

**عائشة الدوري ..**  
**العراق لايزال «موضوع**  
**اخباري ساخن» واهتم**  
**بنوعية المتابعين اكثر من**  
**عدددهم**

\* رسالة برلمانية إلى الكاظمي والخبوسي بشأن ارتفاع معدلات العنف الأسري

\* شبكة صوتها تلتقي مدير عام دائرة تمكين المرأة

\* منتدى الاعلاميات العراقيات وورشة تدريبية عن كيفية مراعاة الجندر في الاعلام لمختلف المحافظات

\* تحقيقات.. حرية المرأة ليست انحلالا

\* مصادقة الهيئة الطبيعية لأتحاد كرة القدم على فتح مركز للموهوبات

\* حملة الـ 16 يوم تحمل شعار (اتحدوا لانهاء العنف ضد المرأة)



شبكة صوتها تنظم اجتماعا  
للنساء العاملات في  
الخياطة من ذوي الاعاقة  
في النجف

10



«لا تظلموها !! كفاكم  
عنفا بالمرأة»

16



ثورة الإحساس وصرخة  
الضمير

20



النجمة إيناس طالب  
ولمسات خبير التجميل علي  
إسماعيل

25



مصادر الفيتامين دي D  
تحتاجينها بقوة في زمن  
الكورونا

26



بيتزا محشية الأطراف  
بعجينة رهيبة

28



صورة الغلاف للاعلامية عائشة الدوري

مجلة  
صوتها

مجلة شهرية  
تعنى بالمرأة والمجتمع

رئيسة التحرير  
الدكتورة نبراس المعموري

مديرة التحرير  
رشا صباح

هيئة التحرير  
أنتخاب القيسي ، ريا الخفاجي، خالد  
البدر، رند منتصر العيداني

التصميم والخراج الفني  
رغيب اموري

ادارة الموقع الالكتروني

رشا صباح - رند منتصر  
خالد البدر - ريا الخفاجي

التصوير الفوتوغرافي  
عباس كردي - كريم الدفاعي  
رغيب اموري

البريد الالكتروني

soutuhamagazine@gmail.com

جوابيل

07818811592

موقعنا على الانترنت

www.sawtuha.com

مفتحتنا على الفيسبوك

http://www.facebook.com/soutuha

## الانتخابات العراقية بوصلة التغيير المفقودة

ما زالت كواليس السياسة تتحدث عن قانون انتخابات مجلس النواب وكيفية التعامل مع مشروعه الذي اقره البرلمان في ديسمبر من العام الماضي بعد مخاض عسير و خلافات عكست حجم القلق الذي سيطرة على الكتل السياسية، وبالرغم من تمرير ٣٥ بندا من المشروع من اصل ٥٠ ظلت ال ١٥ بندا المتبقي محل نقاش ولغط ومقترحات بين تعديل او تغيير . ما ميز القانون الجديد هي المادة ١٥ التي اعتبرت الاقضية مناطق انتخابية والترشيح فردي ضمن الدائرة الانتخابية الواحدة وتأتي الميزة كونها قطعت الطريق امام بعض القوى السياسية من الانفراد والهيمنة والسطوة، ولهذا انسحب بعض النواب حينما بدأت فراءة مواد مشروع القانون لغرض التصويت والاقرار في البرلمان . و تفسير جعل القضاء دائرة انتخابية واحدة يعني اعتبار كل قضاء نفوسه مائة ألف نسمة واكثر، أما اذا كان عدد نفوس القضاء أقل من مائة ألف فيدمج مع أقرب قضاء، ولم يُحدد في مشروع القانون مقترح القضاء المجاور، الذي يتم الدمج معه والاقل نفوساً، حتى لا يهيمن القضاء الكبير على مقدرات و اختيارات القضاء الصغير. ما يميز القانون انه الغى طريقة سانت ليغو في توزيع الاصوات والفائز هو من يحصل على اعلى الاصوات حيث نصت المادة ١٥ الفقرة ثالثاً (يعاد ترتيب تسلسل المرشحين في الدائرة الانتخابية و فقا لعدد الاصوات التي حصل عليها كل منهم و يعد فائزاً من حصل على اعلى الاصوات ) اضافة الى انه منع رئيس الجمهورية ونوابه و رئيس الوزراء ونوابه و رؤساء الهيئات المستقلة ونوابه ورئيس مجلس المحافظة ونوابه و اصحاب الدرجات الخاصة من الترشح للانتخابات المقبلة الا بعد مضي ما لا يقل عن سنتين . ورغم بعض الحسنات التي اشرنا اليها التي ستقطع الطريق امام الاحزاب المسيطرة على المشهد السياسي في حال توفرت انتخابات نزيهة، الا ان الحملات الاعلامية والجماهيرية التي تعددت و توزعت عبر مواقع التواصل الاجتماعي ظلت تطالب بقانون انتخابي رصين وادارة مهنية ومستقلة تتمثل بمفوضية الانتخابات ورقابة امنية وشعبية واضحة.

وعند البحث في الملاحظات التي سجلت و مسبباتها لتلك الحملات نجد التالي :

● الاعتراض على طريقة احتساب الاصوات في المادة ١٥ و ضرورة اعتماد حصول الفائز عن الدائرة الانتخابية بنسبة ٥٠ زائد واحد بالمئة من الاصوات الصحيحة خشية منهم بان هذه الفقرة التي يجدها البعض من الحسنات قد تؤدي الى منح مرشحي الاحزاب وزعماء العشائر فرصة لتمرير مرشحهم من خلال تشتيت اصوات المستقلين.

● لم تعطي المادة ٨ خامساً، تعريف واضح للجملة المتعلقة بالمرشح "من ابناء المحافظة" هل المقصود المولود فيها فقط، أو لديه إقامة فيها حتى لو كانت سابقاً أو مسجل في السجل المدني في أي وقت كان.

● لم يتضمن القانون مطالبات ساحات الاحتجاج المتعلقة بمنع ترشيح الاحزاب التي تمتلك اجنحة مسلحة

● لم تضع المادة ١٣ ثالثاً المقاعد الخاصة لحصة المسيحيين والصابئة في دائرة انتخابية واحدة، في حين يجب أن تكون على مستوى المحافظة، لأنهم غير متمركزين في قضاء بعينه.

● لم يتم تحديد عدد الدوائر لمجلس النواب و هذا الموضوع قد يؤثر على المناطق المختلطة

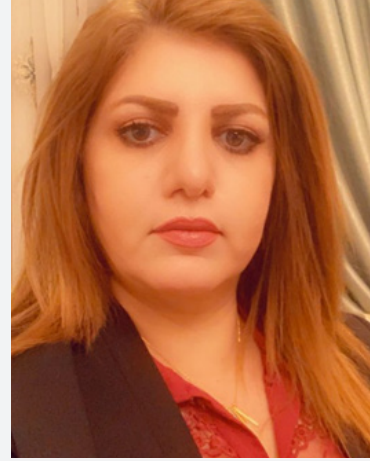
● تراجع كبير من حيث شروط المرشح و منح حق الحاصل على شهادة الاعدادية في الترشح وهذا قد يؤثر لاحقاً على كفاءة وعلمية وتخصص من يمثلون الشعب في مجلس النواب .

● تحديد الانتخابات على مستوى الاقضية قد يسمح بوصول بعض الشخصيات المهيمنة على القضاء من زعماء عشائر او شخصيات نافذة فيه ويمكن استبدال ذلك باعتماد تقسيم الدوائر الانتخابية داخل المحافظة على المستوى الجغرافي.

و وفق ما تقدم نرى ان اجراء انتخابات مبكرة في ظل الوضع الراهن لن يكون بالامر السهل، كما ان المفاوضات والتصريحات والاختلافات التي شهدتها العملية السياسية ابان تشكيل حكومة السيد مصطفى الكاظمي، وما ترتب عليها لاحقا من خطوات فسرت بان الكاظمي يهيئ نفسه لمرحلة جديدة يكسب من خلالها الشارع العراقي خاصة بعد استقطابه لبعض الوجوه الاعلامية.. تجعلنا على يقين ان بوصلة القرارات ما زالت ضمن العبارات العريضة التي تسعى لتعبئة الراي العام و تهدئته مؤقتاً بعيداً عن التطبيق الفعلي للموس بسبب توالي الازمات بكل انواعها وصعوبة حلها ضمن توقيت استثنائي . من جانب اخر نؤشر ضعف السلطة التشريعية في الاقدام على أي خطوة تحسب لملف الانتخابات والبعض فسرها بانها تعتمد التاخير والمماطلة؛ لانها المتضرر الاكبر من الانتخابات المبكرة خاصة ان بعض الكتل السياسية المنتفذة كانت بالضد من الكثير من المواد التي تضمنها مشروع القانون و صرح بذلك بشكل علني، والبعض الآخر ظل يناور ليكسب الوقت و يحفظ ماء وجهه امام ما ترتب عن الاحتجاجات الجماهيرية ولو شكلياً، الا انه ضمناً ظل يعمل على حفظ استحقاقاته بمراوغة اعلامية واعلانية و وجدانية . اخيراً ورقة الاصطفافات الانتخابية فرضت معادلة لعبة الوقت واشغال المواطن بهومومه اليومية خاصة بعد جائحة كورونا والتي زادت الامر تعقيداً على البعض و نفعت البعض الاخر الذي قد يعمل في اللحظات الاخيرة على تغيير ما يعرفل مزاجه ! خاصة بعد المناوشات السياسية والامنية ذات الطابع الاقليمي والدولي والتي قد تكون ورقة لتحميل حكومة الكاظمي اعباء الماضي والحاضر والتلكؤ في تحقيق الاستقرار الذي كان بالاساس معادلتهم منذ ٢٠٠٣ ولغاية الان ..

نحتاج لوقت و مساحة اكبر وادوات وطنية خالصة؛ لتكون الانتخابات مخرجنا الحقيقي للتحوّل الديمقراطي الذي نبغيه.

## طباشير



الدكتورة نبراس المعموري

# ورشة تدريبية للصحفيات من مختلف مدن العراق عن كيفية مراعاة الجندر في الاعلام

iwjf - 



نظم منتدى الاعلاميات العراقيات وبالتعاون مع الصندوق الوطني لدعم الديمقراطية ورشة تدريبية لـ ٢٠ صحفية/ة من مختلف محافظات العراق بشأن (كيفية مراعاة النوع الاجتماعي في التغطية الاعلامية).

افتتحت الورشة د نبراس المعموري رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات مستعرضة الانشطة التي قامت بها المنظمة بالتعاون مع ned خاصة ما يتعلق بالاستراتيجية الجندرية للاعلام العراقي التي انجزت مؤخرا، وأكدت المعموري ان الاستراتيجية ستكون اداة مهمة لوسائل الاعلام في كيفية مراعاة النوع الاجتماعي، وان الاجتماعات التي عقدت مع اعلام الدولة لغرض تنظيم بروتوكولات عمل مشتركة تضمن بناء القدرات، وتغيير الصورة النمطية للمرأة في الاعلام .

تضمنت الورشة التي حاضرت فيها دكتورة نهلة عبد الله تدريباً مكثفاً عن مفهوم النوع الاجتماعي و الفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي ونماذج لصور نمطية للمرأة في وسائل الاعلام وكيفية معالجتها اضافة الى تدريب عن اخلاقيات المهنة الصحفية والنوع الاجتماعي و مصادر المعلومات وكيفية مراعاة النوع الاجتماعي المرأة في مواقع التواصل الاجتماعي ، كما تخلل التدريب عرض نماذج لاجبار صحفية و امثلة ونماذج مختلفة و نماذج لتغطيات اعلامية كذلك تمرين عملي لكتابة خبر يراعي النوع الاجتماعي .

يذكر ان منتدى الاعلاميات العراقيات عمل وعلى مدى سنتين على كتابة الاستراتيجية الاعلامية المراعية للنوع الاجتماعي وتعد هذه الاستراتيجية الاولى من نوعها على صعيد العراق والمنطقة وهي ضمن أنشطة المنتدى بالتعاون مع الصندوق الوطني لدعم الديمقراطية ned

# الاعلان عن تشكيل نادي الصحافة لطالبات ورش الاستخدام الفعال والاستراتيجي لوسائل الاعلام

iwjf- 

عمل منظمة لغرض تطوير مهاراتهم وتعزيز المشاركة بما يضمن تغيير الصورة النمطية للمرأة ومساهمة اكثر فاعلية في انجاز ملفات صحفية تخدم قضايا المرأة .  
اختتم الاجتماع بالاعلان الرسمي لنادي الصحافة الذي سيتبنى أنشطة حملات مدافعة ومناصرة اعلامية شبابية وبإشراف مباشر من قبل منتدى الاعلاميات العراقيات.

تمخض عنها كتابة ١٥ تحقيق صحفي لغاية الان. استهل الاجتماع بمناقشة تحقيقات المشاركات والتي نشرت عبر الموقع الرسمي من قبل رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات الدكتورة نبراس المعموري، واهم الملاحظات التي سجلت بهذا الصدد وكيفية تجاوزها للمرحلة المقبلة كما تضمن الاجتماع مناقشة التشبيك بين المتدربات ضمن استراتيجية

نظم منتدى الاعلاميات العراقيات وبالتعاون مع منظمة بدائل الكندية والاتحاد الاوربي، في المقر الرسمي للمؤسسة وكذلك عبر منصة الزووم؛ اجتماعا ل ١٦ طالبة من اللواتي اجترن وبنجاح الورش التدريبية الثلاث التي نظمها المنتدى الفترة الماضية بشأن الاستخدام الفعال والاستراتيجي لوسائل الاعلام والامن الرقمي والتي شملت ٦٠ مشاركة والتي



## رسالة برلمانية إلى الكاظمي والحبوسي بشأن ارتفاع معدلات العنف الأسري

متابعات  
سياسية

وجهت النائبة ريزان الشيخ دلير، رسالة إلى رئيس الحكومة مصطفى الكاظمي بشأن ازدياد حالات العنف الأسري، فيما طالبت مجلس النواب بتسريع القانون مناهضة العنف لحماية الأسرة العراقية. وقالت الشيخ دلير، في بيان تلقت صوتها نسخة منه: «تنطلق في الخامس والعشرين من تشرين الأول من كل عام، حملة الـ١٦ يوماً لمناهضة العنف ضد المرأة، حيث تستمر حتى العاشر من كانون الأول».

وأضافت، أن «هذا العام يختلف عن كل الأعوام السابقة بسبب الحظر الذي فرضته إجراءات الوقاية من كورونا، حيث تسبب الحظر وبقاء المواطنين في منازلهم بازدياد حالات العنف الأسري». وطالبت، رئيس مجلس النواب محمد الحبوسي بالاسراع بتسريع قانون مناهضة العنف لحماية الأسرة مشيرة إلى وجود كتل سياسية تعمل على عرقلة القانون والمماطلة في اظهاره للنور بداعي مخالفته بعض التعليمات الدينية، والجميع يعلم بأن الأديان السماوية نصت في كتبها على حفظ حقوق النساء والمساواة بينها وبين الرجال والتوصية بهن خيراً».



## الأمم المتحدة تجدد التزامها بتقديم الدعم والمشورة الانتخابية للعراق

وأضافت، ان الأمم المتحدة جددت التزامها بتقديم الدعم والمشورة الانتخابية لحكومة العراق والمفوضية العليا المستقلة للانتخابات.

اجتماعاً للرؤساء الثلاث ورئيس مجلس القضاء الأعلى والمفوضية العليا المستقلة للانتخابات وتناول الاجتماع محاور مهمة للإستعداد للانتخابات المبكرة المقبلة في العراق، كتسجيل الناخبين بايومترياً وفحص النظام الإلكتروني لإدارة النتائج.

جددت الأمم المتحدة، التزامها بتقديم الدعم والمشورة الانتخابية لحكومة العراق. وذكرت بعثة الامم المتحدة في العراق خلال بيان تلقت صوتها نسخة منه، ان «المثلة الخاصة للأمين العام للأمم المتحدة في العراق جينين هينيس-بلاسخارت، حضرت



# اجتماع استثنائي لمناقشة الخطة الاعلامية لمراعاة النوع الاجتماعي

متابعات  
اجتماعية

في مرحلة الانتخابات، واهمية العمل لتنفيذ ما ورد في التوصية . من جانبها وضحت رئيسة منتدى الاعلاميات د نبراس المعموري دور المنتدى كونه جزء من لجنة مناقشة ومراجعة وكتابة توصيات المؤتمر والدور الذي قامت به المنظمة قبل انعقاد المؤتمر، بصدد كتابة الاستراتيجية الجندرية للاعلام العراقي، والتي تم عرض موجز عنها في اجتماع عقد في تموز الماضي مع رئيس مجلس امناء شبكة الاعلام العراقي السيد جعفر الونان، والتعاون الذي عكسته الشبكة بعد الاجتماع في تنفيذ بعض النقاط، وأشارت المعموري "نحن الان بصدد مناقشة خطة اعلامية لتغيير الصورة النمطية يشترك فيها المعينين من القطاعين العام والخاص وبالتالي نحتاج جهد مكثف وموسع لغرض تحديد اولويات العمل".

رئيس مجلس امناء شبكة الاعلام العراقي السيد جعفر الونان وعضو مجلس الامناء علاء الحطاب، رحبوا بما طرح في الاجتماع وابدوا استعدادهم لعقد بروتوكول عمل بالشراكة مع دائرة تمكين المرأة في الامانة



السابعة المتعلقة بالاعلام والجندر في مؤتمر مناهضة العنف ضد المرأة الذي نظمه تيار الحكمة بتاريخ ١٩ ايلول وبحضور الرئاسات الثلاث افتتحت الاجتماع السيدة زينب الغرابي بالتعريف بتوصيات المؤتمر، والهدف من مناقشة التوصية السابعة التي تتعلق بتوجيه اعلام الدولة وبالتعاون والتنسيق مع منظمات المجتمع المدني وحثه على اظهار الدور الايجابي للمرأة وكيفية تغيير الصورة النمطية السائدة عنها في وسائل الاعلام، وشبكات التواصل الاجتماعي، ولاسيما

بحضور مجلس امناء شبكة الاعلام العراقي وممثلة هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق ومدير عام دائرة تمكين المرأة في الامانة العامة لمجلس الوزراء، ورئيسة المجلس الاعلى للمرأة في اقليم كردستان ومدير دائرة العلاقات والاعلام في وزارة الداخلية.. شارك منتدى الاعلاميات العراقيات في الاجتماع الاستثنائي الذي نظم بالتعاون مع مسؤولية ملف منظمات المجتمع المدني لتيار الحكمة السيدة زينب الغرابي، في بغداد بتاريخ ٢ نوفمبر ٢٠٢٠، لمناقشة التوصية

## وزيرة الهجرة والمهجرين ورئيس هيئة الحشد الشعبي يناقشان ملف إكمال عودة النازحين

إيفان فائق على جهود الحشد الشعبي في تسهيل الإجراءات الأمنية المتعلقة بعودة النازحين إلى مناطقهم.

من الجهود لإعادة النازحين إلى مناطقهم وترسيخ السلم والاستقرار في تلك المناطق". اذنت وزيرة الهجرة والمهجرين

ناقش رئيس هيئة الحشد الشعبي فالح الفياض مع وزيرة الهجرة والمهجرين إيفان فائق جابرو ، ملف إكمال عودة النازحين. وذكر المكتب الإعلامي لرئيس الهيئة: "انه جرى خلال اللقاء بحث ملف إكمال عودة النازحين في المناطق المحررة، وأكد الجانبان على أهمية تنسيق الجهود الحكومية المشتركة لاستكمال عودتهم إلى مناطق سكناهم".

وأكد رئيس هيئة الحشد الشعبي: "ان هيئة الحشد الشعبي مستمرة في تقديم الدعم والإسناد لتسهيل مهمة الوزارة بتأمين عودة العوائل النازحة الى ديارها الاصلية، مؤكداً أن دماء الشهداء كانت سبباً لتحقيق النصر وتحرير الأرض من دنس عصابات داعش، واليوم لن يتوانى أبطال الحشد في بذل المزيد



## حرية المرأة ليست انحلالاً.. هي جوهر الانسانية والكرامة وفق القانون والدين

- بنين علي



واني مجرد دموية يتحكم بها الاخرين ولا وجود لشخصيتي وكياني خاصة بعد ان اجبروني على ترك دراستي وتزويجي من شخص اجهل عنه كل شيء، لأدخل في دوامة اخرى بطلها زوج خائن لا يملك سوى سلطة الضرب لتكون النهاية الطلاق وسلب حقي في حضانة طفلي ” اما رسل قاسم ٢٧ عام من محافظة كركوك تقول ” كان عمري اثنان وعشرون عام عندما تزوجت وكان زوجي ولا زال متفهم لحرיתי في كل شيء ويحترم رأبي وقراراتي وحرיתי في

وبين مؤيد ورافض استطلعنا اراء البعض من النساء والرجال كما راجعنا بعض اراء رجال الدين وما تضمنه الدستور بحثا منا عن مستوى الحرية للمرأة في مجتمعنا واين يكمن الخلل في مجتمع ذكوري يعاقب الانثى لأنها انثى!

نبراس احمد (٣٣عام) من بغداد تروي قصتها لنا ” منذ ان بلغت سنّ الرشد وانا على خلاف مع عائلتي وقيودهم لما اريد واطمح حتى وصل بي الحال بئ أشعر ان لا وجود لي ولتفكيري

حرية المرأة لا تتحقق إلا بامتلاكها لذاتها وكيانها وحريتها في التفكير و التعبير والاختيار؛ محطمة بذلك قيود التقاليد المزيفة التي ارتهن عليها البعض بتفسيراتهم الخاطئة المرتبطة بالفساد والانحلال والتبرج .. وبالرغم من ان اغلب الاديان اكرمت المرأة وجعلتها حرة ولها مكانة خاصة الا ان هناك من خالف كل ذلك، وسعى لاهانة من تمثل نصف المجتمع بحجج واهية وغير مقنعة تحت عبارات وافعال لا تمت لروح الانسانية.







وضوابط والمرأة هي انسان حر وتملك اختيارها وهي ولي امر نفسها في الحدود المشروعة“. وانا بحثنا في الدستور العراقي النافذ لعام (٢٠٠٥) فقد نص عبر المادة ١٤ على المساواة بغض النظر عن الجنس كما اشار في باب الحقوق والحريات على حقوق المرأة ومنع العنف والتمييز ضدها بأي شكل من الاشكال فضلاً عن مساواتها بالرجل في التمتع بالحقوق المدنية والاقتصادية والثقافية كما ضمن لها المشاركة السياسية

في النهاية الدين والدستور انصف المرأة في حريتها.. لكن من يعمل على انصافها ضمن سقف العدالة والانسانية؟ سؤال يحتاج ثورة فكرية ومؤسسية نضعها امام انظار الجميع.

وبحسب قصة المهندس اكرم يتضح لنا ان الايمان بحرية المرأة لا يشكل عبئاً وعبياً فقط لفئة الشباب والعوائل الذين يعيشون في مجتمع شرقي مغلق او فئة الشباب والعوائل غير المتعلمين ولكن حتى بعض الدارسين ورغم عملهم ومعرفتهم لثقافات اخرى لم يطرأ اي تغيير على ايديولوجيتهم .

هذه القصص جعلتنا نبحت في رأي رجل الدين العلامة الشيخ الراحل احمد الوائلي بشأن حرية المرأة فيقول ”المرأة لها مشاعرها وتطلعاتها ولها اختيارها ولا يجوز ان تجبر على شيء لا ترغب به وان اغلب النساء تصبح كارهة للدين وذلك بسبب ظلمها تحت حكم الدين الخاطيء وليس كل ما قال انه مسلم يمثل نظرية الاسلام حيث ان الاسلام اعطى للمرأة حريتها بحدود معقولة

التعامل وتربيتي لأطفالنا لأنه يثق بي ويعرف ان الحرية التي منحها لي هي مقدسة ولم اعمل شيء يسيء لي ولبيتي تحت ظل مفهوم الحرية التي يفسرها البعض بشكل خاطيء“ وتضيف رسل اكثر الاخطاء التي تقع فيها اغلب العوائل العراقية تزويج الفتيات بعمر صغير وهذا يؤدي الى مصادرة حقها في الحياة بشكل طبيعي الذي هو الاساس ليجعلها ناضجة وقادرة ان تحدد مسارات حياتها ضمن سقف الحرية المنوح لها في انها انسانة لها مشاعر وحقوق اولويات.

ولكن في قصة اخرى كانت غريبة من نوعها يرويها المهندس اكرم محمد (٣٧عام) من محافظة ذي قار جنوب العراق ”ان زوجتي غير حاصلة على شهادة جامعية وكان شرطي للارتباط بان تكون زوجتي المستقبلية غير جامعية حتى لا تطالب بحق العمل والحرية فيما بعد“ ويضيف اكرم ”أنا مؤمن بانه لا يحق للمرأة العمل وممارسة حريتها اطلاقاً كونها اصبحت ام وزوجة علماً اني اكملت دراستي الجامعية في دولة اوربية وقضيت معظم حياتي خارج الدول العربية، لكن هذا لن يغير من ثقافتي الشرقية شيئاً كما اني اخشى ان تضعني زوجتي في مقارنة مع زملاء عملها في حال كانت امرأة عاملة وهذا ربما يتعدى حدود كثيرة قد تصل الى الخيانة!“



## شبكة صوتها تنظم اجتماعا لمجموعة من النساء العاملات في الخيطة من ذوي الاعاقة والاحتياجات الخاصة في النجف للتعريف بقرار 1325

- بغداد



الاجابة على مجموعة الاسئلة التي اعدتها شبكة صوتها من قبل مختصين بصدد اهم المشاكل التي تواجه المرأة وكيفية ايجاد الحلول لها ضمن الية وطنية تضمن للمرأة الحماية والتمكين والمشاركة . خاصة ما يتعلق باولويات تنفيذ الخطة الوطنية لقرار 1325 .

السلام والتحديات واليات الحد منها. تضمن الاجتماع مناقشة اوضاع النساء من ذوي الاعاقة والتحديات التي يواجهنها وكيفية الحد منها وادوارهن في السلم المجتمعي وما تضمنه قرار 1325 من فقرات تضمن الحماية الكافية للنساء خاصة في مناطق النزاع كما تم مناقشة واقع المرأة بشكل عام في النجف في ظل ارتفاع نسبة الفقر و معدلات العنف الاسري. هذا و شاركت المجتمعات في

بدعم من هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق وصندوق المرأة للسلام والعمل الانساني نظمت منسقة شبكة صوتها في محافظة النجف الاشرف افكار كامل العابدي اجتماعا ل 20 امرأة من العاملات في مركز التدريب المهني والمتدربات بقسم الخياطة من ذوي الاعاقة والاحتياجات الخاصة في النجف الاشرف، بتاريخ 2 تشرين الثاني ، لغرض التعريف بقرار 1325 و ادوار النساء في صنع



## شبكة صوتها تلتقي مدير عام دائرة تمكين المرأة

ضمن محاور اقتصادية واجتماعية وثقافية وقانونية وسياسية وصحية وكيفية ايجاد الحلول الممكنة عن طريق رفع توصيات عن كل محافظة و تقديمها للجهات المعنية. وبهذا الصدد اشادت الدكتورة يسرى بالعمل الذي تقدمه الشبكة واكدت على اهمية التعاون بين شبكة صوتها ودائرة تمكين المرأة بما يصب لصالح النساء العراقيات وازافت ايضا ان من الضروري تزويد الدائرة بالنشاطات التي تقوم بها المنظمات النسوية ليكون للدائرة دور في ايصال التوصيات لصناع القرار.

من جانبها اكدت المدير التنفيذي لشبكة صوتها السيدة ربا الخفاجي الى اهمية تسليط الضوء على عمل منظمات المجتمع المدني الصغيرة المهمشة خاصة في مناطق الوسط والجنوب وضرورة اشراكهن في العمل ومساعدتهن على نقل واقع المرأة في محافظاتهن و بالاحص المرأة الريفية و اشارت الخفاجي الى دور الشبكة الفعال في تنشيط هذه المنظمات و اشراكهم بالعمل الميداني من خلال عقد اجتماعات موسعة مع فئات مختلفة من النساء العاملات وربات البيوت والموظفات والاكاديميات و باعمار مختلفة حيث تمكنت الشبكة من تحديد المشاكل التي تواجه المرأة من مختلف الفئات في عشر محافظات

ضمن وفد شبكة النخبة التقت المديرية التنفيذية لشبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان ربا الخفاجي مدير عام دائرة تمكين المرأة الدكتورة يسرى العلق لتقديم التهئة بمناسبة تسنمها منصب مدير عام دائرة تمكين المرأة.

استهلت الدكتورة يسرى العلق اللقاء على اهمية دور منظمات المجتمع المدني وضرورة عمل قاعدة بيانات بالمنظمات الفاعلة التي تعمل على ملف المرأة في العراق لتكون هناك شراكة عمل بين هذه المنظمات ودائرة تمكين المرأة لمعرفة كل المشاكل التي تعاني منها المرأة في العراق والوصول الى حلول مناسبة لتغيير هذا الواقع.



## قراصنة يصطادون الفتيات الكترونيا لابتزازهن

● - رند بهاء جليل



جريمة يعاقب عليها القانون باقسي العقوبات. كما انها كلفت جهاز "الامن الوطني" بهذه المهمة ، وانشأت قسم الجريمة الالكترونية ، وحددت ارقام هواتف لتلقي شكاوى الابتزاز الالكتروني (٥٣٣ او ١٣١). وقالت وزارة الداخلية عبر وسائل اعلامها في مقال ، انه "في حال تعرض أي شخص للتهديد عبر حسابه من مجهول او ابتزاز من خلال صور او كلام معين ، وسواء كان المبتز رجلا ام امرأة ، او كان الحساب وهمي ام حقيقي ، ما عليكم الا الاتصال بالرقمين ٥٣٣ - ١٣١ ارقام الجهاز الامني مديرية الجرائم الالكترونية"، مؤكدة ان هناك فريق عمل متخصص ومدرب دولياً ومزود بأحدث البرامج والاجهزة لرصد وردع هذا النوع من الجرائم ، مبينة انه سيتم اتخاذ الاجراءات اللازمة بطرق الكترونية دقيقة جداً لتحديد وإلقاء القبض على الهدف بالسرعة الممكنة. من جهتها، نشرت الشرطة المجتمعية على موقعها في الفيس بوك أن الابتزاز الالكتروني هي (جريمة سلاحها الخوف من الفضيحة) ، وقامت بعدة حملات توعية حول الابتزاز الالكتروني وكيفية تأمين الحساب الشخصي للمستخدم، وتشخيص طرق الوقوع فريسة الابتزاز الالكتروني.

يشار الى ان المشرع العراقي اعتبر الابتزاز الالكتروني جريمة يعاقب عليها القانون وفق المادة ٤٣٠ من قانون العقوبات والتي قد يعاقب بها المبتز بالحبس مدة تصل الى ٧ سنوات .

ذلك من جمل رنانة قد توقع الفتيات، وكان يطلب المال مني احيانا فاعطيه، وما ان رفضت مرة تزويده بالمال حتى كشر لي عن انيابه وهددني بكل الصور والفيديوات التي لديه، لم اتمالك نفسي عندها، لكنني حاولت ان اسيطر على الموقف وجاريته الى ان استعنت باحدى المجاميع الخاصة التي تحارب الابتزاز وقد قاموا فعلا بمساعدتي باختراق جهازه ومسح ملفاته مقابل مبلغ من المال".

من جهته يرى الشاب احمد كريم، ان مشكلة الفتيات هي خضوعها لاول ابتزاز عندما يطالبها حبيبها بارسال صورتها له او خسارته، عندها سيعرف مقدار ما ستقدمه خشية خسارته وسيبدأ باستغلالها لانها ما ان ترسل صوراً وفيديوات لها فقد ضمن سيطرته عليها باي موضع شاء. بدوره، اوضح احمد الغالب، وهو احد الشخصيات المعروفة بمحاربة الابتزاز الالكتروني، ان "هنالك من حالتين الى ثلاث حالات ابتزاز يومياً يتم معالجتها وحذف الصور ، والوصول الى المخترق احيانا لتسليمه الى الجهات المختصة"، داعياً الفتيات الى الحذر والاخذ بسبل الوقاية في التعامل مع مواقع التواصل الالكتروني، والا يقمن بفتح اي رابط مرسل من مجهول وتأمين حساباتهن عبر الطرق المتاحة في المواقع قدر الامكان . الى ذلك، ومع تطور سبل الاختراق للمواقع والاجهزة الالكترونية، وتنوع طرائق الابتزاز ووسائله، عملت الحكومة العراقية للحد من هذه الظاهرة، متعاملة مع الابتزاز الالكتروني

هل اصبحت ثغرات العالم الافتراضي اكثر سهولة في الاختراق؟ ام ان الشاب المتمرس قادر على الايقاع بضحيته وهي بكامل وعيها وارادتها؟ بكلتا الحالتين، حالات الابتزاز الالكتروني تزداد يوماً بعد يوم، ورغم جميع التحذيرات وندوات التوعية بهذا الصدد مازلت الفتيات يعدن نفس الاخطاء، ورغم الاجراءات القانونية الصارمة بحق المبتز مازال المبتزون يعولون على صمت الفتيات وخوفهن من الشكوى، حتى ان بعضهم انشأ قنوات خاصة لفضح الفتيات تتداول صورت ومقاطع فيديو وملفات صوتية مثل قناة "فضائح بنات بغداد" على موقع تليغرام والتي لا نعلم لماذا لم يتم اغلاقها حتى الان.

تقول "زينب علي" وهي احدى ضحايا الابتزاز الالكتروني، "لقد تعرضت للاختراق الالكتروني عبر احدى حساباتي على مواقع التواصل الاجتماعي، تم اخذ جميع الصور الخاصة، ثم جرى تهديدي بنشرها ما لم ادفع مبلغاً من المال، دفعت للمرة الاولى لظني بانني ساوقف الامر عند هذه النقطة، الا انه استمر بابتزازي كل فترة ومجبرة انا للدفع له بكل مرة .

اما (خ.م)، فتقول "تعرفت على شاب من خلال احد المواقع، وقد تطورت العلاقة بيننا، واخذت مديات واسعة، وقد وعدني بالزواج، وكنا نخطط لحياتنا المستقبلية معا بتفاصيلها، فصدفته، وكان يطلب مني ان ارسل له بعض الصور والفيديوات الخاصة، بحجة انه مشتاق لرؤيتي وانه يجب علي الوثوق بزوجي المستقبلي وما الى



# أمنيات الشباب.. بين الأمس واليوم

هادي حسن عليوي

أو المطالبة العلنية بالرشوة أو التدليس.. بل نجد البعض يتباهى كونه: أكرم.. أو سارق.. أو أثري.. بشكل غير مشروع.. أو حصل على شهادة علمية (بالفلوس).. أو انه استطاع أن (يبلف) إحدى القوائم الانتخابية للترشيح إلى المجلس النيابي كل ذلك يعتبره هؤلاء شطارة.. ما أثار استغرابنا إن المفوضية العليا للانتخابات السابقة.. شطبت أكثر من 600 مرشحاً من الانتخابات النيابية.. لكونهم سراق.. ومرتشين.. ومزورين.. ومجرمين.. وقتلة.. وسماسرة في الدعارة.. وبغايا.. ولواط.. وقل ما تشاء.. الأسوأ أن قادة انتفاضة تشرين تبع الانتفاضة بثمن بخس.. وترفع الخيام خلال ساعة.. وينتهي كل شيء.. ناقوس الخطر يدق.. وان الواجب يقع على المثقفين الملتزمين قبل غيرهم في التوعية والتوجيه لتخليص المجتمع من هذه السلوكيات وتداعياتها.. من أجل إعادة المجتمع إلى مساره الطبيعي.

شخصه.. وإهانة لكرامته.. وإساءة لسمعته.. فنجد الموظف ينتفض كالأسد الهصور.. إذا ما حاول احد أن يرشيه بأية طريقة كانت.. طبيعياً لكل قاعدة شواذ.. فالمجتمع ليس خالياً من المسيئين.. والمرتشين.. والوصوليين.. والكسالى.. والمجرمين.. وحتى الجواسيس.. وغيرهم من الناس غير الأسوياء.. مع ذلك لم يكن هؤلاء يشكلون جميعاً نسبة تذكر.. خلال العقود الثلاثة الأخيرة أفرزت الظروف ظواهر سلوكية مدانة بكل المقاييس.. ويبدو إنها من إفرازات الحروب والاستبداد والحصار.. اليوم تقتصر أمنيات الشباب الأسوياء على اثنتين أولاًهما: توفر الأمن.. والأمنية الثانية: الركض للحصول على عمل أو على عمل إضافي لتوفير مستلزمات الحياة.. أما أمنياتنا الأخرى.. فقد انزوت اليوم وتضاءلت.. ما يلفت النظر إن الممارسات المدانة أصبحت اليوم حالة شبه اعتيادية.. لم يعد الكثير من الناس يخجلون من قيامهم بأعمال: السرقة..

في شبابنا كانت لنا أمنيات لا تنتهي.. تبدأ بالتحصيل العلمي.. والتفوق.. والحصول على وظيفة جيدة.. وسفر إلى الخارج.. والدخول في عش الزوجية مع بنت حلال جميلة ومن عائلة يشار إليها بالبنان والسمعة الطيبة.. وبناء بيت يتوافر على كل ما يتمناه الإنسان.. وكان احدنا يكذب بشرف ونزاهة لتحقيق أمنيه.. أما الشباب الملتزم سياسياً فكان ينشط دون كلل أو ملل لتحقيق أهدافه السياسية.. لا لتحقيق أمنية أو مصلحة خاصة أو الإثراء على حساب مبادئه.. في حين كان الشباب ذوو الموهبة الأدبية أو الشعرية أو الفن وغيرها.. من هذه الشريحة العبقرة ينحتون بالصخر لتحقيق أمنياتهم في أن يكونوا أدباء أو شعراء أو فنانيين أو سواهم.. كان الموظف في زماننا يمثل النموذج المثالي للمواطن في إخلاصه وسلوكه.. كان شامخاً لا يحني رأسه لأحد.. لا يقبل أية هدية.. ويعدها رشوة.. وانتقاصاً من



## عائشة الدوري .. العراق لا يزال «موضوع اخباري ساخن» واهتم بنوعية المتابعين اكثر من عددهم

حاورتها: انتخاب القيسي

عائشة الدوري اعلامية عراقية أسست خلال السنوات الماضية قاعدة جماهيرية واسعة امتازت ببساطتها وعفويتها والتواضع والهدوء يشكلان جزء كبير من شخصيتها.. اعلامية طموحة ولا يوجد في قاموسها اسمه مستحيل. كانت من أوائل الإعلاميات العربيات اللواتي سجلن مقابلات مع اشهر المخرجين و الفنانين بهوليوود و قامت بتغطية اهم المهرجانات السينما منها (كان و فينيسيا و برلين و نيويورك و لندن و ساندانس) بالإضافة الى المهرجانات العربية. بدايتها كانت في محطة (ام بي سي ) في لندن بعدها انتقلت الى الولايات المتحدة الامريكية للعمل مقدمة برامج في قناة الحرة لبرنامج سينمائي اسبوعي بعنوان «سينما غازين» .

الايخارج و كواليس عالم السينما وليس امام الكاميرا...لا احبذ نفسي في هذا المجال رغم تقديري واعجابي بكل العاملين في هذه المهنة. \* في مهرجان الجونة بمصر تم اللقاء بأشهر الفنانات لكن تصريحاتهم اثارت الجدل لسذاجة الرد وعدم امتلاكهن ثقافة ووعي ما هو رأيك بالموضوع ؟ الصحافة تلتقط ما تريده من التصريحات لغرض الاثارة وكتابة عنوانين مثيرة ونشر تصريحات تأخذ كميات كبيرة من الاعجابات على وسائل التواصل الاجتماعي... \* على مواقع التواصل الاجتماعي قليلة التواصل السبب والتنمر عبر هذه المواقع هل برأيك هذه ظاهرة امست خطيرة ؟ عندي حساب على كل مواقع التواصل وتفاعلي على تويتر ربما اكثر من الفيس

الموضوع اصبح قديم وتم تداوله كثيرا في وقته والفنان القدير عمر الشريف توفى ولا احب الخوض في حديث عن اشخاص لم يعودوا موجودين معنا..فقط للتوضيح لم تكن نيتي التصوير بل لأخذ موعد لمقابلة تلفزيونية لقناة الحرة التي كنت اعمل فيها معدة ومقدمة برنامج سينمائي وكنت مدعوة كإعلامية لتغطية مهرجان الدوحة السينمائي. \* هناك شبه كبير بينك وبين الفنانة ليلي علوي هل اثر هذا عليك ولماذا لم تفكري بخوض تجربة الفن ؟ ولو عرض عليك عمل سينمائي في مصر هل ستوافقين ؟ ليلي علوي فنانة قديرة ولها تاريخ طويل في مجال السينما وانا من محبيها ومحبي اعمالها..الحقيقة لم يخطر ببالي موضوع التمثيل ولطالما شدتني وجذبتني اجواء

كان لمجلة صوتها هذا الحوار \* بدايتك مع الاعلام هل كانت عن طريق الصدفة ام هناك حكاية اخرى؟ الحقيقة الاثنتين..صدفة وبنفس الوقت كنت احب ان اعمل في مجال الاعلام وسعيت واجتهدت ان اقدم برنامج سينمائي كنت اقوم بأعداده وكتابته وتقديمه اسبوعيا عبر قناة الحرة عام 2004 ، حيث كنت تقريبا العراقية الوحيدة التي تظهر على شاشة تلفزيون غير شاشة القنوات العراقية، الصدفة تلعب دور كبير بنفس الوقت الاصرار والمواصلة في متابعة ما تحلم بتحقيقه. \* لماذا لم تقاضي الفنان الراحل عمر الشريف على صفعه لك امام العالم بذلك الوقت عندما اردت أخذ منه صورة تذكارية وهي الواقعة التي اثارت حالة من الذهول وسط الحضور؟



بوك...اما عن موضوع زيادة المتابعين، فصدقنا لا يهمني العدد بقدر اهتمامي بنوعية الناس اللي تتابعني. اما ما يتعلق بموضوع التمر اخذ اكثر من حجمه بصراحة، الناس لم تعد تتقبل المزاح او النكتة وتعتبرها تنمر، ولا بد ان نعترف ان جميع مواقع التواصل اصبحت فضاء عام لكل شخص الحرية بالتعبير عن رأيه، فطالما انت موجود على هذه المنصات الافتراضية عليك تقبل ما يدور فيها من كلام وجدال وتعليقات، او رفضه.. الامر راجع لكل شخص هو وقناعاته وشخصيته.

**\* هل نجحت الإعلامية العراقية من اثبات وجودها عند تغطية الأحداث الساخنة ؟**

- لطالما كان العراق ولا يزال «موضوع اخباري ساخن» سياسيا ومرت على البلد العديد من الاحداث الساخنة التي تم تغطيتها من قبل اعلاميين واعلاميات عراقيات اشيد بكفاءتهم وعملهم وسط ظروف امنية صعبة. وحتى في مجال البرامج السياسية هناك اعلاميات استطعن اثبات شخصيتهن وهويتهم الاعلامية بجسارة والتفوق في الحوارات السياسية وما يمر به البلد بشكل يومي.

**\* ما هي أهم مقابلة اجريتها ولماذا ؟**

اجريت وعلى مدى ١٠ سنوات مقابلات عدة

بالقراءة بشكل يومي ودائما يوجد جنب سريري كتابين او رواية الكترونية اقرأها قبل النوم..اما عن نوعية القراءات، فلا يوجد عندي كتب معينة..ربما الروايات والمذكرات والسير الذاتية اكثر ما يشدني للقراءة.

**\* كيف تختارين ما ترتديه قبل الظهور على شاشة التلفاز ومن المصمم المفضل لديك ؟**

اخترت ملابس بنفسي، وعموما انا تقليدية جدا في ما يخص الموضة واميل للسراويل الكلاسيكية.

**\* اليس لديك نية بعمل مشروع يخص تطوير المرأة في العراق ؟**

اتمنى حقا ان اساهم في اي مشروع معني بقضايا المرأة، وهناك العديد من المنظمات والجمعيات المعنية بهذه المواضيع التي لها صداها الواسع في العراق والتي يقوم اعضاؤها بعمل انساني جيد في محاولات لتطوير وتمكين المرأة في مجتمعنا.

**\* في الختام**

اشكر جميع القائمين على هذه المجلة وشكر خاص لك على هذه المقابلة .

لشخصيات من العالم العربي ومن كافة انحاء العالم تقريبا..لا توجد شخصية مفضلة اكثر من غيرها، هناك بعض الشخصيات كانت مؤثرة وغنية بالحوار والبعض مر مرور الكرام، لكن ربما تبقى مقابلاتي مع اهم مخرجي السينما العالمية من ابرز ما حققته على الصعيد المهني.

**\* لمن تقرئين؟**

من فترة لم اقرأ الصراحة..كنت شغوفة



## «لا تظلموها !! كفاكم عنفا بالمرأة»



يوكسل ترزي باشي

أعلنت الجمعية العامة يوم ٢٥ تشرين الثاني اليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة ويعتبر هذا اليوم من كل سنة مناسبة هامة من أجل التذكير بضرورة وقف العنف ضد المرأة.

فالعنف ذلك الضرر الذي يلحق بالشخص سواء كان هذا الضرر جسدياً أو معنوياً، ويسبب هذا الضرر الإعاقة الجسدية أو حالات نفسية التي تعرقل من قدرة ذلك الشخص. والعنف في الأساس هو انتهاك لحقوق الانسان وعندما يكون ضد الانسان الضعيف (المرأة) فهو انتهاكاً لحقوق الطبيعة كلها.

وقد تتعرض المرأة إلى الكثير من العنف سواء كان جسدي أو لفظي وهي من أكثر الناس تعرضاً للعنف بسبب العادات والتقاليد الموجودة في الوطن العربي تجبر المرأة على السكوت لتحتمي عائلتها أولاً ثم نفسها ثانياً.

هناك أسباب متعددة للعنف، منها العنف الأسري الذي يكون داخل الأسرة من شتم وضرب وتحقير فيؤثر سلباً عليها والتي تعكس شخصيتها وأسلوب حياتها المستقبلية، وكذلك جهل المرأة بحقوقها وواجباتها من جهة وكذلك جهل الرجل بهذه الحقوق والذي يؤدي إلى التجاوز على حقوقها، وقد يكون من أسباب ذلك العنف وجود قوانين التي تعنف المرأة أو عدم استنصارها عندما تمد يدها لأخذ العون منهم.

أما نتائج العنف المدمرة عدم شعورها بالأمان والخوف والاكتئاب والقلق وفقدانها الثقة بنفسها، وتدهورها الصحي التي تعيقها عن أداء واجباتها وبالتالي تدهور صحة طفلها، كذلك كُرْهها للزواج وتفشي حالات الطلاق والتفكك الأسري والذي ينعكس على الأطفال. ان العنف هو أكثر العوامل المسببة للوفيات للفئة العمرية ما بين ١٥ و ٤٥ في جميع أنحاء العالم حسب تقارير صادرة عن منظمة الصحة العالمية وحيث تعاني أكثر من ٧٠٪ من النساء من العنف في حياتهن، فمهما اختلفت الأسباب فتبقى ظاهرة العنف ضد المرأة قائماً، وان محاربة العنف كحالة إنسانية وظاهرة اجتماعية لذا على أجهزة الدولة والمجتمع المدني العمل وبكل جدية للقضاء على العنف بشتى الوسائل، فرغم التطورات الكبيرة التي شهدتها واقع المرأة دولياً إلا انه ما زال العنف يلطخ جبين الإنسان، وان مشوار علاج العنف بكافة أشكاله لازال في بدايته حتى تتغير العقلية والرؤية تجاه المرأة بان تصبح إنساناً ذو اعتبار ولا يجوز التنازل عن حقوقها.

أما كيفية القضاء على حالات العنف الموجود على المرأة فيفتحتم علينا أن نتكاتف جميعاً للوقوف ضد هذه الظاهرة المنتشرة، مع توجيه الوالدين باجتنب أفعال العنف إمام أطفالهم، وتوعية الناس بواجباتهم وحقوقهم، ونشر مفهوم الحرية الصحيح لكي يتمتع أفرادهم بحياتهم دون التجاوز على حريات الآخرين.

أما الإعلام فله دور كبير في القضاء على العنف عن طريق بث برامج توعوية عن طريق القنوات المرئية والسمعية مع العمل التطوعي لمشاريع تحث على القضاء على ظاهرة العنف وبالأخص على المرأة، وعمل ندوات من قبل مؤسسات المجتمع المدني حول تعليم الأزواج الجدد على كيفية التعامل الصحيح مع بعضهم البعض وبعيداً عن العنف. تفشي العنف ضد النساء والفتيات يعني أن باستطاعتنا جميعاً أن نخطو خطوات للتصدي له. فدعونا نوحّد صفوفنا لوضع حد لهذه الجريمة».



## حياة الفهد

تجسد دور شخصية بريطانية بمسلسل «مارجريت»  
في رمضان 2021

مشاهير



تستعد الفنانة الكويتية حياة الفهد لتصوير مسلسل «مارجريت»، الذي ستخوض به السباق الماراثوني الرمضاني ٢٠٢١، وتجسد فيه شخصية بريطانية تاريخية في حقبة زمنية ماضية، ويأتي العمل من تأليف محمد وعلي شمس الدين، وإخراج باسل الخطيب، ومن تنفيذ وإشراف يوسف الغيث.

## كندة علوش تحذر من تزايد جرائم العنف الأسري ضد الأطفال بسبب ضغوط كورونا



أكدت النجمة السورية كندة علوش تزايد جرائم العنف الأسري ضد الأطفال بسبب الضغوط الاقتصادية والنفسية على الآباء في الفترة المعاصرة بسبب فيروس كورونا وتداعياته، ووجهت مناشدة لأولياء الأمور، بعدم تحميل أطفالهم "فوق طاقتهم"، والانصات إلى شكاوهم. وأشارت كندة إلى معاناة الأطفال بعد إجبار أغلبهم على البقاء في المنزل لظروف الحجر الصحي وقالت في تغريدة أخرى: الوقت الي عم نمر فيه صعب جداً، بس هو أكيد أكثر صعوبة على الأطفال الي تغير كل شكل حياتهم وصار مفروض عليهم البقاء بالبيت وعدم ممارسة نشاطاتهم او اللعب مع أقرانهم او الذهاب للمدرسة.

## منى زكي وابنتها ضد التنمر في حملة ”حاسبوا على كلامكم“

ده، هو يدخله يهدده بصور أو معلومة فى الانبوكس أو يهينه بكلام جارح.. حاسبوا على كلامكم.  
فيما قالت ابنتها لى لى أحمد حلمي: ”من حق كل واحد يعبر عن رأيه، بس أهم حاجة يختار الكلام الصح اللي يقوله، من غير ما يجرح أو يضايق اللي يقول رأيه عليه.. حاسبوا على كلامكم“.

(حاسبوا على كلامكم) هي مبادرة على مستوى مصر لمكافحة التنمر على الإنترنت وتشجيع مجتمع (Instagram) على المشاركة بوعي أكبر، وتمكين كل مستخدم مصري من حماية نفسه ضد التنمر.  
وقالت منى: التنمر الإلكتروني هو أن حد يدخل يقول رأيه لكن بشكل مهين ومؤلم لصاحب الأكاونت اللي بيتكتب عليه الكومنت

شاركت الفنانة منى زكي، جمهورها ومتابعيها، فيديو يجمعها بابنتها لى لى أحمد حلمي، لإعلان انضمامهن لحملة “حاسبوا على كلامكم” وهي مبادرة لمكافحة التنمر عبر صفحات السوشيال ميديا ومواقع الانترنت.  
منى زكي نشرت الفيديو عبر حسابها على موقع إنستقرام، وعلقت عليه قائلة: حملة



## إتحاد النقابات الفنية يقرر إيقاف محمد رمضان لحين التحقيق معه

اعلن الفنان عزوز عادل عضو نقابة المهن التمثيلية عن اتخاذ اتحاد النقابات الفنية قرارا في الأزمة الخاصة بالفنان محمد رمضان والتي ثارت في الساعات الماضية بعد انتشار صور له مع إسرائيليين.

وقال عزوز إن الاتحاد العام للنقابات الفنية قرر في جلسته المنعقدة وقف عضو نقابة المهن التمثيلية محمد رمضان، لحين التحقيق معه بحد أقصى في الأسبوع الأول من ديسمبر 2020. وأثار الفنان محمد رمضان جدلا كبيرا خلال الأيام القليلة الماضية بعد ظهوره مع عدد من الإسرائيليين في إحدى الحفلات الخاصة بدبى واتهامه بالتطبيع مع الكيان الصهيوني. قرار منتظر من نقابة المهن التمثيلية

بشأن أزمة محمد رمضان وأصدرت نقابة المهن التمثيلية، بيانًا صحفيًا بشأن أزمة صور الفنان محمد رمضان مع إسرائيليين، التي وقعت مؤخرًا.

# ثورة الإحساس وصرخة الضمير

الشاعر عصمت شاهين دوسكي

ثقافة

بقلم الأديب والإعلامي: أحمد لفته علي



بالظلم وترجمتها من خلال دقة الوصف وصدقها وهي معادلة تكاد الحياة لا تخلو منها فرداً أو جماعة ومن هنا الجمال الروحي والفكري والحسي ... وليس كل الناس متشابهين في ترجمة هذه العوالم الإنسانية وإلا لاختفت مهنة المحاماة في العالم فأنت وأمثالكم محاموا الشعب المغدور والمظلوم في مفاصل حياة الناس في الترجمة والوصف والمشاركة الوجدانية مع الأمم الملايين ممن وقعت على رؤوسهم الضربات القاتلة والموجعة وتسمع أناتهم وصرخاتهم واستغاثاتهم ومن هنا تفاعل الناس فيما تكتب وتعكس صور المأسى والكوارث والدمار والهجوم للناس الطيبين والشعر أدق موصل لأنه ينقل الخلجات وما يدور داخل الإنسان من مشاعر متناقضة دون الاستطاعة التعبير عنها مثلما تعبرون فأمثالكم ضمانة أمة وشعب مقهور وهنا القدرة على التجسيد ، حيث الإنسان لا إرادة له أمام الأزمات والحروب والكوارث والمأسى التي تفوق احتمالته الفكري والجسدي . ومن هنا أنت قصيدة الشاعر عصمت دوسكي “ أغلقوا الأبواب “ التي تجسد معاناة وصور البشرية أمام قوة “ كورونا “ وتأثيرها على السلطة والمجتمع ومدى التحدي والضعف الإنساني .

(( ادخلوا بيوتكم ، أغلقوا أبوابكم لا تنسوا الكمامات على الأفواه تفوهت بالكذب والخداع لبستم أقنعة ملونة على الوجوه كم ضحكة بريئة صادرت ..؟ كم أرملة بكت بين اليتيم ..؟ كم تكلت توسلت بين الأقدام ..؟ كم مسكين رفع يديه إليك ..؟ كم هجرت وشردت وأغرقت تحت خيام ترابية رميت ..؟ كورونا لا تطلم بل انتم ظالمون لا تقتل الأطفال بل أنتم تقتلون لا ذت بين الرذيلة والطائفية والقتل على الهوية بجنون لا تفرق بين الأغنياء والفقراء ولا بين نمرود وفرعون كورونا سترحل لكن انتم وأمراضكم كيف سترحلون ..؟ ))

وأبو علاء المعري كان ضريرا وعنف مرات وكذلك شاعر جاهلية بشار بن برد صاحب الإذن تعشق قبل العين أحيانا لجرأة أفكاره وأراءه وعدم تخوفه من سلاطين السوء ، مكسيم رودنسون كتب : « لم تشهد المجتمعات الإسلامية ظهور أصوات احتجاجية قوية ضد التراث المتراكم كما حصل في أوروبا ولم تشهد فولتير ولا روسو ولا ديرو ولا تزال المجتمعات الإسلامية تعيش كما كانت عليه أوروبا في القرون الوسطى » ما هي عقلية القرون الوسطى التي ينبغي علينا الخروج منها !؟ إنها ببساطة العقلية الغيبية والمذهبية الضيقة والتي نحتاج إلى سنوات طويلة جداً ربما للخروج منها نحو ضوء العقل.

غدا... الإله صورة مجتمعية فكرية من الأنانية المريضة والعمران والنسوان والمناصب والشخصيات والتماثيل إنها كما ذكرت في قصيدة الشاعر عصمت دوسكي ( حرق علم أم ثروة موتى ) هذه الرموز والدلالات وهذا الإيحاء الأمر الذي يجسد الواقعية المجتمعية والسلطوية كذلك من يقرأ ويهز وجدانه وكأنهم خشب مسندة إذا رايتهم تعجبك أجسامهم وأنت خاطبتهم ، فالحيوان أكثر رفقا ورحمة بالإنسان هكذا انقلبت موازين العدل وأصبح الباطل قانونا والمجاهر بالحق والعدل مجنوناً وإنصاف المظلوم لعبة في حلبة طواغيت السوء تغير الناس وتغيرت الموازين ، قصيدة “ حرق علم أم ثروة موتى “ عميقة الصور والمضامين لكنك أيها الشاعر عصمت دوسكي تطرق على قلوب ميتة ووجدان غائب وضمير ضائع ، نحن أنا وأنت ومن مثلنا شواذ في عالمهم .

(( كثرت الدول في دولة واحدة كثرت الخزائن في خزنة واحدة كثر الموتى في موتة واحدة كثرت النساء في امرأة واحدة تجلت الحروب في حرب واحدة كثر الشهداء في كل بيت شهيد كثر الفقراء في كل بيت وحيد كثرت الأرامل والثكالي حتى الأعداء لهم شهيد وفقيد !!.. اهترت الأرض .. تاهت الدروب رجحت الأرض ... كثر الهروب أين الملجأ في رحاب الأرض ..؟ أين المستقر في فضاء القرض ..؟ أين الحياة في حياة كلها طروب ..؟ كثر الفقر والجهل والحرق كثرت صرخات النجوى أحييت ثورة أخرى لكن ، صخب ثروة موتى !!..

إنك من خلال نقاوة المعاناة الشخصية تعكس على معاناة الناس ونحن بشر تتفاوت في الإحساس

**\* الطاقة الفكرية الجمالية تحرك الراكد .**  
**\* ما هي عقلية القرون الوسطى التي ينبغي علينا الخروج منها !؟ .**  
**\* أصبح الباطل قانونا والمجاهر بالحق والعدل مجنوناً .**

في كل كتابة تتجدد المشاعر وتثور الأفكار في قراءة متأنية في محراب الأحاسيس التي يتميز فيها الشاعر عصمت دوسكي وضمير الإنسانية فيما يجسد من صور واقعية، بروى شاعرية عالمية فيما يكتب ويترجم الإحساس والمشاعر في حين وهنت القواميس وتاهت بين الحروف والذبح للإنسان وأمام الملأ بلا خوف أو وجدان أرقى ما خلق الله هو أجمل من السلطان والأمير في البستان يضحك ويأكل جماجم الإنسان ويذبح الطفل ويرقص مع الشيطان ... أي عصر نعيش وأية جاهلية تفتك وتقتل وتهدر وتخرب العقل وتشرخ الضمير ..؟ الله في السماء ينادي لهذا خلق آدم يسفك ويذبح بلا رحمة ويدمر الأوطان أليس الإنسان خليفة الأرض ؟

أي زلزال لك الأرض وأشعل النيران أي عصر نقبل ونجوب البراري ولا نتخلص من الشيطان ..؟ لا تاشيرة تعطي في سفر يجوب الخفايا بين صدور أو خفقة روح تقرها شرائع الإنسان أيها الشاعر حلقت في السماوات وعبرت عن أهات الجياح والمقهورين بثورة الإحساس وصرخة ضمير من صياغة العبارات وإلهام الشعر ووحى الإنسانية فيكم ونبت في جرأة هادئة وتقول المخفي في الصدور ما عجز عنه الأشاوس وتكشف المستور وتعري الجبروت وتكشف العورات هذا هو القلم الحقيقي المؤثر في الإنسانية ، تغطس في بحار النفس عن لؤلؤ العبارات وتصوب السهام عن سارق وفاسد وقاتل ومصاص دم.. عن فقير اعزل تمده بقوة... وشجاعة وطاقة نادر رهيبة هذه الطاقة الفكرية الشعورية الإيجابية في قصيدة “ الحياة واللا حياة “ جعلت لللا حياة ، حياة ، هذه الإحياءات والصور الشعورية تمد الطاقة الفكرية الجمالية تحرك الراكد تدور في هواجس واقعية .

(( الله أكبر على كل قاتل بالقتل يحيا على كل إنسان الشيطان فيه وليا على كل من وضع حدودا بين عمر وعلي على كل متكبر يجهر بالكبر جليبا يا روح كم رحلت أرواح . حبيب وصديق يا قلب ما للجياح أدركهم نوم عميق يا يد مالك رأيت الأسوار فأغلقت الباب بقفل عتيق يا عين رضيت بالدمع ، دمع أسود بعينيك لا يلبق )) الدنيا سياسة ومصالح والعرب من أكثر شعوب الأرض العصرية تخلفا تقودهم غرائزهم إلا ما ندر واغلب العلماء والأدباء أصحاب الأفكار المنيرة قتلهم حكام السوء مثل ابن المقفع وجماعة أخوان الصفا

## شجرة القبيلة



سلامة الصالحي

أبدأ

لن أوارى ضحكتي

الثرى

ولا أستبيح هدأتي

أنا شجرة القبيلة

سعفي مورق...

أصابعي... تنسج

الحكايات

ضفائري... ميراث

الصغيرات

سيكون الكحل أجمل

في عيوني

ولن أستعير بعد اليوم

ضحكة من جارتى

أنا أول النهار

ونعاس الشمس

والليل لي..

كتاب...

موسيقى...

مدفأة...

ووجه صبي.. صغير

ينام على حرير

القصائد

يودعني بقبلة

تلك بضجيج عينيها

تستقيم أيام القصائد

## قناع الجزر والعسل لنضارة البشرة



إضافة أو تقليل الكمية (عصير الليمون مادة مقلصة طبيعية، لذا إذا كانت بشرتك دهنية، أنت بحاجة إلى المزيد من الليمون)، إذا كانت بشرتك جافة فيمكنك إضافة حوالي ٨ قطرات من الليمون، وإذا كانت بشرتك دهنية، أضيفي ملعقة كاملة.

نترك المزيج ليبرد قبل وضعه على البشرة.

ضعي القناع على بشرة نظيفة حتى رقبتك، مع تجنب منطقة الفم والعيون. يُترك على البشرة لمدة ١٠-١٥ دقيقة ثم نغسله بالماء الدافئ.

يجفف الوجه بمنشفة رطبة، ونستعمل كريمًا مرطبًا على كامل الوجه.

من المعروف أن الجزر هو من المواد الغذائية الغنية بالفيتامينات والحديد، لذا نقدم لك قناع الجزر لعلاج مشاكل البشرة المختلفة، حيث إن هذا القناع يناسب جميع أنواع البشرة.

### طريقة تحضير قناع الجزر:

نقشر الجزر ونطبخه على البخار، أو نغليه حتى يصبح طريًا.

نهرس الجزر بالشوكة أو أداة هرس البطاطا.

نضيف ملعقة طعام من العسل، ونصف ملعقة من زيت الزيتون.

نخلط العسل وزيت الزيتون.

نضيف بضع قطرات من عصير الليمون. بحسب نوع بشرتك، يمكنك

## فوائد ورق التين مذهلة في تبييض الوجه

من خلال ترطيبها لفترة طويلة، ومنعها من التشقق والجفاف، وتقلل أوراق التين من البقع الداكنة والتصبغات الظاهرة من أشعة الشمس.

### كيفية استخدام أوراق التين للبشرة

يمكن تحضير مغلي أوراق التين للبشرة عن طريق وضع كمية من أوراق التين في وعاء من الماء المغلي وغليه لفترة طويلة، ثم تركه حتى يبرد، ويمكن مسح البشرة به بشكل يومي باستخدام قطعة قطن، أو تدليك البشرة به ليساعد على تفتيحها ومنحها نضارة وحيوية، وتوحيد لونها وإزالة الأوساخ منها. كما يمكنك إضافته للملحقات من زيت جوز الهند وملعقتين من ماء الورد، ووضع الخليط على البشرة لمدة نصف ساعة ثم غسلها بالماء الفاتر، وكرري ذلك مرتين في الأسبوع.



تحتاج بشرتك لعناية خاصة حتى تظل محتفظة بجمالها ورونقها، ويعتبر التين من أكثر الفواكه التي لها فوائد عديدة للجلد والبشرة؛ لاحتوائه على الكالسيوم والنحاس والبوليتاسيوم والفيتامينات والسكريات، لذا تعرفي على فوائدها لبشرتك.

### فوائد ورق التين للبشرة

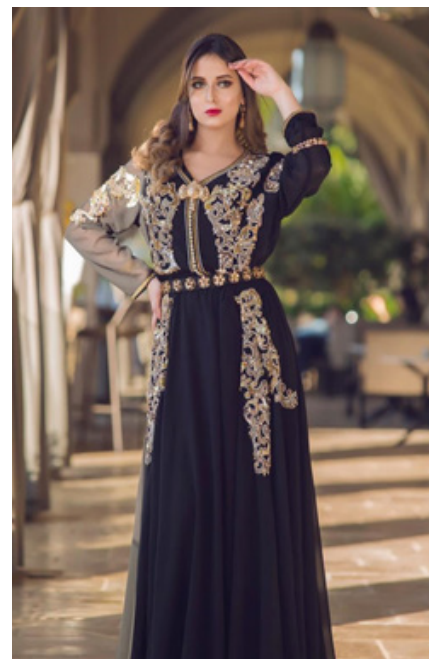
يفيد ورق التين البشرة بشكل كبير؛ حيث تعمل الماسكات التي يدخل فيها ورق التين على إعادة تجديد خلايا البشرة، وتعمل أيضًا على تحفيز إنتاج الكولاجين في الجلد، بالإضافة إلى كونها تحمي البشرة من الصدفية والبهاق والإكزيما.

وهي تحمي من ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الدم، وتحافظ على نضارة البشرة

## قفاطين مغربية مستوحاة من لبنى نبيه



من منا لا تعشق الأحجار الكريمة،  
وخصوصاً الزمرد، الماس الأخضر،  
التسافوريت والجايد؟ فليس ثمة نجمة  
عربية لم تنشر صورة لها وهي ترتدي  
م لبني نبيه، بلوجر مغربية متخصصة  
في مجال الجمال والموضة، وتمتلك  
شعبية واسعة في الدول العربية؛  
رصدنا لك أبرز إطلاقاتها بالقفاطين؛  
لتقييمها وتختاري منها الأجل  
لمظهرك. جواهر أسرة مرصعة بهذا  
اللون المتوفر بتدرجات عديدة وأكثرها  
شعبية هو الزمرد وهو أكثر ندرة من  
الماس بعشرين مرة.



## أجمل إطلالات النجمات في العام 2020



\* انغام

فخمة وأنيقة خلال بعض المناسبات والمهرجانات الفنية التي أقيمت هذا العام. وفي هذا الألبوم، اليك أجمل إطلالات النجمات في العام ٢٠٢٠، لتستوحي منها إطلالتك المفضلة:

على الرغم من تفشي فيروس كورونا المستجد منذ بداية العام ٢٠٢٠، وقلة المناسبات والأحداث الفنية التي ظهرت بها النجمات العربيات، إلا أن الكثير منهن حرصن على الظهور بإطلالات



\* يسرى



\* ياسمين صبري



\* نادين نسيب نجيم



\* نجوى كرم



\* ميساء مغربي



## اسباب تكتل الفاونديشن .. وكيفية التغلب عليه

### وضع الفاونديشن من دون تكتل

1. نظفي وجهك جيداً قبل البدء بوضع المكياج.
2. ضعي كريم مرطب على البشرة قبل البدء بوضع كريم الأساس.
3. الانتظار بضع دقائق حتى يمتص الجلد الكريم المرطب حتى لا تختلط المنتجات.
4. استخدمي إسفنجة beauty blender وقومي بترطيبها بالماء ثم عصرها.
5. ضعي القليل من الفاونديشن على ظهر اليد مع نقطة من أحد الزيوت الخاصة بالوجه وامزجيهما.
6. احرصي على البدء من الوسط ومرري الإسفنجة على الزوايا الخارجة للوجه.
7. استخدمي فرشاة نظيفة لد بودرة خفيفة على الوجه كلمسة نهائية.

### اسباب تكتل الفاونديشن

1. عدم تنظيف البشرة قبل وضع كريم الأساس، بل تطبيقه فوق الأوساخ الناجمة عن الغبار وبقايا مكياج الأمس وغيرها من الرواسب.
2. اختيار كريم أساس لا يناسب لون البشرة سيجعل مكياجك يبدو ملبداً كما أنه سيعطي البشرة مظهراً غير متناسق.
3. وضع الفاونديشن على الوجه مرات عديدة خلال النهار، بغرض تعديل المكياج ما يؤدي إلى تراكمه فتتكوّن كتل واضحة ومرئية.
4. عدم ترطيب البشرة الجافة أو تجفيف الزيوت للبشرة الدهنية أو المختلطة قبل وضع الفاونديشن.
5. عدم الانتظار بعد وضع المرطب بضع دقائق حتى يمتص الجلد كريم الوجه ما يؤدي إلى اختلاط المنتجات وتكتل الفاونديشن.
6. وضع كمية كبيرة من ال primer وهو مصنوع من مادة السيلكون التي إذا استخدمت بكثرة تمنع وضع المستحضرات الأخرى فوقها.

## النجمة إيناس طالب ولمسات خبير التجميل علي إسماعيل



## فوائد الحجامة للنساء رائعة



## فوائد الحجامة للنساء

- للحجامة فوائد صحية عديدة للنساء، ولعل أبرزها أنها:
- تلعب دوراً كبيراً في إحداث توازن هرموني في جسم المرأة.
- تساعد في تقليل الهبات الساخنة.
- تخلص المرأة من الخمول والكسل، وتمنحها نشاطاً وحيوية.
- تحسّن من الحالة النفسية للنساء وتحديداً في مرحلة سن اليأس.
- تخفف من آلام الصداع والظهر، وكذلك التهاب المفاصل.
- تسهم في علاج نزلات البرد والإنفلونزا.
- تسهم في علاج مشاكل الدورة الشهرية عند النساء، وكذلك فقدان الوزن والعقم.

## أنواع الحجامة

- هناك ٣ أنواع من الحجامة، وهي:
- ١- الحجامة الجافة: كان يتم استخدام كاسات الهواء قديماً من قرون الحيوانات، ويتم شفطها بالفم، ثم تطور الأمر إلى استخدام الكاسات الزجاجية، ومن ثم كاسات البلاستيك المقوى، وبالتالي تنشيط الجهاز الليمفاوي، وفتح القنوات الكهرومغناطيسية.
- ٢- الحجامة الرطبة: فائدتها استخراج الدم الهرم والشوائب من خلال الجلد بخدوش سطحية جداً، وبالتالي فتح القنوات الكهرومغناطيسية وتحسين كل وظائف أعضاء الجسم.
- ٣- الحجامة المترحلة: يتم عملها لمن يعاني من شدّ عضلي بالظهر، وقبل وضعها لا بد من ترطيب الجلد جيداً بالزيت، وسحب الدم من الداخل باستخدام كاسات الهواء.

## مصادر الفيتامين دي D تحتاجينها بقوة في زمن الكورونا



- 6- كبد العجل
  - 7- الفطر
  - 8- الشوكولاتة السوداء
  - 9- البيض
  - 10- الزبدة
  - 11- جبنة إمينتال
  - 12- منتجات الحليب المدعمة بالفيتامين دي D
- يلعب الفيتامين دي D دوراً رئيسياً في النمو وتعدين العظام. ولكن وفقاً للعلماء، فإنّ هذا الفيتامين يساعد كذلك على محاربة فيروس كورونا؛ وذلك بالمساهمة في الأداء الجيد لنظام المناعة. وعلى الرغم من أن المصدر الرئيسي للحصول على الفيتامين دي D هو التعرّض إلى ضوء الشمس، فإنّ هناك بعض الأطعمة التي تحتوي على أكبر كمية منه. اكتشفي أهمية ومصادر الفيتامين دي D في الموضوع الآتي:

## مصادر الفيتامين دي D

- 1- سمك الرنجة
- 2- سمك السردين بالزيت
- 3- سمك التونة الطبيعي
- 4- سمك السلمون
- 5- سمك الترويت

## تنسيق ألوان غرف نوم بنات

للزهرية) من نفس درجة هذا الأخير.  
 ● أن تكون الأرضية فاتحة، ومُلونة بالأبيض أو البيج أو الرمادي، بعيداً من الباركيه البني. ويُحَبَّذ استعمال قطع السجاد الصغيرة  
 ● يجب اختيار قماش ذي ألوان فرحة، أي دمج الزهرية مع الأبيض مثلاً، أو البرتقالي البارد مع البيج في غرف نوم الأطفال.

المفضلة بحسب شخصية كل فتاة، إلى الأكسسوارات والتفاصيل، كمفرش السرير والمخدات.  
 ● تجنّب طلاء الجدران بألوان صارخة، بل بأحد الألوان المحايدة في غرف نوم المراهقات.  
 ● يتماشى الزهرية مع ألوان عدة، كالفيروز والرمادي والأبيض والبيج.  
 ● استخدام درجات الألوان الأخرى (المصاحبة

توحي ألوان الزهرية والفوشيا والأبيض والبنفسجي بأجواء أنثوية، وهي تليق بالطبع بغرف نوم البنات الصغيرات والمراهقات. وفي هذا الإطار، نقدم إليك أفكاراً مفيدة في تنسيق ألوان غرف نوم بنات.  
 ● يُفَضَّل اختيار قطع الأثاث الأساسية، بلون محايد، كالأبيض أو البيج أو الرمادي الفاتح أو البني الفاتح أو العسلي، مع إدخال الألوان





## مطبخ أم أيمن

### بيتزا محشية الأطراف بعجينة رهيبة

يمزج كوب طحين مع ملعقة ونص خميرة مع نصف كوب زيت مع ثلاثة ملاعق كبيرة سكر مع ثلاثة ملاعق كبيرة حليب بودرة مع ملعقة كبيرة بودرة الثوم مع كوب وربع ماء دافئ ويخلط جيداً. ثم نضيف ثلاثة كوب دقيق على شكل دفعات مع ملعقة صغيرة ملح وتعجن جيداً. ثم تترك لتختمر ساعة كاملة، تفرد العجينة بقالب البيتزا المدهون، مع ملاحظة ان العجينة تكون اكبر من قطر القالب. نضع في اطراف العجينة جبن موزريلا مبروش وانزل الأطراف على العجينة واغلقها جيداً. ثم ندهن وجه البيتزا بصلصة البيتزا والحشوة أي نوع تفضلوا، اما خضار مثل الطماطة، الفلفل الأخضر، المشروم او شاورما او صوصج، ثم نضع جبن موزريلا مبروش فوق الحشوة مع حبات من الزيتون. تدهن اطراف البيتزا بصغار البيض المخفوق مع رشها بالقليل من السمسم والحبة السوداء ثم تترك لمدة ربع ساعة ثم توضع في الفرن لحين النضوج وتقدم والف عافية. لا تنسوا ذكر والدي بالثناء والرحمة .



## كاريكاتير

مجلة صوتها





# أبراج هونها

يشير هذا الشهر الى بعض التقدم في مشاريعك والى اشراق وتغييرات ايجابية في المجال المهني والاجتماعي مع وجود كوكب المريخ في برجك الذي يعاود سيره المباشر ابتداء من منتصف الشهر ما يغمرك بالحيوية والعزم على النجاح ومواجهة التحديات السابقة بحيث تختفي غيوم الشهر الفائت الداكنة ليحل مكانها انقشاع وانفراج.	الحمل	
تتأرجح هذا الشهر بين السلبية والايجابية فتمارس نفوذاً كبيراً قد يثير الحساسيات حولك كن حذراً خاصة ابتداء من تاريخ ٧ عندما يكف كوكب عطارد عن التراجع ويضعك امام حقيقة جديدة تحتاج الى معالجة هادئة وحكيمة رغم الخسوف الحاصل في آخر الشهر الذي قد يعتم على بعض الفرص اياك والاوهام.	الثور	
تطل على شهر استثنائي تنتظر فيه مفاجآت سعيدة خلال القسم الاول منه بحيث تدعمك كواكب كثيرة بداية الشهر عطارد في الاسبوع الاول والزهرة حتى تاريخ ٢١ ما يسهل امامك المهمات ويفتح الطريق امام بعض الانجازات وتحقيق الاحلام تغمرك طاقة كبيرة ومشجعة تحفزك على خوض مجالات جديدة وصعبة ومعقدة.	الجوزاء	
تتسلح هذا الشهر بدعم من الكواكب وتأثيراتها الايجابية التي تساعدك على التقاط الفرص الجيدة في الوقت المناسب وتتوضح الامور التي كانت غامضة ما يجعلك تنطلق بأفكار جديدة كما يساندك كوكب عطارد الذي يدخل الى برج العقرب المائي الصديق بتاريخ ١١ ليسهل امامك المهمات ويجعلك اكثر قدرة على التعاطي مع كل الاوساط الشخصية .	السرطان	
يدعوك هذا الشهر الصعب الى التأني والهدوء حتى تحافظ على الانسجام في علاقاتك بحيث يصعب عليك التعامل مع المستجدات والعراقيل خاصة في الاسبوع الثلاثة الاولى ان وجود الشمس وعطارد في العقرب شكلان مربعا فلكيا مع برجك ما يجعل مهمتك صعبة بحيث تلاحظ تغييراً في نمط عملك فهناك معاكسات وتحديات لم تكن في الحسبان	الاسد	
انطلاقة موفقة ومهمة جدا تتفوق فيها على غيرك بأشواط بحيث توفر لك الكواكب أفضل الفرص لقلب المعطيات لصالحك ولتجديد وابتكار وسائل في سبيل تحسين الأوضاع المهنية نظرا لوجود عطارد والزهرة في البيت الثاني في بيت المال بالنسبة اليك يشيران الى زيادة على العائدات واهتمام مضاعف باستثمارات وعمليات تجارية من بيع وشراء.	العذراء	
يحمل إليك هذا الشهر تأثيرات مهمة جداً، وقد يكون من أكثر أشهر العام ديناميكية وفعالية. بالرغم من ان المناخ العام معاكس بسبب مواجهة زحل من الجدي والمريخ المتراجع في الحمل المستمرة لك ما يستدعي مواصلة الحذر والابتعاد عن الاخطار في كل المجالات او جذب التحديات خاصة في النصف الاول من الشهر الذي يحمل بعض المخاطر.	الميزان	
:تستعيد السلام الداخلي ويطمئن بالك. فبعد أزمت الشهر الفائت واحداثه المتطلبة والمعقدة ها أنت تنطلق من جديد بانشرح وتفائل. تباشر مرحلة فلكية جديدة بحيث تشكل الكواكب طوابع مناسبة لبرجك والشمس وعطارد من برجك داعمان يتدخلان لانقاذك في الوقت المناسب تنتقل خلالها من المواجهة وتقديم الطروحات والتقارير والتبرير والبراهين.	العقرب	
: بالرغم من وجود الشمس في معاكسة برجك من العقرب التي تسبب انقلابا في شؤونك بالاضافة الى الخسوف الحاصل في نهاية الشهر في برج الجوزاء التي تحتم عليك الحذر الشديد ابتعد عن التحذات واستعراض العضلات فالجو غير ملائم الا ان يتراجع كوكب المريخ في الحمل في النصف الاول من الشهر ليعاود سيره المباشر معك.	القوس	
يحمل إليك هذا الشهر انطلاقة جيدة واخبارا ولا اجمل مع وجود الشمس في برج العقرب ثم انتقال عطارد بتاريخ ١١ الى العقرب حدثين فلكيين يصبان في مصلحتك يتناغمان مع كوكب زحل المشتري وبلوتون في برجك ما يسهل امامك الخطوات ويجعل اوضاعك المهنية اكثر انتشارا وسلاسة فتحقق نحو هدفا جديدا أو رحلة في عالم مهنة جديدة.	الجدي	
بداية شهر لامع جدا يبشر بتقدم يساعدك على تحقيق الاحلام فلا اجمل من تأثيرات الكواكب وكأنها تتآمر لمصلحتك الكواكب تدعمك وتهب القدرة على ذلك، وجود المريخ في الحمل الذي يعزز حيويتك ويجعلك مستعدا لمجابهة الكواكب مجتمعة من برج العقرب الشمس وعطارد ما يجعلك تواجه بعض المطبات عليك.	الدلو	
ان الطوابع الفلكية واعدة جدا في هذا الشهر المثمر الذي يحمل اليك اجواء مفاجئة ومناسبة فتتحسن اوضاعك المهنية والمالية وتحقق النجاح في اعمالك وفي اي اجراء له علاقة بالخارج او بسفر تقوم به ستعيد معنوياتك وثقتك بالنفس، وتشعر أنك حاضر لمواجهة أية صعوبات، تدخل شهراً مهما يرفع من شأنك مليء بالأعمال المزدهرة والنجاح.	الحوت	

## البرازيل تفوز على فنزويلا بتصفيات كأس العالم



احتاجت البرازيل إلى هدف من روبرتو فيرمينو بعد عمل غير منظم، لتفوز (1-0) على فنزويلا، وتواصل انطلاقها المثالية في مباراة باهتة بتصفيات كأس العالم، في ساو باولو.

وأحرزت بطولة العالم 5 مرات، 9 أهداف في آخر مباراتين، لكنها عانت منذ البداية أمام مرونة فنزويلا، وهي الوحيدة ضمن 10 دول بأمريكا الجنوبية التي لم تتأهل للنهائيات. وجاء الانتصار عبر فيرمينو في الشوط الثاني عندما كان في مكان جيد ليسجل من مسافة قريبة، بعد تشتيت دفاعي خاطئ بالرأس. ويعني الانتصار أن البرازيل جمعت 9 نقاط بعلامة نجاح كاملة ولم تخسر أي مباراة بتصفيات كأس العالم منذ هزيمتها 2-0 من تشيلي في 2015 قبل 20 مباراة.

## اللجنة الفنية تجتمع مع النسوية وتخرج بعدة توصيات

اجتمعت اللجنة الفنية في الهيئة التطبيعية مع اللجنة النسوية لكرة القدم من أجل الخروج بتوصيات تخدم واقع الكرة النسوية. وحضر الاجتماع نائب رئيس الهيئة التطبيعية، الدكتور شامل كامل، والدكتور وسام صليوية، عضو اللجنة الفنية والتطوير، ورئيسة اللجنة النسوية، انهار محمد، ورئيس واعضاء اللجنة، وتمّ خلال الاجتماع، الخروج بعددٍ من التوصيات والقرارات، اهمها تقديم الدعم الكبير لإقامة الدوري الخاص بالكرة النسوية المزمع إقامته قريباً، وضرورة الاهتمام به من أجل بناء قاعدة مهمة. كما تم أيضاً التأكيد على ضرورة دعم المنتخبات الوطنية، وخاصة المشاركة في البطولات الآسيوية، من خلال تقديم مدربين على مستوى عالٍ وفقاً لضوابط اللجنة الفنية والتطوير. وتم الاتفاق، من خلال الاجتماع، على اعتماد منهج طويل الأمد لتطوير واقع الكرة النسوية يمتد من سنة حتى ثلاث سنوات مقبلة. ووافقت اللجنة الفنية على فتح مركز للموهوبات خاص بالكرة النسوية بعد مصادقة الهيئة التطبيعية على ذلك، كما تمت الموافقة على تسمية منسقة ممثلة عن إقليم كردستان في اللجنة النسوية.



## التعريف الجديد للقوة.. لم نكن أقوىاء يوماً



عدنان ابو زيد

الصين بلد جبّار، يباري القوة الأعظم في العالم، ويستطيع التهام تايوان التي تعتبرها الأدبيات السياسية الصينية، وأخلاقيات الشعب الأصفر، جزءاً لا يتجزأ من البلد الأم، وإنها يجب ان تعود يوماً.

لكن الصين، لم تجازف باجتياح عسكري لهذا البلد الصغير، الذي يرفض سيادة بكين عليه، وقد فارق ماو تسي تونغ، الحياة العام 1976، دون غزو الجزيرة على رغم خطابه الضاغط الذي يوحى باقترب ابتلاعها.

انتهت الاستراتيجية الصينية الى اعتماد سياسة أكثر ليناً ومالت الى السلم مع تايوان، وفُضلت الاعمار على الحرب، متيقنة ان التفوق التكنولوجي، والرفاه الاقتصادي، وبناء القوة العظيمة، يخلق تجربة تمثل بها الأمم، وكفيل بدفع تايوان الى الركوع لها يوماً.

يأفل الاخضاع القسري للشعوب بالقوة، ويحل محلّه ما هو أكثر نجاعة في استرجاع الحقوق، وفرض المشيئة، في انجاح التجارب الخلاقة التي تجذب الأمم الأخرى، الى التحالف والتعاون وحتى الانضمام الى الدولة المتفوقة.

في مقاربة لهذا التطور في مفهوم السيطرة العالمية بالمعرفة والقدرات، لا بالحرب والدماء، فان الاستراليين يرفضون الخروج على التاج البريطاني، ولم ينجح دعاة الاستقلال عن بريطانيا في تطبيق النظام الجمهوري.

لا يشك أحدا في ان سبب رفض المواطن الأسترالي، الانفصال، هو الديمقراطية البريطانية التي ارسى أنموذجاً ناجحاً، وقادت البلاد الى التفوق.

ويتجلى الانضمام المتكافئ غير القسري، ولا التابعي، في كندا التي لازالت الملكة إليزابيث، رئيساً رسمياً لها.

يتوقّع الخبراء ان يلغي التطور الاقتصادي والتكنولوجي، ووسائل النقل والاتصالات حتى الحدود السياسية بين الدول،

متحولة الى خطوط وهمية على الخرائط بعدما تندمج النظم واللغة والأفكار، والميول والاتجاهات والعملية، وقد يظهر ذلك منذ الان في العلامات الحدودية البسيطة بين سويسرا وإيطاليا، فيما تبدو الحدود بين هولندا وألمانيا كشرائط معدني.

الدول المتقدمة، تجهز على الدول الضعيفة بعلومها المتفوقة، وتستولي على العقول والأفكار، بعثها في تقنيات التواصل والإعلام، والأسواق الذكية، والبضائع الجيدة، فيما تنتقل شركاتها عبر الدول الواهنة للاستثمار في النفط ومناجم الذهب، وحقول الغاز، ورمال الصحراء، محققة ارباحاً بمليارات الدولارات، وموفرة فرص العمل حتى للدول التي تستثمر فيها، وكلها إنجازات تفوق ما يمكن ان تحصل عليه دولة ما بغزو عسكري.

تتخاذل نزاعات الحدود، وتتناهى أمام حركة التاريخ، التي ارسى آليات حرية اليد العاملة والبضائع الى الحد الذي يعتقد فيه البعض ان العالم يتوجه الى حكومة عالمية مشتركة على الرغم من وجود نحو 6500 لغة، ومجموعة متنوعة من الأنظمة السياسية، والعديد من العملات المختلفة.

ولا حرج في وجود كيانات سياسية من خلال الحدود الجغرافية أو الخطوط الخيالية، لكنها لن تُصبح في المستقبل، عنواناً لنزاع عسكري أو حرب، لأنّ الاحداث تجاوزت بواعث آليات المخاصمة على الجغرافيا الى أصداد في حقوق الاختراع، والملكية الفكرية، وميزان التجارة، والهيمنة الثقافية، وسطوة الشركات الكبرى، ما يجعل من الحرب لو افترضنا

احتمالها، لن تكون سوى منافسات اقتصادية او تكنولوجية او تجارية.

إنّ التفكير في التركيز على تشييد المجتمعات، والنهوض بالاقتصاد والتعليم، وتحقيق ناتج قومي إجمالي للموارد الطبيعية والنفطية، وخلق طاقات سكانية متعلمة ومنضبطة، سوف يجعل من اية دولة، قوية، محصنة، مهابة، ولن تستطيع اية قوة في العالم، منعها من ذلك، ومن ذلك ان اليابان وألمانيا، الخاسرتين في حرب عالمية، نهضتا بعدما ابتعدا عن أسباب التسليح والنزاعات.

السؤال: ما معنى ان تمتلك صاروخاً وشعبك جائع، ما يوجب الحاجة الى الإنماء صعوداً الى المستويات القوية اقتصادياً وثقافياً واجتماعياً، بدلاً من مشاريع التسليح والحروب، عندها سوف تتلاشى أمام عظمة بلادك، الجبروتية المضادة.



حازم جابر :

المرأة قصيدة تلتقي حولها الكلمات  
و تنشد لها المنصات لا للعنف

اتحدوا لإنهاء  
العنف ضد المرأة



هيئة الأمم  
المتحدة للمرأة

