

صوتها

مجلة شهرية تعنى بالمرأة والسياسة والمجتمع

العدد (38)
كانون الاول (2021) **مجلة**

قرار عربي يثمن إقرار العراق
قانون الناجيات الإيزيديات

الازدحام يعيق حياة
العراقيين

سهير صلاح..

الجمهور يميز بين

الفنان الحقيقي و الطارئ

عندما تكون رسالته

مهنية وانسانية

بمناسبة

حملة 16 يوم

لمناهضة العنف

ضد المرأة ..
شبكة صوتها

تنظم ندوة حوارية

بمشاركة 15 ناجية

من إرهاب داعش

شذى حسون

وإطلالة كلاسيكية

في "خليني احس"

IWJF يستعرض ورقة السياسات
(مشاركة المرأة في إدارة المؤسسات الإعلامية)

ليو ث الرافدين يخطفون

كأس غرب آسيا

مجلة
صوتها



شبكة صوتها و المركز
الوطني للتطوير الاداري
ينظمان اجتماع مناصرة
لدماج النوع الاجتماعي
في المؤسسات
ص 9



خارطة
قلب

ص 18



طرق
تصحيح الحواجب
بالمكياج

ص 23



فوائد
عصير الشمندر
للنساء

ص 24



فطائر
اليقطين

ص 26



القتل الرحيم في
التشريعات المقارنة
وقصور المشرع
العراقي

ص 29



مجلة شهرية تعنى
بالمرأة والسياسة والمجتمع

رئيسة التحرير
الدكتورة نبراس المعموري

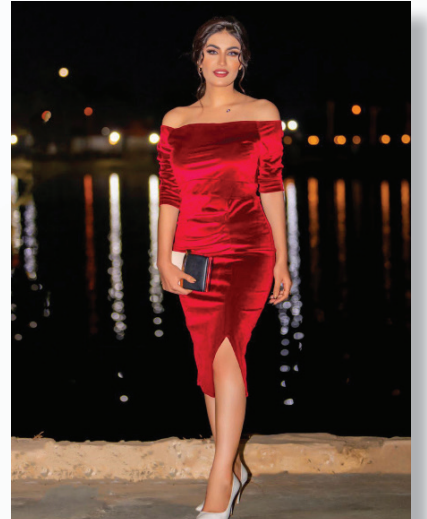
مديرة التحرير
رشا صباح

هيئة التحرير
أنتخاب القيسي - نور نبيه
رند منتصر العيداني

التصوير الفوتوغرافي
رشا صباح - علي سعد
احمد عبدالرزاق

ادارة الموقع الالكتروني
رشا صباح - علي العزاوي - علي سعد

تصميم المجلة
علي العزاوي



صورة الغلاف للفنانة سمير صلاح

تواصل معنا

WWW.SAW-TUHA.COM

Sawtuhamagazine

Facebook.com/soutuha

07818811592

البريد الالكتروني

Soutuhamagazine@gmail.com

بساط سندباد الفيروزي

لطالما سافرنا عبر قصص الف ليلة وليلة بعيدا.. وحلمنا بذلك البساط السحري الذي حمل معه احلام طفولتنا، بفصل جديد نمرح فيه، ونحن ننعم بموسم الشباب مطوقين بما تبقى من صفحات تلك الليالي
في بغداد عند ذلك المربع الذي توسط نصب الشهيد.. ذلك النصب الذي عكس بلونه الفيروزي عناق الماء والسماء، بالرغم من كل محاولات الغدر لطمس لونه الفيروزي بالسواد..

هناك حلق السندباد من جديد ليزيح غبار الايام واحزان تلك البيوت الساكنة المترقبة لعودة مواسم الطرب؛ كما اعتدنا ان نراها في وجوه من تعلموا ان للفن اصوله وجماله وسحره. لم اتوقع ان يتمكن البساط السحري من التغلب على مارد السياسة المقيت بكل مفرداته السلطوية والطائفية، معلنا انتصاره، مطوقا بالحن واذاني الماضي والحاضر .
لقد كانت امسيات سندباد لاند كفيلة بايصال رسائل.. ان العراقيين لن يتوانوا في ابطال خطط من يحاول قتل حياتهم، وانهم قادرون على ان ينظموا الكرنفلات بكل احترافية وجمال!

لم اكتب هذه الكلمات لامتداح هذا او ذاك.. بل كتبتها لأقول ان بغداد لا تموت واهلها متماسكون، وان من صفق وغنى كانوا من كل الوانها واديانها واعراقها من دون تمييز .
شكرا لمن يسعى ان يعيد طوق القداح البغدادي، وشكرا لكل من حافظ على ان يكون الفيروزي لون بساط سندباد الجديد..
شكرا سندباد لاند



الدكتورة نبراس المعموري

[Nbras_almamory](#)

[Nibras_almamory](#)

الاجتماع الثاني لمناقشة منهجية وآلية كتابة الخطة الاعلامية



عقد منتدى الاعلاميات العراقيات وكلية الفارابي الجامعة، وبالتعاون مع دائرة تمكين المرأة في الامانة العامة لمجلس الوزراء وبدعم من هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق.. الاجتماع الثاني (لمجموعة التركيز) لمناقشة منهجية وآلية كتابة الخطة الاعلامية للخطة الوطنية الثانية لتنفيذ قرار ١٣٢٥ وبالشراكة مع مجموعة من المنظمات الدولية



يستعرض ورقة السياسات التي اعدتها بشأن مشاركة المرأة في ادارة المؤسسات الاعلامية



ضمن مشروع مكانتي.. عقد منتدى الاعلاميات العراقيات iwjf ، يوم الثلاثاء الموافق ٣٠ نوفمبر، ندوة حوارية لغرض مراجعة ورقة السياسات التي اعدتها بشأن (مشاركة المرأة في ادارة المؤسسات الاعلامية) . افتتحت الندوة من قبل رئيسة منتدى الاعلاميات دكتورة نبراس المعموري موضحة الغاية من اعداد الورقة واهمية التعاون المشترك لغرض تمكين المرأة الاعلامية وتعزيز مشاركتها في صنع القرار . من جانبه استعرض دكتور محمد وليد احد اعضاء فريق اعداد ورقة السياسات مراحل العمل والورش التدريبية التي نظمت بالاضافة الى الاجتماعات التي تمخض عنها هذه الورقة.



و تم خلال الندوة مراجعة ما تضمنته ورقة السياسات من قبل مؤسسات الدولة المعنية ممثلة بدكتور محمد سلام نائب رئيس شبكة الاعلام، و السيدة نادية صالح عن دائرة تمكين المرأة، و السيدة هبة صباح عن هيئة الاعلام والاتصالات، حيث اكدوا على اهمية ما ورد فيها وابدوا استعدادهم للتعاون من اجل تنفيذها. واختتمت الندوة بعد فتح باب النقاش والاسئلة وما يجب العمل عليه وكيفية التنسيق مع الجهات الحكومية لتحقيق التوازن الجندري.

يذكر ان مشروع #مكانتيMakanatiMedia هو مشروع CFImedias بدعم من وكالة الصحافة الفرنسية لتنمية الاعلام France Diplomatie وبالشراكة مع منتدى الاعلاميات العراقيات (IWJF) #IWJFedia و Aide Humanitaire et Journalisme في كردستان، ومركز الدراسات والاعلام والاقتصاد



رئيس الهيئة السياسية للتيار الصدري والسفير الروسي يناقشان سبل تعزيز العلاقات بين العراق وموسكو

رئيس الهيئة السياسية للتيار الصدري والسفير الروسي يناقشان سبل تعزيز العلاقات بين العراق وموسكو



ناقش رئيس الهيئة السياسية للتيار الصدري احمد المطيري مع السفير الروسي لدى العراق ايلبروس كوتراشيف، سبل تعزيز العلاقات بين بغداد وموسكو .

وتبادل الجانبان خلال اللقاء بمقر الهيئة السياسية، الحديث حول مجمل القضايا والوضع المحلية والدولية وما تمر به المنطقة من تحديات تتطلب تعزيز الجهود الرامية لتوفير بيئة آمنة مستقرة تضمن العيش الكريم والاقتصاد المزدهر.

من جانبه، اعرب السفير الروسي عن اعتزازه بزيارة الهيئة السياسية للتيار الصدري، مؤكداً اهتمام بلاده بتعزيز التعاون الثنائي والتنسيق في المجالات كافة.

العراق يحصل على قرار عربي يثمن إقراره لقانون تعويض الناجيات الإيزيديات



حصل العراق على قرار من منظمة المرأة العربية يثمن دوره المتميز في إقرار القانون رقم (٨) لسنة (٢٠٢١)، بشأن تعويض الناجيات من الإيزيديات والمكونات الأخرى الذي شمل جميع النساء من دون تمييز.

جاء ذلك أثناء مشاركة دائرة تمكين المرأة العراقية، في الأمانة العامة لمجلس الوزراء الاجتماعات العربية التي عقدت أعمالها في نوفمبر الماضي بعاصمة جمهورية مصر العربية القاهرة، لمناقشة وضع المرأة في الدول العربية.

كما منح المجلس الأعلى للمرأة العربية ممثل العراق مدير عام دائرة تمكين المرأة العراقية، د. يسرى كريم محسن شهادة تقديرية عن رئاستها للمجلس دورته الحالية وجهودها الفاعلة ومساهمتها في إنجاح الاجتماع العاشر للمجلس، فضلاً عن شهادتين تقديريتين من المجلس التنفيذي للمرأة العربية ومنظمة المرأة العربية، عن إدارتها المتميزة في إنجاح الدورة التاسعة عشر للمجلس والمنظمة.

التعليم يعقد مذكرة تفاهم مع ايطاليا للتعاون العلمي بين البلدين



ذكرت وزارة التعليم، إن الطرفين أكدا خلال اللقاء على «أهمية التعاون بين بغداد وروما على الصعيد العلمي والأكاديمي وتنمية اتجاهات التبادل الثقافي من خلال برامج مدروسة تحقق أهدافها ضمن سقف زمنية يحددها الجانبان».

واضاف البيان أن الطرفين اتفقا على توقيع «مذكرة تفاهم تتضمن محاور عدة منها: برامج التوأمة بين المؤسسات الجامعية والزمالات الدراسية والبحثية والإشراف المشترك فضلا عن تنمية بيئة التنسيق والتفاهم لبلورة الأنشطة العلمية والمؤتمرات العلمية التخصصية».

من جهتها، رحبت وزيرة التعليم الايطالية «بهذا الانفتاح والاهتمام بصياغة المشاريع المشتركة بين الطرفين على وفق الأهداف التي تنشدها مؤسسات التعليم العالي والبحث العلمي لدى البلدين الصديقين».

الشرطة : تلقي القبض على 18 متحرشا قرب مدارس البنات

القت مفارز مديرتي شرطة الكرخ والرافعة التابعة الى قيادة شرطة بغداد ، بالقبض على ١٨ متحرشا ضمن مقتربات مدارس البنات. وذكر بيان للقيادة " ان هذه الحملة التي يشرف عليها قائد شرطة بغداد اللواء الركن ماجد فالح نعمة تأتي لاقتياد كل من يثبت قيامه باعتراض طريق الفتيات ومحاولة التحرش بهن او مضايقتهن، حيث تم التوجه بالمتحرشين الى مراكز الشرطة لاتخاذ الاجراءات القانونية اللازمة بحقهم اصوليا وفق القانون".



الازدحام يعيق حياة العراقيين

تريدني أن اجيبك بصراحة، علينا أن نمنع استيرادات السيارات كونها لا تتناسب مع امكانية الشوارع، كما يجب أن تكون الدولة قادرة على بناء الجسور وتوسيع الشوارع، وتزويد التقاطعات بالاشارات الضوئية، الى جانب تطبيق جميع انظمة المرور سواء كانت الاجازات، ام السنوية وغيرها، وربما اذكر سببا غريبا متداولاً لازدحام الشوارع، وهو عزل الظروف السياسية عن تأثيرها في الشارع العراقي، ولا بد أن اختم حديثي بأن على الدولة أن تمتلك الارادة الشجاعة لحل هذه المشكلة.

ظاهرة مستعصية

ويعتقد الدكتور حسين سالم مكون مدير مركز البحوث والدراسات في وزارة التربية: ان الازدحام المروري ظاهرة مستعصية ليس لها انفراج على المدى القريب وتعد من المشكلات المتجددة التي يعاني منها الجميع سواء كانوا طلبة أم موظفين أم أصحاب مصالح، نتيجة تقادم الطرق وضيقها وقلة ادامتها وكثرة الحفر والتصدعات فيها، وتعدد السيارات الأمنية الثابتة والمتحركة، والتقاطعات القريبة من بعضها، فضلا عن قلة المرائب المخصصة للسيارات بما لا يتناسب مع ازدياد عددها.

وتابع مكون: كما ان المخالفات التي يقوم بها بعض السائقين، لا سيما التجاوز الخاطي، واغلاق بعض الطرق والجسور في بعض الحالات الطارئة، والحوادث المرورية، ووجود الجامعات والكليات في مناطق سكنية، وغيرها تسبب إرباكاً شديداً لحركة

المرور. وبحسرة أقولها (والكلام للدكتور حسين): ان هذا الامر يولد العديد من المشكلات الاقتصادية والاجتماعية والنفسية والصحية والبيئية وزيادة نسبة تلوث الهواء، فضلا عن أثر الازدحام في تغير المناخ، وتأخير عمل سيارات الاطفاء والاسعاف والأعمال المهمة، التي لا تنجز إلا بوقتها المحدد، ويسبب هدراً في الوقت والجهد والمال، وخلق مشكلات للطلبة في أوقات الاختبارات (الامتحانات الوزارية).

بالاماكن الممنوعة، كالاشارات الضوئية، كل هذه مقترحات قد تخفف من الازدحام القاتل في شوارعنا سواء في بغداد أم المحافظات. بينما ترى المواطنة وفاء تقي محمود أن على الدولة معالجة الازدحامات بنحو علمي، وليس بالاجتهادات المؤقتة، والتي تهدر الاموال والجهد، فليس من العيب اشراك الشركات الاجنبية في تغيير خارطة مدينة بغداد من حيث الشوارع والاسواق والمكاتب التجارية والمصارف، ودوائر الدولة.

كما يجب أن نجري تعداداً حقيقياً لعدد السيارات الداخلة للعاصمة بغداد والمحافظات العراقية، ومنع الاستيراد غير المجدي الذي يسبب هدراً في المال وازدحاماً بالشوارع، وعلينا أن نفكر في التلوث البيئي، والامراض التي يسببها انبعاث الغازات.

ضجر مزمّن

السائق عبد الله محمد (متقاعد) عتب كثيراً على النظام المروري المطبق حالياً مقارنة بالنظام السابق، فكان النظام السابق اذا ادخل سيارات حديثة اسقط بقدرها، لكي يبقى الشارع محافظاً على نسبة السيارات المناسبة فيه، الان هي الفوضى بعينها، فالاستيراد مفتوح على مصراعيه، لذلك حدثت عندنا زيادة هائلة في عدد السيارات يقابلها الشوارع نفسها، من دون تطوير الى جانب قلة الجسور التي يمكنها أن تحل بعض الازدحام، هل نبحث عن مفكر مروري (صيني)، يحل لغز الازدحام ويجد الطريقة التي تخلصنا من هذا الضجر المزمّن.

ويرى الاستاذ خليل ابراهيم مختص بالرياضيات، أن حالات الازدحام اليومية تعد حالة طبيعية في ظل الاستيراد اليومي لآلاف السيارات، وشوارع مقطوعة، لم تتغير على النقيض من دول العالم المتقدمة التي تبني الانفاق والشوارع والاشارات الضوئية، فما الحل؟.

تكاد الشوارع في بغداد والمحافظات تغرق بالازدحامات، وتمتد هذه الازدحامات الى الفروع، وساحات وقوف السيارات والارصفة، ووضحت المسافة من اقرب بيت الى مركز العاصمة بغداد، ما يعادل الذهاب الى احدى المحافظات، الكل يشكو، المواطن السائق، الدائرة الرسمية، المعامل الخاصة، بائع الخضراوات، كل شيء يشكو هنا الازدحام

صديق قديم يقول: انه مل حتى الاحلام التي الاخرى ماعدت تجدي نفعا للقضاء على ضجر الطريق، مالحل؟ وهل توقف العقل العراقي عن ايجاد البدائل، ومن المسؤول الحقيقي عن هذه الظاهرة التي تتفاقم كل يوم، كل المسؤولين امام هذا السؤال، اين الحل؟ وكيف؟.

تنويع الدوام

يقول المواطن حمزة عناد، ان الحل الذي يمكن أن يخفف الازدحام في شوارع العاصمة بغداد والمحافظات، هو تنويع الدوام بين دوائر الدولة والجامعات والمدارس والاعمال الخاصة بكل محافظة، قلت (لحمزة) كيف؟، على سبيل المثال يحدد دوام المديرية العامة للتربية بالعاشر صباحاً، والطلبة في الثامنة صباحاً، والدوائر الحكومية الاخرى في الحادية عشرة صباحاً، والبلديات في الواحدة ظهراً، وهكذا يمكننا تخفيف الازدحام بالشوارع، بشرط الالتزام التام بالوقت، واعطاء صلاحيات لرجال المرور بمعاينة المخالفين، هذا هو رأيي والله على ما ا قوله شهيد.

رفع السيارات

بينما يرى المواطن صباح حسام أن رفع السيارات في الكرخ والرصافة تماماً، وتشغيل جميع الاشارات الضوئية على وفق توقيتات جديدة، وتوزيع رجال المرور على التقاطعات التي تشهد اختناقا مرورياً، وفتح الطرق الجانبية، وكذلك في الفروع المهمة التي يمكنها أن تخفف من الازدحامات، وتوجيه السائقين لاسيما اصحاب مركبات (الكيا)، بعدم التوقف

الحكومة المركزية

ومن يتحمل ذلك كله؟ سؤال طرأ على بالي وأنا احاوره، فأجابني: تتحمل كل من الحكومة المركزية ومديرية المرور العامة الجزء الأكبر من المسؤولية، فضلاً عن مديرية الطرق والجسور ووزارة التخطيط وأمانة بغداد والبلديات، والمتجاوزين، وعليهم التدخل السريع للتخفيف من معاناة المواطنين، والارباك والتأخر في الوصول الى أماكن عملهم من مدارس وجامعات ومؤسسات والمنازل، ومما يسببه ذلك الازدحام من تأخير وتعب وارهاق، ويؤثر سلباً في مسيرة الطلبة

العلمية. وأنا من خلال (جريدة الصباح)، أناشد الحكومة المقبلة، أن تضع مسألة الطرق في أولوياتها واتباع النهج القويم المستند على الدراسات، وإيجاد الحلول الجذرية لأزمات المرور في العراق، وتعزو مديرية المرور العامة ذلك إلى الكم الهائل من السيارات التي دخلت للعراق بعد عام ٢٠٠٣، فضلاً عن ضعف عملية اعادة تصاميم الشوارع والجسور بما يتلاءم مع هذه الاعداد الكبيرة.

عملية ترقيعية

واعود للدكتور حسين، ما العمل؟، على الدولة وضع استراتيجية مرورية قابلة للتطبيق، وتوسيع الطرق الموجودة فعلاً، وانشاء طرق واسعة (١٠٠م) حول المدن وبناء الجسور المركبة، وتأسيس مدن جديدة، ونقل الأماكن الصناعية بعيداً عن المدن، وبناء مترو الأنفاق وجسور معلقة وقطارات سريعة، واعتماد وسائل النقل الجماعية، وبناء المجمعات التربوية بأطراف المدن، وإيقاف التوسع السكني العشوائي، وإنشاء مواقف متعددة الأدوار في الجامعات والكليات، لأن الأساليب المتبعة في علاج ظاهرة الازدحام المروري عملية ترقيعية أكل عليها الدهر وشرب.

وان مشكلات اليوم لا تنفع معها حلول الأمس، وتأخذ وقتاً طويلاً للحصول على نتائج واقعية ملموسة، وهذا يتطلب بذل جهد أكبر، وأفكار ابداعية، واقتراحات بديلة لتقليل حدة هذه الظاهرة.

ثلاثة ملايين مركبة

دافعت مديرية المرور العامة عن نفسها، وعللت اسباب الازدحام على لسان مدير العلاقات والاعلام العميد حيدر كريم الذي فحقة (ضغطنا عليه في الصحافة كثيراً، لكنه كان اخا للجميع، ولم يبخل علينا بالمعلومات)، بان هناك أكثر من ثلاثة ملايين مركبة في الشوارع، فضلاً عن عدم تشييد طرق وجسور جديدة،

الى جانب عودة الدوام الحضور في المدارس والجامعات. والحل يا سيادة العميد؟، نحن ننسق دائماً مع قيادة العمليات لفتح جميع الشوارع المغلقة ورفع بعض السيترات، وتعال معي (وشوف)، وتبول في بغداد الى جانب السيارات الموجودة في العاصمة بغداد، هناك مركبات المحافظات الداخلة اليها، إضف الى ذلك المركبات الحكومية، فكيف لا يحصل هذا الازدحام القاتل، والطاقة الاستيعابية لشوارع العاصمة تقدر بـ (٢٥٠ الف مركبة)، بينما يبلغ عدد المركبات المسجلة ثلاثة ملايين!.

تعاون مع الأمانة

المواطن يريد تخفيفاً للازدحام، قلت لمدير الاعلام والعلاقات العامة في مديرية المرور العامة كيف، ما الاجراءات؟، نريد اجراءات ملموسة، لقد باشرت المديرية العامة للمرور، باتخاذ خطوات لتخفيف الاختناقات المرورية،

«ان شبكة الطرق في داخل حدود أمانة بغداد ليست من مسؤولية دائرة الطرق والجسور لكون القانون الذي تعمل عليه الدائرة يقول إن مسؤوليتها الطرق الخارجية التي تقع خارج حدود أمانة العاصمة، وكذلك خارج حدود البلديات في المحافظات».

لافتاً الى أن «الدائرة تعمل على ربط محافظة بغداد بالطرق الخارجية أو استحداث منافذ جديدة لتخفيف الزخم المروري الداخل الى بغداد».

وبين أن «الدائرة تقوم الآن بانشاء منفذ مهم جداً وهو طريق الدورة - اليوسفية، كون المنفذ الجنوبي الحالي الذي يمر عبر طريق بغداد - حلة قرب علوة الرشيد يعاني من اختناقات مرورية حادة»، مشيراً الى أن «طريق الدورة - اليوسفية سيربط مرور الطريق السريع بجسر الطابقين، وكذلك بطريق الدورة السريع، كما أنه



من الممكن أن ينقل الحركة الى طريق محمد القاسم، اذ يعد طريقاً مهماً وسترategicاً». وتابع ان «المشروع سيرفد محافظة بغداد بمنفذ جنوبي آخر لتخفيف الحمل عن المنفذ الحالي الذي من المفترض أن يشهد تطوراً حسب ما أقر في الموازنة العامة بتطوير مداخل العاصمة»، لافتاً الى أن «بغداد بحاجة الى إنشاء طرق حولية بموجب دراسة النقل الشامل التي اقرت في ثمانينيات القرن الماضي».

الكل يعرفه

بأسطر قليلة، ان كل الجهات المختصة تعرف حقيقة الازدحام، وكل الذين ادلوا بدلوهم في هذا التحقيق الصحفي، تمتاز احاديثهم بالصدق والصراحة، وهناك اقتراحات تتناغم مع العديد من الدراسات التي كتبت عن الازدحام في بغداد والمحافظات، ونحتاج فقط الى جراءة وتنفيذ، خلصونا من الازدحام يرحمكم الله، وتعالوا الى التطبيق، قبل أن يتحول الازدحام ل(كورونا) جديد.

منها القيام بحملة مكثفة لرفع التجاوزات على الارصفة في الشوارع الحيوية والطرق الرئيسية. وان الحملة شملت مناطق الشورجة والرافي والخلفاء باتجاه جسر الشهداء، فضلاً عن منطقة الميدان، اذ يجب أن تكون هذه الشوارع خالية من التجاوزات من قبل الباعة المتجولين المتواجدين عند نهر الطريق، ما يسبب زحماً مرورياً الى جانب الخطر الذي يلحق بالمتبضعين، وهذه الحملة نفذت بالتنسيق مع امانة بغداد التي كانت لها جهود كبيرة بهذا الجانب، مؤكداً هذه الحملة مستمرة وستشمل الطرق الرئيسية، كطريق محمد القاسم وقناة الجيش.

وبين المدير العام للطرق والجسور حسين جاسم في تصريح صحفي، للاعلام الرسمي وجدناه يتناغم بعض الشيء مع (الريبورتاج) الذي نعهده لهذه المشكلة الزمنية وهو يوضح:

شبكة صوتها و المركز الوطني للتطوير الاداري

ينظمان ندوة توعوية عن الخطة الوطنية الثانية لقرار 1325

بدعم من هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق وصندوق المرأة للسلام والعمل الانساني؛ نظمت شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان، ندوة توعوية لمجموعة من موظفات المركز الوطني للتطوير الاداري و تقنية المعلومات في وزارة التخطيط، للتعريف بالقرار ١٣٢٥ والخطة الوطنية الثانية .

افتتحت الندوة السيدة نور نبيه المدير التنفيذي لشبكة صوتها، بشرح مفصل للخطة الوطنية الثانية لادماج المرأة في مشاريع الامن والسلام وما ينسجم منها مع تمكين المرأة اقتصاديا وتحديد الجهات الملزمة بالتنفيذ من وزارات الدولة والمنظمات الدولية والمنظمات غير الحكومية والمجتمع المدني .



من جانبها اشارت دكتورة ورود ناجي عضو الهيئة الادارية لشبكة صوتها الى مضمون قرار ١٣٢٥ وما يترتب عنه ، اضافة الى التشريعات ومدى انسجامها مع ركائز القرار وهي (المشاركة ، الحماية ، الوقاية) من اجل تطبيقه بشكل صحيح. هذا وخلصت الندوة بعد فتح باب النقاش والاسئلة الى اهمية مشاركة المرأة في جميع الاصعدة وتحقيق التوازن الجندي والمساواة بين الجنسين بما يعزز من استقرار المجتمع.



شبكة صوتها و المركز الوطني للتطوير الاداري

ينظمان اجتماع مناصرة لادماج النوع الاجتماعي في المؤسسات



بدعم من هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق وصندوق المرأة للسلام والعمل الانساني؛ نظمت شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان، اجتماعا استثنائيا مع مدير عام المركز الوطني للتطوير الاداري و تقنية المعلومات في وزارة التخطيط الدكتور فؤاد الربيعي، لبحث ادوات التخطيط والتطوير لدمج النوع الاجتماعي في مؤسسات الدولة. وناقش الطرفان سبل التعاون المشترك خاصة ما يتعلق بالتدريب والتطوير المتعلق بشان قضايا المرأة والنوع الاجتماعي في مؤسسات الدولة اضافة الى الورش التدريبية التي يمكن عقدها لاحقا.

هذا و قد حضر الاجتماع كل من المدير التنفيذي لشبكة صوتها نور نبيه وعضوتا الهيئة الادارية دكتورة ورود ناجي و دكتورة نبراس المعموري ومنسقة الشبكة في الديوانية كريمة الطائي اضافة الى الهيئة العامة ممثلة بالسيدتين سارة عبد الكريم خلف و جنان صليوة وكذلك السيدة انعام ارحيم مدير ادارة التدريب في المركز الوطني.



بمناسبة حملة ١٦ يوم لمناهضة العنف ضد المرأة .. شبكة صوتها تنظم ندوة حوارية بمشاركة ١٥ ناجية من الايزيديات والشبك



بدعم من هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق وصندوق المرأة للسلام والعمل الانساني، نظمت شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان، وبالتعاون مع دائرة المنظمات غير الحكومية، و بالتزامن مع حملة ١٦ يوم لمناهضة العنف ضد المرأة، ندوة حوارية في بغداد لمجموعة من الناجيات الايزيديات والشبك بشأن (دور الناجيات في المشاركة وتحقيق السلم المجتمعي.. الواقع والتحديات).

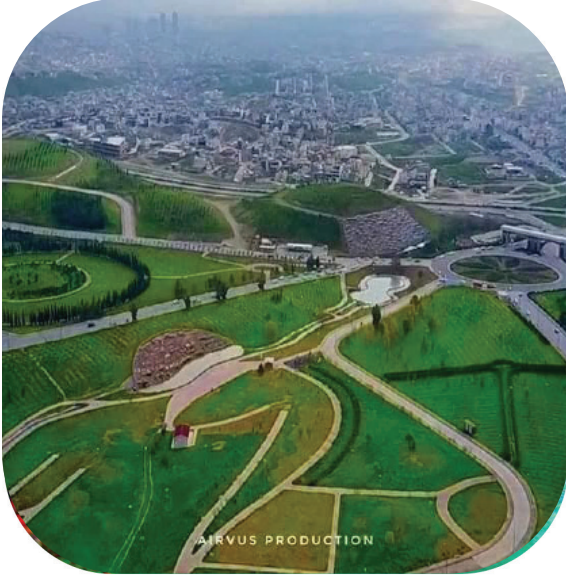
تضمنت الندوة التي ادارتها عضو شبكة صوتها زينب التكمجي التعريف بحملة ١٦ يوم لمناهضة العنف القائم على اساس النوع الاجتماعي، اضافة الى ثلاثة محاور نقاشية ..

الاول البعد القانوني والحقوقى لملف الناجيات والذي حاضر فيه عضو مفوضية حقوق الانسان والمسؤول عن ملف الناجين نتيجة النزاعات المسلحة الدكتور انس العزاوي، مستعرضا المواد التي تضمنها قانون الناجيات ومسارات العمل بالتنسيق مع دائرة شؤون الناجيات والتخصصات الواجب توفيرها لمباشرة العمل مؤكدا على مجمل التحديات التي تواجه التحديات والتي يمكن معالجتها من خلال القانون .

المحور الثاني تضمن دور دائرة المنظمات غير الحكومية في متابعة ملف الناجيات حاضر فيه السيدة كوثر الكفيسي مسؤولة مبادرة علاج الناجيات في الامانة العامة لمجلس الوزراء، وتحديثت الكفيسي عن الاجراءات التي اتخذتها الحكومة العراقية بهذا الصدد من خلال استضافة مجموعة من الناجيات في بغداد على مراحل متعددة لغرض العلاج الجسدي والنفسي والدعم المادي والدور الذي اطلعت به لغرض اقرار القانون ومتابعة تنفيذه.

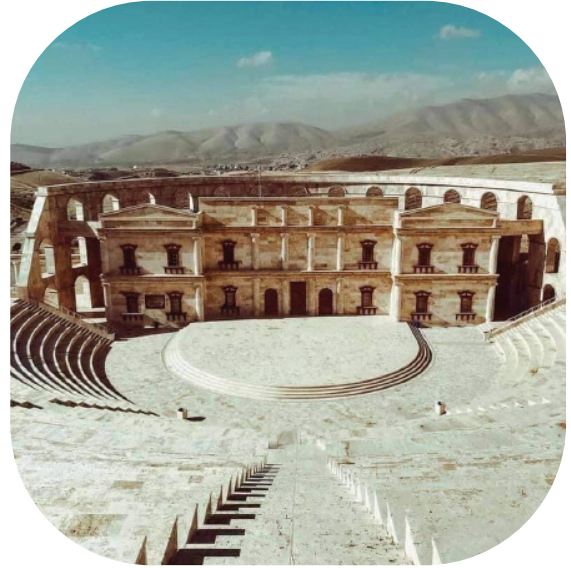
اما المحور الثالث فتضمن دور الاعلام في تعبئة الراي العام بصدد معاناة الناجيات واحتياجاتهن استعرضته رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات دكتورة نبراس المعموري ، مؤكدة على اهمية حملات المدافعة والمناصرة وكذلك متابعة تنفيذ قانون الناجيات لتحقيق العدالة الاجتماعية اضافة الى الانشطة الاعلامية الواجب تنظيمها لغرض التوعية وبناء القدرات.

على اهمية وضرورة دعم املائة من قبل الرجال والنساء ثم طرحت مجموعة من الاسئلة على املارشحات عكست اجابتها البرنامج الانتخابي لهن والتحديات التي واجهنها والخبرات التي اكتسبت نتيجة العمل السياسي والية العمل املاشترك لتعزيز مكانة املارة السياسية. اختتمت الورشة بفتح باب الاسئلة والنقاش من قبل الحضور والتفاهق على ان التحديات التي تواجه العراق تحتاج جهود النساء والرجال جميعا وان اهمية املاشاركة للجنس ال غنى عنها كناخبين و مرشحين على ان يكون ذلك ضمن مبدأ المواطنة والالتزام الحقيقي للعراق.



بارك هوارى شار

من اكبر المتنزهات في العراق وثاني اكبر منتزه في الشرق الأوسط برك هوارى شار الواقع في محافظة السليمانية ومن الأماكن الموجودة فيه هو المسرح الروماني . يحتوي على مجموعة كبيرة ومنظمة من الحدائق، كل حديقة لها إسم على أحد أقضية كردستان. المميز في إسم البارك هو معناه (هوارى=صرخة؛ شار=مدينة) أي بمعنى (صرخة المدينة).



أما بالنسبة للمسرح في الصور فقد بُني حديثاً على الطريقة المعمارية لرومانيا، تُقام فيه المهرجانات وجلسات تصوير عديدة كحفلات الأعراس والتخرج والجلسات الخاصة.

يميز الجمهور بين الفنان الحقيقي و الطارئ
عندما تكون رسالته مهنية و انسانية

حاورتها : انتخاب عدنان القيسي

فنانة شابة تخرجت من معهد الفنون و حاليا طالبة في كلية الفنون الجميلة.. بدايتها في مجال الفن و الإعلام عام ٢٠١٦ في (مسلسل الفندق و بعدها مسلسل فايروس ثم مسلسل الهروب _ و مسلسل طيبة و شاركت في (كما مات وطن) بعدها انتقلت الى تقديم البرامج في قناة الرشيد بعنوان (ربان) وقناة العراقية (الو رياضية) كما كانت لها مشاركات بأفلام سينمائية قصيرة .. حصلت على جائزة افضل ممثلة شابة في فيلم (صلعة) عام ٢٠١٦ و جائزة افضل مخرجة فيلم قصير ٢٠١٨ وفي مهرجان نجوم بلا حدود ٢٠٢١.. حصلت على جائزة افضل ممثلة شابة في مسلسل (الهروب)
لمجلة صوتها حوار شيق و مهم مع الفنانة سهير صلاح حسن

ما سبب اختيارك للفن , ومن الذي شجعك على الاستمرار به ؟

عندما كنت طفلة كان طموحي الكبير ان اكون ممثلة و فنانة لاندماجي الكبير في مشاهدة الافلام و المسلسلات و التركيز عليها و متابعة اداء الممثلين الى ان التحقت بمعهد الفنون الجميلة و بتشجيع من قبل والدي و اصدقائي المقربين .

على الصعيد الشخصي ماهي الصعوبات التي واجهتها كونك فنانة ؟

بأي مجال يعمل به الانسان تمر عليه الكثير من الصعوبات و لاسيما قطاع الفن فالتحديات التي واجهتني جعلتني اكثر قوة و اجتهاد لينعكس لاحقا على الذي عده الجمهور الاكثر تميزا وهذا زاد من طموحي لأكون مجتهدة اكثر و مميزه في الاعمال القادمة ان شاء الله.

هل قدمت التكنولوجيا الحديثة شيء للمجتمع و بالنسبة لك كيف كانت ؟

لا نستطيع ان ننكر ان للتكنولوجيا فضل كبير بشهرتي و شهرة غيري من خلال مواقع التواصل الاجتماعي , وانا بدوري قمت باستثمار هذه التكنولوجيا بإيصال اعمالتي للمشاهدين.

لنتكلم عن سهير الانسانية !

انسانة طموحة و مجتهدة و متصالحة مع نفسي احب الجميع و علاقتي مع الوسط الفني جميعا هي علاقة عائلية مليئة بالمحبة و الطاقة الايجابية.. اطمح ان يكون لي دور مهم في الدراما العراقية و مكانة مرموقة , ولدي نشاطات انسانية خارج دوري كفنانة وهي الاهتمام بمرضى السرطان و زيارتهم باستمرار لإعطائهم الامل و زيارتهم باستمرار لإعطائهم الامل و الطاقة الايجابية.



سهير صلاح SOUHAIR SALAH

 souhair.salah

هل قدمت التكنولوجيا الحديثة شيء للمجتمع و بالنسبة لك كيف كانت ؟

لا نستطيع ان ننكر ان للتكنولوجيا فضل كبير بشهرتي و شهرة غيري من خلال مواقع التواصل الاجتماعي , وانا بدوري قمت باستثمار هذه التكنولوجيا بإيصال اعمالتي للمشاهدين.

لنتكلم عن سهير الانسانية !

انسانة طموحة و مجتهدة و متصالحة مع نفسي احب الجميع و علاقتي مع الوسط الفني جميعا هي علاقة عائلية مليئة بالمحبة و الطاقة الايجابية.. اطمح ان يكون لي دور مهم في الدراما العراقية و مكانة مرموقة , ولدي نشاطات انسانية خارج دوري كفنانة وهي الاهتمام بمرضى السرطان

و زيارتهم باستمرار لإعطائهم الامل و زيارتهم باستمرار لإعطائهم الامل و الطاقة الايجابية.

المساكنة قرار شخصي للشباب لا يعترف بالأعراف والمحظورات ما هو رأيك بالموضوع ؟
المساكنة طريقة عيش تتناقض مع اعرافنا وتقاليدينا الاسلامية وانا ضد هذا الموضوع.

هل تؤمنين بأن كل إنسان دور في بناء المجتمع؟
بالتأكيد الكل له دور كبير في بناء المجتمع على سبيل المثال لو كل شخص اهتم بنظافة الشارع ولايرمي النفايات على الأرض ستكون هناك بيئة صحية للجميع والفنان أيضا هو مسؤول فيما يقدمه من محتوى صحيح لإيصال الرسالة النبيلة بكل مصداقية وشفافية للمشاهدين

مهرجانات السينما العربية.. غابت القصة والمضمون وحضر «التريند» وكان هدف كثير من النجمات الاستعراض بفساتين مختلفة ما رأيك بالموضوع ؟
تشهد المهرجانات ذروة المنافسة بين الفنانات لجذب الأضواء فممنهن من تكون موفقة في اختيار إطلالتها وفي بعض الأحيان لا توفق البعض منهن بحيث يظهر «اللوك» بشكل غير جيد فتكون النتيجة نقداً لاذعاً من الجمهور.. اعتقد أن الاهتمام الزائد بإطلالات الفنانات يضع عليهن ضغطاً عصبياً ونفسياً كبيراً، لكن في الوقت نفسه يعطي فرصة للفنانين بإظهار ذوقهم وشخصيتهم المميزة في اختيار الموضة. وهذا الموضوع وصل الى المحافل والمهرجانات العراقية.

أمست كل طارئة على الوسط الفني تطلق على نفسها فنانة هل تجددين على نقابة الفنانين وضع ضوابط للحد من هذا الموضوع؟

عندما تكون الرسالة الفنية مهنية وانسانية عندها الجمهور فقط هو من يميز بين الفنان الحقيقي من الطارئ، ونقابة الفنانين تعمل اليوم على محاربة هذه الظاهرة بكل قوه لمنع المتطفلين على الوسط الفني.

شاركتي في مسلسل فايروس وكمامات وطن والعملاق مختلفان الأول نال الكثير من الانتقادات والثاني نال الكثير من الشعبية ما تعليقك؟

كل عمل من اعماله هو تجربة جيدة لي واطعلم منه الكثير من خلال المخرجين وصناع الاعمال والمسؤولين عنها، فالفنان يكتسب خبرة من عمل الى اخر ويحاول ان يجتهد أكثر لايصال رسالة الشخصي في الدور الذي يؤديه امام الجمهور بكل عفوية وبشكل بسيط جداً وهذا ما اطمح ان يكون بكل اعماله الفنية.
ما هي حكمتك في الحياة؟ أفضل الناس أنفعهم للناس.

رسالة إلى!!

رسالتي إلى كل من ساندني ودعمني شكرا لكم واعدكم بأنني سأكون مجتهدة ومميزة كما عهدتموني وبالأخص متابعيني الاعزاء
في الختام...
أود أن اشكر مجلتكم على هذا الحوار الجميل واتمنى لكادر المجلة الموفقية والنجاح.



يوكسل ترزى باشى

((الأسرة ودورها في مراحل الطفولة))

الفترة الأولية من عمر الإنسان والتي تمتد منذ الولادة إلى سن المراهقة تسمى بمرحلة الطفولة، وهذه المرحلة من أطول مراحل العمر والتي يتمتع فيها الأطفال باللعب والتعليم، وتقسم هذه المرحلة إلى عدد من المراحل مرحلة الطفولة المبكرة تمتد من عمر سنتين إلى ثلاث سنوات فهي فترة اللعب، ومرحلة الطفولة المتوسطة وتمتد من عمر ست إلى اثنا عشر سنة فهي فترة المدرسة، ومرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة قبل المراهقة أي الفترة التي تنهياً فيها الإنسان للوصول إلى البلوغ الجسدي.

لفترة الطفولة أهمية كبيرة في اكتساب العادات والتقاليد والقيم والأخلاق فلو اكتسب الإنسان من العادات الجيدة والأخلاق الرفيعة سيشب عليها ويفيد المجتمع، وإن اكتسب العادات والأخلاق السيئة سيكون ذلك الإنسان عالة على المجتمع في كبره لكن بإمكانه أن يعدّل اعوجاجه الذي نشأ عليه وذلك بالإرادة والعزيمة والإصرار.

تلعب الأسرة دوراً مهماً في حياة الطفل وتكوين شخصيته ومستقبله فهي إما أن تسهم في تنمية وتطوير شخصيته أو تسهم في تحطيمها من خلال عدم تقديرها لمواهبه وقدراته وإبداعاته، فدع طفلك يعيش عالمه الخاص به ويستمتع بطفولته واتركه يلعب، يسأل، يتعلم ويقلد فلا تستصغر من شأنه ولا تحط من مهاراته وقدراته، دعه يلعب ولا تمنعه من اللعب بحجة الحفاظ على سلامته، فاللعب من إحدى الوسائل التي ينمو من خلالها إبداعه ووفّر له المواد اللازمة مثل الورق وأقلام التلوين والصلصال لعمل طائرة ورقية مثلاً ولعباً أخرى كثيرة حتى وإن كان تافها عليك تشجيعه، اتركه يخرب الأشياء ولكن تحت رعايتك لكي يستكشف الأشياء الجديدة، دعه يجازف دون النظر عن مدى النجاح الذي يحرز من تلك المجازفة فهذا يحثه على بذل الجهد في سبيل نجاحه، دعه يمارس هواياته وزوده بالأدوات اللازمة لتنمية قدراته وشجعه على التجربة وشاركه في تجربته فالطفل يتعلم الكثير بطريق التجربة والفشل وشجعه أن يجرب وأن فشل يعيد التجربة إلى أن ينجح، علمه الإصرار والعزيمة، دعه طفلك يستمتع بالتقليد ونسج الخيال قد يكون ذلك سبب يدفعه إلى الإبداع والانجاز، دعه يرسم واهتم برسوماته وقل ملاحظتك عليها وشجعه على الاستمرار بالرسم وشجعه على المشاركة في المعارض التي تقيمها مدرسته وأحفظ تلك الرسومات كأن تعلقها في جدار غرفته أو في زاوية مميزة من جدران المنزل.

أخيراً دع طفلك يعيش طفولته حيثما يريد ولكن تحت رعايتك، فالمجتمع بحاجة إلى تلك الأطفال الموهوبين والمبدعين فهم مستقبل الغد المشرق.

جومانا مراد وإطلالة
راقية في أحدث ظهور

أصيل هميم تفتتح حفلات القرية العالمية في دبي



بدعم من شركة روتانا للصوتيات والمرئيات، قدمت القرية العالمية (Global Village) في دبي، أولى حفلاتها الغنائية للموسم الجديد، وهو الحفل الذي أحيته المطربة العراقية أصيل هميم وحضره جمهور غفير من زائري القرية.

النجمة اصيل التي عبرت عن سعادتها بافتتاح حفلات الموسم ٢٦ للقرية العالمية في دبي، معبرةً عن حماسها الشديد للقاء جمهور القرية العالمية بعد غياب عامين.

شذى حسون

تحبس الأنفاس بإطلالة كلاسيكية
في كليهما الجديد «خليني أحس»

طرحت النجمة العراقية، شذى حسون، فيديو كليب أغنياتها الجديدة «خليني أحس»، عبر قناتها في موقع «يوتيوب»، إذ استطاعت أن تحبس الأنفاس بإطلالتها الكلاسيكية التي ظهرت فيها بالحليب. وارتدت حسون فستاناً

أخضر تعود موضته لعصر الأربعينات مع تسريحة شعر تتناسب مع هذه الحقبة الزمنية، ما أضفى عليها المزيد من الجاذبية والجمال.

خليني
أحس
شذى حسون





اطلالة الوصيفة
الاولى لملكة جمال
العراق سيما الجاف
خلال مشاركتها حفل
الذكرى العشرون لتأسيس
شركة كورك تليكوم



حذام يوسف طاهر HATHAM TAHIR

شاعرة عراقية...

خارطة قلب

سنة جديدة قادمة ..

حتما بـ ٣٦٥ ليلة ويوم
اليوم يمر كأني يوم في السنة
اليوم يمر كأني يوم في السنة
أحاول كعادتي أن استعير من الشتاء برودته
كي لا ترتفع حرارة أحرفي
ومن الصيف قسوته
كي لا أضعف أمام عناد الحلم
ومن الربيع سأستعير ألوانه لأخطط بها دربي
ما زلت تلك الطفلة
التي تخاف من أول يوم لها بالمدرسة
ومن أول مواجهة لها في العمل
ومن أول حرف كتبه في دفتر مذكراتها
ومن أول يوم لها في عام ٢٠٢٢
طفلة لا تجيد سوى البكاء..
حتى في أوقات الفرح !

تحت شعار (لأن المسرح يضيء الحياة)

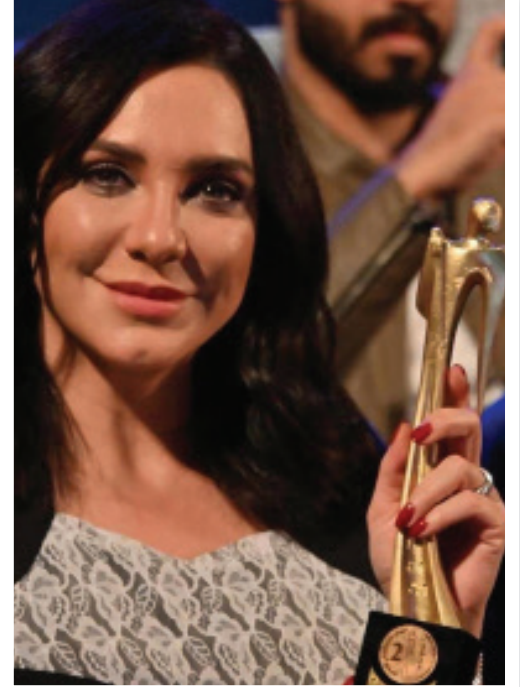
انطلاق فعاليات مهرجان
بغداد الدولي للمسرح

بمشاركة 15 عرضاً عربياً
وأجنبياً انطلقت فعاليات
الدورة الثانية من
مهرجان بغداد الدولي
للمسرح، والذي تنظمه
دائرة السينما والمسرح
في وزارة الثقافة
والسياحة والآثار العراقية،
حيث تحتضن العروض
مسارح الرشيد والوطني
والرافدين في العاصمة
بغداد ، والذي ينطلق
تحت شعار «لأن المسرح
يضيء الحياة»

شهد المهرجان كذلك
توقيع شراكات ثقافية
وفنية مهمة بين الدائرة
والمهرجان مع كل من
الهيئة العربية للمسرح،
وأيام قرطاج المسرحية،
ودائرة الفنون المسرحية
في أربيل، والصين iti
، ومهرجان أيام كربلاء
المسرحية الدولي. كما
سيشهد جلسات نقدية
يشارك فيها نخبة من أبرز
نقاد المسرح في العراق.



افتتاح مهرجان المسرح العراقي



أحد العروض المشاركة - مسرحية تقاسيم على الحياة

تكريم سلاف فواخرجي في مهرجان المسرح العراقي



وصفات طبيعية للحصول على بشرة نضرة



وكذلك يمكنك تطبيق ماسك قشر البرتقال وزيت اللوز، ويتم تحضيره بخلط ملعقة صغيرة من زيت اللوز مع ملعقة كبيرة من قشر البرتقال المطحون ناعم، ومن ثم وزعي الخليط على مناطق الرؤوس السوداء، واتركيه ٢٠ دقيقة، بعدها اغسلي وجهك بالماء الفاتر، وكرري العملية لمدة ٥ أيام متتالية.



تبحث أغلب السيدات على بعض الوقت للإعتناء ببشرتهن، لذلك يمكنك الإعتناء بنفسك في المنزل من خلال تطبيق بعض الأقنعة الجاهزة السهلة التحضير للحصول على بشرة نضرة كالأطفال في 5 أيام جربي وصفة اللبن الزبادي مع التوت البري للحصول على نتيجة مذهشة، قومي بمزج ملعقة من اللبن وملعقة من العسل مع كوب صغير من التوت البري بواسطة الخلاط الكهربائي المنزلي،



ومن ثم وزعي الخليط على بشرتك بالتساوي واتركيه لمدة ٢٠ دقيقة قبل أن تغسليه بالماء البارد.

طرق تجنبك جفاف الشفاه وتشققها



الخيار:

يمكن إستخدام الخيار كمربط للشفاه، وذلك لإحتوائه على كمية كبيرة من المياه، التي تحافظ على ترطيبها وحمايتها من الجفاف. ضعي شرائح من الخيار على شفتيكي يومياً لمدة 10 دقائق.



إليك بعض الطرق التي تساعدك على تجنب الجفاف وإبقاء الشفاه رطبة وسليمة طيلة هذه الفترة.

أوراق الورد مع الحليب: تحتوي أوراق الورد على فيتامين هاء الذي يحافظ على اللون الوردي للشفاه. إضافة إلى مساهمة الحليب من التخلص من الجلد الميت الموجود على سطح الشفاه.

الصبار:

إدهني شفاهك بجيل الصبار ليلاً قبل النوم وإغسليه عند الإستيقاظ. عسل النحل:



ينصح بدهنه على الشفاه، ومن ثم ثم تنظيفها بقطعة مبللة من القماش بعد مرور فترة تتراوح من 10 إلى 15 دقيقة من عملية الدهان.

ياسمين صبري

Yasmine Sabri

تعتبر ياسمين صبري من النجمات اللواتي يحصدن نسبة عالية من المتابعة على مواقع التواصل الاجتماعي بفضل خياراتها الأنيقة والفاخرة التي تتألق بها في مختلف المناسبات، لفتتنا الفساتين الأنيقة التي اختارتها.

اطلالات خريفية من وحي بلقيس فتحي



إطلالة مزينة بالورود



إطلالة ترابية الألوان



تتميز إطلالات النجمة الشابة **بلقيس فتحي** بأناقة لافتة ولمسات عصرية تناسب سنّها وشخصيتها. فهي تختار الملابس التي تتلاءم مع إطلالاتها بأسلوب فريد ومميز



طرق تصحيح الحواجب بالمكياج

الجفون المتدلية، الحاجبان الفاتحان جداً والهابطين، والعينين المتعبتين...
تعلمي تصحيحها بالمكياج المناسب واتباع الارشادات التالية
لتحصلي على نظرة أكثر شباباً وجمالاً

- يجب تمشيط الحاجبين، لا سيّما إذا كانا كثيفين، لأنّه ليس
هناك أسوأ من الحواجب المتشابكة. يمكنك استخدام فرشاة
نظيفة لفعل هذا.

للحفاظ على الحاجبين في مكانهما، يمكنك استخدام منتجات
خاصّة مثل الجّل الشفاف للحاجبين.

- يمكنك إعادة رسم الحاجب باستخدام القلم. هذا يساعد النساء
ذوات الحواجب الرقيقة جداً على زيادة حجم الحاجبين فوق
العينين.

- اختاري أولاً لون القلم المناسب، على أن يكون ذا درجة أغمق
قليلاً من لون حاجبك. ستجدين العديد من الأقلام ذات الألوان
المناسبة لذوات الشعر الأشقر والكستنائي والبنّي...

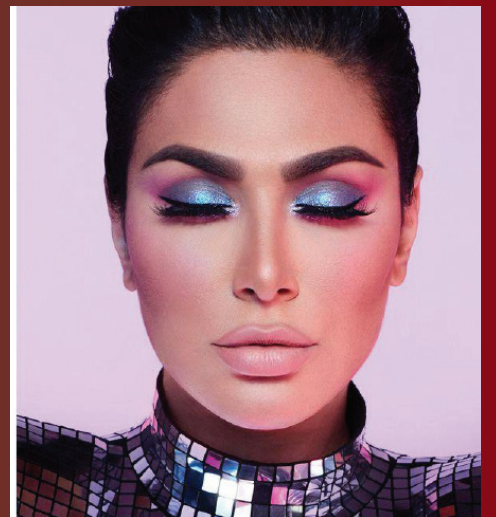
- ضعي بعد ذلك القلم بشكل عموديّ مع أنفك، مع إبقائه قريباً من فتحة
الأنف.

ارسمي بدءاً من الحافة الداخليّة للحاجب مع اتّباع المنحنى العلوي له حتّى
حافته الخارجيّة.

يمكنك الضغط أكثر أو أقلّ على القلم، بحسب النتيجة التي تريدين الحصول
عليها.

من مستحضرات هدى بيوتي التي لن تندمي على اقتنائها ..

Huda Beauty Mercury Retrograde Eyeshadow Palette



فوائد عصير الشمندر للنساء



فوائده في الوقاية من فقر الدم
لعل أبرز فوائد شرب عصير الشمندر
دوره في خفض نسبة الإصابة بفقر الدم
الناتج عن نقص الحديد، ويعود ذلك
إلى احتوائه على نسبة جيدة من معدن
الحديد.

فوائده في تقليل الالتهابات
ذكرت بعض الأبحاث العلمية أن عصير
الشمندر قد يساهم في خفض نسبة
الالتهابات بالجسم،
ويعود ذلك إلى
احتوائه على
مركب يدعى بيتالين (Betalains).



يتميز عصير الشمندر بقدراته الفائقة
القوة للوقاية من العديد من المشاكل
الصحية وأبرزها ارتفاع ضغط الدم،
وارتفاع الكوليسترول في الدم، مما
يعني تأمين الوقاية من أمراض القلب
والشرايين.

فوائده في خفض ضغط الدم
يمكن لعصير الشمندر أن يساهم في
خفض ضغط الدم المرتفع، وبذلك هو
يعد عصيراً رائعاً لخفض فرص الإصابة
بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.
فوائده في خفض نسبة الكوليسترول
إن ثمار الشمندر عموماً غنية بالألياف
الغذائية؛ وقد وجدت الأبحاث العلمية
أن الألياف تساهم في خفض مستويات
الكوليسترول الضار LDL في الجسم.

إليك أهم فوائد الشوفان



يحتوي الشوفان على الكثير من
الفيتامينات والمعادن الضرورية وهو
غني بالألياف المفيدة للجهاز الهضمي.
كما يقلل الشوفان من مستويات
الكوليسترول ويحول دون تصلب الأوعية
الدموية
وانسداده.



والشوفان ممتاز لمحاربة البدانة لأنه يوفر إحساساً
عالياً بالشبع كما ينظم عملية الهضم ويحافظ على
الوزن المثالي.
يعالج تناول الشوفان الإرهاق ويحارب الاضطرابات
العصبية ويحول دون الاكتئاب ويحفز الجسم على
النوم.
يحارب الشوفان مرض الروماتيزم ويعالج الأمراض
الجلدية.



أفكار في ديكورات تصميم غرف نوم الأطفال



• السقف والجدران والأرضية، كلها يعبر عن "الثيمة" المختارة، مع إيلاء الآتي أهمية: يُكسى السقف بالجبس، ويضمن بـ"سبوتات" الإضاءة المباشرة القويّة والمخفية، فيما تستبعد فكرة الثريا النازلة من الحيز. عموماً، لا مكان للإضاءة المتحركة في غرفة نوم الطفل.

kids bedrooms

تتمثل الخطوة الأولى في تجهيز غرف نوم الأطفال في اختيار الألوان، تليها خطوة اختيار المفروشات، بالانسجام مع مساحتها، وعدد الأطفال الذين يشغلون الحيز. تتحدث مهندسة التصميم الداخلي **ريهام فرّان** عن رواج فكرة "الثيمة"، في إطار موضة مفروشات الصغار، لتبرز "الثيمة" في السرير، كما في الخزانة. علماً أن "الثيمة" عبارة عن شخصية كرتونية محببة لفئة الأطفال • لا تناسب الألوان الحيادية أو الداكنة غرف نوم الأطفال، التي تتحمل بالمقابل، حضور الألوان الفرحة والناريبة، منها: الفوشيا والبرتقالي والأزرق والأصفر والأخضر والزهري والليلكي، سواء تعلّق الأمر بطلاء الجدران أو بمفارش الأسرة والستائر بسيطة التصميم وسميكة الأقمشة لأنه يسهل على الطفل شدّها.



فطائر اليقطين

نحضر اليقطين بتقشيريه وتقطيعه مكعبات ثم سلقه بالماء على النار او شويه بالفرن بدون ماء لغاية ان ينضج ، نهرسه بالبلندر ونستعمل نصف كوب منه للفطائر نتركه جانباً.

نحضر كوبين ونص دقيق مع ربع كوب سكر مع رشة ملح وملعقة كبيرة خميرة فورية مع ملعقة صغيرة كركم او ممكن ملون المندي ، الغاية من استعماله إعطاء لون شبه اليقطين.

نخلطهم بالعجان ثم نضيف خمسين غرام زبدة مذوبة مع نصف كوب اليقطين مع ربع كوب حليب وتعجن مع المواد الجافة بالعجانة مع إبقاء العجانة تعجن لمدة عشر دقائق مستمرة.

هذه الملاحظة مهمة للحصول على عجينة طرية وناجحة اذا كانت خفيفة ممكن إضافة رشة دقيق وتعجن، تترك لمدة ساعة ثم تشكل بعد حشوها بالجبن الكيري.

تدهن وجه الفطائر بخليط التلميع (صفار البيض مع الحليب السائل وتترك تختمر مرة أخرى لمدة ربع ساعة، ثم تدخل الفرن وتشوى لغاية النضوج. ثم يرفع الخيط بعد قصه بالمقص ويلمع الوجه بالزيت وتزين اما بحبات القرنفل او اعواد الدارسين وتقدم والف عافية.

لا تنسوا ذكر والدي بالدعاء والرحمة.



كاريكاتير

مجلة صوتها

المكحور
الجديد



إبراج صوتها الشهرية



قد تتلقّى جوابًا وتسمع خبرًا يحمّسك. كما تكون مستعدًّا لاتخاذ إجراءات جديدة دون تردّد او شعور بالذنب. باستطاعتك التعويض عن كل التأخير السابق وإعادة تنشيط طموحاتك

الحمل



تتنوع الاهتمامات وتحسن الظروف تدريجيًا هذا الشهر فتكون مرحلة بداية وانفراج لكنك لك تلمسها إلا تدريجيًا إن وجود الشمس في برج القوس حتى تاريخ ٢١ يجعل الفترة هذه مثمرة شرط التعامل مع الظروف بمرونة وتواضع.

الثور



قد يكون من أصعب الاشهر مهنيًا. تعيش لحظات تحدي وانفعال الأمر الذي قد يرتد عليك سلبًا. تتحدث الكواكب المعاكسة لبرجك عن معاكسات وعراقيل. تكون الشمس وكوكب عطارد في موقع فلكي صعب بالنسبة الى برجك من برج القوس لتتشكل معاكسة كبيرة .

الجوزاء



لا تترك احداً يبعدك عن خياراتك ومسار عملك هذا الشهر. أنّه شهر متطلّب وقد تفتقد خلاله حسّ الفكاهة، فيصعب عليك تقبّل الملاحظات. كذلك قد تشعر بتعب صحي الامر الذي تنذر به للغياب عن عملك.

السرطان



هناك فرصة مهمة لتحقيق إنجاز في حقل اختصاصك. الظروف ايجابية لكن تأكد من صحة المعطيات قبل حسم الامر. يسيطر الانسجام وتعود معظم المياه الى مجاريها الطبيعية. إنه شهر الانتصار والنجاح.

الاسد



لا تستسلم للجوّ المشحون والمتشنج في الفترة الأولى من الشهر بل حاول تلطيفه. إن العنوان العريض لهذا الشهر هو الانشغالات الشخصية والواجبات العديدة التي تشغل بالك حتى على الصعيد المهني والصحي.

العذراء



تكثر المواضيع المهمة هذا الشهر في الوقت مناسب لبدء التنفيذ للكشف عن اوراقك. حان الوقت للبحث في خيارات جديدة تكافئك على جهودك وخيراتك. لا بد أن تكون أجواء هذا الشهر جميلة ومميزة

الميزان



تدور الاحداث بشكل ايجابي فتشعر بالارتياح والطمأنينة. من جهة اخرى تشجع للبحث في مسائل مالية كفواتير وقروض مالية عالقّة وتطرح أفكارك بحرية وجراًة. وسيكون من الافضل استشارة ذوي الاختصاص والخبرة قبل التوقيع على الوراق.

العقرب



إنه شهر واعد جدًّا. تتحرّك الأمور العالقة وتعود الحركة الى وتيرتها الطبيعيّة بل الى اسرع منها. يحمل الشهر آمالًا كبيرة وتدرجيًا سوف تتوضّح لك الامور العالقة وتسقط الاقنعة. تلتقط فرصًا جيّدة وربما تخوض تجارب مهمّة جديدة من نوعها.

القوس



ستكون الفترة الممتدة حتى تاريخ ٢١ غير مناسبة لاتخاذ قرارات او خطوات حاسمة ومن المستحسن التحضير والتمهيد عوضًا عن الانطلاق بحملة تنفيذ. وظّف طاقتك للقيام بجردة حسابات وإعادة تقييم الالوضاع.

الجدي



تكون حركة التواصل مع مجتمعك المهني وحتى الاجتماعي مفيدة وناشطة جدًّا هذا الشهر بحيث تتحدث الشمس في برج القوس عن تجاوب وتعاطف مع قضيتك. تتغير الظروف الفلكية في هذا الشهر لتصبح في الفترة الاولى والممتدة حتى تاريخ ٢١ ايجابية وخفيفة الظل .

الدلو



سيكون شهرًا صعبًا نوعًا ما، او أقله في الجزء الأول منه اي حتى تاريخ ٢١ حيث ستشهد حياتك بعض التأثيرات المعاكسة التي تعرقل مسار حياتك او تسلط الأضواء على سمعتك وقدراتك وأداءك.

الحوت



ليوٲ الرافدين يخطفون كأس غرب آسيا في ملعب المدينة

توج منتخب شباب العراق، بلقب كأس غرب آسيا على حساب نظيره اللبناني في ملعب «المدينة» ببغداد.

وتمكن منتخب شباب العراق من احراز لقب غرب آسيا للمرة الثانية على التوالي بفوزه بركلات الترجيح بنتيجة ٣ - ٢.

واهدر ثلاثة لاعبين من منتخب لبنان الركلات وسجل العراق ثلاثة من أربع ركلات.



اللاعبة تريفا رضا

تحقق ذهبيّة للعراق في
بطولة العالم للجوجيتسو
بعد فوزها في النزال النهائي
على اليونانية
«ديمترا ثيودورو»



القتل الرحيم

في التشريعات المقارنة وقصور المشرع العراقي



المحامية
علياء عبود الحسني

كنت لم اقرر حينها ان اسلك درب اوبرا المهني، ماشدني فقط ذكاء ومهنية(سيد اوبرا) يحيى الفخراني محامي الطببة (عايدة)حان الترك. كانت مسلسل اوبرا عايدة قصة حقيقية لجريمة هزت الاوساط المصرية في تسعينيات القرن الماضي، كان محامي الطببة عايدة حين يزور موكلته في حجزها ويسالها عن ابي اغنيات ام كلثوم تستهويها، الطببة الجراحة عايدة المتهمة بقتل ٢٣ مريضاً كانت تستهويها اغنيات ام كلثوم بالحن عبد الوهاب، انت عمري وامل حياتي دارت الايام وأعدا القاك، استشف من ذوقها عن شخصية رقيقة وحساسة وعاطفية و لانميل شخصيتها لأني سلوك جرمي، ودافع لقتل عمد، فقد اضطرت الطببة الشابة ان تنهي عذابات مرضاها الميؤوس من شفاءهم بحقنهم بجرعة من مهدئات كانت قاتلة لهم وبهذا تنهي الامهم بالكامل، كانت جريمتها هي قتل بدافع الشفقة او القتل الرحيم الذي لم يكن مقبولا او شائعا. وذكرته الادبيات القديمة برصاصة الرحمة واعتبرته بعض الشعوب الاولى بأنه خلاص من الأم المرض الميؤوس من شفاها. فهل من حق الانسان ان ينهي حياة الآخرين بدعوى الرحمة؟؟ إن حق الحياة في الإسلام حق مقدس يستند إلى تكريم الإنسان، وينطلق من مبدأ حرمة الاعتداء عليه إلا بحق، في الوقت الذي أخذ يشيع في بعض المجتمعات ما يسمى بالقتل بدافع الشفقة.

اذن هي معادلة القتل والحق بالحياة. فالقتل الذي هو ازهاق للروح اما الحق في الحياة فهي المصلحة التي يحميها القانون في أن يظل الجسم الحي مؤدياً وظائفه الأساسية، والتي كفلتها الشريعة الاسلامية كما في نص حديث رسول الله (ص) اجتنبوا السبع الموبقات، قيل وما هن؟ قال: الإشرار بالله، وقتل النفس التي حرم الله إلا بالحق وأكل الربا، وأكل مال اليتيم، والتؤلي يوم الزحف، وقذف المحصنات المؤمنات الغافلات، و تعود الجذور التاريخية لهذا النوع من القتل إلى مراحل عميقة في التاريخ فهذا النوع من القتل كان يستخدم في مجال الحيوانات، فكان الحيوان الذي يتوجع ولا يرجى في شفاها والانتفاع به يقتل راحة له من عذابه.

كما مورس هذا النوع من القتل في عهد الإنسان الأول وذلك أن قيمة الإنسان كانت تقاس بما يقدمه لمجتمع من الرزق، أو الصيد، أو الرعي، والغزو، والدفاع عن شرف القبيلة ودحر الغزاة والمعتدين. كما أن هذا الأمر شغل بال فلاسفة اليونان وبخاصة أفلاطون(في كتابه المشهور الجمهورية)، الذي يتضمن تصوره لمدينة مثالية مؤسسة على العدالة عام ٣٨٠ ق. م قائلاً: إن لكل فرد الحق في العيش في ظل الدولة ولكن ليس له الحق في أن يعيش حياته بين المرض والعاقير وبذلك فهو يدعو إلى فكرة(البقاء للأصلح)، وذلك بالتخلص من كل فرد يوجد نقص في جسمه أو مرض أو عاهة معينة فيه.

إلا أن التعبير الدقيق لهذا المصطلح (القتل بدافع الشفقة) لم يجد صداه إلا في القرن الثالث عشر من قبل فرانك باكون في كتابه المسمى (علاج المرضى غير القابلين للشفاء)، حيث اقترح موتاً هادئاً لهم يقوم به الطبيب، ومن أجل تسهيل الموت وتهنئته فهو يرى أن على الأطباء أن يعملوا على إعادة الصحة إلى المرضى والتخفيف من آلامهم، ولكن إذا وجدوا أن شفاءهم ميؤوس منه يجب عليهم أن يهينوا لم موتاً هادئاً. أما الذين تنقصهم سلامة الأجسام فيجب أن يتركوا للموت، غير أن رؤية بعض التشريعات التي تخص هذا النوع من القتل كانت تميل إلى التريث حتى عام ١٩٦٠ م، حيث تبني برلمان (أوهايو) جواز القتل بدافع الرحمة، وقد كان يفهم بالكيفية الآتية: كل شخص مصاب بمرض غير قابل للعلاج مصحوب بأوجاع كبيرة بمقدوره أن يطلب اجتماع لجنة مكونة من أربعة أشخاص على الأقل يتبنون في وضع نهاية لهذه الحياة المؤلمة) وكذلك فعل برلمان الأطفال غير كاملي الخلقة أو البلهاء، وتوجب العقاب على من يقوم به. فقامون العقوبات السوري صنف هذه النوع من القتل في باب القتل القصد، ويعاقب مرتكبه بالأشغال الشاقة من خمس عشرة إلى عشرين سنة. كذلك فإن المادة ٥٣٨/ من قانون العقوبات السوري هي التي تنطبق تماماً على حالة الموت الرحيم، فهي تنص على مايلي: ((يعاقب بالاعتقال عشر سنوات على الأكثر من قتل إنساناً قصداً بعامل الإشفاق بناءً على إلحاحه بالطلب)). وتبقى إذن صفة جرم القتل الذي يعاقب عليه القانون مهما يكن نوعه.

والمثير في الامر ان معظم القوانين العقابية وخاصة العربية والاسلامية تناولت هذا الموضوع ولكننا لا نجد ان قانون العقوبات العراقي قد تطرق الى هذا الموضوع و ترك الحال الى الراء الفقهية دون وجود نص ملزم للحالة وهذه اشارة الى وجوب احداث تعديلات حقيقية في قانون العقوبات العراقي بشكل خاص وباقي القوانين بشكل عام. وكذلك كان الأمر في أفريقيا حيث سمحت بعض التقاليد الإفريقية التخلص من التوأم، إذ كانت بعض القبائل تعد التوأم نذير شؤم برحيل شيخ العشيرة، وكذلك قتل الأطفال الذين يولدون بصورة شاذة وكذلك الأطفال الخنث والمعتوهين. في ألمانيا رفض برلمانها عام ١٩٠٣ م وعام ١٩١٣ م هذا النوع من القتل، وقد أثار هذا الرفض احتجاجاً شديداً من قبل أنصار هذه النظرية، وفي بريطانيا رفض مجلس اللوردات مشروعاً أعد عام ١٩٣٦ م من قبل أنصار القتل بدافع الشفقة الأمر الذي دفع أنصار هذه النظرية إلى المناداة بتبنيته شرعاً، وفي عام ١٩٣٩ م أصدر أدولف هتلر مرسوماً سمح بموجبه للأطباء بقتل الأشخاص الذين يقرر الأطباء أنه غير ممكن علاجهم بعد فحص طبي معمق، وقد ترتب على هذا النص عام ١٩٣٩ م إلى نهاية الحرب العالمية الثانية تصفية ٢٧٥ ألف شخص، وفي عام ١٩٤٧ م أدانت محكمة في أمريكا عدداً من الأطباء بسبب الموت المريح واعتبرته (جريمة ضد الإنسانية)، في عام ١٩٥٨ م وافق البابا بيوس الثاني عشر بابا الكنيسة الكاثوليكية على أنه يجوز للطبيب إعطاء المسكنات للمريض المحتضر بعد موافقته بكمية كبيرة.

لتخفيف الألم وتعجيلاً بموته. وفي عام ١٩٨٤ عقد مؤتمر في مدينة نيس /٩/ وفي ٢٠ الفرنسية تطرق إلى هذا النوع من القتل وقد اعترف بعض الأطباء أنهم منحوا الموت الهادي لبعض مرضاهم سواء بصورة إيجابية أو بصورة سلبية، وفي عام ١٩٩٦ م وعام ١٩٩٩ م صدر في ولايتي مين وارجون الأمريكيتين قانون يبيح هذا النوع من القتل، كما صدر في هولندا عام ٢٠٠٠ م قانون يجيز هذا النوع من القتل، أما التشريعات العربية فجميع القوانين والتشريعات لا تقر به

#لا_للعنف
ضد_المرأة



بمناسبة حملة 16
يوم لمناهضة
العنف ضد المرأة

