



# سوسن

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

العدد 56 التاريخ 5 / كانون الثاني / 2023

اجتماعية\_نسائية\_مستقلة

حروفها تنطق ما  
يعجز عنه اللسان  
ويبوح قلمها بأجمل  
الألحان...الشاعرة  
كوثر دحدل صاحبة  
البوح الرنان



دراسة: الصداع النصفي عند الحوامل  
يشير إلى أربع مضاعفات



ماسكات خاصة للبشرة المختلطة في فصل  
الشتاء

# زهرة السوسن

قواعد

الإشراق

ياسر اسماعيل



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)

قد يبدو العنوان متداولاً ولكن أن يكون للإشراق قواعد هذا ما أردت أن أشرحه لكم... الإشراق الذي يولد مع الإنسان قد يكون شبه نادر فهناك احتمالية كبيرة أن يولد المرء وفي عينيه بريق يجعلنا نتوقف أمامه بشيء من الدهول ولكن الشيء المتداول أن هناك أشخاص مع الزمن أو الأيام يولد لديهم الإشراق ويكبر وذلك من خلال إثبات نجاحهم وتفوقهم في الحياة أو العمل أو الدراسة أو العلاقات الاجتماعية ولنصل إلى النجاح يجب إتباع خطوات عدة أولها اليقين بالله والسعي باتجاه ما يرنو إليه في سبيل تحقيق هدفه للوصول به للنجاح والقمة ويعتبر الصدق من الركائز الأساسية في التعاملات والنجاح حيث أن الصدق يولد الصفاء للفكر والذاكرة وراحة للضمير وهدوء للأعصاب وقد قيل الكثير من الأمثال في هذا المجال من **(صادق الناس شاركهم في أموالهم أو نجاحهم)** وكما سمعنا عبر التاريخ من أشخاص حملوا تلك السمة وتناقلتها الأجيال وأصبحوا ضرباً للمثل ومن قواعد النجاح الاهتمام لا يولد نجاح بدون إعطاء العمل الاهتمام في الانجاز والوقت وخذ مثلاً على ذلك الطالب المتفوق الذي يكون مهتم في دروسه ومدرسته والمواظبة على كتابة واجباته حيث يصل إلى مراده في التفوق. ومن قواعد وركائز النجاح الفائدة التي يربوها من هذا النجاح أي ماذا سيعطي منه للغير وللمجتمع ولأسرته جميعاً. ومن قواعد النجاح المثابرة في العمل والدراسة ومن ثمرات النجاح هي الرضا الذي يحصده الإنسان من أهله أو أرباب العمل الذي يعمل معهم حتى نظرة زملائه وأقرانه تكون فيها إشارات توحى بعزة النفس من خلال تفوقه.

## قالوا في النجاح:

نجحنا وطعمُ النجاح لذيذٌ لدينا. ننادي السماءَ فيأتي النداءُ عبيراً. ننظّمُ وقتاً ونجنّي المواسمَ ثمارُ العلومِ لكلِّ الموائدِ نُعدُّ لعامٍ جديدٍ تعالوا إلينا يداً بيدٍ نستفيدُ..

# أول الكلام

ستحتاج للكثير من الشرح لتوصل ما يدور ببالك، وستضطر لعصر ذاكرتك لتجمع البراهين والأدلة على صحة ما تقول، بل إنك ستضطر للتذكير بأنك إنسان له حقوق.. ذلك لأنك قررت أن تتخلى عن بعض حقوقك لتتوصل إلى بعض التفاهم مع الآخرين أو حتى أجلت حقوقك إلى أجلٍ غير مسمى بغية تحقيق ما يتمناه غيرك أولاً.. ولكنك في النهاية ستدرك أنك عندما أجلت حقوقك أو تغاضيت عنها وعندما قدمت مصلحة الآخرين على مصلحتك وجعلت الأولوية لبناء سعادة الغير وراحته راجياً أن تصل فيما بعد إلى الرضى والتقدير ممن كانوا لديك هم الأهم ستفاجأ فيما بعد بأنك سقطت من قائمة أولوياتهم منذ زمن وبأنك تحولت إلى مجرد أداة لتسيير أمورهم وهنا إما أنك ستنتفض محاولاً استدراك الوقت الذي ذهب من عمرك سدى وستكون عرضة للسخرية والتنمر لأنك منذ البداية جعلتهم ينسون بأنك مثلهم تماماً يحق لك أن تعيش أو أنك ستبتلع ألمك وتبتعد وحيداً وستحاول ان تضمد جراحك بيديك المتعبتين لأنك لن تجرؤ بعد ذلك أن تتخذ من أحد ملاذاً حتى لا تخذل من جديد ..

معاطف ضخمة لإطلالات دافئة في شتاء 2023



## فساتين شتوية لابنتك في شتاء 2023



تحرص كل أم على ظهور ابنتها بإطلالات أنيقة ومواكبة للموضة في كل موسم، ومع حلول موسم الشتاء، نطلعك على أحدث موديلات فساتين بنات لشتاء ٢٠٢٣، لتختاري تصاميم مميزة وعصرية تناسب صغيرتك.



## أخطاء شائعة في المشي يجب تجنبها

يمكن أن تؤدي طريقة المشي الصحيحة إلى تحسين صحتك ولياقتك وسلوكك. ويمكن أن تساعدك على المشي بشكل أسرع وأكثر سلاسة، في حين أن الأسلوب الخاطئ يؤدي إلى إهدار الجهد أو حتى وقوع إصابات. يستعرض تقرير نشره موقع "Boldsky" أخطاء المشي الشائعة وكيفية تصحيحها أو تجنبها، فيما يلي:

### ملابس غير مريحة

يجب أن ترتدي ملابس فضفاضة ومريحة وتمتص العرق حتى تتمكن من التحرك بحرية دون أن تبتل من العرق أو الرطوبة. يمكن أن تؤثر الملابس الضيقة والثقيلة جدًا سلبيًا على تجربة المشي.

### الخطوات الواسعة

يجب ألا تحاول إطالة خطواتك، إنما قم بالمشي بشكل طبيعي، لأن أي نوع من التغيير والتبديل قد يؤدي إلى إصابة ركبتيك أو أصابع قدمك، اعتمادًا على الجزء الذي يتعرض للإجهاد من الجسم.



### تجاهل الإحماء

على الرغم من أن المشي ليس تمرينًا رياضيًا مكثفًا فإنه لا يزال من المستحسن القيام بإحماء خفيف قبل البدء في المشي.

### الأحذية غير المناسبة

عدم ارتداء زوج الأحذية المناسب يمكن أن يتسبب في جرح القدمين، خاصة إذا كان ضيقًا وغير مريح. ينبغي اختيار حذاء بكعب مبطن جيدًا وخفيف الوزن ومقاوم للماء ومضادة للتعرق.

### عدم تحريك الذراعين

عند المشي، ينصح الخبراء بتأرجح الذراعين بشكل منتظم ذهابًا وإيابًا. يعد إبقاء ذراعيك على جانبيك أثناء المشي، أو تأرجحهما دون ثنيهما، خطأً في المشي. إذا قمت بثني ذراعيك وتركتهما يتأرجحان بشكل طبيعي للأمام والخلف أثناء المشي، يمكنك زيادة سرعتك وقوتك.

### ٦ جرعات مكثفة بإفراط

إذا كنت متحمسًا بشكل مفرط، فربما تشعر بالألم. ينصح الخبراء بالتدرج في مدة وكثافة الجرعة التدريبية بدلاً من محاولة المشي لعدة كيلومترات في يوم واحد، يمكن توزيعها على عدة أيام ويمكن توزيع حصص المشي لعدة جرعات صباحًا ومساءً.



## دراسة: الصداع النصفي عند الحوامل يشير إلى أربع مضاعفات



قام الباحثون بفحص مضاعفات **النساء أثناء الحمل** مثل الولادة المبكرة، والتي تُعرّف على أنها طفل يولد قبل ٣٧ أسبوعاً من الحمل، وسكري الحمل، وارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، وتسمم الحمل، وانخفاض الوزن عند الولادة.

بعد التعديل حسب العمر والسمنة والعوامل السلوكية والصحية الأخرى التي يمكن أن تؤثر على خطر حدوث مضاعفات، وجد الباحثون أنه عند مقارنتها بالنساء غير المصابات بالصداع النصفي، فإن النساء المصابات بالصداع النصفي لديهن مخاطر أعلى بنسبة ١٧ في المائة للولادة المبكرة، وهي نسبة أعلى بنسبة ٢٨ في المائة.

خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، وزيادة خطر الإصابة بنسبة ٤٠٪. من بين ٣٨٨١ حالة حمل بين النساء المصابات بالصداع النصفي، ١٠ في المائة تم الولادة قبل الأوان، مقارنة بـ ٨ في المائة من حالات الحمل بين النساء غير المصابات بالصداع النصفي.

بالنسبة لارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، أصيب ٧ في المائة من حالات الحمل بين النساء المصابات بالصداع النصفي بهذه الحالة مقارنة بـ ٥ في المائة بين حالات الحمل لدى النساء غير المصابات بالصداع النصفي. بالنسبة لتسمم الحمل، فإن ٦ في المائة من حالات الحمل بين النساء المصابات بالصداع النصفي عانت منه.

يعد **الصداع النصفي** من الأعراض التي تشير إلى بعض مضاعفات الحمل، حيث إن النساء المصابات بالصداع النصفي قد يكون لديهن مخاطر أكبر للإصابة بمضاعفات الحمل مثل الولادة المبكرة وارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل وتسمم الحمل.

وجد الباحثون أيضاً أن **النساء المصابات بالصداع النصفي** قد يكون لديهن مخاطر أعلى إلى حد ما للإصابة بضغط الدم مقارنة بالنساء المصابات بالصداع النصفي، وغالباً ما تكون بسبب اضطرابات بصرية مثل الأضواء الساطعة وفقاً لـ hindstan

وتتضمن ارتفاع ضغط الدم المصحوب بأعراض إضافية، مثل وجود البروتين في البول أثناء الحمل، مما قد يهدد حياة الأم والطفل.

هناك ما يقرب من ٢٠ في المائة من النساء في سن الإنجاب يعانين من الصداع النصفي، لكن تأثير الصداع النصفي على نتائج الحمل لم يتم فهمه جيداً.

وجدت دراستنا روابط بين الصداع النصفي ومضاعفات الحمل التي يمكن أن تساعد في إبلاغ الأطباء والنساء المصابات بالصداع النصفي بالمخاطر المحتملة التي يجب أن يكونوا على دراية بها أثناء الحمل.

نظر الباحثون في أكثر من ٣٠ ألف حالة حمل لحوالي ١٩ ألف امرأة خلال فترة ٢٠ عاماً. من بين حالات الحمل هذه، أفادت ١١ في المائة من النساء أنهن تم تشخيصهن من قبل طبيب بالصداع النصفي قبل الحمل.

## فوائد الكلمنتينا لا تقدر بثمن

**الكليمنتين أو الكلمنتينا** هي، ثمرة حمضيات ناتجة عن تهجين بين اليوسفي والبرتقال. تملأ أجسامنا بالفيتامينات في فصل الشتاء، وتضفي مذاقاً حلواً في نهاية وجباتنا أو كوجبة خفيفة. غنية بمضادات الأكسدة، ستساعد الكليمنتين في محاربة بعض الأمراض. **إليك فوائد الكلمنتينا في الآتي:**



- الوقاية من بعض أنواع السرطان
- الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية
- خصائص مضادة للالتهابات
- غنى بالبكتين
- مصدر للبوتاسيوم والنحاس
- مصدر لفيتامين سي C لمحاربة الالتهابات
- غني بمجموعة الفيتامين بي (بي ١، بي ٣، بي ٦، بي ٩)

**الكليمنتين** مصدر لفيتامين بي ١. يُسمى أيضاً الثيامي، فيتامين B1 هو جزء من أنزيم ضروري لإنتاج الطاقة بشكل أساسي من الكربوهيدرات التي نتناولها. كما أنه يساهم في نقل النبضات العصبية ويعزز النمو الطبيعي. وهذه الثمار هي مصدر لفيتامين B6 أو البيرييدوكسين وهو جزء من الإنزيمات المساعدة التي تشارك في عملية التمثيل الغذائي للبروتينات والأحماض الدهنية وكذلك في تخليق الناقلات العصبية (الرسول في النبضات العصبية). كما أنه يساهم في إنتاج خلايا الدم الحمراء ويسمح لها بحمل المزيد من الأكسجين. البيرييدوكسين ضروري أيضاً لتحويل الجليكوجين إلى جلوكوز ويساهم في الأداء السليم لجهاز المناعة.

**يعتبر الكليمنتين** مصدراً ممتازاً لفيتامين سي. يتجاوز الدور الذي يلعبه فيتامين سي في الجسم خصائصه المضادة للأكسدة ليساهم في صحة العظام والغضاريف والأسنان واللثة. بالإضافة إلى ذلك، فهو يحمي من الالتهابات، ويعزز امتصاص الحديد الموجود في النباتات **ويسرع الشفاء.**



## تسريحات شعر لعروس 2023

**تسريحات الشعر** مع التاج متعددة جداً ومتنوعة لتناسب مختلف أذواق العرائس، وتمنح العروس إطلالة فخمة رائعة الجمال. كما أن التاج لا يمكن أن يغيب عن موضحة شعر العروس في المواسم كافة، إلى درجة أصبح إكسسوار الشعر الأيقوني فيما يتعلق **بتسريحات شعر العروس**. وفيما يلي، نرصد مجموعة تسريحات شعر للعروس مع تاج، ستكون رائجة جداً خلال عام ٢٠٢٣، فهل ستعجبك؟



تسريحة الشينيون مع خصلات الشعر  
الويفي المنسدلة والتاج



تسريحة الكعكة المنخفضة  
المصقولة مع التاج



تسريحة الشعر الويفي المنسدل  
الكلاسيكية مع التاج



تسريحة الريترو نصف  
المرفوع مع التاج



تسريحة ذيل الحصان  
المنخفض المزينة بالتاج

## ماسكات خاصة للبشرة المختلطة في فصل الشتاء



البشرة المختلطة من أكثر أنواع البشرة التي تشكل تحدياً كبيراً لأصحابها، حيث إنها تجمع بين البشرة الجافة والدهنية، فمثلاً عند استخدامك لحلول ذات مكونات تمتص الزيوت في المنطقة الدهنية، فإنك ستثيرين مشكلات في المنطقة الجافة، والعكس صحيح، ولتحصلي على بشرة صحية ومشرقة في فصل الشتاء القادم، إليك أجمل ماسكات البشرة.

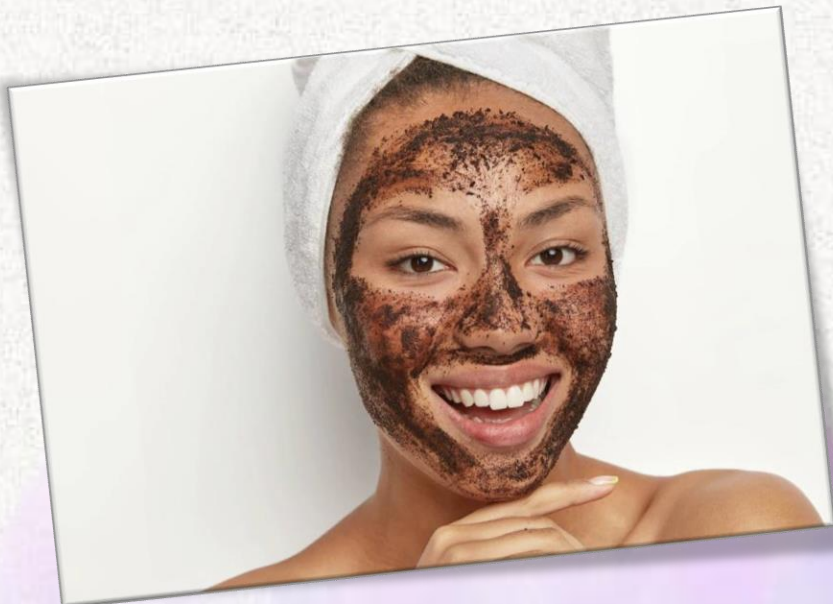
### ماسك السكر وزيت الزيتون للإفرازات الدهنية والخلايا الميتة

لا بد من تقشير البشرة المختلطة مرة في الأسبوع لإزالة الخلايا المتراكمة على سطحها والتخلص من الإفرازات الدهنية العالقة بين مسامها في الشتاء، وكل ما عليك للحصول على بشرة مشرقة هو أن تقومي بخلط ملعقة سكر، وأضيفي إليها نصف ملعقة زيت زيتون، مع رشّة من القهوة، ودلكي وجهك بالخليط بحركة دائرية لفترة دقائق، ثم اشطفيه بالماء البارد.



### ماسك العسل مع القهوة للنضارة

تقشير البشرة المختلطة يساعد على إزالة خشونتتها ومنحها النضارة ومظهراً مشرقاً في الشتاء، ولماسك صحي ومميز اخلطي ملعقة من العسل مع نصف ملعقة من القهوة، ودلكي بالمزيج بشرتك لفترة دقائق، واتركيه لدقائق أخرى، ثم اشطفي الوجه بالماء، وكرري الوصفة مرة في الأسبوع، ولاحظي النتيجة بنفسك.





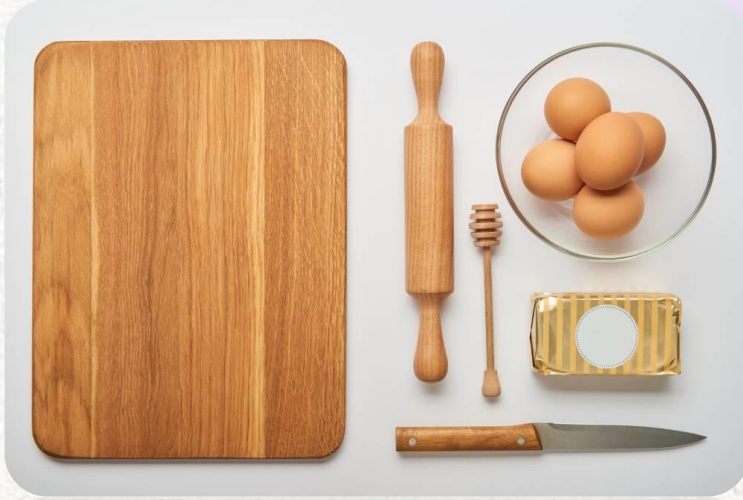
تليذ بطعم القهوة الرائع

مع إكسترا هال

من بن الحموي



## خطوات سهلة لتنظيف لوح التقطيع الخشب



## المبيض

إذا تم استخدام لوح التقطيع لتقطيع اللحوم النيئة أو الدواجن، فإن تنظيفها بالمبيض سيساعد في قتل البكتيريا الموجودة على اللوح، لذا فمن الضروري للغاية إتباع الخطوات المذكورة أعلاه لتنظيف السبورة أولاً باستخدام صابون الأطباق، ثم اتبع الخطوات الإضافية أدناه: يعدّ محلول مبيض، من خلال إضافة ملعقة كبيرة من الكلور المبيض إلى غالون من الماء. ينقع اللوح، إما أن يتم تغيير اللوح في محلول التبييض أو نقع سطح اللوحة بالكامل بالمحلول، المفتاح هو ترك محلول التبييض يعمل لمدة ٢ إلى ٣ دقائق حتى يتوفر الوقت لقتل البكتيريا الموجودة على اللوح. يشطف اللوح بالماء الدافئ وصابون الأطباق لإزالة أي رائحة مبيض عالقة.

## الليمون الحامض والملح

يعد تنظيف ألواح التقطيع بالليمون الحامض والملح مرة واحدة شهرياً طريقة رائعة للمساعدة في الحفاظ عليها، يمكن أن تساعد هذه الطريقة في إزالة البقع على اللوح، وإذا كانت رائحة لوح التقطيع تنبعث من الكثير من الثوم المفروم، فقد يساعد ذلك في إنعاشه. يفرك اللوح، ورش الملح الخشن، ثم يتم تقطيع الليمون إلى نصفين، فرك قطعة الليمون على الملح على اللوح، وفركها في دوائر صغيرة، مع العمل في اتجاه الحبوب. ترك محلول الملح والليمون الحامض لمدة ٥ دقائق. يشطف اللوحة جيداً، مع ضرورة التأكد من إزالة الملح بالكامل، ثم تجفيفه.

## كيفية تنظيف لوح التقطيع الخشب؟

في حين أن غسالة الأطباق مثالية لتنظيف وتعقيم معظم أغراض المطبخ، إلا أنه يجب تجنب استعمالها لتنظيف لوح التقطيع، وذلك لأن الماء يمكن أن يتسبب في تشقق اللوح وتشوّهه، ينتهي الأمر بهذه الشقوق الصغيرة إلى أن تصبح أرضاً خصبة للبكتيريا التي يمكن أن تسبب الأمراض المنقولة بالغذاء بدلاً من ذلك، فمن الممكن غسل اللوح يدوياً بعد كل استخدام، بإتباع الخطوات أدناه: يغسل بصابون الأطباق، بعد التخلص من أي بقايا طعام، ثم يشطف اللوح بالماء الساخن، كما أنه من الممكن وضع صابون الأطباق وفركه بإسفنجة أو فرشاة أطباق، في حالة ملاحظة أي علامات على السكين أو خدوش أو تناقضات في الخشب، فمن الممكن فرك تلك المناطق جيداً، حيث تميل البكتيريا إلى التكوّن في الشقوق في الألواح الخشبية. ينظف كلا الجانبين، فضلاً عن مقبض اللوح. يشطف اللوح بالماء الدافئ. ينصح باستخدام قطعة قماش نظيفة أو منشفة ورقية لتجفيف اللوح، ثم تركه يجف في الهواء.

## كيفية إزالة بقع الطين عن الملابس

تتلطخ الملابس بالطين من دون قصد، إذ يصعب إزالة هذه البقع العنيدة مما يشوه قطع الملابس، وبالتالي يمكن تحديد بعض الخطوات المنزلية التي تزيل بقع الطين عن الملابس بفعالية.

كيفية إزالة الطين من الملابس؟

ينصح باستخدام سكين غير حاد، وكشط الطين الجاف.

-يفضل فرك منظف الغسيل السائل على البقعة وتركه لمدة ١٥ دقيقة.

-فرك البقعة باستخدام فرشاة أسنان مبللة وقطرات قليلة من الماء.

-يفضل غسل القطعة في الغسالة كالمعتاد، كما أنه من الممكن تكرار هذه التجربة حتى يتم إزالة بقع الطين بفعالية.

-ينصح التجفيف في الهواء للتأكد من عدم وجود أثر للبقعة.



### كيفية إزالة الطين من التنجيد؟

ينصح تنظيف القماش بالمكنسة الكهربائية قدر الإمكان.

-تخلط ملعقة كبيرة من صابون الأطباق السائل مع كوبين من الماء البارد.

تمسح البقعة بالمحلول باستخدام قطعة قماش بيضاء نظيفة.

-تكرر العملية حسب الحاجة لإزالة البقع.

-يمكن القيام بإزالة بقايا المنظف عن طريق دهن المنطقة بالماء البارد باستخدام قطعة قماش بيضاء نظيفة.



## قواعد إتيكيت التعامل في بعض المواقف المحرجة



قد يتعرّض المرء، في يومياته، إلى مجموعة من المواقف المحرجة، الأمر الذي يستدعي حسن التصرف واللباقة. في هذا الإطار نطلعكم على أصول التعامل في تسعة مواقف حرجة



في حالة التعرض للسقوط في الشارع، فمن الضروري الوقوف بثقة لإبعاد الأنظار، مع إخفاء الحرج، الأمر الذي يزيد من قوة الشخصية في عيون الآخرين. في حالة مقابلة أحد المعارف، مع عدم تذكر اسمه، تصحّ المناداة باللقب، مع محاولة التركيز أيضاً أثناء الحديث لتذكرك الاسم. في حال قام أحد بسكب أي سوائل على ملابس الآخر، في المكان العام، يفيد التحلي بالهدوء في الموقف، من دون رفع الصوت أو استخدام أي ألفاظ جارحة، وذلك لأن الأمر غير مقصود، بالإضافة إلى الذهاب إلى الحمام ومحاولة تنظيف الملابس. إذا كان النادل مسؤولاً عن هذه الفعلة، لا يجب نهره.

-اللباقة في التصرف خلال اللقاءات العائلية مع الأقارب، قد يطرح كبير(ة) السنّ على الطرف الآخر بعض الأسئلة المحرجة والشخصية، الأمر الذي يستدعي الرد بطريقة غير مباشرة أو الانسحاب من الجلسة بهدوء بحجة إجراء مكالمات طارئة. الجدير بالذكر أن احترام المكانة الاجتماعية والعمر لكبير السنّ هو من الأساسيات، في كلّ المواقف.



-يركّز فنّ الإتيكيت على لغة الجسد، التي تُعبّر بقدر الكلام عن الشخصية. لذا، عند الرغبة في إلقاء المرء التحية على شخصية مشهورة سبق أن تعرّف إليها، ولتلافي موقف عدم تذكر الأخيرة الاسم، من الممكن النظر إلى عيني الشخصية، مباشرة، مع الابتسام والانتظار إلى أن تبادر إلى التحية. في حالة حضور حفل زفاف، من دون معرفة أحد بالقاعة، لا مانع من القيام بالترحيب بالجالسين المحيطين، بالإضافة إلى تقديم النفس من أجل إنشاء علاقات اجتماعية مع الآخرين.

-في حالة مطالبة المرء من أحد الأصدقاء بإعطاء رأيه في زي ليس مناسباً بالمرّة، من الممكن التعامل من دون إحراج الطرف الآخر، فضلاً عن عدم النفاق بل التعبير عن الرأي بطريقة إيجابية ولطيفة. في الحوار مع أحد من الثرثارين أو أولئك الذين يتدخلون في أمور الغير الخاصة، يصحّ تجاهل الرد على الأسئلة المحرجة، فالخوض في أحاديث أخرى. في حالة مقابلة المرء أحد الأشخاص غير المرحب بالرد على مكالماتهم الهاتفية، عن طريق الصدفة، لا داعي للتوتر أو القلق بل التوضيح أن المرء منشغل في العمل على الدوام، حتى لا يشعر الطرف الثاني بالحرج.



## سلطة خضراء بصوص البرتقال للريجيم

سلطة خضراء بصوص البرتقال للريجيم،  
تعلمي اليوم خطوات عمل سلطة خضراء  
بصوص البرتقال المنعش، وتمتعي بطعمها  
الرائع.

**المقادير** - طماطم: كوب (مقطعة) - الفلفل  
الملون: كوب (مقطع) - الكرفس: كوب  
(مقطع) - خس: كوب (مقطع) - خيار: كوب  
(مقطع) - الجزر: كوب (مبشور) - عصير  
البرتقال: كوب - زيت الزيتون: ٢ ملعقة  
كبيرة - ملح: نصف ملعقة صغيرة - الكمون:  
نصف ملعقة صغيرة



### طريقة التحضير

في طبق التقديم ضعي الخس، والكرفس، والخيار، والفلفل  
الملون، والجزر، والطماطم وقلبي.

تبلي بالملح، والكمون، وزيت الزيتون.

اسكبي عصير البرتقال عليها وقلبيها ثم قدميها.

## عصير الكرفس والبقدونس للريجيم



يمكنك بكل بساطة تحضير هذا المشروب الطبيعي  
في المنزل لحرق الدهون وخسارة الوزن، جربه  
على طريقة مطبخ سيدتي واستمتعي بطعمه  
الخفيف والطيب

**المقادير** - أعواد الكرفس: ٥ أعواد (طازج  
ونظيف) - بقدونس: ٤ عود - عصير الليمون: ٥  
ملاعق صغيرة - مكعبات الثلج: حسب الرغبة

**طريقة التحضير** في الخلاط الكهربائي يتم إضافة أوراق البقدونس، والكرفس مع كمية  
مناسبة من الماء. اخلطي جيداً حتى تتجانس جميع المكونات. أضيفي عصير الليمون،  
وأعيدي الخلط مرة أخرى. صفي الخليط وأضيفي مكعبات الثلج وقدميه. سمات

## 10 نصائح لمطبخك للحصول على طبخ مثالي!



لكل ربة منزل وفتاة غير خبيرة بأمر المطبخ، إليك بعض الحيل والنصائح المطبخية التي ستعطيك مزيداً من المهارة أثناء إعداد وصفات الطعام وتنظيف وترتيب مطبخك مما يوفر عليك المجهود والعناء.

قومي بتخزين السكاكين في حاوية خشبية أو في الدرج. احرصي على إبعادها عن متناول الأطفال.

لا تطبخي وشعرك الطويل يتدلى بل دائماً اربطيه برباط الشعر. لا قدر الله قد يتلامس النار ولن ترغب في أن تصل شعرات منه إلى الطعام!

قومي بفصل اللحوم والدواجن النيئة عن الأطعمة الأخرى عندما تستخدمينها أو تخزينها. تُجنبك هذه الوقاية نقل أي عدوى للبكتيريا الضارة من طعام إلى آخر.

لا تطهي أبداً أثناء ارتداءك مجوهرات متدلّية. قد يتشابك سوارك حول مقابض القدور.

قومي بغسل يديك قبل التعامل مع الطعام وبعد التعامل مع اللحوم أو الدواجن. قد تصبح الأيدي أداة لنقل البكتيريا.

احرصي دائماً على التأكد من عدم اتصال الأجهزة الكهربائية بالتيار الكهربائي قبل لمس النصل الداخلي.

دوني تاريخ كل الأطعمة المحفوظة في الثلاجة والفریزر لمنع حدوث الأمراض المتعلقة بالطعام الذي يتجاوز تاريخ الصلاحية.

لا تتركي الأطعمة الحساسة للحرارة خارج البراد. قد تفسد اللحوم والأسماك النيئة ومنتجات معينة من الألبان سريعاً، لذا قومي بحفظهم أو تجميدهم على الفور.

قومي بالتأكد من أن يديك تخلوا من الماء وناشفتان تماماً قبل إستعمال الأجهزة الكهربائية



## روتين جيجي حديد للحفاظ على جمالها وإطلالتها

جيجي حديد Gigi Hadid واحدة من أشهر عارضات الأزياء، والتي اجتاحت عالم الأزياء والتجميل والرشاقة في الآونة الأخيرة وذاع صيتها في عالم الموضة العالمية، إلى أن وصل للبحث عن أسرار جمال جيجي حديد الطبيعي وروتينها اليومي في الحفاظ على بشرتها ورشاقته، وإطلالاتها اليومية التي تجذب الكثير من الفتيات حول العالم وخاصة في البلاد العربية.

### أسرار جمال جيجي حديد

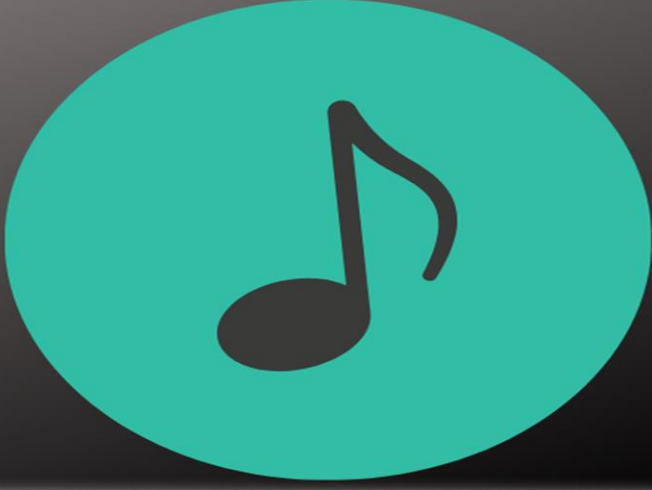
تنصح جيجي حديد، المرأة بتجربة العديد من إطلالات المكياج حتى تجد ما تحبه بالفعل ويدل على شخصيتها، إضافة إلى الجرأة في المكياج وتجربة آخر صيحات المكياج، وتطبيقها مع المستحضرات التي كنت قد اخترتها لتناسب ملامحك، وبهذه الطريقة تتبعين الصيحات دون الإخفاق في إطلالات المكياج. تعشق جيجي حديد أحمر الشفاه بالألوان الطبيعية، فهي دائماً ما تقوم بوضعه في العديد من المناسبات سواء لمكياج النهار أو المساء، ودائماً ما تشير إلى أنها تحتاج إلى لمسة حيوية على وجهي أختار الحمرة النيود الذي يتواجد معي دائماً في حقيبتي، وهكذا يمكنني التمتع بشفاه بارزة جميلة من دون تكلف ووجه مشرق أيضاً.

### إطلالات جيجي حديد

تعتمد عارضة الأزياء العالمية على مبدأ مهم في ارتداء ملابسها وهي الراحة، حيث تفضل هي الملابس المريحة، وتشير في تصريحاتها أن الملابس المريحة لا يعني بالضرورة الإهمال أو العشوائية، فيمكنك أن تنسقي قطع ملابس وأحذية أنيقة من علامات فاخرة على أن تتمتع بعنصر الراحة، هذا معنى الأناقة الحقيقية بالنسبة لي. تنصحك جيجي حديد أن تعلمي على اعتماد قطعة ملابس واحدة أو أي أسلوب حذاء أو حقيبة تعكس شخصيتك وتميزها وتكون أساسية في خزانك، بالنسبة لها الجزمات الجلدية والأحذية الرياضية باللون الأبيض من أساسياتها ويمكنها أن تنسيقها بطرق مختلفة ومبتكرة.



## أكثر الأغاني العربية والعالمية استماعاً لعام 2022



تميز عام 2022 بأغاني عديدة على المستوى العربي والعالمى نستعرض لكم قائمة أكثر الأغاني استماعاً عربياً وعالمياً

### أكثر 10 أغاني استماعاً عالمياً:

- 1- بلان ب" - ميغان ثي ستالون
- 2- ماميي" - بكبي جي وكارول جي
- 3- ويت دريم" - ويت ليچ
- 4- شيتي بانغ" - ليكي لي
- 5- اوت اوف تايم" - ذا ويكند
- 6- فيغاس" - دوجا كات
- 7- بوسين" - نيكي ميناج
- 8- ابوت دايمن تايم" - ليزو
- 9- بليس" - امبيرمارك
- 10- شوتغون" سكور مومي

### أكثر 10 أغاني استماعاً عربياً:

- 1- من أول دقيقة" - اليسا وسعد لمجرد
- 2- الغزالة رايقة" - محمد أسامة وكريم محمود عبدالعزيز
- 3- عليكي عيون" - أحمد سعد
- 4- صوت العيد" - أحمد سعد
- 5- هذا الحلو" - ميريام فارس
- 6- البخت" - ويجز
- 7- وسع وسع" - أحمد سعد
- 8- سايرينا يادنيا" - أحمد سعد
- 9- قلبي الو" - فرح شريم
- 10- شكراً" - أصالة نصري



LAGOS

صناعة و تجارة  
اللبسة الرجالية

0112 227 202



LAGOS

## أغرب الأماكن الموجودة على سطح الأرض...هل سمعت عنها من قبل؟

هناك عدد كبير من الأماكن الغريبة والغامضة على وجه الأرض، سواء كانت غابات مسكونة أو قرى مهجورة أو أماكن طبيعية؛ فكوكب الأرض مليئ بالمفاجآت؛ فهو مغارة كبيرة، لم نكتشف منها سوى جزء صغير، إذ إن الاكتشافات العلمية المتتالية، تثبت حقاً أننا لا نعرف كل شيء عن هذا الكوكب المليء بالعجائب. يوجد على كوكبنا الكثير والكثير من المناظر الطبيعية والعجيبة التي تجعلك أكثر دهشة وغبابة، وقد تعتقد أنها من عالم الخيال! وحسب موقع (thetravel) هناك عدة أماكن من الأكثر دهشة وغبابة:

### مثلث برمودا

يُعرف أيضاً باسم مثلث الشيطان، وهو من أغرب الأماكن على وجه الأرض، إنها منطقة في شمال المحيط الأطلسي، وقد اختفى بها عدد كبير من الطائرات والسفن من دون أي تفسير لذلك.

بدأت أساطير مثلث برمودا عندما رصد كريستوفر كولومبوس نيزكاً تحطم في المحيط، ثم ظهر ضوء غريب في وقت لاحق، وهناك العديد من النظريات حول مثلث برمودا، ولكن لا أحد يعرف على وجه اليقين، ما هو سر مثلث برمودا الغامض.



### بحيرة هيلير، أستراليا

بحيرة هيلير هي بحيرة مالحة تقع في غرب أستراليا، والشيء الغريب في هذه البحيرة، هو اللون الوردي، ويشك العلماء في أن سبب هذا اللون الوردي للبحيرة، هو الطحالب الدقيقة دوناليل ساليينا، التي تُنتج صبغة تسمى الكاروتينات، على الرغم من أن بحيرة هيلير تحتوي الملح بها مرتفع، إلا أنها آمنة تماماً للسباحة، ولذلك تُعتبر من بين أغرب الأماكن على وجه الأرض.



### جزيرة سقطرى، اليمن

سقطرى هي جزيرة في بحر العرب وجزء من اليمن، وما يجعلها فريدة من نوعها، هو أنك عندما تزورها تشعر وكأنك على كوكب آخر، الجزيرة تحتوي على ما يقرب من ٧٠٠ نوع من النباتات والحيوانات التي لا توجد في أي مكان آخر على وجه الأرض؛ فهي واحدة من الأماكن المعزولة على وجه الأرض، ولذلك فهي من بين أغرب الأماكن.



## الملابس والمعدات المناسبة في حقيبة السفر الشتوية



يحتاج المسافر أثناء السفر في الشتاء إلى بعض الملابس والمعدات الخاصة والمناسبة لهذا الفصل البارد، لذا يمكن تحديد بعض من هذه الاحتياجات الضرورية في حقيبة السفر الشتوية في الآتي:



### قبعات صغيرة

ينصح بضرورة ارتداء القبعات الشتوية في فصل الشتاء لمزيد من الحرارة في الطقس البارد، لذا فمن الضروري اصطحاب ووضع أكثر من قبعة شتوية في الحقيبة أثناء السفر.

### الأحذية الشتوية

الأحذية الطويلة هي عوازل رائعة وأفضل في الحفاظ على الرطوبة، مما يضمن بقاء القدمين لطيفة وجافة، هذا مفيد بشكل خاص إذا كان المسافر يزور مناطق معرضة للثلوج مثل مواقع جبال الألب.

### لف الملابس

أفضل طريقة لتوفير المساحة هي لف الملابس بدلاً من طيها، لمزيد من الطاقة الموفرة للمساحة، كما أنه من الممكن وضع العناصر الصغيرة فوق العناصر الأكبر حجمًا، تعد هذه الطريقة تسهل العثور على الملابس النظيفة.

### أكياس توفير المساحة

إذا كان هناك حاجة إلى تقليل حجم الأمتعة، فيمكن التفكير في الاستثمار في أكياس توفير المساحة التي تسمح للمسافر بامتصاص كل جزء من الهواء من الملابس حتى تصبح مسطحة، كما أنه يمكن غمر الكيس تحت الماء لإخراج الهواء بالكامل.

### الأدوية

قد تتضمن بعض الأدوية الشائعة الأخرى التي يجب أن تفكر فيها لفصل الشتاء أشياء مثل أدوية الأنفلونزا أو الحمى حيث يسهل الإصابة بنزلة برد في الشتاء، يجب على المسافر أيضًا البحث في مزيلات احتقان الأنف والبلغم للمساعدة في إزالة انسداد الأنف، وإذا كان المسافر عرضة لآلام الجسم، فسيكون من الجيد الاحتفاظ ببعض مسكنات الآلام أيضًا لأن الطقس البارد قد يؤدي أحيانًا إلى تفاقم مثل هذه الظروف.

## قبيلة يموت سكانها من الضحك!

لم يعتادوا البكاء والنواح فوق جثث موتاهم، كما لم يعتادوا إقامة مراسم دفن مهيبه لأقربائهم.. عوضاً عن ذلك يطهون لحم الميت ثم يأكلونه، ظناً منهم أن روح الميت ستتحرر بهذه الطريقة.

هذه القبيلة يموت سكانها بأعداد كبيرة سنوياً من الضحك وهي مهددة بالانقراض.

تقاليد غريبة تتبعها قبيلة "بابوا غينيا" سببت لهم هذه الميته العجيبة، إذا دخل أحدهم في نوبة ضحك! لا يتوقف إلا حين يموت، ولا يمكنه أن يوقف نفسه عن الضحك، والسبب يعود لأكلهم النخاع الشوكي لأمواتهم، ففي حال توفي أحد أحبائهم أو أقاربهم، قاموا بطبخه بماء ساخن ووضع التوابل والخضار معه وغليه وبعد النضج يقومون بأكله والحرص على أكل النخاع داخل العظام، وهذا ما سبب لهم مرض جرثومي قاتل في أدمغتهم والذي جعلهم يضحكون حتى الموت.



## تطبيقات هاتفية تساعدك على تنظيم حياتك

كم من مرّة تعذّر عليك القيام بأمر ما بسبب انشغالكِ بأخر؟ وكم من مرّة امتنعت عن لقاء الأحياء أو تناول الطعام أو ممارسة هواياتك للسبب نفسه؟ ذلك لن يحصل إذا نظّمت كل وقت لممارسة مهام معينة، والتطبيقات التالية ستساعدك بذلك.



### Smarter Time لتنظيم أوقاتك

يملاً هذا التطبيق أوقات الفراغ التي تتخلّل سجلّك اليوميّ الذي ملأته بنفسك، مستنداً على عاداتك السابقة، وعلى البيانات الواردة من تحسّسات هاتفك. هو يقدّم لك تقارير عن كيفية إمضاء يومك، وينذرك بالتطبيقات التي تهدر وقتك.



Google keep

### Google Keep لتنظيم الملاحظات

ليس كافياً أن تعتمد المرأة المشغولة على ذاكرتها فحسب فهي قد تنسى الكثير من الأمور. لتجنّب ذلك، حملي هذا التطبيق الذي يساعدك على تدوين ملاحظاتك وتنظيمها، وتحديد تلك المرتبطة ببعضها بلون معين، أو جمعها تحت الوسم نفسه. كذلك في إمكانك تخزين المقاطع الصوتية أو الخربشات المرسومة بقلم الشاشة، وأيضاً مشاركتها مع مستخدمين آخرين.



## أبراج ستعرف النجاح المهني في 2023



### برج الحمل

تحمل هذه السنة الكثير من التوقعات لموالييد برج الحمل على الصعيد المهني، ففي الأشهر الأولى من عام ٢٠٢٣، سيتمكن من وضع أسس مهمة في الحياة المهنية والتي ستساعده من ضمان ثباته والحصول على الكثير من المردود المالي الذي من الضروري أن يعرف كيف يتصرف به.

### برج الثور

ستكون هذه السنة سنة الحظ والتعويض لموالييد برج الثور على الصعيد المهني بحيث سيشق طريقه مهنيًا وسيبقى الحظ الجيد معه الى نهاية العام، فهو قد يُحقق الكثير من المكاسب المالية من المشاريع التي سيقوم بها والتي ستكون نقطة التحول في حياته.

### برج السرطان

الى جانب كونه من الأبراج الأكثر حظًا في الحب لعام ٢٠٢٣، يُعتبر برج السرطان أيضًا من الأبراج التي ستعرف النجاح المهني لهذا العام! سيتلقى هذا البرج عروض عمل جديدة وسيشهد تعيرات كبيرة على الصعيد المهني التي لطالما إنتظرها وسيجد نفسه يُبدع في مجاله خصوصًا اذا درس خطواته جيدًا!!



## لقاء مع الدكتور وأستاذ البحث العلمي غيث قرزوق

المعرض عبارة عن كل مشاريع التخرج التي تتواجد في مكان واحد ليتم عرضه أمام طلاب السنة الرابعة والخامسة كما دعينا من خارج الجامعة .. كان في أول نسخة من المعرض من المشاركات المهمة من هيئة المستوردين وهيئة النسيج.. تعتبر طلابنا ليس دون مستوى أي طلاب الجامعات الأخرى ولكننا نحاول تدريبهم قبل التخرج ليكملوا مشوارهم بعد التخرج.. من وجهة نظر ادارة الجامعة تقوم بتغيير هذه الأفكار من خلال مسؤولينا عن تعليمهم وتشجيعهم وربطهم بالواقع الذي نعيشه لنظوره ونشجعه من خلال المستثمرين.. والقطاعات الخاصة التي تحضر المعارض تتأكد من خبرة وجدارة طلابنا ليتم توظيفه فوراً.. كما حدث في السنة الماضية أثناء المعرض طلبت إحدى الشركات الخاصة توظيف أحد الطلاب المشاركين بالمعرض

كان دورنا هو التنسيق بين الشركة والطلاب دون التدخل بالتفاصيل.. ويعتبر ذلك كمساعدة للطلاب.. وخاصة أننا نعاني من ظروف صعبة ليكمل طريقه باللقاء والعمل وبذلك اختصر الطالب الكثير من الخطوات للعمل.. إن هذا الأسلوب مستخدم في الجامعات الأوروبية والعالم.. كما أكد د. غيث إن مستوى الطلاب ترتفع ضمن المعرض بشكل كبير سواء كان بالمشاريع والمهارات او بالجهات المشاركة.. لذلك لما زارت مجلة السوسن المعرض وقامت بعدة لقاءات مع الطلاب كان يتصرفون كخبراء ومتخرجين.. وهذا هو انجازنا الذي نهدف له.

أكد د. غيث أن هناك أكثر من ٥٠٠ مشروع على الأقل مشروع تخرج والمشاريع المشاركة كانت ١٩٠ طالب مشارك و١٤٠ فقط من كلية الهمك. المشاركون خضعوا للجنة وتقييم مجلس القسم والأساتذة وأضاف بدور الامانة السورية للتنمية بدورها في إقامة دورات للطلاب لمهارات التواصل مشكورة في إعداد الطلاب كيف يصل فكرته خلال دقيقة ونصف او دقيقتين كما عبر د. غيث عن مدى سعادته وفخره بالطلاب ومستوى ذكائهم وخاصة ضمن الظروف الصعبة التي نعاني منها المادية والحياتية.. وخاصة انهم يقدمون لنا هذه المشاريع على حساب وقتهم وعائلاتهم

يعتبر مجهود كبير للطلاب وأفتخر بهم وبنفس الوقت أتمنى منهم أن يتابعوا مشروعاتهم ولا يهملوه.. ويبحث عن داعم في الوزارات والشركات وفي الخدمات الطبية وأشار د. غيث مدى مسؤولية مجلس وأساتذة الجامعة في اهتمام ورعاية الطالب وخاصة أنها تقوم بعملين مع طلابنا.. العمل الأول داخل المحاضرة بدور الأستاذ والدور الثاني كصديق واب وأخ.. لنساعدهم على الطريق الصحيح.. وبعض الطلاب تلجأ لنا للاستشارات الخاصة. وأكد د. غيث عن دورهم الكبير والأكثر من دور الأهل بسبب الوقت الذي نقضيه مع طلابنا أكثر من وقتهم مع الأهل..

وفي نهاية الحوار كانت نصيحة د. غيث لطلاب الجامعات من بداية حياتهم هي ان تؤمن بالفروع والاختصاص الذي تدرس به وتعشقه وتبدع فيه ليقدّم لك المال والمستقبل زاهر.. وأن تحب اختصاصك لتتجزّ طريقك للأمام..

أجرت مجلة زهرة السوسن لقاء مع الدكتور غيث قرزوق دكتور وأستاذ في البحث العلمي في جامعة دمشق.. حيث دار الحوار عن الطلبة والدراسة في الجامعات السورية.. د. غيث يشغل حالياً أستاذ ومدير البحث العلمي للدراسات العليا في جامعة دمشق بدأ حديثه قائلاً: كنت في السابق أستاذ مساعد في قسم الطاقة الكهربائية خريج جامعة دمشق هندسة كهربائية.. كما قدمت الماجستير والدكتوراة في فرنسا و عدت الى سورية في عام ٢٠١١ لأشغل منصب معيد في الجامعة بدمشق منذ خمس سنوات تلقينا تعليمات حول تغيير وجهة النظر في الكليات والجامعات والدراسة فيها.. وكان السؤال عن ماهي آلية الدراسة والعمل في كلية الهمك؟ ان كلية الهمك لا تحوي اختصاص واحد فقط بل تحوي ثماني اختصاصات منهم نظم طاقة كهربائية الميكانيك قسم أليات السيارات والاليات الثقيلة قسم الهندسة الطبية قسم الأليات والحواسيب قسم هندسة الاتصالات قسم العلوم الأساسية قسم هندسة الغزل وتقانات النسيج كلية الهمك هي كلية تقاديه بالمعنى الحرفي وإذا لاحظنا من خلال الأقسام المتواجدة فيها ارتباطها بمعظم شرائح المجتمع الصناعية والهندسية أما بالنسبة لمشاريع التخرج للطلاب هو مادة تقدم مثل باقي المواد. حيث يقدم رسالة التخرج الخاصة لقد حاولنا منذ خمس سنوات تغيير هذا الأسلوب فمثلا مشروع التخرج للطلاب يجب أن تكون حلم وتحقق بهذا المشروع أو بداية العمل المهني.. على سبيل المثال انا بتخرج هندسة كهرباء واعمل على مشروع قبل التخرج لأكملة بعد التخرج هذه الفكرة بدأت بمعرض الهمك بعام ٢٠١٨ كأول نسخة منه..





## حروفها تنطق ما يعجز عنه اللسان ويبوح قلمها بأجمل الألحان...الشاعرة كوثر دحدل صاحبة البوح الرنان

**"بالحب أه يا دمشق"****بالحزن أه يا دمشق****قصة" و عنوانا"****كتبتها آلاف المرات****جدراننا"****وأبواب تروي حكايا****الزمان****وياسمين تدلى من****أسوار****وشتلات حبق تعطر****الأيام****جورية ونارجه زينت****الدار****دمشق يا أم المدائن"**

ونوهت دحدل إلى أن القصيدة وليدة الإحساس فالمشهد يدفعني للكتابة وكذلك الموقف، الكلمة، اللوحة، الحدث، وايضا الذكرى، وهذا ما يترجم أن القصيدة تكتبني كما أكتبها فالحالة هي التي تحدد نوع النص لذلك نصوصي تشمل كل مناحي الحياة وتعبر عنها من الصميم. وأكدت أنها كشاعرة تجد نفسها بالكلمة الصادقة التي تصل إلى قلوب وعقول القراء بسهولة بكل ما تحمله من مشاعر، وأظهرت سعادتها بتعبير القارئ عن جمال الفكرة والصدق بالإحساس الذي وصل إليه، وأضافت قائلة: "أجد نفسي ايضاً بالرسالة الإنسانية التي اطرحتها بنصوصي". وقالت: رسائلي الشعرية تدعو دائماً لحب الوطن والأمل بالبعد للقاء والصفاء بالتعامل الإنساني والبحث عن نقاط الجمال في الحياة وأهمها الدعوة للحب، وباحت بمقتطف من قصيدة كتبتها زمن الحرب والقذائف على دمشق بعنوان "أه يا دمشق"

ومن حيث الشعر أكدت الشاعرة أن الشغف بالقراءة منذ الصغر بالإضافة إلى الموهبة والطفولة الجميلة في مدينة دمشق الياسمين الساحرة، وتذوق الفن والجمال والاستماع للقصائد التي غناها عمالقة الفن من سبعينيات القرن الماضي، كالسيدة فيروز، وغيرها كل هذا كان له أثر كبير في رصيدي النفسي والفكري، ويبدو واضحاً اهتمامي بالطبيعية من خلال كتاباتي ومفرداتي المتنوعة ودوماً أحاول أن أكتب بكل الجوانب الإنسانية وكل ما يحرك مشاعري. وأشارت إلى أن أهم ما يميز قصائدها هو "الصدق بالمشاعر" لذا تصل للقارئ بسهولة وسرعة بالإضافة إلى استخدام الكلمات السهلة البسيطة مع الصور الكثيرة التي تزاج بين الواقع والخيال لإيصال الفكرة، وربما طرح المشاعر الإنسانية والدعوة من خلالها إلى الحكمة بكل شيء والهداية وإلى التحلي بالأمل أهم ما يميز قصائدي فالأمل موجود دائماً.

حروفها تنطق ما يعجز عنه اللسان ويبوح قلمها بأجمل الألحان كوثر دحدل الشاعرة صاحبة البوح الرنان نسجت من روحها حكاية امتزجت بالحنين والحب معا وأصبح للشعر روح واعدة وبمزيد من الإبداع انطلقت إلى عوالم من القصائد التي تجعل القارئ في وديان من الروعة والجمال، فالشعراء الذين يفردون بصوت مسموع ويكفون بصمت فتنتطق الحروف، وللحديث أكثر عن أيقونة الشعر السورية أجرت مجلة زهرة السوسن حواراً خاصاً مع الأنتى الأكثر إبداعاً والتقت الشاعرة والإعلامية كوثر دحدل التي تحدثت في بداية اللقاء عن مسيرتها الإعلامية وبيّنت أنها بدأت بعد الدراسة الجامعية على الفور، وهي تتبع عن شغف وحلم منذ الطفولة، أما كيف تم دمج الإعلام بالشعر فقد أوضحت أنه ليس عملية دمج أبداً، كاشفة أنها منذ عمر مبكر تكتب "الخواطر والنثر" وأنها تميزت بكتابة المواضيع في المدرسة، وكتابة الخطابات بالاحتفالات الوطنية، وهذا الأمر يتعلق بموهبة ولدت معها من الصغر، لكن لم تعرها انتباها في البدايات، وقالت كنت كثيرة القراءة للكتب والروايات والشعر، وعلمي في الإعلام لا علاقة له بالشعر والأدب سوى فترة بسيطة جداً لا تتعدى بضع أشهر عملت بالجانب الثقافي، أما مسيرتي في الإعلام التي امتدت وما زالت مستمرة بدأت منذ أكثر من ثلاثين عاماً كمحررة للخبر في وكالة الأنباء السورية سانا ومن ثم تدرجت في سلم العمل.

وختمت دحدل اللقاء بقصيدة لم تنشرها بعد بعنوان "حب وأمل"

كما ذكرت مقتطف من قصيدة "قمقم" تدعو فيها المرأة للحياة والحب تدعوها لتحطيم كل ما هو بالي من عادات وتقاليدها والانطلاق للحياة بإرادة قوية.

العيش في النور  
سأشقى هذا الظلام  
رغم ترامي السهام  
وكل الجراح النازفة  
سأبقي الابتسام عنوان  
"الصباح"  
وأمسك قوس الشمس  
واصنع من ألوانه لحظات الفرح  
وأدعو لسماع صدى  
الأمل ينادي من بعيد  
انتظروني سأصل  
لا بد أن أصل  
ما دام هناك من يناديني..  
ينتظرنني  
يلوح لي بابتسامة وبنبضة عشق  
ما دامت هناك "عيون" ترنو إلى  
السماء

من ذلك الزمان الذي  
عنوانه "الحب"  
أتيت مكللة بعبق  
زماني  
أكنت طفرة أم شاء  
القدر  
أن يحمل معه رمزا  
ويرسم هالة من نور  
تستطع في عتم النفاق  
ويذكر بطهر الحب  
أتيت مع عطر السماء  
وندى الأيام  
بقلب رقيق من فرح  
لكن وشاة الغدر  
صوبوا السهام  
حقدا لؤما لا أدري  
أم أنهم لا يستطيعون



سأخرج من صمتي  
من قوقعة تلك الأيام  
سأنطق حباً وانطلق  
إلى العالم دون أحقاد  
إليك هذا القمم  
وهذه التراكمات والعادات  
حطمته وسأحطمه  
ما دمت على قيد الحياة  
من قال إني صنم  
لا يملك قلباً ونبضات!؟  
والحب يتدفق في شراييني  
والكوثر يناديني  
من عشتار إلى كل أفانيني  
إلى النور بعيداً عن  
الأصنام

## 4 صفات للمرأة التي يخشى الرجل فراقها

إن كنت تتساءلين من هي **المرأة التي يخشى الرجل فراقها**، اخترنا أن نكشف لك عن 4 صفات تجعل الرجل يتعلّق بك أكثر ويخشى خسارتك وتكوني محطّ اهتمامه. يمكن لبعض التصرفات التي تقوم بها المرأة أن تدمر علاقتها بالشريك، لكن صفات معيّنة تجعله أكثر انجذاباً لها وواقع في حبّها لدرجة أنه يخشى الابتعاد عنها، فما هي هذه الصفات؟

### المرأة العاقلة

عندما يفكر الرجل بالارتباط بالمرأة، فهو يبحث عن المرأة العاقلة، التي تدرس كل خطوة بإتقان قبل الإقدام عليها، تعرف كيف تدير شؤونها الخاصة وتنظّم وقتها بين البيت والعمل، وتستطيع تخصيص الوقت الكافي للاهتمام بالشريك واحتياجاته.

### المرأة الإيجابية

يبتعد الرجل عن المرأة التي تتذمّر من أتفه الأحداث التي تحصل معها، فهي تُشعره بالملل، خصوصاً في حال كانت صاحبة شخصية مزاجية، فهو سيواجه صعوبة في التعامل معها. لذلك، هو يبحث عن المرأة الإيجابية المفعمة بالحياة.

### السند له

يبحث الرجل دائماً على المرأة التي تسانده خلال الفترات الصعبة التي يمرّ بها وبالتالي يتعلّق بالمرأة التي تظهر أمام الناس بشخصية قوية قادرة على إيجاد الحلول المناسبة لأي مشكلة يمكن أن تواجهها.

### المرأة الصبورة

ينظر الرجل إلى المرأة التي تعرف كيف تتعامل مع المشاكل التي تواجهها، وكيفية ضبط ردّات فعلها بعيداً من العصبية، وبالتالي قدرتها على إيجاد الحلول المناسبة بكل هدوء.



## علامات نقص الحنان عند المرأة وأسبابه

تظهر العديد من علامات نقص الحنان عند المرأة عليها وغالبًا ما تكون مرتبطة بالعديد من الأمور الحياتية التي مرّت بها سابقًا والتي يمكن أن تنعكس على صحتّها النفسيّة وطريقة تعاملها مع الآخرين. تكثر الأمراض النفسية الشائعة في مجتمعنا التي قد تُسبب لك الكثير من المتاعب وغالبًا تكون نتيجة مشاكل اجتماعية أو عاطفية. ومن بين هذه الاضطرابات يمكن أن تعاني من نقص الحنان، فتعرّفِي عليه وعلى أسبابه.

## أسباب نقص الحنان

تتعدد الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى معاناتك من شعور نقص الحنان وهي: فقدان شخص مقرب منك، بسبب الوفاة أو الانفصال. عدم وجود شخص مقرب منك يمنحك الحبّ والعاطفة. عدم القدرة على التعبير عن المشاعر. عدم اهتمام الشخص الذي تولينه الكثير من الاهتمام، بك. تقليل من تهتمين لأمره، من شأنك.

## ما هو نقص الحنان عند المرأة؟

يعتبر النقص العاطفي فجوة ناتجة عن الشعور بنقص الحبّ والحنان في حياتها، ويمكن أن يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس. وغالبًا ما تنتج هذه المشكلة النفسية بسبب عدم وجود شخص يبادلها الحب والحنان ويُشعرها بقيمتها، الأمر الذي يجعلها في بحث دائم عن العاطفة الناقصة.



O'deli's  
أوديليز



## تفسير معنى المطر في المنام



سنكشف لك اليوم عن طريقة تفسير حلم ماء المطر وما يمكن أن يكشفه لك عن أحداث وتفاصيل يمكن أن تحصل معك في الأيام المقبلة.

### التفسير للحامل

في حين أن هذا الحلم للحامل يحمل تفسيرات مختلفة وهو ما سنكشفه لك فيما يلي:

يدل رؤية المطر في الشارع للحامل على الولادة السهلة والميسرة التي ستحصل عليها.

أما إذا كان المطر يتساقط في الشارع مع حجارة فهذا يدل على المشاكل الصحية التي ستعاني منها في مرحلة الحمل.

أما المشي في الشارع تحت المطر فيدل على الخير والرزق الوفير الذي ستتعم به في المرحلة المقبلة.

### التفسير للمتزوجة

أما للمتزوجة فيحمل هذا الحلم تفسيرات مختلفة سنكشفها لك فيما يلي:

إذا شاهدت المتزوجة المطر ينزل على الشارع وهي جالسة في منزلها تتفرج عليه فهذا يدل على الهدوء والسكينة التي تنعم بها في حياتها.

إذا كان المطر غزيرًا وهي سعيدة به فهذا يدل على الخير والرزق الوفير لها ولعائلتها.

المشي تحت المطر للمتزوجة يدل على قدرتها تسيير أمور وشؤون أسرتها وتدبيرها.

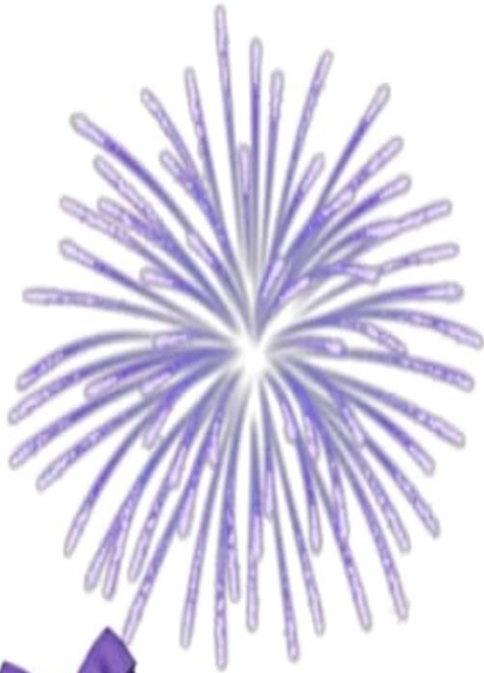
### التفسير للعزباء

يحمل هذا الحلم الكثير من التفسيرات للعزباء والتي تختلف بحسب تفاصيل الحلم وهي التالية:

يدل على الرزق والخير الوفير الذي سيكون في طريقه إليها.

إذا رأت المطر ينزل في الشارع مع حجارة فهذا يدل على المشاكل والصعوبات التي ستواجهها.

أما إذا كانت تمشي تحت المطر في الشارع، فهذا يدل على البحث عن شريك لنفسها أو عن فرصة عمل تساعد على تحقيق طموحاتها.



# كشافة

شهرية تربية لطلاب الجمعية لاعداد سنة دمشق  
عن مؤسسة السوسن للإنتاج والتوزيع الفني

Happy new year

2023

