

صوتها

مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع

العدد (44)
تموز (2022)

مجلة

هيئة الاعلام والاتصالات
تختتم ورشة سلامة الصحفيات
والتمكن من استخدام
الادوات الرقمية

بلسم حسين
تُوج بلقب ملكة جمال العراق

هديل عليان..

العراق بلد يخطف قلب
من يزوره وجائزة أطوار
رمز للشجاعة والمهنية

مبادرة تمكين وباشراف
البنك المركزي ورابطة المصارف..
تكرم مشاريع النفع المجتمعي

فايزة محمود

أفضل حارسة مرمى
في بطولة اتحاد غرب اسيا

السكوت عن فضح المتحرشين
بالنساء ادنى الى زيادة
التحديات التي تواجهها المرأة





الدار العراقية للأزياء
تستعد لاستئناف
عروضها ونشاطاتها
الفنية
ص 18



اخر اطلالة للفنانة
المتألقة مريم
غريبة
ص 21



مثبت مكياج هدى
بيوتي الجديد
ص 22



اهم اسباب
تساقط الشعر لدى
النساء والرجال
ص 23



فوائد الكمون
والليمون في تعزيز
فقدان الوزن وعلاج
الأمراض
ص 24



تتبيلة دجاج بطعم
رهيب
ص 27

مجلة سوتوها

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 هديل عليان

تواصل معنا

WWW.SAW-TUHA.COM

 Sawtuhamagazine

 Facebook.com/soutuha

 07818811592

البريد الالكتروني

Soutuhamagazine@gmail.com

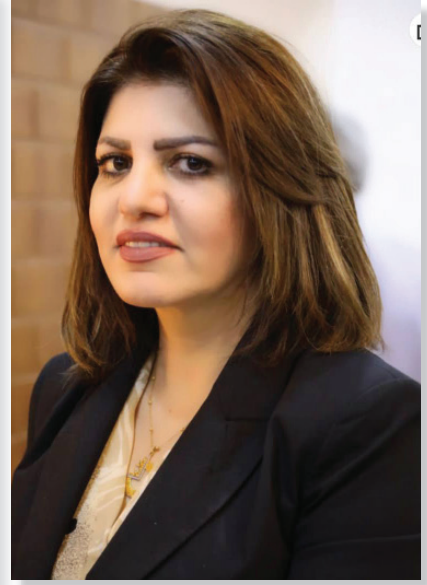
ثقافة السلم المجتمعي وعلاقتها بالخطاب الاعلامي

يعد السلم الاجتماعي من ضروريات الحياة منذ بدء الخليقة إلى اليوم الحالي لما له من دور في تحقيق الاستقرار والأمن للمجتمعات وبناء الانسان، وإذا ما فقد السلم في أي مجتمع فسيترتب عليه انتشار النزاع وعدم الاستقرار وغياب البيئة الضامنة لتنشئة اجتماعية ناجحة . ان ثقافة السلم المجتمعي تحتاج إلى تعليم وتوعية وتمكين وترسيخ لاركانها من قبل مؤسسات الدولة كافة وفق أدوات وآليات تستهدف السلام الداخلي مع النفس لغرض تحقيق السلم المجتمعي العام، ويعد الاعلام احد تلك المؤسسات المهمة التي يقع على عاتقه الدور الاكبر لما يمتلكه من أدوات وادوار مجتمعية و ثقافية تمكنه من الاضطلاع بدور مؤثر في المجتمع ؛ فهناك علاقة سببية بين التعرض لوسائل الاعلام والسلوك الانساني، لكن اثار هذه الوسائل عديدة ومختلفة الشدة، قد تكون قصيرة الامد او طويلة الامد، ظاهرة او مستترة، قوية او ضعيفة، خاصة مع انتشار الاعلام الرقمي .

ويقاس اثر ودور الاعلام بحجم الحرية الممنوحة له ومدى احترام تلك الحرية، وهذه الحالة ليست مسألة جزئية بل شمولية متعلقة بمدى توافر البيئة السياسية أو القانونية الفعلية لممارسة تلك الحرية، وكذلك مدى مهنية تلك المؤسسة الاعلامية واستيعابها لأمور المجتمع وحقائقه، وفي الأغلب الأعم يوجد في مجتمعاتنا إعلاماً متجاهلاً لحقوق المواطنين، لا يلتفت إلى القضايا الاجتماعية الطارئة منها والخفية، بسبب سياسة تلك المؤسسات الاعلامية وتوجهاتها وعدم اكترائها للدور الذي يجب ان تطلع به ؛ بالرغم من تمتعها بفسحة جيدة من الحرية كفلت قانونياً واجرائياً خاصة في الدول التي تتحول ديمقراطياً .

ان دور الاعلام في زيادة الوعي الاجتماعي بما يترتب عن العنف والصراع بين الأفراد، وتعبئة الرأي العام بصدد تجنب السلوكيات التي تؤدي إلى العنف وزعزعة الامن، واحدة من اهم من النقاط التي تساعد في تحقيق السلم المجتمعي، كما ان الدعوة إلى المساواة في حقوق الإنسان والحوار التفاعلي البناء مع الآخرين الذين لديهم خلفيات متنوعة ووجهات نظر مختلفة ؛ سيؤدي إلى زيادة معرفة الأفراد بمشاكل المجتمع وكيفية التعامل معها من خلال العمل المشترك الناتج من الانتماء للبلد والمساهمة في تعزيز استقراره وبناءه بعيداً عن المزايدات السياسية، وهذا يتطلب بناء منظومة اجتماعية متماسكة في ظل بيئة اعلامية واعية بهوم المواطنين قادرة على التفاعل معها بعيداً عن أي مؤثرات او تدخلات من شأنها أن تزيد من تلك الاعراض فتتحول إلى أمراض اجتماعية يصعب علاجها وهذا في الاغلب مرهون بمدى استقلالية المؤسسة الاعلامية . ان ما ذكرناه يؤكد على اهمية خطاب الـ (اعلا ثقافي)، اذ جاز التعبير.. خطاب قادر على تأمين انتقال الرموز والاشارات والكلمات، الى المجتمع وبما يحقق على نحو مشترك، وظائف الاشراف والرقابة على البيئة او المحيط، وكيفية استجابة المجتمع لذلك المحيط النوعي، ونقل التراكم المعرفي والتراث الاجتماعي من جيل الى جيل.. بمعنى ان يكون هذا الخطاب عابراً للأنية (الظرفية) وملزماً بتأسيس قواعد غالباً ما ينتهم الاعلام والثقافة معا بما يتهددها او عدم تشييدها بشكل صحيح.

ختاماً.. نحن بأمس الحاجة الى خطاب اعلامي تكاملي يبنى عن فوضى الخطابات المتصارعة وغير المكتملة والملتبسة.. خطاب اعلامي يساعد في تشكيل واقع اجتماعي يعزز الهوية الوطنية والسلم المجتمعي بعيداً عن التوجهات الفئوية والمصالح السياسية الفرعية وما يترتب عنها من تجاذبات وتنازعات تخل بأمن وسلامة واستقرار المجتمعات.



الدكتورة نبراس المعموري



Nbras_almamory



Nibras_almamory

ندوة حوارية عن العلاقة بين الثقافة والاعلام واثريهما في تعزيز السلم المجتمعي

نظم منتدى المرأة الثقافي في بغداد مدينة الابداع الادبي-اليونسكو ندوة حوارية بشأن "أثر الثقافة على مفهوم الخطاب الاعلامي بين السلم المجتمعي والمواطنة" التي استضاف فيها رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات الدكتورة نبراس المعموري و ادارت الندوة الشاعرة غرام الربيعي وبحضور جمهور نوعي من مثقفي المدينة وكتابها واكاديميها. تضمنت الندوة محاور عدة حيث اشارت المعموري الى ماهية الثقافة ومكوناتها ودور الاعلام في بلورة الثقافة الاجتماعية اضافة الى العقبات التي تواجه وسائل الاعلام خلال ادائها الوظيفي تجاه الافراد والمجتمع ودور الاعلام في تعزيز المواطنة وتحقيق السلم المجتمعي. هذا وشهدت الندوة نقاش نوعي من قبل الحضور وتبادل للرؤى والافكار والطول الواجب اعتمادها من قبل المعنيين .



الاعلاميات العراقيات يشاركن في مؤتمر التغييرات المناخية واثره في أجندة المساواة وتمكين المرأة

شاركت المديرية التنفيذية لمنتدى الاعلاميات العراقيات السيدة سمرة العزاوي في المؤتمر الذي نظّمته الامانة العامة لمجلس الوزراء/قسم تمكين المرأة بالتعاون مع وزارة البيئة و برنامج الامم المتحدة الانمائي بشأن (الحفاظ على البيئة والتغييرات المناخية في أجندة المساواة وتمكين المرأة) في العراق . افتتح المؤتمر من قبل مدير عام دائرة تمكين المرأة الدكتورة يسرى كريم وكذلك كلمة لوزير البيئة الدكتور جاسم الفلاحى في اشارة الى اهمية العمل المشترك لغرض تحسين الواقع البيئي وتعزيز إدوار. النساء تضمن المؤتمر اوراق عمل وبحوث ودراسات حول التغيير المناخي والأثر البيئي واليات حماية البيئة واهمية الغطاء الاخضر وادوار النساء في تعزيره وبمشاركة اكاديميات وتدرسيات وباحثات من الجامعات العراقية. اختتم المؤتمر بتوصيات لدعم المرأة وتعزيز دورها في حماية البيئة والحد من اثر التغييرات المناخية.



الأمانة العامة لمجلس الوزراء توقع مذكرة تفاهم مع البرنامج الإنمائي للأمم المتحدة بشأن مشروع التحول الرقمي في العراق

برعاية الأمين العام لمجلس الوزراء، د. حميد نعيم الغزي، وقع مدير مركز البيانات الوطني في الأمانة العامة لمجلس الوزراء، مع الممثل المقيم للبرنامج الإنمائي للأمم المتحدة (UNDP) في العراق، مذكرة تفاهم بشأن مشروع التحول الرقمي في العراق. وأشار د. الغزي، خلال مراسم حفل التوقيع، إلى أن توقيع مذكرة التفاهم هذه تعد خطوة إلى الأمام نحو مزيد من التحول الرقمي في العراق، بما يتماشى مع استراتيجياتنا وأهدافنا الوطنية، من خلال تعزيز عمليات الحوكمة الإلكترونية، وإنشاء نظام مدني أكثر كفاءة وحدثاً وموثوقية لجميع العراقيين.



مفوضية حقوق الانسان تشارك بأجتماع اعداد الخطة الوطنية لمكافحة الاتجار بالبشر للأعوام (٢٠٢٢ - ٢٠٢٦)

شاركت المفوضية العليا لحقوق الانسان/مكتب بغداد بالأجتماع الخاص بأعداد الخطة الوطنية لمكافحة الاتجار بالبشر للأعوام (2022 - 2026) والتي تم اعدادها من قبل اللجنة المركزية لمكافحة الاتجار بالبشر وبدعم واسناد وشراكة منظمة تآلف القلوب الرحيمة (الهارتلاند أليانس الدولية) وتناولت الخطة الاطار القانوني الدولي والمحلي لموضوع الاتجار بالبشر، والرؤية والرسالة والاهداف التي تسعى الخطة لبلوغها في نهاية تنفيذها، والمبادئ التوجيهية لتنفيذها، وتمثل المحاور الرئيسية الوقاية والحماية ومساعدة الضحايا، والملاحقة القضائية، والشراكة والتعاون الاقليمي والدولي، كما تم اقتراح أنشطة وفعاليات تقابل كل محور وتوزيع الادوار الخاصة بالتنفيذ ومؤشرات قياس الاداء.



هيئة الاعلام والاتصالات تختتم ورشة سلامة الصحفيات والتمكن من استخدام الادوات الرقمية

اختتم برنامج تدريب الصحفيات العراقيات الذي أُطلق بالتعاون مع اليونسكو والاتحاد الاوربي اختتمت هيئة الإعلام والاتصالات البرنامج التدريبي للصحفيات العراقيات الذي أُطلق بالتعاون مع منظمة اليونسكو والاتحاد الاوربي وبالتنسيق مع شبكة الإعلام العراقي. وتضمن البرنامج تدريبي تقديم معلومات حول التقنيات الصحفية الجديدة وأدوات التحرير الإبداعي للمحتوى، فضلاً عن تناول الإطار القانوني للعمل في مجالات الصحافة. يُشار الى أن البرنامج التدريبي أُطلق بالتنسيق مع عدة جهات بينها اتحاد الاذاعات والتلفزيونات العراقية ومنتدى الإعلاميات العراقيات والمرصد العراقي لحقوق الانسان.



مبادرة تمكين وياشرف البنك المركزي ورابطة المصارف.. تكرم مشاريع النفع المجتمعي

شارك البنك المركزي العراقي، بالحفل الختامي للمسابقة الوطنية لريادة الأعمال الذي أقيم في بيت شباب بغداد بدعم من مبادرة تمكين التي يشرف عليها البنك المركزي العراقي ورابطة المصارف الخاصة. وكرم نائب محافظ البنك المركزي العراقي بمشاركة شخصيات أخرى، أصحاب مشاريع النفع المجتمعي المشاركين في المسابقة.



وقال السيد نائب المحافظ خلال كلمة له في الحفل، إن البنك المركزي العراقي دعم القطاع الاقتصادي عبر مبادرة تنمية بدأت بمبلغ 6 تريليونات دينار ووصلت إلى 18 تريليون دينار لدعم القطاع الاقتصادي الحقيقي.

السكوت عن فضح المتحرشين بالنساء ادى الى زيادة التحديات التي تواجهها المرأة

تعاني المجتمعات الكثير من المشاكل التي تعكس صورة سلبية عنها بين المجتمعات الأخرى، فتؤخذ هذه السلبيات على أساس السخرية من قبل البعض ، مما قد يؤثر على حياة الأفراد في المجتمع ، بعض هذه المشاكل لا تحتاج وقت طويل لحلها، و بعضها لا يمكن حلها بسهولة ، لأن هناك تعقيدات و معتقدات خاطئة تحول بينها و بين حلها، و البعض منها مهما تفاقمت و اشتدت، ألا أن حلها ليس بالأمر الصعب و لا يحتاج إلى معجزة سماوية، فالمشاكل في مجتمعاتنا العربية بشكل عام كثيرة، منها مشاكل الحروب و ما أنتجته ، فجعلت العيش و التعايش فيها أمر صعب، كذلك تسببت بضياغ أغلبية الافراد، فظهرت نتائج كارثية في الشعوب أهمها نقص الوعي و الفهم ، و التخبط في معرفة احتياجاتهم النفسية و الواقعية الممكنة و الغير ممكنة ، و عدم تقبلهم للحياة بسبب صعوبتها و رتابتها ، و ذلك ما قد يحول بين إدراك و تدارك الفرد للصواب والخطأ.

ظاهرة التحرش

إن واحدة من أهم هذه المشاكل التي نخرت جسد المجتمعات العربية بشكل عام و المجتمع العراقي بشكل خاص هي ظاهرة التحرش، حيث انتشرت في الآونة الأخيرة هذه الظاهرة بشكل ملفت ، طالت الكبيرة والصغيرة، لانجزم إن هذه الظاهرة ليست جديدة في مجتمعا و هي موجودة في كل مكان و زمان أي منذ الأزل، حيث عثر العلماء في مصر على بردية“ من العصر الفرعوني نُقشت عليها رسومات فرعونية تشير إلى عامل مصري اسمه “ بانبيب“ كان يعمل في نحت القبور ، بانبيب“ كان كثير التحرش بالنساء، فإنه لم يدع امرأة إلا و تحرش بها، كان هذا الأمر غير مقبول منه و تصرفاته ليست حكيمة، لذلك تم طرده من العمل بشكل نهائي، برغم انه كان ماهراً جداً في نحت القبور آنذاك ، لكن مهارته لم تكن لتشفع له من عقوبة الطرد بسبب أفعاله المشينة و الغير مقبولة.

لكننا اليوم لسنا في عهد الفراعنة ، فالיום نجد الكثير من ”بانبيب“ يعيشون في المجتمع بفسادهم و أفعالهم الغير أخلاقية بلا رادع، الأمر الذي أخذ يتزايد و ظهرت سلبياته بشكل ملحوظ في مجتمعنا، ما يستدعي الوقوف عنده بشكل حقيقي و ملموس و اتخاذ إجراءات صارمة للحد منه.
من هو المتحرش و ما هي دوافعه :



يقول علماء في الطب النفسي أن الأسباب التي تدفع المتحرش لارتكاب افعال كهذه كثيرة ، أهمها الحاجة التي تكون خارج إطار تحكمه و إدراكه العقلي و مقدرته على السيطرة عليها، فينتابه سلوك اندفاعي ناتج عن هذه الرغبة المكبوتة التي تتعارض مع أعراف المجتمع و أسسه و قيمه ، فإذا كانت هذه الرغبة ستنفذ و تجد طريقا سهلاً في الخروج دون رادع ذاتي من الشخص نفسه، مع عدم وجود الرادع القانوني أو الاجتماعي فإن لا شيء سيمنعه من تنفيذ رغباته و ستكون العواقب وخيمة .

و هناك بعض الأسباب الأخرى التي تدفع الشخص لاتخاذ مثل هذا السلوك، هي العدائية و التعطش الشديد لإشباع هذه الرغبة، كذلك الحرمان المستمر، و الرغبة في إذلال الآخرين من خلال التحرش بهم بكل الطرق الممكنة، فإن دوافعه تجره لتجربة إمكانياته بلا شروط أو قيود، فالمتحرش شخص شديد الإندفاع، لا يحترم القوانين عامة، و هو ما يمكن تعريفه بالشخصية ”المضادة للمجتمع“، مما يعني أن الأمر لا يتوقف فقط عند حدود ”التحرش“ فهذا الشخص قد يمارس أيضاً الكثير من الجرائم منها السرقة و الاختلاس حتى القتل بشكل متعمد أو غير متعمد إذا أتاحت له الفرصة.

دور المجتمع في تشجيع التحرش:

جميعنا نتفق أن التحرش (جريمة) ، إن كان تحرش لفظي أو تحرش جسدي و يجب معاقبة المتحرش وفق المواد القانونية التي تثبت أن القانون العراقي هو جدار صد و منع ضد الذين يمارسون التحرش بشكل سري و علني، لكن المجتمع العراقي وضع بعض العادات و التقاليد التي تجاوزت القانون بسلاسة وأدت إلى نتائج لا تحمد عقباها، ساعدت المتحرش على التمرد بأفعاله دون تردد أو تفكير و حتى تخوف مما سيحدث بعد ذلك، فإنه ضمن و أستبعد أن تتم معاقبته، من خلال التكتم عن أفعاله و الخوف مما سيقال عن الذي تم التحرش به خاصة النساء“ فإن مجتمعنا يتعامل مع المرأة التي يتم التحرش بها على أساس الفضيحة و العيب و الخوف من القيل و القال، بعيداً عن التصرف الصحيح و الصواب أو الأمر اللازم اتخاذه في محاربة المتحرش و الوقوف في وجهه، لذلك إن تكتم المجتمع على المتحرش قد شجع على انتشار هذه الظاهرة و قد اعتبرها البعض منهم إنها طبيعة بشرية لا تستدعي الاهتمام ، ليس ذلك فقط، بل تعمدوا تقديم الكثير من المبررات لهذه الظاهرة لا صحة لها، فقط لتثبيت عاداتهم الخاطئة و عدم الطعن في أساسها أو المس بها. طول للحد من ظاهرة التحرش:

للحد من انتشار ظاهرة التحرش بجميع أشكالها يجب القيام بعدة أمور منها عدم السكوت أو التكتم عن قضايا التحرش و الإبلاغ عنها ليتم اتخاذ الإجراءات القانونية و معاقبة المتحرشين وفق القانون، تشجيع النساء و عدم خوفهن و مواجهة المواقف التي يتعرضن فيها للتحرش بقوة، و عدم الخضوع للمتحرش، عدم الأخذ أو الانصياع للعادات المجتمعية الخاطئة لأنها تبرر الأفعال المشينة و القبيحة للمتحرش و لأنها السبب الأهم في تجذر هذه الظاهرة وتشجيعها.

إن مسؤولية مواجهة و محاربة هذه الظاهرة تقع على عاتقنا جميعاً ، إذ يجب محاربتها بشتى الطرق للتقليل منها، فإنها تعكس صورة غير حضارية و غير أخلاقية عن مجتمعنا، لو عملنا بشكل فعلي و حقيقي في محاربتها فإننا سنتمكن من ذلك، نحن نحتاج لتنقية أفكار الأفراد و عدم تشويهاها بالأخطاء المتبعة فإننا قد نأزم الأوضاع و نعقدها دون الانتباه لها أو لما سينتج عنها من كوارث ، قد تنقلنا إلى بؤرة سيئة ضحلة تتنافى مع حضارة و ثقافة هذا المجتمع.

« ياسمينا زيتون »

تتوج بلقب ملكة جمال لبنان لعام 2022
بعد منافستها لـ سبعة عشر مشاركة..



بلسم حسين BALSAM

نتوج بلقب ملكة جمال العراق



توجت «بلسم حسين» من بغداد الكرخ ملكة العراق لعام 2022 ، من مواليد 1996 تعمل كمقدمة برامج في قناة السومرية وهدفها تنمية و تطوير الأعلام العراقي.





يوكسل ترزي باشى

رئيسة مؤسسة خاتون الثقافية

(العالم الرقمي للأطفال ودور الأبوين)

العالم الرقمي من المصطلحات المنتشرة في العصر الجديد، كثر استخدامه في بداية القرن الواحد والعشرين، فالعالم الرقمي هو التطور في صناعة التكنولوجيا وتطوير الأجهزة الذكية وجهاز الكمبيوتر أحد أشهر هذه الأجهزة إضافة إلى أجهزة الهواتف والساعات الذكية، وسبب تسمية هذا العالم بهذا الاسم لأننا أصبحنا نعتمد بشكل كبير على هذه الأجهزة في حياتنا.

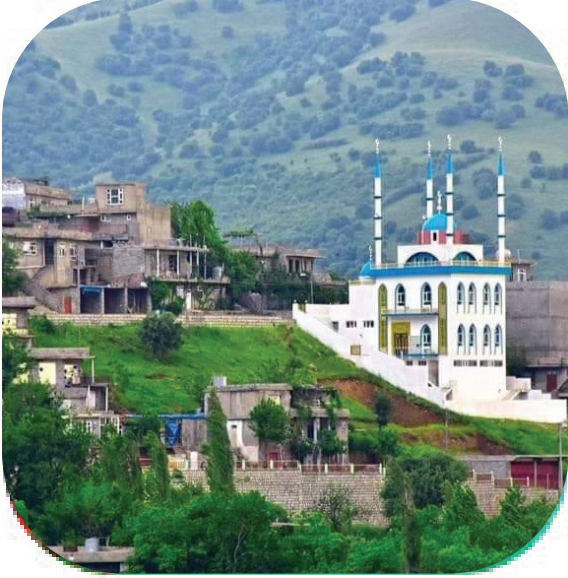
التقنية الرقمية باتت تلازم الانسان في جميع مراحل حياته فمنذ اللحظات التي تفتح الأطفال عيونهم وتبدأ هذه التقنية في رسم أفكارهم ليرافقهم جميع مراحلهم العمرية والاجتماعية، وهذه التقنية غيرت حياة الأطفال حيث أصبحت في متناول الجميع وقد يتم توظيفها بالطريقة الصحيحة او غير الصحيحة هناك أطفال تخلفوا عن هذا العالم المثير لأسباب منها الفقر، النوع الاجتماعي، العرق، النزوح، النوع الاجتماعي... الخ وان لم يتم الوصول الى ذلك العالم يؤدي الى خلق انقسام جديد يمنعهم من تحقيق إمكاناتهم وان لم نواكب التغيير السريع قد تجعل الأطفال أكثر عرضة للاستغلال والاتجار والإيذاء.

مع تزايد تأثير التقنية الرقمية وخاصة الانترنت ازدادت النقاش حول أثرها من حيث كونها نعمة للبشرية أم تهديد لطريقتنا في الحياة حيث هناك أطفال يستخدمون الانترنت في تعليمهم وممارسة مواهبهم وفي عكس ذلك هناك من يستخدمونه بشكل سلبي حيث هناك أطفال استحوذت عادة ممارسة ألعاب الفيديو على حياته او ينتهي به الأمر الى الانتحار بسبب التمر عبر الانترنت، بعيداً عن الأضرار التي تلحق بالأفراد من الأطفال هناك قدرة تلك التقنية على التحريض على العنف بحيث يؤثر على حياة مئات الأطفال ومستقبلهم، يمكن للتقنية الرقمية ان تجعل الأطفال أكثر عرضة للأذى على الانترنت وخاصة الأطفال الضعفاء حيث تؤدي تقنيا المعلومات والاتصالات الى المخاطر المتعلقة بالطفولة مثل التمر وتغذي أشكالاً من الاعتداء على الأطفال واستغلالهم مثل الاعتداء الجنسي عليهم والبت المباشر للإيذاء الجنسي للأطفال فالانترنت كل هذه الأشياء معاً.

رغم أن معظم الأطفال اللذين يدخلون الانترنت وينظرون اليها على انها تجربة ايجابية فان الأبوين يشعرون بالقلق من التعلق على تلك الشاشات والذي يؤدي الى اكتئاب الأطفال والإصابة بالسمنة والتمرد على الأهل وان تعلقهم بتلك الشاشات سببها الأبوين أنفسهم فمن واجبهم الاهتمام بأطفالهم واللعب معهم وقضاء أوقات جميلة معهم وهذا يساعد على ملئ الفراغ لدى الأطفال ويبعدهم عن الانترنت.

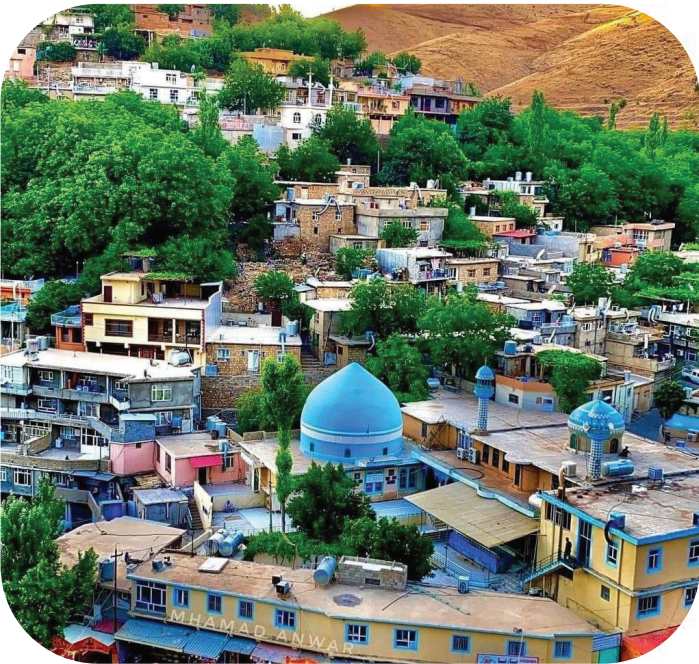
هناك أبحاث ودراسات تؤكد الاستخدام المفرط للتقنية الرقمية يسهم في الاكتئاب والقلق في مرحلة الطفولة وبالتالي يكون له تأثير كبير على على المشاكل في المنزل وعلى صحة الطفل وسعادته من تأثير الوقت الذي يقضيه أمام الشاشة، وأيضاً يمكن للذين يواجهون من صعوبات على ارض الواقع تطوير صداقات عبر هذه التقنية. فللحد من الضرر الذي يطال الأطفال من التقنية الرقمية يجب حمايتهم من الأذى بما في ذلك الإساءة والاتجار والتعرض للمواد غير المناسبة مع محو الأمية الرقمية لأنبائهم مشاركين ومطلعين على الانترنت والاستفادة للنهوض بالممارسات التي تحمي الأطفال وتنفعهم من الانترنت، ويجب على شركات الانترنت العمل على خلق محتوى مطور وموجه للأطفال.

من خلال حماية الأطفال من أسوأ ما يمكن ان تقدمها التقنية الرقمية ووصولهم الى أفضل ما يمكننا ان نرجح كفة الميزان للأفضل.



ناحية بيارة

سحر الطبيعة في ناحية
بيارة في محافظة السلیمانية



العراق بلد يخطف قلب من يزوره وجائزة أطوار رمز للشجاعة والمهنية

هديل عليان مذيعة أخبار ومصحفة فلسطينية في الشرق للأخبار.. ابنة الصحفي «حسين عليان» عذباء من مدينة غزة ولدت في الدوحة/قطر، حاصلة على بكالوريوس في الأدب الإنجليزي ..

دخلت عالم الإعلام بالصدفة عندما طُلب منها عمل اختبار امام الكامرة لأول مرة لتجد نفسها على الهواء تقدم موجز الأخبار بسبب تدهور الأوضاع السياسية والحرب في غزة .. انتقلت فيما بعد للقاهرة لتبدأ بعدها مرحلة الولوج إلى عالم الصحافة وتصبح مراسلة إخبارية ميدانية معنية بتغطية الأحداث الساخنة خاصة في قطاع غزة، كما عملت مع وكالات إخبارية عالمية وتم اعتمادها رسمياً كمدرّب إعلامي محترف من الأكاديمية الدولية للفنون والإعلام و الإبداع في الولايات المتحدة الأمريكية . لمجلة صوتها حوار شيق ومهم مع الاعلامية هديل عليان .



HADIL ELEYAN

هديل عليان



hadileleyann

حاورتها : انتخاب القيسي

كيف كانت بدايتك في مجال الإعلام ؟

بدايتي كانت عام 2005 كمذيعة في تلفزيون فلسطين .. سنة 2009 انتقلت للعمل ميدانياً في القاهرة واشرفت على إعداد و تحرير الحقيبة الإخبارية اليومية المعدة لاتحاد إذاعات الدول العربية ASBO بعدها انتقلت للعمل في قناة العربية الإخبارية التابعة لمجموعة MBC كصحفية و مذيعة و محررة ثم أطلقت عبر الشاشة في قناة الحدث التابعة لنفس القناة الأم العربية ثم صحفية و مذيعة أخبار و برامج رئيسية في «الشرق للأخبار» الخدمة الإخبارية المتعددة المنصات و التابعة للشركة السعودية للأبحاث و الإعلام الرائدة SRMG .. حالياً اقدم برنامج ألوان الشرق

من أطلق عليك لقب السندريلا أو ليدي الشاشة العربية؟ وهل تروق لك الألقاب؟

حينما برز اسمي في العمل الإعلامي والصحفي، وكان عمري وقتها صغيراً جداً مقارنة بما أنجزته، سواء من خلال العمل في الميداني، أو الشاشة، لذلك تم إطلاق هذه الألقاب من باب الفخر والاعتزاز، ولقب سندريلا فلسطين تحديداً أطلقه صحافي أجرى معي حواراً حينها، وبعد ذلك استمر.. وبشكل عام الألقاب ليست إلا مسميات يتم إطلاقها من باب المحبة، وفي النهاية العمل الحقيقي هو الذي يدوم ويثبت كفاءتك

كيف وجدت الأجواء في العراق خلال زيارتك الأولى لبغداد؟

زيارتي لبغداد أعتبرها الأجمل في مسيرتي الإعلامية.. بلد يخطف قلب من يزوره بشكل كبير، وأهله ودودون وكرماء جداً، ويتميزون بدفء جميل في استقبال الضيوف. وما رأيته كان حقيقة أجمل مما كنت أسمع، يكفي التاريخ الذي نراه بأعيننا فيه.

كيف كان شعورك عند تكريمك بجائزة أطوار بهجت من قبل منتدى الاعلاميات العراقيات؟

التكريم بشكل عام هو شيء يتمناه كل إعلامي ويسعد به جداً، لأنه يتوج مسيرته، ويكللها بشكل فيه تقدير لتعبه على مدار سنوات عمله الطويلة، فما بالك بأن يكون هذا التكريم من بلد عريق مثل العراق الذي يحمل تاريخاً، وحضارة، وثقافة جميلة، وقيّمة.. سعدت بالجائزة جداً، وأسعدني أكثر أنها باسم شهيدة الصحافة أطوار بهجت، فهي رمز للشجاعة والمهنية.

هل جمالك كان نعمة بالنسبة لك أم نقمة، فأغلب الجميلات غير محظوظات؟

لم يكن للجمال أي علاقة بدخولي الإعلام حقيقة، أنا شخصياً لم أتكلم عليه، وحينما بدأت في المجال نزلت إلى الميدان مراسلة وسط الحرب مثل أي رجل، ولم يكن الجمال معياراً للعمل الميداني، بل المهنية والجدية ومقومات أخرى كثيرة بالنسبة للقنوات التي تقبل بك للعمل معها، وحينها أثبتت نفسي بعلمي وليس بجمالي. لكن لا شك ولا اختلاف أن الجمال عامل مهم للظهور على الشاشة، لكنه لا يخدم على المدى الطويل، وهو بحاجة أن تدعمه الثقافة والحضور والتطور والمواكبة وبناء شخصية إعلامية مؤثرة خاصة بك ولا تشبه أحداً، وتؤهلك لتكون مؤثراً في مجالك بالشكل الإيجابي المطلوب.



برأيك هل الإعلام العربي يعيش أزمة؟ ولا نقصد هنا الأزمة المالية!

الإعلام بشكل عام ليس واحداً في كل مكان.. يختلف باختلاف ظروف المكان الذي يخرج منه.. لذلك سنجد الإعلام المعتدل أو الحيادي والإعلام الموضوعي وغيره الذي يتبنى وجهات نظر معينة، والأخر المنحاز، وغيره، وغيره، فهو بالنهاية يخدم المكان الذي يخرج منه إلى حد كبير.. فلا نستطيع الحكم مطلقاً بأن الإعلام يعيش أزمة، لأن كل شخص يعمل ضمن الإطار والقناعة والمكان الذي يلائمه ويلائم أفكاره وقناعاته.

أغلب المهرجانات التي تقام في معظم الدول العربية، ومنها الجونة، أمست لاستعراض الأجساد، ما رأيك؟

المهرجانات السينمائية لها طابع وشكل معين، والهدف منها معروف كذلك، والمهرجانات تخدم شريحة وقطاعاً معيناً بعينه، ومن يحضره ينتمي إليه من فنانين ومخرجين وكتاب ومؤثرين، ولا ننكر أن بينهم مؤثرين وصناع سينما مبدعين حقيقيين، وبالنهاية هي حرية شخصية لمن يحضر بأي شكل كان.

- في الختام ...

اشكر كادر مجلة صوتها والدكتورة نبراس المعموري على استضافتي في مجلة صوتها والاعلامية انتخاب القيسي على هذا الحوار الجميل

هل تأثرتِ بشخصية معينة كانت السبب في دخولك عالم الإعلام؟

طبعاً، لا شك أنني تأثرت بأكثر من شخصية على مدار حياتي، بداية من والدي مروراً بأساتذة كبار أعتبر نفسي محظوظة بالعمل معهم، وأثروا في شخصيتي وعلموني الكثير، وكان لهم فضل كبير عليّ بعد رب العالمين، وهناك من آمن بي، وأعطاني فرصاً وساندني، وهناك من تأثرت بإيجابياته وخبرته.

وفي النهاية كونت شخصيتي الخاصة بي، وأصبحت لي هويتي التي لا تشبه أحداً، لأن هذا شيء مهم جداً للإعلامي.

هل تحلمين بالشهرة عالمياً من خلال تقديم برنامج في قناة أجنبية؟

لِم لا؟ ومن لا يتمنى هذا النوع من النجاح والطموح؟! في حياتي تعلمت أن لا شيء مستحيل، وما دمت تعمل بكدّ وجهد وتحلم ولديك طموح ومؤمن بنفسك، إذن ستصل، وستحقق كل ما تتمناه، ودائماً أقولها: أنا طموحي لا حدود له.

هل المرأة العربية اليوم استطاعت إيصال صوتها بالشكل الكبير والمطلوب الذي يخدم قضاياها وأصبح مسموعاً؟ وهل نجحت بحفر مكان خاص بها؟ طبعاً، بل ونالت الكثير مكانة وحضوراً، وأثبتت أنها قادرة على القيادة، وصوتها وصل وخدم أهم القضايا العالمية، وباتت مؤثرة بشكل كبير جداً، وأثبتت شجاعته وللأسف قدمت حياتها ثمناً لنقل الحقيقة. رأينا شهيدة الصحافة أطوار بهجت، وشيرين أبو عاقلة وغيرهن الكثيرات.. ومستمرات في إبهار العالم أكثر.

M A J E D ALMOHANDES

ماجد المهندس يحقق أول مليون مشاهدة بـ «نومة الظالم»

حقق الفنان العراقي ماجد المهندس أول مليون مشاهدة لأغنيته الجديدة التي تحمل إسم «نومة الظالم» وذلك بعد يومين من طرحها على يوتيوب.
الأغنية من كلمات منصور الشادي، وألحان بندر سعد، وتتحدث عن سهو حبيبه عنه رغم ارتباط سعادة المحب به، وتعبيره عن حاجته إليه.





أصعد للكمر

RAHMA RIAD

رحمة رياض
تصدر الترنيد ياغنية
(اصعد للكمر)

تواصل الفنانة العراقية تألقها في الساحة الغنائية من خلال إطلاق أغانيها التي تصبح ترند في خلال أياما معدودة، وذلك بسبب اختياراتها المميزة. أغنية "اصعد للكمر" باللهجة العراقية، هي مجموعة من الأساسيس والرومنسية ولكم من نوع آخر بصوت رحمة الذي يسحر قلوب المستمعين، وهي من كلمات حيدر الأسير، وألحان علي مابر وتوزيع محب الراوي.

لأول مرة.. أصالة نصري تغني باللغة الكردية

طرحت الفنانة السورية، أصالة نصري، أغنية باللغة الكردية لأول مرة إلى جانب اللغة العربية، في أغنية "كفوكيم" من ألبومها الجديد شايقة فيك.



رسالة قوة لكل امرأة... نوال الزغبى بأغنية «حفلة»



يرتكز كليب أغنية «حفلة» على فكرة بسيطة ومختلفة، حيث ظهرت نوال طيبة نفسية تقف الى جانب السيدات في مشاكلهن مع رجالهن، وتقدم لهن النصيحة بأن الحياة لا تقف عند أحد.

وتمحورت فكرتها حول أهمية ألا تقف السيدة عند أي علاقة عاطفية فاشلة، وألا تُسلم قلبها إلا للرجل الذي يصون كرامتها.

لوم

لماذا كلما سمعت أغنية (اعزاز)
 أتذكرك
 كلما يطل المساء .. أفتقدك
 لماذا
 حين أجتاز إشارة العبور
 أشتاق للاختباء بين يديك
 أتذكر أصابعك
 وهي تقبض على أصابعي
 تمنعها من الفرار
 لماذا
 عندما يذكرون إسمك
 أتقلص ..
 أتكور .. و ..
 أنسحب !



HATHAM TAHIR

حذام يوسف طاهر

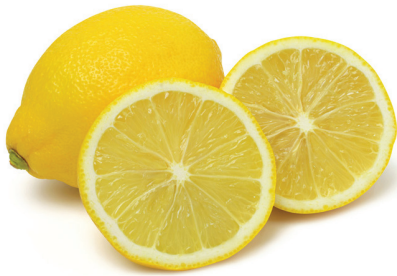
شاعرة عراقية...

الدار العراقية للأزياء تستعد لاستئناف عروضها ونشاطاتها الفنية

يوصل منتسبو قسم الإنتاج الفني في الدار العراقية للأزياء وضع اللمسات الأخيرة للأزياء التاريخية والفلكورية، تمهيداً لاستئناف العروض والنشاطات الفنية التي سوف تبدأ حال انتهاء أعمال تأهيل بناية الدار، ومن أهم هذه النشاطات أوبريت «بانقيا» الذي سيقام عند إكمال مستلزماته الفنية المطلوبة، حيث تم إنجاز زي عباءة هارون الرشيد وهي من تصميم شروق الخزعلي، كذلك عباءة الشاعر حنيت من تصميم عقيل محمد، كما تم إكمال القطع الفلكورية الخاصة بدبكة الجوبي العراقية إضافة إلى خياطة عدة أعلام عراقية بأحجام كبيرة، كما تم استخراج قوالب وباترونات لأزياء تاريخية جديدة.



(نصائح لتطويل الأظافر)



- إليك بعض النصائح التي يجب اتباعها من أجل النمو الصحي للأظافر
1. زيت الزيتون وزيت جوز الهند من المهم جداً أن تقومي بتدليك الأظافر بزيت الزيتون أو زيت جوز الهند قبل النوم.
 2. البيوتين هو أحد مكملات الفيتامينات الضرورية لنمو الأظافر. ومن المعروف أيضاً باسم فيتامين هـ. يحسن ويثري بنية الكيراتين في الأظافر مما يؤدي إلى نمو صحي.
 3. عصير ليمون الليمون غني بحمض الستريك وفيتامين سي. يعملان بشكل رائع في تقوية الأظافر وغسل اللون الأصفر المتبقي الذي تركه الطلاء الداكن اللون.
 4. تجنبني قضم وخدش الأظافر تجنبني خدش الأسطح أو فتح العلب بأظافرك. يضعف الظفر بسهولة وتتكسر الأظافر في أدنى حالة. قضم الأظافر عادة سيئة للغاية لأنها لا تمنع نمو الأظافر كما أنها ضارة بالصحة

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 ومدّها 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، واركبيه لمدة 20 دقيقة. من ثم، نظفي وجهك بالغسول الملائم وشطفيه بالماء الدافئ.

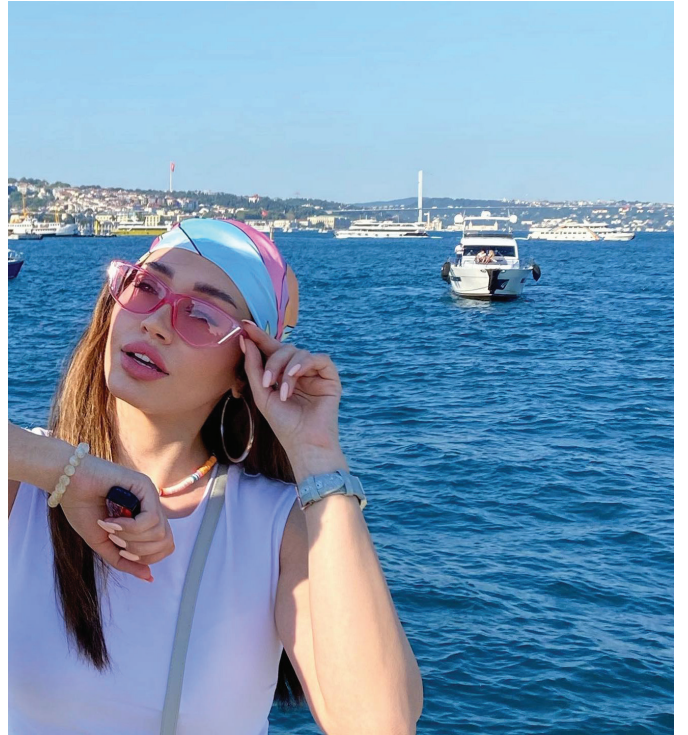
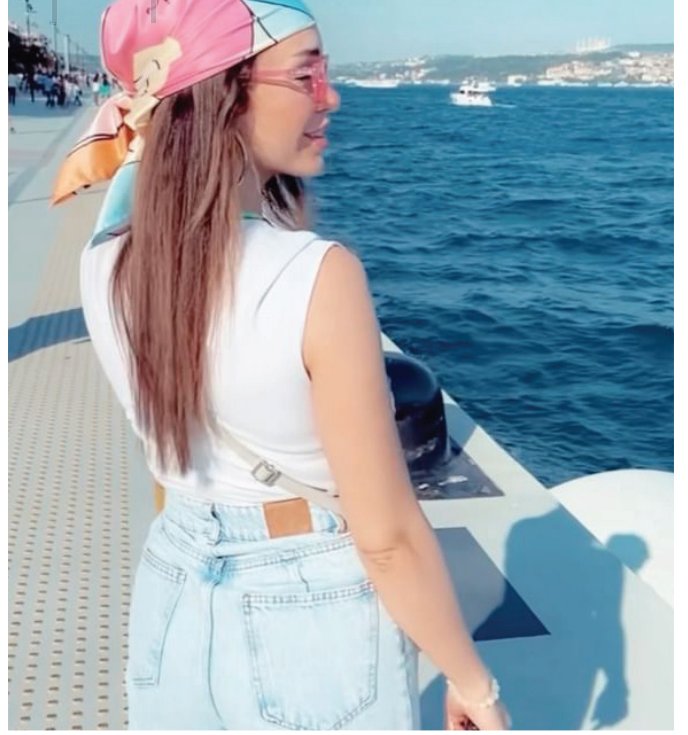
احداث اطلالة للاعلامية لجين عمران



اخر اطلالة

للغناء المتألقة مريم غربية

Maryam



مثبت مكياج هدى بيوتي الجديد

ويضمن المنتج الجديد الحفاظ على المكياج بأفضل صورة طوال اليوم بفضل تركيبته فائقة الثبات، حيث يوزع طبقة من الرذاذ الناعم بالتساوي على الوجه لإضفاء لمسة نهائية مثالية خالية من اللمعان دون أن يسبب جفاف البشرة ويقدم بديلاً أكثر فاعلية من مثبت الشعر.



إطلالة الحواجب المحددة والشفافة من بنفت كوز متكس



كيفية تنفيذ الإطلالة:

- الخطوة الأولى: تحديد شكل طبيعي للحاجب
 - ابدئي باستخدام المستحضر الذي يُطبَّق على البشرة. اختاري اللون الأعمق لأنه سيشكّل طبقة الأساس لحاجبك.
 - ما عليك سوى وضع القلم عند قاعدة الحاجب ورسم خطوط إلى الأعلى بحركات خفيفة باتجاه خط الشعر، من أول الحاجب حتى القوس.
- الخطوة الثانية: تعزيز حجم الحاجب
 - مشطي الحاجب بواسطة جل غني بالألياف مكثف للحواجب Gimme Brow+. على الجل المستخدم أن يكون لونه بحيث ينعّم مظهر الحاجب من دون أن يصرف الانتباه عن الشكل المحدّد. أمّا الألياف المايكروفايبر فستغلّف شعيرات الحاجب وتعزّز حجمه فيصبح شكله طبيعيًا أكثر.



hair loss

- نقص مخزون الحديد
- نقص الزنك
- نقص فيتامين د
- الغدة الدرقية



اسباب تساقط

الشعر



فوائد قشور البطيخ الرائعة

إليك فوائد قشور البطيخ، في السطور الآتية:
تؤخر شيخوخة الجلد :

قشور البطيخ غنية بالفيتامينات A، و C، والليكوپين بشكل طبيعي، من بين جميع الكاروتينات، يحتوي الليكوپين على أقوى تأثير مضادّ للأكسدة، يحارب شيخوخة الجلد، يرطب أنسجة الجلد. يساعد في محاربة ارتفاع ضغط الدم :

السيترولين L-citrulline، الموجود بوفرة في قشر البطيخ، هو حمض أميني غير أساسي، يلعب دوراً مهماً في صحة القلب والأوعية الدموية والتمثيل الغذائي يمنع هزال العضلات

هذا الحمض الأميني من شأنه أن يحافظ أيضاً على صحة عضلاتنا، يحتاج كبار السن إلى السيترولين L-citrulline بانتظام؛ كونه يعزز الحفاظ على العضلات

يساعد البطيخ على النوم قشور البطيخ مليئة أيضاً بالكربون المتعدد السكاريد؛ تتمتع هذه الكربوهيدرات المعقدة، بميزة لعب دور في القلق والتوتر والاكتئاب والنوم جلب الطاقة

إن قشر البطيخ غني بالفيتامينات A، سي C، بي 6 B6، وكذلك المغنيسيوم والبوتاسيوم والزنك، مثل لَبه.. ستسمح لك هذه الفيتامينات والمعادن بإعادة التزوّد بالوقود اللازم لطاقة جيدة.

فوائد الكمون والليمون في تعزيز فقدان الوزن وعلاج الأمراض

فوائد الكمون

يساعد في تعزيز عملية التمثيل الغذائي، وتخفيض مستوى الكوليسترول، كما يساهم في خفض نسبة السكر في الدم.

فوائد الليمون

يحتوي الليمون على العديد من العناصر الغذائية المهمة للصحة، وأبرزها فيتامين سي C، الذي يساعد على تعزيز صحة الجهاز المناعي والوقاية من الأمراض.



فوائد تناول الكمون والليمون لخسارة الوزن

يمكن أن يُسهم الليمون في تعزيز حرق الدهون وفقدان الوزن؛ وذلك لأنه يساعد على التخلص من السموم بالجسم. يمكن تناول الكمون لتحسين فقدان الوزن؛ وذلك لاحتوائه على مستويات مرتفعة من مضادات الأكسدة، التي تساعد على تخليص الجسم من السموم التي تعيق حرق الدهون.

فوائد تناول الكمون والليمون للكبد والكلية

تتمتع فوائد الكمون والليمون في تخليص الكبد من السموم المتراكمة، وتخسيس الوزن الذي هو أمر ضروري لصحة أعضاء الجسم بشكل عام، بما فيها الكبد.



سمير النشمي

الإنتحار خيانة للأمانة ..

قد يبدو عنوان هذا الموضوع غريباً بعض الشيء على البعض ممن يتابع قضايا الانتحار ، معاً أسباب الانتحار غدت معروفة لدى معظم الناس وخاصة علماء النفس وعلماء النفس ويعطونه أسباباً عديدة لا أريد الخوض فيها ولكن بالمجمل فإن كل هذه الأسباب تنحصر في حالة اليأس الشديد من عدم تحقيق ما كان يريده المنتحر .. لذلك فإن أية حالة انتحار ومهما كان سببها نجد كل الصحافة وكل وسائل الاعلام يتسابقون من أجل تحقيق السبق الصحفي أو الاعلامي فالكثير من الصحف وكذلك الفضائيات خاصة يدخلون في معمعة التحليل الخبري وبيان الاسباب المؤدية للانتحار طبعاً ويتم هذا سب رؤية المحللين وصانعي الأخبار أو من خلال مشافهة المقررين من المنتحر كأن يكونوا أهله أو أصدقائه أو جيرانه ، فاستناداً إلى هؤلاء تتبين أسباب الانتحار ، وقد تكون آراء هؤلاء غير صحيحة بالمرّة أو غير دقيقة ..

ومع ذلك لا يمكن عدّ الانتحار ظاهرة ، لأن الظاهرة تعني شيوعها بين أعداد من الناس تكون ملفتة للنظر ، إذن الانتحار حالات فردية ولا يمكن احتسابها كظاهرة ، ولو سألتنا هل هذا الانتحار حالة جديدة في المجتمعات ، أو قديمة قدم التاريخ ؟ فعلى الرغم من قلة المصادر التي تتحدث عن الانتحار والمنتحرين قديماً ، ولكننا يمكن أن نتلمس جانباً من مصاديقها في الجيوش المتحاربة ، فبعض قادة الجيوش فيها قد انتحروا بسبب الإنكسارات العسكرية ، فيبادرون إلى الانتحار تخلصاً من عار الهزيمة ، ولغاية

الخمسينات من القرن الماضي لم تأخذ هذه الحالة من الصدى الاعلامي والصحفي ما أخذته هذه الأيام ، والسبب في ذلك كثرة وسائل الإعلام ، والكل يبحث عن الخبر المثير

للترويج لقناته أو صحيفته ، وكذلك وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دوراً بارزاً في هذا الاتجاه .. أما الأسباب فالبعض يقول اجتماعي ، وآخرون يقولون اقتصادي ، وطرف ثالث يقول نفسي ، إلى غير ذلك من الآراء ، وأياً كان السبب فإن حالة الانتحار واقعة فعلاً

في الكثير من المجتمعات ، والسبب الرئيس لحدوث الانتحار هو شخص المنتحر ذاته بسبب خيالاته وجهله في ذات الوقت ، فلو عرف هذا المنتحر أنه باقداً على الانتحار لن يحل المشكلة ، بل يزيدها تعقيداً ولهيباً للغموض الذي يحيط به نفسه ، وانتحاره هذا سيساعد الكثير من اليائسين أن يأخذ نفس الخطوة لإنهاء حياتهم ..

ولو عدنا إلى العنوان (الإنتحار خيانة للأمانة) لوجدنا أن المنتحر يرتكب جرمين في آن واحد ، الأول هو أنه ينهي حياته بهذه الطريقة البشعة والتي لا يستحق عليها الثناء أبداً ، بل ولا يستحق التعزية والترحم لأنه تصرف فيما لا يملك ، والأمر الثاني هو الخيانة في عدم المحافظة على الأمانة التي أئتمن عليها الله تبارك وتعالى ، وهي النفس ، فنفس كل إنسان من بني آدم ليست ملكاً له حتى يتصرف بها كيفما شاء ، بل هي أمانة أودعها الله تعالى عنده لفترة محددة من عمره ، فعليه المحافظة عليها ، وقد وصفها الله تعالى بقوله (

ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها) إذن من أجل أن تبقى على التقوى عليه أن يجنبها كل ما يسيء إليها ، وحتى تبقى هذه النفس ناصعة البياض من كل دنس يلوثها ، فعليه أن لا يعرضها إلى أمور فوق طاقتها ، ولو سألتنا كيف نقضي على حالة الانتحار ، فمن أولى الأمور التي علينا تحقيقها ، هو أن نحافظ

على التقوى المغروسة فيها ، فالفجور والتقوى هما الميزان الذي على الانسان أن يتحكم به ، ومن أجل أن تبقى كفة التقوى هي الراجحة ، فهذا يعني أن الملتزمين بالطاعة لأوامر الله تعالى لن ينتحروا أبداً ، ولو أمابتهم المصائب والمشاكل فهم

سيأخذون من الصبر وسيلة يلجئون إليها حتى تنكشف عنهم هذه المصائب والمشاكل لإيمانهم بأن الصبر هو أمر آخر ، فإله تعالى يقول (إن الله مع الصابرين) وليس ضدهم ، فالمنتحرون ليسوا مؤمنين تمام الإيمان ، ويجهلون أوامر الله ، وملتزمون بالدنيا وزخارفها ، ويغلب عليهم الهوى واتباع النفس وشهواتها .. ولذلك هم بهذا الانتحار يكونون قد خانوا الأمانة باصرار ، وعمدوا إلى التصرف بها بما لم يسمح به مالك (الأمانة) وهي النفس ، والنفس يشبها أحد الشعراء بالطفل أي بإمكاننا أن نربيه بالطريقة التي نريدها ، يقول الشاعر ..

والنفس كالطفل إن تتركه يشبُّ ** على حب الرضاع وإن تطفمه بنفطم
والمنتحر لا يعدُّ من أهل العقل ، ولا يعدُّ من أهل الصبر ، بل لا يعدُّ من أهل الإيمان وهو فوق ذلك قد أجرم بحق الحياة التي منحها له خالقه ، وأحدث الفوضى في حياة المجتمع وأصبح مثلاً يقتدي به من هم على شاكلته لذا وجب الرجوع إلى خالق الحياة

والمناخ للنفس لهذا الإنسان ، كي يعيش فيها ، ومن خلالها المدة المحددة له في هذه الحياة !..

أفكار ديكور تساعدك على تنسيق زاوية للعمل من منزلك





تتبيلة دجاج بطعم رهيب



نحضر دجاج كاملة نضع عليها ملح وبدون تقطيع ونتبلها بتبيلة هي (عصرة ليمون اثنين - نصف ملعقة كوب ليمون دوزي - رشة كزبرة ناشفة - اربع فصوص ثوم مهروسة - رشة فلفل اسود - ملعقتين كبار دبس الرمان - رشة ملح - ربع كوب زيت) . نضع داخلها قطعة بصل صغيرة ونقفل داخلها بعود اسنان ونضعها في الكيس ، ثم نقطع اثنين بطاطا الى اربع نصاص ونضعهم مع الدجاجة في الكيس .

وتوضع في الفرن الحامي ساعة ونصف وبعدها نخرجها ونرفع الكيس من فوق ونتركها تتحمر لمدة ربع ساعة والف عافية..
لاتنسوا ذكر والدي بالدعاء والرحمة



كاريكاتير

مجلة صوتها

إبراج صوتها الشهرية



الحمل يطلب منك شهر يوليو رعاية أحلامك وعواطفك، عزيزتي برج الحمل، حيث توصل الشمس رحلتها عبر برج السرطان ومنزلك الشمسي الرابع.



الثور يوفر لك شهر يوليو فرصاً لتكوين صداقات جديدة وإطعام جانبك الفضولي، عزيزتي برج الثور، حيث تنتقل الشمس عبر برج السرطان ومنزلك الشمسي الثالث.



الجوزاء ستشعرين بالسخاء هذا الشهر، لأن موسم السرطان ينشط منزلك الثاني الشمسي، ويلهمك لإظهار الحب من خلال عالم المواد.



السرطان هذا الشهر يجلب لك العديد من النعم، عزيزتي السرطان، حيث توصل الشمس رحلتها من خلال برجك، ما يزيد من شعبيتك ومستوى طاقتك وشعورك بالذات.



الاسد ستشعرين بالأشياء بعمق أكثر من المعتاد هذا الشهر، أيتها الأسد، حيث توصل الشمس رحلتها عبر السرطان الحساس، لتنشيط قطاع الرسم البياني الخاص بك الذي يحكم.



العذراء يمكن أن تتشكل الروابط العاطفية بسرعة بالنسبة إليك هذا الشهر، عزيزتي العذراء، حيث تضيء شمس السرطان منزلك الحادي عشر الشمسي.



الميزان ستتعلمين بعض الدروس عن الحدود العاطفية هذا الشهر، عزيزتي الميزان، حيث توصل الشمس رحلتها عبر السرطان ومنزلك الشمسي العاشر.



العقرب عندما تضيء الشمس منزلك التاسع الشمسي، هو أحد أكثر الأوقات الروحية في السنة بالنسبة إليك، سيفتحك هذا المناخ الكوني على الرسائل من وراء الحجاب، خاصةً.



القوس يمكنك أن تجدي نفسك في ساحة المعاملات هذا الشهر، حيث تضيء شمس السرطان منزلك الثامن الشمسي.



الجدي يُعد موسم السرطان من أكثر أوقات السنة رومانسية بالنسبة إليك، حيث تشق الشمس طريقها عبر قطاعك الذي يحكم أمور القلب.



الدلو ستكونين في مزاج حنون ورعاية هذا الشهر، عزيزتي برج الدلو، حيث تضيء شمس السرطان قطاعك الذي يحكم الخدمة.



الحوت ستكونين في حالة مزاجية أكثر انفتاحاً حيث تنتقل الشمس السرطانية عبر منزلك الشمسي الخامس هذا الشهر. هذا الموضوع اللامع يضيء ناراً داخلك حيث يدفعك الكون



فايزة محمود أفضل حارسة مرمى في بطولة اتحاد غرب اسيا

حصلت لاعبة نبط الشمال العراقي فايزة محمود على جائزة أفضل حارسة مرمى في بطولة اتحاد غرب اسيا لأندية السيدات - الأردن ٢٠٢٢



ألكسندرا بوب تقلب الموازين ببطولة أوروبا للسيدات

على الرغم من الإصابة التي تعافت منها للتو، خطت قائدة المنتخب الألماني، ألكسندرا بوب، أو «ألكس» كما تلقب، الأضواء وسطع نجمها خلال بطولة أوروبا لكرة القدم للسيدات في نسختها الحالية. إذ تمكنت المهاجمة الألمانية من التسجيل في كل مباراة حتى الآن وهو رقم قياسي في البطولة.





98.12 تريليون دينار حجم الودائع خلال العام 2021

الأرقام: تريليون دينار

