

هند الدليمي
الأم هي الحاضنة
الحقيقية للطفل وانا
ضد سلبها حقها في
الحضانة

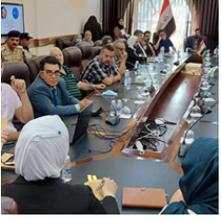
* الزرفي يعد الانتهاكات
التي تجري في مراكز
التوقيف مخالفة لحقوق
الانسان

* رحمة رياض تتصدر التردد
بأغنية «الكوكب»

* الاستراتيجية الجنديرية للأعلام
العراقي تدرج ضمن اولويات العمل

* ماريا فرهاد: الجمال ينتصر
على الأرهاب

* اللبنانية محاسن
فتوح تقترب من البرونز
الأولمبي لرفع الاثقال



منتدى الاعلاميات iwzf يعلن عن
الاستراتيجية الجندرية للاعلام
العراقي بمشاركة حكومية

4



التعليم العالي: ٨٢ جامعة
عراقية في التصنيف العالمي
(Webometrics)

7



تزيير

21



اطلاعات متنوعة بتوقيع
مصمم الأزياء سيف العبيدي

24



علماء يطورون اختبارا
لاكتشاف مستوى المناعة
ضد كورونا بعد التطعيم

26



مندي دجاج

28



صورة الغلاف للاعلامية هند الدليمي

مجلة
سوتها

مجلة شهرية
تعنى بالمرأة والمجتمع

رئيسة التحرير
الدكتورة نبراس المعموري

مديرة التحرير
رشا صباح

هيئة التحرير
أنتخاب القيسي ، نور نبيه ، خالد
البدر، رند منتصر العيداني

التصميم والخراج الفني
رغيب اموري

ادارة الموقع الالكتروني
رشا صباح - علي سعد - سمرة سمير
خالد البدر - نور نبيه - رند منتصر

التصوير الفوتوغرافي
عباس كردي - علي سعد
رغيب اموري - احمد عبد الرزاق

البريد الالكتروني

soutuhamagazine@gmail.com

موبايل

07818811592

موقعنا على الانترنت

www.sawtuha.com

صفحتنا على الفيسبوك

http://www.facebook.com/soutuha

(تويتر) ينتظر كسوة الريش

بلغت شعبية كوكب المغردين تويتر في العالم ٣٠٠ مليون مستخدم وفق دراسة احصائية صدرت مؤخراً فاتحا بذلك ابواب الاستفهام بشأن حجم تأثير اصوات العصفير المغردة ايجابا او سلبا في الرأي العام.

وعلى الرغم من اختلاف الإحصائيات حول أكثر مواقع التواصل الاجتماعي شعبية في العالم ؛ فإن موقعي ” فيس بوك“ و ” تويتر“ عادةً ما يتنافسان على المركز الأول والثاني، بحسب استخدام كل دولة وتفضيلات المستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعي.

لقد اسهمت الانتفاضات الشعبية (الربيع العربي) في المنطقة العربية عام ٢٠١٠ في زيادة شعبية تويتر ليصل معدل مستخدميه عربيا عام ٢٠١٣ الى ٤٥%، إلا انه اخذ بالتراجع خلال السنوات الماضية، وتقلص العدد إلى النصف تقريباً إلى ٢٢%، حوالي حوالي ٤٢ مليون مستخدم بواقع ١٥ مليوناً في السعودية، تليها مصر بـ ٨ ملايين مستخدم، ثم الإمارات ٥,٥ مليون، وحل العراق في المرتبة التاسعة بواقع ٢٨٠ الف مستخدم، كما عدت اللغة العربية أسرع لغة نمو على الاطلاق، من بين ٢٥ لغة مختلفة أخرى مستخدمة في تويتر، مما أدى ان تبادر ادارة الموقع الى استيعاب هذا النمو، بطرح واجهة باللغة العربية.

ان الخصائص التي يتمتع بها تويتر من مرونة وسهولة في الاستخدام، وتلاؤمه مع الطبيعة النقالة التي تمكن مستخدميه من التغريد عن الأحداث، والأنشطة العامة بشكل سريع ومختصر، وحرية التعبير عن آرائهم دون تقييد؛ كل ذلك مكن من ان يكون للعصفور الازرق موقعا مهما في الاونة الاخيرة لدى السياسيين والشخصيات المؤثرة العراقية، من خلال انشاء صفحاتهم وحساباتهم الشخصية والرسمية عليه لغرض تبادل الاخبار وتنظيم الحملات في العراق والتعبئة لهم في العالم الافتراضي.

وبالرغم من قلة عدد المشتركين في تويتر من العراقيين مقارنة بالدول العربية الاخرى، الا انه اصبح تأثيره من الناحية السياسية يفوق المتوقع بكثير، فكم من قرار ألغي أو تم نفيه، وكم من قرار لم يكن ليصدر لولا أن حملات «تويتر» فرضته، فقد أصبحت الحملات (الهاشتاقات) كقيلة بتغيير مسار الأمور إلى عكس اتجاهها بل احيانا تكون اداة سهلة للانتقاد ودليل يستخدمه الخصوم فيما بينهم.

ان خاصية الانتشار العراقي التي شهدتها صوت العصفور (تويتر) مؤخراً ؛ جعلته يمثل (الهبّة السياسية)، فهذا يشتري متابعين أو (مرتوتين)، وذاك يوظف من يدبر مجموعة حسابات تعمل في خدمته خاصة بعد شراء بعض الشخصيات الاعلامية والمؤثرة، وثالث دخل ضمن شبكة مغردين يتعاونون لمصالح متبادلة، تتربع اهداف ترويج مواقف وافكار المسؤول الفلاني الصدارة في التعبئة من جانب، ومن جانب اخر لتغيير مسار الصراع السياسي مع خصومه لصالحه، كما هو الحال لدى العديد من بلدان العالم التي انتقلت فيها معارك وخلافات السياسيين من ارض الواقع الى فضاء العالم الافتراضي .

دخولي عالم تويتر جعلني اراقب كم الحسابات التي تم توظيفها باسماء مزيفة واخرى حقيقية، لكنها تتبنى اهدافا تشترك مع احد الشخصيات او الاحزاب السياسية، واغلبهم اصبحوا عصفير ينتظرون (كسوة الريش) ! والتي لا تمنح الا لمن يثبت قدرته على تعبئة الرأي العام بما يشتهي ذلك السياسي او الحزب..

الاهم من كل هذا كيف استثمرت بعض الشخصيات خاصة النسوية منها ليكونوا مغردين دون ان يعرفوا ان التغريد خارج السرب سيكلفهم الكثير اهمها الهبة السياسية المستقبلية التي تنتظرها العصفورة او العصفور!



الدكتورة نبراس المعموري

منتدى الاعلاميات iwzf يعلن عن الاستراتيجية الجندرية للاعلام العراقي بمشاركة حكومية

المعموري .
اختتم المؤتمر بنقاش عام حول ما تضمنه كتاب الاستراتيجية الجندرية للاعلام العراقي والذي طبع في تونس بلغتين متضمننا مجموعة من الاهداف والغايات والمشاريع ليكون اداة مهمة للباحثين في هذا المجال وكذلك المؤسسات الحكومية والاعلامية في كيفية مراعاة النوع الاجتماعي في الاعلام وتغيير الصورة النمطية للمرأة.

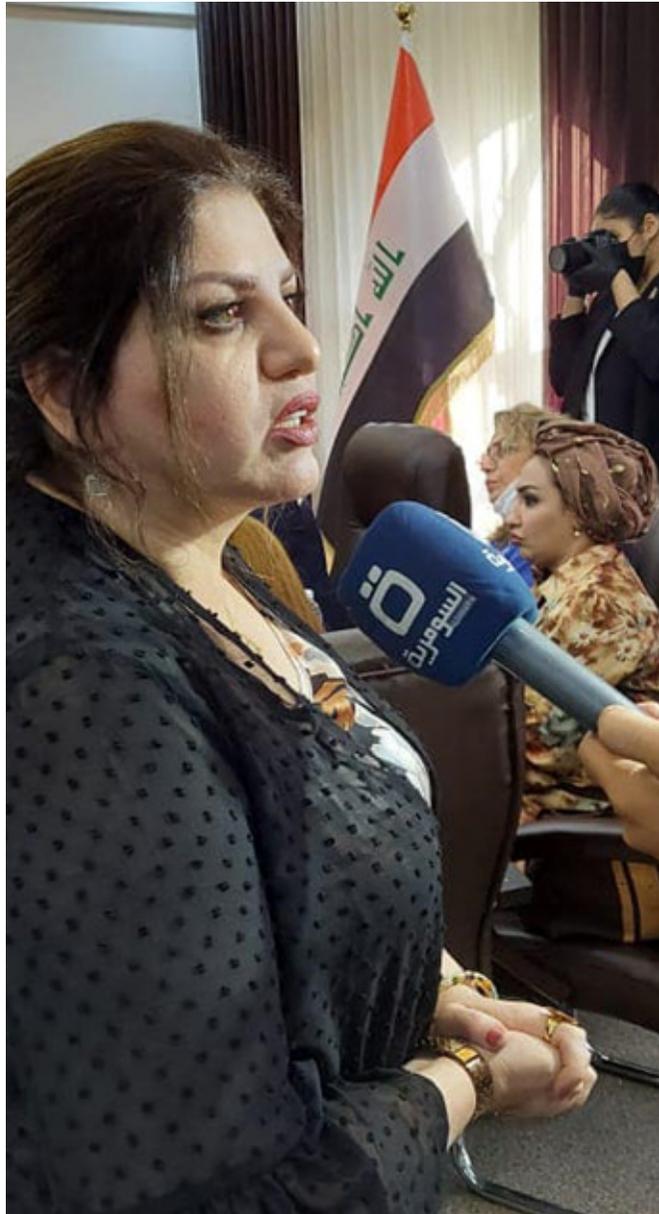
محاور الجلسة التي تضمنت اربع محاور الاول الاطار النظري للاستراتيجية وموقعها من السياسات العامة في العراق والثاني مدى مراعاة الجندر في السلطات وادارة الدولة استعرضته دكتورة بشرى زويني والثالث الاعلام العراقي بعد ٢٠٠٣ ومدى مراعاة النوع الاجتماعي استعرضته الدكتورة ندى عمران والرابع عرض نتائج الدراسة بشأن صورة المرأة في الاعلام العراقي والذي يعد باكورة الاستراتيجية استعرضته الدكتورة نبراس

نظم منتدى الاعلاميات العراقيات وبالتنسيق مع دائرة تمكين المرأة في الامانة العامة لمجلس الوزراء وبدعم من الصندوق الوطني لدعم الديمقراطية يوم الاثنين الموافق ٢١ حزيران في بغداد، مؤتمر لاستعراض كتاب الاستراتيجية الجندرية للاعلام العراقي وبحضور ومشاركة جهات حكومية وهيئة الاعلام والاتصالات بالاضافة الى شخصيات رسمية وغير رسمية من العاملين في مجال الاعلام والامن والمجتمع المدني .

افتتح المؤتمر الذي ادارته الاعلامية حزام يوسف بكلمة لرئيسة منتدى الاعلاميات الدكتورة نبراس المعموري وضحت من خلالها سير المشروع والانشطة التي نفذت على مدى السنوات الماضية والتي توزعت بين بناء قدرات في مجال مراعاة النوع الاجتماعي في التغطية الاعلامية اضافة الى الاجتماعات التي عقدت مع الجهات الحكومية والحملة الاعلامية التي اطلقت في بغداد بمشاركة شخصيات اعلامية (هاي مو صورتي). من جانبها اشارت الانسة سارة الكناني في كلمتها التي القاها نيابة عن دكتورة بشرى كريم مدير عام دائرة تمكين المرأة الى اهمية الانشطة التي نظمت خاصة ما يتعلق بتغيير الصورة النمطية للمرأة في الاعلان وضرورة الاستفادة من الاستراتيجية لتكون خريطة عمل مستقبلية.

تضمن المؤتمر جلسة حوارية ادارتها الاستاذة آيات المظفر استعرضت من خلالها





برهم صالح: الإبادة الجماعية للايزيديين جرح كل الوطن و جريمة نكراء لا تُغتفر

متابعات
سياسية

أكد رئيس الجمهورية برهم صالح، أن الإبادة الجماعية للأيزيديين على يد إرهابيي داعش جريمة نكراء لا تغتفر.

وقال الرئيس صالح في تغريدة له على منصة تويتر، اطلعت عليها (صوتها) ، إن "الإبادة الجماعية للأيزيديين جرح كل الوطن وجريمة نكراء لا تُغتفر، والاقتصاص من مرتكبيها حق لن يسقط".

وأضاف أن "واجبنا إنصاف الضحايا وتعويضهم، وأماننا استحقاقات ملحة في إعادة النازحين وإعمار سنجار وإبعادها عن التجاذبات، والكشف عن مصير نحو ٢٧٠٠ أيزيدي مختطف حتى الآن مهمة لا تقبل التهاون".



الزرفي يعد الانتهاكات التي تجري في مراكز التوقيف مخالفة لحقوق الانسان



عدّ عضو مجلس النواب عدنان الزرفي، الانتهاكات التي تجري في مراكز التوقيف مخالفة لحقوق الانسان.

وشدد في بيان على ضرورة احالة الموقوفين الى القضاء، انطلاقا لما ورد في الدستور بخصوص احترام حقوق الانسان والحفاظ على كرامتهم. واستنكر الزرفي كل انواع التعذيب، مؤكدا اهمية التزام الجهات التحقيقية في مراكز التوقيف بالقواعد والأساليب المهنية في التعاطي مع المتهمين او المشتبه بهم، لحين احالتهم الى الجهات القضائية.

ودعا الى الحرص على تفعيل دور السلطة القضائية للقضاء على الجريمة المنظمة وبسط الامن وحماية حياة المواطنين وممتلكاتهم، واهمية ان تكون الاجهزة الامنية حريصة على تطبيق مبادئ حقوق الانسان حفاظا على سمعة المؤسسة الامنية بوصفها الجهة المسؤولة عن توطيد الامن وتعزيزه.

وطالب الزرفي بإجراء تحقيق شفاف لمحاسبة العناصر المتورطة في تعذيب الموقوفين، والدفاع التي تقف وراء انتهاكهم حقوق الانسان.

الخدمات النيابية تحدد ثلاثة عوامل لمعالجة العشوائيات

وأكد أن "هناك أكثر من ٦ ملايين مواطن يسكن العشوائيات ولا يوجد تمييز لمناطق دون أخرى"، منوها بأن "بعض المناطق بدأت تكبر وأصبحت تضاهي المناطق التي تسمى بالطابو.

قانون العشوائيات اضافة الى انشاء صندوق للعشوائيات وتمليك المتجاوزين وفق أسس قانونية صحيحة اذا كان داخل التصميم الأساسي للمدينة بشرط أن تكون تلك الأراضي غير حكومية او مناطق خضراء".

قال رئيس اللجنة وليد السهلاني، إن "موضوع العشوائيات لا يحل الا بقانون معالجة العشوائيات الذي يعد من القوانين المهمة"، مبينا أن "لجنة الخدمات أقامت العديدة من الورش من اجل تشريع القانون وإيجاد الحلول للعشوائيات". وأضاف، أن "مبادرة الإسكان التي طرحها رئيس الوزراء، إذا طبقت على ارض الواقع، فسوف تحل الكثير من مشاكل السكن"، مشيراً الى أن "العراق بحاجة من ٤.٣ ملايين وحدة سكنية بحسب الرؤية التخطيطية لحل الأزمة".

وتابع أن "المجمعات السكنية التي تبنى بطريقة الاستثمار تحقق نسبة معينة ولكن اغلبها لا تستطيع أن تستهدف الشرائح الفقيرة"، موضحاً أن "معالجة العشوائيات لا يمكن أن ترى النور الا من خلال تشريع



التعليم العالي: 82 جامعة عراقية في التصنيف العالمي (Webometrics)

سجلت نتائج تصنيف الويب ماتريكس العالمي حضور وتنافس اثنتين وثمانين جامعة عراقية حكومية وأهلية ضمن نسخة النصف الثاني من العام ٢٠٢١.

وحسب موقع (http://www.webometrics.info/en/Asia/Iraq) فإن نتائج نسخة تموز لعام ٢٠٢١ قد أظهرت زيادة في عدد الجامعات والكليات العراقية في التصنيف العالمي حيث بلغت اثنتين وثمانين جامعة وكلية حكومية وأهلية بالقياس الى نسخة كانون الثاني عام ٢٠٢١ التي ضمت ٧٩ جامعة وكلية.

وفي هذا الصدد حصدت جامعة بغداد المرتبة الأولى بين الجامعات العراقية الحكومية والأهلية بتسلسل (١٨٣٨) عالمياً والجامعة المستنصرية في المرتبة الثانية محلياً بتسلسل (٢٦٥٦) عالمياً وجاءت جامعة الكوفة بالمرتبة الثالثة محلياً بتسلسل (٢٨١٤) عالمياً.



طور العلماء لقاحًا جديدًا للطاعون وهو جاهز للتجارب البشرية

”في مثل هذه المناطق، يمكن للقاح الفعال أن يقدم استراتيجية وقائية ناجحة لمكافحة المرض.“

طورت مجموعة أكسفورد للقاحات لقاحًا عضليًا باستخدام فيروس البرد المعدل (الفيروس الغدي) الذي لا يمكن أن يتكاثر في البشر، على غرار ذلك المستخدم في لقطة COVID AstraZeneca-19.

سيتم استخدام الفيروس لإيصال الكود الجيني لبروتين من Y.pestis وهو أمر ضروري لقدرته على إصابتنا، من أجل تعليم جهاز المناعة لدينا للتعرف عليه باعتباره غازيًا - تمامًا مثل عدد لقاحات

بين عامي 2010 و2015. تسبب تفشي عام 2017 في مدغشقر في 2119 حالة مؤكدة ومشتبه بها، بما في ذلك 171 حالة وفاة.

الطريقة الأكثر فعالية لعلاج الطاعون هي من خلال استخدام المضادات الحيوية، لذلك فإن التشخيص السريع أمر بالغ الأهمية - خاصة بالنسبة للشكل الرئوي. للأسف، هذا ليس ممكنًا دائمًا.

أوضحت أخصائية التطعيم كريستين رولبير من جامعة أكسفورد أنه ”على الرغم من إمكانية استخدام المضادات الحيوية لعلاج الطاعون، إلا أن العديد من المناطق التي تعاني من تفشي المرض تقع في أماكن بعيدة جدًا“.

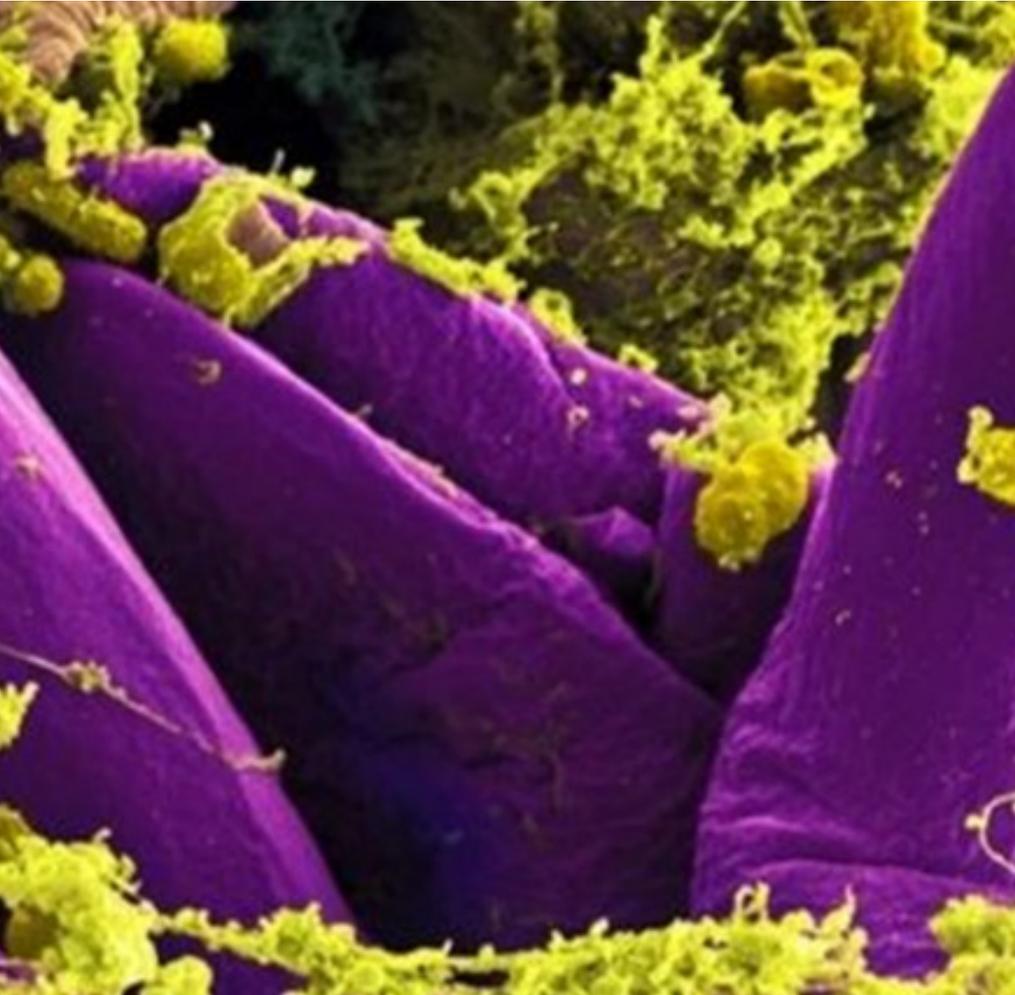
أطلقت جامعة أكسفورد للتو تجربة المرحلة الأولى لاختبار لقاح جديد ضد عدو قديم جدًا - الطاعون - وكل ذلك يعتمد على التكنولوجيا التي تساعد البشرية في مكافحة COVID. ويريدون منك المساعدة: إنهم يجندون المتطوعين الذين يسعدهم أن يخدعوا باسم العلم لاختبار لقاح تجريبي جديد. في حين أن الطاعون معروف بتفشي المرض التاريخي مثل الطاعون الذي قتل بسرعة حوالي نصف سكان أوروبا في القرن الثالث عشر، إلا أنه لا يزال يدمر أجزاء من إفريقيا وينتشر أحيانًا في أماكن أخرى أيضًا. في الأسبوع الماضي فقط، توفي صبي يبلغ من العمر 10 سنوات من مضاعفات الطاعون في الولايات المتحدة.

يمكن أن ينتقل الطاعون، الذي تسببه بكتيريا اليرسينيا الطاعونية، من الحيوانات إلى البشر عن طريق البراغيث، ثم ينتشر من خلال سوائل الجسم الملوثة أو المواد الأخرى. إذا لم يتم علاج هذا المرض المروع، يمكن أن يكون قاتلاً بسرعة، مع معدل وفيات يصل إلى 100 في المائة اعتمادًا على كيفية إصابة الجسم بالعدوى.

يمكن أن تبدأ بأعراض شبيهة بأعراض الإنفلونزا - الحمى، والقشعريرة، والأوجاع، والتعب - وتتطور في شكلها الأكثر شيوعًا إلى العقد الليمفاوية الملتهبة والمؤلمة، والتي تسمى الدبل. هذا هو المكان الذي يأتي منه مصطلح الطاعون الدبلي.

إذا تكاثرت البكتيريا في مجرى الدم، فإنها تسبب طاعون إنتان الدم، والذي يمكن أن يشمل القيء والإسهال والنزيف والغرغرينا. أقل أشكال الطاعون شيوعًا هو الطاعون الرئوي، عندما تتسلل Y. pestis إلى رئتيك، وهو أخطر أشكال العدوى، والذي يمكن أن يتطور إلى فشل تنفسي سريع وصدمة في غضون يومين من الإصابة.

زاد عدد حالات الطاعون في 25 دولة منذ التسعينيات. تم الإبلاغ عن 3248 حالة على مستوى العالم، بما في ذلك 584 حالة وفاة.



COVID-19 المستهدفة البروتين السنبلة. حتى الآن، تم اختبار لقاح الطاعون على حيوانات المختبر فقط، ولكن مع نتائج واعدة. كما هو الحال مع أي لقاح، يمكن أن تتراوح الآثار الجانبية من ألم موضعي إلى تفاعلات حساسية أكثر حدة ولكنها نادرة، ولكن سيتم مراقبة جميع المشاركين في التجربة السريرية عن كثب - خاصة خلال الأسبوع الأول بعد التطعيم. يجب أن تكون معظم الآثار الجانبية مؤقتة، ولكن في "حالات نادرة، يمكن أن تكون الآثار الجانبية خطيرة أو طويلة الأمد، على الرغم من عدم إثارة مخاوف جدية في التجارب

البشرية على لقاحات أخرى قائمة على الفيروسات"، كما يوضح فريق البحث في كتيب معلومات الدراسة. في هذا الكتيب، يتناول الفريق أيضًا إمكانية حدوث جلطات دموية نادرة تم الإبلاغ عنها فيما يتعلق بلقاح AstraZeneca لفيروس كورونا. تتم مراقبة الوضع عن كثب من قبل السلطات الصحية في جميع أنحاء العالم، ولكن يبدو أنه يحدث في خمسة من كل مليون شخص يتلقون اللقاح. من غير المعروف ما إذا كان هذا مرتبطًا بجزء الفيروس التاجي من اللقاح، أو جزء آخر من المكونات - لكن الفريق

يلاحظ أنه لا توجد تجارب إكلينيكية أخرى باستخدام طريقة اللقاح هذه أدت إلى حدوث جلطات دموية. يبحث الفريق عن أشخاص أصحاء تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٥٥ عامًا للمشاركة في الدراسة التي تستغرق عامًا، ويقدمون ٦٣٠ جنيهًا إسترلينيًا (حوالي ٨٨٠ دولارًا أمريكيًا) لأولئك الذين تم تجنيدهم للمشاركة. المصدر: ساينس ألرت



شبكة صوتها في الديوانية تناقش محور التمكين الاقتصادي للمرأة والحد من الفقر

الوضع الاقتصادي للمرأة وبهذا نحقق أهداف التنمية المستدامة .
اختتمت الجلسة بأهمية التمكين الاقتصادي للمرأة لانه يمثل إحد الركائز الأساسية لهيئة الأمم المتحدة للمرأة، ويُعدّ توسيع الفرص الاقتصادية أمام النساء أمرًا مهمًا لأنه عامل حاسم في التمكين الاقتصادي في سياق حقوق المرأة والعمل، والعدالة الاجتماعية، والتنمية المستدامة الشاملة“.

الديوانية أهمية تفعيل القوانين التي من شأنها تحد من العنف الاسري ويدرورها تنهض بواقع المرأة وتكون لنفسها مورد اقتصادي خاص بها. ووضحت الناشطة المدنية أمنة غازي في تربية الديوانية طالبت بتفعيل واعادة العمل في المعامل مثل النسبج والمطاط ومعمل الطابوق ومعمل الألبان أن عملت من جديد بكامل طاقتها تسحب الطالبة من الشارع وتوفر الاف من فرص العمل وبهذا يتحسن

بدعم من هيئة الامم المتحدة للمرأة وصندوق المرأة للسلام والعمل الانساني عقدت تنسيقية شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان في الديوانية، ندوة حوارية بشأن ”التمكين الاقتصادي وأثره في تعزيز مشاركة المرأة في بناء السلام“. بمشاركة الحكومة المحلية والمفوضية العليا لحقوق الانسان، ومنظمات المجتمع المدني.

افتتحت الندوة السيدة كريمة الطائي منسقة الشبكة في المحافظة باستعراض اهم نشاطات الشبكة التي نظمت بالمحافظة وتسلط الضوء على المشاكل التي رصدتها الشبكة وكيفية الحد منها

ابتدأ المجتمعون ان ”السبب الرئيسي وراء انخفاض معدلات المشاركة النسائية في القوى العاملة يعود إلى العديد من العوامل المترابطة، والأطر التنظيمية القانونية التمييزية ومحدودية الوصول إلى التدريب اللائم، وسوء ظروف العمل“.

ابدى الاستاذ محمد عبد الحسين البديري مدير مكتب مفوضية حقوق الانسان استعداد المكتب للتعاون مع الشبكة والعمل على تسهيل كثير من التحديات لفتح المشاريع الصغيرة لتمكين المرأة اقتصاديا.

وفي ذات السياق وضع الاستاذ عبد الكريم الشاهر رئيس اتحاد الصناعات في الديوانية عن وجود قروض ميسرة في اتحاد الصناعات من شأنها تحل كثير من الصعوبات أمام النساء وتوفير فرص عمل وفتح مشاريع صغيرة او متوسطة لتلبي احتياجات المرأة مما يجعل تمكينها واقعا كما أكد الاستاذ حيدر الغرابي مدير التخطيط والمتابعة وتقويم الأداء في المحافظة لتبني محور التمكين الاقتصادي وتسخير إمكانيات المحافظة التي من شأنها تساعد المرأة في فتح مشروع خاص بها ومردود مالي للاسر. كما وضع الاستاذ تحسين الزركاني مدير اعلام المحافظ بأن المحافظة تبنت المحور الاقتصادي للمرأة وتسهل كافة الإجراءات الصعبة بالتنسيق مع منظمات المجتمع المدني ومن جانبها ذكرت الدكتورة علياء البديري ناشطة ورئيسة منظمة الأرامل العراقية في



شبكة صوتها في ذي قار بمشاركة جهات حكومية تناقش ملف التمكين الاقتصادي للمرأة .

للحضور توصل المجتمعون الى ضرورة زيادة الدعم الحكومي لتعزيز مشاركة النساء في سوق العمل وبمختلف التخصصات ، وضرورة ادماج النوع الاجتماعي في شراكة القطاعين العام والخاص وتعزيز الوصول إلى الأصول الانتاجية والمعرفية، بالإضافة إلى الاستفادة من الاصلاحات والمبادرات التي تقدمها الحكومة والافراد بهذا الصدد.

قدرات النساء ، من جانبه اكد معاون المحافظ المهندس فيصل الشريفي عن ما يعتري المحافظة من تغييرات وما يحتاجه مجتمع ذي قار من فتح افق التعاون مع العديد من الشركات الاستثمارية الكبيرة وبالتالي سوف نحقق ونوفر العديد من فرصة العمل للمرأة والرجل في نفس الوقت . في ختام الندوة وبعد فتح باب النقاش

بدعم من هيئة الامم المتحدة للمرأة وصندوق المرأة للسلام و العمل الانساني، عقدت تنسيقية شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان في ذي قار، ندوة حوارية بشأن التمكين الاقتصادي للنساء والية الحد من الفقر، بمشاركة شخصيات حكومية والشرطة المجتمعية ومنظمات المجتمع المدني. افتتحت الندوة السيدة خمائل جليل الزبيدي منسقة الشبكة في المحافظة بأستعراض أهم الأنشطة التي نظمت بالمحافظة وماهي أسباب التي دعت إلى انعقاد الندوة في ظل الظروف الراهنة، و اهمية ايجاد سبل التعاون بين الجهات الحكومية ومنظمات المجتمع المدني لتوفير مناخ اقتصادي جيد يمكن من تعزيز مشاركة المرأة، من جانبه اشار رئيس هيئه استثمار ذي قار السيد عبد الحميد الحصونة عن الوضع الاقتصادي في المحافظة و ابرز الحلول التي يمكن من خلالها تحسين الواقع بالإضافة الى كيفية اخذ القروض التي من شأنها أن تحلل الكثير من احتياجات المرأة . كما تطرق مستشار رئيس الوزراء السيد حسين جبار مطشر عما تقوم به رئاسة الوزراء من اهتمام بالغ الأهمية في ايجاد وتسخير كافة الإمكانيات الحكومية التي من شأنها أن تساعد المرأة في مزاولة العمل الاقتصادي. اما مدير الشرطة المجتمعية المقدم حسين العديد من الإحصائيات و الصور المرفقة حول واقع المرأة العراقية وما تعانيه من تهميش واضح وملمس.

من جانبه اشار نائب رئيس غرفة تجارة الناصرية السيد ماهر طوبي الى بعض الدراسات التي قامت بها الغرفة من اجل تسهيل وتقليل الكثير من الإجراءات التي تساعد المرأة في سهولة حصولها علي قروض ميسرة. كما تحدث رئيس اتحاد نقابة العمال في ذي قار السيد هشام العبادي عن سعي النقابة وبشكل مستمر في التواصل مع كافة شرائح المجتمع فيما انه قد اتفق كلا من الدكتور عبدالهادي الركابي المستشار في الأمم المتحدة والسيدة حوراء طلال منسقة منظمة (UNIDO) على اقامة دورات تدريبية تعمل على صقل وتنمية



تتويج ملكة جمال العراق لعام 2021 ماريا فرهاد

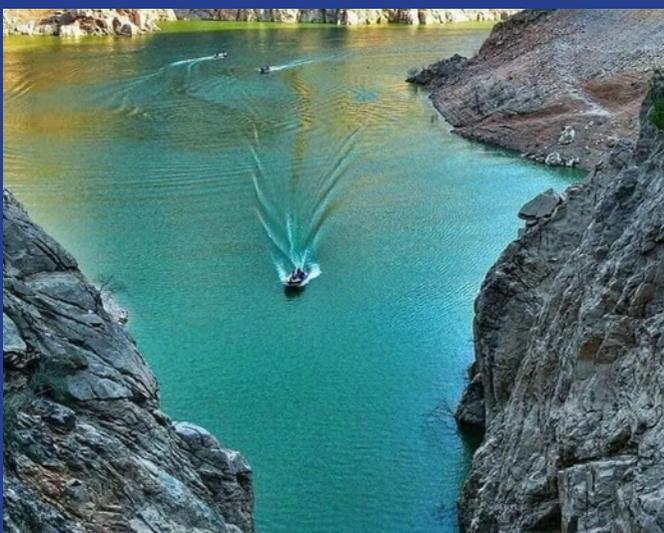
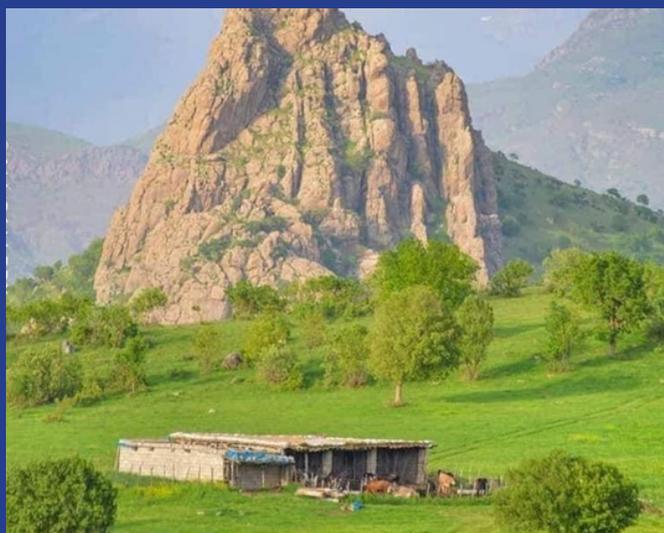
هَنْ



وماريا تنحدر من أسرة مسيحية من سهل نينوى، وهي طالبة علوم الحاسبات، نزحت إلى أربيل بعد احتلال داعش لمدينتها الحمدانية عام ٢٠١٤. حازت ماريا فرهاد سالم على لقب ملكة جمال العراق لعام ٢٠٢١، خلال حفل أقيم في أربيل عاصمة إقليم كردستان، بمشاركة ١٧ متسابقة. ، وتنحدر ماريا فرهاد (٢٠ عاما) من أسرة مسيحية من سهل نينوى، وقد نزحت إلى أربيل في كردستان العراق بعد احتلال داعش لمدينتها الحمدانية عام ٢٠١٤، بحسب وسائل إعلام محلية.



السياحة في منطقة هورامان في السليمانية



الاعلامية هند الدليمي الأم هي الحاضنة الحقيقية للطفل وانا ضد سلبها حقها في الحضانة

حاورتها: انتخاب القيسي

إعلامية من بغداد حاصلة على البكالوريوس في العلوم السياسية/ جامعة بغداد، عملت على مدى ١٢ عام في قنوات فضائية عدة منها.. البغدادية، والحرية، والشرقية، والسومرية . بدأت مشوارها الصحفي كمراسلة أخبار بعدها انتقلت للعمل في مجال تقديم البرامج السياسية، ثم مذيعة اخبار في قناة السومرية لغاية ٢٠١٩، لتنتقل فيما بعد بصحبة عائلتها الى فنلندا وهي احد الدول الاسكندنافية في اوروبا تسمى بدولة الألف بحيرة ، هوايتها قراءة الشعر لمحمود درويش، والروايات لأحلام مستغانمي.. لمجلة صوتها حوار مهم وشيق مع الاعلامية هند الدليمي

- لماذا اخترت السفر إلى الخارج؟

لم أختَر السفر الى الخارج لكن اضطررت لذلك من أجل بعض الأولويات الخاصة بالعائلة ولأيماني بأن الاعلام هو فضاء واسع أستطيع أن ابقى وسطه اينما أكون ولا يقتصر على عملي داخل بلدي فقط .

- خلافاً حول حضانة الأطفال تؤخر تعديل قانون الأحوال الشخصية في العراق.. ما تعليقك؟

مقترح التعديل هذا يثير استغرابي، الأم هي الحاضنة الحقيقية للطفل وانا ضد سلب الأم حقها في حضانة اطفالها، وسلب الطفل حقه من الحنان والعطف الذي لا يمكن ان يحصل عليه من شخص آخر في مرحلة الطفولة.

اقناعهم بل اصبحوا يشجعونني

- من هو الشخص الملهم في حياتك والمشجع الاول نحو بدأ خطواتك الاولى
والذي رحمه الله كان يدعمني ويشجعني وكان يفتخر بأدائي كثيراً وكان هو المشجع الأول نحو بدأ خطواتي الأولى

- ماذا حققت لك الشهرة والانتشار؟

لم يكون طموحي هو تحقيق الشهرة ولم أحلم بها أبداً، احببت الصحافة كعمل واخضعت له ، واعتبر نفسي قد نجحت من خلال تنوعي بأداء عملي فقد عملت كمراسلة ومقدمة برامج سياسية و مذيعة اخبار اقتصادية ومن ثم مذيعة اخبار سياسية.

- من هي هند الدليمي؟

انسانة محبة للخير حساسة جداً وجريئة جداً أبحث عن الهدوء وأحب عائلتي الصغيرة ، متفائلة بالحياة وأقرب نحو كل من يبعث لي طاقة إيجابية .

- على الصعيد الشخصي ماهي الصعوبات التي واجهتها؟

واجهتني بعض الصعوبات خصوصاً في بداية عملي حيث كانت لدى اسرتي بعض التحفظات، لما لمهنة الاعلام من مخاطر ومتاعب خصوصاً في ظل ظروف أمنية سيئة لا سيما في الفترة الماضية، ولأنها مهنة في اغلب الأحيان لا تعتمد على ساعات دوام محددة، لكن بأصراري وعزيمتي استطعت



- الا يساورك القلق وانت في بلاد المهجر أن تكتسب ابنتك بعض العادات والمفاهيم التي لا تمت بصلة إلى تقاليدنا؟

نعم كان لدي بعض القلق بهذا الشأن ولذلك حملت على عاتقي مسؤولية توجيه ابنتي منذ البداية نحو تقاليدنا وعاداتنا وتعزيز الشعور بالانتماء لوطنها العراق والان انا مرتاحة من هذه الناحية لأنني اراها تستجيب لكل توجيهاتي من خلال تصرفاتها وافكارها وكلامها رغم صغر سنها الذي لا يتجاوز التسعة اعوام وأنا متفائلة بأن ما أزرعه اليوم فيها سأحصد ثماره غداً .

- اختلفت ملامح بعض مذيعات ومقدمات البرامج بعد اجراء العديد منهن عمليات التجميل التي استطاعت أن تغيرهن بنسبة ٩٠% هل انت مع او ضد تلك العمليات؟

أنا مع الجمال ولكن ضد تغيير الملامح وتشابه الوجوه الذي تحدثه عمليات التجميل، فلكل انسان ملامحه الخاصة والمميزة، لا ضير من العناية وازضافة بعض الرتوش ولكن انا ارى اليوم بعض المذيعات ومقدمات البرامج يحملن نفس العيون وشكل الشفاه والانف وبملامح بعيدة عن ملامحهن الحقيقية ولا يتميزن بملامحهن الخاصة.

- اي من الشخصيات الأكثر تأثيراً بنظرك على الساحة الإعلامية عربياً وعالمياً؟

برائيني ان فيصل القاسم لا يزال هو اكثر

بهجت من قبل منتدى الإعلاميات العراقيات وأتمنى للمنتدى ولرئيسة المنتدى الدكتورة نبراس المعموري المزيد من النجاح والتميز والتألق.

- ختاماً ما هي رسالتك؟

ادعوا الجمهور وجميع القراء والمتابعين الكرام الى متابعة الاعلام الهادف بعيداً عن الاسفاف في زمن احتسب على الاعلام والاعلاميين فيه. الكثير من الوجوه التي لا تمت بصلة للقلم والرأي والفكر والثقافة فالاعلام مهنة الحقيقة ولسان الحق ولا بد ان يمثل كل من هو مؤهل ومتمكن من قول الحق وتمثيل الحقيقة

الشخصيات الاعلامية المؤثرة على الساحة العربية فهو يتناول اكبر القضايا واكثرها حساسية لدى المواطن العربي .

- كيف نستطيع تحسين صورة المرأة الإعلامية في المجتمع؟

هذا الأمر يقع على عاتق المرأة الإعلامية نفسها بالدرجة الاساس فهي يجب أن تعبر عن فكرها، وأن تدافع عن مساحتها وحيّزها، ومن ثم يجب على المعنيين دعم تولي المرأة الإعلامية مناصب وأدوار المسؤولية في القطاع الاعلامي ومنحها دوراً حقيقياً في الهيئات والمؤسسات الاعلامية.

- ما هو أفضل تكريم حصلت عليه؟

أفضل تكريم حصلت عليه هو جائزة أطوار



الانتقال من مرحلة الثانوية الى رحاب الجامعة

ينتقل الطالب من الحياة الثانوية الى الحياة الجامعية ويصحبها كل ما هو جميل وجديد، فالجمال يكون في الخروج من الرتابة وحرية الاختيار للمواد، أما الجديد كونها يتعامل مع بيئة تختلف مع تلك التي تعود عليها في محيطها والتي تختلف من طالب لآخر، فالحياة الجامعية ليست مجرد فترة عابرة بل هي مرحلة فيها فرص بناء الشخصية وعوامل النجاح وتكوين الذات وتحصيل الخبرات مع الاستعداد للحياة العملية وأيضاً الحياة الجديدة في مرحلة من أروع المراحل وأكثرها أهمية وأجملها متعةً.

بعد اثنتي عشرة سنة دراسية ينتقل الطالب الى الحياة الجامعية، هذه الحياة مختلفة عن الحياة المدرسية من كافة النواحي منها العلمية والاجتماعية حيث يعيش بعد دخوله الحرم الجامعي في أروقة جديدة على جميع المستويات منها القاعات الدراسية وأساليب تلقي المحاضرة والتفاعل مع المحاضر وأيضاً مداخلاته في المحاضرة. يعد مرحلة الدراسة المدرسية مغلقاً بالنسبة لمعظم الطلبة ومن ثم ينتقل الى حياة دراسية جديدة قد تكون ممتعة ومخيفة في نفس الوقت لان التجربة هناك تكون مختلفة لم يصادف مثلها من قبل وانتقاله الى رحاب الحياة الجامعية على اتساعها يعتبر خطوة مهمة في حياته وأيضاً نقلة نوعية كبيرة بما تحمله من تغيرات نفسية وفكرية والروتين الذي اعتاد عليه حيث يكون بأمس الحاجة الى تعاون المرشد التربوي بدءاً من السنوات الاخيرة من دراسته الثانوية لتهيئته لدخول تلك المرحلة الجديدة الواسعة ولتحقق انتقاله بطريقة مقبولة حتى لا يصاب الطالب بصدمة الدخول الى الجامعة والتعرف على المجتمع الجامعي.

بالرغم من أهمية وروعة وجمال هذه المرحلة الدراسية تواجه الطالب مشكلات وصعوبات كثيرة وخاصة السنة الأولى من الالتحاق بالجامعة، ومن هذه الصعوبات التي تواجه طلبتنا الاعزاء هي صعوبة المناهج حيث تدرس معظمها باللغة الانكليزية والبعد الجغرافي والتأقلم الجامعي وأيضاً الحرج من الحالة المادية مشددة على أن متطلبات الحياة الجامعية من كتب ومصادر ومواصلات ترهق الأسر ذات الدخل المحدود وأيضاً وجود سباق بعرض الأزياء بالنسبة للطلبات حيث تجد بعضهن الصعوبة في الحصول على ثمن الطعام فكيف بالملابس، وصعوبة أخرى تصادف بعض الطلبة العيش في الأقسام الداخلية والابتعاد عن أسرته ومواجهة مشكلة الاعتماد على النفس وعدم التأقلم مع الآخرين في السكن.

يحتاج الطالب لاجتياز المرحلة الجامعية بنجاح وبإمكانه تجاوز صعوباتها وتحصيل علامات أفضل علينا أن نحثه مخاطباً إياه على بعض الارشادات المهمة التالية :-

- ١- بداية التوكل على الله في كل الأمور.
 - ٢- كَوْنُ علاقات جيدة مع زملائك.
 - ٣- ابحاث عن أفضل الكتب في تخصصك وقم بتلخيصها.
 - ٤- حاول الحضور الى المحاضرة مبكراً لكي لا تجلس بعيداً عن المحاضر.
 - ٥- اعتمد على نفسك بشكل كبير في معظم قراراتك وتحركاتك.
 - ٦- سجل ملاحظاتك في دفتر الملاحظات او من خلال الهاتف.
 - ٧- استعن بالتعلم الرقمي فالانترنت نعمة العصر (إذا أحسنت استعماله) حيث يمكنك اكتساب المهارات ومعارف.
 - ٨- حاول ان تتعلم اللغة الانكليزية فهي لغة العلم والعمل في عصرنا الحالي وهذا يحقق الكثير في مسيرتك الجامعية والمهنية.
 - ٩- اهتم بالجانب التطبيقي لدراستك حيث يزيد فهمك للدروس النظرية ويعمق خبرتك العلمية التي تساعد في العثور على وظيفة.
 - ١٠- احصل على علاقات جيدة مع الأساتذة.
 - ١١- تحمل الاحباطات المتكررة لان الدراسة الجامعية تحتاج الى نفس طويل.
 - ١٢- مفتاح نجاح دراستك هو تنظيم الوقت.
 - ١٣- الثقة بالنفس هو سر نجاح الحياة وليس فقط حياتك الدراسية.
 - ١٤- اكسر حاجز الخجل عند طلب المساعدة.
- ختاماً إن الحياة الجامعية تعتبر من مراحل الحياة المهمة لدى الطالب الجامعي لأنها تساهم في بناء شخصيته في مختلف الجوانب بشرط أن يحصل التفاعل والفائدة بالنسبة للطلاب داخل الحياة الجامعية والتي تعتبر نموذجاً لحياته في المجتمع.



يوكسل مصطفى كمال

بلقيس تتجاوز مليوني مشاهدة بيومين في «جبار»

مشاهير



تجاوزت أغنية «جبار» للفنانة بلقيس مليوني وربع المليون مشاهدة في أول يومين من طرحها، محققة المركز الـ ١٢ في ترند يوتيوب الموسيقي. والعمل من كلمات وألحان رامي شافعي، وتوزيع ومكس وماستر عمر صباغ، وإخراج إيلي فهد. وخلال الأغنية أجادت بلقيس الغناء باللهجة اللبنانية، متحدثة عن قوة قلبها عند الفراق، وظهرت بإطلالات مميزة وغير معتادة.

سيف نبيل

يطرح اغنيته الجديدة ما أقدر أنساك



أطلق الفنان العراقي سيف نبيل اغنيته الجديدة «ما أقدر أنساك» من ألحانه ومن كلمات محمد الجبوري، وطرح عبر قناته الرسمية في موقع «يوتيوب» الكليب الخاص به من أخراج سعيد الماروق.

رحمة رياض تتصدر الترنند بأغنية «الكوكب»

ساعة واحدة من إطلاقه، كما تصدّر وسم
«رحمة الكوكب» الترنند في العراق.

الأغنية رومانسية من كلمات ماهر العزاوي،
ألحان علي صابر وتوزيع محب الراوي،
وحقق الفيديو عبر قناتها الخاصة على
«يوتيوب» أكثر من مئة ألف مشاهدة بعد

أصدرت الفنانة العراقية رحمة رياض أغنية
جديدة بعنوان «الكوكب»، بعد الترويج لها
لأيام عبر صفحاتها الخاصة على مواقع
التواصل الاجتماعي.



ميرهان حسين تقدم تجربتها المسرحية الأولى «شمسية وأربع كراسي»

مشاهير



روجت الفنانة ميريهان حسين،
لمسرحية «شمسية وأربع كراسي»
التي من المقرر عرضها بداية من
يوم الخميس المقبل بالساحل
الشمالي، وتعد أول تجربة
مسرحية لها. وتدور أحداث
مسرحية «شمسية وأربع كراسي»
بداخل كومباوند بالساحل
الشمالي حيث يصل طرد غريب
في فيلا العائلة، ومعه تبدأ حالة

من الصراعات، ولكن في ظل
هذه الأحداث المتوترة يصل زكي
«محمد عبد الرحمن» مدير بنك
لزيارة العائلة، لتزداد الأمور
تعقيداً وتتابع سلسلة من المواقف
المثيرة في إطار كوميدي خفيف.





سلامة الصالحي

شهادة الحبّ

روحي تعلم، وترى..
 اخبرني الله بك،
 واعطاني نبوءة
 ظهورك
 كتبتُ رسالتك في
 كهفي الدرّي،
 ونطقتُ شهادة
 الحبّ..
 صوتك ميلادُ نبيّ،
 ودمعك اغتسالُ إلهٍ،
 وكلما ابصرتُ
 المجراتِ التي رقصتُ
 معي..

كنتَ انتَ سيلاً
 نجومها..
 كوكبها المضيء..
 قلبي المنكسر..
 روعي الثكلي..
 أمهاتٍ وربيع..
 أشجار تحتفي
 بالخصب..
 أصوات بشارَةٍ.
 كلُّ شظايا غيابك..
 جاءت تسعى..
 مثل سربِ طيورٍ
 عائدةٍ

تحلُّ لغز اغترابي..
 حزني..
 اوجاعي..
 أه يا لحظة الزمنِ
 المبارك،
 وطلّة القمرِ
 في غابتي الغامقة
 الحزنِ،
 ومتحفٍ لوعتي
 القديم.



تزوير

حذام يوسف

لا تاريخ ... ليس
هناك عمقا
للحضارة!
ولا صحة للكلام!
*يهددنا
التاريخ من نافذة
الرصاص
ومن تقوؤس نياب
الحرب
نعلنها أهلة
للسلام
لست أثق بكتب

التاريخ
ولا بالمؤرخين
مادامت الكلمة
رخيصة
مادامت الانهار
قبرا للنوارس
* مادامت الطرقات
تغتال الحمام
متى نغفوا على
سطح المنازل
ونغازل النجمات
متى نروي عطش

البلايل
ونزوح عن جناح
الليل
دخان القنابل
متى نغفو
ونحلم بإقتراب
الفجر من شبح
الظلام

ماسك البطاطا للبشرة



اغسله وجففيه بقطعة قماش قطنية.
استخدمي كتلة من الثلج ودلكيها على وجهك
لإغلاق المسام المفتوحة لوجهك.
ماسك البطاطا مع الشوفان والحليب
المكونات:
- ثمرة بطاطا حلوة
-شوفان مطحون
- حليب خالٍ من السكر
طريقة تحضير الماسك:

١ . قومي بتقشير البطاطا واغسليها ثم ضعها
في وعاء مع القليل من الماء على النار لجليها.
٢ . اهرسي البطاطا الحلوة جيداً بعد غليها مع
الماء، ثم أضيفي الشوفان المطحون.
٣ . أضيفي إلى الشوفان والبطاطا الحلوة، بعض
الحليب الخالي من السكر، واخلي المكونات جيداً
للحصول على مزيج متجانس.
٤ . طبقي الماسك مع تدليكك على بشرتك لمدة ٢
إلى ٣ دقائق، ثم اتركيه على البشرة لمدة ١٥ دقيقة.
٥ . افركي الماسك ثم اغسليه بالماء الدافئ، وكرريه
مرتين أسبوعياً

ماسك البطاطا للبشرة
تعد البطاطا الحلوة مصدراً رائعاً للعديد من
الفيتامينات المفيدة للبشرة، فهي غنية بفيتامين
أ الذي يعزز إنتاج الكولاجين، كما تحتوي أيضاً
على فيتامين ب ٦ وفيتامين ج، وهي مصدر غني
لمعدن النحاس، حيث توفر ما يصل إلى ٥٠٪ من
القيمة اليومية التي تحتاجها البشرة .
ماسك البطاطا بالاعسل وعصير الليمون
المكونات:

- حبة بطاطا حلوة نصف مسلوقة
- ملعقة عسل
- نصف ملعقة عصير ليمون
خطوات تحضير الماسك:
اغلي البطاطا بعد غسلها، ثم قومي بهرسها
جيداً، وأضيفي ملعقة كبيرة من العسل إليها،
ونصف ملعقة كبيرة من عصير الليمون.
امزجي المكونات جيداً للحصول على خليط
سميك ومتجانس.
طبقي الماسك على وجهك لمدة ١٥-٢٠ دقيقة، ثم

خلطات طبيعية للأظافر المتعبة

اتركي الخليط على أظافرك لفترة لا تقل عن
ساعتين، ويفضل أن تقومي بارتداء القفازات
أثناء وضعك للخليط.
كرّري تلك الوصفة مرتين في الأسبوع على
الأقل. ستساعدك على تقوية أظافرك، كما
ستساعدك على حمايتها من الفطريات
والجراثيم.

وصفة زيت شجرة الشاي

المكونات: زيت شجرة الشاي، وفيتامين E
الطريقة: قومي بأخذ ملعقة زيت شجرة
الشاي، ثم قومي بمزج الزيت مع قطرات
قليلة من فيتامين E، قومي بتدليك المزيج على
أظافرك. يساعد هذا المزيج على الحصول
على أظافر قويّة، كما يساعد على محاربة
الأمراض والفطريات الموجودة في الأظافر.

وقومي بخلطها جيداً مع بضع قطرات
الليمون، ثم قومي بوضع هذا الخليط على
أظافرك، وقومي بتدليك أظافرك جيداً بهذا
الخليط.



هناك العديد من منتجات العناية بالأظافر
المتوفرة بالأسواق، لكن هذه المنتجات قد
تكون مكلفة أو تحتوي على الكيماويات، التي
تسبب تحسس البشرة والبديل الأفضل لتلك
المنتجات هو الحصول على المغذيات القوية
للأظافر من مصادرها الطبيعيّة.

وصفة ملح البحر

المكونات: ملعقتان من ملح البحر، عصير
ليمون، ماء دافئ.
الطريقة: قومي بخلط ملعقتي ملح البحر، مع
عصير الليمون، ثم قومي بصب هذا الخليط
في وعاء من الماء الدافئ.

قومي بوضع أظافرك أو نقعها في الخليط
لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق. قومي بتكرير هذه
العملية مرتين في الأسبوع حتى تحسلي
على النتائج المرغوبة.

وصفة زيت الزيتون وقطرات الليمون

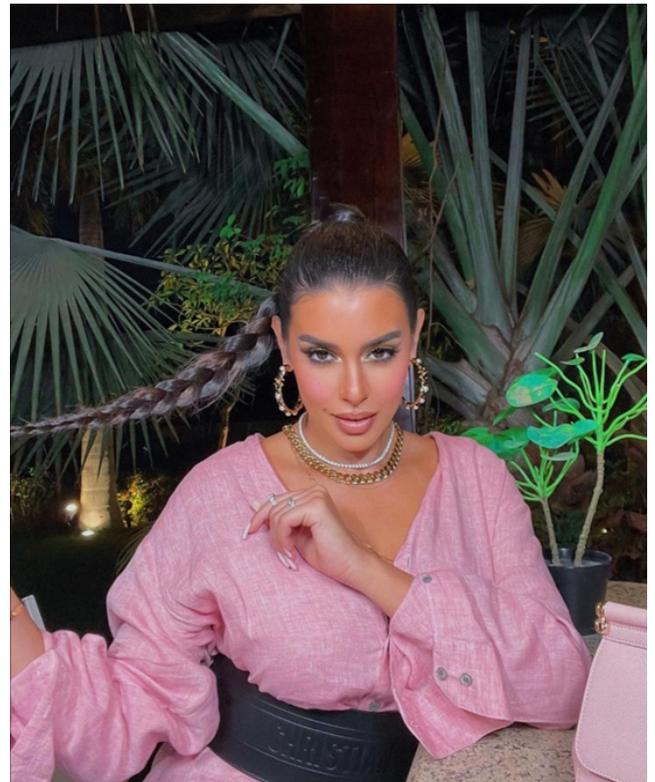
المكونات: ملعقة واحدة من زيت الزيتون،
بضع قطرات من عصير الليمون.
قومي بأخذ ملعقة زيت الزيتون الطازج،

استوديو الألوان المنعشة والجريئة من ياسمين صبري

موضة



استطاعت ياسمين صبري أن تتخطى حدود نجوميتها كممثلة مصرية شابة إلى أن تصبح فاشينيسا لافتة في عالم الأزياء. فهي من النجمات اللواتي يعشقن الموضة والتنوع في إطلالاتهن، كما أنها تجرؤ على اختيار تصاميم وألوان لا تجرؤ نجومات أخريات على اختيارها. وفي جولة على أحدث إطلالات ياسمين صبري، لفتتنا لوحة الألوان المنعشة والجريئة التي عنونت خياراتها والتي يمكنك أن تستودي منها إطلالتك هذا الصيف.





اطلالة متنوعة بتوقيع مصمم الأزياء سيف العبيدي



أفضل مستحضرات الجمال صدرت حديثاً

مكيادك

تشتمل هذه الباليت من علامة كريستيان لوبوتان، على بلاش وهايلايتر. استخدميهما كل واحد منهما على حدة، أو امزجيهما بواسطة الفرشاة.

Lip Power Lipstick

من جيورجيو أرمانى

صدر أحمر الشفاه هذا حديثاً من علامة جيورجيو أرمانى، وهو يتوافر به ٢٥ درجة لون ليتناغم مع جميع ألوان ودرجات البشرة.

Orgasm On The Beach Cheek Palette

من نارس

تعد هذه الباليت من نارس إصداراً محدوداً للغاية، وذلك لمساعدتك في الحصول على إطلالة صيفية مشرقة، مع ألوانها الستة المستوحاة من أشعة الشمس مثل المرجاني ودرجات الذهبية.

Zaa-Zaa ١٧ POP PowderGel Eyeshadow in

Navy

من شيسيدو

يتميز ظل العيون هذا من علامة شيسيدو، بتركيبته الناعمة كالحريز وقوة ثباتها، فهي مقاومة للماء والتعرق، والتجاعيد والخطوط الدقيقة، وسهلة المزج وتدوم طويلاً.

تسعى جميع النساء من دون استثناء الى اقتناء مستحضرات جمال فاخرة تشكل قيمة مضافة الى حقبة الجمال خاصتها، وتجعل إطلالاتها أكثر جمالاً وجاذبية.

Twilly d'Hermès Eau Ginger Eau de Parfum

من هيرمس

العطر الجديد الصادر من علامة هيرمس، هو إبداع مبهر منسوج بثلاث نغمات: الفاونيا والزنجبيل وخشب الأرن، مما جعله عطراً زهرياً وحاراً وخشيباً في الوقت نفسه.

Hydra Beauty Camelia Glow

Concentrate

من شانيل

هذا المستحضر الجديد من علامة شانيل هو علاج مكثف ينعش البشرة ويوفر لها ترطيباً عميقاً من الاستخدام الأول. كما أن له مفعول المقشر، مما يمنح البشرة نضارة وتألُقاً ويجعلها نقية.

La Palette Blush And Highlighter Refill

من كريستيان لوبوتان

الإعلامية نور الماجد ولمسات خبير التجميل علي إسماعيل



علماء يطورون اختبارا لاكتشاف مستوى المناعة ضد كورونا بعد التطعيم



الفيروسات في كلية السير ويليام دن لعلم الأمراض بجامعة أكسفورد، إنه من الواضح كلما زاد تركيز الأجسام المضادة المحددة المضادة لكورونا في الدم ارتفعت مستويات الحماية والوقاية منه وتوافر اختبار دم بسيط وسريع يمكنه تحديد مستويات الأجسام المضادة وهو عامل مهم في مراقبة المستوى المحتمل للحماية.

في تحديد مستوى مناعة الفرد ضد العامل الممرض ينفذ الاختبار الكشف والتمايز والتقدير الكمي للأجسام المضادة لمجال ربط مستقبلات (IgM و IgG (RBD لكورونا بعد ذلك، وتتم قراءة النتائج المكتسبة وتخزينها في قارئ محمول يوفر نتائج شبه كمية في أي من الإعدادات العملية أو البعيدة. ومن جانبه قال ويليام جيمس، أستاذ علم

نجح خبراء وباحثون بريطانيون في التوصل لاختبار للحصول على الدم عن طريق وخز الإصبع للكشف عن الأجسام المضادة IgM و IgG بعد التطعيم بلقاح كورونا وتمايزها وتقديرها الكمي بالجسم، حيث يخبرك هذا الاختبار ما إذا كان لديك ما يكفي من الأجسام المضادة حال التعرض في المستقبل القريب لعدوى كورونا.

ووفقا لتقرير لموقع time now news فإن اللقاحات المستخدمة ضد جائحة كورونا فعالة وترفع من مستوى الجهاز المناعي للإنسان للدرجة التي تمكنه من التعرف على عدوى الفيروس التاجي عندما يغزو الجسم، ومن ثم يكون الجهاز المناعي مستعداً لشن هجومه الدفاعي، لكن اللقاح ليس مقاوماً لتحور الفيروس بنسبة ١٠٠٪ مما يعني أنه يمكن أن يكون هناك بعض حالات العدوى الاختراقية، حيث كان المرضى الذين أخذوا لقاح كورونا لا يزالون عُرضة للإصابة بالمرض.

ويمكن للاختبار الجديد الذي تم إطلاقه في المملكة المتحدة اكتشاف مستوى الأجسام المضادة بعد التطعيم وهو تطور قد يكون له آثار مهمة على إبقاء التهديد بالإصابة بالعدوى بعيداً.

ويعنى التهديد الدائم للمتغيرات الجديدة للفيروس أنه من المهم مراقبة المناعة التي تمنحها اللقاحات باستمرار وهو ما يوفره الاختبار الجديد.

ويستغرق وقت الاختبار والنتيجة: ١٥ دقيقة، حيث يستخدم الاختبار وخز الإصبع للكشف عن الأجسام المضادة IgM و IgG ومجال ربط مستقبلات (IgG (RBD) لفيروس كورونا وتمايزها وتقديرها، هذا هو الهدف الرئيسي لتحديد الأجسام المضادة، لذا فإن تحديد وجودها يمكن أن يساعد

تنسيق الألوان في الديكور الداخلي

إكسسوارات التزيين، كلها يعبر عن اللون المميز خير تعبير.

عجلة الألوان

لاختيار ألوان الديكور الداخلي، منسجمة مع بعضها البعض، وفي تطبيق للقاعدة، تبدو عجلة الألوان مساعدة. وفي هذا الإطار، يمكن لهواة درجات اللون الواحد (مونوكروم)، انتقاء الرمادي (أو الأبيض أو الكريمي) لوناً مسيطراً، ودرجة أفتح منه للون الثانوي، ودرجة أظلم من اللون المسيطر للون المميز.

الديكور. في مثل عملي على القاعدة؛ يمكن أن يعبر طلاء الجدران في غرفة الجلوس عن اللون المسيطر أو حتى قطعة الأثاث الرئيسة، كالصوفاء، أو قطعة السجاد التي تغطي الأرضية.

- اللون الثانوي، الذي يشغل ٣٠٪ من لوحة الديكور؛ وقد يحملة زوجا المقاعد اللذان يجاوران الصوفا الرئيسة أو الستارة...
- اللون المميز، الذي يشغل ١٠٪ من لوحة الديكور، ويشير غالباً إلى نوك صاحب(ة) المنزل؛ فالوسائد والمشالغ التي ترمى على الصوفا الرئيسة في غرفة الجلوس أو اللوحة التي تسيطر على جزء من الجدار أو حتى

يقضي الديكور الداخلي المنزلي الناجح والأنيق، بحسن تنسيق الألوان المختلفة معاً في الغرفة، سواء تعلقت الألوان بالدرجة منها حسب خطوط موضة الديكور أو بتفضيلات صاحب(ة) المنزل.

لعبة الألوان

في لعبة توظيف الألوان، تساعد القاعدة الكلاسيكية الآتية المتبعة من مصممي الديكور، عموماً. تتألف القاعدة من الأرقام الثلاثة الآتية: ٦٠ و ٣٠ و ١٠؛ كل رقم فيها يشير إلى نسبة حضور اللون في لوحة الديكور، وفق الآتي:

- اللون المسيطر، الذي يشغل ٦٠٪ من لوحة



مطبخ أم أيمن

استراحة

مندي دجاج



تقطع دجاجة نصفين وتتبل بالملح وبهارات خاصة بالمندي وملون المندي ورشة ليمون دوزي ورشة دبس الرمان وتترك بالتتبيلة لمدة ساعتان.

نحضر تبسي بايركس ويدهن بالزيت، نغسل كوبان من الرز البسمتي ونصفيه ونضعه في البايكس ثم نضيف قطعتان من الماكي المذوب بالقليل من الماء مع رشّة ملح وملعقتان كبيرتان من الزبدة، نكون محضرين خضار مقطعة دوائر (جزرتان بصلة فلفلة خضرة باردة) نضيفهم عالرز ونتبل الرز بالكركم وثلاث حبات قرنفل وحبّتان من الهيل ونغطي الرز بالماء بحيث يرتفع عنه بمقدار اصبعان، نغلف البايكس بالسلفون ونثقب السلفون بالسكين ثم نضع الدجاج المتبل ونرش القليل من الزيت على وجه الدجاج ثم نضع قطعة ورق الزبدة عالذجاج ثم نغلف الدجاج بسلفون اخر ويوضع البايكس في الفرن الحامي لمدة ساعتين ونص ثم نزيل السلفون المغلف به الدجاج وورقة الزبدة.

لتحمير وجه الدجاج بتشغيل شمعة الفرن العلوية يحمر الدجاج ثم يخرج البايكس من الفرن، يرفع الدجاج على جنب ثم نزيل السلفون المزرف، نرجع الدجاج عالرز وندخنه بفحماية مجمرة وموضوعة على الزيت ونكبس البايكس بمنشفة حتى تأخذ ريحة التدخين ويترك خمس دقائق، ترفع المنشفة ويقدم المندي والف عافية.



كاريكاتير

مجلة صوتها





أبراج هونها

<p>إنه شهر مثمر وواعد بكثير من التقدّم، إن وجود الشمس في برج الأسد أي بيت المال بالنسبة الى برجك يعني ظهور انشغالات مالية لاسيما في الأسابيع الثلاثة الأولى. إن الجو العام سيكون نشيطاً وفعالاً وسريعاً مع توقّعات بمفاوضات مالية من قروض أو مساعدات أو بحث بالرواتب.</p>	الحمل	
<p>يكون الشهر مثقلاً بالاعباء الشخصية فتكون افكارك مشتتة ويغلب عليك التعب يكون الجو ملبداً بالغيوم حتى تاريخ ٢٢ أي طيلة وجود الشمس في برج الأسد ستكون الأسابيع الثلاثة الأولى متقلّبة كمزاجك نظراً لظهور معطيات عابرة تسبّب لك الانزعاج.</p>	الثور	
<p>انه شهر واعد جداً. تتحرّك الأمور العالقة وتعود الحركة الى وتيرتها الطبيعية بل الى اسرع منها. أجواء هذا الشهر وتبعث فيك التفاؤل والحماسة فتخوض كل التجارب بثقة عالية وتواجه الامر الواقع بسهولة متكيّفاً مع الأجواء وراضياً عنها.</p>	الجوزاء	
<p>ستكون الأجواء مشجعة جداً على التنقل والتفاوض وعلى توسيع دائرة العلاقات العامة. بحيث سيشكل هذا الشهر انطلاقة إيجابية بالنسبة اليك. تتمتع بمعنويات عالية وحظوظ قوية. إنّ الفلك حليفك هذا الشهر وسيكون للكواكب تأثيرات إيجابية وفعّالة غنية بوعودها وغلالها شرط التحلي بالجهوزية التامة للتحرك.</p>	السرطان	
<p>بداية ممتازة ترفع من شأنك وتعزز ثقة الناس بك وبقدراتك. شهر مميّز فالمعطيات المتوفرة هذا الشهر ممتازة حيث أنك تميل الى النشاط والعمل المتواصل من اجل الانطلاق باكراً واستباق الاحداث. يجب ان تعلم أنك تبدأ عاماً جديداً بثقة تامة وتدعمك الكواكب بأجمل تأثيراتها.</p>	الاسد	
<p>تكثر الضغوط هذا الشهر ومن حيث لا تدري قد تجد نفسك في صدام أو مواجهة مع زميل أو مسؤول. تواجه هذا الشهر أخصاماً أو تحديات جديدة لا تتوقّعها. لحسن الحظ سوف يلطف كوكب الزهرة وكوكب المريخ من برجك الأجواء ليقلب بعض المعادلات لصالحك.</p>	العذراء	
<p>تستأنف نشاط الشهر الفائت وتضيف إليه نشاطات بناءة تعود عليك بالربح والمنفعة في الأسابيع القليلة المقبلة تحت تأثير الشمس وعطارد من برج الأسد الصديق ما يجعلك تسير قدماً نحو تسجيل الأهداف ولن يقف في دربك عائق مهم فتتقدم بثبات وجرأة تدفع المنافسين الى التراجع.</p>	الميزان	
<p>إذا كنت تتوقع أن يكون الشهر الحالي كسابقه فقد تمنى بالخيبة يا عزيزي لأن مواقع الكواكب هذا الشهر وتحديدًا حتى ٢٣ لا تعد بانفراجات رئيسية، وسوف تسلط الشمس من برج الأسد الضوء على بيت السمعة والشأن العام لديك، وبالتالي قد تعرّضك أو بالأحرى تخضعك لعدة امتحانات.</p>	العقرب	
<p>تتعزز المعنويات هذا الشهر وتستعيد القدرة على التفاوض والدفاع عن حقوقك. إنه شهر ناجح تكثر خلاله الاجتماعات واللقاءات والامتحانات لكن لا خوف عليك. تكسب توجهاتك صدى مهماً جداً و يتوقف الكثيرون لمراقبتك والتصفيق لك. كما يشكل هذا الشهر محطة سنوية مهمة تتعزز خلالها الروابط وتقوى العلاقات العامة ويشد الايمان والثقة بالنفس.</p>	القوس	
<p>:لقد دخلت مرحلة إيجابية منذ الأسبوع الأخير من الشهر الفائت وها إنّ الأجواء الجميلة والمواتية لبرجك بدأت تسيطر بشكل أقوى هذا الشهر أيضاً وبالتالي ستتخطى مرحلة الضغوط التي عانيت منها مؤخراً لتنطلق في عملية إنقاذ أو تقدّم سريع نحو الأهداف.</p>	الجدي	
<p>إنه شهر كريم وواعد بالنجاح يعوض عليك بخل الفلك في الشهر الماضي ولولا بعض التأثيرات السلبية بعد تاريخ ٢٣ لقلت إنه شهر ممتاز. في أسوأ الأحوال لن يكون شهراً صعباً وبالتأكيد سيكون أفضل من الشهر السابق وان ظهرت بين الحين والآخر نقاشات حادة أو مواجهات عنيفة لاسيما في الأسبوع الأخير من الشهر.</p>	الدلو	
<p>إنه شهر كريم وواعد بالنجاح يعوض عليك بخل الفلك في الشهر الماضي ولولا بعض التأثيرات السلبية بعد تاريخ ٢٣ لقلت إنه شهر ممتاز. في أسوأ الأحوال لن يكون شهراً صعباً وبالتأكيد سيكون أفضل من الشهر السابق وان ظهرت بين الحين والآخر نقاشات حادة أو مواجهات عنيفة لاسيما في الأسبوع الأخير من الشهر.</p>	الحوت	

انتصار عريض لسيدات أمريكا في ربع نهائي كرة الماء



بلغ المنتخب الأمريكي الدور قبل النهائي من منافسات كرة الماء للسيدات في دور الألعاب الأولمبية المقامة حالياً في العاصمة اليابانية طوكيو، وذلك بعد فوزه الكبير على نظيره الكندي 16 / 5 في المباراة التي أقيمت ضمن منافسات دور الثمانية.

وشهدت المباراة تسجيل ثلاث لاعبات من المنتخب الأمريكي لثلاثة أهداف، حيث تألقت مارجريت ستيفنز و ماكينزي فيشر وأليس ويليامز، ونجحت في قيادة الفريق للعبور إلى الربع الذهبي. وسيواجه المنتخب الأمريكي في الدور قبل النهائي، الفائز من المباراة التي تجمع بين أستراليا وروسيا في دور الثمانية والتي تقام في وقت لاحق.

الرباعة اللبنانية محاسن فتوح تقترب من البرونز الاولمبي

حققت اللبنانية محاسن فتوح المركز الثالث في منافسات رفع الأثقال لوزن 76 كغم، في مفاجأة من العيار الثقيل. وتعتبر أرقام فتوح قياسية، حيث حملت 217 كغم "خطف 93 ووتر 124".

وتترقب فتوح منافسات المجموعة الثانية، التي ستقام في تمام الساعة 1 ظهراً بتوقيت بغداد. وفي حال لم تصل أي من الرباعات لأرقام فتوح ستضمن حصص الميدالية البرونزية، مع العلم بأن حظوظ الرباعة اللبنانية ليست كبيرة لكنها غير مستحيلة حتى اللحظة. وتعتبر أرقام محاسن فتوح الأفضل في مشاركات لبنان خلال دورة الألعاب الأولمبية / طوكيو 2020 / حيث تجاوزت التوقعات.



«كورونا» والوعي المجتمعي



حمزة مصطفى

لا بد من الإقرار أولاً أن «كورونا» المرض، الوباء، الجائحة طبقاً لتحولاتها في غضون سنة ونصف مرض غامض لأكثر من سبب. فهو إنتقل من مرض الوباء ومن ثم جائحة بعد نحو قرن على آخر جائحة عالمية وهي «الإنفلونزا» الإسبانية التي حصت أرواح ملايين عن 50 مليون إنسان.

والثاني ويكاد يكون مرتبطاً بالسبب الأول هو نجاح البشرية في القضاء عن طريق اللقاحات على الأمراض الفتاكة. وحين نربط العاملين معا بنهاية آخر الأمراض الوبائية قبل قرن.

وظهور اللقاحات التي حدثت من مخاطر أمراض أخرى داهمت البشرية خلال العقود الماضية مثل «الأيدز. السارس. الأيبولا، إنفلونزا الطيور والخنازير». فإن كورونا وكيفية ظهوره وهل هو من منشأ حيواني أو طفرة جينية من مختبر علمي زاد من شكوك الناس حوله.

لكن بصرف النظر عن كل مايمكن قوله فإن هذا الوباء داهم جميع الدول غنيها وفقيرها، وتقاسمت البشرية مأساه بصرف النظر عن طبيعة الأنظمة الصحية فيها. ولأننا نعيش العصر الرقمي حيث لم يعد مايمكن التكتّم عليه بمن في ذلك هواتف رؤساء الدول طبقاً لبيغاسوس التي طلعت لنا صفح.

فإن كورونا لم يعد فيه مرضاً أو وباءً أو جائحة مايمكن إنكاره أو المحاججة بشأنه. المفارقة اللافتة للنظر أن اللقاح بثتى أنواعه لا المرض هو الذي تحول الى أزمة عالمية لعلها في النهاية أزمة وعي. وطالما الأمر يتصل بالوعي المجتمعي هذه المرة فإن الملاحظ أن الدول التي إما تمتلك شعوبها وعياً ثقافياً عالياً مثل الشعوب الأوروبية أو أنظمة حديدية مثل الصين تمكنت من تحقيق تقدم على مستوى نسب التلقيح. وحين نقترّب من حالنا الذي يبكي الصخر فإن دولا قريبة منا حققت نسب تلقيح عالية جداً بعضها وصل الى 70% بينما مازلنا نراوح عند 3%. لماذا؟

لأن هناك من لا يزال ينكر وجود كورونا وهو أمر لا يستقيم مع المنطق. فهذا الذي ينكر نصف أعمامه وأخواله وعشيرته بل وحتى العشيرة المتحالفة معها عشيرته أو العشيرة التي هو «ذاب جرش» معها أصيبت بكورونا. وعشرات من هؤلاء أماقضوا نحبهم أو منهم من ينتظر إسطوانة أوكسجين. وهنا «عاد هو وحظه» إما تنعش معدته ويعود للحياة معافى مشافى أو تنفجر في أحد مستشفيات السندويج بنل فيموت مرتين.. مرة بكورونا ومرة بالحريق.

Vaccine
COVID-19

V
C

ابق آمناً



أوقف إنتشار
فيروس كورونا

اللقاح حماية

لنفسك وعائلتك ومجتمعك

