

العدد 57 التاريخ 5 / آذار / 2023

اجتماعية_نسائية_مستقلة

أحدث صيحات ضفيرة الشعر لربيع 2023



لا ترمي بقايا القهوة المطحونة!
جربي هذه الحيل الذكية

بلدان لا تغرب فيها الشمس
ابدا



النجاح..... ياسر اسماعيل

النجاح من منا لا يحب أن تلازمه هذه الكلمة في حياته بشكل دائم أو كل فترة وأخرى. النجاح هو حالة ليست كأى حالة تعطي الشخص الناجح شعورا بالسعادة لتفوقه بعمله أو دراسته أو نجاحه في حياته الأسرية. النجاح في حياة الأشخاص معايير ومقاييس ومواصفات فما أراه أنا نجاحا قد يراه البعض الآخر فشلا وقد **عَرَّف النجاح** في اللغة العربية بأنه كلمة مأخوذة من الفعل (نجح) والتي تعني ادراك الغاية والتوفيق، أما اصطلاحا فيختلف مفهوم النجاح بين الناس فقد يعرف لدى البعض على انه السعي في الأعمال الخيرية أو تحصيل دخل عالي أو ترقية في العمل أو الحصول على مكافأة مالية وقد يراه الأشخاص النجاح هو الشعور بالرضا والسعادة والاصرار والعزيمة على تحقيقها من خلال القيام بعمل او نشاط معين، ولتحقيق النجاح يتطلب أدوات أولا يجب أن يكون لديك يقين بالله سبحانه وتعالى بأنه سيرزقك إذا سعيت فاليقين بالله هو أول خطوات النجاح، الإرادة والاصرار والعزيمة أهم أركان النجاح فمن دونهم لا يمكنك تحقيق النجاح ومن أول هزيمة ستقف ولن تحقق ما تريد. **وللنجاح صور** في الحياة منها **النجاح الاجتماعي** وهو أن يكون ناجح في علاقاته الاجتماعية مع الأشخاص **والنجاح الاقتصادي** أن ينجح في عمله، **والنجاح الأكاديمي**، كالنجاح في دراسته وتحصيله العلمي وبالعودة لوسائل تطوير النجاح لا بد من تطوير الذات بشكل دائم فلا نقف عند حد معين وأن يكون النشاط والهمة أمام أعيننا ونبعد عنا الفشل والكذب، ولتنظيم المواعيد والوقت دور كبير في النجاح والابتعاد عن الأشخاص الفاشلين والسلبيين أيضا دور في النجاح.

ولا ننسى الدعاء لله وشكره على النعم التي اعطانا إياها لنحقق غاياتنا في النجاح بإذنه.

زهرة السوسن

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

أول الكلام

يستيقظ العجوز ليأكل بضع لقيمات تمكنه من تناول الدواء الذي لن يتذكره إن لم يعطيه إياه من حوله يستيقظ ليسأل نفس الأسئلة.. أهو الصباح أم المساء.. أين نحن الآن... ثم ليصمت بقية الوقت ويعود ليسأل عن الأشخاص الذين يتذكرهم وإذا ما ذكر شخص أمامه يسأل أهو على قيد الحياة أم لا ويعود ليصمت بقية الوقت وينساه كل من حوله فيعود للنوم من جديد.. ذلك العجوز هو ما سنكون عليه بعد حين ذلك العجوز الذي كان منذ مدة يملك كل الرغبة في الحياة والسعادة إنه من كان يقطع المسافات بسهولة لتلبية احتياجاته واحتياجات أسرته.. ها هو الآن يقبع في ركن اختاره له من حوله لا يذكر شيئا بعيدا مر به تأكل الكآبة روحه حزنا على فراق من أحب وخذلانا بسبب افتقاده تلك الطاقة والحيوية التي كان يمتلكها يوما ما تلك القدرة التي لطالما دفعته للخوض بتجارب الحياة دون مساعدة أحد هو الآن يتمنى الرحيل عن هذه الدنيا بعد أن توقفت أحلامه وانتهت آماله فكل ما كان بات مجرد ذكريات فقط لا غير.. ما أضعفنا أمام إرادة الله هل الحياة فخ أم حلم طويل أثناء غيبوبة تحل بنا منذ ولادتنا حتى مماتنا؟ وهل تستحق تلك المعارك التي نخوضها كل ذلك العناء...



77777777

شبكة خدمة العملاء
من مؤسسة التخطيط والتنمية الاقتصادية

كل عام وأنتِ بخير بمناسبة يوم المرأة العالمي



إجراءات السلامة عند حدوث الزلازل



نوع من أنواع **الظواهر الطبيعية** التي ينتج عنها حدوث اهتزازات في طبقات سطح الأرض نتيجة وجود الطاقة المُخْتَزَنَة في الطبقات الأرضية السفلية، وتُعبّر الموجات الزلزالية عبر القشرة الأرضية لتؤدي إلى اهتزاز كل ما يوجد على سطح الأرض في منطقة تكوّن الزلزال تتمثل إجراءات السلامة عند **حدوث الزلازل** في مجموعة من التدابير التي تُساعد على التخفيف من حدة الآثار المرتبطة بحدوث الزلازل، وفي بعض الحالات قد يكون اتخاذ هذه الإجراءات سبباً في إنقاذ الأرواح، أو تجنب أضرار ماديّة

ومن أبرز إجراءات السلامة عند حدوث الزلازل ما يأتي:

الانبطاح على الأرض:

بمجرد بدء الهزة الأرضية يجب الانبطاح على الأرض في مكان مناسب وعدم الفرع، والحفاظ على الهدوء وضبط النفس، خاصة أنّ بداية الموجة الزلزالية تكون خفيفة، وعليه قد يتمكن الأفراد عند الانبطاح على الأرض من تجنب الارتطام بأيّ أجسام قد تؤذي جسم الإنسان.

الاحتواء بشكل مناسب:

يجب أن يحتمي الأفراد تحت الأجسام الصلبة التي تمنع سقوط الأجسام الأخرى أو الزجاج المتحطم بشكل عمودي على الرأس أو على أيّ منطقة من جسم الإنسان، ويمكن اتخاذ المكاتب أو قطع الأثاث الكبيرة كمخايب تقي الجسم من كل ذلك، وفي حال تعذر الحصول على مكان للاختباء فيه يمكن تغطية الرأس بالذراعين أو بوضع الرأس في مكان يحول دون سقوط الأجسام عليه.

التمسك بشكل جيد:

يُساعد التمسك بشكل جيد على تجنب الحركة أثناء حدوث الموجات الزلزالية وإلحاق الأضرار بالجسم، فقد تكون الموجات الزلزالية متتابعة، ويلي الموجة الزلزالية موجات ارتدادية أخرى.

الخروج بسلام:

يجب على الأفراد الانتظار حتى تُصبح طريق الخروج آمنة، فينبغي عدم الفرع أو الهرع إلى الخارج أثناء حدوث الموجات الزلزالية، حيث إنّ معظم الإصابات التي تحدث للأفراد في مناطق حدوث الزلازل تكون بسبب تغيير أماكنهم ومحاولة الخروج من المباني في ذروة الموجات الزلزالية.



أنواع الزلازل:

الزلازل التكتونية: وهي التي تحدث بسبب حدوث حركة في الصفائح التكتونية في القشرة الأرضية.

الزلازل البركانية: وهي تلك الزلازل التي تحدث نتيجة لحدوث انفجارات في البراكين، ما يؤدي إلى حدوث انهيارات في القشرة الأرضية.

زلازل الانهيار: تحدث هذه الزلازل في المناجم الأرضية والكهوف نتيجة لحدوث انهيارات الأرضية المختلفة.

زلازل الانفجارات: وهي نوع من أنواع الزلازل التي تحدث نتيجة لحدوث اهتزازات كبيرة في مناطق محددة من سطح الأرض بسبب الانفجارات النووية أو الكيميائية.

كيف تحمي طفلك في أثناء الكوارث الطبيعية وكيف تشرحها له؟

لا يمكنك أبدا معرفة متى سيحدث زلزال، ولكن يمكنك اتخاذ خطوات لتقليل أخطاره أو تجنب الأضرار أو الإصابات أو الخسائر في الأرواح للأطفال ولجميع أفراد أسرتك.

وفي المقابل، إذا كنت خارج نطاق الكوارث الطبيعية لكنك تتابع تطوراتها عبر نشرات الأخبار ومواقع التواصل الاجتماعي، فاحرص على عدم تعريض طفلك لتلك المتابعات الإخبارية، لأن الأطفال -على عكس البالغين- لا يستطيعون التخلص من التفكير في الذكريات المؤلمة بسهولة، لا سيما لو كانت مقاطع الفيديو أو الصور تعرض كوارث تتعلق بأطفال في مثل عمرهم.

ويشمل الاستعداد لوقوع زلزال الأشياء التي تقوم بها بالفعل لحماية سلامة الأطفال والصحة، مثل وجود مطفأة حريق في متناول اليد والحفاظ على أدوات للإسعافات الأولية. مع التخطيط والإعداد الكافي وتدريب أطفالك على التصرف الصحيح عند وقوع الزلزال والكوارث الطبيعية.



كيف تحد من خوف الأطفال من الكوارث الطبيعية؟

التعبير من خلال اللعب والفن، قد لا يرغب بعض الأطفال في التحدث عن مشاعرهم أو مخاوفهم. ساعدهم في التعبير عن شعورهم من خلال الرسم أو اللعب أو الكتابة أو أي أنشطة أخرى مناسبة للعمر.

تزويد الأطفال بالمعلومات الأساسية الدقيقة التي يحتاجونها. ولكن تجنب التفاصيل، حيث من المحتمل أن تكون مزعجة ومخيفة بعض الشيء للأطفال.

التأكيد على دور رجال الدفاع المدني والأبطال الذين يعملون للحفاظ على سلامة الناس أثناء وبعد وقوع كارثة طبيعية.

راقب سلوكيات طفلك جيدا إذا كان ضحية في وقت ما لكارثة طبيعية، فإذا تعرض طفلك لنوبات بكاء غير مبررة أو يعاني من نوبات أرق متكرر أو حالات الخوف والذعر التي يعجز عن التعبير عنها بكلمات، أو الجري بلا هدف خوفا من شيء ما، أو بعض حالات التبول اللاإرادي، أو الكوابيس المتكررة، فقد يشير ذلك إلى تعرض طفلك لصدمة نفسية عنيفة تحتاج إلى مساعدة المتخصصين.

سواء كانت أسرتك أو أطفالك قد تعرضوا لخطر الزلزال ونجوا منه، أو تابعوا أخبار وقوعه في بلدان أخرى، **اتبع التعليمات التالية للسيطرة على مشاعر الخوف والقلق لدى الصغار:**

ينبغي الحد من التعرض للغطية الإعلامية للكوارث الطبيعية، خاصة للأطفال الأصغر سنا.

يجب خلق شعور بالسيطرة على المخاطر من خلال إشراك الأطفال في إنشاء خطة الطوارئ والتدريب عليها، هذا الأمر يساعد الطفل على الشعور بأن الأمور ستسير على ما يرام إذا اتبعنا التعليمات، وأن الخطر ليس مجهولا، ويمكننا التحكم بقدر كبير في خسائره وحماية أرواحنا من التعرض إلى مكروه.

قدرتك على الحفاظ على هدوئك يمكن أن تفعل الكثير لطفلك. شارك بعبارات بسيطة مثل شرح الطرق التي تحاول بها التعامل مع ما حدث. وهو ما ينقل الشعور بالأمان لطفلك من خلال التأكد بأنك والبالغين من أفراد الأسرة تبذلون قصارى جهدكم لحمايته.

دراسة: الكوارث الطبيعية قد تؤثر على الصحة العقلية للناجين



وأشار بلانك إلى أن "النتائج التي توصلت إليها الدراسة، تبرز الحاجة إلى تقييم وعلاج مشكلات النوم بين الناجين من الكوارث، لأنها منتشرة بشكل كبير بعد وقوع كارثة طبيعية، وترتبط بحالات الصحة العقلية."

كانت دراسات كشفت أن الحصول على قسط كافٍ من النوم ليلاً، أي من ٧ إلى ٨ ساعات يومياً، يحسن الصحة العامة للجسم ويقيه من الأمراض، وعلى رأسها السمنة والفشل الكلوي.

وكشفت منظمة الصحة العالمية في أحدث تقاريرها، أن أكثر من ٣٠٠ مليون حول العالم يتعايشون حالياً مع الاكتئاب، وحذرت من أن معدلات الإصابة بهذا المرض ارتفعت بأكثر من ١٨ في المئة بين عامي ٢٠٠٥ و٢٠١٥.

وكشفت النتائج أن ٩٤ في المئة من المشاركين، عانوا أعراض الأرق الذي أعقب الكارثة. وبعد وقوعها بعامين، ظهرت على ٤٢ في المئة من المشاركين مستويات كبيرة سريريا من اضطراب ما بعد الصدمة، وكان حوالي ٢٢ في المئة منهم لديهم أعراض الاكتئاب.

وكان المشاركون أكثر عرضة لاضطرابات النوم واضطراب ما بعد الصدمة، وأعراض الاكتئاب، وكلها ارتبطت بحدوث مشاكل في الصحة العقلية للمشاركين.

وقال الدكتور جوديت بلانك، قائد فريق البحث: "هذه واحدة من أوائل الدراسات الوبائية التي تحقق في انتشار اضطرابات النوم بين الناجين من زلزال هايتي عام ٢٠١٠".

وأضاف: "تؤكد دراستنا أن هناك ارتباطاً قوياً بين الاضطرابات الشائعة المرتبطة بالصدمات النفسية، وظروف النوم المرضية بين مجموعة من الناجين."

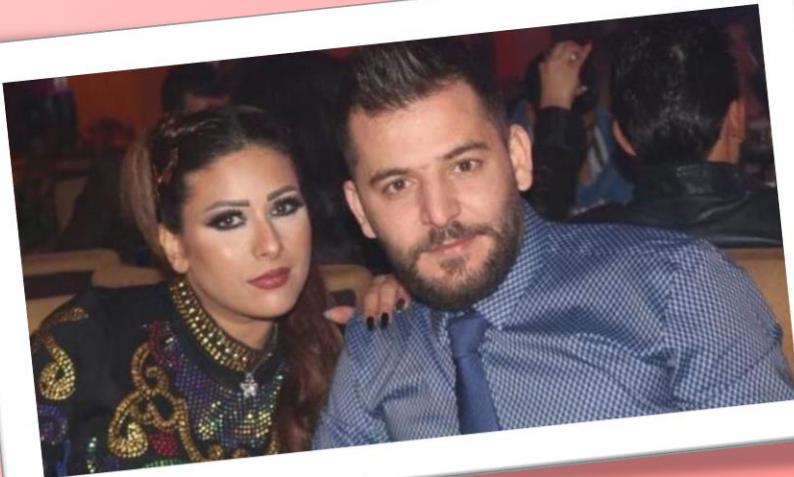
أفادت دراسة بأن الأشخاص الذين نجوا من الكوارث الطبيعية، وعلى رأسها الزلازل، يكونون أكثر عرضة لاضطرابات النوم التي ترتبط بمشاكل الصحة العقلية، حتى بعد عامين من وقوع الحدث.

الدراسة أجراها باحثون بكلية الطب في جامعة نيويورك الأمريكية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Sleep) العلمية.

وللتوصل إلى نتائج الدراسة، استطلع الباحثون آراء ١٦٥ ناجياً بعد عامين من زلزال عام ٢٠١٠ في هايتي، وبلغ متوسط أعمارهم ٣١ عاماً، وكان ٤٨ في المئة منهم سيدات.

وفقاً للدراسة، فقد كان زلزال هايتي الأكثر تدميراً في تاريخ البلاد، وأسفر عن مقتل أكثر من ٢٠٠ ألف شخص، إضافة إلى تشريد أكثر من مليون آخرين.

نجوم سوريا والوطن العربي والعالم يقدمون الدعم لضحايا الزلزال الذي ضرب البلاد...



تعاطف العديد من نجوم سوريا والوطن العربي والعالم مع
ضحايا الزلزال المدمر الذي ضرب سوريا وتركيا مؤخرا وقدموا
الدعم المعنوي والمادي وأبرز هؤلاء النجوم:



الفنان السوري **تيم**
حسن تبرع بمبلغ ١٠٧
مليون ليرة سورية
لصالح المتضررين
بفعل الزلزال.



تبرع كل من الفنانين
سلاف فواخرجي ووائل
رمضان بمبلغ وقدره
٢١ مليون ليرة
سورية.



تبرع الفنان **بسام كوسا**
يتبرع بمبلغ ١٥ مليون ليرة
سورية لصالح المتضررين
في المحافظات المنكوبة بفعل
الزلزال المدمر.



الفنان **علي الديك** وشقيقه
الفنان **حسين الديك** تبرعا
بمبلغ ٥٠٠ مليون ليرة
سورية



الفنانة **نادين خوري** قدمت
مبلغ ٢٠ مليون ليرة سورية
لمتضرري الزلزال المدمر.



الفنانان **حسام جنيد وامارات**
رزق تبرعا بمبلغ ٢٠٠ مليون
ليرة سورية لصالح
المتضررين في المحافظات
المنكوبة في سوريا



الفنان والنجم

السوري **ناصر**

زيتون يتبرع بمبلغ ٣٦٠

مليون ليرة سورية

لضحايا الزلزال المدمر

التبرعات مستمرة....

ولم تقتصر

التبرعات على

نجوم سوريا فقط

بل أيضا العديد من

النجوم العرب

والعالميين منهم:



لاعب كرة القدم

الشهير ميسي



النجمة انجلينا

جولي



النجم العالمي دوين

جونسون



النجمة الكولومبية الشهيرة
شاكيلا



النجمة العالمية مادونا

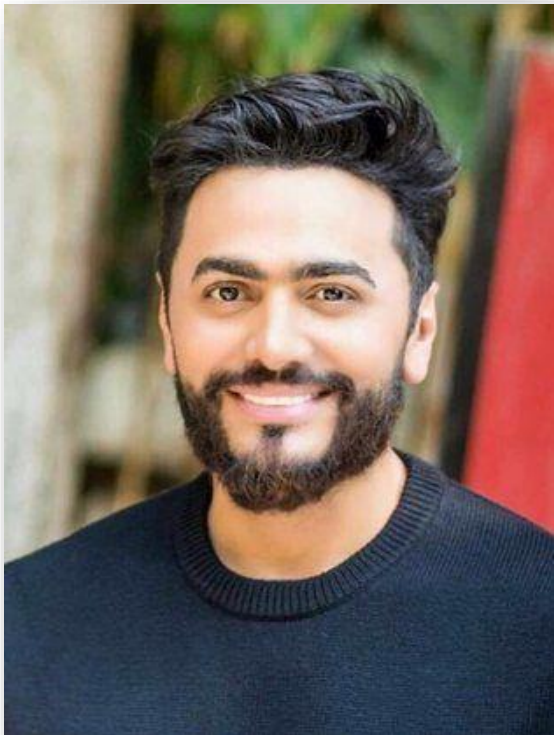


المغنية الأميركية العالمية سيلينا غوميز



المصارع والممثل العالمي جون سينا

أيضا النجوم العرب لم يتوانوا عن تقديم الدعم سواء معنويا أو ماديا ومنهم:



النجم شادي زيدان في ذمة الله



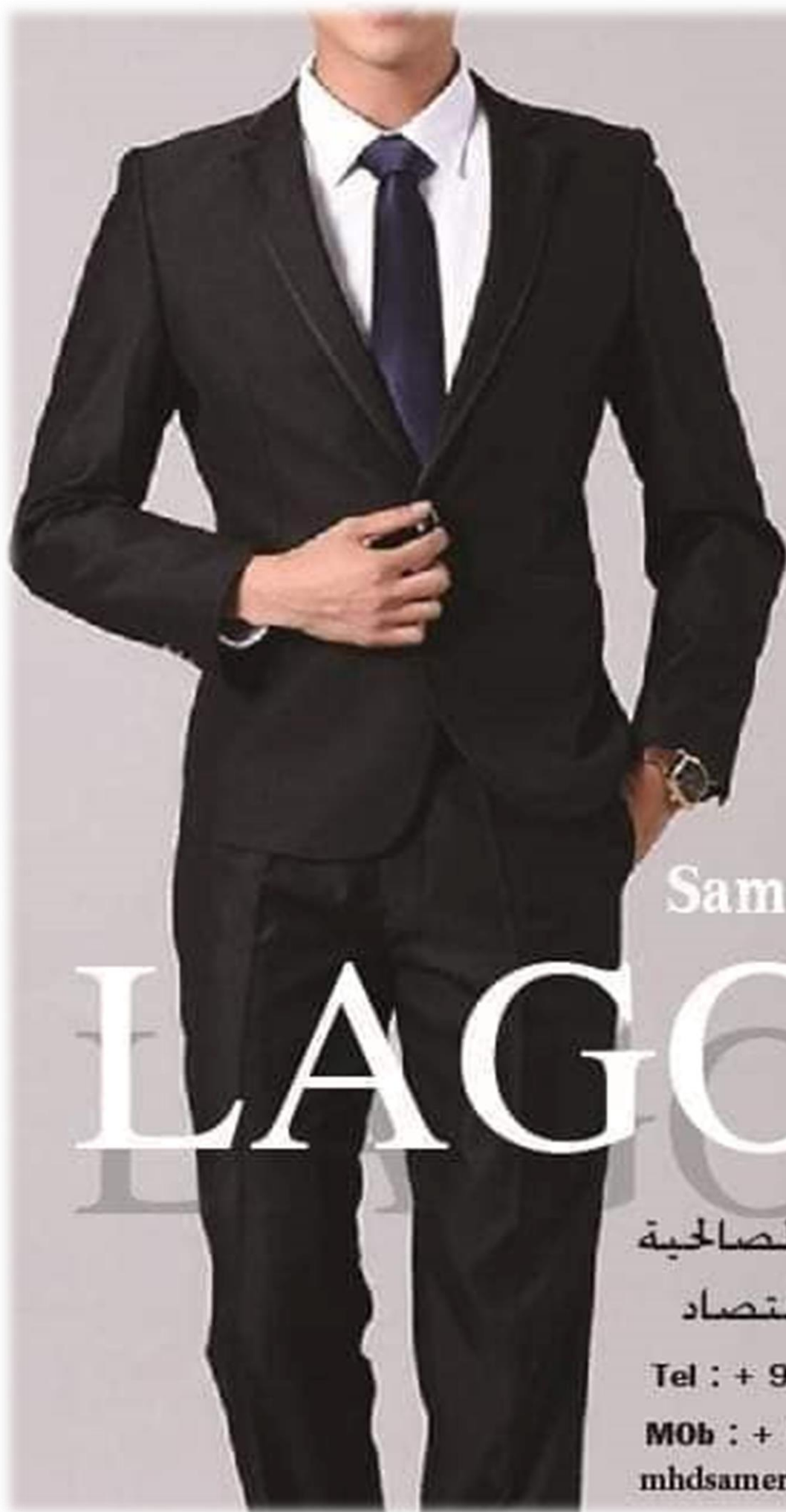
نعت نقابة الفنانين في سوريا، الممثل شادي زيدان، الذي توفي، عن عمر ناهز ٤٩ عاماً، بعد أيام من تعرضه لأزمة صحية دخل على أثرها المستشفى.

وتم تشييع جثمان شادي زيدان، من مشفى دار الشفاء إلى مسقط رأسه في مدينة الرحيبة، ليصلى عليه ويدفن هناك، وفق ما ذكرت وكالة رويترز.

الراحل هو شقيق الممثلين أيمن ووائل زيدان، واشتهر في بداياته بالأدوار الكوميديّة، مثل شخصية "محروس" في مسلسل "عيلة ٦ نجوم" عام 1997، ليقدّم بعد ذلك عشرات الأدوار المتنوعة على شاشة التلفزيون.

ونعاه عدد من الفنانين السوريين عبر وسائل التواصل الاجتماعي، من بينهم نادين خوري، وباسم ياخور، ووفاء موصلي، وأمل عرفة، وهبة نور.

ومن أبرز المسلسلات التي شارك فيها زيدان: "طيور الشك" و"عائد إلى حيفا" و"أنشودة المطر". كما كان قد انتهى مؤخراً من تصوير دوره في مسلسل "زقاق الجن" الذي سيعرض في شهر رمضان المقبل.



Samer Rabbata

LAGOS

دمشق - بوابة الصالحية

مقابل وزارة الاقتصاد

Tel : + 963 11 2222237

MOb : + 963 944383339

mhdsamerrabbata@outlook.com

ماريتا الحلاي تختار لخطوبتها فستان كيت ميدلتون مع بعض التعديلات

بالصور - ماريتا الحلاي تختار لخطوبتها فستان كيت ميدلتون مع بعض التعديلات في أجواء عائلية بسيطة، احتفلت الفنانة اللبنانية ماريتا الحلاي بخطوبتها إلى رئيس قسم الإنتاج في "أنغامي" كميل أبي خليل، وتألقت بفستان فخم سبق أن ارتدت شبيهاً له أميرة ويلز كيت ميدلتون أثناء حضورها انطلاق سباق الخيول "رويال أسكوت" في بيركشاير. واختارت ابنة النجم عاصي الحلاي فستاناً مميّزاً حمل توقيع المصمم اللبناني العالمي إيلي صعب، ويعتمد الثوب على الأسلوب البريطاني الكلاسيكي الذي تطل به الأميرات، من بينهن الراحلة الليدي ديانا وكيت ميدلتون. ويتميّز التصميم بتفاصيله الناعمة القائمة على الدانتيل والشفوف.



وارتدت ماريتا فستان أميرة ويلز الأزرق المصمم من الدانتيل الناعم عند منطقة الصدر والذي أطلّت به عام ٢٠١٩، وحرصت الفنانة اللبنانية على اختيار الفستان نفسه من المجموعة التي أطلقها إيلي صعب في صيف عام ٢٠١٩، وأجريت عليه بعض التعديلات لناعية الأكمام، وتطريزات الشيفون، ليتلاءم مع سنها.



موديلات أحذية موكاسان 2023

تعتبر موديلات أحذية موكاسان ٢٠٢٣ من الأحذية المريحة والتي تناسب جميع الإطلالات خصوصاً تلك العملية، ولإطلالات الشتاء اليومية برزت أحدث التصاميم المتنوعة والمتعددة لمواكبة أحدث صيحات الموضة وأجدها لهذا الموسم من شتاء ٢٠٢٣.



صِيحات مكياج تعكس القوة مناسبة ليوم المرأة العالمي



مكياج الوميض أحادي اللون

لإطلالة ناعمة وهادئة في يوم المرأة العالمي، فإن مكياج الوميض أحادي اللون أو ما يعرف "مكياج بدون مكياج" no makeup، يعدّ خياراً رائعاً. فهذا المكياج يخلق مظهراً بسيطاً وناعماً من خلال استخدام نفس اللون المميز على الخدين وعظام الوجنتين، وعظام الحاجب، والعينين للحصول على إشراقة متناغمة. ضعي كمية بحجم حبة البازلاء من كريم الأساس المفضل لديك للحصول على توهج ناعم مثالي من خلال التزبيت بأصابعك أو بفرشاة أو إسفنجة للحصول على التأثير المطلوب. اعتماداً على اللون الذي تختارينه، يمكنك جعل المكياج يبدو أعمق لخلق تأثير برونزي أكثر، أو أفتح لإضاءة وجهك. أما لون أحمر الشفاه، فاخترينه باللون النيود لإطلالة ناعمة.



مكياج دخاني جريء وشفاه مضيفة

تدور اتجاهات المكياج لخريف ٢٠٢٣ حول مكياج ثنائي الأبعاد، عن طريق التركيز على نحت العين بلونين متقاربين لظلال العيون كاللون الوردي العميق والأحمر الناعم، ودمجهما لتحقيق البعد للعينين، وتحديد الزاوية الداخلية للعين بقلم كحل أبيض اللون لإضفاء لمسات مضيفة على مكياج العيون. وتظليل الوجنتين باللون الوردي لمنحهما لوناً متورّداً وحيوياً ولافتاً، يتناغم بشدة مع مكياج العيون ثلاثي الأبعاد. أما بالنسبة للشفاه، تمّ تطبيق اللون الأحمر البارز ليتناغم مع لون البشرة ومكياج العيون. لا تتردّدي في اعتماد هذا المكياج، خاصة للمناسبات الرسمية لتتألقي بمكياج جذاب يعكس شخصيتك في اليوم العالمي للمرأة.



أحدث صيحات ضفيرة الشعر لربيع 2023

تعتمد النساء ضفيرة الشعر منذ آلاف السنين في جميع أنحاء العالم. والصفائر من أكثر الأساليب تنوعاً، حيث يمتد من الأنماط المعقدة بشكل لا يصدق إلى الصفائر البسيطة. ضفيرة الشعر مثالية أيضاً لكل مناسبة تقريباً. سواء كنت في المكتب أو في المدرسة أو في صالة الألعاب الرياضية أو حتى حفل زفاف، هناك تسريحة شعر مضفرة مثالية لك. والأفضل من ذلك، اعتماداً على نوع شعرك، اكتشفي جميع تسريحات الشعر المضفرة المختلفة للنساء الرائجة لربيع ٢٠٢٣.



رسالة (فيسبوكية) لم تنشر! بقلم الإعلامي سعد الله بركات

والشكر أساساً للإخوة المتابعين، فالصفحة عامة منهم ولهم، مثل كل صفحات فعاليات البلدة، وليسست خاصّة ل (فش الخلق) أملاً الاهتمام أكثر باللغة، عبر الفصحى المبسطة، وأن نكرّس ارتقاءنا بلغة التفاعل، عبر النقد الهادف والجاد، واحترام آراء بعضنا على اختلافها، بعيداً عن التجريح والاستهزاء، في التعليقات. ولعلّنا نأخذ في الاعتبار، أنّ هذه الصفحة كما الصفحات الخاصة، ستغدو وثيقة للناشئة، فلا نجعل الأجيال تقرأ عنّا غير ما يسيّرهما، أو ما لا يليق بنا، ولا ما يكرّر لغتها ومفاهيمها، وأثق أنكم خير من يتفهم. وإنّي حاضراً لأيّ جهد في هذا المجال عبر تشكل مجموعة استشارية لغوية ترسل لها المنشورات، ثم تحول للأدمن ليقرّر ما يراه بشأن النشر. ومن الواجب التنويه، بما تتيحه هذه الصفحة من نشر نتاجات فكرية، وبكل تعليق يغنيها ويعمّق جدواها، تحفيزاً أو إضافة وتصحيحاً، أو لفت عناية لاستدراك سهو ما، فلا نطلق أحكامنا من قراءة العنوان، حتى لا نتعجّل بإطلاق الكلام على عواهنه، وحبّذا لو تغدو هذه الصفحة نافذة لمواهب واعدة، تعطر الصفحة بعبق المحبة بين حين وآخر، محبّ فجر ينابيعها الزلزال، سيما وأنّ صفحتكم هذه انطلقت غداة عيد الحبّ وكل عام وأنتم بخير. ووجب الشكر أيضاً لصفحة، مجلة زهرة السوسن الغراء.

دأبت منذ ٣ سنوات، على توجيه رسالة تهنئة لصفحة فيسبوكية عامة، جسدت منذ انطلاقتها منبرا تعارفاً، وساحة مزهرة بعبق معرفي أو نقدي بألوان زاهية على اختلافها، وخاصة حين كانت تتحف متابعيها بحكم يومية معبرة، أو بفقرة معرفية ما، وحين لاحظت غياب هذا الجانب، وعدم الاهتمام بالجانب اللغوي، وددت همسة نصوحة بحكم مهنتي، ومن حرص لا ابتغي عليه أجراً إذا أخطأت، ولا اجرين إذا أصبت.

لكني فوجئت أن (الأدمن) أراد نشر ٧ أسطر أولى فقط من الرسالة دون الهمسة اللغوية وما يتعلّق بمضمون التعليقات التفاعلية والاقتراح بتحفيز المواهب فتمنيت بلا.. متفهّماً أنّ، الفيسبوك، قصّر المسافة جداً بين رأيين. ويسألونك لماذا لست فيسبوكياً؟؟؟.. وهاكم نص الرسالة:)) ونحن نضيء [شمعة جديدة] في مسيرة صفحة ،،..؟؟؟ الغراء، يسرني أن أتوجه للقيمين عليها، بتهنئة وتقدير لما يبذلونه من جهد مشكور. لقد شكلت هذه الصفحة، منذ انطلاقتها، ملتقى جماعياً تشاركياً، في الأحزان والهموم كما في الأفراح والآمال، وساحة خدمات وتبادل أفكار، بل تعارف أجيال، بين مقيمين ومغتربين.



عشاء خيري وتبرعات لمنكوبي الزلزال بسورية في كنيسة ميلاد السيدة العذراء في بالتيمور بولاية ميريلاند الأمريكية

بالتيمور - سعد الله بركات

Saint Mary Antiochian Church



IOCC SYRIA EARTHQUAKE RELIEF



Use the QR code to
make a donation

أقامت كنيسة ميلاد السيدة العذراء للروم الارثوذكس، في مدينة بالتيمور - ولاية ميريلاند الأمريكية، مساء الجمعة ٢٤ شباط ٢٠٢٣، عشاء خيراً لمساعدة منكوبي الزلزال في سورية، وقد ساهم فيه أصحاب مجموعة محلات ومطاعم وعائلات وأفراد من رعية الكنيسة، منها مطعم، زعتر، ودامسكينو ماركت وهم من مختلف المحافظات السورية، ومن الأردن وفلسطين ولبنان، فضلاً عن مواطنين أمريكيين

الفعالية أقيمت بالتعاون مع منظمة (IOCC - International Orthodox Church Charity) المعروفة بالمنظمة الدولية للكنيسة الارثوذكسية في أمريكا للأعمال الخيرية، التي تعمل مباشرة مع دائرة العلاقات المسكونية والتنمية في بطريركية انطاكية وسائر المشرق للروم الارثوذكس بدمشق، وقد جرى تبرع مباشرة عن طريق المنظمة المذكورة، ووصلت التبرعات لأكثر من سبعة عشر ألف دولار كحصيلة اولية..

وكان لافتاً الحضور الجيد لشبيبة الرعية، والمشاركة بتقديم فقرات ومعزوفات تعبيراً عن التضامن مع الأهل في الوطن الأم.



حزب الشباب الوطني السوري: تنشيط دور الشابات عبر فعاليات ومنظمات وضمن نشاط مدني وإنساني وسياسي

تعد الفئة الشبابية رافدا هاما ومؤثرا للطاقة الإيجابية التي تتواكب مع الخط المعنوي العام المبني على حالة الثقة في تخطي جميع الظروف القاسية التي تمر بها سورية وخاصة بعد حدوث كارثة الزلزال الذي ضرب عدة محافظات ومناطق في سوريا، فقد أثبت الشبان والشابات السوريين قوتهم وجدارتهم في تحدي الأوقات العصيبة وعملوا يدا بيد وقدموا كل ما في وسعهم للنهوض من جديد، وكما عودناكم بتسليط الضوء على أهم المواضيع المطروحة، قامت مجلة زهرة السوسن بإجراء لقاء خاصا مع رجل الأعمال، والأمين العام لحزب الشباب الوطني السوري المهندس ماهر مرهج.

وتحدث في البداية المهندس مرهج أننا نسعى لرسم صورة للشباب الوطني السوري من خلال الشباب الواعد الذي يعمل في شركة ومجموعة مكة للمقاولات وحزب الشباب الوطني السوري، جميعنا نعلم أن هذا الجيل ظلم في مرحلة وريعان شبابه من جهة العطاء وهذا برأيي بعيد عن العطاء الانتاجي، وعطاء الانسانية. وأكد أنه مستعد للعمل الجماعي وعلى أهبة الاستعداد لعمل أي شيء يخدم الشباب، فهذا الجيل يمتلك طاقة ويجب استثمارها بعمل إنساني وسياسي

ولكن من المؤسف أنهم ولدوا بمرحلة تعاني فيها سورية من أزمات تنوعت بين حرب وغلاء وفقر وأوبئة وعقوبات مفروضة وكوارث طبيعية وزلازل، فمنذ عام ٢٠١١ وحتى يومنا هذا، ونحن نمر بأزمات متعددة وشبابنا يعاني من البطالة، فقد لجأ بعضهم للهجرة لتأمين فرصة عمل. وأشار إلى أن الشباب يرفع الرأس عندما نلتقيهم نفتخر بالطاقة الإيجابية التي لديهم، وقال خير مثال على ما اتكلم عنه هو لقاءي بإحدى السباحات السوريات بأحد المواقع، حيث سبحت لأوروبا وحقت رقم عالمي، مبينا أننا نسعى اليوم لطاقة الشباب وأوجه لهم بضع الكلمات.. صحيح أنتم الجيل الذي ظلم، ولكن هكذا حكمت الظروف ولا يمكننا أن نترك البلد فمن الواجب أن نظل متمسكين بسورية ولو بأمل صغير.

منوها أن الظروف القاسية هي التي تحارب هذا الجيل ولكن في النهاية يتوجب علينا عدم الاستسلام، شباب كثير سافروا وعادوا ففي النهاية البلد هو الحزن الدافئ وأتمنى من الشباب التفكير بروح إيجابية والأمل بمستقبل واعد. ولفت إلى أنه بشكل عام الشابات السوريات ظلن، فالمجتمع حاليا يقوم على عمل الشابات بسبب الظروف الحالية، وأثر عليهن الخدمة العسكرية للشباب

الإلزامية والاحتياطية، بالإضافة للحرب وما نتج عنها من فقدان آلاف الشهداء فالشباب أثبتوا الوجود في جميع المواقع كالإدارية مثلا. وأوضح م. مرهج أنه بالنسبة لنا كحزب طرحنا مبادرة "كلنا لبعض"، هذه المبادرة والروح الخلاقة الموجودة التي تقوم بها الشابات، من أول يوم للزلزال، لافتا إلى أن الكثير من الشابات قمنا بالتواصل معي شخصيا لبيدنا التعاون، وتم إعلامنا عن حاجات العائلات من أغذية ولباس وغيرها حتى استنفذت جميع الطاقات لدينا و كانت الكميات محدودة جدا كحزب، وقمنا بأخذ المعلومة وإيصالها إلى لجنة الإغاثة والأمانة السورية للتنمية، وفي بعض الأحيان تتقاطع المعلومة ذاتها، ويتم تزويدنا بها من شخص مهتم ومتابع، أو من قبل شابات متابعات عالفيسبوك ليظهروا حبهم وارتباطهم ببلدهم.

وجه الشكر للأنثى التي ساندت وساعدت المتضررين جراء الزلزال وهذا إن دل على شيء يدل على تكاتف أبناء الوطن واللحمة الوطنية، من جهة أخرى الهلال الأحمر السوري قدم مساعدات لمحافظة إدلب المتضررة، وتابعنا لحظة بلحظة إنقاذ أرواح، وفي اللاذقية أيضاً أهالي الشام قدموا مساعدات و فرق إغاثية، وجاءت مساعدات كبيرة من درعا إلى اللاذقية ويوجد أيضاً مساعدات مقدمة لمدينة جبلة جمعناها من حلب ودرعا، وقام رفاقنا بالسويداء بالذهاب إلى حلب وقدموا ثلاثة قافلات إغاثية، وأحد الرفاق افتتح منزله في الشام لأهل اللاذقية المنكوبين، هذا هو السوري.



وأكد مرهج أن حزب الشباب السوري يؤمن أولاً بالعقل السوري، والمواطن السوري ونعزز بعروبتنا وسوريتنا، موضحاً أن السوريين قبل العروبة وقبل الإسلام، جمعت الأحزاب القومية المواطنين على بساط العروبة ومن يفعل العكس فهو خائن، وبالنسبة لتركيا حكمتنا تحت غطاء الخليفة وكل من لا يبايع الخليفة فهو كافر، واليوم حان الوقت لنبايع سوريا العظمى من لواء الاسكندرون إلى الجولان، هذا السوري الذي أنشأ أميركا، وسفر برلك الأمريكيتين بناها العقل السوري والأرجنتين وأوروبا والخليج، حتى في المشافي سوريين واتحاد القراء سوريين. لافتاً إلى أن الشبان السوريين الذين هاجروا هم متفوقين في دول أوروبا، وأقول مرة أخرى العقل السوري متفوق أينما حل ووجد.

وذكر م.مرهج أن العقل السوري مميز ويجب أن نمنحه حقه، بالإضافة يتوجب علينا أن نجتمع الشباب على رابطة السوريين لحزب الشباب الوطني السوري، خلاف ايديولوجي وليس سياسي ونعود لسورية، وبهذه الكارثة التي حدثت نسفت ما يسمى المعارضة والموالة وأظهرت تكاتف وتعاضد السوريين بالوقوف جنب الأسر المتضررة في المحافظات وعدم التفريق بينهم.

ونوه الى أن الدول العربية أبدت موقف مشجع، أما بالنسبة للسرقات التي انتشرت مؤخراً من قبل بعض ضعاف النفوس، ولا نستطيع إنكار أن الشعب كله بحاجة، والمتضرر لا يملك شيء حتى يقوم ببيعه، وتكمن حاجتهم الأساسية في الطعام واللباس، كاشفاً من خلال حديثه ان الرمل الفلسطيني في اللاذقية عانت بشكل كبير من قله الاكل واللباس و وضعهم سيء وبيوتهم سيئة، وهذه الحالة ينتج عنها المشاكل والفقر المتواجد فيه. **وختم المهندس مرهج بقوله:** لا تيأسوا من بلدنا، فنحن السوريون عقولنا قادرة على أن تقود العالم بأسره، ونحن كحزب نحلم بجمهورية سورية العظمى.

ولفت إلى وجود مجموعات خاصة ع الفيس وللحزب وعلى الواتساب فيها مسؤولين ورفاق بالحزب، ويوجد أماكن لم يتم تسليط الضوء عليها، وقبل وصول فرق الإغاثة بحوالي ثلاثة أيام كانت عبارة عن فرق محلية ورفاقنا في اللاذقية كانوا ينقلون المصابين أو الضحايا بواسطة سيارة فان، في أماكن متعددة كالرمل الجنوبي بمنطقة المشروع العاشر فقد كان الوضع فيها كارثي، والأهالي بقيت بالشارع ولا يوجد مراكز إيواء في بداية الزلزال، وبين أن أحد المساعدات كانت لشخص تواصل معي عبر الفيسبوك وقال : "دفنت زوجتي وابنتي وأنا في الشارع ولا يوجد مأوى"، وعلى الفور طلبت منه رقم هاتفه وأن يتواجد بمكان عام ، وذهب إليه أمين فرع اللاذقية لمساعدته، موضحاً أنه بالمواقف الإنسانية أصبح الجميع متضامن ويعمل يداً بيد. وتوجه م. مرهج بالحديث إلى ما يتعلق بالمرأة وقال: هي أكثر من نصف المجتمع، لأن المرأة هي بمثابة أم وأخت وزوجة وابنة، أما بالنسبة للرجل هي النصف وأبرزت دورها الفعال بجهود العمل. ودعا إلى تنشيط دور الشابات عبر فعاليات ومنظمات وضمن نشاط مدني وإنساني وسياسي، وكحزب طاقة الشباب لدينا تبدأ من عمر الثامنة عشر وحتى عمر الستين، كما طالب بالقيام بمبادرة تتواجد فيها شابات وشباب، ولا يمكن القول إن الشبان لديهم تقصير، ولكن هم معذرون لأسباب لوجستية كالعسكرية والسفر. وتابع الحوار بقوله الشابات السوريات على أهبة الاستعداد لأي عمل وخاصة المرأة فقد خرجت من القوقعة وأصبحت تتحرك وتعيش براحة، في حين أن المرأة المتزوجة التي زوجها بالحرب بدأت تقوم بدورها، بالإضافة للوظيفة، فقد شاهدناها تعمل كسائق تكسي عمومي، ومراسلات حريبات وممرضات ميدانيات، وبفترة الأزمة الحقيقية، وأثبتنا وجودهن خلال الزلزال بالعمل الميداني، وخاصة بالدعم النفسي.

قصيدة وجعي رماد... للشاعرة سعاد الكواري



الطريقُ طويلٌ

وخالٍ

أرى من نوافذٍ

سيارتي

زورقاً

تتقاذفه الريحُ

ويلطمه الموجُ

يلطمه مرة ثانيةً

فتحومُ الطيورُ

تهفو

على ركبةِ البحرِ

تلتقطُ الحبَّ

من شرفةِ البشرِ

الواقفين على الشطِّ

أنظرُ سارحةً

أفكرُ

كيف أهدئُ هذا الذي

يتحولُ في داخلي في ثوانٍ

لوحشٍ بشوشٍ

بلاطني

أركبُ المصعدَ المتقاعسَ

في هذيانٍ لذيدٍ

صورتي

تتكاثرُ فوقَ المرايا

أحدقُ مذهولةً

ثم أضحكُ

كالبرقِ يلمعُ

وجهي

فأدخلُ مكتباً بارداً

وأنام

بريقُ يثرثرُ

في الصالةِ الموحشةِ

خاتمُ الكونِ

يرسمُ فوقَ ملامحنا

صرخةً ميتةً

ثم يفتكُ بالذاكرةِ

الأصابعُ

تشتبكُ الآنَ في

لعبةٍ مأكرةٍ

كلُّ شيءٍ هنا صامتٌ

في انتظارِ حدوثِ انقلابٍ

كلُّ شيءٍ تعيشُ

أتجوّلُ

أشهقُ

في علبةٍ فارغةٍ

ما الذي حدثَ الآنَ

كي أستعيدَ مخيلةً

ناقصةً

هذه الظلماتُ

ستشقى غياهبَ صحوي

وتخنقُ ذاكرتي

ما الذي حدثَ الآنَ

أطردُ أصواتهمُ

بقايا الغبارِ

الرمادِ

يلطّخُ خصرَ الرخامِ

الرمادِ

الذي يدعكُ الأمسَ

بالعاصفةِ

أتسلّلُ من زنبقِ الوقتِ

منهوكةً خطواتي

أتسلّلُ هاربةً

من دبيبِ السؤالِ

أحومُ بقربِ فتاديلٍ

صامتةٍ

أترنّجُ كالشمعةِ

في هدأةِ الليلِ

ثمَّ

أذوبُ على هضباتِ الوجعِ

أتأمّلُ

تلكَ المقاعدَ من خلفنا

وهي مرصوفةٌ

بانتظامٍ

الستائرَ وهي

تصيحُ

وتسكبُ ألأمها

ثمَّ

تلتقطُ الضوءَ

وتهربُ تاركةً

همسةً

تتكسرُ فوقَ الجدارِ

تحاولُ

خرقَ سنابلِ مملكتي

تتلوّى وترأّرُ خانقةً

فترأغها

بومةً قفزتُ

من حدائقٍ قد تختفي

في خرائبِ روحي

زلزال.... بقلم الشاعرة كوثر دحدل



قالوا الطبيعة لها غضب

وقال العلم ضرورة

واحتمياجات

أن تلفظ الأرض ضغوطات

ومن شكلها تغير عبر العقود

والأزمان

وبحضرة الإله علينا العودة

للصلاة

والابتعاد عن الشرور

والفساد

لكل آن أوانه

ولكل محطة رأي وتعليق

ويبقى المعذب الإنسان

فالمأساة مأساته

تشرذ وتشويه..

يتم.. مرارة وقهر

فقد.. موت وحزن

أنت أيها

الضعيف

أمام الأيام..

ألمك يبكي

وقهرك يكويني

وجعك يا

سوري

يا أخوة هيهات

يا أخوة يوسف

أحببكم سورية

واحتضنت

أوجاعكم

أنقذتكم من

الجهل

وكانت البنيان

وعنكم صمدت

بوجه العدوان

لكن منكم تحملت

الطعنات

يا إنسان.. زلزل

المكان

ألا بعد حرب

وحرمان

عقد وسنتان

زلزال ودمار

القلب اهتز قبل

الجدران

والدم ثار في

شراييني

من هذا الاستهتار

بنداءات شعب

يستغيث

من ظلم من حصار

أرفعوا قيودكم

أبعدوا عنا قانونكم

يا من اسميتم أنفسكم

منظمات للإنسان

يا دولا تستعبد حريتنا

بغطاء واهن من

الأكاذيب

اجترعنا كل الأوجاع

وأنا كنا النبضات

طريقة عمل الدجاج بصوص الليمون



التحضير:

- يحمى الفرن لغاية ٢٠٠ درجة مئوية أو ٤٠٠ درجة فهرنهايت. يحمى الزيت ويقلى الدجاج، مع التقليب بين الحين والآخر، حتى يصبح هشاً. ترفع قطع الدجاج من المقلاة وتصفى على محارم ورقية.
- توضع قطع الدجاج في صينية خبز. تبرش ليمونة واحدة ويحتفظ ببرشها جانباً. تعصر الليمونة ويخلط عصيرها مع عصير ليمونة أخرى ومع صلصة الصويا وصلصة الليمون الهندية. تدهن قطع الدجاج بهذا الخليط وتخبز لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة حتى يخرج السكين نظيفاً من العصارات بعد غرزه في الدجاج.
- في غضون ذلك، تقطع شرائح الأناناس وتشوى حتى تصبح ذهبية اللون. توزع شرائح الفليفلة الحريفة وبرش الليمون فوق قطع الدجاج، وتقدم مع قطع الأناناس المشوية، وقطع الليمون الباقية، والأرز والبازيلاء والكزبرة.

المقادير:

- ٤ ملاعق طعام زيت دوار الشمس.
- ٦ أفخاذ دجاج.
- ٦ جوانح دجاج.
- ٣ حبات ليمون.
- ٤ ملاعق طعام صلصة ليمون هندية.
- ٤ ملاعق طعام صلصة صويا.
- علبة من شرائح الأناناس، مصفاة.
- رأس فليفلة حمراء حريفة، منظف من البذور.
- أرز وبازلاء وكزبرة للتقديم.

لا ترمي بقايا القهوة المطحونة! جربي هذه الحيل الذكية

تعتبر القهوة من المشروبات المفضلة للناس في جميع أنحاء العالم، وهي جزء أساسي من الحياة اليومية لمعظم الناس ولذلك ينصح خبراء البيئة بعدم رمي بقايا القهوة في سلة المهملات بل الاستفادة منها واستخدامها في بعض الحيل المفيدة لمنزلك.

حيل لاستخدام بقايا القهوة:

- كما يعتبر التفل مفيداً للزرع ويعتبر سماداً للحديقة، خاصة وأن معظم الحقائق تحتاج الى التخصيب لضمان حصول النباتات على التغذية التي تحتاجها للبقاء على قيد الحياة؛ حيث تحتوي القهوة المطحونة على العناصر الغذائية الأساسية التي تساعد في الصرف واحتباس الماء وتهوية التربة في حديقتك.

يمكنك رش القهوة المطحونة بشكل رقيق على التربة أو إضافتها إلى كومة السماد. حيث يجذب نشر القهوة حول حديقتك الديدان، مما يوفر ثروة من العناصر الغذائية التي من شأنها أن تساعد على نمو حديقتك، وهو مفيد بشكل خاص للورود.

- يمكنك استخدام نفل القهوة لغسل يديك بعد قيامك بتنظيف أو تناول الأسماك حيث ستقوم بإزالة الرائحة تماماً من يديك وكذلك الأسطح المستخدمة في تنظيف الأسماك.

- تستخدم في إبطال مفعول الروائح الكريهة في المنزل، إذ إن القهوة تتمتع بقدرة على امتصاص كل الروائح في محيطها، ويمكن أن تكون بديلاً جيداً لصودا الخبز.

- جربي وضع كوب من تفل القهوة في الثلاجة أو ضعيه في خزانة الأحذية والملابس للتخلص من الروائح الكريهة، حيث يتفاعل النيتروجين الموجود في القهوة مع الكبريت في الهواء، ويسحب الروائح السيئة.

- يمكن أيضاً استخدام تفل القهوة في تنظيف الأواني والمقالي، حيث يؤكد الخبراء أن القهوة المطحونة تتمتع بقوام خشن كاشط بما يكفي لفرك الطعام العالق في الأواني والمقالي دون إتلاف الأسطح. وبالتالي يمكن باستخدام قطرات قليلة من المنظفات ورش بعض من تفل القهوة المطحونة إزالة بقايا الطعام بسهولة والمحافظة على لمعانها الأواني.





100%
هال طبيعي
بدون منكهات

NATURAL
CARDAMOM
WITHOUT
FLAVORS



FLAVORS
WITHOUT
CARDAMOM
NATURAL

بدون منكهات
هال طبيعي



بالصور.. بلدان لا تغرب فيها الشمس أبدا

تتضمن قواعد الطبيعة التي سخرها الله لنا خلال الـ ٢٤ ساعة كل يوم ١٢ ساعة تكون خلالها الشمس مشرقة ونطلق عليها النهار و١٢ ساعة أخرى ظلام تغرب فيها الشمس ونطلق عليها الليل، لكن هل تعلمين أن هناك أماكن على مستوى العالم لا تغرب الشمس فيها لمدة تزيد على ٧٠ يوم؟ تخيلي كم سيكون الأمر مشوقا للسائحين للتجول على مدار اليوم؛ لأن الشمس تكون ساطعة بدون توقف.



نونافوت بكندا



النرويج



الاسكا



آيسلندا



السويد



فنلندا

توقعات سنة 2023 للأبراج الأكثر حظا في الحب

برج الحمل

ستواجه مولودة برج الحمل العديد من المفاجآت السعيدة في علاقتها العاطفية، ويمكن أن يكون عام البدايات الجديدة، حيث يمكن أن تلتقي بالشخص المناسب الذي سيصبح شريك حياتها. كل الأحداث هذا العام ستجعلها تعيش قصة حب رومانسية حاملة مليئة بالوفاق والتفاهم مع الشريك.



برج الثور

تعتبر أيضاً مولودة برج الثور في عام ٢٠٢٣ من الأبراج الأكثر حظاً في الحب هذا العام، وستكون حياتها العاطفية مليئة بالإيجابية، وسينعم بالاستقرار والهدوء بعد فترة من الصدمات. مولودة برج الثور العزباء ستجد شريك حياتها المناسب والذي سيقدم لها أجمل قصة حب تعيشها هذا العام.

برج العقرب

مناسبات سعيدة كثيرة بانتظار مولودة برج العقرب، لكن من الضروري أن تتعامل بذكاء مع الشريك، وتعرف كيف تكسب حبه وتحافظ عليه. فهو سيكون السند الأول لها في مختلف المشاكل التي يمكن أن تواجهها هذا العام. من الضروري أن تحذر دخول أي طرف في العلاقة بينها وبين الشريك حتى لا يفسد الأمور بينهما.

برج الميزان

ستحظى مولودة برج الميزان بحياة عاطفية فيها الكثير من التجدد، ستتمكن خلال هذا العام من التقرب أكثر من شريكها في حال كانت مرتبطة، أما إذا كانت عزباء فهي ستجد شريكها المناسب. ننصحها بالابتعاد عن العصبية في الأشهر الأولى من العام لأن النصف الثاني منه سيحمل لها الكثير من الأخبار الإيجابية.





عيد الأم

mother's Day

الأم

عيد



سنه سعيدة



ألم الرفض

زاوية المحرر: دينا ايوب

مسألة رفض الآخرين لك مسألة طبيعية جداً، اعتبرها جزءاً من دورة الحياة الاجتماعية، ماذا يعني أن يرفضك أحدهم أو بعضهم؟ ليس بالضرورة أن يكونوا سيئين لأنهم رفضوك، لأنك أنت أيضاً ترفض آخرين، وليس بالضرورة أن تكون سيئاً. المسألة: أن "الأرواح جنودٌ مجنّدة". التوضع حول الذات كارثة، والتعامل مع الآخرين بمنظور طريقة نظرتهم إلينا أيضاً كارثة، طالما لم يضرك فلان، فما يضريك أنه يكرهك ملء قلبه؟! فلما ترى في ترك الناس لك أو بعدهم أو كرههم أو عدم ارتياحهم مشكلة؟ افهم الحياة تفهم العلاقات، ضع نفسك محوراً لكل شيء تكثر خيبتك وكراهيتك للناس في هذا العالم ملايين يمكن أن يحبوك دون سبب، وهناك ملايين يمكن أن يبغضوك دون سبب، الأمر طبيعي إلى حد البداهة، فلا تكن غيباً إلى حد البلاهة !

ثقافة تقبل الرفض أقصى مراحل النضوج

