هي وهو
بعيون قطرية
SHE & HE
الزي
عندما يتزين جسد
القماش بألوان الفرح
ريم الشرشني:
أحفز القطريات لصنع المستحيل
أحمد المسيفري:
أعمالي مستمدة
من الهوية القطرية
كمامتك
تعبر عن شخصيتك

Chopard
THE ARTISAN OF EMOTIONS - SINCE 1860
HAPPY DIAMONDS COLLECTION
مجوهرات الفردان
Alfardan Jewellery

EBEL
BEAUTY MARRIES FUNCTION
ايبل
DISCOVERY CHRONO BLUE
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
EBEL.com

TOYOTA

أكيد

تحدّى التوقعات...

الجديدة كلياً 2020
HIGHLANDER
HYBRID

انطلق بقوة وثقة أكبر

تم تصميم سيارة هايلاندر لتنطلق بها بثقة تامة مع أداء قوي.

أكبر شبكة خدمة
11 صيانة
مراكز صيانة وسيارة خدمة

تابعونا على TOYOTAQATAR
www.toyotaqatar.com

للمزيد من المعلومات
إتصل بـ
فريق المبيعات
على
5009 9188

شركة عبد الله عبد الغني وإخوانه. ذ.م.م.
Abdullah Abdulghani & Bros.Co. W.L.L.

هي وهو
بعيون قطرية
SHE & HE

مجلة شهرية تصدر عن
شركة الخليج للنشر والطباعة
الراية Gulf Times

رئيس مجلس الإدارة
عبد الله بن خليفة العطية

العضو المنتدب
عبد الله بن حمد العطية

الإشراف العام
يوسف محمد الدرويش

مدير التسويق والإتصال
حسن علي

مشرف التحرير
زهرة السيد

إخراج وتنفيذ
حسن منجي

سكرتير التحرير
حنان بديع

هيئة التحرير
سماح عماش
عبد الله نور

توجه المراسلات بأسم سكرتير التحرير
hananbadih58@gmail.com

التحرير:	الإعلانات:
44466538	44466650
44466617	44466603
44466660	44466568

طبعت بمطابع
الراية

@sheandheqatar

الافتتاحية

على مدى أجيال ملأت المجلات النسائية مكانة ثقافية معقدة، وواكبت تطور الأزياء النسائية، وأدلت بدلوها في أبرز التطورات العالمية.
كان للمجلات الورقية فوائد، ،كان يمكنك أن تمزق الصفحة وتقول للصالون: «:هذه هي تسريحة الشعر التي أرغب بها».
كانت تجد طريقها الينا في كل مكان، في عيادة الطبيب ، أو في أحد الفصول الدراسية، ففي الوقت الذي لم تكن تهتم فيه وسائل الإعلام الرئيسية بقضايا المرأة، وجدت المرأة في هذه المجلات منبراً للمطالبة بحقوقها، والاضطلاع على شؤونها وقضاياها الكثيرة..

ولأن هذه المجلات تشكل عنصر مهما في تثقيف المرأة والرجل بل كل أفراد الأسرة، فإن مجلة هي وهو تقدم النصائح الهامة لكل قضية أو موضوع يمس حياتنا وهمومنا، فبقيت مكانتها محفوظة لأنها ببساطة تخاطب فكر المرأة وتدور في عالمها اللطيف دون أن تعتمد الإثارة أو تناول موضوعات التجميل والموضة فقط.

CELTIC LEGACY

watch collection

Est. 1983

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

92
الوباء في مرآة الروايات: قصص انتجت كأروع أفلام السينما العالمية

66
من الأذكى ولمن القرار العقل أم القلب؟

68
ماذا تخفيه حركاتك اللاإرادية؟

70
الفستان الأبيض متى أصبح أبيضا؟

102
سندويشات سريعة ولذيذة للعشاء

82
النظام النباتي صحي أم ضار ؟

48
طريقة إظهار مفاتن وجهك بالكونتور

OPENING SOON

أبـــو سدرة مـــول
ABU SIDRA MALL

PROPERTY OWNER
MANAGED BY LuLu

Bu Sidra, P.O. Box No. 9763 Al Rayyan, Qatar
www.abusidramall.com | @abusidramall

FOR LEASING ENQUIRIES:
Call: +974 55114425
Email: info@abusidramall.com

Chopard

Precious Lace

تفرد بفخامة راقية وخفة فائقة

تضم مجموعة (Precious Lace) مجوهرات معقدة التصاميم ومرصّعة بأكملها بالألماس. وتصنّف المجموعة في وقتنا الحاضر ضمن فئة الكلاسيكيات المعاصرة في عالم المجوهرات. ويمكن تمييزها فور رؤيتها باعتبارها تحمل بصمة الأسلوب الفني المميز لدار شوبارد، حيث تتميز المجوهرات ضمن هذا الخط بوزنها الخفيف وأنوثتها الفاتنة، وببصمة شوبارد الفريدة التي تؤلف بين التصاميم البسيطة والمهارات الحرفية البارعة. استوحيت المجموعة من شرائط الدانتيل البيضاء التي تتلاعب بالضوء والفراغات، ونسجت بالذهب والألماس على شكل مشغولات انسيابية ومخرّمة ومفعمة بالتفاصيل الدقيقة، فتجلت النتيجة في مزيج رائع جمع بين القوة والرقّة، وبين جمال الجوهر وجاذبية المظهر، وبين التألق الدائم للألماس والتصميم الفائق الخفّة لقطعة مجوهرات شبيهة بشريط دانتيل تنساب بمنتهى النعومة على الجسم، حيث يحار المرء في تصنيفها كمجوهرات فاخرة أو أزياء راقية. تتحرك هذه المجوهرات بتناغم مع حركة الجسد، فتضفي على البشرة لمسة حريرية وساحرة تعكس تماماً قيم «اتحاد مصممي الأزياء» الذي تشارك ضمنه شوبارد كصانع مجوهرات.

Red Carpet

توسيع حدود الممكن والمعقول

تأخذ ورشات صياغة المجوهرات الفاخرة لدار شوبارد على عاتقها في كل عام تقديم مجموعة جديدة تتضمن عدداً من الإبداعات.وهو ما يمثل تحدياً طموحاً اقترحته كارولين شوفوليه، الرئيس الشريك والمدير الفني لدار شوبارد، على حرفيوا فرق العمل في الدار الذين يمثلون معاً الخبرات المشتركة في أكثر من 30 تخصص حرفيّ. واليوم، تعد ورشات شوبارد الواقعة في جنيف، أكبر ورشات لصناعة المجوهرات الفاخرة في سويسرا. وتجمع تحت سقفها نحاتي المجوهرات وحرفيوا قطع وصقل وترصيع الأحجار الكريمة. فبدءاً من وضع أبسط الخطوط الأولية للتصاميم وصولاً إلى وضع الهيكليات المعقدة.

ساعة Magari المجوهرة

شهادة نابضة بالحيوية

من بين 73 تحفة نفيسة ضمن مجموعة (**Red Carpet**) الرمزية التي تصممها دار شوبارد في كل عام كجزء من شراكتها الرسمية مع مهرجان كان السينمائي، تبرز ساعة (**Magari**) الاوتوماتيكية المجوهرة كشهادة نابضة بالحيوية تثبت حب دار شوبارد لروائع أحجار الألماس المميزة المأخوذة من خيرات الأرض الطبيعية. تضم ساعة (Magari) الاوتوماتيكية المزودة باحتياطي طاقة لمدة 40 ساعة مجموعة من أحجار الألماس الفريدة. وبفضل الخبرة الفريدة للحرفيين العاملين في مقر دار شوبارد في جنيف، يتزين ميناء الساعة بتويجات بارعة من أحجار الألماس الكمثرية القطع والتي يزيد مجموع أوزانها عن 32 قيراط، كما رصّعت على التوالي عند موضعيّ الساعتين 6 و 12 بحجرين من الألماس الكمثري القطع باللونين الأزرق الفاخر والوردي الفاخر، يبلغ وزن كل منهما قيراطين ويضفيان على هذه الساعة هالة من النقاء والرقيّ. وقد اختير هذين الحجرين بشكل خاص نظراً لبريقهما المميز ولونيهما الفريدين، ويبرزان بشكل مذهل بفضل أحجار الألماس الأبيض التي تكسي بقية هذه الساعة المجوهرة الساحرة.

L.U.C XP II SartoKiton

الأناقة في البساطة

تستهل دار شوبارد من خلال ساعة (L.U.C XP II SartoKiton) أول تعاون لها مع دار كيتون (KitonAteliers) الإيطالية للأزياء الرجالية الفاخرة. ويقتصر الإصدار المحدود من هذه الساعة على ١٠٠ ساعة فقط فائقة النحافة ومصنوعة من الستيل المطلي بمادة (DLC) المصقول بتقنية ضخ الحبيبات، وتتميز الساعة بميناء مزين بنقش «هاوندز توث» وسوار من الكشمير بلون رمادي يميل للزرقة وبطانة من جلد التمساح بلون أحمر. ويتكفّل بالتفوق الميكانيكي للساعة حركة ميكانيكية من عيار (L.U.C 96.53–L) ذات تعبئة أوتوماتيكية مزودة بدولاب تعبئة متناهي الصغر مصنوع من معدن التنغستن، بينما تضمن تكنولوجيا (Chopard Twin) احتياطي من الطاقة يدوم لأكثر من يومين. لتتحلى بذلك أفضل الساعات السويسرية الفاخرة بلمسة من الأناقة الإيطالية ذات الطابع العملي المريح.

ألق الياقوت
مـــن Gemfields

صمم متعاونو Gemfields قطعًا مذهلة صنعت باحترافية المبدعين في الدار، التي تنطلق من الشغف والدقة والتفرد في التصنيع. وهذا ما عرفت به الدار، كمورد عالمي رائد للأحجار الكريمة الملونة من مصادر مسؤولة يقدم فقط أفخم التصاميم.

هاوس أوف بيوري تصاميم فريدة ومجوهرات مستدامة

نشأت «هاوس أوف بيوري» وتكونت من خلال جمع العناصر الحديثة للعلامة التجارية والتصميم بأخلاقيات عالية لتكون مجوهرات صديقة للبيئة للنساء والرجال. تشارك في صنع المجوهرات فنانون من بيئات مستدامة في الهند، أفريقيا، شرق أوروبا وتايلاند. تعرض «هاوس أوف بيوري» قطعاً فريدة على النطاقين الشخصي والبيئي وتحرص على وجودها في كل خزانة مجوهرات من خلال قطعها التي تناسب جميع المناسبات.

دار جيني

التجربة المُريحة والتصاميم المتفرّدة

تمثل أزياء دار «جيني» للأزياء رسائل إيجابية ومُلهمة تركز على التجربة المُريحة والتصاميم المتفرّدة ذات التفاصيل العصرية والأنيقة. وتستمد المجموعة سحرها من جمال الطبيعة الخلابة في إيطاليا، وهو ما يظهر بوضوح من خلال الظلال والألوان والرسومات التي تسرد قصة مُلهمة عن ملامح الفن والموسيقى والتاريخ لهذا البلد العريق. وتضم المجموعة 42 تصميماً تم عرضها في الحديقة حول إحدى البحيرات التي يتزيّن سطحها بأزهار زنبق الماء الساحرة. وتروّج هذه المجموعة لعودة التصاميم الفضفاضة المُفعمة بلمسات الأنوثة، مما يُضفي رونقاً خاصاً على المناسبات واللحظات الخاصة.

.. وتطرح مجموعة تجسد جمال الطبيعة وتحولات المواسم

أعلنت دار جيني بإدارة سارة كافازا فاتشيني عن إطلاق حملتها الترويجية لموسم ربيع صيف 2021.
وترصد الحملة حواراً هامساً بين العارضات في حديقة وارفة الخضرة وغنيّة بالألوان، مع التركيز على جمال الطبيعة، حيث تتغير الأزياء بالتزامن مع تغيّر الضوء لتعكس مرور الوقت والتحولات التي يسببها تبدل المواسم. وتؤكد المجموعة عبر إطلالاتها العصريّة وألوانها الحيويّة على العودة إلى التصاميم الأنثوية الانسيابية التي تعكس الذكريات الساحرة وتبشّر بلحظاتٍ مستقبليّة حافلة بالبهجة والسعادة.

إيترو

تصاميم تستحضر الصيف الإيطالي

تفخر علامة إيترو بهويتها الإيطالية العريقة، وتدعو عشاق الأناقة لاستكشاف سحر شواطئ الريفيرا مع تشكيلتها الجديدة، حيث تقدم تصاميم تستحضر الصيف الإيطالي بطابع يحفل بالأصالة والحيوية معاً.

وتستقي المصممة فيرونيكا إيترو إلهامها من الطبيعة الخلابة ونبض الحياة في إيطاليا، وفق الأبعاد الجديدة والمبتكرة للأزياء المريحة في عالم اليوم، حيث تتميز التشكيلة بالحيوية والعفوية مع الحفاظ على البصمة الراقية والدلالات المرحة التي تنفرد بها العلامة، وتستحضر الأجواء الساحرة لموسم الصيف في إيطاليا بإلهام من الأجواء البحرية؛ بدءاً من زخارف الحبال والسلاسل والمرساة والأصداف، ووصولاً إلى المراكب الشراعية وتقليمات أزياء البحارة.

..وتعرض تشكيلتها من الأحذية بالتعاون مع جيانفيتو روسي

كشفت علامة إيترو عن افتتاح متاجر مؤقتة لعرض تشكيلتها المصغرّة من الأحذية بالتعاون مع دار جيانفيتو روسي، وذلك ضمن مجموعة مختارة من أرقى المتاجر متعددة الأقسام حول العالم.
وتم الكشف عن التشكيلة خلال إطلالات العارضة تايلور هيل على السجادة الحمراء ضمن مهرجان فينيسيا السينمائي الدولي في نسخته الأخيرة. ومن المقرر طرح القطع كاملةً في متاجر إيترو المنتشرة في كبرى المراكز التجارية العالمية، وتشمل ريناشينتي ميلان ودبي مول ومركزي GUM وبترفيسكي باساج في موسكو، إضافة إلى مجمع إستينيا بارك في اسطنبول ومول فيتكاتش الشهير ضمن واسو ومتجر سلام متعدد الأقسام في الدوحة، إلى جانب متاجر BRE وبيلافيتا وريجينت في تايبيه.

ماكس تحتفي بالتنوع والشمول في عالم الأزياء النسائية

أطلقت ماكس فاشن، حملة رائدة جديدة للاحتفال بالشمولية والتنوع في عالم الأزياء النسائية. وتمثل هذه الحملة مبادرة ثقافية فريدة في المنطقة، مع تعزيز الوعي بأهمية الجمال في التعبير عن الذات، مشجعة على الاحتفال بالتميز عبر ارتداء الأزياء والمشاركة في العمل الجماعي.

بالنسبة لماكس، يعتبر التنوع معياراً أساسياً لمجموعة كبيرة من المستهلكين، حيث يشكلون مجتمعاً متحداً شعاره #فريدون_متحدون.

ألكساندر ماكوين تطرح أنماطًا جديدة من النظارات

تمثل هذه المجموعة أنماطًا جديدة للنظارات، بما في ذلك النظارات الشمسية ذات العدسات المرصعة. مستوحاة من تراث فاسق لألكساندر ماكوين ، تتميز النظارات الشمسية بمسامير معدنية صغيرة مدمجة في إدراج من الأسيتات على إطارات معدنية.

بالي تطلق تشكيلتها الجديدة من التصاميم الصديقة للبيئة

كشفت العلامة السويسرية الفاخرة بالي عن تشكيلتها الجديدة الصديقة للبيئة «بي إيكو» لموسم ربيع وصيف 2021 والتي تعكس حرص العلامة على توفير مستقبل أفضل من خلال التصاميم المبتكرة والمواد المعاد تدويرها. وتضم التشكيلة مجموعة من الحقائب والاكسسوارات متعددة الوظائف والمصنوعة من مواد صديقة للبيئة مثل الجلد المُعاد تدويره والبولي إيثيلين المعاد تخصيصه والنايلون الجديد الحاصل على شهادة معيار إعادة التدوير العالمي GRS. وتتميز هذه المواد بخفة وزنها ومتانتها ومقاومتها للماء، مما يجعل من هذه التشكيلة مثاليةً للسفر والاستخدام اليومي في مجالات الأعمال والترفيه.

لـورو بيانا

أزياء فائقة النعومة وحريرية الملمس

أعلنت لـورو بيانا عن تعاون إبداعي جديد مع الأميرة والكاتبة والصحفية والمؤلفة في مجالي الموضة والفن إليزابيث فون ثورن أوند تاكسيس. ويستكشف هذا التعاون الجوانب الفريدة لصوف فيكونيا الذي يعتبر واحداً من أندر الخامات لدى لورو بيانا، حيث دُعيت الأميرة لابتكار الإطلالات الخاصة بها التي تعكس ذوقها المميز من ناحية والتصوّر الإبداعي للعلامة من ناحيةٍ أخرى.

وتظهر الأميرة إليزابيث فون ثورن أوند تاكسيس في الصور والفيديو وهي ترتدي مجموعة الكنزات الصوفية الجديدة الفائقة النعومة من صوف فيكونيا بألوان الباستيل الهادئة، وتعتبر هذه الكنزات الابتكار الإبداعي الأحدث للعلامة باستخدام هذا القماش النادر.

تشكيلة أدوات جديدة للكتابة من «مون بلان»

تبدع «مون بلان» مع كل إصدار جديد من تشكيلة «هاي آرتيستري»، حيث تدفع حدود التميز الفني والتقني لتحويل أدوات الكتابة العملية إلى قطع ذات جمال آسر. كما أنها تعبّر في جوهرها عن موضوع ثقافي أو تاريخي ببراعة مَن خلال استكشاف اللمسات الاستثنائية لفن الحرف اليدوية القديم، ومدى روعة ورقي المواد النادرة. ويكرّم إصدار «هاي آرتيستري» الأحدث سور الصين العظيم، وهو أطول صرح في العالم من صنع الإنسان وأحد عجائب الدنيا الثماني. وبتسليط الضوء على الحرفية اليدوية التقليدية في الصين وثقافتها العريقة، تصوّر تشكيلة **Montblanc High Artistry, A Tribute to the Great Wall** التأثير الثقافي لهذا العمل الفذ للعمارة الدفاعية القديمة، والسلالات الحاكمة الثلاث التي ساهمت في تشييدها من تشين إلى هان، إلى سلالة مينغ.

«ستيف مادن» .. إطلالة أنثوية تقليدية

تقدم لكم «ستيف مادن» مجموعة من الأحذية والحقائب التي تلبي جميع أذواق السيدات، فلا أجمل من شيء يكمل إطلالة أنيقة. تأتي التشكيلة بتصاميم عملية تناسب السيدات اللواتي يفضلن اختيار ما هو مريح سواء من الأحذية المسطحة أو الصنادل ذات الكعب متوسط الارتفاع أو أحذية البوت، بالإضافة إلى أحذية الكعب العالي الكلاسيكية لمن تبحث عن إطلالة أنثوية تقليدية. دون أن ننسى ذكر تشكيلة «ستيف مادن» للحقائب الرائعة والتي تتنوع مابين حقائب اليد، الكتف والكلتش الأنيقة المصنوعة من أفضل الخامات وبأدق التفاصيل والحرفية.

«ستيف مادن» .. الاستمتاع بإطلالة تخطف الأنظار

«ستيف مادن» تلبي جميع احتياجاتنا سواء من الأحذية أو الحقائب. تتميز التشكيلة بتصاميمها الأنيقة والأنثوية الجذابة من أحذية الكعب، الصنادل أو حتى الأحذية المسطحة الكلاسيكية. ومع جمال وبرودة الطقس في أيامنا الحالية، تعد أحذية البوت الخيار الأمثل للحصول على إطلالة متكاملة حيث يمكنك بسهولة جداً تنسيق واحدة من أحذية البوت البراقة وحقيبة يد مع أبسط فستان أو أزياء لديك ونعدك بالاستمتاع بإطلالة تخطف الأنظار. أما إذا كنت من محبات الأناقة البسيطة، يمكنك اعتماد الأحذية الكلاسيكية ذات الكعب العالي التي تمنحك الأنوثة والرقي بآن واحد. تضم مجموعة «ستيف مادن» ألوان متنوعة بدءاً من الأحمر إلى الأسود، الفضي، الذهبي، وغيرهم الكثير من الألوان والتفاصيل التي ستسرق قلبك.

تشكيلات تلبي جميع الأذواق

مع تشكيلة «ستيف مادن» يمكنك الآن اختيار الحذاء المناسب لإطلالتك مع الحفاظ على أناقتك وأنوثتك. بألوان داكنة منها الأسود والبني حيث أن من السهل تنسيق هذين اللونين مع مختلف الأزياء. تضم المجموعة أحذية بوت مميزة مصنوعة من خامات أصلية وبتصاميم متعددة. حرصت «ستيف مادن» على وجود درجات ألوان وخامات متنوعة للون البني في تشكيلتها حيث لكل سيدة ذوق خاص بها. يمكنك اختيار حذاء بوت بلون بني فاتح (بيج) حيث يضيف مظهر الكعب العريض لمسة عصرية وكاجوال. أما لمزيد من الجرأة، فعليك بالبوتس الأسود بخامته المخملية الناعمة لتحصلي على ستايل ملفت وأنثوي. مهما كان اختيارك سواء أحذية بوت الكاحل أو البوت الذي يصل لحد الركبة، مجموعة ستيف مادن سترضي جميع متطلبات أناقتك.

علامة BY FAR تشجع المرأة العصرية على العودة إلى نشاطاتها الاعتيادية

تقدّم تشكيلة ما قبل خريف ٢٠٢١ من BY FAR الفرصة للمرأة العصرية للتخلص من مرحلة البقاء في المنزل والانطلاق في نشاطات متنوّعة كالخروج من المنزل والرقص. وتشجع التشكيلة الجديدة السيدة العصرية على مقابلة أصدقاء جدد والدخول إلى مطاعم جديدة فاخرة والمشاركة في فعاليات متنوّعة والتألق بمكياج ساحر. كما تقدّمَ علامة BY FAR للسيدة كلّ ما تحتاجه عندما ترغب أن تتألق دون التخلي عن شعورها بالارتياح، مع مجموعة من الإكسسوارات مثل الحقائب الجلدية العملية وحقائب اليد الصغيرة من وحي التسعينات، لتتيح لها التحرّك براحة وسهولة وحريّة.

نظارات سميكة وخفيفة الوزن من BALENCIAGA

تتكون هذه المجموعة من **BALENCIAGA SPRING–SUMMER 21 EYEWEAR** من إطارات بصرية وإطارات مكبرة سميكة وخفيفة الوزن بأشكال جريئة بعيدة عن الوجه. يتم تنعيم الحواف الحادة والزاوية بمنحنيات الأبعاد. تم تزيين الخط بشعار BB عريض على الذراع الأيسر.

متعة الاسترخاء في منزلك مع «لايف ستايل»

نحتاج إلى ركن هادئ في المنزل يمكننا الاسترخاء فيه والشعور بالهدوء والسكينة، ويكون ملجأ لنا من ضغوط الحياة اليومية ومصاعبها وتحدياتها. أصبح هذا الركن ضرورة، خاصة بعد ظهور الوباء الأخير ومحاولاتنا للتأقلم على تغيرات الحياة بعده. يعد التصميم البسيط لهذا الركن محفزًا للشعور بالراحة والهروب من صخب الحياة لبعض الوقت.

يقدم لكم لايف ستايل، المتجر الرائد في المنطقة لكل ما هو عصري ومبتكر في عالم الجمال والموضة والمنزل بعض النصائح السهلة والفعّالة لتخصيص ركن للراحة والاسترخاء والتأمل في منازلكم مع منتجات المنزل الأساسية التي ستحول هذا الركن إلى طاقة إيجابية تساعدكم في مواجهة أعبائكم.

ابتكروا ركنًا للاسترخاء والسلام في منازلكم

يحتاج هذا الركن إلى أجواء الراحة والسكينة، ويمكن أن يتحقق هذا من خلال إضافة بعض اللمسات الناعمة مثل الوسادات الدافئة والأغطية المريحة من أحدث مجموعة لمفروشات المنزل من لايف ستايل.

أضيفوا الزيوت المهدئة والروائح الطيبة إلى ركن الاسترخاء يمكن لأعواد البخور والشموع المعطّرة والزيوت الطبيعية المهدئة أن تضيف أجواء الهدوء والراحة إلى ركنكم الخاص وتساعدكم على التأمل والحصول على السكينة. يمكنكم استخدام بعض الزيوت على بشرتكم واستخدام أجهزة تعطير الجو لتبقى رائحة ملجأكم الخاص عطرة وخالية من أي طاقة سلبية. هذه الاحتياجات الأساسية تجدونها في لايف ستايل في أنواع مختلفة ترضي كل الأذواق.

أهمية الإضاءة

يمكن أن يساعدكم ضوء مصباح صغير دافئ على الهدوء وصفاء الذهن. في المساء إضاءة الشموع مثالية للحصول على أجواء رائعة من السلام والسكينة.

السر في البساطة

يمكن أن تؤدي الفوضى والازدحام إلى فقدان القدرة على الحصول على طاقة إيجابية. كلما كان ركنكم الخاص بسيطًا ومنظمًا كلما تمكنتم من الحصول على الهدوء وصفاء الذهن. يمكنكم اختيار الأشياء التي تجسّد أكثر ما تحبونه وتسعون إلى تحقيقه في حياتكم.

Patek Philippe

تكشف موديلات للمرأة العصرية النشيطة

تواصل الشركة تجديد مجموعة Twenty~٤ ، والتي أصبحت تلخص الأناقة الأنثوية الخالدة. موديلات «مانتشيت» أو تصميم الأصفاد مع ماكينات كوارتز تتضمن الآن نسخة جديدة من الذهب الوردي مع ميناء بلون بني الشوكولاتة. وتقدم ساعة Twenty~٤ الأوتوماتيكية في غلاف مستدير، موديلين جديدين، أحدهما من الصلب مزين بميناء أخضر زيتوني يحمل نقش بزوغ الشمس، والآخر من الذهب الوردي، يحمل ميناءها نقش بزوغ الشمس من الذهب الوردي. ثلاث تعبيرات جديدة في أسلوب Patek Philippe ، تضفي الجمال على كل لحظة من الحياة اليومية .

Twenty~4 بمعنى 24 ساعة تشمل النهار والليل، Twenty~٤ بمعنى كل جوانب الوجود الغني والمتنوع. عندما أطلقت Patek Philippe أول مجموعة نسائية حصرية في عام 1999 ، كانت تضع في الاعتبار الحياة الحافلة للمرأة العصرية، المرأة المستقلة الأنيقة. وهكذا ولدت ساعة ذات شخصية حازمة ، تتميز في كل مناسبة – في العمل والمنزل وأثناء الأنشطة الترفيهية. ساعة بأسلوب خالد يكمل ملابس العمل العصرية.

روجيه دوبوي

ساعات أيقونية مخصّصة للنخبةٍ

لطالما أظهرت روجيه دوبوي مَيلها للإفراط والمغالاة. مَيلٌ يوازيه عزمٌ ثابت لتحدّي القواعد من خلال مقاربة معبّرة ومعاصرة. تنجم ذهنية المُبتكر التسلسلي هذه عن مهندسين سبّاقين وصانعي ساعات رائعين يتمتّعون بدراية مُطلقة. ويغذّيها هاجسٌ يومي من أجل تصميم ورسم ملامح مستقبل صناعة الساعات المتطوّرة. واضعةً مهاراتها التقنية في خدمة الأساليب الجمالية، ومُعيدةً ابتكار التقاليد عن طريق إطلاق العنان للإبداع من أجل تخطّي الحدود، تفتخر دار روجيه دوبوي بطرح أحدث إصدار في مجموعتها الأيقونية أكسكاليبور، المخصّص لنخبة حصريّةً.

روجيه دوبوي

صناعة متطوّرة ومُفعمة بالأدرينالين

على مرّ السنين، أظهرت دار روجيه دوبوي مَيلها للإفراط والتميّز. بدفع من سعيها للإمتاع وواضعةً على الدّوام التقنيّة في خدمة الأساليب الجماليّة، تفتخر الدار بهذه الذهنية. تقوم دراية فنيّة فريدة مقترنة بحسّ إبداعي جامح بدفع إنجازات استثنائية في مصنع الدار في قلب جنيف حيث تتماشى التقنية المتطوّرة مع حرفة صناعة الساعات التقليدية. واستوحت الدار أيضاً من صناعات متطوّرة أخرى، مولّدةً شراكات أيقونيّة مثل الشراكة مع شركة بيريلّي الشهيرة المتخصّصة في الإطارات، متقاسمةً قيَماً مشتركة، ومعبّرة بشكل واضح عمّا يحصل عندما يلتقي مهندسون سبّاقون مع صانعي ساعات رائعين.

إعلان قائمة المتأهلين النهائيين لـ«جائزة لكزس للتصميم»

أعلنت شركة لكزس إنترناشيونال، مؤخراً، عن أسماء المتأهلين الستة لنهائيات «جائزة لكزس للتصميم» للعام 2021، والذين سيتلقون التوجيه والإرشاد من قبل نخبة من المصممين العالميين لتطوير النماذج الأولية لمشاريعهم، إلى جانب تمويل لكل مشروع بقيمة 3 ملايين ين ياباني (حوالي 28 ألف دولار أمريكي)، فيما قامت لجنة التحكيم المتميزة باختيار المتأهلين للتصفيات النهائية من ضمن عدد قياسي للمشاركات وصل إلى 2,079 مشاركة من 66 دولة.

والتصاميم المختارة في «جائزة لكزس للتصميم» لعام 2021 هي: «سايبو» **CY-BO** للمصمم «كنجي آبي» من اليابان: مواد تعبئة مستدامة وقابلة لإعادة الاستخدام يمكن تجميعها مثل الخلايا، و«هارتفَلت» **Heartfelt** للمصممتين «غايل لي» و«جيسيكا فيا» من نيوزيلندا وتونغا ومقرهما نيوزيلندا: جهاز للاحتضان الافتراضي. و«إن تمبو» **InTempo** للمصممة «ألينا هولوفاتيوك» من أوكرانيا: قفازات قد تساعد في صرف الانتباه عن الضغوط والتوترات عبر الاستخدام الجديد للإيقاع والموسيقى. و«نيت أكس» **KnitX** للمصمم «إرماندي ويتشاكسونو» من إندونيسيا ومقره أميركا: حياكة رقمية ثلاثية الأبعاد لمنسوجات إلكترونية وظيفية لتفاعل المواد بشكل بصري وسمعيّ ولمسي متعدد الوسائط . ونافذة سقفية لتحلية المياه بالطاقة الشمسية **Solar Desalination Skylight** للمصمم «هنري غلوغاو» النيوزيلندي النمساوي ومقره الدنمارك: جهاز يَستخدِم مياه البحر لإنتاج الضوء الطبيعي المنتشر ومياه الشرب وبقايا الملح بهدف توليد الطاقة . و«تيراكوتا فالي ويند» **Terracotta Valley Wind** لشركة التصميم الصينية «إنتسوي ديزاين» ومقرها اليابان: نظام تبريد تبخيري مصنوع من الطين النضيح (الفخار الأحمر أو الـ «تيراكوتا») مصمَّم لمحطات مترو الأنفاق ويعمل باستخدام الرياح الناتجة عن حركة القطارات

«أيكون رايسينغ سبورت»
مستوحى من روح مغامرة رجل دانهيل

تم إطلاق عطر أيكون رايسينغ في عام 2018 وهو مستوحى من روح مغامرة رجل دانهيل. يتميز الرجل الذي يختار أيكون رايسينغ بأسلوب حياة مريح ولكن راقي, فهو يستمتع بقضاء عطلات نهاية الأسبوع بحرية وبكل تجرّد. اليوم، تستكمل هذه الرحلة التي ألهمت ابتكار دانهيل أيكون رايسينغ باضافة عطرين مميزين جديدين. نقدم لكم دانهيل رايسينغ سبورت, مجموعة العطور المستوحاة من حب سيارات السباق وشغف القيادة.

أيكون رايسينغ - النسخة الحمراء تليق بالرجل الذي يبحث عن اللحظات المميزة الرائعة أكثر من عدد الساعات. إنه عاشق للحماس المطلق, فالقيادة السريعة هي جرعة الأدرينالين التي يتشوق اليها. فان كان كل شيء تحت السيطرة ، فذلك يعني انه لا يقود بالسرعة الكافية.

أيكون رايسينغ - النسخة الزرقاء تليق بالرجل الذي يحب قضاء لحظات لذيذة وممتعة. القيادة هي ملاذه. الحياة رحلة بالنسبة له – وهو يستمتع بكل لحظة فيها.

مجموعات عطور لكافة الأذواق من كارتييه

تنضم ثلاثة عطور مفعمة بالورد إلى مجموعة العطور الراقية الخاصة بالدار: بور روز ضمن مجموعة «ليزيبور دو بارفا» ، و«لورأوزي» ضمن مجموعة «ليزور دو بارفا»و«العود والقرنفل» ضمن مجموعة «ليزور ڤواياجوز» وردة مدهشة مرتدية بدلة رسمية. مع عطر **L'Heure Osée, Collection Les Heures de Parfum**، تحين ساعة تفتح وردة لا مثيل لها لتتماشى مع عصرها بطابع منعش وبارز لتظل رمزية مثل أسلوب وارهول.

رائحة لذيذة جدًا تدعونا لتذوّقها حالًا، عطر **Pure Rose, Collection Les Épures de Parfum** يمثل رائحة الورد الخام كما نجدها في الطبيعة، تنبض بالحياة وتنشر عطرًا منعشًا يتغلغل عبر الأنف. يخلو هذا العطر من التنميق ليعبّر عن المتعة المطلقة والبسيطة برائحة الورد الواقعية جدًا التي تختار الحقيقة.

Parfums De Marly تقدم نصائح قيمة لاختيار العطر المناسب

من الضروري اختبار أنواع مختلفة من العطور لتألفَ الحواس نفحاتها مرة بعد أخرى قبل العثور على العطر المناسب، لذا تقدم دار Parfums De Marly خمس نصائح قيّمة لاختيار العطر الأمثل:

١. اختبار عطرين فقط في كل مرة

يُفضل عند التسوق لأول مرة بحثاً عن العطر المناسب اختبار مجموعة متنوعة من العطور لإيجاد الخيار المثالي. لكن يجب أن تقتصر التجربة على عطرين فقط في كل مرة، لتحظى كل رائحة بمساحة كافية في ذاكرة الحواس حتى تألفها وتختار ما تميل إليه.

٢. رشّ العطر واستنشاقه بتأنٍ

يجب التأني عند اختيار الروائح للتأكد من اتخاذ القرار المناسب. فالأمر لا يقتصر على رش العطر واستنشاقه على عجل، إنما ينبغي رش النفحات في الجو وتوجيهها نحو الأنف لاختبارها بأفضل شكل ممكن.

روز غالاتا من هنري جاك .. خلاصة عطريّة بعبير الورد

عطر «روز غالاتا» Rose Galata من دار العطور الفرنسية الراقية هنري جاك يلقي الضوء على القدرة الحسيّة لعبير الورد بمنتهى الحميمية والرقّة.

وينتمي عطر «روز غالاتا» Rose Galata إلى مجموعة الكوتور، والتي تضمّ أسمى المبتكرات العطرية التي أبدعها هنري جاك كلّ منها في قارورة من الكريستال بإصدار محدود تبرز إتقان الصنع الذي تمتاز به الدار وحصيلة سنين طويلة من التميّز تمتدّ عبر الحقبات. هذا العطر المصنوع من خلاصة عطرية نقيّة، يتداخل مع النغمات الغنيّة للبهارات حيث تبرز رائحة جوز الطيب كنغمة عليا فريدة، لتفسح المجال في العمق لرائحة الورد النابض بالأنوثة.

جل فلاش ناب انستانت ريفايفل

جرعة سحرية تعيد لعينيك جمالها

استمتعي بتأثير مشابه لما بعد القيلولة في ثوان واستعيدي جمال وتألق عينيك المتعبتين مع جل «فلاش ناب انستانت ريفايفل الجديد»، سر انتعاش ريهانا الذي يجعلها تبدو متألقة بعد السهرات الليلية المتكررة. يعمل ككونسيلر أولي وكريم عينين 2 في ا ليرطب ويهدئ ويخلصك من انتفاخ العينين الظاهر ومن الخطوط الرفيعة والتجاعيد ليمنحك مظهرًا يشع بالانتعاش والراحة في أي وقت وفي أي مكان. يتميز بقوام جل كريمي خفيف وغير دهني سريع الامتصاص لتستمتعي بترطيب طوال اليوم – إنه مفتاحك السحري لتظهري في كامل تألقك لتكوني مستعدة لتبدئي النهار (أو الليل!). يحتوي على مجموعة من المكونات القوية مثل كستناء الحصان وحمض الهيالورونيك وشجرة ألبيزيا زهرة الحرير والشاي الأخضر. كما يجدد كريم فلاش ناب البشرة ويشدها حول عينيك ليخلصك من مظهر الانتفاخ والهالات السوداء مع تكرار وضعه. متاح حصريًا على الإنترنت. احصلي عليه مع أداة تدليك العينين المبردة التي تمنحك المظهر المتألق وراحة العينين وهي صغيرة في الحجم وسهلة الاستخدام.

مجموعة فيتو

لإطلالة صحية متألقة

مجموعة منتجات فيتو بالمستخلصات النباتية الطبيعية تمنح الشعر عناية فائقة وإطلالة صحية متألقة أنت بحاجة لها وخاصة في المناسبات الخاصة مثل احتفال الفالنتين القادم من أجل جاذبية لا تنسى.
المعاناة من مشكلات الشعر مثل الجفاف والهيشان وقشرة فروة الرأس من الأمور الشائعة والمزعجة أيضًا. ويعد الانخفاض في درجات الحرارة من العوامل التي تزيد مشكلات الشعر المختلفة وقد تتسبب في فقدان الشعر لصحته ولمعانه. تقدم لك فيتو مجموعة من المنتجات الحاصلة على جوائز الجودة والتي ابتكرها خبير شعر النجوم 'باتريك أليس' من مستخلصات النباتات الطبيعية والتي يمكنها ترويض أصعب أنواع الشعر.

كوديكس بيوتي .. توظيف قوة الطبيعة للعناية بالبشرة

كوديكس بيوتي هي علامة تجميل تستند في أعمالها إلى علم الأحياء وترسي معايير جديدة في قطاع المنتجات العضوية الفاخرة للعناية بالبشرة. تأسست العلامة في وادي السيليكون بولاية كاليفورنيا بقيادة فريق عالمي من العلماء وخبراء التكنولوجيا وعلماء النبات وعلماء الكيمياء التجميلية وأطباء الجلد ومبدعي الحلول، ممن يثقون بدور العلم في توظيف قوة الطبيعة بأنقى أشكالها وأكثرها فعالية.

مجموعة PRIVÉ
تجسد جمالية جورجيو أرماني

مجموعات الدّار هي التي تروي قصّة مسيرة جورجيو أرماني وتعكس إحساسه بالحرية وتحرُّره من الصيحات العابرة. ومن خلال مجموعة Privé هذه، المقدّمة للمرة الأولى في قصر «بالاتزو أورسيني»، في قلب ميلانو، حيث مشغل الدّار الذي تصمّم فيه الملابس وتنفّذ، يُمكن أن نستشفّ توقًا إلى الكمال وبهجة مستمدّة من النور والألوان؛ أمّا النتيجة فتجسيد للمبادئ الجمالية للأزياء الراقية بأسلوب يناسب الجيل الجديد.

«كي. في. دي. ڤيغن بيوتي» تطلق العنان للحسّ الفني

أعلنت كي. ڤي. دي. ڤيغن بيوتي - إطلاقها منتجات جديدة ذات جودة عالية، تتضمن باليت ألوان ظلال العيون المعاد تدويرها بالكامل يصاحبها ظلال جليتر الجاف/الرطب، بالإضافة إلى ستة أقلام ظلال عيون لامعة براقة ومذهلة وتصميمان من أول رموش صناعية نباتية على الإطلاق من هذه العلامة التجارية وثلاث مجموعات لهدايا مذهلة وقيمة.

جددي بشرتك بحبيبات ليموناد سموثينج سكرب

عندما تمنحنا الطبيعة ثمار الليمون، نشكرها ونبدأ بالاستفادة منها. نقدم لك منعم ومقشر البشرة الجديد ليموناد سموثينج سكرب من أولي هنريكسن OLEHENRIKSEN – وهو مركب حبيبي مذهل للبشرة يعمل على صقلها وتجديدها على الفور. السكرب الحبيبي المريح مستوحى من التجربة المنعشة لتناول كوب ليموناده بارد، فهو يجمع بين أحماض ألفا هيدروكسي عالية القوة وحبيبات السكر المقشرة ليمنحك بشرة منتعشة ولامعة على الفور!

لمع اسمها في رياضة الرماية بعد أن حققت الكثير من الميداليات في عدة محافل، هي من نجوم الرياضة الصاعدين...
حققت بإنجازاتها الرياضية الكثير وشاركت في بطولات كثيرة عالمية /آسيوية /خليجية وعربية كما مثلت قطر في منتخب الرماية ، بالإضافة إلى سجل حافل في مختلف المجالات حيث تمارس رياضات مختلف لديها هوس في تجربتها ،بالاضافة الى تخصصها كأخصائية تغذية ، هي بطلة الرماية ريم الشرشني ، التي جلسنا إليها في هذا الحوار وخرجنا منها بالمثير الذي يعد إضافة كبيرة لإنجازات المرأة القطرية في كافة المجالات:

حـوار : حنان بديـع

بطلـة الرمايـة ريـم الشرشنـي

حققت بإنجازاتها الرياضية الكثير

لماذا اختيار رياضة الرماية بالذات؟

قد شاركت في نوادي كثيرة ومارست العديد من الرياضات.، وكنت دائما احلم ان امثل دولة قطر في الرياضة منذ الصغر ولم اعلم انني سامثلها في رياضة الرماية، شاركت في منتخب الجودو لسنتين ومارست رياضات أخرى كالتايكوندو و كرة السلة والشراع و التزلج الشراعي، وكنت مشاركة في برنامج اسباير للمواهب والذي من خلاله كان يتم تقديمنا على جميع أنواع الرياضة وممارستها لاسبوعين، وتم تعريفي على رياضة الرماية بجميع أنواعها من خلال اسباير و الاتحاد القطري للرماية، ولكن لم اتعلق الا في رماية السكيت شوزن، التي جذبتني بسبب الحماس والتحديات وطبيعة أجواء الميدان التي تمارس شخصيتي.

هل هي رياضة برجوازية كما يصفها البعض؟

قد تكون رياضة الرماية منتشرة عند الطبق المخملية، ولكنها الان منتشرة ومتوفرة للجميع.

نجحت كرامية منتخب في تحقيق إنجاز كبير للرماية القطرية العسكرية في منافسات الإسكيت باحتلال المركز الخامس على مستوى العالم ، ماذا تعني لك هذه الانجازات ولمن تهدينها ؟

كانت هذه البطولة مميزة لي جدا، لانها جعلتني خطوة اقرب لهدفي في مسيرتي الرياضية، حققت في هذه البطولة رقما شخصيا جديدا وشعرت بفخر كبير، و اهدي هذا الإنجاز لوالدتي لانها هي من ساهمت في تقدمي وكانت دائما بجانبي تدعمني وتشجعني، ولا ننسى دعم الاتحاد القطري للرماية والمستمر لي.

فزتي مؤخرا بذهبية مسابقة الاسكيت المختلط وفضية الفردي ببطولة كأس سمو الأمير للرماية والقوس والسهم حدثينا عن هذه التجربة وما هي طموحاتك المستقبلية؟

دائما تكون هذه البطولات لها تجربة مميزة عن غيرها وخاصة انه تم تتويجي من قبل الشيخ جوعان وهذا يعني لي الكثير.. حلمي ان ارتقي في الرياضة واصبح بطله اولومبيا ومثال يحفز النساء القطريات لصنع المستحيل.

لمن يعود الفضل فيما وصلت إليه؟

دائما أقول ان الفضل يعود للّه تعالى والذي سخر لي ناس من حولي يشجعونني ويدفعونني الى الامام.

هل وجدت صعوبة في الدخول لهذا المجال؟

لم يكن الدخول صعبا، ولكن التحدي كان في الاستمرارية، فهناك مستوى مطلوب من كل رامي ان يوافيه.

كيف ترين مستقبلك المهني وهل تعتقدين أن على المرأة الإعتزال في مرحلة ما والتفرغ لحياتها الأسرية مثلا؟

انا شاركت في محافل رياضية مختلفة ومارست الرياضة بانتظام منذ الصغر، فتعلمت كيفية الموافقة بين حياتي العملية والرياضية و الاجتماعية، وبنظري ان الاعتزال امر شخصي ويختلف من شخص الى اخر، ولكن بنظري ان سر النجاح في

الحياة الاسرية والرياضية هو تنظيم الوقت وتحديد الأولويات.

هل تشجعين الفتيات القطريات على ممارسة هذه الرياضة الغير معتادة بالنسبة للمرأة في الخليج؟

طبعا، للأسف ان البعض لديه فكرة ان رياضة الرماية لا تناسب المرأة على الاطلاق، لكنها فكرة خاطئة، فرياضة الرماية ممتعة وتقوي التركيز والاعصاب، بالإضافة الى انها تزيد الثقة بالنفس.

ما هي هواياتك الأخرى؟ وكيف تصفين يوم في حياة فتاة رياضية مثلك؟

احب ممارسة الرياضة بانواعها، وفي هذه الفترة خاصتا اعتمدت رياضة البادل (والتي عبارة عن مزيج بين التنس و السكواش) وامارسها بشكل منتظم، بالإضافة الي مشاركاتي الأخرى، اصف يومي مليء بالاكشن ، لان كل يوم لدي جدول مختلف من النشاطات.

ما المهارات والصفات التي تتطلبها هذه الرياضة بالذات ؟

الصبر والهدوء بالطبع من اساسيات الرياضة، فقد يفقد الشخص تركيزه بمجرد نفاذ الصبر، ولكن بشكل عام رياضة الرماية مناسبة للجميع.

كيف ترين مستقبل المرأة الخليجية في المجال الرياضي ؟

أرى ان المرأة الرياضية الخليجية في تقدم مستمر، وان المزيد من الفتيات الان لديهن ثقافة رياضية وفضول وحماس اتجاه الرياضة، وكلما زاد عدد الرياضيات الخليجيات، زاد التحدي بينهن وارتفع المستوى الخليجي للمراة الرياضية، وانا سعيدة جدا انني اشهد هذا التغيير الكبير.

أحمد المسيفري
من الفن التشكيلي إلى عالم التصميم

أحمد المسيفري، فنان مبدع، بدأت موهبته في الظهور منذ الطفولة في الفن التشكيلي ثم أكتشف المزيد من الميول الفنية ليدخل عالم تصميم الاكسسوارات باحتراف وجدارة ،، تحدثنا معه وحاورناه لنتعرف أكثر على موهبته وندخل معه عالم أحلامه وطموحاته، بل ونعيش معه تجربته الفنية الممتعة، فكان لنا معه هذا الحوار ..

حوار : حنان بديع

بداية كيف كانت البداية في سن صغيرة ومن شجعك على الانخراط في هذا المجال؟ حدثنا عن نوعية أعمالك وهل هي لوحات أم أعمال يدوية في مجملها؟

بالاساس انا فنان تشكيلي وهي موهبتي الاساسية . بالطبع الفن التشكيلي يعتمد على العمل الفني المكون من اللوحه والادوات المستخدمة سواء كانت الالوان ام المواد الأخرى . وشاركت بالعديد من المعارض المحلية والدولية ،ومن خلال ممارستي لهذه الهواية لسنوات عديده نمت بداخلي عده هوايات واهتمامات في المجال نفسه ، اذا ان شغف التصميم بكافة جوانبه يستهويني كثيراً ، منها تصاميم الديكور و الاثاث والاضاءة مما اتاح لي الاشراف على العديد من الفعاليات والمناسبات الخاصة والعامة.

عملك في قناة الجزيرة في مجال تصميم الجرافيك ، ماذا أضاف لك كفنان؟

فخور جداً بالعمل بهذا المؤسسة العريقة لمده تتجاوز ال 13 سنة . وتنقلت لعده اقسام الى ان رسيت إلى قطاع الإبداع الفني والذي وجدت به ضالتي .ويشرف هذا القطاع على الهوية البصرية للقناة بكافه..

بمن تأثرت من الفنانين وهل صقلت موهبتك بالدراسة؟

لم اتأثر بأي من الفنانيين اذ ان العمل الفني وحده هو اللي يجذبني ويستهويني وتخصص دراستي لم يكن بمجال الفن .

صف لنا تجربتك الأولى وكيف خطرت لك فكرة الدخول الى عالم تصميم الاكسسوارات ؟

منذ زمن اعتمد على تصاميمي في صناعة الاكسسوارات الخاصة بي . الى ان اكتشفت اني املك عدد كبير من هذه الاكسسوارات.

ويتم الاستعانة بي في تصميم وصياغة الاكسسوارات الخاصة باصدقائي والمقربين الي، الى انت تطور الامر للخوض في العمل التجاري في هذا المجال .

واحرص من خلال التصاميم ابراز الهوية القطرية من خلال الزخارف او الرموز ، وهناك قبول جميل جدا من الافراد بالمجتمع لهذه النوعيه من الاكسسوارات.

بماذا تنصح الشباب من أصحاب الميول الفنية ممن يرغبون في دخول هذا المجال بطريقة احترافية؟

يوجد العديد من الموهبين من كافة الاعمار من الجنسين، اذ ان البعض قد يزاول هذه الهوايه بانفراد ، نصيحتي لهم ان يتم التركيز والبحث والاطلاع لما قد يطور من مستواهم وذائقتهم ، والبعد عن التقليد الذي يُحجم فكر الفنان ومستواه .

هل كان للأهل دور في تشجيعك وبرأيك هل لتشجيع الموهبة ودعمها دور في النجاح؟

بالطبع ان دور الاهل والمحيطين بالشخص له دور مهم وفعال . واتمنى من الوالدين الذين يلاحظون في ابنائهم ميول فنية او رياضية التركيز عليهم والاهتمام بهم واشراكهم بالورش والدورات المتنوعة بالمراكز الفنية . ولا ننسى التشجيع له اثر كبير جداً.

شغف التصميم بكافة جوانبه يستهويني كثيراً

ما الفكرة التي تتمحور حولها أعمالك الفنية؟

تتمحور اعمالي بالغالب على الجانب المحلي بالاساس لما يحتويه من ارث غني بالمواضيع والتصاميم في كافة نواحي البيئة واركز كثير على استخدام الاحجار الكريمة في الاكسسوارات .

من خلال سفري لعده دول اقتني العديد من الاحجار المتنوعه لاستخدامها فيما بعد .

اهم اعمالك التي تعتز بها؟ وما هي الأدوات المستخدمة أو المواد التي تفضلها؟

لدي العديد من الاعمال تم اقتنائها من العديد من الشخصيات وعلى راسهم حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى والعديد من السفارات والفنادق والقصور .

ليست هناك مواد محدده ، الفن التشكيلي يتيح استخدام المواد المتنوعة التي تبرز الفكره والموضوع .

ما هو جديدك في عالم الرسم و التصوير؟ وما هي خططك المستقبلية؟ وهل تميل للفن التشكيلي أم التصميم الفني أكثر؟

حاليا منشغل في مجال تصميم الاكسسوارات للجنسين . اما عن ميولي فأعتقادي ان الجميع مكمل بعضه.
كوني مصمم ساعدني هذا على سرعه التصميم والتنوع والتمكن . واعكف حاليا لتدشين العلامة التجارية لمشروعي.

اعكف حاليا لتدشين العلامة التجارية لمشروعي

طريقة إظهار مفاتن وجهك بالكونتور

الكونتور والإضاءة مُكمِّلان لبعضهما

الكونتور عبارة عن إظهار مفاتن الوجه بالمكياج عن طريق عمل تضاد بمناطق معينة للوجه، وكأننا نرسم لوحة لامرأة جميلة ، فكلما نقوم بتفتيح المناطق البارزة ونغمق المناطق الغائرة ، كلما تظهر اللوحة أكثر جمالاً.

من مميزات مكياج الكونتور انه يجعلك تبدين أصغر سناً، ويعطى نضارة للوجه، ويبرز تفاصيله الجميلة، بل و يخفي كثير من العيوب اذا كانت موجودة بالوجه.

في هذا الموضوع سوف نستعرض كل خطوات وضع مكياج الكونتور الصحيحة لكل مناطق الوجه ،ومن الجدير بالذكر أنَّ الكونتور يتطلَّب المُمارسة تماماً، مثل مكياج الوجه، هنا عِدَّة طُرق يمكن من خلالها تحديد ملامح الوجه بالكونتور، وبعض النصائح لاستخدامه.

وضع المكياج قبل الكونتور

يُعتبَر الكونتور آخر خُطوة في المكياج، حيث يجب وضع المكياج قبل الكونتور، وذلك باتّباع الخُطوات الآتية:

تنظيف الوجه: حيث يجب البدء بوجه نظيف، ورطب، ويتمّ ذلك من خلال غسل الوجه بالماء الدافئ، وصابون الوجه المناسب لنوع البشرة، ثمّ تجفيف البشرة بمنشفة نظيفة، وتطبيق التونر عليها (بالإنجليزيّة: Toner)، ووضع المُرطِّب الذي يُعَدُّ الخطوة الأخيرة، والانتظار حتى تمتصَّه البشرة، مع التأكُّد بأنَّ المُرطِّب مناسب للبشرة، خاصّة لأصحاب البشرة الدُّهنية.

وضع طبقة من البرايمر على الوجه: تُعَدُّ هذه الخُطوة اختياريّة، إلّا أنَّ البرايمر (بالإنجليزيّة: Primer) يملأ مَسام الوجه، والخطوط الدقيقة، وهذا يجعل الوجه أكثر سلاسة، ممّا يُسهِّل تطبيق كريم الأساس.

وضع كريم الأساس: حيث يتمّ اختيار لون كريم أساس يتناسب مع لون البشرة، ويتمّ وضعه بالإسفنجة، أو بالفرشاة، أو حتى بالأصابع، مع التأكّد من مزجه جيّداً، وتركه ليجفّ.

استخدام خافي العيوب: حيث يتمّ استخدام خافي العيوب (بالإنجليزيّة: Concealer) حسب الاختيار، ويُمزج جيّداً مع كريم الأساس.

وضع باقي المكياج باستثناء الكونتور: ويتمّ وضع المكياج المُتبقّي، ويشمل: أحمر الشفاه، وتحديد الحاجبَين، وظلال العيون، والكحل، والماسكارا، أو يمكن تجاهل بعضها؛ للحصول على مظهر طبيعيّ، كما يُنصَح بتمشيط الحواجب، واستخدام مُطرٍّ، أو مُلمِّع للشفاه بدلاً من أحمر الشفاه؛ وذلك للحصول على مظهر طبيعيّ أيضاً.

تثبيت المكياج بالبودرة الشفّافة: حيث يتمّ تثبيت المكياج باستخدام البودرة الشفّافة (بالإنجليزيّة: Loose Powder)؛ للحفاظ على المكياج، وجعل الوجه أملساً، ممّا يُسهِّل وضع الكونتور عليه.

تحضير الوجه للكونتور

هنالك عدَّة أمور يجب أخذها بعين الاعتبار قبل البدء بوضع كونتور الوجه، وهي كالآتي:

اختيار كريم الأساس: حيث يجب اختيار كريم أساس (بالإنجليزيّة: Foundation) بلون البشرة نفسها؛ إذ يُشكِّل قاعدة يمكن بعدها استخدام ألوان أفتح، وأغمق؛ لصُنع ظلال على الوجه، علماً بأنَّ تحديد الوجه دون استخدام كريم الأساس سيكون صعباً؛ وذلك لأنَّ البشرة لن تكون مُتساوية اللون، وتتمّ معرفة لون البشرة من خلال مُطابقة لون كريم الأساس بلون بشرة الرقبة، وذلك سيضمن عدم الحصول على بشرة داكنة بعد وضع الكونتور عليها.

اختيار لون كريم أساس أفتح من لون البشرة: يجب اختيار لون كريم الأساس بحيث يكون أفتح بدرجتَين فقط من لون البشرة؛ لتحديد مُحيط الوجه، والأماكن التي يُراد تسليط الضوء عليها، وإلّا سيبدو المكياج غير طبيعيّ، علماً بأنّه يمكن استخدام خافي العُيوب (بالإنجليزيّة: Concealer) بدلاً منه.

اختيار لون كريم أساس أغمق من لون البشرة: حيث يُطبَّق كريم الأساس الغامق على المناطق المُراد جذب الانتباه إليها، وذلك سيُوجِد ظلالاً تجعل العظام تبدو أكثر وضوحاً، وتجعل الذقن ضيّقاً بشكل أكبر.

اختيار فرشاة مزج جيّدة: فإذا كانت الألوان غير مُدمَجة جيّداً، فإنّ المكياج سيبدو غير طبيعيّ، ويُنصَح باستخدام فرشاة مزج كبيرة بدلاً من الصغيرة، واختيارها بحيث تكون ذات شَعَيرات طبيعيّة، وفي حال عدم توفُّر الفرشاة، فإنَّ الأصابع تَفي بالغرض.

تجهيز الوجه: وذلك لأنَّ البدء بالمكياج يُشبه البدء برسم لوحة بيضاء فارغة؛ ولذا تَجب إزالة المكياج كلّه، وغسل الوجه، وتجفيفه بمَنشفة، كما يُمكن تقشير الوجه؛ لإزالة الجلد الميّت، ثمّ تطبيق مُرطِّب، وتركه على البشرة لعِدَّة دقائق قبل وضع المكياج عليها.

طريقة عمل كونتور الوجه

هنالك عدَّة خطوات يتمّ اتّباعها في كونتور الوجه، حيث يستخدمها المُبتدئون، وخُبراء التجميل، وهي كالآتي:

الأدوات المُستخدَمة في الكونتور

لمكياج الكونتور يجب استخدام الأدوات الآتية:

يجب وضع الكونتور بفرشاة ذات زاوية مائلة

كريم الأساس.
فراشي المكياج.
مسحوق الكونتور، أو البرونزر (بالإنجليزيّة: Bronzer).
أحمر الخدود.
الإضاءة (بالإنجليزيّة: Highlighter).

تحديد مكان وضع الكونتور

تجب معرفة المكان الذي يتمّ فيه وضع الكونتور، وأفضل طريقة لذلك هي امتصاص الخدَّين إلى الداخل، وذلك يُبيِّن أماكن تجويف الخدَّين، أو من خلال إمالة الفرشاة بزاوية ٤٥ درجة، ووضعها على عظام الوجنة، كما يجب وضع الفرشاة رأسيّاً عند نهاية الحاجبَين؛ فهو المكان الذي يجب أن ينتهي به تحديد خطوط الكونتور تماماً.

وضع الكونتور

يجب وضع الكونتور بفرشاة ذات زاوية مائلة؛ وذلك بوضع المسحوق البرونزيّ الأغمق بدرجتَين إلى ثلاث درجات من لون البشرة عند أسفل خطّ الشعر تماماً، بحيث يُوضَع على أقلّ من نصف طول عظام الخدِّ، ويجب استخدام الفرشاة بخفّة، وعدم الضغط عليها؛ لكي لا يتخطّى الكونتور منطقة عظام الوجنتَين.

وضع أحمر الخدَّين

يجب اختيار لون أحمر خدود مناسب للون البشرة، ويمكن اختياره بلون ورديّ، أو بُنّي، أو بنفسجيّ، أو برونزيّ، حيث يتمّ مزجه، وتطبيقه باستخدام فرشاة المسحوق الناعمة، كما يجب مزج البرونزر، وأحمر الخدود معاً؛ لضمان مظهرٍ مُتساوٍ.

وضع الإضاءة

يُعَدُّ كلٌّ من الكونتور، والإضاءة مُكمِّلان لبعضهما، حيث يتمّ اختيار الإضاءة حسب لون البشرة، ثمّ تطبيقها على الوجه باستخدام فرشاة رقيقة، وتُوضَع الإضاءة على عظام الوجنتَين فقط، وهي المنطقة التي تمّ تحديدها مُسبَقاً، كما يمكن استخدام أحمر الخدود المُتلألئ ذي اللون الخوخي، أو البُنّي في حال عدم توفُّر الإضاءة، أمّا الأشخاص الذين لديهم عظام خدود بارزة، فيُمكنهم استخدام أحمر الخدود، أو مسحوق الإضاءة، وتطبيقه باستخدام فرشاة خدود على تفّاحة الخدّ.

مكياج الكونتور يعطي نضارة للوجه ويبرز تفاصيله الجميلة

ارتديها بأناقة وفن

دعي كمامتك تعبر عن شخصيتك

من المتوقع أن تستمر موضة ارتداء الكمامات لفترة ليست قصيرة لتصبح جزءا من عاداتنا اليومية أن نرتديها بكافة أشكالهاوأنواعها..

إذ في المرحلة المقبلة سيحتاج الناس إلى كمامات متعددة خاصة وأن كثيرا من الأماكن عادت للعمل. وربما من الممتع أن يكون لديك كمامة تطابق تماما ثيابك وسيصبح التخطيط لما سنرتديه جزءا من حياتنا..

وحاليا ليست الألوان المتطابقة فقط ما أصبح شائعا في عالم الكمامات، بل ذهب بعض المصممين لتجهيز كمامات أخاذة قدر الإمكان ، فالوباء لا يجب أن يقف في وجه شعورنا بالأناقة وعندما تخرج وأنت ترتدي قناع وجه أنيقا أو مع قطعة حلي، فلا نبدو وكأننا نقاتل في حرب. بل يبدو الأمر ممتعا .

وقد تعددت وتطورت حتى أصبحت مثيرة.. أنيقة.. مستفزة أحياناً.. ومثيرة للسخرية فى أحيان أخرى ...

تعددت وتطورت حتى أصبحت مثيرة.. أنيقة.. مستفزة أحياناً

أقنعة مستوحاة من الكوفية الفلسطينية باعتبارها رمزا للمقاومة

لقد استطاع المصممون إضافة أجواء من البهجة عليها، ومن بينهم مجموعة من المصممين حول العالم قرروا تحويل القناع إلى فن يعبر عن ثقافاتهم المختلفة، فإذا كنت سترتدى أى شيء، فلماذا لا يكون ذلك انعكاسًا لراحتك وأسلوبك الشخصى وشعورك بالأمان وتعريف الأفراد بثقافاتهم؟

يؤمن هؤلاء المصممون بأنه يمكن أن يكون ارتداء الأقنعة التى تمثل ثقافاتهم المختلفة وسيلة لاستعادة بعض الشعور بالأمان والفرح.

هذا ما حدث فعلا مع مصممو أزياء بلجيكيون قاموا بتحويل الكمامات الطبية إلى قطع أكسسوار أنيقة، بعد أن تحوّلت إلى جزء أساسي من حياة الناس اليومية،فقد ابتكرت المصممة أود دو وولف المقيمة في بروكسل قناعاً للوجه باسم «الكمامة الوشام»، وهذه الكمامة مصنوعة من الكتان والكشمير وغيرها من أجود المنسوجات، لتدمج الكمامات مع الأوشحة الفاخرة.

أما مصممة الأزياء والأكسسوارات أوليفيا إينو فقد استغلت موهبتها في صنع كمامات مرصعة بالترتر والفصوص وغيرها من الأشياء اللافتة مثل الزهور المصنوعة من الحرير.

معظم الناس أحبوا الانسجام بين القطع التي يرتدونها

سارة أجاتون هاوز، تقوم أيضًا بصنع أقنعة ذات أهمية ثقافية تعبر عن ثقافة الهنود الحمر، حيث صممت أقنعة من الأزهار التقليدية.

وكان للتقاليد المكسيكية طابعها الخاص فى قناع الوجه، ففى خلال أسابيع، تحولت مصممة الأزياء آشلى نيل تيبتون، من صنع التنانير والفساتين إلى إنشاء أقنعة الوجه وعصابات الرأس للناس لارتدائها خلال الوباء، ووجدت طرقا فريدة للتعبير عن ثقافتها اللاتينية فى تصاميم أقنعتها، فهى ترى أنه لا يمكنك أن تشعر بالأمان فحسب وأنت ترتدى القناع، بل تفتخر أيضًا بتراثك وثقافتك.

الثقافات الإفريقية التى تعبر عن الأسلاف الإفريقية فى أمريكا الإفريقية، حيث قامت نورما سافيدرا، بتقديم الجمال المميز لثقافتهم إلى عالم أقنعة الوجه.

النضال الفلسطينى كان له تمثيل على قناع الوجه، وكان له حضوره المميز، حيث يعتقد معتصم كدادة، الذى يعيش فى الولايات المتحدة، أنه لم يكن هناك أبداً عذر أفضل من ارتداء الكوفية، وشاح باللونين الأبيض والأسود معروف كرمز للثقافة والقومية الفلسطينية، فقام كدادة ببيع أقنعة مستوحاة من الكوفية الفلسطينية، باعتبارها رمزا للمقاومة، للمساعدة فى نشر الوعى بالهوية الفلسطينية فى جميع أنحاء العالم.

ولأن الفنون جنون، فقد قام مصممون آخرون بصنع أقنعة وجه اعتبرها الكثيرون سخيفة أو (عبيطة)، مثل أقنعة تحمل مطبوعات هزلية بألوان صاخبة، تأخذ بعضها شكل القطط والكلاب إلى جانب مطبوعات بشكل القنابل- فى إشارة الى ضرورة احترام المسافة الآمنة- وابتكر مصمم آخر القناع الضاحك الذى يحمل شكل ابتسامة رجل أو امرأة، انطلاقا من أنه من الصعب قراءة تعابير الوجه تحت القناع.

لقد أصبح الجميع منتبهين إلى هذه الموضة بمن في ذلك مصممو الأزياء،ومع ازدياد شهرة هذه الموضة، بدأ كثير من مصممي الأزياء بصنع كمامات تناسب أزياءهم، حتى أن دار جيفنشي طرحت قبعة مع كمامة بسعر ٥١٤ دولارا أمريكيا!

كذلك مصممة إيطالية تصدرت عناوين الأخبار عندما طرحت هذا الشهر ثوب سباحة مع كمامة ملائمة له. وقالت تيزيانا سكاراموزا، مالكة علامة إليكسيا لثياب البحر، إنها قد صممت الكمامة الملائمة للباس البحر ذي القطعتين كنوع من المزاح ولكن وبعد أن نشرت الصور على وسائل التواصل الاجتماعي، غمرتها طلبات شراء المجموعة.. الواضح أن معظم الناس قد أحبوا هذا الانسجام بين القطع التي يرتدونها، فمن شأن ارتداء كمامة تناسب قمصيك أن تضفي جوا من المرح وهذا الأمر أصبح مهم جدا في مثل هذه الأوقات الجادة والمخيفة.

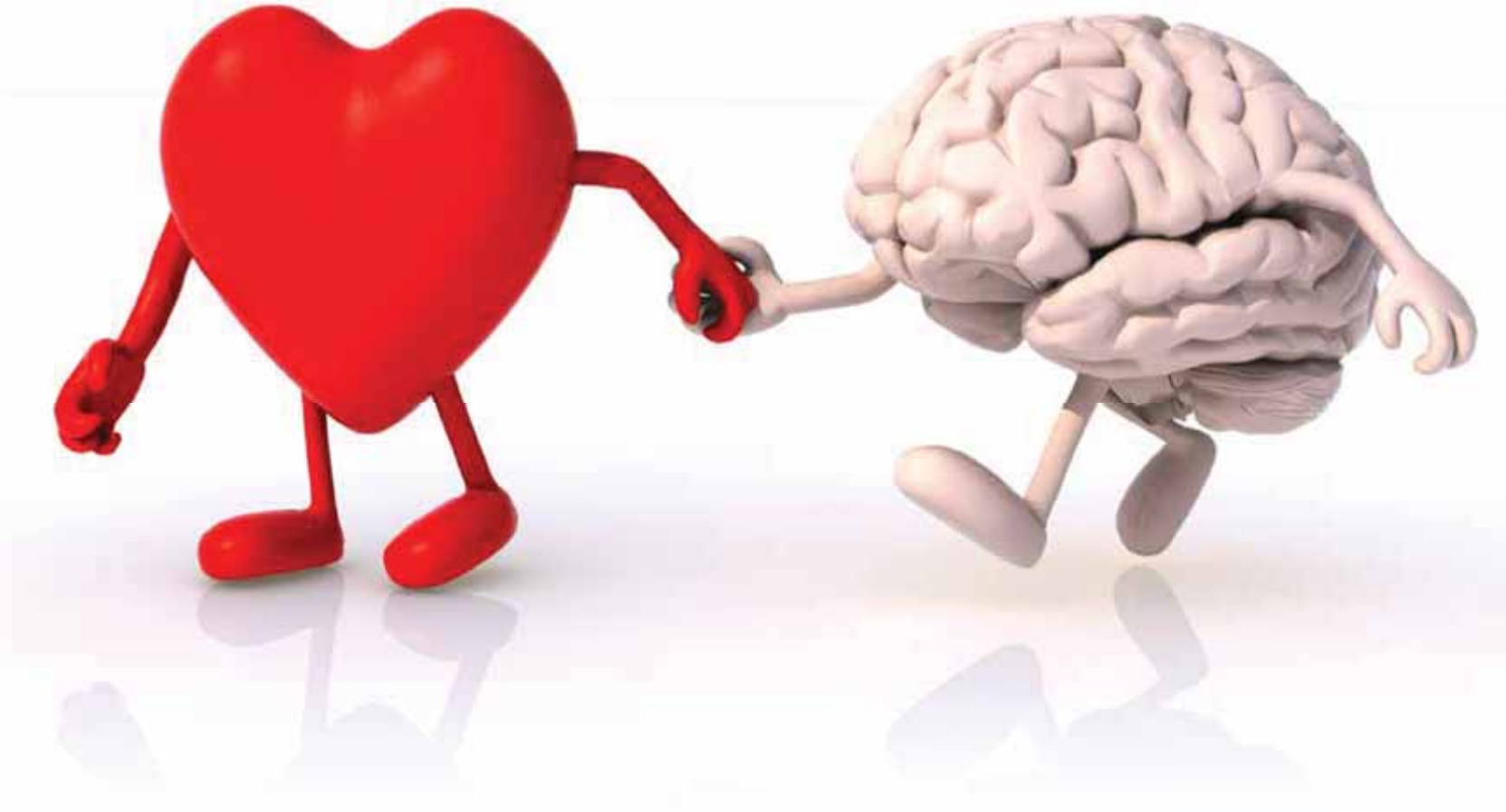
أقنعة ذات
أهمية ثقافية
تعبر عن
ثقافة

لون أثاثك يقول من أنت

هناك خمس تصنيفات للشخصيات يمكنك أن تتعرف من خلالها على شخصية أحدهم من خلال ألوان الأثاث فقط بعيدا عما سبق من تفاصيل وهي:

- **الشخصية المتقلبة:** وهي التي تجمع بين العديد من ألوان الأثاث المختلفة.
- **الشخصية الهادئة:** تلك التي تناسبها ألوان الأثاث الدافئة.
- **الشخصية العصبية:** نجدها تجمع بين ألوان الأثاث الغامقة والصارخة.
- **الشخصية العسكرية:** تختار ألوان الأثاث التي تعبر عن الانضباط والتنظيم.
- **الفنان التشكيلي:** يكون اختياره للأثاث بسيط وغير واضح مثل أفكاره.

من الأذكى .. ولمن القرار
العقل أم القلب؟



المرأة في بحث دائم عن الاستقرار، وتسعى طوال الوقت لتحقيق التوازن بين قلبها وعقلها، وفى كثير من الأوقات تقع فريسة للتخبط والحيرة بين الإفراط في مشاعرها وأحاسيسها والتعبير عنها عندما تقع في الحب، وبين التعقل وتحجيم تلك المشاعر وتقنينها ..

فهل القرارات المتخذة بشكل عاطفيّ دائمًا ما تكون مخطئة في جوهرها؟ وهل نخدع أنفسنا عندما نتخذ قرارات تستند إلى العقل وحده؟

تخيل أنك بصدد اتخاذ قرار بشأن علاقة مع أحد ما لأنك منجذب له عاطفيًا، ولكنك تَعتقد أن العلاقة ليست في صالحك من الناحية العقلانية، ما يحدث في هذه الحالة هو صدام عميق بين العقل والعاطفة، وستطغى العواطف في نهاية المطاف على الأسباب المنطقية التي أخذتها بعين الاعتبار، لأن الحافز الأصلي في داخلك عاطفيٌ بحت.

يمكنك تحقيق التوازن من خلال مجموعة من النصائح للاستمتاع بحياتك العاطفية والتخلص من حيرة صلابة العقل ورقة ومرونة المشاعر الزائدة.

1. لا تتركي مشاعرك تجرفك نحو التيار، وحاولي أن تمتلكي زمام الأمور، وبإمكانك النجاح في تحقيق خلطة سحرية بين قلبك وعقلك .

2. لا غنى لك عن كليهما فالعقل بحاجة للعاطفة لتحقيق المرونة والرقة، والعاطفة بحاجة للعقل لتحجيمه وكبح جماحه.

3. المشاعر تتحدث، ولا يجب التخوف منها، لأنها تعتبر نتاجًا لتفكيرك أيضا، وأحيانا يجب الاستماع لصوت قلبك وعدم إغفال ما يدور داخله.

4. إذا انتابتك الحيرة، استشيري من يملك الخبرة لمساعدتك في إلقاء الضوء على النقاط التي تغفلينها في علاقتك.

من الأذكى .. العقل أم القلب؟

الدراسات الحديثة تؤكد أن القلب يتحكم بالعقل أكثر مما كان يخيل للعلماء. صحيح أن العقل هو الذي يتحكم بأفعالنا لكن وعلى ما يبدو حين يتعلق الأمر بالقرارات فإن المصدر، بيولوجياً، هو القلب.

لنحكم على مدى الأمر ونجد إجابة شافية علينا أن نكون على دراية بدور كل منهما وكيفية التواصل بينهما ..

أولا: أول عضو يتكون عند الجنين هو القلب وتشكل الخلايا العصبية 65% منه. وعليه فإن العلاقة بين العقل والقلب ليست باتجاه واحد بل باتجاهين ذهاباً وإياباً.

ثانيا: القلب هو العقل الصغير فهناك أكثر من 40000 خلية عصبية حسية تنقل المعلومات من القلب إلى العقل. وحتى أن العلماء باتوا يستخدمون مصطلح «مخ القلب» وذلك لأن القلب يملك جهازاً عصبياً غاية في التعقيد.

ثالثا: القلب يتواصل مع العقل والجسم بـ4 طرق مختلفة، الأولى من خلال اتصالات الجهاز العصبي، الثانية من خلال الهرمونات التي يفرزها القلب، الثالثة من خلال معلومات النشاط الحيوي وأخيراً من خلال المعلومات الحيوية من خلال الحقل المغناطيسي والكهربائي للجسم ، أي أن «المخ القلبي» يتعلم ويتذكر ويشعر ويخاف وبالتالي يترجم هذه المعلومات على شكل إشارات عصبية ترسل من القلب وإلى المخ خلافاً لما يعتقد البعض. فالمخ ليس العضو الذي يشعر ويرسل بشكل دائم بل القلب.

رابعا: المعلومات المرسلة من القلب إلى العقل أكثر بكثير من المعلومات التي يتم إرسالها من العقل الى القلب!

خامسا: للقلب ذاكرة خاصة به يمكنها أن تبدل حياة البشر. النقطة هذه تم رصدها عند الأشخاص الذي خضعوا لعمليات زراعة للقلب ووجدوا أنفسهم يختبرون مشاعر غريبة ليتبين لاحقاً أنها خاصة بالمتبرع حتى أن بعضهم تبدلت هواياتهم وباتوا مثلاً يعشقون الرياضة بعد أن كانوا يكرهونها.

العلاقة بين العقل والقلب:

تبقى العلاقة بين العقل والقلب مُبهمة، ولم يجد العلماء أي تفسير علمي له سواء من الناحية البيولوجية أو الفسيولوجية، فالقلب هو العاطفة والعقل هو الحكمة، القلب هو الاستقرار والعقل صانع القرار، القلب هو البيت والعقل مفتاحه، لا يمكن أن تخترق قلب أحدهم ما لم تتسلل عبر عقله، في القلب تستقر الأحاسيس والمشاعر والذكريات، وفي العقل نسترجعها ونختار ما نريده وما لا نريده. صحيح أن القلب دوما خداع العقل ، إلا أن المثل الفرنسي أيضا يقول .. أن للقلب حججه التي لا يفهمها العقل.

وفي النهاية فإن جبران خليل جبران بحكمته قد منحنا الخلاصة حين قال «إن العقل والهوى هما سكان النفس وشراعها وهي سائرة في بحر العالم، فاذا انكسر السكان أو تمزق الشراع فإن سفينة النفس لا تستطيع أن تتابع سيرها.

المشاعر تتحدث ولا يجب التخوف منها، لأنها تعتبر نتاجًا لتفكيرك أيضا

مجموعة من النصائح لتحقيق التوازن بين العقل والقلب

في القلب تستقر المشاعر والذكريات وفي العقل نسترجعها ونختار ما نريده منها

ماذا تخفيه حركاتك اللاإرادية؟

يُظهر الإنسان ما يُخفيه من أفكار داخلية عن طريق ظهور بعض الحركات الجسدية، أو ما يُسميها علماء النفس بالإيماءات والإيحاءات الجسدية، والتي هي حركات لا إرادية تصدر من الشخص يمكن السيطرة على بعضها، والبعض الآخر لا يمكن إخفاؤه أو تجنب ظهوره؛ إذ يُدركه بسهولة من لديه علم بلغة الجسد لدى الإنسان.

ويرى علماء النفس أنّ 60% من حالات التواصل والتخاطب بين الأشخاص تتمّ بطريقة الإيماءات، والإيحاءات، والرموز الجسدية، وليس بالصورة الشفهية كما يظن الكثير من الناس (أي بطريقة الكلام واللسان)، ويرون أيضاً أنّ هذه الإيماءات لها تأثيرها القوي الذي يفوق تأثير الكلمات بخمس مرات، ومن الأخطاء الكبيرة التي يقع فيها معظم الناس، أنّهم يتجاهلون حركات الجسد ولغاته ومدلولاته، ويركزون على فهم ما يتحدث الذي أمامهم؛ جاهدين أنفسهم في قراءة الأفكار وتحليل الكلمات التي قيلت أمامهم، ومن هذه الإيماءات والإيحاءات الجسدية التي لها دلالة ومغزى ما يلي:

لمس الإنسان لوجهه أثناء الحديث: فهذا الفعل يرتبط بالكذب، وكذلك الأمر عند لمس الأنف.

فرك أصابع اليد دلالة على عدم الراحة: فإذا كان شخص يحاور شخصاً آخر ولاحظ أنّه يفرك أصابعه أو يشبكها، فهذا يدل على أنّه غير مرتاح، أو متوتر، أو قلِق لأيّ سبب من الأسباب، وحركة اليد هذه التي صدرت منه –والتي يُسميها علماء النفس بالملامسة الذاتية– هي وضعيّة تصدُر من الشخص للحصول على بعض الراحة، وإذا صدرت هذه الحركة من المُتحدّث فهي دليل على ارتباكه، و يجب عليه تجنُّبها والبعد عنها في المواقف التي تتطلّب منه الثقة بالنفس.

لمس الأذن أو حكّها: دلالة على تشكيك المستمع بكلام المتحدث وبطبيعة الشيء الذي يُقال أمامه، وحكّ الأذن أو الأنف أو الذقن أثناء الحديث مع قول عبارة لقد فهمتك تدلّ على عدم الفهم.

تشبيك المرأة لأصابع يديها وبشكل ليّن دلالةٌ على انفتاح هذه المرأة على الجوّ المحيط بها.

تشابك الذراعين وتباطؤ حركة العينين يدلّ على ملل المستمع لما يُعرض أمامه، أو قد يدلّ على عدم الموافقة.

إذا كان الإبهامان متلاصقان للمتحدث، فإنّ ذلك يدل على أنّه يتصف بصفات العقلانية والكرم والثقافة، وباستطاعته التأقلم مع الظروف العامة.

فتح اليدين، فهذا النوع من الإيماءات يدل على الصدق والخضوع.

إيماءات العيون، وهي من أهم ما يعتمد عليه خبراء علم النفس في قراءة وتحليل لغة الجسد؛ لأنّه من الصعب على الإنسان التحكم فيها إرادياً، وخصوصاً عند التقاء الأعين ورؤيتها بشكل مباشر، ومن هذه الإيحاءات اتّساع بؤبؤ العين الذي يدل على سعادة الشخص بالذي يراه أو يسمعه، والعكس صحيح؛ فضيق بؤبؤ العين يدل على حزنه وتعاسته.

مَدّ الخطى وانتصاب القامة أثناء المشي ورفع الرأس عند المشي، فكلها علامات تدل على قوة الشخصية والعظمة والجاذبية وثقة الشخص بنفسه.

حكّ الشخص لعَينه أثناء الحديث يدل على عدم اتفاق الشخص مع المتحدّث فَي رأيه.

وضع الشخص اليدين أو إحداهما على رقبته أثناء الحوار، فيدل هذا على أنّ الشخص بدأ يقتنع بكلام الذي أمامه، وبدأ بالتخلّي عن موقفه.

حركة عض الشفاه: تعني أن الشخص يمنع نفسه بالقوة من قول أي شيء وكأنه يحاول ابتلاع الكلام أو يمنع نفسه من الكذب أو عند عدم الرغبة في مشاركة الحديث مع الآخرين، ولكن عندما تصبح هذه الحركة عادة دائمة فهي تشير إلى عدم الرضوخ للانفعالات الداخلية.

ضم اليدين: حركة ضم اليدين عند التحدث سواء كان الشخص جالسًا أو واقفًا لديها اثنان من المعاني: الأول على أن المتحدث خجول جداً أي يشعر بالانغلاق، وغير قادر على التواصل مع الآخرين بشكل فعّال، وعدم القدرة في التحكم بنفسه أثناء

فرك أصابع اليد دلالة على عدم الراحة

وضع الشخص اليدين على رقبته دليل الاقتناع بكلام الذي أمامه

مخاطبته للآخرين، والثاني تعني الشعور بالانزعاج، أو الملل الشديد، أو الرغبة الشديدة للدفاع عن النفس، والحرص الشديد من صدور رد فعل قد يزعج الطرف الآخر.

رفع اليد إلى مستوى الرأس: هذه الحركة هي إيحار مع الذات ومحاولة للاختلاء بالنفس، وتعني التواصل مع الأفكار الداخلية ومحاولة الوصول إلى كل جزئية في هذه الأفكار وإطلاقها سواء من أفكار أو مشاعر.

وضع اليد في الجيب أثناء الحديث: هي حركة فيها تحدي وكبرياء ومقاومة، وهي حركة تدل على موقف معين ضد الطرف الآخر، ورغبة ملحة في عدم المصارحة والإفصاح عما يجول في النفس أو الإفصاح عن حقيقة ما، ووضعها بشكل مبالغ فيه يدل على الشعور بالعزلة والشخصية المنغلقة.

عدم الاستقرار أثناء الجلوس: كثرة الحركة بشكل مبالغ فيه أو بدون سبب خلال الجلوس مع أشخاص آخرون يدل على أن الشخص يعاني من عدم الاستقرار النفسي والعاطفي لدى الشخص.

ملامسة الشعر: إذا قام الشخص بملامسة شعره ورأسه باستمرار وبشكل لطيف فإنه يدل على المحبة أو الإعجاب بالطرف الآخر المقابل له، وغالبًا يكون الرجل الذي يقوم بهذه الحركة أكثر من المرأة.

فستان الزفاف.. متى أصبح أبيضاً؟

في عام 1980 حددت الأميرة ديانا موضة الثمانينات

الاختلاف هائل بين فستان زفاف، الأربعينات والستينات والثمانيات وحتى الآن، تغيّر شكل الفستان وطرحة الرأس وطولها، واختلفت معهم أيضًا قصات الشعر، لكن الشيء الوحيد الثابت كان لون الفستان الأبيض، فهل كانت هذه التغيرات في كل المجتمعات وعلى مستوى العالم ومتى بدأت العرائس بارتداء فستان الزفاف الأبيض؟

يعود ارتداء فستان الزفاف (ليس بالضرورة فستاناً أبيضاً) إلى العصور الوسطى، حيث كان على العروس ارتداء أفضل ما عندها وذلك لتمثل مركز عائلتها الاجتماعي، وبهذا كان من المتوقع أن ترتدي العروس أقمشة غالية كالمخمل والفرو، وخاصة إن كانت من عائلة غنية.

الملكة فكتوريا غيرت تاريخ فستان الزفاف

وعلى الرغم من أن العرائس كنَ يخترن اللون الأبيض كرمز لنقاء الروح، إلا أن اللون الأبيض لم يكون شائعاً حتى بداية 1840، حيث قادت ملكة بريطانيا الملكة فكتوريا التغير الحقيقي الذي غير تاريخ فستان الزفاف إذ رفضت أن ترتدي ردائها الملكي أحمر اللون وطلبت تصميم رداء جديد باللون الأبيض وأشرفت بنفسها على تصميمه، وتخلت عن ارتداء تاجها واستبدلته بإكليل من زهور برتقالية اللون وهو ما صار فيما بعد ثورة على التقاليد المعهودة في الزفاف الملكي .

حتى ذلك التاريخ كانت العروس ترتدي أي لون أو حتي ترتدي أقمشة متعددة الألوان أو مزركشة فيما عدا اللون الأخضر الذي كان يعتبر جالبًا لسوء الحظ والمعاناة.

إلا أنه بعد زفاف الملكة فيكتوريا أصبح اللون الأبيض موضة جديدة بين عرائس طبقة الأثرياء، وبالتدريج أصبح العامة يرتدون الأبيض خاصة بعد عام 1900، لكن ما زال لكل عرق من الشعوب ألوانًا مفضلة وتحديدا في الهند حيث لا تزال فساتين الزفاف حمراء اللون!

في عام 1930، اتخذ فستان الزفاف طابعاً مختلفاً تماماً إذ بدأت النساء بارتداء فساتين تعزز معالمهن الأنثوية.

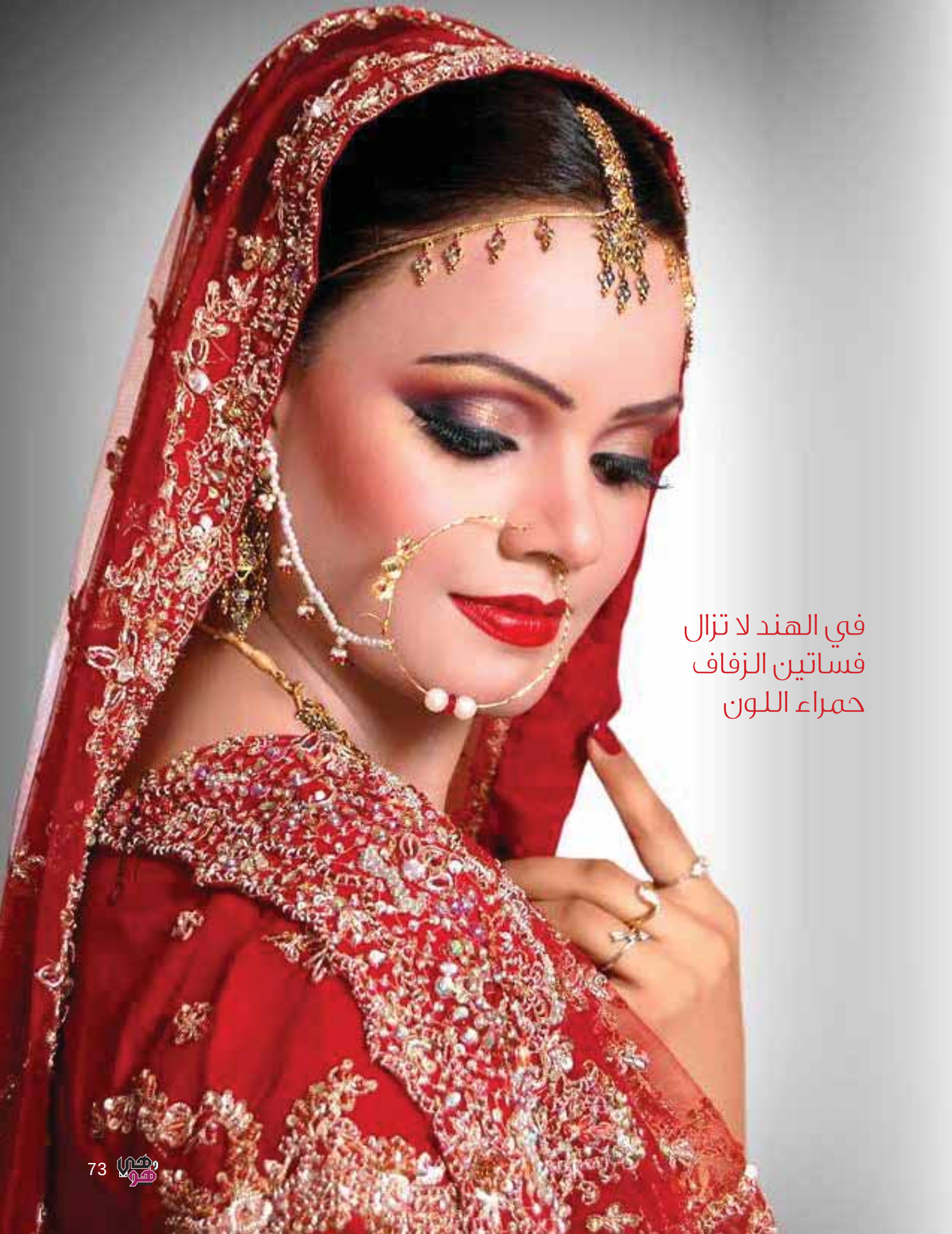
في عام 1960، بدأت النساء بارتداء فساتين ذات أكمام ضيقة وطرحات قصيرة، كما بدأن بإرجاع شعرهن إلى الخلف.

في عام 1980، حددت ديانا أميرة ويلز موضة الثمانينات عندما ارتدت فستان ذي تنورة كبيرة وأكمام عريضة وفي عام 1990، ظهرت صيحة الفساتين المطرزة ..

أما اليوم، فقد تطورت موضة العرائس وأصبح هناك خيارات عديدة لا تنتهي

وفي نهاية المطاف نرى أن شكل فستان الزفاف يرتبط ارتباط وثيق بحركة المجتمع السياسية والاجتماعية ويتشكل حسب الظرف الاقتصادي فهو ليس مجرد رداء لذلك اليوم المميز فقط بل هو شاهد على عصره.

ومهما كان شكل فستان الزفاف أو حجمه وأي حقبة ينتمي إليها فأهم شيء هو أن يكن أقرب إلى شخصية من ترتديه ليبرز جمالها الحقيقي ويجلب لها السعادة.



في الهند لا تزال
فساتين الزفاف
حمراء اللون

15 حذر منها خبراء الصحة

عادة غير صحية تؤذي كليتيك.. انتبه لها!

إعداد وترجمة: سماح عماش

تقوم الكليتان السليمتان بالعديد من الوظائف الحيوية المهمة لصحة الإنسان، وأهمها تنظيم مستويات السوائل في الجسم، وتصفية الدم من السموم، والحفاظ على توازن المعادن في الدم، وتنظيم ضغط الدم، لكن قد يحدث خلل في أحد هذه الوظائف عند الإفراط باتباع بعض العادات السلبية المتعلقة بتناول الطعام والشراب أو بالسلوكيات اليومية، وللأسف هناك الكثيرين من الناس لا يدركون مدى تأثيرها الكبير على الصحة العامة، وخاصةً صحة الكلى، وفي المقال التالي نعرض أهم تلك العادات، وفقاً لما أجمع عليه خبراء الصحة، والتي تُعتبر الأكثر شيوعاً.

1 الإفراط في تناول البروتين

على الرغم من أهمية تناول البروتينات في النظام الغذائي للصحة العامة، إلا أن الإفراط في تناولها قد يرهق الكلى في حال إصابتها بخلل ما، إضافة إلى ذلك، يفرز البروتين الحيواني كميات عالية من الأحماض في الدم يمكن أن تكون ضارة للكلى، وتسبب ما يسمى الحماض، وهي حالة لا تستطيع فيها الكلى التخلص من الحمض بالسرعة الكافية.

للأسباب السابقة، يُنصح بأن يكون النظام الغذائي متوازنًا بحيث يتم تناول الكميات الصحية المطلوبة من البروتين إلى جانب الفواكه والخضروات، كما يُنصَح المرضى الذين يعانون أي اضطرابات كلوية باستشارة طبيب مختص، يحيث يرشدهم إلى تناول أنواع البروتين المختلفة بكميات صغيرة، كالبيض والسمك والفاصوليا والمكسرات.

2 الإفراط بتناول الملح

النظام الغذائي الغني بالملح يحتوي على نسبة عالية من الصوديوم، والذي يمكن أن يرفع ضغط الدم ويضر بدوره الكلى، وربما يؤدي أيضاً إلى تشكل حصيات الكلى، التي يرافقها غثيان وألم شديد واضطرابات في التبول، ويمكنك بدلاً من استخدام الملح، أن تنكه أطعمتك بالأعشاب والتوابل.

3 تناول الأطعمة المصنعة

تُعتبر الأطعمة المصنعة مصادر هامة للصوديوم والفوسفور، ويحتاج الكثير من الأشخاص المصابين بأمراض الكلى إلى الحد من تناول الفوسفور في وجباتهم الغذائية، حيث أظهرت بعض الدراسات أن تناول الفوسفور العالي من الأطعمة المصنعة لدى الأشخاص غير المصابين بأمراض الكلى قد يكون ضارًا بالكلى والعظام.

4 تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالسكر

يساهم السكر في السمنة مما يزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري، وهما من الأسباب الرئيسية لأمراض الكلى، وبالإضافة إلى الحلويات، غالبًا ما يُضاف السكر إلى الأطعمة والمشروبات التي قد لا نعتبرها «حلوة»، لذلك حاول تجنب التوابل وحبوب الإفطار والخبز الأبيض التي تعد جميعها مصادر مخادعة للسكر المعالج، وانتبه باستمرار للمكونات عند شراء السلع المعبأة لتجنب السكر المضاف في نظامك الغذائي.

5 الإفراط بتناول المشروبات الغازية

يتعرَّض الأشخاص الذين يشربون ثلاث عبوات أو أكثر من المشروبات الغازية يوميًا للإصابة بأمراض الكلى، وقد أوضحت إحدى الدراسات أن النساء اللواتي يشربن المشروبات الغازية بانتظام، تزداد إصابتهن بأمراض الكلى بنسبة 30%.

6 الإفراط في استخدام المسكنات

قد تخفف الأدوية المسكنة للألم والمتاحة دون وصفة طبية، مثل مضادات الالتهاب غير الستيرويدية الأوجاع وآلام، ولكنها يمكن أن تضر الكلى، خاصة إذا كنت تعاني بالفعل من أمراض الكلى، لذلك قلل من استخدامك المنتظم لمضادات الالتهاب غير الستيروئيدية، ولا تتجاوز الجرعة الموصى بها من قبل طبيبك.

7 التدخين

يؤدي التدخين إلى ارتفاع ضغط الدم والنمط الثاني من الداء السكري، وهما المسببان الرئيسيان لأمراض الكلى، وقد يتداخل التدخين مع الأدوية المُستخدمة لعلاج هذه الأمراض، إضافة إلى أنه يُقلل التروية الدموية الكلوية.

النظام الغذائي الغني بالملح يرفع ضغط الدم ويضر بالكلى

التدخين يسبب ارتفاع ضغط الدم والنمط الثاني من الداء السكري

8 الكحول
يتعرض مدمنو الكحول لخطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة، وتُحتمل إصابة الأشخاص الذين يشربون كميات كبيرة من الكحول خلال فترة قصيرة بقصور كلوي حاد قد يسبب تلفًا شديدًا في الكلى.

9 تناول منشطات كمال الأجسام
يتناول بعض لاعبي كمال الأجسام المنشطات والأدوية التي تسرع نمو العضلات كهرمون التستوستيرون الذكري، لكنها قد تسبب ندوبًا وتلفًا في الجزء الوظيفي من الكلية، ومن ثَم احتباس السوائل، وفقدان البروتينات، وارتفاع كوليسترول الدم.

10 استخدام مضادات الحموضة
إن تناول المريض بعض الأدوية المضادة للحموضة مثل مثبطات مضخة البروتون (أوميبرازول) فترةً طويلة، يعرضه للإصابة بتورم في الكلى، لذلك يُنصح المريض باستشارة الطبيب إذا اضطُر لتناول هذه الأدوية مدةً طويلة، ويمكن استبدالها بأنواع أخرى من مضادات الحموضة.

11 الجلوس لفترات طويلة
يرتبط الجلوس لفترات طويلة بتطور أمراض الكلى، وعلى الرغم من أن الباحثين لا يعرفون لماذا أو كيف يؤثر وقت الجلوس أو النشاط البدني بشكل مباشر على صحة الكلى، إلا أنهم يعزون السبب أن قلة النشاط البدني تؤثر سلباً على الدورة الدموية والأيض، فيما يحسن النشاط البدني الأكبر ضغط الدم وأيض الجلوكوز، وكلاهما عاملين مهمين لصحة الكلى.

12 عدم شرب ما يكفي من الماء
إن شرب ما يكفي من الماء يساعد الكلية على أداء وظيفتها بشكل جيد، كإزالة الصوديوم والسموم من الجسم، كما يُعّد شرب الكثير من الماء أيضًا أحد أفضل الطرق لتجنب حصوات الكلى المؤلمة.

من جهة أخرى، يحتاج أولئك الذين يعانون من مشاكل في الكلى أو الفشل الكلوي إلى الحد من تناول السوائل، ولكن بالنسبة لمعظم الناس، ينبغي شرب 1.5 إلى 2 لتر من الماء يوميًا، ومن أهم مؤشرات اكتفاء الجسم بالسوائل لون البول الفاتح.

13 عدم النوم بالشكل الكافي

إن الحصول على قسط جيد من الراحة في الليل مهم للغاية للصحة بشكل عام، واتضح أنه مهم أيضاً لصحة الكلى، حيث يتم تنظيم وظائف الكلى من خلال دورة النوم والاستيقاظ التي تساعد على تحقيق أفضل أداء لعمل الكلى على مدار 24 ساعة.

14 الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية

قد يسبب الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية لفترات طويلة الانحلال السريع للأنسجة العضلية، فترتفع نسبة الميوغلوبين في الدم، وقد تؤذي الكلى وتسبب قصوراً حاداً بها.

لذلك يُنصح بممارسة التمارين الرياضية باعتدال تدريجيًا، ويجب مراجعة الطبيب حال حدوث ألم عضلي، وتبول داكن اللون بعد ممارسة التمارين الرياضية الشاقة.

15 التهاب الحلق

عندما تُصاب بهذه العدوى، يصنع الجسم بروتينات تسمى الأجسام المضادة لمكافحتها، لكن يمكن أن تستقر العناصر الإضافية منها في أجزاء الترشيح في الكليتين، فتجعلها ملتهبة، مما يؤثر في وظيفة الكلية مؤقتاً، ولكن قد يكون تلف الكلى دائمًا لبعض الأشخاص، لذلك يرجى استشارة الطبيب في أقرب وقت ممكن عند الشعور بأعراض شديدة لالتهاب الحلق.

ارتفاع ضغط الدم والسكري أسباب رئيسية لأمراض الكلى

النشاط البدني يحسن ضغط الدم وأيض الجلوكوز

12 أعراض محتملة تشير للإصابة بمرض الكلى المزمن

إعداد وترجمة: سماح عماش

لا يعاني الأشخاص المصابون بأمراض الكلى من الأعراض مبكراً إلا في المراحل المتأخرة جدًا، أي عندما تتعطل الكلى أو عندما تكون هناك كميات كبيرة من البروتين في البول، وذلك وفقاً للدكتور جوزيف فاسالوتي، كبير المسؤولين الطبيين في مؤسسة الكلى الوطنية في أمريكا، لذلك هذا أحد الأسباب التي تجعل 10٪ فقط من المصابين بأمراض الكلى المزمنة يعرفون أنهم مصابون بها.

وفي المقال التالي يوضح د.فاسالوتي أهم ١٠ علامات محتملة تشير إلى احتمال إصابتك بمرض الكلى، لكن تبقى الطريقة الوحيدة للتأكد مما إذا كنت مصابًا بمرض الكلى أو لا هي الخضوع للفحص، وإذا كان لديك أحد عوامل الخطر التالية، يصبح إجراء الاختبار السنوي لأمراض الكلى مهماً جداً، وهي ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري أو وجود تاريخ عائلي من الفشل الكلوي، أو إذا كان عمرك أكبر من 60 عامًا.

1 الشعور بالتعب الشديد

يمكن أن يؤدي الانخفاض الحاد في وظائف الكلى إلى تراكم السموم والشوائب في الدم، مما يجعل الناس يشعرون بالتعب الشديد والضعف أو غياب الطاقة، كما يؤدي ذلك إلى صعوبات في التركيز، ومن المضاعفات الأخرى لأمراض الكلى الإصابة بفقر الدم، والذي يمكن أن يسبب الضعف والإرهاق العام في الجسم.

2 مواجهة صعوبات في النوم

عندما لا تقوم الكلى بترشيح السموم بشكل صحيح، تبقى السموم في الدم بدلاً من خروجها عن طريق البول، وهذا يمكن أن يسبب صعوبات في النوم.

وهناك أيضًا ارتباط بين السمنة وأمراض الكلى المزمنة، كما أن انقطاع النفس أثناء النوم هو أكثر شيوعًا لدى المصابين بأمراض الكلى المزمنة مقارنة بعامة السكان.

3 المعاناة من الحكة والجلد الجاف

تقوم الكلى السليمة بالعديد من الوظائف المهمة، كإزالة الفضلات والسوائل الزائدة من الجسم، كما تساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء، والحفاظ على قوة العظام، وتعمل أيضاً على الحفاظ على الكمية المناسبة من المعادن في الدم.

ويمكن أن تكون الحكة والبشرة الجافة علامة على أمراض العظام المرتبطة بوجود نقص معين في مستويات المعادن، والتي غالبًا ما تصاحب مرض الكلى المتقدم، أو علامة على وجود خلل في الكلى عندما تصبح غير قادرة على الحفاظ على التوازن الصحيح للمعادن والعناصر الغذائية في الدم.

4 الحاجة إلى التبول كثيراً

إذا شعرت بالحاجة إلى التبول كثيرًا، خاصةً في الليل، فقد يكون ذلك علامة على مرض الكلى، فعندما تتلف مرشحات الكلى، يمكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة الرغبة في التبول.

وفي بعض الأحيان يمكن أن يكون هذا أيضًا علامة على وجود عدوى في المسالك البولية أو تضخم البروستاتا لدى الرجال.

5 الدم في البول

عادةً ما تحافظ الكلى السليمة على خلايا الدم في الجسم عند تصفية الفضلات من الدم لإنتاج البول، ولكن عندما تتضرر مرشحات الكلى، يمكن أن تبدأ خلايا الدم هذه في «التسرب» إلى البول. بالإضافة إلى الإشارة إلى مرض الكلى، يمكن أن يشير الدم في البول أيضاً إلى وجود أورام أو حصوات في الكلى أو عدوى.

6 البول الرغوي

تشير الفقاعات المفرطة في البول – خاصةً تلك التي تتطلب التنظيف عدة مرات قبل أن تختفي – إلى وجود بروتين في البول، وقد تبدو هذه الرغوة مثل الرغوة التي تراها عند خلط البيض، حيث أن البروتين الشائع الموجود في البول، هو نفس البروتين الموجود في البيض.

وجود البروتين في البول علامة مبكرة على تلف مرشحات الكلى

7 انتفاخ مستمر حول العينين
يُعّد وجود البروتين في البول علامة مبكرة على تلف مرشحات الكلى، مما يسمح للبروتين بالتسرب إلى البول، ويمكن أن يشير الانتفاخ حول العينين إلي أن الكليتين يسربان كمية كبيرة من البروتين في البول، بدلاً من إبقائها في الجسم.

8 تورم الكاحل والقدمين
يمكن أن يؤدي انخفاض وظائف الكلى إلى احتباس الصوديوم في الجسم، مما يؤدي إلى تورم القدمين والكاحلين، ويمكن أيضاً أن يكون التورم في الأطراف السفلية علامة على أمراض القلب، وأمراض الكبد، ومشاكل مزمنة في أوردة الساق.

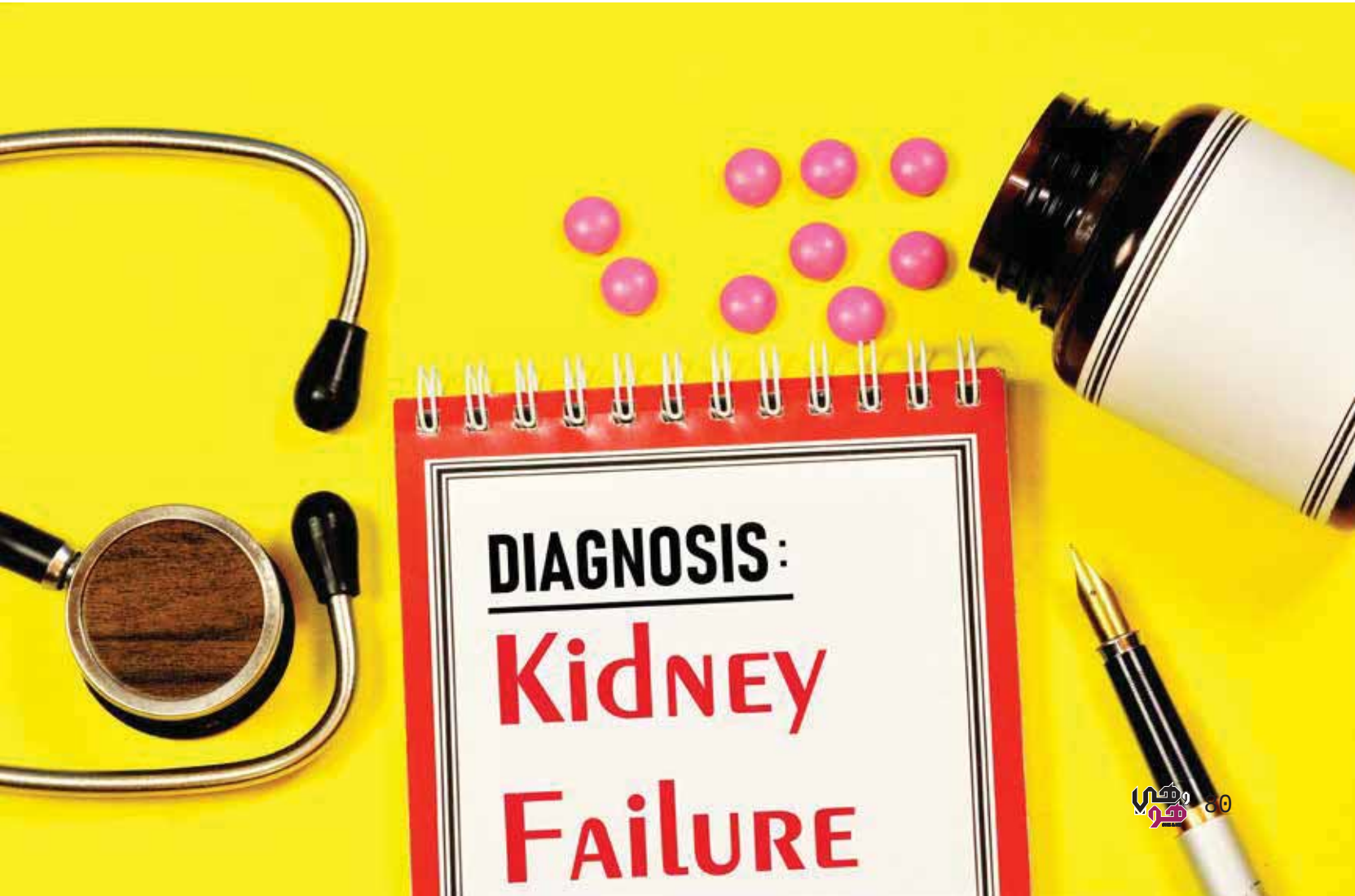
9 شهية ضعيفة للطعام
هذا عرض عام جدًا، ويحدث نتيجة للعديد من الأسباب، ولكن يمكن أن يكون تراكم السموم الناتج عن قصور وظائف الكلى أحد الأسباب.

10 تشنج العضلات
يمكن أن تنتج اختلالات الإلكتروليتات وهي معادن موجودة في الدم عن ضعف وظائف الكلى، على سبيل المثال، قد يساهم انخفاض مستويات الكالسيوم، وسوء التحكم في الفوسفور في تقلصات العضلات.

11 اضطراب في دقات القلب
عند تلف الكلى سوف تزداد كميات البوتاسيوم في الجسم، وهذا سيؤثر بشكل كبير على دقات القلب وسوف يؤدي إلى عدم انتظامها.

12 ارتفاع مستويات ضغط الدم
في حال تلف إحدى الكليتين، فإن ذلك سيؤثر حتمًا على مستويات ضغط الدم، ويؤدي إلى ارتفاعه، فحجم الدم سيزداد تدريجيًا في حال عدم قدرة الكلى على تنقيته بالشكل اللازم، وبالتالي سيزداد الضغط على جدران الأوعية الدموية، مما يرفع من مستويات الضغط.

الانخفاض الحاد في وظائف الكلى يراكم السموم والشوائب في الدم



6 نصائح للحفاظ على صحة كليتيك

1 اتبع نظام غذائي متوازن

إن النظام الغذائي الصحي المتوازن هو مفتاح الصحة الجيدة، لذلك احرص أن يحتوي طعامك اليومي على كافة المعادن والفيتامينات المهمة لعمل الكلى عبر تناول حصص كافية من الفواكه والخضار، وحاول قدر الإمكان ضبط مستويات تناولك للأملاح والبروتينات، فهما أكثر نوعيين غذائيين قد يسببان الأذى للكلى إن لم يتم ضبطهما بشكل سليم، لأن زيادة كمية البروتينات المتناولة عن الحد المسموح، ولفترة طويلة قد يساهم بزيادة تعرض الكلى للأذى، كما تجنب كل أنواع الأغذية المضرة بصحتك كالدهون المشبعة والنسب العالية من السكريات.

2 مارس الرياضة وحافظ على وزن صحي

من المعروف أن الوزن الزائد والسمنة المرضية هما مسببات رئيسية للأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم، بالإضافة الى مرض السكري من النوع الثاني، وكلها أمراض مرتبطة بشكل أساسي بزيادة خطر اصابتك بأمراض الكلى.

وتساعد الرياضة على ضبط ضغط الدم، كما تحافظ على مستوى السكر بالدم، وفي الوقت ذاته تعمل على التقليل من مخاطر أمراض الكلى، لذلك لابد من ممارسة الرياضة اليومية بشكل منتظم لتحسين أداء الوظائف الحيوية بالجسم.

3 أكثر شرب الماء والسوائل

إن شرب كمية كافية من السوائل يساعد الكليتين على إزالة الصوديوم والسموم من الجسم، ممّا يؤدي إلى تقليل فرصة الإصابة بأمراض الكلى، ويُنصح بتناول لترين من الماء تقريباً أو أكثر بشكل يومي لضمان قيام الكليتين بعملهما على أكمل وجه، كما يُنصح المرضى الذين يعانون من حصى الكلى بتناول 2-3 لترات من الماء يومياً لتقليل فرصة تكون حصوات جديدة.

وفيما يتعلق بكمية السوائل التي ينبغي تناولها، قد تختلف باختلاف مستوى النشاط البدنيّ الذي يمارسه الفرد، والمناخ، والحالة الصحيّة للفرد.

4 راقب السكر وضغط الدم

إن ارتفاع ضغط الدم هو أحد الأسباب الرئيسية لحدوث مشكلات في الكلى، وقد يكون لديك ارتفاع في الضغط وأنت لا تعرف لعدم وجود أية أعراض، لذلك من الأفضل فحص الضغط باستمرار عند الطبيب أو في المراكز الصحية.

ويجب أيضاً المتابعة مع طبيبك للحفاظ على مستويات السكر في الدم خاصةً إذا لم تكن تحت السيطرة، فقد يتسبب ذلك في حدوث مشاكل لكليتيك مع مرور الوقت.

5 أقلع عن التدخين

يساهم التدخين في خفض نسبة تدفق الدم إلى الكليتين، ممّا يضعف قدرتها على تنقية الدم من الفضلات والسموم، كما تجدر الإشارة إلى أنّ التدخين يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكلى بنسبة ٥٠% تقريباً.

6 استخدم الأدوية بشكل صحيح

خذ أدويتك كما يوصي طبيبك، أو اتبع التعليمات الموجودة على العبوة، وأيضاً توخى الحذر من الأدوية التي يمكن أن تسبب تلف الكلى عند تناولها لفترة طويلة، بما في ذلك مسكنات الألم التي تصرف بدون وصفة طبية مثل الإيبوبروفين، والوصفات الطبية مثل أدوية الليثيوم وغيرها.

النظام النباتي.. صحي أم ضار ؟

لا بدَّ من أنك قد سمعت الكثير على مرِّ السنوات السابقة حول الفكرة القائلة بأنَّ اتباع النظام الغذائي النباتي أفضل للصحة، فهل التخلي عن اللحم يساوي تلقائياً خسارة الوزن؟ وهل سيساعدك حقاً على إطالة عمرك وتحسين صحتك العامة؟

يوجد العديد من الأبحاث التي تُثبت الفوائد الصحية لاتباع النظام الغذائي النباتي، لكن بشرط أن تتبعه بالطريقة الصحيحة دون أن تستبدل اللحوم بالمنتجات النباتية المصنعة أو المرتفعة بالدهون. فاتباع نظام غذائي نباتي مدروس يعطي فوائد صحية ويقي من الأمراض وذلك بحسب منظمة التغذية في الولايات المتحدة الأميركية ، وليست الأسباب الصحية وحدها هي الدافع ليصبح الإنسان نباتيا فهناك أسباب أخرى منها الأسباب الإنسانية لمجرّد التفكير انّ الحيوان يتعرّض للتعذيب للحصول على لحمه، وأسباب دينية ،لكن الحقيقة أن الخبراء يؤكدون على أن فقر الدم ومشكلات في الأسنان، جزء بسيط من قائمة المشكلات التي يعاني منها الذين يتخلون عن تناول اللحوم ، فعندما ينتقل الشخص من نظام غذائي يحتوي على اللحوم إلى نظام غذائي نباتي، يجب عليه أن يعلم أن الجسم يحتاج إلى فترة زمنية لكي يتكيف مع هذا التغير، حيث سيعاني في الأيام الأولى من انتفاخ البطن وكثرة الغازات، لأن البكتريا القادرة على شطر السيليلوز الموجود في جميع النباتات، قليلة في الأمعاء، لذلك يكون امتصاص البروتين النباتي سيئا.

ويعتبر اللحم أكثر أنواع الطعام التي تجعل الإنسان يشعر بالشبع، حيث تحتوي ١٠٠ غرام من اللحم المسلوق على 20-30 غراما من البروتين وإذا تخلى الشخص عن تناول اللحم فسوف يضطر لتناول كمية أكبر من الهيدروكربونات للتغلب على الشعور بالجوع. وبذل المزيد من الجهد للسيطرة على الوزن.

ثم أن التخلي نهائيا عن تناول اللحم يسبب نقصا في فيتامينات D و B١٢ واليود والفوسفور والكالسيوم. إضافة لهذا يساعد البروتين النباتي على إخراج الكالسيوم من الجسم مع البول، ما يؤدي إلى سوء حالة الأسنان والعظام والشعر، الذي 90% منه يتكون من بروتين يسمى كيراتين، كما قد يسبب التخلي عن اللحم جفاف الجلد وهشاشة الأظافر.

ويشير الذين تخلوا عن تناول اللحوم عادة إلى أنهم يشعرون بخفة الجسم والمزاج الحسن. ولكن قد تكون هذه أولى علامات فقر الدم. لأن الجسم في هذه الحالة ينتج كمية أقل من كريات الدم الحمراء، التي تنقل الأكسجين من الرئتين إلى جميع أنسجة الجسم. ويعاني الشخص في المرحلة المتأخرة من فقر الدم، ومن الشعور بضيق التنفس، ونقص الطاقة، والنعاس، والتعب السريع.

إلا أن هناك دراسات تفيد بأن التخلي عن تناول اللحم يخفض من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بنسبة 22%. ولكن لم تكتشف علاقة مباشرة بين هذه النسبة والعمليات البيوكيميائية الجارية في الجسم لذا لتخفيض خطر الإصابة بهذه الأمراض يجب التخلص من الوزن الزائد، لأن السمنة هي أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بأمراض القلب المختلفة، عموما، على كل من يرغب بالتحول إلى نظام غذائي نباتي، استشارة الطبيب أولا.

نصائح لاتباع نظام نباتي صحي وآمن :

يجب على كل من يتبع النظام النباتي الصِّرف، أو النظام النباتي الذي يسمح بتناول الألبان والبيض، أن يتأكد من حصوله على كميات كافية من العناصر الغذائية. من الجيد أن تقتني كتاباً لتثقيف نفسك حول الطريقة الصحيحة لاتباع النظام الغذائي النباتي، أو أن تستشير أخصائي تغذية ليُطلعك على الوجبات اليومية والخيارات المتاحة لك.

احذر من كمية المكسرات التي تعتمدها في نظامك الغذائي كمصدر للبروتين، وخاصة إذا كنت تحاول خسارة الوزن، فأونصة واحدة من المكسرات تحتوي تقريباً على 180 وحدة حرارية و6 غرامات من البروتين. فإذا كان من الضروري أن تحصل في كل وجبة على 20 إلى 30 غرام من البروتين، فإنك ستضطر لتناول آلاف الوحدات الحرارية من مصدر كالمكسرات لتحصل على كمية البروتين الكافية لصحة جيدة، لكن بالرَّغم من اعتبار المكسرات أطعمة صحية، إلا أنَّها غنية بالدُّهون والوحدات الحرارية، لذا تأكَّد من تنويع مصادر البروتين النباتي لاستكمال نظامك الغذائي.

البديل النباتي في أربعة نظم غذائية:

خلال السنوات الماضية، أصبحت فكرة النظام النباتي شائعة أكثر بين الناس. ولكنّ السؤال الذي يحيّر الجميع هو: هل نستطيع اتباع هذا النظام بطريقة صحية ودون أن نكون معرّضين لأيّ نقص؟

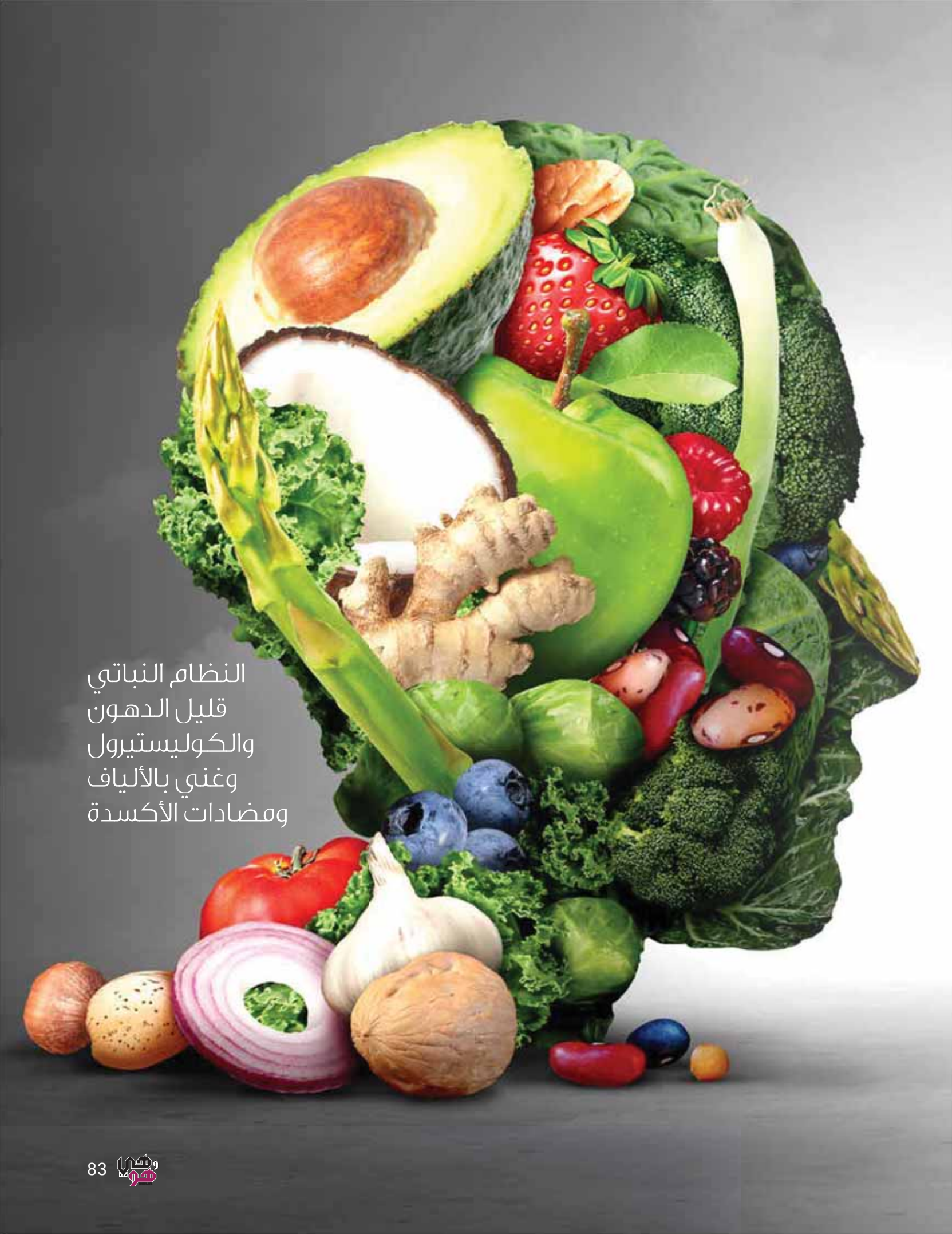
النظام الغذائي النباتي أنواع عدة:

- Semi Vegetarian : أو نصف نباتي حيث إنّ الشخص يرتكز من خلال طعامه على المصادر النباتية و يتناول كمية قليلة من اللحمة، الدجاج، السمك والحليب ومشتقاته.
- Vegan : نظام متشدّد يمتنع فيه الشخص عن اللحوم، الدجاج، السمك، البيض، الحليب ومشتقاته وجميع المأكولات التي تدخل فيها هذه الأصناف.
- Lacto Vegetarian diets: هذا النظام مثل الـ Vegan ولكنّه يتضمّن الحليب ومشتقاته.
- Lacto– Ovo Vegetarian diets: هذا النظام مثل الذي سبق ولكن مع اضافة البيض كذلك.

أفادت دراسة بحسب رويترز أنّ متبعي الـvegan هم أكثر عرضة لنقص الـIodine أو اليود.

اليود متوافر بالملح، ثمار البحر، البيض، الحليب وهو يستعمل من الغدد الدرقية لتعديل قدرة حرق الجسم والنمو لدى الأطفال خصوصاً.

لذلك يجب على الأشخاص الحصول عليه من المكمّلات الغذائية.


النظام النباتي
قليل الدهون
والكوليستيرول
وغني بالألياف
ومضادات الأكسدة

ساعة تعمل للأبد وتكشف عن «المادة المظلمة» في الكون

ابتكر علماء أميركيون ساعة جديدة يمكنها العمل لمدة تصل لـ ١٤ مليار سنة وهو ما يعادل العمر الفعلي للكون.
الساعة الجديدة يمكنها العمل بدقة متناهية مع الحفاظ على عدم التأخير لأكثر من عشر ثانية، وفقا لصحيفة البريطانية

مكونات الساعة:

أكد العلماء الأميركيون، أن الساعة تعمل بظاهرة غريبة تسمى التشابك الكمي، حيث تصبح الجسيمات مرتبطة ارتباطا وثيقا، لتصميم الساعات الجديدة ، يساعد هذا التشابك الكمي في تقليل عدم اليقين الذي ينطوي عليه قياس تذبذب الذرات التي تستخدمها الساعات الذرية للحفاظ على الوقت، بحسب العلماء.

أهمية الساعة:

يمكن استخدام الساعة للمساعدة في الكشف عن «المادة المظلمة» المراوغة، التي يعتقد أنها تشكل أكثر من ثلاثة أرباع الكون، بالإضافة إلى دراسة تأثير الجاذبية على الوقت. أوضح العلماء أيضا، أن تصميم الساعة الجديد يمكن استخدامه لمعالجة أسرار الكون المختلفة بشكل أفضل

كيف تعمل الساعة؟

تستخدم الساعة طريقة عمل مشابهة لطريقة عمل الساعات القديمة ذات البندول المتأرجح للحفاظ على الوقت، حيث تستخدم الساعات الذرية أشعة الليزر لقياس التذبذبات المنتظمة لسحب الذرات، والتي تعد أكثر الأحداث الدورية استقرارا التي يمكن للعلماء مراقبتها حاليا.

تحويل نفايات الأناناس
لصنع مادة تستخدم لبناء طائرات مسيرة

طور باحثون ماليزيون طريقة لتحويل الألياف الموجودة في أوراق الأناناس التي يتم التخلص منها عادة لصنع مادة قوية يمكن استخدامها لبناء هياكل الطائرات المسيرة.

ويحاول المشروع، الذي يرأسه البروفيسور محمد ثريق حميد سلطان، في جامعة بوترا الماليزية، إيجاد استخدامات مستدامة لمخلفات الأناناس الناتجة عن المزارعين .

وقد صرح رئيس المشروع قائلا «نحول ورقة الأناناس إلى ألياف يمكن استخدامها في تطبيقات الفضاء، وذلك عبر اختراع طائرة مسيرة»

ولفت البروفيسور إلى أنّ الطائرات المسيرة المصنوعة من المواد المركبة الحيوية تمتاز بنسبة قوة إلى وزن أعلى من تلك المصنوعة من الألياف الاصطناعية، كما أنها أرخص وأخف وزناً وأسهل في التخلص منها.

وأضاف: «إذا تعرضت الطائرة المسيرة لأضرار، فمن الممكن دفن الإطار في الأرض ليتحلل في غضون أسبوعين"

يشار الى أنّ النموذج الأولي للطائرات المسيرة كان قادراً على الطيران على ارتفاع نحو ١٠٠ متر والبقاء في الهواء لمدة 20 دقيقة تقريبا.

ابتكارات جديدة أكثر إثارة ستظهر في الهواتف خلال عام 2021

مع تطور الهواتف بشكل سريع، أصبح من الضروري أن تقدّم الشركات تقنيات جديدة تحاول من خلالها أن تحصل على حصّة سوقية أكبر. وهذه المنافسة، المستفيد الأكبر منها هو المستخدمَ، لأنها ستقدم له تقنيات مبتكَرة بأسعار معقولة.
تعمل الشركات المصنّعة للهواتف منذ العام الماضي على اختراعات وابتكارات تنقل الهواتف إلى آفاق أبعد، وإنّ نتيجة هذه الجهود ستظهر خلال عام 2021 الحالي، ومن أبرز هذه الابتكارات:

•• كاميرا ميكرو مثل المجهر: تشير التسريبات الى أن هواتف جديدة لهذا العام ستكون أكثر إثارة وإبداعا حيث ستوفر في الهاتف كاميرا (ماكرو) يمكن أن تعمل مثل المجهر مع إضاءة حول العدسة .

•• كاميرات تحت الشاشة: أصبحت الشاشات في الهواتف الجديدة تغطي 90 % من مساحة الهاتف، مع استحالة تغطية كامل الواجهة الأمامية بسبب أنه يجب تَرك مكان لكاميرا السلفي. ولحلّ هذه المشكلة، قامت الشركات بتطوير هواتف بكاميرا سيلفي مخفية تحت الشاشة ولا تظهر أبداً، لكنها تتيح للمستخدمين الاستمتاع بالشاشة الكاملة لهواتفهم الذكية مع دعم للتصوير الفوتوغرافي والفيديو بطريقة عادية.

•• شاشات قابلة للطَي: أثارت الشاشات القابلة للطَي ضجّة كبيرة العام الماضي بسبب بعض العيوب التي ظهرت فيها. والسبب هو أنّ هذه التقنية لم تنضج بعد، ولا تزال تحت طور التجربة والتكرار. لذلك، فإنه من المتوقع أن نرى الجيل الثاني الأكثر تطوراً من هذه الهواتف خلال عام 2021.

•• تقنية الدفع ستعمل على كل من الجزء الأمامي والخلفي من الهاتف: لذا يمكنك النقر على الشاشة مقابل محطات الدفع بدلًا من الخلفية، وهي ميزة صغيرة ربما لم نرها من قبل .

2021

الزري

قماش تنتشر فيه خطوط وزخارف من الزري وهو عبارة عن تطريز بالخيوط الذهبية أو الفضية ، كان يستورد من الهند وباكستان على هيئة طوق تباع بالمتر أو الوار ويعد هذا النوع من أجمل القطع القماشية التي ترتديها المرأة .

عندما يتزين جسد القماش بألوان الفرح

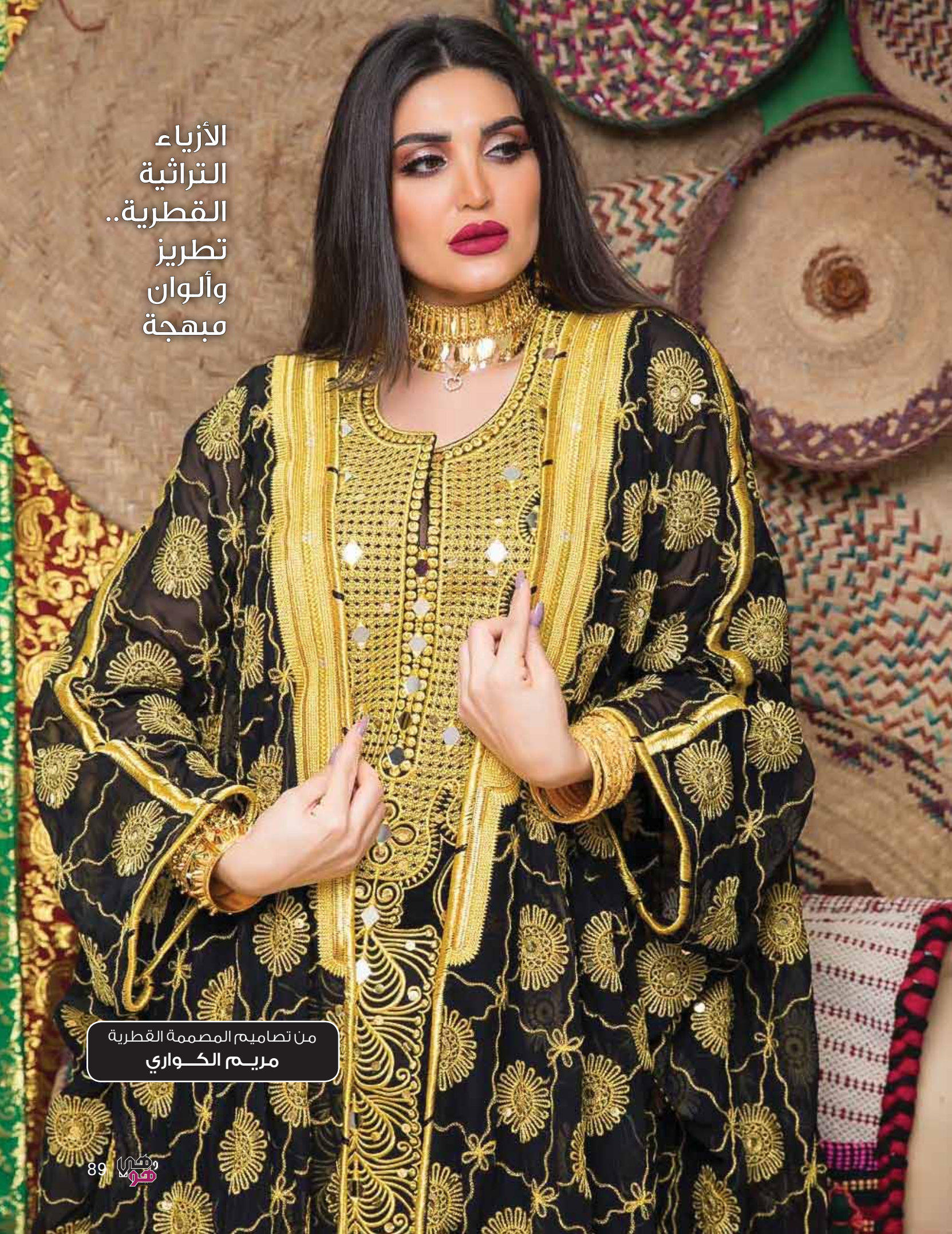
إعداد : زهره السيد

تتشابه تصاميم الأزياء الشعبية النسائية في منطقة الخليج إلى حد بعيد، لتتوافق مع ثقافة وعادات وتقاليد الشعوب في هذه المنطقة، من خلال نوعية القماش حيث تفضل المرأة الخليجية الحرير الطبيعي والصناعي، ثم الصوف الخفيف ، وتميل النساء لاختيار الأقمشة باللونين القرمزي والبنفسجي، ثم الأزرق والأحمر والأخضر بكل الدرجات، وتفضل اللون الأسود في الحجاب والعباءة، كما يُظهر الثوب التقليدي شغف المرأة الخليجية بالتطريز الكامل على ثياب المناسبات، أو على حواف الرقبة والأكمام، وعلى الصدر في اللباس اليومي.

ويعرف التطريز بالخيوط اللامعة في قطر بالزري وتستخدم فيه الخيوط المعدنية الصفراء الذهبية، المشهورة باسم الزري، والخيوط المعدنية البيضاء الفضية المعروفة باسم التلي.

وخيوط الحرير الأصلي تسمى البريسم ولأنها باهظة الثمن؛ تمت الاستعاضة عنها مؤخرا بخيوط صناعية من النايلون وبألوان براقة.

الأزياء التراثية القطرية.. تطريز وألوان مبهجة



من تصاميم المصممة القطرية
مريـم الكـواري

البخنق والنشل أناقة المرأة القطرية

ارتدت المرأة القطرية منذ القدم عباءة سوداء أو ثوبا أسود طويلا، مع حجاب على الرأس أو غطاء رأس أسود. واشتهر أن الفتيات الصغيرات يرتدين الدراعة أو ثوب النشل مع البخنق، وهو لباس للرأس من قماش حرير شفاف من الشيفون أسود اللون مطرز بالذهبي أو الفضي، وطويل من الخلف.

ويعتبر ثوب النشل من الأزياء التقليدية للمرأة القطرية، وهو ثوب فضفاض خاص بالمناسبات، من قماش الحرير أو الشيفون، مطرز بالكامل بخيوط ذهبية ذات ألون منوعة، كالأحمر، والأخضر، والأسود. أما الدراعة فهي من القماش المنقوش أو السادة المطرز عند الجيب والأكمام. وتكمل المرأة القطرية أناقتها بارتداء عباءة الرفع الحريرية مع شيلة مطرزة أو مشغولة بالخرز.

واشتهرت أزياء النساء بأنها فضفاضة وأنيقة، وما تزال تحافظ على شكلها إلى يومنا هذا مع بعض الاختلافات البسيطة. وتعددت تصاميم الأزياء وتباينت أشكالها حسب البيئة، ويعتبر ثوب النشل من أشهر وأرقى الملابس النسائية، ويتميز بقصته الواسعة، وحياكته الرقيقة من الخيوط الذهبية المطرزة بشكل أنيق، ويعتبر اللون الأسود المطرز بالذهبي من أرقى الأثواب،

أما البخنق، وهو رداء تستعمله الفتيات الصغيرات كغطاء للرأس قبل وصولهن سن الزواج، ويخاط من قماش خفيف يغلب عليه اللون الأسود، ويطرز بنقوش وزخارف من الخيوط الذهبية.

والدراعة: وتخاط من جميع الأقمشة وتمتاز بأكمام ضيقة وتزين فتحة الأكمام بشريط من الزري العريض .

من تصاميم المصممة القطرية
مريـم الكــواري

الوباء في مرآة الروايات

الحب في زمن الكوليرا :

عندما يموت الحب في العشرين ويحيا في السبعين

كتبت : زهره السيد

ليس جديداً أن تداهم الأوبئة شعوب العالم ، وتقلب الموازين رأساً على عقب ، تهاجم الكون كحربٍ غير معلنة تختلف تفاصيلها وأبعادها ومساراتها وخسائرها وضحاياها، لو نظرنا إلى هذه الأوبئة في مرآة التاريخ الروائي، نجد أن أقلام الروائيين تعمقت في سرد هذه العوالم

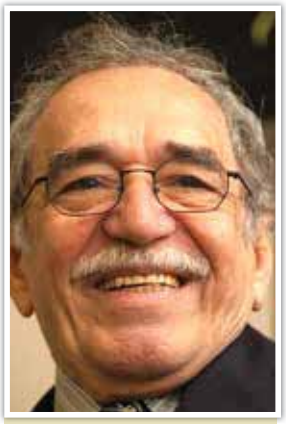
في عام 1985 صدرت عن الكاتب الكولومبي الحائز جائزة نوبل للآداب (غابرييل غارسيا ماركيز) رواية شهيرة بعنوان (الحب في زمن الكوليرا)، وهي رواية رقيقة جدًا ومفعمة بالمشاعر الإنسانية العنيفة والعذبة في آنٍ واحد. تحولت هذه الرواية فيما بعد إلى فيلم في عام 2007.

ترى هل كان الكاتب الكولومبي العالمي غابرييل غارسيا ماركيز مؤلف رواية «الحب في زمن الكوليرا» يعرف أنه بعد 36 عاماً سيأتي فيروس باسم «كورونا»، ليضرب عالم القرن الحادي والعشرين.

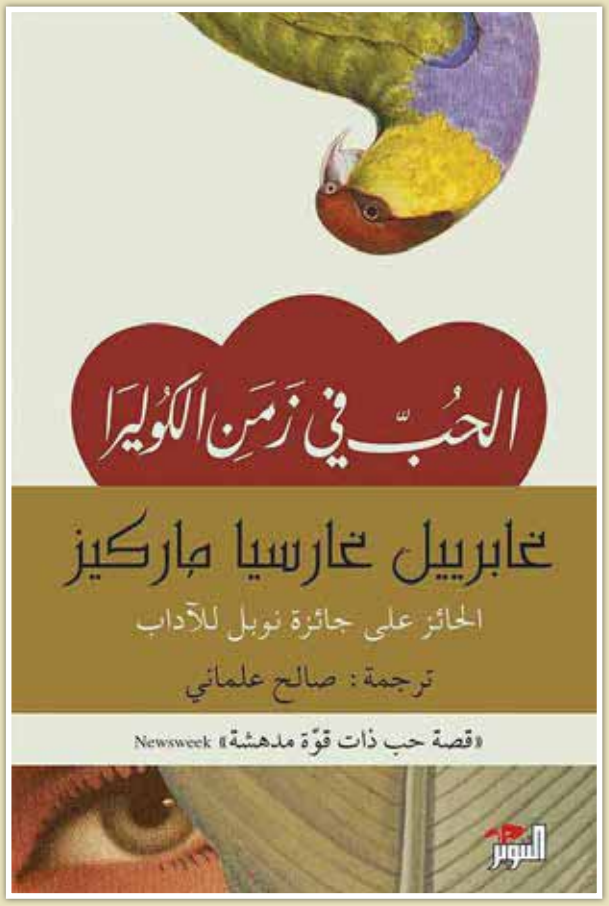
هل كان الكاتب الكولومبي يعرف أيضاً أن «الكوليرا» التي كتب عنها ستكون ذات يوم مرجعاً تاريخياً للربط والتحليل والتأمل في عالم الوباء، الذي يضرب الكون عبر الأزمنة .

نادرة هي تلك الروايات التي يأخذك فيها الكاتب إلى عوالمه الخاصة لينتزعك من مكانك ويزرعك في مكان آخر بعيدا جداً حيث بيئة الكاتب وثقافة أرضه ومجتمعه وأحداث مختلفة تأثرت بها أجواء الرواية تروي أحداث رواية (الحب في زمن الكوليرا) قصة حب بين شاب وفتاة منذ المراهقة، وحتى ما بعد بلوغهما السبعين، وتصف ما تغير حولهما وما دار من حروب أهلية في منطقة الكاريبي وحتى تغيرات التكنولوجيا وتأثيراتها على نهر مجدولينا في الفترة من أواخر القرن التاسع عشر حتى العقود الأولى من القرن العشرين. كما أنها ترصد بدقة الأحوال في هذه المنطقة من العالم من حيث الأحوال الاقتصادية والأدبية دون

التأثير في انتظام الأحداث وسيرها الدقيق مما يضعنا أمام كاتب يمسك بأدواته الأدبية والإبداعية على أحسن ما يكون. وهو في روايته هذه متمسك بالحياة جدا لدرجة أنه يرفض الموت لأبطاله وإن اضطر لقتل أحدهم فهو يصرخ ويبكيهم كما لو كانوا أصدقاء !! ولقد منح المؤلف هذه الرواية كل ما يملكه من نبوغ في السرد القصصي وسعة الخيال، وهو أيضا مؤلف مائة عام من العزلة والحائز على جائزة نوبل للآداب عام 1982. الحب في زمن الكوليرا رواية مليئة بالزخم والأحداث لأنها تروي قصة رجل وامرأة منذ المراهقة وحتى ما بعد السبعين عاما ولأن الرواية رواية «حب» كان اسمها حب ولأنها قصة حزينة نشأت في وسط حزين كان لا بد لماركيز أن يضيف «في زمن الكوليرا» والحاضرة كبطل رئيس في الرواية كوحش منتشر في منطقة الكاريبي ذات الحر الخانق والفقر حاصدا البشر بشراسة لدرجة ترى فيها الجثث ملقاة في الشوارع ولا ينفذ منها حتى الأطباء أنفسهم. البطلان الرئيسان هما فلورنتينو إريثا الذي يعشق فيرمينا إديثا وهي على مقاعد الدراسة وتبادله الحب عبر الرسائل فتطرد من المدرسة الدينية لأن المدرسة ضبطتها تكتب رسالة حب كما يرفض والدها التاجر هذا الحب لأنه يأمل لابنته بعريس من طبقة اجتماعية أعلى فيسافر بها بعيدا عن المنطقة ويغيب فترة يظنها كافية ومن هنا تبدأ الحكاية . وتشاء الأقدار أن يلتقي العاشقان في سن السبعين وجذوة الحب مازالت متقدة في قلبيهما في رحلة نهرية على احدى السفن، ويعترف كل منهما للآخر بحبه العظيم، ويقرر (أريثا) ان ينفرد بحبيبته عن هذا العالم البائس، ويقرر التخلص من الركاب في السفينة عن طريق خدعة الإدعاء بأن السفينة قد اصابها وباء (الكوليرا)، وقد كان منتشرًا في ذلك الوقت، فيهجر الركاب السفينة ويبقى هو وحبيبته والسفينة تعبر بهما النهر ذهابًا وإيابًا رافعة علم (الوباء الأصفر) من دون أن ترسو على البر وتنتهي الرواية بكثير من مشاعر الحب والرومانسية والشجن. لا يمكن القول إلا أنها رواية أكثر من رائعة، قدمت عبر قصة الحب الطويلة هذه الكثير من الواقع الإنساني بشكل ساحر فقد نقرأ فيها الثقافة اللاتينية بكل زخمها من خلال الأبطال مع تحولات مرحلة التحرر والبناء والانتقال نحو المدنية وما عايشته أمريكا اللاتينية من أوبئة وحروب أهلية من خلال منظور إنساني يغوص في أعماق الشخصيات التي اختارها الكاتب بعناية ودقة أدهشني انتقال الكاتب بين الأمكنة والأزمنة بلوحة مشحونة بالخيال وكأنه يهرب من واقع إلى واقع آخر في النهاية فإن ماركيز يستمد قوته من الواقع بطريقة مشوقة تلهب خيال القارئ بالتوقعات المختلفة هو عالم من نوع آخر؛ الدخول اليه متعة لن يتذوقها إلا من غاص عميقا بين صفحات هذا الكاتب.



غابرييل غارسيا ماركيز



ترجمت لمعظم لغات العالم وأنتجت كأروع أفلام السينما العالمية

الصحافة النسائية في العالم العربي

نشأت الصحافة النسائية العربية في العالم العربي بعد فترة من نشأة الصحافة، وكانت بداية نشأتها تعبيرا عن آمال المرأة ومساعيها للمطالبة بحقوقها التي هضمتها بعض التقاليد الاجتماعية فلعبت عبر التاريخ دورا هاما في معالجة قضايا المرأة وتحريرها وكانت بدايتها الأولى في أواخر القرن التاسع عشر ومطلع القرن العشرين بداية مشرفة حيث أسهمت في تحرير المرأة والعمل على إدماجها في المجتمع في مختلف المجالات والقطاعات. وتحريرها من مختلف القيود والأفكار الرجعية المتخلفة، فما هو تاريخها وما هي أهم المجلات والصحف التي برزت وبقيت في الذاكرة وشكلت مرحلة مهمة في تاريخ الصحافة النسائية في العالم العربي ؟

العصر العثماني :

إذا عدنا بالتاريخ الى العصر العثماني فقد بدأت النساء العثمانيات بكتابة المقالات أولا في الجرائد الورقية، وبعد فترة كتبن في الصفحات النسائية لهذه الجرائد، ثم بدأن بالكتابة في المجلات النسائية. وكانت الكاتبات في العادة زوجات أو بنات المثقفين والبيروقراطيين ورفيعي المستوى في المؤسسات العثمانية . لكن «مجلة عالم النساء» كان لها مكان مميز ، لأنها اتخذت شعارها بأن أظهرت للآخرين أن لدى النساء عالما خاصا، وهدفها الأول هو التعبير عن أفكار ومشاعر النساء بالكتابة، والثاني إظهار أن لا فرق بين الرجال والنساء من حيث الذكاء والقدرة.

مصر أول بلد عربي تولد فيه الصحافة النسائية:

كانت مصر هي أول بلد عربي تولد فيه الصحافة النسائية، وكانت مجلة "الفتاة" التي أصدرتها اللبنانية "هند نوفل" بالإسكندرية هي أول مجلة نسائية تصدر في العالم العربي في 1892م، وقد حصلت هذه المجلة على صيت واسع في العالم العربي؛ ولذا لقبت "هند" بـ"أم الصحفيات"، وتعتبر مجلة حواء نقلة نوعية في الصحافة المتخصصة. أما أول مجلة نسائية أصدرتها سيدة مصرية فكانت مجلة "الريحانة" التي أصدرتها "جميلة حافظ" في 1907 م ، ثم أصدرت الأهرام مجلة "نصف الدنيا" التي صدرت في (١٩٠٠م)، وتعد من الصحافة النسائية الراقية في مصر والعالم العربي.

أول مجلة نسائية في قطر هي مجلة "الجوهرة"

الصحافة النسائية في سوريا:

عرفت سوريا الصحافة النسائية بعد ما يقرب من خمسة وأربعين عاما من صدور أول صحيفة في البلاد، لكن هذا التأخر لا يعني أن المرأة السورية كانت بعيدة عن المجال الصحفي وكانت أول صحيفة نسائية عرفتها دمشق هي "العروس" التي صدرت عام (1910 م) لصاحبتها "ماري عبده"، ولا يوجد إلا مجلة واحدة تصدر الآن هي مجلة "المرأة العربية" التي صدرت في (أغسطس 1962م) عن الاتحاد العام النسائي السوري.

الصحافة النسائية الخليجية:

الكويت: شهدت منطقة الخليج العربي طفرة صحفية تزامنت مع الطفرة البترولية التي شهدتها المنطقة، وتأتي الكويت كأول دولة خليجية عرفت الصحافة النسائية، فقد صدرت أول مجلة نسائية "أسرتي" عام (1965م) ، وتعد من أقدم المجلات النسائية التي ما زالت تصدر.

قطر: تاريخ إصدار الصُحف والمجلات والدوريات في قطر كان منذ بداية الستينات ، والذي يعتبر حديثا نوعا ما في التاريخ المعاصر ، صدرت في قطر مجلة نسائية هي مجلة "الجوهرة"، في (يناير 1977م)، بعدها تطورت الصحافة النسائية من خلال صدور مجلة هي وهو التي ما زالت تصدر حتى اللآن ومجلة جميلة الوطن.

البحرين: رغم أن تعليم المرأة في البحرين قد بدأ مبكرا عندما أنشئت أول مدرسة للبنات عام (1928م) فإن الصحافة النسائية المتخصصة لم تظهر فيها، وإن كانت عرفت الصفحات المتعلقة بالمرأة والأسرة في الجرائد والمجلات التي تصدر في البلاد.

الصحافة النسائية في الأردن وفلسطين:

عُرفت الصحافة الأردنية النسائية في الخمسينيات من القرن الماضي حيث صدرت مجلة "فتاة الغد" عام (1950م)، ثم صدرت مجلة "الأسرة" في (مايو 1961م)، ثم صدرت عدة مجلات منها: مجلة "أسماء" الشهرية عام (1967م)، وكانت تصدر عن الاتحاد الثقافي في فرنسا، ومجلة "فرح" التي صدرت عام (1988م)، والتي أعلنت في عددها الأول أن مهمتها صناعة الفرح وترويجه لكل أسرة. أما الصحافة النسائية الفلسطينية :فشاركت المرأة الفلسطينية في الصحافة منذ نشأتها، لكن نظرا لخصوصية الأوضاع السياسية التي مرت بها فلسطين فقد ولدت تلك الصحافة مع معاناة الشعب ونضاله من أجل التحرير ، صدرت مجلة "الفلسطينية الثائرة" في (فبراير 1970م)، وكانت تصدر عن اتحاد المرأة الفلسطينية بالأردن، ومجلة "الفلسطينية" التي صدرت عام (1988م).

الصحافة النسائية في لبنان

أما الصحافة النسائية اللبنانية فيحسب للبنانيين أنهم هم الرعيل الأول في هذا الاتجاه، فتعد مجلة "الحسناء" التي أصدرها "جرجي نقولا باز" عام (1909م) المجلة النسائية الأولى في لبنان، وكانت تصدر شهرية، وتعنى بالأخلاق والاجتماع وما يخص المرأة .. كذلك صدرت مجلة "فتاة لبنان" الشهرية لصاحبتها "سلمى أبو راشد" عام (1914م)، لكنها توقفت بعد ثمانية أشهر بسبب الحرب ، كما صدرت مجلة "الفجر" التي أصدرتها الأميرة "نجلاء أبو اللمع" سنة (1919م)، ومجلة "صوت المرأة" التي صدرت عام (1945م)، ومجلة "المرأة والفن"، ومجلة "دنيا المرأة"، ومجلة "هي"، ومجلة "الحسناء" التي صدرت عام (1961م)،ومجلة "مود" وهي مجلة خاصة بالأزياء، وكانت تصدر بثلاث لغات. وقد أثرت الحرب الأهلية اللبنانية على الصحافة النسائية، لكن بعد الحرب شهدت نهضة كبيرة، فصدر عدد كبير من المجلات منها: "اللبنانية"، و"مشوار"، و"فيروز" التي ما زالت تصدر حتى الآن، ومجلة "زينة" التي صدرت عام (1986م).

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

حقائق عنها هي ..

تحتفظ النساء بمشاعرهنّ وذلك بسبب نشاط قشرة حزمة الدماغ الأمامي المسؤولة عن معالجة الأحاسيس الجسدية، فالنساء تُركّز على الصورة العاطفية وخصوصاً العواطف السلبية بشكل يُثير عواطفهنّ بصورة أكثر من الرجال.

فيما يتعلّق بالذاكرة فقد بيّنت الأبحاث وجود اختلافات في الذاكرة بين النساء والرجال، حيث إنّ قدرة النساء على استرجاع الصور تفوق كثيراً قدرة الرجال، وخصوصاً عند تذكر الصور الإيجابية، ويتمّ ذلك وفق آلياتٍ مختلفة .

للنساء القدرة على التعبير عن عواطفهنّ بصورة أكبر من الرجال، ويعود السبب في ذلك إلى اختلاف بنية الدماغ لكلٍّ منهما، وبفحص عملية معالجة العواطف لدى الإناث والذكور في الأعمار التي تتراوح بين 7 - 17 سنة من خلال الرنين المغناطيسي، تبيّن أنّ العواطف السلبية لدى الأطفال تتركّز في جزء اللوزة الدماغية، وهذا الجزء لديه عدد قليل من الروابط المباشرة مع مركز اللغة والمنطق في القشرة الدماغية، وذلك يُفسّر سبب مواجهة الأطفال صعوبةً في التعبير شفهياً عن مشاعرهم، وبتقدّم عمر الطفل إلى سنّ المراهقة ينتقل نشاط الدماغ الذي يتعلّق بالمشاعر السلبية من اللوزة الدماغية إلى القشرة الدماغية، وهذا التغيير يحدث لدى الإناث فقط، لذا عندما يمرّ الرجال بأوقاتٍ صعبة فإنّهم يحاولون تجنّب الاتصال بالآخرين فهم غير قادرين على التعبير عن مشاعرهم، على عكس المرأة التي تُفضّل التواصل في تلك الأوقات.

المشاعر بين الرجل والمرأة

هو

حقائق عنه هو ..

أثبتت دراسة بريطانية أن الاعتقاد السائد بأن الرجال يميلون دائماً لإظهار أنهم أقوياء ولا يتأثرون بالمشاعر بسهولة خاطئ، إذ يتأثر الرجال عاطفياً أكثر من النساء.

يُظهر الرجال استجابات عصبيةً في القشرة البصرية للدماغ، وهذا يسمح لهم بتحويل التأثيِّر العاطفي للصور بعيداً عنهم، بينما تحتفظ النساء بمشاعرهن.

الرجال أقل قدرة من النساء على تذكر المواقف والتفاصيل والصور وهذا يسمح لهم بتحويل التأثير العاطفي للصور بعيداً عنهم، بينما تحتفظ النساء بمشاعرهن

عندما يمرّ الرجال بأوقاتٍ صعبة فإنّهم يحاولون تجنّب الاتصال بالآخرين فهمٍ غير قادرين على التعبير عن مشاعرهم، على عكس المرأة التي تُفضّل التواصل في تلك الأوقات.

مسؤوليات الرجل تجعل منه أكثر صلابة عن المرأة وهذا ما يجعل منه أكثر قدرة على التفكير بهدوء وأخذ القرار الحاسم، عندما يحزن ويبكي فهو لا يرغب في إظهار هذه المشاعر للآخرين، ليس لأن الحزن والبكاء من الأشياء المعيبة بل لأنها صفات ترتبط بالضعف خاصةً بالنسبة للأب الذي يعتبر الملهم والحامي لأبنائه بالتالي لا يمكنه أن يشتكي أو يتعب أو يبكي، فالنظرة في مجتمعاتنا العربية قائمة على أن الرجل هو من يتحمل المسؤولية كاملة.

الهنوف للضيافة

مشروع قطري بروح الأصالة والهوية

صاحبة هذا المشروع سيدة قطرية مبدعة وضعت كل امكانياتها في خدمة هذا المشروع ليظهر للجميع مختلفاً ومميزاً وليتربع على قمة الإبداع عن جدارة ، الى جانب ذلك فهي تقدم لنا في هذا اللقاء حكايات النجاح وكيفية تحقيق الأهداف وترسم للمرأة طريقاً مفروشا بالورد لتعبره لتحقيق أحلامها بمزيد من الشجاعة والرغبة في التميز والتحدي، إنها نموذج المرأة المبدعة والساعية لكل ماهو جميل ومختلف. تسرد لنا حكاية بداية الحلم وتحقيقه

النجاح هو القدرة على تحقيق الأهداف

بدأت شركه الهنوف للضيافة منذ خمس سنوات بضيافتنا المتميزة لأصحاب الذوق الرفيع. كما نعكس أصاله التراث القطري مع التجديد والتطوير. والحفاظ على الهوية والتاريخ والإرث الثقافي للمجتمعات في قطر والخليج حيث إن الأواني والملابس صممت خصيصا، واستلهمت أفكارها من وحي الضيافة العربية وتجسيد الهوية القطرية التي نفتخر بها وتقاليد السنع من الأسس التي عرف عنها البيت القطري في استقبال الضيف والترحيب به، وحسن الضيافة . وفي سبيل إسعاد العملاء فنحن نسعى لتقديم الضيافه المتميزه الأفضل والتي تتمتع بدقه في أداء العمل وذلك من خلال فريق من المضيفات المدربات في كيفية الإستقبال و الضيافة
لنسعى بذلك الى الإبهار في تقديم الأفضل والأرقى وبأسعار تناسب الجميع أما خدماتنا فتتسع وتشمل جميع مناطق الدوحه وضواحيها والمناطق البعيده.

أما عن التميّز فتقول :
نحن نتميز لأننا نعمل علي التطوير دائما لنواكب العصر ونقدم كل ماهو جديد و نحرص علي الإختيار بدقة ، حيث نقدم أرقى أشكال الضيافة بأسلوب عصري مميز و أحدث الأدوات للتقديم للضيافه من الموديلات التركية والصينيه والإيطالية

وعن الخدمات تقول : نقدم خدمة شاي وقهوة للمنازل «اعراس» ضيافة استقبالات الولادة «خدمة صب القهوه العربية للعزب والعنن» خدمة ضيافة للشاليهات «للمستشفيات» حفلات مدارس «شاي وقهوه للعزاء» خدمه شاي وقهوه للفنادق

أما عن المظهر العام والملابس فتحدثنا قائلة:
تشكيلة حديثة من أفضل ملابس الضيافة التي تتنوع على حسب المناسبة و تتناسب مع رغبات ومتطلبات الجميع تتميز بالحشمه والأناقه وتناسب عادات وتقاليدنا.

خدمة ضيافة نساء
هي خدمات فقط للنساء لتمتاز بالخصوصية ونعمل طوال 24 ساعة للرد على استفساراتكم ومكالماتكم بما لدينا من فريق تقني وإداري مختص بخدمة العملاء وخدمات الاستقبالات للضيافة تتنوع لدينا من حيث الكيف والكم حسب رغبة العميل

ماهو النجاح:
القدرة على تحقيق الأهداف، والغايات،،و القدرة على تجاوز الصعوبات والعراقيل والقدرة على إيجاد حلول لكل المشاكل

55543211, 33557373, 33179954
Alhanouf.411
Alhanouf.411
Alhanouf.444@hotmail.com
@444_alhanouf
https://www.youtube.com/watch?v=MyasxY1t3-8

إثبات الذات:

بعد سنين طويلة استطاعت المرأة من خلال نجاحها أن تقنع مجتمعها وعالمها أنها قادرة على تحقيق ما يظنه البعض مستحيلاً، وهذا ما عزّز ثقتها بنفسها، وزادها حماساً للعمل بجد وتفاني لتحقيق المزيد من الإنجازات العظيمة.

المنافسة الشريفة:

لابد من التنافس في المجال العملي على مبدأ المنافسة الشريفة، وهذا ما يدفع إلى إخراج كل ما بداخلها من قدرات إبداعية لتحقق النجاح ما أسهم في خدمة المجتمع. حب المنافسة، والتأقلم مع الجو المليء بالحماس دون أن الانسحاب كُلّما كان هناك شعور بالضغط حيث ان المجال متاح للجميع والافضل هو الذي يثبت نجاحه، كذلك التواصل مع الضيافات الأخرى إن كان هناك ضغط كنوع من التعاون إن طريق النجاح ليس سهلاً فهو مليء بالضغوطات والأجواء المشحونة، لذا لا بد من التكيف مع هذا الأمر، وأن نكون متحمّسين ونتميز بالشجاعه في مواجهة كل الظروف، عندها فقط سنصل للنجاح.

كسب الخبرات:

لم تحصل المرأة على النجاح بسهولة كما يظن البعض، فقد مرت بالعديد من التجارب، وهذا ما أكسبها الكثير من الخبرات التي ثقلت قدراتها وإمكانياتها ما سهل عليها فيما بعد تدارك الأخطاء، وتحقيق النجاح.

تقوية العلاقات الاجتماعية:

خروج المرأة والانطلاق نحو العالم الخارجي ساهم في تعرفها على أشخاص من مختلف الأجناس والثقافات ما ساعدها على تكوين علاقات اجتماعية معهم واكتسابها المزيد من الخبرات، وكل ذلك أسهم في تحقيقها للنجاح.

الجرأة والمغامره وتخطي التحديات والصعوبات

في الحقيقة طالما ان المرأه تخاف من الوقوع في الفشل لن تستطيع تحقيق النجاح، لذا يجب ان تكون جريئة وشجاعة حتى تتمكن من الوصول إلى النجاح.

كما حدث لنا العام الماضي وحاليا وهي كيفية العمل مع انتشار مرض كوفيد ١٩ واتباع الإجراءات الإحترازية

واخيراً تحدثنا عن اهم التطلعات والطموحات تطلعاتنا فتقول :

التوسع اكثر والشموليه في تقديم الضيافه في الايفنتات والتعاقد مع جهات اخرى بشكل اكبر تكون شركه الهنوف للضيافه في المقدمه وذلك لتميزها ونركز على النشر بشكل أكبر وتكون الشركه عالميه وليست قطريه فقط.

حيث تم الاتفاق مبدئيا مع شركه في الكويت لتجهيز الحناء للعمل بشكل مترابط ومتعاون وتقديم الخدمات في الدولتين، أيضاً إضافة خدمة ضيافة رجال

تكوين فريق عمل رجال محترفين ذوي خبره صبابين القهوه للمناسبات الرجاليه.

سندويشات
سريعة ولذيذة للعشاء

إعداد : زهره السيد

وجبة العشاء تُعدُ وجبة العشاء الوجبة الأخيرة من الوجبات الثلاث الرئيسية التي يتناولها الإنسان في اليوم، وتكمن أهمية تناول وجبة عشاء خفيفة ومتوازنة صحيًّاً، في مساعدة الإنسان على التمتع بنوم هادئ ومريح طوال اللَّيل، وفي المقابل يجب عدمَ الإكثار من الطَعام في هذه الوجبة؛ حتى لا يتسَّبب ذلك في زيادة الوزن غير المرغوب بها لدى كثير من الأشخاص، وللحصول على عشاء سهل التحضير يُمكن صنع بعض السندويشاتَ البسيطة، والتي لا يستغرق تحضيرها مدة طويلة، وفيما يلي بعض الوصفات لتحضير بعض هذه السندويشات.

سندويتش برجر في البيت

•• المكونات:

– ½ كيلو لحم مفروم.
– 2 معلقة كبيرة بقسماط ناعم.
– معلقة صغيرة بيكنج باودر.
– بيضة.
– معلقة صغيرة ملح.
– ½ معلقة صغيرة فلفل أسود مطحون.
– ½ معلقة صغيرة بهارات لحم.
– ملعقة صغيرة بودرة بصل.
– ملعقة صغيرة بودرة ثوم.
– ¼ ملعقة صغيرة مطحون جوزة الطيب.
– ملعقة صغيرة زيت.

•• طريقة التحضير:

– اخلطي المقادير مع بعضها، حتى تحصلي على عجينة متجانسة.
– ادهني قوالب دائرية متساوية الحجم بقليل من الزيت.
– ضعي خليط اللحم المفروم في القوالب، ثم فرغيها من المنتصف لتحصلي على قطع برجر بمقاسات متساوية.
– احضري مقلاة غير لاصقة وضعي فيها ملعقة كبيرة من الزيت، وسخنيها جيدًا على النار.
– ضعي قطع البرجر في المقلاة وانتظري دقيقة حتى تقلبيها على الجهة الأخرى، واستمري في تقليب البرجر كل دقيقة لمدة 7 دقائق تقريبًا.
– بعد رفع البرجر من المقلاة، ضعي قطع الخبز من الجهة الداخلية في المقلاة لمدة نصف دقيقة حتى تأخذ طعم الشواء، ثم أطفئي النار على المقلاة وارفعي الخبز منها.
– استخدمي شرائح الجبن الشيدر وصوص الكاتشاب والمايونيز مع قطع البرجر داخل الخبز.
– يمكنك أيضًا استخدام شرائح الطماطم والخس والبصل والخيار المخلل أو البصل المكرمل والمشروم المطبوخ، حسب رغبتك ورغبة أفراد عائلتك.
– قدمي ساندويتشات البرجر مع البطاطس المقلية لتحصلي على وجبة لذيذة.

كلوب سندويش

•• المكونات:

3 شرائح توست ابيض او اسمر حسب الرغبة
بيضة
شريحتان مارتديلا لحم او دجاج او ديك رومي حسب الرغبة
شريحة جبنة شيدر او المخصصة للساندوتشات
شريحتان طماطم
ورقة خس
ملعقة طعام مايونيز او زبدة لدهن شرائح التوست
ملح و فلفل حسب الرغبة
زيت نباتي

•• طريقة التحضير:

تزال أطراف شرائح التوست و تدهن بالزبدة او المايونيز
توضع شرائح الطماطم و الخس و المارتديلا على الشريحة الأولى ثم توضع الشريحة الثانية فوقها
في مقلاة غير قابلة للالتصاق نضع الزيت النباتي لقلي البيض و يمكنك عمله حسب الرغبة بيض عيون او أومليت او اسكرامبل حسب الرغبة و يتبل بالملح و الفلفل الاسود حسب الرغبة
يوضع المارتديلا ثم البيض على الشريحة الثانية ثم يوضع فوقه شريحة الجبن حتى تذوب على حرارة البيض و تغطى بالشريحة الثالثة.
يثبت كل ركن من الساندوتش بخلة خشبية او دبوس بلاستيكي خاص بديكور الساندوتشات ثم يقسم الساندويتش إلى مثلثين او أربعة مثلثات حسب الرغبة و يقدم بالعافية

ساندويتش جبنة بالخضروات

•• المكونات:
جبنة اي نوع
خبز اي نوع
زيتون حسب الرغبة
طماطم حسب الرغبة
خس حسب الرغبة

•• طريقة التحضير:
ندهن الجبنة على الخبز
نضع الزيتون و الطماطم والخس على الجبنة
نضع السندويش في الميكرويف للتسخين وبالعافية

ساندويتش الهوت دوغ

•• المكونات:
علبة من الهوت دوغ. خس مقطَّع. بطاطا مقليَّة. ملعقتان كبيرتان من المايونيز. ملعقتان كبيرتان من الكاتشب. خردل. خبز عربي. زيت نباتي للقلي.

•• طريقة التحضير:
يصفَّى الهوت دوغ من الماء، ويُقلى في الزيت في مقلاة على النَّار. يُخلط الكاتشب والمايونيز والخردل في وعاء. يُدهن الخبز من الداخل بخليط المايونيز، ثم يُوضع الهوت دوغ، والبطاطا، والخس، داخل الخبز ويُلف جيداً، ويمكن إضافة خضار أخرى حسب الرغبة.

ساندويش التونة بالذرة

•• المكونات:
علبة من التونة. علبة من الذرة. مايونيز. ملح، وفلفل أسود. جبنة شيدر مبروشة. طماطم، وخيار، وخس، وبصل مقطع. خبز فينو.

•• طريقة التحضير:
تُصفى التونة من الزيت، والذرة من الماء. تُخلط التونة والذرة والمايونيز في وعاء، ويُضاف الملح والفلفل الأسود وتُخلط المكوّنات. يُوضع الخليط السابق داخل الخبز بعد فتحه من إحدى الجهات، ويوضع الخس، والخيار، والطماطم، والبصل فوقها، ثمّ توضع الجبنة المبروشة عليها. يُمكن تحميص السندويشات قبل تقديمها.

ساندويش جبنة الحلوم

•• المكونات:
جبنة حلوم. خس مقطع، وطماطم مقطعة. زيتون أسود مقطع. رشة من الزعتر. خبز توست، أو فينو. زيت نباتي للقلي.

•• طريقة التحضير:
يُقلى جبن الحلوم في الزيت في مقلاة على النار حتّى يتحوَّل إلى اللون الأحمر. يُوضع الجبن، ثمَّ الطماطم والخس والزيتون داخل الخبز، ثمّ يُرش عليه القليل من الزَّعتر.

سندويش الدجاج

•• المكونات:

صدر دجاج مُشرّح. رشّة من الملح، والفلفل الأسود. أربع ملاعق صغيرة من الزيت. أربع شرائح من جبن إيدام. ست ملاعق صغيرة من المايونيز. ربع ملعقة كبيرة من باودر الثوم. ورقتان من الخس. حبة من الطماطم. رغيفان من خبز التورتيلا.

•• طريقة التحضير:

نضع الدجاج في وعاء، ثمّ نضيف عليه الفلفل الأسود، والملح، ونخلط المكوّنات جيداً. ندهن شواية الفرن بالقليل من الزيت، ثمّ نتركها قليلاً حتى تسخن. نضع شرائح اللحم على الشواية، ونتركها حتى تنضج من جميع الجهات. نضع باودر الثوم، والمايونيز في وعاء صغير الحجم، ثمّ ندهن أرغفة الخبز بالخليط. نضع شرائح اللحم على الخبز، ثمّ نضيف الجبن، والخس، والطماطم. نلف أرغفة الخبز على شكل رول، ثمّ ننقلها في طبق التقديم، ونقدّمها ساخنة.

إتيكيت تزيين وتقديم الطعام

يعتبر تقديم الطعام أحد فنون الإتيكيت، إذ يستخدم في تحضير الموائد بطريقة فنية سواء في الفنادق أو المطاعم وكذلك تتبعه ربات البيوت بحسب المناسب لها، حيث يساعد على ترتيب شكل المائدة وإخراجها بشكل أنيق يساعد على فتح الشهية.

اللون الأخضر: يعطي اللون الأخضر منظرا رائعا للطعام، إذ يمكننا استخدام شرائح الخيار لتزيين الطعام، فعلى سبيل المثال يتم تقطيع ثمرة الخيار إلى شرائح رفيعة وطويلة باستعمال المقشرة، ثم يتم ثني الشرائح على شكل زجاجي، وتثبيتها بخلة الأسنان.

شرائح الكرفس والبقدونس والبروكلي مثالي حيث يتم اختيار الخضار الطازج، ومن ثم تقطيعه بشكل ناعم، ثم توزيعه على سطح الأطباق الرئيسية كالدجاج، أو اللحوم الحمراء، ما يعطي الأطباق شكلا أكثر جمالاً وجاذبية.

تزيين الشوربة: يفضل عند تزين طبق الشوربة وضع كمية قليلة من الكريمة في داخل صحن الشوربة، أو وضع القليل من البقدونس المفروم بشكل ناعم، بقشور البرتقال، أو الجبن الرومي المبشور.

الليمون: يستخدم الليمون لتزيين الأطباق البحرية كالأسماك وأطباق الأرز، حيث يتم تقطيع شرائح الليمون بشكل دائري ورفيع، ويمكننا إضافة بعض من ثمار طماطم الشيري، أو التوت، إلى جانب الليمون حتى ننوع في الألوان.

تزيين العصائر: تختلف طريقة تزيين العصائر، إذ يمكننا تحضير قوالب من الثلج مزينة بقطع من الزهور، والفواكه، والأعشاب الورقية كالبابونج والنعناع.

تزيين الكيك: يتم تزيين أطباق الحلوى بالقرفة، أو بالسكر المطحون بأشكال مختلفة، كطريقة تحضير قوالب التقطيع المختلفة التي تكون على شكل قلوب، أو نجوم، ثم نضعها على طبق التقديم، وننثر بداخلها القرفة، والسكر المطحون وغيرها.

تزيين أطباق الحلوى بالصلصات: يمكننا تزيين أطباق الحلوى بالفواكه، أو الشوكولاتة بالإضافة إلى الصلصات المختلفة، إذ نرسم خطوطا زجاجية أسفل قطعة الحلوى، أو نضع نقاطا متدرجة الحجم على أطراف الطبق، كما يمكننا أن نبتكر أي أسلوب جديد للتزيين.

شغف

بقلـم : حنـان بديـع

اشكرني

أحبك..
أحبك حد اللؤم
حد التجني
حد الانتقام منك ومني
فقل ما شئت عن عثراتي
عن ثغرات قلبي وعني

●●●

قل لئيمة..
قل حكيمة..
قل أن ما فعلته بحبنا كان أكبر جريمة
واشكرني..

●●●

اذهب الى أقصى حدود الهذيان
واشكرني!
على ما اقترفت يداي
اذهب الى اقصى حدود الشعور
واكتبني
على كل البحور
الى اقصى حدود التمني
وحاورني..
حيرني..
بكل فنون الغرام ضللني

●●●

اذهب الى اقصى حدود ظني
وأخبرني..
بأي ثوب تجدني؟
بأي زمن آخر تحلم
أن تعرفني
وبأي ذنب اذ تشاء تقتلني؟
أخبرني..
على أية ليلة من ليالّي..
يا شهرياري تغني؟

كن بخير

بقلم : ذهبيـة جابي

الارتباك العقلي بعد الستين .. لماذا ؟

يتحدث الدكتور (أرنالدو) صاحب المقال عن أسباب التشوش الذهني بعد الستين ، يقول البعض أورام في الرأس ، أقول لا ، أعراض مبكرة لمرض الزهايمر ، أقول لا ، والإجابة الصحيحة هي :

عدم انباط السكري

عدوى المسالك البولية

الجفاف

وهذه هي أهم الأسباب لمن تزيد أعمارهم عن الستين عاما من الذين يتوقفون عن شرب الماء بكثرة لأنهم لا يشعرون بالعطش وبالتالي يتوقفون عن شرب السوائل ، وعندما لا يجد كبار السن من يذكرهم بشرب السوائل فإنهم يصابون بالجفاف الشديد الذي يصيب الجسم كله مما يسبب تشوها ذهنيا وانخفاضا في ضغط الدم وزيادة خفقات القلب ثم الذبحة الصدرية (ألم شديد في الصدر) ثم الغيبوبة ، يقول الطبيب غالبا ما تبدأ عادة نسيان شرب السوائل في سن الستين أو الخامسة والستين ، هؤلاء لديهم احتياطي ماء أقل وهذا جزء من عملية الشيخوخة الطبيعية ، وعلى الرغم من أنهم يعانون الجفاف إلا أنهم لا يرغبون في شرب الماء لأن التوازن الداخلي بينهم لا يعمل بشكل جيد ولهذا يصاب الذين تزيد أعمارهم عن الستين عاما بالجفاف بسهولة وللأسف أنهم لا يشعرون بنقص الماء في أجسامهم .

ويتحدث الأطباء عن أهمية شرب الماء والعصائر وماء جوز الهند والشوربة والحليب والفواكه الغنية بالمياه

مثل البطيخ والشمام والبرتقال والخوخ وغيرها ..

المهم أن تشرب السوائل كل ساعتين خاصة الذين تزيد أعمارهم عن الستين عاما ، في الوقت نفسه (قم بمراقبتهم) وإذا أدركت أنهم يرفضون السوائل يوما بعد يوم سوف يصبحون عصبيين أو يفقدون بعضا من ذاكرتهم فهذه الأمراض الخطيرة قد تؤدي الى أعراض خطيرة مثل فقدانهم فجأة.

شكرا للدكتور (محمد قهوجي) الذي أرسل لي هذه ارسالة الهامة .

للمعلمين والمعلمات

قررت في هذا المقال أن ارتدي لأجلكم أعذب مشاعري وكلماتي وأخرج إليكم بيدٍ ممدودة بأزهار التقدير والشكر والعرفان ، لأجلكم أنتم شموع العطاء المتوقدة من أجلنا ومن أجل الجميع بصمت وسكون ، في عالمٍ يضجّ بالتحولات والتحديات والشجون والمخاوف والأوبئة ، تبقى تلك الشموع مشتعلة مضيئة ترسم طريق النور وسط هذه العتمة ، تغطي بنورها جراح اللغة النازفة على طول قارات العالم ومحيطاتها ، طالعة من غسق التعب وليالي الشتاء الطويلة التي تشهد لكم بساعات السهر والعيون المرهقة والأقلام المتعبة والأوراق التي تحتضنها كفوفكم المزهرة بالعطاء الجميل ، العطاء الذي يتدفق كالنهر دون انتظار ردّ الجميل، تسهرون وتسهر معكم دروس الحب الخالص والعطاء الخالص النابع من القلب، تذاكرون جداول الإخلاص والوفاء وتمتحنون وتنجحون بتفوق ، أنتم شريان الصدق الذي يرفد العالم بدروس الصدق في العمل والعطاء ، أنتم رئة العالم وحنجرته وبوتقة الإنصهار الخلّاق لكل القيم والمبادئ والتطلعات الإنسانية والحضارية، أنتم أعظم وأكبر من كلمات الشكر والتقدير ، ورغم ذلك يؤلمني أنني أفشل في ردّ هذا الجميل وتقدير هذا العطاء النادر في مجرد مقال ، أكتب إليكم هذه المرة وأنا أعرف أن الكتابة في هذا الواقع المرهق ليست مهمة سهلة لمن يريدون قول كل صدقهم وعاطفتهم في مجرد كلمات على السطور فلا السطور تكفي ولا كلمات العالم تكفي لنعبر لكم عن جزء صغير مما نريد أن نقول، تحية لكم من بداية السطر إلى ما لا نهاية ، تحية لكل لحظات التعب والسهر والجد والعطاء في عالمكم المسكون بالإخلاص، تحية لصباحاتكم الباكره التي تحتضن أنفاسكم المعطرة بالتعب والإرهاق والركض المتواصل نحو البناء، تحية لصدقكم الجميل لتضحياتكم وأحلامكم وآمالكم. تحية لكم لأننا لازلنا نقطف سنابل الحب من صحراء عطائكم اللامتناهي، لأنكم أنتم لحظة الأمان والعشق والنور في زمن الخوف والضياع والمجهول.
تحية لنوركم الساطع على الطرقات وعلى الجدران وفي البيوت وفي العقول والقلوب والأفكار ، أينما كنتم تواصلون هذا الجهاد والكفاح في كل رقعة من هذا العالم تحية لكم بكل صدق ومحبة وإخلاص.

زهـرة السيـد

ARZANO

RARE MASTERPIECES

UNVEILING OUR LATEST 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

موفادو

MOVADO

Movado SE

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