

# مجلة صوتها

## السوداني

يشارك بقمة المستقبل  
في نيويورك

بمشاركة 21 منظمة  
الإعلاميات ينظمن ورشة  
عن الحملات الإعلامية  
لمناهضة العنف ضد المرأة

## نجلة عماد

أول امرأة عراقية تحرز  
ميدالية ذهبية بارلمبية

سرطان الثدي يطارد العراقيات  
في ظل التلوث وضعف  
الوعي والإهمال الصحي

## شيرين

قلبي حزين على لبنان  
اللي علمتني الفرحة

وزارة العمل توزع دفاتر  
الصحة للنساء الفاقدرات المعيل

## الحنظل

الشمول المالي في العراق  
ارتفع بنسبة 48.5



# مجلة سوتو

مجلة شهرية تعنى  
بالمرأة والسياسة والمجتمع  
تصدر عن منتدى الاعلاميات العراقيات

## رئيسة التحرير

الدكتورة نبراس المعموري

## هيئة التحرير

اصيل العلي

ايناس الموسوي

رند منتصر

## التصوير الفوتوغرافي

احمد عبدالرزاق

## ادارة الموقع الالكتروني

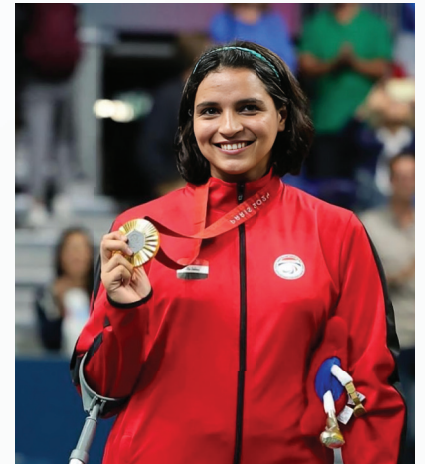
علي العزاوي

اصيل العلي

## تصميم المجلة

علي العزاوي

المجلة مسجلة لدى دار الكتب والوثائق  
رقم الايداع : ٢٣٠٣



صورة الغلاف

وزير العدل يزور  
قاطع النساء في  
سجن الحماية  
القصوى

4

قروض عقارية  
بقيمة 150  
مليون دينار

5

احصاء اعداد  
المتسربين للقضاء  
على الامية

6

نازك الملايكة  
ودربيل عفيفة  
إسكندر ضمن  
إصدارات اتحاد  
الأدباء

12

إطلالة الفنانة  
شذى حسون  
في المغرب

23

علاج جديد لإصلاح إنتاج  
الهرمونات الأنثوية  
ودعم الصحة العامة  
للمبيض

27

منزلك في فصل  
الخريف

28

تواصل معنا

WWW.SAW-TUHA.COM

Sawtuhamagazine

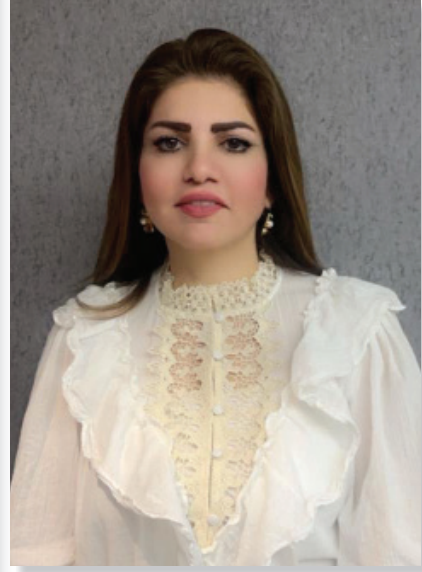
Facebook.com/soutuha

07818811592

البريد الالكتروني

Soutuhamagazine@gmail.com

## منبر ديني .. نساء غير شريفات !!



الدكتورة نبراس المعموري



Nbras\_almamory



Nibras\_almamory

يرتبط مفهوم الشرف في العديد من المجتمعات الشرقية، بما في ذلك العراق، بالمرأة وسلوكها، وهو مفهوم قديم يعزز فكرة أن أخلاق العائلة وسمعتها تعتمد إلى حد كبير على سلوك النساء، وللأسف هذا المفهوم جعلهن ضحية للاتهامات الباطلة التي تستهدف شرفهن، سواء كانت هذه الاتهامات نتيجة للانتقام شخصي، أو مجرد إشاعات لغرض تشويه السمعة. ما جعلني اخص مقالتي بقضية الشرف واستهداف النساء بأخلاقهن ، هو ما قام به احد رجال الدين من تجاوز واضح عبر المنبر الديني، وهو يخطب امام الملاء بوصف النساء اللاتي رفضن تعديل قانون الاحوال الشخصية النافذ من محاميات وناشطات ؛ بأنهن غير شريفات وإساءة على المجتمع! .. المدهش بالموضوع ان من نطق هذه الكلمات السيئة شخص يطلق عليه رجل دين !! فكيف الحال بالرجال الذين يمتهنون مهن اخرى بعيدة عن الدين او الموعظة وإصلاح المجتمعات ؟ ان الإساءة للنساء من خلال الطعن بأخلاقهن وشرفهن قضية حساسة ومعقدة تعكس تحديات اجتماعية وثقافية، وللأسف تلعب العادات والتقاليد دورا كبيرا في تحديد وضع المرأة داخل المجتمع العراقي، مما يجعلها اكثر عرضة لأشكال متعددة من العنف النفسي والاجتماعي، و لا يقتصر الطعن بالنساء من الطبقات الدنيا ، بل أمتد إلى النساء المتعلقات والمتقدمات اللواتي يظهرن في الحياة العامة والسياسية، وقد تتعرض حياتهن المهنية وحتى الشخصية للخطر بسبب تلك الاتهامات، ولنا في الحملات المنهجية التي تعرضت لها العديد من النساء خير مثال، وأنا شخصيا واحدة منهن ! . في مجتمعات محافظة، يمكن أن تؤدي تلك الاتهامات إلى عزل المرأة عن أسرتها وتعرضها للعنف الجسدي وكذلك الضغط النفسي والاكئاب ، وقد تذهب الأمور إلى ابعد من ذلك، عندما تتحول تلك الاتهامات إلى مبرر لما يعرف ب«جرائم الشرف»، حيث تقتل المرأة بسبب شائعات غير مؤكدة حول أخلاقها، او تزج بالسجن من خلال تهم مؤطرة تحت باب قانوني شهدنا مؤخرا تحرك واضح لهيئة الإعلام والاتصالات وهي ترصد الإساءات تحت باب المحتوى الهابط، وللأسف قلما وجدنا اهتمام حقيقي بشأن الإساءات التي تتعرض لها النساء عبر المؤسسات الإعلامية ومواقع التواصل من تهم وتزييف للحقائق وترويج للإشاعات وتشويه للسمعة، وهنا نسأل اين العدالة في الرصد والمحاسبة ولماذا يستثنى وبالذات رجال الدين من معيار التقييم والرصد والعقاب ؟ خاصة ان مواقع التواصل تنشر الإساءات و الإشاعات بشكل أسرع وأوسع، مما يزيد من حدة المشكلة ، وعلى الرغم من مطالبنا المتكررة بوضع حد لمن يُسيء للمرأة بتصريحات إعلامية او منشورات عبر مواقع التواصل الاجتماعي؛ إلا اننا لغاية الان كنساء فاعلات في المشهد السياسي والمجتمعي والحقوقى والإعلامي لم نصل إلى بر الأمان عبر خطوات حقيقية من قبل المعنيين للحد من هذه الظاهرة . لمواجهة هذه الظاهرة، يجب القيام بخطوات على مستويات مختلفة. لابد من العمل على تعديل القوانين والتشريعات العراقية لتوفير حماية أكبر للنساء من التهم الباطلة والتشويه المتعمد. كما أن هناك حاجة ماسة لتغيير العقلية الاجتماعية والثقافية التي تجعل المرأة هدفا سهلا للطعن في شرفها ، وذلك من خلال التوعية والتعليم اللذان أساس التغيير. وهذا باعتقادي مسؤولية دولة وحكومة ، خاصة بعد انفراط عقد الاحترام والالتزام بشكل مخيف من خلال الاستثمار الخاطيء لبعض المنابر الدينية .. يرافق ذلك تكثيف حملات التوعية والتثقيف بأهمية احترام حقوق المرأة وكرامتها، وإبراز العواقب النفسية والاجتماعية للإساءة والتي هي مسؤولية الجميع .. مؤسسات حكومية وغير حكومية.

# منتدى الاعلاميات العراقيات

## الإعلاميات العراقيات يشاركن في ندوة (قيم التعامل مع المرأة والسياق القانوني لمن يسيء لهن)

بحضور مستشار الامن القومي السيد قاسم الاعرجي شارك وفد منتدى الإعلاميات العراقيات ، يوم الاحد الموافق 8 ايلول وعلى قاعة مركز التميز ، في الورشة الاولى الموسومة (قيم التعامل مع المرأة والسياق القانوني لمن يسيء لهن) التي نظمتها مستشارية الامن القومي والتي تاتي ضمن سلسلة ورش سينظمها المركز تباعا.

من جانبها قدمت عضو الهيئة الاستشارية في منتدى الإعلاميات العراقيات حذام يوسف رؤية منتدى الإعلاميات بشأن واقع الإعلامية العراقية في المؤسسات الحكومية والأهلية، والتحديات التي تواجهها واهمية الحد منها ببعدين اجتماعي ومؤسساتي .

كما تضمنت الورشة عدد من المداخلات ساهمت فيها عضوات iwzf من خلال مشاركة تجاربهن في العمل بالقطاعين الخاص والعام، وتم طرح عدد من المقترحات التي تخص القوانين المتعلقة بقضايا المرأة، مع عدد من التوصيات التي ت-دعم المرأة عموما وترفع من شأنها.

اختتمت الورشة بمجموعة توصيات للحد من هذه الظواهر التي تعيق حركة تقدم المرأة وسيتم رفعها للجهات ذات العلاقة .

هذا وضم وفد منتدى الإعلاميات العراقيات كلا من ( أسيل البياتي ، حذام يوسف ، ماجدة الشجيري ، مزدة الزهاوي ، ايناس الموسوي ) .



## بمشاركة ٢١ منظمة .. منتدى الإعلاميات ينظم ورشة عن الحملات الإعلامية مناهضة العنف ضد المرأة

نظم منتدى الإعلاميات العراقيات وبدعم من هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق ورشة تدريبية ل 21 منظمة من مختلف مدن العراق وللفترة 26-28 ايلول حول تعزيز الحملات الإعلامية للمجتمع المدني من خلال الاستخدام الفعال لمواقع التواصل الاجتماعي. تضمنت الورشة التي حضر فيها كلا من دكتورة نبراس المعموري ودكتور ادريس جواد كيفية التعامل مع مواقع التواصل قانونيا واجتماعيا ، وكذلك كيفية تصميم شعار للخطة الإعلامية الخاصة بقرار 1325 وتنظيم حملة إعلامية لمناهضة العنف ضد المرأة بشراكة مجتمعية واسعة .



## السوداني يشارك في قمة المستقبل التي عقدت في نيويورك

شارك رئيس مجلس الوزراء السيد محمد شياع السوداني، في قمة المستقبل التي انعقدت في نيويورك، على هامش اجتماعات الجمعية العامة للأمم المتحدة بدورتها الـ79. وتهدف القمة إلى تعزيز التعاون بشأن التحديات الأساسية وسد الثغرات في الحوكمة العالمية، وإعادة تأكيد الالتزامات القائمة، إزاء أهداف التنمية المستدامة وميثاق الأمم المتحدة، ووضع الأسس لتعاون عالمي أكثر فعالية. وألقى الرئيس السوداني كلمة العراق في القمة، أكد خلالها السعي بخطوات جادة نحو تحقيق التنمية المستدامة والاستجابة الفعالة لأهداف خطة التنمية الوطنية (2024-2028)، من خلال تبني إصلاحات استراتيجية شاملة.



## وزير العدل يوجه بتوفير كافة المتطلبات الأنسانية لقاطع النساء في سجن الحماية القصوى



اجرى وزير العدل د.خالد شواني، زيارة ميدانية لقاطع النساء في سجن الحماية القصوى، للاطلاع على الواقع الانساني للنزيلات والوقوف على احتياجاتهن .

والتقى سيادته بعدد من النزيلات واستمع لمتطلباتهن بشأن مستوى الخدمات الأنسانية المقدمة، وبعد اطلاعه على سير العمل، وجه د.شواني بزيادة ساعات التشميس بالتزامن مع نهاية فصل الصيف، كما اوعز سيادته بتوفير كافة المستلزمات و المتطلبات الحياتية للنزيلات.

## الحنظل.. الشمول المالي في العراق ارتفع بنسبة ٤٨.٥ خلال العام الحالي

قال رئيس رابطة المصارف العراقية الخاصة وديع الحنظل بمؤتمر الدفع الالكتروني الذي يقيمه مكتب رئيس الوزراء بالتعاون بين البنك المركزي ورابطة المصارف العراقية الخاصة ان الشمول المالي في العراق ارتفع بنسبة 48,5 خلال العام الحالي. و اضاف نسعى الى الوصول بنسبة 60% خلال العام المقبل . كما أكد الحنظل على ضرورة تضمين الشمول المالي بالمناهج الدراسية بدءا من الصفوف الاولى وصولا للجامعات لمعرفة تفاصيله وممارسته والاطلاع عليه.

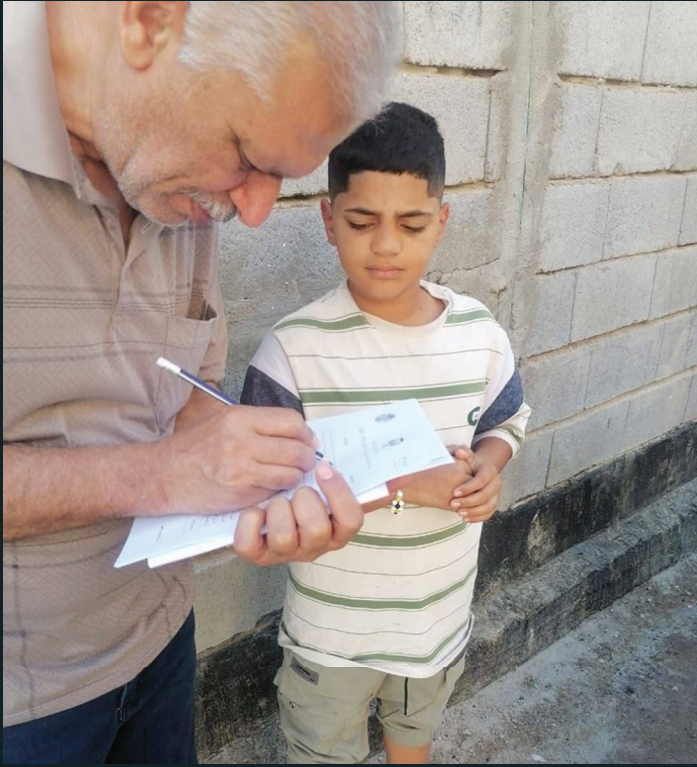


## قروض عقارية بقيمة ١٥٠ مليون دينار

أعلن مصرف الرافدين، منح القروض العقارية بقيمة 150 مليون دينار للموظفين والمواطنين والمتقاعدين وبفائدة متناقصة.



## فرق العودة الى التعليم تباشر اعمالها في إحصاء اعداد المتسربين لغرض القضاء على الامية



باشرت وزارة التربية عبر فرق العودة الى التعليم الميدانية أعمالها في جرد وإحصاء اعداد المتسربين داخل العراق بعد أن أطلق وزير التربية د. ابراهيم نامس الجبوري فعالية النزول الميداني لمدة خمسة وأربعين يوماً.

وتجدر الإشارة الى ان الفرق ستصل الى أبعد نقطة إدارية في المحافظات كافة لحث المواطنين على الدراسة من جديد في خطوة جادة للقضاء على الأمية.

## وزارة العمل توزع دفاتر الصحة بين النساء فاقدات المعيل

وزعت دائرة الحماية الاجتماعية للمرأة بالتعاون مع هيئة الضمان الصحي دفاتر الضمان الصحي للوجبة الثالثة بين (273) من افراد الاسر المستفيدة .

وقال مدير القسم السيد حسين هادي راشد ان التوزيع شمل (32) اسرة من المستفيدات فاقدات المعيل، لافتاً الى ان العدد الكلي لدفاتر الضمان الصحي الموزعة بلغ (1239) دفاتر، مضيفاً ان هذه الخدمة هي واحدة من الخدمات التي تقدمها هيئة الحماية الاجتماعية لدعم الاسر المتعففة المشمولة بمظلة الحماية الاجتماعية





## أعلى من الطبيعي.. عراقية تدخل كلية الطب بعمر الـ 10



شهد العزازي، واحدة من أصغر الطلاب في السويد، بدأت دراستها في كلية الطب في عمر 15 عاماً، وهو سن يعتبر نادراً في هذا المجال. شهد، التي انتقلت مع عائلتها إلى السويد في 2018، تفوقت دراسياً منذ صغرها، حيث أنهت المرحلة الثانوية عن بُعد وهي في سن الـ 15، بعد تجاوزها الصفين الثامن والتاسع في عمر الـ 12. الطفلة التي بدأت تعلم اللغة السويدية بسرعة بعد وصولها، أظهرت تميزاً في الدراسة. والدة شهد، زينة، أكدت أنها كانت دائماً متميزة، وقد ساعدها أحد أساتذتها في الانتقال إلى مراحل دراسية أعلى نظراً لمستواها العالي. شهد تتحدث خمس لغات، وتلعب التنس وتعزف على عدة آلات موسيقية، وأجرت اختباراً لذكائها (IQ) الذي سجل نتيجة مرتفعة بلغت 165، وهي تفوق نتيجة الذكاء الطبيعي والمقدرة بـ 100. هدفها المستقبلي هو أن تصبح طبيبة متخصصة في جراحة الدماغ والقلب، وهي تعتزم العمل بجد لتحقيق هذا الهدف. العديد من الصحف السويدية كتبت عن شهد وكيف تخطت الفصول الدراسية وتعلمت السويدية بفترة قصيرة. والدها خلدون العزازي يصفها بالنجمة المجتهدة التي تسعى دوماً لإثبات نفسها.

## سارة الجواري.. أم خلقت من معاناة ابنها بيتاً جديداً لأطفال الاحتياجات الخاصة في الموصل

اكتشفت سارة الجواري، ان ابنها يعاني من إعاقة، وهذا دفعها للبحث عن أفضل الطرق لدعمه ومساعدته. لذلك قررت افتتاح مركز لذوي الهمم يُدار وفق أحدث المقاييس العالمية. ومن خلال الاستعانة بخبراء واستشاريين ذوي خبرة تزيد عن 7 سنوات في ألمانيا، بالإضافة إلى كادر متخصص من خريجي التربية الخاصة. المركز الذي ولد من رحم معاناة أم، أصبح اليوم بيتاً جديداً يوفر الرعاية والتأهيل اللازمين لمساعدة هؤلاء الأطفال على عيش حياة أفضل



# سرطان الثدي يطاردهم العراقيات في ظل التلوث وتراجع الوعي وعجز القطاع الصحي

لا يغادر الخوف "أريج" (38 عاماً) منذ وفاة والدتها بسرطان الثدي والذي ترك آثاراً عميقة في حياتها. تقول "أريج" وهي استاذة جامعية وأم لأربعة أطفال: "نعم ربما علي التوقف عن افتراض ان ما حدث لوالدتي لابد ان يحدث لي، لكن حقيقة ان ثلث امصابات النساء بالسرطان حسب الإحصائيات ترتبط بسرطان الثدي تفزعني".

لكن "عفراء" (34 عاماً) وهي ربة بيت متزوجة، تجاوزت تلك المرحلة فقد تم تأكيد إصابتها بالسرطان لتكون واحدة من بين عشرات آلاف المصابين الذين يواجهون أوضاعاً صعبة ومصيراً مجهولاً، مع التضاعف المستمر في ارقام المصابين بالسرطان خلال 20 عاماً، وضعف النظام الصحي نتيجة تراجع تخصيصاته عاماً بعد آخر، وسط توقعات باصابة 460 الف شخص الى العام 2030.

## سرطان الثدي ثلث حالات إصابة النساء

يحتل سرطان الثدي المرتبة الأولى بين الأمراض السرطانية من حيث نسبة الاصابة بحسب سجلات وزارة الصحة العراقية، وبنسبة تقدر بـ 36,1% من اجمالي عدد الحالات، فمن بين كل ثلاث نساء مصابات بالسرطان هناك امرأة واحدة تشخص بسرطان الثدي.

تقول الدكتورة ابتهاج الحميد، اخوائية الأورام والسرطان، ان أعداد الاصابات بسرطان الثدي تزداد سنوياً، ومواجهة ذلك يحتاج الى حلقة متكاملة من المتطلبات بدءاً بتأمين الأجهزة والمعدات الخاصة بالتشخيص والكشف ومروراً بتوفير الكوادر المتخصصة وتأهيلها، وانتهاءً بالتوعية والدعم النفسي للمصابات.

و شددت الحميد على أهمية توفير المراكز والأجهزة الى جانب تدريب المعالجين من الأطباء والمساعدين التقنيين. وتضيف "من المهم التذكير بقصص الشفاء من المرض فهي ملهمة، وقبلها على النساء تجنب التوتر والعصبية لمردوده السلبي على الحالة النفسية التي ترفع احتمالية الاصابة بالسرطان".

## التلوث وضعف الوعي الصحي

يكشف تقرير للبنك الدولي، أن العراق يتصدر قائمة الترتيب عن دول آسيا وشمال أفريقيا وبمعدل 3,4، في حين يقف في المركز الثاني عالمياً بعد منغوليا في كثافة انبعاث الكربون، متفوقاً على كل من الصين وكوريا الجنوبية.

ويحذر نشطاء بيئيون من نسب التلوث العالية في الأنهار نتيجة صرف المواد الملوثة فيها مباشرة دون معالجة والتي يعاد استخدامها، فضلاً عن التلوث الذي أحدثته الأسلحة خلال الحروب التي شهدتها العراق منذ ثمانينات القرن الماضي. وإلى جانب التلوث، يشكل ضعف الوعي بالمرض، عاملاً سلبياً يقلل من فرص النساء المصابات في سرعة اكتشاف المرض ومواجهته.

يرى مدير مستشفى الاورام السرطانية في مدينة الناصرية الدكتور باسم عبد الرزاق المشرفاوي، ان "الكشف المبكر هو الخطوة الاولى للعلاج، اذ يمكنه ان يجنب استئصال الثدي او تفاقم الحالة الى حد الوفاة، فالكشف المبكر يساعدنا على استئصال كتلة الورم نفسها فقط، ويساعد على التعافي بشكل تام".

ويضيف: "في حين تصل نسبة الكشف المبكر في البلدان المتقدمة الى 80% فإنها لا تتعدى الـ 20% في العراق، بسبب خوف المصابات من التصريح بالأعراض التي يعانين منها، فضلاً عن ضعف البرامج الموجهة لتوعية النساء بأهمية الفحوص المبكرة وكيفية إجرائها".

## متطلبات مواجهة زيادة الإصابات

ينبه الدكتور باسم المشرفاوي الى مشكلة النقص في الأجهزة والمستلزمات الأساسية للفحص والمعالجة، قائلا "النقص في أجهزة الفحص واحد من أكبر المشكلات التي تعترضنا، مبينا أن للفحص المبكر أهمية قصوى لانقاذ حياة المصابات" هو يساعدنا على اجراء عمليات بسيطة بتكاليف بسيطة اذا ما قارنا ذلك بتكاليف العلاج ومتطلباته ومستوى خطورته في مراحل المرض المتأخرة".

تقول "حنين" وهي مريضة اخرى في عقدها الرابع: "فترة الفحص والتحليل هي الأصعب، فهي تتطلب حجز مواعيد مسبقة يصعب تأمينها في المستشفيات الحكومية، لهذا يلجأ معظم المرضى الى اجراء فحوصاتهم في العيادات والمستشفيات الأهلية".

و حسب التقرير الصادر من الجهاز المركزي للإحصاء فان واحدا فقط من كل 36 شخصا في العراق يحصل على الدواء بصورة دائمة وبأسعار ميسورة. اي ان نحو 97٪ من العراقيين لا يحصلون على الادوية بأسعار ميسورة. بين الخوف الذي تشعر به "اريج" من ان تلعب الوراثة دورها وتتعرض هي وأولادها الى نفس السيناريو القاتم، في ظل ضعف البنية الصحية وتراجع الامكانيات الاقتصادية، وبين تحدي "عفراء" لمرضها وتحسن حالتها الصحية اثر الاكتشاف المبكر نسبيا لمرضها، هناك مساحة أمل كبيرة بخلاص المصابات بسرطان الثدي واستعادتهن لحياتهن الطبيعية.



#افحصي\_مبكرا

هيئة الأمم المتحدة للمرأة

العراق

للوقاية من (سرطان الثدي)

منتدى الإعلاميات العراقيات  
Iraqi Women Journalist's Forum



## انتصار الماهود

### هل انت مصاب بمرض نفسي؟!

هل تعلم ان هنالك ما يقارب من المليار شخص حول العالم مصاب بإضطرابات نفسية، حسب الإحصاءات الرسمية للأمم المتحدة عام 2019، منهم 14% من المراهقين، أي إن هنالك شخص واحد مقابل 8 أشخاص مصابون بإختلال فكري وسلوكي يؤثر عليهم وعلى الآخرين.

هل تعلم أن إضطرابات القلق والإكتئاب قد زادت بنسبة 26% بعد جائحة كورونا عام 2020، وهل تعلم أن 58 مليون طفل ومراهق مصاب بإضطرابات القلق، وأن هنالك 58% من الوفيات هي إنتحار لأشخاص دون سن الـ 50 بسبب أمراض نفسية، و إزدادت حالات الإنتحار بين المراهقين خلال السنوات الاخيرة بسبب الأمراض النفسية.

هل تعلم بأن المصابين بالإضطرابات النفسية يموتون أسرع من أقرانهم بمعدل 10 الى 20 عاما. أرقام مرعبة أليس كذلك؟! هذه فقط المسجلة، وربما هنالك أضعافا لم تسجل لأن الأمراض النفسية لا نولي لها الإهتمام، ودوما نربطها بالجنون والعتة، وهذا ما يدفع الإنسان المصاب بمرض نفسي الى السكوت وإهماله. كأفراد ودول هنالك بالطبع تفسير من ناحية الإهتمام بجانب الصحة النفسية مع العلم أن الأمراض النفسية تكون أخطر على حياة الأفراد إن لم تتم معالجتها بصورة صحيحة لأنها امراض مخفية وليست ظاهرة كما هو حال الأمراض العضوية. تم تصنيف الأمراض النفسية التي تصيب الإنسان، وتسميتها حسب الأعراض التي يظهر على الأشخاص ونستطيع أن نشرح وبإيجاز عن أهمها:

1. إضطرابات القلق، الكل ينظر للقلق الذي يصيبه بأنه أمر طبيعي، ولا يوليه أي إهتمام مع العلم إنه من الأمراض النفسية الشائعة، والتي لها أعراض خطيرة إن أهملت ومنها، ( الخوف المفرط، القلق، الإضطرابات السلوكية، القصور الجسيم في الأداء الحياتي)، حيث يصيب هذا المرض 301 مليون شخص بالغ حول العالم، ومن أبرز أمثلته القلق المجتمعي، أي الخوف والقلق المفرط في المواقف الإجتماعية، والتي تتعرض لها في حال اللقاءات والإجتماعات والتجمعات المزدحمة، والثاني هو القلق الإنفصالي، والذي يكون عادة سببه الإنفصال عن الأشخاص الذين تربطنا بهم عاطفة عميقة.

2. الإكتئاب مرض شائع بين الأفراد، حيث قدرت إحصائيات الأمم المتحدة لعام 2019، بوجود 280 مليون شخص منهم 23 مليون طفل ومراهق، وتتخلص أعراضه ب، (تكدد المزاج، الشعور بالحزن، سرعة الغضب، والخواء، فقدان الإهتمام، ضعف التركيز، قلة التقدير، اليأس من المستقبل، التفكير في الموت، والإنتحار، إضطرابات النوم، تقلبات الشهية والوزن، قصور الطاقة)، وهو أكثر مرض نفسي يسبب الإنتحار.

3. مرض ثنائي القطب ويصاب به أكثر من 40 مليون شخص حسب إحصائيات الأمم المتحدة لعام 2019، ويعاني المصاب به من، (نوبات قلق وإكتئاب، تكدد المزاج، الهوس، النشوة، سرعة الإنفعال، فرط النشاط والطاقة، زيادة الثثرة بالكلام، تسارع بالأفكار، نقصان الحاجة الى النوم، السلوك المندفع)، وهو معرض أيضا لخطر الإنتحار.

4. إضطراب ما بعد الصدمة: وهو أكثر الامراض النفسية إنتشارا خاصة في المناطق الساخنة والمنكوبة، التي مرت بنزاعات وقد تشمل أحداثا فردية تحصل لأشخاص، أو أحداثا جماعية تشمل مجتمع كامل أو ربما دولة كاملة، وأهم أعراضه: ( إسترجاع الحدث المادم، ذكريات مزعجة، تعنيف، كوابيس، تجنب الافكار المتعلقة بالحدث، تجنب القيام بأنشطة معينة أو مواقف تدول حول الحدث، القصور الجسيم في الأداء الحياتي).

ويعتبر الصنف الرابع أخطر الأمراض النفسية، وأقربها حدوثا في المجتمع العراقي خاصة بعد ما عانته المحافظات، من إحتلال تنظيم داعش الإرهابي وسبي وقتل رجال ونساء وتشريد مجتمعات كاملة، إغتصاب وتنكيل وحرق الأحياء، سبي وبيع للنساء في سوق النخاسة، ظروف بشعة مرّ بها البلد تركت أثرا نفسيا خطيرا على الناجين وعلى عوائلهم، مجتمعات كاملة هدمت بسبب الأرهاب الداعشي، ومن بقي على قيد الحياة تعرض لصدمات قوية وأثار نفسية، بقيت لن يتخلص منها بسهولة ولا توجد مراكز نفسية متخصصة، تعالج تلك الإضطرابات النفسية لتأهيل الناجين والناجيات، تخيل أن هنالك الآلاف من الأطفال ممن شهدوا عنف وإرهاب داعش، كيف سيكون مستقبلهم وهل يستطيعون بناء مجتمع سليم، كما لا ننسى عوائل ضحايا الانفجارات، وعوائل الشهداء والمفقودين في مناطق العراق الجنوبية، الذي تعرضوا لعنف مماثل لعنف داعش في المناطق الغربية، مع الأسف لا يوجد إهتمام حكومي أو أممي لإنشاء مراكز صحة نفسية لتعالج وتؤهل من تعرض للصدمات، من الأفراد والجماعات كما أن هنالك أعداد ضئيلة من من الأطباء المتخصصين بالطب النفسي في العراق، لمعالجة الحالات الموجودة بسبب النظرة التجارية لمهنة الطب، في وقتنا الحالي والعزوف عن التخصص بالطب النفسي.

وفي الختام من يصاب بمرض نفسي أو علة ليس مجنونا أو معتوها، كما هو متعارف عليه مع الأسف، فسلامة الشخص لا تشمل سلامة البدن وعلاجه فقط بل سلامة نفسه وروحه وعلاجها، وهو توازن يجب أن يكون موجودا في داخل كل شخص.

كثيرة هي ضغوط الحياة ومصاعبها، من منا لا زال مقاوما صامدا لم يصاب بأذى نفسي أو روحي، هل أنت متأكد من أنك لا تعاني من مرض نفسي؟!

### المغرب .. ثاني أجمل بلد في إفريقيا

الرباط - احتلّ المغرب المرتبة الثانية على مستوى الدول الإفريقية من حيث جودة الحياة في تصنيف "2024 Best Countries Rankings" الذي أعدته مجلة U.S. News & World Report الأمريكية.

وحصل المغرب على درجة 31,9 من 100، ليحتل المرتبة 39 عالميًا، فيما جاءت مصر في الصدارة الإفريقية (المرتبة 35 عالميًا)، وحلت جنوب إفريقيا في المرتبة الثالثة بالقارة (المرتبة 40 عالميًا).

لإعداد هذا التصنيف، أجرت U.S. News & World Report استطلاعًا لمدة ثلاثة أشهر تقريبًا شمل أكثر من 17,000 شخص من مختلف أنحاء العالم.



## الدار العراقية للأزياء تُهدي العباءة العراقية المطرزة بسفوح دجلة الى الرئيس التونسي



تسلّم فخامة الرئيس التونسي قيس سعيد، وخلال استقباله وفد وزارة الثقافة والسياحة والآثار، ممثلاً بمعاللي الوزير د.أحمد فكّك البدراني، هدية الدار العراقية للأزياء، والمتمثلة بعباءة عراقية (بشت) مشغولة يدوياً، ومطرز عليها بخيوط الكلبدون المذهب، البيت الشعري المعروف للشاعر العراقي الكبير وشاعر العرب الأكبر محمد مهدي الجواهري :  
حَيِّتْ سَفْحَكِ عَيْنِ بَعْدَ فَحْيَيْنِي  
يا دجلة الخير يا أمّ البساتين  
سعيد أبدى إعجابه الشديد بهذه الهدية القيمة، مقدّماً الشكر للوزارة والدار، لما لاقاه من دقة في الإنتاج ورقي في التطريز وأصالة في شكل العباءة.

## نازك الملائكة ودربيل عفيفة إسكندر ضمن إصدارات اتحاد الأدباء



صدر حديثاً عن منشورات الاتحاد مختارات جديدة لرائدة الشعر الحر الشاعرة والناقدة نازك الملائكة، والتي تمثّل ملحماً من ملامح تجربتها الشعرية بواقع (٣٦) قصيدة . وفي حقل الرواية صدرت للقص والروائي نعيم عبد مهلهل آخر أعماله الروائية بعنوان "دربيل عفيفة أسكندر" بواقع (١٢٨) صفحة. وسيكون هذان الإصداران متوفرين في مكتبة الاتحاد بمقره ببغداد وبشارع المتنبي، فضلاً عن معارض الكتاب داخل العراق وخارجه.

## بوئائق من العهد الملكي.. دار الكتب تشارك في معرض بغداد الدولي للكتاب

شاركت دار الكتب والوثائق التابعة لوزارة الثقافة والسياحة والآثار، في معرض بغداد الدولي للكتاب في دورته الـ٢٥.

وطرح جناح الدار في المعرض وثائق نادرة تخص العهد الملكي العراقي، وسط حضور رسمي وجماهيري واسع، لتعكس اهتماماً بالغاً بتاريخ العراق وتوثيق مراحل المختلفة، بحضور المدير العام لدار الكتب والوثائق السيد بارق رعد علاوي.



## فوز مسرحية ايوب بجائزتين في مهرجان صيف الزرقاء المسرحي في عمان



حصد العمل المسرحي ايوب جائزة أفضل نص مناصفة في المهرجان للمؤلف الراحل سعد هدابي وكذلك الفوز بجائزة افضل ممثل في مهرجان صيف الزرقاء المسرحي بالمملكة الهاشمية الأردنية.

الجدير بالذكر أن العمل المسرحي ايوب من انتاج نقابة الفنانين العراقيين تأليف الراحل سعد هدابي وإخراج عبد الأمير الصغير وتمثيل كل من الفنان عبد الأمير الصغير والفنانة إسراء ياسين.

# مهرجان سومر السينمائي للفيلم القصير يتضمن مواضيع حساسة مثل زواج القاصرات وغسل الشرف

أعلنت لجنة تحكيم مهرجان سومر السينمائي (اون لاين) عن ترشيح 16 فيلم للتنافس على جوائز المهرجان الثلاثة. الذهبية والفضية والبرونزية .

رئيسة لجنة تحكيم المهرجان د.صفاء زهير قالت : حقق مهرجان سومر للأفلام القصيره في عامه الاول اقبالا واضحا , حيث شارك فيه اكثر من مائة فيلم مابين الروائي والوثائقي من مختلف الدول العربية.

وأضاف عضو لجنة التحكيم المخرج مخلد نزار بعض هذه الأفلام تطرقت إلى مواضيع حساسة وجريئة مثل زواج القاصرات، المخدرات، تجارة الأعضاء، وجرائم القتل تحت مسمى «غسل الشرف»







د. محمد وليد صالح

## الإعلام المعولم

مشكلات التدفق الحر للمعلومات سعت إلى دراستها مراكز ومنظمات مختصة ومنها الأمم المتحدة، وفي وثيقة أصدرتها منذ خمسة وعشرين عاماً مضت بعنوان (العولمة الإعلامية) شمل محتواها على أبعاد استراتيجية وسياسية وإنسانية بعد اعتراف المجتمع الدولي بوجود مشكلة الأمن الإعلامي الدولي كنتيجة حتمية في المرحلة المقبلة، فضلاً عن قرارها التاسع والأربعين عن تحقيق الأمن الدولي في الإعلام والاتصالات المسموعة والمرئية.

ولهذا التقدم جوانب إيجابية وأخرى غير إيجابية للمجتمعات ربما تستثمر (التفوق مستقبلاً في مجالات منها مخاطر استعمال هذه التقانات ومنها الاستشعار عن بعد بشكل يتعارض مع مهامها في دعم وتعزيز التفاهم والأمن والاستقرار الدولي، ولا سيما تهدد الأمن الإعلامي للدول الأقل تطوراً في مجالات النشاطات الإنسانية الاقتصادية والسياسية والعلمية، والثقافية داخل المجتمعات المحلية فيها، مما يجعل الحاجة واضحة لبناء أمنها القومي على وفق المصالح الدولية مما يضعف الدور الطبيعي للتبادل الإعلامي.

فالاتساع والشمولية دفع إلى زيادة تأثير وسائل الإعلام الرقمي على وعي الأفراد الفكري والاجتماعي وقاربتنا بعض الدول بقدرتها العسكرية وإيجاد مساحات جديدة للصراع، وفي ظروف (العولمة الإعلامية) وتشابك الحياة على الكرة الأرضية أصبحت بلا شك تستعمل كسلاح إعلامي مؤثر على العقول والمواقف ووسيلة لشن حروب واسعة النطاق، لكون تطور هذه التقانات يعادل مخاطر السلاح النووي الذي كان سمة من سمات القرن العشرين. ولم يعد ترفاً كمالياً زائداً رصد بعض الدول المتقدمة في ميزانياتها مخصصات للأمن الإعلامي تعادل بمستواها المخصصات التي ترصد لمواجهة أسلحة الدمار الشامل، على الرغم من اختلاف استعمال السلاح الإعلامي الذي يتسم بقدرته المؤثرة في الحرب عن الأشكال التقليدية من أسلحة الدمار الشامل التي يمكن أن تطال المجتمعات في الصميم كوسيلة من وسائل الصراع القومي والعنقي والديني، الذي أصبح مرة أخرى يستنزف موارد ضخمة بدلاً من التوجه لخير البشرية وليس لتهديدها، والأمثلة كثيرة على ذلك في عالم اليوم ولا ينحصر تهديدها الواقعي على القوى البشرية فقط، بل اتسع ليشمل النظم الإعلامية الملوكة للدول والمنظمات والهيئات من قبل دول مهيمنة أخرى، من أجل تخريب تلك الأنظمة والتأثير على محتوياتها من معلومات وإتلافها، الأمر الذي يتطلب تنشيط الجهود الإيجابية المشتركة وأهميتها لإضعاف التأثيرات السلبية الجارية، من خلال تأثير دولة ما إعلامياً على نظم إدارة الصراع في غيرها من الدول نتيجة لتصاعد تقانات الاتصال المتطورة والسيطرة على الموارد الإعلامية والإمكانات المعلوماتية والتقنية المتاحة، وطرائق التزييف ونشر معلومات أخرى منافية أو مضللة من خلال نظم تشكيل الرأي العام ومراكز صناعة القرار والعمل على إضعاف تأثيرها.

## نجلة عماد

### أول امرأة عراقية تحرز ميدالية ذهبية بارلمبية

نجلة عماد ابنة ديالى (مواليد 1 ديسمبر 2004)، رياضية بارلمبية عراقية ولاعبة كرة طاولة، توجت بأول ميدالية ذهبية لبلادها في تاريخ البارلمبية، بعد فوزها في نهائي منافسات تنس الطاولة ضمن دورة الألعاب البارلمبية في باريس (2024)، بالرغم من إعاقتها وفقدانها ثلاث أطراف بحادث ارهابي. واليوم هي اسم في مجال الرياضة البارلمبية أدرجت قمتها ضمن مفردات المناهج الدراسية ..  
لمجلة صوتها هذا الحوار مع بطلة العراق  
نجلة عماد



**كيف تكيفتي مع الحادث المؤلم الذي غير مجرى حياتك، وانبّ لم تتجاوزي الرابعة من عمرك ؟**  
كنتُ أستعد لاستقبال والدي عند عودته من العمل نهار أحد أيام أبريل/ نيسان عام 2008 عندما هزّ انفجار بعوبة ناسفة سيارته في مدينة بعقوبة التابعة لمحافظة ديالى شمال شرق بغداد، فتعرّضت لإصابات بالغة أدت الى بتر ساقي الاثنتين وذراعي الأيمن».

**ما السر وراء ميزة الإصرار على النجاح واثبات الذات ؟**  
دعم الأسرة وبالذات والدي السبب وراء الإصرار لمواجهة الحياة من جديد وتحقيق المستحيل.  
كما ان لنائب رئيس الاتحاد وابي الثاني استاذ لؤي الذي رافقني ودعمني في مسيرتي الرياضية منذ ان كان عمري 10 سنوات دور مهم في تعزيز روح الحماس والإصرار داخلي وها أنا اليوم أحقق الفوز واحصد النجاحات . فالإصرار والطموح لا يمكن هزيمته في نفس الانسان ان كان جادا ومثابرا لتحقيق أهدافه.

**متى بدأت حكايتك مع تنس الطاولة ؟**  
بدأت عندما كان عمري 10 سنوات بعد أن تلقيت هدية، وهي مضرب وكرة منضدة من مدرب المنتخب العراقي حسام البياتي وتشجيعه لي على دخول هذا المجال.  
وبالرغم من ، أن الأمر لم يكن سهلا في البداية، فقد كنت أتدرب بذراع واحدة ثم جاءت مشاركتي الأولى في بطولة العراق لتنس الطاولة (فئة ذوي الاحتياجات الخاصة) على كرسي مدولب، واستطعت أن احرز المركز الأول رغم كوني أصغر المشاركات سنا، بعدها انضممت للمنتخب الوطني.  
ولللإنصاف ما حققته مؤخرا يعود إلى مدربي الكابتن حيدر سليم السعدي من بعد الله فمنذ وصوله إلى الاتحاد وانا في تطوير ملحوظ من خلال توجيهاته وتحليله كافة المباريات ثم تشخيص الأخطاء لكافة اللاعبين وتدريبهم عليهم  
**ما السبب وراء انتقالك من اللعب على كرسي عجلات الى اللعب وقوفا وبأطراف صناعية رغم صعوبتها ؟**  
بعد مشاركتي في بطولة تايلند الدولية عام 2018 (فئة ذوي الاحتياجات الخاصة) وحصولي على المركز الثالث، قرر رئيس اتحاد تنس الطاولة للمعاقين سمير الكردي تحويلي إلى اللعب وقوفا وبأطراف صناعية.  
لذلك دخلت مستشفى «ابن القف» في بغداد المختص بالعلاج التأهيلي والأطراف الصناعية، وبعد أخذ القياسات اللازمة رُكبت لي 3 أطراف صناعية، وأعتبر هذا اليوم من أسعد أيام حياتي، حيث استطعت الوقوف من جديد بعد 10 أعوام قضيتها جالسة على الكرسي.



### حدثينا عن مشاركتك في جلسة الاستماع التي نظمها مجلس حقوق الإنسان في جنيف؟

شاركت هذا العام في إلقاء كلمة في مجلس حقوق الإنسان وحقيقة وهي تجربة مميزة و لولا دعم اللجنة البرلمانية والأستاذ عقيل وكذلك الاتحاد الأستاذ محمد وأستاذ سمير لما كنت أول رياضية عراقية وعربية تمثل الرياضيين البارلمبيين وقد حاولت ان اركز في كلمتي على وضع الأطفال في مناطق النزاع وما تخلفه الحروب من مآسي ومن الضروري العمل على إيقاف مشاهد العنف ومساعدة الأشخاص من ذوي الإعاقة كونهم بأمس الحاجة للمساندة والمساعدة .

### مشاركات دولية

شاركت نجلة في بطولة برشلونة الدولية عام 2020 وحصلت على المركز الثالث، كما شاركت في الألعاب البارالمبية بطوكيو التي جرت في صيف عام 2021 بعد فترة تحضيرية قصيرة لم تتجاوز 40 يوما في بغداد، وكانت المتأهلة الوحيدة من العراق وأصغر المشاركات سنا. وواجهت نجلة لاعبات يفقنها خبرةً وسناً، حيث لاقت في أولى مشاركتها الروسية ألييفا ماليك، التي تلعب تحت علم اللجنة البارالمبية الروسية. وبعد انهزامها في هذه المباراة الأولى واصلت نجلة مشوارها لتواجه الكورية لي كونوو، إلا أن الحظ لم يحالفها، وإن كانت مشاركتها بحد ذاتها فوزا لها وللعراقيين كما شاركت في بطولة آسيا التي أقيمت في البحرين عام 2022 وحصلت على المركز الأول لفئة الشباب والثاني للمتقدمين (ممن هم أكبر سناً)، كما نالت بعدها المركز الأول في بطولتين دوليتين أقيمتا في مصر والأردن.

## بحبك يا لبنان..

فيروز تعلن تضامنها مع بلدها بتغريدة من أغانيها

أعلنت الفنانة اللبنانية فيروز "فيروز" تضامنها مع بلدها لبنان الذي يتعرض لغارات إسرائيلية ضمن عملية عسكرية واسعة.  
ونشرت فيروز تغريدة عبر حسابها في "إكس" مقطع البداية لأغنية "بحبك يا لبنان" من تأليف وألحان الأخوين رحباني، كما شاركت بأغنيات أخرى بينها، "من قلبي سلام لبيروت"، التي غنتها عام 1983 إبان الحرب الأهلية.  
وعلقت فيروز، بكلمات من الأغنية: "بحبك يا لبنان يا وطني بحبك، بشمالك بجنوبك بسهلك بحبك".



## أحمد حلمي يهنأ منى زكي بفيلمها الجديد ”رحلة ٤٠٤“ عبر الستوري ، بأغنية ”شاطر شاطر“

حرص الفنان أحمد حلمي على تقديم الدعم من جهة، ومن جهة أخرى افتخاره بزوجته الفنانة منى زكي بعد ترشيح فيلمها ”رحلة 404“ لجائزة الأوسكار 2024.  
وتمثل دعم أحمد حلمي لزوجته منى زكي من خلال نشره فيديو عبر خاصية الستوري لحسابه الخاص على ”إنستغرام“، واحتوى الفيديو على بوستر فيلم ”رحلة 404“ الذي يظهر به صورة شخصية الفنانة منى زكي بالفيلم ”غادة السعيد“ مرفقة بكلمة أوسكار والرمز التعبيري القلب الأحمر على أنغام الأغنية الشهيرة ”شاطر شاطر“ للفنانة نانسي عجرم.



# شيرين .. قلبي حزين على لبنان اللي علمتني الفرحة

دعمت الفنانة شيرين عبد الوهاب، لبنان ، وذلك بالتزامن مع اشتعال الأوضاع فيها على وقع الضربات الصاروخية والغارات الإسرائيلية في الجنوب. وأعادت النجمة نشر جزء من أغنيها "لبنان في القلب" عبر حسابها على موقع "إكس"، والتي أصدرتها عام 2006، كدعم منها للبنان وشعبه في محنته. وقالت: "قلبي حزين على أكثر بلد علمني يعني إيه الفرحة وعلمني الصمود.. لبنان مأذية عشان هي من أجمل بلاد الدنيا ربنا معاكم ويساعدكم".





## نورا النعيمي

### (الأولاد تحت رحمة التكنولوجيا الحديثة)

التكنولوجيا الحديثة لها تأثير كبير على الأطفال، سواء كان ذلك إيجابياً أو سلبياً. من بين الفوائد، يمكن أن تساعد التكنولوجيا في تطوير مهارات التعلم والتفاعل الاجتماعي لدى الأطفال وتطور الذهني. ومع ذلك، هناك أيضاً مخاطر يجب الانتباه إليها

يأتي الكذب في مقدمة السلوكيات الخاطئة التي يمكن أن تسببها الأجهزة الإلكترونية، حيث يضطر الطفل للكذب من أجل البقاء لفترات طويلة أمام الجهاز، فيدعي النوم أو أنه لم يجلس كثيراً، أو يقوم بتخئة الجهاز الإلكتروني في الفراش ليستخدمه أثناء النوم، وهو ما يؤثر على صحته بشكل كبير.

الاستخدام المفرط للتكنولوجيا تسبب في زيادة نسبة الدهون لدى الأطفال وهذه

أحد العوامل خطر الإصابة بالسمنة، حيث يجلس الطفل لساعات طويلة أمام هذه الأجهزة دون أن يدري أنه يشعر بالمتعة، وحينما يشعر بالجوع، فيتناول الحلوى السريعة والأطعمة بكميات كبيرة، وهو ما يسبب الإصابة هناك ارتباط وثيق بين الإصابة بالسمنة و الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب، ومرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

تأثيرات سلبية على الدماغ: هناك العديد من أضرار الأجهزة الإلكترونية على الدماغ، وذلك نتيجة الأشعة الكهرومغناطيسية التي تصدر عن هذه الأجهزة، والتي يقوم الجسم بامتصاصها، وبالتالي تسبب آلام الرأس المزمنة، والتوتر، وزيادة الانفعالات، والإصابة بالتوتر والإحباط

يعد العنف من أبرز أعراض الإدمان المرضي على ألعاب الفيديو، حيث يمكن أن يؤدي التعرض لمشاهد عنيفة أو اللعب التي تعتمد على العنف إلى جعل الأطفال غير حساسين تجاهها، وفي النهاية، قد يستخدمون العنف لحل المشكلات وقد يقلدون ما يرونه أمامهم، ليصبحوا أطفال أكثر عنفاً، ويعتبر الأذى أسلوب حياتهم في التعامل مع الأطفال الآخرين

فالأطفال الذين استخدموا التكنولوجيا من بين ٣ إلى ٤ ساعات في اليوم كانوا أكثر عرضة بنسبة ٥٠٪ للوقوع في سلوكيات خطيرة خصوصاً إذا غابت الرقابة الأسرية، قد يتعلم الطفل قيّم وأخلاقيات خاطئة، سواء عن طريق الفيديوهات التي لا تناسب عمره، أو الدخول إلى مواقع إنترنت غير صالحة فيتعلم أمور كثيرة منها

التدخين أو تعاطي المخدرات. فعلى الأهل ان يقوموا

بخطوات ضرورية من لتقليل استخدام الأنترنت للأطفال عدم وضع الهاتف بقرب السرير استبدال الهاتف المحمول بأنشطة صحية منها للعب ممارسه الرياضة لكل أنواعها إزالة تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي

### كبح الفضول

مراقبة الطفل خلال استخدام الهاتف الذكي والدخول إلى شبكة الإنترنت، متحكماً بالوقت الذي يقضيه الطفل مستخدماً الوسائل التكنولوجية الحديثة، وأهم نقطة هي عمل نسبة وتناسب بين حياة الطفل الاجتماعية واستخدام للهاتف بحيث يتساوى الاثنان معاً، و لا يخفى على الجميع أن التكنولوجيا قد أضحت أمراً مهماً لكل للكبير والصغير في جميع المجالات الحياة ولاشك أن هذا التطور لا ننكر أن له مميزات

مهمه

وهو عصب الحياة في الوقت الحالي.

## فوائد محلول الملح للبشرة

إزالة الشوائب والخلايا الميتة و تنقية المسام و مكافحة البكتيريا والالتهابات و تحسين الدورة الدموية و ترطيب وتنعيم البشرة



## فوائد زيت خشب الصندل للبشرة كثيرة.. هدية الطبيعة لنضارة وجهك وتوهجه



زيت خشب الصندل هو من الزيوت الطبيعية الفريدة التي استخدمت منذ العصور القديمة في العناية بالبشرة. يتمتع هذا الزيت برائحة مميزة وخصائص علاجية مذهشة، مما يجعله خياراً شائعاً في عالم الجمال والعناية بالبشرة. يحتوي زيت خشب الصندل على مجموعة من المركبات الفعالة التي تسهم في ترطيب البشرة، وتقليل الالتهابات، وفتح البقع الداكنة. بالإضافة إلى ذلك، يعتبر زيت خشب الصندل مكوناً مثالياً للتخفيف من مشاكل حب الشباب، حيث يساعد على موازنة إفراز الدهون في البشرة، كما يستخدم أيضاً في العلاج العطري لتعزيز الشعور بالاسترخاء والهدوء.

فوائد زيت خشب الصندل للبشرة عديدة ومدهشة. زيت خشب الصندل يعتبر من الزيوت القيمة في عالم العناية بالبشرة، وله العديد من الفوائد المدهشة، منها: ( ترطيب البشرة، مضاد للالتهابات، تقليل حب الشباب، تفتيح البقع الداكنة، مضاد للبكتيريا، تحسين مرونة البشرة، مساعد في الاسترخاء، تقليل ظهور علامات الشيخوخة، تنظيف المسام )



# إطلالة النجمة شذى حسون في المغرب



اطلالة النجمة

# اصيل هميم

خلال احتفالات  
العيد الوطني السعودي



# أجمل الفساتين السواريه من عروض أسبوع نيويورك للموضة لصيف ٢٠٢٥



## هل منتجات المكياج ذات الرقم الهيدروجيني «مناسبة للجميع» حقاً؟



مؤخراً، برز مصطلح «المكياج المتغير اللون»، بفضل مرتادي منصة «تيك توك»، وباتت الكثيرات يخرجن للتعليق على هذا الأمر، واستخدام هذا النوع من المكياج. وقد تكونين شاهدتِ بعض مقاطع الفيديو لنساء يطبقن هذا المنتج، ثم يشاهدنه يتحول إلى اللون الوردي الفاتح، أو الوردي الجريء.

ولمزيد من الإثبات، ما عليك سوى كتابة «مكياج pH» بشريط البحث في «تيك توك»، وسترين صفحات من مقاطع الفيديو مع عدد مشاهدات بالملايين.

وتزعم العلامات التجارية أن هذا المكياج «ملائم عالمياً»، و«قابل للتخصيص»، ولمساعدتكِ على فهم هذا المنتج المثير للاهتمام، نقدم لك هنا بعض الشرح حول كيفية عمل «مكياج pH»، أو المتغير اللون.

ماذا يعني (pH) للجلد؟

مستوى الأس الهيدروجيني يعتمد على مدى حمضية أو قلوية شيء ما، ويشير الأس الهيدروجيني للجلد إلى أن الجلد يميل إلى أن يكون أكثر حمضية، ويراهج بين ٤,٥ و٥,٥. ومع ذلك، يمكن أن يتأثر هذا العامل بما يوضع على بشرتك، وبيئتك، وعوامل أخرى.

## مكياج الستينيات

بلمسات عصرية من أسبوع الموضة في ميلانو لربيع وصيف 2025



## علاج جديد لإصلاح إنتاج الهرمونات الأنثوية ودعم الصحة العامة للمبيض



كشفت دراسة أميركية عن علاج جديد لإصلاح إنتاج الهرمونات الأنثوية ودعم الصحة العامة للمبيض. وأجرى الدراسة باحثون في جامعة نورث وسترن الأميركية على فئران مسنة. حيث استخدم الباحثون دواء «بيرفينيدون» (Pirfenidone)، الذي يستخدم عادة لعلاج التليف الرئوي.

تركز الدراسة على طرق تحسين صحة المبيض، حتى يتمكن من الاستمرار في إنتاج الهرمونات في وقت متأخر من حياة المرأة، إذ إن انخفاض مستويات هرمون الإستروجين و البروجسترون يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام. كما يمكن أن يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

## أفضل المصادر الطبيعية لفيتامين B12 وأعراض نقصانه في الجسم

تشمل المصادر الطبيعية لفيتامين بي ١٢: اللحوم، وبخاصة لحم البقر والكبد ولحوم الأعضاء الأخرى، والبيض والحبوب المدعمة والحليب وسمك السلمون والتونة والمحار. كما يتم تدعيم حبوب الإفطار وخميرة ريد ستار الغذائية وبعض مشروبات الصويا بالفيتامين B١٢.

نقص الفيتامين بي ١٢ في الجسم

ان تناول مكملات فيتامين بي ١٢ بجرعات عالية، يمكن أن تقضي على أعراض فقر الدم. وقد يؤدي نقص فيتامين B١٢ إلى تلف الأعصاب، حتى في حال عدم وجود فقر الدم. و يمكن أن يحدث نقص فيتامين بي ١٢ لدى الأشخاص النباتيين الذين لا يتناولون المكملات الغذائية أو بسبب اضطراب الامتصاص.

أعراض نقص فيتامين B١٢، على النحو الآتي:

التعب والضعف ، الوخز وضعف المشي، ضيق في التنفس، تراجع الذاكرة والخرف، الإمساك وانتفاخ البطن، و فقدان الشهية وفقدان الوزن.



## منزلك في فصل الخريف

غرفة معيشة مفتوحة تتبع الطراز الاسكندنافي، مع نباتات موزعة فيها أضيفي بعض ألوان الخريف إلى منزلك، مثل: الأحمر، والبرتقالي، والأصفر، من خلال النباتات الموسمية، علماً أنك ستتمكنين من الاحتفاظ بها بعد انتهاء الموسم.



## مطبخ ام ايمن

## لفة الخميرة..



ام ايمن شاهين



ام ايمن شاهين

جرك او لفة الخميرة الجامبو 🍷

ثلاثة كوب دقيق مع نص كوب سكر مع رشه ملح ونص كوب زيت وملعقة صغيرة برش ليمونه ورشه هيل وملعقة كبيرة خميره ونصف كوب حليب بودره وبيضتان تمزج هذه المواد وتعجن بربع كوب ماء دافئ انا كانت العجينه لينه يضاف لها القليل من الدقيق وتعجن وتترك تختمر لمدة ساعه ثم تقسم لنصين كل نصف يقطع ثلاثة قطع وتبرم القطع لعمل شكل الصغيره ونفس العمل للقطعه الثانيه ايضا تقسم ثلاثة قطع وتعمل شكل ظفيره توضع الظفيرتان في قالب مغلف بورق الزبده ويدهن الوجه بترنج صفار البيض المخفوق مع القليل من الحليب والقهوه ثم تزين بالحبه السوداء واللوز وتترك تختمر مره اخرى لمدة ثلاث ساعه ثم تشوى بالفرن ويقدم مع الشاي كوجبة فطور والف عافيه لاتنسوا ذكر والدي بالدعاء والرحمه ام ايمن شاهين

زواج القمر

ميردك يا عرساه! ياللا روحو العبو سوا حوا :  
فورت نايت! بيت بيوت! وقعت الحرب! طلاق مبكر!!



كاريكاتير

مجلة صوتها

**اللاعبة "سجى أحمد" تحرز الميدالية الفضية في بطولة آسيا لفنون الباهيوث القتالية**  
 حصلت اللاعبة العراقية سجى أحمد على الميدالية الفضية في بطولة آسيا للعبة  
 الباهيوث فنون قتالية، في البطولة التي استضافها العراق لأول مرة منذ ٤٠ عاماً  
 وبمشاركة ١٠ دول...



**حوراء ناصر افضل لاعبة في دوري السيدات لكرة الصالات**  
 بعد مباراة كرة الصالات بين الزوراء والأمواج الموصلية تم اختيار اللاعبة حوراء ناصر من فريق  
 الزوراء افضل لاعبة في مباراة كرة الصالات وقامت بتسليمها الجائزة عضو اللجنة النسوية  
 في الاتحاد العراقي لكرة القدم بان طارق.





# ابراج صوتها الشهرية



يكثر العمل وتتضاعف المسؤوليات بسبب معاكسة الكواكب الشمس عطارد والزهرة من برج الجدي في مربع مع برجك تولد لك بعض المشاكل وتعرضك لعدائية ولبعض الفوضى ان ما يحتم عليك تحديد اولوياتك.

الحمل



بداية شهر جميل جداً فأبواب الحظ والنجاح سوف تُفتح لك على مصراعها لتشجيعك على استقبال فترة جديدة ومميزة من حياتك.

الثور



افضل ما يميّز هذا الشهر هو التأثيرات الايجابية التي ترسلها الشمس عطارد والزهرة من الجدي الى حياتك فتعيش مرحلة غنية بمشاريعها واحداثها بناءة على صعيد العلاقات العامة والشخصية.

الجوزاء



بالرغم من انتقال المشتري الى برج الحوت المائي الصديق الا انه سوف يكثر العمل في هذا الشهر وتتضاعف المسؤوليات مع بداية السنة الصعبة

السرطان



انه شهر مثمر وواعد بكثير من التقدّم. بحيث تخدمك المواقع الفلكية مع انتقال المشتري من برج الدلو المواجه لبرجك الى برج الحوت الصديق اي الى موقع داعم

الاسد



تنطلق في الشهر الاول واثقا مع افكار واضحة ومشاريع مدروسة فتكون على موعد مع النجاح والتقدم دون ادنى

العذراء



تسعى جاهداً هذا الشهر للوصول إلى القمة، وبالتالي من الطبيعي أن يرافقك النجاح مع وصول المشتري الى برج الحوت الى موقع داعم.

الميزان



بداية شهر ممتازة ترفع من شأنك وتعزز ثقة الناس وبقدراتك. مع تواد الكواكب في برج الجدي الشمس عطارد والزهرة بالاضافة الى انتقال المشتري الى برج الحوت المائي

العقرب



يقدم لك هذا الشهر الدعم الكلي والمساعدة مع تواجد المثلث الفلكي بين الشمس الزهرة وعطارد في الجدي المتناغم مع اورانوس في الثور والمشتري

القوس



تبدأ الشهر واضعاً نصب عينيك اهداف جديدة كبيرة ومهمة مع تواجد الكواكب في برجك الشمس الزهرة وعطارد في برجك سدما يوفر لك الطاقة اللازمة للعمل والإنتاج

الجدي



تتذكر مواقع الكواكب هذا الشهر الشمس الزهرة وعطارد من برج الجدي بالمتاعب وبالمسؤوليات المرهقة والتي ستكون في معظم الاحيان متشابكة

الدلو



: تفرح وتحلق في هذا الشهر الاستثنائي مع انتقال كوكب الحظ المشتري الى برجك والذي يحمل اليك المجد من اطرافه ويعدك بالرفاهية والراحة والجازبية المطلقة

الحوت





15

سبتمبر



# اليوم العالمي للديمقراطية International Day of Democracy

شبكة صوتها  
للمدافعات عن حقوق  
الإنسان 2024