

نور الماجد..

منتدى الاعلاميات امسى الملاذ الأمن

مجلة
نور

مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع

العدد (21) اذار 2020

● ايقاد الشمعة التاسعة
لمنتدى الاعلاميات العراقيات

● 8 اذار هيئة الامم المتحدة
للمرأة في العراق وحملة المرأة وطن

● ورشة لحقوق العاملات
في الاعلام بمشاركة صناع القرار

● اجتماع في قصر السلام
لمناقشة ملف المرأة والوضع الراهن

● كورونا تجتاح العالم



أفضل الوجهات السياحية في
شهر مارس

13



نصائح للعناية باليدين في فصل
الشتاء

22



ملابس عصرية للمحجبات من
وحي الفاشينستا

23



تصغير أرنبه الأنف بالمكياج

25



زرع الرحم من متبرعة متوفية
موضوع نقاش طبي

26



أفكار متنوعة لديكورات زوايا
المنزل

27



صورة الغلاف للاعلامية نور الماجد

مجلة
سوتها

مجلة شهرية
تعنى بالمرأة والمجتمع

صاحبة الامتياز ورئيسة التحرير
الدكتورة نبراس المعموري

مدير التحرير
انتخاب القيسي

هيئة التحرير
انتخاب القيسي - رواء القزويني
خالد البدر - رند منتصر

التصميم والخراج الفني
رغيب اموري

ادارة الموقع الالكتروني
علي زاحم - رند منتصر العيداني
خالد البدر - رواء القزويني

التصوير الفوتوغرافي
عباس كردي - كريم الدفاعي
رغيب اموري

البريد الالكتروني

soutuhamagazine@gmail.com

موبايل

07818811592

موقعنا على الانترنت

www.sawtuha.com

صفحتنا على الفيسبوك

http://www.facebook.com/soutuha

كلمة رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات بمناسبة ايقاد الشمعة التاسعة

أتقدم بأحر التهاني والتبريكات لكل عضوات وأعضاء منتدى الاعلاميات العراقيات بمناسبة تاسيسه و ايقاد الشمعة التاسعة التي تتزامن مع ذكرى استشهاد الزميلة البطلة أطوار بهجت.

و بهذه المناسبة أتقدم بالشكر والامتنان لكل من ساندنا و دعمنا لمواصلة العمل و تحقيق اروع الإنجازات التي سجلت و طنيا و دوليا، والتي اخرها مشاركتنا في المؤتمر الرسمي المنعقد في فينا والاعلان الرسمي عن تاسيس المنتدى العالمي للمرأة والسلام والعمل الإنساني/فيينا ٢٠٢٠ والتحدث نيابة عن منظمات المجتمع المدني من ٧٠ دولة مشاركة من دول العالم.

كما اشكر الهيئة العامة و الهيئة الاستشارية و مجلس الادارة في المنتدى لما بذلوه من جهد؛ لاعلاء كلمة الاعلاميات الكفووات المهنيات، و دعم مواصلة العمل لنيل الحقوق في تحقيق المشاركة العادلة على مستويات عدة، و رصد الانتهاكات و شجبها والتحقيق في البعض منها عبر العيادة القانونية للمنتدى، و بناء القدرات و توسيع العمل التخصصي الرصين بما يخدم ملف حقوق الانسان بشكل عام و حقوق المرأة بشكل خاص.

و نظراً للوضع الاستثنائي الذي يمر به البلد، و احترامنا لدماء الشهداء من المدافعين والمدافعات عن حقوق الانسان في ساحات التظاهر الذين ضحوا من اجل كرامة ارضنا و شعبنا.. قرر عضوات وأعضاء مجلس ادارة منتدى الاعلاميات العراقيات والهيئة الاستشارية فيه.. إلغاء حفلنا السنوي لهذا العام والتبرع بأمواله لعوائل الشهداء والجرحى من المتظاهرين/ات. الرحمة والغفران لكل من فقدناهم من صحفيين/ات و متظاهرين/ات و ناشطين/ات . دمتم بالف خير و عاش العراق أرضا و شعبا رمزاً للصمود والبطولة والحضارة.

د. نبراس المعموري
رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات

طباشير



الدكتورة نبراس المعموري



منتدى الاعلاميات يشارك في ورشة المعهد الهولندي للديمقراطية و منظمة تمكين عن مهارات الميسر للسياسات الجندرية

- بغداد



وادوات تبادل الادوار في حل النزاع . وفي اليوم الاخير من الورشة حصل المشاركون على شهادة اجتياز انهاء كورس تدريب مهارات التيسير سلمها المدرب الهولندي جيروم سجلتينس ورئيسة منظمة تمكين المرأة السيدة سوزان عارف

مهارات التيسير والتدريب معززة بانشطة نظرية و عملية، و توزيع المشاركين الى مجاميع عمل تضمنت الجندر و ادارة الصراع ومهارات التغذية الاسترجاعية و كيفية توظيفها في فن السياسات الجندرية اضافة الى مهارات الحوار والنقاش و تبادل الادوار . من جانبها قدمت الدكتورة نبراس المعموري بالتعاون مع المدير التنفيذي لمركز حوكمة الدكتور عادل بديوي جلسة تيسير عن النزاع وعناصره

شاركت رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات دكتورة نبراس المعموري، في الورشة التدريبية الخاصة، بمهارات الميسر بشأن السياسات الجندرية التي نظمها، المعهد الهولندي للديمقراطية المتعددة الاحزاب بالتعاون مع منظمة تمكين المرأة، في اربيل، و للفترة ١٠-١٣ شباط ٢٠٢٠، و بمشاركة مجموعة من الاساتذة ورؤساء المنظمات والقضاة. تضمنت الورشة التي ادارها المدرب الهولندي جيروم سجلتينس فن



منتدى الاعلاميات يستعرض محور الاعلام الخاص بالخطة الوطنية الثانية لقرار 1325

بغداد - 

نبراس المعموري، بشأن الاعلام في خطة تنفيذ قرار مجلس الامن الدولي ١٣٢٥، كان من ابرزها ضرورة تضمين محور الاعلام في كل ركيزة من ركائز تنفيذ الخطة، و كذلك تدريب الفريق الاعلامي حول كيفية كتابة الخطة الاعلامية، بالاضافة الى ضرورة وضع هدف اساسي للخطة الاعلامية يتمحور حول كيفية تغيير الصورة النمطية للمرأة و كيفية استثمار الشركاء المعنيين في ذلك.

اختتم المؤتمر بمجاميع عمل و حوارات و نقاشات مستفيضة انتهت الى مجموعة توصيات من أجل تطوير الخطة الوطنية الثانية و جعلها قابلة للتنفيذ

كردستان العراق معالي الوزير ربير أحمد والسيدة به خشان زكنه الأمين العام للمجلس الأعلى لشؤون المرأة في الأقليم، وكلمة بعثة الامم المتحدة يونامي القاها السيد نويل كوتوتوا و كلمة بعثة الاتحاد الاوربي في العراق القاها السيد فنسنت بوبيو اضافة الى كلمة منظمة المبادرة النسوية الأورومتوسطية ألقتها السيدة بوريانا جونسون المدير التنفيذي للمبادرة. تلا ذلك تقديم عروض من قبل ممثلات منظمات المجتمع المدني والشبكات والتحالفات حول مسودة خطة العمل الوطنية الثانية لقرار مجلس الأمن ١٣٢٥ والمتعلقة بشؤون المرأة والسلام والأمن، من ضمنها عرض رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات الدكتورة

شارك منتدى الاعلاميات العراقيات في فعاليات المؤتمر الوطني للمجتمع المدني، الذي عقده تحالف ١٣٢٥، في اربيل للفترة ٣-٤ شباط ٢٠٢٠، بدعم من منظمة تمكين المرأة، و بحضور ممثلي منظمات المجتمع المدني من جميع المحافظات العراقية، وبالإضافة لممثلي الامانة العامة لمجلس الوزراء العراقي، و حكومة اقليم كردستان والبعثات الدبلوماسية والمنظمات الدولية والمحلية .

افتتح المؤتمر بكلمات من قبل شخصيات رسمية منها كلمة السيد محمد طاهر التميمي مدير عام دائرة المنظمات غير الحكومية، والدكتورة ابتسام عزيز مدير عام دائرة تمكين المرأة، العراق وكذلك كلمة وزير الداخلية في اقليم



وزير الخارجية يشدد لفرنسا على عدم السماح بامتداد الصراع إلى أراضي العراق

متابعات
سياسية



المُكتسبات التي أُحرزت في الحرب على الإرهاب للقضاء عليه تماماً.

وأشاد بـ "ما قدّمته فرنسا من دعم للعراق ضمن التحالف الدولي في المجال العسكري، والإنساني"، مؤكداً "أهمية زيادة الدعم للحفاظ على

شدد وزير الخارجية محمد علي الحكيم، الجمعة، لوزيرة الجيوش الفرنسية فلورانس بارلي على عدم السماح بامتداد الصراع إلى أراضي العراق. وذكر بيان لوزارة الخارجية تلقت مجلة صوتها نسخة منه، ان "الحكيم التقى، اليوم، مع وزيرة الجيوش الفرنسية فلورانس بارلي". وشدد الحكيم بحسب البيان، على "ضرورة احترام سيادة العراق، والعمل على دعم جهود العراق ليكون عامل استقرار، وتوافق في المنطقة والعالم، وعدم السماح بامتداد الصراع إلى أراضيه، أو استخدامه ساحة للخلافات".

رئيس الجمهورية يحذّر من زج العراقيين في حرب جديدة



وأشارت إلى أن "رئاسة الجمهورية تدعو في هذا الإطار كل الأطراف إلى ضبط النفس والحكمة وتغليب لغة الحوار وعدم الانجرار الى حرب مفتوحة تهدد أمن وسلم المنطقة والعالم، مثلما طالب الجميع بتجنيب شعبه وشعوب المنطقة أضرار أي صدام عسكري في ضوء وضعه الامني والسياسي الخاص

تشكل التحالف منها لضرورات محاربة الارهاب، وأن سياق و مصير تواجد هذه القوات هو شأن داخلي عراقي معنية به الحكومة العراقية ومجلس النواب العراقي، وفق الأطر القانونية والدستورية والدبلوماسية، وعلى أساس التوافق الوطني وأولويات الأمن الوطني العراقي".

حذّر رئيس الجمهورية برهم صالح، الأربعاء، من زج العراقيين في حرب جديدة، فيما أكد أن العراق يرفض أن يكون مصدر تهديد لأي من جيرانه. تتابع رئاسة الجمهورية بقلق بالغ التطورات الخطيرة التي تشهدها المنطقة، وتستنكر القصف الصاروخي الإيراني الذي طال مواقع عسكرية على الأراضي العراقية، وتجدد رفضها الخرق المتكرر للسيادة الوطنية وتحويل العراق الى ساحة حرب للأطراف المتنازعة".

وأكدت أن "العراق سبق له أن أعلن رفضه أن يكون منطلقاً للاعتداء على أية دولة، كما يرفض أن يكون مصدر تهديد لأي من جيرانه، بل دعامة للاستقرار و مساحة لتلاقح المصالح بين شعوب المنطقة، وأن أمنه وسيادته يجب أن يصادنا وفق المواثيق الدولية والعلاقات والاتفاقات الثنائية".

وشددت رئاسة الجمهورية على أن "وجود قوات التحالف الدولي في العراق تم على أساس الاتفاقات المبرمة بين الحكومة العراقية والدول التي

أمانة بغداد تكشف سبب عدم إعادة فتح طريق محمد القاسم رغم إكمال أعمال الصيانة

متابعات
اجتماعية

بغداد - 



عزت أمانة بغداد، اليوم السبت، أن عدم إعادة افتتاح طريق محمد القاسم رغم إنجاز أعمال الصيانة إلى انتظار تصلب الكونكريت، مبيّنة أن الأيام القليلة المقبلة من الأسبوع الحالي ستشهد إعادة فتح الطريق. وقالت الأمانة في بيان تلقت مجلة صوتها نسخة منه، إن "تساؤلات تردّها عن توقف أعمال الصيانة"، موضحة أن "الأعمال ليست متوقفة بل أنها أنجزت بالكامل". وبيّنت، أن "عدم إعادة فتح الطريق هو بسبب انتظار تصلب الكونكريت لا سيما أن الأيام الماضية شهدت انخفاضاً شديداً في درجات الحرارة والذي من شأنه أن يؤخر تصلب الكونكريت عدة أيام". وأشارت إلى أن "الأيام القليلة المقبلة من الأسبوع الحالي ستشهد افتتاح الطريق المذكور أمام حركة السير والمرور بالتنسيق مع مديرية المرور العامة".

المنافذ تعلن ضبط حاوية محملة بأدوية منتهية الصلاحية في ميناء أم قصر الجنوبي

مركز كمر كور عبد الله وبالتعاون والتنسيق المشترك بين قسم البحث والتحري في الهيئة

نسخة منه، ان "منفذ ميناء أم قصر الجنوبي تمكن من ضبط حاوية حجم (٤٠) قدم بداخلها أدوية بشرية منتهية الصلاحية". وأضافت أن "ذلك جاء وفق معلومات مؤكدة من

أعلنت هيئة المنافذ الحدودية، الجمعة، عن ضبط حاوية محملة بأدوية منتهية الصلاحية في ميناء أم قصر الجنوبي. وذكرت الهيئة في بيان تلقت مجلة صوتها



بغداد - مالك جبار

والقدسية (٦٠٪).

الفقر مرتبط بالتعليم ، ومعدلات الفقر في ازدياد مع انخفاض تعليم رب الأسرة ، وترتبط التحسينات في مستوى معيشة الأسر جزئياً بالتعليم العالي لأفراد الأسرة الفقراء. بما أن المحافظات التي أشارت إلى الفقر في مناطقها الريفية ترتبط في الغالب بتعليم أقل مثل المثنى والقادسية وميسان ونيوى، فالتعليم يفتح أبوابه للمرأة ويجعلها أكثر تأهيلاً وقدرة لقيادة أنوار مجتمعية مثمرة ولا سيما عندما لا يتمكن الرجل من القيام بأعمال مدرة للدخل، هنا يظهر دور المرأة الأكثر تعليماً حيث تكون قادرة على حماية نفسها وأسرتها من آثار الصدمات الاقتصادية والاجتماعية. ومن خلال نتائج مسح تقييم الامن الغذائي والهشاشة للأسرة في العراق لسنة ٢٠١٦، لوحظ تباين نسبة الأمية والاملم بالقراءة والكتابة للنساء بعمر (١٥-٢٤ سنة) بين الحضر والريف، إذ ان هناك (١٠) نساء اميات ريفيات مقابل (٤) نساء اميات من نساء الحضر). ولوحظ ان أكثر من نصف نساء الريف لم يحضرن مراكز محو الأمية (٥٠٪) ولم يكملوا تعليمهم وهذا مؤشر خطير ان بلغ مستوى التعليم لنساء الريف ممن لم يكملوا التعليم تراجعاً كبيراً في مستوياته وهي نسب مرتفعة جداً. ومن جانب آخر نلاحظ ان نسب من حصلن على شهادة البكالوريوس كانت متدنية جداً، إذ كانت نسبة المرأة الريفية ممن حصلن على شهادة البكالوريوس محافظة البصرة ٥٪ لم تكن بغداد العاصمة بأفضل حالاً منها حيث لم تحصل المرأة الريفية على شهادة البكالوريوس سوى ٢٪ من بين محافظات العراق، فيما حاولت عدة جهات مساعدة المرأة الريفية ومد يد العون لها لتتغلب على جهلها وأمية. وحسب بيانات الجهاز التنفيذي لمحو الأمية الذي تم تطبيقه في العراق فقد تم افتتاح الاف المراكز لمحو الأمية، الا ان نسبة النساء الريفيات الدارسات في مراكز محو الأمية لمرحلة الاساس

١٣٠٢، وهذا يعني عراقي واحد يعاني من البطالة من كل ٤ عراقيين. زواج مبكر ومعاناة معيشية وحرمان التعليم . أنجزت وزارة التخطيط - الجهاز المركزي للإحصاء تقريراً حول واقع المرأة الريفية في العراق، تجاوز سكان العراق ٣٦ مليون نسمة تقريبا حسب تقديرات السكان لعام ٢٠١٦. وبفعل السياسات السكانية السابقة التي دعمت رفع معدلات نمو السكان، إذ بلغت نسبة النساء الريفيات تشكل حوالي (ثلث نساء العراق على مستوى المحافظات)، ويمثل سكان المجتمع الريفي ما يقارب من (نصف سكان المجتمع لخمس محافظات عراقية وهي المثنى وصلاح الدين وبابل والينبار وديالى). وتعد ظاهرة تزويج الفتيات من الظواهر الشائعة التي تنتشر في المناطق الريفية بسبب الظروف الاجتماعية والاقتصادية والثقافية حيث يزوجون البنات بعمر (١٢ سنة) وبنسبة تقدر بـ (امرأتان متزوجتان من بين كل ثلاث نساء).

وبين الأمية والزواج في قرية (الرواشد) القريبة من ناحية الكرمة التابعة لقضاء الفلوجة، تم افتتاح فرع للفتيات في الثانوية الوحيدة فيها بعد ان كانت مختلطة وهو السبب الذي كان يجبر الأهالي على حرمان بناتهم من إتمام دراستهن الثانوية.. ولأقت هذه الخطوة قبولا لدى عدد لا بأس به من الأهالي الذين سمحوا لبناتهم بإتمام دراستهن.

أحدى الطالبات قالت "انها تمكنت من إقناع أهلها بإتمام دراستها لكنها لا تثق في قدرتها على إقناعهم بدخول الجامعة بعد إتمام المرحلة الثانوية".

الفقر والبطالة وجهان لعملة واحدة

وفقاً لخطة التنمية الوطنية ٢٠١٨-٢٠٢٠ الصادرة عن وزارة التخطيط، فقد أظهرت المؤشرات أن معدل الفقر في المناطق الريفية يزيد عن الضعف في المناطق الحضرية، وعندما يتم تصنيف المناطق الفقيرة وفقاً للبيئة، فإن أفقرها هي ميسان الريفية (٧٣٪)، المثنى (٦٤٪) وذي قار (٦١٪)

في ١٥ أكتوبر، يحتفل العالم باليوم الدولي للمرأة الريفية، وعلى الرغم من دورها الرئيسي في المجتمع العراقي، تكشف البيانات أن الحرمان من التعليم للفتيات العراقيات من المناطق الريفية أوجد أجيال من النساء العراقيات الفقيرات اللاتي يعتبرن من بين أضعف الفئات في البلاد، فحوالي ثلاث من بين كل عشر نساء ريفيات اميات مقارنة بواحدة من كل عشر نساء في المناطق الحضرية. يتنوع النجاح في توفير التعليم الأساسي للفتيات في جميع أنحاء البلاد. ثلاث من كل خمس نساء ريفيات عراقيات لم يكملن تعليمهن في محافظة بابل وكربلاء وديالى، مقارنة بحوالي واحدة من كل خمس نساء ريفيات عراقيات في المحافظات الأخرى. ومع ذلك، فإن البرامج المصممة لتحسين معرفة القراءة والكتابة في البلاد تفشل في الوصول إلى النساء الريفيات اللاتي هن في أمس الحاجة إليها. لا يوجد سوى امرأة ريفية واحدة من كل عشرة نساء ريفيات يحضرن مراكز محو الأمية الأساسية، مقارنة بتسع نساء في المناطق الحضرية، وواحدة من كل ٢٠ امرأة ريفية حاصلة على درجة البكالوريوس في البصرة، وهي أعلى نسبة في البلاد. واحدة من كل ٥٠٠ امرأة ريفية حاصلة على التعليم العالي تقود النساء الريفيات إلى القوة العاملة (٠,٢٪). كل بضعة نساء ريفيات يحملن درجات علمية تصل إلى أماكن حساسة لقيادة نساء ريفيات أخريات في سوق العمل. وفي حديث للمكاتبة الصحفية عدوية الهلالي عن واقع المرأة الريفية، قالت "أيامها متشابها، كأجنحة مروحة لا تنفك عن التوقف، تبدأ بالعمل المبكر، وتنتهي بالنوم المبكر، لغرض النهوض المبكر أيضاً، وهكذا تستمر الدوامة اليومية وتدور المرأة فيها طوال اليوم دون كلل أو جزع، فهي حياتها التي اعتادتها ولم تجد بديلاً عنها.. لم تعتد الشكوى أو التوقف لالتقاط الأنفاس فهي مطالبة بالعمل وتحمل المسؤولية باستمرار ومنذ طفولتها". على الرغم من زيادة النسبة النوية لمشاركة المرأة الريفية في القوى العاملة من ١٩,٨ في المائة عام ٢٠١٣ إلى ٢٥,٤ في المائة في عام ٢٠١٦، من حوالي (اثنان من بين كل ١٠ نساء ريفيات تتراوح أعمارهن بين ١٥ سنة وما فوق في عام ٢٠١٣ زادت إلى حوالي ٣ من بين كل ١٠ النساء الريفيات اللاتي تتراوح أعمارهن بين ١٥ عاماً أو أكثر في عام ٢٠١٦).

وفقاً لبيان حقائق العراق الصادر عن منظمة العمل الدولية (ILO) والمتعلق بالبيانات الوصفية للعراق - المسح الاجتماعي الاقتصادي للأسر المعيشية، تبلغ نسبة العمالة إلى السكان (٣٦,٤٣٪)، ومعدل البطالة (٢٠٪) هو



وفقر وحرمان من التعليم



شكل (1) نسبة النساء الريفيات بعمر 12 سنة فأكثر حسب الحالة الزوجية لسنة 2016



حوالي 3 ملايين لسد فجوة الأمية وكذلك الدورات التدريبية المستمرة للنساء مع التركيز على المدن ذات التركيز العالي من النساء الريفيات (نينوى، بابل وبغداد) والتي تشكل حوالي 31% من النساء الريفيات في العراق. للتخطيط لتنفيذ الدورات التدريبية للمشاركة (١٠٣٤٧٧٢) حوالي مليون امرأة ريفية مع رصد ميزانيات الوزارات المعنية أو عرض الاستثمار. بالإضافة إلى تسهيل مهمة عدد النساء الراغبات في الالتحاق بالتعليم، وهو ما يمثل 28.9% (١.٥) مليون ريفي يرغبون في الالتحاق بالتعليم، بالإضافة إلى دعم 24.4% (١.3) مليون ريفي لاستكمال التحصيل العلمي.

● يشمل البرنامج الحكومي إدراج عنصر المرأة الريفية في كل من مشاريع التنمية الريفية والزراعية لتزويد المرأة الريفية بالمهارات اللازمة، وتقديم قروض عينية لإنشاء مشاريع صغيرة مدرة للدخل، بالإضافة إلى دورات في مجال محو الأمية، رفع الوعي الصحي وتطوير منهجية العمل الإرشادي في الوزارات، خاصة فيما يتعلق بالبرامج. إدارة تنمية المرأة الريفية ودورها في مجالات الاقتصاد المنزلي والأعمال الزراعية وأنشطة التنمية.

● ركزت الاستراتيجية الوطنية للنهوض بالمرأة العراقية على الفرص المعززة للتنمية المكانية (الحضرية والريفية) التي تضمن المساواة في توزيع الاستثمارات الموارد المالية الجغرافية مع الاستفادة من رعاية المرأة الريفية. قرار مجلس الوزراء رقم (١٦٤) لسنة 2014 بالموافقة على الاستراتيجية الوطنية للنهوض بواقع العراق

العمل الدولية) - (ILO)، سينمو الناتج المحلي الإجمالي للعراق بنسبة 2017 دولار للشخص الواحد أو 11% (تعادل القوة الشرائية)، وهذا يعني إذا دخلت 25 في المائة من النساء الريفيات إلى القوى العاملة (يعملن) زيادة إجمالي الناتج المحلي حوالي (٦٩) مليار دولار (تعادل القوة الشرائية). إجمالي الناتج المحلي = 2017 دولار × 11% × 25 = 69,4925 ~ (٦٩) مليار دولار (PPP) تعكس البيانات الإحصائية أن معظم النساء الريفيات يعشن في ظروف اقتصادية غير مستقرة بسبب فقدان الاستقلال الاقتصادي، ويرى الباحث الاجتماعي مؤيد الابراهيمى من كلية الآداب في جامعة بغداد أن التقاليد الريفية تندرج تحت النظام العشائري الذي ينظم حياة الأفراد في الأرياف بقدر ما يفرض عليهم أحياناً أعرافاً جائرة كما يحدث في حالات تزويج الفتيات.

الأنشطة الإرشادية لتمكين المرأة الريفية

بسبب العدد الإجمالي للمرأة الريفية حوالي (٥ ملايين) من أصل حوالي (١٨ مليون) امرأة في العراق، وعلى الرغم من البرامج الوطنية الحكومية مع المنظمة الدولية منظمات عشوائية وغير فعالة لأعداد كبيرة من النساء الريفيات ولكن المساهمة في تدريب حوالي (١٤38) مشاركة، تتلقى ثلاث نساء ريفيات التدريب في كربلاء وواحدة في بغداد وديالى.

يتلقى برنامجان ريفيان تدريبات في واسط مقابل ريف واحد في كل من بغداد وديالى. (30,4) كما هو مبين في الشكل 2 من التقرير عن طريق تسجيل (2,864,97031)

لا زالت متدنية إذ بلغت نسبة الدارسات ما يقرب (امرأة ريفية واحدة مقابل ثمان نساء من الحضر).

بطالة .. إهمال صحي .. فقر

إن معدل البطالة يلاحظ ارتفاعاً إذ بلغت نسبة البطالة للنساء الريفيات لعام 2014 (حوالي ضعف نسبة نساء الحضر) فيما ارتفعت هذه النسبة لنساء الريف عام 2016 وتعكس البيانات الإحصائية أن معظم النساء الريفيات يعشن في ظروف اقتصادية هشة بسبب فقدان الاستقلالية الاقتصادية. وتعاني المرأة الريفية من الإهمال الصحي، إذ تعرضت المرأة إلى حالات (العجز الكبير) أو الضعف أو النقص الجسدي أو العقلي مثل بتر الأيدي أو الأرجل أو الشلل النصفي أو العاهة الجسدية أو الإعاقة العقلية، وحسب نتائج المسح الاجتماعي والاقتصادي للأسرة في العراق لسنة 2012 تبين أن أعلى شدة للعجز الكبير بين النساء الريفيات لما يقع على عاتق المرأة من مهام كبيرة في أسرتها يعرضها بالتالي إلى العجز وينسب مرتفعة جداً إذ تعاني (أكثر من 50%) من بين نساء الريف (لمحافظات الأنبار وكربلاء وذي قار) من العجز الكبير. كما يعد الفقر والجوع من أشد الأزمات الاجتماعية والاقتصادية للأسر العراقية في الحضر والريف، وأن قصصي حالة الفقر ورصد اتجاهه وأسبابه والمناطق التي يتركز فيها هي من أجل رسم السياسات ووضع الخطط لتحقيق التقدم وتخفيف منه، حيث بينت النسب أن مؤشر الفقر من بين (٧ نساء من الريف مقابل ٣ نساء من الحضر تعاني الفقر) وتعاني أكثر من ثلاثة محافظات من النساء الريفيات من شدة الفقر والتي (تجاوز الـ 50%) من سكان تلك المحافظات التي تركزت جنوب العراق (في ميسان والمثنى وذي قار). وفقاً لوكالة الاستخبارات الأمريكية CAI (كتاب الحقائق العالمي) العراق، فإن النسبة المئوية من إجمالي القوى العاملة من الفئة العمرية 15-24 عاماً عاطل عن العمل الإجمالي 25.6%، الذكور: 22%، الإناث: 23.3% (2017)، والمقارنة بين الدول والعالم: 47% (ثلاث نساء عراقيات من بين كل خمس نساء عراقيات عاطلات عن العمل).

ثلاثة أرباع النساء الريفيات عاطلات عن العمل

حوالي امرأة ريفية فقيرة في محافظة السليمانية مقابل 18 امرأة ريفية فقيرة في محافظة ميسان تؤدي إلى محافظات تكون فيها النساء أكثر فقراً، ولا سيما في المحافظات الجنوبية (ميسان، المثنى، ذي قار)، بينما تحصل على أعلى المراكز الريفية فقر النساء، ووفقاً لـ (منظمة العمل الدولية) المرأة ومؤشرات سوق العمل الرئيسية الخريطة التفاعلية.

وفقاً لخريطة الجوع لبرنامج الأغذية العالمي انتشار نقص التغذية في إجمالي السكان (النسبة المئوية) في الفترة 2016-2018 (لا يحصلون على ما يكفي من الطعام). في المستوى الأسوا الثاني. وفقاً للمخطط التفاعلي (منظمة

ورشة حقوق النساء العاملات في المؤسسات الاعلامية وكيفية تحسين بيئة عملهن بمشاركة صناع القرار

هَنْ

بغداد -



نظم منتدى الاعلاميات العراقيات في الاول من فبراير وبمستوى ثلاثة محاور ورشة عمل بشأن حقوق النساء العاملات في المؤسسات الاعلامية وكيفية تحسين بيئة عملهن وبحضور و مشاركة مدراء المؤسسات الاعلامية والمعنيين في المؤسسات الامنية والقضائية والاجتماعية

تضمنت الورشة التي ادارتها رئيسة المنتدى د نبراس المعموري محاور عدة: الاول ورقة عمل بصدد مستوى الجندر و بيئة العمل فيمؤسسات الدولة الاعلامية استعرضها ممثل مجلس أمناء شبكة الاعلام العراقي المستشار عمر الدليمي، و كذلك التحديات التي تواجهالنساء في ادارة القطاع الاعلامي قدمته رئيسة قناة nrt السيدة سرور عبد الواحد. اما المحور الثاني من الورشة فكان تجارب حية عن ادارةالاقسام في المؤسسات الاعلامية استعرضته الاعلامية سمارة محمود مديرة الاخبار والبرامج السياسية في قناة السومرية، اضافة الى الإطار القانوني والقضائي لحماية وسلامة الصحفيات استعرضه الناطق الاعلامي باسم المحكمة الاتحادية الياس الساموك.

كما تضمنتالورشة في محورها الثالث التهديدات والمخاطر في ظل بيئة أمنية غير مستقرة استعرضتها مديرة العلاقات والاعلام في وزارة الداخلية اضافة الى تنفيذ السياسات العامة المتعلقة في الجندر في قناة العراقية استعرضته المستشارة دكتورة فيروز حاتم .

تخلل الورشة باجزائها الثلاث نقاش وأسئلة من قبل المشاركين اختتمت بمجموعة توصيات سيتم تنفيذها في المرحلة المقبلة بالتعاون مع اعلامالدولة الرسمي . يذكر ان الورشة ضمن مشروع حماية وسلامة الصحفيات الذي ترعاه منظمة بدائل الكندية



حملة المدافعة عن قانون مناهضة العنف الأسري

هُنَّ

● - اربيل صوتها



ضمن مشروع تكامل شاركت عضوتا منتدى الاعلاميات العراقيات حذام يوسف و مديحة البياتي في ورشة آليات وخطة المدافعة عن قانون مناهضة العنف الأسري و على مدى يومين من ٥ - ٦ شباط ٢٠٢٠.

تضمنت الورشة التي ادارتها رنا الغزال / مختص أقدم بالمدافعة في مشروع تكامل.. مناقشة الخطوط الاساسية لتنفيذ حملة المناصرة والمدافعة عن قانون مناهضة العنف الأسري و كيفية دعم وتنسيق التحالف الذي يتضمن موضوع الحملة والعمل على تمرير وتطبيق قانون مكافحة العنف الأسري.. وهذا الدعم يتمثل في مراجعة وتعديل مسودة قانون مكافحة العنف الأسري لتعكس الاعراف والمعايير الاقليمية والدولية ، ودعم صياغة التعديلات مع الحكومة ومجلس النواب..

كما تضمنت الورشة تطبيقات عملية من خلال تشكيل فرق عمل لطرح أفكار ومعالجات حول العنف الأسري لتوصيل رسالة وحملات توعوية وتثقيفية حول قانون مكافحة العنف الأسري ، حيث تناولت كل مجموعة موضوع يخص العنف الأسري.. وكانت المجموعة التي تضمنتها مشاركة منتدى الاعلاميات العراقيات ضمن الفرق قد تناولت موضوع مهم هو تحديد مشكلة المادة (٤١) من قانون العقوبات الذي يتضمن تأديب الزوجة والاطفال وتحديد الهدف من خلال إلغاء هذه المادة عبر استهداف الجمهور المتمثل بالسلطة، كما كان خلال المناقشة ضرورة اجراء مقاطع مرئية وفيديوهات، وازادت عضو منتدى الاعلاميات العراقيات حذام يوسف الطاهر بخصوص عمل فيديوهات وان المنتدى قام بعمل فيديو يخص موضوع العنف الاسري (زواج القاصرات) وقد نال صدى كبيرا وتفاعلات واسعة وتم اعتماده كوثيقة لدى منظمات عالمية تعنى

برنامج تكامل لتمثيلها خلال الاجتماعات التي ستعقد لاحقا من أجل توصيل صوت المدافعين وبعض التوصيات التي خرجوا بها لتعديل القانون ومناصرة العنف ضد المرأة... وايضا أكد جميع المشاركين على ضرورة استمرار الورش التوعوية لمشروع تكامل في ظل استمرار العنف ضد المرأة ونشر التوعية لتغيير نمط السيطرة الذكوري في المجتمع

بالأسرة والطفولة..

وفي اليوم الثاني للورشة تناولت القانونية سعاد اللامي / مديرة المشروع تفاصيل تحالف المدافعين عن القانون والذي يتضمن الجدول الزمني الافضل لبدء الحملة هو بعد قراءة القانون قراءة أولى وازافت بالقول : هذه التدريبات الجارية هدفها تحضير أعضاء التحالف للقيام بأدوارهم في المدافعة عن القانون كل حسب المجموعة. وفي ختام الورشة تم اختيار ممثلة عن

اجتماع في قصر السلام لمناقشة ملف المرأة والوضع الراهن

بغداد



نظمت مستشارة رئيس الجمهورية لشؤون الجندر والمجتمع المدني، السيدة خانم لطيف، يوم الاثنين الموافق ٢٠ كانون الثاني، في قصر السلام، اجتماعاً لعضوات و أعضاء تحالف النخبة، وبحضور المستشار القانوني لرئيس الجمهورية السيد امير الكناني؛ لمناقشة الوضع الراهن واوليات العمل الخاص بملف المرأة. وناقش الحضور نقاط عدة من بينها ما تمخض عن التظاهرات، و حجم مشاركة المرأة فيها والمضايقات التي تعرض لها المتظاهرين بشكل عام والنشاطات والصحفيات بشكل خاص، واهمية حمايتهم اضافة الى الاطار المؤسساتي للمرأة، وما تمخض عن قرارات مجلس الوزراء بشأن ذلك، كما ناقش المجتمعون الاستراتيجية الامنية واهمية مراجعة استراتيجية الامن الوطني، واثرها على اوضاع المرأة في اجتماع اخر اضافة الى توضيح ما تحقق بشأن الخطة الوطنية الخاصة بقرار ١٣٢٥

واتفق المجتمعون على اشراك الجهات ذات العلاقة من السلطات الثلاث في الاجتماعات المقبلة واهمية الخروج برؤية مشتركة تدعم ملف المرأة وتحقق العدالة وتدعم دورها على الاصعدة كافة



أفضل الوجهات السياحية في شهر مارس



Nai Harn، وذلك للمتعة بعطلة عائلية مثالية في تايلاند. أمّا المسافرين الراغبين في عيش تجربة من الرفاهية، فهم ينتقلون إلى شاطئ سورين. وفي هذا الإطار، يعد Phuket Big Buddha أحد التماثيل الأكثر زيارةً. يقع الوقت المفضل لزيارة فوكيت بين مارس ويونيو، وتشتمل مناطق الجذب السياحي الأخرى، على مدينة فوكيت القديمة وسوق شارع المشي يوم الأحد ومتحف فوكيت تريكي.

أفضل الوجهات السياحية في شهر مارس: لشبونة

يعدُّ مارس من الأشهر المفضلة لزيارة لشبونة، الغنيّة بالتاريخ والثقافة. هناك، لا تفوّت زيارة "المتحف الوطني للفنون"، بالإضافة إلى "المركز الثقافي" في "بيليم"، وارتشاف فنجان من القهوة، في مقهى ذي شرفة مطلّة على النهر، وزيارة برج "بيليم" الذي بُني في القرن الخامس عشر، فضلًا عن زيارة Oceanarium أو الحوض المائي الضخم الذي يعد من عوامل الجذب الشهيرة في العالم. يمتدّ وقت الزيارة المفضل من مارس إلى مايو، ومن سبتمبر إلى أكتوبر.

الغارقة في التاريخ. يمكن الوصول إلى براغ عن طريق السفر إلى "مطار براغ الدولي"، ثمّ استقلال الحافلة (أو سيّارة الأجرة) للوصول إلى المدينة. وتشتمل مناطق الجذب السياحي الأخرى، على جسر تشارلز وميدان المدينة القديمة وصرح سانت فيتوس الديني.

أفضل الوجهات السياحية في شهر مارس: مراكش

منتصف مارس هو الوقت المفضل لزيارة مراكش، التي تشتهر بتنوّع ثقافي. هناك، يخلو استكشاف ساحة جامع الفنا، والسوق التي يرجع تاريخها إلى 1000 سنة، حيث يمكن شراء الأضحية والحقائب والمكسرات... لا تستقيم الرحلة إلى مراكش، بدون استكشاف القصور والمتاحف التي تمنح الزائرين نظرة ثاقبة على تاريخ المدينة الغني. تشتمل نقاط الجذب الأخرى: حديقة ماجوريل وقصر الباهية والكتيبة.

أفضل الوجهات السياحية في شهر مارس: فوكيت

يزور فوكيت، الجزيرة الأكثر كبرًا في تايلاند، نحو 30 ألف سائح في مارس. ويقصد السائحون الشواطئ، ومنها: Kata Noi و

يعدُّ مارس (آذار) شهرًا مثاليًا للسفر، لاعتدال درجات الحرارة في العديد من الوجهات السياحية التي تبدو أقل ازدحامًا.

أفضل الوجهات السياحية في شهر مارس: كريت

خلال مارس، يمكن للسائح مشاهدة حوالي ألفي نوع من النباتات في جزيرة كريت. معلومٌ أنّ الجزيرة، هي عاصمة قديمة ذات رموز سرّية من عهد ثيسبيوس. قوامها: القلاع والأزقة الغامضة. يمكن الوصول إلى الموقع من السفر إلى مطار أثينا الدولي، ثمّ استقلال العبّارة من ميناء بيرايوس في أثينا. وتشتمل مناطق الجذب السياحي الأخرى، على هيراكليون وقصر كنوسوس ومنارة خانيا وميناء البندقية وريثيمنو وكنوسوس.

أفضل الوجهات السياحية في شهر مارس: براغ

براغ، مدينة جميلة، ولا تتطلّب إنفاق الكثير من المال لزيارتها، ممّا يجعلها واحدة من الأماكن المفضلة في مارس للسائح، عشاق التاريخ والثقافة والعمارة. عند الزيارة، يخلو استكشاف ساحة البلدة القديمة، والقلاع

نور الماجد

مشاركتي في بطولة
غرب آسيا.. منعطف مهم
في مسيرتي الإعلامية و
IWJF أمسى الملاذ الأمن
للإعلاميات

حاورتها: انتخاب القيسي

الإعلامية نور ماجد عودة ابنة كربلاء التي طالما حلمت بان يكون منجزها الإعلامي مكملًا لمسيرة النساء من الناشطات والمدافعات عن حقوق الإنسان واجهت الكثير من الصعوبات والعقبات في بداية مشوارها الإعلامي كونها تنتمي إلى محافظة ذات طابع ديني لكنها استطاعت أن تغير بعض المفاهيم والأفكار وتحقق الانجازات لإيمانها بعملها ورسالته السامية في إيصال الحقائق إلى الجمهور بكل شفافية ومصداقية وان تصنع لها بصمة ليست في محافظتها فقط بل في بغداد أيضًا.



انتهاكات

*** في حالة تعرضك إلى انتهاك في حقوقك كصحفية من الجهة التي ستذهبن لها ؟**

منتدى الاعلاميات العراقيات Iwjf سيكون الملاذ الأمان فلقد كان له دور كبير في رصد الانتهاكات الخاصة بالصحفيات وأمسى يمثل تلك الشريحة

*** ما هي امنيات واحلام نور الماجد ؟**

أمنيته فقط أن تأخذ المرأة العراقية استحقاقها ودورها في التشكيلة الحكومية الجديدة وخاصة نحن لدينا طاقات نسائية كبيرة

*** كلمه أخيرة..**

أحب أوجه كلامي إلى النساء اللاتي ابتعدن عن الساحة واهتموا بأمور لأتصنع تغيير ايجابي بالمجتمع بالرغم من الظروف الصعبة التي يعيشها البلد.. لديهن مسؤوليات وعليهن تحملها وسوف ينجحن إذا تم وضع هدف معين ومسار صحيح النتيجة ستكون مرضية وايجابية للمجتمع .

الجواهري يروق لي كثيرا .

*** برنامج السابعة الذي يعرض في قناة اسيا هل حقق البصمة التي تطمحين لها ؟**

بالتأكيد كونه برنامج خدمي واجتماعي ومن خلاله استطعت أن أساعد الكثير من الناس المهتمين والمسلوقة حقوقهم ولدي طموح جامع بأن المشوار لا ينتهي عند فترة معينة.

*** دور نقابة الصحفيين ضعيف لما**

تعرض له الصحفيين من اختطاف وقتل وتصفية.. رأيك بالموضوع؟

النقابة لو عملت بمهنية أكثر وطبقت القانون المصادق عليه بحماية الصحفيين وترك المجاملات والتعامل مع الصحفي على قدر من الانجاز والعمل الذي ينجزه لأصبحت رقم واحد على الساحة .

*** توضيح أكثر ؟**

كلنا يعلم أن النقابة تهتم بنوع معين من الصحفيين وتهمل من لهم دور وانجازات مثلا لماذا لا يتم زج الشباب في هيئة المجلس بدلا من الذين أعمارهم كبيرة والبعيدون كل البعد عن الصحفيين والإعلاميين الشباب، كذلك دور المرأة مهمش هناك، ويوجد ضبابية في عمل النقابة وتحتاج إلى رؤية واضحة ولم تكن بالمستوى المطلوب لما تعرض له الصحفيين من

بدايتها كانت في الصحافة الاستقصائية ثم كتابة التقارير في الصحف بعدها عملت في مجلة بنت الخليج التابعة لديوان الشيخ محمد بن راشد آل نهيان حاكم دبي لينتهي بها المطاف في مجال الإعلام في قناة أسيا... مجلة صوتها حوار مهم وشيق مع الإعلامية المتألقة نور الماجد

*** من كان له الفضل في سقل شخصيتك الأهل وخاصة والدتي كان لهم دور فاعل ومؤثر للنجاح الذي وصلت إليه - ما هو الاثر الذي ترتب على مشاركتك في حفل بطولة غرب أسيا ؟**

مشاركتي تعتبر مرحلة ومنعطف تاريخي في حياتي وتركت بصمة جميلة في مسيرتي وأحب أن اشكر الرياضة العراقية التي قربتني إلى قلوب الناس وكسبت محبتهم لي من خلال تقديمي لحفل بطولة غرب اسيا في كربلاء وبحضور أكثر من ٣٥ ألف متفرج

*** الشخصيات السياسية و الثقافية**

والفنية التي تأثرت بها وغيرت من مفاهيمك في الحياة ؟

الكثير من الشخصيات كنت من المتابعين لها لكنني لم أتأثر بها بل استفدت من تجاربهم في الحياة.. اقرا كثيرا للمفكر علي الوردي واشعر أنه يفهم الإنسان العراقي، كما ان شعر



لنحتفي بنساء العراق
في اليوم العالمي للمرأة

هيئة الأمم
المتحدة للمرأة



#المرأة_وطن
8 آذار



هي.. السلام

لنحتفي بنساء العراق
في اليوم العالمي للمرأة

هيئة الأمم
المتحدة للمرأة



#المرأة_وطن

8 آذار



أوسكار ٢٠٢٠: خواكين فينيكس يحصد جائزة أفضل ممثل عن فيلم الجوكر

مشاهير



الليلة جائزة الأوسكار الأولى في مسيرته، بعد ٣ ترشيحات سابقة لم يحالفه الحظ في حصد الأوسكار خلالها. وتنافس فينيكس هذا العام على الجائزة إلى جانب كل من أنطونيو بانديراس عن فيلم "Pain and Glory" ليوناردو دي كابريو عن فيلم "Once Upon a Time in Hollywood" آدم درايفر عن فيلم "Marriage Story" جوناثان برايس عن فيلم

فاز النجم خواكين فينيكس بجائزة أفضل ممثل لدور رئيسي عن دوره في فيلم الجوكر Joker المقتبس من القصة الأصلية للمخرج آرثر فيليك، والتي تعد أشهر شخصيات عالم DC Comic، ويعيش الجوكر في مدينة جوثام، والذي يتعرض لكثير من الضغوطات الصعبة والظروف القهرية التي تضطره للتحويل إلى شخصية الجوكر.

وسبق له فينيكس (٤٥ عاماً) أن فاز بجوائز عدة عن الدور ذاته كان أبرزها (الغولدن غلوب والبافتا)، فيما حصد

الأمير هاري وميغان يتجاهلان دعوة مادونا .. ويفضلان شراء منزل خاص لهما في لوس أنجلوس

تتصاعد عن من سيدفع تكاليف أمنهما الباهظة. وفي آخر استطلاع رأي في كندا قال ثلاثة أرباع المواطنين الكنديين أنهم لن يدفعوا من ضرائبهم نفقات أمن الأمير هاري وميغان ماركل



كاليفورنيا تعالج مشاكلها وتوترها بالمشي على الشاطئ، أو اليوجا أو بتناول حبة أفوكادو. رفع مستوى الترتيبات الأمنية في قصر فانكوفر الكندي

قصر فانكوفر الكندي الذي يقيم فيه الأمير هاري وميغان، وقد قام الثنائي الملكي هاري وميغان برفع مستوى الترتيبات الأمنية في قصرهما الكندي الذي يقيمان فيه فقاما بتثبيت كاميرات أمنية على طول الشاطئ، مقابل واجهة قصرهما الأساسية ووضعاً ستاراً قماشياً باللون الأبيض بين الأشجار وأمام أبواب القصر المعدنية الرئيسية إلى جانب لافتة طلب فيها "عدم التعدي واختراق أملاك الغير"، للتمتع ببعض الخصوصية ومنعاً لعدسات الباباراتزي.

وقد أطلق محامو الأمير هاري وزوجته ميغان ماركل تحذيراً قانونياً لوسائل الإعلام بعد تصويرها ميغان ماركل بدون إذنها أو موافقتها خلال تنزهها مع ابنها آرثشي وكلاهما الأليفة بأحد المنتزهات الكندية. وبعد إقامة الثنائي الملكي الأمير هاري وميغان لأكثر من ٣ أشهر في كندا، زالت الأحاديث والتقارير

بالإقامة في منزلها في نيويورك بدلاً من كندا لم تجد تجاوباً من قبلهما وأكدت المصادر أن الأمير هاري وميغان ماركل يريدان قضاء وقت أكبر في لوس أنجلوس وشراء منزل فيها بالقرب من عائلة وأصدقاء ميغان في كاليفورنيا.

ويقيم الزوجان الملكي دوق ودوقة ساسكس الأمير هاري وميغان في قصر فانكوفر الذي استأجر من قبلهما منذ أشهر، وتقدر قيمته حسب الخبراء بـ "١٠" مليون جنيه استرليني في جزيرة فانكوفر الكندية. وذكر مصدر مقرب من الثنائي هاري وميغان لـ مجلة "بيبول" أن الأمير هاري وزوجته ميغان لن يغادرا كندا للإقامة طوال الوقت في لوس أنجلوس بل هما يخططان لأن يكون لهما منزلان في كل من كندا والولايات المتحدة لهذا يبحثان يوماً عن منزل مناسب لشراؤه عبر الإنترنت. وتمتلك دوقة ساسكس ميغان ماركل شبكة علاقات وصدقات قوية في مسقط رأسها لوس أنجلوس حيث تقيم والدتها دوريا وتريد هي وزوجها تقسيم وقتها بين كندا والمدينة الذهبية فنياً لوس أنجلوس.

ويعتقد الزوجان أن نمط حياتهما في لوس أنجلوس سيكون أسهل وأجمل وأكثر متعة وهدوءاً ويستطيعان فيها الإستمتاع بممارسة المشي لمسافات طويلة وممارسة اليوجا براحة واسترخاء، وتستطيع ميغان الطهو على راحتها إلى جانب والدتها.

وهاري وميغان يفضلان التمتع بقدر أكبر من الخصوصية والهدوء والإسترخاء مع طفلهما آرثشي وكلاهما الأليفة.

وتحدثت ميغان ماركل خلال الفترة السابقة عن نشأتها في لوس أنجلوس وهي هناك كأي فتاة في

كندة علوش احتفالاً بعيد زواجها الثالث: الزواج صعب جداً ينجح بالحب ويحتاج للصبر

كله، والبدائية صعبة للغاية، وتمنت أن يتوقف الناس عن استخدام القسوة وإساءة الظن لبعض وإصدار أحكام مسبقة.

كندة غردت منذ أيام عبر حسابها الموثق بموقع تويتر قائلة: حاسة العالم واقف على شعرة، توتر بكل مكان بين البلاد والعباد بتمني من قلبي هالسنه تكون أحسن من العشر سنين الي قبلا تفاعلت انورقم 2020 يحمل خير بس يمكن هبل لإنو البدائية متعسرة.

وأضافت: الحياة صعبة بما فيه الكفاية بتمني يكون حضوري لطيف وبحلم انو الناس تبطل قسوة واحكام مسبقة وإساءة لبعضن البعض

بحمد ربي عالحو والمر ويارب العمر كلو مع بعض.

التعليق الأول من أصالة

المفارقة أن التعليق الأول جاء من أصالة التي أعلنت طلاقها عن المخرج طارق العريان منذ أيام وقالت: الله يحفظ محبتكم ويحفظ قلوبكم حلوه وطاهره مُحِبّه ووفِيّه.

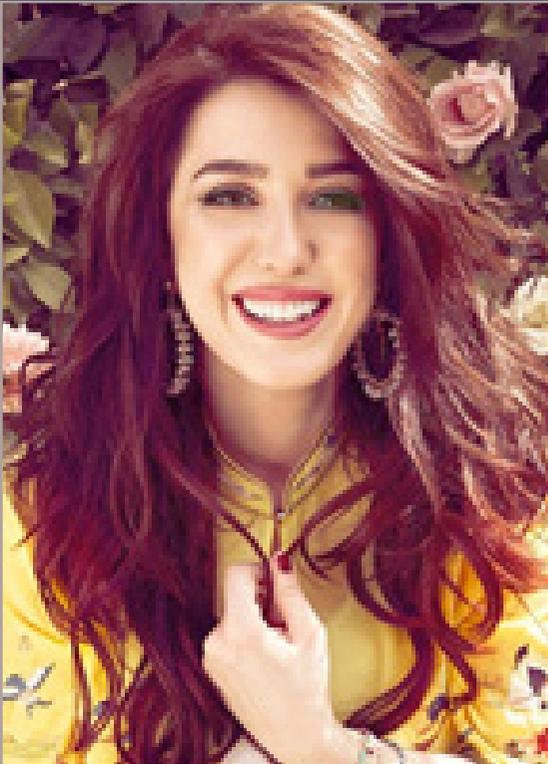
وعلق على المنشور النجوم حلا شيحة وشقيقتها هنا وإيمي سالم والسورية شكران مرتجي والفنانة صفاء سلطان والنجم أحمد السعدني ولقاء الخميس تضمنت أغلب التعليقات الدعاء باستمرار زواج كندة وعمرو في إطار من الحب.

يذكر أن كندة علوش تراجعت عن تفاؤلها بالعام 2020، مؤكدة أن التوتر يعم العالم

عبر حسابها بموقع إنستقرام، حيث نشرت صورة حديثة لهما وعلقت عليها برسالة تمثل خلاصة تجربتها عن الزواج، مؤكدة أن الاستمرار لا يتوقف على الحب كما يظن البعض، وإنما يحتاج للكثير من الصبر.

كندة علوش اختصرت تجربة الزواج بعد ثلاثة أعوام قائلة: الزواج مو بس صورة حلوة وضحكة مرسومة وفستان عرس وشهر عسل وسفر واحتفالات الزواج طلعات ونزلات مواقف صعبة وقاسية ومواقف حلوة بكي وضحك خناق وحب الزواج اهتمام ومحاوله دائمة للحفاظ على شغف الأيام الأولى.

أضافت: الزواج صعب جداً ينجح بالحب والدعوات والنوايا بس لانو بيحتاج شغل وتفكير وصبر اليوم بيصيروا تلت سنين



أنجلينا جولي تحرم أبناءها الخمسة من الميراث.. تعرف على السبب



ومنازل فاخرة وعقارات . وتتقاضى أنجلينا أجورا تتراوح ما بين 10 إلى 15 مليون دولار نظير قيامها بدور البطولة في الأفلام التي تشارك بها، في حين أن أجرها ارتفع إلى 25 مليون دولار عند خوضها تجربة الإخراج لفيلم First They Killed My Father.

17 عام باعتباره هو الأبن الوحيد الذي أيد قرار الانفصال.

ثروة أنجلينا جولي

وأثارت هذه الوصية استياء زوجها السابق براد بيت والذي أكد أن هذا القرار هو محاولة لإزعاجه من جديد . وكشفت تقارير عالمية أن ثروة الممثلة العالمية تبلغ 116 مليون دولار، وتتنوع ما بين أموال

قررت الممثلة الأمريكية أنجلينا جولي حرمان خمسة من أبنائها من ميراثها في الوصية التي أعلنتها.

أنجلينا جولي تحرم أبنائها الخمسة من الميراث

وجاء بوصية أنجلينا جولي، حرمان خمسة من أبنائها الذين رفضوا قرار انفصالها عن زوجها السابق الممثل براد بيت.

كما نصت على أن تذهب ثروتها بالكامل إلى ابنها الأكبر مادوكس والذي يبلغ من العمر

أشهر قصص الحب في التاريخ

فأطلقوا عليه لقب «مجنون ليلي»، وأجبرت الفتاة على الزواج من رجل آخر، ولكن بعد حرمانهما من لقاء بعضهما في الدنيا، تم دفنهما في قبرين متجاورين بعد موتهما على أمل اللقاء في الآخرة.

* لانسبيوت وجوينفير

وقع السير لانسبيوت في غرام الملكة جوينفير زوجة الملك آرثر، وتكونت علاقة الحب بينهما في سرية تامة، ولكن لم تستطع الملكة كتم حبها له، فأعلنت عشقها له ثم هرباً معاً، فتابعتهم مجموعة من رجال الملك، وألقت القبض على الملكة وحكم عليها بالإعدام حرقاً، بينما استطاع السير الهرب، وعاد يوم تنفيذ الحكم محاولاً إنقاذها، وانقسم رجال الملك بين المؤيدين للحكم والمخالفين له، فقرر الملك نفيهما إلى كنيسة بعيدة باتسة.

* تريستان وأيسولد

حدثت هذه القصة في العصر الوسيط أثناء حكم الملك آرثر، بعدما تمت خطبة أيسولد ابنة ملك إيرلندا إلى «مارك» ملك كورنول، الذي أرسل ابن أخته تريستان لمرافقة أيسولد في طريقها إلى كورنول، ووقعا في الحب أثناء الرحلة، وأتمت الفتاة زواجها من مارك بعد الوصول، ولكنها لم تستطع نسيان حبها لتريستان، واستمرت علاقتهما بعد الزواج، حتى علم الملك بأمرهما وسامح الفتاة، ولكنه منع تريستان من دخول المدينة، فأصابه المرض حزناً على فراقها، وطلب رؤيتها لعلها تكون السبب في شفائه، ولكن أخبره أحد رجال الملك بأنها ترفض المجيء، وحينما وصلت الحبيبة كان الوقت قد نفذ ووجدت حبيبها قد فارق الحياة.

الحب، وتصدح حناجر المحبين بأناشيد العشق والهوى وكلمات الغزل التي تفيض شوقاً وهياماً.

ورغم أن الخلود ليس من بين كلمات قاموس الحب على مر الزمان، استطاعت بعض القصص المأساوية أن توثق مرارة الحب وسعادته في آن واحد بأحداثها التي سطرتها الكتب وتناقلها الأجيال على مر الزمان، ومنها كما يقول الروائي سعيد الكفراوي تلك القصص الأسطورية:

* روميو وجولييت

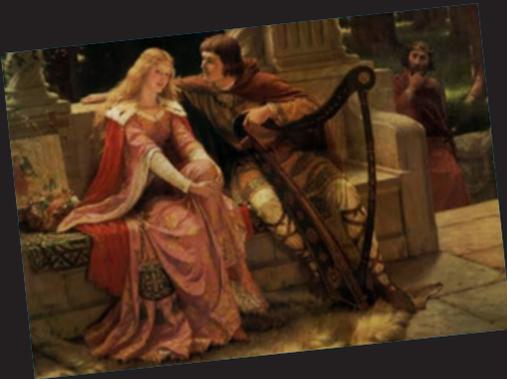
ربما تكون أشهر قصص الحب على مر التاريخ وأكثرهم في ضرب المثل بها، أبداع في كتابتها الشاعر الإنجليزي ويليام شكسبير، وتعود هذه القصة لشباب وفتاة ينتميان إلى عائلتين دخل العدا وامتد بينهما، أحبا بعضهما بشدة، ولسوء الحظ لم تتوحد العائلتان إلا بعدما قام روميو بالانتحار عن طريق تناول السم، ظناً منه أن حبيبته قامت بالانتحار من أجله، وبمجرد استيقاظ جولييت ومعرفتها بانتحار حبيبها، طعنت نفسها بخنجر روميو وفارق الاثنان الحياة بجانب بعضهما البعض.

* أنطونيو وكليوباترا

وقع القائد الروماني أنطونيو، وملكة مصر كليوباترا في الحب من أول نظرة، ما أثار غضب الرومان لخوفهم من تنامي قوة المصريين نتيجة هذه العلاقة، ورغم تلك التهديدات تزوج الأمير بالملكة، ويقال إنه في الوقت الذي كان أنطونيو يخوض حرباً ضد الرومان، تلقى أبناء كاذبة عن موت كليوباترا فقام بالانتحار بسيفه، وبمجرد معرفة كليوباترا لم تتحمل فراقه وانتحرت هي الأخرى.

* قيس وليلى

رفض الأهل زواجهما، فقام قيس بالعيش وحيداً في الصحراء وصاحب الحيوانات، بالإضافة إلى امتناعه عن تناول الطعام والشراب،



أسف سيدتي

عصمت شاهين دوسكي



أسف سيدتي
نزل الدمع مدرار
في غربتي لم يبقى خل ولا دار
وحيد اجر خيالاتي
لا تجمعني حروف ولا أسوار

عصمت شاهين دوسكي

تزمز للتمثال بلا مزمار
أه من عيون
لا ترى خلف الجدار
أه من حب أصبح
لعبة بين الدينار والدولار
أسف إن أزعجتك سيدتي
هذا حالنا
إن كنا عبيداً أو كذباً أحرار

فثارت بينها الأوتار
غريب في وطني
فجار عليا الصديق والجار
شجوني ، قيودي ،
جنوني في رحي أشعار
أه من أرض
لا عدل فيها ولا منار
أه من أيدٍ
لا تصفق إلا لغاصب واحتكار
أه من شفاه

أسف سيدتي
نزل الدمع مدرار
في غربتي لم يبقى خل ولا دار
وحيد اجر خيالاتي
ولا يجمعني حرف ولا ستار
كيف امسح دمعتي وفي دمعتي
أسرار
تسير على الخد وتترك على
الخد آثار ؟
يا وجعا كتمته بين ضلوعي



تحتاج بشرة اليدين، تماماً كبشرة الوجه، إلى عناية دائمة ومركزة في فصل الشتاء لحمايتها من الأضرار التي تهبها بفعل الحرارة المنخفضة والهواء الجاف والأمطار... وروتين العناية باليدين لا يقتصر على استخدام الكريمات المرطبة، بل هناك بعض الخطوات التي عليك القيام بها بهدف وقايتها من مشكلة الجفاف التي تعتبر المهذد الأكبر لهما.

١. غسل اليدين باعتدال
٢. تجنب استخدام المنظفات التي تحتوي على مواد كيميائية
٣. استخدام الكريمات المرطبة والمغذية
٤. تقشير اليدين.

فوائد بذور الكتان للشعر



4 ملاعق كبيرة من بذور الكتان
نصف لتر من الماء
فنجان من عصير الليمون
طريقة التحضير:
ضعي الماء في قدر على النار حتى يغلي
أضيفي بذور الكتان واتركيها تغلي حتى تنضج
اطفأي النار ثم أضيفي عصير الليمون وحركي
المزيج بملعقة خشبية
اتركي المزيج يبرد وستجدين أنه أصبح على تركيبة
جل لزج
ضعي الجلد على فروة رأسك كل ليلة قبل النوم مع
التدليك لمدة 5 دقائق
زيت بذور الكتان
استخدمي زيت بذور الكتان لتدليك فروة الرأس فهي
تساعد في تنشيط الدورة الدموية وتعزيز إنتاج
الخلايا.
المكونات:
فنجان من زيت بذور الكتان
طريقة التحضير:
ضعي كمية زيت بذور الكتان في قدر صغير على
النار حتى يفتتر
ورعي الزيت على فروة الرأس ودلكيها لمدة 5 دقائق
مشطى شعرك حتى يتشبع بالزيت
اتركي الشعر منقوعاً لمدة نصف ساعة
اغسلي الشعر بالماء الفاتر والصابون البلدي

أثبتت بذور الكتان أنها من العناصر الغذائية المفيدة جداً للصحة بشكل عام بفضل احتوائها على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن التي تغذي الجسم وتساعد في الحفاظ على صحته ونشاطه.
وقد أظهرت الدراسات أن بذور الكتان مفيدة للشعر أيضاً إذ تحتوي على كمية وافرة من الفيتامين E الضرورية لتعزيز نمو الشعر وكثافته وترطيبه، وعلى أحماض الأوميغا 3 التي تحمي الشعر من التقصف والجفاف، بالإضافة إلى مكونات أخرى غنية ومفيدة لصحة الشعر وفروة الرأس.

- فوائد بذور الكتان للشعر
- تساعد بذور الكتان في تعزيز نمو الشعر وحمايته من العوامل البيئية المضرّة به.
 - تعدّل الإفرازات الزيتية في فروة الرأس فتحميها من التهيجات وتجعل الشعر يبدو نضراً.
 - تعالج مشكلات فروة الرأس الناتجة عن التهيجات الجلدية نتيجة استخدام مستحضرات عناية غير مناسبة من شامبوهات وأقنعة وزيوت.. وغيرها.
 - تغذي بصيالات الشعر وتحميها من التلف وبالتالي تصبح خصلات الشعر أكثر متانة وقوية.
 - تساعد في معالجة مشاكل فروة الرأس كقشرة الرأس، والأكزيما.
- توصفات طبيعية من بذور الكتان
بذور الكتان وعصير الليمون
المكونات:

ملابس عصرية للمحبات من وحي الفاشينستا

موضة

من لون البنطال لتبرزي طول ساقيك، وجربي تنسيق هذه الطلة مع بليزر مخطط بالطول من وحي إطلالة الفاشينستا لينا أسعد.

تنانير بليسيه

حافظت على مكانتها ضمن لائحة اتجاهات موضة خريف 2019 وهي من القطع التي توحى بأنهن من ترديدها أكثر طولاً، جربي تنسيق تنورة بيضاء مع كنزة خفيفة من نفس اللون لإطلالة على الموضة أو اعتمدي طريقة الفاشينستا دلال الدوب في إرتداء التنورة الصفراء ونسقيها مع توب وجاكيت جينز قصير لتطيلي الجزء السفلي من قامتك.

وبنطال واسع لائمتها مع حذاء شفاف وحقيبة كتف متوسطة الحجم مما أوحى بأنها أكثر طولاً. إطلالة موحدة اللون

تعتبر من أبرز الحيل التي ينصح بها خبراء الموضة للحصول على قامة ممشوقة، اعتمدي إطلالة أحادية اللون مؤلفة من توب وبنطال بقصة واسعة بإحدى نغمات الباستيل الناعمة على غرار الفاشينستا فاطمة حسام تمنحك لوك هادئ ومحتشم وتزيد من طولك، وتتممي أناقتك بإنتعال حذاء بتصميم مدبب من الأمام.

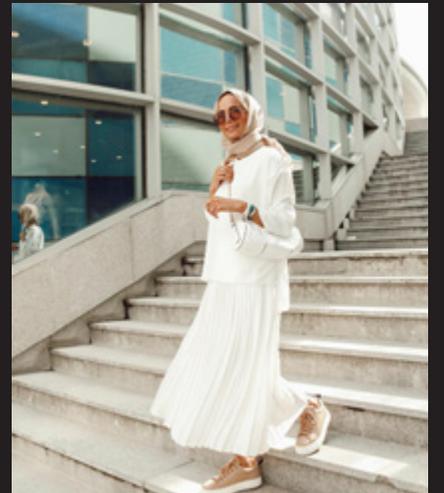
بناطيل عالية الخصر

وجهي خيارك نحو البناطيل الجينز عالية الخصر، ونسقيها مع توب بيج أو بلون قريب

برزت هذا الموسم صيحات عديدة تليق بالمحبات، وأظهرتها الفاشينستا المحبات اللواتي واكبن الموضة من الملابس المخططة بالطول إلى البناطيل عالية الخصر مروراً بالتنانير البليسيه. وكثقت متاجر أشهر الماركات بأجمل التصميمات التي نسقتها الفاشينستا المحبات بطرق أنيقة ندعوك لمشاهدتها لتستوحي منها.

الأزياء المخططة

حظيت الأزياء المخططة بشكل عمودي بحضور كبير على منصات عروض الأزياء الجاهزة وتفننت الفاشينستا في تنسيقها مع الحجاب، فأحبنا إطلالة المصرية سحر فؤاد ببدلة سوداء مطبوعة بخطوط بيضاء مؤلفة من توب High low



أفضل إطلالات سيرين عبد النور الحديثة بالصور



فستان من زهير مراد تألقت به سيرين عبد النور



سيرين عبد النور في فستان أزرق من زهير مراد

رصدنا ل سيرين عبد النور مؤخرًا، عددًا كبيرًا من الاطلالات المميزة التي اختارتها لمناسبات مختلفة، منها لتصوير مسلسلها الجديد "الديفا"، ومنها في مناسبات رسمية على السجادة الحمراء حضرتها في الوطن العربي والعالم، وقد لفتتنا أناقتها المميزة في فساتين السهرة والأزياء الرسمية مؤخرًا، ولهذا جمعنا بالصور أفضل اطلالات سيرين عبد النور الحديثة، شاهديها واختاري الأجل برأيك، وإليك بعض الأمثلة.

أطلت سيرين عبد النور مؤخرًا في اطلالة مميزة في الأسود في إحدى المناسبات على السجادة الحمراء، وقد اختارت فيها فستانًا بتصميم لافت حمل توقيع نيكولا جبران Nicolas Jebran بقصة ضيقة مكشوفة الأكتاف، وقد ناسب سيرين وقوامها المشوق كثيرًا، وقد اختارت معه أقراطًا ماسية ناعمة وشنطة يد براقية على شكل نجمة ذهبية، برأيي أنها لم تتناسب مع فخامة الفستان.

موديلات الجمبسوت تليق كثيرًا بسيرين عبد النور، وقد رأيناها فيها في أكثر من مناسبة، منها في هذا اللوك مؤخرًا ذو الطابع الاستعراضى، والذي اختارت فيها جمبسوت مميزًا باللون الفضي من دار لابورجوازي Labourjoisie مزينًا بالشراريب وبجبات الكريستال البراقة، وقد اختارت معه صندلاً فضياً بكعب عالٍ وعقدًا ماسيًا لافتًا.

اطلالة اتسمت بالأنوثة والفخامة شاهدنا بها سيرين عبد النور، وقد تألقت في فستان باللون الأزرق الغني من زهير مراد Zuhair Murad محدد الخصر وياقته مفتوحة على شكل حرف V، وقد نسقت معه حقيبة كلاتش مخمل باللون النيلي، ومجوهرات ماسية بارزة، واعتمدت تسريحة شعر منسدلة وقد بدت غاية في الأناقة، لا سيما وأنّ الاطلالة حملت طابعًا كلاسيكيًا راقياً. سيرين عبد النور أطلت على المسرح بلوك فاخر واطلالة ساحرة، اختارت فيها فستانًا أحمر من زهير مراد Zuhair Murad من قماش التول المطرز، تصميمه لافت وأنثوي محدد الخصر مع أكمام طويلة تدلت إلى الأرض، وقد نسقت معه مجوهرات ماسية فاخرة.

شاهدي أجمل اطلالات سيرين عبد النور الحديثة بالصور، والتي اخترناها لها من مناسبات مختلفة تألقت بها في أزياء سواريه مميزة، واختاري الاطلالة التي تعتقدين أنها الأجل برأيك.

مكياج عروس 2020..تعرفي إلى أبرز المصحات

مكياجك

جمال الصبيّة مع وجه متوهج ومضيء، وهو أكثر ما تبحث عنه بهذا اليوم المهم، فاللمسات اللامعة بشكل عام تمنح الصبايا بريقاً من نوع خاص، واطلالة غاية في الأناقة والجاذبية.

مع اللوك الترابي، والغلوس بألوان النود البنية والبيج بدرجاته المختلفة، لتحفظي أيضاً بالمظهر الطبيعي لكِ بالمكياج، وهو السائد بأبرز مصحات مكياج 2020.

موضة الغليتر بعالم المكياج، أصبحت جزءاً أساسياً من اطلالات الكثير من العرائس بيوم الزفاف، تحديداً مكياج العيون، الذي يُبرز

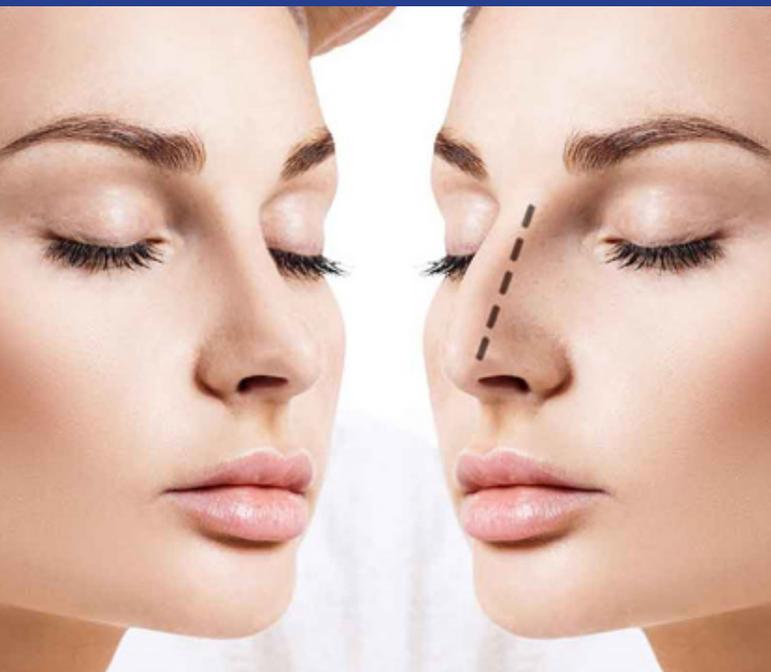
المكياج في تجدد دائم، وتظل الصبايا يحاولن مواكبة الموضة للظهور بأفضل اطلالة بيوم الزفاف، فكل فتاة بالطبع تتمنى أن تبدو أجمل من أيّ يوم مضى في حفل زفافها. ولمظهر عصري وجذاب، إليك أبرز مصحات مكياج العروس 2020.

أصبح التوجه الغالب نحو مظهر الفتاة الطبيعي بحفل زفافها، وإبراز جمالها من دون تغيير ملامحها، ولهذا برزت ألوان طبيعية وأقرب للون بشرة الصبايا، مثل الروز والسومون بخاصة مع لمسة الغلوس التي تُبرز أكثر جمال الشفاه، طبقيها مع مكياج ناعم بلمسة الهالاينر البسيطة، لاطلالة متوهجة

ليس هناك أجمل من أن تُبرز العروس جمال وجنتيها بأحمر الخدود، وهي من المصحات التي برزت بفترة الستينيات والسبعينيات، مناسبة للصبايا صاحبات البشرة البيضاء، مع رموش كثيفة، لاطلالة متناغمة المميز بهذه الصيحة أنها تناسب الصبايا صاحبات البشرة البيضاء والخمرية، اعتمديه



تصغير أرنية الأنف بالمكياج



تعاني نساء كثيرات من أرنية الأنف، وهي إحدى عيوب الأنف المزعجة والنافرة. ولأن الأنف يعد من أبرز ملامح الوجه التي تشد النظر والاهتمام، ويُعتبر من أبرز علامات الوجه المميزة، سنعرفك في هذا المقال الى طريقة تصغير أرنية الأنف بالمكياج، والحصول على أنف صغير بعيداً جراحات التجميل، بهدف أن يكون متناسقاً مع ملامح الوجه الأخرى. لإخفاء عيوب الأنف، لا سيما أرنية الأنف، من الأفضل استخدام مستحضرات المكياج الجافة وليس السائلة، لأن الأخيرة غالباً ما تمنح البشرة مظهراً لامعاً يساهم في إبراز حجم الأنف وفتحتي الأنف. وإن كنت معتادة على استخدام المكياج السائل، استعمليه على جميع أنحاء الوجه باستثناء منطقة الأنف. وإخفاء مناطق الوجه غير المرغوب فيها، بما فيها أرنية الأنف، يتم استخدام مستحضرات الأساس بلون أغمق بدرجتين أو ثلاث من لون البشرة الطبيعي. بالتالي، احرص على استخدام اللون الغامق لكل من كريم الأساس، الكونسيلر، البودرة، الهالايتز لمنطقة الأنف، فهي تجعل الأنف عموماً يبدو أصغر حجماً، وأرنية الأنف خصوصاً. وكلما أُبرزت منطقة الخدود، كلما خفتت من تسليط الضوء على الأنف وصرف الانتباه عنه، لذلك قومي باستخدام البلاش بشكل بارز على عظمتي الخدين. إضافة الى ذلك، اعتمدي أحمر الشفاه اللامع، أو استخدامي الروج بالألوان الفاتحة، لأن هذه الخطوة تساعد أيضاً في صرف الانتباه عن أرنية الأنف.



الحصول على الابتسامة الهوليوودية

صحتك

”هناك طريقة ثانية لهذا الإجراء تُسمى Crowns، وتقضي بتلييس السن بصورة دائمة، وبوساطة مادة لاصقة لكن هذه الأخيرة تذبذب بسبب الريق، مع مرور الوقت، وتتسبب بفراغ بين التلييسة والسن؛ لتدخل الميكروبات، متسببة بتسوس الأسنان.“ من سلبات القشرة التي تُلصق من دون تحضير السن Prepress Veneers أنها معرّضة للكسر؛ لأنها رقيقة للغاية، وذلك عند تناول البذور مثلاً بين الأسنان الأمامية، كما أنها لا تصلح للأفراد، الذين يشكون من الإصابة بمرض ما في أسنانهم، أو من عضة غير متوازنة، أو أولئك الذين يعانون من صرير الأسنان الليلي.

بعض الحقائق عن الابتسامة الهوليوودية

1. يدوم إجراء الابتسامة الهوليوودية لنحو سبع سنوات، مع ضرورة مراجعة الطبيب كل ستة أشهر؛ للتأكد من صحة الأسنان واللثة، ومعلوماً أنّ مستوى اللثة يرتفع، مع التقدّم في السن؛ ليتشكل فراغ بين غلاف السن (التلييسة) وحدوده القديمة، والسن، وهذا الفراغ يصبح ظاهراً في هذه الحالة، الأمر الذي يستدعي تغيير القشرة لدواعٍ تجميلية.

2. يحتاج إجراء التقنيّة، التي تتّم من خلال برد الأسنان، لأكثر من جلستين. أمّا التقنيّة التي لا تحتاج لبرد الأسنان؛ فتتطلب إجراءً ينتهي في جلستين؛ الأولى، يقوم الطبيب خلالها بقياس فكّ الأسنان، والثانية للتركيب من دون مخدر.

3. قبل المباشرة في تطبيق الابتسامة الهوليوودية، يسأل الطبيب الفرد عمّا يزعجه في أسنانه؟ وبحسب الإجابة؛ يُفكر الطبيب في التقنيّة المناسبة، مثلاً، إذا كان الفرد يشكو من لون أسنانه، بدون شكلها، أو في العضة، فإنّ الطبيب ينصح بتبييض أسنانه حصراً. أمّا إذا كانت الأسنان تعجّ بالحشوات البيض، أو من تفاوت في لونها؛ فيجب تغليفيها، بصورة كاملة. أمّا إذا تعرّضت الأسنان إلى التسوس بشكل كبير؛ فيجب الاتجاه إلى تغطيتها بالكامل؛ لتدعيمها وتقويتها، وفي حال كان هناك تفاوت في مستوى الأسنان، كما أنّ العضة غير صحيحة، ينصح الطبيب عندئذٍ باللجوء إلى الابتسامة الهوليوودية؛ بغية تقويم الأسنان بشكل سريع.

إيجابيات وسلبيات

تشمل إيجابيات الابتسامة الهوليوودية: تجميل الأسنان في وقت قياسي، والحصول على لون أبيض جميل. أمّا السلبيات، وعدا عن التكلفة الباهظة، فكبيرة، ومنها: - عند تآكل قسم من الأسنان، أثناء البرد، لا يمكن استعادته! - القشرة غير قابلة للصق، في حال انكسارها، بل يجب عندئذٍ إعداد أخرى، علماً بأنّ القشرة التي تُلصق على الأسنان لا تمنع التسوس، لذا يجب مراجعة الطبيب من وقت لآخر. - في حال وجود أمراض في طبقة الأسنان الخارجيّة، لا يمكن للمادة اللاصقة أن تلتصق جيداً، وعندئذٍ يجدر بالطبيب تلييس الأسنان، بالكامل.

الحصول على الابتسامة الهوليوودية، أو تجميل الابتسامة، كما يفضل معظم أطباء تجميل الأسنان تسميتها، قد يتطلب إعادة هيكلة الأسنان؛ أي تغيير الابتسامة بالكامل، لتأخي شكل الأسنان واللون.

”سيدتي نت“ يلتقي الاختصاصي في طب وتجميل الأسنان الدكتور نيكولا جلاّد، ليطلّعكم على كل ما يتصل بالابتسامة الهوليوودية في السطور الآتية، فيقول بدايةً: ”الهدف الرئيس من هوليوود سمايل“ هو التجميل، لافتاً إلى أنّ هذا الإجراء قد يُعالج أيضاً بعض مشكلات الأسنان، ويُعدّ أنواع ”الابتسامة الهوليوودية“، معتبراً أنّ الأكثر استعمالاً بينها هو القشرة، أو التغطية الكاملة للسن، علماً أنّه تتوفر من القشرة أنواع:

● قشرة الحشوة البيضاء Composite veneers.
● قشرة البورسلان Porcelain veneers، وهي تتفرّع إلى نوعين:

– Prepress Veneers، وهي قشرة يتمّ لصقها على السن من دون تحضير مسبق، وقد تكون من البورسلان العادي بسماكة تصل إلى 0,5 ملليمتر، ويتم إعدادها في المختبرات المحلية، ويُصار إلى تركيبها على السن من دون بردها.

– Prepared Veneers، ويطلق عليه اسم Lumineers، وهي قشرة من البورسلان الأمريكي الصنع، مُعدّل بقوّة، وريق للغاية بسماكة 0,2 ملليمتر. يوضع البورسلان على السن، بدون بردها أيضاً.

وحول تلييس الأسنان، يقول د. جلاّد: ”يقضي إجراء هوليوود سمايل غالباً ببرد السن بالكامل، ليُلبس بلون معين، تتراوح درجة بياضه بحسب لون بشرته الفرد، ودرجة بياض عينيه، ولكن، من سلبات هذه التقنيّة أنّه في حال بالغ الطبيب في برد السن، فإنه يقترّب من العصب؛ ليَشكو الفرد فيما بعد من ألآم في الأسنان.“ ويضيف د. جلاّد أنّ

زرع الرحم من متبرعة متوفية موضوع نقاش طبي



2020 الذي يُعقد في دبي، حيث يضم الوفد نخبة من أبرز أطباء مستشفيات كليفلاند كلينك حول العالم، وتركز الكلمة التي يلقيها الدكتور فالكون خلال المؤتمر، على مناقشة وتسهيل الضوء على إيجابيات وسلبيات عمليات زرع الرحم من متبرعات أحياء أو متوفيات.

سلبيات وإيجابيات عملية زرع الرحم

أوضح الدكتور فالكون ”أنّ سلبيات عملية زرع الرحم من متبرعة حيّة تشمل الحاجة لإجراء عملية جراحية تستغرق وقتاً طويلاً لإزالة الرحم من المتبرعة، والتي يتبعها فترة نقاهة طويلة أيضاً؛ هذا بالإضافة إلى المخاطر المرتبطة بالعلاج بالهرمونات البديلة (HRT)، ومخاطر الصحة العقلية الناجمة عن التعامل مع حقيقة أن السيدة المتلقية للرحم الجديد قد لا تكون قادرة على الحمل حتى بعد عملية الزرع.“

مضيفاً: ”على الرغم من أن هذه المضاعفات يمكن تجنبها عند إزالة رحم من متبرعة متوفية، إلا أنّ هذا الخيار لا يخلو من مشاكله أيضاً. ففي حالة المتبرعة المتوفية، يلعب العمر عاملاً حاسماً هنا، حيث لا يمكن إعطاء المتبرعة علاجات الهرمونات البديلة لتهيئتها لعلمية الزرع، كما هي الحال مع المتبرعة الحية، لذلك عادة ما يلزم أن تكون المتبرعة المتوفية في فترة ما قبل انقطاع الطمث عند إجراء عملية إزالة الرحم.

بالإضافة إلى ذلك، هناك أيضاً المسائل المتعلقة بموافقة وضرورة احترام وجهات نظر أسرة المتبرعة المتوفية، إلى جانب المسائل الأخرى المتعلقة بعدم وجود وقت كافٍ لإجراء التقييمات اللازمة وإدارة وجدولة متطلبات الجراحة وإزالة رحم المتبرعة المتوفية.“

متلقية الرحم عرضة للمخاطر

وأكد الدكتور فالكون أنّه ”سواء كانت المتبرعة حيّة أو متوفية، فإنّ المتلقية معرّضة للعديد من المخاطر، بما في ذلك بعض المضاعفات وعدم استجابة الجسم للرحم الجديد، فضلاً عن الأدوية اللازمة لتثبيط الجهاز المناعي“. بالإضافة إلى ذلك، فقد نصح الدكتور فالكون بإزالة الرحم بعد ولادتين كحدّ أقصى، مشدداً على أنّه ليس كل النساء مؤهلات لإجراء العملية.

يشهد مجال عمليات زرع الرحم تطورات متسارعة، لا سيما مع نجاح أول حالة ولادة بعد عملية زرع رحم من متبرعة حيّة في عام 2015، إضافة إلى نجاح أول حالة ولادة في أمريكا الشمالية والثانية في العالم بعد عملية زرع رحم من متبرعة متوفية، والتي أُجريت في مستشفى كليفلاند كلينك بالولايات المتحدة الأمريكية العام الماضي. ومع زيادة الاهتمام بهذا النوع من العمليات، وتوجّه العديد من الدول لتقديم برامجها الخاصة، يواجه الأطباء والمتخصصون في هذا المجال تحديات عدة؛ أهمها الاعتبارات الأخلاقية والعملية المتعلقة بهذا النوع من العمليات، وذلك بحسب خبير طبي بارز من مستشفى كليفلاند كلينك.

70 عملية زرع رحم حول العالم

”بحسب التقديرات، فقد تمّ إجراء نحو 70 عملية زرع رحم في جميع أنحاء العالم حتى الآن، نتج عنها ولادة 20 طفلاً سليماً، مما يمنح الأمل للنساء اللواتي ليس بمقدورهن الإنجاب، وليس لديهن سوى خيار التبني أو استئجار أرحام“. قال الدكتور توماسو فالكون، المدير الطبي، والباحث في مجال أمراض العقم والجراحة التناسلية، وأحد المشاركين في تطوير برنامج زرع الرحم في مستشفى كليفلاند كلينك، والدكتور فالكون هو أحد ممثلي وفد مستشفى كليفلاند كلينك المشارك في مؤتمر الصحة العربي

أفكار متنوعة لديكورات زوايا المنزل

- تُوَرَّعُ أصص الأزهار في الزوايا الفارغة، على أن تكون الأصص ضخمة، ومعدّة من الفخار الملون، أو مرسومة برسومات تجريدية ذات ألوان تنسجم ومحتويات الصالون. ومن أفكار الديكور للزوايا: الاستعانة بأوانٍ مشغولة بالقش، على هيئة كرات مزوّدة من الأعلى بلوح زجاج، وفوقها "أباجور" صغير.
- إذا كانت الزاوية ضيقة، يجذب وضع مرآة (عرضها ٣٠ سنتيمترًا) بشكل عمودي، على أن يتقدّمها ديكور بسيط (آنية للأزهار طويلة، مثلاً). ومن أفكار الديكور للزوايا الضيقة: تغليف كامل مساحة الزوايا، بالخشب، وفي الوسط يثبت رف محمل بالإكسسوارات النافرة.

ويحمل زخرفات، فيما الرأسية (شابو) مُنْجَدة بقماش الستائر أو الوسائد.

- يحلو تثبيت مربعات مفرّعة فوق بعضها البعض، وذلك بشكل عشوائي، ليحمل كل مربع "سبوت" في داخله.

من الممكن توزيع أواني الزهور في الزوايا الفارغة

- يمكن تصميم صناديق من الجص ثابتة على الجدار، على أن تطلّى بأيّ لون أو تغطّى بالمرايا، وتحمل في داخلها اكسسوارات أو صورًا.
- تقضي أفكار الديكور بإيلاء ارتفاع الزاوية أهمية، إذ من الأخطاء في هذا الإطار وضع ديكور منخفض في الزاوية، أو بحسب مستوى الأريكة.

تقدم مهندسة الديكور ريهام فزان أفكارًا متنوعة لديكورات زوايا المنزل، بحسب حجم الغرفة ونوعها، الأمر الذي يسهّل تحديد اختيار الألوان والمواد المستخدمة. أفكار متنوعة لديكورات زوايا المنزل: الصالون

الألوان الفاتحة مناسبة للزوايا الضيقة

- إذا كانت مساحة الزاوية كبيرة، يمكن استخدام أيّ لون أو نوع من المواد، كـ"كروم" أو الخشب أو القماش، حتّى بألوان داكنة. أمّا إذا كانت مساحة الزاوية ضيقة، فيجب اختيار العناصر التي تُعزّز الإضاءة، مع توظيف المرايا.
- تحلو الاستعانة بـ"أباجور": ومن التصاميم الـ"أباجور" الذي يحمل التصميم الآتي: قاعدة ضخمة، وعمود يرتفع إلى ١٧٠ سنتيمترًا،





استراحة

مطبخ أم أيمن

كيكة مسقيه بشراب الكابتشينو

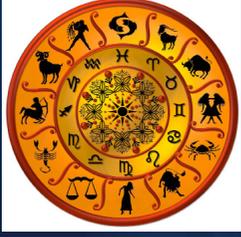
لعمل الكيكة نخفق ثلاث بيضات مع نصف كوب زيت وكوب سكر ونكهة النعناع (انصح فيها تعطي نكهة جميله جدا واتحسي الكيكة كوول) الى ان يصبح المزيج ابيض وكريمي ثم نضيف كوب ماء ويعاد خفقه نخلط المواد الجافه(نصف كوب كاكاو باودر كوبان دقيق نصف كوب حليب باودر رشمة ملح ملعقتان كبيرتان بيكنج باودر) ثم نضيفها بالتدريج على مزيج البيض الى ان يكتمل المزيج في بايركس مدهون نضع مزيج الكيك وعلى الفرن الحامي لحين النضوج تخرج الكيكة وتترك لتبرد ثم نعمل ثقوب فيها بعود الشوي الخشب ونسقيها بالشراب الاتي(كوب حليب سائل نصف كوب قشطه ظرف كابتشينو) وتترك لتتشرّب تماما وتبرد تماما ثم نغطي الوجه بالكريمه التاليه(ظرفين كريم شانتي مخفوق بكوب حليب بارد بعد خفقتها نضيف ستة حبات جن كيري مع نصف كوب حليب مكثف ونصف كوب قشطه ويعاد خفقتها ثم تصب فوق الكيكة وتزين بخطوط اما بشوكولاته نوتيللا او زبدة اللوتس تترك بالثلاجه ثلاث ساعات وتقدم والى عافيه لاتنسوا ذكر والدي بالدعاء والرحمه ام ايمن شاهين



كاريكاتير

مجلة صوتها

ابراج هونها



بالرغم من وجود معاكسات ومضاعفات بسبب انتقال عطارد الى الجدي لينضم الى زحل والمشتري في مواجهة برجك ما يضطرك الى المعالجة الدقيقة الا ان الفلك سوف يتعاطف معك مع انتقال الزهرة يوم ٧ الى برجك ويتحدث عن عرض مالي قد تحصل عليه من حبيب او هدية ثمينة او نجاح مهني بسبب دعم يأتيك من فريق متعاطف معك .	الحمل	
انه شهر التحديات والمسؤوليات الضاغطة والمتطلبات المهنية والعائلية خاصة في النصف الاول من الشهر وكذلك التطورات والاحداث المفاجئة ، لن تهدأ الايام وقد لا تجد فرصة للاستراحة فتتغيب قسرًا عن هواياتك او اجتماعياتك وتسرع الوتيرة لعلك بذلك تعوض عن تأخير او تراجع، تتحفظ عن بعض الملاحظات تجاهك	الثور	
تفرح لغياب الضغوط ولانحسار موجة المعاكسات والعراقيل في هذا الشهر المهم جدا، تخطط لسفر او للمشاركة في رحلة او ورشة عمل والتي ستفتح امامك مجالا جديداً، تستوعب كل الامور المستحدثة ولن يصعب عليك التكيف مع الاجانب والوجوه الغريبة في هذا الشهر المهم جدا بحيث يرافقك الحظ ويلمع نجمك فتسير الامور بطريقة افضل	الجوزاء	
ستسمح لك الظروف خلال هذا الشهر باظهار نواياك الحسنة والتراجع عن بعض الخطوات التي لم تلقى موافقة الجميع، لا تخجل من الاعتذار اذا دعت الحاجة ولا تتسبب في خيبة امل او جفاء، باستطاعتك درء المخاطر في معالجة الامور انه شهر آمن ومستقر بعد عواصف الشهر الماضي تصفو الاجواء وتهدأ لتخرج من صدمتك ولتقيم وضعك	السرطان	
تدخل شهر يتطلب بعض التنازل او قبول بعض التسويات فالظروف الفلكية صعبة بسبب معاكسة الشمس من الدلو وتحذرك من الفوضى والتسرع والحوادث ، الا انك تتجنب هذه المخاطر اذا اعتمدت الحرص والوقاية والتزمت الهدوء تشعر بالانكماش او الانقباض وتلفت الانظار الى سلبيات شخصيتك، تميل الى التسلط وفرض الرأي.	الاسد	
يكون التعاون ممتازاً في هذا الشهر البناء جدا الذي يدفعك الى القيام بمبادرة كبيرة وقدرة على التفاوض والتحاور فتكون وتيرة العمل سريعة وفعالة تدفعك الى المزيد من العطاء وفرص جديدة وتألّق ان الجو العام الايجابي مسيطرا ولا تزال تتمتع بدعم هام من الفلكالا ان الاجواء ستكون متراجحة بين الايجابيات والسلبيات	العذراء	
تكون سريعاً وفعالاً ونشطاً الى درجة كبيرة طيلة هذا الشهر باستطاعتك بحث مواضيع دقيقة وشائكة واقناع الاخرين بوجه نظرك فانت تتمتع حالياً بموضوعية كبيرة ولن تتأثر بسهولة بطباع الاخرين. بالرغم من دخول المريخ الى معاكسة برجك من الجدي الذي ينضم الى زحل والمشتري في مواجهة برجك الذي يسبب بمشاعر متناقضة	الميزان	
ان التسرع في اتخاذ مواقف علنية وجريئة امر دقيق جداً هذا الشهر لذلك من المستحسن عدم اتخاذ اي قرار تحت وطأة الضغوط او الغضب او الانفعال ومن الضروري عدم السير ضد التيار لأن الامر يجر عليك عواقب صعبة وعداوات انت بغنى عنها حالياً، تعاكسك الشمس في برج الدلو ويطلب اليك الانتباه ولا تحول خلاف صغير الى نزاع كبير	العقرب	
يتحدث الفلك عن مكاسب وانسراح وراحة البال والأجواء تبشّر بالنجاح والريح. تكون الظروف ملائمة وسهلة حتى تاريخ ١٨ ومن المتحسن القيام بجميع اللقاءات والذهاب الى المواعيد خلال الفترة المذكورة إذا أردت لنفسك النجاح والتقدمان الجهود التي تبذلها سوف تؤتي ثمارها وان الأمور ستسير بشكل سهل وسريع هذا الشهر	القوس	
لا تزال تعيش حالة نشاط وحماسة كبيرة تعيد اليك التفاؤل بغدٍ او مستقبل افضل تزداد الحظوظ مع انتقال المريخ الى برجك والذي ينضم الى زحل والمشتري ونبتون ليشكل طالعا مهما قد يوحى بتغيير كبير يحصل في حياتك سوف تطمئن هواجسك بل ستختفي كلها وستتحمس لحسم الامور وللتخلص من تلك التي لم تنفك في الفترة الاخيرة.	الجدي	
سوف تنطلق السنة الجديدة فعليا مع بداية هذا الشهر فمع تواجد الشمس في برجك سوف تنسى الماضي وتفتح صفحة جديدة من حياتك بحيث يشهد الوضع العام تقدماً كبيراً وارتياحاً تلمسه من خلال التعامل مع الآخرين الذي يبدوون تجاهك تفهماً واستيعاباً وحتى دعماً كبيراً. يسطع نجمك في هذا الشهر المفرح الذي يعيد البهجة الى حياتك	الدلو	
انشغالات عديدة تتزامن فيها المسؤوليات المهنية والاجتماعية والضغوط اليومية في القسم الاول من الشهر تكون الانشغالات كثيرة وضاغطة هذا الشهر ومن المستحسن عدم اضاءة الوقت مهما كانت الظروف ملحة. لا تلتجئ عن واجبك ولا تستخف بقيمة الوقت ولا بالمسؤوليات. كما قد تعاني من وعكة صحية نتيجة لهذه الضغوط.	الحوت	

برشلونة يवाल جماهيره بانتصار صعب على بيتيس العنيد

رياضة



حقق فريق برشلونة الفوز اليوم أمام نظيره ريال بيتيس بثلاثة أهداف مقابل هدفين في المباراة التي جمعت بينهما ضمن لقاءات الجولة الـ 23 من الدوري الإسباني. بدأت المباراة بقوة من قبل أصحاب الأرض الذين ضغطوا بشكل مرتفع على برشلونة قبل أن يمر نبيل فقير بالكرة لمنطقة الجزاء ويسدها لترتطم في دي لونغليه ويحتسب الحكم ركلة جزاء سجل منها سيرخيو كناليس الهدف الأول في الدقيقة السادسة. حاول برشلونة أن يعود في المباراة سريعاً وبالفعل من تمريرة سحرية لليونيل ميسي سجل فيرنكي دي يونج هدف التعديل في الدقيقة التاسعة. كاد برشلونة أن يضيف الهدف الثاني تارة عن طريق ميسي المنفرد وأخرى عن طريق جريزمان دون فائدة في ظل تألق الدفاع وحارس المرمى. وسجل المتألق نبيل فقير الهدف الثاني لفريقه عقب خطأ سانج لفيدال في وسط الملعب فقد بسببه الكرة، ليمر فقير بسرعته ويسدد كرة قوية على يسار تير شتيجن

العراق يهزم البحرين في بطولة الملك عبد الله بكرة السلة



نجح المنتخب الوطني بكرة السلة في تحقيق الفوز على نظيره البحريني في ختام مبارياته ببطولة الملك عبد الله في الاردن. المباراة التي اقيمت على صالة الامير حمزة، انتهت بفوز العراق بنصف سلة وبنتيجة 76-75، ليحقق اسود الرافدين الفوز الثاني في البطولة. يذكر ان المنتخب الوطني تغلب على سوريا وخسر امام الاردن ولبنان في البطولة، التي تعد مرحلة تحضيرية للتصفيات الاسيوية.



هي.. الارادة لنحتفي بنساء العراق في اليوم العالمي للمرأة



#المرأة_وطن
8 آذار



هي.. الحضارة

لنحتفي بنساء العراق
في اليوم العالمي للمرأة

#المرأة_وطن
8 آذار

