



صونيا خانجي أول سيدة أعمال  
في غرفة صناعة دمشق



عصير الشمندر مع البرتقال



واتساب يتيح خدمة جديدة



أساليب التعامل مع طفلك

# أول الكلام

أ. سوسن الرقمانى

من سمات أفراد المجتمع حالياً أنهم لا يتقنون سياسة الاعتماد على النفس وعدم الاتكال على الآخرين فبسبب تردي الوضع المادي وكثرة المعوقات المفروضة على كل سبل الحياة نشأ مجتمع قليل الحيلة اتكالي استغلالي وصار الفرد الحيوي الفعال الطموح المجتهد شخصاً مستهدفاً والحظوة لمن يتمكن من تسلقه وغرس أظافره وأسنانه بجسم ذلك الشخص لينال القسم الأكبر من طاقته.. ثم ماذا؟ سيدرك هذا الشخص عاجلاً أم آجلاً أنه سيدفع ثمن وجوده في حياة فرضت عليه الالتزام بواجبات اتجاه الآخرين لمجرد أنه فرد في هذا المجتمع وسيمضي عمره وتذوي فعاليته وهو يقوم بواجباته اتجاه الآخرين حتى لو كانوا قادرين على تحريره ولكنهم لا يرغبون بذلك تحت شعارات مختلفة ومتعددة وبذلك لن يتمكن من تحقيق ما يحق له تحقيقه وهو إن قرر أن يتحرر من اتكالية الآخرين سيؤنبه ضميره وسيُنغص ذلك عليه مسيرته في سبيل تحقيق ذاته،

فالمحبة الآن ياسادة تتلخص في كمية الاستفادة أما التعاون والجهد الذاتي فقد بات من المنسيات

**لا أدري هل شوهتنا الحياة أم أننا شوهناها بأيدينا**

اجتماعية-نسائية-مستقلة

مرخصة بالقرار رقم ٣/٣٩  
الصادر عن المجلس الوطني  
للإعلام  
تاريخ ٢٠١٤/٦/١٠

رئيس مجلس الإدارة  
المدير المسؤول  
ياسر اسماعيل

صاحبة الامتياز  
سوسن رقماني

الإخراج الفني  
بيان قواص

مكاتب المجلة

دمشق - ساحة عرنوس

٤٤١٣٨١٣

٤٤٣١٠٦٠

٠٩٣٢٧٢٨٠٦٠

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

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

[facebook.com/مجلة زهرة السوسن](https://facebook.com/مجلة%20زهرة%20السوسن)



## الوفاء صفاء ونقاء بقلم أ. بيان قواص

تتعدد صفات البشر وتختلف ولكن يبقى أفضلها الوفاء، فهو من أروع الصفات، سواء كان الوفاء: كلمة، عهد، دين، حب أو الوفاء للأشخاص من (الأخوة والأبوين والأصدقاء وشريك الحياة). وقد قال الكثير في وصفه والتحدث عن مواقفه التي لا تقدر بثمن، (الدنيا مسألة حسابية، اطرح منها التعب والشقاء، واجمع لها الحب والوفاء، واترك الباقي لرب السماء).

ولا تقتصر تلك الصفة على البشر فقط بل أنعم الله بها على بعض المخلوقات، فقد تحلت الكلاب بصفة الوفاء، وكثيراً ما نشاهد ونسمع عن قصص الكلاب مع أصحابهم وكيف أنهم من أوفى وأخلص الكائنات. و من أصدق المشاعر التي يمكن معرفتها هي وفاء وإخلاص الأزواج لبعضهم ، فإنها من أهم وأروع العلاقات التي تستمر بحب وتناغم بين الطرفين .**وحدث بالفعل في بريطانيا** عندما توجه عجوز مسرعا من منزله وتم دهسه من قبل طفل صغير كان يقود دراجته وفقد العجز الواعي وعندما استيقظ وجد نفسه في المستشفى والطبيب يسأله إذا كان بخير ، رد العجوز مسرعا نعم أنا بخير ولكن يجب أن أذهب فوراً تعجب الطبيب وسأله عن السبب فرد متلهفا يجب أن أذهب حالاً لزوجتي في دار الرعاية ويجب أن أحضر معها وقت الغذاء فهي مريضة بالزهايمر تعجب الطبيب !!! هي مريضة بالزهايمر لن تتذكر ولن تغضب فكانت إجابة العجوز صادمة للطبيب **\*يكفي أنني أتذكرها وأحبها\*** فلا يقاس الوفاء بما تراه أمام عينك بل بما يحدث وراء ظهرك ولا جدوى من الكلام بدون العمل، ولا في شرع بلا تقوى، ولا في رفيق بدون وفاء. فالحب بلا إخلاص بناء بلا أساس والكرام إذا وعد وفى لا تقطع أبداً وعداً لا تستطيع الوفاء به.. وقد عظم الله من شأن الأوفياء واختصهم بمنزلة الخليفة في الأرض، كما ذكر أن الوفاء بالعهد صفة ملازمة للرسول والأنبياء . فالوفاء سمة محمودة لها آثار إيجابية كبيرة على حياة الفرد والمجتمع، فعند معاملة الناس بخلق حسن يكسب الإنسان ودهم، فتزيد المحبة في قلوب المحبين، الأمر الذي يجعل العلاقات بين الناس متزنة، كما أن الشخص الذي يتصف بالوفاء يكون قدوة لغيره .

وفي الختام يمكننا القول بأن: الوفاء هو الصدق بالوعد مع الآخر دون طلبه، وتحقيق لعهد قد أبرم وعدم الخلل به. **ومن صورته السلبية** نكران الوفاء للشهيد الذي ضحى بدمه وروحه من أجل الوطن بالتالي تكون بداية هزيمة حقيقية لأية أمة من الأمم. مما يجعل المجتمع الذي نعيش فيه ضعيف جداً معرضاً للكسر مع أول أزمة يمر بها، لذلك يجب أن يتمسك الإنسان بصفة الوفاء لأنها تكسبه ثقة الآخرين فيه واحترامهم وتقديرهم له. **والإيجابية** التفاني من أجل عمل ما بصدق خالص، عندما يبلغه الإنسان بمشاعره كاملة، فالوفاء صدق في القول والفعل معاً دون ترك أحد منهما، وقد جعل الله الوفاء قواماً لصالح أمور الناس جميعاً، وهو خصلة جميلة ونادرة في الإنسان في هذا الزمن، جعلنا الله وإياكم منهم .

كما قال الإمام علي:

لا خير في وعدٍ إذا كان كاذباً ولا خير في قولٍ إذا لم يكن فعلٌ

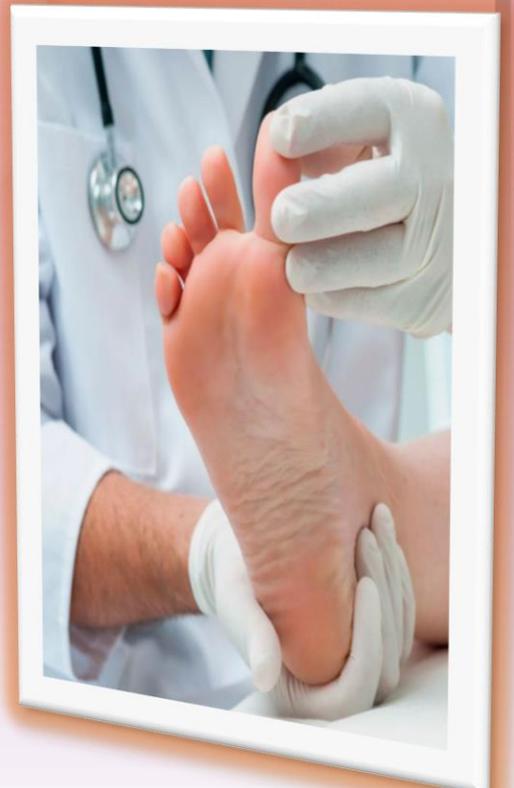
## في هذا الغلاء الفاحش... أعتني بيديك وقدميك وأظافرك بنفسك



تُعدّ خطوات البديكير والمنكير سهلة وبسيطة، لذا يُمكن القيام بها في المنزل بكل سهولة، من دون الحاجة إلى زيارة صالونات التجميل. ومن أهم الأدوات التي يجب توافرها للعناية بالأظافر، نذكر منها:

- حوض مليء بالماء الدافئ. • شامبو. • منشفة نظيفة. • مبرد للقدمين

- علبّة من الأسيتون المخصّص للتخلّص من طلاء الأظافر.
- كميّة من القطن.
- مقصّ
- مبرد الأظافر.
- لون طلاء للأظافر حسب الذوق والرغبة.
- خطوات تطبيق البديكير والمنكير
- تنظيف الأظافر من الآثار القديمة من طلاء الأظافر، وذلك من خلال تبلييل قطعة من القطن بالقليل من مادّة الأسيتون.
- تقليم الأظافر، وبردّها بالشكل الذي تريدينه.
- نقع اليدين أو القدمين بالماء الساخن، ووضعه القليل من الشامبو. وتركها لمدة ثلاث دقائق؛ لترطيب الجلد.
- نقع اليدين أو القدمين بالماء الساخن، ووضعه القليل من الشامبو. وتركها لمدة ثلاث دقائق؛ لترطيب الجلد.
- برد اليدين أو القدمين باستخدام المبرد، مع التركيز على المناطق الجافة. ثمّ، وضع المقشّر على القدمين وفركهما جيّدًا.
- إزالة الجلد الزائد حول الأظافر، ولكن يجب الحرص على عدم قصّ الظفر، أو غرزه بالجلد بعمق.
- ترطيب اليدين أو القدمين باستخدام المرطب.
- استخدام الطلاء الملون حسب الرغبة.



## أهم النصائح لتطبيق مكياج سريع



ترغب المرأة أحياناً في تطبيق المكياج، لكنها لا تمتلك متسعاً من الوقت الكافي لمكياج بكامل الخطوات، وفي هذه الحالة الحل هو المكياج السريع الذي يمنحها إطلالة جميلة في وقت قصير ويحقق لها رغبتها مهما كانت المناسبة التي تتزين من أجلها.. لهذا يقدم لك الخبراء أهم النصائح التي ستساعدك على تطبيق مكياج سريع ومثالي.

استخدمي أحمر شفاه وردياً على شفرتك لأن هذا اللون يجذب الانتباه على الشفاه ويبعده عن أي عيوب في الوجه.  
٧- خففي هيشان الشعر: اغمسي يديك في الماء وبعض المرطب السائل لتمريره برفق فوق وخلال خصلات شعرك الهائش، ثم أرجعي شعرك للخلف ولفيه عقده واركبه لمدة ١٠ دقائق قبل فكه وسوف تتخلصين من الهيشان بشكل فوري.



٨- جملي عيونك في المساء بخطوة واحدة فقط: طبقي محدد العيون لأنه أسرع وسيلة تمنح عينيك مظهراً جذاباً ونضراً أو بعض الماسكرا.  
٩- صففي شعرك ذيل الحصان: لو لم يكن لديك وقت لعمل تسريحة شعر صعبة أو معقدة، الجئي لتصفيفة قديمة وسريعة وهي ربط شعرك ذيل حصان ورشي فوقه بعض المثبت ليحتفظ بشكله، وخذي جزءاً من الشعر ولفيه حول الرابطة وثبته بالبنس لخلق تصفيفة جميلة.

١٠- امنحي خديك لمسة حلوة: وأخيرا لو رغبت في خلق صورة جميلة لوجهك طبقي على خديك بعض أحمر الخدود الكرز العميق فوق تفاحتي خديك وامزجيه مع البلاش نحو خط الشعر وامزجيه جيدا لإطلالة مثالية.  
باتباع الخطوات السابقة سوف تتعششين إطلالتك بسرعة وتحفظين بجمالك.

وهذا أكثر فعالية من الانتظار لوضع مرطب الجسم لترطيب البشرة. يمكنك أيضا الحصول على إطلالة ببشرة موحدة اللون بمزج البرونز السائل مع لوشن الجسم وسوف يشد البشرة بشكل فوري.  
٤- اجعلي بشرتك مثالية: استخدمي مستحضر تغطية أساسه اللون الأصفر لتغطية أي عيوب ودمامل أو احمرار ثم استخدمي فرشاة الكونسيلر لتطبيقه على البشرة وامزجيه في الجوانب بأطراف أصابعك.

٥- استخدمي ألواناً متناقضة بين الجفون والأظافر: اجعلي الألوان المستخدمة في ظل الجفون والأظافر تتناقض للحصول على إطلالة جميلة، ولو رغبت في أظافر طبيعية افركيها بعصير الليمون ودلكيها بكريم كثيف داخل منطقة الجلد حول الأظافر.

٦- استخدمي الوردي لإظهار بشرتك بشكل مثالي: في حالة الرغبة في مكياج سريع وليس لديك وقت لاستخدام الكونسيلر ومستحضر الأساس فقط



### أحدث صيحات مكياج خريف ٢٠٢١..

١- تنظيف سريع لبشرتك: برفق رشي وجهك بالماء وجففيه بقطعة قطن أو منديل لتخلص من أي دهون وبعد ذلك طبقي القليل من البودرة لإنعاش إطلالتك.  
٢- تجديد إطلالة شعرك: لمنح بعض الحياة لشعرك الذي قد يكون قد أصبح دهنياً لا حياة فيه، رشي فوقه بعض البودرة الشفافة على جذور الشعر ومشطيه بالفرشاة من الجذور وحتى الأطراف جيدا، وبذلك سوف تمنحينه انتعاشة صحية فورية تعيده إلى جماله وهذا لو لم يكن لديك وقت لغسله. ٣- رطبي بشرتك في نصف الوقت: رطبي جسمك وشعرك بخطوة واحدة باستخدام بلسم ودلكيه خلال الاستحمام وببساطة اشطفي شعرك بعدها وجففيه،

## الكنزة الصوفية قطعة أساسية في خزانة هذا الموسم

فيليب ليم



أما علامة ٣,١ فيليب ليم ٣,١ Phillip Lim فقد اختارت ان تقدم الكنزة الصوفية بتصميم شتوي بامتياز، فجاءت بياقة عالية وبتدرجات الألوان الترابية الدافئة. هي تصميم يمكنك أن تنسقيه مع تنورة أو سروال باللون البني الداكن لإطلالة أنيقة وجذابة في

ألبيرتا فيريري



أكنفاس

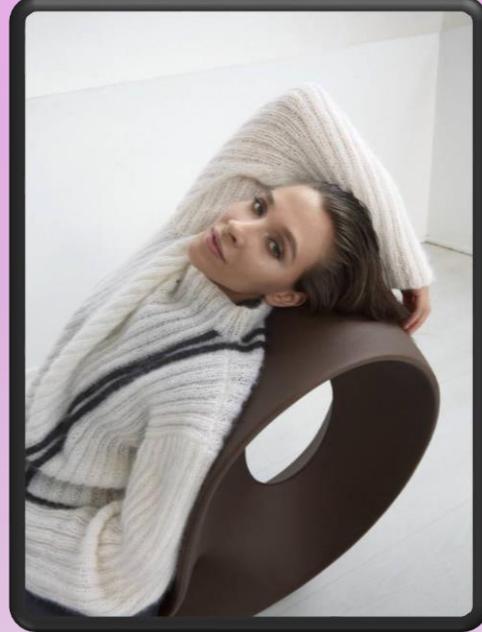


باف تايلور



أنتبريما

الكنزة التي قدمتها علامة أنتبريما Anteprima مصنوعة من الصوف الناعم باللون الأبيض، وقد نسقتها العلامة مع فستان بأكمام محفورة ومطبع بالكامل. تعتبر هذه الكنزة قطعة أساسية في خزانة كل سيدة، فهي بالتأكيد تحتاج في مختلف المناسبات إلى كنزة باللون الأبيض يمكن تنسيقها مع إطلالات عدة.



تتميز هذه الكنزة الصوفية التي قدمتها علامة باف تايلور Bav Tailor بقصتها الفضفاضة وقماشها السميك، ما يجعلها خياراً مناسباً لإطلالاتك الكاجوال في أيام الشتاء الباردة. يمكنك أن تنسقي هذه الكنزة ذات اللون الأوف وايت مع تنورة قصيرة مصنوعة من الجلد باللون الأسود أو البني الداكن، وأن تنسقي معها جزمة جلدية عالية تصل إلى حدود الركبتين أو أعلى.

قد تكون هذه الإطلالة من ألبيرتا فيريري Alberta Ferretti من أكثر الإطلالات تميزاً، حيث استطاعت العلامة أن تجمع النمط العفوي والمريح بالنمط الأنيق والفاخر. نسقت ألبيرتا فيريري سروالاً من الترتير الذهبي الميتاليكي مزيناً بالشراشيب مع كنزة صوفية باللون الأسود ذات تصميم بسيط، فاستطاعت أن تحدث تناقضاً جذاباً في الإطلالة. بدورها قدمت علامة أكنفاس Aknvas كنزة صوفية باللون الأزرق الفاتح، نسقتها مع سروال كلاسيكي باللون الرمادي المقام بخطوط بيضاء، ومما لا شك فيه أن هذين اللونين يعتبران ثنائياً أنيقاً ومنتاسقاً. بإمكانك أن ترتدي هذه الكنزة مع سروال جينز باللون الكحلي لتتعمي بإطلالة عصرية وشبابية.

## طرق تنسيق التنانير الميتاليك لشتاء ٢٠٢٢

لازالت موضة الأزياء الميتاليك تحظى برواج كبير، مما جعل أشهر الماركات العالمية تقدم قطع أزياء عصرية جذابة من أقمشة الميتاليك اللامعة، بألوان وموديلات مختلفة تناسب مختلف الأذواق والإطلالات. في السطور التالية، نطلعك على طرق تنسيق التنانير الميتاليك لشتاء ٢٠٢٢، لإطلالة عصرية تخطف الأنظار.

### طريقة تنسيق التنورة الميتاليك الميدي

إذا كنتِ تبحثين عن تصميم راقي لتنورة ميدي ميتاليك تناسب سهراتك المسائية، نرشح لك هذا التصميم الجذاب لتنورة من ماركة فيرساتشي Versace، صُممت باللون البرونزي بتصميم ضيق، مُطبع بالخطوط اللامعة، لإطلالة عصرية أنيقة. ويُمكن تنسيق هذه التنورة مع توب أسود بدون أكمام ومعطف طويل من الصوف أو المخمل، إضافة إلى انتعال حذاء بني ذي نعل أسود، وحمل حقيبة يد بنفس ألوان الحذاء.



لا غنى عن الجاكيت في فصل الشتاء، سواء جاء بتصميم طويل أو قصير، وتم تصميمه من القطن أو الجلد أو الصوف. وإطلالة عصرية جذابة، يُمكنك تنسيق التنورة الميتاليك القصيرة، باللون الأخضر من ماركة ديسكويرد DSquared2، مع جاكيت قصير يجمع بين اللون الرمادي والرسومات المطبوعة بالألوان الأسود والأصفر والبرتقالي، وهاي كول باللون الأزرق الباستيل، إضافة إلى حمل حقيبة يد من الجلد باللون الأحمر الداكن، واعتماد صندل ذي كعب طويل مُدبب وحزام على الكاحل، لإطلالة أكثر جاذبية.

### طريقة تنسيق التنورة الميتاليك القصيرة الكشكش



لإطلالة شبابية عصرية، تناسب الخروجات السريعة أو المشاوير المسائية مع أصدقائك، يُمكنك اعتماد تنورة ميتاليك قصيرة بتصميم الكشكش من ماركة بياتريس بي Beatrice B. صُممت التنورة من قماش الميتاليك بدرجات اللون الأحمر والوردي، وجاءت مطبوعة بالورود، فيما صُممت بتصميم البليسيه على الخصر والكشكش على الأطراف. ويُمكن تنسيق هذه التنورة مع بلوفر ذي أزرار أمامية باللون بيج صُمم طبعا بالونين البرتقالي والبني على الصدر والأكتاف والبطن، إضافة إلى قميص باللون الأزرق، وحذاء بوت ذي رقبة طويلة باللون الأسود، لإطلالة أكثر جراءة وعصرية.

## صيحات شعر ستهيمن على ربيع ٢٠٢٢

تشكل أسابيع الموضة المكان الأول التي تنطلق منه صيحات الموضة بكافة أنواعها، بما فيها موضة الشعر. وفي عروض موسم ربيع ٢٠٢٢، كانت صيحات الشعر أنيقة وعملية في الوقت نفسه، ومن المتوقع أن تهيمن على ما عداها من اتجاهات الشعر. وفي هذا المقال، رصدنا مجموعة من صيحات الشعر التي من المتوقع أن تكون الأبرز والأكثر انتشاراً خلال الربيع المقبل.



### مشابك الشعر بأشكالها كافة

من المتوقع أن تكون مشابك الشعر بمختلف أشكالها وألوانها من أبرز صيحات الشعر لربيع ٢٠٢٢، بدءاً من مشابك الشعر الحديدية الملونة وصولاً إلى مشابك الشعر المرصعة، والتي بالإمكان استخدامها مع جميع أطوال الشعر، وهي بالتأكيد تضيف على إطلالة المرأة لمسة مميزة.



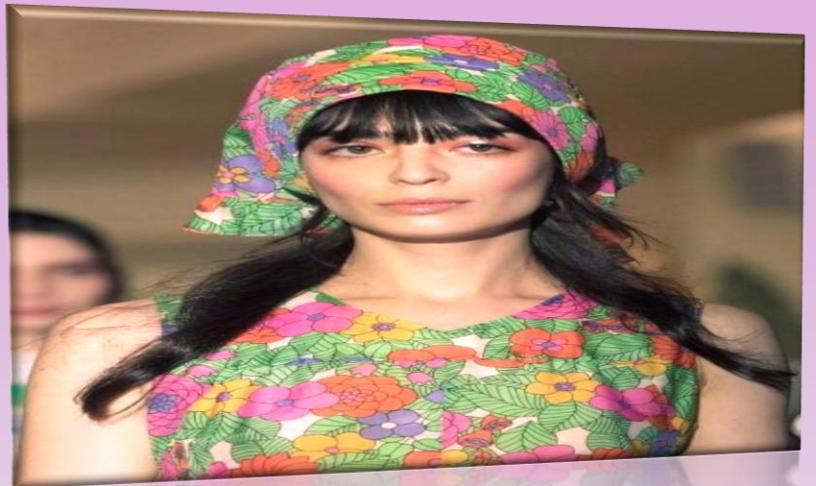
### موضة الضفائر الأمامية

هذه التسريحة ليست جديدة، إذ ظهرت بها سابقاً نجمات كثيرات أمثال أديسون راي وهابلي بيير... وهي ستستمر موضة رائجة جداً خلال ربيع ٢٠٢٢، بدليل اعتمادها على الكثير من منصات عروض ربيع ٢٠٢٢، وهي تسريحة ناعمة وسهلة وتوفر للمرأة إطلالة طفولية مرحة.



### تسريحة الشعر المنسدل المستقيم

كذلك، استحوذت تسريحة الشعر المنسدل بشكل مستقيم على الكثير من منصات عروض ٢٠٢٢، حيث ظهرت العديد من العارضات بشعر لامع منسدل بشكل مستقيم، مع الفرق النصفي حيناً، والغزة المسحوبة إلى الخلف حيناً آخر.



### موضة السكارف

أيضاً، لم تغب موضة السكارف عن منصات عروض ربيع ٢٠٢٢، فقد برزت بشكل لافت في عروض دار فيرساتشي - فنتي المشتركة، وأنا سوي، حيث أطلقت عارضات الأزياء بالسكارف ذي الألوان الزاهية التي تحاكي أجواء الخريف، إلى جانب الغرة القصيرة التي تغطي الجبين وخصلات الشعر المنسدلة على الظهر والاكشاف.

## ودعي أكتوبر بساعات اللون الزهري



يُعد اللون الزهري بدرجاته المختلفة من أكثر الألوان رواجاً في شهر أكتوبر، لذا ننصحك باعتماد أبرز تصاميم ساعات اليد النسائية بدرجات اللون الزهري لتعتمدي التصميم الأنسب لذوقك خلال هذا الشهر، ومنحك أناقة مميزة من دور المجوهرات والساعات العالمية.



تُصمم ساعة تانك سولو من مجموعة موست دو كارتييه من كارتييه Cartier بتصميم الحجم الصغير الذي يعمل بالية حركة كوارتز مع الإطار الخارجي المصنوع من الفولاذ وتاج مزين بدائرة من الخرز ومرصع بحجر الإسبينيل الصناعي بقطع الكابوشون، وتتميز بقرص فضي فاتح مصنوع من حجر الأوبال مع أرقام رومانية، وحقائب مصممة على شكل سيف من الفولاذ الأزرق، وتتميز بزجاج مصنوع من الياقوت الأزرق وحزام مصنوع من جلد تمساح كايمان الأمريكي باللون الفوشيا المزود بمشبك مزدوج قابل للطي.



تتميز ساعة لوتشيا LVCEA Watch من بلغاري Bvlgari بلونها الزهري اللامع المصمم لينير أوقاتك، ويضفي الرونق على حياتك اليومية وأسلوبك في الأناقة بتصميمه القوي والجذاب الذي سيجعلك تتألقين بهالة تشع بسحر الأنوثة، وهو يُرصع بالألماس بأسلوب مميز يليق بأنوثتك وتآلقك.



أصبحت حلبة مجموعة الاميرا الزخرفية من فان كليف أند أربلز Van cleef & Arpels رمزاً أدياً للحظ، وهي تشيد الساعات بفضل تشكيلة متنوعة من المواد النفيسة والألوان وأساليب القطع التي تتماشى مع إبداعات مجوهرات مجموعة الاميرا، وتُصمَّم الساعة بهيكل من الذهب الأبيض مع طوق من الذهب المرصع بالألماس المستدير، ووجه الساعة من عرق اللؤلؤ الأبيض مع تاج من الذهب الأبيض؛ وسوار بلون وردي فاتح، وتعمل الساعة بحركة كوارتز.

لأناقة يومية عصرية تليق بأسلوبك في مختلف الإطلالات، لا تتردي في اعتماد ساعة TAMBOUR MOON المصممة بسوار من الجلد الزهري مع ميناء دائري مزين بزهور ذهبية متداخلة بأربع بتلات مرصعة بالألماس ومزينة بعلامة Louis vuitton لوييس فيتون.



من دار بياجيه للمجوهرات الراقية نختر لكُ ساعة ألتيلانو المصممة بعلبة من الذهب الوردي عيار ١٨ قيراطاً مرصعة بأكثر من ٣٠٠ ماسة، وتتميز بميناء يصوّر باقة ورد بياجيه مزينة بأحجار زينة منقوشة وميناء بأحجار كريمة مع ٨ أحجار تسافوريت وتاج مرصع بماسة ومشبك مرصع بـ ٢٣ ماسة مقطوعة، وتعمل الساعة بحركة ٤٣٠ P ميكانيكية فائقة الرقة بتعبئة يدوية من مصنع بياجيه.

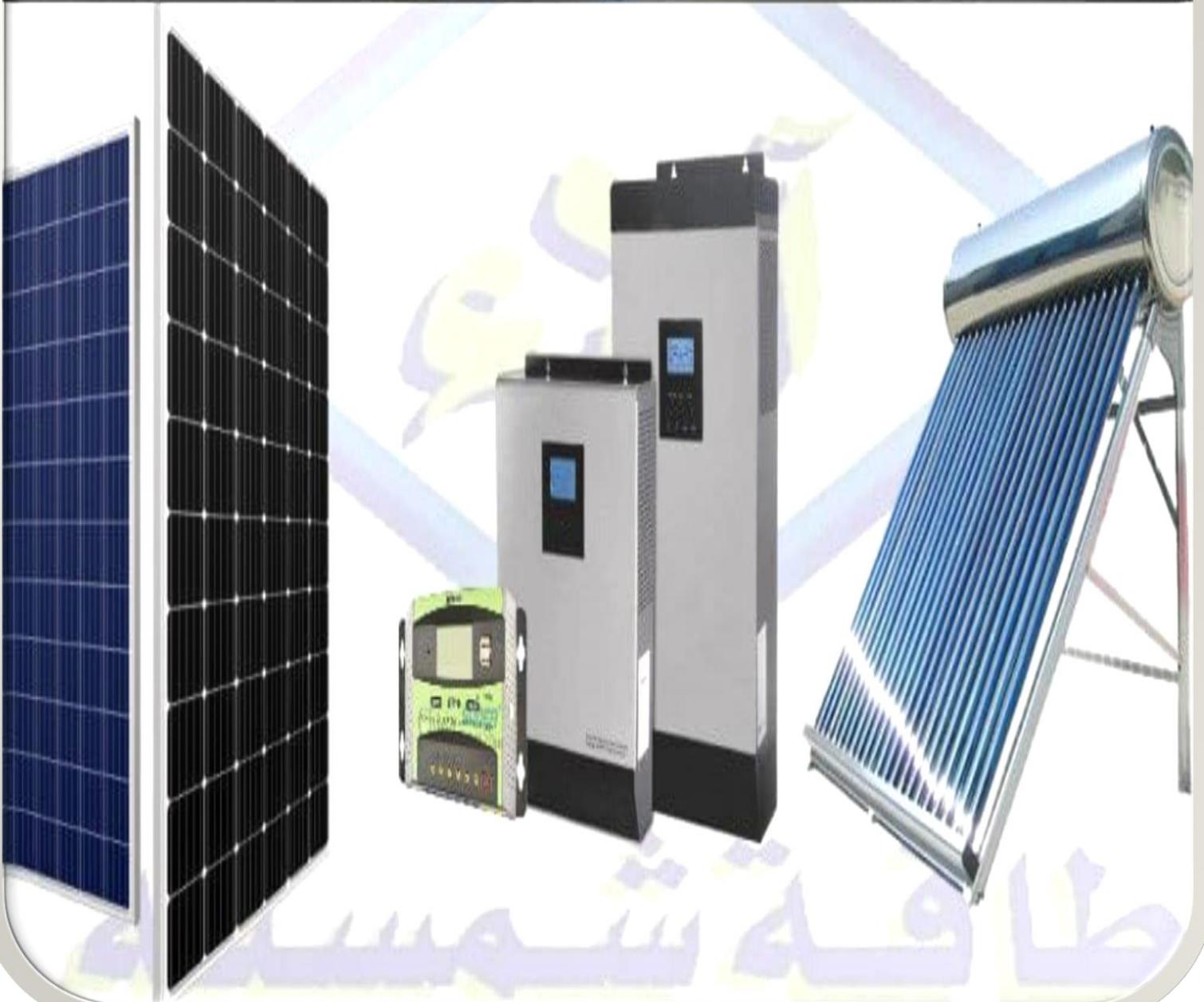
شمسية

آلاء

طاقة

098 99 64 641

011 22 38 999



## باذنجان بالخل والثوم



## طريقة التحضير:

يقطع الباذنجان شرائح طويلة ويرش بالملح ويترك ٥ دقائق ثم يغسل الباذنجان ويترك ٥ دقائق إضافية.  
يقشر الثوم ويتم فرمه أو يقطع قطع صغيرة للغاية ويضاف إليه كوب الخل.  
يقلى الباذنجان في زيت غزير ساخن.  
يضاف خليط الخل والثوم إلى الباذنجان المقلي ويترك ١٥ دقيقة حتى يمتص التتبيلة.

## المقادير:

الباذنجان : ٢  
حبة  
الخل : كوب  
الثوم : ١٠  
فصوص  
ملح : حسب  
الحاجة

يترك ليبرد ويؤكل بارداً بدون تسخين ويمكن تناوله مع الخبز والزبادي.

## عصير الشمندر مع البرتقال



عصير الشمندر  
مع البرتقال،  
وصفة  
من العصائر  
الطبيعية المميزة  
والمبتكرة قدميه  
لضيوفك  
وأسرتك وقت  
الطهي

٣٥ دقيقة

يكفي ل

٤ أشخاص

### المقادير:

-الشمندر: ٣ حبات (مسلوقة) -البرتقال: ٣ حبات (صغير الحجم)- العسل: ملعقة كبيرة -الماء: حسب الرغبة (ماء سلق الشمندر)

### طريقة التحضير:

1\_ في الميكسر،  
ضعي الشمندر  
وعصير البرتقال  
والعسل.

2\_ أخلطي المكونات  
حتى تتجانس، ثم  
اسكبي الماء تدريجياً  
حتى تحصل على  
القوام المطلوب.

3\_ اسكبي عصير  
الشمندر في أكواب  
وقدميها.



ALNAJAH MEDICAL EQUIPMENT



**ST™**  
by MEGA'GEN

11° Internal Hex Connection

KnifeThread Combined with the Double Thread

S-L-A Surface Treatment for Safer and Better Bone Formation



**Characteristics & Advantages**  
**I. Features**

Anyridge® technology is added, maintaining 100% compatibility with the existing systems.

**More Economical**  
Internal 11° Connection with High Compatibility



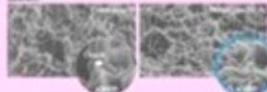
**KnifeThread™ is added to the Double Thread**

Recent design is very important for surgery as well as finishing. The KnifeThread® of ST™ system has powerful self-threading capability that ensures initial stability, improves resistance to compressive forces, and minimizes the occurrence of stress lines, leading to excellent load distribution.



**S-L-A surface treatment realized with the world-renowned surface treatment technology**

Its morphology has ideally combined macro and micro roughness through the blasting and etching processes under the terms of safety, and it has superior bone formation capability.

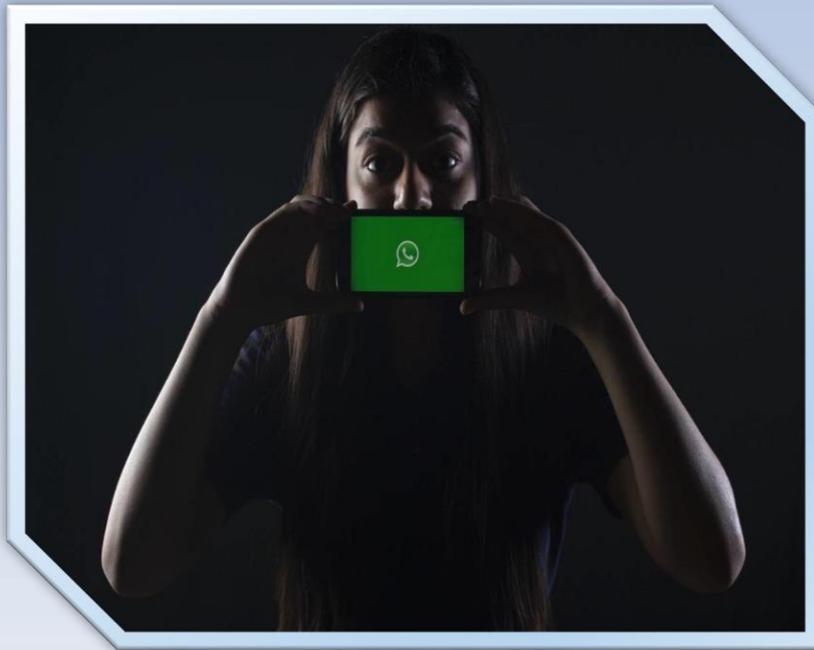


## صناعة الملصقات.. واتساب يتيح خدمة جديدة لمستخدمي الويب

أعلن موقع The Verge المتخصص في أخبار التكنولوجيا، أن شركة "واتساب" التابعة لشركة "ميتا" قامت بتحديث إصدار الويب الخاص بـ WhatsApp باستخدام صانع ملصقات مدمج مخصص، والذي يتيح لك تحويل الصور العادية من جهاز الكمبيوتر الخاص بك إلى ملصقات يمكن إرسالها عبر خدمة المراسلة. ويمكنك الوصول إلى تلك الميزة عن طريق النقر فوق رمز مشبك الورق (المرفقات)، وتحديد ملصق، ثم اختر صورة لتحميلها. بالإضافة إلى إصدار الويب الخاص بـ WhatsApp، ستظهر الميزة أيضًا في تطبيقات سطح المكتب الخاصة به في الأسبوع المقبل



وتعتبر القدرة على إنشاء ملصقاتك الخاصة على WhatsApp ليس بالأمر الجديد، وهناك مجموعة كاملة من تطبيقات الطرف الثالث المتاحة على iOS و Android مخصصة لهذه المهمة، لكنها ميزة ملائمة أن يتم تضمينها مباشرة في إصدارات الويب و سطح المكتب للخدمة، خاصة لأنها تتيح لك تحرير الصور بدقة مؤشر الماوس.



وبمجرد التحميل، يمكن تحرير الصور لتحويلها إلى ملصق مثالي، ويمكن رسم مخطط تفصيلي حول موضوع الصورة لقص الخلفية، ويمكن أيضًا اقتصاص الصور (وإن كان ذلك دائمًا في نسبة عرض إلى ارتفاع مربعة) كما يمكن أيضًا وضع الرموز التعبيرية والنصوص وملصقات WhatsApp الإضافية فوق إبداعات الملصقات الخاصة بك.

وأعلنت الشركة في منشور سابق اليوم أن خدمة رسائل WhatsApp على Facebook لديها ٢ مليار مستخدم في جميع أنحاء العالم، بزيادة من ١,٥ مليار و ١ مليار مستخدم في ٢٠١٨ و ٢٠١٦ على التوالي. ويقارن ذلك بـ ٢,٥ مليار مستخدم الفيس بوك نفسه، وفقًا لصحيفة وول ستريت جورنال، ومليار مستخدم إنستغرام (على الرغم من أن هذا الرقم من يونيو ٢٠١٨).

واستخدم WhatsApp هذا الإنجاز للتأكيد على أهمية تشفير رسائل مستخدميه، وهي ممارسة تتعرض لضغوط متزايدة من المشرعين في جميع أنحاء العالم.



## ما هو العمل المتسلسل في حياة رائد الأعمال؟

في أذهاننا، يرجع وصف رائد(ة) الأعمال إلى شخص ابتداء مشروع من فكرة ما، ثم انطلق ليعمل على تحقيقها، فالتوسع والنمو فيها، لكننا غالبًا ما نغفل عن فئة أخرى من **رواد الأعمال**، الذين يبدأون في **مشروع** ما، ثم يولكون مهام الأخير إلى أشخاص آخرين، ليخوض رواد الأعمال في مشروع آخر، في نموذج يُطلق عليه اسم "**العمل المتسلسل**". في السطور الآتية، تعريف بالعمل المتسلسل، وإيجابياته.

### ما هو العمل المتسلسل؟

ذكرت منظمة رواد الاعمال الأسترالية EO Melbourne أن "السبب الذي يجعل رواد الاعمال يلجؤون إلى خيار العمل المتسلسل، هو أنّ البعض منهم أكثر مهارة وخبرة، عند بدء تشغيل العمل، ليوافق بعد ذلك صعوبة في الإشراف على الاحتياجات اليومية للشركة. لذا، ينجح رواد الأعمال الذي يتبنون فكرة "العمل المتسلسل" في ابتكار الأفكار والمفاهيم، مع نقلها إلى أرض الواقع من خلال بناء الشركات الناشئة، وإيصال مهام إدارتها والإشراف عليها للآخرين". تشمل إيجابيات العمل المتسلسل حسب "المنظمة"، على الآتي: لا يمكن دمج كل الأفكار التجارية في مشروع واحد، إذ أن بعض الأفكار يختلف تمامًا عن بعضها البعض، لذا يقوم رائد الأعمال بإنشاء شركة منفصلة عن شركته الأولى تعبر عن المفهوم المرغوب، الأمر الذي يُحفز رائد العمل على التجربة مرّة تلو الأخرى،



وذلك للتوصّل إلى العديد من المخرجات الإبداعية، من دون تعريض الأعمال الأخرى للخطر. تتيح مجموعة من الشركات ذات المفاهيم والمنتجات أو الخدمات المتنوعة، لرائد الأعمال، المزيد من المرونة والحريّة؛ فهو يطرح الأفكار، ويبني الخطط والاستراتيجيات، ليصبح بعد ذلك غير مقيد بتتبع العمليات اليومية لتلك المشاريع، ما يساعده في قضاء المزيد من الوقت في المحيط الاجتماعي الخاص به وممارسة الهوايات، كما بناء الأفكار الأخرى.



### العمل المتسلسل يساعد في جني الأموال

ازدادت فرص التوظيف في المجتمع، ما يساعد بدوره في الإنعاش الاقتصادي.  
2. التواصل: يمتلك رواد الأعمال الذين ينتهجون هذا النهج مهارة التواصل مع الآخرين، فهم يتمتعون بالقدرة على الاستماع ومعرفة احتياجات الأشخاص واهتماماتهم ويقدمون الفرص لمساعدتهم، من دون الإغفال عن شبكة العلاقات الواسعة، التي تُساهم في إنجاح العديد من مشاريعهم وصفقاتهم.

من جانبها، إلى إيجابيات أخرى للعمل المتسلسل، **تتمثل في:**  
1. الشعور بالحماسة: يمدّ العمل المتسلسل رائد الأعمال بالشعور بالحماسة لأفكاره التجارية، فيبذل جزء ذلك المزيد من الجهود لإنجاحها أو يجعل لهذه الأعمال سمعة طيبة في سوق العمل. فكلما ساهم رائد الأعمال في إنشاء المزيد من المشاريع والمهام المتتالية،



### حماسة رواد الأعمال

يساعد العمل المتسلسل، في بناء الأفكار في المجالات المختلفة، ومواجهة التحديات، التي تعمل بدورها على صقل مهارات رائد الأعمال وقدراته، ما يوفر له العديد من السبل للنمو المهني والشخصي.  
قد يؤدي وجود المزيد من الشركات إلى زيادة المبيعات والأرباح، ولو أن هذا الأمر ليس الحال الدائمة. أضف إلى ذلك، تطرقت منظمة Digital Marketing الأميركية،

## فساتين زفاف بتصميم حورية البحر لعروس 2022



لفستان زفاف من مجموعة Blue Willow by Anne Barge من ماركة [آن بيرج](#). [Anne Barge](#) صُمم الفستان من قماش الساتان باللون الأوف وايت، وجاء بتوب كب بتصميم الكشكش على الصدر، مع تنورة بتصميم حورية البحر مع الكشكش، إضافة إلى ذيل طويل منسدل خلف الفستان لإطلالة جذابة تخطف الأنظار إليك في ليلة زفافك.

تبحث كل عروس عن التصميم المثالي لفساتان الزفاف، الذي يمنحها إطلالة جذابة تخطف الأنظار إليها في ليلة العرس. وتستطيع العروس ذات القوام النحيف أو المتناسق اعتماد الكثير من تصاميم فساتين الزفاف، أبرزها الفساتين ذات تصميم حورية البحر، لإطلالة أكثر جاذبية وأناقة في السطور التالية، نطلعك على أجمل تصاميم فساتين زفاف [بتصميم حورية البحر](#) لعروس 2022 من أشهر الماركات العالمية، لإطلالة راقية تخطف الأنظار في ليلة الزفاف. إذا كنتِ ترغبين في اعتماد فستان زفاف يجمع بين النعومة والجاذبية في ذات الوقت، يُمكنكِ الاستعانة بهذا التصميم

وإذا كنتِ ترغبين في اعتماد فستان زفاف أكثر فخامة بتصميم حورية البحر، يُمكنكِ الاستعانة بهذا التصميم من العلامة نفسها، لفساتان زفاف صُمم بتوب كب من التول المُطرز بالدانتيل الأبيض، مع تنورة طويلة بتصميم حورية البحر، صُممت بقماش التول البيج المُطرز بالدانتيل الأبيض بتصاميم الورود وفروع الأشجار الكبيرة، مع ذيل طويل مُطرز، وطرحة طويلة من التول الأبيض تغطي الذراعين والظهر، لإطلالة راقية وجذابة.



وإذا كنتِ تبحثين عن تصميم جذاب وأنيق لفساتان زفاف ساتان أوف وايت بتصميم حورية البحر، هذا ترشح لك هذا التصميم من ماركة [ليجيندز رومانا](#) [كيفيزا](#)

Legends

Romona

Keveza، الذي صُمم من توب كب ضيق، مع تنورة طويلة بتصميم حورية البحر، وجاء بذيل طويل منسدل خلف الفستان، لإطلالة أكثر فخامة وجاذبية.

تُفضل الكثير من العرائس فساتين الزفاف المُصممة من قماش الساتان باللون الأوف وايت، لما تتمتع به من رقي ونعومة تخطف الأنظار في ليلة العمر.

لإطلالة أكثر أناقة وبساطة تناسب العروس الهادئة التي تبحث عن فستان ناعم لليلة زفافها، قدمت ماركة [جاستن ألكسندر Justin Alexander](#) هذا التصميم الراقى، لفساتان زفاف صُمم من قماش الكريب الأبيض، جاء بتوب [بأكمام منسدلة](#) مع فتحة صدر حرف V، فيما صُممت تنورته بتصميم حورية البحر بذيل دائري قصير.

لإطلالة أكثر نعومة ورقي، قدمت ماركة [إينيس دي سانتو Ines Di Santo](#) هذا التصميم المميز لفساتان زفاف، صُمم بتوب [كورييه](#) مع حمالات رفيعة، وجاءت التنورة بتصميم حورية البحر، من الريش والتول، الذي أُستخدم لتصميم ورود بأحجام مختلفة على أطراف التنورة وذيل الفستان، مع تصميم فرع شجر طويل بورود كبيرة على أحد جانبي الساقين، لإطلالة جذابة تخطف الأنظار.

## مارسي الرياضة اثناء الحمل



لا يزال لدى الكثير من الناس هذا المفهوم الخاطي بأن النساء الحوامل يجب ألا يمارسن الرياضة. لكن الدراسات أثبتت أن الحفاظ على النشاط البدني وممارسة الرياضة بشكل معقول يمكن أن يكون له فوائد صحية لكل من الأم والطفل. لا تقل رحلة الحمل التسعة أشهر عن ركوب الأفعوانية. من الشعور بالبهجة الشديدة لأن تصبح أمًا جديدة إلى الخوف مما يحدث إذا حدث خطأ ما، فإن قلب الأم مليء بالعواطف المختلفة أثناء الحمل.

على عكس الاعتقاد الشائع بأنه يجب على المرء تجنب ممارسة الرياضة، فإن ممارسة النشاط البدني لها فوائد صحية مختلفة للأم والطفل. يمكن أن تساعدك على الحفاظ على لياقتك. يوصى بممارسة ١٥٠ دقيقة من النشاط البدني كل أسبوع وبالتالي يجب ألا يقف الحمل في طريق تحقيق أهداف اللياقة البدنية. فيما يلي بعض أفضل التمارين التي يجب على المرء القيام بها أثناء الحمل: الاستلقاء على الجانب ورفع الساق للقيام بهذا التمرين، استلق بشكل مريح على السجادة. استدري الآن إلى جانبك وأرchi رأسك على ذراعك للحصول على الدعم. ضعي يدك الأخرى على الخصر، ارفع ساقك جانبًا وانزلها. كرري التمرين ١٠ مرات ثم غير الجانب. القرفصاء

لأداء القرفصاء، قفي مع مباعدة رجليك بعرض الكتفين. ضعي يدك معًا وأنزلي جسمك للأسفل. تأكدي من أن الورك موازي للأرض. كرري ذلك ١٥-٢٠ مرة.



يجب تجنب ممارسة الرياضات مثل الاسكواش والكيك بوكسينغ وكرة السلة وركوب الخيل أثناء الحمل.

يجب أيضًا تجنب التمارين عالية الشدة التي يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم.

يجب أيضًا تجنب التمارين التي تتطلب الاستلقاء على البطن لفترة طويلة.

يجب تجنب التسلق والمشى لمسافات طويلة على ارتفاعات عالية حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى الدوار.

يجب تجنب الرياضات المائية.



تمارين الضغط على الركبة

للقيام بهذا التمرين، اتخذي وضعية الركوع وضعي ركبتيك على السجادة.

ارفعي الجزء السفلي من ساقك بحيث تشكل زاوية ٤٥ درجة مع السجادة.

الآن قومي بخفض الجزء العلوي من جسمك باستخدام قوة يديك وكرري مرة أخرى. ١٠-١٥ مرة.

تمارين لا يجب عليك أدائها أثناء الحمل يمكن أن تكون التمارين علاجية أثناء الحمل ولكن يجب أن يتم ذلك بحذر.

إليك بعض التمارين التي يجب تجنبها:

## عليا شابة تخطف الأنفاس ملكة جمال موسكو



أجريت المرحلة الختامية من مسابقة "ملكة جمال موسكو ٢٠٢١"، حيث تم اختيار الفائزة عن طريق التصويت عبر الإنترنت بين ٣٤ فتاة وصلن إلى النهائي. وحظيت بتاج ملكة الجمال الشابة عليّة سلاموفا، وقالت، إنها "حلمت منذ الصغر بالمشاركة في مسابقات الجمال، وتأمل في الفوز بلقب ملكة جمال روسيا وخوض مسابقة ملكة جمال الكون".

وكتبت الفائزة في بطاقة عملها التنافسية أنها "تريد السفر حول العالم وفتح مشروعها التجاري الخاص في صناعة التجميل".



ولم تفصح سلاموفا عن أي معلومات عنها، وحسابها على شبكة المدونات الصغيرة فارغ عمليا ولم يتم تحديثه لفترة طويلة. وتشكلت لجنة التحكيم من ممثلين عن صناعة الأزياء والرياضة والعروض، كما حضرت الحفل شخصيات مشهورة مثل الممثل ستيفان سيغال.

المصدر: روسيا اليوم

## الممثل القدير نزار أبو حجر: كنت أعيش في "شارع شيكاغو" الحقيقي.. والكاتب والمخرج شوّه الصورة الحقيقية

انتشرت خلال الفترة الماضية على مواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام تصريحات للممثل نزار أبو حجر لاقت ردود أفعال كثيرة كونه قال بأن زوجته وأولاده يخجلون من مهنته التمثيل.



### تصريحات للممثل نزار أبو حجر تُشعر ردد أفعال كثيرة

والهدف منها الريح المادي بسبب أن المحطات العربية تطلب هذه الأعمال. وعن رأيه بمسلسل "الكندوش" قال نزار أبو حجر إن الفنان أيمن زيدان هو من يقود مسلسل "الكندوش"، وليس مخرجه سمير حسين.

كما اعتبر أن المخرج "سامر برقايوي" يستغل نجاح الفنان تيم حسن في مسلسل "الهيبة" لصنع اسمه الإخراجي ولولا تيم حسن لم يكن لهذا المخرج اسمه في الدراما، معبراً عن إعجابه بموهبة تيم حسن وأنه ممثل ومن أقوى الموهوبين على الإطلاق مضيفاً أنه "موهوب بدرجة امتياز" وأنه استطاع أن يحقق نجومية ونجاحاً كبيراً في مصر، لم يتمكن الكثير من فناني سوريا من تحقيقها.

أما عن معتصم النهار، فقال نزار أبو حجر إنه "حالة شبابية خاصة"، مضيفاً أنه ليس موهوباً بشكل كبير لكن لا يمكن تجاهله، معتبراً أنه يتمتع بتواجد قوي على الساحة الفنية العربية.

وكشف أبو حجر بأن مسلسل "شارع شيكاغو" شوّه صورة هذا الشارع ولم يقل الكاتب والمخرج، وأنه كان يعيش في هذا الشارع في تلك الحقبة ولم يكن كما صوّره المسلسل.

وذكر أنه لم يستطع أحد حتى الآن معرفة موهبته وإظهارها حيث يعمد الجميع لإحضار ممثل حاضر وجاهز وليس استكشافها لدى ممثلين آخرين حيث أصبح النجم هو من يصنع العمل الدرامي للمخرجين.

حيث أوضح نزار أبو حجر أثناء استضافته من قبل الإعلامية اللبنانية رابعة الزيات في برنامجها "شو القصة"، بأن تصريحاته فهمت خطأ لدى البعض، مؤكداً أنه قال إن أولاده بسبب وضع الدراما المتردي والمتراجع ولأن الدراما ظاهرها شيء وباطنها شيء آخر، يخجلون من كونه يعمل في هذا المجال ولا يخجلون بشخصه أو كأب لهم فهو يعمل في دراما خلفياتها صحيحة وذات رسالة معينة.

وأكد أبو حجر أن أولاده وزوجته لا يخجلون من عمله الفني، في حال كانت ظروف الدراما جيدة وصحيحة، بل في يستنكرون ويستهجنون عمله في الدراما الحالية التي ظاهرها شيء وباطنها شيء آخر معتبراً أن باطنها الآن رديء جداً جداً. وأوضح الفنان أبو حجر قصده من اختلاف ظاهر الدراما عن باطنها، قائلاً إن الدراما كانت تقدم في الماضي مواضيع وقضايا راقية تؤمن الفائدة للمشاهد، لكن محتواها في الفترة الراهنة يشبه الأوضاع الرديئة التي يعاني منها الوطن العربي وأصبحت تعكس هذا الواقع المتردي.

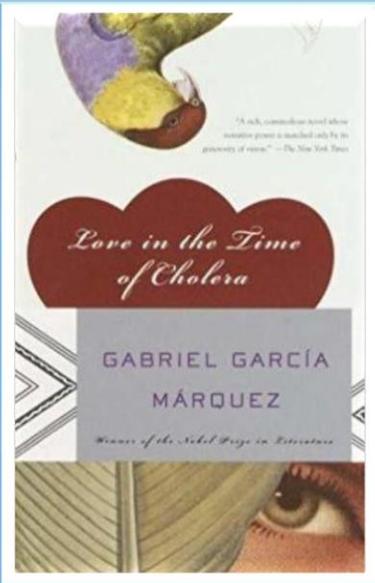
وعن رأيه بمسلسل "حارة القبة" أوضح أبو حجر بأن المسلسل أكمل القيم والمبادئ التي تعمل الأعمال الشامية على إظهارها وتكريرها من خلال الأعمال السابقة التي عرضت، والمطلوب منه أن ينشر قيم جديدة ويعرف الناس بها ولكن كان الهدف منه سوق تجاري بسبب أن المتابعين أحبوا الأعمال الشامية فأصبحوا يكثرون منها. وتابع قائلاً: سلسلة الأعمال الشامية التي قدمها المخرج بسام الملا هي جملة من القيم وأصبحت الأعمال الأخرى تكرر ما بأشكال أخرى

## أجمل الكتب الرومانسية

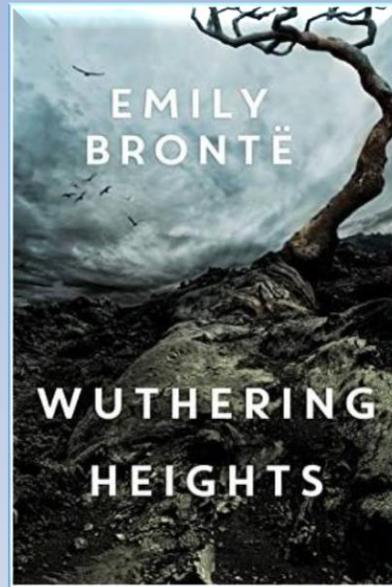


أشعلي بعض الشموع، افتحي قالب شوكولاتة، تذوقي الطعم المخملي الناعم، وانزلقي في وسادتك الحريرية، واستعدي لقضاء وقت ممتع مع أجمل الكتب الرومانسية، فسواء كنت من محبي الرومانسية التاريخية حيث الحكايات التي تعيدك للقلوب التي تترف في الماضي، أو الرومانسية الدرامية التي تجعلك تستكشفين الجانب الرقيق من **الحب**، أو **الرومانسية الحديثة** المفعممة بالتكنولوجيا. في كل الأحوال سيدتي التفتي دنورا إبراهيم سليمان أستاذ الأدب المقارن بكلية الآداب؛ لتمنحك هذه القائمة المميزة من أجمل الكتب الرومانسية.

انمحي هذه القائمة نظرة واختاري منها ما يناسبك، وشاركينا إن أردت إضافة مجموعة رومانسية أخرى لها. تقول د. نورا لسيدتي: ما أجمل الكتب الرومانسية...! والتي تأخذك لعالم جميل ما بين الخيال والواقع والاحداث الدرامية والتي تجتذب مشاعرك وتغير حالتك وتحسن انفعالاتك ومن ثم فهذه قائمة بأفضل كتب الرومانسية:



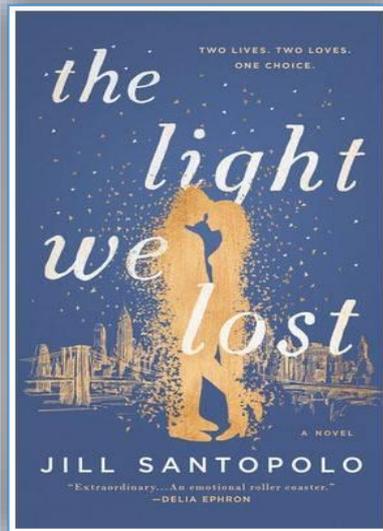
**(2- الحب في زمن الكوليرا**  
تأليف غابرييل جارسيا ماركيث  
نشر الكتاب بالعام ١٩٨٥ للكاتب الكولومبي غابرييل جارسيا ماركيث، فبعد قصة **الحب الممتدة** لجيل من البطلين فيرمينا وفورنتينو والتي يتم تأجيلها طويلاً، ثم يلتقيان بعمر السبعين فيتعامل فلورنتينو معها كصديق تتبادل معه الأحاديث والتأملات فيما لا يزال هو يرى فيها إلا الحبيبية رغم تبدل مظهرها وذبلها وتجاوزهما عمر (٧٠ عاماً)، ويتصادقان على أن ابنتها يرحب بسعادة أمه والابنة ترفض هذه العلاقة.



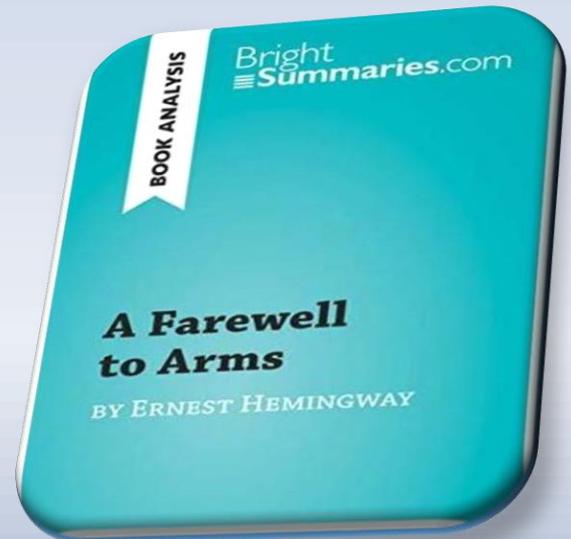
**(1- مرتفعات ويدرنيغ تأليف إميلي برونتي**  
نشر الكتاب عام ١٨٤٧ تحت اسم مستعار، إليس بيل، وتحكي قصة هيثكليف الذي أحبته كاترين والمأساة التي تتعرض لها أولاً بسبب الوضع الاجتماعي ثم الموت. ومع ذلك، على الرغم من كم الأحزان التي لا تعد ولا تحصى التي تتخلل كل صفحة من هذه الرواية، تظل الرومانسية بين كاترين وهيثكليف واحدة من أكثر **قصص الحب** شهرة في كل العصور.

**(5- قصة حب من تأليف إريك سيغال**

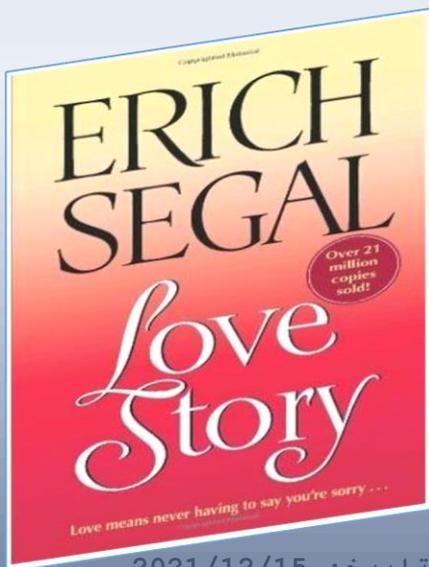
نشر الكتاب بالعام ١٩٧٠، وتم تحويل الكتاب إلى **فيلم** وهو يصور لنا إريك سيغال في هذه القصص صراعاً مريباً تتجلى من خلاله أسمي آيات الحب والإخلاص والتضحية والإيثار. جنيفر كافيلاري، فتاة في عمر الورد، جميلة ذكية تحب الموسيقى لكنها فقيرة معذبة. أوليفر باريت، شاب غني مثقف يمارس رياضة الهوكي في هارفارد وتدور بينهما قصة حب مؤثرة.

**(4-النور الذي فقدناه تأليف جيل سانتوبولو**

يطرح الكتاب المنشور بالعام ٢٠١٧، السؤال التالي: هل يمكننا أن نتغلب حقاً على حبنا الأول؟ رغم الأحداث المدمرة المؤلمة التي تعد بفصل البطلين عن بعضهما البعض، فإن حب لوسي وجايمي لبعضهما البعض لا يتلاشى أبداً.

**(3- وداعاً للسلاح بقلم إرنست همنغواي**

على خلفية الحرب العالمية الأولى، ظهرت كلاسكية همنغواي الرومانسية بقدر ما هي مأساوية، عبر قصة حب المسعف الأمريكي فريدريك وعشقه البريطانية كاترين، يعد نثر الكتاب الجميل وتفاني الأبطال لبعضهم البعض ما يمكن أن يجعل أي قارئ يشعر بالسعادة والاستمتاع.



## صونيا خانجي أول سيدة أعمال في غرفة صناعة دمشق

والسيدة صونيا خانجي أستاذة في الاقتصاد ووضعت معلوماتها في خدمة المؤسسة العائلية وتشغل منصب نائبة رئيسية لمؤسسة المرأة الوطنية السورية والتي تعمل وفق رؤيتها على خلق ((امرأة سورية واعية منجزة مشاركة سياسيا واجتماعيا فاعلة ومؤمنة بقدراتها القيادية ولها دور في التغيير)) كما تسعى على تنفيذ رسالتها ((في تنمية قدرات النساء ودعمها عبر تمكينها اجتماعيا واقتصاديا وإعداد القيادات المجتمعات الممكنات))

**وشعار المؤسسة.. ((امرأة سورية فاعلة مؤثرة وقيادية تعمل على قيادة التغيير في المجتمع))**

**وأهدافها الاستراتيجية (1) إظهار فاعلية القيادة النسائية السورية في التغيير (2) تمكين المرأة السورية اجتماعيا وقياديا وماليا واقتصاديا وتعزيز قدراتها بفرص التنمية (3) تطوير أنماط العمل الحديثة للمرأة (3) قيادة العمل الجماعي والتنمية بنماذج متفوقة للمرأة السورية (4) المشاركة في التنمية الاقتصادية والاجتماعية والفكرية والثقافية للمرأة السورية الفاعلة (5) الإيمان بنجاح النموذج السوري للمرأة وفاعليته الحضارية (6) قيادة التغيير والتطوير المجتمعي وتطوير آليات التماسك المجتمعي من خلال فاعلية المرأة السورية وأثرها في تأجيج التغيير الإيجابي (7) العمل على إعادة دمج المعنفات والمتضررات (8) محو الأمية بكافة أشكالها سواء كانت أبجدية أو معرفية (8) المساهمة في تحقيق المساواة الإيجابية بين الرجل والمرأة ، من خلال إقامة حملات توعية مناصرة لحقوق المرأة .**



وكما عملت صونيا خانجي بمؤسسة خانجي للمستحضرات والعناية.

حيث أسست الشركة في عام 1962م وكانت تدرج جميع أنواع وأصناف الشامبو ومستحضرات التجميل وأضافت السيدة صونيا: عملت مع والدي الذي كان أول رجل سوري بدأ يتعامل بالاستيراد لجميع وأكبر عدد من المنتجات الصينية الغذائية ومواد أولية للصناعة وأغلب المنتجات التي يحتاجها السوق السورية وكانت زيارته بشكل دائم ومتكرر إلى الشرق الأوسط: الصين. الهند. ماليزيا ... حيث كان يجلب المنتجات المنافسة للسوق السورية، ومن ثم استلمت إدارة الشركة.. وبعدها تعينت عضو في مجلس إدارة أعمال غرفة الصناعة وأنا أول سيدة عينت كعضو لمجلس إدارة أعمال غرفة تجارة دمشق كلفت رئيسة للجنة ولائحة عشر عاما متتاليين وكان فخرا لي لأني تعرفت على كثير من الزملاء الفعالين في الاقتصاد السوري كما كان لي دور في اقتراحات عن السياسات الاقتصادية منها المالية والنقدية والصناعية بتنشيط الدورة الاقتصادية في سورية ما قبل الأزمة وما بعدها ومن خلال دوري كرئيسة سيدات الأعمال قمنا بنشاطات كثيرة منها نساء جدد في العمل التجاري والبدء في مشاريع صغيرة ومتوسطة في زيادة دخل الأسرة وزيادة وعي العائلة في تحفيز الأولاد على أعمال تعليمهم والتخفيف من الإنجاب وذلك حسب الإرشادات ودورة قام بها البنك العالمي في واشنطن التي تحفز البلاد النامية وتشجيعها على دور النسل في المجتمعات النامية في القطاع الخاص مما يؤدي إلى رفع القوة الشرائية والدورة الاقتصادية والتخفيف من البطالة ورفع مؤشرات النهوض الاقتصادي كما قمنا بالاشتراك في مجلس إدارة أعمال العرب وقمنا في المشاركة في المجالس العالمية مثل FSM ومجلس ومن انترناشيونال ودينا مؤتمرات عالمية للاجتماع في دمشق ،

مما كان لذلك أثر كبير على التعريف بسورية ولقاء السيدة الأولى أسماء الأسد التي كانت أول داعمة لسيدات الأعمال منذ عام 2000 م وتنشيط السياحة في ذلك الحي وخلال الحرب والأزمة التي حلت على سورية ثابرتنا على العمل وقمنا باجتماعات كبيرة وأنشأنا جسر مع عدد من الدول الأوروبية مثل السويد لتنشيط المهارات اليدوية التي كنا نخاف من اندثارها بسبب الحرب مثل الأغباني والتطريز وقمنا بتعهدات ومبادرات لتسليط الضوء على آثار الحرب في اندثار المهارات بسبب الهجرة وغياب أصحاب الحرف والمهارات. كما قمنا بتأليف كتاب يوثق قصص عن نضال سيدات الأعمال في سورية وقصصهم أقصى الشمال إلى أقصى الجنوب يوثق عمل سيدات الأعمال ومنهم الشهيديات خلال معرض دمشق الدولي إلى السيدة من حلب بدور طه التي كانت تملك أكبر منشأة صناعية لصناعة القطن بحلب بعد أن قتل زوجها وسرق معملها وتضمن الكتاب 27 قصة نضال ومكافحة سيدات سوريات علما بأنني ترجمت هذا الكتاب للغة الفرنسية من أجل نشرها في الدول الأوروبية وتوزيعها في المؤتمرات المحلية والعالمية وكما وزعت في آخر مؤتمر العربي لإفريقي البحر المتوسط لصاحبات الأعمال والمهن.

## ماريتا الحلاني: صرت مستقلة بقراراتي الفنية عن والدي وأتمنى عمل دويتو مع حماقي

حكايّتي أول مسلسل من بطولتي وعن مسلسل حكايّتي الذي يتّيمّ عرضه حالياً كشفت ماريتا: «يُعرض المسلسل حالياً في حلقاته الأخيرة، الذي اعتبره أول بطولة مطلقة لي، أجسد من خلاله شخصية تدعى سيرينا، حيث يختلف عن شخصية سعاد في ٢٠٢٠ إذ إن لكل منها ماضٍ مختلف، ولكن تتشابهان بالوضع الاجتماعي»، وتابعت: «يُعرض المسلسل في ٦٠ حلقة، وأخذت خبرة كبيرة وتجربة مهمة في حياتي في مجال التمثيل.» التمثيل لن يأخذني من الغناء



التقت كاميرا «سيدتي» بالمطربة والنجمة الشابة **ماريتا الحلاني** التي تحدثت معنا عن تجربتها بالتمثيل مؤخراً في مسلسل «٢٠٢٠» و«حكايّتي»، كما تحدثت عن استعداداتها الغنائية في الفترة المقبلة، حيث تستعد لإطلاق أغنيتين إحداهما لبنانية وأخرى مصرية. وقالت ماريتا عن تواجدها في مصر خلال إحياء حفل غنائي: «سعيدة بتواجدي بمصر التي لها محل كبير بقلبي، ودائماً ما أشتاق للمجيء إليها كما صرت أسافر إلى لبنان.» وعن ردود الأفعال التي تلقتها عن مسلسل ٢٠٢٠ قالت: «تفاعل أكثر من رائع، وترك بصمة كبيرة بشخصية سعاد، حيث صارت الناس تتنادي باسم سعاد وليس مارينا، حيث أعتقد أن ذلك أثر فيهم ووصلت الشخصية التي أدتها إلى قلوبها ولاست مشاعرهم.»



أجيز لأغنية مصرية وأخرى لبنانية وتحدثت ماريتا عن أعمالها الغنائية القادمة، حيث كشفت: «انتهيت مؤخراً من تصوير أغنية مصرية بعنوان (أفوك سلام) حيث تحمل طابعاً من البهجة والفرح وشبابية، من كلمات مايكل بخيت توفيق وألحان سامر أبو طالب، وتوزيع محمود يحيى. وهناك أيضاً أغنية لبنانية بعنوان (ولو) من كلمات بيرم خوري وتوزيع سالم دميان.» دور عاصي الحلاني كبير في حياتي ولكن قراراتي مستقلة وعن دعم النجم عاصي الحلاني لها بحياتها قالت ماريتا: «تعلمت من خبرة والدي كثيراً واستفدت منه كفنان إلى أن وصلت لمرحلة بحياتي صرت أعتبره أباً فقط وليس فناناً، حيث أصبحت أخذ قراراتي الفنية بشكل مستقل حيث إن رغبتني في الفترة الحالية أن أعيش التجربة بمفردي وأتحمل مسؤولية قراراتي سواء بالصواب أو الخطأ وأتعلم منها؛ إذ ليس شرطاً أن أخذ موافقته في كل كبيرة وصغيرة، بل أريد مفاجئتهم بالبيت بقراراتي الفنية المستقلة دون الرجوع لوالدي الفنان عاصي الحلاني أو حتى كوالدي.»

وعن اهتمام ماريتا بمجال التمثيل هل من الممكن أن يأخذها من الغناء، ردت لتقول: «لا.. لا أستطيع أن أترك الغناء لأن الناس صارت تعرفني كمطربة قبل دخولي مجال التمثيل، بدليل أنني قدمت أغنية أسئلة كتتر لمسلسل حكايّتي.» أتمنى دخول السوق المصري الفني وكشفت ماريتا عن رغبتها في التواجد بمصر بعمل فني قائلة: «أتمنى التواجد بالسوق المصري الفني، لأنني أعتبر حلماً من أحلامي، ولكن أرد التواجد بشخصية جديدة لم أقدمها من قبل.»

# الدلة الذهبية

القهوة ..  
على أصوله

**Dalla Gold**

قهوة مرة  
سريعة التحضير  
Coffee  
Instant

200g

## 6 طرق لعلاج الكحة عند الأطفال وقت النوم



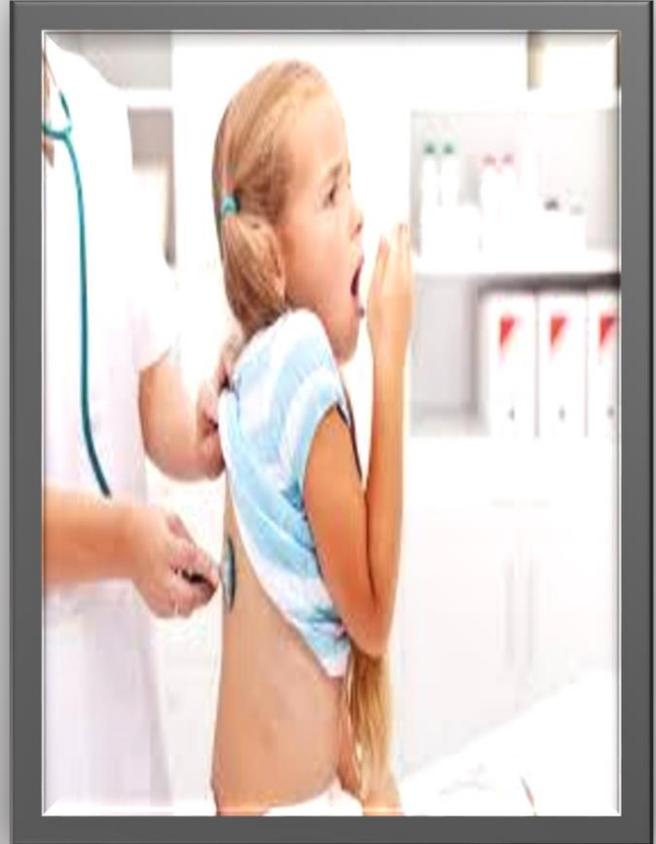
يصاب عديدٌ من الأطفال بالسعال "الكحة"، خاصةً في ساعات الليل وقبل النوم، وتُعد هذه المشكلة من أكثر المشكلات الصحية التي يتعرضون لها. وقد يُصدر الطفل عند إصابته بالكحة صوتاً عالياً، ما يعني أنه يشكو من مرض مزمن. حول ذلك تحدثنا في "سيدتي" إلى الدكتورة منى العبدالهادي، استشارية الأمراض الباطنية للأطفال، فكشفت لنا أن هناك عديداً من العلاجات الصحية التي تساعد على التخلص من كحة الأطفال أثناء النوم، ويمكن للأمهات إعدادها لأطفالهن المصابين بالسعال في المنزل ليتناولوه قبل نومهم. وحددت العبدالهادي ست طرق علاجية طبيعية تساعد على تخفيف أعراض الكحة المزجة والتخلص منها تدريجياً، وهي

### اليانسون

عن طريق وضع كيس من اليانسون في كمية مناسبة من الماء المغلي، وبعد أن يبرد، تضاف إليه ملعقة من العسل، ثم تقدم إلى الطفل المصاب، وشرب اليانسون الدافئ يعمل على تهدئة الكحة القوية.

### الحبة السوداء

وذلك بطحنها جيداً، ثم إضافة ملعقة من العسل إليها، كما يمكن أن يتم عمل خليط من حبة البركة المطحونة والحليب الذي يتناوله الطفل.



### الليمون والعسل

يتم خلط عصير نصف حبة ليمون وملعقة صغيرة من العسل وإعطاء المزيج للطفل، فالليمون يعد من المصادر الطبيعية الغنية بفيتامين "C" الذي يساعد على تقوية الجهاز المناعي للطفل، ويحارب الفيروسات، أما العسل فيزيد من نسبة مناعة الجسم لاحتوائه على مواد مضادة للالتهابات.

### الجزر والبرتقال

قومي بسلق الجزر وبعد أن ينضج اخلطيه مع كمية مناسبة من عصير البرتقال، ثم قدميه إلى طفلك المصاب بالكحة، حيث يعد البرتقال والجزر من الأغذية الطبيعية التي تحتوي على مجموعة من الفيتامينات المهمة، ما يجعلهما علاجاً فعالاً للكحة وتخفيفها، إضافة إلى تقوية الجهاز المناعي ورفع كفاءة مقاومة مختلف الأمراض.

### النعناع

بغلي كمية مناسبة من الماء، ثم إضافة أوراق النعناع الطازج إليه، وبعد أن يبرد قليلاً، تضاف إليه إضافة ملعقة صغيرة من العسل، ويقدم إلى الطفل.

### زيت الزيتون

يتم خلط قليل من السكر مع زيت الزيتون، ويقدم المزيج إلى الطفل الذي يعاني من الكحة

سيدتي

## أساليب التعامل مع طفلك في مراحله الأولى



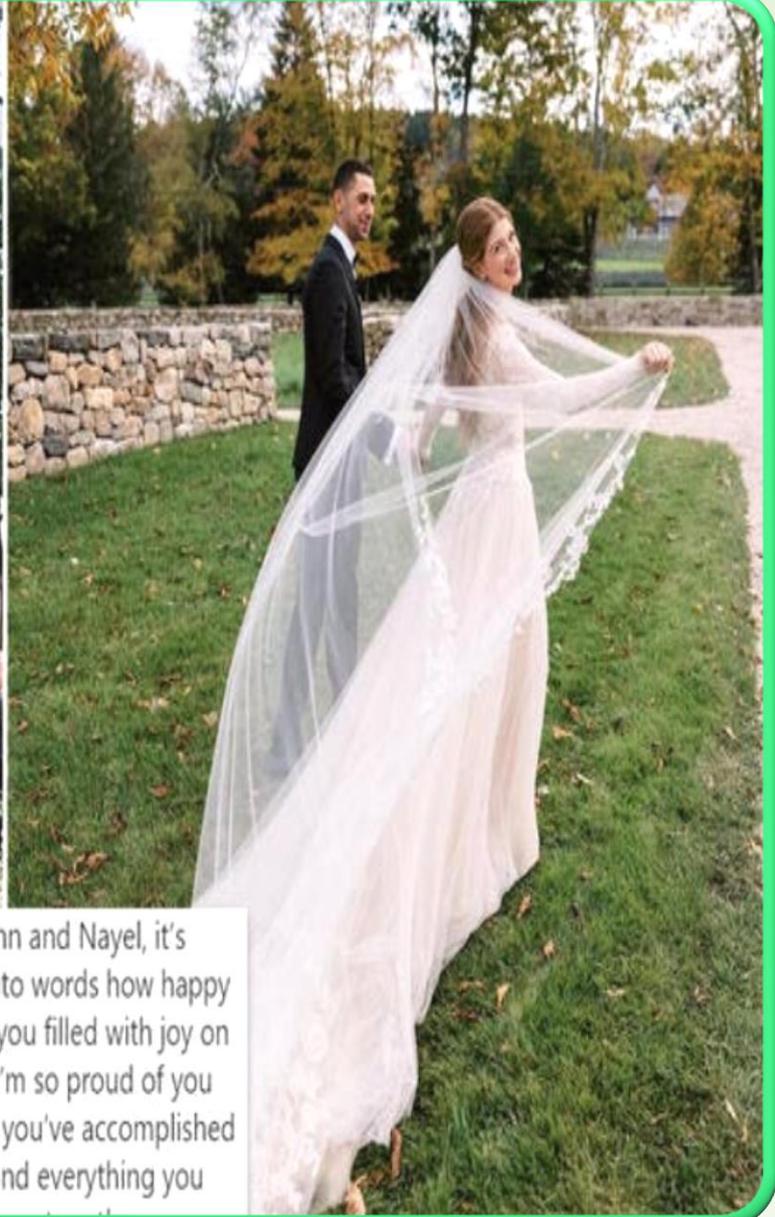
يقوم الأطفال في الأشهر الستة الأولى من حياتهم بخدش أنفسهم بكثرة، لذلك يجب على الأم لباس الطفل حديث الولادة قفازاتٍ مخصصةً للأطفال الرضع لمنعهم من خدش نفسه.



في حال ارتكب الطفل أي خطأ وكرره لعدة مرات يجب عدم الانفعال والصراخ في وجهه لأنه سوف يعاند ويتصرف الأطفال في أوائل المرحلة العمرية بالعناد الشديد، لذلك نكرره عدّة مرات، وينظر للأم في نوع من التحدي، لذلك لا بدّ من محاولة تثبت انتباهه أو تجاهل الموقف وعدم إبداء أهمية لتصرفه.



## حفل زواج ابنة بيل غيتس وزوجها المصري بلغت تكاليفه مليوني دولار



thisisbillgates 🌟 Jenn and Nayel, it's impossible to put into words how happy it makes me to see you filled with joy on your wedding day. I'm so proud of you both for everything you've accomplished in your lives so far and everything you

وقد كشفت جينيفر غيتس خلال مقابلة لها مع مجلة "فوغ" أن حفل زفافها الذي بلغت تكلفته مليوني دولار كان من الصعب التخطيط له خلال هذا العام المليء بالتحديات بسبب الوباء وطلاق والديها ومرور عائلتها بمرحلة انتقالية، وقالت: " لقد كان عامًا مليئًا بالتحديات، سواء بشكل جماعي مع الوباء أو بالنسبة لعائلتنا التي تمر بمرحلة انتقالية. لكن حبنا لبعضنا البعض كان ثابتًا. كانت القدرة على الاحتفال بزفافنا مع أقرب أصدقائنا وعائلتنا بمثابة حلم تحقق."

تزوجت ابنة مؤسس ميكروسوفت جينيفر غيتس من لاعب الفروسية المصري نايل ناصر في حفل خاص ضم العائلة والأصدقاء والمقربين أقيم في مزرعة خيولها التي تبلغ تكلفتها ٢٥ مليون دولار في مدينة نيويورك، وقد طُلب من الجميع تلقي لقاح فيروس كورونا قبل الحضور.

## سميرة سعيد تعتذر من الرجال: مش عايزة حد يزعل مني

وبعدھا غنت: هوا  
هوا ومحصلش  
حاجة ومون شيري  
ولعلمك انت  
وسوبر مان وآه  
بحبك وواحشني  
بصحيح وايه  
سهرني.

وعلقت سمية سعيد  
على أغنية "سوبر  
مان"، قائلة:  
الأغنية تمثل أسوأ  
ما في الجواز  
والرجال  
الحاضرين مش  
عايزاكم تزلوا  
مني.

وعندما قدمت  
سميرة سعيد  
أغنيها الشهيرة  
محصلش حاجة،  
وقالت إن هذه  
الأغنية تعبر عن  
السيدات وقدرتهن  
على فعل أي شيء  
في الحياة،  
موضحة: الست  
لازم تبقى قوية  
وحرة مهما حصل.

سيدتي



وخلال غنائها أغنية "قال جاني بعد يومين" أوقفت سميرة سعيد الغناء  
وعاتبته بحدة المايسترو محمد عرام حيث اختلف معها في المقامات  
الموسيقية مما جعلها ترتبك على المسرح، وقالت له: "ليس هذا ما اتفقنا  
عليه لقد بدأت من نقطة أخرى."

وقالت سميرة سعيد: "شرف كبير أنني موجودة هنا في مهرجان  
الموسيقى العربية فهو مكان يشترك فيه كل مبدعين مصر والوطن  
العربي فهنا نتذوق الفن الجميل والأصالة، وأشكر وزيرة الثقافة الدكتورة  
إيناس عبد الدايم وكذلك صحبتي وعشرة عمري مديرة المهرجان جيهان  
مرسي."

وأضافت: شعور جيد بأن الدورة الحالية من المهرجان إهداء لروح  
الدكتور جمال سلامة فهو جزء من تاريخي وأغانيا التي يحبها الناس من  
أحانه فهو عظيم بالنسبالي وهذا السبب اللي خلاني أكون هنا.. وأشكر  
الجمهور اللي بيحي الأوبرا ودفع تذاكر عشان بيحب الفن الحقيقي.

قدمت النجمة سميرة  
سعيد اعتذارا من  
الرجال، قبل تقديم  
أغنيها المثيرة  
للجدل "سوبرمان"  
في اليوم الثاني  
لفعاليات مهرجان  
ومؤتمر الموسيقى  
العربية، مؤكدة أن  
كلمات الأغنية  
ترصد أسوأ ما في  
تجربة الزواج،  
وعلى الضفة  
الأخرى أكدت  
سميرة دعمها للمرأة  
بتقديم أغنية  
"محصلش حاجة."

سميرة سعيد كانت  
نجمة اليوم الثاني  
لفعاليات الدورة ٣٠  
من مهرجان  
الموسيقى العربية،  
وقدمت حفلها على  
مسرح النافورة بدار  
الأوبرا المصرية.  
وصعدت سميرة  
سعيد للمسرح على  
أغنية "حلو الدنيا  
معاك"، تحت قيادة  
المايسترو محمد  
عرام.



## هيفاء وهبي تحبس الأنفاس في شوارع بيروت..

شغلت النجمة اللبنانية هيفاء وهبي المتابعين في الفترة الأخيرة بإطلالات مختلفة ومتجددة، استطاعت من خلالها أن تحقق أعلى تفاعل على مواقع التواصل الاجتماعي. وبعد عدة إطلالات اشتهت بالجمال والأناقة معًا، نشرت هيفاء وهبي صورًا جديدة التقطت لها في شوارع بيروت، وظهرت فيها بلوك كاجوال في غاية الأناقة.



## أجمل تصاميم فساتين الزفاف السوداء في ٢٠٢١

يعتبر الفستان الأبيض بمختلف تصميماته هو الزي الرسمي الذي ترتديه العروس بليلة زفافها منذ سنوات طويلة، ولكن بالفترة الأخيرة، بدأت بعض العرائس تخرج عن الإطار المألوف وترتدي فساتين ملونة، حتى وصل الأمر إلى ارتداء فستان أسود اللون، وفي إطار هذا السياق نستعرض فساتين زفاف سوداء اللون ارتدتها بعض العرائس، وفقاً لما ذكره موقع "insider".

فستان مزين بألوان قوس قزح  
ويوجد فستان زفاف أسود من تصميم جيني بيكهام، وهو فستان طويل مزين بألوان قوس قزح البراقعة، لذلك يعطى الفستان تأثير كرة الديسكو، ومصمم بأكمام مكشكشة وتنانور متدرجة، مما يساعد العروس في الحصول على إطلالة مميزة.



### أبرز فساتين الزفاف السوداء اللون

فستان أسود دانتييل

ابتكرت شركة "Cocomelody"، فستان زفاف أسود مصمم بنسيج شفاف، ومن قماش دانتييل زهري وبياقة خارج الكتف وتنانور.



### فستان بطرحة طويلة

ويوجد فستان زفاف أسود اللون، مصمم بطرحة طويلة بدون أكمام، وبرقية عالية ويفتحة ظهر من الخلف، مع طرحة سوداء طويلة تصل إلى الأرض.



### فستان بأكتاف

ويوجد فستان زفاف أسود، من تصميم جودي جاو، مصنوع من قماش منسوج، وأكتاف ومفتوح عند منطقة الصدر.



### فستان بتنانورة منتفخة

واختارت هذه العروس ارتداء فستان أسود قصير منتفخ بأكمام منتفحة على الكتف، وبتنانورة منتفخة وهذا الفستان من تصميم كارولين زيني.



مزيج القهوة والكريم مع السكر  
Coffee Mix



أضف نكهة ليوامك  
Add flavor to your day



خدمة الزبائن  
Customer Service 011 9988

تفضلوا بزيارة موقعنا على شبكة الإنترنت  
: www.haseebco.com

ANDROID APP ON  
Google play

AVAILABLE ON THE  
App Store

## إتيكيت تقديم الزهور

إتيكيت تقديم الزهور: لا يجوز تقديم الزهور من قبل سيدة إلى رجل، ما لم يكن من أقارب الدرجة الأولى، ويمكن إرسال الورود قبل ميعاد المناسبة ويكون معناها المشاركة في مشاعر الفرح، من المناسب أن ترفق الزهور ببطاقة شخصية، واختيار أزهار ذات رائحة عبقية في حال تقديمها للمريض.



## مايكروسوفت تحذر من هجوم خطير على كلمات المرور الخاصة بالحسابات السحابية المميزة

حذر فريق شركة **مايكروسوفت**، حدوث تزايد في الهجمات على الحسابات السحابية المميزة والهويات رفيعة المستوى مثل المديرين التنفيذيين.

وبحسب ما ذكره موقع **bleepingcomputer** المتخصص في أخبار التقنية، فإن فريق مايكروسوفت للكشف والاستجابة **DART**، اكتشف زيادة في هجمات كلمات المرور التي تستهدف الحسابات السحابية المتميزة والهويات رفيعة المستوى مثل المديرين التنفيذيين على مستوى **C**.

واعتبرت الشركة الهجوم على كلمات المرور نوعاً من "هجوم القوة الغاشمة"، حيث يسعى هؤلاء القرصنة الوصول إلى قوائم كبيرة من الحسابات باستخدام عدد صغير من كلمات المرور شائعة الاستخدام.



وفي الأونة الأخيرة، شهد فريق **DART** زيادة طفيفة في حسابات مسؤولي "السحابة" التي يتم استهدافها في هجمات كلمات المرور.

ويوصي الفريق بتمكين المصادقة متعددة العوامل وفرضها (**MFA**) عبر جميع الحسابات كلما أمكن ذلك، واعتماد تقنية إيدون كلمة مروراً لتقليل مخاطر اختراق الحساب بشكل كبير عند استهدافها بمثل هذه الهجمات.



وغالبا ما تستخدم هذه الهجمات نفس كلمة المرور أثناء التبديل من حساب إلى آخر للعثور على حسابات سهلة الاختراق وتجنب تشغيل الدفاعات مثل تأمين كلمة المرور وحظر IP الخبيث (عند استخدام الروبوتات). ويقلل هذا التكتيك من احتمالية تشغيل قفل الحساب كما يحدث عندما يتم استهدافهم بهجمات "القوة الغاشمة" الكلاسيكية التي تحاول بسرعة تسجيل الدخول إلى عدد صغير من الحسابات من خلال الاطلاع على قائمة كلمات مرور شاملة حساب واحد في كل مرة.

كما كشفت شركة **Microsoft** قبل عام واحد عن أن هجمات كلمات المرور تعد من بين أكثر هجمات المصادقة شيوعاً والتي تصل إلى أكثر من ثلث حالات اختراق حسابات المؤسسة، وفقاً لما ذكره موقع **Alex Weinert**، مدير أمان الهوية في مايكروسوفت.



وتتضمن قائمة الأهداف الأكثر شيوعاً حسابات تتراوح من مسؤولي الأمان وخدمة **Exchange** والوصول المشروط والعمومي إلى **SharePoint**، ومكتب المساعدة، والفوترة، والمستخدم، والمصادقة، ومسؤولي الشركة.

إلى جانب هذا النوع من الحسابات ذات الامتيازات، حاول المهاجمون أيضاً اختراق الهويات ذات الشخصيات البارزة، بما في ذلك المديرين التنفيذيين على مستوى **C** أو الوصول إلى البيانات الحساسة.

سيدتي