

مجلة

صوتها

SAWTUHA

العدد (55)
تشرين الاول (2023)

مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع

هيئة الامم المتحدة للمرأة
في العراق تحيي الذكرى 23
لقرار 1325

الإعلاميات يناقشن
مع لجنة المرأة النيابية
الأنشطة الإعلامية
المقبلة

ندي طالب

منتدى الإعلاميات حقق لي
حلم المرأة الشجاعة القادرة
في الدفاع عن نفسها

محافظ البنك المركزي
يناقش ملف الدفع الإلكتروني

ريتا ماغو..
تحصد المركز الأول
لبطولة فرنسا للسيدات

حرب غزة
ترفع معدل الأرمال
وتتبا بكارثة إنسانية

نور الجواهري
تتألق في فلم
"طوفان الأقصى"



مجلة سوتو

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

الإتحاد العربي للمرأة
المتخصصة يقيم ندوة
حوارية حول سرطان
الثدي

6

فن الاتكيت
الانثوي

10

وزير الثقافة
يفتح نصباً
تذكاريّاً لمذبحة
الإيزيديين في
سنجار

18

اجمل التصاميم
الانثوية من وحي
المصممة
رنا سمعان

24

فوائد الأفوكادو
للنساء

27

لحم بعجين
بالتنور

29

تواصل معنا

WWW.SAW-TUHA.COM

Sawtuhamagazine

Facebook.com/soutuha

07818811592

البريد الالكتروني

Soutuhamagazine@gmail.com

أوبك الطاقة المتجددة

رسمت الصين خطوات انتقالها إلى قائد عالمي في مجال استثمار مصادر الطاقة النظيفة والمتجددة، بعد ان استثمرت عام ٢٠٢٢ مشاريع جديدة، بما يفوق حجم استثمارات باقي دول العالم مجتمعة، وهو أمر قد يسمح لنا بأن نطلق عليها «أوبك الطاقة المتجددة».

ان هذا التفوق والانتقال كان مدروسا ومخططا له بشكل دقيق وفائق الذكاء فمن يراجع «استراتيجية ثورة إمداد واستهلاك الطاقة» للهيئة الوطنية الصينية يجدها انها حددت أولويات عملها منطلقة في البداية من هدف ترشيد استهلاك الطاقة؛ ومن ثم تنويع إمدادات الطاقة؛ وتشجيع ابتكارات تكنولوجيا الطاقة؛ وإصلاح نظام الطاقة والكهرباء على المستوى الوطني؛ وتحسين أمن الطاقة من خلال تعزيز التعاون الدولي.

كما ان قانون الطاقة المتجددة الذي اصدرته الصين عام ٢٠٠٦، وما رافقه من خطط تنموية أدى إلى قفزة في إجمالي مصادر الطاقة النظيفة من ٧.٥٪ عام ٢٠٠٧ إلى ١٥٪ عام ٢٠٢٠، إلى جانب خطة زيادة الطاقة النووية إلى ٤٠ غيغاوات بحلول عام ٢٠٢٠. لتكون بذلك الصين أكبر منتج للطاقة من مصادر الرياح والطاقة الشمسية والطاقة الكهرومائية وتستحوذ أيضا على نصف عدد السيارات الكهربائية في العالم.

لقد سمح التطور الكبير الذي حققته الصين في مجال الطاقة النظيفة بالتمدد عالمياً، وذلك من خلال دورها في مبادرة الحزام والطريق الأخضر باعتبارها قوة داعمة في نقل الخبرات الهندسية والبناء وشراء المعدات عالمياً. وبهذا الصدد اكدت تقارير وزارة الطاقة الأمريكية على ذلك حيث اشارت ان الصين ضخّت استثمارات بأكثر من ٤٧ مليار دولار لـ «فرض الهيمنة» على توريد ألواح الطاقة الشمسية عالمياً، وتوقعت الخارجية الأمريكية أن تنتج الصين ٥٠٪ من إجمالي الطاقة العالمية من الطاقة الشمسية والرياح بحلول عام ٢٠٥٠.

من جانب آخر، فقد توسع دور الصين في المنظمات الدولية فعلى سبيل المثال، تقود الصين النقاشات في اجتماعات وزراء الطاقة في مجموعة العشرين فضلا عن دورها في منتدى الطاقة العالمي ووكالة الطاقة الدولية (مع أنها ليست عضوة رسمية فيها).

كما ان الصين كانت مدركة لاهمية استيعاب الاستثمارات في الدول النامية ودعمها والاستفادة منها. لذلك نجد انها ضمنت استراتيجية عملها في هذا القطاع مساعدة الدول النامية، من حيث الجوانب التقنية والقانونية، لزيادة مساهمة الطاقة الشمسية والرياح في إنتاج الكهرباء.

وقد اكدت تقارير حديثة لوكالة بلومبرغ أن الصين تقود الاستثمار العالمي في الطاقة المتجددة بعد ان أستأثرت لوحدها بنصف المشاريع بقيمة تقدر بنحو ٢٥٨ مليار دولار، وحلت الولايات المتحدة في المرتبة الثانية بفارق كبير.

ان ما قامت به الصين على أصعدة اقتصادية واستراتيجية ومعلوماتية شكل مصدر قلق كبير لدى الولايات المتحدة الأمريكية وبهذا الصدد اتخذت الولايات المتحدة جملة من القرارات فقد اصدر بايدين أمراً تنفيذياً يوجه وزارة الخزانة الأمريكية لتقييد الاستثمارات الأمريكية في الصين في قطاعات التكنولوجيا الفائقة الحساسة، وأعلن بايدين المرسوم قائلًا إنه يعلن «حالة طوارئ وطنية للتعامل مع تهديد التقدم من قبل الدول المعنية في التكنولوجيا والمنتجات الحساسة ذات الأهمية !!!

ورغم القرارات والتحالفات التي تعمل عليها الولايات المتحدة لغرض الحد من قوة الصين في مجال الطاقة ومجالات أخرى، فإن الصراع العالمي الدائر حاليا قد يكون حافزا للتطور والتقدم من قبل دول أخرى وبناء تحالفات أكثر تماسكا للحفاظ على أوبك الطاقة المتجددة! لكن يبقى السؤال الأهم اين المنظومة العربية من كل هذا؟

د. نبراس المعموري

رئيسة منتدى الإعلاميات العراقيات

عضو مجلس ادارة الجمعية العراقية للعلوم السياسية



الدكتورة نبراس المعموري



Nbras_almamory



Nibras_almamory

منتدى الاعلاميات العراقيات

الإعلاميات يناقشن مع لجنة المرأة النيابية الأنشطة الإعلامية ذات العلاقة

التقت لجنة المرأة النيابية برئاسة النائب دنيا الشمري بوفد منتدى الاعلاميات العراقيات لمناقشة الأنشطة المشتركة المتعلقة بدور الإعلام في دعم قضايا المرأة. واستعرضت رئيسة منتدى الاعلاميات دكتورة نبراس المعموري الخطة الإعلامية والقرارات الأممية مثل قرار 1325 والأنشطة التي ستعقد بهذا الصدد بالتعاون مع هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق . وأكدت رئيس اللجنة اثناء الاجتماع ، على اهمية التعاون المشترك والتنسيق في سبيل دعم مكانة المرأة العراقية وإقامة الأنشطة الداعمة لها خاصة ما يتعلق بالقرار الأممي رقم 1325 والخطة الوطنية . واتفق الجانبان على مجموعة من الأنشطة تدخل في مجالي التدريب والتوعية والتثقيف هذا وضم الوفد الزائر كلا من دكتورة نبراس المعموري والإعلاميات أسيل البياتي وأمل علي وماجدة الشجيري وانتخاب القيسي والقسم الاداري للمنتدى ممثلا ب السيدتان سمرة العزاوي واصيل العلي .



ورشة تدريبية عن كيفية تنظيم حملات اعلامية وفق الخطة الوطنية الثانية لقرار ١٣٢٥

نظم منتدى الاعلاميات العراقيات وبدعم من هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق وضمن أنشطة الخطة الاعلامية المواكبة للخطة الوطنية الثانية لقرار 1325 ورشة تدريبية اولى في اربيل ل 27 مشارك ومشاركة من العاملين في مجال الصحافة والمرأة من مؤسسات رسمية ومهنيين ومهنيات من بغداد والبصرة ونيوى .

تضمنت الورشة التي دربت فيها كلا من دكتورة بشرى زويني ودكتورة نبراس المعموري التعريف بقرار 1325 وركائزه وادوات تنفيذه والخطة الوطنية الثانية لتنفيذ القرار التي اقترتها الحكومة العراقية اضافة الى كيفية تنظيم حملات اعلامية تساعد العاملين في مجال الاعلام في رفع الوعي المجتمعي والحكومي باهمية القرار ومتابعة تنفيذ الخطة الوطنية وتعزيز من مكانة المرأة في المجتمع من خلال تدريب نظري وعملي. هذا وقد شارك في الورشة ممثلين عن دائرة تمكين المرأة ومكتب الاعلام والاتصال الحكومي في الامانة العامة لمجلس الوزراء .



احمد الصحاف: العراق يؤكد موقفه المبدئي عبر رعايته وإنضمامه لقرار وقف الحرب ضد غزة

احمد الصحاف: العراق يؤكد موقفه المبدئي عبر رعايته وإنضمامه لقرار وقف الحرب ضد غزة

وقال الصحاف في بيان تلقت صوته نسخة منه ، إن «العراق أكد موقفه المبدئي عبر رعايته وإنضمامه الى قرار وقف الحرب ضد غزة الذي أقر خلال جلسة الجمعية العامة للأمم المتحدة».

وأضاف، «سجلنا تحفظنا على بعض الكلمات الواردة في القرار، التي تعارض تشريعاتنا الوطنية منها خيار حل الدولتين و المساواة بين المدنيين من الفلسطينيين وأعدائهم»، لافتا الى أن «العراق رعا القرار وإنضم إليه ليؤكد موقفه المبدئي والثابت من القضية الفلسطينية وحق شعبها بإقامة دولتهم وعاصمتها القدس».



مركز البيانات الوطني ووزارة التخطيط يبحثان تعزيز التحول الرقمي والخدمات الحكومية

بحث مدير دائرة مركز البيانات الوطني في الأمانة العامة لمجلس الوزراء د. عمار مظهر التميمي مع وكيل وزارة التخطيط للشؤون الإدارية الدكتورة ازهار حسين صالح، عددا من الموضوعات ذات الصلة بعملية اتمة الخدمات الحكومية والتحول الرقمي.

واستعرض موظفو المركز آلية العمل المتبعة في عمليات التحول الإلكتروني، وإنشاء واطلاق الحزم الجديدة، الى جانب عرض الخدمات التي تقدمها بوابة جمهورية العراق للخدمات الحكومية «أور» بينها الخدمات المتاحة لوزارة التخطيط البالغة خمس عشرة خدمة الكترونية وورقية متنوعة المهام.



محافظ البنك المركزي يناقش دعم الدفع الإلكتروني



ترأس معالي محافظ البنك المركزي العراقي الاستاذ علي محسن العلق، اجتماعاً ضم ممثلين عن هذا البنك وعدد من شركات الدفع الإلكتروني العاملة في العراق، ناقشوا فيه سبل متابعة مشروع انتشار أجهزة نقاط البيع (POS) والتحول الرقمي. وأكد السيد المحافظ أن انتشار أجهزة نقاط البيع له تأثيرات إيجابية على الشارع العراقي وأن أهمية حث المواطنين على استخدام البطاقات المصرفية بدلاً من العملة النقدية، وضرورة أن تكون من أولويات شركات الدفع الإلكتروني والمصارف كافة، مشدداً على ضرورة وضع الخطط التسويقية المناسبة لدعم الشمول المالي الرقمي في العراق.

هيئة الإعلام العراقية تحصد جائزة الشمول الرقمي في الإمارات بحضور كبار السلطات التنظيمية في مجال الاتصالات

حصدت هيئة الإعلام والاتصالات العراقية جائزة الريادة في «الشمول الرقمي» وذلك على هامش حفل جوائز القيادة والتميز الذي نظمه مجلس «سامينا للاتصالات» في الإمارات العربية المتحدة بحضور كبار صناع القرار من السلطات التنظيمية والهيئات والمؤسسات العالمية في مختلف أنحاء العالم.

LEAD Award: Leading Digital Inclusion
CMC Iraq



الإتحاد العربي للمرأة المتخصصة يقيم ندوة حوارية حول سرطان الثدي قطاع الإعلام _ حذام يوسف

تزامنا مع فعاليات تشرين الاول وحملات التوعية بأهمية الفحص المبكر والوقاية من سرطان الثدي، أقام الإتحاد العربي للمرأة المتخصصة/ فرع العراق، وبالتعاون مع منظمة نخيل عراقي، ندوة حوارية بعنوان (سرطان الثدي المسببات_ طرق الوقاية).

تضمنت الندوة التي ادارتها نائب رئيس الاتحاد الدكتورة هناء السامرائي محاور عدة منها التعريف بالمرض واحصائيات الاصابات وبهذا الصدد استعرضت رئيسة القطاع الصحي الدكتورة لبنى الزبيدي العلاجات التي تطورت وأصبحت أكثر فاعلية وفائدة، خاصة مع حملات التوعية، التي ساهمت بشكل كبير في الكشف المبكر، كما أكدت الدكتورة الزبيدي على موضوع البيئة وأثرها على حجم الإصابات، وطبيعة النظام الغذائي، كما قدمت الدكتورة هيفاء القريشي رؤيتها عن العامل النفسي وتأثيره على حجم الإصابة بسرطان الثدي، مركزة على ضرورة التخلص من عامل الخوف الذي يلزم النساء من الفحص المبكر والقلق من النتيجة، داعية الى مغادرة دائرة الخوف والفحص المبكر لتطمئن أكثر.



تخلت الندوة عدد من المداخلات من قبل الحضور، ومشاركة تجاربهم مع المرض، إذ أكدت الصحفية أحلام يوسف وبناءً على تجربتها مع المرض، على أهمية الإلتزام بالنظام الغذائي كعلاج وكوقاية، ومتابعة الصحة من قبل أخصائيي التغذية، ودعت الى مقاطعة الأغذية المعلبة بشكل نهائي. كما وضحت عدد من السيدات والسادة من الحضور بأن الإصابة لا تعني نهاية العالم، وإن الحياة تستحق ان تعاش بطريقة صحيحة، وصحية من أجل مجتمع سليم ومعافى.

هذا واختتمت الندوة بكلمة لرئيسة الإتحاد العربي للمرأة المتخصصة/ فرع العراق الدكتورة نبراس المعموري، التي وجهت الشكر لمؤسسة نخيل عراقي على تعاونها، وشكر خاص للدكتورات المشاركات ولكل الحضور، مؤكدة على مواكبة كل قضايا المرأة بمختلف المجالات وتعزيز دورها في المجتمع محليا وعربيا.

سلمى الجابري
تفوز بلقب ملكة جمال
مصر للسيدات 2023



وفاء الفتلاوي

يحتدم الصراع في الشرق الأوسط بدعم امريكي واضح للاحتلال الإسرائيلي الذي استباح حرمة الدم وزاد في قتله أكثر من 4600 ألف فلسطيني منذ انطلاق معركة طوفان الأقصى في غزة غالبيتهم من الأطفال مع قطع شروط الحياة عن الغزاويين من ماء وغذاء وكهرباء وسط تحرك عربي واسلامي خجول خال من وحدة الموقف والقرار لردع وإنهاء العنف والقتل والدمار الذي يتعرض له الشعب الفلسطيني.

وأعلنت وزارة الصحة في قطاع غزة عن ارتفاع عدد الشهداء الى 4651 شهيدا بينهم 1873 طفلا و1023 امرأة و187 مسنا و14245 مصابا منذ بدء العدوان على غزة، وتواصل إسرائيل ليومنا هذا قصف المباني السكنية والمساجد في القطاع. واعتبر المحلل السياسي أحمد الشريفي، إن تداعيات وانعكاسات ما يجري في فلسطين من أحداث له أبعاد عميقة على المستوى الإقليمي والدولي، وبالتالي «قرار الحرب» في العراق ليس بيد السلطتين التنفيذية ولا التشريعية إنما بيد الفصائل ما قد يؤدي إلى إضعاف دور حكومة محمد شياع السوداني في إدارة الأزمة.

احداث غزة..
حصار يقتل
الأطفال ويرفع
معدل الأرامل
وموقف عربي
خجول

وقال الشريفي، إن هناك تحديين محتملين الأول يتعلق بأن أي اشتباك لحزب الله في لبنان فإنه سيؤدي إلى ضرب إيران كما أن أي اشتباك للفصائل مع أمريكا سيؤدي إلى انهيار حكومة السوداني حسب تعبيره. كما أكد، على ضرورة العمل على اتخاذ المواقف من قبل صناع القرار، بدلا من إعطاء توصيف لواقع حال الأوضاع، في إشارة إلى كلمة السوداني في مؤتمر القمة العربية الذي عقد في مصر برئاسة عبد الفتاح السيسي وحضور زعماء وقادة الدول العربية والأجنبية لبحث تداعيات الأوضاع في فلسطين.

ويرى الكاتب والمحلل السياسي العراقي فلاح المشعل، أن عمليات المقاومة الفلسطينية أحدثت صدمة غير مسبوقة، وفاجأت العالم أجمع، خاصة أن الشعوب العربية والإسلامية تضامنت وشاركت مشاعر الفلسطينيين. ويضيف، أن توغل المقاتلين الفلسطينيين داخل العديد من المستوطنات، وتحصنهم بمواقع جيش الاحتلال سيجعل المعركة تمتد زمنيا أكثر مما هو متوقع لها، وإذا تمكن مقاتلو غزة من إنزال خسائر أكثر بالاحتلال، سوف تضطر إسرائيل للاستنجاد بالعالم لإيقاف الحرب، والتحول إلى طاولة المفاوضات.

على وقع الحرب اكتفى رؤساء الدول العربية والإسلامية بإصدار بيانات شجب واستنكار وعقد مؤتمرات طارئة لدعم القضية الفلسطينية وإيقاف العنف في غزة وكان اخرها قمة القاهرة للسلام الذي لم يحقق أي توافق عربي او أجنبي ما أثر على عدم الخروج ببيان ختامي او قرار عربي واسلامي موحد لوقف نزيف الدم في غزة لكن مصر تداركت الموقف بإطلاق بيان رئاسي عقب انتهاء القمة، أشارت فيه إلى أن الخروج من رحم الأزمة الراهنة بروح وإرادة سياسية جديدة تمهد الطريق لإطلاق عملية سلام حقيقية وجادة تُفضي خلال أمد قريب ومنظور إلى إقامة الدولة الفلسطينية المستقلة على حدود يونيو 1967 وعاصمتها القدس الشرقية.

وحول هذا الموضوع علق استاذ العلوم السياسية والعلاقات الدولية لجامعة عين شمس، جمال زهران، انه ثالث مؤتمر قمة يعقد منذ تفجر عملية طوفان الاقصى وهي مجرد تسجيل مواقف لكن لم تقدم اجندة واضحة عبر برنامج زمني لتحديد الوسطاء من اجل انهاء هذه الازمة في غزة.

واضاف، ان الغرب لا زال يساند الكيان الصهيوني وهم يساوون بين الضحية والظالم، ومخرجات المؤتمر جميعها اجتهادات ولن تجد صداها في الوطن العربي، وكان لا بد ان يصحبها ادوات القوة وتوظيفها لتنفيذ المقررات على ارض الواقع.

وتابع زهران، مؤتمر القاهرة عقد واختتم دون اصدار بيان ختامي وهذا خطأ كبير، والغرب لا يعترف الا بالقوة ولا يستجيب للرأي العام الدولي، مشيراً الى مقترح العراق الذي أعلن عنه رئيس الوزراء محمد شياع السوداني، واصفاً اياه بـ«عملية وقوية واسجل التقدير لمصر والعراق في وضوح مواقفهم».

وكان رئيس الوزراء محمد شياع السوداني، دعا في كلمته في أعمال قمة القاهرة للسلام 2023، الى إنشاء صندوق لدعم وإعمار القطاع، ولن يتأخر العراق عن تقديم أية مساعدة ممكنة، مشدداً على أنه يجب وقف تدوير القضية الفلسطينية ومحاولة دفتها، وليس من حق أحد أن يتصالح ويتنازل أو يتبرع نيابةً عن الشعب الفلسطيني، فالفلسطينيون هم أصحاب الأرض والقضية.



كما عد السفير الفلسطيني في بغداد موقف العراق «مهماً» في ظل وضع صعب تعيشه القضية الفلسطينية. وبينما يستمر العدوان الاسرائيلي على قطاع غزة في فلسطين، ويفرض حصاراً على المياه والكهرباء والوقود، تتواصل المسيرات الشعبية في العراق المؤيدة لعمليات المقاومة الفلسطينية ضد إسرائيل، بعدما أعلن العراق عن تضامنه وتأييده الكامل للمقاومة الفلسطينية ضد إسرائيل، على المستويين الرسمي والشعبي.

وقال الأكاديمي والباحث السياسي، اياد العنبر، إن اسرائيل اظهرت نفسها امام الاعلام الغربي بانها تعرضت الى مذبة، وان الرأي العام والاعلامي العربي لا يملك القدرة على تغيير القنوات الغربية، وان مشاركة الولايات المتحدة بالحرب الدائرة في غزة امر مطروح، لافتاً الى ان المنطقة لا تتحمل حرباً طويلة الامد ومفتوحة. من جهته، ذكر الباحث في الشؤون العراقية الاميركية، كاتو سعدالله، أن الدعم الاميركي مطلق للموقف الاسرائيلي في حوض الحرب، وان تراجع اسرائيل عن الحرب البرية بات صعباً، وهناك قطع بحرية اميركية وبريطانية ستأتي للمنطقة لتوفير الدعم، مشيراً الى ان «بايدن لم يستقبل نتنياهو في البيت الابيض وعلاقتهم سيئة. وأضاف سعدالله، ان احداث غزة افشلت جميع محاولات بايدن في خفض التهديد بالمنطقة، وان الغرب بات يعتبر حركة حماس مثل تنظيم داعش، والساعات المقبلة ستكون صعبة جداً على المواطنين في قطاع غزة. وشهدت مناطق مختلفة في العاصمة بغداد، خروج مسيرات جماهيرية مؤيدة لعملية «طوفان الأقصى»، وأظهرت مقاطع مرئية وصور المواطنين العراقيين وهم ينظمون المسيرات داخل المدن العراقية رافعين الاعلام الفلسطينية، معبرين عن استعدادهم لمؤازرة المقاتلين الفلسطينيين، وتقديم كل أشكال الدعم والإسناد لهم في حربه ضد الاحتلال الإسرائيلي.

كما شهدت جميع دوائر الدولة وطلبة الجامعات والمدارس في عموم العراق، وقفة تضامن وحداد على ضحايا غزة والقصف على مستشفى المعمداني.

وأكد المحلل السياسي علي البيدر، أن «الوقفة تعد مؤشراً كبيراً على ان العراق متعاطف ومتضامن ومتلاحم مع الشعب الفلسطيني ويستنكر الاعتداءات التي توجه بالصد منه»، مبيناً أن «هذا الموقف يمثل تطلعات العراقيين على المستوى النخبوي الحكومي السياسي والقيادي والشعبي، فضلاً عن أنه مؤشر على أن العراق يتعاضد ويتجاوز الكثير من الاوضاع الأساوية التي عاشها في المراحل السابقة».

وأضاف، أن «موقف العراق مع فلسطين خطوة تحسب لرئيس الوزراء، وهي رسالة الى العالم أجمع على أن العراق يرفض ما يجري داخل الأراضي الفلسطينية ويحذر الجميع من مغبة الاستمرار في هكذا خطوات إجرامية». هذا واعلنت الممثلة الخاصة لـ اليونيسف لدى فلسطين، لوتشيا إلمي، الحاجة العاجلة لحماية مليون طفل في قطاع غزة.

وقالت، أن المساعدات التي دخلت إلى قطاع غزة غير كافية، وطالبت بوقف إطلاق النار لإيصال المساعدات المستدامة إلى غزة، مؤكدة أن فريق عمل المنظمة الأممية يحتاج إلى إدخال الوقود فوراً إلى قطاع غزة، لافتة إلى أن المأساة الإنسانية في القطاع مستمرة، ويجب أن تتوقف فوراً.

وقدرت هيئة الأمم المتحدة للمرأة في الأرض الفلسطينية المحتلة أن ما يقرب من 493 ألف امرأة وفتاة تم تهجيرهن من منازلهن في غزة، في أعقاب الهجوم الذي شنته حماس على إسرائيل في 7 تشرين الأول/أكتوبر والهجمات الإسرائيلية التي تلت ذلك على غزة.

كما تزايد عدد الأراامل في القطاع، حيث أصبحت نحو 900 امرأة تعيل أسرهن بعد وفاة شركائهن الذكور، وفقاً لتقرير نشرته هيئة الأمم المتحدة للمرأة، وسلط الضوء على التأثير العميق للصراع المستمر على الناس في غزة، بمن فيهم النساء والفتيات.

وحذر التقرير من أن هذه الأرقام ستستمر في الارتفاع إذا لم يتم التوصل إلى وقف لإطلاق النار.



يوكسل مصطفى كمال

(فن الأتيكيت الأنثوي)

فن الأتيكيت الأنثوي هو من أهم فنون الأتيكيت حيث يتضمن العديد من الأسس التي تتصرف الأنثى وفقها لتظهر على أبهى صورتها وحلتها، حيث تتمتع المرأة التي تطبق تلك الاسس بسمعة محترمة وتكون محبوبة من قبل الناس وتفرض شخصيتها دائماً أينما تكون وتحرص على إبراز صورة ايجابية عن نفسها وتكسب إحترام الآخرين لها. فالأنوثة لا تعني ارتداء الملابس الجذابة والباهضة الثمن بل تتضمن حركات الجسم وطريقة التحدث وطريقة المشية ونبرة الصوت، كل هذه ونقاط اخرى يجذب الناس إليها، فجميع صفاتها يجب أن تكون بطريقة طبيعية ولا تكون متصنعة. بداخل كل امرأة بالفطرة قسماً من الصفات التي ذكرناها ولكن تختلف من انثى لأخرى في إظهارها، فمن خلال دراستنا وبحثنا العميق ومن خلال ما غرسوا أهلنا في أعماقنا وما تعلمناه من عاداتنا وتقاليدينا الموروثة حول هذا الموضوع، ولكي تكوني من الشخصيات التي يهتمون بالأتيكيت توصلنا الى أن نلخص قواعد الأتيكيت الخاصة بالأنثى بالنقاط التالية عليك إتباعها لكي تظهري بأبهى وأحلى صورة أمام الناس :-

- 1- عندما تستمعين الى شخص ما عليك أن تحسني الاستماع للآخرين وأن ترسمي ابتسامة خفيفة في وجهك.
 - 2- أن تكون المناقشة بينك وبين الآخرين هادئة وان لا يكون صوتك عالياً وفي حالة اختلاف وجهات النظر عليك التحدث بأسلوب تستطيعين اقناع الآخر.
 - 3- أن تكون تصرفاتك متواضعاً وبعيداً عن التصنع.
 - 4- عليك ارتداء الملابس البسيطة والمناسبة ولا يشترط أن تكون باهضة الثمن وأيضاً بإمكانك ان تكررين ملابسك في بعض المناسبات التي تحضرينها ولا يشترط أن تلبسين في كل مرة ثوب جديد.
 - 5- عندما تكلمين مع الآخرين لابد أن يكون نبرة صوتك هادئةً أنثوياً مسموعاً ومفهوماً.
 - 6- عليك أن تكوني واثقة من نفسك ومن دون غرور والتأكيد على الكلام التي تقولينها من دون تردد.
 - 7- عليك باستجابة الدعوات فعندما تتلقين الدعوة لابد بسرعة الرد عليهم وأن تجلبي معك هدية بسيطة كباقة ورد أو شكولاته وبذلك تكوني اسعدتي صاحب الدعوة بهديتك المتواضعة .
 - 8- لكي تلفتين الأنظار عليك احترام المواعيد وفي حالة التأخير عليك بإرسال رسالة أو الاتصال للاعتذار فهذا يدل على احترامك لنفسك وللآخرين.
 - 9- المرأة الراقية تكون حسنة اللسان ولا تستخدم الكلمات البذيئة.
 - 10- لا تنافسي الآخرين في أي شيء بل عليك أن تقارني نفسك بين ما ستفعله اليوم وما فعلته يوم الأمس.
 - 11- حافظي على مظهرك الخارجي أنيقاً ونظيفاً فالهندام الجميل مهم جداً في فن الأتيكيت.
 - 12- يجب أن يكون وقوفك وجلوسك بشكل متواضع وطبيعي من دون غرور .
 - 13- تعلمي الطريقة الصحيحة للمشي وهي أن تمشي بشكل مستقيم بدون انحناء للظهر وان تكوني واثقة الخطوات.
 - 14- عندما تكونين في مجلس ما وعند التثاؤب اخفي فمك بيدك أو استخدمي المنديل لغلظ فمك.
 - 15- أن تكون ضحكتك هادئةً، فالضحك بصوت عال غير مستحب .
 - 16- عليك القراءة باستمرار لكي تكوني مهيمنة في مواضيعك التي تتقنيها، فالإنسانة المثقفة والمتعلمة تبرز دائماً شخصيتها المميزة.
 - 17- تعلمي آداب المائدة جيداً لكي لا تحرجي أمام الجالسين عندما تكونين مدعوة لحفلة غداء او عشاء .
 - 18- تعلمي آداب الحديث مع الآخرين ولا تحرجين المقابل بأسئلة شخصية ومحرجة .
 - 19- ان اهتمام المرأة بأناقته ولبسها الخارجي وهندامها دليل على انوثتها.
 - 20- تجنب مضغ العلكة أمام الآخرين فليس ذلك من عاداتنا الموروثة.
- فخلاصة الكلام النقاط التي ذكرناها خلاصة ابحاثنا ودراستنا حول الموضوع وأيضاً هكذا تعلمنا من أهلنا كيف نتقن الأتيكيت ونطبقه في حياتنا، وتذكرني دائماً بان الأنوثة ليست مجرد مظهر جميل وان ما يحدث بداخلك أكثر أهمية مما يحدث في خارجك فكوني كما أنت ولا تتصنعي في حياتك ابداً.

كورنيش «جسر العباسي دلال» زاخو الجديد



رحمة رياض

تجربتي في التمثيل لن تتكرر نهائياً

كشفت المطربة العراقية رحمة رياض عن تفاصيل مشاركتها في مسلسل «مدينة / Medinah» على منصة «ستارز بلاي» وما إذا كانت ستكرر تجربة التمثيل مرة أخرى، أكدت أنها ستكون التجربة الأولى والأخيرة، ولن تتكرر في المستقبل نهائياً، مضيفة «انتهى الموضوع».



قريباً هيفاء وهبي في فلم «جوري»

تستعد النجمة اللبنانية هيفاء وهبي ، لبدء تصوير فيلمها الجديد «جوري» بعد 4 شهور من التحضيرات مع المخرج مرقص عادل والشركة المنتجة، انتهت باختيار فريق نجوم الفيلم ومن بينهم بيومي فؤاد وكريم فهمي ونانسي صلاح.



نور الجواهري في فلم «طوفان»

اخراج غيث عادل





سمير النشمي

الإنسان والمستقبل

لا يخفى على كل لبيب ما للمستقبل من أهمية في حياة كل إنسان ، فمنذ الولادة نجد أول من يتمنى الخير لهذا الوليد الجديد هما أبواه ، ويحاولان منذ اللحظات الأولى رسم صورة لمستقبله ، من خلال العناية به وتربيته تربية سليمة ، ويهيئان له كل الظروف الملائمة لتحقيق ما تريده له

عائلته ، بل وكل ما هو آتٍ ينبغي أن يكون في صالح هذا الوليد ، وإذا ما شبّ وأصبح يافعاً وبدأ سيدرك ما ينبغي عليه تحقيقه من أجل مكانة لا نقه به وبعائلته أيضاً التي تحملت مسؤولية تربيته وتنشأته والإنفاق عليه ، لذلك سنراه يبذل جهداً أكبر مما رسمه له أبواه ، فهو إن حقق شيئاً ، إنما يحققه لأجل أبويه اللذين تعبا في إيجاد كل السبل ووصلت إبنهما إلى ما يضبوان إليه من مركز وجاه وبالتالي سيكون عنزراً فعلاً في تطوير حياته وحياة الآخرين معه في مجتمعه مما

ينعكس بعد ذلك على بلده ..

وفي المقابل نجد أسراً أخرى بحكم الظروف المادية الضعيفة التي تحيط بهم لا يتمكنون من تحقيق آمياتهم رغم صغرهما ، فهذه الأسر تسعى جاهدة في أن ترى أبنائها في أحسن حال ، لكن بسبب هذه الظروف الضعيفة التي تحيط بهم فسيضرب آمالهم الإحباط ، فتترك عندها الأمور إلى ما هي عليه ، دون قدرة منها على تحقيق ما تريده لإبنائها ..

إذن الكلام ينضب على الأجواء والظروف الملائمة لتحقيق الأمانى والطموحات ، وهذه لا تأتي اعتباراً بل لا بد من رسم منهاج يعمل على تحقيق كل الظروف المواتية ، وكما نعلم أنها لا تأتي بضربة سحر ، ولا تتحقق بالإماني فقط ، لأنها في الكثير من الأحيان تكون مزمنة في تعقيدها ، وليس لها حل في المدى القريب المنظور ولا حتى بعده ، لأنها معتد أصلاً وبيب تراكم هذه العقد فلا نجد وسيلة سريعة تقينا شرها والتخلص منها إلا بشق الأنفس وبيع بعض التضحيات ..

فهذه الظروف الضعيفة ستترك جيلاً وربما أجيالاً غير قابلة للتطور خاصة إذا انعدمت المحاولات على ممارستها بإيجاد بدائل عنها ، وإلى أن تتم محاربة هذه الظروف سنجد أماناً مجتمعاً الكثرة فيه متخلفة ، والقلة التي فيه لا تتمكن من فعل شيء ، لأن هذه الفئة المتتورة القليلة ستكون في نظر المتخلفين الذين يشكلون النسبة الأكبر ، هي المتخلفة لأنها شذت عن قاعدتهم التي ألفوها

ونشأوا عليها ، وأصبح هذا التخلف جزء من كيانهم مقدساً ، فمن يخالفه يُضبح شاذاً عنهم ، بل عليهم الوقوف بوجهه ومحاربه لأنه يأتي بالبدع التي تريد تهديم ما توارثوه عن السابقين من التخلف ، والذي يريدونه هو أن يفرس في عقول أجيال جديدة عديدة ، والإدعي والأمر من كل ذلك أن المتخلفين يعتبرون أنفسهم من الثقات في نظراتهم للحياة والمجتمع ، لذلك فإن أقولهم لا قابلة للطعن ولا للنقاش ، ثم من هو الذي يطعن ومن هو الذي يناقش إذا كانوا جميعاً ينحدرون من ذات المنحدر ، وبالتالي فإن المستقبل المنشود للإنسان سيكون غانماً إذا لم نقل مظلماً ، بل إن الكثير من جوانب الحياة ستكون معطلة في ذات الوقت مما يتولد عن ذلك أنواعاً من الأمراض الإجتماعية وعلى رأسها السلوك المنحرف الذي يرفض كل ما هو صحيح ، وهذه الأمراض والانحرافات بمرور الزمن سيضعب حلها في المدى المنظور ، وبالتالي سيكون هذا التخلف مزمناً ويجعل من الآخرين ذئاب مقترسة لمجتمع هذه البيئة ، وبأي وسيلة ممكنة ، وأحياناً بأسهل الوسائل ، وحينما يتم الإقتراس لهذا المجتمع في هذه البيئة المتخلفة ، سيزداد التخلف أضعافاً مضاعفة ، وتنتج عنه أمراضاً لا تخطر على بال ، لأن المقترس يريد مجتمعاً نائماً على ما تعود عليه ، وهذا المقترس

سيعمل بكل جهده ومكره على زيادة جرعات هذا التنويم حتى يتمكن من تحقيق غايته التي جاء من أجلها ، ولكن بيقضة المجتمع والتضدي للمقترسين ستخيب آمال هؤلاء المقترسين وبنهضته وقوته سوف لا يجرو أي مقترس المقترس مستقبلاً على الهجوم ، بل ولا حتى على التفكير في أي هجوم جديد على هذا المجتمع !!

إذن مستقبل الإنسان ينبغي أن يكون زاهراً مزدهراً بالحياة الحقيقية ، وأن يكون هذا الإنسان سواء مع أبويه في عائلته ، أو ولاة أمره في مجتمعه الكبير ، ينبغي أن يكون على علم وأطلاع بأن استمرار الظروف الضعيفة تعني نهاية مستقبل الإنسان والمجتمع ، وتعني التخلف والتراجع قياساً بمن قهرهم التخلف وتغلب عليهم ممن سبق من المجتمعات ، بينما مع وجود العلم والمهارات في ذلك المجتمع سترى الحياة مضيئة والكل يعلم من أجل التطور الأكثر ، وهذا بالتأكيد لا يتحصل إلا بطلب العلم والمعرفة الحق ، لأننا بالعلم والمعرفة نحارب التخلف ونجعل من حياة المجتمع جنة أخرى على الأرض ، وخير ما نستشهد به هنا هو قول رسول الله (ص) حينما قال :- العلم فريضة على كل مسلم (ومسلمة) ، وكذلك حينما قال (ص) أيضاً :- أطلب العلم من المهد إلى اللحد ..

! فطلب العلم تزدهر المجتمعات ويتطور الإنسان ، ويصبح له مستقبل مشرق ، ولكن هذا لا يتحقق بإرادات فردية ، بل ينبغي على الدول التي يعيش فيها الأفراد ، أن تكون هي الراعي والداعم والموجه لتحقيق أفضل مستقبل للإنسان فرداً ومجتمعاً ، وحينما يتحقق ذلك لن يفكر أحد بعد ذلك بالنزوح والهجرة خارج بلده !!

ندى طالب..

منتدى الاعلاميات حقق لي حلم المرأة الشجاعة القادرة
في الدفاع عن نفسها

تميزت بأسلوبها المتفرد في التجميل تمتعت بموهبة احترافية وخبرة
غنية في عالم الفن والمكياج والإعلام
تخرجت من معهد الفنون الجميلة قسم التشكيلي فرع الرسم 2003
لتكمل دراستها في كلية الفنون الجميلة قسم التشكيلي فرع الرسم
2006/2005.

عملت موظفة في وزارة الثقافة والسياحة والآثار/دائرة السينما
والمسرح وتخصصت في فن مكياج المسرح سنة 2012.
لم يتوقف طموحها عند هذا بل طورت نفسها في مجال الإعلام
حيث تميزت بإعداد وتقديم البرامج الإذاعية والتلفزيونية كما حصلت
على شهادات مشاركة في بناء القدرات والعمل التطوعي خاصة
في مجال تعليم الأطفال وتدريبهم في مركز المتنبي الصغير مع
مجموعة من الأشخاص المهتمين في تعليم الأطفال ، لها مشاركات
عديدة في الكثير من المعارض التي أقامتها جمعية الفنانين
التشكيليين في الرسم .. تعلمت اللغة الفرنسية اضافة الى العربية
والإنجليزية..

لمجلة صوتها حوار شيق مع الفنانة والإعلامية ندى طالب

حاورتها : انتخاب القيسي

كيف كانت بدايتك في مجال عمل المكياج المسرحي ؟

بدايتي في هذا المجال جاء صدفة ولم ارتبه في مسار حياتي خاصة انني كنت إدارية في قسم
التقنيات في دائرة السينما والمسرح وكان مدير القسم قد اتفق مسبقاً مع مسؤولة المكياج في
القسم ولكن شاء القدر ان تمرض فجأة ..وحينها أصابته الحيرة كيف سيجد البديل . وفي نهاية الدوام
أخبرته بأنني أستطيع أن أقوم بهذه العملية (مكياج شخصيات المسرحية) وتم الاتفاق وذهبنا إلى
مكان العرض وتعرفت على المخرج جواد الاسدي وقمت بالعمل على اكمل وجه .. ويومها قمت بعمل
المكياج ل 17 ممثل منهم 4 شخصيات رئيسية .

هل للأهل تأثير في اتجاهك نحو هذا العمل ؟

لا ابدا .. ليس لهم اي دور سوى أنني اقرأ كثيراً وادقق فيما اراه امامي واحاول ان افهم واحفظ
واطبق ما يمكنني

واطور نفسي من خلال اقتناء كتب في فن المكياج .. اشتريت حتى الكتب التي ليس لها قيمة قد اجد
المعلومات التي احتاجها مدسوسة بين الكلام.

ماهي مشاركتك في الاعمال الفنية والمسرحية كماكيرة ؟

شاركت في العديد من الأعمال المسرحية حوالي 20 _ 25 عرض بواقع 3 عروض يومياً وكذلك مشاركتي في
عدد من الأفلام السينمائية . المسرحية الجماهيرية إخراج الفنان عبد علي كعيد ، ومسرحية الأطفال حدث
في الغابة إخراج محمد كاظم ، مسرحية تقاسيم على الحياة إخراج الأستاذ جواد الاسدي (اول مسرحية
عملت فيها وكان العمل معه صدفة) .. مسرحية ساعة السودة إخراج سنان العزاوي
مسرحية حنين حار إخراج جواد الاسدي وكذلك سبوتات .. جل وتعقيم .. إنتاج نقابة الفنانين العراقيين اضافة
الى مهرجانات أقامتها دائرة السينما والمسرح..

ماذا عن تجربتك في مجال الاعلام ؟

تجربتي انطلقت مع بداياتي في منتدى الاعلاميات العراقيات عام 2011 حيث كنت أتدرب على العمل الاذاعي
في شبكة الاعلام العراقي واستطعت ان أساهم في تقديم برنامج إذاعي اجتماعي يبث بشكل مباشر ، بعدها
ساهمت في اداء دور الصحفية التي واجهت داعش عام 2014 عبر فيلم نرجس الذي أنتجه منتدى الاعلاميات
العراقيات وكذلك قيامي بإعداد وتقديم برنامج تاء مربوطة عبر المنصة التلفزيونية iwtv إضافة إلى كتابة العديد
من المقالات عبر الصحف ومواقع التواصل الاجتماعي

ماذا يعني لك منتدى الاعلاميات وتحديداً الدكتورة نبراس المعموري ؟

منتدى الاعلاميات حقق لي حلم المرأة الشجاعة التي تكون قادرة على الدفاع عن نفسها .. المنتدى ساهم بإضافة معلومات في الإعلام والحياة والجرأة المرأة التي لها صوت في عائلتها وفي العمل والشارع

نبراس .. ادعو لها دائماً بان يحميها الله .. امرأة قوية ولكنها تضغط على صحتها وهذا يقلقني .

لنتكلم عن المتنبى الصغير ؟

مشروع يعنى بتطوير وتعليم الأطفال ... تابع لمؤسسة بيتا للخدمات الثقافية ومديرته والمؤسسة له المترجمة آمال ابراهيم مناصفة مع الدكتور ميثم الحربي ، من خلاله قدمت العديد من الدروس التأهيلية للأطفال ، دخلت ضمن فعاليات المتنبى الصغير منذ عام 2016 ومستمرة إلى يومنا هذا .

لمن تقرئين ؟

اقراء نتائج أبحاث وتجارب قديمة .. طبعاً لأنها اساس ما توصل له العلم ومن ثم تطور وأصبح ما نحن عليه اليوم

وأيضا اطلع على التجارب ونتائج الاخرين الحديثة، وأصبح عندي قناة ان لا أحد يعلمك الشيء الصحيح.

في خضم انشغالاتك بالعمل هل توجد هوايات تحاولين قدر الامكان مزاولتها ؟

هواياتي كثيرة ازاولها قدر المستطاع .. المطالعة العامة والرسم (هوايتي الأساسية) وقد شاركت ببعض معارض الرسم اضافة إلى الخياطة والتطريز والاعمال اليدوية في مجال الاكسسوارات النسائية وتصميم الملابس.

لمن تقول ندى شكراً ؟

اقول شكراً ل (ندى) اولاً

ندى التي تحملت مصاعب كثيرة وبقت محافظة على نفسها وعلى معدنها الاصيل وشقت طريقها بكرامة وعصامية وما تزال .. وشكراً لكل من اهداني عيوبي حتى لو بشكل غير مباشر.. وشكراً لمن كانوا السبب بأيذائي لأنهم جعلوني اقوى بكثير.



في الختام..

اريد احقق احلامي وبدون ان ارجع الى الوراء حتى لو كانت خطواتي بتأني ومدروسة .. لأن هذه الطريقة قد تأخذ وقت ولكنها تكون بثقة وبدون مساعدة احد .

وزير الثقافة يفتتح نصباً تذكاريًا لمذبحة الإيزيديين في سنجار

إفتتح معالي وزير الثقافة والسياحة والآثار د.أحمد فكّك البدراني، نصباً تذكاريًا لمذبحة الإيزيديين في قضاء سنجار بمحافظة نينوى.

ومثّل السيد وزير الثقافة في إفتتاح النصب، دولة رئيس الوزراء المهندس محمد شياع السوداني، بحضور وزير العمل والشؤون الاجتماعية السيد أحمد الأسدي ومحافظ نينوى السيد نجم الجبوري فضلاً عن حضور رسمي وشعبي.



إعادة فتح بوابة (ادد) في مدينة نينوى الأثرية

أعلنت البعثة العراقية - الإيطالية المشتركة في نينوى، الإنتهاء من أعمال التأهيل وإعادة فتح بوابة (ادد) الواقعة في الضلع الشمالي الغربي لمدينة نينوى الأثرية، والتي تعرضت للتدمير من قبل عصابات داعش الإرهابية. كما تم الإنتهاء من أعمال التنقيب في القصر الصغير خلف البوابة.



تباريح أسئلة

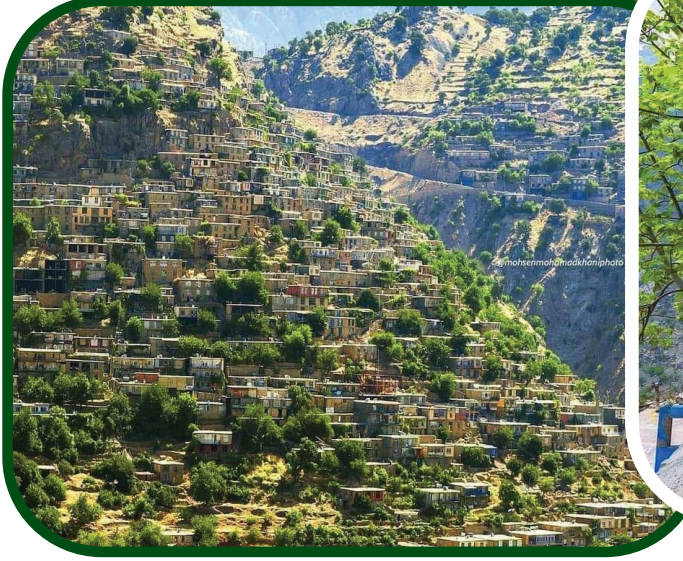
في لجة الأسئلة ..
تحاصرني علامات استفهامك
المبهمة
.. فأتساءل ..
ألم تنظر إلى أرضي كيف رفعت



حذام يوسف

..
وإلى نجومى إذ أشرقت .
وشمس أحلامي .. إذ أبرقت ؟
فكيف تسألني في حيرتي ..
وتمتحن الحروف إذ أينعت
فتقف على أطراف صوتك
وتهمس .. أتحبيني ؟!!
يا لهذا التوجس !!
ألم تمطر حروفك على ورقي ؟!
ألم تُشكل ملامح غربي ..
وشرقي ؟ !
فبأي آلاء حبك أرتل .. وأغني ؟!!
لأخذ منك حقي
وأعلن للسماء: إن أوراقى قد
أزهرت !؟

لهورمان لوحة فنية أضيفت إلى لائحة اليونسكو للتراث العالمي



فوائد زيت الأرغان للبشرة

فوائد كثيرة للبشرة
 حماية حاجز البشرة وتوفير الشفاء للطبقة الخارجية للبشرة، ومنع جفافها □ إذ يعمل زيت الأرغان عن طريق
 وضع حد لفقدان الماء عبر الجلد
 ترطيب البشرة
 يساعد على ترطيب البشرة نظراً لغناه بأحماض أوميغا الدهنية وفيتامين هـ □ وأحماض اللينوليك
 □ علاج حب الشباب
 يعالج حب الشباب، لاحتوائه على مضادات لالتهابات □
 □ تحسين مظهر البشرة
 يمتاز زيت الأرغان بخصائص مضادة للدهون، ما يسهم في تقليل الدهون وتحسين مظهر البشرة الدهنية □
 □ مكافحة الشيخوخة
 يزيد زيت الأرغان من معدل تجديد البشرة ويحسن مرونتها، نظراً لخصائصه المرطبة



حماية البشرة من أضرار أشعة الشمس
 يحمي البشرة ويعالجها من حروق الشمس، أو التلف، أو فرط التصبغ الناجم عن التعرض لأشعة الشمس □

فوائد زيت السمسم للبشرة

يرطب البشرة ويجعلها ناعمة كالحرير
 يكافح الشيخوخة المبكرة للبشرة
 يساعد في معالجة حب الشباب
 يساهم في التئام الجروح بسرعة
 يعتبر واقياً طبيعياً للبشرة من أشعة الشمس
 يعالج تشقق القدمين
 يساعد في علاج الأمراض الجلدية المختلفة



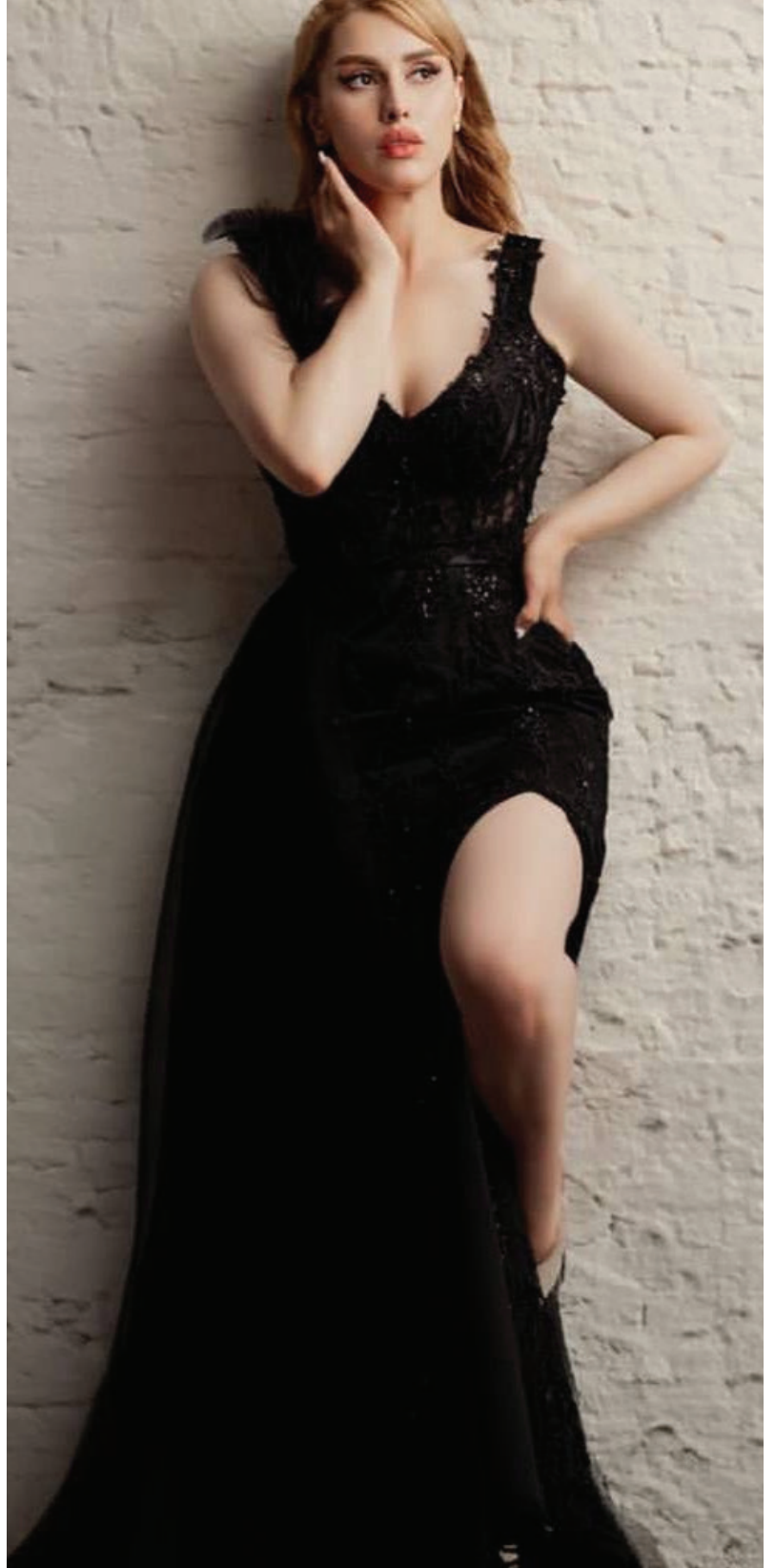
اطلالة الاميرة اسيل السانجي

موضة



PHOTO
KHANA

اجمل التصاميم الانثوية من وحي المصممة رنا سمعان



Fashion Designer

اطلالة الإعلامية آن صلاح

ANN SALAH



أفضل كريم أساس يومي



كريم الأساس من شانيل Chanel



كريم الأساس من قوتشي Gucci

كريم الأساس Forever Skin Dior
Glow من ديور Dior



كريم الأساس Glow Super Saie
من ساي Saie Skin



لمسات
خير
التجميل
الدولي
علي
إسماعيل



فوائد الأفوكادو للنساء



يدعم صحة القلب
يحتوي الأفوكادو على نسبة عالية من الدهون، 60% منها عبارة عن دهون أحادية غير مشبعة

يساعد في خفض مستويات الكوليسترول
الزيوت التي يوفرها الأفوكادو تشمل حمض الأوليك وحمض اللينوليك.

الأفوكادو لتنظيم الشهية
أن محتوى الدهون والألياف في الأفوكادو يؤدي إلى الشعور بالامتلاء، مما يساعد على تنظيم الشهية.

يساهم في الحفاظ على صحة العيون
بالإضافة إلى الفوائد الهامة الأنفة الذكر، يعد الأفوكادو مصدراً غنياً لفيتامين إي E الواقى، بالإضافة إلى الكاروتينات

خطوات هامة لتجنب سرطان الثدي

الحفاظ على وزن صحي
يعتبر الحفاظ على وزن مثالي من أهم الخطوات التي يجب اتباعها للوقاية من سرطان الثدي، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة بانتظام لتنشيط الدورة الدموية

تناول الخضروات
من الضروري تضمين الخضروات بأنواعها في نظامك الغذائي للوقاية من سرطان الثدي، لاسيما الخضروات الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة للصحة ومضادات الأكسدة

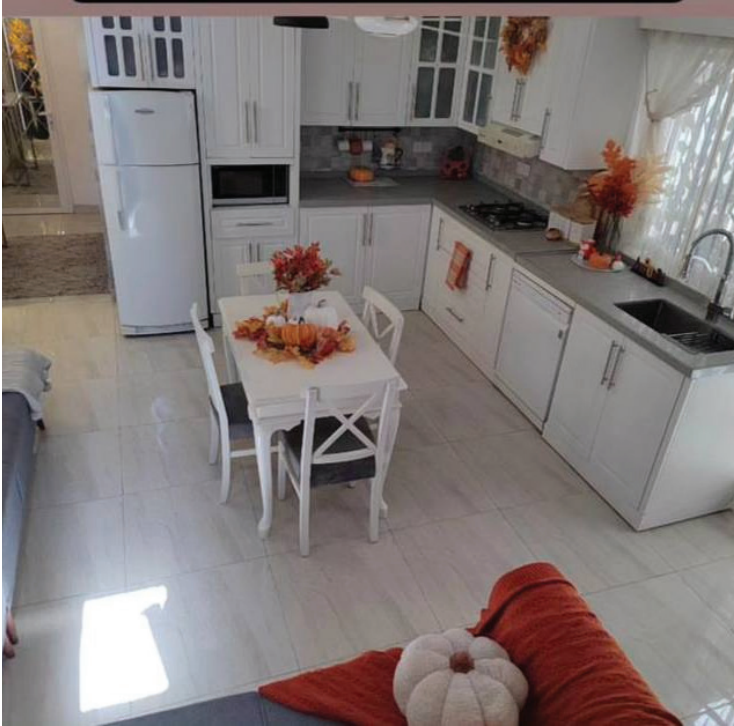
الإقلاع عن التدخين
للوقاية من سرطان الثدي لابد من الإقلاع عن العادات الضارة، ومن أبرزها التدخين وشرب الكحوليات

الحفاظ على مستوى فيتامين د في الجسم
من المهم الانتباه لمستوى فيتامين د في الجسم والتحقق من كونه موجوداً بالمعدل الطبيعي، ولا يعاني الجسم من نقصه، حيث تؤثر مستويات فيتامين د في الجسم باحتمالية الإصابة بسرطان الثدي.



د. داليا المعموري

أفكار ديكور لمنزل دافئ وعصري في الخريف



الشيف افتخار المعموري

لحم بعجين بالتنور



مقادير الحشوة
نصف كيلو لحم مفروم او حسب الرغبة الكمية
بصل مفروم
طماطة مفرومة
فلفل اخضر مقطع الى قطع صغيرة
ملعقتين معجون طماطة
ملح وفلفل اسود مع سبع بهارات
زيت

في طاوة على النار نضع الزيت والبصل المفروم ونتركه يأخذ اللون الذهبي بعد ذلك نضيف اللحم المفروم مع التقليب المستمر بعد ذلك نضيف الطماطة والفلفل الاخضر ونستمر بالتقليب مع إضافة معجون الطماطة ونتركه إلى أن تنضج الحشوة جيدا مع إضافة الملح والبهارات

مقادير العجينة :-

كيلو طحين صفر
كوب زيت

ملح وملعقة خميرة

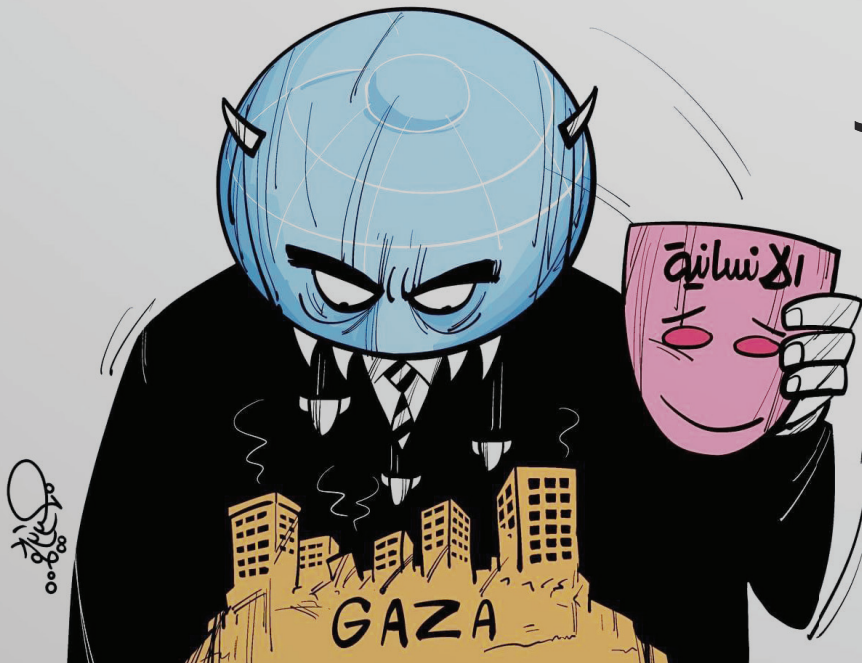
ماء للعجن حسب الرغبة يتم خلط جميع المقادير إلى أن نحصل على عجينة نوعا ما تكون طرية ونتركه إلى أن تختمر لمدة نصف ساعة تقريبا

بعد ذلك نبدأ بعمل اقراص من العجينة ونضع الحشوة عليه ونبدأ بتجهيز التنور. ونتركه إلى أن تصبح الحرارة مناسبة نبدأ بخبز اللحم بعجين بالتنور ونتركه إلى أن ينضج. ومن ثم يقدم مع الشاي

- ملاحظة: طريقة الوصفة موجودة بالتفصيل بقناتي شيف افتخار المعموري

كاريكاتير

مجلة صوتها



لاعبة كمال الأجسام العراقية المغتربة « ريتا ماغو »
تفوز بالمركز الأول لبطولة فرنسا للسيدات



لاعبة منتخب العراق للقوس والسهم فاطمة سعد المشهداني
تتوج بالوسام الذهبي في فعالية القوس المركب ضمن منافسات
بطولة العرب في السعودية.



ابراج صوتها الشهرية



لا تسدّ الأبواب أمامك بل انفتح على كل الآراء حتى المعاكسة منها. حاذر من أفخاخ هذا الشهر، هذا هو الشهر الذي تظهر خلاله مشاحنات مع الأحباء أو تأزم لمسائل قانونية.

الحمل



إنه من أفضل الأشهر للحياة العاطفية. تزدهر العواطف وتقوى الروابط وذلك لغياب أي عوامل فلكية معاكسة.

الثور



ليس بالشهر السهل وذلك لكثرة الضغوط المتنوعة على المستوى الشخصي والعام. تحت تأثيرات الزهرة المواجه لبرجك من العذراء

الجوزاء



يتحدث الفلك عن ضغوط مختلفة تؤثر على معنوياتك أو حماسك. إن موقع الشمس في برج الميزان يحمل ضغوطاً عائلية وشخصية تسبب القلق وتدفعك الى تغيير حساباتك

السرطان



لن يخلدك الحظ هذا الشهر فالفترة الأولى من الشهر ستكون نشيطة وحافلة باللقاءات والزيارات والمؤتمرات.

الاسد



قد يكون هذا الشهر من أكبر الأشهر رومانسية نظراً لتأثيرات كوكب الزهرة الذي يتنقل في برجك.

العذراء



تناسبك مواقع الكواكب وترسل أجمل تأثيراتها لتتير دربك بالنجاح والربح وبالتالي سيكون شهراً مثمراً وغنياً على كافة الأصعدة.

الميزان



ليس شهراً إيجابياً. إنه شهر التحليل والمراقبة، شهر التحضير الجيد والبحث الدقيق.

العقرب



تتوضّح الأمور بعد ضغوط وصخب الشهر الفائت. ترتاح من المسؤوليات الصعبة وتجد نفسك مطمئناً في منزلك بين الاهل والأحباء.

القوس



انه بدون شك شهر الحب والرومنسية مع تواجد الزهرة في برج العذراء الترابي الصديق فتتلقى خبراً استثنائياً يجعلك سعيداً

الجدي



اعتبر هذا الشهر من أفضل الأشهر وأكثرها حظوظاً وإيجابية، فبانتظارك فرص مميزة تفتح لك أبواب الحوار والتفاهم والتصالح.

الدلو



ان الأجواء جميلة هذا الشهر ولا تخبئ لك مفاجآت طارئة. ستسير الاحداث بما يخدم مصالحك وذلك في الفترة الأولى وسوف تجد نفسك متقدماً درجات وخطوات عديدة.

الحوت





United Nations Entity for Gender Equality
and the Empowerment of Women

منتدى
الاعلاميات
العراقيات

IRAQI
WOMEN
JOURNALIST'S
FORUM



اعتمد قرار **1325** حول المرأة و الأمن و السلام
من قبل مجلس الأمن الدولي عام **2000** وجعل
من تعزيز المساواة وتمكين المرأة اساس
للسلام و الأمن العالميين



13 25

ايناس طالب

