



العدد الخامس

## AL MAHA MAGAZINE

رئيس التحرير

مها عادل محمد

تنقيح

مها عادل محمد

أمل راضي الحريشاوي

تدقيق ومراجعة

نهى علي الجبوري

مها عادل محمد

كادر الإعداد

مها عادل محمد / خلود حميد احمد/ نهى علي الجبوري / رسل محمود/ أسيل محمود/ لميس هادي / جيهان البياتي/ أمل راضي الحريشاوي / آية حسين / سجي حميد ظاهر/ قسم تمكين المرأة في وزارة الشباب والرياضة

الإخراج الفني و تصميم الغلاف

بلاك وايت للتصميم



رابطة المها الثقافية

مجلة المها ترتبط برابطة المها الثقافية على

الفيس بوك

مجلة المها نسوية , ثقافية صادرة من دار المها للطباعة و النشر

\_\_ بَحْلة جديدة تم إصدار العدد الرابع من مجلة المهما في معرض بغداد الدولي للكتاب مع تغطية إعلامية وعقد جلسة حوارية مع كادر المجلة في المكان ذاته. \_\_  
 \_\_ تم الإعلان عن مسابقات ثقافية وأدبية ضمن فقرات مختلفة لتهيئة العدد السادس الجائزة عبارة عن نشر الفائز ونُبدَه عنه ونشر مقالهُ وخاطرتهُ وموهبتهُ بشكل مجاني دعماً وتشجيعاً لفنهُ الكُتاب والشباب. \_\_  
 \_\_ تم توجيه دعوة رسمية لكادر مجلة المهما لحضور مؤتمر دولي في الأردن تحت عنوان تمكين المرأة القيادية والريادية. \_\_  
 \_\_ تم انضمام الكاتبة والروائية آية حسين عطوي لكادر مجلة المهما



السيدة مدير القسم الإداري في دائرة الشؤون الإدارية والمالية ومديرة مكتب السيد المدير العام الست زينب رؤوف أهلا وسهلا بكم في رحاب مجلة المها الثقافية النسوية،

يسرنا استضافتكم في لقاء صحفي وتقديم بعض الأسئلة التي تسهم في تثقيف وتوعية المرأة العراقية استنادا إلى خبرتكم ومركزكم القيادي وتسليط الضوء على نشاط وتأثير إحدى الشخصيات القيادية النسوية الفاعلة في وزارة الشباب والرياضة،



**إذا أمكن تعرفين متابعين مجلة المها ببطاقتك الشخصية:**

1- من هي زينب رؤوف؟ حسب رؤية أم هالة؟

زينب رؤوف موظفة في وزارة الشباب والرياضة

متزوجة ولدي خمسة أولاد حاصلة على شهادة الدبلوم في الإدارة القانونية.

2- كيف كانت البداية؟

وما هو أكثر تحدي واجه زينب رؤوف في مواجهة المجتمع الذكوري خلال مسيرة التدرج الوظيفي لك؟

كانت البداية عام 2002 تاريخ مباشرتي في هيئة الشباب والرياضة /الدائرة الإدارية والمالية /قسم

الأفراد في ذلك الوقت حيث كان أول عمل لي هو الأرشفة وحفظ البريد الصادر وأكثر تحدي يواجه النساء العاملات بشكل عام وليست زينب رؤوف وحسب حيث تكافح المرأة العاملة من أجل تخطي العقبات التي تواجهها في حياتها الخاصة والاجتماعية ،فقد تتعرض لنقد من الأشخاص أو لبعض المضايقات والمعوقات التي تؤثر عليها سلبا وتسبب لها بعض المشاكل ومنها الرفض في العمل هناك بعض الأشخاص يرفضون توظيف المرأة التي لها أطفال ومسؤوليات منزلية بسبب فكرة عدم قدرتها على الموازنة بين العمل والمسؤوليات فقد تنقاعس وتبدأ في تقديم الأعذار وكذلك العادات والتقاليد التفريق بين الجنسين في العمل حيث ان المناصب القيادية غالبا ما تكون للرجال وهذا يقلل من فرص إثبات المرأة لنفسها في العمل .

3- كيف تصفين التنمر والتنافس الغير مقبول بين بعض النساء والذي يبني على أساس الحسد والغيرة المفرطة؟

الله الحمد لم أواجه أي تنمر مباشر من زميلاتي وزملائي في العمل حيث تم احتوائهم بالمواقف ومقابلة الإساءة بالإحسان وفي كثير من الأحيان كان التنمر أن وجد حافز كبير لي لتقديم الأفضل والأبداع في عملي

4- كيف ترين مدى تنفيذ التشريعات والقوانين النافذة الخاصة بتمكين المرأة وتطبيق معايير النوع الاجتماعي في الوزارة؟

وزارة الشباب والرياضة من الوزارات العراقية الداعمة للعنصر النسوي في بلدي العزيز.. حيث أن المرأة في وزارتي استطاعت وبجدارة أشغلت مناصب مهمة وأشغلت أقسام حيوية مثل قسم إدارة الجودة الشاملة والتطوير المؤسسي وقسم تمكين المرأة العراقية وحسابات الخطة في الدائرة الهندسية وقسم الأملاك إضافة إلى الأقسام الإدارية في بعض الدوائر العامة وبضمنها دائرتي

5- ما هي المجالات التي يمكن للمرأة العراقية ان تكون أكثر تأثير وفعالية؟  
المرأة العراقية لها تأثير وفعالية في جميع المجالات حيث أنها أبدعت وبجدارة وبشهادة الجميع

6- حسب خبرتك فيما يتعلق بالموظفات

الجدد هل يحتجن دعم كقيادات نسوية من أجل تمكينهن في المجتمع؟

أكدت تحتاج الموظفات الجدد إلى دعم قيادي وأداري من قبل العناصر القيادية علما بأنه

من ضمن سياسة وزارتنا الاهتمام بزج

الموظفات الجدد في دورات إدارية وقانونية

لغرض أعدادهم إداريا وقانونيا من حيث

معرفة اهم الضوابط التي يتم العمل بها

إضافة إلى تدريبهم من خلال هذه الدورات

إداريا لتلافي الوقوع في أخطاء للأعمال

الموكلة إليهم.

7- ما هي الوسائل التوعوية التي تتبعها ام هالة لدعم المرأة العراقية؟

حرصنا دائما على زيادة توعية المرأة وتنقيتها من خلال زجها في ورش عمل

توعوية ودورات تدريبية في كافة المجالات إضافة إلى حرصنا الشديد على حل كل مشكلة عمليا وأسريا.

8- هل تختلف ام هالة في البيت عن زينب رؤوف في العمل من الناحية التربوية

والإنسانية والتعاطف مع الآخرين كما هو معروف عن ام هالة؟

لا تختلف ام هالة في بيتها عن مكان عملها وذلك لان مقر عملي هو بيتي الثاني

وزملائي وزميلاتي أبنائي وأخواتي لذلك لا أجد صعوبة في إدارة عملي ..

حيث يغلب طابع الأم في تعاملتي مع الجميع حتى المراجعين.



- 9- ما هي نصيحتك للمرأة العراقية من اجل أثبات الوجود والتميز في ظل الصعوبات التي تواجهها في زمن التحديات الوظيفية وضعف نسب التمثيل النسوي في المناصب القيادية؟
- انصح كل امرأة عراقية تحب عملها فمن خلال عملها يتم تحقيق ذاتها إضافة الى ابداعها اذا احبته. واوصيها بالعطاء أكثر ... ستكون النتائج مذهلة
- 10- كلمة أخيرة تحبين أضافتها لأسرة تحرير مجلة المها الثقافية..
- اخيراً أتوجه بالشكر الجزيل لمؤسستكم ومجلتكم العزيزة التي حرصت كل الحرص على تقديم المرأة العراقية بأجمل صورة متمنية لكم دوام التقدم والتميز في عملكم. شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمرأة العراقية مع التقدير..

الصحفي  
حسن الشمري





الوان موضة صيف 2022 سيطر على عالم الموضة خلال هذا الموسم بعض الألوان، يمكن بيانها كالتالي:

- **اللون الأبيض** يعد اللون الأبيض من الألوان المسيطرة على موضة هذا الموسم، فهو من الألوان الشهيرة والأكثر استخدامًا، كما أنها أكثر الألوان جمالًا، وتم تقديم اللون هذا الموسم من أكبر الدور العالمية للأزياء مثل **Victoria Beckham**، **Max Mara**، و **Fendi**. وظهرت العديد من التصاميم التي تعتمد على اللون الأبيض مثل اللبس الرسمي، والفساتين، والبنطلونات.
- \* **اللون الأزرق السماوي** تبنت عدد من دور الأزياء على المستوى العالمي فكرة التصاميم التي يستخدم فيها اللون الأزرق، فهو يجعلك تشعر كأنك طائر في السماء، ومن بين أشهر هذه الدور **Fendi**، **Versace**، و **Burberry**. فهو أحد الألوان ذات التأثير الكبير على عالم الموضة لعام 2022.
- \* **اللون الأصفر** لأن الصيف يتميز بألوانه المبهجة المرححة، والتي من بينها الألوان التي تشبه الألوان الذهبية لأشعة الشمس. وقد يتجه الكثير من الفتيات عند اختيار الألوان في فصل الصيف إلى الألوان الفاتحة، لذلك اتجه عدد من دور الأزياء إلى اللون الأصفر. فهو يعطي لمسة وكأن قطعة من الشمس تسير على الأرض، ويبدو اللون مشرق وجذاب، وقدمت هذا اللون عدد من الدور العالمية للأزياء منها **prada**، **Miu Miu**، و **Etro**.
- **الأزرق الكهربائي** وإن كان اللون الأزرق السماوي يسيطر على أغلب دور الأزياء هذا الموسم إلا أن اللون الأزرق بجميع درجاته له تأثير كبير في النفوس، ويعتبر مطلب كثير من أصحاب الذوق الرفيع. فنجد اللون الأزرق الكهربائي مسيطر على المجموعات في الصيف والربيع، فظهر منها الفساتين، واللبس الرسمي، والسرراويل.
- **الأحمر الناري** درجة هذا اللون فيها كثير من الدفء والإطلاالات الجريئة، كما أنه من الألوان الملفتة للأنظار. فإن كنتِ ترغبي في ألوان مميزة وأنيقة ومختلف التصاميم العالمية يمكنكِ أن تتألقي في اللون الأحمر الناري.





• اللون الزمردى الأخضر مع مرور الوقت يزداد اللون الأخضر ثراءً، وترتفع شعبيته في عالم الموضة، فهو فيه إحياء التجدد والشعور بالانتعاش والهواء. وقامت أشهر بيوت التصميم العالمية هذا الصيف بتقديم البدلات والفساتين التي تشبه ألوان الأعشاب في الربيع. وهو من الألوان الذي يليق على معظم الناس، فأصبح الاتجاه إليه الآن أكثر لكل مصممي الموضة.

• \* الأخضر الفاتح قد يدل إحساس التجدد، والنمو من جديد على شعور طيب في النفس، ويتجه إليه كثير من محبي الألوان والذوق. وهذا ما اتجه إليه عدد كبير من المصممين، إلى أن اللون الأخضر الفاتح أو الباهت قد يكون أحد الألوان التي قد يتمحور حولها مجموعة تصاميم. يمكنك الآن ارتداء سراويل، وفساتين، وتنانير من اللون الباهت على الانتعاش والأشبه بالنعناع.

• إعداد/ رسل محمود





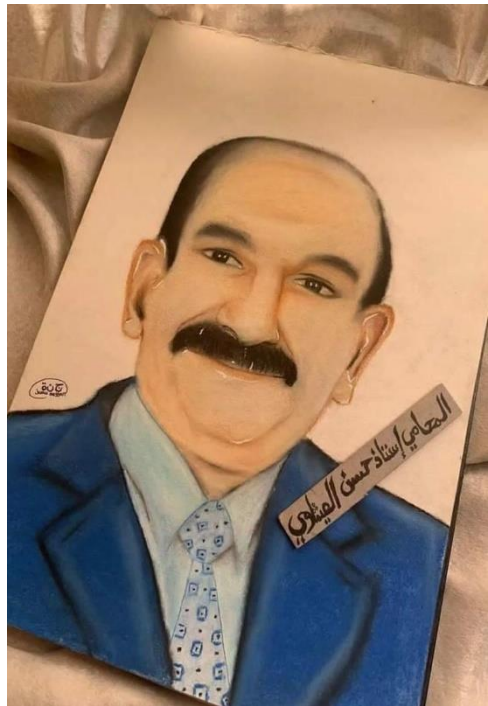
فقرة مواهب

أنا جنة حسن سلمان الرسامة التشكيلية والمحامية والكاتبة في ان واحد أول وجهة في حياتي قد خضتها وأبحرت بها هي عالم الرسم عالم مليء بسنوات طمحت فيها أن أكون ما أنا عليه الآن .وما سأغدو به في المستقبل القريب .. لقد بدأت موهبتي منذ الصغر إلى أن أصبحت متعددة المواهب لقد تفوقت في دراستي للقانون ، هذه ما زادني دافع حتى أقدم بوقت قريب رواية لي ، أنا الرسامة الطموحة والمثابرة منطلقة إلى الحياة .. بألوانها ولوحاتها وأفكارها البسيطة بأقل الأدوات وابطسط لوحات وأصغرها إلى أن أصبحت لوحات جميلة بين يدي ومازالت تكبر موهبتي إلى لوحات كبيرة التي طالما حلمت بها ومضيت حياتي ما بين تحقيق أحلامي وأهدافي المستمرة ، الداعم الأول والحقيقي هم كانوا أهلي جميعا من خلال ثقتهم بي والآن ها أنا أثبت نفسي في إطار من الخيال والإبداع ارسم لوحات لامست أطراف يدي الخيالية والأجمل أنها لامست قلبي بكل حُب واعتزاز ، نحن عبارة عن أقلام تكتب وتنجز وترسم وتحقق أحلام السنين ها أنا الرسامة منذ الصغر حاملة بيدي كراستي وألواني ، الوح للمستقبل بأني قادمة إليه بكل طاقتي وموهبتي بأن ابداع وانشر براعم الخيال الذي يسكن في رأسي وانشره على لوحات تزهو بالجمال و تبقى خالدة.

إعداد/ سجي حميد ظاهر



مواهب





أنا ( ويفون حيدر ) أخصائية تغذية وتقنية غذائية بدأت مشروعي بالبداية بعمر صغير بعمر ال 17 سنة فتحت متجري سنة ورجعت أغلقتة بعمر ال 18 من عمري 4 سنوات، كنت أحب الرسم وارسم أي شيء أشوفه أمامي، كبرت وكبرت معاي موهبتي حتى بعدم توفر الأشياء اللي تطور رسمي بس أنه مادام الموهبة موجودة، ما يحتاج كل شيء يتوفر عندك هذه كانت قناعتني رجعت فتحت متجري بعمر العشرين سنة حتى أعتد على نفسي أكثر بديت أصنع الأشياء وأتقنها من أول محاولة لأن تقدرتون تقولون عندي العين الناسخة أي شيء أشوفه أقدر اصنعه باي شيء متوفر عندي، وأحب أهتم بالتفاصيل حتى يطلع إلي صنعتة نفس اللي شففته بالضبط أحب الصناعة اليدوية كلش وعندي القدرة أطوره مشروعي بدأ ليس بشي كبير أبدا فقط 35 الف وفرت بيه المواد الأولية إلي أحتاجها واستمرت لحد ما كدرت اصنع هواي شغلات ودائما تأتي أفكار جديدة أطبقه حتى لو ما نزله للمتجر أطبقه لنفسني لان التجارب حلوه سواء ضبطت او لا، ومن مواهبي هي الرسم التطريز الصنع اليدوي الديكور.

إعداد/ لميس هادي

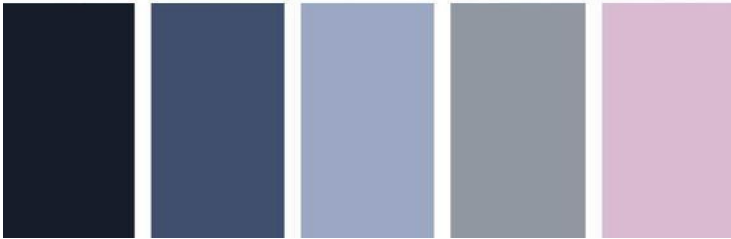




فقرة سيرة ذاتية  
نسلط الضوء من خلال هذه الفقرة  
على السيدة  
سجى يوسف من العراق. صلاح  
الدين مواليد ١٩٩١

- مدربة تنمية ذاتيه .
- و متحدثة تحفيزيه life coash
- حاصلة على شهادة الماجستير  
المهنية للاستشارات النفسية  
والأسرية باعتماد من المؤسسة  
البريطانية
- \*\*الهواية السعي نحو التقدم  
والنجاح أكثر في الدراسة  
الأكاديمية
- \*\*الموهبة كتابه الخواطر  
إعداد/مها عادل

# الوان



■ ما زالت مظاهر التخلف في مجتمعنا وعالمنا رغم التطور السريع والتغير الواضح في كل المجالات وفي تفكيرنا ووجهات النظر ومن ضمنها أزمة المرأة ونظرة المجتمع لها. لا زال حلم مجرد حلم (حلماً يقوده العمل ويعززه العلم). المرأة هي المؤثر الكبير في المجتمع، فهي البنية الأساسية لتقدم المجتمع، لأنها مربية الأجيال وقد برعت المرأة في الكثير من المجالات ونافست الرجل حيث أثبتت وجودها في كل مجالات العمل الحياتية فقد وصلت إلى أعلى مراتب العمل وأنجزت الكثير وأبدعت في كل الأعمال المختلفة والمهمة. لا يمكننا أن نُدعي ان أزمة المرأة أو تخلف نظرة المجتمع لها هي ازمه جديدة أو أنها مختصه بأزمتنا العربية والإسلامية فكانت قبل مجيء الإسلام وهي تُعامل بظلم دون اخذ حقوقها كاملة ثم جاء الإسلام ليقر لها حقوقها ويجعلها بجانب الرجل في الواجبات والحقوق بل اكثر من ذلك وفي اليسير من الأحكام التي راعى فيها الإسلام الاختلاف في طبيعة المرأة. ثم تراجعت نظرة المجتمع للمرأة حينما بعد المسلمون عن تعاليم الدين الإسلامي الحنيف وعدم تطبيق ما نص عليه كتاب الله وهو الدستور الذي ترجع اليه الأمة الإسلامية اجمع. لكن رغم كل ذلك أثبتت المرأة قوتها بأنها هي القائد والمربي والقُدوة فأصبحت الدكتورة والمهندسة والقانونية والمعلمة مربية الأجيال الأولى بالإضافة إلى أنها أم وزوجة في نفس الوقت .. واتسعت أدوارها وكبرت مسؤوليتها خاصة في ظل التطور الحاصل ولأن الدين الإسلامي كفل كل الحقوق للمرأة والرجل على حدّأ سواء فقول الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم وهو يخاطب الرجل والمرأة بخطاب واحد كما في قوله تعالى: ﴿ وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى... ﴾ وساوى بينهما من حيث القيمة الإنسانية والروحية كذلك ساوى الإسلام المرأة والرجل في جميع القوانين وأتاح الدين الإسلام للمرأة الحق في التعليم فنص على أن طلب العلم فريضه على كل مسلم ومسلمه وأخيرا تعامل الإسلام مع المرأة على أنها سيدة في المجتمع واوكل لها اعظم مهمة وهي ان تكون السبب في تكاثر المجتمع وتحملت هذه المهمة بكل جدارة وتفاني واستطاعت التوازن بين عملها داخل البيت وخارجه ودورها كأم ومدرسة للأجيال كما وصفها الشاعر العربي حافظ إبراهيم في قصيدة العلم والأخلاق: "الأم مدرسة إذا أعددتها... أعدت شعباً طيب الأعراق". أغلبية الناس قد سمعوا هذا البيت لذي نُقش في عقولنا منذ الصغر. فقد شبّه الشاعر حافظ إبراهيم الأم بالمدرسة التي إذا أُعدت إعداداً جيداً من كافة النواحي كان نتاجها شعباً طيب الأعراق.





## فقرة ثقافة مجتمع

■ التعاطف... روي عن النبي الأكرم محمد(ص): [ ترى المؤمنين في تراحمهم وتوادهم وتعاطفهم كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى ] التعاطف جزء أساسي في تكويننا كبشر وفي بناء الروابط الاجتماعية ولكن كبشر علينا ان نتعلم كيفية تحويل المعاناة إلى انشراح وسعادة ومساعدة الآخرين على حل مشاكلهم بأنفسهم وهذا لا يكون الا بمعاشية المشكلة وتفهم ومعرفة ألم الطرف المقابل. الرحمة والعطف صفات عظيمة يجب ان نتحلى بها لأنها تحسن من الحالة النفسية للإنسان. فأولئك الأشخاص الذين يشعرون بعطفك ورأفتك سيصبح لديهم المزيد من التفاؤل، وبالتالي سيكون شعورهم هم أنفسهم بإحساس الرحمة داخلهم وينعكس هذا على تصرفاتهم العطف يجعل الإنسان قادراً على تجاوز كل الأمور السلبية المحيطة به ، وسيكون أقل تفكيراً بكل الأشياء التي حصلت خطأ في الماضي. ومثل هؤلاء الأشخاص يتمتعون باستقرار عاطفي أكبر ويعيشون الإيجابية باستمرار . أن التعاطف والتعاون في أمور الخير والصلاح والرحمة ، وتقديم الدعم والمواساة للجميع في كافة الأمور الحياتية لقوله تعالى : { إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوِيكُمْ } يمكن للشخص أن يزيد من مشاعر التعاطف والإيثار لديه من خلال نشر ثقافة التعاطف بين الناس، من باب التعامل مع أحبائه من أفراد العائلة أو أصدقاءه المقربين او الجيران ... فيمكنه اختيار شخص عشوائي أو أحد ما ممن تعرضوا لبعض المعاناة في فترة من فترات حياتهم لمحاولة رفع شعور التعاطف والرحمة اتجاههم وإخراجهم من هذا الوضع بالتواصل معهم وعمل لهم أجواء إيجابية خالية من كل المنغصات التي واجهتهم وأيضا التعاطف وإظهار الحنان مع شخص ما كان يعتبره عدواً له أو كان يحمله نزاعاً ما ويمكن اعتماد مثل هذا النوع من التعاون كتدريب في محاولة للقضاء على معاناة الآخرين والتعاطف معهم... ولعل أكثر المناسبات التي يجب أن نهتم بها لنعلي من قيمة المحبة والتعاطف، هي الأعياد مثل عيد الفطر وعيد الأضحى باعتبار أن العيد بمثابة الوسيلة التي يمكن من خلالها توطيد أواصر المحبة والتراحم بين أبناء المجتمع الواحد. ونحن نعيش في هذه الأيام أياماً مباركة نفوح منها روحانيات قدسية تبعث في النفس الإحساس بقيمة وعظمة الاحتفال بعيد الأضحى المبارك الذي يأتي عقب وقوف حجاج بيت الله الحرام على جبل عرفات في مشهد مهيب رافعين أكف الضراعة إلى المولى عز وجل أن يتقبل منهم الأعمال الصالحة





واعتقد أنه قد آن الأوان وسط  
هذا الكم الهائل من ضغوط  
الحياة أن نعتبر تلك الأيام  
المباركة التي نعيشها نقطة  
تحول في حياتنا وأن نتجاوز  
خلافاتنا ونبدأ صفحات جديدة  
في تعاملات بعضنا البعض  
وان نتجنب أي أعمال قد  
تتسبب في إفساد فرحتنا بالعيد  
وأن ننقي قلوبنا ونفسح المجال  
أمام التصرفات النبيلة البعيدة  
كل البعد عن تصرفات الحقد  
والغل والكراهية. اللهم بحق  
هذه الأيام الطاهرة المباركة  
نور قلوبنا بنورك الكريم  
وارزقنا العفو والعافية ومتعنا  
بنعمة الأمن والأمان  
والاستقرار يا ارحم الراحمين

أعداد\_ امل راضي

## طرق التصوير الاحترافي

◇ افهم معدّاتك وقدرات هاتفك: الجانب السلبي الأكبر في كاميرات الهواتف المحمولة هو المحدودية، حيث أن الشركات تُجبر بسبب صغر الهاتف على الحد من الكثير من الخيارات المتوافرة، مثل تغيير فتحة العدسة، والتي تكون ثابتة في الهواتف الذكية، أو سرعة المغلاق، على الرغم من أن بعض الهواتف الحديثة تسمح الآن بالتحكم بسرعة المغلاق، إلا أن الخيارات المتوافرة في كافة الهواتف هي خيارات التحكم بمقدار التعرض للإضاءة Exposure و ISO. والشكر لمطوري التطبيقات، إن لم توفر لك الشركة بعض هذه الخيارات، فيمكن تثبيت تطبيق كاميرا آخر مثل FV-5 Camera لتجاوز حدود الشركة.

◇ افهم الخيارات التي توافرها التطبيقات: لإنتاج صورة احترافية يجب أن تمرّ أولاً بعدد من المراحل، بداية بالطبع هو النقاط الصورة، على الرغم من أن حساس الكاميرا هو ذاته، إلا أن الخيارات التي يوفرها كل تطبيق قد تنتج صوراً مختلفة قليلاً. فخيارات التحكم بالبعد البؤري Focus والتعرض للإضاءة ومستويات الإضاءة أيضاً ستختلف من تطبيق لآخر. ثم تأتي مرحلة التعديل؛ فلا تصدق أن المصورين الاحترافيين يتلقطون الصور كما يعرضونها أمامك، فهي تمر أولاً عبر عدد من التغييرات والتطبيقات، ولعل أفضلها حالياً هو Lightroom الخاص بشركة Adobe، وإن كنت تفضل شيء ما أبسط، فتطبيق غوغل ( SnapSeed أندرويد – أيفون) سيفي بالغرض. والنصيحة الأهم هنا: دائما التقط الصور بأكبر دقة ممكنة لتعطي نتائج أفضل عند التعديل.

◇ اضبط الإضاءة بالشكل الصحيح: وهذه النصيحة مهمة سواءً أكنت تستعمل الهاتف أم كاميرا احترافية DSLR، ففتحة العدسة صغيرة نسبياً وتحتاج للضوء أن يعبرها، وما الخيار الأفضل من الشمس! الأمر المهم هنا هو أن تقوم بضبط التعرض للإضاءة بشكل مناسب، فإن ازداد بشكل كبير، فستفقد بعض التفاصيل -الغيوم في السماء ستتحول بشكل كئي للأبيض على سبيل المثال- وإن كانت الإضاءة أقل مما يجب ستحصل على صورة باهتة وتباين ألوان أقل.



لا تستخدم فلاش الكاميرا: النصيحة التي ستسمعها من المصورين المحترفين هي ترك فلاش الكاميرا خياراً أخيراً، فالحصول على الإضاءة المناسبة من مصدر خارجي هو الخيار الأفضل دائماً، وإليك المفاجأة... قد تحتاج لاستخدام فلاش الكاميرا عندما يكون الضوء من حولك ساطعاً أكثر من حاجتك للفلاش في الظلام! فاستخدام الفلاش في الظلام يجعل الضوء في الصورة لامعاً ومزعجاً.

◇ استخدم إطاراً للصورة: بالطبع لا اقصد تلك الإطارات الغريبة التي توفرها بعض التطبيقات، وإنما القصد هنا عن البيئة التي تصور بها. استخدم النافذة، المرآة، طرف جسر ما أو لافتة، والقصد هنا أن تدخل جزئياً عنصراً ليس أساسياً في الصورة ليقوم نوعاً ما بعمل الإطار الذي يركّز النظر على موضوع الصورة الرئيسي.

◇ غير منظورك وجرب زوايا ومواقع مختلفة: ببساطة اخرج عن المألوف ولا تخف، جرب زوايا مختلفة للجسم ذاته، انبطح على الأرض أو تلصق شجرة ما، فالكاميرات أصبحت صغيرة لنستغل هذه المواضيع، هذا التغيير في الزوايا قد يقدم لك صور أجمل مما كنت تتوقع أساساً، بالإضافة لذلك، يمكنك الاقتراب بشكل كبير من جسم صغير، وبذلك يبدو أكبر والخلفية ستكون خراج مدى العمق البؤري مما سيعطي جمالية أكبر للصورة.

إعداد/ مها عادل محمد



## أسباب

## جفاف الشعر



## أسباب جفاف الشعر

- الإفراط في استخدام أدوات تصفيف الشعر من مجفف الشعر، الفير وغيرها من أدوات تصفيف الشعر التي تعمل على الحرارة... يؤدي الإفراط في استخدام هذه الأدوات إلى ظهور مشكلة الشعر الجاف. فهذه الخطوة تجرّد الخصلات من الرطوبة وتضعفها. في حال اضطرت إلى استخدام أدوات التصفيف، احرص على استخدام المنتجات التي تحمي شعرك من الحرارة.
- الإفراط في استخدام صبغة الشعر، أن كنتِ تلجئين إلى هذه الخطوة بشكلٍ مبالغ به من دون اتباع روتين خاصّ بالعناية بالشعر الملون، فهذا الأمر قد يؤدي إلى جفاف الخصلات، تلفها وتكسرها. لذلك ولتفادي المعاناة من الشعر الجاف، احرص على اتباع خطوات معينة للحفاظ على صحّة الشعر الملون.
- اللجوء إلى مستحضرات غير المناسبة للعناية بالشعر استخدام منتجات عناية بالشعر غير مناسبة لنوع شعرك يتلف خصلاتك ويؤدي إلى أيضاً إلى شعر جاف. اضغطي هنا لمعرفة نوع الشامبو المناسب لخصلاتك وهنا لنوع بلسم الشعر المناسب لك.
- الإفراط في غسل الشعر إلى جانب استخدام مستحضرات الشعر الخاطئة، غسل الشعر بطريقةٍ مبالغ بها يجردّ الخصلات من الزيوت الطبيعيّة ويؤدي بالتالي إلى المعاناة من مشكلة الشعر الجاف. أن كان شعرك دهني، احرص على غسل شعرك مرّتين في الأسبوع. إن كان شعرك مجعداً، اغسليه 3 مرّات في الأسبوع أما أن كنتِ صاحبة شعر ملون، فاغسليه مرّتين في الأسبوع.
- العوامل البيئية العوامل البيئية كارتفاع درجات الحرارة أو انخفاضها بشكلٍ مبالغ به ممكن أن يؤثر سلباً على الخصلات فيؤدي إلى المعاناة من الشعر الجاف. إن كنتِ تعيشين في منطقة ذات حرارة شديدة أو برودة شديدة فشعرك سيصبح هشاً. كما أن التعرض المستمر لأشعة الشمس والرياح يمكن أن يسبب جفاف الشعر.
- سوء التغذية المأكولات التي تتناولينها تلعب دوراً مهماً في المحافظة على صحّة الشعر. اللجوء إلى نظام غذائي خالي من الخضار، الفواكه والحبوب الكاملة الغنيّة بالبروتينات والفيتامينات A و B و C و E و K يؤدي إلى جفاف الشعر. كما غضّ النظر عن تلك التي تحتوي على نسبة عالية من السيليك، مثل البطاطس، الهليون، الخيار والفلفل يسبب أيضاً جفاف الشعر.
- نقص نشاط الغدة الدرقية، الغدد الدرقية تساعد في السيطرة على استخدام الكالسيوم. نقص نشاط الغدة الدرقية يسبب أعراض كثيرة في الجسم منها جفاف الشعر والبشرة. بعد أن تعرّفت على الأسباب التي تؤدي إلى الشعر الجاف، احرص على تجنّب كل هذه العوامل بهدف الحفاظ على صحّة خصلاتك.

**العمل خلال فترة الحمل** ما ينبغي فعله وما لا ينبغي فعله ليس من السهل دائماً العمل خلال فترة الحمل. تعرفي على كيفية معالجة الأعراض، كي تحافظي على صحتك وتؤدي وظيفتك. تستطيع معظم النساء مواصلة عملهن أثناء الحمل. بالرغم من ذلك، فقد يفرض الحمل عليك تحديات في مكان العمل. ولكي تظلي متمتعة بالصحة وقادرة على إنجاز العمل، يتعين عليك فهم كيف تخففين من الأمور المزعجة الشائعة أثناء الحمل، واعرفي الحالات التي قد تهدد فيها مهمة العمل حملك.

■ **التخفيف من حدة الغثيان والقيء**: يُطلق عليه غثيان "الصباح"، لكن الدوار بسبب الحمل يمكن أن يحدث في أي وقت. للتخفيف من حدة الغثيان وقت العمل:

ابتعدي عن محفزات الغثيان. سواء كانت روائح الأطعمة في غرفة الاستراحة أو الروائح أو مذاق أنواع أطعمة معينة، فابتعدي عن أي شيء قد يحفز شعورك بالغثيان. تناولي وجبات خفيفة بين الحين والآخر. قد تساعدك المقرمشات والمأكولات الخفيفة الأخرى كثيراً على تخطي فترة الغثيان. واحتفظي بكميات منها في العمل لتناولها كوجبات خفيفة. كما قد يساعدك

مشروب الزنجبيل الطبيعي أو شاي الزنجبيل في هذه الفترة. تناولي جرعات من فيتامين B-6. فهو آمن أثناء الحمل ومتوفر دائماً. وقد يساعد على تخفيف الغثيان. ومن المفيد أيضاً تناول الدوكسيلامين (Unisom) أو ديفينهيدرامين وقت النوم. ولكن يفضل عدم تناول أي منهما أثناء النهار حتى لا تشعرين بالنعاس. استشيرِي الطبيب ليصف لك أدوية مضادة للغثيان. بالنسبة إلى حالات الغثيان والقيء الشديدة المصاحبة لفقدان الوزن، قد يصف لك الطبيب دواءً مضاداً لها.

■ **معالجة الشعور بالتعب**: قد تشعرين بالتعب لأن جسمك يتعرض للإجهاد من أجل دعم الحمل، وقد تكون الراحة أثناء يوم العمل أمراً صعباً. وقد تستفيدين من اتباع النصائح التالية: تناولي الأطعمة الغنية بالحديد والبروتين. قد يكون التعب عرضاً من أعراض الإصابة بأنيميا نقص الحديد، لكن ضبط نظامك الغذائي قد يكون مفيداً في العلاج. اختاري الأطعمة المفيدة، مثل

اللحوم الحمراء خفيفة الدهون والدواجن والمأكولات البحرية والخضراوات ذات الأوراق الخضراء وحبوب الإفطار التي تحتوي على الحبوب الكاملة المعززة بالحديد والبقوليات. خذي فترات استراحة قصيرة متكررة. قد يفيد النهوض والحركة لبعض دقائق في تجديد نشاطك. وقد يساعدك على الاسترخاء قضاء بضعة دقائق مع إطفاء الأنوار ورفع القدمين. اشربي الكثير من السوائل. احتفظي بزجاجة من المياه على مقربة منك واشربيها خلال اليوم. وأكثرِي من الشرب

خلال ساعات النهار بدلاً من الساعات المتأخرة قبل النوم لتقليل مرات دخول الحمام واضطراب النوم. قللي من الأنشطة التي تمارسينها. حاولي أن تقللي من الأنشطة غير المرتبطة بالعمل حتى تدعي مجالاً أكبر للراحة بعد أوقات العمل. ويُفضل التسوق عبر الإنترنت أو تعيين شخص ما لتنظيف منزلك أو العناية بالفناء. ■



■ حافظي على روتين اللياقة البدنية. قد تساعد الأنشطة البدنية في رفع مستويات الطاقة، وخاصة بالنسبة لهؤلاء النساء اللاتي يجلسن خلف المكاتب طوال اليوم. اذهبي للتمشي بعد العمل أو انضمي لإحدى دورات اللياقة البدنية لما قبل الولادة، طالما أن الطبيب لا يمانع في ذلك. ■ اذهبي للنوم مبكرًا. احرصى على النوم لمدة ثماني ساعات على الأقل كل ليلة. ويساعد الاستلقاء على الجانب الأيسر أو الأيمن على تدفق الدم بشكل جيد إلى الجنين وتخفيف التورم. وللحصول على المزيد من الراحة، ضعِي وسائد بين ساقيك وأسفل بطنك.

■ احرصى على اتخاذ وضع مريح: مع التقدم في الحمل، قد تصبح بعض الأنشطة اليومية، مثل الجلوس والوقوف، غير مريحة. فاحرصى على أخذ فترات استراحة قصيرة متكررة. وتجولي كل بضع ساعات، فذلك يساعد أيضًا على تخفيف التوتر العضلي والوقاية من تراكم السائل في الساقين والقدمين.

■ اتخاذ احتياطات العمل المناسبة: قد تزيد بعض ظروف العمل من خطر التعرض للمضاعفات أثناء الحمل وخصوصًا بالنسبة لهؤلاء المعرضات لخطر المخاض المبكر. وتتضمن ظروف العمل هذه ما يلي:

التعرض لمواد ضارة الوقوف لفترات طويلة حمل أو رفع أوزان ثقيلة أو التسلق الضوضاء المفرطة درجات الحرارة المفرطة سيساعد تلقي اللقاحات التي يوصي بها الطبيب على إبقائك في أمان في العمل والمنزل. إذا كنتِ تعانين من أي من هذه المشكلات، يجب ذكر هذا الأمر للطبيب، بحيث تتمكننا سويًا من تحديد ما إذا كنتِ بحاجة لوصفات طبية خاصة أو تعديل بعض مهام العمل أثناء الحمل.

إعداد / جيهان البياتي

ماهو الكونسيلر وأين يوضع؟ الكونسيلر يعد الكونسيلر أحد أهم مستحضرات التجميل المُستعملة لإخفاء عيوب البشرة، حيث يُستعمل لإخفاء الهالات السوداء حول العينين، ولتعزيز إشراق البشرة وتصفيتها، ويُمكن استعمال الكونسيلر حول الأنف والعيون، أو في أي مكان آخر تظهر فيه عيوب البشرة.

**طريقة استعمال الكونسيلر لاستعمال الكونسيلر بالطريقة الصحيحة يجب اتباع الخطوات التالية:**

[1] يُغسل الوجه للتخلص من الأوساخ، والزيوت، والمكياج من البشرة.

[2] تحديد المناطق المراد تغطيتها بالكونسيلر.

[3] تُرطيب البشرة باستعمال مرطب مناسب؛ لوقاية البشرة من الجفاف، وخاصة المنطقة تحت العينين، فهي منطقة حساسة جداً؛ والأكثر عُرضة للجفاف، وتوزع كمية صغيرة من المرطب بأطراف الأصابع على البشرة

[4]. يوزع كمية مناسبة من الكونسيلر تحت العينين على شكل مثلث بأطراف الأصابع باستعمال الفرشاة، أو العصا، أو الإسفنجة، حيث يتم البدء من الزاوية الداخلية للعين، ثم يُرسم خط قُطري منها إلى أعلى وسط عظم وجنة الخدّ.

[5] يوزع الكونسيلر باستعمال الأداة المفضلة، مع مراعاة مدة قليلاً إلى الأسفل والخارج. تُكرر نفس الخطوات السابقة على العين الأخرى.

**نصائح قبل استعمال الكونسيلر** هذه أهمّ النَّصائح والإرشادات قبل استعمال الكونسيلر

\*: يجب اختيار نوع كونسيلر مناسب لنوعية البشرة؛ فمثلاً يجب اختيار نوع كونسيلر خالٍ من مادة الكوميدوغينك (Non-Comedogenic، أو كونسيلر خالٍ من الزيوت، خاصة للبشرة الدهنية لأنها أكثر عرضة للإصابة بحبّ الشباب.

- اختيار كونسيلر يحتوي على مواد مُنظّفة للبشرة: يفضل اختيار كونسيلر تكون إحدى مكوناته الرئيسية مواد خاصة بتنظيف البشرة، كحمض الساليسيليك (بالإنجليزية: Salicylic acid والكبريت، ووفقاً للدكتورة جوليا تزو فإن حمض الساليسيليك يساهم بفعالية في إغلاق مسامات الوجه المفتوحة، أما الكبريت فهو يعمل كمضاد للالتهابات.
- استشارة طبيب الأمراض الجلدية: في حالة استخدام أدوية لعلاج حب الشباب، يفضل استشارة طبيب الأمراض الجلدية قبل استعمال الكونسيلر، وذلك لمعرفة المضاعفات المُحتملة حول استخدامه، ومعرفة ما إذا كان استعمال الكونسيلر متوافقاً مع الأدوية التي تُستعمل لعلاج حب الشباب.

إعداد / رسل محمود





أكثر الأبراج توافقاً في الحب:

برج الحمل: تتميز علاقة الحمل والأسد بالتوافق الفكري والروحي، تسودها العاطفة .

برج الثور تقوم العلاقة بين الثور ونظيره على التفاهم والهدوء، ويُعتبران من أكثر الأبراج توافقاً في الحب، علاقتهما مثمرة وناجحة وسعيدة. كما أن العلاقة بين الثور والعذراء مثيرة وهادئة يملأها الصبر والحكمة والتناغم.

برج السرطان تتميز علاقة السرطان والثور بالحب والحنان ويعتبران من أكثر الأبراج توافقاً في الحب،

برج الأسد يستطيع الأسد والحمل أن يتوافقا بشكل كامل على كل الأصعدة مع وجود الكثير من أوجه التشابه والكثير من الاهتمامات بينهما.

برج الجوزاء يعتبر الحمل من أكثر الأبراج توافقاً مع الجوزاء، علاقتهما تقوم على التفاهم والانسجام، فأطباعهما متشابهة، يتعاونان وينجحان على كافة الأصعدة. أما الجوزاء ونظيره الجوزاء، فعلاقتهم مثيرة وصاخبة بالأفكار والأمنيات

برج الميزان يكمل الميزان والجوزاء بعضهما البعض بالجوانب المزدوجة لشخصيتهما، ولديهما بالفعل الكثير من الأشياء المشتركة، بما في ذلك حب السفر والحياة الاجتماعية النشطة.



برج القوس يُعتبر برج القوس والحمل من أكثر الأبراج المتوافقة في الحب في دائرة الأبراج. يُشكلان ثنائياً ديناميكياً.

برج العقرب يعتبر برج العقرب والثور من أكثر الأبراج توافقاً في الحب، يوجد انسجام، وتآلف، وتفاهم بينهما، وكذلك هناك رغبة قوية لدى كليهما لتتويج علاقتهما بنهاية جميلة وسعيدة.

برج الدلو يعتبر الحمل من الأبراج الأكثر توافقاً مع الدلو في الحب، كلاهما يتمتعان بشخصية صلبة قادرة على العطاء، يواجهان التحدي بالفخر والاعتزاز.

برج الجدي يعد الجدي والثور أفضل توأم، كلاهما مخلص وموثوق، ويتبعان نهجاً محافظاً.

برج الحوت يعد برج الثور أكثر الأبراج توافقاً مع برج الحوت، هما مخلصان ويمكن الاعتماد عليهما ورومانسيان للغاية.

برج العذراء يعتبر الثور من أكثر الأبراج توافقاً، حيث تُقام العلاقات على أساس التوافق والاحترام وتكون مليئة بالحب والانسجام.

إعداد/أسيل محمود



أهلا بكم بفقرة نساء من التاريخ حيث نتحدث فيها عن النساء اللاتي خلدهن التاريخ بما تركن خلفهن من سيرة جميلة يحتذى بها وسنتكلم في هذا العدد عن (شهرزاد) امرأة ذكية وشجاعة هي ابنة الوزير وعقيلة الملك شهريار، وهي فارسية الأصل واختها الصغيرة تسمى دُنيازاد. تعد البطل الثاني في القصة، وشهريار هو البطل الأول، الذي كان يتزوج يوميًا من عذراء ثم يقوم بقتلها في اليوم التالي بسبب عقدة نفسية جاءت له جراء خيانة زوجته بهرّامة، بالرغم من حبه لها. فقرر شهريار أن ينتقم من جميع النساء وذلك بأن يتزوج كل يوم فتاة عذراء وفي نهاية اليوم يقوم بقطع رأسها، وكان يبرر ذلك بأنه لا يقبل أن تخونه امرأة أخرى، حتى تعرف على شهرزاد ابنة وزيره وتزوجها، إذ لم يبقَ في المملكة إلا ابنة الوزير. وشهرزاد كانت تحكي له كل ليلة قصة ولا تكمل القصة حتى يتركها شهريار لليوم التالي ليستمع إلى بقية القصة لتنجو من الموت فالجملة المشهورة «وأدرك شهرزاد الصباح، فسكتت عن الكلام المباح.» تشير إلى نهجها في الحكاية. فاستطاعت شهرزاد بذكائها وثقافتها أن تجعل شهريار يؤجل قتلها لأنه كان راغبًا إلى قصصها وكانت شهرزاد الرّاوية.

وأستمر على هذه الحال حتى أمضيت معه ألف ليلة وليلة، وحكت له 264 حكاية. فعادته إلى صورته الإنسانية. شكلت شهرزاد مع شهريار ثنائية شخصيات أصلية لألف ليلة وليلة، وهي تظهر من خلال الحكاية «شهريار الملك مع شهرزاد بنت الوزير»، وهي الحكاية الإطار والمفتاح للكتاب. أصبحت شخصية شهرزاد عالمية بعد انتشار ترجمات ألف ليلة وليلة، وينبوعًا للأثار ولأعمال الفنانين والأدباء في أغلب الثقافات في العالم وقد تحولت شخصيتها في الثقافة الغربية الشعبية إلى رمز المرأة الشرقية، خاصة في القرن التاسع عشر. برغم أنها ترمز إلى الحكواتية في الثقافة الشرقية العربية.

إعداد/ نهى علي الجبوري



ريجيم الفواكه لإنقاص الوزن خلال 3 أيام..

يغير حياتك للأفضل عندما يلاحظ أي شخص زيادة وزنه، فإنه يبحث عن نظام غذائي يساعده في التخلص من الوزن الذي اكتسبه خلال الفترة الماضية نتيجة اتباعه نظام غذائي غير صحي، ولتحقيق ذلك نتعرف في هذا التقرير على ريجيم فواكه مدته 3 أيام يساعد على حرق الدهون بالجسم والتخلص من 9-10 أرطال من الجسم. ريجيم الفواكه..

اليوم الأول يتكون غذاء اليوم الأول من كوب من مخفوق البروتين مثل وضع ما يعادل كوب ونصف من الحليب خالي الدسم، وثمرة موزة كبيرة، أو موزتان صغيرتان، مع القليل من مسحوق القرفة ومزج الخليط معاً في الخلاط، ويحتوى هذا الخليط على 16 جراماً من البروتين، يساعد على الشبع، كما تعمل القرفة على تسريع عملية حرق الدهون داخل الجسم، ويفضل تناول هذا الكوب كل ساعتين بين الساعة 8 صباحاً و 4 مساءً، ويليه 8-12 كوب من الماء. ووجبة العشاء عبارة عن سلطة نيئة (لا تحتوي على خضراوات نشوية) ومضاف عليها زيت الزيتون أو بذور الكتان، أو نصف حبة أفوكادو، مع 3-6 أونصات من البروتين أو بياض البيض. وفي اليومين التاليين، يجب تناول الفاكهة من الساعة 8 صباحاً حتى الساعة 4 مساءً، وتحتوى الحصة الواحدة من الفاكهة على 100 سعر حراري كل ساعتين، ووجبة العشاء عبارة عن سلطة أو نصف أفوكادو بالإضافة إلى مشروب بروتين واحد. لا يفضل ممارسة التمارين الرياضية مع اتباع ريجيم الفواكه، لأن مستوى الطاقة في جسم الإنسان يكون منخفضاً، بسبب السرعات الحرارية المنخفضة التي يحصل عليها خلال اليوم،

وفقاً لما ذكره موقع [webmd](http://webmd). ريجيم الفواكه لمدة 3 أيام يساعد على فقدان 9-10 أرطال من الجسم، وذلك لاحتواء النظام الغذائي على 900-1000 سعر حراري، وسيفقد الجسم معظم وزنه من الماء، كما يفضل اتباع نظام غذائي صحي خالي من الدهون والنشويات مع ممارسة التمارين الرياضية بانتظام بعد ثلاث أيام لضمان عدم عودة وزن الجسم كما كان في السابق، مع العلم إن هذا النظام لا يسبب مشاكل للأصحاء، لذلك يجب مراجعة الطبيب في حالة الإصابة بمرض ما.

إعداد / رسل محمود



١\_ من إصدارات رابطة المها الثقافية كتاب (روايات امرأة) مجموعة قصصية فكرة وتأليف (سامية محمد علي) تنقيح وتدقيق لغوي الكاتبات نهى علي الجبوري عبير إدريس مها عادل محمد الكتاب صادر عن دار آراء للنشر والتوزيع.

٢\_ تم الإعلان عن عمل أدبي جديد وهو تأليف كتاب جامع بعنوان (اعتذار) تحت إشراف الكاتبة مها عادل محمد .

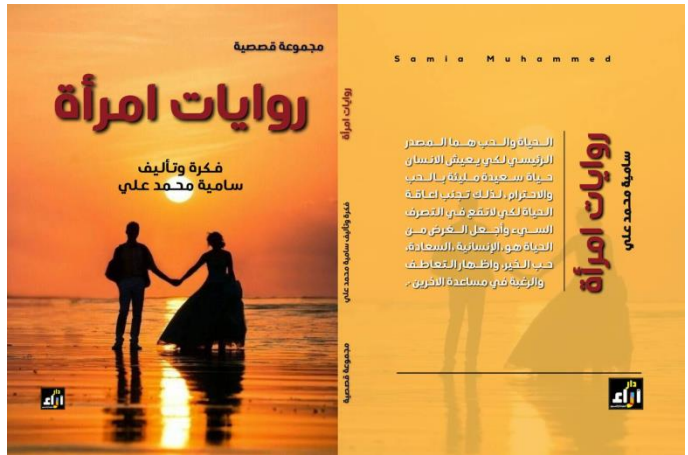
٣\_ تم الإعلان عن عقد مؤتمر تحت عنوان (الأمان الأسري) وتم تحديد محاور المؤتمر وجاري العمل به وعند عقده سوف يُعلن عنه في رابطة المها الثقافية على الفيس بوك, إشراف ورئاسة لجنة المؤتمر الكاتبة مها عادل محمد

سوف يتم نشر صور حفل توقيع الكتاب وصور عقد المؤتمر في العدد السادس في فقرة أخبار رابطة المها الثقافية بأذن الله تعالى

**روايات امرأة**  
مجموعة قصص بقلم  
سامية محمد علي

فكرة وتأليف  
سامية محمد علي

تم التنقيح والتدقيق اللغوي من قبل  
الكاتبات  
( نهى علي الجبوري / عبير إدريس / مها عادل  
محمد)



إعلان

Advertising

أهلاً بكم بفقرة واجهه سياحية سنتكلم في هذا العدد عن (جزيرة بغداد السياحية) هي جزيرة سياحية عند طرف مدينة بغداد الشمالي من نهر دجلة، وتضم برجاً، ومدينة للألعاب، ومطاعم، وداراً للعرض السينمائي والمسرحي، وساحات، وحدائق جميلة كان اسم الجزيرة الجغرافي جزيرة السريجات، تقع جزيرة بغداد السياحية وسط نهر دجلة على بعد 20 كم شمالي بغداد في مقاطعة 16 سبع إيكار في ناحية الفحامة الواقعة في منتصف البساتين والأشجار الكثيرة والوفيرة، ابتدأت دراسة إنشاء المركز الترفيهي عام 1979، وتم إنشاء هذه الجزيرة كأحد المشاريع السياحية في العام 1983م تتميز جزيرة بغداد السياحية بإنشائها على مساحة كبيرة من الأرض والتي تقدر بحوالي 500 دونم، أي أن مساحتها الكلية تبلغ حوالي 1250000 متر مربع، ويذهب جزء من هذه المساحة للبحيرة الموجودة فيها والتي تتميز بجمالها وروعها، حيث تقدر مساحتها بحوالي 20000 كيلومتر مربع، بالإضافة إلى أن الغالبية العظمى من مساحتها صالحة للزراعة، وذلك لأن تربتها من أنواع التربة الرسوبية المعمرة والمغطاة بغطاء نباتي وأشجار كثيرة أما الطاقة الاستيعابية للجزيرة فهي 20,000 زائر يومياً بكثافة تقدر 63 م2 للزائر.

إعداد/ نهى علي الجبوري





أشهر أنواع سبلاشات للجسم من فيكتوريا سيكرت لرائحة مُميزة تفوح منك : استخدام معطر للجسم أو بودي سبلاش من فيكتوريا سيكرت يضيفي جمال ورائحة مميزة لكل بنت وسيدة. تشتهر Victoria's Secret بصنع العديد من أنواع معطرات الجسم ، خاصة لمن هم في سن المراهقة والعشرينيات. حيث تشتهر هذه العلامة التجارية بالمنتجات ذات الرائحة الفاكية والزهرية في عالم العطور ، كذلك فإنها تنتج كميات كبيرة من معطرات الجسم كل موسم، مما يجعل من الصعب مواكبة وتذكر ما هو جيد. لذلك فقد أحضرنا لكم أفضل أنواع معطرات للجسم من فيكتوريا سيكرت في هذه المقالة. أفضل معطرات جسم من فيكتوريا سيكرت: لجعل إختيارك أسهل سوف نقوم بإدراج وترتيب أفضل أنواع بودي ميست ( معطر جسم) من فيكتوريا سيكرت.



1. بومبشيل من فيكتوريا سيكرت ( :Bombshell معطرات الجسم بومبشيل من فيكتوريا سيكرت ( :Bombshell هناك سبب لاستمرار Bombshell في كونها واحدة من أكثر معطرات الجسم مبيعاً في العالم. على عكس البودي ميست الحلو المتوفر بشكل شائع، خصوصاً من هذه العلامة التجارية بالذات، حيث انها ذات رائحة فاكهية تحتوي على جريب فروت زنجي مفعم بالحيوية ونوتات اليوسفي التي يتم انتقاؤها جيداً. نتيجة لذلك فإنه عند دمجهما معاً وكذلك مع إضافة الفراولة، فإنه تنبعث منه رائحة لذيذة ورائحة ومثيره جداً.



2. كوكونت باشن فيكتوريا سيكرت برائحة جوز الهند ( :Coconut Passion كوكونت باشن فيكتوريا سيكرت برائحة جوز الهند ( :Coconut Passion وجود الفانيليا وجوز الهند في هذا النوع من البودي سبلاش يعطي مزيجاً لذيذاً ودافئاً تنبعث منه رائحة طيبة بما يكفي حتى تشعر أنك تريد أكله. حيث أن هذا المعطر الغني مثالي لأولئك الذين يحبون روائح الغورماند، حيث أن رائحة الفانيليا أثقل بكثير من بقية معطرات الجسم الأخرى. كذلك فإن وجود مكونات مثل الألوفيرا في المستحضر تجعله أمر لطيف في الصيف، وذلك لأنك تشعر وكأنك على شاطئ منعش.

إعداد\_ اسيل محمود

أحيانا نصمت لأن الكلام لن يفعل شيء نصمت لأن القلوب ما عادت لنا نصمت لأننا  
نعرف جيداً بأن الصمت خيرٌ لكرامتنا  
\*\*\*\*\*

لا تحرق قلبك بالحسد ولا تقتله بالحقد عش سليم القلب مرتاح البال وافعل ما هو  
واجب عليك ولا تنتظر الشكر من احد وانظر إلى السماء وقل... احدٌ احد  
\*\*\*\*\*

مأ أجمل أن يكون لديك شخص لا هو أخ... ولا هو حبيب .. ولا هو صديق هو مزيج  
رائع من كل أولئك.. تراه ملاكا حارسا في عتمة ذاتك , تلجأ إليه عندما تتعب روحك  
فتلقى فيه توأمك الذي يقرأ أفكارك في لحظات صمتك هؤلاء هم روعة الحياة وهدية  
القدر  
وكأنني أرى فيك قوتي عند ضعفي وابتسامتي عند حزني وكل العالم في وحدتي.

بقلم باسم عياده علي من العراق





## ومضة طفولية

لم أنس يوماً طفولتي في حارة عين موسى وملاح قريتي فيها فالقلب جائي بكبرياء والتل يحوِّط المدى، خائفاً عليها من الاندثار ؛  
كنت الحفيدة الأولى والمدللة لجدتي الأروع بين نساء القرية .... لم أنس يوماً كيف كنا نذهب للعين .. لنعبئ جرر الماء حيث تلتقي النسوة وتتبادلن أحاديث الخبز والكروم ...

بعد العودة نقوم بتوزيعها بين أرض الدار وداخلها تمتاز جدتي بتنظيم مدهش تقود زمام الحياة كقائد فدفي معركة تمتلك حكمة خاصة تسيطر على حياتها وترسمها بعناية ,وتأتي النسوة في المساء لقياس أثوابهن والإشادة بخياطته استعجبت مرارا وتساءلت علها أخذت الصبر والإصرار من مهنتها وكان لي نصيب من بقايا القماش أيضا. تخطي لي أثواباً تزهو عليها الأمانى كنت محظوظة جداً بطفولة غنيّة غمرتني بحنان وكأنها زوادة لحرمان تلك الطفولة النائمة في أعماق ذاكرتي تصحو مع كل نوبة حنين وكل مساء يأخذني الشفق ونقيق الضفادع لليال صيفية لأشجار الحور التي تتصافح إذا كان الهواء غريباً وتتصافح إذا كان شرقياً وتتلاأأ أوراقها عالياً كشذرات نجوم أبت الأقول كنا نسهر في أرض الدار التي تملا دوالي العنب حولها وفي الزاوية الغربية كان هناك شجرة مشمش ..وفي الحاكرة السفلية تنصدر شجرتي الخوخ الفرنسي الزاوية الجنوبية وبالقرب منها بوابة حمراء,

كنت أتسلل من خلال فتحاتها فكانت الطريق الأقرب للخوخ الذي أحب وفي الزاوية الشمالية نزرع أثلاماً من الفاصوليا العريضة(المالطية) وبعض المقتى واليقطين ..تلك السهرات حياة أخرى لايزال طيفها في أعماق تلافيف الذاكرة في ذاك المكان .... نشأت ممسكة تنورة جدتي وخصوصاً لخضراء المخصصة ليوم الخبز ....وأما يوم الخبز فله نكهة خاصة وكأنه ذاكرة جمعية تختزل عبق وطن ،،، لازالت بقاياها تلاحقني في ليال الصقيع العاطفي..

يبدأ من الخامسة عندما تكون الخميرة العربية حلوة الطعم قد قامت بدورها فيبدأ ترويح العجين لكرات وصفها في لكن ألمنيوم ولم تنس يوماً كعكتي. حتى لو لم أكن معها فهي أصغر حجماً من باقي الكرات .. من ثم صوت الرق وكأنه حدى مقفى مغنى ...وتلوح الرغيف على كفيها والغبار النتائج من الطحين والذي تسقط عليه حزمة الضوء من الشباك الوحيد في المطبخ المجاور للمنزل كان خليطاً من أمنيات بعضها تحقق وبعضه مسحته الأيام يبدأ نضوج الخبز بعدما تدوره ع الكارة وتلصقه على الصاج ثم مع ثاني رغيف.



تبدأ الرائحة بالانتشار ولا أبالغ أن قلت أنه  
أطيب خبز في الحياة أشعر بعده بجوع دائم لا  
يسده خبز العالم ربما لأنه معجون بتعب  
ومحبة أم مهارتها الفائقة طعام جدتي كان  
منكهاً باللذة وطرقها لا زال أذكرها  
أيضاً تراني مصابة بلعنة التذكر؟  
أم أنني باذخة الحنين مخملية الشوق تسكنني  
التفاصيل وفي كلتا الحالتين... التذكر لعنة  
أحياناً تعتصر الروح بنوازع الشوق الغير  
ممكن للزمان والمكان الغابر.. جدتي المرأة  
القوية الحكيمة التي لطالما علمتني أن لا  
اتكالا على نفسي أخذت منها الجرأة وصنع  
الأحلام وتعلمت منها كيف تكون المرأة بحجم  
وطن.. تراها علمت بفراصة خاصة أن  
تشحنني بفيض حب وأمان يقني أحياناً من  
عطش الأمومة ويغرقني اشتياقاً... وفي مساء  
يوم أحد كرهت الأحاد بعده... من أوائل  
الصيف منتصف حزيران لازال الندى يبيلل  
أواخر الليل وأوائل الصباح... بللني الدمع  
وكانت الصرخة الأولى لانتهاه طفولتي  
...يومها رحلت جدتي ...

بقلم ريما مروان خير الله  
من سوريا



لذة الصمت  
مرت الأيام متتالية احدها كئيب والأخر صاخب، هكذا هي حياة المخرجين

كانون الثاني ..

محطة القطار ، المكان

الواجهة ، احدى القرى في شمال بلدي المتصارع

البرد قاساً الرياح تتراقص حامله معها خصلات شعري المتأرجح  
بكل الاتجاهات ، رائحة الشاي اجتاحت انفي المثلج ، وبخت قدمي

لتسرع الخطى

لذلك الكشك الصغير..

• فنجان من الشاي ، بسرعة لو سمحت لا أريد تفويت القطار

يداه ترتجف تتحدث اليه بتعب السنين وتجاعيد عيناه تحكي الكثير من الحكايات الشيقة ..

• تفضلي ، الف دينار المبلغ

• شكراً ، تفضل

الرياح تجعل قوامي تتمايل كالسكارى نظري مصوب على فنجان الشاي لئلا ينزلق من يدي  
بسبب الرياح ، فتقف خصلات شعري أمامه لتتلاعب بالرؤية ، وفجأة حدث ما لم يكن بالحسبان

..

• أسفة هل تأذيت ؟ سيدي هل أنت بخير ؟

نطقت هذا الكلمات وانا أستمع للنداء الأخير للقطار ، ماذا افعل ؟ هل اذهب ام ماذا اللعنة على

خصلات شعري نطقت الكلمات الأخيرة بلا واعي ...

• لم يحدث شيء مجرد حرق سطحي ، احمرار يختفي بقليل من الثلج ، شكراً لخصلات شعرك

...

صمت أمام كلماته ..

• هيا سوف نتأخر انه النداء الأخير ، أنستي ..

• نفس الواجهة ؟

• اجل ، اسرعي

جلست ، فجلس أمامي أفرغت محتويات حقيبتني باحثة عن ربطة شعر ل اجعل حد لشعري

العابث فلم اجد ، سقط قلم من يده ..

أردفت قائلة ..

• هلا أعرتني هذا القلم ، أريد ربط شعري به

نظرة باستغراب !

• تربطي بالقلم ؟

• اجل هات لتري

• تفضلي

• لففت شعري بشكل دائري ثم غرزت القلم بين خصلاته بشكل موازٍ ، وهكذا تم الأمر رأيت

• كان اجمل وهو منسدل

• لقد تسبب بحرق يدك ليعاقب اذا

ضحك بسخرية

• ما المضحك ؟

• العقاب ليس له وانما للرياح ، هي المسببة ... لا تكوني مثلهم تجعلين الجاني يهرب وتعاقبين المجني عليه مع علمك من هو الجاني

• لا نستطيع احتواء الجاني مع أنه محيط بنا من كل مكان .. الجاني تحركه قوة خفية

• او افقك الرأي بكل الاحوال عقابك لنفسك غريب !

• كل شيء مميز هو غريب ..

عرف عن نفسه شارعاً يداه أمامي للمصافحة

• معك ادهم حسن.. مدرس وشاعر

• تشرفت ، أسنات علي مخرجة

تصافحت يدانا ثم تمرد الصمت مرة اخرى فارضاً نفسه علينا ، نظرات حائرة لكلانا

أخرج ورقة فكتب بها عدة حروف ثم رماها بين طيات الكتاب ، فتح النافذة قليلاً ليدخل الهواء النقي المثليج الى تلك الجمجتين ، تحررت الورقة من قبضة الصفحات لترقد بحضني

التقطتها وددت لو أقرأ ما بداخلها كثيراً ولكن ...

• تفضل ، انها تخصك

• ورقة مشاغبة ، شكراً

• حروفها تأبى القبود

• بماذا تؤمنين يا أسنات؟

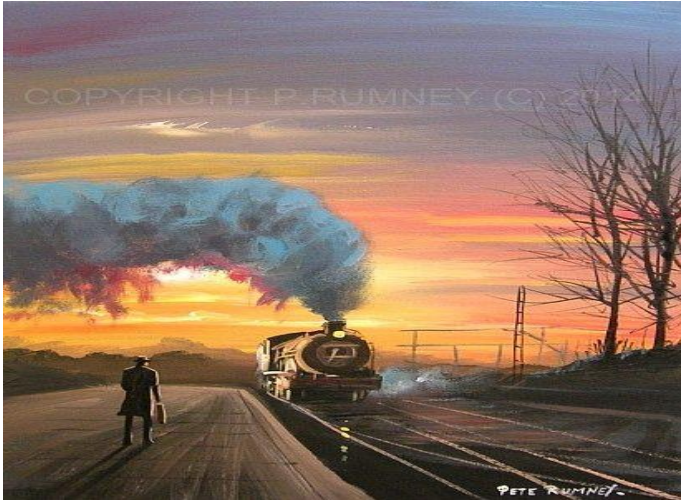
- ما أوْمَن به الآن هو أن يكون الإنسان حر في تقبل معتقداته وسعيد في حبه لذاته وتقبلها بكل سلبياتها وقمع الشر الكامن داخلها ..
- وما هي السعادة في رأيك ؟
  - السعادة تشبه ببساطة رياح الشتاء الباردة بعد فصل الصيف الحارق
  - شيء جميل ما تؤمنين به وذو قيمة
  - وأنت بماذا تؤمن ؟
  - كل أنسان لديه شيء إيجابي لكنه ضاع وسط زحام المشاكل ..
  - مأساتي الإيجابية تلمع وسط كومة المشاكل تلك فأخطى بها زحام الظلام هذا
  - الماسات أحجار لا تليق ألا بالتمائيل الحزينة في الليل
  - ومن قال لك أننا لا نصبح تماثيل عندما نصمت ؟ صفة الصمت للتماثيل فقط يا ادهم !!!؟
  - الصمت هو افضل جواب لبعض الأسئلة ، فما أجملك عندما تلتزم الصمت في أمور تستوجب الكلام ..
  - التجاهل علاج الجاهل ... هنا يستوجب الصمت فقط ، أما الأمور الأخرى الكلام واجب
  - عندما نرى أن من كانوا اقرب الناس ألينا قد ألفوا البعد عنا فالصمت هو ابغ رد
  - افضل المواجهة وبعدها اصمت ، هكذا أكون قتلت جميع أسئلتني عن هذا البعد المفاجئ ل اصمت براحة
  - عندما تعجز الجوارح عن التعبير يبقى الصمت هو المعبر الوحيد عن ما يؤلم الأنسان
  - كذباً نوهم انفسنا أن الصمت علاج تلك الجوارح لن نتعدها بالصمت يكفي كلمة اني أتألم للطرف المقابل ل يراجع دفتر اسهم أصابني بها
  - من يصيبك بسهم أكيد يعلم به ألم ، فلا يحتاج أن يسمع حديثك ليشعر
  - هناك أشخاص اعتادوا أن يضربوا بتلك الأسهم إلى ان نسوا وجودها بداخلهم حتماً يحتاجون لصفعة الحديث عنها
  - سأصل معك لمفترق طرق ، اذا جرحك احد أن جرحك ادهم أما أن تصمتي وأما أن تقولي قول يلجمه
  - ليس أن جرحني ، فقد تم الأمر ومررت بكل تلك المراحل من الأسئلة إلى البوح ثم صمت براحة ... اعتقد أن إجابتي أصبحت تمثل محاورتي معك ؟
  - وهل تعلمين أن بعد كل محاوره يسود الصمت ؟ فمهما تكلمنا فسيكون الصمت في النهاية هو الحل

- من يثبت أن الصمت نهاية الحرب ، أن الصمت بداية مفاجأة تكون قاتلة نوعاً ما
- للبعض الصمت لغة ونهاية لحديث ربما لا يجدي نفعاً
- حتماً الصمت بحراً ، أنا أتصالح معه بروح زاهية واقتل عتمته وأنت ترى في عتمته حياة
- عندما قالو الكلام من فضة والسكوت من ذهب ، أعطوا أهمية للصمت أمام الكثير من الثرثرة
- فعلاً ، الثرثرة التي لا فائدة منها تستوجب الصمت ، فالصمت هنا تاجاً مرصع بالتعالي عن النفاهة
- رغم كل ثرثرتنا يبدو أننا متفقين على أن الصمت له أوان والكلام له أوان
- اجل متفقين بهذه الشأن ، لان لو طال صمتنا فقد عظمته

نظر لي رافعاً يده ناحية شعري تاركاً أصابعه تسبح ببحر خصلاته بخفة ثم قال ..

- أو تدرين أن للصمت لذة كجمال شعرك
- ضحك كلانا ، ثم احتضن القطار السكة بعد مشوار متعب ممتلئ بالصمت الصارخ لتفقت أصابعه تلك الخصلات المتطايرة ليفترق المتحادثان عن الصمت بابتسامة صامتة راضية عن هذه اللقاء.

بقلم ايه حسين عطوي



نحن بحاجة إلى نساء قويات لدرجة أنه يمكنهن أن يكن لطيفات ومتعلمات ويمكن أن يكن متواضعات ويمكن أن يكن شرسات ويمكن أن يكن متعاطفات وعقلانيات ومنضبطات بحيث يمكن أن يكن أحرارًا. الحياة ليست سهلة لأي منا ، لكن يجب أن نتحلى بالمتابعة وقبل كل شيء الثقة في أنفسنا ، يجب أن نعتقد أننا موهوبون لشيء ما وأن هذا الشيء يجب تحقيقه

أسرة التحرير



نهى علي الجبوري



خلود حميد احمد



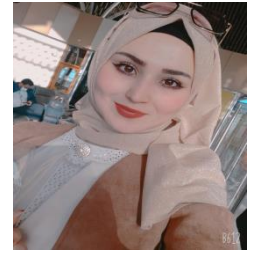
امل راضي



آيه حسين



مها عادل محمد



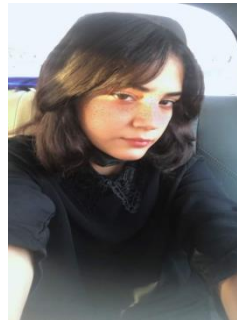
جهان الديباتي



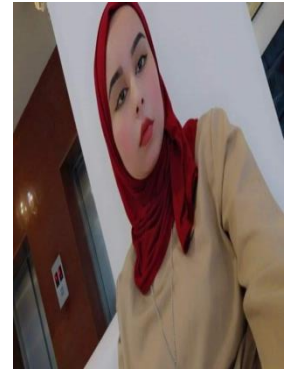
أسيل محمود



رسل محمود



لميس هادي



سجي حميد