



منذ نعومة أظفارها وهي تسعى للكمال السيدة ميادة عطالله في ضيافة زهرة السوسن





ياسر اسماعيل

الحق والباطل

تمر بلدنا نتيجة ما حل بها من أزمة وحروب واختلاف في الآراء والأفكار بظروف اقتصادية واجتماعية قاسية جدا، وهذا تحصيل حاصل نتيجة الحروب التي تحل في مكان ما لفترة قد تكون وجيزة وقد تكون طويلة حسب ما يتمتع به أهل هذا البلد بمحبة وتعاون ومسامحة وتجاوز لأخطائنا البعض، قاسية هي الحياة بما تحمله في طيات أيامها من ثقل على الآباء والأمهات وحتى الأبناء ذكورا كانوا أو إناث وتتجلى مظاهر القسوة بمزاجية التصرف والنظرة الغير صحيحة لأحد أفراد المجتمع، ما أراه أنا صائبا قد لا يراه الطرف الآخر صائبا، وما أراه أنا خاطئ قد لا يراه غير خاطئ، اختلفت المفاهيم واختلطت الافكار. ما كنا نحسبه عيبا وحراما في زمن السلم والمحبة والوئام أصبحنا نراه منفذا واملانا لنعيش الحياة ولكن الخطأ خطأ والصواب صواب لكن ظروف الحياة تفرض على الجميع ان يسلكوا طريق النجاة على حساب ذوي القربى والأصدقاء واسفي على زمان اصبح فيه الحق في مكان غير مكانه والباطل يسرح ويمرح في أرجاء الحياة ولكن العزاء كل العزاء ان يبقى الحق شعاع مضيء ينير الدروب وأذكر لكم **قصة جميلة** قد سمعتها منذ زمن ولكن عالقة في الذهن لا تنسى: (يحكى أن الحق والباطل ترافقا في نزهة في الصحراء فانتهدت بهم السبل واصبحوا في حيرة من أمرهم وهم يسيرون جنبا الى جنب لا يرى فيها الا السراب فتعب الطرفان فاقترح الحق على الباطل ان يحمل احدهم الاخر حتى يستطيعوا الوصول الى نهاية المشوار فاختلفا على من يركب الاخر اولا فقررا ان يتصارعا ومن يفوز يركب قبل الاخر وللعلم وللتاريخ ان الحق دائما هو المنتصر فحمل الباطل الحق على كتفيه وفي الطريق ضرب الحق على كتف الباطل وقال له أرايت ان الحق هو الراكب فأجابه يا صديقي الحق راكب ولكن الباطل هو السائر)

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 عنوس

٤٤١٣٨١٣

٤٤٣١٠٦٠

٠٩٣٢٧٢٨٠٦٠

Yaser-2525@hotmail.com

Yaseresmaeill.blogspot.com

أول الكلام

علمتنا روايات الأجداد أن التضحية والعطاء من أنبل الصفات التي لابد أن تعود على فاعلها بالاحترام والتقدير دون أي شك ولكن ما نراه ولمسناه على أرض الواقع وبعد تجارب عديدة أن هذا ليس صحيحا الآن فقد اختلفت التربية و الأخلاق الآن فمن أثر غيره على نفسه حكم على نفسه الى الأبد من قبله أن تبقى الأولوية بالحقوق لغيره دائما لا بل يصبح مستباح الحقوق ويوضع بقالب العبودية إلى مالا نهاية إذ أنه سيكون مجرد وسيلة لتيسير أمور غيره وإذا ما صرخ يوما مطالبا ببعض التقدير والحقوق أو حتى أعلن توقفه عن إثارة الآخرين على نفسه لينال هو أيضا حقوقه صار منبوذا مذموما ووضعت كل تضحياته طي النسيان هل كان علينا أن نتعامل بجلافة وفضاظة وأنانية منذ البداية ليدرك الآخرون أن لنا حقوقا مثلهم تماما في هذه الحياة وأن ما نؤجله أو نتخلى عنه من حقوقنا أحيانا لخدمة الآخرين ومساعدتهم هو فضل منا وليس واجبا علينا متى يعلم الجميع أن الحياة أخذ وعطاء دين ووفاء صرنا نخشى مساعدة الآخرين و التعامل معهم بكرم أخلاق لكي لا نقع فريسة لأنانيتهم واستغلالهم فهل نحن مقبلون على التعامل مع بعضنا البعض كما تتعامل الحيوانات مع بعضها في الغابة؟! أخشى أن يكون هذا ما سنكون عليه كليا

بالصور.. قصات شعر صيف ٢٠٢٣

العديد من السيدات تعودن على تجديد مظهرهن من وقت إلى آخر خاصة خلال فصل الصيف مع ارتفاع درجات الحرارة، تحاول معظمن ملائمة تسريحات شعرهن مع الأجواء، لذا وضح



قصة الشعر القصير الناعم

تعتبر قصة الشعر القصير الناعم أو المدرج من أفضل إطلاقات الشعر الجذابة، ولكنها تكون حسب الوجه، لذا إذا الوجه مربع الشكل فإنك تحتاجين إلى هذه القصة، إذ تساعدك في إبراز جمالك.

الشعر المدرج

أما إذا كان وجهك مستطيل، يمكنك عمل قصات شعر قصير، بشكل يكون التدرج تجاه الغرة الجانبية، ويكون الشعر من الجهة الأخرى بمستوى الكتف، إذ تعتبر هذه القصة من أسهل قصات شعر ٢٠٢٣ التي يمكنك عملها في المنزل.



ويمكنك اللجوء إلى أحدث قصات الشعر القصير التي يمكن تسريحها والتي تتمثل في تموجات طبيعية مع الغرة العالية.

ويمكن عمل قصات شعر قصير جدًا تكون ملائمة للوجه المثلث، ولكن مع الغرة الأمامية إذ يساعد هذا الشكل من **قصات شعر ٢٠٢٣** مدرج قصير في تأمين التوازن لشكل الوجه المثلث كما يمنحك إطلالة جميلة.



نصائح تضمن لك عدم سيلان المكياج خلال فصل الصيف



سنطلعك اليوم على أفضل نصائح تضمن لك عدم سيلان المكياج خلال فصل الصيف، لتتمتعى بإطلالة مثالية. وجذابة طوال اليوم وتلفتي أنظار من حولك في يومياتك.

هناك العديد من الخطوات التي عليك إتباعها قبل تطبيق مكياج البشرة الدهنية، لكن الالتزام بمجموعة من النصائح من شأنه أن يكون الخيار الأنسب لتتمتعى بإطلالة بلا شوائب، **فاكتشفيها معنا:**

تمرير مكعبات الثلج

ننصحك بتمرير مكعبات الثلج على البشرة وتدليكها بحركات دائرية قبل أن تقومي بتطبيق كريم الأساس على البشرة، الذي ننصحك بأن تكون تركيبته خالية من الزيوت.

وضع مستحضرات المكياج في الثلاجة

هي من الخطوات التي يمكن أن تفاجئك، ولم تجربيه من قبل. إحرصى على وضع مستحضرات المكياج في الثلاجة ما سيمنحك بشرتك الانتعاش والبرودة خلال أيام الحر، وستبقي المكياج ثابتًا لفترة طويلة.

مثبت المكياج

يعتبر مثبت المكياج ضروريًا خلال فصل الصيف للحفاظ على مكياج جذاب، لكن من الضروري أن ترشي كمية قليلة منه ولا تبالغي حتى لا يفسد مكياجك.



اختيار الألوان الناعمة

من الضروري خلال فصل الصيف أن تعتمدى على الألوان الصيفية الناعمة والفاتحة، وتتجنبى الألوان التي يمكن أن تتلطح مع سيلان المكياج. لذلك، بالمكياج الناعم يدوم لفترة أطول ويمنحك إطلالة منعشة وجذابة.

استخدام الأصابع

لا بدّ وأنتك اعتدت على استخدام الاسفنجة لتطبيق المكياج ومدّ كريم الأساس، إلا أننا ننصحك بالاعتماد على الاصابع نظرًا إلى أنها تساعد كريم الأساس على التغلغل في البشرة وزيادة قوة ثباته.

علاجات للبشرة إياك أن تقومي بها في فصل الصيف



علاج مشاكل البشرة بالريتينويد

يعالج الريتينويد الكثير من مشاكل البشرة، مثل حبّ الشباب والخطوط الرفيعة والبقع، لكنّه يجعل البشرة أكثر حساسية تجاه الشمس، ما قد يتسبّب بتلفها. الخضوع لهذا العلاج في موسم الصيف، هو من أخطاء تتسبب بتلف البشرة الحساسة، ولذا نشدّد على ضرورة زيارة طبيب الجلد.



التقشير الكيميائي

يزيل التقشير الكيميائي طبقة من البشرة، للتخلص من الخلايا الميتة المتراكمة عليها، والكشف عن طبقة أخرى جديدة تحتها، ما يعني أنّها قوية جدًّا على الجلد.

البشرة الجديدة تكون أكثر حساسية تجاه أشعة الشمس، وحتى في الشتاء، ينصح بعض أطباء الجلد بعدم التعرّض لها لمدة أسبوعين ولو كانت خفيفة. فتخيّلي إذا ماذا سيحدث لها في الصيف... قد تحترق، وتظهر بها بقع حمراء، وبقع داكنة، وتوقعي أيضًا معاناتك من البثور.



نجمات لديهن أسلوب موضة غريب!

وإذا كنتِ من محبات الموضة والأزياء، فبالتأكيد قد اطلعتِ على هذه الأحذية الرائجة للغاية منذ بداية موسم الصيف، وإذا لم تكوني اقتنيتِ واحداً منها، فتابعي معنا للتعرف على أبرز أنواع الأحذية الغريبة، التي أشعلت "إنستغرام"، خلال الأيام الماضية.

سليبير YEEZY

شهد عالم الموضة، خلال الموسم الجاري، عدة تعاقدات بين أشهر دور الأزياء، التي لم يكن يتوقعها أحد من قبل، من أبرزها: تعاون "adidas"، و"KANYE WEST"، الذي أنتج واحداً من أشهر "الترندات" في عالم الموضة خلال صيف ٢٠٢٣

تنوعت تصاميم الأزياء والأحذية كثيراً، خلال صيف ٢٠٢٣، حيث إنه موسم مليء بصيحات الموضة المتعددة والمميزة، وقد يبدو بعضها أنيقاً وفريداً من نوعه، والبعض الآخر اتسم بالغرابة وعدم الأناقة المبالغة، ومع ذلك اعتمدته النجمات ومدونات الموضة والجمال، عبر منصتي التواصل الاجتماعي: "إنستغرام"، و"تيك توك".



بلا تفورم برادا

من تصاميم الأحذية الصيفية، المُفضلة لدى النجمات ومدونات الموضة في صيف ٢٠٢٣، بالتأكيد قد شاهدتِ نجمتكِ المُفضلة بهذا الحذاء من العلامة التجارية "برادا" (Prada)، في إطلالتها الصيفية الحديثة، نظراً لأنه متعدد الألوان، ويمكن تنسيقه بسهولة على جميع القطع، مثل: الفستان القصير، والسراويل الجينز، والسراويل القصيرة، وحتى أزياء البحر.



بلا تفورم فالنتينو

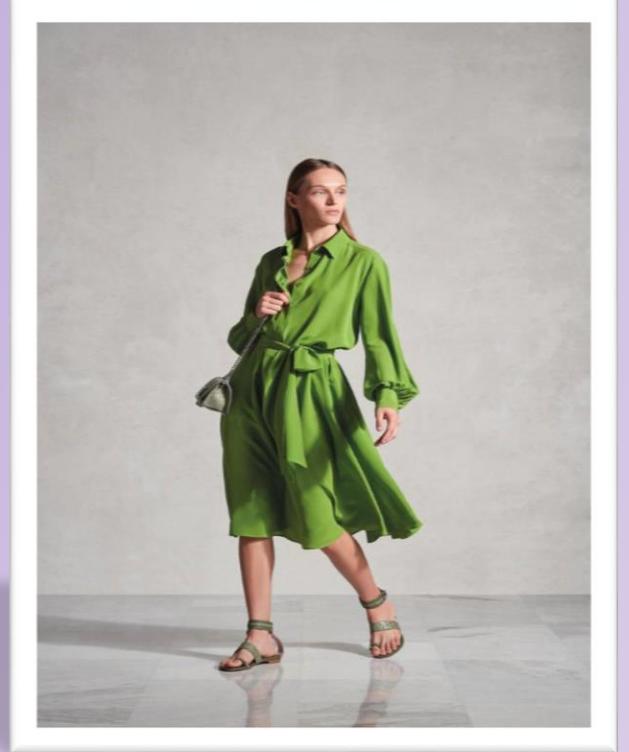
ومدونات الموضة أيضاً خلال هذا الموسم، وقد يبدو أن تصميمه غريب بعض الشيء، وغير أنيق مع بعض قطع الأزياء، إلا أنه رائع للغاية، خاصة أنه يضفي طويلاً إضافياً، كما أنه من أشهر دار أزياء عالمية.



حظي حذاء البلا تفورم بالكعب العالي المبالغ فيه من دار الأزياء العالمية "فالنتينو" (Valentino)، باهتمام الكثيرات من النجمات

بلايز بتصاميم بألوان مرحة ومنعشة لصيف ٢٠٢٣

اكتسحت **موضة البلايز** لهذا الموسم من **صيف ٢٠٢٣** في دور الأزياء العالمية بشكل كبير، بتصاميم مميزة وألوان مختلفة ومنعشة تتناسب مع محبات الصيف، فيمكنك اعتمادها بأكثر من إطلالة. وفي الصور التالية اخترنا لك أجمل موديلات بلايز منعشة بتصاميم وألوان مرحة، لتنتقي من بينها البلوزة المناسبة لك حسب ذوقك **لصيف ٢٠٢٣**.



موديلات فساتين أعراس باللون الأبيض ٢٠٢٣



فستان خطوبة ناعم باللون الأبيض



فستان خطوبة كلاسيكي باللون الأبيض



فستان خطوبة راقٍ باللون الأبيض



فستان خطوبة باللون الأبيض

سكاى
SKY
Cheese

جبنة سكاى
لبناء جسم سليم



1

أفضل تمارين المرونة

تعد تمارين المرونة جزءاً مهماً من البرنامج الرياضي المنتظم؛ لأنّ التمدد بعد التمرين يريح العضلات المشدودة.. يمكنك تحسين مرونة عضلات معينة، وكذلك الجسم بأكمله، من خلال هذه التمارين البسيطة:

تمرين الشد الجانبي:

قفي مع تقريب قدميك إلى جانب بعضهما، ارفعي ذراعيك فوق رأسك، اشبكي يديك وأصابعك.. خذي شهيقاً وقومي بالتمدد لأعلى، أثناء الزفير، اثني الجزء العلوي من جسمك نحو يمينك، استمري لمدة خمس ثوان.. قومي بالزفير والعودة إلى نقطة البداية، وكرري الأمر على الجانب الأيسر.



تمرين تمدد القرفصاء:

بعد الركوع على الأرض، وتثبيت ركبتيك ويديك، خذي نفساً عميقاً، وقومي بلف ظهرك نحو السقف. اثثني لبضع ثوان، ثم عودي إلى نقطة البداية، ادفعي بطنك نحو الأرض واستمري في ذلك لبضع ثوان.



تمدد أوتار الركبة جلوساً:

اجلسي على الأرض ومدّي ساقك اليمنى إلى الأمام، اثثني رجلك اليسرى مع مراعاة أن يكون النعل على فخذك الداخلي، انحني للأمام وقومي بمدّ كاحلك بقدر ما تستطيعين، ووجهي أصابعك نحو جسمك.. استمري لمدة ١٠ ثوان، وكرري مع الرجل الأخرى.



أطعمة غنية بالألياف.. تناولها يومياً لصحة أفضل

تأتي الألياف من النباتات، وهي عنصر سحري يساعدك على الهضم، ويعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الدم وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، ويساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض أخرى مثل سرطان القولون والمستقيم، إضافة إلى قدرة الألياف في الحفاظ على مستويات السكر في الدم؛ ما يجعلك تشعرين بالشبع لفترة أطول، ويساعدك على إنقاص الوزن.



الشعير

الشعير حبوب يتم تجاهلها في وصفات الطعام اليومية، رغم احتوائه على نسبة عالية من الألياف؛ لذلك جرّبي إضافة الشعير إلى الحساء، أو امزجيه مع اللحوم والخضروات المفضلة لديك. ويحتوي كوب واحد من الشعير على ٦ غرامات من الألياف.

الحمص

البقوليات من أفضل مصادر البروتين والألياف؛ حيث تساعد على إبقاء المعدة ممتلئة وتعزز شعورك بالشبع، ولديها تركيبة مغذية مذهلة. ومن البقوليات التي تحتوي على كمية كبيرة من الألياف الحمص؛ حيث يحتوي نصف كوب منه على ٦ غرامات من الألياف، لذلك أضيفيه إلى طبخاتك أو إلى السلطات، أو تناولي وجبة خفيفة من الحمص، أو حتى حمّصيه وتناوليه بوصفه وجبة خفيفة.

العدس والبازلاء

يحتوي هذان النوعان من البقوليات على فوائد غذائية متشابهة، وهما من مصادر الطاقة الغذائية؛ إذ يحتوي نصف كوب من العدس أو البازلاء المسلوقة على نصف غرام من الألياف.

التوت

جميع أنواع التوت مفيدة لك، ويُمكنك تناولها بطرق مختلفة، سواء كانت طرية بوصفها ثمرة طازجة، أو كانت مذابة ومخلوطة مع العصير. كما يمكنك إضافة التوت إلى الشوفان، أو طهيه وإضافته إلى الفطائر؛ حيث يحتوي كوب واحد من التوت على ٨ غرامات من الألياف.



الجلوس طويلاً بعد سن الـ ٦٠ يصيب بهذا المرض

ولفت الباحثون في الدراسة، التي نشرتها مجلة (جاما نتوروك أوبن) إلى أن كل ساعة إضافية يقضيها الأشخاص يومياً في الجلوس تزيد من خطر إصابتهم بالسكتة الدماغية بنسبة ١٤ في المائة. وعلى النقيض، أكد فريق الدراسة أن ممارسة ٢٥ دقيقة فقط من الأنشطة المعتدلة تقلل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة تزيد على ٤٠ في المائة، في حين أن القيام بأنشطة خفيفة تقلل المخاطر بنسبة ٢٦ في المائة



وقال الدكتور ستيفن هوكر، الذي قاد فريق الدراسة، إن المقدار الأمثل من التمارين المعتدلة التي يجب أن يمارسها الأشخاص يومياً عند بلوغهم سن الستين هو نحو ٢٥ دقيقة يومياً. وبشكل عام، يؤدي عدم الحركة إلى تراكم المواد الدهنية في الشرايين، والتي بدورها تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، في حين يساعد النشاط البدني في تقليل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية عن طريق خفض الكوليسترول وضغط الدم وتقليل الترسبات الدهنية

حذرت دراسة جديدة من أن كل ساعة يقضيها من هم فوق الـ ٦٠ عاماً في الجلوس تزيد من خطر إصابتهم بالسكتة الدماغية بنسبة ١٤ في المائة.

وبحسب صحيفة (ديلي ميل) البريطانية، فقد وضع فريق الدراسة، التابع لجامعة سان دييجو بكاليفورنيا، أجهزة تتبع حركة لـ ٧٦٠٧ من الرجال والنساء الأمريكيين، يبلغ متوسط أعمارهم ٦٣ عاماً، لمدة أسبوع.

وتم استخدام النتائج بعد ذلك لحساب متوسط الوقت الذي يقضونه يومياً في الجلوس على كرسي أو الاستلقاء على الأريكة، ومتوسط الوقت الذي يمارسون فيه نشاطاً بدنياً خفيفاً، مثل المشي في أرجاء المنزل أو القيام بأعمال منزلية بسيطة، أو نشاط معتدل كالمشي السريع.

وبعد مرور ٧ سنوات، حلل الباحثون السجلات الطبية للمشاركين، ليكتشفوا إصابة ٢٨٦ شخصاً بجلطة. ووجد الباحثون أن الأشخاص الأكثر خمولاً، والذين لا يتحركون لمدة ١٣ ساعة أو أكثر يومياً، كانوا أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة ٤٤ في المائة مقارنة بأولئك الذين أمضوا أقل من ١١ ساعة في الجلوس.

علامات "صامتة" لارتفاع نسبة السكر في الدم لا تتجاهلها



قد يكون من الصعب اكتشاف أعراض مرض السكري لأنها لا تجعلك بالضرورة تشعر بتوعك، وفيما يلي نستعرض الأعراض الثلاثة "الصامتة" لارتفاع نسبة السكر في الدم التي يجب ألا تتجاهلها، وفقاً لموقع express.

مرض السكري هو حالة شائعة جداً، لكن الكثير من الناس لا يعرفون حتى أنهم معرضون لخطر الإصابة بهذه الحالة، بسبب العلامات "الصامتة" العديدة التي تمر دون أن يلاحظها أحد.

داء السكري من النوع ٢ هو النوع الأكثر شيوعاً من مرض السكري الذي يتم تشخيصه، وهو ناتج عن كفاح الجسم لإنتاج ما يكفي من هرمون الأنسولين، أو أن الجسم لا يتفاعل مع الأنسولين، الذي يعد ضرورياً لتحويل السكر في الدم إلى طاقة قابلة للاستخدام.

بدون كمية كافية من الهرمون، يمكن أن تستمر كمية السكر في الدم في الارتفاع، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب أو تلف الأعصاب.

ونوهت إلى أن هذه الأعراض لا تعني بالضرورة أنك مصاب بمرض السكري، ولكن لمجرد ظهور أي من هذه العلامات التحذيرية الثلاث الصامتة لمرض السكري، فهذا لا يعني بالضرورة أن لديك ارتفاعاً في نسبة السكر في الدم، فالوخز يمكن أن يكون سببه ضعف الدورة الدموية.

ويمكن أن تكون حكة الجلد علامة على الأكريما أو الحساسية، في حين أن الجروح التي تستغرق وقتاً أطول للشفاء قد تكون ناجمة عن سوء التغذية.

قالت دراسة حديثة وفقاً لـ Wayne UNC Health Care، إن إحدى العلامات "الصامتة" الأكثر شيوعاً لارتفاع نسبة السكر في الدم هي وجود وخز غير مبرر، وهو يكون ناتج عن زيادة السكر في الدم مما يؤدي إلى إتلاف النهايات العصبية، مما قد يؤدي إلى استيقاظك مع إحساس بالوخز في قدميك.

ولكن قد تكون أيضاً معرضاً لخطر الإصابة بمرض السكري إذا بدأت في الحكة أكثر من المعتاد، أو إذا كنت تعاني من تنوعات أو كدمات تستغرق وقتاً أطول للشفاء من المعتاد.

وأضافت الدراسة أن "مرض السكري له الكثير من العلامات المبكرة، لكن بعض الأعراض خفية"، ناصحة من يعانون من بعض هذه الأعراض الدقيقة، محاولة اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات من البروتين والخضروات ذات الأوراق الخضراء.

ونصحت الدراسة أيضاً بتجنب المشروبات السكرية وشرب ما لا يقل عن ٢ لتر من الماء لبضعة أيام لمعرفة ما إذا كانت هذه الأعراض تتحسن.

وتابعت: "يمكن أن تكون الأعراض الخفية نتيجة تناول الكثير من الكربوهيدرات، والتي قد يكون من الصعب على جسمك التعامل معها".

ويجدر الإشارة إلى أنه إذا تُرك مرض السكري دون علاج، فإنه يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب أو السكتات الدماغية، وكذلك بعض السرطانات ومشاكل الكلى.

لكن يمكنك تقليل خطر إصابتك بارتفاع نسبة السكر في الدم عن طريق إجراء بعض التغييرات في نمط الحياة، فمن المهم تناول نظام غذائي صحي ومتوازن وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.



{ كيف تنهي علاقتك السابقة بعد الزواج }

حتى لو كنت سعيداً في زواجك، هناك أشياء صغيرة قد تثير الذكريات مع خطيبتك أو حبيبتك السابقة. لا تقلق يمكن أن يحدث هذا مع الجميع. لكن لا ترتكب هذا الخطأ القاتل وتقوم بالاتصال بها. بدلاً من ذلك، اتبع هذه النصائح للتعامل مع لحظات الضعف هذه:
لا تدع علاقتك السابقة تدمر علاقتك الحالي



سافر

ضع خططاً مع زوجتك، وانطلقا في رحلة قصيرة أو طويلة، حسب رغبتك. السفر سواء برأ أو جواً سيجعلك تشعر بالتغيير ويساعدك على نسيان أي ذكرى سابقة وعمل ذكريات جديدة مع زوجتك وشريكك الحالية. تذكر بأن العودة الى الخلف ستكلفك الكثير، لذا ركز على الانطلاق بعيداً لتجد السعادة التي تستحقها.

اكتب عن مشاعرك

قم بعمل مفكرة خاصة، واكتب مشاعرك، سواء نثراً أو شعراً أو رسماً ولكن لا تقم بالاتصال بها أو كتابة اسمها على الإطلاق. هذا مفيد بشكل خاص لأولئك الذين لا يستطيعون التحدث عن مشاعرهم. بمجرد أن تنتهي من التنفيس عن مشاعرك قم بإحراق أو تمزيق هذه المفكرة، ستشعر بالتحسن فوراً، لأنك تخلصت من أي مشاعر مرتبطة بها.

تذكر الأسباب التي جعلتكما تنفصلان

ما لم يكن زواجاً قسرياً مرتباً، فكر في الأسباب التي أدت الى انفصالكما. لقد انفصلتما بسبب شيء ما، ربما بعض الخلافات والمشاكل. تذكر هذه الأسباب جيداً. وستجد بأن علاقتكما كانت مستحيلة، لذا ركز على حياتك الزوجية الجديدة.



قابل أصدقائك

ضع خطط للخروج مع أصدقائك. لا تبقى وحيداً في المنزل. ومن الأفضل أن تأخذ زوجتك في موعد غرامي وتذكر نفسك بأن السيدة التي تجلس بقربك أو أمامك تستحق كل حبك واهتمامك الذي تهدره على ذكرى سابقة.

تحسين الذات

يجب أن يكون تحسين الذات دائماً على جدول الأعمال. إذا كنت تفقد حبيبتك السابقة، فمن الأفضل تحويل انتباهك إلى القيام بشيء جيد لنفسك بدلاً من ترك المشاعر السلبية أو الحزينة تتسرب لك. إذا لم يكن الأمر كذلك، اذهب للتسوق، ودلل نفسك، ابتعد واستمتع بالفصل الجديد من حياتك.

طرق للتخلص من السموم الرقمية.. دون عزل نفسك



في يومنا هذا وعصرنا، هل يمكنك التفكير في العيش دون هاتفك الذكي؟ قطعاً لا، لأننا جميعاً نريد أن نتواصل مع أصدقائنا وعائلاتنا، من خلال المكالمات، ومتابعة وسائل التواصل الاجتماعي.

ومع ذلك، يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط للتكنولوجيا إلى إهدار وقتك الذي يمكن تخصيصه لأنشطة، مثل: النوم وممارسة الرياضة والتواصل الاجتماعي الحقيقي، وهذا يحتم عليك التخلص من السموم الرقمية، التي أصبحت تسيطر على حياتنا، لكن كيف يتم ذلك؟

كيف يمكنك التخلص من السموم الرقمية؟

يعني التخلص من السموم الرقمي أنك تأخذين فترات راحة منتظمة من أي شكل من أشكال الواجهة الرقمية، اعتماداً على عملك، فهذا يعني أنه يمكنك تقليل استخدام التكنولوجيا وتحقيق التوازن بينها وبين حياتك، وتجنب المشاركات الطويلة على الأجهزة الرقمية، مثل أن تأخذي استراحة لمدة ٥-١٠ دقائق كل ساعة أثناء العمل، أو أن تأخذي بضع ساعات كل يوم أثناء العمل.



طرق للتخلص من السموم الرقمية

*تأكدي من تحديد وقت الشاشة وعدم استخدام الهواتف لفترات أطول، خاصةً إذا لم تكن هناك حاجة إليها، لأنها ستضع ضغطاً إضافياً على حياتك.

*كل ساعتين، قومي بفعل أشياء غير رقمية، مثل: ممارسة بعض التمارين البسيطة أو التأمل أو تحضير مشروب مفضل، وسيحدد التوازن بين العمل والحياة الخاصة بك طبيعة التخلص من السموم الرقمية في النهاية.

*أغلقي الهاتف بعد العمل، وقومي بتشغيله في صباح اليوم التالي، واحتفظي به بعيداً عن المساء والليل لقضاء وقت ممتع مع الأصدقاء والعائلة.

*حاولي عدم استخدام الأجهزة قبل النوم لفترة طويلة.



منذ نعومة أظفارها وهي تسعى للكمال السيدة ميادة عطالله في ضيافة زهرة السوسن



منذ نعومة أظفارها وهي تسعى للكمال، منذ صغرها وهي تحب الخير وتعمل لأجله، تربت في عائلة محبة للناس مفعمة بالأمل.. نعم هي جميلة ومليئة بالحياة. "وقل اعملوا فسيرى الله عملكم" الخير الذي تصنعه اليوم يبديك ستحصل ثماره غدا ، فالعمل الخيري يعتبر ركيزة أساسية مهمة في بناء المجتمع لما له من قيمة إنسانية كبيرة، تتمثل في العطاء والبذل بكل أنواعه، ويهدف إلى نشر التماسك في المجتمعات، حيث التقت مجلة زهرة السوسن السيدة ميادة عطالله التي تحدثت في البداية عن دورها في الجمعيات الخيرية وأن عائلتها تهتم بالأعمال الخيرية ولطالما رافقت والدتها في قيامها بهذه الأعمال ومن هنا ومنذ طفولتها بدأت أعمالها وكان الأهم في الحياة من وجهة نظرها مساعدة الآخر عند المقدره والعمل على تطوير الواقع بهدف تطوير الذات في العمل والاستعداد للتضحية في سبيل تحسين الأوضاع المعيشية للعائلة من أجل أبناءنا ومساعدة الآخرين في جمعيات تساعد العائلات المستورة والبعض تعمل على تحديد وتصحيح الحالة النفسية لدى المرأة ولطالما كانت المرأة المحور الأهم في حياتنا.

وأشارت عطالله: بأننا في الزمن السابق كنا نهتم لجودة المأكولات وترتيب المائدة ونظافة المكان والطعام اما في يومنا هذا فأضفنا إلى ما ذكر أشياء تناسب اهتمامات الشريحة الأصغر سنا كالبارات والموسيقا الصاخبة والمشروبات بأنواعها وتماشيا مع رغبة هؤلاء افتتحنا قسم جديد في مطعم الجغنون الجنوبي وهو صالة (إكسبير)، (بلكونا) وهي بار يرضي جميع الاذواق وانا ارى أنه لإعمار الشباب والشابات ،وهنا أود أن أذكر وأن أوجه كلمة للمرأة التي أصبح لها دور كبير بالمساوات مع الرجل حتى أننا نستطيع القول بأننا قد تغلبنا عليه نسييا وهذه رسالة للمجتمع بأن المرأة تستطيع أن تضاهي الرجل في اي مجال ولكن أنا كامرأة أتمنى أن يكون لبنات جنسي دور فعال أكثر من ذلك واود ان أرسل رسالة من خلال مجلتكم زهرة السوسن إلي سيدات وبنات هذا الجيل أنه يتوجب علينا أن نحمل المسؤولية ونحن قادرات على التحمل كما كنا في السنوات السابقة جبارات في ظل أزمة فقدنا بها عدد كبير من الذكور وعلى المرأة أن تكون مساندة وداعمة ومحبة للرجل لكي يستطيع شباب الجيل القادم ان يكون ناجح في أي عمل يقدم عليه.

كوني انت فأنت أجمل عندما تملكين الثقة كوني متفائلة ذكية سعيدة.

لمحة عن حياة السيدة ميادة عطالله يذكر أن السيدة عطالله تولد مدينة حماه حاصلة على إجازة بالأدب العربي في عام ٢٠٠٠م منتسبة الي مجموعة نساء قادة في دمشق وفي عام ٢٠١٤ كرمت من قبل وزير السياحة الذي اطلق عليها لقب المستثمرة السورية الأولى شاركت في مؤتمر السيدات ورجال الأعمال لعدة سنوات وتكرمت من قبلهم وحصلت على نسبة الأعلى في التصويت الإجتماعي وحصلت على عدد كبير من الشهادات داخل وخارج القطر منها في بناء الذات ولغة الجسد وكل ما يهتم بالمرأة وقد تكرمت بدرع الأمة المثالية منظمة العالمية لحقوق الإنسان وقد كرمت اثناء عملي في إدارة مطعمي الجغنون الغربي من قبل منظمة الصحة والغذاء وتم منحي ومنح رواد المطعم شهادات تقدير لنظافة منتجاتنا وهذا التكريم من منظمة الغذاء الصحي العالمي

حاصلة على شهادة حضور برنامج الوطني الجامعي للمعلوماتية ٢٠٠٣/٢٠٠٠ شهادات تقدير لقاء أعمال خيرية وخدمات عديدة للمجتمع ٢٠١٢ دورة بعنوان كيف تأسسين وتديين عمل ناجح في عام ٢٠١٢.

دورة بعنوان كيف تأسسين وتديين عمل ناجح في عام ٢٠١٢ شغلت منصب إدارة مطعم الجغنون الغربي وهي مالكته ٢٠١٥ دورة في الإسعافات الأولية ٢٠١٥، ٢٠١٦، ٢٠١٧ حائزة على منصب مستشار اللغة العربية الأولى لمجلس الغذاء العالمي الصحي وفي عام ٢٠١٥، ٢٠١٦ شغلت منصب مدير الصحة العامة في مجلس الغذاء العالمي للصحة عن المنطقة الساحلية للفنادق والمطاعم ٢٠١٨ حائزة على شهادة من اتحاد الصحفيين في سوريا حول فن التحرير الخبر الصحفي ٢٠١٨ حاصلة على شهادة من الشركة الوطنية لتنمية الموارد البشرية في دمشق وفي اللاذقية وحماه ٢٠١٨ حاصلة على شهادة دينميكية الإتصال الفعال وسيكولوجية الجسد في لبنان من المركز الدولي للإعلام والدراسات ٢٠١٨ حاصلة على شهادة درع تكريم لحصولها على المركز الاول بين رجال سيدات الأعمال لتصويت الإجتماعي بورد الماني للاستشارات والتدريب في التخطيط الاستراتيجي لإدارة التنمية ٢٠١٨. لبنان ٢٠١٩ دورة بكيفية صناعة النجاح من التنمية الإجتماعية ٢٠١٩ دورة عصف ذهني التنمية الاجتماعية ٢٠١٩ شهادة من الإتحاد العربي للثقافة البدنية ٢٠١٩،،، المنظمة العالمية لحقوق الإنسان منذ عام ١٩٩٠ حتى ٢٠٢٣ ساهمت في أكثر من الأعمال الخيرية في جميع المحافظات السورية ومن أبرزها الدعم النفسي لجميع شرائح المجتمع ولاقت التقدير من جميع أبنائه.

مشروبات منعشة وغير مكلفة يمكن تناولها في الصيف..



القهوة المثلجة

لعشاق القهوة يمكن تناولها خلال الصيف عن طريق فنجان أو كوب قهوة مثلج وأيضًا سعره غير مكلف مادياً.

ليمون بالنعناع

يعتبر من المشروبات التي تساعد على ترطيب الجسم وتجعله يشعر بالانتعاش طوال اليوم وأيضًا سعره لا يتعدى الـ ١٠ جنيئات.

عصائر الفواكه

في فصل الصيف تنتشر الفواكه لذيذة الطعم ورخيصة الثمن والتي يمكن عمل مشروبات مثلجة منها مثل عصير البطيخ والمشمش وغيره من الفواكه الصيفية، ويمكن تقديمها مثلجة في المنزل بالإضافة إلى أنها تحتوي على عناصر غذائية مهمة يحتاجها الجسم طوال الوقت.

في الصيف يبدأ الكثير في البحث عن مشروبات مرطبة يمكن تناولها طوال اليوم للشعور بالانتعاش والتخلص من الشعور بالحر الشديد، خاصة خلال فترة النهار، ولهذا نستعرض في هذا التقرير مشروبات مثلجة تحتوي على عناصر غذائية مهمة مفيدة للجسم.

عصير القصب

عصير القصب من أكثر المشروبات الصيفية التي تساعد على ترطيب الجسم، ويحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، وتختلف أسعاره من محل لآخر، لكن أغلب المحلات تباع كوب عصير القصب بخمسة جنيئات.

الكركيه المثلج

الكركيه من أفضل المشروبات التي يمكن تناولها في فصل الصيف وتساعد على ترطيب الجسم، ويمكن تحضيره في المنزل، ومن أرخص المشروبات.



حلويات اقتصادية بسيطة وسهلة..... حلى جوز الهند والبسكويت

حلى جوز الهند والبسكويت ... إليك وصفات من الحلويات بالبسكويت الشهي والخفيف، جربي حلى جوز الهند الطيب، وقدميه على سفرتك كتحلية ولا أطيب وأروع منها!!!

المقادير

-لتحضير الحشوة:

جوز الهند: كوب وربع

الماء: نصف كوب

سكر: ٢ ملعقة كبيرة

حليب: ٢ كوب

-بسكويت الشاي السادة: باكيت

-القشطة: عبوة

-البيض: ١ حبة

-سكر: نصف كوب

-الزيت النباتي: ربع كوب

-الكاكاو: ٣ ملاعق كبيرة

-الماء: ٢ ملعقة كبيرة



طريقة التحضير

باستخدام الخلاط الكهربائي اطحنى البسكويت جيداً.

ضعي البيضة، والسكر، والزيت، والكاكاو، والماء في قدر على النار وحركي باستمرار حتى يتماسك.

ارفعي القدر عن النار، ثم أضيفي البسكويت المطحون والقشطة وحركي المكونات حتى تتداخل وتتجانس مع بعضها البعض، ومن ثم افردى المزيج على ورق قصدير.

لتحضير الحشوة: في قدر ضعي جوز الهند، والماء، والحليب، والسكر واتركي الخليط على نار هادئة مع التحريك باستمرار حتى تجف السوائل تماماً.

ضعي الحشوة في وسط البسكويت ثم لفّيهما على شكل السويس رول.

أدخلي الرول إلى الثلاجة لحوالي ٣ ساعات على الأقل.

قطعي الحلى ثم قدميه بارداً.

كيف تتخلصين من زفرة الدجاج نهائياً؟



طرق أخرى للتخلص من رائحة الزفرة:

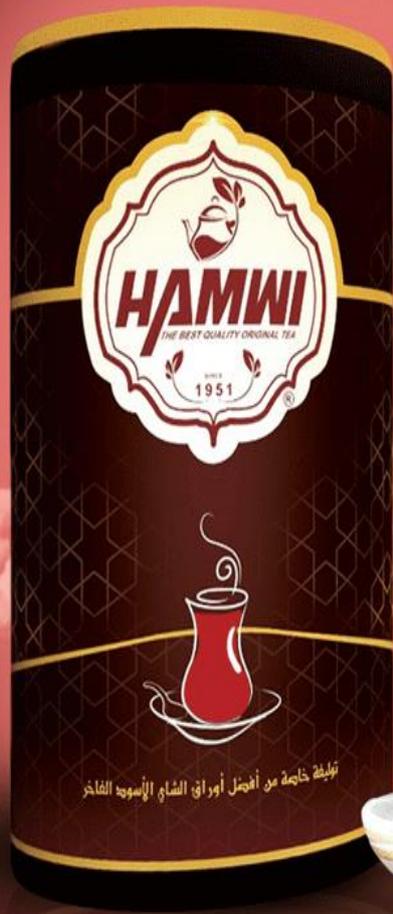
إن لم نرغب باستخدام الطريقة السابقة، هناك طريقة أخرى للتخلص من رائحة الزفر، وهي أيضاً فعالة جداً، وكل ما علينا أن نقوم به هو العمل على فرك قطع الدجاج ببعض خلّ التفاح، أو بقطعة من الليمون، أو بخليط مكون من الملح والفلفل الحلو، وبهذه الطرق يمكننا أن نتخلص من البكتيريا الضارة التي تسبب رائحة الزفر نهائياً.

في كل المطابخ العالمية، يعتبر الدجاج مكوناً رئيسياً بمختلف الأطباق التي يتم إعدادها، وفي مطبخنا الشرقي، لا يختلف الأمر لأننا نعتمد كثيراً على الدجاج، ولكن جميع من يتقن فن الطهو يدرك تماماً أبرز مشكلة قد نواجهها بإعداد الدجاج، وهي عدم المقدرة على التخلص من رائحة الزفر.

في البداية، علينا أن نقوم بتنظيف الدجاج من البقايا غير المرغوب فيها، قبل أن نغسله جيداً بالماء. ومن ثم بعد ذلك نقوم برش القليل من الملح على كل قطعة من قطع الدجاج ونفركها جيداً، وذلك حتى نتخلص من البكتيريا التي تسبب رائحة الزفر الكريهة

بعد ذلك، وحتى نتخلص من رائحة الزفر نهائياً، علينا أن نغطي قطع الدجاج ببعض الطحين، لقدرتته على امتصاص الرطوبة، ونترك الدجاج مغطى بالطحين لفترة تتراوح ما بين الـ 10 إلى 15 دقيقة، وبعد ذلك يمكننا أن نغسل الدجاج ونطهوه مباشرة.





شاي الحموي

توليفة خاصة من أفضل أوراق الشاي الأسود الفاخر

توليفة خاصة من أفضل أوراق الشاي الأسود الفاخر

توليفة خاصة من أفضل أوراق الشاي الأسود الفاخر

نقل الكلام وتحريفه هوية البعض لإثارة الفتن والخلافات



معتاد رغم كل ذلك؟ أليس من المفترض أن نتوقف عنه؟، ما الفائدة؟، وكيف يمكننا أبطالها؟؟، أسئلة كثيرة تذاب أفكارنا ولا نجد لها أي تفسير. لذلك ننصحك بالألا تلتفت إلى ذلك الإنسان الذي يتتبع أحوالك، و أن يعرف أهل البيت أنك على خير، وأن يعرفوا حقيقة هذا الشخص الذي ينقل عنك أمثال هذا الكلام، والإنسان إذا كان يدرك أنه لم يقع في الخطأ، فإنه لا يبالي بكلام الآخرين، و ألا ترخي أذنا وتستمع للنمامين، ولا تهتم وتغتم بكلامهم، طالما كنت على خير، وكما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "لا يدخل الجنة نمام"

عندما نتحدث عن "القييل والقال" هو الجانب الموجب الأكثر انتشارا والذي يمتد ليشمل تلك الأحاديث التي نبدأها : "بيقول لك" أو "سمعت اللي حصل"، أو نشر الشائعات عن، أو تناقل الأحاديث عن الآخرين في محل العمل مع الجيران.. وغيرها ، هناك بالطبع تلك الحالة من النميمة التي تتضمن نشر الكلام بين الناس لغرض الإفساد والإيقاع بينهم . تناقل الشائعات وأخبار الآخرين كسلوك إنساني لا يزال موجودا عبر آلاف من السنين من تاريخنا، وفي كل الثقافات دون استثناء، بل أصبحت أكثر انتشارا بوصولنا للعصر الرقمي وظهور وسائل التواصل الاجتماعي، هنا لا بد أن نسأل: لماذا يحب الناس نشر الشائعات وأخبار الآخرين كسلوك يومي

مهما كنت تفعل من فضائل وأفعال جيدة، فإنك سوف تتعرض لإساءة ناقل الكلام، ويقول فيك ما ليس فيك، عندما ينقل أحدهم الكلام بين الأشخاص، فإنه بهذا يفسد الود، بينهم ويثير الخلافات والفتن في المجتمع، فهذه ظاهرة تعد من العادات اليومية عند البعض، لا يقدر على التراجع عنها، فقد أصبحت من العادات المسلم بها في مجالسهم، حيث إنها لا تحلو جلساتهم دون القيام بنقل الكلام والغيبة والسخرية من الآخرين، ويفعلون هذا بهدف رواج الحقد والكراهية بين الأشخاص والتفرقة بينهم. هذه العادة السيئة لها أثارها السلبية، وذلك لأنها تؤدي إلى القضاء على التماسك الاجتماعي، كما أن نتيجة لنقل الكلام السيء بين الناس تكثر الخلافات الأسرية، وتفترق العائلات، ويؤدي الأمر إلى قطع صلة الرحم.

العكاز

العكاز هل سمعت يوما صوت العكاز؟

وهو يخترق جدران حياتك ويهمس لك؟

ساعدني.. ان تحاول مرارا شفاء جرحه!

ولم تستطع.. لم تفعل أدني يوما!

ولم يغب عن مسامعها!

صوته المليء بالشجن.. يغزو ليروي تفاصيل حزنه..

الجميع لديه عكاز.. ولكن.. منهم من يتكأ عليه..

ومنهم من لا يستطيع السير من دونه.. قد تتطلب منا الحياة

التضحية..

وكما عهدتنا.. لا نبخل بها..

هي مفارقة بسيطة فقط.. قد يضيع العمر..

وقد تكسب العكاز..

وفي الحالتين مهما كانت خسارتك.. فهي ربح لغيرك..

زيوت وشحوم معدنية
قوة الأداء الألماني

مجموعة
عبد الكريم



☎ 011 2210650 ☎ 011 2210655

☎ 011 5510220 ☎ 011 5510222



روتين بيلا حديد للحفاظ على جمالها وإطلالتها

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

أسرار جمال بيلا حديد

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



إطلالات بيلا حديد

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



ابن حيان
للصناعات الدوائية



الزواج المبكر والقسري



© Getty Images/G.Bouys

والجنسي فضلا عن العمل القسري وما يسمى بجرائم الشرف والعبودية المنزلية والقيود المفروضة على حركتهن وان الفقر وانعدام الامن وغير ذلك من أسباب تعدد من العوامل المساهمة الرئيسية حيث غالبا ما ينظر الى الزواج باعتباره وسيلة لضمان السلامة والكفاف الاقتصادي للفتيات والنساء ومن أبرز التحديات التي تواجهها الحكومة السورية للقضاء على كافة اشكال الزواج المبكر هي سيطرة بعض العادات والتقاليد في بعض المناطق الريفية التي تتساهل مع هذه الانماط من الزواج وما تتعرض له الفتيات السوريات في مخيمات اللجوء خارج سورية من مخاطر الزواج المبكر والقسري الذي يندرج احيانا تحت بند الاتجار بالاضافة الى تأثير العقوبات الاقتصادية الاحادية المفروضة على سورية من قبل بعض الدول الغربية والاقليمية التي اضررت بالمستوى المعيشي لعدد كبير من الاسر السورية بما قد يدفع بعض هذه الاسر لتزويج بناتها مبكرا للتخفيف من الأعباء المادية

يحدث الزواج المبكر أو الاجباري في العديد من المجتمعات ويمارس لعدة أسباب منها تقليدية أو ثقافية أو دينية او اقتصادية. في التقرير التالي نتطرق الى النقاش حول الزواج المبكر والقسري حيث هناك ما يقارب أربعة عشر مليون فتاة يتزوجن كل عام قبل بلوغهن سن الثامنة عشرة الأمر الذي جعل من هذه القضية اهم قضايا حقوق الانسان وفي جلسة نقاش واسعة حول هذه الظاهرة عقدت في مجلس حقوق الانسان بجنيف حيث حذرت نائبة المفوضية السامية لحقوق الانسان (فلافيا بانسيرري) من التداعيات المدمرة لحقوق النساء والفتيات اللاتي يتعرضن للزواج المبكر والقسري وقالت ((في الواقع فإن زواج الاطفال والحمل المبكر يشكلان عقبة كبيرة امام العمل والتعليم وغيرها من الفرص والنتيجة هي التعرض للعنف النفسي والجسدي



الأبراج الأكثر عاطفة

برج الميزان

يتميّز برج الميزان 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 العذراء

يتميز برج العذراء بكونه شخصاً محباً 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 برج العذراء بأنه يخبر الحقيقة باستمرار.

برج السرطان

يتميز برج السرطان بصدق مشاعره تجاه المرأة التي يحبها فيكون وفيّاً 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 السرطان فهي ستكون سعيدة للغاية وتعامل معاملة الملكة والاميرة.



أقراص قاتل الحشرات

يدوم حتى ١٢ ساعة / متوفر بعدة عطور /

Par Par



الوكيل الحصري في سوريا

شركة

طعمة و نوح

للتجارة والصناعة

سوريا - دمشق - سوق العسرونية - هاتف: 00963 11 2223910 - 00963 11 2262052

سوريا - دمشق - سوق العسرونية - هاتف: 00963 11 2223910 - 00963 11 2262052

تطبيقات هاتفية تساعدك على تنظيم حياتك



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

Smarter Time لتنظيم أوقاتك

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



Google Keep لتنظيم الملاحظات

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



