

نهلة نجاح :

المורה النمطية للمرأة تتغير عندما يدرك
المجتمع انها شركائه في الحياة

مجلة صوتها

مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع

العدد (37)

تشرين الثاني 2021

* حكومة الكاظمي تبحث في القضايا
الإقليمية والدولية

* مشروع مكائتي.. يختتم ورشة اعداد
اوراق السياسات العامة للصحفيات

* تحقيقات.. مشافي الموصل خالية من
الأجهزة الاشعاعية

* #بابل_تغني يتصدر مواقع التواصل

* إيسا تتألق خلال حفلها الأول في بغداد

* أنس جابر.. أول عربية تدخل قائمة التنس
العالمية

* شبكة صوتها تناقش آليات التمكين
الاقتصادي للمرأة وفق قرار ١٣٢٥



مناظرة انتخابية لمرشحات من
جانب الكرخ تعكس ادوار النساء
في المشهد الانتخابي

11

مهارات إدارة الوقت



16

عشق سومري



20

الإعلامية آن صلاح ولمسات
خبير التجميل علي إسماعيل



25

تطوير جهاز يشخص النوبات
القلبية في أقل من ٣٠
دقيقة فقط



26

كيكة قدرة قادر



28



صورة الغلاف للناشطة الاعلامية نهلة نجاح

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 والايخارج الفني
رغيب اموري

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

التصوير الفوتوغرافي
عباس كردي - رغيب اموري
احمد عبد الرزاق

البريد الالكتروني

soutuhamagazine@gmail.com

موبايل

07818811592

موقعنا على الانترنت

www.sawtuha.com

مفحتنا على الفيسبوك

http://www.facebook.com/soutuha

المرأة قادرة لاضحية

طباشير

سلام لأمي التي علمتني بقسوتها .. كيف أمشي على الشوك .. أو أتمدد فوق المسامير .. قدرة لا ضحية «لمبعة عباس عمارة» علمتنا امنا الكثير كرهنا الانصياع لأمر كررتها علينا ظننا منا ان معرفتنا بالحياة بلغت غايتها ، تبينا بعد سنين مواطن الحكمة فيما علمتنا اياه الامهات ، صورة شعرية جسدتها كلمات لمبعة فأعادتنا لذاكرة الطفولة بعنادنا وزعلنا وغضبنا واضرابنا عن الطعام فالقسوة واحدة عند الامهات .. قسوة الافراط بالحب والخوف على صغيرها من الجهول فكانت ساعة التنبيه والوقوف عند الصواب والخطأ، يقال البنت كأماها كيفما كانت.. كانت هي واطنهم توهموا في ذلك فالبنت وليدة امها وابيها وبيئتها كيفما كانوا كانت ولعلنا بذلك ندرك ان لكل منهما كيان وفكر واحساس مختلف رغم انهما التحفا الدار ذاته ، كبرنا لنتذكر نصائحهما التزامهما انزعاجهما اختلافهما حتى في توجيهنا لكننا بكل الاحوال اتفقنا ان للام شان اخر فعاطفتها ليس لها حدود وان كانت قاسية فشوكها دبايس اليقظة والنصيحة ، القسوة تعلم الكثير وشوك امي ومساميرها كانت درسا مهما في حياتي فتعلمت ان الاشياء لا تأتي بسهولة وان المرأة كائن مظلوم في مجتمع ظالم لا يعرف غير لغة الذكور التي يؤسس لها الرجال واحيانا النساء، تعلمت ان اقول لا وتعلمت ان ابكي بصمت وامسح دموعي كنا كانت تفعل امي والاخرى لكن الفرق بيني وبينهن انهن اعتدن على مسح دموعهن دون ان يرفضن تكرارها بالطريقة ذاتها اما انا فرفضت ! الطفل يتعلم الكثير ولقربه من امه يتعلم منها اكثر فيكون الاستنساخ ذاته او العكس هذا ان امتلكت تلك الطفلة الارادة لتغيير واقعا عاشته مع امها . بيوتاتنا المعطرة بمسك اهلنا شهدت الكثير تعلمن من القسوة الكثير لتكون كما قالت لمبعة جعلتها قادرة لا ضحية وسؤالي لما نرتضي ان نكون ضحية ؟ كان بإمكاننا ان نكون غير ذلك ان اتحدنا وقررنا ذلك ان اتفقنا ونحن ننمو ان نغير واقعا فنرفض الظلم والانصياع لما نكره، ذكريات زاخرة بالقصص الحزينة..

قصة ام وطفلة كبرا معا وشابا معا فالظلم لا يعرف صغير وكبير ، الظلم واحد لانه اصر على نهش حياتهما بقسوة الاعراف والتقاليد والمنوعات التي ان ادرجناها نجدها فاقت استفسامات رجل يسخر ويستفز ليقول ما أنت ؟ الا جمع لا ؟ بعض الامهات علمن لغة التحدي لبناتهن بالصدفة يوم ارتضين ان يكونن خاضعات فبعض البنات رفضن واقع امهاتهن وكسرن المحظور وعلا صوتهن ضد قسوة عيش قارورة الحنان فتعلمن الاعتراض رغم براءة طفولتهن هذا حال كثيرات ممن امتلكن ارادة التغيير التي ارشفتها جدران المنزل القديم بسؤال كيف كان البكاء وكيف امسى بعد صمت واستدراك ؟ درسا مهما للواتي عرفنا ان الشوك والمسامير عناوين يمكننا تجاوزها ان عرفنا ان نكون قادرات لا ضحية .



الدكتورة نبراس المعموري

اختتام الورشة التدريبية الاولى عن كيفية اعداد اوراق سياسات عامة للحد من العنف ضد الصحفيات



ضمن مشروع مكائتي نظم منتدى الاعلاميات العراقيات في بغداد، الورشة التدريبية الاولى لمجموعة من الباحثين/ات في مجال الاعلام عن كيفية اعداد ورقة سياسات عامة لمناهضة العنف الذي تتعرض له الصحفيات .

افتتحت الورشة من قبل رئيسة المنتدى نبراس المعموري بالتعريف بالمشروع واليات العمل المقبلة والهدف من اشراك المتخصصين/ات في الجانب البحثي الاعلامي والتخطيط الاستراتيجي بالاضافة الى الانشطة التي ستنظم لاحقا ضمن المشروع .

كما شارك في افتتاح الورشة الدكتور انس العزاوي عضو مفوضية حقوق الانسان مبينا اهمية اوراق السياسات العامة في تبني قضايا حقوقية واعلامية شاكرا جهد منتدى الاعلاميات والجهة الراعية بهذا الصدد .

تضمنت الورشة التي درب فيها الدكتور عدي المناوي على مدى ثلاثة ايام تعريف بماهية السياسات العامة وعناصرها وكيفية توظيفها لتبني قضايا اعلامية خاصة ما يتعلق بالجندر اضافة الى تدريب عملي قسم المشاركين فيه الى مجموعتين تبنت كل مجموعة محور يتعلق بالمرأة الاعلامية تم استعراض خلاصتها في ختام الورشة.



اختتام الورشة التدريبية الثانية عن كيفية اعداد اوراق سياسات عامة للحد من العنف ضد الصحفيات



ضمن مشروع مكانتي نظم منتدى الاعلاميات العراقيات في بغداد، الورشة التدريبية الثانية لمجموعة من الباحثين/ات في مجال الاعلام عن كيفية اعداد ورقة سياسات عامة لمناهضة العنف الذي تتعرض له الصحفيات .

افتتحت الورشة من قبل رئيسة المنتدى د نبراس المعموري بالتعريف بالمشروع واليات العمل المقبلة والهدف من اشراك المتخصصين/ات في الجانب البحثي الاعلامي والتخطيط الاستراتيجي بالاضافة الى الانشطة التي ستنظم لاحقا ضمن المشروع .

كما شارك في افتتاح الورشة الدكتور انس العزاوي عضو مفوضية حقوق الانسان مبينا اهمية اوراق السياسات العامة في تبني قضايا حقوقية واعلامية شاكرا جهد منتدى الاعلاميات والجهة الراعية بهذا الصدد .

تضمنت الورشة التي درب فيها الدكتور عدي المناوي على مدى ثلاثة ايام تعريف بماهية السياسات العامة وعناصرها وكيفية توظيفها لتبني قضايا اعلامية خاصة ما يتعلق بالجنود اضافة الى تدريب عملي قسم المشاركين فيه الى مجموعتين تبنت كل مجموعة محور يتعلق بالمرأة الاعلامية تم استعراض خلاصتها في ختام الورشة .



اتفاقية بين العراق والإمارات بشأن حماية وتشجيع الاستثمار

متابعات
سياسية

وقعت الإمارات العربية المتحدة، اتفاقية مع العراق بشأن حماية وتشجيع الاستثمار. وتهدف الاتفاقية إلى تحفيز الاستثمار الأجنبي بحماية التعاون الاقتصادي بين البلدين، وتوفير وتطوير المناخ المناسب للاستثمار، وضمان توازن شامل بين الالتزامات والحقوق بين المستثمرين والدولة المضيفة، بما يحفز مبادرات الأعمال للتنمية الاقتصادية المستدامة. من ناحيته، أكد وكيل وزارة المالية الإماراتي، يونس حاجي الخوري، أهمية توقيع اتفاقية حماية وتشجيع الاستثمار بين بلاده وجمهورية العراق، والتي تؤكد على بناء شراكات استثمارية في مختلف المجالات الاقتصادية والمالية، وبما يشجع على نمو الاستثمارات ويحقق المنافع المتبادلة للبلدين، كما تؤكد على مساعي البلدين لتعميق وتعزيز العلاقات الثنائية بينهما.



الكاظمي وميقاتي يبحثان تنسيق المواقف حول القضايا الإقليمية والدولية

بحث رئيس مجلس الوزراء، مصطفى الكاظمي، مع رئيس الوزراء اللبناني نجيب ميقاتي، تنسيق المواقف الثنائية فيما يتعلق بالقضايا الإقليمية والدولية والقضايا ذات الاهتمام المشترك.

وقال مكتب الكاظمي في بيان، إن الأخير «استقبل ميقاتي والوفد المرافق له، الذي وصل إلى بغداد في زيارة رسمية، لبحث سبل تعزيز التعاون بين العراق ولبنان، وتنسيق المواقف الثنائية فيما يتعلق بالقضايا الإقليمية والدولية والقضايا ذات الاهتمام المشترك».

ورحّب الكاظمي، وفق البيان، «بالوفد الضيف، مؤكداً أهمية تعميق العلاقات العراقية- اللبنانية بما يخدم الشعبين الشقيقين، مشيراً إلى أن العراق يتطلع إلى توثيق أواصر التعاون الاقتصادي والتبادل التجاري، فضلاً عن تعزيز التنسيق في المجال الأمني، ومكافحة الإرهاب، وتحجيف منابعه».



للمرة الاولى.. مشروع رقمنة مواقع التراث العالمي في العراق على موقع اليونسكو

البيانات واطاحة المعلومات للبحث العلمي واصدار فهرست تعريفى بالمشروع بالتعاون مع منظمة اليونسكو لجنة التراث العالمي.

وتحويل الارشيف الى ارشيف رقمي ضمن المعايير الدولية لمنظمة اليونسكو في توثيق وارشفة مواقع التراث العالمية وتحديد قواعد

اعلن مدير عام دائرة الدراسات والبحوث والتدريب الاثري قاسم طاهر السوداني والمشرف على فريق العمل عن قبول ونشر مشروع رقمته ارشيف مواقع التراث العالمي في العراق في موقع اليونسكو وهو الاول من نوعه في تاريخ العراق الاثري.

واكد السوداني ان "المشروع يساعد على الشروع بتأسيس برنامج الزيارات الافتراضية لمواقع التراث العالمي بغية نشر الوعي الثقافي الخاص بالموروث الحضاري العراقي.

من جانبه اشار المعمار محمد قاسم الى ان خطة العمل في ادارة هذا المشروع تتضمن اربعة محاور رئيسية بتجميع الارشيف الصوري لمواقع التراث العالمي في العراق وتصنيفه وانشاء قاعدة بيانات الكترونية



العراق يشارك في منتدى إطلاق الاستراتيجية العربية للأمن السيبراني في تونس

أكد الوكيل الفني الأقدم لوزارة الاتصالات المهندس وادي كريم وادي إن العراق يعمل منذ سنوات على وضع إستراتيجية وطنية للأمن السيبراني ووضع آليات للعمل وتشكيل فرق متخصصة، وذلك نظرا لحربه المستمرة ضد الإرهاب والتهديدات السيبرانية وتأثيرها الكبير على تنمية قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات وصولا الى بناء بيئة اتصالاتية ومعلوماتية رصينة. وأضاف إن استراتيجية الأمن السيبراني العراقي أعدت وفقا لرؤية الأمن السيبراني العراقي الآتية) مجتمع آمن ومضمون وناض بالحياة ومرن وموثوق به، ويوفر فرصا لمواطنيه ويحمي الأصول والمصالح الوطنية ويعزز التفاعلات السلمية والمشاركة الاستباقية في الفضاء السيبراني من أجل الرخاء الوطني، بالتعاون مع الجهات المتخصصة في العراق والاتحاد الدولي للاتصالات.



مشافي الموصل خالية من الأجهزة الاشعاعية نينوى تتصدر.. 5 آلاف إصابة جديدة بالسرطان

شروق ماهر

سجلت دائرة صحة نينوى ارتفاعا بحالات مرض السرطان في عموم محافظة نينوى، إذ تم تسجيل حالات كثيرة مقارنة مع الاصابات في السنوات السابقة، الا ان الاصابات باتت تتركز ايضا في المحاور الجنوبية والغربية من محافظة نينوى الخالية من العلاجات الكيميائية.

فقد اعلن المدير العام لصحة نينوى الدكتور فلاح الطائي عن زيادة نسبة تسجيل الاصابات بالسرطان داخل محافظة نينوى. وقال الطائي في حديث لـ «الصباح» ان «نينوى سجلت خمسة آلاف إصابة جديدة بالسرطان في مدينة الموصل ومشارف المدينة، واغلب المصابين هم من الاطفال والنساء». مبينا أن «حالات المرض الخطير في زيادة غير متوقعة وهي تدق ناقوس الخطر في المحافظة».

شح العلاج

و أضاف ان «صحة نينوى تشهد شحة كبيرة في وجود العلاجات السرطانية والمواد الاشعاعية، اضافة لعدم وجود اجهزة لمنح الاشعاع للمصابين، وتكون غير صالحة للاستخدام في مشافي المدينة وخارجها، مبينا ان «مشافي الموصل تحتوي على اعداد كبيرة من الاجهزة الاشعاعية، لكن جميعها متوقفة عن العمل وغير صالحة للاستخدام بعد ان سرقت اغلب محتوياتها وتم اعطاب اغلبها على يد عصابات داعش الإرهابية خلال احتلالها للموصل مطلع عام ٢٠١٤».

وعود وانتظار

اما الدكتور عزيز فتحي مدير مستشفى الذري والخاص بالعلاج الكيميائي داخل الموصل فقد اشار الى ان «وزارة الصحة وخلال زيارات كثيرة من قبل وكلاء وزارة الصحة واللجان الصحية الى محافظة نينوى والموصل، وعدت بتسليم مشافي الطب الذري اجهزة حديثة ومتنوعة، فضلا عن تصليح البعض منها لاستخدامها في منح المواد

الكيميائية للمصابين، فضلا عن توفير الجرعة الخاصة بمرض السرطان، لكن للاسف لم نتلق حتى الان اي شيء، ولم يتم توفير اي جهاز او ارسال علاجات بالوقت نفسه». وأكد فتحي ان «مركز البحوث التخصصية في جامعة الموصل والذي امر رئيس الوزراء مصطفى الكاظمي بتسليمه لصحة نينوى لاحتوائه على مجموعة من الاجهزة الطبية المتخصصة بالسرطانات، الا ان جميع الاجهزة في هذا المركز معطلة وخارجة عن الخدمة وغير صالحة للعمل، لذلك نطالب وزارة الصحة بارسال المبالغ التي وعدت بها من اجل تصليح هذه الاجهزة الاشعاعية».

نينوى تتصدر

ويتابع الطائي ان «الارقام العالية للاصابة باتت تهدد سكان المحافظة، خصوصا وان نينوى اعلنت رسميا عن وجود اكثر من خمسة آلاف إصابة بالسرطان، ان ان محافظة نينوى الان تتصدر على المحافظات العراقية بإعداد الاصابة بهذا المرض، والسبب يعود لقلّة العلاجات والظروف التي مرت بها هذه المحافظة».

وتقول السيدة ام غازي وهي ام لمصابين بمرض السرطان «ان الاول فارق الحياة وهو بعمر الزهور بهذا المرض الخبيث وبعمر لم يصل إلى ١٦ عاما، اما الاخر فما زال بانتظار اجهزة الاشعاع التي من المتوقع أن تصل الى الموصل، الا أن الوعود لم تزل وعودا، فهذه الاجهزة لم تصل حتى الان، ولدي مصاب بسرطان الغدد وفي عمر لم يتجاوز ١٢ عاما، ومصيره ما زال مجهولا».

المواطنة ام غازي قالت لـ «الصباح»: ان ولديها الاثنتين وقعا ضحية الاهمال الصحي في محافظة نينوى، والوعود التي لم تحقق من قبل وزارة الصحة بارسال العلاجات والاجهزة، فيوميا يفارق الحياة نحو اربعة اطفال.

مناشدة

واوضح الحاج محمد علي (٦٦ عاما) من سكنة جنوب الموصل تحديدا ناحية القيارة

«بانه مصاب هو الاخر بالسرطان ويراجع مشافي مدينة الموصل يوميا، وهو بانتظار وصول الاجهزة الاشعاعية على مدار اكثر من عام ولم يصل حتى اليوم جهاز يمنحه الامل مجددا بالحياة والقضاء على مرضه، ان يعلن علي عن يأسه وهو يقول «للاسف ان هذا البلد المتأخر طبيا هو سبب وفاة المصابين اليوم بمرض السرطان، ونحن ثاني اكبر المحافظات العراقية يحاصرنا الخطر بالوفيات والاصابات بهذا المرض جراء ما تعرضت اليه من غزو داعش الارهابي الذي دمر المشافي وسرق الاجهزة الطبية الحديثة فيها، وها نحن نحصد آثار هذا الغزو، لذلك نطالب وزارة الصحة بمراعاة اوضاعنا الصحية، خاصة ونحن من ذوي الدخل المحدود الذي لا يؤهلنا لشراء المواد الكيميائية».

المرجعية تستجيب

وفي سياق التنسيق مع المرجعية الدينية اعلن المدير العام لصحة نينوى الدكتور فلاح الطائي عن حصول موافقة ممثلية المرجعية في محافظة كربلاء على علاج اطفال محافظة نينوى المصابين بالأمراض السرطانية دون الـ ١٢ عاماً على نفقتها الخاصة.

وقال الطائي ان «سماحة الشيخ عبد المهدي الكربلائي أمر بمعالجة اطفال محافظة نينوى دون الـ ١٢ عاماً المصابين بمرض السرطان وعلى نفقة المرجعية، كمحاولة انسانية من قبل سماحة الشيخ لمنحهم الجرعة الكيميائية، والاشعاع الكيميائي».

مبينا ان «صحة نينوى استجابت لامر المرجعية وارسلت الاطفال المصابين بالسرطان من الاسر غير المتمكنة على المصاريف، وايضا الفقراء منهم، ان تم تسفير اول وجبة من المصابين والراقدين في مستشفى ابن الاثير لتلقي العلاج تحت اشراف افضل الاطباء من عرب وأجانب».



بمشاركة حكومية ومجتمعية.. شبكة صوتها تناقش آليات التمكين الاقتصادي للمرأة بما ينسجم والخطة الوطنية الثانية لقرار ١٣٢٥



بدعم من هيئة الأمم المتحدة للمرأة في العراق وصندوق المرأة للسلام والعمل الانساني نظمت شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان في بغداد ندوة حوارية عن (آليات التمكين الاقتصادي للمرأة بما ينسجم والخطة الوطنية الثانية لقرار ١٣٢٥) وبمشاركة وزارة العمل والشؤون الاجتماعية ومتخصصين في المجال الاقتصادي بالإضافة الى شخصيات حقوقية ومجتمعية. تضمنت الندوة التي ادارتها السيدة نور نبيه ثلاثة محاور الاول عن دراسة عن آليات التمكين الاقتصادي استعرضته اد. هناء عبد الغفار السامرائي والثاني الاجراءات الحكومية بصدد التمكين الاقتصادي للمرأة استعرضته رئيس دائرة حقوق المرأة والطفولة في وزارة العمل والشؤون الاجتماعية السيدة هيام كاظم والمحور الثالث الخطة الاقتصادية التي اطلقها البنك المركزي .

ناقشت الندوة التمكين الاقتصادي للمرأة ، لا سيما في القطاع الامني والقضاء والمؤشرات الكمية والتوعية للتمكين الاقتصادي للمرأة . اضافة الى شرح مفصل لركائز الخطة الوطنية الثانية لادماج المرأة في مشاريع الامن والسلام وفقا لقرار مجلس الأمن ١٣٢٥ وما ينسجم منها مع تمكين المرأة اقتصاديا في مجالات (المشاركة ، الحماية ، والوقاية) وتحديد الجهات الملزمة بالتنفيذ من وزارات الدولة والمنظمات الدولية والمنظمات غير الحكومية والمجتمع المدني .

هذا وخلصت الندوة لمجموعة من التوصيات سيتم تضمينها في الدراسة النهائية التي ستطلقها شبكة صوتها في المرحلة المقبلة.

مناظرة انتخابية لمرشحات من جانب الكرخ تعكس ادوار النساء في المشهد الانتخابي

اساس النوع الاجتماعي. هذا وأدارة الندوة الحوارية دنبراس المعموري رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات من خلال طرح مجموعة من الاسئلة على المرشحات تضمنت محاور متعددة .

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.

تشخيص ورصد التحديات التي تواجه المرأة المرشحة اضافة الى البرنامج الانتخابي والية الدعاية الانتخابية التي اعتمدت من قبلهن والعمل على ايجاد حلول واقعية لتعزيز دورها في كافة الأصعد منها المشاركة السياسية. من جانبها اكدت رئيسة الاتحاد العربي للمرأة المتخصصة فرع العراق فاتنة بابان على اهمية تكاتف الجهود لدعم المرأة في الانتخابات من خلال المساهمة في التوعية والتثقيف لانتخاب المرأة والتأكيد على ضرورة انصافها ما بعد الانتخابات في السلطات الثلاث بعيدا عن التمييز القائم على

بدعم من هيئة الأمم المتحدة للمرأة في العراق وصندوق المرأة للسلام والعمل الانساني نظمت شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان والاتحاد العربي للمرأة المتخصصة ندوة بشأن (المناظرة الانتخابية ودورها في تعزيز المشاركة السياسية للمرأة) في بغداد، تضمنت مناظرة لمرشحات من الكرخ في بغداد ممثلة بالسيدات دهاء الراوي و بشرى شعير حمزة اضافة الى مرشحات شابات يتقدمن للترشح في الانتخابات لأول مرة . افتتحت الندوة المديرية التنفيذية لشبكة "الأنسة نور نبيه" موضحة ان الجلسة هدفها



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

هَنْ

الانتخابي لهن والتحديات التي واجهتها 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 الأتماء الحقيقي للعراق.

تعيق المرأة والعمل على ايجاد حلول واقعية لنعزز دورها في كافة الأصعد منها المشاركة السياسية وصنع القرار بالاضافة الى اشراكها في المفاوضات و وضع السياسات العامة كل ذلك لنصل الى توازن على اساس النوع الاجتماعي من خلال تضافر الجهود الحكومية وغير الحكومية. هذا وأدارة 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 الأسئلة على المرشحات عكست اجابتها البرنامج

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 المديرة التنفيذية لشبكة "الأنسة نور نبيه" موضحة ان الجلسة هدفها تشخيص ورصد التحديات التي



التعليم يحصّن الأجيال من التطرف



نور الخفاجي

لا يُقاتل التطرف الفكري في ساحات القتال فحسب، بل في المناهج التعليمية، طالما ظلت هناك ينانيع فكرية يستلهم منها الارهاب مبررات وجوده، ويشرعن عبرها القتل وسفك الدماء الذي يقترفه.

وفي كل المجتمعات، فان المدرسة، هي صاحبة القول الفصل في تربية الاجيال، وهي المصدر الذي ينهل منه المجتمع اصول ثقافته وأفكاره. واذا كانت "حتى" الجماعات الارهابية تُولي اهتماماً كبيراً للنشأ الجديد، في المناطق التي تسيطر عليها عبر تلقين مبادئ الكراهية، والسعي الى اعدام وجود الآخر المُختلف معه، فحريٌّ بالمجتمعات والحكومات ان تضاعف جهودها في تنقية مناهجها الدراسية من الافكار التي يعتمد عليها الارهاب في ديمومة وجوده.

وتقع على السلطات في الدول، "تنظيف المناهج" من اثار "الدكتاتورية" و"عبادة الشخص"، فان تنامي التطرف الفكري في سنوات العقد الاخير، تتطلب برنامجاً شاملاً، يقضي على ينانيع الارهاب الفكرية التي تخرج اجيالا من المتطرفين هم نواة الجماعات المسلحة التكفيرية في المستقبل. وفي اغلب الدول التي يتنامى فيها دور الارهاب، تبرز مناهج "تعليمية" شاذة، موازية للمدارس والمعاهد الحكومية، تبث افكارها في اوساط الجيل الجديد. وفي العراق وسوريا ودول أخرى، لجأت الجماعات المتطرفة الى "تأويل" النصوص الدينية، لتعزيز ايدولوجيتها في عقول النشأ الجديد، عبر الاعلام المضاد المنطلق من الكهوف المظلمة والحواضن السرية. وكان نتيجة ذلك، ان هذه التنظيمات قطفت ثمار تركيزها على العقول، وإيجاد حالة جيالية مستديمة.

وأحد أسباب الخلل، ان المدرسة لم تعد النافذة الوحيدة لتلقين الافكار وايصال المعلومة، ذلك ان اغلب الطلاب والتلاميذ يتابعون مواقع التواصل الاجتماعي والمنتديات الرقمية، عدة ساعات في اليوم، ما يجعل منها منهلاً فكرياً آخر يمكن توظيفه في خدمة الافكار المتطرفة.

واحدى الخطوات لقهر التطرف، تعديل مناهج التربية، وخطاب الاعلام، وجعله خالياً من الغلو والتفريط في اعمال القتل.

ويشوّه الخطاب التعليمي المتطرف قيم الدين، وصورته الناصعة، بعدما نجح في التغلغل في عقول الشباب والنشأ الجديد وتخريج اراهبيين يفجرون انفسهم وسط الحشود.

ومن واجبات وزارة التربية والجهات المعنية، محاصرة المدارس والمعاهد الخارجة عن سيطرتها، ومعاقبة اي مؤسسة تعليمية لا تعتمد المناهج الرسمية المقررة.

وهذا لا يعني تسويق وتبني ايدولوجية رسمية معينة، ذلك ان مكافحة التطرف، بالتطرف المضاد له، يحول المجتمع الى ساحة صراعات ايدولوجية، وان المفروض ان يكون البديل للفكر المتطرف، هو التسامح واحترام رأي الآخر.



نهلة نجاح

الصورة النمطية للمرأة تتغير عندما يدرك المجتمع انها شريكته في الحياة

حاورتها: انتحاب القيسي

استاذة جامعية وناشطة اجتماعية .. هي انموذج حي ومعاصر للمرأة التي تحدد الصعاب، وانتفضت لترسم بصمة مثمرة في حياتها وفي مجال عملها ..
حاصلة على شهادة الدكتوراه في العلاقات العامة / كلية الاعلام / جامعة بغداد.. وزمالة القائد الاجتماعي من الجامعة الامريكية في السليمانية، ولديها عدد من البحوث واوراق العمل، ومشاركات في أنشطة مختلفة داخل وخارج العراق، كما لديها اهتمامات بقضايا حقوق الانسان والمرأة و الأقليات في العالم ..
لمجلة صوتها حوار شيق ومهم مع الدكتورة والناشطة نهلة نجاح عبد الله.

بدونه.. اضافة الى ان تمكين الذات ابرز ما تحتاجه وليس صعبا اليوم بالإمكان المرأة تطوير ذاتها ومهاراتها عبر الإنترنت وكذلك هناك مؤسسات عدة تدعم النساء.. ولكن النساء ينقصها الوعي للبدء.

* كيف يمكن تغيير صورة المرأة الاعلامية في المجتمع ؟

عندما يدرك المجتمع ماهية النوع الاجتماعي و تكسر الأدوار النمطية وتنال حقوقها المسلوبة وينظر لها كشريك مؤسس في المجتمع لا خاضع ستتغير صورة الإعلامية والتي هي جزء لا يتجزأ من المجتمع ومن المفترض له دورها ومكانتها الاجتماعية.

العراقي. كما اعمل مع فريق تطوعي لخدمة المجتمع والفئات المهمشة وقمت بفتح عدة مشاريع لنساء كادحات لتمكينهن.

* المرأة العراقية ماذا تحتاج لتحقيق مطالبها ؟

تحتاج المرأة العراقية الثقافة والوعي بحقوقها وواجبتها لتحقيق طموحاتها و ما تصبو اليه وان تخرج عن الصورة النمطية التي يرسمها المجتمع والتي تعزز وجودها في المنزل وتُحجم دورها في البيت ومع الاولاد دون الوعي بأن لها دور في بناء المجتمع ويمكن ان يناط بها عدة ادوار وتستطيع التفوق والتميز.. وتحتاج ان تنظر للرجل كشريك وداعم وانه ليس كل شيء في الحياة ولا الحياة تتوقف

* نبذة مختصرة عن نهلة الانسانة

انا طموحة، وهادئة، جدية في العمل مرحلة، اجتماعية احب السفر والاستقلالية في حياتي

اؤمن بان الانسان حر في أفكاره وآرائه بغض النظر عن دينه ومعتقداته وان الحريات يجب ان تسود في المجتمع للارتقاء به والنهوض بحركته ، ان يكون الشباب الطاقة الإيجابية في المجتمع.

* ماذا حققت حتى الآن ؟

لدي الكثير من البحوث العلمية المنشورة في مجلات علمية محكمة ورسنيته، وعدد من المقالات والتقارير التي تتناول موضوعات مختلفة لاسيما قضايا المرأة في المجتمع



* لديك سيرة مهنية عامرة بالأنشطة ألم تفكري في الترشح لمنصب سياسي للمساهمة في عملية التغيير؟

لدي طموح للعمل السياسي مستقبلا عندما تكون هناك دولة حقيقية توفر اساس الديمقراطية اما في هذه المرحلة اجد الوقت غير مناسب..

* هل صادف في حياتك وجود متلازمة ملكة النحل ام انك لا تؤمنين بوجودها اصلا؟

نعم موجودة ولكن لا اعطيها اهتمام حتى لا تزداد وترتقي لمستوى الظاهرة.. ولكن الاخطر منها هي النساء الذكوريات اللاتي يتبنين فكرة للرجل الحق والسلطة في ممارسة ما يشاء ويوجهن المرأة ان تكون بلا قرار وكائن خاضع وساذج وهذه هو النموذج الامثل بنظرهن.

خلال عام ٢٠٢٠ ما هو رأيك بالموضوع؟

العنف برأبي ظاهرة تفاقمت بعد ٢٠٠٣ بسبب غياب تطبيق القانون وتراجع منظومة القيم الاجتماعية وهو ظاهرة مرفوضة تماما سواء ضد المرأة او الرجل بغض النظر عن الجنس الذي ينتمي له نحتاج ان يعي الفرد العراقي حقوقه وواجباته لمنع حدوث هذه الانتهاكات والتي تنذر بأمراض اجتماعية فتاكة وعواقب لا تحمد عقباه لاسيما داخل الاسرة والتي تعد كيان المجتمع.

نعم تخص الفئات المهمشة في المجتمع لأنها غالبا تعد من القضايا المسكوت عنها في المجتمع لأسباب مختلفة غالبا أحاول انتقاء الموضوعات ذات الجانب الذي يحاكي العقول ويبين الظلم الاجتماعي الذي يحدث في المجتمعات العربية كنتيجة طبيعية لعدم وجود العدالة الاجتماعية بين الافراد والجماعات بشكل عام خاصة بعد الازمات التي مر بها العراق.

* تشير إحصائيات منظمة «اتحاد

رجال كردستان» غير الحكومية، إلى ارتفاع حالات العنف ضد الرجال من قبل النساء في إقليم كردستان العراق

* حكمتك في الحياة !

متعة العطاء تفوق متعة الاخذ.. اذا ضاقت بك الحياة ساعد انسان لاتعرفه

* الطموح والأمنيات !

طموحي ان اكون مصدر إلهام وعطاء لكل من يعرفني عبر الاسهام في الأنشطة ذات البعد الإنساني حتى وان كانت صغيرة لها اثرها الكبير في تعزيز التآخي والمحبة والسلام،

* لماذا اغلب مقالاتك وكتاباتك تتناول قضايا مجتمعية إنسانية بحتة ؟



في الختام.....

رسالتي للنساء يجب ان ندعم بعضنا البعض لاسترداد الحقوق المسلوبة لان ذلك سينعكس علينا وعلى فتياتنا وبنات الجيل القادم وان فكرة محاربة النساء للنساء وان كانت موجودة احيانا فيجب ان لا نروج لها بل يجب ان تستأصل عن طريق سلوكياتنا كنساء مثقفات لتحقيق السلام و يقع على عاتقنا نهضة المجتمع وتنميته.

كما أتوجه بشكري الجزيل لكادر مجلة صوتها ، والدكتورة نبراس المعموري متمنية للفريق العامل داوم الموفيقية والنجاح.

مهارات إدارة الوقت

إدارة الوقت هو احد فروع علم الإدارة والتي تهتم بالاستفادة من الوقت باستثماره قدر الإمكان بكفاءة مع عدم إضاعته وهدره وللوقت قيمة مادية ومعنوية ويُعتبر ثميناً لمن يعي كيفية تنظيمه، الوقت الذي يمتلكه كل إنسان محدود ولا يمكن تعويضه.

هناك أشخاص حققوا نجاحات باهرة في بعض المجالات بالرغم من أن قدراتهم عادية يكمن السر في استغلال الوقت بشكل سليم، وهناك أشخاص يمتلكون مواهب لكنهم فشلوا في حياتهم من اجل تحقيق النجاح لابد من معرفة قيمة الحقيقية للوقت.

يختلف الإحساس بقيمة الوقت من شخص الى آخر، فهناك أشخاص يمتلكون قدرة على استغلال الوقت وتقييم أدائهم اليومي وآخرون غير قادرين على ذلك، نحن غالباً نشعر بالسعادة بسبب ما نمتلكه من قدرات ومهارات فائقة لكن استمرارنا بهذا النهج من التفكير يمكن أن يتحول إلى مشكلة حقيقية لكن لا صحة للاعتقاد بأننا وحدنا القادرون على انجاز ذلك العمل بسبب قدراتنا ومهاراتنا وان في إمكان الآخرين أن يتحملوا جزء من ذلك العمل فإذا ما منحناهم تلك الفرصة سنحصل على قدر من الوقت وبذلك بإمكاننا العمل بشكل سليم وهدوء فما دام هناك أشخاص بقربنا نستطيع أن نفوض إليهم بعض أعمالنا وفي نفس الوقت نتفرغ إلى أداء أمور أخرى كثيرة، لا بأس علينا إذا قمنا بالاعتماد على أشخاص معينين في أداء تلك الأعمال علينا أن نفوض تلك الأعمال إلى أشخاص نثق بقدراتهم وطاقاتهم ومؤهلين لأدائها، علينا الموازنة من اجل استثمار الوقت بشكل صحيح والعمل بشكل هادئ.

من مهارات إدارة الوقت التخطيط قبل كل شيء لأنه من الوسائل المهمة في تنظيم الوقت وأدائه بشكل فعال، ومن ثم التنظيم ويعني الوصف السليم للأعمال الواجب أدائها في وقته المناسب، ومن ثم تحديد الأولويات عن طريق الاهتمام بانجاز المهام الهامة والأعلى قيمة وليس المهام الملحة.

أما أهمية إدارة الوقت فهي :-

١- التخلص من ضغط العمل.

٢- تحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي والعاطفي.

٣- رفع الإنتاجية وتحسين نوع العمل وانجازه بوقت قياسي.

٤- إيجاد حلول سريعة للمشاكل.

٥- تحقيق الأهداف الشخصية.

٦- كسب وقت اكبر لقضائه في الاستراحة.

أخيراً الوقت كالسيف ان لم تقطعه قطعك، فعل كل شيء في وقته لابد فعل شيئاً في وقت واحد سيؤدي إلى خسارة الشئيين معاً، فبعض المهام يجب انجازها فوراً والبعض الآخر ليس كذلك.



يوكسل ترزي باشي
رئيسة مؤسسة خاتون الثقافية

أديل تطرح أغنيها الجديدة Easy On Me وتتصدر التريند العالمي

مشاهير



رسميًا وبعد غياب دام طويلًا حيث استمر قرابة الـ سنوات.. عادت من جديد المغنية البريطانية أديل إلي تصدر التريند العالمي بإجمالي أكثر من ٢٩٠ ألف تديونات عبر «تويتتر»، وذلك عقب طرحها أغنية جديدة تحمل اسم Easy On Me عبر حسابها الرسمي عبر موقع الفيديوهات «يوتيوب» التي تخطت عليه عدد المشاهدات الـ مليون في أقل من ثماني ساعات على طرح الأغنية.

تمثال للفنان كاظم الساهر يحدث ضجة على مواقع التواصل الاجتماعي



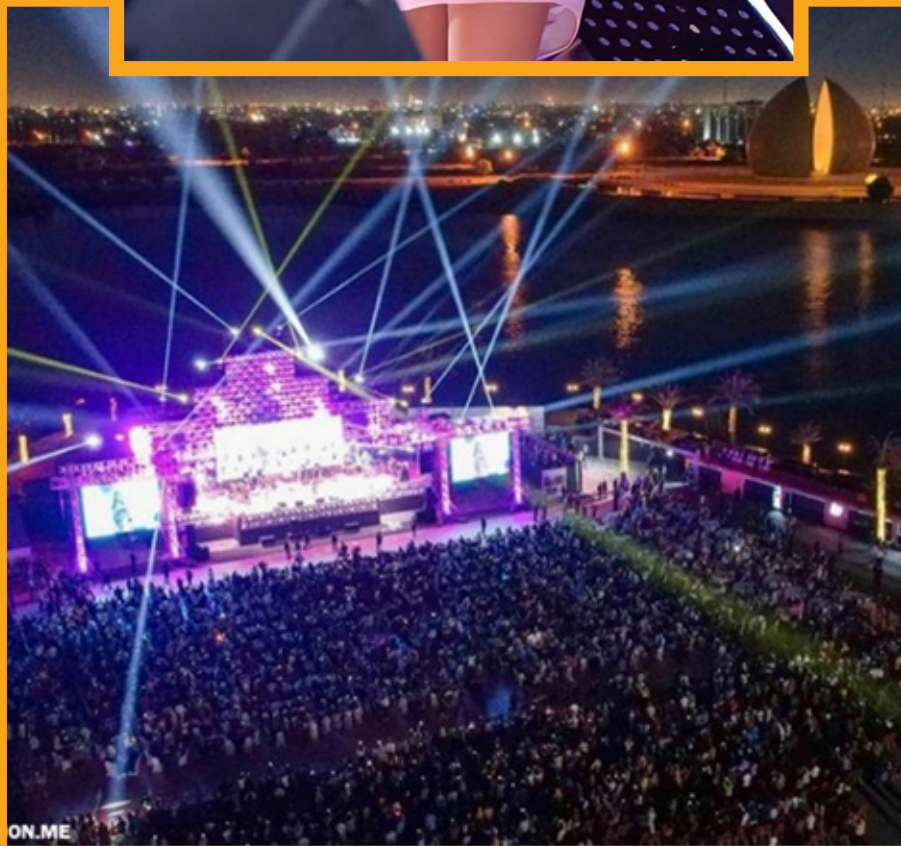
أحدث تمثال للفنان كاظم الساهر، موجود في متحف "مدام توسو" في دبي، ضجة واسعة على مواقع التواصل الاجتماعي بعد انتشار صور وفيديو له. ويعد متحف "مدام توسو" ومقره الرئيسي في لندن وله فروع في دول أخرى، من أشهر متاحف الشمع في العالم، حيث تعرض فيه تماثيل للشخصيات العالمية البارزة في مجالات مختلفة.

إليسا تتألق خلال حفلها الأول في بغداد وتتصدر الترنند بأكثر من بلد عربي



حماس وحضور جماهيري كبير وحفل ناجح بكل المقاييس أحيته إليسا في سنجباد لاند ولأول مرة لها في بغداد، حيث نفذت بطاقات حفلها قبل يوم من الحفل.

إليسا التي اختارت فستاناً وردياً من فالتينو لحفلها تضامناً منها مع المصابات بمرض سرطان الثدي في شهر أكتوبر ليس غريباً عليها من تصدّر الترنند في معظم الدول العربية.



ON.ME

نادين نجيم

تعلن ابتعادها عن الفن لفترة

حماس وحضور جماهيري كبير وحفل ناجح بكل المقاييس أحيته إيلسا في سندباد لاند ولأول مرة لها في بغداد، حيث نفذت بطاقات حفلها قبل يوم من الحفل. إيلسا التي اختارت فستاناً وردياً من فالنتينو لحفلها تزامناً معها مع المصابات بمرض سرطان الثدي في شهر أكتوبر ليس غريباً عليها من تصدّر الترنّد في معظم الدول العربية.





حذام يوسف

عشق سومري

هل هو اللحم ذاته !
يا الله أصلي لك أن
تزرعني معه
على ضفاف دجلة
لنورق حبا .. وبهاء
ولنشر شذانا على
عشق السومريين

لكنها اليوم أكثر
بريقاً
وأرق شذى
هاهي تقترب أكثر
تطوقني؟ .. تطوقنا
فأنت معي
أنصت الى لحن
السماء
فهي تدعونا
لنغني معا
ودجلة يطلق الحانه
موجة موجة
إنها ترقص فرحا
لنبضنا

أنفحص إسمك
أمعن النظر به
وأتهجى قراءته..
لأعطر فمي به
لأعيد صياغته من
جديد
وأبعثر أحرفه..
وأمطرني بها
أتنشق عبيرها
لأكمل يومي ..
وأبدأ حبك من جديد

هذه النجمة كانت
معي

الماليزي إيدي يعيد تكوين مصغرات واقعية من ذكريات الطفولة

مصغرة مصنوعة يدوياً من خامات فنية، وليست تصويراً ثابتاً لمشاهد في الحياة الواقعية.

النمذجة المصغرة والتصوير الفوتوغرافي، لإنشاء مشاهد تفصيلية شديدة الدقة والإتقان، بحيث يصعب تصديق أنها نسخ

استطاع الفنان الماليزي إيدي بوتيرا أن يلفت انتباه الكثيرين بأعماله بفن الديودراما، والذي يجمع من خلاله بين مواهبه المتعددة في فن



مناكير باللون الوردي ناعمة وأنيقة

والتي تناسب أوقات النهار والسهرات مع الأصدقاء. ويعد المناكير الوردي النيون بأسلوب الأومبريه أحد أجمل الأفكار لتزيين الأظافر، حيث يضيفي على إطلالتك في شهر أكتوبر الوردي لمسة عصرية جذابة، ويعزز من جمال يديك وأظافرك.

غير لامعة، وضعي منه طبقتين على أظافرك. استخدمي أولاً طبقة من المناكير الوردي الفاتح جداً واللامع، من ثم طبقي المناكير الوردي الغليتر عند مقدمة الأظافر. بإمكانك اعتماد المناكير الزهري الفاتح مع ألوان مناكير أخرى، مثل الأحمر والكوراي، فهو أحد موديلات المناكير المرحّة والعصرية.

اجعلي من شهر أكتوبر الوردي فرصة لتجربة أجمل موديلات المناكير الوردي، خصوصاً أن المناكير الوردي يتناغم مع جميع ألوان البشرة، ويجعل اليدين والأظافر مشرقة ومضيئة، ويبث في المرأة المرح والحيوية والنشاط. اختاري طلاء أظافر وردياً بتركيبة مكثفة



مناكير وردي مخطط بالاصفر



مناكير وردي نيون امبريه



مناكير وردي مع ألوان قوية



مناكير وردي غليتر



مناكير وردي ناعم

فوائد أقنعة الزبادي للبشرة

اشطفيه بالماء الدافئ.
الفراولة واللبن
تحتاجين إلى:
حبة فراولة طازجة أو أكثر
نصف كوب زبادي

طريقة التحضير: امزجي ٢ فراولة طازجة
ولبن. ضعي المعجون على وجهك بالكامل
بفرشاة. اتركيه ليجف ويغسل بالماء البارد.
الكركم واللبن
تحتاجين إلى:
نصف كوب زبادي

ملعقة كبيرة من مسحوق الكركم
طريقة التحضير: امزجي ١ ملعقة كبيرة من
مسحوق الكركم ونصف كوب من الزبادي.
ضعي المعجون بالتساوي على وجهك
ورقبتك. اتركي القناع لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة
واغسليه بالماء الدافئ.

بصرف النظر عن فوائده الغذائية، يعتبر
الزبادي مكوناً رائعاً للعديد من مشاكل
العناية بالبشرة. تعرفي على أبرز المشاكل
الجلد التي يحلها الزبادي.

فوائد الزبادي للبشرة
يقشر البشرة

يساعد في تقليل حب الشباب

يساعد في علاج الهالات السوداء تحت العين

يؤخر علامات الشيخوخة

خلطات طبيعية للعناية بالبشرة من الزبادي

كيفية استخدام الزبادي على وجهك

عسل و لبن

تحتاجين إلى:

نصف كوب زبادي

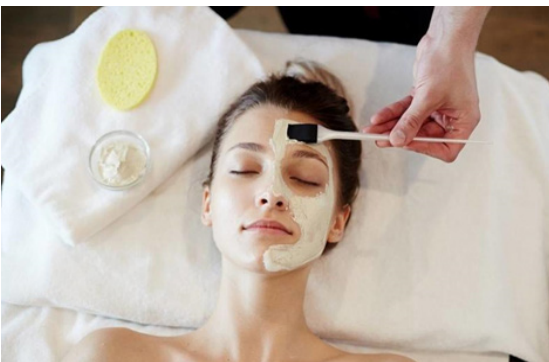
ملعقة كبيرة من العسل

طريقة التحضير: اخلطي نصف كوب من

الزبادي مع ملعقتين كبيرتين من العسل في

وعاء. ضعي القناع بالتساوي على رقبتك

ووجهك. اتركي القناع لمدة ٢٠ دقيقة ثم



مجوهرات مرصعة بالحجر الأزرق

موضة



عقد ديفاز دريم من بولغاري Bvlgari

يَبْرُزُ اللون الأزرق بشكل كبير ضمن موضة خريف ٢٠٢١، ومع اقتراب موعد دخول فصل الخريف نرصد لكِ عدة تصاميم للمجوهرات المرصعة بالأحجار الزرقاء المختلفة؛ لتتمتعِي طوال الموسم بأسلوب مميز ومتألق يليق بذوقك وأناقتك.



عقد LION MÉDAILLE من شانيل Chanel



خاتم سنلايت من بياجيه Piaget



**اطلالة النجمة
ايناس طالب
بتوقيع مصمم
الأزياء سيف
العبيدي**



نصائح لوضع الفاونديشن للبشرة الجافة

النتائج، ضعي بضع قطرات من كريم الأساس على النقاط الرئيسية للوجه: الجبهة والخدين والذقن.

٥ - ضعي الكونسيلر على المناطق التي تحتاج إلى مزيد من التغطية، وانتظري بضع دقائق لتثبيتته، ثم امزجي الكونسيلر بالإسفنجة.

٦ - ضعي بودرة على وجهك بالكامل حتى يدوم كريم الأساس لا سيما فوق المناطق التي تميل بطبيعتها للظهور لامعة وزيتية، مثل منطقة T الخاصة بالوجه.

٢ - دلكي وجهك بمرطب خفيف، ثم انتظري ١٥ دقيقة كاملة لتتأكدي أن البشرة تشربته بالكامل.

٣ - اختاري كريم أساس ذو تغطية شفافة أو متوسطة أو كاملة حسب حاجتك، إذا كنت ترغبين في توحيد لون بشرتك قليلاً، فابحثي عن تركيبة ذات تغطية متوسطة، وإذا كان لديك عيوب أو احمرار أو تصبغ مفرط، اختاري كريم أساس ذو تغطية كاملة.

٤ - وزعي كريم الأساس على بشرتك بالتساوي باستخدام إسفنجة مكيحك جيدة أو إصبعك، واطمئني الحصول على أفضل

يعتبر الفاونديشن من مستحضرات التجميل الأساسية عند وضع المكيحك، حيث إن خطوات "الميك أب" الناجحة تحدد عليه وعلى جودة نوعه، ومن هذه الأنواع البشرة الجافة التي تحتاج إلى عناية خاصة.

اتبعي الخطوات التالية:

١ - حضري بشرتك بتنظيفها بغسل مناسب للبشرة الجافة، لا تتخطى هذه الخطوة، لأن المكيحك يميل للاستقرار في تجاعيد وشقوق الجلد الجاف، لذلك إذا لم تنظفي بشرتك بشكل صحيح لن تحصل على مظهر بشرة مثالي.



الاعلامية آن صلاح ولمسات خبير التجميل علي إسماعيل



تطوير جهاز يشخص النوبات القلبية في أقل من ٣٠ دقيقة فقط



الريبي المصغر، مقارنةً بالمؤشرات الحيوية القائمة على البروتين التي تستخدم في التشخيص التقليدي. وأضاف تشانغ، بالإضافة إلى ذلك، فإن قابلية هذا الجهاز للحمل وكفاءته من حيث التكلفة توضح إمكانية تحسين كيفية تشخيص النوبات القلبية والمشكلات ذات الصلة في البيئات السريرية وفي البلدان النامية. ووفقاً للدراسة الجديدة التي نُشرت في مجلة Lab on a Chip، فإن الأمر يستغرق من المتخصصين في الرعاية الصحية ساعات لتشخيص النوبة القلبية لكن الجهاز الجديد يمكنه تشخيص الإصابة بالنوبة القلبية في وقت قصير وبالتالي يمكن إسعاف المرضى فوراً.

تعد النوبات القلبية والسكتات الدماغية، السبب الرئيسي للوفاة على مستوى العالم، حيث يتوفى بسببها ما يقرب من ١٨ مليون شخص سنوياً. وفي هذا الصدد، فقد طوّر فريق من الباحثين جهاز استشعار يمكنه تشخيص النوبة القلبية في أقل من ٣٠ دقيقة فقط. وأظهرت دراسة حديثة أجراها باحثون في جامعة نورثام، أنه من خلال استهداف ثلاثة أنواع متميزة من الحمض النووي، يمكن للمستشعر الجديد التمييز بين النوبة القلبية الحادة، و إصابة نقص التروية. وقال الباحث سوي تشانغ، من الجامعة ذاتها، تظهر التكنولوجيا التي تم تطويرها لهذا المستشعر ميزة استخدام الحمض النووي



فوائد السبانخ للنساء

٦- فوائد السبانخ للنساء إن غنى السبانخ بمعدن المغنيسيوم يجعله مثالياً للنساء الحوامل أو أولئك الذين يحتاجونه. هذا الطعام يجعل من الممكن على وجه الخصوص محاربة الإجهاد. ٧ - لصحة العظام سيققل تناول السبانخ الغني بالفيتامين ك من خطر الإصابة بهشاشة العظام أو الكسور. ٨- فوائد لمرضى فقر الدم لتكوني قادرة على تجديد خلايا الدم الحمراء في دمك، فأنت بحاجة إلى كمية جيدة من الحديد.

إنّ خصائص السبانخ المضادة للأكسدة تعمل كحاجز ضدّ السرطان إلى جانب مكافحة الشيخوخة. -فوائده لصحة القلب يتكون السبانخ من حمض الفوليك والبوتاسيوم والصوديوم؛ مما يساعد على محاربة مشكلة ارتفاع ضغط الدم. -فوائده لحماية العينين يمكن أن يساعد تناول السبانخ في العناية بعينيك، خاصةً لأنه يقلل من خطر الإصابة بالتنكس البقعي والتهاب الشبكية وإعتام عدسة العين.

فوائد السبانخ للنساء «خارقة» بالفعل! فهذه الأوراق الخضراء الداكنة تحمل من المنافع الصحية ما لا يمكن وصفه وتعداده. ١- فوائده في التخسيس إذا كنت تتبعين نظاماً غذائياً وترغبين في إنقاص الوزن بأي ثمن، فاعلمي أن السبانخ يمكن أن يكون حليفاً لرشاقتك. ٢- في محاربة الشيخوخة بفضل مضادات الأكسدة المختلفة التي يتكون منها، فإنّ حليفك الجديد قادر على إبطاء ما يسمى بالجذور الحرة. ٣-فوائده في محاربة السرطان

الذوق الأنثوي في الديكور الداخلي

في غرف البيت، بشراشف ناعمة، تعلوها الشموع والتماثيل الصغيرة وسلال النحاس وقطع الكريستال، حسب مصممة الديكور.

اختيار خامات أنثوية

من المفيد استعمال الزجاج الملون لباب الحمام، مع تنسيق كل قطعة زجاج بلون مختلف، كما يمكن استخدام تلك الألوان على الجدار بجوار حوض الاستحمام.

لمسات تجدد بهجة غرف النوم

يجب إضفاء بعض لمسات التغيير على مستوى الديكور الداخلي لغرف المنزل لخلق روح التجدد والحيوية على المكان، وتعدّ غرفة النوم من أكثر الأماكن التي قد ترغب المرأة في تجديدها لتصبح غرف النوم بطابع أنثوي فتكون بأفكار منعشة ومميزة.

غرف بلمسة أنثوية

وتميل النساء إلى تزيين أسطح الطاوات

غالبية ديكورات المنازل تبدو انعكاساً لشخصية المرأة، فالزوجة العملية يغلب على ديكور منزلها الانضباط والتنظيم والألوان المحايدة أما "الحاملة" فيتميز منزلها بالألوان الناعمة ورومانسية الشموع.

لمسات بسيطة وتكلفة قليلة

الإكسسوارات الأنيقة هي تفاصيل تهتم بها المرأة أكثر من الرجل ويمكن أن ترى لمساتها من خلال الإكسسوارات المستخدمة.



مطبخ أم أيمن

استراحة

كيسة قدرة قادر



لعمل الكيسة نحتاج ثلاث محاور المحور الأول: في قدر نضع ثلاثة ارباع الكوب سكر مع ربع كوب ماء ونقلبه جيدا ونضعه على نار هادئة لغاية مايتكرمل ويصبح لونه جوزي فاتح، نوزع الكراميل في قلب الكيك المدهون بالزيت ونتركه جانبا.

المحور الثاني: نعمل الكراميل في الخلاط نضع كوبان من كريمة الخفق السائلة مع كوب حليب ورشة فانيليا وثلاث بيضات كاملات مع ثلاثة من صفار البيض وكوب حليب مكثف ونفتح الخلاط ونخلطه لمدة خمس دقائق ونتركه جانبا.

المحور الثالث: لعمل الكيسة نخلط ثلاثة صفار بيض مع ملعقتين كبار سكر ورشة فانيليا مع ربع كوب حليب سائل مع ملعقتان كبار ونص من الزيت ثم نضيف المواد الجافة بنخل خمس ملاعق كبيرة من الدقيق مع ملعقتان كاكاو باودر ونخلطه جيدا مع خليط البيض بالخفاقة اليدوية ، يترك الخليط جانبا ونقوم بالمكسر (خلط الكيك) بخفق ثلاث بياض بيض مع اربع ملاعق ونص من السكر ونستمر بالخفق لغاية ان تصبح كريمة . نحضر خليط الكيك ونسكب عليه كريمة بياض البيض ونخلطه بالسباتولا بهدوء حتى لا يخرج الهواء من الكيسة ونحصل على مزيج كيك اسفنجي، نستمر بالتقليب لغاية ان يختفي البياض ويمتزج جيدا.

بعد ذلك نحضر قالب الكيك فيه السكر المكرمل ونسكب عليه مزيج الكراميل المحضر سابقا بعد تصفيته، ثم نسكب مزيج الكيك ثم نضع القالب في تبسي اكبر من حجم القالب وفيه ماء مغلي.

نضع القوالب في الفرن على درجة حرارة ١٦٠ و نتركها ساعة كاملة بعد النضوج ثم تبرد وتوضع في الثلاجة ليلة كاملة حتى نحصل على كيسة ناجحة. والف عافية لا تنسوا ذكر والدي بالدعاء والرحمة.

أم أيمن شاهين

توجد لدينا وظائف
شاعرة تعالي وياي



كاريكاتير

مجلة صوتها

سراف

صوتها

28



أبراج هونها

في الاسابيع الاولى الى تغيير برنامجك وأساليبك أكثر من مرّة، وذلك تحت ضغط التطوّرات والتغييرات المفاجئة. يعاكسك الشمس المريخ وعطارد من الميزان الامر الذي يتطلب منك حذراً في على كافة الاصعدة مهنياً مالياً وصحياً	الحمل	
يتحدث الفلك عن الكثير من الايجابيات والمعنويات المرتفعة والنفسية المطمئنة الامر الذي ينعكس ايجاباً على حياتك اليومية فتتظر الى الحياة من منظر ودي اللون وترى الوجود جميلاً.	الثور	
تبدو الأمور أفضل بكثير من الشهر السابق وكأنّ الأدوار قد انقلبت ١٨٠ درجة لديك فرص عديدة لتحسين أسلوبك. مجالات كثيرة لإرضاء المسؤولين إذا كان هذا الأمر يقلقك.	الجوزاء	
بداية شهر دقيق وبطيء خاصة ان الكواكب مجتمعة تنتقل في برج الميزان المواجه لبرجك الذي يسبب بمفاجآت غير سارة ما يجعلك متسرع متوتر ومشوش ان كنت شخصاً غير صبور ، فينبغي عليك تعلّم الصبر شهر روتيني بطيء تتراجع خلاله اعمالك ومشاريعك وسير الاحداث.	السرطان	
تكون على عتبة تغيير مع تحسن الظروف الفلكية لصالحك مع تواجد الكواكب في برج الميزان الصديق ما يجعل هذا الشهر مميزاً بتأثيراته الفلكية المتناغم معك ما يعني فترة ممتازة على كافة الأصعدة.	الاسد	
انطلاقة شهر مشجعة تجعلك تدخل مرحلة مهمة وتتقدم أشواطاً كبيرة وتفرح مع وجود الكواكب مجتمعة في برج الميزان اي في البيت الثاني بيت المال بالنسبة الى برجك في موقع مناسب فباستطاعتك ابتداء من هذا الشهر تحقيق إنجازات عديدة.	العذراء	
ان السماء تبتسم لك هذا الشهر، فلحسن الحظ ان تواجد الشمس المريخ وعطارد في برجك يجعلك تبدأ صفحة جديدة في حياتك تكون حافلة بالتقدم والازدهار.	الميزان	
ان عوامل فلكية كثيرة تجعل الجو العام هذا الشهر فاتر لا بل جامداً كلياً مع وجود الكواكب مجتمعة في مواجهة برجك من الميزان ما يولد بعض المصاعب والنزاعات ويحتاج الى كثير من الجهود للمحافظة على السلام.	العقرب	
تبدأ الشهر بحركة واسعة من معظم الكواكب من برج الميزان الصديق التي تجعلك تحلق عالياً مما يعني أيضاً فرصاً رابحة يجدر بك الامساك بها ما يجعلك تفتح دورة زمنية مهمة تستمر عاماً مع وجود كوكب الحظ.	القوس	
إن مواقع الكواكب من برج الميزان المواجه لبرجك لا تعكس بانفراجات رئيسية او بالحظوظ والفرص، بل على العكس ستكون بداية المعاكسات التي قد يحملها معه ما يجعلك المسؤولين تتشابه مع الواجبات ما يتطلب منك انضباطاً نفسياً كاملاً.	الجدي	
انطلاقة استثنائية لهذا الشهر الواعد جداً مع المواقع الايجابية الناجحة والرابحة مع وجود الشمس المريخ وعطارد من الميزان بالاضافة الى وجود زحل والمشتري كوكب الحظ في برجك ما يجعلك تعيش شهراً رائعاً بامتياز .	الدلو	
تتغير الظروف الفلكية هذا الشهر لتعمل لمصلحتك ولتقف الى جانبك. فبعد عواصف الشهر السابق ها أنت مطمئن النفس ومرتاح البال مع انتقال الكواكب الى برج الميزان الصديق الذي يعتني باهتماماتك الشخصية.	الحوت	

محمد صلاح يحقق رقماً قياسياً جديداً في تاريخ ليفربول



حطم النجم المصري محمد صلاح، رقماً قياسياً جديداً مع فريقه ليفربول في دوري أبطال أوروبا. وذكر موقع "ذيس إي أنفيلد" المتخصص بأخبار ليفربول، أن صلاح رفع رصيده مع ليفربول على صعيد دوري أبطال أوروبا إلى 31 هدفاً، ليتفوق على قائد الفريق السابق ستيفين جيرارد، صاحب الـ30 هدفاً. بهذا أصبح "الفرعون المصري" أكثر من سجل بالبطولة الأوروبية في تاريخ ليفربول.

أنس جابر.. أول عربية تدخل قائمة التنس العالمية للمصنفات العشر الأوليات

أعلن اتحاد اللاعبين المحترفات للتنس أن التونسية أنس جابر أصبحت أول لاعبة عربية تتقدم بين أول عشر مصنفات على العالم بعد بلوغها الدور قبل النهائي ببطولة إنديان ويلز بفوزها على الإستونية أنيت كونتافيت بنتيجة 7-5 و6-3 الليلة الماضية. وقالت أنس بعد المباراة "شعور رائع. اجتهدنا لأعوام وعندما تحدثت في نهاية الموسم الماضي عن رغبتني في الدخول بين أول عشر مصنفات شكك البعض في ذلك لكن أثبتنا أنهم على خطأ. "الدخول بين أول عشر مصنفات يعني الكثير لكننا لن نتوقف عند هذا، أتمنى تحقيق المزيد".



العقائد والشعارات تبقى مجرد تنظيرات حتى يهضمها شعب ويقرها زعيم بغداد



عدنان ابو زيد

يُكْتَبُ الكثيرُ عن الحاجة الى عدالة ومُثل زعماء وقادة روحيين أجلاءً تاريخيين، لكن ذلك وحده لن يكفي، لأن استلھام سيرة وقيم أولئك العظماء الخيِّرين، يستوجب استيعاب أخلاقهم، والانقياد الى هديهم، والعمل على إنفاذ مبادئهم، لا الادّعاء، فاذا فعلنا ذلك، وجّهونا على رغم غيابهم، الى إحداث التغييرات التي نتوق الى التأسيس لها.

أُلحُ أعدادا هائلة من الحكم والمقولات، والوعظيات، في التواصل الاجتماعي، والميدان العملي، وهي ملهمة للبعض في حدود التنظير والبهرجة الكلامية، والافتراض بالسير على هديها، لكن ذلك لا يتّصل بالتطبيق.

تُصاغ العبارات البلاغية، ويُعتنى كثيرا بالاقْتباسات وصياغات الخطب، ونصوص الوعظ، فيما تنحسر الإرادة الحقيقية والبراعة في تحويلها الى صناعة محسوسة. يقول نابليون بونابرت أنّ "الزعيم هو تاجر في الأمل"، في وصف صميمي، لأولئك الذين يغامرون في تحقيق الأحلام، ولا يتوقّف فعلهم عند الزعم الذي هو سمة أصحاب الأصوات العالية، والطبول الصاخبة.

نهضت سنغافورة على مدار 50 عاما من الصفر تقريبا، بفضل الدولة التي وجّهت سلوكيات المواطنين، لتكون صدى للقيم والشعارات المرفوعة.

تقول الصحافية ساره كيتينغ، ان هواء السوق في سنغافورة كان ملوثا بروائح حساء النودلز، ولحم الخنزير المشوي وصلصة الساتاي، والقاذورات في المطاعم، رغم الشعارات الكثيرة على الحيطان عن النظافة، ولم يكن ذلك كافيا، حتى نجح المواطنون في تنفيذ الأخلاقيات والشعارات، كسلوكيات.

بيل جيتس الذي يحتل قائمة أفضل 10 قادة أعمال في الولايات المتحدة، هو الرئيس الاستبدادي الذي لا يجامل في تحويل تعليمات العمل النظرية الى واقع، وممارسة، معتبرا أنّ المثاليات التنظيرية الفردية تعطل الابداع. مارتن لوثر كينج، كان قائدا خادما، ومعلما ينظر، ومدربا يطبّق، وقد أسس لأسلوب قيادة فريد، حول شعارات السود الى أنشطة يومية، غيّرت أوضاعهم في الولايات المتحدة. ونستون تشرشل، الأسد الذي يزار من أجل الإمبراطورية، كان يشجّع الإنكليز على الإنتاج، لا الانشغال بالطوباويات النظرية، والكتب.

الأمم الحضارية عزّزت الفردانية القوية التي تنجذب الى الجماعية، وتحولت النموذجيات الأخلاقية، المتفرقة بحسب اختلاف الأشخاص الى قيم تشاركية تؤمن بها الأمة، ولم يتحقق ذلك الا بالسلطة القوية، التي تعالج المشاكل الوطنية بسرعة، منعا لليأس الذي إذا ما حلّ بأمة، دفنها في التاريخ.

في العصر الحديث، تنصهر الأخلاق الخاصة بالنسخة المثالية للأمة، التي ترسم قيم التعايش، وفي الكثير من الحالات فان المبادئ النظرية، الملتصقة بالشخص، هي ليست القيم ذاتها المتعلقة بالهوية الوطنية الواقعية، ما يشكّل معضلة اجتماعية لها نتائج كارثية على مستقبل الشعب، بسبب فقدان القدرة على تطويع الأفراد في أفكارهم الفردانية مع المشروع التنفيذي الشمولي الذي تسعى اليه الشعوب.

الزعامات القوية التي قادت النجاحات في الأمم، هي تلك التي صنعت الأفراد الأقوياء القادرين على هضم الاعتبارات العقائدية الافتراضية، وتحويلها الى محصّلات واقعية، ومن دون ذلك تبقى العقائد والشعارات، مجرد تنظيرات، لا طائل من وراءها.



#بابل_تغني