

# مع انتشار كورونا..اعلاميات و ناشطات بين الحملات الوقائية و المساعدات الانسانية

# مجلة سور سور

مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع

العدد ( 22 ) اذار 2020



- منتدى الاعلاميات العراقيات في فينا يلقي كلمة المنظمات الإنسانية
- نائب يدعو لالغاء الرواتب المتعددة ومنها رواتب رفحاء
- عراقيات يستبدلن خياطة أزياء الفلكلور بـ (الكمامات)
- سولاف فواخرجي: الخوف من كورونا شجاعة.. وارجموا الفقراء من الذل
- الفن التشكيلي و لوحة حبك و قاييتي



مناطق خالية تماما من فيروس كورونا

13



معالجة قانون العقوبات  
لجريمة القتل العمد

16



تنظيف فرش المكياج بأفضل  
المنتجات تجنباً لالتقاط العدوى  
بالكورونا

22



هل يمكن أن يعيش فيروس  
كورونا على منتجات التجميل

25



لديكورات الفوتوسيشن... أفكار  
بقمة الروعة والإبتكار

27



كيكة الحليب بنكهة الفراولة

28



مع انتشار كورونا، لعلاميات وناشطات  
بين الحملات الوقائية و المساعدات  
الانسانية

مجلة صوتها

عدد 2020

- منحت الاعلانات العريضة من قبل بلدي كلفة
- المنظمات الإنسانية
- التي تدعو اليها الربوي المتحددة ومنها
- زوايا وحاء
- عريقات بمساحن خبطة آربك المفكرور
- (الكلمات)
- سرفات مولدويج الخوف من كورونا
- شحاك. وادعموا الفراء من الل
- الفن الشكيلي و لوحة حيك ولفاني

صورة الغلاف للاعلاميات وناشطات بين الحملات  
الوقائية و المساعدات الانسانية

مجلة صوتها

مجلة شهرية  
تعنى بالمرأة والمجتمع

صاحبة الامتياز ورئيسة التحرير  
الدكتورة نبراس المعموري

مدير التحرير  
انتخاب القيسي

هيئة التحرير  
انتخاب القيسي - رواء القزويني  
خالد البدر - رند منتصر

التصميم والخراج الفني  
رغيب اموري

ادارة الموقع الالكتروني  
علي زاحم - رند منتصر العيداني  
خالد البدر - رواء القزويني

التصوير الفوتوغرافي  
عباس كردي - كريم الدفاعي  
رغيب اموري

البريد الالكتروني

soutuhamagazine@gmail.com

موبايل

07818811592

موقعنا على الانترنت

www.sawtuha.com

صفحتنا على الفيسبوك

http://www.facebook.com/soutuha

صوتها

2



الدكتورة نبراس المعموري

## تأثير الحملات الاعلامية في تعبئة الراي العام

يلعب الاعلام بمختلف انواعه دورا مهما في تعبئة الراي العام، و توجيهه سلبا او ايجابا، بصدد مشكلة معينة سواء اكانت، سياسية، او اقتصادية، او اجتماعية، من خلال إيصال المعلومات والأخبار، و خلق النقاشات والحوارات المختلفة.

لقد ركز علم النفس الإعلامي على العلاقة بين السلوك البشري و الإعلام، والتفاعل الذي ينجم بين الأفراد، و بين ما تعكسه وسائل الاعلام من صور و معلومات و اخبار؛ تؤثر عليه و تجعله يتبنى مواقف وافعال معينة، وذلك لان العقل البشري لا يتوقف عند استقبال المعلومات من وسائل الاعلام سواء اكانت مرئية او مسموعة او مقروءة او صحافة اجتماعية، وإنما يقوم العقل بتحويل كل ما يحصل عليه من معلومات إلى معرفة، واستنتاجات، ومبادئ جديدة .

و يختلف تفاعل الافراد و ردود افعالهم مع ما تقدمه و وسائل الاعلام حسب نوعية تلك الوسيلة، و قدرتها على التأثير والاقناع، لا سيما اذا كانت تتمتع بشهرة واسعة، و تمتلك امكانيات لوجستية و تقنيات حديثة، والجرأة والقوة في طرحها القضايا الحساسة، اضافة الى مصادر معلوماتها و مدى صحتها.

لقد ظهرت العديد من النظريات التي بحثت في التأثير الاعلامي و قسمت النظريات وفق محورين نظريات ذات التأثير المباشر (قصيرة المدى) و نظريات التأثير غير المباشر (طويلة المدى). و امام ما أشرنا اليه يمكن ان نطرح تساؤلنا كيف يمكن للحملات الاعلامية ان تكون مؤثرة و تحقق اهدافها ؟

تعد الحملات الإعلامية اداة مهمة في التأثير و خلق راي عام واحداث التغيير لا سيما في ظل التحولات التي تشهدها المنطقة العربية بشكل عام والعراق بشكل خاص ، فالحملات الاعلامية متعددة من حيث الهدف ان كان توعوي أو تغيير سلوك مجتمعي أو حملات دعائية انتخابية، وايضا متعددة من حيث نوع الوسيلة الاعلامية التي تعتمد عليها الحملة.

و امام الانفتاح التكنولوجي والتطور الهائل في الصحافة الاجتماعية و استخداماتها المتنوعة، امست الصحافة الاجتماعية اولى الوسائل لانتشار الحملات الاعلامية و تحقيق اعلى نسبة تفاعل، خاصة ان مواقع التواصل الاجتماعي لن تكون مقتصرة على شريحة معينة من حيث الجنس او العمر او الدين او القومية او المنطقة ، بل يمكن ان تتوسع بشكل كبير متجاوزة حتى الحدود الوطنية لها، و من يراجع التاريخ القريب يجد ان ظاهرة الربيع العربي لم تتوسع لو لا مواقع التواصل الاجتماعي التي انطلقت منها و توسعت من خلالها.

اما مسألة التأثير فهذا مرهون بالخطة التي ترسم لتلك الحملة من حيث التنظيم واللوجستيات و فريق العمل و مدى التزامهم بالخطة المرسومة للحملة ضمن الهدف و حجم الرسالة الواجب تحقيقها والشكل النهائي لها سواء اكانت عبر (فيديو) او (بوستر) او نصوص مكتوبة بطريقة مكثفة للفكرة خاصة (الهاشتاك) على ان لا تأتي بنتائج عكسية ولعل لدينا تجارب كثيرة بهذا الصدد مثل الحملات الاعلامية الدينية لبعض الجهات، و كيف تم توظيفها بشكل خاطئ لتكون ذات مردود سلبي يزيد من الفجوة الحاصلة بين رجال الدين والمجتمع، و في هذا الاطار فان الفعل و رد الفعل للحملة الاعلامية مرهونة بالتوظيف الصحيح، و هذا لا يأتي من فراغ فلا بد للعاملين عليها ان يكونوا مدربين بالشكل الكافي مع توفر الامور المالية واللوجستية، حتى يتمكنوا من صنع راي عام ينسجم مع الهدف الخاص بالحملة الاعلامية .

اخيرا في منتدى الاعلاميات العراقيات كان لدينا الكثير من الحملات الاعلامية وهذا الكثير ساعدنا ان نتعلم من التجارب الماضية حتى لا نكرر ذات الاخطاء؛ فالعبرة ليس بالاستمرار بتنظيم حملات اعلامية وكم لغرض الكم و ليس النوع، بل العبرة كيف يمكن ان تكون الحملة الاعلامية مؤثرة و صانعة لرأي عام يتوافق مع نهج المؤسسة الوطني يبني لا يهدم، و هذا ما حققناه عبر حملاتنا الاعلامية المنظمة.

# منتدى الاعلاميات العراقيات يلقي كلمة منظمات المجتمع المدني في مؤتمر المنتدى العالمي للمرأة والسلام المنعقد في فيينا

– فيينا



من خمس منظمات مجتمع مدني و هي: السيدة وايليت كوركيس رئيسة مجلس الاقليات العراقي، والسيد حيدر العوادي رئيس منظمة ساوة لحقوق الانسان، والسيدة شيرين جعفر حسين رئيسة منظمة سيوان، و دعاء فاروق ممثلة منظمة جمعية نساء بغداد، و الدكتورة نبراس المعموري رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات، بالاضافة الى ممثلة هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق عن مشروع صندوق المرأة للسلام والعمل الانساني السيدة وفاء النعيمي، كما تزامن عقد المؤتمر بينما يستعد العالم للاحتفال بالذكرى العشرين لقرار مجلس الأمن الدولي رقم ١٣٢٥ بشأن المرأة والسلام والأمن والذكرى الخامسة والعشرين للاعلان ومنهاج عمل بيجين.

الإنسانية انتهت تلك المجاميع الى توصيات وخطوات العمل المقبلة وكيفية استثمار الانشطة التي نفذت الفترة الماضية و تعميمها كتجارب ناجحة، و اختتم المؤتمر بالاعلان الرسمي لمخرجات المنتدى العالمي للمرأة والسلام (GWF ٢٠٢٠) كما تضمن جدول اعمال المؤتمر حفل استقبال مساء يوم ١٩ شباط في مبنى وزارة الخارجية النمساوية للمشاركات في المنتدى العالمي للمرأة والسلام. يذكر ان المؤتمر ركز على انشطة المنظمات التي نفذت مشاريع صندوق المرأة من اجل السلام والعمل الانساني في ١٧ دولة منحت من قبل الصندوق، و كيفية فسخ المجال امام النساء في دول اخرى لان تنفذ مشاريع مماثلة و مستجيبة للمتغيرات الحاصلة.

هذا و من بين المشاركين دولة العراق الذي تشكل وفدها

شارك منتدى الاعلاميات العراقيات في اعمال المؤتمر الاول للمنتدى العالمي للمرأة والسلام، الذي نظمه صندوق المرأة للسلام من اجل العمل الانساني ( WPHF ) بالتعاون منظمة التعاون الانمائي النمساوي، والشبكة العالمية للنساء صانعات السلام، وهيئة الامم المتحدة للمرأة، والذي عقد في العاصمة فيينا للفترة ١٩-٢٠ شباط ٢٠٢٠، و بمشاركة ٧٠ دولة من ممثلي منظمات المجتمع المدني والبعثات الدبلوماسية؛ لغرض تبادل الخبرات في تنفيذ قرار مجلس الامن الدولي ١٣٢٥ و التعاون المشترك لاتخاذ اجراءات سريعة لتحقيق السلام الشامل بمشاركة نسوية فاعلة من صانعات السلام.

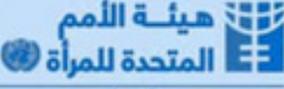
افتتح المؤتمر بكلمة ليلون ماكفيدان عضو بمجلس الشيوخ الكندي، و كلمة للسيد اليكسندر شالينبرغ الوزير الاتحادي للشؤون الأوربية والدولية، و كلمة لمدير التعاون الانمائي والمساعدات الانسانية، و كلمة كريستن بيل مسؤولة ملف المناصرة العالمية لصندوق المرأة للسلام والعمل الانساني، و كلمة للمديرة التنفيذية للشبكة العالمية لنساء صانعات السلام، و كلمة لرئيس قسم السلام والأمن في هيئة الأمم المتحدة للمرأة، و كلمة لرئيسة الامانة العامة لصندوق المرأة للسلام والعمل الانساني كاتيا خيري، بالاضافة الى كلمة رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات الدكتورة نبراس المعموري نيابة عن منظمات المجتمع المدني المشاركة في المؤتمر.

تضمنت كلمة المعموري الاشارة الى ما يشهده العراق من تظاهرات شبابية سلمية و مشاركة استثنائية للمرأة، و التحديات التي تواجهها النساء بشكل عام في العالم، و كيفية تقويضها من خلال تمكين الشباب والفتيات و تغيير الصورة النمطية للمرأة، و اعلام مستقل يراعي الجندر، واهداف التنمية المستدامة، و اختتمت المعموري كلمتها بالرحمة والغفران لكل من ضحى بنفسه من المدافعات والمدافعين عن حقوق الانسان لاجل حرية التعبير و كرامة الانسان في عموم العالم واهمية مواصلة نضال النساء لتلحق حقوقهن. تضمن المؤتمر الذي عقد في مبنى جامعة فيينا؛ جلسات نقاشية ضمن مجاميع عمل وزعت ضمن محاور الحماية؛ و منع الصراع والوساطة؛ و التمكين الاقتصادي والانتعاش؛ والاستجابة



# حملة الاعلاميات العراقيات للوقاية من كورونا

بغداد - 



هيئة الأمم المتحدة للمرأة



## للوقاية من كورونا



نبراس المعموري.. نظفوا و طهروا الأشياء والأسطح التي تم لمسها بشكل متكرر



بتول الحسن.. تجنبوا الاقتراب من اشخاص تبدو عليهم أعراض المرض مثل السعال وارتفاع درجة الحرارة



أن صلاح.. ابقوا في المنزل عندما تبدو عليكم اي أعراض مرضية مثل ضيق في التنفس أو السعال لحين تلقي العلاج



اسيل البياتي.. غسل اليدين بانتظام باستخدام الماء والصابون او المعقمات لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية



هبة الماجد.. تجنبوا لمس العين و الأنف و الفم بايد غير نظيفة



### منتدى الاعلاميات العراقيات

اطلق منتدى الاعلاميات العراقيات بالتعاون مع هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق حملة اعلامية تحت هاشتاك (خليك بالبيت) للتوعية بمخاطر فيروس كورونا و كيفية الوقاية منه تضمنت الحملة فيديو ضم اكثر من ٢٠ اعلامية بالاضافة الى بوستر توضيحي لغرض التوعية والتثقيف و الوقاية منه عبر نقاط توضيحية عدة.

يذكر ان المنتدى نظم العديد من الحملات التوعوية المتعلقة بحقوق الانسان والطفل والمرأة والصحة و تاتي مبادرته هذه جزء مكمل لعمل الاعلامي التوعوي.

#هيئة\_الامم\_المتحدة\_للمرأة\_العراق  
#منتدى\_الاعلاميات\_العراقيات  
#فيروس\_كورونا

## الفتح والقانون والعقد والنهج يرفضون الزرفي ويهتمون صالح "بمخالفة الدستور على الملأ"

متابعات  
سياسية



لإيقاف هذا التداعي الذي ان استمر لا سمح الله فانه سيهدد السلم الاهلي ويفكك النسيج الوطني وتدعوا شركائنا في الوطن الوقوف موقفا وطنيا واضحا وصريحا لمنع هذه التجاوزات وما ينتج منها واعادة الامور الى نصابها الدستوري حفاظا على الشراكة الوطنية ومصالحة الجميع ولكي ينعم العراق والعراقيون بالامن والاستقرار.

مع استحقاق دستوري حاكم تأخر حسمه ووقعت فيه مخالفات دستورية وتجاوز للاعراف والسياقات السياسية المعمول بها في الدولة العراقية الاتحادية وآخرها ما حدث من اقدام فخامة رئيس الجمهورية الدكتور برهم صالح على تجاوز جميع السياقات الدستورية والاعراف السياسية وذلك من خلال رفضه تكليف مرشح الكتلة الاكبر ابتداءً بطريقة غير مبررة وإعلانه ذلك رسمياً وذلك ما يقلقنا من ان حامى الدستور يعلن مخالفته الدستورية على الملأ وقيامه اخيرا بتكليف مرشح اخر دون موافقة اغلبية الكتل المعنية بذلك ... وعليه فاننا نعلن رفضنا الواضح لهذا المسار وما نتج عنه من تكليف... وسنستخدم جميع الطرق والوسائل القانونية والسياسية والشعبية

اعلن تحالف الفتح، وائتلاف دولة القانون، وكتلة العقد الوطني، وكتلة النهج الوطني، رفضهم تكليف عدنان الزرفي كرئيس للحكومة المقبلة من قبل رئيس الجمهورية برهم صالح، متهمين الاخير "بمخالفة الدستور على الملأ" عبر رفضه تكليف مرشح الكتلة الاكبر، فيما حذروا من تداعيات "تهديد السلم الاهلي وتفكك النسيج الوطني". نص البيان الذي صدر عن تحالف الفتح بزعامة هادي العامري وائتلاف دولة القانون بزعامة نوري المالكي، وكتلة العقد الوطني، بزعامة فالح الفياض وكتلة النهج الوطني، التي تمثل حزب الفضيلة، بعد اجتماع استمر لساعات. في الوقت الذي يعيش فيه شعبنا اوضاعا استثنائية وازمات حادة على الصعيد الاقتصادي والصحية والاجتماعية، نعيش

## الأمم المتحدة تحيي وتشيد بالملاكات الطبية والصحية العراقية في مواجهتها كورونا



United Nations

تشيد بالكوادر الطبية والصحية العراقية وزملائهم في جميع أنحاء العالم. إنهم يشكلون العمود الفقري للاستجابة العالمية لهذا التفشي، مبيناً أن فهم كونها معركة كل فرد منا يبقى أمراً أساسية: فلا يمكن لأي ممارس طبي أن يخوضها بمفرده. وبفضل عملهم، معززة بتضامن الجميع وتعاطفهم وصبرهم، سنجتاز هذه الأزمة.

العالمية (WHO)، تؤكد جائحة كوفيد-19 مدى أهمية حصول جميع الكوادر الطبية والصحية على أحدث المعارف والإرشادات في الاستجابة لمثل هذه الأزمات. كما تؤكد على الحاجة الماسة لمعدات الحماية الشخصية لضمان قدرتهم على توفير الرعاية بأمان وتقليل معدل إصابتهم.

وأشار إلى أن كوفيد 19 هو تهديد عالمي لا يعرف الاختلافات في النوع الاجتماعي أو التعليم أو المعتقد أو

البرق أو الحالة المادية. وإن طريقة الاستجابة لأزمة عالمية هي من خلال التضامن بين الناس. ومن أجل حماية مجتمعاتنا، علينا أن نواصل التركيز على الوقاية، باتباع نصائح وتعليمات السلطات المحلية والوطنية من خلال الحفاظ على التباعد الجسدي والنظافة الصحية المناسبة.

وتابع، ونحن نحتفل بيوم الصحة العالمي،

دعت الأمم المتحدة، اليوم الثلاثاء، إلى مواصلة التركيز على الوقاية من فايروس كورونا باتباع النصائح والتعليمات والحفاظ على التباعد الجسدي والنظافة الصحية المناسبة، في حين أشادت بالكوادر الطبية والصحية العراقية في مواجهتها للفايروس.

وقالت الامم المتحدة في بيان: إن يتصدى العراق والعالم للتحديات غير المسبوقة لجائحة كوفيد-19، فإن يوم الصحة العالمي لهذا العام ليس كغيره من الأيام. اليوم، تشيد بجميع الكوادر الطبية والصحية في الخطوط الأمامية. إنهم يوفرون العلاج والرعاية للمرضى المصابين، ويخاطرون بحياتهم من أجل إنقاذ حياتنا، ووسط هذه الجائحة العالمية، فإن جهودهم وتضحياتهم مقدرة بامتنا كبير. فالعمل الدؤوب والنموذجي للممارسين الطبيين العراقيين له بالغ الأهمية للحفاظ على صحة المواطنين، ويحظى عملهم بمزيد من الأهمية خلال الأزمة الراهنة.

وأضاف البيان، وكما أشارت منظمة الصحة



## تحقيق الرصافة: ضبط قطع أثرية ثمينة بحوزة تاجر يروم بيعها



عليه نقوش ورسوم، كما يوجد نقش لراس رجل بين رأسيهما ونقش لوردة بينها من جهة الخلف برونزي اللون تقريبا، فضلا عن تمثال لامرأة ورأس قطة تقف بصورة معتدلة ويدها اليسرى على

خاصرتها مقطوعة الكف الايمن وتوجد على رقبتها قطعة على شكل ورقة شجرة متجهة للأعلى، اضافة الى تمثالين آخرين. وتابع المتهم بعد الاطلاع على كافة التفاصيل الخاصة بالقطع الاثرية اتصلت بالمتهم (ل. س) واخبرته بوجود قطع اثرية وتم التعرف عليها بعد ارسال الصور لكل قطعة، ليتم الموافقة على كافة التفاصيل مع تحديد سعر كل قطعة والتي وصل الى ٤٠ الف دولار امريكي، مبينا أن المتهم (ل. س) بدوره اتفق على بيع تلك الاثار الى شخصين من محافظة السليمانية في حال وصولها الى مدينة بغداد. وأشار إلى أن الاتفاق يقضي بجلب القطع الاثرية الى منطقة بغداد الجديدة من محافظة

صدقت محكمة تحقيق الرصافة المختصة بقضايا النزاهة وغسل الأموال والجريمة الاقتصادية، الثلاثاء، اقوال ثلاثة متهمين حازوا على قطع أثرية وفقاً لأحكام المادة ٤٤/ الشق الاول من قانون الآثار والتراث رقم ٥٥ لسنة ٢٠٠٢. وقال مجلس القضاء الاعلى: ان أحد المتهمين تولد من سكنة منطقة المشتل في محافظة بغداد، القي القبض عليه من قبل القوات الامنية بالقرب من محل سكنه بعد اشراف مباشر من قبل القاضي المختص. وتحدث المتهم عن تفاصيل القضية: قبل أكثر من عام على الحادثة فاتحني أحد اصدقائي بوجود لوحة فنية للرسم العالمي (بيكاسو) بحوزة أحد معارفه ويروم بيعها، وحين توجهت اليه وشاهدت اللوحة لم يحصل اتفاق على شرائها منه. ويضيف المتهم أنه قبل شهر اتصل بي الشخص نفسه مخبراً إياي بوجود قطع أثرية في محافظة واسط بحوزة احد الأشخاص، حيث يروم بيعها وطلب ايجاد مشتر لها، وهي عبارة عن تمثال ابيض اللون على شكل امرأة تجلس متكئة على جدار ابيض حافية القدمين مع سوار دائري الشكل مرسوم

واسط كي يقوم ببيعها بمعية المتهم (ل. س) وفي حدود الساعة الثالثة وثلاثين دقيقة ظهرا قمت بالاتصال بالمتهمين الا انه لم يتم الرد على اتصالي، وعند الساعة العاشرة مساءً اتصل المتهم (ل. س) واخبرني بان حصتي من عملية بيع القطع الاثرية موجودة لدى المتهم (ج. م). بعد ذلك قمت بالاتصال به لغرض اخذ حصتي وكان المكان المتفق عليه هو منطقة المشتل وخلال تواجدي في الشارع العام القي القبض علي من قبل القوات الامنية وقد تبين بان المتهمين المذكورين المشتركين مع القي القبض عليهما وبحوزتهم القطع الاثرية المضبوطة.

## وزير الداخلية يوجه عدد من الاجراءات الخاصة بالحظر ومتابعة أسعار المواد الغذائية

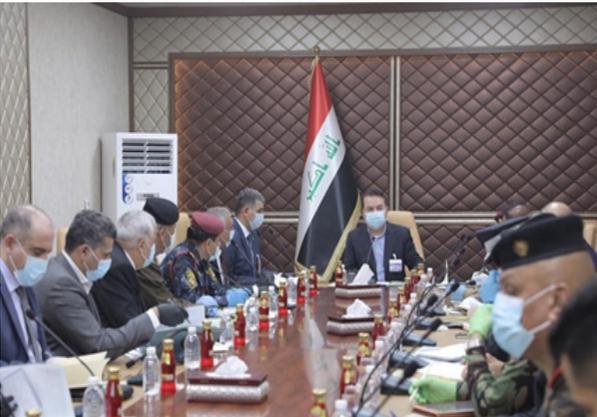
المشترك مع قيادات العمليات، مشددا على تقوية تدابير حظر التجوال وتعزيز الانتشار الأمني وعدم التهاون مع المتعمدين على كسر حظر التجوال

صارم، موجهاً بالوقت ذاته بضرورة تسهيل اجراءات دخول البضائع الرئيسية والمواد الغذائية عبر للسيطرات ونقاط التفتيش بالتنسيق مع قيادة العمليات.

واشار بزيادة اللجان التفتيشية لمتابعة أسعار المواد الغذائية وتقديم تقرير يومي بخصوص المتلاعبين بالاسعار، مشدداً على أهمية عدم التهاون مع كل من يحاول استغلال ظروف حظر التجوال لتضييق الخناق على المواطنين. واكد على منع كل أشكال التجمعات في مناطق البلاد كافة بالتنسيق

وجه وزير الداخلية ياسين الياسري، الاحد، بعدد من الاجراءات الخاصة بحظر التجوال، فيما شدد على ضرورة متابعة اسعار المواد الغذائية.

وقالت وزارة الداخلية في بيان: ان وزير الداخلية ياسين طاهر الياسري ترأس الاجتماع الدوري لخلية الأزمة المشكلة في الوزارة لمواجهة فيروس كورونا بحضور قادة الوزارة ومدراء التشكيلات، مبينا انه اطلع على التدابير التي اتخذتها خلية الازمة المشكلة في وزارة الداخلية في الحد من خطر تفشي فيروس كورونا، واستمع إلى شرح مفصل حول تنفيذ التوجيهات التي كان قد أصدرها في الاجتماع السابق. وامر الياسري بتعزيز قدرات مديرية شرطة النجدة والمرور لتطبيق حظر التجوال بشكل



## عراقيات يستبدلن خياطة أزياء الفلكلور بـ (الكمامات)

الديوانية -



### سحر شناوه الحجيمي

قررت الناشطة، التفات خريجان لفته، أم محمد (٥٤ سنة)، تحويل عمل مشغلها المتخصص بخياطة الأزياء والفرش الفلكلورية الى خياطة الكمامات، بعد تسجيل عدة مدن عراقية وفيات وإصابات بفيروس كورونا المستجد. أم محمد وسبعة من الناشطات في قضاء الخضر (٣٢ كم جنوب مدينة السماوة)، قررن ترك عملهن المعتاد في المشغل الذي باشرن فيه قبل ستة أعوام بخياطة الأزياء والمفروشات الفلكلورية، وعكفن على خياطة الكمامات بسبب شحها في الأسواق وارتفاع أسعارها.

وتقول رئيس جمعية خولة بنت الأزور النسوية، التفات خريجان لفته، لـ"نيسابا"، إن "أزمة فيروس كورونا وتفشيها في عدة مدن عراقية، وشحة الكمامات وارتفاع أسعارها في الأسواق والصيدليات، دعانا الى مبادرة خياطتها وتوزيعها مجانا على الفرق الطبية، ومنتسبي الأجهزة الأمنية والأسر المتعففة في القضاء". سبعة من النساء يعملن في المشغل عدة ساعات، لإنتاج نحو ٥٠٠ كمامة يوميا، تبرع بعض الاهالي بتوفير الاقمشة المخصصة لها، فيما يساعد الاخرين بتوزيع الكمامات على المواطنين.

وتدعو لفته نساء القضاء والناشطات في المدن الأخرى الى تبني مبادرات أخرى لدعم المجتمعات المحلية خاصة في المناطق الفقيرة التي يعاني مواطنيها صعوبة توفير مبالغ إضافية لشراء الكمامات او المعقمات.

وتوضح الناشطة، أن "نوعية الأقمشة المستخدمة تختلف عن الأقمشة العادية كونها مبطنة لتعزل التنفس عن المحيط بشكل جيد، يوفرها لنا بعض التبرعين". سخرت الناشطة بنائية مشغلها ومكائن الخياطة والأقمشة وكل ما فيه للنسوة اللاتي يعملن معها، ولمعرفتها بالأوضاع المعاشية لبعض المتطوعات تدفع من جيبها نحو ٢٠ دولارا يوميا لبعضهن.

### تكافل

الناشطة أطياف قاسم، تبلغ ٣٣ سنة من العمر، تعمل مدرسة للرياضة في إحدى مدارس قضاء الخضر، ترى ان دعم العراقيين لبعضهم في الازمات ليس غريبا او جديدا والحن التي مر بها البلد خير دليل وبرهان، وما نفعله اليوم في مشغلنا، لانتاج الكمامات الطبية وتوزيعها على من لا يمتلك ثمن شرائها ليس فضلا منا بقدر ما هو مسؤولية وطنية واخلاقية وشرعية، وتشعر ومن معها بالسعادة اثناء عملهن.

وتقول قاسم، إن "تواجد المتطوعات في المشغل غير الزامي، لكنهن يحرصن على التواجد كل يوم، لانتاج الكمية المطلوبة من الكمامات لتوزيعها على أبناء المدينة". وشهدت الاسواق العراقية ارتفاعا كبيرا في أسعار المعقمات والكمامات والقفازات الطبية، وكانت وزارة الصحة والبيئة أعلنت، يوم السبت، تسجيل ٢١٤ إصابة بفيروس كورونا، شفي منهم ٥٢ مصابا، فيما لقي ١٧ مصرعه جراء الإصابة .



## 10 قضايا رئيسية لضمان الإنصاف بين الجنسين فيما يتعلق بالقوى العاملة في مجال الصحة العالمية



ظل الغبن بين الجنسين أحد التحديات التي تواجه القوى العاملة في المجال الصحي، في ظل قلة عدد النساء المسؤولات عن اتخاذ قرارات حاسمة واللائي يُقدن هذا العمل. وقد قدمت منظمة الصحة العالمية والشبكة العالمية للقوى العاملة في المجال الصحي ورابطة النساء العاملات في مجال الصحة العالمية اليوم تقريراً إلى لجنة وضع المرأة، يصف العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي تحدد أسباب قلة عدد النساء الشاغلات لمراكز قيادية في مجال الصحة العالمية، ويدعو إلى العمل من أجل التصدي على وجه الاستعجال للإجحاف بين الجنسين. وهذه هي النقاط الأساسية العشر المنبثقة عن التقرير.

١- تشكل النساء ٧٠٪ من القوى العاملة في المجال الصحي، فيما لا تتجاوز نسبة من يضطلعن بأدوار عليا منهن ٢٥٪.

يعني ذلك في الواقع أن النساء يقدمن الخدمات والرجال يشغلون المناصب القيادية في مجال الصحة العالمية. والدافع المحرك لهذه الفجوات التي تشوب الدور القيادي للجنسين هو وجود قوالب نمطية، وتمييز، واختلالات في موازين القوى. ويتفاقم حرمان بعض النساء جراء انتماءتهن العرقية أو الطبقية.

٢- الغبن بين الجنسين فيما يتعلق بالقوى العاملة في قطاع الصحة مؤشر على وجود مشكلة أوسع نطاقاً في مجال الصحة العالمية.

الغالبية العظمى للقيادات في مجال الصحة العالمية من الرجال، حيث إن: ٦٩٪ من منظمات الصحة العالمية يترأسها رجال، و٨٠٪ من رؤساء مجال الإدارات رجال. وقد تبيّن أن نسبة منظمات الصحة العالمية التي تتسم بتكافؤ الجنسين في مجالس إدارتها لا تتجاوز ٢٠٪، و٢٥٪ فقط منها يتمتع بتكافؤ الجنسين على مستوى الإدارة العليا.

٣- غالباً ما تؤثر الأعراف المتعلقة بالجنسين والقوالب النمطية للوظائف على الأدوار التي تتقلدها النساء.

التصنيف الثقافي للأدوار باعتبارها إما "ذكورية" أو "أنثوية" يحول دون بلوغ النساء للمستويات القيادية. هذه القوالب النمطية تسهم إلى حد كبير في إيجاد فجوة في الأجور بين الجنسين.

تواجه العاملات الصحيات من الإناث أيضاً فجوة في الأجور بين الجنسين في قطاع الصحة العالمية تفوق بنحو ٢٥٪ في المتوسط مثلتها في قطاعات أخرى. وتتجمع العاملات الصحيات من الإناث داخل أدوار أدنى مكانة وأقل أجراً (بل غير مدفوعة الأجر في أغلب الأحوال).

٥- غالباً ما تواجه النساء التحيز والتمييز، فضلاً عن المضايقة الجنسية. قد يؤثر هذا الوضع على المسار الوظيفي للنساء ويؤدي إلى إصابتهن بإجهاد بالغ وإلى تبيد حماسهن. ويفتقر كثير من البلدان إلى القوانين والحماية الاجتماعية التي تشكل ركيزة المساواة بين الجنسين في العمل - وعلاوة على ذلك، فإن احتمالات انضمام العاملين الصحيين من الذكور إلى نقابات عمالية تدافع عن حقوقهم أكبر مما هي عليه لدى العاملات الصحيات من الإناث.

٦- الغبن بين الجنسين يهدد توفير الخدمات الصحية.

فإن هناك عائداً إنمائياً يتحقق مع إيجاد فرص عمل جديدة، تضح في شرايين النمو الاقتصادي.

٩- تحتاج البلدان إلى تبني سياسات تعالج الأسباب الكامنة لأوجه الإجحاف بين الجنسين. هذا هو ما يسمى بالتغيير المُفضي إلى تحول جنساني. وعلى سبيل المثال، فإن إضافة وظائف إلى القوى العاملة في قطاع الصحة في ظل الظروف الراهنة لن يحل أوجه الإجحاف بين الجنسين التي تفاقم من نقص العاملين الصحيين. وقد سعت السياسات المعمول بها حتى الآن إلى ضبط أوضاع النساء لتناسب نظاماً مجحفة؛ ونحتاج الآن إلى ضبط النظم وبيئات العمل من أجل تهيئة عمل لائق للنساء وسدّ الفجوات القائمة بين الجنسين في القيادة والأجور.

١٠- ينبغي تحويل محور تركيز البحث فيما يتعلق بالقوى العاملة في قطاع الصحة العالمية والقطاع الاجتماعي.

يجب أن تعطى الأولوية في البحث للبلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط؛ مع تطبيق منظور جنساني وتقاطعي؛ وإدراج بيانات مصنّفة حسب الجنس والنوع الاجتماعي؛ وإدراج القوى العاملة في مجال الرعاية الاجتماعية. ويجب أن يتجاوز البحث نطاق وصف أوجه الإجحاف بين الجنسين بحيث يشمل أيضاً تقييماً لتأثير التدخلات المُفضية إلى تحوّل.

ستكون هناك حاجة إلى توفير فرص عمل جديدة تقدر بـ ٤٠ مليون فرصة عمل بحلول عام ٢٠٣٠ في قطاع الصحة العالمية والقطاع الاجتماعي. إلا أن هناك عجزاً في العاملين الصحيين يقدر بـ ١٨ مليون عامل صحي في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط بصورة أساسية.

٧- ترك التوازن بين الجنسين يتعادل من تلقاء ذاته ليس أحد الخيارات المطروحة. وما لم تُتخذ تدابير محددة وموجهة، فإن التقديرات تشير إلى أن تحقيق المساواة بين الجنسين قد يستغرق ٢٠٢ سنة.

٨- معالجة أوجه الإجحاف بين الجنسين فيما يتعلق بالقوى العاملة في القطاعين الصحي والاجتماعي باعتبارهما من أكبر القطاعات الوظيفية للنساء قد تؤثر تأثيراً بالغاً على تحقيق أهداف التنمية المستدامة. ثمة عائد صحي من شغل ملايين فرص العمل الجديدة الواجب إيجادها لتلبية الطلب المتنامي وبلوغ التغطية الصحية الشاملة وأهداف التنمية المستدامة المتعلقة بالصحة بحلول عام ٢٠٣٠. كما أن هناك عائداً يتحقق من المساواة بين الجنسين، حيث إن الاستثمار في النساء وفي تعليم الفتيات لدخول مجال العمل الرسمي المدفوع الأجر من شأنه أن يعزز المساواة بين الجنسين وأن يزيد تمكين النساء بفضل ما يتحصّلن عليه من دخل وتعليم واستقلالية. وهو ما من شأنه أن يؤدي بدوره إلى تحسين التعليم الأسري والتغذية وصحة المرأة والطفل وغير ذلك من جوانب التنمية. وأخيراً،

## مجموعات عمل نسوية تناقش المشاكل السياسية والمجتمعية واثرها على المرأة

- بغداد



التحديات التي يواجهها اثناء الانتخابات وعدم منحهن الاستحقاق الانتخابي سواء من ترشحت بشكل مستقل ام ضمن الكوتا. خلصت مجاميع العمل النسوية الثلاث الى مجموعة من التوصيات والسياسات الواجب اعتمادها من قبل الجهات الرسمية المعنية والتي ستنشر عبر تقرير موسع .

لا سيما ما يعانیه المجتمع من امراض بسبب العشوائيات والحروب التي انتجت شريحة كبيرة من ذوي الاعاقة، بالاضافة الى ضعف فرص العمل و البعض منهن لا يمتلكن مسكن او راتب رعاية اجتماعية لسد لقمة العيش، و قد شكت النساء من حملة الشهادات من ارتفاع نسبة التمييز على اساس النوع الاجتماعي ومحاولة خلق العراقيل امام المبدعات منهن اضافة الى

ضمن مشروع صندوق المرأة للسلام والعمل الانساني، عقدت شبكة صوتها في بغداد، وبالتعاون مع هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق، ثلاثة مجاميع عمل للفترة ٢٩ شباط و لغاية ٧ اذار ٢٠٢٠، تراوح عدد المشاركات ٢٠ ليكون اجمالي المجاميع الثلاث ٦٠ امرأة من مختلف شرائح المجتمع. شخصت الاجتماعات ضعف اشراك المرأة في رسم السياسات العامة وتردي المستوى الصحي



## ورشة لناشطات و صحفيات من نينوى عن التوعية بآليات الانذار المبكر

● - اربيل



ضمن مشروع صندوق المرأة للامن والعمل الإنساني ..نظم منتدى الاعلاميات العراقيات، وبالتعاون مع هيئة الامم المتحدة للمرأة/العراق، ورشة تدريبية عن قرار مجلس الامن الدولي ١٣٢٥ وكيفية التوعية بآلية الانذار المبكر، للفترة ٦-٤ آذار، ل ٢٥ ناشطة وصحفية من محافظة نينوى مقيمات في دهوك. تضمنت الورشة التي حضر فيها المدرب بسام سالم، تدريب عن مضمون قرار ١٣٢٥ والركائز الثلاث للقرار وهي الحماية والوقاية

والمشاركة، بالاضافة الى تدريب بشأن ماهية نظام الانذار المبكر و عناصره، و تطبيق القرارات الدولية، وامكانية المعرفة بالخطر، و الية النشر والاتصالات و قدرات الرد. كما تضمن التدريب، خطط العمل الوطني، تحديات التطبيق، النوع الاجتماعي (الجنسانية)، تكوينات النوع الاجتماعي، والقضايا المشتركة المتمثلة بامور الحكم والترتيبات المؤسسية الفعالة و مشاركة المجتمعات المحلية واختلاف الجنس والثقافة.

و كذلك الادوار الرئيسية للاعلام و المنظمات غير الحكومية في التوعية و تنظيم حملات المدافعة والمناصرة اختتم اليوم الاخير للورشة بتدريب عن قائمة تدقيق البيانات والمعلومات، و وضع الترتيبات التنظيمية وتحديد الكوارث الطبيعية و تحليل قابلية المجتمعات للتأثر، وكيفية تخزين البيانات والمعلومات وسهولة الوصول اليه هذا و تخلل الورشة تدريب عملي للمتدربات و مشاركة في طرح الاسئلة والنقاش.



## النساء في البصرة يناقشن تداعيات العنف الاسري على المرأة والطابع العشائري السائد في المحافظة

البصرة



كما ناقشت المجتمعات المشاكل الاسرية وخاصة الزوجية واللجوء الى حلها عن طريق العشيرة و غالبا ما يقع اللوم على المرأة ولا تجد من يساندها ، اضافة الى الزواج المبكر والابتزاز الالكتروني والعنف الاسري الذي لحد الان يفتقر الى الحلول الحقيقية للحفاظ على كيان الاسرة وديمومتها . خلصت مجاميع العمل النسوية الثلاث الى مجموعة من التوصيات والسياسات الواجب اعتمادها من قبل الجهات الرسمية المعنية والتي ستنشر عبر تقرير موسع.

١٣٢٥ رغم ما تتميز به البصرة من موقع و امكانيات اقتصادية متمثلة بالموانئ والابار النفطية الا انها تعاني من مشاكل جمة اهمها المياه المالحة التي تسببت بتصحّر الاراضي الزراعية مما اضعف الانتاج الزراعي فيها، و عدم وجود مياه صالحة للشرب وعدم تطبيق التعليم الالزمي مما ادى الى ارتفاع نسبة الامية خاصة للاناث ناهيك عن المستوى الصحي المتدني وكثرة امراض السرطان وقلة العناية الصحية سواء بتوفير الدواء او بتوفير مستشفيات تليق بالمحافظة .

ضمن مشروع صندوق المرأة للسلام والعمل الانساني، عقدت تنسيقية شبكة صوتها في البصرة، و بالتعاون مع هيئة الأمم المتحدة للمرأة في العراق، ثلاثة مجاميع عمل للفترة ٨- ١٤ اذار ، ٢٠٢٠ ، تراوح عدد المشاركات ٢٠ ليكون اجمالي المجاميع الثلاث ٦٠ امرأة من مختلف شرائح المجتمع. بحثت مجموعات العمل النسوية المشاكل والتحديات التي تعاني منها المرأة في البصرة والتي اثرت سلبا على دورها في رسم وصناعة السياسات العامة وتنفيذ الخطة الوطنية المتعلقة بالقرار



## مناطق خالية تماما من فيروس كورونا



مع انتشار فيروس كورونا في معظم دول العالم، انخفضت نسبة المسافرين خلال هذه الفترة وتحولت وجهات عالية كبرى إلى مدن أشباح خالية من السائحين والسكان المحليين. وفي هذا الإطار، يعرض "سيدتي. نت" مناطق خالية تماما من فيروس كورونا، للراغبين في السفر.

## بوليفيا

بوليفيا هي دولة غير الساحلية في أمريكا الجنوبية هي وجهة جذابة ترضي جميع أذواق المسافرين مع سلاسل جبال الأنديز، أكبر مسطح ملحي في العالم، وأعلى بحيرة قابلة للملاحة (وأعلى عاصمة في العالم)، فإن دولة بوليفيا غير الساحلية في أمريكا الجنوبية هي وجهة جذابة ترضي جميع أذواق المسافرين. أشهر العناوين السياحية: حديقة "ماديدي" الوطنية: تمتد الحديقة من جبال الأنديز إلى منطقة الأمازون، وتبلغ مساحتها 19.000 كيلومتر مربع، وكذلك تتراوح في الارتفاع بين 200 و6.000 متر فوق مستوى سطح البحر. ومن المعروف أنها من الحدائق الأكثر تنوعاً بيولوجياً في العالم، إذ تضم أكثر من 1000 نوع من الطيور. وتمتاز بموسمين: موسم الأمطار من نوفمبر/تشرين الثاني إلى مارس/آذار، وموسم الجفاف من أبريل/نيسان إلى أكتوبر/تشرين الأول. بحيرة "تيتيكاكا": تقع على حدود بوليفيا والبيرو، وهي البحيرة الأكبر في أمريكا الجنوبية، وإحدى البحيرات الأكثر ارتفاعاً في العالم، إذ تعلق 3.812 متراً فوق مستوى سطح البحر، ويصل متوسط عمقها 107 أمتار، وتبلغ مساحتها 8.300 كيلومتر مربع. وتوفر هذه البحيرة مروحة واسعة من النشاطات المغربية، ولا سيما الرحلات على متون القوارب وزيارة الجزر العائمة والتسوق في "بونو"، والاستمتاع بأجواء المهرجان الشعبي الذي يُنظَّم في الأسبوع الأول من نوفمبر/كانون الثاني.

## كينيا

كينيا تشتهر برحلات السفاري الكلاسيكية تشتهر كينيا برحلات السفاري، وهي دولة ذات تطرف دراماتيكي وتناقضات كلاسيكية. الصحاري والثلوج الألبية. الغابات والسهول المفتوحة؛ عاصمة نيروبي والثقافات القبلية الملونة؛ بحيرات المياه العذبة

القمة التي يبلغ ارتفاعها 5199 متراً، إلا أن العديد من القمم المنخفضة تعتبر وجهة سهلة لأي مسافر مناسب.

## ناميبيا

ناميبيا هي وجهة رئيسة لأولئك الذين يستمتعون بالطبيعة والمناظر الطبيعية الفخمة والكثبان الرملية، ناميبيا أرض قاحلة وعرة مليئة بالتناقضات، لكنها لا تزال جذابة وسهلة السفر. كواحدة من أكثر البلدان ندرة في العالم من حيث عدد السكان، فهي وجهة رئيسة لأولئك الذين يستمتعون بالطبيعة والمناظر الطبيعية الفخمة والكثبان الرملية ومشاهدة الحياة البرية من الدرجة الأولى. أشهر العناوين السياحية:

متنزه إيتوشا الوطني: تتمحور حديقة إيتوشا الوطنية حول عموم ملح إيتوشا الشاسع. عادة ما تكون المقلاة نفسها جافة وتملاً بالماء لفترة وجيزة فقط في الصيف، ولكنها كافية لتحفيز نمو الطحالب الخضراء المزرقة التي تجذب الآلاف من طيور النحام. يمكن رؤية معظم الحيوانات البرية، بما في ذلك قطعان الحمار الوحشي والحيوانات البرية والظباء.

والشعاب المرجانية. بالنسبة لكثير من الناس، كينيا هي شرق إفريقيا في عالم مصغرة. تعد رحلات السفاري في الحياة البرية أهم مناطق الجذب السياحي في كينيا منذ عقود، في حين تشمل الأنشطة الأخرى الرحلات على جبل كينيا، والبالون فوق ماساي مارا والغطس في ماليندي على ساحل المحيط الهندي. أشهر العناوين السياحية:

حديقة نيروبي الوطنية: يقع متنزه نيروبي الوطني على بعد 10 دقائق فقط بالسيارة من وسط نيروبي بسياج فقط يفصل الحياة البرية في المتنزه عن المدينة. يمكن رؤية ناطحات السحاب في نيروبي من الحديقة. على الرغم من قربها من المدينة والحجم الصغير نسبياً للحديقة، تفتخر حديقة نيروبي الوطنية بوجود عدد كبير ومتنوع من الحيوانات البرية. تجمع الحيوانات البرية المهاجرة والحمار الوحشي في الحديقة خلال موسم الجفاف، وهي واحدة من أشهر محميات وحيد القرن في كينيا.

جبل كينيا: هو أعلى جبل في كينيا وثاني أعلى جبل في إفريقيا بعد كليمنجارو. يقدم الجبل مناظر جذابة. سلسلة قممها توج بالثلج، ومنحدراتها مغطاة بالغابات. تعتبر

## المرأة الحامل



أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا،  
نظرا للتغيرات الفيزيولوجية والمناعية التي  
تطرأ عليها خلال الحمل  
احمي نفسك و جنينك من الفيروس

### #صحتك\_تهمنا

- للقاية من كورونا
- 1- عدم الخروج من المنزل إلا في الضرورة القصوى أو المتابعة مع الطبيب فقط.
  - 2- غسل اليدين لمدة 20 ثانية بالماء و الصابون باستمرار
  - 3- قوي جهازك المناعي بتناول الفواكه والخضر
  - 4- تجنبى الاقتراب من أشخاص تبدو عليهم الإصابة بالمرض كالسعال وارتفاع درجة الحرارة
  - 5- عدم لمس الأسطح أو الأشياء واستخدامى الكمامة والمعقمات
  - 6- تجنبى لمس العين أو الأنف بأيدي غير نظيفة.

حوارات

مع انتشار  
كورونا..  
اعلاميات  
و ناشطات  
بين الحملات  
الوقائية و  
المساعدات  
الانسانية

فايروس كورونا الذي انتشر بصورة سريعة في اغلب دول العالم، رغم الحجر الصحي والإجراءات الوقائية المتخذة، إلا ان عدوى الوباء اخذت تتسع لترتفع الى اكثر من مليون اصابة.. العراق واحدة من الدول التي تعاني من انتشار الوباء وامام الجائحة العالمية بادرت ناشطات واعلاميات على تبني حملات تطوعية عكس من خلالها قدرتهن على تحدي الصعاب لغرض مساعدة المواطنين ماديا ومعنويا دون الالتفات الى مخاطر العدوى وانتقال المرض.. صوتها: حوارات

### انتخاب عدنان القيسي

عضو مجلس ادارة منتدى الاعلاميات العراقيات.. اكدت ان للاعلاميات دور مهم في دعم المواطنين نفسيا ونشر الاخبار الايجابية التي تحفزهم اكثر للبقاء في المنزل ولهذا السبب تبني منتدى الاعلاميات حملات اعلامية مثل حملة خليك بالبيت و حملة حبك وقياتي وهذه الحملات تضمنت كيفية الوقاية من الفيروس وحث المواطنين على البقاء في المنزل اضافة الى استثمار الفن التشكيلي في رسم دور الام باحتضان العائلة و توفير اجواء المحبة والالفة ، و اشارت انتخاب ان

صوتها عن برنامجها اليومي بعنوان خليك بالبيت الذي يقدم التوعية و كيفية الوقاية من فيروس كورونا اضافة الى الموقف الوبائي في اغلب محافظات العراق عبر شبكة مراسلي قناة العراقية لمعرفة اخر تطورات الفيروس. و اضافت ان لاتصالات التي ترد الى البرامج من المواطنين كانت مهمة جدا لمعرفة اوضاع مناطقهم و احتياجاتهم في ظل الحجر الصحي و كيف يمكن تقديم المساعدة عبر مبادرات الخيرين لدعم الفقراء والمحتاجين، و اشارت ان دور الصحافة الاجتماعية في التوعية خاصة ان كثير من نجوم الاعلام

الحملات شارم فيها عدد من الاعلاميات والناشطات والفنانات من مختلف انحاء العراق، و اختتمت انتخاب كلامها " الحكومة اخفقت في الحد من الفيروس ولم تكن بالمستوى المطلوب، لانها لم تتخذ اجراءات وقائية منذ البداية بغلق الحدود ومنع دخول الوافدين، و كان عليها تفعيل وتطوير نظام الانذار المبكر لتهيئة كافة المستلزمات وتعبئة الموارد لمواجهة الازمة".

### أن صلاح

مقدمة برامج في قناة العراقية تحدثت لمجلة



المستعصية و حليب الاطفال و غذاء، وتحركنا على مناطق بعيدة في المحافظة ومنها السلما ن التي تبعد اكثر 150 كليو عن المحافظة ومستمرين لدعم العوائل وبجهود ذاتية ودعم الخيرين وميسوري الحال.

### اخلاص السلطاني

منسقة شبكة صوتها في محافظة بابل اشارت الى دور الشبكة في تنظيم حملة للوقاية من فيروس كورونا بعنوان صحتك تهمنا و تضمنت الحملة الاشارة الى النساء الحوامل واهمية الاهتمام بصحتهن كونهن اكثر شريحة معرضة للاصابة و اشارت اخلاص الى حملات اخرى نظمتها في محافظتها من بينها التشجيع على الالتزام بالحظر و كيفية الوقاية اضافة الى كيفية استثمار العطلة الاجبارية في اعمال ذات نفع عام و تعزز من الادوار المجتمعية الناجعة .

### رؤى يحيى شاكر

ناشطة من بغداد.. و ضحت لصوتها كيف تعاملت مع الوضع الراهن الذي يمر به البلد من خلال التعاون مع الشرطة المجتمعية لتعفير و تعقيم المدارس والجوامع في مناطق متفرقة من بغداد و كذلك تشكيل فريق طوارئ يضم مجموعة من الاطباء والاعلاميين والمهندسين والناشطين لتقديم المساعدات لذوي الدخل المحدود والفقراء وكان عملنا يستمر في بعض الاحيان الى اوقات متأخرة من الليل، و في مستهل ردها على تساؤلنا بشأن هل يساورها القلق من انتقال المرض لها ؟ اجابت رؤى ايماني الشديد وحبى لمساعدة الناس كان اقوى من أن افكر بنفسى رغم المخاطر والعدوى الا انني ازاد أصرارا وثباتا لمواصلة العمل لخدمة الناس..

والفن والرياضة انتشرت عبر صفحاتهم مبادرات توعوية وانسانية وهذا يعكس مدى اهمية التكاتف المجتمعي لدرء الخطر المتحقق نتيجة انتشار الوباء ليس في العراق فحسب بل في اغلب دول العالم .

### نضال حميد ناظم

ناشطة من محافظة كركوك.. منذ بداية أزمة تفشي الفيروس قام بعض ضعفاء النفوس باستغلال الوضع الراهن ورفع اسعار الكمادات لذا قمنا بالتعاون مع مجموعة من الناشطات بالاستعانة (بورشة الخياطة) في مركز شباب الرياضي في محافظة كركوك وعمل كمادات محلية مجانا للفقراء والمحتاجين وبجهود ذاتية اضافة الى مناقشة الميسورين للتبرع بالغذاء وتوزيعه على العوائل المتعففة والايتام، كما قمنا مع بداية حظر التجوال بأعداد الطعام وتوزيعه على الاجهزة الامنية ومنتسبي الصحة وزيارة المستشفيات في كركوك وتزويد الاهالي بالمواد المطهرة والمعقمات وملصقات خاصة للوقاية من المرض.

### الصحفية رباب فليح هداد الزياي

من محافظة المثنى.. المحافظة تفتقر لأبسط وسائل الوقاية و لا توجد مستشفيات أو مراكز صحية مؤهلة لاستقبال المرضى وتوفير العلاج خاصة بعد تعرض مستشفى السماوة للحرق وأصبح ملوثا 100%، لذا عملنا عند تفشي الوباء على حملة تعفير وتعقيم لكل المحافظة و وفرنا الكمادات والكفوف من خلال التعاون مع متطوعين لخياطة الكمادات محليا وتوفيرها للعوائل والجهات الأمنية وحتى الكوادر الصحية، وتوزيع المساعدات من علاج للإمراض

حبايبي التقى وياكم يوميا عبر برنامج (خليك بالبيت) من على شاشة العراقية الأم في تمام 7 مساءً لنذهب في جولة مباشرة مع شبكة مراسلينا في المحافظات لمعرفة آخر تطورات فايروس كورونا كما نستقبل اتصالاتكم لمعرفة اوضاع مناطقكم واحواكم في ظل الحجر الصحي ونستقبل ايضا جميع مبادرات الخيرين لدعم الفقراء والتكفل باحتياجاتهم ونستقبل جميع شكاوى المواطنين لايصالها للجهات المختصة لتكون صوتاً لكم

**عراقية**

**للاتصال**

**07901946734**

**للووقاية من كورونا**

هيئة الأمم المتحدة للمرأة

نبراس العموري.. نظفوا و طهروا الاشياء والاسطح التي تم لمسها بشكل متكرر

بنول الحسن.. تجنبوا الاقتراب من اشخاص تبدو عليهم اعراض المرض مثل السعال وارتفاع درجة الحرارة

ان صلاح.. ابقوا في المنزل عندما تبدو عليكم اي اعراض مرضية مثل ضيق في التنفس أو السعال لحين تلقي العلاج

اسبل البياتي.. غسل اليدين بانتظام باستخدام الماء والصابون أو المعقمات لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية

هبة الماجد.. تجنبوا لمس العين و الأنف و الفم بايد غير نظيفة

مبنى الاعلاميات العراقيات



## معالجة قانون العقوبات لجريمة القتل العمد



الروح هبة الباري عز وجل ولا يحق لأي كائن انتزاعها فكل اعتداء عليها هو جريمة بحقها وقد سبقت الأديان السماوية جميع القوانين الوضعية في حماية حق الإنسان بالحياة ((وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ \* وَمَنْ قُتِلَ مَظْلُومًا فَقَدْ جَعَلْنَا لَوْلِيهِ سُلْطَانًا فَلَا يَسْرِفُ فِي الْقَتْلِ \* إِنَّهُ كَانَ مُنْصُورًا)). الآية ٣٣ من سورة الإسراء ، وقد شرعت على أرض العراق القديم عدة قوانين جرمت القتل ومن هذه الشرائع والقوانين : شريعة اورنمو ( ٢١١٣ - ٢٠٩٥ ) ق م ، ولبيت عشتار ( ١٩٣٤ - ١٩٢٤ ) ق م ، وقانون ايشنونا عام ١٩٥٠ ق م .

وعلى الرغم من ان قانون حمورابي الذي شرع بين اعوام ١٧٥٠-١٧٩٢ ق م هو القانون الأكثر شهرة وانتشار في العالم، وتمتاز هذه الشريعة بوجود تفاصيل أكثر حول الجرائم والعقوبات المقررة لها وهي عقوبات قاسية إذا ما قورنت مع الشرائع التي سبقتها ، فقد قررت شريعة حمورابي عقوبة الإعدام لجرائم عديدة منها ( عقوبة القتل). وبذلك تكون كل القوانين والأنظمة والأديان قد اتفقت على حق الإنسان في الحياة ولم تفرق بين صحيح و مريض أو بين صغير و كبير. فجاءت لفظة نفس أو إنسان في النصوص القانونية دون أن تضع مواصفات لتلك النفس أو ذلك الإنسان. وكفلت حمايته ، وجرمت اي اعتداء عليه ومن ضمنها القانون العراقي الذي افرد فصلاً تحت عنوان( القتل العمد )ضمن الباب الاول من الجرائم الماسة بحياة الإنسان وسلامة بدنه، فالمادة (٤٠٥) من قانون العقوبات العراقي رقم (١١١) لسنة ١٩٦٩ المعدل نصت على (من قتل نفساً عمداً يعاقب بالسجن المؤبد أو المؤقت). وتطبق المادة أعلاه عند توفر أركان جريمة القتل العمد وهي الاعتداء المميت وان يكون المجني عليه إنساناً حياً والقصد الجنائي وهو النية في إزهاق روح إنسان . ولسنا بصدد التوسع في هذه المادة ولكنه توضيح بسيط لجريمة القتل العمد في نظر القانون. وحتى لا يقع ظلماً على الجاني عند إيقاع العقوبة عليه وللتفريق بين مجرم وآخر حين ارتكابهم الفعل الجرمي ذاته وبظروف مختلفة بعض الشيء وضع المشرع العراقي في جريمة القتل العمد ظروفاً مشددة وأخرى مخففة، ففي الظروف المشددة وفي المادة (٤٠٦-١) يعاقب بالإعدام من قتل نفساً عمداً في إحدى الحالات التالية: وحدد تسع حالات أولها: (أ-إذا كان القتل مع سبق إصرار والترصد أي إن جريمة

عن نفسه بل حتى وسيلته الوحيدة للتعبير عن أي شيء وهي الصراخ لا تجدي نفعا فلا احد يهب لنجدته حين صراخه فالأطفال ديدنهم الصراخ والبكاء حملته أمه تسعة أشهر كاملة وهي تعلم إن حملها به سفاحاً بل حتى أهلها المقربون على اقل تقدير يعلمون ذلك وانتظرت كل هذه المدة وهي تخطط وتحضر لقتله ولا يعتبر هذا سبق إصرار؟

اما حجة المشرع العراقي والتي هي اتقاء للعار فهي حجة تافهة وكأن الفتاة حملته في جيبها وليس في بطنها المنتفخة أشهر عدة حتى إذا ما وضعته كانت المفاجأة وجاء رد فعلها بقتله لتبقى مثالا للعفة والشرف بين أهلها وأقرباءها. والامر من ذلك إن المشرع لم يحدد عدد الأطفال الذين تقتلهم أمهم فربما تقتل طفلاً وتعاود الكرة لتقتل طفلاً اخر استناداً إلى نص (اتقاء للعار) ياللعار من يدافع عن هؤلاء الأطفال المساكين إذا كان قتلهم من اقرب المقربين لهم (امهم) ومشرعنا العراقي يعتبر ذلك ظرفاً مخففاً لها في الوقت الذي وجب عليه أن يعتبر ذلك ظرفاً مشدداً لانطباق كل مقومات الظرف المشدد.

القتل العمد إذا رافقها سبق إصرار وترصد تكون العقوبة الإعدام (رغم تأييدي لعقوبة الإعدام تحت أي ظرف من الظروف) و إن العقوبة تشدد إذا رافقها سبق إصرار وترصد لان عملية الإصرار تدل على تصميم الجاني على ارتكاب فعله بعيداً عن أي هياج نفسي أو عاطفي وفي هدوء كامل للبال. أما الترصد والذي لم يعرفه المشرع العراقي في قانون العقوبات ولكن عرفه فقهاء القانون بـ (الإجهاز وبصورة مباغتة على المجني عليه بحيث لا تدع له مجالاً للدفاع عن نفسه) (أما أصل المادة (٤٠٧) من قانون العقوبات والتي نصت على (تعاقب بالسجن مدة لا تزيد على عشر سنين أو بالحبس مدة لا تقل عن سنة الأم التي تقتل طفلها حديث العهد بالولادة اتقاء للعار إذا كانت قد حملت به سفاحاً) أي أن قتل الأم لابنها اعتبره المشرع العراقي ظرفاً مخففاً. دعونا نتأمل هنا !!! هل يستطيع احد أن يتصور أن إما (بكامل جلالها) تقتل طفلاً لا حول له ولا قوة وتجهز عليه بكل ما يحمله القتل من وحشية وتزهق روح إنسان أراد له الله تعالى أن يرى النور ومع سبق إصرار ودون أن يكون له القدره للدفاع

## الموت يفجع النجمتين بوسي ونورا في شقيقتهن الكبرى

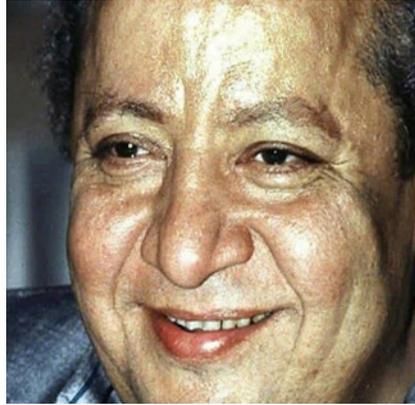


لإغلاق قاعات المناسبات في مصر، ضمن إجراءات وزارة الأوقاف المصرية المشددة التزاما بخطة الدولة المصرية لمواجهة تفشي فيروس كورونا. يذكر أن الراحلة هدى ظلت بعيدة عن الأضواء بعكس شقيقتها، وظهرت مرات محدودة في مناسبات عائلية كانت آخرها الاحتفال بعيد ميلاد ابنة شقيقتها مي نور الشريف وبدا واضحا أنها تعاني من متاعب صحية

فجع الموت النجمة بوسي وشقيقتها الفنانة المعتزلة نورا، بعد وفاة شقيقتهن الكبرى الحاجة هدى وتم تشييع جثمانها بحضور عدد محدود من الأهل والأصدقاء وبعض نجوم الفن المقربين منهما، وفقا للتعليمات الطبية المشددة بعدم حضور تجمعات كبيرة داخل المساجد أثناء صلاة الجنازة خوفا من تفشي وباء الكورونا. نورا وبوسي رافقتا جثمان شقيقتهن حتى مقابر العائلة وقمن بقبول العزاء من الحضور، ولم تعلن الأسرة عن موعد قبول العزاء نظرا

## تشييع جثمان الفنان جورج سيدهم غدا وحرمان سمير غانم من حضورها

وعقب وفاة (الضيف أحمد)، استمر سمير وجورج في العمل معًا لسنوات حتى اتجه سمير للعمل منفردًا ومن أهم مسرحيات جورج سيدهم (أهلاً يا دكتور) و(المتزوجون) و(حب في التخشبية) و(فندق الأشغال الشاققة) و(موسيقى في الحى الشرقى)، ومن أبرز أفلامه أيضا، واحد في المليون ولسنا ملائكة وإضراب الشحاتين ومعسكر البنات، كما شارك سيدهم في العديد من المسلسلات، مثل الحلو ما يكملش وأصيلة ورأفت الهجان



حيث ظهر الجميع في أحد الإعلانات بنفس ملابس الشخصيات التي قدموها في المسرحية وفي نفس الديكور الذي تم إعداده خصيصا من أجل لم شمل فريق العمل من جديد بعد سنوات طويلة.

جورج سيدهم من مواليد جرجا بسوهاج في عام ١٩٣٨ وتخرج من كلية الزراعة عام ١٩٦١ ثم التقى بزميليه سمير غانم والضيف أحمد وأنشأ معهم فرقة ثلاثى أضواء المسرح التي عملت في المسرح والتلفزيون، ولعبوا في أول فوازير لرمضان من إخراج محمد سالم، كما شاركوا معًا خلال هذه الفترة في بطولة عدد كبير من الأفلام والمسرحيات.

كشفت الفنانة نهال عنبر عضو نقابة المهن التمثيلية في مصر، موعد جنازة الفنان الراحل جورج سيدهم مؤكدة أنها ستقام غدا الأحد، في تمام الساعة الثانية عشر ظهراً بكنيسة العذراء بمنطقة مدينة نصر، وبحضور عدد محدود من أسرته فقط بعدما أصدرت الكنيسة المصرية قرارا بمنع التجمعات ضمن الإجراءات الاحترازية التي فرضتها الدولة المصرية لمنع تفشي فيروس كورونا. جورج سيدهم ثاني الراحلين من فرقة ثلاثى أضواء المسرح وبنفس الوقت كشفت الفنانة دلال عبد العزيز عن صدمة زوجها سمير غانم بعد رحيل رفيق مشواره الفني جورج سيدهم، لافتة إلى أن الصدمة مضاعفة بعدما علم سمير أنه سيحرم من وداع سيدهم، ولن يتمكن من حضور قداس الجنازة أو إجراءات الدفن أو حتى مناسبة العزاء التزاما بقرارات الدولة بحظر التجمعات. وتوفى جورج سيدهم عصر أمس عن عمر يناهز ٨٢ عاما، داخل إحدى المستشفيات الخاصة بمصر الجديدة بعد صراع مع المرض، وكان آخر ظهور فني له بفرقة سمير غانم وشيرين بطلبي مسرحية المتزوجون،



## سلاف فواخرجي: الخوف من كورونا "شجاعة" وارحموا الفقراء من الموت بالذل

لأنو اذا ما متنا من الكورونا رح نموت من الجوع ومن الذل طالما معظم الامور الحياتية وقفت لأجل غير مسمى والموت بالمرض بهيك حالة اهون من الموت بذل . وتابعت: لهيك يمكن مثل ما علمتنا الكورونا نكون اشخاص جيدين التصرف والسلوك والنضافة و و كمان كارثة الكورونا عطتنا فرصة نعيش انسانيتنا المفقودة، والوقت هلا كثير مناسب لنرجع بشر ونحمي حالنا وولادنا وغيرنا من المرض ، من الجوع ، من العازة والاحتياج قدمنا وعم نقدم ولازم نقدم اكثر بدون تحديات وبدون تحديد ارقام واعداد ، وكل شي واقل شي منقدمه يفرق عند كثير ناس . واختتمت رسالتها الطويلة قائلة: اذا اعتبرنا الوفاء غضب من ربنا، فالانسانية هو عطاء ربنا اللي لازم نمارسه حاليا وبقوة وبشجاعة ما حدا يقول انا مادخلني كلنا دخلنا والايمان المطلوب هو ايماننا بحالنا لنطلع من الازمة على خير بأقل خسائر ممكنة والله رح يكون معنا لانه منكون عقلنا وتوكلنا العقل ثم التوكل .

لدرجة الهلع، كرمال نعرف نتصرف بعقلانية وبحكمة، وما حدا يقول انا مارح أضر، كل شخص فينا بيأثر، وكل واحد فينا مسؤول لانقاذ حالنا وانقاذ عيلنا وغيرنا واللي منحبهم واللي مامنحبهم، كلنا سوا حاليا بمركب واحد، يا بنجوا يا بنجوق ... ويا بنجود السفينة بهدوء وببطء وبعقل وبتروي ولو طال الطريق شوي، يا بنجود بسرعة ويجنون وبرعونة والكل بروح ببساطة العقل عقلنا والمسار نحنا اللي منحدده. تابعت قائلة: بنفس الوقت الكارثة البشرية الثانية هي الحالة الاقتصادية اللي تجمدت نتيجة تعليق كل شي بالحياة، صحيح صحيا القعدة بالبيت لصالحنا بس معيشيا الوضع أصعب من كل الحكي، ومن الشجاعة والاخلاق نساعد بعض ونحس ونكون لبعض، مارح نعمل تحديات ومارح نتصور ونعلن الكل لازم يساعد بدون استثناء واجب الدولة اكيد بالمطلق. وواصلت رسالتها التحذيرية قائلة: بس انا عم احكي عن واجبنا الاجتماعي نحنا اتجاه بعض، اللي معه كثير واللي معه شوي،

قدمت الفنانة السورية سلاف فواخرجي رسالة توعوية مطولة لمتابعيها من الشباب حول عواقب الاستهتار بفيروس كورونا ومحاولة البعض التقليل من خطورته، مؤكدة أن الخوف في هذه المرحلة يعد "شجاعة" ولكن لا يجب أن يتحول الخوف ليصبح حالة من الهلع والرعب.

سلاف فواخرجي تحذر من موت الفقراء بالذل ، سلاف نشرت مقطع فيديو لها وهي ترتدي الكمامة الطبية وتقوم بتعقيم وتطهير حديقة منزلها وعلقت عليه عبر حسابها بموقع إنستغرام قائلة: الخوف أحيانا شجاعة لازم نتعامل بجدية أكبر مع الكارثة البشرية الحالية اللي اسمها كورونا، بعيدا عن نظريات المؤامرة وتحليلها وتفنيدها الكارثة اللي عم نعيشها أمر واقع مافينا نغض بصر عنه ولا نتكبر عليه وكل يوم قدام عيوننا عم ينصاب ويموت عشرات ومئات أحيانا بكل العالم. أضافت: مو عيب نخاف، وبالوقت الحالي شجاعة انو نخاف، ومسؤولية انو نخاف، ووعي وثقافة وعاطفة كمان طبعنا اكيد مو



# وفاة الفنان الكويتي سليمان الياسين عن عمر يناهز 71 عاماً

مشاهير

الخاطر وشارك الياسين في عدة افلام كويتية منها ليلة العرس والصراع وكما تريد زوجي العزيز.

مسرح الخليج العربي وقام بتأليف العديد من المسرحيات والمسلسلات التلفزيونية والاذاعية وكانت آخر أعماله التلفزيونية انا عندي نص مع سعاد عبدالله وأجندة وعافك

توفي اليوم الفنان الكويتي سليمان الياسين عن عمر يناهز 71 عاماً بعد معاناة مع المرض. وكان الراحل من أبرز فناني الكويت وكان أحد رواد المسرح الكويتي وعمل في فرقة



## الفن التشكيلي يعكس دور المرأة في الوقاية من فيروس كورونا عبر لوحة #حبك\_وقايتي

### #حبك\_وقايتي



ضمن حملة منتدى الاعلاميات العراقيات بالتعاون مع هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق، للوقاية من فيروس كورونا، انجز المنتدى عملاً فنياً بعنوان (#حبك\_وقايتي)، تضمن العمل لوحة فنية تعكس دور المرأة في تكريس المحبة والحنان داخل العائلة وكيف يمكن ان تكون مصدر للسعادة بعيداً عن الخوف الذي تعيشه اغلب العوائل بسبب فيروس كورونا .

اللوحة ترجمت عبر الألوان دوراً مهماً للمرأة بان تكون الحاجز لانتشار الوباء وأنها قادرة للمحافظة على اسرتها ببقائهم في المنزل وتغلبهم على الفيروس بالوقاية الصحيحة.

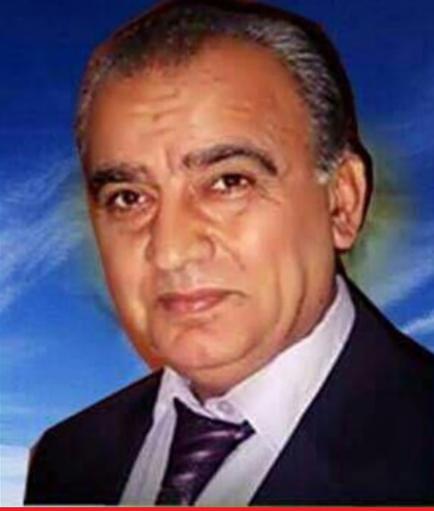
يذكر ان اللوحة التي رسمتها الفنانة التشكيلية ايناس غازي بحجم ٧٠ × ٥٠ مستخدمة اللون



منتدى الاعلاميات العراقيات

## الحب وكورونا

عصمت شاهين دوسكي



كتمنا أفواه الأقلام والنهي بأيدينا  
شكراً كورونا  
جئت بحجمك الضئيل كالجن  
تنظفنا ، تطهرنا ، تقدس ما فينا  
تجمعنا ولا تفرقنا  
نتذكر الله أكثر ، ونحب أكثر  
ونصلي من أجل أنفسنا  
شكرا كورونا

\*\*\*\*\*

حبيبتي  
أنت وكورونا قدر  
أنت الجمال والنور والبهاء  
بهت من وضعك في زجاجة  
وشرب من كأس أخرى بلا حياة  
كورونا جرثومة تمضي في طريقها  
تبقين أنت حبيبتي  
بلسم الروح ، بريق الدواء

\*\*\*\*\*

لعبة جملوها للقتل  
في قالب شفاف طوقها  
كأنهم يحمون الناس من الناس  
وهم ملائكة الأرض كأنهم يحموها  
لا ترى في عيون بصير أو غير  
بصيرة  
ثم خفية نشروها  
كشفت الإرهاب ومن رهبة  
مزجت جرعة الدواء ثم أرهبوها  
حجر .. حجر .. احجروهم  
والحدود مشرعة لمن باعوها  
فوضى .. فوضى ..  
تجلت كورونا كما خلقوها

\*\*\*\*\*

شكراً كورونا  
يا لعبة دارت علينا  
عريتنا ، كشفت غطاء الجبروت عنا  
نزعت أقنعة الأناية من وجوهنا  
نظفت أجسادنا ، عقولنا ، ضمائرنا  
شكراً كورونا  
رأينا خوفنا ، سجننا ، ضعفنا  
رغم إننا اخترقنا الفضاء  
والبحر والبيداء  
وصنعنا الحروب والقتل والخراب  
بيننا  
ورفعنا أعلام الحرية بلا حرية  
وحقوق الإنسان بلا إنسانية  
وأبد عنا

عصمت شاهين دوسكي

حبيبتي

أنت الحب

رغم الحروب ، الخراب ، وهذيانا  
رغم الضياع والهجرة والتشرد  
وحملنا الخيام فوق رؤوسنا  
رغم صخب البحار وأشواك الحدود  
والضرب على أجساد عريانا  
رغم حرقة الدموع على خدود  
يبست من غربة أوطاننا  
نعم حبيبتي  
أنت الحب  
ومن غير الحب يقتل  
كل داء حتى لو كان كورونا

\*\*\*\*\*

حبيبتي

لعبة أخرى بلا إحساس  
صاغت الوهن في جعبة الحراس  
أرادوا لعبة جميلة من قرون  
تأخذ أرواح الناس  
لا اقترب ، لا عناق  
لا ملمس طري يأخذ الأنفاس  
لا آهات ، لا تنهيدات  
ولا قبالات تلهب كل الأجناس  
لا حائر .. لا محروم .. لا عاشق  
يعانق الحلم من القدم إلى الرأس  
نعم حبيبتي  
ممنوع في ممنوع  
وكثير ممنوع في أرض بلا إحساس

## أسرار جمال النجمة شاكيرا... البساطة أولاً

جمالك



بمكياج اللامكياج، الذي يقتصر على طبقات عدة من الماسكرا، وأحمر الشفاه القريب الى لون البشرة، والقليل من البلاش الوردي الذي يمنحها وجهاً مشرقاً ومتوهجاً بشكل طبيعي. علماً أنها نادراً ما تستخدم تقنياتي الهايلايت والكونتورينغ رغم رواجهما بشكل كبير بين النجمات.

### أحمر الشفاه الزهري

نظراً الى عشقها للمكياج اللامكياج، غالباً ما تعتمد النجمة شاكيرا أحمر الشفاه باللون الزهري الناعم واللامع، فهو يتناغم مع لون بشرتها ويمنحها مظهراً أنثوياً جذاباً. علماً أن النجمة شاكيرا نادراً ما تستخدم الروج بالألوان الداكنة والقوية والفاخرة.

### هايلايت الشعر

لا يمكن الحديث عن شعر النجمة شاكيرا من دون ذكر هايلايت الشعر، فهي دائماً ما تعتمد بنغمات الأحمر الداكن، أو البلاتين، أو البني العسلي. ومؤخراً، اعتمدت الهايلايت باللون البني الدافئ، مع احتفاظها بجذور شعرها الفاتحة.

### تسريحة الشعر نصف المرفوع

الى جانب تسريحة الكيرلي العفوية، عُرفت النجمة شاكيرا بتسريحات الشعر نصف المرفوع، لا سيما تسريحة الشعر المستقيم نصف المرفوع الى جانب ضفيرة الشعر الناعمة الملفوفة حول الشعر.



انطلقت شهرة النجمة شاكرا في عام ٢٠٠١، ومنذ ذلك الحين لم تُعرف النجمة ببغائها وعزفها ورقصها فقط، إنما شدت الانتباه ببساطة إطلالاتها التي تركز على المكياج الطبيعي وتسريحة شعرها الكيرلي العفوية وبشرتها المتوردة والشابة رغم أنها تبلغ الـ٤٣ عاماً. واحترافاً بمسيرتها المهنية البالغة ٢٠ عاماً، نقدم لك في هذا المقال، أبرز أسرار جمال النجمة شاكيرا.

### تسريحة الكيرلي العفوية

منذ بداية حياتها الفنية، لا تزال النجمة شاكيرا تعتمد تسريحة الشعر الكيرلي العفوية في معظم إطلالاتها، هي المعروفة بشعرها الأشقر الطويل، التي تقوم أحياناً بتعديل لونه قليلاً وتلوينه لكن ضمن نطاق درجات الأشقر. وتحافظ شاكيرا على صحة شعرها من خلال الابتعاد عن أدوات تصفيف الشعر الساخنة، فهي تستبدلها بملاقط ودبابيس الشعر، حيث تلف شعرها به وتتركه حتى صباح اليوم التالي، فتحصل على تسريحة شعر كيرلي عفوية وطبيعية.

### المكياج الطبيعي

الى جانب تسريحة الشعر الكيرلي العفوية، غالباً ما تعتمد النجمة شاكيرا، المكياج الطبيعي جداً أو ما يُعرف

## تنظيف فرش المكياج بأفضل المنتجات تجنباً لالتقاط العدوى بالكورونا

مع منظم فرش المكياج من e.l.f، حيث يأتي في تركيبة صلبة وفي عبوة محمولة، مما يجعله مثالياً للمرأة كثيرة الأسفار، خصوصاً في الوقت الراهن، حيث يعمل على تعقيم فرش المكياج خاصتك بشكل فعال جداً.

### Dry brush cleaning sponge

إذا كنت تمتلكين مجموعة واسعة من الفرش المخصصة لتطبيق ظلال العيون، فإن هذا المستحضر الذي يأتي على شكل اسفنجة جافة مثالي لتطهير وتنظيف فرش ظلال العيون التي تطبقين فيها ألواناً مختلفة، مما يجعلها بحاجة الى التنظيف بشكل دوري.

### Makeup Brush Cleaner cinema secrets

إذا كنت ترغبين في تنظيف فرش المكياج خاصتك بشكل سريع وفعال، فلا تترددي في تجربة هذا المنظف، الذي يعمل على تنظيف شعيرات فرش المكياج بشكل فعال وسريع، فهو يأتي على شكل سبراي يتم رشه على فرش المكياج، فتصبح نظيفة ومعدة على الفور.

إن تنظيف فرش وأدوات المكياج بشكل مستمر هو أفضل طريقة لتجنب التقاط العدوى بفيروس كورونا من جهة والحصول على مكياج مثالي من جهة أخرى. ونظراً الى الحجر المنزلي الذي يفرضه هذا الوباء العالمي، لا بد أن لديك متسعاً من الوقت للاهتمام بنظافة فرش المكياج خاصتك. لذلك، تابعينا في هذا المقال لتتعرفي الى أفضل المنتجات التي تعمل على تنظيف فرش المكياج بشكل فعال جداً.

### liquid blendercleanser

إذا كنت ترغبين في تنظيف فرش المكياج خاصتك بشكل يومي، وهذه الخطوة ضرورية جداً خلال الوقت الراهن في ظل الانتشار الكبير لفيروس كورونا، ننصحك بتجربة liquid blendercleanser، فهو مطهر سائل لطيف وفعال بما يكفي لتطهير وتعقيم أدوات وفرش المكياج يومياً.

### Brush Cleanser

تحتاج الفرش القديمة والجافة الى التنظيف والترطيب، لذلك فإن Brush Cleanser من ماك Mac هو خيار رائع، إذ إنه يتميز بتركيبته التي تعمل على تنظيف وترطيب ألياف فرش المكياج بشكل فعال جداً، مما يجنبك التقاط العدوى بأي بكتيريا أو فيروس، وخصوصاً فيروس كورونا.

### Solid Brush & Sponge Cleanser

قولي وداعاً للزجاجات المتسربة في حقيبة مكياجك



## إطلالات جينيفر لوبيز بالأصفر جريئة ومشرقة

شكل حرف V، وقد زينه كاب طويل أضاف عليه لمسات من الفخامة، وقد زينته خصره بحزام معدني باللون الذهبي.

### جينيفر لوبيز في فستان باللون الأصفر من جيامباتيستا فالي:

إحدى أجمل إطلالات جينيفر لوبيز Jennifer Lopez على الإطلاق كانت في هذا الفستان الأصفر الذي اختارته من جيامباتيستا فالي Giambatista Valli بقصة فاخرة مع فتحة طويلة على الساق، وقد نسقت معه عقداً أناسياً فاخراً وحقيبة كلاتش وحذاء كعب عال باللون الفضي البراق.

شاهدي بالصور أجمل إطلالات جينيفر لوبيز Jennifer Lopez المشرقة بالأصفر التي تألقت بها في مناسبات مختلفة، وبدت فيها غاية في الأناقة والأنوثة.

معدنية باللون الفضي وحذاء كعب عال، ونظارات شمسية بقصة الطيار aviator باللون الأسود.

### فستان أصفر كتف واحد تألقت به جينيفر لوبيز:

اختارت جينيفر لوبيز Jennifer Lopez لأحد المشاوير الصباحية مؤخراً إطلالة أنيقة ومميزة باللون الأصفر، وكانت عبارة عن فستان ميدي من أليكس بيرري Alex Perry بقصة الكتف الواحد ومزين بشرطية عند الكتف، وكانت قد نسقت معه حذاء كعب عال من البلاستيك الشفاف وحقيبة يد باللون البرتقالي، وأكملت اللوك بنظارات شمسية عصرية.

### جمبسوت أصفر اختارته جينيفر لوبيز:

إطلالة مميزة على المسرح أطلت بها جينيفر لوبيز Jennifer Lopez، وقد اختارت فيها جمبسوت باللون الأصفر بتصميم أنيق وعصري في الوقت ذاته، حيث إن قصته منسدلة وياقته مفتوحة على

جينيفر لوبيز Jennifer Lopez وبالرغم من تجاوزها سن الخمسين إلا أنها مازالت تعتبر من أجمل النجمات، ومن أكثرهن أناقة، وما يميز إطلالاتها بشكل خاص أنها تعتمد دائماً التنسيقات اللافتة والجريئة وتختار صيحات الموضة العصرية والمبتكرة من ناحية الألوان والقصات، واليوم جمعنا بالصور أبرز إطلالات جينيفر لوبيز باللون الأصفر التي اعتمدها في مناسبات مختلفة، والتي بدت فيها مشرقة ومتألقة وإليك بعض الأمثلة.

### إطلالة عصرية بالأصفر نسقتها جينيفر لوبيز:

شاهدنا جينيفر لوبيز Jennifer Lopez في إحدى المناسبات، وقد نسقت لوك جمع بين الأناقة والعصرية؛ حيث إنها اختارت فستان ميدي باللون الأصفر، أكتافه بارزة وطوله وصل أسفل حد الركبة، وقد زينته خصره بحزام عريض من اللون نفسه، وأكملت اللوك بحقيبة كلاتش



## إيلي صعب في مجموعة الأزياء الجاهزة لخريف وشتاء

2021 - 2020

وتتقاطع الألوان مع فساتين بالأبيض والأسود لأناقة أكثر جرأة وإقداماً .  
تفرض الأقراط الحريرية والقفازات الجلدية الطويلة وأغطية الرأس من التول الفاخر، أسلوباً مترفاً وتكتمل الأحزمة المجدولة والحقائب المناسبة لها أسلوباً مطبوعاً بأنوثة صاخبة . تماماً مثل الأندلس، تجد مجموعة إيلي صعب للأزياء الجاهزة لخريف وشتاء ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ ، هويتها الخاصة في تنوعها الغني وسحرها الأسر.

والبروكاد والتويد مضيئة لمسة عصرية، ومفسحة في المجال أمام تناغمها مع قطع أخرى . حُدودها عالم تغمزه الأحلام: تتلأأ امرأة إيلي صعب بفساتين طويلة، برّاقة، مزينة بالتطريزات والريش المتوافق مع المشغولات الحرفية. وتزداد غموضاً ورومانسية بالأسود الأنيق الذي يطغى على المجموعة. ويسكن الزمرد والبنفسجي الجريء تكسيرات التفقا في طبقات غير مستوية تمنح الطلة انسياباً جميلاً.

رؤية جديدة للأندلس، مستوحاة من التنوع الثقافي الغني بالأهواء والأذواق والذي يتمثل بالتميز والتفرد تجسدهما امرأة إيلي صعب في مجموعة الأزياء الجاهزة لخريف وشتاء ٢٠٢٠ - ٢٠٢١. مزاجها قابل للتكيف مع كل جديد: تختار امرأة إيلي صعب لإطلالاتها اليومية أناقة تراوح بين البنطلونات والتنانير القصيرة وتلك المنهدلة ذات الطبقات المتعددة تتوافق مع السترات والقمصان الأنيقة، وبين الأقمشة المرقطة بنقاط البولكا والمخمل



## ماذا في حقيبة مكيالك كيم كارداشيان؟

تحرص كيم على المزج بين كريم الأساس والهالايتز البرونزي من نارس. وبهذه الطريقة، تحصل على مكيالك مشرق ومتوهج دون أن تبدو ملامحها صاخبة.

Nars Blush Taos

قد يبدو هذا البلاش داكن، إلا أن كيم تستخدمه بذلك، حيث أنها تضع القليل منه على عظمتي الخدين بحيث يبدو زهرياً ناعماً.

Fenty Beauty Gloss

تماشياً مع أسلوب مكيالك الذي يجمع بين الجرأة والبساطة، تختار كيم أحمر شفاه بتركيبة الغلوس اللامعة إنما بدرجات فاتحة من البيج والزهري والنيود، حتى تجعل المكيالك لافتاً دون أن يبدو قوياً.



Anastasia Beverly Hills Beauty Express For  
Brows and Eyes Brunette

لأنها تعي تماماً أهمية الحاجبين في نجاح المكيالك بشكل عام، وما يضيفانه من شباب وحيوية على ملامح الوجه، تحرص كيم على تحديد حاجبين من خلال استخدام هذه اللوحة من أناستازيا بيفيرلي هيلز والتي تساعدها في تحديد حاجبيها بطريقة طبيعية.

Make Up For Ever HD Invisible Cover  
Foundation

لا تستغني كيم عن كريم الأساس هذا من مايك أب فور إيفير والذي يمنحها سحنة موحدة اللون وجذابة، ومكيالك ثابت طوال الوقت. بالإضافة إلى أنه قادر على تغطية شوائب البشرة دون أن يُحدث طبقة سميكة على سطحها.

Nars Laguna Illuminator

في سهراتها وإطلالاتها أمام عدسات الكاميرات،



رغم انشغالاتها الكثيرة وبرنامجه اليومي الحافل بالنشاطات، لا تزال نجمة تلفزيون الواقع كيم كارداشيان قادرة على الحفاظ على جمالها وجاذبيتها، واختيار مستحضرات التجميل التي تناسب ملامح وجهها والتي تعتبرها أساسية في إطلالاتها. فما هي هذه المستحضرات التي تزيد من جاذبية كيم كارداشيان وتألّفها؟

Urban Decay Eye Pencil Smog

على الرغم من إيمانها بأن الكحل الأسود هو الخيار الأول والأخير لمكيالك عيون جذاب، فهي تميل إلى اختيار هذا اللون البرونزي من علامة أوربان ديكي والذي يعكس بريقاً في عينيها البنيتين.

Lancôme Artliner 24H

عندما تحتاج إلى اعتماد أسلوب مكيالك عيون القطّة أو حتى العيون الدخانية، تختار كيم هذا الأيلاينر من لانكوم باللون الأسود وذات التركيبة السائلة التي تتسبب بسهولة على جفنها.

MAC Prep+Primer Concealer

لإخفاء الهالات السوداء والشوائب عن البشرة، تختار كيم هذا الكونسيلر بالتركيبة السائلة من ماك والذي يمنحها تغطية كاملة مع الحفاظ على المظهر الطبيعي للبشرة.

Charlotte Tilbury Eyes To Mesmerize

قد تعتمد كيم هذا الظل بالدرجة البرونزية كظل أحادي لمكيالك عيون هادئ وبسيط. كما أنها قد تمزجه مع لون لافيت كالزيتي أو الأحمر أو النحاسي... لمكيالك قويّ ولافت ونظرة ثاقبة.

## هل يمكن أن يعيش فيروس كورونا على منتجات التجميل؟!

نشط، والمنتجات أقل عرضة للتلوث. وفي العموم، احرصي على غسل فرش المكيالك بانتظام، وعقمي حقيبة المكيالك وأي منتجات استخدمتها خارج المنزل، مثل أحمر الشفاه والماسكرا ومستحضرات العناية بالبشرة. والأهم أيضاً في هذه الفترة، أن تحرصي على عدم استخدام أي منتجات أو مستحضرات خاصة بإحدى قريباتك أو صديقاتك. إضافة إلى أن ممارسات النظافة العامة هي الطريقة الأكثر فعالية لتجنب الإصابة بالكورونا والحفاظ على مستحضراتك نظيفة وخالية من أي فيروس



الكورونا

التعامل مع منتجات التجميل في ظل انتشار الكورونا يوصي الاختصاصيون والخبراء في عالم التجميل والعناية بالبشرة، بتخصيص منطقتين متميزتين في المنزل، ملوثة ونظيفة، فعند العودة إلى المنزل، اتركي جميع العناصر والمنتجات التي كانت في حقيبتك في المنطقة الملوثة، بعدها اغسلي يديك جيداً وعقمي جميع المنتجات وأحضرها إلى المنطقة النظيفة، وهكذا تضمنين القضاء على الفيروس في حال كان موجوداً على أي من مستحضراتك.

تعقيم مستحضرات المكيالك ومنتجات العناية بالبشرة في ما يتعلق بتعقيم مستحضرات المكيالك ومنتجات العناية بالبشرة، فبجب مسح زجاجة أو عبوة جميع مستحضرات المكيالك والعناية بالبشرة بفوطة قطنية مبللة بالمطهر أو المعقم الملائم. أما إذا كنت تشكين في التقاط المستحضر للفيروس من الداخل فلا تقلقي، بل ضعيه جانباً ولا تلمسيه لعدة أيام، بعدها بالإمكان استعماله مجدداً. من جهة أخرى، يحتوي العديد من منتجات العناية بالبشرة ومستحضرات المكيالك على نسبة عالية من المطهرات، مما يجعل الفيروس غير

نظراً إلى سرعة انتشار فيروس كورونا الذي يجتاح جميع دول العالم في الوقت الراهن، أصدر مركز السيطرة على الأمراض CDC إرشاداته لتطهير جميع الأسطح والأمكنة التي ينتقل المرض عبرها من شخص إلى آخر. لكن ماذا عن مستحضرات المكيالك ومنتجات العناية بالبشرة التي تستخدمها النساء بشكل يومي؟ وهل تحتاج إلى تعقيم؟ إليك الإجابة في هذا المقال من الاختصاصيين.

فيروس كورونا ومنتجات التجميل

في حين أنه من غير الواضح بالضبط المدة التي يظل فيها فيروس كورونا نشطاً خارج الجسم، إلا أن العديد من الدراسات تؤكد أن الفيروس يعيش في أي مكان من ساعتين إلى تسعة أيام أيام، وذلك على اعتماداً على نوعية الأسطح. لكن في كل الأحوال، يوصي جميع الخبراء بأنه في حال الإصابة بفيروس كورونا، على المرأة تجنب استخدام أي من منتجات التجميل والعناية بالبشرة خلال فترة الإصابة، وأيضاً تجنب مشاركة تلك المنتجات مع أي شخص آخر، لكي لا تنتقل العدوى بالفيروس من شخص إلى آخر. كيفية التعامل مع منتجات التجميل في ظل انتشار

## فوائد الأناناس للصحة والجمال لا تعد ولا تحصى... اكتشفها

غني بفيتامين "C"، وهو المسؤول عن إنتاج مادة الكولاجين وإعطاء الجلد المرونة المطلوبة، لذا فإن وجود الأناناس ضمن النظام الغذائي اليومي يعزز من صحة الجلد ويحسن البشرة بشكل ملحوظ.

6- يحسن من صحة خلايا الدم الحمراء تناول الأناناس بصفة يومية يعزز من صحة خلايا الدم الحمراء، فالأناناس يحسن من أداء الجهاز الدوري للجسم، ومن ثم يسمح بوصول الأكسجين لخلايا الدم بطريقة أفضل.

7- يحسن الأيض الأناناس لديه القدرة على تحسين عملية الأيض في الجسم، لذا فهو يعزز الصحة العامة للجسم.

8- يخفف من الآلام لديه خاصية مضادة للالتهابات، وبالتالي فهو يخفف من آلام المفاصل والعضلات كما يعطي راحة من الصداع أيضاً.

1- يساعد على خفض الوزن لأناناس من الفواكه التي تعمل على كبح الشهية، لذا فهو يساعد على الشعور بالشبع، ومن ثم يساعد الجسم في فقدان الوزن، خصوصاً أنه ينشط عملية حرق الخلايا الدهنية في الجسم.

2- يزيل السموم من الجسم تناول كميات من الأناناس بصفة يومية ينقي الجسم من السموم، والبقايا غير المرغوب فيها، ومن ثم يعزز من مناعة الجسم.

3- يقلل من علامات الـ"سيلوليت" الأناناس يساعد الجسم في التخلص من الخلايا الدهنية، لذا فهو يقلل من علامات الـ"سيلوليت" ويشد الجلد.

4- يحسن عملية الهضم تناول الأناناس بصفة منتظمة يعزز من صحة الجهاز الهضمي في الجسم، حيث إن الأناناس غني بالألياف التي تطرد البقايا الضارة من القولون ويقي من "الإسك" .

5- يحسن البشرة

إذا كنت من محبي الفواكه الطازجة وتضيفها إلى نظام غذائك اليومي، فأنت بالفعل على الطريق الصحيح لنظام حياة صحي.

فخبراء التغذية يؤكدون أن الحياة الصحية الخالية من الأمراض، تعتمد على نظام غذائي غني بالخضراوات والفواكه والأسماك والمكملات الغذائية الطبيعية التي تعزز خلايا الجسم وتقويها، وبالتالي تضمن بقاء الأمراض بعيدة. ولكل نوع من الفواكه فوائدها الذهبية، لكن بشكل عام فإن معظم الفواكه غنية بمضادات الأكسدة والعناصر الغذائية المفيدة للجسم، والتي تعزز من الجهاز المناعي وتمد الجسم بحاجته من مختلف الفيتامينات. وبحسب تقرير نشره موقع "بولد سكاى" المعنى بالصحة، فإن الأناناس من تلك الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة لصحة الجسم، والتي تعالج الكثير من الأمراض وتقلل من أعراضها المؤلمة. وبحسب التقرير، فإن تناول الأناناس في الثلاث وجبات اليومية على مدار أسبوع، سيحسن كثيراً من صحة الجسم، ومنها:



## صحة القلب: خطوات هامة للحفاظ عليها برأي طبيب

في التنفس عند القيام بجهد، مهما كان بسيطاً، أو يفقدون الوعي فجأة نتيجة حدوث اختلال بنبضات القلب. وعند وجود مشاكل في صمام القلب، أي إذا كان هذا الأخير مغلقاً أو ضيقاً، لا تصل كمية كافية من الدم إلى الدماغ، أثناء الجهد.

## عضلة القلب

مشكلات عضلة القلب مزمنة، وهي قد تنتج عن التهابات حادة تصيب غشاء القلب، ومن أعراضها: ضيق النفس أثناء بذل الجهد، وضيق النفس أثناء النوم على الظهر، والتورم بأسفل القدمين ما يؤشر إلى جود ماء تحت الجلد، وبالتالي الإصابة بمشكلة في القلب أو الكليتين.

## عادات يجب التخلص منها لحماية القلب

## حذار زيادة الوزن والسمنة!

بعض العادات اليومية الشائعة تؤثر سلباً في صحة القلب، مما يوجب التخلص منها، وهي:

1. التدخين.
2. تناول الوجبات السريعة التي تتسبب بارتفاع مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم، الأمر الذي يعرض الفرد إلى جلطة في الشرايين.
3. الخمول. علماً أن الحركة ضرورية في إطار خفض الضغط، وإذابة الشحوم وخفض الكوليسترول. وبالتالي هي تحقّق سلامة القلب.
4. السمنة.
5. الإفراط في تناول الملح، وهذه العادة السيئة تساهم في رفع ضغط الدم.

ويُشير د. كرامي إلى أن "مرضى السكري، وتحديدًا أولئك الذين يعانون من معدل السكر غير المنظم أحياناً، قد يتعرّضون لإذابة بدون الشعور بالحم في صدورهم، لأن هذه الفئة من المرضى تُعاني

صحة القلب أساسية للحفاظ على الصحة العامّة للجسم والوقاية من الأمراض القلبية، التي قد تكون قاتلة في بعض الأحيان. ويُلاحظ أنّ النسب المرتفعة لأمراض القلب مكانها الولايات المتحدة الأمريكية، وربما قد تكون بسبب نمط الطعام غير الصحي. هذا وترتفع فرص حدوث أمراض القلب، مع التعلّم في العمر. فكيف نحافظ على صحة قلوبنا؟ سؤال حملته "سيدتي نت" إلى الإختصاصي في الطوارئ، والصحة العامّة الدكتور بلال كرامي.

## الذبحة القلبية

تحدث فجأة، فيشعر المصاب بالحم في الصدر، وتنميل في الكتف واليد اليسرى، ليمتد هذا الألم إلى الرقبة. تشمل عوارض الذبحة القلبية الإضافية: التعرّق البارد والغثيان والدوار، وقد ترافق هذه العوارض مع ارتفاع في الضغط أو هبوطه، بحسب مكان الذبحة، ممّا يستدعي طلب الإسعاف سريعاً، ويستحسن أن يُرافق المصاب بالذبحة أحد المقربين منه بحسب د. كرامي، لأنّه يكون أكثر تعرّضاً لأن تتوقّف نبضات قلبه في أيّة لحظة، أو لحدوث عدم انتظام دقات القلب، ممّا قد يُدخّل المريض في غيبوبة.

## صمام القلب

من الضروري أن يقوم أطباء الأطفال بإجراء امتحان جسدي دقيق عند فحص الأولاد خلال المعالجة الدورية، فمعد سمع صفرة إلى جهة القلب، فذلك علامة دالة إلى مشكلة في صمام القلب، وبالتالي، مما يوجب حجز موعد لدى طبيب القلب، ليُصار إلى معاينة الطفل والتأكد من حالته.

وثمة أعراض تشابه مع أعراض شرايين القلب، وتظهر في صفوف الأفراد المُصابين بصمام القلب، فيشعرون بالألم في الصدر أو بضيق

من صعوبة الإحساس بالأعراض، وهو ما يستوجب الانتباه إلى أيّة أعراض ظاهرة".

## تأثير الانفعالات العاطفية على صحة القلب

يغيب الإثبات العلمي الذي يشرح كيفية تأثير الانفعالات العاطفية، والتوتر، على صحة القلب، لو أنّ مجموعة من الدراسات تُلاحظ وجود رابط بين التوتر، ورفع ضغط الدم، وبعض الحالات المرضية التي يمكن أن تصيب القلب. لكنّ الانفعالات العاطفية التي تُترجم بالحمز لا تؤثر فعلياً في القلب، إلا في حالة مرضية تُسمّى بـ"متلازمة القلب المنكسر"، وذلك حين يشعر الفرد في لحظة انفعالية فجائية بأعراض أمراض القلب مع الإشارة إلى أنّ هذه الحالة تتطلب التوجّه إلى الطوارئ، وهي تولّد التشنّج الحادّ في عضلة الشريان القلبي، ما يتسبّب بإغلاق هذا الأخير، لنتجّع أعراض مشابهة للذبحة القلبية. مع الإشارة إلى وجود عوامل أخرى تؤثر سلباً في صحة القلب، وأبرزها عدم انتظام ساعات النوم، لأنّ الساعة البيولوجية تُنظّم حركة الدم بالجسم، لذا يتعرّض الفرد الذي يشكو من اضطرابات النوم لمشكلات في القلب بصورة أكبر.

## لديكورات الفوتوسيشن... أفكار بقمة الروعة والإبتكار

والأكسسوارات المتناغمة بغية إكمال الديكور والحصول بعدها على أروع الصور. ديكور أنيق يناسب كل الأذواق ويمكن تطبيقه عبر إختيار كرسي ذات تصميم ضخم ومريح وإحاطته بسلّم وقفص حديديّ مزينين بطريقة ملفتة بالأزهار الملونة، مع شلحة الفرو، الوسادة المتناسقة والأضواء المتدلّية من السقف. إعتدي هذه الفكرة المبتكرة والحيويّة عبر تثبيت أرجوحة ذات تصميم دائري وملفت، زينها بمجموعة ملونة ومتنوّعة من الأزهار ثمّ استعيني بالأكسسوارات الكريستالية لتعزيز الديكور واحصلي بعدها على أروع فوتوسيشن.

باب ذات موديل فينتاج وملفت عند الخلفية الخشبيّة وتزيينه نباتات متدلّية بشكل ملفت، مع ستاندات الأزهار والنباتات الملفتة تماماً كالتالي تلاحظينها في الصورة. يبدو هذا الديكور مناسباً تماماً للفوتوسيشن المنظّمة في الهواء الطلق ويسهل تطبيقه عبر نصب خيمة بسيطة بشلحات القماش الأبيض وقضبان الخشب وتزيينها بباقة من الأزهار الملونة، ثمّ توزيع الأكسسوارات المتناسقة على غرار الوسادات، المصابيح والصناديق قطعة من جلد الحيوان. إختاري هذا الثيم المميز الذي يعتمد على خيمة منصوبة بطريقة ملفتة وسهلة مع توزيع المقاعد والوسادات المتناسقة أرضاً وإستخدام الريش وبعض النباتات

تتنوّع الديكورات والأفكار المميزة التي يمكن إعتماها في الفوتوسيشن، وهناك العديد من الثيمات التي تتماشى مع كل الأذواق والمناسبات. فإذا كنت تخطّطين للخضوع لجلسة تصوير إنّما لم تختاري بعد الديكور المناسب، تفقدي معنا هذا الألبوم المتنوع حيث تجددين أجمل الأفكار وأكثرها إبتكاراً. إنّهي نحو ديكور رومنسيّ وحالم وإختاري كنباً ذات تصميم فخم مع الوسادات المتناسقة ثمّ زينها بحزام طويل من الأزهار والأوراق اليابسة أو الإصطناعية، ولا تنسي توزيع الشموع بأحجامها المتفاوتة بالطريقة التي تريها في الصورة. طبّقي هذا الديكور المثالي لمختلف المناسبات وأنواع الفوتوسيشن والذي يركز على تثبيت



# مطبخ أم أيمن

## كيكة الحليب بنكهة الفراولة

نخفق ثلاث بيضات مع ربع كوب زيت وكوب وربع سكر ونكهة الفراولة وقطره من اللون الوردي او ممكن القليل من الاحمرالى ان يذوب السكر ننخل كوبان من الدقيق مع ظرفين بيكنج باوذر ورشة ملح ونصف كوب حليب باوذر ويضاف الى خليط البيض بالتدريج مع تخفيف المزيج بنصف كوب ماء الى ان ينتهي مقدار خليط الدقيق يدهن قالب حجم كبير بايركس ويرش بالقليل من الدقيق ويوضع فيه مزيج الكيك ويدخل الفرن لحين النضوج تخرج الكيكة من الفرن وتترك لتبرد نقوم بتعديلها بالسكين بازالة الجزء العلوي منها وتسقى بكوب من الحليب السائل يضاف الى الكيكة الكريمة وتوضع في الثلاجه لحين ماتبرد تماما وتسقى بشراب الحليب بالفراولة عند التقديم مقدار الكريمة ( كوب ونص كريمة شانتي مع كوب حليب باوذر وكوبان ماء بارد مثلج يخفق بالخفاقه ثم نضيف كوب كبير جبن كريمي المراعي او انكور ونصف كوب حليب مكثف ويخفق جيدا ثم يضاف على الكيكة) اما مشروب الفراولة عباره عن حليب سائل مع القليل من الحليب المكثف ونكهة فراوله هي الي تعطي اللون والوردي) والى عافيه لاتنسوا ذكر والدي بالدعاء والرحمه ام ايمن شاهين



والله يا بتي  
الخلطة كلش زينا  
بس ناقصه ملح وابهار  
وفلفل وكاري  
وكرام

خاله  
شو رأيك بالخطه  
الأمنية



## كاريكاتير

مجلة صوتها

# ابراج هونها



ستكون نجم الشهر الى جانب القلائل من الأبراج الأخرى فهنيئاً لك أنت قوي الإرادة وايجابي الذهنية، منفتح ومستعد للنقاش في سبيل تذليل كل العقبات. الطموح سيحلق عالياً وسيكون فخوراً بنفسه وبنجازاته مع انتقال عطارد الى برجك لينضم الى الشمس يجعلك قوي الإرادة ومحظوظ.	الحمل	
تتدمر من تراجع في العلاقات والأرباح والمعنويات. تتعرض لظلم أو محاولة احتيال في الأيام الأقل حظاً فكن متيقظاً وحذراً. وسر مع التيار ولا تعارض احداً خاصة وان احتمالات كثيرة قد تجلب الفوضى بسبب تأثيرات الكواكب المعاكسة خاصة في الاسابيع الاولى.	الثور	
يحالفك الحظ في هذا الشهر المميز بوجود دعم الكواكب الذي يريحك من تعب وضغوط الشهرين الماضيين الشمس وعطارد من الحمل والمريخ وزحل من الدلو والزهرة من برجك ما يجعل هذا الشهر مميزاً مليئاً بالوعد على كافة المستويات ما يجعلك تنجز اهدافاً مهمة وواعدة.	الجوزاء	
قد تواجه بعض الامور المعقدة والمربكة سوف تحتاج الى المهنية العالية والحس بالمسؤولية تطراً بعض التغييرات بصورة غير متوقعة وقد تربك مشاريعك وخطتك، مع تواجد الكواكب مجتمعة في معاكسة برجك ما يجعلك ميالاً في بعض الاحيان الى قلب الطاولة او الانسحاب او تغيير الاتجاه.	السرطان	
تكون الظروف استثنائية تتسارع الأحداث وتكون مطمئناً لتطور الظروف وستلعب دوراً في تحسين أمورك وقد يكون هذا الشهر من أفضل الأشهر وأكثرها حظاً بحيث تتحسن الأوضاع بشكل لافت وتستعيد تفاؤلك لتسيطر من جديد على مجرى الأمور.	الاسد	
تعود لترتفع المعنويات هذا الشهر بعد معاناة صعبة أحبطت آمالك مؤخراً. سيكافئك القدر بتطورات وما عليك سوى العمل والسعي من أجل تحقيق الأهداف والطموحات أنت على موعد مع الحظ جيد فلا تتشائم ولا تتأفف، بل ثابر وكرر المحاولات. سوف تتميز عن الآخرين بدقة عملك وتفانيك في أداء الواجبات.	العذراء	
مفاجآت واقلبات غير متوقعة وتغييرات جذرية سترافقك في هذا الشهر المتعدد الخيارات وقد تهب عاصفة في حياتك بسبب تواجد كواكب كثيرة في مواجهة برجك الشمس وعطارد بالاضافة الى وجود المريخ في الدلو الهوائي الصديق الذي ينضم اليه زحل ما يجعل الأوضاع تنقلب ضدك.	الميزان	
تشير الأوضاع الفلكية الى انشغالات عديدة تنزامن فيها المسؤوليات العائلية والاجتماعية والضغط اليومية. مع تواجد زحل والمريخ في مواجهة برجك من الدلو فهما يشكلان مربعاً مع برجك ويدعوانك الى الانتباه والحذر بالاضافة الى معاكسة المريخ لأورانوس في الثور ما يعني انقلاباً في بعض الأوضاع.	العقرب	
تسجل نقاطاً لصالحك وتحرز الأرباح وقد تحقق نجاحاً غير منتظر فيكافة المجالات ما يجعلك تسير على طريق التحرير مدعوماً من الشمس وعطارد من الحمل الناري الصديق فتسترجع حيويتك وقدراتك الفكرية والمعنوية. تعبر عن نفسك بسهولة كبيرة وبلاغة قل نظيرها.	القوس	
تستفيد من التأثيرات الفلكية الداعمة ومن الاجواء الايجابية في هذا الشهر وتبعث فيك التفاؤل والحماسة فتخوض كل التجارب بثقة عالية وتلاقي نتائج عملية اذا ثابرت بليونية وبدون اثاره الحساسيات وتواجه الأمر الواقع بسهولة متكيفاً مع الأجواء ومتحرراً من مفاعيل كوكب المريخ الذي سبب لك الكثير من الحوادث.	الجدي	
يطلب منك هذا الشهر التحسب وتجنب الوقوع في الاخطاء والمغالطات او اثاره المشاكل حولك مع وجود كوكبين اساسيين هما زحل والمريخ في برج ما يجعل الحظ يتراجع وتواجه بعض المزاج السيء ما يحتم عليك الروية والانتباه الى صحتك وسلامتك وعدم تعريض نفسك للمجازفات التي قد تعرقل الطريق.	الدلو	
تبدو الانشغالات كثيرة في هذا الشهر المليء بالضغط والتغييرات والاضغاط الصحية التي قد تقلق راحتك مع وجود الكواكب زحل في الدلو ونبتون من برجك يطرحان بعض الاشكالات التي ترهقك وتشعر بثقل مهماتك ومسؤولياتك ويفرضان عليك التأني لن تسير الامور بالسرعة التي تشتهيها.	الحوت	

## وفاة رئيس ريال مدريد السابق بسبب كورونا



توفي لورينزو سانز رئيس ريال مدريد السابق في الفترة بين 1995 و2000، اليوم، في مدريد بسبب فيروس كورونا.

دخل سانز 76 عامًا، المستشفى يوم الثلاثاء 17 آذار بعد أن ساءت حالته عقب 8 أيام من الحمى. وكان سانز خضع لاختبار كوفيد 19 (كورونا)، والذي أسفر عن نتيجة إيجابية، وبعد يوم واحد ساءت حالته الصحية وتدهورت ومن ثم توفي قبل لحظات.

سانز، المولود في مدريد يوم 9 آب 1943، جاء إلى مجلس إدارة الميرنجي في عام 1985، وفي عامه الأول في منصبه (1996-1997) أعاد بناء الفريق وتعاقد مع فايو كاييلو مدربًا للفريق، وضم لاعبين مثل روبيرتو كارلوس وسيدورف ورأول والظاهرة رونالدو.

وتعاقد أيضًا مع يوب هاينكس لتدريب الفريق، وفيسنتي ديل بوسكي فيما بعد.

## رياض: مجلس الوزراء والرياضة البرلمانية يجددان دعمهما لاستضافة البطولة العربية وخليجي 25



بهذا المسعى نعدده استهدافا لسمعة البلد ومؤسساته ولن نتوانى في التصرف قانونا للحد منه. وفيما يخص عمليات البناء والتأهيل للمنشآت الرياضية بين رياض ان "وزارة الشباب والرياضة نجحت في تأمين المخصصات المالية لإغلبها بجميع المحافظات وسنمضي

بقوة بهذا الاتجاه حتى يتم حسم ملف البناء والاعمار كليا في المنشآت الرياضية". وناشد الجمهور والاعلام الرياضي في التعاطي مع الامور والاخبار الإيجابية التي تخص ملفات البطولات ومنها تواصل الوزارة مع اكثر من تسعة الاف متطوع شاب من داخل العراق وخارجه ومع منظمات المجتمع المدني المهتمة بالشأنين الشبابي والرياضي وامكانية اسهامهم في تنظيم البطولات. اكد ان هذه المشاريع الاستراتيجية هي بحد ذاتها عمق حضاري واقتصادي بنيوي للعراق وشعبه

يؤمن له استضافة البطولات الدولية الكبيرة وانهاء الذرائع التي تهدف ابقاء الحظر على العراق في استضافة البطولات بحجة عدم وجود بنى تحتية رياضية قادرة على تأمين سير البطولات. وختتم بالقول: سنمضي فيما نخطط له، وبالتعاون مع لجنة الشباب والرياضة البرلمانية واللجنة المالية في البرلمان، ونرجو ان يوفقنا الله في مسعاونا خدمة لبلدنا الحبيب.

شدد وزير الشباب والرياضة احمد رياض، اليوم الخميس، على اهمية الدعم الذي يتلمسه يوميا من الامانة العامة لمجلس الوزراء ولجنة الشباب والرياضة البرلمانية بما يخص المشاريع التي تنفذها الوزارة في جميع المحافظات. وقال رياض في بيان ان جميع المؤسسات الرسمية والحكومات المحلية في المحافظات مسؤولة بتماسها مع وزارة الشباب والرياضة في انجاح البطولات التي سينظمها العراق العام المقبل ومنها بطولة خليجي 25 والدورة الرياضية العربية ومن حق جميع المؤسسات وأولهما الامانة العامة لمجلس الوزراء ولجنة الشباب والرياضة البرلمانية ان تقف على جميع الاستعدادات والتحضيرات. واذاف ان الهم هو التعاطي الاعلامي مع هذا الشأن لان كل ما يطرحه الاعلام بسلبية قد يؤثر بصورة أو بأخرى على الملف وهو في الغالب يجانب الحقيقة. ونوه ان بلدنا بصدد تنظيم استحقاقين مهمين بسم العراق وان الاضرار عن قصد

# كورونا يوحد الجنس البشري

محمد عبد الجبار الشبوط



الفيروس covid-19 المعروف باسم كورونا ذكرني بحقيقة أوّمن بها منذ وقت طويل جداً، وهي وحدة الجنس البشري. فقد دخل هذا الوباء في كل البلدان وزار كل الشعب واصاب كل الاديان، دون ان يعاباً او يعترف بالفوارق الشكلية في الدين واللغة واللون والجنس.

تعرفت على وحدة الجنس البشري في البداية حين قرأت الآية القرآنية الكريمة: "يا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ". ولفت نظري في الآية كلمتان "الناس" و"نفس واحدة". ولم يدر في نفسي ان النفس الواحدة هي ادم، لانني كنت اعتقد ايضا ان "قبل ادمكم هذا لألف الف ادم". كما يقول حديث منسوب الى الامام علي.

كما انني كنت اعطف هذه الآية على اية اخرى تقول: "كَانَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً" ما لفت نظري الى ان الوحدة متمثلة في مجموع وليس فرد. وبقي هذا المفهوم اشبه بالغز الى ان انتهت البشرية من قراءة الشفرة الوراثية للإنسان وفك رموز ال DNA عام ٢٠٠٣ ضمن مشروع الجينوم البشري والتي تبين من خلالها ان "النفس الواحدة" عبارة عن "كلمة" مؤلفة

من اربعة حروف هي: A, G, T, C.

وان كل الاختلافات التي تبدو على البشر في الشكل ولون البشرة وما الى ذلك انما هي تنوعات في اشتقاقات هذه الكلمة، كما هو الحال في الاشتقاقات في اية لغة اخرى، فكثرة هذه الاشتقاقات لا تغير من حقيقة واحدة هي ان اللغة واحدة مهما اختلفت كلماتها.

وحيثما كان الشيوعيون يرددون شعارهم المعروف "يا عمال العالم اتحدوا!!"، كنت اردد في قلبي: "يا بني ادم اتحدوا!!"، وحيثما اردد على مسامعي احد البعثيين شعارهم "امة عربية واحدة"، قلت في نفسي: "بل امة انسانية واحدة!"

هذه هي الحقيقة. فنحن، اعني البشر، نمثل حقيقة واحدة ولسنا حقائق متعددة. اما الاختلافات في اللون واللغة والقومية والدين والوطن فما هي الا تنوعات لهذه الحقيقة

الواحدة.

وحيثما توعد ابليس بغواية الانسان، فانما كان يتحدث عن مخلوق واحد اسمه الانسان وليس عن مخلوقات متعددة. وقد نجح ابليس في وعيده حينما نسي بنو ادم حقيقتهم الانسانية الواحدة، وتمثل هذا النسيان في الحروب التي خاضوها فيما بينهم بسبب الارض والثروة والسلطة والدين.

بعد كل هذا الزمن الطويل الذي مر على ظهور "النفس الواحدة" على الارض جاء هذا الفيروس اللعين الذي تنبأت بقدمه الكاتبة الاميركية سلفيا براون في كتابها End of Days الصادر عام ٢٠٠٨، ليذكرنا بحقيقتنا الواحدة. وهذا ما على البشر ان يتذكروه مقابل النفوس التي سوف يزهقها هذا الفيروس، والا فان التضحيات سوف تذهب سدى. اما القول بان ظهور الفيروس "مؤامرة" فلن اناقشه، لكنني سوف اناقش

من يقول ان ظهوره هو عقاب الهي.

وتستند مناقشتي هنا الى بديهية بسيطة وهي عدم امكانية تشخيصنا للعقوبة الالهية ما لم يخبرنا الله عنها في كتبه المقدسة المنزلة. لقد اخبرنا الله عن عقوبات انزلها بحق الامم التي سبقتنا في مرحلة الانبياء بدءاً من النبي نوح وانتهاء بالنبي محمد (ص).

وقد انتهت هذه المرحلة، قبل اكثر من ١٤ قرناً، وقد توقف الله عن انزال الكتب المقدسة بعد القران، واصبح لزاماً علينا لهذا السبب ان نبحث عن تفسير الظواهر الطبيعية والكونية والاجتماعية في القوانين الطبيعية والسنن الاجتماعية ونكف عن تحميل الله مسؤولية ما يصيبنا من كوارث ومصائب بما في ذلك طاعون الكورونا! وهذه عملية سهلة وميسورة وتقع ضمن امكانيات الانسان العقلية والمعرفية والعلمية.

# للقاية من

# كورونا

نبراس المعموري.. نخلقوا و ملهروا الاشياء  
والاسطح التي تم لمسها بشكل متكرر

بقول الحسن.. تجنبوا الاقتراب من اشخاص  
تبدو عليهم اعراض المرض مثل السعال  
وارتفاع درجة الحرارة

ان صلاح.. ابقوا في المنزل عندما تبدو  
عليكم اي اعراض مرضية مثل ضيق في  
التنفس او السعال لحين تلقي العلاج

اسيل البياتي.. غسل اليدين بانتظام  
باستخدام الماء والصابون او المعقمات لمدة  
لا تقل عن ٢٠ ثانية

هبة الماجد.. تجنبوا لمس العين و الأنف و الفم  
بايد غير نظيفة

منتدى الاعلاميات العراقيات

