

مجلة

لady الـلـمـة

العدد ٢ / تاريخ اصدار العدد ١٢٥٠٢٠١٣

عالم الطفولة في السندريللا

حضر يا آخر تصريحات شيفه مطبخ اللمة
تحدي شكلك مع نصائح الخبراء

مسابقة المجلة مع اسماء



طبخات من المجلة

جمالك من الطبيعة

العرس العالمي



سُرِّ الْمَلَكُونَ

الكثير منا تراوده أحطام منها من تتحقق وتتجسد مهما كانت صعوبات ومنها من تسير في سبيلها مع أدرج الريح ونسمات العوا إلى من سينفذها يوماً ما، صدفة هي أم قدر أو الحظ ابتسם حين اجتمع الفكرة والمهمة ، عشق المغامرة وجنون الهواية ، أناهل بريئة أفاضت وفجرت طاقات وأفرز جريئة تحدث المستحيل وصممت على المضي لتوصيل مشاعر نابعة من قلوب اجتمعت على حب اللمة الجزائرية ها قد أنجزنا ما كنا نظم به مجلة حواء اللمة الجزائرية أول مطة لحواء المنتدي ، أنا شخصيا لم أكن أزيد الكثير لو لا إخواني وأخواتي الذي اكتسبتهم في مجموعة نجوم اللمة وتشجيعهم لي ومساعدتكم لكي نزوج بأروع عمل أحبائي القراء نقدم لكم نمرة جدد طاقم كامل من المؤهوبين الذي فجر طاقاتهم واجتمعوا وبطروا ليقدموا لكم أجمل المقالات ، نصائح وإرشادات ، كل ما يهم المرأة العصرية إنني أتمنى أن تثال مطبتنا إعجابكم ورضائكم ونكون منبر حر لتعبير حواء اللمة عن كل اهتماماتها وتساؤلاتاتها بكل جرأة

نور الهدایات



أشكركم على الإيمان بالفكرة والمساعدة والتشجيع الرائعين والله كلمة شكر لا تعبر على جهودكم ونقتكم بارك الله فيكم وأدامكم إخوة في الله شكر وتحية من القلب لكل من

رئيس مجموعة نجوم اللمة

brahimalq

الأخ المبدع

حساني

الاخت والصديقة

ساندريلا زمانی

وكل أعضاء مجموعة نجوم اللمة فرداً فرداً



أدب الأعراس

العدد 2 / نوفمبر 2011

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

مرحبا بكل قراء، وضيّرات مطبّعه موسى، الله العزّيز هو هنا ستقون لا بخفة عند كل عدد من المجلات
فليت سلطانك من فرالله الى العدّات اعدات الاعراس العلاليه وآيفا تقام طقوسها في كل ولاليه
اول عرس ستنظر اليه هو العرس القالي ومن قبل مدینه قال الله ستقون لا او اول اطلاعه خاتمه
العرس القالي يختلف عن بقية الاعراس وان كان يتشابه مع البعض منها فما فطرات هو الامر

العطية

اما ان تكون على والد العروسسة كاملة اي هو من يدفع تكاليفها او تكون على العريس
او بتقاسمها معنا <حسب الشرط
بائي اهل العرس في موكب من السيارات حاملين معهم حاجيات العروس. تكون عادة متكونة
من: الخاتم، وباقة ورد اكيد، وبالبطاط او المقابس (هنا حسب الشرط)، لا ياس مونتي، منصورية، نادر، ملابس خاتمة
العرس، احذية وراوح، وماكياج، وقضبان، سينية بقلولة
(قولمه ليس لديهم مقابس معين هنا لكن مقدارته على الشراء)
نتحدث هنا عن العروس
بالنسبة للضيوف يتم دعوة الاهل والاصدقاء هذا بالنسبة للنساء ام الرجال فيتم دعوة القليل لاستقبال
أهل العرس، عند دخول اهل العرس تعامل الزفافيين ويتم الاستقبال على اكمل وجه تقدم لهن المهرة
والحلويات ويرقصن في انتظار الخاتمة. في هذه الاثناء تكون العروس داخل غرفة اخرى حيث تكون معها الماشطة
تلبس ندوة قاطافية وتضع vele وچهزها على اكمل وجه. يحمل بنتان شموعة من مجموعة من البنات واحدة
تحمل صحن فيه الحنة يحضرن العروس من الغرفة بالزفاف حتى جلوس امام الحاضرات تقوم ام العروس بوضع
الحناء لها، ووضع البساط او المقابس فوق رأسها وتقوم واحدة من الحاضرات بالتراباح. بعدها تقوم العروس وتدور
حول الصالة كلها وترقص قليلا. اما الماشطة فتنتكل بالباسها مختلف الالبسة كل مرة



بالنسبة للأكل المضر

يكون عادة شربة، سلطة، كفتة، مرقة حلوة، او شباح الصفراء او دجاج، شخشوشة... فاكهة، قازوز او بونا بعد
الأكل والرقص ترتدي العروس فستان ويدخل العروس
لقص ٢٤ ياس مونتي والباسها الخاتم واكيد الرقص واخذ الصور

الشوفة او الكلمة > مرحلة التفاهم

هذه المرحلة تكون للتفاهم بين اهل العروس والعروسة يأتي العريس ومعه أبوه وأخوه او احد من الآقارب والاصحاب في الماضي كان التفاهم بين اب العروس واب العريس مباشرة لكن في وقتنا الحالي يأتي العريس للشوفة فإنه اكيد كان قد تعرف على العروس اما مباشرة او عن طريق وسيط ما وقفهم هي بدورها بأخبار امها والتحضير لهذا اليوم

نائي لما يحضره اهل العروس في هذا اليوم
كعكة، وباقة ورد وخام من ذهب وعطور وهدية تكون عادة عن [بورة للعروس](#)
بعد تفاهم اهل العروس مع اب العروس وهنا يكون الحديث عن الشرط واكيد العوارف
بين الاهلين اما عن النساء فتكون العروس قد تزمنت وارتدت لباس حميلا وهنا كل واحدة ذوقها الخاص. ليس لدينا عادات معينة هنا من ترتدي المنصوريات او ما يشبه الملابس، وهناك من ترتدي: لباس عصري، ولكل عروس ذوقها الخاص

اما ما يحضره اهل العروس

مجموعة من الحلويات والفوواكه والعصائر
لتقديمها للضيوف بعد تعارف اهل العروس
المكتوبات عادة من اهل العروسه
ام العروس، خالتها، اخواته، اخواته مع اهل العروسه
يأتي دور العروسه للتعريف عليها
تدخل وهي جد حجلة تسلم عليهن ببطء
وجلس هادئة مبتسمة في هذه الاثناء تقوم ام العريس بمرافقتها لحرفة ذوقها في الاختيار
هناك البعض يدخلون العروس لا لباس العروس
الخاتم وقطع الكعكة وهناك من يفضلون ان لا يدخل بل يتم كل شيء بين النساء فقط
هنا تنتهي مرحلة التفاهم والتشاور و يتم البدء في التحضير للخطبة

الخطبة ، الفاختة

الشرط ، الصداق

لكل عائلة خايد معين من 4 ملايين الى 15 مليونا.. مع الصوف، ونوع من الذهب، ولخطبة اذا شرطت، جاء يوم الخطبة بالنسبة للعروسة يتم كراء صالة للزفاف او تكون في المنزل. يتم دعوة بعض الاصحاب، وتحضير الحلويات، والرفيقين، اما اهل العرس فيحضرن معهم: خاتم الخطبة
كعكة كبيرة، باقة ورد، سينية مزينة بالساواكه، فخذ خروف منزه هو كذلك، قفة ميلية مزينة ميلية بالاخذنية وآخر بالعطور والماكياج.
والاصابون، اضافة الى الملابس كالمنصورية مثل او اوناد، بعد قراءة الفاختة بين الاهلين و تكون اما في المسجد او في المنزل يدخل العرس ليلبس
الخاتم للعروسة حيث تكون العروس في ابهى حلتها بالنسبة للباس ترتدي فستان يتم كراءه وتسريحه عند الملاقحة فتكون احلى عروس، يقطعن الكعكة
وبلبسها الخاتم وبرقسان معاً ويأخذان صوراً للتذكرة، وهكذا تبدأ العروس في التحضير لتجاهزها، والمحجزة: تكون من عندها اي من تدفع تكاليفها



نقاط هامة لـ ديكور راقي وعصري

طبعاً سيداتي نحن نعلم أن كل سيدة منا ت يريد أن تكون أكثر عصرية في ديكوراتها ونحن دائماً ننطلي على الأفضل والأحدث فكل منا لديها نزعة تباكي بعصريتها ومواكبتها لأحدث صيحات الموضة في الديكور وهذا حق كل واحدة مننا لكن هل تعلمين سيدتي أن الديكور لا يساوي العصرنة؟



هذا من الديكورات القديمة ما هو أفضل من أحدث الديكورات حالياً وهنا يمكن سر تسمية الديكور بالفن إذن سيدتي لا تخف الترتكز على الحديث أو ما تسميه بعض النساء المودرن في الديكورات بل تخف مزج أكثر من طراز في الركن الواحد عزيزتي ففي التصميم الحديث لم يعد هناك طابع واحد في الديكور بل أصبح معظم المصممين يمزجون بين صيحات كثيرة من الموضة عبر السنين فنجد المودرن أو العصري ممزوج مع الكلاسيكي وفيما يلي سنتحدث عن آخر صيحات الموضة في التصميم حتى تكوني عصرية.

السلام عليكم عضوات اللمة الحبيبات وحتى زائراتها مرحباً بكن في مجلتنا المتواضعة أرجو لكم الاستفادة وأهلاً وسهلاً بكن في ركن الديكور

إنن سيداتي فلتتفضلن في جولة في عالم الديكور ستتكلم في عدتنا الأول عن التصميم بصفة عامة ما هو التصميم مثلاً وما هي المفاهيم التي لا تخف أن ننساها مروراً بمتطلبات أحدث صيحات الديكور وسافتح موضوعي بسؤال موجه لك سيدتي هل تعلمين حبيبتي أن الديكور فن

هو فن تخطيط وابتكار كل هذا بناء على معطيات معاصرية فهو فن التخطيط للغرف والمساحات الموجدة في البناء وإلزام هذا التخطيط لحيز الوجود وتغذية في كافة الأماكن والفراغات المتوفرة وذلك باستخدام أثاث وأكسسوارات الديكور مع مراعاة الجانب الجمالى وشروطه وسائله المتعة والبهجة إذن سيدتي بما أن الديكور فن فاعلني أيضاً أن لكل فن مفاهيمه ومقاييسه الديكور تختلف اهتماماتها حتى يكون ناجحاً دعيني الخص لك هذه المفاهيم في بعض النقاط إن رأيتها ملكت لمسة سحرية تغشينها على مساحتك الخاصة

مفاهيم الديكور

- 1 تخب أن تؤمني أن الديكور فن فليس الكل فنان
- 2 مراعاة المقاييس والتناسب أي تخب أن تملكى نظرة عن مقاييس الأشياء وأماكنها المناسبة حتى لا يحدث اكتضاظاً أو فراغ في الديكور
- 3 التوازن مفهوم مهم يقوع عليه الديكور حيث تخب عليك توزيع الديكور بطريقة متوازنة في كل الأماكن والمساحات وعدم التركيز على ركن معين تخل الديكور بخل أو مركب في ركن دون آخر
- 4 التناغم والتوازن وهنا أقصد التناسق سيدتي فيجب أن يكون لك ذوق التنسيق بين حلابات الديكور وهنا لا أقصد تناسق الألوان فقط بل حتى الأحجام والأشكال لديها دور

- 5 مركز النشاط أي أن يكون هناك مركز في الديكور ترتكز عليه حتى تسهل علينا المهمة وسيهل علينا عمل ديكور لمحيط المركز
- 6 الألوان هنا سيدتي هناك شبه رجوع لمفهوم التناسق في الألوان مع زيادة القول أن تتبع الألوان الدارجة كآخر صيحات الموضة سيدتي نكهة خاصة وعصيرية على ديكوراتك سيدتي

ركن الديكور 2

العدد 2 / نوفمبر 2011

تربيدين أن تكوني عصرية في ديكورات منزلك؟

إذا كنت كذلك حبيبتي فالخطوات سهلة وبسيطة فقط أريد منك الانتباه فالعصرينة لا تعني شراء أحدث ما طرح في السوق من مستلزمات الديكور لا ينبعش ديكورنا بأقدم أثاث ومستلزمات ديكور عندها وهنا سنتكلمن لنفسك إن كنت فنانة فعلاً أم لا فالديكور كما قلنا في قدر عكسك بأنفه أشياء مستخدمة وأقدمها حتى نلاحظ مؤخراً في الديكورات كما قلت المرة بين العصري والكلاسيكي فمثلاً كعنة عصرية شكلها يختلف تماماً عن شكل كراسيبها التي ذات طابع كلاسيكي وقد تختلف أيضاً في اللون لكن يعتمد التناقض بينها حيث تضفي وسادات ذات زركشات متطابقة لإقامة مفهوم التناقض والتوازن ليكون الديكور ناجح



أما فيما يخص الألوان ففي التصميمات الحديثة أصبح المصممون أكثر من لونين في نفس الركن فهذا يضفي طابع بهجة وراحة للعين قد لا توافقك موضة الألوان الدارجة مؤخراً نظراً لإمكانيات مادية لا تسمح لكن بإمكانك سيدتي التنسيق بين الألوان المتوفرة عندك ومن ثم نظرة جميلة للركن الذي أنت بتصدي تصميمه



هناك نقطة مهمة جداً في الديكور تنساها الكثيرات في ديكوراتهن وهي الإضاءة! تأكدي عزيزتي أن الإضاءة تحمل لمسة عصرية جداً للديكور وتعتبر اكسسوارات مهم ندعم به الديكور لنمنحه الطابع الجمالي القوي من نوعه فقد تعودنا قبلياً على الاكسسوارات التقليدية مثل الزرع، الفازات والشموعات لكن في الطابع الحديث مت الاستعانتة بالإضاءة من خلال تسليطها على اكسسوارات معين كتابله مثلاً أو خففة.



أريد تنبئوك سيدتي أن صيحة الديكورات الأخيرة تنص على أن الألوان الغامقة هي الدارجة بكثرة في ديكورات 2012 من طلاء جدران وتنتم الاستعانتة بالمرابا وقطع الأساس الصغيرة التي يعرف أنها تعطي انعكاساً باتساع المكان



عكس طلاء الجدران الداكن نلجم إلى ستائر فاخرة اللون ومن المفضل أن تكون بسيطة غير معقدة التفصيل والشكل ونأخذ كمثال عن البساطة المطلوبة هنا ستائر الجرز والستائر



ركن الديكور ٣

العدد ٢ / نوفمبر ٢٠١١



هنا في هذا الجزء من ركن الديكور أضع بين أيديك سيدتي بعض الأفكار لديكور بيتك. هذه الأفكار لا تحتاج إلى مال بل تحتاج إلى يال يعني ضعي فكرك مع بيتك وحددي ما ينقصه وستتمكنين من انتاج أفكار تساعدك على توفير ما ينقصه في هذا الجزء سأساعدك قليلاً وأترك المجال لفنك وإبداعك هو من يقرر مصبر انعكاسات أفكارك على ديكورك وستكون لنا وقفة مع فكرة في كل عدد من مجلتنا وفي نفس الركن ركن الديكور طبعاً أبتدأ اليوم بفكرة بسيطة

فكرة اليوم
من هنا لا تسامي أحياناً اكسسوارات ديكورها القديمة وقد نفسها مكبلة أمام ضيق الحالة المادية فلا تستطيع اقتناه اكسسوار جديد يقوم بنفس وظيفة الاكسسوار القديم إلا أنه أصري أكثر من القديم . هنا أستوقفك سيدتي وأطرح عليك السؤال

لما لا تقومين بتحديد أكسسوارك القديم؟

نعم يمكن فعل ذلك سيدتي وساعطيك مثال فلنفترض أن أجوزتنا أصبحت قديمة ولا تناسب الركن أو لنقل أنها مازالت عصرية لكننا سننها كما يسامي الرءوتين نسامي أشياءنا أحياناً يمكننيك تحديد الأياجورة وتزيينها بطرق أخرى وهذا سيعطيها مظهراً جديداً وانعكاساً جديداً على الركن الموضوعة فيه
أنظر الصورة

٩



هنا لدينا ثلاثة أمثلة عن تحديد الأياجورة فمثلاً يمكنك تزيين حوافها بالورق اللاصق الملون وستختارين اللون الذي تريدينه والذي يتناسب مع ما هو موجود في ذلك الركن. كما يمكنك عمل شغل يدوبي وتشكيل جسميات ولصقها على حافة قبعة الأياجورة كما هو واضح في الصورة الثانية. أو استعمال القماش الشفاف الملون وتزيينه بازرار حميلة في الوسط وتتصفيقه على قبعة الأياجورة بالطريقة التي تريدينها وهذا موضح في الصورة أيضاً انتهت الأفكار لهذا العدد وانتهي ترقبوا ركني ركن الديكور إلى الملتقي إن شاء الله ركن الديكور أيضاً

أنت الديّة الزوجية

العدد 2 / نوفمبر 2011

بعد التحية والسلام

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الطلاق والخروج من البيت الزوجية هي جرمة وطعنة بسكن في شرف المرأة المطلقة . نعم هذا حال المطلقة في مجتمعنا العربي الذي لا ترحم نظراته وهمسانه لنلت السكينة التي اقت بها مهارة الحياة بعد انفصالها فهذا ليس سهلا حتى وإن هي أرادت ذلك . فهي تعانى الأمرى انفصالتها وعودتها لبيت أهلها التي تعامل فيه كخدمة . بينما هي تخبط في درب المستقبل المجهول في مجتمع اختلطت فيه الأمور وأصبح الرجال يفضلون الصغيرات العذراوات تبقى فرستها في الزواج شبه معدومة . والذي زاد الطين به الألفاب التي تطلق عليها والتي من معناها تعرف خلبة المجتمع الجالة . خاطفة الرجل . مرأة بلا راجل هي كلمات بحقها غير منصفة تعد المطلقة عاهرة وعديمة الشرف فالكثيرين يروون ملاد أمين لممارسة العلاقة الغير شرعية ل لأنه ليس هناك ما يثبتها جسديا فللأسف تعودنا الحكم على النساء المنفصلات من حالات أربعن الهوى طريقا لهن بعد الطلاق وحتى لا نعرف وتجنب البحث في سر ضياعها ومصيرها في ظلمات الحياة الصعبة

في مداخلة لأخت مطلقة لجأتنا إليكم ما قالته

مطلقة . هجالة . خطاقة الرجال ما تعنى لك هذه الكلمات؟

* لا أخفي عليك حبيبتي والله توجع في القلب نعم هناك مطلقات يسعين وراء الحرية وتحصلن عليها بعد الخروج من المحكمة لكن ليست كل أصوات السيد متباھة
* لم ما فيها إزعاج وتغفل على حياتك الشخصية هل تعلينا على سبب الطلاق؟

* كان زوجي السابق بدون عمل يعيش على معونات المطران والأهل مع أنه بكامل قدرته الصحية وزاده معاناته لما وجدت عملا أصبح يتدين وانا التي تدفع الديون
تراءكت المشاكل بالآخر كل واحد يأخذ تصيبو

* ما كانت رد فعل العائلة الأصحاب والناس المحيطين بك؟

العائلة كانت مقسمة منهم كان مع فكرة طلاقه وشجعني ومنهم خافوا خمل عبني أنا وأولادي فكانوا ضد طلاقني -
أما الأصحاب والناس المحيطين يجبون سيرني في ظهري
ماهي المشاكل التيواجهتك بعد الطلاق؟

* أذنب عليك لو قولك أصبحت حياتي جنة خصوصاً أنا مل 05 أطفال الآن أنا الأم والأب . وبعد انفصالي أخو زوجي نشر أكاذيب بحقني في العمل . حسبي الله
ونعمل الوكيل . كل رجل يتقارب لي حين يسمع أنني (هجالة) وكلهم لهم غاية واحدة في من يصرخ بالعبارة وفيهم من يلمح رغم كبر سني لم أسلم من كلام
الناس ونظارتهم لكن ربى كبير وعلم بعباد

* ما تقولين لهاته العقول المغافلة التي تنظر للمطلقة من زاوية واحدة؟

هذا دنيا حتى إنسان مباليقاً واش يحب . لماذا لا تلقبوا الرجل المطلق بالهجال أو حفاظ النساء أم أن الذكور في مجتمعنا لهم حماية خاصة وكل ما يقتربوه حال
مباح . أنا لا ابر ما يفعلوه الكثيرات من أخذتهم الحرية إلى الهاوية لكن ليس كل مطلقة غير شريفة لماذا لا تعاملن المطلقة كأي إنسان
مخلوق حفوا العيش الكيم . أخي وأختي في الله ولوريضك ما تقوله على المطلقة من عبارات مسيئه يقال في حقك فلك الحكم والحكم لله . إلى مخرج
من الدنيا ما سلك من عقابها

نظرة المجتمع العربي للمطلقة

حيثنا الان عن الطلاق وسلبياته فى المجتمع العربي الطلاق شرعاً الله عندما تستحيل العشرة بين الطرفين ولكن مجتمعنا العربي برى الطلاق بوجهه نظر اخرى
فيتغير ويتبدل طلاق المرأة مثابة شهادة وفاء لها فتعتبرها المجتمع مذيبة . ويعبرها احنا وباء لا يجوز الاقرب منه ابداً وخذ ان علاقة الآخرين بالمرأة المطلقة
تحتل تماماً عن السكر او المتزوجة فتعاملها المجتمع وكأنها ارتكت ذنب لا يغفر ولا ينتظر المجتمع الى الرجل بنفس النظرة وكان الرجال يشر من نوع اخر

في مجتمعنا العربي فتحدة علاقة الأسرة بالمرأة المطلقة تزداد سوءاً كلما مر وقت على طلاقها حتى يجد الآباء يعنون من طلاق ابنته و كان ابنته ات له بفشاء
وخذ الام تشعر بخزي امام فزياتها لأن ابنته مطلقة وخذ الآخرين صرامه مع اخته المطلقة خوفاً من القبل والقال
ووسط كل هذه الامور بجد المرأة المطلقة تشعر بأنها محبوبة من كل الناس حوالها حتى اقرب الناس اليها ومنها تعرف



هذه المرأة على وسط جديد مثل العمل او غيره قددها تخلج من كلمة مطلقة لاتها تعلم عواقب معرفة هذا الامر لدى الآخرين
فتتجدد في مجتمعنا السن رجال يستغلون مشارع المطلقة لغرض غير شرعية ومنهم من يعتقد في المطلقات سوء الأخلاق
وخذ النساء المتزوجات ببعضهن عنها خوفاً منها على ازاجهن فتنظن ان المطلقة سوف تبحث عن اي رجل حتى وان كان زوج
صديقها فيزداد نفور المطلقاء من المطلقة ويزداد معه حسراً المطلقة نفسها وخوفها فتنتسلي المطلقة باذن يعاملنها
المجتمع بهذا الشكل اهل اعيش مع رجل لا يتقى الله ام اعيش في وسط مجتمع اكثره لا يتقى الله وذلك يجعل الكثير
من النساء تحمل مهارة العيش مع رجل تستحيل معه العشرة فتفقد رجل واحد لا يتقى الله افضل من مجتمع اكثره لا
يتقى الله فاما اعيش في وسط المجتمع مرفوعة الراس كفون متزوجة وان اخترت حرفي من هذا الرجل فسوف اعيش بين
الناس وكأنني تلقي لآفكاري ومعتقداته خارج المطلقة وهذه الافكار كلها خطم المرأة داخلها وتسبب عندها ازمات نفسية
يصعب معالجتها فالى هذا الحد قد هوت بنا الافكار والأخلاق حتى تحرم المرأة من شئ اياه الله لها وان يجعل الش辱 فيه

اي حرج او اساسة لها بل جعله الله رحمة لها ورحمة بها من رجل تستحيل معه العشرة ولكن المجتمع يعامل المرأة وكأن

الطلاق شيء ضد الشرع وضد القيم الإنسانية فمتى يستقيم حال المجتمع العربي فيه مخلوق ضعيف رقيق اسمه امراة

**الأطفال نعمه من النالق عزوجل
وهم السعادة والهناء في كل بيت يولدون فيه
لكن سيدتي ان تنببي طفلاً بمعنى
ان تتغري له وتدعملي مسؤوليته**

وهذه بعض النقاط التي استطعت اجمالها من خلال خبرتي المفيرة في عالم الاطفال

الاهتمام بنظافة الطفل فكل يوم يجب عليك خضير حمام له مع الصابون وكريمات خاصة بالطفل

اثناء خضير الاكل يتوجب عليك احترام عمر الطفل فان كان رضيعاً وجب اطعمه حليب اوكلاً عندما يبدأ في النمو ويكبر

للعب معه والحديث معه لكي يحسن باطمئنان وراحة وينتج بينكمما تواصل

اقتناء الالعاب التي تفرجه وتضفي السرور على قلبه الصغير

الخروج في فسحة معه ومع والده لتضمني التوازن الاسري

المراجعة الطبية واحترام مواعيit التطعيم الازمة



ونختتم موضوعنا بمجموعة حصرية من ملابس براهم المجموعة

ملابس مصرية



لبراهم اللمة



ذهبت في رحلة ابحث عن اسرار الجمال

عن الرقة والشمعة والصفاء تحدثت الرحمن

بحثت في كتب الانس والجان فوجدت ان الحل بين يدي بني الانسان

هل عرفتم عن ما هذا الكلام؟؟ انه عن

الطبيه ومن غيرها التي ساعدت المرأة منذ ازمان

عزيزتي حواء

تعد المكونات التي في الطبيعة سر الجمال والافراقة الصحية الان ودعى المنتجات الكيميائية التي تضرك اكثر مما تنفعك

تعالى معنا في رحلة بين اهضان الطبيعة لنقدم لكل كل جديد ومفيدة لتحقيق الجمال وتشعر بالكمال

أنسا جربت ، وانت؟؟

اللوز لنضارـة البـشرـة

المكونـات

3 جـبـات لـوز

بـيـضـة وـاحـدة

1 مـلـعـقة صـغـيرـة من عـصـيرـ الـلـيمـون

التـحـضـيرـ والـاسـتـعـمالـ

يقشر اللوز وينقع في الماء ثم يطحن لصنع مجينة ويساف

للـعـجـيـنـةـ حصـبـ الـلـيمـونـ بعدـ خـلـطـهـ بـبـيـاضـ

الـبـيـضـ تـوـضـعـ طـبـقـةـ منـ العـجـيـنـةـ عـلـىـ مـاـكـانـ الـبـقـعـ ثـمـ تـشـطـفـ

بعـدـ 15ـ دقـيقـةـ بـمـاءـ فـاتـرـنـ مـاءـ بـارـدـ يـكـرـرـ ذـلـكـ يـومـيـاـ



ماـسـكـ العـسلـ لـتـقـشـيرـ البـشـرـةـ

ملـعـقةـ كـبـيرـةـ مـنـ عـسلـ النـحلـ، مـلـعـقةـ كـبـيرـةـ مـنـ السـكـرـ

طـرـيـقـةـ التـحـضـيرـ

امـزـجيـ العـسلـ بـحـبـيـباتـ السـكـرـ مـزـجاـ جـيـداـ ثـمـ ضـعـيـ الخـلـيطـ

عـلـىـ بـشـرـتـكـ لـدـةـ 5ـ دقـائقـ، دـلـكيـ وجـهـكـ بـأـطـلـافـ أـصـابـعـكـ عـلـىـ

شـكـلـ حـرـكـاتـ دـائـرـيـةـ ثـمـ اـغـسـلـ وجـهـكـ بـلـمـاءـ الفـاطـرـ جـيـداـ وـاـذاـ

كـانـتـ بـشـرـتـكـ جـافـةـ فـضـعـيـ كـرـيـداـ مـرـطـبـاـ عـلـىـ بـشـرـةـ بـعـدـ إـزـالـةـ

الـمـقـشـرـ لـتـحـصـلـيـنـ عـلـىـ بـشـرـةـ نـظـرـةـ وـمـتـلـقـةـ



زـلـالـ البيـضـ لـجـمـالـ عـيـونـكـ

زـلـالـ البيـضـ مـفـيدـ جـداـ لـلـعـيـنـ فـهـوـ قـابـضـ لـلـمـسـامـ وـيـخـفـفـ الـانـتـهـابـ حـولـ حـولـ

يـحـفـزـ دـورـانـ الدـمـ وـيـقـلـلـ الـانـتـهـابـ، لـذـاـ اـسـتـخـدـمـيـ أـصـابـعـكـ لـسـحـقـ مـلـعـقةـ صـغـيرـةـ مـنـ زـلـالـ البيـضـ النـيـنـ عـلـىـ

الـنـظـيـفـةـ وـالـجـافـةـ حـولـ العـيـنـيـنـ، وـجـبـيـ مـلـامـسـةـ العـيـنـيـنـ، وـاتـركـيـهاـ حـتـىـ خـفـ

أـيـ حـوـالـيـ 15ـ دقـيقـةـ ثـمـ اـغـسـلـيـهاـ جـيـداـ بـمـاءـ فـاتـرـنـ

وـاـغـسـلـيـ بـدـيـكـ بـلـمـاءـ وـالـصـابـونـ



قناع بياض البيض

يستخدم هذا القناع لتنبيض البشرة العادمة والدهنية فقط دون البشرة الحساسة أو الرقيقة ويكون هذا القناع من بياض بيضة واحدة نفط من عصير الليمون وخلط المكونات جيداً ودهان الوجه والعنق بفرشاة ويزال هذا القناع بعد حوالي دقاقيع فقط بالماء البارد 10.



ماسك يخلصك من هم البثور

المواد المطلوبة

بياض بيضة

جزءة واحدة

الطريقة

ابشربي الجزءة

احفصي بياض البيض حتى يصبح مثل الثلج ثم امزجيه بالجزءة المبشرة ضعي هذا القناع على البشرة واتركيه حتى يجف ثم اغسليه بقطعة من ثوب القطن مبللة بالماء الدافئ



تحية عطرة بنسيم الورد الجوري وجنون قطرات الندى على احلى اعضاء منتدى اللمة الجزائرية وقراء مجلة حواء اللمة تنطلق معكم مجموعة نجوم اللمة في أول عدد ملخصها واكثر الم الموضوعات التي تهم حواء الجزائرية والعربية امتنالله "أناقة وازياء"

تحدي شكل جسميك وتالقي مع نصائح الخبراء

الكثيرات هن من يتساءلن على ما يليق بأجسامهن الطيبة، تتغير اطوبه كل موسم ويفى حالى على ما هو حيرتني في اقتتناء ما يليق بجسمى ويظهر هل اشتري ما هو أعلى وأجمل في السوق؟ مللت من ملابسي التي صرت أكره رؤيتها جسمى في اطراقة . اخترت ما دا سأرتدي؟ إليك بعض نصائح كبار خبراء الآباء لتكوني واثقة من اناقتك

تحدي شكل جسمك

لأن لكل جسم قوانين وأشياء مختلفة تناسبه وأدركى أن ليس كل ما هو على اطوبه أجمل على جسمك ولم تكون يوما النحافة هي مقاييس للجمال اعشقى جسميك وتركيد بغير عن الأنوثة وبقوفه للتجربة في اختيار ما يناسبك هناك أربعة أشياء يجب أن تحدي من خلالها حددى شكل الجسم فهناك 4 أنواع من أشكال الجسم السميكة

شكل الساعة الرملية - شكل الخوخ - شكل التفاحة - شكل اسطورة .

شكل الخوخ

يتميزن أصحابات هذا الشكل بصدر بوزن الأفخاذ والخصور الخدود، وازيني بين الألوان التي ترتديها لا تكون فاقحة ولا باهت ارتدي الملابس الواسعة لا المبالغ فيها والتي على مقاسك عاماً احرصي على إن ترتدي طبقات من الملابس في الأعلى لكسور طول الظهر مثلاً: ارتدي طوب وفوهه جاكيت نصف كم

الألوان المناسبة

اعتمد الألوان الفاخرة في الأعلى تساعد على بروز الصدر بشكل اكبر مما هو عليه عندهن الحرية في اختيار الألوان بين الفاخ والغامق بدرجاته لكنست مع تنسيق الألوان طبعاً

الجاكيت المناسب

الجاكيت الطويل 4/3 الفضفاض نوعاً ما الماكبيت الرياضي بيبدين أروع يعتمد الكم الطويل خنثي الجاكيت المنتفخ البالوة أو القميص ذو فتحة صدر دائرة لتغطيه الأقمشة التي علىها رسوم ورود مجعدة السروال المناسب

الواسع من الأسفل لا ترتدي السروال الذي يضيق من خط جنبي السروال ذو الكاروهات الواسعة وإن أحبتي ذلك اشتري الذي عليه كاروهات صغيرة ودققة بلون غامق ولين خليط بين الفاخ والغامق

التنورة المناسبة

التنورة التي تكون على شكل التنورة الكلوش

شكل التفاحة

يتميزن ببروز الصدر والخصور القصير والأفخاذ الرشيقه والأرجل الجميلة كل ما ترتدين من بلورات أو قمىمان أو جاكيتات يجب أن يكون مناسب عند الخصر ليبرزه بشكل صحيح

ألوان المناسبة

الأزرق الملكي، التوركواز، البحري، الليلي البنفسجي، والبنفسجي الحمر درجات الأخضر الغنية والغامقة جنبي اللون الأخضر الزيتوني أو الزيني

جنبي الألوان الفاخرة جداً والصالحة

الجاكيت المناسب

الضيق عند الخصر يصل حتى الأول الفخذ له سحاب في الأول يطويكي شكل مناسب

شكل الساعة الرملية

صاحبات هذا الجسم يتميزن ببروز الصدر والأفخاذ ويكون الخصر محمد الألوان

المناسبة لهذه الفتنة البنفسجي بدرجاته والبرتقالي والأحمر الأرجوبي ركيز على الألوان

الغامقة وهذا لا يعني لا ترتدي الألوان الفاخرة لكن خببها على منطقة الصدر والأفخاذ لأن

اللون الفاخ يبرز تلك المناطق وتظهر أكبر وأسمى ارتدي لونين متضادين مثل

(الازرق والبرتقالي، الأحمر والأخضر، الأصفر والبنفسجي)

من الأعلى إلى الأسفل يظهرك أقصر من ما أنت عليه

ارتدي اللون الواحد أو درجات لون واحدة يظهرك بشكل

أطول من ما أنت عليه

الجاكيت

اشترى الجاكيت الطويل المفتوح من الجوانب أو في المخالف الأزارز والسسحاب يكون في مستوى خط الصدر جنبي

الجاكيت طويل الأكمام أحذى من الجاكيت المنتفخ حتى ولو كان على الموضة ولو أنه غامق سيظهرك مثل رائد الفضاء

الثوب والقميص

اخترى القممصان والبيلوارات ذات فتحة صدر على شكل ٧ ولا تغطي الصدر من الأعلى (تدن من منطقة الرقبة)

جنبي شكل الصدر اكبر دانها الأزارز والسسحاب تكون في مستوى خط الصدر

الكم الطويل وفضفاض نوعاً

السروال المناسب

احذرى من السروال الذي يكون ضيق عند الأسفل يجب أن لا يكون في خرائط السروال ذو الجيوب الكبيرة

ترتدي السروال الذي يوجد عليه كاروهات -

التنورة

التنورة التي تكون مستقيمة ستعطيك قوام أفضل وجسم مناسب

التنورة على شكل ستتحفي حجم الأفخاد

الشكل المستطيل

يتميزن أصحاب هذا النوع من الأجسام بصغر الصدر والأخدال فلا يكون أي شيء يبرز في أجسادهم فهو مستطيله عندما ترتدين الملابس أبقيه مفتوح لبارز الخصر، يفضل ارتداء القمصان بدون ياقة، تستطيعين أيضاً ارتداء القمصان والبلوزات بفتحة ٧ خفيفة، يفضل أن يكون الملابس طويلاً لإظهار جسم أطول

الألوان المناسبة لهذه الفئة

الأخضر الزيتون أو النبيتي، الأخضر النفاخي، لون الصدأ، البانجاني، الأبيض وجنبي اللون الخليبي

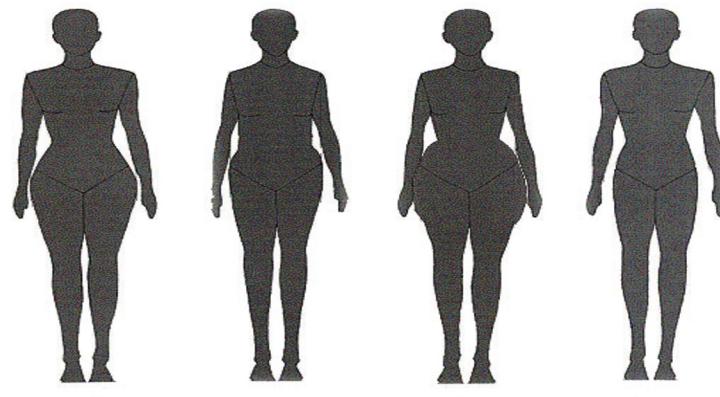
الملابس

- * يجب أن يكون مناسب جداً على الجسم، ليس ضيق وليس فضفاض
- * بيه زواحد فقط مستوى السرة
- * القمصان والبلوزات
- * يجب دائرتها أن يكون القميص أو البلوز ذات لون افتح من الشيء الذي ترتدين خلفه
- * فتحة الصدر تكون دائيرة أو رأسية أو *coller roulé*

السؤال المناسب

- * السروال الضيق من الأعلى إلى الأسفل
- * السروال الواسع قليل
- * واسع من الأسفل لموازنة الجسم

أما التنورة تكون على شكل A



1
Hourglass

Shoulder and hip width equal or nearly equal with very small waist indentation. Overall appearance of extremely small waist relative to shoulder and hip.

2
Rectangular

Approximately equal visual balance between shoulder and hip with waist slightly indented. Overall appearance of average figure with little waist definition.

3
Pear

Much wider at hip than shoulder with waist indented. Overall appearance of extremely heavy hip area relative to waist and shoulder.

4
Inverted Triangle

Much wider at shoulder than hip with waist indented. Overall appearance of extremely broad shoulder relative to waist and hip.

نصيحة عاجلة

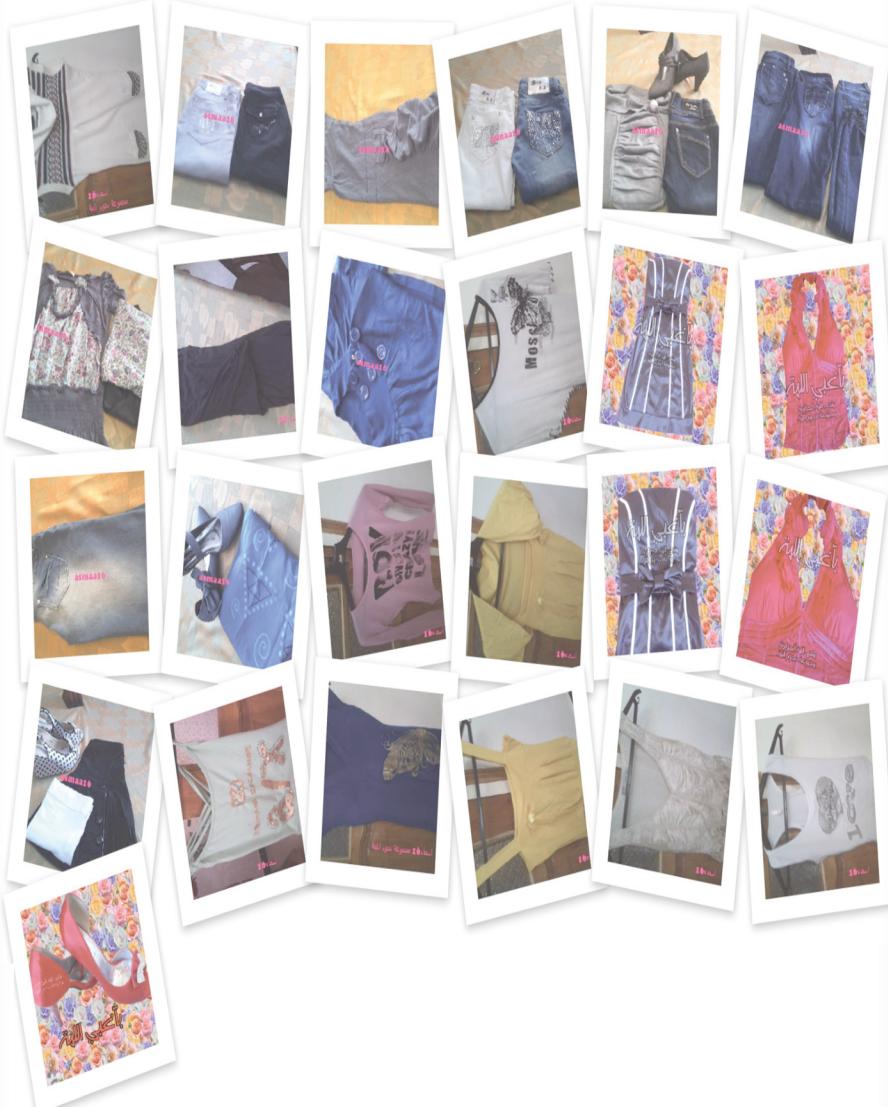
لا تخللي بشكل جسمك فهذا سينعكس على ذوقك وعمل حركتك لا شعورياً

اختاري ما يناسب حمتك طرقه مشيك تحلى باليقان ابتعدى على تقليد الآخريات فالليس كل ما يلقي عليهن تبدين فيه جميلة إن شاء الله تكون النهاية قد أجبت على أسئلة بعضنا

رائد أناقة وازياً ٣

العدد ٢ / نوفمبر ٢٠١١

تتغير اطهوضى فساذها والوانها مع تغير اطهوض ، وتنغير صاحبات الاذوق الرفيع بنصرة خاصة للأزياء وكل ما يتزلف في الأسواق
للي عزيزتي حواء الللة مجموعة من أزياء حصرية لاليقان مجموعة نجوم الللة



اكلن اطبخ

العدد 2 /نوفمبر 2011

كروفات بصوص الطماطم مع الروز

الكونات

كوب ارز سميتي - 2 مك زبده - 3 مك زيت - حبة طماطم - طماطم مصرية - 14 إلى 15 فصوص ثوم - توابل ملح وفلفل اكحل - فلفل احمر حار - راس الحانوت - كمون - دبشه // كسرى

الطريقة



وخلبيهم ينكثتو مع بعض
من بعد غرق ب 2 كوب ماء



بعد ماتهزه الالية
نكونو وجدنا الكروفات اانا
استعملت المحمد وملاحظة فقط
من الافضل استعمال اللي يقشورو
تعود بنتو اقوى واحسن



في طنجرة تكون تقبيله نوعا ما
ندوب 2 مك زبده وخمص معها
كوب الارز ومن بعد نزينولها 2 كوب
ومصل ملح دافئ بعد ما يبدا في
الغليان نغلق عليه وخلبيه على نار هادئة
دجا



نلوحو في المرقة



وبعد ما ينشف مخليه بالملحظة تاع الطنجرة
حتان ببرد مليح



ونخلبيه يطيب لمدة 10 دقائق
ومن بعد نضيفلو دبشه مقطعة
ورشة كمون



الصوص
في طنجرة اخرى نراني
فصوص الثوم + 3 مك زيت + فلفل
حار احمر كمية مليحة + ملح وشوية
راس الحانوت وفلفل اكحل



نخلبيهم مليح ومالخليش الثوم يتحرق

نخليه 5 دقائق اخرى ونطفي علي ونقدمو مع الارز

منتدى اللمه الجزائري



شهية طيبة



نضيفلهم حبة طماطم
مرا比ه + طماطم مصرية

ركن اطباق 2

العدد 2 / نوفمبر 2011

الحنفيات

المكونات

كوب فرنية - كوب زبدة او مargarin مذابة - بيضة - رشة ملح - ونلها ماء دافيء + ماء زهر - حتى الحصول على عجينة لينة - نتركها ترتاح لمدة نصف ساعة 4 ثم نستعملها مباشرة - نشاء للتزين - عسل مخفف ماء زهر - جلجلانية - الطريقة

الطريقة



كل حريوش تقسّمة على شكل مقوّضات

ومن بعد نبسطه مليح بالحال



وهذا الشكل الثاني تقسو عادي يعني
مش بزاوية مائلة



بعد مترتاح العجينة تقسمها الى كوبيرات متساوية
كل كوبيرة خلها بمسينة البقداره حتى تتحصل على
اقل سمل ممكن خطٌ فوقها النشا بكمية وفيرة

ونلفها مليح



ونبسطه



ومن بخط خط٤ها فوق الشريط الثاني
ونكونو رشينا عليه النشا ايفا



وفي الاخير تحصلو على
الشكفين هذو



نوافق العملية حتى نكمل باقي العجينة



نقايلهم في مقالة ثقيلة يكون فيها الزيت غزير ودرجة حرارة متوسطة
ومن بعد نعسالهم



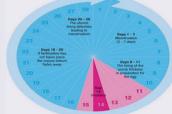
لك انت... أكثر الأسللة شيوعا حول الدورة الشهرية

عزيزتي حواء

كثيراً ما نتنداد على أذهاننا أسللة كثيرة مخصوصة الدورة الشهرية التي لا يملك الإجابة عنها والتي منعننا التحدث عنها طرحتها والآن معنا سنتناول هذا الموضوع وننطرق إلى أكثر الأسللة الشائعة بين النساء حول الدورة الشهرية ونجيبك عليها

كم يوم تستمر الدورة الشهرية؟

لأغلب السيدات فإن الدورة الشهرية تستمر من 3 إلى 5 أيام ان لم تكوني منهم فلا داعي للقلق لأن الدورة يمكن تزديده من يومين إلى سبعة أيام وإذا كانت دورتك تستمر لأكثر من 7 أيام فيرجى إضافة راجعة الطبيبة



كيف يمكن التخلص من الآلام الدورة الشهرية؟

استخدام المسكنات يفيد كثيراً في تخفيف الآلام الدورة الشهرية مثل الباراسيتامول والابيبوبروفين وأوانتدين والألم حيث نتيجة انقباضات في عضلات الرحم وبشكل طبيعي يمكن تسعيني بالمشروبات الدافئة وبحمام ماء دافي

ماذا عن نوع الطعام خلال الدورة الشهرية؟

من سمات الدورة الشهرية جاذبية الأطعمة الاحساس بالانفاس والبالغين لازم تستعيني بأسلوب غذائي بيعتمد على الالياف مثل الخضار والفواكه والحبوب الكاملة والمفروض بعدى عن الملح الزائد في الأكل والمشروبات اللي يحتوى كافيين مثل القهوة والنسكافيه وكمان الشوكولاتة ومن المفروض لازم في خسارة لسوائل الجسم والماء من خلال الدورة انك تعوضى دائماتل غذائية بما فيها فيتامين (B) والكالسيوم والماغنيسيوم

لماذا قد تبعد عن اطعمه أثناء دورتك الشهرية مع انى احب هذه الاطعمه بالأساس؟

الإبعاد عن اطعمه معينه ليس له سبب واضح حتى الان و ان كان اغلب النساء التغريبات الهرمونيه التي حدثت قبل و أثناء الدورة الشهرية لذلك يمكن تناكي وجبات سريطة وخفيفة ومتنوّعة خلال اليوم وتبعدى عن الاطعمه الدسمة و المقلية و بعض الاطعمه لها تأثير ايجابي مثل السلمون والمسارفات والافوكادو

آخرى من شرب الماء بهذه الفترة

قدم الاطباء بقسم النساء والتوليد بأحد مستشفياتmania لطلابات المدارس الثانوية محاضرة وكانت النصيحة الموجه إليهن هي أكدرى من شرب الماء في فترة الحيض وما قبله أيام لأهميته في الحافظة على وزن هرمونات المرأة في تلك الفترة، وتقليله من احتمال حدوث التهابات واحتقان في منطقة الموض.. كما أنه يقلل من التوتر المصاحب للدورة الشهرية... حيث أن الهرمون المسؤول عن حدوث الحيض لو حفظ أنه يحافظ الصوديوم في الجسم ويقلل خروجه مع البول، فتلحظ في اليومين السابعين للدورة وجود ورم خفيف في البطن والقدمين أحياناً وفي أحياناً أخرى من الجسم كما نلاحظ تغير الملاج.. لذلك فإن شرب الماء ينشط ويزيد اخراج الملح الزائد من الجسم.. فيقلل تلك التأثيرات

هل هناك مشكلة اذا تأخرت الدورة الشهرية لمدة شهر مثلا؟؟

ابداً و لا يكون نتيجة للضغط النفسي وال زيادة الكبيرة او النقص الكبير في الوزن والتمارين الرياضية الشاقة والارهاق او التعب يمكن تأخير الدورة و بالطبع يمكن ان يكون تأخير نزول الدورة الشهرية عرض اساسياً لحدوث الحمل وبالنسبة للفترة الطبيعية بين كل دورة و الثانية من 21 الى 35 يوم ولكن اذا زادت عن هذه المدة واستمرت تأخيرها لأكثر من شهر فيرجى مراجعة الطبيبة



هل نزول الدم معناه عدم حدوث حمل؟؟

ليس شرطاً.. بعض النساء مكن تعاني من نزول الدم في شهور حملها الاولى وهذا يتزامن مع حدوثه بعض الاعراض الاخرى للحمل كالتعب والشعور بالغثيان اذا عليك الا ان تتابعى ان كان نزول الدم مستمر استمراره العادي كأى دورة سابقة فهو معناه عدم حدوث حمل وان كان غير ذلك اعملي اختبار حمل منزلي وتابعي مع الطبيبة



هل اعاني من غزارة في الدورة الشهرية؟؟

متوسط ما فقدت النساء خلال دوريهن الشهري يقدر بـ 4 الى 12 ملعقة شاي كمعيار فإذا كنت تستخدمن في اليوم اكثراً من 10 فوتو صحية فإن عليك مراجعة الطبيبة

مسابقة العدد

العدد 2 / نوفمبر 2011



مساء العطر
والطيبه والروح الجميله
تحية صادقة مليئة بالحب
والسودة لجميع الاعضاء ومتطلعي مجلة حواء
تحية رائعة ببروعة أهل الخير والكرم والعطاء تحية ملؤها
الاحترام والتقدير

اخوانى وأخواتي أعضاء المنتدى الغالى نرحب بكم في مسابقة الجديدة التى سترافق مجلة حواء وهى عبارة عن استلة ثقافية عامة نطرحها مع كل عدد من أجل ترفيه القراء والاستفادة منها ومعرفة مدى ثقافة العضو في هذا المجال اذن اشتر لكم طريقة المشاركة في هذه المسابقة تقوم نحن النجوم بطرح استلة وانت كا مشاركين تقومون بالاجابة عنها وارسلها الى اي احد من المجموعة عبر الخاص ومن ليس له صلاحية ارسال الرسائل سا نفتح لهم موضوع لاستقبال اجوبتهم
وفي العدد

القادم نعلن عن الفائز بالمركز الاول

تنويه

يرجى من اي مشترك ان له الصلاحية في المشاركة مرة واحدة فقط

جوائز

(لم تتكلم بعد مع الادارة بعد)

اما الاستلة

قال ابن القيم رحمه الله

ماهفي اربع اشياء تعرف الجسم؟

وماهفي اربع اشياء التي تقدم البدن؟

وماهفي اربع اشياء التي تبيس الوجه وتذهب ما به وبهجهته؟

وماهفي اربع اشياء التي تزيد في ما في الوجه وبهجهته؟

وماهفي اربع اشياء التي تجلب الرزق؟

من هو الرجل الذي صنع سفينة لتيتانيك؟

من هو القزويني؟

ما اسم الجزيرة المحرمة على النساء، وابن تقع؟



مكتوب

مجموعة نجوم الملة

الفهرس

الصفحة	من اعداد	الركن
1	ساندريلا زهانى	ركن الأعراس
2-3-4	باغبي اللغة	ركن الديكور
5	اردنية نشئيه نور الكدايات	ركن الحياة الزوجية
6	brahimalg - نور الكدايات	ركن عالم الأطغار
7-8	بلقيس رنا	ركن جمالك
9-10-11	أسعاء 16 - باغبي	ركن أناقة وأزياء
12-13	nada242008	ركن المطبخ
14	بلقيس رنا	ركن صحتك
15	نور الكدايات	ضيق العدد
16	أسعاء 16	مسلسلقة العدد

