

كلمة
الحقيقة

الوفاء.. نماء

الشيخة تماضر
خالد الصباح:

الإعلام..
مسؤولية دولة
لا مجرد رسالة

يوسف المطر:
أبحث عن العمق
في كل شخصية
أجسدها

«ديتوكس رقمي»
لعطلة نهاية
الأسبوع

هل يطلع
الفن أن يكون
وراثياً؟

لا لتقشير
البشرة يومياً !!

مشاعل الخالدي:

اخرجوا من الشاشات الحياة الحقيقية ليست داخلها

الكلمة الدرة..
بريق
الدانة
B A R I Q A L - D A N A
Issue 267 April 2026
العدد 267 أبريل

العدد 267 أبريل

2026

Issue 267 April



Fashion & Accessories

أناقتك
بما يناسبك... من الروضة

الأكسسوارات
إضافة جميلة
بين الأزياء والملابس



www.danakw.com

تصدر عن شركة

باريق 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

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

سعر النسخة: الكويت 1 دينار Price: Kuwait 1 KD

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

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



bariqaldana



@aldanamagkw



dana magazine

جميع الحقوق محفوظة للناس
All pictures and articles are copyrighted

اطلب الآن! | ORDER NOW!

talabat



deliveroo

Jameia

جمعية.com

استمتع بعروض الخصم المميزة على خدمة التوصيل إلى منزلك

ENJOY OUR SPECIAL
DISCOUNT
OFFERS

HOME
DELIVERY



A GREAT TASTE,
DELIVERED
TO YOUR DOORSTEP
مذاق رائع، يصل إلى عتبة منزلك

أيام زمان
Ayam Zaman

LEBANESE CUISINE
مطعم لبناني

SAKURA

JAPANESE CUISINE
مطعم ياباني



INDIAN CUISINE
مطعم هندي



AMERICAN CUISINE
المطعم الاميركي

Holiday Inn
& Suites
BY IHG
KUWAIT - SALMIYA

Holiday Inn & Suites Kuwait - Salmiya
1847 777 or 2576 0001
holidayinn.com
@HolidayInnKw
📞 📧 📱 📺



WhatsApp +965 2576 0111

restaurants.hikuwait@ihg.com

رؤى متجددة.. وتنوع استثنائي

يتجدد الشغف مع إطلالة عدد شهر أبريل من مجلة «بريق الدانة»، الذي يفيض بمزيج ثري من القضايا والحوارات التي تحاكي تطلعات القارئ المعاصر، حيث يأتي «لقاء العدد» حاملاً رؤية مؤسسية رصينة للشيخة تماضر خالد الأحمد الجابر الصباح، مديرة العلاقات العامة والإعلام البترولي بوزارة النفط، والتي تؤكد من خلاله أن الإعلام البترولي «مسؤولية دولة لا مجرد رسالة» مستعرضة كيف يعيد التحول الرقمي صياغة الاتصال المؤسسي ليكون شريكاً استراتيجياً في بناء الوعي الوطني.

وعلى الغلاف، تطل مشاعل الخالدي كأيقونة لهذا الشهر، مشاركة القراء تجربتها العميقة ودعوتها الصادقة للخروج من سجن الشاشات واستكشاف الحياة الحقيقية في الخارج، بينما ينتقل العدد في محطاته الفنية ليلتقي بالفنانة التشكيلية مها عبد العزيز المنصور التي تترجم بفرضاتها نبض الهوية، وبالفنان يوسف المطر الذي يكشف فلسفته الخاصة في اختيار أدواره وأعماله الفنية، وصولاً إلى لقاء خاص مع النجم إياد نصار يستعرض فيه كواليس عمله الرمضاني «صحاب الأرض» الذي يجسد صمود الإنسان البسيط بعيداً عن صخب الشعارات.

ولأن الجمال هو الركيزة الجوهرية لـ «بريق الدانة»، تستعرض صفحات الموضة أحدث صيحات ربيع وصيف 2026، إلى جانب كشف أسرار «المكياج الثابت» الذي يتحدى الوقت وتقلبات الأجواء لتكوني دائماً متألقة، فيما تكتمل خلطة العدد بمواضيع متنوعة تلامس يوميات القراء، من أطباق شهية ونصائح غذائية وفوائد صحية منتقاة بعناية، لتكون رفيقكم الأمثل في جولة ممتعة بين دفتي المجلة.

أسرة التحرير

قراءة ممتعة
ومتابعة شيقة
نتمناها لكم..

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



الأكسسوارات
تغني أزياء الموضة



14



20

30

يوسف المطر:
أبحث عن العمق
في كل شخصية
أجسدها

38

إياد نصار: «محاب
الأرض» وثيقة
إنسانية لعمود
غزة

42

الموهبة انتقلت
إليهم من الآباء
والأمهات..
ورثة «الطرب»



مكياج
لجميع المناسبات



58



62



46

مكيابك ثابت
طوال اليوم..
إليك الطريقة!!

48

طبيعة العلاقة بين
الأسنان والغذاء
وأثرها الصحي!!

60

عطرک
يحمل
شخصيتک

اجمعي الربيع في عير عطرک المفضل



82

70



74

هل تعانيين من الإرهاق
الرقمي في منزلك؟

80

«لا» هل هي كلمة عابرة
في حياة الطفل وتطوره
النفسي؟



90

فيراري أوالفي سبايدر



المجوهرات

اناقة دائمة.. وإطلالة راقية



بين الرؤية والتنفيذ.. قراءة معمقة في تجربة إعلامية مؤسسية بقطاع النفط والغاز

الشيخة تماضر خالد الأحمد الجابر الصباح: الإعلام.. مسؤولية دولة لا مجرد رسالة

خاص- «بريق الدانة»:

من مسارات العمل التي لا تُصنع تحت الأضواء، بل تتشكل في عمق المسؤولية، تبرز الشخصيات التي تفرض حضورها بالإنجاز المتراكم، لا بالتصريحات العابرة أو الخطاب الأنّي. فالقيادة الحقيقية في العمل العام لا تُقاس بكثرة الخطابات، بل بقدرتها على إدارة الملفات المعقدة، وتحويل التحديات إلى مسارات عمل واضحة، وبناء الثقة داخل المؤسسة وخارجها على أسس مهنية راسخة. يُعدّ اللقاء مع مديرة العلاقات العامة والإعلام البترولي في وزارة النفط، الشيخة تماضر خالد الأحمد الجابر الصباح، نافذة ثرية على تجربة مهنية تشكّلت داخل قلب العمل المؤسسي، وتطورت مع تحولات المرحلة، واستطاعت أن توازن بدقة بين متطلبات المنصب وثقل المسؤولية، وبين الرؤية الهادئة والقدرة على صناعة الأثر المستدام. وهي تجربة تعكس فهماً عميقاً لدور العلاقات العامة والإعلام البترولي، لا كوظيفة تكميلية، بل كأداة استراتيجية تُدار بعقل الدولة، وتُمارس بمسؤولية وطنية واعية. حوار يتجاوز الأسئلة التقليدية، ليغوص في عمق مفاهيم الإعلام البترولي كأداة استراتيجية لبناء الوعي، ويكشف ملامح التحول الرقمي الذي أعاد صياغة الاتصال المؤسسي بلغة العصر، ويستعرض كيف يمكن للإعلام أن يكون شريكاً في التنمية، لا مجرد ناقل للخبر. كما يتوقف اللقاء عند محطات محورية، من ترسيخ الثقافة النفطية، إلى دعم الابتكار وتمكين الشباب، مروراً برؤية متزنة لدور المرأة الكويتية في مواقع العمل والمسؤولية، وصولاً إلى دور أكبر وأشمل ضمن منظومة مجلس التعاون لدول الخليج العربية. إنه لقاء تتداخل فيه الرؤية مع التجربة، وتلتقي فيه الحكمة المؤسسية بالبعد الإنساني، ليعكس صورة مرحلة وطنية واعية تُدار بالعقل والمسؤولية، وتمضي بثبات نحو المستقبل، مستندة إلى إرث راسخ، ورؤية قيادية، وإيمان عميق بالإنسان بوصفه جوهر التنمية ومحركها الأول... وفيما يلي نص اللقاء.

مديرة العلاقات العامة والإعلام البترول في وزارة النفط: تنفيذ 4 مواسم ناجحة من جائزة «النفط تبتكر» بمشاركات علمية وشبابية



سيرته، ولا يزال، دافعاً لي للارتقاء بأدائي إلى مستوى الواجب الوطني، وأن أؤدي دوري بروح وطنية واعية تُقدّم الكويت دائماً على أي اعتبار.

وأعزّز بانتمائي إلى أسرة الصباح، بوصفه شرفاً وطنياً يحمل في طياته مسؤولية مضاعفة، تلزم صاحبها بأن يكون قدوة في الأداء، وحريصاً على أن يُترجم هذا الانتماء إلى عمل مؤسسي رصين وأثر ملموس يخدم الدولة والمجتمع. وفي كل موقع تولّيت فيه الأمانة، حرصت على أن تتحول القيم إلى ممارسة، والرؤية إلى فعل، وأن يكون الأداء انعكاساً لثقة الوطن لا مجرد استجابة لمتطلبات المنصب، وأؤمن بأن النجاح الحقيقي هو ذاك الذي يتجاوز حدود الإنجاز الآني، ليترك أثراً إيجابياً في المؤسسة والمجتمع، ويسهم في بناء مسار أكثر وعياً واستدامة للأجيال القادمة.

تشغلين اليوم منصب مديرة إدارة العلاقات العامة والإعلام البترول في وزارة النفط، ما المقصود بالإعلام البترول وما مهامه؟

تعدّ العلاقات العامة والإعلام البترول أحد الأدوات الاستراتيجية المحورية في منظومة القطاع النفطي، إذ

إذا أرادت الشيخة تماضر خالد الأحمد الجابر الصباح أن تقدم نفسها لقراء ومتابعي مجلة بريق الدانة، ماذا يمكن أن تقول؟

أنا ابنة الكويت، وأعزّز بأن نشأتي كانت في بيت تعلّمت فيه أن الوطن قيمة تُترجم إلى التزام يومي، وأن المسؤولية العامة لا تُرفع بالشعارات، بل تُثبتها الممارسة والانضباط واحترام المؤسسة والناس. تشكّلت قناعاتي المهنية على أن خدمة الكويت ليست محطة زمنية ولا موقعاً وظيفياً، بل مسؤولية مستمرة تُقاس بصدق الالتزام وبما يتركه العمل من أثر مستدام. ونشأت في بيئة تؤمن بأن العمل العام رسالة، وأن قيمة الإنسان تُقاس بعطاءه لا بمسمّاه، ولذلك جاءت مسيرتي المهنية متجذّرة في العمل المؤسسي القائم على روح الفريق، واحترام الدور، والالتزام بمعايير الأداء.

والذي الشيخ خالد الأحمد الجابر الصباح (رحمه الله) كان حجر الأساس في تشكيل شخصيتي المهنية والإنسانية؛ فمنه تعلّمت معنى الانضباط الهادئ، والصدق مع الذات، وأهمية أن يكون العمل متقناً قبل أن يكون ظاهراً، وأن يُقاس الإنجاز بما يحققه من أثر لا بما يرافقه من ضجيج، وقد غرس فيّ منذ وقت مبكر قيم الالتزام، واحترام الوقت، وتحمل المسؤولية دون انتظار مقابل، فكان حضوره في حياتي مدرسة عملية في القيادة الهادئة والعمل الجاد، وهو ما انعكس بوضوح على اختياراتي المهنية، ونهجي في إدارة المسؤوليات، وطريقة تعاظمي مع متطلبات العمل العام.

أما عمي الشهيد الشيخ فهد الأحمد الجابر الصباح (رحمه الله)، فتمثل سيرته بالنسبة لي رمزاً خالداً للشجاعة والتضحية والصدق في الانتماء الوطني. لقد شكّلت مواقفه وبطولته درساً عميقاً في أن حب الوطن ليس شعاراً، بل موقف يُتخذ عند الاختبار، ومسؤولية تُحمّل بثبات مهما كانت التحديات، وكان استحضار



لمواجهة هذا التحول؟

تعاملنا مع الانتقال من الإعلام التقليدي إلى الإعلام الرقمي بوصفه تحولاً هيكلياً شاملاً في منظومة الاتصال المؤسسي داخل إدارة العلاقات العامة والإعلام البترولي، انطلاقاً من قناعة راسخة بأن الإعلام الحكومي لم يعد يُقاس بكمّ النشر فقط، بل بقدرته على الوصول، والتفاعل، والاستمرارية، وبناء الثقة في البيئة الرقمية. وعلى هذا الأساس، أعادت الإدارة صياغة نموذج عملها الإعلامي ليكون رقمياً في بنيته، ومؤسسياً في مضمونه، ومتعدد القنوات في أدواته. وفي هذا الإطار، تم تطوير إدارة الحسابات الإلكترونية الرسمية لوزارة النفط لتكون منصة اتصال مباشرة وفعّالة مع الجمهور، تقوم على النشر المنتظم، والتفاعل المسؤول، وسرعة إيصال المعلومة الموثوقة، مع الالتزام بالضوابط المهنية والمؤسسية، بما يعكس صورة الوزارة كجهة رسمية حاضرة بفاعلية في الفضاء الرقمي، وقادرة على إدارة خطابها الإعلامي باحتراف. كما جرى إطلاق وتطوير مجلة النفط الإلكترونية كمنصة رقمية متخصصة تصدر بشكل ربع سنوي، تُعنى بتقديم محتوى تحليلي وتقرييري معمّق حول أنشطة الوزارة والقطاع النفطي، وتغطية المشاريع والمبادرات، وتقديم لقاءات صحافية خاصة، بما يساهم في بناء محتوى معرفي رقمي موثوق، ويواكب تطور أدوات النشر الإلكتروني، ويتيح الوصول السهل للمحتوى عبر الموقع الرسمي ومنصات التواصل الاجتماعي.



التحول الرقمي أعاد صياغة الاتصال المؤسسي بلغة العصر

«النفط تبتكر» نموذج وطني يحوّل الأفكار البحثية إلى طول واقعية



يضطلع بدور أساسي في إدارة الاتصال المؤسسي بين القطاع النفطي والمجتمع بمختلف فئاته، ليس من منطلق نقل المعلومة فقط، بل من خلال بناء فهم ووعي قائمين على المصداقية والمعرفة. ويقوم هذا الدور على تقديم معلومات دقيقة وموثوقة، وصياغة خطاب إعلامي متوازن ومسؤول، يعكس الأهمية الاستراتيجية للقطاع النفطي ودوره الحيوي في دعم الاقتصاد الوطني وتعزيز استقراره واستدامته. وتتمثل مهام الإعلام البترولي في توضيح السياسات النفطية والتوجهات الاستراتيجية للقطاع، وشرح أبعاد القرارات ذات الصلة بالطاقة، وتسليط الضوء على الإنجازات والمشروعات، إلى جانب تعزيز الوعي المجتمعي بالطاقة بمفهومها الشامل، بما يشمل أبعادها الاقتصادية والتنموية والاستدامة. ومن خلال هذا الدور، تساهم إدارة العلاقات العامة والإعلام البترولي بوزارة النفط في ترسيخ الثقة، وتعزيز الشراكة الفاعلة بين القطاع النفطي والمجتمع، وتحويل الاتصال المؤسسي إلى مسار تفاعلي داعم للاستقرار والتنمية، ومواكب لتطلعات المستقبل.

نعيش اليوم انتقالاً من الإعلام التقليدي إلى الإعلام الرقمي، ما الخطوات التي اتخذتموها

الثقافة النفطية استثمار وطني طويل الأمد في وعي الأجيال



**تحدثت سابقاً عن أهمية دعم ثقافة البترول
المجتمعية والمطالبة بإدراج مقرر «الثقافة
النفطية»، ما أهمية ذلك؟**

تمثل الثقافة النفطية أحد الركائز الأساسية للوعي الوطني، لأنها ترتبط مباشرة بفهم المجتمع لطبيعة الثروة النفطية ودورها المحوري في مسيرة التنمية الاقتصادية والاجتماعية لدولة الكويت. فالنفط ليس مجرد مورد اقتصادي، بل عنصر تأسيسي في بناء الدولة الحديثة، ومن هنا تنبع أهمية ترسيخ معرفة منهجية ومدرسة تُعرّف الأجيال بمراحل الصناعة النفطية، وأهميتها الاستراتيجية، والتحديات المرتبطة بها. وإن إدراج مقرر «الثقافة النفطية» يُعد استثماراً طويل الأمد في بناء الوعي، إذ يساهم في نقل المعرفة من إطارها العام أو الانطباعي إلى إطار علمي مبسّط، يعزز إدراك الطلبة لقيمة هذه الثروة الوطنية، ويُرَسِّخ مفاهيم المسؤولية في التعامل معها، بما يشمل الاستدامة، وأمن الطاقة، ودور النفط في دعم الاقتصاد الوطني وتحقيق الرفاه الاجتماعي. كما يساهم هذا التوجه في بناء علاقة أكثر وعياً ونضجاً بين المجتمع والقطاع النفطي، قائمة على الفهم والمعرفة، لا على التصورات المسبقة. ويُعد خطوة أساسية لإعداد جيل قادر على استيعاب التحولات العالمية في قطاع الطاقة، والتفاعل معها بوعي ومسؤولية، بما يدعم استمرارية القطاع ويعزز دوره في مستقبل التنمية في الكويت.

**جائزة «النفط تبتكر».. كيف بدأت وما أهميتها،
خاصة بعد احتفالها بنسختها الرابعة؟**

جائزة «النفط تبتكر» هي مبادرة وطنية أطلقتها إدارة العلاقات العامة والإعلام البترولي في وزارة النفط ضمن رؤية مؤسسية واضحة، تهدف إلى ترسيخ ثقافة الابتكار بوصفها مسار عمل مستدام داخل القطاع النفطي، وليس مجرد نشاط مرحلي أو موسمي. وقد انطلقت الجائزة من قناعة راسخة بأن مستقبل القطاع النفطي لا يقوم فقط على الموارد، بل على الاستثمار في العقول الوطنية، وتمكين الطلبة والشباب من الإسهام العملي في تطوير هذا القطاع الحيوي من خلال حلول تطبيقية قابلة للتنفيذ. ومنذ انطلاقتها، شهدت الجائزة تنفيذ أربعة مواسم متتالية ناجحة، تطورت خلالها من حيث المنهجية، ونطاق المشاركة، ومستوى المشاريع المقدمة، بما يعكس نضج التجربة وتراكمها المؤسسي. ففي كل موسم، جرى البناء على مخرجات الموسم السابق، سواء على مستوى آليات التقييم، أو طبيعة التحديات المطروحة، أو مستوى التكامل مع الجهات الأكاديمية، الأمر الذي أسهم في رفع جودة المشاريع، وتحقيق ارتباط أوثق باحتياجات القطاع النفطي التشغيلية والفنية. ومع وصول الجائزة إلى نسختها الرابعة، التي جرى الاحتفال بها مطلع فبراير من هذا العام، أصبحت «النفط تبتكر» منصة متكاملة تجمع بين وزارة النفط والمؤسسات الأكاديمية، والطلبة،



**المرأة الكويتية شريك فاعل
في العمل المؤسسي
والقيادي**

حقيقي في مسيرة التنمية. وقد برهنت المرأة الكويتية على قدرتها على الإسهام بفاعلية في مواقع العمل المختلفة، بما في ذلك القطاعات الحيوية والتخصصية، وأسهمت في تطوير الأداء المؤسسي، وصناعة القرار، وتحقيق الإنجاز، مستندة إلى ما تمتلكه من تأهيل علمي وخبرة عملية. واليوم، أصبحت المرأة الكويتية عنصراً أساسياً في منظومة التنمية الشاملة، وشريكاً فاعلاً في بناء المستقبل، بما يعكس ما وصلت إليه الدولة من نضج مؤسسي، وإيمان راسخ بدور الإنسان، رجلاً كان أو امرأة، في خدمة الوطن.

ما الرسالة التي توجهينها للمرأة الراغبة بدخول قطاع النفط والطاقة؟

رسالتني للمرأة الراغبة في العمل في قطاع النفط والغاز أن الفرص تُبنى بالكفاءة، والاستعداد، وتحمل المسؤولية، لا بطبيعة القطاع نفسه. فقد تطور هذا القطاع ليعتمد على المعرف المتخصصة، والعمل المؤسسي، والتكامل بين التخصصات، وهو يفتح مجالات واسعة للإسهام أمام كل من تمتلك التأهيل العلمي، والقدرة على التعلم المستمر، والعمل الجاد. وأؤكد أن قطاع النفط الكويتي يقدّر الكفاءة المهنية والانضباط، ويتيح مساحة حقيقية للتطور والتميز لمن تثبت قدرتها على العطاء، بعيداً عن أي تصنيفات مسبقة. والمرأة الكويتية أثبتت حضورها في مختلف القطاعات الحيوية، وأصبح وجودها في هذا القطاع امتداداً طبيعياً لدورها المهني والوطني، ومساهمة فاعلة في دعم استدامة الصناعة النفطية وتطويرها.

كيف توازنين بين حياتك العملية والخاصة؟

التوازن بين الحياة العملية والخاصة يتحقق من خلال الوعي بطبيعة المسؤولية، وتنظيم الوقت، وتحديد الأولويات بوضوح، إلى جانب الإيمان بأن الأداء المهني المستدام لا ينفصل عن الاستقرار الشخصي والأسري. وأحرص

والكفاءات الوطنية الشابة، وتعتمد منهجية واضحة في التقييم والتحكيم، تركز على الجدوى العملية، وقابلية التطبيق، ومدى ارتباط الأفكار المقدمة بتحديات واقعية في مجالات الإنتاج، والاستدامة، والتحول الرقمي. وقد عكست هذه النسخة مستوى متقدماً من النضج، سواء من حيث نوعية المشاريع أو جاهزية المشاركين، بما يؤكد نجاح الجائزة في تحقيق أهدافها. وتكمن أهمية الجائزة في كونها لا تكتفي بتشجيع الابتكار نظرياً، بل تعمل على تحويل الأفكار العلمية والبحثية إلى مشاريع تطبيقية يمكن تطويرها والبناء عليها داخل منظومة العمل النفطي، بما يسهم في ربط مخرجات التعليم الأكاديمي باحتياجات سوق العمل، ويعزز ثقة الطلبة بقدرتهم على الإسهام الفعلي في قطاع استراتيجي. كما تمثل الجائزة أداة فاعلة لاكتشاف المواهب الوطنية، وبناء جيل من الكفاءات القادرة على التفكير التطبيقي والتعامل مع التحديات المستقبلية للقطاع. **لنقف عند المرأة الكويتية، ما رأيك بالمرأة الكويتية العاملة؟**

المرأة الكويتية تمثل اليوم قصة نجاح وطنية متكاملة، فقد أثبتت حضورها الفاعل في مختلف القطاعات، وقدمت نموذجاً مشرفاً يجمع بين الالتزام المهني، والكفاءة العالية، والقدرة على تحمل المسؤولية. ولم يكن هذا النجاح وليد الصدفة أو ظرفاً عابراً، بل هو نتاج مسار طويل من التعليم الجاد، والدعم المؤسسي، والطموح الشخصي، إلى جانب إصرار المرأة الكويتية على إثبات ذاتها كشريك

مجلة النفط الإلكترونية توثق
عمل القطاع وتبني محتوى
معرفياً رقمياً موثقاً



نشرة «نفطيات» أداة إعلامية سريعة لمواكبة مستجدات القطاع النفطي



دائماً على إدارة وقتي بما يضمن الوفاء بمتطلبات العمل بكفاءة وانضباط، وفي الوقت ذاته الحفاظ على مساحة متوازنة للحياة الخاصة، باعتبارها عنصراً أساسياً في الاستمرارية والعطاء.

وأؤمن بأن هذا التوازن لا يقوم على الفصل التام بين الجانبين، بل على إدارة واعية تُحقق الانسجام بين المسؤوليات المهنية والبعد الإنساني، بما ينعكس إيجاباً على جودة الأداء، ويعزز القدرة على تحمّل المسؤوليات، والعمل بروح مستقرة ومرتنة.

ما اهتماماتك خارج العمل؟

أؤمن بأهمية الاهتمام بالجانب الثقافي والإنساني بوصفه ركيزة أساسية لتحقيق التوازن والاستمرارية في العمل والعطاء. وأحرص خارج إطار العمل على ممارسة أنشطة تسهم في تجديد الطاقة الذهنية، وتعزيز الصفاء الفكري، سواء من خلال القراءة والاطلاع، أو المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، أو تخصيص وقت للأسرة، باعتبارها مصدر دعم واستقرار.

وأرى أن هذه الاهتمامات تمثل مساحة ضرورية لإعادة التوازن، وتسهم في توسيع المدارك، وتعزيز القدرة على التعامل مع متطلبات العمل بروح أكثر هدوءاً ووعياً، بما ينعكس إيجاباً على الأداء المهني والإنساني على حد سواء، وخدمة المجتمع والكويت بشكل عام.

رؤيتك للمستقبل وطموحك؟

رؤيتي للمستقبل تتمثل في الاستمرار في أداء دوري المهني

ضمن إطار مؤسسي فاعل، يُسهم في تطوير منظومة العمل، وتعزيز كفاءتها، ورفع جودة مخرجاتها بما يواكب متطلبات المرحلة المقبلة في قطاع النفط والطاقة. وأطمح إلى أن يكون عملي إضافة حقيقية لمسار التطوير المؤسسي، من خلال المساهمة في بناء نماذج عمل أكثر استدامة، وترسيخ ممارسات مهنية تقوم على التخطيط، والانضباط، وتحقيق الأثر، والسعي إلى تحمّل مسؤوليات أكبر، والوصول إلى مواقع قيادية متقدمة لخدمة بلدي. ويتركز طموحي في أن أكون جزءاً فاعلاً من مسيرة وطنية تُعلي من قيمة العمل المؤسسي، وتستثمر في الإنسان باعتباره الركيزة الأساسية لتحقيق التنمية المستدامة، وأن أوصل الإسهام في دعم مكانة دولة الكويت من خلال أداء مهني مسؤول، واع، ومتوازن، يواكب التحولات، ويستجيب لتحديات المستقبل بثقة ورؤية واضحة.

كلمة أخيرة وأمنياتك؟

أتمنى أن نواصل العمل بروح الفريق الواحد، وأن تبقى دولة الكويت نموذجاً في الاستقرار والتنمية، وأن نُوفّق جميعاً لخدمة هذا الوطن بإخلاص ومسؤولية، في ظل توجيهات حضرة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح، وسمو ولي العهد الشيخ صباح خالد الحمد المبارك الصباح، حفظهما الله ورعاهما، وبما يحقق تطلعاته ويصون منجزاته للأجيال القادمة.



COS.. كولكشن أوف ستايل

طابع معاصر بملامح واضحة في ربيع وحيف 2026

أطلقت كولكشن أوف ستايل حملة ربيع وصيف 2026 التي يشارك فيها الممثل ألكسندر سكارسفارد، والممثلة الكورية بارك غيويونغ، إلى جانب عارضي الأزياء فيتوريا تشيريتي وتيمين بارك.



تتشكّل إطلالات الموسم من مجموعة ألوان راقية تجمع الدرجات الحيادية الدافئة، مع حضور واضح للإطلالات أحادية اللون التي تنصدر الحملة. وتمنح الخامات ذات الملمس البارز عمقاً إضافياً، بدءاً من الجلود المرنة وتفاصيل نقشة جلد التمساح، وصولاً إلى الكتّان الذي يسمح بالتهوية. كما تظهر لمسات مستوحاة من الأرشييف عبر الخطوط الطولية الدقيقة والنقوش المتعرجة، في مزيج يعزّز ارتباط التصميم بالإرث مع الحفاظ على طابع عصري واضح. يستعيد هذا الموسم أسلوب الثمانينيات من خلال

وتعكس الحملة توجه العلامة نحو إبراز جودة الصناعة والاهتمام الدقيق بالتفاصيل، من خلال قصّات مصممة بعناية ومواد راقية تمنح الإطلالات طابعاً معاصراً واضح الملامح. تم تصوير حملة ربيع وصيف 2026 بعدسة المصور كريم سادلي داخل استوديو في لندن، ضمن أجواء تركز على البساطة والاقتراب من التفاصيل. وتعكس الصور الشخصية طابع الموسم من خلال حضور هادئ وتعبيرات متوازنة تمنح المشاهد رؤية بصرية واضحة ومتقنة.



تضيف الجيوب الكبيرة ذات الأغشية مظهراً مستوحى من الملابس العملية والرياضية. في الإطلالات النسائية، تضيف الفساتين حركة خفيفة تمنح التصميم توازناً واضحاً مع الأساس المصمم بدقة. تظهر القصّات الانسيابية عبر خامات مجعّدة وتفصيل مستوحاة من اللانجري، ما يمنح القطع لمسة راقية تتماشى مع أسلوب الموسم. كما تحظى القمصان بتطوير لافت من خلال الكشفشات الدقيقة التي تضيف لمسة فنية تعرّز الرقي في خزانة الملابس العصرية.

تنسيقات كاملة وقطع لافتة وطبقات بتفاصيل متقنة الصنع. وتبقى الخياطة الدقيقة جوهر التصميم، مع إعادة تقديم الطابع الكلاسيكي بحجم أكبر ونسب حديثة؛ فالأكتاف المحددة والياقات المرتفعة تمنح حضوراً قوياً للقطع، بينما تضيف القصّات المناسبة طابعاً عملياً يسهّل الحركة. وتبرز المعاطف كعنصر أساسي، بدءاً من معطف الترنش الواسع بحزام الخصر، وصولاً إلى معطف بالماكان بالنقوش المتعرجة، وجاكيت أفياتور من جلد ناعم بلمسات مخفية. كما





أناقتك

بما يناسبك... مع الموضة..

إكسسوارات هيف 2026...

القطع التي ستحول إطلالتك من «عادية» إلى «أيقونية»

مع ارتفاع درجات الحرارة، تبدأ قطع الملابس في اتخاذ منحى مختلف يميل إلى البساطة، وهنا يأتي دور الإكسسوارات لتقوم بالمهمة الصعبة. في هيف 2026، القصة ليست فيما ترتدينه من ملابس، بل في «التفاصيل» التي تختارينها لتزيين تلك الملابس. وبمطالعة مايتناسب مع الموضة العالمية لهذا الصيف نقدم لك أبرز التوجهات التي ستجعل هيفك هذا العام مليئاً بالأناقة.

ثورة المجوهرات الخام واللؤلؤ غير المنتظم

يشهد صيف 2026 تحولاً جذرياً نحو الطبيعة، حيث تتصدر المجوهرات المصنوعة من الأحجار الكريمة الخام وغير المصقولة المشهد، مثل الكوارتز والفيروز التي تظهر في قلائد ضخمة تمنح الإطلالة طابعاً «بدائياً» فاخراً، ويترافق ذلك مع صعود اللؤلؤ الباروكي ذو الأشكال العفوية الذي يكسر قواعد التناظر الكلاسيكية، خاصة عند دمجها مع سلاسل معدنية سميكة «Chunky Chains» لخلق توازن مثالي بين الأناقة والجرأة العصرية التي تناسب أجواء النهار والمساء على حد سواء.



الحقائب الملونة وعودة صنادل الأربطة: لم تعد

حقائب القش والرافيا حكراً على الشواطئ، بل اقتحمت موضة المدن بألوان جريئة وصارخة كالبرتقالي المحروق والأخضر الليموني، مع تباين واضح في الأحجام بين الحقائب الصغيرة جداً للزينة والحقائب الضخمة التي تتسع لكل شيء، ويرافق هذه الحقائب عودة قوية لصنادل «الجلاديتور» ذات الأربطة الطويلة التي تلتف حول الساق، والتي توفر الراحة بفضل نعلها المسطح وتضفي لمسة من الأنوثة القوية على فساتين الكتان والحرير الصيفية.

الأوشحة الحريرية والنظارات ذات الألوان

الشفافة: تبرز الأوشحة الحريرية كأكثر الإكسسوارات مرونة لهذا الموسم، حيث تستخدم كعصبة للرأس بأسلوب «الباندانا» أو تربط حول الخصر كحزام ملون يكسر رتابة الفساتين ذات اللون الواحد، وتكتمل هذه الأناقة بالنظارات الشمسية المستوحاة من فترة التسعينيات ذات الإطارات الشفافة والعدسات الملونة بدرجات الباستيل، مما يمنح مظهراً مشرقاً وحماية عصرية من شمس الصيف، مع التركيز على مبدأ «العفوية المدروسة» في تنسيق القطع مع بعضها البعض.

قواعد حسن الاختيار والتوازن البصري

يكن سر الأناقة في صيف 2026 في قاعدة «القطعة المركزية»، حيث ينصح باختيار إكسسوار واحد ضخم ليخطف الأنظار، مثل الأقراط المعدنية السائلة أو القلائد الحجرية، مع الحفاظ على بقية القطع ناعمة وبسيطة لتجنب المظهر المزدحم، كما يجب مراعاة طول الرقبة وشكل الوجه عند اختيار الأقراط والسلاسل، فبينما تناسب الأقراط الطويلة الوجوه المستديرة لتمنحها مدى أطول، تعد الأطواق العريضة مثالية للوجوه المستطيلة، مع ضرورة تنسيق ألوان المعادن مع «أندرتون» البشرة، فالذهب يبرز جمال البشرة الدافئة، بينما تمنح الفضة والبلاتين إشراقاً خاصاً للبشرة الباردة.

التناغم الذكي بين الإكسسوارات والمكياج

يتطلب مظهر الصيف المتكامل تنسيقاً دقيقاً بين ألوان الحجارة الكريمة ولوحة ألوان المكياج، فعلى سبيل المثال، إذا كانت أقراطك مرصعة بحجر الفيروز أو الزمرد، فمن الأفضل اعتماد مكياج عيون ترابي ودافئ مع «بلاشر» برونزي لخلق تباين ساحر، أما عند ارتداء اللؤلؤ الأبيض أو الفضة، فإن أحمر الشفاه القوي بلون الكرز أو الوردي يضفي حيوية فورية، مع مراعاة أن النظارات الشمسية ذات العدسات الملونة تتطلب مكياجاً خفيفاً بتركيز على الحواجب المحددة والرموش الطويلة، لضمان مظهر متوازن يجمع بين بريق المعدن ونضارة البشرة الصيفية.

تأثير قصات الشعر على اختيار حجم الإكسسوارات:

تلعب تصفيفة الشعر دوراً حاسماً في إبراز جمال الإكسسوارات أو إخفائها، فصاحبات الشعر القصير أو الشعر المرفوع بأسلوب «الكعكة العفوية» هن الأكثر حظاً في ارتداء الأقراط الضخمة والقلائد العريضة لأنها تمنح الرقبة مدى بصرياً طويلاً، أما بالنسبة للشعر الطويل المنسدل أو «الويفي» العريض، فيفضل الاتجاه نحو الأقراط الذهبية الرقيقة أو «أطواق الشعر» المرصعة باللؤلؤ التي تبرز بين الخصلات، وفي حال كنت تعتمدين قصة «الغرة» الأمامية، تجنبي النظارات الشمسية ذات الإطارات الضخمة جداً حتى لا يختفي وجهك بالكامل، واستعيني عنها بالنظارات ذات العدسات الملونة والرفيعة التي توازن ملامحك بلمسة صيفية عصرية.



شابة كويتية واعية، تجمع بين الطموح المهني والعمق الإنساني

مشاعل الخالدي:

**الحياة الحقيقية ليست داخل الشاشة
وعلى الإنسان أن يبقى خارجها.**

«بريق الدانة» - خاص:

تمثل مشاعل الخالدي نموذجاً مشرفاً للشابة الكويتية الواعية، التي تجمع بين الطموح المهني والعمق الإنساني بنضج لافت، يظهر في طرحها وقراراتها توازن فكري يعكس فهماً عميقاً للحياة، حيث لا تفصل بين النجاح والقيم، نضجها يتجلى في قدرتها على تحويل التحديات الشخصية إلى دوافع للعطاء وخدمة المجتمع، تمتلك رؤية تتجاوز حدود الذات، لتلامس احتياجات الآخرين بوعي ومسؤولية حقيقية، تعكس شخصيتها جيلاً جديداً من الشباب الكويتي الذي يدرك أن التأثير لا يقاس بالإنجازات فقط، بل بالأثر الإنساني المستدام، حديثها يعكس وعياً مبكراً بدور الفرد في المجتمع، وإيماناً بأن البساطة والصدق أساس لأي تأثير حقيقي، في تجربتها، نرى مثالا لشابة استطاعت أن توازن بين الحس الإنساني والعقلية العملية بوعي ناضج.

لا تنتظروا أن تصبحوا أغنياء لتساعدوا الآخرين.. كلمة طيبة وابتسامة تصنعان فارقا كبيرا



والبساطة أحياناً أقوى من ألف استراتيجية تسويق.

كثيرون يعرفونك بابتسامتك... هل هي جزء من شخصيتك أم اختيار؟

أعتقد كلاهما، أنا إنسانة بطبيعتي مرحة، لكن أيضاً تعلمت أن الابتسامة أحياناً قرار. الحياة ليست سهلة دائماً، لكنني أحب أن أواجهها بابتسامة... لأنها على الأقل تجعل الطريق أخف.

كيف دخلت مجال التطوع؟

دخلت التطوع في فترة صعبة خلال جائحة كورونا. كنت أمر بحالة اكتئاب مثل كثير من الناس. في يوم قررت أن أخرج من دائرة التفكير في نفسي... وأبدأ أفكر في الآخرين. اكتشفت شيئاً جميلاً: عندما تساعد الناس... هم في الحقيقة يساعدونك أنت أيضاً.

بداية... من هي مشاعل الخالدي كما تحبين أن يعرفها الناس؟

إنسانة تحب الحياة والناس. قارئة، متطوعة، رائدة أعمال، وأحب الأطفال جداً. أؤمن أن الإنسان يمكنه أن ينجح في تجارته ويترك أثر جميل في نفس الوقت. وأعتقد أن أجمل تعريف لي ليس عدد الأعمال التي أنجزتها، بل عدد الابتسامات التي شاركتها مع الآخرين.

تجمعين بين ريادة الأعمال والعمل الخيري، كيف التقت هاتان الرحلتان في حياتك؟

الغريب أن العمل الخيري علّمني أشياء أفادتني في التجارة أكثر من أي دورة تدريبية. عندما تتعامل مع الناس بصدق، وتتعلم أن تفهم احتياجاتهم، تصبح العلاقات المهنية أسهل وأعمق. ببساطة: الإنسانية اختصرت علي الكثير من طريق الزمنس.

كيف أثر التطوع على طريقة تعاملك مع الشركات الكبرى؟

العمل الخيري علّمني أن كل إنسان له قصة. لذلك عندما أتعامل مع صاحب شركة كبيرة أو مدير تنفيذي، أتذكر دائماً أن خلف الألقاب أشخاص مثلنا، الصدق



أجمل انجازاتي عدد الابتسامات التي شاركتها مع الآخرين



بلطف وقالت: «أنا لا أريد مساعدات... عندي شهادة ثانوية وأبي اشتغل».

ماذا عن المشروع الحلم؟

مدرسة خاصة في أفريقيا، بدأت الفكرة ببساطة عندما قرأت عن أطفال يمشون مسافات طويلة للوصول إلى مدرسة صغيرة. تخيلت طفلاً يحمل حقيبته ويقطع كل تلك المسافة فقط ليتعلم... فقلت لنفسني: ربما أستطيع أن أكون جزءاً من قصة هذا الطفل.

القراءة جزء مهم من حياتك... ماذا تعني لك الكتب؟

الكتاب بالنسبة لي صديق صادق. أحياناً كتاب واحد يختصر سنوات من التجربة. القراءة فتحت لي عوالم جديدة وأفكار مختلفة، وربما لهذا أحب دائماً أن أكون مستمعة جيدة للناس.

ما القيم التي تحرصين عليها في حياتك المهنية؟

الصدق، الاحترام، والوضوح. وأؤمن أن السمعة الطيبة هي رأس المال الحقيقي لأي إنسان، سواء في التجارة أو في الحياة.

حالياً نحن في أحد الكافيهات لماذا تحبين عقد مقابلاتك أو اجتماعاتك في الكافيهات؟
لأنني أحب الطبيعة والهدوء. الكافيه بالنسبة لي

لديك شغف واضح بالأطفال، من أين جاء هذا الحب؟

الأطفال عالم صادق جداً. لا يجاملون ولا يتصنعون. أحب قصص الأطفال وأحب قراءتها لهم في المكتبات العامة، لأنني أؤمن أن القصة الصغيرة يمكن أن تزرع فكرة كبيرة في عقل طفل.

هل حدث موقف طريف أثناء قراءة القصص للأطفال؟

نعم كثير! مرة كنت أقرأ قصة عن الأرنب، فرفع طفل يده وقال بجدية: «عادي إذا كبرت أكتب قصة الأرنب والسلحفاة وأخلي السلحفاة تفوز... ليش ما نخلي السلحفاة مرة تفوز؟». ضحكت وقتها، لكن الحقيقة أن سؤاله كان أعمق مما نتوقع... الأطفال أحياناً يرون العدالة وتغيير القصة بطريقة أجمل من الكبار.

وهل صادفت موقفاً مؤثراً في العمل الخيري؟
مرة كنت أقدم مساعدة لإحدى الأسر، فاعتذرت الأم



العمل الخيري علمني أن كل إنسان له قصة. وأن خلف الألقاب أشخاص مثلنا



مساحة للأفكار والحديث الإنساني البسيط. أحياناً
أفضل الأفكار تولد بين فنجان قهوة وضحكة صادقة.
**كيف تحافظين على نفسك وسط ضجيج
السوشيال ميديا؟**

أحاول دائماً أن أتذكر أن الحياة الحقيقية ليست داخل
الشاشة. السوشيال ميديا أداة جميلة، لكن الإنسان
يجب أن يبقى هو نفسه خارجها أيضاً.

ما المسؤولية الأخلاقية للمؤثرين في رأيك؟
المؤثر الحقيقي ليس من يملك عدداً كبيراً من المتابعين،
بل من يدرك أن كل كلمة قد تؤثر في شخص ما. لذلك
المسؤولية تبدأ من الصدق قبل أي شيء.

**ماذا تقولين للشباب الذين يريدون النجاح
والعمل الإنساني معاً؟**

لا تنتظروا أن تصبحوا أغنياء لتساعدوا الآخرين.
أحياناً كلمة طيبة أو حتى ابتسامة يمكن أن تصنع
فرقاً كبيراً.

**ما الأثر الذي تتمنين أن يربطه الناس باسم
مشاعل الخالدي بعد سنوات؟**

أتمنى أن يقولوا: «كانت انسانه تحاول ان تصنع فرقاً
ولو صغيراً... وتركت أثراً طيباً في حياتهم.» لأن في
النهاية، أجمل إنجاز قد يتركه الإنسان في الدنيا هو
الأثر الجميل.



بين الفن والإنسان... حكاية نجم لا يشبه أحداً

يوسف المطر:

أبحث عن العمق في
كل شخصية أجسدها

خاص - «بريق الدانة»

في كل موسم درامي يظهر وجه شاب يلفت الانتباه بموهبته واجتهاده، ويبدو أن هذا الموسم حمل معه حضوراً مميزاً للممثل الأكاديمي يوسف المطر الذي استطاع أن يلفت الأنظار في دراما رمضان 2026 من خلال مشاركته في مسلسل «غلط بنات» حيث جسّد شخصية شاب من ذوي الاحتياجات الخاصة بأسلوب إنساني صادق حظي بتفاعل الجمهور والنقاد، ورغم أن حضوره التلفزيوني أخذ في الاتساع خلال السنوات الأخيرة عبر أعمال مثل «حدود الشر» و«عبر الأثير» و«ملفات منسية» وغيرهم، المخرج والفنان يوسف على خلاف أقرانه من الممثلين لم يستهويه مبدأ الانتشار والشهرة السريعين لذا كان هو صاحب القرار الأول والأخير في التريث في المشاركة بالأعمال الدرامية والتفرغ للمشاركات في المسرح حتى جاءته الفرصة في «غلط بنات»، وفضل التركيز، في هذا الحوار المطوّل، يفتح يوسف مطر قلبه للحديث عن رحلته الفنية، وعن كواليس تحضيراته للشخصيات، ورؤيته للفن الذي يطمح إلى تقديمه.

المسرح ليس محطة عابرة في مشواري هو شغف وإلتناء



الداخل وليس فقط تقديمها بشكل سطحي.

شاركت في عدة أعمال درامية خلال السنوات الماضية،

كيف تنظر إلى تلك التجارب؟

كل تجربة كانت خطوة مهمة في رحلتي. أول عمل وقفت فيه أمام الكاميرا في مسلسل «حدود الشر» أمام الفنانة حياة الفهد «الله يشافيهها ويعافيهها» ثم توالى المشاركات في أدوار راض عنها مثل «عبر الأثير» و«ملفات منسية» و«الدولة العميقة» وغيرهم لكن بعض هذه الأعمال للأسف رغم جودتها لم تحظ بالانتشار المطلوب. من خلال هذه التجارب تعلمت الكثير عن طبيعة العمل التلفزيوني، وعن كيفية بناء الشخصية في إطار درامي طويل.

بداية، كيف تشكلت علاقة يوسف مطر بالفن؟

منذ سنوات الدراسة كنت أشعر بأن لدي ميلاً كبيراً نحو التمثيل. التحقت بالدراسة في المعهد العالي للفنون المسرحية تخصص تمثيل وإخراج، وهناك بدأت أتعرّف بشكل أعمق على أدوات الممثل وأساليب الأداء. المسرح وجميع ما يتعلق في الإخراج وتفرغت في هذا المجال من خلال المشاركة في المهرجانات الأكاديمية والنوعية وتوجت بالكثير من الجوائز، المسرح هو الشرارة التي أشعلت بداخلي شغف التعلق بالفن وكيف تنشأ العلاقة بين الفنان والجمهور ويعلمه الانضباط والالتزام والبحث المستمر عن تطوير الذات.

هل يمكن القول إن المسرح كان المدرسة الأولى لك؟

بالتأكيد، المسرح هو المكان الذي تعلمت فيه الكثير من التفاصيل الدقيقة في الأداء. العمل المسرحي يتطلب تركيزاً عالياً وجهداً كبيراً، لأنه يعتمد على حضور الممثل الحي أمام الجمهور. هذه التجربة منحني ثقة كبيرة في الوقوف أمام الكاميرا لاحقاً، وساعدتني على فهم الشخصية من



يحصل عليها الممثل.

ما الذي جذبك إلى هذه الشخصية؟

أكثر ما جذبني هو التحدي الإنساني في الدور. الشخصية ليست سهلة، لأنها تتناول شاباً من ذوي الاحتياجات الخاصة، وكان من الضروري أن أقدمها بطريقة تحترم الحالة وتظهرها بصدق بعيداً عن المبالغة أو الاستسهال.

كيف استعددت لتجسيد هذا الدور؟

حرصت على القيام ببحث واسع قبل بدء التصوير. شاهدت أعمالاً عالمية تناولت شخصيات مشابهة، واطلعت على تجارب فنية وإنسانية مختلفة لفهم التفاصيل النفسية والسلوكية للشخصية. كما ركزت على لغة الجسد وطريقة الكلام والتفاعل مع الآخرين حتى تبدو الشخصية طبيعية وصادقة.

هل ترى أن التحضير المسبق مهم لنجاح الدور؟

بالتأكيد. الممثل لا يمكنه الاعتماد فقط على الموهبة، بل يحتاج إلى دراسة وبحث وتحليل للشخصية. كلما تعمق الفنان في فهم الشخصية، أصبح أدائه أكثر صدقاً وتأثيراً.

رغم حضورك التلفزيوني، ما زلت مرتبطاً بالمشرح، لماذا؟

المسرح بالنسبة لي ليس مجرد محطة، بل هو جزء أساسي من هويتي الفنية. أحب العمل المسرحي لأنه يمنح الممثل حرية كبيرة في الأداء والتجريب، كما أنه يقرب الفنان من الجمهور بشكل مباشر.

هل تخطط للعودة إلى المسرح قريباً؟

لدي اهتمام دائم بالمسرح النوعي، وأتمنى المشاركة في أعمال مسرحية جديدة تحمل أفكاراً مختلفة وتقدم تجربة فنية مميزة للجمهور. ما زلت فخورة باكتساح عملي المسرحي «الجزيرة» على نصيب الأسد من جوائز مهرجان

ما الذي تضيفه هذه التجارب للممثل الشاب؟

الخبرة والاحتكاك. كل موقع تصوير هو مدرسة بحد ذاته، وكل شخصية تمثل تحدياً جديداً. مع مرور الوقت يبدأ الممثل في اكتشاف نقاط قوته، وفي الوقت نفسه يتعلم كيف يطور نفسه ويبحث عن أدوار مختلفة.

حضورك في دراما رمضان 2026 كان لافتاً، خصوصاً من خلال مسلسل «غلط بنات»، كيف تلقيت ردود الفعل؟

الحمد لله كانت ردود الفعل إيجابية ومشجعة جداً. مشاركتي في هذا المسلسل على الرغم من انضمامي متأخراً لفريق العمل تجربة مهمة بالنسبة لي، لأن الشخصية التي قدمتها كانت تحمل بعداً إنسانياً خاصاً. عندما يشعر الجمهور بصدق الأداء ويتفاعل معه، فهذا أكبر مكافأة يمكن أن



اطلعت على تجارب عالمية وعربية من أجل دوري في «غلط بنات»



«كارما» جديدي التلفزيوني دور جديد واطلالة مختلفة



باك ستيج في نسخته الأخيرة.

ما نوع الأدوار التي يبحث عنها يوسف مطر؟

أبحث دائماً عن الشخصيات التي تحمل عمقاً إنسانياً وتطرح فكرة أو قضية. أحب الأدوار التي تشكل تحدياً للممثل وتجعله يكتشف جوانب جديدة في أدائه.

وكيف تختار أعمالك؟

أهتم بالنص أولاً، ثم بالشخصية التي سأقدمها. إذا شعرت أن الدور سيضيف لي شيئاً جديداً وأن العمل يحمل قيمة فنية، أكون متحمساً للمشاركة فيه.

ما الذي يطمح إليه يوسف مطر في المرحلة المقبلة؟

أطمح إلى تقديم أعمال فنية تترك أثراً لدى الجمهور، سواء في الدراما أو المسرح. كما أسعى إلى تطوير أدواتي باستمرار والعمل مع صناع أعمال مميزين يضيفون إلى تجربتي الفنية.

جديدك الفترة المقبلة؟

انتظر عرض مسلسل «كارما» الذي خرج من السباق الرمضاني بعدما استكملت تصوير جميع مشاهدي.

كلمة أخيرة للجمهور؟

أشكر كل من تابع أعمالتي ودعمني خلال الفترة الماضية. ثقة الجمهور مسؤولية كبيرة، وأتمنى دائماً أن أكون عند حسن الظن وأن أقدم أعمالاً تليق بحبة الناس.



تؤمن أن الدراما الحقيقية لا تولد من الشخصيات المثالية

هند طبري:

**«مناعة» هزت كياني
و«غرام» شخصية غير مريحة**

«القاهرة» - «بريق الدانة» - دينا محمود:

«مناعة».. الرهان الدرامي الذي اختارته الفنانة هند صبري للعودة والمشاركة في المشهد الدرامي لموسم «رمضان 2026»، لتعود وتؤكد جذراتها بتجسيد شخصية «ابنة الحارة»، وهي الشخصية التي دار حولها جزء كبير من لقاء «هند» مع «بريق الدانة».

«هند»، في حديثها أوضحت الستار عن العديد من الكواليس، لعل أبرزها هومها الدرامي لـ 4 سنوات لتطل علينا بشخصية «غرام»، وكيف استحضرت روح الثمانينيات وعالم الباطنية، ولماذا تصر على أن الفن يجب أن يتعد عن «الشخصيات البيضاء» ليقترب من صدق الواقع.. وكان الحوار التالي:

وقوفي أمام أحمد خالد صالح نوع من الوفاء لمسيرة والده



بوضوح أن «مناعة» تستحق المحاسبة على اختياراتها، فالمسلسل لا يبرر الأفعال بل يضعها تحت الضوء.

كيف كانت استعداداتك للدور خاصة وأنه أول دور شعبي، لكي في الدراما؟

في تحضير لي «غرام»، لم أشأ تقديمها كرمز للشر، بل ركزت على «لحظات الانكسار الصامت»، تلك التفاصيل التي تقرأ في النظرة قبل القرار المصيري، بحثت في الجانب النفسي وما الذي يدفع إنساناً لتضع طموحها فوق كل شيء وما الثمن الذي ستدفعه، هذا التساؤل كان محوري في أدائي.

حقبة الثمانينيات وحي الباطنية.. كيف تعاملتم مع تحديات هذه التفاصيل؟

حي الباطنية ارتبط في ذاكرتنا بأعمال خالدة، لكننا في «مناعة» ننطلق من نفس البيئة بروح مختلفة، التحدي

بداية.. لماذا جاء قرار العودة بمسلسل «مناعة»، وفي هذا التوقيت تحديداً؟

كنت أنتظر عملاً يدفعني بقوة للعودة، و«مناعة» كان «ضالتي المنشودة» بعد غياب 4 سنوات، شعرت أنني بحاجة لعمل قائم على «حدوتة» خالصة بعيداً عن الطرح المباشر للقضايا الثقيلة وانجذبت فوراً لعالم الثمانينيات الذي عرضه علي المخرج حسين المنباوي، فهذه الفترة تملك خصوصية بصرية وموسيقية لم تستثمر درامياً بما يكفي، وإعادتها تمنح الجيل الجديد فرصة لاكتشاف زمن مختلف تماماً.

تجسدين شخصية «غرام»، التي تتاجر في المخدرات.. ألم تخشين كسر صورتك الذهنية لدى الجمهور؟

أحب كسر الصورة النمطية دائماً وشخصية «غرام» غير مريحة وغير متوقعة، وهي ليست بطلقة تقليدية أو ضحية بالكامل، بل امرأة تتحرك بدوافع معقدة، لم يقلقني تجسيد شخصية «شريرة» لأنني أؤمن أن الدراما الحقيقية لا تولد من الشخصيات المثالية، فالمثالية لا تخلق صراعاً، كنت بحاجة لتجربة شخصية تحمل قدراً من القسوة لتختبر مناطق جديدة داخلي كمنثلة، وأرى



كان في بناء العالم بكل تفاصيله من ديكورات، سيارات، وطريقة حديث. تم إنشاء ديكور كامل للحي داخل مدينة الإنتاج الإعلامي، وهو مجهود إنتاجي ضخم يعكس حجم الرهان على العمل. الثمانينيات بالنسبة لي فترة ساحرة بتفاصيلها اليومية، وإعادة تقديمها يضيف للعمل بعداً توثيقياً وإنسانياً.

حدثينا عن كواليس العمل مع هذه الكوكبة من النجوم، وتحديدًا أحمد خالد صالح؟

العمل مع أحمد خالد صالح كان تجربة مؤثرة للغاية ولها شحنة عاطفية خاصة، فعلاقتي بوالده الراحل خالد صالح كانت قوية وممتدة، وأشعر أن الوقوف أمامه هو نوع من الوفاء لمسيرة والده، كذلك سعيدة جداً



«أضعف خلقه» فيلم
خارج التوقعات في
فكرته وشخصياته





أحب كسر الصورة النمطية ولم يقلقني تجسيد شخصية «شريرة»



بالتعاون مع طاقم العمل فالأجواء كانت قائمة على روح
جماعية حقيقية، وهذا ما يصنع الكيمياء التي تظهر
على الشاشة ويحبها الجمهور.

**ماذا عن مشروعاتك القادمة وما سر وصفك
لفيلمك مع أحمد حلمي بـ«الغريب»؟**

أستكمل حالياً تصوير فيلم «أضعف خلقه» مع أحمد
حلمي والمخرج عمر هلال، ووصفته بـ«الغريب» لأنه فعلاً
خارج التوقعات في فكرته وشخصياته، وليس فيلماً
تقليدياً يسهل تصنيفه، كما أحضر لفيلم «هاملت» مع
المخرج أحمد فوزي صالح، وهو تجربة مختلفة تماماً
في لغتها البصرية، ودائماً أبحث عن المناطق التي لم
أستكشفها بعد، مثل الكوميديا السوداء أو الشخصيات
النفسية المعقدة في عالم معاصر.



مشروع مبني يا خلاص وحب حقيقي

إياد نصار:

**«صحاب الأرض» وثيقة
إنسانية لعمود غزة**

«القاهرة» - «بريق الدانة» - دينا محمود:

في حوار يفيض بالمشاعر والمسؤولية الفنية، يفتح النجم إياد نهار قلبه لمجلة «بريق الدانة» ليكشف كواليس مسلسله الرمضاني الجديد «صحاب الأرض» الذي استطاع أن يحقق حضوراً واضحاً على خريطة «دراما رمضان». «إياد»، بلامح يملؤها الصدق وصوت يترجم انتماءه العميق لأهوله تحدث عن التحديات التي واجهت هناك العمل في إعادة بناء روح غزة وتجسيد همود إنسانها البسيط بعيداً عن صخب الشعارات.. رحلة درامية استثنائية يشاركنا تفاصيلها في الحوار التالي:



بداية.. كيف بنيتم ديكورات المسلسل ليظهر

واقعياً بهذا الشكل؟

التصوير في غزة كان مستحيلاً، لذا بحثنا دائماً عن أقرب شكل للحقيقة، وبنينا ديكورات ضخمة جداً خصيصاً للعمل، لدرجة أن الناس حين شاهدوا الكواليس اعتقدوا أنها لقطات أرشيفية، لكن المشروع بالكامل ديكور مبني بإخلاص وحب حقيقي.

ما الذي يركز عليه «صحاب الأرض»، درامياً؟

المسلسل لا يتناول الحرب بقدر ما يركز على الإنسان الفلسطيني العادي وقدرته على الصمود، حيث نسلط الضوء على لحظات اختبار حقيقية يمر بها الناس، تظهر مدى تمسكهم بأرضهم وحقهم في البقاء بعيداً عن الشعارات السياسية.

لماذا قررت المشاركة في هذا المسلسل؟

مشاركتي لها بُعد شخصي وإنساني كوني من أصول فلسطينية، وقراري كان مبنياً على شعوري بالمسؤولية تجاه القضايا الإنسانية، ولأن المسلسل يعكس واقعاً نعيشه ويسلط الضوء على قدرة الأفراد على الاستمرار رغم كل الصعوبات، وأجسد خلال الأحداث شخصية إنسان بسيط بيعافر، لإنقاذ آخر جزء في عائلتي، فالحياة قاسية وصنعت منه بطلاً يحاول المقاومة والعيش، ونحن نحاول تقديم وثيقة تاريخية تليق بالجمهور المصري وارتباطه الوثيق بالقضية الفلسطينية.

كيف تصف تعاونك مع بيتر ميمي؟

بيتر ميمي من المخرجين الذين يحرصون دائماً على التطور، وهناك حالة من التوافق والفهم المشترك بيننا تصل لحد الشراكة الفنية، وأنا أكون سعيداً جداً بالعمل معه لأننا نكتشف سوياً أماكن جديدة وأفكاراً مختلفة.

وما رأيك في العمل مع منة شلبي؟

أحب العمل معها جداً، فهي ممثلة ماهرة وحقيقية تمتلك طاقة فنية خاصة وتضيف للعمل بصدق كبير، وتكرار التعاون معها يسعدني دائماً ويخلق حالة فنية مميزة أمام الكاميرا.

ما الرسالة التي توجهها للجمهور؟

أقول دائماً إنك لست محتاجاً لتكون فلسطينياً لكي تفهم الوجد الفلسطيني، أنت فقط تحتاج أن تكون «بني آدم» لكي تحس وتفهم هذا، وهذا المشروع يمثل رسالة إنسانية قبل أن يكون عملاً درامياً أو سياسياً.

«مذكرات الزعيم».. أزمة «سيرة العمر»



في الوقت الذي يظل فيه اسم الفنان المصري الكبير عادل إمام حاضراً بقوة في وجدان الجمهور العربي، حتى في فترات غيابه، عاد الجدل ليتصاعد من جديد حول فكرة إصدار «مذكرات الزعيم»، ليس فقط بسبب قيمة التجربة الفنية التي يمثلها، ولكن أيضاً بسبب تباين وجهات النظر داخل أسرته نفسها حول توقيت وشكل هذا المشروع المرتقب. القصة بدأت مع تسريبات وتكهنات عن وجود نية لتوثيق مشوار الزعيم في كتاب أو مذكرات، وهو ما فتح باباً واسعاً للنقاش، خاصة بعد الحديث عن اختلاف في الرؤية بين نجليه، حيث يميل رامي إمام إلى فكرة التوثيق، بينما يتحفظ محمد إمام على توقيت الطرح وحدوده، وما بين هذا وذاك، يقف الجمهور مترقباً، فيما دخل النقاد على خط النقاش، مقدمين رؤى أكثر عمقاً حول أهمية المذكرات وحدودها. وقد أوضح الناقد الفني طارق الشناوي أن مسألة مذكرات عادل إمام تتجاوز فكرة القرار العائلي أو حتى الرغبة الشخصية، كما أن تجربة الزعيم أصبحت جزءاً من الذاكرة الجمعية للفن العربي. ولفت «الشناوي» في قراءته للمشهد أن عادل إمام ليس مجرد فنان ناجح، بل «ظاهرة ممتدة» عاصرت تحولات سياسية واجتماعية وثقافية كبرى، وبالتالي فإن توثيق هذه الرحلة ليس رفاهية، بل ضرورة. فالمذكرات، من وجهة نظره، لا يجب أن تُكتب باعتبارها سيرة ذاتية تقليدية، بل كوثيقة زمنية تكشف كيف تفاعل الفن مع المجتمع، وكيف كان الفنان نفسه جزءاً من هذا التفاعل. كما شدد على نقطة شديدة الأهمية، وهي أن قوة أي مذكرات لا تكمن في سرد النجاحات فقط، بل في الجرأة على كشف اللحظات الصعبة، والقرارات المثيرة للجدل، وحتى الإخفاقات، فالجمهور، كما يقول، لم يعد يكتفي بالصورة اللامعة، بل يبحث عن الإنسان خلف الأسطورة.

«مطلوب عائلياً» يجمع كريم عبد العزيز وياسمين صبري



بدأ الفنان كريم عبد العزيز تصوير دوره في فيلم «مطلوب عائلياً»، والذي يشارك بطولته مع الفنانة ياسمين صبري في ثانی تعاون يجمعهما بعد فيلم «المشروع إكس».

«مطلوب عائلياً»، من تأليف شريف الليثي، الذي أعلن تضامنه مع دولة الكويت الشقيقة في مواجهة الأحداث الأخيرة، مؤكداً أن «السينما هي منصة للدعم ومساندة للأشقاء في الدول العربية وتكمن أهمية السينما في محاولة نشر السلام والأمان للشعوب من خلال عرض مجموعة من الرسائل الانسانية التي تؤثر في الشعوب».

«مطلوب عائلياً»، من إخراج معتز التوني ومقرر عرضه في موسم أفلام الصيف المقبل، مع الأخذ في الاعتبار أن «كريم» من المقرر أن يعرض له فيلم «الكلاب السبعة» الذي يشارك في بطولته مع الفنان أحمد عز في موسم أفلام عيد الاضحى المبارك وهو الأضخم إنتاجاً وتم تصوير أحداثه في استوديوهات الحصن بالملكة العربية السعودية.

نجوى كرم توثق حفلها التاريخي في قرطاج

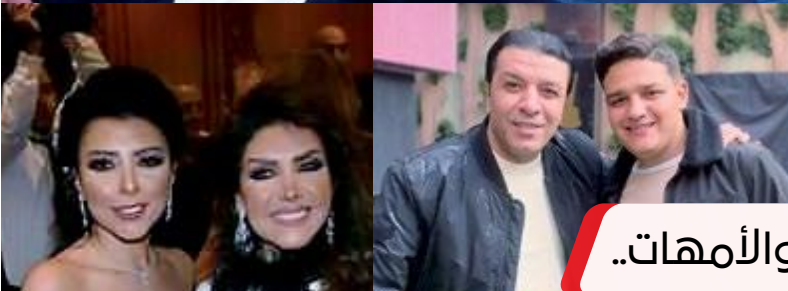


طرحت الفنانة اللبنانية نجوى كرم «شمس الأغنية العربية»، عبر قنواتها الرسمية على منصة يوتيوب، العرض الرسمي لأغنيات حفلها الجماهيري الكبير الذي أحيطه ضمن فعاليات مهرجان قرطاج الدولي في دورته التاسعة والخمسين، لتوثق بذلك واحدة من أبرز السهرات الفنية التي شهدتها صيف 2025 على مستوى المهرجانات العربية. وشكل الحفل حدثاً فنياً وإعلامياً لافتاً، بعدما تحوّل إلى ترند عربي لعدة أيام متتالية، بالتزامن مع إعلان نفاذ التذاكر بالكامل «Sold Out»، وسط حضور جماهيري قياسي تجاوز 12 ألف متفرّج، احتشدوا في مدرجات قرطاج التاريخية لمتابعة واحدة من أكثر الليالي الغنائية تميزاً هذا الموسم. وقدمت نجوى كرم خلال السهرة مجموعة من أشهر أعمالها، وسط تفاعل جماهيري واسع وردود فعل استثنائية، حيث ردد الحضور الأغنيات معها عن ظهر قلب، في مشهد عكس حجم ارتباط الجمهور العربي بمسيرتها الفنية، ورسخ مكانتها كأحد أبرز الأسماء في الساحة الغنائية. وتحولت الأمسية إلى مناسبة عربية بامتياز، فرضت حضورها على المشهد الفني والإعلامي، مؤكدة أن لقاء نجوى كرم بجمهور قرطاج يتجاوز إطار الحفل التقليدي، ليصبح محطة سنوية ينتظرها عشاق الطرب العربي، وتتردد أصداؤها خارج حدود تونس. واختتمت السهرة وسط تصفيق حار ووقوف جماهيري طويل، لتغادر نجوى كرم المسرح تاركة خلفها واحدة من أبرز أمسيات قرطاج في تاريخه الحديث، وذكرى استثنائية بقيت حاضرة في وجدان كل من عاش تفاصيل تلك الليلة التي وصفها الجمهور والمتابعون بـ «الليلة الذهبية».

لأول مرة محمد إمام على خشبة المسرح في موسم الرياض



يستعد محمد إمام لتقديم أول تجربة له خلال مشواره الفني على خشبة المسرح، حيث يحضر لـ عرض مسرحي ضخم سيعرض خلال فعاليات موسم الرياض، ومصطفى بسيط سيكون مؤلف لأول مرة لمسرحية محمد إمام الجديدة. كما انضمت الفنانة انتصار إلى أبطال المسرحية لتكرر تعاونها مع محمد إمام مجدداً هذا العام، بعد تعاونها معه في مسلسل الرضائي الأخير «الكينج». بعيداً عن الشاشة الصغيرة، كشف محمد إمام عن استعداده لمفاجأة سينمائية كبرى سيعلن تفاصيلها قريباً، وذلك بجانب فيلمه المنتظر صقر وكناريا الذي يجمعه بـ شيكو ويسرا اللوزي، ووصف إمام هذا الفيلم بأنه واحد من أفضل أعماله السينمائية على الإطلاق، متوقفاً أن يحقق صدقاً واسعاً فور عرضه. أما عن الفيلم المنتظر شمس الزناتي 2، فقد طمأن محمد إمام جمهوره باستئناف التصوير قريباً، مؤكداً أن العمل أوشك على الانتهاء. الفيلم يعيدنا بالزمن 15 عاماً للوراء ليكشف أصل شلة الزناتي الأسطورية، ويشارك في بطولته باسم سمرة وهنادي مهنا، وتحت قيادة المخرج أحمد خالد موسى.



الموهبة انتقلت إليهم من الآباء والأمهات..

ورثة «الطرب»



«القاهرة» - «بريق الدانة» - ريهام عمر:

لا تزال ظاهرة وراثة الطرب والغناء من الآباء إلى الأبناء مستمرة، حيث يواهل أبناء كبار المطربين السير على درب آبائهم، ويثبتون جدارتهم في الساحة الفنية، وتأتي شام ابنة المطربة أهالة، من أواخر أبناء المطربين الذين قرروا خوض التجربة، والسير على درب أمها.

«شام»

بأغنية باللغة الإنجليزية، والأغنية من كلماته وألحانه وتوزيع عبدالله عمرو مصطفى.

أحمد خالد عجاج

كذلك قدم الفنان الشاب أحمد خالد عجاج ألبومه الأول بعنوان «عيب عليك»، ويستعد لطرحه قريباً، والدعم الكبير الذي يقدمه له والده، النجم خالد عجاج، يعد من العوامل الرئيسية في نجاحه، حيث كان دائماً إلى جانبه في الاستوديو، مقدماً له النصائح القيمة.

ويضم الألبوم مجموعة من الأغاني التي تعاون فيها مع كبار الشعراء والملحنين مثل وائل دياب وحسين زكريا. وعلى الرغم من كونه في بداية مشواره الفني، إلا أن أحمد أثبت أنه على قدر المسؤولية وحمل راية والده الفنية.

محمد عدوية

بعد ظهوره الأول في ألبوم «الطيب أحسن» عام 2003، أثبت محمد عدوية، ابن الفنان أحمد عدوية، أن لديه أسلوباً مميزاً يختلف عن والده، واستمر في تقديم ألبومات وسينجلات متعددة، وأحدث نجاحاً كبيراً بأغنيته «سبع صنایع» التي تضمنها تتر مسلسل «عمر ودياب»، كما نجح وتمكن من تقديم أسلوب حديث، يمزج بين التراث والأصالة، مع الحفاظ على الطابع الشعبي الذي اشتهر به والده.

هاني حسن الأسمر

ورث الفنان هاني الأسمر عن والده الراحل حسن الأسمر حب الأغنية الشعبية، وقد بدأ حياته الفنية بدعمه وتشجيعه. لم يتوقف عند التقليد بل نجح في تقديم أعمال خاصة به، سواء من خلال إعادة غناء أغاني والده أو من خلال أغاني جديدة له.

أطلقت شام الذهبي ابنة الفنانة أصالة تجربة غنائية خاصة، تميزت بين إحساسها الشخصي ولمسة موسيقية مختلفة، مؤكدة أن العمل مجرد تجربة فنية؛ وشاركت التجربة من خلال مقطع فيديو عبر حسابها الشخصي على موقع الصور والفيديوهات «إنستجرام».

جانا وعبدالله عمرو دياب

كذلك في عام 2020، تعاونت «جانا» مع والدها المطرب عمرو دياب في ألبومه سهران، من خلال أغنية «جميلة»، التي شاركت في غناء بعض كلماتها باللغة الإنجليزية، بالإضافة لمشاركته في التأليف والتلحين، كما تصدرت المشهد الصيف الماضي في أغنية «خطفوني» التي قدمت كلماتها بالعربية والانجليزية وحقق الكليب نجاحاً كبيراً بظهورها مع والدها. كما شارك عبدالله عمرو دياب في أداء وكلمات أغنية «يلا»، ضمن ألبوم «ابتدينا»، والتي جاءت من ألحان عزيز الشافعي، وكلمات تامر حسين، وغناها عبدالله بالإنجليزية إلى جانب والده.

عبدالله عمرو مصطفى

وفي السياق، طرح عبدالله، نجل الملحن عمرو مصطفى، أولى تجاربه في عالم الغناء «only you»، وذلك عبر مختلف منصات الاستماع في الوطن العربي و«يوتيوب»، وحرص عمرو مصطفى، على دعم نجله ونشر مقطع من الأغنية عبر حساباته الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي، منوهاً طرح الأغنية وخروجها للنور.

ويطمح «عبدالله» في تحقيق أسلوب مختلف في عالم الغناء، إذ عكف خلال الفترة الماضية على تكوين هوية شبابية مستقلة تتلائم مع أفكاره، والتي خرجت للنور



مريم عامر منيب

وحققت مريم عامر منيب، نجاحاً كبيراً بعد تقديمها أغنية «عامل أية في حياتك»، والتي جمعت فيها صوتها مع صوت والدها الراحل، إذ طرحت الأغنية في الذكرى الثامنة لوفاته، وذلك عام 2019.

عدوية شعبان عبد الرحيم

ابن المطرب الشعبي الراحل شعبان عبد الرحيم، عدوية، الذي قدم مجموعة من الأغنيات المتنوعة، بدأ حياته الفنية في عالم الغناء بقدراته الخاصة، وقدم أغنيات ناجحة مثل «إثيوبيا عايزة إيه» و«غابت شمس» والتي لاقت إعجاباً كبيراً من الجمهور.

الوليد عاصي الحلاوي

ورث الوليد عاصي الحلاوي عن والده الفنان عاصي الحلاوي ليس فقط الموهبة الغنائية ولكن أيضاً التواضع وحب الجمهور. أطلق فيديو كليب أغنيته «يا هلا» باللهجة البيضاء، التي لاقت إعجاباً واسعاً بفضل كلماتها وألحانها المميزة. قدم الوليد نفسه كفنان ذي أسلوب خاص يواصل به مسيرة والده الفنية.

نجل محمد ثروت

أحمد ثروت، ابن المطرب محمد ثروت، دخل عالم الغناء من خلال أغنيته الأولى «وجودك فاروق»، التي حققت أكثر من مليوني مشاهدة على يوتيوب. واستطاع أحمد أن يلفت الأنظار بموهبته الفريدة وتقديمه لأغنيات تحاكي الجمهور الحالي، وتواكب تطور الساحة الفنية.

جودي أحمد سعد

جودي تحدثت عن حبها للغناء مؤكدة أنها ورثت موهبة الصوت من والدها، وقالت: «بابا نفسه أعيش حياة مستقرة ومش عايزني أغني، وأنا متفهمة ده طبعاً، لكن بحس لو عندنا موهبة لازم نشاركها مع الناس ولو مرة أو مرتين، ولو ربنا كتب لنا النجاح يبقى ده نصيينا».

كما شارك «هاني» في العديد من الأعمال السينمائية والتلفزيونية، مثل فيلم «شارع محمد علي» ومسلسل «ولاد إمبابة»؛ ما أضاف إلى رصيده الفني.

فتحي مصطفى كامل

وخاض فتحي نجل الفنان مصطفى كامل، نقيب المهن الموسيقية، تجربة الغناء للمرة الأولى، إذ قدم أغنية «يلا ندلع»، والتي طرحها عبر موقع الفيديوهات «يوتيوب»، أغنية «يلا ندلع» من كلمات وألحان مصطفى كامل وتوزيع رامي المصري وميكساج وماستر أمير محروس.

شيماء الشايب.. ابنة فاطمة عيد

أما شيماء الشايب، ابنة الفنانة فاطمة عيد، فورثت الموهبة من والدتها، وأصبحت واحداً من الأسماء اللامعة في الساحة الغنائية، وقدمت أعمالاً متنوعة شملت ألبومات وسينجلات متعددة، وقدمت دويتو غنائياً جمعها بالمطرب الهندي العالمي شاروخان.

فيروز أركان.. ابنة نادية مصطفى

ابنة المطربة نادية مصطفى والمطرب أركان فؤاد، فيروز أركان، اختارت أن تبدأ مشوارها الفني في العام الحالي من خلال ألبومها الأول بعنوان «بينك وبينني»، والتعاون مع الملحن والموزع الموسيقي عزيز الشافعي، أثمر عن ألبوم حقق صدى جيداً في الساحة الفنية؛ ما يفتح لها أبواب النجاح بشكل كبير.

محمد فضل شاكر

كذلك، أحيا المطرب محمد نجل فضل شاكر، حفلاً غنائياً مميزاً في الساحل الشمالي، بداية شهر سبتمبر الماضي، بحضور جماهيري ضخم من مختلف الجنسيات، إذ حضر محمد فضل شاكر الحفل، وقدم خلاله باقة مختارة ومميزة من أجمل الأغاني الرومانسية والطربية المميزة ومنها «يانا يانا»، «يا غايب»، و«كيكفك على فراق».



الإختيار الأفضل A Better Choice



شكل جديد ، بطعم آخذ

خدمة توصيل للمنازل
Home Delivery Service
1808066



www.abcjuice.com



@abcjuiceme



@abcjuice

ظلال العيون الذهبية... بوابة الإطلالة الساحرة

يعتبر اللون الذهبي بمثابة «اللمسة الملكية» في عالم التجميل، حيث يمتلك قدرة فريدة على تحويل المكياج البسيط إلى إطلالة احترافية تنبض بالحيوية والجاذبية.

أثر اللون الذهبي على جمال العينين

إضاءة فورية: يعمل الذهب كعاكس طبيعي للضوء، مما يزيل علامات الإجهاد عن العين ويمنحها مظهراً مستيقظاً ومشرقاً.

تعزيز لون القزحية: يبرز الذهب اللمعة العسلية في العيون البنية، ويخلق توازناً دافئاً مع العيون الملونة، مما يجعل نظرتك أكثر عمقاً وتأثيراً.

تحديد الأبعاد: عند استخدامه في مناطق معينة «مثل مدمع العين أو منتصف الجفن»، يساهم في إعطاء مدى أوسع للعين وإبراز شكلها الجمالي.

أساليب تطبيق متنوعة لإطلالة مميزة

يمكنك توظيف الظلال الذهبية بأكثر من طريقة حسب المناسبة

الإطلالة المونوكروم «اللون الواحد»: توزيع ظلال ذهبية ناعمة على كامل الجفن المتحرك، وهي





طريقة مثالية للباحثات عن الرقي والبساطة في آن واحد .

تقنية «هالو آيز» : وضع الظل الذهبي في منتصف الجفن فقط مع دمج ألوان بنية داكنة على الزوايا، مما يخلق تأثيراً ثلاثي الأبعاد يجذب الانتباه لمركز العين .

اللمسة العصرية «الآيلينر الذهبي»: رسم خط رفيع فوق الرموش أو تحت الجفن السفلي، وهي حركة تمنح بريقاً غامضاً ومميزاً دون الحاجة لمكياج ثقيل .

نصائح احترافية لضمان جاذبية مظهرك:

سر الثبات: استخدمى برايمر «قاعدة» للعين قبل البدء، وللحصول على لمعان معدني مكثف، بللي الفرشاة قليلاً قبل التقاط اللون الذهبي .

التدرج اللوني: احرصى دائماً على دمج أطراف اللون الذهبي بظلال «مطفية» «مثل البيج أو البني المحروق» لخلق انتقال ناعم وطبيعي .

توازن المكياج: بما أن الذهب لون قوي وجذاب، يفضل اختيار أحمر شفاف بألوان هادئة لتسليط كل الضوء على جمال عينيك .

ما هو المناسب لبشرتك؟

1 - البشرة الفاتحة «البيضاء»: السر هنا هو تجنب الذهبي النحاسي الثقيل الذي قد يبدو «قاسياً» على ملامحك. لهذا فإن الدرجة الأنسب هي الذهب الشاحب أو الذهب العاجي .

2 - البشرة الحنطية «المتوسطة/الزيتونية»: معظم تدرجات الذهب تليق بصاحبة البشرة الحنطية،

لكن هناك درجات تبرز دفء البشرة بشكل استثنائي كما هي حال الذهب الأصفر الصريح أو الذهب العتيق .
3 - البشرة السمراء «العميقة»: البشرة السمراء هي اللوحة الأجمل لاستقبال الألوان المعدنية القوية والداكنة، مثل الذهب البرونزي أو الذهب النحاسي المال للاحمرار .

مكياجك ثابت طوال اليوم.. إليك الطريقة!!

للحصول على بشرة مثالية ومكياج ثابت يحمّد أمام الرطوبة والحرارة وساعات العمل الطويلة، لا يعتمد الأمر فقط على كمية المستحضرات، بل على التقنية والترتيب الصحيح لوضعها. كيف يكون ذلك إليك الخطوات الاحترافية لتثبيت المكياج الأساسي طوال اليوم:

تحضير البشرة.. «القاعدة الذهبية»

المكياج الثابت يبدأ من البشرة الصحية، وليس من علة كريم الأساس، لهذا ابدئي بغسل لطيف لإزالة الزيوت الزائدة التي قد تتسبب في «تزعلق» المكياج لاحقاً، فالتنظيف يعد الخطوة الأولى، بعد ذلك انتقلي إلى الترطيب الذكي، استخدمى مرطباً مائياً إذا كانت بشرتك دهنية، ومرطباً غنياً إذا كانت جافة. انتظري 5 دقائق لتمتص البشرة المرطب تماماً قبل الخطوة التالية. البريمر هو الجسر بين بشرتك والمكياج. اختاري بريمر «مطفي» للمناطق الدهنية، وبريمر «لاصق» لباقي الوجه لضمان ثبات الفاونديشن.

تقنية وضع كريم الأساس

سر الثبات هو وضع طبقات خفيفة جداً ودمجها جيداً، بدلاً من وضع طبقة واحدة سميكة تتكتل مع الوقت. ومن ثم الدمج بالأسفنجة المبللة، استخدمى إسفنجة معصورة جيداً



من الماء؛ فهي تمتص الزائد من المستحضر وتدمجه داخل الجلد لتبدو البشرة طبيعية وثابتة.

سحر التثبيت بـ «البودرة»

البودرة هي الحارس الشخصي لمكياجك، ولها طريقتان، تثبيت الـ T-Zone ، ركزي بفرشاة صغيرة على الجبهة، الأنف، والذقن باستخدام بودرة شفافة. وللمناسبات الطويلة، ضعي طبقة كثيفة من البودرة الحرة تحت العين وعلى خطوط الابتسامة، اتركيها 3 دقائق ثم وزعيها بالفرشاة. هذه الحركة «تغلق» المسام وتمنع الخطوط التعبيرية من الظهور.

رذاذ التثبيت.. اللمسة النهائية

رذاذ التثبيت ليس مجرد ماء معطر، بل هو مركب كيميائي يدمج طبقات البودرة والفاونديشن معاً، طريقة الـ X والـ T... رش الرذاذ على شكل حرف X ثم حرف T على وجهك من مسافة 20 سم. يمكن رش رذاذ التثبيت على إسفنجة المكياج ومن ثم طبقة خفيفة على الوجه بعد الانتهاء من المكياج بالكامل لدمج الطبقات وضمان ثباتها 24 ساعة.

تقنيات التثبيت المتقدمة وتجنب الأخطاء الشائعة

لتحقيق ثبات «فولاذي» للمكياج، هناك تفاصيل تقنية بسيطة ولكنها تصنع فرقاً شاسعاً في شكل البشرة النهائي:

تقنية «الدمج المزدوج»: لا تنتظري للنهاية لرش رذاذ التثبيت. جربي رشه بعد وضع البرايمر مباشرة، ثم مرة أخرى بعد الانتهاء من المكياج بالكامل. هذه الطريقة تخلق «طبقة عازلة» تحبس المكياج بين طبقتين من الحماية، مما يمنعه من التأثير بعوامل الجو.

استخدام المناديل الورقية قبل البودرة: قبل وضع البودرة المثبتة، اضغطي بلطف شديد بمنديل ورقي رقيق

على وجهك لامتصاص أي زيوت زائدة من كريم الأساس. هذا يضمن أن البودرة ستثبت المكياج مباشرة ولن تتحول إلى عجينة سميكة مع مرور الساعات.

تجنب «كثرة التحريك، عند التثبيت: من أكبر الأخطاء هو سحب الفرشاة بقوة عند وضع البودرة؛ فهذا يؤدي لتحريك كريم الأساس من مكانه. الطريقة الصحيحة هي «الطبطة» أو الضغط الخفيف، سواء كنت تستخدمين الفرشاة أو الإسفنجة، لضمان استقرار المستحضرات في مكانها.

ثبات مكياج العيون والشفاه: لا يكتمل ثبات البشرة دون تثبيت التفاصيل؛ استخدم «برايمر العين» لمنع تخطيط الظلال، ومرري القليل من البودرة الشفافة فوق أحمر الشفاه من خلال منديل رقيق لضمان بقاء اللون حتى بعد تناول الطعام.

نصائح سريعة لدوام المثالية

لا تلمسي وجهك: لمس الوجه ينقل الزيوت والبكتيريا ويخرب طبقة التثبيت.

مناديل امتصاص الدهون إذا شعرت بلمعان خلال اليوم، استخدم هذه المناديل بالضغط الخفيف بدلاً من إضافة المزيد من البودرة التي قد تجعل المظهر «كيكي» (Cakey).

تذكرتي دائماً: المكياج الأقل هو المكياج الذي يدوم أطول؛ فكلما قللت من سماكة الطبقات، زادت قدرتها على الثبات مع حركتك الطبيعية.

مخاطر تقشير البشرة يوميًا.. والقواعد الصحية للتقشير

على الرغم من أن التقشير هو «السر» وراء البشرة المتوهجة والناعمة، إلا أن المبالغة فيه قد تحول هذا الحلم إلى كابوس يصيب الجلد. التقشير اليومي هو أحد أكثر الأخطاء الشائعة التي قد تدمر حاجز الحماية الطبيعي للبشرة. لهذا ينصح الاخصائيون بضرورة اخذ الاستشارة من المختصين قبل القيام بعلميات التقشير لان هناك التقشير المفرط ينتج عنه الكثير من الأضرار ومنها:

أولاً: الآثار الجانبية للتقشير اليومي

عندما تقشرين بشرتك يوميًا، أنت لا تكتفين بإزالة الخلايا الميتة، بل تبدأين بكشط الخلايا الحية والزيوت الطبيعية، مما يؤدي إلى تلف حاجز البشرة حيث تصبح البشرة رقيقة وحساسة جداً للعوامل الخارجية مثل الشمس والأتربة. كما أنك ستلاحظين قشور جافة ومناطق مشدودة ومؤلة في الوجه. وقد يؤدي التقشير المفرط إلى التهاب البشرة وتحسسها وتصاب باحمرار مستمر وشعور بالوخز عند وضع أي منتج وقد ينتج أيضاً طفح جلدي وظهور حب الشباب، وقد يقود ذلك إلى الشيخوخة المبكرة حيث أن البشرة المجهدة والمتهبة



تفقد مرونتها أسرع، مما يسرع من ظهور الخطوط الدقيقة على الوجه.

ثانياً: طرق التقشير الصحيحة «حسب نوع المقشر»

ينقسم التقشير كما يراه الاختصاصيون إلى نوعين أساسيين، ولكل منهما طريقة استخدام:

1. التقشير الفيزيائي

وهو استخدام الحبيبات لفرك الجلد يدوياً، حيث يمكن وضع كمية بسيطة على بشرة مبللة، ومن ثم التدليك بحركات دائرية خفيفة جداً بدون ضغط. من المهم جداً تجنب المقشرات التي تحتوي على حبيبات حادة «مثل نوى المشمش المطحون» لأنها تسبب خدوشاً مجهرية.

2. التقشير الكيميائي

وهو استخدام أحماض لطيفة تذيب الروابط بين الخلايا الميتة حيث يوضع على بشرة جافة تماماً بعد التنظيف، ويترك للفترة المحددة على العبوة ثم يُتبع بالمرطب.

ثالثاً: الجدول الزمني المثالي للتقشير

للحصول على أفضل النتائج دون أضرار يضع الاختصاصيون بعض القواعد التالية:

البشرة الدهنية يمكن أن يكون التقشير مرتين إلى 3 مرات أسبوعياً. أما البشرة الجافة أو الحساسة فيكفي مرة واحدة أسبوعياً أو مرة كل 10 أيام. أما عن البشرة المختلطة فمن مرتين اسبوعياً مع التركيز على منطقة T-Zone.

نصائح ذهبية لتقشير آمن:

لا تنسي واقي الشمس في اليوم التالي للتقشير، لأن البشرة تصبح أكثر حساسية للضوء بنسبة تصل إلى 50%، وإهماله قد يسبب بقعاً وتصبغات داكنة. بعد التقشير مباشرة، استخدم مرطباً يحتوي على السيراميد أو حمض الهيالورونيك لتهئية البشرة. اختبار الحساسية: جربي أي مقشر جديد على منطقة صغيرة خلف الأذن قبل وضعه على كامل الوجه.



الموز بلسم طبيعي وبوتوكس خصلات الشعر

يُعد الموز واحداً من أفضل الهدايا التي قدمتها الطبيعة للعناية بالشعر؛ فهو ليس مجرد فاكهة لذيذة، بل هو «بوتوكس طبيعي» لخطات الشعر بفضل غناه بالبوتاسيوم، الزيوت الطبيعية، والفيتامينات «مثل A و C و E». كيف يمكن كيفية تحويل الموز إلى بلسم منزلي فائق الفعالية لترطيب وتنعيم الشعر:

1. فوائد الموز المذهلة للشعر

يعمل الموز كعلاج شامل لمشاكل الشعر المختلفة بفضل تركيبته الفريدة فهو يحتوي على نسبة عالية من الماء والزيوت الطبيعية التي تخترق جذع الشعرة لترطيبها من الداخل. كما أن البوتاسيوم الموجود في الموز يقوي الشعر ويقلل من تكسره وتقصف أطرافه. يساعد في تنعيم طبقة الكيوتيكل «القشرة الخارجية للشعر»، مما يجعل الشعر يعكس الضوء ويبدو لامعاً. يعمل كغلاف واقٍ يقلل من تأثر الشعر بالرطوبة والنفشة.



2. طريقة تحضير «بلسم الموز الملكي» في

المنزل

للحصول على أفضل نتيجة دون عناء «فتات الموز» العالق في الشعر، يضع خبراء العناية بالشعر هذه الطريقة الاحترافية:

المكونات الأساسية:

موزة واحدة ناضجة جداً «كلما زاد نضجها وسواد قشرتها، كانت أفضل».

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو زيت جوز الهند.

ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي «اختياري لزيادة الترطيب».

طريقة التحضير «خطوة بخطوة»:

اهرسي الموزة جيداً، والأفضل وضعها في الخلاط الكهربائي مع الزيت والعسل حتى تصبح قواماً كريماً ناعماً جداً يشبه «السموزي»

صفي الخليط باستخدام قطعة قماش رقيقة أو مصفاة ضيقة جداً للتأكد من عدم وجود أي تكتلات صغيرة قد تلتصق بالشعر وتصبح إزالتها.

وزعي البلسم على شعر مببل قليلاً، ابدأي من المنتصف وصولاً للأطراف، وتجنبي الجذور إذا كانت فروة رأسك دهنية.

غطي شعرك بغطاء بلاستيكي لمدة 20 إلى 30 دقيقة. اشطفي شعرك بماء فاتر جيداً، ثم استخدمي الشامبو المعتاد.

3. خلطات مبتكرة حسب نوع الشعر

يمكنك تعديل بلسم الموز ليلبي احتياجاتك الخاصة:

للشعر التالف والمصبوغ: أضيفي نصف حبة أفوكادو للخليط لتعزيز الدهون الصحية وإصلاح الروابط المتضررة.

للشعر الباهت والضعيف: أضيفي بيضة واحدة «غنية بالبروتين» مع الموز لتقوية البصيلات وزيادة الكثافة.

للشعر شديد الجفاف: أضيفي ملعقتين من الزبادي مع الموز، حيث يعمل حمض اللاكتيك على تنظيف الفروة وترطيب الخلايا بعمق.

نقاط مهمة يجب عدم تجاهلها

لا تتركي ماسك الموز على شعرك حتى يجف تماماً؛ لأن إزالته وهو جاف ستكون صعبة جداً وقد تسبب تقصف الشعر أثناء الغسل.

استخدمي هذا البلسم الطبيعي مرة واحدة أسبوعياً أو كل أسبوعين للحفاظ على صحة شعرك.

استخدمي دائماً الماء الفاتر أو البارد عند غسل الماسك لإغلاق مسام الشعر والحفاظ على اللعان.



دراسة.. حمية البحر الأبيض المتوسط

وعلاقتها بالسكة الدماغية لدى النساء

تعد حمية البحر الأبيض المتوسط من أكثر الأنظمة الغذائية التي خضعت للدراسة والبحث، وقد أثبتت الدراسات العلمية وجود علاقة قوية وإيجابية بين اتباع هذا النمط الغذائي وانخفاض خطر الإصابة بالسكة الدماغية، خاصة لدى النساء.

لماذا النساء تحديداً؟

تشير الدراسات «مثل الدراسة الشهيرة التي نشرتها جامعة إيست أنجليا» إلى أن الالتزام الشديد بحمية البحر المتوسط يقلل من خطر الإصابة بالسكة الدماغية لدى النساء بنسبة تصل إلى 20% أو أكثر، بينما تظهر النتائج بنسبة أقل أو غير مؤكدة بنفس الدرجة لدى الرجال. يعود ذلك غالباً إلى تفاعل مكونات الحمية مع الهرمونات والتمثيل الغذائي الخاص بالمرأة.

كيف تحمي حمية البحر المتوسط من السكة الدماغية؟

تعتمد هذه الحمية على عناصر غذائية تعمل كدروع حماية للأوعية الدموية في الدماغ

مكافحة الالتهابات: غنى الحمية بزيت الزيتون والبقوليات والمكسرات يوفر مضادات أكسدة قوية تقلل من التهاب الشرايين، وهو المسبب الرئيسي للجلطات.

ضبط ضغط الدم: بفضل الاعتماد على الفواكه



الدهنية مثل السلمون أو السردين.

قللي من اللحوم الحمراء والسكر: حاولي جعل استهلاكها مرة واحدة في الأسبوع أو في المناسبات فقط .

اختاري الحبوب الكاملة: مثل الخبز الأسمر، الشوفان، والكينوا بدلاً من الدقيق الأبيض.

المكونات الأساسية لحماية البحر المتوسط

تعتمد الحماية المثالية للوقاية من السكتة الدماغية على تكاتف عدة عناصر غذائية أساسية؛ حيث يبرز زيت الزيتون البكر كنصر جوهري لغناه بحمض الأوليك الذي يعزز صحة بطانة الأوعية الدموية، بينما تلعب الأسماك الغنية بأوميغا 3 دوراً حاسماً في منع تجلط الدم وخفض الدهون الثلاثية. كما تساهم الخضروات الورقية في تقليل مستويات مادة «الهوموسيستين» الخطيرة بفضل محتواها العالي من الفولات وفيتامينات B، في حين توفر المكسرات والبذور حماية طبيعية للأعصاب والدورة الدموية عبر فيتامين E والألياف. وأخيراً، تأتي البقوليات كبديل ممتاز للبروتين النباتي، مما يساعد في تقليل استهلاك اللحوم الحمراء التي قد تؤدي لانسداد الشرايين.

والخضروات الغنية بالبوتاسيوم، تساعد الحماية في الحفاظ على مرونة الشرايين وخفض ضغط الدم «العامل الأكبر المسبب للسكتة».

تحسين مستويات الكوليسترول: استبدال الدهون المشبعة «الموجودة في الزبدة واللحوم الحمراء» بالدهون غير المشبعة «الموجودة في الأسماك وزيت الزيتون» يمنع تراكم اللويحات في شرايين الدماغ.

تنظيم السكر: تساعد الألياف الموجودة في الحبوب الكاملة على استقرار مستوى السكر في الدم، مما يحمي الأوعية الدموية الدقيقة من التلف.

خطوات تطبيق حمية البحر المتوسط

اجعلي الخضروات الطبق الرئيسي: وليس مجرد جانب للزينة.

استبدلي الزبدة بزيت الزيتون: في الطبخ وتتبيل السلطات.

تناولي الأسماك مرتين أسبوعياً: خاصة الأنواع

ظريية الرفاهية..

أمراض العصر وكيف ننجو من أثارها الحديثة؟

في الوقت الذي نعيش فيه أزهى عصور التطور التكنولوجي والطبي، نجد أنفسنا أمام مفارقة غريبة؛ فبينما تلاشت أوبئة كانت تحصد الأرواح قديماً، ظهرت قائمة جديدة من العلل تُعرف بـ «أمراض العصر» أو «أمراض النمط المعيشي». هذه الأمراض ليست فيروسات عابرة، بل هي تراكمات لخياراتنا اليومية.

ما هي أمراض العصر؟

ليست مجرد تعب عارض، بل هي اختلالات وظيفية ونفسية ارتبطت ببيئة العمل المكتبية، الطعام المصنّع، والتوتر المستمر. وأبرزها:

الأمراض الأيضية: مثل السكري من النوع الثاني، والسمنة المفرطة التي باتت تصنف كـ «وباء صامت».

أمراض القلب والشرابين: نتيجة الخمول وارتفاع الكوليسترول وضغط الدم.

الأمراض النفس - جسدية: كالقلق المزمن، الاكتئاب، والاحتراق الوظيفي «Burnout».



شبح «الشاشات».. القاتل الخفي للوقت والصحة

لا يمكن الحديث عن أمراض العصر دون ذكر «الإدمان الرقمي». إن بقاء الإنسان لساعات طوال أمام الشاشات «هواتف، حواسيب، تلفاز» أحدث تغييراً جذرياً في بيولوجيا الجسم:

متلازمة الرؤية الحاسوبية: جفاف العين، إجهاد النظر، والصداع النصفي.

تدمير جودة النوم، الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات يثبط إفراز هرمون «الميلاتونين»، مما يسبب أرقاً مزمناً يؤثر على المناعة والتركيز.

العزلة الاجتماعية المقنعة: رغم تواصلنا «أونلاين»، إلا أن الشاشات زادت من شعور الفرد بالوحدة والمقارنة الاجتماعية الهدامة عبر منصات التواصل.

مشاكل القوام: «رقبة النص» وتقوس الظهر بسبب الانحناء المستمر للنظر في الهاتف.

كيف نحمي أنفسنا؟ دليل الوقاية والنجاة، الوقاية لا تعني العودة للعصور الحجرية، بل تعني «الوعي بالاستهلاك». إليك خطوات عملية:

أولاً: الصيام الرقمي

طبق قاعدة 20-20-20: كل 20 دقيقة نظر للشاشة، انظر لشيء يبعد 20 قدماً لمدة 20 ثانية لإراحة عينيك.

خصص «مناطق خالية من الشاشات» في المنزل، وخاصة غرفة النوم وطاولة الطعام.

ثانياً: إعادة هندسة الغذاء

الاعتماد على الأغذية الكاملة «الحبوب، الخضروات،

الفواكه» والابتعاد عن الأطعمة فائقة المعالجة والسكريات المضافة.

شرب الماء بكميات كافية «30 مل لكل كيلوجرام من وزن الجسم تقريباً».

ثالثاً: الحركة كأولوية وليس كرفاهية

الجسم البشري لم يُصمم للجلوس 8 ساعات متواصلة. المشي السريع، صعود الدرج، أو حتى تمارين الإطالة في المكتب تصنع فرقاً شاسعاً في مستويات السكر وضغط الدم.

رابعاً: الاستثمار في «الصحة النفسية»

تعلم فن «الرفض» وتحديد الأولويات لتقليل ضغوط العمل.

ممارسة التأمل أو الهوايات اليدوية التي تفصل العقل عن ضجيج التكنولوجيا.



ماذا تقول

«شيفرة ألوان التفاح» للجسم ؟

تعد ثمار التفاح من أكثر الفواكه تنوعاً وانتشاراً حول العالم، ولا يقتصر هذا التنوع على المذاق والقوام فحسب، بل يمتد ليشمل «شيفرة الألوان» التي تحمل في طياتها فوائد صحية متباينة. فكل لون تكتسبه قشرة التفاح يعكس تركيزاً معيناً من المركبات النباتية والمغذيات الدقيقة، مما يجعل من تنوع ألوان التفاح في نظامنا الغذائي استراتيجية ذكية لتعزيز الصحة العامة.

التفاح الأحمر.. حارس القلب والذاكرة

يتربع التفاح الأحمر على عرش الأكثر شهرة، وتكتسب قشرته هذا اللون القاني بفضل تركيزات عالية من «الأنثوسيانين»، وهي مضادات أكسدة قوية تعمل على حماية الخلايا من التلف. تكمن أهمية التفاح الأحمر

في قدرته العالية على دعم صحة القلب والأوعية الدموية، حيث تساعد مركباته في تقليل مستويات الكوليسترول الضار. كما تشير الدراسات إلى أن المواد الكيميائية النباتية في النوع الأحمر، وتحديداً «الكيرسيتين»، تلعب دوراً حيوياً في تعزيز وظائف الدماغ وحماية الذاكرة من



التدهور المرتبط بالسن.

التفاح الأخضر.. صديق الهضم والرشاقة

على النقيض من الحلاوة الواضحة في الأحمر، يتميز التفاح الأخضر «مثل جراني سميث» بمذاقه الحامض وقوامه الصلب. تكمن القوة الخارقة لهذا اللون في محتواه العالي من الألياف غير القابلة للذوبان، مما يجعله المحفز الأول لعملية الهضم وعلاج الإمساك. وما يميز الأخضر تحديداً هو انخفاض محتواه من السكر والكربوهيدرات مقارنة بالألوان الأخرى، مما يجعله الخيار المثالي لمرضى السكري والراغبين في إنقاص الوزن. بالإضافة إلى ذلك، يعد التفاح الأخضر مصدراً ممتازاً لفيتامين C والبوليتاسيوم، اللذين يساهمان في بناء عظام قوية وبشرة نضرة.

التفاح الأصفر.. درع المناعة والبصر

يمثل التفاح الأصفر «مثل جولد دليشس» نقطة التوازن بين الأحمر والأخضر، ويمتاز باحتوائه على مركبات «الكاروتينات» واللوتين. هذه المواد ليست مجرد صبغات ملونة، بل هي عناصر ضرورية جداً للحفاظ على صحة العين وحمايتها من التنكس البقعي. كما أن التفاح الأصفر غالباً ما يحتوي على نسب جيدة من الفلافونويدات التي تعزز من كفاءة الجهاز المناعي وتعمل كمضادات للالتهابات، مما يجعله حليفاً للجسم في مواجهة الأمراض الموسمية.

طرق تناول التفاح

لا تكتمل الفائدة الصحية للتفاح بمجرد اختيار لونه، بل تلعب طريقة التحضير والتناول دوراً حاسماً في تحديد كمية العناصر الغذائية التي يمتصها جسمك. فبين الثمرة الكاملة والعصير المصفى فوارق شاسعة في التأثير على سكر الدم والجهاز الهضمي.

1. التفاح الكامل بقشرته.. «المعيار الذهبي»

تعد هذه الطريقة هي الأفضل والأكثر نفعاً على الإطلاق.

فتناول التفاحة كما هي يضمن لك الحصول على كامل الألياف الغذائية، وخاصة ألياف «البكتين» الموجودة في القشرة، والتي تعمل على تنظيم مستويات الكوليسترول.

2. التفاح المطهو والمخبوز.. ودود مع المعدة

يعد التفاح المطهو «سواءً بالسلق الخفيف أو الخبز في الفرن مع القرفة» خياراً ممتازاً للأشخاص الذين يعانون من حساسية الجهاز الهضمي أو القولون العصبي، حيث يعمل الطهي على تكسير الألياف القاسية وجعلها أسهل في الهضم.

3. عصير التفاح الطبيعي.. طاقة سريعة ولكن

بحذر

يعتبر عصير التفاح الطازج «والمعد منزلياً بالقشر» مصدراً سريعاً للترطيب والطاقة، لكنه يفتقر إلى ميزة الألياف الموجودة في الثمرة الكاملة. لذا، يُنصح بشرب العصير غير المصفى «الذي يحتوي على اللب» لضمان بقاء بعض الفوائد، مع الحذر من الكميات الكبيرة لتجنب الارتفاع المفاجئ في سكر الدم.

4. خل التفاح.. المحفز الحيوي

لا يمكن الحديث عن أشكال تناول التفاح دون ذكر «خل التفاح العضوي». فهو وسيلة مركزة للحصول على فوائد التفاح في دعم عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون. إضافة ملعقة صغيرة منه إلى السلطات أو تخفيفها بالماء قبل الوجبات يساعد بشكل فعال في تحسين حساسية الأنسولين وتطهير الأمعاء من البكتيريا الضارة.

طبيعة العلاقة بين الأسنان والغذاء وأثرها الصحي!!

حكة الأسنان ليست مجرد مسألة غسلها بالفرشاة والمعجون مرتين يومياً، بل هي انعكاس مباشر لما تضعه في فمك؛ فالفم هو خط الدفاع الأول والمختبر الكيميائي الذي يتأثر بكل لقمة ورشفة. العلاقة بين الغذاء والأسنان علاقة «تفاعلية»، تبدأ من اللحظة التي يلمس فيها الطعام اللسان، حيث تتغير درجة الحموضة وتنشط البكتيريا.

السكر والنشويات.. الوقود الحيوي للتسوس

عندما تناول السكريات أو النشويات المكررة «مثل الخبز الأبيض والحلويات»، فهذا لا يعني تغذية الجسم فقط غذائي، بل تقديم وليمة للبكتيريا الموجودة طبيعياً في الفم. هذه البكتيريا تحول السكريات إلى أحماض قوية تهاجم مينا الأسنان. المينا هي أقدس مادة في جسم الإنسان، لكنها تضعف أمام «حمام الأحماض» المتكرر. الأخطر من كمية السكر هو وقت بقاءه؛ فالسكاكر التي تلتصق بالأسنان لفترات طويلة أو تكرار تناول وجبات خفيفة سكرية طوال اليوم يجعل الأسنان في حالة دفاع مستمر دون منح اللعاب فرصة لمعادلة الحموضة وترميم المعادن المفقودة.

المشروبات الحمضية.. التآكل الصامت





ويحمي الأسنان من الهجوم الحمضي المتوقع.

الماء..المشروب المثالي

يبقى الماء، وتحديدًا المدعم بالفلورايد، هو الصديق الوفي. فهو يغسل الفم من بقايا الطعام، يمنع جفاف الفم «الذي يعد بيئة مثالية للبكتيريا»، ولا يحتوي على أي سعرات أو أحماض تضر بالبنية السنية. نصائح لابد منها:

لتعزيز هذه المنظومة الغذائية وحماية أسنانك من «هجمات» الأحماض اليومية، يمكن اتباع استراتيجيات بسيطة لكنها حاسمة في تغيير المعادلة الصحية داخل فمك. إليك أهم النصائح العملية:

قاعدة الـ 30 دقيقة: تجنبني تنظيف أسنانك بالفرشاة فوراً بعد تناول الأطعمة أو المشروبات الحمضية «مثل الصودا أو الحمضيات»؛ لأن الحمض يلين المينا مؤقتاً، والاحتكاك بالفرشاة قد يؤدي لخدشها وتآكلها. انتظري نصف ساعة ليقوم اللعاب بمهمة إعادة التمدن وتقوية السطح مرة أخرى.

استخدامي أنبوب الامتصاص: عند شرب العصائر أو المشروبات الغازية، استخدمني أنبوب الامتصاص لتقليل ملامسة السوائل الحمضية والسكرية للأسنان الأمامية، مما يحد من فرص التآكل المباشر.

المضمضة بالماء: اجعلي المضمضة بالماء الصافي عادة ثابتة بعد كل وجبة أو مشروب «غير الماء»، فهي وسيلة سريعة وفعالة للتخلص من بقايا الطعام وتقليل تركيز الأحماض قبل أن تبدأ البكتيريا في معالجتها.

ترتيب الوجبات الذكي: يفضل تناول الحلويات أو الفواكه الحمضية كجزء من الوجبة الرئيسية وليس كوجبة خفيفة منفصلة؛ حيث يكون إفراز اللعاب في ذروته أثناء الأكل، مما يساعد على معادلة السكر والأحماض بشكل أسرع.

لا يقتصر الخطر على السكر فقط، بل يمتد إلى «الحموضة» الموجودة في المشروبات الغازية، مشروبات الطاقة، وحتى العصائر الطبيعية مثل الليمون والبرتقال. هذه الأحماض تسبب تآكلاً كيميائياً مباشراً للمينا «Erosion»، مما يجعل الأسنان حساسة، شفافاً عند الأطراف، وأكثر عرضة للكسر. ومن الأخطاء الشائعة تنظيف الأسنان فوراً بعد شرب شيء حمضي، والصحيح هو الانتظار لنحو 30 دقيقة لأن المينا تكون في أضعف حالاتها، والفرشاة قد تزيد من تآكلها في تلك اللحظة.

الأطعمة الصديقة، والمنظفات الطبيعية

على الجانب الآخر، يلعب الغذاء دور الحارس. الأطعمة المقرمشة والغنية بالألياف مثل التفاح، الجزر، والخيار تعمل كـ «فرشاة أسنان طبيعية»؛ فهي تحفز إفراز اللعاب وتساعد على كشط بقايا الطعام عن الأسطح. اللعاب هو البطل المجهول هنا، فهو يحتوي على معادن مثل الكالسيوم والفوسفات التي تعيد بناء المينا، كما أنه يعادل الأحماض بفعالية.

دور البروتين والكالسيوم

الأجبان والألبان ليست مفيدة فقط لأنها غنية بالكالسيوم الضروري لبناء العظام والأسنان، بل لأنها تحتوي على بروتين «Casein» الذي يشكل طبقة واقية على المينا ويقلل من التصاق البكتيريا. كما أن تناول قطعة من الجبن بعد وجبة سكرية يمكن أن يرفع درجة الحموضة في الفم بسرعة



أخطاء

في المطبخ لا تقومي بها !!

المطبخ هو قلب البيت، لكنه أيضاً المكان الذي تقع فيه أكثر الأخطاء «الخفية» التي قد تؤثر على جودة الطعام أو حتى على صحتك وسلامتك. إليك قائمة بأبرز الأخطاء التي يجب عليك تجنبها لتكوني ملكة متوجة في مطبخك:

1. أخطاء التجهيز والتحضير

تقطيع اللحوم والخضروات على نفس اللوح

من أكبر الأخطاء التي تسبب «التلوث الخلطي». خصصي لوحاً للحوم وآخر للخضروات لتجنب انتقال البكتيريا.

عدم قراءة الوصفة بالكامل قبل البدء: البدء في

الطبخ ثم اكتشاف نقص مكون أساسي أو أن الطبخة

تحتاج ساعتين في الفرن وأنتِ مستعجلة، هو «فخ» نقع فيه جميعاً.

استخدام سكاكين غير حادة: السكين الثلثة «غير

الحادة» تنزلق بسهولة وقد تسبب جروحاً أخطر من السكين

الحادة، كما أنها تفسد شكل تقطيع الخضروات.

2. أخطاء أثناء الطبخ



وضع الطعام في مقلاة باردة: انتظر حتى يسخن الزيت أو الزبدة جيداً. وضع الطعام في مقلاة باردة يجعله يلتصق ويمتص كمية أكبر من الدهون.

تقليب الطعام باستمرار: ترك الطعام ليأخذ «لسعة» أو لوناً ذهبياً هو سر النكهة. التقليب المستمر يحول الطعام «خاصة اللحوم» إلى مادة مسلوقة ويفقدها عصارتها.

استخدام ليقة المطبخ لفترة طويلة: إسفنجة المطبخ هي أكثر مكان تتجمع فيه البكتيريا. يجب تغييرها بانتظام أو تعقيمها يومياً.

إطفاء حريق الزيت بالماء: إياك وفعل ذلك! الماء يزيد اشتعال الزيت وينشره. الحل هو تغطية المقلاة بغطاء معدني أو استخدام بيكربونات الصودا.

4. أخطاء الحفظ والتخزين

وضع الطعام الساخن مباشرة في الثلاجة: هذا يرفع درجة حرارة الثلاجة ويؤثر على بقية الأطعمة. اتركي الطعام يبرد قليلاً (لكن ليس أكثر من ساعتين خارج الثلاجة).

تخزين البصل مع البطاطس: البصل يطلق غازات تجعل البطاطس تنبت وتفسد بسرعة أكبر. ابعديهما عن بعضهما.



ملء المقلاة أكثر من اللازم: وضع كمية كبيرة من الطعام في وقت واحد يخفض حرارة المقلاة، مما يجعل الطعام يفرز ماء بدلاً من أن يتحمر.

3. أخطاء النظافة والسلامة

غسل الدواجن في الحوض: العلم أثبت أن غسل الدجاج ينشر البكتيريا «مثل السالمونيلا» في أرجاء الحوض والأسطح المجاورة عبر رذاذ الماء. الطبخ على حرارة عالية هو الكفيل بقتل البكتيريا.

شوربة الأفوكادو

المكونات:

- حبة أفوكادو ناضجة ومقشرة ومقطعة
- كوب مرق خضار
- نصف بصلة مفرومة
- فص ثوم مهروس
- ملعقة صغيرة عصير الليمون
- ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- مكعبات توست للتزيين

الطريقة:

- يسخن زيت الزيتون في قدر صغير على النار، ويقلّى البصل والثوم حتى يذبل.
- يضاف مرق الخضار ويترك يغلي لمدة 5 دقائق.
- يوضع الأفوكادو والمرق الساخن في وعاء الخلاط الكهربائي، ويخلط جيداً حتى يصبح قوام كريمي ناعم.
- تعاد الشوربة إلى القدر وتنكه بالملح والفلفل الأسود وعصير الليمون وتترك حتى تسخن تماماً.
- توضع شوربة الأفوكادو في طبق التقديم وتزين بمكعبات توست ثم تقدم ساخنة.





سلطة المعكرونة بالمايونيز

المكونات:

- كوب ونصف معكرونة
- ثلث كوب المايونيز
- ملعقة كبيرة خل الأبيض
- 3 ملاعق كبيرة سكر
- ملعقتين كبيرتين الخردل
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- كراثية صغير الحجم مفرومة
- حبة فليفلة صغيرة الحجم منزوعة البذور ومفرومة
- ملعقة كبيرة جزر مبشورة
- ملعقتان صغيرتان ونصف الفلفل الحلو مفرومة

الطريقة:

يصب الماء في قدر حتى يغمر ثلاثة أرباعه ثم يغطى القدر وتبقى على النار حتى يغلي الماء ثم يضاف الملح والمكرونة التي تسلق بحسب الوقت المناسب مع التقليب بضع مرات خلال هذه الأثناء حتى لا تلتصق فيها المكرونة ببعضها البعض ثم تصفى المكرونة.

توضع المكرونة في وعاء مع المايونيز والخل والسكر والملح والفلفل والبصل وتقلب المكونات جيداً. ثم، يضاف نوعا الفليفلة وبشر الجزر والكراث. تقلب المكونات مراراً.

تُحفظ السلطة في البراد لأربع ساعات أو ليلة كاملة قبل التقديم.



رغيف اللحم بالفرن

المكونات:

- 12 رغيف خبز
- لتر ونصف مرق اللحم
- ملعقتين كبيرتين زيت نباتي
- بصلة مفرومة
- 400 غراماً لحم مفروم
- ملح حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- كوبين سمينة مذوية

الطريقة:

- يحمى الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم يقلى البصل حتى يذبل ثم يوضع اللحم وينكه بالملح والفلفل الأسود.
- يقلب الخليط من حين لآخر حتى ينضج اللحم وترفع المقلاة عن النار.
- تدهن صينية فرن بقليل من السمينة ثم يغمس رغيف من الخبز في مرق اللحم ويوضع في الصينية ويدهن وجهه بقليل من السمينة.
- تكرر الخطوة السابقة حتى نصف كمية الخبز ثم يضاف خليط اللحم فوق طبقات الخبز.
- يغمس الرغيف بالمرق ويوضع على وجه اللحم ثم يدخن بقليل من السمينة وتكرري الخطوة حتى انتهاء كمية الخبز.
- تدخل الصينية الفرن المحمى مسبقاً على درجة حرارة 200 مئوية لمدة 20 دقيقة حتى يتحمر وجه الخبز.
- تخرج الصينية من الفرن وتقدم ساخنة.

السميد بالقشطة

المكونات:

- كوب سميد
- نصف كوب سكر
- 3 أكواب حليب
- علبة قشطة
- نصف كوب زبدة
- ملعقة صغيرة فانيليا
- ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- فستق حلبي ولوز للتزيين حسب الرغبة

الطريقة:

- في قدر على نار متوسطة يوضع الحليب والسكر ويحرك جيداً حتى يذوب السكر.
- يضاف السميد مع التحريك المستمر حتى يبدأ الخليط بالتماسك.
- تضاف الزبدة والفانيليا والبيكنج باودر ويحرك حتى يتجانس الخليط تماماً.
- يرفع القدر عن النار وتضاف القشطة وتقلب برفق حتى يختلط المزيج.
- يسكب الخليط في صينية مناسبة ويساوى السطح جيداً أو في كاسات صغيرة.
- يزين الوجه بالفستق الحلبي واللوز حسب الرغبة ويقدم بارداً.





ديتوكس رقمي.. خطة لعطلة نهاية أسبوع «خارج التغطية» دون الشعور بالعزلة

نحن نعيش في عصر «الارتباط الدائم»، حيث تلاحقنا التنبيهات حتى في أكثر زوايا منازلنا خصوصية. ورغم أن التكنولوجيا جعلت حياتنا أسهل، إلا أنها سرقت منا «لحظة الصمت» والتركيز. الديتوكس الرقمي ليس عقاباً، بل هو «إعادة ضبط» (Reset) لعقلك وجهازك العصبي لتعودي أكثر إبداعاً وحضوراً.

إليك خطة عملية لتحويل عطلة نهاية الأسبوع من «تصفح لا نهائي» إلى «اتصال حقيقي»:

المرحلة الأولى: التجهيز «مساء الخميس»

السفر في عدم الشعور بالعزلة هو التخطيط المسبق. إذا لم يكن لديك بديل، سيعود إصبعك تلقائياً لهاتفك. أعلنني استقلاليتك، ضعي «حالة» على واتساب أو إيميل العمل: «أنا في عطلة بعيدة عن الشاشات، سأرد على رسائلكم يوم الاثنين». هذا يرفع عن كاهلك عبء انتظار الرد. خريطة ورقية أو كتاب استبدلي «جوجل مابس» بخريطة ذهنية لأماكن تودين زيارتها، وجهزي كتاباً ورقياً لم تنهي قراءته بعد.



صندوق الودائع، خصصي صندوقاً خشبياً أنيقاً في مدخل المنزل ليكون «سجناً اختيارياً» للهواتف والأجهزة اللوحية.

المرحلة الثانية: الجدول الزمني «السبت والأحد»

السبت: يوم الحواس «The Sensory Day» الهدف هو إعادة تفعيل حواسك الخمس بعيداً عن حاسة «البصر الرقمي»:

الصباح: ابدئي يومك بدون «فيروز على يوتيوب». استمعي لصوت الطبيعة، أو شغلي أسطوانة قديمة. تناولي فطورك وأنت تنظرين من النافذة وليس لشاشة الهاتف.

الظهيرة: مارسي هواية يدوية. الطبخ بدون «وصفة على تيك توك» «اعتمدي على حدسك»، أو الزراعة المنزلية. ملمس التراب والعجين يفرغ الشحنات السالبة. **المساء:** حمام دافئ مع شموع عطرية «بدون تصوير السناب شات!». ركزي على رائحة العطر ولمس الماء. الأحد: يوم الاتصال الإنساني «The Connection Day»

الهدف هو إثبات أنك لست معزولة، بل أنت «أكثر حضوراً»:

لقاء حقيقي ادعي صديقة مقربة لتناول القهوة. ضعي قاعدة «الهواتف في الحقائق». ستتفاجئين بعمق الحوار عندما لا يقاطعه رنين الإشعارات.

المشي الواعي، اذهبي للمشي في حديقة أو على البحر. راقبي وجوه الناس، وتفاصيل المباني، وحركة الأشجار.

التقطي «صوراً بعينيك» واحفظيها في ذاكرتك، فهي تدوم أكثر من ذاكرة الهاتف. كتابة المذكرات استخدمتي ورقة وقلم لكتابة أفكارك. الكتابة اليدوية لها مفعول سحري في ترتيب الفوضى الذهنية.

المرحلة الثالثة: العودة الذكية «مساء الأحد»

قبل فتح هاتفك، اسألي نفسك «ما الذي فاتني حقاً؟». ستكتشفين أن العالم لم يتوقف، وأنك كسبت هدوءاً داخلياً لا يقدر بثمن.

فلترة التطبيقات امسحي التطبيقات التي شعرت أنها كانت تسرق وقتك بلا فائدة.

تفعيل «عدم الإزعاج»: اجعلي ساعات المساء يومياً «وقت ديتوكس مصغر».



الغضب.. أكثر من مجرد شعور

كيف تدمر الانفعالات الحادة خلايانا وكيف نستعيد توازننا؟

لطالما نُظر إلى الغضب على أنه حالة نفسية عابرة، لكن الأبحاث الحديثة في عامي 2025 و2026 كشفت عن وجه آخر لهذا الانفعال؛ فهو «عاصفة بيولوجية» شاملة. تشير الدراسات إلى أن كل نوبة غضب تترك أثراً ملموساً على مستوى الخلايا والدماغ، مما يجعل فهمنا لهذا الشعور ضرورة صحية وليس مجرد رفاهية نفسية.

فتعطل عمل القشرة الجبهية المسؤولة عن المنطق واتخاذ القرار. في تلك اللحظة، أنت تعمل بـ «دماغ بدائي» يفتقر للحكمة.

التسمم الهرموني: يتدفق الأدرينالين والكورتيزول بجرعات هائلة. بينما يفيد الأدرينالين في حالات الخطر الحقيقي، فإن بقاءه في الدم بسبب الغضب المستمر

أولاً: التشريح الحيوي للغضب «ماذا يحدث في الداخل؟»

عندما نستسلم للغضب، يطلق الجسم استجابة «الكر أو الفر» وفقاً لأحدث تقارير معاهد أبحاث الأعصاب، تحدث العمليات التالية:

اختطاف الدماغ: تتولى اللوزة الدماغية زمام الأمور،



يؤدي إلى التهابات مزمنة في الشرايين.

تآكل الحمض النووي: تشير دراسة نُشرت مؤخراً إلى أن الأفراد ذوي الطباع الحادة يمتلكون «تيلوميرات» أقصر، وهي الأغشية الواقية لنهايات الكروموسومات، مما يعني أن الغضب يسرع فعلياً من عملية الشيخوخة البيولوجية.

ثانياً: الآثار الجانبية «الجسدية والنفسية»

لا يتوقف ضرر الغضب عند لحظة الصراخ، بل يمتد ليشمل:

1. الأخطار القلبية والوعائية

خطر النوبات: تزداد احتمالية الإصابة بالسكتات القلبية بمقدار 500% في الساعتين التاليتين لنوبة

الغضب الشديدة.

ضغط الدم: الغضب المزمن يجعل الأوعية الدموية أقل مرونة، مما يرفع ضغط الدم بشكل دائم.

2. التدهور الإدراكي والنفسي

الذاكرة: الكورتيزول المرتفع يقتل الخلايا العصبية في «الحصين»، وهو الجزء المسؤول عن تكوين الذكريات الجديدة.

الحلقة المفرغة: الغضب يقلل من إنتاج «السيروتونين» «هرمون السعادة»، مما يجعل الشخص أكثر عرضة للاكتئاب والقلق، وهو ما يؤدي بدورها إلى سرعة اشتعال الغضب مجدداً.

ثالثاً: بروتوكول «التعافي الذكي» من الغضب



بخشوع وهذوء تزيد من كثافة المادة الرمادية في مناطق الدماغ المسؤولة عن ضبط النفس، مما يجعل «فتيل» غضبك أطول مع مرور الوقت.

ماهي الأنشطة التي تساعد على تجاوز مرحلة الغضب والانفعال ورفع هرمون السعادة؟

1. أنشطة لخفض الكورتيزول «تفريغ الغضب فوراً»

هذه الأنشطة تعمل كـ «صمام أمان» لمنع الغضب من تدمير خلايا الجسم:

تمارين التنفس المربع: استنشق لـ 4 ثوان، احتفظ بالهواء لـ 4، اخرج الزفير لـ 4، ثم ابق فارغاً لـ 4. هذا التمرين يرسل إشارة فورية للدماغ بأن «الخطر زال». الماء البارد: غسل الوجه أو الاستحمام بماء بارد يحفز «العصب الحائر»، مما يخفض ضربات القلب فوراً ويعيد الهدوء للجسم.

بناءً على التوصيات العلمية الحديثة، إليك استراتيجيات عملية لتلافي هذه الأضرار:

نافذة الـ 90 ثانية: أثبتت عالمة الأعصاب «جيل بولت تايلور» أن المكونات الكيميائية للغضب تستغرق 90 ثانية فقط لتتبرخ من الدم. إذا استطعت التنفس بعمق والامتناع عن الكلام أو التصرف خلال هذه المدة، فستستعيد قشرك الجبهية السيطرة.

إعادة التأطير المعرفي: بدلاً من قول «إنه يحاول استفزازي»، قل «ربما يمر بيوم سيء». تغيير التفسير يوقف إرسال إشارات الاستغاثة إلى اللوزة الدماغية.

التفريغ الفيزيائي: المشي السريع أو ممارسة تمارين المقاومة تساعد الجسم على معالجة الهرمونات المتدفقة وتحويلها إلى طاقة حركية بدلاً من أن تظل «سماً» في الشرايين.

اليقظة كدرع واق: ممارسة التأمل أو الصلاة



الكتابة الغاضبة: اكتب كل ما تشعر به على الورق بكل قسوة، ثم قم بتمزيق الورقة. هذا الفعل يعطي الدماغ إيحاً بأن المشكلة تم إخراجها من النظام الحيوي للمخ.

2. أنشطة لرفع «هرمونات السعادة، الأربعة:

1 - الدوبامين «هرمون الإنجاز والمكافأة، إنجاز مهمة صغيرة جداً: ترتيب درج، غسل الأطباق، أو شطب مهمة من قائمة مهامك. النجاح الصغير يفرز الدوبامين ويغير مود الغضب إلى شعور بالسيطرة. الاستماع لموسيقى أو أناشيد محفزة: الألحان التي تحبها ترفع مستويات الدوبامين بنسبة تصل إلى 9% فوراً.

2 - السيروتونين «هرمون استقرار المزاج،

التعرض لأشعة الشمس: المشي لمدة 10 دقائق في الشمس يحفز إنتاج السيروتونين ويساعد في تنظيم النوم والمزاج.

تذكر لحظة فخر: استرجاع ذاكرة نجاح قديم يخدع الدماغ لفرز السيروتونين وكأن الحدث يحصل الآن.

3 - الأوكسيتوسين «هرمون الحب والترابط،

العناق أو التربيت: عناق شخص تحبه أو حتى حيوان أليف يقلل من التوتر الغضب ويزيد من شعور الأمان.

تقديم مساعدة للغير: القيام بفعل خير بسيط يفرز الأوكسيتوسين ويجعلك تشعر بأنك شخص «نافع»،

مما يطفى نار الغضب الداخلي تجاه النفس أو الآخرين.

4 - الإندورفين «قاتل الألم الطبيعي،

الضحك «حتى لو كان مصطنعاً: مشاهدة مقطع مضحك تجبر الجسم على إفراز الإندورفين، وهو العدو اللدود لهرمونات الغضب.

التمرين البدني المكثف: الركض السريع أو القفز في المكان لمدة دقيقتين يحول طاقة الغضب إلى إندورفين، مما يعطيك شعوراً بـ «نشوة العداء».

3. نشاط «المشي الذهني، الدمج المثالي،

من أفضل الأنشطة التي تجمع بين تفريغ الغضب وزيادة السعادة هو المشي السريع في الطبيعة مع ممارسة «قاعدة 1-2-3-4-5»: لاحظ 5 أشياء تراها. أشياء تلمسها. 3 أصوات تسمعها. 2 روائح تشمها. شيء تتذوقه «أو طعم في فمك».

هل تعانيين من الإرهاق الرقمي في منزلك؟

التطور التكنولوجي في الديكور سلاح ذو حدين؛ فإما أن يكون خادماً غير مرئي يعزز الروابط الأسرية ويوفر الراحة، أو يتحول إلى «ضجيج رقمي» يسرق لحظات السكون ويضم العقول في حالة استنفار دائم. ومن هنا، تبرز الحاجة إلى وقفة تأمل واختبار حقيقي هل نجم منزلك في الحفاظ على طابعه الجمالي الأسري، أم أن التكنولوجيا بدأت تلتهم هدوءك الخاص؟ هذا الاختبار ليس مجرد أسئلة تقنية، بل هو مرآة تعكس مدى توازن حياتك بين عالم «البتات والبيكسلات» وعالم «الدفع والمشاعر».

أجب عن الأسئلة التالية بـ «نعم أو لا»، واحتسب نقطة واحدة لكل «نعم»:

التلوث البصري:

هل تشعر بالانزعاج من رؤية كثرة الأسلاك المتشابكة خلف التلفاز أو فوق المكتب؟

الأضواء الليلية:

هل تلاحظ وجود أضواء صغيرة (LED) زرقاء أو حمراء تنبعث من الأجهزة في غرفتك أثناء النوم وتششت انتباهك؟





صعوبة التوقف:

هل تجد صعوبة في قضاء ساعة واحدة داخل المنزل دون تفقد أي شاشة أو جهاز ذكي؟

تعقيد المهام:

هل تشعر بالإحباط إذا فشل تطبيق «المنزل الذكي» في تشغيل الإضاءة أو التكييف وتتمنى لو كان المفتاح يدوياً بسيطاً؟

التنبهات المستمرة:

هل تشعر بالتوتر عندما تصلك تنبيهات من أجهزة المنزل «كاميرات، أجراس، حساسات» وأنت تحاول الاسترخاء؟

غياب الطبيعة:

هل تشعر أن منزلك يفتقر للعناصر الحيوية «نباتات طبيعية، ضوء شمس، خشب» مقابل كثرة الأسطح الزجاجية والمعدنية؟

إجهاد العين:

هل تعاني من جفاف العين أو الصداع المتكرر بعد قضاء وقت في غرفة المعيشة «المتطورة رقمياً»؟

الضجيج الخفي:

هل تسمع طنيناً خفيفاً أو أصوات مراوح تبريد الأجهزة عندما يسود الهدوء في المنزل؟

فقدان التواصل:

هل تشعر أن أفراد الأسرة يجلسون في نفس الغرفة ولكن كل واحد منهم منعزل في «فقاعته الرقمية» الخاصة؟

10 عدم الانتماء:

هل تشعر أحياناً أن منزلك يشبه «مكتب عمل» أو «معرض تقني» أكثر من كونه مكاناً دافئاً وحميماً؟

النتيجة:

من 0 إلى 3 نقاط: توازن مثالي. أنت تسيطر على التكنولوجيا في منزلك، وديكورك الرقمي يخدم راحتك دون أن يطغى على إنسانيتك.

من 4 إلى 6 نقاط: بداية إرهاق. التكنولوجيا بدأت تتسلل إلى سلامك النفسي. تحتاج لإعادة تنظيم الأسلاك، أو تخصيص «مناطق خالية من التقنية».

من 7 إلى 10 نقاط: إرهاق رقمي حاد. منزلك أصبح مصدراً للتوتر بدلاً من الراحة. أنت بحاجة فورية لدمج عناصر طبيعية «خشب، نباتات» وتقليل عدد الشاشات الظاهرة.



شابة تفهم لغة العصر وتلجأ للحدثاثة في تنفيذ العمل الفني..

مها عبدالعزيز المنصور:

في الحروب والأزمات والكوارث يوثق الفنان الحالة العامة للشعب والمجتمع!

خاص - «بريق الدانة»

في تجربة فنية تنبض بالهوية وتتشابك مع الوجدان، تبرز التشكيلية الكويتية مها عبدالعزيز المنصور كصوت بصري يحمل رؤى تتجاوز حدود اللون والخط، لتلامس قضايا الوطن والإنسان، بين اللوحة التقليدية وتجارب «الفيديو آرت»، تكتب المنصور حكايتها الخاصة، مستلهمة من إرث فني عائلي، ومؤمنة بأن الفن رسالة تتجدد مع كل مرحلة. في هذا الحوار، نقترح من عالمها، ونستكشف ملامح تجربتها ورؤيتها، مها شاركتنا في هذا الحوار الشيق:



أحمل على عاتقي فكرة نشر المحتوى الثقافي الراقي



العالية الحديثة الأولى. ونستطيع ان نسميها انها
الإعلام الأول في وقتنا الحاضر، فيختار الفنان بعناية
ما يعرض وما يكتب.

كيف يمكن للوحة التشكيلية أن تنقل شعور

الانتماء وحب الوطن دون كلمات؟

هناك كثير من اللوحات العالمية عبر التاريخ عبرت عن
مشاهد ملحمية. تحتوي على نقل تفاصيل عظيمة تنقل
المتلقي إلى عالم اللوحة والمعاني المراد توصيلها، فيختار
الفنان رموز واضحة وقوية او يستخدم أسلوب التشويق
ويجعل المتلقي يغوص في رحلة التفكير بالعمل. ويحقق
الفنان جذب الإنتباه واثارة المشاعر لديه.

ما العناصر البصرية التي تعتمد عليها

لترجمة هذا الإحساس؟

تعرفون تماماً اني انتمي للمدارس الحديثة في الفن فأنا
انفهم لغة العصر فغالباً ما انتج واستخدم الحداثة في
الفترة الأخيرة بتنفيذ العمل الفني.. اختيار الموضوع
والعناصر والرموز. هناك الصوت أيضاً أو من بأن له

في ظل الأزمات التي تعصف بالأوطان، كيف ترين دور الفنان التشكيلي؟ هل هو توثيق، أم مقاومة، أم مساحة للشفاء؟

حمى الله أوطاننا ويارب يعم السلام والأمن للبشرية
جمعاء، في الحروب والأزمات والكوارث يوثق الفنان
الحالة العامة للشعب والمجتمع من خلال التعبير عن آرائه
ومشاعره تجاه ما يمر به، فهو ناقل للحالة التي يعيش
بها المجتمع.. وطبعاً دائماً وأبداً الفن أيضاً وسيلة
تفريغ للمشاعر.

إلى أي مدى يمكن للفن أن يكون أداة وعي وتغيير في المجتمعات التي تمر بظروف صعبة؟

كثيراً ما نسمع جملة بأن الفن رسالة وهو ما ينطبق على
هذه الحالة. عندما نستخدم الفن لتوجيه المجتمعات. من
خلال عمل درامي او مسرحي او أغنية وشعر أو لوحة
فكل هذه الأعمال تحمل رموز تؤثر على المتلقي بالسلب
او الإيجاب.

هل تشعرين أن مسؤولية الفنان تتضاعف

في الأوقات الحرجة؟ وكيف تنعكس هذه

المسؤولية على أعمالك؟

يجب على الفنان أن يكون حذر في كل ما يقدمه خاصة
في الأوقات الحرجة ومثال على ذلك استخدام السوشال
ميديا كأداة لعرض أعماله ولا يخفيكم بأنها هي اللغة



ليس كل عمل يجب أن يكون واضحاً... فهناك أعمال سر نجاحها الغموض والدهشة



تجربة جمالية لدى المتلقي.

كيف تصفين هويتك الفنية اليوم؟

مهمة بالثقافة والفنون...

ما الذي يلهمك قبل بدء العمل؟

غالباً عندنا أُسْتَفْز من حدث ما لي شخصياً أو تأثرت بحالة عايشتها... أو من أحداث تنتج حالة معينة احب التعبير عنها.

هل تميلين إلى التجريب أم الثبات؟

أنا في حالة بحث وتجريب دائم.

ما نوع العلاقة التي تحرصين على بنائها مع

جمهورك؟

احمل على عاتقي فكرة نشر المحتوى الثقافي الراقى الذي يعكس أهمية الفن. لهذا دائماً احب ان اكون شخصية الفنانة التي تأتي بجمال الفن بكل التفاصيل. وايضاً الفنانة التي تتجاوب مع مع التساؤلات في اذهانهم.

كيف تتعاملين مع تعدد قراءات الجمهور؟

أجد فيها متعة حقيقية. لأنها تثير فيني ومضات وتساؤلات تتيح فرصة البحث، حيث اكون مستعدة لكل طرح.

هل تسعين لوضوح الرسالة؟

ليس كل عمل يجب ان يكون واضحاً... فهناك أعمال سر

دلالة وتأثير عميق.

هل يختلف تأثير العمل الفني عن وسائل

التعبير الأخرى؟

باختصار العمل الفني أهم وأبلغ وسيلة.

نشأتك في بيئة فنية، كيف أثرت على توجهك

نحو الفن التشكيلي؟

ممتنه جداً لهذا التأثير في حياتي. فقد أعطى مسار مختلف وجعل من شخصيتي شيء متميز اعتز فيه جداً فأنا اقدر جميع أنواع الفنون والثقافة واجد فيها رُقي وإضافة عظيمة في حياتي .

هل كان اختيارك امتداداً للإرث أم بحثاً عن

ذاتك؟

كان نمط حياة ومسؤولية، استمتع فيها جداً. خاصة واني ايضاً عملت في مشوار حياتي كاملة في نفس المجال الثقافي والفني .

ما أوجه التشابه بين الفن التشكيلي والفنون

الأدائية؟

كلاهما وسيلة للتعبير عن المشاعر والأفكار من خلال الإبداع والخيال، ويسعيان للتأثير في الجمهور وإيصال رسالة فنية مرتبطة بالمجتمع والثقافة، كما يعتمدان على عناصر فنية مشتركة مثل التكوين والإيقاع لإحداث



نجاحها الغموض والدهشة.

تعدّين من أوائل الكويتيات في تقديم «الفيديو آرت»، كيف بدأت هذه التجربة؟

بدأت هذه التجربة بعد اطلاع عميق ومكثف بالتجارب العالمية من خلال زيارة المتاحف العالمية والتعرف على تجارب وخبرات الفنانين بالخارج... فتجرات في خوض التجربة والإنتاج.

ما الذي أضافه الفيديو آرت إلى تجربتك؟

اعتبره بطاقة تعريف مميزة كفنانة خليجية.

هل واجهت تحديات في تقديمه؟

نعم هناك العديد من المتخصصين الأكاديميين او التقليديين ان صح التعبير يجدون أن هذا النوع من الفن دخيل على الفن التشكيلي... وأتفهم هذا الرأي كون اني ايضاً على المستوى الشخصي أميل للكلاسيكية.

كيف توظفين عناصره المختلفة؟

اجد ان هذا النوع يتركز على الفكرة نفسها. هي الأساس. فيكون التنفيذ اسرع.

كيف ترين مستقبله عربياً؟

في الفترة الأخيرة اشتهر هذا الفن نوعاً ما. وأصبح يعرض بطرق مختلفة. خاصة في المملكة ودبي وغيرها.

ما طبيعة العلاقة التي تربطك بأعمالك؟

لكل عمل جملة من التفاصيل والمشاعر والحكايات. التي تعطي له القيمة بالنسبة لي.

هل تحتفظ كل لوحة بذاكرة خاصة؟

طبعاً اكيد خاصة إذا كانت وليدة مشاعر خاصة.

كيف تعيشين لحظة الانفصال عن العمل؟

الجزء الجميل بشخصية مها المنصور الفنانة بأني لا انفصل عن الفن ... فأنا اجده في كل تفاصيل يومي، أرى الجمال واصنعه وأسمعه. ولو في كوب قهوة .

-هل عبّرت لوحة عنك أكثر من الكلمات؟

نعم أكثر من عمل عبرت بهم عن رأي قد لا استطيع البوح به علناً!

هل تتغير قراءتك لأعمالك مع الزمن؟

نعم تتغير قراءة الفنان لأعماله مع مرور الزمن نتيجة تراكم الخبرات وتبدّل نظرته للحياة، فيعيد فهم العمل بمعان أعمق أو مختلفة عما كان يقصده عند إنجازها، وقد يراه انعكاساً لمرحلة سابقة من ذاته أكثر من كونه تعبيراً عن حاضره.

ما مشاريعك المستقبلية؟

اعتزم على إنشاء وتأسيس شركة للإنتاج الفني حيث اقدم فيها خيرة مسرتي الفنية.



تتغير قراءة الفنان لأعماله مع مرور الزمن... قد يراه انعكاساً لمرحلة سابقة من ذاته أكثر من كونه تعبيراً عن حاضره



الأسرة وعالم الطفولة المبكرة

«لا» هل هي كلمة عابرة في حياة الطفل وتطوره النفسي؟

تعد كلمة «لا» التي ينطقها الطفل في عامه الثاني تقريباً واحدة من أهم المحطات في تطوره النفسي؛ فهي ليست مجرد «عناد» كما يظن البعض، بل هي شهادة ميلاد لشخصيته المستقلة.

به. يراقب ردود فعل الأم ليفهم حدود قوته وتأثير كلماته. **تطوير الإدراك:** تعكس هذه الكلمة نمو مهارات التفكير لديه، حيث بدأ يدرك أن لديه خيارات ورغبات خاصة.

ثانياً: «لا، كبدية للاستقلال عن قرارات الأسرة»

تعتبر هذه المرحلة «التي يطلق عليها علم النفس «المراهقة الأولى»» حجر الأساس في تكوين الثقة بالنفس. من

أولاً: ماذا تعني «لا، في عالم الطفل؟

عندما يبدأ الطفل بقول «لا»، فإنه لا يقصد بالضرورة رفض الفعل نفسه، بل يقصد إثبات وجوده. إليك الدوافع النفسية خلفها:

إعلان الاستقلال: يكتشف الطفل لأول مرة أنه كيان منفصل عن أمه، وليس مجرد امتداد لها. «لا» هي أداة الفصل بين إرادته وإرادة الآخرين.

اختبار القوة: يجرب الطفل مدى تأثيره على المحيطين



خلالها يتعلم الطفل:

صناعة القرار: أنه قادر على اتخاذ موقف.

رسم الحدود الشخصية: وهي مهارة ستحميه

مستقبلاً في التعامل مع الأقران والضغوط الخارجية.

الوعي بالذات: الانتقال من مرحلة التبعية الكاملة

إلى مرحلة «أنا أستطيع، أنا أقرر».

ثالثاً: كيف تتعامل الأم بذكاء وحب «بدون

عنف»؟

الهدف ليس كسر كلمة «لا»، بل توجيهها لتنمية قدراته

الفكرية. إليك هذه الاستراتيجيات:

1. فن الاختيارات المحدودة،

بدلاً من إعطاء أمر مباشر ينتظر منه «نعم» أو «لا»،

امنحيه خيارين كلاهما مقبول بالنسبة لك.

بدلاً من «هيا ترتدي الملابس» «سيقول لا». قل «هل

تحب أن ترتدي القميص الأزرق أم القميص الأحمر؟».

عندها يشعر الطفل بأنه صاحب القرار، بينما حققتِ

أنتِ الهدف النهائي.

2. التقبل والاحتواء العاطفي

عندما يرفض الطفل بشدة، هو يمر بصراع داخلي.

استخدمي عبارات مثل «أنا أتفهم أنك لا تريد التوقف

عن اللعب الآن، اللعب ممتع جداً». هذا التعاطف يقلل

من حدة التوتر النفسي لديه ويجعله أكثر استعداداً

للتعاون لاحقاً.

3. حوّلي الأمر إلى «لعبة»

الأطفال في هذا العمر يستجيبون للمرح أكثر من الأوامر الجافة. إذا رفض غسل أسنانه «الفرشاة تبحث عن أسنانك المختبئة، هل نجدها؟».

4. تجنب «لا، المتكررة في كلامك

الطفل يقلد ما يسمع. إذا كانت كلمة «لا» هي الرد

السائد من الأم على طلباته، فسيستخدمها كسلاح

مضاد. حاولي صياغة جملتك بشكل إيجابي.

رابعا: أثر التعامل الواعي على شخصية

الطفل

عندما يتم احتواء «لا» الطفل بحب وتوجيه: ينمو ذكاؤه

الاجتماعي يتعلم كيف يعبر عن رأيه بأدب دون صدام

عنيف. يصبح شخصاً قادراً على الرفض عندما يتعرض

لضغوط خاطئة من الآخرين في المستقبل. يبني جسراً

من الثقة، فهو يعلم أن رأيه مسموع ومحترم حتى وإن

لم ينفذ حرفياً.



دور الاسرة في هندسة التركيز لدى الأطفال وبناء القدرات والمهارات

يعد التركيز حجر الزاوية في بناء الشخصية العلمية للطفل، فهو الجسر الذي يعبر من خلاله من مجرد التلقي السطحي للمعلومات إلى مرحلة الاستيعاب العميق والتحليل؛ فالقدرات الذهنية ليست سمات ثابتة تولد مع الإنسان فحسب، بل هي مهارات مرنة تتشكل وتنمو بفضل تكامل العوامل الحيوية والبيئية والتربوية. إن فهم هذه المحاور والعمل على تعزيزها لا يسهم فقط في تحسين التحصيل الدراسي، بل يضمن حجر الأساس ل تنمية الفضول العلمي والقدرة على مواجهة التحديات الذهنية المعقدة في المستقبل، مما يحول التعلم من واجب روتيني إلى رحلة معرفية ممتعة ومثمرة.

1. الأساس الفسيولوجي والبيولوجي

ينطلق التركيز من توازن الحالة الجسدية للطفل، حيث إن الدماغ لا يمكنه ممارسة العمليات الذهنية المعقدة دون



وقود سليم؛ لذا يجب الاهتمام ب النظام الغذائي الغني بالعناصر المحفزة للذاكرة مثل الأوميغا 3 والبروتينات، مع ضرورة تأمين ساعات نوم كافية تتيح للدماغ معالجة المعلومات وتخزينها، ولا ننسى دور النشاط البدني المنتظم الذي يعمل كمنشط طبيعي للدورة الدموية، مما يزيد من تدفق الأكسجين للخلايا العصبية ويعزز اليقظة الذهنية.

2. هندسة البيئة والمكان

ترتبط جودة الاستيعاب العلمي بمدى قدرة الطفل على الانفصال عن المشوشات؛ وهذا يتطلب تخصيص مساحة دراسية هادئة ومرتبطة توجي للعقل بالاستعداد للعمل، مع ضرورة التحكم الصارم في وقت الشاشات والأجهزة الإلكترونية التي تسبب تشتت الانتباه نتيجة التغير السريع في المشاهد، واستبدالها ببيئة توفر إضاءة مناسبة وتهوية جيدة، حيث إن الراحة البصرية والجسدية تمنع الإجهاد المبكر وتطيل فترة التركيز في المسائل العلمية.

3. المنهجية التعليمية والتحفيز الذهني

تنمو القدرات العلمية عندما يتحول التعلم من تلقين جامد إلى رحلة استكشافية؛ ويتحقق ذلك من خلال تجزئة المهام الكبيرة إلى أهداف صغيرة تمنح الطفل شعوراً بالإنجاز السريع، ودمج التعلم باللعب والتجربة الذي يربط المعلومة بالواقع الملموس، بالإضافة إلى تشجيع الفضول العلمي عبر طرح الأسئلة المفتوحة التي تحفز التفكير النقدي، مما يجعل الطفل مشاركاً فعالاً في

بناء معرفته بدلاً من كونه متلقياً سلبياً، وهو ما يرسخ التركيز بعيد المدى.

4. إرشادات وتوجيهات عملية

تتكمّل منظومة التركيز بتبني عادات يومية بسيطة تدعم المجهود الذهني؛ ومن أبرزها اعتماد تقنية «الفرات الزمنية» «مثل 25 دقيقة دراسة و5 دقائق راحة» لتجديد نشاط الدماغ ومنع الإجهاد، مع الحرص على استخدام الوسائل البصرية كالخرائط الذهنية التي تحول المعلومات الجافة إلى صور محفورة في الذاكرة، ويجب أيضاً تعزيز ثقة الطفل بنفسه من خلال مكافأة المجهود المبذول لا الدرجات المحققة فقط، بالإضافة إلى تشجيع الهوايات التحليلية مثل حل الألغاز أو ألعاب التركيب التي تعمل ك «نادي رياضي» للعقل، مما يرفع من كفاءة انتباهه في المجالات العلمية المختلفة.



طرق بسيطة

تجعل الحياة الزوجية أكثر استقراراً وسعادة

الحياة الزوجية تشبه الكائن الحي، تحتاج إلى «تغذية» مستمرة لتبقى قوية ومزدهرة. السر لا يكمن دائماً في الإيماءات الكبيرة أو الهدايا الباهظة، بل في التفاصيل الصغيرة المتراكمة التي تبني جداراً من الثقة والمودة.

لغة التقدير والكلمة الدافئة

المودة يربط القلوب؛ فحين يشعر الزوج بتقدير زوجته لتعبه، وتلمس الزوجة فخر زوجها بوجودها، ينمو بينهما نوع من الرضا النفسي الذي يجعل العقبات الكبيرة تبدو تافهة. إن الإنسان بطبعه يزهر حين يجد من يقدر جهده الصغير قبل الكبير، وهذا الثناء المتبادل يخلق بيئة إيجابية تطرد شبح

تبدأ سعادة الحياة الزوجية من تلك التفاصيل الصغيرة التي تتسلل إلى يومنا دون استئذان، حيث تلعب الكلمة الطيبة دور الوقود المحرك للمشاعر. فبدلاً من اعتبار أفعال الشريك واجبات مفروضة، يتحول الامتنان إلى جسر من



الملل وتجعل من البيت ملاذاً آمناً ل كليهما .

كسر حاجز الروتين بالوقت النوعي

وفي غمرة الانشغالات اليومية وضجيج المسؤوليات، تبرز أهمية خلق مساحة خاصة يعيد فيها الزوجان اكتشاف بعضهما البعض بعيداً عن أدوار «الأب والأم» أو «الموظف وربة المنزل». هذا الوقت النوعي لا يحتاج إلى تخطيط معقد، بل يكفي أن يكون حديثاً هادئاً يتشارك فيه الطرفان أحلامهما وتفصيل يومهما البسيطة، مما يجدد العاطفة ويكسر رتابة الروتين التي قد تقتل الشغف بمرور الوقت. إن المشاركة في اهتمامات بسيطة أو تخصيص دقائق للضحك الصادق يعيد للروح حيويتها ويقوي الرابطة المقدسة بينهما، ويجعل من الشراكة رحلة ممتعة وليست مجرد قائمة من المهام.

الاحتفاء بالمناسبات ومحطات العمر المشترك

تعد المناسبات الخاصة، مثل أعياد الميلاد وذكرى الزواج، نقاطاً مضيئة في سجل العلاقة، وهي فرص ذهبية لتجديد العهود وإظهار الاهتمام الاستثنائي. إن تذكر هذه التواريخ والاحتفاء بها ليس مجرد طقس اجتماعي، بل هو رسالة صامتة تقول: «أنا أعتز بكل يوم قضيتَه معك». ولا يقتصر الأمر على الهدايا المادية، بل في القيمة العاطفية التي تحملها تلك اللحظات؛ فالتخطيط لمفاجأة بسيطة أو كتابة رسالة بخط اليد تعبر عن الحب والامتنان في ذكرى الزواج، يعيد إحياء شرارة البدايات ويمنح العلاقة حصانة ضد النسيان. إن هذه الأوقات تكسر حدة الحياة الجادة وتخلق مخزوناً من الذكريات الجميلة التي يلجأ إليها الزوجان في لحظات

الشدة.

أثر مواليد الأبناء في تعميق الروابط

تمثل لحظات استقبال المواليد الجدد في الأسرة تحولاً جذرياً ومحطة مفصلية تزيد من انسجام الزوجين وتلاحمهما. إن الاحتفاء بذكرى قدوم الأبناء لا يعزز الروابط الأسرية فحسب، بل يذكر الزوجين برحلتهم المشتركة في بناء هذا الكيان الصغير. فالنظر إلى الأبناء كشراكة حية ونتاج للحب يجعل الزوجين يشعرون بالفخر المتبادل؛ إذ يتعاونان في تربيتهن ويحتفلان بنجاحاتهم الصغيرة، مما يخلق لغة حوار جديدة محورها «نحن» بدلاً من «أنا». هذه المحطات تمنح الحياة الزوجية معنى أعمق وهدفاً أسمى، وتجعل من كل مولود جديد فصلاً جديداً من فصول المودة التي تُكتب بحب وصبر.

فن الاحتواء والذكاء في التعامل مع الخلافات

أما الانسجام الحقيقي، فيتجلى في قدرة الطرفين على إدارة الاختلافات بذكاء وعمق، بعيداً عن لغة اللوم أو محاولة الانتصار في الجدل. إن تعلم فن الإنصات ليس فقط للأذنين بل للقلب أيضاً، يجعل كل طرف يشعر بالأمان في التعبير عن مشاعره دون خوف من سوء الفهم، وهنا تتحول المشكلة من «أزمة» إلى «فرصة» لتعميق الفهم المتبادل. فالتغاضي عن الهفوات الصغيرة، واختيار الكلمات التي تبني لا التي تهدم، هو السر الكامن وراء البيوت المستقرة التي يسودها الهدوء والسكينة مهما عصفت بها رياح التغيير، لتبقى السعادة رحلة مستمرة تُبنى بالتفاهم وتُسقى بالود.



كيف توازنين بين الديكور الرقمي والطابع الأسري للمنزل؟

تحويل المنزل إلى مساحة «رقمية» لا يعني بالضرورة تحويله إلى مختبر بارد وموحش، بل الهدف هو دمج التكنولوجيا بذكاء لتعزيز الراحة والجمال. إليك مجموعة من اللمسات العصرية التي توازن بين التطور التقني والروح الأسرية الدافئة:

1. الإضاءة الذكية والمخفية

الإضاءة هي مفتاح الأجواء الرقمية. بدلاً من المصابيح التقليدية، اعتمد على شرائط الـ LED المخفية خلف شاشات التلفاز، تحت الخزائن، أو على طول حواف السلالم. تعطي شعوراً بالعمق وتحدد ملامح المنزل الأسرية، وإضاءة باردة للعمل). استبدال المفاتيح

العصرية.

يمكنك أيضاً اعتماد الإضاءة القابلة للتخصيص وذلك باستخدام أنظمة مثل (Philips Hue) لتغيير ألوان الإضاءة حسب الحالة المزاجية (إضاءة دافئة للقراءة الأسرية، وإضاءة باردة للعمل). استبدال المفاتيح



التقليدية بمفاتيح زجاجية تعمل باللمس وتتصل بالهاتف.

2. الأثاث الذكي ومتعدد الوظائف

الجمال الرقمي يعتمد على «البساطة» وإخفاء الفوضى لهذا يمكن اعتماد طاولات الشحن اللاسلكي كطاولات جانبية تحتوي على قواعد شحن لاسلكية مدمجة لتقليل فوضى الأسلاك. يمكن استبدال المرايا العادية بمرايا ذكية المرايا في المدخل أو الحمام، تظهر الوقت، حالة الطقس، أو حتى جدول مواعيد الأسرة، وتتحول لمرآة عادية عند إغلاقها. خزائن بآليات فتح باللمس تمنح المطبخ وغرف المعيشة مظهراً انسيابياً بلا مقابض.

3. الفن الرقمي

بدلاً من اللوحات الثابتة، يمكنك استخدام الإطارات الرقمية عالية الدقة مثل الذي يبدو كلوحة فنية عند إطفائه، حيث يعرض صوراً عائلية أو لوحات عالمية تتغير تلقائياً. الجدران التفاعلية استخدام ورق حائط بنقوش هندسية بسيطة تتفاعل مع الإضاءة المسطرة عليها.

4. السينما المنزلية «المختفية»

لحفاظ على الطابع الجمالي لغرفة المعيشة استخدم أجهزة العرض القصيرة، أجهزة صغيرة توضع بجانب الحائط وتعرض صورة ضخمة، مما يلغي الحاجة لشاشة تلفاز عملاقة تأخذ حيزاً من جمالية الغرفة. الأنظمة



الصوتية المدمجة وضع مكبرات الصوت داخل السقف أو الجدران بحيث يكون الصوت «محيطياً» دون رؤية السماعات.

5. الركن الأخضر «الذكي»

لإضافة الروح الأسرية والطبيعة داخل المنزل الرقمي أحواض النباتات الذكية التي تنظم الري والإضاءة ذاتياً. تدمج هذه الأحواض بين التكنولوجيا واللون الأخضر الطبيعي الذي يكسر حدة الأجهزة الإلكترونية.



«الكروز»

فندق عائم وسياحة مميزة

تعد السياحة البحرية أو «سياحة الكروز» بمثابة فندق خمس نجوم عائم ينتقل بك من مدينة إلى أخرى بينما أنت مسترخٍ تماماً. لم تعد مجرد وسيلة نقل، بل أصبحت وجهة بحد ذاتها، تجمع بين الرفاهية، الاستكشاف، والراحة المطلقة.

خصائص سياحة الكروز «بماذا تتميز؟»

معك أينما ذهبت. نظام الشمولية، غالباً ما يشمل سعر التذكرة الإقامة، والوجبات «بوفيهات مفتوحة ومطاعم فاخرة»، والأنشطة الترفيهية، مما يسهل عليك ضبط ميزانيتك. تضم السفن الحديثة مساح تعرض مسرحيات «برودواي»، دور سينما، حمامات سباحة، صالات ألعاب

تنفرد السفن السياحية بمجموعة من المزايا التي لا تجدها في الرحلات البرية التقليدية، تعدد الوجهات بجهد صفري، يمكنك زيارة 4 أو 5 دول في أسبوع واحد دون الحاجة لحزم حقائبك والانتقال من مطار لآخر؛ فغرفتك تنتقل



رياضية، وحتى مراكز تسوق. الأمان والخصوصية، توفر السفينة بيئة مغلقة وآمنة، حيث يتم مراقبة كل شيء وتوفير خدمات طبية وأمنية على مدار الساعة. وللاطفال».

رياضية، وحتى مراكز تسوق. الأمان والخصوصية، توفر السفينة بيئة مغلقة وآمنة، حيث يتم مراقبة كل شيء وتوفير خدمات طبية وأمنية على مدار الساعة.

لماذا هي الخيار الأمثل والمميز للعائلة؟

تعتبر العائلات هي المستفيد الأكبر من رحلات الكروز، وذلك لعدة أسباب جوهرية:

1. برامج مخصصة لجميع الأعمار

توجد أندية مخصصة للأطفال «Kids Clubs» مقسمة حسب الفئات العمرية، من الحضانة وحتى سن المراهقة، مما يتيح للأطفال تكوين صداقات وممارسة أنشطة ممتعة تحت إشراف متخصصين، بينما يستمتع الآباء بوقتهم الخاص.

2. التنوع الذي يرضي كافة الأذواق

في الرحلة الواحدة، يمكن للجد أن يستمتع بهدوء المكتبة أو دروس اليوغا، وللأب أن يستمتع بالسباحة، وللأبناء بممارسة رياضة التسلق أو ألعاب الفيديو. الجميع يلتقي في المساء على مائدة عشاء واحدة لمشاركة مغامراتهم.

3. القيمة مقابل المال

عند حساب تكلفة حجز فنادق منفصلة، تذاكر طيران بين المدن، ووجبات يومية لجميع أفراد الأسرة، ستجد أن الكروز يوفر مبلغاً ضخماً، حيث يتم دمج أغلب هذه التكاليف في فاتورة واحدة مدفوعة مسبقاً.

4. سهولة اللوجستيات للعائلات الكبيرة

لا داعي للقلق بشأن حجز سيارات أجرة تسع الجميع أو البحث عن مطعم يرضي ذوق الأطفال الصعب؛ فكل شيء

كيف تحضر لرحلة كروز ناجحة؟

1. اختيار السفينة والمسار بعناية

ليست كل السفن متشابهة؛ هناك سفن ضخمة مليئة بالصخب والألعاب «مثالية للعائلات»، وهناك سفن أصغر تركز على الهدوء والاستكشاف الثقافي.

2. حجز الرحلات الشاطئية مسبقاً

عندما تتوقف السفينة في الميناء، لديك خياران، إما استكشاف المدينة بنفسك أو حجز رحلة منظمة من قبل شركة الكروز.

3. تجهيز «حقيبة اليوم الأول»

غالباً ما يتم استلام حقائبك الكبيرة عند تسجيل الدخول وإيصالها لغرفتك في وقت متأخر من المساء. لذا، ينصح بحمل حقيبة ظهر صغيرة تحتل الأوراق المهمة والشخصية.

4. فهم «قواعد اللباس»

تحتوي معظم رحلات الكروز على «ليلة رسمية» تتطلب ارتداء بدل رسمية أو فساتين سهرة لتناول العشاء في المطعم الرئيسي.

5. تحميل تطبيق السفينة

بمجرد صعودك، قم بتحويل هاتفك لوضع الطيران لتجنب رسوم التجوال البحري الباهظة.



فيراري أمالفي سبايدر

فيراري تكشف اليوم عن سيارة فيراري أمالفي سبايدر من مارانيلو بمحرك V8 ثنائي التوربو في منتصف مقدمة السيارة

القيادة في الهواء الطلق جزءاً أساسياً من التجربة، دون التأثير على سهولة الاستخدام اليومي أو الراحة. استند تصميم فيراري أمالفي سبايدر إلى الرغبة في الحفاظ على قياسات وحجم طراز فيراري أمالفي، مع الحفاظ على مظهرها الأنيق والانسحابي حتى مع فتح السقف. ويضفي السقف القابل للطي، وهو خيار يعزز الطابع العملي للسيارة ويمنحها مكانة مميزة ضمن تشكيلة سيارات الحصان الجامح، لمسة أكثر تعبيراً من خلال مجموعة واسعة من خيارات التخصيص، حيث تتوفر أربعة ألوان للأقمشة المصممة خصيصاً ولونين للأقمشة التقنية، بما في ذلك لون Tecnico Ottanio الجديد. كما تبرز

كشفت علامة فيراري عن سيارة فيراري أمالفي سبايدر الجديدة، وهي سيارة رياضية مكشوفة بمحرك V8 أمامي وسطي، تجسد التوازن الأمثل بين الطابع الرياضي العصري والتنوع ضمن مجموعة سيارات فيراري. صممت هذه السيارة لعشاق تجربة القيادة الديناميكية دون التفریط بالراحة أو الأناقة، حيث تجمع بين الأداء المتميز والتنوع اليومي مع متعة القيادة المكشوفة الفريدة، ما يجعل كل رحلة أكثر إثارة. تجسد هذه السيارة أسلوب فيراري الرياضي بتصميم مكشوف، حيث تجمع بسلاسة بين الأداء، والأناقة، ومتعة القيادة، وسهولة الاستخدام، والتنوع. وعند فتح السقف، يصبح التواصل المباشر مع الطريق وإحساس



بفضل التوازن المثالي بين الأداء والأناقة ومنتعة القيادة وسهولة الاستخدام والتنوع، تعدّ فيراري أمالفي سبايدر معيارا لأسلوب فيراري القائم على الأداء العالي، حتى في وضعية القيادة المكشوفة.

يفتح السقف القماشي القابل للطي، المصنوع حسب الطلب أو من قماش تقني، خلال 13.5 ثانية فقط، حتى عند سرعات تصل إلى 60 كم/ساعة، وإلى جانب أبعاد السيارة المدمجة وسعة صندوق الأمتعة الكبيرة، فإن سيارة فيراري أمالفي سبايدر تأتي ضمن السيارات الرائدة في فئتها.

يقدم محرك V8 ثنائي التوربو الحائز على الجوائز، بقوة 640 حصانا، أداء استثنائيا واستجابة فورية في جميع ظروف القيادة.

يضمن نظام الفرامل الإلكتروني تحكما أكثر دقة بالسيارة، في حين يحسّن نظام ABS Evo، الفعال في جميع ظروف التماسك، أداء الفرامل والثبات.

تعمل الديناميكية الهوائية النشطة، مع جناح خلفي ثلاثي الأوضاع ومشتت هواء مدمج يتم تشغيله بلمسة زر، على تحسين تجربة القيادة في الهواء الطلق.

الخيطة بلون مختلف الطابع الرياضي للسيارة وأناقتها الرفيعة. ويضيف النسيج المميز للقماش التقني تأثيرا لامعا إضافيا.

وكما هو الحال في فيراري أمالفي، تتميز المقصورة بتصميم قمرة قيادة مزدوجة وواجهة مستخدم متطورة. تشمل العناصر الرئيسية مقودا مزودا بأزرار فعلية، مع عودة زر التشغيل الشهير، وشاشة العرض المركزية المدمجة، وأدوات التحكم التي صممت لتفاعل سلس حتى أثناء القيادة الديناميكية. يعزز تصميم المقاعد الخلفية «2+» من الطابع العملي في السيارة، حيث تناسب المقاعد الخلفية السفر مع الأطفال أو زيادة سعة التحميل. وإكمال التجربة، يعمل عاكس هواء مدمج في مسند ظهر المقعد الخلفي، يشغل بلمسة زر، على تحسين الراحة من خلال تقليل الاضطرابات الهوائية أثناء القيادة المكشوفة.

يعتمد تصميم السيارة على نهج انسيابي وبسيط، بتفاصيل منحوتة وأسطح مصقولة تضيف عليها طابعا عصريا وحيويا. تتميز الواجهة الأمامية بفتحة تهوية كبيرة وغطاء محرك طويل ومنحوت يضم محرك V8 توربيني بقوة 640 حصانا. في الخلف، يساهم الجناح النشط المدمج في الثبات عند السرعات العالية، بينما تكمل العجلات بتقنية التشكيل وتفاصيل ألياف الكربون المظهر الرياضي والمتطور.



الميزان

(23 سبتمبر إلى 22 أكتوبر)

تتركز الأنظار هذا الشهر على علاقاتك وشراكاتك. اكتمال القمر في برجك بداية الشهر يضع النقاط على الحروف في علاقة شخصية أو مهنية. قد توقع عقداً جديداً أو تنهي شراكة لم تعد تخدمك. عاطفياً، الوقت مثالي للتصالح وتجديد الوعود، فالديبلوماسية هي مفتاح نجاحك في أبريل.



الحمل

(21 مارس - 20 أبريل)

أنت نجم الشهر بامتياز مع دخول المريخ لبرجك في 9 أبريل. تشعر بطاقة جسدية هائلة وشجاعة لاتخاذ قرارات كانت مؤجلة. مهنيًا، تفتح أمامك أبواب كانت مغلقة، وعاطفياً يجذب سحرك الجميع. احذر فقط من التسرع في الكلام أو الانفعال الزائد وتجنب الدخول في حوارات لافائدة منها.



العقرب

(23 أكتوبر إلى 22 نوفمبر)

أنت في مرحلة شفاء داخلي وتصحيح مالي. أبريل يحمل لك ترقية أو شهرة غير متوقعة في محيطك العملي. عاطفياً، قد تعود علاقة قديمة للظهور أو تنتهي فترة وحدة كنت تعيشها. انتبه لصحتك وحاول ممارسة بعض التمارين الرياضية المفيدة لك، ولا تتردد في طلب المساعدة إذا شعرت بضغط المهام المتراكمة.



الثور

(21 أبريل - 20 مايو)

شهر التحولات الكبرى، حيث يستعد كوكب أورانوس لمغادرة برجك، مما يخفف من الضغوط التي استمرت سنوات. أبريل هو وقت مراجعة الحسابات المالية والتركيز على الاستقرار الداخلي. قد تظهر فرصة ربح غير متوقعة، وعاطفياً تحتاج إلى الهدوء والابتعاد عن الدراما لتعزيز روابطك بالشريك.



القوس

(23 نوفمبر إلى 21 ديسمبر)

شهر الحب والابتكار؛ فالأفلاك تمنحك طاقة إبداعية كبيرة في العمل. قد تبدأ مشروعاً فنياً أو هواية تتحول لمصدر دخل. عاطفياً، تعيش لحظات مليئة بالشغف والمغامرات الجميلة. اعمل بجد وحاول أن تتجاوز بعض صغائر الأمور. حافظ على تفاؤلك، واستعد لاستقبال ما هو جديد يعوضك عن الماضي.



الجوزاء

(21 مايو - 21 يونيو)

تستقبل كوكب أورانوس في برجك أواخر الشهر، مما يبشر بانطلاقة ثورية في أسلوب حياتك. أبريل يحمل لك اتصالات اجتماعية واسعة ومشاريع مهنية تعتمد على التكنولوجيا أو التواصل. عاطفياً، الشريك يدعم تطلعاتك الجديدة، لكن حاول ترتيب أولوياتك حتى لا تشتت طاقتك في اتجاهات كثيرة.



الجدي

(22 ديسمبر إلى 19 يناير)

التركيز هذا الشهر ينصب على المنزل والعائلة. قد تفكر في تغيير السكن أو القيام بإصلاحات منزلية مهمة. مهنيًا، تبذل مجهوداً مضاعفاً لتثبيت مكاسبك قبل الصيف. عاطفياً، تميل للاستقرار والهدوء، وتجد في شريكك السند الذي تحتاجه. احذر من العناد في النقاشات العائلية وحاول أن تكون أكثر مرونة.



السرطان

(22 يونيو - 22 يوليو)

يركز المشتري في برجك على تطوير الذات والنمو الشخصي. أبريل هو شهر النجاح المهني والحصول على تقدير طال انتظاره. قد تجد نفسك تحت الأضواء في عملك، بينما تميل في حياتك الشخصية إلى تعزيز الروابط العائلية. الصحة تتحسن بشكل ملحوظ، فاستغل ذلك للبدء بنظام غذائي جديد.



الدلو

(20 يناير إلى 19 فبراير)

تعيش عاماً ديناميكياً، وشهر أبريل يزيد من سرعة الأحداث حولك. تظهر فرص سفر قصيرة وعروض وظيفية تعتمد على مهاراتك في الإقناع. عاطفياً، قد تواجه بعض التقلبات لكنها تصب في مصلحة استقلالك الشخصي. انتبه جيداً عند توقيع أي عقود طويلة الأمد، واقرأ البنود الصغيرة بدقة واحذر.



الأسد

(23 يوليو - 22 أغسطس)

شهر السفر والتوسع الفكري. تجد نفسك مهتماً باستكشاف آفاق جديدة أو تعلم مهارة مختلفة. مهنيًا، قد تبرز فرص للتعاون مع جهات خارجية. عاطفياً، يسود الانسجام والتفاهم، وقد تخطط لرحلة رومانسية مع الشريك. احرص على موازنة مصاريفك، حيث قد تظهر نفقات مفاجئة تتعلق بالترفيه أو الهوايات.



الحوت

(20 فبراير إلى 20 مارس)

أنت من أكثر الأبراج حظاً، حيث يدعمك المشتري لتحقيق تقدم مالي ملموس. أبريل هو وقت جني ثمار جهودك السابقة وزيادة مدخراتك. عاطفياً، تعيش أجواءً رومانسية هادئة وتصل لتفاهات عميقة مع الشريك. صحياً، تشعر بارتفاع في حيويتك، مما يدفعك لتجربة أنشطة رياضية جديدة تعزز من طاقتك الإيجابية.

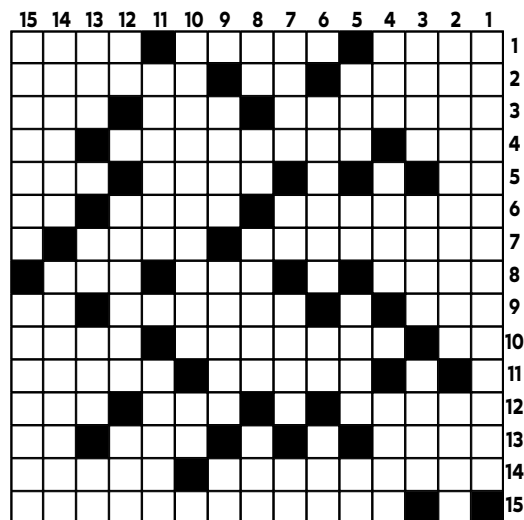


العذراء

(23 أغسطس - 22 سبتمبر)

أبريل يدعوك للتركيز على الشؤون المالية المشتركة والضرائب أو الميراث. مهنيًا، قد تحتاج لمراجعة بعض العقود بدقة وتجنب المجازفة غير المدروسة. عاطفياً، تزداد الرغبة في التقارب العميق والصدق مع الطرف الآخر. صحياً، أنت بحاجة للراحة والابتعاد عن التوتر وضغوط العمل لضمان صفاء ذهنك وطاقتك.

كلمات متقاطعة



الكلمات العمودية

1	أديب فرنسي راحل من مسرحياته «المتحلق المخدوع».
2	فنانة لبنانية لقبها النجمة الذهبية - يهلك ويفسد.
3	تل أو مكان مرتفع - يزجر الولد - منسوب إلى الزمن أو توقيت لمدة معينة.
4	أنا بالاجنية - علم ويبرق - الم خفيف بلغة الأطفال.
5	نذير الخيوط على بعضها بواسطة بكرة - يش وضجر - مدينة فرنسية - للاستدراك.
6	عائلة فيلسوف وعالم اجتماع فرنسي راحل اشتهر بإدخاله مصطلح ما بعد الحداثة إلى الفلسفة والعلوم الاجتماعية - مص العظم - سنة أو حول.
7	صفة نجاح عظيم - حرف نصب - ماركة آلات والكترونيات استهلاكية - فيلم شهير للمخرج رومان بولانسكي من بطولة الممثلة الألمانية ناستازيا كينسكي.

الكلمات الأفقية

1	حديقة الجمل - من مؤلفات الاديب اللبناني الراحل ميخائيل نعيمة - رتبة عسكرية.
2	نهر في اميركا الشمالية - حرف نصب - عاصمة عربية.
3	مدينة فلسطينية - نهر في ايطاليا من روافد بو - خلاف بعد.
4	جهاز كهربائي - احدى ولايات المكسيك - خبز يابس.
5	ضمير متصل - اجزاء متناهية في الصغر - اقترب من المكان.
6	بطل الاستقلال السويسري - من الحيات زعم العرب انها تطير - تقال في لعبة الطاولة.
7	مدينة العاب في ولاية كاليفورنيا الاميركية - نهر في روسيا من اهم روافد فولغا.
8	أحمق - من الفنون الجميلة - ربح طيبة.
9	من السباع الهندية ابيض البطن ومخطط بخطوط سود - مدينة في ولاية تكساس الاميركية - اسم موصول.
10	سقي النبات - نوع من الفاكهة يعرف بالبرتقال الياباني - حظ من كل شيء.
11	فرامل السيارة - آلة موسيقية غربية.
12	أحد مؤسسي مدينة روما الإيطالية بحسب الميثولوجيا الرومانية - مدينة المانية - من الحبوب.
13	بركان في ايطاليا - من الاشجار تشبه شجرة الفستق لها صمغ قوي الرائحة - للتعريف.
14	ملكة مصر أنجبت القيصرون للإمبراطور يوليوس قيصر - من الأبراج.
15	بيت الله الحرام في مكة المكرمة فيه الكعبة المشرفة ومقام ابراهيم ويثر زمزم.

8	حرف جر - حرف مفاجأة - مهندس اسكتلندي اخترع الدوابل المنفوخة للسيارات - أرض واسعة ذات نبات ومرعى للدواب.
9	عاصمة افريقية - ذباب ذو الوان يطير في الليل في ذنبه شعاع كالسراج كأنه نار - أمر فظيع.
10	فنان لبناني شارك في برنامج سوبر ستار من اغانيه «قلبي عاليين» - تهياً للحملة في الحرب.
11	فيلسوف صيني قديم يعتبر مؤسس مذهب الطاوية له كتاب «الطريق والفضيلة» - لباس يشبه السروال يرتديه الرجال والنساء.
12	صاح الطليم - أغنية لأم كلثوم - يُستخرج من ماء البحر.
13	لعاب الفم - للتفسير - مكيال - سحب العربية من وسط الشارع.
14	نسبة إلى مواطن من بلد آسيوي - رئيس اوغندي راحل.
15	فنان لبناني معزتل من اغانيه «وافترقنا» - شخصية تلفزيونية كوميدية.

سودوكو

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

كلمة السر

أشهر جاسوسة في التاريخ الحديث «8 حروف».

م	ز	م	ر	ر	و	ا	د	ن	ي	ل	ا	ر	د
ر	ي	و	ن	ي	ز	و	ل	ا	ه	ا	ن	و	ر
ج	و	ك	ر	ا	م	ت	م	ه	س	ا	ا	ا	ا
و	د	ب	ك	غ	ز	ي	ذ	و	ك	و	ف	ر	ش
س	ا	و	ر	ن	ه	و	د	و	د	و	ش	ت	ا
ل	ي	س	ل	ت	ا	ن	س	ا	ف	ي	ل	ي	ي
و	ن	ي	ز	ك	م	ب	ي	خ	ل	ت	ك	ر	ر
ف	ي	د	و	ا	ن	و	ا	ف	ا	ف	و	ت	ش
ل	ج	ن	ك	ي	ز	ه	ر	ر	ز	ن	ف	ا	و
ي	ر	ي	ن	ت	ز	ي	ش	ا	ا	و	ا	ب	ر
ر	ف	ج	ر	ز	ي	د	ن	م	ي	م	ج	ت	ن
ب	ا	ا	ج	و	ر	ج	ب	ل	ي	ك	ا	ي	و
ا	و	س	ن	غ	ل	ي	س	ي	ر	ا	ب	ت	ي
ش	ر	ن	ا	ج	ه	ل	ا	ت	ف	ا	ر	ي	ل

حل العدد السابق

كلمة السر:

هنيئيل

سودوكو

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

م	فوكس	سيدني	رأفت الهجان	ج	ا
منديز	ك	سنغ	رشيد تابتي	جورج بليك	انا فولكوف
مذمغ	كلود	ش	ريتشارد	جوزفين	ابريل فول
ن	كيم	شوارتز	روث	جوس	اوديت
نينجا	كوز	شيز	ز	خ	ب
ه	ل	ف	زورغه	خان	باري سيل
هالوز	ليون روش	فلاديمير	س	ر	ت
هول	لينداور	فرجينيا	سوزان	روبرت موراي	تامارا بانك



مسرحية تشارلي ومصنع الشوكولاتة تستعد للعرض الأول في الشرق الأوسط

بروأكتيف إنترتينمنت، بالشراكة مع دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي وميرال، الشركة الرائدة في تطوير الوجهات والتجارب الغامرة في أبوظبي. وتبعاً للنجاح الكبير الذي حققه العرض في ساحة شنغهاي الثقافية في نوفمبر 2025، والإقبال الجماهيري الواسع، تواصل مسرحية «تشارلي ومصنع الشوكولاتة» جولتها العالمية، لتقديم الإنتاج المذهل والقصة الأسيرة

يستعد مسرح الاتحاد أرينا في جزيرة ياس لاستضافة عالم الكاتب الروائي الشهير رولد دال، حيث يسجل العرض المسرحي «تشارلي ومصنع الشوكولاتة» حضوره للمرة الأولى في أبوظبي من 28 أغسطس إلى 6 سبتمبر 2026.

العرض القادم من إنتاج برودواي إنترناشونال غروب وبرودواي آسيا، ويصل إلى أبوظبي بتنظيم من شركة



إنترنتنمنت: «يعد العرض المسرحي تشارلي ومصنع الشوكولاتة عملاً موسيقياً رائعاً أسعد المتابعين جيلاً بعد جيل، وأطلق العنان لخيال الأطفال، واستحضر في الوقت ذاته شعوراً عميقاً بالحنين لدى البالغين الذين نشأوا وهم يتابعونه. إن تقديم العرض لأول مرة في الشرق الأوسط في أبوظبي يشكل لحظة استثنائية بالنسبة لنا، إذ توفر تجربة مسرحية عالمية المستوى للعائلات ولجميع عشاق الفن من مختلف الأعمار». وقال كل من سيمون جينات ومارك روث، المنتجان والمالكان المشاركان لمجموعة برودواي الدولية وبرودواي آسيا: «تعد مسرحية تشارلي ومصنع الشوكولاتة للكاتب رولد دال عملاً خيالياً مبهراً للجماهير في كل مكان. يتميز هذا الإنتاج الجديد بمؤثرات خاصة وخلابة وتقنية ثلاثية الأبعاد متطورة مستوحاة من مبادئ السحر المتقدمة. نحن متحمسون لمشاركة العالم الجميل لهذه المسرحية الموسيقية المحبوبة من برودواي مع جمهور أبوظبي من خلال إنتاج غامر جديد، من إبداع فريق مميز

في عاصمة الإمارات العربية المتحدة. تروي المسرحية الغنائية المستوحاة من رواية رولد دال، الحائزة على شهرة عالمية، حكاية الطفل تشارلي باكيت، الذي يفوز بتذكرة ذهبية لزيارة عالم ويلي وانكا المذهل والغامض في مصنع الشوكولاتة. ويقدم العمل المسرحي تجربة مبهرة غنية بمؤثرات بصرية لافتة، وشخصيات استثنائية، وتقنيات مسرحية غامرة، وموسيقى أسرة، تتضمن أنهار الشوكولاتة، والسناجب التي تفرز المكسرات، وشخصيات أومبا لومبا المشاكسة. وسيستمع الجمهور بأغان رائعة من فيلم عام 1971 الكلاسيكي، ومن بينها «Pure Imagination»، و«The Candy Man»، و«I've Got a Golden Ticket» أصلية من تأليف الحائزين على جائزتي غرامي وتوني مارك شايمان وسكوت ويتمان «Hairspray»، و«Poppins Returns». وفي تعليق له على الإعلان، قال نيكولا رينا، الرئيس التنفيذي لشركة بروأكتيف



300 مرة، تلتها جولة في أمريكا الشمالية استمرت أربع سنوات حتى عام 2022. كما حققت المسرحية نجاحاً كبيراً في منطقة ويست إند بلندن، حيث حصدت جائزتي أوليفيه. ومن المقرر أن تجوب الجولة العالمية الحالية آسيا والشرق الأوسط والهند خلال العامين أو الثلاثة أعوام القادمة، مع محطات في مدن رئيسية مثل مانيتا وهونغ كونغ وسنغافورة وبكين وشنغهاي وتايبيه وسيول وغيرها. يتضمن عرض مسرحية «تشارلي ومصنع الشوكولاتة» موسيقى من تأليف مارك شايمان، وكلمات لكل من سكوت ويتمان ومارك شايمان، ونصاً مسرحياً من إعداد ديفيد غريغ، مقتبساً عن رواية رولد دال الشهيرة. كما يتضمن العرض أغان من الفيلم السينمائي من تأليف ليزلي بريكوس وأنتوني نيولي. ويشمل الإنتاج الأصلي إخراجاً للمخرج جاك أوبراين، الفائز أربع مرات بجائزة توني، وتصميماً حركياً من جوشوا بيرغاس، في حين تأتي الجولة العالمية بإخراج من مات لينز، ورقصات من تصميم أليسون سولومون، وإشراف موسيقي لكل من نيت باتن

من برودواي بالكامل». وفي إطار تحويل مصنع ويلي وانكا الخيالي إلى عالم يجعل المستحيل يبدو ممكناً، ينضم مصمم الخدع البصرية الشهير المقيم في لاس فيغاس تيم كلوتيه إلى الفريق الإبداعي في برودواي، حيث يقول: «ويلي وانكا هو ملك الخيال، وتصميم عمل مسرحي جديد لهذه الشخصية هو حلم يتحقق». عرضت مسرحية «تشارلي ومصنع الشوكولاتة» لأول مرة على مسارح برودواي عام 2017، واستمر عرضها لأكثر من





ويتولى بول هاردي اختيار طاقم الممثلين، في حين يشغل جوزيف لونغثورن منصب المدير العام، وتتولى تايو من منصب المديرة المساعدة لشركة برودواي آسيا إنترناشونال. يتولى كل من سيمون جينات، ومارك روث، ومجموعة برودواي الدولية، وبرودواي آسيا إنتاج العرض، بالتعاون مع المنتجين المشاركين: شركة إتش واي كالتشر، وشركة دوغ ماير للإنتاج، وصندوق بيرغاموت فرونت رو، وويليت كلاوسنر. يقدم عرض «تشارلي ومصنع الشوكولاتة» بترتيب خاص مع شركة المسرح الموسيقي الدولية (MTI) وشركة برودواي آسيا.

وغريغ جارت، إلى جانب فريق إبداع وتصميم وإنتاج من نخبة المبدعين الحائزين على الجوائز من برودواي. ويتولى مارك تومسون تصميم الديكور والأزياء، وكريستين بيترز تصميم المشاهد الخاصة بالجولة، وجيف سغ تصميم المؤثرات البصرية والإسقاطات، وروري بيتون تصميم الإضاءة، ومايك تاكر من شركة أوربيتال ساوند تصميم الصوت، وباسل تويست تصميم الدمى، وتيم كلوتيه تصميم الخدع البصرية. أما التوزيعات الأوركسترالية فهي من إعداد دوغ بيسترمان، في حين يتولى مارك شايمان إعداد الترتيبات الموسيقية.



الوفاء.. نماء

هناك الكثير من المبادئ الإنسانية التي تميز الأفراد وكذلك المجتمعات، وعلى الرغم من أهميتها جميعاً في التوصيف والتعريف والبناء والنماء، إلا أن من أبرزها الوفاء، بكامل معانيه وأشكاله، فهو القيمة الأخلاقية الإنسانية الأعلى التي لم يستطع الزمن أن يخفي بريقها أو أن يلغي فعاليتها وأهميتها بالنسبة للفرد والمجتمع، وهو جسر التواصل الذي يولد الثقة بين الأفراد ويعزز العلاقات ويمنحها الصلابة والقوة في مواجهة التحديات والصعوبات، وعلى قدر ما يحمل المرء من وفاء، يكون مصدر إطمئنان وسلام وسكينة لنفسه وللآخرين.

وإذا كان الوفاء الذاتي والمجتمعي مهم وأساسي فإن قمة الوفاء وأسمى أنماطه هو الوفاء للوطن، لأن الوطن ليس مجرد مساحة جغرافية نعيش فيها، بل هو الهوية الجامعة التي تسكننا قبل أن نسكنها، هو حاضرنا الذي ينبض فينا، والذاكرة الحية التي تحفظ ماضي الأجداد وأمجادهم، وهو منارة تضيء مستقبل الأبناء وتنير دروبهم.

إن المجتمعات التي تتخذ من الوفاء للوطن منهج حياة هي مجتمعات قادرة على صياغة مستقبلها بما يتوافق مع تطلعات أبنائها، وقادرة على الحفاظ على حاضرها والتمسك بحق الحرية والعيش الكريم. فمن يكن وفياً لوطنه يحمي حدوده بدمه ويبني صروحه بتعبه وعرقه، ويصون ويحمي أمنه وبوعيه ومحبتة له، ويضمن السلام والأمن والأمان والاستقرار له ولأسرته ومجتمعه ووطنه ويضمن النماء والازدهار وتحقيق العيش الكريم والحياة المزدهرة.

رابعة حسين مكى الجمعة
رئيس التحرير والرئيس التنفيذي



الحقيقة:

الوفاء للوطن ليس مجرد واجب تفرضه القوانين، بل هو تعبير عن اسمى درجات الحب للأرض التي نعيش عليها والتي منحتنا الحرية والحياة الكريمة..

لك المجد والوفاء يا وطني..

رَبِّ اجْعَلْ هَذَا الْبَلَدَ آمِنًا

www.danakw.com

اشترك أو جدد اشتراكك



دك سنوياً

10

بـ

bariqaldana channal
www.danakw.com
bariqaldana
@aktanemagkw
dana magazine

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

إحتفلي بليلة العمر

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

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

**Holiday Inn
& Suites**
— BY IHG —

KUWAIT - SALMIYA

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

