

مجلة

صوتها

العدد (50)
أيار (2023)

مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع

SAWTUHA

..وزيرة الهجرة

الحكومة مهتمة بعودة
النازحين الى قضاء سنجار

نبراس المعموري..

تشارك في مؤتمر العلوم السياسية
في الجامعة المستنصرية
ببحث عن التنوع والهوية العراقية

نور الجواهري

استقلالية وحرية
المرأة مرهونة
بتمكينها اقتصاديا

لجنة المرأة النيابية تستضيف
مسؤولات أقسام
تمكين المرأة في وزارات الدولة

ظاهرة أفة التسول
تنتشر في الشوارع
العراقية

شذى حسون واغنية
"حلم عمري"
باللهجة المصرية

مروة الخيلاني تفوز
بالمركز الاول في بطولة
غرب اسيا للألعاب القوى



صوتها



مجلة شهرية تعنى
بالمرأة والسياسة والمجتمع

رئيسة التحرير
الدكتورة نبراس المعموري

مديرة التحرير
رشا صباح

هيئة التحرير
انتخاب القيسي
رند منتصر العيداني
اصيل نصير

التصوير الفوتوغرافي
انس احمد

احمد عبدالرزاق

ادارة الموقع الالكتروني
انس احمد - علي العزاوي

تصميم المجلة
علي العزاوي

المجلة مسجلة لدى دار الكتب والوثائق
رقم اليداع : 2303



صورة الغلاف



اللجنة العليا لجائزة نساء
الدراما الرمضانية تعقد
اجتماعها الثاني

ص2



قريب منك
.. حزام يوسف

ص 22



تصاميم فاخرة لتبرز
جمالكِ وأوثقكِ
من مصممة الازياء
العالمية رنا سمعان

ص28



جريمة
الابتزاز الإلكتروني و
مخاطره
على المجتمع

ص37



حلاوة الزردة
بعضير الشمندر

ص39

تواصل معنا

WWW.SAW-TUHA.COM

 Sawtuhamagazine

 Facebook.com/soutuha

 07818811592

البريد الالكتروني

Soutuhamagazine@gmail.com

الابتزاز العاطفي !

اصابتنى نوبة استغراب طويلة عندما قامت ابنتي الصغيرة بشراء كتاب حمل عنوان (الابتزاز العاطفي)!!

قد يبدو الاستغراب نابع من استغفامي حول اسباب اختيار ابنتي لهذا النوع من الكتب، او بالأحرى الشعور بالغيرة كون ابنتي سبقتني في اقتناء ذلك الكتاب، خاصة ان عنوانه شكل بالنسبة لي ردة فعل جعلتني أقرر كتابة مقال بهذا الصدد. قرأت الكتاب الذي تلون غلافه بالبرتقالي المحمر، وجدت فيه اجابات لأسئلة كانت تستفهم خزانة دماغي مسبقا ولم اجد لها جوابا الا عندما تصفحت اوراقه، ووضعت رصاص قللمي تحت بعض مفرداته.

لكل منا حكايات ومواقف نابغة من بيئته وطريقة تنشئته ونوعية المحيطين به، لتشكل بالمجمل مفاتيح لآبواب الابتزاز العاطفي والتي جعلت مؤلفة الكتاب (سوزان فوروارد) تعرفه بأنه «اسلوب الخوف والالزام يستخدمه البعض في حياتك لغرض الشعور بالذنب والتلاعب بك»

حلبة ذلك الابتزاز غالبا ما تكون بين شخصين تجمع بينهما علاقة شخصية قوية، أو علاقة حميمية (الأم والأبنة، الزوج والزوجة، والشقيقتين أو الشقيقين، والأصدقاء المقربين)، ويحدث خلالها استخدام منظومة من التهديدات وأنواع مختلفة من العقاب يوقعها شخص ما على الآخر في محاولة للسيطرة على سلوكه.

فلماذا يلجأ البعض الى الابتزاز العاطفي ؟

ان الذين يمارسون الابتزاز يدركون في قرارة أنفسهم أن ما يطلبونه ليس من حقهم، لذا يلجأون الى الاحتيال لتحقيق أغراضهم. ويزيد الابتزاز العاطفي في العائلات والمجتمعات التي تتحكم المشاعر العاطفية في سلوكيات أبنائها، فيستغل الطرف المبتز للطرف الآخر ويستنزفه ماديا أو معنويا حتى يتمكن من ان يبقيه تحت السيطرة مستغلا في ذلك حظوته عنده، ويخلق لديه شعورا بالذنب على خطأ لم يرتكبه فلا يكون مرتاحا ويمكن أن يتأثر نفسيا بسبب الضغط الكبير عليه.

ضحيا الأبتزاز العاطفي يلعبون دورا في ذلك إذ يبدون تعاطفا مبالغ فيه اتجاه من يبتزهم ويستجيبون له لشعورهم بالذنب لذلك يلعبون دور المنقذ ودور الراعي بشكل مبالغ فيه فيغرون المبتز بمواصلة سلوكه الابتزازي ومع الاسف كثير من العلاقات انتهت حين يكتشف الضحية أنه تعرض لخداع كبير باسم الحب أو الصداقة أو القرابة أو الشفقة! لقد فسر الكتاب مواقف عدة تعرضت لها دون ان ادرك اني ابتز عاطفيا، وجعلني استفهم هل المشكلة في من يمارس الابتزاز ام في ضحية الابتزاز؟ وحسب ما جاء في الكتاب فإن الاثنان يحتاجان للعلاج فمن يمارس الابتزاز تعلم منذ طفولته أن يحصل على ما يريد بهذه الطرق وتعود أن المحيطين به الذين اوصلوا له فكرة قد تكون مغلوطة بسبب سلوك معين لهم بانهم لا يحبونه إلا بشروط ومن خلال استراتيجيات معقدة ولذلك يحتاج لتبصيره بما يحدث ووقف تعزيز سلوك الابتزاز عنده ومنحه ما يحتاج من المشاعر بشكل ناضج وليس تحت تأثير الابتزاز ومراعاة احتياجه للأمان والحب غير المشروط.

ومن جانب آخر يحتاج الضحية للتدريب على اكتشاف ورصد وسائل الابتزاز العاطفي واستراتيجياته وأشكاله وأن يفهم التركيبة النفسية للمبتز عاطفيا وأن يتحكم في مشاعره فلا تستنزف أو تستدرج تحت تأثير مشاعر الذنب أو الخوف التي يزرعها فيه المبتز. في النهاية المبتز والضحية كانا قارسا تلك السطور، ولا اخفيكم سرا اني كنت استذكر ما تفعله بي ابنتي حتى احقق لها ما تريد، وانا اعيش نشوة البطولة التي حققت لأبنتها ما تريده دون ان أدرك اني بذات الوقت ضحية حيي لها وهي تمارس دور آخر العنقود! لذلك احذروا الابتزاز العاطفي ..



الدكتورة نبراس المعموري



Nbras_almamory



Nibras_almamory

مُنْتَدَى الاعلاميات العراقيات

اللجنة العليا

لجائزة نساء الدراما الرمضانية تعقد اجتماعها الثاني

عقد منتدى الاعلاميات العراقيات في مقره الرسمي، الاجتماع الثاني للجنة العليا لجائزة نساء الدراما الرمضانية وذلك لغرض تقييم صورة المرأة في الدراما العراقية ومنح جائزة إنانا دورة (أزادهي صاموئيل) لافضل اداء فني نسوي .

يذكر ان اللجنة تم تشكيلها بالتعاون مع نقابة الفنانين العراقيين تضم في عضويتها كلا من دكتور علي حنون والاساتذة مهدي عباس و رجا كاظم و عمار جمال بالاضافة الى الدكتورة نبراس المعموري .

ويأتي الاجتماع ضمن مشروع منتدى الاعلاميات في تعزيز مشاركة المرأة من خلال اعلام بناء ورمين وبالتعاون مع هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق وبدعم من صندوق المرأة للسلام والعمل الانساني.



نبراس المعموري تشارك في مؤتمر العلوم السياسية في الجامعة المستنصرية ببحث عن التنوع والهوية العراقية

شاركت المعموري في اليوم الثاني للمؤتمر العلمي الذي نظّمته كلية العلوم السياسية في الجامعة
المستنصرية بشأن مستقبل ادارة التنوع في العراق
حيث قدمت ورقة بحثية بعنوان (الهوية العراقية بين التنوع ورهانات الوحدة الوطنية) والتي ستُنشر لاحقا
في مجلة الكلية ..



الأمانة العامة تطوير مدينة أور الأثرية سيحاكي الحضارة السومرية

أوضحت الأمانة العامة لمجلس الوزراء، بالأرقام تفاصيل خطة تطوير مدينة أور الأثرية، فيما أشارت إلى أنها ستحاكي الحضارة السومرية وتستقطب السائحين من جميع دول العالم.

وقال المتحدث باسم الأمانة العامة حيدر مجيد : إنه « نظراً لأهمية التاريخية لمدينة أور الأثرية، ومن أجل تطويرها وجعلها قبلة للسائحين من جميع دول العالم، تولدت الرؤية الحكومية لتطويرها، وأخذت الأمانة العامة لمجلس الوزراء على عاتقها الإشراف على هذا الصرح الكبير، وبعد جهد استثنائي وضعت التصاميم الأساسية للمدينة السياحية وتم تحديد المساحة المخصصة للمشروع».



لجنة المرأة النيابية تستضيف مسؤولات اقسام تمكين المرأة في وزارات الدولة

استضافت لجنة المرأة والأسرة والطفولة النيابية برئاسة النائب دنيا عبد الجبار الشمري رئيسة اللجنة وبحضور عضواتها مسؤولات اقسام تمكين المرأة في كافة وزارات الدولة الاتحادية .

واثنت الشمري على الدور المهم الذي يقع على عاتقهن لتمكين نساء وزاراتهن لممارسة دورهم الفعال في تكوين الاسرة العراقية النموذجية مؤكدة على دعم اللجنة لعملهن وامكانية حل المشاكل التي تعاني منها اقسام تمكين المرأة في دوائر الوزارات الاتحادية وكيفية معالجتها ورفع مستوى العمل فيها وايضا تم التطرق الى الإستراتيجية للمرأة التي تم التصويت عليها مؤخرا ووعدت بعقد لقاء مشترك مع رئيسة دائرة تمكين المرأة في مجلس الوزراء للتباحث حولها وبيان آلية تنفيذها .



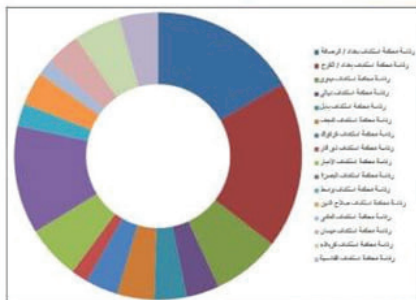
أكثر من ٢٠٠ حالة في اليوم .. العراق يسجل احصائيات مرتفعة بحالات الطلاق

كشف مجلس القضاء الأعلى إحصائية «مقلقة» بعدد حالات الطلاق خلال شهر آذار الماضي 2023.

وفي آخر إحصائية شهرية عن حالات الزواج والطلاق في العراق، بلغ عدد الزيجات الجديدة في شهر آذار الماضي أكثر من 27 ألف حالة زواج، فيما بلغ عدد حالات الطلاق 6518 حالة، حيث تصدرت العاصمة بغداد القائمة بحالات الزواج والطلاق.

انفوغراف الزواج والطلاق

شهر آذار سنة ٢٠٢٣



الطلاق

الكرخ

١٢٢٧

الرصافة

١٠٨٥

البصرة

٧٩٣

احصائية عقود الزواج وحالات الطلاق لشهر آذار / ٢٠٢٣				
اسماء وإحداثيات المحاكم للمنطق الاستثنائية	الزواج		الطلاق	
	عقد الزواج	حالات الطلاق	حالات الطلاق	حالات الطلاق
رئاسة محكمة استئناف بغداد / الرصافة	٣٠٤٥	١٣٠٦	٧٣٧	٣٤٨
رئاسة محكمة استئناف بغداد / الكرخ	٢٩٠٣	١٣٨	٧٦٧	٤٦٠
رئاسة محكمة استئناف نينوى	٢٥٩١	٢٢٤	٢٥٢	٢٣٦
رئاسة محكمة استئناف ديالى	١١٦٠	٦٧	١٦٧	٧٤
رئاسة محكمة استئناف بابل	١٥٩٣	١٠٦	٢١٢	٢٣
رئاسة محكمة استئناف النجف	١٢٠٨	٥٠	٢٧٠	٢
رئاسة محكمة استئناف كربلاء	١٠١٣	٦٥	٢٠٨	٣٢
رئاسة محكمة استئناف ذي قار	١٤١٤	١٦	١٢٢	-
رئاسة محكمة استئناف الأنبار	١٧٦٨	٧١	١٥٨	٢٣٨
رئاسة محكمة استئناف البصرة	٢٣١٨	٤٦٢	٧٢٧	٦٦
رئاسة محكمة استئناف واسط	٩١١	٤٩	١٥٣	١٤
رئاسة محكمة استئناف صلاح الدين	١١٧٣	٦٧	١٢٨	١١٥
رئاسة محكمة استئناف الموصل	٦٣٥	٨١	١١٥	٢
رئاسة محكمة استئناف ميسان	٩٢١	٥٩	٢٢٢	٢٩
رئاسة محكمة استئناف كركلاء	١٠٦١	١٢٠	٣٤٦	١
رئاسة محكمة استئناف القامشلية	٩٦٢	٧٣	٢٣٩	٤٥
المجموع	٢٤٣٧٦	٣٢٣٧	٤٨٣٣	١٦٨٥

الزواج

الرصافة

٤٣٥١

الكرخ

٣٠٤١

نينوى

٢٨١٥



وزيرة الهجرة تؤكد اهتمام الحكومة بعودة النازحين إلى قضاء سنجار

شاركت وزيرة الهجرة والمهجرين السيدة إيوان فائق جابرو ، بـ جلسة حوارية في (منتدى العراق من أجل الاستقرار والازدهار)، وسط العاصمة بغداد، والذي يعقد برعاية رئيس مجلس الوزراء السيد محمد شياع السوداني.



وناقشت سيادتها خلال الجلسة، مشروع قانون الناجيات الإيزيديات الذي يعتزم البرلمان التصويت عليه، فضلا عن الخطط التي وضعتها الوزارة ضمن المنهاج الوزاري من أجل عودة النازحين إلى قضاء سنجار وأبرز التحديات في هذا الملف، مؤكدة أن الوزارة تولي اهتماما خاصا لهذا الموضوع، لاسيما ما يتعلق بتقديم الخدمات للقضاء من خلال آليات الجهد الخدمي والهندسي الحكومي.

عطاء الرحمن

اول إمارة في تأريخ الموصل ، تحصل على رخصة اكااديمية قيادة الطيران المدني، من اكااديمية الطيران الملكية الاردنية، ومن المعدودات في تاريخ العراق .





رزين محمد أول عراقية تقود الطائرات الحديثة من واشنطن الى بغداد

رزين كوردية من محافظة دهوك،
وتعتبر ثاني كابتن من العنصر
النسوي بعد ٢٠٠٣ في الخطوط
الجوية العراقية.

وهي اول كابتن عراقية تقود
طيارة طراز AMAX-BV٣٧ برحلة
من واشنطن الى بغداد، وهذه
الطائرات تم تسليمها من امريكا
الى العراق.

ابنة بابل ضمن ١٠٠ امرأة تقنية يستحقن المشاهدة حول العالم

اعلن مركز الإعلام الرقمي DMC اختيار
الشابة العراقية «فاطمة حسن ياسر» ضمن
100 امرأة تقنية تستحق المشاهدة في
العالم لعام 2023 من قبل منظمة Women
Who Code Women Who Code.

لرفع مستوى النساء في مجال التكنولوجيا
والتعريف عن ابتكاراتهن، واطهار هذه
الشخصيات القيادية والي حققت التميز
والابتكار والريادة.



آفة التسول تتخرب الشوارع العراقية .. تفاقم بالأعداد وتوسع نحو منحنى خطير

في ظل الوضع الاقتصادي والأمني والتحديات التي يشهدها العراق منذ 2003 إلى اليوم، باتت «ظاهرة التسول» تشكل مصدر قلق لدى السلطات الحكومية والمواطنين، إذ بدأت تأخذ منحني خطير، تتمثل بالعصابات والابتزاز إضافة إلى مشاركة جنسيات غير عراقية في هذه «الظاهرة».

ولم تُسجل حتى الآن إحصائيات بعدد المتسولين في العراق إلا أن من المؤكد أنهم يشكلون إعددا لا يستهان بها، وحسب إحصاءات وزارة التخطيط للعام الماضي 2022 فإن نسبة العراقيين الذين يعيشون تحت خط الفقر ارتفعت بنسبة 25 بالمئة، مقارنة بعامي 2019 و2020، حيث كانت النسبة لا تتجاوز 20 بالمئة.

وفي الأسبوع الأخير من آذار الماضي، أعلن مجلس القضاء الأعلى، إطلاق حملة لملاحقة المتسولين والمتاجرين بالبشر في العراق فيما شدد في وثيقة أطلعت عليها السومرية نيوز على «ضرورة» إنهاء ظاهرة التسول وما تشكله تلك الظاهرة من خطر على أمن المجتمع».

بالمقابل، حددت وزارة الداخلية، ثلاثة عوامل للقضاء على ظاهرة التسول في العراق فيما أكدت وجود عمليات ابتزاز من قبل متسولين لمواطنين.

وقال الناطق باسم الوزارة، اللواء خالد المحنا إن «ظاهرة التسول من المشاكل الواسعة في البلاد على اعتبارها مرتبطة بعدة جهات، ولا تقتصر على جهة واحدة»، مبينا أن «وزارة الداخلية لا تتحمل مسؤولية حل هذه الأزمة بمفردها».

وأوضح أن «الجزء الذي يتعلق بوزارة الداخلية يكمن بتنظيم حملات شبه يومية من خلال مسك المتسولين واحالتهم إلى القضاء»، لافتا إلى أن «العديد من هؤلاء المتسولين هم ممن يعيشون تحت خط الفقر، لذلك فإنهم يضطرون للتسول لتأمين احتياجاتهم الأساسية اليومية، لعدم وجود مصدر رزق لهم؛ لذلك حتى وان اتخذت اجراءات قانونية بحقهم فإنهم يعودون إلى ممارسة هذه القضية بسبب عدم وجود حل بديل».

وأشار إلى أن «أغلب الأشخاص المتواجدين في الشوارع تم القبض عليهم لمرات عديدة من قبل دوريات الشرطة»، مبينا أن «حل مشكلة التسول يتعلق بعدة جهات ومنها وزارة العمل والشؤون الاجتماعية من خلال شمول أكبر عدد من الذين يعيشون تحت خط الفقر بالحماية الاجتماعية، وتوفير بنى تحتية لايواء المشردين، وجانب آخر يتعلق بوزارة التربية من خلال التشديد في قضية التهرب من المدارس، وجزء يتعلق بالمواطن من خلال عدم تشجيعهم ومنحهم أموال أو الرضوخ لابتزازهم، والتعامل في الوقت ذاته مع مناديق موثوقة وجمعيات أو منظمات انسانية لاعطاء المستحقين الشرعية للمستحقين».

وشدد المحنا على «ضرورة توفير تلك العوامل مجتمعة لحل ظاهرة التسول»، لافتاً إلى أن «المتسولين أصبحوا يمارسون عمليات ابتزاز للمواطن وفي بعض الأحيان يتجاوزون على المواطنين، إضافة إلى اختلاف وسائلهم في التسول ومنها (التسول الإلكتروني) من خلال ابعاث رسائل يطلبون فيها المساعدة ويشرحون اوضاع معينة بشكل يومي». وأوضح المتحدث باسم الداخلية، أن «الوزارة تتعامل مع تسول الأطفال بشكل قانوني، وهناك مديرية متخصصة بهذه الظاهرة وهي مديرية شرطة الاحداث والتي تتعامل مع الاحداث دون 18 سنة»، لافتاً إلى أن «المديرية تقوم بإحالتهم ويبقى ملفهم رهن القضاء».

وتابع، أن «المفارز الأمنية تعتقل بين الحين والآخر مئات المتسولين الذين يحملون جنسيات أجنبية، وتم استبعادهم لمخالفتهم قوانين وشروط الإقامة».

*ظاهرة خطيرة

من جهته، دعا مدير مركز متخصص بحقوق الانسان، إلى وضع استراتيجية وطنية لمعالجة ظاهرة التسول «الخطيرة» في ظل وجود 4 ملايين عاطل عن العمل، فيما بيّن أن هذه الظاهرة لها أبعاد سياسية واقتصادية واجتماعية، ومن الممكن استخدامها من قبل استخبارات دولية لتدمير صورة المجتمع.

وحذر مدير المركز الاستراتيجي لحقوق الانسان في العراق حازم الرديني في بيان ورد لـ السومرية نيوز، من «تنامي ظاهرة التسول في ظل وجود 4 ملايين عاطل عن العمل وارتفاع أسعار المواد الغذائية».

وعد الرديني أن «هذه الظاهرة نتاج طبيعي للفقر والبطالة والتوزيع غير المتكافئ للثروة واتخاذ القرارات الاقتصادية الفوضوية»، مشيراً إلى أن «هذه الظاهرة تفاقمت على الرغم من المسألة الصارمة السائدة في العراق والقوانين التي تجرم التسول، إلا أن جيوش المتسولين من العراقيين والأجانب من باكستان أو الهند أو بنغلادش تتزايد يوماً بعد يوم». وأضاف الرديني أن «هذه الظاهرة منتشرة في الأسواق وبالقرب من العيادات الطبية وعند مفترق الطرق ومداخل المدن ودور العبادة مما يجعل أسراً بأكملها يمارسون التسول بذرائع مختلفة لإثارة تعاطف المواطنين».

وتابع مسؤول المركز الاستراتيجي أن «ظاهرة التسول لها أبعاد سياسية واقتصادية واجتماعية، بعد أن أظهرت أبعاداً أخرى مثل الاتجار بالبشر والمخدرات، ومن الممكن استخدامها من قبل استخبارات دولية لتدمير صورة المجتمع، إذ لم تعد هذه الظاهرة حكراً على العراقيين بل شملت الأجانب الوافدين».

وأوضح مدير المركز الاستراتيجي لحقوق الانسان في العراق أن «البعض استغل النساء دون السن القانوني والأطفال الرضع في هذه الظاهرة من قبل عصابات، مما يتطلب وضع استراتيجية وطنية لعلاج الظاهرة الخطيرة كون الحملات الأمنية وحجزهم لعدد من الأيام لم تساهم في القضاء على هذه الظاهرة».

ودعا الرديني إلى «ضرورة تفعيل دور الإيواء للمتسولين لما لها من أهمية كبيرة لإعادة تأهيلهم وتدريبهم للعمل كما لا بد من تظافر الجهود الحكومية والقطاع الخاص لحل مشكلة البطالة ودعم المشاريع الخاصة التي توفر وظائف للشباب العاطلين عن العمل، فالقضاء على التسول لابد أن يكون عبر تحسين الوضع الاقتصادي العام».

*هل يعتبر جريمة؟

بحوره، قال الباحث بالشأن القانوني علي التميمي إن «التسول من الأمراض الاجتماعية، والمتسول هو الشخص الذي يطلب من الناس المال باستخدام طرق شتى من الحيل وذلك عن طريق البكاء والتظاهر بفقدان المال ويدعى حاجته إلى المساعدة واصطناع الأمراض والعاهات واستخدام الأطفال حديثي الولادة واستئجار الأطفال لاستخدامهم كوسيلة واستغلال الأماكن المزدحمة كالأسواق ودور العبادة وادعاء الإصابة بالمرض والحاجة إلى العلاج وادعاء المتسول إصابته بالخلل العقلي والتلفظ بعبارات غير مفهومة لكسب شفقة الناس والحصول على الأموال».

ويضيف التميمي، أن «المشرع العراقي عاقب على جريمة التسول بوصفها من الجرائم الاجتماعية في قانون العقوبات العراقي رقم 111 لسنة 1969 المعدل حيث نصت المادة 1/390 بان (يعاقب بالحبس مدة لا تزيد عن شهر كل شخص أتم الثامنة عشرة من عمره وكان له مورد مشروع يتعيش منه او كان يستطيع بعمله الحصول على هذا المورد وجد متسولاً في الطريق العام او في المحلات العامة أو دخل بدون إذن منزلاً أو محلاً ملحاً لغرض التسول وتكون العقوبة الحبس مدة لا تزيد على ثلاثة أشهر اذا تصنع المتسول الإصابة بجرح أو عاهة أو ألح في الاستجداء)».

وتابع: «أما بالنسبة للمتسول الذي لم يتم الثامنة عشرة من عمره فقد نصت الفقرة الثانية من المادة نفسها على: (إذا كان مرتكب هذه الأفعال لم يتم الثامنة عشرة من عمره تطبق بشأنه احكام مسؤولية الأحداث في حالة ارتكاب مخالفة ويجوز للمحكمة بدلاً من الحكم على المتسول بالعقوبة المنصوص عليها في المادة السابقة أن تأمر بإيداعه مدة لا تزيد على سنة دارةً للتشغيل إن كان قادراً على العمل أو بإيداعه ملجأً أو داراً للعجزة أو مؤسسة خيرية معترف بها إذا كان عاجزاً عن العمل وإن المشرع العراقي قد تعامل مع هذه الجريمة بصورة إنسانية وكان الهدف من العقوبة هو وقائي وإصلاحي».

وأكمل: «كما أن المشرع العراقي في قانون رعاية الأحداث رقم (76) لسنة 1983 نص على ظاهرة التشرد حيث نصت المادة 24 منه على (يعتبر الصغير أو الحدث مشرداً اذا وجد متسولاً في الأماكن العامة أو تصنع الإصابة بجروح أو عاهات أو استعمل الغش كوسيلة لكسب عطف الجمهور بهدف التسول) إلا أن هذه الجريمة أشرت زيادة في معدلات ارتكابها وتطورت أساليب المتسولين وذلك عن طريق مجاميع اعتبرت هذه الجريمة تجارة مربحة عن طريق مجاميع تمارس هذه الجريمة وفي مناطق تختارها واتخاذها مهنة واستغلالها لتحقيق مكاسب شخصية ولا بد من إعادة النظر في عقوبة هذه الجريمة الخطيرة وتفعيل تطبيق قانون رعاية الأحداث رقم 76 لسنة 1983 بحق الأحداث المشردين وتفعيل الدور الخاصة برعاية المسنين وأن تكون الإجراءات القانونية رادعة بحق هذا المرض الخطير وهذه الظاهرة السلبية وإعادة النظر في احكام المادتين 390 و391 من قانون العقوبات العراقي».



يوكسل مصطفى كمال

(القائد مرشد لفريقه)

بنى الإسلام نظاماً متكاملًا لا يطغى فيه جانب على جانب آخر ونظم علاقات الأفراد على أسس وقوانين وتعليمات واضحة حيث تم تحديد واجبات وحقوق كل فرد، ولكي تضمن أداء تلك الواجبات والحقوق يحتاج اختيار قائد في كل مكان فالمعلم قائد تلاميذه، الأب قائد في بيته والمدير قائد في عمله، لذا القيادة لا بد منها في الحياة حتى ترتب الحياة ويقام العدل.

فالقيادة فن وذوق لا تمتلكه جميع الناس، وهي القدرة على التأثير في الناس وإطلاق طاقاتهم ليساعدهم في انجاز أهدافهم، وأيضاً القيادة هي عملية تحريك الناس نحو الهدف.

أما القائد فهو الشخص الذي لديه القدرة على توجيه الآخرين وتدريبهم لتحقيق وانجاز أهدافهم، فنراه في جميع المجالات في السياسة، المجتمع، الدين، الحملات الانتخابية وفي المؤسسات الحكومية.

لكي يكون القائد متميزاً في المجال الموجود فيه يجب أن تكون تلك القيادة متكونة من ثلاثة عناصر مهمة وهي وجود هدف ما يمكن تحريك الناس اليه، مع وجود مجموعة من الأفراد بالإضافة الى وجود شخص ملم بجميع الأساليب والقادر على التعامل مع هؤلاء الأشخاص والتعامل مع قدر ممكن من القضايا، ومن هذه الأساليب القائد يكون قدوة في التوجيه والقائد لموثوق الذي يثق بنفسه والقائد الديمقراطي الذي يستعين بالعاملين معه في اتخاذ قراراته والقائد المدرب الذي يكون أسلوب قيادته بعبارة (حاول، جرب..).

القاسم المشترك بين معظم القادة هو وجود اتباع مخلصين فهو لا يستطيع أن يقود بدون التابعين فعليه أن يلتزم بشروط معينة لكي يعمل التابعين معه بإخلاص، أما أهمية القيادة تكمن في انها حلقة الوصل في القوة في القائد لتوجيه الطاقات بأسلوب متناسق، وتدعيم السلوك الايجابي والتقليل من السلبيات والسيطرة على مشكلات العمل مع إيجاد الحلول اللازمة وأيضاً وضع إستراتيجية لتحريك التابعين نحو هدف معين لمواكبة المتغيرات المحيطة وتوظيفها لخدمة فريقه، أما تدريب العاملين مع القائد ورعايتهم وتنمية قابليتهم تأتي في مقدمة أهمية القيادة.

لا ننسى هنا يجب أن نذكر بان للقائد دوران مهمان فالدور الأول التوجيه بإعطاء أتباعه تعليمات مفصلة لتأدية أعمالهم وفي هذه الحالة يكون دور الإتياع هو الإنصات والتنفيذ، أما الدور الثاني للقائد فهو التشجيع أي تحفيز أتباعه لأداء أعمالهم بأنفسهم مع وضع ثقتهم بأنفسهم وإعطائهم صلاحية المشاركة في اتخاذ القرار فيجب ترك التابعين حل المشاكل ولكنها تصبح من مسؤوليته إذا تأزمت.

هناك نماذج من القادة العظماء فهم شمس في سماء الإنسانية ومنارات في بحار الظلمات نجعلهم قدوات تنير الطريق لنا، من هذه النماذج (عائشة بنت أبي بكر رضي الله عنهما) فهي نموذج للمرأة لنعلم جميعاً أن المرأة ليست للطبخ والتنظيف، فهي من أبرز النساء في التاريخ الإسلامي فمجال تميزها القوة العلمية، والقائد (أسامة بن زيد رضي الله عنه) حيث كان من الشباب المتميزين بالشخصية القيادية الشبابية وعلامة بارزة للشباب الحيارى، والقائد (عمر بن عبد العزيز) فمجال تميزه الإصلاح والعدل حيث كان متأثراً بجده عمر الفاروق في تحمل المسؤولية.

(ان الحصول على لاعبين جيدين هو أمر في غاية السهولة، إلا أن الجزء الصعب يتمثل في جعلهم يلعبون سوياً) من أقوال لاعب بيسبول والمدير (كيسي ستنجل).

كورنيش أبو نؤاس بحلته الجديدة



النجمة الاء حسين تتألق في مسلسل «الخوات»

تجسد المسلسل واقع العنف الاسري بطولة الفنانة الاء حسين والفنان مرتضى حنيص ، من اخراج امجد زنگنة





اغنية «ها خوية»

« للفنانة رحمة رياض
تحتل المرتبة الاولى على
المحتوى الرائج في
اليوتيوب

شذى حسون تعود لهجة المصرية بأغنية (حلم عمري)

طرحت الفنانة العراقية شذى حسون أحدث أعمالها الغنائية المصورة بعنوان "حلم عمري" على موقع الفيديوهاات العالمي يوتيوب.

عادت شذى حسون بأغنية "حلم عمري" لهجة المصرية بعد غياب سنوات، مقدمة عملاً غنائياً من اللون الرومنسي السريع



محمود التركي يتصدر الترنند بأغنية «عاشق مجنون»

تجاوزت اغنية عاشق مجنون حاجز 20 مليون مشاهدة في أسبوعين وترند الاول منذ صدورها في اكثر من دولة عربية ودول أوروبا .

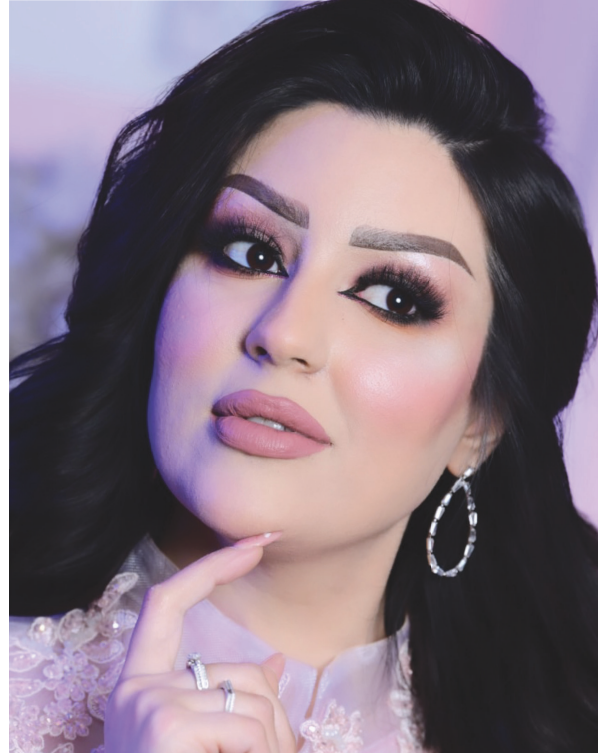


نور الجواهري..

استقلالية وحرية المرأة مرهونة بتمكينها اقتصادياً

صغيرة بالسن لكنها ينبوع عطاء مستمر واكبت زمن الحداثة والإعلام الجديد أولى مراحل مشوارها الإعلامي كانت عبر قناة زاكروس، وبعدها انتقلت إلى قناة سامراء ثم قناة دجلة وحالياً هي مقدمة برامج في قناة هنا بغداد.

قدمت العديد من البرامج وال فقرات المتنوعة، وخاضت تجارب جديدة وناجحة في مجال الأزياء والتمثيل والإعلانات، كما كان لها دور بارز على الساحة الإنسانية فقد قامت بأعمال خيرية زيارات متكررة لدار المسنين ودار الأيتام واقامة وتنظيم حفلات خيرية يعود ريعها لمصابي الامراض السرطانية .
لمجلة صوتها حوار مهم وجميل مع الاعلامية نور سمير الجواهري



حاورتها : انتخاب القيسي

من أخذ بيد نور لتدخل عالم الاضواء وكان له الفضل بذلك؟

اكيد لقناة زاكروس كونها اول مؤسسة اعلامية اعمل بها وادارة القناة منحني اكثر من فرصة للظهور التلفزيوني اضافة الى مشاركاتي في العديد من المحافل والمهرجانات الاعلامية والفنية لكن كداعم وسند ، وصاحب فضل بكل خطواتي هو زوجي .

تجربة العمل مع الفنان مصطفى الربيعي هل تجدونها قد نجحت وهل ستكون لك تجارب أخرى في هذا المضمار؟

تجربتي مع الفنان مصطفى الربيعي نجحت واخذت صدى كبير جداً وشجعتني على دخولي لمجال التمثيل

ولا اعتقد حالياً سيكون لي اي مشاركة بأي كليب ثاني مع اي فنان .

دخلت مجال التمثيل بمشاهد متعددة في عدة مسلسلات هل تجدينه من صالحك ام العكس؟
تجربة التمثيل جعلتني أجد نفسي في الطريق الصحيح لتحقيق الهدف والتنوع هو بنظري اساس النجاح

اي فصل من السنة تجدينه يشبهك بكل تفاصيلك ؟

اكتفي بفصل الشتاء! فقط دون شرح

لنتكلم عن نور سمير من هي غير ما نعرفه عنها؟

انا امرأة طموحة و ربة بيت و طبخة ماهرة وكذلك ام ناجحة في التربية والتدريس والاهتمام بالأولاد ، معروف عني الطيبة والتسامح ، لكنني بذات الوقت عصبية .

لديك الكثير من المحطات اي من تلك المحطات
تركت بصمة لا تنسى ؟

كل محطات حياتي مهمه وجميلة ولم اندم
على اي محطة مرت بحياتي وكانت بمثابة
درس يضاف الى خبرتي ومعرفتي .

هل تم تحقيق أحلامك ام هناك مشاريع
مستقبلية قد تكون غير ما بدأت به؟

هناك مشاريع شخصية قيد الانشاء ومازالت
ساعية لتحقيق كل اهدافي في مجال عملي
وطموحي في التقديم والتمثيل.

برأيك ما هي الإنجازات التي تحققت للمرأة
الاعلامية في ظل خيمة منتدى الاعلاميات
العراقيات ؟

يبقى منتدى الاعلاميات المؤسسة الوحيدة
الداعمة والساندة لمسيرة المرأة الاعلامية
و التي توثق وترصد ما تتعرض له النساء
العاملات في المجال الاعلامي وابعثوا
هذا يشكل مصدر قوة لنا.



هل هناك هواية تمارسها لا يعرفها
جمهورك ؟

احب الرسم وانا ماهرة باستخدام الفحم
لكنها تبقى هواية لا تصل الى الاحترافية

هل أنت مع حرية المرأة واستقلالها اقتصادياً
وسياسياً؟

حرية المرأة واستقلاليتها اقتصاديا وسياسيا
مرهونة بالتمكين الاقتصادي وتوفير الفرص
العادلة دون تمييز على اساس الجنس او
المصالح والعلاقات.

كلمة أخيرة..

اشكر جميع الكادر العامل بمجلة صوتها
واخص بالشكر الدكتورة نبراس المعموري
على استضافتي في المجلة متمنية
لجميع داوم النجاح والموفقية في
عملهم.



الدار العراقية للآزياء.. مسك الختام لمهرجان بابل لثقافات والفنون العالمية

بحضور ممثل رئيس الوزراء الدكتور عارف الساعدي، اختتم مهرجان بابل الدولي للثقافات والفنون 10 فعاليات بمشاركة فاعلة للدار بالاضافة الى فرق موسيقية دولية ومحلية، حيث استمر المهرجان ثمانية ايام في مدينة بابل الاثرية.

قدمت الدار من الق الحضارة الرافدينية عرض ازياء مثل الحقب التاريخية التي مرت بالعراق، اثار اعجاب الحضور وانبهارهم بدقة تفاصيل الازياء وروعة اداء العارضين.

في الختام تم تكريم السيدة عبد المجيد بدرع الابداع لمساهمة الدار في عرضها المتميز.





لارا دزيبى

تنتشر تصميّمات للزى الكوردي
على "الطراز الدزيبى"

ضمن تشكيلة تصاميمها
الموسومة
«زريا»

نشرت لارا هومر دزيبى
أول تصميم لها باسم
«الطراز الدزيبى».



قريب منك...



حذام يوسف

منذ ألف احتمال
وأنا أحبك
ظل معطر بمعناك
غيومي أبتليت بالشوق
وعلى خطاي ثورة للحب
ظلي يرافكك
يناديك
منذ أن تلذذ بعطر حرفك
تنثر فوق شفاهي
طعما للحياة
يزرعني في شمس
تهلوس بإسمك
من رذاذ المطر
تحيطني بدفئك
فهل يجدي إنتظارك؟
هل سيواصل الرقص قلبك؟
وقد أغرقتني بسمفونية
الانتظار
صوت ما زال يشدني إليك
ويقول أنا قريب منك

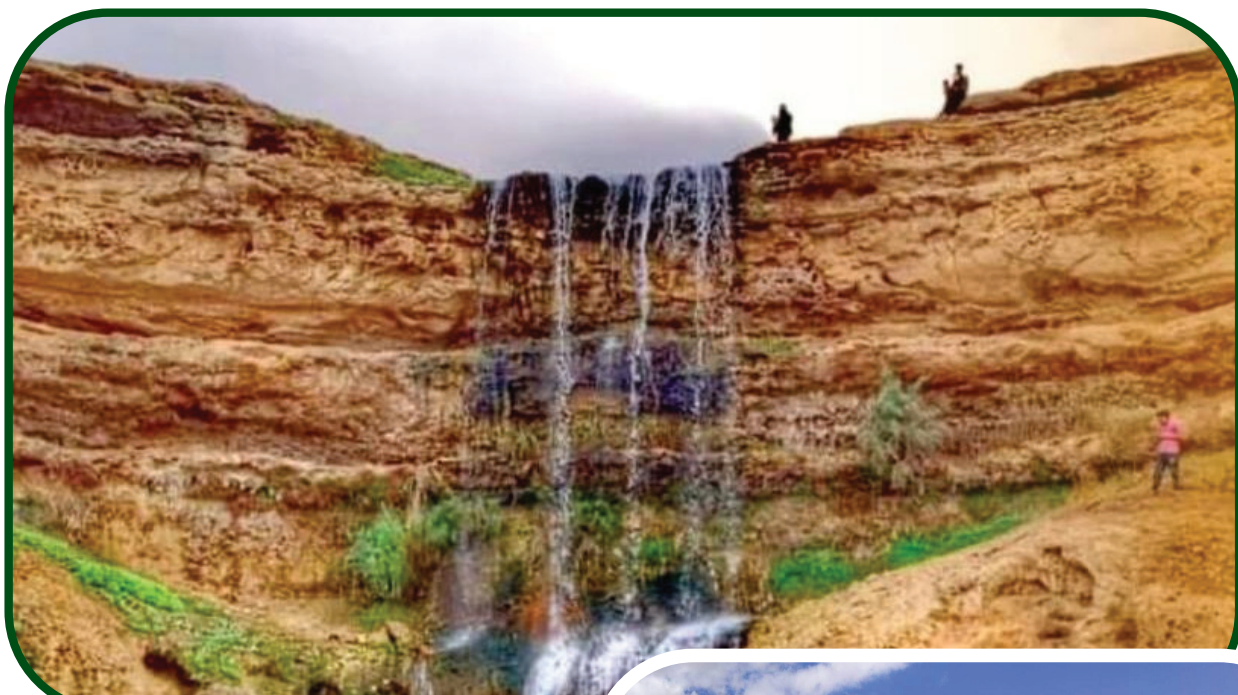
افتتاح معرض «جائزة عشتار للشباب»

افتتح معرض «جائزة عشتار» للفنانين الشباب، الذي تنظمه جمعية التشكيليين سنوياً.

وقال رئيس الجمعية قاسم سبتي خلال حفل الافتتاح «نرسم مستقبل العراق بالعناية والتشجيع الذين تقدمهما جمعية التشكيليين للشباب» مؤكداً: «أفصح المعرض عن مواهب شبابية خارقة وقدرات متفوقة أكاديمياً».



الضفة الشامية والجزيرة في ناحية البغدادي في الانبار



اجواء الطبيعة في احد مزارع قضاء المدائن بمحافظة بغداد

يعد من الأفضية الأثرية بالمحافظة، يحتوي على عدد من المعالم الأثرية تمثل متنفس للعوائل من مختلف الأماكن والتي تم بناءها قبل آلاف السنين، مثل "طاق كُسر" و"مسجد سلمان الفارسي" الذي أعيد تأهيله عام ١٩٩٧م.



طريقة تنظيف البشرة الدهنية بالبخار

- من أهم الطرق لتنظيف البشرة الدهنية هو البخار، لما يقدمه من فوائد جمالية لا تقدر بثمن نذكر أبرزها:-
- يرطب البشرة عن طريق زيادة إنتاج الزيت.
 - يُفيد البخار على ترطيب الجلد وزيادة مرونته، ما يسمح للبشرة بامتصاص منتجات العناية بالبشرة بشكل أفضل.
 - يساعد على إنتاج الكولاجين والإيلاستين، وما يفتح المسام لتقليل تراكم الأوساخ.
 - يعزز تدفق الدم ويوصل الأكسجين إلى الجلد، مما يؤدي إلى توهج صحي وطبيعي للبشرة الدهنية.



1 نظّفي بشرتك بغسل مناسب
نظّفي بشرتك جيّدًا باستخدام غسول للبشرة الدهنية، وجففيها بمنشفة قطنية ناعمة. إلى ذلك، ثمة خلطات سحرية لتنظيف البشرة الدهنية.

2 قشّري بشرتك
خلط ملعقتين من صودا الخبز مع ملعقة صغيرة من الماء للحصول على مزيج متجانس. باستخدام حركات دائرية، دلّكي هذا المزيج على وجهك لمدة دقيقة واحدة، ثم اشطفيه بالماء لإزالة خلايا الجلد الميتة التي تسد المسام.

3 تحضير البخار
ضعي منشفة على رأسك، ووجهي رأسك نحو وعاء الماء المغلي، مع الحرص على إبعاد وجهك حوالي 12 بوصة من الماء، اثبتي لمدة 5 إلى 10 دقائق. ثم، جفّفي بشرتك بمنشفة لطيفة ونظيفة.

4 تطبيق التونر
امسحي بشرتك بالكامل باستخدام التونر. إذا لم يكن لديك تونر في متناول اليد، فلا تقلقي، يمكنك فقط استخدام خل التفاح. إنه مطهر ومضاد للبكتيريا، وقد يوازن درجة حموضة بشرتك بينما يقشر بلطف للحفاظ على نظافة المسام.

5 ترطيب البشرة
يُمكنك ترطيبها أيضاً باستخدام الزيوت الطبيعية، كزيت بذور الورد أو زيت جوز الهند.

فوائد زيت العنب مذهلة



زيت العنب للبشرة

يُعتبر زيت بذور العنب من أفضل الزيوت للبشرة، وبالعكس الزيوت الأخرى، فهو مناسب لجميع أنواع البشرة حتى الحساسة، فهو خفيف الوزن ولا يسبب انسداد في المسام. ولزيت بذور العنب الكثير من الفوائد نذكر منها:

- الحدّ من ظهور حبّ الشباب: يمكن لزيت العنب أن يقضي على البكتيريا المسبّبة لحب الشباب والتي تتراكم في مسام الجلد، وذلك يعود الى كونه يمتاز بخصائص المضادة للبكتيريا.
- الحدّ من ظهور التجاعيد: يمكن لهذا الزيت تأخير ظهور الخطوط الرفيعة والتجاعيد، يعمل على شد الوجه كونه يحتوي على مادة بوليفينولز المستخدمة في الكريمات المضادة للشيخوخة.
- تنعيم وترطيب الجلد: لزيت لعنب دور هام في تعويض نسبة الماء الناقصة في الوجه، حيث يحتوي على الأحماض الدهنية التي تساعد على ترطيب الجلد بالعمق.
- التخفيف من حساسية البشرة: يحتوي زيت العنب على مكونات تعمل على تخفيف الاحمرار والحكة ويخفف من الشعور في الحرقان المصاحب لحساسية الجلد.
- التئام الجروح: يحتوي زيت العنب على حمض الليلونيك فيساعد على تعزيز التئام الجروح والتخفيف من الندبات.



فوائد التفاح الأخضر للبشرة

- يكافح التجاعيد والخطوط الدقيقة
- سواء كانت ناتجة عن عوامل وراثية أو من التقدم في السن أو من التعب والإجهاد، فإن الهالات السوداء تحت العين تجعل إطلالتك باهتة وخالية من الحيوية والنضارة.
- يقلل من الهالات السوداء تحت العين
- سواء كانت ناتجة عن عوامل وراثية أو من التقدم في السن أو من التعب والإجهاد، فإن الهالات السوداء تحت العين تجعل إطلالتك باهتة وخالية من الحيوية والنضارة.
- يمنع ظهور البثور
- التفاح الأخضر مليء بالفيتامينات، مثل فيتامين A وC، وهي مركبات تعزز صحة البشرة وتمنع ظهور البثور وحب الشباب، مما يجعلها خالية من الشوائب والعيوب.
- يحد من المشاكل الجلدية
- يضمن التفاح الأخضر حصول بشرتك على المستويات المطلوبة من التغذية والترطيب، وحمايتها من أي مشاكل جلدية محتملة.



موضة

تصاميم فاخرة لتبرز
جمالكِ
وأنوثتكِ من مصممة
الازياء العالمية

رناسمعان



SHAMELOH



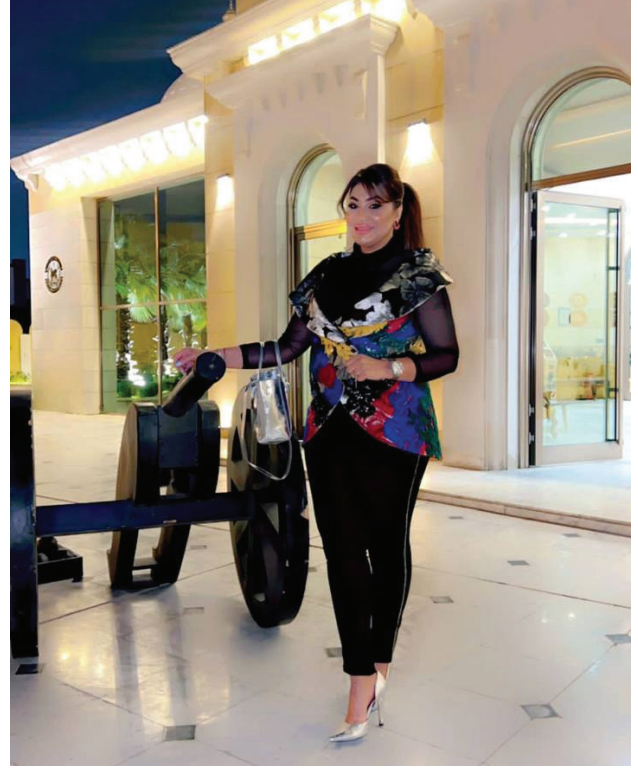


NOCA PHOTOGRAPHY
ALL RIGHTS RESERVED

اطلاعات الاعلامية

اسيل البياتي

ASEEL



اطلالة الاعلامية

هالة عادل

HALA ADIL



ابرز صيحات المكياج من خير التجميل الدولي علي اسماعيل



أحمر شفاه من هدى بيوتي

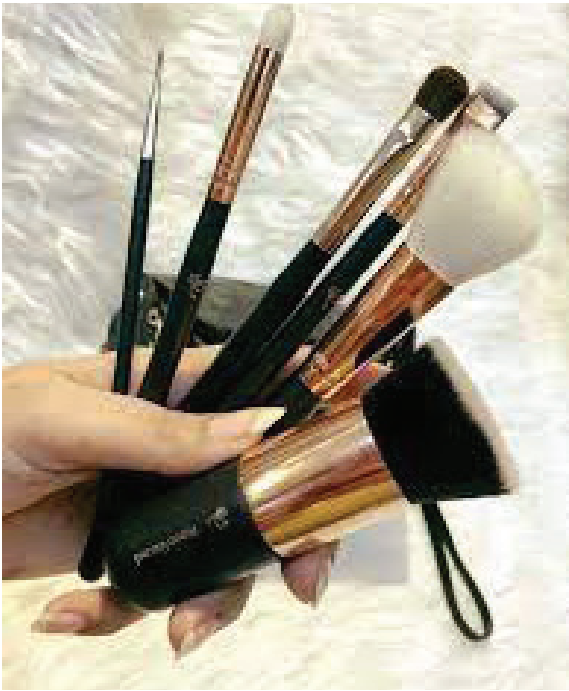
حان الوقت لتوديع اطلالتك القديمة والتألق باطلالة تخطف
الأنظار للتجديد من نفسك والشعور بالرضا.
إليك مجموعة كاتريس الجديدة التي ستساعدك في صنع
اطلالة رائعة الجمال لهذه السنة.



Makeup

تألقي مع مجموعة الفرش من نور العزاوي

ناعمة و تستحق التجربة تدوم فترة طويلة
لان شعرها حرير طبيعي.



تغذية صحية مع الدكتور فاضل النعيمي

كشفت دراسات علمية تربط بين التغذية والصحة العقلية عن بعض الأطعمة التي تزيد ((هرمون السعادة)) المعروف علمياً بالسيروتونين هذه المادة الكيميائية التي تلعب دوراً مهماً جداً في تنظيم مزاجنا واستقراره.

ولخصت نتائج هذه الدراسات التي نشرتها المكتبة الوطنية للطب الأميركية إلى أن هناك بعض الأطعمة تتوق إليها أدمغتنا قبل أمعائنا تعمل على تحسين الصحة العقلية وإدارة القلق بدون دواء، ينصح العلماء بدمجها في نظامنا الغذائي لزيادة مستوى السعادة خاصة عندما لا نكون في أحسن حالاتنا بدلاً من الإذعان لخريزتنا الأولى وهي تناول الأطعمة السكرية والمحللة التي تمنحنا بعض الرضا، لكنها من المرجح ألا تساعد صحتنا العقلية على المدى الطويل.

وتتمثل هذه الأطعمة الغنية بالمغذيات التي تمنحنا جرعات من السعادة بعيداً عن ادمان السكريات والأطعمة الغنية بالدهون المشبعة التي نأكلها بشكل يومي.

**اطعمة تزيد
السعادة**



HAPPINESS



الشوفان



الفطر



الشمندر



الحمضيات



البطاطا



التوت البري



الشعير

د. فاضل النعيمي | #تغذية صحية

PINEAPPLE



فوائد صحية لتناول «الأناس» بانتظام لمدة اسبوع

- 1- يساعد على خفض الوزن
- 2- الأناس من الفواكه التي تعمل على كبح الشهية، لذا فهو يساعد على الشعور بالشبع
- 3- يزيل السموم من الجسم
- 4- تناول كميات من الأناس بصفة يومية ينقي الجسم من السموم، والبقايا غير المرغوب فيها، ومن ثم يعزز من مناعة الجسم.
- 5- يقلل من علامات الـ«سيلولايت»
- 6- الأناس يساعد الجسم في التخلص من الخلايا الدهنية، لذا فهو يقلل من علامات الـ«سيلولايت» ويشد الجلد.
- 7- يحسن من عملية الهضم
- 8- تناول الأناس بصفة منتظمة يعزز من صحة الجهاز الهضمي في الجسم، حيث إن الأناس غني بالألياف التي تطرد البقايا الضارة من القولون ويقي من «الإمساك».
- 9- يحسن البشرة
- 10- الأناس غني بفيتامين «C»، وهو المسؤول عن إنتاج مادة الـ«كولاجين» وإعطاء الجلد المرونة المطلوبة
- 11- يحسن من صحة خلايا الدم الحمراء
- 12- تناول الأناس بصفة يومية يعزز من صحة خلايا الدم الحمراء، فالأناس يحسن من أداء الجهاز الدوري للجسم.
- 13- يحسن الأبيض
- 14- الأناس لديه القدرة على تحسين عملية الأيض في الجسم، لذا فهو يعزز الصحة العامة للجسم.
- 15- يخفف من الآلام
- 16- الأناس لديه خاصية مضادة للالتهابات، فهو يخفف من آلام المفاصل والعضلات

علاجات تساعدك على علاج تقصف الشعر

- خطوات علاجية لتقصف الشعر الشديد
- 1 - استخدام المشط ذات الأسنان الواسعة : استخدم هذا المشط الذي يساعد على منع تكسر الشعر، كما يجب تفادي تمشيط الشعر وهو مبلل لأن ذلك يساهم في التقصف.
 - 2- الحد من استخدام الأدوات الحرارية: يتسبب المجفف الكهربائي ومكواة الشعر الحرارية بتلف الشعر، نتيجة تعرضه للحرارة العالية، فيصبح جافاً ويتعرض أكثر للتقصف.
 - 3- الإهتمام والعناية بالشعر: يتكوّن الشعر من طبقات رقيقة وحساسة، فيحتاج للعناية برفق، فاحرصي على عدم ربط الشعر وشده لوقت طويل.
 - 4- كما يمكنك القيام ببعض الماسكات الطبيعية في المنزل، وعلي سبيل المثال:
 - زيت جوز الهند : استخدمي القليل من جوز الهند الدافئ وضعيه على شعرك خاصة فروة الرأس واتركيه لساعتين ثم اغسلي شعرك جيداً.
 - الأفوكادو مع زيت الزيتون: اخلطي مهروس حبة أفوكادو مع ملعقتين كبيرتين من الزيت الزيتون، ووزعي الخليط على رأسك واتركيه على شعرك لأكثر من ساعتين من ثم اغسليه.



فوائد «الموز»

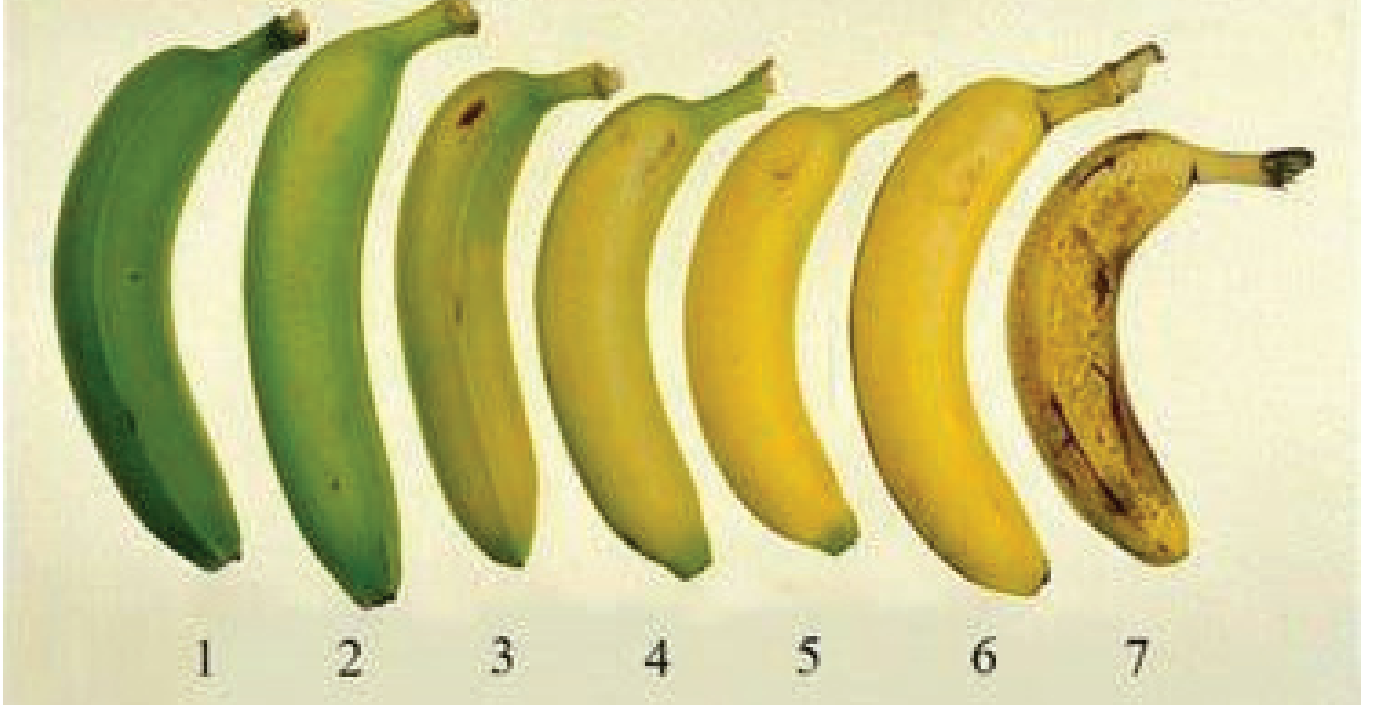
تتغير بتغير لونه

في ما يلي تعداد سريع ومختصر لفوائد تلك الفاكهة بحسب مراحل نضوجها: الموز الأخضر: يحتوي على قدر منخفض جداً من السكر، ما يساهم بعملية انقاص الوزن، إضافة الى احتوائه على المواد المضادة للأكسدة وهي غنية ببكتيريا البروبيوتيك المفيدة للجهاز الهضمي والأمعاء.

الموز الأصفر: يتضمّن نسباً عالية من السكر، ما يجعله غير ملائم لمرضى السكري، لكنه في الوقت نفسه يشكل لبقية الناس وجبة خفيفة وغنية في أن.

أما الموز المنقّط بالبقع البنية الدالة على نضوجه، فيحتوي على نسبة عالية من مادة TNF التي تحارب السرطان وتمنع نمو الخلايا السرطانية.

كذلك يسهم «الموز المسودّ» الشديد النضوج في صدّ خلايا الورم السرطاني ويحدّ من نموّها وانتشارها.





نورا النعيمي

جريمة الابتزاز الإلكتروني و مخاطره على المجتمع

كثرة في الآونة الأخيرة حالات جرائم الابتزاز الإلكتروني في المجتمع العراقي و غالباً ما تبدأ العملية عن طريق اقامة علاقة صداقة بين الضحية الشخص المستهدف و بين المبتز ، ثم يتم الانتقال بهذه العلاقة الى مرحلة التواصل عن طريق برامج المحادثات المرئية (Video chats) (video conferencing) ، ليقوم بعد ذلك المبتز بأستدراج الضحية و تسجيل المحادثة المحادثات التي تحتوي على محتوى مسيء و فاضح للضحية ، و قد يكون الابتزاز عن طريق شبكات متخصصة تكون واجهتها نساء بحجة عمل من المنزل (online) او عرض ملابس و ازياء او اكسسوارات او من خلال اقامة صداقات .

برزت هذه الظاهرة بسبب توسع شبكات خدمة الانترنت و ايضا حالات الفقر و العوز ادت الى ان يستخدموا حالات الابتزاز مقابل مبالغ مالية من الضحية و ارتفاع نسبة الأمية و التدهور العام الحاصل في قيم المجتمع لدى البعض .

الجاني يسيطر على الضحية عن بعد لأغراض كما ذكرنا مادية ، زادت إرتفعت حالات الابتزاز في السنوات الخمس الأخيرة فبلغ عدد حالات الابتزاز (2452) حالة وفي تزايد ، و من أهم اسباب الابتزاز هو ضعف الوازع الديني لهم و الاخلاقي لدى المبتز ، فعندما يضيع هذا الوازع او يضعف فإن النفس الخبيثة سوف تسيطر على الإنسان و توجهه نحو السلوك الخاطئ ، و فعل اشياء محرمة دينياً و قانونياً ، مسؤولية الأسرة لها دور كبير في تقوية شخصية اولادهم و تربيتهم تربية صح و حسنة فتفكك الأسرة له اثر في تنشئة اولاد منحرفين ، اكثر انواع الابتزاز هي عن طريق بالفيديوهات و الصور لكلا الجنسين و غالباً ما يكون جنس النساء الأكثر تعرض ، فاسبب اما عن طريق الضحية بنفسها تقوم بارسال صور وهي بذلك سلمت نفسها بيدها للجاني او احياناً يكون عن طريق فتيات فبالتالي هنا لا تكون الضحية الها اي سبب سواء انها وقعت في خداع و سوء استخدام الانترنت يؤدي الى مشاكل توقعهم في اوكار الابتزاز و اوضح المتحدث باسم وزارة الاتصالات العراقية انه “ سبق و عُقد مؤتمر كبير للأمن الأسري ركز على العائلة إضافة الى متابعة الأجهزة الأمنية و الاستخبارات كافة لافتاً الى وجود اجهزة متطورة لمتابعة كل المواقع و رصدها للقبض على مبتزي للنساء .

((((عزيزتي لقد اعدت كتابة المقال و اضفت كلمات و جمل و عدلت بعضها ، لكن عند استمراري في التعديل وجدت ان المقال بحاجة الى اعادة كتابة بأكمله حيث هناك ضعف في ترابط المقال و تقديم و تأخير في تسلسل الافكار ناهيك عن استعمال مفردات عامية يجب ان تحول الى الفصحى ، اقترح عند إعادة كتابة المقال ان يتم اولاً تعريف المشكلة و ثانياً تحديد حجم انتشارها و ثالثاً تحديد خطورتها و تأثيرها على الضحايا و اثرها في المجتمع و رابعاً اسبابها اي على من تقع المسؤولية و خامساً الخلاصة ، هذا فيما يخص هيكلة المقال . اقترح ان تركزي كثيراً على تقصير المدرسة و التعليم في تحصين المجتمع ضد هذه الجريمة و كذلك تقصير الاعلام في تنبيه و توعية المجتمع عموماً و المراهقين خصوصاً و كذلك دور الأسرة السلبي في تحصين ابنائهم و بناتهم . كذلك ارجو استخدام مفردة جريمة الابتزاز الإلكتروني لان استخدام هذه المفردة يخولك انتقاد الاجهزة الأمنية و كذلك القضاء على ضعف أدثهم .))))

د.داليا المعموري
ديكور تزيين طاولة الطعام



الشيف افتخار المعموري

حلاوة الزردة بعصير الشمندر



المقادير: 2 كوب رز منقوع ومغسول
قبل يوم، 4 كوب عصير الشمندر، علبة
كاملة حليب سائل، قطعتين من الزبد،
كوب ونصف سكر أو حسب الرغبة، علبة
قيمر أو قشطة اي نوع حسب الرغبة،
القليل من ماء الورد وماء الزهر، نصف
ظرف كريم شانتيه، حبتين من حب الهال
أو الهيل بالعراقي .

طريقة التحضير:-

نضع عصير الشمندر في قدر على النار
مع السكر وإضافة الرز مع التحريك
ونتركه الى ان يأخذ غلوة بعد ذلك
نضيف الحليب ونتركه الى ان يتشرب الرز
كل كمية الحليب وتنضج حبة الرز بعد
ذلك نضيف القيمر أو القشطة مع كريم
شانتية وبقيّة المواد المذكورة اعلاه ثم
نخلطه ب الهاند بلندر خلطة خفيفة بعد
ذلك تقدم في الأطباق والتزيين حسب
الرغبة .

تعنيف..

كاريكاتير

مجلة صوتها



البطلة مروة الخيلاني تفوز بالمركز الاول في بطولة
غرب اسيا للألعاب القوى .



احمد مهند

من الناصرية الاول على امريكا بلعبة التنس



ابراج صوتها الشهرية



بالرغم من انتقال كوكب الحظ المشتري من برجك الى برج الثور الا انك لا تزال تتقدم خطوات ثابتة واكيدة وما زال الحظ يواكب هذه الخطوات فيميزك عن الآخرين بوضوح.

الحمل



تفرح وتحلق في هذا الشهر الاستثنائي والذي يحمل اليك المجد من اطرافه ويعدك بالرفاهية والراحة والجاذبية المطلقة والاعمال الاكثر انتاجية

الثور



تكون الاجواء راكدة روتينية تمامًا حتى تاريخ ٢٠ فالاسباع الثلاثة الاولى فارغة من الحظوظ ولا يجوز الاتكال على الفرص العابرة.

الجوزاء



تتميز هذا الشهر بالنضج والموضوعية تحلل بهدوء وترفض الرضوخ لأي ضغط خارجي تملك ارادة قوية لمقاومة العراقيل واعتبرك ناجحًا في حقل اختصاصك حسب المعطيات الفلكية.

السرطان



افضل ما يميز هذا الشهر هو التأثيرات الايجابية التي ترسلها الشمس اورانوس وعطارد الى حياتك ولا سيما انتقال المشتري كوكب الحظ الاكبر الى برج الثور

الاسد



ان وجود كوكب الزهرة في برج السرطان الصديق بالاضافة الى دعم الشمس والمشتري من برج الثور فتكون هذه العوامل الفلكية مهمة لتعزيز استقرارك

العذراء



انطلاقة استثنائية لهذا الشهر الواعد جدًا. فمواقع الكواكب تناسبك تمامًا وترسل اجمل تأثيراتها لتثير دربك بالنجاح والربح.

الميزان



منافسة شرسة ومواقع فلكية معاكسة من الثور الشمس عطارد اورانوس بالاضافة الى انتقال كوكب الحظ المشتري ما يجعل هذا الشهر من اصعب اشهر السنة واقلها حظوظًا وفرصًا.

العقرب



ان الاجواء الجميلة والمؤاتية لبرجك ما زالت مسيطرة هذا الشهر أيضًا. مع وجود كوكب الحظ المشتري في الحمل في الاسباع الاولى من الشهر

القوس



ستحصد نجاحًا باهرًا وستكون المثال الاعلى للحكمة والرصانة والدقة. كما قد تحصد تقديرًا لجهودك وعطاءاتك. من جهة اخرى ستكون الأجواء مشجعة جدًا على التنقل والتفاوض وعلى توسيع دائرة العلاقات العامة.

الجدي



كُن أكثر تنظيمًا وافضل ادارة لأعمالك هذا الشهر. سوف تتزايد الضغوط وقد لا تنجح في اتمام ما يجب اتمامه ضمن المهلة المحددة نظرًا لضيق الوقت ولتزامن الانشغالات.

الدلو



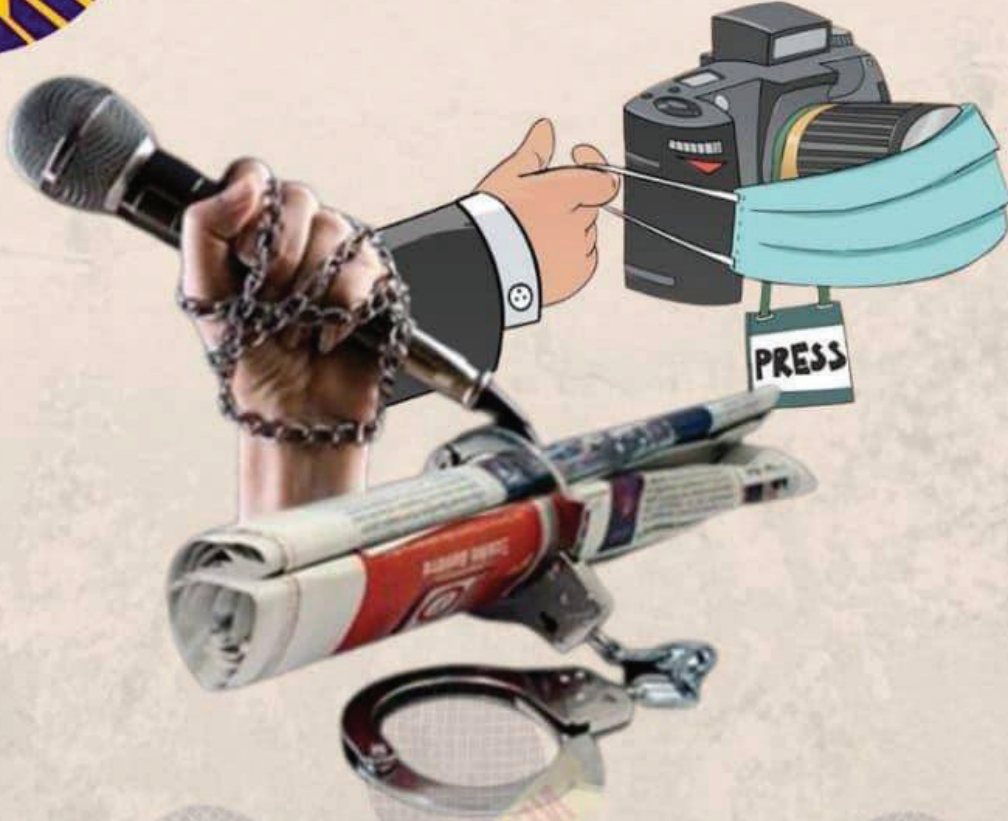
تدعمك الكواكب والحظوظ من برج الثور الصديق وتسلب الأضواء على جميع صفاتك الايجابية. الحظ ينتقل سعيداً بجانبك ويفتح لك الأبواب على أنواعها واحجامها.

الحوت





حرية الاعلام والتعبير في العراق للفترة 4 ايار 2022 - 3 ايار 2023



التمييز
الجندي



حجب
المعلومة



قمع
حرية
الاعلام



اجراءات
تشريعية
وتنفيذية
تعسفية



تضييق
حرية
الابداع



استهداف
الافراد
والمواقع
الالكترونية

منتدى الاعلاميات العراقيات

www.iwjf.info

NEWS