

# العدد الثالث - ربيع الأول 1438

طريقة مضمونة لتبييض الأسنان  
الصفحة الأولى

مسابقة العدد  
الصفحة السادسة

# محتويات العدد

- |        |                               |
|--------|-------------------------------|
| صفحة 1 | - اقتباس العدد                |
| صفحة 1 | - طريقة مضمونة لتبييض الأسنان |
| صفحة 2 | - موسى                        |
| صفحة 2 | - I couldn't sleep            |
| صفحة 3 | - مشكلة خفية                  |
| صفحة 3 | - مشاعر خالصة                 |
| صفحة 3 | - العطاء                      |
| صفحة 4 | - ما أنا ؟                    |
| صفحة 4 | - غُربة                       |
| صفحة 4 | - لتعرفوها                    |
| صفحة 5 | - From darkness to light      |
| صفحة 5 | - هناك أمل                    |
| صفحة 6 | - مسابقة العدد                |

# اقتباس العدد

”اغلق النافذة التي تؤذيكَ مهما كان المنظر جميلاً“

## طريقة مضمونة لتبييض الأسنان

سؤال يطرح في كل مكان ( كيف أبيض أسناني ؟ )  
فنظافة الأسنان وبياضها يساعدك على زيادة الثقة بنفسك والابتسامة دون تردد فلقد أصبح جمال الابتسامة وصفائها هوس العصر، ونحن بمجلة ثمة ضوء نقدم لك وصفة طبيعية 100% لتبييض الأسنان والتخلص من رائحة الفم الكريهة

• المكونات :

1\_ زيت جوز الهند (الطبيعي )

فوائده :

- يتخلص من رائحة الفم المزعجة
- يساعد على تخفيف آلام الأسنان واللثة
- يستخدم كعنصر لسحب البكتيريا من الفم
- يساعد على تخفيف حساسية الاسنان
- يساعد في تبييض الأسنان

2\_ الكركم ( وهو البطل لهذه الخلطة الذي سيخلصك من صفار الأسنان ! )  
ومن المعروف أن الكركم اذا استخدم على شيء ترك اثر او بقعه صفراء ولكن على الأسنان يكون مفعولة عكسي تماماً و التجربة خير برهان

• فوائده :

- مفيد للأسنان الحساسة
- يساعد على تخفيف ألم اللثة

طريقة الاستخدام :

احضري وعاء صغير واطيفي قدر ملعقة من زيت جوز الهند الطبيعي وثلاث ارباع ملعقة من كركم الطعام وامزجي الخليط  
\* أولاً: نظفي أسنانك باستخدام الفرشاة والمعجون  
\* ثانياً: ضعي الخليط على الأسنان واتركيه لمدة 10 دقائق  
\* ثالثاً: ازيل الخليط ثم أعيدي تنظيف الاسنان بالفرشاة والمعجون

ملاحظات :

النتيجة من أول استخدام

اذا كانت اسنانك شديدة الصفار اعطيها اكثر من محاولة

يمكن استخدام الخلطة مرتين بالأسبوع فهي ليست مفيدة فقط لتبييض الأسنان بل مفيدة ايضاً لصحتها

وكما يمكنك الاحتفاظ بالفائض من الخليط بدرجة حرارة الغرفة لاستخدامهم بالمرّة القادمة وختاماً شاركونا بالنتائج .

# I couldn't sleep

Growing up my mom made sure I feel safe, anywhere, anytime. I remember her coming in my room at night checking up on me every half an hour and leaving the door slightly opened, in case I needed her. I'm older now it would be silly for her to do that, but how am I supposed to feel safe? She can't be there for me all the time now that I'm all grown up. When I was young there were ghosts under the bed. "Mommy don't close the door all the way I hate the dark" "mommy can you stay in my bed until I fall asleep?"

Today; I wish the ghosts under my bed were as scary as the reality that we live in. I'm expected to feel safe just because I have a double digit in my age. Nothing should faze me. But, that's not the case, with the amount of terror I see everywhere. In the news, social media, people talking. I can't seem to escape from it.

Before I go to sleep, I feel inclined to leaf through the heart-wrenching headlines, which I find to embody the word horror adequately. A sudden bloom of heat caresses my body leading me to squeeze my eyes shut hoping that the gruesomeness I saw disappear. How could one even sleep peacefully knowing how far from peaceful humans are? I cry sometimes but I guess my mom can't shield me from this cruel world.

S.Y

## موسى

تبتسم رغم الأسى لكي لا نحزن لأسأها ، تتمتم بحزنها بينها وبين أنفاسها ، تجمع الدمع في داخلها وتختنق به لكنها لا تتركه ليتخذ مجراه الطبيعي .

تردد: أنا بخير..بينما هي تغرق في ظلمات ثلاث: ظلمة اليأس ظلمة البؤس وظلمة الوحدة والكتمان !

تهيم بوجهها نحو الضلال...نحو الظلام...نحو كل ما هو أسود معتم..وتستمر في ترديد: أنا بخير! تقول لها ما الأمل؟ فتقول: قول كل من جهل! باتت تكفر بالأمل..بالفأل.. ثم تردد: أنا بخير! لا سبيل للنور فكل شيء تهالك بل قارب على الفناء...أنا أنتظر صديقي الذي سينقذني مما أنا فيه ،

فقلت فرحةً: من صديقك؟ فقالت: أنتظر الموت! -أصادقت الموت؟ -لا، لكنني خنت الحياة.

انفجرت باكياً: كل شيء يحمل طعماً واحداً لوناً واحداً شكلاً واحداً .. أسود أسود أسود . مأساة...إنها مأساة حين تصبح كل الأشياء شيئاً واحداً..كل الألوان لوناً واحداً..كل الأشكال شكلاً واحداً..

حتى الذكريات تخونني عندما أحتاجها لأسلو عن واقعي...المستقبل يرفضني من كل باب...ماذا أفعل؟ ضاقت عليّ الأزمان! سمعت ما قالت ثم أطرقتُ بعيداً أرتقب في الأفق لمحة ضوء لأقبس منها شعلةً فأنير قلبها، لكنني لم أر شعلة ولا ضوءاً ولا شيئاً، أدركت حينها أنني لست موسى وأني لم أونس ناراً لعلي آتي منها بقبس أو أجد على النار هدى، وأنه لا طور ألقى فيها هدى يبعثني لها لأنتشلها من ظلمات الحزن، كما يبعث الله الأنبياء للناس لينشلوهم من ظلمات الضلال، أدركت حينها أنني لست الرسول المرتجى، فلم أزد على أن ربت على كتفها وابتسمتُ قائلة: سيبعث الله لك موسى فارتجى المولى الأياد فرعون رسولك في مهده .

والسلام لروحك ولقلبك ولموساك القادم.. -شروق ناصر

# مشكلة خفية

مشكلتنا ليست مع الأشخاص الذين يرسلون رسائل سلبية بشكل مباشر، أنت لن تنجح أنت لن تستطيع فعل هذا ، أنت .... الخ. لا !

بل مع الأشخاص الذين نحسب أنهم لديهم الخبرة أكثر منا فينصحونا أن نبتعد عن شيء لظالما حلمنا به بحجة أسباب سخيفة أن هذا الشيء ليس وقته وأنت صغير على فعل هذا،

هؤلاء ارسلوا رسائلهم السلبية بشكل خفي

بشكل لم نستطع رده بشكل جعلنا نخوض بالتفكير في كلامهم ونحن اساساً عند بدء خطوة جديدة نكون متخوفين منها فأندس لنا ما يزيد خوفنا،

فبشكل أو بآخر تراجعنا عن فعل ما كنا نرغب بفعله

أو بسبب ثقنتنا الكبيره في هذا الشخص الذي استشرناه فأدخل في أنفسنا الإحباط و تنحينا جانباً عن فكرة كانت ستكن حقيقة لولاء إحباطهم الذي أدخلناه نحن إلينا ونحن راغبين بالعون و المشورة لكن حصل ماكان بالحسبان!

اسمع يا صديقي في اليوم الذي تريد أن تفعل شيء وأنت واثق منه وواثق من نفسك إتجاه رغبتك بفعله اعرف من تستشير! ولا تحدث جميع الناس برغباتك و خططك المستقبلية لكي لا تندمج أفكارهم مع فكرتك، و تصبح وأنت مؤمن بشيء ماكان منك بل من فكرهم الذي اندس دون أن تشعر مع أفكارك

، ، وأيضاً عندما لم تجد الكفاء الذي تستشير

أنت ابحث عن أهل العلم والخبره في المجال الذي يدور حول فكرتك، إقرأ الكتب تعلم بنفسك! فكل شيء سهل الحصول عليه ولله الحمد ، لا تجعل أحداً عقبه في طريقك اجعل كل من قال بأنك لا تستطيع فعل هذا الشيء

يأتي اليوم الذي يندهش بفعلك له

اجعل الأمر تحدي بينك وبين كل من لا يؤمن بك

ولا تنسَ المحاولة عند الفشل

فالفشل الحقيقي هو أن لا تنهض عند سقوطك مرة أخرى!

- مروة بن حميد

## العطاء

حيها للعطاء ؛ جعلها لم تستصغر ما تملكه رغم بساطته ؛ في سبيل أن تُعطي غيرها .

- حنان القاسم

## مشاعر خالصة

حينما تظهر مشاعري المبالغة لك

ليس قوة بك

حينما تتجبر وتعلو بك نفسك

فأن لم تكن قادراً على أن تقدر

عطاها

فأنا قادرة بأن أقف ذلك العطاء

- مرام الشردان

# ما أنا ؟

ما انا..!؟

لا اعرف ان كان لي منفى من اعين الناس..

لا اعرف ان كانت تقبل بي الحياة مجدداً..

أستطيع قلبي بما يحتويه من مشاعر مجارة الدنيا مجدداً..

ام ان الايام وشدائدها تلقي على عاتق فؤادي وتشقه..

لا اعرف ان كنت أستصيغ المشاعر مرة اخرى..

او ان احس واشعر كإنسان مجدداً..

لا اعرف ألفتني الدنيا وجعلتني في طياتها لمدة..

ام القت بي خارج اسوار هوائها..

يحيط بي الامل والاصحاب..

يجمعونني بالحب والعاطفة.

لكنني كبتئرف ماؤه..

لا اشعر بشيء..

وبقائي بالمنتصف ..

اشبه ببقاء صحراء حولها بساتين..

قد يطغى غبار صحرائي على تلك البساتين

فأوذيتها..

قد القي عليها من ترابي فأميت ازهارها..

قد اسيل مع قطرات المطر طينا فاتلف تربتها الخصبه..

ما انا الان..!

بأي اسم اكون.. بأي شكل اكون..

يعتريني الجهل من كل مكان..

لا اسم يميزني.. ولا شكل يميزني.. ولا لون ولا

رائحة تدل علي..

إذا ما انا.. أو ماذا سأكون..!

- شيماء العنقري

# غربة

١: مرت سنة.

٢: نعم يا صاحبي، الزمن يسبقنا.

١: بتلك السرعة؟

٢: ما بالك؟

١: إني أخاف.

٢: من ماذا؟

١: من الزمن والغربة.

- روان سيف

# لتعرفوها

معلمتي رشيدة الغامدي كتبت كلماتي هذه

وأنا أعلم يقيناً أن الموت اختارك لتنضمي

لعالم الأبدية يقيني يؤلم جداً لأنني تمنيت لو

أن عيناك تتأمل أسطري القادمة لتعرفوها

أخترتها عنواناً لمقالتي كتبها وفاءاً

لها ولتعرفوا رشيدة المتفانيه في

عملها لتعرفوا رشيدة التي سخرت حياتها

للغة العربية لتعرفوا المربية الفاضلة التي

لطالما وجهتني عندما أخطأت رغم جديتها إلا

أنها تملك قلباً رؤوفاً رؤوماً لتعرفوا رشيدة

رمز الولاء ففي كل الإحتفالات الوطنية كان

لها بصمة وذكرى لاتبرح الذاكرة كتبت كلماتي

شكراً على كل حرف علمتني إياه علمتنا

التخلص من خطايانا قبل أن نتخلص من

أخطائنا الإملائية علمتنا كيف نرسم

الإبتسامة على وجوه الناس قبل أن تعلمنا

رسم الهمز علمتنا كيف نقرأ القرآن قبل أن

نتعلم قراءة النصوص علمتنا كيف نضع

لأنفسنا قواعد ومبادئ قبل أن تعلمنا

القواعد النحويه علمتنا وعلمتنا وعلمتنا

ولكن ؛ لم تعلمنا كيف نرد هذا الجميل اللهم

إننا نشهدك أنها أدت الأمانة فأغفر لها

وأرحمها

- سارة الهزاري

# From darkness to light

She woke up one day, empty... lost  
Unwilling to face the truth... or unable  
Walked through corridors... briskly...broken  
Barefoot stumbles... barely breathing  
Torturous thoughts... settled her mind  
Sank into darkness... scared... fatigued  
Tears kept in...swallowed...bottled up  
Body like a walking shrine...of memories  
Slammed doors...yelling and bruises ignored  
Curled up into a ball...shrunken all alone  
Cold breeze blew...light... like a whisper  
...

Now..... she stopped being scared of her own shadow...  
Her heart full of love... with no one to give... she chose to give it to the  
world  
She learned to appreciate the little things about herself that he  
couldn't stand...  
She talks to new people... makes friends... she learned that she can  
never have too many  
She used to give anything to sleep... now, she could give anything to  
stay awake  
She turned from an empty body... to a full soul  
From a broken heart... to a whole  
From darkness... to light  
And from death to life...  
- Hadeel Altaraifi

## هناك أمل

تشاؤم يملئ الدنيا  
حروب كالغصبة في فرحك  
مستقبل مجهول  
وحاضر كئيب  
وجوه مبتسمة بقلوب حاقدة  
أيام تمضي بلا هدف  
رغم كل الأسى  
هناك أمل يزرع في أحلامي  
هناك شيء يدعوني للتفاؤل  
ولرؤية الدنيا وردية  
لتكرار كلمات تحفيز الذات والإيحاء الإيجابي  
شيء قد يكون بك  
وقد يكون أنت  
- لمى الفوزان

# مسابقة العدد

تكمن فكرة المسابقة في تنوع مشاركاتكم في إكمال الجملة.  
أجمل مشاركة تمنح لصاحبها فرصة المشاركة بأحد كتاباته في العدد القادم للمجلة، بالإضافة  
لجائزة أخرى (مفاجأة للفائز)!  
أكمل الجملة: لربما .....

## نهاية العدد الثالث