

زهرة السوسن

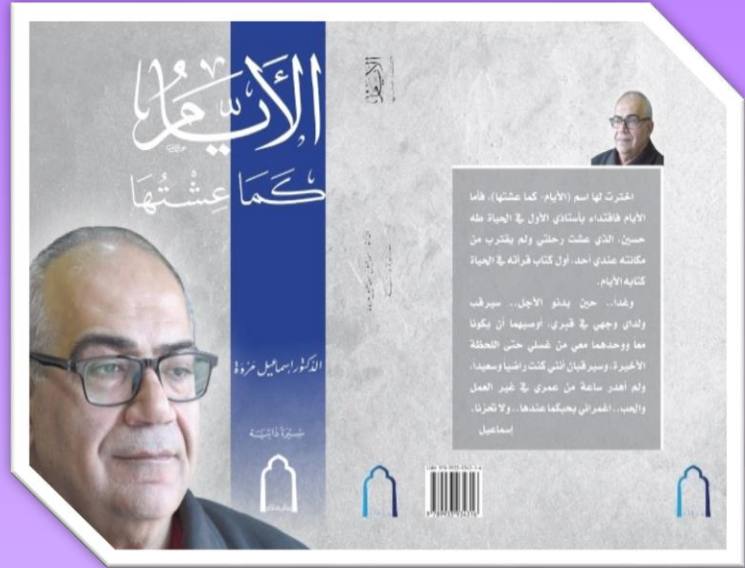
شهرية فنية ثقافية متنوعة تصدر في دمشق
عن مؤسسة السوسن للإنتاج والتوزيع الفني

العدد 52 التاريخ 15 / تموز / 2022

اجتماعية_ نسائية_ مستقلة



ناسا تكشف عن أعمق وأدق صورة
للكون للمرة الأولى في التاريخ



"الأيام... كما عاشها د. مروة" كاتب
وكتاب... بقلم سعد الله بركات



صيحات جمالية أنثوية لصيف

2022



أحدث صيحات فساتين الزفاف في

2022

زهرة السوس

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

Yaseresmaeill.blogspot.com

هل يعقل أن تكون
حالات الطلاق أضعاف
مضاعفة عن حالات
الزواج !!!

ياسر اسماعيل

ما نسمعه من أرقام عن حالات الطلاق في الوطن العربي وفي سورية خاصة مدهش جدا لقد تجاوزت النسبة ما يتوقعه الخيال وقد يكون في أحيان كثيرة السبب غير مقنع أو مقنع في بعض الحالات.. ولكن لو تمت معالجة الحالة قبل وقوع الحادثة لكان المجتمع بخير وسلام أكثر وأورد لكم ما كتبه إحدى المحاميات في هذا الصدد: بعد ارتفاع حالات الطلاق إلى قرابة ٤٣ بالمئة من حالات الزواج رسالة من محامية: "شافت تا عافت" ... للزوجات الساعيات الى الطلاق ... أنا كمحامية ليس مطلوباً مني تفصيل قانون على مقاسك، المطلوب مني بذل المجهود والاهتمام بالقضية حتى أكون قد أدبت واجبي. لكن لي كلمة للزوجات: لو صبرتي على زوجك مثل صبرك على محاميك فممكن ألا تذهبي إلى المحكمة لو كل زوجة لبست حلواً في بيتها كلباسها عند ذهابها إلى المحكمة واهتمت بنفسها وبتفاصيل حياتها الزوجية كاهتمامها بالقضايا مؤكداً زوجها لن ينظر لغيرها لو عاملتي زوجك بنفس الطريقة التي تعاملين بها سكرتير الجلسة والقاضي لما يصيحوا فيك وحضرتك رغماً عنك تحافظين على هدوءك الدرجة أنك تناققي ... نعم تناققين ... لإناك رغم غيظك وقهرك منهم تتكلمين معهم بمنتهى الذوق، وتبتسمين ابتسامة صفراء ليست من قلبك حتى تنجزين مصلحتك لو كان هذا رد فعلك عندما أغضبك زوجك كان سيمتنع عن إغضابك وسيحاول إرضاءك بأي شكل -*. لو صبرتي على مشكلات البيت كصبرك على عناء الطريق للمحكمة وانتظارك لموعد الجلسة وبنفس الحكمة أكيد المشاكل كانت سُنحل، تحمل العناء في بيتك أسهل من تحمله في المحاكم، ومجاملتك لزوجك في البيت ليست نفاقاً كمجاملتك نفاقاً لأي شخص في المحكمة.

تذكري جيداً لحظة دخول القاضي للجلسة، تلتزمي الصمت أنت وكل الموجودين في القاعة، تغلقين جوالك غصب عنك بالأمر المشدد مع أن زوجك لما يطلب منك ترك الجوال وتلبية طلبات البيت والاطفال وطلباته تتعصبين وتتكدين عليه لمجرد أنه طلب منك اهتمام بواجباتك الأسرية الذي أنت موجودة لأجله لا لأجل التلفون والتطبيقات والصاحبات .

المقصود من الكلام صبرنا على نفسنا أحسن من صبرنا في المحاكم،
بيوتنا أمانة في رقابنا

أول الكلام

على مدى العصور تعرضت الكثير من القامات الهامة إلى الانتقاد وهذا لم يكن سبباً في إسقاط من كان جديراً بإثبات العكس فالنقد فرصة لإثبات الذات الجديرة بالاحترام وذلك بالحجة والإقناع والأفعال المشرفة أما السخرية والاستهزاء التي يلجأ إليها البعض في حديثهم فهي تسبب العديد من الخلافات لأنها تولد الحقد أنت أبدأً لن تستطيع أن تقنع الآخر بأنك على حق إذا كانت أدواتك معه السخرية والاستهزاء لابل ستبدو فاقداً للإقناع وخالي اليدين من الحجة والمنطق إذ لا سبيل لك في الدفاع عن نفسك إلا إسكات الآخر بسخريتك منه وهو سيسكت حتماً لأنه سيفقد رغبته و شعوره بجذوى الحديث معك وسيتملكه شعور مختلف هو الحقد وستخسر احترامه لك فأنت تسببت له بالضرر النفسي ومع ذلك لم تقنعه بصحة موقفك بل نفرته منك وهذا ما يفعله العديد من الآباء والأشخاص مع أبنائهم وأقاربهم تحت معتقد أن الصغير مهما كان عمره عليه أن يتقبل كافة أساليب التعامل معه من الكبير ولكن هذا خطأ فادح فالإنسان يتعلم مدى الحياة ويصح أخطائه دائماً بنقد من صغير أو كبير فلماذا لا نكون القدوة في حسن الحديث والاستماع ولماذا نعتبر النقد الموجه إلينا إذا كان خالياً من التعميق والتودد والمجاملة قلة أدب ان قلة الأدب هي في الألفاظ النابية والسخرية والإهانة لا بالكلام الصريح الخالي من النفاق لكي يحق لنا أن نُحترم من قبل الصغير والكبير علينا أن نحسن الاستماع والرد حتى الله عز وجل ذكر ذلك في كتابه العزيز حين قال: (لا يسخر قوم من قوم عسى أن يكونوا خيراً منهم) السخرية مطبٌ مهين نقع به كلما فقدنا الحجة وفي كلمة الحق لا فرق بين كبير وصغير الكبير بمواقفه وجدارته فقط

كيف تتخلص من دهون الفخذين؟



أكد اختصاصي التغذية الروسي أندريه بوبروفسكي، أن للتغذية غير السليمة يمكن أن تحول فحذي المرأة إلى "مصيدة دهون".

وأشار بوبروفسكي إلى أن رواسب الدهون المحلية في منطقة الفخذ تحدث لدى النساء عند زيادة الوزن، مضيفاً أن زيادة الوزن عند الرجال عادة ما تدل على تكوين "بطن البيرة".

وقال: "الفخذ عند النساء يرتبط بما يسمى بمصائد الدهون (الأماكن التي تتراكم فيها الدهون وتظل باقية). على عكس الذكر الذي يتكون لديه ما يسمى "بطن البيرة"، حيث توجد الدهون داخل تجويف البطن، عند النساء توجد الدهون في الفخذين بشكل أكثر سطحية نسبياً."

4 أسباب تعيق التخلص من دهون البطن رغم ممارسة الرياضة

ووفقاً له، فإن رواسب الدهون في أفخاذ النساء، وكذلك على معدة الرجال، تتشكل بسبب توازن الطاقة غير الصحيح في الجسم. بمعنى آخر يفشل الشخص في استهلاك السعرات الحرارية التي يستهلكها.

وقال بوبروفسكي: "إنها تتحول إلى سعرات حرارية غير مستخدمة."

وأشار خبير التغذية إلى أنه من خلال تقليل وزن الجسم بشكل منهجي، يمكنك أيضاً التخلص من دهون الفخذين.

وأوضح بوبروفسكي: "نحتاج إلى تكوين توازن سلبي للطاقة، ولهذا، وباختصار تناول كميات أقل من الطعام وتحرك أكثر



الجلوس طويلاً بعد سن الـ ٦٠ يصيب بهذا المرض

ولفت الباحثون في الدراسة، التي نشرتها مجلة (جاما نتوروك أوبن) إلى أن كل ساعة إضافية يقضيها الأشخاص يومياً في الجلوس تزيد من خطر إصابتهم بالسكتة الدماغية بنسبة ١٤ في المائة. وعلى النقيض، أكد فريق الدراسة أن ممارسة ٢٥ دقيقة فقط من الأنشطة المعتدلة تقلل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة تزيد على ٤٠ في المائة، في حين أن القيام بأنشطة خفيفة تقلل المخاطر بنسبة ٢٦ في المائة.



وقال الدكتور ستيفن هوكر، الذي قاد فريق الدراسة، إن المقدار الأمثل من التمارين المعتدلة التي يجب أن يمارسها الأشخاص يومياً وبشكل عام، يؤدي عدم الحركة نحو ٢٥ دقيقة يومياً. وبشكل عام، يؤدي عدم الحركة إلى تراكم المواد الدهنية في الشرايين، والتي بدورها تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، في حين يساعد النشاط البدني في تقليل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية عن طريق خفض الكوليسترول وضغط الدم وتقليل الترسبات الدهنية

حذرت دراسة جديدة من أن كل ساعة يقضيها من هم فوق الـ ٦٠ عاماً في الجلوس تزيد من خطر إصابتهم بالسكتة الدماغية بنسبة ١٤ في المائة.

وبحسب صحيفة (ديلي ميل) البريطانية، فقد وضع فريق الدراسة، التابع لجامعة سان دييغو بكاليفورنيا، أجهزة تتبع حركة لـ ٧٦٠٧ من الرجال والنساء الأمريكيين، يبلغ متوسط أعمارهم ٦٣ عاماً، لمدة أسبوع.

وتم استخدام النتائج بعد ذلك لحساب متوسط الوقت الذي يقضونه يومياً في الجلوس على كرسي أو الاستلقاء على الأريكة، ومتوسط الوقت الذي يمارسون فيه نشاطاً بدنياً خفيفاً، مثل المشي في أرجاء المنزل أو القيام بأعمال منزلية بسيطة، أو نشاط معتدل كالمشي السريع.

وبعد مرور ٧ سنوات، حلل الباحثون السجلات الطبية للمشاركين، ليكتشفوا إصابة ٢٨٦ شخصاً بجلطة. ووجد الباحثون أن الأشخاص الأكثر خمولاً، والذين لا يتحركون لمدة ١٣ ساعة أو أكثر يومياً، كانوا أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة ٤٤ في المائة مقارنة بأولئك الذين أمضوا أقل من ١١ ساعة في الجلوس.

علامات "صامتة" لارتفاع نسبة السكر في الدم لا تتجاهلها



قالت دراسة حديثة وفقاً لـ Wayne UNC Health Care، إن إحدى العلامات "الصامتة" الأكثر شيوعاً لارتفاع نسبة السكر في الدم هي وجود وخز غير مبرر، وهو يكون ناتج عن زيادة السكر في الدم مما يؤدي إلى إتلاف النهايات العصبية، مما قد يؤدي إلى استيقاظك مع إحساس بالوخز في قدميك.

ولكن قد تكون أيضاً معرضاً لخطر الإصابة بمرض السكر إذا بدأت في الحكمة أكثر من المعتاد، أو إذا كنت تعاني من نوبات أو كدمات تستغرق وقتاً أطول للشفاء من المعتاد.

وأضافت الدراسة أن "مرض السكر" له الكثير من العلامات المبكرة، لكن بعض الأعراض خفية، ناصحة من يعانون من بعض هذه الأعراض النقية، محاولة اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات من البروتين والخضروات ذات الأوراق الخضراء.

ونصحت الدراسة أيضاً بتجنب المشروبات السكرية وشرب ما لا يقل عن ٢ لتر من الماء ليضعة أيام لمعرفة ما إذا كانت هذه الأعراض تتحسن.

وتابعت: "يمكن أن تكون الأعراض الخفية نتيجة تناول الكثير من الكربوهيدرات، والتي قد يكون من الصعب على جسمك التعامل معها".

ويجدر الإشارة إلى أنه إذا تُرك مرض السكر دون علاج، فإنه يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب أو السكتات الدماغية، وكذلك بعض السرطانات ومشاكل الكلى.

لكن يمكنك تقليل خطر إصابتك بارتفاع نسبة السكر في الدم عن طريق إجراء بعض التغييرات في نمط الحياة، فمن المهم تناول نظام غذائي صحي ومتوازن وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

قد يكون من الصعب اكتشاف أعراض مرض السكر لأنها لا تجعلك بالضرورة تشعر بتوعك، وفيما يلي نستعرض الأعراض الثلاثة "الصامتة" لارتفاع نسبة السكر في الدم التي يجب ألا تتجاهلها، وفقاً لموقع express.

مرض السكر هو حالة شائعة جداً، لكن الكثير من الناس لا يعرفون حتى أنهم معرضون لخطر الإصابة بهذه الحالة، بسبب العلامات "الصامتة" العديدة التي تمر دون أن يلاحظها أحد.

داء السكر من النوع ٢ هو النوع الأكثر شيوعاً من مرض السكر الذي يتم تشخيصه، وهو ناتج عن كفاح الجسم لإنتاج ما يكفي من هرمون الأنسولين، أو أن الجسم لا يتفاعل مع الأنسولين، الذي يعد ضرورياً لتحويل السكر في الدم إلى طاقة قابلة للاستخدام.

بدون كمية كافية من الهرمون، يمكن أن تستمر كمية السكر في الدم في الارتفاع، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب أو تلف الأعصاب.

ونوهت إلى أن هذه الأعراض لا تعني بالضرورة أنك مصاب بمرض السكر، ولكن لمجرد ظهور أي من هذه العلامات التحذيرية الثلاث الصامتة لمرض السكر، فهذا لا يعني بالضرورة أن لديك ارتفاعاً في نسبة السكر في الدم، فالوخز يمكن أن يكون سببه ضعف الدورة الدموية.

ويمكن أن تكون حكة الجلد علامة على الأكريزما أو الحساسية، في حين أن الجروح التي تستغرق وقتاً أطول للشفاء قد تكون ناجمة عن سوء التغذية.



أحدث صيحات فساتين الزفاف في ٢٠٢٢



كما تمثل بدلة الزفاف أحد الاتجاهات الرائجة بقوة هذا الموسم، وهي تناسب في المقام الأول العروس ذات الشخصية العملية.

وبالنسبة للألوان، فإن موضة **فساتين الزفاف** تشهد هذا الموسم رواجاً كبيراً لدرجات الكريمي والشمبانيا والباستيل كالوردي، إلى جانب اللون الأبيض الكلاسيكي



قالت كيرين فيزنر، من رابطة منظمي حفلات الزفاف الألمان، إن **فساتين الزفاف في ٢٠٢٢** تسلط الضوء على الأكمام.

وأوضحت فيزنر أن الأكمام القابلة للخلع تشهد رواجاً كبيراً هذا الموسم، مشيرة إلى أنها تمنح الفستان طابعاً متغيراً ومتجدداً.

وتابعت أن **فساتين الزفاف** تتألق بفتحة ساق عالية، والتي تضيف على الفستان طابعاً جريئاً يبوح بأنوثة العروس.



الأزياء البسيطة والمريحة لها فتتها وإغراؤها...!



ارتفعت نسبة المحوكات بحسب ليان ويغينز، رئيسة مشتريات الملابس النسائية لدى MatchesFashion، بنحو ١٥٠ بالمئة مقارنةً بالعام الماضي، وتُعدّ الفساتين من فئات الملابس الأسرع نمواً. وتحفز أشهر الشتاء دائماً، بالطبع، تفضيلاً للأنماط الأكثر بئاً للدفع، لكن، لا تردّ ويغينز الشغوية الجديدة للمحوكات إلى الراحة وحدها. تقول: "رأينا فساتين محوكة تتخذ شكلاً جديداً بخطوط أنثوية وعصرية تُثير جاذبية خفية". وتشير أيضاً إلى ارتياح في ارتداء الكنزات القصيرة المفتوحة المحوكة والتنانير المطابقة؛ وتتمتع تلك المصنوعة من الموهير بشغوية خاصة.



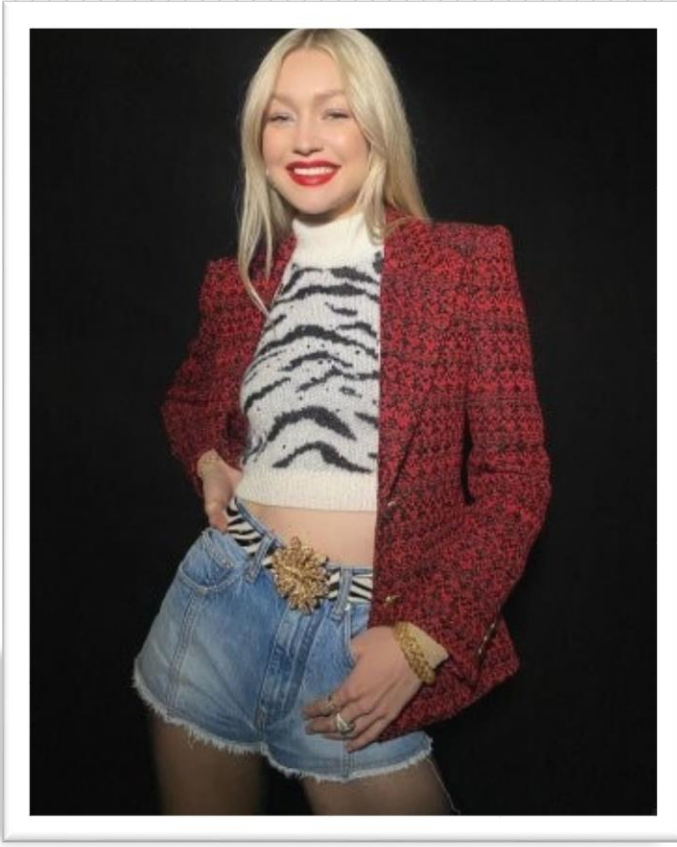
إذا رسمت تسعينيات القرن العشرين معايير البساطة التامة، فالمحوكات - الرائعة والأنيقة والبسيطة - كانت بالتأكيد جوهرة تاج ذلك العقد. فحين صور باتريك ديمارشوليه العارضة ماغي رايزر في فستان صوفي يصل إلى كاحليها، عبرت وقتها الهادئة عن عصر حدّته الجاذبية والرحابة. ولم تعد المحوكات تلك المنسوجات الصوفية بالتصاميم المبهجة التي اكتسبت شعبية واسعة في ثمانينيات القرن الماضي، بل صارت طريقة جديدة لإبراز الخطوط المصقولة والقوام الرشيق والمطابقات الهادئة.

تحدث سفيتلانا بيفزا، المصممة التي تتخذ من كييف مقراً، عن مجازات بساطة تسعينيات القرن العشرين منذ أسست علامتها التجارية في عام ٢٠٠٦. وفي هذا الموسم، كان تراثها الأوكراني ملهمها الرئيسي، لا سيما أولغا التي حكمت كييف في القرن العاشر الميلادي. وكثيراً من محوكاتها مستوحى من hustka، وهي غطاء تقليدي للرأس. تقول بيفزا: "يعدّ هذا التصميم المعين لغطاء الرأس المسمى بالاكلافا خاصاً لأنه يرمز إلى أهمية نسائنا. بالنسبة إليّ، مهمّ جداً أن أشارك الإرث الثقافي الأوكراني مع العالم".

تقول هيدر غرامستون، رئيسة قسم الملابس النسائية لدى والتي تعزو التركيز المتزايد على المحوكات إلى تنامي نمط العمل الهجين (بين المكتب والمنزل)، إن هذه "الاحتياجات" تتغير. تصيف: "تُعدّ الراحة عاملاً رئيسياً في تحولنا من العمل من المنزل إلى نمط حياة جديد وهجين. وتحاول عميلتنا أن تبرز قوامها بارتداء ملابس بسيطة لكن غنية وأنعم ملمساً".

إنه مزاجٍ مرصودٌ في مجموعات AW21. فالمحوكات الجاهزة من Chloé تستعيد الأساليب الأكثر أنثوية، بفساتين طويلة مكتملة محوكة بصوف أصفر شاحب مكنتز. وكانت التصاميم الدقيقة مثاليةً للعرض الخاص بالمديرة الإبداعية غابرييلا هيرست، حيث تميزت أثواب صوف الميرينو الواصلة إلى ربلية الساق بغيرز متوازية رحية. ولدى Fendi، اختار كيم جونز ملابس غير متطابقة مصنوعة من الموهير الأجدد، فأضافت قمصاته المفتوحة الفاتنة إلى التنانير الرفيعة المحوكة مميزة تُزاد على سميتها العملية. يكتب جونز في الملاحظات الخاصة بعرضه: "تمة فائدة للمجموعة، فهؤلاء نساءٌ مذهلاتٌ وقوياتٌ أعرفهن وأعمل معهن وأصغي إلى احتياجاتهن

جيجي حديد تخطف الأنظار.. والجمهور يتفاعل



شاركت عارضة الأزياء العالمية من أصل فلسطيني **جيجي حديد** الجمهور مجموعة صور مميزة لها عبر حسابها الخاص على موقع التواصل الاجتماعي، خطفت فيها أنظار المتابعين.



أما من الناحية الجمالية، فتركت جيجي حديد شعرها منسدل على كتفها، وطبقت ماكياج قوي يليق بملامحها. وكانت قد أفادت وسائل إعلام عالمية أن النجم العالمي زين مالك وجيجي حديد، قد عادا لبعضهما، إلا أن الثنائي لم يعلقا بعد على هذا الأمر، وقد عبّر عدد كبير من الجمهور عن سعادته بذلك، في حين اعتبر البعض الآخر أنها إشاعة.



وظهرت جيجي حديد وقد ارتدت شورت من الجينز، مع كروب توب باللونين الأبيض والأسود، بنقشة النمر، وفوقها بلايزر باللونين الأحمر والأسود. ونسقت جيجي حديد مجموعة من الأكسسوارات التي أضافت للإطلالة أناقة، وحددت الخصر بحزام بالنقشة نفسها.



المؤسسة
العامة
للسينما

NATIONAL FILM ORGANIZATION

صيحات جمالية أنثوية لصيف 2022

لكل امرأة تبحث عن التغيير والتجدد في إطلالاتها، بإمكانها هذا الصيف التألق بمجموعة عصرية ومميزة من الصيحات الجمالية المتعلقة بمكياج البشرة ورسومات العيون وألوان أحمر الشفاه ورسومات الحواجب وغيرها الكثير... فالابتعاد عن الرتابة والتقليدية أمر ضروري يبيث في المرأة الحيوية ويجعل إطلالتها نابضة بالحياة. انطلاقاً من ذلك، نرصد في هذا المقال، مجموعة صيحات جمالية لصيف ٢٠٢٢، تمنح المرأة مظهراً أنثوياً جذاباً.

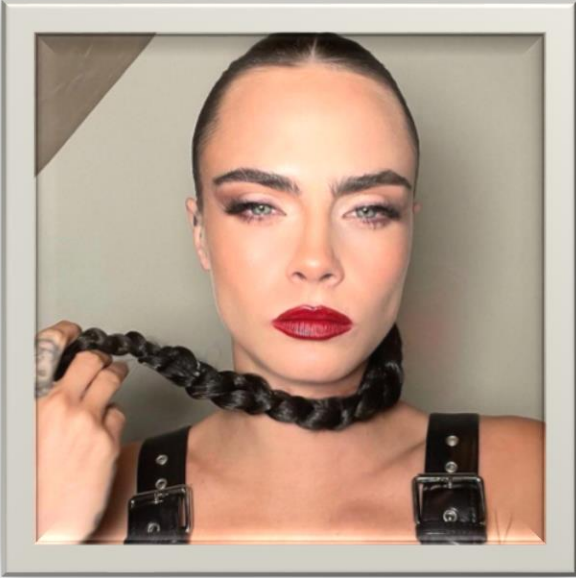
النمش الزائف

محاولة إخفاء النمش ولت منذ زمن، وأصبح الاتجاه معاكساً، حيث أن النمش الزائف هو أحد أكبر اتجاهات الجمال الرائجة لهذا الصيف، فهو يمنح الوجه تأثيراً طبيعياً جذاباً. استخدمى كريم أساس متوسط الى كامل التغطية، واستخدمى الكحل أو الحناء أو قلم الحواجب أو قلم النمش لرسم النمش المزيف على الأنف والخدين.



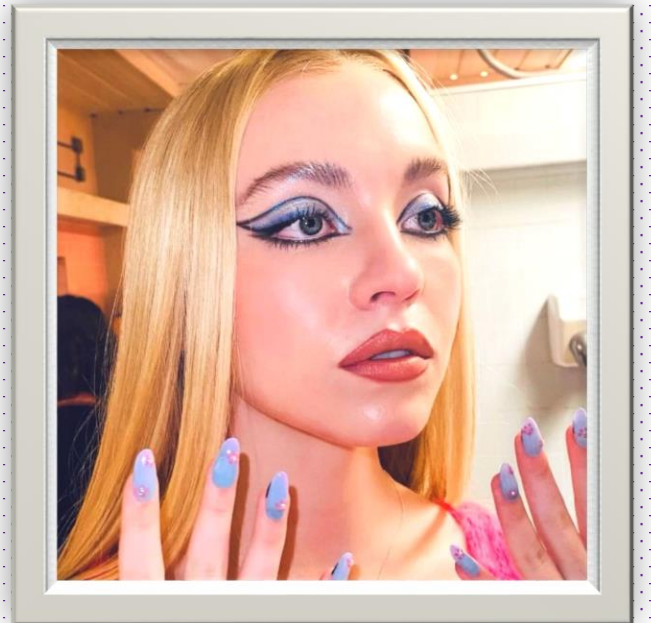
الحواجب الكثيفة والممتلئة

الحواجب الممتلئة والكثيفة بشكل طبيعي هي موضة رائجة جداً، وتعد من أبرز صيحات مكياج ٢٠٢٢، وهي من المميزات الجريئة التي بإمكان المرأة أن تعزز بها جمال وقوة إطلالاتها. وللحصول على الحواجب الكثيفة والممتلئة، استخدمى دهن الحواجب أو جل الحواجب الملون، وطبقه باستخدام فرشاة الحواجب.



مكياج العيون القوي

وبإمكان محبات التميز والجرأة، التألق بمكياج قوي وحاد يضمن لهن إطلالة لافتة وفريدة من نوعها، من خلال استخدام إما ظلال العيون اللامعة والبراقة أو رسومات الأيلاينر البارزة أو مكياج العيون المزخرف من خلال إضافة أحجار الراين الى زوايا العين الداخلية أو حبات اللؤلؤ على طول خط الجفن العلوي.



أسباب رئيسية للحفاظ على ترطيب بشرتك في الصيف

يمكن أن تتسبب الرطوبة المتزايدة خلال فصل الصيف في تسريع إنتاج الزيت في بشرتك بسهولة. لكن الغسل يمكن أن يجعل بشرتنا تبدو جافة وباهتة في كثير من الأحيان. هذا عندما يكون المرطب مفيداً. إليك بعض النصائح حول كيفية ترطيب البشرة في الصيف والتأكد من بقاء بشرتك صحية ومتألقة حتى في أشعة الشمس المتهوجة: إذا كنت تعاني من بشرة دهنية بعد الترطيب أو قبله، فاختراري لوشن أو جل خفيف بدلاً من الكريم المكثف. اختاري غسول الجسم الذي يساعدك على استعادة الرطوبة المفقودة، وإصلاح البشرة الجافة والتالفة بالإضافة إلى المساعدة في تقليل البقع العمرية، ويعكس أضرار أشعة الشمس. ستساعدك فوائد ترطيب الجسم يومياً على المدى الطويل أيضاً.

يشتهر الصيف بكونه قاسياً على الجلد. نظراً لأن حرارة الصيف يمكن أن تجفف بشرتك، فمن الضروري الحفاظ عليها رطبة. لحماية بشرتك من الجفاف، سيزيد جسمك من إنتاج الزهم، وهو سائل زيتي من الغدد الدهنية. بعبارة أبسط، يزيد الصيف من فقدان الماء من الجسم، مما يؤدي إلى الجفاف. يمكن أن تحدث الالتهابات البكتيرية خلال فصل الصيف بسبب العرق وانسداد المسام والرطوبة العالية. وبالتالي، من الضروري الحفاظ على رطوبة بشرتك وجسمك في الصيف.



يخفف الخطوط الدقيقة والتجاعيد

بالإضافة إلى التسبب في ظهور علامات الشيخوخة المبكرة مثل التجاعيد والخطوط الدقيقة، يمكن لأشعة الشمس الحارقة أن تلحق الضرر بالجلد. تشمل فوائد ترطيب الوجه الحفاظ على التجاعيد والخطوط الدقيقة من دون أن تنفقم. ابحثي عن مرطب خالٍ من المواد الكيميائية وله تأثير لطيف وطبيعي على البشرة. يساعد في الحفاظ على بشرتنا رطبة تماماً مثل أجسامنا، حتى بشرتنا بحاجة إلى أن تبقى رطبة. يعد الحفاظ على رطوبة بشرتنا من أهم فوائد مرطب البشرة.

ما هي فوائد ترطيب بشرتك في الصيف؟

لقد نصحننا الخبراء بالحفاظ على رطوبة بشرتنا. ولكن إذا كنت مهتمة بمعرفة فوائد الترطيب. فيما يلي فوائد ترطيب بشرتك بانتظام: **يغلق الرطوبة المفقودة ويحارب الجفاف** من المعروف أن أشعة الشمس القاسية تجفف بشرتنا عن طريق التخلص من زيوتها الطبيعية. يحمي تطبيق المرطب بشرتك من الأشعة الضارة. كميزة إضافية، يمكن أن يعمل المرطب أيضاً كواقي من الشمس إذا كان يحتوي على عامل حماية من الشمس.

انطلاق فعاليات "مهرجانات القلعة والوادي ٢٠٢٢"

لاقنا إلى انه يقام هذا المهرجان في فترة تشهد قدوماً سياحياً استثنائياً حيث تضاعفت أرقام السواح عن الأعوام الماضية، خاصة بعد إعادة افتتاح المعابر البرية والجوية، وتطوراً لافتاً في قطاع الاستثمار السياحي، كما تزامن مع تطبيق البرنامج الحكومي لتشجيع السياحة الداخلية والشعبية في بلدنا الحافل بالأوابد التاريخية والمواقع الطبيعية الساحرة، حيث نسعى جميعاً لتقديم الدعم لهذا القطاع، وفي هذا الإطار يعتبر مهرجان القلعة والوادي فرصة مهمة لتعزيز النشاط السياحي والثقافي والفني، إضافة لتجديد اللقاء بالأخوة المغتربين الذين حملوا في قلوبهم حب الوطن وقائد الوطن، حملوا العلم الأعلى إلى بلدان الاغتراب، ورسموا الصورة الحقيقية للإنسان السوري الناجح والمبدع في كل مكان يحل فيه.

أكد محافظ حمص خلال كلمته على ان فعاليات المهرجان تتضمن أنشطة رياضية وفنية وثقافية متنوعة بدءاً من اليوم وعلى مدار الأسبوع.. لتغطي بقعة واسعة من هذه الأرض العريقة بتاريخها.. والزائفة بطبيعتها وسكانها المحبين المضيافين المنتمين لها والمحافظين عليها لافتنا إلى أن هذا المهرجان الذي أضحي أيقونة سورية تصفي روح التعاون بتصافر الجهود وتشابك الأيدي سنويا لإنجاح هذا العمل وخروجه بالشكل الأمثل الذي يبعث الأمل والسرور في نفوس جميع السوريين عاكسا صورة واضحة عن حضارة وعراقة الشعب السوري المحب لأرضه والعاشق لانتمائه والمستبسل في الدفاع عنهما ضد كل يد تسعى لتخريبه وتفكيكه..

برعاية م. حسين عرنوس رئيس مجلس الوزراء، وزارة السياحة ومحافظة حمص تطلقان فعاليات "مهرجانات القلعة والوادي ٢٠٢٢" بحضور وزير السياحة م. محمد رامي رضوان مرتيني ممثل راعي المهرجان، محافظ حمص م. بسام يارسيك، أمين فرع حزب البعث العربي الاشتراكي في محافظة حمص رئيس اتحاد غرف السياحة السورية وعدد من رجال الدين وأعضاء مجلس الشعب وأهالي منطقة الوادي وذلك في كنيسة سيدة المنتابية في ساحة القلاطية بوادي النضاري. افتتح المهرجان بالوقوف دقيقة صمت على أرواح شهدائنا الأبرار من ثم النشيد العربي السوري بالإضافة إلى عرض فيلم ترويجي حول سورية وغناها بالأمكان السياحية والأثرية. أشار السيد الوزير إلى أن مهرجان القلعة والوادي ينطلق كما في كل عام من هذا الوادي الجميل الذي تحكى قراه وأرضه وقلعه قصصاً وشواهد من تاريخ سورية مهد الحضارة الإنسانية، سورية الأرض التي تأمر على شعبها غزاة كثير هزموا جميعاً وبقيت هذه الأرض، وبقي الشعب السوري يسطر الملاحم والانتصارات، وينشر ثقافة الحياة والمحبة والإرادة في وجه أعداء الإنسانية.



حفل مسابقة تنسيق الزهور في فندق الشيراتون بدمشق بحضور معاون وزير السياحة



وقد فاز بالمركز الأول كأجمل تنسيق كلاسيكي محمد ديركي، و المركز الأول كأجمل تنسيق حر حسام شرابي، المركز الأول كأجمل تنسيق ايكيناتنا المهندس عاطف مدني، المركز الأول كأجمل قطاع خاص مساحة مفتوحة مشتل زهرة الشام، المركز الأول كأجمل قطاع خاص مغلق مشتل السنيلة الذهبية مناصفة مع مشتل عالم البامبو. والفائز بالمركز الأول أجمل قطاع خاص منتج محلي مشتل بلقيس مناصفة مع مشتل زينة والنصر.

ضمن فعاليات معرض الزهور الدولي بدورته ال ٤٢ اقامت وزارة السياحة بالتعاون مع محافظة دمشق حفل مسابقة تنسيق الزهور في فندق الشيراتون بدمشق بحضور كل من معاون وزير السياحة المهندس نضال ماشفج، عضو المكتب التنفيذي لقطاع السياحة والثقافة والآثار الأستاذ فيصل سرور، مدير مديرية الحدائق في محافظة دمشق المهندس سومر فرفور والمهندس زهير أرضروملي مدير سياحة دمشق.



(في رحاب التاريخ والفن والأدب)

كاتب وكتاب بقلم سعد الله بركات ..

رحلة لغسان الكلاس، ملونة بعبق الفكر والإبداع في كتابه الصادر عن دار المقتبس - بيروت ودمشق ٢٠٢١. يأخذنا الباحث والأديب لغسان الكلاس، في رحلة قوس قزح، أدبية تاريخية فنية شيقية، ومفيدة معرفياً بأن معاً، وعلى وقع تمازج ألوانها، يفوح عبق الإبداع والتذوق والبحث، واستحضار ميسر للناشئة والمهتمين.. تراه يمسك بأيدينا برفق، وعلى نحو مباشر، ليجول بنا ثانية في رحاب الفيحاء، ويعرفنا على ١٣ مبدعا من شأمة، مستحضرا شاعر الشهباء عمر أبو ريشة وشعره الوطني، كواسطة للعقد... منذ الوهلة الأولى لقراءتنا العنوان)) في رحاب التاريخ والفن والأدب- تراجم دمشقية ((، وما أن نمسك بطرف السلسلة، حتى تجدنا نغوص معه، إلى حيثما أراد واجتهد، ليقدّم للقراء الأعزاء وجبة معرفية متكاملة، من مقبالات وأسماء جاذبة، إلى استكمال الشهباء، بمعلومات واقية، عن أسماء لامعة في عطائها الفكري، متوسعا أحيانا عبر وقفة خاصة، مع أقلام بعض عارفيهم من أصدقاء وطلبة، أو زملاء قلم ومهنة، كما فعل في ختام بحثه الأول عن شاعر الشام المجدد، شفيق جبيري... بعدما توقف الكلاس مليا أمام خاصية الوطنية والتأمل والثورة، في شعر جبيري، كواحد من ٤ شعراء التزموا نهج ابن سلام في طبقاته، زدنا ببعض روائع الشواهد على ما ذهب إليه مثل مطلع رائعته،

فرحة الجلاء:

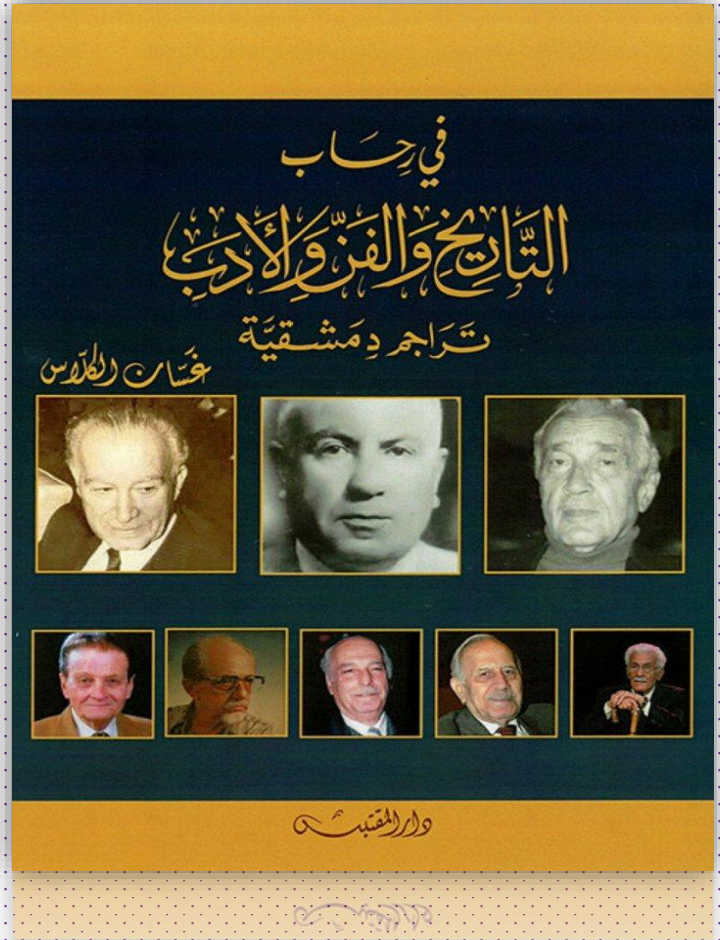
حلمٌ على جنباتِ الشامِ أم عيدٌ؟ لا الهُمُّ همٌّ ولا التسهيدُ تسهيدٌ

إلى أن يقول:

على النواقيس أنعامٌ مسبحةٌ وفي المآذن تسبيحٌ وتحميدٌ

وقد عنى أفراد أسرته الكريمة الذين توزعهم القدر، بين قارتين، لعمل أو زواج، لكن وشائج العائلة الحميمة، تجتاز المحيط بإجاهين، فتختصر المسافات، لا بل تقربها، وهامهم يساندونه في جهده هذا، فكانوا قريبين من قلبه وعقله، وإن كانوا على بعد!!! في كتابه هذا. وعبر ٣٤٤ صفحة من القطع العادي، لا يعود بنا الكلاس إلى الشام ورجالاتها فقط، وإنما يعيدنا إلى شاعرنا نزار قباني، الذي خصه بغير نتاج ومؤلف، متوقفا هذه المرة عند شعر (نزار قبل الهوامش وبعدها، نزار في رسائله الشعرية، وفلسطين في شعره)، كما يعيدنا إلى كمال فوزي الشرايبي الذي خصه بكتابه: شاعرا ومترجما، وكان لي وقفة كهذه معه ٢٠١٩... ولشد ما أغبطني الكاتب، عندما أفرد مساحة لأستاذاتي في التاريخ د. ليلي الصباغ، وقد رسمها بمنهجية الدراسات، كيف لا، وطالما استحضرتها، وهي تقص علينا حكايا ووقائع الزمن على نحو جذاب، وكنا نخالها قائدة حقيقية، وهي تقدم الجند في معارك التاريخ تحليلا وربطاً لأحداث ومجريات، أو اختزالاً لنتائج، شامخة بقامة فارعة، من ثقافة وكبرياء... ولم ينس هذا ال(لغسان) شيخ الصحفيين وأديبهم، عبد الغني العطري، كما حكواتي دمشق عادل أبو شنب، قبل أن يختتم بوقفة مع الفن التشكيلي والإبداع العفوي ل(محمد حرب / أبو صبحي التيناوي) سيرورة الحكايا، مع صور لروعة بعض لوحاته....

الكتاب - (في رحاب التاريخ والأدب والفن) (الكاتب) - لغسان الكلاس دار المقتبس - دمشق وبيروت ٢٠٢١ مراجعة: سعد الله بركات



والكتاب الذي يحتل الرقم ١١ من مؤلفات كاتبنا الأثني عشر، يندرج في الإطار التكريمي لشخصياته، وإن كتبت أفضل أن يكون عنوانه معكوس التسلسل أي، في رحاب الأدب والفن والتاريخ،، ليأتي وقعه سلسا، ثم أن الأدب، الموضوع الأعظم لمؤلفه، أرحب إبداعا، وهو استيقنا والقراء، في تمهيده للكتاب، بالتعريف به بأنه يتناول جوانب محددة من سير ومسارات... شخصيات سامقة، من أعلام الفنون والآداب... ٣٠٠ فصول عن ثلثة من أديبنا الذين أثروا الحياة الأدبية بنتائج شعرية ونثرية و نقدية... وفصول عن آخرين، أغنوا الحياة بوجهها الإبداعي والتوثيقي... وعن فريق ثالث أرخ للحوادث والأحداث ووضع لبنات ومنهجيات دراستها (...). على أن الكاتب الكلاس لا يزعج أنه وفي حق (المبدعين المدروسين فليس هذا منهج الكتاب، وحسبه، ومضات وإضاءات ميزتهم، فاستحقوا التكريم....) قيل هذه اللوحة الموجزة، يفتك الإهداء) إلى الذين... أزروني في غربتهم وغربتنا.. إلى التي تبلسنا جروحنا معا... أهدي ما خطه يراعي من أجلهم

"الأيام... كما عاشها د. مروة" كاتب وكتاب... بقلم سعد الله بركات

ولما كنت، أضع اللمسات الأخيرة لصفحات رحلتي في العمل والحياة، وجدنتني أسارع لقراءة صفحات، أيامه، والتحصّل على رقمه فأبدر للاتصال، وما كان يجب أن يكون لأول مرة، ليظمننتي، أنه مستمر في عطائه على خلاف ما نوه، فكانت المسك وليس الختام، وأنه يذكرني بمودة كما هاتيك اللحظة. وفي كل صفحة من، أيامه التي عاشها، كانت بوصلتي مقولته الدلالية ((السيره يكتبها، صاحب الخبرة والتجربة ((وهو الأكاديمي والإعلامي والأديب، وبصماته واضحة في كل مجال، ما يعطي لسيره أيام د. مروة نكهة خاصة في هذا النوع الأدبي. على مدى ٣٠٤ صفحات من القطع العادي، يأخذنا الكاتب في رحلة ممتعة، عبر أيام وسنوات جهد أو معاناة، وتجاوز تحديات وأنجاحات، في مراحل تحصّله العلمي والوظيفي، مستعيداً أمام قرانه، وبأسلوبه الشيق السلس، ذكريات تكاد تحسبها طرية، وهو يصصف بدقة، أمكنة وناسا، منذ احتضنته طفلاً وقتي، قرية عربيا على مشارف الشام، أو مدارس وجامعات مر بها، دراسة أو تدريسا، إذ يذكر بالخير والعرفان، أساتذته وقد كسب صداقة عديدين، وسرتني أنني تلمذت على بعضهم مع صداقة، حتى الذين اختلف معهم ولم يجاملهم، أو من وقف أمام طموحه، ما يدل على كبر خلق وتفكير، وعلى وفاء عز في هذا الزمان

في الاكتساب المعرفي هوية ومبادرات، ثم في التأليف القصصي والبحث والنقد، قبل إسهاماته الإعلامية وكتاباته الصحفية، فهي غنية بما يفيض عما أفرد لها من فصول وصفحات، وقد أوضحها بدلالاتها في المتن قبل أن يخص مؤلفاته - وقد تجاوزت ال ١٠٠ - بذكر مفصل في نهاية الكتاب، على جاري عادة المؤلفين، ولكن هنا تراها، مع صفحة مختصرة لعناوين سيرته الذاتية، معبرة عما أخذته من أيام حياته، أطل الله بها سنوات وسنوات.. وفي فصل، الأيام والقامات والاصدقاء، يعرفنا بشبكة معارفه وصدقاته الواسعة. ولقاءاته المتعدد، مع الشخصيات الأدبية والفنية والصحفية السورية والعربية، التي يفخر بمعرفتها وبصداقتها، وإن اختلف في الرأي مع البعض، أو اختلفوا معه، فائمة تبدأ من أدونيس ود. نجاح العطار، كوليت وهاني ونزيه خوري، ياسر ووضاح عبد ربه، رياض عصمت، علي عبد الكريم، عبد الفتاح العوض، محمد الأحمد و جورج قبيص - ولي في ود بعضهم نصيب - ولا تنتهي بأساتذته في الجامعة اللبنانية أسعد ديبان و رفيق عطوي، ومن مصر، يوسف القعيد، أسامة أنور عكاشة، وسميحة أيوب، والسفير الإماراتي الشاعر يوسف المدفعي، والقائمة تطول على مدى نحو ٧٠ صفحة، وأحسب أنه لو تخفف من بعض تفاصيل وجزئيات، في هذا الفصل وماسبقه

بعض الناس يدخلون إلى قلبك من لحظة رأي أو موقف، فيتركون أثرًا في النفس، لا تحوّه السنون، وإن من دون تواصل يعزز تلك اللحظة.

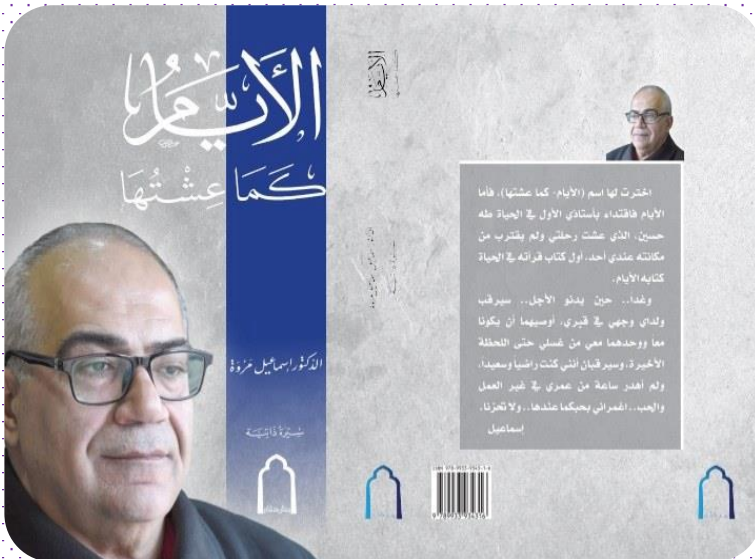
الدكتور إسماعيل مروة، واحد من هؤلاء الذين صادفتهم في حياتي، وكيف أنسى؟ حين جمعنا لقاء وحيد في اجتماع عمل في التلفزيون ٢٠٠٧، وأبدى رأيا معززا لما كنت أجهد لبلوغه، وهو أفساح المزيد من الفرص، في برنامج ناشئ على الشائسة الوطنية، لمواد عن واقع المحافظات وفعاليتها المختلفة، عبر إشراك المراكز التلفزيونية وكنت مديرها، وذلك لغرض مهني يعزز صورة سورية عبر شاشتها، وتخفيفا من المركزية، لفائدة مادية للمزلاء الذين يجوبون أنحاء الريف وميادين العمل والحياة...

ما قرأت مقالة للزميل الدكتور اسماعيل، إلا ومر ذلك الموقف في خاطري، حتى قادني النيت إلى صدور مذكراته أو كما سماها ((الأيام.. كما عشتها ((عن دار بستان هشام - دمشق ٢٠٢١.

ومن باب الوفاء تراه يهدي كتاب حياته، وفي إيجاز بلاغي، إلى نور الأيام التي عاشها، وإلى عمامة أستاذة طه حسين التي أنارت أيامه،... وفأوه هذا، انطلق من تربية أسرية، فعززه بالعرفان، وعلاقته الحميمية بأفرادها، فتزود بإحساس الوالدة، حين أيقن من دعائها بالسفر، أو بئذائها للعودة، علاقة كرسها وإخوته بنسيان خلاف إرثي تنزلا عن حقوق، ومصالحة أولاد عمه، علاقة طالبت أيضا أصدقاءه أو الذين أخذوا بيده، فشملمهم بالوفاء كما لدمشق، ولئن عانى من نكران وطعن، فما فكر بحقد أو انتقام... وفي أيامه الدراسية جانيان، رسمي، وأهلي عبر دروس في المسجد وتردده على الحلقات الصوفية، وتخرجه خطيبا وإماما إلى حين، وهنا يسجل له تنوع صداقاته، ورأيه اللافت، حين دعا جازما إلى عدم تدريس منهجين وكتابين، إسلامي ومسيحي لمادة التربية الدينية. في، الأيام كما عاشها اسماعيل، مسيرة كدح واجتهاد في علم وعمل وحياة، المعاناة والإصرار فيها، كانا وراء تجاوزه تحديات وبلوغه نجاحات، رافق أغلبها منغصات من عراقيل إدارية بيروقراطية، أو مصادفات بل مغامرات، قادته إلى نقلات نوعية في حياته العلمية والعملية والمعاشية، وخاصة تدريسه في جامعة العين الإماراتية.. أما، أيامه،

لكان أفضل، منعا لتكرار، وتيسيرا للقراء... وبالتأكيد، كما أخذ بيد طلبته، ورحب بهم في بيته، أخذ بيد مواهب واعدة، من خلال مهامه الصحفية، وحذا لو لو تخلى عن تواضعه وأشار إلى ذلك واسماء بعض من رعاهم. وفي، الأيام والدول، نتعرف على ما زار من دول بمهام أو سياحة ثقافية، وتلمس بقصده منها، غنى معارفه بمعالم وقامات، ومع أيام الأيام، نراه يتوقف عند أول حدث لافت، أو مهم، أو محزن، أو مفرح في حياته، مختنما، بصراحة عن ندمه من تجربة انتحائية تقابلية. وفي عزف منفرد للحب وأيامه التي عرف فيها الصوفية يافعا، يطالعنا بقصيدة وجدانية نثرية مطولة، يسوق عبرها مشاعر وأفكار عن سمو معاني الحب وقيسوته، ولزومه في الحياة ((ووجه الحب، لا يتقلب إلى الضد،... يطير بنا إلى سماء لا ندرها،... انتصر الحب، انتصر الوطن،... ولا نجاة بغير الحب، فكل عام وانت بخير أيها المعشوق (...)). أما خط النهاية، فيأتي متمما، لما حوت، الأيام، من مواقف، أو عبر وأراء، أرادها الكاتب بوصلة لأولاده، ومن خلالهم للناشئة، مشددا على الود والحوار والاحترام للناس، واليعد عن الحقد، تجسيدا لمسلكه في، الأيام، كما عاشها بيسيرة أثيرة، من ود وكفاح واجتهاد...

الكتاب: الأيام.. كما عشتها الكاتب: د.اسماعيل مروة الناشر: دار بستان هشام، دمشق ٢٠٢١ مراجعة: سعد الله بركات



شراب يلي عبالك



رول بالزعر الأخر

المقادير

-مقادير العجينة:

دقيق: ٣ اكواب

ملح: ربع ملعقة صغيرة

الماء: حسب الحاجة

زيت الزيتون: ربع كوب

-مقادير الحشوة:

الزعر الأخر: ٣ اكواب (موزق ومغسول)

البصل: ١ حبة (مفروم ناعم)

سماق: ملعقة كبيرة

ملح: حسب الرغبة

فلفل أسود: ربع ملعقة صغيرة (مطحون)

زيت الزيتون: ٤ ملاعق كبيرة

عصير الليمون: نصف حبة



طريقة التحضير

قومي بخلط الدقيق والملح في وعاء متوسط الحجم.

صببي الماء تدريجياً مع الدعك المستمر حتى تحصل على عجينة ناعمة ومتماسكة.

ادهني وعاء آخر بالزيت ومرري العجينة داخله ثم غطيها بقطعة قماش مبللة.

اتركي العجينة جانباً حتى ترتاح لحوالي ساعة.

لتحضير الحشوة: قومي بنحمية الزيت في قدر على حرارة متوسطة.

أضيفي البصل، ورشة من الملح، وقلبي حتى يتغير لون البصل.

أضيفي أوراق الزعتر، والسماق، ونكهة بالملح، والفلفل، بحسب رغبتك.

عندما تذبذ الخضار قومي بسكب عصير الليمون الحامض ثم ارفعي القدر عن النار.

قطع العجينة إلى كرات صغيرة الحجم واتركيها ترتاح لـ ٣٠ دقيقة إضافية.

ادهني سطح صلب بالقليل من زيت الزيتون ومدي كرة من العجينة عليها.

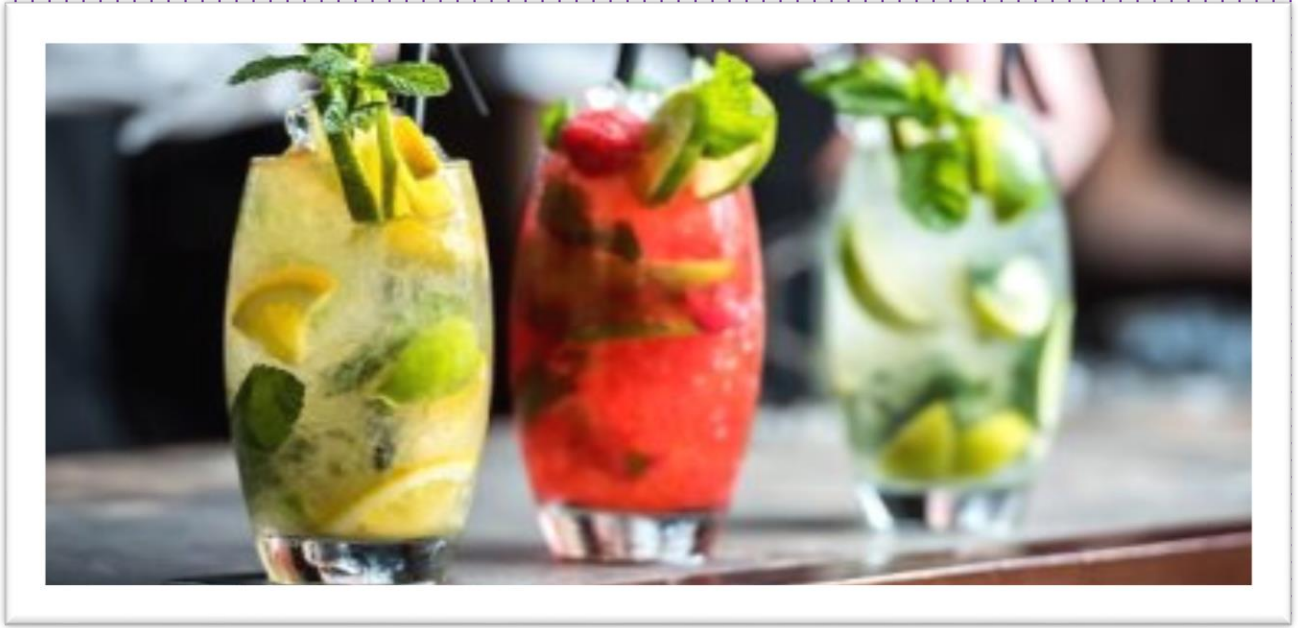
رشني القليل من الحشوة على الوجه ثم لفي العجينة على شكل رول وضعيها في صينية فرن مدهونة بالقليل من الزيت.

أعيدي الكرة حتى انتهاء الكمية.

اخبزي الفطائر في فرن محمى مسبقاً على درجة حرارة ٢٢٠ مئوية حتى تتضج



مشروبات منعشة وغير مكلفة يمكن تناولها في الصيف..



القهوة المثلجة

لعشاق القهوة يمكن تناولها خلال الصيف عن طريق فنجان أو كوب قهوة مثلج وأيضًا سعره غير مكلف ماديًا.

ليمون بالنعناع

يعتبر من المشروبات التي تساعد على ترطيب الجسم وتجعله يشعر بالانتعاش طوال اليوم وأيضًا سعره لا يتعدى الـ ١٠ جنيهات.

عصائر الفواكه

في فصل الصيف تنتشر الفواكه لذيذة الطعم ورخيصة الثمن والتي يمكن عمل مشروبات مثلجة منها مثل عصير البطيخ والمشمش وغيره من الفواكه الصيفية، ويمكن تقديمها مثلجة في المنزل بالإضافة إلى أنها تحتوي على عناصر غذائية مهمة يحتاجها الجسم طوال الوقت.

في الصيف يبدأ الكثير في البحث عن مشروبات مرطبة يمكن تناولها طوال اليوم للشعور بالانتعاش والتخلص من الشعور بالحر الشديد، خاصة خلال فترة النهار، ولهذا نستعرض في هذا التقرير مشروبات مثلجة تحتوي على عناصر غذائية مهمة مفيدة للجسم.

عصير القصب

عصير القصب من أكثر المشروبات الصيفية التي تساعد على ترطيب الجسم، ويحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، وتختلف أسعاره من محل لآخر، لكن أغلب المحلات تباع كوب عصير القصب بخمسة جنيهات.

الكرديه المثلج

الكرديه من أفضل المشروبات التي يمكن تناولها في فصل الصيف وتساعد على ترطيب الجسم، ويمكن تحضيره في المنزل، ومن أرخص المشروبات.



{كيف تنهي علاقتك السابقة بعد الزواج}

حتى لو كنت سعيداً في زواجك، هناك أشياء صغيرة قد تثير الذكريات مع خطيبتك أو حبيبتك السابقة. لا تقلق يمكن أن يحدث هذا مع الجميع. لكن لا ترتكب هذا الخطأ القاتل وتقوم بالاتصال بها بدلاً من ذلك، اتبع هذه النصائح للتعامل مع لحظات الضعف هذه:
لا تدع علاقتك السابقة تدمر علاقتك الحالي



سافر

ضع خططاً مع زوجتك، وانطلقا في رحلة قصيرة أو طويلة، حسب رغبتك. السفر سواء براً أو جواً سيجعلك تشعر بالتغيير ويساعدك على نسيان أي ذكرى سابقة وعمل ذكريات جديدة مع زوجتك وشريكك الحالي. تذكر بأن العودة إلى الخلف ستكلفك الكثير، لذا ركز على الانطلاق بعيداً لتجد السعادة التي تستحقها.

اكتب عن مشاعرك

قم بعمل مفكرة خاصة، واكتب مشاعرك، سواء نثراً أو شعراً أو رسماً ولكن لا تقم بالاتصال بها أو كتابة اسمها على الإطلاق. هذا مفيد بشكل خاص لأولئك الذين لا يستطيعون التحدث عن مشاعرهم. بمجرد أن تنتهي من التنفيس عن مشاعرك قم بإحراق أو تمزيق هذه المفكرة، ستشعر بالتحسن فوراً، لأنك تخلصت من أي مشاعر مرتبطة بها.

تذكر الأسباب التي جعلتكما تنفصلان

ما لم يكن زواجاً قسرياً مرتباً، فكر في الأسباب التي أدت إلى انفصالكما. لقد انفصلتما بسبب شيء ما، ربما بعض الخلافات والمشاكل. تذكر هذه الأسباب جيداً. وستجد بأن علاقتكما كانت مستحيلة، لذا ركز على حياتك الزوجية الجديدة.



قابل أصدقاءك

ضع خطط للخروج مع أصدقائك. لا تبقى وحيداً في المنزل. ومن الأفضل أن تأخذ زوجتك في موعد غرامي وتذكر نفسك بأن السيدة التي تجلس بقربك أو أمامك تستحق كل حبك واهتمامك الذي تهدره على ذكرى سابقة.

تحسين الذات

يجب أن يكون تحسين الذات دائماً على جدول الأعمال. إذا كنت تفتقد حبيبتك السابقة، فمن الأفضل تحويل انتباهك إلى القيام بشيء جيد لنفسك بدلاً من ترك المشاعر السلبية أو الحزينة تتسرب إليك. إذا لم يكن الأمر كذلك، اذهب للتسوق، ودلل نفسك، ابتعد واستمتع بالفصل الجديد من حياتك.

قواعد غريبة في الإتيكيت خاصّة بالعائلات الملكية!!



هناك مجموعة من القواعد غير المألوفة الخاصّة بالإتيكيت والمتبعة في صفوف العائلات الملكية، في دول عدة في العالم؛ في الآتي لمحة عن القواعد الغريبة،

يعرّف فن الإتيكيت بأنه "الالتزام بالمتطلبات الرسميّة التي تحكم السلوك في المجتمع المهذب، بما في ذلك المحافل الرسميّة والاجتماعيّة؛ ويركز السلوك على الأدب واللياقة". لنادية الإتيكيت الملكي، هو عبارة عن قواعد خاصّة بالسلاسل المذكورة، في إطار الحفاظ على الجاذبيّة، واستعراض القوة والمكانة والأموال. من جهة ثانية، هناك طرق خاصّة لمخاطبة أفراد العائلات الملكية، بالإضافة إلى ملابس خاصّة عند مقابلتهم.

قواعد ملكية غريبة

لا يخلو فنّ الإتيكيت، في الفصل الملكي، من قواعد غريبة أو حتّى طريفة، تعدّدها استثنائية الإتيكيت والمظهر مروءة ناثر قدوري في الآتي:

بريطانيا: ثمة قاعدة غير رسميّة عند العائلة الملكية البريطانية، تقضي بامتناع الإناث عن تطبيق طلاء الأظافر الداكن، إذ يشاع أن الملكة تضع طلاء الأظافر فاتح اللون (البيج أو الوردي الفاتح للغاية) حصراً.

بلجيكا: وفق الموقع الرسمي للعائلة المالكة البلجيكيّة، تكفي مصافحة الملك أو أحد أفراد العائلة المالكة، من دون الانحناء، بخلاف الحال في أنحاء العالم الأخرى، بما في ذلك بريطانيا.

هولندا: يرتدي الملوك في أنحاء العالم التيجان، خصوصاً في حفلات التتويج أو أي ارتباطات خاصّة بالدولة، لكن يختلف الأمر عند العائلة المالكة الهولنديّة، إذ لم يضع ملك هولندا ويليم ألكسندر تاجاً على رأسه في حفل تنصيبه ملكاً، عوضاً عن ذلك عرض التاج والجزم السماوي الملكي والصولجان على طاولة بجانبه لأغراض احتفالية.

الدنمارك: لا يكشف أفراد العائلة المالكة الدنماركيون عن اسم الطفل الجديد حتّى حفل التعميد؛ عندما رحّب الأمير والأميرة ماري من الدنمارك بابنة رضيعة عام ٢٠١٢، اتبعا هذا القانون وأعلنا أن اسم المولودة هو أثينا مارغريت فرانسواز في حفل العمادة.

تايلاند: صحيح أن إهانة أفراد العائلة المالكة يعرّض المرتكب للسجن، لكن في تايلند يمتدّ الأمر إلى مقتنيات العائلة من حيوانات، إذ ألقي القبض في عام ٢٠١٥ على رجل، وأجريت محاكمة له، وذلك لأنه أدلى بتعليق ساخر حول كلب الملك، الذي يحظى بالتبجيل.



Since 1951
Hamwi
Café

حموي



جولة لوزير التربية على مراكز التصحيح المستمر خلال أيام العطل



وخلال جولة وزير التربية الدكتور دارم طباع ومحافظ ريف دمشق المهندس معتز أبو النصر جمران اليوم في مراكز التصحيح بريف دمشق كان التأكيد على أهمية العمل الذي يقوم به المصححون وضرورة مراعاة الدقة خلاله، وتقديراً لهم ساهمت محافظة ريف دمشق بتقديم وجبات الغداء والدعم اللازم لاستمرار العمل...

وكان في الجولة معاون وزير التربية الدكتور عبد الحكيم الحماد ومدير تربية ريف دمشق ماهر فرج...

كعادتهم... قدسية العمل وأهميته كان حافظاً ليستمر عملهم حتى في أيام العطل الرسمية.. فحملوا الأمانة وصانوها ووضعوا نصب أعينهم مستقبل الطلاب وبناء الوطن....

هم مدرسو سورية ومعلموها الذين أكملوا تصحيح الأوراق الامتحانية لشهادة التعليم الأساسي مؤكدين حرصهم على استمرار رسالتهم النبيلة والمعطاءة...



ترميم منزل أم كلثوم الذي ولدت فيه بالدقهلية.. وجعله مزاراً

من ناحية أخرى، أكد عدلي سمير، حفيد الشيخ خالد الشقيق الأكبر لأم كلثوم، أن هذا المنزل بناه والدها الشيخ إبراهيم، وولدت فيه أم كلثوم، وعاشت لمدة ١٥ عاماً، ثم انتقل المنزل لجده الشيخ خالد، ويأتي إليه زائرون من كل العالم.

وفي مداخلة هاتفية مع برنامج "حديث القاهرة"، قال سمير إنهم كأحفاد لعائلة أم كلثوم لا يستطيعون ترميم المنزل لاستقبال الزائرين من كل العالم، موضحاً أن تركة أم كلثوم انفردت بها شقيقتها وزوجها فقط.

السيدة أم كلثوم جزء من تراث وتاريخ مصر الفني العريق وقيمة وقامة مهمة لدى جميع الشعوب العربية، لذلك قررت إحدى المؤسسات المصرية تقديم نوع من التكريم لاسمها وتاريخها.

ومن المقرر ترميم منزل كوكب الشرق أم كلثوم في قرية طماي الزهايرة بالدقهلية، وهو المنزل الذي ولدت وعاشت طفولتها به، وذلك كنوع من الحفاظ على التراث الحضاري والثقافي المصري.



وترميم منزل أم كلثوم سيتم بالتنسيق بين الجهات المعنية على رأسها مجلس الوزراء، بالإضافة لوزارة الثقافة، وسيتم العمل على ملف منزل أم كلثوم من الغد، وبالتعاون مع أحفاد الفنانة الراحلة، وإعداد الدراسة اللازمة والرؤية الهندسية لترميمات المنزل.



كيم كارداشيان تحتفظ بدهونها في البراد.. جينيفر لوبيز بخيلة وسيلينا غوميز كسولة...

يملك المشاهير خفايا وأسرار تتعلق بأهوائهم وبشخصيتهم وبنظافتهم. وهم أحياناً لا يفصحون عنها بشكل مباشر ويفضلون الإحتفاظ بها لأنفسهم. لكن الأسرار قد تكشف من قبل العاملين الشخصيين والمساعدين وقد تشكل مفاجأة للمتابعين لأنها تسدل الستار عن خفايا تتعلق بنجومهم المفضلين.

جينيفر أنيستون

كشفت مرافق شخصي سابق للممثلة الأميركية أنها تحب أن تلبس ملابس النوم القصيرة في المنزل ولا تتردد في استقبال ضيوفها بهذا اللباس. فهي تحب أن تكون دائماً لافته للنظر وجذابة.



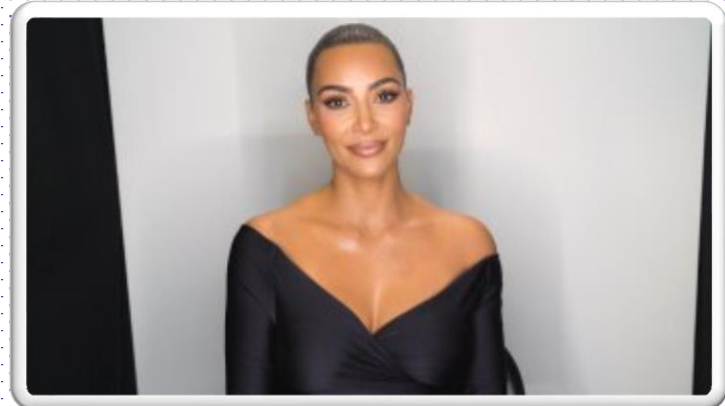
جينيفر لوبيز

اعتاد معظم العاملين لدى المغنية جينيفر لوبيز أن يطلقوا عليها اسم Pay low لأنها لا تدفع مستحقات العاملين بالكامل.



كيم كارداشيان

كشفت مساعدة كيم كارداشيان أنها كانت تحقق نفسها بالدهون التي استخرجت من جسدها وتحتفظ بها في ثلاجة مخصصة لهذه الغاية.



سيلينا غوميز

أكدت مساعدة المغنية الأميركية سيلينا غوميز أنها كسولة ومهملة الى حد أنها ترمي ثيابها الداخلية في أرجاء البيت.

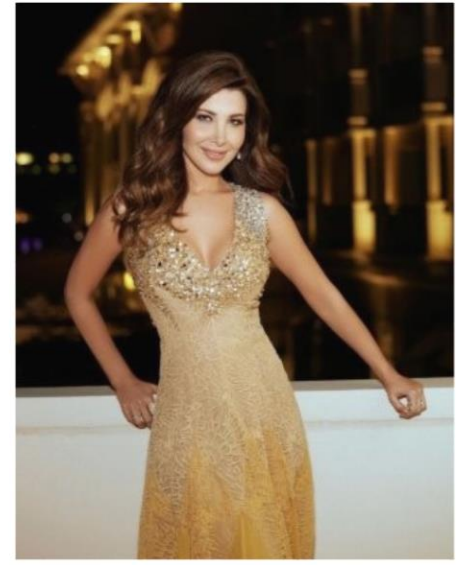


نانسي عجرم بإطلالة ذهبية



أحييت الفنانة نانسي عجرم مؤخراً حفلاً غنائياً في قبرص تميّز بحضور كثيف.

وتألقت نانسي بفسطان ذهبي براق جاء بقصة V عند الصدر وبحملات كتف عريضة وازدان بالـ "باييت الذهبي حول ياقته، كما حدد خصرها النحيل أما التتورة فكانت نصف كلوش طويلة واعتمدت نانسي مكياجاً ناعماً وبدت كأميرة، واختارت أن تترك شعرها منسدلاً على كتفيها،



وعلقت على الصور التي شاركتها من الحفل معبرة عن سعادتها: "يا لها من ليلة مبهجة! شكراً لكم جميعاً على حضوركم وجعل هذا الحدث لا يُنسى! المحطة التالية.. باريس." وكانت نانسي عجرم، قد سحرت محبيها في آخر جلسة تصوير بإطلالة بسيطة للغاية حيث ارتدت سروالاً أبيض وتوب بنية بياقة عالية بلا كمين.



طرق للتخلص من السموم الرقمية.. دون عزل نفسك



في يومنا هذا وعصرنا، هل يمكنك التفكير في العيش دون هاتفك الذكي؟ قطعاً لا، لأننا جميعاً نريد أن نتواصل مع أصدقائنا وعائلاتنا، من خلال المكالمات، ومتابعة وسائل التواصل الاجتماعي.

ومع ذلك، يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط للتكنولوجيا إلى إهدار وقتك الذي يمكن تخصيصه لأنشطة، مثل: النوم وممارسة الرياضة والتواصل الاجتماعي الحقيقي، وهذا يحتم عليك التخلص من السموم الرقمية، التي أصبحت تسيطر على حياتنا، لكن كيف يتم ذلك؟

كيف يمكنك التخلص من السموم الرقمية؟

يعني التخلص من السموم الرقمي أنك تأخذين فترات راحة منتظمة من أي شكل من أشكال الواجهة الرقمية، اعتماداً على عملك، فهذا يعني أنه يمكنك تقليل استخدام التكنولوجيا وتحقيق التوازن بينها وبين حياتك، وتجنب المشاركات الطويلة على الأجهزة الرقمية، مثل أن تأخذي استراحة لمدة 5-10 دقائق كل ساعة أثناء العمل، أو أن تأخذي بضع ساعات كل يوم أثناء العمل.



طرق للتخلص من السموم الرقمية

*تأكدي من تحديد وقت الشاشة وعدم استخدام الهواتف لفترات أطول، خاصة إذا لم تكن هناك حاجة إليها، لأنها ستضع ضغطاً إضافياً على حياتك.

*كل ساعتين، قومي بفعل أشياء غير رقمية، مثل: ممارسة بعض التمارين البسيطة أو التأمل أو تحضير مشروب مفضل، وسيحدد التوازن بين العمل والحياة الخاصة بك طبيعة التخلص من السموم الرقمية في النهاية.

*أغلقي الهاتف بعد العمل، وقومي بتشغيله في صباح اليوم التالي، واحتفظي به بعيداً عن المساء والليل لقضاء وقت ممتع مع الأصدقاء والعائلة.

*حاولي عدم استخدام الأجهزة قبل النوم لفترة طويلة.



طرق بسيطة لتقليل وقت أطفالك أمام الأجهزة اللوحية



تطبيقات مخصصة لوقت الشاشة

هناك مجموعة من التطبيقات المختلفة، التي يمكن أن تحدد تلقائياً الوقت الذي يقضيه الأطفال على أجهزتهم، على سبيل المثال Kidslox، و Kids Place، و MM Guardian.

تضم هذه التطبيقات المجانية إصدارين، واحداً لهاتف الوالدين وآخر للطفل، مع العلم بأن هذه التطبيقات توفر إعدادات متنوعة، مثل: طلب إذن لتنزيل التطبيقات، وإخفاء ذلك غير المناسبة من متجر "غوغل بلاي"، وكذلك إدارة عمليات الشراء داخل التطبيق.

تشجيع الأطفال على الأنشطة

حافظي، دائماً، على أسلوب تشجيعي لدفع الأطفال لممارسة الأنشطة البدنية والذهنية بعيداً عن الهواتف والأجهزة اللوحية والتلفزيون، كما يمكنك أن تحضري لهم منتجات بسيطة في المنزل، لتشجيعهم على ممارسة بعض الهوايات، مثل: الرسم والقراءة.

بالإضافة إلى ضرورة إشراك الطفل في الأنشطة خارج المنزل، مثل: ممارسة أي رياضة، أو ركوب الدراجات، أو حتى اللعب في فناء المنزل، حيث تساعد على تحريك جسمهم، لتجنب الإصابة بالسمنة والأمراض.

إذا كان هناك هدف واحد يجتمع عليه معظم الآباء، فهو منع إدمان الأطفال للأجهزة اللوحية، حيث يهدف الجميع إلى جعلهم يستمتعون بطفولتهم في الهواء الطلق، والقيام بأعمال وأنشطة إبداعية، تساعد في تكوين شخصيتهم وأسلوب حياتهم.

كوني قدوة

حتى تتمكني من إقناع الأطفال، لا بد أن تكوني قدوة لهم نظراً لأنهم دائماً يقلدون الأهل، ويتبعون خطواتهم في الحياة، لذلك كوني قدوة حسنة لهم، وتجنبي استخدام هاتفك المحمول طوال اليوم.

وبعد انتهاء ساعات العمل، يمكنك إغلاق إشعارات الهاتف ومنع استخدامه أمام أطفالك، حتى يتعلموا أن هناك أوقاتاً مخصصة للأسرة بأكملها لاستخدام الهواتف والأجهزة اللوحية.

ثقفي نفسك

التكنولوجيا سريعة للغاية، ففي يوم وليلة نجد عشرات التطبيقات الحديثة ووسائل التواصل الاجتماعي، لذلك عليك أن تتعرفي على أفضل التطبيقات والمواقع التي يمكن لأطفالك استخدامها في أوقات محددة، بالإضافة إلى معرفة الألعاب التي يمنع استخدامها لفنتهم العمرية.

احذري الزواج من رجل لديه هذه الصفات

تعامله سيئ مع أفراد أسرته لا يغرّنك كلام شريك المعسول معك خلال فترة الخطوبة، مقابل معاملة جافة وفضة مع أفراد أسرته، فهذا الأمر هو في طبيعته، لذا إياك الارتباط برجل يسيء معاملة أبويه وإخوته، وعلى وجه الخصوص أخواته الإناث، مهما أظهر عكس ذلك في تعامله معك، لأن وجهه الحقيقي هو الذي يظهر أثناء تعامله مع الآخرين، وهو ما ستجدينه منه بقية الحياة.

لا بد أنك كأي فتاة تحلم بالارتباط برجل تجد معه السعادة الأبدية، تقدره ويقدرها، ويبادلها الحب والتفاهم والاحترام، وطالما اعتبرت فترة الخطوبة مرحلة تجريبية لاكتشاف بعض الخصائص من قبل كلا الطرفين، ورغم تعدد الكثيرين إظهار أنفسهم بمثالية مطلقة خلال هذه الفترة، فإن بعض الإشارات قد تمنحك تحذيراً من صفات سيئة في الرجل لا يمكن التجاوز عنها؛ كونها ستذهب بك إلى قفص من التعاسة، بدلاً من السعادة والحب. إليك بعض العلامات والصفات، التي تدل على أنك متورطة بعلاقة قد يكون مصيرها الفشل، ومن أهمها:



غير مسؤول

قد تحبين الارتباط بشخص مغامر، يتعامل مع الحياة بسهولة ويسر كما تعتدين، لكن احذري جيداً، وميزي بين المغامرة وعدم المسؤولية. وإياك والتورط مع شخص مستهتر بالحياة، فهذا الأمر سيلقي على عاتقك بكل المسؤوليات من بيت ومأكل ومشرب وتربية الأطفال مستقبلاً، ولا نطالبك بإيجاد شخص عبقرى يخطط لعشر سنوات مقبلة، وإنما رجل يحمل روح المسؤولية ويقاسمك إياها، وربما يحملها عنك بشكل كامل

لا يهتم بمشاعرك

احذري إكمال الطريق عندما لا يكون الطرف الآخر مهتماً بك بالدرجة الكافية، وقد يختلف هذا التقدير والاهتمام وتباين المشاعر بين شخص وآخر، لكن الارتباط بشكل لا يعبر أي معنى لمشاعرك أمر مرفوض احذريه.. وأخيراً.. لا تراهني على تغير طرقة، فهذا الأمر لا يحدث سوى نادراً جداً، لأنه يحتاج إلى قناعة مطلقة بالتغيير، ولا تراهني مستقبلك وحياتك على أمل التغيير

بخيل

لا تحتاج هذه الصفة شرحاً على الإطلاق، فالجميع متفقون على مساوئ الارتباط برجل بخيل، لأنه سيحول حياتك إلى جحيم حقيقي، وسيلحق الضرر والأذى بأولادك مستقبلاً، لذا اهربي من البخيل قبل فوات الأوان.

يريد تغيير تفاصيلك

لا شك في أن التغيير سنة الحياة للطرفين، ولا مانع من تقديم بعض التنازلات، والوصول لتوافقات لتكون الحياة جميلة وممكنة بعد ذلك، لكن هذا لا يعني أن تقومي بتغيير جميع تفاصيل حياتك بحيث لا يتبقى شيء من شخصيتك أبداً. ضعي حدوداً لعلاقتكما لا يمكن تجاوزها، وأموراً لا يمكن تغييرها بشخصيتك، وحاولي دائماً الوصول لحلول وسط لكن لا تتنازلي دائماً، وابتعدي في حال كان التنازل أحاديياً ومن جانبك فقط.

ناسا تكشف عن أعمق وأدق صورة للكون للمرة الأولى في التاريخ

جاء فجر مذهل لـ "حقبة جديدة" في علم الفلك، فقد قدمت وكالة ناسا للبشرية، مؤخراً، رؤية جديدة رائدة للكون من تلسكوب جيمس ويب الفضائي من وجهة نظر لم يسبق للعالم رؤيتها من قبل من خلال أعمق وأدق صور تم التقاطها على الإطلاق للكون للمرة الأولى في التاريخ.

فهم عالمنا ومكان البشرية فيه بشكل أفضل

حسب الموقع الرسمي لوكالة ناسا nasa.gov تم التقاط هذه الصور من خلال التلسكوب الفضائي الأدق بالعالم جيمس ويب، وفق أعمق رؤية بالأشعة تحت الحمراء والتي جعلت العالم يلقي أول نظرة على الإمكانيات الكاملة للتلسكوب الفضائي التابع لناسا، وهو شراكة مع وكالة الفضاء الأوروبية ESA ووكالة الفضاء الكندية CSA. وتوضح الصور "كيف سيساعد Webb في الكشف عن إجابات للأسئلة التي لا نعرف حتى الآن طرحها؛ الأسئلة التي ستساعدنا على فهم عالمنا ومكان البشرية فيه بشكل أفضل"، حسب مدير ناسا بيل نيلسون، والذي أكد أن "النجاح المذهل لفريق ويب يُعد انعكاساً لما تقوم به الوكالة بشكل أفضل". يقول مدير ناسا (في موقعها): "نأخذ الأحلام ونحولها إلى حقيقة لصالح البشرية. لا أطبق الانتظار لرؤية الاكتشافات التي نكشف عنها - لقد بدأ الفريق للتو!

حقبة جديدة في علم الفلك

وكانت وكالة "ناسا" الفضائية، قد كشفت تفاصيل وبيانات أدق وصور كاملة الألوان وبيانات التحليل الطيفي للتلسكوب "جيمس ويب"، والتي تظهر لأول مرة مناطق غير مرئية من قبل لولادة النجوم. وحسب الموقع الرسمي للوكالة nasa.gov، فقد أظهرت الصور المناظر الطبيعية من الجبال والوديان المليئة بالنجوم المتلاذنة والتي تمثل بالواقع حافة منطقة تشكل نجوم قريبة وشابة تسمى "إن جي سي ٣٣٢٤"، في سديم كارينا، وقد ظهرت المنحدرات الكونية شبيهة بجبال صخرية في أمسية مقمرة، حيث يبلغ أعلى القمم بارتفاع نحو ٧ سنوات ضوئية، وتفتح هذه الصور الباب للعلماء للحصول على نظرة نادرة، بتفاصيل غير مسبوقة، حول كيفية تسبب المجرات المتفاعلة في تشكل النجوم في بعضها البعض وكيف يتم تكوين الغاز في هذه المجرات.



علامات تدل على أن صداقتك سامة



لا يوجد أحد مثالي، لكن في بعض الأحيان قد تكون هذه الصديقة التي تجعلك تشعرين بالسوء تجاه نفسك سامة، وتحتاجين إلى التخلص من هذه العلاقة فوراً.

وقد يكون من الصعب الاعتراف بأن صداقة قديمة أصبحت سامة، وعادة هذا لا يحدث بين عشية وضحاها، بينما يكون من خلال عملية بطيئة، تسحبك إلى الشك والتردد والارتباط، وأحياناً الاكتئاب أيضاً.

سوف نعرفك إلى علامات واضحة، تبين أن علاقة الصداقة هذه سامة، وتحتاجين إلى التخلص منها فوراً، تابعي القراءة لتتعرفي أكثر.

بذل المجهود

من أكثر العلامات وضوحاً في علاقات الصداقة السامة، عندما تكونين أنت الطرف الذي يبذل مجهوداً أكثر، من دون الحصول على أي شيء في المقابل، وفي هذه الحالة يكون الوقت قد حان لإنهاء الصداقة.



عدم الاعتذار

الجميع يرتكبون أخطاء، لكن الصديقة التي تخطئ باستمرار ولا تكلف نفسها عناء الاعتذار هي علم أحمر كبير، لا بد من الانتباه إليها، والحرص من التفاعل معها، لأنها في النهاية لا تهتم بمشاعرك على الإطلاق، فهذه علامة أكيدة على أن الصداقة سامة.

لا يمكنك أن تكوني على طبيعتك

تتمثل إحدى مزايا امتلاك أفضل صديق في أنه يمكنك أن تكوني على طبيعتك دائماً، لكن عندما تبدئين في الاضطرار إلى التظاهر بأنك شخص مختلف، فهذه ليست صداقة حقيقية، ولا بد أن تنتهي على الفور.

لا يمكنك الوثوق بها

لا نحتاج أن نخبرك بأن الثقة هي الأهم في العلاقة، والأمر نفسه ينطبق على الصداقات، وإذا وجدت أنه لم يعد بإمكانك أن تفرغي من قلبك مع صديقتك المفضلة دون القلق من أنها ستخبر العالم بأسره، فقد حان الوقت لإنهاء تلك العلاقة.



قرم شيبس
و سمعني



Natural Potato Chips
شيبس البطاطا الطبيعية



شيبس بطاطا طبيعية
Natural Potato Chips