

الجمهورية

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

العدد 58 التاريخ 6 / حزيران / 2023

اجتماعية_نسائية_مستقلة

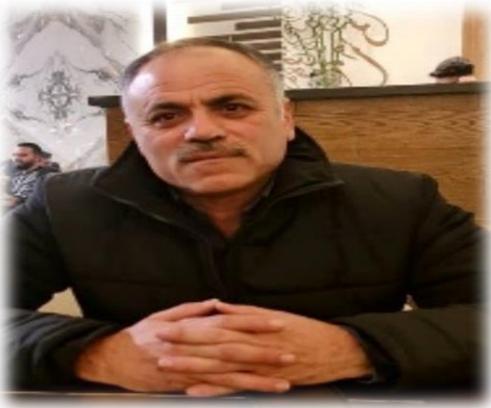
أول عملية جراحة
للبدانة كانت على يده
"الدكتور أنس العظمة"
من أشهر وأبرز الأطباء
في سورية



فساتين سهرة ناعمة
صيفية لإطلالة راقية

الاحتيال بطرق مختلفة وعمليات
نصب ذكية!!





هل تفلح المحاولات في تطوير العقل العربي رغم كل ما مر عليه من تداخلات عبر التاريخ؟

ذلك ما يسعى إليه الاعلامي نبيل صالح من خلال كتابه "تحرير العقل
العربي والعبور به نحو المستقبل "

الذي دعا إلى توقيع كتابه في دمشق بحضور حشد من الإعلاميين
والباحثين والأدباء والفنانين التي غصت بهم قاعة الأمويين في فندق
الشام.

لقد نجح الأستاذ نبيل صالح بجمع هذا العدد الكبير من الطبقة المثقفة
حيث تناول في كتابه الذي يتألف من أربعمئة وثلاث وعشرون صفحة
أبحاث ومواضيع تستحق القراءة والوقوف عند الكثير من تفصيلاتها
وسأوجز بعض من فصول كتابه الذي تناول فيه رصد ما مر به العقل
العربي عبر عدة فصول .استعرض في كتابه عن الصراع على الهوية
بين الدين والقومية والأمراض العثمانية التي حكمت البلاد وبحث في
أخطارها على استقرار الوطن العربي وأوروبا كما بحث في المسألة
التركمانية في سورية والمسألة الكردية . كما تناول في كتابه الدين
الابراهيمي الجديد في الشرق الأوسط وخروج التسوية العربية من
القمقم السلفي كما تناول الحديث عن التحالف السوري العلماني والبحث
في أسباب عظمة العرب وانحطاطهم وما ينتظرنا بعد الشتاء العربي
الطويل.

وتسأل الكاتب في كتابه عن ينقذ الجغرافية العربية من برائث السياسة
الغربية ويتحدث عن تحررنا فعليا.

وتناول حتمية نهضة الأمم بعد الحروب كما تحدث عن الشرق
الأوسط والحرب الباردة بين واشنطن وبكين وعن والأمن الغذائي
العالمي وألعاب الجوع الوطني .

ولا بد لي هنا من الوقوف عند عدد من اصدارات المؤلف منها: الرب
يبدأ نصه الأخير ١٩٩١ كما صدر له شغب عام ٢٠٠٦ ورواية اسمها
سورية ٣ أجزاء عام ٢٠٠٧ وكتاب نساء سورية عام ٢٠٠٨ وكتاب
سورية عام من الدم عام ٢٠١٢ وصدر له المختصر المفيد في حرب
الشعب السوري العنيد عام ٢٠١٤ ويومييات الحرب على سورية عام
٢٠١٦.

ومن المعروف ايضا أن نبيل صالح أبداع كصحفي وإعلامي منذ بدايته
في جريدة تشرين حيث كان له زاوية شبه يومية مع الكاتب وليد
معماري تدعى "قوس قزح "ايضا الاستاذ نبيل يشغل مديرا ورئيس
تحرير لموقع الجمل.

ننتمى ان يكون قد افلح الاستاذ نبيل صالح بما جاء في كتابه **تحرير
العقل العربي والعبور به نحو المستقبل.**

ياسر اسماعيل

زهرة السوس

اجتماعية-نسائية-مستقلة

مرخصة بالقرار رقم ٣/٣٩

الصادر عن المجلس الوطني
للإعلام

تاريخ ١٠/٦/٢٠١٤

رئيس مجلس الإدارة
المدير المسؤول
ياسر إسماعيل

صاحبة الامتياز
سوسن رقماني

الإخراج الفني
دينا ايوب

مكاتب المجلة
دمشق-ساحة عنوس

٤٤١٣٨١٣

٤٤٣١٠٦٠

٠٩٣٢٧٢٨٠٦٠

Yaser-2525@hotmail.com

Yaseresmaeill.blogspot.com

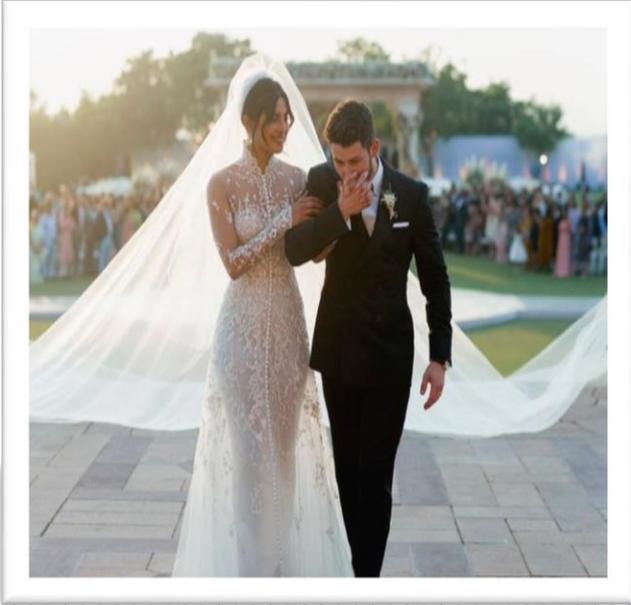
أول الكلام

بدون تميمق...

بعد حين من البقاء على قيد الحياة ندرك أننا سنبقى بحاجة لكل شيء مهما بلغ بنا العمر ولكن ستتبدل الأولويات بين تلك الحاجات إنما سنبقى بحاجة الى كل شيء وبعض الاشياء ستكون حاجتنا اليها بمقدار أكبر من غيرها كالمشاعر فحاجتنا لمن يساندنا ويعطينا الدفاء والحنان والاستقرار ستتزايد مع مرور الزمن ولكن للأسف سيكون المقيم الأساسي في قلوبنا هو مزيج من القلق والحزن أما السعادة وراحة البال والرضى سيكونون مجرد زوار عابرين بين الحين والآخر لأننا سنعلم حقيقة الحياة وسنتعرف على تلك المقصلة التي تنهي كل جميل قبل ان يكتمل وقبل أن تشبع منه أرواحنا سنبحث دائما عن وسيلة تجعلنا نتعايش مع ذلك المصير سنطوي صفحات من الآمال وسنقتل الكثير من الأحلام لأنها لن تتحقق ولا معين فسنة الحياة أن تصبح اكثر عجزا صحيا وجسديا مع مرور الزمن وسنة الواقع ان تصبح اكثر عجزا اجتماعيا وماديا مع مرور الزمن خاصة في زمن كهذا طغى فيه النفاق والاستغلال وقلة الخير زمن يتسابق فيه الناس على القدرة على الافتراء وافتعال الفتن زمن صار فيه الحق مهزلة والإنسانية مستباحة والطيبة والود ضرب من الجنون ولمة الأهل قائمة على النكران والاستغلال والسخرية من الآخر ستفهم السبب الذي يمنحك تقبل فكرة الموت وانتظاره برضى.

دمتم بخير..

فساتين زفاف أيقونية.. عبر التاريخ



سحرت النجمة الهندية، **بريانكا شوبرا**، الجميع بإطلالتها الأنيقة في حفل زفافها الذي دام لمدة أسبوع في مدينة مومباي عام ٢٠١٨، أثناء زواجها من النجم الأميركي نيك جوناس، وأطلقت على مدار هذا الأسبوع بإطلالات متعددة ومختلفة.



تصدرت **الأميرة إيمان**، ابنة الملك عبد الله الثاني بن الحسين ملك الأردن، عناوين الصحف ومواقع التواصل الاجتماعي، بعد إطلالتها الملكية في حفل زفافها، وذلك بسبب بساطة وأناقاة القستان الذي دخل قائمة فساتين الزفاف الأيقونية عبر التاريخ.



تزوجت أميرة ويلز **كيت ميدلتون** من الأمير وليام في عام ٢٠١١، وأطلقت بفستان من اللون العاجي مثل والدة زوجها الأميرة ديانا، لكنه بتصميم أبسط، حيث جاء بكمين طويلين مغطيين بالدانتيل.



عام ١٩٨١، سحرت أميرة القلوب، **الأميرة ديانا**، الجميع بإطلالتها المدهلة في حفل زفافها إلى الملك تشارلز، حيث اختارت فستاناً باللون العاجي، الذي لم يكن رائجاً حينها، وقدر سعره في ذلك الوقت بـ ١٣٠ ألف دولار،

موديلات النظارات الشمسية في 2023 بلمسات من الماضي

لم تتغير صيحات الأزياء في عالم الموضة وحسب، بل الإكسسوارات أيضاً تشهد تجديداً مستمراً من قبل دور الأزياء العالمية، حيث تبتكر بعضها تصاميم حديثة، والبعض الآخر يعود إلى الماضي، ليضيف لمسة من "النوستاليجا" إلى مجموعته الحديثة.



فساتين سهرة ناعمة صيفية لإطلالة راقية



لبشرة صحية.. تفادي ارتكاب هذه الأخطاء أثناء غسل وجهك

غسل الوجه أمر نفعه يومياً من دون مجهود أو اهتمام بالغ، فهو يعتبر طريقة لإيقاظنا، وتعزيز جسمنا بدفعة من الطاقة بعد ليلة نوم جيدة، لكن هل تعلمين أن طريقة غسل وجهك يمكن أن تؤدي إلى إتلاف البشرة؟



نعم، فالأمر لا يتعلق باستخدام منتجات العناية بالبشرة المناسبة فحسب، وإنما أيضاً بكيفية غسل وجهك، وعدد المرات التي تقومين فيها بذلك. دعينا نكشف لك عن أخطاء غسل الوجه، التي تميل النساء إلى ارتكابها، وفقاً للخبراء.

-استخدام الصابون أو المنظف

يمكن أن يسبب استخدام الصابون أو المنظف القاسي أو الجاف جداً لنوع بشرتك مرة أخرى تهيجاً أو جفافاً أو التهاباً. ومن المهم اختيار غسول الوجه المناسب لنوع بشرتك، سواء كانت جافة أو دهنية أو مركبة أو حساسة.



أخطاء غسل الوجه الشائعة:

بصرف النظر عن الإفراط في الغسيل، فإن الأخطاء الأخرى هي: **- الماء استخدام الساخن:** يمكن للماء الساخن أن يجرد الجلد من زيوته الطبيعية، ويسبب الجفاف والتهيج والاحمرار، ومن الأفضل استخدام الماء الفاتر أو البارد أثناء غسل وجهك.

-استخدام الأيدي أو المناشف

اليد: غسل وجهك بأيدي متسخة، أو استخدام منشفة قذرة لتجفيف وجهك يمكن أن ينقل البكتيريا والأوساخ والزيوت إلى بشرتك، ما يؤدي إلى الإصابة بالتهابات أو بثور. تأكدي دائماً من غسل يديك قبل لمس وجهك، واستخدام منشفة نظيفة أو منديل جديد لتجفيف وجهك.



-استخدام المناديل المبللة:

غالباً تحتوي المناديل المبللة على مواد كيميائية، مثل: المواد الحافظة والعطور والمواد الخافضة للتوتر السطحي، التي يمكن أن تكون مزعجة للبشرة. وقد يكون لديك تهيج الجلد وعدم الراحة إذا كنت تستخدمين مناديل مبللة لتنظيف الأوساخ من وجهك.

تسريحات شعر سهلة لا تنتهي موضتها للصبايا



تسريحة الشعر الستريت



تسريحة الضفيرة الفرنسية المزدوجة



تسريحة ضفيرة ذيل الحصان



تسريحة الباليرينا



تسريحة ذيل الحصان



تسريحة الويفي المنسدلة

مكياج بيج ناعم لإطلالة يومية عملية وأنيقة

مكياج ناعم باللون البيج اللامع

ولمواكبة أجدد صيحات المكياج، بإمكانك اعتماد مكياج عيون لامع باللون البيج، يركز على تظليل كامل الجفن العلوي بظل العين البيج اللامع، مع تكثيفه جيداً، وإلى جانبه اعتمدي أحمر الشفاه الباستيل باللون البنفسجي؛ مما يمنحك إطلالة حيوية ومتعشة، تناسب أجواء الربيع والصيف.



مكياج باللون البيج الغامق

ولإطلالة ناعمة وهادئة جداً، لاسيما خلال السهرات والمناسبات؛ فلا تتردد في أن تتألقي بمكياج عيون باللون البيج، تقومين بتطبيقه بسرعة وسهولة، من خلال تمرير ظل العين ال البيج، بتركيبة غنية على الجفنين الثابت والمتحرك، وعلى مدمع العين.



مكياج عيون بيج برتقالي

إن استخدام ظل العين البرتقالي إلى جانب ظلال العيون البيج، حيلة رائعة لمنح مكياجك لمسة حيوية ومتعشة.. لذلك، بإمكانك اعتماد مكياج عيون ناعم، تستخدمين ظل العين البيج إلى الجفن المتحرك، إلى جانب ظل العين البرتقالي الخافت على الجفن الثابت وتحت الحاجب.



مكياج عيون ناعم باللون البيج مع الأيلينر الأبيض

ولإطلالة عصرية تواكبين فيها أكثر صيحات المكياج رواجاً، اختاري أحد ظلال العيون باللون البيج الخافت المات؛ لتظليل الجفن العلوي، من ثم مُدي الأيلينر الأبيض على طول منبت الجفن السفلي؛ وصولاً إلى زاوية العين الخارجية.. ولمظهر أكثر إشراقاً، مرري البلاش الوردي على طول الخدود.



مكياج هادئ باللون البيج الرملي

يناسب اللون البيج الرملي ذوات البشرة الفاتحة والداكنة على حدٍ سواء؛ لذلك لا تتردد في استخدامه على عينيك بأسلوب بسيط وسهل، وإنما أنيق وجذاب؛ بحيث تستخدمين ظل العين البيج الرملي المات؛ لتظليل الجفون العلوية والسفلية، مع الحرص على استخدام أحمر شفاه غامق لإضفاء القوة على إطلالتك.

قرم شفا
و سمعنا



Natural Potato Chips
شرائح البطاطا الطبيعية



Natural Potato Chips



ممنوع تناول الفاكهة صباحًا في هذه الحالات!

يمكن أن يتصور البعض أنه من المدهش والمفيد صحياً أن يتناول طبقاً مليئاً بالفواكه الملونة كخيار مثالي لوجبة الفطور.. لكن هذا ليس هو الحال مع كل شخص.

فقد حذرت خبيرة التغذية وصحة الأمعاء ديمبل چانچدا من تناول البعض للفاكهة على وجبة الفطور لأنها يمكن أن تضر بصحتهم، بحسب ما نشره موقع Healthshots.

وتقول إن البعض يهتم بفوائد تناول الفاكهة، خاصة على معدة فارغة في الصباح. إنها جيدة للهضم والجلد والشعر والتمثيل الغذائي والمناعة. لكنها أوضحت أن هناك الكثير من الأفكار حول عادات غذائية، التي يساء فهمها بشكل شائع، من بينها تناول الفواكه كمكونات لوجبة الفطور.



نتائج عكسية

بما يؤدي إلى تكوين نفايات التمثيل الغذائي غير المهضومة. يمكن أن تعيق هذه التركيبات غير المتوافقة عملية التمثيل الغذائي للأنسجة وتمنع عملية تكوين الأنسجة فيما يمكن وصفه بأنه نظام غذائي غير متوافق.

تحتوي كل فاكهة على مجموعة متنوعة من الإنزيمات والأحماض التي يمكن أن تتفاعل مع البكتيريا في الأمعاء ويمكن أن تكون مفيدة أو سيئة، اعتماداً على أعراض الشخص. لذا تحت چانچدا الجميع على فهم الثمار التي ينبغي عليهم تناولها وإلا ستؤدي إلى نتائج عكسية.

وقالت دكتورة چانچدا: "تحتوي جميع الفواكه على إنزيمات نشطة وأحماض فاكهة مثل حامض الستريك والفوماريك وحامض الأكساليك وحامض المالكيك الذي يتفاعل بسرعة مع حمض اللاكتيك في منتجات الألبان ولا يختلط جيداً مع الخضار والحبوب واللحوم



نصيحة عامة

من أجل تجنب سلبيات تناول الفواكه، نصحت دكتورة چانچدا بأنه يجب أن يوضع في الاعتبار أن يتم تناولها بمفردها. أو بعبارة أخرى، يجب عدم خلط الفاكهة بالخضروات ومنتجات الألبان والحبوب أو اللحوم لأنها يمكن أن تصبح سامة. ولكن يمكن خلط الفواكه مع الفواكه المجففة لأنها تنتمي إلى نفس العائلة.

هل التسويف مرض نفسي؟



**بعض الأعراض الشائعة
لاضطرابات الصحة العقلية التي قد
تترافق مع التسويف:**

- الشعور بالإرهاق طوال الوقت
- صعوبة النوم أو النوم طوال الوقت
- التغيرات في عادات الأكل
- الشعور بالقلق
- تقلب المزاج
- مشاكل الحفاظ على العلاقات الوثيقة.

إذا كنت تعاني من التسويف وتواجهين أيًا من المشاكل المذكورة أعلاه، فمن المهم أن تضعي في اعتبارك أنك قد لا تتعاملين مع مشكلة بسيطة.

التسويف شيء يحدث للجميع في مرحلة ما، سواء كان الأمر يتعلق بترك الأطباق تتراكم في الحوض، أو تأجيل شراء البقالة إلى يوم آخر، أو الانتظار حتى اللحظة الأخيرة للتحضير لعرض تقديمي في العمل؛ فمن الطبيعي تأجيل الأشياء التي لا تريد القيام بها، لكن هل يمكن أن يكون التسويف مرضًا نفسيًا؟ في بعض الحالات، يمكن أن يكون التسويف علامة على وجود مشكلة صحية عقلية أكبر يجب معالجتها. في السطور التالية، سنتعرفين على الحالات التي يُصبح فيها التسويف مرضًا نفسيًا يتطلب المساعدة الطبية:



التسويف بحد ذاته لا يعتبر مرضاً نفسياً

الشعور بالإرهاق وصعوبة النوم من الاضطرابات العقلية التي تظهر مع التسويف (المصدر: Adope Stock: التسويف بحد ذاته ليس مرضًا عقليًا، ولا يوجد تشخيص للصحة العقلية يعتمد فقط على التسويف، فهو أمر شائع للغاية ويعاني منه الكثير من الناس من وقت لآخر، وهو ليس علامة على أي اضطرابات في الصحة العقلية، إذ يمكن تفسير معظم التسويف بالحقيقة المؤكدة المتمثلة في أن الناس يتجنبون المهام غير السارة أو المملة أو الصعبة. ومع ذلك، إذا كان التسويف يحدث في مهام الحياة اليومية، مثل الاستحمام أو إرسال رسائل نصية إلى شخص تربطك به علاقة جيدة، فقد يكون ذلك علامة على وجود مشكلة.



PLACE OF ORIGIN: CHINA
BLACK COLOR
PRINTING: DIRECT THERMAL
PAPER WIDTH: 8 CM
DESCRIPTION: USB+SERIAL+LAN



الفنان المتجول "علمدار" تراث أثري يختلط بتاريخ الفن والأصالة



وبين أنه عندما كان يبلغ من العمر /٢٥/ عاما راودته هذه الفكرة عندما سمع عدة أحيان من دول غربية، يتواجد فيها فنانون امتهنوا الرسم بالشوارع، يعيرون عن موهبتهم بطريقة ملفنة وغير مألوفة، حينها تحمست للفكرة أكثر، وبدأت أستعد لها، وبعد إنهاء دراستي في سورية وحصولي على شهادة المعهد، سافرت إلى إيطاليا، والغريب أنه منذ اليوم الأول الذي وصلت فيه بدأت العمل، وكان الإنتاج مبهراً، فكانت هذه الخطوة بمثابة مفاجأة بالنسبة لي.

وأضاف أنه بعد مرور فترة زمنية اعتاد على العيش والرسم في الشوارع، وبدأ ينتقل من مدينة إلى أخرى، في إيطاليا وإسبانيا ودول أوربية محيطة، وأعمل بهذا المجال، على سبيل المثال: عند إقامة مهرجان في مدينة معينة لمدة اسبوع كمهرجان التفاح أو مهرجان لأحد القديسين المشهورين، كنت اذهب وارسم، حينها كنت شاب أحب الحماس الاكتشاف والجو كان جدا رائع ومختلف.



الملفت للنظر والذي يجذب انتباهك عند مدخل قلعة دمشق الأثرية ذاك الرجل المسن الذي اتخذ مكانا بالقرب من جدار القلعة لجعله عالمه الخاص الذي يبحر فيه بمزج الفن والإبداع بلوحة دمشقية ووجه باسمينة ونفحة عطر، ولتحدث عن هذا التراث الأثري والفني أجرت مجلة زهرة السوسن حوارا خاصا مع الفنان المتجول جميل طلال علمدار..

وقال علمدار: في بداية الحوار انه امتهن الرسم في الشوارع واكتشف أنه عمل مهم ورائع، كيف تجلس على حافة الطريق وتلتقط ريشتك وتبدأ برسم ملامح وتفاصيل المارة، دون أفنعة، وتختلط مع مختلف شعوب وثقافات المجتمع، وكافة طبقاته.



منوها أنه لا يوجد من سيرت مهنته، مبررا أن المجتمع الذي نعيش فيه لا يجذب هذه المهنة، وحتى الفنان لا يرغب بها، بل يريد دوماً أن يكون متبني من جهة معينة، ولا يحب الاستقلال.

وختم علمدار الحوار بتوجيه رسالة للشابات والشباب في المجتمع أن من لديه فكرة أو عمل بناء مقنع فيه، ويمكن أن يخرج منه بنتيجة مبهرة، يستمر فيه ويدعمه، ولا يستمع لأراء الآخرين وانتقاداتهم، ويبدل كل ما يوسع له ليمنح هذه الفكرة والعمل صورة تغير معتقدات الراضين لها وتقدمها بأبهى حلة.

وكشف أنه أول مكان جلس فيه ورسم بعد عودته، هو حي العمارة في القيمرية بدمشق، وبعدها أصبح ينتقل من مكان إلى آخر، حتى استقر عند القلعة الأثرية، وبقي بهذا المكان منذ عام ١٩٩٢ إلى اليوم، مبينا أنه قبل الحرب كان يسافر إلى عدة دول مجاورة ليعمل منها: تركيا والأردن ومصر لمدة لا تتجاوز الثلاثة أشهر. وفيما يتعلق بإجرة الرسم أشار إلى أنه كان يتقاضى في السابق من ١٠٠ إلى ٢٠٠ ليرة سورية، بينما اليوم ١٥٠٠٠ الف ليرة سورية.

وذكر علمدار انه في عام ١٩٩٠ م عاد إلى سورية نتيجة لظرف عائلي، ولم يستطع بعد السفر لإكمال ما بدأ به، بسبب حصول بعض التعقيدات، لافتاً أنه لم يستطع الحصول خلال فترة عمله في الخارج على ثروة ولكنه حقق الاكتفاء الذاتي إلى حد ما، وذلك لأن الفنانين يعرضون رسوماتهم ولوحاتهم الفنية ضمن معارض، بينما هو لم يستطع عرضها لان التكاليف عالية جداً، مشيراً إلى أنه شارك بمعارض جماعية ولكنه لم يتوسع بها، وهذا لعدم وجود استقرار مادي ان كان في الخارج او في بلدي سورية، وعند عودتي قمت بإقامة معرض في المركز الثقافي ولكن لم يعد علي بالمال، لأنه يجب تمويله والمفروض وجود مورد اساسي.

تراجع الحركة المسرحية على الرغم من وجود روح شبابية تعمل باستمرار



وأكد ان من أهم الخدمات التي يقدمها المركز هي لذوي الشهداء وجرحى الحرب، والتسجيل في معاهد التأهيل مجاني، ومنها المعاهد الثقافية، الشعبية، التشكيلية، الموسيقية.

وفي ختام اللقاء أشار صارم إلى أن المركز يقدم بعض الأنشطة الثقافية خارجياً، وذلك في الأماكن العامة: كالحدايق الأرياف، والمدن وخاصة الأنشطة المتعلقة بالأطفال.

وتحدث الأستاذ صارم في البداية مبيناً أن المركز الثقافي العربي يحوي عدة أقسام أهمها: المكتبة العامة، ومكتبة الأطفال، ومعهد الثقافة الشعبية وقاعة الإنترنت، بالإضافة إلى قاعة للأنشطة متعددة الاستخدامات وقاعة مخصصة للمعارض، وتضم المكتبة عدد كبير من الكتب التاريخية، والعلمية، ثقافية، اجتماعية، وقصص، ودواوين الشعر. ولفت إلى أن الحركة المسرحية مستمرة، ومتطورة، على الدوام، أما اليوم فقد تراجعت وخفت وتيرة عمله على الرغم من وجود مجموعة شابة تعمل بشكل مستمر من خلال إجراء بروفات لتقديم بعض العروض المسرحية.

يحتل المركز الثقافي العربي في اللاذقية دوراً ريادياً يعكس على عرض البرامج التعليمية والثقافية والمهارية والإبداعية التي تتميز بها أعمال المركز. كما أنه يسلط الضوء على عدة محاور مثل الأنشطة الفنية وأهميتها، والتفكير الناقد، والإبداع، والمهارات وتنميتها، ويتميز المركز الثقافي العربي بكونه نواة الأدب والفن ويتربع في قلب اللاذقية، وينضم إليه أربعة عشر مركزاً موزع في المدن والأرياف، وتتنوع بين التطبيقية والتشكيلية والموسيقية وللحديث أكثر أجرت مجلة زهرة السوسن ضمن متابعتها للملف الثقافي لقاء خاصاً مع مدير المركز الثقافي العربي الأستاذ مجد صارم

مشكلات الجهاز الهضمي اسبابها وطرق الوقاية منها الدكتور بشر دعبول من

أهم الأطباء في سورية

ويبين د. دعبول أن المرض الأكثر شيوعاً وانتشاراً، هو الكولون العصبي، بنسبة حوالي ١٥% من العالم، وهذا المرض غير خطير لكنه مزعج، ولا يتطور إلى أمراض خطيرة، موضحاً أن اسباب الكولون المتهيج (العصبي) الحالة التوتيرية النفسية، ونوعية الطعام اضطرابات الهرمونات بالجسم، وهي الأكثر شيوعاً عند الشباب، وعلاجه بالأدوية المتنوعة، أو الحمية، العلاج النفسي والسلوكي، ومعظم المرضى يستفيدوا من العلاج، مبيناً أن مرض الكولون العصبي من الممكن ان يخفي بحالة التزام وتقييد المريض بالحمية الغذائية، والأدوية، والابتعاد قد الامكان عن المشاكل النفسية، والتوتر والقلق، وبعض المرضى لا يلتزمون لعدم التقيد بكل ما ذكر.

وبالنسبة لحالات الإمساك أكد وجود عدة أسباب مكنيكية، ومنها حركية، وهو الأكثر انتشاراً عند الشباب، ويصيب الكبار أيضاً بسبب بطء الحركة، واستخدام الأدوية، لافتاً إلى أن أدوية الضغط والسكري تسبب الإمساك، ولكن أدوية مرض السكري قد تسبب في بعض الأحيان أما الإمساك أو الإسهال.

وقدم بعض النصائح لمرضى الكولون العصبي، منها: الابتعاد عن القلق والتوتر النفسي. الالتزام بالأدوية. الحمية الغذائية الصحيحة. وأشار د. دعبول إلى وجود أعراض مقلقة، وغير مقلقة ومن الأعراض المقلقة هي: نقص الوزن بأسدمرار والإقياء والنزف من كل مكان عضة في البلعوتغير قطر البراز ولونها بالبنفسجية للأعراض الغير مقلقة منها: الألم البطني أو النفخة، والإمساك، والإسهال، والحرقة، أو الحمضة، وكل هذه الأعراض لاتستعدي للجوء الى طبيب هضمية.

مشكلات الجهاز الهضمي اسبابها وطرق الوقاية منها الدكتور بشر دعبول من أهم الأطباء في سورية ندرك تماماً أهمية الجهاز الهضمي في أجسامنا فهو المسؤول الأول عن عملية الهضم وامتداد الجسم بكامل العناصر الغذائية التي يحتاجها، ولكن يتوجب علينا الانتباه لنظام غذائنا عند تعرضنا لأي مرض من أمراض جهاز الهضم واتباع طرق للوقاية للحصول على بنية جسدية سليمة، وللحديث أكثر أجرت مجلة زهرة السوسن ضمن متابعتها لل ملف الطبي لقاء خاصاً مع أخصائي أمراض جهاز الهضم والكبد الدكتور بشر دعبول.

وقال الدكتور بشر دعبول في بداية اللقاء أن مشكلات الجهاز الهضمي الأكثر شيوعاً هي: " الكولون المتهيج، الحرقة، قرحة المعدة"، وأمراض الجهاز الهضمي كثيرة ومتنوعة، تبدأ من المري، والفتق الحجابي، وأمراض المرارة، والحصى المرارية، وأمراض الكبد، والتهاب الكبد، وتشمع الكبد، وأمراض الكولون، وتشنج الكولون، والتهاب الكولون القرحي، والبيواسير، والشق الشرجي، والكولون العصبي، وأمراض البنكرياس، وتابع أن جميع هذه الأمراض تقوم بمعالجتها سواء كانت التهابات البنكرياس الحادة، والمزمنة، وأورام البنكرياس.

وأشار د. دعبول إلى أن عمليات التنظير ناجحة وقد تكون تنظير علوي أو سفلي، أو تنظير أقينية صغرواية، وإجراءات العلاجية مرتبطة بتوسيع المري، ومعالجة القرحات النازفة، ونسب نجاحها عالية جداً، تصل إلى ٩٥%، وتجري عملية التنظير بالتنظير بالتشخيص العلاجية، ويعتبر سهل بسبب وجود الأجهزة المتطورة.

وفي ختام اللقاء وجه د. دعبول كلمة توعوية للمرضى بأن الوقاية خير من قنطار علاج، وتعد المعدة هي بيت الداء والحمية اصل الدواء.

والجدير ذكره أن الدكتور دعبول انه اخص في الولايات المتحدة الأمريكية، وبدأ مسيرته الطبية في عام ٢٠٠٠ م، كما انه يعمل لدى عدة مشافي خاصة، ومستوصف خير دعم.



الدكتور بشر دعبول

ورجح د. دعبول أن أسباب أمراض الجهاز الهضمي، وأبرزها هي: الحالة النفسية، والأدوية الخاطئة التي قد تسبب تقرحات، والجرثومة التي تصيب المعدة، والفيروسات الكبدية، الكحول يؤثر على البنكرياس، والكبد بذات الوقت، والانتانات المعوية، والأكثر انتشاراً، أو الفتق الحجابي، مضيفاً أن جميع الفئات العمرية معرضة لأمراض الجهاز الهضمي، والخطورة تكون في السن المتقدم، مؤكداً أن طرق العلاج والوقاية، والمعالجة المبكرة، الكشف المبكر أثر كبير وتغير جذري لحالة المريض.

كيفية العناية بالعين وطرق الوقاية من الإصابات الدكتور الشجاع من أهم أخصائي العيون بسورية

العين من النعم الكثيرة التي من الله علينا بها، ومن خلالها نكتشف العالم من حولنا، ولكن قد يصيب العين بعض الأمراض أو المشكلات أو ربما قد نمارس عادات سيئة تحرمنا من هذه النعمة جزئياً أو كلياً، لذلك يتوجب علينا الحرص على سلامة العين، وتجنب كل ما قد يؤديها، وللحديث أكثر أجرت مجلة زهرة السوسن ضمن متابعيتها للملف الطبي لقاء خاصاً مع الأخصائي بأمراض العين وجراحها الدكتور محمد

ولدى سؤالنا عن أهم عملية جراحية قام بها والتي هي تغيير لون العين أجاب أننا نسعى للحصول على ترخيص من وزارة الصحة، وموافقة إدارية، وتمت لمرة واحدة لمريضة خاصة جداً، ونحمت، ولكن لها ترتيب قاتوني، يجب أن يتخذ فيه ترخيص من وزارة الصحة ونقابة الأطباء.

ولفت د. الشجاع أنه أصبح لدينا أطراف وطنية، وعدة معامل، وتم الاستغناء عن الأطراف الأجنبية، بشكل جيد، وأصبح لدينا "كواليتي"، كثير جيد، وفرق الأسعار للمرضى يتحسن وخاصة بالمواد، مثل: العدسات والمواد التي تستخدمها أثناء العمليات، والأدوات الجراحية، ونأمل أن يصبح لدينا معامل تساعداً على خفض السعر، مبيناً وجود شركات وطنية مثل مابكو، ويأتي مندوبين لتوزيع المنتجات طبية، ولدينا تجربة لإقامة محاضرات لعملهم. مشكلات العين وذكر أن أهم مشكلات العين هي الرض على العين كل الأمراض، ممكن أن نتداركها، حتى ضغط والسكري والزرق، وكل شيء نحن ممكن أن نتجاوزه، ونتعاون مع المريض، أما الرض إذا حصل فإن العين بمأساة كبيرة،

، وأشار إلى أن كل مرحلة من العمر، وكل فترة لها أمراض معينة، أي ما أقصده فترة الطفولة منذ اليوم من الممكن أن يصاب الطفل بزرق بالولادة، يجب فحص الطفل، لمعاينة ضغط العين، والمياه البيضاء، والسد مجرى الدمع، ويجب أن تتم الدراسة لعين الطفل من أول يوم، وأول شهر، وبعد ستة أشهر ثم سنة، أما بالنسبة للشباب، أمراض الأربعين، تبدأ بضغط العين، وبعدها أمراض الشيخوخة الاعتدال، لطخة الشيخوخة و أمراض شيخوخة تصبح ميكرة حسب تعرضهم للأشعة فوق البنفسجية، مشيراً إلى أنه يوجد عدسات جديدة اسمها "بلوريكات" تمتص الأشعة الزرقاء، ويفضل استعمالها لمن يستخدم الأجهزة الإلكترونية كثير.

وفي ذات السياق تابع الدكتور محمد أن النظارات الشمسية هي مأساة كبيرة، ويعتقد الناس أن النظارة الشمسية هي الملونة، بينما في الحقيقة يجب أن تكون طبية ولها مواد خاصة تمتص الأشعة الضارة ويجب أن تكون مدروسة عند طبيب مختص ويتم فحص النظارة، والتأكد من أنها تمتص الأشعة تحت الحمراء وفوق البنفسجية، والنظارة من ٥٠% إلى ٨٠% لنصل إلى ٤٠٠% طيارين يستخدموها تحوي مركب أملاح تعمل على امتصاص كل شيء.

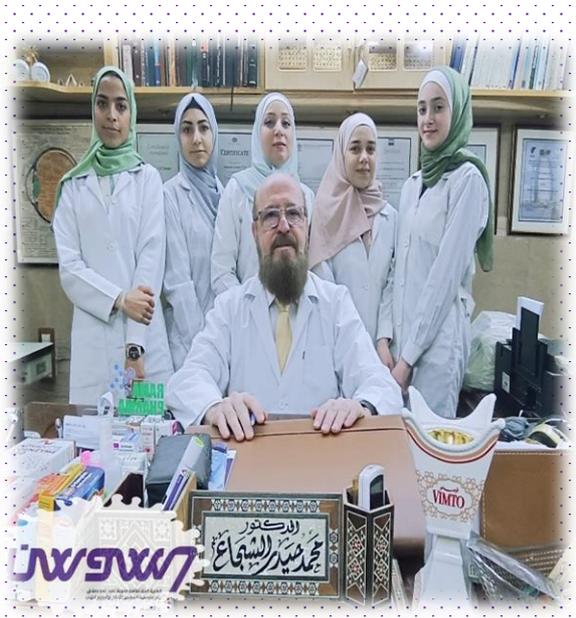
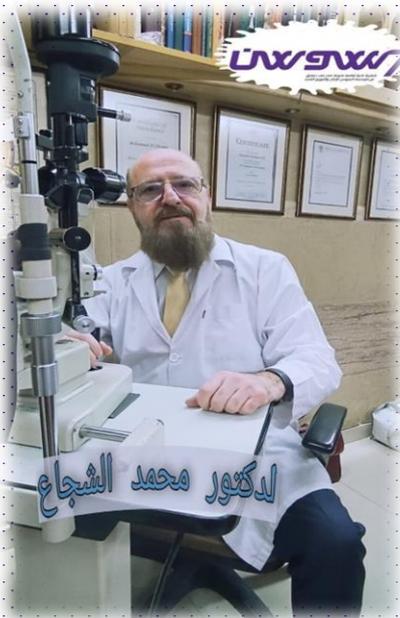
وقال د. الشجاع في بداية الحديث: "أعمل بعدة مراكز ومشايفي، مثل: /المشفي العربي، والزبيد، والأندلس /، وقمنا بافتتاح عدة مراكز في مشفى الشامى ومشفى الأسدى والمشفى العربى، والعمليات جميعها انتقانية، أي عبارة عن عمليات: المياه البيضاء، والسوداء، الزرقاء حول أورام، وحالات أخرى غيرها".

ويبين الدكتور محمد عن عملية اجراها لنريض من العراق وصلت حالة الورم على القرنية، كان يعاني من كتلة على العين، وعدم الرؤية نهائياً، فقمنا بإجراء دراسة، وتم استئصال الورم منها، وعادت الرؤية منوها أن الدراسة تمت في مركز البحوث العلمية، والرؤية بعد العمل الجراحي أصبحت ٨ من ١٠، وهذه حالة نادره جداً.

وأكد د. الشجاع أن أمراض السكري والضغط لها تأثير على العين، فالجسم كتلة واحدة متكاملة، ولا نستطيع أن نفرص العين، وهي تتأثر بكل شيء، المكان الوحيد الذي نرى فيه الأوعية الدموية بشكل حقيقي، ومجرد، هو قعر العين، كيف تعمل الشرايين والأوردة، وكيف تنبض، سرعة الأوعية والشرايين، السكري والضغط والتدخين كل الأمراض تنعكس على العين، لذا نأخذ على

سبيل المثال: السكري والضغط هما الأبرز

وخصوصاً الأطفال مثلاً: يلعبوا بالسكين بخطأ ما تدخل بعينه فيفقد كثير، وأحسن الأحوال تعود بنسبة ٦٠ أو ٧٠ بالمئة، أما في حالات خطيرة قد تكون فائدة النسيج. لذلك انصح بالوقاية ثم الوقاية ثم الوقاية، وبأي عمل نقوم به يجب أن نداء أي شيء يقي العين، من أجل الوقاية وحماية العين من أي شيء قد يدخل لها، مثل الغيرة، والعين بعد بفترة تبقى تدمع، فالوقاية أهم عنصر لحماية العين، وختم د. الشجاع حديثه بنصيحة لجميع أننا نقوم بصرف أشياء كثيرة على الأكل والشرب، و نهمل المراقبة الدورية للعين، أحياناً يأتي المريض ما يتوقع أنه عنده ضغط بعينه ضغط العين، الطبيعى من من ١٢ لل ١٤ فتجده فوق ال ٢٠ أو ٣٠، والمريض لا يشعر، أبداً فتكون أعراضه وجع بالرأس، وتشوش بالرؤية، ويسبب اضطراب بالعصب البصري فيجب علينا القيام بفحص دوري للحفاظ على سلامة العين



أول عملية جراحة للبدانة كانت على يده "الدكتور أنس العظمة" من أشهر وأبرز الأطباء في سورية

ولفت د العظمة: إلى موانع إجراء جراحة البدانة في حالة وجودها، لا نستطيع أن نجري عملية، بسبب عدم القدرة على التخدير، وإعطاء مميغات للدم، أما بالنسبة للحمل فإن نسبة كبيرة من النساء تعاني من العقم، بسبب البدانة، لذلك تتحسن فرصها بالحمل بعد إجراء الجراحة والتخلص من الوزن الزائد لا تنصح بالحمل إلا بعد مرور ١٨ شهر على العملية، واستقرار الوضع الصحي ويجب استخدام الفيتامينات مع المتابعة الطبية المستمرة. وذكر أن الرياضيين معرضين لمرض البدانة، وذلك بعد الاعتزال عن ممارسة الرياضة، وفي بعض الأحيان قد يلجأ إلى عمل جراحي، لأن الرياضة تساعد على الحفاظ على الوزن والمهرمونات، واستقرار وضع الجسم، والحفاظ على كتلة العضلات، ونقوم أحيانا بتقديم حمية غذائية عالية البروتين.

وفي ختام اللقاء وجه الدكتور أنس العظمة كلمة عن مرض البدانة عند الأطفال بأنها ازدادت في الآونة الأخيرة، وهذا يؤثر على الأمور "الصحية، والنفسية، والجسدية، والنمو" والوقاية خير من قنطار علاج، والانتباه على الصحة بممارسة الرياضة الابتعاد عن الجلوس لوقت طويل على الهواتف الذكية، والتشجيع على الحركة، وعدم الخمول، بالإضافة لتغيير نمط الحياة،

مثل: تناول وجبات غذائية مفيدة، والابتعاد عن الوجبات السريعة، وممارسة النشاط الرياضي.

من الجدير بالذكر أن الدكتور أنس العظمة تخرج من كلية الطب عام ١٩٩٢، وهو حاصل على شهادة في الدراسات العليا عام ١٩٩٦، وشهادة البورد العربي في الجراحة العامة.

وفيما يتعلق بأسباب حدوث البدانة فقد أوضح د العظمة وجود عدة مسببات منها: الوراثة، ونمط الحياة، ونوع الطعام النشاط الفيزيائي، والكسل في الحركة، وبالنسبة للرياضيين الذي مارسوا الرياضة لفترات طويلة، ولم يعودوا لممارستها فإنهم حتما معرضين للبدانة. وأكد أنه في بعض الحالات يتجاوز مشعر كتلة الجسم، أي الوزن بالنسبة للطول، النسبة فوق ٤٠%، فهنا نلجأ إلى عمل جراحي، أما بالنسبة فوق ٣٥% فهي حالة متوسطة تعالج جراحيا بوجود مرض مرافق كالضغط والديسك وتتكس مفصل الركبة، وفوق ٣٠% نلجأ إلى العملية، فقط في حال وجود مرض السكر من النمط الثاني فهذه العملية، تعدل نسبة السكر في وتساهم في شفاء المريض.

وأشار إلى أن العمل الجراحي ليس بسحر، لأن العملية الجراحية تتحكم بنسبة دخول الطعام إلى الجسم، وليس بنوعه، فكثير من المرضى أجروا عملية جراحة البدانة، ولكن بعد مرور خمسة سنوات عادوا إلى وزهم القديم، وذلك نتيجة عدم التزامهم بالنصائح الطبية، وممارسة الرياضة، فنوع الغذاء مهم جداً، ويقومون بتناول الوجبات السريعة والحلويات التي تساعد على زيادة الوزن والقيام بعمل جراحي ثاني يكون وارد جداً، ولكن ليس الخيار الأول، ففي البداية يجب اللجوء إلى نظام حمية، وفي حال عدم الالتزام قد نلجأ إلى عمل جراحي وذلك عن

طريقة قديمة جداً.

رغم كثرة الأطباء إلا أن لكل طبيب لمسة وأثر خاص، مسيرة نجاح خطت طريقها بالعلم والعمل، بدأ يرسم طريق النجاح خطوة خطوة، من هنا بدأ الحلم يتلألأ، من هنا رفع اسمه كشرازة من نور، وللحديث عن تحدى قامات الطب في سورية، ولتسليط الضوء على بعض الأعمال والإنجازات الجراحية، التقت مجلة زهرة السوسن بأخصائي الجراحة العامة الدكتور أنس العظمة. تحدث الدكتور أنس العظمة عن بداية ممارسته للمهنة، وعن أهم العمليات الجراحية التي قام بها، حيث بين أنه اختص بالجراحة العامة والجراحة الصدرية، وبدأ بعملية جراحة البدانة في عام ٢٠٠٦، وهي عملية تحويل مسار بالتنظير، وأجريت في مشفى المواساة بدمشق، وكانت أول عملية تحويل مسار بالتنظير في سوريا، ومنذ ذلك الوقت إلى الآن أمارس هذه المهنة.

وفي ذات السياق قال: أن البدانة أصبحت مرض العصر، وأصبحت اختصاص مستقل في الولايات المتحدة الأمريكية ولا يجريها الطبيب إلا بعد التخرج، واختصاص عامين بهذا المجال، ومجالها واسع في الجراحات، مثل: دراسة وضع المريض، ومرافقته، مضيقاً أن جراحة البدانة غير محددة لعمر معين، وبالأخص بعد انتشار مرض البدانة في العالم كله، ووجود نسبة كبيرة من الأطفال يعانون مرض البدانة.

وتابع د العظمة: أن لجراحة البدانة عدة شروط، منها تجاوز الوزن الطبيعي، أي تتناسب الطول مع الوزن فوق ٣٠ كيلو غرام، وخاصية إذا تراكمت مع أمراض مثل ارتفاع ضغط الدم، والسكر، والربو، ولا نقوم بإجراء العملية إلا بعد فحص الجسم بالكامل، مثل: مريض السكري، يجب أن يضبط السكر قبل إدخاله إلى العملية، والكليتان، والقلب والصدر، والربو، إضافة إلى فحص تنظير المعدة، مبيناً وجود عدة مشاكل في المعدة مثل الفتق، القرحة، أو وجود جراثيم، وبعض المشاكل الأخرى، مثل: الهرمونات وفرط نشاط الغدة الدرقية والكظرية، وفي بعض الأحيان تكون البدانة بسبب فرط الغدة فنلجأ إلى العلاج الغدي المناسب.



الاحتيال بطرق مختلفة وعمليات نصب ذكية



تستهدف عمليات الاحتيال الناس من كل الخلفيات والأعمار ومستويات الدخل في كل انحاء العالم، فكل شخص منا معرض لعملية الاحتيال، لذا يحتاج الجميع إلى معلومات عن كيفية التعرف عليها وتفاديها، ولا يمكننا أذكار أن المحتالون أذكيا، وإذا لم تعرفوا ما الذي يجب أن تنتبهوا له، يمكن لأي شخص أن يقع ضحية عملية احتيال.

ماذا يمكنك أن تفعل لحماية نفسك؟

كيف تكتشف المزور؟

من أين يمكنك الحصول على مساعدة؟

أولاً: كن متيقظاً لعمليات الاحتيال.

عندما تتعامل مع اتصالات متطفلة من قبل أشخاص أو مصالح تجارية، سواء كانت عبر الهاتف، البريد، الرسالة الإلكترونية، شخصياً أو على موقع التواصل الاجتماعي، خذ في الاعتبار دائماً احتمال أن يكون هذا الاتصال أو الشخص عبارة عن " عملية احتيال".

ثانياً: اعرف مع من تتعامل

إذا كنت قد التقيت بشخص ما عبر الإنترنت فقط، أو إذا لم تكن متأكدًا من شرعية مصلحة تجارية أو من الشخص الذي تتعامل معه، خذ وقتاً لتقوم ببعض الأبحاث الإضافية.

ثالثاً: لا تفتح نصوصاً أو نوافذ تظهر أمامك أو رسائل

إلكترونية مشبوهة قم بإلغائها إذا لم تكن مألوفة.

رابعاً: تأكد من هوية الأشخاص الذي تتعامل معهم.

خامساً: احتفظ بتفاصيلك الشخصية بشكل آمن

ولا تعطي معلومات الخاصة لأي شخص كان، ضع قفلاً على صندوق بريدك ومزق فواتيرك وغيرها، من الوثائق المهمة قبل أن ترميها.

احتفظ بكلمات السر والأرقام السرية الخاصة بك في مكان آمن، كن حذراً جداً للاحية كمية المعلومات الشخصية التي تشارك بها على مواقع التواصل الاجتماعي.

سادساً: احذر من أي طلبات تتعلق بتفاصيلك أو مالك:

لا ترسل مالا أبداً أو تعطي تفاصيل بطاقة الائتمان أو تفاصيل الحساب على الإنترنت أو نسخاً من وثائق شخصية إلى أي شخص لا تعرفه أو لا تثق به.

سابعاً: من السهل تزوير الوثائق، بعضها يبدو مثل الشيء الحقيقي تماماً، لكن بعضها الآخر يحمل إشارات تحذيرية، مثل: تحيات عامة بدلاً من تحيات شخصية أسماء منظمات غير موجودة

ركاكة في المظهر

ضعف في القواعد والتهجئة

وأخيراً انصح الجميع بعدم التعاطي مع أي شخص لا نعرفه معرفة تامة وحقيقة ان كان في الحياة العامة أو عبر السوشال ميديا.



وكشروح بسيط فإن عمليات الاحتيال تنجح لأنها تبدو مثل الشيء الحقيقي وتأتي على غفلة في وقت لا تتوقعونه. يمكنها أن تشمل عرضاً مغرياً جداً ليكون صحيحاً، أو اتصالاً هاتفياً للمساعدة، أو تهديد لدفع مال لسبت مدينا به، أو تحذيراً من مصرفك أو مزودك بخدمة الاتصالات حول مشكلة في حسابك، أو حتى دعوة لتكون "صديق" شخص ما على الإنترنت أو حتى استغلال شخص ما لعاطفتك والبدء بابتزازك.

فيقوم المحتالون باستغلال التكنولوجيا الحديثة، المنتجات أو الخدمات الجديدة والمناسبات الكبرى لخلق قصص يمكن تصديقها من شأنها إقناعك بتقديم مالك، أو تفاصيلك الشخصية.

حتى أن المحتالين ينتحلون صفة موظفين حكوميين ويطلقون ادعاءات كاذبة، أو يستخدمون تهديدات يفرض غرامات مثلاً، لإخافتكم وحملكم على دفع المال. قد يحصل هؤلاء المحتالون على بعض معلوماتك الشخصية من مواقع التواصل الاجتماعي ليجعلوا مطالبهم تبدو مشروعة أكثر أو يتم إقناعكم بأنهم يستطيعون حل مشكلة ما مقابل مبالغ مالية.

هنا سنتفح حائراً متسائلاً ماذا يمكنك أن تفعل لحماية نفسك؟

عليك أن تحترس وتحمي نفسك من الوقوع في الاحتيال وذلك عبر اتباع هذه الخطوات بدقة متناهية:

د. ديوب: تقديم أحدث أجهزة تخدير والمشاركة بكافة المؤتمرات العلمية



حققت شركة النجاح للتجهيزات الطبية تقدماً ملحوظاً بمجال الاستيراد للمعدات والأجهزة الطبية، وللحديث أكثر وبرعاية الشركة كان لمجلة زهرة السوسن لقاء مع الدكتور بسام ديوب.

وبين د. ديوب أن شركة النجاح متخصصة باستيراد الأجهزة الطبية، والمعدات الخاصة بطب الأسنان، من ضمنها الزرعات السنية التي تعد الأكثر استخداماً، مؤكداً أن الشركة تحرص دائماً على أن تكون من المشاركين بكافة المؤتمرات العلمية التي تعقد في الجامعات أو النقابات /جمعية خاصة، أو جهة حكومية./

وتابع بالقول: كان لنا مشاركة خاصة في اليوم العلمي الذي عقد بكلية طب الأسنان، ولاحقاً مشاركتنا في جامعة البعث وحلب والقامشلي.

وأكد د. ديوب أننا نعمل على تغطية جميع المحافظات بهدف التوعية الصحية وتقديم كل ما هو جديد لأطباء الزرعات.

ولدى سؤالنا عن أحدث التجهيزات الطبية صرح د. ديوب أنه لدينا جهاز يسمى بمحقة التخدير، "وهو جهاز عبارة عن تخدير المريض لإجراء العملية بدون ألم"، ونعمل على تسويقها بتقديم برشورات، وتقديم شرح علمي عن طريق عقد ندوات، بحضور أطباء ونقدم لهم شرحاً عن آخر التطورات بالتجهيزات الطبية التي وصلنا إليها.

التعليم الخاص والعام وجهين لعملة واحدة بين الاتجاهات المادية والمقاصد التعليمية

يعد التعليم أداة مهمة في تطوير وتنمية المجتمع كما أنه من أهم الفعاليات، لما له من تأثير كبير في تنمية الجوانب العلمية والثقافية، وبناء القدرات لتكون فعالة في إطار متكامل من التنمية التعليمية المستدامة التي تسهم في تطور الحياة بمختلف جوانبها، ولابد من الاهتمام بالتخطيط الجيد بالاستعمالات التعليمية وخدماتها وفق مؤشرات تخطيطية لتحقيق أقصى فائدة منها، بأقل كلفة وجهد ممكن، وللحديث أكثر عن واقع العمل التربوي الخاص التقت مجلة زهرة السوسن ضمن مباحثها للملف التربوي والتعليمي مع رئيس دائرة التعليم الخاص في مديرية تربية اللاذقية الأستاذ رائد زهرة.

وبدا أ. زهرة اللقاء بقوله: أن التعليم الخاص رديف للتعليم العام للفئات العمرية كافة، ويبدأ من مرحلة رياض الأطفال، بالإضافة إلى الحلقة الأولى والثانية، والمرحلة الثانوية، وترفدها المخابر اللغوية، التي تقدم عدة خدمات منها: دورات اللغات الأجنبية لكافة المستويات العمرية، وأيضاً دورات تعليمية للشهادتين التعليم الأساسي والثانوي، وللطلاب الأحرار، وبالنسبة للمراكز المهنية فهي تقدم أيضاً: دورات تدريبية في، تقنيات الحاسوب، والعلوم التجارية المتنوعة، وتتبع هذه المؤسسات إلى مديرية التربية في كل محافظة، وينظم عملها المرسوم التشريعي رقم ٥٥ لعام ٢٠٠٤ وتعليماته التنفيذية المعدلة لعام ٢٠١٦. وجميع القوانين والبلاغات الوزارية ذات الصلة بالعملية التربوية والتعليمية وينطبق عليها ما ينطبق على التعليم العام من حيث المناهج الوزارية المعتمدة أصولاً وتعليمات الفيد والقبول في جميع المراحل العمرية، وتشرف وزارة التربية على سير العملية التربوية والتعليمية فيها من خلال المديرين المنبشرين والموجهين التربويين

والاختصاصيين في مديرية التربية.

وبخصوص أجور النقل أكد أ. زهرة: أنه يتم إعلام مديرية التربية بها بداية العام الدراسي، وتزداد في حال ازدياد أسعار المحروقات خلال العام، وتتم متابعة التزام هذه المؤسسات بالأقساط عن طريق تقرير المدير المنبش من قبل التربية والموجه التربوي والاختصاصي المشرف عليها.

وأكد أن الخدمات التي تقدمها المدارس الخاصة هي (المناهج الاثرانية، حيث تقدم هذه المدارس بعض الكتب العلمية بلغات الأجنبية، وهذه الكتب حاصلة على موافقة الوزارة، وتحت إشراف الموجهين الأوائل في وزارة التربية، وتقدم أيضاً خدمات إضافية أخرى مثل المسرح المدرسي، والمسابع، وسائل النقل الحديثة، رحلات ترفيهية وتعليمية، بالإضافة إلى الحواسيب الحديثة، وصفوف نموذجية، وعدد الطلاب قليل، وقاعات الموسيقى مجهزة، وغرفة مصادر لثوي الاحتياجات الخاصة، بحيث تختلف هذه الخدمات من مدرسة إلى أخرى حسب درجة تصنيفها.

وختم أ. زهرة: لافتاً إلى أن أهم المعوقات التي تعترض واقع العمل هي صعوبة، في تأمين وسائل نقل للمؤسسات التعليمية الخاصة وخصوصاً رياض الأطفال، حيث أغلبها لايمكك وسائل نقل خاصة، وإنما تعتمد على وسائل النقل العامة، والتي تكون غير متاحة دائماً، بالإضافة إلى ارتفاع الأسعار وازدياد في القسط المدرسي على الطالب.

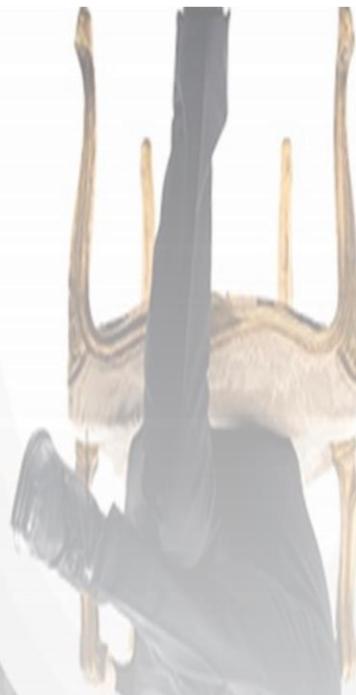
وحول الأقساط ورسوم الاشتراك التي تترتب على الطالب بين وأوضح أ. زهرة: أن أقساط المؤسسة التعليمية الخاصة ينقسم إلى قسط تعليمي وخدمات إضافية وأجور النقل. وحرصاً من وزارة التربية على مراعاة المستوى المعيشي للمواطن وعلى استمرار تقديم هذه المؤسسات التعليمية الخاصة خدمات مميزة، وتحسين جودة العملية التعليمية لمواكبة تطور العملية التربوية، وارتفاع المعيشة والأسعار وزيادة الرواتب والاجور تم إعادة تصنيف هذه المؤسسات التعليمية الخاصة إلى أربعة فئات، وفق معايير محددة من الوزارة، وبإشراف لجان مختصة تم فيها مراعاة معايير متعددة، منها "جودة البناء والأثاث واللباس وشهادات الكوادر التعليمية والإدارية وجميع الخدمات التي تواكب تطور العملية التربوية والتعليمية"، وتم تحديد القسط التعليمي لكل فئة من هذه الفئات، وتحديد قيمة الخدمات الإضافية. بعدد من النقاط التي حصلت عليها هذه المؤسسة مضمرة بسعر النقطة، وبالتالي أصبح لكل مؤسسة خاصة سعر محدد من قبل وزارة التربية، تلتزم به هذه المؤسسة ابتداءً من الفئة الرابعة حتى الأولى، بحيث تتيح للمواطن حرية الاختيار بين هذه المؤسسات، وذلك بما يتناسب دخله.

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
W www.lagos-syria.com
b 0112 227 202

الرجالية
و تجارة الألبسة

لجوع منتصف الليل... خمس وجبات خفيفة صحية مناسبة للريجيم



عند الذهاب إلى الفراش بعد انتهاء يوم طويل يشعر البعض برغبة مفاجئة في التهام شيء ما، وإن الرغبة الشديدة في منتصف الليل ليست شائعة ويمكن أن تحدث حتى بعد تناول العشاء.

١. توست الحمص أو الحمص.
٢. خضار على البخار.
٣. حفنة من المكسرات.
٤. حفنة من البذور الكاملة.
٥. مقدار ١٠٠ مل من الحليب.

كما ننصح باترا بأن يتم الاحتفاظ بهذه الأطعمة جاهزة وفي متناول اليد للاستمتاع بها دون تأنيب ضمير كلما دعت الحاجة.

وقالت أخصائية التغذية لوفنييت باترا في منشور على منصة "إنستغرام" إن هناك بعض الوجبات الخفيفة الصحية، التي يمكن الاستمتاع بها في وقت متأخر من الليل، ولا تؤدي إلى زيادة في الوزن.

وشرحت باترا أن الرغبة في تناول شيء ما في وقت متأخر من الليل تنتج عن أسباب متعددة، من بينها مستويات السكر غير المتوازنة في الدم وأنماط الوجبات غير المنتظمة واضطرابات الأكل الليلي، لافتة إلى أنه إذا كان الشخص يشعر بالجوع في الليل، فربما يكون ذلك بسبب أنه لا يأكل ما يكفي خلال النهار.

كما أن من بين العوامل الأخرى، التي يمكن أن تؤدي إلى الرغبة الشديدة في تناول الطعام في الليل، تغير إيقاع الساعة البيولوجية والتوتر.

وتقول خبيرة التغذية باترا إن تناول الوجبات السريعة في الليل يمكن أن يؤدي إلى المعاناة من شعور بالانتفاخ في الصباح ويمكن أن يستيقظ الشخص منزعجاً. لذلك، من الأفضل أن يختار طعاماً صحياً إذا كان يريد حقاً تناول شيء ما... وحددت الخيارات التالية:



عصير الكيوي بالليمون والنعناع.. عصير صيفي منعش ولذيذ

تعلمي معنا طريقة إعداد أطيب العصائر الطبيعية المنزلية، زيني سفرتك بعصير الكيوي مع الليمون والنعناع الأخضر الطازج.:

- المقادير** - ٣ حبات كيوي. - عصير ٢ حبة من الليمون. - ربع كوب من النعناع الأخضر.
- ٢ ملعقة كبيرة سكر. - نصف كوب من مكعبات الثلج. - ربع كوب من الماء. **طريقة التحضير** - في الخلاط الكهربائي، ضعي جميع المكونات، واخبطي جيداً حتى تتجانس المكونات. - صبي العصير في أكواب وقدميها باردة.



طريقة عمل صوص الشوكولاتة بالكاكاو الخام

أتقني فن تقديم وتزيين الكيكات وأصناف الحلويات المتنوعة بطرق سهلة وسريعة، جربي إعداد صوص الشوكولاتة اللذيذ، وقدمي منه أطيب حلوى منزلي رائع.

طريقة التحضير

- اخطبي الكاكاو والسكر جيداً في قدر حتى تمتزج المكونات.
- أضيفي الملح والماء وحركي ثم قومي بوضع القدر على نار متوسطة، وحركي حتى تذوب المكونات مع الماء ويبدأ بالغليان.
- خففي النار، واتركي المزيج يغلي لمدة دقيقة، ثم ارفعي القدر عن النار، وأضيفي الفانيلا وحركي.
- اتركي الصوص يبرد، ثم احفظيه ببرطمان زجاجي محكم في الثلاجة.



أسباب مسؤولة عن سوء مذاق ماء الشرب في البراد..

عالجوها



تتسبب بعض المعادن القابل للذوبان مثل: الكالسيوم أو الحديد في الماء، بالمذاق الحلو له. سبب آخر للمذاق الحلو العائد للماء هو درجة الحموضة أو عدم التوازن القلوي في الماء. الجدير بالذكر أن الماء ذا الطعم الحلو لا يضر بالصحة. من جهة ثانية، قد يبدو طعم الماء شبيهاً بالمعدن؛ يرجع الأمر إلى الكميات الكبيرة من المعادن القابلة للذوبان، مثل: الحديد والمغنيسيوم والزنك في ماء الصنبور. وجود هذه المعادن لا يضر بالصحة، لكن هو قد يتلف الأنابيب. عن طريق جهاز تنقية الماء، يُضاف الكلور لتطهير السائل، ما ينعكس على الطعم، من دون إيذاء الصحة.

كثيرة هي الأسباب المسؤولة عن طعم ماء الشرب غير المستساغ أو السيء، **منها:** التركيزات العالية من المواد الصلبة الذائبة أو عسر الماء أو الأنابيب النحاسية المتآكلة في المنزل؛ كلها مسؤولة عن جعل مذاق الماء مُرّاً. رائحة الماء التي تحيل إلى العفن ترجع إلى عدم معالجة الطحالب، أثناء معالجة الماء. طعم ماء الآبار غالباً معدني وترابي. الماء، الذي تنبعث منه رائحة مثل البنزين أو الديزل، هو بسبب تسرب وقود المخزن إلى إمدادات الماء الخاصة. عند استخدام الماء الساخن، تفوح رائحة الكبريت أو البيض؛ يرجع الأمر إلى كبريتيد الهيدروجين في الماء، الأمر الذي يزيد التآكل في الأنابيب الخاصة. بسبب التركيز العالي لأيونات الكلوريد ووجود الكبريتات في الماء، يبدو طعم الأخير مالحاً. في هذه الحالة، يمر الماء عبر الأرض، لتتخرق الكبريتات التربة. كما يصرف المطر والتلج ملح الطريق في الخزانات المحلية.

أصول وإتيكيت التصرف أثناء التواجد في الصالات الرياضية

إتيكيت التصرف في الصالة الرياضية

لا يصح استخدام جهاز محدد طوال فترة التواجد في "الجيم"، فهناك من ينتظر للتمرن على هذا الجهاز. من البيديهي الالتزام بالهدوء، طوال فترة التواجد في الصالة الرياضية. لا يصح استخدام الهاتف المحمول في الصالة الرياضية، أمّا في حالة الاضطرار إلى ذلك، من المهم للغاية خفض الصوت عند التحدث لعدم إزعاج الآخرين أو تشتيتهم، أثناء التركيز في ممارسة التمرينات الرياضية. تجنب التصوير أو الظهور مباشرة على أي منصة من منصات التواصل الاجتماعي، قبل أخذ الإذن من الأشخاص المجاورين، من أجل تجنب المشكلات، علماً أنه يجب الامتنال لقاعدة الصالة الرياضية التي لا تسمح بالتصوير داخلها. مراعاة قواعد الذوق العام و عدم التحديق بأحد واحترام خصوصية الآخرين

الصالات الرياضية أو "الجيم"، أمكنة عامة تستقطب طائفة كبيرة من البشر، ما يستدعي التقيد بمجموعة من أصول التصرف وقواعد الإتيكيت لإظهار اللباقة والمشاركة في حسن انتظام المكان.

قواعد لازمة في "الجيم"

النظافة الشخصية: يجب الاستحمام قبل الذهاب إلى النادي الرياضي أو الصالة الرياضية، كما بعد الفراغ من التمرينات. أضيفي إلى ذلك، يُستخدم مزيل الرائحة، من دون أن تكون الأخيرة نفاذة، بصورة قد تتسبب بإثارة داء الحساسية عند المصابين من رواد المكان. كما تجهز فوط أو مناشف صغيرة ونظيفة من أجل استخدامها، عند التعرق. إتيكيت الملابس: يجب الالتزام بالملابس الخاصة بالتمرينات الرياضية، علماً أن صالة الرياضة ليست المكان المناسب للمبالغة في التحلي بالإكسسوارات.



جولة على أشهر المتاحف العالمية

توقّر المتاحف والمعارض الأكثر شهرةً في العالم، لزائريها، تجربةً مثاليةً، فهي تسمح لهم بمعاينة أعظم الأعمال الفنية والمقتنيات والكنوز عن كثب، كما تحفظ مجموعاتها الرائعة للأجيال القادمة. لزيادة الوعي بالدور المهم الذي تؤديه المتاحف في الحفاظ على التراث الثقافي، وتعزيز التعليم، والحوار بين الثقافات، **يحتفل العالم بيوم المتحف العالمي في 18 مايو من كل عام. في هذه المناسبة، نقدم لمحةً عن المتاحف الأشهر حول العالم، والأكثر زيارةً من السائحين.**

متحف اللوفر

لا يمكن زيارة العاصمة الفرنسية، باريس، من دون قصد متحف اللوفر، الذي بُني بوصفه حصناً كبيراً، ثم حوّل لاحقاً إلى قصر ملكي في القرن السادس عشر، قبل أن يصبح متحفاً عام 1793. وقد زار المتحف الشهير نحو 7 ملايين زائر خلال العام الفائت حسب موقع اللوفر الرسمي. من المستحيل رؤية مقتنيات اللوفر في يوم واحد؛ إذ يُعرض في المكان نحو 38 ألف عمل. تنقسم هذه المجموعة الرائعة إلى ثمانية أقسام تنظيمية: الآثار المصرية، وآثار الشرق الأدنى، والآثار اليونانية، والآثرورية، والرومانية، والفن الإسلامي، والنحت والفنون الزخرفية، واللوحات والمطبوعات والرسومات



المتحف البريطاني

يعدّ المتحف البريطاني كنزاً للمهتمين بتاريخ البشرية، ويضم أكثر من 8 ملايين قطعة أثرية مثيرة للاهتمام. تغطي هذه المجموعة أكثر من مليوني سنة من تاريخ البشرية. يقع المتحف في منطقة بلومزبري بلندن، وهو مكرس لتاريخ الإنسان، وثقافته، وفنونه. يشتمل بعض القطع الأثرية في المتحف، على: الحفريات واللوحات، إضافة إلى العديد من المعارض الأوروبية. أنشئ المتحف عام 1753، وهو استند إلى حد كبير إلى مجموعات الطبيب والعالم الأنجلو إيرلندي السير هانز سلون. ثم، افتتح لأول مرة للجمهور عام 1759، في موقع المبنى الحالي. بالطبع، توسع المتحف على مدى الـ 250 عاماً التالية إلى حد كبير نتيجة للاستعمار البريطاني، وأسفر عن إنشاء العديد من المؤسسات الفرعية، أو الشركات المنبثقة المستقلة، أولها متحف التاريخ الطبيعي عام 1881.



متحف أورسيه

يقع متحف أورسيه في باريس، على الضفة الغربية لنهر السين، ويشتهر عالمياً بمجموعته الغنية من الفن الانطباعي، ويعرض أيضاً الإبداعات الفنية الغربية خلال المدة (1848-1914). وتمثل المجموعات جميع الأشكال التعبيرية، من الرسم إلى الهندسة المعمارية، فضلاً عن النحت والفنون الزخرفية والتصوير الفوتوغرافي. كان المتحف سابقاً عبارة عن محطة قطار، وبعد 75 عاماً تحولت إلى متحف غني بتاريخ العالم. في الداخل، سيجد الزائر الفن الفرنسي واللوحات والأثاث والمنحوتات والتصوير الفوتوغرافي من القرن التاسع عشر إلى القرن العشرين. من المعروضات، صورة شخصية لفنسنيت فان جوخ، ولوحة أصل العالم لجوستاف كوربيه والأعمال العظيمة لأوغست رودين.



Call Us 9036

+963962033313/ +963967941111
 +963112112260/+963119036
 bahaa@alnajah-tdl.net
 Facebook.com/alnajah.syria

النجاح ALNAJAH MEDICAL EQUIPMENT
 شركة النجاح للمعدات الطبية
 ALNAJAH MEDICAL EQUIPMENT

MEGA GEN
 For Ultimate Results

AnyOne **AnyRidge** **Advanced Intermezzo** **ST™**

DÜRR DENTAL
 THE BEST, BY DESIGN

ORODEKA

Call Us 9036

+963962033313/ +963967941111
 +963112112260/+963119036
 bahaa@alnajah-tdl.net
 Facebook.com/alnajah.syria

النجاح ALNAJAH MEDICAL EQUIPMENT
 شركة النجاح للمعدات الطبية
 ALNAJAH MEDICAL EQUIPMENT

MEGA GEN
 For Ultimate Results

AnyOne **AnyRidge** **Advanced Intermezzo** **ST™**

DENTAL DÜRR
 THE BEST, BY DESIGN

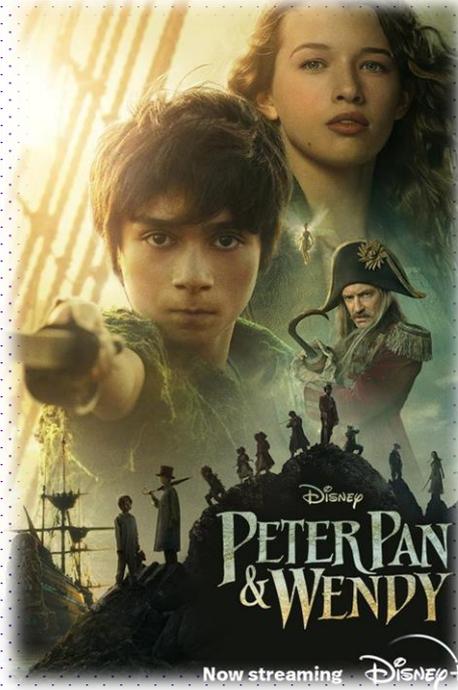
ORODEKA

أفضل أفلام ومسلسلات على ديزني+ لسهرة ممتعة مع صديقاتك

منصّة ديزني+ تقدّم الكثير من الأعمال الأصلية والكوميديّة والرومنسية وبرامج تلفزيون الواقع والمحتوى العالمي والمحتوى الناطق باللغة العربيّة، لتكون بذلك الخيار الأفضل بغضّ النظر عن اهتمامات المشاهدين وأعمارهم. وأنا على ثقة أنّ الأفلام والمسلسلات التي سنخبرك تفاصيلها ستحظى إعجابك!

The Kardashians

أنا بانتظار الموسم الثالث من هذا العمل بفارغ الصبر، والذي تم إطلاقه في الخامس والعشرين من مايو ٢٠٢٣ حصرياً على ديزني+، حيث سيكون أحدث إضافة إلى هذا العمل بعد ختام Keeping Up with The Kardashians ومما لا شكّ فيه أننا أمام مواقف مشوّقة وأحداث غريبة في الموسم الجديد.

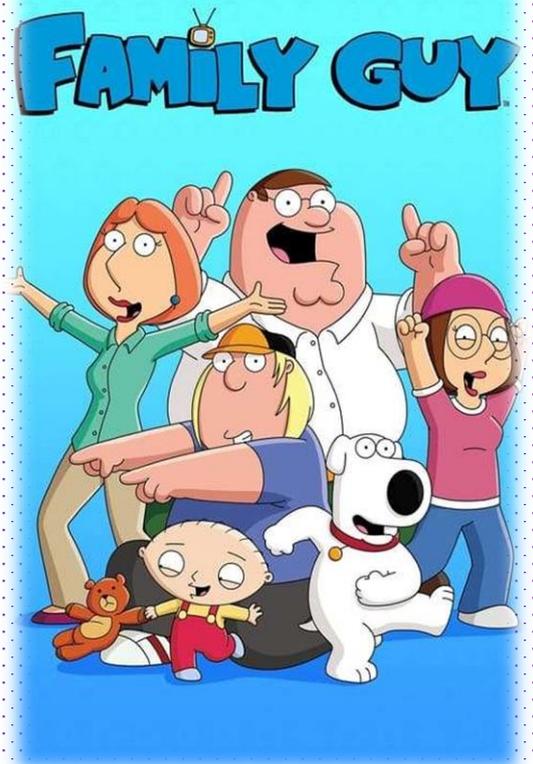


مسلسل Family Guy

يصوّر مسلسل Family Guy أسلوب العيش الأمريكي بطريقة كوميديّة-ساخرة. وهو من فئة الرسوم المتحرّكة. يروي أحداثاً يومية لعائلة تتألّف من أب وأم وثلاثة أولاد وكلبهم الأليف، يتميّز هذا العمل أنّ كل عناصر الفكاهة موجودة فيه، من خلال تكسر العديد من الصور النمطيّة في قال ممتع ومشوّق سيضحكك ساعات وساعات.

فيلم Peter Pan & Wendy

ينتظر عشاق كلاسيكيّات ديزني، فيلم Peter Pan & Wendy، النسخة الجديدة لفيلم Peter Pan الذي ما زال يحظى بشهرة كبيرة رغم إطلاقه منذ سنوات. هذا الإصدار الجديد، الذي يعدّ الأحدث في أفلام العائلة سيشهد تغييرات على صُعدٍ مختلفة، أبرزها الإخراج الذي تمّ بالاعتماد على أحدث التقنيّات، إضافة إلى ظهور شخصيّات لم تكن موجودة في النسخات السابقة للعمل. واللافت أنّه مدبلج باللغة العربيّة.



معهد الجيل

لغات - علوم - كمبيوتر

دورات صيفية - شتوية - مكثفة

للتالث الثانوي (علمي - أدبي - تجاري) و التعليم الأساسي

صناعة - حديقة (12) - مقابل نادي النضال

هاتف 5424 864 - 5434 352 - 0956 691 643

facebook.com/aljeel.ins



هاتف 4248 824 - 2434 325 - 2422 220

صناعة - حديقة (15) - مقابل نادي النضال

للتالث الثانوي (علمي - أدبي - تجاري) و التعليم الأساسي

دورات صيفية - شتوية - مكثفة

facebook.com/jeel



أكثر الابراج صدقاً في الحب عند الرجل



برج الدلو

يتميز رجل الدلو بروحه المرحّة وبكلماته اللبقة مع الآخرين، وهذا ما يجعل شريكته من أسعد النساء خصوصاً أنه صادق في مشاعره تجاهها بعيداً عن التلاعب أو الكذب أو الخيانة.

فهو يؤمن بالحب الحقيقي ويسعى جاهدة لإسعاد المرأة التي يحبها وإنجاح العلاقة العاطفية مهما كانت الظروف والتحديات صعبة.

برج الجدي

يتميز رجل الجدي بكونه شخصاً محبباً للغاية وحنوناً إلى أقصى الحدود وبالتالي هو أكثر من صادق وشفاف في مشاعره تجاه حبيبته وشريكة حياته، فيعمل على حمايتها وتأمين راحتها وسعادتها فتصبح الأولوية المطلقة في حياته.

كما يفخر رجل الجدي بأنه يخبر الحقيقة باستمرار.

برج الأسد

يتميز رجل الأسد بصدق مشاعره تجاه المرأة التي يحبها فيكون وفياً لها إلى أقصى الحدود، خصوصاً أنه يمتلك قلباً كبيراً يجعله لا يحقد على أحد، وطيبته تجعله يسامح من تسبب له بالأذى أو قام بخداعه.

وبالتالي محظوظة المرأة التي يقع في حبها مولود برج الأسد فهي ستكون سعيدة للغاية وتعامل معاملة الملكة والاميرة.

JULIANA
COLOR HAIR DYE

WITH KERATIN ESSENCE
AND OLIVE OIL



الوكيل في دمشق وريفها
مستودع الاصالة الطبي
☎ 9690

بتلون حياتك



صبغة شعر جوليانا
بخلاصة الكيراتين وزيت الزيتون

- 1 - أنبوب كريم التلوين عدد 2 50 مل
- 2 - عبوة اوكسيدان 75 مل
- 3 - ظرف بلسم عدد 1 10 مل
- 4 - قفازات عدد 2

- 5 - قفازات عدد 5
- 3 - قفازات عدد 1
- 5 - قفازات عدد 1
- 5 - قفازات عدد 5

تجارتنا في دمشق وريفها
مستودع الاصالة الطبي