

# صوتها

مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع

العدد (43)  
حزيران (2022)

مجلة

## الاعلاميات العراقيات

ينظمن حفلا تأبينيا بمناسبة  
اربعينية الشهيدة  
شيرين ابو عاقلة

## البنك المركزي

يرفع حجم التخصيمات المالية  
ضمن المبادرات المجتمعية

## ورود الموزاني..

انا الابنة البارة

لشبكة الاعلام العراقي

ولن اخرج منها الا عربياً

## ايناس طالب

تتألق في برنامج

النسخة الاصلية عبر قناة دجلة

## سيدات العراق

يتوجن بكأس غرب اسيا

## زوج يهجر عروسته

ليلة زفافها ويتركها

فريسة الأقاويل



مجلة  
صوتها



افتتاح مركز لعلاج  
المدمنين على  
المخدرات  
ص5



شبكة صوتها تناقش  
ملف العنف ضد  
المرأة في مدينة  
الرمادي  
ص10



حديثُ المساء ..  
نوفل أبو رغيّف  
ص20



فرش نور العزاوي  
وبألوان مميزة  
ص24



فوائد الشمام للنساء  
مذهلة..  
ص26



حلى التراميسو  
ص29

# مجلة صوتها

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 للمذيعة ورود الموزاني

تواصل معنا

WWW.SAW-TUHA.COM

Sawtuhamagazine

Facebook.com/soutuha

07818811592

البريد الالكتروني

Soutuhamagazine@gmail.com

## دعبول البلام

تروى الكثير من الحكايات عن شخصيات عرفها الماضي القريب ولعل للعهد الملكي الحصة الاكبر في سرد تلك الحكايات التي امتازت بنهكتها البغدادية وبساطة اهلها . شخصية جميلة تدعى دعبول البلام البعض اسماه بالمراسل البغدادي الاول قبللمه الدور الاكبر في نقل الاخبار وتداولها بين الناس ، شخصية عايشت العهد الملكي وماتلاه بقليل وكان لطرفة كلامه اثرا كبيرا لغاية الان فالسذاجة والوداعة التي اتسم بها دعبول كانت كقيلة بان يطلق البعض ممن احبوا شخصيته على انفسهم ذات الاسم عبر الفيس بوك .

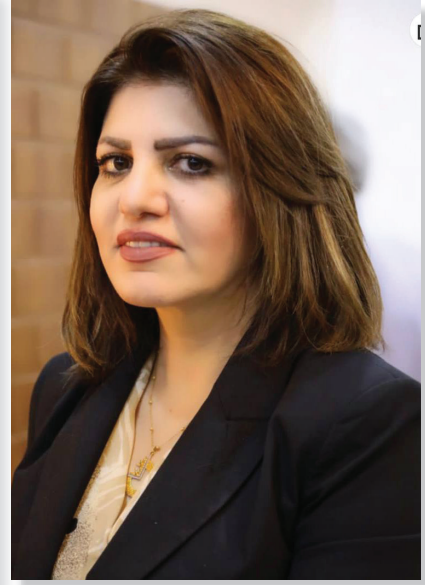
اتذكر اننا ان اردنا وصف شخص قصير وسمين نقول عنه دعبول ولعل للعبة الدُعبل امتيازاً في ان يصف الشخص بهذه الطريقة لكننا نعلم جيداً ان الدُعبل وهي اللعبة العراقية الشهيرة التي عايشت المحلات والازقة وواضب الاطفال على لعبها كانت تحمل الوانا زاهية تمتعنا بها بل احيانا ترغمننا على شرائها لا للعب بها بل للتفرج على جمال الوانها فهل كل من سمي دعبول لما عا جميلا ككرات الدُعبل ؟

مايهمني دعبول البلام فمن خلال الحكايات ومراجعتها وجدت ان دعبول شخصا فقيرا امتهن البلامة لينقل الاشخاص من الرصافة الي الكرخ وكان بذات الوقت ينقل الاخبار بطرافة وسذاجة و احيانا بغيرة عراقية صرفة . اهم حكاية روجت عنه انه في احدي الايام كان قد استاجرهُ نوري سعيد والملك فيصل الثاني دون ان يعلم ان الشخصين اللذان كانا معه هما رئيس الوزراء والملك وظل دعبول كعادته يسرد الحكايات والامثال والتصنيفات التي عكست فقره وبساطته وبغداديته الاصيله واثناء العملة على النقل قال سعيد لدعبول هل عرفت من نحن ؟ قال دعبول «قابل انت الباشا والملك .. جوز من هل السوالف لان اعرف تريد تاكل عليه الاجرة» وانتهت الرحلة واعطى الباشا لدعبول اجرته .

في اليوم التالي استدعا نوري سعيد دعبول البلام وبرهن له من خلال حضوره القصر الملكي انه كان يصطحب الملك والباشا ولم يدرك ذلك وفوجئ دعبول وارتبك واصبح وجهه كالوان الدُعبل التي يلعبها الاطفال لكنه في النهاية اطمأن لان الباشا اكرمه واحب فيه طبيته وعراقيته الجميلة .

كل هذا كان في زمن جميل .. زمن الملكية .. زمن حكاية دعبول والباشا او بالاحرى حكاية الدُعبل بيد البشوات لاييد الفقراء ، اعجبت بدعبول وباسلوب الملك والباشا في معرفة شؤون البلاد بالنزول بينهم دون مواكب وسيطرات ومحظورات .. فاز دعبول البلام بان يكون حكايتنا لغاية الان وفاز ايضا بكرم الباشا ولعله بعدها تحول من مالك ليلم الى مالك لمركب ..

في قصة البلام والباشا درس كبير وبدل ان تقتل عضلات البعض على الفقراء بقول هل تعرف من انا ؟ وماذا تستطيع ان افعل ؟ كونوا كالباشا والملك في تعاملهم مع افقر خلق الله .



الدكتورة نبراس المعموري



Nbras\_almamory



Nibras\_almamory

## الاعلاميات والناشطات العراقيات ينظمن حفلا تأبينيا بمناسبة اربعينية الشهيدة شيرين ابو عاقلة

بمشاركة السفارة الفلسطينية في بغداد والجهات الحكومية الرسمية العراقية ، نظم منتدى الاعلاميات العراقيات، وشبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان ، حفلا تأبينيا بمناسبة اربعينية الشهيدة الفلسطينية ( شيرين أبو عاقلة ) التي اغتالها قوات الاحتلال الإسرائيلي أثناء عملها الصحفي.

افتتح الحفل الذي ادارته الاعلامية نور الماجد بدقة صمت على روح الشهيدة، تلاها كلمة لسعادة سفير دولة فلسطين احمد ابو عقل شاكر الجبهة المنظمة ومؤكدا على اهمية المؤازرة والدعم العربي لغرض التحقيق العادل في جريمة اغتيالها، واختتمت كلمة السفير بعرض تقرير تلفزيوني عكس مسيرة عمل الراحلة ولحظة استشهادها.

من جانبها اشارت دكتورة نبراس المعموري رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات الى الدور الذي تطلع به الاعلامية في مناطق النزاع والاثر الذي ترتب على استشهاد العديد منهن خاصة الشهيدة شيرين والزميلات اللواتي استشهدن في السنوات الماضية وفي مقدمتهن اطوار بهجت .

هذا وتضمنت الجلسة التأبينية كلمة للاستاذ حسين السراي ممثلا عن هيئة الاعلام والاتصالات وكذلك كلمة لدائرة تمكين المرأة في الامانة العامة لمجلس الوزراء القاها السيدة نادية صالح وكذلك كلمة لوزارة الخارجية القاها الاستاذ عدي اسعد خماس وكلمة مراسل قناة الجزيرة وليد ابراهيم وشهادات حية للاعلامية الفلسطينية هديل العليان وكذلك الاعلامية اليمنية وداد البدوي .

كما تضمنت الجلسة ورقة عمل بشأن واقع المدافعات عن حقوق الانسان استعرضتها نائب رئيس شبكة صوتها الدكتورة ورود ناجي وكذلك كلمة لمستشارة رئيس مجلس النواب رحاب العبودة .

وشهدت الجلسة التأبينية مداخلات من قبل المشاركين/ات اكدت على اهمية دعم الاعلاميات والمدافعات عن حقوق الانسان وضرورة متابعة التحقيق في قضية اغتيال شيرين ابو عاقلة .

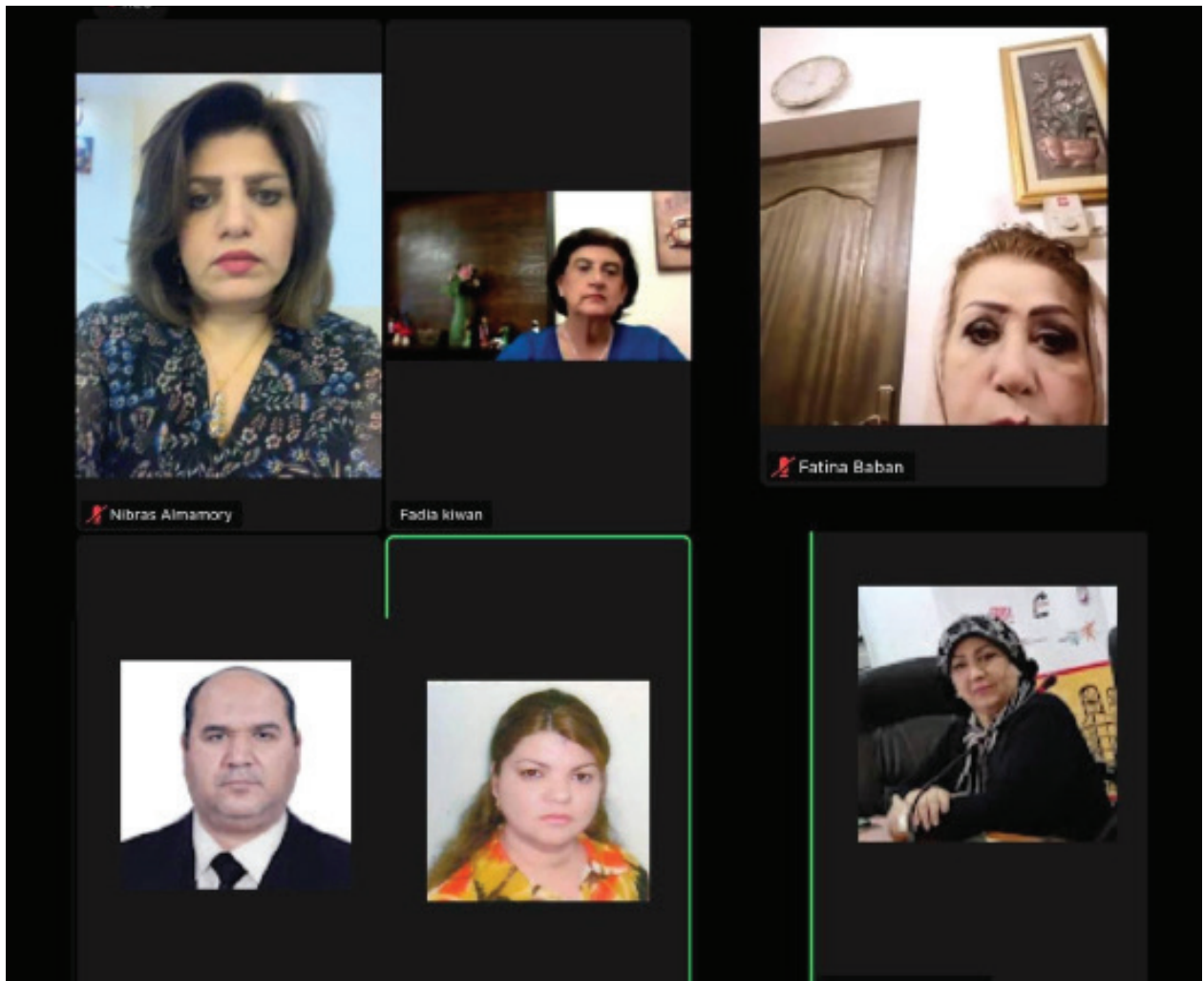


## بمشاركة جامعة الدول العربية منتدى الاعلاميات iwjf يناقش السياسات الاعلامية الواجب اعتمادها للحد من العنف ضد المرأة

عقدت كلية الادارة والاقتصاد في الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع الاتحاد العربي للمرأة المتخصصة فرع العراق ، الندوة الاقليمية عبر منصة الزوم، بشأن العنف ضد المرأة العربية الاسباب والحلول .

تضمنت الجلسة الاقليمية التي ادارتها الدكتورة هناء السامرائي محوران الاول البحث في اسباب العنف ضد المرأة والحراك الاقليمي بهذا الصدد استعرضته مدير عام منظمة المرأة العربية في جامعة الدول العربية الدكتورة فادية كيوان والمحور الثاني السياسات الاعلامية الواجب اعتمادها للحد من العنف ضد المرأة استعرضته الدكتورة نيراس المعموري رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات والنائب العلمي للاتحاد العربي للمرأة المتخصصة فرع العراق.

هذا وشهدت الجلسة بعد استعراض اوراق العمل من قبل الباحثين نقاش مفتوح شاركت فيه مجموعة الاكاديميات والناشطات واتفقن على الية عمل مشتركة بصدد الاجتماعات التي ستعقد في جامعة الدول العربية بشأن ملف المرأة وكيفية الاتفاق على اجراء قانوني يلزم كافة الدول العربية لغرض الحد من العنف ضد المرأة .



# إيثان فائق: العراق نفذ الاتفاقية الدولية للهجرة الآمنة ونأمل تنفيذها من باقي الدول

متابعات  
سياسية

ترأست عضو لجنة العلاقات الخارجية النيابية، السيدة إيوان فائق جابرو، وفداً نيابياً وبتوجيه من رئيس مجلس النواب السيد محمد الحلبوسي للمشاركة في المؤتمر البرلماني العالمي المعني بشؤون الهجرة، فيما أشارت إلى التزام العراق بتنفيذ الاتفاق العالمي من أجل الهجرة الآمنة والمنظمة.

وخلال كلمتها في المؤتمر العالمي الذي احتضنته أسطنبول، ونظمه الاتحاد البرلماني الدولي والجمعية الوطنية الكبرى في تركيا، عبرت السيدة جابرو، عن شكرها وامتنانها باسم جمهورية العراق والسيدات والسادة أعضاء مجلس النواب، على الدعوة المقدمة للعراق للمشاركة في المؤتمر، وإعطائه الدور الحقيقي الذي يمثله في ملف الهجرة والاكتساب من خبراته التي جسدها في تعامله مع هذا الملف، بغية الوصول إلى الحلول الناجعة.



## البنك المركزي العراقي يرفع حجم التخصيصات المالية ضمن المبادرات المجتمعية

أعلن البنك المركزي العراقي، استمراره بتوفير التمويل اللازم لمبادراته التنموية ورفع المبالغ المالية الخاصة بها لتصل إلى 18 تريليون دينار.  
وتأتي هذه الزيادة في مبالغ التخصيصات المالية استجابةً للنجاح الذي تحقق في المبادرات التنموية التي أطلقها البنك المركزي العراقي في تمويل مشاريع القطاع الخاص المختلفة وقروض الإسكان.  
وأضاف البنك المركزي، إن هذه الزيادة ستساهم بتمويل مشاريع التنمية الاقتصادية وزيادة الإنتاج المحلي وتقليل البطالة عبر توفير فرص العمل فضلاً عن المساهمة في دعم الجهود الحكومية المختلفة لمواجهة التغييرات المناخية.



f t g  
www.cbi.iq

البنك المركزي العراقي  
Central Bank of Iraq  
المكتب الإعلامي



## وزير التخطيط يعلن بدء الاستعدادات لكتابة خطة التنمية الجديدة

أعلن وزير التخطيط خالد بنال النجم، بدء الاستعدادات لكتابة خطة التنمية الجديدة، للسنوات الخمس المقبلة. وقال وزير التخطيط، إن «فكرة عقد اجتماعات لجان التنمية المستدامة في المحافظات، تمثل خطوة مهمة باتجاه تأكيد أهمية العمل على تحقيق اهداف التنمية المستدامة، ودعم جهود المحافظات بهذا الاتجاه»، مثنياً «مبادرة محافظة الانبار في احتضان هذا الاجتماع، وسعي المحافظة الدائم الى تحقيق التنمية في مختلف مناطقها».

وبيّن أن «الوزارة تعمل الان على دراسة وتقييم ماتحقق من اهداف خطة التنمية الخمسية 2018-2022، وهي تبدأ استعداداتها لكتابة خطة التنمية الجديدة، للسنوات الخمس المقبلة».



## افتتاح مركز لعلاج المدمنين على المخدرات

بعد تسجيل أرقام عالية لعدد المدمنين على المخدرات وبالتالي صعوبة استيعابهم في المراكز الصحية، افتتحت وزارة الصحة مركزاً لإعادة التأهيل النفسي لمعالجة حالات الادمان.



العراق يتحول من ممر لنقل المخدرات الى سوق لترويجها وبيعها وتعاطيتها من قبل فئات عمرية مختلفة سواء من الشباب او الاناث، وعلى اثر ذلك قررت الجهات المعنية فتح مركز متخصص لعلاج المدمنين على المخدرات يحتوي على مئة وخمسين سريراً.

هذه الظاهرة وصفت كمعركة شرسة تخوضها القوات الامنية التي ضبطت كميات كبيرة من المخدرات ووضعت خلف القضبان ستة الاف شخص متاجراً بها منذ مطلع العام الحالي، هذه الارقام وبحسب معنيين قابلة للزيادة كون آفة المخدرات بدأت تتفاقم يوماً تلو آخر.

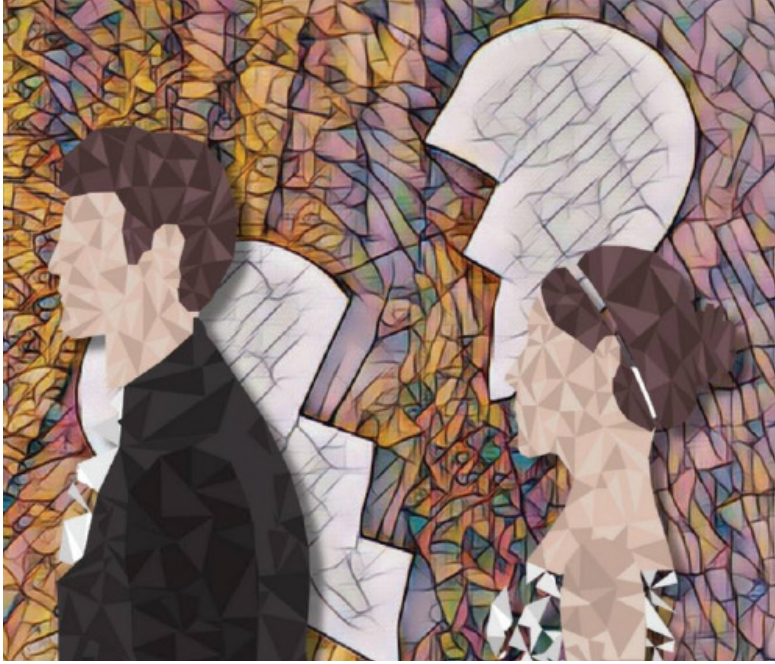
## زوج يهجر عروسته ليلة زفافها ويتركها فريسة الأقارب

لم تتوقع المواطنة زمن احمد، (٢٥ سنة)، ان تتحول علاقة الحب التي عاشتها مع زميلها في الجامعة الى كابوس مرعب لذنب لم تقترفه وما زالت تبحث له عن اجابة.

انفقت زمن مع الحبيب على الزواج بعد تخرجهما، كانا يعدان الأيام لإعلان النتائج، حضرا معا حفل التخرج وأصبحا مهندسان، خططا معا لحفل زفافهما، تقدم لخطبتها وعقد القران وزفا الى أحد الفنادق، حقا حلما خططا له سنوات، قضيا ليلتهما الأولى بسعادة حتى طلع الفجر عليهما، فغلب النعاس على زمن. حين استيقظت العروس لم تجد زوجها، فظنت انه خرج ليأتي لها بالإفطار. وتقول زمن، إن «لم اشعر بالسعادة في حياتي قدر تلك الليلة، وقد اشعرتني انه لا يريد شمسا لنهار اليوم التالي ويتمنى لو استمر الليل للأبد، استفقت صباحا فلم اجده، كنت سعيدة جدا اذ تصورت انه ذهب ليأتي لي بالإفطار على السرير كما كنت اشاهد في الأفلام، لكنه تأخر كثيرا فاتصلت على هاتفه وكان مغلقا، اعدت الاتصال عدة مرات، فتحت خزانة الملابس فلم أجد له شيئا فيها، نزلت الى استقبال الفندق للسؤال عنه، فاخبروني بمغادرته مع حقيبة ملابسه». زادت حيرة العروس فاتصلت بأمها واخبرتها، أتى والدها وأخاها غاضبان الى الفندق، استفهامات وشكوك عدة تملكت الحاضرين، لماذا هجرك في صباح زفافك وماذا سنخبر الناس ان علموا بالفضيحة؟، سؤال لم تعرف الإجابة عنه.

تعاني زمن حتى اليوم من الوصمة الاجتماعية بين زملاء العمل والجيران، أكثر من شخص تقدم لخطبتها لكن حين يعلم قصتها يتراجع، فمن يرغب بالزواج من امرأة هجرت في صباح زفافها.





وتوضح زمن، أن «اهلي علموا من أسرته انه هاجر خارج العراق، وكان قد خط لكل شيء، وزواجه مني لم يكن أكثر من ايفاء لعهوده، لا اريد أكثر من الطلاق على أمل ان انشغل في عالمي عن التفكير فيه، كيف استطاع تمثيل كل تلك المشاعر، لو قتلني لكان أهون مما سببه لي من أذى». تطلعت زمن امام المحكمة المختصة بعد نحو سنتين، لكن الأثار النفسية من الوصمة الاجتماعية ملازمة لها.

و نصت المادة (58) من قانون الاحوال الشخصية العراقي رقم 188 لسنة 1959 ان نفقة كل انسان في ماله الا الزوجة فنفتها على زوجها وحدد القانون انواع النفقات للزوجة وهي (المستمرة والماضية والمؤقتة).

كما نصت المادة (23) على احقية الزوجة في النفقة من تاريخ العقد الصحيح حتى وان كانت

في بيت اهلها أي من تاريخ عقدها امام قاضي الاحوال الشخصية، وتقدر النفقة للزوجة حسب الحالة المادية للزوج والزوجة معا ويحدد المبلغ المدفوع شهريا من قبل الزوج اما بالاتفاق بين الطرفين او عند الاختلاف يتم اختيار خبراء من قبل المحكمة لتحديد مقدار النفقة معا ان كان عسرا ام يسرا، وتشمل النفقة الطعام والكسوة والسكن.

اما النفقة الماضية فتستحقها الزوجة في حال هجر الزوج لها او تركها لفترة طويلة دون إنفاق ولكن إذا كانت الزوجة قد تم الدخول بها فتستحق النفقة لفترة سنة واحدة مهما كانت المدة التي لم ينفق عليها فيها، اما اذا لم يتم الدخول بها تستحق النفقة للفترة التي تركها زوجها فيها دون انفاق وهي فترة لم تحدد وعليه تكون فترة مفتوحة.

كما أن النفقة المؤقتة تستحقها من تاريخ المطالبة بها عند اقامة دعوى النفقة وتنتهي عند صدور قرار الحكم. اما حكم الهجر في الشرع الإسلامي، يحق لها المطالبة بالطلاق من الحاكم الشرعي فيما إذا امتنع زوجها من أداء حقوقها الزوجية وامتنع من طلاقها أيضاً بعد إلزام الحاكم الشرعي إياه بأحد الأمرين، فيطلقها الحاكم عندئذٍ، والحالات التي يشملها الحكم المذكور، «إذا امتنع من الإنفاق عليها ومن الطلاق، ويلحق بها ما كان غير قادر على الإنفاق عليها وامتنع مع ذلك من طلاقها، أو ما إذا كان يؤذيها ويظلمها ولا يعاشرها بالمعروف كما أمر الله تعالى به، أو إذا هجرها تماماً فصارت كالمعلقة، لا هي ذات زوج ولا هي خلية».

في احدى قرى محافظة المثنى (نحو 270 كم جنوب بغداد)، تسكن المواطنة، خيرية سعيد، (47 سنة)، هي أم لخمسة أبناء جميعهم في المدارس، هجرها زوجها قبل أربعة أعوام وتصل من مسؤولياته، وجدت المرأة نفسها اما واب لأولادها، لم تستلم لتعيش في دوامة هجرها، فقررت العمل لتمنح أبنائها فرصة اكمال دراستهم. وتقول خيرية، إن «المسؤولية كبيرة والحمل ثقيل لامرأة في قرية صغيرة بلا معيل او عمل، فعزمت على انشاء مشروع صغير لتربية الدجاج البيض، ساعدني أهالي القرية بشراء البيض، بدأ مشروعني يكبر وأصبح لي حقل دواجن منزلي، يساعدني اولادي بجمع البيض واطعام الدجاج، لم أفكر بطلب التفريق عن زوجي لهجره، فهو ابن عمي والطلاق مرفوض بأعراف عشيرتنا».

لا تخلو اي علاقة زوجية من المشكلات والتحديات خاصة مع طول فترة الزواج التي قد يتسرب من خلالها الملل والروتين مما يؤثر على مشاعر الزوجين او أحدهما، وقد يؤدي الى التفكير في الانفصال أو الابهمال او البعد او الهجر داخل المنزل او الطلاق في النهاية حتى مع وجود الأطفال، كما ترى الباحثة نور علي.

وتقول علي، إن «تخلي الزوج يحتاج من الزوجة فهم أصل المشكلة، وجعله يشعر بمكانتها وقيمتها، من خلال عدم التوسل للعودة لها، والابتعاد عن انتقاد سلوكياته وجذبه للحديث معها مرة اخرى دون التطرق لموضوع الهجر، والاهتمام بمظهرها وملبسها وشخصيتها، وأن لا تنزعج من ردود افعاله، والانشغال بهواية جديدة او تكوين صداقات ايجابية او البحث عن عمل او اكتشاف الانشطة المتاحة لتنفيذها».

تشير تقارير رسمية صادرة عن مؤسسات حكومية في محافظة المثنى انها تضم 520 قرية، و43 حيا عشوائيا، تنتشر فيها ظاهرة هجر الزوج لزوجته، فيما تقل النسبة في مراكز المدن التابعة الى المحافظة، والسبب في ذلك يعود الى الاعراف والتقاليد التي ترفض الطلاق خاصة ان كان الزوجان من الأقارب.

## شبكة صوتها تناقش ملف العنف ضد المرأة في مدينة الرمادي

عقدت تنسيقية شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان في مدينة الرمادي، جلسة حوارية بشأن (اسباب ازدياد العنف ضد المرأة وكيفية معالجته) بمشاركة مجموعة من النساء في المدينة .

ادارت الجلسة الحوارية منسقة الشبكة الانسة هاجر العبيدي وشارت في كلمتها الافتتاحية الى ارتفاع حالات العنف خلال هذا الشهر حيث شهدت المستشفيات ورود 200-300 حالة تعنيف للنساء، مؤكدة الى ضرورة البحث في الاسباب التي ادت الى ارتفاع معدلات العنف وكيفية الحد من منها.

تضمنت الجلسة نقاشات مكثفة شاركت فيها اغلب الحاضرات من النساء ملخصات الاسباب الى سوء الوضع الاقتصادي وزواج القاصرات ، فضلا عن عدم وجود سياق للتفاهم بين الاهل والضغوطات المستمرة بسبب العادات والتقاليد ، وايضا الابتزاز الالكتروني هذا واتفقت المجتمعات على مجموعة طول يتم إرسالها الى الجهات المعنية.. منها دور الشرطة المجتمعية في التصدي للعنف الاسري المتكرر، وفرض عقوبات صارمة على المبتزين، والحد من زواج القاصرات ومتابعه شيوخ الدين الذين يرمون عقود الزواج خارج المحكمة دون وصول البنت الى السن القانوني، و اخيرا نشر التوعية عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي والاعلام بما يترتب عن العنف ضد النساء والفتيات .



## شبكة صوتها تبحث في التحديات المناخية واثرها في محافظة الديوانية



نظمت تنسيقية شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان في الديوانية وبالتعاون مع منظمة الواحة الخضراء برئاسة السيدة كريمة الطائي ورشة عمل بشأن (التغيرات المناخية وتأثيرها على البيئة والزراعة).

وتضمنت الورشة التي حضر فيها نخبة من المختصين في مجال البيئة والزراعة تحديد ابرز التحديات التي تواجه هذا القطاع والطول الواجب اعتمادها من قبل الجهات الرسمية المعنية والتي من اهمها تشكيل لجنة على مستوى عالي مختصة بالتغير المناخي اعمل على رسم سياسة مائية حقيقية تلائم التحدي الذي يمر به العراق منها اهمية بناء سدود وخزانات عملاقة و حفر الابار في المناطق البعيدة عن المحافظة والسماح بزراعة الاعلاف الحيوانية مع استثناء المحافظات الفقيرة التي لامورد لها غير الزراعة مثل الديوانية والسماوة وكذلك استبدال اصحاب المعامل والمصانع محطات توليد الطاقة الكهربائية بالطاقة النظيفة مع اهمية تنظيم ورشة توعية من قبل منظمات المجتمع المدني لنشر ثقافة أهمية المياه والحزام الاخضر والمحافظة عليها.





## يوكسل ترزى باشى

رئيسة مؤسسة خاتون الثقافية

### ((كيف نساعد أبناءنا في استثمار العطلة الصيفية))

بعد انتهاء العام الدراسي لطلبتنا الأعزاء تبدأ إجازتهم لفترة طويلة حيث يفكرون كثيراً في كيفية قضاء واستغلال العطلة الصيفية التي هي فرصة جيدة للخروج من جو الدراسة وقضاء أوقات جميلة وممتعة فيها، لان لديهم وقت فراغ كبير فعليهم معرفة قيمة الوقت باستغلاله بما يخدم مصالحهم فان لم يتم استخدامه بما فيه نفع لهم سيستخدمونه بما فيه شر لهم فاستغلال الوقت شيء جميل ولكن يجب استغلاله بما ينفعهم.

هنا ننبه الوالدين لأهمية العطلة الصيفية فبعضها يعتبرها عدداً للأيام التي أن تنتهي العطلة ويعودون الى مدارسهم لكن الأصح أن ينظرون للعطلة على أنها نوع آخر من التعليم والتربية وقضاء وقت ممتع معهم وعليهم أن يعلموا بان عطلة الصيف نعتبرها أمراً ايجابياً وفرصة لوضعهم في تجارب، فدور الأبوين الأساسي الاهتمام بأبنائهم الطلبة وتوجيههم وتقديم النصح لاستغلال أوقات فراغهم بشكل صحيح وأمثلة، عليهم أن يضعوا جدولاً ينظم نشاطاتهم بدون استخدام الضغط عليهم مع إعطاء حرية التعبير عن آراء الأبناء ومشاركتهم وسماع وجهات نظرهم وان يكون ذلك الجدول مرناً قابلاً للتغيير على أن يتضمن هواياتهم بالمقدمة مع تنمية مواهبهم وقدراتهم وتقسيم في الجدول أيام الإجازة وتحدد كل يوم بما يخدم مصلحة أبنائهم ويدخل السرور في قلوبهم الصغيرة.

إليك بعض النصائح والإرشادات لكيفية قضاء العطلة الصيفية من قبل أبنائنا الطلبة الأعزاء :-

- 1- بعد ضغوط الدراسة يحتاج الطالب الى الاسترخاء ليتخلص من تلك الضغوط، فالاسترخاء يساعد على استئناف النشاط من جديد ويجعله أكثر حيوية.
  - 2- عدم جعل العطلة تضيع في النوم ومشاهدة التلفاز والاتصال المستمر بالانترنت.
  - 3- تخصيص جزء من الوقت لحفظ الآيات القرآنية القصيرة وأحاديث رسول الله صلى الله عليه وسلم.
  - 4- قراءة الكتب وباختصاصات متنوعة فأى كتاب يرفع من مستوى الفكري والمعلوماتية للطالب وينفعه في حياته الدراسية المستقبلية.
  - 5- مزاوله الرياضة بالاشتراك في النوادي الرياضية.
  - 6- هناك فرق تطوعية كثيرة تبدأ نشاطاتها مع بداية عطلة الصيف فالانضمام لتلك الفرق التطوعية يزيد من سعادة الطالب، بإمكانه أن يتطوع داخل منزله مع الأهل أيضاً.
  - 7- المشاركة في الدورات التدريبية والتطويرية التي تنظمها المنظمات المحلية لتنمية القدرات والمواهب والمهارات.
  - 8- رفع مستوى ضعف الطالب ذلك بوضع خطة لتحسين المستوى الدراسي بالإكثار من الإملاء أو القراءة السريعة.
  - 9- صلة الرحم عن طريق زيارة الأهل والأصدقاء والأقارب لتشجيعهم على تنمية العلاقات الأسرية.
  - 10- تعلم لغة اليوم تفيد عدداً في الدراسة والجامعة وفي العمل.
  - 11- تشجيع الأبناء على تنمية مواهبهم وممارستها مثل المطالعة والرسم والكتابة وعزف الموسيقى.
  - 12- تشجيعهم على مساعدة الأهل في الأعمال المنزلية لتشجيعهم على الاعتماد على أنفسهم وغرس روح التعاون لديهم.
- هذه بعض الأفكار والنصائح لاستغلال العطلة الصيفية، فعند استغلالها بشكل مثالي تساعد الطلبة في حياتهم العلمية والعملية على حد سواء، نتمنى لجميع طلبتنا الأعزاء النجاح الباهر والمستقبل الزاهر.



## گلي شيرانه من اجمل المصايف في دهوك

أحد المصايف المشهورة في دهوك، يقصدها السياح من كافة محافظات العراق خلال فصل الصيف. يتمتع المصيف بوجود مياه عذبة تتدفق من وادي «گلي شيرانه»، ويسمونه أيضاً بـ «العيون الزرقاء» نسبة إلى لون الماء.



# ورود الموزاني

انا الابنة البارة لشبكة الاعلام العراقي  
ولن اخرج منها الا عربياً وليس محلياً

أعلامية من بغداد حاصلة على بكالوريوس لغة عربية تعمل مذيعة أخبار في قناة العراقية الإخبارية تربت منذ طفولتها على الاعتزاز بالنفس وان تكون متميزة في مدرستها من خلال المشاركة بالنشاطات الاسبوعية من قصائد وفعاليات، وعلى الرغم من صغر سنها الا انها استطاعت ان تدير الندوات الحوارية والنشاطات الثقافية والعروض المسرحية بكل احترافية، لذا كبرت لتمتحن الاعلام وتعشق اروقته وتبدع في نشرات الاخبار .. لا تحب العوم بموجة مواقع التواصل الاجتماعي لتكون (ترند) لانها ضد مبدأ الشهرة السريعة و المؤقتة وتؤمن ان البقاء للافضل ولمن يكرس وقته لتطوير امكانياته وذاته..  
لمجلة موتها حوار وشيق ومهم مع الاعلامية ورود الموزاني

## حاورتها : انتخاب القيسي

- كيف كانت بدايتك في مجال الإعلام؟

بدايتي كانت في قناة العربية بأربيل بعدها عملت في قناة الشرقية كمقدمة برامج، ثم مذيعة أخبار بالمدى والقناة الرسمية لتركيا TRT لينتهي بي المطاف في قناة العراقية ورايو جمهورية العراق، ومستمرة لغاية الان في تقديم النشرة الرئيسية لقناة العراقية الاخبارية.

-لنتكلم عن ورود الانسانه قليلا ونترك الاضواء جانباً !!

- في البداية من الصعب أن يتحدث الإنسان عن نفسه، لكن من يعرف ورود عن قرب، يعرف أنها قطعت رحلة طويلة ولم تكن سهلة، كان طريقي وعراً ومليئاً بالعثرات، لكنني اجتزت كل ذلك بفضل الله، وفي كل مرة كنت أصارع التحديات والمعوقات وأخرج أقوى وأنضج رغم أن ذلك كان مُرهقاً فالحياة لا تعطي عصير الخبرة مجاناً، من ترونها الآن، هي النسخة الأفضل من ورود، وهي نتاج مجموعة لا تُحصى من التجارب والظروف، أشعر بالفخر والرضا عن نفسي وعن الحياة التي أعيشها، وأسعى لأكون أفضل.

- العراق بلد الحضارة والفن وليس قندهار ما هو رأيك بالغاء حفل الفنان سعد لمجرد؟

بطبيعة الحال الذائقة الفنية ليست واحدة عند جميع الناس، وطالما كانت هنالك اختلافات فينبغي احترام ذلك، وأرى أنه ليس من حق أي شخص أو جهة فرض الرأي على الآخر، العراق هو بلد الحضارة والفن ولا يمكن سلب هذه الهوية منه، مع احترامي الشديد لمن لا يعجبه سعد لمجرد أو أي فنان آخر، فهو يستطيع بكل بساطة أن يقرر عدم شراء تذكرة الحفل وعدم حضوره، لكن أن يفرضوا إرادتهم على الآلاف من جمهور هذا الفنان وإلغاء الحفل عنوة فهذا فيه تعسف وتجاوز غير لائق؛ ناهيك عن كونه يضر بسمعة العراق المرهق بالحروب والذي يبحث مواطنوه عن فسحة للترفيه، خاصة أن استعادة ثقة العالم الخارجي

بالعراق يحتاج إلى جهود جبارة واستثنائية قد تستغرق سنوات طويلة، فيما نسف هذه المساعي لا يتطلب سوى فعل واحد ليتداوله العالم كدليل على سيادة الفكر الرجعي في بلدنا.

إيقاف أية ذليل عن العمل لمدة 3 أشهر من قبل نقابة الفنانين الم يكن الأولى لنقابة الصحفيين ان تتخذ هكذا خطوة بدلا من نقابة الفنانين ؟

بعيداً عن شخصنة الأمور، فأنا لست على دراية بمن ذكرتي اسمها، لكنني أؤيد هذه القرارات النقابية من أجل تنظيم الظهور الإعلامي وأن لا يكون هذا المجال مفتوحاً ومتاحاً لكل من هبّ ودب، سواء صدر من نقابة الفنانين أم الصحفيين، فكما تعلمون نحن في عصر اختلط فيه الفن بالإعلام بسبب غزو مواقع التواصل الاجتماعي؛ وللأسف فإن الكثيرين يبحثون عن «الترند» أو بالأحرى «الطشة» حتى وإن كان ذلك من خلال محتوى مسيء أو غير هادف، دون الأخذ بنظر الاعتبار مردود ما يُقدم للمتلقي وخطورته على المجتمع، لذا لا بد من تشذيب البنيان الإعلامي .



ورود الموزاني WOROD ALMOZANI

 word.almozani

- إيقاف آية خليل عن العمل لمدة 3 أشهر من قبل نقابة الفنانين الم يكن الأولى لنقابة الصحفيين ان تتخذ هكذا خطوة بدلا من نقابة الفنانين ؟
- بعيداً عن شخصنة الأمور، فأنا لست على دراية بمن ذكرتي اسمها، لكنني أدمع هذه القرارات النقابية من أجل تنظيم الظهور الإعلامي وأن لا يكون هذا المجال مفتوحاً ومتاحاً لكل من هبّ ودب، سواء صدر من نقابة الفنانين أم الصحفيين، فكما تعلمون نحن في عصر اختلط فيه الفن بالإعلام بسبب غزو مواقع التواصل الاجتماعي؛ وللأسف فإن الكثيرين يبحثون عن «الترند» أو بالأحرى «الطشة» حتى وإن كان ذلك من خلال محتوى مسيء أو غير هادف، دون الأخذ بنظر الاعتبار مردود ما يُقدم للمتلقي وخطورته على المجتمع، لذا لا بد من تشذيب البيان الإعلامي .
- للاسف رغم الدور المهم الذي تطلع به الاعلامية في المجتمع الا انه في الاونة الاخيرة بدأت تظهر مندوبة لترويج مستحضرات التجميل والملابس.. ما تعليقك؟
- انا بصراحة لا اعمل في مجال الاعلانات لانه ليس من اختصاصي ولا أجيد الترويج ولا احب هذا الملعب وهناك صديقات لي يعملن بهذا المجال مختصات به وهن محط احترام وتقدير لكن انا ضد فكرة ان تكون الاعلامية فتاة اعلان وهذا رأي شخصي.
- لمن تقرئين ؟
- أقرأ كتب عالمية لكنني أعود وأرى أن القرآن الكريم أعظم وأهم وأجد نفسي أستفدت من عبره وحكمة أكثر من أي تجربة أخرى
- ما هو هدفك او رسالتك وانت تقومين بادارة المؤتمرات الدبلوماسية والرسمية باللغة الانكليزية الى جانب اللغة العربية ؟
- لدي الكثير من المشاركات باللغة الانكليزية والغرض هو اظهار الجانب الايجابي للاعلاميين والاعلاميات العراقيين امام الاجانب والبعثات الدبلوماسية و أننا ممكن ان نعمل اعلاميا باكثر من لغة .
- هل تلقيت عروض عربية للعمل خارج البلاد؟
- انا متمسكة بشبكة الاعلام العراقي بالرغم من العروض المغربية المقدمة من القنوات لكنني أعتبر نفسي الابنة البارة لشبكة الاعلام العراقي وان خرجت من الشبكة سأخرج عربياً وليس محلياً، وكانت لدي اكثر من فرصة عربياً لكنها غير مناسبة بشكل عام
- ما هو تعليقك على كم عمليات التجميل التي تقوم بها بعض الاعلاميات ؟
- انا مع ان يكون الشكل التلفزيوني مريح للعين دون تدخلات الحقن وتغيير الملامح وخصوصا الشفاه لمراعاة ذوي الاحتياجات الخاصة والصم البكم الذين يعتمدون على قراءة حركة الشفاه لمعرفة الكلمة واعتقد ان لغة الجسد هي من اهم ادوات المذيع التلفزيوني .
- شكرا لمن كان وجوده ايجابيا في حياتي لمن تقولها بصراحة
- «شكراً» أقولها لمن كان وجوده إيجابياً بل حتى من كان وجوده سلبياً في حياتي.. أشعر بالامتنان والعرفان لكل من قاسمني أيامي ولكل من وقف إلى جانبي وأمن بقدراتي وساعدني على النهوض لأعبر محطات الحياة وأبقى صامدة بوجه عواصف الزمن، لا يسعني أن أذكر الأسماء جميعاً فهي كثيرة، لكن الفضل الأكبر يعود لعائلي، وأخص بالذكر زوجي الذي هو سندي الصلب والأمن، وأقول له: شكراً لوجودك الذي جعل حياتي أجمل وأضفى عليها من المعاني أصدقها وأنبهها.
- في الختام ....
- أتوجه بالشكر الجزيل الى كادر عمل مجلة صوتها والى الدكتور نبراس المعموري لما تقوم به من جهد يدعم الاعلاميات متمنية لكم داوم النجاح والموفقية في عملكم .



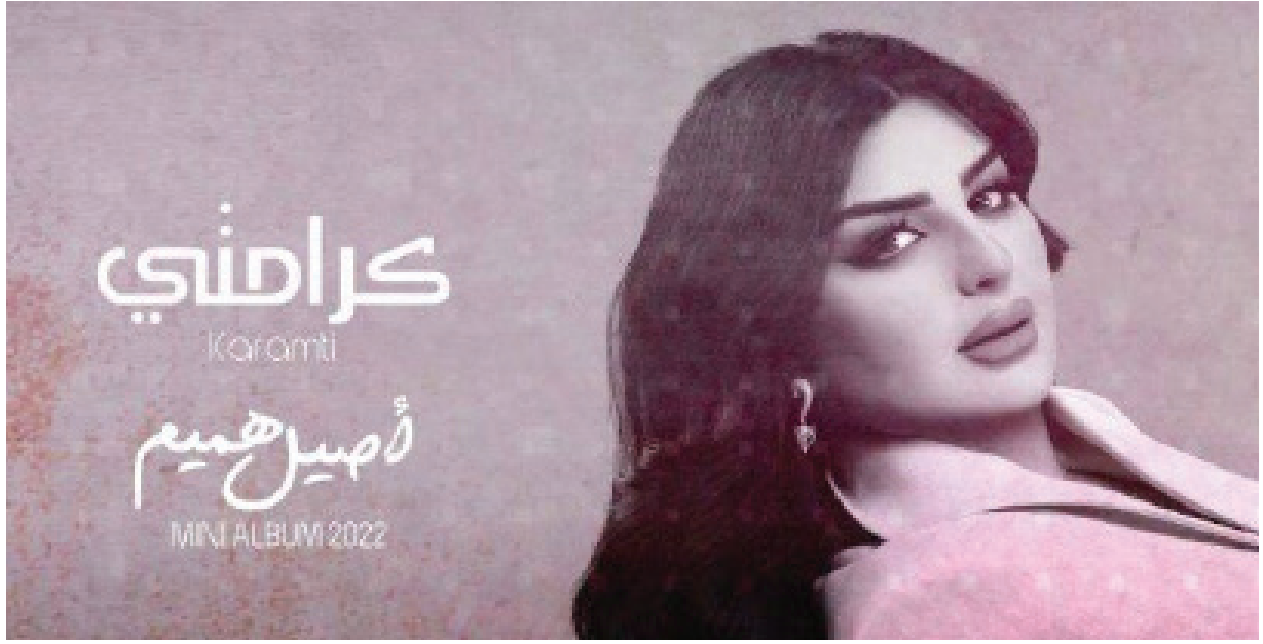
## إليسا وسعد لمجرد يحتفلان بنجاح «من أول دقيقة»

احتفل الثنائي إليسا وسعد لمجرد مع جمهور حفلهما في جدة بتصدر أول ديو لهما «من أول دقيقة» قائمة الأكثر مشاهدة على اليوتيوب، وقاما بغنائها لأول مرة في حفل كبير مع الجمهور، كما قاما بتقديم أغنية «عدى الكلام» للمجرد.



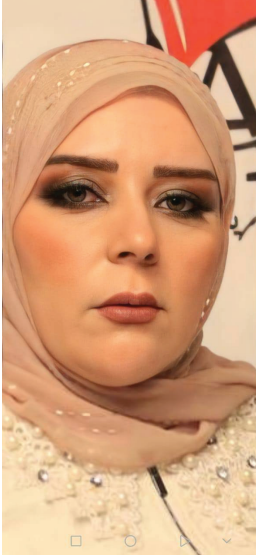


اصيل هميم ASEEL  
تصدر الترنند في «كرامتي»



تتألق النجمة **ايناس طالب** في برنامج  
النسخة الاصلية عبر قناة دجلة الفضائية





## نورا النعيمي السلطة الرابعة

يعيش العالم على مقولة إن الصحافة تمثل السلطة الرابعة بعد السلطة التنفيذية والتشريعية والقانونية هي السلطة الرابعة لأي مجتمع، كونها رقيبة على بقية السلطات التي يخضع لها أفراد ذلك المجتمع، ولأهمية الصحافة أطلق عليها عدة ألقاب كصاحبة الجلالة وضمير الأمة وصوت الحق وحين يؤدي الصحفي دوره المهني بضمير فهو يقظ وعلى قناعة تامة بأن جهوده المهنية تسعى من أجل الحق و الصالح العام، لإحقاق الحق، والوقوف ضد الظلم والفساد و جميع أشكال إعتداء فيكون فهو في مرتبة متقدمه للضمير الحي .. ولأنه يقوم

بهذا الدور فغالبا ما يكون الصحفي غير مرغوب به عند السلطات لأنه الضمير الحي إزاء أي تجاوزات تحدثه أو تقترفها السلطة يواجها الصحفي المفسدين بصعوبات ومعوقات متعددة ومتنوعة الأوجه والحقول تشترك في كونها تظهر حقائق الأمر الذي يتسبب بخروج أحد أهم الاسلحة من ساحة المواجهة مع الفساد والمفسدين وإبراز القضايا التي تهم المواطن بالدرجة الأولى لأن هؤلاء المفسدين يضررون بالمصلحة العامة والمواطن ويجمعون ثرواتهم من قوت عيشهم ومن المال العام. ولذلك دائماً يلتجأون الى وضع الصعوبات والمعوقات امام أي صحفي يتطرق الى قضايا فسادهم سواء عن طريق نفوذهم في المؤسسات الحكومية بوضع قوانين مثل تكميم الأفواه ومحاسبه حريه التعبير وسيطره على وسائل الإعلام تلك الوسائل ولجان او عن طريق نفوذهم الإاقتصادية واستخدام أموالهم لأجل عرقلة تلك الوسائل الصحفيه او أي ، مؤسسه بجميع الطرق الممكنة فهنا الصحفي تكون حياة أشد خطوره كونه يضرر مواضيع وملفات فساد وأضرار الحقائق المزيفه فقد يتعرض للخطف والأغتيال

الصحفي هو صوت من لا صوت له فمهما تتاكلب عليه، السلطات ومهما ما يحدث للصحفيين من مطاردات وغتيلات وتكميم للأفواه يبقى الصحفي رمز يهابه الجميع بقوه لسانه ليقول ما لم يستطع المجتمع أن يتكلم به ، فأما ان تكون صحفياً شجاعاً او لا تكون.

# أمي

تتوسل الدموع ..  
وتشتتم القدر ..  
كثيرة الدعاء أمي  
وكثيرة النسيان!

حتى انها عندما ترفع يدها الى الله  
تنسى ماذا تقول وتتلعثم الأحرف  
تتوسل الكلمات التي تغيب على  
شفاها

وتشتتم يوم ولادتها ..  
كثيرة الدعاء أمي  
تكثر من حواراتها مع الله  
تتكور على نفسها  
وتبحث في زوايا الصمت  
فلا تجد غير  
كلمة  
«اللهم ادفن النقم»!



HATHAM TAHIR

حذام يوسف طاهر

شاعرة عراقية...



## نوفل ابورغيف (حديثُ المساء)

أيها المساء..  
أريدُ بحراً أضرِبُهُ بحرفي فأستعيدُ طفولتي  
أريدُ مساءً آخرَ  
أقاسمُهُ مسائي هذا  
ومسافاتٍ جديدةً  
أضيئُها بانتظاري  
أحرثُها قلقاً  
وأبذرُها ألاماً أولى  
فلتكنْ معي دائماً أيها المساء  
هناك..

على رصيف مصابيحٍ شاحبةٍ في ليل بغداد  
بين لهفةِ القراءةِ  
وبين غربةِ الشعراءِ  
حتى يكتملَ السهادُ  
ويجتمعَ الضحْبُ  
فنتوضأُ بالتعبِ والألامِ  
ونعيدُ تلاوةَ السورِ نفسها  
وأدعيةَ المعصومين  
قبيل قاعة الامتحان  
ثم نعودُ مع اشتعالِ الظهيرةِ  
زاهينَ منتصرين  
نزاولُ قبيلولةَ الصبرِ  
ونستعدُّ لمشهدٍ جديدٍ



# علاج الرموش القصيرة والضعيفة بحليب

(جوز الهند)

خلطة العسل وزيت اللوز لتطويل الرموش

جمالك



المكونات

ملعقة من العسل ملعقة من زيت اللوز طريقة التحضير والاستخدام  
اخلطي العسل مع زيت اللوز جيداً ضعي الخليط في علبه محكمة الغلق  
قومي بتطبيق الخليط بشكل يومي على رموشك قبل الذهاب إلى النوم  
واتركيها حتى الصباح اغسلي عينيك بالماء الدافئ احرصي على تكرار  
الوصفة حتى تلاحظي النتيجة.  
وصفة حليب جوز الهند



طريقة الاستخدام:

ضعي حليب جوز الهند على الرموش بفرشاة الماسكارا أو بقطنه. اتركي  
المكون على الأقل 10 دقائق. اشطفي عينيك جيداً. يفضل الاستمرار على  
هذه الوصفة شهراً على الأقل.

## ماسك العسل والكرم للبشرة الدهنية

يصعب تجاهل نتائج ماسك العسل والكرم للوجه على البشرة الدهنية،  
إذ إن قدرته الكبيرة على التخلص من مختلف مشاكل وعيوب البشرة،  
جعلته أحد أهم أنواع ماسك الوجه المصنوعة منزلياً بمكونات طبيعية  
متوافرة في كل منزل.

أبرز فوائد ماسك العسل والكرم  
يعد ماسك العسل والكرم مثالياً بشكل خاص للبشرة الدهنية  
والمعرضة لحب الشباب، فهو يعمل على تهدئتها وتخفيف احمرارها  
ومدها بالترطيب اللازم.  
المكونات



نصف ملعقة صغيرة من الكرم ملعقة كبيرة من العسل بضع قطرات من الحليب أو الزبادي ملعقة  
صغيرة من الصبار ملعقة صغيرة من ماء الورد ملعقة كبيرة من زيت السكوالين أو زيت اللوز  
طريقة التحضير والتطبيق

في البداية، امزجي كلاً من العسل والكرم بشكل جيد. من ثم أضيفي تدريجياً الحليب، الصبار،  
السكوالين، وماء الورد. أعيدي خلط جميع المكونات إلى أن تصبح متجانسة. طبقي الخليط على  
بشرة وجهك وعنقك بعد تنظيفها، واتركيه لمدة 20 دقيقة. من ثم، نظفي وجهك بالغسول  
الملائم وشطفيه بالماء الدافئ.

# احدث اطلالات وليان البياتي

welyan



## مجوهرات مرصعة بحجر الزمرد

يُعد حجر الزمرد من الأحجار الكريمة الغالية الثمن وذات القيمة في عالم المجوهرات، وتعشقه النساء نظراً لونه الجذاب والفخم المميز، وقد أبدع مُصممو المجوهرات العالمية بتصاميم فخمة مرصعة بحجر الزمرد.



قلادة Emerald Flower  
من لازوردي Lazurde

سوار SERPENTI من بلغاري Bulgari



خاتم TORSADE DE CHAUMET  
من شوميه Chaumet



قرط Possession single من بياجيه Piaget

## فرش نور العزاوي وبألوان مميزة

إليك فرش تفتح النفس للمكياج و عملهم رائع والوانهم بعد احلى والكياته فووول وشعرهم ناعم وطبيعي ولطيف على البشرة .



## مستحضرات التجميل اللازمة لفصل الصيف

الواقى الشمسي

إياك أن تخرجي من المنزل من دون وضع طبقة من الواقى الشمسي، وتكرار هذه الخطوة كلما تعرضت بشكل مكثف لأشعة الشمس.



ماسك مغذي للشعر

أنت بحاجة الى استخدام ماسك مغدً للشعر يبقي شعرك رطباً ويحميه من الأضرار الكبيرة التي قد تلحقها به أشعة الشمس.

برايمر

البرايمر مستحضر ضروري يُستخدم كقاعدة قبل وضع المكياج حتى تمتزج مستحضرات المكياج بودرة المكياج المات توفر لبشرتك تغطية شفافة لساعات طويلة، وتحافظ على مظهر بشرتك وتكافح الزيوت الزائدة واللمعان. بسلاسة وتثبت لوقت أطول.





فأروع عروض



عروض العيد  
مت باربي



خصم يبدأ من

يصل إلى

-70%

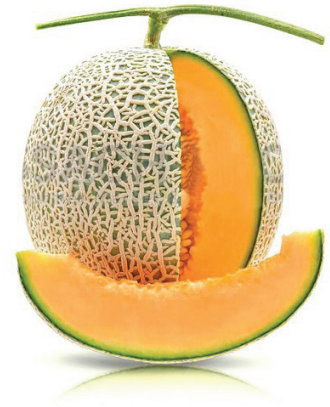
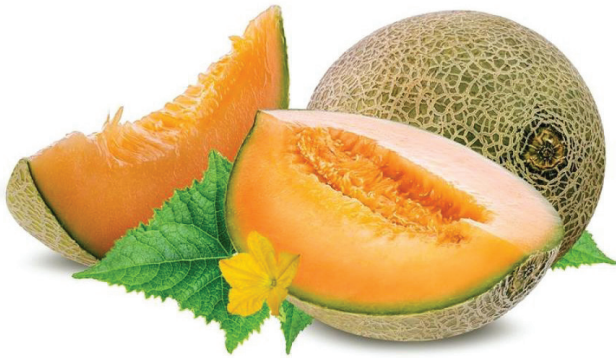
-20%

## 8 أطعمة ترطب الجسم وتحميه من الجفاف في فصل الحار

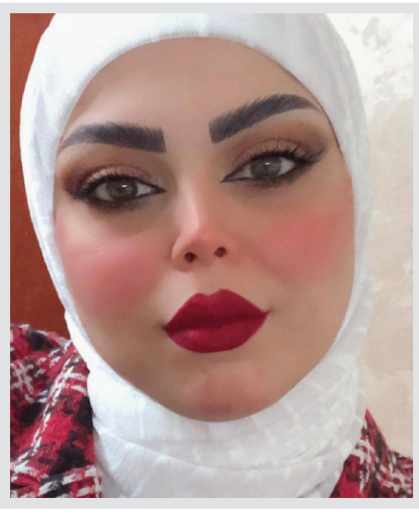
الطماطم  
مع ما يقرب من 95% محتوى مائي، الطماطم هي واحدة من الفواكه والخضروات التي يجب إضافتها إلى قوائم الطعام كونها ترطب الجسم بفعالية.  
الشمام  
يحتوي الشمام على 90% ماء وقليل من السكر، مما يساعد على ترطيب الجسم والتنظيم الحراري للجسم. كما أن له قيمة طاقة منخفضة  
الخيار  
الخيار هو نجم الخضروات في الموسم الحار. يتكوّن الخيار من حوالي 95% ماء، وهو يساهم في ترطيب الجسم بشكل جيد.  
الفراولة  
تروي الفراولة العطش الشديد وتحتوي على 91,6% من الماء، كما أنها توفر القليل من السعرات الحرارية.  
الكوسا  
يفضل استخدام الكوسا في الصيف عندما يكون الجو حاراً جداً. لهذا النوع من الخضروات مساهمة مهمة في الماء  
البطيخ الأحمر  
يحتوي البطيخ على 90% ماء وقليلاً من السكر، مما يساعد على ترطيب الجسم والتنظيم الحراري للجسم.  
السلطة الخضراء  
تعتبر السلطة الخضراء من أفضل الأطعمة لبقاء الجسم رطباً في الطقس الحار.  
الدراق أو النكتارين  
غني بالمياه (85%)، فالدراق منعش ويروي العطش، مما يجعله مثالياً لترطيب الجسم في الأيام الحارة.

### فوائد الشمام للنساء مذهلة..

فوائده في ترطيب الجسم  
يساهم تناول الشمام في ترطيب الجسم. يعتبر الشمام من أكثر الفواكه الغنية بالمياه.  
فوائده أثناء اتباع رجيم منحف  
الشمام منخفض السعرات الحرارية. محتواه من السكر معتدل، نحو 7% فقط، بينما الثمرة المتوسطة 12%.  
فوائده للصحة الجلدية  
يساعد تناول الشمام على حماية البشرة من أشعة الشمس الضارة. فهذه الفاكهة غنية بالبيتا كاروتين، وهو صبغة برتقالية مضادة للأكسدة تمنع شيخوخة الخلايا المبكرة.



فوائده في تعزيز صحة العين  
بالإضافة إلى البيتتا كاروتين، يحتوي الشمام على أصباغ أخرى، مثل اللوتين والزياكسانثين، والتي وإن كانت موجودة في الجسم، فهي تتركز في شبكية العين وتحمي العين من الأشعة فوق البنفسجية.



## التحرش ظاهرة وازمة تواجه المجتمع العراقي

### سارة وليد

لا تخلو اي دولة في العالم من ظاهرة التحرش بكل انواعه سواء كان لفظي او جسدي ولكل مجتمع اجراءاته وطرقه لمعالجة هذه الظاهرة التي اخذت تتعاقد بشكل سريع في الشارع العراقي واصبحت ازمة و نعمة تواجه المجتمع والمرأة على وجه التحديد بالرغم من وجود التقاليد والاعراف التي تقف ضد هذه الظاهرة وتنظر لفاعليها بعين التحقير والابتذال بالإضافة الى القوانين التي صدرت للحد من ظاهرة التحرش حيث نصت المادة 396 من قانون العقوبات العراقي رقم 111 لسنة 1969 المعدل

بالسجن 7 سنوات وتشدد العقوبة الى 10 سنوات اذا كان المجني عليه اقل من 18 سنة والمادة 402 من نفس القانون بالسجن 3 شهور وتشدد الى 6 اشهر في حال تكرار الفعل لكن هذه القوانين تواجه صعوبة من حيث التنفيذ بسبب عوامل عدة في مقدمتها العامل الاجتماعي والتقاليد العشائرية وخوف المرأة من تقديم الشكوى بسبب نظرة المجتمع وخوفاً من المشاكل او الاجراءات المطولة للتقاضي وكذلك عدم وجود الدعم الكافي من قبل المؤسسات الحكومية والاستهانة والتقليل من حجم المشكلة احياناً كل هذا ادنى الى زيادة هذه الظاهرة وتمادي المتحرشين بأفعالهم حيث اصبحت الفتاة لا تستطيع الخروج بمفردها خوفاً من تعرضها للتحرش وفي حال تعرضت للتحرش تضطر للسكوت عن حقها امان لها ولسمعتها ولايستثني التحرش فئة معينة بل حتى الاطفال تعرضوا للتحرش وهذا ما يسببه من اذى نفسي طول حياتهم ولاسيما في ظل غياب الاهل وعدم ومراقبتهم للأطفال وضعف العلاقة بين الابن ووالديه او اخوته وفي ظل التقدم الهائل والسريع للتكنولوجيا ووسائل الاتصال لاسيما وسائل التواصل الاجتماعي وجد المتحرش طريق اخر ربما اسهل واقصر حيث اخذ التحرش صورة اخرى واصبحنا امام ظاهر جديدة هي التحرش الالكتروني وامام مجاميع تعمل بصورة ممنهجة وعبر طرق عدة للوصول الى غاياتها وما يؤدي في النهاية الى الابتزاز والانحلال والمضايقات وانحراف المجتمع عن مساره الصحيح كل هذا يستدعي من المجتمع بكل مفاصله ومن الدولة بجميع مؤسساتها ابتداءً من المدارس والجامعات والوزارات والدوائر الحكومية لوضع الحلول والبرامج والمناهج وكذلك تذييل العقوبات وتشدد العقوبات لمواجهة هذه الظاهرة المنتشرة بكل المستويات من دون مجاملة او محاباة مع لفت النظر الى ان هذه الظاهرة لا تقتصر على طبقة معينة في المجتمع كمستوى اجتماعي معين او ثقافي او اقتصادي

فهناك حالات للأسف الشديد اخذت بالتزايد في الاوساط الاكاديمية والثقافية وعلى مستوى وزراء ومدراء عامين واساتذة جامعات محترمة وعلى مستوى قطاع العمل الخاص كل هذا واكثر يتطلب وقفة جادة وتسلط الضوء من قبل الاعلام الحر والنقابات لاسيما نقابة المرأة ونقابة المحامين وكذلك منظمات المجتمع المدني للحد من هذه الظاهرة لان تفاهتها يؤدي الى الانهيار الاخلاقي في المجتمع فالتحرش في الطب النفسي هو شخص يعاني من الاضطرابات السلوكية ويدعمه الخلل الموجود في المجتمع وهو ذاكرة خطيرة جداً كون ما ينتج من معاناة وتأثيره النفسي على المدى الطويل ولا تمحي من الذاكرة

وقد رصدت المؤسسة غير الرسمية منتدى الاعلاميات العراقيات في عام 2021 وصول نسبة التحرش الى 78% من العراقيات يتعرضن للتحرش المباشر وقد طالبت حوالي 90% من وضع قوانين متشددة للحد من هذه الظاهرة ولا ننسى توجيه الشكر الى وزارة الداخلية العراقية لجهودهم المبذولة للحد من هذه الظاهرة من خلال اشراك العنصر النسوي من ضباط وزارة الداخلية ومنتسبيها لاستقبال الشكاوى وفتح خط الاتصال الساخن مع الحفاظ على سرية هوية المشتكين والتعامل بحزم مع هذه الظاهرة وتقديم مرتكبيها للقضاء العراقي

وفي النهاية يبقى للأسرة الدور الاساسي للتصدي لهذه الظاهرة ومواجهتها من خلال تربية الابناء تربية سليمة وزرع الثقة في نفوسهم واعطاء الفرصة للتعبير عن مشاعرهم واحاسيسهم والمشاكل التي يواجهونها والتعامل معها بحذر وجدية والابتعاد عن المفاهيم التي تميز بين الجنسين وبناء جيل جديد يحترم حرية الاخرين وعدم التجاوز عليها بالإضافة الى مؤسسات المجتمع المدني ودورها في للحد من الممارسات غير الاخلاقية والقيام ببعض النشاطات وتقديم البرامج التوعوية عبر النشرات والاعلانات والمنشورات واستثمار المرأة لمكانتها ودورها في كل المجالات على المستوى النيابي والحكومي والمدني والاعلامي والتربوي للتعريف بهذه الحالة الشاذة عن السلوك الانساني الصحيح واقامة الندوات للمرأة وكيفية الدفاع عن نفسها وعدم السكوت عن حقها وتقديم الدعم الكامل لها

لان المواجهة هي بداية الحل..

## تصاميم طاولة مكياج لغرف النوم

- تصاميم طاولة مكياج صغيرة
- طاولة مكياج مصممة كجزء من ديكورات حوائط غرف النوم، تتماشى هذه التصاميم مع الديكور الداخلي بانسيابية وأناقة.
- تصميم ذكي يستفيد من زوايا غرف النوم الصغيرة في تصميم طاولة مكياج ربما لا تلبى كافة احتياجاتك لكنها تبقى أكثر عملية من وضع مكياجك في الحمام.
- رف خشبي بسيط بعرض أقل بكثير من المعتاد مع مرآة دائرية وكرسي مريح تصنع طاولة مكياج لغرف النوم الصغيرة.
- تصميم طاولة مكياج لغرف النوم الصغيرة مع مقعد صغير من الريش الوردي يضيفي لمس عصري وجذابة على الديكور الداخلي.





## حلى التراميسو

نبدأ بتحضير ملعقتين وسط نسكافيه ونذوبها بقليل من الماء ونتركها ، نخفق كوبان من كريمة الخفق الى ان تثقل اذا لم تتوفر لديكم كريمة خفق ممكن تستعملون كريمة شانتي بإضافة كوبين شانتي مع كوب حليب بارد وتخفق الى ان تثقل ، نضيف على الكريمة ست حبات جبن كيري او ممكن قدح صغير من جبن انكور ونخفقهم معاً ، ثم نضيف نصف كوب حليب مكثف و علبه قشقة كي دي دي ونضيف النسكافيه المذوبة بالماء ونخفق المزيج الى ان يتجانس نتركه .

نقوم بتحضير بسكت التراميسو الموجود مع الوصفة ونحضر معه محلول التثقيب الي هو عبارة عن ملعقتين كبار نسكافيه مذوبة بكوب ونص ماء وملعقة كبيرة سكر ، نأخذ كل قطعة بسكوت ونغمسها بالمحلول ونرتبها بشكل متساو بقالب مغلف بالنايلون او ممكن بتبسي بايركس ، وبعدها نضيف طبقة من مزيج الكريمة ثم طبقة من البسكوت المبلل وهكذا لغاية ان تنتهي كمية البسكت ونضعها بالفريز ثلاث ساعات ثم نزينها برش الوجه بالكاكاو الباور وتقدم والف عافية .. لا تنسوا ذكر والدي بالدعاء والرحمة



## كاريكاتير

مجلة صوتها



# إبراج صوتها الشهرية



**الحمل** ستسير بشكل سهل وسريع هذا الشهر الناشط والسريع أيضاً باستثناء الأسبوع الأخير منه الذي قد يقلب المعطيات والتأثيرات سلباً.



**الثور** يكون التعاون ممتازاً هذا الشهر ووتيرة العمل سريعة وفعّالة تدفعك الى المزيد من العطاء سيكون مكتبك مسرح انشغالات متعدّدة من مفاوضات واتصالات ومباحثات.



**الجوزاء** تسير اعمالك بشكل سهل وتتقدّم تدريجياً نحو النجاح. وسوف تأخذ حياتك المهنية طريقاً تصاعدياً، إنه شهر واعد جدا الحظ ينسم لك لتبدأ معها صفحة جديدة في حياتك تكون حافلة بالتقدم والازدهار.



**السرطان** تبقى تساؤلاتك بدون جواب ولا ترضى عن علاقتك بالآخرين. فالكلّ يتأمر عليك كما أنت تتخيّل وبالتالي تشعر بالإحباط وتتوقع في مكانك.



**الاسد** تكثر التحركات والنشاطات في الأسابيع الثلاثة الأولى من الشهر ومن الأفضل للمواعيد والسفر. تشير الى سهولة في سير الأمور وانفراج في العلاقات والحياة الاجتماعية نظراً لوجود الشمس



**العذراء** إنه بالتأكيد شهر مهم. تتحدث مواقع الكواكب من برج الحمل الصديق المشتري والمريخ عن فرصة كبيرة سهلة لكنها تثير فيك القلق والتوتر. لأنه يقدم فرصة للتطور لكن لن يأتي النجاح على طبق من فضة.



**الميزان** من اجمل الأشهر وأكثر حظوظاً وإيجابية. فبانتظارك فرض ثمينة ومميزة تفتح لك أبواب الحوار والتفاهم والتصالح. بالإضافة الى محاولات لإرضائك وللتقرب منك، فلا تصدّها لأنك سوف تحتاج إلى الدعم والتحالف.



**العقرب** تسعد للتخلص من الأعباء الكثيرة والضغط ولانحسار موجة المعاكسات والعراقيل. مع وجود الشمس في الجوزاء والمشتري والمريخ في الحمل في مواقع داعمة ما يجعلك تخطط لسفر او للمشاركة في رحلة او ورشة عمل تفتح امامك مجالاً جديداً



**القوس** تروك اجواء هذا الشهر مع تواجد الكواكب في الحمل الناري الصديق المشتري والمريخ وتبعث فيك التفاؤل والحماسة، فتخوض كل التجارب بثقة عالية



**الجدي** انه شهر ناجح وواعد بانفتاح على جهات جديدة، فلا تقفل باب الفرص، بل أعط نفسك مجالاً للتعرف إليها. قد تهتم للانضمام الى ورشة عمل بهدف إغناء مؤهلاتك وحسناً تفعل.



**الدلو** يتحدّث الفلك عن ارتياح وحظوظ كبيرة هذا الشهر. تتغير المعطيات لصالحك تماماً وتنجح في اجتياز عراقيل وتخطي عقبات. إنه بالتأكيد من أفضل الأشهر ولن يهزمك أحد إذا كنت جاهزاً.



**الحوت** قد تكون العواقب وخيمة. خصّ الفترة للعمل الجديّ ولا تتردد بطلب المساعدة إذا واجهتك صعوبات. تتقاذفك أفكار سلبية وتتخبط في بحر من المعنويات المتقلبة.



## سيدات العراق يتوجن بكأس غرب اسيا



### أجمل لاعبة في العالم.. أنا ماريا ماركوفيتش تحتذي برونالدو وتعتبر مودريتش مثلها الأعلى

تشتهر الكرواتية أنا ماريا ماركوفيتش بأنها "أجمل لاعبة كرة قدم في العالم"، وقد تم استدعاؤها لتمثل المنتخب الوطني بسبب تعلمها من الأسطورة البرتغالية كريستيانو رونالدو، مهاجم مانشستر يونايتد.

واعترفت بأن نجم كرواتيا وريال مدريد لوكا مودريتش مثلها الأعلى، ومع ذلك، فقد كشفت أيضًا عن أن كلا من رامونا باخمان لاعبة فريق باريس سان جيرمان للسيدات، ورونالدو كانا من القوى الدافعة الرئيسية وراء تصميمها على النجاح.





#لاتنهشوا #جسدي.. انسانة انا

DON'T RIP MY BODY..I HUMAN BEING

