

مسرحيات

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

العدد 60 التاريخ 15 / تشرين الأول / 2023

اجتماعية_ نسائية_ مستقلة



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

من شهد دق الأسفين
لا بد من أن يتذوقه
يوماً...

ياسر اسماعيل

من شهد دق الأسفين لا بد من أن يتذوقه يوماً.

تمر في حياتنا اليومية مشاهد قد تتال قبول ورضا من طرفنا أو تتال عدم قبول ونكون فيها شاهدين على واقعة معينة بين أصدقاء أو أعزاء أو ذوي صلة و رحم.

نعيش معهم أيام أو لحظات جميلة وسعيدة وتترك في أنفسنا ذكرى وأثر جميل فالحياة بكل فصولها ينتاب المرء منها مواقف سعيدة أو مواقف فيها عدم رضا لعدم التوافق على رأي أو مصلحة ما، وتعيش مع هؤلاء تلك الأيام بذكرياتها حلوها ومرها غناها وفقرها شتاؤها وصيفها وقد تكون في بعض الأحيان شاهد على الطرفين لما ينتابهم من خلاف قد يكون خلاف جوهري أو يكون خلاف على سوء فهم لوجهة نظر طرف على آخر فيعتظم الخلاف ويكبر وتعيش حالاته مع المتنازعين وقد ينتابك الحماسة والدافع الأخلاقي لتقريب وجهات النظر أو لتقليل هذا الخلاف بينهم وتشهد على الطرفين صوابهم وأخطائهم ولكن لكل منهم رأي وشأن من الاستحالة على أي طرف محايد أن يفرض وجهة نظره أو إيصالهم إلى الهدوء والسكينة في العلاقة وإعادة الود والأيام الجميلة بينهم.

تفشل بالوصول إلى ما يمليه عليك ضميرك اتجاه هذه الفرق المتنازعة وتحصل على شيء جميل في رضا نفسك عن تصرفات نفسك التي تأمرك بمحاسن الأخلاق والأمر بالمعروف وإصلاح ذات البين ولكن يأسف المرء على ما يبذله أن يناله من ذلك الفعل الحميد أذية بتصرف أو كلام بحقك ليس مكانه ولكن أصحاب الأمثال لم يدعوا موقف إلا وشهدوا عليه بمثل (المخلص له نفس الضربة) وأنا أقول: (من شهد على دق الأسفين لا بد أن يناله شيء منه) أصلح الله نفوسنا ودب في قلوبنا الحب وأزال من نفوسنا كل ضغينة وكره وأعاد ذكريات المحبة والود بين جميع عباده.

أول الكلام

الميول العدوانية موجودة لدى جميع الناس منذ البداية ولكن بنسب متفاوتة فالمجتمع والتربية لهما الدور الأكبر في تحجيم هذه الميول أو تغذيتها.

لا تعزوا هذه الميول في أطفالكم بل علموهم الحب والخير علموهم الإنسانية والرحمة لاتصفقوا لهم إذا اعتدوا على أحد أو أهانوه من باب الدعابة لاتفرحوا إذا شتم أو صرخ غاضبا ولا تضحكوا أو تفخروا إذا شارك في حديث الكبار ولا تشعروا بالارتياح إذا جعلتموه يتناول وجبته عن طريق إثارة غيرته من أحد تظاهر بأنه سيتناول من وجبته فهذا استفزاز للبخل وقلة الخير لديه بل علموه كيف يقدم شيئا من طعامه لغيره بحب، نعلم أن الطفل جميل بكل تصرفاته، خاصة إذا كان حديث المشي والكلام ولكن الانفعال والغضب سيؤثر سلبا على شخصيته في المستقبل فقد يصبح مؤذيا و عديم التحكم بانفعالاته وأنانيا نتيجة تعزيزكم لتصرفاته العدوانية دون أن تدركوا ذلك حاولوا أن تهذبوا ردات فعله من خلال القصص التي تروونها له والتي يجب أن تجعله يتبين الفرق بين الخير والشر التصرف السليم والتصرف الخاطيء، جنبوا أطفالكم الانخراط بعالم الكبار دعوهم يعيشون طفولتهم بكل براءة فجمال الطفولة بالبراءة فقط.

الطفل مشروع عظيم علينا أن نحسن إنشائه.



تصوير: هاني المتاعين

ماسكات للعناية بالشعر في الخريف



عادة ما يتعرض الشعر في المرحلة الانتقالية من فصل الصيف إلى فصل الشتاء للجفاف والتطاير، كما قد يلاحظ تساقط الخصلات بشكل ملحوظ في هذه الفترة بسبب تقلبات الطقس. لذا، فإن الماسكات الطبيعية من الخطوات المهمة التي يحتاجها الشعر في الخريف.. اخترنا لك بعضاً منها..

ماسك زبدة الشيا

- توضع ملعقتان من زبدة الشيا، ملعقة من زيت جوز الهند و ٣ ملاعق من العسل في حمام مائي ساخن، أي بطريقة Bain Marie. - تضاف إلى الخليط ملعقتان من زيت الزيتون، ملعقة من زيت الخروع وأخرى من زيت الكافور. - تمزج جميع المكونات مع بعضها البعض جيداً، ثم يوزع خليطها على الشعر من الجذور وحتى الأطراف. - يترك لمدة تتراوح بين 1/2 ساعة إلى ساعة بعد تغطيته بقبعة الاستحمام النايلون أو منشفة دافئة. - بعد ذلك، يغسل الشعر كالمعتاد بالماء الفاتر والشامبو الخفيف.



ماسك زيت اللوز

- تمزج ملعقتان من زيت اللوز الحلو مع ملعقتين من زيت الأفوكادو، ملعقة من زيت الزيتون وأخرى من زيت النعناع. - يوزع الخليط على الشعر من الجذور وحتى الأطراف. - تدلك فروة الرأس بأطراف الأصابع لوضع دقائق، ثم يغطي الشعر بقبعة الاستحمام النايلون. - يترك لمدة ساعة قبل غسله بالماء الفاتر والشامبو.



إليك أغرب الحقائق التي لا تعرفينها عن مستحضرات

التجميل



تاريخ صناعة طلاء الأظافر

يُعتبر المصريون القدماء أول من لونوا الأظافر بالحنة قبل اختراع طلاء الأظافر، إلا أن أول طلاء أظافر في التاريخ اخترعه الصينيون عام ٣٠٠٠ قبل الميلاد، بخليط من بياض البيض وشمع العسل وبودرة ملونة.

أما عن تاريخ براءة اختراع طلاء الأظافر يرجع إلى عام ١٩١٩، والذي كان لونه وردي فاتح.

أغرب المعلومات في عالم مستحضرات التجميل

- استخدام الخنافس لصنع أحمر الشفاه قديماً.

- قدماء الرومان كانوا يستخدمون دهن الليمون وأولين الحمار كدهان لمحاربة التجاعيد.

- في اليابان استخدموا فضلات طائر العنديل ككفتاح لمحاربة التجاعيد، ويُقال أنه "سكرب" رائع!

- أول مُزيل عرق "بلية دوارة" كانت فكرته مُستوحاة من القلم الجاف، وتم إنتاجه عام ١٩٥٢.

صناعة أول ماسكارا في القرن التاسع عشر رسمياً: تم ابتكار أول ماسكارا من قبل "يوجين ريميل" في القرن التاسع عشر. من المفارقات أن كلمة "ريميل" تملك ارتباطاً وثيقاً بكلمة ماسكارا في العديد من اللغات. وبالرغم من أن المسكّرة الأولى ابتكرت أولاً من قبل ريميل؛ إلا أن نساء العهد الإليزابيثي "١٥٥٨-١٦٠٣" اعتدن استخدام قطران الفحم كمسكّرة لرموشهن؛ وبالرغم من أن الفضل يعود إلى ريميل في اختراع الماسكارا، إلا أن قبولها وانتشارها في جميع أنحاء العالم جاء على يد "تيال وليامز". عندما قام بتطوير منتج مماثل؛ وعُرفت شركته الجديدة باسم "مايبيلين". أول ظهور لمُزيل العرق في عام ١٨٨٩. ينفق الناس في جميع أنحاء العالم ما يقرب من ١٨ مليار دولار سنوياً على مُزيل العرق ومُضادات التعرق. واليوم بات مُزيل العرق واحداً من أكثر العناصر شعبية في السوق؛ بغض النظر عن الجنس، فإن الجميع يستخدم مُزيلات العرق.

وقد تنصدمي قليلاً عندما تعرفين أن مُزيلات العرق بمختلف أنواعها وروائحها هي لكلا الجنسين، لأن المكون الأساسي للوعين من مُزيل العرق هو في الواقع نفسه، والفارق الوحيد يكمن في شكل التعبئة والتغليف والعطر. إبداعات الرومان والإغريق في صناعة المكياج عندما يتعلق الأمر بالموضّة والمكياج لا يتعد الرومان والإغريق كثيراً عن المصريين القدماء. لكن الغريب أن نساء روما استخدمن قطرات "البيلادونا" لجعل بؤبؤ العين يبدو أكثر إثارة.

لا شك أن عالم مستحضرات التجميل فن له أصوله وقواعده التي تم وضعها على مر العصور لتصل إلينا باطلاات جديدة تتناسب مع أذواقنا واحتياجاتنا التجميلية الحالية. بينما أصبح المكياج ومستحضرات التجميل جزءاً من حياتنا اليومية، هناك بعض الأشياء التي قد لا تعرفينها عن الصناعة. وهناك دليل على ذلك، هل تعلمين أن المكياج كان يستخدم لترهيب العدو؟ هل تعلمين أن المعان في بعض أنواع ظلال العيون وأحمر الشفاه مصنوع من قشور أسماك معينة؟ وغيرها من المعلومات التي نهمنا ونريد أن نعرف عنها. لذا، دعينا نتطرق خلال السطور القادمة إلى حقائق تاريخية ربما لم تسمعي عنها من قبل عن صناعة المكياج، لتتعرفي معنا على أغرب ما ورد في هذه الصناعة حتى وصلت إلى خزنة مكياجك لتزين ملامحك بما يليق بجمالك.

صناعة المكياج هي من أقدم الصناعات في العالم يعتقد البعض أن أول من استخدم مستحضرات التجميل هم المصريون القدماء وعلى رأسهم كليوباترا، وكان ذلك منذ ٤٠٠٠ قبل الميلاد.

وبالرغم من أن كلمة "التجميل" أصولها يونانية، إلا أن المصريين القدماء هم أول صنعوا المكياج في التاريخ، وخصوصاً من التماس والريصاص الخام؛ كذلك هم أول من استخدموا مكياج العيون، إذ اعتاد المصريون على وضع الكحل في أعينهم وحاجبيهم، وكانوا يصنعونه من دهون الأغنام المُختلطة بمسحوق الفلزات أو القصدير مع الرماد.

أضرار السهر على الصحة النفسية عديدة.. تجنبه لصحة أفضل..



يفضل البعض السهر الطويل، وبالتالي يواجهون صعوبة النوم في بعض الأحيان، وهو ما يؤثر سلباً على الصحة الجسدية والنفسية. وفقاً لدراسة أجريت على ٢٢,٣٣٠ شخصاً من ١٣ دولة نُشرت في مجلة Sleep Medicine في نوفمبر ٢٠٢١، كان واحد من كل ثلاثة مشاركين يعاني من أعراض الأرق السريري وحوالي ٢٠ بالمائة استوفى معايير اضطراب الأرق، وهي المعدلات التي تُعد أكثر من ضعف ما كانت عليه قبل جائحة كورونا، علاوة على ذلك، ارتبطت اضطرابات النوم بمستويات أعلى من الضيق النفسي، كما كانت معدلات القلق والاكتئاب أعلى بكثير من مستويات ما قبل الجائحة في نفس الدراسة الاستقصائية.

عدد الساعات الكافية للنوم: كل ليلة يجب أن يحصل البالغون على ٧ ساعات على الأقل من النوم المنتظم كل ليلة، لتعزيز الصحة والأداء الأمثل، فيما يحتاج معظم البالغين إلى ما بين ٧-٩ ساعات، وعادة ما يحتاج المراهقون من ٨ إلى ١٠ ساعات وكبار السن (٦٥ عاماً فأكثر) ما بين ٧-٨ ساعات.

بالإضافة إلى مقدار النوم، هناك اختلافات فردية في "النمط الزمني" والميل الطبيعي لجسمك للشعور بمزيد من اليقظة في فترات معينة من اليوم وأثناء التعب في فترات أخرى. وتؤثر العوامل الوراثية والعمر وعوامل أخرى أيضاً في ذلك.

ولكن في النهاية يكون الحصول على قسط كافٍ من النوم ضرورياً لصحة نفسية وجسدية أفضل.

أطعمة تعزز النوم وأخرى يجب تجنبها للحصول على ليلة هادئة تم ربط قلة النوم بزيادة تناول الطعام وزيادة مخاطر زيادة الوزن والسمنة، وعلى العكس تظهر الدراسات أن الحصول على مزيد من النوم يمكن أن يؤدي إلى استهلاك سعرات حرارية أقل وتحسين فقدان الوزن. وأظهرت بعض الأطعمة، مثل منتجات الألبان والأسماك والفواكه مثل الكيوي والكرز الحامض بعض التأثيرات المعززة للنوم، فيما تشير الأبحاث المتزايدة إلى أن جودة النظام الغذائي أو وجود العناصر الغذائية ووفرته يمكن أن تؤثر على كمية ونوعية النوم؛ بينما ارتبطت الحميات الغذائية منخفضة الألياف والدهون المشبعة والسكر العالية بنوم أقل جودة.

وجدت دراسة أخرى أن النقص في العناصر الغذائية، مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والفيتامينات A و C و D و E و K، كان مرتبطاً بمشاكل النوم، لذلك فمن المرجح أن يكون التركيز على تناول نظام غذائي متوازن وصحي وخلق عادات نوم صحية مرتبطة بالطعام، مثل الحد من تناول الكافيين في فترة ما بعد الظهر والمساء ومحاوله عدم تناول وجبات كبيرة في وقت متأخر

لماذا يعتبر النوم مهماً لصحتنا العقلية والنفسية؟ يعرف الكثير منا أننا نشعر بتحسن بعد "ليلة نوم جيدة" وأنا نشعر بالغضب أو التعب إذا حرمتنا من النوم، وهناك الآن أدلة قوية تدعم بالمثل أن النوم أمر بالغ الأهمية ليس فقط لصحتنا الجسدية ولكن أيضاً لصحتنا العقلية. وُجد أن قلة النوم تزيد من الاستجابات العاطفية السلبية للضغوط وتقلل من المشاعر الإيجابية.

والنوم مهم لعدد من وظائف المخ والجسم التي تعمل في معالجة الأحداث اليومية وتنظيم العواطف والسلوكيات. كما يساعد النوم في الحفاظ على المهارات المعرفية، مثل الانتباه والتعلم والذاكرة.

وقلة النوم يمكن أن تزيد من صعوبة التعامل مع ضغوط بسيطة نسبياً، ويمكن أن تؤثر حتى على قدرتنا على إدراك العالم بدقة. تأثير السهر على الصحة النفسية يمكن أن يؤدي عدم الحصول على السهر الطويل وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم، إلى زيادة خطر الإصابة باضطرابات الصحة العقلية، في حين أن الأرق يمكن أن يكون أحد أعراض الاضطرابات النفسية، مثل القلق والاكتئاب، فمن المسلم به الآن أن مشاكل النوم يمكن أن تسهم أيضاً في ظهور مشاكل الصحة العقلية المختلفة وتفاقمها، بما في ذلك الاكتئاب والقلق وحتى التفكير في الانتحار.

تظهر الدراسات التي تناولت الحرمان من النوم أن الأشخاص الأصحاء قد يعانون من زيادة مستويات القلق والضغط بعد قلة النوم، وأولئك الذين يعانون من اضطرابات الصحة العقلية هم أكثر عرضة للإصابة بمشاكل النوم المزمنة، وبالتالي من المرجح أن تؤدي مشاكل النوم إلى تفاقم الأعراض النفسية وحتى زيادة خطر الانتحار.

الخبر السار هو أن هناك طرقاً لتحسين نوعية وكمية النوم، لذا فإن تحديد مشاكل النوم ومعالجتها أمر بالغ الأهمية للتخفيف من حدة الاضطرابات النفسية.

بين الماضي والحاضر تنسج قصة نجاح والفرق بين الجيل

الجديد والقديم بتولي الإدارة

وبرأيي وانطلاقاً من كون المرأة عضو في المجتمع فيجب أن تكون شريكة في إدارة المجتمع وتحمل شؤونه، وكونها تقوم بالأعمال المنزلية هذا لا يلغي دورها الاجتماعي؛ لأنها شريكة الرجل في تحمل المسؤولية، ففي ظل حالة النمو والتقدم التي تشهدها المجتمعات نحتاج إلى كل الجهود والطاقات المجتمعية، فإذا جمدنا دورها الاجتماعي فقد خسرنا نصف طاقة المجتمع على اعتبار أن المرأة نصف المجتمع، ومن هنا ينبغي أن نعزز دور المرأة الاجتماعي ومساندتها بشكل مستمر والعمل على تذليل الصعوبات التي يمكن أن تواجهها مثل التقاليد والأعراف الاجتماعية التي تلغي كيان المرأة وتفرض عليها التبعية للرجل، وبعض القوانين والأنظمة المجتمعية التي تعيق تحقيق المرأة لذاتها، بالإضافة صعوبة التوفيق بين الدور العائلي والنشاط الاجتماعي. وفي الختام المرأة نصف المجتمع من حيث التكوين وكل المجتمع من حيث التأثير في النشأة والتكوين، فهي الأم والأخت والزوجة والجددة والمعلمة والمربية والعاملة... الخ، علينا أن نكرم المرأة بمنحها كافة حقوقها لكي تستطيع أن تتخبط في شؤون البناء والتنمية على نحو فعال وحيوي.

وقالت "الحموي" تمتلك المرأة قدرات تساعدنا مع التفوق بحياتها العملية حتى لو تعددت مسؤولياتها، وهذه نعمة كبيرة وعظيمة من الله سبحانه وتعالى فمتطلبات المنزل من مهامها الأساسية التي يتوجب عليها القيام بها بالوجه الأيمن، وعلى التوازي إنجاز وإتمام مهام ومسؤوليات العمل بالشكل الذي يحقق نجاحها المهني. وتابعت بالقول: الطموح والإصرار لترك بصمة مميزة في مجالي ليس كافياً للنجاح بل دعم زوجي وتفهمه لطبيعة عملي له "الدور الأساسي" في تحقيق حلمي وإيجاد نفسي كمهندسة عملية، ولقد ساهم التعاون المثمر في العائلة والاستقلال الاقتصادي بتحسين المستوى المعيشي للأسرة. وفتت الحموي أنها مسؤولة عن دائرة التحضير الطبيعى، وهي دائرة أساسية وتعتبر صلة الوصل بين كل ما يكتب من الفكر وكل ما يقرا وكل ما يصل للقارئ. بينما ترى إحداهن أن الوضع الاقتصادي أصبح اليوم أصعب، وأصبحت المسؤوليات أكبر، فالمرأة العاملة باتت تعمل أعمال إضافية، إلى جانب مهامها المنزلية، وتربية الأطفال وغيرها. وبينت أن المرأة التي تمتلك طموح للوصول لهدفها أو حلمها تزداد عليها المسؤوليات، وتحمل أعباء كثيرة لمواجهة المجتمع الشرقي الذي يحد من إنجازاتها و يعتبرها ربة منزل ويجب أن لا تعمل. وتابعت أنه نتيجة تردي الوضع الاقتصادي أصبح الشباب يميلون للارتباط بالمرأة العاملة لتحمل معهم مصاعب الحياة، وذلك في حال كان الرجل متقهم، بينما إن كان الرجل تقليدي فهو يرفض عمل المرأة ويقبل من طموحها، ويكون عدوها الأول الذي يجب عليها مواجهته.



المهندسة : هنادة الحموي

المكانة التي احتلتها المرأة في المجتمع تدل بشكل واضح وجلي على دورها الفاعل في إدارة الحياة داخل البيت وخارجه، وأثبتت أنها المجتمع كله وليس نصفه، واتضح هذا بشكل كبير من خلال اهتمامها بعملها وتبوأها مناصب مهمة مع مراعاة أبنائها وزوجها وسعيها لتوفير متطلبات الحياة. ليس غريباً على المرأة أن تهتم بالحصول على أهم الشهادات وأعلى وأعلى الظروف الأسرية، أو البيئية، أو السياسية، والاقتصادية، والاجتماعية حجرة عثرة أمام طريقها ومشورها العلمي والاجتماعي، ولتسلط الضوء على إمارة قيادية جعلت للظروف الصعبة دور رئيسي في تشجيعها على الاستمرار في طريقها وتحقيق النجاح تلو الآخر دون أن يقف بوجهها رادع أو مانع أو حاجز مهما كان نوعه فكان لنا هذا اللقاء الخاص للحديث عن الإدارة الناجحة بين الماضي والحاضر التقت مجلة زهرة السوسن مع المهندسة هنادة الحموي المسؤولة السابقة عن عدة أقسام في مؤسسة الوحدة للطباعة والصحافة والنشر المختصة بالمونتاج.

علاج سريع لتساقط الشعر الشديد

الشعور بالألم في فروة الرأس قد يكون عارضاً عابراً لا يستدعي القلق، غير أنه في بعض الحالات قد يكون مؤشراً على الإصابة بأحد الأمراض، ما يستدعي العلاج الفوري. غالباً ما يكون الألم في فروة الرأس نتيجة التهاب بصيلات الشعر، فيسبب هياجاً في الأعصاب، وبالتالي الشعور بالألم، وفي بعض الحالات الحادة، قد يكون نتيجة تساقط الشعر الذي تسببه بعض العوامل والأمراض، التوتر، الثعلبية، مشاكل في الغدة الدرقية، سوء التغذية وغيرها.



أسباب ألم فروة الرأس وعلاقته بتساقط الشعر

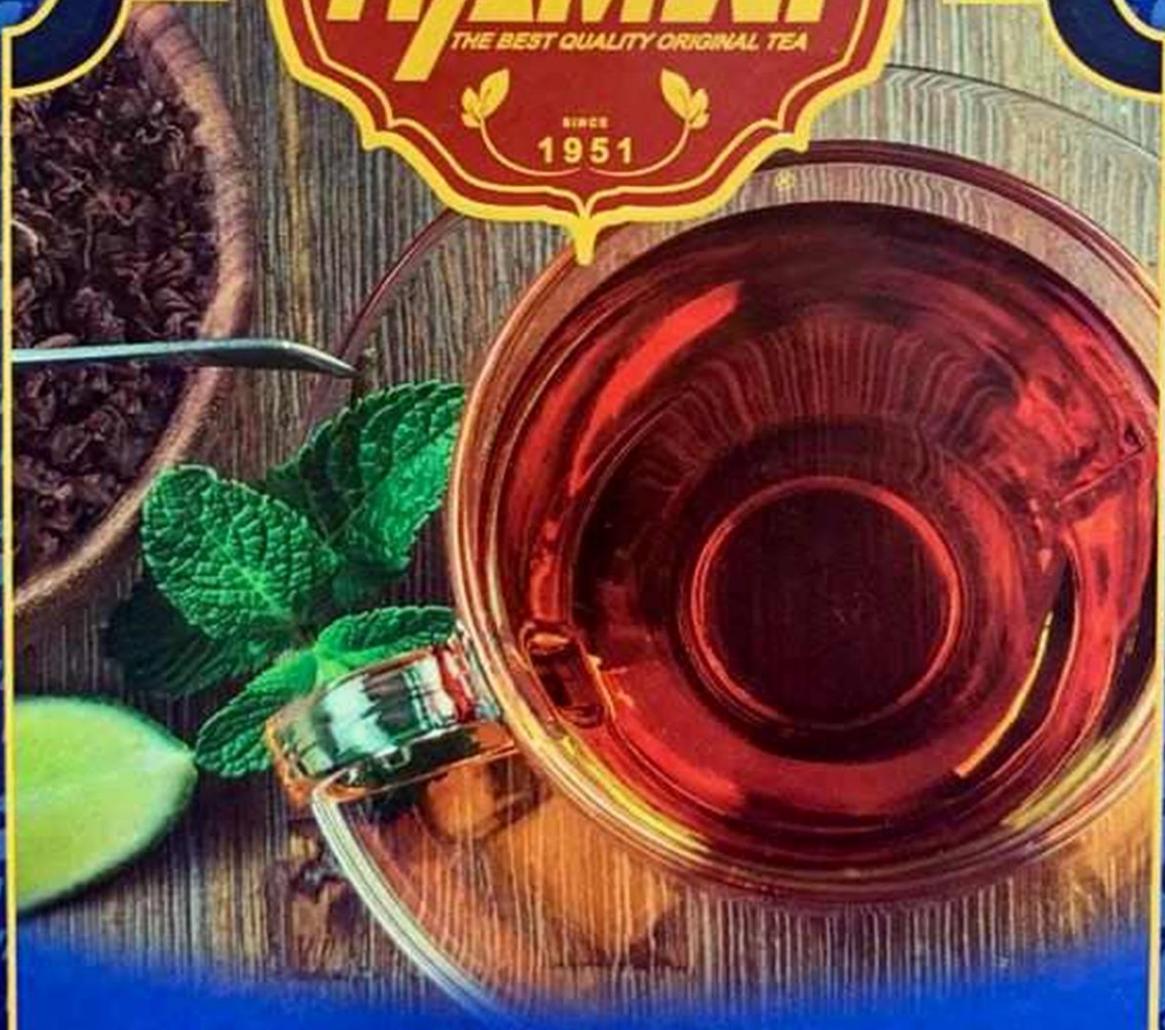
ذكرنا في مقدمة المقال أن تساقط الشعر أحد أسباب الشعور بالألم في فروة الرأس، كما أن العكس صحيح أيضاً. وهذا التساقط قد يعود لأسباب جينية، أو لبعض الأمراض الجلدية، مثل التهاب جريبات الشعر، السعفة، العلاجات الكيميائية والإشعاعية، الذئبة، الإصابة بسرطان الجلد، وكذلك نتيجة فرد الشعر والمواد الكيميائية المستخدمة فيه، وجميعها تؤدي إلى تساقط الشعر بصورة تدريجية وقد يتفاقم مع مرور الوقت، ما يتطلب العلاج الفوري. تجدر الإشارة إلى أن ألم فروة الرأس قد يكون في مواضع مختلفة في الرأس، وبالتالي تختلف أسبابه، لذا لا بد من استشارة الطبيب لتشخيصه ومعرفة أسبابه والعلاجات المناسبة.

علاج ألم فروة الرأس والتساقط

يختلف علاج ألم فروة الرأس وتساقط الشعر باختلاف السبب، فبعض الأسباب يستدعي علاجاً فورياً على يد طبيب مختص تجنباً لمضاعفات محتملة خطيرة للغاية، منها الصداع المزمن، تلف الدماغ، الشلل والعمى. أما بالنسبة للحالات البسيطة، هناك بعض العوامل التي تساهم في التخفيف من حدة الألم والتساقط، منها: - تدليك فروة الرأس ببعض الزيوت العطرية، زيت اللافندر وزيت إكليل الجبل على أن يتم تخفيفها بأحد الزيوت الناقلة، كزيت اللوز الحلو، زيت جوز الهند، زيت الزيتون وغيرها. - إذا كان ألم فروة الرأس وتساقط الشعر ناجمين عن القشرة، ينبغي استخدام شامبو مخصص واستشارة الطبيب في حال تفاقمهما. - التوقف عن استخدام مستحضرات العناية بالشعر التي تحتوي على مواد مضرّة، مثل السيلفات Sulfate. - تجنب صبغات الشعر الكيميائية. - عدم ربط الشعر بشدة. - استخدام فرشاة شعر ذات شعيرات غير قاسية، كي لا تتسبب بخدش فروة الرأس.



PREMIUM QUALITY CEYLON BLEND



BLACK TEA
... PEKOE ...

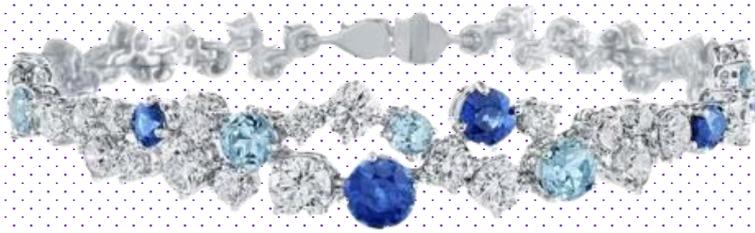
Net Wt. 400g

إطلالة عصرية ومحتشمة... موديلات سترات فضفاضة للمحجبات

السترات الفضفاضة ٢٠٢٣ تُعتبر من قطع الأزياء المميزة والأساسية في خزانة كل فتاة محجبة؛ فهي تضيف على مظهركِ رونقاً رائعاً، لذا تعتمد عليها الكثير من الفتيات في مظهرهن، وتتميز هذه التصميمات من السترات بمواكبتها لتغيرات الفصول والمناسبات المختلفة، ومع اختلاف الأجواء في الوقت الحالي اختاري طرق تنسيقها مع باقي الملابس بطريقة أنيقة وبعيدة عن المبالغة.



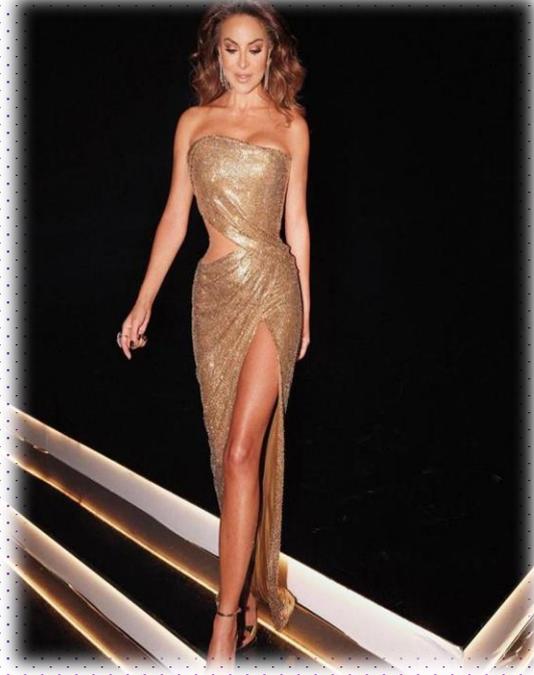
الأساور المرصعة بالأحجار الكريمة.. خيارك الأفضل



أنشأ عالم المعادن والجيولوجي الألماني فريدريش موس عام ١٨١٢؛ مقياساً مرجعياً لعشرة معادن شائعة، سُمي بصلابة موس وهو مقياس تقريبي لمقاومة السطح الأملس للخدش أو التآكل، ليتم تحديد صلابة المعدن على أساس موس من خلال ملاحظة ما إذا كان سطحه مخدوشاً بمادة ذات صلابة معروفة أو محددة. منهم حجر الياقوت، وحجر الكوارتز، والزمرد والألماس والعقيق والتوباز والأكوامارين؛ وتتميز الأحجار الكريمة الصلبة، بالقوة والصلادة، إذ يصعب خدشها أو كسرها؛ ويعتمد مقياس صلابة موس على مقياس من ١ إلى ١٠ بحيث يُعتبر هذا الرقم هو الأعلى مقاومة. ويعتبر حجر الألماس هو أكثر الأحجار الكريمة صلابة؛ وأقوى حجر في العالم، والسبب في ذلك حيث تصل صلابته إلى عشرة على مقياس موس؛ فهو لا يمكن خدشه من خلال أي حجر آخر على هذا المقياس. فإليك أحدث الأساور المرصعة بالأحجار الكريمة الصلبة..

أجمل إطلاّات النجمات في حفل جوائز الموريكس دور لعام ٢٠٢٣

شهدت السجادة الحمراء تألقاً لافتاً للنجمات، أثناء حضورهن حفل جوائز الموريكس دور اللبنانية لعام ٢٠٢٣، والتي تعد من أشهر الجوائز العربية التي تُمنح للفنانين؛ فكيف بدت إطلاّات النجمات في الحفل؟



سلطة المكرونة بالفطر والبروكلي لرجيم صحي

سلطة المكرونة بالفطر والبروكلي لرجيم صحي ... وجبة مشبعة وخفيفة ومليئة بالخضار الطيبة بالفطر والبروكلي بوصفة سلطة مكرونة رائعة وطيبة، جربها بأبسط الخطوات وقدمي كل ما هو جديد على سفرة رجمك المثالي



طريقة التحضير اسلقي المكرونة، والبروكلي، والمشروم بشكل منفصل، ثم قومي بوضعهم في وعاء واحد بعد التصفية من ماء السلق. أضيفي جبن الشيدر المقطع إلى مكعبات، والطماطم، والزيتون، على المكرونة والخضار. لتحضير الصلصة: اخلطي الليمون مع زيت الزيتون، والريحان، والملح جيداً، ثم أضيفي الصوص على السلطة وقدميها

المقادير

- الصلصة : عصير الليمون : ٣ ملاعق كبيرة ريحان : ملعقة كبيرة زيت الزيتون : ٢ ملعقة كبيرة ملح : رشّة - الفطر : ١٠٠ غراماً - معكرونة : ١٠٠ غراماً - البروكلي : ١٥٠ غراماً - جبن الشيدر : ١٠٠ غراماً

السلطة الخضراء الحارة لمحاربة سرطان الثدي



السلطة الخضراء الحارة لمحاربة سرطان الثدي ... تشير بعض الدراسات إلى أن تناول الفلفل الحار قد يحمي من أنواع معينة من السرطان، أضيفه بكميات قليلة لوصفاتك، جربي هذه السلطة السهلة والسريعة وبالطعم الحار

طريقة التحضير

في وعاء، ضعي الطماطم، والبصل، والفلفل الرومي، والفلفل الأخضر الحار، وقلبي المكونات حتى تتداخل.

أضيفي الكزبرة، وعصير الليمون الحامض، وقلبي المكونات.

نكهي السلطة بالملح، والفلفل الأسود، والكمون، ثم قلبي قليلاً وقدميها.

المقادير - طماطم : كوب (مفرومة) - الفلفل الرومي الأخضر : ٢ ملعقة كبيرة (مفروم) - البصل : ثلث كوب (مفروم) - فلفل أخضر حار : ملعقة صغيرة (مفروم) - الكمون : ربع ملعقة صغيرة - ملح : رشّة - فلفل أسود : رشّة - كزبرة خضراء : ملعقة كبيرة ونصف (مفرومة فرماً ناعماً) - عصير الليمون : ملعقة كبيرة (حامض)



زود يومك بطاقة إضافية مع

ب-بلاس



THE QUALITY YOU TRUST

مهمات للملح في غسيل الملابس

يقوم الملح بمهمات عدة، في إطار غسيل الملابس، فهو ينزع بقع التعرّق عن القمصان والبلوز البيض ويبقي على ألوان المناشف الجديدة مشرقة ويعالج بقع الشحوم والدم والعفن، كما يُساعد في تثبيت لون الجينز الجديد. في الآتي، معلومات مفصّلة عن كيفية القيام بهذه المهمات ؟



١ إزالة بقع التعرّق عن القمصان والبلوز البيض عن طريق إذابة ٤ ملاعق كبيرة من الملح، في ربع لتر من الماء شديد السخونة. يوضع المحلول منزلي الصنع على البقع المذكورة حتى تحتجب.

٢ غسل المناشف الجديدة بماء مالح، من خلال إضافة كوب من الملح إلى دورات الغسيل الأولى، يحافظ على ألوانها مشرقة.

٣ لعلاج الملابس المبقعة ببقع الشحوم، تُشبع الأخيرة بملح الطعام الذي يمتصّ القدر الأكبر الممكن منها، ثم يُساعد الغسيل في التخلص منها.

٤ نثر الملح على بقع الدم الملطخة للملابس، فالترطيب بالماء البارد، مجد، إذ يساعد في تكون كتلة. تدعك الأخيرة، بوساطة إسفنجة، حتى تختفي.

٥ نزع بقع العفن عن الملابس، يتطلّب صنع عجينة مؤلفة من عصير الليمون والملح. تفرد العجينة على العفن، مع تعريض الثوب لحرارة الشمس حتى تجف العجينة، قبل الغسل حسب الطريقة المعتادة.



السياحة في الخريف... وجهات جذابة ترضي أذواق المسافرين

يعتبر **الخريف** الموسم المثالي للسفر، إذ تشهر معظم أماكن السياحة حشودًا أقل في هذا الوقت من العام، وتكون الأسعار أقل عمومًا مما كانت عليه في الصيف. في الآتي، جولة على الوجهات السياحية الجاذبة للمسافرين **في الخريف**.

باريس

تعد مدينة باريس العالمية واحدة من أماكن السياحة المفضل زيارتها في الخريف. إن طوابير الانتظار أمام متحف اللوفر وبرج إيفل وسد نوتردام أقل بكثير من أشهر الصيف. ويعتبر الخريف الوقت المثالي من العام للاستمتاع بثقافة المقاهي في باريس



روما

تعتبر روما من الوجهات المفضل زيارتها في الخريف، وهي وجهة الأحلام لعشاق التاريخ والفن. يقام موسم الأوبرا ومهرجان روما السينمائي في الخريف. ومن ناحية أخرى، إذا كنت من عشاق الطعام، فيمكنك الاستمتاع بالنكهات الغنية لموسم الكمأة البيضاء في إيطاليا. يكون الطقس معتدلًا وجافًا بشكل عام،



كيوتو

تشتهر مدينة كيوتو بأوراقها وأزهارها الموسمية. علاوة على ذلك، تعد كيوتو واحدة من أكثر المدن السياحية شعبية في اليابان، فهي تزخر بالمعابد التاريخية والثقافة اليابانية التقليدية. مع حدائقها الوفيرة، ترتدي مدينة كيوتو عباءة من اللون البرتقالي والأحمر والأصفر خلال الخريف. في كيوتو



٣ ألوان جذابة تطبع الديكور الداخلي بالدفء والحدائثة

البنّي

يسهل دمج البنّي في الديكور مهما كان طرازه. في الآتي، أفكار جذابة لاعتماد البنّي في الديكور الداخلي. • يعكس البنّي الدفء والعمق، في المساحة الداخلية ويبرز من خلال الأنسجة التي تبطن الأثاث. • يُستخدم في الأرضيات والجدران والخزائن والصوفاء الرئيسة والأعمال الخشبية وقطع الزينة...



البيج

البيج هو لون مرغوب راهناً، وثمة طرق لتوظيفه في ديكور المنازل. • يعكس الديكور الملون بالبيج لوحة عصرية في التصميم وخالية من أي تعقيد. • يحلّ البيج على جدران المنزل، ليشكل خلفية جذابة تستقبل أي لون مرغوب إضافته في الفراغ المعماري، علماً أن البيج يطبع الغرفة بالحدائثة.



البرتقالي

يشي البرتقالي بالدفء والعصرية، ويمكن دمجه في الديكور من خلال الأفكار الآتية. • يُحفّز البرتقالي الشهية، الأمر الذي يجعله مناسباً لديكور غرفة الطعام. • يحلّ البرتقالي عن طريق الأكسسوارات وعناصر التزيين، في صالة الاستقبال الفخمة.





إليك نصائح ذهبية لاحتواء زوجك العصبي، وترويضه!



أولاً: تجنبني الصدام معه ومواجهته فور عودته من العمل أو أثناء انشغاله بشئ
ثانياً: حاولي أن تفهميه وتضعي نفسك مكانه في تلك اللحظة وتبحثين عن المفاتيح التي تسعدك على التعامل معه وإقناعه.

ثالثاً: ابتعدي عن العصبية والغضب والصوت المرتفع أثناء النقاش حتى لو كان غاضباً وحاولي التحلي بالهدوء وعدم الإندفاع بأي كلام أو تصرف يثير الندم فيما بعد

رابعاً: ابتعدي عن تكرار توجيه اللوم إليه باستمرار بل حاولي – ولو بالتظاهر – أن تقنعيه أنك تثقين به وتقدرين ما يفعله من أجل الأسرة.

خامساً: لو كان الخلاف حول مسألة ما اطلبي تأجيل النقاش لوقت آخر بحجة التفكير الهادئ دون أن تعلن صدامك الظاهري بالرفض الذي يولد مزيداً من العناد المتبادل

واعلمي دائماً على الإرتقاء في لغة الحوار والتحدث بهدوء وامتصاص غضبه حتى لا تتطور المشكلة من لاشئ.

يحرص الجميع عند **اختيار شريك الحياة** أن يكون على ثقة من توفر الصفات أو الشروط التي يبحث عنها في شريكه. ولكن كثيراً ما يكون للقسمه والنصيب رأي آخر أو تكون "مرأة الحب عمياء" كما يقول المثل الشهير فيكتشف أحد الطرفين خطأه في الاختيار وتزداد المعاناة حينما تقع المرأة ضحية لهذا الخط.

ومع ذلك فالأمر لا يعني نهاية المطاف طالما أن الأمور الجوهرية ثابتة ومن الممكن أن تقوم المرأة بترويض الرجل واكتسابه من خلال ذكائها وفطنتها واستخدام مواهبها الأنثوية الفطرية في تسيير مركب الحياة بسلام.

يقول **خبراء النفس** أنه من الصعب تغيير الصفات الشخصية للإنسان ومن ثم فأنت تحتاجين لجهود كبير لتغيير شخصية الزوج بالشكل الذي تريدين.

ولكن هناك طرق وخطوات معينة يمكنك عزيزتي المرأة بواسطتها أن تكسبي **زوجك** وتجعلي المسافات بينكما أقصر وذلك من خلال تصرفات بسيطة ولكنها تحتاج لذكاء وصبر من الزوجة كالتالي:



العنف الأسري ضد الأطفال ظاهرة اجتماعية تحتاج لتوعية وإرشاد



انتشرت مؤخرا بشكل كبير ومرعب ظاهرة العنف ضد الأطفال والتي تتمثل بإساءة معاملة الأطفال من قبل أحد الوالدين، ما يتسبب بإصابة جسدية، أو أذى عاطفي أو إلحاق ضرر جسيم بصحة الطفل، ويتمثل بالعديد من أشكال سوء المعاملة، بما في ذلك الإهمال والاعتداء الجسدي والاستغلال والاعتداء العاطفي. وهذا النوع من العنف ضد الأطفال لا يعني فقط العنف الجسدي، حيث يعتبر ذلك شكلاً واحداً من أشكال سوء المعاملة التي يتعرض لها الأطفال، وقد يشمل العنف ضد الأطفال كلاً من الإهمال و التهديد، والتعامل العنيف، وغالباً ما يحدث ذلك في المنزل من قبل والد أو والدة الطفل، وقد يتعرض الأطفال في بعض الأحيان للعنف من قبل أشخاص آخرين يعتمدون عليهم، مثل العاملين في الحضانات أو المدارس

أسباب العنف:

هناك العديد من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى تعنيف الأطفال، حيث لا يوجد تفسير واحد أو بسيط، ويمكن أن تشمل أسباب العنف ضد الأطفال ما يلي: أولاً: العزلة وعدم توفر الدعم المعنوي لمقدم الرعاية فيما يتعلق بتلبية متطلبات الأبوة والأمومة. ثانياً: الضغوطات المالية ومخاوف العمل والمشاكل الصحية. ثالثاً: ازدياد استخدام العنف عندما يكون لدى أحد الوالدين نقص في فهم مراحل نمو الطفل وسلوكه.

رابعاً: قد يعاني مقدم الرعاية من إعاقة عقلية ينتج عنها رعاية الأطفال بشكل غير مناسب.

خامساً: عدم معرفة الآباء كيفية رعاية أطفالهم، وقد يعتقدون بأنه من المناسب استخدام العنف الجسدي لتأديب أو معاقبة الطفل.

سادساً: تجارب عنيفة سابقة للوالدين في مرحلة الطفولة فمن الممكن أن يكون قد تعرض الأب أو الأم للعنف الجسدي أو النفسي وهم أطفال من قبل أسرهم، مما قد يتسبب في تطوير عقلية معينة لدى الوالدين وإنشاء حلقة عنف يكون ضحيتها الأطفال. نتائج وتأثير العنف يؤثر العنف ضد الأطفال على كافة مجالات التنمية، والتي تشمل التنمية الاجتماعية والسلوكية والعاطفية والنفسية والجسدية، وجميعها مترابطة، مما يجعل للعنف ضد الأطفال تأثير كبير على كل من الطفل والأسرة والمجتمع ككل. وقد يتسبب العنف ضد الأطفال بظهور بعض الآثار الجسدية على الفور، بينما قد يستغرق بعضها شهوراً أو سنوات حتى يتم اكتشافها، ومن الآثار الجسدية التي يمكن أن يعاني الأطفال مباشرة الكدمات والجروح وكسور العظام والمشاكل الصحية ونقص التغذية أو حتى الموت، ومن الممكن أن يتسبب العنف بضعف الأداء والمهارات المعرفية لدى الطفل، ويعد التعرض للعنف في مرحلة الطفولة عاملاً من عوامل الإصابة بالاكتئاب والقلق والاضطرابات النفسية الأخرى طوال فترة البلوغ. وأخيراً ننصح جميع الآباء والأمهات باتخاذ خطوات مهمة لحماية أطفالهم من الاستغلال والعنف، ومنع إساءة معاملة الأطفال في المجتمع، وذلك بهدف توفير بيئة آمنة ومستقرة لهذه الفئة الضعيفة، ويجب إقامة ندوات توعية للأهالي ودورات تربوية للحد من هذه الظاهرة التي تدمر حياة أسر بأكملها.

نصائح خاصة لتربية الطفل بعمر ثلاث سنوات



يخرج الطفل في هذه السن - ٣ سنوات - من مرحلة كونه رضيعاً إلى الطفولة المبكرة، فيفهم مشاعره، وتزداد استقلاليته وتظهر شخصيته، ويكون أكثر قابليةً للتشكيل والتعلم وعرس القيم، لذا على الآباء قضاء الكثير من الوقت مع الطفل؛ لكي تُعرس به القيم والسلوكيات التي يريدونها، ففي هذا العمر يُقبل الأطفال على التعلم والنمو السريع، وتظهر الكلمات الجديدة في معجمهم اللغوي، ويفهمون الفرق بين الصباح والمساء والنهار والليل، كما يتعلمون في هذه الفترة كيفية الاهتمام بأصدقائهم

إظهار المحبة للطفل وتجنب الصراخ عليه؛ إذ يُعدّ الصراخ وسيلة دفاع خاطئة تستخدم في حال عدم نجاح جميع الطرق السابقة، ولها أضرارها على الجانبين السلوكي والنفسي للأطفال في عمر ثلاث سنوات. الانسجام مع الطفل في عمر ثلاث سنوات يعني.. صحة عاطفية جيدة، ويدفع الوالدين لمعرفة سبب السلوكيات السيئة للطفل، وبالتالي يصبحان قادرين على تلبية احتياجات الطفل بشكل أفضل، فتتحسن سلوكياته. قد يقوم الطفل البالغ من العمر ثلاث سنوات أحياناً ببعض التصرفات؛ بهدف لفت انتباه والديه، وفي هذه الحالة ينبغي على الوالدين منحه الاهتمام الكامل؛ على شكل فترات جلوس متكررة، مع إظهار تعابير الوجه ولغة الجسد اللتين تشعرانه بالانتباه. يحتاج الطفل البالغ من العمر ثلاث سنوات إلى العناق والاحتضان بشكل كبير، وعلى الوالدين مراعاة ذلك، واحتضانه لمرات عديدة خلال اليوم، حتى لو لم يكونا متفرغين.



أقراص قاتل الحشرات

يدوم حتى ١٢ ساعة / متوفر بعدة عطور /



الوكيل الحصري في سوريا

شركة

طعمة و نوح

للتجارة والصناعة

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

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

أكثر الأبراج غيرة من النساء وأفضل الطرق للتعامل معها

نخبرك اليوم عن أكثر الأبراج غيرة من النساء، علمًا أنّ هذه المعلومات قد لا تكون دقيقة بالنسبة لكل فرد، حيث يمكن أن تتأثر شخصيتهم بعوامل أخرى غير الأبراج. ومع ذلك، يظل الاهتمام بالأبراج وتأثيرها على الشخصية موضوعًا شائعًا ومحط اهتمام للكثيرين.



كيف يمكن التعامل مع شخص ينتمي لأحد هذه الأبراج؟

برج الحمل: تعاملي مع مولود الحمل الذي يغار بصراحة وتلقائية، وحاولي أن تكوني هادئة ولا تثيري غضبه. عندما يهدأ، يمكنك مناقشة المشكلات بشكل هادئ وبدون مهاجمة أو إلقاء اللوم عليه. برج الثور: كوني صادقة نفسك معه، واهتمي بنفسك لك أولاً ثم له. تجنبي محاولة تغيير طباعه، حيث يعتبر ذلك مهمة صعبة. برج القوس: احترمي مساحته الشخصية وكوني صريحة وصبورة معه وتحديثي معه بعد فترة من انتهاء المشكلة. برج الدلو: كوني صديقه أولاً وتجنبي العواطف قدر الإمكان. حاولي أن تكوني هادئة في مختلف المواقف ولا تجعلي عاطفتك تتحكم بك. برج العقرب: يمكنك تطبيق مبادئ التفاهم والصدقة والثقة المتبادلة في علاقتك مع مولود هذا البرج.

أكثر الأبراج غيرة من النساء هي

الحمل، الثور، القوس، الدلو، والعقرب. تمتلك المرأة من برج الحمل بالغيرة الشديدة والأنانية في الحب والصدقة. أما المرأة من برج الثور، فهي تغار بشدة من النساء اللواتي تراهن أكثر منها نجاحًا. بالنسبة للمرأة من برج القوس، فهي تعتبر من أكثر الأبراج غيرة، وذلك من من تراهن أجمل منها في المظهر. أما المرأة من برج العقرب، فتعتبر من أكثر النساء غيرة على شريكها وتتهمه باتهامات واضحة بسبب عدم ثقتهن به.

في شهر مولدها... هل المرأة الميزان قوية؟



هل المرأة الميزان قوية؟ صراحة تجمع مولودة هذا البرج بين الأنوثة والصلابة معاً، ولديها ثقة كبيرة بنفسها وبأرائها وهذا ما يجعلها جذابة ومميزة.

امرأة برج الميزان لا تخاف الاعتراف بأخطائها، فهي شخص مسالم وמתزن، تهتم بأصدقائها وتركز على احتياجاتهم بعيداً عن الانانية وحب الذات وهذا ما يمنحها قوة إضافية وثقة عالية بالنفس

ولا ننسى أن امرأة الميزان تتحمل المسؤولية إلى أقصى الحدود في حياتها الاجتماعية والعملية، خصوصاً أنها مخلصه في أداء واجباتها تجاه الآخرين وتحب أداء عملها على أكمل وجه، لذلك تحب أن تتولى المهام القيادية.

إلى ذلك، تسعى **مولودة برج الميزان** إلى تحقيق العدالة في مختلف الأمور، ولا تحب العمل بالطرق المتلوية للتقدم في عملها أو لكسب شخص في حياتها، فهي تحب الوضوح والشفافية في معاملاتها، وهذا ما يجعلها امرأة قوية في محيطها. غالباً ما يلجأ إليها الناس عند حدوث مشكلة كبيرة لأنها لا تميل لطرف على حساب طرف آخر وبالتالي تحكم بالمنطق والعدل بعيداً عن التحيز.



زيوت وشحوم معدنية
قوة الأداء الألماني

مجموعة
عبد الكريم



☎ 011 2210650 ☎ 011 2210655

☎ 0220155 110 ☎ 0220155 110

ARMADA



رموز في المنام تدل على الفرج اكتشفها!



كما أن هناك أحلام تحمل في مضمونها بشارة قوية وواضحة للفرج والتي منها

رؤية نزول المطر بدون عواصف

شراء أو لبس ملابس جديدة أو حذاء جديد ترمز أيضًا لتحقيق الغاية وتغيير الحال إلى الأفضل.

شروق الشمس في الحلم وزوال الغيوم

كذلك ترمز للفرج. رؤية الولادة في المنام تعني الفرج وانتهاء المحنة.

رؤية البحر وسير السفن تعني أيضًا انكشاف الهم والتمتع بحياة سعيدة ومستقرة. شرب الماء والارتواء بعد العطش يدل على زوال الهموم.

تحمل الأحلام لنا رسائل مبطنة تجعلنا أما أن نحذر ونخاف من بعض الأمور، أو تعطينا أمل بهبة سيمنحنا أيها الله قد تتعلق بالرزق أو الشفاء من مرض أو زوال حزن أو إنجاب طفل بعد طول انتظار، وكنا قد اطلعناك على تفسيرات كثيرة من أهمها

بشارة مُرتقبة قد تتذكرين عندما تستيقظين من نومك أحلام تحمل دلالات غريبة لا تعرفين معناها، وقد تشعرين بالراحة والأمل كثيرًا بعدها، وخصوصًا إن كنت تترقبين أمرًا ما أو تشغل تفكيرك مسألة مهمة في حياتك، ومن هذا المنطلق نستعرض لك مجموعة من الدلالات والرموز الشائعة التي تدل على الفرج وانزياح الهم والحزن. أقوى الرؤى المبشرة في المنام تُعد رؤية النبي صلى الله عليه وسلم من أكثر الرموز المبشرة للفرج، وكذلك رؤية الأنبياء والرسل والصالحين وخصوصًا إن كان بحال حسنة ومقبلاً عليه ومبتسمًا،

أكتوبر الوردي والتوعية بسرطان الثدي



حقائق رئيسية عن سرطان الثدي: سرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطان شيوعاً مع أكثر من ٢,٢ مليون حالة في عام ٢٠٢٠. تُصاب قرابة امرأة واحدة من بين كل ١٢ امرأة بسرطان الثدي في حياتهن. سرطان الثدي هو السبب الأول للوفيات الناجمة عن السرطان في أوساط النساء، وقد توفيت بسببه ٦٨٥٠٠٠ امرأة تقريباً في عام ٢٠٢٠. تحدث معظم حالات الإصابة بسرطان الثدي والوفيات الناجمة عنه في البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل. هناك فوارق كبيرة بين البلدان المرتفعة الدخل والبلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل، حيث يتجاوز معدل البقاء على قيد الحياة بعد الإصابة بسرطان الثدي ٥ سنوات ٩٠% في البلدان المرتفعة الدخل، في حين لا تتعدى نسبته ٦٦% في الهند و٤٠% في جنوب أفريقيا. تُسجّل أعلى معدلات الوفيات الموحدة حسب السن من جراء سرطان الثدي في أفريقيا وبولينيزيا. وتحدث نصف الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي في أوساط النساء دون سن الخمسين في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى. يُحرز تقدم كبير في مجال علاج سرطان الثدي منذ عام ١٩٨٠؛ إذ انخفض معدّل الوفيات الموحّد حسب السن من جراء سرطان الثدي بنسبة ٤٠% بين الثمانينات و عام ٢٠٢٠ في البلدان المرتفعة الدخل. وما زال يُنتظر تحقيق تحسّن مماثل في البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل. الحصائل المحسّنة هي نتيجة الجمع بين الكشف المبكر ثم العلاج الفعال باستخدام مزيج من الجراحة والعلاج الإشعاعي والعلاجات الطبية.



أكتوبر

شهر التوعية

حول سرطان الثدي



شهر التوعية



سكاى
SKY
Cheese

جبنة سكاى
لبناء جسم سليم



1