

مجلة

صوتها

SAWTUHA

العدد (54)
أيلول (2023)

مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع

منتدى الاعلاميات التونسيات
واتحاد الاذاعات العربية يستضيف
الدكتورة نبراس المعموري

سارة الصراف

الظروف الصعبة وقود
تدفع الانسان للتحدي
والنجاح والاستمرار

العام الدراسي الجديد
مدارس مزدوجة ومخاوف
من عودة المحظور

رحمة رياض

تتصدر المحتوى الرائج
ب حلو هالشعور

العراق ضمن فعاليات الحوار
الإقليمي لتعزيز المشاركة
السياسية للمرأة العربية

غرام رعد

تأهل الى اولمبياد باريس



مجلة صوتها

مجلة شهرية تعنى
بالمرأة والسياسة والمجتمع

رئيسة التحرير
الدكتورة نبراس المعموري

مديرة التحرير

رشا صباح

هيئة التحرير

أنتخاب القيسي

رند منتصر العيداني

اصيل نصير

التصوير الفوتوغرافي

انس احمد

احمد عبدالرزاق

ادارة الموقع الالكتروني

انس احمد - علي العزاوي

تصميم المجلة

علي العزاوي

المجلة مسجلة لدى دار الكتب والوثائق
رقم الايداع : ٢٣٠٣



صورة الغلاف

التشكيلية العراقية
شهب محسن صماء
تحاكي الآخرين بلغة
الرسم

7

التنوع الإنساني
وفوبيا الاختلاف
العالمي

15

حذام يوسف ..
هفوة

20

اطلالة الإعلامية
اسيل البياتي

25

فوائد اليانسون
قبل النوم

27

حلا معكرونة
كانولي

29

تواصل معنا

WWW.SAW-TUHA.COM

Sawtuhamagazine

Facebook.com/soutuha

07818811592

البريد الالكتروني

Soutuhamagazine@gmail.com

العمل الصحفي بين تطور الذكاء

الاصطناعي و موت الحقيقة

تعد الحقيقة من المعايير المهنية والاساسية التي لا بد ان تعتمد عليها المؤسسات الصحفية والعاملون في هذا المجال اثناء اداء مهام عملهم ، وقد تعددت الآراء حول الحقيقة وظهرت مدارس وافكار متعددة تنظر الى «الحقيقة» نظرة مختلفة، فهناك من يربط الحقيقة بالوقائع مباشرة وآخر يربطها بالخطاب الصحفي والإعلامي المنتج حول هذه الوقائع.

وفي ظل التطور الكبير الذي طرأ على الأنظمة القائمة على الذكاء الاصطناعي والبيانات التي تغذيها ، تعرضت الحقيقة الى الموت التدريجي بسبب تدريب نماذج الذكاء الاصطناعي مثل تقنية الدردشة النصية «شات جي بي تي» (Chat GPT) على بيانات ضخمة مصدرها الإنترنت، والتي تحمل بطبيعتها تحيزات وأخطاء موجودة في المحتوى الذي ينشئه الإنسان، مما يؤدي إلى إدامة المعلومات المضللة، وطمس الخطوط الفاصلة بين الحقيقي والمزيف.

وعلى الرغم من نسبة الانتاج العالية والسريعة التي حققتها التطور الحاصل في الذكاء الاصطناعي في اعداد التقارير الصحفية كما هو الحال في وكالة أسوشيتد برس حيث انجزت عام ٢٠١٥ (٢٧٠٠) قصة عن الأرياح ربع سنوية عبر تقنية الذكاء الاصطناعي ، وهو الرقم الذي يعادل ١٢ ضعف مجموع ما كتبه مراسلو الأعمال بالوكالة، الا ان المعضلة التي تواجه المؤسسات الاعلامية ومدققي المعلومات هي كيفية الوصول الى نتائج مرضية تحقق الدقة والمصداقية في ظل قصور تعلم الذكاء الاصطناعي تدقيق المعلومات والبيانات وتحديثها.

وبحسب خبراء، فإن تلاشي الحقيقة في الذكاء الاصطناعي له عواقب بعيدة المدى، لا سيما في انتشار المعلومات المضللة، حيث يمكن للمقالات الإخبارية ومنشورات وسائل التواصل الاجتماعي التي تم إنشاؤها بواسطة، ان تنشر بسهولة معلومات خاطئة إلى جمهور واسع، ونظراً لأن المحتوى الذي يتم إنشاؤه بطريقة الذكاء الاصطناعي يصبح أكثر إقناعاً، فقد يعاني الأفراد من صعوبة التمييز بين المعلومات الحقيقية والملفقة، كما يمكن أن يؤدي إلى تآكل الثقة في صحة المعلومات وعلاوة على ذلك، يمكن لبعض الجهات استغلال المحتوى للدعاية والتلاعب، كما في حادثة انتشار مجموعة من الصور على مواقع التواصل الاجتماعي المنتجة بالذكاء الاصطناعي للملك بريطانيا تشارلز وهو يحتفل ويرقص برفقة أشخاص آخرين على شاطئ وأخرى بجانب مسبح ويرتدي ملابس زاهية الألوان في امسية أقيمت بعد انتهاء حفل تتويجه ملكاً للمملكة المتحدة.

إن التخطيط الصحيح والمدرّوس المبني على تعلم الآلة والذكاء الاصطناعي من جمع البيانات وتصميم الخوارزميات لتحديد التحيزات وتصحيحها بشكل فعال، من شأنها تغيير مسار صناعة تدقيق المعلومات لتحقيق هدف مكافحة الأخبار الكاذبة وترسيخ الحقيقة، والطريق مفتوح أمام العقول من التقنيين والصحفيين معا في تطوير نسخة خالية من تحيز المعلومات، والمتفائلون بالتكنولوجيا، بمن فيهم مؤسس شركة مايكروسوفت بيل غيتس، يتوقعون مستقبلاً وردياً حيث كتب غيتس «بمرور الوقت، يمكن تعليم نماذج الذكاء الاصطناعي التمييز بين الحقيقة والخيال».

الان التفاؤل بتعلم وتطوير الذكاء الاصطناعي واجه انتقادات ! حيث أعرب كبار علماء الكمبيوتر والرؤساء التنفيذيين التقنيين عن مخاوفهم مثل جيوفري هينتون ، وبوشوا بنجيو، وآلان تورينج، وسام التمان . من تحكم آلة فائقة الذكاء بمصير البشرية ، وهذا سيؤدي إلى كارثة وجودية ، وحينها تكون الحقيقة في خبر كان !! ما لم تلعب شركات التكنولوجيا وبإشراف دولي دوراً استباقياً في معالجة انتشار المعلومات المضللة وبرمجة هذا التطور التكنولوجي بحذر ومسؤولية مع أهمية اعتماد الدول معيار ملزم عالمياً وفق الفرص والمخاطر ووضع مبادئ توجيهية أخلاقية تحد من مخاطر تطور الذكاء الاصطناعي غير المدرّوس.

الدكتورة نبراس المعموري

كاتبة ورئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات

رئيسة تحرير مجلة صوتها



الدكتورة نبراس المعموري



Nbras_almamory



Nibras_almamory

منتدى الاعلاميات العراقيات

منتدى الاعلاميات التونسيات واتحاد اذاعات الدول العربية يستضيف الدكتورة نبراس المعموري

استضاف منتدى الاعلاميات التونسيات بمقر اتحاد اذاعات الدول العربية في تونس رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات د.نبراس المعموري للحديث عن (المرأة العراقية بين الواقع والتحديات: الاعلاميات نموذجا) بحضور مؤسسات إعلامية و أكاديمية اضافة الى الاستاذ عبد العزيز حاج قاسم الرئيس المدير العام الأسبق للتلفزة الوطنية التونسية ، و الاستاذ أحمد ونيس الوزير الأسبق للشؤون الخارجية .

افتتحت الجلسة الحوارية مديرة معهد الصحافة حميدة البور معتبرة أن التعاون بين منتدى الاعلاميات التونسيات و منتدى الاعلاميات العراقيات خطوة هامة لمعالجة المشاكل و القضايا المشتركة بين البلدين . من جانبها توجهت الدكتورة نبراس المعموري بالشكر و الإمتنان للحضور ولرئيسة المنتدى الاستاذة ايمان بحرون و للمرأة التونسية عموما و التي اعتبرتها رمزا للشجاعة و للحضور المتميز.

واستعرضت المعموري خلال حديثها بعض النسب و الأرقام حول حرية الإعلام و التعبير في العراق و مشاركة المرأة في إدارة المؤسسات الإعلامية وتجربة منتدى الاعلاميات العراقيات التي انطلقت منذ سنة 2011 و الذي استطاع رغم الصعوبات و العراقيل أن يحول أهداف المنتدى إلى أرقام و بيانات، و الذي نجح في تحويل المنتدى من هيكل محلي إلى هيكل عربي و دولي.

هذا و أختتم اللقاء بفتح باب النقاش بين الحاضرين حول واقع الإعلام في العراق ، مشددين على ضرورة توحيد الجهود لتغيير الصورة النمطية للمرأة العربية في وسائل الإعلام.



رئيسة منتدى الاعلاميات تقدم ورقة بحثية عن الابداع الاجتماعية والقانونية للثقافة الرقمية

قدمت رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات دكتورة نبراس المعموري خلال مؤتمر اعلان تأسيس الاتحاد العربي للثقافة الرقمية المنعقد في تونس وبمشاركة 12 دولة عربية وشخصيات رسمية ورقة عمل عن الابداع الاجتماعية والقانونية للثقافة الرقمية في المنطقة العربية .

واستعرضت المعموري وفق تجارب بعض الدول العربية التشريعات واللوائح التي نظمت الفضاء الرقمي وما يتعلق بالمعلومات والمحتوى الرقمي والبيانات والامن السبراني. وأشارت الى اللغظ الحاصل بشأن التشريعات الخاصة بجرائم المعلوماتية وما تمخض عن ذلك من تعثر بعض الدول في اقرار القانون لاسيما العراق ولبنان وتونس واختتمت المعموري ورقتها بالتجربة الخليجية والتقدم المحرز بهذا الصدد ما يتعلق بالحماية والتمكين وكذلك اللوائح الضامنة بابعادها الاجتماعية والقانونية .

واختتم المؤتمر بمنح المعموري بكتاب شكر ودرع من قبل رئيس الاتحاد العربي للثقافة الرقمية احمد سلطان .



العراق يشارك ضمن فعاليات الحوار الإقليمي رفيع المستوى بشأن تعزيز المشاركة السياسية للمرأة في المنطقة العربية

شاركت مدير عام دائرة تمكين المرأة العراقية في الأمانة العامة لمجلس الوزراء الدكتورة يسرى كريم محسن، ممثلة عن جمهورية العراق في فعاليات الحوار الإقليمي رفيع المستوى بشأن تعزيز المشاركة السياسية للمرأة في المنطقة العربية. وأشارت مدير عام دائرة تمكين المرأة العراقية خلال مشاركتها الى دور المرأة سياسيا في العراق، والدعم الحكومي المقدم الى المرأة العراقية على المستويات كافة، وزيادة نسبة المرأة في البرلمان العراقي الى أكثر من 29٪، فضلا عن تشكيل لجنة دعم المرأة سياسيا في انتخابات مجالس المحافظات، ومشاركة المرأة في السلطة التنفيذية.



إجراءات حكومية لمكافحة ظاهرة عمالة الأطفال وإعادة المتسربين للمدارس

أكدت وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، وجود تنسيق حكومي عالٍ لمكافحة ظاهرة عمالة الأطفال وإعادة المتسربين للمدارس.

وقال مسؤول شعبة مكافحة عمل الأطفال في الوزارة حسن عبد الصاحب علي، إن "قسم تفتيش العمل في إدارة العمل والتدريب المهني التابع إلى وزارة العمل والشؤون الاجتماعية يقوم من خلال شعبة مكافحة عمل الأطفال بالرصد الميداني اليومي لعمالة الأطفال في سوق العمل ببغداد والمحافظات عبر اللجان التفتيشية المنتشرة".



رئيس هيئة الإعلام والاتصالات يستقبل وفد البنك الدولي لبحث ملفات التحول الرقمي في البلاد



استقبل رئيس هيئة الإعلام والاتصالات الدكتور علي المؤيد في مقر الهيئة ببغداد وفداً من البنك الدولي برئاسة السيد عبد الله جبور.

وناقش اللقاء أهمية ملفات الرقمنة والتحول الرقمي والتعاون بهذا الصدد بين الهيئة والبنك الدولي والاستفادة من التجارب الدولية الأمر الذي يسهم في تحقيق تنمية أكبر داخل البلاد.

كما تطرق المجتمعون إلى ضرورة إطلاق البرامج التكاملية في مجالات التحول الرقمي الذي ينعكس إيجاباً على مجل الحياة الاجتماعية والاقتصادية في العراق بما يسهم في تحقيق مكاسب كبيرة في التنمية وتعزيز الموارد البشرية.

وزيرة الهجرة تناقش أوضاع النازحين والعائدين والخدمات المقدمة من الوزارة

ناقشت وزيرة الهجرة والمهجرين السيدة إيـان فائق جابرو، خلال استضافتها في لجنة الهجرة والمهجرين والمصالحة المجتمعية بمجلس النواب بحضور الكادر المتقدم في الوزارة، أوضاع النازحين والعائدين والخدمات المقدمة من الوزارة.

وأكدت السيدة جابرو، أن الوزارة مستعدة لغلق المخيمات وفق خطة معدة لذلك بعد عودة الأهالي طوعياً إلى مناطق سكناهم الأصلية كما جاء في البرنامج الحكومي، مشيرة إلى أن الوزارة تعمل الآن على دمج بعض المخيمات المتواجدة في محافظة السليمانية وإعادة الراغبين منهم لمناطقهم الأصلية، مؤكدة في الوقت ذاته توفر المشاريع المدرة للدخل لدعم العائدين من النزوح حديثاً.



« البهاق يزيدني جمالاً »

أميرة من نينوى تنافس 200 شابة على لقب ملكة جمال الشرق الأوسط وشمال أفريقيا



كما أطلقت أميرة مبادرة باسم (أنتِ تستحقين) لتشجيع ومساعدة الفتيات والنساء اللواتي يعانين من أمراض الجلد.

سرى ..

طالبة وزوجة ومُدْرسة تُدير مكتباً خاصاً لتعليم اللغة الإنجليزية

سرى من مواليد 2000 من بغداد تسكن محافظة بابل، طالبة في المرحلة الرابعة في قسم اللغة الانكليزية بكلية العلوم الإنسانية. واجهت عدّة صعوبات ما بين دوام الكلية والامتحانات وضغوطات البيت والعائلة وتأليف ملزماتها الخاصة للغة الإنجليزية بخط يد للثالث متوسط .



التشكيلية العراقية شهب محسن صماء تحاكي الآخرين بلغة الرسم



العام الدراسي الجديد.. مدارس مزدوجة ومخاوف من عودة المحظور

ينطلق العام الدراسي الجديد، وسط نقص حاد للمدارس واستمرار الدوام المزدوج وتأكيدات من وزارة التربية بتوزيع عادل وعاجل للمناهج الدراسية والتي لم تكتمل حتى اللحظة بسبب العوز المالي مع دخول العراق فصل الشتاء المحمل بالمفاجأة وتحذيرات منظمة الصحة العالمية من «اتجاهات مقلقة لمرض كوفيد-19». ومن المقرر ان ينطلق العام الدراسي الجديد في الاول من تشرين المقبل بحسب المألوف في كل عام، الا ان الوزارة لم تؤكد موعداً لقرع أجراس المدارس حتى اللحظة، وهناك توقعات بتأجيل الدوام نظراً لتزامنها مع العطل الرسمية.

وفي هذا السياق، اعلنت وزارة التربية انجاز أكثر من 1463 مدرسة ومؤسسة تربوية خلال هذا العام بين ترميم وبناء استعداداً لانطلاق العام الدراسي، وعدد المدارس الجديدة المنجزة تجاوزت 450 مدرسة في بغداد والمحافظات، علماً ان العراق يشكو من نقص 8 الاف مدرسة.

في حين ترى نقابة المعلمين ان العام الدراسي الجديد شهد زيادة 400 الف طالب قياساً مع عدد المدارس المنجزة ستبقى مشكلة حل الابنية المدرسية قائمة، فاذا لم تحل بشكل كامل ستستمر المعاناة، ولا يمكن ان تطبق طرائق التدريس في العراق ما لم تحل مشكلة البنى التحتية.

وتأمل وزارة التربية ان يكون هذا العام 2023-2024 هو عام حل مشكلة الابنية المدرسية وفك الاختناقات. ورغم أن عدد مباني المدارس قليل في العراق، يستعد نحو 12 مليون تلميذ للالتحاق بالعام الدراسي الجديد، وتشير إحصاءات الاخيرة الى أن البنية التحتية للعراق متهاكلة في معظم مناطقه، وأنّ نصف عدد المدارس تضررت وتحتاج إلى إعادة تأهيل، بينما يطبق عدد منها نظام تعليم يتوزع على حصص عدة لمحاولة استيعاب أكبر عدد من التلاميذ. وتفيد تقارير بأن نسبة 35 في المائة من المدارس في العراق لا تتضمن مباني خاصة بالمراحل الابتدائية، وأنّ 30 في المائة منها لا تحتوي على مبان خاصة بالمراحل المتوسطة.

كما تكشف التقارير أنّ أكثر من 4500 مبنى خاص بمدارس ابتدائية و1280 مبنى تابع لمدارس ثانوية تحتاج إلى إعادة تأهيل، في حين يعتبر أكثر من 1800 مبنى مدرسي غير ملائم لتقديم أي خدمات تعليم على الإطلاق. كذلك، تعاني المناطق الريفية من نقص حاد في عدد المدارس والمدرسين، وتفتقد الخدمات الأساسية مثل الكهرباء والمياه، فيما تضم بعضها 6 صفوف دراسية فقط.

من جهته، يلفت احد المدرسين، إلى مشكلة تسرب الطلاب، ويقول: كلما تقدمت المرحلة الدراسية تدنى عدد التلاميذ، لذا نجد أنه بين 20 و30 في المائة من التلاميذ الذين كانوا في المرحلة المتوسطة لم يواصلوا تعليمهم الثانوي، ولا يرغبون في إكماله لأن كثيرين منهم لا

يجدون حوافز لمتابعة دراستهم، أو يعملون من أجل إعالة أسرهم، أو يعانون من ظروف النزوح وغيرها التي تدفعهم إلى ترك التعليم.

وعلى ضوء ذلك أعلن رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، إطلاق الاستراتيجية الوطنية للتربية والتعليم 2022-2023، مؤكداً أن «الاستراتيجية ترسم خارطة طريق لإصلاح المنظومة التربوية والتعليمية، بما يتطابق مع المعايير الدولية، وترفع جودة وكفاءة نظامنا التربوي والتعليمي».

وأوضح رئيس الوزراء، نهدف إلى وضع نظام تعليمي وتربوي يسهم في ترسيخ مفاهيم الأخي والتعايش والقبول بالأخر، ونستهدف قيام المؤسسات التعليمية ببناء أنظمة تعزز التفكير الإبداعي، وأن تنسجم مخبرات التربية والتعليم مع متطلبات خطط التنمية المستدامة التي أقرتها الأمم المتحدة حتى عام 2030.

وتزيد من عبء المشاكل على الطلاب والتلاميذ دخول فصل الشتاء مع مخاوف من تصاعد حدة الإصابة بفيروس كورونا وكذلك الإصابة بالإنفلونزا الموسمية نتيجة لانخفاض درجات الحرارة.

حيث أطلقت منظمة الصحة العالمية نداءً تحذيرياً، شددت فيه على «اتجاهات مقلقة لمرض كوفيد-19» تزايداً في العالم قبل حلول فصل الشتاء في نصف الكرة الشمالي، وأشارت إلى ضرورة زيادة حملات التخصين وتعزيز عمليات المراقبة.



ولان العراق مازال قيد الانجاز والنهوض بمشاريع البنى التحتية وخاصة فيما يتعلق بالجانب الصحي تخشى العوائل على ابنائها وبناتها من الاصابة بهذا الوباء.

حيث اعلنت الهيئة العامة لأنواء الجوية والرصد الزلزالي، موعد دخول البلاد فصل الخريف فعلياً، تبدأ مع نهاية شهر أيلول وتتسبب بتغيير في الحالة الجوية فضلاً عن حدوث تقلبات وتغيرات مناخية.

بيد ان لجنة الصحة النيابية طمأنت العراقيين بوجود جميع اللقاحات الخاصة بفيروس كورونا والإنفلونزا، وان اجراءات وزارة الصحة ومديرية الصحة العامة مستمرة ومسيطر عليها بشكل كامل، اذا ما استجد الوضع بشأن فيروس كورونا او الإنفلونزا.

ويشهد العراق منذ أكثر من 3 عقود تراجعاً واضحاً في القطاع الصحي بسبب الحروب العديدة التي خاضتها البلاد والحصار الاقتصادي الدولي بين عامي 1991 و2003، ثم الغزو الأميركي والتدهور الأمني الذي تبعه في مختلف المحافظات

اللجنة اكدت ان الواقع الصحي العراقي متهالك نتيجة تراكمات وإخفاقات وفساد على مدار عقود، وهناك مشاكل تزيد الوضع تعقيداً، أولها قلة مخصصات القطاع الصحي قياساً بالمطلوب، ما ينعكس سلباً على الخدمات المقدمة، ويجعل الكثير من المواطنين يفضلون القطاع الخاص، إضافة إلى قلة عدد المستشفيات قياساً بأعداد السكان.

وصنف موقع «نومبيو» الذي يعنى بالمستوى المعيشي لدول العالم وجودة الرعاية الصحية، العراق بالمرتبة الثالثة كأسوأ دولة في مجال الرعاية الصحية الأولية بالعالم، وذكر الموقع في تقريره لعام 2023 أن «العراق جاء بالمرتبة الثالثة بأسوأ رعاية صحية بالعالم من أصل 94 دولة مدرجة بالجدول، حيث حصل على 43,46 نقطة فقط متقدماً على فنزويلا وبنغلاديش».

الا ان المتحدث الرسمي باسم وزارة الصحة الاتحادية سيف البدر وصف التصنيف الأخير لموقع نومبيو بأنه «مجاو للحقيقة ولا يستند لمعايير علمية»، مشيراً إلى ضرورة النظر لمجمل الخدمات الصحية في البلاد والصعوبات التي واجهتها، لا سيما الضرر الكبير الذي لحق بالمنشآت الصحية خلال الحرب على تنظيم الدولة بين عامي 2014 و2017 في العديد من المحافظات.



يوكسل مصطفى كمال

(مدى فاعلية المرأة في واقعنا الثقافي)

المرأة تعد جزءاً مهماً من كيان المجتمع الكلي وهي المكون الرئيسي للمجتمع حيث شغلت عبر العصور أدوار كثيرة ومهمة ولهذا يعد دورها في المجتمع كبيراً وذات أثر واضح، وعلى الرغم من وجود طاقات جيدة من النساء لهن قدرات ومواهب قادرة على رفد المجال الثقافي بالتطورات المتميزة لكن هناك أسباب مانعة لظهور هذه المواهب مع العلم أن فاعليتها الثقافية تعد من الإثباتات التي تؤكد حضارة المجتمع واستقراره وأيضاً مؤهلة لخوض ميادين المعرفة والتربية أسوة بالرجل وتتفوق في مجالات معينة بسبب قدراتها الطبيعية.

لابد أن نقف على موقعها الحقيقي في مجتمعنا الحالي حيث لا زالت تعاني من النظرة الضيقة التي ساهمت في تحجيم دورها الاجتماعي لأسباب عديدة منها التقاليد والأعراف العشائرية وسيطرة المجتمع الذكوري على معظم مرافق الحياة (السياسية، الاجتماعية، الثقافية والاقتصادية)، وأسباب كثيرة أخرى لكن علينا التحرك باتجاهات مختلفة منها مواصلة السعي لتوسيع دورها في قيادة المجتمع خصوصاً بعد عام 2003 والحوار الهادف والبناء لبيان الموقع الايجابي لها في المجتمع كونها تمثل الأم، الزوجة، الابنة والأخت، مع توضيح دورها الايجابي في الخطب الدينية كما مذكور في الديانات السماوية السمحاء والسعي الجاد لنشر ثقافة الحرية العقلانية التي تستسقي فيها قيمها ومبادئها من الجوانب الايجابية في تراثنا الشعبي والديني.

للمرأة دور بارز وفعال في نشر الثقافة وواجب عليها أن تكون مثقفة من أجل بناء مجتمع مثقف، فالمرأة المثقفة تتميز بأنها على معرفة وتواصل بما يحصل من التطورات المستمرة في العالم وأنها تمتلك معلومات وخبرات في مجالات مختلفة وبإمكانها الخوض في كثير من النقاشات وبقوة وأيضاً أن تكون حريصة على تطوير ثقافتها بشكل مستمر.

بإمكان زيادة ثقافة المرأة من خلال قراءة الكتب المتنوعة والتي تساعد في زيادة المستوى المعرفي والثقافي لدى المرأة وعدم الاكتفاء بقراءة المواضيع التي تحبها فقط، مع تعلم لغات جديدة التي توسع معرفة وثقافة المرأة والتعرف على ثقافات أخرى التي تساهم في زيادة المستوى الثقافي لها والاختلاط مع الآخرين للتعلم منهم والتفاعل معهم واكتساب معارف جديدة ومختلفة.

وأخيراً كلما زاد نشاط المرأة للعلوم والمعرفة من مطالعتها واكتسابها الخبرة في الحياة زاد معدل الوعي الثقافي لديها وأصبحت عنصراً بناءً في المجتمع.

«سندباد لاند» المدينة الترفيهية الأجل في العراق



رحمة رياض

رحمة رياض تتصدر المحتوى الرائج
بـ { طو هالشعور }



احمد الخفاجي
يحصد جائزة افضل ممثل عربي صاعد في حفل الموريكس دور



دموع تحسين تتصدر الترنند في «يالغشاش»





التنوع الإنساني وفوبيا الاختلاف العالمي

د. محمد وليد صالح

يولدون جميع البشر أحراراً ومتساوين في الكرامة والحقوق ولديهم القدرة على المساهمة البناءة في تنمية مجتمعاتهم، وأن أي مبدأ للتفوق العنصري هو زائف علمياً ومدان أخلاقياً وظالم اجتماعياً وخطير ومرفوض، وقامت الجمعية العامة للأمم المتحدة بحظر التمييز العنصري ليتضمن جميع الصكوك الدولية الأساسية لحقوق الإنسان والتزام الدول بالقضاء على التمييز في المجالين العام والخاص، ويتطلب مبدأ المساواة اتخاذ الدول تدابير خاصة للقضاء على الظروف التي تسبب في التمييز العنصري.

وفيما يتعلق بأهداف خطة التنمية المستدامة 2030 يجري التركيز على حقوق المنحدرين من أصل أفريقي في يومهم الدولي الثالث، وإزالة العقبات التي تحول دون تمتعهم على قدم المساواة بجميع حقوق الإنسان الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والمدنية والسياسية، من خلال ارتباط ثلاث ركائز وهي الاعتراف والعدالة والتنمية للعقد الدولي للمنحدرين من أصل أفريقي 2015 / 2024، بهدف الوصول إلى التعليم والسكن والصحة والعمل والدخل والحصول على الموارد والمنافع العامة، فضلاً عن تأكيدها على حظر التمييز على أساس العرق أو اللون أو الجنس أو اللغة أو الدين أو الرأي السياسي أو غيره، أو الأصل القومي أو الاجتماعي أو على أساس الملكية أو الميلاد أو الإعاقة، في حين ينسجم معها الدستور العراقي لعام 2005 في مادته (14) التي تشير إلى المساواة بين العراقيين في الحقوق والواجبات ومنع أشكال التمييز كافة.. فالعراق من المجتمعات المتنوعة عرقياً واثنيًا ودينيًا ولكل منها تراث ثقافي وإنساني وحضاري.

إذ يتطلب إقامة عالم يتصف بالاحترام العام لحقوق الإنسان وكرامته وسيادة القانون والعدالة والمساواة وعدم التمييز العنصري واحترام الأصل العرقي والتنوع الثقافي، تجسيد وضمان إتاحة فرص متكافئة للجميع للوصول إلى التعليم الجيد وتعزيز فرص التعلم مدى الحياة صناعة فرص النجاح ودعمها لهؤلاء، ودعا إعلان وبرنامج عمل ديربان الدول لتعزيز الإدراج الكامل والدقيق لتأريخ وإسهام المنحدرين من أصل أفريقي في المناهج التعليمية، وكذلك إرساء قواعد النمو الاقتصادي الشامل وتهيئة بيئة عالمية مواتية لتوفير ظروف مأمونة وصحية لعمل مستدام وكامل ومنتج للشباب بواسطة المشاركة في التدريب المهني والنشاط النقابي، وفي ميادين ريادة الأعمال والإبداع وبناء القدرات والحصول على الخدمات المالية والمصرفية، واضفاء الطابع الرسمي على المشاريع المتناهية الصغر والصغيرة والمتوسطة.

ان الحد من عدم المساواة داخل البلدان ابرز المشكلات التاريخية وأثار التمييز الهيكلي المعاصر عميق الجذور من الرق والاستعمار، وقلّة الفرص المتاحة للوصول إلى العدالة وتراجع مشاركتهم السياسية وتأثيرهم على التشريعات والسياسات العامة لتصحيح حالات التفاوت، فضلاً عن اتخاذ تدابير تنموية عاجلة لمكافحة تغير المناخ وأثاره في مناطق معرّضة للمخاطر والكوارث الطبيعية والفيضانات ومراقبتها، يقطنها على هؤلاء الممثلون بشكل غير متناسب في بلدان عدة، مما يتطلب زجهم ومساواتهم في مبادرات بناء القدرة البشرية والمؤسسية للتخفيف من آثار التدهور البيئي والإنذار المبكر به والحصول على خدمات الطوارئ.

فالتشجيع على بناء مجتمعات مسالمة لا يهمل فيها أحد من أجل تحقيق التنمية المستدامة وامكانية وصول الجميع إلى العدالة وبناء مؤسسات فعّالة وخاضعة للمساءلة وشاملة للجميع، وضمان تكافؤ الفرص وتحسين سبل اللجوء إلى القضاء وتعزيز السياسات غير التمييزية والوعي القانوني والتصدي للإفلات من العقاب على الجرائم والانتهاكات المرتكبة ضد المنحدرين من أصل أفريقي، إذ يأتي تعزيز وسائل تنشيط الشراكة العالمية ووضع سياسات انمائية دولية والتكنولوجيا والتجارة والتنظيم المالي والاستثمار، واعطاء الأولوية للبرامج والمشاريع المصممة لمكافحة العنصرية والتمييز العنصري.

فالاعتراف في الدساتير الوطنية والاحصاءات والتشريعات والسياسات على الصعيد الوطني والدولي لكفالة المساواة التامة في القانون والممارسة، والتعريف بثقافتهم وتأريخهم وإدماجهم على قدم المساواة في المبادرات العالمية من أجل التنمية ومشاركتهم بالحياة العامة.

سارة الصراف..

الظروف الصعبة وقود تدفع الانسان للتحدي والنجاح والاستمرار

استطاعت خلال فترة وجيزة ان تصبح من المؤثرين على منصات التواصل الاجتماعي ركزت اهتماماتها نحو المجتمع وسلطت الاضواء حول المشاكل التي يعاني منها.

نشأت في أسرة عراقية مرموقة ولها باع طويل في مجال الأدب والتاريخ لتكمل تلك المسيرة بكل شفافية ومهنية.. انها الاعلامية سارة الصراف تخرجت من كلية الآداب بالجامعة المستنصرية /قسم اللغة الإنجليزية

ولوجها الى عالم الصحافة كان كمحررة في قسم الاخبار بقناة العراق الفضائية بعدها حطت رحالها الى الإمارات العربية المتحدة لتكمل مسيرتها المهنية صحفية ومذيعة وكاتبة حتى يومنا هذا.

لمجلة صوتها حوار ممتع وشيق مع الاعلامية سارة الصراف

داورتها : انتخاب القيسي



روايتك «سمعت كل شيء» هل كانت بالنسبة لك انطلاقة في عالم اخر غير الصحافة والاعلام؟
الصحافة والاعلام ليست بعيدة عن عالم الرواية اللغة تربط بينهما رغم اختلاف المضمون واعتقد أن الخيال هنا الذي يأخذ الكاتب في منحى بعيدا عن عالم الصحافة ليقتررب من عالم الرواية.

هذا يعني ان هنالك انجذاب وميول فطري نحو عالم الرواية ؟

بالتأكيد أميل الى عالم الرواية كون الروائي يعيش حيوات متعددة ويتقمص شخصيات لا حدود لها من خلال رواياته وهذا بالنسبة لي يمثل متنفسا وتعويضا كبيرا

لماذا تم تسميتها بهذا الاسم؟

عشتار الراوية هي الطفلة التي عادت الى العراق من موسكو وبدأت تأخذنا معها الى عالم الكبار فعشنا تساؤلاتها التي جاءت بلسان طفلة لكنها عميقة بما يكفي لتجعلنا نحن الكبار نتوقف عند الكثير من الأفكار التي لا وقت لنا عادة للتوقف عندها. عشتار كانت ترافق جدتها الى بيوت الحي في صباحات محلة نجيب باشا وتستمع لحديث الكبار وكانت تنتصت خلف الأبواب المواربة لتقص علينا ما سمعته.

هل الظروف الصعبة التي يمر بها الصحفيون منذ الصغر قد تكون ممر للابداع؟

الأمر لا يتعلق بالصحفيين بل بالإنسان بوجه عام فالظروف الصعبة في أحيان كثيرة تكون حافزا رائعاً للابداع وهي الوقود الذي يدفع الانسان للتحدي والعمل والاستمرار

الصحافة الصفراء هل برأيك امست اقوى من ذي قبل وانها بكل زمن تغير من جلدها وتسمية اخرى؟

الآن نحن أمام فضاء واسع يدعمه انتشار مواقع التواصل الاجتماعي وسهولة التصوير فجميع الناس قد يكونوا في موضع الصحفي يوما ما. لذا السيطرة على ما ينشر بات ضربا من المستحيل. لدينا مهمة قد تساعد على موازنة الكفة وهي التوعية والتعليم والثقافة وتشجيع الناس على متابعة المحتوى الجيد الذي يحفز عقولهم ويرتقي بها وليس العكس. انا مع فرض معايير تحدد الظهور التلفزيوني داخل العراق ومع اختبارات لغة عربية قبل أن ينال الصحفي عضويته. مراقبة اللغة المتداولة في شاشات التلفزيون التي تزور البيوت بلا استئذان أمر مهم جدا كي نحمي أطفالنا ومراهقيننا من التأثير السلبي.

من الشخصيات التي اثرت بك وكان له دور في
تغيير بعض الافكار لديك او قد تكون شخصية
عابرة تركت لك درسا في الحياة؟

تأثرت بأجدادي الأديب أحمد حامد الصراف والعالم
الدكتور أحمد سوسة وتأثرت بوالدتي الشهيدة
الدكتورة عالية أحمد سوسة التي لولا تأثيرها
الكبير في حياتي لكنت شخصاً مختلفاً اليوم.

على مستوى الكتب لمن تقرئين؟

أنا قارئة دؤوبة لجميع مؤلفات المفكر هادي
العلوي.

هل استطاع منتدى الاعلاميات العراقيات ان يكون
مؤسسة ساندة وداعمة للاعلاميات؟

بالتأكيد كان له دور و من المهم جدا وجود هكذا
مؤسسة تدعم الاعلاميات الى جانب منديات
وهيئات وجمعيات تهتم بالانسان ومهنته داخل
العراق وتشكل عامل تحفيز وحماية وتنظيم لا
غنى عنهم, فشكرا لمنتدى الاعلاميات العراقيات
وبالتوفيق الدائم.

في الختام..

اشكر **مجلة صوتها** وجميع الكادر العامل
هناك على هذا الحوار متمنية للجميع
دوام النجاح والموفقية في مجال عملهم



الفرقة الوطنية للتراث الموسيقي العراقي بقيادة المايسترو علاء مجيد تشترك في افتتاح مهرجان السليمانية للثقافة والفنون

شاركت الفرقة الوطنية للتراث الموسيقي العراقي بقيادة المايسترو علاء مجيد ليل امس في اكبر كرنفال فني دولي للتراث الموسيقي يقام في مدينة السليمانية في حديقة هوارى شار وعلى مدرج المسرح الروماني وتألفت الفرقة في تقديم برنامجها الفني ونالت اعجاب الجمهور الحاضر من الفنانين والادباء والشخصيات الهامة



د. نوفل ابورغيفه يشارك في أعمال الدورة ٢٦ لمؤتمر الآثار والتراث الحضاري في المغرب بمشاركة ١٢ دولة عربية

بإشراف المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم أليكسو، إحتضنت المملكة المغربية أعمال المؤتمر الدولي للآثار والتراث الحضاري بدورته الـ 62 في مدينة فاس، بمشاركة الدول دائمة العضوية والدول الأعضاء في المنظمة.

د.نوفل أبو رغيف ممثل العراق في المؤتمر، قدّم كلمة وزارة الثقافة والسياحة والآثار العراقية في جلسة الافتتاح، ناقلاً تحيات معالي الوزير د.أحمد فحّاك البدراني، مُجدداً التعازي والمواساة الى الشعب المغربي بضحايا الزلزال.



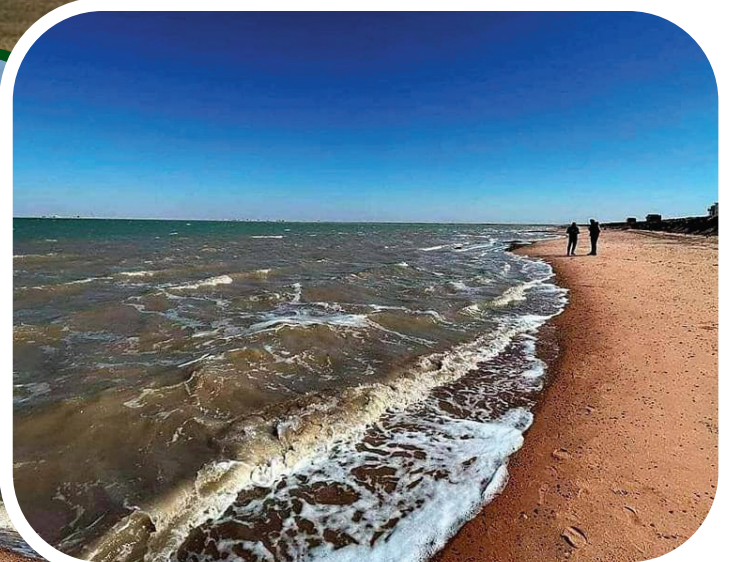
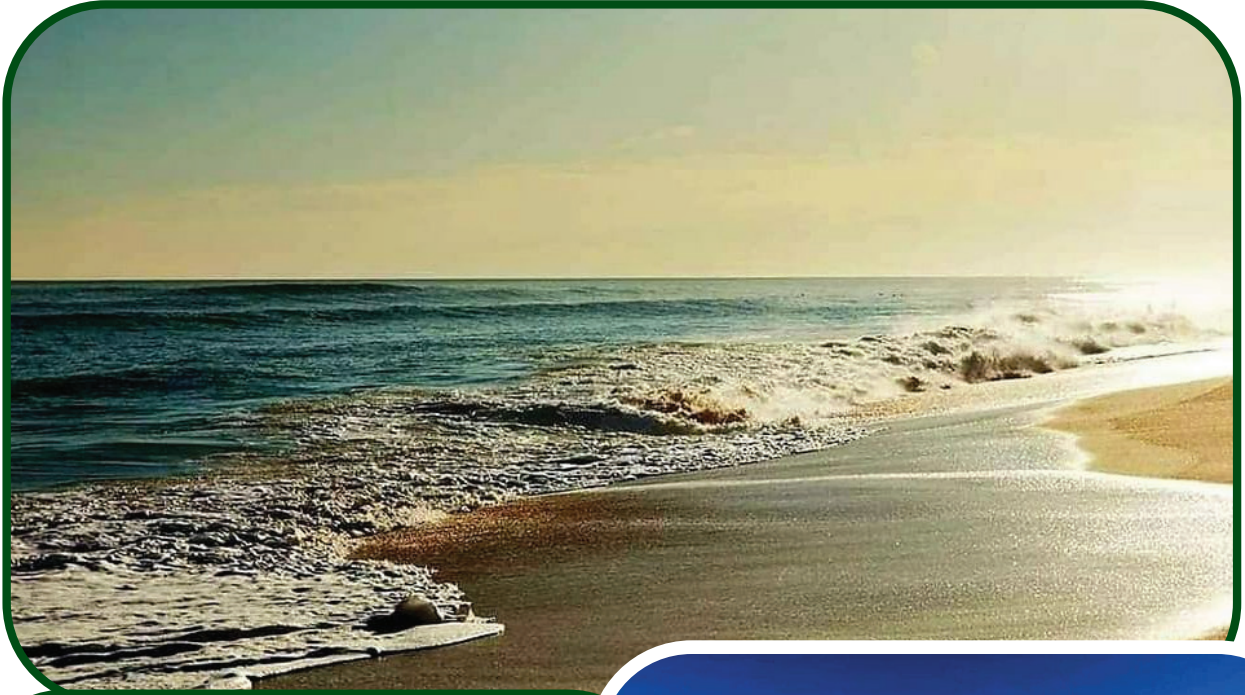
هفوة



حذام يوسف

كانت زلة قلم
حين رسمتك على سطر مشاعري
فاربكت المعاني !
وتاهت حروفي بين القوافي
لم تكن زلة قلم ..
بل كانت زلة قلب
تلك التي أوقعتني في ثنايا
حلمك
هل اتوه في تلك الدوائر؟!
وأبحث عن قلبي وعنك في
جوف الدفاتر ؟
لم تكن زلة قلب !
بل كان قراري
أن أرسمك على سطر مشاعري

ساحل مدينة الفاو في جنوب محافظة البصرة



فوائد فيتامين B للبشرة

فوائد فيتامين ب:
 - يحتوي فيتامين ب على نسبة مرتفعة من مضادات الأكسدة، التي تعمل على تحسين تدفق الدورة الدموية وتنشيطها
 - يساعد على تعزيز صحة البشرة ويحميها من ظهور البثور وحب الشباب.
 - يحتوي فيتامين ب على نسبة عالية من الرطوبة، فيعمل على حماية البشرة من المشاكل الجلدية كظهور الاكزيما وحب الشباب.
 - يحتوي هذا الفيتامين على خصائص عديدة تساعد على تبييض بشرتك وعلى التخفيف من آثار البقع التصبغات الجلدية، كما يساعدها على إستعادة وضعها ولونها الطبيعي.
 مصادر الفيتامين ب:
 يتوفر فيتامين ب في العديد من الأطعمة الصحية التي يمكن إتباعها في النظام الغذائي الصحي، لكي تحسلي على جسم سليم وبشرة صحية ونضرة، ومن هذه الأطعمة:



- البيض
- مشتقات الألبان والأجبان كاملة.
- اللحوم الحمراء.
- لحم الدجاج.
- أسماك التونة والسلمون.
- الخضروات الورقية داكنة اللون كالسبانخ.
- الخضروات الأخرى مثل اللفت، الافوكادو، البطاطس.
- الفواكه كالبطيخ، الموز.
- المكسرات والبدور.

فوائد زيت جوز الهند لترطيب وتنظيف البشرة

ينظف ويطهر البشرة
 أولاً قومي بتنظيف بشرة وجهك باستخدام قطعة من القطن مغمسة بزيت جوز الهند، بعدها اغسلي وجهك بواسطة غسول للوجه ذي تركيبة لطيفة.
 يربط البشرة في الأعماق
 يعد أفضل الزيوت الطبيعية التي بإمكان المرأة استخدامها لترطيب بشرة الوجه والجسم، وذلك بفضل غناه بالأحماض الدهنية التي تربط البشرة. كما يعوض البروتين المفقود من البشرة.



يكافح حب الشباب والبثور
 يعالج زيت جوز الهند بشكل فعال جداً مشكلة حب الشباب والبثور، بفضل احتوائه على مستويات عالية من حمض اللينوليك المهدئ للبشرة، ويقلل من مستويات البكتيريا المسببة لظهور حب الشباب والتهابات البشرة.

يعمل على إزالة المكياج بفعالية
 يمتلك زيت جوز الهند قدرة عالية على التغلغل داخل البشرة لينظفها في الأعماق من كافة آثار المكياج. لذلك، بإمكانك استخدامه كمزيل لمكياج الوجه والعينين على حد سواء، وهو فعال جداً في إزالة مستحضرات المكياج المقاومة بالماء.

اطلالة مقدمة البرامج هيفاء حسونجي



اجمل التصاميم الانثوية من وحي المصممة
رنا سمعان



Fashion Designer

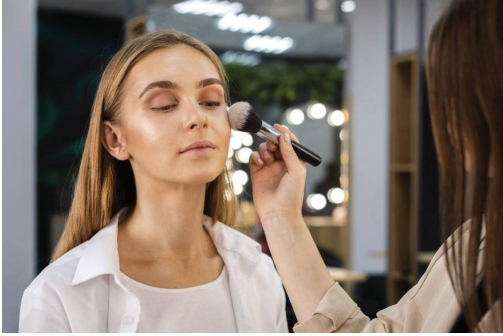
اطلالة الاعلامية
أسيل البياتي
aseel



أحمر الخدود البنفسجي الأكثر رواجاً

كيفية اختيار أحمر الخدود البنفسجي

درجات البشرة الفاتحة: للحصول على درجات ألوان البشرة الفاتحة، إن اللون الوردي أو البنفسجي هو الطريق الأمثل؛ يقترح اختيار درجات بنفسجية أفتح وأخف، مثل الخزامى والأرجواني.



ألوان البشرة السمراء المتوسطة تعتبر الألوان العميقة مثل البنفسجي الناعم والفوشيا الأرجواني وألوان التوت الغنية هي الأفضل للبشرة المتوسطة إلى السمراء.

أفضل العطور للمرأة الجريئة



عطر Idôle من Lancôme



عطر Libre من إيف سان لوران
Yves Saint Laurent



عطر Joy Eau De
Parfum Intense
من ديور Dior



عطر Si من جيورجيو
أرماني Giorgio Armani



عطر Alien Goddess
من موغر Intense
Mugler

فوائد مذهلة لتناول القرنفل



1. تعزيز جهاز المناعة

توفر حفنة من توابل القرنفل الغنية بمضادات الأكسدة حماية من الجراثيم الضارة وتعزز الصحة العامة.

2. علاج آلام الأسنان واللثة

يساعد القرنفل، بفضل خصائصه المضادة للبكتيريا وكمسكن، في علاج آلام الأسنان والوقاية من أمراض اللثة وتحسين رائحة الفم.

3. يقي من مشاكل التنفس

يحتوي القرنفل على مجموعة متنوعة من الخصائص التي تساعد في تقليل المخاط والبلغم مما يساهم بفاعلية في حل بعض مشكلات الجهاز التنفسي، مثل التهاب الشعب الهوائية والربو والحساسية.

4. يقي من السرطان

تم اكتشاف أن مستخلص توابل القرنفل يمتاز بقدرة فعالة على منع نمو الورم وقتل الخلايا التالفة. كما يقلل من الالتهابات ويمنع الإصابة ببعض أنواع السرطان، خاصة سرطان الثدي

5. يقوي العظام

يعد المستخلص المائي الكحولي لتوابل القرنفل مصدرًا غنيًا للمواد الكيميائية الفينولية، بما يشمل مركب الأوجينول ومشتقاته، والتي تتميز بتأثيرها القمعي على أمراض العظام، خاصة هشاشة العظام.

فوائد اليانسون قبل النوم



يساعد على مقاومة الأرق: تناول اليانسون قبل النوم يساعد على الاسترخاء ويمنح الجسم خصائص مهدئة تعزز استرخاء الجهاز المركزي العصبي

• ينظم سكر الدم: بعض الأبحاث تشير إلى أن اليانسون قد يساعد في تنظيم معدل السكر في الدم

• يمنع نمو الفطريات والبكتيريا: اليانسون يحتوي على خصائص مضادة للفطريات والبكتيريا

• يخفف من أعراض الطمث: تناول اليانسون قبل النوم قد يساعد في تخفيف أعراض انقطاع

الطمث • يساعد في علاج الاكتئاب: بعض الدراسات تظهر أن اليانسون قد يكون فعالاً في علاج الاكتئاب

وتقليل أعراضه

كيفية استخدام اليانسون قبل النوم

يمكن تحضير مشروب اليانسون بسهولة عن طريق غلي ملعقة صغيرة من بذور اليانسون في كوب من الماء لمدة 10 دقائق، ثم يصفى المشروب ويترك ليبرد قليلاً قبل تناوله قبل النوم.

خامة الخيزران تدخل مساحات المنزل المعاصر



تُضيف قطع الأثاث أو التزيين المنزلية المصنوعة من الخيزران، الدفء والهدوء والاسترخاء للفرغ الداخلي. وعلى الرغم من متانة الخامة واستدامتها وقابليتها لإعادة التدوير، هي خفيفة الوزن وقوية ومقاومة للماء والنار والأفات والميكروبات.



البامبو خفيف الوزن وهو ذو ملمس ناعم وجذاب وسهل التشكيل، مع المتعة بتدرجات لونية ترابية. يمكن توظيف الخامة، في صنع أثاث غرفة المعيشة القريبة من الشرفة، مع التنجيد بأقمشة منسوجة يدوياً ومحملة بزخارف ورسوم طبيعية.



إن «الأثاث البامبو يتعرض للتلف جراء الحرارة المرتفعة والماء»؛ لذا، تنصح باختيار منطقة منزلية لا تتعرض لأشعة الشمس، وتوزيع القطع الخيزران، وأن القاعدة العامة تقضي بدراسة الفراغ قبل شراء الأثاث له، للوصول إلى نتيجة تحقق الوظيفة والجمال.

الشيف افتخار المعموري

حلا معكرونة كانولي

ربع كيلو معكرونة كانولي
زيت للقلي
سكر وقرفة أو دارسين
حشوات حسب الرغبة
طريقة التحضير :-

ناخذ قطع معكرونة الكانولي ونقلية في الزيت على نار متوسطة ونتركه تاخذ اللون الذهبي بعد ذلك في صحن نضع السكر القرفة مع بعض ونخلطهم جيدا ونبدأ بتغطية معكرونة الكانولي بخليط السكر والقرفة بعد القلي .
بعد ذلك نبدأ نحشي المعكرونة اي نوع حشوة مثلا الكاسترد أو النوتيلا أو اللوتس وغيره بعد ذلك تقدم في طبق مع رشه فستق حلبي والتزيين أيضا حسب الرغبة



كاريكاتير

مجله صوتها

غرام رعد تخطف بطاقة التأهل الى اولمبياد باريس بعد مشاركتها في بطولة العالم لرفع الاثقال التي اقيمت بالامارات



أسدان من العراق .. أحدهما خطف الذهبية لأول مرّة والآخر حطم رقماً عالمياً

أحرز الرباع العراقي قاسم حسن بوزن 96 كغم الوسام الذهبي الأول بفعالية الخطف بعد أن رفع 175 كغم في بطولة العالم المقامة في العاصمة السعودية الرياض، فيما وصف الاتحاد العراقي لرفع العراق هذا الإنجاز بأنه يحدث للمرة الأولى بتاريخ هذه الرياضة.



ابراج صوتها الشهرية



تحدث الكواكب عن حركة عاطفية واهتمامات عائلية لوجود الزهرة ثم الشمس في برج الاسد الناري الصديق .

الحمل



تلقى معلومات جديدة تشجعك على التحرك لاستعادة موقع او اتخاذ خطوة. تتحسن ظروف العمل وتقوى فرص النجاح

الثور



تطراً أحداث تناقض توجهاتك، ما يضطرك الى التعامل مع ظروف سريعة ولا سيما لمزاجيتك بافساد النتائج التي تعمل من اجلها.

الجوزاء



تزهو العلاقة اذا كانت جدية وتقوى العلاقة المتبدئة، اما تلك المتوترة فقد تجد وسيلة للتقدم.

السرطان



ان الجو العام يكون نشيطاً وفعالاً وسريعاً مع توقعات بمفاوضات مالية من قروض او مساعدات او بحث بالرواتب.

الاسد



تطل على شهر مريح وواعد ومناسب جداً لتوسيع نطاق عملك واختصاصك، لذلك عليك استغلال الوقت الجيد عندما تشعر بجودته

العذراء



تزهو العواطف وتتنفس الصعداء، تحت تأثير كوكب الحب الزهرة من برج الاسد الصديق فتلمس تطوراً وارتياًحاً.

الميزان



انه شهر مختلف عن الشهر الماضي، لأنه يفتح عليك ابواب الصداقات بعد ان كانت موصدة أخيراً. تفرح الى جانب الاصدقاء والزملاء والاحباء.

العقرب



احذر تشويه سمعتك ولا سيما في الاسبوع الثلاثة الاولى. انه شهر ضاغط ويحذر من ارتكاب الخطأ والاستخفاف بالواجبات.

القوس



يلمع نجمك في حقل اختصاصك، فالفترة ثمينة وحظوظها غنية جداً اذا كنت جاهراً. انه شهر واعد بالتقدم والنجاح والازدهار.

الجدي



حان الوقت لإظهار صورة جميلة عنك، ولتحسين الروابط ولا سيما دعم روابط الثقة. لا تخجل من تصحيح الاخطاء والهفوات

الدلو



إنه شهر مناسب للتعارف، وقد تلتقي من يلفت نظرك واهتمامك في النادي او خلال دعوة اجتماعية، فلا تبقّ وحيداً هذا الشهر

الحوت





آيات مظفر

#شاركيني.. فالانتخابات املنا



United Nations Entity for Gender Equality
and the Empowerment of Women