



رجيم سهل.. في أسبوع
انقصي وزنك ٣ كيلو جرام

مجلة السنا

ملئقي العرب على الشبكة



المال خادم جيد ... ولكنه سيد فاسد



الثروة والتدبير المالي الرشيق والمستقبل العائلي المشرق

كنوز عظيمة لا تفرط بها
سبحان الله وبحمده في
اليوم مائة مرة حطت
عنه خطاياہ ولو كانت
مثل زبد البحر





03

19

التحرير

امیر سکامنا

ألم مغوان

الإخراج والجرافيك



کارہا

PDF فائلوں کو تبدیل کرنے کے لیے [یہاں](#) پر کلک کریں۔

عنوان

05



08

صور لأحدث لفات الحجاب



14



23

لقاء المجلة
الشهرية مع
الإدارية المميزة
وسام
الكوثر



25



الافتتاحية

بعون من الله وفضل نرف إليكم صدور العدد الخامس من مجلة مجالسنا ١١١١ بعد توقف دام أكثر من سنه

ومازلنا نواصل الهرولة نحو الرقي نرسم الخطى معاً ونبحر بالمفردات..
مفردين أشرعتنا نحو الإبداع .. مجدافنا الهمة والتعاون والأخوة في الله.. ووقودنا الرغبة في الارتقاء نحو الأفضل..

وصدور كل عدد من مجله مجالسنا يتوقف على إبداعاتكم ومساهماتكم في المجلة
وأود بهذه المناسبة أن أتقدم بالشكر والتقدير لكل من ساهم في إخراج هذا العدد المتميز من المجلة
ولكل من شاركنا بعلمه وخبرته وجهده

نسأل الله التوفيق والسداد..

والله ولي التوفيق..

اداره مجلة مجالسنا

رئيس التحرير

NOOR_888

مصمم المجله

كارىكا

مشرفى المجله

امير بكلمتي

ام مروان

تنفيذ وتحويل PDF

OtmanGX



كنوز عظيمة
لا تفرط بها



إسلاميات

مشرفه القسم noor_888

_قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من قال سبحان الله وبحمده في يوم مائة مرة حطت عنه خطاياه ولو كانت مثل زبد البحر " رواه البخاري

_قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من سبح الله في دبر كل صلاة ثلاثا وثلاثين ، وحمد الله ثلاثا وثلاثين ، وكبر الله ثلاثا وثلاثين ، فتلك تسع وتسعون ، وقال تمام المائة : لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، له الملك ، وله الحمد ، وهو على كل شيء قدير ، غفرت خطاياه وإن كانت مثل زبد البحر "

_قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من قال حين يأوي إلى فراشه : " لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، له الملك وله الحمد ، وهو على كل شيء قدير ، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم ، غفرت له ذنوبه أو خطاياه وإن كانت مثل زبد البحر " رواه ابن حبان في صحيحه وذكره الشيخ الألباني في صحيح الترغيب والترهيب





كنوز عظيمة
لا تفرط بها



إن سألكم الله فماذا أنتم قائلون ؟

••• إن سألكم الله فماذا أنتم قائلون •••

عقد عقدتموه

وبميثاق غليظ وثقتكموه

باركتكموه وبكلمة من الله

وبعد حين ضيعتموه
وبالظلم والهجر فرقتموه

أما علمتم أنكم راحلون

ستسألون وأنكم عن عهد الله

أطفال خلقتكموه



كنوز عظيمة
لا تفرط بها



أطفال خلفتموهم

وبالشوارع شردتموهم
شربتموهم وسوء الخلق
فمالكم لسنة الله تخالفون

راحلون أما علمتم أنكم
وأنكم عنهم ستسألون

أمانة أمنوكم

وبعهدكم فرحوا فأفروكم

ظهورهم وصدقوكم وأعطوكم

فمالكم بالغدر تجابهون
تخالفون ولعهد الله
أما علمتم أنكم راحلون

ستسألون وأنكم عن الأمانة
مال جمعتموه

وبتوفيق من الله حصدتموه

فيه نسيتموه وحق للفقير



كنوز عظيمة
لا تفرط بها



أما علمتم أنكم راحلون

ستسألون وعن مالكم

إني علمت أنكم راحلون

ستسألون وفرادى والله

ومن خوفي عليكم ناشدكم فاسمعون

تضيعون وحقوق الناس لا





كنز الصحة

الصداقة والمشي تطيلان العمر!



أثبتت الدراسات الطويلة المكثفة التي قام بها عالم النفس الأمريكي ((ليون ايسين بيرج)) تأثير الصداقة على الصحة.

يقول (د. ليون) الذي أجرى دراسته على 4725 شخصا في ولاية ((كاليفورنيا)) والتي استغرقت تسع سنوات :أن نسبة الوفيات ترتفع لدى الأشخاص الذين لا يسعون إلى تكوين صداقات , أو الذين لديهم عدد محدود من الأصدقاء , بل إنهم يكونون أكثر من غيرهم عرضة لأمراض القلب , والسرطان والتوتر النفسي , والشعور بالاكتئاب .
وتفادياً لذلك يوصي ((د . ليون)) بالاهتمام بتكوين صداقات جديدة مستمره , حتى يشعر الإنسان بأهمية الحياة , والرغبة الدائمة فيها , ومن ثم البعد عن كل ما يعرضه للأمراض التي تنتج أساساً عن الأزمات النفسية , والتي تبدأ من الشعور بالوحده والعزلة.



أكد الأطباء السوفيت بعد دراسات مستفيضة أن رياضة المشي تساعد على تجنب الأمراض , وإطالة العمر.. وأكدوا في توصيات نشرتها مجلة ((الصحة)) السوفيتيه أن على كل إنسان أن يمشي مالا يقل عن عشرة الاف خطوه في اليوم الواحد, إذا كان يريد المحافظه على صحته وحيويته لفترة طويلة.. وقد تأكد أن عدم الحركة يصيب العضلات بالضمور , مما يؤدي إلى اختلال عمل القلب, وبالتالي إلى ضعف الذاكره والمناعه , كما تفقد العظام عناصر مهمه في مكوناتها الكيميائيه... وأشار الاطباء السوفيت إلى أن هناك فوائد كثيره للمشي لم تكتشف بعد.



بإشراف ام مروان

الموضوع الأول



الثروة والتدبير المالي الرشيد والمستقبل العائلي المشرق

حديثنا اليوم سوف يكون عن أفكار وأسرار في الذكاء المالي الذي نحتاجه جميعاً في كل مناحي الحياة والمعيشة اليومية، فما هي إلا برقيات نرسلها بكل حب وامتنان لكم جميعاً لحياة مالية مستقرة وحررة وسعيدة ومزدهرة.. المال خادم جيد.. ولكنه سيد فاسد كما يقال، وهنا لا بد أن يكون المال في أيدينا وليس في قلوبنا، وأن لا نكون تبع له عبيد تحت ملكه، بل يكون تحت سيطرتنا الكاملة فلا ندخل في أسره بأقدامنا ومن ثم نطالب بالحرية والإنعتاق منه بعد أن قدمنا من التنازلات الشيء الكثير!!

ميزانية الأسرة

يغيب عنا أحياناً أن الصرف الغير مجدول أو وفق نظام معين هو بحد ذاته فوضى مالية تهدد مقدراتنا المالية ووضعنا الاقتصادي والاجتماعي وحياتنا الخاصة، بل ثبت أنه مما يزيد من إنفاقنا حيث أننا نقوم بالصرف بلا حد أو تصور مسبق ودوماً ما نتفاجئ في نهاية الشهر ونتساءل أين ذهب المال؟! فمنطق "اصرف ما في الجيب يأتيك ما في الغيب" هو شعار الفوضويين والفاشلين، والجهلة والسطحيين بكل تأكيد، فالمؤمن حسن التدبير والتفكير، وعليه فإنه يدير مقدراته المالية بحكمة ورشد وتبصر، ومن المهارات الضرورية و النصائح الهامة هنا ما يلي :



أ / وضع ميزانية تقريبية للأسرة بناء على دخلها وتتضمن المصاريف و المشتريات والطعام والكساء والفواتير المتوقعة والأقساط أو الإيجار وغيرها ووضع بند خاص بالطوارئ وبند آخر بالادخار واقتراح بند آخر للصدقة الشهرية لتحل البركة والخير والرزق على المال وأهله.

ب / تسجيل المصروفات وتدوينها وعدم الاعتماد على التذكر والقدرات العقلية.

ج / وجود مبلغ من المال خاص بالأزمات أو الطوارئ, ويرى العلماء أنه يفضل أن يكون للإنسان مبلغ من المال محفوظاً لا تمسه الأيدي ولا تقربه.
(يفضل أن يكون مجموع دخلك ما بين 6 أشهر إلى سنة)

في حال ترك العمل والاستقالة أو وجود أزمات مالية مفاجئة, وهنا يمكن للعائلة أن تعيش حياة مستقرة بعيداً عن

الاضطرابات الناتجة عن الظروف والتقلبات ومفاجأة العمل أو المرض المفاجئ الذي قد يصيب أي واحد لا قدر الله.

د / إياكم والذهاب إلى الأسواق والمتاجر الغذائية وأنتم في حال الجوع, فسوف تشترون أكثر من حاجتكم بكثير وتهدروا الكثير من المال, كما يفضل حمل قائمة بالمشتريات هنا وإلا كانت نفس النتيجة من شراء ما نحتاج وما لا نحتاج بكل أسف.

و / فرقوا في مصروفاتكم بين الضروريات (لا بد منها) والحاجيات (أقل أهمية) والكماليات (نستطيع العيش بدونها), فمعرفة الأولويات من أسرار الذكاء المالي وصناعة الثروة.

وهنا نشير إلى أنه بكل أسف إلى أنه أكثر ما يقضي على المال هو الانغماس في الكماليات والشكليات والقشور بدون وعي ولا إدراك. وأنصح الجميع هنا باكتشاف مكامن الهدر المالي لديهم والسلوكيات الغير رشيدة في الاستهلاك والتي تكون حائلاً بيننا وبين الغنى .



الموضوع الثاني



رجيم سهل .. في أسبوع انقضي وزنك 3 كيلو جرام

يحتاج إنقاص الوزن إلى بذل مجهود كبير، والجوع إلى طرق كثيرة ومختلفة ، قد لا تعرفين نتيجتها ، لذا يقدم لك خبراء الرجيم هذه الطريقة التي تخلصك من 3 كيلوجرامات من وزنك في سبعة أيام فقط. وأول خطوة يجب أن تقدم عليها إذا قررت إتباع هذا النظام هي التحلي بالصبر ومقاومة مغريات الطعام، خاصة الحلويات والدهون المشبعة والنشويات ، كما يجب شرب كمية كبيرة من الماء، على الأقل لترين إلى ثلاثة يومياً، إضافة إلى شاي الأعشاب والقهوة الخالية من الكافيين ، وتحتوي قائمة الرجيم على ما يلي:



الإفطار

يتكون الإفطار من فواكه ، أو حبة موز واحدة فقط، فهي كفيلة بالقضاء علي الإحساس بالجوع.

الغداء:

يتكون من سلطة مشكلة من الخضراوات مضاف إليها بعض قطع اللحم أوالدجاج المسلوق أو المشوي، ويجب أن يكون منزوع الجلد أو الدهون ، أو سمك التونة المنقوع بالماء مع بعض قطرات من زيت الزيتون وعصير الليمون.

الفترة المسائية:

وبعد ساعتين من الغداء، يمكنك تناول بعض الفواكه وقليل من المكسرات، مثل حبوب القرع أو حفنة من حبوب عباد الشمس وقليل من الجوز أو اللوز.

العشاء:

عبارة عن طبق كبير من الخضراوات الورقية مضاف إليه شريحة من الأفوكادو، وشريحة من صدر الدجاج، أو سمك السلمون مع بعض نقاط من زيت الزيتون والليمون.



الموضوع الثالث

صور لأحدث لفات الطرح





shamsqatar.com



الموضوع الرابع



كيفية عمل البيتزا

بسم الله الرحمن الرحيم

المقادير

1 كيلو دقيق + 1م/ك خميرة + ذرة ملح + كوب زبادى + نص كوب زيت

مقادير الصوص

1 كيلو طماطم + 2ملعقة زعتر + 2بصل + 2فص ثوم + ملح

طريقة عمل الصوص



الموضوع الخامس

أسرار الطبخ

1- اضيفي ملعقه من الخل لزيت القلي فالخل يقلل من امتصاص الاكل للزيت

2- الجبن الزائد ممكن بشره والاحتفاظ به في كيس في الفريزر ويستعمل في عمل البيتزا والمعجنات

3- اذا التصق الكيك في قالب يوضع القالب على منشفه مبلله بالماء الساخن وتترك 10 دقائق سيؤدي ذلك الى سقوط الكيكه

4- حتى لا تزيل السلطه لا تضيفي اليها الملح الا عند التقديم

5- لا تتركي بر طمان المايونيز خارج الثلاجه حتي لا يفسد

6- اللحوم المتبله المعده للشوي او القلى لا تحفظ في الثلاجه اكثر من 48 ساعه



ملف العدد

هل ستصبح "مادة المعجزات" الغرافين بديلا للسليكون في عالم الالكترونيات؟



تثير الطريقة التي يمكن أن تستخدم وفقها هذه المادة دهشة الخبراء والمختصين، تماما كما تثيرهم الخصائص التي تتمتع بها.

جرى تصوير مادة الغرافين المأخوذة من الكربون على أنها "الشيء الكبير المقبل" في عالم التكنولوجيا، حتى قبل أن يفوز العالمان الرائدان في مجال البحث فيها بجائزة نوبل للفيزياء العام الماضي، إذ يعتقد البعض أنها قد تنهي دور مادة السليكون (يستخدم في صنع الأجهزة الإلكترونية والزجاج والآجر)، وتغير مستقبل صناعة وشكل الكمبيوتر والأجهزة الإلكترونية الأخرى وإلى الأبد، فهل ستصبح الغرافين بديل السليكون في مجال الصناعات الدقيقة؟

المادة المعجزة للقرن الحادي والعشرين

قيل أنها أقوى مادة سبق أن جرى قياس قوتها، فهي أقوى من الصلب بـ 100 مرة، وهي تعتبر أكثر تطورا من مادة السليكون، وقد تكون بديلا لها في المستقبل، وأهم مادة موصلة عرفها الإنسان في تاريخه، لطالما "دوّخت" خصائصها الباهرة العاملين في مجال العلوم، وبالتالي أهل الإعلام.

وتثير الطريقة التي يمكن أن تستخدم وفقها هذه المادة دهشة الخبراء والمختصين، تماما كما تثيرهم الخصائص التي تتمتع بها.

يقول الدكتور غيم: "ليس لمادة الغرافين مجرد تطبيق واحد، كما أنها ليست حتى مجرد مادة واحدة فحسب. إنها طيف هائل من المواد. وأفضل مقارنة تساعدنا على فهم استخداماتها هو مقارنتها بالاستخدامات الواسعة للبلاستيك".

ما هي مادة الغرافين ؟

- مأخوذة من الغرافيت، والمكوّن بدوره من طبقات ضعيفة التماسك من الغرافين
- مكوّنة من ذرات الكربون المرتّبة على هيئة أشكال سداسية محكمة، وهي بسماكة ذرة واحدة
- وضع ثلاثة ملايين صفيحة من الغرافين فوق بعضها البعض ينجم عنه صفيحة بسماكة ملمتر واحد فقط
- وضع 250000 شريحة من الغرافين فوق بعضها البعض لتصبح في سمك ورقة .
- في عام 1947، كان عالم الفيزياء النظرية الكندي، فيليب راسل ووليس، هو أول من وضع تصوّرا لشكل حزمة الغرافيت، وذلك على الرغم من أنه كان يُعتقد أنه من المستحيل أن توجد مثل تلك الحزمة في عالمنا الحقيقي
- نظرا لتوقيت مثل هذا الاكتشاف، فقد ربط بعض أصحاب نظريات المؤامرة بين مادة الغرافين وبين المواد التي تم العثور عليها في موقع روزويل في نيو مكسيكو، حيث قيل في حينها إن جسما غريبا كان قد تحطّم فيه في عام 1947
- - في عام 2004، بيّنت فرق من الباحثين، بينهم العالمان الدكتور أندريه غيم وقنسطنطين نوفوسيلوف، كيف أن الطبقات المفردة يمكن عزلها، الأمر الذي قاد إلى فوز العالمين المذكورين بجائز نوبل للفيزياء عام 2010
- هي ناقل جيد للحرارة والكهرباء، ويمكن استخدامها لتطوير دارات كهربائية شبه ناقلة وقطع غيار كمبيوتر. وقد أثبتت التجارب أن المادة قوية بشكل لا يُصدّق

إضافات

وقد تم فعل الكثير لمعرفة الإمكانيات المحتملة لاستخدامات الغرافين، إذ يمكن استخدامها لصنع أي شيء، ابتداءً من المواد المركبة، مثل كيفية استخدام ألياف الكربون في الوقت الراهن مثلاً، إلى الإلكترونيات.

ففي لقاء مع مجلة "تكنولوجي ريفيو" التابعة لمعهد ماساتشوستس للعلوم والتكنولوجيا في الولايات المتحدة، قال البروفيسور جيمس تور من جامعة رايس: "قد يمكنك نظرياً أن تطوي جهاز هاتفك الجوال من طراز آي فون ولصقه وراء أذنك كما لو كان قلم رصاص".

فإذا كان بالإمكان مقارنة الغرافين بكيفية استخدام البلاستيك في أيامنا هذه، فإن إنتاج كل شيء، من أكياس رقائق البطاطس إلى الثياب، يمكن أن يتحول إلى عالم التكنولوجيا الرقمية حالما يتم ترسيخ استخدام مثل هذه التقنية. وقد كانت شركة سامسونج واحدة من أكبر المستثمرين في مجال البحوث المتعلقة بهذه المادة، وذلك بالتعاون مع جامعة سانغيونغوان في كوريا الجنوبية. وقد عرضت الشركة مؤخراً شاشة مرنة تعمل باللمس قياس 25 بوصة وقد استخدمت فيها مادة الغرافين.

وقال الدكتور يو-مينغ لين من شركة آي بي أي: "إذ ما تكلمنا بلغة السرعة، فإننا حالياً لا نرى أي قيود جوهرية بشأن السرعة التي يمكن للجهاز الجديد أن يصل إليها".

وأضاف: "لقد واجهتنا مشاكل عدة يتعين حلها، لكنني لا أعتقد أن الأمر محدود بالمواصفات الأساسية لمادة الغرافين".

-ورغم كل الأموال التي يجري ضخها في مجال البحوث والاستثمار في تطوير مادة الغرافين واستثمارات تطبيقاتها، فإن العلماء يتعاملون مع الأمر بحذر، لا سيما مدى سرعة تحويل إمكانيات هذه المادة إلى واقع ملموس.

أخبار

إنديفور يفصل للمرة الأخيرة عن محطة الفضاء الدولية

انفصل مكوك الفضاء الأمريكي "إنديفور" عن محطة الفضاء الدولية للمرة الأخيرة في تاريخه، الأحد، مع اقتراب المكوك من انتهاء مهمته الأخيرة له ضمن برنامج مكوك الفضاء الأمريكي، وهو في طريقه إلى التقاعد، أسوة بتوأمة المكوك ديسكفري، الذي سبقه في هذا الأمر.



غوغل تطرح نظام تشغيل "كروم" الجديد



أعلنت شركة غوغل، عملاقة البحث الإلكتروني في العالم، اعتزامها إطلاق جهاز كمبيوتر محمول جديد باسم كروم نوت بوك، وسيطرح الجهاز في الأسواق في 15 من يوليو/تموز القادم، وسيعمل بنظام تشغيل كروم الجديد الذي ابتكرته الشركة لمنافسة نظام تشغيل ويندوز ومواجهة هيمنة شركة مايكروسوفت على السوق.



نكت على الطائر بواسطة NOOR_888



محشش قال لخوايه شايف الكتابة اللي على الجدار .. قال الثاني : شايف الكتابة بس وين الجدار.

. جاه واحد يكلمه بصوت عالي وش فيه قال له وطي صوتك الكفر نايم محشش مبنشر

متى انولدت ؟ : محشش يسأل الثاني

قال : الجمعة

. قال: نصاب أصلاً الجمعة إجازة إجازة



كاريكاتير شهر مايوووو بواسطة امير بكلمتي



لقاء مع عضو

لقاء مع عضو لالتقي بالعضو نفسه لا بل نلتقي بفكره وحياته ,, ونتعرف على جميع مناحي حياته العلمية والعملية وننهل منها أيضاً
نظام اللقاء باذن الله سيكون بطرح أسئلة على العضو المخصص ويقوم هو بدوره بالإجابة عن الأسئلة
التي ستطرح عليه

لقاءنا هذا الشهر مع المشرفه والاداريه المبدعه وسام الكوثر عمل المقابله مشرف القسم امير بكلمتي .

س(1) تحدثي عن نفسك باختصار؟؟؟

وسام الكوثر

أصلي من المنطقة الداخلية ولكن حالياً اسكن في مسقط

خلال أقل من شهر سأكمل 21 سنة من عمري وأدخل 22 سنة

طالبة في كلية الهندسة – تخصص هندسة مدنية بيئية-سنة ثالثة

عضوه في لجنة الارتقاء النسوي التابعة لمركز الإرشاد النسوي (وزارة الأوقاف والشؤون الدينية)

أحب مساعدة الآخرين قدر استطاعتي وأن لم أستطع أحاول أن أكون من بادر في تقديم المساعدة للآخرين

س(2) ما الذي يميز مجالسنا عن غيره من المنتديات؟؟
الألفة الواضحة بين جميع الأعضاء حتى الجدد يشعرون وكأنهم وسط أهلهم

س(3) ما هو الشيء الذي لم تجديه في مجالسنا وتتمنين وجوده؟؟
فقدان الحضور والحماس والمناقشات الجدية في المشاركات و الردود

س(4) حكمه تتخزينها شعاراً لك في الحياة ؟

العقل من عقل لسانه والجاهل من جهل قدره

س(5) في حياة الإنسان دائماً تطرأ مواقف تحدث فيها تحولات، ما هو الموقف الذي اثر على حياتك و مثل نقطة تحول فيها ؟
وفاة جدي الله يرحمها و يغفر لها ، لاني أول حفيده لها وكنت متعلقة فيها كثيراً لذلك بعد وفاتها تغيرت حياتي كليا

س(6) ماذا تعني لك الكلمات التالية :

العائلة :الحسن المنيع من الزلل والانحراف

الصدقة :حلم قد يتحقق لمن يملك حظ وافر في حياته

النت :الوسيلة للحوار مع الآخرين والمشاركة بأرائهم وأفكارهم البناءة

الشباب : هي أجمل سنين العمر ومفتاح الجنة فيجب شغلها بطاعة الله والاشتغال بطلب الرزق والانهماك في الحياة

الجمال :حفظ الحدود وصيانة النفس والدفاع عن المبدأ والبعد عن المحرمات وتعهد الأمانة وطهارة النفس من أوضاع



لقاء مع عضو وأخبار مجالسنا

حوار صريح

أخبار مجالسنا

خبر تعيين كل من الأخوات

noor_888

وسام الكوثر

بلقيس الندابي

الرحيق المختوم

مشرفات عامات بمنتدى مجالسنا بالإضافة إلى تعيينهن عضوات بإدارة مجالسنا مبارك
للمشرفات وبالتوفيق وإلى الامام دائماااا

