

# مجلة صوتها

مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع

العدد ( 31 )

أذار 2021

## \* البرلمان العراقي

يقر قانون الناجيات الايزيديات .

## \* هيئة الامم المتحدة

للمرأة في العراق ومنتدى الاعلاميات..  
يختتمان مشروع مشاركة المرأة  
في تعزيز السلم المجتمعي

## \* ارتفاع معدلات

سرطان الثدي بين النساء .

## \* اساور عزت

تتألق في فايروس .

## \* اليونسكو:

العراق يتربع على عرش التاريخ  
بالصلاة الابراهيمية في ارض اور .

## \* أنس جابر

تتأهل للدور الثاني لبطولة  
كأس غرامبيانس للتنس

**زينب جبار**  
أطمح لنيل إمارة الشعر  
في الإمارات

# مجلة صوتها

مجلة شهرية  
تعنى بالمرأة والمجتمع

رئيسة التحرير  
الدكتورة نبراس المعموري

مديرة التحرير  
رشا صباح

هيئة التحرير

أنتخاب القيسي ، نور نبيه ، خالد  
البدر رند منتصر العيداني

التصميم والخراج الفني  
رغيب اموري

ادارة الموقع الالكتروني

رشا صباح - رند منتصر - سمرة سمير  
خالد البدر - نور نبيه - علي سعد

التصوير الفوتوغرافي  
عباس كردي - كريم الدفاعي  
رغيب اموري - احمد عبد الرزاق

البريد الالكتروني

soutuhamagazine@gmail.com

موبايل

07818811592

موقعنا على الانترنت

www.saw-tuha.com

صفحتنا على فيس بوك

https://www.facebook.com/Soutuha/



14

\* نساء شنكال من سوق الخضاسة والرقبة الى مخيمات النزوح في دهوك .



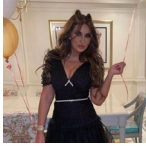
20

\* شبكة صوتها و نقابة المحامين يناقشان دور التشريعات في حماية حقوق المرأة.



26

\* اغتصاب الاطفال ... نظرة قانونية.



29

\* شذى حسون تسرق الأضواء في عيد ميلادها بإطلالتها الجريئة .



32

\* ثقيلة لحظة الذكرى .



43

\* فوائد الجرجير للنساء في الوقاية من سرطان الثدي لا تُضاهى .



56

\* الدولمة العراقية .



مجلة صوتها  
العدد ( 21 )  
نيسان 2021

\* البرلمان العراقي  
يفر قانون التجارات الايزيديات .

\* حملة الأمم المتحدة  
للمرأة في العراق حملت شعارات  
يختتم مشروع مشاركة المرأة  
في تعزيز السلم المجتمعي

\* ارتفاع معدلات  
سرطان الثدي بين النساء .

\* اساور عزة  
تتأق في مابروس .

\* اليونسكو:  
العراق يتربع على عرش التاريخ  
بالعلاء الابراهيمية في ارض اور .

\* أنس جابر  
تأهل للدور الثاني بطولة  
كأس غراميانس للنس

زينب جبار  
أطمح لنيل إمارة الشعر  
في الإمارات

صورة الغلاف للشاعرة زينب جبار

صوتها

2

## الشكولاته والبصل

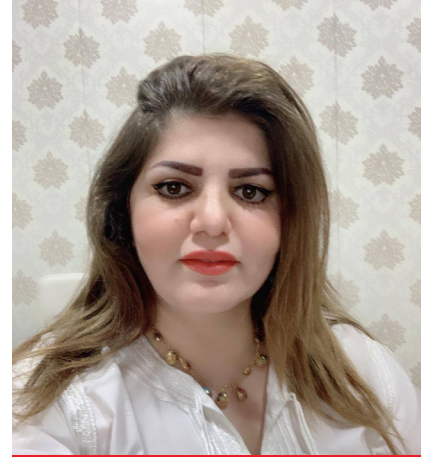
اكتشف الأزتیک، وهم سكان المكسيك الكاكو، إذ كانوا يتناولونه على شكل شراب مغذٍ ومنشط للجسم، وبالرغم من مذاقه المر إلا أنهم اصرروا على ان يضعوه في الصدارة، فتوصل الباحثون إلى امكانية صناعة مادة لذيذة من حبوب الكاكو عرفت بالشوكولاتة، ولهذا السبب اعتبرت سويسرا الدولة الأكثر شهرة في صناعة الشوكولاتة، و لم يقفوا عند هذا الحد فتوصل أخصائيو التغذية والسمنة وعلاج الألم، ان الشكولاته تثير الإحساس بالابتهاج والراحة النفسية، والسبب يرجع إلى مادة الكافيين الموجودة فيها التي تعتبر منشطاً فعالاً للجهاز العصبي وعاملاً مهماً يخلصه من التعب والإجهاد.

لكن و بعد اطلاعي لدراسة طبية بريطانية ، اكتشفت ان البصل يجلب السعادة ويتفوق حتى على الشكولاته، عرفت حينها سر البهجة والمتعة اللافتة للانتباه لدى المصريين بسماع الموسيقى..! والسر هو البصل الذي يرافق موائدهم فقيراً وغنياً، و بعد معرفتي لهذا السر الاستثنائي فهل سيكون سعر البصل اقل من سعر الشكولاته ؟ لا اعتقد ذلك فغالبا ما خدعتنا الاشياء البراقة والملونة، و تركنا من بقي يراوح دون رداء يكسوه، كرداء الشركات العملاقة التي اعتمدت الشكل لا المضمون .

لكن ايضا هل يعني هذا اننا سنستخلص الكافيين من البصل ؟ قد تبدو مداعبة؛ فالبصل لا يحتوي سوى على مواد غذائية تعالج ابشع الامراض ألا وهي.. هشاشة العظام فلماذا نفضل المواد الضارة على المواد الطبيعية ؟

يا أمة الشرق سويسرا صنعت الشكولاته لتبعيها علينا و على غيرنا وأستذوقناها و اغلب الاحيان نفتش عليها لعلنا نكسر مرارة القهوة التي هي مشروبنا الاصلي! ومزارعنا انتجت البصل الذي هو ضيف اغلب الموائد وبالذات الموائد الفقيرة، فلماذا لم نكتشف سر البصل وتركنا البريطانيين هم من يكتشفوه ؟ هل حاولنا ان نعالج رائحة البصل او حتى الحد من حررقته التي تبكيها دون حزن او فرح ، كما فعل الآخرون بكسر مرارة الكاكو .

اسرار عجزنا عن اكتشافها وبقينا نقرأ عبر الصحف والمواقع نتائج الابحاث، و لعل بقصة البصل والشكولاته عبرة مفادها.. اسرار تاريخنا سنتركها ايضا مختبرا سائبا للآخرين ليحللوها ويبعثوا لنا نتائجاً هم يرغبون بها !دراسة البصل والشكولاته لا تختلف عن دراسة مستقبل ما هو محلي و ما هو اجنبي.. فهنيئاً للشكولاته بانها انتصرت على البصل، و هنيئاً لنا لاننا اعتدنا ان نصف صنائع غيرنا لا صنائع ايدينا .



الدكتورة نبراس المعموري

# الاعلاميات العراقية في الموصل ينظمن ندوة حوارية عن المشاركة السياسية للمرأة بين الامن الانتخابي والتشريعات

من جانبها اكدت السيدة منى هاشم صالح من ديوان محافظة نينوى عن امكانية المحافظة في دعم اي جهود نسوية لمشاركة المرأة في الحياة السياسية وتثقيف المرأة وتشجيعها في هذا المجال لحين اجراء الانتخابات المقبلة في المحافظة.

اختتمت الجلسة الحوارية بنقاش موسع بصدد طبيعة مشاركة المرأة في الانتخابات القادمة وكيفية تحسين دورها في ممارسة حقها في العمل السياسي مع الجمهور النسوي المتواجدين في الندوة حيث كانت لداخلاتهم ودفاعهم عن حقوقهم اثر طيب في اغناء الندوة لتحقيق المطالبات الشرعية للنساء في الانتخابات القادمة واختيار عناصر كفوءة ونزهيه تمثلهم في البرلمان القادم، وتهتم لتطلعاتهم وحل مشاكلهم بشكل افضل عما سبق في مجتمعنا العراقي في المستقبل.

عادلة للمنافسة في الترشيح والدعاية الانتخابية بعيدا عن المزايدات السياسية.

من جانبه وضح الدكتور حمدان رمضان محمد عن دور المرأة في المشاركة السياسية وما يترتب عنه من تغيير وتحديث وتطوير واقع المجتمع والدفاع عن القضايا الخاصة بحق المرأة في تمثيلها للمجتمع، واختتم حديثه عن الظروف الامنية والامن الانتخابي للمرأة في المستقبل، وكيفية الحفاظ على العنصر النسوي في توسيع مشاركته عن طريق كوتا النساء في الاحزاب والكتل السياسية الذي يقود المجتمع.

اما القانونية وفاء رمضان تحدثت عن دور القوانين الدولية وقوانين الامم المتحدة والقوانين التي تم اقرارها في مؤتمر (بيجين) ومعاهدة السيداو في تشجيع وافساح المجال للمرأة بالمشاركة مع الرجل في الحياة السياسية، فضلا عن ما اقرته قوانين ودرساتير الدولة العراقية بهذا الخصوص في ضمان حق المرأة في مشاركتها السياسية.

بدعم من هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق وصندوق المرأة للسلام والعمل الانساني نظم منتدى الاعلاميات العراقيات في مدينة الموصل ندوة حوارية عن المشاركة السياسية للمرأة بين الامن الانتخابي والتشريعات المنصفة وبمشاركة مفوضية الانتخابات والحكومة المحلية والحقوقيين والاكاديميين ومنظمات مجتمع مدني .

افتتحت الندوة منسقة منتدى الاعلاميات السيدة رجاء زيدان الشيخ موضحة الغاية من عقد الندوة والانشطة التي انجزت ضمن المشروع واهمية مناقشة التمكين السياسي للمرأة ومشاركتها في الانتخابات القادمة من خلال توفير بيئة انتخابية آمنة.

استعرض ممثل المفوضية العليا المستقلة للانتخابات عمر ازهر البكوع نسبة مشاركة المرأة في الانتخابات السابقة، وما ترتب عنها و ضرورة تحديث المرأة لمعلوماتها الباروميترية لضمان حقها بالمشاركة في الانتخابات القادمة، من خلال ترشيحها ضمن القوائم الانتخابية مع ضمان اجواء



## هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق ومنتدى الاعلاميات العراقيات..

### يختتمان اعمال مشروع تعزيز مشاركة المرأة في فض النزاع

المجالات مع ضرورة مراعاة النوع الاجتماعي، واختتم عبد القهار كلمته بالاشادة بدور منتدى الاعلاميات العراقيات خاصة ما يتعلق بتعبئة الراي العام والانشطة الاعلامية التي تميزت بالرصانة والمهنية .  
كلمة رئيسة المنتدى الاعلاميات العراقيات د. نبراس المعموري ركزت على استعراض سريع للانشطة التي نظمت في المحافظات الاربعة (بغداد، ديالى، الانبار، نينوى) وما ترتب عنها على مدى عامين ، واشادت المعموري بالدور التطوعي الذي رافق المشروع ومساهمة الشخصيات المشهورة في تعبئة الراي العام، واختتمت المعموري كلمتها في الاشارة الى اهمية الخطة الاعلامية المرافقة

الخطة الوطنية الثانية والاستراتيجية التي ستبناها دائرة تمكين المرأة لتنفيذ الخطة، بما يعزز مشاركة عادلة للنساء، تلتها كلمة دائرة المنظمات غير الحكومية والتي القاها الاستاذ قيصر جبار والتي اكد من خلالها على دعم الدائرة للعمل الذي تقوم به المنظمات المحلية والدولية سيما ما يتعلق بالقرار ١٣٢٥ .  
اما كلمة هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق فقد القاها الدكتور عمار عبد القهار، والتي تضمنت الاشارة على العمل المشترك الذي اطلعت به المنظومة الاممية، والمنظمات المحلية، بصدد تنظيم الورش والانشطة بما يدعم ايجاد بيئة ناجعة تكفل الحماية والوقاية للنساء بالاضافة الى التمكين في مختلف

برعاية الامانة العامة لمجلس الوزراء، وبدعم من هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق وصندوق المرأة للسلام والعمل الانساني عقد منتدى الاعلاميات العراقيات، في بغداد مؤتمره الختامي لمشروع، تعزيز مشاركة المرأة في فض النزاع وتحقيق السلم المجتمعي، وبمشاركة الامانة العامة لمجلس الوزراء ممثلة بدائرة تمكين المرأة ودائرة المنظمات غير الحكومية بالاضافة الى الشخصيات السياسية والاجتماعية والحقوقية والاعلامية.  
افتتح المؤتمر بالنشيد الوطني وكلمة مدير عام دائرة تمكين المرأة د. يسرى كريم محسن، وضحت من خلالها الدور الذي اطلعت به منظمات المجتمع المدني ابان كتابة





التوعية والتثقيف بالتحديات التي تواجهها النساء من قبل منسقة المشروع في محافظة الأنبار هاجر العبيدي، وكذلك استعراض موجز لما تمخض عن الورش التدريبية الخاصة باليات الإنذار المبكر من قبل المدرب الدولي تحسين الزركاني

درع العمل التطوعي للدكتور فاضل النعيمي ضمن فعاليات المؤتمر تم منح درع العمل التطوعي لخبير التجميل الدكتور فاضل النعيمي من قبل رئيسة منتدى الاعلاميات د نبراس المعموري وذلك لدوره الإنساني المميز .

اما ما يتعلق بالعمل التطوعي الذي انجز فقد اشار الدكتور فاضل النعيمي الى دوره ضمن المشروع في معالجة ٤٠ امرأة مجاناً ممن تعرضن للعنف نتيجة الصراع، موضحاً الأثر النفسي الذي ترتب على معالجتهم، وأهمية توسيع العمل التطوعي والمساندة للأنشطة التي يقوم بها منتدى الاعلاميات العراقيات لما تميزت به من مهنية وشفافية .

تخلل المؤتمر تنظيم جلسة حوارية ادارتها الناشطة والباحثة نور نبيه تضمنت استعراض موجز لما تمخض عن نشاط بناء قدرات الصحفيين والصحفيات عن الجندر وقرار ١٣٢٥ من قبل الاستاذ سعيد ياسين، واستعراض موجز لما تمخض عن ندوات

للخطة الوطنية الثانية، ودور المنتدى في اعداد الاستراتيجية الجندرية للاعلام العراقي، شاكراً ممثلة هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق السيدة دينا زوربا وفريق العمل الاممي لما قدموه من مؤازرة ومساندة مادية ومعنوية .

تضمن المؤتمر عرض فيلم يوميات نرجس الذي تناول قضية النساء الايزيديات وأهمية تشريع قانون لهمايتهن وانصافهن، كما تم استعراض ما تضمنته الحملة الاعلامية من أنشطة مرئية ومقروءة حيث وضحت منسقة المشروع السيدة سمرة سمير ما تترتب عن الحملة من اثر ايجابي خاصة بمشاركة الفنانة المعروفة ايناس طالب .

## الخطاب السياسي وتشكيل الأحزاب



سعید ياسين

يراقب ذلك.

عرض البرامج النوعية الواضحة والقابلة للتنفيذ لإصلاح النظام السياسي والإقتصادي وإدارة الموارد والإيرادات العامة وتوظيفها في التنمية، كما إمتلاك رؤية واضحة لسلامة الأمن القومي ودعم المؤسسات الدفاعية والأمنية ورؤية واضحة لماهية مفهوم سيادة القانون وإنفاذ القانون وإقامة العدل والإلتزام الكامل بمبدأ السيادة الوطنية التي لا تتجزأ، وتحرير البلاد من أية تبعية وإحتلال أجنبي. قبل أن نذهب الى مكافحة الفساد من المهم والجوهري إمتلاك رؤية واضحة لآليات وتدابير الوقاية من الفساد، كما أهمية المحاسبة والمساءلة للمفسدين وضمن عدم الإفلات من العقاب وعدم التسامح مع الفساد والمفسدين وإسترداد الأموال المنهوبة، مع مكافحة ومنع أية أنواع الإعتداء على الأموال والممتلكات العامة .

على من يتصدى للسياسة أن يؤمن بمبادئ الحكم الرشيد وهي من ملامح النظام الديمقراطي، أكتب وأتحدث كفرد عراقي كل أمنيته الوصول الى المواطنة وأشعر بالملكية العامة للدولة ومؤسساتها على أنها ممتلكاتي أنا كفرد وشعب لاغير. أخيراً وليس آخراً، من الضرورة تبعية الجمهور لتحديث السجلات وإستلام البطاقات البايومترية، أن المشاركة الواسعة يقطع دابر أية تشكيك وتخوين وتزوير .

الإبتزازي والتسقيطي مع الأسف الشديد في كثير من الأحيان.

هنا أتوجه الى الحركات والتشكيلات السياسية بكل مودة وحب وتمنيات في النجاح، أتمنى عليكم تبني خطاب وطني موحد غير مفرق، قدموا أنفسكم للجمهور على أنكم محل قوة وقدرة على إصلاح النظام السياسي والتغيير نحو الأفضل من خلال برامج وخطط واضحة قابلة للقياس والرصد والمراجعة، عليكم تبني سياسات في إبلاغ الناس والإفصاح عن المعلومات بالوسائل المتاحة، عليكم إستطلاع معرفة البيئة الاجتماعية وموارد القوة والضعف وحاجات الجمهور مع وضع آليات تلبية متطلبات الجمهور لأجل تحسين نوعية الحياة. الخطاب الوطني وحده لا يكفي بلا رؤية سياسية واضحة في تحليل البيئة السياسية وما يمكن تحقيقه بشكل منفرد أو بالشراكة مع الحركات السياسية الأخرى لأن القرار غير محكوم بالخطاب السياسي فقط بل بالعدد الذي يصوت لصنع إتخاذ القرار .

تبني الوضوح والشفافية بما كنا ننتقد به الاخرين من حيث الشفافية في مصادر التمويل واليات إتخاذ القرار في الحياة الداخلية ناهيك عن مشاركة حقيقية ونوعية للمرأة في الحياة الداخلية للحركات السياسية. تبني الخطاب النوعي وكيفية تحدث الحركات السياسية عن نفسها وبرامجها ورؤيتها ومتبنياتها، الحذر من إنتقاص الخصوم المتنافسين، المجد لا يبني على أنقاض الاخرين بل عن متبنياته هو وحرركته كبداية عما تم الأخفاق فيها ما سبق والحرص كل الحرص على تبني نوعية خطاب عالية تعتمد على معايير ومؤشرات لأن من يتم الإنتقاص منه اليوم من الممكن جدا سنجده شريكاً أو متحالفاً في مرحلة من المراحل والجمهور

كنت قد كتبت في كانون الاول ٢٠١٩ عن ضرورة إنتظام الشباب المتظاهر السلمي في تشكيلات سياسية لأجل أن يكونوا مندكين في تحقيق الأهداف التي تبناها في التظاهرات الشعبية وإستكمال صورة الحراك السياسي وصولاً الى سدة القرار وتقديم البديل السياسي الذي يروونه من خلال إنتخابات عامة والإحتكام الى صناديق الإقتراع، ومن نتائج الحراك الشعبي تم إقرار تعديلات مهمة على قانون الإنتخابات وصيرت الى الغاء سانت ليغو سيئة الصيت التي أستخدمت ببشاعة وليس للهدف التي وضعت النسبة لأجلها في الأنظمة التي جربتها، كما إقرار الدوائر المفتوحة وفق عدد مقاعد الكوتا النسائية على مستوى البلاد، طبعاً هنالك ملاحظات على القانون ولكن الإطار العام أكثر إنفتاح لمن يتصدى لخوض الإنتخابات على المستوى المحلي . كما تم تسجيل عدد كبير من التشكيلات السياسية الجديدة وإنشطار تشكيلات من التشكيلات السياسية الأم . هنا أود التذكير لموارد مهمة في التنافس السياسي لخوض الإنتخابات خصوصاً تبني الخطاب السياسي ونوعية وذكاء هذا الخطاب في تعبئة الجمهور وإدماجه في الإصلاح السياسي، علينا أن نعرف أن المشاركة في الإنتخابات ترشحا وإنتخاب هو حق وليس واجب ويكاد أخلاقياً أن يكون واجب كمهمة وطنية وشرعية في المشاركة بالشأن العام وصناعة القرار، أن التصدي والفوز برضا وأصوات الجمهور مسؤولية كبيرة خصوصاً في وضع مثل العراق وتراكم المشاكل والتحديات وإضاعة الفرض منها موضوعية وأخرى مختلفة لإفشال التجربة الديمقراطية في العراق والتعزز على مفهوم الأغلبية الدائمة والأقلية الدائمة مع تغييب الخطاب الوطني الشامل إختيار الخطاب الشعبوي الفئوي

## مفوضية الانتخابات توجه دعوات لأكثر من ٧٠ جهة دولية لمراقبة الانتخابات



كشفت مفوضية الانتخابات، عن توجيهها دعوات لـ ٧١ جهة دولية لمراقبة العملية الانتخابية المقبلة وضمان نزاهتها. وقالت الناطقة باسم المفوضية جمانة الغلاي، في حديث إذاعي تابعته صوتها، ان "المفوضية وجهت دعوات رسمية لـ ٥٢ سفارة عربية واجنبية و ١٩ منظمة دولية لمراقبة العملية الانتخابية، وفق قانون المفوضية رقم ٢١ لسنة ٢٠١٩، الفقرة الرابعة من المادة ١٠ في الفصل الثامن". وبينت الغلاي، ان الفقرة المذكورة في قانون المفوضية، تنص على "اعتماد مراقبين دوليين في العملية الانتخابية بالتنسيق مع وزارة الخارجية". وازافت ان "مفوضية الانتخابات و وفقا للإنفاق المالي المصادق عليه من الحكومة، مستعدة لإجراء الانتخابات بموعدها المقرر"، لافتة إلى أنها "لم تحصل حتى الآن على دعم مالي ودولي سوى استلامها ١٥٠ جهاز حاسوب و ٢١ شاشة كبيرة كهديّة من سفارة الصين الشعبية في العراق".

## متحف الموصل يتجهز لفتح أبوابه من جديد في 2023

بأخبار الفنون والآثار، في تقرير له، أعمال البناء داخل المتحف ناشراً مجموعة من الصور التي تظهر المحاولات الفنية لإنقاذ الإرث التاريخي.

وفي هذا السياق، ذكر التقرير أن أعمال الترميم بدأت بتوثيق الأضرار وجمع الأدلة ولكن بعد كل هذه السنوات لا يزال من الصعب تقييم حالة المتحف ولم يتم تحديد ما تم تدميره أو نهبه بالضبط.

ولفت إلى «إنقاذ عدد كبير من التحف والمقتنيات على يد العاملين في المتحف الذين قاموا بنقلها عبر النهر إلى نينوى».

ولفت التقرير إلى إمكانية فتح أبواب المبنى الرئيس للمتحف للزائرين مرة أخرى بحلول عام ٢٠٢٣.

التاريخية. وفي الذكرى السنوية السادسة للهجوم الإرهابي، رصد موقع «Artnet» المتخصص

قبل حوالي ستة أعوام، دمر تنظيم داعش الكنوز الأثرية في متحف الموصل الثقافي (شمالي العراق) وحطم المنحوتات الآشورية





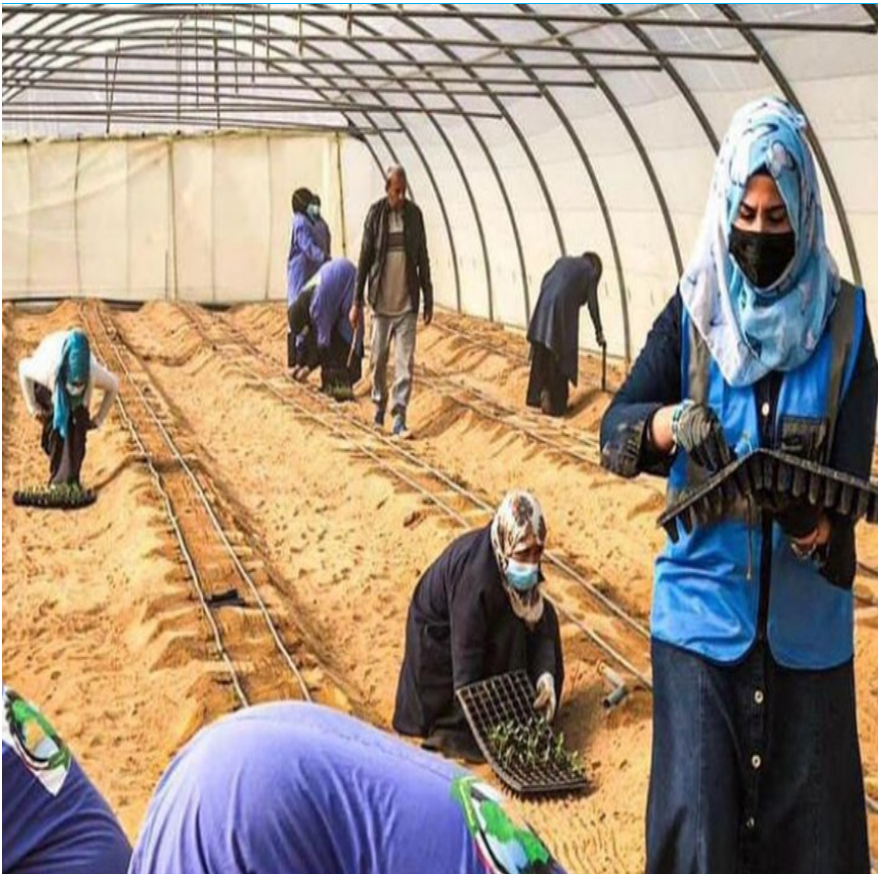
## البرلمان العراقي يقر قانون الناجيات الايزيديات



أقر مجلس النواب العراقي مؤخرا، قانون الناجيات الايزيديات من قبضة تنظيم داعش. وعلى اثر إقرار القانون علق رئيس الجمهورية برهم صالح بتغريدة على تويتر قال فيها، إن «تصويت مجلس النواب على قانون الناجيات الايزيديات، ومن المكونات الاخرى، والمرسل من رئاسة الجمهورية، انتصار للضحايا من بناتنا الذين تعرّضوا لأبشع الانتهاكات وجرائم الإبادة الداعشية».

وأضاف صالح «يجب مواصلة الجهد لمعرفة مصير باقي المفقودين والمختطفين، وانصاف الضحايا ومحاسبة المجرمين».

## 100 امرأة تعيد الحياة للوحدات التي تعرضت للتدمير من قبل عصابات "داعش" الإرهابية في الأنبار



باشرت وزارة الزراعة باعادة تأهيل مشاتل مشروع (واحة البوحيات) في قضاء حديثة بمحافظة الانبار، على يد ١٠٠ امرأة ضمن برنامج يشمل عددا من الوحدات التي تعرضت للتدمير والحرق من قبل عصابات "داعش" الارهابية وقال مدير مشروع الواحات الصحراوية في الوزارة سامي حسين علي ان "عملية اعادة اعمار وتاهيل الواحات الصحراوية تتم بدعم من البرنامج الانمائي للامم المتحدة UNDP بهدف تعزيز الاستقرار في المناطق المحررة غربي الانبار".

وأوضح علي ان "اعمال التأهيل شملت عددا من الأنشطة منها زراعة الواحات بآلاف الأشجار المتنوعة ، وكذلك نصب البيوت البلاستيكية، ومنظومات الري بالتنقيط، والمساهمة في تشغيل الايدي العاملة وتوفير فرص العمل، لتحسين سبل العيش والنهوض بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي، وكان للمرأة الريفية دور كبير في مشاركتها في الاعمال المنفذة ، حيث شاركت اكثر من ١٠٠ امرأة يعين اسرهن ضمن المنطقة في المشروع.

## اليونسكو: العراق يتربع على عرش التاريخ بالصلاة الابراهيمية في ارض اور

والنتائج الإيجابية. وبهذه المناسبة اعلنت منظمة اليونسكو، إن العراق يتربع مجددا على عرش التاريخ بالصلاة الابراهيمية في ارض اور.

في النجف الاشرف سماحة السيد علي السيستاني. وشهدت جولة فرنسيس في المدن العراقية من بغداد إلى ذي قار ثم النجف ومن ثم الموصل و إربيل كثيراً من المحطات المهمة

كانت الأيام الماضية حافلة بالأحداث والصور المبهجة من العراق، خلال أول زيارة حبرية يجريها بابا الفاتيكان إلى العراق في التاريخ. وحظي الحدث باهتمام عالمي ضخم، خاصة بعد لقاء البابا بالمرجع الشيعي الاعلى



## منتدى الاعلاميات وكلية العلوم السياسية في جامعة بغداد يبحثان التعاون المشترك لنبذ خطاب الكراهية وتحقيق السلم المجتمعي



التقت رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات الدكتورة نبراس المعموري، بعميدة كلية العلوم السياسية في جامعة بغداد الدكتورة بتول حسين علوان و بحضور عضو مفوضية حقوق الانسان الدكتور انس العزاوي لمناقشة الية العمل المشترك خاصة ما يتعلق بالانشطة التي يقوم بها المنتدى بصدد دور الاعلام في الحد من خطاب الكراهية وتعزيز السلم المجتمعي .

استعرضت المعموري المشروع الذي ينفذه منتدى الاعلاميات بالتعاون مع السفارة الالمانية في العراق بصدد بناء قدرات الاعلام والمجتمع المدني في كيفية رصد خطاب الكراهية والحد منه، اضافة الى الدراسة التي يسعى الى اعدادها بالتعاون مع كلية العلوم السياسية في جامعة بغداد والمفوضية العليا لحقوق الانسان بشأن كيفية الحد من خطاب الكراهية وتحقيق السلم المجتمعي.

من جانبها رحبت دكتورة بتول حسين بمبادرة منتدى الاعلاميات في اشراك الكلية في الجانب البحثي خاصة ما يتعلق بكيفية نبذ خطاب الكراهية وتحقيق السلم المجتمعي واكدت على اهمية العمل المشترك مع منظمات المجتمع المدني خاصة التي تعمل في مجال السياسات العامة و الجندر وان الكلية على اتم الاستعداد للتعاون .

اختتم اللقاء باتفاق الطرفين على الية العمل المشترك وعقد اجتماع اخر لمناقشة مسودة الدراسة وخطوات العمل اللاحقة هذا وقد حضر اللقاء الدكتور عادل بديوي استاذ العلوم السياسية في جامعة بغداد .

## بابا الفاتيكان يعين أول امرأة في مجمع الأساقفة الكاثوليك



عيّن بابا الكنيسة الكاثوليكية البابا فرانسيس، أول امرأة في منصب وكيل مجمع الأساقفة الكاثوليك.

وتم تعيين الفرنسية ناتالي بيكوارت البالغة من العمر ٥٢ عاماً، جنباً إلى جنب مع لويس مارين دي سان مارتن من إسبانيا، لتكون واحدة من الوكلاء الجدد المعيّنين في (السينود)، وهي هيئة الأساقفة التي تدرس مسائل العقيدة الرئيسية والمكان الذي عملت فيه مستشارة منذ عام ٢٠١٩.

من جهته، قال الكاردينال ماريو جريتش، أمين عام المجمع الكنسي، إن تعيين ناتالي بيكوارت يشير إلى رغبة البابا في مشاركة أكبر وتمكين أكبر للمرأة داخل الكنيسة.

وأضاف: ازداد عدد النساء المشاركات كخبيرات ومستدمات، وتعيين الأخت ناتالي بيكوارت وإمكانية مشاركتها في التصويت.

## بسبب التعنيف... الشرطة المجتمعية تعيد فتاة إلى ذويها بعد هروبها لإحدى المحافظات



اعلنت الشرطة المجتمعية في ذي قار، تمكنها من إعادة فتاة بعمر ١٥ عاماً إلى ذويها بمحافظة بغداد، هربت من بيتها بسبب التعنيف اللفظي والجسدي المفرط من قبل أهلها.

وافادت الشرطة المجتمعية في بيان، ان "عملية إعادة الفتاة تمت أثر وصول نداء من سيطرة المحافظة الرئيسية الى الشرطة المجتمعية تفيد بوجود فتاة بقربهم تم التحفظ عليها بسبب قدومها من محافظة أخرى بدون عائلتها".

واضافت، ان "مفارز الشرطة المجتمعية توجهت على الفور الى مكان تواجد الفتاة، للوقوف على أسباب هروبها، وتقديم الدعم النفسي والمعنوي لها، والاتصال بذويها بغية تسليمها لهم، وأخذ التعهدات الخطية منهم بعدم تعنيفها مستقبلاً". وشارت الشرطة المجتمعية، الى انها "ستنظم زيارات دورية لمحل إقامة الفتاة للوقوف على أحوالها وطريقة تعامل ذويها معها".

## منتدى الاعلاميات و مفوضية حقوق الانسان يتفقدان على عمل مشترك بصدد دور الاعلام في الحد من خطاب الكراهية

متابعات  
اجتماعية

طلاب الدراسات العليا بشأن كيفية الحد من خطاب الكراهية وتحقيق السلم المجتمعي. بدوره اكد المدير التنفيذي لمركز حوكمة للسياسات العامة الدكتور عادل بديوي باهمية اشراك الجهات الرسمية المعنية في هذا العمل البحثي في اشارة الى دور طلاب كلية العلوم السياسية وخاصة فرع ادارة الصراعات وبناء السلام في اتمام المشروع البحثي اضافة الى دور الاعلام في تعبئة الرأي العام بصدد خطاب الكراهية واهمية التعايش السلمي. اختتم اللقاء باتفاق الطرفين على الية العمل المشترك وعقد اجتماع اخر لمناقشة مسودة الدراسة وخطوات العمل اللاحقة .

بين مكونات المجتمع، مشيداً بدور المنتديات الإعلامية ومراكز الدراسات في وضع الحلول للقضايا والمشكلات التي تواجه الفرد والمجتمع في المجالات كافة. من جانبها ثمنت الدكتورة نبراس المعموري دور المفوضية وجهودها المتواصلة لتعزيز الحقوق الإنسانية، وآلية العمل المشترك للحد من الأفكار المتطرفة وخطاب الكراهية، واستعرضت المعموري المشروع الذي ينفذه المنتدى بالتعاون مع السفارة الألمانية في العراق بصدد بناء قدرات الصحفيات والصحفيين في كيفية رصد خطاب الكراهية والحد منه، اضافة الى الدراسة التي يسعى الى اعدادها بالتعاون مع المفوضية وكذلك

التقى وفد منتدى الاعلاميات العراقيات برئاسة الدكتورة نبراس المعموري، بعضو مجلس المفوضية العليا لحقوق الإنسان الدكتور أنس العزاوي لمناقشة الية العمل المشترك خاصة ما يتعلق بالانشطة التي يقوم بها المنتدى بصدد دور الاعلام في الحد من خطاب الكراهية وتعزيز السلم المجتمعي . استعرض دكتور أنس العزاوي ، خلال اللقاء، دور المفوضية في بغداد والمحافظات في وضع الاستراتيجيات والخطط لإرساء السلم والاستقرار المجتمعي بعموم البلاد لاسيما المناطق المحررة من عصابات داعش الإرهابية ،وأشار إلى اهمية دور الإعلام في ترسيخ الاستقرار والأمان ونبذ لغة العنف والكراهية



## نساء شنكال من سوق النخاسة و الرقة إلى مخيمات النزوح في دهوك

رانية وليد محسن

وأنتهم سيقومون بتسليمها لي بعد إكمال بعض التحقيقات والاجراءات معها الا ان ذلك لم يتحقق. منسقة شبكة صوتها في نينوى رجاء زيدان تقول كثير من الايزيديات تعرضن للاغتصاب من قبل تنظيم داعش وهذا ادى إلى الحمل وهنا تواجه المرأة مشاكل اجتماعية وقانونية خاصة فاذا ولدت فأن ديانة الطفل ستكون الاسلام كون هناك ماده قانونيه تنص على ان يكون الدين الاسلامي هو دين كل طفل مجهول الاب وتضيف ان المجتمع الايزيدي يرفض تربيته طفل مسلم واغلب النساء اضطررن إلى عملية الاجهاض بشكل غير صحيح مما ادى إلى فقدان حياتها او تعرضها إلى اثار جسديه وصحية كما ان الاطفال الذين ولدوا لغاية الان لا يوجد لديهم مستمسك قانوني يتيح لهم العيش بكرامة مما يعرض الام والطفل لعنف اخر مضاف.

بهذا الصدد تقترح المحامية رجاء عبد ايجاد حل عاجل للنساء المحررات واهمية البدء بالعلاج النفسي لغرض الاندماج بالمجتمع من جديد، وتضيف اما الحل القانوني فيمكن باهمية اتخاذ قرارات عاجلة تحد من مشكلة اطفال داعش خاصة ان هناك زيجات موثقة ومن الممكن اعتماد ذلك التوثيق لان بقاء الاطفال من دون مستمسك قانوني قد يساعد على خلق بيئة جديدة يستثمرها الارهاب لتغذية انشطته لاحقا.

في الرقة سببه لدى شخص يعرف ب "فلاح الجزراوي" و كان أكثر الأشخاص الذين تعاملوا معها بقسوة حتى أنه قام بدهس قدم طفلها الصغير ليحرق قلبها وتضيف ليلي مما اضطرني لتقديم شكوى ضده مما ادى الى نقلتي مع أطفالى الثلاثة الى الميادين السورية، وهو عبارة عن مكان يضم نساء داعش المسلمات من المطلقات والارامل، وبقيت هناك نحو ٩ أشهر، ثم قررت الفرار مع أطفالى بالاتفاق مع وسطاء ساعدوني في عملية الوصول الى دهوك مروراً بالقامشلي الحدودية.

وفي حديث مع احد العوائل الناجية ذكروا لنا ان المهريين يبعثون عبر الوات ساب صوراً لفتيات ازيديات معروضات للبيع في سوق النخاسة، ويقوم بعض الوسطاء بإيصال الصور الى العوائل لكي يتعرفوا عليها، وبعدها يتم التفاوض مع عائلة صاحبة الصورة والمهرب على قيمة المبلغ المطلوب ...

بهذا الصدد يروي زوج احد الايزيديات المفرج عنها، مشترطاً عدم ذكر اسمه لأسباب خاصة إن "أحد الاقارب أبلغني بأن صور زوجتي وأبنائي تم عرضها بالمزاد للبيع، وبعد أن تم الاتصال بوسطاء يعملون مع داعش، قمت بشراء زوجتي وابني البالغ أربع سنوات بمبلغ ٢٠ ألف دولار ويضيف: "بعدها بفترة تم عرض صورة ابنتي البالغة ٩ أعوام، وقد اشتريتها بمبلغ ١٦٠٠ دولار. من نفس الجهة"، لافتاً الى أن "قوات حزب العمال الكردستاني أبلغتني بالعثور على ابنتي في منطقة القامشلي،

شنكال احد اقصية نينوى في شمال العراق على جبل سنجار، يسكنها أغلبية من الايزيديين.. هاجمها تنظيم (داعش) الارهابي في اب ٢٠١٤ قتلوا واسروا العديد من المواطنين فيها.. واغتصبوا النساء واجبروهن على الزواج واعتناق الدين الاسلامي، وقد سجلت منظمات حقوقية افادت الناجين منهم اكدوا وجود ١٩٣٥ امرأة و١٨٦٤ رجل محتجزين لغاية الان تحت ايدي التنظيم الارهابي. وبالرغم من عمليات التحرير التي شهدتها محافظة نينوى والتي على اثرها تم انقاذ العديد من العوائل الايزيدية من قبضة الارهاب، الا ان جريمة الخطف والقتل والاسر و ما تلاها تركت اثارا سلبية عند النساء الايزيديات المختطفات الناجيات ومن ضمنها اثار نفسية (اثار ما بعد الصدمة) نتيجة العنف وتحقير الذات والخجل والشعور بعدم الثقة مما ادى في بعض الاحيان إلى حالات انتحار بعد تحريرهن من قبضة داعش، كذلك الاثار الاجتماعية وهي الاخطر خاصة على النساء اللواتي تعرضن للاغتصاب حيث يصبحن عاجزات عن تكوين علاقات اجتماعية او زوجية سليمة في المستقبل.. قصص لمختطفات وناجيات من سوق النخاسة إلى الرقة إلى مخيمات النزوح في دهوك ترويها ناجيات وعاوائل المخيمات و ناشطات..

ليلي (٣٥عام) التي اختطفت مع اولادها من منزلها والتي بيعت عدت مرات لعناصر التنظيم في سوق النخاسة وتقول "أحد عناصر التنظيم، بعد أن قام بأخذني الى منزله، باعني بمبلغ ٤٠٠ دولار ومن ثم لشخص اخر بقيمة ٤٥٠٠ دولار لافته الى ان خلال قيامي باداء اعمال المنزل الشاقة يتم الاعتداء علي من قبل ضيوف المقرات التي كنت اسكن بها" نجحت ليلي بالوصول إلى عائلتها النازحة في دهوك هاربة من تنظيم الذي استعدها طول ثلاث سنوات.. قصتها واحدة من عشرات القصص لكن اختلفت ليلي عن الاخريات بعد ان تمكنت من التحايل على عناصر التنظيم باعتناقها الدين الاسلامي ظاهرا واعتبرت خطوتها الاولى في طريقها للهرب مع اطفالها الثلاثة. لم تكن ليلي الوحيدة من عائلتها مختطفه بل شقيقتها ايضا التي تبلغ ٣٠عام، اذ رأتها

### نساء شنكال من سوق النخاسة والرقة الى مخيمات النزوح في دهوك



## شبح العنوسة يهدد الفتيات و يدفعهن الى الزواج الفاشل

زمن جبر صالح

على أن فوبيا العنوسة لها مخاطر نفسية واجتماعية على الفتيات، قد تؤدي إلى تغيير مصير حياة الفتاة بسبب توترها وشعورها بالخوف من عدم الزواج، ومن ثم التسرع في اختيار شريك الحياة على أسس خاطئة تؤدي في النهاية إلى الانفصال وانهايار نفسية الفتاة. خطورة الإعلام والدراما

وطالبت الدكتورة عزة كامل وسائل الإعلام والأعمال الدرامية بـ"نشر الوعي الكافي للشباب والبنات في موضوع العنوسة"، موضحة أن الفتاة "يجب أن تترتب وتأخذ الحذر في اختيار شريك الحياة، إلى جانب عدم وصم الفتاة بلقب عانس، لأن الإعلام والأعمال الدرامية لهم دور قوي وخاطر في نشر ثقافة المجتمع".

لقد أدى الارتباط السريع للفتيات للتخلص من لقب العنوسة الى ارتفاع نسبة الطلاق، حيث تشير تقارير الجهاز المركزي للإحصاء أن معدلات الطلاق في المجتمع شهدت ارتفاعاً كبيراً في الآونة الأخيرة، حيث وصلت إلى ١٩٨,٢٦٩ ألف حالة خلال عام ٢٠١٧. بهذا الصدد تقول السيدة ريا الخفاجي المديرية التنفيذية لشبكة صوتها ان ما ترتب عن ظاهرة التعجل بالزواج من مشاكل اجتماعية لعل من أهمها الطلاق بحجة تفادي الوقوع فريسة للعنوسة يحتاج الى حملات مكثفة تتبناها المؤسسات الحكومية وغير الحكومية لان الحد من العنوسة بهذه الطريقة غير المدروسة جعلنا امام مشاكل أكثر تعقيدا ولا بد ان نفهم من تقبل على هذه الخطوة هي وعائلتها حجم السلبات وهذا مرتبط باهمية تشكيل وعي مجتمعي مختلف اضافة الى اهمية تجاوز بعض الالقاب والمفردات مثل مفردة (عانس) التي لا تحترم كينونة وجود المرأة ككيان فاعل ومؤثر .

المجتمع العراقي ، حيث إن إطلاق لقب عانس ناتج من ثقافة خاطئة وانتشرت بالمجتمعات المصرية بشكل سريع". وذكرت أستاذة علم الاجتماع أن "تأخر الزواج لكل من البنت والولد شيء واحد، ولكن في المجتمعات الشرقية تلقب الفتاة بلقب عانس بينما الرجل لا يطلق عليه هذا اللقب، وهذه ثقافة خاطئة تظلم الفتيات وتخفق المجتمع".

السوشيال ميديا

وأشارت إلى أن "السوشيال ميديا أصبحت من العوامل المؤثرة على الجميع في كل شيء، وخاصة الشباب الذين يوثقون معظم لحظاتهم وينشرونها بالصور على مواقع التواصل الاجتماعي والإنستجرام وغيرها، فانتشرت ظاهرة نشر صور المرتبطين والمخطوبين والمتزوجين على مواقع التواصل الاجتماعي، وهذا أثر على بعض البنات اللاتي لم يرتبطن بعد، وخاصة بعض بنات سن العشرين اللاتي تخرجن في الجامعات ووجدن صديقاتهن ارتبطن فتسارعن إلى الارتباط دون دراسة".

عادات وتقاليدها

فيما لفتت الناشطة في مجال حقوق المرأة الدكتورة عزة كامل إلى أن "خوف الفتاة من تأخر الزواج ناتج عن عادات وتقاليدها خاطئة وظالمة للفتاة في المجتمعات الشرقية"، مشيرة إلى أن "هناك قرى وبلادا تحدد سن زواج الفتاة، وهذا ما أدى إلى استعجال بعض الفتيات الزواج وخوفهن من لقب عانس". وشددت الناشطة في مجال حقوق المرأة على أن "لفظ عنوسة يدل على أننا في مجتمع ذكوري"، موضحة أن "تأخر البنت أو الولد في الزواج لا يقلل من كليهما في شيء".

مخاطر فوبيا العنوسة

اتفقت كل من دهبه عيسوي ودسامية خضر

شهد المجتمع العراقي في الآونة الأخيرة ارتفاعاً ملحوظاً في نسبة العنوسة، لعدة أسباب تأتي في مقدمتها الظروف الاقتصادية التي تحول دون إقدام الشباب على الارتباط، فحسب تقارير الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء، فإن نسبة النساء اللاتي لم يتزوجن في الفئة العمرية ٢٥ عامًا فأكثر بلغت ٤٧٢ ألفاً بنسبة ٣,٣٪ من إجمالي عدد الإناث في تلك الفئة العمرية خلال عام ٢٠١٧. الاحصائيات والنسب التي تصدر بشكل سنوي ورسمي ادت الى شعور بعض الفتيات بالخوف، والتوتر من التأخر في الزواج، وهذه "الفوبيا" من العنوسة، دفعت بعضهن إلى القبول بأول عريس يتقدم لها فيما يعرف بالارتباط السريع، دون الترتيب في اختيار شريك الحياة ووضع معايير الاختيار الصحيحة التي تقوم على التفاهم والتناسب بين الطرفين.

من اهم اسباب العنوسة هي :

أسباب نفسية

وقالت الدكتورة هبة عيسوي، أستاذة الطب النفسي ، إن مصطلح العنوسة ناتج عن "فهم وتقدير خاطئ من المجتمعات الشرقية"، مشيرة إلى أنه "كان يطلق في بداية الأمر على الفتيات اللاتي تجاوزن ٤٠ عامًا، ولكنه أصبح يظهر الآن في سن مبكرة بين فتيات العشرينيات، وهذا أمر غير معتاد بات يهدد هذه الفئة العمرية".

وأشارت أستاذة الطب النفسي إلى أن "هناك عدة أسباب نفسية تصيب الفتيات بفوبيا العنوسة، يأتي في مقدمتها الضغط الأسري، حيث تتعرض بعض الفتيات إلى ضغط داخل المنزل من الأم أو الأب والأقارب يتمثل في مقارنة الفتاة بأقاربها اللاتي ارتبطن، مما يجعل البنت تتسرع في اختيار شريك حياتها".

وأضافت أن إطلاق كلمة عانس من قبل المجتمع "يؤدي إلى خوف الفتيات من العنوسة، لأن هذا اللقب قاس، لكنه يتداول بين أفراد المجتمع بسهولة، مما يدفعها إلى الهروب من العنوسة بأي طريقة".

وترى دهبه عيسوي أن "ارتفاع معدلات العنوسة يمثل في حد ذاته ضغطاً على الفتيات، يؤدي إلى القلق من الدخول في دوامة عدم الارتباط".

أسباب اجتماعية

الدكتورة (ع.م)، أستاذة علم الاجتماع ، حيث تقول إن "فوبيا العنوسة أزمة ثقافية واجتماعية في



## ارتفاع معدلات سرطان الثدي بين النساء.. والعلاج يراوح بين الفحص المبكر ونظام صحي جيد

اختيار علي عبد الواحد

لقاء صحفي إين الوزارة غير مهية لتوفير العقاقير الغالية الثمن بشكل سريع تزامناً مع إنتشار المرض، مبيناً إين هذه العقاقير تحتاج إى ميزانيات عالية. و أضاف التميمي " إين الوزارة عملت جاهدة بكافة إمكاناتها لتوفير أفضل خدمة صحية ممكنة للمواطنين.

من جهة أخرى، أو ضحت منظمة الصحة العالمية إين التوعية هي الخطوة الأولى و الأساسية في المعركة ضد سرطان الثدي و لذلك ننصح النساء للتنبه إى العلامات و الأعراض الأولى للمرض و عدم إهمالها إذا ظهرت، مؤكدة إين نسبة الشفاء من المرض كبيرة جداً إذا توفرت العلاجات اللازمة لذلك. و أضافت المنظمة " إين المستشفيات العراقية ما تزال تحتاج الكثير من التطوير لتواكب الطرق الحديثة لعلاج هذا المرض.

و تشير الطبيبة " سوزان فيج ريمرز" مديرة قسم المعلومات الخاصة بالسرطان إى إين حوالي ٣٠٪ من مرضى السرطان يُصابون بمشاكل نفسية بسبب المرض و كثيرون منهم يحتاج للعلاج النفسي لذلك من الضروري عند التصدي للمرض لابد وضع الجانب النفسي في مقدمة الاهتمامات العلاجية.

بخير، و ما تزال على قيد الحياة، موضحاً إين الأطباء كانوا يعاملونها معاملة جيدة. يقول أحد المواطنين من سكنة بغداد البالغ من العمر ٥٢ سنة، إين سبب إزدياد إنتشار مرض سرطان الثدي لدى الفتيات و السيدات في العراق ليس فقط بسبب عدم الكشف ال مبكر عنه بل السبب الأكبر وراء إرتفاع أسعار علاجه، و هذه مشكلة تواجه كثير من العوائل في العراق.

أما آراء الأطباء في هذا الشأن فقد ركزت حول إزدياد هذا المرض في الآونة الأخيرة لدى الفتيات و السيدات في العراق، و لاسيما في المناطق النائية بسبب الفقر و ثقافة المجتمع البسيطة حول الفحص ال مبكر، بحسب الطبيب (ع.ا) بينما رأى زميله (أحمد الصفار) و هو طبيب عراقي جراح مختص بسرطان الثدي: إين الإصابة بهذا النوع من السرطان يعود إى سببين : الأول - وراثي و يصيب النسبة الأقل من النساء، و الآخر متعلق بظروف الخطر و من أبرزها تعرض عدد كبير من العراقيين للإشعاعات خلال الحروب المتكررة. و بالإنتقال إى وزارة الصحة لمعرفة السبب وراء مشكلة إنتشار مرض سرطان الثدي، أكد وزير الصحة "حسن التميمي" في

يعتبر سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطانات إنتشاراً بين النساء، و قد يصيب كلاً من الرجال و النساء إلا إنه أكثر شيوعاً بين النساء، و وفقاً لتقارير سابقة أصدرتها وزارة الصحة العراقية، فإن عدد المصابين بالسرطان يبلغ عموماً نحو ٢٥ ألف سنوياً، و تشكل نسبة المصابات بسرطان الثدي ٢٢ في المائة عن عدد ال مصابين بالمرض.

أما منظمة الصحة العالمية فقد صنفت العراق من بين الدول الأعلى بإصابة، حيث جاء في الربع الأول لمعدل الإصابة بين الدول العربية و السابع و الثلاثين على مستوى العالم، فيما بلغت الوفيات ١١,٧٠٪ من عدد السكان.

و اختلفت الآراء بشأن ارتفاع معدلات الإصابة فهناك من يرى إين وعي النساء و إدراكهن بأهمية الفحص المبكر ضروري جداً، بحيث يُمكن إين ينقذهن من مشاكل أكبر ممكن تحصل في حال تم كشفه مؤخراً.

و هناك من يرى مشكلة انتشار سرطان الثدي ليس في عدم الفحص مبكراً و إنما تكمن بعدم وجود نظام صحي جيد في البلد قادر على علاج المرضى سواء عند إكتشافهم للمرض مبكراً أو عكس ذلك.

وبهذا الصدد اجرينا مقابلات مع بعض المواطنين و المعنيين لعرض تجاربهم و رؤيتهم للحد من الإصابة .. المواطنة (ب.ح) البالغة من العمر ٢٨ سنة، تقول إين أختها التي توفيت بمرض سرطان الثدي لم تكن تعلم إنها مصابة و عندما إكتشفت ذلك كان المرض قد إنتشر و لم نتمكن من علاجها، مؤكدة إين المستشفيات في العراق لا تصلح لعلاج مرض خطير مثل السرطان، بالإضافة إى ذلك الأسعار الباهظة الثمن و ال معاملة السيئة. بينما أكد المواطن (م.ك) البالغ من العمر ٣٢ سنة، إين والدته عندما أصيبت بسرطان الثدي، كشفت عنه مبكراً و تم علاجها بإستئصال الورم و الذي قد يُشار إىه بإسم جراحة الثدي المحافظة أو الإستئصال الموضعي الواسع، و الآن أصبحت





## اجتماع الفريق البحثي لمراجعة بيانات الدراسة الميدانية الخاصة بالية تعزيز ادوار النساء في بناء السلام

اكتمال الدراسة يذكر ان الانشطة التي تنظمها شبكة صوتها لتعزيز ادوار النساء في صنع السلام في (بغداد، النجف، الموصل، الانبار، بابل، كركوك، ديالى، الديوانية، صلاح الدين) تأتي ضمن مشروع صندوق المرأة للسلام والعمل الانساني بالتعاون مع هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق

البيانات وكيفية دعمهم النتائج بتقارير نتائج المقابلات والمتعلقة بالتحديات التي تواجهها المرأة في المجتمع العراقي والتي تم تصنيفها ضمن محاور اقتصادية واجتماعية وثقافية وسياسية وقانونية وصحية وكيفية ايجاد الحلول للتحديات والية التعاون بهذا الصدد مع الجهات الحكومية خاصة بعد اقرار الخطة الوطنية الثانية لقرار ١٣٢٥. وتمخض عن الاجتماع توزيع العمل على الباحثين لغرض

عقدت شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان اجتماعا خاصا بمجموعة الفريق البحثي المكلف بكتابة الدراسة الميدانية والتي شملت ١٨٠٠ امرأة من مختلف التخصصات والتحصيل الدراسي بين مقابلات واستطلاع للرأي في عشر محافظات تضمن مشروع تعزيز ادوار النساء في بناء السلام. ناقش المجتمعون الية عمل كتابة التقرير وتحليل البيانات التي تمت من قبل مختص بتحليل



## شبكة صوتها تنظم اجتماعا لنساء من ذوي الاعاقة لبحث التحديات وسبل معالجتها.

وحملات التوعية والتمكين الثقافي التي تنظمها شبكة صوتها. اضافة الى اهمية تنظيم حملة اعلامية تساند هذه الشريحة. يذكر ان النشاط بدعم من هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق وصندوق المرأة للسلام والعمل الانساني

الاعلامي في التوعية بحقوقهن و ضرورة مغادرة رقة الاعاقة والتركيز على ما يمكن ان يقدم لهذه الشريحة من تمكين اقتصادي وثقافي وتوعوي و العمل على تفعيل القوانين التي تصب في مصلحتهن . وعبرت المشاركات عن رغبتهن في اشراكهن بالدورات التاهيلية و الورش التدريبية

نظمت شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان في بغداد اجتماعا لمجموعة عمل ل ٢٠ امرأة من ذوات الاعاقة، لمناقشة التحديات والمشاكل التي تواجه هذه الشريحة . استعرضت ممثلة منتدى المرأة المعاقة الاء النعيمي التحديات التي تواجه هذه الشريحة واهمية عمل الحكومة العراقية على تنفيذ ما ورد في توصيات لجنة حقوق ذوي الاعاقة في جنيف، خاصة ما يتعلق بالبنى التحتية الواجب توفرها وادماجهم في المجتمع بغض النظر عن الاعاقة .

من جانبها تحدثت العضو الاستشاري في شبكة صوتها انتخاب القيسي عن ضرورة توظيف الطاقات الموجودة لدى هذه الشريحة من النساء ومايمكن لهن ان يقدمن للمجتمع من عمل ايجابي يحقق الذات . اما رئيسة منتدى الاعلاميات الدكتورة نبراس المعموري فقد تحدثت عن الجانب



## شبكة صوتها في المثني تنظم اجتماعا لمجموعة من النساء للتوعية بالخطة الوطنية لقرار ١٣٢٥ وركائزها (المشاركة والحماية والوقاية).



التي تعتري طريقهن للنهوض بمستواهن الاقتصادي وتحسين الوضع المعيشي للأسرة الذي بدوره سيقفل من العنف القائم بسبب الفقر والوضع الاقتصادي المتدهور وأهمية التمكين الاقتصادي. .  
يذكر ان النشاط بدعم من هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق وصندوق المرأة للسلام والعمل الإنساني.

السياسي للمرأة و دورها الفعال في العملية السياسية، كما اشارت المجتمعات الى حجم تمثيل النساء في صنع القرار، وأكدت المجتمعات على ضرورة اعادة العمل بالحقيبة الوزارية لوزارة المرأة كما ناقشن اهمية مشاركة المرأة في الانتخابات وتفعيل دور البرلمانيات مما يضمن لهن المشاركة السياسية الفعلية للنهوض بواقع المرأة العراقية .

كما تم استعراض التحديات والمعوقات

نظمت منسقة شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان في محافظة المثني؛ الحقوقية بتول الداغر، اجتماعا لـ٤٠ امرأة من العاملات في المؤسسات الحكومية وغير الحكومية والناشطات والاعلاميات، للتعريف ببركائز الخطة الوطنية الثانية وتسليط الضوء على ركيزتي الحماية والمشاركة من خلال التمكين الاقتصادي والسياسي للمرأة واثريهما في واقع المرأة العراقية.

تضمن الاجتماع مناقشة أهمية التمكين

## شبكة صوتها و نقابة المحامين يناقشان دور التشريعات في حماية حقوق المرأة.

ترفعها النقابة للجهات التشريعية . و أكد السعدي على ضرورة أن تبحث هذه الإجتماعات في القوانين العراقية كافة، لدراسة النصوص التي تناولت المرأة و حقوقها سلباً أو إيجاباً، و تقييمها وفقاً للمصلحة الإجتماعية، و تعطي رأياً إلى السلطة التشريعية . و عرّج نقيب المحامين حول عدة نصوص عقابية يجب تعديلها، كالظرف المخفف في قتل غسل العار، وغيرها، مردفاً حديثه حول بعض نصوص قانون الأحوال الشخصية، و تفاصيل متعلقة بنصوصه . و دعا السيد النقيب للجان المجتمعة إلى تثقيف الدراسة لهذه التشريعات عن طريق تناولها بجلسات موسعة و مختصة . من جانبها كدت المديرية التنفيذية لشبكة صوتها ربا الخفاجي على ضرورة العمل على تفعيل القوانين التي تخص المرأة و تضمن حقوقها القانونية و الشرعية. و اضافت ايضا ان من المهم اشراك الاعلام و منظمات المجتمع المدني بالاطلاع على جلسات اللجان المختصة بتعديل القوانين و تشريعها. و اشارت الخفاجي ايضا الى دور شبكة صوتها الفعال في العمل على المحور القانوني كاحد المحاور التي تعمل عليها الشبكة و الخروج بتوصيات مهمة و طرحها على صناع القرار. من جانبها شكرت رئيسة لجنتنا المحاميات و حقوق الانسان في النقابة سارة المولى الحضور، معبرة عن اهتمام لجننتها بدراسة الموضوع، موضحة أهمية الرأي الذي يصدر عن اللجان النقابية، كونها صاحبة الإختصاص القانوني و الدراية الفعلية بتأثيرها الإجتماعي عن طريق الإحتكاك المباشر من خلال العمل في المحاكم . و طرح الحاضرون مداخلات عدة، تضمنت اراءً حول الحلول التشريعية، و النصوص التي يجب أن تتعرض للتعديل، فضلاً عن المشاكل الإجتماعية التي أنتجها عدم التطبيق السليم للقانون، أو بسبب النقص التشريعي .

الندوة جرت بحضور نقيب المحامين العراقيين الأستاذ ضياء السعدي، بالإضافة إلى ممثلين عن بعض المؤسسات المدنية المهتمة بحقوق المرأة، فضلاً عن عدد من المحامين . و خلال الكلمة الافتتاحية رحب نقيب المحامين بالحضور، مشيراً إلى أهمية عقد هكذا ندوات للخروج بتوصيات واقعية

بدعم من هيئة الأمم المتحدة للمرأة في العراق و صندوق المرأة للسلام و العمل الانساني نظمت شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الإنسان وبالتعاون مع لجننتي المحاميات و حقوق الإنسان، في نقابة المحامين العراقيين، ندوة حوارية بشأن دور التشريعات في حماية حقوق المرأة .

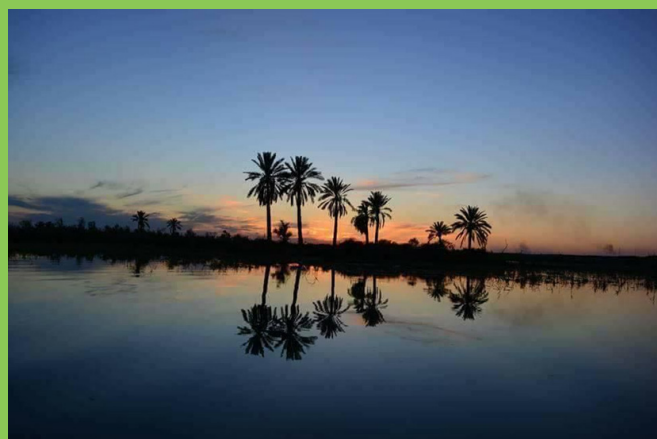


اجمل المصايف في مدينة السليمانية في  
منطقة بينجوين الواقعة شمال العراق في  
« إقليم كردستان »



## الاهوار العراقية مملكة التنوع البيئي وقصة آخر حضارة سومرية

صور للغروب في اهوار الجبايش في محافظة ذي قار جنوب العراق



# أحدث صور من منتجع الحبانية السياحي الواقع غرب العراق يستعيد عافيته ويصبح مقصد السياح في الفصول الأربعة

سياحة  
ونسفر



قريبا ..  
مجمع  
سندباد لاند  
بطته  
الجديدة

اليوم العالمي للمرأة

٨ اذار

المرأة في القيادة:

تحقيق

مستقبل

متساوٍ في

عالم

COVID-19

هيئة الأمم المتحدة للمرأة



منتدى  
الإعلاميات  
العراقيات

IRAQI  
WOMEN  
JOURNALIST'S  
FORUM



## المرأة صمام للتعايش السلمي



يوكسل مصطفى كمال ترزى باشى

موضوع السلام من المواضيع المهمة التي شغل الرأي العام منذ نشأة المجتمعات لما يحمله من معاني تعنى بالإنسان والديانات السماوية والقوانين والمواثيق والحضارات القديمة.

مفهوم السلم يعني السلم الخارجي والسلم الداخلي وهو التعايش السلمي بين افراد المجتمع عن طريق إشباع حاجته الاقتصادية والاجتماعية والثقافية ولا يقتصر على عدم وجود الحرب فقط، فبناء السلام لا يتم إلا بوجود أرضية مناسبة لحل الخلافات والقضاء على مسببات الصراع لكن عملية السلام لا تتوقف عند صناعته فيستمر أيضاً الى بنائه وذلك بمعالجة أسباب الصراع، يصنف السلام الى سلام عالمي، سلام إقليمي وسلام محلي وكل صنف من هذه التصنيفات له آليات معينة لتحقيقه.

في الآونة الأخيرة كثرت الحروب والعنف والنزاعات المسلحة وجميع هذه المفاهيم تقود الى نتيجة مشتركة من الطائفية والكراهية والحقد والفوضى، حيث يدفع ثمنها أفراد المجتمع ويعكس ذلك بصورة سلبية على المجتمع والذي يؤدي في النهاية الى التخلف الفكري ويفقد الإنسان في نفس الوقت إنسانيته، فلا قيم إنسانية من دون إنسان ولا إنسان دون احترام حقوقه.

هنا تأتي الى الدور الكبير للمرأة في صناعة السلام فأن نادراً ما يتم الحديث عن دورها في بناء السلام لكن دورها يبرز واضحاً فيبدأ دورها من داخل أسرتها عن طريق زرع ثقافة السلام والقيم في أبنائها وأسرتها وبهذه الحالة ساهمت في صناعة السلام المجتمعي ومن ثم يكون الوطن في حالة سلام وامن وأمان.

بالرغم على تأثير الحروب على المرأة بشكل يختلف اختلافاً كبيراً على تأثيرها على الرجل، علينا تسليط الضوء على دورها في السلم الاجتماعي وصناعة السلام فمثل ما ذكرنا السلام الذي يبدأ من البيت في كيفية

وأخيراً السلام احترام الحياة، هو سلوك، هو اندماج الإنسان في مبادئ الحرية والعدالة والمشادة، هو احترام الهوية الثقافية، هو الاهتمام. (إذا كان الصراع سمة الحياة فالسلام هو يعطينا الحياة).

تربيتها لأولادها على حب الوطن والتعايش السلمي والتسامح والإخوة والمناذاة بالواجبات قبل الحقوق بالرغم لتوعيتها لأبنائها في تدعيم السلام، التعاون، نبذ العنف والتسامح، فيجب الاستفادة من المرأة باعتبارها عنصراً مهماً من عناصر المجتمع.

للمنظمات المجتمع المدني دور كبير في تأهيل وتدريب وتدعيم وإرشاد المرأة في صناعة السلام ونشر ونشر ثقافته حتى تتمكن من أداء دورها حيث شهدت الفترة الأخيرة تطوراً ملحوظاً في مناقشة قضايا المرأة وربطها بعدد من القضايا الأخرى كحقوق الإنسان والعنف وتحقيق السلام العالمي كون المرأة شريك أساسي في تدعيم قيم السلام في المجتمع.

## اغتصاب الاطفال ... نظرة قانونية



المحامية علياء عبود الحسني

رادعا قوياً لخاف الكثيرون من القيام بهذه الفعلة المسيسة، فالإلشع العراقي تناول قضية اغتصاب الاطفال في قانون العقوبات العراقي رقم 111 لسنة 1969 المعدل، فحسب المادة: 393 من قانون العقوبات العراقي :

1- يعاقب بالسجن المؤبد او المؤقت كل من واقع انثى بغير رضاها او لاط بذكر او انثى بغير رضاها او رضاها

2- يعتبر ظرف مشدد اذا وقع الفعل في احدى الحالات الآتية:

أ- اذا كان من وقعت عليه الجريمة لم يبلغ من العمر ثمان عشر سنة كاملة

ب- اذا كان الجاني من اقارب المجني عليه الى الدرجة الثالثة او كان من المتولين تربيته او ملاحظته او من له سلطة عليه او كان خادما عنده

ج- اذا كان الفاعل من الموظفين او من المكلفين بخدمة عامة او من رجال الدين او الأطباء

د- اذا ساهم في ارتكاب الفعل شخصان فأكثر تعاونوا في التغلب على مقاومة المجني عليه او تعاقدوا على ارتكاب الفعل

هـ- اذا اصيب المجني عليه في مرض تناسلي نتيجة ارتكاب الفعل

و- اذا حملت المجني عليها او ازليت بكارتها نتيجة الفعل

3- واذا افضى الفعل الى موت المجني عليه كانت العقوبة السجن المؤبد

4- واذا كانت المجني عليها باكر فعلى المحكمة ان تحكم لها بتعويض مناسب. هذا ما شرعه

المشع العراقي والمقصود بالظرف المشدد بمعنى احتمال ان يصل الى عقوبة الاعدام، مما يعني ان الحكم يبقى حسب قناعة القاضي، لكني ارى

اذا قتل الجاني الضحية سواء طفل ام مراهق هنا تختلف الجريمة جملة وتفصيلا ... سوف

اقومها على مادة 406 وهي جريمة القتل والتي تكون عقوبتها الاعدام لان مادة 406 ظرفها

خاص هذا حسب رأي الخاص وكما فسرت موضوع مادة 406 واعتبر ان هنالك تقصيرا من

المشع لعدم اهتمامه بموضوعة اغتصاب الاطفال بل اكتفى بفقرة 3 يشير الى سجن مؤبد والله

اعلم كم يبقى الجاني 4 او 5 اعوام ويشمل بعفو او تعويض حكم مع كل الاسف.

ويصبح عدائي تجاه الآخرين. وهناك مؤشر اكثر وضوحاً يتمثل بتدهور مستواه التعليمي.

وأحياناً يكون مترقب لشيء يمكن ان يحدث وحذر جدا ومهزوز الشخصية وكما يمكن ملاحظة اذا كانت في جسده اثار للعض او

جروح غريبة او كدمات على جسده، او نقصان الشهية او معرفة مصطلحات جنسية او جسدية

لا يمكن لطفل مثل عمرة ان يعرفها من غير معرفة مصدر هذه المصطلحات. ولا بد بلا شك

من توجيه العائلة والبنات والاطفال في ان هناك اخطار قد تلحق بهم وتحذيرهم من كيفية

التعامل مع الغرباء والمجرمين، وحماية النفس من الوقوع في الاغتصاب، وكما على الاسرة معرفة

ان الاغتصاب يعالج بصورة نفسية وتربوية وأيضاً هناك دور مجتمعي لتقبل المغتصبة او

المغتصب بصورة عادية حتى لا تحدث شروخ نفسية دائمة تجعله عرض لضياح والانحراف او

الشذوذ او الإدمان مستقبلاً تتفق اغلب المدارس النفسية على ان الطفل المعتدى عليه اذا لم يُعرض

على خبير نفسي قبل بلوغه السابعة عشرة من عمره، لتأهيله نفسياً، فانه قد يتحول إلى منتقم

من الأطفال انتقاماً لما حدث له في صغره، وهو يشعر بنوع من التلذذ، ورد الاعتبار لاغتصابه

الأطفال، وكأنه ينتقم لما تعرض له في طفولته من انتهاك جنسي، وبالتالي يصبح من الشواذ

جنسياً، وعادة يحتاج الطفل المعتدى عليه الى تأهيل يبدأ ببرنامح خاص معه، ومع أسرته حتى

يتمكن الطفل من تجاوز هذه المحنة اما دور الأسرة في تأهيل الطفل فيتمثل بأن تتحدث معه باللين،

ولا تزجره او تؤنبه عند اكتشافها انه تعرض لانتهاك جنسي، الهم ان يتلقى الطفل العلاج

السلوكي بواسطة الخبير أو الخبيرة النفسية، دون تأخير اما الجاني فبعض المدارس النفسية اكدت

ان هناك عوامل تتعلق بالتركيبية النفسية للشواذ جنسيا تجعلهم يرتكبون جرائم الاغتصاب،

فالغتصب من المرجح ان يكون قد تعرض لعملية اغتصاب في طفولته وهو يقوم بالانتقام

لنفسه من مغتصبه عندما يكبر، ولذلك يعتدي على الأطفال الصغار وخاصة الذين في عمره

عندما تم اغتصابه .. هنالك عوامل أخرى، مثل زيادة نوع معين من الهرمونات، والإثارة الزائدة،

والمشاهد المثيرة، والاهم ضعف الإيمان، فلقد ثبت أن مغتصبي الأطفال من ضعاف الإيمان، حتى

لو تظاهروا بذلك. تقع على الحكومة مسؤولية فتح باب البحوث والدراسات في المجال النفسي

والمجتمعي وعمل توعية في المدارس والأحياء وفسح مجال لوسائل الاعلام وللمهتمين بقضايا

الاغتصاب وسن تشريعات رادعة ومخيفة لكل من تسول له نفسه ان يقوم بهذا الفعل المشين ،

وان تكون الأحكام رادعة جدا بحيث أن العقوبة الحالية غير كافية ولكن في الفترة الأخيرة

وصلت عقوبة الاغتصاب الى الإعدام في مصر على سبيل المثال، ولو جعل القانون العراقي

ان ازدياد نسبة الاغتصاب بالنسبة للأطفال في السنين الأخيرة له مبررات كثيرة منها

كثرة المثيرات الجنسية في الحياة من قنوات تلفزيونية وانترنت وتأخر سن الزواج بفعل

الأزمات الاقتصادية وانهايار القيم الأخلاقية والمجتمعية والنفسية وضعف النفوس و ايضا

عدم وجود تمسك بالقيم الدينية ، ولكن هذه المبررات أيضا غير كافية لفعل هذا الجرم الفظيع

جدا الذي يحول فاعله الى وحش بشري ينهش في لحم البراءة والطفولة والنساء وقد يؤدي

أحيانا لقتل الطفل ولكن هناك نسبة كبيرة جدا لا تظهر الى العلن وتكون تحت رماد النفوس

نسبة لخوف من المجتمع الذي لا بد ان يؤدي دور ايجابي مع ضحايا الاغتصاب الجنسي، يعرف

الاغتصاب بأنه فعل يقوم به شخص بممارسة جنسية جسدية دون رغبة ورضا الطرف الأخر،

والاغتصاب في اللغة يعرف بأنه اخذ شيء عنوة من غير رضا الطرف الأخر وفي مجتمعنا دوما

يكون الفعل ذكورياً بحت . وهو أجباز الطفل او المرأة على ملامسة أعضاء تناسلية او ممارسة

جسدية كاملة ويكون الفعل دوما بالتهديد او بالقوة، ان جريمة التحرش والاغتصاب تكون

في طي الكتمان والسرية المطلقة في كل الأوقات لتركيبة المجتمع والخوف من الفضيحة والستر

وهذا يجعل الفعل يتكرر ولا يوجد ردع لمغتصب للأطفال أن مغتصب الطفل دوما لا يفرق بين

بنت او ولد وغالبا ما يكون الجناة من الراشدين دوما واحيانا يكونوا على مساس بالأطفال

حياتياً فقد يعملون في (المربية – المدارس – سائق الأطفال – وآخرون لهم صلة في التعامل

مع الأطفال مباشرة ) وهذا هو الأكثر وضوحا لان الاعلام ينقله بصورة دائمة . ويؤكد علماء

الاجتماع وعلم النفس على نقاط مهمة ان لا بد من ملاحظة التغيرات الغريبة في سلوك الطفل

او البنت، لأنها قد تكون دلالات واضحة تؤكد ان الطفل قد تعرض او يتعرض للاغتصاب، ان الطفل

المعتدى عليه تتتابه بعد عملية الاغتصاب أعراض نفسية كثيرة ومتباينة، في مجملها الاضطراب،

الخوف الدائم، كثرة التلفت، والشعور بعدم الأمان، وهذه أعراض نفسية انعكاسية وقتية، أما

الأعراض اللاحقة والتي تحدث للطفل بعد فترة من الاعتداء عليه فتمثل في التغير الملحوظ في

كل تصرفاته فإذا تم اغتصابه من رجل كبير، فانه سوف يخاف من كل الرجال، أما إذا كان

المعتدي صبياً أو فتى فيصبح في خوف دائم من الفتيان الذين في نفس عمر مغتصبه، كما

انه يتفادى الاختلاط بغيره من الأطفال، خاصة الكبار منهم، ويصبح منعزلاً، شاراد الذهن، كما

أنه يتحاشى المكان الذي تم اغتصابه فيه، و عادة يخاف من مكان ما او شخص بعينه، وتنعدم لديه

رغبة المشاركة في أنشطة رياضية او ثقافية أو العاب أطفال بالإضافة الى التبول الغير أرادي، او

البكاء بصورة دائمة والخوف من لمس الآخرين له،



شاكِر حامد

# الجنس والحرب !

فازت فعلاً بمنصب رئيس الجمهورية في انتخابات عام (2005) لتكون أول سيدة تفوز بهذا المنصب في تاريخ أفريقيا. لفتت أعمال (غبوي) نظر المجتمع الدولي فحازت على احترام كبير تمثل بمنحها جائزة نوبل للسلام (2011). تقول غبوي: «كنا في الماضي صامتين، ولكن بعد أن قُتلنا وأغتصبنا ومرضنا وشاهدنا أولادنا وعائلاتنا تُدمر، علمتنا الحرب أن المستقبل يتحدد بكلمة لا للعنف ونعم للسلام ولن نستسلم حتى يعم السلام». سؤال: هل يمكن ان تكون هناك (ليما غبوي) عراقية تساهم بحل مشاكل البلد

لإطلاق النار وإجراء مفاوضات بين المليشيات المتحاربة لوقف الحرب. وهكذا أمتنعت النساء من إعطاء رجالهن حقوقهم الزوجية لمدة سنة مما اضطرت قادة الحرب إلى الموافقة على إجراء محادثات سلام لإنهاء الحرب بسبب انسحاب أغلب الرجال المحاربين من الفصائل المسلحة، وطبعاً القادة يحاربون بهؤلاء الرجال وليس بأبنائهم الذين يعيشون خارج البلد! وفعلاً في حزيران/2003 جرت المفاوضات في مدينة (أكرا) عاصمة دولة غانا، ولكنها توقفت بعد فترة نتيجة المطالب المتضاربة للمشاركة فيها، فدعت (غبوي) من جديد (200) امرأة للسفر إلى غانا وصنع حاجز بشري يحيط بمقر المفاوضات يمنع المتفاوضين من مغادرة قاعة الاجتماعات لأي سبب كان لغاية الإتفاق على وقف إطلاق النار، ورغم عنف الشرطة ومحاولتهم اعتقالهن وقيام أحد زعماء الحرب بضربهن لكنهن صمدن في مكانهن الأمر الذي أجبر الوفود على البقاء في المقر واستمرار المفاوضات. أخيراً تم توقيع اتفاقية (أكرا للسلام) التي وضعت حداً نهائياً للحرب. ومع أن أفكار (غبوي) هي التي أنهت الحرب، إلا أنها لم تكفي بذلك، فقد عملت على تعزيز دور وتأثير النساء في الشؤون العامة للبلد وشجعتهن على المشاركة بقوة في الانتخابات لدعم إحدى المرشحات وهي المناضلة (إيلين جونسون سيرليف) التي

حدثت في دولة ليبيريا، (المساحة حوالي 111.000 كم2، السكان حوالي 3.7 مليون نسمة)، حرب أهلية مدمرة أستمرت للفترة من (2003 – 1999)، وفشلت جهود كثيرة لإنهاءها، لكن هناك امرأة شابة قررت التصدي لمهمة إنهاء الحرب، هي السيدة ليما غبوي (Leymah Gbwee). السيدة (غبوي) امرأة بسيطة وأم لستة اطفال مواليد (1972) أسست منظمة (نساء من أجل السلام) لتوحيد وتعبئة النساء لمواجهة زعماء الحرب في واحدة من أكثر الحروب الأهلية دموية في أفريقيا. وبالفعل فقد كان لهذه المجموعة من النساء، وبدفع من غبوي دائماً، واللاتي تجمعن في العاصمة (مونروفيا) للصلاة والإحتجاج مرتديات قمصان بيضاء، الدور الكبير في إنهاء هذه الحرب التي خلفت أكثر من (250000) قتيل. فقد أدركت أن للنساء دور كبير في مواجهة الحرب، ولهذا دعت النساء المسيحيات والمسلمات ومن كافة العرقيات، للتجمع والصلاة من أجل السلام، متحديات الأحوال الجوية والمواجهات العسكرية. ولما لم تنفع الإحتجاجات في وقف الحرب أبتكرت في عام (2002) طريقة جديدة وغير مألوفة لمواجهة الحرب، فقد طلبت من النساء القيام بـ (إضراب عن ممارسة الجنس) مع أزواجهن المشاركين في الحرب، واشترطت لإنهاء "الإضراب" الإعلان عن وقف فوري

## منح هند صبري وسام الفنون والآداب الفرنسي بدرجة ضابط



تسلمت النجمة هند صبري، وسام ضابط للفنون والآداب "Officier des arts et lettres"، من السفير الفرنسي بالقاهرة، ليصبح ثاني أوسمتها الفرنسية بعد رتبة فارس "chevalier" التي حصلت عليها عام ٢٠١٤ تقديراً لمجهوداتها في دعم الثقافة والفنون. وفي نفس الحفل تسلم رئيس مهرجان القاهرة السينمائي الدولي المنتج والسيناريست محمد حفطي، وسام الآداب والفنون من درجة فارس تقديراً لجهوده في دعم الثقافة والفنون.

## أطلام

### تتصدر الترنند في البومها فدوة عيونك

أعمالها الغنائية بطريقة الفيديو كليب، وحملت الأغنية معاني شاعرية مُفَعَّمَة بالمحبة، كما أطلت في هذا العمل بطريقة الغناء على خشبة المسرح.

اصدرت الفنانة أطلام ألبومها الجديد "فدوة عيونك" عبر تطبيق فن بوكس . وبطريقة حديثة وتجربة جديدة قصّت أطلام شريط ألبومها الغنائي بعمل "فدوة عيونك"، الذي يحمل عنوان الألبوم، من كلمات الشاعر الأمير خالد الفيصل، وألحان الموسيقار د. طلال ، إذ صوّرت



## شذى حسون تسرق الأضواء في عيد ميلادها بإطلالتها الجريئة



إحتفلت الفنانة العراقية شذى حسون بعيد ميلادها الـ ٤٠ في دبي، بحضور الاعلامية اللبنانية أنابيلا هلال وزوجها الدكتور نادر صعب والفنان الوليد الحلاني، وغيرهم من الاصدقاء. وانتشرت صوراً وفيديوهات لها من المناسبة أثناء التحضيرات وقطع قالب الطوى، حيث تمنى لها جمهورها العمر الطويل والايام السعيدة.



# اساور عزت تتألق في فايروس

مشاهير



اساور عزت ممثلة عراقية شابة تميزت مؤخراً بدورها في مسلسل فايروس الذي احدث ضجة كبيرة لما تناوله من احداث لشخصيات وبالذات طلاب الكلية. الجراءة في المسلسل فتحت ملفات عديدة تتعلق بالأبتزاز الذي تتعرض له الفتيات إضافة الى ظواهر سلبية عدة. ورغم تجربتها القصيرة في مجال التمثيل الا ان النقاد يتوقعون لها مستقبل واعد في مجال التمثيل.



# سيرة فنان فائق حسن

ثقافة



الولادة ١٩١٤ في بغداد  
محطة البقجة .  
شارك في تأسيس  
المسرح العراقي مع  
الفنان حقي الشبلي .  
عندما ارسل في بعثة  
دراسية إلى باريس  
لدراسة الفن، جمع أغلب  
أعماله وقام بعرضها  
على (البروفسور روجيه)  
فقرر قبوله فوراً على  
أثرها وبلا تردد .  
بعد تخرجه من (البوزار)  
في فرنسا عام ١٩٣٨  
اشترك في نفس العام  
في العديد من المعارض  
في بغداد وبيروت  
والكويت ومصر والجزائر  
والمغرب وأمريكا.  
وفاته  
توفي الفنان فائق حسن  
في يوم ١١ كانون الثاني  
١٩٩٢ بسبب قصور القلب.



## زينب جبار .. أطمح لنيل إمارة الشعر في الإمارات

حاورتها : انتخاب القيسي

شاعرة عراقية تولد محافظة واسط تدرس الماجستير في مجال البيئية بدأت رحلتها مع الشعر بشكل درامي متسلسل منذ الصغر فحفظت اول نص شعري من ثلاثين بيت وهي طفلة الخمسة اعوام.. كانت لها مشاركات وأنشطة في رياض الأطفال ولما تعلمت القراءة والكتابة أصبحت مولعة بالكتب المنهجية للأدب والنصوص لأخوتها الأكبر منها.. لتنتقل بعد ذلك مثل الفراشة للمشاركة في مهرجانات الخطابة الوطنية و تحصد المراكز الأولى لأكثر من مرة.  
لمجلة صوتها حوار مميز مع الشاعرة  
زينب جبار

الاجتماعية السائدة عن الشاعرة والتي خلفتها سابقاً نازك الملائكة او لميعة عباس عمارة، والتي تتمثل بان الشاعرة غالباً هي انسانية ذات ثقافة استثنائية .

**\* مشاركتك في مسابقة أمير الشعراء  
ممكّن تفاصيل عن هذه المسابقة ؟**

(هي مسابقة عربية تقيمها إمارة أبو ظبي في الإمارات العربية كل عامين و هذا هو الموسم التاسع، تنافس معي هذا العام أكثر من ١٠٠٠ الف شاعر وشاعرة من كافة البلدان العربية و غير العربية الناطقة باللغة العربية والحمد لله كتب لي أن أكون ضمن آخر ٢٠ متسابق و أطمح لنيل إمارة الشعر هذا العام و الأمر تم بعد عدة مراحل من التباري)

**\* هل اثرت مواقع التواصل الاجتماعي  
في مجال عملك ؟**

ساعدتني كثيراً مواقع التواصل، وكان لها اثر ايجابي فقد استطعت التعرف على أناس اكثر خبرة مني قاموا بتوجيهي و نصحي بشكل محترف..

**\* شهد الشمري وشهد الراوي ..  
من تفضلين في كتابة الشعر بصراحه؟**  
شهد الراوي روائية و ليست شاعرة بل هاوية وأثبتت نجاحها في مجال الرواية بالرغم من كل الانتقادات التي تعرضت لها، و حققت ما لم يحققه كثر، و شهد الشمري شاعرة شعبية حققت اسم و شهرة ممتازة.. مؤخذتي الوحيدة عنها انها غيرت الفكرة

**\* ما هي اسباب توقفك عن الكتابة  
لفترة طويلة؟**

توقفت عن الكتابة لمدة عشرة أعوام بسبب إستشهاد إخوتي (٢٠٠٦) و ما رافق ذلك من وضع نفسي صعب جداً، لكنني عدت الى مجال الشعر بشكل حقيقي عام ٢٠١٧

**\* باعتقادك لماذا لا تسلط الأضواء على  
التجارب النسائية العراقية في الشعر  
الفصيح ؟**

هنالك الكثير من الاسماء الرائعة التي ربما لم يسلط عليها الضوء بشكل جيد، فغالبا ما يميل الذوق العام الى الشعر المحكي باللغة العامية، و عليه يبقى الأمر محاصراً ضمن نطاق الاوساط الأدبية..





### \* كيف تم التصويت؟

التصويت يكون عبر تحميل تطبيق (أمير الشعراء) من متجر الهاتف و الدخول الى خيار الشعراء المعرضين للتصويت في حال كنت معهم سأحتاج التصويت و الذي يكون عبر الفيزا كارت او الماستر كارت الدولية .

### \* لماذا اخترت نص (الكاهنة إنخيدوانا) لمشاركتك في مسابقة امير الشعراء للمرحلة الاولى؟

كونها اول شاعرة في التاريخ و ابنة الملك سرجون الأكدي.. و اخترت هذا الموضوع تحديدا كي أمزج بين الإرث التاريخي لحضارة وادي الرافدين و عطاء المرأة في الحياة فهي لم تكن انسانة عادية و كذلك بين أسبقية المرأة في الشعر.. و أطمح الى ان تكون النصوص القادمة تتناغم مع المستوى العالي المعروف للشعر العراقي على مر العصور

### \* الانتكاسات العاطفية التي يمر بها الشاعر.. هل هي سبب في إبداعه بالشعر؟

في بدايات أي شاعر او شاعرة تكون أغلب كتاباتهم مرتبطة بتفاصيل حياته اليومية سواء العاطفية أو الاجتماعية.. لكن بمرور الوقت و تطور التجربة يصبح الخيال هو سيد الموقف في النص.

### \* هل لديك هوايات اخرى غير الشعر؟

كنت مولعة الى جانب الشعر بالرسم لكنني لم أوفق في تطوير تلك المهبة فقررت (الرسم بالكلمات) مثل ما يقول نزار قباني... ( نهاراتي لا يمكن أن تمر بلا صوت فيروز) لكن يبقى الصمت الطويل و مراقبة العالم من حولي هو أهم هواياتي التي لا ينافسني بها

احد على ما اظن..

### \* أكثر الشعراء الأقرب إلى وجدانك؟

السياب أكثر شاعر أثر فيّ خاصة لما يحمله من حزن في كتاباته فأنا ككل عراقي أطرب للحزن و تجده في أغلب أصواتنا حتى، فأقول في أحد النصوص

(لا يحزنك صوت النعي في لغتي.. هذي المواويل أهلي في دمي علقوا)

### \* ما هو دور العائلة في حياتك؟

عائلتي لم تساندني كثيرا لخوض مجال الشعر و لكن ربما بدأوا بالاستسلام للأمر الواقع بعد رؤيتهم مدى شغفي الحقيقي بالأمر.

### في الختام ..

أود أن أشكر كل من تعامل معي على إنني عطاء إنساني يتكئ على تعاملاته و محاولاته لشق طريقه على عقله و مثابرته فقط دون جندرة مبنية على أساس كوني أنثى..





# ثقيلة لحظة الذكرى

سلامة الصالحي

ثقافة

ونهبط امطارا وسيول...  
دعني امهد ظهورك  
الاعزل...  
وبشارة وجهك  
الوسيم...  
دعني اخصب هذا  
العالم...  
من ضحكك...  
لتنبت الاشجار  
..والعشب الوفير...  
دعني اسمع نايات  
الرعاة...  
و ضجيج الطيور  
المهاجرة...  
وحفلة عرس...  
ليتيم...  
دعني أقبل فيك روعي...  
وابتهج..لمولدا  
الجديد.....

رغم ان احزاننا  
الشاهقة...  
احتملتها روحك  
الباسلة...  
رغبتك بالبكاء توهن  
عزيمتي...  
دعك منه..واظفر  
بضحكة وشهقة...  
الدهشة لاتزال تنتظر  
مرورنا...  
خطوتك السماء...  
تنثر النور على  
ضبابها...  
تتضح اكثر...  
ونتحد..مثل كون  
صغير...  
تضطرب امواجنا...  
نتسامى مثل سفح  
المحيط...

حاضرها ضنين...  
همسك...شعلة حنين...  
اهرب منها...  
الى اللأين...  
أعود بخذلان  
المهزومين...  
محاربة..امضيت..  
رماحي اجنحة  
الفراشات...  
السنين...خدعة..  
العصافير لديها الخبر  
اليقين...  
وعندما اضع يدي..  
تحت اجنحة الحمام...  
تنقرني ملامح القسوة...  
والحطب...  
حولي...رماد...من سنين  
.....  
البكاء لا يحل قيدنا...

## لوحة (لهو ارنب ) للفنانة التشكيلية ايناس غازي



ضمن مادة مشروع لكلية  
الفنون الجميلة رسمت  
الفنانة التشكيلية لوحة  
لهو الارنب بقياس ٨٠\*١٠٠  
على قماش الكانفس  
وكتبت غازي عبر صفحتها  
الرسمية قصة اللوحة  
بالقول (الارنب) الذي  
شغل فكري .. اخذني  
جماله وادهشني هدوءه  
عيناه التي تكلمت عنه.  
كان استدعائي لهذا  
الحيوان الجميل في  
اشكالي المركبة ، قصدي  
بلا شك ، لإثارة قضية المرأة  
العراقية المسلوقة الارادة  
هذه المرأة التي كانت  
ولازالت ضحية المجتمع  
الذي يسوده العنف  
الاسري.

## أقنعة الألوفيرا للوجه واليدين

جمالك

### ماسك الألوفيرا من دون أي إضافات

- على بشرة نظيفة، استخراجي الألوفيرا الطازجة من نبات الصبار، ومن ثم استخدمني القليل من الجيل وضعيه على بشرة وجهك ومنطقة الرقبة واليدين.
- اتركي الجيل حتى يجف، ثم اشطفيه بالماء الدافئ.
- كرري الماسك مرة واحدة أسبوعيًا للحصول على بشرة ناعمة وفاتحة اللون

### ماسك الألوفيرا مع الحليب

- ملعقة كبيرة من هلام الألوفيرا.
- ملعقة كبيرة من الحليب.
- اخلطي الحليب مع الألوفيرا، وضعيه على البشرة واليد.
- اتركي الخليط لمدة نصف ساعة، ثم اشطفيه بالماء الدافئ.
- كرري الماسك من مرة إلى مرتين أسبوعيًا.

## تقوية وتبييض الأظافر بوصفات طبيعية

اليك بعض الوصفات الطبيعية التي تساعد في تعزيز متانة الأظافر وإزالة البقع عنها حتى تستعيد شكلها الصحي والجذاب.

### خل التفاح لتقوية الأظافر

يحتوي خل التفاح على مكونات تعزز متانة الظفر وتحميه من التلف والتقصف والكسر، ضعي في وعاء مقدار ٢٥٠ مللتر من الماء وأضيفي إليه نصف كوب من خل التفاح. انقعي أظافرك في المزيج لنحو نصف ساعة قبل غسلها بالماء والصابون.



### زيت شجرة الشاي لتبييض الأظافر

تعتبر الزيوت الطبيعية، على أنواعها المختلفة، مصدراً للعديد من الفيتامينات والمكونات المغذية التي تدخل في عالم التجميل سواء في ما يتعلق بمجال العناية بالبشرة، بالشعر أو بالأظافر. ويحتوي الزيت على مكونات تعمل على محاربة الميكروبات وإزالة الشوائب عن الظفر بحيث يستعيد لونه الطبيعي المشرق.



### الفحم والخل لتبييض الأظافر

ضعي مقدار فنجان من الفحم المطحون وأضيفي إليه ربع كوب من الخل الأبيض وملعقتين من عصير الليمون. اخلطي المكونات جيداً حتى تحصلي على مزيج متجانس تستخدمينه كقناع على الأظافر تضعينه لمدة ربع ساعة قبل غسلها جيداً بالماء والصابون البلدي.



### زيت اللوز لتقوية الأظافر

يحتوي زيت اللوز على أحماض دهنية وفيتامينات تساعد في ترطيب الظفر وحمايته من التقصف. بللي قطنة صغيرة بزيت اللوز وامسحي بها أظافرك قبل النوم دون أن تغسلي يديك.



# خلطات الشاي الأخضر لعلاج حب الشباب

جمالك

يساعد الشاي الأخضر في تقليل البكتيريا المسببة لحب الشباب. وجدت دراسة استمرت ٨ أسابيع أن الشاي الأخضر يحتوي على مضادات فطريات وبكتيريا من بينها الأنواع المسببة لحب الشباب.

## كيفية استخدام الشاي الأخضر لعلاج حب الشباب



1 العسل والشاي الأخضر

المكونات:

1 كيس شاي أخضر

1 ملعقة كبيرة من العسل

ماء ساخن

منظف الوجه

منشفة

الطريقة:

انقعي كيس شاي أخضر في ماء ساخن لمدة 3 دقائق.

اتركيه يبرد، اقطعي الكيس واستخرجي الأوراق.

أضيف العسل إلى الأوراق.

اغسلي وجهك بمنظف للوجه واتركيه حتى يجف.

ضعي مزيج العسل والشاي الأخضر على وجهك

واتركيه لمدة 20 دقيقة.

## خل التفاح والشاي الأخضر

المكونات:

نصف كوب من خل التفاح

نصف كوب شاي أخضر

مرطب

منظف الوجه

الطريقة:

قومي بغلي بعض الشاي الأخضر واتركيه يبرد تمامًا.

يُمزج الشاي الأخضر المبرد مع خل التفاح ويُسكب في وعاء زجاجي للتخزين.

اغسلي وجهك بمنظف للوجه وجففيه بمنشفة.

اغمرِي قطعة قطن بالمزيج وزعيه على وجهك.

ضعي المرطب.



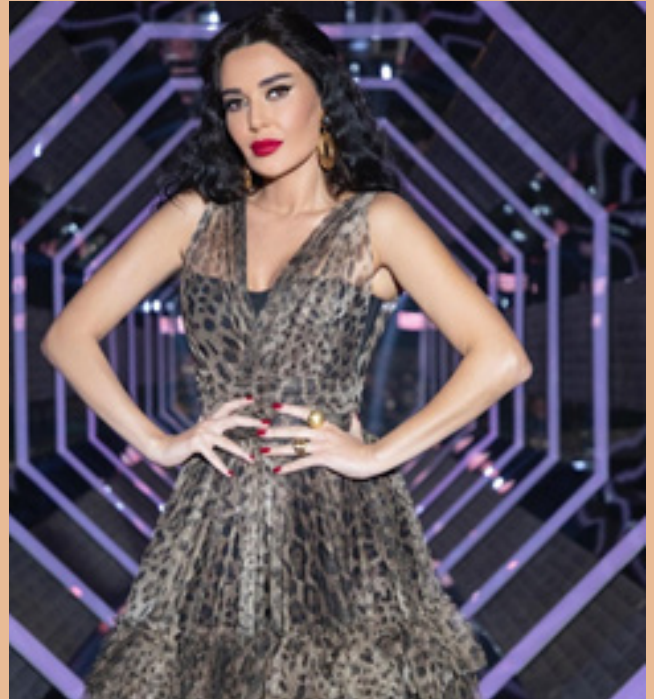
# إطلاقات سيرين عبد النور في (إنت مين) عنوان للشياكة والرقعي

موضة

سبقه من ناحية الشياكة والستايل  
والفخامة وحتى اختياراتها الرائعة  
للقصات والخامات والألوان.

الممثلة والمغنية الجميلة سيرين عبد  
النور في كل حلقة من البرنامج. فكونها  
إحدى أعضاء لجنة التحكيم، تطل  
علينا كل أسبوع بلوك يتغلب على الذي

عدا عن أن فكرة برنامج "إنت مين" الذي  
يعرض عبر شاشة "أم بي سي" راهناً  
ممتعة ومبتكرة ومتابعته ممتعة، فإن  
المتعة الأكبر تنبع من متابعة لوكات



# اجمل الازياء من المصمم سيف العبيدي

موضة





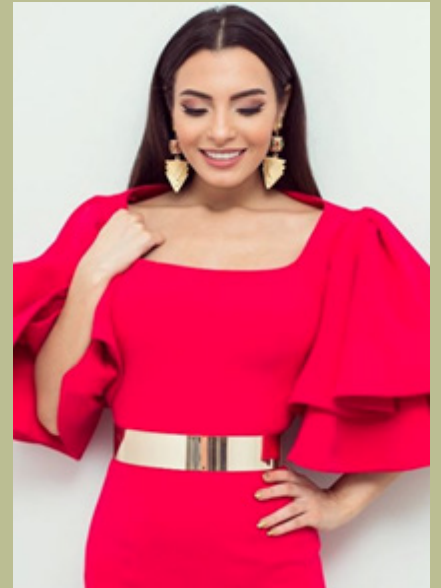
## اطلالات متنوعة من كايلي جنير

كايلي جنير ليست مجرد حسناء من عائلة كردشيان فهي أم وسيدة أعمال تمتلك مستحضرات تجميل أسستها من الصفر وهي أصغر مليونيرة بنت شهرتها في وقت قياسي. لنتعرف على أزيائها المتنوعة والتي يمكنك سيدتي الاستيحاء منها لهذا الموسم.



## إطلالات متنوعة من كارمن سليمان

تُعَدُّ المطربة المصرية، كارمن سليمان، مصدر إلهام مثالي لإطلالات الفتيات الشابات، ولأنها تحرص على أناقتها بشكل كبير وتحرص على مشاركتها لمتابعيها على مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، فإننا نرصد لكَ أبرز إطلالاتها، فلا تترددن في اعتمادها لمظهركن.



# فوائد الجرجير للنساء في الوقاية من سرطان الثدي لا تُضاهى

من المشاكل الجلدية، ومنها الإكزيما. في حين أن تناول أوراق الجرجير يوفر حماية ضد تلف الجلد الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية والعلامات البطيئة لشيخوخة الجلد.

**فوائد الجرجير للصحة الجلدية**  
يعتبر استخدام مستخلص الجرجير جزءاً من أدوية الطب الشعبي في دول الشرق الأوسط كعلاج فعال في منع أو علاج العديد

**فوائد الجرجير كمضاداً للأكسدة يقي من سرطان الثدي**

بداية يحتوي الجرجير على الدهون، الكربوهيدرات، الصوديوم، البروتينات، الكالسيوم، الحديد، البوتاسيوم، المغنيسيوم، الفيتامين A، الفيتامين C، والفيتامين K، كما أن الجرجير غني بمضادات الأكسدة، ويحتوي على الجلوكوزيدات، وهي مواد طبيعية مسؤولة عن طعم الجرجير ورائحته القوية. فقد أظهرت عدة دراسات نتائج مفادها أن تناول الخضراوات الصليبية، ومنها الجرجير يساهم بانخفاض خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان، وتُعزى هذه الوظيفة إلى الإيزوثيوسيانات، بما في ذلك السلفورافان والإيروسين الموجودين في تركيبته. ويساهم في الوقاية من سرطان الثدي، عن طريق منع تكاثر خلايا سرطان الثدي، إلى جانب إيقاف دورة الخلية عند الانقسام وعملية موت الخلايا المبرمج.

فوائد الجرجير في الوقاية من أمراض القلب ويحتوي الجرجير على نسبة عالية من النترات والبوليفينول، حيث تعمل النترات على خفض ضغط الدم وتحسين الأداء الرياضي. ولتناول الخضراوات الصليبية، ومنها الجرجير، فوائد وتأثيرات وقائية على القلب، حيث أن تناول أنظمة غذائية متوازنة وغنية بالخضراوات الصليبية يمكن أن يقلل من مرض تصلب الشرايين عند النساء مع تقدّم العمر.

**فوائد الجرجير لمعدل مستقر من السكر**  
يقي الجرجير من مرض السكري، خاصة أن هناك اعتقاداً سائداً مفاده أن النظام الغذائي الغني بالخضراوات الخضراء يصنّف على أنه أحد أساليب علاج مرض السكري الطبيعية، وذلك لكونه يحسّن استجابة الدم للإنسولين.

**فوائد الجرجير للعظام**

يعدّ مصدراً لفيتامين K الضروري لصحة العظام. علماً بأنّ بعض المتخصصين يعتبرون أن فيتامين K يبني العظام بشكل أفضل من الكالسيوم إلى حدّ ما، ويمنح الحماية من كسور العظام وهشاشة العظام.



# علامات ضعف المناعة.. التقطها باكراً وقومي بما يلزم

صحتك



يعمل الجهاز المناعي لدى الإنسان على الدفاع عن الجسم ضد الكائنات الدقيقة المسببة للأمراض، لكن في بعض الأحيان تفشل هذه المحاولات، وتغزو الجراثيم بنجاح وتجعل الإنسان يشعر بالمرض.

وتعدُّ فكرة تعزيز المناعة مغرية، ولكي يعمل هذا النظام بشكل جيد، فهو يتطلب التوازن والانسجام.

وفي أعقاب جائحة فيروس كورونا، يشعر الكثيرون بعدم اليقين بشأن حالتهم المناعية ويبحثون بشكل مستمر عن طرق لتعزيز جهاز المناعة لديهم؛ لأنهم يريدون التغلب على هذا الفيروس إذا ما أصيبوا بالعدوى.

## علامات ضعف المناعة

يصاحب ضعف أو نقص المناعة ظهور عدة علامات، أبرزها الإصابة بالتهابات متكررة في الجسم، مع استمرار الالتهابات لفترة طويلة، متسببة بمضاعفات قد تكون خطيرة. وهناك علامات أخرى لضعف المناعة، ومنها:

– ارتفاع مستوى التوتر.

– الإصابة بنزلات البرد.

– مشاكل في البطن.

– الشعور بالتعب طوال الوقت.

## طرق علاج ضعف المناعة

لا يوجد طعام معين يقوي المناعة، ولكن تؤكد التوصيات الطبية أن الغذاء الصحي المتوازن بالفيتامينات والمعادن، هو الغذاء المناسب للحفاظ على المناعة عند مستويات جيدة.

ولا بد من اتباع الإرشادات العامة للصحة الجيدة للحفاظ على نظام المناعة قوياً وصحياً، وهي كالاتي:

– عدم تعاطي التبغ بأشكاله كافة.

– اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضراوات .

– ممارسة التمارين الرياضية، إذ تعد من ركائز الحياة الصحية.

– الحفاظ على وزن صحي.

– الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم.

– غسل اليدين بشكل متكرر.

– طهي اللحوم جيداً قبل تناولها.

– تقليل مستويات التوتر والقلق.



# أبرز الأطعمة التي تحافظ على صحة قلبك وترفع مناعتك

صحتك

إليك أبرز تلك الأطعمة الصحية لرفع المناعة:



## السلمون والسردين

يعتبر السلمون والسردين من الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا ٣ الدهنية والمغنيسيوم والبوتاسيوم والسيلينيوم وفيتامينات ب، وأ. هذا يساعد على حماية الجسم من الأمراض الخطيرة. يمنع الخرف ومرض الزهايمر. يساعد تناول سمك السلمون بانتظام على منع الاكتئاب. غنية بالكالسيوم، وهي بديل رائع لمنتجات الألبان. إنها تساعد على احتواء الارتفاع في مستويات السكر في الدم.



## اللوز

غني بالبروتينات والألياف وفيتامين هـ والكالسيوم والنحاس والمغنيسيوم والريبوفلافين. كما أنها مصدر للحديد والبوتاسيوم والسيلينيوم والزنك وفيتامينات ب والنياسين والثيامين والفولات. ٨-١٠ حبات من اللوز المنقوع يوميًا تكفي لصحة الفرد.



## الثوم

غني بفيتامين ج وقليل من فيتامينات ب والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس والمغنيز والسيلينيوم. كما يحتوي على مركبات الكبريت. تظهر العديد من الدراسات كيف يمكن أن يؤدي تناول الثوم بانتظام إلى خفض ضغط الدم وتقليل الكوليسترول ويساعد في الوقاية من سرطان القولون والمعدة.

## الجوز

هذه المكسرات هي مصدر قوة للكالسيوم والحديد والبروتينات والبوتاسيوم والمغنيسيوم وأحماض أوميغا ٣ الدهنية. يساعد في تخفيف الالتهابات التي تسبب النوبات القلبية. كما أنه يساعد على منع تجلط الدم. يساعد على خفض الكوليسترول الضار .



## بذور الشيا

أظهرت دراسات أن تناول بذور الشيا بانتظام يرتبط بتحسين صحة القلب. هذه البذور غنية بالكالسيوم، وهي بديل رائع لمنتجات الألبان. إنها تساعد على احتواء الارتفاع في مستويات السكر في الدم.



# فوائد المغنيسيوم للجسم خارقة



## فوائده في محاربة الصداع النصفي

يساهم المغنيسيوم في الحد من آلام الصداع النصفي، ولكن يجب الحرص على عدم تناوله كمتعم غذائي على صحة السلامة من دون استشارة الطبيب المختص لتحديد الجرعة المناسب منه.

## فوائده لتقوية العظام

يعمل معدن المغنيسيوم على تحسين صحة العظام بشكل مباشر وغير مباشر. حيث يساعد المغنيسيوم على تنظيم مستويات الكالسيوم والفيتامين دي D. فوائده لصحة القلب

يساعد المغنيسيوم على تقوية عضلات الجسم، بما في ذلك عضلة القلب، ويعمل على تنظيم ضربات القلب، ناهيك عن أنه يخفف من خطر التعرض للوفاة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

## فوائده لأعراض الدورة الشهرية

يقلل معدن المغنيسيوم من أعراض ما قبل الدورة الشهرية، ويعتبر فعالاً جداً، وذلك لأنه يساهم بالتعاون مع فيتامين بي 6 في التخفيف من حدة أعراض ما قبل الحيض. فوائده في الوقاية من الكآبة والقلق

يخفف المغنيسيوم من خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية المختلفة، مثل الاكتئاب والقلق، كما يقلل الشعور بالأرق، ويمنحك نوماً هانئاً في الليل.

## فوائده في الوقاية من السكري

أثبت العديد من الدراسات العلمية أن المغنيسيوم يخفف من فرص الإصابة بداء السكري من النوع الثاني، مؤكداً أن نقصه بالجسم يقلل من إفراز البنكرياس للإنسولين.

## مصادر المغنيسيوم الطبيعية

يمكنك الحصول على معدن المغنيسيوم من مصادره الطبيعية، وهي: الشوكولاتة السوداء، السبانخ، المكسرات، الموز، الأفوكادو، الأسماك، البقوليات، والشوفان.

## افضل الطرق لرسم الايلاينر الكلاسيكي



١ - الأدوات التي تستخدم في تطبيق الأيلاينر الكلاسيكي

- برايمر
- كريم أساس بدرجة مناسبة للون بشرتك.
- كونسيلر.
- ظلال العيون بدرجات ألوان النيود.
- ظلال العيون الحليتر.
- الكحل السائل الأسود أو الأيلاينر.
- بودرة أو قلم تحديد أو ماسكرا الحواجب.
- ماسكرا سوداء داكنة أو رموش صناعية.

٢-طريقة تطبيق الأيلاينر الكلاسيكي

١- نظفي بشرتك بالمنظف، وضعي قطرات من التونر على قطنة، ثم تمريرها على البشرة لغلق المسام.

٢- ضعي البرايمر المناسب لنوع بشرتك، للحفاظ على ثبات المكياج لأطول فترة.

٣ - طبقي كريم الأساس المناسب للون بشرتك، ويفضل أن تكون درجته أعمق قليلاً من لون البشرة.

٤ - ضعي الكونسيلر على الهالات السوداء حول منطقة العين.

٥ - ضعي ظلال العيون الفاتح بأحد درجات الألوان النيود، أعلى منطقة الجفن المتحرك وطية الجفن، ثم طبقي ظلال العيون بدرجة لون أعمق على الجفن المتحرك.

٦ - يُمكنك تطبيق ظلال العيون الحليتر باللون الفضي أو الذهبي على الجفن المتحرك، لإطلالة أكثر جاذبية لعينيك.

٧- استخدم الأيلاينر الأسود في رسم أعلى عينيك بخط رفيع يبدأ عند زاوية العين الداخلية، ويزداد سمكه تدريجياً كلما امتد حتى خارج العين.

٨- حددي حاجبيك بقلم أو بودرة تحديد أو ماسكرا الحواجب.

٩- طبقي الماسكرا السوداء الداكنة على رموشك، ويمكنك استبدالها برموش صناعية.

## مكياج قوي ومميز من جيني إسبر

تجملت في إحداها بمكياج سموكي مسحوب للعينين باللون الزهري والأسود، واستخدمت لجمال مظهرها بلاشر بنياً وأحمر الشفاه بدرجة فاتحة من الزهري، بينما استخدمت في إطلالة أخرى أحمر الشفاه وظلال العينين بدرجة الزهري مع بلاشر بني، وأكملت مظهرها بتقنية الكونتورينج مع الرموش الكثيفة.

المزين بالأيلانر والماسكرا السوداء مع الروج الأحمر والبلاشر البني ليقترن مع لون بشرتها، وفي إطلالة أخرى تزينت بمكياج العينين السموكي بتدرجات اللون الأسود والأحمر، وتزينت بالروج والبلاشر باللون الأحمر، لمظهر جذاب محدّد لملامحها.

### المكياج الزهري

فقد اعتمدت عليه في بعض إطلالاتها؛ حيث

### المكياج البرونزي

اعتمدت في إحدى إطلالات على مكياج العينين البني مع العدسات الخضراء والماسكرا والأيلانر الأسود، وزينت الإطلالة بطلاء الشفاه اللامع باللون البني، وحددت ملامحها بالبلاشر والكونتور البنين.

### الروج الأحمر

اعتمدت جيني على مكياج العينين الأحمر





## أفضل خيارات احمر الشفاه النيود

ألوان الشفاه الطبيعية أو النيود هي الصحيحة التي لا تموت في الصيف أو الشتاء، ويمكن اعتمادها في كل الأوقات النهارية والمسائية وفق شخصية المرأة أو بالتنسيق مع ألوان المكياج الأخرى في الوجه أو مع الملابس..

١- أحمر الشفاه: فيلفيت تيدي من ماك

### مميزاته

-الونه في الحقيقة صعب التحديد، فهو يتأرجح ما بين اللون الزهري واللون البني. ما

يجعله قريباً جداً من لون البشرة، وتحديداً بشرة الشفتين، ويليق أيضاً مع كافة ألوان الملابس. لذا يمكن اعتماده على الدوام وفي كل الأوقات.

٢- ملمسه كريمي ناعم، وله لمعية خفيفة جداً وكأنه مات نصفي.

٢ - ملمع أحمر الشفاه: كريستال ليبلوس من أناستازيا بيفرلي هيلز

### مميزاته

- لماع، يدوم طويلاً على الشفاه، حتى مع

كونه ملمع شفاه.

٣- أحمر الشفاه: ديور أديكت ليبس تاتو من ديور

### مميزاته

١- اللون المختار هنا يظهر الشفاه وكأنها ملونة طبيعياً جداً.

٢ - يستقر على الشفاه بطريقة طبيعية ليديم فترة طويلة، مع الإحساس بأن طلتك غير متكلفة إطلاقاً.



# لمسات خبير التجميل علي إسماعيل

مكياجك

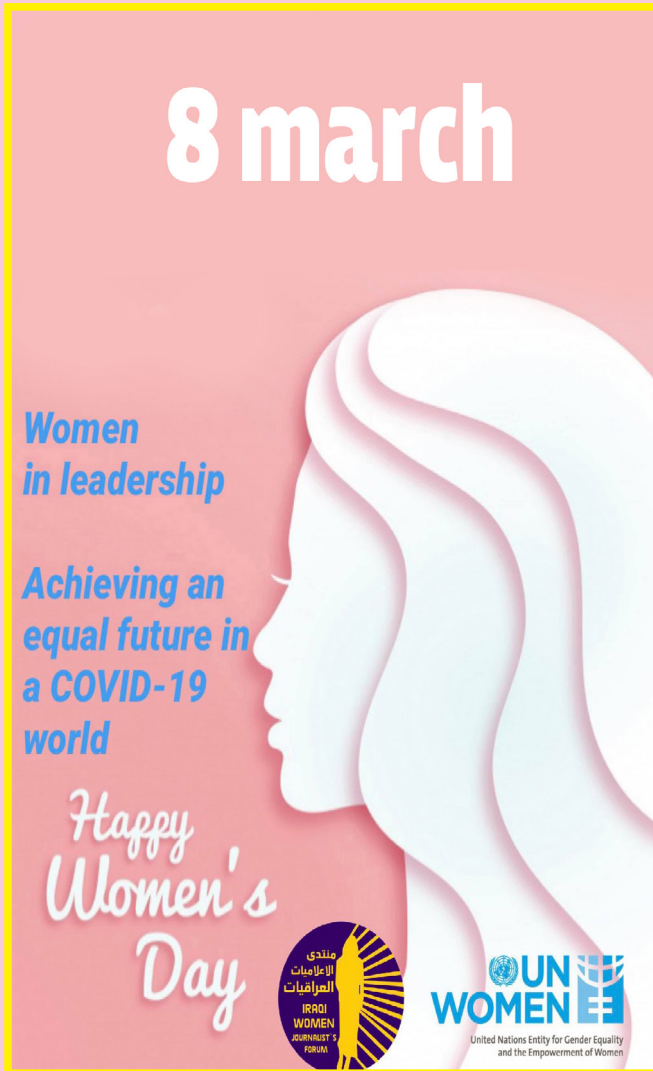


# يوم المرأة العالمي: من أين جاءت فكرة اليوم العالمي للمرأة؟

وأصبح اليوم العالمي للمرأة موعداً للاحتفال بإنجازات المرأة في المجتمع وفي مجالات السياسة والاقتصاد، في حين أن جذوره السياسية تقوم على فكرة الإضرابات والاحتجاجات المنظمة لنشر الوعي حول استمرارية عدم المساواة بين الرجال والنساء. وتركز احتفالية هذا العام على موضوع «المرأة في القيادة: تحقيق مستقبل متساوي في عالم كورونا»، وهي دعوة للاحتفاء بالجهود الهائلة التي تبذلها النساء والفتيات في جميع أنحاء العالم في تشكيل مستقبل أكثر مساواة والتعافي من جائحة كورونا.

وطني للمرأة. واقترحت امرأة تدعى كلارا زيتكن جعل هذا اليوم ليس مجرد يوم وطني بل عالمي، وعرضت فكرتها عام ١٩١٠ في مؤتمر دولي للمرأة العاملة عقد في مدينة كوبنهاغن الدنماركية. وشارك في المؤتمر ١٠٠ امرأة قدمن من ١٧ دولة، وكلهن وافقن على الاقتراح بالإجماع. احتفل باليوم العالمي لأول مرة عام ١٩١١، في كل من النمسا والدنمارك وألمانيا وسويسرا، وجاءت ذكراه المثوية عام ٢٠١١ - لذا فنحن نحتفل هذا العام باليوم العالمي للمرأة رقم ١١٠.

منذ أكثر من قرن واغلب دول العالم تحتفل بيوم الثامن من مارس/آذار باعتباره يوماً خاصاً بالمرأة.. انبثق اليوم العالمي للمرأة عن حراك عمالي، لكنه ما لبث أن أصبح حدثاً سنوياً اعترفت به الأمم المتحدة. ففي عام ١٩٠٨، خرجت ١٥,٠٠٠ امرأة في مسيرة احتجاجية بشوارع مدينة نيويورك الأمريكية، للمطالبة بتقليل ساعات العمل وتحسين الأجور والحصول على حق التصويت في الانتخابات، وفي العام التالي، أعلن الحزب الاشتراكي الأمريكي أول يوم





Dr. Fadil M  
 @dr.fadil.official

# BARBIE BEAUTY CENTER

## CLINIC - SALON - SPA - Cosmetics

يعد مركز باربي من أهم و أكبر مراكز التجميل علمه مستووم العراق و الشرق الاوسط ، هذا المركز الفاخر يقدم خدمة خمس نجوم و هو خيار مثاليه لسيدات الاعمال ، يقع فيه قلب العاصمة بغداد و يحتل موقعا استراتيجيا فيه منطقة الجادرية و علمه امتداد شارع السفارات. لمعرفة المزيد حول مركز باربي تعالو معنا نقوم بجولة داخل المركز و نتعرف أكثر علمه الخدمات التي يقدمها فيه السطور التالية :

### المركز الصحي BARBIE SPA

يتميز باربي سبا بتصاميمه العصرية التي تجمع بين الذوق الغربي الكلاسيكي و الذوق التركي التراثي و بين الضيافة و الكرم العراقي، يضم مجموعة من علاجات السبا المهدئة و غرف بخار و ساونا و جاكوزي لتنقية البشرة من الترسبات التي ترهق المسام، و حمام تركي منعش يخطف الالباب تحت اضواء الشموع و الموسيقى العلاجية و أجواء رائعة تقضي علمه القلق و الاكتئاب و تبعث الراحة و السعادة علمه المستووم النفسي و تضيء رونقا و رطوبة و جمالا لا مثيل له فوق مساحات الجسم المختلفة. يقدم باربي سبا جلسات تدليك خاصة تبدأ من الوجه و تنتهي عند القدمين بأنواع و تقنيات عالمية و علمه ايدي أخصائية مساج أجنبية محترفة بهدف تحسين التناغم السلمي بين العقل و الجسم و الروح . نهتم أيضا فيه باربي سبا بصحة البشرة مع التنظيف و التقشير العميق و التغذية الطبيعية لبشرة الوجه و الجسم، و لأن صحة الجسم لا تكتمل بدون رياضة و تغذية سليمة فقد خصص باربي سبا مساحة شاسعة لحوض سباحة دافئ ليتسنى لك ممارسة تمارين السباحة التي تعتبر من أهم الانشطة التي تعمل علمه تخفيف الوزن و تقوية العضلات و شد الجلد المترهل و باشراف مدربة تعطي دروس فيه تعليم السباحة و منقذة لتأمين الجو الآمن و خبيرة تغذية تقدم نظام غذائي خاص بكل متدربة.



صالون باربي رائد في مجال تصفيف الشعر و الميك اب و العناية بالاذافر باشراف اختصاصيين بخبرة لا تقل عن عشر سنوات في هذا المجال و يعد صالون باربي سابق في مواكبة مواجة التزيين النسائي يوفّر صالون باربي مكان بتصاميم ملكية فخمة و مساحة كبيرة و غرف خاصة بكل قسم و غرف درجة سيدات الاعمال vip لحفظ خصوصية الشخصيات المشهورة و قسم خاص بالسيدات المحجبات و موظفين محترفين مهمتهم خدمة ذو خمس نجوم



## عيادات باربي التجميلية BARBIE BEAUTY CLINICS

تقدم عيادات التجميل في باربي خدمات طبية فريدة فائقة الجودة تقارب مستوي الخدمات المقدمة في مراكز التجميل العالمية إذ أننا نحرص على مواكبة التطور العالمي من خلال توفير أحدث الوسائل والأجهزة الطبية، بالإضافة إلى الاهتمام بالتعاون مع نخبة من كبار الأطباء أصحاب الخبرة الطويلة في مجال طب التجميل والحاصلين على أعلى المؤهلات العلمية، كما أن عياداتنا حاصلة على ترخيص من وزارة الصحة العراقية. تحرص عيادات باربي على تقديم خدمات إكلينيكية وتجميلية متكاملة من خلال الأقسام الطبية المتعددة التي تضمها:

- **قسم الجراحة** حيث تجري عمليات جراحية تحت تأثير التخدير الموضعي مثل شفط الدهون و إعادة حقنها و تصغير الانف و الاذن و تجميل العضو النسائي و غيرها
- **قسم الجلدية** حيث تجري جلسات معالجة مشاكل جلدية مختلفة مثل البهاق و الصدفية و الاكزيما و حب الشباب كذلك معالجة آثار الحروق و الندب و التشققات و تفتيح البشرة و القضاء على التصبغات و الوحمات و إزالة الشعر نهائياً و غيرها
- **قسم الحقن** حيث يتم حقن البشرة او الشعر بمواد خاصة بهدف التخلص من التجاعيد و تجديد نضارة البشرة و التخلص من تساقط الشعر و ملء الوجه بمادة الفلر و غيرها
- **قسم الاسنان** هنا يتم معالجة و تجميل جميع حالات الاسنان باستخدام أحدث التقنيات العالمية.
- **قسم العناية بالبشرة** لتدليل البشرة المرهقة بجلسات تنظيف و تقشير و تدليك بواسطة أجهزة و مواد اميركية
- **قسم التحفيف** تتوفر في هذا القسم مجموعة من أشهر أجهزة التحفيف التي تتوفر حصراً في باربي تعمل على التخلص من الدهون بأقل وقت و جهد و أعلى درجات الأمان.



مهما كتبنا عن مركز باربي لن تكفي السطور لذلك ندعوكم لزيارتنا لتشاهدوا بأنفسكم و تزيدونا بزيارتكم شرف و نور



f Barbie.center  
@ Barbie\_clinic  
▶ Barbie\_clinic



07827131510  
07809754062  
07721967516  
07715846168

بغداد - الجادرية  
تقاطع جامعة بغداد - شارع السفارات

## افكار عمل زاوية خاصة للقراءة في المنزل

عليه، مع فرد الكتب على الطاولة بطريقة جذابة، والتزيين بأوعية النبات لأن الخضرة تريح النفسية وتشيع جوًا من التجديد.

كرسي هزاز مريح، فتوضع طاولة صغيرة لحمل الكتاب ومزهية أمام الكرسي. • إذا كان الصالون مفتوحًا على ركن السفارة، يمكن ترك كرسي واحد للجلوس

تحجز زاوية القراءة مكانًا لها في غرفة النوم أو في غرفة الجلوس أو حتى الصالة. • في غرفة الجلوس، وتحديدًا في مقابل شاشة التلفزيون، يستبدل بالأريكة الفردية.



## تصاميم غرف نوم بنات انيقة بديكورات رقيقة

التي تتصف في ألوان الجدران والمفروشات وعصرية في الاثاث والاكسسوارات.

المستخدمة في ديكور الغرفة. دائماً ما تتميز اذواق البنات بالرقة والعصرية والحيوية وهو ما يغلب على تصميم غرفهم

تتنوع ميزات غرف نوم البنات الحديثة من حيث الجمال ورقة التصميم ورونق وبهاء الألوان بالإضافة إلى متانة وجودة الخامات



# مطبخ أم أيمن

استراحة

## الدولمة العراقية

مدهون، ونضعها على النار عشر دقائق، ثم نضيف عليها مزيج مكون من كوبان من الماء مع رشّة ملح وحامض والقليل من دبس الرمان ونكبس الدولة بصحن اصغر من القدر ونغطيها ونتركها ساعة ونصف على نار هادئة ثم تترك لتبرد وتقدم والف عافية.

نصف كيلو لحم مفروم دهين وتبله بالبهار المنوعة حسب الرغبة ممكن سبع بهار ونضع رشّة ملح وعصرة ليمونتين ورشّة حامض ليمون دوزي وملعقة اكل سكر ونصف كوب دبس الرمان وربع كوب زيت، ونمزجهم تصبغ الحشوة جاهزة. نحشي بها البصل والسلق والشجر (الكوسا) ونصفهم في قدر

الطريقة هي ننقع ثلاثة اكواب من الرز العنبر العراقي او ممكن نوع ثاني من الرز متوفر ونتركه نجهز الحشوة عبارة عن بصل عدد اثنين مع حزمة بقدونس مع ثلاثة فصوص ثوم وفلفلة باردة وطماطة كبيرة. نفرمهم في الفرامة اليدوية ناعم ونضعهم على الأرز المنقوع، بعد ماصفينا ثم نضيف للخليط





## كاسات البف باستري بالكاستر

من الكاستر وهكذا الى ان ينتهي المزيج يزين بالسكر المطحون ويترك في الثلاجة الى ان يبرد وتقدم والف عافية.  
لا تنسوا ذكر والدي بالدعاء والرحمة.  
ام ايمن شاهين

من الحليب مع ملعقتان كبيرتان كاستر وثلاثة ملاعق كبيرة سكر وعلبة قشطة. يحرك المزيج على النار الى ان يثقل يترك ليبرد قليلا، ثم ناتي بكاسات ونضع كمية من البف باستري مع قطع من الفراولة المقطعة ناعم او ممكن موز او فستق، ثم طبقة من الكاستر ثم طبقة من البف والفراولة وطبقة

طعم لذيذ جدا وطريقة سهلة. نحتاج شريحتين من عجينة البف باستري الجاهزة وهي عجينة الكاهي، نضعها في صينية الفرن المغلفة بورق الزبدة ونشويها لغاية ان تتحمر تخرج من الفرن وتترك لتبرد ثم نقوم بتفتيتها وتركها جانبا. نحضر الكاستر في قدر صغير بمزج كوبان



# ابراج هونها



ان العوامل الفلكية تتجه هذا الشهر الى التعقيد اذ ان تجمع الكواكب في برج الحوت يثير العداوات والتحديات والاوهام وقد تسبب القطعية مع الشركاء والمسؤولين او المعاونين ، ادعوك هذا الشهر بكل بساطة الى الحذر والتروي تتعثر بعض المشاريع بسبب معاكسة احدهم او عدم دعمه لك، يتحدث الفلك عن طباعك المتقلبة وقلة صبرك وعدم انفتاحك.	الحمل	
تبدأ الشهر بحركة واسعة من معظم الكواكب التي تجعلك تحلق عاليا مما يعني ايضا فرصا رابحة يجدر بك الامسك بها ان وقوع الشمس في برج الحوت حتى تاريخ ٢٠ آذار (مارس) ستكون الاسابيع الثلاثة الاولى مناسبة للترويج والدعاية وللامتحانات والمناسبات الاجتماعية، تتحسن علاقتك بالزملاء والمسؤولين وربما توقع اتفاقات وتنجز	الثور	
كثيرا ما يزعجك هذا الشهر لابل يعتبر من اصعب اشهر السنة بالاجمال بحيث يفرض عليك شروطا كثيرة والتزامات ويحجب عنك القدرة على ممارسة سلطة ما في شراكة او في ارتباط يتحدث الفلك هذا الشهر عن مرحلة ركود وهدوء تطال حتى الازواج المالية والصحية وذلك حتى موعد انتقال الشمس من برج الحوت .	الجوزاء	
تدعمك الحظوظ هذا الشهر وتبرز كقائد لمجموعة او كمحرك لمشروع معين ان وجود الشمس الزهرة عطارد نبتون في البيت التاسع اي في برج الحوت المائي الصديق يجعلك تتمتع بقدرات فعالة وتحرك اعمالك العالقة وربما تنتهي من مشكلة مالية او مهنية معقدة وتختبر جديدا يزيدك حماسا وانطلاقاً وسوف تفاجيء الاخرين بخطوات جريئة وناجحة	السرطان	
انه شهر التحرر يجعلك تحتفل وتستعيد السيطرة على الامور بعد ان عطل عليك شؤوننا كثيرة منذ بداية السنة وسوف تشعر بارتياح نفسي وسهولة في التعاطي مع محيطك كما ستلاحظ تعاوناً وتفهماً تجاهك من قبل المدراء ، الزملاء او افراد العائلة تتحسن ظروف العمل وتقوى فرص النجاح وربما تتلقى معلومات جديدة تشجعك على الاستمرارية.	الاسد	
ان تأثيرات الكواكب هذا الشهر غير ذات فائدة ، فالسكون والترقب سيذا الموقف ، قد يدفعك هذا الامر الى الإنزواء والانطواء او ربما الوقوع في بحيرة من اللامبالاة والاختفاق ، ان تجمع الكواكب في الحوت يتحدث عن تغييرات في الشأن المهني والشخصي ما يجعلك متشائماً ويطرح بعض المشاكل مع الرؤساء لتتغير بعض المشاريع والمعاملات	العذراء	
إن آذار يُعد شهراً جميلاً يعيد اليك الامل والاستقرار المنشودين ، فمواقع الكواكب في الاسابيع الثلاثة الاولى رائعة وستخدم مصالحك بشكل كبير ، لذلك اطمئن فكل ما عليك ان تفعله هو ضبط النفس والتخلي عن بعض الافكار المتعالية، وهذا التحذير البسيط سببه بعض التأثيرات الفلكية التي تطالك هذا الشهر ذات الاثر السلبي على سير العلاقات	الميزان	
يعتبر هذا الشهر في افضل الاشهر وافرته حظاً ، يعود السبب لوجود الشمس في برج الحوت المائي الصديق ما يعني الكثير من الحب والنجاح والازدهار والتسلية سوف تتسلط الازواء على صفاتك الجميلة والجذابة فتكون ملهماً وساحراً يلتف حولك الكثيرون ويطلبون منك النصيحة والرأي هو شهر رائع بالفعل وتسير امورك بانسياب سهل.	العقرب	
ان غالب التأثيرات الفلكية هذا الشهر والتي تسيطر على مواقفك وتصرفاتك هي سلبية نوعا ما ، فلا تتفاجأ اذا شعرت بالاحراج والاحباط والغضب دون اسباب واضحة في الاسابيع الثلاثة الاولى ، سوف تنعكس هذه التأثيرات على علاقاتك مع محيطك بصورة عدائية ينفر منها الاحباء او ربما كل من سيتعامل معك	القوس	
تكون انطلاقة الشهر جيدة مقارنة مع انطلاقة الابراج الاخرى تتصاعد شعبيتك مع بداية هذا الشهر التي تكون مهمة وداعمة وتبشر بانطلاقة موفقة ، يتحدث الفلك عن انجاز هذا الشهر وربما عن رحلة او مشروع تكون انت مسؤولاً عنه ، تتحدث الشمس عن انفتاح وقدرة على التفاهم	الجدي	
يتحدث الفلك عن فرص جيدة كانفراج في عملية تجارية او تسوية لخلاف وربما توقيع عقد فتتحرر من القيود ولن تلبث الازواج ان تهدياً وتحسن تدريجياً لتعود الى الامسك بزمام الامور وادارة شؤونك بنجاح ، سوف ترتفع المعنويات حيث تغذي مواقع الكواكب عنوانك وتقوي اعصابك فتتظر عندئذ للحياة من منظر جميل ومتفائل وتجذب صوبك .	الدلو	
يشكل هذا الشهر تحولاً في حياتك، فأنت تطوي سنة من حياتك لتبدأ اخرى اكثر نشاطاً وحيوية، يناسبك مواقع الشمس في برجك، التي تتحدث عن اكمال دورة سنوية والانطلاق في اخرى، ستشعر بالحماسة وستستعيد الثقة بنفسك، وبغض النظر عن عمرك وجنسك سوف تتحمس للجديد ولن تمنع بقول تحد أو خوض تجربة جديدة .	الحوت	

## برشلونة يتجاوز غرناطة ويعبر لنصف نهائي كأس الملك



انتزع برشلونة فوزا غالبا وبشق الانفس، من غرناطة في المباراة، ليضمن له مقعدا في نصف نهائي بطولة كأس ملك إسبانيا. وقلب برشلونة، الطاولة على غرناطة، بالفوز عليه بنتيجة (3-5)، بعدما كان الفريق الكتالوني متأخراً في النتيجة، في إطار منافسات ربع نهائي بطولة الكأس.

وسجل أهداف برشلونة، أنطوان جريزمان "ثنائية" في الدقيقتين 88 و100، وجوردي ألبا في الدقيقة (2+90) و113، وفرانكي دي يونج في الدقيقة 108.

فيما أحرز ثلاثية غرناطة، كينيدي في الدقيقة 33، وسولدادو في الدقيقة 47، وفيكو من ركلة جزاء في الدقيقة 103.

## آشلي بارتي تهزم موغوروسا وتتوج بلقب بطولة يارا فالي للتنس

استهلت المصنفة الأولى آشلي بارتي موسم 2021 بطريقة مثالية عندما هزمت الإسبانية غاربين موغوروسا 6-7 و6-4 لتحرز لقب بطولة يارا فالي للتنس التي تعد بمثابة إعداد لأستراليا المفتوحة. وفي أول بطولة تخوضها منذ نحو عام، تعين على اللاعبة الأسترالية البالغ عمرها 24 عاما أن تتجاوز خسارة شوط إرسالها مرتين لتفوز بالمجموعة الأولى المتقاربة في شوط فاصل على ملعب مارغريت كورت. وبذلت بارتي المزيد من الجهد في المجموعة الثانية لكنها كسرت إرسال موغوروسا لتتقدم 4-5، ثم فازت بشوط إرسالها لتحقيق ثاني لقب في مسيرتها على أرضها.



## منتخب العراق للسلة يدخل معسكره التدريبي استعداداً لتصفيات كأس آسيا



دخل المنتخب الوطني العراقي لكرة السلة معسكره التدريبي استعداداً لخوض منافسات النافذة الثالثة من التصفيات المؤهلة الى نهائيات كأس اسيا.

وقال عضو الاتحاد المركزي ومشرف المنتخب الدكتور محمد سلمان " باشر المنتخب بالوحدات التدريبية بعد التجمع في قاعة الشعب للالعاب الرياضية بالعاصمة بغداد ، مشيراً، الى تواجد جميع اللاعبين المدعويين وبحضور المدرب ومساعدته التركيين "عزيز بكير، تيلا شيلابي" ومدرب اللياقة " الدكتور علي احمد " .

واوضح " سلمان " بان انضمام اللاعب المجنس المحترف العراقي كيفن كلوي، سيضيف لمسه للفريق باعتباره يمتلك مهارات عالية.

## أنس جابر تتأهل للدور الثاني لبطولة كأس غرامبيانسيارا فالي للتنس

تأهلت لاعبة التنس التونسية أنس جابر المصنفة 30 عالمياً إلى الدور الثاني لبطولة كأس غرامبيانس التي تدور في ملبورن. وتبلغ قيمة جوائزها المالية نحو 565 ألف دولار، وذلك بعد فوزها على المصنفة 51 عالمياً الروسية آنا بلينكوفا بمجموعتين دون رد بعد 54 دقيقة من اللعب بواقع 1.6 و1.6. وستواجه أنس جابر في الدور الثاني الفائزة من اللقاء الذي سيجمع بين الألمانية أنجليك كيربر المصنفة 25 عالمياً والتشيكية كاترينا سينيياكوفا المصنفة 59 عالمياً. وبالتوازي مع مشاركتها في بطولة كأس غرامبيانس تسجل أنس جابر حضورها في بطولة يارا فاليري كلاسيك ، حيث تخوض منافسات مسابقة الزوجي إلى جانب لاعبة الأمريكية كريستين مشال.



# صحافة الفيديو ت قلب قواعد اللعبة



عدنان ابو زيد

تطبيقها نسبة تنزيل بأكثر من ٦٦٠ مليون مرة في العام ٢٠١٩، ويستخدمه أكثر من ٥٠٠ مليون شخص على مستوى العالم شهريًا. كما يتابع تطبيق الفيس أب FaceApp أكثر من ٨٠ مليون مستخدم.

الأمر يتعدى المال الى النفوذ السياسي، وبحسب "ول ستريت جورنال" فإن صفقة بين مايكروسوفت الامريكية، وتك توك الصينية، سوف تعيد تشكيل المشهد التكنولوجي العالمي وتؤثر على العلاقات الأميركية الصينية.

يلجأ بشكل متزايد، الكتاب والاعلاميون والسياسيون، والاكاديميون والمهتمون، في الوقت الحاضر، الى انشاء القنوات على الفيديو، لإيصال أفكارهم ونظرياتهم، ورسائلهم الثقافية والسياسية والعلمية، عوضا عن كتابة المقالات وتأليف الكتب والنصوص.

ومنذ ظهور صحافة الفيديو في الستينيات من القرن العشرين في الولايات المتحدة الأمريكية، أصبح واضحا جدا انها ستكون البديل المهم لصحافة الصورة والنص.

في العام ٢٠٠١، انتقلت بي بي سي البريطانية، إلى صحافة الفيديو، ثم لحقت بها اذاعة صوت أمريكا، وفيديو نيوز إنترناشونال، ووظفت نيويورك تايمز وحدها ١٢ تقنيا في صناعة الفيديو، في ذلك الوقت.

تطغى في أوربا الغربية وأستراليا وكندا، صحافة الفيديو بشكل ملموس جدا، ولم يحسن ذلك من سرعة نقل الخبر صوتا وصورة فقط، بل وفّر في النفقات أيضا.

لكن التحول الأهم في كل ذلك، ان صحافيي الفيديو لم يعودوا، أبطال اللعبة، لان كل من يمتلك هاتفا ذكيا اليوم، يستطيع ان يوثق الحدث ويرسله في ثوان معدودة الى انحاء العالم.

مقاطع الفيديو القصيرة في الحاسوب والهاتف، التي تسحب اهتمام الجمهور، عبر تطبيقات سهلة التنزيل، تصبح مرجعا للمعلومة، مستغنية عن النص الخبري المكتوب، الذي مهما كسب المصادقية، لن يكون أكثر اقناعا وبرهانا، من الحدث الملتقط، صوتا وصورة.

أذلك نهاية عصر الصحافة التقليدية؟؛ بعد أن شهدت السنوات القليلة الماضية انفجارًا في تداول فيديو الحدث عبر الإنترنت، مدفوعًا بالتحسينات التقنية على منصات مثل فيسبوك، تويتر، انستغرام، والاستثمار من قبل الشركات الإعلامية في تنسيقات جديدة لنشر الاحداث بطريقة مرئية.

سرعة تطور تقنيات اقتناص اللقطة وسرعة النشر المباشر، تنبأ بالانقلاب العظيم في أساليب سيناريو المعلومة، ي قلب بشكل تام، قواعد اللعب في ساحة الصحافة.

المواطن في كل مكان في انحاء العالم، يصبح صحافيا، طالما بحوزته موبايل وانترنت، ولا تحتاج منه تقنيات نقل البيانات من خلال تطبيقات الهواتف الذكية سوى ضغط زر، موثقا أعظم الاحداث واكثرها حساسية، بطريقة عفوية، بل وخالية من مقاصد التسييس، أو الإعلان، والتضخيم أو التهميش، لتتحول تقنيات نشر مثل غوغل بلاي، تطبيق تيك توك الاجتماعي، الى منصات اعلامية تفاعلية، يرسل لها المليارات من الناس، الأحداث الملتقطة، في تواصل اجتماعي لم تشهد الكرة الأرضية من قبل.

الصحافة الفيديوية الجديدة، لم تعد تمتلك نقل المعلومة فقط، بل المال أيضا، محققة رأسمالا ضخما لم تسبقه اليها اية مؤسسة صحافة تقليدية طوال التاريخ، ومن ذلك ان قيمة شركة Bytedance بلغت نحو الـ ٧٥ مليار دولار، فيما يبلغ رأسمال شركة TikTok نحو المائة مليار دولار، وحقق

تارا ساتون، مثال صارخ على صانع الفيديو الخبري الميداني، وقد عملت في العراق، ووثقت الكثير من مشاهد الحرب، متخفية، لتجنب المخاطر الشديدة -كما تقول-، وفازت بالعديد من الجوائز الدولية.

تفوقت مقاطع الفيديو عبر الإنترنت التي يتم إعادة توجيهها من منصات البث، على الأخبار التلفزيونية التقليدية في نسب المشاهدة.

في تقرير لمعهد رويترز، فان مستخدمي مواقع الويب في ٢٦ دولة يتابعون الاحداث عبر الفيديوهات على منصات التواصل لا عبر الفضائيات، كما تميل الإعلانات العالمية الى التحول الى مسار صحافة الفيديو، الامر الذي يجعل من الصحافة التقليدية، الخاسر الأكبر في سوق الإعلانات.

# مصرف التنمية الدولي

## International Development Bank



عنوان للتميز  
Title of excellence

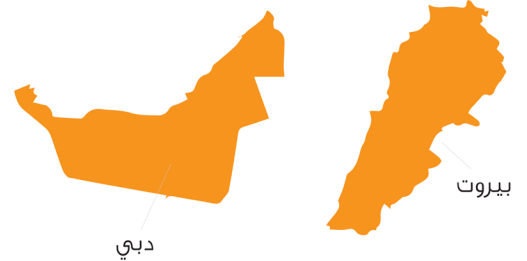
أكثر من  
سنوات  
من التميز



18  
فرعاً  
5000  
نقطة بيع  
250  
صراف آلي



مكاتب تمثيلية عالمية



info@idb.iq

الإدارة العامة: العراق - بغداد - الكرادة - حي بابل ٩٢٩ - شارع ٢١ - تلفون: ٧٨٠٥٦٦٠٨٦٧ +٩٦٤ - خط أرضي: ٧٧٦٣٦٨١ | ٧٧٦٣٦٨١ | ٧٧٦٣٦٨١



www.facebook.com/idbiraq

مكتب تمثيلي دبي: أبراج بحيرات الجميرة - كلستر ٧ - مبنى جميرة بزنس سنتر ٢ - جناح #٣٦٠١ - هاتف: ٥٦٧ ٤ ٩٧١ +



www.instagram.com/idbiraq

مكتب تمثيلي بيروت: وسط بيروت - شارع عمر الداعوق - بناية ستراتوم - الطابق السابع - تلفون: ٨٠٠ ٣٦ ٧٨ ٩٦١ +

## مصرف التنمية الدولي INTERNATIONAL DEVELOPMENT BANK

عنوان للتميز  
Title of Excellence



تأسس عام 2011 برأسمال قدره (100) مليار دينار عراقي، وقد نما اليوم ليصبح برأسمال مدفوع قدره (250) مليار دينار عراقي.



يتواجد المصرف في جميع المحافظات الرئيسية في العراق، ومن ضمنها إقليم كردستان، وذلك من خلال (18) فرعاً يعمل به أكثر من (550) موظفاً، بالإضافة إلى مكاتب تمثيلية خارجية في كل من لبنان والإمارات العربية المتحدة.



تصدر قائمة المصارف الأهلية العراقية بحصوله على درجة 2A وفق نظام تقييم CAMEL من قبل البنك المركزي العراقي ولأربع سنوات على التوالي (2015, 2016, 2017 و 2018).



يملك المصرف أكبر شبكة صرافات آلية في العراق بواقع أكثر من (200) صراف آلي (ATM) و(2,000) نقطة بيع مباشر (POS) في كافة المحافظات العراقية.



تمكن المصرف من اعتماد المعايير الدولية للتقارير المالية (IFRS) في عام 2017 ودون وجود أية تحفظات، وذلك من خلال التعاقد مع شركة إرنست ويونغ (EY) لتدقيق حسابات المصرف للسنوات 2017 - 2019.



مساهمة المصرف المستمرة في عملية إعادة إعمار العراق وذلك من خلال تمويل عدد كبير من المشاريع الضخمة في مختلف القطاعات الاقتصادية، حيث تجاوز إجمالي قيمة القروض والتسهيلات الائتمانية الممنوحة الـ 450 مليار دينار عراقي كما في نهاية النصف الأول من عام 2020



ساهم المصرف في مبادرة تمويل المشاريع الصغيرة والمتوسطة (SME FINANCING) والتي أطلقها البنك المركزي العراقي من خلال تمويل مشاريع، وبمبلغ إجمالي وصل إلى (25) مليارات دينار عراقي كما في نهاية النصف الثاني من عام 2020 .



يملك المصرف بنية تحتية ضخمة لتكنولوجيا المعلومات، ويعتبر في مقدمة المصارف الرائدة في مجال تقديم الخدمات المصرفية الإلكترونية في العراق من خلال قنوات إلكترونية متعددة منها: تطبيق الموبايل وتطبيق الإنترنت وخدمات الرسائل النصية.



نجاح المصرف في مشروع توطین الرواتب وتفعيل ما يزيد عن (150) ألف حساب توطین مع القطاع الحكومي والأهلي.



إدراكاً بأهمية تطبيق التكنولوجيا المصرفية (FINTECH)، استمر المصرف بتطبيق السياسات والأنظمة التي تضمن توفير الحماية للمعلومات والمستخدمين والحصول على شهادة الامتثال الخاصة بأمن بيانات البطاقات والدفع المعيارية الإصدار 3.2.



وقّع المصرف مؤخراً مذكرة تفاهم مع مؤسسة التمويل الدولية (IFC)، وهي عضو في مجموعة البنك الدولي، ليصبح أول مصرف خاص في العراق يقوم بذلك، إذ ستنجح هذه الشراكة لزبائن المصرف الاستفادة من خدمات التمويل التجاري.



يملك المصرف اليوم شبكة واسعة من البنوك المرابطة حول العالم وفي أكثر من عشر دول، الأمر الذي يدعم عمليات التمويل التجاري لزبائن المصرف والتحويلات الخارجية.



الوكالة العالمية كابيتال إنتلجنس ( Capital Intelligence CI ) للتصنيفات الائتمانية تصنّف IDB لأول مرة تقييم ائتماني عالمي بدرجة -BB (CORE FINANCIAL STRENGTH) الخاص بالقدرة والملاءة العالية، ودرجة -B (BSR (BANK STANALONE RATING) عن التقييم الائتماني المجمع اسوة بالمصارف المرابطة والاقليمية



يوم الاعلامية  
22 شباط،  
يوم استشهاد  
الاعلامية  
اطوار بهجت  
متوجا  
بتاسيس  
منتدى  
الاعلاميات  
العراقيات

منتدى الاعلاميات العراقيات  
جائزة اطوار بهجت