هي وهو

بعيون قطرية

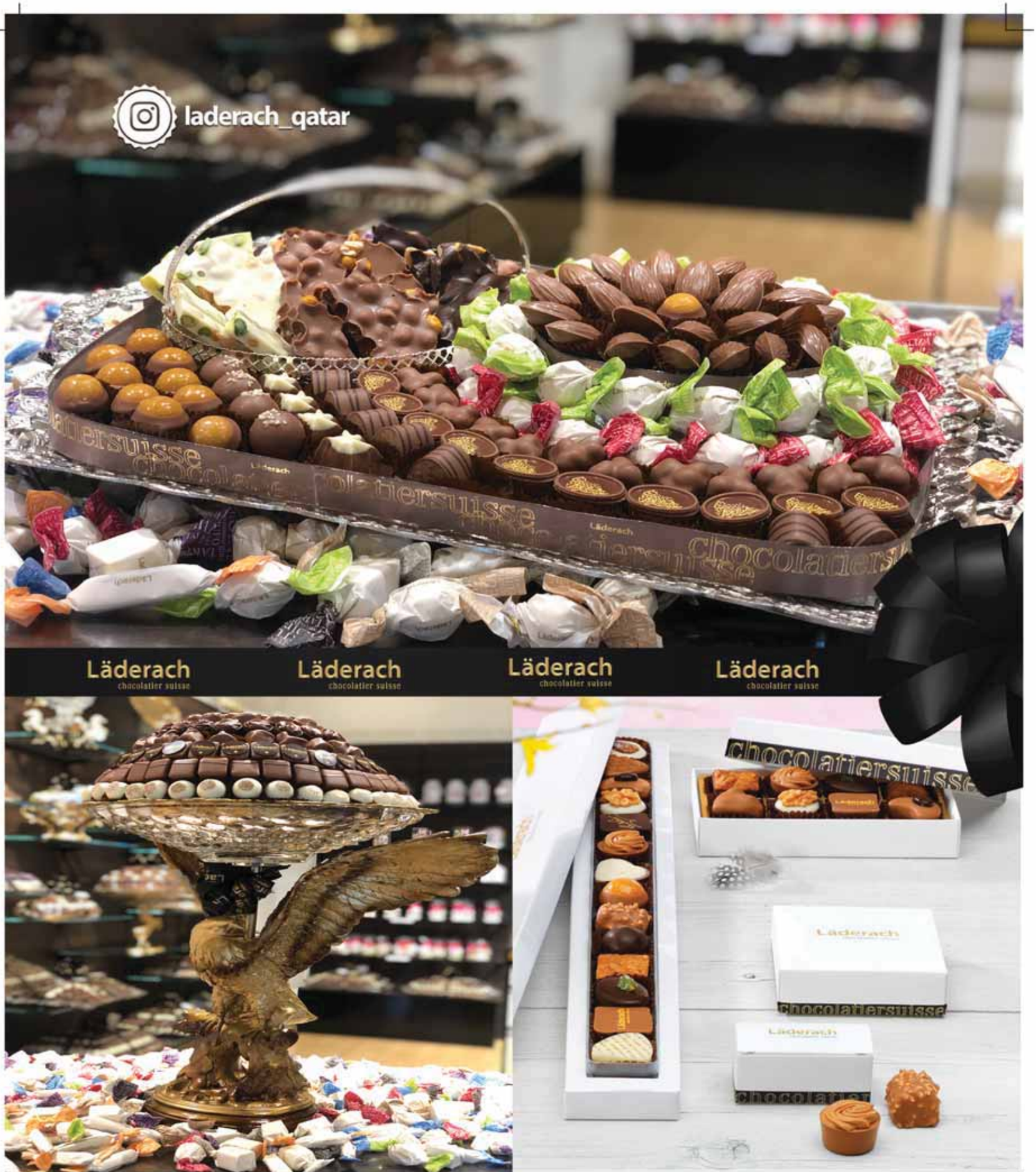
SHE & HE

في العيد
ميكياجك مميز وجريء

الأغنية القطرية بين الأمس واليوم

بطاقات البزنس كارد ضرورة ام بريستيج ؟

البالونات رمز العيد والطفولة السعيدة



Läderach
chocolatier suisse

حصريا طريق سلوى
سوق نجد
+974 4444 0569 / 4427 7474
+974 5519 6581

للديراخ
www.laderach.qa

Chopard

THE ARTISAN OF EMOTIONS – SINCE 1860

L'HEURE DU DIAMANT COLLECTION

مجوهرات الفردان
Alfardan Jewellery

قطر مول: ٤٤١٧٩٩٣٠ حمد الكبير: ٤٤٤٠٨٤٠٨ فيلاجيو: ٤٤٥١٩٩٠٠
اللؤلؤة: ٤٤٨٨١١٩٤ لاند مارك: ٤٤٨٦١٤٠٠

موفادو
MOVADO

DON'T LET
NUMBERS
DEFINE YOU

لا تـــدَع
الأرقـــام
تحـــدّدكَ

ALMUFTAH JEWELLERY
مجوهرات المفتاح

4444-1320	4413-1341	4492-9000	4443-6361
Al Sadd	Royal Plaza	Lagoona Mall	Ezdan Mall
4487-2470	4490-5484	4460-2845	4413-5212
Al Wakra	Mall of Qatar	Festival City	Souq Najada

هي وهو بعيون قطرية
SHE & HE

مجلة شهرية تصدر عن
شركة الخليج للنشر والطباعة
الراية Gulf Times

- رئيس مجلس الإدارة
عبدالله بن خليفة العطية
- العضو المنتدب
عبدالله بن حمد العطية
- الإشراف العام
يوسف محمد الدرويش
- مدير التسويق والاتصال
حسن علي
- مشرف التحرير
زهرة السيد
- إخراج وتنفيذ :
حسن منجي
- سكرتير التحرير
حنان بديع
- هيئة التحرير
سماح عماش
عبدالله نور

توجه المراسلات باسم مشرف التحرير
hananbadih58@gmail.com
- التحريـــر: 44466617 – 44466358
- الإعلانات:44466611 – 44466603

طبعت بمطابع الراية

@sheandheqatar

الافتتاحية

نعود مع العودة المليئة بالأمل والحب والإشراق لأيام أجمل، بإحساس أعمق وأحلى وأعذب،، نعود لنقول قد تتعسر الأيام والأزمات لكنها لا تدوم حيث سرعان ما تفتح نوافذ الأمل من جديد، إنها هدية العيد حملناها بالحب والجمال والتميز والفخامة، لنهديها لكم عبر هذه الصفحات مع قرب هذه المناسبة متمنين لكم ولوطننا الغالي دوام العز والخير والسلامة وكل عام وأنتم بخير.

104
صفات تلفت انتباه المرأة في الرجل ؟

96
علامات الحب الثلاث عند الرجل والمرأة

72
دفن أكياس الشاي .. حيلة ذكية لتغذية الزهور والنباتات

فن تقديم الهدايا في المناسبات
102

68
الهدوء النفسي في زمن الكورونا

106
الكابتن ابراهيم طالب : كيف ينظر للرياضة ؟

70
بعض معتقداتنا خرافات اليكم قصها

Chopard

شوبارد تحتفي بـ «الطبيعة» بأسلوبها العبقري والمبدع

مجموعة (Red Carpet) لعام 2020

تكشف دار شوبارد سنوياً عن مجموعة جديدة ضمن خط (Red Carpet) للمجوهرات الفاخرة، باعتبارها الشريك الرسمي لمهرجان كان السينمائي الدولي منذ عام ١٩٩٨. ولأن كارولين شوفوليه تعشق الطبيعة؛ فقد اختارت هذا الموضوع ليكون الفكرة العامة لإصدار مجموعة (Red Carpet) لعام ٢٠٢٠، ولجميع أنشطة وفعاليات الدار خلال المهرجان. وكما سنرى لاحقاً، تقدم أولى إبداعات هذه المجموعة نظرة أولية للموديلات البالغ عددها ٧٣ موديلاً ضمن المجموعة التي سيتم الكشف عنها خلال مراسم صعود الممثلات على درج قصر المهرجانات. يتمثل أول إبداع ضمن المجموعة في عقد مصنوع من ذهب التعدين العادل وألماس مستورد من موردين معتمدين لدى مجلس الصناعة المسؤولة للمجوهرات (RJC). يتميز العقد بتصميم مذهل يستحضر الهالة الملكية والأخلاقية للنسر بأجنحته المفرودة، أما الإبداع الثاني فيتجلى في طقم مجوهرات بتصميم مستوحى من نبات البرسيم يتألق بسحر الطبيعة.

Chopard

Chopard

Happy Sport
السباق الأبدي نحو الإثارة والبهجة

ولدت ساعات Happy Sport من إبداع كارولين شوفيل، الرئيس المشارك والمدير الفني لشركة شوبارد، وتعمل ساعات Happy Sport بشكل مستمر على نشر روحها الحرة وحداثتها في عالم صناعة الساعات منذ إنشائها في عام ١٩٩٣.

وإلى اليوم تستمر تلك الأيقونة في نشر هالة السعادة والفخامة من خلال إطلاقها نسختين جديدتين بقطر ٣٠ ملم وبلون أحمر، النسخة الأولى جاءت من الذهب الوردي عيار ١٨ قيراطًا لتكون على قمة الصدارة بفضل تطعيمها بالياقوت و بالألماس، أما النسخة الثانية فتجمع ما بين الفولاذ المقاوم للصدأ والذهب الوردي عيار ١٨ قيراطًا، أما عن نظام الحركة في الساعة فتبنض الساعة بنظام حركة شوبارد c-١.٠٩، في حين تم تطعيم الميناء أيضا بالألماس إضافة إلى ثلاث ياقوتات راقصة لتضفي بذلك جواً من السعادة للمرأة التي ترتديها.

Chopard

«لور دو دياماس» .. الإيقاع المتناغم من شوبارد

من خلال مجموعة ساعات «لور دو دياماس» والتي تأتي في أربعة نسخ ، برع حرفيو دار "شوبارد" فائقو المهارة في تنظيم إيقاع متناغم، يجمع بين تألق المجوهرات وبراعة الساعات. تشبّعت الساعات الجديدة والمرصعة بالألماس؛ بطابع حقبة السبعينيات المرح، فسطعت بسحر سرمدي مستمد من نسبها وأبعادها الرشيقة والممشوقة. سبق أن قدمت "شوبارد" ساعة "لور دو دياماس" بإصدارات مستديرة أو بيضوية، واليوم تظهر الساعة بمظهر جديد؛ بعلبة على شكل قلب نابض بالحياة، تستحضر إيقاعه النابض من خلال الزخارف الدائرية المتداخلة بنمط "غيوشيه"، المنقوشة يدوياً على الميناء المصنوع من عرق اللؤلؤ. تقدم الدار هذا الموديل الجديد في إصدارين؛ من الذهب الوردي أو الأبيض عيار ١٨ قيراطاً، مع سوار ذي وصلات ذهبية وميناء من عرق اللؤلؤ الأبيض. وإصدارين آخرين يتناغم معهما حزام جلدي بلون عنابي أو أزرق، مع ميناء من عرق اللؤلؤ بلون مطابق للون الحزام.

VACHERON CONSTANTIN
GENÈVE

«واحدة من الأقلية» تعبر عن الانفتاح على العالم

أعلنت دار ڤاشرون كونستنتان عن الوجه الجديد لحملتها الإعلامية «واحدة من الأقلية». إنها يتشينغ يين، المبدعة الشابة في عالم الأزياء الراقية، التي تنضم اليوم إلى قائمة المواهب التي تم اختيارها للتعاون مع الدار ولتمثل مجموعة «إيجيري» المخصصة للنساء والتي أطلقتها ڤاشرون كونستنتان شهر فبراير ٢٠٢٠. ولدت يتشينغ يين في بكين عام ١٩٨٥، وهي تسافر حول العالم منذ طفولتها. في سن الرابعة ، غادرت الصين متوجهة إلى أستراليا وفرنسا. تعتبر يتشينغ يين، التي تخرجت من المدرسة العليا للفنون الزخرفية في باريس متسلّحة برؤيتها المبتكرة في مجال الأزياء الراقية، أن الملابس هي البشرة الثانية والغطاء المرن والطائر. ومن خلال استكشافها للإمكانات الديناميكية للطيات، تتخيل يتشينغ تركيبات حيوية على الإطلاق لا بل صاخبة بالأحجام المتحركة، وتجري تجارب متنوعة مع ثنيات الملابس في بحث دائم عن خطوط متدفقة بسلاسة.

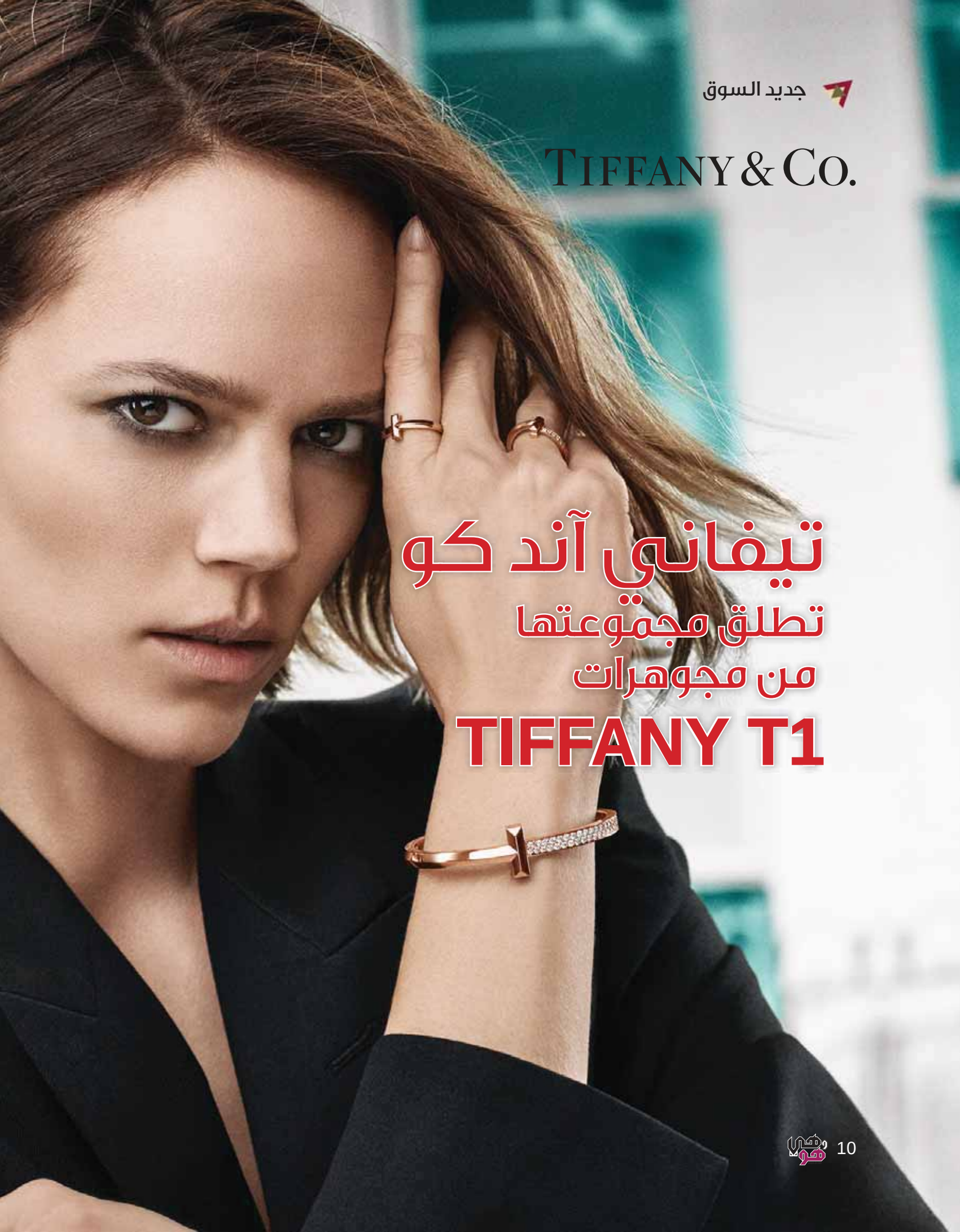
FABERGÉ

«فابرجيه»

تطرح هدية تُجاري صيحات الموضة

تُتيح لكِ دار «فابرجيه» FABERGE إهداء ستّ الحبايب مجوهرات لا تفقد رونقها مع مرور الزمن لتتنّعم بها طوال العمر.

TIFFANY & Co.



تيفاني آند كو
تطلق مجموعتها
من مجوهرات
TIFFANY T1

إبداعات حصرية من الذهب الوردي والألماس

تستعدّ علامة "تيفاني آند كو" لتدوين فصل جديد في تاريخ ابتكاراتها من منتجات Tiffany T، عبر تقديم نسخة مستحدثة من هذه المجموعة تحمل اسم Tiffany T1. ويحتفي هذا الإصدار المطوّر من المنتجات بالتصاميم التي شملت الحرف T منذ ثمانينات القرن الماضي، تجمع مجوهرات Tiffany T1 بين الخطوط البسيطة وتكوينات معزّزة بزوايا جديدة تعكس أقصى مقومات الأنوثة والأناقة، كما تشرق بحضور متألق مع تنسيقات الألماس المنسقة بإتقان لا نظير له. وترسم هذه المجوهرات عن ارتدائها على المعصم أو العنق أو الإصبع عبر تصميم الحرف T حلقةً متصلة، تمثّل قوة شخصية من يرتديها وعزيمتها التي لا تلين.

TIFFANY & CO.

تيفاني أند كو .. تشكيلات لا يخبو بريقها مع الزمن

أطلقت تيفاني أند كو مجموعة حصرية من أشهر تصاميمها الأيقونية، تتضمن تشكيلات Tiffany T و Tiffany Victoria® و Tiffany HardWear. وتتضمن التشكيلة أيضاً قطعاً إضافية تكشف عنها الدار للمرة الأولى ضمن تشكيلة Tiffany Victoria®، حيث ستكشف تيفاني أند كو عن عدد من الخواتم والأساور والعقود الجديدة المتسوحاة من الطبيعة، والتي تمزج بين الترصيع بالألماس والتزيين بأحجار الألماس الفاخرة بقطع ماركيز والقطع الدائري. كما تتضمن التشكيلة الحصرية مجوهرات جديدة في تشكيلة Tiffany T الأيقونية، تضيف العلامة من خلالها لمسات بعرق اللؤلؤ والأونيكس الأسود والذهب الوردي والتركواز. وتعبر هذه التشكيلة المختارة عن روح علامة تيفاني أند كو وتصاميمها العصرية التي لا يخبو بريقها مع الزمن.

تشكيلة Tiffany T1
تتميز بخطوط بسيطة وقصات جديدة مرصعة بالألماس الفاخر

أعلنت دار 'تيفاني أند كو' الأمريكية للمجوهرات الفاخرة عن إطلاق حملة جديدة احتفاءً بسيدات ملهمات يجسدن القوة والمرونة والأناقة العصرية بإلهام من تشكيلة Tiffany T1. وباعتبارها تمثل الإبداع والشغف والشخصية الفريدة، تهدف 'تيفاني أند كو' إلى تكريم شخصيات مبدعة وطموحة تسعى لتحقيق أحلامها ودعم مجتمعاتها من خلال تقديم قدوة إيجابية.

وتتألف تشكيلة الأزياء من تصاميم قفطان أنيقة ومصنوعة من مواد فاخرة وقصات محتشمة لتعكس بريق الألماس عبر أقمشة الحرير الياباني والأورجانزا الإسبانية الرقيقة والطيّات الناعمة وتحاكي سحر أجواء الليالي الرمضانية.

SEPHORA

سيفورا وBETC يكشفان عن الجمال بلا حدود

اكتشفوا الفلم

إن معايير الجمال في قيد التغيير إذ لم يعد محصوراً بمنصات عرض الأزياء والمجلات بل بتنا نراه في صور «سيلفي» لأصدقائنا والمحتويات التي يحمّلها المؤثرون على منصات التواصل الاجتماعي. فباتت شاشة هاتفنا الذكي بمثابة مرآة. كما أن معنى الجمال يتطور - فالناس يتحدون اليوم الفكر السائد ويعبرون عن الجمال بطريقتهم الخاصة على المستويات الثقافية والترفيهية ومنصات التواصل الاجتماعي. ففي جميع الأحوال، الجميع يتكلم عن الجمال.

فبالنسبة لسيفورا الجمال منصة تمكّن الجميع وتعطيهم حق اختبار وابتكار الجمال على طريقتهم الشخصية. فهو قدرة مطلقة لأن له ترجمات تتعدد وتختلف بعدد البشر في العالم إذ يستطيع الفرد الواحد أن يستكشف أوجهاً عدة أكان في اليوم او في حياته. ويعطينا الجمال قوة لنثبت شخصيتنا ونحب أنفسنا. فهو ليس معياراً أو قياساً أو «فيلتر» بل أداة للقوة والثقة بالنفس.

Himalaya™
HERBALS

أهم فوائد نبات النيم
الآن بين يديك مع

«هيمالايا»

يعد النيم من أهم العلاجات الطبيعية والمعروفة في تقنيات أيورفيدا وخاصة للعناية بالبشرة. يمكن استعمال النيم للحصول على مظهر مثالي وبشرة صحية بدون بثور وأمراض. كما يمكن استخدامه كمنتج عناية بالبشرة من خلال الكريمات، الجيل، الماسك والمقشر. يعد النيم كذلك مضادا للبكتيريا، وغير مثير للحساسية، بالإضافة إلى كونه منقي.
النيم أو الأرجوان الهندي هو أحد الأعشاب الطبيعية العجيبة والرائعة والتي تحوي كل من أوراقها وأغصانها على فوائد عديدة. وقد قامت هيمالايا أعشاب باستخدام نبات النيم ذات الفوائد المتعددة في مجموعة من منتجاتها للعناية بالبشرة لتقدم لك أفضل الحلول الجمالية والصحية من خلال الغسول، الماسك والمقشر والمناديل المنقية للوجه.

لوني حياتك
مع أحمر الشفاه من

لايت أورغانيكس

جددي من شخصيتك واستبدلي الألوان الداكنة بألوان مفعمة بالحياة تتناسب مع هذا الفصل المحبب مع مجموعة أحمر الشفاه من «لايت أورغانيكس» أول علامة مكياج عضوية في الشرق الأوسط. أطلي بشفاه لامعة مع مجموعة Lip Glazs ذات الدرجات المختلفة بدءاً من الكرزي، الوردي، البيج وغيرها من الألوان التي حتماً ستنال إعجابك. ما يميز أحمر الشفاه من «لايت أورغانيكس» أنها مصنوعة من زيوت طبيعية مثل جوز الهند وبذور الخروع ودوار الشمس وذلك لتمنح التغذية والترطيب اللازم لكل من الشفاه المتشققة والحساسة. ستعشق شفاهك الدلال والنعومة التي ستحصل عليها مع كل لمسة من منتجات «لايت أورغانيكس».

أحمر شفاه مصمّم حسب الطلب

«روج جي» ROUGE G

مستوحاة من فنّ صناعة المجوهرات الفاخرة، تكتب مجموعة «ستانينج جيمز» Stunning Gems فصلاً جديداً من تاريخ «روج جي» ROUGE G. كَون أحمر الشفاه القابل للتكييف وأكسسوار الموضة المترف أصبح الآن متوفّراً ضمن سبع درجات لونيّة شفافة وطبيعيّة جديدة وثماني علب مرآة مزدوجة مستلهمة من المجوهرات.
لمتعة عشّاق أحمر الشفاه، تتوفّر هذه التشكيلة الجديدة ٢ في ١ من البلاسم (مع بلسم مرطّب ومستحضر أساس) ضمن لون ساتاني جريء واحد غنيّ بالعناصر اللونية وستّ درجات جديدة خالية من اللمعية مصمّمة لإبراز درجة لون الشفاه الطبيعية.

عبّري عن نفسك من خلال مستحضرات جديدة لاستكمال إطلالتك الجماليّة

GUCCI BEAUTY تقدّم مستحضرات مكياج جديدة للوجه والعيون

«تدعو *Gucci Beauty* إلى التعبير عن الذات بالطريقة التي يريدها كلّ شخص. وعلى المكياج أن يُبرز الملامح، لا أن يُخفيها، إذ إنه في الأساس تعبيرٌ ملموس عن الذات. وهو يقوم على تقبّل المرأة كلّ ملامحها وأيّ 'عيب' تلاحظه، لأنها ما يميّز كلّ شخص عن الآخر»، أليساندرو ميكيلي.

وتشمل التشكيلة الجديدة ثلاثة مستحضرات تهدف إلى إبراز الشخصية:

بودرة الوجه المضغوطة Poudre de Beauté Mat Naturel ذات التأثير الملمّس الفائق والمزيل للمعان؛

قلم تحديد الحواجب Crayon Définition Sourcils؛

وجل الوجه المُلمّع المتعدد الاستعمالات Éclat De Beauté Effet Lumière.

الفعالية في علاج علامات التقدم في العمر

مجموعة الإصلاح GLOBAL–REPAIR من FILORGA

في الستين بإطلالة الثلاثين مرة أخرى! لم يعد الاقتراب من سن الستين هو المرحلة الفاصلة التي كان يعتبرها الكثيرون بداية الحياة الرتيبة ‹لكبار السن›. فالعمر ليس مجرد رقم مطبوع على هوية الأفراد، ولكنه ‹إحساس› كما تصفه الآن الكثيرات من النساء اللاتي ولدن في ستينات القرن العشرين، واللاتي يشكلن مجتمع النساء اللاتي ما زلن يحتفظن بالحيوية والانطلاق والتألق، ومازالت الأناقة والعناية بالجمال في القلب من اهتماماتهن.

مجموعة **GLOBAL–REPAIR**: تركيبة ثورية لعناية مركّزة وحلول جذرية!

طوّرت العلامة التجارية **FILORGA** برنامج تجميلي فريد تستطيع النساء من خلاله الحصول على إطلالة الشباب الذي تشعر به قلوبهن وأرواحهن المتألقة الجميلة.

سيروم الإصلاح **GLOBAL–REPAIR INTENSIVE**– سيروم الخبرة والمعالجة المركّزة

سيروم بالنهار/قناع بالليل

غني بعناصر منشّطة فريدة: الريتينول محفز، والجليكوجين المنشّط لفعالية مؤكدة. هذا المنتج يعد جرعة مجدّدة فائقة القوة للبشرة!

كريم الإصلاح **GLOBAL–REPAIR MULTI–ACTIVE** لنتائج دائمة

كريم بالنهار/ قناع بالليل

مدعّم بنظام طويل المدى لمقاومة علامات التقدم في العمر، يجدّد البشرة ويحميها من الأكسدة من أجل تجدّد يدوم طويلًا. كريم فائق الجودة والفعالية لوقف شيخوخة البشرة!

تحتوي على طبعات طورتها صانعة الخزف فرانشيسكا ديماتيو

مجموعة توري بورش لخريف وشتاء 2020

تعيد المجموعة صياغة المواضيع الكلاسيكية والحنين إلى الماضي: تصميم قصة ملابس الجوخ الرجالية بشكل أكثر نعومة، وتفاصيل هيكلية تنافس الصور الظلية السلسة، والمراجع التاريخية المُعادة صياغتها مع الأفكار العصرية. كل ذلك يتجلى في Power Suit (بزة القوة) الرمادية، وبلوزة من الدانتيل الحريري، وأحذية جلدية طويلة. راقية ومريحة، خصوصاً تلك الطبعات التي صممتها ديماتيو. وبناء على تقديرنا المشترك لتاريخ الخزف التركي والإنجليزي والفرنسي، فأن الألوان والأنماط هنا هي أكثر جرأة ومبالغة.

يتم التركيز على قدم المساواة على الحقائب والأحذية. حقيبة الكتف الجديدة Eleanor – مصنوعة ومشغولة يدوياً بعناية فائقة من الجلد الإيطالي. أما مجموعة Lee Radziwill فقد جاءت ترجمة للحقيبة الجلدية في حقبة السبعينيات ولشكل الأكورديون. كل إطلالة هي مرفقة بحذاء متين: حذاء حتى منتصف الساق، حذاء الفروسية، حذاء مدبب من الأمام.

LACOSTE

المجموعة التي صُممت لتحاكي الأناقة والحركة

عرض مجموعة لاكوست النسائية والرجالية لخريف وشتاء 2020

يُعد عرض الأزياء الذي أقامته لاكوست لمجوعة خريف وشتاء ٢٠٢٠ في ملعب نادي باريس للتنس، الحدث الثالث من نوعه لمديرة الإبداع لويز تروتر الذي يحاكي شخصية رينيه لاكوست الجريئة. لم يكن هناك أي شيء يضاهي قوة رينيه وعطشه الدؤوب للتفوق وتفانيه واندفاعه داخل الملعب وخارجه، سوى زوجته سيمون ثيون دي لا شوميه – هي نفسها لاعبة جولف متفوّقة، فهما معاً، قد أظهرا المعنى الحقيقي لمدى قوة الثنائي الرياضي.

هذه المجموعة التي صُممت لتحاكي الأناقة والحركة – في أوقات الفراغ أو اللعب – تفيض بالبراعة وبسهولة ممارسة الرياضة. ينضم لاكوست الأخضر والأزرق البحري إلى الملاعب الترابية البنية ولون النعناع والأزرق السماوي الوردي والبرتقال والليموني والحنطي لتتشكل لوحة تنبض بالحياة تسترجع ذكرياتنا الجماعية عن دورات نهاية الأسبوع الرياضية والمباريات الودية والزي الرسمي خارج أوقات العمل في ألعاب النخبة. فالراحة والسهولة هي رفاهية اليوم.

ETOILE "La boutique"

إتوال «لا بوتيك» تقدم مجموعة LISOU من RAINBOW SUPERNOVA

تواصل إتوال «لا بوتيك» إثبات نفسها كواحدة من أكثر البوتيكات العصرية والمرموقة في المنطقة من خلال عرضها مجموعة Rainbow Supernova من Lisou التي تتميز بأناقتها وإطلالاتها الرائعة، وهو ما يضيف لمسة جديدة وعصرية إلى مجموعاتها الواسعة والمتنوعة المتوفرة في المتجر.

تقدم مجموعة Rainbow Supernova لمسة عصرية بنكهة حقبة السبعينيات. فالطبعات الزاهية والجريئة والجوهرية، تطلق إشارات تنمّ عن الحب، كما هو الحال مع كل مجموعات Lisou. وبالنسبة لمجموعة ربيع وصيف ٢٠٢٠، نرى بوضوح القلوب المعدنية الفضية الكبيرة والذهبية على الجاكار بالإضافة إلى طبعات متعرّجة معدنية مفعمة بالحركة.

مزيج من
الطبعات
الجريئة المثيرة
للاهتمام

أطقم مجوهرات استثنائية تليق بالعروس المميزة

يوم زفاف كلّ امرأة هو احتفال بأنثويتها المترسّخة في مكنوناتها، ولهذا يستحقّ أن يكون يوماً مفعماً بالأنوار والحب والأبّهة الفاتنة. وللعروس في العام ٢٠٢٠، وفي خضمّ هذه الأزمان المتقلّبة، تقدّم دار معوّض مجموعة من أطقم المجوهرات المصمّمة التي بفضل تلألؤها الباهر تجعل من أيّام الزفاف يوماً لا يُنسى وتحرص على أن تمتلئ حياة العروس بأسرها بذكريات استثنائية.

يتألّف كلّ طقم من قلادة وسوار وقرطَي أذن وخاتم بتصميم متشابه يضمّ مئات الألماسات. وتستعين هذه الزينة الباهرة الفريدة المصنوعة على يد حرفيّي دار معوّض بتاريخ الدار العريق ودرايتها العميقة فتبرز بوضوح في هذه المجوهرات الساعاتُ الطويلة الطويلة من الانتباه الشديد والمضني إلى أدّق التفاصيل.

NEMOZENA

Nemozena
رائدة عصر الاستدامة

مجموعة أزياء Nemozena لخريف وشتاء ٢٠ / ٢١ مصممة لكل المناسبات والاحتياجات من خلال دمج سراويل البدلات، وسترات البلايزر مع الأحزمة، والتنانير الضيقة، وقمصان رغلان المخملية، وسترات البومير. وتعكس التصاميم التي تحدد منحنيات الخصر، والأقمشة المميزة، والقطع الفردية الأنيقة التي يمكن مزجها ومطابقتها بطرق متعددة، جمالية المجموعة العابقة بروح حضارية نابضة بالحياة. وقد تم إعداد هذه المجموعة للمرأة ذات أسلوب الحياة اليومي المزدحم، ممّا قد يتطلّب منها تبديل ملابسها من أزياء نهارية إلى أزياء ليلية في أي لحظة.

قطع مخصصة للسفر
والتنقل المريح
في مجموعة
Travel Edit Capsule الجديدة

أزياء صيفية رائعة تتميز بأميرات ديزني والأبطال المنقذين للعالم من ماكس فاشن

لم يعد العثور على الألبسة المميزة بصور الشخصيات الكرتونية التي يحبها الأطفال، أمر متعب بعد الآن، حيث تشمل المجموعة التي تطلقها ماكس فاشن صور الأبطال والبطلات والأميرات الأكثر شهرة، والتي ستمنح أبطالنا الصغار طلة مميزة مليئة بالحيوية والألوان.

الأميرات الصغيرات

مجموعة ساحرة حقاً من الملابس، تتمتع أزياء ديزني الجاهزة– للارتداء بسحر مميز، حيث تم تصميمها لمنح عشاق الأزياء من الأطفال المبدعين فرصة الانغماس في القصص وعيش تجربة شخصياتهم المفضلة. تشتمل مجموعة أزياء الفتيات على تصاميم مبتكرة من الملابس، كالفساتين ذات التنورة متعددة الطبقات وأكمام الأورجانزا المتميزة بخفتها وتمكين النسيم من التسلل عبر الأقمشة لتخفيف حدة حر الصيف.

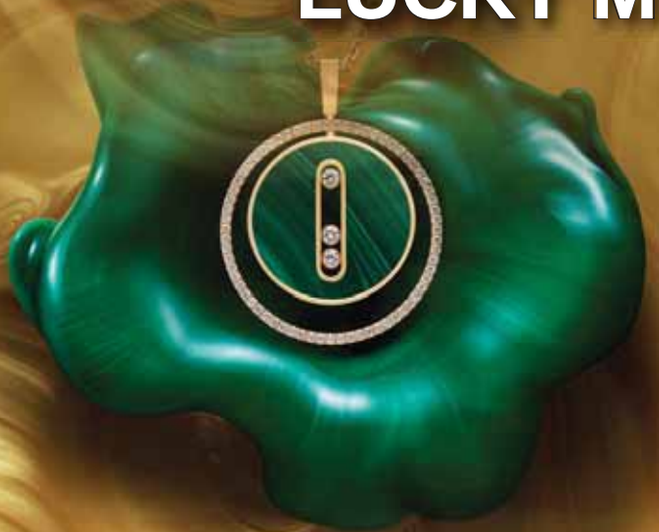
الأبطال الصغار

تشتمل مجموعة الأبطال الخارقين من ماكس فاشن على أفضل الرسومات مع الشخصيات المفضلة لدى الاطفال - كشخصيات Star Warg Marvelg Avenger. وتتضمن مجموعة الأبطال، العديد من الألبسة الأساسية التي يحتاجها الأطفال، ما يوفر الوقت لاختيار ملابس أطفالك هذا الصيف.

قلادة على شكل ميدالية نابضة بالغموض والأحاسيس

مجموعة ميسيكا باريس

LUCKY MOVE COLOR



تستمدّ مجموعة Lucky Move الوحي من الميداليات الجالبة للحظّ. وفي سابقة هي الأولى من نوعها في تاريخ «ميسيكا»، لا تتألّق هذه المجموعة الجديدة بالألماس فقط، بل تزادان بالأحجار الملوّنة.

٩ ألوان لتعبّر كل امرأة عن نفسها

شعار لكل لون يختصر شخصيّة المرأة

«قولي لي ما لونكِ المفضّل أقل لكِ من أنتِ...»

«سور»

ناتوريل من كارتييه .. من التصوّر إلى التجريد

تتصف تشكيلة المجوهرات الفاخرة الجديدة من كارتييه بطابع مستوحىً من الطبيعة ولكنه يتجاوزها في الوقت ذاته، ما يحرّرها من قيود الواقع ذاته لتسلك مساراً إبداعياً فريداً يجمع ما بين التصوّر والتجريد، فتقدّم عناصر الطبيعة من ماء ونبات وحيوان في حلّة ساحرة غير معهودة، في حلّة يمكن وصفها بـ«فوق طبيعية»، في حلّة «سور» ناتوريل. تتألق عناصر الماء والنبات والحيوان من جهة، بينما تزهو من جهة أخرى التصاوير الإبداعية المستوحاة من هذه العناصر الطبيعية مع الحفاظ على سماتها الخاصة وإثرائها بفيض من التفاصيل الجمالية المرهفة التي تضفي دفقاً أخاذاً من الطاقة على المشهد، كما هو الحال مثلاً مع الشكل النباتي المستدير الذي يزهو بمساحات ملوّنة تتكامل مع بعضها لتصوغ طبقة جميلة مستوحاة من عالم الحيوان، أو سلسلة من البلورات البرّاقة.

أكسكاليبور هوراكان
باللون الأسود بالكامل

تفتخر روجيه دوبوي، دار صناعة الساعات السويسرية، بكَونها تتمتّع بحريّة مُطلقة العنان. معبّرةً عن ميلها للمبالغة، وبفضل مصنع متكامل يتيحها استقلاليّة تامة، استوحت العلامة التي تجرؤ على التميّز خلال السنوات الماضية من مصادر عدّة. استوحت أولاً من قدرتها التصميميّة المميّزة وخبرتها الفريدة في مجال التعقيدات الساعاتية المتطوّرة؛ وثانياً من قطاعات أخرى حرّة مثلها، ومن التزام بأداء شغوف وتجاهل واضح لأيّ نوع من القيود. بإمكان محبّي الساعات المتطوّرة الاستعداد لمشاهدة مثال ما يحصل حين يلتقي مهندسون سبّاقون وصانعو ساعات متفوّقون لإطلاق ساعة أكسكاليبور هوراكان باللون الأسود بالكامل: إنها تعبيرٌ لافت عن أسلوب غير مقيّد وامتياز تقنيّ.
مع علبة وإطار من التيتانيوم دي.ال.سي باللون الأسود، ينضح طراز أكسكاليبور هوراكان برشاقة أنيقة وأداء تبرع بهما دار روجيه دوبوي من دون منازع.

لايملايت غالا

سحر التميّز والاستثنائية من بياجيه

تم استلهام ساعة «لايملايت غالا» الأيقونية من نموذج جرى صنعه في عام ١٩٧٣ عندما كان «مجتمع بياجيه» الشهير في عز نشاطه. كان المشاهير والفنانون والعملاء وأصدقاء الدار يلتقون معاً، محيين الحفلات الأكثر روعة، ومن ضمنهم نجوم بارزة مثل سلفادور دالي وجاكي كينيدي وإليزابيث تايلور وأندي وارهول وكاري غرانت وسامي ديفيس جونيور وغيرهم.

ولا يزال «مجتمع بياجيه» ينبض بالحيوية اليوم كما كان في سبعينيات القرن الماضي، جامعاً في أنشطته وفعالياته مجموعة من الأشخاص المبدعين، محبي الاطلاع، والأذكياء الذين يتشاطرون المعرفة والقدرة على الاستمتاع بالحياة المميّزة.

ريبوسي ..
رحلة إلى عالم الإبهار

أطلقت دار ريبوسي الإيطالية مجموعة جديدة من أحدث تشكيلة لها من مجوهرات ريبوسي والتي جاءت في ٣ مجموعات حتما ستاخذك إلى عالم من الإبهار الإنثوي الأخاذ. وتأتي تشكيلة Blast من ريبوسي والتي استلهمت تصاميمها من جودة الحرف اليدوية، متميزة بأسلوبها المميز في التصميم إذ أنها تجمع بين الألماس المرصع بشكل جذاب وبين جودة التصميم. أما تشكيلة Brevis والتي جاءت عبارة عن مجموعة مميزة من المجوهرات المتناسقة والتي بالطبع تعد سيمفونية بصرية، تضم تلك المجموعة تشكيلة من الأقراط والقلادات والأساور، وجاءت تلك التشكيلة مثل رشفات الضوء المتقطعة التي تومض بريقا على كل من ترتيدها.

كن في الطليعة مع الساعة الذكية الجديدة

سامیت 2+

أول ساعة فاخرة بشبكة الخليوي مزوّدة بنظام Wear OS من جوجل تتيح وظائف إجراء المكالمات، والرد على الرسائل، والاتصال بالخدمات الإلكترونية

تصميم مميز مع علبة بقياس ٤٣.٥ ملم من ابتكار صانعي «مون بلان» للساعات

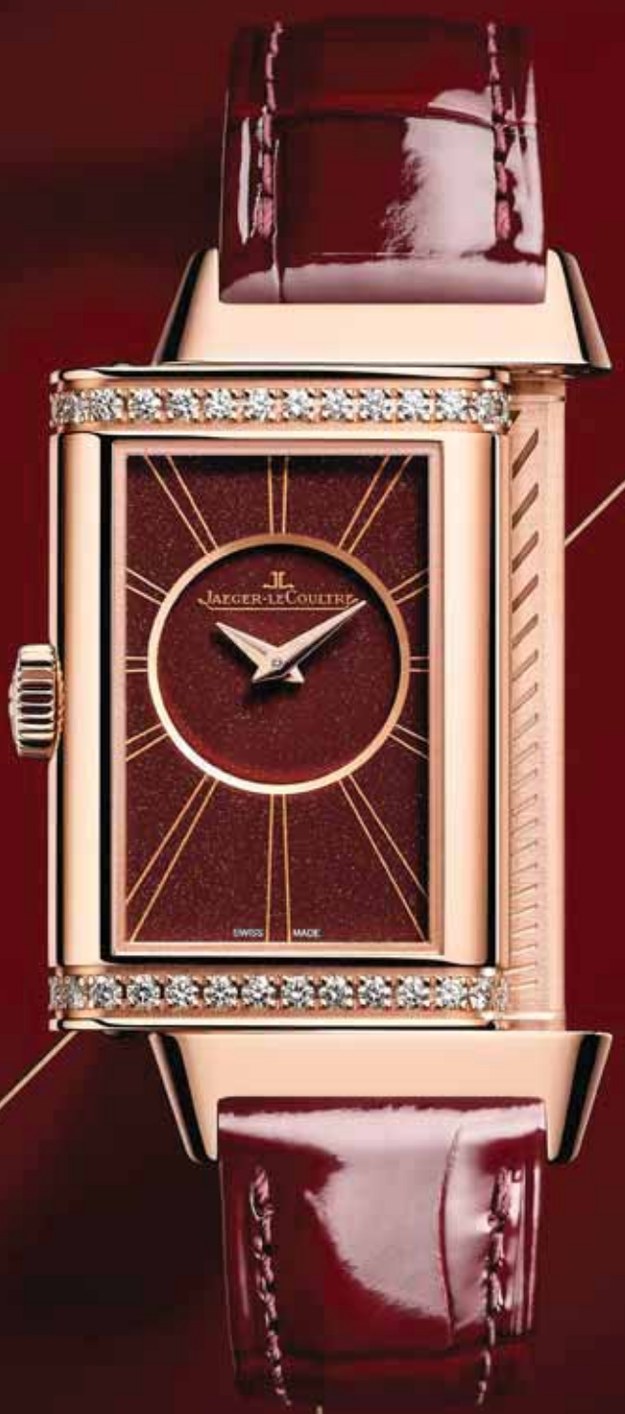
رفيق للاستكشاف يتضمن أدوات للأنشطة الخارجية مثل عداد السرعة، ومقياس الارتفاع، ومقياس الضغط الجوي، وبوصلة، ونظام تحديد المواقع الجغرافية

مع مجموعة متنوعة من خيارات السوار القابل للتبديل

بعد التطوير الناجح من «سامیت» إلى «سامیت ٢» في ٢٠٠٨، تعزز «مون بلان» منتجاتها من الساعات الذكية مع ابتكار آخر. وستكون «سامیت + ٢» أول ساعة ذكية فاخرة يمكنها تفعيل الاتصال الخليوي مباشرة عبر تطبيق Wear OS من جوجل على هواتف أندرويد الذكية.

جيجر- لوكولتر .. مستهّل رؤية جديدة

تتضمن القطَع الفريدة ساعة «دازلينغ راندي فو نايت أند داي» التي تمثل مستهّل رؤية جديدة بالكامل للوظيفة الساعاتية الأيقونية - الليل والنهار. وفي هذه الساعة يجتمع الذهب مع عرق اللؤلؤ والماس لتزيين هيكلها ، وهناك ساعةٌ أخرى من عائلة راندي فو هي «دازلينغ راندي فو مون» بالترصيع المخلبي الأصلي بالكامل، حيث ينساب صفّان من الماس المقطوع على طراز بريانت على محيط الطوق ويستمران إلى عمق الميناء المصنوع من عرق اللؤلؤ، ساعةٌ بارزة أخرى وهي «ريفيرسو تريبيوت ديوفاس»، والاسم وحدهُ كافٍ لإثارة وعد بالنجاح والحضور: مفهوم «ديوفاس» الذي جاءت به جيجر- لوكولتر من أجل ساعة ريفيرسو في العام ١٩٩٤، حيث يُخفي هذا العمل المأثرة الفائق الدقة في عالم صناعة الساعات ثورةً حقيقية حظيَت بتقدير عالمي عبّر عنه عشاق الميكانيكيَات الدقيقة الراقية،



Fendi Timepieces
تقدّم ساعة Run Away Rectangle الجديدة

التناغم السلس ما بين الذوق الكلاسيكي واللفتة المعاصرة

في إعادة تفسير جريئة للساعة الأيقونية تأتي ساعة *Run Away Rectangle* الجديدة لتتلاعب بالأشكال، ولتتألق بإطار كلاسيكيّ مستطيل، معززة بتوقيع شعار *F is FENDI*، ومتميّزةً بمزيج متقن من التشكيلات الهندسية الحديثة من جهة والمستوحاة من جماليّات التراث من جهة أخرى.

لمسة جديدة على تصميم مميّز

يجمع التصميم ببراعة ما بين الملامح الكلاسيكية وعناصر التصميم المعاصرة التي تميّز الإطار المستطيل في ساعة *Run Away* الجديدة بنسختها الحديثة، بما يثير شعوراً بالأناقة الخالدة المقترنة مع الذوق المعاصر. فيما يتجلّى شعار الدار الرومانية *F is FENDI* على الفور، من دون أن تخطئه العين، بعد إعادة تشكيله بما يتلاءم مع خصوصيات ساعة *Run Away Rectangle* الجديدة.

معـوّض

تطلق الخدمة حسب الطلب على الإنترنت

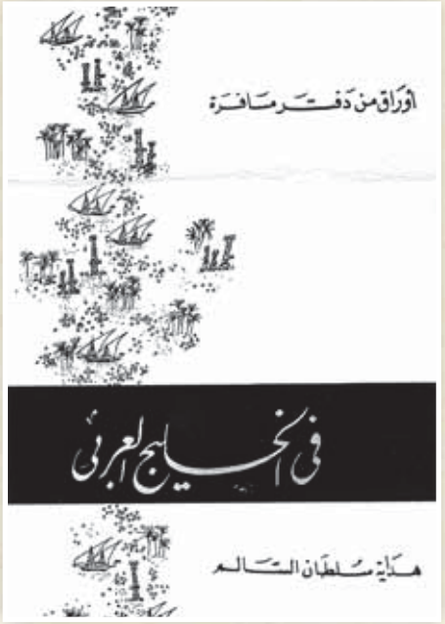
في عالم الخدمة حسب الطلب ما من حدود. فكلّ ابتكار من خدمة معوّض حسب الطلب عملٌ فنّي فريد تجعله حقيقةً القدراتُ الباهرة التي تتحّلى بها الدار في ابتكار الاستثنائي. والآن، مع إطلاق قسم خاص للخدمة حسب الطلب على موقع دار معوّض على الإنترنت Mouawad.com، تدعو الدار العالمَ بأسره إلى معرفة المزيد عن تاريخها العريق المترسّخ بالمهارة الحرفية العالية والشغف الشديد لابتكار الاستثنائي الذي يبرز بأبهى حلله في ابتكارات معوّض المصنوعة حسب الطلب.

Kering Eyewear

نظارة شمسية أنيقة وأيقونية لك

نوره بنت جاسم الدرويش

إشراقـة الفتـاة القطريـة في ساحـة العلـم والمعرفـة



وجوه في ذاكرة الوطن ارتسمت بماء الذهب سيظل التاريخ يذكرها ونظل نحن بدورنا نسردها كحكاية شامخة للأجيال.

«نوره بنت جاسم الدرويش»

صورة مشرفة للفتاة القطرية الطموحه والمستضيئة بنور العلم والمعرفة والثقافة كانت هي الرائدة في هذا المجال حيث الحياة الجامعيه المكللة بالنجاحات والتألق،، كتبت عنها رئيسة تحرير مجلة المجالس الكاتبة الكويتية الراحلة هداية سلطان السالم رحمها الله في كتابها «أوراق من دفتر مسافرة في الخليج العربي»: «لقد بدأت الفتاة القطرية حياة الجامعة وكانت الآنسة **نـوره بنـت جاسـم الدرويـش** الرائدة في هذا المجال، انها الآن في جامعة الكويت لتقول للدنيا كلها أن فتاة الخليج بدأت عهداً جديداً، وبالطبع لم يكن سفر **نـوره بنـت جاسـم الدرويـش** من قطر إلى الكويت شيئاً سهلاً لأنه كان بداية وكل بداية صعبة ولكن رحلة الألف ميل عادة تبدأ بخطوه واحده، ولقد كانت **نـوره بنـت جاسـم الدرويـش** هي الفتاة التي ملكت الشجاعة والثقة بالنفس لتبدأ الخطوة، فعلى الرغم من أن عائلة الدرويش عائلة متدينة وواعية وعلى الرغم من أن السيد جاسم الدرويش تاجر مرموق ورئيس سابق للمعارف.. فإنه وقف من سفر ابنته موقف المعارض بلا هوادة لكن ابناءه وهم من صفوة الشباب المثقف ناقشوه رأيه وساقوا له الحجج واستطاعو أن يقنعوه، فجاءت **نـوره** مع أمها إلى الكويت لتدخل الجامعة والذي شجع والدها على الموافقه على سفرها إلى الكويت هو أن خالها علي بن حسن كان من سكان الكويت وانها ستكون بالاضافه إلى والدتها تحت رعايته وإشرافه،، وتعتبر الفاضله **نـوره** رحمها أول خريجة قطرية من الجامعة وهي جامعة الكويت وقد امتازت بمعدلها العالي في الجامعة كما أنها بعد أن عادت إلى قطر التحقت فوراً بوزارة التربيه والتعليم حيث كان الوزير عليها الشيخ جاسم بن حمد آل ثاني رحمه الله فلقيت منه كل الرعاية والاهتمام لكونها أول خريجة قطريه من احدى الجامعات وقد عملت في الوزاره في عدة مناصب منها موجهه للغة العربيه ومتصدره للانشطة النسائية في الوزاره ولاتزال ذكراها الطيبة مغروسة في أذهان الناس.

توفيت **نـوره بنـت جاسـم الدرويـش** في 2014/6/25 لكنها تركت بصمة مشرقة تومض عن نموذج رائع للفتاة القطرية تحكي عنها الأجيال وترويها بفخر.

PURIFICACION GARCIA

اكسسوارات حقيقة تبرز أرقى ما في السيّدة

عملت دار الأزياء الإسبانية بوريفيكاسيون غارسيا على رعاية مجموعة مميّزة من القطع متعددة الاستخدامات من خلال الجمع بين عالمَي تصميم الأزياء والفنون الجميلة.
تشتمل أبرز قطع المجموعة على حقائب من جلد عجل مزخرفة بإتقان، تمتد من تصاميم بوريفيكاسيون غارسيا الشهيرة مثل حقائب Varnish، Homenaje Acolchado، Bacoli بالإضافة إلى حقائب يد، محفظات وحاملات بطاقات.
تتوفر هذه المنتجات الجلدية في تشكيلة من الألوان من الأحمر، البيج، الأزرق–الأخضر (teal)، المعدنية، الأسود والأخضر، والمثالية للمناسبات الخاصة.
تُبرز مجموعة الملابس الجاهزة والأكسسوارات حقيقةً أرقى ما في السيّدة، الأمر الذي يعطيها في كل واحدة من القطع إطلالة وإحساساً عاليي التمكين والثقة.

«ستيف مادن» تكشف النقاب عن تصاميمها الحيوية لربيع 2020

نحتفل بكلمة COLORFUL (ملوّن) وما تعنيه لـ «ستيف مادن» كعلامة تجارية.
إلى كل من ينتظر فصل الربيع للاستمتاع بأجمل تصاميم الأحذية والحقائب، ها قد طرحت «ستيف مادن» تشكيلتها الجديدة لربيع ٢٠٢٠ تلبية لرغبات عشاقها. تتنوع أشكال وتصاميم المجموعة لتناسب توجهات الموضة من حيث الستايل والألوان.
بينما نحتفل بمرور ٣٠ عامًا، نشعر بالحنين للماضي لكن من يريد العيش في الماضي! لذلك نستلهم الخطوط والتصاميم من الماضي الجميل لكن نسعى جاهدين لإعطاء كل ما نقوم به في صورة جديدة وحديثة. مع أقمشة بألوان ترابية ومظهر غني وأحجار ملونة وبراقة تضفي حيوية ستتمكن من الاستمتاع بالربيع مع مجموعة جديدة من الألوان الهادئة أو بأشكال رائعة من أحذية الركض والصنادل.

STEVE MADDEN

5 نصائح مهمة لتزيّني منزلك بسقف مميز

نادراً ما نولي أهمية للسقف في أي غرفة إذ غالباً ما يتمّ تناسيه أو يُترك باللون الأبيض العادي، ولكن من اليوم بات السقف المزيّن يساير آخر الصيحات، فإمكانك الآن توديع التصاميم المملّة واستقبال آخر صيحات أوراق الجدران على سقف غرفتك.

كما أن الناس باتوا يقضون وقتاً أطول في المنزل، وبالتالي أصبحت الأسقف المزينة بأوراق الجدران خياراً مثالياً لتغيير شكل الغرفة بشكل سريع وتكلفة أقل، حيث تُضفي أوراق الجدران رونقاً على الأسقف فتبدو الغرف وكأنها لوحة فنية.

يفضل تجنب اختيار لون لا يتماشى مع ألوان الغرفة

١ - التزيين بأوراق الجدران

ابتعدي عن السقف المبتذل، فالسقف هو مساحة غالباً ما يتم إغفالها ولا بدّ من تزيينها بأوراق الجدران الرائعة لتضيفي لمسة مميزة إلى الغرفة حتى لو كانت صغيرة. ومن هذا المنطلق، فسرعان ما يلفت السقف المزيّن بأوراق الجدران الأنظار، فالزينة حيلة مبدعة للاستفادة من المساحات التي يتمّ إغفالها في المنزل لاسيما الحمّامات والأروقة لتسليط الضوء عليها وذلك من دون تضييق المساحة أو جعلها تبدو مكتظة.

٢ - اختيار الألوان السائدة في الغرفة

زيّني جدران منزلك البيضاء المملّة بأوراق جدران جميلة للسقف وأضيفي ألواناً نابضة بالحياة تترك انطباعاً آسراً، وإحرصي على عدم اختيار لون لا يتماشى مع ألوان الغرفة إذا كانت متعدّدة.

٣ - اختاري الأنماط بشكلٍ متناسق

يُعتبر تزيين الأسقف بأوراق الجدران وسيلةً رائعة لإضفاء لمسة جمالية على منزلك واستخدام الأنماط بشكلٍ متناسق. أما إذا قررت اتباعَ أكثر من نمط في الغرفة وتصميم الديكور بشكلٍ عصري فاحرصي على تنويع المقاسات لتحقيق التوازن بينها، حيث شاع استخدام أوراق جدران الأسقف المزيّنة برسوم أوراق النباتات الاستوائية وأشكال الأزهار من علامتنا، لإضفاء أجواء منعشة على الغرف. ويمكنك أن تختاري أوراق الجدران الميتاليكية ذات التأثير الهندسي ثلاثي الأبعاد لتعطي إيحاءً بمساحة أكبر. والرسوم التي تتميز بتصاميم معقدة جميلة وحلول تصميم ذكية مثل أوراق الجدران الرخامية الأنيقة والناعمة أو أوراق الجدران المزينة برسوم البلاط التي تتناسق مع الأرضيات الكلاسيكية، لتضفي على غرفتك لمسة تضجّ أناقةً وفخامة.

٤ - لا ترتجلي

يُفضّل أن تستعدّي جيداً قبل وضع أوراق الجدران على السقف وبالتالي عليك أن تنجحي من المرة الأولى. وإذا أردت إعادة تصميم الغرفة بأكملها، ابحثي عن عينات للطلاء وأوراق الجدران وتأكدّي من أنها تتماشى مع الأثاث والأرضيات وغيرها، ومن الأفضل أن تدعي المحترفين يقومون بهذه المهمة.

٥ - تلاعبي بالتفاصيل الهندسية

أضيفي لمسةً استثنائية إلى غرفتك حتى لو كانت تتميز بسقفها الجميل المجوف أو المتقوس، يكفي أن تضيفي نمطاً أو لوناً مميزاً، حيث تعدّ إضافة أوراق الجدران صيحة متّبعة حالياً لتجميل السقف التقليدي وطريقة عملية لتغطية شقوق السقف أو العيوب التي قد تحدث بشكل طبيعي مع مرور الوقت.

تحدي خصلات بلا حرارة من «ذا هير أديكت» .. قولي وداعًا لتصفيف الشعر بالحرارة

حافظي على سلامتك وابقي في المنزل

أحبي شعرك الطبيعي مع «ذا هير أديكت» The Hair Addict

ربما يكون اضطرارنا إلى البقاء في منازلنا واتباعنا لقاعدة التباعد الاجتماعي من أجل سلامتنا جميعًا فرصة مثالية للرفق بخصلات شعرنا التي ربما تعاني الآن من الجفاف والتلف وربما التساقط بعد تعرّضها للكثير والكثير من أدوات فرد الشعر وأجهزة تجفيفه بالهواء الساخن. وانطلاقًا من هذه الفرصة الذهبية السانحة، أطلقت منصة «ذا هير أديكت» مبادرة 'تحدي خصلات بلا حرارة' التي تدعونا إلى أن نحب أنفسنا بالقدر الذي يجعلنا نستمتع بشعرنا الطبيعي، ونتوقف عن استخدام الأجهزة والأدوات المعالجة للشعر بالحرارة والتي تهدف إلى تغيير طبيعته وإجهاده أثناء الوصول إلى هذا الهدف. قد تكون العودة إلى الطبيعة ببساطتها مهمة شاقة تواجهها بعض النساء اللاتي اعتدن على معالجات فرد الشعر وأدوات تصفيف الشعر بالحرارة، إذ يتطلب الأمر الكثير من حب الذات وتقبّلها خاصة من قبل النساء اللاتي يعتمدن على إطلالاتهن في الحصول على الثقة ويعتقدن أن خصلات الشعر المفرودة الملساء جزء أساسي من الإطلالة المثالية.

جزر المحيط الهندي
وجهاتك المقبلة للمغامرات والاسترخاء !

دائماً ما تحلو الإجازات الشاطئية، وخاصة بعد فترة الإغلاق التي شهدها العالم بأسره. مع العودة التدريجية لفتح الحدود ورحلات الطيران، فقد أصبح بإمكان المسافرين التحليق إلى مغامراتهم المنشودة. لطالما كانت جزر المحيط الهندي على قائمة سفر الكثيرين، فهنالك تنتظرهم المياه النقية، الرمال البيضاء والشواطئ المزنرة بأشجار النخيل، كل ذلك إلى جانب الإدارة الناجحة لجائحة كوفيد١٩-.
وتشكل جزر المالديف والسيشل ملاذاً مثالياً للاسترخاء والاستمتاع بأجواء الرفاهية الفاخرة مع خيارات الإقامة التي ترضي جميع الأذواق، بدءاً من الفلل المائية الخاصة والتي تُعتبر من الأجمل في المالديف، وحتى الفلل الشاطئية التي تحتوي كل منها على بركة سباحة، حديقة وتصاميم تعكس روح الضيافة.
وتوفر المرافق في الوجهتين باقة واسعة الطيف من المغامرات الشيقة لجميع الضيوف. فمع تواجد العديد من خيارات التجارب الممتعة سواء تحت سطح الماء أو فوقه أو حتى على الشاطئ فسيكون أمامهم الكثير لاكتشافه. وهنالك رحلات منتظمة للسباحة مع الحيتان، الدلافين والسلاحف. كذلك، يمكن أن ينعم محبو العطلات الهادئة بسكينة البال عبر الاستمتاع بجولة قاربية أثناء غروب الشمس، أو تناول العشاء تحت النجوم المتلألئة أو من خلال الاستلقاء على الرمال الناعمة والتمتع بحمام شمسي دافئ.
جزر السيشل هي أيضاً من الوجهات الجميلة في المحيط الهندي والتي تنقل المسافرين إلى عالم من الإلهام. التلال الخضراء الخلابة التي تحيطها الشواطئ الرملية والمياه الكريستالية تشكل فردوساً مثالياً لعطلات لا تنسى. وتحوي على مرافق أشبه بواحة من الفخامة، في براسلين الجميلة والتي تُعتبر من أكبر جُزر السيشل.

جزر المالديف ملاذ
مثالي للاسترخاء
والاستمتاع بأجواء
الرفاهية الفاخرة

جزر السيشل
تنقل المسافرين
إلى عالم من الإلهام

بطاقات البزنس كارد
ضرورة أم بريستيج

كتبت : حنان بديع

في عصر «الواتسب" و»الإنستغرام"، قد تعتقد أن بطاقة العمل أو الـ»بزنس كارد» باتت موضة قديمة. في الواقع، قد يكون ذلك بعيداً عن الحقيقة، فحول العالم، ما زال يتم طباعة ٢٨ مليون بطاقة عمل يومياً وهذه القطعة الصغيرة سواء كانت شخصية أو تابعة لموظفي الشركات عادة ما تتضمن اسم الشخص، أعماله وعنوانه ووصف العمل الذي يقوم به وطريقه للاتصال به مثل رقم الهاتف والعنوان ..الخ. إلا أنه في ظل العالم الرقمي اليوم ، أصبح يعتقد الكثيرون أن بطاقة «البزنس كارد» ليست بذات الأهمية التي كانت تمثلها سابقا؛ لأن معلومات الاتصال الخاصة سواء بالأشخاص أو رجال الأعمال أو العملاء يمكن العثور عليها بسهولة على مواقع الويب أو مواقع التواصل الاجتماعي الشهيرة، ومع ذلك تبقى تلك البطاقة الصغيرة أداة مهمة في استراتيجية التسويق للشخص وعمله، ومن الأدوات الأولى لتحية العملاء والشركاء المحتَملين.

إتيكيت البزنس كارد

وككل الأشياء والأمور التي تتعرض للتغيرات بمرور الزمن، كذلك «إتيكيت» البزنس كارد فهو أيضا في تطور مستمر، فيمكنك اليوم اختيار البطاقة ونوعها اذ قد تكون من الورق أو القطن أو المخمل أو المعدن أو حتى من مواد صديقة للبيئة. لكن قد يتسأل البعض ما الذي يتوجب علينا معرفته عند انتقاء بطاقة لنا أو لموظفي الشركات؟

من المعلومات المهمة والتي يجب معرفتها أن لقطاع الأعمال بشكل عام وقطاع المصارف على الأخص، يبقى اللون الأبيض هو سيد الألوان فيما لون الطباعة أو الخط يكون بالأسود أو الأزرق.

وإذا لم يكن للمؤسسة أسلوب خط محدد بها، فعليهم الالتزام بخط «AXT Gihane» للغة العربية أو Calibri أو Arial للغة الإنجليزية.

> البطاقات كالأزياء، تتغير بحسب المزاج والأجواء أحياناً

والأهم من ذلك هو الالتزام بالبساطة، فهدف البزنس كارد أولا وأخيرا هو التواصل. فالمهم هو أن تقتصر البطاقة على أساسيات التواصل: الاسم، المسمى الوظيفي والشركة، ورقم هاتف العمل ولمن يرغب رقم الهاتف الجوال، والعنوان البريدي والبريد الإلكتروني. فلا داعي هنا لأكثر من رقم للجوال مثلا، أو أكثر من عنوان بريد إلكتروني واحد، أو صورة شخصية التي يبدو أن البعض يطلبها!

QR Code موضة قديمة :أما فيما يتعلق بالـ QR Code أو الرمز الإلكتروني الذي إذا قمت بمسحه عبر الهاتف الجوال ينقلك لموقع إلكتروني حول الشركة أو الشخص، فيبدو أنه بات «موضة قديمة».

اذ أن صرعة QR Code انتشرت قبل نحو عامين، لكنها في تراجع منذ ذلك الحين.

إذا كنت في معرض تجاري مثلا، فمن الممكن طباعة الـ QR Code على بطاقتك لأنك ترغب بأن يقوم الحضور بالتعرف على شركتك بأسرع وقت ممكن، وسط زخم الشركات المحيطة.

لكن في الأوضاع الطبيعية، فلا يوجد ما يبرر ذلك. فالذي يحصل على بطاقتك إما أن يكون بالفعل يعرف شركتك أو إذا حظيت باهتمامه فسيعود للصديق الوفي «غوغل»، الذي سيخبره بما يحتاج إليه دون أن تضطر لتشويه بطاقتك بعدد من الألوان والأشكال أنت بغنى عنها.

بطاقات VIP : الواقع أن الأمر يختلف لمن يصنف نفسه ضمن قائمة كبار الشخصيات أو الأثرياء. هنا تختلف قواعد اللعبة،

فعلى الأغلب، تجد رجال الأعمال الكبار والأثرياء وكبار الشخصيات يحملون بطاقات تحمل هوياتهم الشخصية، وليس هوية مناصبهم أو الشركات التي يعملون بها». هناك بالعادة أكثر من بطاقة لهؤلاء، واحدة برقم هاتف مساعده أو مساعدته الشخصية، ما يعني أنك على الأغلب لن تستطيع الاتصال به. ولكن هناك بطاقة تحتوي على جواله المباشر وعنوان بريده الإلكتروني الشخصي، ما يعني أنه منحك قدرا كبيرا من الاهتمام».

لكن ماذا عن هؤلاء الذين لا يستطيعون اتخاذ قرار حول المعلومات التي يرغبون بمشاركتها؟

في الواقع فإن هؤلاء يكتفون بطباعة بطاقات خالية من أي بيانات لا تحتوي سوى على اسمهم أو شعار عائلتهم مطبوع بطريقة فنية، عندها يقومون بكتابة البيانات التي يختارون لمشاركتها معك بأقلامهم على هذه البطاقات، فإذا التقيت بشخصية عامة في حفل ما ولم يرغب بإحراجك، يمنحك بطاقة يدون عليها العنوان البريدي لمساعده إذا لم يرغب بالسماع منك مجدداً، لكن إذا حالفك الحظ فسيكتب لك رقمه الشخصي. كذلك يعود اللون الأسود للواجهة في بطاقات الـ VIP. كما يمكنك التفنن بالخطوط وألوانها وبالشعارات أيضاً. الشعارات ثلاثية الأبعاد، عالية الدقة، وبالألوان الذهبية أو الفضية الدارجة حالياً. ويمكنك طباعة بطاقاتك على مجموعة من المواد مثل قشر البطاطا الذي تعتبر أسعاره طبيعية نسبياً، إلى المخمل وحتى قشر الذهب ويمكنك أيضا أن تختم كل كرت بختم شمعي لتعود لأيام عصور النهضة الأوروبية، عندما كان يطلق على بطاقة العمل Trade Card أو بطاقة التجارة، والتي تشكل أساس البطاقات التي نعرفها اليوم.

QR Code أو الرمز الإلكتروني على بطاقة العمل «موضة قديمة»

أغرب صيحات البطاقات

واذا ما كان هناك دائما صيحات غريبة يطلبها البعض ، فماذا عن أغرب التصاميم لبطاقات العمل التي أصبحت توحي بشخصية صاحبها وتشي بمزاجه واهتماماته ؟

يعتقد البعض أنه كلما زادت سماكة البطاقة، كان ذلك أكثر

وجاهة، ولكن ماذا عندما تصبح البطاقة أكبر من أن تتسع لها المحفظة ؟ هي فكرة ملفته لكنها لم تكن عميلة وليست مرغوبة من قبل معظم المقبلين على طباعة البزنس كارد ، لكن البعض لم يتوقف عند السماكة، فهناك من يطلب أن تطبع بطاقاته على معادن مثل الألمنيوم، أو الذين يرسلون بإشارات متضاربة عبر بطاقاتهم، «مثل الذين يطلبون منك بطاقة من المواد المعاد تدويرها لإعطاء انطباع بأنهم أصدقاء للبيئة، ثم يطلبون منك إضافة طبقة من البلاستيك حول البطاقة».

سيدة الأعمال تبحث عن التميز من خلال بطاقة العمل

بالتأكيد أن نظرة الرجل للموضوع يختلف عن نظرة المرأة وخاصة المرأة سيدة الأعمال أو المرأة الناجحة والمتألقة في مهنتها ، وما ترغب به السيدات في بطاقاتهن يعتبر تحدياً أيضاً.. كيف لا، فالبطاقات كالأزياء، تتغير بحسب المزاج والأجواء أحياناً.

أما بالنسبة للمرأة التي تعمل في قطاع التجارة والخدمات، كمراكز التجميل ومراكز اللياقة والأزياء وغيرها، تمنحها بطاقة «البزنس كارد» صفة المرأة المميزة عن غيرها من النساء، فيما ستكون محط احترام وتقدير عند الجميع؛ لأن تلك البطاقة خير دليل على اهتمامها بإبراز اسمها وتسويق مهنتها، بصورة غير مألوفة عند النساء الأخريات اللاتي لا يقتنعنَ بها أصلا.

> البطاقة الجميلة والمميزة تمنح حاملها «برستيجا» خاصا

وفي دراسة أجراها المتخصص في التسويق والاستراتيجيات بعنوان: «هل بطاقات العمل انقرضت أم أنها لا تزال ذات صلة بالواقع؟»، توصلت الدراسة إلى أنها ما تزال مهمة ولها دورها الفعال، حتى وإن كان يرى البعض أنها قد انقرضت. لتلك الأسباب جميعها، تستطيع تلك البطاقة الصغيرة منح حاملها «برستيجا» خاصة عند تقديمها للآخرين وإذا صممت بطريقة جميلة وفنية، وألوانها وخطوطها مميزة، تلفت انتباههم، وتدعوهم للاطلاع على ما هو مكتوب فيها وبالتفصيل. لذا فإنها بحجمها الصغير وأشكالها المتنوعة وبمسمياتها العديدة، سواء بطاقة التعريف، أو بطاقة العمل أو «البزنس كارد»، لا زالت تعد تلك البطاقة من الأدوات المهمة والقيمة التي تقدم انطباعها عن الشخصية التي تحملها، وسيرة ذاتية مختصرة، ليتعرف الآخرون من تكون تلك الشخصية وما هو منصبها.

تعـرف على الفـرق بين ألـوانــه

هل تفضل البيض الأبيض أم البني ؟

هل لاحظت الفرق يوما في الطعم بين البيض البني والبيض الأبيض؟. هل تساءلت عن الفرق في اللون بين أنواع البيض؟. ربما سيكون الجواب ..

أن الدجاج الأحمر يبيض بيضاً بنياً فيما يبيض الدجاج الأبيض بيضاً أبيضاً. لا جديد في الأمر إذن. فالبيض يأخذ لونه لأسباب جينية بحتة.

غير أن الفرق يكمن في سعر البيض، فالبيض البني أغلى سعراً من نظيره الأبيض. كما أن هناك فرقا في تركيب البيض البني، إذ تتركز فيه أحماض «اوميغا ٣ « المفيدة أكثر من نظيره الأبيض.

بيد أن الفرق بينهما ليس كبيراً، إلى حد أنه لا يمكن ملاحظته، عادة ما يكون سعر البيض البني أعلى من نظيره الأبيض اللون يظن البعض أن للأمر علاقة بالقيمة الغذائية لنوعي البيض، لكن هناك سبب آخر مختلف تماما !.

الطريف في الأمر أن الفرق في السعر بين لوني البيض يعود لأسباب اقتصادية بحتة. فإن كنت تربي الدجاج على نوعيه، هل لاحظت كمية الطعام التي يتناولها الدجاج الأبيض مقارنة بنظيره الأحمر؟. يقول الخبراء، إن الدجاج الأبيض يستهلك طعاما أقل من الدجاج الأحمر. ولهذا يكون سعر البيض البني أغلى من الأبيض، ولا علاقة للأمر في نوعية البيض إن كان صحيا أم لا.

وفي الغرب وأوروبا عموما، يباع في الأسواق بيض دجاج تناول طعاما بيولوجيا، أي غير معالج بمواد كيماوية، وهذا النوع من البيض هو الأغلى سعرا مقارنة بغيره، سواء كان أبيض اللون أم بنياً.

يحث المزارعون المستهلكين على شراء البيض ذي القشرة البيضاء، الذي يأتي من الدجاج الأقل عدوانية، وذلك للحد من الممارسة القاسية المتمثلة في تشذيب منقار الدجاج المنتج للبيض ذي القشرة البنية.

ويشجع أصحاب مزارع الدواجن والبائعون المتسوقين على «نبذ» البيض البني وعدم شرائه مطالبين إياهم بالتوجه نحو شراء البيض الأبيض، في دعوة يبدو أنها محاولة من المزارعين لما يمكن أن يوصف بـ»إعادة تغليف» ممارساتهم القاسية تجاه نوع من الدجاج باعتبار ذلك مسؤولية المستهلكين ،إذ أن السلالات التي تنتج بيضا بنيا عادة ما تكون أكثر عدوانية تجاه بعضها البعض، لذلك تجري لها عملية تشذيب للمنقار بواسطة الأشعة تحت الحمراء، وهي العملية التي يُعتقد أنها مؤلمة للغاية لتلك السلالة من الدجاج.

وفي المقابل وعلى النقيض من الدجاج المنتج للبيض البني، فإن الدجاج الأبيض يعد مسالما تماما، وبالتالي هناك «قسوة أقل» في الحصول على البيض الأبيض.

ومع ذلك، فإن أسباب عدائية الدجاج المنتج للبيض البني غير واضحة، والعدوانية لديها قد لا تكون فطرية، بل قد يكون الأمر متعلق بظروف وجودها وعيشها في تلك المزارع وعلى خط الإنتاج المزدحم، إذ يعتقد بعض الخبراء أن هذه الظروف قد تجعلها عدوانية إلى حد القتل.

والمثير للاهتمام هو أن المتسوقين، في بريطانيا وكثير من دول العالم، يميلون إلى شراء البيض البني، وهذا يجعل من الصعب بالفعل بيع البيض الأبيض في المحلات، وبالتالي يتم التخلص منها وتوجيهها إلى استخدامات أخرى.

ويبدو أن تاريخ هيمنة البيضة البنية مثير إلى حد كبير، ففي بريطانيا فضّل المستهلكون البيض الأبيض حتى سبعينيات القرن الماضي، عندما تحولوا إلى البيض البني، معتقدين أنه أكثر طبيعية وريفية وصحية للغاية وتزامن ذلك تقريبا مع مفهوم الخبز البني كخيار للطعام الصحي،

واذا ما كنا قد أعتدنا على أن البيض يتميز باللون الأبيض أو اللون البني المائل للاحمرار فإن أغلبنا لم يرى أو يسمع عن بيض لونه أسود !

في الحقيقة يوجد البيض الأسود في وادي سياحي باليابان يدعى "وادي الغليان الكبير" و هذا الوادي يذهب إليه عدد كبير من السياح من عدة دول مختلفة من أجل المشاهدة و تذوق البيض الأسود ،

ووادي الغليان الكبير هو عبارة عن وادي بركاني يوجد فيه فتحات كبريت نشطة وينابيع حارة في منطقة بركانية ،و فتحات هذه البرك يتصاعد منها أبخرة بركانية ويشتهر هذا الوادي كمنطقة سياحية لمناظره ونشاطه البركاني .

عندما تسمع هذه القصة سوف تتوقع أن هذه البيضة من المحتمل أن تكون لطائر مختلف و غريب ينتج بيض غريب مثله و لكن هذا غير صحيح لأنها بيضة طبيعية جداً جاءت من دجاجة عادية و هي في الأساس لونها أبيض إذن ما هو السبب خلف تحويل لونها إلى الأسود، يعود هذا الأمر إلى طبيعة الوادي حيث أن طبيعة الوادي بركانية ويحتوي العديد من الينابيع الحارة مع نسبة كبريتية عالية، فعند غلي البيض في تلك المياه الحارة يتحول لونها تدريجيا نحو الأسود بسبب الكبريت حتى إن رائحة البيض تصبح مختلفة و غريبة .

وبالنسبة إلى البيض الأسود هناك خرافة يتداولها الشعب الياباني تقول أن البيض الأسود يطيل عمر من يتناوله فتناول بيضة واحدة يزيد العمر سبع أعوام، وأكل أثنين يزيد العمر إلى أربعة عشر عاماً زيادة على العمر الأساسي، وربما كان هذا سبب إقبال السائحين من كل مكان لأكل هذا البيض الغريب شكلاً وطعماً.

الفرق في السعر بين لوني البيض يعود لأسباب اقتصادية

البيض البني تتركز فيه أحماض «اوميغا ٣» أكثر من نظيره الأبيض

الشعور بالذنب كيف نتعامل معه؟

الضمير كائن خفي يقاسمنا ذواتنا ، يحاصرنا بعذابات لا نهاية لها تعري عجزنا عن رحمة أنفسنا ومن يشاركنا الحياة على هذا الكوكب ، أن تكون بلا ضمير يعني أن تعيش بسلام حيث يكفي أن تكون أنت وحدك بخير ..

لكن ضميرنا وليس سواه هو مصدر تأنيبنا لأنفسنا أو شعورنا بالذنب لسبب أو لآخر ، فيصبح الشعور بالذنب هو السجن الداخلي الذي يقوم فيه الشخص بدور السجين والسجان في آن واحد إلا أن الذنب قد يشل حياتنا بالكامل أو يمكن أن يصيبنا بالمرض ويربك حياتنا فضلا عن كون الشعور بالذنب يسبب الاكتئاب والقلق وقد يعوق النمو الشخصي للإنسان .

فمن منا لم يحاسب نفسه ويشعر بالذنب لما فعله أو لم يفعله؟

(كان علي أن أفعل ذلك ..)

(كان علي أن أعرف ..)

كان علي أن ..

نحن ندين أنفسنا ونعتقد أننا ارتكبنا خطأ وهذا الشعور المشؤوم قد يلازمنا طويلا إذ أن مرور الوقت لا يعتبر من العوامل المهمة التي تساعد على التخلص من الشعور بالذنب فبغض النظر عن طول الوقت الذي مر على ارتكابك الخطأ فمن المتوقع أن يلازمك هذا الشعور على مدى عشرين أو ثلاثين عاما بعد وقوع الخطأ !

هذا الشعور يؤثر حتما على حالتنا الصحية والعاطفية

واحترامنا لذاتنا ويتسبب في القلق والإدمان للهروب من وجعه النفسي .
فما هي الأسباب التي تقف وراء الشعور بالذنب وما الذي يجعلنا نعاني دون توقف ؟
الحقيقة أن أهم تلك الأسباب وأولها هو اعتقادنا بأننا ارتكبنا خطأ ما ، اي الاقدام على شيء ما كان ينبغي فعله ، كإيلام شخص ما بالقول أو الفعل أو خيانة الأمانة أو سرقة شيء ما .. الخ
فما هو صواب أو خطأ هو متجذر في قلوبنا وهو ما يمكن أن نسميه (غريزة الخير)، والتي عادة ما تكون مشتركة بين جميع الثقافات والشعور بالذنب يأتي من عقلك وليس من قلبك .
إن (عقلك) يجعلك تشعر بانك ارتكبت خطأ ما ، اذا فهمت ذلك عندها ستدرك أنه مجرد اعتقاد ، والاعتقاد ليس سوى فكرة ليست حقيقية بالضرورة ، ومع تفهم هذا الأمر يمكن البدء في تحرير نفسك من ذنبك .

> الشعور بالذنب هو عاطفة إنسانية طبيعية

أما السبب الثاني لشعورنا بالذنب فهو عدم اقدامنا على فعل شيء كان يجب فعله وبالتالي شعورنا بأننا سيئون ، كأن لا تساعد شخصا كان عليك مساعدته أو لم تدرك أنه كان عليك مساعدته أو لم تفعل ما كان يمليه عليك الواجب ، فنشعر بالإحباط ونقع فريسة للإحساس بالذنب .
والنساء عادة أكثر عرضة للشعور بالذنب والسبب يعود للتنشئة الاجتماعية ففي العديد من الأسر (وليس كلها) تتحمل النساء مزيدا من المسؤولية للتواصل مع الآخرين وعدم الاضرار بمشاعر أي شخص والحفاظ على الأسرة .
لكن قبل أن نفكر بطريقة للتعامل مع هذا الشعور، الأفضل أن نبحث عن جذوره أولا من خلال البحث في طفولتك عن السبب ، إذ عادة ما تتم برمجة دماغ الانسان في مراحل التربية منذ الصغر على أفكار ومبادئ تساعده على التمييز بين ما هو مقبول وما هو غير مقبول ، ويخضع كل طفل لهذه البرمجة دون أن يدري ، وبالتالي يصبح للإنسان خريطة فكرية معتمدة على هذه الأفكار والتي من الممكن أن

تكون صحيحة أو خاطئة ، وعندما يقوم الشخص بالشعور بأمر معين لا يجوز القيام به وفقا لهذه الأفكار يبدأ بالشعور بالذنب لذا فإن فهم العلاقة بين طفولتك وشعورك بالذنب سيمنحك مفاتيح الوصول لمصدر شعورك حتى تنجح في التعامل معه .

لكا ماذا لو لازمنا هذا الشعور طويلا سواء كانت الأسباب حقيقية وضرورية أم غير ضرورية ، وكيف يمكن التعامل معه حتى لا يدمنا نفسيا واجتماعيا ؟

هناك أفكار ونصائح يمكن الأخذ بها لتساعدك في التغلب على مشاعر الذنب ..

متى يكون الشعور بالذنب صحي ؟

أولا: صارح صديقك المقرب ، إذ تساهم السرية التي تحيط بها شعورك بالذنب في زيادته وسيطرته على حياتك أكثر ، ومن الأساليب الفعالة لمواجهة ذلك أن تلجأ لمصارحة أحد أصدقائك المقربين بما تشعر به ، وبالتأكيد سيساهم ذلك في توضيح الصورة الواقعية للذنب الذي يلاحقك وستشعر أنك أفضل وستتقبل حقيقة أنك لست مثاليا وأن ما فعلته لا يستوجب أن تعاقب عليه نفسك الى الأبد .

ثانيا : واجه شعورك بالورقة والقلم

إن تخصيص دفتر يوميات تكتب فيه تفاصيل المشاعر والذكريات التي تمر بها ، وتدوين الاجابات بشكل مستمر على أسئلة مثل كيف كان شعورك تجاه نفسك والآخرين أثناء وبعد الموقف وماذا كان احتياجك وقتها وما المحفز الاساسي للسلوك الذي قمت به ، وما هي معايير الحكم التي

جعلتك تشعر بالذنب ، وهل هي القيم الخاصة بك أو بوالديك أم بأصدقائك وهل هذه المعايير مناسبة حقا بالنسبة لك ؟

ثالثا : ابتعد عن الأشخاص الذين يكثرون اللوم وهم أشخاص يجعلوننا نحن المسؤولون عن أخطائهم حتى يشعروا بالرضى أو بأنهم أفضل .

رابعا : اعتني بالجانب الايجابي من نفسك حيث يكون من المفيد أن تثني على نفسك وتذكرها بأن الأشياء التي لم تحسن فعلها هذ جزء من كونك انسانا وتذكر أفعالك الجيدة التي ستشعرك بتحسن أكبر .

خامسا : كن متعاطفا مع نفسك وتقبل ما فعلته أو حاول أن تنساه ، التقبل لا يعني الموافقة على الفعل أو السلوك السيء بل يعني القبول بأن لا تعرف كيف تفعل خلاف ذلك وانك تسامح نفسك حتى لو كنت لا توافق على ذلك فمعظم أفعالنا غير واعية مدفوعة بالغريزة فيمكنك التعلم من أخطائك دون الشعور بالذنب.

> النساء تشعرن بالذنب أكثر

وأخيرا فإن الذنب هو عاطفة إنسانية طبيعية تراود الجميع بين الحين والآخر، ولكن بالنسبة لبعض الناس فإن الشعور الحاد أو المزمن بالذنب يختلف عن أي شعور آخر لأن بإمكانه التأثير في نظرتنا للعالم على المدى البعيد وعرقلة حياتنا ومن ثم فإن التعامل معه يصبح ضرورة ملحه .

العلاقة بين الحذاء والشخصية !

رغم أن العلماء لم يُحدِّدوا متى تخلّى الإنسان عن الحركة حافي القدمين تماماً ، إلا أن تاريخ اختراع أول حذاء في العالم، كما يقول العالم الأمريكي أيرك ترينكوس، يعود إلى حوالي ٩ آلاف عام، وتظهر رسومات أثرية عُثر عليها في كهف رجال يرتدون شيئاً أقرب لكيس مصنوع من جلود الحيوانات، والعشب واللحاء. وكان المصريون القدماء هم أول مَن ابتكر صنادل الإصبع المصنوعة من ورق البردي، والكتان والنخيل. وكان أيضاً أول حذاء ذي نعل للقدم اليمنى وآخر للقدم اليسرى. وبعدها نشرت الهند الصنادل ذات العُقدة، وهي صنادل بأربطة تجمعها سوياً عقدة كبيرة في مقدمة الصندل، الى أن وصلنا الى يومنا هذا الذي تتعدد فيه أشكال والوان الأحذية من أحذية رياضية الى أحذية ذات كعب عالي أو مسطحة أو الأحذية التي تصل الى الكاحل وغيرها ..

لكن ما علاقة الحذاء بشخصية الانسان سواء كان رجلا أم امرأة ؟

وهل هناك حقا علاقة ما بين الحذاء والشخصية ؟ على عكس ما نتوقع فالفكرة ليست وليدة اليوم وانما انتبه لها الكثير من فلاسفة الزمن القديم حيث كان الاعتقاد بإمكانية التعرف الى الشخص من حذائه فأبناء كل طبقة معينة يرتدون أحذية متفاوتة في الشكل والخامة ويظهر عليها فقرهم أو ثرائهم .

> الأحذية الرياضية صاحبتها شخصية مرحة محبة للإبداع

ولكن في العصر الحالي اختلفت المقاييس وبدلا من أن يدلنا الحذاء على المستوى الاجتماعي أصبح يدلنا على ماهية الشخص والى أي الشخصيات ينتمي ، حيث خضعت المسألة الى الكثير من الدراسات من قبل علماء الاجتماع والأنثروبولوجيا وتوصلوا الى نتائج متفق عليها ويجعل من الاهمية الاضطلاع على أهمها لربما تساعدنا في فهم الشخصيات المختلفة التي تصادفنا في الحياة فإذا كان هذا الشخص رجلا وارتدى أحذية العمل التقليدية ففي الأغلب هو شخصية نمطية لا تحب التجديد أما اذا ارتدى الرجل الأحذية ذات الماركات العالمية فإنما يعكس بذلك شخصية رجل يحب أن يعرف الجميع مركزه الاجتماعي ومستواه المادي فتميل شخصيته الى الزهو بنفسه أما الأحذية التي تصل الى الكاحل فتنم عن شخصية رجل متهور لا يهمه القيام بأي شيء، ذو طموح لا حدود له .

لكن للحذاء بالنسبة للمرأة شأن آخر فلأحذية النساء أشكال أكثر تنوعا من حيث الشكل واللون بل وعلو الكعب أو انخفاضه .

فالأحذية ذات الكعب العالي حسب الدراسات التي اهتمت بالعلاقة بين الحذاء والشخصية تعبر عن شخصية أنثوية ذات طبيعة مختلفة تبحث عن الاهتمام

> الكعب العالي يعبر عن شخصية أنثوية واثقة مولعة بلفت الانتباه

وواثقة جدا من نفسها ومن امكانياتها بينما يتهمها البعض بالغموض فهي شخصية مولعة بلفت الانتباه .

أما المرأة التي ترتدي الحذاء الذي يمتد حتى الكاحل فهي شخصية متحفظة ميالة للعدوانية لا تحبذ أن يتعامل معها الآخرين بانبساطية، لذا عندما ترى امرأة ترتدي هذا النوع من الأحذية عليك ألا تقترب منها بشدة وتعامل معها بحذر .

على عكس الأحذية الرياضية فصاحبتها شخصية مرحة محبة للإبداع ولوجود الصداقات ، عاشقة للسفر ولا تحب الروتين فهي فتاة تبحث عن المغامرة والنشاط .

أما الأحذية المستوية أو الفلات فتوحي بشخصية رقيقة محبة لتكوين الصداقات ، صادقة ذات ذوق رفيع تميل الى البساطة والصراحة .

على أية حال ، قبل أن يحكم أحدنا على الآخر يجب وضع العديد من الاشياء في الحسبان ، منها أن ليس كل من ارتدى نوع معين من الأحذية بالضرورة يمثل العلاقة التي يعكسها هذا النوع من الأحذية بل يمكن أن يكون مضطرا لذلك بالإضافة الى الالتفات الى نظافة الحذاء وطريقة ربط رباط الحذاء ، أي أن هناك تفاصيل يجب أن توضع في الاعتبار بالإضافة الى نوع الحذاء أو ما يعكسه من صفات على مرتديه رجلا كان أو امرأة .

عيونك بطلة جريئـــة ومميـــزة

بالطبع يوجد فرق واضح بين المكياج العادي والمكياج القوي أو الوحشي من حيث الألوان التي يتم اختيارها في لظلال العيون تحديدا، على سبيل المثال فإن المكياج العادي لا يتطلب الألوان الملفتة ولكن يعتمد على الألوان الهادئة، وعلى الجانب الآخر نجد أن الوحشي يتطلب الألوان الصارخة خاصة أن كانت المناسبة الفرح أو الخطوبة لدى المرأة، والمكياج العادي من الممكن أن يتم وضعه في جميع الأوقات في الجامعة أو الخروج أو حتى السهرات خاصة للسيدات اللائي لا يفضلن المكياج الصارخ.

بينما الماكياج الجريء والوحشي لا يتناسب إلا مع المناسبات والسهرات فقط ومن الصعب الذهاب به إلى الجامعة أو العمل أو حتى الخروج به في الأماكن العامة حيث أن المرأة تصبح ملفته أكثر بعد وضع ذلك المكياج.

نقدم لك عزيزتي مجموعة من الخطوات التي ستساعدك على التمكن من وضع مكياج ظلال العيون بكل سهولة ويسر وفي دقائق فقط، ولن تكوني من المبتدئين بل ستصبحين من الخبيرات في وضع المكياج.

ولتعلم طرق وضع مكياج ظلال العيون، عليك أن تعرفي أولا المكان الصحيح لتطبيق كل لون على حدة، وكذلك معرفة الألوان التي تتناسب مع بعضها البعض، إضافة إلى معرفة ألوان ظل العيون التي تناسب لون بشرتك. ومن أهم القواعد الأساسية التي يجب معرفتها لتعليم كل الفتيات والنساء المبتدئات الطريقة الصحيحة لوضع مكياج العيون الصارخ أو الوحشي الذي يزيد عن الماكياج العادي بدرجة وقوة الألوان لا أكثر بالإضافة الى التفنن في تطبيق الرسومات الغريبة والتي تدخل تحت وصف الماكياج المتوحش.

ولتتعلمي أصول ماكياج العيون يستلزم وجود الأدوات التالية:

• علبة أو لوحة ظلال الجفون مكونة من ثلاثة ألوان على الأقل
• فرشاة ظلال الجفون
• الفرشاة الإسفنجية لظلال الجفون

وهذه خطوات تطبيق ظلال العيون:

1 - قبل تطبيق مكياج ظلال العيون، تكون الخطوة الأولى في مكياجك هي وضع الكونسيلر أو خافي العيوب، لإخفاء الهالات السوداء حول العين وآثار الحبوب، ثم وضع كريم الأساس لتوحيد لون بشرتك.

2 - لا تقومي بوضع الأيلاينر أو الماسكارا قبل وضع ظلال العيون.

3 - اختاري لونا هادئا من لوحة ظلال الجفون لديك كالبيج مثلا، واستخدمي الفرشاة الخاصة بظل الجفون لمزج اللون في الجزء الداخلي من جفنك العلوي وأسفل حاجبيك.

4 - استخدمي ظل العيون ذو لون أغمق قليلا من اللون الذي وضعته سابقا، وبواسطة فرشاة ظلال الجفون قومي بتطبيق اللون على جفنك، وتأكدي من عدم تخطي اللون لمساحة جفنك ولا تتجاوزي عظمة الحاجب.

5 - استخدمي الفرشاة الإسفنجية لظل العيون، وضعي اللون الداكن على جفنك العلوي لتحديد عينيك. ارسمي شكل هلال بمحاذاة خط الرموش واجعلي هذا اللون الداكن للظلال يبدأ من الزاوية الداخلية للعين نحو الخارج.

6 - وكخطوة نهائية، قومي بمزج ظلال العيون بواسطة فرشاة نظيفة. ولا تنسي دمج خط ظل الجفون لتفادي وجود خطوط غير متناسقة، ولإضاءة عينيك ومنحهما لمعانا، استعملي لونا براقا لظلال العيون وضعيه في طرف الزاوية الداخلية للعين

ومع الممارسة ستصبحين خبيرة في وضع مكياج ظلال العيون، وستتمكنين من الإبداع والتميز بوضع كل درجات ظلال الجفون المناسبة لكل إطلالاتك ومناسباتك بمهارة عالية.

الماكياج الوحشي لا يتناسب إلا مع المناسبات والسهرات

يتطلب الألوان الصارخة والخطوط الجريئة

لا داعي للذعر ولكن احذروا

الهدوء النفسي في «زمن كورونا»

أصبح بقاء بلايين البشر حول العالم في منازلهم ضرورةً حتمية، استجابةً للتنبيه العالمي المتزايد للحد من الانتشار السريع لهذا الفيروس العجيب المراوغ.

ومع دوام تلك الحال دون معرفة موعد محدد لعودة الحياة إلى ما كانت عليه قبل «كورونا»، تزداد الضغوطات، ويعاني الكثيرون من عدم القدرة على التكيُّف مع الظروف الراهنة. فما يطلبه منا المختصون ومسؤولو الصحة من ضرورة «التباعد الاجتماعي» ليس أمرًا سهلًا؛ إذ يتنافى مع الطبيعة البشرية، «فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه».

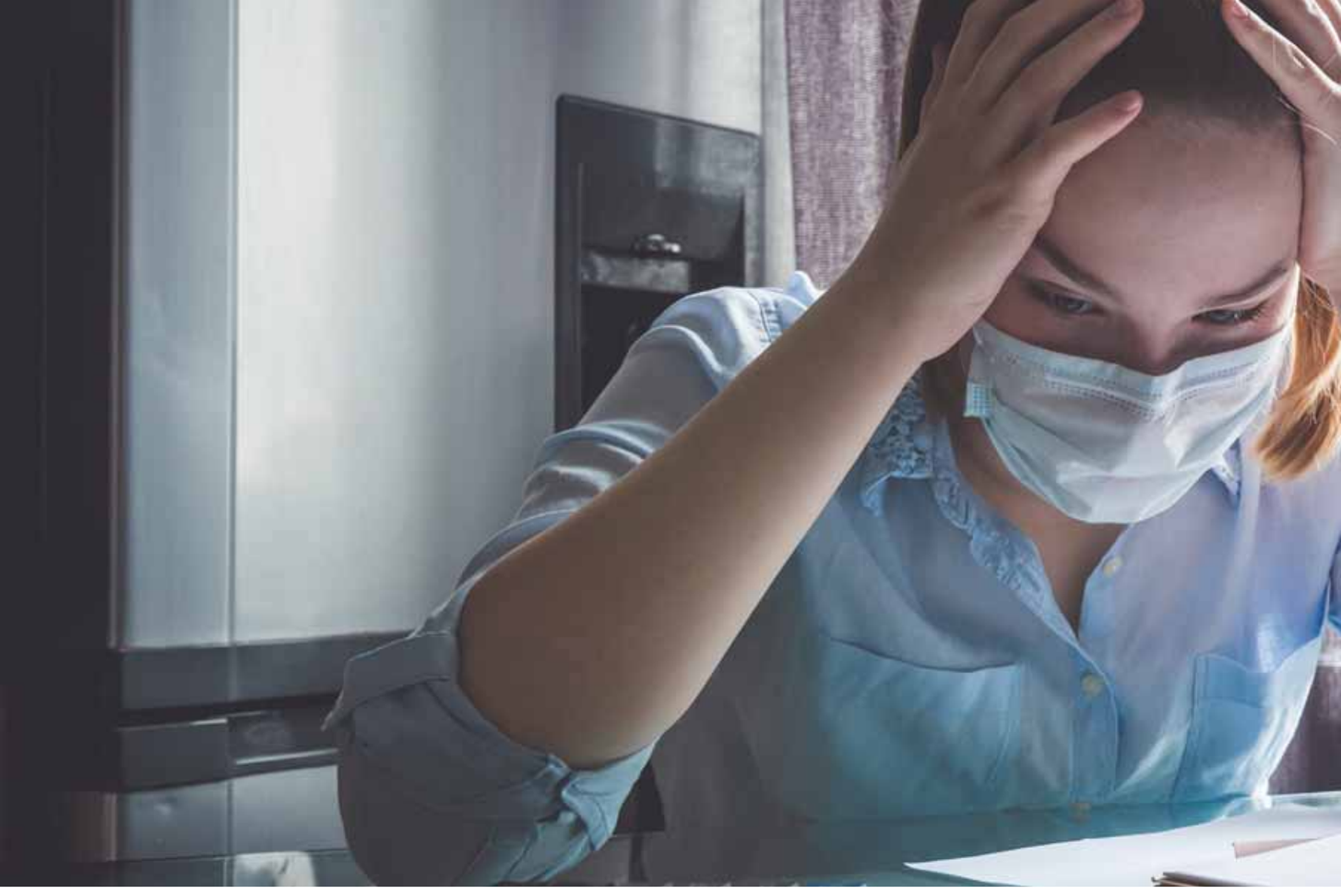
فما المقصود بالتباعد الاجتماعي؟ ولماذا أصبح حتميًا؟ وما الآثار النفسية والاجتماعية التي قد تترتب عليه؟ وكيف يمكن للبشر التعامل الإيجابي معه مع تجنُّب آثاره السلبية؟

آثار التباعد الاجتماعي

التباعد الاجتماعي هو ببساطة تجنُّب التجمعات والاتصال الوثيق بالآخرين. ويعتبره الخبراء في مجال الصحة أمرًا بالغ الأهمية لإبطاء وتيرة انتشار الفيروس، وتفادي إرهاق نظم الرعاية الصحية، وربما حمايتها من الانهيار في حالة ارتفاع معدلات الإصابة إلى مستوى لا يمكن التعامل معه بكفاءة. ولكن كيف لنا أن نتكيف مع هذا الظرف الطارئ مع تجنُّب أي آثار سلبية على النفس أو المجتمع؟

إحدى الدراسات العلمية -قليلة العدد- التي أجريت حول هذا الأمر، هي دراسة مرجعية أجرتها عام ٢٠١٥، جوليان هولت-لونستاد، باحثة علم النفس في جامعة بريجهام يونج الأمريكية، وزملاؤها، وارتكزت على عمل تحليل بعدي Meta-Analysis لنتائج عدد من دراسات سابقة حول آثار العزلة الاجتماعية المزمنة. تقول «هولت- لونستاد»: إنه فيما يتعلق بالآثار السلبية التي قد يسببها التباعد الاجتماعي، تجاوبًا مع جائحة فيروس كورونا المستجد، «سيظل الأمر بمنزلة سؤال مفتوح»، مضيفةً أن لديها في هذا الصدد فرضيتين تتنافسان، فهي قلقة من أن يؤدي ذلك إلى تفاقم الأمور بالنسبة لأولئك الذين يعانون فعليًا من مشاعر العزلة والوحدة، ولكنها تشدد -في الوقت ذاته- على أنه قد يكون نقطة تحفيز لآخرين على التواصل المجتمعي، مفسرةً ذلك بأن الاحتمال الأكثر تفاؤلًا هو أن الوعي المتزايد بطبيعة الوباء سيدفع الناس إلى البقاء على اتصال واتخاذ إجراءات أخرى إيجابية. ولكنها تعود وتستطرد بقولها: «نود أن نجمع بيانات عن ذلك».

من جانبه، يوضح هاني هنري -أستاذ مشارك في قسم علم النفس بالجامعة الأمريكية - طبيعة ما يمر به الناس من ظرف غير مألوف، قائلًا: بالنسبة للبعض تكمن المشكلة في فكرة الحرمان من شيء، مثل عدم القدرة على الذهاب إلى المساجد، أو عدم القدرة على الخروج أو زيارة الأهل، أو عدم التيقن مما سيحدث غدًا، مشددًا على ضرورة حماية الإنسان لنفسه ولجهازه العصبي عن



طريق تحديد ما يؤثر به وما لا يؤثر به، حتى لا يصل الحال بالشخص إلى التأثر بأي شيء أو كل شيء.

وكما جاء في حلقة النقاش الإلكترونية التي عقدتها الجامعة الأمريكية :عندما يكون هناك أزمة بهذا الحجم، لا بد من تقييم علمي لها. يجب أن نسأل أنفسنا: ما هو أكثر شيء يؤثر بنا؟ ونحدد نوع المشاعر التي نشعر بها، هل هي خوف؟ ممَّ نخاف؟ لا بد أن يفهم الإنسان طبيعة ردة فعله وطبيعة الإحساس الذي يشعر به، مشددًا على ضرورة معرفة أن هناك أشياء لا يمكن للإنسان أن يتحكم بها، مثل توقع ما سيحدث غدًا، «يمكنني فقط التحكم في أسلوبي أو انتقائي للأخبار التي أستمع إليها»، ويضيف: «لا بد من إدراك أن ما يؤثر سلبًا علينا هو محاولتنا فعل أشياء ليست في مقدرتنا».

الفئات الأكثر عرضةً للتأثر

يوضح كريس سيجرين، عالم سلوكي في جامعة أريزونا الأمريكية، أن هناك تنوعًا هائلًا في قدرة الناس على التعامل مع العزلة الاجتماعية والشعور بالتوتر، قائلًا إنه من المهم أن نتذكر أنه ليس كل مَن يخوض الأزمة الحالية يكون بمستوى الصحة العقلية ذاته، مشددًا على أن الشخص الذي يعاني بالفعل من مشكلات مع القلق الاجتماعي، والاكتئاب، والشعور بالوحدة، أو غيرها من المشكلات الصحية، سيكون أكثر عرضةً للتأثر بإجراءات التباعد الاجتماعي على نحوٍ سلبي.

ومن جانبها، تقول «هولتَ- لونستاد»: إن الناس من جميع الأعمار معرضون للآثار السيئة للعزلة الاجتماعية والوحدة. لكن تقريرًا حديثًا صادرًا عن الأكاديمية الوطنية للعلوم الأمريكية (شاركت هولت- لونستاد في تأليفه) سلط الضوء على بعض الأسباب التي تجعل «كبار السن هم الفئة الأكثر عرضةً للتأثر بالأزمة»، كفقدان الأجواء الأسرية والافتقار إلى الأصدقاء، والإصابة بالأمراض المزمنة والإعاقات الحسية التي قد تعوق التفاعل مع الآخرين، مثل فقدان السمع أو البصر. يؤكد هاني هنري ضرورة تآزُر الأسر في مثل هذه الأوقات الصعبة، وخاصةً أن المرأة العاملة والزوجة حاليًّا تتحمل الكثير من الضغوطات، لذا شدد على ضرورة تقديم المساعدة للأمهات والزوجات في المنزل وإظهار التقدير لهن. وعن العاملين بالقطاع الطبي ومدى تأثرهم النفسي في أثناء جائحة الكورونا، قال «هنري»: «لا بد من الاعتراف بالدور البطولي للقطاع الطبي، فهم حاليًا داخل الحدث كمَن هم في حالة حرب، لن يكون لديهم وقت بالضرورة لمراعاة حالتهم النفسية، لذا لا بد من الاهتمام بحالتهم النفسية بعد هذه الأزمة، فقد يعاني بعضهم من اضطراب ما بعد الأزمة. وشدد على أنه: يمكننا حاليًا الاستمرار في دعمهم وتشجيعهم معنويًا من خلال المبادرات التي يقوم بها الأفراد حول العالم، مثل التصفيق لهم في توقيت محدد كل يوم، وتسليط الدور على جهودهم كمثال.

بعض معتقداتنا خرافات .. فما قصتها؟

كتبت : حنان بديع

من دراسة تاريخ الإنسان نستطيع أن نعرف كيفية نشؤ الخرافات اذ لم يجد الإنسان في تفسيره للظواهر الطبيعية كالبرق والرعد والخسوف والولادة والموت حقائق ملموسة فوقع في الاعتقاد بالخرافات وهكذا أصبح لكل خرافة فيما مضى أصل وخلفية ثقافية وشرح علمي ..
هنا نقدم بعض هذه المعتقدات التي ما زال أغلبنا يؤمن بها وإن كان يعوزها المنطق ، نتعرف على قصتها وأصل نشؤها :

النقر على الخشب :
شاعت الخرافات المتعلقة بالأشجار على مدى التاريخ وشكلت نقطة الأصل للعديد من التقاليد الخرافية الحديثة ولا ترجع عادة نقر الخشب السائدة اليوم لرد الكيل الى نحر صاحبه والتفاخر بعمل عظيم قام به الى هنود أميركا بل الى اعتقادات الإغريق الأوائل التي انتقلت الى روما وتطورت العادة بمرور الوقت وبندرة خشب السنديان الى عد نقر أي خشب ممكنا ، ولا تزال العادة في يومنا هذا وعلى الرغم من اتساع عالم البلاستيك من حولنا باستخدام أي خشب في المتناول .

القطة السوداء والتشاؤم :
يعد التشاؤم من القطة السوداء اذ تمر أمام شخص أثناء سيره حديثا جدا ويتناقض تمام مع المنزلة الرفيعة التي احتلتها القطة عندما تم استئناسها لأول مرة في مصر حوالي عام ٣٠٠٠ قبل الميلاد. وظهر الخوف من القطط وخصوصا السوداء منها في العصور الوسطى في أوروبا تحديدا في بريطانيا ، اذ أدى تزايد أعداد القطط المفاجئ لخفض درجة حب الناس لها وزاد الأمر سوأ انتشار موجة السحرة في أوروبا ولجوء العجائز مع قططهن السوداء لممارسة السحر الأسود . وانتشرت فكرة الساحرات اللواتي تحولن أنفسهن قططا سوداء وأصبحت اعتقادا راسخا وبتلك الطريقة المزعومة انقلب الحيوان الذي كان فيما مضى محبوبا ومبجلا الى مخلوقا محتقرا ويبعث على الخوف!

حدوة الحصان :
تعد حدوة الحصان أكثر تعويذات الحظ الجيد انتشارا في العالم ، فلقد شاعت في كل زمان ومكان ، وقد اخترع الإغريق حدوة الحصان في القرن الرابع وعدوها مثالا للحظ الجيد، إلا أن الأساطير وعلى الرغم من تلك الوقائع تعزو تلك العادة الى القديس دونستان الذي أعطى للحدوة المعلقة فوق باب المنزل قوة خاصة لردع الشيطان . ومن هنا كانت دقاقة الباب على شكل حدوة حصان، كما عزا الإغريق القوى السحرية في الحدوة الى عوامل أخرى اذ صنعت الحدوات من الحديد الذي يعتقدون أن به قدرة لردع الشيطان لكن لم يعلق الناس الحدوات كيفما قدر لهم بل وفق قواعد ثابته تتمثل بجعل طرفيها الحدين للأعلى للحفاظ على قدرتها على جلب الحظ .

إخفاء التثاؤب بوضع اليد على الفم :
لاحظ قدماء العلماء أن المولود الجديد يتثاءب فور ولادته وأن الفشل في تحقيق ذلك يودي بحياة الكثير من الرضع وارجعوا موت الطفل لعدم تغطية فمه بيده !
فاعتقد الإنسان القديم أن وضع اليد على الفم عند التثاؤب قد يخفي الروح والحياة داخل الجسد خوفا من زفرة جبارة قد تؤدي الى فصل الروح عن الجسد.

نقف النقود (طره – نقش):
يعود أصل تأسيس عادة نقف النقود الى يوليوس قيصر في الرقن الأول قبل الميلاد ، ظهر نقش يمثل رأس الإمبراطور على أحد وجهي القطع النقدية الرومانية وعد الوجه المذكور بمثابة جواب نعم اذا ما ظهر للأعلى بعد نقف القطعة النقدية في الهواء واستقرارها على الأرض ، وأصبح وجه القيصر المنقوش على العملة يحل قضايا مهمة كالملكية والزواج والجرائم فإذا استقرت القطعة النقدية ورأس القيصر للأعلى أخذ الأمر برهانا على موافقة الامبراطور على القرار المفروض .

الكحل مضاد للعين الشريرة :
استخدم المصريون القدماء الكحل كأول مضاد للعين الشريرة ووضع الناس ذكورا وإناثا الكحل بشكل دائري أو بيضوي حول العين كما اعتقد المصريون بعمل الكحل مضاد للعين الشريرة اذ اعتقدوا أن طلاء ما حول العين بلون داكن يمتص الشمس ويقلص الوهج المنعكس الى العين .

تعد حدوة
الحصان أكثر
تعويذات الحظ
الجيد انتشارا
في العالم

ظهر الخوف من
القطط السوداء في
العصور الوسطى
في أوروبا

حيلة ذكية لتغذية الزهور والنباتات

دفن أكياس الشاي المستعملة في الحديقة المنزلية

هل لديك حديقة جميلة وتشعر بمتعة الاعتناء بها ؟ وهل تعلم بأن كيس الشاي المستعمل يمكن أن يفعل معجزات حقيقية في حديقتك.، إذ يمكن أن تكون زراعة حفنة من الشتلات المختلفة تحديا كبيرا. والسبب في ذلك هو أن معظم الشتلات لا تنبت أبدًا ، على الرغم من كل الحب والرعاية التي تبذلها بشأنهم. لحسن الحظ ، هناك طريقة سهلة للغاية لتحويل حديقتك إلى جنة حقيقية للنباتات. كل ما عليك فعله هو دفن كيس شاي مستعمل في الأرض. اليك عزيزي القارئ معلومات قد تكون مهمة ومفيدة لما يمكن أن يفعل كيس شاي لحديقتك ..

الديدان تأكل أوراق الشاي : الحقيقة أن الديدان جيدون جدا لحديقتك. يمكن للديدان بسهولة أكل أوراق الشاي. عندما يتم هضم هذه الأوراق والعودة إلى الأرض فإنها ستنتج المزيد من العناصر الغذائية لتكون حديقة خصبة جدا.

تسريع الانحلال: إنها أيضًا فكرة ذكية جدًا لإضافة كيس شاي مستعمل إلى كومة السماد. الأحماض داخل الشاي سوف تسرع عملية انحلال السماد. هذا يعني أنك ستكون قادرًا على استخدام السماد العضوي لحديقتك في وقت أبكر مما كنت تفعل بطريقة أخرى. هذا سيجعلك أنت وحديقتك سعداء للغاية!

الاحتفاظ بالماء : قم بدفن كيس الشاي المستعمل بالقرب من جذور الزهور والنباتات الخاصة بك في الأرض. القيام بذلك سيساعد النباتات والزهور الخاصة بك على الاحتفاظ بالمزيد من المياه داخل الأرض. بهذه الطريقة سوف تتأكد من بقائهم أكثر صحة!

التغذية الإضافية: عن طريق إضافة كيس شاي إلى الأرض في حديقتك ، فإنك تزودها بتغذية إضافية. أوراق الشاي تحتوي على التانين والمواد المغذية التي تعمل كسماد طبيعي للأرض. الكيس نفسه مصنوع من ألياف من ساق نبات الأباكا ، وهو نوع من نبات الموز. يذوب الشاي بسهولة في الأرض ويوفر بيئة صحية لتنمو الزهور والنباتات.

الهوام: أكياس الشاي تبقي أيضا الهوام بعيدا. تساعد أكياس الشاي المستعملة وكذلك بقايا القهوة على إبقاء الهوام بعيدًا عن الزهور والنباتات. الرائحة تنفر أي مخلوقات ترغب في أخذ قضمه من النباتات الثمينة.

الأعشاب الضارة: لا أحد يرغب في الأعشاب الضارة في حديقته وأكياس الشاي هي الحل الأمثل لهذه المشكلة ، لأنها ستبقي الأعشاب الضارة بعيدا. من خلال دفن كيس شاي مستعمل في الأرض ، ستجعل من الصعب على الأعشاب الضارة أن تنمو جنبًا إلى جنب مع النباتات والزهور الصحية.

إنبات الشتلات: يمكن جعل عملية نمو الشتلات الصغيرة أسهل كثيرًا من خلال استخدام كيس شاي. كل ما تحتاجه هو استخدام أكياس الشاي والبذور وأصيص من البلاستيك والماء. قم بإنبات الشتلات في الأصيص كما تفعل عادةً ، ولكن أضف أكياس الشاي إلى الأرض. هذا سوف يسرع العملية كثيرا! عندما تنبت الشتلات ، يمكنك نقلها بسهولة إلى أصيص أكبر أو مباشرة إلى الحديقة الخاصة بك.

القطط : يمكن أن تساعد أكياس الشاي أو بعض بقايا القهوة أيضًا في إبقائهم بعيدًا. الرائحة سوف تصد القطط. قم برش بعض بقايا القهوة أو الشاي فوق حديقتك لمنع القطط من التبول أو التبرز فوقها. معلومة إضافية: يعمل هذا أيضًا على إبقاء القطط الخاصة بك بعيدة عن النباتات الموجودة داخل منزلك.

هي وهو
بعيون قطرية
SHE & HE

تكنولوجيا

استخدام أسرع حاسوب عالمياً
في البحث عن علاج لكورونا

ما هي الساعات الذرية
المتطورة؟

استخدام أسرع حاسوب عالمياً في البحث عن علاج لكورونا

بدأت السلطات اليابانية في استخدام حاسوب «فوجاكو»، الذي يعد الأسرع في العالم، مستغلة قدراته الاستثنائية لتحديد العلاجات المحتملة لفيروس كورونا.

بإمكان حاسوبها الفائق «فوجاكو» إجراء أكثر من ٤١٥ كوادريليون (مليون مليار) عملية حاسوبية في الثانية، أي أسرع ٢.٨ مرة من حاسوب Summit، الذي طوّره مختبر أوك ريدج الوطني في الولايات المتحدة، والذي حصل على اللقب في التصنيف الذي يُنشر مرتين سنوياً في نوفمبر/تشرين الثاني ٢٠١٩، وفق تقرير نشرته صحيفة The Guardian البريطانية في ٢٣ يونيو/حزيران ٢٠٢٠.

حاسوب سريع: استعادت اليابان هذا الأسبوع الصدارة للمرة الأولى منذ عام ٢٠١١، منهية سنوات من الهيمنة الأمريكية والصينية عليها، على موقع TOP500، الذي يقيس تطور قوة معالجات الحواسيب.

إلى ذلك فقد عمل على تطوير فوجاكو على مدى السنوات الست الماضية شركة التكنولوجيا اليابانية فوجيتسو «Fujitsu»، ومعهد ريكن «Riken» البحثي، المدعوم من الحكومة، في مدينة كوبي غربي البلاد، ويضم الحاسوب ١٥٠ ألف وحدة معالجة عالية الأداء، ويمكنه فحص آلاف المواد أسبوعياً.

يمكن استخدام الحواسيب الفائقة، التي هي أسرع بأكثر من ١٠٠٠ مرة من الحواسيب العادية لمحاكاة الانفجارات النووية، وإجراء اختبارات الأسلحة الافتراضية ونماذج الأنظمة المناخية.

نشاط الزلازل: وفي اليابان التي تنشط فيها الزلازل، سيضع فوجاكو نموذجاً لتأثير الزلزال والتسونامي، ويحدد طرق الهروب، وفقاً لصحيفة Nikkei التجارية.

ورغم أنه لن يعمل بكامل طاقته حتى ٢٠٢١، يأمل الخبراء في أن يساعد الحاسوب العملاق الذي تبلغ تكلفته ١٣٠ مليار ين (١.٢ مليار دولار) في تحديد علاجات كوفيد١٩- من حوالي ٢٠٠٠ من العلاجات، ومنها تلك التي لم تصل بعد إلى مرحلة التجارب السريرية.

محاكاة تجريبية: وأجرى الحاسوب بالفعل محاكاة لكيفية انتشار الرذاذ المتطاير من الجهاز التنفسي في المساحات المكتبية المقسمة، وفي القطارات المزدحمة، حين تكون نوافذ العربات مفتوحة.

من جانبه قال ساتوشي ماتسوكا، رئيس مركز ريكن للعلوم الحاسوبية في بيان: «آمل أن تسهم تكنولوجيا المعلومات المتقدمة في فوجاكو في إحداث تقدم كبير في التحديات الاجتماعية الصعبة مثل كوفيد١٩-».

ما هي الساعات الذرية المتطورة؟

كتبت : حنان بديع

قد تظن أن الساعات التي نستخدمها في حياتنا اليومية تقيس الثواني بدقة متناهية، ولكن في الحقيقة فإنها تقيس فترات زمنية مختلفة على أنها ثانية، فكلما تقدمت الساعة، يزداد انحرافها لأن تحسب فترات زمنية أطول على أنها ثانية. ولاحتساب مواقع السفن الفضائية بدقة، يجب على علماء الفلك استخدام ساعات ذات ثباتيه عالية، ودقة حتى أجزاء من المليار من الثانية، وأن تحافظ على ذلك لأيام وحتى أسابيع وتلك هي الساعات الذرية.

تعتمد الساعات المستخدمة حاليًا من تلك التي نلبسها، وحتى تلك المستخدمة في نظام الـ GPS غالبًا على هزازة بلورة الكوارتز، على حقيقة أن بلورات الكوارتز تهتز بتواتر ثابت عند تطبيق توتر كهربائي عليها.

ولكن بالنسبة للدقة الهائلة المطلوبة في مجال ملاحة السفن الفضائية لا تعتبر ساعات بلورات الكوارتز دقيقةً على الإطلاق؛ فهي تؤخر حوالي ميلي ثانية كاملة كل ست أسابيع، وهذا يعادل السفر مسافة ٣٠٠ كيلومتر، لأن الإشارة تنتقل بسرعة الضوء. خطأ كهذا قد يؤثر بشكل كبير على تحديد مواقع السفن المسافرة بسرعة هائلة في الفضاء كما تقول ناسا.

أطلقت وكالة ناسا منذ مدة ساعةً ذريةً جديدةً متطورةً على متن صاروخ فالكون، أُطلق عليها اسم Deep Space Atomic Clock. طور مختبر الدفع النفاث في ناسا هذه الساعة، وتعتبر تطويرًا لكل من الساعات العادية في الفضاء (كتلك المستخدمة في نظام GPS) والساعات الذرية الأرضية. بحسب ناسا، ستساعد هذه الساعة على جعل الرحلات الفضائية العميقة المستقبلية (كالرحلات المستقبلية إلى المريخ) أكثر استقلالًا وكفاءةً؛ لأنها ستسمح بحساب موقع المركبات الفضائية بدقة هائلة، دون الحاجة للاتصال بالأرض.

كيف ذلك؟

يستخدم علماء الفلك الساعات لحساب موقع السفن الفضائية في الفضاء، إذ يرسلون إشارةً للسفينة، ثم تقوم السفينة برصدها وإعادة إرسالها، وباحتساب الزمن اللازم لإجراء العملية، ومعرفة أن الإشارة تسافر بسرعة الضوء، يمكننا تحديد موقع السفينة بعملية حسابية بسيطة، وبإرسال عدة إشارات، يمكن احتساب مسار السفينة. الساعات الذرية هي ساعات كوارتز، مدموجة مع أنواع معينة من الذرات، ما يجعلها أكثر ثباتًا بشكل هائل. ستستخدم ساعة ناسا الجديدة ذرات الزئبق؛ كي تسمح لها بأن لا تؤخر أكثر من نانو ثانية واحدة بعد أربعة أيام، وأقل من ميكرو ثانية واحدة بعد ١٠ سنوات، وستحتاج الساعة لأكثر من مليون سنة قبل أن تؤخر ثانيةً كاملة، بحسب ناسا.

> يستخدم علماء الفلك الساعات الذرية لحساب موقع السفن الفضائية في الفضاء

لتحقيق هذه الدقة العالية، تعتمد الساعات الذرية على بنية الذرة (نواة من البروتونات والنيوترونات محاطة بإلكترونات)، فلذرات كل عنصر بنية مميزة (عدد بروتونات وإلكترونات مميز)، ولكن تنتظم الإلكترونات في كل العناصر في مستويات طاقة محددة، وباستخدام كمية طاقة محددة يمكننا نقل أحد هذه الإلكترونات من مستوىً إلى أعلى، كمية الطاقة هذه مميزة لكل عنصر، وإن ثبات هذه القيمة هو ما يجعل الساعات الذرية دقيقةً لدرجة هائلة من حيث المبدأ، تقوم الساعات الذرية بتصحيح نفسها؛ إذ يُحوَّل التواتر الصادر عن هزازات بلورات الكوارتز إلى طاقة تُطبَّق على مجموعة من ذرات عنصر معين، فإذا كانت الطاقة مناسبة (وبالتالي التواتر مناسب) ستنتقل الإلكترونات في مجموعة كبيرة من الذرات إلى المستوى التالي، أما إن لم تكن مناسبةً، فسينتقل عدد أقل من الإلكترونات، هذا يسمح للساعة الذرية بمعرفة أن هزاز بلورة الكوارتز يُصدر تواترًا خاطئًا، ويعرض القيمة اللازمة لتصحيحه. لذا، تُحسب قيم التصحيح اللازم في ساعة ناسا الجديدة، وتُطبق كل عدة ثوان.

أربع خطوات تنطلق بها في عالم الأعمال

كيف تبدأ مشروعك الخاص

البدايات عادة ما تكون صعبة . دائماً ما نتردد في بداية أي أمر في حياتنا، قد يكون هو الخوف من التغيير ، أو الخوف من الفشل ، أو الخوف من المشاكل و المصاعب التي قد نواجهها.

فيما يتعلق بمشروعك الناشئ ، فالعديد من الشباب لديهم من الأفكار و المخططات و بالتأكيد أنت أحدهم ، و لكن قد تكون البداية غير واضحة ، و قد يتردد السؤال الأزلي : هل أنا مستعد للبدء ؟ هل أنا في أفضل وضع مادي و معنوي و ذهني لكي أبدأ !

أولا: امتلك الفكرة !

بلا أدنى شك ، هذا هو المفتاح الرئيسي لمشروعك . لكن لا تضيع وقتاً كبيراً في التفكير بالفكرة بحد ذاتها إذا كنت تعتقد أن الفكرة التي تمتلكها فكرة مذهلة. أما اذا لم تمتلك بعد تلك الفكرة فحاول أن تطور وعيك و قدراتك في المهام اليومية التي تؤديها ، خاصة تلك التي تقع ضمن دائرة شغفك و حماسك .

لا تنسى انه من المهم جداً ان تعمل على شيء تعشقه بحق ، فهذا ما ستنجح فيه فعلاً. لكي تولد فكرتك ، ركز على أي أمر يمكنك فعله بطريقة أفضل و بمجهود أقل . أفضل الأفكار هي تلك التي ستستخدمها بنفسك كل يوم أو أنك ستكون مستعد للدفع من أجلها في حال كانت موجودة فعلاً !

نقطة إضافية ، تذكر أن عملك و مجهودك الذي ستبذله في التحليل و التفكير في فكرة غير ناجحة سيكسبك خبرة أكبر من انتظار الفكرة الرائعة كي تنزل عليك ! فكر و ابدأ جلسات العصف الذهني لتحليل أفكارك في مخيلتك و من ثم قرر . هذا المجهود ما هو إلا عملية استرجاع لخبراتك و أفكارك المتراكمة في عقلك إلى منطقة العقل الواعي مما سيساعدك في صقل فكرتك بشكل أفضل لأن خبراتك أصبحت قريبة و سهلة التناول .

ثانياً: قطعها إلى أجزاء

أياً كانت فكرتك ، فإن تقسيمها إلى أجزاء صغيرة أمر مهم جداً . قطعها حتى تعتقد أنها صغيرة جداً لكن مازالت ذات قيمة. الآن هذه هي نسختك الأولى من المشروع ! في الواقع فحتى هذه الفكرة الصغيرة ما زلت أعتبرها كبيرة جداً !

إذا لم تقم بإزالة و قص بعض المزايا و الخصائص من فكرتك الرئيسة فأنت على الأغلب "لن تطلق مشروعك أبداً " . اعرف ما الذي تفكر فيه ، أنت تقول الآن " إذا اطلقت فكرتي بهذا الحجم فإنها ستكون بلا معنى ، من سيستخدم منتجي وهو بالكاد يكون قابل للاستخدام ؟"

حسناً ، أنت أمام خيارين ، إما أن تطلق هذه الفكرة المتناهية في الصغر ، أو أنك لن تطلق شيئا لنأخذ الأمور بواقعية ، إذا كان مشروعك يستهدف ١٠ آلاف عميل ، فلتطلق النسخة المتناهية الصغر من فكرتك و ليستخدمها فقط ٥٠٠ شخص . الهدف من هذا هو أن تحس بأن هناك إنجاز خرج على أرض الواقع. هذا هو ما سيدفعك لتواصل العمل ، أما إن أصريت على إكمال الفكرة بشكل كامل فلن تكون أفضل حالاً من الغالبية العظمى الذين فشلوا بإطلاق مشاريعهم عندما أصروا على إطلاقها بالإصدار الكامل

ثالثاً : شارك الفكرة ، احصل على الآراء

هذه أيضا خطوة مهمة ، و هي عادة ما يتم تجاهلها نهائيا من قبل أصحاب المشاريع الناشئة (خوفاً من أن تسرق الفكرة). البعض لا يفكر فيها أساساً و لا تخطر على باله. ببساطة ، تجاوز هذه الخطوة قد يكون السبب في تدمير مشروعك في مرحلة حساسة .

اعرض فكرتك كفرضية لشيء تعتقد أنه سينجح وسيعمل بالشكل الذي تراه. يجب أن تدافع عن الفكرة و تختبر فرضيتك بصرامة شديدة بعرضها على من تشاركهم بالفكرة. في الحقيقة هناك هدف آخر من مشاركة الفكرة ، ألا و هو الحصول على التحفيز. ستفتقد التحفيز إذا عملت على تطوير مشروعك لفترة طويلة دون أن تعرض مشروعك و تحصل على الآراء في كل مرحلة من مراحله.

احصل على الآراء لتصحح فكرتك و تختبرها، لن يحطم مشروعك خلل تقني ، أو خطأ في السياسة التسويقية، لكن سيقضى على مشروعك بشكل كامل في حال فقدت التحفيز.

رابعاً : انطلق بشجاعة

لن تجد الأمر سهلاً ، لكن إذا تجاوزت الخطوات السابقة ، فإن كل ما سيتبقى لعمله هو القليل من الشجاعة.

لا تغرق نفسك بالتفاصيل الدقيقة . متى سأطلق المشروع ؟ هل سأحتاج لشخص متخصص في التسويق ؟ ماذا عن نظام قواعد البيانات ؟ أليس من الأفضل أن أسلم تصميم الجرافيكس لشخص متخصص ؟

حسناً ، توقف عن كل هذا ، لا تزعج نفسك بذلك ، التفكير بكل هذه التفاصيل قبل البدء بالمشروع هذا هو الأسلوب التقليدي لإدارة المشاريع ، قد يكون هذا الأسلوب جيد لمشروع يعمل فيه عشرات الأشخاص و ينفذ لصالح شركة عملاقة حيث الأخطاء تكلف الملايين . لكن في حالة مشروعك الناشئ فإن الأخطاء لا تكلف شيء ، بالعكس الأخطاء تمنحك المزيد من الخبرة ، التحفظ الزائد سيمنعك من اكتشاف أخطائك مبكراً .. لذلك تحلى بالشجاعة وانطلق .

start
firm money

قد يصبح أحد أهم أسباب الطلاق

تطبيق «أين زوجي؟»

كتبت : حنان بديع

تداولت مواقع التواصل الاجتماعيّ فيديوهات فكاهية عن أحد تطبيقات الهاتف المحمول التي تدل الزوجة عن مكان زوجها الآن «Where is my husband» ؟

ورغم ظرافة الفكرة من الناحية الفكاهية ألا أن الجديد المحيّر في تلك المسألة، هو أنّ مثل هذه التطبيقات التي تكشف تفاصيل الحياة الزوجيّة في حال تداولها وانتشارها فإن استخدامها يستوجب أساسًا موافقة الزّوجين على استخدامها تحت مبرر حرص كلّ منهما على الآخر في حال حصول أمر طارئ لأحدهما ، لكنّ الذي يحصل عمليًا وفي أغلب الأحيان هو أنّ الحرص على الآخر بين الزّوجين يمكن أنْ يتحوّل إلى تجسّس مع كلّ ما يترتّب عليه من مشاكل مُحتملة.

فهل يصبح هذا التطبيق مستقبلا أحد أهم أسباب الطلاق ؟

في خضّم تزايد حالات الطّلاق في معظم الدول العربيّة، فإنّ تطبيقات مثل «أين زوجي» تبدو حتميّة الوصول يومًا إلينا. لتجعل الرّجل يسأل نفسه: ماذا لو وجد هذا التطبيق على هاتف زوجتي؟ كيف ستستخدمه وما هي نوعيّة الهواجس التي ستلاحقها؟

هذا السّؤال المعقد يجيب عليه المتخصّصين ، أنّه وفي ظلّ هذا السّباق الرّقميّ، ظهرت التطبيقات الذكيّة التي جعلت كلاً منّا وبكبسة زر، يحصل على طلباته المتعلّقة بكافة تفاصيل حياته الكبيرة والصّغيرة وصولاً إلى الانتقال من بلد إلى آخر دون معاناة. ولكن لم يخطر بالبال على الإطلاق، أنْ تصل الأمور إلى ملاحقة الزّوج ومراقبة تحرّكاته ومعرفة مكان تواجده. أمّا ما هو المتوقّع عند ظهور هذا التطبيق، فإنّ الزّوج الشرقيّ أمامه خياران؛ فإمّا أنْ يلتزم طريقًا لا مساحة للموارية فيه، لعلمه بمعرفتها التّامة بكلّ تحرّكاته وأعماله أينما وُجد، لا سيما إذا كان مضطرًا لخداعها والكذب عليها في بعض المرّات، أو يرفض وجود التطبيق على موبايل زوجته، ويطالبها بإلغائه، من باب رفضه تقييدها تحرّكاته ومعرفتها كافّة تنقلاته.

وبغير ذلك، فإن احتماليّة تولُّد صراعات مستمرّة جرّاء وجود مثل هذه التطبيقات وامكانية استخدامها سيصبح واردا ومحتملا ، لكن يبقى للزوج وحسب طبيعة عمله خصوصيّات معيّنة لا يمكن تجاوزها، ولا يمكن للزوجة التّدخّل فيها»، فكما هي لديها بعض الخصوصيّات والسّريّة التي لا يحقّ للزّوج الاطّلاع عليها من باب احترامها وتقديرها، يُفترض أنْ تكون له خصوصياته أيضًا. فالعلاقة بينهما لم تُبنَ إلا على التشاركيّة التي من المفروض تجنّب التّدخّل بعناصرها كونها محكومة بالثّقة والاحترام والحفاظ على سريّة المعلومات.

ونتيجة هذا التطبيق عند استخدامه في البلاد العربية تتبّع مسار الزّوج فقط لا أكثر، وإنْ كان المفروض استخدامه لمعرفة سبب تأخر عودته إلى المنزل والاطمئنان عليه. ولكنّ استخدامه بشكل مفرط يؤكّد عدم ثقتها به وشكّها بعدم صدقه، ما سيُفضي إلى نشوب نزاعات لا أحد يعرف كيف تكون نهاياتها. واذا ما وقع الزّوج ضحيّة هذا التطبيق، فإنّ أيّ تطبيقات أخرى لن تجدي نفعًا، طالما علاقتهما لا تغلّفها الثقة والتشاركيّة والاحترام المتبادل.

هي وهو
عيون قطرية
SHE & HE

الملف الطبي

8 خرافات حول الحساسية الموسمية وحقائق مقابلة

5 توصيات للتغلب على الحساسية الموسمية وأعراضها المزعجة

8 خرافات حول الحساسية الموسمية وحقائق مقابلة

ترجمة وإعداد : سماح عماش

تتزايد أعداد المرضى الذين يعانون من حالات الحساسية الموسمية في الكثير من عيادات الأطباء، خاصةً مع بدء الانتقال من فصل الشتاء إلى فصل الربيع والصيف، ويختلف توقيت موسم الحساسية من بلد لآخر، ويمكن أن تتفاوت حدّة الأعراض وفقاً لمستويات انتشار غبار الطلع (حبوب اللقاح) في الجو، وعدة عوامل أخرى.

وتشير الإحصاءات إلى أن التهاب الأنف التحسسي (حساسية الأنف) يصيب شخصاً واحداً تقريباً من بين كل ثلاثة أشخاص بالغين في منطقة الشرق الأوسط.

وفي المقال التالي نعرض أهم المفاهيم الخاطئة حول الحساسية الموسمية والحقائق المقابلة لها وفقاً لتأكيد الخبراء.

خرافة 1: طقس الصحراء يوقف الحساسية الموسمية

الحقيقة: الانتقال إلى المناطق الصحراوية هي من النصائح الشائعة لمرضى الحساسية، انطلاقاً من أن الصحاري تكون خالية من مسببات الحساسية كوجود الأزهار والأعشاب وحبوب اللقاح، لكن مع ذلك، يوجد بعض أجناس النباتات البرية الصحراوية تُعتبر من أهم الأجناس النباتية التي تحمل حبوب اللقاح المسببة للحساسية، وتتواجد هذه الحبوب بنسب متفاوتة بالهواء، إلا أنها كافية لأن يكون لها تأثير كبير على الأفراد المؤهلين للإصابة بالحساسية.

> النباتات الصحراوية تحمل حبوب اللقاح المسببة للحساسية والساحل ليس خالياً منها

إضافة إلى ذلك، هناك عدة عوامل مساعدة على تأثير حبوب اللقاح المسببة لأعراض الحساسية خاصة في دول الخليج، مثل جفاف الجو، مما يجعل الأغشية المخاطية للأنف سهلة الاختراق بواسطة حبوب اللقاح مسببة تهيجها، وكذلك استقدام العديد من النباتات وشتلات الكساء الأخضر من مناطق أخرى، واستخدامها ككساء أخضر للشوارع الرئيسية والطرق؛ مما يساهم في انتشار أعداد هائلة من حبوب اللقاح لهذه النباتات.

خرافة 2: الشاطئ منطقة خالية من حبوب اللقاح

الحقيقة: صحيح أن حبوب اللقاح غالباً ما تكون في المناطق الساحلية أقل من الأماكن الداخلية، إلا أن الساحل ليس خالي تماماً من حبوب اللقاح، حيث يمكن لحبوب اللقاح الخاصة مثلاً بعشبة الرجيد المثيرة بشدة للحساسية أن تنتقل إلى مسافة تصل إلى ٤٠٠ ميل عبر المحيط.

وقد تستفيد أكثر من الرحلة الساحلية إذا دخلت في الماء، حيث أن غمر الأنف في مياه البحر يساعد على إنتاج المخاط، وهو أمر بالغ الأهمية إذا كنت تريد تخفيف أعراض الحساسية الخاصة بك.

خرافة 3: يمكن علاج الحساسية عن طريق تناول العسل المحلي

الحقيقة: يعتقد البعض أن تناول العسل المنتج محليًا حل رائع لتخفيف أعراض الحساسية الموسمية، إلا أن الدراسات القليلة التي بحثت في أي روابط بين العسل والحساسية كانت مخيبة للآمال، وذلك وفقًا للمعهد الوطني الأمريكي للصحة، فإلى الآن لا يوجد دليل علمي مثبت على أن العسل يمكن أن يخفف أعراض الحساسية.

خرافة 4: المطر يوقف أعراض الحساسية

الحقيقة: قد يكون المطر إما علامة جيدة أو علامة سيئة، بالنسبة للأشياء الجيدة، عندما يهطل المطر فإنه يغسل حبوب اللقاح التي انتشرت ثم تراكمت على الأسطح الخارجية، والأكثر من ذلك، أن الرطوبة في الهواء يمكن أن تقلل من حبوب اللقاح.

وفي المقابل، عندما تتساقط الأمطار الغزيرة، تتجمع حبوب اللقاح المحمولة جواً في طريقها إلى الأسفل، ثم تنهار عندما تصل إلى الأرض، وتنتشر في كل مكان، وأيضاً بعد هطول الأمطار يبدأ العفن في النمو، مما يؤدي إلى تفاقم حالات الحساسية من بوغ العفن، كما تزدهر الأعشاب بعد هطول الأمطار أيضًا، لذا يمكن أن تتكثف حساسية حبوب اللقاح العشبية بعد هطول الأمطار بفترة وجيزة.

خرافة 5: الأطفال فقط من يُصابون بالحساسية

الحقيقة: يقول د. دبليو. إدوارد ديفيس، أخصائي الحساسية، أن الحساسية الموسمية تصيب جميع الأشخاص بمختلف المراحل العمرية، لكن معظم الأشخاص البالغين الذين يصابون بالحساسية، يصابون به في العشرينات والثلاثينيات من العمر، أو بين عمر ٢٠–٤٠ عاماً، كما أكد أنه من الممكن تطور هذا المرض في أي عمر.

وأكد د. ديفيس أن العامل الوراثي يؤثر أيضاً على احتمال الإصابة بالحساسية، فإذا عانى الأب أو الأم من الحساسية، فإنه يزداد الاحتمال بأن يعاني أحد الأبناء منها أيضاً.

خرافة 6: الحساسية الموسمية تشبه نزلات البرد

الحقيقة: على الرغم من التشابه في بعض الأعراض بين نزلات البرد والحساسية الموسمية، فإنهما مرضان مختلفان

بشكل كبير، حيث تنشأ نزلات البرد عن الفيروسات، بينما تكون الحساسية الموسمية عبارة عن استجابات من الجهاز المناعي يحفزها التعرض لمثيرات الحساسية.

وتشمل الأعراض المشتركة الشائعة بين الحالتين سيلان الأنف والعطس والاحتقان، ولا ترتبط أعراض البرد الأخرى، مثل آلام الجسم والحمى، بالحساسية، كما أن العيون المصابة بحكة هي رد فعل تحسسي نادراً ما يرتبط مع نزلات البرد.

وأيضاً تختلف نزلات البرد والحساسية من حيث المدة، فنزلات البرد عادةً ما تستمر من ٧ إلى ١٠ أيام أو أكثر قليلاً، أما الحساسية تدوم لوقت أطول لبضعة أسابيع أو أكثر، وهي أكثر ثباتاً.

وبالنسبة للعلاج، يتضمن علاج نزلة البرد الراحة ومسكنات الألم، وعلاجات البرد المتاحة من دون وصفة طبية مثل مضادات الاحتقان، فيما يتضمن علاج الحساسية الموسمية مضادات الهيستامين، سواء المتاحة بدون وصفة طبية أو المتاحة بوصفة طبية، وبخاخات الأنف ومضادات الاحتقان الستيرويدية، وتجنب التعرض لمثيرات الحساسية حيثما أمكن.

> تصيب جميع الأشخاص بمختلف المراحل العمرية والعامل الوراثي يؤثر

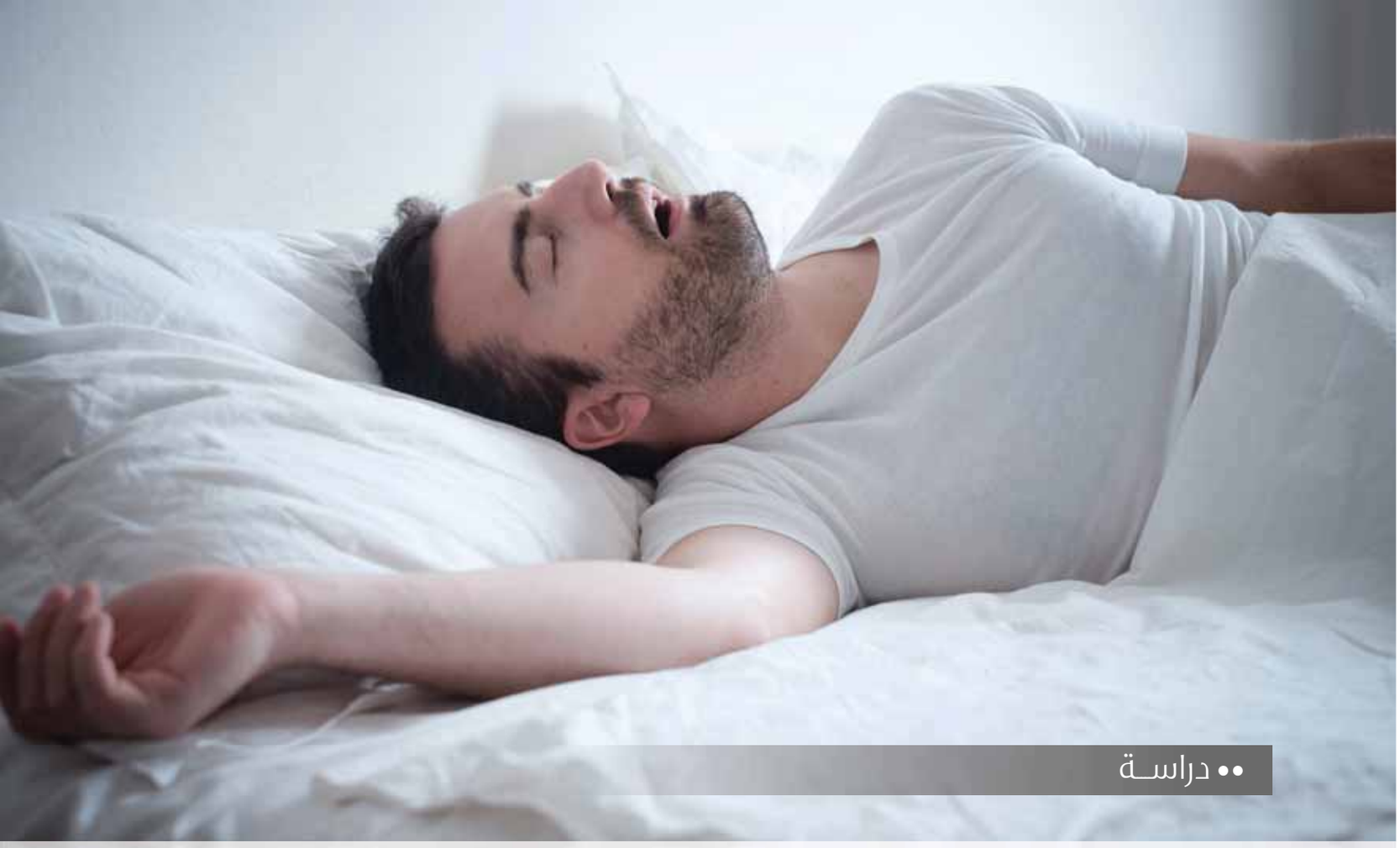
خرافة 7: يجب ألا يؤخذ دواء الحساسية إلا بعد ظهور الأعراض

الحقيقة: يؤكد الأطباء أنه يمكن منع رد الفعل التحسسي إذا تم تناول الدواء قبل ظهور الأعراض، لذلك أفضل ما عليك فعله هو بدء العلاج قبل ظهور أي أعراض لحماية جهازك المناعي من تأثير حبوب اللقاح.

خرافة 8: الحساسية لا تحدث في الشتاء

الحقيقة: قد يكون الشتاء هو أفضل وقت في السنة للعديد من الأشخاص الذين يعانون من الحساسية، لكن هذا لا يعني أن ردود الفعل التحسسية لا يمكن أن تحدث خلال الأشهر الباردة.

يقول د. دوجلاس إتش جونز، إن مسببات الحساسية الخارجية في فصل الشتاء هي أقل إثارة للقلق لعدم وجود حبوب اللقاح، لكن لا يزال هناك المواد المسببة للحساسية في داخل المنزل، مثل جراثيم العفن وعث الغبار، كما أن هناك مسببات محتملة أخرى، مثل أكاليل الزهور، والدخان من الموقد أو الشموع، أو وبر الحيوانات الأليفة.



•• دراسة

قلة الحركة سبب للشخير ومتلازمة انقطاع التنفس

حذرت أخصائية تركية، من أن نمط الحياة المستقر الخالي من الحركة، يتسبب في حدوث الشخير ومتلازمة انقطاع التنفس أثناء النوم، الأمر الذي يفضي الى مشاكل صحية كبيرة.

وأكدت الطبيبة أسين يالتشين قايا الأخصائية في جراحة الأنف والأذن والحنجرة وجراحة الرأس والعنق، على ضرورة أخذ الشخير على محمل الجد، لأن عكس ذلك يؤدي لزيادة متلازمة انقطاع التنفس أثناء النوم وبالتالي ازدياد خطر الوفاة.

وأوضحت أن التغيرات السلبية في نمط الحياة خلال فترة وباء فيروس كورونا، وقلة الحركة، وزيادة الوزن، تعد من أهم المشاكل التي تتسبب في انقطاع التنفس أثناء النوم.

وذكرت يالتشن قايا، أن معدل حدوث حالات انقطاع التنفس أثناء النوم في تركيا تتراوح ما بين ٥-١٠ بالمئة، وأن الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن ٤٥ عاما معرضون للخطر أكثر من غيرهم.

وأشارت إلى أن انقطاع التنفس أثناء النوم أكثر شيوعا لدى الرجال منه لدى النساء، إضافة الى أن الاستعداد الوراثي يزيد من خطر الإصابة بالمرض.

وأفادت يالتشن قايا، أن الشخير بصوت مرتفع والنوم المتقطع يعدان من أبرز الأعراض التي تدل على الإصابة بمتلازمة انقطاع التنفس أثناء النوم.

ولفتت إلى أن كل شخير ليس بالضرورة أن يكون مؤشرا على الإصابة بمتلازمة انقطاع التنفس.

وأضافت يالتشن قايا، «لا ينبغي اعتبار فترة الشخير المتكررة أمرا طبيعيا وبالتالي إهمالها، بل يجب أن يعرض الشخص نفسه على طبيب أنف وأذن وحنجرة".

وأوضحت أن عدم الحصول على النوم المريح يحدث خللا في توازن الهرمونات ويسبب العديد من الأمراض الخطيرة.

وأشارت يالتشن قايا، إلى أن انقطاع التنفس والشخير، باستثناء الشخير المتكرر، قد تكون من أعراض الإصابة بمتلازمة انقطاع التنفس أثناء النوم.

وقالت إن مرحلة التوقف عن التنفس أثناء النوم عندما تبدأ، فإن مقدار الأوكسجين يمكن أن ينخفض إلى ٥٠ بالمائة، ويتأرجح المرء حينها بين الحياة والموت.

قدمتها الأكاديمية الأمريكية للحساسية والربو

5 توصيات للتغلب على الحساسية الموسمية وأعراضها المزعجة

ترجمة : سماح عماش

أكدت الأكاديمية الأميركية للحساسية والربو والمناعة، أن تجنّب التعرض لحبوب اللقاح أفضل وسيلة لمواجهة الحساسية، حيث تطلق الأشجار مليارات من حبوب اللقاح الصغيرة في الهواء، كما يمكن التخفيف من حدتها من خلال تعاطي الأدوية والخضوع للعلاج المناعي بالنسبة للحالات المستعصية، وأصدرت الأكاديمية بعض التوصيات للتغلب على الحساسية الموسمية وأعراضها المزعجة.

1 - قلل من التعّرض لمثيرات الحساسية الخارجية

إذا كنت من الأشخاص المعرضين بشدة للحساسية الموسمية، احرص على ما يلي:

• ارتد قناعًا للحماية من حبوب اللقاح إذا كنت مضطراً للخروج لأماكن تحتوي على الأشجار والنباتات، أو إذا كنت تؤدي بعض أعمال البستنة.

• احرص على عدم مغادرة المنزل في الأيام الجافة التي تشهد حركة شديدة للرياح.

• اخلع الملابس التي ارتديتها في الخارج، واستحم للتخلص من حبوب اللقاح العالقة على بشرتك وشعرك.

• ابتعد قدر الإمكان عن الأماكن التي تحتوي على أشجار ونباتات عشبية.

• ابدأ في تناول أدوية الحساسية قبل أن يبدأ ظهور الأعراض لديك، خاصةً في حالة توقع وجود كميات مرتفعة من حبوب اللقاح.

> بخاخات الأنف لا ينبغي استخدامها لأكثر من خمسة أيام

• أغلق الأبواب والنوافذ ليلاً، وفي أي وقت آخر عندما تكون كميات حبوب اللقاح مرتفعة.

*تجنب ممارسة الأنشطة خارج المنزل في الصباح الباكر حيث تزيد كميات حبوب اللقاح.

• حافظ على النظافة الشخصية وغسل اليدين باستمرار .

• اخلع الأحذية عند باب المنزل، والطلب من الضيوف ذلك.

2 - قلل من التعّرض لمثيرات الحساسية داخل المنزل

• حافظ على نقاوة الهواء في المنزل، عبر استخدام مكيف الهواء.

• التزم بالجداول الزمنية للصيانة الدورية لمكيفات الهواء.

• حافظ على الهواء في الأماكن المغلقة جافًا باستخدام مزيل الرطوبة.

• استخدم مرشحات محمولة عالية الكفاءة لتنقية الهواء من

بمتجره بسوق نجد في طريق سلوى

«لاديراخ» يقدم تشكيلات استثنائية بمناسبة العيد

أعلن متجر لاديراخ، علامة الشوكولاتة السويسرية الفاخرة، إطلاقه لتشكيلات خاصة بمناسبة اقتراب عيد الأضحى المبارك، لتكون خياراً مثالياً لعشاق الشوكولاته السويسرية التي تتميز بالمذاق الفريد، عبر طرح مجموعة متنوعة من منتجات الشوكولاته والحلويات التي تتميز بجودتها العالية والتي يتم تحضيرها يدوياً بالكامل.

ويقدم المتجر ٤٧ نكهة من الشوكولاته بالمكسرات، و٢٥ نوعاً من الشوكولاته الطازجة و٩ أنواع من حبوب الشوكولاته (شوكو بيجو)، ليتيح تجربة شوكولاته عالمية المذاق ومعروفة بحرفية التحضير والابتكار وبمكوناتها الطازجة.

وتتميز شوكولاته لاديراخ السويسرية، والتي تقدم مجموعة متنوعة من المنتجات، بالجودة الفائقة والعناية البالغة في عملية التحضير التي تتم يدويا منذ إطلاقها في عام ١٩٦٢. وتتوزع متاجر هذه الشوكولاته السويسرية في أكثر من ٦٠ موقعاً حول العالم، بما في ذلك مطاري فرانكفورت في ألمانيا وزيورخ في سويسرا. وهي تشتهر بالطعم المميز ومكوناتها الطازجة وعدم احتوائها على أي مواد حافظة أو صناعية. وتضم الشركة، المملوكة بالكامل لعائلة لاديراخ والتي تتخذ من مقاطعة جلاروس في سويسرا مقراً لها، أكثر من ٨٠٠ موظف. ومنذ سبتمبر ٢٠١٢، تنتج الشركة التي تعتبر أكبر صانعي الشوكولاته التي يتم تحضيرها يدوياً في سويسرا مكوناتها الخاصة من الشوكولاته، وتواجه إقبالاً وطلباً متزايدين على منتجاتها الجاهزة وشبه الجاهزة من قائمة عملائها المميزين التي تضم أفخم الفنادق والمطاعم في جميع أنحاء العالم.

Läderach

Läderach
Läderach

الأتربة العالقة في غرفة نومك.

• نظف الأرضيات من حين لآخر بمكنسة كهربائية بها مرشحات لتنقية الهواء من الأتربة العالقة.

• أزل باستمرار الغبار المتراكم على الأسطح المختلفة.

• اغسل مفارش السرير على الأقل مرة أسبوعياً.

• احرص باستمرار على تنظيف سجاد المنزل، أو تغيره إذا أصبح قديماً جداً.

• ابتعد عن أي روائح عطرية قد تؤدي إلى حدوث الحساسية الموسمية.

• لا تربي القطط أو الكلاب في المنزل لأن التعرض إلى وبر وشعر الحيوانات الأليفة قد يؤدي إلى إصابة الأطفال بالحساسية الموسمية.

3 - جرّب العلاج المتاح دون وصفة طبية

هناك أنواع متعددة من الأدوية غير الموصوفة طبيًا يمكن أن تساعد في تخفيف أعراض الحساسية. وتشمل:

- مضادات الهيستامين الفموية

يمكن أن تساعد مضادات الهيستامين في تخفيف العطاس، والحكة، ورشح الأنف والعيون الدامعة.

- مزيلات الاحتقان

يمكن أن توفر مزيلات الاحتقان الفموية تخفيفًا مؤقتًا لألم الانسداد الأنفي، وتأتي مزيلات الاحتقان على شكل بخاخات أنف، ومن الجدير ذكره أن مزيلات احتقان الأنف لا ينبغي استخدامها إلا لبضعة أيام متتالية، فالاستخدام طويل الأجل

> الحرص على نظافة الأرضيات وإزالة الغبار المتراكم والحفاظ على نقاوة الهواء

لهذه البخاخات الأنف يمكن أن يتسبب في تفاقم الأعراض (الاحتقان الارتدادي).

- بخاخ الأنف

يمكن أن يخفف البخاخ الأنفي من أعراض الحساسية، وليست له آثار جانبية خطيرة، ومع ذلك فإنه يكون أكثر فعالية عند بدء استخدامه قبل ظهور الأعراض، ولا ينبغي استخدام هذه البخاخات لأكثر من ٥ أيام، لأنها تبدأ بعمل تأثير عكسي على أغشية الأنف وتسبب المشاكل المستمرة للجيوب الأنفية.

4 - اغسل جيوبك الأنفية

إن غسل الممرات الأنفية بمحلول ملحي هو وسيلة سريعة وفعالة وغير مكلفة لتهدئة احتقان الأنف، حيث يؤدي الغسل مباشرةً إلى التخلص من المخاط ومسببات الحساسية بإخراجها من الأنف.

5 - راجع طبيبك

إذا كانت حالة المريض صعبة ومستعصية ينبغي مراجعة الطبيب المختص، فبإمكان الطبيب تشخيص الحالة ووصف الدواء المناسب، وإعطاء المزيد من الإرشادات النافعة لكل حالة على حدة. وتوجد علاجات للحالات الصعبة كالعلاج المناعي عبر وخز الجلد، وقد يستغرق هذا العلاج سنوات، حيث يتم حقن المادة المسببة للحساسية تحت الجلد كي يعتاد الجسم عليها.

هي وهو
يقيون قطرية
SHE & HE

موائد

لعشاق السوشي

حلويات سهله ولذيذة

لعشاق السوشي

من أكثر وصفات المطبخ الياباني شهرة هي وصفة السوشي التي انتشر تحضيرها في أغلب دول العالم إن لم تكن جميعها، تتكوّن من أرز ملفوف بلحم السمك النيئ أو الأعشاب البحريّة، له عدّة أنواع مثل: أليغري سوشي، وماكي سوشي، وأوشي سوشي، وجيراشي، وناري سوشي، طبق السوشي طبق متكامل ومغذّي فهو يحتوي على كميّات كبيرة من النشويّات، والفيتامينات، والبروتينات، والمعادن، وكميّة قليلة من الدهون، يحضّر في أفخم المطاعم والفنادق ويُباع بأسعار باهظة لذلك يمكن صنعه في المنزل بكلفة أقلّ وبكميّات أكبر.

المكوّنات

المقادير أي نوع من الأسماك الصدفيّة ويمكن استخدام المحار. ملح. سكّر. خلّ الأرز. أعشاب بحريّة غير مملحة. زنجبيل. كوب من أرزّ السوشي. صلصة صويا. خيار. جزر.

طريقة التحضير

نضع أرز السوشي في وعاء من الماء على النار، ونتركه حتّى ينضج بشكل كامل. نقطّع الجزر، والخيار إلى قطع طويلة ورفيعة بعد غسلهما. نقطّع السمك إلى شرائح مناسبة للسمك. نخلط الملح، والسكّر، وخلّ الأرزّ، في وعاء جيّداً ثمّ نضعهم على الأرز بعد أن ينضج. نضع رقاقة من العشب البحريّ على حصيرة البامبو، ثمّ نضع الأرزّ، ونوزّعه بشكل متساوٍ. نبلّل الأطراف بالقليل من خلّ الأرزّ كي تلتصق بسهولة. نضع شرائح السمك، والخيار، والجزر، ونلفّ السوشي، مع مراعاة عدم إخراج الحشوة من الأطراف. نقطّعها إلى قطع متساوية الحجم، ونقدّمها مباشرة.

السوشي بالروبيان

المكوّنات

أربعة أكواب من خلّ الأرزّ المطبوخ. ثلاث ملاعق كبيرة من الكافيار. ثلاث أوراق من الطحالب البحريّة. ملعقة كبيرة من خلّ الأرزّ. كوب من الماء البارد. ملعقة كبيرة ونصف من الزنجبيل الأحمر المخلّل. ملعقة كبيرة ونصف من الوسابي. ثلاثمئة غرام من الروبيان المطهوّ والمقطّع إلى أنصاف. خمسة وستون جراماً من الخيار المقطّع على شكل شرائح طويلة. ملعقة صغيرة من حبّة البركة. ملعقتان كبيرتان من الزنجبيل المخلّل. أربع شرائح من الفجل المخلل. ستون ملليتر من صلصة الصويا.

طريقة التحضير

نخلط الماء مع خلّ الأرزّ. نضع نصف ورقة من الطحالب على حصيرة البامبو. ندهن أطراف الورقة بالماء المخلوط بالخلّ باستخدام الإصبع. نوزّع الأرزّ عليها بالتساوي. نضيف ربع كميّة حبّة البركة والكافيار فوق الأرز. نضع قطعة من ورق الزبدة فوق المكوّنات، ثمّ نقلبهم فوق قطعة أخرى من حصيرة البامبو حيث تكون الطحالب في الأعلى. نضع القليل من الوسابي على قطعة الطحالب باستخدام الإصبع. نضيف ربع كميّة الخيار، والزنجبيل، المخلّل، والروبيان ونوزّعهم جيّداً. نلفّ السوشي جيّداً. نقطّعها قبل أن نزيل ورق الزبدة ثمّ نزيله، ونقدّمها.

المقلوبة بالباذنجان واللَّحم

المكونات

ثلاثةُ أكواب من الأرز البسمتي. ثلاث حبّات متوسطة الحجم من الباذنجان. كيلوغرام ونصف من اللَّحم المُقطَّع. حبتان متوسطتا الحجم من البصل. ملعقةٌ كبيرةٌ من الملح. ملعقةٌ صغيرةٌ من البهارات المشكلة. ملعقةٌ صغيرةٌ من القرفة. ثلاثةُ أرباع ملعقة صغيرة من الكركم. ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود. ثلاثُ ملاعق كبيرة من السَّمن. نصفُ كوبٍ من المكسرات المقليَّة.

الطريقة

طريقة التحضير انقعي الأرز في ماء دافئ لمدة خمسَ عشرة دقيقةً، ثمَّ صفّيه. قطّعي الباذنجانَ حسبَ الرَّغبة، ورشّي فوقه القليل من الملح واتركيه جانباً لمدة ثلاثينَ دقيقة. اقلي الباذنجان في زيتٍ ساخنٍ، ثمَّ ضعيه فوقَه ورق نشاف لامتصاص الزيت الفائض. قطّعي حبَّةً واحدةً من البصل إلى أرباع، ثمَّ ضعيها في قدر مع اللحم، والبهارات. أضيفي من ستّة إلى سبعة أكوابٍ من الماء، واسلقي اللحم لمدة خمسين إلى ستّين دقيقة حتّى ينضج تماماً. ارفعي اللحم من المرق، ثمَّ أضيفي القليل من الماء حتّى يُصبحَ مقدار المرق خمسةَ أكواب. قطّعي حبَّة البصل إلى شرائحَ رفيعة، ثمَّ اقليه في قدر بالزيت أو السمن حتّى يُصبحَ ذهبيّ اللَّون. ضعي قطع اللحم فوقَ البصل، ثمَّ شرائح الباذنجان، ووزّعي الأرز فوقَ الباذنجان. أضيفي المرق في القدر حتّى يغمر الأرز، ثمَّ اطبخي المقلوبة حتّى ينضج الأرز لمدّة ثلاثين إلى خمس وثلاثينَ دقيقة. اقلبي المقلوبة فوقَ طبق التقديم وزيّنيه بالمكسرات، وقدّميه مع اللبن أو السلطة.

الدجاج المحمّر بالطريقة المغربية

المكونات

دجاجة كبيرة. بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً. نصف كوب من زيت الزيتون. ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور. نصف ملعقة فلفل أسود أو أبيض مطحون. ملعقة كبيرة ثوم مهروس. زعفران. ملح (حسب الرغبة). صبغة طعام. نصف كوب كزبرة مفرومة. نصف ضمة بقدونس مفروم. ملعقة صغيرة من السمن المغربي (ممكن استخدام زبدة مملحة). عصير ليمون.

طريقة التحضير

نغسل الدجاجة مع الكبد والقلب بالماء بشكل جيد، ثم نفرك الدجاجة من الداخل والخارج بالملح، ثم نضع ماء في وعاء عميق ونضيف له نصف كوب من الخل، وعصير الليمون مع قشر الليمون وملعقة من الطحين ونضع الدجاجة في الوعاء ونتركها منقوعة لمدة ساعة، ثم نرفع الدجاجة والأحشاء من المحلول ونغسلها بالماء، ونصفي الدجاجة جيداً من الماء.

نضع كلاً من الزيت، الزنجبيل، الفلفل الأسود، الثوم المهروس، والزعفران، والصبغة، والسمن المغربي، ونضيف الكزبرة، والبقدونس في قدر على نار هادئة ونسخنهم قليلاً، ثم نرفع القدر عن النار ونضيف الملح وعصير الليمون ونحرّك المكوّنات. نضع التتبيلة على الدجاج ونوزّعها جيداً على السطح الخارجي والداخلي للدجاجة. نضع البصل المفروم في قدر الضغط أو القدر العادي مع القليل من الزنجبيل، والملح، والفلفل وإذا بقي شيء من التتبيلة نضيفه ونضع الدجاجة والكبد فوق البصل ونضيف كوب صغير من الماء. نضع القدر على النار المتوسطة مع تقليب الدجاجة بين الحين والآخر حتى تبدأ بالاحمرار، ونضع القليل من الماء (مقدار كوب تقريباً)، ونترك الدجاج يطهى مدة خمس وأربعين دقيقة إذا كان قدر ضغط، أما إذا كان قدراً عادياً فسيحتاج الدجاج خمسين دقيقة إلى ساعة. يجب أن تكون الصلصة كثيفة فإذا كان كثير المرق نزيل الدجاجة من القدر ونترك المرقة على نار عالية حتى تصبح كثيفة. نضع الدجاجة في طبق التقديم ونسكب عليها الصلصة ونزين الدجاج بالليمون المخلل والزيتون

كرات الشّوكولاتة

المكوّنات

ثلاث باكيتات من بسكويت ساده .
علبة من القشطة.
ملعقة صغيرة من الكاكاو.
ثلث علبة كبيرة من الحليب المكثّف المحلّى.
شوكولاتة مبروشة للتّزيين.

طريقة التّحضير

اطحني البسكويت جيّداً وضعيه في وعاء عميق.
أضيفي القشطة، والحليب المكثّف، والكاكاو فوق البسكويت.
اعجني المكوّنات مع بعضها جيّداً.
كوّري العجينة النّاتجة وغطّسيها بالشّوكولاتة المبشورة. زيّني الكرات بالحليب المكثّف وقدّميها مع القهوة.

حلا الرافيلو

المكوّنات

ظرفان من دريم ويب.
علبة من القشطة.
كوب من حليب البودرة.
كوب من جوز الهند.
كوب من شوكولاتة المالتيزر.

طريقة التّحضير

اخلطي القشطة مع الدريم ويب في الخلّاط الكهربائيّ، وضعيها في الثلّاجة لمدّة عشر دقائق. أخرجي الخلطة من الثلّاجة وأضيفي إليها الحليب وجوز الهند واعجنيها جيّداً. ضعي الخلطة في الثلّاجة لمدّة عشر دقائق أخرى، ثمّ أخرجيها وكوّريها واحشيها بكرات المالتيزر، ثمّ غلّفيها بجوز الهند. ضعي الكرات في الثلّاجة لمدّة نصف ساعة قبل التّقديم.

علامات الحب

عادة ما نتوقع أن يشبهنا الجنس الآخر، ونرغب من شريكنا أن يريد ما نريد، ويشعر كما نشعر، بل ويفكر كما نفكر !
وعادة ما نصبح غاضبين ومحبطين لأننا ننسى حقيقة اختلافاتنا فتزداد أزمة الثقة ثم ينتج ذلك الجفاء والخيبة والكبت ويضيع الحب العظيم الذي اعتقدنا أنه سيدوم الى الأبد .
كم هو مهم أن ندرك ونحترم هذه الاختلافات ،ونضطلع عليها لتصبح جزء من ثقافتنا الاجتماعية والعاطفية للتعامل مع الآخر ،، ثم ماذا لو عرفت هي من يكون.. (هو) ؟ وفهم هو من تكون.. (هي) ؟

هي

• **معرفة جميع الأمور عن الحبيب** إنّ من علامات الحب الحقيقي عند المرأة معرفة جميع الأمور عن الحبيب، حيث إنّها تعرف جيداً كيف تجعله يبتسم، ولن تحضر له هدية لا تناسبه فهي تعرف الأمور التي يهتم بها جيداً وما يثير انتباهه، إنّها تعرفه أكثر من صديقه المقرب.

• **الاهتمام بالشريك وزيادة التواصل معه** تعتبر زيادة التواصل من أكثر العلامات التي تدل على الحب الحقيقي عند المرأة، فعندما تحب المرأة فإنّها سوف تعمل على زيادة التواصل مع الشخص الذي تحبه من خلال المكالمات الهاتفية، ورسائل البريد الإلكتروني، والرسائل النصية، وستكون اتصالاتها دون غرض محدد، هي فقط ترغب في سماع صوت من تحب، كما وتهتم براحته، لأنّها تحبه وتخاف عليه، فهذه واحدة من علامات الحب الحقيقي لدى المرأة.

• **التضحية والمسامحة** يمكن للمرأة عندما تحب بصدق تقديم التضحية من أجل الشخص الذي تحبه، حيث ستقوم بتقديم مصلحته على مصلحتها الشخصية وأعمالها الخاصة. كما تميل المرأة عندما تحب حباً حقيقياً إلى مسامحة الحبيب ومغفرة أخطائه مهما كان عددها فإنّها تغفر له دائماً، حيث تختار نسيان الإساءة ومنيح فرصة ثانية، وذلك لأنّ حبها غير مشروط لذا فهي لا تركز على الأخطاء والعيوب وتغفر دون تفكير.

ب الـ 3

هو

• **التخطيط للمستقبل مع حبيبته** يعد التخطيط للمستقبل مع الحبيبة من أهم علامات الحب الحقيقي عند الرجل اتجاه محبوبته، حيث يتوق لبناء وحدة عاطفية معها من خلال الحلم بمستقبل مشترك معاً، وقد يشكل هذا التخطيط الحافز الذي يساعده في التحرك نحو الأشياء التي يحتاجها للبقاء على قيد الحياة، لأنه يؤدي للشعور بالسعادة والفرح لديه عند التفكير بحبيبته وبمشاعره اتجاهها.

• **الاهتمام بسعادة الحبيبة** من أكثر العلامات التي تدل على وجود الحب الحقيقي لدى الرجل اتجاه حبيبته هو أن يشعر بأن سعادته الحقيقية تتمثل في كونها سعيدة، حيث يتجنب الرجل المحب القيام بالأمور التي تزعج زوجته وتجعلها غير سعيدة بدءاً من أصغر الأشياء حتى أكبرها، كما أنه سيحرص على أن يتعلم الأمور التي تجعلها سعيدة ويقوم ببذل جهد حقيقي للقيام بها.

• **مواجهة المشكلات وحلها** في العادة يقوم الرجل المحب بمواجهة جميع الأمور التي يتعرض لها في علاقته مع حبيبته، فإذا كان هنالك شيء ما يزعجه بشأن علاقتهما معاً يقوم بالإسراع في حلها ومناقشتها معاً بكل عناية واحترام دون محاول للهروب من العلاقة، وسيقوم ببذل جهد حقيقي لذلك، حيث يدرك أن وجود المشكلات شيء طبيعي في أية علاقة والمهم في الأمر هو كيفية التعامل مع هذه العقبات .

الأغنية القطرية بين الأمس واليوم

«فيصل التميمي» يروي حكاية الساحة الغنائية في قطر

كتبت : زهره السيد

عبر رحلته المليئة بالإبداع والفن يروي لنا الاستاذ فيصل التميمي حكاية الأغنية القطرية منذ ولادتها على الساحة الغنائية حتى اليوم ،، يتوقف بنا في محطات مهمة يستذكر عبرها وجوهاً وأصواتاً وذكريات في حديث لا يمّل أحد من قراءته والرحيل معه إلى عوالم من الفن الجميل حيث الموسيقى والصوت لغة الإحساس الجميل في الزمن الجميل ،، هكذا بدأ حديثه معنا :

بداية الأغنية القطرية كانت كأي بداية اخرى في العالم حيث بدأت بمعاناة فقد كان الأوائل والرواد من الذين مارسوا الغناء سواء كتاب أو ملحنين أو مطربين قد عانوا معاناة كبيرة وهم الذين يعتبرون الضحيه حيث ضحوا بالكثير حتى وصلوا بالأغنية القطرية إلى ما وصلت إليه اليوم وهناك الكثيرون ممن هم نسيهم التاريخ ولم يعد يوجد أي توثيق لهم للأسف ولا نعرفهم سواء كان توثيقاً صوتياً أو أدبياً، سمعنا عن بعض الأسماء ولكن لم نسمع لهم شياً فمثلا خليل المدلل ومطربون كثر، من الذين عاصروا التوثيق هم الرعيل الأول مثل عبدالكريم فرج والد الفنان فرج عبدالكريم وفرج سالم فرج ومجموعة كبيرة أخرى، والأغنية في وقتهم كانت تساير المطلوب، كانت هي الأغنية الساذجة النمطية والتي تعتمد على مذهب يتكون من جملة واحدة لا تتجاوز العشرة أو اثناعشر مازوره بالكثير وهذي تسمى الأغنية الشعبية التي يميل إليها الناس، بعد ذلك انتقلوا الى مرحلة التسجيل حيث كان تسجيل الأغاني عن طريق الاسطوانات البلاستيكية او الجار قبلها،، والتسجيل كان متعباً للغايه فقد كانت الأغنية تستغرق وقتاً طويلا في التدريب فالكاتب يكتب وبعد ذلك يجلس مع الملحن وبعد ذلك يبدؤون تلقين اللحن للفرقة الموسيقية إذا كانت هناك فرقة موسيقية كان بعض العازفين والكثير منهم في قطر لا يقرأون النوته فيتم تحفيظهم اللحن وطبعاً البروفات كانت يومية للمطرب مع الفرقة الموسيقية مع الكورال الى ان يتم حفظ الأغنية وبعدها يتوجهون الى الاستديو لتسجيلها وفي حال وجود اي خطأ تعاد الاغنية من الاول والتسجيل يكون متكاملاً وهذا ما ميّز تلك الأغنيات لنجدها تقف شامخة فإلى اليوم عندما نسمعها نشعر فيها بالروح وبالألفه والحنين لان هناك ذكريات تربط المجموعة التي عملت في هذه الأغنية بالأغنية نفسها وبعضهم البعض حيث الكاتب مع الملحن والملحن مع المطرب ثم هذه المجموعه مع الفرقه الموسيقيه مع الكورال مع مهندس الاستديو كانت تجمعهم الالفة لانهم يوميا يجتمعون لممارسة غناء نفس الاغنية ويكررونها ليتم حفظها بالكامل وتبدأ بعدها مرحلة التسجيل ، بعد ذلك انتقلت الأغنية الى مرحلة أخرى وهي مرحلة التراكات التي دخلت في نهاية السبعينات بداية الثمانينات وهذه النقلة خففت من عبء الضغط اليومي في البروفات وكثافتها فصار هناك اختصار وتوفير للوقت واصبح المطرب بعدما كان يسجل اغنيه واحده في السنه من خلال الاسطوانه أصبح بإمكانه بعد ظهور الكاترج والذي جاء بعد الاسطوانه ان يسجل اكثر من اربع اغنيات في السنه

مطر علي

محمد المرزوقي

المسرح هو الميدان الحقيقي لاكتشاف الصوت

فرج عبدالكريم

بدأت المرحلة الأولى بالأغنية الشعبية

صقر صالح

محمد الساعي

كانت الأغنية تستغرق وقتاً طويلاً في التسجيل

عبدالرحمن المناعي

وبعد ذلك ظهر الكاسيت وقد تزامن ظهوره مع ظهور التراكات والتراكات هي تقسيم الأغنية إلى تسجيل مستقل لكل آله منفصله عن الآله الاخرى مثلا كانت تسجل الكمنجات لوحدها والعود لوحده والايقاعات لوحدها والكورال لوحده ايضا اصبحت هناك تقنية تجعلنا نسجل الكورال اكثر من مره بحيث يتم مضاعفة العدد فبدلاً من أن نأتي بعشرة كورال نكتفي بثلاثة أو أربعه ونضاعف الأصوات فيغنون أكثر من مره من خلال التراكات فيصبح وكأن العدد كبير بعدها يأتي المطرب حيث يأخذ في الغناء ويغني المقطع بنفسه ويعيد المقطع الى أن يتثبت منه ثم ينتقل إلى المقطع الذي بعده وكان من سلبيات التركات ان الفريق لا يعرف بعضه مثال الكورال يأتي يغني ويذهب لا يعرف من الذي يعزف ولا يعرف البقيه والموسيقيون يأتون ليعزفوا ويذهبون وبعدهم يأتي عازف العود يعزف ويذهب لم يكونوا متواصلين كان مايفعلونه مجرد ترجمه للنوته الموسيقيه الموجودة أمامهم فكانت الأغنية تظهر بتقنيه عاليه جدا لكنها تفتقد للروح لكن الآن تطور الموضوع عن السابق فالجيل الحالي الذي ظهر في بداية القرن الواحد والعشرين جيل مرفه لدرجة ان مهندس الصوت أصبح هو العنصر الرئيسي في نجاح الأغنية بعدما كان الكاتب والملحن والمطرب هم أساس نجاح الأغنية أصبح هناك عنصر رابع وعنصر مهم فمهندس الصوت حالياً ولا أفشي بذلك سرّاً يحاول مثلاً إذا غنى المطرب أغنية ولم يستطع أن يسير مع التون الحقيقي للحن فيها هنا يجري مهندس الصوت عمليات لإعادة صوت المطرب الى المود العام أو إلى الجو العام للأغنية بحيث أنه يخفض صوته أو يرفعه حسب متطلبات اللحن بحيث أنه يتماشي مع الطبقة الموسيقيه التي وضعها الملحن وعزفها الموسيقيون وهذا أثمر عن عدد كبير من المطربين اختلط بهم الجيد والسيء ،، لكن المحك الرئيسي اصبح الان هو المسرح فالحفلات الغنائية التي تقام على المسارح هي الميدان الحقيقي لاكتشاف الصوت الجيد من الصوت الملفق أو الصوت الدخيل على الأغنية لذلك نلاحظ أن عندنا مثلا في قطر بالذات ظهر في العشرين سنة الاخيرة أصوات رائعه جدا مثل فهد الحجاجي، منصور المهندي ، سعد حمد، عيسى الكبيسي، فهد الكبيسي ، سعد الفهد، غانم شاهين، سعود شاهين، هذه الأصوات بالاضافة إلى الرعيل الأول الفنان محمد رشيد ، وفرج عبدالكريم وصقر صالح وناصر صالح وأيضاً كانت هناك مجموعة من الأصوات الجباره مثل حامد النعمه كملحن وكمؤدي و أيضاً غنى في تلك الفتره عبدالرحمن المناعي وهو الكاتب والمسرحي المعروف ، وأيضاً

فاطمه شداد

ناصر صالح

المعاناة سرّ الألفة والحنين في الأغنية القديمة

ظهر جيل ممتاز مثل مبارك الحسيني عبدالله ميرزا الذي كانت له اغاني جميله و عبدالرحمن الماس وعبدالرحمن اللنجاوي ، وغيرهم ،، اما الآن الأغنية لم تعد مثلما كانت ففي الوقت الحالي اصبح الكثير من الناس يركزون على نقطة الغناء من اجل الشهرة لكن الأصوات الجميلة والأصوات القوية مطلوبة دائما من قبل الجمهور وهم من ذكرت اسماءهم ولا ننسى الأسماء النسائية مثل انوار وريانه شريفة الساعي والراحله اماني العبدلله وعلى المستوى الشعبي ظهر الكثير من الفنانين في تلك الفتره وهم فناني الفرق الشعبيه منهم النهامين راشد الماس و خلف بن صالح ايضا هؤلاء كانت لهم مقطوعات غنائية شعبية مثل الخماريات وبعض الفجريات و بالنسبه للنساء الراحلة اسما الحارب والراحلة مباركه المهندي وحسينة وكثير من المطربات ولا ننسى الفنانه فاطمة شداد والفنانه سعاد لحدان حيث ان هذه الأصوات رفدت الساحة الغنائية والمشوار الغنائي بالاصوات الجميلة التي كانت لها دوراً كبيراً و لاننسى الموسيقيين والملحنين ممن كان لهم دوراً في توثيق وضع الاغنية القطرية على الخارطة الغنائية الخليجية والعربية مثل الموسيقار عبدالعزيز ناصر ، حامد النعمه ، حسن علي ، ناصر الخال ، محمد المرزوقي ، مطر علي ، ظافر يحيى والآن لدينا حسن حامد وعبدالله المناعي، وعدد كبير منهم له بصمته وله حضوره القوي على الساحة الغنائية وطبعا لا ننسى الفنان علي عبدالستار الذي يعتبر حالة متفرده في الغناء في قطر لانه كان أول من ساهم في شهرة الأغنية القطرية خارج حدود قطر في الخليج والوطن العربي ومن أغانيه التي بدأت في السبعينات مع الملحن عبدالعزيز ناصر أغاني مغربيه وهو أيضاً أول من طرق باب الألحان الخليجيه من خلال عبدالرب ادريس وأيضا بعض الملحنين في السعوديه مثل صالح الشهري في أغنيته الشهيره ياناس احبه حيث هناك أغاني تعتبر علامات فارقة ومحطات مميزة في الأغنية القطرية إضافة إلى الأغاني الوطنيه مثل الله ياعمري قطر وعيني قطر والكثير من الاغاني الوطنيه أما على مستوى الأغاني الجماهرية عندنا أغنية واقف على بابكم لفرج عبدالكريم وهو نتاج مشترك بين الشاعر الغنائي المرحوم الشيخ عيسى بن راشد من البحرين والراحل عبدالعزيز ناصر كملحن قطري حيث كان لقاؤهم في القاهرة عندما كانوا يدرسون هناك والتقت هذي الكوكبة الجميلة مع صوت الراحل القدير فرج عبدالكريم وهذه الاغنية تخطت البقاع ووصلت للمغرب العربي واصبحت إلى الآن تغنى بأصوات العديد من المطربين ،، هذه الأغنية تجدد نفسها يوماً بعد يوم ، ومن الكتاب لاننسى جاسم صفر ومرزوق بشير وعبدالله عبدالكريم والكاتب الغنائي خليفة جمعان يأتي بعدهم كتاب الأغاني من الشعر النبطي مثل الشاعر فالح العجلان وفارس الكعبي وصقر الكعبي وأسماء كثيره جدا والساحة تعج بأقلام قوية جداً في مجال الشعر النبطي بداية بمحمد البريدي الى خليل الشبرمي وغيره وهؤلاء رفدوا الساحة الشعبية بالكلمات القوية والأشعار التي كانت لها بصمة حاضره وقوية في الأغنية القطرية.

جاسم صفر

كل آله كانت تسجل منفصلة عن الآلة الأخرى

مرزوق بشير

كانت النقلة في بداية الثمانينات

عبدالعزيز ناصر

فن تقديم الهدايا

كتبت : حنان بديع

كما يوجد اتيكيت لكل ممارساتنا الاجتماعية فإن للهدية أيضا إتيكيت ، وكما هناك فن للتعامل مع الآخرين والتواصل معهم هناك أيضا فن تقديم الهدايا..

ويعتبر اختيار الهدايا من أهم الفنون وهو الفن الذي يعتمد أولا وأخيرا على الاتيكيت لذلك نقدم هنا خطوات تساعدك في اختيار الهدية والمناسبة لكل شخص حسب مكانته وقربه منك والقواعد التي يجب مراعاتها وكيفية شراء الهدايا وارسالها عبر البريد:

فكر بطريقة الشخص الذي ستهديه

بطريقة بسيطة، تعرف على اهتمامات وشخصية من تريد تقديم لهدية له أو ربما سؤاله بطريقة مباشرة أو غير مباشرة عن أفضل أو أسوأ هدية قدمت له ، قم بشراء الأغراض التي قد يفكر الشخص الذي تقدم إليه الهدية، بأن يشتريها لنفسه، وقد يبدو هذا واضحاً، ولكنه يحدث أقل بكثير مما نعتقد. ويميل الأشخاص إلى استخدام الهدايا كطريقة للسخرية، أو تشجيع متلقي الهدية لتغيير عادة ما، أو للإشارة إلى شيء ما عن أنفسهم بدلاً من توفير المنفعة إلى متلقي الهدية.

حدد ميزانيتك وتذكر سمة العطاء

القاعدة الأخيرة هي تذكر سمة العطاء. وكشفت دراسة أن إنفاق الأموال على الآخرين يعزز السعادة. وقد تستمر المشاعر الإيجابية من إعطاء شخص ما هدية يحبها لفترة أطول من إنفاق المال على أنفسنا.

لذا، وعلى الرغم من أنه من المهم الاعتناء بنفسك، تذكر أن هناك فوائد لكونك أكثر سخاءً لمن هم حولك.

حدد الميزانية الخاصة بك وتذكر أنه كلما كان الشخص أقرب اليك كنت بحاجة أقل الى شراء هدية غالية الثمن .

أصنع هديتك بنفسك

أن تصنع شيئا بيديك لهو أمر يدعو للسعادة لأنك قضيت الكثير من وقتك لتقدم هدية من صنع يديك .

فتح الهدية بفرح

عند تقديم الهدية لك من الإتيكيت فتحها أمام الشخص المقدم له الهدية وإظهار كم السعادة والفرح بها حتى لو بسيطة أو حتى غير مناسبة لأن صاحب الهدية ينتظر أن يرى السعادة والامتنان في عين الآخر فلا تحرمه هذه النظرة.

بطاقات الهدايا ليست فكرة سيئة

ورغم أن تقديم الهدايا النقدية أمر شائع في بعض المناسبات وفي بعض الثقافات، إلا أنه ليس مناسباً للجميع ويمكن تفسيره على أنه كسل أو حتى استهانة بالشخص الذي تقدم إليه الهدية.

إذا فما هو الخيار الأخر؟ أصبحت بطاقات الهدايا التي تتضمن مبلغاً مالياً محدداً أكثر شعبية مع مرور الوقت. كما أنها تحظى بشعبية كبيرة بين المتلقين.

هدية لا عمر افتراضي لها

وفي النهاية ننصحك باختيار هدية معمرة بمعنى لا تنتهي بالاستخدام المباشر بل تبقى موجودة بما تتركه بأثر وذكرى جميلة في النفس.

اصطحب صديقا مشتركا يساعدك في الاختيار

اذا كنت ممن يشعرون بالحيرة أثناء شراء الهدايا فيمكنك اصطحاب صديقا مشتركا ليساعدك في الاختيار .

تغليف الهدايا أمر مهم

تليف الهدايا أمر لطيف يضفي على الهدية قيمة وجمال لذا لا تتردد بلفها بقماش الهدايا أو الورق الملون وربطها بواسطة شريط لامع .

قدم الهدية بنفسك

لا تنسى أن تقدم الهدية بنفسك ولا ترسلها لأحد إلا للضرورة أو لأسباب خارج عن ارادتك مع الاعتذار لاحقا .

كرت مع الهدية

يمكنك تقديم كرت مع الهدية مدون عليه عبارات مختاره بعناية لتبقى ذكرى للأبد أو تسجيل كلمة بصوتك على سي دي وقدمه بعد تغليفه بشكل لطيف .

لا تضف هدية جانبية مع الهدية الأساسية

إذا أردت إضافة ربطة عنق إلى قميص باهظ الثمن أو إرفاق بعض الزهور مع زجاجة من الشمبانيا الفاخر، فلا تفعل، إذ أنك حينها تقلص من شأن الهدية الأساسية.

هدية تتعلق بالتجارب خير من هدية مادية

لا شك أن النسخة الأحدث لجهاز آيفون ستصبح قديمة يوماً ما، ولكن بالنسبة إلى عطلة الأحلام أو رؤية الفنان المفضل لديك خلال حفلة موسيقية، فإن تلك التجارب ستمنحك ذكريات تدوم إلى الأبد.

فغالباً ما تخلق التجارب ذكريات أكثر حيوية. وقد نتذكر الحاسوب اللوحي الذي اشتراها لنا صديق أو أحد أفراد الأسرة، ولكن ليس بذات القدر لعطلة مدتها أسبوعين والذكريات التي خلفتها تلك الرحلة». ذلك لأن الارتباط العاطفي أكبر من المادي، ولهذا السبب عليك أن تفكر في هدية تخلق تجربة عوضاً عن هدية مادية.

كما تخلق التجارب عنصر الترقب، مما يجعل الأيام المؤدية إلى الحدث أكثر متعة.

هدية تتعلق بالتجارب خير من هدية مادية

الهدايا المحظور إرسالها عبر البريد

إذا دعت الحاجة الى إرسال هديتك عبر البريد يجب ألّا تكون الهديّة واحدة من المواد المحظورة الآتية:

هدايا الألعاب النّاريّة، أو صواريخ الإضاءة، أو المفرقعات، أو صواريخ الإنذار.

المواد القابلة للاشتعال، مثل الفحم المخصّص مثلاً لتشغيل الأرجيلة، أو الولّاعات التي تدخل ضمن نطاق الهدايا بشكلها الجميع، وارتفاع تكلفتها أيضًا.

السّلع الممغنطة

العطور باعتبارها قابلة للاشتعال، وقابلة للكسر، إلا أن بعض الشركات تسمح بشحنها ضمن شروط صارمة.

قنّينات الغوص التي تحتوي على الأكسجين

ما الذي يلفت انتباه المرأة في الرجل؟

كتبت : حنان بديع

أن فكرة تحديد مواصفات معينة لشريك الحياة فكرة زئبقية وسخيفة بالمقارنة مع تجارب الآخرين على أرض الواقع إذا ما حدث ووقعوا أسيرين (الكيمياء) أو الجاذبية التي تختلف قوانينها بين البشر عن الجاذبية الأرضية حيث لا أرقام ولا حسابات ولا أحد يدرك حرفيا معنى هذه الكلمة ! التي هي في الغالب ليست سوى التطابق بين الصورة الذهنية والشخص الآخر ..

لكن اذا ما تجولنا في عالم المرأة نجدها تهتم بالتفاصيل الدقيقة في اللقاء الأول حتى أنها قد تحدد رأيها حول الرجل ما في مدة عشر ثواني فقط !

ويحتار الرجال غالبا في معرفة ما يجعل النساء يقعن في غرامهم، وربما يتسألون عن أبرز ما تلتفت إليه المرأة لدى الرجل، حين تقع عيناها عليه لأول مرة.

إلا أنه وبحسب دراسة شملت ٢٠٠ امرأة، فإن عيني الرجل هما أول ما تنتبه إليه المرأة، ثم تأتي ابتسامته في مركز ثان.

أما قامة الرجل فمهمة بدورها، حسب الاستطلاع، ذلك أنها تحل في المرتبة الثالثة، بينما جاءت يدا الرجل في المركز الرابع.

ولا تغفل النساء أناقة الرجل، فهي تحضر في مركز خامس، بما فيها من تميز في الهندام. وبالرغم من أن معظم الرجال يعتقدون بأنّ أكثر ما يُلفت انتباه الإناث هو أناقة الرجل ، إلا أن هناك أمورا اخرى تلفت انتباه الفتيات أكثر من هذه الأمور وهي:

اليد الخشنة:

تُفضل المرأة أن تكون يد الرجل خشنة لأنّ هذا يدل على أنّه يعمل بكد ومن علامات الرجولة التي تميّزه عن غيره من الرجال.

القدمان:

تُفضل المرأة الرجال الذين يعتنون بجمال أقدامهم ونعومتها كما أنّهم لا يأبهون لمن لا يعتني بتقليم أظافر القدين أو نظافتهما.

الصدر:

المرأة تُفضل الرجل ذو الصدر العريض وأن يكون المنكبين عريضين، لأنّهما لهما دلالة على القوّة والرجولة.

المرأة تهتم بالتفاصيل الدقيقة في اللقاء الأول

عيني الرجل هما أول ما تنتبه إليه المرأة تنجذب المرأة للرجل الذي يستطيع أن يُضحكها

الشعر:
تنتبه الفتاة إلى الرجل الذي يهتم بترتيب شعره ونظافته، لأنّه من أهمّ علامات الوسامة في وجه الرجل.

الأسنان:
جمال أسنان الرجل وعنايته بنظافتهم من العوامل الهامة لجذب الفتاة، حيث أنّ جمال الأسنان ونظافتهم يُزيدان من وسامة الوجه.

المظهر الرجولي الأنيق: تبحث المرأة دائما عن الرجل الذي يهتم بمظهره وخاصة الحذاء، شكل الحذاء ونظافته وتناسقه مع الملابس يجعل المرأة تنظر إلى الرجل صاحب الحذاء الأنيق بعناية واهتمام، فمن يهتم بالحذاء ويدقق به هو إنسان أنيق من وجهة نظرها.

طريقة الحديث:
صوت الرجل وطريقة حديثه أمر آخر مهم يلفت نظر المرأة، فالرجل ذو الصوت الرخيم الهادئ في الوقت ذاته، يتمتع بصوت رجولي لكنه لا يحاول أن يبرزه بعلو طبقته.

تعامله مع المرأة :
تعاملات الرجل مع امرأة معه أو حوله يلفت انتباه أي امرأة له، فيحدث أن يتعامل رجل برفق مع عجوز أو طفلة في الشارع، فتعجب به امرأة أخرى لمجرد تعامله بأدب ورجولة، وكذلك مع والدته وشقيقاته.

خفة الدم:
تنجذب المرأة للرجل الذي يستطيع أن يُضحكها، فيحدث أن رجل وامرأة لا يعرف بعضهما الأخر ومجرد تواجدهما في جلسة ما، وتكتشف المرأة حس الرجل الكوميدي تلتفت إليه وتنجذب أيضاً. وبعيدا عن الدراسات المتعددة في هذا المجال ’فإن للعلماء رأي آخر أحيانا ، فمنهم من أرجع هذا التجاذب الى جين معين يطلق الإشارات الكيميائية القوية التي تدعى (الفيرمونات)، ومنهم من أرجعها الى الطاقة التي يملكها الانسان ما بين إيجابية وسلبية، فإذا كانت هذه الكيمياء هي قوانين اللاقوانين أي تفاعلات كيميائية بين عناصر مختلفة (مجهولة)،، فإنها كفيلة بأن تذهب بكل مواصفاتنا المطلوبة أدراج الرياح ..

الكابتن ابراهيم طالب:

أنصح باستثمار وقت الفراغ في الرياضـــة

الكابتن ابراهيم طالب ،، من خلال خبرة طويله في مجال الرياضة وبناء جسم قوي من خلال تأسيسه لعدة أفرع لمجموعة صالات دله الرياضية ،، وايماناً منه بأهمية الرياضة من خلال ما يلامسه من اقبال كبير من مختلف الفئات على الرياضة وممارستها عبر الصالات الرياضية والذي صنع منه اسما لامعاً في هذا المجال ..
التقينا به ليضع بين يدينا خلاصة خبرته وتجربته في هذا المجال خاصة ونحن ندخل مرحلة من أشد المراحل احتياجاً لبناء الجسم السليم ،، فتحدثنا اليه من خلال هذه الاسئلة التي عبرها يسرد لنا الكابتن ابراهيم تجربته وإنجازه في هذا المجال

بدايةً كيف تنظر إلى الرياضة وممارستها في هذه الفترة بالتحديد وماهي أهميتها ؟

الرياضة ليس لها وقت معين بل إنها روتين الحياة اليومية أما بالنسبة لأهميتها في هذه الفترة فهي ضرورية جدا بسبب قلة الحركة اليومية المعتادة.

بماذا تفسر هذا الإقبال الشديد من كل فئات المجتمع على ممارسة الرياضة في الحجر الصحي ؟

وقت الفراغ الطويل يحفز الناس خلال هذه الفترة على ممارسة الرياضة لذلك انصحهم باستثمار وقت الفراغ وهذا علمهم أهمية الرياضة في الحياة اليومية بجانب العمل و الأمور الأخرى والاهتمامات المختلفة

حدثنا عن تأثير ممارسة الرياضة في الصحة النفسية؟

الرياضة بشكل عام وأقصد بذلك (جميع الأنشطة الرياضية) تبعدك عن الاكتئاب والأمراض النفسية و الجسدية والحركة تنشط الدورة الدموية و تحسن الأداء اليومي لممارسة الحياة الطبيعية

ماهي الرياضات التي يحتاجها ابناؤنا الصغار ؟ وماهي الرياضات التي تنصح بها في هذه الفترة ؟

أنصحهم بممارسة السباحة و التيكواندو و المشي و كرة القدم و هناك رياضات وألعاب اخرى لتنشيط المخ و الذاكرة مثل الشطرنج و التنس و تنس الطاولة
أما بالنسبة لهذه الفترة فلعدم وجود إمكانيات أو أدوات رياضية أنصح بممارسة المشي و الدراجة و السباحة إن وجدت بركة

اجعلوا من الرياضة أسلوب حياة

أخصّص ساعتين للمشي في أوقات مختلفة

سباحة بالمنزل و التمارين الحرة السويدية و كروس فيت و بعض التمارين لشد الجسم

كونك جزءاً من هذا المجال ومهتماً حدثنا عن نشاطك وما تقدمه للمجتمع والافراد في مجال الرياضة والحياة الصحية ؟

أفخر بكوني صاحب مجموعة صالات دله و لدي ٦ افرع للصالات الرياضية المختصة و المجهزة بأحدث الأجهزة و التقنيات الرياضية للسيدات و الرجال، أما حاليا بسبب الظروف المصاحبة لجائحة كورونا فإني أمارس بعض التمارين الرياضية بالمنزل وأخصص ساعتين للمشي في أوقات مختلفة وأما بالنسبة للمشاريع المستقبلية هناك الكثير لكن تم تأجيلها بسبب تفشي الوباء العالمي كورونا .

ماهي نصيحتك وكلمتك الأخيرة للقراء ؟

اجعلوا من الرياضة اسلوب حياة وثبتوها ضمن برنامجكم اليومي فالرياضة تغيّر حياتك للأفضل وتجلب لك الصحة و النشاط و السعادة و الثقة في النفس ،، وبما أنه نسمع الكثير من الناس يعانون من أمراض الضغط و الكوليسترول و السكر و غير ذلك من بعض الامراض فإني أنصح الجميع بممارسة الرياضة مجددا و ان ينظموا برامج التغذية و ان يوازنوا في الوجبات بين النشويات و البروتينات و الألياف و السكريات و الفيتامينات و المعادن اليومية وذلك من خلال اخذ الاستشارات من أخصائي التغذية ،، كما انه من المعروف ان لعبه الحديد اساس كل الرياضات لبناء بنيه قويه وعضلات قويه لممارسة انشطه اخرى ونقول دائماً (العقل السليم في الجسم السليم) اخوكم ابراهيم طالب صاحب مجموعة صالات دله للرياضة

البالون

رمز العيد والطفولة السعيدة

"البالونات أشهر وأرخص سبل الاحتفال بالعيد"

كتبت : حنان بديع

لقد اعتاد معظم الناس على استخدام البالونات للاحتفالات بصفة عامة والأعياد بصفة خاصة، إذ لا يمكن أن تكتمل فرحة العيد من دونهم. فإن البالونات هي إحدى العناصر التي تضفي بهجة للأماكن، والتي لا تحتاج لمجهود كثير لتجهزيها.

فيما كان البالون يباع فقط كوسيلة تسلية ولعب للأطفال، اما اليوم فالبالون بات عاملا اساسيا لنجاح اي حملة اعلانية، او حفل زفاف او حفل عيد ميلاد او اي مناسبة اخرى، وما زالت تعد البالونات أشهر وأرخص سبل الاحتفال بالعيد، حيث يجدها الآباء طريقة غير مكلفة لإرضاء الأطفال، كما أن ألوانها وأحجامها تجعل الأمر سهلًا، بالإضافة إلى انخفاض تكلفتها.

البالون الذي يطير في الهواء، بدأ تصنيعه من أمعاء الحيوانات، وكانت تعد جزءًا من عملية تصنيعه، إلا أن الأمر تطور بعد ذلك، وأصبح التصنيع يتم باستخدام مادة اللاتكس، والمصبوغة بألوان متعددة، كما انخفضت تكلفتها.

الشائع أن أول بالون ظهر في معرض برشلونة من صنع بارتلوميو غوسماو، بعدها وفي سنة ١٨٢٤، حيث قام العالم مايكل فرداي بصناعة أول بالون مطاطي ملأه بالهيدروجين لتأتي بالونات الهليوم بعد ذلك.

كيف تصنعي بهجة العيد الأنيقة بالبالونات

هناك أكثر من طريقة لتزيين البيت بالبالونات للعيد..

• يمكنك صنع أشكال بالبالونات يحبها الأطفال كثيرًا كالأشكال الكرتونية، مع استخدام ألوان جذابة لتعطي حيوية وتضفي جو من المرح.

• إذا كنت تحبين الكتابة على البالونات كطريقة للتعبير بها عما داخلك، أو لكتابة شيء ما يتعلق بعيد ميلاد أو مناسبة عيد ، يمكنك نفخ البالون ثم الكتابة عليه بقلم لتعطي طابعًا مميزًا للحفلة.

• هل لديكِ بعض أقمشة التُل في المنزل؟ حان الوقت لاستعمالها في عمل شكل رائع وأنيق للبالونات، كل ما عليكِ فعله بعد نفخ البالون هو وضع قماش (التول) عليه، وقص القماش على مقاس البالون، مع ترك جزء ينسدل منها، ثم اربطيها بشريط ساتان لتعطي هذا الشكل.

• ثبتي خيط البالونات في بعض الأشرطة الملونة مع مراعاة تنسيق الألوان، وثبتيها في أطراف الطاولة، أو اربطيها بثقل وضعيها في الأماكن التي تفضلينها في المنزل.

• ادهني البالونات بواسطة فرشاة بدهان لامع، أو ادهني جزءًا منها فقط حسب رغبتك.

• لعمل شكل جذاب بالبالونات يمكنك إدخال بالون عادي داخل بالون شفاف، وعند نفخ البالونات يصبح الشكل هكذا.

• اصنعي طوق بلالين قوس قزح بنفسك في المنزل، اربطي أربعة أو خمسة بالونات معًا، ثم ثبتيها بحبل سميك، وكرري هذه الخطوة مع البدء بالألوان الفاتحة لقوس قزح والتدرج إلى الألوان الغامقة أو العكس.

• يمكنك ربط مجموعة من البالونات ببعض الأشرطة وتثبيتها في الحائط أو تتدلى من السقف لتعطي منظرًا جذابًا .ويتم توزيعها في نهاية الحفلة على الحضور أو الأطفال الصغار، فهي تمثل مصدر بهجة لهم.

• إذا كان الحفل خارج المنزل، يمكنك تزيين المكان بالبالونات مع بعض الزينة المبهجة ومراعاة تنسيق الألوان. ويعد تثبيت البالونات في المزهريات على طاولات الحضور فكرة لطيفة ومميزة، وستعطي طابعًا مميزًا لحفلتك بالتأكيد.

• في حالة وجود مسبح بمكان عيد الميلاد، فإن وضع بالونات به يمكن أن يضفي لمسة جمالية ساحرة على الحفل، ثبتي البالونات بشريط قوي واربطيها من أسفل بثقل وضعيها في المسبح، مع مراعاة توزيعها بشكل مناسب.

قصتنا العتيقة

بقلم : حنان بديع

دقات قلبي على الباب
فافتح لخفقان الصديقة
أجمل من شعوري ..
غروري
وأجمل من شوق عينيك
قصتنا العتيقة

****

فمن سوانا
على حلبة هوانا
من سوانا ؟
يلعب لعبة القط والفأر
يغمز الحب بعسل الثأر
يقترب
يبتعد
يبتعد ويقترب
يدعي الحب وللاحب
يزور الحقيقة

****

ثم يا حبي القديم نعود
ما أضيقه الوجود ؟
بعد غياب ..
تعرش الثواني على جسد الدقيقة
تتسلق الزمن
تورق فوق أغصان الشجن
بعد عتاب ..
ينكسر الموج
على رغوته
على نشوته
يتمدد الشيطان
على شفته الأنيقة
ويتجاهل أحزاني العميقة

أولادنا بين الأمس واليوم

بقلم : ذهبية جابي

رعيل من أولادنا في هذا العصر لهم تطلعات لا تليق بها كلمة طموحات ، لأنها ليست بمستوى الطموح الذي نعرفه ، طلبات مصحوبة بالرجاء وأحيانا بالبكاء والتمرد والإيحاء لآبائهم بأنهم مظلومون ومحرومون من أشياء كثيرة ، جيل لا يشبه جيلنا سابقا، جيل تربى على معطيات لم يمارسها جيلنا السابق، احترام الأب والأم والكبير ، الجلوس الى طاولة الطعام نأكل من طبق واحد دون تذمر من هذا الطعام أحبه وهذا أكرهه ، ثم تأتي الفرصة لنوم الأب المرهق بعد عودته من عمله فنصمت ونترك له فرصة هادئة للنوم ، نحن جيل اعتاد على عصا المعلم إن أخطأنا أو قصرنا في واجباتنا المدرسية .

نحن جيل اعتمد على نفسه في حل واجباته والسير مسافات على الأقدام حتى نصل الى مدرستنا مهما كانت بعيدة أو مهما التهمنا برد الشتاء .

نحن جيل اعتاد أن يحافظ على شنطة كتبه حتى لو كانت مصنوعة من خرقة قماش ، نحن جيل تربى على ثقافات تفرض علينا احترام الجميع ، المعلم والأب والأم والأخ الأكبر والجار ..

نحن جيل تعود على عصا المعلم ورغم ذلك لم نكن نشتكي ونرفض الذهاب الى المدرسة ، نحن جيل لم يذاكر له أهله أو حلوا عنهم واجباتهم المدرسية .

نحن جيل يحترم طوابير الصباح ونقدم تحية للوطن وللعلم والمدرس ..

نحن جيل كان يسير الى المدرسة سيرا على الأقدام ، الآن نحن نعيش في عصر آخر مخيف، ولكي نصلح بعض ما أفسده الدهر في تلك الأيام فمن الضروري أن نتقرب الى أولادنا أكثر ومن المهم أن نصحبهم الى المكتبات لاختيار بعض الكتب بأنفسهم .

للأسف أولادنا يعيشون الآن في عهد عصيب من التمرد والتنمر ومحاكاة الأغنياء من أصدقائهم الطلبة ، والاصرار على أخذ اللاب توب الى المدرسة ليظهر أمام أصدقاءه بأنه يملك ما لا يملكون، والسؤال الآن ، ماذا سيفعل الطالب الذي لا تسمح له ظروف أهله بمجاراة الآخرين ، الحال في المنزل ليس بأفضل منه في ما يحدث في المدرسة عندما يتجرأ الطالب أو مجرد أن يلمح لوالده أنه بحاجة الى (اللاب توب) للاستعانة به في دراسته أسوة بأصدقائه، أترك لكم أن تتخيلوا المشهد ، الأب لا يملك أكثر مما يقيم به أود عائلته ، الطفل يبكي ، والأم تبكي ، والأب يشرع بالبكاء لإحساسه بالتقصير ، فما العمل ؟.

تشابهت الأيام والليالي

يقول الكاتب الكبير باولو كويلو : (وإذا تشابهت الأيام هكذا فذلك يعني أن الناس توقفوا عن إدراك الأشياء الجميلة) أما نحن وقد تشابهت لدينا الأيام والليالي وما عاد شيء يميّزها غير التشابه والتكرار فقد لا ينطبق علينا هذا القول لأننا لسنا ممن توقفوا عن إدراك الأشياء الجميلة فبالعكس بدأنا ننتبه لأشيائنا الجميلة أكثر وأكثر وبدأنا ندرك الأشياء التي غفلنا عنها طويلاً بسبب انشغالنا بالأيام والليالي وعدم التفاتنا للتفاصيل الصغيرة الجميلة في حياتنا ،، اقتربت أرواحنا أكثر ،، حنّت قلوبنا أكثر ،، عرفنا قيمة الوقت وأهميّته ،، عرفنا ماذا تعني اللحظات التي كانت تجمعنا بمن نحب من أهل وأصدقاء وأعزّاء وأحبة ، عرفنا ماذا تعني الليالي التي تخلو من ضحكات من نحب وتبعدنا عن مجالسة الكبار الذين كانوا يظللون حياتنا بأرواحهم الجميلة وجمال حديثهم وتجاربهم ودعواتهم الخالصة ، عرفنا كيف نحنّ للطرقات للشوارع للبيوت والمنازل لأشجار الشوارع لبائع العصائر والمثلجات الذي كان يقدّم لنا الطلب بابتسامته المعهودة للمحلات التي طالما تجولنا فيها ولم ننتبه لتفاصيلها التي صرنا نستذكرها ،، للأسواق وللمكاتب ولكل ما كان يضج بالحياة وبالحيوية والدفء والاحتواء ،، لابتسامات الاطفال و ضجيجهم وصرخاتهم أثناء اللعب في مناطق الألعاب حيث الحياة تزدهر في طيات أصواتهم وضحكاتهم ، انتبهنا لكل هذه التفاصيل الصغيرة وادركنا قيمة لحظاتنا وعشق الأماكن التي احتوتنا وكل الاشياء التي مررنا عليها دوما دون التوقف عند تفاصيلها وجمالها ،، الآن عدنا بحذر ،، عدنا ننهل من كل ذلك قطرات وكما جاء في اللهجة الشعبية (بالقطّاره) نعم ، شيئاً فشيئاً تفتح الحياة أبوابها من جديد ، بحذر وبهدوء تزاح الستائر وتُفتَح الشبابيك وتطلّ علينا وجوه الأحبة ،، كل ذلك بهدوء وبحذر ،، فما أعظم بعض المواقف وبعض الأزمات التي تكشف لنا جوانب خفيّة من حياتنا وتعيدنا إلى أنفسنا بقوّة لتعطينا بعدها أشياءنا المنسيّة على طبق من ذهب ، فنحتضنها من جديد وقد عرفنا قيمتها وأهميتها واكتشفنا كم نحن فقراء بدونها.

زهـرة السيـد

EBEL

BEAUTY MARRIES FUNCTION

ايبل

ALMUFTAH JEWELLERY
مجوهرات المفتاح

4444-1320	4413-1341	4492-9000	4443-6361
Al Sadd	Royal Plaza	Lagoona Mall	Ezdan Mall
4487-2470	4490-5484	4460-2845	4413-5212
Al Wakra	Mall of Qatar	Festival City	Souq Najada

CHARRIOL

GENEVE

شاريول

OCEAN FOREVER

watch collection

ALMUFTAH JEWELLERY
مجوهرات المفتاح

4444-1320 Al Sadd	4413-1341 Royal Plaza	4492-9000 Lagoona Mall	4443-6361 Ezdan Mall
4487-2470 Al Wakra	4490-5484 Mall of Qatar	4460-2845 Festival City	4413-5212 Souq Najada