



# أول الكلام

## الإخلاص نتيجة حتمية للصدق

عن ابن مسعود رضي الله عنه أن النبي صل الله عليه وسلم قال: (عليكم بالصدق فإن الصدق يهدي إلى البر، وإن البر يهدي إلى الجنة وما يزال الرجل يصدق ويتحرى الصدق حتى يكتب عند الله صديقاً. أحببت أن يكون حديث النبي عليه الصلاة والسلام هو بداية لمقدمة الافتتاحية التي اخترتها لكم لهذا العدد من مجلة زهرة السوسن عن الصدق وذلك لأهمية الصدق في حياتنا اليومية بعدما صار حالنا إلى ما صار إليه من كثرة الكذب وانعدام الثقة بين أفراد المجتمع لقد أثبتت النظريات بشتى أشكالها وألوانها وفي جميع أنحاء المعمورة على استمرارية العلاقات مهما صغرت أو كبرت متانتها لنبني على الثقة والصدق وكل أصحاب الفضائل شجع وأثنى على الصدق ونهى وسجر عن الكذب فالعلاقة الأسرية التي اخذت منهاجها الصدق والصراحة كانت اسرة متينة وسعيدة واحب ان أسقط في حديث لهذا العدد عن بطلان مبررات الكذب مهما صغرت او كبرت فالمرأة التي تبرر لنفسها الكذب هي لاشك امرأة شاذة دفعها شذوذها لخلق مبررات جعلت منهجية حياتها مبني على الكذب مما لاشك أن المرأة التي تكذب تصبح لديها شكوك في كل من حولها ولا تستطيع أن تثق باي أحد من محيطها لأنها تضع كل الاحتمالات السلبية وتنسى الإيجابيات مما يجعلها في حالة من العصبية الدائمة والقلق والتوتر الذي يجعلها غير متزنة امام محيطها وغالبا ما تنتهي حياتها في الانعزالية عن محيطها ويسرنا أن أضع لكم بعض الأمثال عن الاخلاص التي هي نتيجة حتمية للصدق الإخلاص كلمة تشير إلى الصدق والصفاء والنقاء وتقترن بالوفاء، ويتنوع الإخلاص في الحياة فمنه ما يكون إخلاص بالعمل أو إخلاص بالصدقاة أو إخلاص مع العائلة، فالإخلاص والوفاء هي صفات الشخص الناجح والصادق، وفي هذه المقالة سنقدم لكم كلمات عن الإخلاص اقترنت بمواضيع مختلفة حول الحياة. أجمل ما قيل عن الإخلاص الرعد الذي لا ماء معه لا ينبت العشب، كذلك العمل الذي لا إخلاص فيه لا يثمر الخير. أخلص تمل. إن النصح الذي لا إخلاص فيه هو بذر عقيم لا ينبت، وإن نبت كان رياء كأصله. لا يقاس الوفاء بما تراه أمام عينك بل بما يحدث وراء ظهرك. كيف يستطيع الإخلاص من يغلبه هواه. بالشكر تدوم النعم، وبالإخلاص تبقى الأمم، وبالمعاصي تبيد وتهلك. حبّ بلا إخلاص بناء بلا أساس. لا يجتمع الإخلاص في القلب، ومحبة المدح والثناء. العديد من الأشخاص لديهم فكرة خاطئة لما يشكل السعادة الحقيقية،

رئيس مجلس الإدارة  
المدير المسؤول  
ياسر اسماعيل

صاحبة الامتياز  
سوسن رقماني

المدير الفني  
ياسر اسماعيل

الإخراج الفني  
بيان قواص

مكاتب المجلة

دمشق-عرنوس

٤٤١٣٨١٣

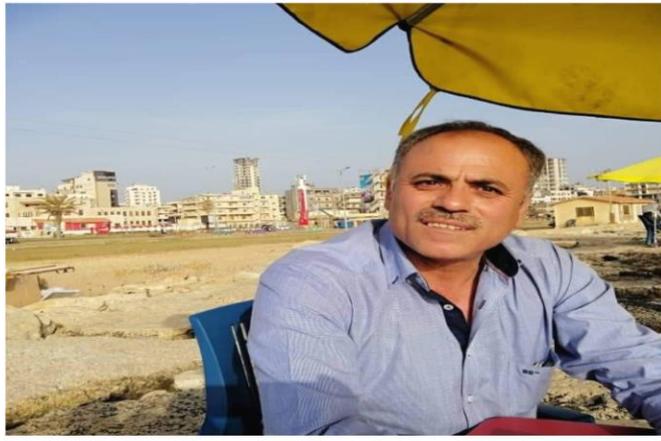
٤٤٣١٠٦٠

٠٩٣٢٧٢٨٠٦٠

[Yaser-2525@hotmail.com](mailto:Yaser-2525@hotmail.com)

[Yaseresmaeill.blogspot.com](http://Yaseresmaeill.blogspot.com)

[facebook.com/زهرةالسوسن](https://facebook.com/زهرةالسوسن)



يتعذر تحقيق ذلك من خلال الإشباع الذاتي ولكن من خلال الإخلاص لغرض يستحق. العمل بغير إخلاص ولا اقتداء كالمسافر يملأ جرابه رملاً يثقله ولا ينفعه. إنك تجعل الإخلاص مستحيلاً ثم تبكي لأنك لا تجد الإخلاص ألسنت رجلاً مغفلاً. في إخلاص ساعة نجاة الأبد، ولكن الإخلاص عزيز. فضل الأصالة ليس في الجودة، بل في الإخلاص. الصدق، والإخلاص، والبساطة، والتواضع، والكرم، وغياب الغرور، والقدرة على خدمة الآخرين هي صفات في متناول كل نفس، هي الأسس الحقيقية لحياتنا الروحية. رسائل عن الإخلاص الرسالة الأولى: أعاهدك بأن أبقى أنا وأنت خلان ودرب المحبة يا غالي دربنا يا صاحبي ورفيق المحبة أنت إنسان لا يرضى بحكم المذلة نبحر سوياً من دون ربان نمشي ببحر فيه الأشواق أنا معك والبحر والغيم خلان ولن نفرق أبداً. الرسالة الثانية: الوفاء طبعك وأنا طبعي القصور واعتذر منك وحتى إن لم يكن لي عذر غالي بقلبي ولا يمكن أن تقل منزلتك نذرت بأن لن أنساك يا غالي فأنت جذور قلبي وكيف يحيا القلب بغير جذور. الرسالة الثالثة: حين تغرق سأكون هناك لإسعادك حين تتعب سأكون هناك لأرفعك سأكون صديقك مهما حصل.. إلى متى سنبقى أصدقاءك أتريد أن تعرف؟ طالما النجوم ساطعة طالما الماء جاري طالما أنا أحيا سنبقى أصدقاء الرسالة الرابعة: إذا لم تجمعنا الأيام جمعتنا الذكريات، وإذا العين لم تراك فالقلب لن ينساك، ولا يبدلني زمان، وإذا كانت عيني لا تراك ففي قلبي أروعك، ومن دعائي لا أنساك،

ياسر إسماعيل

## فوائد رياضة المشي للنساء لا تقدّر بثمن

تُحَقِّق رياضة المشي للنساء فوائد جمة، وفق ما أشار إليه موقع "مايو كلينك" Mayoclinic: يُحَرِّك المشي عضلات الجسم كافة ويشدّها، وبالتالي منح الجسم شكلاً متناسقاً، كما مدّه بالنشاط. يُفيد المشي في تقوية عضلات التنفس وعضلات الصدر.



يُساعد المشي على رفع مستويات الغلوبولين المناعي في الدم بنسبة ٢٠%، مع انخفاض ملحوظ، بالمُقابل، في أعداد الخلايا للمفاوية في الدم، وبالتالي تعزيز الجهاز المناعي. يُفيد المشي في زيادة كثافة معادن عظام العمود الفقري القطني، والحدّ من الإصابة بهشاشة العظام يُحسّن المشي جودة النوم

لرياضة المشي فوائد صحيّة  
عدّة، وتتمثّل بالآتي:

يُخفّف المشي، خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري؛ إذ يُقلّل مستويات السكر في الدم. يقي من التهاب المفاصل، كما يخفّف من تفاقم العوارض المرتبطة بالأخير؛ إذ يساعد المشي على خفض الوزن وبناء العضلات، الأمر الذي يُقلّل من الضغط على المفاصل، وبالتالي التخفيف من آلام الركبتين والظهر.

تفادياً من الإصابة بآلام الظهر ومشاكل القدم اختيار الأماكن الآمنة غير الوعرة للمشي؛ تجنباً لعدم الانزلاق. الحرص على شرب نحو لترين من الماء، يومياً.

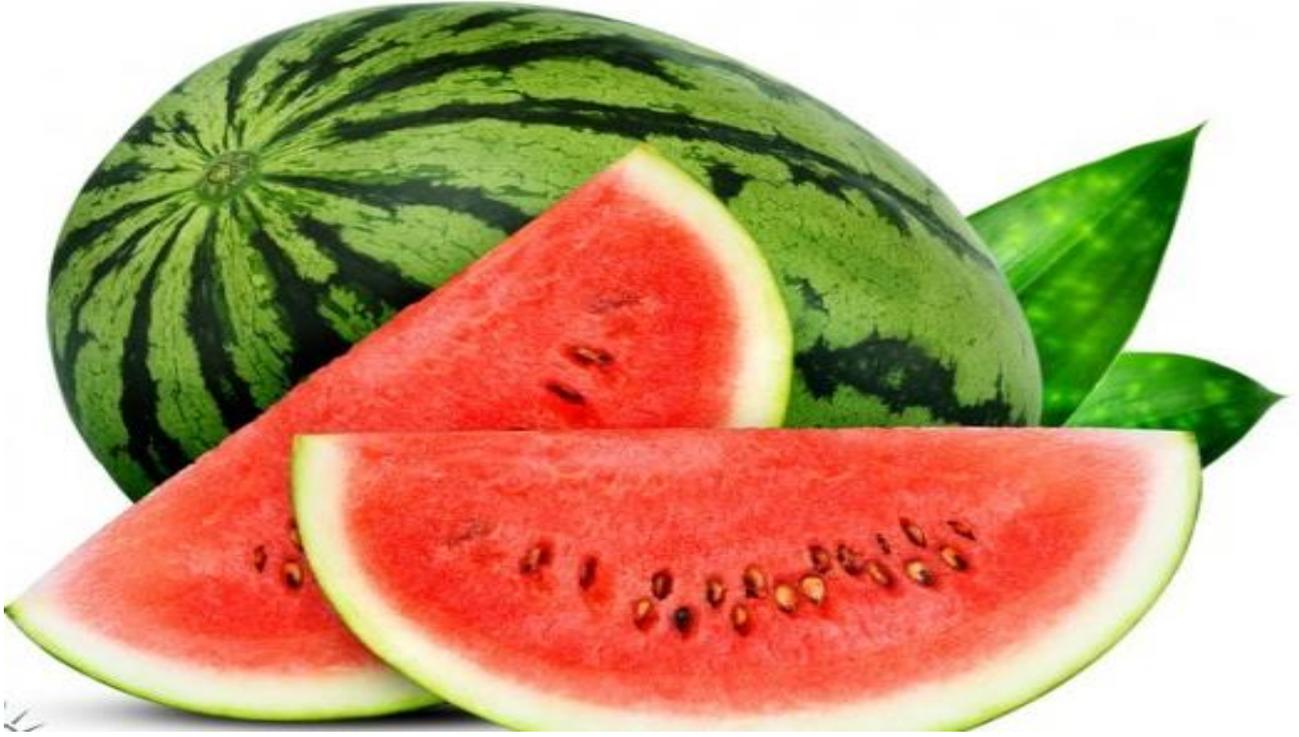
## نصائح قد تهتمك حول رياضة المشي:

تجنّب ممارسة رياضة المشي بعد تناول وجبة من الوجبات الرئيسية مباشرةً. عدم المشي عند الظهيرة، خاصّة أثناء ذروة سطوع أشعة الشمس. الحرص على ارتداء الملابس القطنية؛ لقدرتها العالية في امتصاص التعرّق. من الضروري انتعال حذاء رياضي خاصّ بالمشي؛



## البطيخ الأحمر

يُعتبر البطيخ الأحمر من الفواكه الصيفية اللذيذة والمفيدة أيضاً لصحة الإنسان، ورغم احتوائه على نسبة تفوق ٩٠ بالمائة من الماء إلا أنه غني بالعديد من العناصر الغذائية الهامة للجسم، وكلما كان البطيخ الأحمر أكثر نضجاً كلما ازدادت فوائده الصحية، ويُعتبر كذلك من بين أشهر الفواكه الصيفية التي تساعد الجسم على مقاومة حرارة الجو وتعويض السوائل المفقودة، وهو ملائم جداً لمن يبحثون عن خسارة الوزن والتخلص من الوزن الزائد.

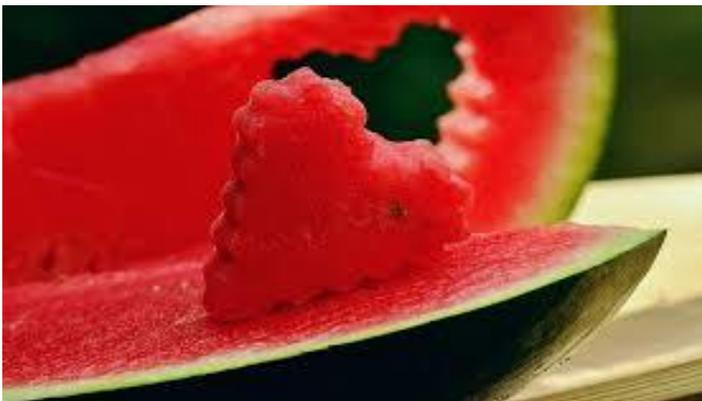


له دور في تقوية المناعة ومواجهة الالتهابات وخاصة التهابات المفاصل وآلام العضلات يساعد الجسم في التخلص من السموم يمنح الجسم الترطيب ويساعده على تجديد الطاقة والنشاط. يُساعد في التخلص من الوزن الزائد بفضل الشعور بالشبع عند استهلاكه بشكل مستمر.

الخبثية التي تُصيب البروستاتا والثدي والرحم يفيد الحامل خاصة في الشهور الأولى من الحمل، كما يحمي الجنين من بعض التشوهات. للبطيخ الأحمر دور فعال في خفض ضغط الدم والوقاية من أمراض القلب والشرايين. يُساعد على إدرار البول وفي علاج أمراض الكلى وتخليصها من الحصى

## الفوائد الصحية للبطيخ الأحمر:

يفضل العناصر والألياف والمياه الموجودة في البطيخ الأحمر فهو يُعزز صحة وعمل الجهاز الهضمي وحركة الأمعاء بالدرجة الأولى، كما يقضي على الإمساك. يمنع تكوين الخلايا السرطانية وخصوصاً المرتبطة بالجهاز الهضمي كالقولون، وأيضاً الخلايا



## نظام غذائي محكم لخفض مستوى الكوليسترول في الجسم



### عناصر غذائية تقلل الكوليسترول والدهون الثلاثية

إليك فيما يلي قائمة بالأطعمة التي تقلل الكوليسترول والدهون الثلاثية إن واطب الشخص على تناولها ضمن النظام الغذائي الخاص به: • الشوفان: من الخطوات الأولى السهلة لخفض نسبة الكوليسترول، هو الحصول على طبق من الشوفان وتناوله على الإفطار.

- المكسرات: توفر المكسرات الألياف التي تتصل بالكوليسترول في الجهاز الهضمي وتسحبه خارج الجسم قبل دخوله في الدورة الدموية، كما توفر للجسم أحماض الأوميغا ٣ والدهون غير المشبعة.
- الحبوب الكاملة: تعدّ الحبوب غنية بالألياف القابلة للذوبان والتي ترتبط بالكوليسترول في الجهاز الهضمي، وتسحبه خارج الجسم قبل دخوله في الدورة الدموية.
- الزيوت النباتية: استخدام الزيوت النباتية بدلاً عن الزبدة أو الشحوم عند الطهي يساعد على تقليل الكوليسترول الضارّ، مثل: زيت الزيتون، وزيت عباد الشمس وغيرها. • بروتين الصويا: تساعد الصويا على خفض الكوليستيرول الضارّ بنسبة ٣%، كما أن لها العديد من الفوائد الصحية المختلفة.

النظام الغذائي اليومي المنضبط يحفظ للإنسان التوازن الصحي ويجعل الكوليسترول تحت السيطرة. ويمكن أن يؤدي تغيير النظام الغذائي المتبع إلى خفض نسبة الكوليسترول وبحسب الدكتور خالد يوسف استشاري التغذية وعلاج السمنة والنحافة يحتاج المرء إلى الحدّ من تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة مثل اللحوم ومنتجات الألبان والشوكولاتة والمخبوزات والأطعمة المقاليّة والمعالجة (الدهون المتحوّلة)، حيث أن جميع هذه الأطعمة غير الصحية تساهم في السمنة إلى جانب العوامل الوراثية الأخرى التي تؤدي بدورها إلى ارتفاع مستويات الكوليسترول. في حين أن هناك مجموعة من الأطعمة التي تساعد بشكل طبيعي على خفض نسبة الكوليسترول في الدم وإبقائه تحت السيطرة.



- السمك: هذا يرجع في الغالب لاحتوائه على أحماض أوميغا ٣، وقد يقلل تناول السمك من خطر الوفاة بسبب أمراض القلب بنسبة ٣٦%. • الحمضيات: الحمضيات غنية بالبكتين، والبكتين هو نوع من الألياف التي تذوب والتي قد تعمل على تقليل الكوليستيرول الضارّ في الجسم. • الباذنجان والبامية: مصدراً جيداً للألياف القابلة للذوبان، والتي ترتبط الكوليستيرول في الجهاز الهضمي وتسحبه خارج الجسم قبل دخوله في الدورة الدموية.



موديلات فساتين سهرة تخفي البطن للمحجبات



مي محمد بفيستان بطبقات شيفون

الإطلالة الجذابة والرشيقة تتطلب معايير معينة لضمان نجاحها، أهمها اختيار الأزياء التي تُبرزُ مكامن الجمال في الجسم، وتخفي العيوب الظاهرة في مناطق معينة كالבطن، فمن المهم جداً أن تنتبه السيدة إلى الأجزاء التي لا تريد أن تُظهرها في إطلالاتها، لذلك أردنا اليوم أن نقدم لك بعض التصاميم الراقية التي تليق بالمحجبات من وحي مدونات الموضة.





## أزياء مقلمة من عروض صيف ٢٠٢١

لا شك أن **الأزياء المقلمة** من عروض **صيف ٢٠٢١** تميّزت بجاذبية وأناقة لا مثيل لهما في عالم الموضة، فهي انسجمت مع صاحبات الجسم الممتلئ؛ لأنها جعلتهن يظهرن بإطلالة أكثر نحافة، وتناسبت مع صاحبات الجسم النحيف؛ لأنها جعلتهن يظهرن بإطلالة مثالية. هذا وقد اختلفت تصميمات الأزياء المقلمة بين **الكاجوال**، السواريه، والخطوط الملونة واللامعة؛ حتى تظهر السيدة بأسلوب أنيق.

### نعومة وأناقة وجاذبية

يمكنها الاستعانة بأسلوب جذاب من فستان مقلم باللونين الأبيض والأسود، بتصميم توب ذي فتحة صدر مرتبة، حمالات عريضة مع حزام عريض أسود على الخصر، أما التنورة فهي بتصميم حورية البحر، مع الكشكش المنفوش أسفلها ذات البطانة السوداء لتصميم أكثر فخامة وأناقة يناسب السهرات المسائية، يمكنها الاستعانة. بزّي مقلم، وهو فستان أسود بتصميم مقلم،

للصيدة المفعمة بالحيوية والنشاط، لا بد أن تعتمد الأزياء الجذابة والأنيقة لصيف ٢٠٢١ كالأسلوب العملي لفستان مقلم، بتصميم ذي تنورة طويلة وتوب بأكمام طويلة وواسعة، وهو فستان ذو خطوط باللون الورد الداكن، فيما صممت التنورة بخطوط باللونين الأزرق والأخضر، وإذا كانت تبحث عن تصميم أكثر أناقة وجاذبية لفستان مقلم يناسب المشاوير المسائية،



صممت خطوطه من الترتير الذهبي المطرز، مع توب ذي أكمام طويلة وفتحة صدر على شكل حرف V، حزام عريض على الخصر وتنورة طويلة. لإطلالة أكثر نعومة وأناقة يمكنها الاستعانة بهذا التصميم لفستان مقلم تم تصميمه بخطوط باللون البيج والأخضر والرمادي الباستيل، مع تنورة طويلة وتوب بدون أكمام ذي خط أسود رفيع على الصدر. الجدير بالذكر أن **الدور العالمية** طرحت خلال صيف ٢٠٢١ الفساتين المقلمة بتصاميم خلابة وألوان لافتة ظهرت بالأبيض والأسود والأبيض لإطلالة كلاسيكية، الكحلي والأبيض لإطلالة خاصة برحلة بحرية، وبالألوان المنعشة؛ مثل الزهري والأزرق والأخضر؛ لإطلالة شبابية مفعمة بالانتعاش.

## الكلاسيكية



لم تظهر على منصات العروض لهذا الموسم التقليمات بالألوان الكلاسيكية فقط، إنما برزت الفساتين الطويلة وحتى القصيرة بألوان حيوية صيفية بأسلوب جديد وعصري؛ يتناسب مع جميع الأذواق والمناسبات الاجتماعية، كالفساتين المحتشم بتقليمات أفقية ناعمة، الفساتين بالتقليمات الحمراء والفوشيا والسوداء، الفساتين بالتقليمات الملونة الأفقية العريضة بألوان صيفية عصرية تجمع بين الأصفر والأزرق... وإطلالة ولا أروع؛ لم لا يتم تنسيق هذه الفساتين مع إكسسوارات بألوان حيادية سادة مع تجنّب المزج بين مختلف النقشات لتفادي الظهور بإطلالة مبالغ فيها؟! هذا ولم تغب موضة الفساتين المقلمة الكلاسيكية بتصميمها وألوانها عن موضة صيف ٢٠٢١، خاصة الألوان الكلاسيكية التي تتواجد في كل موسم، من هنا ننصح السيدة والفتاة الكلاسيكية باعتماد الفساتين الميدي المقلمة بالتقليمات البيضاء والذهبية العريضة مع أكمام منفوخة عصرية، تتدلى منها الشرائط الأنيقة، وتنسيق هذه الإطلالة مع حذاء بكعب عالٍ باللون الذهبي ومجوهرات من الذهب الأصفر؛ لطلّة ساحرة بامتياز. خيار آخر بإمكانها اعتمادها؛ وهو فستان مقلم بتصميم كلاسيكي بالتقليمات الكحلية والبيضاء، على أن تنسّق معه قبعة بيضاء وحذاء أبيض جذاباً؛ لإطلالة صيفية ليس لها مثيل. وأخيراً، لم تغب الأزياء المقلمة الرياضية بأسلوبها من خلال الياقة البيضاء، فلم لا تختارين فستاناً مقلماً رياضياً بياقة بيضاء

من الأسفل على شكل قميص من الأعلى، على أن تنسقي معه صندلاً من دون كعب لإطلالة متكاملة.

باللونين الكحلي والأحمر، على أن تنسقيه مع حذاء رياضي باللون الأبيض لإطلالات الصيف الكاجوال؟! أو حتى بإمكانك اعتماد الفساتين المقلمة ذات الألوان الحيوية المنعشة، كالفساتين المقلمة

## حذاء بكعب عالي لسهرات الصيف

لا شك أن الأحذية التي تتمتع بالكعب العالي هي من أكثر الأحذية الشائعة التي تستخدمها السيدة بشكل يومي؛ بسبب كثرة ابتكاراتها، أشكالها، وتصاميمها المتنوعة، بما يرضي مختلف الأذواق وتتناسب مع مختلف المناسبات والمواسم.



## كيف تختارين نظاراتك الشمسية حسب شكل وجهك

تُعد النظارات الشمسية من الإكسسوارات المهمة والقطع الأساسية التي لا يمكن الاستغناء عنها في الإطلالات اليومية؛ فهي ليست فقط ضرورية لحماية عينيك، إنما هي أناقة تستكملين بها إطلالتك؛ فهي مناسبة للإطلالة الكاجوال أو الرسمية. قبل شرائك النظارات الشمسية عليك أولاً أن تعلمي أن يكون لون الشعر ولون البشرة مناسبين للون النظارة الشمسية، إذا كان لون شعرك أسود؛ فننصحك بنظارات شمس ملونة، أما إذا كان ملوناً؛ فعليك أن تتوجهي إلى النظارات السوداء

### نظارات شمسية للوجه البيضاوي

من «Balmain»



إذا كان وجهك مربعاً؛ فهو متناسب من حيث الطول والعرض، ولكن ما يميزك هو الزوايا، الجبهة العريضة وخط الفك المربع، عليك اختيار النظارات المناسبة للوجه المربع مثل: النظارة المستديرة والبيضاوية، أو المنحنية قليلاً من خط الفك المثالي، ونظارة تصميم عيون القط ذات الزوايا، أو تصميم الفراشة المربعة؛ للتأكيد على ملامحك بشكل حاد.

### نظارات شمسية للوجه المربع

من «Sportmax»



### نظارات شمسية للوجه ذو شكل

القلب من «Anna Sui»



إذا كنتِ تتمتعين بوجه على شكل قلب؛ فوجهك هو الأعرض في الجبهة، ويضيق تدريجياً عند خط الفك، ومن الضروري ألا تحاكي نظارتك شكل وجهك، عليك أن تختاري نظارات شمسية ذات قاعدة عميقة، وتكون مستطيلة أو مربعة، أو النظارات المصممة من دون إطار، والمعدنية المستديرة أو البيضاوية؛ لمظهر كلاسيكي من التسعينيات. ويجب تجنب نظارة عيون القط

إذا كان لديك وجه بيضاوي الشكل، فيكون وجهك أطول من عرض عظام وجنتك وجبهتك أعرض قليلاً من ذقنك؛ يفضل أن يكون إطار النظارة عريضاً، وعليك أن تختاري شكل النظارات الشمسية التي تناسب وجهك، مثل النظارات المستطيلة والدائرية والمستديرة، ونظارات شكل عيون القط، وكل ما تحتاجين إليه حقاً أن تعرفي أن الوجه البيضاوي هو الشكل الأكثر انتشاراً

## نظارات شمسية للوجه المستطيل من «Fendi»

إذا كنت تتمتعين بوجه مستطيل؛ فعرض جبهتك وخدودك وفكك متماثل تقريباً، ولديك شكل أقل زاوية؛ فلذا يجب عليك اختيار النظارات الشمسية المستطيلة الجريئة مربعة الشكل؛ فهي تطيل مظهر وجهك وتعطيه تأثيراً أنحف، ومن النظارات التي تناسب وجهك، تُعد نظارات عين القطعة وتصميم الفراشة أيضاً بعضاً من الخيارات الرائعة بالنسبة لك، ويمكنك أيضاً اختيار النظارات الزجاجية المستديرة على الوجه.



## نظارات شمسية للوجه المثلث من «Anne Klein»



إذا كان لديك وجه مثلث يكون وجهك أضيق عند الجبهة ويتسع تدريجياً عند الخدين وخط الفك. فعليك اختيار النظارات الشمسية الجريئة التي ستطيل الجبهة وتوازن الفك الواسع؛ لأنها هي الشكل المثالي لارتداء نظارات الحاجب، مثل النظارات الدائرية، والنظارات المصممة من دون إطار. ويجب أن تتجنبى النظارات ذات الإطارات المربعة، أو المستطيلة، ونظارات عيون القط ذات العدسات الداكنة.

## موديلات خواتم مفتوحة آخر موضة صيف ٢٠٢١

أصبحت الخواتم المفتوحة ن أكثر قطع المجوهرات العصرية التي تُفضلها الشابات والنساء؛ لأنها تمنحهن إطلالة راقية وأنيقة، حيث لاقت موديلات الخواتم المفتوحة رواجاً كبيراً خلال السنوات الأخيرة الماضية حتى صيف ٢٠٢١ فقدمت أشهر الدور العالمية موديلات خواتم ذهب مفتوحة سواء كانت المرصعة بالألماس والأحجار الكريمة



خاتم مفتوح من الذهب الأصفر والألماس من دار فان كليف أند آربلز «Van Cleef & Arpels»

خاتم مفتوح من الذهب الأصفر والألماس من دار فان كليف أند آربلز «Van Cleef & Arpels»



تقدم دار فان كليف أند آربلز **«Van Cleef & Arpels»** إبداعات بجمالياتها الرسومية والمتجددة ليضفي على المرأة إطلالة مشرقة فريدة من نوعها، فقد أعجبنا هذا التصميم لخاتم **Frivole** المُصمم من الذهب الأصفر عيار ١٨ قيراطاً، والمرصع ب ٢٨ حجراً من الألماس الدائري على شكل زهرة منفتحة بجودة الألماس اللامع ويُمكنك اختيار هذا الخاتم الأنيق مع قلادة من الذهب الأصفر ومرصعة بالألماس، مع فستان بدرجات اللون

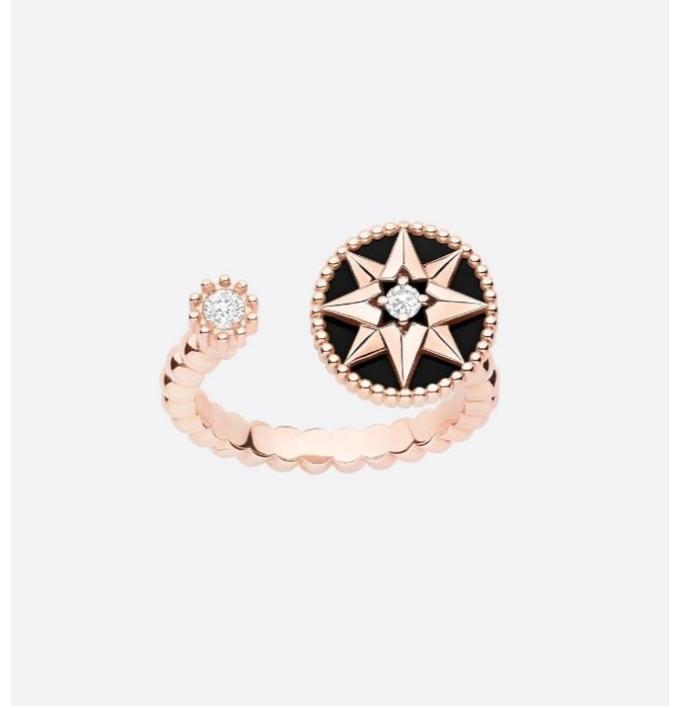
الزهري وصندل بكعب عالٍ باللون الأسود  
العدد 45 التاريخ 2021/7/23

تتميز علامة بوشرون **«Boucheron»** بالتصاميم الفاخرة، فقد أعجبنا هذا التصميم الساحر **لخاتم ذهب Serpent Bohème** من قطرتين جميلتين مرصوفتين بالألماس ومحاطة بخرز من الذهب الأبيض ليعانقا إصبعك بشكل راقٍ، المُصمم من الذهب الأبيض عيار ١٨ قيراطاً، ومرصع ب ١٦ ماسة مستديرة من الألماس بوزن ٠,٤٧ قيراط

ويُمكنك اعتماد هذا الخاتم الساحر مع أقراط أن بسيطة للغاية من الذهب الأبيض وسلسلة ناعمة مُصممة من الألماس الأبيض، وتنسيقهم مع إطلالة بدرجات اللون الأزرق

خاتم مفتوح بالألماس والملايكت الأخضر من ماركة  
بياجيه «Piaget»

خاتم مفتوح بالذهب الوردي والأونيكس من ماركة  
ديور «Dior»



قدمت ماركة بياجيه «Piaget» العديد من تصاميم الخواتم خاصة المفتوحة، وقد اخترنا لك هذا التصميم لخاتم مفتوح مُصمم من الذهب الوردي والألماس المُزين بحجر الملايكت الأخضر، المستوحى من السحر الأسر لسوار بوسيشن المفتوح، وتتميز هذه الحلقة المفتوحة المرححة بحلقتين دائريتين مرصوفتين بالألماس مزينتين بملايكت أخضر لامع على كلا الطرفين وتتحرك بحلقات الدوران الأنيقة من الإصبع ويُمكنك تنسيق هذا الخاتم الراقى مع سوار بوسيشن من الذهب الوردي وحجر الملايكت الأخضر، واعتماده مع جمبسوت باللون الأبيض وحذاء بكعب عالٍ باللون الأخضر المينت

إطلالة أكثر جاذبية وعصرية لتكمل إطلالتك المسائية، فقد أعجبنا هذا التصميم لخاتم Rose Des Vents من ماركة ديور «Dior» المُصمم بشكل مفتوح مع لمسة من الحبيبات التي تحيط بدقة وزخرفة، وصُمم هذا الخاتم من **الذهب الوردي** عيار ١٨ قيراطاً، ومُرصع بحجر **الأونيكس** الأسود مع الألماس المتألق المستدير وبإمكانك أن تنسقي هذا الخاتم مع إطلالة كاجوال بدرجات اللون الوردي، وسروال جينز ذي أرجل واسعة وحذاء رياضي باللون الأبيض وساعة يد في اليد الأخرى من الذهب الأصفر ومُرصعة بالألماس

## كيفية وضع الكحل لتوسيع العين

تواجه صاحبات العيون الضيقة أو الصغيرة، مشكلة تطبيق المكياج المناسب لعيونهن، والتي يجعلها تبدو بمظهر أكثر اتساعاً، لإطلالة جذابة ومميزة. ويمكن أن تساعدك محددات العيون على إتقان فن جعل عينيك الصغيرتين تبدوان أكثر اتساعاً، باستخدام أنواع مختلفة من محددات العيون والكحل.

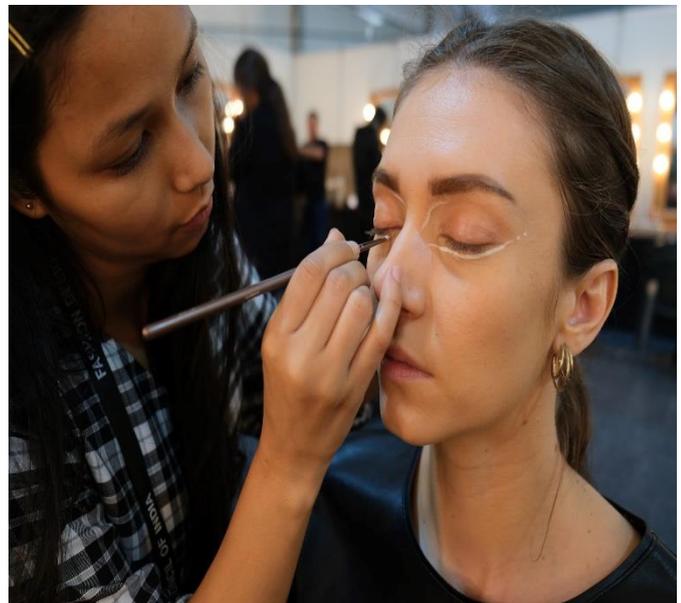


كيفية وضع الكحل لتوسيع العين ضعي أيلينر أبيض أو بيج على خط الرموش السفلي قبل تطبيق الكحل الأسود يمكن أن يحدد **الكحل** الأسود شكل عينيك لأنه يجذب الانتباه، نظراً لأن رموشك العلوية تحدد خط الرموش العلوي سواء كنت تستخدمين كحلاً أم لا، فإن الكحل على خط الرموش السفلي ومدع العين يكمل الشكل. لذا إذا كنت تستخدمين كحلاً أسود لرسم خط الرموش العلوي لعينيك، واستخدمت كحلاً أبيض أو باللون البيج على خط الرموش السفلي، فسوف يساعد ذلك على ظهور عينيك بمظهر أكثر اتساعاً.



أو كحل بلون البيج اللامع على الزوايا الداخلية حيث سيؤدي ذلك إلى تفتيح العيون وجعلها تبدو أكثر اتساعاً. ولإضفاء مظهر أكثر شباباً لعينيك، يمكنك استخدام نفس ظلال العيون اللامعة أو الكحل تحت خط الرموش السفلي أيضاً، وهذه الخدعة المعروفة باسم Ulzzang look في كوريا الجنوبية، تجعل عينيك تبدو أكثر اتساعاً.

إذا كانت عيونك صغيرة أو ضيقة، فعليك البدء في وضع الكحل الداكن بعيداً قليلاً عن الزوايا الداخلية للعين؛ لأنك إذا بدأت في تطبيق كحل العيون الداكن من الزاوية الداخلية مباشرة، فسيحدد الشكل الفعلي للعين ولن يترك مجالاً لخلق الوهم بعيون أكبر. ومع ذلك، إذا تركت زوايا العين الداخلية ثم قمت بوضع محدد العيون، فيمكنك استخدام ظلال عيون







عند وضع الأيلاينر بعد تطبيق الكحل، عليك أن تنتهيه عند النقطة الصحيحة لجعل عينيك تبدو أكبر وأكثر اتساعاً، إذا كنتِ لن تضعي الكحل على خط الرموش السفلي، لا تمددي محدد العيون إلى ما وراء الزاوية الخارجية للعين، بل حاولي إنهاء جناح الأيلاينر بحيث يكون بنفس الزاوية حيث كان الخط المستقيم التخلي المرسوم من مدمع العينين وحتى نقطة نهاية الحاجب. وهذا يعطي شكل القطط لعينيك (أي عيون القط) ويجعلها تبدو أكثر اتساعاً.

### رسومات أيلانر للعيون الصغيرة

العيون هي من أبرز ميزات المرأة، لذلك ترغب النساء من ذوات العيون الصغيرة في اعتماد رسومات أيلانر تجعل العيون ذات الحجم الصغير تبدو أكبر وأكثر اتساعاً وجاذبية. فإن كنتِ ترغبين في اعتماد مكياج عيون جذاب يمنح عينيك حجماً أكبر، نرصد لك في هذا المقال أجمل رسومات الأيلانر للعيون الصغيرة، والتي ستمنحك مظهراً في غاية الجمال والجاذبية.





الأيلاينر الممنح هو أفضل حيلة لجعل العيون الصغيرة أكبر وأوسع، كما أنه من أكثر رسومات الأيلاينر رواجاً بين النساء، فهو يمنح المرأة نظرات ساحرة ومظهراً عصرياً جذاباً. فإذا كنت من صاحبات العيون الصغيرة، فلا تتردد في اعتماده، فهو من أفضل الخيارات لك. ارسمي بالأيلاينر خطاً رفيعاً جداً فوق الرموش العلوي، ومديه قليلاً إلى الأعلى. كما بإمكانك رسم خط رفيع آخر تحت رموشك السفلية لكن من دون وصله مع خط الأيلاينر العلوي لتبقى العين مفتوحة وأكثر اتساعاً.

رسمة الأيلاينر بأسلوب عين القطعة تعد رسمة عيون القطعة من أفضل رسومات الأيلاينر للعيون الصغيرة، كونها تجعلها تبدو أكبر حجماً وأكثر اتساعاً، كما أنها تتناغم مع ألوان العيون كافة. يناسب مكياج عيون القطعة إطلالات المرأة المختلفة، في الأيام العادية والمناسبات. ارسمي بالأيلاينر خطاً سميكاً على خط الرموش العلوي، يمتد من الزاوية الداخلية للعين وحتى نهاية الرموش. بعدها، طبقي الأيلاينر على الخط السفلي لعينيك مع توصيله إلى الخط العلوي، كما يمكنك ترك عيون القطعة رقيقةً أو مدبّبةً، عن طريق إضافة الكثير من الكحل أو القليل منه.



نصائح إضافية لجعل العيون الصغيرة أوسع وأكبر إذا كنت تمتلكين عيوناً صغيرة، تجنبي استخدام الأيلاينر بالألوان الداكنة، لا سيما على خط الرموش السفلي، واستبدليه بالأيلاينر بالألوان الحيوية الناعمة مثل النيود والأبيض والخوشي، مما سيجعل عينيك تبدو على الفور أوسع وأكثر إشراقاً.

إذا كنت من صاحبات العيون الصغيرة، تذكرني دوماً أن رسمة الأيلاينر العريض ستجعل عينيك تبدو أصغر مما تبدو عليه، لذلك استبدليه برسمة الأيلاينر الرفيع الممدود إلى خارج العين، التي تمنح عينيك حجماً أكبر وأكثر اتساعاً. ارسمي بالأيلاينر خطاً رفيعاً محاذياً للرموش العلوية، على أن يكون ممتداً إلى خارج العين. كما بإمكانك استخدام الكحل الأبيض على مذبت الرموش السفلية، فذلك يعطي العين حجماً أكبر.

## تفادي هذه الأمور لبشرة نضرة ومشرقة

ترتكب الكثير من النساء أخطاءً جمالية بحق بشرتهنّ من دون الانتباه إلى النتائج التي قد تظهر، لذا ننصحك بالابتعاد عن هذه الأمور، لتبقى بشرتكِ نضرة ومشرقة ليلاً نهاراً:



### غسل الوجه بالماء الساخن يضر البشرة:

تدرك معظم النساء أهمية غسل الوجه قبل النوم، لما له من فوائد في إنعاش البشرة وإعادة فتح المسامات. لكنّ الأغلبية الساحقة منهنّ يجهلن أنّ غسل الوجه خاصة بالماء الساخن، يؤثّر أيضًا على صحة البشرة، لهذا السبب احرصي على تنظيف بشرتك فور دخولك المنزل، وقومي بغسلها بالمياه المعتدلة، لأنّ المياه الدافئة والباردة تؤدي إلى تهيج البشرة وخفت إشراقها.



### انتبهي إلى عدم التقلّب كثيراً أثناء النوم:

إنّ التقلّب أثناء النوم يؤدي إلى احتكاك البشرة وتهيجها، ما يؤدي إلى ظهور التجاعيد في المدى البعيد، لذا من المفضّل أن تعتمدي على غطاء حريريّ (أو من الساتان) للمخدة، تفاديًا لهذه النتائج.



## حقائق مذهلة عن تمارين الأيروبيك

تشكل **تمارين الأيروبيك**، أي ما يُعرف باسم نشاط القلب والأوعية الدموية، جزءاً أساسياً من أي روتين رياضي يهدف إلى بناء جسم صحي وقوي. في الآتي، حقائق مذهلة عن تمارين الأيروبيك تحفزك على إدراجها ضمن برنامجك الرياضي: يوصي الخبراء بممارسة ١٥٠ دقيقة على الأقل من **التمارين الهوائية المعتدلة**، أو ٧٥ دقيقة من النشاط القوي كل أسبوع. يعدّ المشي السريع أو السباحة أمثلة على النشاط المعتدل. أما الجري وركوب الدراجات فيمثلان النشاط القوي. تشمل فوائد تمارين الأيروبيك ما يأتي:

تحسين صحة القلب والأوعية الدموية يوصى بممارسة التمارين الهوائية من قبل جمعية القلب الأمريكية للأشخاص المصابين بأمراض القلب أو المعرضين لخطر الإصابة بها. وذلك لأنّ تمارين الأيروبيك تقوي القلب وتساعد على ضخ الدم بكفاءة أكبر في جميع أنحاء الجسم. يمكن أن تساعد تمارين القلب والأوعية الدموية أيضاً على خفض ضغط الدم، والحفاظ على الشرايين نظيفة عن طريق رفع مستوى الكوليسترول الجيد وخفض مستويات الكوليسترول الضار في الدم.

إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول، فحاولي ممارسة التمارين الهوائية متوسطة الشدة إلى الشديدة لمدة ٤٠ دقيقة بين ٣ و ٤ مرات كل أسبوع. خفض ضغط الدم يساعد النشاط البدني المنتظم في السيطرة على أعراض ارتفاع ضغط الدم تساعد تمارين القلب والأوعية الدموية في السيطرة على أعراض ارتفاع ضغط الدم. وذلك لأنّ التمرين يساهم في خفض ضغط الدم.

في ممارسة التمارين الرياضية، إذ قد يستدعي الأمر اتخاذ بعض الاحتياطات والتوصيات للحفاظ على السلامة أثناء التمرين. تحسين قوة الدماغ يبدأ الدماغ في فقدان الأنسجة بعد بلوغ سن الثلاثين، لكنّ التمارين الهوائية قد تبطئ هذه الخسارة وتحسن الأداء المعرفي. تحسين المزاج تشير دراسة نشرت في موقع "بريتش جورنال أوف سبورت مديسين" أجريت على أفراد مصابين بالاكتئاب، مارسوا المشي لمدة ٣٠ دقيقة بعد ١٠ أيام، أبلغ جميع المشاركين عن انخفاض كبير في أعراض الاكتئاب

تنظيم سكر الدم يساعد النشاط البدني المنتظم على ضبط مستويات الأنسولين وخفض نسبة السكر في الدم، مع الحفاظ على وزن الجسم تحت السيطرة. في دراسة أجريت على مرضى السكري من النوع الثاني، وجد الباحثون أنّ أي شكل من أشكال الحركة، سواء كان هوائياً أو لا هوائياً، قد يكون له هذه التأثيرات، حسب ما ورد في موقع [link.springer](#). تساهم تمارين الأيروبيك في تقليل تواتر وشدة نوبات الربو. إلا أنه يجب استشارة الطبيب قبل البدء



تمرين آمن للجميع يوصى بممارسة تمارين القلب والأوعية الدموية لمعظم الأشخاص، حتى كبار السن أو الذين يعانون من حالات صحية مزمنة. تمارين غير مكلفة لا تحتاجين إلى أي معدات باهظة الثمن أو الذهاب إلى صالة **الألعاب الرياضية** لممارسة تمارين الأيروبيك، إذ يمكن المشي أو الركض في الحي أو أحد الممرات المخصصة. ملاحظة: إذا كنت تعاني من مرضاً معيناً أو تتناولين أدوية محددة، يوصى باستشارة الطبيب قبل ممارسة بعض التمرينات الرياضية.

## سموذي العنب البارد

سموذي العنب البارد ... حضري من الفواكه الصيفية أطيب وأشهى العصائر الطبيعية الصيفية، جربي سموذي العنب الشهي، وقدميه على سفرتك بارداً



## المقادير

عصير العنب : ٢ كوب  
(أبيض / طازج)  
لبن زبادي : كوب  
الماء : كوب  
العسل : ملعقة كبيرة  
عصير الليمون: ١ حبة  
(حامض)  
طريقة التحضير  
ضعي كل المكونات مع  
بعض الخلط الكهربائي  
واخلطيها جيداً ثم اسكبيها  
وقدميها.

## طريقة عمل سلاش الشامام

طريقة عمل سلاش الشامام ... قدمي على سفرة ضيافتك أطيب المشروبات والعصائر الصيفية الباردة والمنعشة، جربي سلاش الشامام المنزلي وتمتعي بطعمه مع أفراد العائلة

## المقادير

الشمام: ١ حبة (متوسط الحجم)  
ماء الورد: ربع كوب  
الفانيليا: ملعقة صغيرة  
(سائلة) سكر: ٣ ملاعق  
كبيرة مكعبات الثلج: ٥  
مكعبات

## طريقة التحضير

يتم تقشير الشمام وتقطيعه  
يوضع كل من: الشمام،  
والفانيليا، وماء الورد،  
والسكر والثلج في وعاء  
الخلط. يشغل الخلط على  
السرعة المتوسطة.  
يخلط المزيج جيداً إلى أن  
يتكون عصير ذا قوام ناعم.  
يسكب العصير في أكواب  
التقديم.

## تشيز كيك رد فيلقت

تشيز كيك رد فيلقت ... حضري مع مطبخ سيدتي الوصفات العديدة والمنوعة والشهية من حلوى التشيز كيك الرائع المذاق والمحبب للجميع، جربيه بكيك رد فيلقت الأحمر الشهى



## المقادير

كيك : قطعة (كيك رد فلفت / جاهز)  
جبن كريمي : كوب  
سكر البودرة : كوب  
خلاصة الفانيليا : ملعقة صغيرة  
القشطة : ربع كوب  
جيلاتين : ملعقة كبيرة (مذوب بالماء الساخن)

## طريقة التحضير

فنتي الكيك في صينية متحركة القاعدة ورصيه جيداً.  
في الخلاط الكهربائي، ضعي جبن الكريم واخفقيه حتى يصبح كريمي..  
أضيفي السكر، خلاصة الفانيليا، القشطة وخليط الجيلاتين، واخفقي المزيج حتى يتجانس

أضيفي خليط الكريم فوق طبقة الكيك، وأدخلي الصينية إلى الثلاجة حتى يجمد الكيك.  
أخرجي الصينية من الفرن وفككي الجوانب بحذر، وقدميه.

## خبز الصمون

خبز الصمون  
... بخطوات  
سهلة ومكونات  
بسيطة قديمي  
على سفرة  
الفتور أو  
العشاء وصفات  
الخبز المحضر  
منزلياً، جربي  
خبز  
الصمون اليوم  
وبالصحة  
والعافية



شكلي كرات العجين على  
شكل أسطواني وضعيها في  
صينية فرن مغلقة بورق زبدة  
غطي العجينة واتركيها مدة  
٢٠ دقيقة ليتضاعف حجمها.  
بواسطة سكين، أحدثي شق  
على طول كل قطعة عجين.  
أدخلي الصينية إلى فرن  
محمى على حرارة ٢٣٠  
درجة مئوية حتى ينضج الخبز  
ويتحمر.

سيدتي

في وعاء آخر، اخلطي الدقيق  
والمح والخبيرة والماء.  
ادعكي العجينة مع تغميس  
يديك بالقليل من الماء لجمع  
العجينة.  
غطي العجينة واتركيها مدة  
٤٠ دقيقة لتختمر.  
افرشي العجينة على سطح  
مرشوش بالدقيق واعجنيها  
حتى تصبح غير لاصقة.  
قطعي العجينة إلى ٨ قطع  
متساوية، كوريها وضعيها  
جانباً.

## المقادير

ماء دافئ : كوب  
خميرة : ٢ ملعقة كبيرة  
سكر : ملعقة كبيرة  
دقيق : ٢ كوب  
ملح : ملعقة صغيرة  
ونصف  
لبن : نصف كوب (رايب)

## طريقة التحضير

في وعاء ضعي الماء،  
ذوبي الخميرة والسكر،  
واتركي المزيج جانباً  
لحوالي ١٠ دقائق.

## باستا محشية بالجبن والخضار

أبعدي المعكرونة عن النار، ضعها في مصفاة لتخلصي من السوائل.

أضيفي المعكرونة بعدها فوق الخضار ثم نكهي بالملح، الفلفل الأسود والأوريغانو.

اخلطي في وعاء الخلط الكهربائي الحليب، الكريمة، الجبن السائل والقشدة.

أضيفي المزيج إلى خليط المعكرونة ثم زيدي الكاتشاب وجبن الموزاريلا مع التحريك المستمر حتى تتجانس المكونات.

أبعدي القدر عن النار، واسكبي المعكرونة في طبق ثم قدميها مباشرة.

(مباشرة) (مباشرة)

جبنة : ٤ ملاعق كبيرة (سائلة)

حليب : كوب

كريمة الخفق : كوب

القشدة : علبة

أوريغانو : ملعقة صغيرة

معجون الطماطم : ٣ ملاعق كبيرة

الكاتشاب : ٣ ملاعق كبيرة

### طريقة التحضير

اسلقي المعكرونة في قدر من الماء، الملح والقليل من الزيت.

سخني الزيت في قدر آخر على النار، أضيفي الثوم وقلي حتى يذبل.

زيدي الفطر، الفليفلة، الزيتون، الكوسا والبروكلي وقلي المكونات من جديد لحوالي ٥ دقائق.

أضيفي معجون الطماطم والقليل من الماء، غطي القدر واتركي الخليط حتى ينضج.

محشية بالجبن والخضار ... تعرفي على عدة طرق سهلة وسريعة لتقديم وجبة غداء مميزة على سفرتك، جربي وصفات الباستا الرائعة وقدميها محشية **بالخضار** والجبن الغني

### المقادير

لثوم : فصّان

معكرونة : ٥٠٠ غراماً

البروكولي : كوب (مقطع)

الكوسا : كوب (مقطعة شرائح)

الفطر : كوب (مقطع)

زيتون أسود : حسب الرغبة

(مقطع شرائح) الفليفلة : ١ حبة

(مقطعة شرائح)

ملح : حسب الرغبة

فلفل أسود : نصف ملعقة صغيرة

الزيت : ٢ ملعقة كبيرة

جبنة موزاريلا : نصف كوب

سيدتي





## خطوات للتخلص من بقع الزيت عن الستانلس ستيل

لا سيما المقالي، فإنه يصبح من الصعب جداً إزالة بقع الزيت منها، الأمر الذي قد يتلفها مع مرور الوقت. لذلك، إليكم عدداً من الخلطات التي ستجعلنا نتخلص من هذه البقع بسهولة.



لا تخلو منازلنا من الأواني والمقالي المصنوعة من الستانلس ستيل، كونها عملية وأسعارها مناسبة. ولكن مع كثرة استخدام هذه الأدوات بشكل يومي،

## طرق للتخلص من الصدأ الموجود على أغطية

على هذه البقع الصعبة، ثم ننظف المقلاة بالماء ونجفها جيداً.

### خلطة الزيت بالبخار:

نحتاج بهذه الخلطة إلى وضع منشفة ورقية داخل المقلاة، ثم نقوم بتسخين الماء حتى يغلي، ونسكب كمية كافية من الماء المغلي في المقلاة فوق المنشفة الورقية، بعد ذلك نضيف القليل من الخل الأبيض، ونتركه منقوعاً لمدة لا تتجاوز الـ ١٠ دقائق. عندما يبرد سطح المقلاة، نفركه بالمنشفة الورقية لإزالة البقع.

### خلطة زيت الأطفال:

نحتاج في هذه الخلطة إلى صابون أطباق، ماء دافئ، زيت أطفال وأخيراً صودا الخبز. وعلينا أن نخلط الصابون مع الماء الدافئ في أي وعاء مناسب، وبعد ذلك نقوم بتبليل قطعة القماش النظيف والجاف ونبدأ بمسح الشحوم عن المقلاة. بعد ذلك نغسل المقلاة بالماء ونحاول إزالة الشحوم بالقماش. ومن ثم نبلل القماشة بالقليل من زيت الأطفال ونفرك مكان الشحوم المتبقية في المقلاة. وفي حال واجهتنا بعض البقع الصعبة، نقوم بخلط كمية صغيرة من الماء بصودا الخبز حتى نحضر خليطاً على شكل عجينة. وباستخدام قطعة قماش جديدة ناعمة، نقوم بفرك العجينة

## علاج ضيق التنفس عند الحامل



**ضيق التنفس** عند الحامل يعني عدم القدرة على التنفس واستنشاق الهواء بسهولة، حيث الشعور بأن **الأكسجين** الواصل إلى الرئتين غير كافٍ، وينتج هذا الضيق غالباً عن التهابات **الجهاز التنفسي**، أو الإصابة بالربو، الالتهاب الرئوي وغيرها، وموضوعنا اليوم أن ضيق التنفس حالة تصيب العديد من الحوامل، رغم حاجتهن لمزيد من الأكسجين خلال فترة الحمل، والسؤال: ما هي الأسباب الكامنة وراء ضيق تنفس الحامل ومخاطر هذه الحالة وطرق العلاج؟ معنا استشاري أمراض النساء والولادة الدكتور إبراهيم أبو السعود؛ للشرح والتوضيح



## لماذا تنخفض نسبة الأكسجين؟

- بسبب تأثير الهرمون مثل البرجرستون، الذي يؤثر بشكل مباشر على الرئة ويحفز مراكز التنفس في الدماغ
- قد يكون الشعور بضيق التنفس في فترات مبكرة من الحمل بمثابة إشارة إلى جسد الحامل؛ لتنبئها بضرورة الحاجة المتزايدة للتنفس والأكسجين
- وفي فترات لاحقة من الحمل قد يكون التنفس أكثر تعباً؛ بسبب تزايد حجم الرحم لدى الحامل، والذي يضغط بدوره على الحجاب الحاجز
- **أسباب ضيق التنفس عند الحمل**
- نتيجة لازدياد حجم الجنين داخل الرحم، ما يؤدي إلى تزايد الضغط على الحجاب الحاجز، وبالتالي الشعور بضيق التنفس
- زيادة نسبة السائل المحيط بالجنين، مما يضغط على المنطقة العلوية، وبالتالي يصعب أخذ النفس بعمق
- الإصابة باضطرابات نفسية أو عصبية، والتي غالباً ترافق مراحل الحمل

## مخاطر ضيق التنفس على الحامل

- في بعض الأحيان يمكن أن يشير ضيق التنفس خلال فترة الحمل إلى مشكلة خطيرة، خاصة إذا كنت تعانين من مشكلة تنفسية أخرى مثل الربو والأنفلونزا
- هناك أكثر من ٣٠% من النساء المصابات بالربو، تزداد الأعراض لديهن خلال فترة الحمل
- غالباً ما يكون لدى النساء الحوامل المصابات بأمراض الجهاز التنفسي أعراض أكثر خطورة للإصابة بعدة مضاعفات؛ مثل الالتهاب الرئوي
- يعتبر الحصول على لقاح الأنفلونزا أثناء موسمها أمراً ضرورياً جداً خلال فترة الحمل

## طرق للتخفيف من ضيق التنفس عند الحامل

- عدم القيام بالأمر المرهقة والمتعبة، والتي تتسبب في تسارع معدل التنفس لديك أو عملها والقيام بها ببطء
- الحفاظ على ظهرك وكتفيك بشكل مستقيم؛ لمنح رئتيك مساحة أكبر للتوسع
- ادعمي نفسك ببعض الوسائد الإضافية عندما تكونين في السرير ليلاً
- قومي بتمارين التنفس.. مثل الاستنشاق بعمق، بينما ترفعين ذراعيك ببطء للأعلى، والزفير ببطء بينما تحضرين ذراعيك إلى جانبيك

### متى تحتاج الحامل لاستشارة الطبيب؟

- ضيق مفاجئ أو حاد في التنفس.. تفاقم الربو
- نبضات سريعة وغير منتظمة.. ألم في الصدر أو ألم عند التنفس
- تصبح الشفاه أو أصابع القدمين والرجلين زرقاء اللون.. سعال مستمر مع حمى وقشعريرة
- سعال دموي، أو عند الشعور بالخوف؛ نتيجة عدم الحصول على كمية كافية من الأكسجين



### • طرق لعلاج ضيق التنفس عند الحامل

المواظبة على تمارين الاسترخاء والتأمل، التخلص من الروتين اليومي، محاولة تغيير وضعية الجلوس أو النوم باستمرار، لحين الوصول إلى الطريقة المريحة للجوء إلى الطبيب المختص لفحص الحالة ووصف الدواء المناسب استخدام أدوية موسعة للقصبة الهوائية منشطات للتقليل انتفاخ الرئتين

### بعض المضادات الحيوية

أدوية تساعد على التنفس بسهولة وتوسيع الشعب الهوائية الخضوع لجلسات أكسجين، للمساعدة على عملية التنفس بسهولة الجلوس والنوم بطريقة مناسبة ومريحة، تمارين الاسترخاء واليوغا تمارين تنظيم التحكم في عملية التنفس؛ للحفاظ على سلامة الرئتين التنفس العميق، مع حركات باليدين والرأس، يؤدي إلى تحسين عملية التنفس والحد من الشعور بالخنقة



### علاج ضيق التنفس عند الحامل.. بالأعشاب أوراق الجوافة

- استخدام أوراق الجوافة: نغلي أوراق الجوافة لمدة ١٠ دقائق، ونصفها، ثم نشربها ٣ مرات يومياً
- الكرات: خلط الكرات مع عسل النحل كل صباح، وتناوله كوجبة للإفطار
- زيت السمسم: تناول نصف كوب من زيت السمسم يومياً قبل النوم، يساعد على تحسين عملية التنفس
- اللبلاب: تناول كوب من أوراق اللبلاب المغلية يومياً، ويمكن تحليته بالعسل الأبيض

### عصير الرمان

- هرس كمية قليلة من الثوم، أو تناول البصل يومياً، يساعد على تحسين عملية التنفس، وتقليل الإحساس بضيق التنفس
- عصير الرمان: يساعد تناول عصير الرمان على التقليل من الشعور بضيق التنفس، حيث يحتوي على حمض الأسكوربيك، الذي يعمل كمضاد للالتهابات

## الحكمة من حلق شعر المولود في عمر الأربعين يوماً



٣ - حمد الله عزّ وجلّ على الخلقة السويّة، وعدم المبالاة فيما إن كان المولود ذكراً أم أنثى.  
٤ - التأذين في أذن المولود؛ فإنّ رسول الله صلّى الله عليه وسلّم أدّن في أذن الحسن والحسين حين ولّدا، وأمر الناس بذلك.

٥ - نسبة المولود إلى أبيه لا إلى أحد غيره.

٦ - تحنيك المولود والدعاء له بالبركة؛ حيث كان يُؤتى **بالمولود** لرسول الله فيُحنّكه ويدعو له بالبركة، وقد اختلف العلماء في جواز التحنيك من غير النبيّ، فمنهم من قال أنّ التحنيك لا يكون إلّا من النبيّ، حتى يكون أوّل ما يدخل معدة الطفل هو ريق النبي الممتزج بالتمر، ومنهم من قال هو جائز لغير النبيّ، والمقصود منه أن يكون التمر هو أوّل ما يدخل جوف الطفل، وبناءً عليه فإن حنك المولود فلا حرج، وإن لم يُحنّك فلا حرج أيضاً، ويكون التحنيك أوّل ما يولد الطفل، والأصل فيه أن يكون بالتمر، فإن تعذّر فبأيّ شيءٍ حلّو؛ كالعسل أو السكر مثلاً.

٧ - التسمية، والأصل فيها أن تكون للأبوين، فإن تنازعا فهي للأب، وتجوز من غيرهما، ويسمّيه إمّا في اليوم الأوّل، أو الثالث، أو السابع، ويدخل تحت التسمية سنة التكنية - أي إعطاء الطفل كنية- إن كان المولود ذكراً، وتصغير اسمه أيضاً.

**الحكمة الاجتماعية من حلق شعر المولود**  
أما فيما يتعلّق بالحكمة الاجتماعية من حلق شعر المولود، ففيها تنمية لقيمة روح التكافل والتعاون بين أفراد المجتمع، ومشاركة الفقراء في الأفراح، كما تقضي على الأمراض الاجتماعية كالحسد والحقد، وفيه الحثّ على النظافة، والاهتمام بالشخصية المسلمة.

### أحكام المولود في الإسلام

هناك أحكام تتعلّق به ينبغي الحرص على فعلها من قبل الكبار، ليعبد الإنسان ربه عن بصيرة، وفيما يأتي بيان لبعض ما يتعلّق بالمولود من الأحكام: ١ - تحصين المولود قبل مجيئه؛ كما قال **رسول الله صلّى الله عليه وسلّم**: (لو أنّ أحدكم إذا أتى أهله قال: بسم الله، اللهم جنّبنا الشيطان، وجنّب الشيطان ما رزقنا، ففُضي بينهما ولدٌ لم يضرّه).

٢ - تعويد المولود من الشيطان الرجيم؛ كما فعلت امرأة عمران حين أنجبت ابنتها مريم عليها السلام، فقالت: (رَبِّ إِنِّي وَضَعْتُهَا أُنْثَىٰ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا وَضَعْتَ وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنْثَىٰ وَإِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَإِنِّي أُعِيذُهَا بِكَ وَذَرَيْتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ)، وليس من شرط التعويد أن يضع المعوّد يده على الطفل، فيصل ولو كان كلٌّ منها في مكان.



حلق **شعر المولود** من السنن التي سنّها رسول الله فيما يتعلّق بالمولود، حيث قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: (كلُّ غلامٍ رهينةٌ بعقيقته تُذخُّ عنه يومَ سابِغِه، ويُسمّى فيه ويُحلقُ رأسُه)، فما هي الحكمة الصحية من هذه العادة كما ذكرها الخبراء؟

### الحكمة الصحيّة من حلق شعر المولود

١ - إنّ الحلق يؤثر في **صحة المولود** إيجاباً، فشعر الطفل الذي يكون على رأسه حين ولادته قد يحمل بعض الميكروبات، ما يؤدي إلى انتقال هذه الميكروبات إلى البصيلات التي ستنمو بعد الولادة، ولذلك فإنّ حلق الشعر بعد فترة طويلة من الولادة لا فائدة منه.  
٢ - رغم أن الدراسات العلمية لم تؤكد لك، فإن حلق الشعر ضروري لإنبات الأقوى منه، حيث يساعد على فتح مسام الرأس حتى يخرج منه البخار بسهولة ويسر.

٣ - يساعد الحلق للشعر تماماً على نموّ شعرٍ أنعم من الأول، ولكن شرط أن يكون الحلق ضمن الأسبوع الأوّل بعد الولادة، والشعر الذي ينمو مكان المحلوق يكون مختلفاً عنه تماماً في النوع واللون والكثافة، وبالتالي ينبغي على الوالدين أن يعلموا أنّ الشعر الذي يولد مع الطفل لن يكون نفسه شعره طوال حياته؛ حيث إنّ الشعر الجنيني إن لم يُحلق سيبدأ بالتساقط بعد فترة ويُستبدل بغيره.

## أسماء بنات جميلة تدل على الحب



**أسماء كثيرة للبنات** قد لا يجتمع عليها الأوبان، إلا الأسماء التي تدل على الحب، فتسمية المولودة الأولى بها يوثق حبهما حديث العهد وحتى آخر العمر، حيث تذكرهما الابنة بحبهما كل لحظة وكل يوم وفي كل سنة، وعندما تكبر يكبر حبهما،

**غرام** يعد اسم غرام من **الأسماء المميزة** التي يبحث عنها الجميع، فهو يشير إلى الحب الشديد، والعشق حتى الجنون ولهفه للمحبيب.

**هيام** يعبر هذا **الاسم** عن العشق والحب كله الذي يحتويه القلب تجاه المحبوب، فهو يأخذ العقل والقلب إلى أبعد من الخيال، فلا يستطيع الشخص رؤية عيوب محبوبه لأنه سيطر على قلبه وعقله من كثرة هيامه والتعلق به. **مودة** يشير اسم مودة إلى المحبة والهيام بين المحبين، وهو من الأسماء البسيطة التي تحمل معاني كثيرة عن الحب ويفضلها البعض لتمييزه عن غيره من الأسماء.

**حبيبة** نجد معنى هذا الاسم واضحاً من حروفه، فهو يحمل جميع معاني العشق والحب، ويعتبر مؤنثاً لكلمة حبيب، ويشير إلى الفتاة المحبوبة والمعشوقة.



**شوق** اسم عربي موجود بكثرة، فهو يحمل معاني متنوعة عن الحب والغرام، ويعبر عن الحنين والاشتياق للمحبيب.

**محبوبة** اسم جميل ويعبر أيضاً عن الحب، ويعني الفتاة التي يكن لها الجميع بالحب والاحترام.

**حنان** يعبر هذا الاسم عن الحب، وهو من أشهر الأسماء العربية التي لاتزال تستخدم حتى الآن.

**أشجان** يعتبر من الأسماء القديمة، ولكن يفضلها البعض في عصرنا الحديث كاسم بنت نادر، فهو يحمل معنى الشوق والحب الحزين.

**جوى** يعتبر من أسماء البنات، التي تعبر عن الحب الذي يكون نهايته حزناً وحرقة بعد الفراق.

**فتون** يعتبر من الأسماء الرومانسية الجميلة والفاطنة، حيث يدل على الشغف والحب اللاذع الذي يوقع القلب، وهو اسم يعجب به الجميع لرقته.

**سدم** يشير إلى الفتاة التي تحب بكل قوتها، ويهدم هذا الحب والذي يليه حسرة وندم من سوء الاختيار.

**بلابل** يعني الفتاة المترددة في الحب، وتحمل شوقاً وولعاً، ولكن لديها وسواس يطاردها خوفاً من هذا الغرام

ونام يعتبر هذا الاسم من الأسماء المشهورة، فهو يعني العشق الملتهب بين المحبوبين، فهذا النوع من الحب محفور بالقلب لا يستطيع المحبوب ولا المحبوبة إزالتة.

**عشق** يعني هذا الاسم الحب والحنين إلى المحبوب، ويطلق على الفتاة مرهفة الحس التي تتعلق بسرعة بالآخرين.

**وجد** يعتبر اسم وجد من الأسماء التي تحمل نهايته قصة حزينة، نتيجة تأثيره الكبير في المحبين وعدم التخلص منه، ويتميز هذا **الاسم** بطابع خاص ومعنى فريد.

**هيام** يعتبر من الأسماء التي تعلق بها الجميع، وأصبح الجميع يختاره اسماً مميزاً لبناتهم، فهو يعني العشق الكبير والعميق الذي يمتزج بأسمى معاني الحب.

**وداد** يعد هذا الاسم من **الأسماء المنتشرة** في الدول العربية، فهو يشير إلى الحب والألفة بين الناس، ويعبر عن الفتاة المحبوبة التي يعشقها الجميع.

**حنين** يعبر هذا الاسم عن الحب، والاشتياق، ولهفة النفس للحبيب، ويعد من الأسماء العربية المحببة لدى الكثير لما يحتويه من معنى سامي وجميل، فهو يشير إلى الفتاة التي تمتلك حنان تجاه الجميع، ولديها قلب نقي ورحيم مع غيره.



## بعيداً عن السقاية أو الصيانة... «الحديقة الداخلية» خضراء وغناء



أصبح الجمع بين خضرة الطبيعة، ممن دون منعصاتها من آفات وحشرات، وضرورة العناية المتواصلة بالنباتات، وهواء التكييف، متاحاً راهناً... فقد امتدّت قدرة الإنسان على المحاكاة إلى ابتكار «تركيبات» للجدران لا تميّز العين المجردة أنّها مصطنعة؛ «التركيبات الخضر» التي تضيف إلى لوحة الديكور القيمة الجماليّة. تمثّل «الجنائن العمودية المصطنعة» الحلّ لسكّان البلدان الحارّة، البلدان التي لا يسمح القليظ فيها بالجلوس في المساحة الخارجيّة، وأيضاً للمنشغلين في يومياتهم والراغبين في الاسترخاء لوقت قصير في الأركان المنزليّة المسقوفة. الجدران الخضر العمودية» مناسبة للشقق، مهما صغرت أو فسحت، الشقق التي لا تحتوي على ملحقات مثل «الباتيو» أو الحديقة الخارجيّة.. أو حتى لا تسمح الرطوبة المرتفعة لسكّانها بالجلوس في الخارج،

مع أفضليّة لنواحي عدم احتياج «الجنائن» للسقي والصيانة، وتقديم خيارات كثيرة من النباتات والأزهار حتى تحلّ فيها، بالانسجام مع ديكور الغرفة. إلى ذلك، معلوم دور رؤية اللون الأخضر، بصورة مستمرة، في إراحة العينين، ورفع المزاج تالياً، بالاتساق مع رغبة الإنسان في جعل الطبيعة بعناصرها الجذّابة جزءاً من منزله.

## جنائن مصطنعة

مُتأثراً بوالدته التي كانت تصنع الورود من القماش لفساتين الفنانات، ومن بينهم صباح وسلوى القطريب، ولأزيائهن في المسرحيات الاستعراضية، وبامتلاكه «عيناً» تحسن تنسيق الألوان، رغب المصمم اللبناني شربل كرم، بعد سنوات الجامعة، في تطوير فكرة «الجنائن المعلقة» التي كانت منتشرة في الولايات المتحدة وأوروبا، وبنسبة أقل في الدول العربية، لناحية تضمين «الجنائن» ألواناً كثيرة، بالإضافة إلى تدرجات الأخضر وظلاله، وشتولاً متعدّدة وحتى وروداً وإكسسوارات



لا حدود للخيال في إعداد «الجنائن المعلقة» المصطنعة التي قد تتخذ الشكل الدائري أو المربع أو المستطيل... أو تغلف كامل الجدران، أو حتى توطّر بالخشب أو العقيق... وهي تمتدّ على مساحة تتراوح من متر مربع واحد حتى عشرات الأمتار المربعة، وقد يتخلّلها الخشب والبلاط وعناصر أخرى. يشبه المصمم أعماله بـ«اللوحات التشكيلية كثيرة التفاصيل»، إذ كلما اقترب المرء منها رأى المزيد، مع رفع قيمتها من خلال تسليط الإضاءة عليها أو دمج الأخيرة بـ«التراكيب الخضراء» حتى تجذب الظلال النظر إليها، وتأطيرها بمواد نبيلة بخلاف النباتات كثيرة التطلب لناحية الصيانة والسقاية، لا عناية خاصة بـ«الجنائن» الداخلية المصطنعة متهودة التكلفة، مقارنة بـ«الجدران الخضراء» الطبيعية

«التراكيب الخضراء» يدويّاً، بالانسجام مع الديكور الداخلي المنزلي (أو الحديقة الخارجية)، وعلى أسطح مختلفة، ومنها الخرسانة على الجدران أو الخشب أو البلاط، مع اتباع طريقة عمل خاصة بكل سطح، وتحقيق إضافات إلى «التراكيب» من إضاءة وإكسسوارات». يقول المصمم: «صحيح أنها «جنائن مصطنعة»، لكن العين المجردة لا تعرف ذلك، ولا يتبيّن الأمر سوى عندما «فضولي» يلمس النباتات، وذلك لأنّ المواد المستخدمة في المحاكاة ذات جودة عالية، ومضادة للشمس وعوامل الطبيعة المختلفة، وتعمّر طويلاً». تشتمل المواد على الجلد والمطاط، بعيداً من البلاستيك الرخيص



## أبو ظبي تُعيد الحفلات الغنائية إلى جزيرة ياس في عيد الأضحى



والحصول على نتيجة سلبية صالحة لمدة ٤٨ ساعة بالإضافة إلى أن شرط حصولهم على جرعتي لقاح كورونا. أما بالنسبة للحضور بين سن ١٢ - ١٦ عامًا، فيمكنهم إجراء اختبار PCR والحصول على نتيجة سلبية صالحة لمدة ٤٨ ساعة دون اشتراط حصولهم على لقاح كورونا، علمًا أنه لا يُسمح بدخول الأطفال من هم دون ١٢ عامًا إلى الحفل.

من جانب آخر، فتتوفر التذاكر الخاصة بالحفلات الغنائية، منذ أمس الاثنين ٢٨ يونيو ٢٠٢١ عبر

EtihadArena.ae  
PlatinumList.net.و

العدد 45 التاريخ 2021/7/23

والتي ستستمر على مدار ٣ ليالٍ ابتداءً من أول أيام عيد الأضحى المبارك.

كما ستبدأ هذه العروض الكبرى من ياس باي والتي تُعدّ "واجهه ياس البحرية"، وسيتم البث المباشر لهذه العروض على مواقع التواصل الاجتماعي الرسمية الخاصة بجزيرة ياس، اعتبارًا من الساعة التاسعة مساءً بتوقيت الإمارات.

وكتشفت دائرة السياحة والثقافة، عن مجموعة من الإرشادات للراغبين في حضور هذه الحفلات الغنائية، في محاولة لضمان الوقاية والحماية من الإصابة بفيروس كورونا.

وتتضمن الإرشادات إلزام الحضور من سن ١٦ عامًا وما فوق بإجراء اختبار PCR

أعلنت دائرة الثقافة والسياحة في إمارة أبوظبي، تنظيم مجموعة من الحفلات الغنائية في جزيرة ياس، والتي من المقرر أن يُحييها مجموعة من أهم نجوم الغناء في العالم العربي، ومنهم تامر حسني وحسين الجسمي وأصالة وميريام فارس.

وتُنظّم دائرة السياحة، الحفلات الغنائية يومي ٢٢ و٢٣ يوليو المقبل، في الاتحاد أرينا، وذلك في ظل الاستعداد للاحتفال بحلول عيد الأضحى المبارك، حيث ستشهد جزيرة ياس أيضًا تنظيم مجموعة من العروض المميزة للألعاب النارية





إذ يحرم على الرجل ملامسة امرأة هكذا فرد الرجل الأول بهدوء: " يا صديقي، لقد حملت تلك المرأة ووضعته على ضفة الجدول الأخرى وتركتها هناك؛ أما أنت فلا تزال تحملها من ذلك الحين."

قواعد العشق الأربعون: رواية عن جلال الدين الرومي

سوسن

على الضفة الأخرى، ولوح لها مودعاً. ثم تابع الرجلان رحلتها، وخلال ما تبقى من الرحلة، لبث المسافر الثاني صامتاً وعابساً، لا يرد على أسئلة صديقه. وبعد مرور ساعات من التجهم، لم يعد بمقدوره البقاء صامتاً، فقال: " لماذا لمست تلك المرأة؟ كان من الممكن أن تغويك!

كان رجلان يسافران من بلده إلى أخرى، ووصلا إلى جدول ماء فاض من الأمطار الغزيرة. وعندما أوشكا على عبور الجدول، لاحظا امرأة شابة جميلة تقف وحيدة، تحتاج إلى مساعدة. وعلى الفور توجه إليها أحد الرجلين، وحملها بين ذراعيه، واجتاز بها الجدول، ثم وضعها

فقال لها: أنا على موعد معه بعد قليل ..  
 فقالت: إنه أفضل طبيب في العالم.. بعد هذا الحوار  
 دخل المريض غرفة العمليات وتكللت العملية بنجاح،  
 والآن المريض حي يرزق.. فيما بعد أتضح أن هذه  
 الممرضة كانت أخصائية نفسية وليست ممرضة،  
 وظيفتها أن ترفع معنويات المرضى ولكن بشكل ذكي  
 جداً وهي تنسق الأزهار تسأل المريض من  
 طبيبك... الخ؟ فيُسَرُّ المريض أن هذا الطبيب أفضل  
 طبيب في العالم ولا يوجد عنده ولا خطأ طبي فترتفع  
 معنوياته.  
 ثبت علمياً أنه كلما كانت معنوية المريض عالية  
 زادت فرصة التغلب على المرض؟

منقول  
 سوسن

في لندن قبل العملية بساعتين دخلت ممرضة تنسيق  
 الأزهار إلى غرفة المريض وبينما هي منهمكة في  
 تنسيق الأزهار.. سألت المريض:  
 من طبيبك الذي سيجري لك العملية؟  
 قال لها: جيبسون.  
 فقالت له: وهل وافق أن يعمل لك العملية؟  
 قال: طبعاً!  
 قالت له: معقول!!!  
 قال: لماذا؟  
 قالت: هذا الطبيب مشهور جداً، فقد قام بمئات  
 العمليات وكلها نجحت، وليس لديه أي وقت، كيف  
 أعطاك موعداً؟





الأم بهلاي ماهر عبد الله محمد  
 الضربان الأنبار - فادية - الحي البصر  
 المواليد ١٩٨٨  
 تحببته في المستقبل طيار

واليوم.. هذه صورته يكتب عليها:  
 أمي أحد المسافرين لبيت الله وأنا  
 طيار الرحلة..  
 اعلموا أن أي نجاح وتوفيق للإنسان  
 سببه دعوات من الوالدين تنور  
 الطريق وتفتح البصيرة للابن..

كتبت له أمه بطاقة تعريف للمدرسة  
 وعلقتها على صدره وهو طفل  
 كتبت المهنة طيار حسب أمنيته  
 يقول إنها كانت تقول له: متى  
 ستصبح طيارا لتأخذني لمكة  
 بطائرتك..

## ثلاثة أطباء سوريين يحصلون العلامة التامة بنسبة ١٠٠% ليحققوا الدرجة الأعلى على مستوى العالم

رغم أن الطب في سورية يُدرّس باللغة العربية. وهذا الامتحان يتم إجراؤه باللغة الإنكليزية، فكان يلزمهم جهد مضاعف، وذلك لدراسة المصطلحات الإنكليزية والتعود على خوض امتحان بلغة غير التي اعتادوا الامتحان بها.

يجدر ذكر أن هذا الامتحان يختبر الطبيب بالعلوم الطبية الأساسية والمهارات السريرية والعملية أيضاً. وهو يصدر عن المجلس الطبي الأميركي ويصنف بالدرجة الأولى في امتحانات المعادلات الأجنبية الطبية.

ثلاثة أطباء سوريين يحصلون العلامة التامة بنسبة ١٠٠% ليحققوا الدرجة الأعلى على مستوى العالم في امتحان الرخصة الطبية الأميركية الـ USMLE وهم:

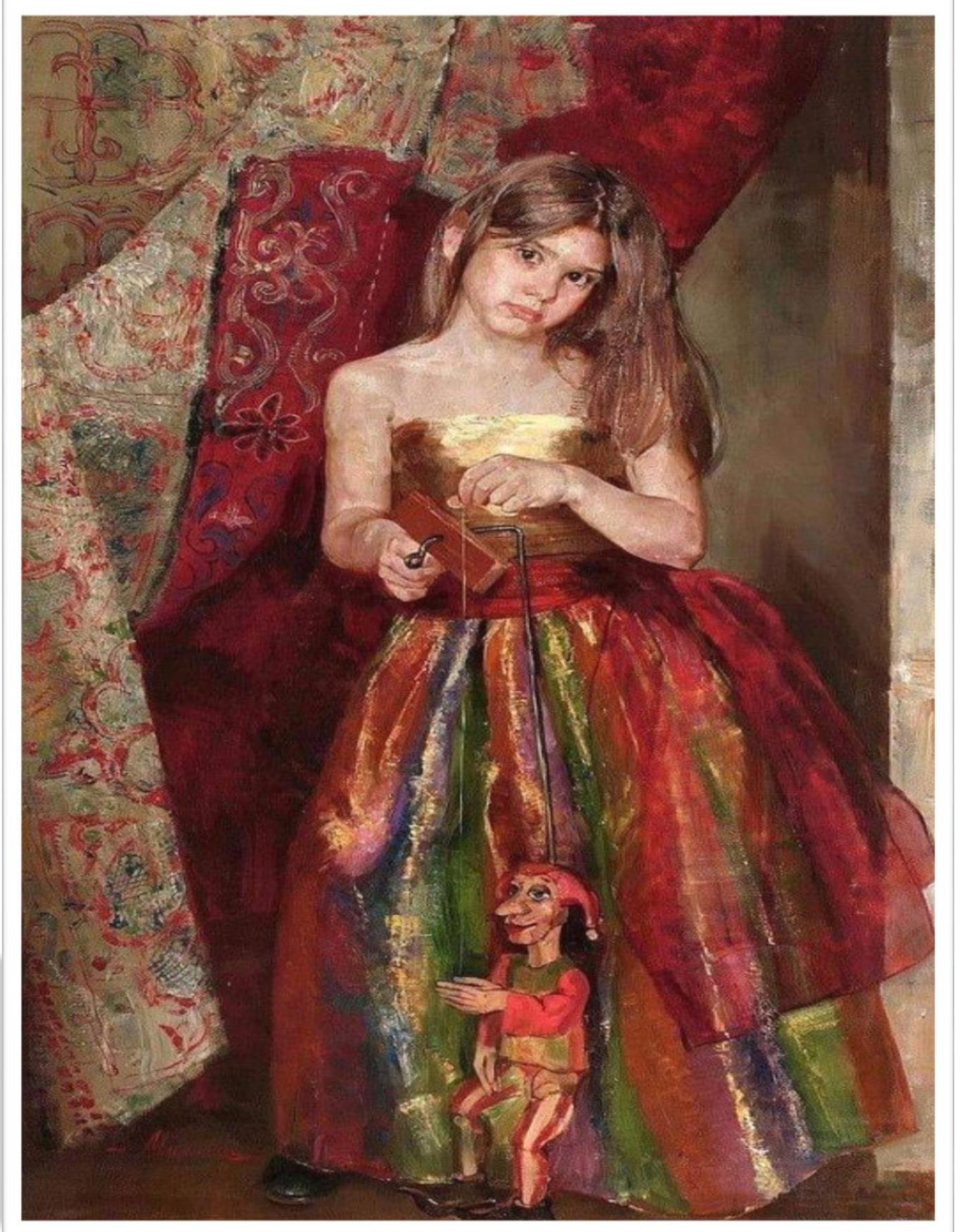
- 1- الدكتور مدحت فرواتي نسبة ١٠٠ th percentile في STEP 1 والـ STEP 2 CK أيضاً.
- 2- الدكتور محمد سيجري نسبة ١٠٠ th percentile في STEP 1.
- 3- الدكتور محمد فاعل نسبة ١٠٠ th percentile في STEP 1.

سوسن



عندما يكون للفن معنى

الرسامة الروسية (ناتاشا ميلاشفيتش) تخرجت من أكاديمية دوشانبي للفنون عام ١٩٨٩



## العبقرية تُولد من رحم المعاناة....



بالفضاء الدولية أن تتفاوض معها لتطوير المعادلة مناهل ثابت تم تصنيفها من بين أذكى ٣٠ شخصاً على قيد الحياة من قبل SuperScholar، عبقرية العام ٢٠١٣ من قبل دليل العبقرية العالمي الذي يمثل ASIA و Brain of the Year Award 2015-2015. كل هذا وهي تعاني إصابة بالطيف الاول من التوحد وتأخر النطق وهي صغيرة....

اول عربية حاصلة على هذا اللقب استطاعت حساب المسافات بين النجوم في عدم وجود الضوء اصبحت حديث موسوعة جينيس لقدراتها في الخرائط العقلية. قدمت مناهل ثابت معادلة رياضية. حسب علماء الرياضيات فإن المعادلة من شأنها أن تحدث تغييراً نوعياً في رياضيات الكم (والذي هو من أعقد العلوم الطبيعية) مما دعا وكالة (ناسا) وكثيراً من الوكالات المختصة

-أول عربية تتراسر جمعية عباقرة العالم، ورئيسة الجمعية العالمية للذكاء النادر. العالمية اليمنية مناهل عبد الرحمن ثابت (١٤ أكتوبر ١٩٨١). حاصلة على دكتوراة في رياضيات الكم حاصلة على دكتوراة في الهندسة المالية هي المتخصصة الأولى والوحيدة والأصغر في هذا المجال بالوطن العربي حاصلة على لقب عبقرية العام لعام ٢٠١٣ ممثلة عن قارة اسيا

منقول  
سوسن

هذه ليست ثلوج الشتاء ولا صقيع انما هي زهور نبات القهوة الرائع



قدرتنا على التحمل!  
بعدها قد يتم قرار قطع العلاقة نهائياً  
ويتم اتخاذه بكل ثقة وبدون تراجع  
ودون ندم.  
وتبقى العلاقات طفيفة مع من أوجب  
الله صلتهم فقط.  
فحافظوا على علاقاتكم ولا تعتقدوا  
أن المدة الزمنية أو طول العلاقة  
أسباب كافية لاستمرارها.  
زيدوا رصيدكم بالمودة والرحمة  
والإحساس وحسن الخلق والبذل  
والعطاء والاحترام.  
كلما كثرت تجاربنا في الحياة..  
صغرت دائرة علاقتنا مع من حولنا.  
ليس تكبراً ولكن لأن التجارب تمنح  
الإنسان معايير أكثر دقة لانتقاء  
الأشخاص وكيفية التعامل معهم.

منقول  
سوسن

بالتصرفات غير اللائقة ولا يعلمون  
أنهم يسحبون من رصيدهم بالعشم  
والمحبة التي لهم عندنا ويعتقدون أن  
رصيد التسامح الذي لهم عندنا ممتد  
بلا نهاية ولا ينضب وطبعاً العلاقة  
تستمر حتى ينتهي الرصيد ويصبح  
صفرًا ونفقد القدرة على التحمل  
والاستمرار. لكن ربما هناك حالات  
استثنائية نقرر إعادة شحن الرصيد  
ونضطر ان نغفر لهم أخطاءهم  
"كحال الزوج مع زوجته والزوجة  
مع زوجها فيقوم أحدهما بإعادة  
الشحن ويتحمل الآخر بسبب الأبناء..  
وكحال الأخوة والأقارب بسبب صلة  
الرحم، وكحال الأصدقاء بسبب  
العشرة فإذا عاد الشخص مرة ثانية  
وبدأ الطرف الآخر في التمادي  
فسيسحب رصيده مرة ثانية! وهنا  
نكون فقدنا

مثلاً هناك حالات زواج قد تنتهي بعد  
٢٠ سنة أو أكثر وأقول في نفسي  
لماذا لم ينفصلوا من أول الزواج؟  
لماذا بعد هذه المدة الطويلة؟  
وهناك أصدقاء تمت القطيعة بينهم  
بعد فترة طويلة من الزمن ولم يكن  
هناك شخص قادر على إعادة  
علاقتهم مع بعضهم البعض أبداً..  
فالأقارب والاخوان والأصدقاء قد  
يأتي وقت ويتم قطع العلاقة بينهم  
فجأة فما هو السبب؟  
حتى وصلت لحقيقة أن في كل  
العلاقات هناك شيء اسمه "رصيد"  
فعلاقتنا بالناس في الغالب مرهونة  
برصيد يتحدد حسب معزة هذا  
الشخص. والعكس صحيح كل ما كان  
التعامل سيء وغير لائق ينقص  
الرصيد وينخفض ومع إحساس  
البعض بحبنا وتقديرنا واحترامنا لهم  
تجدهم يتمادون.





شاطئ جميل ورائع مخفي تحت الجبل ، يوجد في المكسيك 🇲🇪





# كيندرفيت

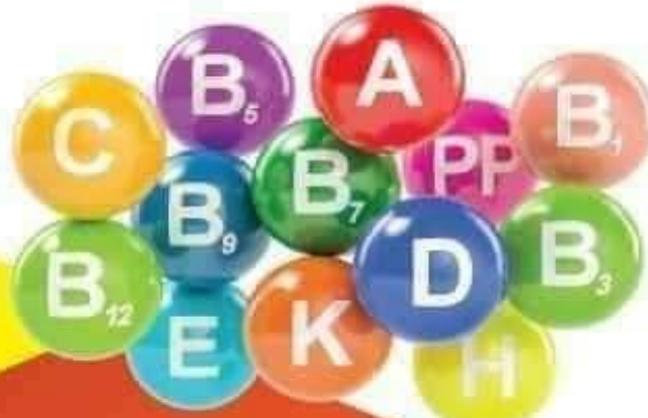
فيتامينات ومعادن للأطفال



## KINDERVIT

Supplement

Orange Flavor



IBN HAYYAN PHARMACEUTICALS R.FAYSAL & CO - HOMS- SYRIA

بريفيو  
PreView  
it's everywhere you wanna be

للدعاية والإعلان

9394



للحجز والاستعلام

مشاريعنا:-

- الإعلانات الطرقية
- إعلانات أعمدة الإنارة الكهربائية
- إعلانات الشاشات الإلكترونية
- إعلانات باصات النقل العام
- إعلانات مطار دمشق الدولي



---

# وزارة السياحة

## MINISTRY OF TOURISM



أوفت لي وشركاهم

# سيراميك بلقيس

الرفاه للجميع



تمتاز منتجاتنا بأنها ثنائية الشوي بمعنى أنها تدخل الفرن للمرة الأولى بدرجات حرارة عالية لتخرج منه على شكل بسكويت ثم ينتقل المنتج ألياً إلى خط الطلاء ليدخل بذات الحرارة العالية ليتحد جسم البسكويت مع الطلاء ويشكل قسوة ومقاومة عاليتين إضافة إلى جمال السطح



[facebook.com/balkisceramic](https://facebook.com/balkisceramic)

[www.balkisceramic.com](http://www.balkisceramic.com)

Tel: +963 11 2255070 Fax: +963 11 2232014



# أسرة الأول التعليمية

بإدارة : محمد أحمد طاووس

ع: حلب الجديدة - جانب دوار الشفا

ت: 095 3419672 - 094 4416140

ט: 052 3419672 - 054 4416140

ט: חלב וחדתים - ח'רף דפון וח'רף



## بإدارة



# كوفي تري

اورجينال



قهوة الشباب لكل المناسبات