

* منتدى الاعلاميات يختتم فعاليات السلم المجتمعي بالتعاون مع دائرة المنظمات غير الحكومية

* أغرب 10 قوانين في العالم

* شبكة صوتها في الانبار تناقش ملف الامن الانتخابي واهمية دعم المرأة المرشحة

* إليسا تتصدر الترنز في العراق بحفل اربيل

* العراقية دانة حسين تحصد الميدالية الذهبية عن سباق الـ 100 متر

* ماجدة الشجيري ..

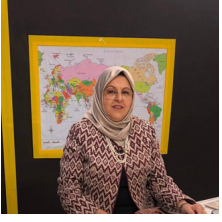
الإعلامية الناجحة تحتاج أن تكون
صاحبة محتوى وحضور تتوج بأفكار
ناضجة



شبكة صوتها في صلاح الدين
توصي بأهمية دعم وتشجيع
المرأة لتمكينها في المشاركة
لتحقيق السلام

12

المهارات التي يجب أن
تتعلمها لتكون متحدث
ناجح



16

عطش دجلة



21

اطلالة النجمة إيناس طالب
بتوقيع مصمم الأزياء سيف
العبيدي



24

أطعمة للحفاظ على صحة
الرئتين



26

كعكة الدايجستف



28



صورة الغلاف للاعلامية ماجدة الشجيري

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

التصوير الفوتوغرافي
عباس كردي - علي سعد
رغيب اموري - احمد عبد الرزاق

البريد الالكتروني

soutuhamagazine@gmail.com

موبايل

07818811592

موقعنا على الانترنت

www.sawtuha.com

صفحتنا على الفيسبوك

http://www.facebook.com/soutuha

سؤال وجواب

«تحب اسئلتك، كُلاً منها كغرفة مغلقة الا تعيش الان سوى اسئلتك ربما بمجرد انك تعيشها، تتوصل يوماً، ومن دون ان تدري، الى الاجوبة»

يسأل الاطفال كثيرا واحيانا ينتابنا الأزعاج لكثرة ما يسألون.. ماما شلون صرت؟ ومنين اجيت؟ واختلف سؤال الصغير عن الكبير فالأول بريء والثاني حمل في طياته غاية وهواجس، وحتى الجواب اختلف فلكل غايته في صياغة اجوبته.

يكبر الاطفال وتتغير الاسئلة وغالبا ما تكون اسئلة مع الذات نسأل خوالج النفس ماذا اريد؟ كيف سأكون؟ هل سأنجح؟ اين يكمن الحل؟ ووو ارهقتنا كثرة الاسئلة وانزعجنا ايضا من الاجوبة، واحيانا نجد الاسئلة بلا سؤال قد تكون مجرد مزحة او بابا للاستحيار . اسئلة لونها حمراء، اسئلة نخجل منها، اسئلة نحبها واخرى نكرها، تبدو تافهة وتارة تبدو ناضجة وبعد مرور الزمن نضحك منها، اسئلة تتخطاها بحجة العيب والحرام واخرى نروج لها بحجة التقوى والالتزام، وبكل الاحوال نبقى نسأل ونحن مختلفون في غرفة مغلقة، غرفة نبيها بوحى خيالنا هروبا من واقعنا.

اليوم اسأل كم عشنا في ظلام الاسئلة وكم وضعنا ونحن نبحث عن اجوبة باتت دفينه مجتمعات لم تدرك لغاية الان معنى ان يكون هناك جوابا مقنعا؟

حاول بعض المفكرين والفلاسفة ان يجدوا حلا لأحجية الاسئلة فحاوروا الذات والعقل وحاوروا حتى الاديان كتبوا وناقشوا ودرسوا منهم من رجم واطلق عليه تسميات لغرض التقليل من شأنه وتشويه فكره ومنهم من ظل يراوح فظل يأكل ايامه دون ان يدري وألا هو مستلق على فراش رث وحيدا ورائحته تنذر بان هناك جثة يتوجب دفنها وهناك من ترك كل شيء واعتزل ليسأل نفسه لماذا انا؟ لما كنت اسأل وابحث واكتب؟ لما لم يكن غيري واعيش حياتي ببساطتها واترك لغيري عقدة السؤال؟

يسأل الاطفال فيقال انهم صغار ونيتم لسذاجة السؤال.. يسأل الكبار فيقال اصابه الخرف واغتلت عقله.. اسأل انا فيقال تبحت عن قارورة الحياة في بركة ماء جفت يوم علمت ان هناك سؤال..



الدكتورة نبراس المعموري

يعلن عن نتائج الدراسة الميدانية (دور الاعلام في الحد من خطاب الكراهية وتعزيز السلم المجتمعي)

الكراهية
 ٥- يسهم الاعلام بنشر معلومات مضللة تدعم خطاب الكراهية
 ٦- يسود خطاب الكراهية في مواقع التواصل الاجتماعي كما يليه الاعلام التقليدي المرئي
 ٧- نسبة ٦١٪ من مواقع التواصل الاجتماعي هي ارض خصبة للحد من خطاب الكراهية اذا ما استثمرت بالشكل الصحيح
 ٨- استقلالية المؤسسات الاعلامية يساعد على التقليل من خطاب الكراهية
 ٩- ضعف وجود مؤسسات اعلامية تواجه خطاب الكراهية
 ١٠- يعد الفساد المالي والاداري سببا في اثاره خطاب الكراهية عبر وسائل الاعلام
 ١١- اكثر انواع التي تغذي خطاب الكراهية هو الخطاب الاعلامي السياسي
 ١٢- من اهم حلول الحد من خطاب الكراهية في المرتبة الاولى انتاج برامج تعزز السلام المجتمعي وتنفيذ خطاب الكراهية، تليها تشريع قانون جرائم المعلوماتية
 ١٣- بالامكان تحقيق السلم المجتمعي من خلال الارتقاء بدور الاعلام وتفعيل دور القضاء لنفذ القانون
 ١٤- اكثر الجهات التي كان لها دور في التصدي لخطاب الكراهية وتعزيز السلم المجتمعي هي منظمات المجتمع المدني تليها رجال الدين وخلصت الدراسة الى مجموعة من التوصيات تنشر لاحقا في كتاب مفصل يكون اداة مهمة للباحثين في هذا المجال وكذلك المؤسسات الحكومية والاعلامية في كيفية الحد من خطاب الكراهية

الاستفادة بما ورد من نتائج ميدانية يمكن ان تكون خريطة عمل مستقبلية كائلاعلاميات العراقيات دور كبير فيها. عضو مفوضية حقوق الانسان الدكتور انس العزاوي عبر خلال كلمته عن شكره وتقديره للجهد المميز الذي بذل بصدد انجاز دراسة ميدانية متخصصة لتحقيق السلم المجتمعي وبالشراكة مع المفوضية وكذلك كلية العلوم السياسية جامعة بغداد مشيرا الى مواصلة العمل مع منتدى الاعلاميات لغرض تنفيذ ما ورد من توصيات مهمة . اما مدير عام دائرة المنظمات غير الحكومية اشرف الدهان فاشار الى اهمية متابعة نتائج الدراسة خاصة ما يتعلق بتشريع قانون جرائم المعلوماتية وفق رؤية مشتركة تخدم الصالح العام وتحفظ الحريات التي كفلها الدستور
 اختتم المؤتمر بعرض نتائج الدراسة من قبل الباحثين نور نبيه وادريس جواد وامل علي وهي
 ١- اكثر اشكال خطاب الكراهية هي اقضاء الاخرين عن المشاركة والنظرة الدونية للآخرين
 ٢- اكثر سبب من اسباب انتشار خطاب الكراهية هو الموروث الثقافي والاجتماعي تليها التقسيمات الاثنية والمذهبية، ثم دور رجال الدين في التحريض.
 ٣- ابرز الاثار الناجمة عن خطاب الكراهية هي قتل روح الابداع في المجتمع وهجرة الكفاءات، ايضا انتشار التطرف والتغير الديموغرافي
 ٤- من حيث النوع الاجتماعي (نساء ورجال) كان هناك توازي من حيث التعرض لخطاب

نظم منتدى الاعلاميات العراقيات وبالتنسيق مع دائرة المنظمات غير الحكومية وبدعم من السفارة الالمانية في العراق مؤتمر لاعلان نتائج دراسة (دور الاعلام في الحد من خطاب الكراهية وتعزيز السلم المجتمعي) وبحضور ومشاركة وزارة الثقافة ومفوضية حقوق الإنسان ودائرة المنظمات غير الحكومية و وزارة التعليم العالي ممثلة بكلية العلوم السياسية جامعة بغداد بالاضافة الى شخصيات رسمية وغير رسمية من العاملين في مجال الاعلام والامن والمجتمع المدني . افتتح المؤتمر الذي ادارته الاعلامية ايناس حليم بالنشيد الوطني وكلمة لرئيسة منتدى الاعلاميات الدكتورة نبراس المعموري وضحت من خلالها سير المشروع والانشطة التي نفذت على مدى عام والتي توزعت بين بناء قدرات في مجال رصد خطاب الكراهية والحد منه اضافة الى الاجتماعات التي عقدت مع الجهات الحكومية والحملة الاعلامية التي اطلقت في بغداد بمشاركة شخصيات فنية واعلامية واكاديمية واختتمت بالمعموري كلمتها باهمية التعاون المشترك بصدد تنفيذ ما ورد في الدراسة البحثية التي انجزت ضمن المشروع والتي شملت ٤٠٠ عينة في بغداد موزعة جغرافيا وسكانيا ونوع اجتماعي وفق احصاءات وزارة التخطيط.
 من جانبه اشار الدكتور نوفل ابو رغيف وكيل وزارة الثقافة الى اهمية الانشطة التي نظمت خاصة ما يتعلق برصد خطاب الكراهية لما له من اثر سلبي على تماسك المجتمع واكد ابو رغيف على ضرورة



منتدى الاعلاميات

يختتم فعاليات السلم المجتمعي بالتعاون مع دائرة المنظمات غير الحكومية

ونبذ الماضي والتعايش بسلام، مؤكدة على ضرورة الابتعاد عن العبارات التي تدعو إلى الفرقة والعنف والتمييز، داعية إلى استثمار وسائل التواصل الاجتماعي في التأكيد على التآخي والسلام. واعتمد المهرجان مجموعة من الأنشطة الفنية والثقافية، وتضمنت فقرات شعرية وعروض للأزياء الفلكلورية وبازارات وغيرها من الفقرات التي بعثت رسائل واضحة عن التسامح ونبذ الكراهية.

التلاحم الوطني بين مختلف شرائح المجتمع العراقي الذي يتسم بتنوع أطيافه، لافتا إلى أن الحكومة ضمن توجهاتها تدعم المبادرات التي تسهم في تحقيق الأمن والاستقرار في مختلف مدن البلاد، أبرزها التي ترتبط بالهوية الوطنية وتلاحم المجتمع وتعميق قيم التسامح بين أفراد.

من جانبها أشارت مدير منتدى الاعلاميات العراقيات د. نبراس المعموري إلى أن الهدف من المهرجان يأتي لبث روح التآخي والتسامح

تحت شعار (لا لخطاب الكراهية.. نعم للسلم المجتمعي) نظم منتدى الاعلاميات العراقيات بالتعاون مع دائرة المنظمات غير الحكومية في الامانة العامة لمجلس الوزراء وبدعم من السفارة الالمانية في العراق؛ مهرجان السلم المجتمعي في المركز الثقافي البغدادي في شارع المتنبي.

أكد مدير عام دائرة المنظمات غير الحكومية السيد أشرف الدهان على أهمية مثل هذه المهرجانات المدنية و الجماهيرية، التي تعكس



قمة ثلاثية عراقية مصرية أردنية في بغداد لبحث تعزيز التعاون

متابعات
سياسية

عقد رئيس الوزراء العراقي مصطفى الكاظمي، والرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، والعهل الأردني الملك عبدالله الثاني، في بغداد قمة ثلاثية تناولت تعزيز التعاون في مجالات مختلفة بين الدول الثلاث وملفات إقليمية رئيسية.

وقال الكاظمي في كلمة افتتاحية للقمة، إنها «تتعد في وقت وفي انعطاف تاريخية خطيرة تمر بها المنطقة وكل دول العالم، بالخصوص مع تحديات وباء كورونا..»

وأوضح الكاظمي «نعمل على تطوير التنسيق في المجال الأمني والاستخباري، وبالأخص فيما يتعلق بمواجهة الإرهاب وتمويله، بالإضافة إلى التنسيق في مجال التعليم والثقافة وفي مجالات الشباب والرياضة والفنون والصحة».

وتابع حسين أن الوفود المشاركة في القمة بحثت على المستويات الثنائية والثلاثية آليات العمل في المجالات الاقتصادية والسياسية، وتطرق إلى كافة مشاريع العمل المشترك، ومنها المدن الصناعية وتصنيع الأدوية والمبيدات الزراعية والإعمار، كما تم بحث العمل المشترك في المجالات السياسية وما يخص المنطقة وقضاياها.



الأمم المتحدة تصدر بيان بشأن ضحايا العنف الجنسي بالعراق

أصدرت الأمم المتحدة، بياناً بشأن ضحايا العنف الجنسي في العراق. وقالت نائبة الممثلة الخاصة للأمين العام للأمم المتحدة في العراق، إنغيبورغ سولرون غيشلادوتير، في بيان بمناسبة اليوم الدولي للقضاء على العنف الجنسي في حالات النزاع، تلقت صوتها نسخة منه، إن «بعثة الأمم المتحدة لمساعدة العراق (يونامي) تؤكد مجدداً اليوم التزامها بالقضاء على العنف الجنسي في حالات النزاع».

وأضافت غيشلادوتير، أن «تشريع قانون الناجيات الأيزيديات في شهر آذار من هذا العام، كان خطوة كبيرة نحو تلبية احتياجات الناجيات من الفئات التي ارتكبتها ما يسمى بتنظيم الدولة الإسلامية في العراق والشام (داعش)».

ولفتت إلى أن «القانون ينص على تقديم التعويضات والرعاية للناجيات وإعادة تأهيلهن في المجتمع»، مشدداً على أن «التنفيذ الكامل للقانون يعد أمراً ضرورياً، إذ ينبغي تمكين الناجيات للحصول على كافة المستحقات ذات الصلة الواردة في القانون».

ودعت، السلطات العراقية إلى «تكتيف جهودها لضمان محاسبة مرتكبي هذه الجرائم الفظيعة، وضمان توفير الموارد الكافية، بما في ذلك الموارد المالية والبشرية، للوفاء باحتياجات كافة ضحايا العنف الجنسي في حالات النزاع».

وختمت المسؤولية الأممية، بالقول: «ومع إحيائنا لهذا اليوم المهم، نكرم الضحايا والناجين من العنف الجنسي ونشيد بهؤلاء الذين يعملون من أجل تحقيق المنع والمساءلة».



الامانة العامة: إستقبال الوجبة الثانية من الناجيات الإيزيديات في بغداد



أعلنت دائرة المنظمات غير الحكومية في الأمانة لعامة لمجلس الوزراء، استقبال الوجبة الثانية للناجيات الإيزيديات في العاصمة بغداد، والمتضمنة (١٠) نساء. وذكرت الامانة في بيان تلقت صوتها نسخة منه، ان ذلك يأتي في إطار برنامج علاج الناجيات الإيزيديات الذي أطلقته الامانة العامة لرئاسة مجلس الوزراء؛ لتقديم الرعاية والعلاج والتأهيل النفسي للمتحررات من قبض عصابات داعش الإرهابية. وقال مدير عام دائرة المنظمات غير الحكومية أشرف عبد الكريم مراد، إنه بعد إكمال جميع الاستعدادات وتهيئة الأمور الطبية واللوجستية كون الدائرة هي الجهة التنفيذي، فقد تم هذا اليوم استقبال الوجبة الثانية من الناجيات الإيزيديات ضمن برنامج علاجي وتأهيلي لمساعدتهن على الاندماج بالمجتمع.

شبكة صوتها في ذي قار بمشاركة جهات حكومية تناقش ملف التمكين الاقتصادي للمرأة .

بعض الدراسات التي قامت بها الغرفة من أجل تسهيل وتقليل الكثير من الإجراءات التي تساعد المرأة في سهولة حصولها علي قروض ميسرة. كما تحدثت رئيس اتحاد نقابة العمال في ذي قار السيد هشام العبادي عن سعي النقابة وبشكل مستمر في التواصل مع كافة شرائح المجتمع فيما انه قد اتفق كلا من الدكتور عبدالهادي الركابي المستشار في الأمم المتحدة والسيدة حوراء طلال منسقة منظمة (UNIDO) على ي اقامة دورات تدريبية تعمل على صقل وتنمية قدرات النساء من جانبه اكد معاون المحافظ المهندس فيصل الشريفي عن ما يعتري المحافظة من تغيرات وما يحتاجه مجتمع ذي قار من فتح افق التعاون مع العديد من الشركات الاستثمارية الكبيرة وبالتالي سوف نحقق ونوفر العديد من فرصة العمل للمرأة والرجل في نفس الوقت . في ختام الندوة وبعد فتح باب النقاش للحضور توصل المجتمعون الى ضرورة زيادة الدعم الحكومي لتعزيز مشاركة النساء في سوق العمل وبمختلف التخصصات ، وضرورة ادماج النوع الاجتماعي في شراكة القطاعين العام والخاص وتعزيز الوصول إلى الأصول الانتاجية والمعرفية، بالإضافة إلى الاستفادة من الاصلاحات والمبادرات التي تقدمها الحكومة والافراد بهذا الصدد.

قار السيد عبد الحميد الحصونة عن الوضع الاقتصادي في المحافظة و ابرز الحلول التي يمكن من خلالها تحسين الواقع بالاضافة الى كيفية اخذ القروض التي من شأنها أن تحل الكثير من احتياجات المرأة . كما تطرق مستشار رئيس الوزراء السيد حسين جبار مطشر عما تقوم به رئاسة الوزراء من اهتمام بالغ الأهمية في إيجاد وتسخير كافة الإمكانيات الحكومية التي من شأنها أن تساعد المرأة في مزاولة العمل الاقتصادي. اما مدير الشرطة المجتمعية المقدم حسين العديد من الإحصائيات والصور المرفقة حول واقع المرأة العراقية وما تعانیه من تهميش واضح ولمموس. من جانبه اشار نائب رئيس غرفة تجارة الناصرية السيد ماهر طوبي الى

بدعم من هيئة الأمم المتحدة للمرأة وصندوق المرأة للسلام والعمل الانساني، عقدت تنسيقية شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان في ذي قار، ندوة حوارية بشأن التمكين الاقتصادي للنساء والية الحد من الفقر، بمشاركة شخصيات حكومية والشرطة المجتمعية ومنظمات المجتمع المدني. افتتحت الندوة السيدة خمائل جليل الزبادي منسقة الشبكة في المحافظة باستعراض أهم الأنشطة التي نظمت بالمحافظة وماهي أسباب التي دعت إلى انعقاد الندوة في ظل الظروف الراهنة، واهمية ايجاد سبل التعاون بين الجهات الحكومية ومنظمات المجتمع المدني لتوفير مناخ اقتصادي جيد يمكن من تعزيز مشاركة المرأة. من جانبه اشار رئيس هيئه استثمار ذي



أغرب 10 قوانين في العالم

على الصعيد العالمي تتراوح القوانين من الغريب والرائع إلى الغريب تمامًا وإليك أغرب القوانين حول العالم والتي سنتدهش عند معرفة بعضهم ولن تصدق أن هناك قانون للسلمون على سبيل المثال!

١- قانون حفظ سمك السلمون ينص قانون السلمون الشهير للبرلمان لعام ١٩٨٦ على أنه من غير القانوني الاحتفاظ بسمك السلمون في ظل ظروف مربية تنص المادة ٣٢ من قانون السلمون لعام ١٩٨٦ على أن مناوله السلمون في ظروف مربية يعتبر جريمة.

وينشئ هذا القسم جريمة في إنجلترا وويلز لأي شخص يتلقى أو يتخلص من أي سمك سلمون في ظروف يعتقد بشكل معقول أن السلمون قد تم صيده بشكل غير قانوني والعقوبة القصوى هي السجن سنتين. قد يجعل السياق القانون أقل غرابة ولكن مع ذلك فإن الاحتفاظ بسمك السلمون بشكل مثير للريبة هو جريمة مضحكة جدًا يتم القبض عليك من أجلها.

٢- قانون عبور الطريق مع الدجاج إذا كنت تملك أي دجاجات في كويتمان جورجيا فمن غير القانوني السماح لها بعبور الطريق، ببساطة يريد القانون بشكل أساسي من المالكين التحكم في دواجنهم في جميع الأوقات. ويكون هذا منطقيًا عندما تتخيل خطر السماح لحيوانات المزرعة بالركض لكن خصوصية القانون حول عدم السماح للدجاج بعبور الطريق تبدو حقيقية للنكتة وتؤدي إلى قراءة مضحكة.

وتحب جورجيا أن تضمن سلامة وقدسية دجاجها كما هو الحال في Gainesville Georgia عليك أن تأكل الدجاج المحلي بيدك، احتفظ بالشوك بعيدًا عنهم. ويصف القانون الدجاج بأنه "طعام شهى مقدس لبلديته ربما لهذا السبب يستحق الدجاج قانونًا محددًا لسلامة النقل وتحقق من هذه القوانين

الأمريكية الغربية بشكل لا يصدق الموجودة بالفعل!

وقد تحبس إذا قمت بمخالفة قانون الدجاج

٣- تغيير المصباح الكهربائي

تقول ثاني أكبر ولاية في أستراليا أنه من غير القانوني تغيير المصباح الكهربائي إلا إذا كنت كهربائيًا مرخصًا، بموجب القانون الفيكتوري، كان تغيير المصباح الكهربائي بدون ترخيص ساري المفعول مخالفًا للقانون، جلب نورك بين يديك غرامة قدرها ١٠ دولارات أسترالية. ومع ذلك تم تعديل هذا القانون بموجب مراجعة لقانون سلامة الكهرباء لعام ١٩٩٨ وقالت متحدثة باسم Energy Safe Victoria: "في حين أن قانون سلامة الكهرباء يجعل من غير القانوني القيام بالأعمال الكهربائية الخاصة بك إذا لم تكن مرخصًا فإن تغيير المصباح الكهربائي وإزالة قابس من المقبس تم إعفاؤهما على وجه التحديد من هذا المطلب بموجب الأمر في مجلس G١٧".

٤- قانون الابتسامه

تنص مدينة ميلانو في إيطاليا على أن الابتسام شرط قانوني في جميع الأوقات باستثناء الجنازات أو المستشفيات، ابتسامه ما مع الوجه الطويل؟ في ميلانو يجبرك القانون على الابتسام، يتم تحديده بموجب لائحة مدينة من العصور النمساوية المجرية ولم يتم إلغاؤها أبدًا.

وشملت الاستثناءات من يرتاد الجنازات والعاملين بالمستشفيات أو أولئك الموجودين بجانب سرير أحد أفراد الأسرة المريض. بالنسبة لأي شخص آخر لا يوجد عذر لكونه كئيبيًا والبدليل هو الغرامة ويجب أن يكون هذا أحد أغرب القوانين على الإطلاق

٥- في فلوريدا من غير القانوني تمرير الرياح في مكان عام بعد الساعة ٦ مساءً أيام الخميس، هناك بعض الجدل حول هذا وإنه بالتأكيد قانون منسي ولم يتم تطبيقه

حقًا في فلوريدا وربما تمت كتابته في القرن التاسع عشر ونسي منذ ذلك الحين. ليس من الواضح لماذا أصبح هذا قانونًا أو قانونًا مشاعًا في المقام الأول.

٦- إذا كنت تمتلك حمار احذر من هذا القانون من المخالف للقانون أن يكون لديك حمار نائم في حوض الاستحمام الخاص بك بعد الساعة ٧ مساءً، في ولاية أريزونا دخل هذا القانون حيز التنفيذ بسبب قضية تهديد عام في عام ١٩٢٤. واعتاد التاجر السماح لحماره بالنوم في حوض الاستحمام. غمرت المياه المدينة عندما انكسر سد محلي وانجرف الحمار على بعد ميل من الوادي. نجا الحمار، لكن السكان المحليين قضوا الكثير من الوقت والقوى البشرية لإنقاذ الحيوان. صدر هذا القانون بعد فترة وجيزة.

٧- قانون حماية الصحة النفسية للكلاب

من المخالف للقانون عدم تمشية كلبك ثلاث مرات على الأقل يوميًا في تورين بإيطاليا، سيتم تغريم أصحاب الكلاب في تورينو بإيطاليا ما يصل إلى ٥٠٠ يورو إذا لم يمشوا حيواناتهم الأليفة ثلاث مرات على الأقل في اليوم بموجب قانون جديد من مجلس المدينة. وتعتبر إيطاليا نفسها أمة محبة للحيوانات وفي العديد من المدن ققط ضالة ومحمية بموجب القانون. لفرض القانون ستعتمد شرطة تورينو إلى حد كبير على مساعدة المرشدين الذين يكتشفون المعاملة القاسية من قبل الجيران. تورين لديها أكثر قواعد حماية الحيوان صرامة في البلاد. حتى أنهم منعوا ساحات المعارض من التخلي عن الأسماك الذهبية في أكياس.

٨- ماذا تفعل إذا طلب رجل غريب استخدام مرحاضك! وفي اسكتلندا إذا قرع أحد على بابك وطلب منك استخدام مرحاضك فيجب عليك السماح له بالدخول، نعم هذا يعني أنه بموجب القانون إذا كنت بحاجة إلى المرحاض يمكنك أن تقترح أنه من غير القانوني بالنسبة

لهم حرمانك من استخدام المرحاض. ومع ذلك فإن هذا القانون مشكوك فيه فكيف نقترح على الناس السماح لأي شخص بدخول منزلهم؟ لقد وضع هذا القانون العديد من القوانين الأكثر سخافة لكنني لم أجد أي سياق وراء هذا القانون الغريب. ٩- في ساموا من غير القانوني أن تنسى عيد ميلاد زوجتك سوف تحصل على أكثر من المعاملة

الصامتة من زوجتك إذا نسيت عيد ميلادها في ساموا. من غير الواضح كم من الوقت ستستغرق عقوبتك ، ولكن ربما لن يكون الأمر سيئاً للغاية بعد فترة من الوقت لتفكر في كيفية تعويضها. ١٠- تجعل بلدة ساربورنكس الفرنسية شراء قطعة أرض للدفن قبل الموت شرطاً قانونياً حدثت بعض المشكلات في هذه المدينة الفرنسية مع أشخاص يموتون بشكل

عشوائي ثم يتوقعون دفنهم. أصدر العمدة مرسوماً يحظر على الناس الموت داخل حدود المدينة ما لم يكونوا قد اشتروا مسبقاً قطعة أرض في مقبرة محلية. والناس الذين يموتون على أي حال سيعاقبون بشدة. لكن ما هو نوع العقوبة التي توقعها على الموتى غير واضح حتى الآن.



الحكومة المحلية في بابل تستجيب لتوصيات شبكة صوتها ضمن مشروع المرأة والسلام والعمل الانساني



اصدرت الحكومة المحلية في بابل يوم ١٣ حزيران مجموعة من القرارات الخاصة لغرض تنفيذ التوصيات التي خرجت بها اجتماعات وندوات شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان، بدعم من هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق وصندوق المرأة للسلام والعمل الانساني، بشأن تعزيز مشاركة المرأة و مواجهة التحديات التي تواجهها .

وقد وافق محافظ بابل الدكتور حسن منديل على اقامة ورش تدريبية للعاملين في القطاع الصحي حول حقوق الانسان وثقافة عدم التمييز ونشر مبادئ التعاون والتسامح والتعامل الانساني اضافة الى اشراك منظمات المجتمع المدني في لجنة الاتجار بالبشر ومتابعة حالات الاتجار التي تتعرض لها النساء بالذات والتعاون المشترك مع منظمات المجتمع المدني .

وتعد موافقة الحكومة المحلية في بابل على بعض توصيات الانشطة التي نظمتها شبكة صوتها في المحافظة مؤشرا ايجابيا يحسب لحراك المجتمع المدني وبالذات النسوي. من جانبها تتقدم شبكة صوتها بوافر الشكر والتقدير لكل من سعى لايقال صوت المجتمع المدني بشأن الحد من التحديات التي تواجه المرأة في محافظة بابل وبالذات الدكتور جابر جواد الحمداني مدير قسم تقويم الاداء في ديوان المحافظة وكذلك الشكر موصول لمحافظ بابل الدكتور حسن منديل لمواقفه المساندة للمرأة وتعاونه مع المجتمع المدني والمنظومة الاممية.

Republic Of Iraq
Babylon Governorate
Performance Evaluation

جمهورية العراق
ديوان محافظة بابل
مجموعة الاغذية والمشروبات الشاملة

بابل عاصمة العراق الحضارية

السيد محافظ بابل المحترم

م / دورات تدريبية

اثناء حضورنا يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٥/٣٠ الندوة الحوارية التي اقامتها منظمة شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان بعنوان (الواقع الصحي للنساء في محافظة بابل واليات تحسين هذا القطاع بما يضمن بيئة صحية آمنة) وبرعاية الامم المتحدة وبمشاركة منظمات المجتمع المدني في بابل ودائرة صحة بابل تم رفع توصيه باقامة دورات تدريبية توعوية من قبل منظمات المجتمع المدني الى الموظفين في القطاعات الصحية والمستشفيات وخصوصا" العاملين بتماس مباشر مع المواطنين لنشر ثقافة حقوق الانسان والتعامل الانساني مع المرضى الراقدين في المستشفيات والمراجعين وذلك لتعزيز العلاقة الانسانية بين الكوادر الصحية والمرضى والمراجعين .

راجين موافقتكم على مفاتحة دائرة صحة بابل لابداء المساعدة والتعاون مع منظمات المجتمع المدني لاقامة تلك الورش التدريبية وتنسيق العمل مع المنظمات ذات التخصص الذي يدعم دائرة صحة بابل في تحقيق خدمة افضل للمواطنين .

مع التقدير

الدكتور
جابر جواد الحمداني
مدير قسم تقويم الاداء وادارة الجودة الشاملة
٢٠٢٠ / /

بالتعاون مع مدير

شبكة صوتها في الانبار تناقش ملف الامن الانتخابي واهمية دعم المرأة المرشحة مجتمعيًا ومؤسسيًا

المقبلة كما حصل في انتخابات، و تنظيم حملات توعوية وتثقيف تجتمع فيها الجهات الحكومية ومنظمات المجتمع المدني بصدد الترشيح خاصة مايتعلق بدعم الحملات الانتخابية والتثقيف بأهمية انتخاب المرأة ومتابعة البرامج الانتخابية للكتل السياسية، ومدى تضمينها قضية المرأة اضافة الى مدى الالتزام فيما بعد بالوعود التي قطعها الكتل السياسية بصدد التمكين كما تضمنت الندوة توصية باهمية مساهمة الشخصيات البارزة من شيوخ العشائر ورجال الدين والاحزاب في دعم التمكين والمشاركة السياسية للمرأة وتغيير الصورة النمطية الاسائدة في المجتمع

الجهات الحكومية ومنظمات المجتمع المدني بما يكفل بيئة انتخابية ناجعة تمكن المرأة من خوض الانتخابات. من جانبه ايد ممثل الشرطة المجتمعية العميد عبدالرزاق عبدالله ما تطرقت اليه العبيدي و اشار الى الامن الانتخابي للمرشحة وما يترتب عنه من مشاركة فاعلة، كما تطرق الدكتور محمد خليفة من مديرية الاوقاف في الانبار الى اهمية مساندة المرأة في عملية الترشيح وحمايتها مسؤولية مجتمعية تشترك بها كافة الشرائح وفي مقدمتهم رجال الدين. وبعد فتح باب النقاش توصل المجتمعون الى اهمية اتخاذ اجراءات رادعة من قبل المفوضية المستقلة للانتخابات بصدد التشهير التي تتعرض له عدد من المرشحات للانتخابات

بدعم من هيئة الامم المتحدة للمرأة وصندوق العمل الانساني، عقدت تنسيقية شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان في الانبار، ندوة حوارية بعنوان (حملة المدافعة المناصرة لدعم النساء المرشحات للانتخابات البرلمانية) بمشاركة الشرطة المجتمعية ومديرية الاوقاف، والدكتور صبري عبدالله مدير شؤون العشائر اضافة الى الدكتور ايمن عباس مستشار المحافظ، ومجموعة من منظمات المجتمع المدني والمؤسسات والشخصيات الاعلامية والنساء المرشحات. افتتحت الندوة الانسة هاجر العبيدي منسقة الشبكة في المحافظة باستعراض اهم الانشطة التي نظمت واسباب انعقاد الندوة واهمية تعزيز سبل التعاون بين



شبكة صوتها في صلاح الدين توصي بأهمية دعم وتشجيع المرأة لتمكينها في المشاركة لتحقيق السلام

تصحيح المفاهيم وبعض العادات والافكار السائدة لدى البعض. من جانب اخر تحدث الناشطون و الناشطات المدنيات عن دورهن في المشاركات العامة و كيف اسهمن في حل الكثير من المشاكل المجتمعية العالقة وان دورهن البارز في ادارة الازمات خاصة خلال جائحة كورونا كان لهن الدور الكبير في حشد المعونات الانسانية للاسر الفقيرة و قيادتهن للمجتمع ، و اكد الاساتذة و المدرسين بان المرأة قادرة كما الرجل على العمل و التغيير في الواقع العام و ان دورها مهم في العملية التربوية و لا يقل اهمية عن دور الرجل و اوجب مشاركتها و نتج عن الندوة توصيات ابرزها هي اهمية عودة الطلبة للمدارس مع الالتزام بتعليمات خلية الأزمة و زيارات دورية من قبل الصحة و الشرطة المجتمعية لمراقبة الواقع الصحي و عدم انتشار الوباء.

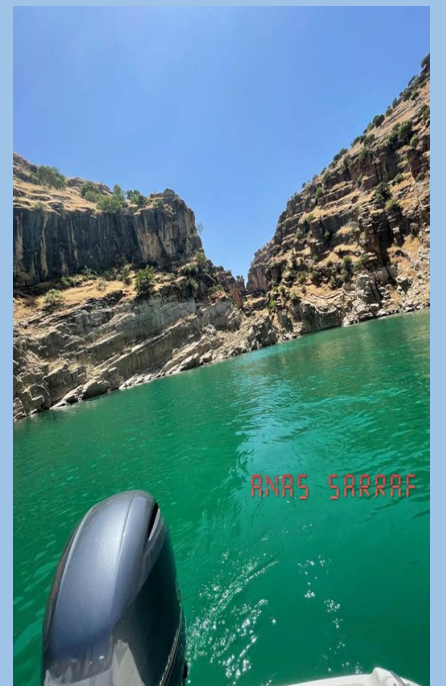
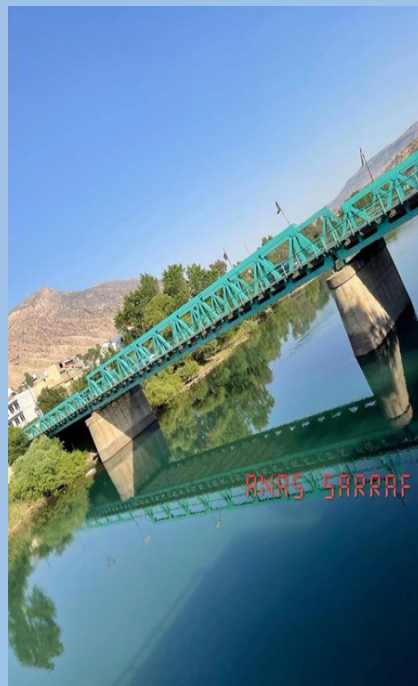
مقامية، عماد توفيق محي ممثل دائرة الهجرة والمهجرين، وليد خالد ممثل تربية صلاح الدين. تخلل الندوة الحوار المفتوح مع المشاركين وطرح الافكار و المشاكل التي تواجه المرأة و تعيق مسيرة عملها و اشاد الحضور بدور منظمات المجتمع المدني في تشجيع المرأة على المشاركة في النشاطات المجتمعية. من جانبه اكد الرائد (عبدالكريم عمر) مدير الشرطة المجتمعية بان دور المرأة لا يقل عن دور الرجل و ان وجودها في المؤسسات و النشاطات و مشاركتها له اثر ايجابي في دعم السلم المجتمعي ، كما اشارت (ضحى عبدالقادر وهيب) مسؤولة قسم تمكين المرأة ضرورة ان يكون للمرأة دور اكبر و مساهمة متعددة الجوانب التي ينتج عنها عدالة مجتمعية و توازن جنسري الذي يساهم في تحقيق السلم، كما اكدت على ضرورة

بدعم من هيئة الامم المتحدة للمرأة و صندوق العمل الانساني، عقدت تنسيقية صلاح الدين لشبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان ، ندوة حوارية بعنوان (تعزيز مشاركة المرأة في المفاوضات و لجان السلام و دور القيادات و الشخصيات المجتمعية في ترسيخ ثقافة مشاركة المرأة) ، افتتحت الندوة السيدة دنيا علي منسقة شبكة صوتها في صلاح الدين، للتعريف بأهم الانشطة التي نظمت بهذا الصدد و اسباب عقد الندوة سيما التعاون المشترك بين منظمات المجتمع المدني و المؤسسات الحكومية. و تضمنت الندوة الحوارية حضور متنوع من فئات المجتمع منهم مدرسين و معلمين و طلاب و اساتذة جامعيين و حضور كل من مركز الدفاع المدني متمثلا بالرائد احمد ضياء حمدي، وايضا زاحم اسماعيل علي ممثل القائم



منتجع آشور السياحي في السليمانية (سد دوكان)

من اجمل منتجعات شمال العراق على
سفح جبل يطل على البحيرة الصغرى..



الاعلامية ماجدة الشجيري

الإعلامية الناجحة تحتاج أن تكون صاحبة محتوى وحضور تتوج بأفكار ناضجة

حاورتها : انتخاب القيسي

الاعلامية ماجدة الشجيري تولد بغداد بدأت مشوارها الاعلامي بمحاولات بسيطة في إحدى الصحف المحلية بسبب رفض الاهل لفكرة الدخول إلى عالم الإعلام لذلك بقيت أحلامها عبارة عن كتابات اسقطت حيرها ورقا بعدها حاولت بشتى الطرق ان تصل الى مبتغاهها وتحقق أحلامها وتقنع ذويها بحبها الكبير للإعلام لتنتقل بعدها بقوة وتجعل هدفها صوب عينيتها فتبدأ خطواتها تدريجيا في عالم الاعلام لتكون محطاتها الاولى اذاعة المستقبل ومن ثم اذاعة الرشيد..

نمت ونضجت أكثر مهاراتها الاعلامية لتنتقل فيما بعد للعمل مقدمة برامج سياسية ومذيعه اخبار في قنوات فضائية عدة.

لمجلة صوتها حوار مهم وشيق معها.



مشاكل الصحافة والإعلام في العراق،

والحلول امست غير مستحيلة؟

حاليا لا توجد اي حلول لمشاكل الصحافة طالما الوضع العام غير مستقر.

* برأيك ماذا تحتاج الإعلامية العراقية حتى تصل للعالمية؟

الإعلامية الناجحة تحتاج أن تكون صاحبة محتوى وأفكار ناضجة لان الوصول للعالمية ليس امرا سهلا واهم شيء ان تكون صاحبة رسالة ومبدأ

* هل نجحت الإعلامية العراقية في

وجودها عند موقع الأحداث الساخنة؟ بالطبع هناك الكثير من الاعلاميات اثبتن

هو زوجي ...

* اهم مقابلة اجريتها في عملك؟

اهم مقابلة واصعبها حينما كنت في دورة تدريبية.. واستضفت شخصية اعلامية تركية (مراد برداقي) من قناة TRT الناطقة بالعربية واجتزت الاختبار بمهارة

* أين كانت ستحملك الحياة لو لم تتجهي لعالم الاعلام؟

بصراحة منذ صغري وانا أطمح لمجال الإعلام والطيران.. كان حلمي المرافق للإعلام هو مضيعة طيران .

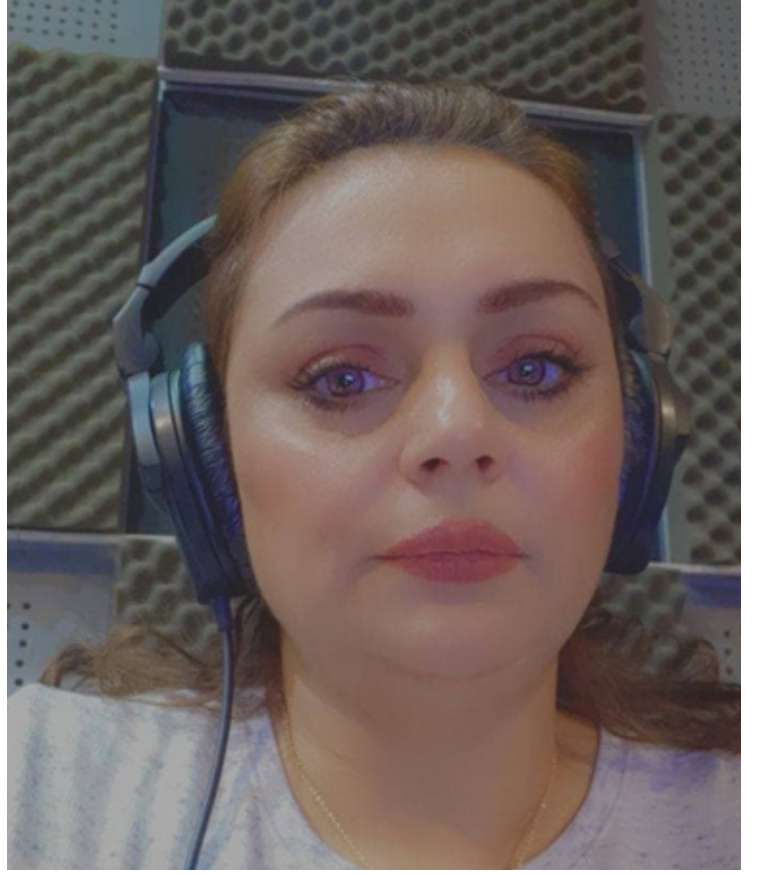
* هل تعتقدين اننا وضعنا أيدينا على

* من هي ماجدة الشجيري؟

انا ام لأربعة أبناء، احب الحياة البسيطة المزوجة بالحب والتفاؤل... عصبية.. لكن اهدئ بسرعة انزعج كثيرا عندما تعامل مع الناس الحاقدين، واجمل شيء ان ارى كل من حولي بسلام وأمان.

* من اكثر شخص دعمك في مشوارك الاعلامي؟

بالنسبة للعائلة بعد اصراري الشديد لدخول عالم الإعلام اصبح نجاحي واثبات ذاتي هو الحافز الأكبر في تقديمهم الدعم لي..والان من يساندني ويدعمني اول بأول هو رفيق دربي ويصحح اخطائي ان وجدت.. ويثريني بكلمات الحب أثناء تقديمي رسالتي للمجتمع



العراقيات يحتفي بذكراها وخصص جائزة باسمها

* صفي لي شعورك وانت تمنحين جائزة اطوار بهجت؟

شعوري لا يوصف والكلمات لا تعبر عن مكنونات الفؤاد.. منتدى الاعلاميات العراقيات انصف الاعلاميات المهنيات وبرز دورهن في مجال الإعلام

* نصيحة لمن يريد العمل في المجال الإعلامي (المواهب الشابة)؟

نصيحتي لكل من يود العمل في مجال الإعلام احبوا هذا المهنة وأنها رسالة ومسؤولية وليس مصدر شهرة فقط فالرسالة اسمى وأكبر للوصول إلى جميع الناس اذا كانت صادقة.

* ختاماً

في ختام مقابلاتي مع هذه المجلة الرائعة اتقدم بجزيل الشكر والتقدير لفريق المجلة بصورة خاصة واحترامي لكل العراقيين بصورة عامة رسالتي هي أن نتكاتف ونبقى موحدين دائماً، لاننا مررنا بظروف صعبة واليوم المهمة الاساسية علينا تحقيق السلم المجتمعي والتصدي لكل من يريد غير ذلك

في كل المجالات وليس الإعلام فقط

* هل لديك أسماء معينة ظلت بالذاكرة لديك

الاعلاميات كثر ولا أحب تفضيل واحدة عن أخرى لكن احب ان اوضح الاعلامية التي مازالت في ذاكرة الجميع الي غطت أحداث في المناطق الساخنة الإعلامية الشهيدة أطوار بهجت.. الذي لايزال منتدى الاعلاميات

وجودهن بمواقع الأحداث الساخنة واصبحن اسماء لامعة، ودور الإعلام لا يقل اهمية عن اكبر دور في المجتمع

* ايهما أصلح للقيادة الإعلامية الرجل أم المرأة، ولماذا؟

اعتقد القيادة الاعلامية.. تتحقق مناصفة مع الرجل كلانا يكمل الآخر.. لكن اقولها بكل ثقة خلال هذه الفترة المرأة اثبتت أنها قيادية



المهارات التي يجب أن تتعلمها لتكون متحدث ناجح



يوكسل ترزي باشي

إن من أهم المهارات في الحياة هي مهارات التواصل مع الآخرين ومن خلالها يمكن للشخص أن يصل لأهدافه التي يقصدها، وعملية التواصل غالباً ما تحدث بين طرفين أو أكثر وهدفها تبادل الآراء والمعلومات، أما فنونها فكثيرة أهمها فن الحوار وإقناع الآخرين وعلم فن الحوار هو التواصل بين طرفين أو أكثر كما ذكرنا عن طريق الأخذ والرد بهدف تبادل الآراء وقد يتم التوصل الى نتيجة ما أو لا يفلح أحدهما في إقناع الآخر وقد يمكّن الشخص من إحداث تغيير في تفكير الآخرين، أما الإقناع فيعرّف بأنه عملية تهدف الى تغيير موقف أو سلوك فرد أو مجموعة أفراد تجاه شخص أو أشخاص آخرين ولابد من إتباع أسلوب مدروس لضمان إقناع الآخر بوجهة النظر فحسن تصرف والأسلوب المقنع والشخصية الجذابة كلها أساليب يستخدمه الشخص للتأثير على المقابل وتغيير قناعاتهم.

لذلك أصبحت هذه المهارات أمراً مهماً في حياتنا اليومية، فجميع الناس بحاجة الى أن يتعلم أساليب الحوار والإقناع وبالأخص الأشخاص الذين يعملون في التخصصات الإنسانية فهم بحاجة لتعلم الحوار والإقناع لتقديم خدماتهم الإنسانية ونقل أفكارهم وأرائهم للآخرين، وأيضاً الأبوين بحاجة لتعلم هذا الفن لأنهم دائماً يحاولون إقناع أبنائهم بأفكارهم وأرائهم، وكذلك البائعون والتجار ليتمكنوا بيع منتجاتهم، حتى المعلم عليه أن يتقن فن الحوار وإقناع الطلاب لكي يوصل المادة إليهم بشكله الصحيح.

لكي تصبح محاوراً محترفاً عليك أن تبذل جهداً كافياً وتطبق قواعد فن الحوار والإقناع كالآتي :-

- ١- الثقة بالنفس والصدق من أهم أركان الحوار.
- ٢- الإصغاء الجيد أفضل علامات الحوار الناجح.
- ٣- التواضع وتجنب الغرور والابتعاد عن الاحتقار.
- ٤- استخدام الألفاظ الحسنة والابتعاد عن جرح مشاعر الآخر.
- ٥- الابتعاد عن التعصب للآراء.
- ٦- التحدث عن المواضيع التي تعرفها ووثق من صحتها لكي لا تتعرض لأي سؤال محرج.
- ٧- عدم مقاطعة الطرف الآخر قبل أن ينتهي من إيصال الفكرة.
- ٨- عدم رفع الصوت لأنه دليل على ضعف الشخصية وعدم دقة معلوماته.
- ٩- رسم الابتسامة في الوجه لان مفعولها طيب في نفوس الآخرين.
- ١٠- تطبيق قاعدة الموجب والسالب عند محاوره الآخرين بمعنى عندما يكون المقابل متشنجاً او في حالة عصبية عليك أن تكون هادئاً لامتناس غضبه.

بلقيس تتجاوز ٣ مليون مشاهدة في "انتهى"



حققت أغنية "انتهى" للفنانة بلقيس تفاعلاً كبيراً، وحظيت بأصداء واسعة، فمنذ طرحها قبل ثلاثة أيام، تجاوزت مشاهدات الأغنية في يوتيوب، ٣ ملايين مشاهدة، وتصدّرت ترند الموسيقى، وهي من ألحان الفنان عبدالعزيز الويس، وكلمات مشاري إبراهيم، وإخراج دان حداد. وكانت بلقيس قد أعلنت قبل خمسة أيام عن قرب طرح الأغنية، حيث نشرت صوراً سوداء، كتبت عليها مقاطع منها، مثل عنوانها "انتهى"

تتألق الإعلامية شيماء عماد زبير في برنامج (نون) عبر قناة نخيل عراقي



دعوة رسمية لكازم الساهر للمشاركة بحفل خليجي ٢٥ في البصرة

أحد أعمدة الفن العراقي والعربي الأصيل وسمعته العالمية تسبقه، وبالتالي فأن تواجده ببطولة الخليج مطلب مهم كونه رمز وطني نفتخر به.

الساهر من أجل المشاركة في حفل افتتاح أو ختام بطولة خليجي ٢٥، التي تضيفها محافظة البصرة نهاية العام الحالي. وأكدّ درجال بحسب البيان أن "الساهر يُمثل

دعوة رسمية لكازم الساهر للمشاركة بحفل خليجي ٢٥ في البصرة اعلنت وزارة الشباب والرياضة، ان الوزير عدنان درجال وجه دعوة رسمية للفنان كازم



إليسا

تتصدر الترنند في العراق بحفل اربيل

مشاهير

احيت النجمة اليسا حفلاً ضخماً
في مدينة أربيل وسط حضور
جماهيري كبير.
واكتسحت ملكة الاحساس
الترند في جميع الدول العربي
وذلك اثناء وقبل وبعد احياءها
حفلهما الغنائي في اربيل
بساعات، وتتصدر الترنند هاشتاغ
بوسم #اليسا_في_اربيل بأكثر



من ١١ آلاف تغريدة بلبنان
واكثر من ١١ الاف تغريدة بترند
السعودية واربيل وجمعت الالاف
بعده دول عربية وجاءت نتيجتها
بالمراكز الاولى.





سلامة الصالحي

معركة الوهم

يجمعنا طيفٌ عابرٌ،
 ووهمٌ سنينٍ
 بعيدةٍ..
 بصدقٍ.. وصدقٍ..
 أستعيدكُ حُلَمَ
 طفلةٍ..
 كلُّ الحروبِ خاسرةٌ..
 إلا معركةُ الوهمِ
 هي الرابحةُ دوماً،
 وحين تحضرُ بكلِ
 طيوفِ النهاراتِ..
 استعيدُ معكُ.. ذاتاً
 مفجوعةً،
 وبهجةً داميةً..
 واذن.. تهذبُ
 جروحي..
 وأصطحكُ معي
 الى غابةٍ ساحرةٍ،
 وسماءٍ رحيمةٍ..
 اتدثرُ بصوتكُ الحريزِ،
 واعدوُ لوطنِ
 مفقودِ،
 وذاتٍ ضائعةٍ،
 وغفوةٍ آمنةٍ..
 كلُّ المعاركِ خاسرةٌ..
 إلا معركةُ الوهمِ.



عطش دجلة

حذام يوسف طاهر

أشعر بالأسف ...
عندما أتذكر ..
إن جسدي اشتاقك
كثيرا..
ويدي سعت اليك..
لكني سحبتني الى
الداخل !
أشعر بالأسف..
لأنني حين كنت
معك..
لم أكن أنا !

على وجه أبي
نواس
تعالني ن قلب صفحات
الدواوين
لنبحث عن أول حرف
في حكايتنا
من يرسل الحكاية
ومن يرشد الطير
للنهر
ليتعلم زوار دجلة
كيف يكون الارتواء
تعودنا العطش؟
ربما
لكنه لن يكون عطشا
مزمنا
فقد حان الارتواء

سنمارس طقوس
الملائكة
لنكون نحن
وحين يعطش النهر
سنرويه بأغنياتنا
ونمزق الليل
بسكون أضلاعنا !
وحين يستعصي
عليه الفجر
سنعلن عليه الحب
نعلن عليه اللهفة
لابد أن تكون دجلة
رفيقة الحمام
ولابد أن يكون ابن
زريق رفيق دجلة
أيتها الحمام
تعالني نتعلم الحب

وصفة لتطويل الأظافر



خلطة زيت جوز الهند

المكونات:

زيت جوز الهند البكر.

الطريقة:

سخني زيت جوز الهند البكر قليلاً، دلّكي به الأظافر والأصابع بحركة دائرية . وكرري الوصفة يومياً قبل النوم.

خلطة عصير البرتقال

المكونات:

برتقال.

الطريقة:

اعصري البرتقال وضعي العصير في وعاء . انقعي الأظافر في وعاء عصير البرتقال، لمدة ١٠ دقائق، ثم قومي غسلها. بعد ذلك، رطبي الأظافر جيداً . يمكنك تكرار الوصفة يومياً.

إذا كنتِ ترغبين بـ تطويل الأظافر بسرعة قياسية سنقدّم لك مجموعة من النصائح والخلطات الطبيعية التي تحتوي على الفيتامينات والعناصر الغذائية اللازمة والتي تسهّل النمو الصحي للأظافر وتزيل الاصفرار وتوفر الترطيب والتغذية المطلوبة في غضون خمسة أيام فقط.

خلطة عصير الليمون

المكونات:

ملعقة كبيرة من عصير الليمون.

٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

الطريقة:

امزجي الليمون وزيت الزيتون في وعاء، ثم سخني المزيج في الميكروويف لمدة ٢٠ ثانية. قومي بنقع الأظافر في المزيج لمدة ١٠ دقائق.

ماسك لازالة آثار حروق الشمس

مزيج ناعم.

٢. خذي ١ ملعقة كبيرة من المزيج وأضف إليه نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

أضيفي الكمية حسب نوع بشرتك.

٣. ثم أضيفي ١ ملعقة صغيرة من معجون الخيار أو يمكنك استخدام عصير الخيار أيضاً.

٤. أخيراً أضيفي نصف ملعقة صغيرة من ماء الورد واخلطيها جيداً.

٥. ضعي هذه الماسك على الجلد لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة ثم اشطفيها بالماء العادي.

٦. ضعيه مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع للحصول على أفضل نتيجة لأن السمرة تحتاج إلى وقت لإزالتها ويجب عليك الاستمرار.

هذا الماسك لا يزيل الاسمرار فقط، بينما يلفظ البشرة ويشعرك بالانتعاش. لتبدو البشرة صافية ومنتعشة ومتوهجة.

يساعد الخيار على تفتيح البشرة الباهتة. يضيف توهجاً ونضارة للبشرة. له تأثيرات مهدئة ويساعد في علاج حروق الشمس. يعمل على علاج حب الشباب والندبات والعيوب.

طريقة تحضير ماسك الأفوكادو والليمون:

١. تحتاجي إلى سحق بعض الأفوكادو وعمل



الطقس أصبح حاراً ما يعرضنا للسمرة وحروق الشمس. هناك طريقة سريعة وفعالة للتخلص من الاسمرار والبقع الداكنة بعد يوم طويل في الشمس.

فوائد ماسك الأفوكادو والليمون:

١. الأفوكادو:

يحتوي الأفوكادو على دهون صحية ترطب البشرة وتعالج مشاكل البشرة الجافة بسهولة. إنه مليء بمضادات الأكسدة مثل فيتامين c و e اللذان يعتبران مكونان فعالان لتقليل التجاعيد والخطوط الدقيقة ويصلح أي ضرر يلحق بالجلد.

٢. الليمون:

يحتوي عصير الليمون على حمض الستريك الذي يعمل على إزالة البقع تدريجياً وتوحيد لون البشرة. يزيل الليمون سمرة الشمس ويجعل البشرة صافية ومشرقة. خصائص الليمون المضادة للبكتيريا والفطريات تجعله بديلاً طبيعياً لعلاج حب الشباب.

٣. الخيار:

اطلاات كاجوال من وحي جويل ماردينينان

موضة



تتمتع لوكات جويل ماردينينان
بأناقة وجاذبية خاصة، وقد
جمعنا لك أجمل اطالات
كاجوال صيفية من وحي جويل
ماردينينان لتلهمك بتصاميم
عصرية جريئة ومواكبة للموضة
هذا الموسم.





**اطلالة النجمة
إيناس طالب
بتوقيع
مصمم الأزياء
سيف العبيدي**





طرق منع المكياج من التكتل

مكياحك

وضع البرايمر على الوجه

يعد البرايمر جزءاً مهماً من روتين المكياج؛ لأنه يساعد في ملء المسام والخطوط الدقيقة ويوفر أساساً ناعماً لكريم الأساس، إنه خيار رائع للنساء اللواتي لديهن الكثير من البثور على الوجه.

استخدام مصحح اللون

يكفي استخدام كريم الأساس دون استخدام مصحح اللون، لكن في بعض الأحيان يجعل العيوب تبدو غير طبيعية. لذلك يُنصح باختيار مصحح اللون إذا كان هناك تصبغ أو دوائر داكنة أسفل العين.

التأسيس

استخدمي إسفنجة التجميل أو الفرشاة، من الواضح تماماً أن الإسفنجة تعطي لمسة ناعمة خاصة الإسفنجة المبلل؛ لأنه يجعل المكياج يذوب في بشرة الوجه ويمنحك مظهراً ناعماً وجميلاً وطبيعياً.

ترغب كل امرأة في الحصول على إطلالة لمكياج مثالي وفريد ويدوم لوقت أطول؛ لذلك قمنا بإدراج بعض النصائح لك ونصائح لمنع تكتل المكياج.

اختاري كريم الأساس المناسب لبشرتك

ضعي في اعتبارك نوع البشرة بالتسبة للبشرة الدهنية، يجب وضع كريم الأساس غير اللامع ومع البشرة الجافة يجب تطبيق كريم الأساس المرطب للحصول على لمسة نهائية ندية.

لا تنسي فرك كريم الأساس

من المهم فرك الجلد؛ لأنه يساعد في إزالة الخلايا الميتة من الجلد، كما أنه يمنع تكتل المكياج.

الترطيب قبل وضع المكياج خطوة مهمة في عدم تكتل المكياج من الضروري جداً ترطيب البشرة للحصول على قاعدة ناعمة للمكياج لإطلالة رائعة وخالية من العيوب.



الفنانة شذى حسون ولمسات خبير التجميل علي إسماعيل



أطعمة للحفاظ على صحة الرئتين



السّمك الحماية من التهابات الرئة بجرثومة تسمى المستدمية النزلية.

الجوز

الجوز غني بأحماض أوميغا ٣ الدهنية، وهو مفيد للغاية لمرضى الانسداد الرئوي المزمن .

الحمضيات

الفواكه مثل البرتقال والليمون، مصدر جيد لفيتامين سي ومضادات الأكسدة.

البصل

لقد تم استخدامه كعلاج عشبي لسنوات لنزلات البرد والإنفلونزا، والتهاب الشعب الهوائية، والسعال الديكي.. يحتوي البصل أيضاً على نشاط مضاد للالتهابات ومضاد للربو.

التفاح

أظهرت العديد من الدراسات السريرية أن استهلاك التفاح بانتظام يقلل من خطر الإصابة بسرطان الرئة.

في إحدى الدراسات التي أجريت في أستراليا، ارتبط تناول التفاح بتقليل خطر الإصابة بالربو، والحفاظ على الصحة العامة لرئتيك.



في ظل تفشي فيروس كورونا، أطعمة عديدة مفيدة لصحة رئتيك، يجب تناولها بانتظام؛ فهي تساعد في الحفاظ على رئتيك سليمتين.

الثوم

للثوم خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة، وهي مفيدة في حالات الأمراض مثل: الربو، والتهاب الشعب الهوائية، وسرطان الرئة.

الكرم

تشير الأبحاث السريرية إلى أن الكركمين فعال في الحالات الرئوية ذات الاستجابات الالتهابية غير الطبيعية، مثل: الربو، ومرض الانسداد الرئوي المزمن، ومتلازمة الضائقة التنفسية الحادة، والتليف الرئوي، وإصابة الرئة الحادة.

الزنجبيل

أظهرت الدراسات السريرية المختلفة على الحيوانات والبشر، تأثير الزنجبيل في توسيع الشعب الهوائية؛ فهو يعمل على تكسير المخاط السميك، ويساعد على طرده.

زيت السمك

زيت السمك غني بأحماض أوميغا ٣- الدهنية، المفيدة للمرضى الذين يعانون من أمراض الرئة المزمنة، مثل: مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD). كما يوفر زيت



ترتيب وتنسيق الزهور الطبيعية في المنزل

ديكور

غرف الجلوس

تستعمل النباتات العالية في الزوايا الفارغة، على أن تحتوي النباتات الضخمة الأوعية البسيطة الخالية من الزخرفات، مع وضع نباتات ذات ارتفاعات مختلفة إلى جانب بعضها البعض. أما ذات الأحجام الصغيرة فمطحها الطاولة الجانبية.

الرفوف

يلو توزيع النبات على الرفوف، فهي تضيف جمالية على الديكور، وفي هذا الإطار يلو اختيار النباتات المنسدلة، ما يعكس جاذبية خاصة على الرف.

النباتات؛ في حال كانت الطاولة دائرية يكفي تزيين سطحها بباقة واحدة من الأزهار، أما إذا كانت الطاولة مستطيلة فيمكن انتقاء مجموعة من النباتات، على أن تكون متناسقة مع بعضها البعض.

غرف النوم

تحلو إضافة النباتات إلى غرف النوم، كون اللون الأخضر يُعزّز الطاقة الإيجابية؛ توزع النباتات أو الزهور على زوايا الطاولة الجانبية، من دون اختيارها ضخمة بل يستحسن أن تتمتع بأحجام مقبولة لترك مساحة لمجموعة الكتب أو الإضاءة.

تختلف أنواع النباتات الموزعة في البيت حسب كل غرفة، وذلك نسبة لكمية أشعة الشمس المتوافرة، وخصائص كل نبتة.

المدخل

ليس هناك من مكان أفضل من مدخل البيت لتوزيع النباتات وباقات الأزهار، فهي ملونة، وتضيف أجواءً ترحيبيةً. وفي هذا الإطار، إنه "لا يجب أن يطغى تصميم الوعاء الذي يحتوي على النبتة على الأخيرة، بغض النظر عن نوع النبتة المختارة، وذلك حتى تلفت النظر".

غرف الطعام

غرفة الطعام هي المكان المثالي لتوزيع



مطبخ أم أيمن

استراحة



كعكة الدايجستف

طعم لا يقاوم وبأبسط مكونات، نحتاج بيضتان مع كوب سكر ونصف كوب زيت وثلاثة ملاعق كبيرة لبن زبادي مع رشة فانيليا ويخفق جيداً بخفاقة الكيك الى ان يذوب السكر، ثم نضيف كوب دقيق مع ملعقة كبيرة بيكنج باوذر ويخفق جيداً، ندهن قالب صغير ونرشه بالدقيق ونضيف الخليط فيه ويترك جانباً.

نكسر ست حبات من بسكويت الدايجستف مع ست حبات بسكويت شاي عادي ونضع عليهم ظرف كريم كراميل وملعقتان كبيرتان كريمه شانتي ويخلطان جيداً.

ندوب نصف قالب زبدة ونحمر خليط البسكويت فيه وعلى النار لمدة خمس دقائق، ثم نرش الخليط على وجه الكيكة وتوضع في الفرن الحامي لغاية النضوج.

لا تأخذ وقت كثير تقريباً ربع ساعة وتنضج نخرجها من الفرن ونرش على الوجه نصف كوب نوتيلام مذوبة ونصف كوب كريمه اللوتس ويمكن بدل كريمه اللوتس نصف كوب حليب مكثف وتزين بقطع من شوكولاتة تودي وتقدم والى عافية.



الصحف

ممكن ما عت روحها
من سمعت اكو
موجة حر

شيها
الكهرباء!؟

كاريكاتير

مجلة صوتها



أبراج هونها

تتغير الظروف الفلكية في هذا الشهر لتصبح في الفترة الأولى ايجابية وخفيفة الظل ، تحت تاثير الكسوف والشمس من برج الجوزاء بتاريخ ١٠ حزيران يونيو يلعب الاصدقاء دورا في احداث هذا الشهر وكذلك الجماعات التي تنتمي اليها قد تترشح الى منصب ما عليك ان تعمل لتعزيز شعبيتك على مختلف المستويات.	الحمل	
انه شهر مثمر وبنّاء على مختلف الاصعدة سواء كنت موظفًا او حرًا في عملك. تملك القدرة على اتخاذ قراراتك من دون حيرة او تردد. لا تزال الكواكب في مواقع فلكية مناسبة تعزز قدراتك وتشجع تحركاتك، وجود الشمس في برج الجوزاء اي في بيت المال يسلط الازواء على المسائل المالية سواء كان ذلك من جهة مصرفية او استثمارات خارجية .	الثور	
تتحدث الشمس في برجك عن ارباح مالية واهتمامات مصرفية او ادارية لتسهيل اعمالك كما تحمل اليك الكثير من التحركات والتغييرات والمفاجآت بحيث تكون من افضل الابراج واكثرها حظا هذا الشهر، تجد الراحة والطمأنينة وتنجح في حصد التكريم والتقدير المعنوي.	الجوزاء	
تشهد الانفعالات في الاسبوع الثلاثة الاولى وتكون مزاجيا وسريع التصرف لكنك قد تتورط في ازمة او توجج ازمة ما فكن حذرًا في بداية هذا الشهر المتطلبة بحيث تتناكب الشكوك وتعيد النظر في بعض الحسابات او المشاريع حاول ان تشرح وجهة نظرك وان تتحدث الى الاخرين .	السرطان	
تبرع هذا الشهر في مجالات الخلق والابداع والتفاوض والسياسة والاعلام والدراسة، تنجح في كل انواع المواجهات المباشرة وذلك بسبب سرعة بديهتك وفطنتك، قد تذهب في رحلة او تشارك في ورشة العمل لتستقبل الصيف مبتسما خاصة مع كسوف الشمس من برج الجوزاء من موقع مناسب لك ما يجعلك تحلق بكاريزما ملفتة .	الاسد	
يتمتحن هذا الشهر قدراتك ويعزز امكانياتك شرط التحلي بالفعالية التامة، قد تضطر للإبكار لعملك واستعجال بعض المهمات نظراً لكثرة الانشغالات ولتزامنها في بعض الاحيان. ان الجزء الاول من الشهر سيكون مناسباً لإظهار قدراتك الادارية والتنظيمية سوف تنافس بقوة وتحقق نتائج جيدة ومرضية وسوف تلفت الانظار.	العذراء	
تبدو متحمسا لاداء مهماتك وتحقيق بعض الاهداف مزودا بحيوية مضاعفة لتجسيد افكارك بحيث تكون ديناميتك ممتازة هذا الشهر وقدرتك على التصرف لافقة وذكية فتقطف ثمار جهودك مسلحا بارادة عظيمة تشعر في الاسبوع الثلاثة الاولى بالقوة والانتصار والعزيمة.	الميزان	
ان وجود الكواكب في الجوزاء سوف ينشطان كل انواع التواصل مع الاخرين لا سيما الغرباء والاجانب والجدد، تتمتع بسرعة خاطر وتنقذك افكارك من اكثر من ورطة، لكن يجب ان تهتم هذا الشهر بأكثر من ملف ومعاملة ادارية او قانونية فتقلص دائرة المتاعب التي عانيت منها في الشهر الاول لتلمس تجاوبا وتقدماً ونجاحًا .	العقرب	
انه شهر محبط نوعًا ما لكن هذا لا يعني انك لا تستطيع انجاز عملك اليومي بنجاح. لذلك حاذر إهمال التفاصيل وتجنب إثارة المواضيع الحساسة أو إثارة التحديّات يتميّن هذا الشهر بوجود الشمس في برج الجوزاء حتى صباح تاريخ ٢١ وتصل عندئذ الى برجك لتغيّر معها الظروف والمعطيات لصالحك.	القوس	
تحضّر لبعض الامور وتناقش بقوة وثقة فأنت تملك المعطيات الكافية لمعالجة المسائل بوضوح وموضوعي، تجنّب نقل الشائعات وشارك اهتمامات الآخرين من الزملاء. يناسبك التحرك في الاطار المطلوب فلا تجادل ولا تعاند.	الجدي	
تنكبّ هذا الشهر على حصد دعم من الأصدقاء والزملاء وستجد نفسك في الاسبوع الثلاثة الاولى غارقًا في حساباتك الشخصية والمالية. سوف تعيد تقييم اوضاعك وربما تعتقد ان هنالك خللاً ما في راتبك او حساباتك. كما قد يعتقد البعض من مواليد برج السرطان ان الوقت قد حان لتغيير مسار مهنيّ.	الدلو	
تراوح اعمالك مكانها وتساورك شكوك وهواجس فالاسبوع الثلاثة الاولى قليلة الحظ ولا تقدم الدعم كما انت تريد، بل قد يصيبك اليأس أو قد فحًا او خيبة امل او مشاكل طارئة، حاذر من تراجع مهني او مالي او صحي تشير مواقع الكواكب هذا الشهر الى اجواء متعبة حتى تاريخ ٢٢ بسبب موقع الشمس في برج الجوزاء.	الحوت	

العراقية دانة حسين تحصد الميدالية الذهبية عن سباق الـ 100 متر

رياضة



أشاد وزير الشباب والرياضة عدنان درجال، بالإنجازات "الذهبية"، التي حققها منتخب العراق بألعاب القوى في تونس، ضمن بطولة العرب. وذكرت الوزارة في بيان، أن "الوزير عدنان درجال بارك عبر مكالمة هاتفية مباشرة مع وفد العراق في تونس للإنجازات الذهبية التي حققها أبطال العراق بألعاب القوى في اليوم الثاني لمناسبات بطولة العرب المقامة حالياً في تونس". وأضاف البيان: "إذ حصدت البطلة دانة حسين ذهبية سباق 100 م وسجلت رقمًا عراقياً جديداً، فيما نال منتظر فالج برونزية القفز بالزانة".

وأوضح الوزير أن "اتحاد ألعاب القوى يثبث لنا تميزه بلغة الإنجازات التي تفخر بها جماهيرنا الرياضية ويستحق كل عبارات الشكر والتثمين والتكريم بجدارة"، مثنياً "هذه الإنجازات أثناء المكالمات الهاتفية مع جميع اللاعبين".

أنس جابر تتأهل إلى ثمن نهائي بطولة رولان غاروس للتنس

تمكنت لاعبة التنس التونسية أنس جابر، من التأهل إلى دور ثمن النهائي لبطولة فرنسا المفتوحة للتنس "رولان غاروس". وجاء تأهل جابر، المصنفة 26 عالمياً، بعد تفوقها على لاعبة البولندية ماغدا لينيت، المصنفة 45، بمجموعتين لمجموعة واحدة، بعد ساعة و26 دقيقة من اللعب. وكانت المجموعة الأولى انتهت لصالح البولندية بنتيجة 6 - 3، لكن البطلة التونسية عادت بقوة في المجموعة الثانية، لتحقق مجموعة بيضاء (6 - 0). وتواصلت السيطرة المطلقة لأنس جابر في المجموعة الثالثة، حيث فازت بها التونسية بنتيجة 6 - 1.



حسب «الظوابط»



حمزة مصطفى

أن ينتقد طبيب اللغة المتداولة في دوائر الدولة أمر محمود. الأطباء وإن كانت لغتهم الراجيتية غير مفهومة إلا للصيدلي لكن في الذاكرة العديد منهم نبغوا في الشعر والقصة والرواية والفن التشكيلي من صبري القباني السوري الى علاء بشير العراقي ومصطفى محمود المصري والقائمة تطول وتتسع. الطبيب المقصود لأغراض هذا المقال هو الطبيب والمدير عام لصحة الكرخ الدكتور جاسب الحجامي الذي إنتقد على صفحته بالفيس بوك تقريراً طبياً لإحدى المؤسسات الصحية وردت فيه عبارة «حسب الضوابط» مكتوبة «حسب الظوابط». الحجامي نعى سيبويه على هذه «الدكة» اللغوية غير العشائرية. كل شيء ولا «الدكات العشائرية» خصوصاً بعد أن أصبحت عابرة للمحافظات.

أتاح لنا العالم الرقمي الإطلاع على مايرتكبه عدد كبير من المسؤولين نوابا ووزراء ومن هم بدرجتهم من مجازر لغوية. ربما مايدونونه في «تويتر» و«الفيس» وربما البيانات يخضع للتدقيق اللغوي لكن مايكتبونه في مواقع التواصل دون حسيب أو رقيب يرقى الى مستوى «الجينوسايد اللغوي». البعض منهم ينزعج حين تأخذك الحمية على سيبويه وهو «رجال» غريب وتعب معنا وتصحح له مفردة كأن يكتب «أرجوا ويقصد أرجو» أو «أدعوا ويقصد أدعو» أو «الظوابط ويقصد الضوابط» و«التظليل ويقصد التضييل» واليون بينهما شاسع. وماشاكلها من مفردات لها معان ودلالات يتغير معها المعنى والمبنى كلياً في حال تغير الرسم أو السياق. الذي ينزعج يرى إنك حين تتدخل لأغراض التصحيح إما «تتعيقل» لأنك تعرف كم مفردة أو «تتفلسف»، أو قد يذهب الى نظرية المؤامرة «البعض يكتبها نضرية دون أن يرف له وللي خلفوه جفن» بأنك تريد تسقيطه خصوصاً نحن على أبواب الإنتخابات وقد تكون مجندا في جيش الكتروني.

اللغة ليست مجرد مفردات مرصوفة تؤدي معنى بل هي كائن حي له مالكل كائن حي مشاعر وأحاسيس ووظائف تختلف حسب السياق والدلالة لا حسب الضوابط أو بلغة بعض دوائرنا «الظوابط». فالمعنى جزء من سياق عام تؤدي اليه الجملة لا منفصل عنها. وبالتالي فإن المعنى لا يصل مع مفردة تكتب بالغلط. فالضلال تعني التيه والإبتعاد عن الطريق المستقيم. ف«المنقذ من الضلال» لأبي حامد الغزالي يختلف عن «في ضلال القران» لسيد قطب. الداللتان متضادتان تماماً. ديروا بالكم تكتبوها «متضادتان» لأنها سوف تكون.. «خارج الضوابط».



لا.. لسلب حق الام
حضانة اطفالها

