

# مجلة صوتها

## السوداني

يوجه بتعيين باحث  
اجتماعي في كل مدرسة

صوتها تشارك في استقبال  
سمو الأميرة بسمة بنت طلال

## رشا مهند

المرأة العراقية قوية، لكننا  
تجد صعوبة في قول لا

## مروة

تستخرج الذهب الأخضر  
!من نفايات المطبخ

رابطة المصارف  
تؤكد على دور التمويل  
في تحريك السوق العقاري

كل 100 حالة زواج  
في العراق ينتهي 22  
منها بالطلاق

انخفاض معدلات الحوادث  
بنسبة 65%



# 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

منتدى الاعلاميات  
ينظم ندوة عن  
سرطان الثدي

3

ارتفاع التلوث  
البيئي في العراق  
.. وانتشار الكبريت  
ينذر بكارثة صحية

8

ندوة عن ثقافة  
التعامل مع المرأة  
في دار المأمون

13

قناة البصرة  
تعرض مسلسل  
( رأس الهرم )  
رغم جراءة طرحه

18

إطلالة مميزة  
للنجمة ايناس  
طالب

23

فوائد وأضرار المكياج  
الدائم

26

حلاوة الشعرية

29

تواصل معنا

WWW.SAW-TUHA.COM

Sawtuhamagazine

Facebook.com/soutuha

07818811592

البريد الالكتروني

Soutuhamagazine@gmail.com

## السلوك المدرسي يقرع ابواب التنشئة

يعد سلوك المعلمة او المعلم في المدرسة، امراً مهماً في تشكيل شخصية الطفل، وتعتبر المدرسة، وبخاصة المراحل الأولى منها، بيئة أساسية لنمو الفرد كونها شريك اساسي في التنشئة الاجتماعية لما تتركه من اثر طويل الأمد .

ان سلوك المعلم او المعلمة و الادارة المدرسية القائم على التشجيع والمكافأة وتوفير بيئة تعليمية مريحة تشجع على اكتساب المعرفة، يؤدي إلى تعزيز ثقة الطالب بنفسه وحب التعلم وتطوير مهاراته الاجتماعية بطريقة فعّالة ومحترمة. اما إذا كان سلوك المعلم او المعلمة عكس ذلك متمثلاً بالانتقاد والسخرية أو توجيه ملاحظات جارحة وقاسية مصحوبة بالعقاب البدني و الصراخ او عدم مراعاة اختلاف مستويات التعلم بين الطلاب و احتياجات الذين يعانون من صعوبات التعلم؛ فحتماً ذلك السلوك الخاطيء سيؤدي الى ضعف ثقة الطالب بنفسه، و زيادة القلق والخوف من المدرسة وتراجع الدافع للتعلم.

للأسف غالباً ما ينشر عبر مواقع التواصل الاجتماعي التعليمات والمواد القانونية التي تضمن الحماية للمعلم، دون الاهتمام بذات الوقت بشريحة الطلاب، وما يترتب عن اي سلوك عدواني او غير صحيح من قبل المعلم او ادارة المدرسة، فمثلاً اشارت نقابة المعلمين العراقيين، الى العقوبات الواردة بقانون حماية المعلم رقم ٨ لسنة ٢٠١٨، و حددت عقوبة المعتدي على الملاكات التدريسية وفقاً للقانون، بالحبس مدة لا تقل عن أربع سنوات وبغرامة لا تقل ٥ ملايين دينار ولا تزيد عن ١٠ ملايين دينار أو بإحدى هاتين العقوبتين بحق كل من يعتدي أو يتوعد بمطالب عشائرية».

ورغم ضعف تسليط الضوء إعلامياً على الإجراءات القانونية في حال تعرض الطالب الى الاعتداء او الاساءة من قبل المعلم او ادارة المدرسة، إلا ان مواقع التواصل الاجتماعي وما ترتب عن الفيديوهات المنشورة، كانت خير رادع لسلوكيات خاطئة، فعلى سبيل المثال أصدرت وزارة التربية العراقية قراراً بإعفاء مدير متوسطة في الكرخ الأولى من منصبه على خلفية تجاوزه اخلاقيات المهنة، وقيامه باطلاق العيارات النارية في احدى المناسبات الوطنية التي أقيمت داخل الحرم المدرسي. وكذلك قرار الوزارة إعفاء مديرة مدرسة ابتدائية من مهامها وفتح لجنة للتحقيق، بعد ان اظهر مقطع فيديو للمديرة وهي تمارس الضرب الجماعي بحق التلاميذ، وغيرها من الحوادث .

و قد يعلق البعض من جيل القرن الماضي ويقول «تربينا على أن يكون هناك استخدام للعنف داخل المدرسة، وتخرجنا واكملنا مشوار حياتنا المهني والاجتماعي من دون مشاكل» !! لكنني امام بعض تلك التعليقات التي اسمعها مراراً وتكراراً.. اتساءل؟ كم منهم عاش و درس وتخرج وهو يحمل في داخله شعور الخوف، وعدم الثقة والإرباك بسبب سلوك المعلم او ادارة المدرسة؟ قد يكون حق تلك الأجيال في التعبير وما ترتب عن العنف المدرسي .. ضعيف، بسبب قلة وسائل التعبير او الإعلان او الإفصاح في حينها!، إلا ان مسار الحياة اليومية بعد كل هذه السنوات تغير كثيراً، خاصة مع انتشار (صحافة المواطن) واقصد هنا الصحافة البناءة والمهنية منها وليست صحافة الفضائح وكسب الانتشار .

لابد من العمل على تحسين سلوك المعلم حفاظاً على هبة المؤسسة التربوية وعلى سلامة وتنشئة اولادنا، وذلك من خلال التدريب المهني المستمر لغرض زيادة فرص تعلم الأطفال ونجاحهم، إضافة إلى التغذية الراجعة الإيجابية باستخدام تعليقات إيجابية حول أداء الطلاب وسلوكهم، بما يضمن تعزيز ثقة الأفراد بأنفسهم، وتفعيل لغة الحوار والاحترام المتبادل . فالإيجابية والتشجيع عوامل رئيسية في بناء شخصية قوية ومستقلة، في حين أن السلبية قد تؤدي إلى نتائج عكسية تؤثر على تنشئة الاطفال على المدى الطويل. لذا على وزارة التربية تكثيف الورش التدريبية المتخصصة للكوادر التعليمية من حيث الأداء والسلوك وتحسين البنية المدرسية، لتحقيق أقصى قدر من الفائدة تربوياً .

ختاماً .. وانا اكتب كل تلك السطور تذكرت افتح يا سمسّم وكلمات اغنية مدرستي  
(هل تدري ماذا في قلبي مدرستي الحلو في قلبي وأبادلها وتبادلني كل الحب)  
دمتم بسلام ومحبة



الدكتورة نبراس المعموري



Nbras\_almamory



Nibras\_almamory

# منتدى الاعلاميات العراقيات

## رئيس تحرير مجلة صوتها تشارك في استقبال سمو الأميرة بسمة بنت طلال

شارك منتدى الإعلاميات العراقيات ومجلة صوتها ممثلاً برئيسته د. نبراس المعموري وعضوية د. شيلان فتحي، في استقبال سمو الأميرة بسمة بنت طلال ، وذلك خلال افتتاح فعاليات مؤتمر الإعلاميات العربيات بدورته ال (19) ، والذي ينظمه مركز الإعلاميات العربيات في عمان عاصمة المملكة الهاشمية الأردنية

وعبرت سمو الأميرة خلال حديثها مع رئيسة منتدى الإعلاميات د. نبراس المعموري عن سعادتها بوجود الإعلاميات العراقيات ودورها المميز، مؤكدة على العلاقات التاريخية التي تربط البلدين، واهمية التواصل والعمل المشترك بما يخدم قضايا المرأة والإعلام

هذا وتشغل الأميرة بسمة بنت طلال منصب الرئيسة الفخرية لمركز الإعلاميات العربيات الذي أسسته وترأسه الإعلامية القديرة محاسن الامام



## ندوة حوارية عن الأبعاد الصحية والنفسية لسرطان الثدي

نظم منتدى الإعلاميات العراقيات ومجلة صوتها، ندوة ( الأبعاد الصحية والنفسية لسرطان الثدي ودور التوعية في الحد من انتشاره).

تضمنت الندوة التي ادارتها د نبراس المعموري المحور الصحي والذي استعرضته الدكتورة شهد الجواري واهمية الفحص المبكر وكيفية مواجهة المرض بالإصرار والالتزام بالعلاج، كما تحدثت دكتورة رشا مهند عن المحور النفسي واهمية توفير بيئة جيدة تتميز بالدعم المعنوي والإنساني، اما الإعلامية الاء الشمري فقد تحدثت عن تجربتها الشخصية في الكشف عن المرض، مؤكداً على دور التوعية الإعلامية في الحد من انتشاره.



## السوداني يوجه بتعيين باحث اجتماعي في كل مدرسة

اعلن رئيس الوزراء محمد شياع السوداني، عن شمول جميع التلاميذ في مدارس الفرج بالإعانة النقدية، فيما وجه بتعيين باحث اجتماعي في كل مدرسة للايتام. وذكر مكتب السوداني في بيان تلقته صوته، أن "رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، افتتح عبر دائرة تلفزيونية، 3 مدارس في بغداد وميسان، ضمن افتتاح 25 مدرسة لمشروع مدارس الفرج النموذجية للأيتام في عموم العراق".  
واكد السوداني "تواصل العمل لإكمال جميع المدارس البالغ عددها 1000 مدرسة، ضمن مشروع المدارس العراقي الصيني". وتابع أن "جميع التلاميذ سيتم شمولهم بالإعانة النقدية"



## وزارة العدل تُعزّز جهودها لإعداد خطة وطنية شاملة لإدارة الأزمات

بناءً على توجيهات معالي وزير العدل د. خالد شواني، اجتمعت اللجنة الخاصة المشكلة في دائرة التنفيذ، بهدف إعداد خطة شاملة لإدارة الأزمات والكوارث في وزارة العدل. وتأتي هذه الخطوة ضمن جهود الوزارة لتعزيز الجاهزية والتنسيق الفعال مع وزارة الداخلية، لرفع الخطة إلى المركز الوطني للعمليات المشتركة، بالتعاون مع الوزارات الأخرى، تمهيداً لإعداد خطة وطنية موحدة لإدارة الأزمات في العراق. وأكد السوداني "تواصل العمل لإكمال جميع المدارس البالغ عددها 1000 مدرسة، ضمن مشروع المدارس العراقي الصيني". وتابع أن "جميع التلاميذ سيتم شمولهم بالإعانة النقدية"



## رابطة المصارف تؤكد على دور التمويل في تحريك السوق العقاري



شاركت رابطة المصارف الخاصة العراقية في منتدى الاستثمار العقاري نحو التحول الرقمي الذي أقامه مكتب رئيس مجلس الوزراء. وأكد المدير التنفيذي لرابطة المصارف الخاصة علي طارق على الدور المحوري الذي يلعبه التمويل العقاري في تحريك السوق العقاري.

كما شدد طارق على ضرورة تبني التقنيات الحديثة في القطاع العقاري، والاستفادة من التحول الرقمي في تعزيز الشفافية وزيادة الكفاءة، من خلال منصات التداول العقاري الإلكترونية وتطبيقات إدارة العقارات.



## اطلاق خدمة التسوق الإلكتروني لمستفيدي الحماية الاجتماعية

اعلنت هيئة الحماية الاجتماعية عن اطلاق خدمة التسوق الإلكتروني لمستفيدي شبكة الحماية الاجتماعية من خلال بطاقة ال(كي كارد)، لاتاحة الفرصة لهم للشراء من المتاجر المختلفة، مشيرة الى ان مبالغ الاعانة ستبقى داخل البطاقة لمدة ثلاثة أشهر، ولن يتم سحبها إلا في حالة عدم إجراء أي عملية شراء خلال هذه المدة. وقال رئيس الهيئة د. احمد الموسوي ان الهيئة اطلقت ايضا بالتعاون مع وزارة التجارة - الشركة العامة للأسواق المركزية، عمليات البيع بالتخفيض أو بسعر الكلفة لحاملي بطاقة "كي كارد" من مستفيدي الحماية الاجتماعية، لافتا الى ان المستفيدين بإمكانهم الشراء من فروع \*سوبر ماركت التعاون\* بأسعار تنافسية ومدعومة باستخدام أجهزة ال POS التي تعتمد على البصمة البيومترية.



## كل 100 حالة زواج في العراق ينتهي 22 منها بالطلاق



استقر معدل الزواج والطلاق في العراق حيث بلغت نسبة الطلاق 22%، أي ان من كل 100 حالات زواج، ينتهي منها 22 حالة بالطلاق.

وبلغ عدد حالات الزواج في أيلول الماضي/سبتمبر 29 الفا و909 حالات زواج، وهو ثاني اعلى عدد حالات زواج مسجل خلال العام الحالي، بعد إحصائية شهر كانون الثاني/يناير والذي بلغ عدد حالات الزواج فيه أكثر من 30 الفا.

## انخفاض معدل الحوادث بنسبة 65% ومنح لوحات عجلات الأجرة قريبا

أعلنت مديرية المرور العامة، انخفاض معدل حوادث السرعة بنسبة 65% مقارنة بالعام الماضي، فيما أكدت قرب تشغيل الخط الثالث لمعمل إنتاج اللوحات المرورية، لافتةً كذلك إلى قرب المباشرة بمنح لوحات عجلات الأجرة والحمل والدراجات. وقال مدير علاقات وإعلام المديرية العقيد حيدر محمد الوائلي إن "الخطين الإنتاجيين لمعمل اللوحات الأول والثاني يطبعان قرابة 10 آلاف لوحة باليوم"، مبينا، أن "الخط الثالث سيعمل قريبا؛ لغرض تغطية المحافظات كافة".





## مرورة تستخرج «الذهب الأخضر» من نفايات المطبخ!

هَنْ



لم تتردد المهندسة مرورة النعيمي في إنشاء مشروعها «الذهب الأخضر» الذي يهدف إلى تحويل النفايات البشرية والخضروات والفواكه ونشارة الخشب والورق والنفايات الحيوانية إلى منتجات زراعية عضوية.

علاوة على ذلك، قامت مرورة بتأسيس مجموعة المتطوعين «أصدقاء الكوكب»، التي تركز على نشر الوعي البيئي من خلال زيارة المدارس الريفية.

مرورة التي تسكن بغداد، توازن بين حياتها المهنية ومسؤولياتها كأم عزباء، حيث تدعم بناتها وتشجعهن على تحقيق أهدافهن المستقبلية، مما يجعلها مثالاً يحتذى به.

## بلسم تقود حملة لتنظيف «شريان الحياة» في الموصل

الطبيبة والناشطة بلسم شامل تقود فريقاً لتنظيف ضفاف نهر دجلة استعداداً لموسم الأمطار. انطلقت الحملة تحت إشراف الفريق الوطني الشبابي للتغير المناخي، بمشاركة شبابية واسعة. بلسم، التي تدرس في كلية الطب، أكدت أن العمل التطوعي جزء أساسي من مسؤوليتها تجاه المجتمع، مشددة على أهمية الحفاظ على نهر دجلة.



# ارتفاع التلوث البيئي في العراق .. وانتشار الكبريت ينذر بكارثة صحية

من أصل 18 محافظة في العراق، هناك 12 محافظة ذات بيئة «غير صحية» وست محافظات من ضمنها محافظات إقليم كردستان «بيئتها سيئة».

بهذا الصدد أعلنت منظمة التنمية والارتقاء بالبيئة العراقية أن مستويات تلوث هواء محافظات العراق ارتفعت مجدداً في 12 أب، وتم تسجيل أعلى نسبة تلوث في محافظة الأنبار، تليها محافظات ديالى وكربلاء وبغداد.

الموقع الإلكتروني المختص بمراقبة وقياس مستويات الهواء والتلوث البيئي، أشار إلى أن مستوى جودة الهواء في مدن أربيل والموصل وتكريت ودهوك والسليمانية سيء، ودرجات تلوث الهواء فيها هي على التوالي: 74، 76، 85، 90، 94، 95. ونسبة تلوث الهواء في البصرة والناصرية والسماوة والعمارة والكوت والديوانية والنجف عالية ومستوى جودة هوائها غير صحي، وحسب نفس الموقع سجلت فيها درجات التلوث الآتية على التوالي: 107، 116، 120، 123، 133، 137، 149.

البيانات التي نشرها الموقع عن بابل وبغداد وكربلاء وديالى والرمادي تشير إلى أن الهواء فيها «غير صحي تماماً» وسجلت فيها درجات التلوث الآتية: 152، 155، 156، 158، 160. كما يشارك تجمع الجزيئات السامة من قبيل جزيئات ثنائي أوكسيد الكبريت في الغلاف الجوي في تلويث هواء المدن، فيسبب مشاكل للشرايين وظهور أعراض ضيق التنفس. وهذا أدى أن يحل العراق بالمرتبة الأولى عربياً والسادس عالمياً في مؤشرات تلوث الهواء خلال العام الماضي 2023 حسب تقرير لشركة «IQAir» لتكنولوجيا جودة الهواء.

في العقود الأربعة الأخيرة، اتخذت الحكومات في عموم العالم إجراءات مشددة بغية تقليل نسبة الكبريت والمكونات السامة الأخرى الناتجة عن صناعة النفط ومشتقات النفط. إلا أن أجواء بغداد خلال شهر أكتوبر خيمت فيها رائحة الكبريت والدخان، ويصف ناشطون الدخان في أجواء بغداد بالضباب الذي يصعب معه استنشاق الهواء بسهولة، مما أدى إلى دخول المئات من المصابين بالتلوث الهوائي إلى المستشفيات.



وتعود أسباب تلوث الهواء في العراق، إلى انتشار محارق النفايات، وعمليات استخراج النفط وحرق الغاز، بالإضافة إلى انتشار المعامل وسط وقرب المدن مثل معامل الطابوق في ضوء غياب الرقابة. كما يعد ارتفاع أعداد السيارات والزيادة في حرق الوقود من أسباب تلوث الهواء، حيث تقضي المعايير العالمية أن لا تتجاوز نسبة الكبريت في وقود الديزل 50 جزءاً بالمليون، فإن المعايير العراقية تتوقع أن تكون نسبة الكبريت في الديزل أقل من 8000 جزء بالمليون.



## ملحه عبد الله شباكنا ستائره حرير



ستائر النوافذ في مجتمعاتنا لها وظيفة اجتماعية كبيرة في علم الاجتماع، ولها مدلولات على تركيبة الشخصية العربية، التي تأتي كشف البيوت والحفاظ على خصوصيتها، هذه الخصوصية هي من سمات الشخصية ذاتها، وما يتبعها من حقبة الشرف وعلى قيمته وقدره.

ولكن لدينا تساؤل مهم، وهو: هل تذوب سمات الشخصية التي تشكلت عبر القرون من الأعراف والعادات والتقاليد إضافة إلى تأثير المحيط البيئي والمجتمعي؟

سؤال مهم تم التخطيط له باستراتيجية عالمية، ليس من قبيل المؤامرة، وإنما لتحقيق عنصر من عناصر العولمة وهو أهمها، وهو تذويب الفرد في بوتقة العالم بلا هوية ولا انتماء في نفي مقصود لما يسمى بالحدود والهويات! إن نفس الحدود هذا قد أصبح لنا جلياً فيما يدعى بوسائل التواصل الاجتماعي، والذي عبر بنا إلى فضاء عالمي غير متناهي، وهذا قد يصبح جيداً في مفهوم التلاحق المعرفي، ولكن التأثير على المفهوم الثقافي كان أقوى، بما يمس الشخصية في تكوينها الذي تنادي دولنا بالحفاظ على مخزونه بكل الوسائل. ويبدو أن الصراع بين الكفتين أصبح ضارياً! لقد اخترقت الستائر وأحرقت، واشتعلت بها نيران الهزال القيمي، فأصبحت منازلنا في ساحات وميادين العالم مباحة بكل ما تحتويه من جيد وهزيل، والهزال وعورات المنازل بانت الأكثر وضوحاً، وتساؤل القيم أصبح مشاعاً لكل عابر طريق. والأساس في ذلك هو عدم فهم القيمة التي غلبت عليها المادة في زمن سادت فيه فلسفة المادية، هذه الفلسفة التي جعلت المادة تعلق القيمة فأصبح الفرد يكتسب قيمته من المادة، فأصبح عبداً لها يباع ويشترى بها ويعلو وينخفض بها، وهو المفهوم الفلسفي لمعنى للتشيؤ.

إن بين أيدينا هذا الجهاز الصغير الذي يخترق جدران منازلنا عبر ما يسمى (Tik Tok, You Tube, Snapchat, Instagram, Facebook) هو أداة بأن أكون أو لا أكون، فبالرغم من ما لهذه الوسائل من حسنات والحفاظ والتواصل مع الأصدقاء، إلا أن إفراطنا بدون وعي في التعامل معها جعلها ندبة في جبين التاريخ العربي الذي سيطفو على السطح في الأزمان القادمة، وسيندارسه الباحثون في جامعاتهم وأكاديمياتهم لتظهر لنا وصمة مقيتة في صميم التاريخ الثقافي العربي. سنبعد في هذا المقال عن التأثيرات السلبية التي قُتِلت بحثاً مثل (فقدان الدعم الاجتماعي في الواقع والشعور بالوحدة، التوتر، الانتماء إلى مجموعات تتعرض للتهميش مثل الأقليات ومجتمع الميم وغير ذلك؛ وإنما نتحدث عن أمر خفي شديد الخطورة وهو تفشي الانحلال وتدني مفهوم العيب الذي كان يخشاه العربي خشية الفريسة من الذئب)!

من المسؤول عن غياب الوعي بين الأفراد الذين يظنون أنهم يتحدثون من وراء جُدر؟ فبناء الوعي من أهم دعائم البنى المجتمعية ومنه الوعي القائم وهو بما نحن فيه، والوعي المحتمل وهو ما سيصبح نتاجاً لما يبذله الوعي القائم. هذه العناصر من بناء الوعي لدى المجتمعات هي الدرع الواقية لها والذي نهمله ولا نوليه أي اهتمام سواء على المستوى التعليمي أو حتى على المستوى الثقافي وهذه كارثة كبيرة!

سنذكر بعضاً مما يحتاج هذه الوسائل وتأمل في تأثيراتها على بناء الأسرة ذاتها! فقد تفشى في الأسر موضوع الطلاق، النميمة، التنمر، الفضائح، التعري، الانتقام، الغث من السلوك والكلمات النابية، الفنون الهابطة، التلاسن والمشاتمة، حتى غرف النوم بانت مخترقة وأصبحت ستائرها حرير من نسمة شوق بتطير على غرار أغنية الفنانة شادية!

إن قدسية المرأة العربية التي تميزها عن غيرها هي قدسية جسدها، والذي بات لحمها تنهش فيه عيون الغرباء جراً ما نراه اليوم من تحلل أخلاقي، يدعون أنه تحرر وجرأة ومنافسة للمرأة الغربية في سلوكها وممارساتها، وهنا يكمن تذويب الشخصية العربية التي تسعى بلادنا للحفاظ عليها كما أسلفنا؛ فقد أصبحت بناتنا في خطر، وأصبح الحديث عن هذا سبة وشتيمة وتخلفاً ورجعية.

أي رجعية هذه! حينما يصور الرجل زوجته في الغرف المغلقة، وأي أخلاق تجعله يحتفظ بها لمساومتها إذا ما حدث حادث، وأي تقدم لفتاة ترقص وتتعرى وتهذي أمام عدسة هاتفها، وهي لا تعلم أنها أمام العالم كله وهي تكسب جرائها من غفوتها بأنها خلف الجدران، غير عابئة بما ستؤول إليه صورته إذا ما كانت أمام العامة، فهل هذا هو الوعي القائم بالفعل. إنها الغفوة الاجتماعية التي سندرك نتائجها على مدار الزمن، ولذا نقول كقوا عن هذا الهراء المقيت، واستفيدوا من هذه الوسائل كما استفاد منها العالم، واستمتعوا بنعمة المعرفة التي لم تكن نجدتها في زمن مضى ولكن بالوعي القائم والوعي المحتمل، وكفى هذياناً مقيتاً.

نقلاً عن «الرياض

قرية جبلايا هي إحدى قرى جبل الطلوع في محافظة حمص في سورية. وسميت القرية بهذا الاسم نسبة لموقعها بين الجبال.

تتميز بإطلالة ساحرة جدا للقرية عدة ينابيع عذبة ومناخها معتدل صيفا بارد شتاء.. وتشتهر بزراعة الأشجار المثمرة كالجوز والتين والرمان والزيتون والعنب والتفاح.

للقرية معالم أثرية وتراثية مهمة مثل الجسر الرماني القديم وتعتبر قرية سياحية بامتياز



## الدار العراقية للأزياء تشارك في "مهرجان ليوا" المقام في أبوظبي

شاركت الدار العراقية للأزياء في فعاليات مهرجان "ليوا" الذي أقيم برعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد، وتنظيم رئيس هيئة أبو ظبي للتراث اللواء فارس خلف المزروعى، في مدينة زايد. حيث قدمت الدار عرضاً جسدياً ابداعات ذاتها المصمم العراقي المستلهمة من التاريخ العربي وبما يعطي الزي العراقي دالته التراثية. من جانبه رحب سمو الشيخ حمدان بن زايد بالوفد العراقي مؤكداً ان هذا الملتقى يعزز وحدة الأهداف التي نسعى الي تحقيقها في التكامل الاقتصادي وتعزيز الشركات بين الشعوب.



## فيلم "ميسي بغداد" يحصل على جائزتين في المغرب والجزائر

فاز الفيلم العراقي "ميسي بغداد" بجائزة أفضل سيناريو في الدورة الخامسة لمهرجان الدار البيضاء الدولي للسينما في المغرب. حصل "ميسي بغداد" على العديد من الجوائز في المهرجانات، وفي آب ٢٠٢٤، تم اختيار الفيلم لتمثيل العراق في حفل توزيع جوائز الأوسكار لعام ٢٠٢٥ بعد مشاركته في ٣٥ مهرجاناً دولياً. وهو من بطولة أحمد محمد، وأثير عادل، وزهراء غندور، وصفاء نجم، وحسين حسن علي.



## ثقافة التعامل مع المرأة في واقعنا ندوة تُضيّفها دار المأمون



أقامت دار المأمون للترجمة والنشر ندوة بعنوان "ثقافة التعامل مع المرأة في واقعنا الاجتماعي" ضيّفت فيها الباحثة د.طالب السوداني، على قاعة طارق العبيدي في مقر الدار، بحضور مديرتها العامة السيدة إشراق عبد العادل.

وتحدث الضيف في الندوة التي أدارتها السيدة هند محمود شبيب مسؤولة قسم شؤون المرأة في الوزارة عن دور المرأة وثقافتها المؤثرة في المجتمعات، منوّهاً إلى أن الواقع الذي نعيشه بمتغيراته الكبرى ولد واقعاً مغايراً لما هو متعارف عليه تفرضه الثقافات السائدة والمتعارف عليها، مختتماً محاضرتة بعدد من المقترحات، أهمها إصدار مجلة تعنى بشؤون المرأة وتأسيس المجمع العلمي الثقافي للمرأة وتأسيس حزب نسائي يتولى المطالبة بزيادة التمثيل النسائي السياسي.

## قريباً صعيدي في الجامعة الأمريكية في العراق

سيقوم الفنان المصري الكوميدي محمد هندي بزيارة فنية للعراق قريباً حيث سيقدم (صعيدي في الجامعة الأمريكية) هندي في تصريح صحفي قال، "محببة الجمهور العراقي تصلني من سنين طويلة، وإن شاء الله سوف أراكم قريباً في العراق في مسرحية جديدة، ألتقي وأتشرف بكم جميعاً" هندي له تعليقات ساخرة متبادلة مع الجمهور العراقي من خلال منصات التواصل الاجتماعي .



## نوفل ابورغيف يوقع الطبعة الثالثة من كتابه

احتضنت دار إنكي للدراسات والبحوث في معرض بغداد الدولي حفل توقيع كتاب المستويات الجمالية في نهج البلاغة بطبعته الثالثة للباحث والكاتب د نوفل ابو رغيف بحضور نخبة من المثقفين والأدباء والمتابعين .

واستعرض المؤلف د.أبورغيف ما تضمنه الكتاب مؤكداً أن لغة النهج على تعدد اشكالها وأجناسها تستند الى عقل ابداعي واحد منحها هذا التعدد في الانساق والتمظهرات، عاداً ذلك دليلاً مضافاً على صحة نسبة الكتاب إلى الإمام علي(ع).

واختتم ابو رغيف حديثه بشكر الحاضرين، خاصاً بذلك دار إنكي ومديرتها السيدة كوثر الغرابي لما قدموه من جهد طيب في ادارة حفل التوقيع .







القاضي  
أياد  
ملن  
ضمد

## جرائم الإيموجي

كلما تطوّرت وسائل التكنولوجيا التي يستخدمها الأفراد، زاد ميلهم للاختزال والاختصار لاسيما في التعبير عن آرائهم ومشاعرهم وأحاسيسهم، فمن كتابة الجمل المطولة، إلى العبارات المختصرة وصولا إلى استخدام الرموز التعبيرية (الاييموجي) حتى راح بعض الكتاب يعتبر ما يحدث رجوع البشرية للعصور القديمة حينما كان الإنسان يستخدم الصور والإشارات والرموز للتعبير عن إرادته.

الشركات المصنعة لأجهزة التواصل الشبكي وبرامجها راح توفر المزيد من الرموز والملصقات للمستخدمين، وهنا تحولت أغلب ردود المتواصلين، من الجمل التعبيرية إلى ردود الرموز التعبيرية، فحين تريد التعبير عن نوبة ضحك لتلقيك نكتة يمكن أن ترسل الإيموجي ذا الوجه الضاحك، وحين ترد إليك رسالة بخبر سيئ يمكن أن ترسل الإيموجي بالوجه الحزين، وحين يؤدي إليك أحد الأفراد عملا يمكن أن تبعث له كفيين متلاصقين بأصابع ممدودة للتعبير عن الشكر والامتنان... وهكذا، فكل إحساس وكل ردة فعل يقتضيها التواصل تجد أن الشركات وفرت رموزا يمثل كل منها إحساسا أو مزاجا أو محتوى تعبيريا محددًا، حتى راحت بعض الرموز تعبر عن الإيجاب والقبول عند إبرام بعض العقود في الجانب المدني وتعبر عن ارادة المتعاملين والمتعاقدين في التعاملات الحياتية المختلفة.

وعطفا على ذلك زادت الآثار المترتبة على التعبير من خلال تلك الرموز في الحياة الواقعية وانعكست على القضايا المدنية والجزائية التي تنظرها المحاكم، فالرموز التعبيرية يمكن ان تستخدم لارتكاب الجرائم من خلال خرق القوانين والإساءة للأفراد (فايموجي المسدس) يمكن استخدامه للتهديد و(اييموجي الوجه المقترن بقلب احمر) يمكن استخدامه للتحرش، والضحك بسخرية يمكن ان يعبر عن الاستهزاء والاهانة، وإزاء ذلك تظهر صعوبة إثبات النية الحقيقية لمن يستخدم الرمز التعبيري سواء أكانت جادة وانه يعي المعنى التعبيري الذي يحمله الرمز، أم أن النية غير جادة وان المستخدم لا يفهم ولا يعي ما يحمله الرمز من معان.

في فرنسا حكمت إحدى المحاكم بالحبس لمدة ثلاثة أشهر على احد الشباب كونه أرسل إلى خطيبته السابقة رسالة معززة (بايموجي) لمسدس، حيث اعتبرته المحكمة تهديدا واضحا في ظل سياق العلاقة والخلافات التي حصلت بينهما، وفي كندا حكمت إحدى المحاكم على مزارع بدفع تعويض مبلغ يعادل (٦١) الف دولار أمريكي لصالح إحدى الجمعيات إذ اتفق الطرفان على عقد شراء الكتان وتم ارسال العقد موقعا من الجمعية إلى المزارع في احد برامج التواصل فرد عليه المزارع (بايموجي) الإبهام المرفوع إلى الأعلى، المحكمة اعتبرت الإيموجي موافقة، والمزارع دفع بان (الاييموجي) كان تأكيد لاستلام نسخة العقد وليس موافقة على بنوده.

المواد ٢١٥ و٤٠٣ من قانون العقوبات العراقي بينت إمكانية ارتكاب الجريمة من خلال رموز وصور، والقوانين كتبت لتكون قادرة على استيعاب تطورات الواقع وما يشهده من حوادث، المحاكم كذلك ملزمة بأن تواجه تطورات الواقع العملي حين نظرها للقضايا وان تصدر الأحكام القضائية بما يواكب التطور التكنولوجي والشبكي وان تكيف أوضاعها وفقا للتقدم العلمي والتكنولوجي على مستوى نظر الوقائع وإثباتها والوصول إلى النوايا الحقيقية تمهيدا لإصدار الأحكام المناسبة

## رشا وهند

### المرأة العراقية قوية، تتحمل ما يفوق طاقتها وتجد صعوبة في قول «لا»

مؤسسة ومتخصصة في العلاج المعرفي السلوكي أسست أول مركز في العراق للعلاج السلوكي حاصلت على شهادة الماجستير في دراسات الطفولة والشباب.. عملت في السويد بشكل مكثف على مساعدة الأفراد في اكتشاف دوافعهم الداخلية، والتعامل مع الأفكار السلبية، وتحسين التواصل .

قدمت العديد من الورش في العراق، مثل ورش للطلاب الموهوبين ومعلميهم، و ورش لمعالجي الإدمان حول منهجيات علاجية مبتكرة، وورش متعلقة بصحة المرأة واضطراب ما بعد الصدمة. كما قدمت تدريبات للعاملين الاجتماعيين حول كيفية استخدام أساليب فعالة في دعم الأفراد.

لمجلة صوتها كان هذا الحوار مع رشا وهند المتخصصة في العلاج السلوكي



#### كيف كانت طفولتك وهل لها علاقة بتخصصك في العلاج النفسي والسلوكي ؟

طفولتي لم تكن سهلة، لاسيما ان والداي من أوائل المهاجرين العراقيين إلى السويد، وكانا يعانيان من حنين شديد للوطن، والشوق إلى البلد الذي نشأ فيه. لم يكن لدينا أقارب أو أصدقاء هناك، ولم يكن والداي يتحدثان اللغة السويدية، وكانا مضطرين للعمل في أي مجال رغم اختلاف مكانتهم الاجتماعية كثيرًا في العراق. منذ طفولتي، كنت أعاني من مشاكل صحية، وكان المرض دائمًا السبب الذي جعلني أرغب في الاستمرار بالعمل مع الناس، وكان أصدقاء والدي من العراقيين مفكرين، وكنت أحب الجلوس معهم والاستماع إلى أفكارهم. ولهذا السبب، كتبت في دفتر يوميات عندما كنت في الثالثة عشرة من عمري أنني أريد أن أصبح طبيبة نفسية!

#### برأيك أيهما أكثر تأثيراً في تنشئة وتشكيل سلوك الإنسان الام ام الاب ؟

كلا الوالدين يلعبان دورًا حيويًا و متكاملًا في تنشئة وتشكيل سلوك الإنسان. لا يمكننا إنكار أن الأم تقدم نوعًا من الأمان والراحة الذي ينعكس في سلوك الطفل بشكل خاص، لكن الأب أيضًا له تأثير كبير، خاصة في مجالات مثل تقديم القدوة والنظام والدعم العاطفي المختلف. الشيء الذي أراه غريبًا في العراق هو أنه عندما ينفصل الزوجان، غالبًا ما يمنع الوالد الذي يملك حضنة الأطفال الوالد الآخر من رؤيتهم. هذا يحدث عادة لأسباب شخصية أو إرضاءً للأنانية، لكنهم لا يدركون أن هذا السلوك يلحق ضررًا كبيرًا بالأطفال.

#### افتتحتي مؤخرًا أول مركز متخصص للعلاج السلوكي في العراق. من اين جاءت الفكرة ؟

دائمًا ما أمزح وأقول إنني ضللت الطريق إلى المطار، لكن في أعماقي أعرف أن الأمر أعمق من ذلك. إنه مرتبط بالحب الكبير الذي زرعتة عائلتي في قلبي تجاه العراق. الأمر يتجاوز الرغبات الشخصية؛ لقد رأيت الحاجة الحقيقية هناك، ورأيت كيف يمكنني أن أساهم في سد تلك الفجوة. نعم، هذا القرار لم يكن سهلًا، لكنه جاء من إحساسي بمسؤولية عميقة.

#### لديك خبرة لأكثر من 15 عام في مجال الصحة النفسية، كيف تقيمين الصحة النفسية في العراق ؟

كل الخبرة التي اكتسبتها خلال سنوات عملي في مجال الصحة النفسية في السويد، وكل الكتب التي قرأتها، تجعلني أقول بصراحة أن التعامل مع الصحة النفسية في العراق يمثل تحديًا كبيرًا. لأنها ثقافة معقدة للغاية، وتتطلب مرونة عالية من المعالج، بالإضافة إلى مستوى عالٍ من التعاطف دون إطلاق الأحكام. الصحة النفسية في العراق بعد الأزمات المتكررة أصبحت معقدة جدًا، حيث يعاني الكثير من آثار الصدمات النفسية دون توفر الدعم الكافي. وهذا يجعلنا أمام حاجة ماسة لتقديم الدعم العلاجي بطرق مبتكرة تتناسب مع تعقيدات الثقافة المحلية، مع الحفاظ على مستوى عالٍ من الاحترافية والتعاطف.

## هل الأزمات التي مر بها الفرد العراقي زادت قوة ام العكس ؟

الأزمات التي مر بها الفرد العراقي قد تكون سلاحًا ذا حدين، فقد أعطته القوة والقدرة على الصمود في وجه التحديات وتطوير أدوات نفسية لمواجهة الصعاب. وفي الوقت الذي يسعى فيه الأفراد إلى الفرح ويتطلعون إلى مستقبل أفضل، يبدو أن هناك انجذابًا قويًا نحو الحزن، كأن الحزن يمثل لهم مساحة للتعبير عن مشاعرهم المكبوتة، ومكانًا للتعامل مع ما قد تم تجاهله أو تفاديه. من هذا المنطلق، نجد أن التجارب المؤلمة تصبح جزءًا من هويتهم الجمعية، لكن هذا قد يولد أيضًا سلوكًا متناقضًا. هذا السلوك الذي يعبر عن حذر دائم يمنع الكثيرين من الاستمتاع بالنجاح وتحقيق السلام الداخلي، ويجعلهم أسرى لدائرة من الخوف والشك.

## هل تعتقد ان الأطفال في المدارس بحاجة إلى متابعة ومرشد نفسي واجتماعي ؟

بالتأكيد، خاصة ان العراق يمر حاليًا بغزو ثقافي عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وقد أدى هذا إلى خلق فئات اجتماعية جديدة . الأطفال اليوم يستقبلون كل شيء دون فلترة، وهذا يخلق فجوة ثقافية بينهم وبين أسرهم. إضافة إلى ذلك، الارتفاع الملحوظ في نسب الطلاق يزيد من عزلة الأطفال وضياعهم. من المهم جدًا أن يكون لكل طفل وشاب شخص بالغ يثق به ويشعر بالأمان معه. خاصة وأن هيكل الأسرة قد تغير بشكل كبير، ففي الماضي كانت العائلات تعيش مع الأجداد أو الأقارب، وكان هناك دائماً شخص بالغ قريب يدعم الطفل. أما اليوم، فنجد أطفالنا لديهم آلاف المتابعين على وسائل التواصل، ولكن عندما يمرون بأزمة أو يشعرون بالحزن، لا يجدون شخصاً يتحدثون إليه.

## هل تعتقد ان الامكان توجيه المجتمع وإرشادهم نفسيا عبر منصات التواصل الاجتماعي ؟

هناك جانبين لهذا الموضوع. من جهة، من الجيد أن هناك مقاطع فيديو قصيرة على منصات التواصل الاجتماعي تهدف إلى توعية الناس وتطبيع الحديث حول الصحة النفسية. هذه المقاطع تساعد في رفع الوعي وتخفيف الوصمة المرتبطة بالاضطرابات النفسية. ولكن من جهة أخرى، هناك خطر كبير في أن المشاهد يبدأ بسرعة في تشخيص نفسه أو الآخرين بناءً على هذه المقاطع. الخوف الأكبر هو أن الشخص الذي يقدم هذه النصائح قد لا يكون لديه الأساس الأكاديمي أو المهني الصحيح، مما يؤدي إلى تضليل المتابعين بدلاً من توجيههم بشكل صحيح.

## ما هي أهدافك المستقبلية ؟

أهدافي تتمحور حول توسيع نطاق عملي في مجال العلاج النفسي والسلوكي في العراق، وأن أكون جزءًا من تحسين الصحة النفسية في المجتمع. رؤيتي هي بناء مركز يكون مرجعًا مهمًا لتقديم الدعم النفسي والعلاجي، حيث يمكن للأفراد والمؤسسات العثور على الأدوات التي يحتاجونها للتعامل مع تحديات الحياة. أطمح أيضًا إلى تعزيز الوعي بأهمية الصحة النفسية وتطبيع الحديث حولها في العراق. هدفي الأكبر هو أن أترك أثرًا إيجابيًا في حياة الناس، وأن أحقق رسالتي في هذا المجال.

## كيف وجدتي المرأة العراقية ؟

المرأة العراقية قوية، تتحمل ما يفوق طاقتها، وتجد صعوبة في قول «لا» أو أن تضع نفسها في مقدمة أولوياتها. هذا ليس دليلًا على اللطف، بل هو تجاهل لاحتياجاتها الشخصية. ما يزيد الأمور تعقيدًا هو الغزو الثقافي عبر وسائل التواصل الاجتماعي، حيث تروج معتقدات وأفكار غير حقيقية تجعلها تشعر بالضيق. لذلك أنا أشجعها دائمًا على أن تتجرب وتتحدث عن مشاعرها دون خجل، لأن قمع هذه المشاعر سيؤدي في النهاية إلى أن الجسم يعبر عنها من خلال الأمراض مثل الاكتئاب أو اضطراب ما بعد الصدمة.



قناة البصرة... تصدر بيان تؤكد فيه  
انها ستعرض مسلسل ( رأس الهرم ) رغم جراءة طرحه..

جبار واثب  
الرئيس الذي ينتظر الكيرون

رأس الهرم  
قريباً

# ياسمين صبري

توقفت عن التعامل مع الميك أب آرتست الرجال، ولا أشعر بالراحة الا اذا كانت خبيرة المكياج سيدة



هيفاء وهبي تتلقى عرضاً  
بالمشاركة في موسم دراما  
رمضان ٢٠٢٥



## الباحثة يوكسل مصطفى كمال ترزى باشى رئيسة مؤسسة خاتون الثقافية



### « الفشل ليس نهاية العالم.. الفشل بداية النجاح »

الفشل : الخيبة، عجز عن بلوغ غاية أو هدف.  
أما النجاح : نيل المطلوب والفوز لتحقيق الهدف والظفر بالشئ.  
والفشل كابوس يحيط بالإنسان يومياً وأيضاً مجموعة تجارب تسبق النجاح وهو أحد المشاعر التي تؤثر على الإنسان وتعيقه عن تحقيق أهدافه، ومن أهم أسباب الفشل، تفكير الإنسان بشكل سلبي وشعوره بفقدان الثقة بنفسه وعدم الاعتراف بذاته وقدراته أو تلقيه اللوم والنقد داخل محيطه أما العادات والتقاليد لهما الدور المهم في الفشل، الفقر المادي يقف حاجزاً أمام النجاح أيضاً.

يبدأ الفشل عندما تقرر التوقف عن المحاولة، وكل تجربة فاشلة فهي بمثابة نجاح هناك قاعدة تقول ( ضع كل محاولة فاشلة تحت أقدامك لترفعك للأعلى ) فطبقة الأغنياء أصبحوا أغنياء بعد مرورهم بتجارب فاشلة مختلفة لكن نظرهم للحياة كانت من نظرية إيجابية ليتعلموا من الفشل ويكرروا المحاولة بغية وصولهم إلى النجاح.

النجاح في الحياة أمر وارد لأي إنسان قد يتحقق ذلك بعد التوكل على الله وتوفيق الله له فكلما توافرت الإرادة القوية بالاستمرار بالمحاولة حتى وإن كانت الظروف سيئة سوف يكون النجاح حليفه، لكن كثير من الناس لا يحب المحاولة والمغامرة لأنه يحب العيش في الأمان مثل الموظف الذي يجب أن يبقى موظفاً بسيطاً ولا يحاول الترقية في وظيفته.

قد يكون الفشل سبباً ومحفزاً لنجاح الشخص وذلك لرغبته الملحة في التغيير للأفضل وتذوقه مرارة الفشل وعليه أن يكون مستعداً لتقبل الفشل وأن يعتبر كل فكرة لم تنجح معه تقربه أكثر للنجاح.

يخشى الناس الفشل لأنهم يرون الجانب السلبي منه دائماً ويهملون الجانب الإيجابي، عندما يفشل عليه أن يأخذ فترة من الراحة ويسترخي ويفكر ويراجع أسباب فشله وأن يركز على بعض الشخصيات المعروفة حيث كان الفشل هو السبب في وصولهم إلى النجاح من خلال مرورهم بتجارب ومواقف فاشلة واستفادتهم من تلك الدروس ومساعدتهم للوصول إلى طريق النجاح حتى بعد محاولات فاشلة عديدة، مثال على ذلك توماس إديسون توصل لصنع المصباح بعد 999 محاولة فاشلة حيث قال إديسون ( تعلمت أن هناك 999 طريقة خاطئة لصنع المصباح )، والعالم اينشتاين البيرت عالم الفيزياء المشهور كان أساتذته يبوخونه ويقولون له انه لن يصبح شيئاً في حياته حيث كان تركيب دماغه غير طبيعي.

الفشل هو الوحش المخيف الذي يمنع الإنسان دائماً من المحاولة بمشروع جديد والإقدام على تجربة جديدة، هناك خطوات مهمة وأساسية تساعدنا على تجاوز الفشل في حياتنا وتحويله إلى النجاح من تلك الخطوات :-

1- التوكل على الله قبل الشروع بالعمل والصبر.

2- اعتبار كل تجربة فاشلة بمثابة نجاح.

3- لا تخشى الأخطاء والفشل، إذا لم تخطئ لن تتعلم.

4- ليكن الفشل يأخذ دور المعلم الذي يزيدك الخبرة ويجعلك قادراً على مواجهة فشلك.

5- ضع كل محاولة تحت أقدامك لترفعك للأعلى.

6- لا تجعل الفشل يحبط عزيمتك.

7- لا تنظر إلى الماضي لتقع أنظر للمستقبل لتصعد سلالته.

8- خلقنا أميين ولم نخلق متعلمين فالحياة لا تخلو من الخطأ فلا تجعل من الخطأ فشل.

9- لا تنظر إلى الفشل من وجهتك السلبية بل انظر إلى النجاح القادم من وجهتك الإيجابية.

10- استرخي وفكر ورتب أفكارك وراجع أسباب فشلك وحاول من جديد.

11- ضع الابتسامة تحافظ على جمال وجهك حتى وإن فشلت.

12- يبدأ الفشل عند توقفك عن المحاولة.

13- اقنع نفسك بقدرتك على الاستقرار وثق بنفسك.

14- عليك أن لا تتوقف عن المحاولة ولو المحاولة لكي تصل للنجاح المنشود.

15- الحياة جميلة تستحق المغامرة والمحاولة للوصول إلى النجاح.

رب خسارة تكون مفتاح نجاحك فلا تبتئس، والفشل ليس نهاية العالم ونهاية النجاح بل بداية النجاح فلنستفد من مشاكلنا وتجاربنا لكي ننهض من جديد، فالفشل يمثل دافعاً قوياً لصاحبه لإحراز أكبر الانجازات، وأخيراً ( لا تجعل سقوطك كسقوط الزجاج على الأرض لأنها ستتكسر وتتفتت لقطع صغيرة بل اجعل سقوطك كسقوط الكرة على أرض الملعب فهي ترد وتعود لتطلق عالياً).

## فوائد لبان الذكر للوجه.. لماذا يعتبر سر الجمال الطبيعي لبشرتك؟



لبان الذكر، تلك المادة الصفوية الذهبية اللون المعروفة برائحتها المميزة واستخداماتها المتعددة منذ القدم، لم يعد مقصوراً على الاستخدامات الدينية أو الطبية التقليدية. فقد اكتشف الناس مؤخراً فوائد لبان الذكر المتعددة للبشرة، مما جعله عنصراً أساسياً في العديد من مستحضرات التجميل الطبيعية.

لبان الذكر، المعروف أيضاً باسم "الكندر" أو "اللبان العربي"، هو مادة صفوية راتنجية تستخرج من شجرة تدعى "البوسوبليا". يستخدم لبان الذكر منذ العصور القديمة في مجموعة متنوعة من التطبيقات، بما في ذلك الطقوس الدينية والعلاجية. لكن في السنوات الأخيرة، بدأت تزايد الاهتمامات حول فوائده الجمالية، خصوصاً في مجال العناية بالبشرة.

تعود شهرة لبان الذكر في العناية بالبشرة إلى خصائصه الفريدة. يحتوي على مجموعة من المركبات النشطة التي تعزز صحة البشرة وتحسن مظهرها. من بين هذه الفوائد، يعتبر لبان الذكر مضاداً للالتهابات، ومحارباً للبكتيريا، كما أنه يساهم في تقليل التجاعيد والخطوط الدقيقة، مما يجعله خياراً مثالياً لمستحضرات العناية بالبشرة. تعرفي معنا إلى فوائده وكيفية استخدامه على وجهك.

فوائد لبان الذكر الرئيسية  
( مضاد للالتهابات ، تحسين مرونة البشرة ، ترطيب عميق ، محاربة حب الشباب ، تفتيح البشرة ، تجديد خلايا البشرة )

## ماسك الأرز للشعر.. سر من أسرار الطبيعة لجمال خصلاتك وقوتها

إذا كنت تبحثين عن طريقة طبيعية وفعالة لتعزيز صحة شعرك وجعله أكثر لمعاناً وقوة، فإن ماسك الأرز هو الخيار المثالي لك. منذ قرون، يستخدم الأرز في العديد من الثقافات كعلاج تجميلي، وهو غني بالفيتامينات والمعادن التي يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي كبير على شعرك.

يمكن أن يساعد استخدام ماسك الأرز بانتظام في تقليل تقصف الشعر وجفافه، حيث يعمل على تقوية الجذور وحمايتها من الأضرار. كما أنه يعزز من نعومة الشعر وسهولة تصفيفه، مما يجعله خياراً ممتازاً لجميع أنواع الشعر، بما في ذلك الشعر الدهني والجاف والمجعد.

إذا مللت من البحث عن ماسكات الشعر لإضفاء لمعان وحيوية على شعرك وتطلعين إلى شعر طويل وكثيف وجذاب وتبحثين عن حلول طبيعية وعضوية لمشكلات شعرك، فإن ماسك الأرز للشعر هو الكنز الذي طالما بحثت عنه.





# إطلالة النجمة أيناى طالب ياحدث جلسة تصوير



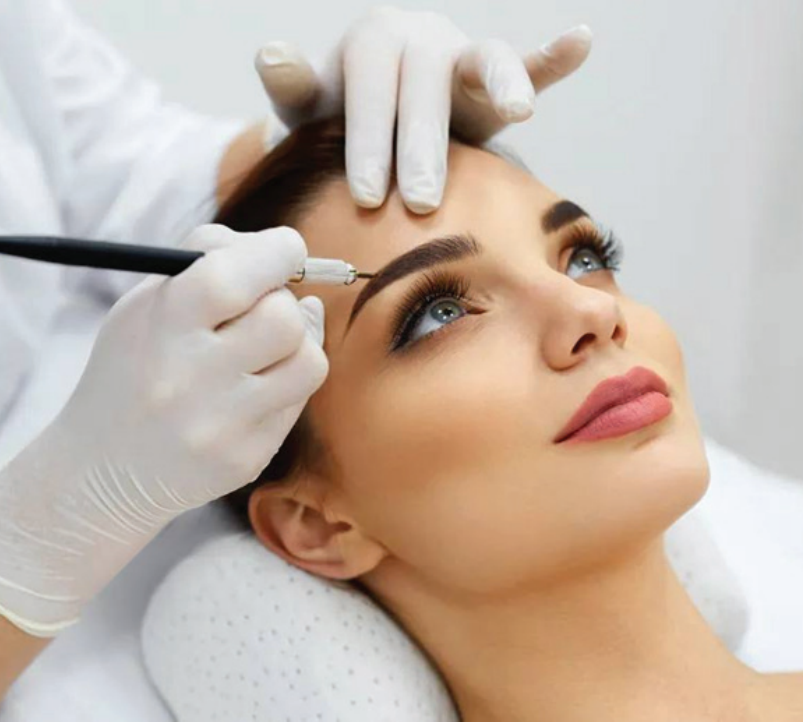
إطلالة الإعلامية  
آن صلاح  
بأحدث جلسة تصوير



إطلالة الفنانة  
**ميينا نور الدين**  
بأحدث جلسة تصوير



## فوائد وأضرار المكياج الدائم



المكياج الدائم، المعروف أيضاً بالتاتو التجميلي، أصبح شائعاً بشكل متزايد في السنوات الأخيرة، حيث تسعى الكثيرات لتحقيق مظهر دائم ومُتقَن دون الحاجة إلى تطبيق المكياج التقليدي يومياً. يتضمن المكياج الدائم استخدام تقنيات مثل الوشم أو التلوين الدائم لملء الحواجب، تحديد العينين، أو إضافة لون إلى الشفاه. على الرغم من أن له فوائد عديدة، إلا أن هناك أيضاً مخاطر وأضراراً يجب أن تكوني على دراية بها.

**فوائد المكياج الدائم**  
 ( توفير الوقت ، ثبات المظهر ، مظهر طبيعي ،  
 تصحيح العيوب ، توفير المال على المدى الطويل ،  
 حل للمشكلات الجمالية ، سهولة العناية )  
**أضرار المكياج الدائم**  
 ( المخاطر الصحية ، ألم و تورم ، نتائج غير مرضية ، تغير لون المكياج ، تكلفة الإزالة ،  
 التحسسات الجلدية ، التأثيرات النفسية )

### مكياج ناعم للمحجبات لخريف ٢٠٢٤ من المدونات..

تحرص المرأة المحجبة على مواكبة أحدث صيحات الجمال، لكن بما يليق بإطلالاتها المحتشمة الأنيقة والراقية، بما فيها موضة المكياج الناعم بنغمات مشرقة، التي تعد خياراً مثالياً لأجواء الخريف، حيث غالباً ما تكون البشرة شاحبة أو مصابة ببعض العيوب نتيجة التعرض للشمس لساعات طويلة خلال فصل الصيف، ما يبرز جمالها بأسلوب مشرق وراق في الوقت عينه. فقد حان الوقت لتتألقي بألوان مكياج مشرقة تزينين بها عينيك مع الحفاظ على ملامحك الطبيعية ولون بشرتك، وذلك على غرار مدونات الموضة المحجبات، اللاتي يلهمنك هذا الخريف أجمل صيحات المكياج الناعم والبسيط .



## حبة دواء مبتكرة تحاكي فوائد الجري لمسافة ١٠ كم

ابتكر فريق من الباحثين في الدنمارك عقارا جديدا، يحاكي تأثير ممارسة الرياضة دون الحاجة لتحريك أي عضلة في الجسم. ويعمل العقار، المتمثل في قرص دواء واحد، على طرد السموم من الخلايا وتقوية القلب. وفي دراسة أجريت على الفئران، أفاد الباحثون أن العقار يحقق الفوائد الصحية نفسها الناتجة عن الجري لمسافة ١٠ كم بسرعات عالية.



## من اقوى مناعة النساء ام الرجال.. وما هي العوامل المعززة؟

يعتبر جهاز المناعة البشري معقداً للغاية، حيث ينتج الجسم يومياً حوالي ١٠٠ مليار خلية مناعية لحماية الجسم من مختلف مسببات الأمراض. أحد العوامل الرئيسية التي تعزز المناعة لدى النساء هو امتلاكهن نسختين من كروموسوم X، مما يوفر لهن مرونة أكبر في تفاعلات الجهاز المناعي، بينما يمتلك الرجال كروموسوم X واحداً. ووفقاً لدراسات بحثية، فإن النساء أقدر على مقاومة العدوى، لكنهن في المقابل أكثر عرضة للإصابة بأمراض المناعة الذاتية.



## نصائح عملية للحصول على أفضل إضاءة في المنزل المعاصر

تضفي الإضاءة المناسبة إشراقاً على غرف منزلك، والألق، وهي تخلق جوًا مناسبًا. للاسترخاء. من الثريات المُميّزة إلى أكثر مصابيح الإضاءة تواضعًا، لهذه الخيارات دور وظيفي، ومُساهم في بثّ أجواء محددة، في كل غرفة.



## افتخار المعموري

## حلاوة الشعيرة



## المقادير

## كيس شعيرة

الشيرة. سكر مع هيل وماء ورد وزعفران وعصرة

## ليمون

التزيين حسب الرغبة

## زبد أو زيت

## طريقة التحضير

نضع قدر على النار مع إضافة الزبد أو الزيت. بعد ذلك نبدأ ب إضافة الشعيرة ونبدأ بالتقليب المستمر إلى أن تأخذ لون ذهبي بعد ذلك نبدأ ب إضافة الشيرة المجهزة مسبقا إلى الشعيرة ونتركه إلى أن تنضج ثم تقدم في طبق التقديم والتزيين حسب الرغبة

## كاريكاتير

مجلة صوتها



**منتخب الريشة الطائرة يحصد ثمانية أوسمة ملونة ببطولة غرب آسيا في عُمان**  
تفكّن المُنتخب العراقي للريشة الطائرة من حصد ثمانية أوسمة ملونة، بواقع فضية وسبعة برونزية، ضمن منافسات بطولة غرب آسيا التي أُقيمت في سلطنة عُمان للمدة من ٧ إلى ١٣ أكتوبر ٢٠٢٤ ، وبمشاركة ١٠ دول يمثلها أكثر من ٦٠ لاعبًا ولاعبة.



### فريق العمل الأولمبي يجتمع بممثلي الاتحادات الرياضية لتفعيل مشروع البطل الأولمبي

اجتمع فريق العمل الأولمبي ، برئاسة الأمين العام للجنة الأولمبية الوطنية العراقية، هيثم عبدالحميد برؤساء ثلاثة إتحادات رياضية هي الدراجات والكولف والبيسبول، لتفعيل مشروع البطل الأولمبي.

وناقش عبد الحميد التحديات التي تعترض عمل الاتحادات الثلاثة وكيفية معالجتها، داعياً جميع الاتحادات الرياضية الوطنية لترسيخ مفاهيم، ومسوّغات، مشروع البطل الأولمبي لدى مجالس إدارات الاتحادات لغرض النهوض بالقطاع الرياضي.





# إبراج صوتها الشهرية



برج الحمل، تشير التوقعات إلى إمكانية الحصول على زيادة في الدخل أو ترقية في العمل. يُنصح بعدم السماح للآخرين بفرض ضغوط عليهم، ومن المتوقع أن يقضوا وقتًا ممتعًا في النزاهات سواء بمفردهم أو مع الأسرة.

الحمل



ينبغي لأصحاب برج الثور أن يكونوا حذرين في تصديق كل ما يُقال لهم من الأصدقاء. يتوقع أن يتمتعوا بفرص سفر ممتعة مع اقتراب الأجواء الشتوية في نهاية الشهر.

الثور



يبدو أن شهر نوفمبر سيكون مميزًا لمواليد برج الجوزاء في مجال الحياة العملية، حيث قد يحصلون على مكافآت. من المهم تجنب الميل إلى المثالية المفرطة في العمل لضمان تحقيق النجاح.

الجوزاء



يتوقع علماء الفلك لمواليد برج السرطان الشعور ببعض التوتر في العلاقة مع الشريك، مما قد يؤدي إلى بعض الخلافات. وقد يحصل مواليد برج السرطان على ترقية أو زيادة في الراتب.

السرطان



يبدو أن شهر نوفمبر سيكون وقت جني الثمار لأصحاب برج الأسد، حيث ستكون لديهم فرص للاستمتاع بتجربة أشياء غير متوقعة ولكن بشكل إيجابي.

الاسد



لشهر نوفمبر تأثير إيجابي على تفكير مواليد برج العذراء، حيث يمكن أن تُحسن أفكارهم حياتهم بشكل كبير.

العذراء



يجب على أصحاب برج الميزان تجنب الميل إلى المبالغة وكثرة الحديث لتحقيق إنجازات أكبر في العمل.

الميزان



الكتابة ستكون مفتاح النجاح لمواليد برج العقرب. يُنصح بتسجيل المذكرات أو كتابة القصص. يمكن أن يُمنحوا مكافآت أو زيادة في الراتب نتيجة لجهودهم.

العقرب



على أصحاب برج القوس توشي الحذر من المبالغة، والابتعاد عن الإفراط في الاستمتاع، لتحقيق توازن أفضل في حياتهم.

القوس



يُشجع مواليد برج الجدي على اتخاذ خطوات عملية لتحسين حياتهم المهنية، مع ضرورة عدم السماح للماضي بعرقلة تقدمهم.

الجدي



شهر نوفمبر سيكون وقتًا مميزًا لتألق برج الدلو، لذا يجب أن يتوقعوا أي أحداث غير متوقعة.

الدلو



ينبغي لأصحاب برج الحوت عدم تصديق كل ما يسمعون، حيث يُتوقع أن يكون السفر جزءًا من خططهم في هذا الشهر. ويتوقع علماء الفلك أن يكون شهر نوفمبر شهرًا ممتعًا ومليئًا بالتحديات.

الحوت





المؤتمر السنوي  
(المرأة والأمن  
والسلام)  
بمناسبة  
الذكرى الرابعة  
والعشرين  
لقرار 1325



الدائرة الوطنية للمرأة  
العراقية