



أكتوبر شهر التوعية بمرض  
سرطان الثدي



بعد الزواج ببضعة أشهر  
سيذهب الانبهار ولن يبقى غير  
المودة والرحمة



خطأ نرتكبه جميعاً عند صنع  
الشاي يفسد مذاقه تماماً



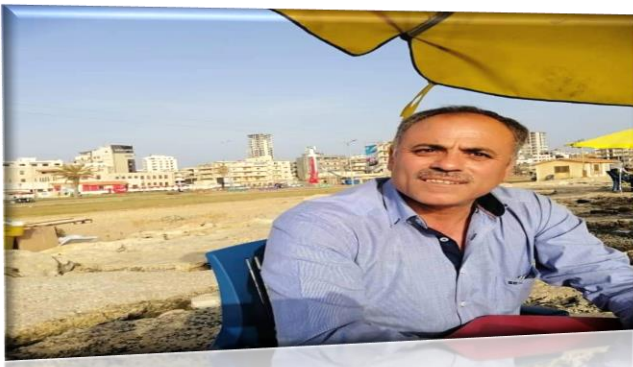
شاكيرا تنشر صوراً لها مع  
أبنائها في دروس ركوب  
الأمواج



# أول الكلام

## لكل امرئ من مهنته نصيب

لطالما كان للمرء من اسمه نصيب غالباً فمن كان اسمه يرمز إلى الرقة واللفظ كأسماء الزهور والطبيعة غالباً ما يكون لطيفاً ورقيقاً وإن تظاهر بعكس ذلك فهو سيبيدي تلك الحقيقة إذا ما تعاملت معه أكثر وإذا كان اسمه يرمز إلى قيم معينة كالعدل والإخلاص مثلاً فإن ذلك سنلاحظه حتماً في شخصية صاحب الاسم خاصة بعد بلوغه سن النضوج لكن هل الاسم فقط هو ما يعكس لنا صفات صاحبه؟ طبعاً لا إن هناك أشياء أخرى لها بالغ الأثر في تكوين ملامح شخصية كل إنسان فالمهنة التي يمارسها تؤثر على طريقة تعامله وتفكيره مع الآخرين أيضاً، لذلك يمكننا أن نعرف مهنة شخص ما بمجرد التعامل معه لمدة معينة حسب فطنتنا سنميز بين الموسيقي والرسام والضابط والتاجر والمحقق والممثل والمعلم والطباخ ... ولكل مهنة أدواتها فإذا بالغنا باستعمال تلك الأدوات فقدت تلك المهنة قيمتها وفائدتها في نظر الآخرين على سبيل المثال: المحقق إذا رافقه الشك والتدقيق وقلة الثقة خارج أوقات عمله بات وجوده غير مريح وثقيل بالنسبة للآخرين والضابط الذي اعتاد على إلقاء الأوامر بصرامة وحزم لا يمكنه أن يكون مرغوباً بحضوره في كل مكان إذا تمسك بتلك الصفات .. كذلك الأمر بالنسبة لبقية المهن. جميل ذلك التنوع في المهن وقبيح أن نبالغ في استخدامها في تعاملنا مع الحياة والناس مكروه وجود المعلم في مجمع يحاول فيه فرض رأيه لأنه اعتاد أن يكون الآخر مجرد متلقي لمعلوماته، ومنفر ذلك الطبيب الذي يستهين بضعف الآخرين وحاجتهم إلى مساعدته لأنه اعتاد أن يكون صاباً وبلا مشاعر عندما تعرّف على تفاصيل كثيرة أثناء تشريح الجثث.. لكل شيء في هذه الحياة آداب لا بد من التقيد بها لنكون على قدر من الأهمية بالنسبة لأنفسنا ولغيرنا **وفي الختام أقول مذكراً:**  
**كل إناء ينضح بما فيه. فلنجعل محتوانا ذو قيمة ولنقدمه بأصول.**



## أول الكلام المرأة طاقة من النجاح ياسر اسماعيل

قد يقف الكثير عند العنوان باستهجان و استغراب من المجتمع الذكوري لاعتقاد خاطئ عبر العصور بأن المرأة قد تكون قدرتها العقلية حسب تركيبتها الفيزيولوجية أقل من الرجل وهذا باعتقادي خطأ فادح ارتكب عبر مسيرة طويلة من تراكم الأجيال لعدم إتاحة الفرصة للمرأة أن تأخذ دورها في مجال العمل كالرجل الذي سيطر بطبيعته الذكورية على الحصة الأكبر في أغلب مجالات الحياة اليومية ، والذي دفعني للوقوف عند عنوان مقالي استعراضى لشخصيات أنثوية عبر التاريخ أثبتت تفوقها و جدارتها على كثير من الذكور و ذلك بسبب إتاحة الفرصة لها و تبوؤها مناصب لها ظاهراً كانت أو بالخفاء ، وكانت سبب نجاح من هو في نظام العمل سواءً الاقتصادي أو الثقافي أو السياسي أو العلمي، وفي التاريخ أمثلة كثيرة عن إنجازات المرأة في تطوير المجتمع . إذ إن النجاح والتفوق لا يتوقف على النوع إنما يعتمد على طاقة الشخص سواء كان رجل أو امرأة وإتاحة الفرصة والفريق الذي يتابع أو يعمل معه، وكل شخص يمتلك قدرة كامنة وطاقة ولكن أمنح الفرصة. ويعود أسباب النجاح إمّا التميز في النجاح فيعتمد على تجاوز العقبات والصعوبات التي تعترض طريق العمل فمن يخلق الفرص فهو المبدع وللإبداع أشكال وألوان.

اجتماعية-نسائية-مستقلة

مرخصة بالقرار رقم 3/39  
الصادر عن المجلس الوطني  
للإعلام  
تاريخ 2014/6/10

رئيس مجلس الإدارة  
المدير المسؤول  
ياسر اسماعيل

صاحبة الامتياز  
سوسن رقماني

الإخراج الفني  
بيان قواص

مكاتب المجلة  
دمشق-عرنوس

4413813

4431060

0932728060

[Yaser-2525@hotmail.com](mailto:Yaser-2525@hotmail.com)

[Yaseresmaeill.blogspot.com](http://Yaseresmaeill.blogspot.com)

مجلة زهرة السوسن/[facebook.com/](https://www.facebook.com/)

## رجيم يخلصك من 4 كيلوغرامات في 4 أيام



تعتمد خسارة الوزن بشكل أساسي على تغيير العادات الغذائية للأفضل، واختيار نظام غذائي مناسب بعيداً عن الأنظمة غير المدروسة، بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية. وبالمقابل فإنّ الانتظام في استهلاك كمية من السعرات الحرارية تفوق احتياجات الجسم اليومية، فسوف يؤدي ذلك إلى **زيادة الوزن**. لذا في حال الرغبة في خسارة الوزن لا بدّ من تقليل السعرات الحرارية المستهلكة خلال اليوم، في حين يمكن لتناول أطعمة مفيدة للصحة لم تتعرّض كثيراً لعمليات التصنيع، أن يساعد النساء على البقاء ضمن الحدود اليومية من احتياجات الطاقة، دون الحاجة إلى حساب **السعرات الحرارية**.

**اختصاصية التغذية ميرنا الفتى تطلعك من خلال سيدتي في الآتي على رجيم يخلصك من 4 كيلوغرامات في أربعة أيام:**

علماً أنّ فقدان الوزن في مثل هذه المدة القصيرة يمكن أن يضع ضغطاً على الجسم، لذلك من المهم التأكد من عدم تكرار هذا الرجيم إلا بعد مرور أكثر من أسبوعين على انتهائه. هذا الرجيم لا يحتوي على أي نوع من أنواع الحلوى أو العصير أو المشروبات الغازية أو أي سكريات غير طبيعية أو محليات أو حتى الفاكهة باستثناء فاكهتي الجريب فروت والبوملي اللتين بالإمكان تناولهما لقلّة السعرات الحرارية فيهما. مع الحرص على شرب كميات كبيرة من الماء طوال اليوم.

يساعد على ذلك. علماً أنّ أي رجيم سريع للتخلص من 4 كيلوغرامات في وقت قياسي يتطلب انضباطاً واتباع التعليمات بشكل كبير لكي يحقق النتائج المرجوة، وعلى أي أنثى تودّ أن تخوض هذا الرجيم عليها أن تكون جاهزة بدنياً ونفسياً قبل البدء به. وهذا الرجيم السريع سوف يساعد أيضاً على تنظيف الجسم من جميع السموم، وقبل اتباعه من المهم تقليل كمية السكر والزيت المتناولة في الطعام، والأهم من ذلك يجب المحافظة على الوزن المفقود عبر اتباع أسلوب حياة صحي وممارسة التمارين الرياضية 20 دقيقة على الأقل يومياً، لمدة 5 أيام في الأسبوع.



تحدث زيادة الوزن نتيجة تناول الأطعمة المليئة بالدهون والسعرات الحرارية، وهي غير صحية. وأصبحت زيادة الوزن من المشاكل الشائعة بين عدد كبير من النساء، وللحصول على وزن مثالي في وقت قياسي لا بدّ من اتباع نظام غذائي

### نموذج عن الرجيم

هذا الرجيم يستثني الفواكه على أنواعها ما هي الوجبات المفروض اعتمادها خلال فترة الرجيم لتحقيق الهدف المرجو منه؟

#### وجبة الفطور:

ملعقتان كبيرتان من اللبنة مع أوراق الخس وشرائح من الخيار، بيضتان مسلوقتان مع أوراق من الخس وشرائح من الخيار، 3 ملاعق كبيرة من الشوفان ونصف كوب حليب .

#### وجبة الغذاء:

150 غراماً من اللحم أو السمك أو الدجاج مع طبق من السلطة الذي قد يحتوي على ملعقتين كبيرتين من خل التفاح وملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

#### وجبة العشاء:

كوب من اللبن الزبادي، حبة من فاكهة الجريب فروت، حبة من فاكهة البوملي، ملعقتان كبيرتان من اللبنة مع أوراق من الخس وشرائح من الخيار.



## طرق لمحاربة الشهية أثناء الريجيم

أثناء اتباع ريجيم أو حمية غذائية لإنقاص الوزن، وهي فترة من الحرمان بالنسبة للعديد من الأشخاص المعتادين على تناول ما يشاؤون خلال النهار، يحتاج الشخص إلى طرق تساعد على محاربة الشهية، خصوصاً في الأيام الأولى من الحمية.



اختصاصية التغذية عبيد أبو رجيلي، **لمحاربة الشهية** أثناء الريجيم، في السطور الآتية:

**تجنّبي الحميات القاسية واعتمدي على الألياف**

لعل أفضل وسيلة للحدّ من الشهية أثناء النظام الغذائي المتبع، هي الابتعاد عن أنظمة الريجيم القاسية والتزام بحمية غذائية تحتوي على جميع المغذيات وتعتمد على **الألياف** كعنصر أساسي.

**أكثر من شرب الماء**

إنّ الماء عنصر أساسي لمحاربة الجفاف ولمدك بالشعور بالشبع لفترة زمنية أطول.

ناهيك أن للماء أهمية من أجل زيادة نسبة الأيض وحرق الوحدات الحرارية. فاشربي 8 أكواب على الأقل من الماء يومياً.

**أحرصي على تناول البروتينات يومياً**

إنّ تناول البروتينات في كلّ أيام الريجيم ضروري جداً، حيث إنّ البروتينات تحتاج إلى وقت طويل لهضمها من قبل الجسم، مما يزودك بالشعور بالشبع فترة أطول.

**تناولي الخضروات بوفرة**

عل أهم نصيحة يمكن تقديمها أثناء فترة الحمية الغذائية

هي التركيز على تناول المزيد من الخضروات (خصوصاً الخضروات الورقية مثل الخس، الكرّفس، الروكا، كما الخيار والبروكلي...).

فهذه الأخيرة تسهّل عملية دفع الطعام في الأمعاء إلى الخارج، فتمنع مشكلة الإمساك، بالإضافة إلى أنها تعطي إحساساً بالشبع لمدة طويلة.

**الاعتدال في ادخال الدهون إلى الجسم**

إنّ تناول كمّيات معتدلة من الدهون



المشبعة وغير المشبعة كالمكسرات النيئة، يساهم في تأخير عملية الهضم وتأخير تفريغ المعدة، مما يمدك بالشعور بالشبع لمدة زمنية أطول.

الماء عنصر أساسي لمحاربة الجفاف ولمدك بالشعور بالشبع

سيدتي

## انتبهي صارت موضة قديمة

تتعدد صيحات الموضة التي تظهر بين الحين والآخر، لتجذب اهتمام ملايين البشر في فترة ما، قبل أن تختفي للأبد أو تعود بعد مرور سنوات طويلة، ما يكشف هنا عن خطورة الاعتماد على صيحة موضة أو قطعة ملابس كانت رائجة في الماضي فيما صارت غير مناسبة للعصر، لنكشف ذلك بوضوح عبر صيحات الموضة التي ينصح بتجنبها.

## الجينز القصير والواسع من الأسفل



الاعتماد على هذا النوع من السراويل الآن بات غير مطلوب، حيث كانت من ضمن صيحات الموضة التي لفتت الانتباه من قبل لكنها صارت أقل جاذبية مقارنة بالسراويل الجينز ذات الأطوال العادية والأحجام المناسبة.

## نظارة الشمس الضيقة



ربما احتلت نظارات الشمس ضيقة العدسات صدارة المشهد منذ سنوات ليست بالبعيدة، إلا أنها صارت غير مفضلة الآن ليس فقط لأنها من صيحات الموضة القديمة والتي اختفت بمرور الوقت، بل كذلك لأنها لا توفر الحماية المطلوبة من الشمس، لذا ينصح بانتقاء نظارات الشمس الكبيرة حجماً والتي صارت هي المفضلة في الوقت الحالي.

## السترة البومبر



بات هذا النوع من السترات هو المفضل على مدار السنوات الأخيرة، وباختلاف أحجامه وألوانه، إلا أن عام 2021 بات مميزاً بتلك المعاطف الطويلة والمزينة بالأحزمة، والتي تعطي المرأة مظهراً أكثر رقياً من غيره.

## الأقراط المختلفة



يبدو ارتداء قرطين مختلفي الشكل مناسباً بل ولافتاً للانتباه بصورة إيجابية ولكن في عام 2018 فحسب، فيما يبدو الآن هذا الخيار غير عصري بالشكل الكافي، ما يكشف عن أفضلية الأقراط الكبيرة حجماً والتي يجب أن تبقى موحدة في الأذنين دون شك.

## حقيبة الخصر



سواء أعجبتك تلك النوعية من الحقائب أم لا، فإنها نالت شهرة واسعة بفضل قدرتها على حمل الكثير من الأغراض الشخصية دون الاضطرار إلى إمساكها باليد، إلا أنها رغم ذلك صارت الآن من بين صيحات الموضة القديمة، وخاصة مع انتشار حقائب اليد الأنيقة والمكونة من السلاسل، والتي تعطي انطباعاً بالمظهر الراقى.

## طبقات النمر



ربما تتمتع طبقات النمر بمظهر كلاسيكي جاذب، لكنها صارت من صيحات الموضة القديمة والتي لا ينصح بتكرار العودة إليها، وخاصة مع ظهور موضة التنورة والرداء الضخم الذي بات أكثر جاذبية للنساء في الوقت الحالي.

## الأحذية الإكسسوارات البلاستيكية



ليس المطلوب الآن ارتداء أي من الأحذية أو الحقائب أو حتى حمل المظلات المصنوعة من البلاستيك، ليس فقط باعتبارها غير عملية، بل كذلك لأنها تفقد ميزة تبريد الجسم في الوقت الحار، لتبدو الأحذية الطويلة هي الخيار الأنسب الآن.

## إكسسوارات البحر



بدت تلك الإكسسوارات المصنوعة من صدف البحر هي المسيطرة على الأجواء خلال عام 2019، فيما صارت هي الأخرى من ضمن صيحات الموضة التي لا ينصح باتباعها في الوقت الحالي، في ظل وجود تلك الأشكال الأخرى التي تبدو أكثر هدوءاً وأناقة، كما تتماشى مع ظروف الحياة الآن.

## أجمل تسريحات شعر عروس مع أكسسوارات

تميل كثيرات من العرائس الى اعتماد أكسسوارات شعر تعزز من جمال إطلالتهن في يوم الزفاف، إلا أن اختيار تسريحة الشعر يمثل تحدياً بالنسبة الى العروس، حيث أنها تسعى الى اختيار أجمل تسريحات الشعر، التي تناسب شكل وجهها وشخصيتها. فإذا كنت ترغبين في إطلالة عروس ملكية، نرصد لك في هذا المقال، أجمل تسريحات شعر عروس مع أكسسوارات، لتختاري من بينها ما يعجبك.



### تسريحة ذيل الحصان المنخفض مع الإكسسوار الفضي

تعد تسريحة ذيل الحصان إحدى أجمل تسريحات شعر العروس، خصوصاً إذا ما أتت مقرونة بإكسسوار فخم ومميز يضيف على إطلالة العروس الفخامة والجمال. بإمكانك مثلاً اعتماد تسريحة ذيل الحصان المنخفض مع الغرة النصفية المنسدلة على جانبي الوجه مع إكسسوار فضي على شكل بتلات ورد.

### تسريحة الشينيون الفرنسية المزينة بببتلات الورد

تسريحة الشينيون الفرنسية هي تسريحة شعر كلاسيكية أنيقة وبسيطة في الوقت نفسه، كما أنها تناسب معظم هياكل الوجه، وتشكل خياراً رائعاً لأي عروس، حيث تمنحها إطلالة رومانسية جذابة جداً وراقية. وبإمكانك إضافة المزيد من الجمال الى هذه التسريحة من خلال تزيينها بإكسسوار شعر ناعم مزين بالورود وحببات اللؤلؤ.



### تسريحة الكيرلي الفضفاضة المرفوعة المزينة بالنجوم

إذا كان شعرك خفيفاً وترغبين في أن يبدو أكثر كثافة، وتسعين الى إطلالة حيوية وعصرية، فلا تترددي في اعتماد تسريحة الكيرلي المرفوعة بشكل فضفاض، والمزينة بالنجوم المرصعة الموزعة بشكل متناسق على الشعر، الى جانب خصلات الشعر المنسدلة بشكل طبيعي على جانبي الوجه.



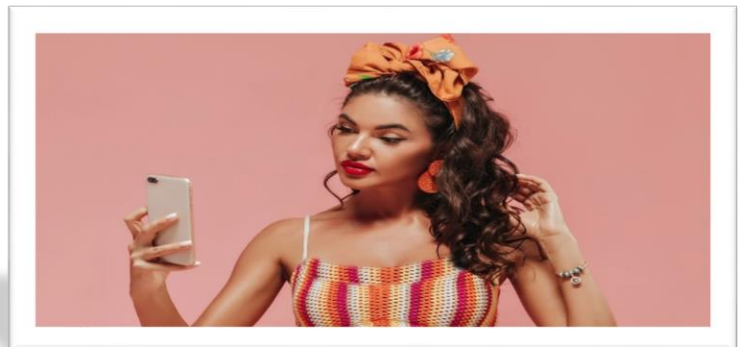
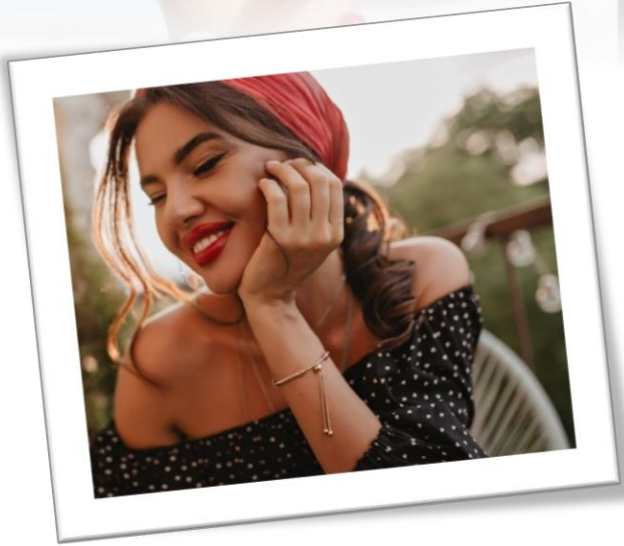
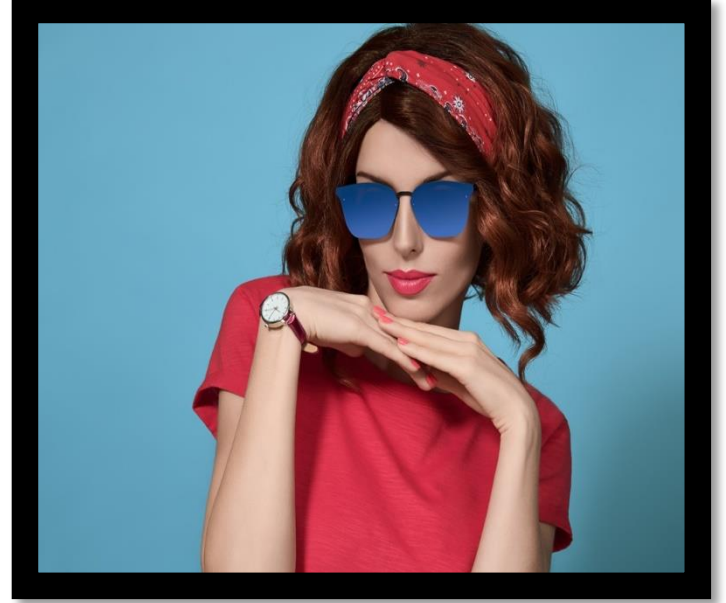
### تسريحة الكعكة المنخفضة مع إكسسوار مرصع

تعد تسريحة الكعكة المنخفضة إحدى تسريحات شعر العروس الأكثر تميزاً، فهي تسريحة راقية وأنيقة وتناسب مختلف أطوال الشعر وأشكال الوجه، لذلك بإمكانك اعتماد تسريحة الكعكة المنخفضة الملفوفة بشكل مميز، والمزينة بإكسسوار ناعم مرصع بأحجار الراين، مع بعض خصلات الشعر المنسدلة على جانبي الوجه.



## تسريحات شعر ناعمة مع ربطة الشعر

بعضهم يسميها ربطة الشعر وباللهجة العامية القمطة وباللغة المتفرنجة البندانة وهي كلمة مشتقة من كلمة البند او الربطة الانكليزية والله في خلقه شؤون هذه لقطات للشعر مع الربطة او البندانة عليها تحوز إعجابكم

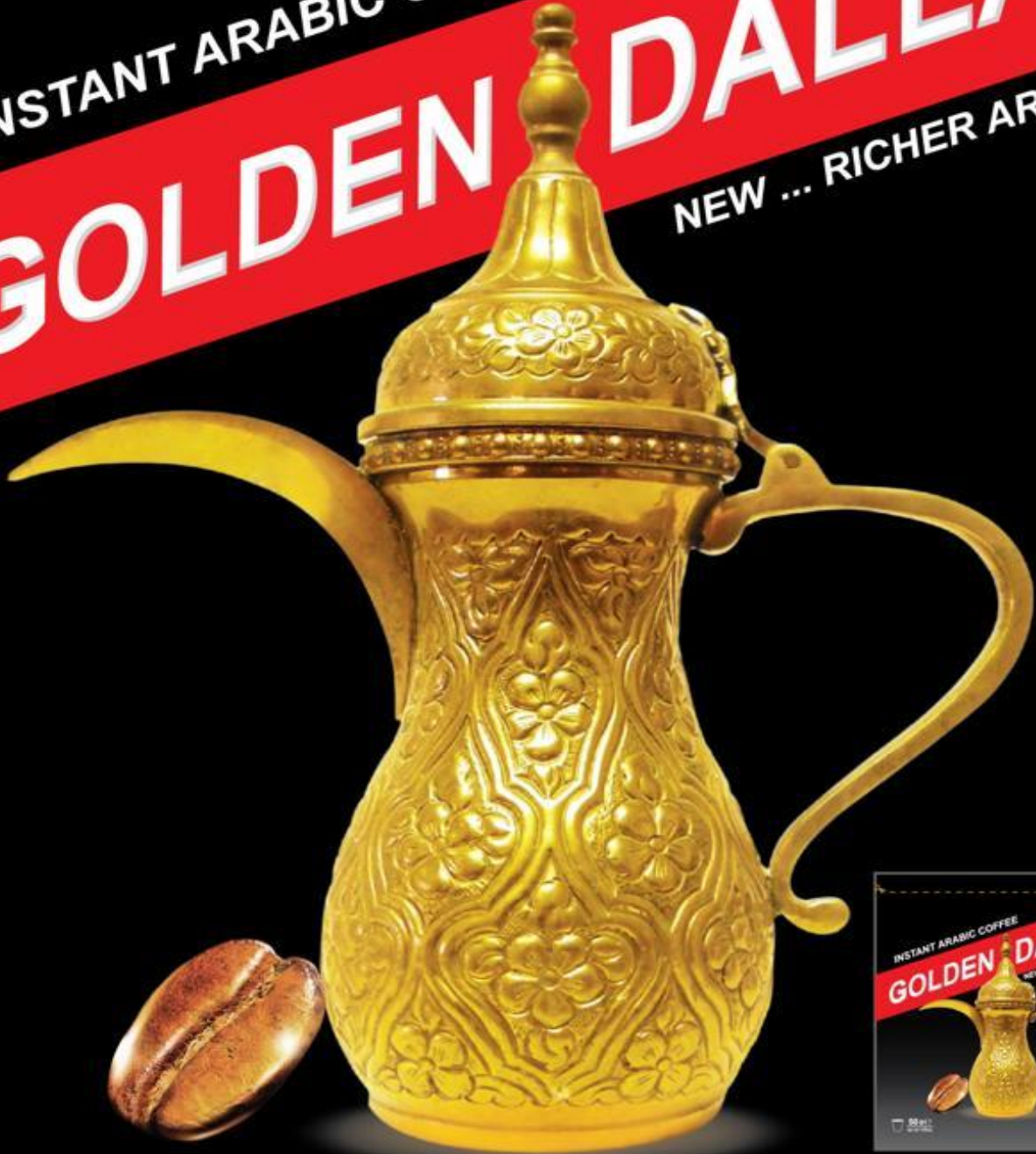




INSTANT ARABIC COFFEE

**GOLDEN DALLA®**

NEW ... RICHER AROMA



**الدلة الذهبية**

قهوة سريعة الذوبان صافية من خلاصة أطيب أنواع القهوة

## مجموعة DIOR للتصاميم الراقية لموسم خريف وشتاء

تستعيد هذه المجموعة من قيم التصاميم المترفة حرّيتها وتشكيلها للمشغولات الجرفية، بعد فترة القيود الصارمة التي كانت خلالها مجموعات "ديور Dior" من تصميم "ماريا غراتسيا كيوري" تُقدّم بشكل أساسي عبر الأفلام المصوّرة... فتحوّلت مواد الأقمشة إلى أشكال، وتم التعبير عن لغة التطريز الثورية في مشروع تحوّل إلى أداء ساحر، وانبعثت طاقة شبيهة بالمتعة الشاعرية عند التقاء الأسلوب المميز بالحركة والطابع الجامح. ومن خلال البحث عن الأقمشة،



ظهرت تركيبات إبداعية من الخيوط المنسوجة بالطول والعرض عبر مجموعة من القطع التي تتخللها تشكيلة من نقوش المربّعات والتويد والتركيبات والأبعاد المختلفة باللونين الأبيض والأسود



تحرك التصاميم الراقية رغبات لم نتوقعها، وتكشف عن أمور لم نكن نعلم بوجودها. ولكن، أليس هذا هو دور الفن السباق؟ أن يُظهر ما لا نراه عادةً، ويحدّد من خلال الأعمال الفنية رغبات نابغة من أعماق عالم يخوض غمار تغييرات كبيرة.

## الفوائد الصحيّة للبيض المسلوق

من أهم الفوائد الصحية لتناول البيض هي

- يعدّ تناول البيض المسلوق مهمّاً لصحة العين؛ حيث إنّ تناول بيضة واحدة يومياً يمنع من الإصابة بالضمور البقعي الذي قد يصيب العين.

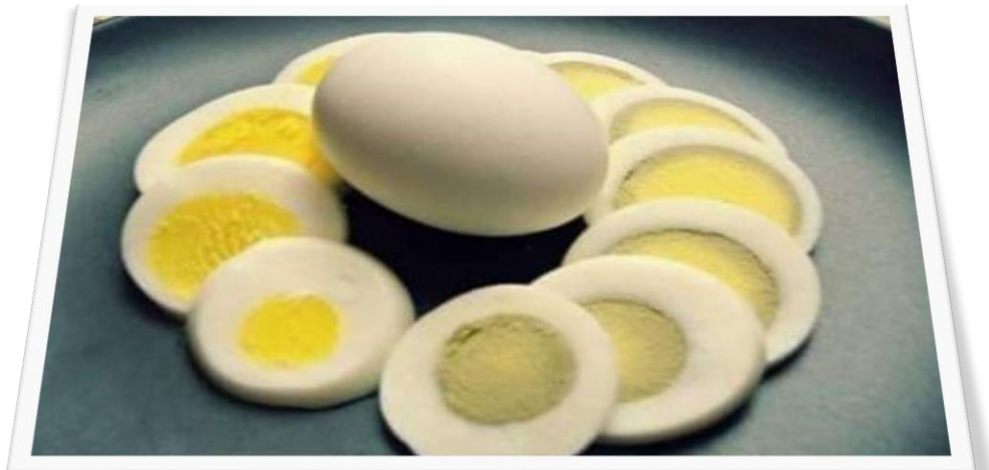
- يحتوي البويض المسلوق على اللوتين والزيكسانثين وهما من المواد المغذية الضرورية في تقليل خطر إصابة العين بما يعرف بإعتام عدسة العين.

- يحتوي البويض المسلوق على مادة الكولين المهمة في أداء الدماغ لوظائفه؛ فهي تنظّم عمله وعمل الجهاز العصبي، وتساعد في الحفاظ على بنية أغشية الخلايا في الدماغ، ممّا يساعد على نقل الرسائل من المخ إلى الأعصاب والعضلات.



- يساعد تناول البيض المسلوق للحامل على نموّ مخ الجنين بشكل جيّد، ويمنع من تشكّل التشوهات الخلقية.
- إنّ تناول البيض يعمل على الشعور بالشبع أطول فترة ممكنة.
- يساعد تناول البيض على بناء قوّة عضليّة جيدة ويمنع من فقدانها.
- يحتوي البيض المسلوق على فيتامين د، وهو الفيتامين القابل للذوبان في الدهون، وهو الذي يزيد من قوّة العظام، ويقلّل من خطر الإصابة بهشاشة العظام.
- يحتوي البيض المسلوق على الكالسيوم الذي يساعد على تقوية العظام. يساعد البيض المسلوق في الحفاظ على صحّة الجلد، وذلك بدعم مرونته، والتقليل من ضرر الجذور الحرّة التي تزيد من أعراض الشيخوخة.
- لماذا يجب عدم سلق البيض لأكثر من 15 دقيقة** الفرق بين الصورة الموجودة على اليمين والموجودة على اليسار البيضة على اليسار سلقت في مدة طبيعية 7 إلى 10 دقائق

أما الموجودة على اليمين سلقت لمدة أكثر من 15 دقيقة لهذا السبب تكوّن اللون الأخضر حول الصفار وهو عبارة عن مادة الافيدين وهي مركب كبريتي ضار جداً يسبب مغص شديد للأطفال والكبار وانتفاخ بالمعدة ويزيد آلام القولون



## فوائد شرب الماء الدافئ على الريق

بات من المعروف الأهمية الكبيرة لشرب الماء على صحة جسم الإنسان، وينصح دائماً بشرب كمية ما بين 7 إلى 8 أكواب من الماء يومياً.

ويحتوي الماء الدافئ على العديد من الفوائد المهمة لصحة الجسم في حال تم شربه على الريق، تعرفي على أهم هذه الفوائد:



**تسهيل عملية الهضم:** يساهم شرب الماء الدافئ على الريق في علاج مشاكل الجهاز الهضمي من الانتفاخات والإمساك. **تقليل الشعور بالتوتر:** لأن شرب الماء الدافئ يساعد على تحسين وظائف الجهاز العصبي المركزي، فإنه يخفف الشعور بالقلق والتوتر.

التخلص من الحرارة: يعمل الماء الدافئ على التخلص من الحرارة المزمنة وخاصة بعد تناول الأكلات التي تسبب الغازات.

**حرق الدهون:** يساعد شرب الماء الدافئ في حرق السعرات الحرارية الموجودة في الجسم، إذ تستخدم بعض أنظمة الحمية الغذائية المشروبات الدافئة مثل الماء والليمون في حرق الدهون لقدرتها الكبيرة على إنقاص الوزن.

**تخفيف احتقان الأنف:** يتميز الماء الدافئ في أنه يساعد على تخفيف انسداد الجيوب الأنفية وتقليل الشعور بالصداع بالإضافة إلى تسخين الأغشية المخاطية وتهذنة التهاب الحلق.

**طرد السموم:** تناول الماء الدافئ على الريق يعمل على تنظيف المعدة والكبد من السموم الموجودة في الجسم، ويساعد على إخراج السموم من الجسم.

**تعزيز صحة البشرة:** شرب الماء الدافئ على الريق يعمل على التخفيف من أعراض الشيخوخة المبكرة والقضاء على البقع الداكنة التي قد تظهر على البشرة.

## وفقاً للخبراء.. لا تتناولوا هذه المأكولات على معدة فارغة

**إليك من الأشياء التي يفضل تجنب تناولها في الصباح الباكر عندما تكون المعدة فارغة:**

**القهوة:** عمل أعضاء الجسم في الصباح يكون بطيئاً، وهذا يستلزم تناول أشياء خفيفة لا تحدث اضطراباً في الجسم، ويؤدي شرب القهوة على المعدة الفارغة إلى الحموضة، وهذا الأمر يحفز من إفراز حمض الهيدروكلوريك في الجهاز



عند بداية اليوم وفي الصباح الباكر، يجب الحرص كل الحرص على الانتباه للمأكولات والوجبات والمشروبات التي يتم تناولها في الصباح، ولعل شرب فنجان من القهوة هو التقليد المتبع والذي يستهل الأشخاص يومهم بتناولها، علماً بأن القهوة تسبب الحموضة في المعدة، لهذا فإن الخبراء ينصحون بتغيير هذه العادة.

الهضمي، مما يسبب التهاباً في المعدة لدى البعض. **المشروبات الباردة:** يعمل تناول المشروبات الباردة على معدة فارغة إلى إتلاف الأغشية المخاطية، وجعل عملية الهضم بطيئة، بينما المشروبات الفاترة أفضل، لأنها تساعد التمثيل الغذائي في الجسم. **الأطعمة الحارة:** تناول الأطعمة الحارة على معدة فارغة يؤدي إلى تهيج بطانة المعدة، ويؤدي بالتالي إلى عسر الهضم والحموضة في المعدة. **مضغ اللبان / العلكة:** مضغ العلكة على معدة فارغة يدفع الجهاز الهضمي إلى إنتاج المزيد من الأحماض، ويؤدي بالتالي إلى الضرر ببطانة المعدة، وتكرار الأمر يؤدي إلى قرحة المعدة.

## طرق تجنب فوران الزيت أثناء القلي

ثيرة هي الأكلات والطبخات التي تعتمد في عملية الطهي على استخدام الزيت الغزير لنضوجها، وخاصة البطاطس، أو الباذنجان، والدجاج المقلي أيضاً. ويشكل فوران الزيت من الأمور التي قد تحصل دائماً وقد تسبب بعض الخطورة عليك وعلى أسرتك، لهذا احرصي عند القيام بالقلي أن تتأكدي من سلامة الأطفال والابتعاد عن فرن الغاز.



مما يحبس كمية متزايدة من الرطوبة والهواء على سطحه. بعد الاستخدام المتكرر، تتراكم الرطوبة والهواء في الزيت مما يسبب فورانه.

### إليك الكيفية لتجنب فوران الزيت:

حتى تتفادي تفاعل الماء مع الرطوبة مع الزيت أثناء القلي، قومي بغسل المقلاة أو القدر الذي ترغبين استخدامه في عملية القلي، وتأكدي من عملية التجفيف جيداً.

صفي زيت القلي في كل مرة تقومي باستخدامه بعد أن يبرد. جففي وصفي المكونات المراد قليها قبل عملية القلي.

سيدتي

### إليك الأسباب والطرق التي بإمكانك تجنب فوران الزيت

#### أثناء عملية القلي:

#### الأسباب: ينتج فوران الزيت إلى الأسباب التالي:

- القلي بالزيت على درجة حرارة عالية جداً
- الإفراط في استخدام الزيت
- القلي بزيت رديء الجودة والذي يحتوي على شوائب.

ويعود السبب في ذلك إلى تسخين الرطوبة الموجودة في المكونات عند وضعها في زيت القلي ويصعد البخار الناتج بشكل طبيعي إلى السطح. هذا التأثير هو الذي يخلق الفقاعات في الزيت. عندما يسخن الزيت، يصبح لزجاً أكثر،

ALNAJAH MEDICAL EQUIPMENT



**ST™**  
by MEGA'GEN

11° Internal Hex Connection  
KnifeThread Combined with the Double Thread  
S-L-A Surface Treatment for Safer and Better Bone Formation



**Characteristics & Advantages**

**I. Features**

Anydigi® technology is added, maintaining 100% compatibility with the existing systems.

**More Economical**

Internal 11° Connection with High Compatibility



**KnifeThread® is added to the Double Thread**

This technology is only intended for surgery as well as treating the KnifeThread® as it is a system for powerful self-healing capability that ensures ideal stability, reduces resistance to compression forces, and increases the accuracy of their force, leading to uniform bone distribution.



**S-L-A surface treatment realized with the world-renowned surface treatment technology**

This technology has ideally combined macro and micro roughness through the blasting and etching processes without loss of safety, and it has superior bone formation capability.



## تعرفي على الفواكه المناسبة للدايت

لجأ البعض عند اتباع الحمية / الدايت إما لتجنب تناول جميع أنواع الفواكه ظناً أنها تحوي الكثير من السكريات، والبعض الآخر يتناول الفواكه على اختلاف أنواعها.

فوائد الباذنجان المشوي للصحة

ويضاف الأفوكادو للسلطات والعصائر الطبيعية، وللعلم فإن المحتوى السكري في الأفوكادو منخفض.  
**العليق:** الكوب الواحد من العليق يحتوي على 5 غرام من السكر، و8 غرام من الألياف لهذا فهو يعطيك الشعور بالشبع لمدة طويلة.  
**التفاح:** يعتبر التفاح من الفواكه المثالية للرجيم، فالحبة الواحدة منه تحتوي على 19 غرام من السكر، استبدلي عصير الفواكه بحبة واحدة من التفاح.  
**البرتقال:** كما التفاح، يفضل أن يتم استبدال عصير البرتقال بتناول ثمرة واحدة منه، فتحتوي الحبة من البرتقال على 12 غرام من السكر.

- إليك من مطبخ سيدتي قائمة بالفواكه التي بإمكانك الاستمتاع بتناولها والمناسبة للرجيم:
- **الفراولة:** تعتبر الفراولة من الفواكه منخفضة السكر، حيث يحتوي كوب واحد من الفراولة على 7 غرامات من السكر، ويوفر كمية جيدة من فيتامين (سي).
  - **الجريب فروت:** تحتوي الثمرة الواحدة من الجريب فروت على 8 غرامات من السكر فقط، وهي من الخيارات المناسبة والممتازة للرجيم.
  - **الأفوكادو:** تحتوي نصف حبة الأفوكادو على حوالي 109 سعرة حرارية،



## خطأ نرتكبه جميعاً عند صنع الشاي يفسد مذاقه تماماً



من المعروف أن الشاي هو المشروب الأكثر شيوعاً في العالم عموماً وفي منطقتنا العربية خصوصاً. ويشكل تحضيره بمذاق فريد ومميز تحدياً كبيراً. لكن ما لا يعرفه الكثيرون هو أننا نرتكب جميعاً بعض الأخطاء التي تغيره طعمه ويمكن أن تجعله يلحق الضرر بالصحة.

أما النصيحة الأكثر أهمية والتي يمكن تقديمها في هذا السياق فهي عدم تناول الشاي في المساء وخصوصاً في وقت متأخر لأن هذا يمنع النوم. إذاً الأفضل في هذه الحالة تفضيل الخلاصات النباتية التي تساعد على الاسترخاء.



ومن الأخطاء أيضاً استخدام أكياس الشاي التي تحتوي على النايلون حيث أشارت دراسة كندية إلى أن بعض أجزاء هذه المادة تذوب في الماء على درجة حرارة 95 مئوية. ولهذا الأفضل شراء الأكياس المصنوعة من القطن أو الورق.

ومن هذه الأخطاء ترك الماء يغلي قبل إضافة أوراق الشاي. فهذا يمنع المشروب مذاقاً غير محبب. ولهذا من الأفضل الانتظار إلى أن يبدأ الماء بالتحرك قليلاً ثم إضافة الأوراق ونزع الأبريق عن النار.



## عصير الكيوي بالليمون

عصير الكيوي بالليمون ... عصائر طبيعية متعددة النكهات نقدم لم كيفية إعداد بأسهل الخطوات وأبسط المكونات، جربي اليوم عصير الكيوي والليمون المنعش وقدميه على سفرتك طازجاً.

وقت ال طهي 10 دقيقة

يكفي ل 3 أشخاص المقادير

كيوي: 8 حبات (مقشّر

ومقطع أرباع)

-عصير الليمون: نصف

كوب (حامض)

-العسل: 2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

في وعاء الخلاط الكهربائي،

ضعي الكيوي، عصير

الليمون الحامض والعسل.

غمري المكونات بالماء ثم

اخلطي جيداً حتى تحصلي

على مزيج متجانس. سكب

عصير الكيوي في أكواب

التقديم.



## عصير الشمندر الصحي



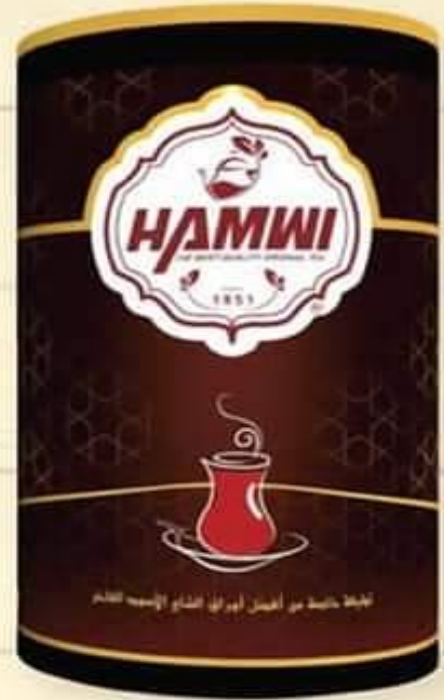
عصير الشمندر الصحي ... بإمكانك تقديم كل وصفات العصائر الطبيعية في المنزل، خطوات تحضير عصير الشمندر الصحي سهلة وسريعة، جريبه الآن وقدميه طازجاً

المقادير

- الشمندر: 1 حبة
- التفاح: 1 حبة
- الجزر: 1 حبة
- البرتقال: 1 حبة (مقشر)
- الزنجبيل: قطعة (صغيرة)
- ثلج: حسب الرغبة

طريقة التحضير:

قطعي الشمندر، التفاح، الجزر والبرتقال إلى قطع صغيرة الحجم. بشري الزنجبيل جيداً ثم أضيفيه إلى خليط الفاكهة المقطعة. وزعي المكونات في وعاء الخلاط الكهربائي، أضيفي الثلج ثم اخلطي المكونات جيداً حتى تحصلي على مزيج ناعم. وزعي العصير في مصفاة ثم اتركه جانباً لحوالي 5 دقائق حتى تتخلصي من اللب. وزعي العصير في أكواب ثم قدميه.



\*\*\*\*\*  
شاي الحموي



## وإلى أين أنت طافشة يا نسرين



هبطت عليها الفلوس  
زي الرز لم يبق موقع  
من مواقع النبت  
والتواصل الاجتماعي  
وماهو نكرة وما هو  
معروف الا وأتخم في  
صورها وبوزاتها..

نزلت على الحمام  
فردت شعرها طلعت  
من الحمام لفت شعرها  
راحت ع المالديف  
سبحت بسيشل غفيت  
ببرج الحمام اكلت لقمة  
فراخ واللي معاه  
قرشين ومحيروا  
يشتري جوز فراخ  
ويطيروا، اول اود ان  
اعلمكم معلومة من ان  
اية صورة تنشر  
مدفوعة الثمن وهذه  
المسألة بددها ملايين  
الدولارات فمن اين  
هبطت هذه الملايين  
على طافش فجأة..

من الجهة الجانبيه أثناء  
تواجدها في حدث خاص  
بمباركة معينة، اثار تلك  
الصورة وقتها اتهامات لـ  
نسرين بأنها خضعت لعمليات  
التجميل والحقن حتى تحصل  
على مؤخرة كبيرة، وهناك  
صور اخرها نشرت لها يمنعنا  
حياؤنا من نشرها

وقد يقول قائل ان هذا الامر  
لا يعينك ولا يعيننا وهو محق  
فيما يقول اما ان تكون بعض  
هذه الصور والاخبار خادشه  
للحياء العام ومشجعة على  
ارتكاب الفواحش فهذا ما  
ننتقده ونوجه الأنظار إليه  
نسرين طافش أصبجت  
الانتقادات جزء لا يتجزأ من  
حياتها، إذ سبق في إحدى  
المرات أن شاركت صورة لها



## شاكيرا تنشر صوراً لها مع أبنائها في دروس ركوب الأمواج



يوم رائع مع ركوب الأمواج قدمت "شاكيرا"، 44 عامًا، لمحبيها لمحبة نادرة عن الحياة الصيفية مع أبنائها، حيث نشرت صورة جديدة لها ولأولادها "ساشا"، 6 أعوام و"ميلانو" 8 أعوام، أثناء استمتاعها بيوم ركوب الأمواج في ويف جاردن في 28 أغسطس، حسب موقع "Hollywood Life". وفي تعليق على الصورة كتبت شاكيرا:

"خمنوا من أحضرت إلى ويف جاردن"، والتي قد وبلت بالكثير من الردود .  
 كتبت أحد المتابعين، مشيرًا إلى الأولاد: "إنهم يكبرون جدًا". وكتبت أخرى برمز تعبيرى على شكل قلب: "أنت أفضل أم على الإطلاق".  
 وشركهم الثالث: "أجمل ثلاثة أشخاص على وجه الأرض"، بينما أطلق عليهم الرابع: "لطيفون جدًا".  
 وبالإضافة إلى الصورة الأولى، شاركت "شاكيرا" أيضًا صورة ثانية تظهر فيها وهي تعانق أحد أبنائها في الماء



شاكيرا تنشر صور أبنائها على غير المعتاد كانت صور "شاكيرا" مفاجأة بعض الشيء بالنظر إليها وشريكها "جيرارد بيكيه"، حيث يحرضان على عدم إظهار أولادهما علنًا كثيرًا. مرة أخرى في يونيو، شاركت "شاكيرا" صورة لـ "ساشا"، مع أصدقائه ومعلميه "كاي" و"هانز" بعد أول درس له في ركوب الأمواج وبدأ سعيدًا قدر الإمكان. كانوا جميعًا يرفعون إشارات اليد حيث علّقوا أمام الكاميرا أثناء الجلوس.

## جولة على إطلالات حفل الـ Met Gala الأكثر تميّزاً عبر السنوات



تشهد اليوم مدينة نيويورك الأميركية فعاليات حفل الـ Met Gala السنوي والذي يهدف إلى جمع التبرّعات لصالح معهد Metropolitan Museum of Art's Costume. وقبل التعرّف على الإطلالات الجديدة التي سيختارها النجوم والنجمات هذا العام، سنقوم بجولة على أكثر الإطلالات تميّزاً خلال الأعوام السابقة.

ريهاننا Rihanna

بعيداً عن حفل الأزياء العالمي Met Gala، غالباً ما تطلّ النجمة الشابة ريهاننا بأزياء غريبة وجريئة تعجز كثيرات من الفنانات عن اختيارها. ولحفل الـ Met Gala للعام 2015، ارتدت ريهاننا فستاناً أصفر مصمماً نوعاً من المخمل والفرو، يزيّنه ذيل ضخّم وعريض. هذا التصميم كان من توقيع المصمّمة الصينية غوي باي. Guo Pei.





ندايا الصورة من موقع Town and Country Magazine الإلكتروني

في حفل الـ Met Gala للعام 2018 أطلت النجمة الشابة زنديا Zendaya بزّي محارب باللون الفضي من توقيع دار أتيليه فيرساتشي Atelier Versace وقد استطاعت آنذاك أن تسجّل حضورها لافتاً على السجادة الحمراء وإطلالة كانت حديث الصحافة العالمية ومواقع التواصل الاجتماعي على اختلافها.

ريهانا الصورة من موقع Town and Country Magazine الإلكتروني وفي إطلالتها للحفل نفسه في العام 2017، اختارت ريهانا فستاناً قصيراً بتصميم غريب من مجموعة Comme des Garçon لخريف 2016.



كارا ديليفين Cara Delevingne

لحفل Met Gala من العام 2017 اختارت عارضة الأزياء العالمية كارا ديليفين Cara Delevingne إطلالة ميثالكية متوهجة بدأت من شعرها الذي لوّنته بصبغة فضية وزينته بأحجار الكريستال، وصولاً إلى البذلة التي ارتدتها من دار شانيل Chanel.



ليدي غاغا الصورة من موقع CRfashion الإلكتروني

لا يختلف اثنان على إطلالات ليدي غاغا التي تبتعد كل البعد عن الخيارات التقليدية. فهي صاحبة ذوق فريد يتخطى حدود الجراءة في معظم الأحيان. إلا أن إطلالات خلال حفل الـ Met Gala للعام 2019 كانت لافتة من حيث تعدد القطع الذي تضمّنه الزي. فقد خلعت المعطف الزهري لتظهر فستاناً أسود من دون أكمام من تحته ثم ما لبثت أن ظهرت بفستان باللون الفوشيا بأكمام رفيعة حتى تظهر بلوك أخير عبارة عن ملابس داخلية جريئة جداً نسقتها مع حذاء بتصميم مميّز. إطلالة لايدي غاغا Lady Gaga كانت من توقيع المصمم العالمي براندين ماكسويل Brandon Maxwell.

### كاتي بيرري الصورة من موقع Town and Country Magazine الإلكتروني

لعلّ هذه الإطلالة لكاتي بيرري Katy Perry هي الأغرّ على الإطلاق بين جميع الإطلالات التي تشهدها سجادة هذا الحفل. فقد حضرت كاتي إلى حفل الـ Met Gala في العام 2019 بزيّ على شكل ثريا مشتعلة فكانت إطلالتها مشرقة ومتوهّجة وجريئة في الوقت نفسه. الزيّ الذي يتألف من كورسيه تحوي 18 قطعة فولاذية وبطارينين مخفيتين لإشعال اللمبات، يزن 40 باونداً أي ما يساوي تقريباً 18 كيلوغراماً!



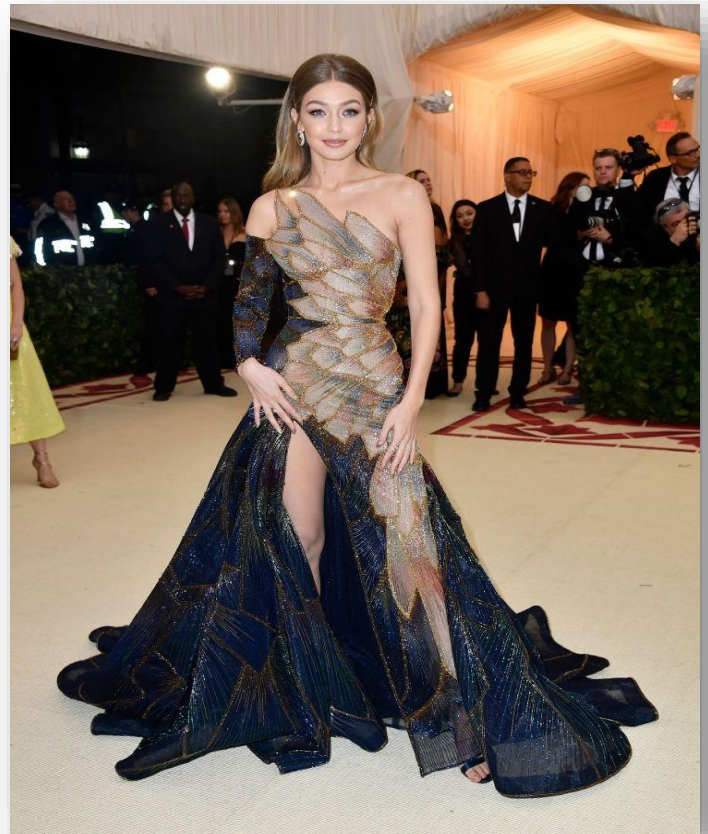
### زندايا الصورة من موقع Town and Country Magazine الإلكتروني

في حفل الـ Met Gala للعام 2018 أطلقت النجمة الشابة زندايا Zendaya بزيّ محارب باللون الفضي من توقيع دار أتيليه فيرساتشي Atelier Versace وقد استطاعت آنذاك أن تسجّل حضورها لافتاً على السجادة الحمراء وإطلالة كانت حديث الصحافة العالمية ومواقع التواصل الاجتماعي على اختلافها.



### جيجي حديد الصورة من موقع Town and Country Magazine الإلكتروني

بدورها أطلقت العارضة الشابة جيجي حديد Gigi Hadid خلال حفل الـ Met Gala عام 2018 بفستان بتصميم جريء ولافت من توقيع علامة فيرساتشي. Versace.







العنوان: حلب - حي السبيل - خلف مشفى الكلمة

للتواصل والاستفسار 0212625583

## أفكار لديكور خريفي في غرفة النوم



تتعدد أفكار الديكور الخاصة بإطلالة غرفة النوم الخريفية؛ لتطبيقها يُستحسن الانطلاق من مساحة ألوانها الرئيسية حيادية (الأبيض والبيج والأسود والرمادي)، سواء تعلق الأمر بطلاء الجدران أو المفروشات السرير، المقعد الجانبي...، فإضافة عناصر تذكر بالطبيعة وألوانها في الفصل المذكور إليها .



## نقاط رئيسية في ديكور الخريف

• تعكس ألوان محددة الجو الخريفي، ومنها: ظلال البرتقالي الشاحبة، والأصفر، والفانيليا، ودقيق الشوفان والكستناء، الألوان التي تذكر بأوراق الأشجار المتساقطة. الهدف من الديكور الخريفي هو مدّ الغرفة بالدفء، ويتحقق ذلك من خلال اختيار لون واحد داكن على الأقل، مع إضافات بالألوان المذكورة آنفًا. الديكور ثري الملمس مرغوب في الخريف، ويتحقق عن طريق العناية بمفرش السرير، مع إضافة المشالح والوسائد إليه، ووضع سجادة في الغرفة، وإعادة النظر في ستانرها .

## من المستحسن توزيع مجموعة من الشموع في غرفة النوم

• للإضاءة دور في جعل الجو خريفيًا، وذلك عند اختيار مصباح للمنضدة قرب السرير يشيع إضاءة دافئة وخافتة، كما توزيع الشموع الصغيرة في أنحاء الغرفة.

• إذا كانت مساحة الغرفة مقبولة، يخلو ابتداءً ركن صغير للقراءة فيها، مع تأنيثه بكرسي مريح وطاولة صغيرة لحمل الكتاب والمشروب الدافئ.



## أفكار في الديكور لغرفة النوم

البطانية المحبوكة إضافة ثرية للملمس إلى السرير  
 • لطلّة خريفية بارزة، يمكن اختيار ملاءات السرير من الكتّان بلون الفانيليا، والبطانية المحبوكة أو رمي قطعة من الفرو عليه. إلى ذلك، يكفي وضع مشلح برتقالي على سرير أبيض لعكس الجو المرغوب.  
 • تعكس الوسائد ذات الألوان الترابية والأنسجة الفخمة (المخمل، مثلاً) الجو الخريفي في الغرفة، سواء توزّعت على السرير أو المقعد أو الأرضية.  
 • لا بدّ من حضور السجاد المنقوش الذي يثري الغرفة، سواء لناحية الملمس أو الطلة.

## الإكسسوارات تعكس الجو الخريفي

• الإكسسوارات المعدنية الناعمة هي طريقة أنيقة في تزيين غرفة النوم في الخريف.. وقد تحملها حوامل الشموع أو أي إكسسوار آخر.

سيدتي



## أفكار في الديكور لتنسيق النباتات الداخلية



## سّم النباتات

• السلم الخشبي المتحرك مكان محبب لحمل النباتات، ومساعد في تلبية الرغبة في إعداد ديكور ريفي معاصر في غرفة الجلوس، ولو أن فكرته ليست جديدة .  
• المطبخ، حيث تلفت فكرة الديكور الهادفة إلى الجمع بين أرفف النباتات وتلك المحملة بأغراض المطبخ، مع تسليط الإضاءة على المزروعات

تتعدّد غرف المنزل القابلة لاستقبال مجموعات النباتات، بهدف جعل الديكور الداخلي ملوّناً باللون الأخضر الطبيعي، وإراحة الجالسين، وتنقية الهواء الداخلي.



## رفوف سهلة التركيب لاستقبال النباتات

• الجدار في غرفة الجلوس، والذي قد يستقبل رفوفاً عدّة سهلة التركيب لحمل أوعية النباتات، بصورة لا تتطلب كثير عناء في دمج الطبيعة بالمنزل.



### زوايا لاستقبال النباتات المنزلية

النباتات المعلقة مناسبة لمساحة الغرفة الضيقة تشتمل أماكن استقبال مستويات نباتات الزينة، على:  
 • مساحة المكتب المنزلي، مهما ضاقت، تمثل مكانًا مثاليًا لضمّ أخضر النباتات إليها. وفي هذا الإطار، يجذب تعليق مجموعة من النباتات على سلك، أو على الحائط في محيط المكتب، وطبعه بطابع حيوي محبّب .  
 • مساحة النافذة، التي يمكن استغلالها في إعداد حديقة داخلية مصغرة عبارة عن أرفف ملؤها أوعية النباتات. تفيد الأخيرة من خيوط الشمس، مع استبعاد فكرة تركيب ستارة في المكان. إذا كانت النباتات العطرية مختارة لهذه الزاوية، فإن استنشاق رائحتها عند شرب قهوة الصباح مشجّع لبدء يوم جديد.

## أفكار مجربة للعناية بباقات الورود

يُقال إن "الورود هي الطبيعة الصامتة النابضة بكل أنواع الحياة"; كثيرون يحبون تلقي هدايا الورود، وتزيين المساكن بها، لأنها تشيع رائحة زكية، وتُجَمَل ديكور المنزل، و"تنعش" المساحة التي تحلّ فيها... ما هي طرق الاعتناء بالورود حتى تعيش لفترة أطول في المنزل؟

في السطور الآتية، بعض الطرق التي تساعد في الحفاظ على نضارة الورود لأطول فترة ممكنة، وفق رأي الخبراء، حسب موقع Business insider.



## مواد "تنعش" الورود

لـ "أسبيرين" يتغلغل في سيقان الورود، ويساهم في الإبقاء عليها نضرة لفترة أطول هناك الكثير من الخلطات التي تغزو الشبكة العنكبوتية، الخلطات التي ينصح بها من أجل إطالة عمر الورود في المنزل، ومنها: إضافة حبة (أو حبتين) من الـ "أسبيرين"، بعد طحنها وإذابتها في الماء، وهذا الأمر صحيح، لأن الـ "أسبيرين" يتغلغل في سيقان الورود، ويساهم في الإبقاء عليها نضرة لفترة أطول. إلى ذلك، صبّ القليل من الصودا في ماء مزهريّة الورود، فإن ذلك يُساعد في تفتحها، وكذا يفعل خليط خل التفاح والسكر.



## طرق العناية بباقات الورود

من الهام فحص الورود، بصورة يومية، ونزع البتلات والأوراق الساقطة منها • للحفاظ على نضارة الورود، يصحّ قطع من سنتيمترين إلى خمسة سنتيمترات من نهاية ساق كل وردة، باستخدام مقصّ جز العشب (أو مقصّ المطبخ أو حتى سكين حاد)، وذلك قبل وضعها في المزهريّة المملوءة بالماء، مع الإشارة إلى أن الخبراء يدعون إلى القيام بقطع سيقان الورود بشكل مائل، الأمر الذي يساعدها في امتصاص الماء بسهولة أكبر. التخلّص من الأوراق التي قد تسقط في المزهريّة، وذلك لمنع نموّ البكتيريا التي تتسبّب بتآكل الورود وذوبلها خلال وقت قصير. لذا، ينبغي فحص الورود، بصورة يومية، ونزع البتلات والأوراق الساقطة منه بيدل الماء في المزهريّة كل بضعة أيام. وفي حال إضافة بعض المواد إليه، بغية "إنعاش" الورود، يجب خلطها جيّداً. يفيد اختيار المزهريّة التي تتناسب وحجم الورود، وعددها، وذلك حتى تنمو الأخيرة، مع ضرورة الحرص على عدم المبالغة في ملء المزهريّة. يُناسب وضع مزهريّة الورود في الغرفة ذات الجوّ البارد، وذلك حتى تعيش لأطول فترة ممكنة. بالمقابل، يؤدي كلّ من أشعة الشمس الساطعة والحادة، كما النوافذ المفتوحة طوال الوقت إلى ذبول الورود، في وقت سريع. يجب تجنّب وضع الورود بالقرب من الأجهزة التي تولّد درجات الحرارة المرتفعة (أو المنخفضة)، مثل: المدفأة ومكيفّ الهواء ومروحة السقف، وحتى جهاز الكمبيوتر أو التلفاز... تفرز ثمار الفواكه كميات من الغاز، الأمر الذي يقصر عمر الورود، وبالتالي يفضل الامتناع عن وضعها بالقرب من سلّة الفواكه.

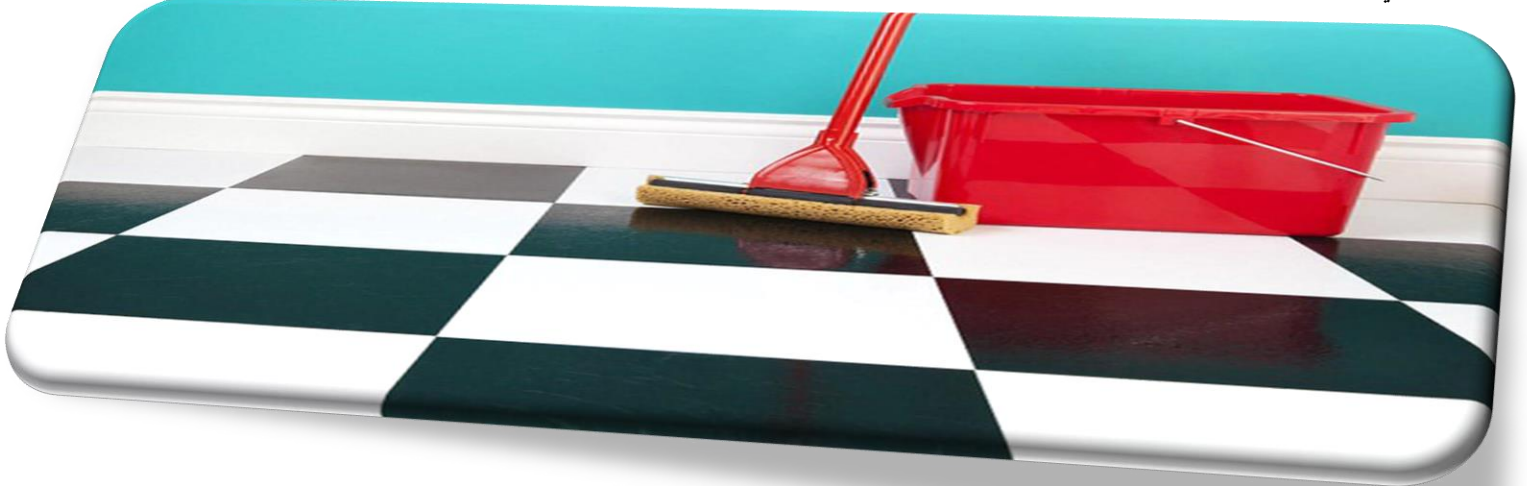
# شركة غندور للصناعات البلاستيكية



عدرا / المدينة الصناعية / القطاع الخامس  
للتواصل : 0113019

## طرق تلميع السيراميك في نصائح تدبير

طرق **تلميع** السيراميك عديدة، إلا أن غالبية الملمعات التجارية تحتوي مواد كيميائية قد تُغيّر في لون السيراميك وتجعله باهتاً، لذا يُنصح باستخدام طرق طبيعية، في هذا الإطار. علماً بأن الأوساخ تتراكم على أرضيات السيراميك، التي تتبقّع أيضاً. في الآتي، طرق تلميع السيراميك، بعد التخلص من الغبار والأتربة **والجراثيم** المختلفة عليه، وبين الفراغات في الأرضيات.



يستخدم منعم الملابس في تنظيف السيراميك وتلميعه، ومن الهام في هذا الإطار التأكد من تنظيف آثار المنعم جيداً، مع مسح السيراميك بماء فاتر لمرات متتالية.

### خليط التلميع

ُخلط مقدار زجاجة من طلاء الأظافر الشفّاف، مع ثلاث ملاعق من الماء، وملعقتين من الصمغ، ثم يُحرّك الخليط حتى يصبح سائلاً طرياً، فتطلى أرضيات السيراميك بهذا الخليط باستخدام فرشاة، مع الانتظار حتى يجفّ الخليط عنها تماماً، فتوضع طبقة ثانية من الخليط، وبعد جفافها، توضع طبقة ثالثة. وعندئذ، تُنظف الأرضية بالماء.

### تلميع السيراميك

• تلمّع قطع السيراميك ذات الأساس الفخار ببساطة، وذلك باستخدام ورق الصنفرة لتنظيفها من النتوءات، ثم تُفرك بصورة دائرية باستخدام حجر ناعم أو ظهر الملعقة المعدن المستديرة.

• يُخلط كوب من مبيّض الأوكسجين في دلو يحتوي على ماء دافئ، مع اتّباع التعليمات على عبوة مبيّض الأوكسجين. ومن الممكن صبّ المحلول على الأرضية الجافة، بحيث تنتشع الخطوط الموجودة بين قطع البلاط أو السيراميك بالخليط، بالإضافة إلى فرك الخطوط بالفرشاة ذات الشعيرات النايلون، **بعد ترك المحلول على الأرض لثلاثين دقيقة.**



ويُنظف السيراميك بوساطتها. ولكن، لا يُنصح باللجوء إلى هذه الطريقة في تلميع السيراميك، في حال معاناة أحد أفراد المنزل من مشكلات في الجهاز التنفسي.

### عصير الليمون

يُضاف عصير الليمون الحامض إلى الماء، بغية شطف السيراميك، ومنح الأرضية رائحة عطرية. كما يُزيل عصير الليمون البقع الدهنية.

### المكنسة اليدوية

قبل مسح السيراميك وتلميعه، من المُستحسن إزالة بقايا الغبار والأتربة من الأرضيات السيراميك، إذ يُساعد الكنس اليومي في جعل السيراميك لماعاً طوال الوقت.

### الماء الوافر

استخدام الماء الوافر المضاف إليه أحد المطهرات، مثل: الكلور أو الديتول، ثم إضافة القليل من الخل من أجل إضفاء اللمعان على الأرضيات طريقة مضمونة في هذا الإطار. ومن الممكن استخدام الخل الأبيض المخفف لغرض تلميع السيراميك، مع إضافة بضع قطرات من أي زيت عطري، وذلك للتخلص من رائحة الخل المزعجة.



### مُعطر الغسيل

طرق تلميع السيراميك تشمل استخدام **معطر الغسيل**، الذي يُضاف كوب منه إلى وعاءٍ متوسّط الحجم يحتوي على الماء. وبعد خلط المكوّنين، يُنظف السيراميك بالمحلول، ثم يُستخدم الماء بعد ذلك في مسح الأرضية للتخلّص من آثار **معطر الملابس**. تُكرّر هذه العملية مرّة في الأسبوع.

### الخلّ الأبيض

يظهر الخلّ الأبيض السيراميك، كما يُزيل البقع العنيدة عنها، وهو يُستخدم وفق الآتي:

يُضاف كوب من الخلّ إلى ليترين من الماء في الدلو، وبعد خلط هذين المكوّنين يُسكب المزيج على الأرضية، ويُترك لعشر دقائق. ثم، تُشطف الأرضية، وتُجفّف باستعمال قماشٍ مصنوع من القطن.

### بودرة النشادر

لبودرة النشادر رائحة قويّة، إلا أنّها فعّالة في تلميع أرضيات السيراميك، عند إضافة نصف الكوب منها إلى وعاءٍ كبير يحتوي على الماء، ثمّ تحضر قطعة إسفنجية،







# أسرة الأول التعليمية

بإدارة : محمد أحمد طاووس

ه: حلب الجديدة - جانب دوار الشفا  
ت: 095 3419672 - 094 4416140

## مؤتمر آبل: أهم إعلانات الشركة في حدثها السنوي



### مؤتمر آبل: أهم إعلانات الشركة في حدثها السنوي

تنطلق اليوم 14 سبتمبر 2021، فعاليات مؤتمر آبل السنوي "California Streaming" وذلك في مقر الشركة العملاقة في صناعة التكنولوجيا في العالم. ومن مسرح ستيف جوبز في مقر الشركة الرئيسي آبل بارك Apple Park في كوبرتينو، كاليفورنيا يبدأ الحفل الافتراضي الذي سيتم فيه الإعلان عن أحدث المنتجات الجديدة للشركة.

### 3 تريليون دولار

في سياق متصل ترى شركة الأبحاث لوب فنتشرز أن العملاق الأمريكي آبل Apple لديها طريق واضح وممهد للنمو بشكل أكبر وقد تبلغ قيمة الشركة السوقية 3 تريليونات دولار في أوائل عام 2022.

### سرعة أكبر

ومن التسريبات التي انتشرت مؤخرا أن الآيفون الجديد سيحتوي على الرقاقات المعالجة A15 والتي قد توفر سرعة أكبر في الأداء مع تقنيات ذكاء اصطناعي تقدمية.

### آيفون

ومن المتوقع أن تحمل أجهزة آيفون الجديدة، اسم "آيفون 13"، بالإضافة إلى الجيل السابع من ساعاتها الذكية آبل ووتش وسماعة آبل وربما جهاز الأي باد برو بالإضافة إلى أجهزة ماك الجديد.

## أجمل المناطق السياحية في الطائف

عروس المصايف، مدينة الورد، مدينة الألوان، تكثر المسميات للمكان الواحد عندما تقع في النفس تلك المشاعر المحببة لينطلق اللسان ويتغنى بما يرى، هي محافظة الطائف الواقعة في منطقة مكة المكرمة غرب المملكة العربية السعودية على المنحدرات الشرقية لجبال السروات، بارتفاع 1700م فوق سطح البحر،



ويزداد الارتفاع كلما اتجهنا نحو الغرب والجنوب ليصل إلى 2500م، جوها معتدل يميل للحرارة صيفاً لتصل متوسط درجات الحرارة بين 20-32 درجة، وفي الشتاء يكون الجو بارداً ومتوسط الحرارة بين 8 و20° وقد تصل الحرارة أحياناً إلى 4 إذا مرت بجهات هوائية باردة.

## منطقة الهدا



تقع منطقة الهدا بالطريق الدائري الأول، تشتهر بالعديد من المتنزهات الترفيهية، وبها التلفزيون الذي تبدأ رحلته أعلى جبل الهدا، وبشكل أدق من المحطة العلوية في فندق رمادا الهدا، وصولاً للمحطة السفلية أسفل جبل كرا بطول 4,2 كم، في جولة على مرتفعات المنطقة في مشهد جميل، كما يوجد بها قرية الكر السياحية،

ويتوافر بها العديد من الألعاب وصالات التزلج والمطاعم؛ لتوفر جميع احتياجات الأسرة.

## منتزه الردف



هنا نجد التنوع والطرازات المختلفة، حيث يمتد منتزه الردف على مساحة 565 ألف متر مربع مكونة تسع حدائق تم تصميمها بأشكال تساهم في توفير احتياجات الزوار على اختلاف ذائقهم، ليجد عشاق الرياضة الملاعب الرياضية وممشى ضخماً بطول 4 آلاف متر مربع، كما يوجد منطقة خاصة لألعاب الأطفال، ومطاعم وكافيهات، وجلسات على البحيرة، ولكن لا ننسى أحد أهم معالم منتزه الردف، وهي نافورة الردف التفاعلية البالغ مساحتها 13 ألف متر مربع، ترتفع لأكثر من 80م في مشهد يدخل السرور والبهجة إلى قلوب الزائرين. يتوفر أيضاً في المنتزه العديد من المرافق الهامة،

مثل مركزاً للبيئة والإنسان، ومركز إسعافات أولية، ومصلى، ودورات مياه، ومواقف سيارات.

## زوروا أجمل الأماكن السياحية في بروناي



تشته بروناي بالمساجد و**الغابات** المطيرة البكر وأكبر قرية عائمة في العالم. وفي هذا الإطار، يقدم "سيدتي. نت" أفضل **الأماكن السياحية** في بروناي.

## كامبونج آير

تتميز كامبونج آير بأنها من بين أجمل الأماكن في بروناي لمظهرها المميز تتميز كامبونج آير بأنها من بين أجمل الأماكن في بروناي لمظهرها المميز. تتكون المستوطنة المترامية الأطراف من أكثر من 40 قرية منفصلة على ركائز متينة فوق نهر بروناي. ونادراً ما يغامر بعض السكان بدخول الأرض في مساجدهم ومتاجرهم ومدارسهم. استقل العبارة وتنزه على طول الممرات المتهالكة وألق نظرة على طريقة الحياة القديمة. وفقاً لبعض التقديرات، يعود تاريخ القرية إلى خمسة قرون، وتضم أكثر من 13000 نسمة. التقط أفضل الصور في وقت مبكر من المساء قبل غروب الشمس من الواجهة البحرية.



مسجد عمر علي سيف الدين في بندر سيرى بيغاوان هو الصورة الأكثر لفتاً للانتباه في بروناي. بركة عاكسة أبحيرة اصطناعية تحيط بالمسجد الذي يطل على نهر بروناي وكامبونج آير .



## مسجد عمر علي سيف الدين

يحلو التوجه إلى متحف رويال ريجاليا ومشاهدة مجموعته من الهدايا. من عربة عملاقة مستخدمة في اليوبيل الفضي له إلى عدد لا يحصى من المجوهرات والذهب، تقدم المتاحف المجانية لمحبة عن أسلوب حياة السلطان الفاخر.



## متحف رويال ريجاليا

مزيج القهوة والكريم مع السكر  
Coffee Mix



أضف نكهة ليوامك

Add flavor to your day



خدمة الزبائن  
Customer Service 011 9988

تفضلوا بزيارة موقعنا على شبكة الإنترنت  
: www.haseebco.com

ANDROID APP ON  
Google play

AVAILABLE ON THE  
App Store

## من زمان مو بعيد كثير

كان في ناس لما  
تسألهم كيفكم يجاوبك  
ماشى الحال  
**#عم ندفش**

أيامها كانت البرادات  
مليانة بكل أنواع  
الجبنة والبيض  
والألبان والخضر  
والفواكه ...  
كانت الفريزا متخومة  
بلحمة السمك والغنم  
والفراريج ومتروسة  
بمونة الفول والبازيلا  
والفاصولية  
كانت القطرميزات  
معاينة بالزيتون  
والمكدوس والمعقود  
بكل أصنافه ...  
كان زيت الزيتون  
بالتنكات والسمنة  
كمان.. حتى السمنة  
العربي كانت موجودة  
واي شي تطلبه تلاقيه  
**#متوفر\_ببيت\_المونة**



وعم ندفش لنا من متطلبات البيت..  
حتى المغترب يلي مفكرينوا العالم مبسوط ومرتاح  
بغربتوا اليوم عم يدفش ... عم يدفش ذكريات حلوة  
مرت بالبلد مع أهله وصحابه ... وذكريات مؤلمة  
قبل ما يسافر مرت معه ... عم يدفش تعب الشغل  
والملل يلي عايش فيه ... عم يدفش خوفه على  
مستقبل ولاده وأحفاده وقلقه على دينه وعاداته على  
أصله وشهادة ميلاده.. عم يدفش الدمعة يلي بتتنزل  
لما بيتفرج على صور من بلاده ولما بيسمع أخبار  
عن أهله وولاده ...

يعني **#الكل عم يدفش**

\*والحل إنو نرجع للبداية ولأرض ونرجع نشكر  
الله...  
لكي إن شاء الله بيرجع الخير وبيخلص التعتير..

كنا نروح المشاوير على المطاعم والمنتزهات  
ونشوي اللحمية والفروج بالسيارين وكانت  
الكلفة بسيطة ومقدور عليها \*كل هالنعيم وكل  
هالخيرات ونحن عم ندفش\* كانت كل هالنعيم  
متوفرة ومألوفة لدرجة ماعاد حسينا فيها  
وماعاد قدرناها نسينا نتحدث عن هالنعيم مثل ما  
أمرنا ربنا ونسينا نشكره على فضله وكرمه  
لحتى إجت الأزمة ... وصرنا بالحقيقة  
**#عم ندفش**

عم ندفش على دور البنزين والمازوت ...  
عم ندفش على دور الخبز وعلى البطاقات  
وعلى السرفيس والباصات ... عم ندفش على  
جواز السفر والهوية وعلى شعب التجنيد  
العسكرية ... عم ندفش لندفع للكهربا

**#سوري\_عم يدفش**

## بعد الزواج ببضعة أشهر

أصبحت  
زوجتك.  
تراها  
في  
الصباح  
وشعرها  
غير  
مرتّب،  
والكحل  
سائح  
على  
عينها  
وصوتها  
وهي  
تسعل  
يجعلك  
تستيقظ  
من  
أحلى  
أوقات  
نومك  
في عز  
الليل..



ستستيقظ  
لتجدها  
تنام  
بجوارك  
ك  
شخص  
عادي،  
عادي  
جداً  
بالنسبة  
لك..  
أصبحت  
زوجتك،  
ليست  
خطيبتك  
التي  
كنت  
تسهر  
بالساعات  
معها  
تحادثها  
بالهاتف.  
وتأتي  
لها  
بهدايا..

سيذهب الانبهار ولن يبقى بينكم غير المودة والرحمة

لذلك لابد للإنسان أن يختار بعناية

لا بد أن يختار من يتحمّله ويقدره ويوده حتى وهو في أسوأ حالاته، يراه أفضل شخص بالعالم..

قال تعالى:

{وجعل بينكم مودة ورحمة}





# COFFEE TREE ORIGINAL

أورجيناال

قهوة الشباب في كل المناسبات

تعبئة ع.ع. الحموي - دمشق - الجسر الأبيض

هاتف : ٣٣١٧٢٥٨ - ٠٠ ٣٣١٧٢ ١١ ٩٦٣ +

## ❖ (إن بعض الظن إثم)



"بقيت قطعة كبيرة من الحلوى.. أرجوك لا تكسفني، خذهما لأولادك" .. وأعطاه العلبه وودعه دون أن يدفع له النقود.. ظل طوال الطريق يشتمه، ويشتم الوقت الذي قال له سيأتي ليسهر عنده.. حاولت زوجته في السيارة أن تخفف عنه بأنه ربما نسي ان يدفع له، وبأنه سيتذكر غدا بالتأكد.. بينما هو يقول: "بل هذا استغلال مقيت، وقلة أدب واحترام" .. وصل الى البيت وهو لا يزال غاضبا، ونادى أولاده ليعطيها قطع الحلوى.. فتح العلبه، وإذ وجد فيها رسالة شكر مع المبلغ كاملا، وعبارة: "أعرف أنك كنت لن تأخذ النقود مني.. لذلك وضعت المبلغ دون علمك في العلبه" ..

اتصل بأحد أقاربه قائلا له: "أنا قادم مع زوجتي لنسهر عندكم" .. قال القريب: "أهلا وسهلا.. لكن عندي طلب منك" .. قال: "ما هو؟" .. قال القريب: "أريد أن تشتري لي قالب حلوى من أفخر المحلات عندكم مع كذا وكذا" .. قال: "لماذا؟ أمن أجلنا؟" .. قال القريب: "لا.. اليوم عيد ميلاد ابني ولم يتسن لي الخروج، وأريد أن أفاجئه بالاحتفال دون أن يشعر" .. وبالفعل قام بشراء ما يلزم ودفع مبلغا كبيرا من المال.. وعندما وصل، تم الاحتفال، وتمت السهرة بكل فرح.. وفي نهاية السهرة قال له قريبه:

يحكى أن أخوين  
 كانا متحابين  
 كثيراً،  
 يعيشان في توافق  
 تام بمزرتهمما..  
 حتى جاء يوم شب  
 خلاف بينهما،  
 وبدأ بسوء  
 تفاهم...!!  
 ولكن رويداً رويداً  
 اتسعت الهوة،  
 واحتد النقاش..  
 ثم أتبعه صمت  
 استمر عدة أسابيع  
 ....  
 حتى اتسعت الهوة  
 بينهما، وانقطعت  
 الصلاة!  
 أحضر الأخ الأكبر  
 عامل بناء..  
 وقال له:  
 بالجانب الآخر من  
 النهر، يقطن أخي  
 الأصغر وقد أساء  
 إلي وأهانني  
 وانقطعت كل  
 صلة بيننا ....  
 سأريه أنني قادر  
 على الانتقام!



أريدك أن تبني سورا عالياً، لأنني لا أرغب في رؤيته ثانية.. أجابه العامل: نعم سأبني لك ما  
 يسرك إن شاء الله.... أعطى الأخ الأكبر للعامل كل الأدوات اللازمة للعمل، ثم سافر تاركاً إياه  
 أسبوعاً كاملاً، وعند عودته من المدينة، كان العامل قد أنهى البناء... ولكن يالها من مفاجأة!!  
 بدلاً من إنشاء سور، بنى جسراً يجمع بين طرفي النهر! في تلك اللحظة خرج الأخ الأصغر من  
 منزله وجرى صوب أخيه قائلاً: يالك من أخ رائع! تبني جسراً بيننا برغم كل ما بدر مني!! إنني  
 حقاً فخور بك... وبينما الأخوين كانا يحتفلان بالصلح؛ أخذ العامل يجمع أدواته استعداداً  
 للرحيل..... قال له الأخوان بصوت واحد: لا تذهب، إنتظر!! يوجد هنا عمل لك! لكنه أجا



المؤسسة العامة السورية للتأمين

## ... "وقولوا للناس حسناً..."



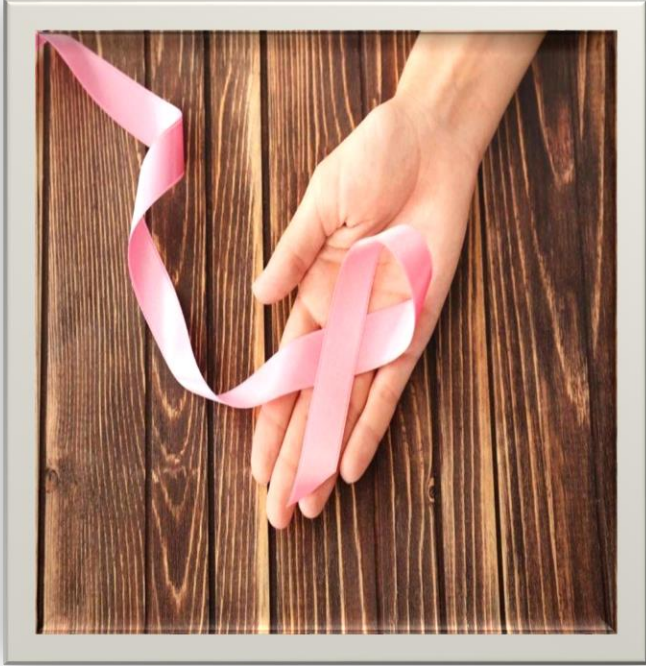
والعجيب أن زوجته تحسنت بنسبة أكثر من سبعين بالمائة. ذكر العيوب عادة يولد النفور والاكْتئاب والعناد... وخاصة إذا كان أمام الآخرين أما المديح فيبعث الحب والسرور ويعطي طاقة إيجابية، ويكون محفزاً على التَّحسُّن...

... "وقولوا للناس حسناً..."

تقف عند باب المنزل وفي يدها باقة ورد وهي تستقبله بالدموع من شدة الفرح... لقد كانت مفاجئة عظيمة بالنسبة لها، خاصة أنها اكتشفت ذلك المديح على الملأ. واخذت جائزه أحسن رد زوج، يقول الزوج: كان لدي أكثر من عشرة أخطاء تقع فيها زوجتي إلا أنني علمت أن العلاج لن يكون بذكرها أبداً

طلبت زوجة من زوجها أن يكتب لها عددًا من صفاتها السلبية!!! التي يتمنى أن تُغيَّرها... وذلك بناء على طلب إحدى الجمعيات النسائية التي تشترك فيها زوجته... فما كان من الرجل إلا أن كتب: "أحب زوجتي كما هي ولا أرى فيها ما يعييبها" وأعطاهم الورقة مُغلَّفة كما طلبت الجمعية من أعضائها. وفي اليوم التالي عاد ليجد زوجته

## "أكتوبر الوردي"... تعرفي إلى سبب تسميته بهذا الاسم



يعد **سرطان الثدي** أحد أكثر السرطانات شيوعًا بين النساء، ولكنه قد يصيب الرجال أيضًا، ولكن بنسبة أقل، واليوم مع التطور الكبير في الطب فقد توصل الأطباء إلى إنجازات كبيرة في مجالي **الكشف المبكر** والعلاج لمرضى سرطان الثدي، لينخفض عدد الوفيات الناجمة عن المرض. وقد كان الكشف عن سرطان الثدي سابقًا يعني استئصال الثدي بالكامل، أما اليوم فإن هذه العمليات لا تجري إلا في حالات نادرة، ويعود ذلك لوجود مجموعة واسعة من العلاجات المتوفرة. وقد ساعد الدعم الكبير للتوعية بسرطان الثدي وتمويل الأبحاث على إحداث تقدم في تشخيص سرطان الثدي وعلاجه. وزادت معدلات البقاء على قيد الحياة لمرضى سرطان الثدي، كما قلَّ عدد الوفيات المرتبطة بهذا المرض بشكل منتظم، ويرجع ذلك بشكل كبير إلى عدد من العوامل، مثل الكشف المبكر، واستخدام طريقة علاج جديدة تراعي الحالة الفردية، والفهم الأفضل لطبيعة هذا المرض. هي مبادرة عالمية بدأ العمل بها على المستوى الدولي في أكتوبر 2006 حيث تقوم مواقع حول العالم باتخاذ اللون الزهري أو الوردي كشعار لها؛ من أجل التوعية من مخاطر **سرطان الثدي**.

الثدي، منذ إنشائها عام 1982 بالولايات المتحدة بتوزيع أشرطة وردية على المشاركين في سباق بمدينة نيويورك للناجين من الإصابة بسرطان الثدي، لكن الاعتماد الرسمي للشريط الوردي لم يتم اعتماده إلا في العام الذي تلاه، 1992، وتم اشتقاقه من اللون الأحمر المخصص للإيدز.

كما يتم عمل حملة خيرية دولية من أجل رفع التوعية والدعم وتقديم المعلومات والمساندة ضد هذا المرض.

**ما سبب تسمية أكتوبر الوردي بهذا الاسم؟**  
في عام 1991 ظهرت أشرطة اللون الوردي للمرة الأولى، عندما قامت مؤسسة «سوزان كومان»، أشهر مؤسسة في مجال مكافحة سرطان



## أكتوبر شهر التوعية بمرض سرطان الثدي

يتخذ العالم في شهر أكتوبر من كل عام **اللون الوردي** كرمز للتوعية بمرض سرطان الثدي، الذي قد يصيب ثمن النساء خلال فترة حياتهن. ويُعد مرض سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطانات شيوعًا لدى النساء حول العالم، غير أن هناك مجموعة من العوامل التي قد تشكل خطورة وتسبب الإصابة المباشرة بهذا المرض. وفي لقاء خاص حصل عليه "سيدتي نت" مع الأستاذة الدكتورة أحمد عبد المجيد عبدالله، دكتوراه أمراض النساء والتوليد بجامعة القاهرة، يكشف لنا الكثير من المعلومات حول سرطان الثدي وأسبابه وطرق الوقاية منه.

الداخلية لقنوات الحليب أو الفصوص التي تغذيها بالحليب، ومن ثم تبدأ بالانتشار إلى جميع أنحاء الثدي وإلى الغدد اللمفاوية وإلى أعضاء الجسم الأخرى في مراحل متقدمة.

### الأعراض المبكرة لسرطان الثدي

#### 1- إفرازات الثدي

يفرز الثدي مادة شفافة، يمكن أن تكون مشابهة للدم والتي قد تترافق أحيانًا مع ورم في الثدي.

#### 2- تغير حجم الثدي

### ما هو سرطان الثدي؟

سرطان الثدي هو أحد أكثر أنواع السرطانات انتشارًا بين النساء حول العالم، إذ يُمثل 16% من جميع السرطانات، وتصاب به واحدة من كل ثماني نساء. ويعتبر من الأمراض التي تتطور بشكل صامت نظرًا لأنه يحدث في نسيج غدة الثدي الكبيرة نسبيًا، لذلك لا يظهر بشكل واضح إلى أن تتشكل كتلة سرطانية كبيرة الحجم. عادة تبدأ الخلايا السرطانية بالظهور في البطانة



يحدث تغير واضح في حجم أو شكل الثدي. وربما تلاحظ المريضة الفرق بين حجم ولون الثديين، وقد تلاحظ زيادة في حجم واحد من الثديين.

### 3- جلد الثدي

تجعد سطح جلد الثدي وظهور احمرار مشابه لقشرة البرتقال. هذا بالإضافة إلى ظهور أوردة دموية على سطح جلد الثدي.

### 4- الشعور بالألم

آلام في الصدر أو الإبط غير مرتبطة بفترة حيض المرأة، حيث تختلف آلام سرطان الثدي عن آلام فترة الحيض بأن الأخيرة تختفي بمجرد انتهاء الحيض، بينما آلام سرطان الثدي تبقى مستمرة طيلة الوقت.



## أسباب تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي

1- التقدم في العمر يزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي بين النساء.

2- العوامل الوراثية تزيد احتمال الإصابة بسرطان الثدي؛ أي إصابة أحد أفراد العائلة بسرطان الثدي. التعرض للإشعاع المستمر خصوصاً في منطقة الصدر، يزيد فرص الإصابة بسرطان الثدي.

3- التعرض للإشعاع المستمر خصوصاً في منطقة الصدر، يزيد فرص الإصابة بسرطان الثدي.

4- الوزن الزائد وتراكم الدهون في الجسم يزيد فرص الإصابة بسرطان الثدي.

5- الإنجاب في سن متأخرة يرفع خطر الإصابة بالمرض.  
6- الإفراط في استخدام العلاجات الهرمونية يسبب اضطرابات تؤدي للإصابة بسرطان الثدي.

الحد من انتشار المرض وتابع الدكتور أحمد عبد المجيد متحدثاً عن أساليب الوقاية أو الحد من خطر الإصابة بمرض سرطان الثدي، وأبرزها:

1- الإقلاع عن التدخين ترك عادة التدخين وتجنب الجلوس مع الأشخاص المدخنين. 2- ممارسة الرياضة يجب ممارسة الرياضة بشكل منتظم، كونها تساعد في الحفاظ على الجسم بوضع بدني سليم وصحي. 3- الرضاعة الطبيعية ننصح كل أم بالرضاعة الطبيعية ومحاولة إطالة وقت الرضاعة. فالدراسات أكدت على أن الرضاعة الطبيعية تساعد في وقاية الأم من سرطان الثدي. 4- عدم الإكثار من العلاجات الهرمونية أكدت الدراسات أن العلاجات الهرمونية وعلاجات منع الحمل الفموية لها صلة بزيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي. 5- المحافظة على الفحص الدوري المنزلي حتى في غياب الأعراض، داومي على فحص نفسك بنفسك، وعند شعورك بأي تغير في لون وحجم الثدي أو وجود أي جسم غريب فيه، بادري إلى استشارة الطبيب فوراً. فالكشف المبكر يُقصر من رحلة العلاج ويضمن نسب شفاء عالية. 6- لا يصيب النساء فقط أشار تقرير حديث إلى وجود اعتقاد خاطئ بأن سرطان الثدي يصيب النساء فقط، لكن على العكس من ذلك، سُجل أحياناً حالات **إصابة بين الرجال**، حتى وإن كانت قليلة مقارنة بالنساء. نشأة الشهر العالمي لسرطان الثدي

عام 1985 تم اختيار شهر أكتوبر ليكون شهر التوعية بمرض سرطان الثدي عالمياً، فيتم تنظيم الفعاليات كمساندة وتأييد لرفع الوعي حول مرض سرطان الثدي وسبل الوقاية منه، عن طريق التعريف بالأعراض والعلاج. ويأمل القائمون على حملات التوعية بأن زيادة المعرفة ستؤدي إلى الكشف المبكر عن سرطان الثدي الذي يرتبط بمعدلات أعلى للبقاء على قيد الحياة على المدى الطويل. ووفقاً لتصريحات المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في الشرق الأوسط، فإن سرطان الثدي يأتي في مقدمة أنواع السرطان التي تصيب النساء في العالم المتقدم والعالم النامي على حد سواء. لكنه أشار إلى أن حالات الإصابة بهذا النوع من **السرطان** تشهد ارتفاعاً في البلدان النامية بشكل خاص، وأرجع ذلك إلى تأخر تشخيص معظم الحالات إلا في مراحل متأخرة من المرض.

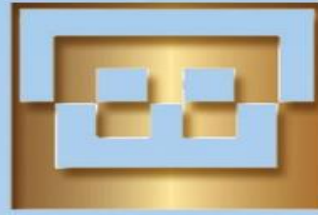
### الهدف من شهر التوعية بسرطان الثدي

بحسب منظمة الصحة العالمية، فإن الهدف من شهر التوعية بسرطان الثدي هو محاولة للحد من انتشار المرض، وتقديم الدعم اللازم للتوعية بشأنه، والحث على إجراء الفحوص اللازمة له وعلاجه بشكل مبكر، حيث يتم سنوياً تسجيل 2 مليون و100 ألف إصابة بهذا المرض.

### النشاطات التوعوية لمرضى سرطان الثدي

عادة ما تتضمن أحداث الشهر العالمي للتوعية بمرض **سرطان الثدي**، سباقات الركض وسباقات المشي وسباقات الدراجات. ويتولى المشاركون في هذه السباقات جمع تبرعات للإنفاق الخيري على مرضى سرطان الثدي؛ وتتم إنارة العديد من المعالم الشهيرة بالأضواء الوردية كتذكير بصري بمرض سرطان الثدي مع شعار الشريط الوردي.





المصرف التجاري السوري  
Commercial Bank of Syria

ندعم مشاريعك..



[www.cbs-bank.sy](http://www.cbs-bank.sy)

دمشق - ساحة يوسف العظمة - الإدارة العامة  
Tel : 00963112381400 Fax : 00963112216975