



الشاعرة مريم كدر: كل قصيدة من نتاجي قطعة من نفسي...



نصائح للعناية
بالنباتات المنزلية



كيف تبين علاقة قوية مع
أطفالك؟

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 عرنوس

٤٤١٣٨١٣

٤٤٣١٠٦٠

٠٩٣٢٧٢٨٠٦٠

Yaser-2525@hotmail.com

Yaseresmaeill.blogspot.com

هكذا هي الحياة!

ياسر اسماعيل

لا بد للإنسان حين يريد أن يجني ثمرة من عمل يقوم به، لا بد له أن يزرع ويعتني بذلك العمل، وسأضرب مثلاً على "ثمرة العمل" قيام الفلاح بغرس شجرة حيث يقوم على مدار الأشهر والسنين بالاعتناء بها من سقاية وحرث الأرض التي تضمها ولا يشوب مراحل العمل تقليص بعض الأغصان الغير المنضبطة، أو المريضة منها حتى تكبر وتبدأ بالإنتاج وهذا حق للمزارع أن يجني ويتذوق نتاج تعبها واهتمامه وعمله وهذه ليست أنانية، أو تملك هذا حق له مكتسب وحين لا تنتج الشجرة عام أو عدة أعوام وتخبب آمال الفلاح وتبقى بنضارتها يصبر عليها عام أو أكثر وعندما يجد بعدم جدوى أو أمل الانتظار هنا يعمل الفلاح على غرس شجرة جنبها ليستمتع بنضارتها أو يقوم باقتلاعها وغرس شجرة آخر جنبها وبكلا الحالتين مصير تلك الشجرة واحد بعد نمو مثلتها فلا يعود هناك حاجة لنضارتها لأن البديل أصبح جاهز ويتمتع بالنضارة ويجني منها الثمر.

هكذا هي مستوجبات الحياة وهي ليست أنانية أو عمل فيه شر فالمساحة قليلة والوقت قصير ومن حق من يعمل ويهتم أن يجني نتاج عمله واهتمامه، كذلك هي الحياة عندما نزرع في قلبنا شخصاً عزيز علينا ونهتم به لا بد من أن يكون من حق الزارع جني ثمرات ذلك الشخص وإذا كان هناك بعض التصرفات التي لا تروق لنا نتجاوزها ونحاول تقويمها كما نقلم أغصان الشجرة الغير منضبطة، وحين لا نرى جدوى من ذلك الشخص فزراعة شخص آخر جنبه حق مشروع أو استبداله بشخص آخر، وفي كلا الحالتين ذات النتيجة فطبيعة البشر حب الأشياء المعطاة، وهذه ليست أنانية أو ضرب من الشرور، أو قلة وفاء فالحياة قصيرة، ومن حق كل إنسان أن يكون مسروراً من نتاج اهتمامه فالكل يحتاج إلى بعضه، فلا تهملوا أنفسكم ولا تتركوا الزمن يأكل حقكم بالانتظار من الغرس الميؤوس من عطائه.

أجمل شيء في الحياة أن تحصد ثمرة تعبك واهتمامك،

النجوم تبدو أكثر بريق عندما تشتد ظلمة الليل ويغيب القمر عن الظهور .

عندما الشمس لا تعطيني دفئها الجأ الى أي شيء فيه دفئ وحنان ولو كان دفئه مؤقت .

أول الكلام

غريب ذلك الإقبال على إجراء العمليات الجراحية التجميلية ولا عيب في ذلك إذا كانت للحفاظ على مظهر مريح أو لترميم ما يمكن ترميمه مما أفسده تعب السنين بدون مبالغة إذ أن البعض يغير ملامحه كلياً وهذا غير مستحب أبداً الملامح الأنيقة هي أول ما يجذب نظرنا ولكن ذلك مؤقت أما ما يجذبنا دائماً فهو ذلك التأثير الناتج عن طريقة التعامل تلك الاستقلالية والمسؤولية ورجاحة العقل ولباقة التصرف والمثير من الصفات الآسرة للقلب إن وجدت وعلى رأسها الإيمان بأهمية الآخرين والعجيب الآن تلك السطحية المتمثلة بتقييم الآخرين حسب ماركة ملابسهم ونوعية هواتفهم الخليوية وسياراتهم و... لذلك ساد فشل العلاقات الاجتماعية لبيتنا نهتم بتجميل نفوسنا أيضاً لبيتنا نعيد حساباتنا ونضع اهتماماتنا حسب الأولوية المنطقية ربما ننقذ مجتمعنا وتعود العلاقات بين أفرادها إلى دفنها القديم

فوائد تناول الغذاء الصحي في حياتنا اليومية

ولكن يوجد اشخاص تفضل استخدام السمن النباتي المهدرج والحيواني البلدي الافضل الحيواني البلدي، واغلب الطعام الجاهز المكشوف وغير المكشوف له اضرار فالغیر المكشوف المقلي الذي يستخدم الزيت اكثر من مرة وهذا مضر جدا لأنه كلما تعرض الزيت للحرارة كلما زادت اكسدته الكوليسترول والشحوم بالجسم، لذلك ننصح بعدم استخدام الاكلات الجاهزة في السوق، اكثر من مرتين وعدم استخدام الزيت المقلي، اما الاطعمة المكشوفة فتسبب امراض خطيرة "كالكوليرا" الموجودة ايضا في المي المغسولة للبقادونس والبقلة لذلك يجب نقعها بالخل، فالكوليرا منتشرة بالمحلات، لذا يجب الحذر، ويحتم علينا الاهتمام بغذائنا وان نتناول الغذاء بطريقه معتدلة ونلجأ للرياضة الخفيفة كالمشي وأكدت انه كلما تقدمنا في العمر زاد استقلالنا ويجب أن نتجنب المشاكل الصحية الوراثية التي تظهر بعمر ٣٠ بسبب البدانة والاهمال للجسم، وعدا عن ذلك الاخطاء الشائعة مثل شرب الزنجبيل والليمون للتخفيف وهذا خطأ، فإن التغذية سلوك عادات، وان تناول الطعام الصحي ١٠٠ بالمئة هذا الافضل، واحذر ايضا من استخدام حبوب التخفيف فهذا خطر ويوجد الكثير من هذه الادوية توقفت من قبل وزارة الصحة، ولا يجب استخدام المشدات لتخفيف الجسم فهي مضره للصحة ولا فائدة بالتخفيف، ولا تسهم بإزالة الشحوم الداخلية. وفي ختام حديثها قالت د. زعيتر أن الرياضة القاسية للمعدة خطيرة جدا، ويجب المتابعة مع مدرب مختص مع الرياضة الصباحية والمسائية، وعدم الانجرار وراء الرياضيات الخاطئة التي تؤذي الجسم، ففي الحركة بركة للشرايين، والجسم والعضلات، والحركة الكثيرة مفيدة بينما الكسل مضر، فالرياضة بكمية معتدلة تفيد الجسم وتحافظ على الصحة الجيدة.



وبالنسبة للحمية الغذائية فقد اوضحت أن افضل الوجبات المتعددة هي وجبة الفطور ان تكون الساعة ٩ صباحا ويتم تناول الخبز الاسمر مع اي شيء اخر، و بعد ٣ ساعات نتناول سناك مثل تفاحة و ٣ حبات تمر وبسكوت نخالة وخيار وجبة خفيفة مع التنوع بالخضار بالطعام، بالإضافة إلى انه كل ٣ ساعات عبارة عن صيام، والغذاء يكون وجبة طبيعية من رز وبرغل لكن الاهم تناول صحن السلطة قبل تناول الغذاء وتخفيف من الزيت والملح بكمية معتدلة، ثم بعد ٣ ساعات نأخذ كوب عصير طبيعي، اي شيء خفيف، بينما العشاء يكون رغيف خبز اسمر مع صحن سلطة، وهذه الحمية المناسبة جدا. كما حذرت د. زعيتر من الصيام الطويل والتناول الكثير من الارز زيادة، وبالنسبة للمرضى المقعدين اصحاب الحركة الخفيفة ممن يعانون من امراض اخرى *شحوم وسكر * فيمكنهم تناول اللحوم البيضاء كالدجاج والتونا والسمك فهي تمنحهم طاقه وفوائد كثيرة بالإضافة للسلطات والفواكه فهي تمنع الامعاء من الكسل لذلك انصح بتناول الالياف والسوائل كشوربة العدس مهمة للجسم ومفيدة وغنية بالفيتامينات، ومن حيث الدسم النباتي المهدرج نحذر من استخدامه بكميات كبيرة يكفي فقط ملعقة طعام صغيرة، وانا افضل الدسم الحيواني البلدي في الاستخدام فهو غير ضار ابداء، بينما الدسم النباتي مهدرج وغير طبيعي وصحي يحوي مواد حافظة مضره للجسم، واستخدام الزيت اخف من السمنة في الطعام لأجل الشحوم والكوليسترول مثل زيت عباد الشمس فهو الافضل للطعام وتعتبر اكسدته اخف من باقي الزيوت عند تعرضه للحرارة،

زعيتر من أهم أخصائي التغذية في سورية يحتوي الغذاء الصحي على جميع المتطلبات الغذائية التي يحتاج لها جسم الإنسان يوميا، فهو يعتبر الركيزة الأساسية للصحة الجيدة والجسد الخالي من الأمراض لذلك لا بد من الاهتمام بالقيم الغذائية للأطعمة التي نتناولها بشكل يومي، وللحديث أكثر عن الانظمة الغذائية للأشخاص المرضى والسليمين، أجرت مجلة زهرة السوسن ضمن نشاطها ومتابعتها الدائمة لقاء خاص مع اخصائية التغذية الدكتورة روان دياب زعيتر التي أشارت إلى انها تخرجت من جامعة البعث في عام ٢٠١٣، وعملت في مشفى خاص، ثم بدأت بالتدريس في جامعة "الحواش"، وبعدها قمت بافتتاح مركز خاص في "ممريتا" ومركز في "دمشق". وبينت انه من الحالات التي تأتي تتنوع بين "النحافة والبدانة ومرضى السكري والشحوم والكوليسترول وأمراض الكلية" ويتم تقديم العلاج كل على حدا حسب حالة المريض. ونوهت إلى ان موضوع التغذية هو موضوع كبير وللأسف يفتقر بالمعلومات الغذائية الاساسية في بعض الناس يحبون السرعة بالسمن والنحف خلال فترة قصيرة ويتبعون حميات عن طريق النت، وهي غير مدروس وغير علاجية، وهذا يؤدي الى نقص الفيتامين وسوء التغذية والحديد، ونحن بدورنا نعالجهم عن طريق تقديم التوعية للمريض من حيث النظام الغذائي المتوازي المتضمن كافة العناصر الغذائية بكمية مدروسة و كافية للفرد، الذي من خلالها يأخذ حاجته الغذائية بلا زيادة ولا نقصان، فالزيادة تسبب دهون متراكمة والنقصان يسبب نقص فيتامينات، لذلك ننصح بان الحمية ليست مؤقتة كشهر او شهرين بل مدي الحياة. وأكدت ان الحمية هي اسلوب حياة متوازن أي تناول خمس وجبات طعام متعددة بكميات قليلة هكذا تكون صحية وذلك مع تناول الفواكه والخضار بشكل يومي يتضمن " بروتين وكربوهيدرات، سكريات" وتناول كل الاصناف الغذائية بكميات مدروسة تكفي هذا المريض، فاذا وجدت مشاكل وأمراض بالقلب والضغط والشحوم يصبح لديه تعامل خاص.

كيف تبين علاقة قوية مع أطفالك؟

لا تلومي أطفالك على ما تشعرين أنت به

ذا كان لمشاعرك علاقة بسلوكهم تسببت لك بالإحباط فاعلمي أن هذه ليست رغبة طفلك، فأنت محببة لأنك لا تعملين مع أطفالك كفريق واحد لذلك تحققي أن أطفالك يشاركونك مشاعرك، من دون أن تقولي ذلك.

لا تختلقي الأعذار لما فعلته عندما كنت مستاءة

تقبلي حقيقة أنه كلما كنت أكثر شفافية مع أطفالك، كانت علاقتك معهم أفضل وهي الطريقة لتعليمهم القدرة على التواصل الجيد معك ومع الآخرين. لا تتواصلي معهم بمشاعر غير صحية



لا تجعلهم مسؤولين عن رعايتك

لا تثقلي كاهل طفلك بمسؤولية العناية بك. أيضاً، لا تتوقعي منهم أن يهتموا بك لمجرد أنك تعتنين بهم، يمكن أن يؤدي إقبال كاهلهم بشيء ليسوا على علم به إلى خلق فجوة في التواصل بينك وبين أطفالك. إذا كنت حزينة مثلاً، أو مصابة بالإحباط الشديد، الذي يجعلك تبكين، لا تفعلي ذلك أمام أطفالك، إن رؤيتهم لك وأنت بهذه الحالة، سيؤثر جداً على علاقتك بهم، وسيعتبرونك الحلقة الأضعف، وهذا ربما يجعلهم يعتقدون أنهم أعلى منك بدرجات. وما عليك هو تعليم أطفالك كيفية التعامل مع المشاعر بالطريقة الصحيحة.



لا تشاركهم مشاعرك بغرض تغيير سلوكهم

استخدمي مشاعرك كطريقة لتقوية أسلوب التفاهم مع طفلك. وليس لتجعلي من نفسك ضحية عليهم أن يرافوا بك، اعلمي أنهم لا يفكرون بهذا الاتجاه، وهذا الأسلوب سيؤدي إلى نتائج سيئة مستقبلاً.

عبارات تقوي المشاعر

طالما أنك لا تتجاهلين مشاعرك مع طفلك، ولا تخططين لطريقة تجعلهم ينسون أنفسهم ويعتنون بك، وطالما أنك لا تتحدثين بشكل سلبي عن المشاعر، فلا بأس من مشاركة مشاعرك معهم، واهتمي بترديد هذه الأفكار داخل دماغك: "طفلي يبذل قصارى جهده للتفكير بي" "طفلي يحتاج لي أن أبقى هادئة وموجودة لأجله" "علاقتنا ليست حالة طارئة" "طفلي يحاول إيصال أفكاره إلي" "لا بأس أن يشعر طفلي بالضيق، ما دمت سأعالج العواطف التي تنتابه"



ألوان طلاء أظافر خريفية مناسبة لأجواء الخريف

سواء كنت من محبات ألوان المناكير المحايدة أو الدافئة، فأنت على موعد مع مجموعة رائعة من أحدث موديلات المناكير بألوان مناكير تناسب أجواء الخريف وتتناغم مع مختلف ملابسك، وهي في معظمها تضيفي على إطلالاتك الخريفية لمسة عصرية تزيدك أناقة وجمالاً. ولحصر الخيارات، جمعنا لك في هذا المقال، عدداً من أجود موديلات مناكير الخريف لإطلالة عصرية أنيقة.



نصائح للعناية بالبشرة ومكافحة الشيخوخة



الشيخوخة هي عملية طبيعية ولا شيء يمكن أن يوقف هذه العملية. ومع ذلك، يمكنك أن تتخذي بعض الخطوات لتأخير أو تأجيل العلامات المبكرة لشيخوخة الجلد. أيضاً، يمكن تقليل العلامات المبكرة للشيخوخة مثل الخطوط الدقيقة والتجاعيد التي تبدأ عادةً في الظهور في الثلاثينيات. لهذا نحتاج إلى العناية المناسبة بالجلد والالتزام بروتين العناية بالبشرة، إذا كانت ترغبين في الحفاظ على بشرة شابة. لقد قمنا بوضع قائمة ببعض نصائح العناية بالبشرة والتي يمكن أن تساعدك في تأخير علامات الشيخوخة.



إيلاء اهتمام خاص للعيون

العين هي الجزء الأكثر حساسية من الجسم والذي تبدأ عليه علامات الشيخوخة في أقرب وقت ممكن. الجلد المحيط بالعينين هو الأرق ويتطلب اهتماماً خاصاً. الحفاظ على رطوبة المنطقة بكريمات وأمسال مخصصة سيقطع شوطاً طويلاً في حمايتها. استخدم المنتجات الليلية للعيون لأنها ستمنح العينين وقتاً كافياً لاستعادة نضارتها وتجديد شبابها. بصرف النظر عن النصائح المذكورة أعلاه، يمكنك التقليل من العلامات المبكرة للشيخوخة عن طريق اتباع نظام غذائي متوازن وتناول مكملات فيتامين سي بعد استشارة طبيب.

لا تتخطي واقي الشمس

لا يستطيع خبراء التجميل التأكيد بشكل كافٍ على استخدام واقيات الشمس في حياتك اليومية. الإشعاع الضار للشمس مسؤول عن علامات الشيخوخة الظاهرة. فهذه الأشعة تكسر الكولاجين الموجود في البشرة مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد وكذلك ظهور البقع الداكنة. لذا فإن استخدام الكريمات الواقية من أشعة الشمس أو المستحضرات أو المواد الهلامية بانتظام سيعمل بشكل أفضل إذا كنت ترغبين في تأخير عملية الشيخوخة.

التطهير المنتظم

يجب تضمين استخدام المنظفات في روتين العناية ببشرتك سواء كنت تتبعين مستحضرات العناية بالبشرة المضادة للشيخوخة أم لا.

بعد قضاء يوم في الخارج، تتراكم البكتيريا والشوائب الأخرى على الوجه مما يجعل تنظيفها بغسل الوجه بمنظف لطيف أمراً مهماً للغاية. تحقق من المكونات قبل الشراء واختاري منظفاً لطيفاً لنوع البشرة الحساسة.

فخامة الصنع والجودة جعلها الخيار الأول للأناقة LAGOS معك في كل مكان...



وعن حركة البيع والنشاط أوضح أن الحركة التجارية ضعيفة وذلك بسبب الحصار الاقتصادي على سورية وتذبذب سعر الصرف وكشف رباطة أن من المهم تصدير المنتجات السورية للخارج ونحن مع دعم المنتج الوطني والتصدير. وبذروة الأزمة على سورية تم تصدير المنتج السوري إلى الخارج على سبيل المثال: تم تصدير إلى الخليج وأوروبا وأمريكا وتأثر بلدنا بصعوبة تأمين المواد الأولية نتيجة الحصار الاقتصادي المفروض على سوريا، ومثلنا مثل أي ماركة تجارية وصناعية تأثرنا بالمواد الأولية وأضاف أنه من جهة المنافسة بالسوق فلا يمكننا القول عنها منافسة أبداً لأن تأمين المواد الأولية ليس بالأمر السهل وعن حركة السوق أشار إلى أن الموسم الصيفي لم يكن كباقي المواسم السابقة، بسبب الدخل وارتفاع سعر الصرف، والآن نحن لدينا عدة عروض وتنزيلات على كامل الموسم الصيفي بأسعار تشجيعية ومنافسة ونوع أول ذات جودة عالية، وبالنسبة للمشاريع القادمة فقد نوه أنه بمجرد أن تتحسن الحالة الاقتصادية ويُلغى الحصار لدينا تطور قادم وتوسع ودراسة لمشاريع قادمة ضمن مجال الألبسة الرجالية، وفي نهاية اللقاء تحدث السيد سامر رباطة عن التحديات والصعوبات التي تواجه آلية تأمين المواد الأولية وطالب ببعض التسهيلات من الحكومة، وذلك بتشجيع التصدير، فمن المؤكد أن البلد بحاجة للحركة التجارية والتصديرية ونحن بمجرد أنتجنا وصنعنا هو بمثابة فائدة للبلد، وأنا كصناعي وتاجر أطلب بإلغاء في الضرائب وتسهيل إجراءات التصدير.

من منا لا يحب الأناقة والموضة ويسعى دائماً لامتلاك أفضل وأجود أنواع الملابس ولكن نظراً لكثرة الماركات المنتشرة لها وتنوعها وقوتها وجمال أزيائها قمنا بتسليط الضوء على ماركة من أهم الماركات المعروفة بفخامة ألبستها، فإن كنت من محبي الموضة والأزياء فإنك في المكان الصحيح LAGOS للألبسة الرجالية والتي سنتحدث عنها بالتفصيل حيث أجرت مجلة زهرة السوسن لقاء خاص مع التاجر والصناعي للألبسة الرجالية السيد سامر رباطة منذ عام ١٩٨٥ م، حيث بين في بداية اللقاء أن الماركة تحمل اسم لاغوس \LAGOS\ وهي ماركة مسجلة عالمياً ولها فروع خارج سوريا والمنتج السوري منتشر ومطلوب في كل دول العالم.

وأكد أن في البداية تم إنتاج الطقم الرجالي والقميص الرجالي والسترة والأنوراك حتى عام ٢٠١١ م وكان معملنا في منطقة ريف دمشق وفي بداية الأزمة بسوريا، وبسبب الأحداث التي جرت أصبحنا نعمل بورشات صغيرة ضمن دمشق، والآن بدأت البلد تتعافى من جديد ونحن نعمل على تأسيس معامل جديدة كالتالي كانت بريف دمشق، وأضاف السيد سامر يوجد لدينا فروع مبيعات ولطرح منتجاتنا فلدينا صالات للبيع بدمشق في منطقة الصالحية جانب مسرح الحمرا والثاني في منطقة المرجة جانب جامع السنجدار

الإعلام الجديد ومدى تأثيره في المجتمع والعمل على تطوير الإعلام السوري

ويتضح هنا الحاجة الى اعلام اقتصادي واعلام سوري متخصص معني اساسا بمعالجة الاحداث والظواهر الاقتصادية بمختلف جوانبها. واكد أنه بناء على ما سبق نرى ان حال الاعلام الاقتصادي السوري يحتاج الكثير لأنه لم يحقق الحدود المطلوبة من معايير الصحفي المهني، ويحتاج الكثير من العمل، في مجال التطوير والتدريب والتأهيل كوادرات الاعلامية. الأهم من ذلك كله هو الحاجة الى إدارات اعلامية قادرة على ادارة هذه المؤسسات بكفاءة، كي تستثمر الكوادرات الاعلامية ذات الكفاءة والخبرة والموجودة ضمن المؤسسات الاعلامية، خاصة في ظل غياب معايير الترقية والوظيفية ولا يخلو الامر من وجود الواسطة في التعيين، ولإدارة الكوادرات الاعلامية الموجودة وهذا يضع الادارات امام تحديات كبيرة في مجال تكافؤ الفرص، كما أن الادارات الاعلامية السابقة أهملت الكثير من معايير العمل الإعلامي، وهذا أدى الى اشكاليات واسعة حقيقة شهدناها خلال الفترة الماضية من خلال ضعف التعاطي مع الاحداث بمهنية عالية. وبين د. سلطان ان الاعلام السوري يحتاج الى تطوير في القطاع الاداري تحديدا، ويحتاج الى قانون اعلام عصري حديث ودعم الاعلاميين بالمعلومات حتى يصبح بمقدورهم ان يتعاملوا مع الاحداث بسرعة اكبر، وان يخلصوا المعلومة ويوصلوها الى الجمهور بالطريقة الصحيحة لكي يقوم الاعلام بدوره التنموي، ونحتاج الى حقيقته تطوير كبير في القطاع الاعلامي، والادارات التي ادت الى تراكمات سلبية كبيرة في قطاع الاعلام فهو يحتاج الى ان يمارس اتحادي الصحفيين دوره الاكبر لما يمثلته من دور ضعيف جدا في دعم الصحفيين وحقوقهم وتحسين اوضاعهم بالشكل العام، ويبقى التحدي الاهم كيف تتعامل الادارات الاعلامية سواء من خلال مدراء المؤسسات الاعلامية مع الكوادرات، وهذه هي النقطة الاهم، والسؤال الذي يطرح نفسه هو هل الكوادرات البشرية الموجودة بكفاءة عالية في المؤسسات الاعلامية، هل حلقة الثقة موجودة بينها وبين ادارة هذه المؤسسات؟ ويبقى هذا التساؤل الاهم، كيف نستفيد من هذه الكوادرات بالشكل الأمثل؟ كيف نرسخ ثقافة المهنية في المؤسسات الاعلامية؟ كيف نستفيد من هذه الكفاءات في تطوير اعلام سوري خلال هذه الفترة القادمة؟، والتركيز على الاعلام واختيار الاكفاء في الادارة هو ما يواجه التحدي الاهم في الاعلام السوري. ولفت سلطان في ختام اللقاء الى ضرورة تطوير التشريعات الصحفية لأوضاع الصحفيين، واخراجهم من حلقه القانون العاملين، وجعلهم تحت مظلة ان يكون العمل الصحفي تحت قانون الاعلام، وليس قانون العاملين رقم ٥٠ لعام ٢٠٠٤ قانون العمل الموحد.



وبالنسبة للإعلام السوري، قال الدكتور سلطان: هل الإعلام متفاعل مثلا وقادر على التفاعل وأحدث عن الإعلام السوري كليا، سواء في القطاع الحكومي أو الخاص، هل هذا الإعلام قادر على التفاعل مع المعطيات والمتغيرات التي تحدث في العالم بشكل مباشر وسريع ومنطقي؟ فإذا تحدثنا وأخذنا الإعلام الاقتصادي على سبيل المثال فسوف نلاحظ أن هناك حاجة كبرى لتطوير قطاع الاعلام في سوريا، ويعود السبب الرئيسي في ذلك هو الضعف الذي يواجهه أحيانا في القدرة على التعاطي بسرعة مع المتغيرات التي تحدث في القطاع الاقتصادي، و فيما يتعلق بهموم المواطن والقدرة على التعاطي ونقل الحدث بسرعة كبيرة ومصداقية عالية، فعلى الرغم من أن الاعلام حاول أن يلقي الضوء دائما على المعطيات، والمتغيرات الاقتصادية والاجتماعية، فإننا نجد أنه يحتاج الى التطوير والتحسين وان يكون أكثر فاعلية وأكثر قدرة وان يكون على صلة أكثر بالمواطن، طبعاً على الرغم من المحاولات الكثيرة للإعلام السوري لتطوير نفسه ونوه إلى أن دور الإعلام يبرز أكثر اثناء الأزمات الاقتصادية من خلال اظهار الأسباب، وتداعياتها على المواطن لأنه ما يهمه، هو كيف سيكون تأثير هذه الأزمة عليه اقتصاديا من ناحية مدخول عمله ومشاريه المستقبلي بشروط ان يكون الإعلام ذو دور موضوعي، ودون أن يتحول الى إعلام تسويقي، كأن يضخم العناصر السلبية أو الإيجابية فيخسر المصداقية، موضحا ان الاعلام اليوم يجب أن يكون له علاقة مباشرة بقضايا التنمية وخاصة في سوريا لأن التنمية لا يمكن أن تتم دون مساعدة الإعلام في الأوضاع الاقتصادية والحياتية بتطوراتها، وتبديلاتها المتسارعة، وأصبحت تشكل شرائح واسعة من المجتمع السوري ان كانوا قراء او مستمعين او مشاهدين خلال الفترة الماضية، وتتمحور الرغبة في الاستعلام عن الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية المعيشية وتبديلاتها وحالة الاسواق بشكل عام، واننا تحدثنا هنا عن الاعلام الاقتصادي الذي سيطر على اهتمام هذه الشرائح نظرا للأثر الذي يتركه الاقتصاد على حياة المواطن، وهنا يبرز دور ومهمة مزبوجة للإعلام الاقتصادي تحديدا في ادارة الازمات الاولى الاخبارية، وتم عن طريق متابعة اخبار الازمات الاقتصادية والتعريف بنتائج مواجهتها ومحاولات التصدي لها وتحجيمها ومدى تطور النجاح في ذلك، ويتم عن طريق نقل المعلومات الى الجمهور بأمانة وسرعة ومصداقية واحاطته بما حدث فعلا على ارض الواقع، اما الثاني فهو استخدام الاعلام في احداث المعرفة جيدا والتشكيل الايجابي على ثقافة الفرد والمجتمع والمؤسسات

يعيش المجتمع المعاصر تحولات هائلة في مجال الاعلام، وأدت هذه التحولات في السنوات الأخيرة إلى تغيرات كبيرة في أساليب إنتاج وتوزيع وتلقي المعلومات، فقد ظهرت تقنيات وأساليب حديثة، وحديثنا اليوم يتطور بشخصية مميزة استطاع من خلالها الجمع بين الإعلام والعمل الأكاديمي في التعليم العالي، ودرس عدة مجالات "الدكتور عدي سلطان" من مواليد دمشق عام ١٩٨٢، حاصل على الدكتوراه في الاقتصاد والعلاقات الاقتصادية الدولية التخصص الدقيق: اقتصاد المعرفة من جامعة حلب، وماجستير الدراسات العليا في إدارة الثقافة، وإجازة في الاقتصاد قسم العلوم المالية والمصرفية، ودبلوم في التأهيل والتخصص في الإعلام، شغل عدة وظائف في الجهات العامة، حيث بدأ بالعمل كمدرس وعضو في الفريق الوطني لمشروع دمج التكنولوجيا بالتعليم في وزارة التربية ومديرا للشؤون المالية والإدارية في المجلس الوطني للإعلام، وحالياً رئيس تحرير ومعد ومذيع في الهيئة العامة للإذاعة والتلفزيون، ومحاضر في المعهد الدبلوماسي لوزارة الخارجية، وعضو في الهيئة التدريسية بكلية الادارة والاقتصاد في جامعة انطاكية، ومدرس ببرنامج علوم الإدارة وماجستير إدارة الأعمال في الجامعة الافتراضية السورية. منتسب إلى الاتحاد الدولي للصحفيين، وعضو في لجنة الثقافة والإعلام للمركزية في نقابة المهن المالية والمحاسبية الخاصة. اتبع العديد من الدورات التدريبية منها: أساليب الإعلام في المعهد الوطني للعلوم الأمنية في عام ٢٠١٧، ودورة إعداد المدرسين TOT للحصول على لقب مدرب وطني معتمد من وزارة التنمية الإدارية، ودورة إدارة حوكمة البيانات في مركز التميز السوري الهندي، بالتعاون مع وزارة الاتصالات والثقافة، والعديد من دورات الإلقاء الإذاعي والتلفزيوني في معهد الإعداد الإعلامي والهيئة العامة للإذاعة والتلفزيون، وللحديث أكثر أجرت مجلة زهرة السوسن لقاء خاص مع الدكتور سلطان للحديث والتعمق أكثر بموضوع الإعلام وأساليب تطوره ومدى تأثيره في الوقت الراهن حيث بين في بداية اللقاء أن وسائل الاعلام أصبحت في العصر الحديث ذات أهمية كبيرة، وتلعب أدوار رئيسية في عملية التواصل الإخباري والتعليمي والتوعوي، واليوم وسائل الاعلام مشرعة تفتح أبواب المعرفة، كما أنها باتت الوسيلة الأولى، وتجاوزت الحدود بفعل التطور التكنولوجي الحديث. وأكد أننا اليوم أمام قرية واحدة لا حدود لها سوى الحدود المعلوماتية، وإنتاج المعلومات ونشرها واستخدامها في ظل العولمة الإعلامية وعولمة المعلومة، كما أنها أضحت من بين أهم تجليات التقدم التكنولوجية الذي أنتج مجتمعات المعرفة وقدم مساهمات معرفية في شتى مجالات الحياة، سواء تعلق الامر بعلوم الأمة الانسانية ام الاجتماعية وأصبح الاهتمام بالتنمية مطلب ملح وتسلط الضوء اعلاميا على القضايا التنموية الأكثر إلحاحا. وأوضح أنه من الواجب علينا كإعلاميين سوريين اليوم العمل بكل طاقاتنا، وأمامنا أشواط كبيرة وتحديات يتطلب منا جميعا العمل على تخطيها من أجل مجتمع واع ومسؤولياته يتمتع بفكر نير ويتداول المعلومات والأفكار والمعارف، مجتمع له حقوق وواجبات يندمج بالعمل من أجل تنمية مستدامة. وأشار إلى أن العالم النامي على دراية بالصعوبات والتحديات البعد التنموي بالدرجة الأولى، وللإعلام دور رئيسي في توعية الانسان وضرورة التعاون مع أخيه الانسان بالمرتبة الأولى، ثم العمل على إبراز كل القضايا التنموية التي بإمكانه الارتقاء بواقع مجتمع، ولا يمكن لأحد أن يجادل في الإعلام فقد بات يشكل دور محوري في قضايا التنمية، بل أضحي دورا أساسيا في التقدم المنشود من خلال إقرار البرامج ذات الصلة بالتنمية المستدامة، لذلك فهو يشكل ارتباط وثيق تنمية لوظ اهتمام دولي بالإعلام التنموي



لقاء مع الدكتور لؤي اللداوي من أهم أطباء واستشاريين الدم في سورية والعالم

وإذا كان الأب أو الأم حاملان للتلاسيميا فلن يشعرا بالمرض ولكن ان تزوجا فممكّن أن يأتي الطفل مصاب بالتلاسيميا الكبرى ويحتاج إلى نقل دم متكرر مما يؤدي لزيادة نسبة الحديد في الجسم، وبدوره الحديد الزائد يتسرب في عدة أماكن من الجسم مثل القلب مما يؤدي لأضرار قلبية، والبنكرياس وينتج عنه الداء السكري. ويمكن تشخيص التلاسيميا بيتا عن طريق تحليل رحلان الخضاب الكهربائي، أما بالنسبة للتلاسيميا الفا فهي تحتاج لفحوص جينية لتأكيد التشخيص. ولدينا حالة ثانية نتكلم عنها وهي انحلال الدم عند الجنين نتيجة عدم التوافق بين زمر دم الزوجين، فكما نعلم أن عامل الريزوس هو بروتين موجود على سطح الكريات الحمراء عند 85% من البشر، وهو يحدد إذا ما كانت زمرة الدم إيجابية في حال تواجد عامل الريزوس أو سلبية في حال غيابه. ويعتبر تحليل عامل الريزوس عند الزوجين من أهم الفحوص قبل الزواج، فإذا ما كانت الأم سلبية العامل والأب إيجابي، فهناك احتمال أن يكون الجنين إيجابي الريزوس مثل والده، وعند ولادة الولد الأول يتسرب جزء من دم الجنين لدم والدته فتقوم بتوليد أضداد ضد هذا العامل، وفي الحمل التالي تعبر هذه الأضداد المشيمة (الجزء الذي يصل بين الأم والجنين) وتؤدي لانحلال دم الجنين وموته في الرحم، ويمكن تجنب هذا عن طريق إعطاء الأم الحامل إبيرة مضاد (D Anti) لمنع تكوين هذه الأضداد.

ومن حيث علاج أمراض الدم فقد أشار الدكتور اللداوي إلى أن علاج مرضى المنجلي هو بالأساس علاج النوبات الألمية التي غالباً ما تتطلب مسكنات قوية من فصيلة المورفينات، بالإضافة لإجراء فحوص وقائية وأخذ اللقاحات الدورية، أما بالنسبة لمرضى التلاسيميا فالعلاج الأساسي هو نقل دم متكرر مما يؤدي لزيادة نسبة الحديد في الجسم ويتطلب إعطاء المريض أدوية خالبه للحديد لخفض نسبة الحديد في الجسم.

أما بالنسبة للعلاجات الجديدة فقد أصبح بالإمكان أخذ نقي العظام من مريض المنجلي وتعديل الجينات في الخلايا الجذعية المولدة للدم ومن ثم عاودتها للمريض لنقوم بتوليد دم طبيعي.

وفي ختام اللقاء وجه د. اللداوي نصيحة إلى كل إنسان بإجراء فحص الدم CBC سنويًا لمعرفة نسبة الكريات البيض والكريات الحمر والصفائح لأن ارتفاع نسبة هذه الخلايا في الدم يمكن ألا يكون عرضيًا ويؤدي لحدوث جلطات قد تكون قاتله وممكن تقاؤها بسهولة في حال الكشف المبكر.

دكتور لؤي اللداوي من أهم أطباء واستشاريين الدم في سورية والعالم تعتبر مهنة الطب من المهن الأساسية والمهمة للحياة ويوجد العديد من الأطباء السوريين الذين برزوا في هذا المجال والذين يوضحون لنا عظمة مهنة الطب والأطباء وضمن متابعتنا للملف الطبي التقّمت مجلة زهرة السوسن بأهم وأكفأ أخصائي أمراض الدم الدكتور لؤي اللداوي الذي يعمل استشاري بأمراض الدم في مشفى هيرفورد ببريطانيا، وقد عاد مؤخرًا للوطن وافتتح عيادته الخاصة في دمشق. الدكتور لؤي تخرج من كلية الطب في جامعة دمشق بعام 2000م، ثم حصل على منحة دراسية لدراسة الدكتوراه في اليابان، وحصل على درجة الدكتوراه في أمراض الدم عام 2006م، كما عمل في سنغافورة كباحث وأستاذ جامعي ومن ثم انتقل عام 2009 إلى بريطانيا وأكمل الزمالة في أمراض الدم السريرية في مشفى انتري الجامعي في ليفربول عام 2010م، ومن ثم عمل كاستشاري لأمراض الدم في عدة مشافي منها مشفى الملكة اليزابيث في بيرمنغهام وأخيرًا في مشفى هيرفورد. وأكد د. اللداوي أن التحاليل قبل الزواج مهمة جدا و ينصح جميع المقبلين على الزواج القيام بهذه التحاليل لمنع حدوث أمراض دم وراثية لدى الأطفال كمرض فقر الدم المنجلي و التلاسيميا، فمثلا إذا كان الأبوان حاملان فقر الدم المنجلي لن يشعرا بالمرض، و لكن عندما يتزوجان ممكن أن يصاب أحد الأطفال بالمرض و حينها يقضي حياته كلها يعاني من تمنجل الدم حيث تأخذ كرية الدم الحمراء شكل المنجل مما يفقدها المرونة و الانسيابية في أوعية الدم و بالتالي توقف وصول الدم لبعض أجهزة الجسم، وهذا بدوره يؤدي إلى ألم شديد ومع الأيام يسبب احتشاء و تموت الطحال مما يجعل المريض عرضة للإنتانات، بالإضافة إلى زيادة نسبة الجلطات بشكل كبير عند هؤلاء المرضى. وأوضح أنه بالنسبة لمرض التلاسيميا فهو نوع آخر من أمراض الدم الوراثية حيث تكمن المشكلة في أعداد السلاسل المكونة للخضاب، وهي تنقسم إلى الفا تلاسيميا حيث تكون المشكلة المرضية على حساب سلاسل الفا بيتا تلاسيميا حيث تكون المشكلة المرضية على حساب سلاسل بيتا،





خدمات مميزة على مدار الساعة وكادر من أهم وأكفأ الأطباء في سورية

وأشار إلى أن بداية المشفى كانت موفقة جدا وانطلقت واكتسبت المشفى سمعة حسنة بكارها المميز حتى وصلت للخارج وأصبحنا نستقبل مرضى من خارج سوريا، وتتميز مشفى العين والأذن التخصصي بخبرة أطبائها واختصاصهم وأغلبهم كانوا أساتذة في مشفى المواساة، ولديهم طلاب وخبرات طويلة وتدریس قديم، وبالطبع الهدف الأهم لدينا هي خدمة المريض بشكل ممتاز وبالمقابل تكون خدمة اسمك واسم المشفى، والمريض ذاته عندما يجد نتيجة بالمشفى نكون أكسبنا اسم المشفى الرفعة. وأكد أن جميع الأطباء الموجودين ضمن المشفى اختصاصات متكاملة مع بعضها، لذلك كل الحالات ممكن معالجتها، على سبيل المثال يأتي المريض يرغب بجراحه الأنف أكثر وبدورنا نقوم بتحويله إلى الدكتور ياسر ليقوم بها، نخدم المريض بشكل أفضل، وليس من الضروري أن يكون لكل طبيب مملكته الخاصة فكل منهم لديه عيادته الخاصة ومرضاه، وهذا يعني أننا لا نتعاون مع بعض كفريق طبي جماعي.

يعتبر طب العيون والأنف والحنجرة أحد أهم الاختصاصات الحساسة لما تضمنه من دقة عند إجراء أي عمل جراحي وكل ما يتبعها من أمراض سواء الفائقة الخطورة أو المتوسطة والخفيفة وللحديث أكثر أجرت مجلة زهرة السوسن ضمن نشاطها ومتابعتها للملف الطبي لقاء خاص مع أهم وأكفأ أطباء العيون وجراحاتها المدير الإداري لمشفى العين والأذن التخصصي والجراحة التجميلية الدكتور عماد الكردي الذي بين أن المشفى تخصصي بامتياز ويستقبل حالات العين والأذن، والأنف والحنجرة الجراحة والتجميلية، ولا يستقبل حالات أخرى، وذكر أن المشفى تأسست في عام ٢٠٠٠ و٢٠٠١ باختصاصاتها الموجودة و كان لها اسم سابق قديما، وتم تغييره ولكن ضمن الأذن والأنف والحنجرة و الجراحة التجميلية، وكل هذه الحالات والاختصاصات نعمل بها مهما كانت الحالة وطبيعتها، مبينا أن المشفى تستقبل فقط العناية الجراحية لمدة ٤٨ ساعة بعد العملية، أما المريض الذي يحتاج إلى عناية لفترة طويلة لا يمكننا استقباله لأنه في هذه الحالة يتوجب وجود طبيب اختصاصي يستلم القسم، ولا يمكن قبول مريض خارج عن اختصاصنا للعناية ويتم تحويله إلى مشفى آخر.



وأوضح د. الكردي أنه أثناء قيامنا بعملية لحالة مرضية واحتجنا لرأي آخر نطلب من طبيب آخر الدخول إلى العمليات لناخذ استشارته ورأيه والعكس صحيح، وذلك بهدف الوصول لدرجة جيدة للمريض والخدمات الطبية هي الأساس لنحافظ على اسم المشفى ضمن هذا الاختصاص، فمن الممكن أن نكون متشاركين بالخبرة ذاتها لنعطي نتيجة ناجحة وممتازة، فمثلا مريض بحاجة لجراحة تجميلية نحوله لطبيب التجميل وكل حالة لها طبيها المختص. وأشار إلى وجود ٣٠ بالمئة من مرضى المشفى هم من خارج دمشق ومن محافظات أخرى، ووصلتنا حالة مترددة لأحد الأطباء نتيجة فحصها طلبنا استشارة من طبيب آخر لنصل لحالة المريض، وحتى ضمن المرضى يلاحظ تشاركنا بالرأي، منوها أن المشفى لا تستقبل اطباء تدريب جدد بالعكس كل الاطباء حسب اختصاصهم فقط. وأضاف أنه لدينا إسعاف على مدار ٢٤ ساعة وضمن الكادر طبيب اختصاصي اذنية أو عينية مؤهل للقيام بعمليات، حتى بالنسبة إلى التخدير فهو مميز ومعظم المشاكل تحدث بسبب التخدير ونحن على العكس لدينا أفضل أطباء التخدير المميزين، بأي مشفى تخدير طفل صغير نادرا ما يكون موجود، والمشفى تتحمل كامل النتيجة والمسؤولية يقومون بتحويله إلينا.

وبالنسبة لأي مريض يتم استقباله لدينا إذا احتاج تخدير نعطيه فوراً، ولدينا تخطيط شبكية والفحوصات كاملة، ولايمكننا التعاون مع مشفى آخر إلا في حالة استشارة فقط وبعدها يتم البت بالحالة إذ باستطاعتنا المساعدة أو لا وذلك حسب الإمكانيات الموجودة. ومن حيث الصعوبات فقد لفت أن المشفى خاص ولا يمكن أن نتعامل مع مشفى عام، وبسبب التكلفة، والحصار الاقتصادي على سوريا، ونعاني من نقص في المعدات واستيراد الأجهزة وأي جهاز يتم توفيره لا يحقق الربح. وعن الخطة المستقبلية للمشفى كشف أنه يرغب بإقامة قسم خاص بالأشعة ولكن لا تتوفر المساحة وهذه هي الامكانية الموجودة، وحاليا التوسيع غير مجدي. وفي ختام اللقاء قال د. الكردي أنه بالنسبة للعدسات المستخدمة في العين فهي غير مضررة طالما يوجد اهتمام واستخدام وعناية، كما تمنى التحسن في الأوضاع بشكل عام حتى نستطيع تقديم خدمة كافية.

طرق منزلية لإزالة البقع العنيدة عن الملابس الصوف



لكل بقعة منظف مناسب

- بقع أحمر الشفاه أو المكياج أو ملمع الأحذية: باستخدام فوطة مصنوعة من القماش، ومبللة بمزيل البقع، تُمسح البقعة.

- بقع القهوة والشاي والحليب والشوكولاتة: يتطلب هذا النوع من البقع، استخدام فوطة مصنوعة من القماش وخالية من النسالة، مبللة بمنظف الغسيل المخفف بالماء الفاتر، مع المسح برفق، فالترطيب بالماء، والتجفيف أخيراً. لكن، إذا لازمت البقعة قطعة الملابس، يُستخدم مزيل البقع الجاهز.

- بقع الدم: لنزع بقعة الدم عن قطعة الملابس الصوف، من الهامّ مسح البقعة أولاً، باستخدام منشفة ماصة خالية من النسالة، ثم تُرطّب منشفة ثانية بالخلّ الأبيض غير المُخفّف، مع المسح برفق من الحواف إلى الداخل، ثم تبلّل منشفة بالماء البارد للمسح مجدداً، قبل الغسيل باتباع تعليمات العناية المدونة على بطاقة الملابس.

- البقع الدهنية: تُستخدم فوطة مبللة بمحلول مكوّن من كميتين متساويتين من الخلّ الأبيض ومنظف الغسيل، لإزالة البقعة الدهنية برفق، مع الحرص على عدم المبالغة في الفك بل العمل على احتواء البقعة.

تتسخ الملابس المصنوعة من خامة الصوف، كما تتبّع بالبقع المزعجة؛ فما هي الطرق المنزلية السهلة والمؤقّرة لتنظيف الملابس المصنوعة من الصوف؟

٣ خطوات لإزالة البقع على الملابس الصوف

١- من الهامّ مسح البقعة الناتجة عن سائل منسكب للتو، باستخدام منشفة ورقية ماصة أو فوطة مصنوعة من القماش، نظيفة، ثم تبلّل فوطة ثانية بمحلول مؤلّف من كميات متساوية من سائل الغسيل والخلّ الأبيض والماء الفاتر، مع التريبيت على البقعة، حتّى تزول.

٢- تُنقع قطعة الملابس الصوف، في حوضٍ محتوٍ على الماء البارد ومنظف الغسيل اللطيف، مع التحريك. يتمّ التخلّص من الماء في الحوض، لشطف القطعة بعد ذلك، بوساطة الماء الممزوج بالخلّ، ثمّ بالماء، ثمّ التجفيف.

٣- تقضي مرحلة التجفيف بلفّ قطعة الملابس بمنشفة الحمّام النظيفة، برفق للتخلّص من الماء الزائد، ثمّ تُترك القطعة على سطح صلب في مكان يتعرّض للهواء، بعيداً عن أشعّة الشمس المباشرة.

نصائح للعناية بالنباتات المنزلية

لا شك أن اقتناء النباتات في المنزل يعد خياراً رائعاً يمكنك اعتماده، إذا ما أردت إضفاء روح التجدد والتغيير على منزلك، فالنباتات والزهور العطرية تنقي الهواء، كما تبعث رؤيتها على الراحة النفسية والاسترخاء وتُشعرك بالسعادة، وتتطلب النباتات المنزلية رعاية خاصة لتظل دوماً في أوج ازدهارها، ويمكنك تحقيق ذلك من خلال اتباع النصائح الآتية..

كيفية ري النباتات المنزلية بحكمة

من المهم عدم الإفراط في ري النباتات المنزلية، والعمل على سقاية التربة بحكمة وفقاً لنوع النبات حتى تصبح التربة رطبة، فالري الزائد من شأنه إلحاق الضرر بجذور النبات وإعاقة نموه، وطالما أن التربة رطبة هذا يعني أنها لا تحتاج بعد إلى الري، وعليك الانتباه أيضاً أن أواني نباتاتك مزودة بفتحات تصريف، حتى لا يتم غمرها بالمياه مما يؤدي إلى إصابة الجذور بالعفن وموت النبات، وعليك التأكد أيضاً من سقاية التربة فقط دون الأوراق والزهور، حتى لا يتسبب ذلك في فساد الأوراق وإصابتها بالعفن.



أهمية عدم الإفراط في تعريض النباتات المنزلية للشمس

تتطلب النباتات المنزلية تعرضها لضوء الشمس لتؤدي عملية التمثيل الضوئي، لذا من المهم التركيز على مستوى الإضاءة ومدى تسليطها على النباتات، فالنباتات التي لا تحصل على قدر كافٍ من الضوء تصاب بالشحوب ولا تنمو بشكل صحي، وإذا تم الإفراط في تعريضها للشمس فسيبرز ذلك من جفافها مما سيؤدي إلى تدميرها، وينصح الخبراء عدم تعريض النباتات لأشعة الشمس المباشرة خاصة في فصل الصيف، تفادياً لجفاف التربة وموت النبات، أما في الشتاء فيمكنك وضع النباتات في أقرب مكان يصله ضوء الشمس، وينصح خبراء العناية بالنبات بالبدء في زراعة نباتات الظل التي لا تحتاج إلى التعرض للشمس بشكل كبير، قبل الاتجاه إلى زراعة أنواع النباتات المنزلية الأخرى، التي قد تحتاج إلى رعاية بشكل أكبر، حتى يتسنى لك تعلم كيفية الاعتناء بالنباتات وفهم احتياجاتها من الضوء



موديلات تنانير منقطة للمحجبات

التنورة المنقطة لها صيحات مختلفة عن غيرها، فمنها عدة تصاميم تناسب إطلالات النهار والليل على حد سواء، ويمكنك تنسيقها بعدة طرق، وذلك بالاستعانة بإطلالات مدونات الموضة التي كانت مصدر إلهام للكثير من الفتيات المحجبات للحصول على مظهر محتشم وأنيق مناسب لك في مختلف الأوقات.



اللون البرتقالي لأحذية خريف 2022

تتناغم موديلات أحذية باللون البرتقالي لخريف ٢٠٢٢ مع مختلف الملابس بشكل عام. خاصة وأن هذا اللون برز بقوة لدى معظم الماركات العالمية لأنه يبتأ أجواءً خريفية تبعث على البهجة ويضفي إلى المظهر طابعاً مشرقاً يخطف الأنظار. لا تترددي بانتعال هذه الأحذية لهذا الموسم خاصة وأنها تميّزت بنقوش جريئة وكعوب فنية لا مثيل لها.



قهرت المرض وتغلبت على الصعاب وسعادة الآخرين من سعادتها: الصيدلانية سمر الصومعي مثال القائد الإداري والمواطن النموذجي

يونس خلف.

لم تغادر فرع مؤسسة التجارة الخارجية الذي تشغل فيه مهمة مدير الفرع طيلة سنوات الحرب على سورية وقادت حملة الحياة المستمرة في هذه المؤسسة التي من أولى مهامها تأمين الأدوية والمستلزمات الطبية حتى عندما قطعت داعش شرايين الحياة وعندما لم تكن الطرق سالكة سافرت إلى دمشق ونقلت الأدوية عبر طائرة اليوشن.

كانت واحدة من كوادرنا الإدارية الوطنية الذين أدركوا أن الصبر الإيجابي والتغلب على الصعاب انتصار بحد ذاته فكانت مستمرة مع العاملين في المؤسسة رغم سيطرة قسد على المؤسسة، يليق بها مثال المواطن النموذجي والقائد الإداري المثالي، وهي الصيدلانية التي ساوت بين ألامها من جرعات الكيماوي وآلام عدم قدرتها على مساعدة الناس وتسلحت بالإيمان وواجهت مرض السرطان وأعلنت شفاءها منه.



لم تنكسر للمرض الذي أخفته عن محبيها لتبقى صامدة وقوية أمام أهلها ومجتمعها عندما اكتشفت عام ٢٠١٧ إصابة بمرض السرطان في الرئة اليمنى ولكن بإرادة وتصميم قررت خوض تجربة العلاج الشاق ولم تنقطع فيها رغم صعوبة العلاج عن العمل الإداري والخيري واستمرت في العلاج حتى التماثل للشفاء.

قصص النجاح التي سجلتها لم تقتصر على قهر مرض السرطان فهي لم تنكسر يوماً للمرض الذي أخفته عن محبيها لتبقى صامدة وقوية وكانت تقول للمحبين وما أكثرهم (إيماني بالشفاء كان كبيراً لكن المشكلة كانت بأن تفكيري وأنا على سرير الجرعات الكيماوية بأهلي ومن يزورني في المنزل والمكتب للمساعدة وأنا غائبة وبعيدة عنهم) ، إصابة بمرض السرطان كانت أحد الأسباب المهمة في توسع عملها الخيري حيث تبين لها أن معاناة مرضها ورؤيتها الأشخاص المرضى من حولها أثناء تلقيها العلاج زادت من عزمها لتقديم خدمات صحية تساعد مرضى السرطان فضاغت جهودها لتوفير العلاج للمصابين بشكل مجاني وتخفيف العبء المادي عن الأهالي ومعاناة الوصول إلى دمشق لتلقي العلاج وتوجت ذلك بمساهمتها في تأسيس الجمعية الطبية السورية في مدينة الحسكة والتي تضم أطباء وصيادلة وتقدم الخدمات الصحية المختلفة للمراجعين بشكل مجاني وسعيها إلى توسيع دور الجمعية ونشاطها لافتتاح مراكز لمعالجة مرضى القصور الكلوي وأمراض توحّد الأطفال وفاقدي الأطراف. ولذلك كله الحق مع الصيدلانية سمر الصومعي عندما استضافناها اليوم في (زهرة السوسن) أن تقول سعادة الآخرين من سعادتها.

فالسعيد فعلاً هو من يهين السعادة لغيره.



حبها للإكسسوارات جعلها تُبدع بصناعتها... الحرفية أسمهان تترجم شغفها بقطع رائعة

وأكدت أن لها عدة مشاركات بالمهرجانات والمعارض، وشاركت لمدة عامين بمعرض الزهور، ودائماً لها مشاركة بمعرض "صنع في سورية" بجميع دوراته، وكان لها مشاركة أيضاً مع المكتب الإقليمي "دامسكينو مول" بالإضافة لمهرجان القلعة برعاية وزارة السياحة. وأشارت إلى أنها تصنع الإكسسوارات يدوياً بتصاميم وقطع ناعمة حسب طلب الزبونة وأضافت قائلة: بعد اشتراكي بالمهرجان أصبحت الطلبات تزداد وتحول من مشروع بيتي الصغير إلى مشروع جيد ومعروف لدى أغلب الزبائن. وبالنسبة للمواد المستخدمة في الإكسسوار كشفت محسن أنها مواد ناعمة وغير مكلفة مثل: "السناسل والأحجار" ولاقت إعجاب الجميع، بالإضافة لصنع الخرز مثل الخلال، والسناسل والأساور، وأكدت أن الطلبات والإقبال جيد من قبل الفتيات بكافة الأعمار، بالإضافة إلى التواصي من المنزل.



تختلف الأعمال اليدوية من مهنة لأخرى ولا يشترط على من يعمل بها أن يكون خبير ولكن مع مرور الوقت يكتسب الخبرة وتزيد مهارته لذا يمكن أن تكون الأعمال اليدوية مصدر دخل للعديد من الأفراد الذين يتقنونها بشكل جيد ويبدعون بصنعها. وللحديث أكثر أجرت مجلة زهرة السوسن ضمن نشاطها ومتابعتها الدائمة لقاء خاص مع الحرفية أسمهان محسن من محافظة اللاذقية التي تعمل بصناعة وتصميم الإكسسوارات وهي خريجة معهد فنون. حيث بينت في بداية حديثها أن شغفها وحبها للإكسسوارات جعلها تبدأ به وكانت تعمل لصالح معمل، وقالت: أعمل بهذه الحرفة منذ عام ١٩٩٤ ولكن من ثلاث سنوات، وبسبب الظروف الاقتصادية التي تعيشها سورية اليوم، أصبحت أعمل لوحدي ومن المنزل كمشروع صغير.

الإبداع ينبع من ذاتها والشغف أيضا طرابيشي الحرفية التي بنت ذاتها بدعم والدتها



تعرف الأعمال اليدوية بأنها فن وإبداع تجذب إليها الفتيات بشكل خاص، وتمثل لهن فرصة لإثبات ذاتهن وملا وقت الفراغ وتعتبر هذه الأعمال الفنية من الأعمال التي يلزمها الدقة والابتكار لأنها تُعبر عن المواهب كما أنها فرصة جيدة لتحسين الدخل وللحديث أكثر، أجرت مجلة زهرة السوسن ضمن نشاطها ومتابعتها الدائمة لقاء خاص مع الحرفية نورط رابيشي التي تعمل بصنع وتصميم الإكسسوار والكروشيه منذ ١٦ عام.

وأكدت أنها تعلمت المهنة واتقنتها لوحدها، وكانت ترى طريقة عمل الحرفيين، وأحبت الفكرة، وقالت: أنه بدعم من والدتي بدأت العمل، وأصبحت أصمم موديلات مميزة تنال إعجاب الزبائن، وبعدها أصبحت اتلقى طلبات عمل خاصة من الزبون وأرى ماذا يطلب مثل: ذوق الزبون واللون.

وأكدت طرابيشي أن العمل تطور يوماً بعد يوم، كاشفة أن هذا العمل يمنحها راحة الأعصاب والصدر وتفرغ الطاقة والشحنات السلبية، بسبب حبها الشديد له، حتى أصبح جزء منها وأين ما تذهب يكون معها، وتضيف أفكار وأشياء جديدة في كل مرة.

وفي ختام حديثها أشارت إلى مشاركتها مع المكتب الإقليمي "بأيدينا" ومعرض الزهور، إضافة إلى معارض الشيراتون والجمعية الشركسية مع المركز الثقافي، ومعرض "الخير للكل" ولفتت إلى أنها حالياً تقوم بتدريب الكفيات في جمعية الوئام، وعبرت عن حبها وشغفها للعمل معهم لما يضيفونه من أفكار وميزات جديدة للعمل.



الطاقة الخضراء



أحدث تجهيزات الطاقة الشمسية

أسعار منافسة

للاستفسار المهندس باسل:

0981578751

أهمية الأغذية الصحية في حياتنا اليومية وكيفية اختيارها...



يحظى تخصص التغذية وعلم الغذاء بأهمية كبيرة على المستوى العالمي نظراً لزيادة الوعي الغذائي ويرتكز هذا العلم بالأساس على بناء ثقافة التغذية السليمة للحصول على جسد صحي ومعافى من الأمراض.

حيث يقوم أخصائي التغذية بتقديم المشورة الغذائية لكل من الأفراد الأصحاء، أو المصابين بأمراض مزمنة وذلك بما يتوافق مع طبيعة المرض و الحالة العمرية، والصحية للشخص، وللحديث أكثر أجرت مجلة زهرة السوسن ضمن نشاطها ومتابعتها الدائمة لقاء خاص مع أخصائية التغذية كندا بسام حبيب خريجة جامعة القلمون الخاصة قسم التغذية في عام ٢٠١٠، وحاصلة على ماجستير بتغذية الإنسان والحميات من الجامعة الأردنية بعمان ٢٠١٤، كما عملت مَدْرَسَة سابقة بقسم التغذية بجامعة البعث بحمص ٢٠١٠ لل ٢٠١١ أخصائية تغذية لمدة ٦ سنوات، وأشرفت على حميات مشفى تشرين العسكري منذ عام ٢٠١٦ وحتى عام ٢٠٢١ بالإضافة إلى أخصائية تغذية في مشفى هشام سنان في عام ٢٠٢١ وإلى وقتنا الحالي.

وتعمل على تقديم فقرة التغذية لعدد من البرامج بالقنوات مثل "خليك بالبيت من بروكسل" أثناء الكورونا من بلجيكا خلال فترة رمضان وبينت أنها كانت تقدم مع رهام الزين كل يوم الساعة ١٠ والثلاث فقرة التغذية وذلك ضمن فقرة أسعار السوق، وعملت كمنسوبة طبية في شركة سيتي فارما الدوائية لمدة سنتين، وحاليا يقتصر عملها فقط ضمن مشفى هشام سنان في العيادة والإشراف على الحالات المرضية الموجودة.

وأشارت حبيب أنه من المؤسف أن يسمي كل الأشخاص أنفسهم أخصائي تغذية أو يعملوا تحت هذا المسمى، فالتغذية ليست بدعة ولا موضة ظاهرة بالبلد، هي علم بكل دول العالم، ونحن نتعامل معه ومن الضروري الترويج له بالشكل الصحيح، ومايتم تناوله فقط والاعتماد عليه ضمن هذا العلم هو إنقاص أو زيادة الوزن للشخص بل يتناول حمايته من الأمراض بشكل دوري.

وأوضحت أنه بدورنا نقول الوقائي وليس علاجي فقط حسب الحالة، فمثلا عندما يزورنا شخص ليس من الضروري أن نقوم بإنقاص وزنه، لأن المريض ينقص وزنه بكل الطرق فمن المهم إنقاص الوزن بطريقه صحية، ولا ينتج عنها حالات نقصان زيادة وزن غير مستقرة فالدراسات تؤكد أنه من الممكن أن تسبب أمراض في المستقبل أكثر بكثير من تثبيت الوزن، مع التنويه أنني لا أعطي تحفيز يكون فيه بدانة أو زيادة الوزن ولكن نحن بدأنا نعلم أن معدل إنقاص الوزن يرتبط بعمر المريض و بحالته المرضية، وفيما يخص زيادة الوزن فمن المهم معرفة السبب لزيادة الوزن وكم تزيد وطريقة زيادة الوزن بحيث نزيده دون أن نتسبب بأذية القلب وكبت شحمي أو نتسبب بمشاكل مرضية، لذلك يجب أن نختار طرق صحية، مع العلم أننا على الأغلب نكون بحاجة لزيادة الكتلة العضلية فقط بما يخص التغذية والوزن. وأكدت أنه بالنسبة للتغذية العلاجية فهو عالم بحد ذاته ومهم جدا سواء بعد العمليات الجراحية لدى مرضى الأورام، أو لاختيار نمط التغذية المناسب، ودائما نسمع بمصطلح "التغذية الهضمية" التي تشمل ثلاث حالات وتكون أما عن طريق " الفم أنبوب أنفي معدي تقييم معدي" وهي مهمة جدا لأخصائي التغذية، ولها خلطات معينة تختلف حسب كل مريض ونستخدمها له، وهنا طبعاً يكون دور التغذية العلاجية.

وذكرت أيضا الاخصائية حبيب أن المرضى الذين يعانون من "كاسنر السرطان" يجب تغذيتهم بالغذاء السليم الصحي وكيفية التعامل مع سوء التغذية لديهم، منهم من يعاني من فقدان الشهية، ويجب أن نتحدث عن السرعات الحرارية الموجودة بالتغذية، ولكن يجب أن نعلم من أين تأتي السرعات الحرارية، أي عندما نأخذها، كنشويات (كربوهيدرات) ، دسم، بروتين، لذلك لا يهم بالريجيم ١٨٠٠ سعرة على العكس ما يهم هو كيف تتوزع ال ١٨٠٠ سعرة حرارية، ومن أحد أسباب ثبات الوزن بالحميات أن تكون الحمية غير مدروسة بشكل جيد، ونكون على دراية أين نجدها.

ونبهت حبيب أن أخصائي التغذية لا يمكن إيقاف وصفة بالطبيب فهو لا يكتب على وصفه تغذية تمنع انتشار الاورام او تشفى من مرض القلب، بل قد تساعد في تحسين الحالة وهذه من الامور المهمة التي أحب التحدث عنها، نصيحتي لجميع المرضى ابتعدوا عن المعلومات الخاطئة. كما بينت د. كندا على وجود كميات من الطعام المنوعة وقليله الكمية ليس بفترات متقطعة، طالما يوجد دراسات علمية إلى هذه اللحظة لم تنفي اهمية تعدد الوجبات مع التأكيد أن الصيام الطويل يحرك حسيات مرارة، ويسبب مشاكل هضمية، وارتفاع الشحوم الثلاثية، وندعو بتناول وجبات متعددة بكميات قليلة، مع ضرورة الانتباه إلى عدم شراء المنتجات الرخيصة الثمن عندها سنجد الفرق بين مكان ومكان آخر فهذه غير صحية وقد تكون مغشوشة ومنتهية الصلاحية، وعدم شراء منتجات مجهولة المصدر، بالإضافة للإلتعاد عن تجريب الاعشاب المنحفة او المليئة او المسمنة لأنه في بعض الحالات تسبب الوزن، وهذا ضار جدا، وأكدت انه لا يوجد جسم غير جسم أي انقاص وزن ٢٠ كيلو هذا خطير جدا وله اثار سلبية على صحة الجسم وهي غير محبذة، لذلك اتمنى أن لا تتجروا وراء هذه الشعارات التي تروج للتغذية

أكدت اختصاصية التغذية كندا من خلال حديثها عن شرب الماء ان بعض الاشخاص يعانون الصعوبة بتقبل طعم الماء لذلك لا مانع من اضافة شرانخ الليمون والنعنع اليها بما يضيفي طعما منعشاً او تمديد اللبن بكمية من الماء لان تناول العصير بكميات كبيرة يزودنا بالسكر ولا يعوض بشكل كامل عن غياب الماء لذلك ننصح بشرب الماء قدر المستطاع من دون مبالغة، فمثلا مرضى ارتفاع حمض البول ننصحهم بأخذ ٣ لتر من الماء، وتحديد السوائل ليس سهل، ولكن ننصح ايضا بليترين ونصف للأشخاص العادين، اما مرضى قصور الكلية او قصور العضلة القلبية يجب الانتباه لكمية السوائل المتناولة بما يتوافق راي الطبيب المشرف ، وتكون السوائل ممنوعة وتأخذ مكان الطعام في المعدة، يجب تناول السوائل قبل وبعد تناول الطعام بنصف ساعة، وتناول الخضار دائما، ولكن لا يعد وجبة اساسية ضمن اليوم، وانصحكم بتقسير ما امكن تقشيره من الخضار وتنظيفه بكمية جيدة. ونوهت د. حبيب إلى أن تناول الوجبات الجاهزة لها خطورة كبيرة مثل " المايونيز، المخلل، الخضار الموجودة في السندويش" والأهم من ذلك الأيدي نفسها التي تقوم بتحضير هذه الوجبات، وتسبب العدوى، وكذلك ودرجه الحرارة، وندعوكم لتناول الطعام المحضر منزليا لسلامة الجسم والنظافة والتعقيم ومدة الصلاحية، و قدر المستطاع يجب علينا أن نحافظ على صحتنا. وختمت حديثها د حبيب بضرورة الإبتعاد عن تناول اي شيء يزعج الجسم مثل نشويات كالبطاطا المسلوقة، كما يجب تناول اللحمة الحمراء والبيض والدجاج التي تحوي كميات كافية من البروتين، ولايوجد بديل ١٠٠ بالمئة، وتناول العسل فهو مجموعة من السكريات وتعد مضادات جرثومية، وفضل انواع العسل تقاس جودته بالمضادات التي تحويه مثل ٨٥ بالمئة "عسل الملوك" كما يمنع منعاً باتاً تناول العسل للأطفال تحت عمر السنة، وكذلك النودلز مضره ويجب ابعاد الأطفال عنها، وكل غذاء مصنع عن نمط الغذاء الغربي، والتمسك بنمط الغذاء الشرقي لأنه للأسف نحن اما موجة من الامراض الالامتناهية.

فتوش على الطريقة السورية



فتوش على الطريقة السورية ... يعتبر طبق الفتوش من أشهر وصفات المقبلات الشامية المعروفة، ويقدم على سفرة الغداء كطبق جانبي لذيذ وصحي، جربيه على طريقتنا وقدميه على سفرتك دائماً

المقادير

-الصلصة:

دبس الرمان: ٢ ملعقة كبيرة

نعناع ناشف: ملعقة كبيرة

الرمان: ملعقة كبيرة (حب)

زيت الزيتون: ٣ ملاعق كبيرة

خل التفاح: ملعقة صغيرة

ملح: حسب الرغبة

طماطم: ٣ حبات (مقطعة)

-خس: رأس (مفروم)

-خيار: ٣ حبات (مقطع)

-البصل: ١ حبة (مفروم)

-الفجل: ٣ حبات (مقطع شرائح)

-بقدونس: ربع كوب (مفروم)

-الزعتر الأخضر: ربع كوب

-البقلة: ربع كوب (مفرومة)

-الخبز العربي: رغيف (مقطع ومحمص)

طريقة التحضير

في وعاء، اخلطي الخس والطماطم، والبصل، والخيار، والفجل، والبقلة، والبقدونس، والزعتر وقلبي الخضراوات معاً.

أضيفي مكونات الصوص فوق الخضار وحركي جيداً.

اسكبي الفتوش بأطباق التقديم وضعي الخبز المحمص والرمان على الوجه وقدميه.



ما هي درجة الحرارة الآمنة لطهو الأطعمة؟

ينصح خبراء التغذية بعدم الاعتماد على شكل الطعام ورائحته وطعمه فقط، للتأكد من تمام الطهو، ومن كونه آمناً للتناول، إذ يجب التأكد من تمام الطهو، ووصول الطعام لدرجة الحرارة الداخلية الآمنة، باستخدام مقياس حرارة طهو الطعام، كونها الطريقة الوحيدة للتأكد من سلامة الطعام، وتمام نضج اللحوم والدواجن وأطباق البيض، وغيرها من الأطعمة.



إليك درجات الطهو الآمنة لمعظم وجبات الطعام:
اللحم المفروم واللحوم المخلوطة: - لحم البقر
والضأن ولحم العجل: ١٦٠ درجة فهرنهايت/
 ٧١ درجة مئوية. - الهامبرغر والكفتة: ١٦٠
 درجة فهرنهايت/ ٧١ درجة مئوية. - **الديك**
الرومي والفراخ: ١٦٥ درجة فهرنهايت/ ٧٤
 درجة مئوية. **لحم البقر الطازج والضأن**
والعجل: - شرائح أو قطع: ١٤٥ درجة
 فهرنهايت/ ٦٣ درجة مئوية.

الدجاج: - الدجاجة الكاملة والديك الرومي الكامل:
 ١٦٥ درجة فهرنهايت/ ٧٤ درجة مئوية. -
 صدور الدجاج والرسن: ١٦٥ درجة فهرنهايت/
 ٧٤ درجة مئوية. - أفخاذ الدجاج والأقدام
 والأجنحة: ١٦٥ درجة فهرنهايت/ ٧٤ درجة
 مئوية. - **البط والإوز:** ١٦٥ درجة فهرنهايت/
 ٧٤ درجة مئوية. - الحشوات، سواء كانت بداخل
 الطيور أو خارجها: ١٦٥ درجة فهرنهايت/ ٧٤
 درجة مئوية. ٤. **البيض:** - **أطباق البيض:** ١٦٠
 درجة فهرنهايت/ ٧١ درجة مئوية. - **البيض:**
 حتى يتجمد الصفار والبياض. ٥. **اللحوم**
المقطعة: - بواقي الديك الرومي أو الشاورما:
 ١٦٥ درجة فهرنهايت/ ٧٤ درجة مئوية. ٦.
المأكولات البحرية: - السمك: ١٤٥ درجة
 فهرنهايت/ ٦٣ درجة مئوية، أو حتى يصبح اللحم
 مسمطاً، ويفصل بسهولة من الشوك. - **الجمبري**
وسرطان البحر: حتى يصبح لون اللحم لؤلؤياً
 ومسمطاً. - **المحار وبلح البحر والجندفلي:** حتى
 ينفتح المحار. - **المحار المروحي الشكل**
 (Scallops): حتى يصبح اللحم أبيض ومسمطاً
 وصلباً.



التحرش يقتل طفولة أبنائنا



أصبح التحرش الجنسي من الظواهر الشائعة في السنوات الأخيرة وتزايد هذا النوع من العنف وخاصة بعد الحرب التي تعرضت لها البلاد ولاحظنا ازدياد عدد حالات الطلاق، والسرقه، والعنف الأكثر شيوعاً هو التحرش الجنسي بالأطفال حيث شهد عدد كبير من المجتمع تعرض أبنائهم إلى التحرش الجنسي على الرغم من صعوبة هذا الشيء وقبحته ناهيك عن الألم الذي يرافق الطفل لفترات طويلة وحب العزلة والنفور من أشخاص عدة.

يجب على الوالدان اللجوء إلى طبيب نفسي ومراعاة الطفل وإبعاده عن منطقة وقوع الحادثة وعلى الوالدين احتضانه بعيداً عن أساليب الضرب والعنف. أولاً: لماذا يقوم المتحرش بالاعتداء على روح وجسد بريء؟ لماذا كثرت هذه الحالات في يومنا هذا؟ غير ذلك لماذا أصبح التحرش من أناس تقارب المتحرش به؟ ما هو الشيء المثير بالطفل أو الطفلة الآن أكثر حالات الاغتصاب بالأطفال تتراوح أعمارهم ما بين الخمس والعشر سنوات وأن أكثر الأهالي يتعاملون مع المتحرش بطريقة الخوف منه وعدم مواجهته خوفاً من كلمه فضيحة. هنا نوجه سؤالاً للأهالي ألا تخافون على أولادكم؟! ومن خلال حديثي مع مربيّات يعملن في دار الأيتام أكدن لي بأن أكثر الأطفال الذين يتم التحرش بهم من قبل أقربائهم يقوم الأهالي بإرسالهم إلى دار الأيتام ولا يواجهون المغتصب لماذا نبتعد عن الخوف ولا نواجهه؟ ونحمي أطفالنا من هذه الجريمة البشعة ألا تفكرون بأشياء أصبحت وتغيرت بأجساد أطفالنا وقتلت براءتهم لماذا لانقمع هذه الحالة لماذا الأهالي يسكتون عن الحق وكأن القط أكل لسانهم!

على العكس يجب التعامل مع المتحرش بطريقة وهي عدم الخوف منه وتطبيق قواعد السلام التالية:

- يجب وضع حدود مع الأشخاص الغرباء والأقارب.

- مواجهة المتحرش بحماية الذات عن أي اعتداء.

- التحدث إلى الوالدين بكل صراحة إذا صدر موقف غير أخلاقي من أحد الأقارب أو الغرباء.

وأنتم اعملوا على طرق التوعية: تعريف الطفل على المناطق المحظورة في جسده - توعية الطفل بالأذى يقوم بتبديل ملابسه أمام أي أحد - عدم تصوير الطفل عارياً لو كان من ضمن المزح والتسلية- تعليم الطفل التحدث بصراحة وعدم الكذب ونكون بهذه القواعد قد حمينا جيل وعده أجيال من هذه الجريمة.

مسرحية القناع



الآراء حول المسرحية: الأستاذ بسام سعيد مدرب في فرقة اليسار: هذه المسرحية تحدثت عن واقع المرأة في هذا السن وعن جزء من همومها التي تحصل لجميع النساء.

الأستاذ سليمان شريبيا: كان عمل رائع لكن كان في بعض السلبية بلبس القناع.

نضال عديرة مدرب وراقص في فرقة اليسار: تحدثت في البداية عن المسرحية وعن الدعم الذي تلقوه من وزيرة الثقافة ومديرية الثقافة في اللاذقية وبالإضافة إلى أهمية العمل الذي يطرح واقع المرأة بعد هذا السن ويشرح الأفكار السلبية التي تحيط بمخياتها ومنها التعري أمام السارق والرغبة في التقرب منه وتابع في نهاية حديثه أنه عمل مميز وناجح ووجه تحية إلى وزيرة الثقافة التي تتبنى أفكار وأعمال تشرح واقع بعض الأشخاص، ووجه تحية للأستاذ مجد صارم مدير الثقافة في اللاذقية لتشجيعه واهتمامه بهذه الأعمال.

مسرحية القناع تأليف: الكاتب الراحل ممدوح عدوان إخراج: الدكتور محمد إسماعيل بصل

إعداد: سعد الله ونوس فرقة اليسار الراقصة

أبطال العمل: ايفا خدوج (السارق) ميمار الشبلي دور (العانس) هذه المسرحية سلطت الضوء على حال الفتاة بعد سن ٣٠ التي تسيطر عليها أفكار سلبية واليأس لبلوغها هذا السن ولم تتزوج بعد.

تدور أحداث هذا العمل حول فتاة تسكن مع أخيها لوحدتهما وهي تملك بعض المال والصيغة وأن الفتاة ترغب للسفر لدول أوروبا لتغير مسار حياتها ولكي تهرب من مجتمع ينعتها بالعانس، ومن قلب الحدث وفي قلب هذه المسرحية يدخل عليها السارق ليسرق ما لديها من أموال ويلذ من بعدها بالفرار لكن كانت محاولات الفتاة كثيرة من أجل إغراء هذا السارق لكي يتقرب منها لكن جميع محاولاتها باءت بالفشل لأن السارق كان أنثى ورفضت.

خاتما حديثه بشكره الحضور وجميع فريق العمل.

دار الأسد للثقافة في اللاذقية... أدب وشعر وفن

دار الأسد للثقافة يتربع في قلب المركز الثقافي ولديه عدة نشاطات وفعاليات، منها الأدبية والموسيقية والفنية والشعرية، إضافة إلى دورات اللغات والمسرح الذي يضم نشاطات للكبار والصغار، ويقدم أيضا حملات توعية. حدثنا الأستاذ ياسر صبح رئيس دار الأسد للثقافة في اللاذقية عن أهم النشاطات التي يقدمها المركز وهي نشاطات متنوعة ومتعددة، ويشترك فيها دول عدة منها (روسيا) ولدينا مهرجانات وفرق للأطفال ونشاطات أدبية وشعرية وموسيقية وفنية.



وتابع صبح حديثه عن دورات اللغات التي يقدمها المركز وهي الانكليزية والفرنسية والفارسية والروسية، وأن اللغة الفرنسية خفت وتيرة الاقبال عليها بسبب زيادة الاهتمام باللغة الروسية، التي نسجت واقع جميل في أديها ميزها عن باقي اللغات.

أيضا المركز لديه نشاطات وحملات توعية منها ضد مرض السرطان وأخرى ضد تعاطي المخدرات التي كثرت وأصبحت شائعة في يومنا هذا.

وفي ختام اللقاء أشار الأستاذ ياسر إلى أنهم مهتمين بالأفكار الحديثة والمواهب متبنين أي فكرة جديدة تخدم الثقافة وهم من يدعمها ويساعدها على نجاحها واستمرارها وأن وزيرة الثقافة لها دور كبير في احتضان جميع الفئات الشابة وتدعمهم على الاستمرار من أجل تطوير الثقافة وصنع جيل مميز مُحِب للأدب والفن وعاشق لتراث وثقافة الوطن.

وأكد الأستاذ صبح أن للموسيقا دور كبير في المركز وأن الفرق الروسية أقامت عدة حفلات منها، الرقص والعزف، وفرقة الكورال الارمنية التي تميزت بأدائها ولن ننسى ملتقى محمود العجان الذي كان له أهمية كبيرة في التشجيع على الموسيقا للأطفال وبالإضافة لأهمية الفنون التشكيلية التي سلطت الضوء على إبداعات الشباب والشابات.

أما دور المسرح كان له أثر في زيادة الثقافة فكانت هناك عروض تخص الشباب وأخرى تخص الأطفال والشبيء الذي زاد من جمالية المسرح هي العروض التي تقدمها فرقة اليسار وفرق أخرى.

أما من الناحية الأدبية والشعرية تضم الدار مجموعة رائعة من الكتب التاريخية والثقافية منها روايات عالمية وأدبية يستفيد منها القراء والباحثين في مجال الأدب، وهذا الشيء زاد عدد الزوار نظرا لاحتواء الدار على أنواع الكتب كافة.

الشاعرة مريم كدر: كل قصيدة من نتاجي قطعة من نفسي...

تمزج بين الحب والأمل بين الفنون والشعر وتتألق في فن التصميم والجمال، ابنة البلدة العريقة صدد، الشاعرة والمعلمة والأديبة والأم (مريم كدر) تشرفت مجلة زهرة السوسن بإجراء حوار أدبي إبداعي معها.



- أستاذة مريم حدثينا عن نفسك، من أنت؟

-أنا من جوهرة الصحراء، من بلدة صدد التي تتوسد كتف بادية حمص، وتغفو على تخوم التاريخ والحضارة السورية العريقة، بل في قلبها، فيها ولدت وترعرعت ودرست، فاككتبت طاقة وتحفيزا معرفيين، كونها قهرت التصحر المناخي والفكري، فشمخت بؤرة إشعاع علمي للمنطقة منذ زمن التتريك البائس. نشأت على عشق القراءة حدّ الثمالة، وبعد زواجي حصلت على الشهادة الثانوية ثم درست الأدب العربي، وتخرّجت وأنا ربّة أسرة، قبل أن أباشر العمل مدرّسة في ثانوية البلدة، تطلب ذلك جهدا مئي، بدعم وتضحية من عائلتي لاشك، لكن بلغت مناي عملا وهواية وإبداعا في قرض الشعر، والكتابة النقدية، والدراسات الأدبية.

-منذ متى بدأت تمارسين كتابة الشعر وكيف كانت بداياتك الأولى؟

البداية كانت عفوية منذ مراحل الطفولة الأولى، فقد كنت أعشق اللغة العربية، وأمتلك قدرة كبيرة على الحفظ، أدمنت القراءة وبدأت أحاول صوغ أفكار في قصص قصيرة، أو ما يشبه الشعر وهي بالطبع محاولات طفلية تعبّر عن الإعجاب بمن كنت أقرأ لهم، أو لنقل محاولة للتشبه بهم، وفي المرحلة الإعدادية تعلمت بحور الشعر، بمساعدة بعض الأقارب والأصدقاء ممن هم أكبر مني سنًا وأخبر، وبدأت بكتابة الشعر الموزون المقفى.

- ما هي إصداراتك ونوافذ نتاجك على الجمهور؟ ثم ما الموضوعات التي تتناولونها في شعرك؟

-صدرت لي مجموعة شعرية بعنوان "جنون حلم" عن دار هدى بحمص ٢٠١٩، وهناك مجموعتان، قيد الطباعة إحداها شعرية والأخرى قصصية، لكنني نشرت العديد من القصائد والمقالات عبر مجلتكم هذه، زهرة السوسن، وغيرها من المواقع الإلكترونية، والدوريات. أمّا تواصلتي المباشر مع الجمهور فيعود لنحو عقدين، انطلاقا من احتفالية أبي فراس الحمداني ٢٠٠٧-٢٠٠٩، ومهرجانات صدد العراقية المتتالية لعدة سنوات، ومهرجان الحفر ٢٠٢١، فضلا عن أماس شعرية في غير بلدة، ومقابلات إذاعية وتلفزيونية. أمّا موضوعاتي فهي من الحياة حيث كتبت للوطن والشهيد والأم وكذلك الوجدانيات كما كتبت لحلم بغداد أفضل يعيد لنا سعادة الماضي وبراءته: ((نستقل الحلم في شمس الصباح نخطف البسمة من عمق الجراح يرقص الإلهام نشوان على وقع النشيد ثم نمضي دون أن نجرح أبيات القصيد لنعيد قصة الماضي السعيد))

-ما أكثر عمل أو إنجاز أدبي لك تعتزّين به؟

- كل قصيدة من نتاجي قطعة من نفسي ولكن ثمة قصيدة بعنوان ،، أمير الصباحات ،، أعتزّ بها كثيرا ، لأنني عدت بها للكتابة بعد انقطاع دام سنوات ، حيث خسرت بسبب الاجتياح الإرهابي الذي تعرّضت له بلدتنا ، مجموعة الكتب القيمة التي ضمّتها مكتبتي و مخطوطتان شعريتان تأخر نشرهما لظروف خاصة ، ما جعلني أشعر أن آمالي وأحلامي الأدبية قد تحطّمت ، ومكانم الإبداع في نفسي قد جفّت ، لكن كتابة تلك القصيدة أعادتني إلى عالمي الشعري الأثير لذيّ والمحبّب إلى نفسي، وقد قلت فيها ((لما تهادى على الأمواج مركبكم دلفت بالعمر وجلي نحو تسعيني شاب الفؤاد وما شابت ذوائبنا لكنّه البعد كأس السّم يسقيني))

- من هم الشعراء والأدباء المفضلون لديك والذين أثروا فيك؟

- أنا قارئة نهمة منذ الطفولة، أقرأ كل ما يقع تحت يدي، وبشكل خاص الشعر، وأية قصيدة فيها عاطفة صادقة وتصوير جميل وصوغ لغوي جيد تشدني، أيا كان قائلها، وفي أي زمن قيلت فلا يوجد شاعر بعينه، بل هناك أسماء كثيرة لا يتسع المجال لذكرها والشاعر بطبيعة الحال يتأثر بشكل عفوي بكل ما يلامس وجدانه وروحه، لكنه يبتكر أسلوبه الخاص ولغته ليكون فاعلاً واديباً حقيقياً، وإلا سقط في فخ التقليد القاتل.

- هل ترين ثمة فوضى في الساحة الأدبية؟ وخاصة في موضوع التكريم؟!

- قد يلحظ المتابع فوضى مزدوجة أعني، لغة ومضمونا، فيما ينشر عبر بعض مواقع التواصل، والمواقع الخاصة، قلت بعضها، والتعميم لا يجوز.. والمؤسف استهتار بعض النخب بلغة الفيس، إنها جاهلية العصر، وخطورتها مضاعفة على الناشئة. تصوّري وقع ذلك وخطره على نفوس الأجيال.

أما النواقد والمؤسسات الرسمية، فلها معاييرها ورسالتها، ولجان تحكيمها في النشر كما في التكريم. وفي النهاية الحكم للجمهور والقراء والنقاد البنائين، وإن كانت ثمة معاناة من أزمة نشر، وأزمة قراءة في زمن الكورونا، ومن قبل ومن بعد.

- ما هو حظك من الصحافة والإعلام وتغطية أخبارك ونشاطاتك الأدبية والثقافية؟ هل هناك دعم من الصحافة المحلية؟

الموضوع يتعلّق بنتاج إبداعي، فرصا أو اهتمامات، وليس لعبة حظ، لكن اعتبر نفسي ((محظوظة)) إذا صحّ التعبير، بما وجدته من فرص واهتمام بنتاجي، فمجموعي الشعرية، وجدت فرصتها عبر منافذ الصحافة والإعلام، ونشر عنها وعن نتاجي بعدها أكثر من قراءة، كان بعضها على صفحات مجلّتكم الغراء واستضافني التلفزيون مرتين في برنامج صباح الخير يا حمص، وبرنامج شمس السورية، كما أنّ معظم النشاطات التي أشرك فيها تتم تغطيتها من قبل الصحافة والإعلام. والصحافة المحلية تدعمني مشكورة، بما تتيحه لي من مجالات النشر، مثل مجلّتكم وغيرها من المواقع والصحف، مثل جريدتي البعث والأسبوع الأدبي.

- ما هو (الأمل) عند الشاعرة مريم كدر؟

- الأمل هو قلعتي الحصينة وملجأ الذي احتمي به من عواصف الحياة، بما فيها من صراعات تخلق في داخلنا كما من المشاعر المتضاربة وتولد في دواخلنا غربة روحية فرضتها طبيعة الحياة المليئة بالتحديات. بل الأمل هو نسغ الحياة، ونحن محكومون به على قولة أديبنا الراحل سعد الله ونوس.

كلمة أخيرة تُحبين توجيهها عبر مجلّتنا؟

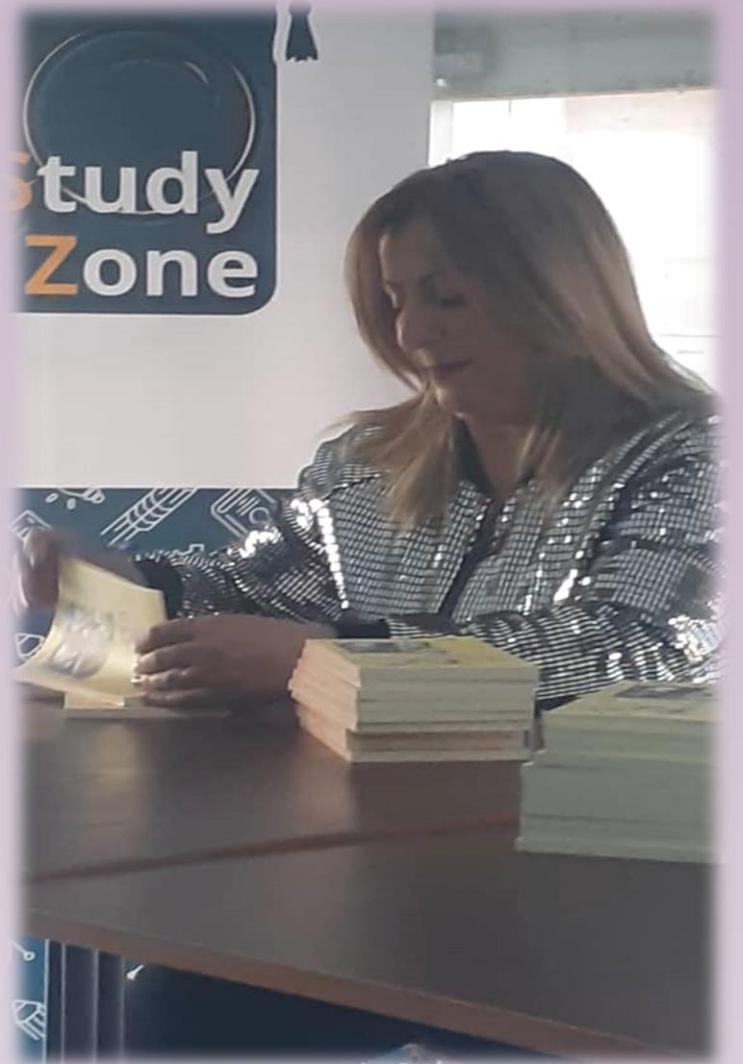
أحبّ أن أتوجه بجزيل الشكر ووافر الامتنان لمجلة زهرة السوسن، الغراء على هذا الاهتمام وكونها تتيح لي نشر نتاجي على صفحاتها، وكذلك لاهتمامها بكل جوانب الحياة والثقافة والأدب في بلدنا الحبيب وهو يتعافى من محنته، وكلنا أمل وثقة، أنّ الوطن الذي تظلّ راية الثقافة مرفوعة فيه رغم كل الظروف الصعبة، لا خوف عليه.

- بما أنك مُدرّسة وشاعرة، كيف يؤثر الشعر والأدب بالتربوية والتعليم، وماهي نقاط التلاقي بينهما؟

- بين التربية والأدب علاقة تبادلية، كلاهما الأديب والمعلم تجمعهما وحدة الهدف ونبل الغاية والسعي لتعزيز منظومة القيم الأخلاقية والإنسانية في النفوس، فتراهما يحملان مشعل النور المعرفة ويسعيان إلى إنارة العقول وتخليصها من ظلام الجهل، وحين يكون الأديب مربيّاً فإن ذلك يتيح له التواصل عن قرب مع الأجيال الناشئة والتعرّف على هواجسهم وهمومهم واهتماماتهم، مما يفتح أمامه فضاءات إبداعية جديدة ويغني تجربته الأدبية، كما أن الأدب بكل أجناسه وبشكل خاص الشعر، يمنحه ذخيرة لغوية ومعرفية، وكذلك أسلوباً سائغاً يعينه على إيصال المعلومة وشدّ انتباه المتعلمين.

-ماذا يعني لك الشعر؟ وهل لديك طقوس خاصة للكتابة والإبداع؟

-هو حالة انصهار روحية بيني وبين القصيدة، وتماهٍ يجعلها من صميم دمي تجري مجرى الدماء في عروقي وتستوطن شغاف قلبي. ولا طقوس خاصة عندي للكتابة، إنّما هو إلهام يفجؤنا دون سابق استئذان، وما أكثر المرات التي تمّن بها عليّ القريحة وأنا في مجلس أصدقاء، فأعادر على عجل لأكتب ما جال بخاطري ثم أعود إليهم.



شرباب يلي عبالك



تفقد أعمال إعادة التأهيل والاطلاع على واقع عدد من المشاريع السياحية وافتح مبنى مديرية السياحة والمعهد التقني للعلوم السياحية والفندقية في دير الزور بعد توقفه لعدة سنوات

وقد تم الاطلاع على أعمال تأهيل المدرسة المهنية الفندقية بدير الزور بمساحة /٤٠٠٠م٢، والمساحة المبنية /٧٥٠م٢ وتتألف من قبو وارضى وطابق أول بطاقة استيعابية /٣٠/ غرفة منها /٢٠/ غرفة صفية و/٤/ قاعات للتدريب و/٦/ غرف إدارية والتي ستستوعب طلاب المعهد الفندقي للسنتين الأولى والثانية بعد انتهاء أعمال التأهيل. بعد ذلك تم افتتاح مبنى مديرية السياحة بدير الزور بعد إعادة تأهيله بمساحة /٦٠٠م٢ ويتألف من ٣ طوابق، وافتتاح المعهد التقني للعلوم السياحية والفندقية ضمن مبنى المديرية والذي عاد للخدمة بعد توقف دام سنوات الحرب الإرهابية وإنهاء أعمال الترميم وإعادة التأهيل ويتألف من /٧/ غرف منها /٣/ غرف صفية إلى جانب الغرف الإدارية والمطعم والمطبخ. حضر الجولة م.نضال ماشفج معاون وزير السياحة ورئيس اتحاد غرف السياحة السورية م. طلال خضير

كما تم زيارة مشروع مجمع الفرات السياحي من سووية /٤/ نجوم المطل على نهر الفرات وتعود ملكيته لمجلس مدينة دير الزور والذي تم طرحه كمشروع استثماري ضمن ملتقى الاستثمار السياحي ٢٠٢٢ بمساحة كلية /٩٠٠٠م٢ والمساحة المبنية /١٦٠٠م٢ مؤلفة من صالتين رئيسيتين، تراس صيفي بطاقة استيعابية /٨٥٠/ كرسي إتمام، /٦٠/ غرفة فندقية، /١٢٠/ سرير فندقي، ومشروع مبنى اللجنة التنفيذية للاتحاد الرياضي في المحافظة مساحة /٤٠٠م٢ والذي تم طرحه كمشروع ترويجي ضمن ملتقى الاستثمار السياحي ٢٠٢٢ لتوظيفه كفندق سووية /٣/ نجوم بطاقة استيعابية /٣٠/ غرفة فندقية، /٥٢/ سرير، ويتألف المبنى من /٥/ طوابق تضم صالة إتمام، تراس بسعة ٢٥٠ كرسي إتمام، بالإضافة إلى زيارة مشروع فندق أوركيديا العائد للقطاع الخاص من سووية /٤/ نجوم بمساحة /٥٣٩م٢ بطاقة استيعابية /١٥٦/ سرير فندقي و/٩٠/ غرفة ويتألف من /١٠/ طوابق وصالتين رئيسيتين بطاقة استيعابية /٥٠٠/ كرسي إتمام وصالة ألعاب رياضية.

ضمن إطار عمل اللجنة الوزارية المكلفة بمتابعة إنجاز العديد من المشاريع في محافظة دير الزور، قام وزير النفط والثروة المعدنية المهندس بسام طعمة والسياحة المهندس محمد رامي مرتيني بالاطلاع على واقع أعمال إعادة التأهيل وتفقد العديد من المشاريع السياحية بالمحافظة بحضور محافظ دير الزور القاضي فاضل نجار وأمين فرع حزب البعث العربي الاشتراكي الرفيق رائد العضببان. شملت الجولة تفقد أعمال التجديد والاستبدال فندق بادية الشام وفق العقد المبرم بين الشركة السورية للمنشآت والمستثمر سامر أصلان لتجهيزه كفندق من سووية /٤/ نجوم بطاقة استيعابية /٤٨/ غرفة فندقية، /٥/ سوويت، /١٦/ بنغلو، مطعمين وتراس صيفي بسعة /٣٥٠/ كرسي إتمام، صالة متعددة الاستخدامات، حدائق ومواقف للسيارات.



نصائح السفر في الشتاء

يعدّ السفر في الشتاء، من النشاطات الممتعة، التي يمكن القيام بها، مع ضرورة اتباع بعض النصائح والخطوات في الطقس البارد.



اختيار الرحلة الجوية المباشرة: على الرغم من أن الرحلة الجوية المباشرة أكثر تكلفة، إلا أنه من المنطقي اختيار الأخيرة، في فصل الشتاء. بالمقابل، عندما يصل المسافر إلى المطار الأول، عليه الانتظار حتى حلول موعد الرحلة الجوية الثانية، فإذا تأخرت، فقد ينتهي الأمر بقضاء الليل على مقعد بارد وصلب داخل المطار أو في فندق! **حجز الرحلات الصباحية:** من الممكن محاولة حجز رحلة الطيران الصباحية، في الشتاء، وذلك لأنه إذا تأخرت الرحلة أو ألغيت، فإن شركة الطيران في معظم الأوقات ستضع المسافر على متن رحلة ستنتقل في وقت لاحق من ذلك اليوم، إذا كانت هناك مقاعد متاحة، أما إذا لم تفعل ذلك، فلا يزال لدى المسافر فرصة للسفر في وقت لاحق من ذلك اليوم من مطار مختلف أو مع شركة طيران مختلفة. **الاستعداد لتغيير الطائرة في الهواء الطلق:** إذا حجز المسافر رحلة متعدد المطارات، فلا ينصح بترك المعطف في الأمتعة، حتى لو كانت الوجهة المقصودة تتمتع بمناخ أكثر دفئاً، فقد يضطر المسافر إلى المشي في الخارج لتغيير الطائرة، خصوصاً في بعض المطارات الريفية. **مغادرة المنزل باكراً:** سواء كان المسافر يستخدم الطائرة أو يقود السيارة، عليه مغادرة المنزل باكراً، خلال أشهر الشتاء، إذ يمكن أن تؤثر الأحوال الجوية بشكل خطير على السفر، مما يتسبب في حدوث تأخيرات.

كيفية التعامل مع الزوج الذي يقلل من قيمة زوجته بنصائح بسيطة

سنطلعك اليوم على كيفية التعامل مع الزوج الذي يقلل من قيمة زوجته بنصائح بسيطة لتتمكني من وضع حد لتصرفاته المهينة بحقك.



طريقة التعامل معه

للتعامل مع الزوج الذي يقلل من قيمة زوجته من الضروري الالتزام بهذه المجموعة من النصائح، وهي التالية:

من الضروري ألا تسكتي ابداً أو تسمحِي له بإهانتك وأن تضعي حدًا لذلك حتى لا يتطور الامر ويصبح أكثر سوءًا ويصل به الامر الى اهانتك امام الناس. ننصحك بعدم رد الالهانة بالإهانة، بل على العكس تجاهليه تمامًا علّه يعي الخطأ الذي ارتكبه ويبادر إلى تصحيحه و'عادة المياه إلى مجاريها. ضرورة احترام الزوجة لزوجها وتقديم كل الحب والحنان والدعم لا سيما اذا كان السبب وراء اهانتها هو غيرته منها وعدم ثقته بنفسه. التصرف الحسن مع الزوج ووضعها ضمن سلم اولوياتك وعدم تفضيل الاصدقاء والحياة المهنية عليه هي ايضا من افصل السبل للتعامل مع الزوج الذي يقلل من شأنك والتي تجعله يعيد النظر في كيفية تعامله معك.

أسباب تصرفاته

تعدد الأسباب التي تؤدي إلى تقليل الزوجة من قيمته زوجته، وغالبًا ما ترتبط بحالة نفسية معينة، سنكشفها لك فيما يلي:

الغيرة: تعتبر الغير المسبب الأول لتقليل الشريك من قيمة زوجته، خصوصًا في حال كانت ناجحة في مجال عملها، وتجمع حولها العديد من الأشخاص الذين يحبونها ويقدرونها. عدم الثقة بالنفس: السبب يكمن أيضًا في قلة ثقته بنفسه وتفكيره بان نجاح زوجته المهني والاجتماعي قد يجعلها تبتعد عنه ويخسر علاقته بها. العقلية الذكورية: لعقلية الذكورية لا تزال متحكمة بعالمنا العربي رغم المساواة في الحقوق بين المرأة والرجل ويعتقد بعض الرجال انهم أفضل واعلى شأنًا من المرأة. حب التملك: قد يكون الرجل صاحب شخصية متسلطة وحبه للتملك وعدم تقبله وجود شخص أفضل او اذكى منه، اذ يعتقد انه الاذكى والاخبر على الاطلاق.

LAGOS
SYRIA

صناعة
و تجارة الألبسة
الرجالية



P 0112 227 202
W www.Lagos_Syria.com
E info.lagossyria@gmx.com

E info.lagossyria@gmx.com
M www.lagos-syria.com
b 0112 227 202

الخزينة