

بيان من إدارة الموقع

بيان من إدارة الموقع

الأخوة أعضاء منتديات الإقلاع الكرام

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

عشرون عاماً مضت وكأنها عام واحد... جمعتنا على محبة الوطن والذود عنه في أوقات حرجة حاربنا فيها الفكر الهدام بصف واحد من خلال منتديات الإقلاع.

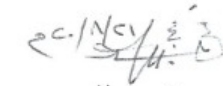
تخرج من بينكم المعلم والضابط والوزير والسفير.. قدمتم لبعضكم الخدمات والارشادات والمعلومات.

عشرون عاماً أكسبتنا وياكم معرفة اخواناً واخوات كرام.. وحان الوقت لنودع هذا الصرح الذي بنيناه سوياً واجتمعنا فيه يومياً لنناقش فيه امورنا الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والفكرية والرياضية والتقنية والصحية والثقافية.

نودع اليوم "منتديات الإقلاع" حاملين أجمل الذكريات عن أجمل عشرين عام جمعتنا بمليون وسبعة وأربعين ألفاً وثمانمائة وستة (1047806) أعضاء كتبوا مليون وثلاثمائة وثمانية وسبعون ألفاً ومائتين وخمسة وعشرون (1378225) موضوعاً بها أكثر من ثمانية وأربعون مليون ومائتين وخمسة وتسعون ألفاً وتسعة وستون (48295069) مشاركة كلها محفوظة لدينا كأرشيف للاستفادة منها او استثمارها مستقبلاً.

مع التأكيد ان باقي خدمات موقع الإقلاع كالصفحة الرئيسية وبعض الخدمات الملحقة بها لا تزال في الخدمة.

أحمل لكم خالص تحيات وتقدير وشكر اخوانكم ملاك وكامل إدارة المنتديات. ومن أخيكم تقبلوا عميق الامتنان وصادق الدعاء لكم بالتوفيق.



الممرور / فهد بن محمد السديري

صور: الأماكن السياحية قبل وبعد انتشار فيروس كورونا



إليك هنا بعض الصور التي تعرض الأماكن السياحية في العالم قبل وبعد تفشي فيروس كورونا.

عالم ديزني - قبل



عالم ديزني - بعد



قصر باكنغهام - قبل



قصر باكنغهام - بعد



ساحة سانت مارك في البندقية - قبل



ساحة سانت مارك في البندقية - بعد



برج إيفل - قبل



برج إيفل - بعد



برج بيزا المائل - قبل



برج بيزا المائل - بعد



الساحة الحمراء في موسكو - قبل



الساحة الحمراء في موسكو - بعد



لاس فيغاس - قبل



لاس فيغاس - بعد



Spanish Steps في روما - قبل



Spanish Steps في روما - بعد



تايمز سكوير بمدينة نيويورك - قبل



تايمز سكوير بمدينة نيويورك - بعد



المدينة المحرمة في الصين - قبل



المدينة المحرمة في الصين - بعد



[المصدر](#)

أسرار غريبة عن القارة القطبية الجنوبية، أنتاركتيكا !!



هناك الكثير من الحقائق نجهلها عن كوكبنا، الأرض. وقد تُصبح هذه الحقائق أكثر خصوصية عندما يتعلق الأمر بالأماكن البعيدة والنائية والتي يصعب الوصول إليها، مثل القارة القطبية الجنوبية،

هذه الصحراء الجليدية التي يُعتبر مناخها الأقسى على سطح الأرض، تضم مجموعة كبيرة من الأسرار لم يتم الكشف عنها بعد. وكان موقع [Bored Panda](#) قد استعرض بعض هذه الأسرار الغامضة حول "أنتاركتيكا".

أسرار غريبة عن القارة القطبية الجنوبية، أنتاركتيكا !!

بقعة في القارة الجنوبية لم تتلقَ المطر أو الثلوج منذ 2 مليون سنة!



في القارة القطبية الجنوبية، حوالي 1 ٪ من مساحة القارة الإجمالية، خالية تمامًا من الجليد بشكل دائم، وتسمى هذه المناطق بالوديان الجافة أو الواحات القطبية الجنوبية. ويُعتقد أنها أقسى أنواع الصحاري في العالم ويُقدر أن هذه المناطق لم تشهد أمطارًا أو ثلوجًا منذ ما يقرب من مليوني عام.

شلالات الدم في أنتاركتيكا



قبل خمسة ملايين سنة، ومع ارتفاع مستويات البحار، غمرت المياه شرق أنتاركتيكا وتم تشكيل بحيرة مالحة هناك. بعد ملايين السنين، تشكلت الأنهار الجليدية على قمة البحيرة. وعندما تجمدت، أصبحت المياه أدناه أكثر ملوحة. اليوم، تعتبر المياه أسفل البحيرات الجليدية أكثر ملوحة بثلاث مرات من ملوحة مياه البحر، بالتالي، لا تتجمد من ملوحتها. وتحتوي هذه البحيرات المالحة على الكثير من الحديد، وعندما

تتلامس المياه الغنية بالحديد مع الهواء يتأكسد الحديد ويأخذ لوناً أحمر، تاركاً لون مثل الدماء على الجليد.

القارة القطبية الجنوبية تعرض للنيازك أكثر من اي بقعة أخرى في الأرض



وفقاً للعلماء، فإن القارة المتجمدة الجنوبية هي أكثر أماكن الأرض تعرضاً لسقوط النيازك بفعل المناخ الجاف للغاية الذي يمنع تآكل الصخور. بشكل عام، فإن كل مناطق الأرض تتعرض بشكل متساوٍ لسقوط النيازك، لكنها تزداد في القارة الجنوبية لأن المناخ الرطب والأوكسجين في أي مكان آخر يؤدي لتآكل الصخور أثناء سقوطها.

70% من المياه العذبة في العالم تتواجد في أنتاركتيكا



حوالي 90% من جليد العالم و 70% من المياه العذبة تتواجد في أنتاركتيكا. إذا ذاب كل الجليد في القطب الجنوبي، فإن مستويات البحار في العالم سترتفع حوالي 61 متراً.

أنتاركتيكا ليس لها منطقة زمنية رسمية



بما أن القارة القطبية الجنوبية غير مأهولة في الغالب، فإن القارة غير مقسمة رسمياً إلى مناطق زمنية. مع

ذلك، تستخدم محطات البحث الموجودة إما المنطقة الزمنية للبلد التي تعمل أو توفرها، أو التوقيت المحلي للبلدان المجاورة.

إميليو ماركوس بالما هو أول شخص يولد في القارة القطبية الجنوبية



في عام 1978، دخل إميليو ماركوس بالما التاريخ كونه أول شخص يولد في أنتاركتيكا. فقد كان والده قائد مُفرز من الجيش الأرجنتيني في قاعدة إسبيرانزا للأبحاث في أنتاركتيكا. ومنذ ذلك الحين، ولد 10 أشخاص آخرين في القارة، لكن مسقط رأس بالما لا يزال في أقصى الجنوب وقد سُجل في موسوعة جينيس للأرقام القياسية.

متوسط سمك قطعة جليد في أنتاركتيكا هو 1 ميل



القارة الجنوبية مغطاة بالكامل تقريباً بطبقة سميكة من الجليد. يختلف سمك هذه الصفيحة الجليدية تبعاً للموقع، حيث أن صفيحة شرق أنتاركتيكا أكثر سمكاً من تلك الموجودة في الغرب. في المتوسط ، يبلغ سمك الجليد أكثر من 1.6 كم، ولكن في بعض الأقسام يمكن أن يصل سمكه إلى 4.8 كم.

أكبر جبل جليدي مسجل كان أكبر من جزيرة جامايكا بأكملها



أكبر جبل جليدي مسجل في العالم، كان Iceberg B الذي يقاس بطول 29 كلم وعرض 37 كلم، بمساحة 11 ألف كلم مربع، ما يجعله أكبر من جزيرة جامايكا كاملة.

تم حظر كلاب المزلجة من القارة القطبية الجنوبية في عام 1993



تم حظر كلاب المزلجة من القارة في عام 1993 بسبب الخوف من أنهم قد يهربون ويزعجون الحياة البرية المحلية في القارة.

هناك مدينتان في القارة المتجمدة



بلدة Villa Las Estrellas هي أكبر مدينة في المدينتين داخل القارة المتجمدة. تأسست عام 1984، وهي عبارة عن محطة أبحاث تمتلك مستشفى ومدرسة ومكتب بريد وإنترنت وتلفون وتلفزيون. المدينة الأخرى هي Esperanza Base وتعتبر محطة أبحاث أرجنتينية، تضم 55 مسكناً و10 عائلات ومدرسين للمدرسة، وتأسست عام 1953.

أكثر من 300 بحيرة ضخمة متواجدة تحت الصفيحة الجليدية



تم تحديد أكثر من 300 بحيرة كبيرة تحت قارة أنتاركتيكا. فهي لا تتجمد بسبب الحرارة الأرضية والضغط، أو ببساطة دفء قلب الأرض. ويعتقد العلماء أن هذه البحيرات المعزولة قد تكون موطناً للكائنات الدقيقة التي لم يتم اكتشافها بعد من قبل العلم الحديث.

أنتاركتيكا كانت قارة مدارية قديماً



يقول العلماء أنه في الماضي الجيولوجي، كانت القارة المتجمدة قارة دافئة ذات مناخ مداري، لكنها أصبحت باردة. منذ حوالي 52 مليون سنة، كان تركيز ثاني أكسيد الكربون أكثر بالضعف مقارنةً باليوم، وكان المناخ أكثر سخونة. مع ذلك، إذا استمرت انبعاثات ثاني أكسيد الكربون الحالية في الارتفاع بسبب حرق الوقود الأحفوري، فمن المحتمل أن يُصبح المناخ أكثر سخونة وتُصبح مدارية مجدداً في غضون بضع مئات السنين.

القارة القطبية تخلو من النمل



تحتوي كل قطعة على الأرض على نوع واحد من النمل على الأقل. مع ذلك، فإن أنتاركتيكا والقطب الشمالي وحفنة من الجزر النائية هي الأماكن الوحيدة على الأرض التي لا يستعمرها النمل.

حجم القارة المتجمدة الجنوبية هي 1.5 حجم الولايات المتحدة



تبلغ مساحة سطح القارة القطبية الجنوبية حوالي (14 مليون كلم مربع). في فصل الشتاء، يتضاعف حجم القارة القطبية الجنوبية بسبب بناء الجليد حول ساحلها. القارة هي ضعف حجم أستراليا، و 1.5 ضعف حجم الولايات المتحدة و 50 ضعف حجم المملكة المتحدة.

تخلو من الزواحف والثعابين



على الرغم من وفرة أشكال الحياة البرية فيها خاصةً البطاريق، إلا أنها المكان الوحيد في العالم بأسره الذي يخلو من الزواحف والثعابين.

ما هي الكاريزما Charisma



كثيراً ما نسمع عن كلمة “كاريزما” وأن فلان يمتلك كاريزما تجعله محبوباً ومؤثراً على من حوله. لكن هل ندرك فعلاً ما تعنيه الكاريزما أو الشخصية الكاريزمية؟ وما هي المهارات والصفات التي تجعل منك شخصاً ذو كاريزما؟ لغوياً، كاريزما Charisma هي كلمة يونانية الأصل تعني الهدية أو التفضيل الإلهي، وترتبط بالجادبية والحضور والسحر والتأثير على الآخرين.

لذلك، يمكننا تعريف الكاريزما بأنها القدرة على جذب وسحر من حولك والتأثير عليهم. عادةً ما يكون من السهل تحديد ما إن كان الشخص كاريزمياً أم لا. مع ذلك، غالباً ما يكون من الصعب تحديد المهارات والصفات التي يمتلكها هؤلاء الأشخاص ويفتقر إليها الآخرون.

ولجعل الأمور أكثر تعقيداً، هناك أنواع مختلفة من الأشخاص الكاريزميين. قد يكون البعض أكثر هدوءاً، وربما يعتمدون على سحرهم الشخصي أكثر من كلماتهم ذات التأثير على الآخرين. البعض الآخر اجتماعيون أكثر ومتواصلون، ولديهم قدرات لاجتياح الآخرين بحماس وقوة.

في نهاية المطاف، الكاريزما هي نتيجة للتواصل الممتاز ومهارات التعامل مع الآخرين. لذلك من الممكن تطوير وتحسين الكاريزما الخاصة بك.

كيف تُصبح شخصية كاريزمية؟



الشخصية الكاريزمية لا تعني الكمال!

هناك اعتقاد خاطئ شائع بأن الأشخاص ذوي الشخصية الكاريزمية العالية مثاليون. وأن جاذبيتهم تأتي من مهاراتهم عالية المستوى، أعلى من متوسط الدخل أو المظهر الجيد. ولكن هذا ليس هو الحال على الإطلاق!

فالشخصية الكاريزمية تتعرض للضعف في بعض جوانبها، والاعتراف بالضعف يجعلها شخصية محبوبة وأكثر صدقًا. لذلك، ليس من العيب أن تُظهر عيوبك. فالحاجة إلى إثبات المثالية على الدوام أمر مرهق ومتعب، والكاريزما الحقيقية تأتي من الأصالة والضعف والصدق.

الناس الكاريزميون هم حواريون عظماء!

الناس الكاريزميون يعرفون كيف يستمعون للآخرين بشكل جيد. بحيث يُحافظون على نسبة الاستماع إلى نسبة التحدث بمعدل 1:2. وأسهل طريقة للتحدث أقل والاستماع أكثر هي: طرح الكثير من الأسئلة التوضيحية.

بدلاً من البقاء سطحيًا في الحديث، تعمق أكثر من خلال طرح أسئلة وطلب أمثلة. بذلك لن تفهم المزيد عن الموضوع فحسب، بل ستزيد بذلك من تواصلك، وتذكر: عندما تتحدث أكثر، تتعلم أقل.

ما هي الصفات التي تجعل منك شخصاً كاريزمياً؟

في جامعة تورونتو الكندية، قام مجموعة من الخبراء بإجراء دراسة شارك فيها 1000 مشارك، حيث طُلب من المشاركين تقييم أنفسهم على سلسلة من الصفات التي تمنحهم كاريزما قوية بناءً على عاملين هما: التأثير، والقدرة على القيادة وإثبات الحضور.

الدراسة التي نُشرت في صحيفة إنديبننت البريطانية خلُصت إلى أن هناك 6 متطلبات رئيسية على الشخص أن يتمتع بها حتى يُقال أنه صاحب كاريزما مميّزة. هذه المتطلبات هي:

1. قوة الحضور حتى داخل المنزل
2. القدرة على التأثير في الآخرين
3. امتلاك الروح القيادية
4. القدرة على نشر الشعور بالراحة في أي محادثة
5. إمكانية التعامل مع أي شخص مهما اختلف مستواه
6. صاحب ابتسامة مميزة في وجه الآخرين

الآن، لتعرف ما إن كنت تتمتع بشخصية كاريزمية، يمكنك أن تبحث في الصفات التي تتوافر فيك من الستة أعلاه، وقسمة المجموع على العدد 6. فإن حصلت على أعلى من 3.7، فلديك صفات الشخصية الكاريزمية أكثر من الشخص العادي. وإن كان الرقم أقل من ذلك، فيمكنك العمل على تنمية شخصيتك لتصبح أكثر كاريزما. وكما يُقال، فالكاريزما ليست جينات مكتسبة، إنما يُمكنك العمل عليها وتنميتها.

المصادر

كتلة الجسم وطريقة حسابها الصحيحة والدقيقة



كتلة الجسم هي عبارة عن مؤشر يوضح حالة الجسم الصحية من حيث السمنة والنحافة وتقدير الوزن الزائد وحساب مقدار الوزن الذي ينبغي نزوله أو زيادته للوصول إلى الوزن المثالي، ويتم حساب كتلة الجسم من خلال حاسبة كتلة الجسم والتي تعد الأداة التي تساعد على تقييم الوزن المثالي، ويتم حساب كتلة الجسم عن طريق معادلة رياضية بسيطة نتعرف من خلالها على مقدار الوزن الزائد الذي نمتلكه في حالة كان وزن الجسم أعلى من الوزن المثالي، أو المقدار الذي ينبغي اكتسابه من الكيلو جرامات في حالة كان وزن الجسم أقل من الوزن المثالي.

كيفية حساب كتلة الجسم

يتم حساب كتلة الجسم عن طريق قسمة وزن الجسم على مربع طول الجسم، وهي معادلة سهلة وبسيطة ولا تحتاج سوى إلى خطوتين فقط من أجل إتمامها، أولاً نجد حاصل مربع طول الجسم، ثم نقسم الوزن على الناتج، فإذا كان طول الجسم 160 سنتيمتر ووزن الجسم يساوي 80 كيلو جرام فإن كتلة الجسم تكون:

- مربع طول الجسم يساوي 1.6×1.6 .
- حساب كتلة الجسم تساوي $80 / 1.6 \times 1.6$ أي أنها في النهاية تساوي 31.25.

من الضروري معرفة أن حاسبة كتلة الجسم لا تشمل الدهون فهي تحسب الكتلة العضلية للجسم ومقارنتها بنسبة الدهون الموجودة وعلى هذا الأساس يتم تحديد مقدار الكيلو جرامات التي ينبغي فقدانها أو اكتسابها للوصول إلى الوزن المثالي.

وتلك المعادلة السابقة لا ينبغي ان تطبق على كل من الأطفال دون سن 18 سنة وكذلك الحوامل والمرضعات.

كيفية معرفة الوزن المثالي

هناك عدد من الدرجات التي تشير إليها ناتج معادلة حساب الكتلة العضلية للجسم والتي تتمثل فيما يلي:

- مؤشر الكتلة أقل من 15 : تمثل نحافة حادة.
- مؤشر الكتلة من 15 إلى 16 :تمثل نحافة.
- مؤشر الكتلة من 16 إلى 18.5 : تمثل نقص طفيف في الوزن.
- مؤشر الكتلة من 18.5 إلى 25: تمثل الوزن المثالي أو الطبيعي.
- مؤشر الكتلة من 25 إلى 30: تمثل زيادة طفيفة في الوزن.
- مؤشر الكتلة من 30 إلى 35:تمثل سمنة من الدرجة الأولى.

- مؤشر الكتلة من 35 إلى 40: تمثل سمنة من الدرجة الثانية.
- مؤشر الكتلة أعلى من 40: تمثل سمنة المفرطة.

كيفية زيادة نسبة العضلات في الجسم

تفيد زيادة نسبة العضلات في الجسم في تحسين الحالة الصحية للجسم والحصول على مؤشر أفضل لكتلة الجسم، وهناك طرق متعددة لزيادة نسبة العضلات في الجسم وتحسين مؤشر الكتلة بطريقة سريعة وهي:

- ممارسة التمرينات الرياضية بشكل يومي لمدة نصف ساعة يومياً، أي تمرين أو حركة سوف تفي بالغرض حتى لو كانت المشي، كلما كانت الرياضة والمجهود البدني أكبر كلما أثر ذلك بشكل إيجابي في تحريك مؤشر الكتلة نحو الوزن المثالي.
- تناول الأطعمة الصحية والتركيز على البروتينات الصحية مثل اللحوم والدجاج والأسماك المشوية الخالية من الدهون والتقليل من نسبة الكربوهيدرات في الجسم وتقليل السكريات التي يستهلكها الجسم.
- يمكن الإستعانة بتناول المكملات الغذائية البروتينية ولكن لا ينبغي ان يتم ذلك بدون إشراف طبي.
- التخلص من الوزن الزائد وتقليل نسب الدهون في الوجبات اليومية فكلما قل استهلاك الدهون زادت نسبة العضلات في الجسم فعلاقة الدهون والعضلات هي علاقة عكسية.

العلاقة بين كتلة الجسم ومستوى الدهون

ليس بالضرورة أن يكون كل الأشخاص الذين يمتلكون نفس مؤشر الكتلة أن يكون لهم نفس الحجم والوزن ونسبة الدهون، فهناك بعض العوامل التي تختلف من شخص لآخر:

- نسبة الدهون لدى المرأة تكون أكبر منها من الرجل في حالة كان لديهم نفس مؤشر الكتلة، وذلك بسبب طبيعة جسم كل من الرجل والمرأة.
- تختلف نسبة الدهون في الجسم مع اختلاف نوع البشرة في حالة الأشخاص الذين يشتركون في نفس مؤشر الكتلة، الأشخاص ذوي البشرة السمراء لديهم نسبة دهون أقل من الأشخاص ذوي

البشرة البيضاء الذين يشتركون معهم في نفس مؤشر الكتلة، أما الأشخاص الآسيويين فتكون نسب الدهون لديهم أعلى من غيرهم.

- عامل السن من العوامل التي تؤثر في نسب الدهون وعلاقتها بمؤشر الكتلة، فالأشخاص الكبار في السن لديهم مؤشر نسبة الدهون أكبر من صغار السن والذين لديهم نفس مؤشر الكتلة.
- طبيعة الأجسام لدى الأشخاص الرياضيين والذين يمتلكون مؤشر كتلة مساوي لأشخاص غير رياضيين، فهم لديهم نسبة أقل من الدهون من غيرهم من الأشخاص.

موقع الكوبون - آلاف الكوبونات وأكواد الخصومات في مكان واحد



أصبح التسوق من الانترنت ضرورة ملحة في السنوات الاخيرة حيث شهد المجال طفرة كبيرة في المبيعات و الزوار لأنه حل العديد من المشاكل التي يجدها الزبائن في التسوق التقليدي من المتاجر. من بين ميزات التسوق من الانترنت سرعة الوصول الى المنتج الذي تبحث عنه حيث يمكنك البحث في جوجل عن اسم المنتج لتجد كل المواقع التي توفره مع الاطلاع على تفاصيله و حرية اختيار الالوان و المقاسات و الاطلاع على منتجات مشابهة له للمقارنة بينها , كل هذا و انت جالس في منزلك تحتسي فنجاناً من القهوة أو الشاي و دون الحاجة الى خبرة في استخدام الحاسوب.

من بين المزايا الاخرى للتسوق الالكتروني هو خدمة الدفع عند الاستلام و سرعة توصيل المنتج و اختيار طريقة الشحن المناسبة لك حيث يوفر عليك مشقة النزول الى السوق و البحث عن المتجر المناسب و الانتظار في طابور لتجربة المنتج. كما تمنحك مواقع التجارة الالكترونية فرصة الاطلاع على تقييمات المشترين و تعليقاتهم حول المنتج حتى تتخذ قرار الشراء بكل فعالية. ما يميز التسوق من الانترنت ايضاً هو كثرة العروض و الخصومات خاصة في المناسبات مما أدى الى ظهور مواقع أخرى تقدم كوبون و

أكواد مختلف المتاجر الإلكترونية و لعل أبرز [موقع أكواد خصم](#) في الساحة الآن هو موقع الكوبون الذي يجمع لك كوبونات و عروض مئات المتاجر في مكان واحد و بكبسة زر واحدة.

موقع Namshi:

يعتبر موقع نمشي من أضخم المتاجر الإلكترونية المتخصصة في الموضة و الأزياء في الوطن العربي حيث يعتبر المكان الأمثل لعشاق الموضة و اخر صيحات عالم الأزياء التي تجمع بين التصميمات الشبابية و أصالة الماضي. يمكنك تسوق كل الماركات العالمية في موقع نمشي مثل نايكي , وأديداس, نيولوك , بوما , ريبوك , كالفن كلاين و غيرها الكثير بالإضافة الى العديد من الاكسسوارات للرجال و النساء مثل الساعات والمجوهرات و العطور. منذ سنة 2011 تلتزم نمشي بتوفير كل ما هو جديد و أنيق للمتسوق العربي كما توفر عروض و خصومات مذهلة للعملاء منها [كود خصم نمشي.كوم](#) الذي يمنحك تخفيضات معتبرة على كل المنتجات.

موقع iHerb:

يعد متجر ايهرب العملاق أكبر متجر لتسوق المنتجات الطبيعية التي تشمل فيتامينات , مضادات أكسدة , أدوية العظام و المفاصل و الغضاريف , علاج القولون , علاج البرد والانفلونزا , التخلص من السموم و التطهير و غيرها الكثير. مهما كانت مشكلتك الصحية فستجد العلاج الطبيعي الآمن لها في موقع اي هيرب. تعتبر منتجات اي هيرب آمنة للاستعمال و تخضع لمراقبة العديد من المؤسسات الدولية كما تعتبر أسعار المنتجات جيدة و في متناول الجميع. عند التسوق من متجر ايهرب لا تنسى الاستفادة من [كود خصم اي هيرب](#) الذي ستجده حصرياً على موقع الكوبون.

موقع Ounass:

يضم موقع اناس كل ما تحتاجه المرأة العربية و من أزياء و موضة و اكسسوارات لأرقى الماركات العالمية و المحلية. يمكن أن تتسوقي في اناس كل ما يخطر ببالك من فساتين , عباءات , أزياء السهرة , المعاطف , التنانير , الاحذية , الحقائب و الشنط , المجوهرات , مستلزمات البيت , مستحضرات التجميل و العطور و غير ذلك الكثير. يتميز موقع أوناس بأسعار تنافسية و جودة عالية مع سرعة التوصيل و خدمة عملاء في القمة. كما يمكنك الحصول على [كود خصم اناس 2020](#) للحصول على تخفيضات معتبرة على المشتريات.

طريقة عمل برياني ربيان هندي بالطريقة الأصلية



يعتبر البرياني من الأكلات الفاخرة وسهلة التحضير، يجهز عادة باللحم أو الدجاج ولكن يمكنك أيضاً إعداده بالجمبرى أو الربيان لطبق بحري رائع، مناسب للحفلات الفاخرة والتجمعات العائلية، إليك طريقة عمل برياني ربيان هندي اصلي بالزبادي زي المطاعم وصفة لذيذة وسهلة التحضير.

مقادير برياني ربيان بالروب

- روبيان "جمبري" منطف ومغسول، منزوع القشرة والحبل الرملي بالظهر.
- أرز بسمتي.
- كزبرة وبقدونس مفروم ناعم.
- ملح ولفل أسود.
- بهارات البرياني.
- زبادي "روب".
- كركم، حبهان .
- بصل، زنجبيل طازج.
- طماطم، ثوم.

طريقة عمل برياني ربيان هندي اصلي

- يفرم البصل صغير ويشوح مع قليل من الزيت على النار حتى يذبل.
- نضيف الثوم والزنجبيل المفرومين ناعم ويشوح قليلاً مع البصل.
- نضيف بهارات البرياني، الفلفل الأسود، الكركم، الحبهان.
- يقلب كل المكونات، ثم نضع الجمبري، وحبّة طماطم مقطعة مكعبات.
- نضع الكزبرة والبقدونس المفروم ناعم مع إضافة الملح، ونقلب الكل ويترك على النار الهادئة 5 دقائق.
- نرج الزبادي جيداً ثم نضيفه للخليط "الرج أو التقلب يمنع تكتل الزبادي مع الحرارة".
- يقلب كل المكونات، وتغطى ويترك ليتسبك، ثم نسلق الأرز بماء وملح مثل المكرونة ثم يصفى من الماء،
- ويوضع على الجمبري ويترك على نار هادئة جداً ويغطى حتى يجف الأرز.
- نخلط قليل من [رز البرياني](#) مع صبغة برتقالي ويقلب مع الأرز الأبيض عند التقديم.
- يزين برياني الربيان بالبقدونس الأخضر المفروم ويقدم بألف هنا.

أفضل النباتات المنزلية لتُضيفها إلى منزلك!



في هذه المقالة، تعرّف على أفضل النباتات المنزلية التي يُمكنك أن تقتنيها في منزلك.

نبات الألويفرا



الألويفرا هو نوعٌ من نبات الصبار، وله من اسمه نصيب الأسد! فهو نباتٌ صبور لا يحتاج إلى كثيرٍ من الري. يكفي أن ترويه مرة واحدة كل فترة طويلة وتترك التربة تجف، ثم ضعها في مكان دافئ مع كثيرٍ من الضوء لتبقى أوراقها خضراء يانعة.

نبات الخزامى “اللافندر”



نبات جميل طيب الرائحة. فقط ضع النبتة في مكان مشمس وقم بريها بشكلٍ غير منتظم كلما شعرت أن تربتها جافة.

نبات الثعبان



نبات الثعبان من النباتات القوية والأنيقة، يُمكنه أن يتحملّ الإضاءة المنخفضة وحتى الهواء الجاف. أي أنك لن تحتاج إلى وضعه بجانب نافذة حتى تظل أوراقه خضراء.

نبات العنكبوت



من النباتات المعلّقة في وعاء. تحتاج هذه النبتة إلى الضوء والماء فقط، ويُمكنها أن تنتشر بسهولة كبيرة عبر وضعها في الماء أو التربة.

زنبقة السلام



زنابق السلام من النباتات الجميلة التي تأتي أزهارها بلون أبيض ناصع أو وردي أو أرجواني. تحتاج زنبقة السلام إلى ضوء منخفض ودرجات حرارة معتدلة وتربة رطبة.

نبته العصارة



نبته متعددة الاستخدامات وجميلة. هناك وفرة من الأصناف منها وهي بحاجة إلى رعاية قليلة. تُعتبر النبتة رائعة سواء كانت في مجموعة أو منفردة بحد ذاتها.

الصبارة



تماماً مثل نبات العصارة، الصبارة من النباتات القابلة للتكيف في أي بيئة تُوضع بها، وهي نبتة قوية وصبورة. فقط قُم بزراعة بذورها في تربة واطرها بمفردها لتنمو، ونادراً ما تحتاج إلى الري.

نبته فيلودندرون “شجرة الحب”



تزهو هذه النبتة ذات الأوراق على شكل قلب في أي مكان، سواء في إضاءة منخفضة أو غير مباشرة أو ساطعة، وهي الأفضل. فقط دع تربتها تجف قبل ريها مرة أخرى.

نبات البوتس



تأتي البوتس بالعديد من الألوان، ويُمكن أن تزدهر في الإضاءة المنخفضة، ما يجعلها مثالية في الغرف الداكنة أو المظلمة.

النباتات العشبية



أفضل النباتات المنزلية هي تلك التي يُمكنك أن تتناولها أو تستعملها في طعامك. لا شيء ينبض بالحياة في المنزل كوعاء من الأعشاب ذات الرائحة الطيبة، مثل الزعتر والثوم المعمر والريحان والنعناع. ضع أوعية الأعشاب على عتبة نافذة المطبخ، وقم بريها مرة كل يومين.

[المصدر](#)

أفضل الساعات الذكية مع الاسعار .



عند الحديث عن سوق الساعات الذكية فإن أول ما يتبادر إلى أذهاننا هي ساعة آبل الذكية Apple Watch المعروفة بتكلفتها العالية ومزامنتها مع أجهزة آبل الأخرى، لكن بالرغم من ذلك، فإن هناك خيارات جيدة للغاية وحتى أكثر فعالية والأهم من ذلك كله سعرها أقل.

أفضل الساعات الذكية لجميع الميزانيات

Honor Magic Watch



وضعت شركة Honor نفسها دائماً كعلامة تجارية شابة لأسلوب الحياة. إن Honor Magic Watch 2 هي إضافة مرحب بها إلى مجموعتها، مع الكثير من الخيارات التي توفرها لجذب الشباب. إذا كانت

المظهر الأنيق والمميز لا يقل أهمية عن الوظيفة والسعر، فهذه هي الساعة الذكية المناسبة لك.

تعني الواجهة القابلة للتخصيص مقاس 46 مم إمكانية ارتداء ساعة مختلفة كل يوم. مع وجود العديد من الواجهات المخصصة للاختيار من بينها، هناك الكثير منها لتناسب أي نمط تقريباً. ستستفيد أيضاً من رصد معدل ضربات القلب ونمط النوم ونسبة الأكسجين. إضافة إلى بيانات اعتماد اللياقة البدنية للساعة، يعني نظام GPS المدمج أنه يمكنك تتبع أنشطتك الخارجية مثل ركوب الدراجات أو الجري.

Garmin vivoactive 4S



ما تتميز به هذه الساعة هو نظام الملاحة (GPS) الخاص بها، كون الشركة المُصنِّعة للساعة "Garmin" هي التي تقوم بانتاج تلك الأنظمة، وهو ما يُضيف للساعة نقطة قوة بشكل استثنائي. وتعني خبرتها في إنتاج أجهزة GPS أن Garmin يمكنها دمج هذه المعرفة الفنية في نطاق ساعاتها الذكية. هذا يجعلها مثالية للرياضة وكذلك الاستخدام العام.

يمكن للشاشة الصغيرة مقاس 40 مم أن تعرض بعض التمارين المتحركة سهلة المتابعة. بالإضافة إلى ذلك، يُمكنها عرض مخطط تحليلي لحياتك ببعض التفاصيل حيث يمكنها قراءة مستويات الطاقة، وتتبع الدورة الشهرية، وقياس النبض، ومراقبة التنفس. يمكن أن تمنحك حتى خطة تدريب ماراثونية إذا كنت تريد ذلك حقاً!

سعر الساعة على [أمازون](#) 265 دولار

Amazfit Virsa 2



إذا كنت تمارس الرياضة واللياقة البدنية، فربما تكون قد سمعت عن Fitbit - أيقونة في الأجهزة القابلة للارتداء ذات الصلة بالرياضة، ولكن Fitbit Versa 2 هي من بين أول ساعاتها الذكية المُخصصة. قد يكون لدى العلامة التجارية الكثير من حيث أجهزة تتبع اللياقة البدنية، ولكن Versa 2 تُقدم الكثير إلى جانب الفوائد الصحية الواضحة.

يمكن للساعة مزامنة بياناتها مع تطبيق Fitbit - المتوفر على iOS و Android. مع هذا التطبيق، يمكنه تتبع مجموعة كبيرة ومتنوعة من إحصائياتك اليومية. يعد النوم أحد هذه الإحصاءات، وسيقترح التطبيق طرقاً لتحسين نومك. من الواضح أن الراحة قبل التمرين لا تقل أهمية عن التمرين نفسه. يُمكن لـ Versa 2 مساعدتك في تحديد أهداف اللياقة البدنية الخاصة بك وتحقيقها، يعتبر هذا رائعاً إذا كنت تحتاج أحياناً إلى القليل من التحفيز والضغط لإرتداء حذاء الجري والقيام بالركض.

[سعرها على أمازون 200 دولار](#)

Amazfit BIP



إذا كنت تبحث عن جهاز يحزم جميع ميزات الساعة الذكية الرياضية، مع الأخذ في الاعتبار نقطة السعر المناسبة، فإن Amazfit BIP هي خيار رائع للميزانية المحدودة. وهي تحمل الكثير من الوظائف المطلوبة مثل العديد من أقرانها الأكثر تكلفة. ومع ذلك، فإنها لا تُكلف الكثير، لذلك إذا كانت هذه أول تجربة لك في عالم الساعات الذكية، فهذا الجهاز مثالي.

[سعرها على أمازون 70 دولار](#)

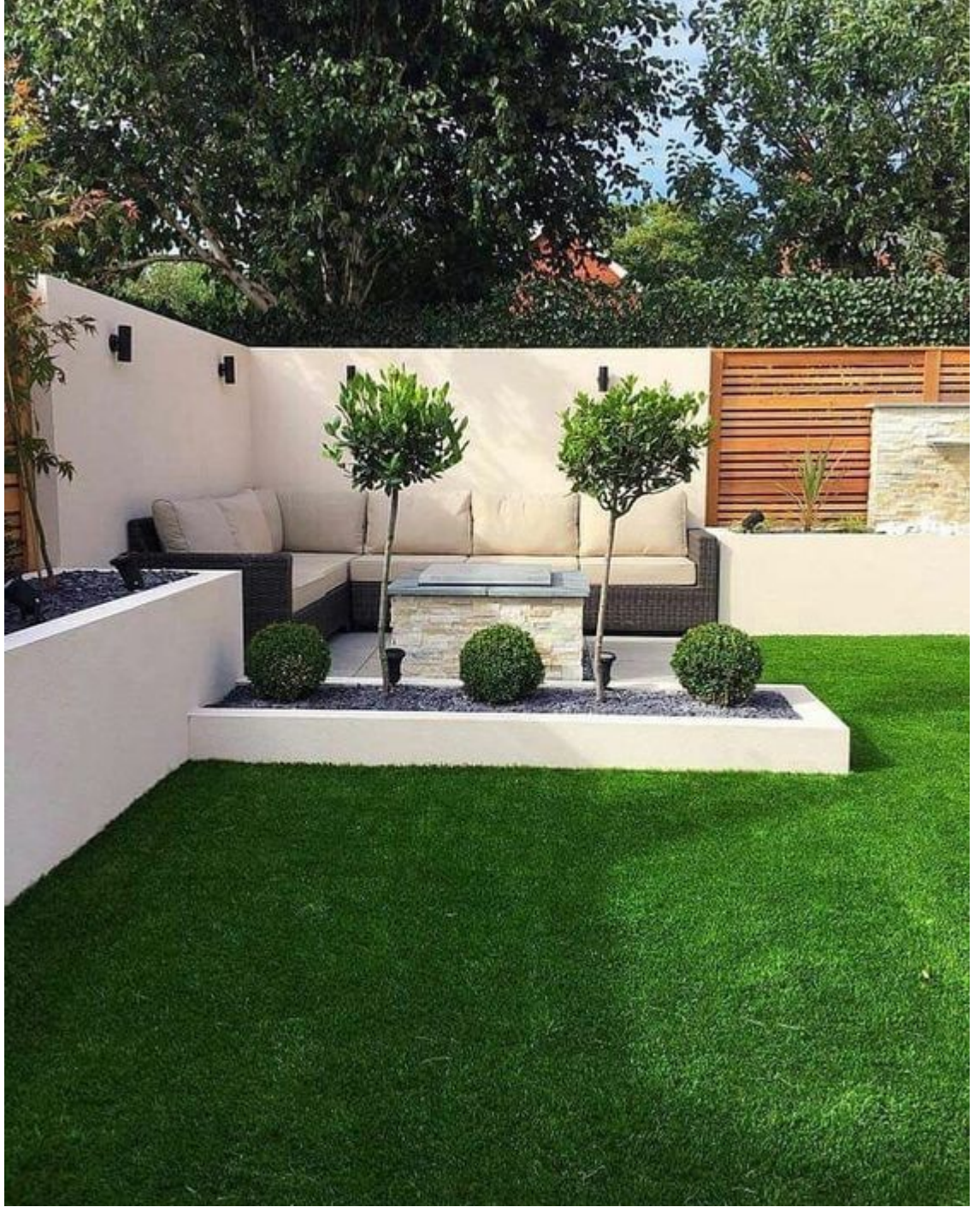
حدائق منزلية داخلية .



تحلو فكرة المزج بين أنماط الديكور، وفي هذا الإطار يُلاحظ أنّ غالبية واجهات الفلل مكسوّة بالزجاج، بعيداً عن مواد العمارة، من حجر وأسمنت، مما يسمّح بالإطلالات على الخارج.
“سيدتي. نت” يطلع من مهندسة الديكور ريهام فرّان، على أفكار لتصاميم واجهات الفلل الزجاج.







كما أوضحنا فى السابق أن الأشجار والمساحات الخضراء تعد من العناصر الأساسية فى تكوين الحديقة أيضا يمكنك تزيين الحديقة بها مع وجود ركنة صغيرة للجلوس والاستمتاع بمشاهدة مناظر الطبيعة الخلابة.