

الصحيفة
2023

قلم وورق..

بريق
الدانا
BARIQ
Issue 272 September
2023
العدد 272 سبتمبر

فلاح الخالدي:
رابطة الشباب
الكويتي مجتمع
متعدد.. وطن
متعدد

أمل العنبري:
الجمهور لا ينسى
فنانا ترك أثراً
حقيقياً

دلال جمعان:

لا تجعلوا المقارنة وآراء الآخرين تحدد
مسار حياتكم

كرة الأحلام الجامعة

في مجموعة إيلي صعب لخريف
وشتاء 2027

◀ هيدلية مجانية
بمتطلبات بسيطة!

◀ التريبة الرقمية
وجيل الذكاء الاصطناعي



6 279000 001629



أناقتك
بما يناسبك... من الموضة

www.danakw.com

Fashion & Accessories

الاكسسوارات
إضافة جميلة بين الأزياء والمكياج

تصدر عن شركة

بريق الدانة للطباعة والنشر والتوزيع

Published by ALDANAH Publishing & Advertising Co.

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

رابعة حسين 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 Baisas • 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 bariqaldana

@aldanamagkw dana magazine

جميع الحقوق محفوظة للناسر

All pictures and articles are copyrighted



الأكسسوارات
تغني أزياء الموضة

إشراف عام جديد..

تشرق شمس عام دراسي جديد لتطوي صفحة الإجازة الصيفية، وتفتح أبواباً واسعة من الأمل والشغف على أعتاب مرحلة مفعمة بالنشاط والحيوية. إن العودة إلى مقاعد الدراسة ليست مجرد انتهاء لاستراحة صيفية، بل هي بداية رحلة ملهمة لنفض غبار الخمول، واستعادة الحماس لتلقي العلم والمعرفة. لقد اشتاقت الفصول الدراسية لضحكات طلابها، واشتاقت الممرات لخطواتهم الوثيقة، فهناك على تلك المقاعد تُبنى العقول، ويُرسَم مستقبل الأبناء، وعليها تتشكل ملامح الغد المشرق الذي يطمحون إليه. ولأن النجاح منظومة متكاملة، يقف أولياء الأمور في خط الدفاع الأول لدعم هذا التحول المحوري. إن انتقال الأبناء من نمط الإجازة المريح إلى روتين الدراسة يتطلب صبراً وتدريباً؛ بدءاً من تنظيم أوقات النوم والوجبات، وصولاً إلى تهيئة البيئة المنزلية المشجعة على الدراسة. إن المتابعة المستمرة والدعم النفسي من قبل أهل هما الجسر الذي يعبر عليه الأبناء نحو الاستقرار الدراسي والتفوق الأكاديمي.

إن التعليم هو السلاح الأقوى لامتلاك المستقبل، وكل معلومة يكسبها الطلبة اليوم هي حجر أساس في بناء أحلامهم الكبيرة. لهذا نقول لأبنائنا الطلبة: اجعلوا الشغف محرككم، والجد طريقكم، والتفوق هدفكم الأسمى. لا تخشوا التحديات، فكل صعوبة تغلبتكم عليها تقريبكم خطوة نحو قمة النجاح، ولتكن عزيمتكم كالبدايات الشغوفة التي لا ترضى إلا بالتميز والابتكار.

أسرة التحرير

ليكن هذا العام زاخراً
بالإنجازات، ومكثلاً
بالنجاح والتفوق

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

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

أيام زمان

Ayam Zaman

LEBANESE CUISINE

مطعم لبناني

A Tradition On Your Plate

عاداتنا في طبق

WhatsApp +965 2576 0111

**Holiday Inn
& Suites**

— BY IHG —

KUWAIT - SALMIYA

Holiday Inn & Suites Kuwait - Salmiya

1847 777 or 2576 0111

holidayinn.com

@HolidayInnKw





14



«يا حبيبي» تجمع
المسلم والعللي
بعد 38 عاماً

36

داليا مبارك تسدل
الستار على
مسيرتها
الغنائية.. الفن أخذ
من روعي وصحتي

40

نرمين الفقي:
الحبر هديقي..
والمبادئ خط أحمر

46



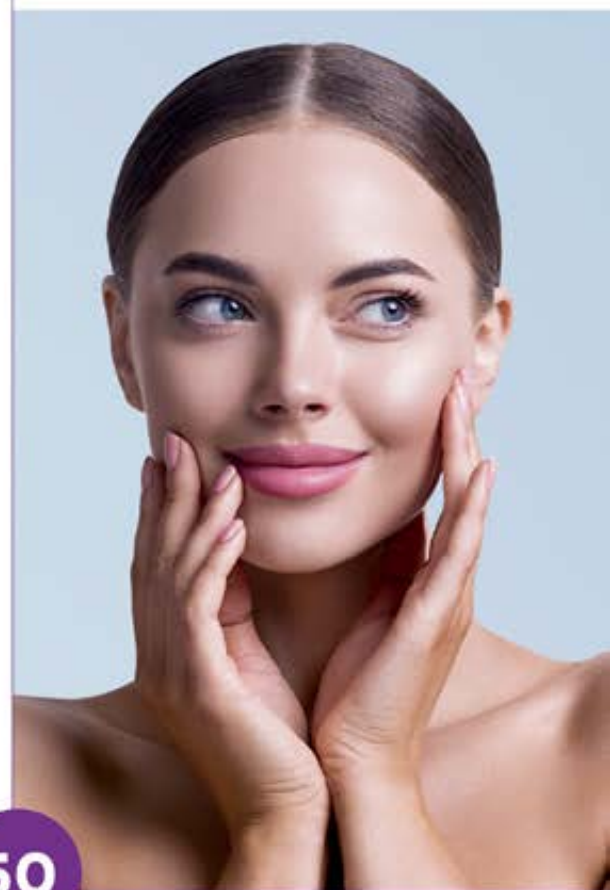
22



مکياج
لجميع المناسبات



62



50



64

طرق طبيعية
وأسرار طبية
لتكثيف الشعر
بعد سن الأربعين

52

مفتاحك الذكي
لتجديد رشاقتك
وخطب الصحة

58

عطرك يحمل شخصيتك



اجمعي الربيع في عبير عطرك المفضل



82



72

74

76

«الوطني للثقافة»

الكويتي يطلق نادي
المبدعين للأطفال

ورشة «النسيج
الشبكي» تدمج الحرف
التراثية بالديكور الحديث



الجيل الخامس من BMW X5
يرتقي بمعايير سيارات الأنشطة الرياضية الفاخرة

92



المجوهرات

أناقة دائمة.. وإطلالة راقية

«طييفي ثقافي» انطلق بحفل موسيقي غنائي بعنوان «سماري مع العماري»



سماري مع العماري



عزيزة الحفل



د. محمد الجسار الأمين العام للمجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب



الدكتور محمد الجسار كلمة ممثلاً عن راعي الحفل رحب فيها بالحضور مؤكداً أن هذه الدورة تمثل أول مهرجان ثقافي وأول فعالية جماهيرية كبرى للمجلس الوطني بعد الأحداث الاستثنائية التي مرت بها دولة الكويت خلال الفترة الماضية. وقال الجسار: إن دولة الكويت أثبتت قيادة وحكومة وشعباً أن قوتها الحقيقية تكمن في وحدتها الوطنية وتماسك مجتمعها وصمود أهلها مشيراً إلى أن الثقافة ليست نشاطاً ترفيهياً فحسب بل إحدى ركائز بناء الإنسان وصون الهوية

دشن المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب الكويتي اليوم الأربعاء فعاليات الدورة الـ 18 من مهرجان «صيفي ثقافي» على مسرح الدراما في مركز الشيخ جابر الأحمد الثقافي تحت رعاية وزير الدولة لشؤون الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات وزير الإعلام والثقافة بالوكالة رئيس «المجلس» عمر العمر. استهل حفل الافتتاح بعزف السلام الوطني لدولة الكويت أعقبته كلمة ترحيبية ألقته عريفة الحفل ايمان البزاز. وألقى الأمين العام للمجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب



جماعة

المهرجان يضم أكثر من 40 فعالية تقام في مختلف المراكز الثقافية والمكتبات والمتاحف على مدى شهر أغسطس. وأشار إلى أن حفل الافتتاح يستهل بالحفل الغنائي «سماري مع العماري» بمشاركة الفنان سلمان العماري الذي يعد من الركائز المعاصرة للموروث الشعبي الكويتي، ورفع الجسار أسمى آيات الشكر والامتنان إلى مقام حضرة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح وسمو ولي العهد الشيخ صباح خالد الحمد الصباح وسمو الشيخ أحمد

وتعزيز قيم الانتماء والولاء للوطن. وأضاف أن شعار المهرجان «بالثقافة نعود أقوى» يؤكد أن الثقافة كانت وستظل رسالة أمل وجسراً للتواصل ومنصة لترسيخ الهوية الوطنية واستحضار قيم التضامن والتكاتف التي تميز بها المجتمع الكويتي في مختلف الظروف. وأوضح أن المجلس الوطني يحرص في هذه الدورة على تقديم برامج ثقافية وفنية متنوعة تجمع بين الأدب والفنون والمسرح والموسيقى والتراث إلى جانب الأنشطة المخصصة للأطفال والشباب والأسرة. وبين أن برنامج



من الحضور



حفل الافتتاح تقديم الحفل الموسيقي الغنائي «سماري مع العماري» للفنان سلمان العماري بمصاحبة فرقة الماص للفنون الشعبية في أمسية استحضرت ملامح التراث الموسيقي والغنائي الكويتي والفنون الشعبية الأصيلة. وأكد المهرجان من خلال انطلاقته أهمية الفنون الشعبية بوصفها جزءاً أصيلاً من الذاكرة الثقافية والهوية الوطنية إذ تستحضر هذه الفنون تاريخ المجتمع الكويتي وملامح حياته في البر والبحر وتعكس مشاعره وتجاريه عبر ألوان فنية متعددة..

عبدالله الأحمد الصباح رئيس مجلس الوزراء حفظهم الله ورعاهم على توجيهات سموهم السيدة التي كانت وما زالت سنداً متيناً للوطن في مختلف الظروف. كما وجه تحية إجلال واعتزاز إلى أبناء الكويت في الصفوف الأمامية من منتسبي الجيش الكويتي ووزارة الداخلية والحرس الوطني والكوادر الطبية والصحية وكافة الجهات العسكرية والمدنية تقديراً لما قدموه من جهود وتضحيات في سبيل حماية الوطن وصون أمنه وصحة أبنائه خلال الظروف الاستثنائية. وتضمن



مبادرة لتمكين الشباب وإستثمار وقت الفراغ في خدمة المجتمع

فلاح الخالدي:

رابطة الشباب الكويتي
مجتمع متعدد.. وطن متجدد

خاص - «بريق الدانة»:

منذ عام 2005، تواصل رابطة الشباب الكويتي مسيرتها في العمل التطوعي والتوعوي، ووضعة تمكين الشباب وتعزيز روح المبادرة وخدمة المجتمع في مقدمة أهدافها. وانطلقت الرابطة في بداياتها كمجموعة صغيرة من الأصدقاء المهتمين بالقراءة والثقافة، قبل أن تتوسع أنشطتها لتشمل الدورات والورش التدريبية والفعاليات الرياضية والفنية والاجتماعية والتراثية، وصولاً إلى مبادرات مجتمعية ووطنية متنوعة. وتؤمن الرابطة بأن الشباب يمتلكون الطاقات والأفكار القادرة على إحداث التغيير، متى ما توافرت لهم البيئة المناسبة والتوجيه والفرص. وتحمل الرابطة شعار «مجتمع متعدد.. وطن متجدد»، في تعبير عن رؤيتها لمجتمع يقوم على المشاركة والوعي والتنوع والعمل الوطني، وفي هذا الحوار، يتحدث رئيس الرابطة والمؤسس فلاح الخالدي عن بدايات تأسيس الرابطة، ورؤيتها للشباب، وأبرز مبادراتها وإنجازاتها، إلى جانب رسالتها للمؤسسات والمجتمع وللشباب الكويتي.

«دمننا قطة وطن» من أبرز الفعاليات مدعاة للفخر والاعتزاز



**كيف يجسد شعار "مجتمع متعدد.. وطن
متجدد" رؤيتكم لمستقبل الكويت؟**

انطلاقاً من دستور دولة الكويت الذي يؤكد أن الناس سواسية أمام القانون، كانت رؤيتنا ورسالتنا تقومان على نشر الوعي المجتمعي على جميع الأصعدة، من خلال تعزيز حرية الاختيار والفكر والمشاركة في مختلف المجالات المجتمعية، وتشجيع المبادرة والمشاركة المفيدة، كما نعمل على تحفيز الروح الوطنية وتشجيع الشباب والمجتمع على التطوع لخدمة البلد.

**ما الذي يمنحكم الثقة بأن الشباب قادرون
على صناعة التغيير الإيجابي؟**

من خلال مراحلنا الدراسية التي عشناها، كانت تتولد لدينا الطاقات والأفكار والإنجازات، لكننا كنا نحتاج

**ما الحلم الذي انطلقت منه فكرة تأسيس
رابطة الشباب الكويتي؟**

بدأت الفكرة عام 2005، وكانت في البداية محصورة بين عدد قليل من الأصدقاء، حيث جاءت من قناعة بأن الشباب يجب أن يتمكنوا من الوصول إلى المناصب في المؤسسات والشركات ومؤسسات الدولة، من خلال تثقيفهم وتوعيتهم بدأنا بقراءة الكتب بمختلف أنواعها ومناقشتها، ثم في عام 2007 كبرت المجموعة وزاد عدد المشاركين، وبالتالي زاد تنوع الكتب والأنشطة، وكل ذلك كان مجانياً، وما زلنا مستمرين في العمل التطوعي المجاني حتى اليوم، وفي عام 2009، شكلنا أول إدارة للرابطة، وضمت رئيساً ونائباً للرئيس وأميناً للصندوق، فتوسعت الأنشطة وأصبحنا نقدم دورات تثقيفية مجانية للشباب لصقل ثقافتهم وتمكينهم، كما أضفنا الورش الفنية والرياضية والموسيقية والتربوية والاجتماعية، وكل ما يهم المجتمع الكويتي، وأصبحنا نستهدف الناشئة والشباب والكبار، وكل ذلك من خلال دعم ذاتي ومجاني.



بادر في طموحك ولا تخف، فهذه المهارة مهمة جداً في الوصول إلى تحقيق الطموح



أطباء ومختصين في هذا المجال، قدموا جهودهم لنا بالمجان، وجزاهم الله كل خير. وكان لدينا أيضاً نشاط رياضي شمل التمارين والجري وركوب الدراجات الهوائية للكبار والصغار، بهدف تغيير نمط الحياة والتخفيف من الضغوط اليومية، وكان كذلك بالمجان وقمنا بحملة للتبرع بالدم بعنوان "دمنا قصة وطن" تقام سنوياً في الثاني من أغسطس، وهي مدعاة للفخر والاعتزاز كما نظمنا ورشاً مع ذوي الإعاقة في مجالات التصوير والرسم والرياضة وأقمنا معارض داخل بعض المدارس الثانوية بالتعاون مع الجامعات الخاصة والحكومية، بهدف تذليل الصعوبات أمام طلبة المرحلة الثانوية في اختيار توجهاتهم ومساراتهم المستقبلية. وهناك الكثير من الورش والدورات المتنوعة التي قدمناها على مدار السنوات.

كيف يمكن للتنوع في الأفكار والخبرات أن يكون مصدر قوة للرابطة وللمجتمع؟

تنوع الأفكار يمنحنا الكثير من الخيارات في تنوع ما نقدمه للشباب لتحقيق أكبر استفادة ممكنة. وهذا ينعكس على مسارنا في التنوع والتطوير، فعندما تكون هناك أفكار متعددة فهذا يعني وجود ورش ومحاضرات وبرامج متعددة يمكن تقديمها للمجتمع.

إلى التوجيه والمكان المناسب، وعندما توفرت البيئة الشبابية من خلال الأندية الصيفية والرياضية وغيرها، شاهدنا نتائج هذه الطاقات على أرض الواقع، ولذلك فإن ثقتنا كبيرة جداً بالشباب وقدرتهم على الإنجاز والتغيير.

كيف تسهم الرابطة في تحويل طاقات الشباب إلى مبادرات تخدم المجتمع والوطن؟
من خلال الدورات والورش الداخلية والخارجية، واختيار نوعية الورش والدورات التي تعزز لدى الشباب روح المبادرة وتشجعهم على تقديم ما لديهم لخدمة المجتمع.
ما الرسالة التي تسعون إلى إيصالها لكل شاب يبحث عن فرصة ليكون جزءاً من صناعة المستقبل؟

رسالتنا لكل شاب: بادر في طموحك ولا تخف، فهذه المهارة مهمة جداً في الوصول إلى تحقيق الطموح.

ما أبرز الإنجازات التي تشعرون بأنها تعكس نجاح الرابطة في تحقيق أهدافها؟

قدمنا العديد من الورش والدورات المجانية للشباب والمجتمع، ومن أبرزها ورش بالتعاون مع جهات حقوق الإنسان تناولت حقوق المرأة والطفل، كما قدمنا ورشاً مجتمعية بعنوان «نواة المجتمع»، وكانت تقام كل ثلاثة أشهر، وتهدف إلى صقل مهارات المقبلين على الزواج ومساعدتهم في مواجهة المشكلات وحلها، بمشاركة



نطمح إلى أن يكون دور الجميع دوراً وطنياً مميزاً، يقوم على الأداء والتفاني والقوة والإنجاز من أجل هذا الوطن



الدور التطوعي وعلى مسيرة التقدم والعمل في الوطن.
ما المشاريع أو المبادرات القادمة التي تتوقعون

أن يكون لها أثر إيجابي واسع في المجتمع؟
مشاريعنا المقبلة تتمثل في تكثيف الدورات والورش
والمحاضرات التوعوية، مع التركيز على البرامج التي
يغلب عليها الطابع الوطني وتعزز الروح والحب للوطن.
كيف يمكن للمؤسسات والأفراد أن يكونوا
شركاء في دعم رسالة الرابطة؟

من خلال الدعم والتعاون، ونشكر في هذا السياق
الجمعية الثقافية النسائية على دعمها للرابطة منذ
بداياتها وما زالت مستمرة في دعمها، كما نشكر مكتبة
الكويت الوطنية التي تقدم لنا دائماً كل ما نحتاجه من
قاعات لمزاولة أنشطتنا، ونتمنى أن يكون عملنا متاحاً
في كل مكان يحتاج فيه الشباب إلى هذه البرامج، حتى
تصل إليهم الرسائل التوعوية والنوعية.

إذا أردتم تلخيص هوية رابطة الشباب
الكويتي في رسالة واحدة، فماذا ستكون؟
نحن مجموعة تطوعية وطنية هدفها تطوير همم الشباب
والمجتمع من خلال بث الروح الوطنية والتوعوية.

ما الكلمة التي توجهونها لكل شاب كويتي
يؤمن بأن مستقبل الوطن يبدأ من مبادرة
وفكرة وعمل؟

أقول له: بادر بقوة.. واقتل فراغك بما هو مفيد.

ما الدور الذي تتطلعون أن يؤديه الشباب في
دعم مسيرة التنمية الوطنية؟

نطمح إلى أن يكون دور الجميع دوراً وطنياً مميزاً،
يقوم على الأداء والتفاني والقوة والإنجاز من أجل هذا
الوطن، فالكويت أعطتنا الكثير، ولذلك يجب ألا نبخل
عليها.

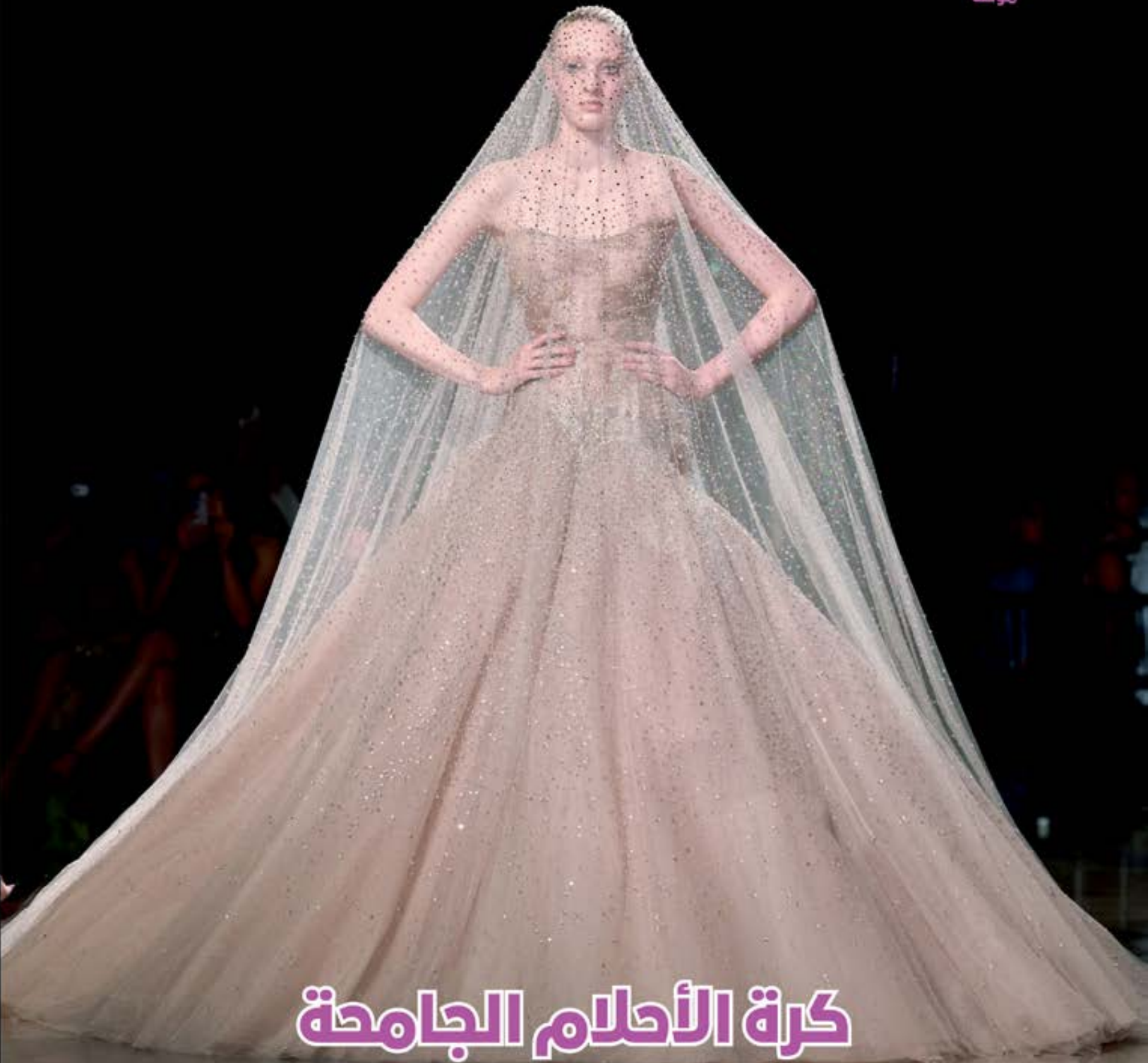
كيف تساهم الرابطة في بناء جيل يمتلك
روح المبادرة والمسؤولية؟

من خلال بث الروح الوطنية والعمل التطوعي المنجز،
وهذا يأتي من خلال ما نقدمه من محاضرات وبرامج
متنوعة تساهم في تعزيز الوعي وروح المسؤولية.

ما الذي يميز العمل الشبابي التطوعي عندما
يكون قائماً على رؤية وطنية واضحة؟

العمل التطوعي يرسخ الوطنية والمحبة والألفة بين أفراد
المجتمع، من خلال الرسائل التي يحملها العمل التطوعي
ويقدمها للمجتمع.

كيف ترون مستقبل المبادرات الشبابية في
الكويت في ظل الحماس المتزايد لدى الشباب؟
متى ما كان الحماس مصحوباً بالعقل والإدراك والوعي،
فإن النتائج ستكون متميزة ومفيدة، وتنعكس إيجاباً على



كرة الأعلام الجامعة

في مجموعة إيلي صعب للأزياء الراقية لخريف وشتاء 2027

تتسلل شخصيات غامضة عبر الظلال. وجوه مقنعة تلتقط ضوء المصباح قبل أن تتلاشى في الليل.
في كل زاوية متلألئة، ينتظر تحول مستحيل آخر.



في مجموعة إيلي صعب للآزياء الراقية لخريف وشتاء 2027، يجتمع الجريئون والمبدعون ليطلقوا العنان لأكثر أحلامهم سرياليةً ومسرحيةً، مستحضرين عالماً من التحولات الجامحة. ينساب قماش الأورجانزا الأوبالين الشفاف، المرصع باللؤلؤ، محاكياً سحابةً من لوحات ماغريت؛ ويتحول ذيل السمكة الحسي من الحرير الأرجواني إلى وردة دالي. تتغير الألوان الزئبقية مع حركتها، محولةً الليلكي إلى فضي والأزرق الداكن إلى وردي فاتح. تُلَف الأقمشة وتُطوى في



أشكال جذابة، محولةً مصدر إلهامها إلى زنايق الكالا،
وسماء الشفق، وبجعات منتصف الليل.

الرقّة والفخامة

تتنوع التصاميم بين الرقة والفخامة. فساتين ملهمة
متدفقة بألوان الباستيل تُجسد أناقة إيلي صعب
المميزة: فساتين السهرة المخملية بلون الأرجواني
وفساتين السهرة السوداء ذات الأجنحة تُوحى بقوة



متقدة. الأنوثة القوية حاضرة في كل مكان، من المشدات المزخرفة إلى ذيول الفساتين الطويلة، بينما تجسد بدلات التوكسيدو ذات القصات الحادة للرجال والنساء روح الأمسية الفريدة. أغطية الرأس المنحوتة بدقة والأقنعة الساحرة تحوّل الإطلالات المتكاملة إلى أعمال فنية حية.



مع وصول الحفل الساحر إلى ذروته، تدخل العروس. صدرية مصممة على شكل منحني من بريق متلألئ، وتنورة تتلألأ بطبقات من الكريستال والذهب الخفيف، فهي تقدم هالة من الغموض المتألق. تتكشف مجموعة إيلي صعب للأزياء الراقية لخريف وشتاء 2027 كسلسلة من الأوهام المذهلة، وتدعو للدخول إلى عالم من السحر الغامض، حيث تلمس الأزياء الراقية الحدود بين الواقع والخيال.

أناقتك

بما يناسبك... من الموضة..





الانتقال التدريجي إطلالتك بين الصيف والخريف

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 اش مع تراجع لهيب الصيف وبداية نسائم الخريف الأولى، تتغير خزانة الملابس دون الحاجة لتتركي أزياءك المفضلة جانباً دفعة واحدة. الانتقال بين الفصول هو فن الاعتماد على الطبقات الذكية والدمج المتوازن بين قطع الصيف الخفيفة وخامات الخريف الدافئة، مما يمنحك إطلالة متجددة تعكس سحر الموسم دون التضحية برغبتك في الراحة. لإطلالة الموفقة يكمن في معرفة كيفية اختيار الحقيبة التي تتماشى مع طبيعة الحدث وتتناغم بشكل مثالي مع ما ترتدينه من أزياء وأحذية.

مع تقلبات درجات الحرارة.

توصيات سريعة لإطلالة خريضية متوازنة:

استثمري في الجاكيت الخفيف: البليزر أو جاكيت الجينز هما أنسب القطع للانتقال التدريجي دون تكلف.

غيري خاماتك بالتدريج: ادخلي أقمشة مثل الخيط الخفيف أو المخمل الناعم مع القطن والصيفيات. **ركزي على الأحذية المغلقة:** الـ Biker boots أو البوت القصير يسحب الإطلالة فوراً نحو أجواء الخريف. **اعتمدي ألوان الأرض:** الماركاردو، الخردلي، والزيتي يحدثون فارقاً كبيراً حتى مع القطع الصيفية. **عدلي مكياجك واكسسواراتك:** الانتقال إلى أحمر شفاه بألوان دافئة يكمل التغيير بلمسة ناعمة.



تبدأ السلسلة في هذا الانتقال بالاعتماد على أسلوب «الطبقات». خذي فستانك الصيفي المنعش وأضيفي عليه جاكيت بليزر أو سترة قطنية خفيفة لارتدائها في الصباح الباكر أو مع هبوط المساء. كما يمكنك استبدال الصنادل المكشوفة بأحذية أكسفورد أو أحذية رياضية أنيقة مع الاحتفاظ بنفس ملابسك الصيفية، مما يعطي إيحاً فورياً بدخول الخريف.

تلعب الألوان والتفاصيل دوراً أساسياً في إبراز هذا التغيير؛ ابدئي بإدخال درجات الخريف الدافئة مثل العسلي، البني، والزيتي إلى القطع الصيفية الفاتحة. كما أن تغيير الحقيبة الصيفية المصنوعة من القش بأخرى جلدية، واستبدال الإكسسوارات الملونة بقطع ذهبية هادئة، يمنح مظهر عمقاً خريفيًا ناعماً يتناسب





شابة كويتية اختارت أن تجمع بين عالمين يلتقيان في جوهر واحد: التواصل وصناعة الأثر

دلال جمعان:

**الابتعاد عن الكويت جعلني أرى
بلدي وهويتي من منظور مختلف!**

«بريق الدانة» - خاص:

من الولايات المتحدة إلى الكويت، ومن التسويق إلى الفن الشعبي، تحمل دلال جمعان تجربة تؤكد أن الابتعاد قد يقود أحياناً إلى الاقتراب أكثر، وأن اكتشاف العالم يمكن أن يكون طريقاً لاكتشاف الذات، وأن الهوية حين نعيشها ونبدع من خلالها، تصبح قادرة على أن تصل إلى العالم كله، لم تكن سنوات الدراسة بعيداً عن الكويت مجرد رحلة أكاديمية، بل تجربة أعادت تعريف علاقتها بالمكان والانتماء، فحين ابتعدت عن وطنها، بدأت تراه بعين جديدة، وتكتشف قيمة تفاصيل ثقافية كانت تبدو عادية قبل الغربة، لتتحول الهوية بالنسبة إليها من مفهوم نتحدث عنه إلى شيء نعيشه ونمارسه وننقله إلى الآخرين. واليوم، تلتقي خبرتها في التسويق بشغفها بالفنون الشعبية والأداء التعبيري من أجل سؤال أكبر يشغلها: كيف يمكن أن نأخذ تراثنا الكويتي من ذاكرة الماضي إلى لغة الحاضر، وأن نعرف العالم به دون أن نفقد أصالته؟ تؤمن دلال بأن التراث لا يكفي أن نحافظ عليه، بل علينا أن نعرف كيف نحكي قصته، وكيف نقدمه بصورة معاصرة وجذابة تصل إلى الشباب وإلى الجمهور العالمي، مستفيدة من قوة التسويق والمحتوى الرقمي والفنون والفعاليات الثقافية. بين الغربة التي وسعت رؤيتها للعالم، والعودة التي قربتها أكثر من جذورها، تشكلت تجربة دلال جمعان؛ شابة كويتية اختارت أن تجمع بين عالمين قد يبدوان مختلفين، لكنهما يلتقيان في جوهر واحد: التواصل وصناعة الأثر. درست الاتصال الجماهيري والعلاقات العامة والتواصل بين الثقافات في الولايات المتحدة، ثم اتجهت إلى التسويق، قبل أن تجد في الفن والأداء التعبيري مساحة أخرى للتعبير عن ذاتها وهويتها الكويتية.

تحدي «الغربة» لم يكن متعلقاً بالدراسة فقط، بل ببناء حياة كاملة في بيئة وثقافة مختلفتين



ما الذي دفعك إلى اتخاذ قرار الدراسة في الخارج؟ وكيف كانت تجربتك الأولى مع الغربة والابتعاد عن الكويت؟

كانت الدراسة في الخارج بالنسبة لي فرصة للحصول على تجربة أكاديمية وحياتية مختلفة، والخروج من البيئة التي اعتدت عليها إلى بيئة جديدة تماماً، في البداية لم تكن الغربة سهلة، لأنني وجدت نفسي فجأة مسؤولة عن تفاصيل كثيرة في حياتي، بعيداً عن الأسرة والوطن والبيئة التي

بداية، حدثينا عن تخصصك في التسويق، وما الذي جذبك إلى هذا المجال تحديداً؟

درست الاتصال الجماهيري بتخصص العلاقات العامة، إلى جانب تخصص فرعي في التواصل بين الثقافات، في الولايات المتحدة الأمريكية. ومع بداية مسيرتي المهنية اتجهت بشكل أكبر إلى مجال التسويق، الذي وجدت فيه مساحة تجمع بين التواصل والإبداع وفهم الجمهور ما جذبني إلى هذا المجال هو أن التسويق لا يتعلق فقط بالترويج، بل بفهم الناس ومعرفة كيفية إيصال الفكرة أو الرسالة إليهم بطريقة قريبة ومؤثرة. ومع مرور السنوات، اكتسبت خبرات متنوعة في التسويق والتواصل وتنظيم الفعاليات والبرامج، وأصبحت أرى كيف يمكن لهذه الأدوات أن تخدم أيضاً المجالات الثقافية والفنية.



تجربتي مع «لابا» أعادت الشغف إلى حياتي بصورة أكثر نضجاً وارتباطاً بهويتي الكويتية



نبدأ أيضاً في طرح سؤال مهم على أنفسنا: من نحن؟ وما الذي يمثلنا؟ ومن أهم الدروس التي خرجت بها أن الإنسان يستطيع أن يكون منفتحاً على العالم، وأن يتعلم من ثقافات وتجارب مختلفة، دون أن يفقد ارتباطه بجذوره وهويته.

**في ظل التحديات التي تواجه الشباب اليوم،
ما أبرز التحديات التي ترى أنها تواجه الشابة
الكويتية في الوقت الراهن؟**

أعتقد أن من أكبر التحديات اليوم كثرة التوقعات والمقارنات. وسائل التواصل الاجتماعي جعلتنا نرى نجاحات الآخرين باستمرار، وأحياناً تجعل الإنسان يشعر بأنه متأخر أو أنه يجب أن يصل إلى كل شيء بسرعة، كما أن الشابة اليوم تحاول في كثير من الأحيان أن تحقق طموحاتها المهنية والشخصية، وفي الوقت نفسه تتعامل مع توقعات المجتمع والبيئة المحيطة بها، لذلك أرى أن من أهم الأمور أن تعرف الشابة نفسها جيداً، وألا تجعل المقارنة أو آراء الآخرين تحدد مسار حياتها. ليس من الضروري أن يكون طريقها مشابهاً لطريق أي شخص آخر.

اعتدت عليها. وفي الوقت نفسه، كانت تجربة ثرية جداً؛ تعرفت من خلالها إلى أشخاص وثقافات مختلفة، وتعلمت الاعتماد على نفسي والتكيف مع بيئات جديدة واللافت أن الابتعاد عن الكويت جعلني أرى بلدي وهويتي من منظور مختلف، وأقدر الكثير من التفاصيل الثقافية التي ربما كنت أعتبرها أمراً طبيعياً قبل الغربة.

**ما أبرز التحديات التي واجهتك خلال سنوات
الدراسة في الخارج، سواء على المستوى
الأكاديمي أو الشخصي؟**

كان التحدي الأكبر هو التكيف. لم يكن الأمر متعلقاً بالدراسة فقط، بل ببناء حياة كاملة في بيئة وثقافة مختلفتين، كان علي أن أتعلم الاعتماد على نفسي، وتنظيم وقتي، والتعامل مع المسؤوليات والضغوط، وفي الوقت نفسه التأقلم مع مجتمع جديد وطريقة حياة مختلفة، لكنني أعتقد أن تلك التحديات كانت جزءاً مهماً من التجربة، لأنها منحني استقلالية أكبر، وعلمتني المرونة وكيفية التعامل مع المواقف الجديدة بدلاً من الخوف منها.

**هل أثرت تجربة الغربة في شخصيتك ونظرتك
إلى نفسك ومستقبلك؟ وما أهم درس خرجت
به منها؟**

بالتأكيد، الغربة جعلتني أكثر استقلالية وانفتاحاً على الاختلاف، وفي الوقت نفسه جعلتني أكثر وعياً بهويتي، عندما نعيش بين ثقافات مختلفة، نبدأ في فهم أن الاختلاف ليس شيئاً يجب أن نخاف منه، بل فرصة للتعلم. وفي المقابل،



الهوية تصبح أقوى عندما نعيشها ونمارسها، وليس فقط عندما نتحدث عنها



كثيراً على الكلمة والصورة والرسالة، أما في الأداء التعبيري فقد تستطيع حركة واحدة أو إيقاع معين أن ينقل إحساساً أو قصة كاملة دون كلمات وهذا ما أحبه في الفن؛ فهو يسمح للإنسان بأن يتواصل مع الآخرين بطريقة إنسانية ومباشرة، وفي الوقت نفسه، أرى أن هناك رابطاً جميلاً بين المجالين، لأن كليهما في النهاية يقوم على التواصل وإيصال رسالة، لكن كل منهما يستخدم لغة مختلفة.

كيف ترين دور الفن الشعبي الكويتي في الحفاظ على الذاكرة والتراث ونقله من جيل إلى آخر؟

الفن الشعبي جزء من الذاكرة الثقافية للمجتمع. فهو لا ينقل لنا مجرد حركة أو إيقاع، وإنما يحمل قصصاً وعادات ومشاعر وتفاصيل من حياة الأجيال التي سبقتنا لذلك أرى أن المحافظة على الفن الشعبي ليست مجرد محافظة على الماضي، بل هي محافظة على جزء من هويتنا وعندما يتعلم الجيل الجديد هذا الفن ويفهم خلفيته ومعناه، فإنه لا يتعلم أداءً فقط، وإنما يتعرف إلى جزء من قصته وهويته. وهنا يصبح الفن وسيلة حية لنقل التراث من جيل إلى آخر.

برأيك، كيف يمكن للفن أن يكون وسيلة لتعزيز الهوية الكويتية، خصوصاً لدى جيل الشباب؟

أعتقد أن الهوية تصبح أقوى عندما نعيشها ونمارسها، وليس فقط عندما نتحدث عنها، والفن يتيح للشباب هذه

إلى جانب تخصصك الأكاديمي، لديك شغف بالأداء التعبيري والفن الشعبي الكويتي؛ كيف بدأت علاقتك بهذا المجال؟ وما تجربتك مع لا با؟

علاقتي بالفن والأداء بدأت منذ سنوات طويلة، قبل أن يصبح جزءاً من عملي الحالي. لطالما كان الأداء الحركي والتعبير من خلال الحركة من المجالات القريبة مني، وشاركت خلال سنوات دراستي في الولايات المتحدة في تجارب مرتبطة بالأداء والفنون الحركية، لكن تجربتي مع أكاديمية لويك للفنون «لا با» أعادت هذا الشغف إلى حياتي بصورة أكثر نضجاً وارتباطاً بهويتي الكويتية، واليوم، من خلال دوري كمدربة للفن الشعبي الكويتي، أصبحت لدي فرصة للمساهمة في نقل هذا الفن وتعريف الأجيال الجديدة به، مع اهتمام خاص بالأداء التعبيري والمحافظة على ارتباطه بالهوية والتراث الكويتي، وهذا ما يجعل التجربة مهمة جداً بالنسبة لي؛ لأنني لم أعد أنظر إلى الفن باعتباره شغفاً شخصياً فقط، بل أصبحت أراه أيضاً مسؤولية وفرصة لنقل المعرفة والشغف بالتراث إلى الأجيال المقبلة.

ماذا يمنحك الفن والأداء التعبيري ولا تجدينه بالضرورة في مجال دراستك وتخصصك في التسويق؟

الفن يمنحني مساحة مختلفة للتعبير. في التسويق نعتمد



الفنون باختلاف مجالاتها يمكنها أن تقدم التراث بطريقة معاصرة وجذابة، مع المحافظة على أصالته



**من خلال تجربتك، هل ترين أن الشباب الكويتي
اليوم قريب من تراثه؟ وما الذي يمكن أن يقربه
منه أكثر بطريقة معاصرة وجذابة؟**

أعتقد أن هناك اهتماماً موجوداً، وربما نراه بصورة أكبر اليوم، لكن طريقة تقديم التراث للجيل الجديد مهمة جداً، لا يمكن أن نتوقع من الشباب أن يرتبطوا بالتراث إذا قدمناه لهم فقط باعتباره شيئاً من الماضي. علينا أن نمنحهم فرصة للمشاركة فيه وتجربته والتفاعل معه يمكن للفنون الأدائية والمسرح والموسيقى والمحتوى الرقمي والفعاليات الثقافية أن تقدم التراث بطريقة معاصرة وجذابة، مع المحافظة على أصالته فعندما يشعر الشاب بأن التراث شيء، يستطيع أن يشارك فيه ويعبر من خلاله عن نفسه، يصبح ارتباطه به أقوى وأكثر استمرارية.

**كيف يمكن توظيف تخصصك في التسويق
لخدمة الفن والتراث الكويتي والتعريف به
محلياً وعالمياً؟**

أرى أن هناك فرصة كبيرة للجمع بين المجالين، وهذا من أكثر الأمور التي تثير اهتمامي لدينا في الكويت تراث وفنون وقصص جميلة جداً، لكن الحفاظ عليها وحده لا يكفي؛ علينا أيضاً أن نعرف كيف نقدمها ونوصلها إلى الجمهور وهنا

الفرصة. عندما يشارك الشاب أو الطفل في عمل فني مستوحى من التراث الكويتي، أو يتعلم فناً شعبياً، فإنه يتفاعل مع هويته بطريقة مختلفة وأكثر قرباً منه وأرى أن مسؤوليتنا اليوم هي تقديم التراث بأساليب تحافظ على أصالته، وفي الوقت نفسه تجعله قريباً من لغة الجيل الجديد واهتماماته، فالهدف ليس فقط أن يعرف الجيل الجديد تراثه، بل أن يشعر بأنه جزء منه ويفتخر به.

**هل ساهم انخراطك في الفن والأداء التعبيري
في اكتشاف جوانب جديدة من هويتك الكويتية
وتراث بلدك؟ وكيف؟**

بالتأكيد. كلما تعمقت أكثر في الفن الشعبي الكويتي، أدركت حجم التفاصيل والمعاني الموجودة فيه، هناك أشياء قد نكبر ونحن نراها أو نسمعها دون أن نتوقف لنسأل عن أصلها أو معناها. ولكن عندما نبدأ في دراستها وفهمها وتقديمها للآخرين، تصبح علاقتنا بها مختلفة تماماً وبالنسبة لي، هذه الرحلة جعلتني أكثر فضولاً تجاه تراث بلدي وأكثر رغبة في التعلم عنه والمحافظة عليه والمساهمة في نقله بصورة صحيحة إلى الأجيال القادمة.



ابدئي، وتعلمي، وامنحي نفسك مساحة للاكتشاف ولا تجعلني آراء الآخرين تحدد حياتك

**كيف ترين الشابة الكويتية اليوم؟ وما أبرز
نقاط القوة التي تمتلكها، وما الذي تتمنين أن
تؤمن به أكثر عن قدراتها؟**

أرى الشابة الكويتية اليوم طموحة ومتعلمة وقادرة على الوصول إلى مجالات كثيرة. لديها فرص أكبر للاطلاع على العالم والتعلم والتعبير عن نفسها، ونرى بالفعل نماذج كويتية مميزة في مجالات مختلفة، وأعتقد أن من نقاط قوتها قدرتها على الجمع بين الطموح والارتباط بهويتها وثقافتها، وما أتمنى أن تؤمن به أكثر هو أنها ليست مضطرة إلى أن تكون نسخة من أحد، وأن طريقها لا يحتاج إلى أن يشبه طريق الآخرين حتى يكون ناجحاً، أتمنى أن تثق بقدراتها، وأن تمنح نفسها فرصة للتجربة والتعلم، وألا تخشى أن تصنع لنفسها مساراً خاصاً بها.

**لو أتاحت لك فرصة توجيه رسالة قصيرة إلى
كل شابة كويتية أمامها حلم أو موهبة لكنها
متردة في البدء، ماذا تقولين لها؟**

سأقول لها: ابدئي.. لا تنتظري اللحظة المثالية، ولا تنتظري أن تشعرني بأنك مستعدة بنسبة مئة في المئة، لأن هذه اللحظة قد لا تأتي. ابدئي. بما لديك، وتعلمي خلال الطريق، ولا تخافي من الخطأ أو من تغيير المسار. أمني بموهبتك، واعلمي على تطويرها، وتذكري أن كل إنجاز كبير بدأ يوماً بخطوة صغيرة، لا تجعلني الخوف يمنعك من اكتشاف ما أنت قادرة على تحقيقه.

يأتي دور التسويق من خلال بناء رسالة واضحة، وفهم الجمهور، واستخدام المحتوى والمنصات الرقمية والفعاليات لسرد قصتنا بطريقة جذابة ومعاصرة، وأعتقد أن التسويق يمكن أن يساعدنا ليس فقط في تعريف المجتمع المحلي بترائنا، بل أيضاً في تقديم الثقافة الكويتية إلى جمهور عالمي بطريقة تحافظ على أصالتها وهويتها.

**من خلال تجربتك بين الدراسة، والغربة،
والتخصص، والشغف بالفن، ما الرسالة التي
توجهينها للشابة الكويتية التي تبحث عن
طريقها وتخشى خوض تجربة جديدة؟**

أقول لها: ليس من الضروري أن تعرفي منذ البداية إلى أين سيأخذك الطريق بالكامل. أحياناً نكتشف أنفسنا من خلال التجربة، لا تخافي من تغيير المسار، ولا تعتبري كل تجربة لم تكتمل بالطريقة التي أردتها فشلاً. بعض التجارب تأتي لكي تعلمنا شيئاً عن أنفسنا، ثم تقودنا إلى مكان آخر، أنا شخصياً مررت بمجالات وتجارب مختلفة، واليوم أستطيع أن أرى كيف أن كل تجربة منها أضافت شيئاً إلى شخصيتي وإلى الطريقة التي أنظر بها إلى مستقبلي، لذلك، ابدئي، وتعلمي، وامنحي نفسك مساحة للاكتشاف. والأهم، لا تجعلني آراء الآخرين تحدد حياتك، لأنك في النهاية أنت من ستعيشين نتائج اختياراتك.

«يا حبيبي» تجمع المسلم والعلي بعد 38 عاماً

بعد غياب دام نحو 38 عاماً، يعود اللقاء المنتظر بين اثنين من أبرز نجوم المسرح الكويتي، الفنان الدكتور طارق العلي والفنان البروفيسور عبدالعزيز المسلم، في تجربة مسرحية جديدة تحمل عنوان «يا حبيبي لا تقولي ولا أقولك.. الوعد بالسكة»، في تعاون يعيد إلى الواجهة ذكريات لقاء سابق جمعهما قبل عقود في مسرحية «هالو بانكوك»، ويفتح في الوقت نفسه صفحة جديدة من الحضور المسرحي المشترك وسوف تنطلق عروض المسرحية في العشرين من سبتمبر الجاري في نادي السالمية.



شجون تنظم إلى ترند في عملها الجديد

في خطوة تعد من أبرز التحركات الفنية، انضمت الفنانة شجون الهاجري رسمياً إلى شركة «ترند» للإنتاج الفني، التي يقودها الفنان والمخرج بدر الشعبي، لتبدأ مرحلة جديدة من التعاون الفني الذي ينتظر أن يثمر عن أعمال مسرحية مميزة خلال الفترة المقبلة.



ماجد المهندس يضيء وهج الأرينا في أكتوبر المقبل

من المقرر أن يحيي برنس الاغنية الخليجية الفنان ماجد المهندس حفلاً غنائياً في منتصف أكتوبر المقبل على مسرح الأرينا حيث من المتوقع أن يلتقي جمهوره قبل البدء بجولة غنائية جديدة تشمل مجموعة من العواصم الأوروبية وحقلين. آخرين في الولايات المتحدة يلتقي فيه جمهوره من الجاليات العربية هناك.

«هارت» بين عبدالله بوشهري وليلى عبدالله



تحول تعليق عفوي للفنان عبدالله بوشهري عندما شاهد بالصدفة صورة اعلان للفنانة اللبنانية ليلي عبدالله ملمحا الى أنها كثيرة السفر وهذا يدل على أنها تكسب مالا وفيرا ، ليلي لم تفوت الفرصة وعلقت بدورها على الثروة التي يمتلكها بوشهري من مال وعقارات وغيرها، إلى هنا والأمر لا يتجاوز تبادل التعليقات قبل أن ينتشر خبر بأن بوشهري قام برفع شكوى قضائية ضد ليلي بتهمة تسريب معلومات غير دقيقة، ولم يصدر من الطرفين أي تصريحات تنفي او تؤكد صحة الشكوى أو أنها مقلب مدبر .



راغب علامة: عائلتي خط أحمر!

على الرغم من الصورة النمطية المعروفة عن السوبر ستار راغب علامة الذي دائماً ما يتعامل مع الانتقادات باللامبالاة ولا يلتفت لمن يريد تعطيل نجاحاته وأنه سيظل «جبل ما يهزه ريح» إلا أنه حذر بشكل مباشر من الإساءة إلى عائلته وأنه في حال تعرض أحدهم لعائلته لن يتسامح لأن أفراد أسرته «خط أحمر».



حسن عسيري في «آخر ساعة»

يبدو بأن الفنان والمنتج السعودي حسن عسيري يعيش مرحلة من الحماسة والنشاط الفني المكثف الى جانب تكفله بانتاج مسلسل «حليمة حبران» للفنانة مي عمر الذي ستخوض من خلاله دراما رمضان المقبل يشارك عسيري في المسلسل السعودي «آخر ساعة».

أحمد الفيشاوي يقاوم فكرة الانتحار



كشف الفنان أحمد الفيشاوي عن حجم معاناته النفسية الشديدة، وعدم قدرته على تجاوز وفاة والدته الفنانة سميرة الألفي، رغم مرور نحو تسعة شهور على رحيلها، مؤكداً أنه لا يزال يعيش في حالة صدمة وقال: «بعد وفاة والدتي لم يعد لدي شغف للتمثيل نهائياً، ما زلت مصدوماً وأشعر بالفقد المروع وفكرة الانتحار تراودني دوماً، موضحاً بأنه تمكن من مواجهة هذه الأفكار من خلال موجة كبيرة من الدعم النفسي والمساندة من قبل جمهوره ومتابعيه، حتى تمكن من تجاوز تلك المرحلة والتعافي من آثار الصدمة.



أصالة تغني في سورية بعد 15 عاماً

ما تزال المغنية السورية أصالة نصري تتلقى ردود الأفعال الإيجابية على الحفلات الغنائية التي أحييتهما في بلدها الأصل سورية بعد غياب تجاوز 15 عاماً حيث كانت مقيمة في دبي وتتجول في العواصم العربية قبل أن تتزوج بالشاعر العراقي فائق حسن.



محمد رمضان «عشماوي» دراما رمضان

وافق الفنان محمد رمضان على العودة للدراما الرمضانية بعد انقطاع ثلاثة سنوات وذلك من خلال المسلسل الجديد «عشماوي» وهو اسم الشخصية التي سوف يجسدها رمضان في المسلسل، وفضل النجم المثير للجدل الاحتفاظ بتفاصيل وفكرة العمل حتى يتم الانتهاء من الاتفاق رسمياً مع الفنانين.

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



داليا مبارك تسدل الستار على مسيرتها الغنائية.. الفن أخذ من روعي وصحتي

صدمت الفنانة السعودية داليا مبارك الجمهور والوسط الفني بإعلان اعتزالها الغناء بشكل نهائي، مؤكدة أن مشاركتها الحالية في برنامج «ذا فويس كيدز» إلى جانب مشروع غنائي أخير يجمعها بالمواهب الشابة كارما ولي لي وقيس، ستكون آخر محطاتها الفنية. وجاء هذا القرار المفاجئ عبر منشورات على حسابها الرسمي في «إنستغرام»، أوضحت فيها أن الفن استنزف الكثير من روحها وصحتها وإنسانيتها، مشيرة إلى أنها لم تعد قادرة على تقديم المزيد.



ممدوح حمادة يخوض تجربة الإخراج الدرامي الأولى بسيت كوم جديد في الإمارات

يستعد الكاتب والسيناريست السوري ممدوح حمادة للوقوف خلف الكاميرا للمرة الأولى، ليخرج عملاً كوميدياً اجتماعياً من تأليفه، تنتجه شركة «السنديان».



تامر عاشور يلتقي جمهوره في أبوظبي أكتوبر المقبل

يستعد الفنان تامر عاشور لإحياء حفل غنائي ضخم في العاصمة الإماراتية أبوظبي يوم 17 أكتوبر المقبل، ليلتقي بجمهوره في أمسية طربية يُنتظر أن تشهد حضوراً جماهيرياً كبيراً، ويقدم خلالها باقة مميزة من أشهر أغانيه الكلاسيكية والحديثة التي ارتبط بها عشاق الفن الرفيع على مدار مشواره الفني الحافل.

شمس الغنية تكشف أسرار ألبومها المقبل.. «حقبة جديدة وجزء لم تسمعه من قبل!»



تستعد الفنانة اللبنانية نجوى كرم لإطلاق مرحلة موسيقية جديدة توصف بالمختلفة كلياً على مستوى الطرح والمضمون، حيث تواصل وضع اللمسات الأخيرة على ألبومها الغنائي المرتقب وسط حالة واسعة من الترقب بين جمهورها في الوطن العربي. وفي خطوة تشويقية شاركت نجوى مقابعتها عبر حسابها الرسمي على منصة «إنستغرام» كواليس العمل من داخل استوديو التسجيل، كاشفةً عن الأجواء الحماسية التي ترافق تحضير الأغنيات ومبدية تركيزاً عالياً على أدق تفاصيل المشاهد الصوتية والهندسية للمشروع. وقد خطفت «شمس الغنية» الأنظار بإطلالة عصرية جمعت بين البساطة والأناقة.



دمشق توّدع كاميرات «أعز الناس»..

أنهى فريق عمل المسلسل الاجتماعي «أعز الناس» تصوير كامل مشاهد العمل في شوارع العاصمة السورية دمشق، ليدخل رسمياً عمليات المونتاج والمراحل الفنية النهائية استعداداً لإبصار النور، وسط تكتم الشركة المنتجة «قبنض ميديا» عن شاشة العرض أو الموعد النهائي للطرح.



هيفاء وهبي في الساحل الشمالي بحفل ضخم

تستعد الديفا اللبنانية هيفاء وهبي لإحياء حفل غنائي استعراضي ضخم في الساحل الشمالي يوم 18 سبتمبر المقبل، لتسدل به الستار على واحد من أنجح مواسم الصيف الغنائية وسط توقعات بإقبال جماهيري غفير، حيث تتجهز لتقديم باقة استثنائية تجمع بين أحدث أعمالها الغنائية.



ترى أن الفنان ليس ملزماً بالظهور يوميا حتى يثبت أنه موجود

أمل العنبري:

الجمهور قد ينشغل عن الفنان،
لكنه لا ينسى من ترك أثراً حقيقياً

خاص - «بريق الدانة»

في كل مرة تلتقي فيها أمل العنبري، تكتشف أن حضورها لا يختصر في صوت جميل أو إطلالة أنيقة، بل يمتد إلى شخصية تحمل الكثير من الثقافة والوعي والقدرة على الحوار. فهي فنانة تعرف كيف تتحدث بقدر ما تعرف كيف تغني، وتملك من التلقائية وخفة الروح ما يجعل الحديث معها سلساً وقريباً، ومن الذكاء ما يجعل لكل إجابة معنى يتجاوز حدود السؤال، أمل، التي استطاعت أن تصنع لنفسها حضوراً خاصاً في المشهد الفني الخليجي، تجمع في شخصيتها بين أناقة الحضور ودفء الروح، وبين الحس الفني والعقلية الواعية التي تتابع تغيرات الساحة من دون أن تفقد إيمانها بقيمة الفن الحقيقي. وفي حديثها، تلمس شخصية فنانة لا تزال تحمل شغفها، وتؤمن بأن الجمهور ليس مجرد أرقام أو مشاهدات، بل علاقة من المحبة والذاكرة المتبادلة. في هذا الحوار، نقرب أكثر من أمل العنبري، من صوتها الذي ما زال يحتفظ بخصوصيته، إلى تجربتها في الكويت، وعلاقتها بالجمهور الخليجي، وأسباب ابتعادها الإعلامي، ورؤيتها للأغنية الخليجية والعربية في زمن السوشيال ميديا... والأهم، هل نحن أمام عودة جديدة لأمل العنبري، أم أن أمل التي عرفها الجمهور تستعد هذه المرة لتقديم نفسها بصورة مختلفة وأكثر نضجاً؟

وهل شعرت أن الجمهور البحريني لا يزال يحتفظ

بذاكرة خاصة معك ومع تجربتك الفنية؟

بالتأكيد. وهذا من الأشياء التي لمستها بشكل واضح. أحياناً الجمهور يذكرك بأشياء أنت نفسك قد تنسينها من مراحل قديمة في مسيرتك. وهذا أجمل شيء في علاقة الفنان بجمهوره: أن العمل لا ينتهي بانتهاء عرضه، وإنما يبقى في ذاكرة الناس. البحريني تحديداً جمهور ذواق وعنده وفاء كبير للفنان الذي أحبه، مع كل التقدير والمحبة لكافة دول الخليج، لكن لكل بلد توجد حياة وذكريات خاصة على الصعيدين الفني والإنساني وإذا أردت تتوقف عند محطة الكويت هي بالنسبة لي ليست مجرد بلد عشت وعملت فيه، الكويت جزء من تكويني الإنساني والفني. فيها تعلمت، اشتغلت، كونت علاقات، وعشت مراحل كثيرة من حياتي.

هناك عتب من الجمهور والإعلام على ابتعادك عن

الظهور الإعلامي المكثف في السنوات الأخيرة... هل هو

نبدأ من آخر حفل غنائي أحييته في مملكة البحرين

كيف كانت أصداء الحفل بالنسبة لك؟

الحفل في البحرين كان بالنسبة لي أكثر من مجرد حفل غنائي، لقاءً مع جمهور كان وما يزال يحمل ذاكرة جميلة معي. أكثر شيء أسعدني هو الإحساس بأن المحبة موجودة مهما مر الوقت، وأن الفنان ممكن يتعد فترة لكن عندما يرجع للمسرح الحقيقي يكتشف أن هناك ناساً ما يزالوا ينتظرونه. أصداء الحفل أعطتني طاقة كبيرة، وخلتني أراجع نفسي وأفكر جدياً في المرحلة القادمة فنياً.



**الأغنية التي تعيش هي
التي تجمع بين روح العصر
وقيمة فنية حقيقية**



الأغنية الخليجية اليوم تعيش انتشاراً عربياً واسعاً... كيف تنظرين إلى الأغنية الخليجية اليوم؟

الأغنية الخليجية وصلت إلى مرحلة مهمة جداً من الانتشار، وأصبحت تسمع عربياً بشكل أكبر من أي وقت مضى. لكن في المقابل، هناك مسؤولية على الفنان والمحن والشاعر أن يحافظوا على روح الأغنية الخليجية ولا يصبح الهدف فقط هو صناعة أغنية قابلة للانتشار على المنصات، السوشيال ميديا أعطتنا سرعة كبيرة في الوصول للجمهور، لكنها أحياناً تجعل عمر الأغنية أقصر. أنا مع التطور، لكن التطور لا يعني أن نتخلي عن الهوية. الأغنية التي تعيش هي التي تجمع بين روح العصر وقيمة فنية حقيقية.

لو أتاحت لك فرصة اختيار أغنية خليجية واحدة من الزمن الجميل لتعدي تقديمها بصوتك اليوم، ماذا تختارين؟ ولماذا؟

أختار أغنية «أبعاد» لمحمد عبده. لأنها من الأغاني التي أشعر أنها لا ترتبط بزمان معين. فيها لحن وكلمة وإحساس، ولو أعيد توزيعها اليوم بطريقة تحافظ على روحها وتقدمها بشكل عصري، أعتقد أنها ستصل إلى جيل جديد أيضاً. الأغنية الجميلة لا تموت، فقط تحتاج أحياناً إلى قراءة جديدة.

وماذا عن الأغنية العربية بشكل عام؟ هل تعتقدين أن الفنان اليوم أصبح مطالباً بمجاراة الترنند أكثر من تقديم أغنية تعيش لسنوات؟

هذه مشكلة موجودة فعلاً. الترنند مهم لأنه يساعد الفنان على الوصول، لكن لا أعتقد أنه يجب أن يكون هو البوصلة الوحيدة. أنا أفضل أغنية تنجح اليوم وتظل جميلة بعد عشر سنوات، على أغنية تحقق ملايين المشاهدات خلال أسبوع ثم تختفي. الفن بالنسبة لي ليس سباق أرقام فقط. الانتشار جميل ومهم، لكن القيمة أهم، وأنا دائماً أميل إلى

قرار منك، أم أن ظروف الساحة الفنية جعلتك تفضلين الابتعاد؟

هو مزيج من الاثنين. أحياناً الإنسان يحتاج أن يبتعد حتى يعيد ترتيب نفسه وأولوياته، وأنا لم أكن أحب أن أظهر لمجرد أنني يجب أن أظهر. بالنسبة لي الظهور إذا لم يكن وراءه شيء حقيقي أقوله أو أقدمه، ما أشوف له قيمة كبيرة. أكيد الساحة تغيرت، والسوشيال ميديا أصبحت تفرض حضوراً يومياً، لكن أنا ما أومن أن الفنان لازم يكون موجوداً كل يوم حتى يثبت أنه موجود.

أمل العنبري الفنانة المغربية التي اختارت أن تعيش وتعمل من الكويت.. ماذا أضافت لك الكويت كضئانة؟

الكويت أعطتني الكثير، وأهم شيء أنها عرفتني على مدرسة فنية وثقافية خليجية عريقة. الفنان عندما يعيش في بيئة مختلفة عن بيئته الأصلية يتعلم أن يسمع ويتأثر ويعيد اكتشاف نفسه. الكويت قربتني من الأغنية الخليجية ومن تفاصيل المجتمع الخليجي، وأعطتني فرصة أن أبني تجربتي بعيداً عن فكرة أنني فقط فئانة مغربية.

وهل تشعرين أن وجودك في الكويت ساهم في تشكيل هويتك الفنية الخليجية؟

طبعاً. أنا مغربية وهذا جزء أساسي من هويتي وأعتز فيه، لكن السنوات التي عشتها في الكويت تركت بصمة واضحة في تجربتي. الإنسان يتشكل من الأماكن التي يعيش فيها ومن الناس الذين يلتقي بهم. لذلك أعتقد أن هويتي الفنية اليوم فيها مزيج جميل بين جذوري المغربية والتأثير الخليجي الذي اكتسبته من الكويت.



الكويت أعطتني الكثير، وأهم شيء، أنها عرفتني على مدرسة فنية وثقافية خليجية عريقة



العمل الذي أستطيع أن أسمعه بعد سنوات وأقول: نعم، هذا العمل يشبهني.

في فترة من الفترات كنت حاضرة من خلال صناعة محتوى يحمل قيمة ورسائل جميلة... ماذا حدث لهذه

التجربة؟

التجربة كانت قريبة مني جداً، لكن أحياناً الإنسان يمر بمراحل يحتاج فيها إلى أن يخفف حضوره ويعيد التفكير في نوعية الشيء الذي يريد أن يقدمه. لم أبتعد لأنني فقدت الرغبة، بالعكس، أنا ما زلت مؤمنة جداً بالمحتوى الذي يحمل رسالة، ويمكن جداً أرجع لهذا النوع من المحتوى، لكن إذا رجعت أتمنى ألا يكون مجرد تكرار للتجربة السابقة. أريد أن يكون هناك نضج أكبر وفكرة جديدة وأشياء حقيقية أستطيع أن أضيفها للناس.

هل تشعرين أن الفنان عندما يبتعد عن الإعلام والسوشيال ميديا لفترة ينسى بسرعة؟

الناس قد تنشغل، وهذا طبيعي، لكن النسيان شيء آخر. الفنان الذي ترك أثراً حقيقياً في الناس لا أعتقد أنه ينسى بسهولة. صحيح أن السوشيال ميديا جعلت الجمهور ينتقل بسرعة من شخص إلى آخر، ولذلك الغياب الطويل قد يجعل حضور الفنان أقل في المشهد، لكن العمل الجيد يستطيع أن يعيد الاهتمام من جديد، وأنا أؤمن أن الفنان لا يجب أن يخاف من الغياب لدرجة تجعله يقدم أشياء لا تشبهه فقط حتى يبقى في الواجهة.



أيقونة النجومية الهادئة تفصح عن أسرار الفن والجمال والرضا لـ «صاحبة السعادة»

نرمين الفقي:

الحبر حديقي.. والمبادئ خط أحمر

إعداد - «بريق الدانة»

في حوار فني يتسم بالشفافية والعمق، حلت النجمة القديرة نرمين الفقي خيفةً على الإعلامية والفنانة إسعاد يونس في برنامج «صاحبة السعادة». وشكلت هذه الليلة استراحة ناعمة أعادت رسم أسباب حضورها الاستثنائي المستمر منذ التسعينات وحتى «الجيل زد» «Gen Z»، حيث فتحت قلبها للجمهور لتتحدث عن رحلتها الفنية والشخصية، وتجلياتها الفكرية في اختيار الأعمال، والتعامل مع الغياب، وإدارة الجمال والذات بكل راحة بال ورضا.

معايير الاختيار الفني والتواجد النوعي

الشرفية أو التنازل لتقديم أدوار أمهات تجريدية تنفق إلى الأحداث والمشاعر المؤلفة ببراعة. وعن الشق المالي، أوضحت أن أجرها يعد عادياً ومقنعاً جداً، مسترجعة وصية والدتها الراحلة بالتركيز أولاً على قيمة النص ورقي الورق دون استعجال المقابل المادي، مشيدة بالفرص والمحطات المميزة التي تركت أثراً في مشوارها، مثل مسلسلات «أولاد

أكدت الفنانة نرمين الفقي خلال اللقاء أن سبب غيابها عن الساحة الفنية أحياناً يرجع إلى غياب الأعمال ذات الجودة الدرامية العالية؛ حيث تفضل المكوث في منزلها لسنوات على تقديم دور لا يضيف لرصيدها الفني أو يقلل من المكانة التي وصلت إليها. وتحدثت عن صعوبة قبول الأدوار



الراعي»، و«أبو العروسة»، و«جبل الحلال».

بر الوالدين وأيقونة العودة للفن

أشارت الفقي إلى أن التفرغ التام لرعاية والدتها الراحلة خلال فترة مرضها الشديد كان قراراً حاسماً اتخذته بملء إرادتها وبلا أي ندم، رغم ابتعادها عن الساحة في أوج نجوميتها. وعن عودتها، أوضحت أن الفنان الراحل محمود عبد العزيز كان صاحب الفضل في كسر غيابها، بعدما أصر على مساندتها وأقنعها بالظهور كضيفة شرف في مسلسل «جبل الحلال»؛ وهو المشهد الذي تحول إلى دور مفصلي يعد إحدى المحطات البارزة في عودتها للدراما وإعادة اكتشاف طريقها نحو الشاشة.

إكسبير الشباب والسلام الداخلي

كشفت الفقي عن سر نضارتها المستمرة وفلسفتها الحياتية، مشيرة إلى أنها شخصية «بيتوتية» جداً تجد أمانها ورغدها داخل منزلها برفقة عائلتها وكلابها. واعتبرت أن النقاء النفسي، وتصفية النية، والنوم المبكر، إلى جانب ممارسة الرياضة بانتظام، هي العوامل الأساسية للحفاظ على الحيوية. ولفتت إلى أنها تحرص يومياً على شرب منقوع طبيعى تحضره بنفسها من الكركم والزنجبيل ولبان الذكر والقرفة والليمون لتعزيز المناعة والبشرة. وعن عمليات التجميل، بينت أنها ليست ضد التجميل المعتدل، مستخدمة «البوتوكس» بنسبة خفيفة جداً في الجبهة للحد من التجاعيد مع الحفاظ على تعابير وجهها التمثيلية، بينما أعلنت اعتذارها ورفضها التام لـ «الفيلر» المبالغ فيه لتجنب تجميد الملامح وإخفاء الانفعالات الصادقة أمام الكاميرا.

البحث عن السند والرفض القاطع لبناء السعادة على حساب الأخرى

في حديثها عن الاستقرار العاطفي، شددت الفقي على أن



الجمال نعمة إلهية وسر قيمتها يكمن في القبول ومحبة الناس. وعن تأخر زواجها، بينت أنها تعتبر الزواج سنة الحياة والسند الحقيقي، إلا أن عدم إقدامها على هذه الخطوة يعود لعدم التقائها بالرجل المناسب الذي يعوضها سنوات الانتظار ويحترم كرامتها ومكانتها، مؤكدة رفضها القاطع للارتباط برجل متزوج أو بناء سعادتها الشخصية على حساب امرأة أخرى. وأضافت أنها تتغلب على الوحدة بملء وقتها بهوايات إبداعية كصنع الشموع، والتشكيل بالجبس، والتريكو، فضلاً عن الذهاب أسبوعياً إلى الصحراء لإطعام كلاب الشارع وتوفير الماء لها.

إرث العمالة والرضا

اختتمت نرmin الفقي حوارها بلمسة وفاء استعادت خلالها ذكرياتها الذهبية مع عمالقة الفن الذين وقفت أمامهم، وفي مقدمتهم د. يحيى الفخراني، ومحمود عبد العزيز، وسمير غانم. وأكدت أن أمنيتها المستقبلية لا تكمن في الماديات، بل في أن تظل مستورة وراضية، وأن يمنحها الله دوام الصحة، والاستقلالية، وراحة البال التي تعتبرها السر الحقيقي لاستمرار الإنسان وجماله.



THE OTHER SIDE OF THE SUN

DIRECTED BY
TAWFIK SABOUNI

الجانب الآخر من الشمس

من اخراج توفيق صابوني

الفيلم السوري

«الجانب الآخر من الشمس»

يحصد ثلاث جوائز في ختام مهرجان
عمان السينمائي الدولي



حقق الفيلم الوثائقي السوري «الجانب الآخر من الشمس»، للمخرج توفيق هابوني، إنجازاً سينمائياً بارزاً بحصده ثلاث جوائز في ختام الدورة السابعة لـ «مهرجان عمان السينمائي الدولي - أول فيلم». واستطاع الفيلم أن يلفت أنظار النقاد والجمهور على حد سواء خلال المهرجان الذي أقيم في العاصمة الأردنية تحت شعار «ما وراء الإطار»، ليكون العرض الأكثر تتويجاً في مسابقة الأفلام الوثائقية الطويلة العربية ويمثل حضوراً لافتاً للسينما السورية.

الثلاثية التكريمية وإشادة النقاد

تفاصيل الأيام القاسية التي عاشوها خلف أسواره، ليتحول الشريط السينمائي إلى وثيقة إنسانية وحقوقية تسجل جانباً من الانتهاكات التي شهدتها المعتقلات السورية وتحفظ ذاكرة الضحايا من النسيان.

صداء الدورة السابعة ورسالة المهرجان

جاء هذا التتويج في ختام دورة شهدت إقبالاً جماهيرياً هو الأعلى منذ انطلاق المهرجان، بمشاركة واسعة من صناع السينما العرب والعالميين على مدار تسعة أيام. وأكدت مديرة المهرجان، ندى الدوماني، خلال حفل ختام الفعاليات التي شهدت عروضاً فنية وتوزيع الجوائز، أن المهرجان يهدف إلى دعم «سينما تجرؤ على اتخاذ القرار، تتحرك وتخطئ وتحاول من جديد»، مشددة على مواصلة الاحتفاء بالأصوات السينمائية الجديدة والجريئة التي يعبر فيلم «الجانب الآخر من الشمس» عن روحها بشكل تجسدي واضح.

نال الفيلم تقدير المؤسسات النقاشية والجماهيرية على حد سواء، حيث توج بجائزة لجنة التحكيم في مسابقة الأفلام الوثائقية الطويلة العربية، إضافة إلى اقتناصه جائزة الاتحاد الدولي للنقاد السينمائيين «فيبريسكي» القيمة. ولم يقتصر النجاح على الجانب النقدي، بل نال العمل أيضاً جائزة الجمهور في الفئة نفسها، مما يعكس قدرة صانعيه على إحداث توازن فريد بين الرؤية الفنية العالية والوصول المباشر إلى وجدان المتابعين.

توثيق تجربة الاعتقال وحفظ الذاكرة

يدور المحتوى الدرامي والتوثيقي للفيلم حول تجربة الاعتقال المأساوية في سجن صيدنايا، مستنداً إلى شهادات حية يقدمها ناجون من المعتقل، ومن بينهم مخرج الفيلم نفسه. وينقل العمل تجربة عودة هؤلاء الناجين إلى السجن عقب سقوط نظام الأسد لاستعادة

ما هو سر الإشراقة الدائمة؟

عادات وأغذية صباحية لبشرة مفعمة بالنضارة طوال اليوم

تعد الساعات الأولى من الصباح العصر الذهبي للعناية بالجمال، حيث تبدأ خلايا الجسم والبشرة مرحلة جديدة من النشاط والتجدد. إن ما تمنحينه لبشرتك وجسديك في هذا الوقت المبكر يحدد طبيعة إشراقتك ومرونة جلدك بقية اليوم. نستعرض في هذا الموضوع أبرز العادات والأغذية والمشروبات الصباحية التي تمنحك بشرة متألقة ونضرة تعكس صحتك الداخلية.

العادات الصباحية الذهبية لنضارة فورية

تبدأ العناية الحقيقية بالبشرة لحظة الاستيقاظ؛ حيث ينصح ببدء اليوم بغسل الوجه بالماء الفاتر لتنشيط الدورة الدموية، متبوعاً بمساج خفيف للبشرة بفرشاة جافة أو عن طريق التدليك بأطراف الأصابع بحركات دائرية نحو الأعلى. يساعد هذا المساج الصباحي على تصريف السوائل المحتبسة وتخفيف الانتفاخ، خاصة



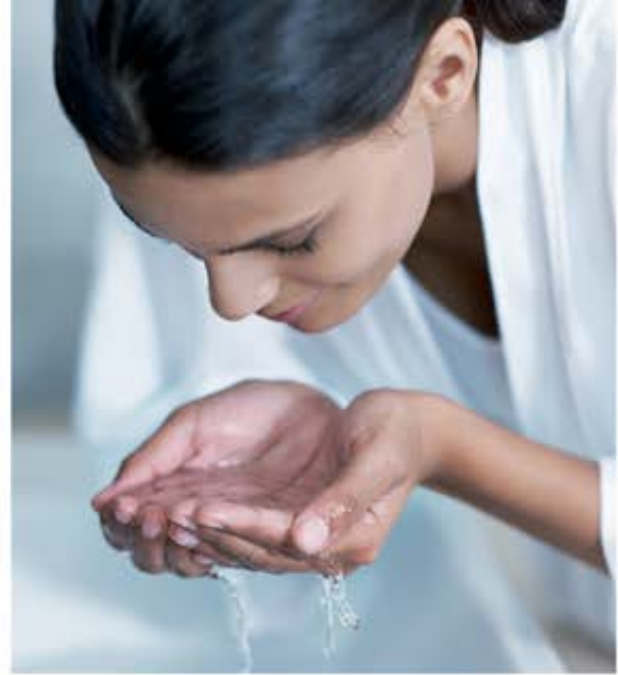


الجهاز الهضمي، مما ينعكس فوراً على صفاء البشرة. أما بالنسبة للقهوة والشاي، فيمكن للاعتدال فيهما أن يعود بالنفع؛ إذ يحتوي الشاي الأخضر على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تقلل من التهابات البشرة وتمنحها حيوية. وفي حين أن القهوة تمنح الجسم اليقظة وتضم مضادات أكسدة مفيدة، إلا أن الإسراف فيها قد يؤدي إلى جفاف الجلد؛ لذا يفضل الاستعاضة عنها أحياناً بـ «أعشاب طبيعية» كالنعناع أو البابونج أو مشروب الماتشا الذي يوازن إفراز الدهون ويمنحك إشراقة هادئة.

نصائح ختامية لإشراقة تستمر طوال اليوم

الترطيب المستمر: احتفظي برذاذ ماء الورد أو الميسيلار في حقيبتك لإنعاش الوجه خلال ساعات العمل. **الابتعاد عن السكريات:** تجنبي تناول السكر المكرر في الصباح؛ لأنه يسبب تلف الكولاجين وظهور الشحوب.

التنفس العميق: خصصي 5 دقائق للرياضة الخفيفة أو التنفس لضمان تدفق الأوكسجين لكافة خلايا البشرة.



حول العينين. يلي ذلك تطبيق السيروم المغذي، ولا سيما سيروم فيتامين C الذي يحمي البشرة من الأكسدة والعوامل البيئية، ثم وضع مرطب خفيف ومناسب لطبيعة الجلد، وأخيراً عدم إهمال واقي الشمس الذي يعد خط الدفاع الأول ضد الشيخوخة والمربك الأكبر لنضارة البشرة.

الأغذية الصباحية.. الغذاء الأمثل لجمل البشرة

إن إفطارك الصباحي هو الوقود الذي تتغذى عليه خلايا بشرتك. للحفاظ على مظهر متألّق ومشرق، احرص على تضمين مضادات الأكسدة والدهون الصحية في وجبة الصباح. يعد البيض مصدراً ممتازاً للبروتين والبروتين الضروري لبناء الكولاجين، بينما توفر ثمار الأفوكادو والجميز واللوز دهوناً حمضية صحية تبقى الجلد رطباً من الداخل. كما أن إضافة الفواكه الغنية بالماء وفيتامين C، مثل الفراولة، والتوت، والبرتقال، يمنح البشرة الحماية اللازمة من الجذور الحرة ويساعدها على مواجهة الإجهاد اليومي.

المشروبات الصباحية بين القهوة والشاي والأعشاب

شرب كوب من الماء الدافئ مع قطرات من الليمون عند الاستيقاظ يساهم في تنقية الجسم من السموم وتحفيز

طرق طبيعية وأسرار طيبة لتكثيف الشعر بعد سن الأربعين

مع دخول المرأة مرحلة الأربعين، تبدأ رحلة جديدة من النضج والأناقة تتطلب فهماً أعمق لاحتياجات جسدها وبشرتها وشعرها. يعد الشعر زينة المرأة ورمز أنوثتها، إلا أنه يخضع في هذه المرحلة لعدة تغيرات فيسيولوجية وهرمونية تؤثر على كثافته وقوته. يستعرض هذا المقال دليلاً شاملاً يوضح أسباب تغير طبيعة الشعر بعد سن الأربعين، ويقدم أبرز الطرق والخلطات الطبيعية المجربة لتكثيفه، إلى جانب أهم النصائح والتوصيات التي يقدمها أطباء الجلد وخبراء التجميل للحفاظ على صحة الخصلات ومنع تساقطها.

لماذا تتغير متطلبات العناية بالشعر بعد

الأربعين؟

تعد مرحلة الأربعين محطة انتقالية مهمة في حياة كل امرأة، حيث تبدأ الخصلات بفقدان جزء من كثافتها ولعانها الطبيعي. لم تعد العناية التقليدية بالشعر كافية في هذه المرحلة، إذ تتراجع قدرة فروة الرأس على إفراز





لتنشيط البصيلات. ينصح بتحضير ماسك زيت الإكليل «الروزماري» الممزوج بزيت الناقل كزيت الجوجوبا أو اللوز، وتدليك فروة به لمدة عشر دقائق مرتين أسبوعياً لزيادة تدفق الدم للبصيلات. كما أن هلام الألوفيرا الطبيعي الممزوج بعصير البصل أو زيت الثوم يمد الشعر بمضادات الأكسدة والكبريت الضروري لإعادة التكثيف. لا توجد نتائج فورية مع العلاجات الطبيعية، إلا أن الاستمرار في تطبيقها يمنح فروة بيئة صحية تجدد قوة الشعر من جذوره.

توصيات الأطباء وخبراء التجميل لتفادي التساقط

يجتمع العديد من أطباء الجلدية وخبراء التجميل على أن الوقاية تبدأ من الداخل؛ لذا يوصى بهذه النقاط:

- ضرورة إجراء فحوصات دورية لمستويات الفيتامينات والغدة الدرقية لتدارك أي نقص مبكراً.
- ينصح الخبراء بتبني نظام غذائي غني بالبروتينات، وأحماض أوميغا 3، والزنك، مع الاستعانة بالمكملات الغذائية المخصصة للشعر تحت إشراف طبي.
- أما على الصعيد الخارجي، فيجب تجنب حرارة أدوات التصفيف العالية، والابتعاد عن الصبغات الكيميائية القاسية، واستبدال الشامبو التقليدي بأخر خالي من السلفات.

- كما أن اعتماد مساج فروة يومي يعد خطوة ذهبية بسيطة تعيد الحيوية والكثافة للشعر وتضمن استدامتها.

الزيوت المرطبة، وتصبح بصيلات الشعر أكثر حساسية للتغيرات البيئية والصحية. إن الاهتمام المبكر بجمال الشعر في هذا العمر ليس مجرد رفاهية جمالية، بل هو ضرورة حتمية للحفاظ على حيوية فروة ومنع ترقق الخصلات وتكسرها على المدى الطويل.

أبرز المتغيرات التي تصيب الشعر وأسبابها الشائعة

تخضع المرأة بعد سن الأربعين لتغيرات هرمونية بارزة، أبرزها الانخفاض التدريجي في مستويات هرمون الإستروجين، مما يؤدي إلى قصر دورة نمو الشعر وبطء تجدد. تترافق هذه التغيرات مع بطء معدل الدورة الدموية في فروة الرأس، وتراجع إنتاج الكولاجين والزيوت الطبيعية، مما يجعل الشعر أقرب إلى الجفاف والضعف. إضافة إلى ذلك، تلعب العوامل النفسية مثل التوتر والقلق، إلى جانب نقص بعض العناصر الغذائية كالحديد وفيتامين «د»، دوراً محفزاً يسرع من تساقط الشعر وفقدان حجمه الطبيعي.

خطوات وطرق طبيعية لتكثيف الشعر وتغذية الفروة

تثبت الطبيعة جدارتها دائماً في دعم صحة الشعر؛ إذ تعد الزيوت الطبيعية والمكونات المنزلية حلاً فعالاً

المرطب المثالي وتقلبات الفصول.. بين المرطب والملون والعادي ماذا تختارين؟

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.

المرطب الملون أم العادي.. من يكسب الرهان؟

تعتمد المفاضلة بين المرطب الملون والمرطب العادي على هدفك اليومي ونوع بشرتك. يقدم المرطب العادي ترطيباً مكثفاً وعميقاً يعمل على إصلاح حاجز البشرة والتغلغل في طبقاتها الداخلية، مما يجعله الخيار المثالي للعناية الليلية أو للبشرة شديدة الجفاف التي تحتاج إلى ترميم. في المقابل، يجمع المرطب الملون (مثل كريمات BB وCC) بين الترطيب



والرياح الجافة، مما يسحب الرطوبة من الجلد ويستدعي استخدام مرطبات ثقيلة وقوام كريمي غني بالزيوت لمنع التشقق. على العكس تماماً، يفرض الصيف حرارة مرتفعة ورطوبة عالية تزعج البشرة وتزيد من إفراز الدهون، وهنا يبرز دور المرطبات الخفيفة والسريعة الامتصاص القائمة على السيروم أو الجل، والتي تمنح الانتعاش المطلوب دون حظر تنفس المسام.

متى يجب أن تتوقفي فوراً عن استخدام مرطب الجسم؟

رغم أن الترطيب عادة صحية، إلا أن هناك علامات تحذيرية تخبرك بضرورة التوقف فوراً عن استخدام مرطب الجسم الحالي. إذا لاحظت ظهور حبوب مفاجئة أو بثور صغيرة في مناطق مثل الظهر والكتفين، فهذا يعني أن المرطب ثقيل جداً ويسد المسام. كما يجب الامتناع عن الاستخدام فوراً عند الشعور بالحكة، أو احمرار الجلد، أو ظهور حرقاة ونغزات بعد التطبيق، فهذه دلالات قاطعة على وجود رد فعل تحسسي تجاه أحد المكونات العطرية أو المواد الحافظة. وأخيراً، إذا شعرت بوجود طبقة زلقة وثقيلة ترفض البشرة امتصاصها حتى بعد مرور وقت طويل، فهذا دليل على أن المنتج غير مناسب لنوع جلدك ويجب استبداله فوراً.

وتوحيد لون البشرة بتغطية خفيفة وطبيعية، مع وجود عامل حماية من الشمس في كثير من الأحيان. إذا كنت تبحثين عن إطلالة يومية سريعة دون إرهاق بشرتك بطبقات المكياج الثقيلة فالمرطب الملون هو خيارك الأنسب، أما إذا كانت بشرتك تعاني من الجفاف الشديد أو التهيج، فالمرطب العادي هو العلاج والأساس الذي لا غنى عنه.

كيف تختارين المرطب الأنسب لنوع بشرتك؟

يتطلب اختيار المرطب المثالي قراءة واعية لمكونات المنتج وطبيعة بشرتك. تحتاج البشرة الدهنية إلى مرطبات خفيفة ذات قاعدة مائية (Gel or Lotion) خالية من الزيوت لتجنب انسداد المسام. أما البشرة الجافة، فتبحث عن الكريمات الغنية بالزيوت المغذية والزبادي مثل زبدة الشيا. للبشرة المختلطة، يفضل استخدام مرطب متوازن يوازن بين الجفاف في الخدين والزيوت في منطقة الجبهة والأنف. ولا تنسي التفتيش عن المكونات السحرية: «الهيالورونيك أسيد» لجذب الماء داخل البشرة، و«السيراميد» لتقوية حاجز حمايتها الطبيعي.

طقوس الفصول.. لماذا تختلف مرطبات الشتاء عن الصيف؟

تتأثر بشرتك بالتغيرات المناخية تماماً كما تتأثر خزانة ملابسك، لذا فإن استخدام نفس المرطب طوال العام خطأ شائع. يحمل الشتاء معه برودة الجو وانخفاض الرطوبة

اللون الفضي يسيطر على عرش المكياج هذا الموسم؟

يعود اللون الفضي بقوة ليتربع على عرش صيحات المكياج هذا الموسم، مستعيداً أمجاده بلمسة مستقبلية مفعمة بالجرأة والحيوية. لم يعد استخدام الفضي مقتطراً على السهرات الكلاسيكية، بل تحول إلى أداة للتعبير عن الأناقة الحديثة التي تدمج بين الغموض والجاذبية. تعتمد النجمات ودور الأزياء العالمية اليوم هذا البريق المعدني لإضفاء إشراقة ساحرة تجمع بين الدفء والبرودة، مما يمنح الإطلالة لمسة دراماتيكية متجددة تعكس ثقة المرأة العصرية بنفسها.

أسرار وطرق وضع المكياج الفضي بإتقان

يتطلب تطبيق المكياج الفضي التوازن لضمان إطلالة أنيقة بعيدة عن المبالغة. يفضل البدء بتطبيق ظلال العيون الفضية على الجفن المتحرك مع دمجها بألوان ترابية أو دافئة كالرمادي الداكن أو البني عند طية العين لإعطاء عمق لنظرتك. ولإبراز قوة البريق المعدني، يمكنك



استخدام تقنية الشد الرطب برز القليل من مثبت المكياج على الفرشاة قبل التقاط الظلال. وإطلالة ناعمة، يكتفى بلمسة فضية براقة عند الزاوية الداخلية للعين أو رسم خط أيلينر فضي رفيع فوق الرموش العلوية مع الحفاظ على بقية المكياج بتدرجات محايدة.

كيف تختارين التدرج الفضي الأنسب للون بشرتك؟

اختيار النغمة الفضية الصحيحة يعتمد بشكل أساسي على النغمة التحتية للبشرة لضمان اندماج اللون بشكل طبيعي ومتناغم. تتألق البشرة الفاتحة ذات النغمات الباردة مع الفضي الناصع واللامع الذي يعزز إشراقها، بينما تلائم البشرة الحنطية والتدرجات الدافئة الألوان الفضية المائلة إلى الرمادي الداكني أو الممزجة بنغمات برونزية خفيفة لتقليل حدة التباين. أما بالنسبة للبشرة السمراء أو الداكنة، فإن التناقض الجذاب بين لون البشرة والفضي الميتاليك القوي يخلق إطلالة مذهلة، بشرط تجنب الدرجات الباهتة التي قد تبدو شاحبة.

العروس والجمال الفضي.. لمسة ملكية مفعمة بالبريق

يتألق اللون الفضي كخيار استثنائي للعروس التي تبحث عن إطلالة تجمع بين الفخامة الكلاسيكية والجرأة العصرية في ليلة العمر. يعزز الفضي جمال الفستان الأبيض، خاصة إذا كان مرصعاً الكريستال أو التطريزات البراقة، حيث يضفي على عيني العروس سحراً يأسر الألباب دون أن يطغى على تفاصيل مكياجها. تعتمد عروس هذا الموسم على الظلال الفضية المدموجة بأسلوب «السموكي» الناعم مع إبراز دمة

العين بلمسة مضيئة، مما يمنح نظرتها اتساعاً وجاذبية لافتة في الصور التذكارية. ولاستكمال هذه اللوحة الفنية، يفضل تنسيق المكياج الفضي للعروس مع بشرة مخملية منحوتة ببرونز خفيف وشفافة بتدرجات الوردي النود أو اللحمي الناعم، لتبقى العروس محط الأنظار بجمال أنثوي متكامل يفيض بالنعومة والراقي.

خطوات العناية بالمكياج الفضي والحفاظ على رونقه

للحفاظ على ثبات المكياج الفضي وبريقه لأطول فترة ممكنة، تبدأ العناية من تحضير البشرة بشكل جيد. يجب استخدام برايمر خاص بالعيون والوجه لضمان عدم تكتل الظلال أو تساقط الذرات اللامعة على الوجنتين خلال اليوم. كما ينصح بوضع طبقة خفيفة من البودرة الشفافة تحت العينين أثناء التطبيق لتقليل لالتقاط أي ذرات متساقطة وسحبها بسهولة بفرشاة كبيرة. وفي النهاية، يعد رش مثبت المكياج ذي اللمسة الندية خطوة أساسية لحفظ اللمعة المعدنية متألفة وثابتة دون أن تفقد بريقها أو تتأثر بالعوامل الخارجية.



القيام الليلي ونشاطك اليومي

مفتاحك الذكي لتجديد رشاقتك وخطب الصحة

يعتبر القيام الليلي أحد أسهل وأحدث أساليب الحياة الصحية المستدامة، حيث يعتمد على الامتناع عن تناول الطعام لعدد معين من الساعات خلال الليل تمتد لتشمل ساعات النوم. لا يقتصر هذا النمط على كونه مجرد حمية لتخفيض الوزن، بل يعد أسلوباً حيويّاً لإعادة ضبط الساعة البيولوجية للجسم، وإعطاء الجهاز الهضمي استراحة مستحقة تمكن أجهزة الجسم المختلفة من التركيز على عمليات التجديد والإصلاح الداخلي.

أهمية الصيام الليلي لضبط السكر والضغط وصحة الجسد

تتجلى الفائدة الكبرى للصيام الليلي في تحسين حساسية الخلايا للأنسولين، مما يساعد على خفض مستويات السكر في الدم والحد من التذبذبات الحادة التي تؤدي إلى خمول الجسم. أضف إلى ذلك أن خلود الجهاز الهضمي للراحة يقلل من مستويات الهرمونات المرتبطة بالإجهاد، وهو ما ينعكس إيجابياً على انتظام ضغط الدم وتخفيف العبء على القلب والأوعية الدموية.



كما يسهم هذا الصيام في إتاحة الفرصة للجسم لتفعيل عملية «التنظيف الذاتي» للخلايا، مما يعزز مناعة الجسد ويقلل من الالتهابات المزمنة.

دور الصيام الليلي في إنقاص الوزن والحفاظ على الرشاقة

عند الامتناع عن الطعام لـ 12 إلى 16 ساعة، يستنفد الجسم مخزونه المباشر من الجلوكوز، ليبدأ بتفعيل آليات حرق الدهون المخزنة للحصول على الطاقة. يساعد هذا التغيير الأيضي في التخلص من الدهون المتراكمة، خاصة في منطقة البطن، دون التسبب في إجهاد شديد أو فقدان ملحوظ للكتلة العضلية. علاوة على ذلك، يقلل الصيام الليلي تلقائياً من عادة تناول الوجبات الخفيفة والسكريات ذات السرعات العالية متأخراً في الليل، مما يضمن الحفاظ على الرشاقة والوزن المثالي على المدى الطويل.

كيفية تطبيق الصيام الليلي بكفاءة

يتميز الصيام الليلي بسهولة تطبيقه مقارنة بأنواع الصيام الأخرى؛ حيث يعتمد نمط (12/12) أو (14/10) كبداية ممتازة. يمكن التوقف عن تناول الطعام في الساعة الثامنة مساءً واستئنافه في الثامنة أو العاشرة من صباح اليوم التالي. خلال ساعات الصيام، يسمح بشرب الماء بكثرة، بالإضافة إلى المشروبات الدافئة غير المحلاة مثل الشاي الأخضر أو الأعشاب. الفكرة الأساسية هي بناء نافذة أكل منتظمة تتناسب مع جدولك اليومي وساعات نومك دون شعور بالحرمان.

من هم الفئات الأكثر استفادة من هذا النمط؟

ينصح بالصيام الليلي لأغلب الأفراد الأصحاء الذين يبحثون عن أسلوب حياة متوازن، وخاصة من يعانون من

مقاومة الأنسولين، أو متلازمة الأيض، أو من يواجهون صعوبة في السيطرة على تناول الطعام ليلاً. كما أنه خيار مثالي للرياضيين وكبار السن لسهولة الالتزام به. وعلى الرغم من أمانه العام، يفضل للمصابات بالحمل أو الرضاعة، والأشخاص الذين يعانون من انخفاض حاد في السكر، أو من لديهم تاريخ مع اضطرابات الطعام استشارة الطبيب المختص قبل البدء به.

خطوات عملية لتعزيز فاعلية الصيام الليلي صحياً ورياضياً

لتحقيق أقصى استفادة صحية ورياضية من الصيام الليلي، يفضل أن تكون وجبة العشاء متوازنة وغنية بالبروتين والألياف والدهون الصحية مع تقليل الكربوهيدرات المكررة لضمان الشعور بالشبع. ينصح بممارسة التمارين الرياضية الخفيفة إلى المتوسطة، مثل المشي أو تمارين المقاومة، قبل الإفطار مباشرة أو بعد وجبة خفيفة لتنشيط الحرق. أخيراً، يعد النوم المنتظم لـ 7-8 ساعات وتناول كميات كافية من الماء العوامل الأساسية التي تضمن تحسين الأداء الرياضي وحرق الدهون بفاعلية أثناء الصيام.



الضحك وعلاقته بالجسد والنفس

تستوقفنا الحياة في كثير من محطاتها
بضغوطات وتحديات قد تؤثر على سلامتنا
العقلية والبدنية، غير أن العقل البشري
يملك سلاحاً فطرياً فعالاً ومجانياً للتعافي
يُدعى «الضحك». لم يعد الضحك مجرد تعبير
عابر عن السعادة أو استجابة لموقف طريف،
بل أثبتت الأبحاث في مجالات الطب النفسي
والفيزيولوجي أنه تمرين شامل يعيد توازن
الجسد والنفس، ويحفز سلسلة من التفاعلات
الكيميائية والحيوية الشافية.

الابتسامة والضحك.. فروق جوهرية وتأثيرات متكاملة

تعد الابتسامة تعبيراً هادئاً ولطيفاً ينبع غالباً من الراحة
الداخلية ويقتصر على عضلات الوجه دون صوت، بينما
يعتبر الضحك استجابة انفعالية وحركية أشمل تتضمن
الصوت وتنفساً عميقاً وانقباضات عضلية للجسم. من
الناحية الصحية، تشترك الابتسامة والضحك في تحسين
المزاج وإفراز هرمونات السعادة وتقليل التوتر، إلا أن
الضحك يملك تأثيراً جسدياً أعمق وأسرع على صعيد
تنشيط الدورة الدموية وتمارين الرئتين وعضلات البطن.
وبالتالي، تعتبر الابتسامة وقوداً يومياً مستمراً للاستقرار



النفسي والهدوء، في حين يعمل الضحك كجرعة علاجية مكثفة تحدث تفريغاً شحناً سريعاً للضغط العصبي والجسدي.

إكسير الصحة النفسية وجسر التعافي

تشير الدراسات النفسية إلى أن الضحك يعمل كمسكن طبيعي للقلق والاكتئاب؛ فعندما نضحك، يفرز الدماغ هرمونات «الاندورفين» و«السيراتونين» المسؤولة عن تحسين المزاج وتخفيف الشعور بالألم، بينما ينخفض مستوى هرمون «الكورتيزول» المسبب للإجهاد. يساهم هذا التغير الهرموني في قطع دائرة التفكير السلبي المستمر، ويمنح العقل استراحة ذهنية تعيد تنشيطه لمواجهة الضغوط بمرونة أعلى، مما يجعله خط دفاع أول ضد المشاعر السلبية.

التأثيرات الجسدية ونشاط الدورة الدموية

على الصعيد الجسدي، يشبه الأطباء الضحك بدورة تدريبية مصغرة للجهاز التنفسي والدوري؛ فهو يؤدي إلى تنشيط حركة الرئتين وزيادة تدفق الأكسجين في الدم، مما ينشط عضلة القلب ويساعد في توسيع الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم. كما أن الضحك المستمر يحفز جهاز المناعة من خلال زيادة إنتاج الخلايا الليمفاوية والأجسام المضادة، مما يعزز قدرة الجسم على مقاومة الأمراض والالتهابات.

لياقة الوجه وتمارين العضلات

من الفوائد الصحية الفريدة للضحك تحفيزه المباشر لعضلات الوجه؛ إذ يشترك أكثر من 15 عضلة وظيفية أثناءه، وأبرزها العضلة الوجنية الكبيرة، ينشط هذا الانقباض والانبساط المنتظم الدورة الدموية في الوجه، مما يمنح البشرة نضارة وحيوية طبيعية ويزيد من مرونتها. ويعمل هذا التمرين العضلي المتكرر كجلسة

مساج طبيعية تخفف من تشنجات الوجه الناتجة عن التوتر والعبوس الطويل.

خدعة الدماغ.. هل ينفع الضحك المصنوع؟

تؤكد الدراسات النفسية والعصبية أن الدماغ لا يفرق بشكل كامل بين الضحك الحقيقي والضحك الاصطناعي؛ فعندما تبدأ بـ «تصنع» الضحك أو ممارسة تمارين «يوغا الضحك»، يتعامل الدماغ مع الحركة العضلية كإشارة إيجابية، ليبدأ فوراً في إطلاق نفس المواد الكيميائية والهرمونات المفيدة. وغالباً ما يتحول هذا الضحك المفتعل سريعاً إلى ضحك تلقائي حقيقي نتيجة الاستجابة الفسيولوجية للجسم، مما يعني أنه يمكنك فعلياً استخدام الضحك المصنوع كأداة علاجية متعمدة لتحسين صحتك.

آداب الضحك والتوازن الاجتماعي

رغم فوائد الضحك الجمّة، ينبغي أن يمارس الضحك ضمن إطار يراعي الذوق العام والمشاعر الإنسانية. تتجلى آداب الضحك في خلوه من السخرية أو الاستهزاء بالآخرين، وألا يكون على حساب مشاعرهم أو أوجاعهم. كما يستحب أن يكون متزنًا خالياً من القهقهة المبالغ فيها أو الأصوات المزعجة في المكان العام، ليكون الضحك رمزاً للرفق والإيجابية، ينشر الدفء بين الناس دون أن يسبب إحراجاً أو أذى لأحد.



من أجل رؤية واضحة وصحية..

نظارات أم عدسات لاصقة ماذا تفضلين؟

تعد النظارات الطبية والعدسات اللاصقة خيارين أساسيين لتصحيح عيوب النظر، ولكل منهما مزاياه؛ فالنظارات توفر حماية ميكانيكية للعين، وهي سهلة الاستخدام ولا تلامس القرنية مباشرة، بينما تمنح العدسات اللاصقة حرية أكبر في الحركة وتوفر مجالات رؤية واسعة ودقيقة بدون إطارات تعيق الرؤية الجانبية.

النظارات لفترات طويلة لا يحمل مخاطر صحية مباشرة على العين، لكنه قد يسبب إجهاداً في عضلات الوجه أو ضغطاً خفيفاً على أنسجة الأنف والخلفية للعين.

طرق العناية الصحيحة بالعدسات اللاصقة
تتطلب العدسات انضباطاً عالياً في التعقيم، إذ يجب غسل اليدين جيداً بالماء والصابون وتجفيفهما بمنشفة خالية من الوبر قبل لمس العدسة. كما يلزم

مخاطر الاستخدام طويل الأمد على صحة العين

على الرغم من ملاءمة العدسات للاستخدام اليومي، إلا أن ارتدائها لفترات طويلة يقلل من وصول الأكسجين إلى القرنية، مما قد يسبب جفافاً مزعجاً، وارتشاحاً للشعيرات الدموية، وزيادة خطر الإصابة بالقرحات والالتهابات البكتيرية. وفي المقابل، فإن استخدام



القرنية، وهي إصابات قد تتطور بسرعة وتؤدي في الحالات الحرجة إلى فقدان الدائم للبصر.

مخاطر السباحة والاستحمام بالعدسات اللاصقة

تحتوي مياه المسبح والبحار وماء الصنبور على كائنات دقيقة، أبرزها طفيلي «الأكانثاميبيا». عند تعريض العدسات للماء، يمتص نسيج العدسة هذه الكائنات المحتجزة بينها وبين القرنية، مما يسبب التهابات شديدة المعالجة وقرحاً مؤلمة قد تتطلب زراعة قرنية؛ لذا ينصح بإزالة العدسات فوراً قبل ملامسة الماء.

نصائح عامة لرعاية العين لمستخدمي النظارات والعدسات

تتطلب العناية بالعين خطوات مستمرة لضمان سلامة البصر:

- إجراء فحوصات دورية سنوية لمتابعة قياسات النظر وصحة القرنية.
- إراحة العين عند استخدام الشاشات بتطبيق قاعدة «20-20-20»: النظر لمسافة 20 قدماً لمدة 20 ثانية كل 20 دقيقة.
- الاحتفاظ بنظارة طبية احتياطية لاستخدامها عند شعور العين بالإجهاد أو الجفاف.
- استخدام القطرات المرطبة «الدموع الاصطناعية» خالية المواد الحافظة للتغلب على الجفاف.
- إزالة العدسات فوراً والاستشارة الطبية عند ظهور أعراض كالآلم، الاحمرار، أو غباش الرؤية.

تنظيف العدسات يومياً باستخدام محلول معقم خاص «ويمنع تماماً غسلها بماء الصنبور»، مع حظر إعادة استخدام المحلول القديم داخل علبة التخزين، والتي يجب تنظيفها واستبدالها بشكل دوري كل ثلاثة أشهر.

هل تناسب العدسات جميع النساء وأي عمر؟

لا تناسب العدسات اللاصقة جميع النساء؛ إذ يمنع استخدامها لمن يعانون من جفاف العين الشديد، أو الحساسية المزمنة، أو التهابات القرنية المتكررة. ومن حيث العمر، لا يوجد حد أدنى محدد، حيث يمكن للأطفال المراهقين استخدامها إذا توفر لديهم الوعي الكافي بالنظافة الشخصية والمسؤولية، كما تناسب النساء في مختلف الأعمار شريطة إجراء فحص طبي مسبق لدى طبيب العيون.

أخطار النوم بالعدسات اللاصقة

يشكل النوم بالعدسات اللاصقة خطراً جسيماً على العين، حيث يقلل تدفق الأكسجين للقرنية إلى مستويات حادة أثناء إغلاق الجفون. يسبب هذا الانخفاض بيئة خصبة لنمو البكتيريا والجراثيم، مما يؤدي إلى التهابات خطيرة كـ «التهاب القرنية الجرثومي» وقرحة

استعيدى جمالك بثقة وطمأنينة..

ترميم مظهر البطن بعد الولادة

تعد تجربة الأمومة واحدة من أجمل المراحل في حياة المرأة، إلا أنها تحمل معها العديد من التغيرات الجسدية الهرمونية والفيزيولوجية. وتعتبر تجاعيد البطن والترهلات الجلدية من أكثر المسائل التي تشغل بال الأم الجديدة بعد التوضيع، حيث تشعر الكثيرات بالرغبة في استعادة مرونة الجلد وشكل البطن الطبيعي كجزء من اهتمامهن بجمالهن وصحتهن النفسية والجسدية.

أسباب ظهور تجاعيد وترهلات البطن بعد الولادة

تعود أسباب تكون هذه التجاعيد إلى التمدد السريع والكبير الذي يخضع له جلد البطن طوال أشهر الحمل التسعة لاستيعاب نمو الجنين. هذا التمدد الشديد يؤدي إلى تمزق ألياف الكولاجين والإيلاستين المسؤولة عن مرونة البشرة وقوامها المشدود. بالإضافة إلى ذلك، تلعب التغيرات الهرمونية الحادة دوراً كبيراً في تقليل قدرة الجلد على التجدد سريعاً، ناهيك عن فقدان الكتلة العضلية في منطقة جدار البطن وارتخائها أثناء الحمل.





مما يجعل الجلد يظهر بمظهر متجدد وامتد بعد خروج الجنين وانكماش الرحم.

طرق طبيعية وصحية لاستعادة مرونة الجلد

يمكن التعامل مع تجاعيد البطن عبر اتباع خطوات طبيعية وأمنة تدعم تجديد الخلايا. يأت في مقدمة ذلك الترطيب الداخلي والخارجي؛ فشرب كميات كافية من الماء يومياً يعزز رطوبة البشرة من الداخل، بينما يساعد تدليك البطن بالزيوت الطبيعية الغنية بالفيتامينات ومضادات الأكسدة مثل زيت الزيتون، وزيت اللوز الحلو، وزبدة الشيا على تنشيط الدورة الدموية وتحفيز إنتاج الكولاجين. كما يوصى بالاهتمام بالتغذية الصحية المتوازنة التي تحتوي على البروتينات، وفيتامين «C»، والأوميغا 3، إذ تسهم هذه العناصر في ترميم الأنسجة التالفة وبناء ألياف جديدة تزيد من نضارة البشرة.

أهمية ممارسة الرياضة في شد المنطقة

تلعب الرياضة دوراً محورياً وأساسياً لا غنى عنه في رحلة التعافي وتنسيق القوام بعد الولادة. الاستعانة بالتمارين الرياضية تستهدف العضلات العميقة للبطن «مثل تمارين قاع الحوض وتمارين البيلاتس المخصصة لما بعد الولادة» تعمل على إعادة تقوية جدار البطن المرتخي وتنعيم طبقات الجلد المتجعدة فوقه. تسهم التمارين أيضاً في حرق الدهون المتراكمة وتحسين جودة التدفق الدموي للجلد، مما يعيد إليه مرونته وشده تدريجياً. ومن الضروري البدء بتمارين خفيفة كالمشي، ثم الانتقال للتمارين المخصصة بعد استشارة الطبيب المختص لضمان سلامة الجسم.

هل يمكن أن تعود التجاعيد في الحمل المكرر؟

تتساءل العديد من النساء عما إذا كانت هذه التجاعيد ستظهر مجدداً في المستقبل؛ والجواب هو نعم، يتكرر ظهور تجاعيد وتمدد البطن في حال حدوث حمل جديد مرة أخرى. فالجلد سيتعرض لنفس ظروف التمدد والتغيرات الهرمونية. ولكن الخبر الإيجابي هو أن الاهتمام باللياقة البدنية، والحفاظ على مرونة الجلد بين الأحمال، والسيطرة على زيادة الوزن المتوازنة أثناء الحمل، يقلل بشكل كبير من شدة هذه التجاعيد ويجعل العودة إلى الشكل الطبيعي أسرع وأسهل بعد كل ولادة. إن العناية بالذات بعد الولادة ليست مجرد رغبة جمالية، بل هي جزء أساسي من صحة المرأة الشاملة واستعادتها للياقة وثقتها بنفسها.



شوربة الشوفان البسيطة

المكونات:

- نصف كوب شوفان
- حبة جزر متوسطة مقطعة مكعبات
- حبة كوسا صغيرة مقطعة مكعبات
- بصلة صغيرة مفرومة
- فص ثوم مفروم
- ملعقة صغيرة زيت الزيتون
- 3 أكواب ماء
- نصف ملعقة كبيرة ملح وفلفل أسود
- ربع ملعقة صغيرة زنجبيل طازج ومبشور
- رشّة بقدونس مفروم

الطريقة:

- يسخن زيت الزيتون في قدر على نار متوسطة ويضاف البصل والزنجبيل والثوم وتقلب حتى تذبل.
- يضاف الجزر والكوسا والشوفان ويقلب المزيج لمدة دقيقة.
- يصب الماء، ثم تتبل بالملح والفلفل الأسود.
- تترك الشوربة تغلي على نار هادئة من 10-12 دقيقة حتى ينضج الشوفان والخضار ويصبح القوام كثيفا قليلا.
- تقدم الشوربة ساخنة مع رشّة بقدونس مفروم.



سلطة الحمص

المكونات:

- 250 غراماً حمص معلب أو مسلوق
- ملعقة كبيرة ماء أو ماء الحمص
- حبتين طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
- بصلة صغيرة مفرومة ناعم
- ربع كوب بققدونس طازج ومفروم
- أوراق نعناع مفرومة

التتبيلة:

- فص ثوم مهروس
- نصف ملعقة صغيرة كمون
- ملعقتين كبيرتين زيت زيتون
- حبة الليمون للعصر
- ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود

الطريقة:

- في وعاء كبير يوضع الحمص مع الطماطم والبصل والبققدونس والنعناع، ثم تقلب المكونات برفق حتى تمتزج.
- في وعاء صغير، تخلط مكونات التتبيلة جيداً حتى تتجانس.
- تسكب التتبيلة فوق السلطة، وتقلب برفق.
- تعدل السلطة بالملح والفلفل حسب الرغبة ثم يرش القليل من الكمون.

طاجن البامية مع اللحم

المكونات:

- نصف كيلو لحم مقطع مكعبات متوسطة
- نصف كيلو بامية
- 4 حبات طماطم كبيرة مهروسة
- ملعقتين كبيرتين معجون الطماطم
- بصلة كبيرة مفرومة
- 4 فصوص ثوم مفروم
- كوبين مرق لحم
- ملعقتين كبيرتين زيت نباتي
- ملح حسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود وكمون
- ملعقة صغيرة كزبرة جافة

الطريقة:

- يسخن الزيت في قدر على نار متوسطة، ثم يضاف البصل ويقلى حتى يذبل ويصبح ذهبياً.
- تضاف مكعبات اللحم وتقلب حتى تكتسب لوناً بنياً من كل الجهات.
- يضافي الثوم المفروم وتقلب لمدة دقيقة، ثم تضاف الطماطم ومعجون الطماطم ويطهى المزيج لبضع دقائق.
- يصب مرق اللحم، ثم يضافي الملح والفلفل الأسود والكمون والكزبرة، ويترك اللحم حتى يصبح طرياً.
- تضاف البامية إلى القدر وتحرك برفق مع الصلصة.
- ينقل المزيج إلى طاجن مناسب للفرن على درجة حرارة 180 من 20 إلى 30 دقيقة.
- يخرج الطاجن من الفرن ويقدم ساخناً.



موتشي الآيس كريم

المكونات:

- كوب دقيق الأرز لزج
- ربع كوب سكر ناعم
- ثلاث أرباع الكوب ماء
- نشاء الذرة للتغطية ومنع الالتصاق
- ملون طعام اختياري
- الآيس كريم متماسكة للحشوة

الطريقة:

تشكل كرات صغيرة من الآيس كريم وتوضع في صينية مغطاة بورق الزبدة ثم توضع في الفريزر حتى تتجمد تماماً.

في وعاء مخصص للميكروويف، يخلطي دقيق الأرز مع السكر والماء وملون الطعام.

يغطي الوعاء ويدخل الميكروويف لمدة دقيقة ثم يخرج ويقلب الخليط، ثم يعاد للميكروويف لدقيقة أخرى حتى يصبح قوام العجينة مطاطياً وشفافاً.

يرش سطح العمل بنشا الذرة، وتفرد العجينة وهي دافئة بسمك رقيق، ثم تقطع إلى دوائر.

تخرج كرات الآيس كريم من الفريزر، وتوضع كل كرة في وسط دائرة العجين، وتجمع أطراف العجينة لتغلف الآيس كريم، ثم تعاد الكرات إلى الفريزر حتى تتماسك قبل التقديم.



سموثي التوت والزبادي

المكونات:

- كوب حليب
- نصف كوب زبادي يوناني سادة
- موزة مجمدة ومقطعة
- كوبين توت الأحمر مجمد
- 3 مكعبات الثلج

الطريقة:

- يوضع الحليب مع الزبادي والموز والتوت الأحمر ومكعبات الثلج في الخلاط الكهربائي.
- تخلط المكونات على سرعة عالية حتى يصبح القوام ناعماً وكريمياً ومتجانساً.
- يصب السموثي في أكواب التقديم، ويقدم فوراً.



مهرجان صيفي ثقافي

18

من 5 أغسطس لغاية 30 أغسطس

أبرز الفعاليات



ورشة تدريبية
أدب موسيقى مسرح

للاطلاع على جدول الفعاليات
ولمزيد من التفاصيل

شاهد
صفحات
المجتمع



مراسم الشاي الكويتي والصيني.. تقارب ثقافي وقيم مشتركة

استعرض المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، بالتعاون مع المركز الثقافي الصيني في دولة الكويت، مراسم صناعة الشاي التراثي الكويتي والصيني، وذلك ضمن فعاليات مهرجان «صيفي ثقافي 18»، في مبادرة تهدف إلى تعزيز التبادل الثقافي وتسليط الضوء على أوجه التشابه والتلاقى بين الثقافتين العربية والصينية. وأكد الأمين العام للمجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الدكتور محمد الجسار، أن الفعالية تأتي ثمرة للتعاون والشراكة مع سفارة جمهورية الصين الشعبية، وحرصاً على تعزيز التواصل بين الشعبين الصديقين.



السفير الصيني والأمين العام



عربية التحفل



تقديم الشاي



جماعية



طالبة الشاي بالطريقة الصينية

فرقة «الفن الأصيل» الشعبية تستعيد أجواء فنية من التراث الكويتي

استعادت فرقة «الفن الأصيل للفنون الشعبية» أجواء من الفن الكويتي الأصيل من خلال أمسية موسيقية في مجمع الأبنيز قدمت خلالها باقة من الفنون الشعبية والتراثية التي تجسد ثراء الموروث الثقافي في دولة الكويت وذلك ضمن فعاليات مهرجان «صيفي ثقافي 18». وتعد الفرقة إحدى الفرق الشعبية الكويتية المصنفة لدى المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب إذ تأسست عام 2012 وأشهرت رسمياً عام 2022 وتقدم مختلف ألوان الفنون الشعبية الكويتية.



سارة الماجد



جماعية



من الأجواء

«الوطني للثقافة» الكويتي يطلق نادي المبدعين للأطفال

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.



«الحكواتي الصغير».. رحلة طفل بين المتعة والتوعية الصحية

من حكاية «قدور وضروس» انطلق أطفال ورشة «الحكواتي الصغير» برحلة تفاعلية في قاعة الطفل بمكتبة الكويت الوطنية جمعت بين متعة القصة والتوعية بالعادات الصحية ضمن فعاليات مهرجان «صيفي ثقافي 18» الذي ينظمه المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. وقدمت الورشة المدربة إنعام الهندال للأطفال من عمر 4 إلى 8 سنوات وظفت خلالها الحكاية التي ألفتها الدكتورة انتصار الهندال في إيصال رسائل صحية مبسطة ومناسبة لأعمارهم إلى جانب تشجيعهم على الاستماع إلى نصائح الوالدين واختيار الأطعمة المفيدة.



ورشة «النسيج الشبكي» تدمج الحرف التراثية بالديكور الحديث

تحويل الخيوط إلى لوحات نابضة بالألوان والزخارف في ورشة «النسيج الشبكي» التي أقيمت بالتعاون مع بيت السدو وقدمتها عبلة الفيلكاوي وأمل الشطي ضمن مهرجان «صيفي ثقافي 18» الذي نظمه المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. وقالت الفيلكاوي إن النسيج الشبكي يعتمد على استخدام شبك الحديد وتزيينه بالخيوط سواء كانت من الصوف أو القطن من خلال تنفيذ زخارف تعتمد بصورة أساسية على وحدة المربع مبنية أن هذه الوحدات يمكن تشكيلها في أنماط متعددة مثل المثلثات والمربعات أو الزخارف المتشابكة.





محمد بن راشد الأمين العام المساعد لقطاع الآثار والمتاحف

ورشة «الأعمال الوطنية» الفنية تعزز روح الانتماء لدى الناشئة

من بين ألوان الأكريليك وفرش الرسم بدأت حكايات صغيرة عن الكويت تتشكل على لوحات ناشئة اختاروا أن يعبروا عن حبهم لوطنهم بريشتهم وألوانهم ضمن ورشة «الأعمال الوطنية» الفنية التي ينظمها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب في إطار فعاليات مهرجان «صيفي ثقافي 18». ويشارك في الورشة في متحف الفن الحديث ناشئة من الجنسين تتراوح أعمارهم بين 12 و17 عاما حيث يعمل المشاركون على تقديم رؤاهم الفنية الخاصة للكويت القديمة والحديثة وأعيادها ومناسباتها الوطنية بإشراف الفنان التشكيلي يعقوب الجيران.



ورشة حياكة تعلم المشاركين صناعة قواعد الأكواب

أقيمت في بيت السدو ضمن فعاليات مهرجان «صيفي ثقافي 18» ورشة لتعليم حياكة قواعد الأكواب بمشاركة الفئة العمرية من 10 سنوات فما فوق في إطار الفعاليات والأنشطة التي يقدمها المهرجان لتنمية المهارات اليدوية لدى المشاركين وتتيح الورشة التي قدمتها المدربة حياة البلوشي بمساعدة سناء العدوانى للمشاركين فرصة تعلم أساسيات الحياكة بطريقة بسيطة وعملية وتطبيقها لصناعة قواعد أكواب خاصة بهم باستخدام أنواع مختلفة من الخيوط. وفي هذا الصدد قالت البلوشي إن فكرة الورشة تعتمد على لف الخيوط حول الحبل وتكرار عملية اللف مع تثبيتها بشكل دائري.



ورشة فنية للطباعة بالقوالب تجمع الفن بالتراث

احتضن بيت السدو ورشة فنية متخصصة في «الطباعة بالقوالب» قدمتها المديرتان مسيرة العنزي وهبة ذياب في تجربة تجمع بين الإبداع الفني وروح التراث الكويتي وذلك ضمن فعاليات مهرجان «صيفي ثقافي 18» الذي نظمه المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. وتناولت الورشة أساسيات الطباعة بالقوالب على الأقمشة والورق من خلال التعريف بالأدوات والتقنيات المستخدمة إلى جانب التعرف على طرق توظيف القوالب الجاهزة أو المصنوعة يدويا لنقل التصاميم والزخارف وتحويلها إلى أعمال فنية تحمل لمسات المشاركين الخاصة.





بوطة المستقبل.. كيف تصنع التربية الرقمية جيل الذكاء الاصطناعي؟

تجاوزت التكنولوجيا كونها مجرد أدوات للترفيه لتصبح البيئة الأساسية التي يتشكل فيها وعي أبنائنا وتتحدد داخلها ملامح مستقبلهم المهني. إن التربية الرقمية لم تعد خياراً إضافياً، بل هي ركيزة أساسية لإعداد جيل قادر على التكيف مع التغيرات المتسارعة دون أن يفقد هويته أو قيم الأصيلة.

مفهوم التربية الرقمية وتوقيت انطلاقها

تباينت المفاهيم حول التربية الرقمية؛ فالبعض يراها مجرد حظر للمواقع الضارة، بينما يراها آخرون تدريباً على مهارات البرمجة. والحقيقة أنها نهج تربوي شامل يهدف إلى بناء «المواطنة الرقمية»، أي تعزيز قدرة الطفل على استخدام التكنولوجيا بأمان، ووعي، وفاعلية. وتبدأ هذه المسيرة منذ السنوات الأولى من عمر الطفل؛ ففي المرحلة الممتدة من الولادة حتى سن الخامسة، تركز التربية على ضبط «التعرض الشاشي» والتفاعل الحي.



ومع بلوغ الطفل سن المدرسة، تتحول التربية إلى توجيه وبناء للوعي النقدي والمراقبة الذاتية.

سلاح المستقبل في عصر الذكاء الاصطناعي

مع تسارع أدوات الذكاء الاصطناعي، أصبحت الوظائف التقليدية تعيد تشكيل نفسها.

وهنا تبرز أهمية التربية الرقمية في إعداد الأبناء لسوق العمل المستقبلي؛ فهي لا تقتصر على تعليمهم كيفية استخدام التكنولوجيا، بل تغرس فيهم مهارات التفكير النقدي، والحل المبتكر للمشكلات، والتمييز بين المحتوى الزائف والحقيقي. إن التوجيه الرقمي السليم يحول الطفل من مجرد مستهلك سلبيًا للمحتوى والتطبيقات إلى صانع ومبتكر يتقن التعامل مع أدوات الذكاء الاصطناعي لتطوير مهاراته وتوسيع آفاقه المهنية.

أركان التربية الحقيقية في زمن الافتراض

مهما تطورت الشاشات، تظل أصول التربية الحقيقية هي الحصن الأول للأبناء. لا يمكن للتكنولوجيا أن تبني شخصية متوازنة دون وجود القدوة الحسنة والتواصل العاطفي المباشر. الحوار الأسري اليومي، وغرس القيم الأخلاقية كالأمانة والمسؤولية، وبناء الثقة المتبادلة بين الآباء والأبناء هي أدوات التربية الحقيقية التي تمنح الطفل المناعة الذاتية تجاه مخاطر العالم الرقمي، وتجعله

يلتزم بالمعايير الأخلاقية سواء كان أمام الشاشة أو بعيداً عنها.

خطوات عملية لمتابعة الأبناء في العالم الرقمي

لتوجيه الأبناء بفاعلية في هذا العالم المتنامي، يوصى باتباع المقترحات التالية:

المشاركة لا المراقبة: شاركي أبنائك ألعابهم واهتماماتهم الرقمية لفهمي عالمهم بدلاً من فرض الرقابة الصارمة والتجسس.

إقرار القواعد بالاتفاق: ضعي قوانين واضحة لاستخدام الشاشات وأوقات إغلاقها، واجعلي الأبناء يشاركون في وضع هذه القواعد لالتزام أكبر.

تشجيع صناعة المحتوى: وجهي شغف الأبناء نحو التفكير الإنتاجي، كتعلم التصميم، أو البرمجة، أو الكتابة، بدلاً من التصفح السلبي.

تفعيل أدوات الحماية: استخدمي برامج الأمان العائلي لتقييد المحتوى غير المناسب، مع التأكيد المباشر للطفل على أن هذه الأدوات هي لحمايته وليست لسلب حريته.

إعادة ابتكار التعليم
لمستقبل ناهض

نموذج التعليم التقليدي في ظل تواجد الفضاء الرقمي

يقف النظام التعليمي العالمي اليوم عند مفترق طرق حاسم؛ فقد أدى الصعود السريع لنموذج «التعليم عن بعد» إلى التأثير على النموذج التقليدي القائم على التواجد الجسدي داخل أسوار المدرسة. ولم يعد التعلم مجرد عملية تلقين تبدأ بصافرة الصباح وتنتهي بقرع الجرس، بل تحول إلى بيئة مرنة تعتمد التكنولوجيا محركاً أساسياً. ولكن هذا التحول السريع كشف عن فجوات عميقة بين بيئة تعليمية تقليدية اعتاد عليها البشر لقرون، وبين بيئة افتراضية تعد بأفاق لا ملاموسة، مما يفرض إعادة تقييم التحديات واستشراف طرق التطوير، وتحديد دور الأسر في هذه المعادلة الجديدة.

عشرات السبورة الكلاسيكية أمام شاشات المستقبل

تتمثل أكبر تحديات التعليم التقليدي في جموده وهيكلته الصلبة التي تعتمد على قياس واحد يناسب الجميع، وهو ما أثبتت الدراسات عدم فاعليته مع تنوع الذكاءات والقدرات الفردية للطلاب. ووفقاً لتقرير صادر عن «منظمة





الأداء بناءً على المشاريع والمهارات بدلاً من الاختبارات التحريرية المغلقة.

بوصلة الأسرة.. توصيات لضمان متابعة منزلية مثمرة

يبقى الأهل الشريك الأساسي والركيزة الأولى لنجاح بيئة التعلم الافتراضية، ولتحقيق ذلك يُوصى بالآتي:

تأسيس بيئة مستقلة: تخصيص مساحة هادئة للتعلم بعيدة عن المشتتات المنزلية والترفيهية لترسيخ الالتزام الذهني لدى الطالب.

إدارة الوقت بمرونة: صياغة جدول يومي يتضمن فترات راحة منتظمة «مثل استراتيجية بومودورو» لتجنب الإجهاد الرقمي وفقدان التركيز.

التركيز على الدعم النفسي: التحول من دور «الرقب الصارم» إلى «الميسر والداعم»، والاستماع لتحديات الطفل النفسية الناتجة عن عزلة الشاشات.

تعزيز الاستقلالية: تشجيع الأبناء على حل المشكلات التقنية والأكاديمية بمفردهم أولاً، وعدم أداء المهام نيابة عنهم لتنمية مهارة التعلم الذاتي.

التواصل المستمر: بناء قناة تواصل دورية مع المعلمين عبر المنصات المدرسية لمتابعة التطور الأكاديمي والسلوكي للطفل أولاً بأول.

اليونسكو»، فإن التعليم التقليدي يعاني من القصور في تنمية مهارات القرن الحادي والعشرين مثل التفكير النقدي، والحل المبتكر للمشكلات، والتعلم الذاتي، نظراً لاعتماده المفرط على الحفظ والتلقين. علاوة على ذلك، أظهرت دراسة لمؤسسة «ماكينزي» أن التعليم الحضوري التقليدي يواجه تحديات جغرافية واقتصادية تمنع ملايين الطلاب حول العالم من الوصول إلى جودة تعليمية متكافئة، مما يجعل خيار الانتقال إلى التعليم الرقمي ضرورة استراتيجية وليست مجرد رفاهية تكنولوجية.

هندسة جودة التعليم عن بعد لتحقيق أقصى استفادة

لتحويل التعليم عن بعد من خيار اضطراري إلى نظام عالي الفاعلية، يجب الارتقاء به عبر استراتيجيات تربوية حديثة. أولاً، ينبغي الانتقال من «التعليم الإلكتروني المنفعل» إلى «التعلم النشط»، من خلال إدماج تقنيات التغير «Gami-fication» واستخدام الفصول الافتراضية التفاعلية التي تتطلب مشاركة الطالب وصناعته للمحتوى بدلاً من اكتفائه بالمشاهدة. ثانياً، تشير دراسة صادرة عن «جامعة هارفارد» إلى أن تطبيق استراتيجية «التعليم المدمج» «Blended Learning» والفصل المقلوب «Flipped Classroom» يرفع نسبة استيعاب الطلاب ومشاركتهم إلى أكثر من 40% مقارنة بالتعليم الرقمي المباشر التقليدي، حيث يطلع الطالب على المادة النظرية في المنزل عبر المنصة، ويخصص وقت اللقاء التفاعلي للنقاش والتطبيق العملي. أخيراً، يجب تدريب المعلمين على امتصاص التشتت الرقمي وقياس



البيت مصنع الأحلام الأول..

البيئة المنزلية وشخصية طفلك مستقبله وموابة...

تعد البيئة المنزلية الركيزة الأساسية التي يوضع عليها الحجر الأول في بناء شخصية الإنسان؛ فالطفل لا يكتسب مهاراته ومعارفه الأولى من المدارس أو المؤسسات التعليمية، بل يستقي صورتها عن نفسه وعن العالم من خلايا بيته الأولى. إن الأجواء التي تسود المنزل سواء كانت مفعمة بالدفء والاستقرار أو مشحونة بالتجني والتنمر والتكيل تترك أثراً عميقاً وممتداً ينعكس بشكل مباشر على ثقة الطفل بنفسه، وتوازنه العاطفي، وطريقة تفاعله مع مجتمعه في المستقبل.

المناخ الأسري والصحة النفسية.. بذور الثقة والاستقرار

تؤثر الطمأنينة العاطفية داخل الأسرة التأثير الأكبر في رسم الملامح الأولى لشخصية الطفل. عندما ينشأ الطفل في بيئة قائمة على الحوار الفعال والدعم المتبادل، يتولد لديه شعور قوي بالأمان النفسي، مما يقلل من مستويات الخوف والقلق لديه. وقد أظهرت دراسة نشرت في دورية Child Development أن الأطفال الذين يتربون في منازل تتمتع ببيئة عاطفية دافئة ومستقرة يظهرون مستويات أعلى من الذكاء العاطفي والمرونة النفسية



طرق تمكين الطفل من التكيف مع البيئة المنزلية لتنمية مواهبه

لتحويل البيئة المنزلية إلى حاضنة مثالية تفجر إمكانيات الطفل وتساعده على التكيف الفعال، يمكن للوالدين اتباع الممارسات التالية:

توفير بيئة آمنة للتجربة والخطأ: إتاحة الفرصة للطفل لممارسة أنشطة متنوعة مثل الرسم، أو العزف، أو التركيب دون فرض قيود صارمة أو خوف زائد من الفوضى، مع تقبل أخطائه كجزء طبيعي من التعلم.

تخصيص مساحة إبداعية خاصة: تخصيص ركن صغير في المنزل يحتوي على أدوات ومواد تحفز التفكير وتلبي اهتمامات الطفل، مما يمنحه شعوراً بالملكية والاستقلالية.

التشجيع القائم على التفاعل والحوار: الاستماع النشط لأفكار الطفل وتساؤلاته، ومناقشتها بجدية واهتمام، مما يعزز مهاراته اللغوية ويجعله أكثر جرأة في طرح أفكاره وتطويرها.

تقليل المشتتات الرقمية وتحديد الأوقات: تنظيم استخدام الشاشات الإلكترونية لتوفير وقت أكبر للأنشطة التفاعلية، والألعاب الذهنية، والتواصل الأسر المباشر.

البعد عن المقارنات الهدامة: تركيز الدعم على قدرات الطفل الخاصة وتجنب مقارنته بإخوته أو أقرانه، لأن المقارنة تقضي على روح المبادرة وتقتل الإبداع في مهدها.

مقارنة بأقرانهم الذين ينشؤون في بيئات يسودها التوتر والنزاع الأسري، مما يجعلهم أكثر قدرة على مواجهة تحديات الحياة المستقبلية بثبات.

اكتشاف الموهبة ورعايتها.. البيئة كمحفز للإبداع

لا تقتصر الموهبة على الجينات الموروثة فحسب، بل تتطلب بيئة حاضنة تكتشفها وتعمل على صقلها وتنميتها. فالطفل الذي يجد في منزله مساحة حرة للاستكشاف وممارسة شغفه دون خوف من النقد الهدام أو السخرية، تزداد لديه الدافعية للابتكار والتميز. تشير الأبحاث الصادرة عن American Psychological Association (APA) إلى أن التشجيع غير المشروط والثناء على المجهود المبذول وليس فقط على النتائج النهائية يعزز لدى الأطفال ما يعرف بـ «عقلية النمو»، وهي الحالة الذهنية التي تدفعهم إلى التغلب على العثرات وتحويل الفشل إلى فرص جديدة للتعلم والإبداع.

صياغة المستقبل.. من حدود الجدران إلى آفاق النجاح

إن المهارات الاجتماعية والأكاديمية التي يكتسبها الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة داخل الأسرة تمتد لتشكل مساره المهني والمستقبلي بالكامل. فالمنزل الذي يحرص على غرس قيم المسؤولية، والتفكير النقدي، وحرية التعبير عن الرأي، يخرج أفراداً قادرين على القيادة واتخاذ القرارات السليمة. إن دعم الوالدين واهتمامهم اليومي بتفاصيل حياة الطفل يكسبه انضباطاً ذاتياً وشغفاً مستمراً بالتعلم، وهما العاملان الأساسيان اللذان يحددان مدى قدرته على التحصيل العلمي والنجاح المهني في مراحل حياته المتقدمة.



كيف تحولين غرفة أطفالك إلى مساحة مزدوجة للنوم والدراسة دون ازدحام؟

مع اقتراب بداية العام الدراسي الجديد، تشعرين بالتأكيد بالرغبة في تجهيز بيئة منزلية دافئة ومحفزة تفتح شهية أطفالك على التحصيل العلمي، دون أن تضحي براحتهم النفسية أو تتسببي في كرايب ترهقك يوميًا. تُعد غرفة طفلك هي معقله الخاص؛ المكان الذي يبدأ منه يومه بالحماس وينتهي فيه بالاسترخاء. إن تحويل هذه الغرفة إلى مساحة متكاملة تجمع بين هدوء النوم وتركيز الدراسة ليس أمرًا معقدًا، بل يتطلب منك فقط تخطيطًا ذكيًا يراعي استغلال المساحات والتوازن النفسي.



ومركزة لزيادة انتباهه، وتجنبني الإضاءة القوية المباشرة فوق السرير. في المقابل، اجعلي منطقة النوم تتزين بإضاءة دافئة وخافته تهئ جسمه وذهنه للاسترخاء التام قبل النوم.

الألوان الهادئة والتنظيم العمودي لمنع التشتت
تؤثر الألوان المحيطة بطفلك بشكل مباشر على مزاجه؛ فالألوان الفاتحة والمزدحمة تزيد من توتره. ننصحك بطلاء الجدران بألوان هادئة كالأزرق الفاتح، أو الأخضر الهادئ، أو البيج، لما لها من أثر في تهدئة الأعصاب وتحفيز التفكير الإبداعي. ولتحافظي على بيئة مرتبة تريح عينيك، اعتمدي على التنظيم العمودي عبر تركيب رفوف جدارية فوق المكتب لوضع الكتب والأدوات، مما يمنع تراكمها على السطح ويحافظ على منظر منظم يشجع على المذاكرة.

شاركي طفلك الترتيب لإضفاء لمسته الخاصة
أخيراً، لضمان استمرار هذا النظام ونظافة الغرفة، اجعلي طفلك شريكاً لك في خطة التغيير. استشيريه في اختيار ألوان أدواته، أو لوحة الملاحظات التي يفضلها، أو طريقة ترتيب كتبه. عندما يشعر بلمسته الخاصة في هذا التحول، سيزداد حماسه للاعتناء بغرفته والحفاظ عليها، وسينعكس ذلك إيجابياً على شغفه بالدراسة، ليسبح معك في بداية عام دراسي جديد ملؤه الطاقة الإيجابية والإنتاجية.

الفصل الذكي بين منطقة الدراسة والنوم

خطوتك الأولى والأهم لضمان عدم تشتت طفلك هي الفصل البصري والنفسي بين مكان نومه ومكان مذاكرته. احرص على ألا يشعر وهو جالس على مكتبه بأنه على وشك الاسترخاء، ولا أن يشعر وهو في سريره بضغط الواجبات. يمكنك تحقيق هذا الفصل الذكي حتى في أضيق الغرف؛ استخدمي فاصلاً خشبياً خفيفاً، أو رفوف كتب مفتوحة تستغل كحاجز، أو طلاء حائط منطقة الدراسة بلون محفز يختلف عن لون منطقة النوم الدافئ. هذا التحديد المكاني يدرّب عقل طفلك تلقائياً على التمييز بين وقت التركيز ووقت الراحة.

الأثاث المتعدد الوظائف كحل سحري لمساحتك
للتجنيب تكديس الأثاث والشعور بالازدحام الذي يسبب التوتر النفسي لك ولطفلك، اعتمدي على قطع الأثاث الذكية. يعد السرير المرتفع «Loft Bed» خياراً مثالي؛ فهو يستغل المساحة الرأسية للغرفة بحيث يكون السرير في الأعلى، بينما تخصصين الجزء الأسفل بالكامل لمكتب دراسي مدمج مع وحدات تخزين. كما يمكنك اختيار الأسرة المزودة بأدراج سفلية لتخزين الأغذية والألعاب، مع مكتب مطوي يثبت على الحائط ويمكنك إغلاقه بعد انتهاء المذاكرة لتوفير مساحة واسعة للعب والحرية الحركية.

توزيع الإضاءة وتأثيره على تركيز طفلك

تلعب الإضاءة دوراً سحراً في توجيه طاقة طفلك داخل الغرفة. ضعي المكتب الدراسي بالقرب من النافذة ليستفيد من الضوء الطبيعي الذي يجدد نشاطه ويحمي عينيه أثناء القراءة. أما للإضاءة الاصطناعية، فوفري له مصباح مكتب «Desk Lamp» بإضاءة بيضاء معتدلة



سحر التجديف.. رحلة بين أجمل وجهات التجديف وخبايا الرياضة العالمية

تجمع رياضة التجديف بين قوة البدن وهدوء الطبيعة، وهي ليست مجرد رياضة أولمبية تنافسية بل تجربة مميزة لاستكشاف الممرات المائية الساحرة، سواء كنت تبحث عن التجديف في الأنهار الهادئة، والبحيرات النقية، أو بين الأمواج البحرية العاتية. تحظى هذه الرياضة بشعبية واسعة بين عشاق المغامرة والسياحة البيئية لما توفره من اندماج تام مع البيئة واستكشاف لزوايا طبيعية لا يمكن الوصول إليها إلا عبر المجاديف. ومن أبرز مناطق التجديف العالمية:



وقتاً أطول للملاحة والاستكشاف.

نهر كولورادو في الولايات المتحدة الأمريكية

يمثل نهر كولورادو الذي يخترق ولاية أريزونا في القارة الأمريكية الشمالية عبر محمية الجرائد كانيون الشهيرة، الوجهة المثالية لعشاق التجديف في الأنهار الجارية. يمنح هذا النهر المجدفين مساراً استثنائياً ينساب بين التكوينات الجيولوجية الضخمة والصخور الحمراء العملاقة التي تشكلت عبر ملايين السنين. وتعتبر الفترة من شهر أبريل إلى أكتوبر هي الوقت الأمثل لممارسة التجديف في هذا النهر، حيث تكون مستويات تدفق المياه مناسبة ومناخ المنطقة أكثر ملاءمة للتخييم والمغامرات النهرية الطويلة.

خليج ها لونج في فيتنام

يتألق خليج ها لونج الواقع في شمال شرق فيتنام يطل



المضايق النرويجية في النرويج

تعد المضايق النرويجية الواقعة في شمال قارة أوروبا، وتحديداً في منطقتي غيرانغر ونيروفيورد، واحدة من أروع وجهات التجديف البحري في العالم. تتيح هذه المنطقة للمغامرين فرصة التجديف وسط مياه زرقاء صافية تعكس مشاهد الجبال الشاهقة والمراعي الخضراء، إلى جانب الشلالات الغزيرة التي تصب مياهها مباشرة من القمم إلى البحر. وللاستمتاع بتجربة فريدة في هذه المنطقة، يفضل التخطيط للزيارة خلال الفترة الممتدة من شهر مايو إلى سبتمبر، حيث يتميز الطقس باعتداله وتطول ساعات النهار مما يتيح



وزيمبابوي، التجربة الأكثر إثارة لعشاق التجديف في المياه الشديدة والمنحدرات النهرية القوية. يجذب هذا النهر المحترفين والباحثين عن الأدرينالين للتجديف وسط المشاهد الطبيعية الأفريقية البرية والحيوانات المحيطة بالضفاف. وتكون المياه في أفضل حالاتها المائية والمناخية للقيام بهذه المغامرة في الفترة من شهر أغسطس إلى ديسمبر، حيث تكون سرعة التيار ومستويات المياه مثالية لتحدي الأمواج والدوامات النهرية.

متطلبات رياضة التجديف وتجهيزاتها الأساسية

لتأدية رياضة التجديف بكفاءة وأمان، يحتاج الممارس إلى توفير معدات متخصصة والتحلي بلياقة بدنية معينة. تبدأ التجهيزات باختيار القارب المناسب سواء كان قارب كاياك أو كانو أو قوارب التجديف الأولمبية السريعة، مع استخدام مجاديف مصممة بأوزان خفيفة وزوايا قياسية لتسهيل عملية دفع المياه وتقليل الجهد. وتتطلب السلامة البدنية الالتزام الصارم بارتداء سترة النجاة المقاومة للغرق وخوذة حماية الرأس عند التجديف في الأنهار السريعة، إلى جانب حمل صافرة



على بحر الصين الجنوبي، كواحد من أجمل الوجهات الاستوائية لممارسة التجديف بالقوارب الصغيرة. يضم الخليج آلاف الجزر الجيرية المغطاة بالنباتات الخضراء، ويحتوي على أغوار بحرية وكهوف مغلقة لا يمكن الدخول إليها أو اكتشاف أسرارها إلا من خلال قوارب التجديف الخفيفة. ويمتد أفضل وقت لممارسة الرياضة في هذه المنطقة من شهر أكتوبر إلى ديسمبر، ومن مارس إلى أبريل، وذلك لتفادي موسم الأمطار الغزيرة والأعاصير وتجنب ارتفاع درجات الحرارة والرطوبة العالية.

نهر زامبيزي في زامبيا وزيمبابوي

يقدم نهر زامبيزي الواقع في جنوب القارة الأفريقية بالقرب من شلالات فيكتوريا على الحدود بين زامبيا

أساطير التجديف وأبرز الفرق العالمية

شهد تاريخ التجديف ظهور أسماء تاريخية وهيمنة فرق رياضية تركت بصمة لا تنسى في السجلات الأولمبية والدولية. يتصدر السير ستيف ريدغريف قائمة أساطير هذه الرياضة بعدما حقق إنجازاً تاريخياً بريطانياً بتتويجه بـ 5 ميداليات ذهبية متتالية في 5 دورات أولمبية مختلفة، بينما تعطي المجدة الرومانية إليزابيث كارينين عرش التجديف النسائي برصيد 8 ميداليات أولمبية منها 5 ذهبيات. وعلى صعيد الفرق والمنتخبات، تفرض دول مثل بريطانيا وألمانيا ونيوزيلندا وأستراليا سيطرتها على البطولات العالمية بفضل أندية التاريخ وبرامجها التدريبية المتطورة، ويأتي في مقدمتها ناديا جامعة أكسفورد وجامعة كامبريدج اللذان يخرجان سنوياً نخبة من أفضل المجدين على مستوى العالم.

البطولات والمسابقات العالمية

تنوع المسابقات في عالم التجديف بين السباقات الأولمبية الرسمية والمهرجانات التراثية ذات العراقة التاريخية. تنصدر الألعاب الأولمبية الصيفية القائمة كأهم حدث رياضي يجتمع فيه صفوة مجدي العالم للتنافس في سباقات السرعة وقوة التحمل لمسافة 2000 متر. وتأتي بطولة العالم للتجديف التي ينظمها الاتحاد الدولي سنوياً لتكون المضمار الأول لاختبار قدرات الفرق في مختلف الفئات العمرية والفردية والزوجية. وإلى جانب البطولات الدولية الرسمية، يحظى سباق قوارب أكسفورد وكامبريدج بشهرة عالمية واسعة كواحد من أقدم السباقات التاريخية التي بدأت عام 1829، حيث يتنافس الفريقان سنوياً على مياه نهر التايمز في لندن وسط متابعة جماهيرية وإعلامية غفيرة.



استغاثة للظروف الطارئة. وعلى المستوى البدني، تعتمد الرياضة بشكل أساسي على قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم كالظهر والكتفين والذراعين، بالإضافة إلى القوة العميقة لعضلات الجذع التي تضمن توازن القارب وثباته فوق السطح المائي.

التحديات والمخاطر في التجديف

رغم المتعة البصرية والبدنية التي تقدمها هذه الرياضة، إلا أنها تنطوي على مخاطر وتحديات تستدعي الحذر الشديد والجاهزية التامة. تشكل التيار المائية السريعة والدوامات النهرية أحد أبرز المخاطر التي قد تؤدي إلى انقلاب القارب وفقدان السيطرة، مما يتطلب دراسة مسار النهر بدقة قبل الانطلاق. كما يبرز خطر انخفاض حرارة الجسم في حال السقوط في مياه شديدة البرودة لفترات طويلة، وهو ما يفرض ارتداء بدلات الغوص الحرارية المخصصة للحماية من البرودة. إضافة إلى ذلك، يواجه المجدفون تحدي الإجهاد العضلي الناتج عن قطع مسافات طويلة دون إعداد بدني كافٍ، إلى جانب خطر الاصطدام بالعوائق الطبيعية الصخرية أو الأشجار الغارقة تحت المياه، مما يجعل الخوذة وتقييم المسار أمراً لا غنى عنه.



الجيل الخامس من BMW X5 يرتقي بمعايير سيارات الأنشطة الرياضية الفاخرة

تستهل شركة BMW فعلاً جديداً في مسيرة طرازها العريق مع إطلاق الجيل الخامس من سيارة BMW X5. ويأتي الطراز الجديد بتصميم متجدد يلفت الأنظار، مدعوماً بابتكارات تكنولوجية مستقبلية مستمدة من فئة Neue Klasse الفاخرة، مما يعزز موقعها الريادي في قطاع السيارات العالمي.

سينضم لاحقاً بمدى قيادة يصل إلى 750 كيلومتراً، تقنيات كهربائية متقدمة ومدى قيادة أطول تعتمد سيارة BMW iX5 الكهربائية بالكامل على الجيل السادس من تقنية eDrive مع تقنية 800 فلت للشحن السريع وخاصية الشحن ثنائي الاتجاه، وبفضل الخلايا الأسطوانية الجديدة في البطارية عالية الفلزية، يتيح طراز BMW iX5 60 xDrive اجتياز مدى قيادة أطول يصل إلى 845 كيلومتراً،

خمس خيارات متطورة لأنظمة الدفع ولأول مرة لأول مرة في تاريخ العلامة التجارية، يطرح طراز BMW X5 بخمس خيارات مختلفة لأنظمة الدفع لتلبية كافة الاحتياجات. وتتنوع الخيارات بين محركات البنزين والديزل المزودة بتقنية هجينة معتدلة (48 فلت)، والطرازات الهجينة القابلة للشحن، بالإضافة إلى أول النسخ الكهربائية بالكامل BMW iX5، وطراز يعمل بخلايا الوقود الهيدروجينية



M Performance عالية الجودة. وتشمل هذه التجهيزات مشتب الهواء الأمامي والموزع الخلفي المصنوعين من ألياف الكربون والأراميد، وجناح السقف باللون الأسود شديد المعان، وعجلات رياضية مخصصة للصيف والشتاء قياس 21 و23 بوصة.

مقصورة داخلية تجمع الفخامة والتحول الرقمي تعكس المقصورة الداخلية أقصى درجات الرفاهية بفضل لوحة القيادة المتمحورة حول السائق والأسطح التزيينية المصنوعة من الحجر الصخري والزجاج لأول مرة. وتكتمل التجربة الرقمية عبر نظام التشغيل BMW Panoramic iDrive وشاشة BMW Panoramic Vision الممتدة على كامل الزجاج الأمامي، بالإضافة إلى شاشة الراكب الأمامي وعجلة القيادة الجديدة متعددة الوظائف.

مما يحدث نقلة نوعية في كفاءة الأداء.

تصميم خارجي مستقبلي وحضور قوي ترتقي السيارة بهويتها البصرية عبر مزج النسب الكلاسيكية لسيارات الأنشطة الرياضية مع لغة التصميم المستقبلية. وتتميز الواجهة الأمامية بشبكة BMW الكلوية العمودية المضيئة بتقنية Iconic Glow والتوقيع الضوئي جديد (double-X)، إلى جانب مقابض الأبواب المبتكرة BMW Winglets المدمجة لفتح الأبواب الكهربائية بسلاسة، مع توفير خيارات تخصيص متعددة وعجلات يصل قياسها إلى 23 بوصة.

لمسات رياضية حصرية واكسسوارات M Performance تتيح BMW تعزيز الطابع الديناميكي للسيارة عبر باقتي M Sport و M Sport Pro، إضافة إلى اكسسوارات





الميزان

تستعدون لانطلاقة جديدة مع انتقال الشمس لبرجكم هذا الشهر. يمنحكم الفلك فرصة لمراجعة الذات والتخلص من العلاقات المرهقة، لبدء مرحلة أكثر توازناً واستقراراً. خصصوا وقتاً للاسترخاء الذهني لاستقبال المرحلة الجديدة بطاقة إيجابية. (23 سبتمبر إلى 22 أكتوبر)



الحمل

تتحسن الأمور المهنية تدريجياً مع التخطيط الهادئ والابتعاد عن التسرع. تتيح لكم الشراكات الجديدة فرصاً لتطوير الأعمال، وضرورة الاهتمام بالصحة وتجنب الإرهاق. استغلوا عطلات نهاية الأسبوع لتجديد النشاط البدني وزيادة التركيز. (21 مارس - 20 أبريل)



العقرب

تزداد كثافة المشاعر والعلاقات العاطفية لمواليد البرج هذا الشهر. يحالفكم الحظ في العمل الجماعي وبناء تحالفات، بينما يتطلب الجانب المالي قدراً أكبر من الحكمة. وسعوا دائرة المعارف بالمبادرات الاجتماعية تفتح أبواباً مفاجئة. (23 أكتوبر إلى 22 نوفمبر)



الثور

شهر ملائم لترتيب الالتزامات وتعزيز الاستقرار المالي. العلاقات الاجتماعية تفتح آفاقاً واعدة، ويستدعي الجانب العاطفي تفهماً أكبر لتجاوز الخلافات البسيطة. حافظوا على المرونة الذهنية لاستقبال مقترحات استثمارية خفيفة وناجحة. (21 أبريل - 20 مايو)



القوس

تتركز طاقاتكم على الطموحات المهنية والوصول إلى أهداف جديدة. يساعدكم التواصل الدبلوماسي على تجاوز العثرات، وتحظون بدعم الزملاء للمضي قدماً في الخطط المستقبلية. وازنوا بين ساعات العمل الشاق وحق الجسد في الراحة. (23 نوفمبر إلى 21 ديسمبر)



الجوزاء

تنشط حركتكم التواصلية وتبرز أفكاركم الإبداعية في العمل. يحمل لكم الشهر تجدداً في الطاقات وفرصاً لتحسين البيئة العائلية والمنزلية، مع تجنب التشتت وشتات الذهن. ضعوا قائمة بالمهام اليومية لاستثمار الوقت بشكل أكثر فاعلية. (21 مايو - 21 يونيو)



الجدي

تفتح أمامكم آفاق جديدة للتعلم أو السفر والتوسع المهني. يتطلب العمل أسلوباً مرناً للتعامل مع المستجدات، بينما تمنحكم الحياة العاطفية استقراراً وسنداً حقيقياً. استفيدوا من التجارب السابقة لصياغة استراتيجية عمل طويلة الأمد. (22 ديسمبر إلى 19 يناير)



السرطان

يحتاج مواليد البرج للحذر عند اتخاذ القرارات المادية والشخصية. تشهد علاقاتكم الأسرية دعماً طيباً، ويزداد التركيز على تطوير المهارات الذاتية وتحقيق الطمأنينة النفسية. تجنبوا النقد الحاد وصارخوا الشريك بالمشاعر لتعزيز الثقة. (22 يونيو - 22 يوليو)



الدلو

تشغلكم ملفات مالية مشتركة أو معاملات تحتاج للحسم العاجل. تكتسبون رؤية أكثر عمقاً تجاه المقربين، وينصح بالتركيز على ترتيب الأولويات بعيداً عن المجازفة. التأنّي في اتخاذ القرارات يجنبكم الوقوع في أخطاء إدارية. (20 يناير إلى 19 فبراير)



الأسد

تجهون نحو تعزيز المكاسب المالية وتنظيم الميزانية الشخصية. تمنحكم الحركة الفلكية طاقة عالية للبدء بمشاريع جديدة مع دخول أواخر الشهر، ويسود الهدوء علاقاتكم. احرصوا على الاستماع لنصائح ذوي الخبرة قبل إبرام العقود. (23 يوليو - 22 أغسطس)



الحوت

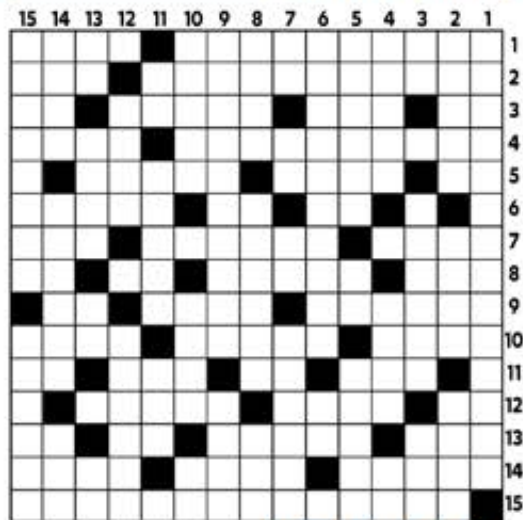
تسلط الأضواء على الشراكات العملية والعاطفية للوصول لقرارات حاسمة. يكتمل بدر الشهر ليوضح لكم المسار الصحيح، مما يساعد على استعادة الاتزان وصياغة الرؤية. تجنبوا العاطفة الزائدة واعتمدوا العقلانية في حل النزاعات القائمة. (20 فبراير إلى 20 مارس)



العذراء

مع ولادة القمر ببرجكم، يعد الشهر مثالياً للبدايات وتحديد الأهداف. تتمتعون بحضور قوي وفرص للتقدم، شريطة العناية بالروتين الصحي والابتعاد عن الضغوط المتزايدة. ثقوا بقدراتكم الذاتية ولا تترددوا في استعراض الطاقات القيادية. (23 أغسطس - 22 سبتمبر)

كلمات متقاطعة



الكلمات العمودية

1	هبة دستورية مستقلة ذات صفة قضائية هي لبنان تعني بيت النزاعات الناشئة عن الانتخابات.
2	مدينة سويسرية - من شعوب الهند الصينية هي كمبوديا كانت لهم امبراطورية اشتهرت بحضارتها وقوتها - معركة شهدت هزيمة هنيئيل ضد الجيوش الرومانية.
3	عقاييس مساحة - امكنة مخصصة للأطباء الفحص المرضى - انتشر العطر.
4	اسم كانت تعرف به بحيرة ملازي قديماً - يميل إليه ويتابعه - ييس الطيز أو اللحم.
5	جميع تايوين - عكسها جزأ بالأجنبية - دولة اوروبية.
6	ملك إسباني سابق تتحدرد جزود من أسرة بوربون الملكية - لبقاء.
7	لثاوم - اسم يودا في الصين - كلفيسير - المظلة من الناس.

الكلمات الأفقية

1	العملية الرسمية لاختيار شخص لتولي منصب رسمي بواسطة التصويت - بيت الأسد.
2	ممثلان أميركيان راحلان كلنا منذ عام 1926 أشهر ثنائي هزلي في تاريخ السينما - قطعة من الجيش.
3	ملعقة ربح الحلو والحامض - أحرف متشابهة - من الأتوان - حرف جر.
4	فرقة موسيقية غنائية أميركية اشتهرت في سبعينات وثمانينات القرن الماضي - من مشاهير الفنانين في العهد العباسي.
5	حرف تصبب - صدى بالأجنبية - أشغال ومهن.
6	شعير متصل - منطفئ بالأجنبية - من الحيوانات.
7	اعظم أبطال الألبان قتل هكتور في حصار طروادة وقتله باريس في سهم أصابه في كعبه - كاتبهم أو بعث إليهم رسالة - يضرب العملة.
8	حرف جزم - دولة عربية - صوت الرصاص - خيز يابس.
9	فيلسوف فرنسي راحل أسس الانسكلوبيديا وأشرف على إصدارها - أكبر شريان في جسم الانسان - يرد.
10	مصباح زيت - نوع غاز قاتل - من يبيع في مجال الشعر والنثر.
11	تكتب النص - خاصته - بلدان - عبودية.
12	من الملوو - خيط دقيق تفرزه دودة القز - كتاب للإمام علي بن أبي طالب.
13	من أسماء الخمر - ضد الشترام - طعم الحنظل - للتمني.
14	نسبة إلى مواطن من بلد عربي - وقع الاتفاق أو المعاهدة - أضمت خصمه.
15	كاتب وروائي مصري راحل تحولت غالبية قصصه إلى أفلام سينمائية.

سودوكو

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

سودوكو

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

كلمات متقاطعة

حل العدد السابق

كلمة السر:

باب المندب

كلمة السر

عاصمة اوروبية «10 حروف».

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

ا	اندورا لافيللا	ب	الغاتيكان	ج	انغرة	د	برشلونة	هـ	بوخارست	و	بروكسل	ز	براغ	ح	بون
ن	كارديف	ل	لشبونة	م	لندن	س	موناكو	ص	موسكو	ط	ميونخ	ك	متر	خ	وارسو
و	صوفيا	ز	ريغا	ح	زغرب	س	ستوكهولم	ش	شيل	ص	كوبنهاغن	ن	نيقوسيا	ت	توك
ي	ريكيافيك	ي	ريغا	ي	زغرب	ي	ستوكهولم	ي	شيل	ي	كوبنهاغن	ي	نيقوسيا	ي	توك



الملتقى الحوار العربي - الصيني يؤكد أهمية توظيف الذكاء الاصطناعي لتجاوز الحواجز اللغوية والثقافية

الشباب من الجانبين، وقال مدير إدارة الثقافة وحوار الحضارات بالجامعة العربية الوزير المفوض يوسف مشاري في كلمة افتتاحية إن «الملتقى يمثل منصة مهمة لتعزيز التواصل العربي - الصيني والتبادل الثقافي والحضاري بين الجانبين» وأضاف مشاري أن مبادرة الحضارات العالمية التي أطلقها الرئيس الصيني شي جين بينغ أسفرت عن توقيع مذكرة تفاهم بين الجامعة

أكد ملتقى الحوار العربي - الصيني أهمية توظيف تقنيات الذكاء الاصطناعي في تعزيز التواصل والتفاهم بين الشباب العربي والصيني وتجاوز الحواجز اللغوية والثقافية بهدف توسيع آفاق التعاون والتبادل المعرفي بين الجانبين جاء ذلك في انطلاق اعمال الملتقى بمقر جامعة الدول العربية تحت عنوان (الذكاء الاصطناعي جسرا للتواصل العربي - الصيني) وبمشاركة



المقبلة. وتبحث الجلسة الحوارية للملتقى سبل توظيف أدوات الذكاء الاصطناعي في تجاوز الحواجز اللغوية وتعزيز التبادل المعرفي والتواصل بين الشعوب إلى جانب مناقشة الفرص والتحديات المرتبطة بالترجمة الآلية والتقنيات الذكية. وتناقش الجلسة التلاقي الحضاري وتشكيل صورة ذهنية مشتركة في العصر الرقمي ودور الشباب في توظيف التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي لخدمة التنمية المستدامة وتعزيز التعاون بين الجانبين. ويتخلل أعمال الملتقى معرض ثقافي تفاعلي بمشاركة طلاب عرب وصينيين يشتمل على عروض للمأكولات والأزياء الشعبية والتراثية وفقرات فنية وموسيقية وورشات للخطين العربي والصيني تعكس جوانب من الحضارتين العربية والصينية.

والجانب الصيني وإنشاء المركز العربي - الصيني لمبادرة الحضارات العالمية الذي بدأ تنفيذ عدد من البرامج والأنشطة. ودعا الشباب المشاركين إلى التعرف على المركز وأنشطته والمشاركة في برامجه مؤكدا أن للشباب دورا مهما في تعزيز التعاون العربي الصيني خلال المرحلة المقبلة. وأشار مشاري إلى ما تتمتع به الصين من تنوع ثقافي كبير يتقاطع في بعض ملامحه مع الثقافة العربية والإسلامية مؤكدا أن هذا التنوع يمثل مساحة مهمة لتعزيز التعارف والتفاهم بين الجانبين. وأعرب عن أمله في أن يشكل الملتقى فرصة للشباب العربي والصيني للتعرف على ثقافات بعضهم بعضا وأن يكون بوابة لمزيد من التعاون والتواصل خلال الفترة

قلم وورق..

بعض الذكريات ندونها بالقلم على ورق، ليس خوفاً عليها من أن ننساها بل لكي نختار الوقت المناسب لتذكرها واستعادة تفاصيل ما دوناه، ما نقرأه أو مانراه أو كلا الأمرين معاً، فهي ذكريات جميلة ترافق حياتنا، عصية على النسيان محفورة في الوجدان. وهناك ذكريات جميلة أيضاً ولكن لا ندونها ولا يمكن أن ننساها، نعيشها دائماً في ذات التوقيت لأنها مجدولة على تقويم كل عام من حياتنا، لحظات الاستعداد، البداية، ما احتضنته الأيام من أحداث، مواقف وطرائف أسعدتنا حيناً وأحزنتنا أحياناً أخرى.

من تلك الذكريات ذكريات المدرسة، بدايتها وأجواؤها، كل تفصيلة صغيرة أو كبيرة فيها، نتذكرها ونعيشها مع الأبناء والأحفاد، ومع اختلاف الظروف والتحديات، لكل جيل من الأجيال، تبقى مرحلة المدرسة من أهم مراحل تكوين المرء، شخصيته، مستقبله، وعالمه الذي سيكون نتاج ما درس وحصاد ما اجتهد.

لذلك، كل عام الأهل والأبناء أمام جولة جديدة وتحديات جديدة، لا يمكن أن يكون هناك بديل عن الانتصار وإعلان النجاح والتفوق، في كل مرحلة وكل جولة وكل سنة، لأن خلاف ذلك يعني ضياع التعب وخسارة السباق وتراجع مستوى تعليم الأبناء، وربما فقدان خط سير الرحلة التعليمية، وهذا لا يجب أن يكون وبالأخص في ظل هذا التحول الرقمي الهائل الذي يتطلب الكثير من العلم والتعلم والمعرفة.

الحقيقة:

تذكروا أنكم عشتُم مراحل الدراسة وأجواءها، فقدموا لأبنائكم ما قدمه لكم أبائكم أو ما كنتم تتمنون أن يقدم لكم، ولا تنسوا، ما كُتب على ورق يمكن أن يكتب على صفحات أي برنامج الكتروني.. حافظوا على المضمون وراعوا الفروقات.

رابعة حسين مكي الجمعة
رئيس التحرير والرئيس التنفيذي



www.danakw.com

قريبون منكم أكثر..

اشترك أو جدد اشتراكك



د.ك سنوياً

10



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

EDGE
24 HOUR FITNESS



إيدج
نادي صحي 24 ساعة

BUY 1 GET 1 FREE

عضوية لمدة 6 أشهر
6 MONTHS MEMBERSHIP

KD350

عضوية لمدة سنة واحدة
1 YEAR MEMBERSHIP

KD600

بطاقات دخول مجانية الى 5 ضيوف، خصم 40% على جلسات المساج
وخصم 25% في جميع مطاعم هوليداي إن آند سويتس - السالمية

FREE 5 GUEST PASSES, 40% OFF ON MASSAGES &
25% DISCOUNT ON ALL RESTAURANTS OF HOLIDAY INN & SUITES - SALMIYA

WhatsApp +965 9091 0860

Holiday Inn
& Suites

BY IHG

KUWAIT - SALMIYA

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

