

* الرئيس صالح يستجيب لنداء اتحاد النساء الاشوري .

* فومن مشروع مكنتي.. iwzf ينظم ورشة عن التقارير الصحفية المناهضة للعنف ضد المرأة .

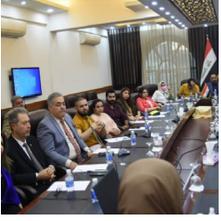
* تحقيقات.. المرأة ودورها في الانتخابات المقبلة .

* ضربة زاوية تحتل الترنند الاول .

* اطلالات متنوعة بتوقيع مصمم الأزياء سيف العبيدي .

روكيان الوادي..

على نقابة الفنانين العراقيين الاهتمام بالفنان بشكل اكبر



مناظرة انتخابية بين المرشحات
في الرصافة تؤكد على اهمية
تضافر جهود الجميع لتعزيز
مكانة المرأة في صنع القرار

12



أبعدوا أطفالكم
عن الأجهزة الإلكترونية

16



قالوا وقالوا

20



الفراولة دليلك لبشرة نضرة
وعلاج لإنقاص الوزن

26



بان كيك

28



البريطانية إيما رادوكانو
معجزة في عالم التنس

30



صورة الغلاف للفنانة روكيان الوادي

مجلة
صوتها

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 - كريم الدفاعي
رغيب اموري - احمد عبد الرزاق

البريد الالكتروني

southamagazine@gmail.com

موبايل

07818811592

موقعنا على الانترنت

www.sawtuha.com

صفحتنا على الفيسبوك

http://www.facebook.com/soutuha

زعيم الماضي القذر

“ان الشخص الذي يفكر باستمرار في الجانب المظلم من حياته ويعيش تجارب الماضي السيئة وخيباته هو في الواقع شخص يتوسل لحصول ظروف وخيبات مشابهة في المستقبل“

يشعر الكثير من الناس انهم ضحايا لاحداث ماضية مثل تربيتهم من قبل اب عنيف او عائلة سلبية ، ولو راجعنا جيدا كثير من العوائل سنجد انهم يتشابهون في انهم فشلوا في ان يكونوا اسرة مثالية ، فالذكريات خيط فاصل في ان نعيش بسلام او العكس وان نبقى حبيسي الذكريات المؤلمة معضلة يواجهها اغلب الناس ، فكيف الحال بمن يرأس امة وهو بداخله مرهون لماض قذر ؟

سؤال يبعث معه الحيرة في كيفية ان يحكم مريض الماضي امة باكملها ، الضغائن تفرز الكره والحقد ، تولد معها احساس الانتقام ، اذكر مرة وانا امر مع مجموعة من الزملاء قرب احد المنتزهات التي اصر القائم عليها بان يظهرها باجمل مايكون فاهتم بزرعها والعبايا وحتى الوانها حينها علق احد الزملاء ”لو كان ابني هنا لكسر الالعاب ورحل“ حكاية تدعونا للتفكير كيف للاب ان ينطق مثل هذا الكلام ان لم يكن هو اصلا مريض والمصيبة ان من تفوه به من حُسب على الطبقة المثقفة! الحقد على الاشياء الجميلة لا ينتج عنه سوى الدمار ولعل لحكاية زميلنا برهان امثل على قذارة الماضي .

لنا مقولة للامام علي عليه السلام اعتدنا على الاستشهاد بها اطلبوا الخير من بطون شبعت ثم جاءت .. والشبع هنا لا يقف عند الطعام والمال بل يصل الى اكتفاء الافراد من الحنان والاستقرار والطمأنينة ..

فمن اكتفى بصغره عاش سليما معافى من امراض يتركها الماضي بحقده الجائع . فتحت الستارة اليوم على قاذورات طفولة الماضي المريض والتي تبقى ملازمة لصاحبها مهما شبع وانعم الله عليه ، غالبا ما نردد علينا بالاطفال فهم بذرة المجتمع الذي سينشأ ويكون اجيالا ، والمشكلة اليوم ان الطفولة تزداد سوءا وامراضها تستفحل باستفحال موت عيشها السليم ، وان كنا نفكر كيف يكون الزعيم فعلينا ان نفكر بمن سيدير المؤسسة او يستوزر وزارة او يصبح برلمانيا يمثل الشعب حسب العرف العالمي لكن حسب عرفنا المحلي سيمثل ماضيه لا حاضره الرغيد ، تحرير النفس من نماذج الماضي والاعتقادات الاجتماعية تحتاج لقوة اعظم من قوة العالم اجمع فسلك الماضي ليس بالهين ، ومشكلة امنا بماضيها وهذه الامم هي من تخلق الزعيم والوزير والمدير ومشكلتهم ايضا انهم من تلك الامة .

ماض قذر حكم علينا ان يحكمنا الطغاة وحاضر متلبس بشيطان الامس يكرر افعاله ونحن ننتظر كائن مختلف قد نحتاج يوما ان نستنسخه ونضع له صفات الفضيلة حتى لا تتكرر الماساة . لدينا كائنات لا يحددها شئ ، ليس لها سقف ليس لمواهبها وقدراتها حدود لكن هل تستطيع ان تغير القدر ؟ قدرنا بماضيها وعلينا ان نبحت بماضي زعمائنا فعليهم ترهن امورنا ومصائرنا .



الدكتورة نبراس المعموري

بمشاركة 20 اعلامية من مختلف المحافظات.. iwjf ينظم ورشة عن كيفية اعداد تقارير صحفية تناهض العنف ضد المرأة



ضمن مشروع مكانتي نظم منتدى الاعلاميات العراقيات في بغداد، ورشة عمل لمجموعة من الصحفيات عن كيفية اعداد تقارير صحفية تناهض العنف ضد المرأة .

افتتحت الورشة من قبل رئيسة المنتدى د نبراس المعموري بالتعريف بالمشروع واليات العمل المقبلة والهدف من اشراك الصحفيات من مختلف المحافظات بالاضافة الى الانشطة التي ستنظم لاحقا ضمن المشروع

تضمنت الورشة التي دربت فيها المدربة أن صلاح تعريف باخلاقيات وقواعد السلوك الصحفي في اعداد تقارير عن الجندر و حقوق الانسان وعرض لمفاهيم النوع الاجتماعي والقواعد الاساسية في اعداد التقارير المراعية لقضايا المرأة وانواع العنف القائمة على اساس التمييز، كما تضمن التدريب استعراض ما يجب الابتعاد عنه عند اجراء المقابلات مع الضحايا واليات كتابة السيكربت حسب انماط الكتابة لكل نوع من انواع الصحافة والتركيز على السرد القصصي.

اختتمت الورشة التي شاركت فيها ٢٠ صحفية من مختلف محافظات العراق بتوزيع مهام العمل المقبل لاعداد مقابلات وتحقيقات وتقارير اذاعية وتلفزيونية وصحفية تتناول قضايا المرأة وكيفية الحد من العنف ضدها .

يذكر ان مشروع #مكانتي MakaanatiMedia# هو مشروع CFImedias بدعم من وكالة الصحافة الفرنسية لتنمية الاعلام Diplomatie IWJF) #IWJFedia) وبالشراكة مع منتدى الاعلاميات العراقيات Aide Humanitaire et Journalisme و في كردستان، ومركز الدراسات والاعلام الاقتصادي (SEMC) في #اليمن



ورشة تدريبية في السليمانية بشان كيفية مراعاة النوع الاجتماعي في التغطية الاعلامية

التواصل الاجتماعي ، كما تخلل التدريب عرض نماذج لاجبار صحفية و امثلة ونماذج مختلفة و نماذج لتغطيات اعلامية كذلك تمرين عملي لكتابة خبر يراعي النوع الاجتماعي .

يذكر ان منتدى الاعلاميات العراقيات عمل وعلى مدى سنتين على كتابة الاستراتيجية الاعلامية المراعية للنوع الاجتماعي وتعد هذه الاستراتيجية الاولى من نوعها على صعيد العراق والمنطقة وهي ضمن أنشطة المنتدى بالتعاون مع الصندوق الوطني لدعم الديمقراطية ned .

وان الاجتماعات التي عقدت مع اعلام الدولة لغرض تنظيم بروتوكولات عمل مشتركة تضمن بناء القدرات، وتغيير الصورة النمطية للمرأة في الاعلام .

تضمنت الورشة التي حاضرت فيها دكتورة زيا عباس قادر و عدد من المدربين المتخصصين تدريباً مكثفاً عن مفهوم النوع الاجتماعي والفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي ونماذج لصور نمطية للمرأة في وسائل الاعلام وكيفية معالجتها اضافة الى تدريب عن اخلاقيات المهنة الصحفية والنوع الاجتماعي و مصادر المعلومات وكيفية مراعاة النوع الاجتماعي المرأة في مواقع

نظم منتدى الاعلاميات العراقيات وبالتعاون مع الصندوق الوطني لدعم الديمقراطية ورشة تدريبية لـ ٢٢ صحفي/ة في السليمانية بشأن كيفية مراعاة النوع الاجتماعي في التغطية الاعلامية).

افتتحت الورشة السيدة تانيا كمال منسقة منتدى الاعلاميات العراقيات في السليمانية مستعرضة الانشطة التي قامت بها المنظمة بالتعاون مع ned خاصة ما يتعلق بالاستراتيجية الجندرية للاعلام العراقي التي انجزت مؤخرا، واكدت المعموري ان الاستراتيجية ستكون اداة مهمة لوسائل الاعلام في كيفية مراعاة النوع الاجتماعي،



الرئيس برهم صالح يستجيب لنداء اتحاد النساء الاشوري



مستهل اللقاء أشاد رئيس الجمهورية بالدور المهم الذي يضطلع به المسيحيون (الكلدان السريان والأشوريون) في البلد واعتزازهم بهويتهم الوطنية، ومشاركتهم أبناء الوطن مختلف التحديات والمصاعب ، وصمودهم في مواجهة الإرهاب والعنف أسوةً بباقي أبناء البلد. وأضاف سيادته أن المرأة العراقية نالت جزءاً كبيراً من جرائم الإرهاب، وعملت على تحدي الظروف الصعبة التي واجهت العائلة في ظروف النزوح والتهديدات الإرهابية الجبانه، مشدداً على أهمية دعم المرأة وتمكينها وإنصافها وتأمين كامل حقوقها من قبل الدولة. وأكد السيد الرئيس ضرورة عودة جميع النازحين المسيحيين إلى مناطقهم، وعدم اتّخار أي جهد حكومي لتحقيق ذلك، وضمن مشاركتهم في الحياة السياسية والاجتماعية والثقافية في البلد بالشكل الذي يضمن إيصال صوتهم ومطالبهم.

مرشحة قائمة الحركة الديمقراطية الآشورية. و زينب حميد لطيف الغرابي مسؤولة ملف منظمات المجتمع المدني مكتب السيد الحكيم القائمين على المؤتمر حيث كان الإتحاد قد أصدر بياناً عبر فيه عن استغرابه ورفضه لما جاء في كلمة سيادته والتي القاها يوم السبت ١١ أيلول ٢٠٢١ أمام جمهور غفير من التخب الحكومية والبرلمانية والجهات الدولية في المؤتمر الاسلامي ١٣ لمناهضة العنف ضد المرأة حيث كان قد وصف فيها نساء المكون الكلداني السرياني الآشوري (المسيحي) بنساء المكونات الاخرى في حين يشير الى بقية المكونات بمسمياتها، ويذكر ان حملة الاستنكار جاءت بقيادة ممثلة الاتحاد السيدة وايليت كوركيس مسؤولة مكتب العلاقات العامة في الإتحاد. وقدم قدم اعتذاره لما حدث مشيراً إلى ان المكون الكلداني السرياني الآشوري (المسيحي) مكون أصيل في البلد جابه تحديات العنف والإرهاب ببسالة. وفي

استجابة لبيان اتحاد النساء الاشوري بصدد كلمة رئيس الجمهورية برهم صالح ورفضهن وصفه نساء المكون الكلداني السرياني الاشوري المسيحي بالمكونات الاخرى في المؤتمر الاسلامي ١٣ لمناهضة العنف ضد المرأة استقبل رئيس الجمهورية الدكتور برهم صالح في قصر السلام ببغداد وفداً من النساء من الهيئة الإدارية لاتحاد النساء الآشوري من المكون الكلدان السريان الاشوري وقد ضم الوفد كل من السيدة بهجة داود سكرتيرة الإتحاد وعدد من عضوات الهيئة الإدارية من مسؤولات الفروع ومكاتب الاتحاد من المحافظات بغداد ، كركوك ، نينوى ، اربيل ، دهوك كما حضر اللقاء نخبة من السيدات كل من والدكتورة مي اسطفان رزق الله عميدة كلية اللغات السابقة استاذة قسم اللغة الانكليزية والدكتورة ابتهاج خاجيك تكلان مدير عام دار العراقية للارزاء و الآء ادور وليم رئيس المهندسين أقدم

اكتشاف معبد سومري يعود لـ 3 آلاف عام قبل الميلاد في ذي قار



اكتشفت بعثة تنقيب بريطانية، برفقة فريق عراقي، "معبد الالينو" الذي يعود إلى الإله نين جرسو في مدينة كرسو السومرية، التي تقع شمال محافظة ذي قار، بينما ستصل إلى المحافظة مطلع الشهر المقبل خمس بعثات اجنبية أخرى.

وتسعى تلك البعثات إلى البحث والتنقيب في عدد من المدن السومرية، التي يعود تاريخها إلى نحو ثلاثة آلاف عام قبل الميلاد .

وذكر مدير مفتشية آثار وتراث المحافظة عامر عبد الرزاق، أن "بعثة بريطانية اكتشفت معبد الالينو أو المعبد الخمسين، الذي يعود تأريخه إلى الألف الثالث قبل الميلاد، وكان على ما يبدو مكرسا للعبادة".

الدراجات النارية والتكتك تتصدر مشهد الحوادث المرورية في بغداد

يقول قاضي محكمة تحقيق الرصافة احمد مكطوف "تنظر المحكمة الجرائم الناشئة عن ذلك القانون ومنها جريمة قيادة مركبة دون إجازة سوق أو إجازة سوق مسحوبة أو ملغاة أو قيام مالك المركبة أو حائزها إذا سمح لشخص غير مجاز بالسوق بقيادة تلك المركبة أو قيادة المركبة تحت تأثير مسكر أو مخدر أو من احدث بالغير أذى جسيما أو عاهة مستديمة أو تسبب في موت شخص بسبب قيادة المركبة دون مراعاة الأنظمة والبيانات وتعليمات المرور أو بسبب عدم توافر شروط المتانة والأمان كما عاقب القانون كل من أهان أو هدد أو اعتدى على رجل المرور أثناء تأدية واجبه".

وأضاف القاضي أنه "لا توجد فئة أو أعمار محددة تسبب حوادث السير كون هذه الحوادث تحصل بسبب عدم الالتزام بقانون المرور والطرق والتعليمات والأنظمة الخاصة بذلك".

رقم ٨ لسنة ٢٠١٩ المنشور في الوقائع العراقية بالعدد ٤٥٥٠ في ٢٠١٩/٨/٥ النافذ بعد مضي ٦٠ يوماً من تاريخ نشره.

تختص محكمة التحقيق والجنح في بغداد والمحافظات بقضايا حوادث السير والتي تشكلت بموجب المادة ٣١ من قانون المرور



المرأة ودورها الريادي في الانتخابات المقبلة

عليه، ولا بد للنساء من التمسك بقضاياهن النسوية، فالنساء على قدر من التكافؤ مع الرجال وفي شتى المجالات، ولا بد أن يحققن كل تطعاتهن، ودائماً على الجميع أن يعي مسألة مهمة وهي أن تقدم المرأة هو مقياس لتقدم المجتمع.

محجم

وفي السياق ذاته تحدثت السيدة ازهار بك كلي رئيسة وامين عام حركة الرؤية العراقية قائلة: رغم التطورات التي حدثت في العراق في تغير النظام الى ديمقراطي لا يزال دور المرأة في المجال السياسي دوراً رمزياً رغم وجودها في البرلمان والهيئات والمؤسسات، ووجود بعض الحواجز التي كانت قائمة منذ عقدين، الان المرأة العراقية بدأت بكل محاولات لترتقي المجال السياسي ضمن دخولها في الانتخابات في الوقت الحالي. فنسبة مشاركة المرأة تتبدى من خلال مستوى ادائها ومدى قدرتها على التأثير في الحياة السياسية ومدى صلتها بالنضال من اجل الحريات العامة، لكن ما زال دور المرأة في العراق بصنع القرار وتمثيل المرأة في السلطات الثلاث محجماً نوعاً ما، وهناك الكثير من الصعوبات على المرأة أن تتخطاها اذا ما ارادت أن تخوض الانتخابات، عوامل متصلة بالمؤسسة السياسية والعامل الاقتصادي، وعوامل متصلة بالمجتمع وثقافته السائدة، ورغم التطور الكبير في المجتمعات، ودخول المرأة العملية السياسية والانتخابات لم تشارك في وضع اساسات تبني على اساس المنافسة باشكالها ما بين الرغبة في خدمة الصالح العام وبين العمل في خدمة المصالح الشخصية.

ومال ودعم معنوي وهي محدودة بالنسبة للنساء، ونلاحظ في الدورة الحالية انها تعتمد على الدوائر الصغيرة، وبالتالي على الناخب أن يكون على احتكاك بجمهور هذه الدوائر، وهذا جعل عدداً من النساء يطرقن الابواب مباشرة، وهي مسألة مهمة وانا اعداها تجربة ايجابية تجعل المرشح على قدر عالٍ من المسؤولية من خلال حديثه مع الناخبين بشكل مباشر وليس فقط عبر شاشات التلفاز او «السوشيال ميديا».

٨٣ امرأة

واضافت: هنالك مسألة مهمة تتعلق بخبرة المرشحة، وهي المفتاح للوصول الى الجمهور الواسع، ونلاحظ انهن يبذلن جهداً كبيراً وصبراً من خلال نقاشات طويلة مع الناس لكي يقنعن المواطنين بضرورة مشاركتهم بالانتخابات وعدم العزوف عنها، والحديث المباشر مهم جداً كتجربة للناخب نفسه والناخبة بشكل خاص وايضاً للجمهور، كي يوصل رسالته للمرشح بشكل مباشر ومن دون قيود.

واردفت: في الحقيقة العدد محدود بـ (٨٣) امرأة، وهذا حسب قانون الانتخابات، ونحن نعتبرها جانباً سلبياً لان الدستور يتحدث عن نسبة لا تقل عن ربع مقاعد البرلمان تكون مخصصة للنساء، اما الموجود فهو ٢٥ ٪، يعني لو نفترض ان امرأة تفوز في دائرة انتخابية وتحوز على اعلى الاصوات بالدائرة المعنية لماذا لا تكون في مجلس النواب، في حين القانون يقول من كل دائرة واحدة امرأة واحدة، وانا اقول ان الاحزاب السياسية تعي وجود المرأة وهو وجود فاعل ومهم وليس وجوداً شكلياً، وهذا ما نحن نريد التأكيد

مما لا شك فيه أن للمرأة دوراً فاعلاً وكبيراً في شتى مجالات الحياة، ولا سيما دورها الفاعل في الانتخابات والمشاركة الفاعلة فيها، ولكونها نصف المجتمع فلا بد من اعطائها الفرصة الكاملة في ابداء رأيها وتحديد مستقبلها عبر التصويت واختيار ممثلين عنها، فضلاً عن انتهاء التهميش الذي طال العنصر النسوي في الحكومات المتعاقبة، لذلك كان لا بد من توفير مكان تحدد من خلاله المرأة اولوياتها في خضم المعترك الانتخابي المقبل.

وللحديث اكثر عن هذا الموضوع التقت «الصباح» بالسيدة هناء ادور رئيسة شبكة النساء العراقيات والتي تحدثت قائلة: «في الحقيقة مشاركة النساء الفعلية في الانتخابات وفي العمل السياسي بشكل عام وفي السلطة التشريعية مهمة، ولكنها محدودة حتى الان، المشاركة الحقيقية كنساء فاعلات لهن القدرة على التأثير قليلة و محدودة العدد، وهذا بسبب طبيعة الوضع العام وان المرأة وصولها الى حيازته أن تكون مستقلة ام ان تكون رقماً محددًا، وذلك لان الهيمنة الموجودة على الساحة هي لسلطة الاحزاب الكبيرة وايضا لجماعات سياسية محدودة».

تجربة ايجابية

وبينت ادور «نجد الدعايات الانتخابية للنساء المشاركات ضمن الحلقات او الكتل السياسية هي الغالبة، وبلا شك اختيار هذه العناصر من ضمن الكتل السياسية يأتي من خلال اختيار القرابة، وكذلك هنالك عناصر ايجابية وجيدة وهي عناصر شابة وخصوصاً في الدعاية الانتخابية والتي تحتاج الى جهد

السلام في المجتمع واطلاق امكانياتها بدون تحجيم، وافساح المجال للمرأة من قبل الانظمة السياسية واختيار نساء كفوءات وقيادات لتمثيل دور المرأة في الانتخابات والعمل السياسي.

دخولها للعملية السياسية، لانها تمثل نصف المجتمع ويجب اعطاؤها حقوقها العادلة والمساواة بين الجنسين، خصوصا في العملية السياسية، الى جانب كونها حقا اساسيا من حقوق الانسان وامرا ضروريا لتحقيق

بناء عليه نحن بحاجة لتغيير بعض المفاهيم لمشاركة المرأة في صنع القرار وهذا التغيير مرتبط ارتباطا وثيقا بعملية التحول الديمقراطي واحترام حقوق الانسان والمفهوم الصحيح للمواطنة، لذلك يجب دعم المرأة في



شبكة صوتها في المثنى تناقش آلية تعزيز مشاركة المرأة في الانتخابات



بدعم من هيئة الأمم المتحدة للمرأة وصندوق المرأة للسلام والعمل الانساني عقدت تنسيقية شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان في محافظة المثنى ندوة حوارية بعنوان (دور المؤسسات الحكومية والمجتمعية لتعزيز مشاركة المرأة في الانتخابات) بمشاركة الحكومة المحلية والمؤسسات الحكومية ذات العلاقة منها الشرطة المجتمعية وقسم تمكين المرأة في المحافظة بالإضافة الى ممثلين عن منظمات المجتمع المدني.

افتتحت الندوة السيدة بتول الداغر منسقة الشبكة في المحافظة بأستعراض أنشطة الشبكة التي نُفذت وبرزت التحديات التي تواجهها النساء لا سيما في الانتخابات. هذا و اكدت مديرة قسم تمكين المرأة "السيدة احلام محمد" على التعاون والتنسيق المشترك بين الحكومة المحلية وقسم تمكين المرأة حول العمل الجاد من أجل رفع واقع وثقافة المرأة حول ممارسة حقوقها السياسية التي ضمنها الدستور العراقي والمواثيق والمعاهدات الدولية والمتمثلة بحق المشاركة الفاعلة في الانتخابات.

كما أفتרכת مديرة قسم تمكين المرأة في المحافظة بضرورة تشكيل فريق عمل مشترك من قسم تمكين المرأة والحكومة المحلية وتنسيقية شبكة صوتها في محافظة المثنى للعمل على توعية النساء في المؤسسات الحكومية و وعدت بأصدار كتاب لتسهيل المهمة للقيام بحملة توعية النساء بحقوقهن السياسية وخاصة المشاركة بالانتخابات . وأكد المجتمعون من شيوخ العشائر بالمشاركة الجادة والفاعلة في دعم كل نشاط يهدف الى تعزيز مشاركة المرأة في الانتخابات بالإضافة الى توعية بعض العشائر ذات الافكار التي تقيد حقوق وحرية مشاركة المرأة.

وتعهد جميع المشاركون منهم اساتذة في جامعة المثنى بتبني موضوع التوعية حول مشاركة المرأة في الانتخابات في الجامعة، فضلاً عن مساندة النشاطات التي تهدف الى تعزيز دور مشاركة المرأة في الانتخابات.

مهندسة عراقية تحصد أعلى وسام في هندسة المساحات الخضراء

هُنَّ

سافرت الى الولايات المتحدة الأميركية عام ١٩٧٢ وتابعت دراسة التصميم المحيطي في جامعة يال ونالت درجة الدكتوراه في المساحات الخضراء من جامعة Sheffield وعاشت تلاقي الحضارات والأديان والرؤى... درّست في العراق بين عامي ١٩٧٥ و١٩٩٠، وفي العام ٢٠٠١، ساهمت في تأسيس قسم هندسة المساحات الخضراء في كلية الزراعة في الجامعة الأميركية في بيروت وواكبت تخريج مئات الطلاب في اختصاص عشقته ولا تزال.

في العراق وصيفها في زهور الشوير وإجازاتها في كل الدنيا. تعلّمت في "مدرسة الأميركيان" في العراق ودخلت إلى كلية الهندسة في جامعة بغداد حيث حازت على إجازة في الهندسة المعمارية جمعت فيها، في الممارسة، قدرات العقل وخفقان القلب. درست هندسة المساحات الخضراء وبنّت جسراً وثيقاً بين هذا الاختصاص الذي كان مجهولاً وبين من يعرفون الهندسة ولا يفقهون بوجود هندسة المساحات الخضراء.

حصلت المهندسة المعمارية العراقية المقيمة في لندن جالا المخزومي على جائزة ووسام المعماري الإنكليزي جيفري آلان جيليكو لعام ٢٠٢١ ويعد أعلى وسام في هندسة المساحات الخضراء. وادت المخزومي دورا عالمياً لتقديم رؤى بديلة للمناظر الطبيعية، وعملت على تخطيط دمشق وبغداد وأربيل وصيدا وحفظ وتنشيط الإرث التاريخي الديني لمدينتي الكاظمية والنجف. ولدت جالا في بغداد من والده كردية ووالد لبناني. عاشت طفولة رائعة، شتاؤها



مناظرة انتخابية بين المرشحات في الرصافة تؤكد على اهمية تظافر جهود الجميع لتعزيز مكانة المرأة في صنع القرار

البرنامج الانتخابي لهن والتحديات التي واجهنها والخبرات التي اكتسبت نتيجة العمل السياسي والية العمل المشترك لتعزيز مكانة المرأة السياسية.

اختتمت الورشة بفتح باب الاسئلة والنقاش من قبل الحضور والاتفاق على ان التحديات التي تواجه العراق تحتاج جهود النساء والرجال جميعا وان اهمية المشاركة للجنسين لا غنى عنها كناخبين و مرشحين على ان يكون ان يكون ذلك ضمن مبدأ المواطنة و الأنتماء الحقيقي للعراق.

تعيق المرأة والعمل على إيجاد حلول واقعية لنعزز دورها في كافة الأصعد منها المشاركة السياسية وصنع القرار بالاضافة الى اشراكها في المفاوضات ووضع السياسات العامة كل ذلك لنصل الى توازن على اساس النوع الأجتماعي من خلال تظافر الجهود الحكومية وغير الحكومية.

هذا وأدارت الندوة الحوارية د. تغريد ممثلة عن الأتحاد العربي للمرأة المتخصصة فرع العراق حيث افتتحت ادارتها بكلمة مشددة على اهمية وضرورة دعم المرأة من قبل الرجال والنساء ثم طرحت مجموعة من الاسئلة على المرشحات عكست اجابتها

بدعم من هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق وصندوق المرأة للسلام والعمل الانساني نظمت شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان والاتحاد العربي للمرأة المتخصصة ندوة بشأن (المشاركة السياسية للمرأة في الانتخابات) في بغداد في الرصافة ، تضمنت مناظرة بين المرشحتين الدكتورة ندى الجبوري والاستاذة آيات المظفر اضافة الى مرشحات شابات يتقدمن للترشح في الانتخابات لأول مرة .

افتتحت الندوة المديرية التنفيذية لشبكة "الأنسة نور نبيه" موضحة ان الجلسة هدفها تشخيص ورصد التحديات التي

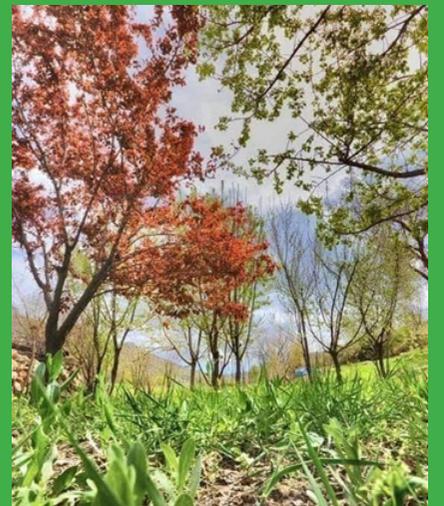
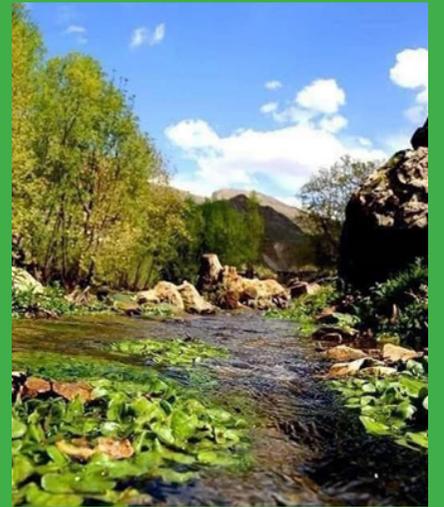


وادي ملكان

على سفوح سلسلة جبال كورك في اربيل



يقع هذا الوادي على سفوح سلسلة جبال كورك، وهو مرفق سيادي يبعد ٢٥ كم عن بلدة خليفان و ١٠٥ كم عن مدينة أربيل. يمتاز الوادي بوفرة أشجاره وطبيعته الخلابة، فضلا عن احتوائه على كهف وعدد من القرى التراثية. وهذا ما جعل الوادي يتميز بجماله الخلاب الذي حوله الى محط أنظار السياح.



روكيان الوادي

على نقابة الفنانين العراقيين الاهتمام
بالفنان خاصة من يصاب بمرض

حاورتها :انتخاب القيسي

فنانة شابة كان لجمالها الداخلي وحسها المرهف المفعم بالنشاط والطموح وابتسامتها المليئة بالحب ان يجعلها انسانة تحلق في سماء الفن ، بدايتها كانت في مسلسل امطار النار سنة ٢٠٠٧ وبعدها مسلسل وادي السلام ثم توالى عليها الأعمال منها مسلسلات تلفزيونية (سفينة سومر _ طيبة _ الهروب ضربية زاوية)، ومشاركتها المتميزة في البرنامج الشهير (الصدمة) كما أنها تواصل تدريباتها على مشروع (حكاية مسرحية) حيث تشارك في تقديم سلسلة عروض مسرحية تنقل تلفزيونيا كان لمجلة صوتها حوار شيق مع الفنانة روكيان الوادي .

*** لنعرج قليلا على السياسة هل انت مع ان يرشح الفنان نفسه لتبوء منصب سياسي؟**

- انا لا افهم بالسياسة ولا احب التعامل معها ولا احبذ أن يرشح الفنان نفسه لمنصب لأنه سيخسر جمهوره واعتقد السياسة والفن لا يلتقيان .

*** هل مشاركة الفنان العراقي بأعمال فنية عربية تضيف لرصيد الفنان أم العكس؟**

- بالتأكيد المشاركة بأعمال عربية فنية رصيد جيد للفنان العراقي تكسبه الخبرة والتطوير وباعتقادي أن مشاركة الفنان العراقي بأي عمل عربي يضيف للعمل الشيء الكثير.

- الحروب والتخلف والجهل ادت الى ان ينظر البعض نظرة قاصرة عن الفن والفنان. ونتمنى إن تزول عندما يكون هناك يسود الامن والاستقرار واهتمام اوسع بالثقافة والفنون حتى تتغير النظرة للفن بصورة عامة.

*** ماذا ينقص الدراما العراقية حتى تكون كما في سوريا ومصر وحتى دول الخليج؟**

- ينقصنا التسويق الإعلامي الصحيح والإدارة الرصينة التي تساعد في التواصل وإقامة العلاقات حتى نصبح مثل باقي الدول العربية .

*** من أطلق عليك تسمية روكيان الوادي وهل للأهل دور في نجاحك الفني أم هناك حكاية أخرى؟**

- زوجي كان السبب وراء هذا الاسم ولم تكن هناك أي حكايات.. زوجي وامي كان لهم الدور الفعال في نجاحي واختي السند الاقوى لي للمضي نحو النجاح على الساحة الفنية

*** لمن تقرأين؟**

- طه حسين اديب وناقد مصري احب اقرأ له واعشق مسلسله الايام وكذلك اقرأ لنجيب محفوظ.

*** من برأيك وراء الصورة غير عادلة عن الفنانات بالعراق وساهم في تكريس مفهوم خاطئ لدى الكثيرين؟**



* من هم المقربين إليك من الفنانين العراقيين والعرب وتربطك بهم روابط الزمالة والأخوة؟

الجميع ولا استثنى احد كلهم اخوتي واصدقائي وخاصة عملاقة الفن العراقي الأصيل الاء نجم ذو الفقار، بهاء خيون ، والكبير جواد الشكرجي وكذلك رهام البياتي.. اما عربيا فلدي زملاء عرب من مصر وسوريا منهم الفنان المصري احمد صيام ومن سوريا وائل ابو شعر مخرج منفذ وكذلك الفنانة كندا حنا.

* ماذا عن جديك الفني؟

- حاليا لدي مشاركة في مسلسل عربي مشترك بين مصر وسوريا -بعنوان ليلة السقوط من إنتاج شركة بلا حدود

* الفنان العراقي يعيش بين سندان العوز ومطرقة الإهمال خاصة عند

المرض والتقدم بالسن من المقصر برأيك؟

- لا توجد ضمانات للإنسان العراقي عموما، وما الفنان إلا فرد من المجتمع، يصيبه ما يصيب الآخرين، ولأنه يقف في الصدارة، ويمتلك القدرة على التعبير بأساليبه الفنية، يلاحظ الناس آثار العوز والحاجة على تفاصيل ملامحه بدقة عالية. ولا يخفى على أحد إهمال المؤسسات المختصة احتياجات الفنان، ولكي لا نبتعد عن المصادقية، فإن الناس، ومن بينهم الفنانين أنفسهم، لا زالوا يقارنون بين حال الفنان اليوم، وحاله بالأمس القريب، إذ كان النظام الحاكم يهتم بالثقافة عموماً، وبالفن خصوصاً، بغض النظر عن البعد السياسي الخفي وراء ذلك الاهتمام .



أبعدوا أطفالكم عن الأجهزة الإلكترونية



يوكسل ترزي باشي

انتشرت الاجهزة والالعاب الالكترونية في السنوات الاخيرة والتي اصبحت جزءاً اساسياً في حياة الاطفال فقبل أن يتعلموا النطق أو المشي أصبح بإمكانهم التعامل مع الهواتف النقالة أو استعمال شاشات اللمس فالسبب الرئيسي التي تدفع الوالدين للسماح لأطفالهم باللعب بتلك الاجهزة الالكترونية لراحتهم الشخصية ولعدم مضايقتهم ولتهدئة الاطفال.

وأثبت الباحثين في دراساتهم عن هذا الموضوع إن انشغال الاطفال بهذه الاجهزة قد يحد من قدراتهم على التفكير ويحد عن تطوير دماغهم ويؤثر على نظرهم وبعض الاحيان يؤدي الى نزيف في الدماغ وكذلك تؤدي الى ظهور مجموعة من الامراض بالاضافة الى الاضرار البالغة لاصبع الابهام نتيجة لكثرة استخدام الاصابع وتثبيتها بصورة مستمرة، لذلك ينصح اطباء بابعاد الاطفال عن جميع الاجهزة الالكترونية وخاصة الذين لم يبلغوا عامهم الأول أما من تزيد أعمارهم عن سنتين فمن الافضل ان لا يزيد تعرضهم لتلك الالكترونيات أكثر من ساعة متفرقة يوميا.

المسؤولية الكبيرة تقع على عاتق الاهل يجب أن يعلموا ان اولادنا يتعلمون منهم فعليهم ان يكونوا مثلاً حسناً لهم، ونرى كثيراً من الامهات يلجؤون الى ترك اطفالهن أمام شاشات التلفاز لساعات طويلة لانشغالهن باعمال المنزل وقد يعتقد قسماً منهم بأن هذه القنوات لها مفعول لتحسين سلوكياتهم الحسنة مع كل الاسف هذا خطأ كبير بحق الطفل حيث تبعده عن العالم الخارجي أو التواصل الاجتماعي وكذلك تسبب لهم التأخر في النطق وكذلك تدفع الطفل الى السكون والهدوء والعزلة وكذلك تضعف طاقته على اللعب وتنتهي باعاقات الاطراف والرقبة والظهر عند الجلوس بطريقة خاطئة أمام هذه الاجهزة لفتترات طويلة وتكون من أهم اسباب السمنة عند الطفل.

هناك أمر في غاية الخطورة ألا هو أن تعرض الطفل للتلفاز وباقي الاجهزة الالكترونية بشكل مستمر يؤدي الى ظهور أعراض تسمى بسمات (التوحد) مثل تشتت الانتباه وعسر الكلام والانطواء.

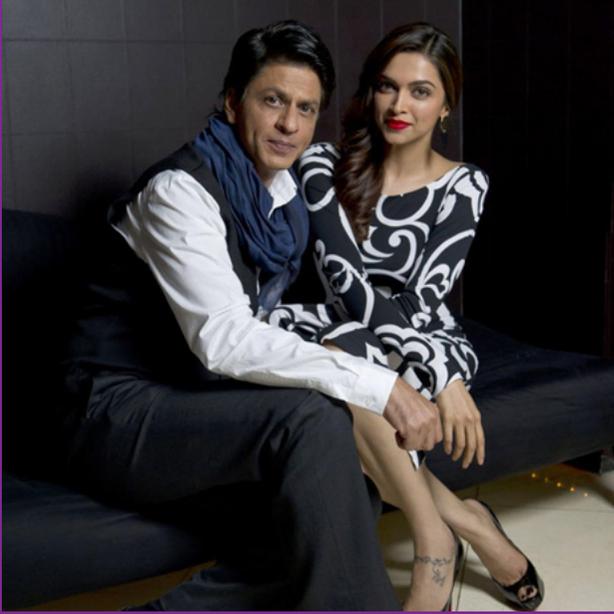
وقد ترتبط قلة نوم الاطفال بتوافر الاجهزة الالكترونية في غرف نومهم فالضوضاء والصوت والتحفيز الاضافي تشكل الصعوبة عند الاسترخاء والانتقال الى النوم ويجب منع استعمالها في وقت قارب لموعد النوم حيث اثبتت الدراسات بان معظم الاولاد ينامون براحة تامة في حالة قيامهم بالتمارين الرياضية اليومية.

وقبل أن أختتم مقالتي المتواضعة احب أن انوه الامهات بان هناك عدة نصائح مقدمة من الخبراء تساعدن في تجنب أخطار تلك الاجهزة الالكترونية منها :-

- ١- حدي وقت معين ليلعب فيه الطفل.
- ٢- شجعي طفلك بشراء لعبة لتمني الذكاء بدلاً من اللعب في تلك الاجهزة.
- ٣- شجعي طفلك بمشاركة اصدقائه في الألعاب.
- ٤- اقربي لطفلك ليلاً قصصاً مسلية لغرس حب القراءة بداخله.
- ٥- يجب تعويد طفلك منذ الصغر على ممارسة التمارين الرياضية لكي يحافظ على رشاقة الجسم كما تخرج الرياضة الطاقة الكامنة الموجودة في داخله بشيء مفيد بعيداً عن الالعاب العدوانية.
- ٦- شارك طفلك في رسم لوحة، فالرسم يخرج طاقة الطفل ويساعده على التخيل والابداع. اللهم إحفظ جميع الاطفال، وإبعدهم عن جميع الامراض، ووفق الوالدين لتربيتهم أحسن تربية وعلى أكمل وجه.

شاروخان وديبيكا بادوكون في إسبانيا لتصوير أغنية فيلم Pathan

مشاهير



تعهد كل من المنتج "أديتيا تشوبرا" والمخرج "سيدهارث أناند" ألا يدخرا أي جهد لضمان أن يكون تعاونهما القادم Pathan عملاً سنيماً رائعاً للجمهور. وقد أحدث بالفعل فيلم الإثارة، بطولة "شاروخان"، "ديبيكا بادوكون" و"جون أبراهام" في الأدوار الرئيسية، الكثير من الضجة منذ أن وصل إلى ساحة التصوير في نوفمبر من العام الماضي. وفي آخر تحديث عن أخبار الفيلم، تشير التقارير أن شاروخان وديبيكا لن يقوموا بتصوير بعض الأجزاء المهمة من Pathan في إسبانيا فحسب، بل سيقومان أيضاً بتصوير أغنية ضخمة في الدولة الأوروبية الجميلة.

هيفاء وهبي في أحدث جلسة تصوير بفستان جريئ



تصدرت الفنانة اللبنانية هيفاء وهبي، محركات البحث بعد أحدث جلسة تصوير لها، أثارت فيها جدلاً واسعاً بين متابعيها. فستان جريئ وأجواء صيفية وظهرت هيفاء وهبي في الصور التي نشرتها عبر حسابها الرسمي على (انستجرام)، بفستان أبيض بنقشة الورد.

ياسمين صبري للمرة الأولى على السجادة الحمراء لمهرجان فينيسيا

داخل أحد القوارب الشهيرة في فينيسيا،
وبعدها ظهرت على السجادة الحمراء لحفل
افتتاح المهرجان

التحكيم، واكتفت ياسمين بالإشارة لعلامة
فاخرة في مجال المجوهرات.

ياسمين مهدت لظهورها في مهرجان
فينيسيا بنشر جلسة تصوير بفستان أحمر

ظهرت الفنانة ياسمين صبري، لأول مرة
على السجادة الحمراء لحفل افتتاح مهرجان
فينيسيا السينمائي الدولي في دورته الـ ٧٨،
رغم عدم مشاركتها في فعاليات المهرجان
باي عمل فني، أو ضمن أعضاء لجان



ضربة زاوية تحتل الترنند الاول في العراق

مشاهير



مسلسل ضربة زاوية عمل درامي اجتماعي ضمن قالب مليء بالتشويق.. ستعيش من خلاله أجواء ساحة التحرير في بغداد





حذام يوسف

قالوا وقالوا

يحدثونني عن ذاك
اليوم
يوم الحساب
يقولون اننا لن نعرف
بعضنا
ستُبهر بالحدور العين !!
ولا تدري من تختار
مع إنك اخترتني من
دون النساء
يقولون ستحتار
بالعنب
والتين والرمان
مثلما احترت بنصنا

الأول
وكنت من أول الحرف
(ذبلان)
قالوا ثم قالوا وقالوا
حتى ملأوا القلب
حكايات بلا عنوان !
كيف لي ان ادخل الجنة
بدونك
دون ان المس كتفك
واغفوا على برق
عيونك؟!
يقولون انك في ذلك
اليوم لن

تكون حبيبي
بل مجرد راعا للتين
والزيتون
كيف لك ان لا تكون غير
حبيب
عابت مجنون
ذلك اليوم..
سأقولها حتما دون
وجل .. أحبك

اتحاد أدباء البصرة يطالب بتكريم أمينة مكتبة البصرة الراحلة بتسمية شارع بإسمها

حذام يوسف

أدباء البصرة متمثلاً برئيس الاتحاد الدكتور سلمان الكاسد، بتسمية شارع المكتبة أو شارع من شوارع البصرة بأسم هذه السيدة البطلة الشجاعة، وقد لاقى هذا المطلب الترحيب من جميع الأدباء والمثقفين، لأنه حق لاسم يجب ان تتذكره الاجيال في المستقبل وتنهل من نبع المحبة والإيثار لهذه البطلة. الشاعر والمتحدث باسم اتحاد ادباء البصرة حبيب السامر أكد هذا المطلب قائلاً :

نناشد وزير الثقافة وهو جزء من الوفاء للراحلة الحية في قلوبنا والتي حافظت على ارث البصرة الثقافي، وعلى كتب ثمينة، ونناشد محافظ البصرة أن يكون لها تمثال في مدخل المكتبة المركزية.



الحكوميون، وواصلت عالية جهودها في نقل الكتب وساعدها في ذلك مجموعة من أهالي الحي، وقاموا بنقل المحتويات إلى مطعم مجاور اسمه مطعم حمدان.

ونجحت عالية وبمساعدة أهل الحي بنقل عدد كبير من محتويات المكتبة الثمينة، وبعد أسبوع من نجاحها، تعرضت المكتبة لحريق غامض لم يعرف سببه، أدى إلى تلف ودمار الآلاف من الكتب والمخطوطات المزخرفة.

هذا الأمر استفز فضول المراسلة في صحيفة "نيويورك تايمز"، شايلاً ديوان، فكتبت عن قصة عالية المهمة في عام ٢٠٠٣، وصرحت بعدها في مقابلة إذاعية في شباط ٢٠٠٥ أن "القصة برزت لأنها كانت قصة بطولية من الواقع فعلاً، فقد كانت تخشى من أن المكتبة التي تعتبر مقر عملها ستعرض للقصف، ولذا كانت حريصة جداً على إنقاذ الكتب التي لا يعوض بعضها".

وأثارت مقالة شايلاً ديوان اهتمام بعض مؤلفي كتب الأطفال الذين لمسوا فيها قصة شجاعة وبطولة، فقد صرحت الكاتبة جانيت ونتر في مقابلة إذاعية: "شعرت فوراً بإحساس قوي من التفاؤل في القصة، وكان شعوراً إيجابياً حقاً ومثالاً على تفاؤل الروح الإنسانية في ظروف غير إنسانية".

وصرّح المؤلف مارك ألان، في مقابلة إذاعية بأن "القصة مثيرة للمشاعر لكونها تروي حكاية شخص يتصدى للدفاع عن شيء عزيز عليه وبه فائدة كبيرة للناس، وتصادف أن هذا الشيء هو الكتب التي هواها"، وبعد قراءة المقال بدأ كل من ستاماتي وونتر العمل على وضع كتب مزينة بالرسوم تروي حكاية عالية الخفاجي.

فنشر كتاب ستاماتي بعنوان "مهمة عالية": إنقاذ كتب العراق" في كانون الأول ٢٠٠٤، ونشر كتاب جانيت ونتر في كانون الثاني ٢٠٠٥ بعنوان "المرأة التي أنقذت مكتبة البصرة".

وفي العراق والبصرة تحديداً طالب اتحاد

ليس هناك أجمل من انك تدافع عن مدينتك وعن معالمها الثقافية وانت لاتملك غير محبتك للوطن ولكل الناس، رائع هذا الحب المتداخل مع الايمان والثقة بأنك قادر على ان تدافع عن ثقافة المدينة، ان تبني ولاتركز كثيراً بالعراقيل، مدهش ان تصنع الحياة وتحترف بها بطريقتك الخاصة، التي ينبهر بها العالم وأبناء بلدك.

قبل اسابيع توفيت أمينة مكتبة البصرة عالية محمد الخفاجي، متأثرة بإصابتها بـكورونا، والسبت عالية الخفاجي معروفة بأنها بطلة الثقافة وأمينة مكتبة البصرة، التي عملت بها لمدة ٣٠ عاماً.

عالية محمد باقر الخفاجي، أمينة المكتبة المركزية في البصرة، ولدت عام ١٩٥٢ في مدينة المعقل، التابعة لمحافظة البصرة جنوب العراق، استطاعت إنقاذ مجموعة من الكتب والمخطوطات النادرة من التلف والدمار التام خلال الحرب على العراق، حيث يقدر عدد الكتب الناجية حوالي ثلاثين الف كتاب، بما في ذلك مخطوط كتاب سيرة النبي محمد صلى الله عليه واله وسلم، الذي يعود تاريخه إلى حوالي ١٣٠٠ سنة.

وشكلت قصتها البطولية مصدر وحي وإلهام لتأليف كتابين يرويان حكايات البطولة في أوقات الشدّة.

واليكم الحكاية التي صنعت البطولة وصاغت معانيها، إذ شغلت عالية منصب أمينة مكتبة البصرة، وقبل اجتياح القوات البريطانية للمنطقة في عام ٢٠٠٣، "كانت تخشى من تعرض محتويات المكتبة من كتب ومخطوطات لا تقدر بثمن للدمار والتخريب نتيجة للحرب وتبعاتها، فطلبت من محافظ البصرة وقتها السماح لها بنقل محتويات المكتبة إلى مكان أكثر أماناً، لكن قوبل طلبها بالفرض من دون توضيح لأي سبب يمنعها من القيام بحماية هذا الكنز!، لكنها لم تكتفّر لرفض المحافظ، فبدأت بنقل الكتب ليلاً، وعند اجتياح القوات البريطانية للبصرة، هرب المسؤولون

فوائد مذهلة لزبدة الشيا



تعمل زبدة الشيا الخام على تعزيز تجديد الخلايا مع تنعيم البشرة، والتي بدورها يمكن أن تساعد في تقليل ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة.
مرطب للشعر

يمكن استخدام زبدة الشيا على شعرك وفروة رأسك - فهي ليست فقط للبشرة. إنه متجر تجميل شامل إلى حد كبير. قومي بتسخين زبدة الشيا لتليينها، وأفركي بها فروة الرأس والشعر، واتركيها لمدة ٢٠ دقيقة. استخدميه كقناع

اجمعي هذه المكونات في المنزل: ملعقة كبيرة من العسل الخام، ووضعت قطرات من زيت بذور العنب، وملعقة كبيرة من زبدة الشيا النقية. أولاً، نظفي وجهك، ثم ضعي هذا القناع.

تشقق الجلد

العديد من مرطبات الجسم التي تستخدمها ليست فعالة جداً في إزالة مشكلة الكعبين والأكواع المتشققة، فضلاً عن تقليل آثار حروق الرياح على الجلد. يخترق الشيا بعمق، مما يربط بشكل أعمق ويدوم لفترة أطول.



كثيراً ما تسمعين عن فوائد زبدة الشيا لجمالك لكن لا تعرفينها تماماً.

تابعي ماهي أبرز فوائدها وكيفية استعمالها على البشرة والشعر.

ما هي زبدة الشيا؟

تأتي زبدة الشيا من شجرة الشيا، والتي لا تُعرف عادةً باسم بوتيروسبيرموم باركي. تأتي هذه الشجرة من وسط إفريقيا. تنتج المكسرات من الشجرة زبدة الشيا من خلال هذه الخطوات:

أزالة القشرة الخارجية، وسحقها باليد، وشويها ببطء في الزبدة. بعد ذلك، تُعجن هذه الزبدة في حوض كبير من الماء، مما يساعد على فصل الزيوت المعروفة أيضاً بالأحماض الدهنية.

من أين تأتي فوائد زبدة الشيا؟

يحتوي الشيا على الأحماض الدهنية البالميتية، والأوليكية، والدهنية، واللينوليك، التي توازن الزيوت الطبيعية لبشرتك. أخيراً، تمنح استرات السيتيل زبدة الشيا ملمسها الشمعي وتؤمن الترطيب فيها. مكافحة الشيخوخة

فوائد زيت البابونج للبشرة

للبشرة شديدة الجفاف، فهو يعمل كمرطب للبشرة نظراً إلى احتوائه على نسبة كبيرة من الأحماض الدهنية الأساسية. امزجي ملعقة كبيرة من زيت البابونج وملعقتين كبيرتين من جل الألوفيرا وملعقة كبيرة من العسل. وحين تحصلين على خليط متجانس، طبقيه على بشرة وجهك واتركيه لمدة ربع ساعة. بعدها، شطفي وجهك بالماء الفاتر.

الشوفان وملعقة كبيرة من العسل الطبيعي. طبقي المزيج على بشرة وجهك باستخدام أطراف أصابعك، ودلكيها بحركات دائرية. اتركي بعدها المزيج إلى أن يجف، وشطفي وجهك بالمياه الدافئة. فهذا المزيج يعمل على التخلص من كافة الأوساخ وخلايا الجلد الميت.

مرطب للبشرة

يعتبر زيت البابونج الحل الطبيعي المثالي

للبابونج مكان دائم ومحفوظ على أرفف مطبخك، نظراً إلى فوائده الصحية التي لا حصر لها. لكن البابونج هو أيضاً مصدر غني بمضادات الأكسدة التي تساعد على حماية البشرة من الجذور الحرة، والأوساخ والتلوث وأشعة الشمس فوق البنفسجية.

مزيج مكياج طبيعي

جربي زيت البابونج لتنظيف آثار المكياج، فهو زيت خفيف يحتوي على حمض الأوليك وحمض اللينوليك، مما يجعله فعالاً في فتح المسامات وتنظيف البشرة جيداً ومكافحة ظهور علامات التقدم في السن. امزجي ملعقة صغيرة من زيت البابونج مع ١٠٠مل من زيت جوز الهند، وقيل الخلود إلى النوم بللي قطعة قطنية بهذا المزيج وامسحي بها وجهك جيداً.

مقشر للبشرة

بإمكانك أن تحضري مقشر الوجه المثالي في المنزل عن طريق مزج ملعقة كبيرة من زيت البابونج وملعقتين كبيرتين من دقيق

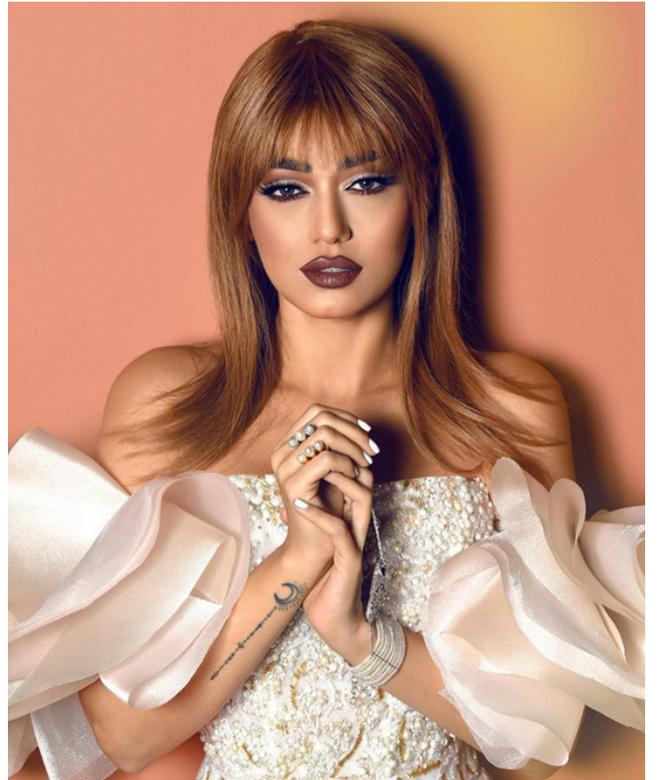


إطلالات بالأبيض من ودي رحمة رياض

موضة



تتميز النجمة رحمة رياض بذوقها الجريء والمميز فهي أيقونة تعكس أحدث صيحات الموضة الرائجة حيث يمكنها تنسيق الأزياء مع بعضها بأسلوب جديد وعصري وقد لاحظنا أن اللون الأبيض من الألوان المفضلة لديها و التي يمكن أن تشكل مصدر إلهام لك لاختيار إطلالتك باللون الأبيض .



اطلالات متنوعة بتوقيع مصمم الأزياء سيف العبيدي

موضة



أنواع أحمر الشفاه المطفية

مكيادك

ضبط كثافة اللون اعتماداً على عدد مرات تمريره على شفقتيك.

Giorgio Armani Lip Maestro Matte Liquid Lipstick من جيورجيو أرمانى

يوفر للشفاه لوناً جذاباً جداً وتغطية مكثفة تدوم لساعات طويلة. كما أنه يأتي مع فرشاة تسهل عليك تطبيقه. Yves Saint Laurent Rouge Pur Couture The Slim Matte Lipstick من إيف سان لوران

يتوافر بألوان عديدة جذابة، من بينها الزهري الجريء الذي يتناغم مع جميع ألوان البشرة، ويعمل على إبراز الشفاه وجعلها ممتلئة وأكبر حجماً.

كثيرات من النساء يملن إلى أنواع أحمر الشفاه المطفية، كونها تمنحهن تغطية كاملة اللون وثبات طويل جداً، والأهم أنها لا تتسلخ أو تتلطح.

Charlotte Tilbury Matte Revolution Lipstick in Lost Cherry من شارلوت تيلبوري يحتوي على أصابع متوهجة ثلاثية الأبعاد، تساعد في جعل الشفاه أكبر حجماً وأكثر امتلاءً، كما يشتمل على مكونات مغذية للشفاه.

MAC Lipstick in Kinda Sexy من ماك يتوافر بدرجات محايدة ونيود تتناغم بشكل خاص مع درجات البشرة الفاتحة، من بينها الوردي الناعم الذي يعد خياراً رائعاً للإطلالات اليومية.

NARS Velvet Matte Lipstick Pencil من نارس

ينزلق على الشفاه بسلاسة ليوفر لك تغطية شفاه رائعة، كما أنه يمكّنك من

النجمة ايناس طالب ولمسات خبير التجميل علي إسماعيل



فوائد الخيار.. أبرزها إنقاص الوزن وترطيب الجسم

بجامعة ولاية بنسلفانيا بإضافة الخيار إلى مجموعة متنوعة من الأطباق للمساعدة في تخفيف الإمساك.

٤ . يمنع الانتفاخ:

بفضل محتواها العالي من الماء، يعد الخيار رائعاً في الحفاظ على رطوبتك، ولكنها أيضاً رائعة في المساعدة على التخلص من احتباس الماء الزائد أيضاً، مما يعني أنك ستتجنب الانتفاخ بعد تناول الخيار.

تحصل أيضاً على الماء أثناء تناول الخيار.

٢ . يساعد في إنقاص الوزن:

هناك عدد من الطرق التي يتخذها الأشخاص الذين يتطلعون إلى إنقاص الوزن عندما يتعلق الأمر بإجراء تعديلات على وجباتهم الغذائية، إحدى الخطوات التي يجب اتخاذها هي إضافة الخيار، لأنه غذاء صحي يساعد على تعزيز فقدان الوزن.

٣ . يساعد في منع الإمساك:

يحتوي الخيار على الماء والألياف والتي قد تساعد على منع الإمساك، وتوصي كلية الطب

الخيار غنى بالفيتامينات والمعادن، ويعد مصدراً للألياف الغذائية، وهناك العديد من الفوائد الصحية المرتبطة بتناول الخيار فهو مصدر لترطيب الجسم لمحتواه العالي على الماء، كما يساعد في عملية إنقاص الوزن.

١ . يرطب الجسم :

كل ما تحتاجه لتكون أكثر ترطيباً هو تناول بعض شرائح الخيار والاستمرار في شرب الماء ، لكن هذا لا ينتقص من كون الخيار مصدراً للترطيب، فهو يحتوي على أكثر من ٩٥٪ ماء مما يعني أنه بالإضافة إلى وجبة خفيفة ، فإنك



الفراولة دليك لبشرة نضرة وعلاج لإنقاص الوزن

العين.

٤ . إنقاص الوزن:

تساعدك الفراولة على إنقاص وزنك، خاصةً إذا كنت تتناولها بدلاً من الحلوى أو البسكويت، فكل كوب من الفراولة يحتوي على ثلاثة جرامات من الألياف و٥٠ سعراً حرارياً فقط، وسوف تساعد الألياف في استقرار نسبة السكر في الدم والتحكم في الرغبة الشديدة في تناول الطعام، وتجنب الوجبات الخفيفة والحلويات الأخرى التي تحتوي على نسبة أعلى بكثير من السعرات الحرارية والدهون والسكر وقليلة الألياف والتي تساهم في زيادة الوزن .

٢ . يخفف ضغط الدم :

الفراولة مصدر جيد للبوتاسيوم الذي يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم عن طريق مواجهة الآثار السلبية للصوديوم، تحتوي الفراولة أيضاً على نوع من الفلافونويد يسمى الأنثوسيانين، والذي تم العثور عليه للمساعدة في خفض ضغط الدم.

٣ . الحفاظ على صحة العين

الفراولة غنية بفيتامين سي الذي يساعد على الحماية من أمراض العيون المرتبطة بالعمر ويحافظ على الأوعية الدموية والأنسجة حول عينيك، كما تساعد المغذيات النباتية وحمض الفوليك في الفراولة على محاربة إعتام عدسة

تتميز الفراولة بالعديد من الفوائد الصحية، يمكن أن يفعل أي شيء من تحسين ضغط الدم إلى إنقاص الوزن ودعم صحة العين، تحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم يومياً للقيام بمهامه.

١ . توهج البشرة:

خمس حبات فراولة كبيرة تحتوي على ما يقرب من ١٠٠٪ من احتياجاتك اليومية من فيتامين C لصنع الكولاجين الذي يساعد على الحفاظ على البشرة ناعمة ونضرة، بالإضافة إلى مادة البوليفينول (مضادات الأكسدة) التي تساعد على محاربة أضرار الجذور الحرة والالتهابات، وتساعد على تهدئة حب الشباب.



أفكار مختلفة لديكور مطابخ صغيرة



يعتبر المطبخ هو مملكة المرأة في منزلها، حيث تقضى معظم وقتها داخله لتطهى الأطعمة المختلفة لأفراد أسرتها والمدعوين لمنزلها، لذلك تهتم باختيار ديكور، وقد تفضل بعضهن اختيار ديكور مطبخ أمريكي، بتصميمه العصري المميز.

مقاعد مدمجة

المقاعد المدمجة هي خيار لا يفشل لتحقيق أقصى استفادة من زاوية المطبخ. أضيفي وسائل منقوشة كلمسة نهائية لمنحك شعورًا باتساع المكان.

اللون الأسود

يضيف اللون الأسود لمسة من الأناقة إلى أي مساحة للمطبخ، كما أن اللون الأسود يتوافق مع ألوان مختلفة، مما يتيح حرية اختيار ألوان الديكور.

مقاعد ملونة

يمكن تجديد ديكور المطبخ من خلال إضافة مقاعد ملونة بألوان نابضة بالحياة، مثل اللون الأصفر والوردي، مما يساعد على الشعور بالسعادة والراحة داخل المطبخ.

ديكور الخشب

وللحصول على مظهر ريفي، ينصح بإضافة اللمسات الخشبية بألوان متنوعة في المطبخ، مع تفاصيل نحاسية، مما يساعد في الحصول على ديكور أنيق.



مطبخ أم أيمن

استراحة

بان كيك

نخفق بيضة مع كوب حليب سائل مع نصف ملعقة صغيرة ملح وملعقتان كبيرتان ، سكر وفانيلا وملعقتان كبيرتان زيت ثم نضيف كوب دقيق وملعقة كبيرة بيكنج باودر، يصبح العجين جاهز نخبزه بطاوة تيفال ممسوحة القليل من الزيت على شكل دوائر الى ان ينتهي المزيج. بهذه الاثناء نكون مذوبين كوب شوكولاتة بلوك مبروشة مع القليل من الزيت تقريباً ملعقتان كبيرتان في المايكرويف الى ان تصبح سائلة، ثم نعمل كريمة شانتي بخفق كوب شانتي باودر مع نصف كوب حليب سائل مثلج بالخفافة لغاية ماتثقل. نزين البان كيك بوضع طبقة من البانكيك وحشوة الكريمة شانتي بقمع التزيين ثم الفواكه موز وخوخ او فراولة مقطعين ثم طبقة أخرى بانكيك ثم يزين السطح بالشوكولاتة السائلة وعمل خطوط رفيعة بالكريمة شانتي على الوجه . لا تنسوا ذكر والدي بالدعاء والرحمة. أم أيمن شاهين



أنا بدنا جينا
الا انتخابي

اكيد بدنا حج مقالب
صند كل صرة

كاريكاتير

مجلة صوتها



أبراج هونها

تشير الاجواء الفلكية الى ظروف متعبة وضاغطة فتشعر بثقل المسؤوليات وبوجود معارضة كبيرة تمنع تقدمك السهل والسريع ما يجعلك تعيش اجواء متناقضة متقلبة حاول ان تعرف كيف تتصرف وتبرمج امورك بحيث يكون الاسبوعان الاولان من الشهر مناسبين لك على كل الأصدقاء.	الحمل	
تطل مبتسما على هذا الشهر فتدخل دورة فلكية واعدة جدا بحيث تنتهي الازمات والعراقيل فتنتقل واثقا من نفسك، قادراً على فرض خياراتك، ايجابيا في كل مساعيك واتصالاتك.	الثور	
تتذكر مواقع الكواكب من برج العذراء لبرجك بالمتاعب والمسؤوليات المرهقة والتي ستكون في معظم الاحيان متشابكة، الامر الذي سيتطلب منك انضباطاً نفسياً كاملاً واعصاباً جد متينة.	الجوزاء	
تكون الخدمات الفلكية جيدة في بداية هذا الشهر، مع وجود الشمس في برج العذراء الصديق ما يجعلك تفيض حيوية، وتدفعك للعمل، والتكيف مع بعض الأحداث الاجتماعية والسياسية والاقتصادية فتتعامل معها بذكاء.	السرطان	
يحمل اليك هذا افراحا ومفاجآت كبيرة ومتنوعة مع وجود الشمس في العذراء في البيت الثاني فتتعرض اوضاعك المالية وتكثر فرص العمل باختصار انت امام شهر من افضل الاشهر فتعيش مرحلة غنية بمشاريعها واحداثها بناءً على صعيد العلاقات العامة والشخصية.	الاسد	
انطلاقة استثنائية لهذا الشهر الواعد جداً. فمواقع الكواكب تناسبك تماماً ان الشمس التي تنتقل في برجك ترسل اجمل تأثيراتها لتثير دربك بالنجاح والربح. وبالتالي سيكون شهراً مثمراً وغنياً على كافة الاصعدة.	العذراء	
مهمتك هذا الشهر حل المشاكل والعمل على القضايا العائقة والمؤجلة. لا تهرب من أخطائك، بل عليك مواجهتها من أجل التوصل الى حلول مقبولة، لقد حان الوقت لتقييم وضعك الحالي بصدق لتحسين أمورك. مع وجود الشمس في برج العذراء حتى تاريخ ٢٢ .	الميزان	
تحظى في بداية الشهر بإمكانات مادية لتنفيذ مشروع كان حلمًا، وتسيطر عليك فكرة التغيير الجذري بحياتك فتنتقل من الواقع واثقا من نجاح خطتك الاستثمارية، ويكون أمامك أمر ما يتيح الربح المادي والمعنوي، تعامل معه بذكاء، وتفكير هادئ.	العقرب	
تغامر كثيراً في حياتك، لكن هذا الشهر سيتوجب عليك أن تكون حذراً بقدر الإمكان، مع تواجد الشمس في مواجهة برجك من العذراء فليس الوقت السليم لها هذا الشهر على الإطلاق، هذا الشهر يحتاج منك إلى الحرص، والحرص فقط، أن تقوم بالشئ بالطريقة الصحيحة التي يجب القيام بها له .	القوس	
توفر لك الشمس من برج العذراء حيوية كبيرة بحيث تشعر بان لا شيء يقاومك. فتطل على فترة خريفية جيدة تجعلك تقف أمام طريقك للوصول إلى ما خططت له من مشاريع وتلقى النتائج الجيدة لأعمالك بأضعاف ما توقعت .	الجدي	
تنمو اعمالك بشكل تصاعدي وسريع نحو القمة خاصة مع انتقال كوكب زحل من برجك لتتسجل نقاطاً عديدة لمصلحتك وتتلقى النتائج الجدية ان وجود الشمس في العذراء والزهرة في الميزان ما يدعم خطواتك وطموحاتك فتجد أنها تسير بشكل تلقائي .	الدلو	
تعلن الكواكب حالة الطوارئ في أعمالك وتنذر بسوء تفاهم قد يتحول الى نزاع مفتوح وصراع قد يصعب وضع حد له ويجب ان يصار الى تسويته وخنقه في مهده تراوح مكانك وتجد نفسك مقيداً ببعض الاعتبارات والأحداث التي تكبح جموحك .	الحوت	

البريطانية إيمارادوكانو معجزة في عالم التنس



حفرت البريطانية الشابة إيمارادوكانو اسمها بأحرف من ذهب في بطولة أمريكا المفتوحة للتنس، خاتمة البطولات الأربع الكبرى (الجراند سلام). إثر فوزها باللقب على حساب الكندية ليلي فرنانديز في النهائي، لتصبح أول لاعبة قادمة من الدور التمهيدي تتوج باللقب. وتمكنت صاحبة الـ18 عاما من صناعة التاريخ بعد الفوز على منافستها الكندية بمجموعتين دون رد بواقع 6-3 و 6-4 بعد ساعة و51 دقيقة من المنافسة. إنجاز المصنفة الـ150 عالميا لم يتوقف عند هذا الحد فحسب، بل إنها باتت أول بريطانية أيضا تقف على منصات التتويج في فلاشينج ميدوز منذ نسخة 1968 التي فازت بها فرجينيا وايد.

إنجاز جديد لميسي في سن الـ34

سيكون الأرجنتيني ليونيل ميسي النجم الجديد بفريق باريس سان جيرمان الفرنسي اللاعب الأعلى تصنيفا في لعبة «فيفا 22» الخاصة بأجهزة «البلاي ستيشن» (Play Station) للألعاب الإلكترونية.

وسيتم الكشف عن النسخة الأحدث للعبة «فيفا» مطلع أكتوبر/تشرين الأول المقبل، وستشهد ارتداء ميسي لقميص ناد آخر غير برشلونة للمرة الأولى.

وستكون الفرصة متاحة أمام اللاعبين لوضع ميسي بجانب البرازيلي نيمار والفرنسي كيليان مبابي في خط هجوم سان جيرمان.

وسيكون بإمكان عشاق مانشستر يونايتد الاستعانة برونالديو الذي عاد إلى «أولد ترافورد» بعد غياب 12 عاما.



افغنة العالم



هادي جلو مرعي

هنا يتوقف الزمن، ورجل يقف عند حاجز كونكريتي، بينما سيدة تضع يدها على خدها الأيمن تبحث عن فرصة، وشاب يبدو أنه لاعب كرة قدم قرر البحث عن ملعب آخر خارج أفغانستان، ولم يتصور يوماً إنه سيتشبث بجناح طائرة يسقط منها وهي في الأعالي ليتحول الى أشلاء ممزقة على مبنى في العاصمة كابل المصابة بالذهول والقلق والخوف من المجهول، وكل ذلك عند بوابات مطار العاصمة التي تتخبط بعد إنسحاب غير متوقع وبهذه السرعة من قبل القوات الأمريكية، وإندفاع لجماعات بشرية مصابة بالرعب نحو المكان الوحيد الذي يأملون التوجه من خلاله الى الأمل الذي يظنون في بلاد أخرى.

لم يتبق من هيبة أمريكا ما يضعها في مكانتها التي تريد سوى أن تتوسل بطالبان السماح بمرور أمن لرعاياها الى المطار، وقبل ذلك بإنسحاب أمن لقواتها التي تركت عتادها الثقيل كهدية مجانية غير متوقعة لمقاتلين طردتهم عام 2001 وهي تفاوضهم الإن وترسل مدير مخابراتها وليم بيرنز ليتحدث سرا الى الرجل الثاني في الحركة ملا غني برادر الذي اعلن وبقوة إن عمليات الإجلاء تنتهي في 31 اوغست ولا تمديد، ولن يكون هناك تمديد، وهو الأمر الذي أكدته الرئيس الأمريكي جو بايدن بعد الإنتهاء من مؤتمر الدول السبع حول أفغانستان، وكسره لهيبة الحلفاء الأوربيين، ومنهم رئيس الوزراء البريطاني الذي طلب مهلة بعد هذا التاريخ ولو ليومين لإنجاز مهمة الإجلاء.

في العالم اليوم يسود هوس الأفغنة، فالقواعد العسكرية الأمريكية تستضيف آلاف الأفغان، ودول صديقة وحليفة لواشنطن سمحت بمرور أعداد منهم عبر مطاراتها، أو إستضافتهم على أراضيها لبعض الوقت بناء طلب إدارة الرئيس بايدن، وهناك دول أوربية أجلت جنودها ورعاياها، ومعهم آلاف الأفغان عبر المطار بانتظار تأهيلهم الأمر الذي أكدته أمريكا التي أعلنت أنها أجلت مايزيد على السبعين ألفاً من الأفغان، وأنها ستدقق بطلبات لجوئهم للتثبت من كونهم غير مرتبطين بجماعات إرهابية قد تهدد الأمن القومي الأمريكي.

قد تتحول اللغة الأفغانية الى لغة معتمدة للحوار والتعامل بين الدول لفرط ماوصل من مهاجرين الى دول أوروبا وأمريكا، وبلدان مختلفة من العالم خاصة خلال الفترة التي أعقبت سيطرة طالبان الأولى، ثم هروبها من كابل، ثم عودتها، مع حجم ماغادر اثناء الحرب الأهلية، والإحتلال السوفييتي لهذا البلد الذي يواجه الفقر والمجاعة والفوضى والتهديد، ومع إحتمال تطور الأحداث الى ما هو أسوأ بكثير مما هي عليه الآن، ما يعني أفغنة العالم، ونشر ثقافة مضادة بطريقة غير تقليدية، أو كتلك التي كانت معتمدة في قرون الإحتلالات المعروفة التي أرهقت العالم.

#تشاركيني

تشاركيني
فالانتخابات املنا

