



زهرة  
السوسن



العدد 48 التاريخ 28/كانون الثاني/2022

اجتماعية \_ نسائية \_ مستقلة

أرقام قياسية سُجلت في 2021 في شتى مجالات الحياة

2021



موضة السبعينيات... في المنزل المعاصر!



أدهم نابلسي... يعتزل الغناء بشكل نهائي!!

# أول الكلام

## مراحل الشفاء من آلام الغدر

بداية سيكون الذهول والاستفسار وذكر أسباب الخلاف لمحاولة إيضاح مواطن الخطأ الذي لم تكن أنت سببه ثم الصدمة والشعور بالظلم والخذلان لتثبت الغادر بتحميلك مالا تستحق من تهكم ثم العتاب وتكراره لتبدي من خلاله مدى تمسكك بهذا الشخص متأملاً تطهير الجرح الذي أحدثه في علاقتك به واستجداء ضميره حسب قربه من قلبك ولكن بعد ذلك ستتحول مشاعرك إلى نفور وأسف لأنك فرطت في رفع سقف توقعاتك بنبل ذلك الشخص فخاب ظنك ثم ستتحول مشاعرك إلى شفقة على وضاعة الغادر ودنو قيمته في عينيك بعد أن كان في مرتبة هامة في حياتك والمرحلة الأخيرة وهي مرحلة الشفاء عندما تقفل الباب وراءك لتنتهي وجود ذلك الشخص بحياتك بمنتهى الرضى مدركاً أنه كان سيؤذيك عاجلاً أم آجلاً وبأنه لولا ذلك الخلاف الذي حدث بينكما لكنت الآن كالأعمى تمنح ثقتك ومحبتك لمن لا يستحقها.

ستتألم بالمراحل الأولى ولا بأس في ذلك فأنت على قيد الحياة وخدمهم الأموات لا يتألمون وستضحك من نفسك على محاولاتك التي بذلتها لتصفية الخلاف لأنك ستعلم أن نبلك لم يكن يفهم عندهم إلا علو في شأنهم ولكنك ستدرك أن سعادتك تكمن في التخلي عن المزيد لا الحصول على المزيد كما قال جبران خليل جبران ولحظة التخلي عن علاقة غير متوازنة ستعلمك معنى الأمل ولكي تنعم بالجميل عليك أن تتخلص من القبيح ولا بد من أن تفشل لتنجح ولا بد أن تصرف البعض لتحظى بالبعض ولا تخش من خسارة الأشخاص ولكن عليك أن تخش من خسارة نفسك كما قال نجيب محفوظ كما أن المتعة التي تحققها عندما تنظف حياتك من الأشخاص الذين لا يعادلون مستواك الأخلاقي ما بعدها متعة إذاً.. أفسحوا الطريق لدخول أولئك الذين يستحقون محبتكم واحترامكم فقط واستفيدوا من مرور أولئك الأشخاص بحياتكم لتميئزوا بين الجميل والقبيح.

# زهرة السورس

اجتماعية-نسائية-مستقلة

مرخصة بالقرار رقم ٣/٣٩

الصادر عن المجلس الوطني  
للإعلام

تاريخ ٢٠١٤/٦/١٠

رئيس مجلس الإدارة  
المدير المسؤول  
ياسر إسماعيل

صاحبة الامتياز  
سوسن رقماني

الإخراج الفني  
دينا ايوب

مكاتب المجلة

دمشق-ساحة عنوس

٤٤١٣٨١٣

٤٤٣١٠٦٠

٠٩٣٢٧٢٨٠٦٠

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

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



العطاء هو أول عطر يخرج من شجرة الحب

كتب الأستاذ عبد الفتاح العوض على صفحته الرئيسية مقالا جميلا عن العطاء فأحببنا أن  
تقرأه..

الاقتصادي الكريم وارن بافيت تبرع بحوالي ٤٠ مليار دولار و ثروته ١٠٣ مليارات دولار يعني أنه تبرع بحوالي ٤٠ بالمئة من ثروته. في دراسة أجرتها كلية «هارفارد» للأعمال وجدت أن «العطاء يجعلك أكثر ثراء»، فهل من المنطقي أنه كلما زاد ثراء رجل أعمال زاد كرمه، لكن الدراسة وجدت أن العكس صحيح فإن زاد العطاء زادت الثروة، وخلاصة الحديث النبوي الشريف «ما نقص مال من صدقة». إلا أن مفهوم العطاء حسب دراسة «هارفارد» جعل السعادة والصحة جزءاً من آثار العطاء على المتبرع وربما أكثر من المستفيد. في تقرير أصدرته منظمة «أو كسفام» يقول إن أثرياء العالم الذين لا يتجاوز عددهم ١ بالمئة من سكان الأرض يملكون ٩٩ بالمئة من ثرواتهم! وعنوان دراسة «أو كسفام» «اقتصاد في خدمة واحد بالمئة». في كورونا أغنى عشرة رجال زادت ثرواتهم جداً وبالأرقام بالمتوسط حصلوا على ١٥ ألف دولار بالثانية و ١,٣ مليارات دولار باليوم خلال العامين الأخيرين. يمكنك إعادة قراءة الأرقام مجدداً.. عينك لا تكذبان عليك، وأنت تحشى- الفقر وفي اللحظة الذي يتناكب القلق من مصروف آخر الشهر تقول مديرة «أو كسفام» لو خسرت هؤلاء العشرة ٩٩ بالمئة من ثرواتهم غداً فإنهم سيظلون أغنى من ٩٩ بالمئة من جميع سكان الأرض. عنوان التقرير الأحداث كان «اللامساواة تقتل» وتعتبر منطقة الشرق الأوسط أكثر المناطق في العالم من حيث اللامساواة الاقتصادية، حيث انخفض دخل ٩٠ بالمئة من الأشخاص خلال عام ٢٠٢١. وخلص التقرير لعدة نتائج: تضاعفت ثروة أغنى ١٠ رجال، في حين تراجع دخل ٩٩ بالمئة من البشر بسبب الجائحة يملك أغنى ١٠ رجال أعمال أكثر مما يملكه ٣,١ مليارات شخص مجتمعين. لو أفقر أغنى ١٠ رجال مليون دولار كل يوم، فسوف يحتاجون إلى ٤١٤ عاماً لإفناق ثرواتهم. لو جلس أغنى ١٠ رجال من أصحاب المليارات على ثروتهم على شكل رزم من فئة المئة دولار أميركي، لوصلوا إلى منتصف المسافة تقريباً بين الأرض والقمر. كل الأرقام السابقة تقول إن التباين في الدخل ووجود هذه الهوة الشاسعة بين الأغنياء والفقراء تشمل كل العالم. لكن أعود للدور الذي يقوم به رجال الأعمال في العالم يمكنك أن تجد شخصاً يتبرع بـ ٦٠ بالمئة من ثروته على حين معظم رجال أعمال سورية يتصرفون كفقراء أو على وشك الإفلاس عندما يتعلق الأمر بالمجتمع. كثير منا استمع إلى شكواهم الدائمة، ونظن في لحظة ما أنه يجب عليك أن تقدم له مساعدة وفي أحسن الأحوال قد تمنحه قرضاً. في حديث مع أحد العاملين في الجمعيات الخيرية قال: إن معظم أصحاب المال الذين يتبرعون للجمعيات الخيرية، إنما يتبرعون تحت عنوان الزكاة ومنهم تحت وطأة الحجل وليس بدافع الخير. في سورية أكثر من ١٧٧ جمعية خيرية فقط وكثير من هذه الجمعيات فقيرة جداً ولكن قلة من التبرعات تأتي من عوائد شركات كما يفعل رجال الأعمال في العالم.. بل تأتي هذه العوائد من «المحسينين!» معظم الاقتصاد السوري بيد رجال الأعمال.. فهل يمكن أن نقول إننا نعيش في ظل اقتصاد كريم. أقول - : العطاء هو أول عطر يخرج من شجرة الحب - أفضل شيء تفعله للخروج من حفرة أن تتوقف أولاً عن الحفر - الشباب يتبنون الحب فالمال فالصحة، ولكن يوماً يأتي عليهم يتمنون فيه الصحة فالمال فالحب - المال الكثير هو وصفة السعادة المثلى التي سمعت بها في حياتي | # عبد الفتاح العوض الأربعاء، ٢٦-٠١-٢٠٢٢

## مكياج عيون شتاء ٢٠٢٢ بألوان دافئة

### مكياج عيون ناعم باللون البني الشوكولاته

لا يوجد أفضل من ظلال العيون باللون البني الشوكولاته للحصول على مظهر دافئ وجذاب يحسن من مزاجك السيء خلال أجواء الخريف. يكفي أن تظلي كامل محيط العين باستخدام ظل العين البني الشوكولاته، ووضع طبقات عدة من الماسكارا لتكوني جاهزة للخروج الى أي مكان.



### مكياج عيون نحاسي لامع

تبرز رسومات العيون باللون النحاسي اللامع كثيراً خلال موسم خريف ٢٠٢١، لتكون من أبرز صيحات المكياج الرائجة، خصوصاً أن اللون النحاسي يوفر للمرأة إطلالة دافئة ونظرات جذابة خلال الأجواء الباردة. استخدمي ظل العين النحاسي اللامع على كامل الجفن العلوي، وأتبعيه بالأيلينر الرفيع على طول خط الجفن العلوي، واجعليه مجنحاً بأسلوب عين القطعة عند زاوية العين الخارجية.



### مكياج سموكي دافئ

لا يقتصر مكياج العيون الدخاني على موسم معين، فهو موضة كل المواسم. لكنه سيكون رائجاً جداً في خريف ٢٠٢١، بألوان مميزة ودافئة توفر للمرأة إطلالة في غاية الأناقة والجمال. حيث بإمكانك اعتماد مكياج عيون سموكي قوي باللونين الأخضر الزمردى والذهبي، مع لمسة داكنة عند زاوية العين الخارجية.



### مكياج عيون برغندي داكن

يعد البرغندي أحد أكثر الألوان التي تكون رائجة في الأجواء الباردة، وهو سيكون أحد أبرز صيحات المكياج لهذا الخريف، التي تتناسب مختلف ألوان البشرة وأشكال العيون. استخدمي ظل العين البرغندي المحمر العميق على كامل الجفن العلوي وعلى طول خط الجفن السفلي.



### رسومات الأيلينر الغرافيكي

يستمر الأيلينر الغرافيكي موضة رائجة جداً خلال هذا الخريف، وهو يوفر لك الفرصة للحصول على إطلالة خريفية جذابة جداً. وتلهمك نجمة تلفزيون الواقع كيم كارديشيان رسمة أيلينر غرافيكي مميزة وعصرية، تركز على خطوط الأيلينر الموصولة الممتدة عند كسرة العين وعلى طول خط الجفن العلوي. ولاكتمال الطلة، امثلي الفراغات بين الخطين باستخدام ظل العين الرمادي المات.

## تسريحات شعر أنيقة لا تحتاج الى مصفف شعر

لا شك أن كل امرأة تسعى الى الحصول على أجمل تسريحات الشعر العصرية والمميزة التي تعزز من جمال إطلالتها. لكن في بعض الأحيان، يحول ضيق الوقت دون ذلك. لذلك، رصدنا لك أربع تسريحات شعر أنيقة ومريحة، تستطيعين تنفيذها في المنزل بسهولة وبوقت قصير، من دون الحاجة الى أن تقصدي مصفف الشعر

## تسريحة الشعر نصف المرفوع

لا تزال تلاقي تسريحة الشعر نصف المرفوع رواجاً كبيراً بين النساء، فهي مريحة وعملية وأنيقة في الوقت نفسه، وتلائم مختلف أطوال الشعر، كما أنها تجعل الوجه يبدو مشدوداً والعينين مسحوبتين. بإمكانك تنفيذ هذه التسريحة من خلال سحب النصف الأول من الشعر، باستثناء الغرة، الى أعلى الرأس على شكل ذيل حصان، وجعل الغرة جانبية مسحوبة وراء الأذن، وترك باقي الشعر منسدلاً على الظهر.



## تسريحة ذيل الحصان ذات الفقاعة

انتشرت مؤخراً صيحة تسريحة ذيل الحصان الفقاعة المعروفة بالـ Bubble Pony، وهي تلاقي رواجاً كبيراً بين النساء كونها أنيقة وعصرية وتناسب كافة الأوقات، والأهم أنها إحدى تسريحات الشعر التي بالإمكان تنفيذها في المنزل، فضلاً عن أنها تناسب مختلف أطوال وأنواع الشعر. قومي بربط شعرك الى أعلى الرأس على شكل ذيل حصان. ضعي ربطات مطاطية صغيرة متباعدة على طول ذيل الحصان، واسحبي الشعر من تحت الربطات لخلق شكل فقاعة، مع الحرص على تثبيت الشعر باستخدام السبراي أو الجل



## تسريحة الكعكة السبايكي

أما إذا كنت على موعد مع تناول عشاء في الخارج، أو حضور إحدى الأمسيات، وترغبين في إطلالة ناعمة وأنيقة، إلا أنك لا تمتلكين الوقت للذهاب الى مصفف الشعر، فلا تقلقي، إذ إن تسريحة الكعكة السبايكي تفي بالغرض، وبإمكانك تنفيذها بنفسك في المنزل. اسحبي شعرك بالكامل الى الخلف بأسلوب ذيل الحصان، وثبتيه بربطة شعر رفيعة، من ثم لفي الذيل على شكل كعكة تنتهي بخصلات شعر واقفة تثبتونها بالدبابيس غير المرئية، بعدها تثبيتي كامل شعرك باستخدام السبراي.



## تسريحة الضفائر الكلاسيكية

إذا كنت من صاحبات الشعر الطويل، وترغبين في إطلالة يومية مريحة وعملية وأنيقة في الوقت نفسه، بإمكانك تجربة تسريحة الضفائر الكلاسيكية، فهي خيار مثالي لك، إذ تمنحك مظهراً طفولياً مرحاً وجذاباً. اقسمي شعرك الى قسمين متساويين، وقومي بجعل كل قسم على حدة على شكل ضفيرة طويلة منسدلة على الكتف، واتركي الغرة نصفية منسدلة على جانبي الوجه. ولتعزيز جمال التسريحة، استخدمتي أحد اكسسوارات الناعمة والأنيقة لتثبيت كل ضفيرة على حدة.



## أهم أسباب البهرة الجافة وكيفية حمايتها في الشتاء

الجلد الجاف هو أحد أكثر الحالات شيوعاً. في الواقع، يعاني معظمنا في وقت أو آخر من بشرة جافة في مكان ما من أجسامنا، على شكل بقع قشرية، وجلد متشقق، وفي الحالات الأكثر شدة، بقع حمراء مثيرة للحكة (حالة تسمى الأكزيما). لحسن الحظ، هناك العديد من أسباب جفاف الجلد يمكن السيطرة عليها، ببذل بعض الجهد الإضافي يمكننا تخفيف الأعراض ومنعها من العودة ومساعدة بشرتنا على أن تبدو أنعم وأكثر نعومة وجمالاً. أهم أسباب **البشرة الجافة** - وماذا تفعلين حيال ذلك:

**جفاف البشرة:** قد لا تشعرين بالعطش في الشتاء كما هو الحال في أشهر الصيف ومع ذلك، تفقدين الماء من خلال بشرتك كل يوم حتى عندما يكون الجو بارداً وحتى إذا كنت لا تشعرين بالترقق. هذا صحيح بشكل خاص إذا كنت تقضي الكثير من الوقت في حرارة داخلية جافة. تتكون أجسامنا من ٧٠ في المائة من الماء، مما يحافظ على خلايانا ممتلئة وصحية. إذا كنت لا تشربين ما يكفي، فإن جسمك (وبشرتك) يصاب بالجفاف.

الحل: تأكدي من حصولك على الكثير من السوائل في الشتاء، حتى لو لم تشعرين بالعطش. تجنبي المشروبات المحتوية على الكافيين، والتي ستجفك تفقدين المزيد من الماء. بدلاً من ذلك، التزمي بشرب الماء والحساء والقهوة والشاي من دون الكافيين وشاي الأعشاب.

**لحوق شفتيك:** اللعق المتكرر للشفاة قد يكون جيداً بشكل مؤقت، لكنه في النهاية يجفف شفتيك مع تبخر اللعاب. بالإضافة إلى ذلك، فإن استخدام أحمر الشفاة غير اللامع أو طويل الأمد يمكن أن يترك شفتيك جافة ومتشققة.

**الحل:** ابحثي عن مرهم شفاة مرطب أو زبدة للشفاة وهو أكثر ترطيباً من مرطب الشفاة الشمعي. ضعيه تحت أحمر الشفاة طوال اليوم وقبل النوم للحماية من الحرارة الداخلية الجافة.

**الطقس الشتوي:** الجلد الجاف شائع بشكل خاص في أشهر الشتاء، عندما ينخفض مستوى الرطوبة في الخارج. عندما يكون الهواء الخارجي بارداً وجافاً، يتبخر الماء الموجود في بشرتك بسرعة أكبر؛ هذا يجعل بشرتك تشعر بالجفاف والضييق، ويجعلها تبدو متقشرة. في الواقع، تفقد بشرتك أكثر من ٢٥٪ من قدرتها على الاحتفاظ بالرطوبة في الشتاء. يمكن للطقس العاصف (خاصة إذا كنت تستمتعين بالرياضات الشتوية) أن يؤدي بشرتك ويجعلها تبدو جافة ومتشققة.

**الحل:** احمي بشرتك من خلال ارتداء الملابس الواقية والقفازات والأوشحة لحمايتها من العوامل الجوية. تأكدي من وضع لوشن مرطب غني يحتوي على مكونات مثل الغليسرين التي تساعد على الاحتفاظ بالرطوبة في بشرتك، وإيلاء اهتمام خاص لليدين والقدمين والمرفقين والركبتين.

**التدفئة الداخلية:** يقضي الكثير منا وقتاً أطول في الداخل في الشتاء ويستخدمون التدفئة الداخلية. لا يجفف الهواء الداخلي الجاف الجلد فحسب، بل يجفف أيضاً الأغشية المخاطية، مما يؤدي إلى جفاف الشفاة وتشققها وجفاف الأنف (نزيف الأنف) وجفاف الحلق.

**الحل:** اضبطي سخان على أقل إعداد مريح، واستخدمي جهاز ترطيب الجو، خاصة في الليل. سيحل هذا محل الرطوبة في الهواء التي تمتصها الحرارة الداخلية الجافة.



### الاستحمام بالماء الساخن لفترة طويلة:

قد يبدو الحمام أو الدش الساخن لفترة طويلة رائعاً بعد الخروج في البرد، لكن الماء الساخن يمكن أن يجرد بشرتك من زيوتها الواقية. الحل: حاولي أن تستحمي بماء دافئ وليس ساخناً، وقللي من فترة الاستحمام. الاستحمام لمدة ١٠ دقائق، فقط تكفي لتنظيف الجسم.

### عدم استخدام غسول الجسم:

قد يكون من الممكن تخطي غسول الجسم عندما تكون بشرتك مغطاة بالملايس الشتوية، ولكن لا يمكنك تخطي ترطيب البشرة في الشتاء كما هو الحال في الصيف. يمكن أن تتسبب البشرة الجافة في الشعور بالحكة والتقشر وعدم الراحة إذا لم تستخدمي اللوشن المناسب.

**الحل:** ضعي مرطباً غنياً للجسم فوراً بعد الاستحمام لحبس الرطوبة. ضعيه مرة أخرى قبل الخروج وقبل الذهاب إلى الفراش. ابحثي عن مكونات مثل الغليسرين، الذي يحتفظ بالرطوبة في بشرتك ويحارب الجفاف.

**الصابون القاسي:** يحتوي العديد من أنواع الصابون، وخاصة صابون مزيل العرق، على منظفات تزيل الزيوت الطبيعية من بشرتك، وتتركها جافة وأكثر حساسية.

**الحل:** قومي باختيار غسول للجسم مرطب خالي من العطور الذي يترك بشرتك ناعمة وليس مجردة

## إطلاات استحققت لقب الأكثر تميزاً في عام ٢٠٢١

شكّل العام الماضي فرصة لعودة الاحتفالات والمهرجانات العالمية المباشرة، بعد غيابها في الفترة السابقة نتيجة الوضع الصحي الذي فرضته جائحة كورونا. وقد رصدنا العديد من الإطلاات اللافتة على البساط الأحمر، واخترنا منها ١٠ تستحق لقب "الأكثر تميزاً" في عام ٢٠٢١.



بدأت النجمة شارون ستون مشرقة على البساط الأحمر لمهرجان كان السينمائي، الذي أقيم في شهر يوليو الماضي. وقد اختارت للمناسبة ثوباً أميرياً من التول الأزرق تزيّن بالأزهار الملونة وحمل توقيع دار Gabbana&Dolce الإيطالية.



شاركت النجمة أنجيلينا جولي في مهرجان روما السينمائي خلال شهر أكتوبر الماضي، بهدف الترويج لفيلمها الأخير Eternals. وقد تألقت للمناسبة بثوب باللون الفضي المعدني حمل توقيع دار Versace.



اختارت ليدى غاغا إطلالة درامية باللون البنفسجي حملت توقيع دار Gucci، للظهور في العرض الأول لفيلم House of Gucci في لندن خلال شهر نوفمبر الماضي.



الإطلالة التي اعتمدها النجمة الأميركية جينيفر لاورنس في الخامس من الشهر الماضي حيث ظهرت في الفترة الأخيرة من حملها بكامل إشراقها في حفل للترويج لفيلمها الأخير على منصة Netflix. وقد تألقت بثوب باللون الذهبي تزيّن بالشراير الطويلة وحمل توقيع دار Dior، وفق ما ذكر موقع "العربية".



كانت نجمة تلفزيون الواقع كيم كاردشيان صاحبة أكثر الإطلاات المثيرة للجدل هذا العام. وقد تعاونت مع دار Balenciaga التي صمّمت لها رداءً أسود غطاها من الرأس إلى أسفل القدمين مروراً بالوجه للدلالة على أهمية أن يكون الحضور أقوى من تفاصيل الإطلالة.



ظهرت دوقة كامبريدج كيت ميدلتون بأجمل إطلااتها هذا العام خلال العرض الأول لفيلم جيمس بوند الأخير الذي حمل عنوان No Time to Die. وهي اعتمدت ثوباً باللون الذهبي تزيّن بتصميم "الكاب" من الخلف وحمل توقيع المصممة البريطانية جيني بيكهام.



تألقت بيونسيه بإحدى أجمل إطلااتها في هذا العام خلال حفل توزيع جوائز الجرامي للعام ٢٠٢١، خلال شهر مارس الماضي. وهي ارتدت ثوباً معدنياً باللون الفضي حمل توقيع المصمم ريكاردو تيسكي لدار Burberry. وقد كملت إطلالتها بإكسسوار للرأس يشبه العمامة.



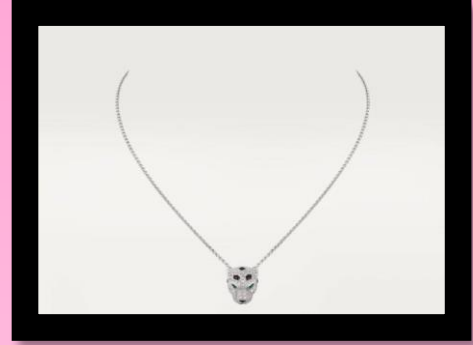
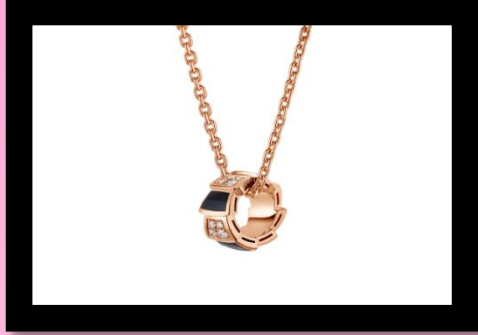
اعتمدت النجمة سلمى حايك ثوباً ذهبياً جمع بين الخطوط الكلاسيكية والطابع العصري، وذلك لدى مشاركتها في العرض الأول لفيلم House of Gucci في لندن. وكان من الطبيعي أن تحمل إطلالتها توقيع دار Gucci بهذه المناسبة.



لفتت النجمة كاتي بيري الأنظار بثوب باللون الليلي من توقيع Schiaparelli تميّز بتنويرته الكبيرة وكمين ضخمين، وذلك في حفل Variety's Power of Woman الذي أقيم في لوس أنجلوس خلال شهر سبتمبر الماضي.

## تصاميم راقية لسلاسل مزينة بأحجار الأونيكس

تتميز أحجار الأونيكس السوداء بفخامتها وجاذبيتها، مما يجعلها من الأحجار الكريمة التي يُفضلها الكثير من مُصممي المجوهرات في رصف موديلاتهم لظهورها بتصاميم فاخرة تخطف الأنظار. ومن أجمل المجوهرات المُرصعة بأحجار الأونيكس، السلاسل الناعمة التي تُزينها هذه الأحجار السوداء لتبدو بتصميم أكثر فخامة ورقّي، فدعونا نستعرض معاً تصاميم راقية لسلاسل مزينة بأحجار الأونيكس السوداء.



## أساور على شكل فيونكة ٢٠٢٢



لاقت الأساور على شكل فيونكة رواجاً كبيراً خلال الآونة الأخيرة خاصة مع النساء، حيث يعتمدونها في المناسبات المختلفة وحفلات الزفاف والسهرات الكلاسيكية وقد أبدع مُصممو المجوهرات في مختلف الدور العالمية بتصاميم فخمة وجذابة تناسب مختلف الإطلالات اليومية والأنواع الراقية



وفي السطور التالية رصدنا لك أجمل موديلات أساور على شكل فيونكة من دور المجوهرات العالمية لنتتقي التصميم المناسب لك حسب ذوقك لإطلالة أنيقة وعصرية.



أحذية كعب ب "كعب" غريب ولطيف!

نستعرض لك سيدتي أجمل وأغرب "وألطف" أحذية كعب قد تشاهدينها في عالم الموضة

هل لديك الجرأة على ارتعالها!؟



## اعتمدي الملابس الجلدية لموسم شتاء 2022

انخفضت درجات الحرارة، وحين وقت وضع ملابس الصيف جانباً والتركيز على أساسيات موسم شتاء 2022 ومعه بالتأكيد أجمل صيحات الملابس الجلدية الفخمة والأنيقة التي تكمل إطلالتك دون عناء، من الجاكيت إلى السروال، الفستان، القميص، التنورة، والبليزر...

## البليزر الجلد

أما البليزر الجلد، فهذه الموضة تعود إلى التسعينيات، حيث السترة الجلدية التي تشبه البليزر، وهي من القطع التي يجب على كل سيدة اقتناؤها لهذا الموسم. ولا مانع أبداً من اعتماد إطلالة موحدة "مونوكروم" من الجلد، تلك الفكرة التي يمكنكِ اقتباسها وإضافتها إلى خزانة ملابسكِ هذا العام.



## الأوفر سايز

أصبحت الملابس الأوفر سايز جزءاً من خزانة ملابسنا، تلك التي تضيفي على الإطلالة مزيداً من الراحة والأناقة في الوقت نفسه، ويمكنكِ امتلاك سترة جلدية أوفر سايز لإطلالة نموذجية في خريف وشتاء ٢٠٢٢



## التنورة الجلد

تحصل التنورة الجلد الأنيقة التي يمكنكِ تنسيقها مع بلوزة قصيرة أو سترة جلدية على رونق مميز خلال الخريف والشتاء، أما الفستان الجلدي فلا شيء أكثر أناقة من ارتدائه في المناسبات الليلية، ومع انخفاض درجات الحرارة، فإنه خيارك المثالي، مع حذاء بكعب مدبب، إنها الإطلالة الليلية المثالية.



## السترة الجلدية

لطالما كانت سترات الجلد من أجمل صيحات جواكيت الشتاء، فهذه الموضة كلاسيكية وموجودة في خزانة كل سيدة. وفي هذا الموسم ظهرت سترات جلدية واسعة وأوفر سايز على منصات عروض الأزياء، فقدّمتها العلامات بحلّة جديدة.

## أطعمة تؤدي إلى السمنة خلال فصل الشتاء لا تقتربي منها

يلجأ غالبية الناس خلال فصل الشتاء إلى تناول الكثير من الأطعمة، وخصوصاً تلك الغنية بالسكريات والدهون لاعتقادهم بأنها تمدهم بالطاقة خلال الطقس البارد؛ حيث تكون حرارة الجسم أعلى من حرارة الجو، وتزيد سرعة عملية حرق السعرات الحرارية في الجسم، فيشعر الإنسان بالجوع بين فترة وأخرى، وكلما شعر بالجوع سارع لملء معدته بالأطعمة المختلفة؛ الأمر الذي يتسبب بزيادة الوزن لدى كثيرين ولا سيما الأشخاص الذين لا يقومون بأي أنشطة رياضية أو حركية. ويوصي خبراء التغذية إلى جانب القيام بالأنشطة الرياضية، بضرورة الابتعاد عن بعض أنواع الأطعمة؛ لتجنب السمنة، فما هي هذه الأطعمة؟ الإجابة في السطور الآتية وفق اختصاصية الصحة العامة باولا دوبريتش، وبحسب موقع "إيت ديس". **إتعدى عن هذه الأطعمة:**

**المعكرونة:** مع فصل الشتاء يميل الناس إلى اشتهاء المزيد من الأطعمة المريحة مثل المعكرونة والجبين؛ ومع انخفاض النشاط البدني، فإن ذلك سيؤدي حتماً إلى اكتساب بضعة أرطال



**الفتائر المحلاة:** تقول اختصاصية الصحة العامة دوبريتش: "إن تناول الكثير من هذه الحلويات سيؤدي إلى السمنة بمرور الوقت



**البسكويت والكعك:** تتكون معظم أنواع البسكويت من الدقيق المكرر والسكر، وكلاهما يؤدي إلى زيادة نسبة السكر في الدم، مما يؤدي بالتالي إلى زيادة في الأنسولين؛ وهو هرمون يخزن الدهون



**الحساء المصنوع من الكريمة:** يعتبر الحساء طعاماً شتوياً رائعاً، ومع ذلك، وفق دوبريتش، يمكن أن يزيد قياس محيط الخصر لديك، إذا واصلت اختيار الأنواع المصنوعة من الكريمة المكثفة. وتنصح باختيار الحساء الخفيف الذي يعتمد على الخضروات لتجنب زيادة الوزن

زيادة الوزن في الشتاء لا تقتصر فقط على تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون، وقلّة الأنشطة الرياضية فقط، بل هناك عوامل أخرى تتسبب في زيادة الوزن، وفق موقع "webteb"، ومنها:

**تغير مستوى الهرمونات:** يعاني العديد من الأشخاص من تغييرات هرمونية مع التقدم في السن، مثل: انخفاض مستوى الإستروجين عند النساء، والتستوستيرون عند الرجال؛ الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الوزن، إلى جانب التغيير الذي يحصل في سرعة العمليات الأيضية. كما أن هناك تغييرات هرمونية خاصة بفصل الشتاء، فمثلاً هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم الساعة البيولوجية والتحكم بالشهية يرتفع بمعدل ٨٠% خلال فصل الشتاء، مما يشكل عاملاً مهماً في زيادة الوزن في هذا الفصل. **-التوتر وقلّة النوم:** التوتر والنوم المتقطع عاملان مهمان في زيادة الوزن في الشتاء؛ حيث يؤدي النوم المتقطع والتوتر إلى ارتفاع مستوى هرموني الكورتيزول والأدرينالين، كما يسببان زيادة في تناول الأطعمة.



## فوائد البقدونس للكلية



**فالبقدونس** حقائق علمية مذهشة فقد اثبتت الابحاث انه يقوم بعملية امتصاص جيد للحديد ومحاربة فقر الدم ومصدر مهم للفيتامين سي فيمكن استخدام البقدونس لعلاج وغسل الكليتين بطريقة سهلة للغاية.

على مدار حياتنا بأكملها تقوم كليتنا بأعمال كثيرة وعمليات فلترة وإزالة للأملاح وتنقية للدم والسموم وكافة الشوائب التي تدخل إلى أجسامنا ومع مرور الزمن تتجمع فيها الأملاح والرواسب الضارة فهي تحتاج لعملية تنظيف مستمرة ولكن كيف لنا أن نقوم بهذا؟

١- فقط أحضر حزمة بقونس وأغسلها جيداً.

٢- قطعها وضعها في قدر وصب عليها ماء شرب نظيف.

٣- أغلها لمدة عشر دقائق، ثم أتركها حتى تبرد.

٤- صفها وضعها في إناء نظيف وأتركها في الثلاجة

٥- اشرب مقدار كوب واحد بنصف ساعة قبل الفطور وستشعر كل يوم براحة تامة لم تشعر بها من قبل.

**فالبقدونس** معروف بفعاليته القوية في تنظيف الكليتين بل يعتبر أفضل شيء في الطبيعة لتنظيف الكليتين

فالكلية تتلوث بسبب الماء غير النظيف والدخان ورواسب الجو... وتثبت الطبيعة يوماً بعد يوم ان لها علاج لكل أمراض الانسان.



## فوائد النوم المبكر



الصحة الجيدة تبدأ من النوم المبكر؛ فهو مهم جدا للعقل والصحة العامة.. تعرفوا على أهم فوائد النوم المبكر.

النوم المبكر مهم جدا لصحة الإنسان؛ فهو يساعد على الوقاية من الأمراض، وتقوية الجهاز المناعي، وتجديد خلايا الجسم، والوقاية من الأمراض النفسية المختلفة، ومنها الاكتئاب والقلق والتوتر، والعديد من الفوائد المهمة الأخرى التي نرصدها لكم فيما يلي:

٩- النوم المبكر يساعد على التخلص من السموم التي تتراكم في الدم.

١٠- يساعد النوم يوميا مبكرا على حماية الجهاز الهضمي، وحدوث عملية الأيض بشكل سليم.

١١- من فوائد النوم المبكر للأطفال أنه يساعد على نموهم بشكل طبيعي؛ لأنه أثناء النوم يقوم الجسم بإفراز هرمون النمو للأطفال.

١٢- التقليل من الشعور بالإجهاد أثناء اليوم؛ ما يساعد على أداء الأعمال اليومية بكفاءة وإتقان.

١٣- يساعد النوم المبكر على تحفيز عمل الدماغ. ويزيد من القدرة على التفكير والتركيز؛ لذا فهو مهم جدا للطلاب.

١٤- يساعد النوم المبكر على تقوية الذاكرة، والحماية من الإصابة بمرض الزهايمر.

١٥- النوم المبكر مهم لصحة البشرة والحفاظ عليها من العديد من المشكلات، وعلى رأسها التجاعيد والخطوط الدقيقة.

١٦- الحماية من التعرض إلى الكلف والهالات السوداء التي تظهر حول العينين نتيجة السهر لفترات طويلة.

١- يساعد النوم المبكر على الوقاية من الأمراض، وتقوية الجهاز المناعي.

٢- حماية خلايا الجسم أثناء فترة النوم وتجديدها.

٣- الوقاية من التعرض إلى الأمراض النفسية المختلفة، ومنها الاكتئاب والقلق والتوتر؛ لأنه خلال فترة النوم يفرز الجسم هرمونات ومنها هرمون الميلاتونين، والذي يساعد على الشعور بالسعادة والتفاؤل.

٤- يساعد النوم مبكرا على الوقاية من حدوث النوبات القلبية والجلطات والسكتات الدماغية، والحماية من التعرض إلى أمراض الشرايين.

٥- يساعد على رشاقة الجسم والتخلص من الوزن الزائد.

٦- يساعد النوم المبكر والاستيقاظ المبكر على تنظيم معدل السكر بالدم، ولهذا فهو مهم جدا لمرضى السكري.

٧- الحفاظ على صحة العينين والوقاية من الأمراض التي من الممكن أن تصيبها.

٨- النوم المبكر يحمي من التعرض إلى ضغط الدم المرتفع، ويحافظ على مستوى الضغط في معدلاته الطبيعية.



## أسوأ أساليب تربية الأطفال

أسوأ أساليب تربية الأطفال لكل أم وأب طريقة مختلفة في التعامل مع أطفالهم. يأتي الكثير منها إما من تجاربهم الخاصة كأطفال أو ما يسمونه أو يتعلمونه من الآخرين. في حين أن الأبوة والأمومة ليست سهلة كما تبدو، فهي بالتأكيد واحدة من أفضل الأشياء التي يمكن أن تحدث في الحياة. بعد قولي هذا، فإن العلاقة بين الوالدين والطفل تحتاج إلى رعاية. يمكن للتطرف في أي شيء أن يدمر الرابطة وقد يبعدك عن طفلك. لذا، إذا كنت تريد حقاً أن يقوم أطفالك بعمل جيد، وينجحون، وفي نفس الوقت يطورون علاقة قوية معك، فإليك بعض أساليب تربية الأطفال التي يجب تجنبها وما يجب عليك فعله بدلاً من ذلك.

## ١. تربية سلبية وغير متفاعلة

هذا يعني عندما يميل الآباء إلى غض الطرف عن احتياجات أطفالهم ورغباتهم. هؤلاء الآباء لا يستمعون إلى مناقشة أطفالهم للمساعدة، ولا يطلبون أو يتوقعون أي شيء من أطفالهم. إنهم غير مباليين وسليين ويكادون لا يهتمون بمسئوليات أطفالهم. يمكن أن يتسبب هذا النوع من أسلوب الأبوة والأمومة في خسائر فادحة في عقل الطفل ومستقبله.

## ٣. التربية الحذرة

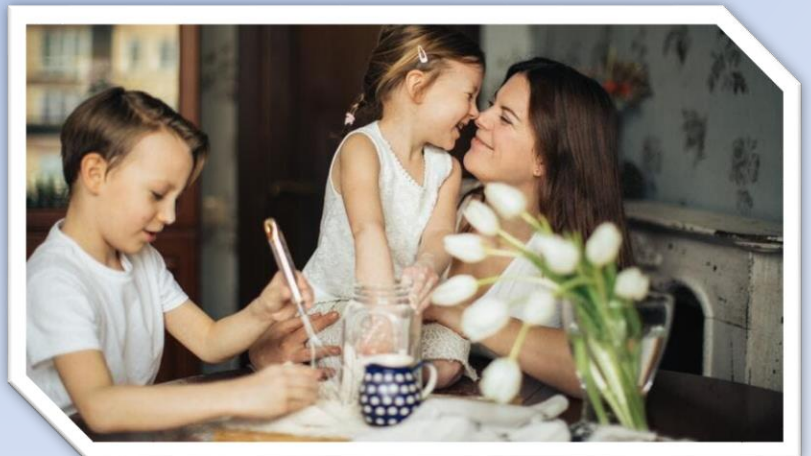
على غرار تربية الحوامة "الهيكوبتر"، فإن الآباء في التربية الحذرة تعيق تقدم الطفل. بصرف النظر عن التأكد من أن أطفالهم لا يرتكبون أي أخطاء، فإن الآباء الذين ينتمون إلى هذا الأسلوب الأبوي لا يسمحون لأطفالهم بخوض معاركهم الخاصة. هذا يمكن أن يعيق الطريقة التي يتعامل بها الأطفال مع المواقف المليئة بالمشاكل في المستقبل، خاصة عندما يكونون بالغين. ومع ذلك، يمكن أن يكونوا أكثر حرماناً من الرعاية وعدم المبالاة وقد لا يتحملون المسؤولية عن أفعالهم.

## ٢. التربية الحوامة "هيكوبتر"

على عكس التربية السلبية، فإن التربية المسيطرة كأنك حوامة "هيكوبتر" هي عكس ذلك تماماً. يمكن للوالدين الذين ينتمون إلى هذا النمط الأبوي أن يشاركوا بشكل مفرط في حياة أطفالهم، والتأكد من قيامهم بكل شيء على أكمل وجه، دون ترك مساحة للخطأ أو الندم. يُعرف مثل هؤلاء باسم "الحماية المفرطة". في حين أن الأطفال الذين تربوا على أسلوب الأبوة والأمومة هذا محبوبون للغاية، فقد يشعرون ببعض الإرهاق بسبب مقدار الاهتمام الذي يتلقونه. قد يجعلهم أيضاً يعتمدون كلياً على والديهم.

## ماذا نتبنى بدلاً من ذلك؟

بصفتك أحد الوالدين، يجب عليك إعطاء الأولوية لنمو طفلك بأي ثمن. في حين أن الاستماع إلى احتياجاتهم والاهتمام بمطالبهم أمر مهم، فإن مساعدتهم أيضاً على التمييز بين الصواب والخطأ أمر بالغ الأهمية. والأهم من ذلك، مساعدتهم على أن يصبحوا بالغين مسؤولين، ودعمهم يتخذون قراراتهم بأنفسهم في الحياة وتؤكد من أنهم يعرفون الفرق بين "الحاجة" و "العوز".





company profile

☎ Al Najah Company was established in Damascus  
On >2017 registered in Commercial  
Registration No. 11456 ☎

☎ +963962033313/ +963967941111

☎ +963112112260/+963119036

☎ bahaa@alnajah-tdl.net

☎ Facebook.com/alnajah.syria

النجاح للمعدات الطبية

ALNAJAH MEDICAL EQUIPMENT

## طرق للتخلص من رائحة الأحذية الكريهة

**الرائحة الكريهة في الأحذية** ناتجة عن ارتدائها لأكثر من مرّة... يتحقّق التخلص من الرائحة المزعجة عن طريق اتباع عدد من الحلول البسيطة، التي تبدأ بغمر زوجي الحذاء بالماء، وغسلهما بصورة يدويّة، فتجفيفهما في مكان يعرف أشعة الشمس القويّة، الأمر الذي يمنع نموّ البكتيريا المتسبّبة بالرائحة غير المرغوب فيها. لكن، في حال كان الحذاء غير قابل للغسل في الماء، لا بدّ من اتباع إحدى الطرق الآتية.



**صودا الخبز:** يرش كمّ ضئيل من مسحوق صودا الخبز داخل كل فردة من الحذاء، مع إيداعه جانباً طوال فترة الليل. ينفذ المسحوق في اليوم التالي، الأمر الذي يساعد في امتصاص الرائحة الكريهة.



**الخل الأبيض:** يمزج الخل الأبيض بالماء للحصول على محلول، فهذا الأخير فعال في نزع أي رائحة كريهة، وذلك عند وضعه في زجاجة ذات بخاخ، مع رش المزيج على الحذاء وتركه حتى يجف تماماً.



**أكياس الشاي:** يحتوي الشاي على مادة التانين، التي أثبتت فعاليتها في القضاء على الروائح الكريهة، وقتل البكتيريا التي تتواجد داخل الأحذية. في هذا الإطار، يوضع كيسان من الشاي في إبريق محتو على الماء المغلي. بعد انقضاء خمس دقائق، يخرج الكيسان من الإبريق. بعد أن يبرد كيسا الشاي، يوضع كلّ منهما في فردة الحذاء، وذلك لنحو ساعة، مع مسح دواخل زوجي الحذاء بعد ذلك، وتجفيفه.



**قشر الليمون الحامض:** يدع قشر الليمون الحامض الطازج داخل كل فردة من الحذاء طوال الليل، الأمر الذي يساعد في الحصول على أفضل النتائج.



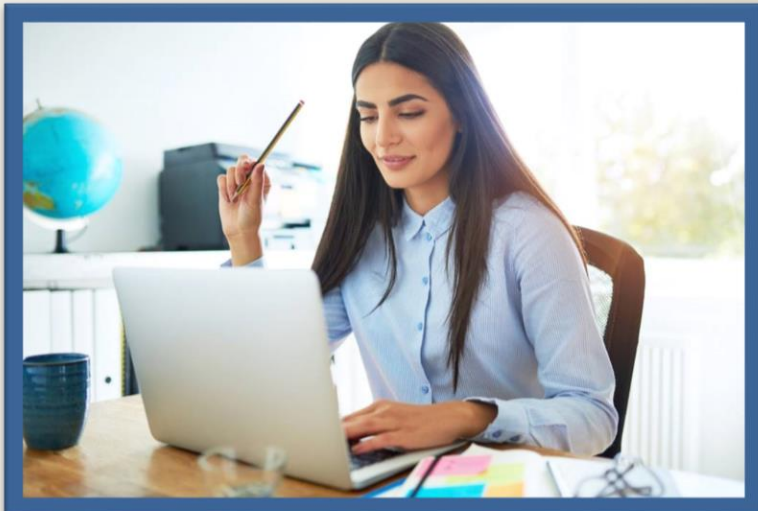


## قواعد في إتيكيت التعامل مع الموظفين الجدد

تنظم مجموعة من القواعد العلاقات بين زملاء العمل والموظفين الجدد في نفس بيئة العمل، فلا بد من معرفة بعض القواعد للتعامل مع الموظف الجديد.



- 1- على الموظف الترحيب بالزميل الجديد وتعريفه بأساسيات مكان العمل وتوزيع المعلومات حول سير العمل.
- 2- بعض الأخطاء التي قد يرتكبها الموظفون الجدد، لا بد من اجتيازها، لأن الأخير لا يزال في مرحلة التعلم، بعد فترة، سيكون لدى الموظف معظم المعلومات حول مكان العمل.
- 3- الأدب ضروري للتفاعل بين الزملاء، بما في ذلك التعيينات الجديدة، في هذه الحالة، يجب تجنب الحديث عن التفاصيل الشخصية التي يمكن أن تسبب العديد من المشاكل في مكان العمل.
- 4- من المهم عدم إظهار العصبية للموظف الجديد خاصة إذا كان يعاني من مشاكل في أداء مهام وظيفته ويكرر السؤال عن كيفية حلها؟
- 5- يجب أن يكون الموظفون في حالة تعاون مستمر وألا يظهروا الملل عند تقديم المعلومات المتعلقة بالعمل إلى زملائهم الجدد.



## موضة السبعينيات مستعادة في ديكورات المنزل المعاصر

يستلهم مهندسو **التصميم الداخلي** من طراز الريترو الذي عرف أوجهه في سبعينيات القرن الماضي، في مشاريعهم السكنية، بغية رفد **الديكور الداخلي** في ٢٠٢٢ بلمسات تبين عن فنية عالية، وبعض المواد والألوان والأشكال. ففي جولة بسيطة على معارض المفروشات، يلاحظ أن الألوان القوية عادت إلى الواجهات، كما بعض القطع التي تبدو لافتة كيفما وظفت في المساحة الداخلية. في هذا الإطار، نتحدث عن الطرق التي يمكن أن تطبع الديكور الداخلي بلمسات من زمن السبعينيات، في الآتي.

براد ملون ينقل الطابع الريترو إلى المطبخ المعاصر



كرسي هزاز مشغول من الروطان في بعض أجزائه يحمل طابع السبعينيات إلى المساحة العصرية



جدار مزدان بمنسوجة مجدولة يدويًا، من فنّ المكرميّه (المقرمة)



أريكة مخملية باللون الأخضر القوي، تنقل مع الإكسسوارات ملاح من طراز الريترو إلى المنزل العصري

ليلي علوي الأجل وإلهام شاهين الأسوأ منافسة بين إطلالات في مهرجان القاهرة وطافش دفعت 15 ألف دولار لتشارك و 50 ألف للفستان

شهد افتتاح الدورة الـ 43 لمهرجان القاهرة السينمائي الدولي، منافسة بين النجوم والنجمات على الإطلالات عبر ظهورهم على السجادة الحمراء، وتنوعت الإطلالات ما بين الأنيقة والجريئة وغير التقليدية، فمن الأجل والأسوأ؟



وظهرت **نسرین طافش** بفستان من القماش المخملي باللون الأزرق، بقصة الأوف شولدر، واعتمدت تسريحة الشعر المموج المنسدل على الكتف، بينما اختارت مكياجاً بألوان محايدة.



وتعثرت الفنانة المصرية **فيفي عبده** خلال سيرها على السجادة الحمراء، وكادت أن تسقط بسبب فستانها الطويل، ولكنها استطاعت تدارك الموقف المرح، وارتدت فستاناً أسود اللون طويلاً، يعلوه فرو عند منطقة الصدر، واستعانت بتسريحة الشعر المنسدل على الكتفين واعتمدت مكياجاً بسيطاً وهادئاً.



حظيت الفنانة **هنا شيحة** على إعجاب الحضور، بإطلالتها التي وصفها البعض بكونها عروس المهرجان، حيث أطلت بفستان كان منفوش من اللون الأبيض وأكمام منفصلة، واعتمدت مكياجاً ناعماً، مع تسريحة الشعر المرفوع لأعلى.



واختارت الفنانة **إلهام شاهين**، كعادتها إطلالة غير تقليدية؛ إذ استعانت بفستان من اللون البرتقالي الصارخ كب وبكثف واحدة بتصميم مختلف من منطقة الخصر، واختارت حقيبة وحذاء بألوان تتناسب مع إطلالتها، كما اعتمدت تسريحة ذيل الحصان.



أما الفنانة المصرية **ليلي علوي**، فقد ارتدت إطلالة ناعمة، حيث ظهرت بفستان أسود مطرز منقوش، ونسقته مع حقيبة سوداء، وإكسسوارات مميزة، واعتمدت تسريحة الشعر المرفوع.



وأطلت **يسرا**، بفستان أسود بصيحة الأوف شولدر، مزين بتطريزات لامعة باللون الفضي، ونسقت معه "كلاش" باللون الأسود المطرز، واعتمدت تسريحة الشعر الذهبي المنسدل، مع مكياج بألوان محايدة.



وظهرت الفنانة المصرية **منى زكي**، بفستان كان باللون الأخضر، مزين بتطريزات باللون الفضي، واعتمدت معه إكسسوارات فرعونية مع مكياج ناعم، واختارت تسريحة الشعر المنسدل.

وظهرت **درة** بفستان طويل باللون الأسود اللامع، بصيحة الكب، والأكمام المنفصلة، مزود باكستشن من الخلف، ونسقت معه "كلاش" باللون الأسود، مع تسريحة شعرها المنسدل على جانبي كتفيها، واعتمدت مكياجاً قوياً.





وأطلت الإعلامية اللبنانية **ريا أبي راشد** بفستان من اللون الجنزاري، مزود باسكتشن من قماش الستان والريش، وبفتحة بطول الساق، كما اعتمدت مكياجاً ناعماً يركز على لون أحمر الشفاه القاتم.



واختارت الفنانة **نيللي كريم** فستاناً من اللون الأحمر المنقوش بصيحة الكب، واعتمدت تسريحة الشعر المرفوع، ونجحت أن تخطف الأنظار.



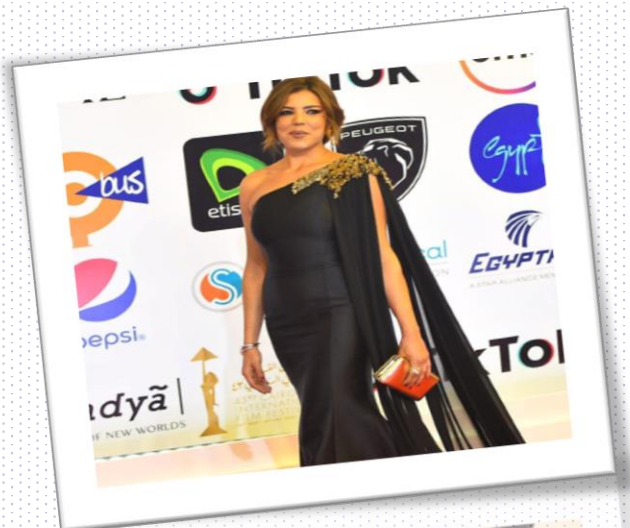
واختارت **لقاء الخميسي** فستاناً باللون الأسود، بقصة مميزة للأكتاف، وبحزام ذهبي على منطقة الخصر، ونسقت معه "كلاش" باللونين الذهبي والأسود، واعتمدت مكياجاً هادئاً مع تسريحة الشعر الناعم المنسدل.



وظهرت **هند عاكف** بفستان من اللون الأبيض ذات الأكمام الطويلة مع مكياج مبالغ فيه.



وظهرت **داليا البحيري** على السجادة الحمراء، بإطلالة بسيطة، حيث ارتدت فستاناً باللون الأسود، وتعتمدت انسداد شعرها إلى الخلف.



واختارت عدد من النجمات الظهور بإطلالات ناعمة، وأخرى جريئة منهن **دينا الشربيني**، و**جميلة عوض**، و**ناهد السباعي**، و**ريهام عبد الغفور**، و**عبير صبري**، و**أسماء جلال**، وغيرهن.

## أدهم نابلسي يعتزل الغناء بشكل نهائي!!!



أعلن المطرب الأردني **أدهم نابلسي** اعتزاله الفن بشكل نهائي، وأشار في فيديو نشره بصفحته الخاصة على يوتيوب، الإثنين ٢٠ ديسمبر/كانون الأول ٢٠٢١، إلى أنه كان ينوي أن يتخذ هذه الخطوة لأن الطريق الذي كان يسلكه لا يرضي الله.

أكد **نابلسي**، نجم برنامج المواهب الشهير "ذا إكس فكتور"، أنه يطمح إلى رضا الله من خلال الفن، موجهاً شكره لكل شخص وقف معه من الجمهور ودعمه، مشيراً إلى أنه لن يتوقف عن العمل على تحقيق أحلامه المستقبلية، التي ستكون مرضية لله.

أضاف **أدهم نابلسي**: "الهدف الرئيسي لوجودنا في الحياة يمكن أنا وكثير من الناس غافلون عنه، هو أن وجودنا في الحياة لئرضي رب العالمين، ونكون مثل ما ربنا أمر."

كما تابع **الفنان الأردني** قائلاً: "بالنسبة لي، الهدف اللي كنت ماشي فيه والحلم اللي كنت ناوي أحققه ما يرضي رب العالمين، وأغلب المقربين مني عارفين أي هيجي يوم وأعتزل، فالحمد لله بفضل الله اعتزلت الغناء نهائياً."

اكتشف جمهور الفنان الأردني **أدهم نابلسي** حذف أشهر أغانيه من صفحته الخاصة في موقع (يوتيوب)، من دون كشف الأسباب.

يبدو أن **نابلسي** يعاني مشكلة كبيرة لم يكشف عن تفاصيلها إلى الآن، ولم يوضح سبب حذف ٤ من أغانيه الشهيرة من قناته الخاصة في (يوتيوب) بشكل مفاجئ، وهي: "نسخة منك، ومشتاق، وشدني غمرني، وكيف بحبك هيك"

يُذكر أن **أدهم نابلسي** قد شارك في برنامج المواهب الشهير "ذا إكس فكتور"، ضمن فريق الفنان اللبناني وائل كفوري، وقد تمكن من الوصول إلى المراحل النهائية، إلا أنه لم يحصل على اللقب

## نانسي عجرم تختتم حفلات (ميدل بيست) بالشورت بالرياض



أحييت النجمة اللبنانية **نانسي عجرم**، آخر سهرات مهرجان (ميدل بيست) وهو المهرجان الموسيقي الأضخم في الشرق الأوسط، الذي بدأ في ١٦ من شهر ديسمبر الماضي بالعاصمة السعودية، الرياض. وارتدت نانسي ثياب كاجوال بستايل لامع، كما أشعلت المسرح بحضورها وأغنياتها، حيث اعتمدت جاكيتًا بقصة فضفاضة، جمعت بين الألوان الذهبي والفضي والأسود، ونسقت تحتها توبًا باللون الذهبي، وشورت جلد أسود، وفق فوشيا وأكملت الفنانة إطلالتها بمجوهرات تألفت من العقود والأساور، بالإضافة إلى حزام جلد أسود وحذاء باللون ذاته بكعب عال، و اعتمدت تسريحة الشعر المموج، ومكياجًا ثقيلًا مع أحمر شفاه نيود. وانتشر هاشتاغ (نانسي مدل بيست) ليتصدر قائمة الترندي، تزامنًا مع إحياء الفنانة حفلتها، كما كُتف محبوها من منشوراتهم التي شاركوا من خلالها مقاطع فيديو وصورًا من الحفلة، معبرين عن سعادتهم بها.

قصتي مع الجمهور بالسعودية:  
100 ❤️ نجاح حياة وفرح ونجاح



وشاركت **نانسي عجرم** عبر حسابها الخاص في تويتر بعض الصور، وعلقت عليها: "قصتي مع الجمهور بالسعودية حياة وفرح ونجاح"، لتنهال عليها العبارات الترحيبية، والتأكيد على نجاحها في هذا الحفل. وفي سياق آخر، كانت **نانسي عجرم** قد طرحت مؤخرًا، كليب أغنياتها السنجل الجديدة (مئة وخمسين)، وتعاونت مع المخرجة ليلى كنعان، وتم تصويره في لبنان. والأغنية من كلمات وألحان نبيل خوري، وتوزيع باسم رزق، وظهرت **نانسي عجرم** في فيديو من كواليس الكليب، حافية القدمين، وذلك خلال تدريبها على أداء حركات الرقص في الأغنية.

# الدلة الذهبية

القهوة ..  
على أصوله

**Dalla Gold**

قهوة مرة

سريعة التحضير

Coffee

Instant



200g

## إليكم تفسير حلم الهروب



أحلام المطاردة من الأحلام الشائعة، وتتبع من مشاعر القلق في الحياة، والهروب هو رد الفعل الغريزي للتعرض للخطر، وفي هذه الأحلام يرى الحالم نفسه مطارداً من مهاجم، حيوان، وحش بلامح غير واضحة، يريد ان يؤذيه او يقتله، نتيجة لذلك يبدأ الحالم بالركض، والاختباء، او تضليل المهاجم.

تصرف الحالم في هذه الحالة يعكس كيفية تصرفه واستجابته للضغوط، وكيف يتعامل مع الخوف والتوتر أو الأوضاع المختلفة في حياته، فبدلاً من مواجهة الموقف، فإن الحلم يشير إلى أن الحالم يميل إلى الهروب وتجنب القضايا والمشاكل التي تواجهه، اسأل نفسك: من يطاردك؟ حتى تتمكن من فهم مصدر مخاوفك وقلقك، قد يمثل المهاجم أحد جوانب نفسك، مشاعر الغضب، الغيرة، الخوف، وربما الحب، الذي يظهر لك على شكل كائن يهددك، وقد ترمز الشخصية الغامضة إلى الصفات المرفوضة في شخصيتك، تقوم بإسقاط هذه المشاعر على مطاردك، عندما تحلم بمطاردة واجه مطاردك واسأله لماذا يطاردك، واسأل نفسك لماذا تهرب؟



إذا كنت أنت الشخص الذي يلاحق أو يطارد، فالحلم يسلط الضوء على دافعك وطموحك لملاحقة ما تريد. أو ربما احساساً بأنك متأخر ويجب أن تلحق بالآخرين، لاحظ المسافة بينك وبين ملاحقك، فهذا يظهر مدى قربك من القضية، فإذا كان مطاردك يفوز عليك فهذا يعني ان مشكلتك بعيدة عن الحل، وستبقى معلقة حتى تواجهها وتفهمها، اما إذا استطعت ان تزيد المسافة بينك وبين مطاردك فهذا يعني قدرتك على النأي بنفسك عن المشكلة بنجاح، وان المشكلة في طريقها الى الحل. كما يمكن تحليل المطاردة في الحلم بأنها الخوف من المهاجمة، وهذه الأحلام أكثر شيوعاً بين النساء من الرجال، واللواتي يشعرن أحياناً أنهن بسبب ضعف قوتهن الجسدية معرضات للمهاجمة، وغالباً ما تراود النساء مثل هذه الأحلام على أثر سماع قصص الاغتصاب والاعتداء على امرأة التي قد تبالغ وسائل الإعلام في تضخيم الخوف والعنف في مثل هذه الحوادث. وقال ابن سيرين من رأى أنه يهرب من أحد أو من حيوان معطب فإنه يدل على أمان من الخوف وحصول الظفر.



## "بابور الكاز" ... إرث قديم يأبى الرحيل

لم يكن هدير بابور الكاز قديماً حكراً على بيوت دون غيرها بل كان مكوناً أساسياً واجب الحضور في البيت "السوري"، ورغم التطورات التكنولوجية التي أحلت أفران الغاز والكهرباء محل "البابور"، لا يزال البعض يمتهن تصليح "البوابير" ومنهم "البوابيري" خالد أحمد شريف جومر أبو وليد من مدينة "دير عطية"، الذي أخذ على عاتقه الحفاظ على هذا الإرث الذي خلفه له والده، فكَرَسَ جِلَّ عمله داخل ورشة لتصليح "بوابير" الكاز رغم تراجع العمل بالمهنة من جهة وعزوف الناس عن استخدام شعلته من جهة أخرى.

## منذ نعومة أظفاره

يعمل "أبو وليد جومر" منذ نعومة أظفاره في تصليح البوابير إلى جانب والده قبل وفاته وهو الذي كان مشهوداً له في هذه الحرفة التي كان يفترض أن تنتهي لولا الظروف المعيشية الصعبة التي أعادتها إلى الواجهة من جديد.



## المعلم ابو عبدو يدقق

يقول "جومر" في حديثه لـ(مدونة وطن): "مضى على وجودي في هذا المحل قرابة الـ ٤٨ عاماً، ورثت المهنة عن والدي الذي كان يمتهن حرفة "السنكري" كان عمري حينها ١٠ سنوات فتعلمت أصول المهنة بكل إتقان.. أذكر أنه في فترة الستينيات والسبعينيات، كان زمن عز البابور، إذ كان يعد الأداة الأساسية لمنازل سكان القلمون وليس غريباً لو قلت لك اليوم بدأت أيام بوابير الكاز تعود مجدداً، وبات يحقق حضوراً مجتمعياً في ظل الغلاء الفاحش.. معظم من يأتون إلى هنا ناس دراويش، والسبب واضح: الفقر يأكل الأخضر واليابس."

يعود قدم "البوابيري" إلى قدم هذا المكان أو قدم تلك الحارة وأزقتها التي ما تزال تروي حكايات أصحابها والمهن المتوارثة جيلاً بعد جيل

## حرفة متوارثة

## قطع تبديلية



قيصر" والبابور

في محل آخر للتصليح، تطالعك بوابير هنا وهناك وأدوات قديمة مكدسة في محل "محمود قرقوز أبو عبدو" تحكي قصص مهنة تكافح لأجل البقاء، على يد أصحاب هذا الكار الذين يجهدون في سبيل المحافظة عليها بإخلاص كبير عملاً بالمثل الشعبي القائل: "اللي مالو قديم مالو جديد."

"عز الدين كسار أبو محمد" وهو شريك "قرقوز" في المحل الكائن في حارة جامع الإيمان، يعمل على إصلاح البوابير منذ قرابة ١٠ سنوات، فقد جاء من "الركة" خلال سنوات الحرب وبدأ يعمل في محل العم "قرقوز"، ويقول في حديثه للمدونة: "لا يزال هناك أناس يستخدمون البوابير في الشتاء في ظل نقص مادة مازوت التدفئة، والبوابير تساعد في التدفئة والطهي، قديماً كانت البوابير تأتي ومعها قطع التبديل اللازمة لإصلاحها، اليوم بتنا نحتاج إلى قطع التبديل التي يصعب توفيرها وأسعارها مرتفعة، وعلى ما يبدو حصار "قيصر" الذي يعاني منه الشعب "السوري" برمته وصل إلى بابور

بابور" سيروس البيرودي"

ويكشف المهندس "حسين حمدان" من أهالي مدينة "بيروت" لـ(مدونة وطن)، أنّ معمل "سيروس" لإنتاج البوابير أنشئ عام ١٩٥٧ في "بيروت" وكان الوحيد في "سورية" وفي "الوطن العربي"، وقد بناه المغتربون (توفيق اللي وحسن عابدين وحسن كبور) و"سيروس" وهو "أرجنتيني" الأصل جاء إلى "بيروت" برفقة المغتربين ومن اسمه جاءت الماركة التي دونت على بوابير الكاز.

علام العبد-عن مدونة وطن بتصريف



## أرقام قياسية سُجلت في 2021

من المناخ مروراً بالرياضة وعالم الفن وصولاً إلى الفضاء، إليك أبرز الأرقام القياسية التي سُجلت في العام ٢٠٢١.



## الشهر الأكثر دفئاً: يوليو

قالت الإدارة الأمريكية الوطنية لدراسة المحيطات والغلاف الجوي، إن شهر يوليو ٢٠٢١ كان أكثر الأشهر سخونة على الإطلاق على مستوى العالم. وقد تسببت حرائق الغابات في سيبيريا وأمريكا الشمالية وحول البحر الأبيض المتوسط في انبعاث مستويات قياسية من ثاني أكسيد الكربون في شهري يوليو وأغسطس، وفق برنامج "كوبرنيكوس" الأوروبي لرصد الأرض.

## أسعار غاز قياسية: ١٨٧,٧٨ يورو للميغا/ ساعة

مع إعادة فتح الاقتصاد المتضرر جراء كوفيد، ازداد الطلب على الغاز ما أدى إلى وصول أسعار الغاز في آسيا وأوروبا وبريطانيا إلى مستويات قياسية. وبلغ سعر الغاز في سوق "تي تي إف" الهولندية، السوق المرجعية الأوروبية، ١٨٧,٧٨ يورو للميغاوات ساعة.

## أكبر عملية إجلاء: ١٢٣ ألف شخص من كابول/ أفغانستان

نقّدت الولايات المتحدة أكبر عملية إجلاء على الإطلاق عقب إعادة حركة طالبان سيطرتها على أفغانستان في أغسطس، وهي عملية أكبر من تلك التي جرت في سايغون بنهاية حرب فيتنام. فقد نقلت الولايات المتحدة عن طريق الجو أكثر من ١٢٣ ألف شخص من كابول بمن فيهم مواطنون أمريكيون ومترجمون أفغان وغيرهم ممن عملوا مع الأمريكيين خلال وجودهم في أفغانستان. وتم إجلاء حوالي ٥٥ ألف شخص من جنوب فيتنام في العام ١٩٧٥.

## إغلاق قناة السويس ستة أيام:

أغلقت سفينة الحاويات العملاقة "إيفر غيفن" قناة السويس في مارس ما أدى إلى تعطيل الملاحة لمدة ستة أيام في أحد أكثر الممرات المائية ازدحاماً في العالم.

## . سياح في الفضاء: ٢٠ سائحا

أصبح الممثل وليم شاتنر الذي جسّد شخصية الكابتن كيرك في سلسلة أفلام "ستار تريك"، أكبر شخص يذهب إلى الفضاء في سن التسعين. وهو كان من بين نحو عشرين شخصاً قاموا برحلة إلى الفضاء العام ٢٠٢١ في صواريخ يملكها المليارديرات جيف بيزوس (بلو أوريجين) وإيلون ماسك (سبايس إكس) وريتشارد برانسون (فيرجن غالاكتيك).

## بيتكوين تحلّق: ٦٨ ألف دولار

بلغت عملة البيتكوين مستويات قياسية أواخر العام ٢٠٢١ مع وصول قيمتها إلى ٦٨,٥١٣ دولاراً في ٩ نوفمبر. وحصلت العملة الرقمية على دعم متزايد من صغار وكبار المستثمرين الذين يرى بعضهم أنها وسيلة لحمايتهم من التضخم الذي بلغ ذروته في خلال ٣٠ عاماً في الولايات المتحدة في أكتوبر.

## 25 متسلقا لقمة إيفرست وقناة المانش

نجح النيبالي كامي ريتا شيربا في مايو للمرة الخامسة والعشرين في بلوغ قمة جبل إيفرست، محطماً رقمه القياسي لأكثر عدد عمليات تسلق لأعلى قمة في العالم على علو ٨٨٤٨ متراً. من جانب آخر، أصبحت الأسترالية كلوي مكارديل والبالغة ٣٦ عاماً أكثر شخص يعبر قناة المانش (٤٤ مرة)

## الطريقة المثالية لترتيب حقيبة السفر الشتوية



في الشتاء، يحتاج **المسافر** إلى طريقة مثالية لترتيب **حقيبة السفر** التي تحتوي على الكثير من الملابس الثقيلة والتي يصعب على البعض القيام بترتيبها نظراً لسُمك وكثافة الملابس الشتوية.

### -حزم العناصر التي يمكن ارتداؤها مرتين على الأقل

ينصح بإمكانية حمل بعض العناصر التي يمكن ارتداؤها مرتين على الأقل، وبالتالي هذا يكون مساهماً في توفير المساحة الكافية لحمل بعض العناصر الأخرى الضرورية التي قد يحتاج إليها المسافر في فترة السفر

### -استعمال الأكياس الموفرة للمساحة

يمكن توفير مساحة أكبر في الأمتعة من خلال استعمال أكياس التغليف الموفرة للمساحة، كما أنها لا تسمح بدخول الهواء داخلها وبالتالي هذا يكون مساهماً في توفير المساحة الكافية داخل الحقيبة، بالإضافة إلى أنه إذا حدث ذلك يمكن سحب الهواء من خلال استعمال المنكسة الكهربائية

### -تخيل ما يرتديه المسافر

توجد قاعدة هامة يمكن إتباعها عند ترتيب الملابس الشتوية داخل حقيبة السفر، وهي عبارة عن قدرة المسافر على تخيل ما يرتديه لعدم الإفراط في قطع الملابس التي يتم وضعها داخل حقيبة السفر، بالإضافة إلى إمكانية التأكد أيضاً من عدم وجود نفس اللون، واستخراج الأشياء الزائدة عن الحاجة، بالإضافة إلى التخلص من الأشياء التي لا يحتاج إليها المسافر والتي تكون ضخمة للغاية.

### -لف الملابس

يمكن القيام بطريقة لف الملابس ووضعها في الحقيبة مباشرة، حيث تعد هذه الطريقة من أفضل الطرق لتخزين الملابس الشتوية الثقيلة من أجل توفير المساحة الخاصة بالملابس

### -التأكد من السفر بالحقيبة المناسبة

يفضل اختيار الحقيبة المناسبة للسفر في فصل الشتاء، والتي بالضرورة يكون لديها القدرة على تحمل الملابس الشتوية الثقيلة، لذا فمن المهم اختيار الخامة القوية والمناسبة لتحمل الملابس الشتوية خلال فترة الرحلة بالإضافة إلى أنها من الضروري أن تكون ذات مساحة كبيرة وواسعة لتشمل كافة الملابس الشتوية

### -استخدام العناصر الأكبر حجماً كمخازن مؤقتة

يفضل عند السفر في فصل الشتاء ترتيب الملابس الشتوية الثقيلة واستعمالها مخازن مؤقتة لوضع الكثير من الأشياء الصغيرة، وبالتالي هذه الطريقة تكون سبباً في توفير المزيد من المساحة التي يحتاجها المسافر لتخزين باقي الأغراض



### 3 وجهات سياحية آسيوية دافئة في الشتاء

يبحث بعض السائحين عن وجهات سياحية دافئة للسفر إليها خلال شهور العام الباردة؛ في هذا الإطار نقدم لمحة عن 3 أماكن سياحية آسيوية مقصودة لمناخها اللطيف، في الشتاء.

#### سريلانكا حيث متعة العوم في الشتاء

تقدّم سريلانكا مروحةً واسعةً من النشاطات في الهواء الطلق، خلال الفترة الممتدة من يناير إلى مارس، حيث تتراوح الحرارة بين ٢١ و ٣١ درجة مئوية، كما ينخفض كمّ المتساقطات في معظم أنحاء البلاد، باستثناء الساحل الشرقي. راهناً، يمكن قضاء العطلات على الشاطئ حتى مارس، علماً أن الأعاصير المدارية نادرة خلال الشتاء.



#### الفلبين وجهة سياحية مفضلة في شهري العام الميلادي الأولين

تشتهر الفلبين بشواطئها ذات الرمال البيضاء، والتي تصطف أشجار جوز الهند المائلة على جانبها، وبمياها الدافئة التي تسمح للسائحين بالعوم حتى خلال الشتاء، كما بالمنتجات الفخمة، وبالجزر التي تربو عن سبعة منها، وبالمنتزهات البحرية المحمية التي تغري بالغوص فيها لتمييزها بالشعاب المرجانية والأسماك الاستوائية العملاقة...



#### كيرالا تستقطب هواة الطبيعة إليها

ولّى موسم الأمطار في منتصف نوفمبر بولاية كيرالا بجنوب الهند، وأصبحت الزيارة مرغوبة راهناً حيث تتراوح الحرارة بين ٢٧ و ٢٩ درجة مئوية، ولو أن المطر عموماً يبقى لبضع ساعات متبوعة غالباً بفواصل دافئة...



## السحلب...مشروب الشتاء المفضل

نقدم لك طريقة عمل السحلب أعدي وصفة حلى شهية ولذيذ على وقدميه لضيوفك وعائلتك بجميع الأوقات.

## المقادير:

- حليب بودرة: كوب
- سكر: نصف كوب
- الأرز المصري: كوب (مطحون)
- الماء: ٩ أكواب
- الزنجبيل: نصف كوب (مبشور)
- ماء الورد: ٤ ملاعق كبيرة
- لوز: كوب



## طريقة التحضير:

- 1-انقعي اللوز بالماء المغلي ثم انزعي القشرة واجرشيه.
  - 2-في قدر منفصل، ضعي ٤ أكواب من الماء على نار متوسطة.
  - 3-أضيفي للماء الزنجبيل لمدة ٢٠ دقيقة ثم صفيه --4-وأضيفي السكر والحليب والأرز.
  - 5-استمري في تحريك الخليط على نار هادئة حتى يصل إلى درجة الغليان.
  - 6-مع بدء الغليان أضيفي اللوز المجروش وماء الورد.
- استمري بالتقليب حتى يزيد سمك السحلب ثم قدميه ساخناً.



## كرات البطاطس المقلية بالجبن والدجاج

## المقادير:

- البيض: ٢ حبة (مخفوق)
- برشة من الملح والفلفل الأسود)
- حليب: ٣ ملاعق كبيرة (سائل)
- طحين: كوب
- خبز التوست: كوب (مفتت / أو بقسماط)
- الزيت: غزير (للقلي)



## المقادير:

- البطاطس: ٥ حبات (مسلوقة)
- الزبدة: ملعقة كبيرة (بدرجة حرارة الغرفة)
- صدر الدجاج: ١ صدر (مسحب ومفروم / مشوي أو مقلي)
- جبن موزاريلا: نصف كوب (مبشور)
- ملح: ملعقة صغيرة
- فلفل أسود: نصف ملعقة صغيرة

## طريقة التحضير:

اهرسي البطاطس وضعيها في وعاء للخلط. أضيفي ملعقة كبيرة من الزبدة على البطاطس المهروسة، وأضيفي الدجاج المسحب، وجبن الموزاريلا. نكهي المكونات بالملح، والفلفل الأسود، واخلطي جيداً حتى يتشكل لديك خليط بقوام يشبه العجين. كوري الخليط لكرات متوسطة الحجم، وضعيها في طبق جانبي. اخفقي البيض بالقليل من الملح، والفلفل الأسود، والحليب السائل. غمسي كرات البطاطس بالطحين، ثم بالبيض المخفوق، ثم بخبز التوست المفتت. كرري الخطوة السابقة حتى نفاذ كمية كرات البطاطس. سخني زيت غزير في مقلاة غير لاصقة على النار، واقلي كرات البطاطس حتى تتحمر من جميع الجهات. قدميها ساخنة على السفرة بجانب الكاتشاب.

## طرق تنظيف الفرن من الدهون المحترقة



يتعرض الفرن إلى العديد من الأوساخ التي تطاله خلال مرحلة إعداد وتقديم وجبات الطعام اليومية طرق تنظيف الدهون المتراكمة على فرن الغاز

-بإمكانك الاستعانة بإسفنجة الجلي الخشنة أو السلك في عملية التنظيف والتخلص من الدهون بالإضافة إلى استخدام نوع من الصابون يساعدك في التخلص من الدهون، وقومي بتنظيف الجزء الشبكي داخل الفرن.

-كرري الخطوة السابقة لكل أجزاء الفرن حتى تتخلصي من كافة الزيوت والبقع المتراكمة به من الداخل.

-استعيني بالخل الأبيض في عملية التخلص من الدهون العالقة والقديمة والمستعصية فقط قومي بإضافة كوب من الخل إلى لتر من الماء وإمسحي به المناطق المتسخة، أو قومي بخلط البيكنج صودا مع القليل من الماء للحصول على عجينة متماسكة، ووزعيها بواسطة الإسفنجة على كامل الفرن من الداخل.

-افتحي نافذة المطبخ، وإذا توفر لديك عدد من النوافذ في المطبخ افتحيهم وإتركهم كذلك لحين الانتهاء.

-أزيلي جميع مكونات الفرن من الداخل، من الأرفف والشبك، بحيث تكون هذه القطع بحاجة ماسة للتنظيف نتيجة الدهون العالقة بها.

-قومي بتجهيز ماء دافئ وضعيه في وعاء، وأحضري الفرشاة الخاصة بغسيل السجاد، وأخرجي الصينية الكبيرة الخاصة بالفرن وقومي بإضافة كل من الماء الدافئ ومسحوق التنظيف على الصينية، واركبهم بضعة دقائق ثم إبدأي بدك الصينية باستخدام الماء الدافئ والصابون حتى تتخلصي من كافة الدهون المتواجدة عليها من الخارج.

-يمسح الفرن جيداً بقطعة مبللة بالماء ويجفف تماماً قبل الاستخدام.



مزيج القهوة والكريم مع السكر

Coffee Mix



أضف نكهة ليوامك

Add flavor to your day



3in1

خدمة الزبائن  
Customer Service 011 9988تفضلوا زيارة موقعنا على شبكة الانترنت  
www.haseebco.comAvailable on the  
Google playAvailable on the  
App Store

Happy  
New  
Year  
2022