

مجلة

# صوتها

SAWTUHA

العدد (52)  
تموز (2023)

مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع

إيثار فائق  
استمرار عمل المنظمات  
الدولية لدعم النازحين

اعلاميات واعلاميو النجف و ورشة  
تدريبية عن اعداد تقارير  
صحفية تراعي حقوق الانسان

للسبغى محمد صالح

كتاب شبكة صوتها  
عن المرأة العراقية  
رائع و واقعي

عامرة البلداوي...  
ماذا تعلمنا من الجندر ؟

فايروس الطلاق  
يفتك بالعوائل العراقية

ماراثون رياضي للنساء...  
الاول من نوعه  
في مدينة الصدر

سارة نزار  
" تتألق في برنامج " حرير



مجلة  
صوتها



تمكين المرأة تطلق  
خطة دعم مشاركة  
المرأة في انتخابات  
مجالس المحافظات  
ص 4



شبكة صوتها ودورة تدريبية  
عن استراتيجية الحملات  
الانتخابية وتأثيرها في  
السلوك الانتخابي للمرأة  
ص 7



وزير الثقافة يؤكد  
دعم الخصومية مع  
بقاء الهوية العراقية  
في الصدارة  
ص 19



اطلالة الفنانة  
مريم غريبة  
ص 23



فوائد عصير  
الكرز مذهلة  
ص 27



حلا الكوفي  
جوي  
ص 29

# مجلة صوتها

مجلة شهرية تعنى  
بالمرأة والسياسة والمجتمع

رئيسة التحرير  
الدكتورة نبراس المعموري

مديرة التحرير  
رشا صباح

هيئة التحرير  
أنتخاب 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 الابداع : 2303



صورة الغلاف

تواصل معنا

WWW.SAW-TUHA.COM

Sawtuhamagazine

Facebook.com/soutuha

07818811592

البريد الالكتروني

Soutuhamagazine@gmail.com

# النوع الاجتماعي و أزمة المناخ

ارتفع مؤخراً على صعيد عالمي واقليمي نسبة التصريحات والتقارير والانشطة البحثية والميدانية بصدد أزمة المناخ والتغير البيئي والامن الانساني . والعراق ليس بعيداً عن هذه الانشطة المختلفة خاصة مع ارتفاع درجات الحرارة والجفاف والتلوث البيئي التي ارتبطت جميعها بسياسات الحكومات المتعاقبة غير المدركة لحجم هذه الأزمة .

وبحسب الدراسات الدولية الصادرة بهذا الصدد كانت هناك وقفة استثنائية بشأن عدم المساواة بين الجنسين وما يترتب عن ذلك من تفاقم الأزمات المرتبطة بالمناخ والأمن الانساني التي تواجهها المجتمعات حالياً وتشكل تهديداً كبيراً لأنماط حياة النساء والفتيات في جميع أنحاء العالم .

ان ما اشرنا اليه اكده تقرير اممي صادر عن «النوع الاجتماعي والمناخ والأمن» حيث كشف التقرير النقاب عن الروابط الوثيقة بين النوع الاجتماعي والمناخ والأمن، ويظهر أن النساء على الجبهات الأمامية للعمل المناخي يقمن بدور مهم في منع النزاعات والسلام المستدام والشامل. ففي تشاد على سبيل المثال، يحد العنف القائم على النوع وعدم المساواة من قدرة المجتمعات على التكيف مع الصدمات المناخية. وفي السودان، تتسبب الندرة المتزايدة للأراضي الخصبة بسبب الجفاف المتواصل وتقلب سقوط الأمطار بارتفاع معدلات الصراع المحلي بين المزارعين والبدو. إضافة الى ذلك فإن الوصول غير المتساوي للملكية الأراضي والموارد المالية والقدرة على اتخاذ القرار يخلق ضغوطاً اقتصادية على الأسرة في وقت الأزمات ويترك النساء عرضة بشكل غير متناسب لمخاطر الأمن المتعلقة بالمناخ.

كما ان قدرة النساء والفتيات في الحصول على الاغاثة والمساعدة عند حدوث الكوارث المناخية أقل بسبب التفاوتات المبنية على النوع الاجتماعي القائمة منذ أمد طويل والتي خلقت فوارق في التعليم والمشاركة مما ادى الى ارتفاع الامية والتسرب من المدارس وعدم القدرة على التنقل واتخاذ القرارات، وإمكانية الحصول على الموارد والتدريب.

وتتحمل النساء في العديد من المناطق مسؤولية تأمين الغذاء والماء والوقود، خاصة في البلدان الفقيرة ومنخفضة الدخل وتعتمد في معيشتها على القطاع الزراعي. وقد عكست مؤشرات وزارة التخطيط لعام ٢٠٢٢ ارتفاع نسبة الفقر حيث بلغت أكثر من ٢٥٪ وكانت (المثنى جنوب غرب العراق) في الصدارة، يرافق ذلك الجفاف وعدم انتظام هطول الأمطار، والسياسات المائية الوطنية غير المتكافئة، وهذا ادى إلى فرض ضغوطاً إضافية على الفتيات اللائي كثيراً ما يضطرن إلى التخلي عن الدراسة لمساعدة أمهاتهن على تحمل اعباء المعيشة .

وامام تفاقم المشكلة المناخية عراقياً وما تترتب عنها من هجرة واضحة للأراضي الزراعية خاصة في محافظة الديوانية وارتفاع نسبة التحديات الاقتصادية والامنية والانسانية دون مراعاة احتياجات النساء .. لا بد ان تكون هناك إجراءات حكومية مراعية للمنظور الجنساني لمعالجة هذه الأزمات من خلال تدخلات واضحة ومدروسة وفق سياسات وبرامج جنسانية تضع المخاطر الامنية والمجتمعية المتعلقة بالمناخ في المقدمة يرافق ذلك اتاحة الفرص امام مشاركة النساء في صنع القرار سياسياً واقتصادياً وفق معيار الكفاءة والحاجة والتخصص مع الاخذ بنظر الاعتبار دمج الفئات المهمشة لتعزيز مساهمتهن في التنمية والبناء والسلام.



الدكتورة نبراس المعموري



Nbras\_almamory



Nibras\_almamory

## مُنْتَدَى الإِعلامِيَّات العِرَاقِيَّات

### اعلاميات و اعلاميو النجف يشاركون في ورشة تدريبية عن كيفية اعداد تقارير صحفية تراعي حقوق الانسان

نظم منتدى الاعلاميات العراقيات وبالتعاون مع مكتب حقوق الإنسان في بعثة الأمم المتحدة لمساعدة العراق، دورة تدريبية لـ (20) من العاملين في مجال الإعلام (16 إعلامية و 4 إعلاميين) من محافظة النجف. وتضمن التدريب تعريف المشاركين/ات بالاستراتيجيات والأدوات الضرورية لإدماج حقوق الإنسان والمنظور المتصل بالنوع الاجتماعي في تقاريرهم الصحفية ومحتواهم الإعلامي وكيفية اعداد تقارير صحفية بهذا الصدد.

ويأتي هذا البرنامج التدريبي ضمن سلسلة تشمل خمس دورات تدريبية في خمس محافظات ضمن « الحملة العالمية لحرية الإعلام والوصول إلى المعلومات وسلامة الصحفيين».



## ورشة تدريبية في البصرة عن كيفية إعداد تقارير صحفية تراعي حقوق الانسان

نظم منتدى الاعلاميات العراقيات وبدعم من مكتب حقوق الإنسان في بعثة الامم المتحدة لمساعدة العراق (يونامي) ورشة تدريبية في البصرة عن كيفية (كتابة تقارير صحفية تراعي حقوق الإنسان والنوع الاجتماعي).

تضمنت الورشة التي حضر فيها كلا من دكتورة نبراس المعموري والمدرية هدى الموسوي تطوير مهارات الصحفيين /ات في كتابة تقارير صحفية متضمنة فقرات قانونية ومعاهدات واتفاقيات صادق عليها العراق اضافة الى كيفية التمييز بين الخبر والتقرير وتضمنه فقرات تراعي حقوق الانسان والجنس.

كما تضمنت الورشة كلمات وملاحظات لممثلي بعثة الامم المتحدة مكتب حقوق الإنسان في العراق و آليات الابلاغ عن الانتهاكات الخاصة بحقوق الانسان ورصدها.



## دائرة تمكين المرأة العراقية تُعلن إطلاق خطة دعم مُشاركة المرأة في انتخابات مجالس المُحافظات المقبلة

أعلنت دائرة تمكين المرأة العراقية، في الأمانة العامة لمجلس الوزراء، إطلاق الخطة الخاصة بدعم مُشاركة المرأة في انتخابات مجالس المُحافظات المقبلة. وقالت مدير عام الدائرة، الدكتورة يُسرى كريم مُحسن، في أثناء كلمتها، لمؤتمر إطلاق الخطة: إنَّ مُشاركة النساء في الانتخابات وتمثيلهنَّ في المجالس المحلية المنتخبة يُعدُّ فرصة للدفاع عن حقوقهنَّ وحقوق الأسرة، كما يُعدُّ عامل تأثير حاسماً في السياسات العامة للدولة بشأن تحسين واقع المرأة في المجالات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية.

وأشادت د. يُسرى كريم، بجهود جميع ممثلي الوزارات والمؤسسات الرسمية أعضاء اللجان لدعم المرأة في انتخابات مجالس المحافظات، مُثمنةً دور بعثة مساعدة العراق - يونامي، وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي في تقديم الدعم لعمل لجنة تنفيذ خطة المشاركة ومُساعدتها في تنفيذ مهام المرحلة المقبلة.



## دائرة المنظمات غير الحكومية تؤكد وضع الحكومة الخطط اللازمة لدعم وتنمية مهارات الشباب



أكدت الامانة العامة لمجلس الوزراء وخلال كلمة مديرها العام السيد أشرف الدهان في الحفل الختامي لبرنامج رائدات الذي أطلقته السفارة الفرنسية ان الحكومة وضعت الخطط اللازمة لدعم وتنمية الشباب حيث أطلقت مبادرة ريادة للتنمية والتشغيل المعنية بدعم فئات الطلبة والشباب لنيل فرصة لائقة في سوق العمل وخلق حركة اقتصادية فعالة حيث سيتم تحفيزهم على التفاعل مع متغيرات سوق العمل والتطور التكنولوجي واستثمار المهارات الفردية والمواهب والقدرة على الابتكار.

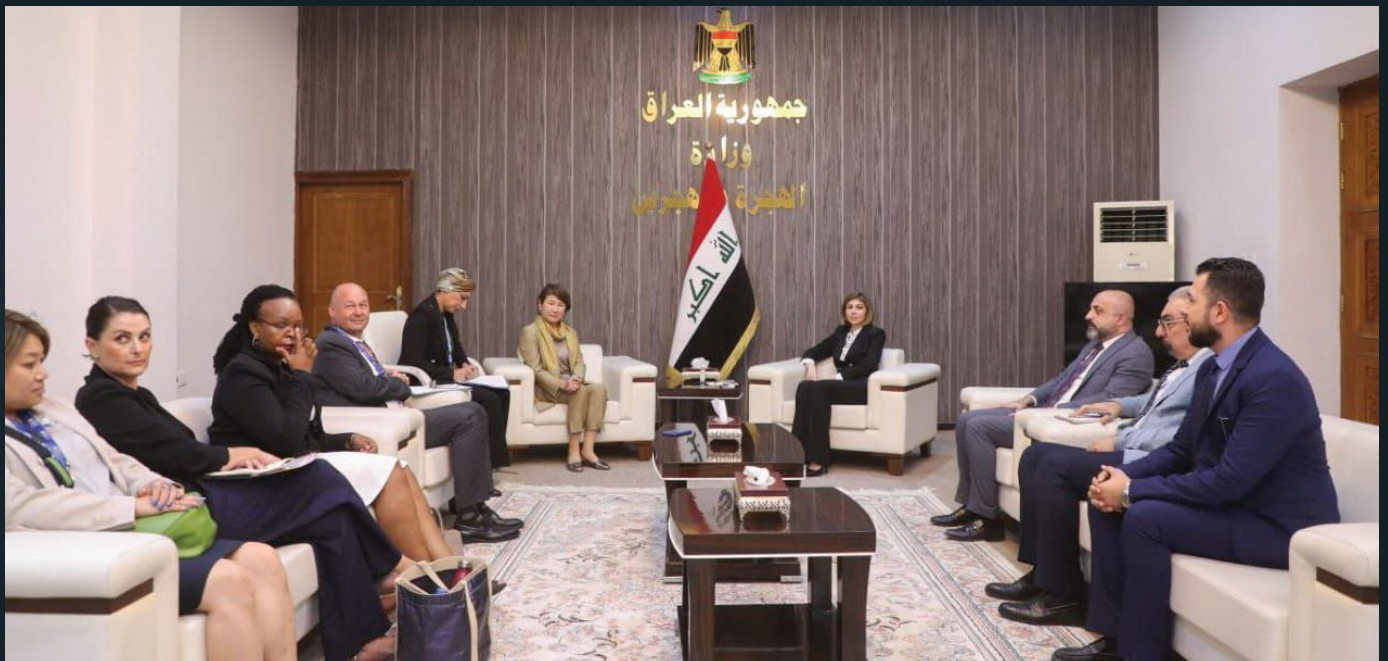
## وزيرة الاتصالات تفتح أكبر مشروع للكابل الضوئي في محافظة واسط



افتتحت وزيرة الاتصالات هيام الياسري ، أكبر مشروع للكابل الضوئي في محافظة واسط. وذكر إعلام وزارة الاتصالات، تلقت صوتها نسخة منه، أن «وزيرة الاتصالات هيام الياسري، افتتحت على هامش زيارتها إلى محافظة واسط ، أكبر مشروع للكابل الضوئي في المحافظة (فايبر إكس) وبحضور المحافظ محمد جميل المياحي». وأكدت الياسري، أن «الوزارة تولي مشاريع الكابل الضوئي أهمية كبرى لما لها من دور إيجابي في رفع مستوى خدمة الانترنت»، مضيفة أن «نسبة الإنجاز المتحققة على أرض الواقع هي 300% ما يعني أكثر من النسبة المقرر لها في البرنامج الحكومي».

## إيفان فائق تؤكد أهمية استمرار عمل المنظمات الدولية لدعم النازحين والعائدين

استقبلت وزيرة الهجرة والمهجرين السيدة إيفان فائق جابرو، مساعدة الأمين العام للأمم المتحدة ومديرة مكتب الأزمات في برنامج الأمم المتحدة الإنمائي السيدة أساكو أوكاي، في مقر الوزارة وسط العاصمة بغداد، وجرى خلال اللقاء بحث التعاون والتنسيق المشترك فيما يخص أوضاع النازحين والعائدين ودعم الاستقرار في مناطق العودة. وأكدت السيدة جابرو، أهمية استمرار عمل المنظمات الدولية مع وزارة الهجرة باعتبارها شريكا أساسيا في إغاثة ودعم النازحين والعائدين، فضلا عن توفير المشاريع المدرة للدخل التي تساعد على توفير العيش الكريم للأسر العائدة.



## شبكة صوتها تحثي بصدور كتابها «المرأة العراقية .. الواقع والسياسات المعالجة»

عقدت شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان و بالتعاون مع منظمة نخيل عراقي امسية للاحتفاء بصدور كتاب « المرأة العراقية الواقع والسياسات المعالجة» وهو تأليف مشترك بين دكتورة نبراس المعموري ودكتور طارق حافظ و السيدة نور نبيه.



وأشارت الدراسة إلى أن التحول الديمقراطي الذي شهده العراق، لم يكن بمستوى طموح المرأة العراقية، كما وجدت الدراسة من خلال المقابلات التي أجرتها منسقات شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الإنسان ل (800) امرأة في عشر محافظات وأكدتها نتائج الاستبانة التي وزعت على (1000) امرأة فيما بعد ليكون مجموع العينة (1800) عكست التحديات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والصحية والسياسية وكذلك القانونية وكيفية إيجاد الحلول التي تتناسب مع حجم المشكلة وطبيعتها من خلال سياسات معالجة واضحة اشارة لها الكتاب الذي طبع في دار و مكتبة عدنان للطباعة والنشر .

واختتمت الدكتورة نبراس المعموري الامسية بالاشارة الى الأنشطة الثقافية التي سيتم العمل عليها بالشراكة مع منظمة نخيل عراقي، مشيرة للدور الريادي الذي تميزت به نخيل عراقي كمؤسسة ثقافية فاعلة.



## شبكة صوتها ودورة تدريبية عن استراتيجيات الحملات الانتخابية ونأثيرها في السلوك الانتخابي للمرأة

نظمت شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان وبالتعاون مع شبكة النخبة للتنمية والتطوير ، دورة تدريبية عن استراتيجيات الحملات الانتخابية وتأثيرها في السلوك الانتخابي للمرأة ، بمشاركة مجموعة من مسؤولات الحملات الانتخابية ، في بغداد والمحافظات المنضويات ضمن تيار الحكمة.



تضمنت الدورة التدريبية التي حاضرت فيها الدكتورة نبراس المعموري ماهية الاستراتيجيات الانتخابية ومقوماتها وادواتها والعلاقة المتبادلة بين الاليات الانتخابية والسلوك الانتخابي وادوات التغيير والتطوير. كما تضمن التدريب أنشطة عملية في كيفية الكسب الانتخابي القائم على اساس عدم التمييز ومراعاة النوع الاجتماعي وكيفية توجيه الناخبين باتجاه التصويت للمرأة .



# فايروس الطلاق يفتكك بالعوائل العراقية: ٩ حالات خلال الساعة الواحدة

ترتفع حالات الطلاق في العراق بشكل خطير، لتسجل أرقاماً قياسية في الأشهر الخمسة الأولى من العام الحالي 2023. إذ بلغت 30,371 ألف حالة وبمعدل 9 حالات طلاق لكل ساعة حسب احصائية مجلس القضاء الأعلى.

هذه الحالات غالباً ما تعبر عن ثلثة اجتماعية تنعكس نتائجها السلبية بصورة مباشرة وكبيرة على الاستقرار العائلي عامة، وعلى النساء خاصة. وتحدث الأعم الأغلب من الحالات بين زوجين قد أنجبوا أطفالاً؛ لأنه وفي أغلب قضايا الطلاق يستخدم أحد الأبوين الأطفال من أجل الضغط على الآخر. هذه الآثار لا تمس الزوجين والابناء فقط بل تمتد إلى المجتمع بأكمله.

روايات الأزواج الذين قرروا الانفصال تؤكد أن قرار الطلاق لا يتولد فجأة وهو ليس نتيجة الترف أو الملل كما تتناقلها وسائل التواصل الاجتماعي من خلال حفلات الطلاق التي تقيمها بعض النسوة، وإنما يأتي لتراكم المشاكل بين الزوجين وتعقيدات الحياة الزوجية. والتي غالباً ما تفشل المساعي الحثيثة للإصلاح بينهما التي يقودها الأقارب والأصدقاء أو الباحثون الاجتماعيون العاملون في المحاكم الشرعية.

يقدم الزوجان على قرار الانفصال بعد حصول العديد من الخلافات بينهما بسبب عدم الانسجام أو عدم تقبل شخصية الآخر وأرائه، وهذه الخلافات قد تتطور لينتج عنها تعنيف جسدي أو نفسي لأحد الزوجين من قبل الآخر، مما يؤدي لظهور الخلافات التي قد تتراكم لأسباب مادية أو نفسية، ومن ثم تنتج عوارض الفرقة بينهما. اسباب الطلاق كثيرة ولا يمكن عدّها أو حصرها بسبب واحد. إلا أن البعض يعزوها لأسباب من أهمها: الوضع الاقتصادي، الخيانة، زواج القاصرات، السكن مع أهل الزوج، تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي، والعديد من الاسباب الاخرى. إلا أنه وفي السنوات الاخيرة ظهرت لدينا أسباب جديدة لم يألّفها المجتمع العراقي.

الأسباب الاقتصادية هي إحدى أهم أسباب ارتفاع معدلات الطلاق، إذ في آخر مسح نفذته الجهاز المركزي للإحصاء في وزارة التخطيط بالتعاون مع منظمة العمل الدولية، حدد نسبة البطالة في العراق بـ16,5% بين السكان الذين هم بعمر 18 إلى 63 سنة النشطين اقتصادياً. وترتفع بين 18 إلى 30 سنة إلى ما يقارب 21%. حسب المتحدث باسم وزارة التخطيط عبد الزهرة الهنداوي.

ومع تزايد أعداد خريجي الجامعات من دون وجود فرص عمل لهم في القطاع الخاص أو عدم قدرة مؤسسات الدولة على استيعابهم، لذلك فإن العديد من حالات الطلاق يكون سبب عدم قدرة الزوج على تلبية متطلبات المعيشة اليومية.



مثلا تقول (ن . م) إنها طلبت الطلاق لان زوجها الذي استمر زواجها منه لمدة أربع سنوات ونتج عنه طفل واحد، لكنه لم يكن قادرا على توفير حياة كريمة لها بحجة أنه لم يستطيع العثور على عمل، لذلك صار يعتمد عليها كليا في إدارة شؤون المنزل وتحمل مصاريف العائلة، إضافة إلى أنه يسكن معها في بيت أهلها. ولم يكن هذا السبب الوحيد إذ تقول مع حياة العاطلين التي يعيشها زوجها إلا أنها لم تستطع التخلص من تدخلات أهله في كل صغيرة وكبيرة من حياتها حتى مع سكنها في منزل عائلتها بعيداً عنهم، حتى أن المشاكل التي يتسببون بها لها تكاد تكون بصورة يومية يرافقها الضرب والإهانة لذلك اتخذت قرار الانفصال عنه.

وتتكرر روايات الخيانة الزوجية، كونها أحد الأسباب التي تؤدي إلى الطلاق، بيد أنها تختلف من حالة إلى أخرى. التطور الذي شهده العراق في السنوات الاخيرة والمتمثل بدخول الهاتف النقال والانترنت وعشرات من برامج التواصل والتي هي تكون غير خاضعة للرقابة، وبسبب سوء استخدامها من قبل العديد من الأشخاص. كل هذه العوامل كانت أسباباً لزيادة حالات الطلاق، لكن تبقى النسب متفاوتة بين عامل واخر، إذ مرة تكون هذه الحالات بسبب خيانة الزوج، ومرة أخرى بسبب خيانة الزوجة. لكن وحسب الاحصائيات التي تم الحصول عليها من محاكم مختصة في محافظتي بغداد وذي قار، فإن النسبة الأكبر من حالات الطلاق هذه يكون سببها الزوج، مثلا تقول (س. ع) إحدى الصديقات على الفيس بوك بأنها طلبت الطلاق بعد أن اكتشفت ان زوجها على علاقة بفتاة مغربية قامت هذه الفتاة بتصوير مقطع فيديو مخل بالأخلاق للزوج، وبعد أن ابتزته بمبلغ مالي، وما ان تعذر عليه الدفع حتى قامت بنشر المقطع وإرساله لكل أصدقائه في السوشل ميديا ما اضطر أهل الزوجة لمطالبة ابنتهم بترك بيت الزوجية وطلب الطلاق. أما (ح. م) فيقول انه قام بتطويق زوجته لأنها تقضي وقتا طويلا في مواقع التواصل الاجتماعي ولديها الكثير من الأصدقاء الرجال، وهذا ما انعكس سلبا على علاقتها بزوجها ما أدى إلى تقصيرها في واجباتها الزوجية والمنزلية لذلك قام بتطويقها بعد أن حاول تنبيهها لأكثر من مرة. في حين تقول (ع. ع. ك) إنها تفاجأت بطلب زوجها منها ترك المنزل والذهاب إلى بيت أهلها؛ لأنها وحسب قوله (ليست جميلة ولا تشبه ما يراه من نساء على تطبيق تيك توك) وأنه لطالما كان يريد الزواج من فتاة تكون تشبه (إحدى مشاهير التيك توك!).

وتعدد أسباب الطلاق مع تعقيدات الحياة الاجتماعية، فمثلا عدم التكافؤ بين الزوجين، والاختيار بسبب الشكل أو على أساس المكاسب المادية، واختلاف المستوى الثقافي والعلمي بين الزوجين، كذلك جهل أحد الزوجين للطريقة المثلى للتعامل مع الطرف الآخر. كل هذه الاسباب والعشرات غيرها تولد بعد فترة من الزواج فجوة لا يمكن ردمها. الزواج المبكر كذلك له حصة كبيرة من حالات الطلاق لانه سواء الزوج او الزوجة القاصرة لم يكتمل لديهمما النضوج العقلي بعد وبالتالي لا تكون لديهم القدرة على تحمل اعباء هذه التجربة الحياتية التي تحتاج الكثير من الصبر والتحمل لاستمرارها ونجاحها.

هذه النسبة الكبيرة لحالات الطلاق تأتي إذا ما تغاضينا عن الحالات التي تتم خارج المحكمة والخاصة بالزواج غير المصدق في المحكمة. المفارقة أن من العوامل التي تؤثر وتساعد على زيادة أعداد حالات الطلاق كثيرة ومنها المحامي الذي يسعى دائما للحصول على قضية يكسب من خلالها حكماً لصالح موكله، ما يعود عليه بالنفع المادي لذا نجد اغلب المحامين ان لم يكن جميعهم لا يسعى أحدهم للصلح بين الطرفين بل على العكس يعمل جميعهم على دفع موكلهم لرفع العديد من الدعاوى تحت مسميات النفقة والحضانة والطلاق وغيرها حتى ان أحدهم لم يدخر جهدا للتفريق بين الطرفين.

ايضا مكاتب عقود الطلاق والزواج خارج المحكمة والتي يكون هدفها دائما الربح المادي على حساب الصلح بين الزوجين هي الاخرى لها تأثير كبير ومباشر في زيادة نسبة حالات الطلاق.

اخيرا وإذا ما اردنا التقليل من خطر هذه الافة التي باتت تفنك بالمجتمع فيجب علينا جميعا تحمل المسؤولية كل من موقعه، حكومة ورجال دين ومثقفين، منظمات مجتمع مدني ومراكز التدريب والتطوير والتثقيف وحتى المؤثرين في السوشل ميديا. اما دور الحكومة فيمكن في ضرورة توفير فرص عمل، وفرض التعليم الالزامي على كل الفئات وتشريع قانون منع زواج القاصرات دون سن 18 سنة. أما رجال الدين من جانبهم فيتوجب عليهم الامتناع عن عقد الزواج خارج المحكمة للقاصرات ومحاولة الإصلاح بين من يلجأون إليهم لغرض الطلاق وتغليب مصلحة المجتمع على المنفعة المادية التي يبرجوها من الطلاق بينهما.



## يوكسل مصطفى كمال (ظاهرة عزوف الشباب عن القراءة)

أول كلمة نزلت من القرآن الكريم كلمة «اقرأ»، ظهر الاهتمام بالقراءة منذ زمن بعيد فالدول العظمى جعلت القراءة في قمة أولوياتها حيث تشتهر هذه الدول بمكتباتها الكثيرة ويجعلون القراءة عادة يومية، وقد أقام السلاطين والحكام المكتبات العامة التي تجمع فيها الكتب المشهورة.

فالقراءة من أهم الركائز لبناء شخصية الإنسان، لأنها تدفعه لتغيير شخصيته نحو الأحسن، وبالقراءة يصبح الإنسان على دراية واسعة بتاريخ حضارات الأمم، وفائدتها تملأ وقت القارئ بما هو مفيد ويبعده عن مسببات الحياة السلبية وترشده إلى الإيجابية والاعتدال إضافة إلى تثقيفه وتعليمه، وتعلمه كيف يحارب الجهل والتخلف.

المسؤولية الكبرى تقع على عاتق الأهل في نشر ثقافة القراءة أولاً عليهم أن يزرعوا في نفوسهم حب تصفح الكتب لمعرفة المزيد من المعلومات، ومن ثم يأتي دور المدرسة، فليس كل الكتب تستحق القراءة فبعضها غير مفيد يجب التمييز بين ما يجب قراءته وما يجب الابتعاد عنه.

القراءة باتت عادة مهجورة عند الشباب، وعلاقته بالكتاب صارت فاترة، حيث أكد الباحثين من خلال استطلاعاتهم بأن هناك أسباب عديدة لعزوف الشباب عن القراءة فالأسرة تأتي في المقدمة حيث أن الوالدين عادة لا يوفران كتباً لأبنائهم، ولا يحرصون عادة القراءة في نفوس الأبناء منذ الصغر، وللمدارس أيضاً لهم حصة كبيرة في تلك العزوف وذلك لعدم وجود مكتبة مناسبة ولا يوجد تشجيع من إدارة المدرسة والهيئة التدريسية لذلك يتوجهون إلى البدائل إلا وهي الإنترنت بالرغم من أنها تكلف الأسر الكثير من المال، ولرفاق السوء دور مهم أيضاً حيث يستغلون كل أوقاتهم في المقاهي والطرفات واستخدام التقنيات الحديثة أي استخدام بدائل غير مفيدة بدلاً من قراءة الكتب.

القراءة خير وسيلة لغرس القيم الإيجابية والأخلاق إلا أنه في ظل التطورات التقنية وعالم الإنترنت يصبح من الصعب أن يفضل القراءة على تلك التقنيات، لكن هناك أساليب بسيطة تحببها لها :-

- 1- توجيه الأبناء من الصغر لقراءة وحفظ السور القصيرة من القرآن الكريم.
- 2- تعليم الطفل بقراءة الحروف وتركيب الكلمات وجعلها عادة محببة عنده.
- 3- حث على قراءة الكتب المفيدة.
- 4- تحديد أوقات خاصة للقراءة والبحث عن مكان هادئ ومناسب للقراءة
- 5- توفير مكتبة مناسبة يبدأ من الروضة لتعليمهم وحثهم على القراءة منذ نعومة أظفارهم، ثم إنشاء مكتبات مدرسية مناسبة في كل مدرسة وأخيراً إنشاء مكتبات عامة في كل محافظة، قضاء وناحية.
- 6- توفير كتب تعالج قضايا الشباب ومشكلاتهم وبأسعار زهيدة.
- 7- تشجيع الشباب الجامعيين على كتابة تقارير وبحوث باستخدام الكتب والمجلات.
- 8- تشجيع الطلبة على القراءة من خلال مجموعة من المسابقات الثقافية والتي تهدف إلى تنشيط القراءة وتشجيع الكتابة.
- 9- زيارة المكتبات والتي تشجع الشباب على القراءة مع السماح لهم بأخذ الكتب معهم إلى المنزل.
- 10- الإكثار من الدورات والندوات والمحاضرات من قبل المؤسسات أو المنظمات الثقافية والتي تشجع الشباب وترشدهم للقراءة.

11- استغلال الوالد أو الوالد وقت قيادة السيارة في تحفيز الرغبة في القراءة عند الأطفال من خلال قراءة الإعلانات في الشوارع ومكافئتهم على ذلك.

12- خصص أوقاتاً لقراءتك الخاصة وهذا سيدفعه لتقليدك وتكون قدوة له.

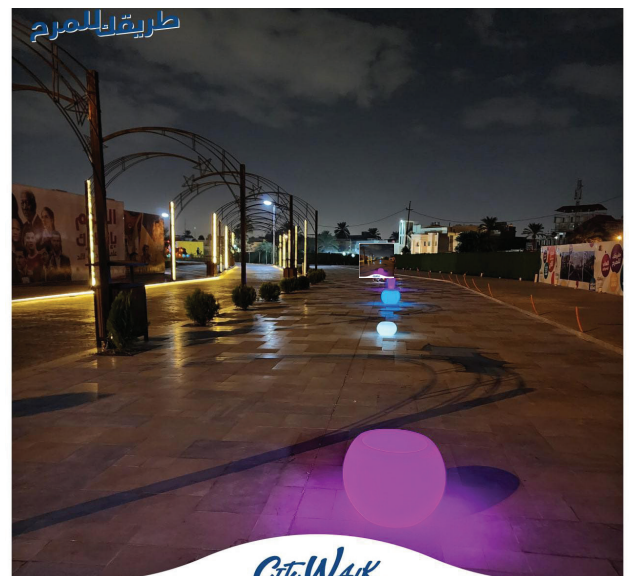
13- أن يكون الكتاب صديق المسافر دائماً.

14- إطلاق مشاريع تهدف إلى نشر الثقافة والمعرفة.

وأخيراً القراءة شيء ثمين ويملي النفس بالفائدة وهي من الأشياء التي يصعب تخطيناها لأنه من يتخطاها يخسر كثيراً من المعرفة ولهذا علينا جميعاً أن نقرأ ولو صفحة واحدة كل يوم، والكتاب سيظل مصدر المعرفة الأول وقراءته من مظاهر الأمم الحضارية فمستوى القراءة يعكس وعي المجتمع.

# لاول مرة في بغداد «ستي ووك» في جوي لاند

ستي ووك لاول مرة في بغداد اكبر تجمع للمطاعم والكافيهات  
-متحف الشمع بشخصيات عالمية وعراقية ولاول مرة في بغداد  
- 16 لعبة للكبار والصغار - سكة الموت - دولاب الهواء  
- المنزل المقلوب - فانتازي لاند - كريزي لاند - سينما 9D  
- المسرح المفتوح -نافورات راقصة وحدائق عامة  
- قاعه العاب الكترونية و VR - قاعة ترومبولين للاطفال  
- مجسمات شخصيات كرتونية - مسار للدراجات الهوائية والمراثونات



# أصيل هميم

تطلق أغنيتها الجديدة

بعنوان { أنت عراقي }

طرحت الفنانة ، أصيل هميم، أحدث أغانيها، والتي نشرتها عبر قناتها الرسمية على موقع «يوتيوب» تحمل عنوان «أنت عراقي» كلمات حامد الغرباوي وتوزيع حسام كامل والحان مصطفى الربيعي.



# الدكتورة سارة نزار تتألق في برنامج «حرير» عبر قناة دجلة



# اصالة نصري

تطلق أغنيها الجديدة

## { الحب الابدي }

بمشاركة ماجد المهندس

والجدير بالذكر أن أغنية « الحب الأبدي » هي من كلمات فائق حسن ومن ألحان محمود خيامي، توزيع موسيقي مدحت خميس.







## د. عامرة البلداوي

### ماذا تعلمنا من الجندر؟

خطابي للذين شحذوا سكاكينهم وكل اسلحتهم , بل وشحذوا همهم وانكبوا ايام في سبيل تحليل هذا المصطلح الشيطاني ..البسوه لباس الفتك بالمجتمع وتمزيقه ونسبوا اليه كل انواع الشذوذ والأخلاف الأثافي ..حولوه الي بطل الهدم والتفكك المجتمعي ..وماهو الا مصطلح يعرفه الغرب كما يطو لهم وثقافاتهم ولتوجهاتهم ..ونعرفه نحن بما يتلائم مع ديننا واعرافنا واذلاقنا وقيم مجتمعنا .. اذا اردنا ان نغرق في تحليل المصطلح وفتح القواميس ومعاجم اللغة فهذا جهد لاقيمة ولاثمرة ترتجى منه ..وبما ان اكثر من اتهم بترويجهم منظمات المجتمع المدني اذن فأسمعوا منهم كيف اشتغلوا واستفادوا من الجندر , بل وحتى مؤسسات الدولة استفادت من الجندر وسأمنحك مثالا ساطعا .. وزارة التخطيط -الجهاز المركزي لأحصاء اصدر تقريرين ضخمين عن احوال التعليم الأبتدائي والثانوي وبين بدون ذكر اسم الجندر او النوع الأتماعي الفرق بين التلاميذ (الذكور والأناث) في التحاقهم بالتعليم وفي تسربهم وعدد الهيئة التعليمية من الرجال والنساء وعدد مدارس البنات وعدد مدارس البنين . مئات المؤشرات التي يمكن ان نحصل عليها ونتابعها وناقشها وعلى اساسها تطور حالة التعليم من خلال بيانات جندرية (بيانات الذكور والأناث ) ومن خلالها تعلمنا وعلمنا بأن هناك فرق وفجوة واضحة ما بين البنات والبنين في اكمال التعليم الثانوي مثلا وخاصة في بعض المحافظات . ان هذه البيانات المصنفة جنديا (اي حسب اوضاع الذكور والأناث) تساعد المخططين على وضع سياسات للمستقبل تشمل طول ناجعة فيما اذا كان الفرق كبيرا وواضا . ان المنظمات اشتغلت مبكرا على رفع قدرات النساء (خاصة الأرامل والنازحات واللواتي لامعيل لهن ) وتدريبهن على مهارات حرفية على وسائل عمل يشتغلن بها ويعشن معززات مكرمات , بعد ان أظهرت دراسات جندرية ان مساهمة النساء في سوق العمل واطئة , المنظمات فتحت مشاغل الخياطة ووجهت النساء للعمل من المنزل وبيع منتجاتهن عبر الفيسبوك دون الحاجة لمغادرة المنزل , المنظمات قامت بتوعية النساء على المسار القانوني للحصول على منحة شبكة الحماية الأتماعية وغيرها من حقوق متاحة لايعلمن بها بل ويتعرضن لأنتهاك كرامتهن بالتسول او طلب المساعدة من الناس , المنظمات وقفت بجانب النازحين رجالا ونساءا ووفرت الكثير من مستلزمات العيش الكريم ولم يكن ذلك عبثا بل على اساس المناطق الأكثر حاجة والمصنفة جنديا فأينما تكون نسبة النساء والفتيات اعلى تتركز جهود المنظمات لمد يد العون . لايتسع الحديث لكل ما تعلمنا واستفدنا ووظفنا الجندر لمصلحتنا ولبناء مجتمعاتنا وسنستمر لأن هذه الفورة ستنتهي عندما يسود الفهم الصحيح وتبني الجهات الحكومية ذات العلاقة تعميم تعريفنا وطنيا للجندر لمنع الأساءة او هدم كل الجهود التي بذلت لرفع مستوى مشاركة النساء في مجالات الحياة فضلا عن حقها في الحصول على الخدمات التي تحفظ كرامتها والفرص التي تعينها على التطور كما يحصل عليها الرجال وكل حسب قدراته ومستوى تعليمه ومهاراته.

# لسبجي محمد صالح ..

كتاب شبكة صوتها عن المرأة العراقية جدا رائع و واقعي  
 قطعت خطوات كبيرة وجابهت تحديات كثيرة للوصول إلى  
 هدفها متحدية نظرة المجتمع التي لاتزال تعتقد أن وجود  
 المرأة في القطاع الامني ليس فعالا !  
 استطاعت ان تغير تلك النظرة المجحفة المتجذرة ..  
 انها المقدم سجي محمد صالح العبايجي ذات السادسة  
 والثلاثين .. حصلت على الدبلوم العالي في تقنيات وامن  
 المعلومات و بكالوريوس علوم حاسبات الجامعة التكنولوجية  
 اضافة الى شهادة من المعهد العالي للتطوير الامني  
 والإداري دورة 21..  
 شغلت عدة مناصب منها : ضابط في مديرية المرور و في  
 مديرية تسجيل المركبات واجازات السوق منذ عام 2011  
 كما عملت في مجال علاقات واعلام مديرية مرور بغداد/ الكرخ  
 وكذلك مديرية المرور  
 لمجلة صوتها حوار مهم وشيق مع المقدم سجي محمد صالح



## حاورتها : انتخاب القيسي

- انت امرأة متزوجة ولديك ابنتان هل تختلف سجي الام عن سجي الضابط ؟  
 بالطبع حياتي كأم و زوجة تختلف عن حياتي كضابط وهذا شيء صعب وقد استطعت ان  
 أفصل بين الاثنين وحاولت قدر المستطاع ان لا اقصر بواجباتي بين بيتي وعملي ومن  
 كل الجوانب

## هل دخولك الى هذا المجال كان مخطط له ام هناك قصة اخرى؟

كان دخولي لهذا المجال صدفة و اهلي هم من شجعوني للتقديم الى المعهد العالي  
 للتطوير الامني والاداري وبالذات والدتي التي كانت بمثابة حافز ايجابي في مشوار  
 حياتي.

الازدحامات لازالت تشكل عقبة في حياة العراقيين وخاصة في فصل الصيف لماذا لم يتم  
 وضع حل لها لغاية الان؟

الازدحامات لها الكثير من الاسباب وقد تتفاجئين لو اخبرتك ان المرور اكثر جهة مظلومة بهذا  
 الجانب

- ممكن توضيح....

اول شيء عمل مديرية المرور هو تنظيم والاشراف على حركة السير والمرور في شارع مثالي  
 يعني شارع مبلط نظيف مخطط بصورة صحيحة الاشارة الضوئية يجب ان تكون موجودة العلامات  
 المرورية مثبتة من تأييث الطريق وهذا يعني ان لا علاقة للمرور بذلك مسؤوليتها فقط تنظيم  
 حركة السير ورصد المخالفات .

كما ان الازدحامات من اهم اسبابها كثرة المركبات نسبة للتوسعة العمرانية تعاني شوارعنا اليوم  
 من شبكة طرق قديمة لاتوجد توسعة لايوجد جسرات مجسر لعبور المشاة هذه كلها اسباب  
 تؤدي للاختناقات المرورية الي المرور وحده لا يستطيع ان يمتص كل الزخم

هناك حملة لتأهيل الارصفة اليس من الافضل ان نقوم بتأهيل الشوارع المتهاكلة بدلا من الارصفة  
 ما هو رأيك؟

المفروض يكون هناك تخطيط صحيح بالتعاون مع كل الجهات التي لها علاقة بالموضوع حتى يكون  
 العمل متكامل وحقيقة لدينا ازمة تخطيط وتعاون مشترك .

هل هناك إجراءات حل لمشكلة تأخير نقل ملكية السيارة ؟

في الفترة الماضية كان هناك مشكلة في نظام المرور العامة والحمد لله تم العمل والصيانة وحاليا لا يوجد اي تأخير في المعاملات.

هل تواجهين تحديات في مجال عملك لكونك امرأة؟

اي عمل ممكن ان يكون فيه تحديات وصعوبات والتحدي الحقيقي بالنسبة لي ان الاستمرارية والتطور وخروج من نمط العمل المعتادين عليه .  
لنبتعد قليلا عن مجال العمل .. اي نوع من الكتب تقرأين ولماذا ؟

اقرا كتب تنمية بشرية وحاليا اقرأ كتاب دكتورة نبراس المعموري المرأة العراقية الواقع وسياسات المعالجة حقيقة كتاب جدا رائع وواقعي يناقش الصعوبات الي تواجهها المرأة بالمجتمع وبيئة العمل.

هل لديك أنشطة في الجانب الانساني والاعلامي ولماذا ؟

نعم اكيد عندي مشاركات مع منظمات المجتمع المدني زيارات ومشاركات مع دور الايتام او ذوي الهمم وايضا الاطفال المرضى جدا احب هذا الجانب واعتبره واجب تجاههم يجب ان نؤديه كما ان لدي ظهور اعلامي توعوي واحيانا معنوي واعتبر مشاركي في اغنية انا العراقية انتاج منتدى الاعلاميات العراقيات امتياز افتخر به .

ما هو التكريم الذي ظل بصمة جميلة في حياتك ؟

التكريم الاقرب لي هو تكريم السيد معالي رئيس الوزراء محمد شياح السوداني المحترم اشعر انه كالبصمة المؤثرة بحياتي .

النصف الاخر هل كان له دور فيما وصلت عليه الان ؟

زوجي رجل واب عظيم بكل ماتحلمه كلمة رجل واب من معنى ولا استطيع ان اصفه ببضع كلمات.

## في الختام..

اوجه شكري لجميع كادر مجلة صوتها والى الدكتورة نبراس المعموري على هذه الاستضافة

في المجلة متمنية للجميع داوم النجاح والموفقية في مجال عملهم.



متى يتم العمل بنظام الاشارات الضوئية ؟

اذا تم العمل بها فالمستفيد الاول هو رجل المرور لان المسؤولية ستكون اقل ولكن ايضا الاشارات الضوئية ليس من ضمن صلاحيات مديرية المرور العامة بل امانة بغداد والكهرباء .

الدراجات النارية والتك توك امسى عقبة في الشارع والسبب الرئيسي للحوادث ما موقفكم كجهة رسمية ؟

بدء العمل بحل مشكله الدراجات بتسجيلها اصوليا وايضا الحد من ساعات تجوالها وهذا الشئ قلل الحوادث لكن تبقى المسؤولية الاكبر على سائق الدراجة نفسة بالالتزام بالضوابط الموضوعية له وقواعد السير المرور ايضا بتسجيلها لتكون اصولية لسلامته اولا وسلامته جميع مستخدمي الطريق.

## نقيب الفنانين العراقيين يحضر افتتاح مهرجان الطف المسرحي في النجف الاشرف

بحضور محافظ النجف الاشرف الدكتور ماجد الوائلي نقيب الفنانين العراقيين الدكتور جبار جودي يحضر حفل افتتاح مهرجان الطف المسرحي بدورته الثالثة دورة الفنان الراحل إحسان التلال تحت شعار الطف ملهمة الوجود والذي تقيمه نقابة الفنانين العراقيين فرع النجف .



## وزير الثقافة يؤكد دعم الخصوصية مع بقاء الهوية العراقية في الصدارة

خلال لقائه وفد من مؤسسة رايل الثقافية برئاسة النائب غريب احمد، أكد وزير الثقافة والسياحة والآثار د.أحمد فكاك البدراني، أن الوزارة والوزير العراقيين وعملهم لعموم العراق، كما ان دعم الخصوصية مع إبراز الهوية العراقية في الواجهة هو من أولويات عملنا.

كما أشاد البدراني، بالتنوع الحاصل بالمشهد الثقافي والفني العراقي، لتجري بعدها مباحثات عن مشاريع ثقافية في كافة محافظات الأقليم، ودعمه المباشر لمهرجان المؤسسة التاسع وتأكيد حضوره بموعد إقامته، معرباً عن أمله بفتح بيت ثقافي في رانية كما في أربيل.



## عناد

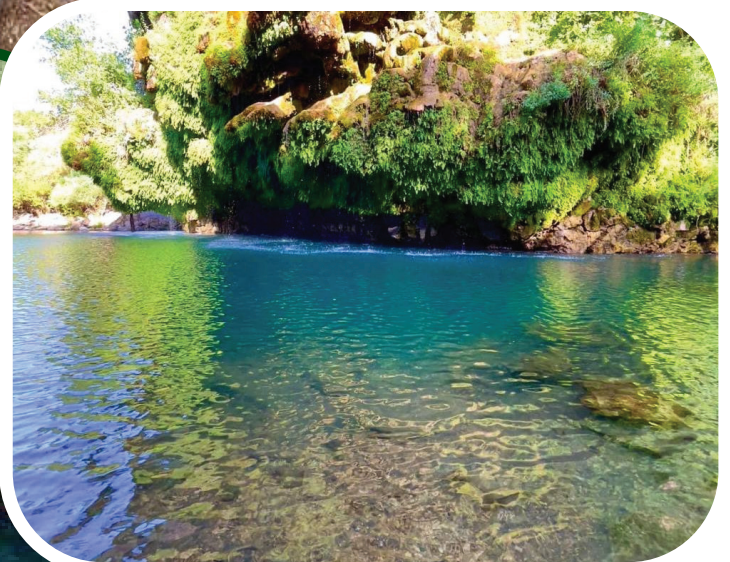


حذام يوسف

أتنقل في زوايا ذاكرتي  
ذاكرتي التي تعاندني  
فتصرخ في وجهي  
بصورتك  
وتدور حولي  
لتمنعني ..  
اهرب؟ إلى أين؟  
وطيفك يحاصرني  
يقيدني .. ويربكني  
هل يمكن أن أنساك؟  
ربما .. فقط .. إذا فقدت  
الذاكرة !

### مصيف گولي

بقضاء بينجوين في السليمانية والاجمل من ذلك وجود سمك السلمون البرتقالي بالقرب من هذا المكان بكميات وفيرة



## عطور نسائية هادئة لرائحة تلفت الأنظار

عطر Peony &amp; Blush Suede من جو مالون



Tom Ford من توم فورد Neroli Portofino



عطر Ange Ou Demon Le Secret من جيفنشي Givenchy



Prada من برادا Candy

## ماسك الصدر للجسم

ماسك الصدر والعسل لتنقية بشرة الجسم  
المكوّنات:

ثلاثة ملاعق كبيرة من الصدر البودرة أو حفنة من أوراق الصدر  
الجافة، مطحونة طحناً ناعماً.  
ملعقتان كبيرتان من حليب البودرة.  
ملعقة كبيرة من العسل العضوي.  
ربع كوب من عصير الليمون الحامض.



طريقة التحضير والاستخدام:

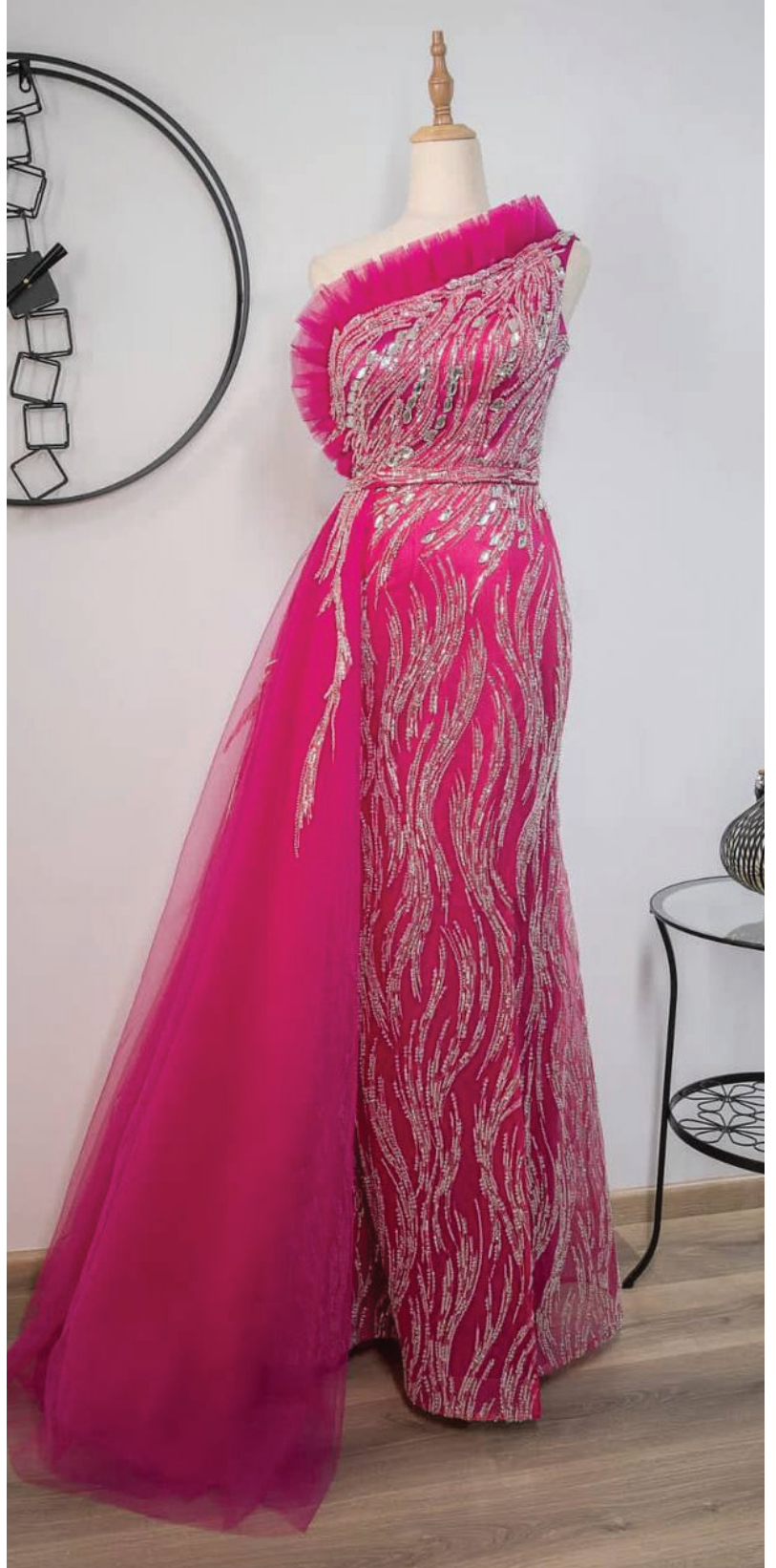
في وعاء عميق، توضع جميع المكونات، ويتم خلطها معاً للحصول  
على عجينة لينة. تنظف بشرة الجسم جيداً، لإزالة الأوساخ وفتح  
مسام البشرة. ثم، يوزع ماسك الصدر على البشرة، ويترك لمدة  
نصف ساعة، قبل غسله بالماء الفاتر فالبارد.



# اطلالة الفنانة مريم غريبة



# اجمل التصاميم الانثوية من وحي المصممة رنا سمعان



# اطلالة الاعلامية اسراء الجوراني israa



# أحدث ألوان ظلال العيون لإطلالة حيوية ومشرقة

هدى بيوتي Huda Beauty



تارت Tarte



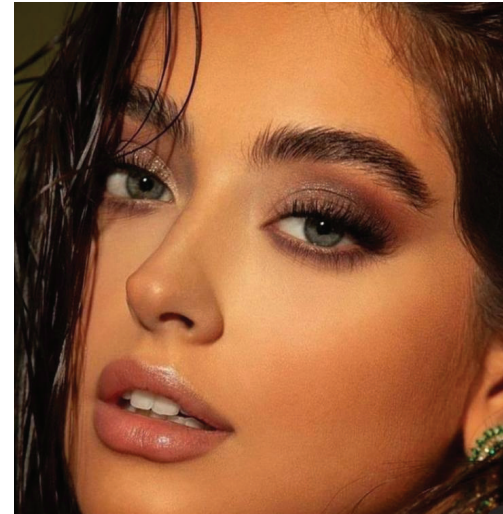
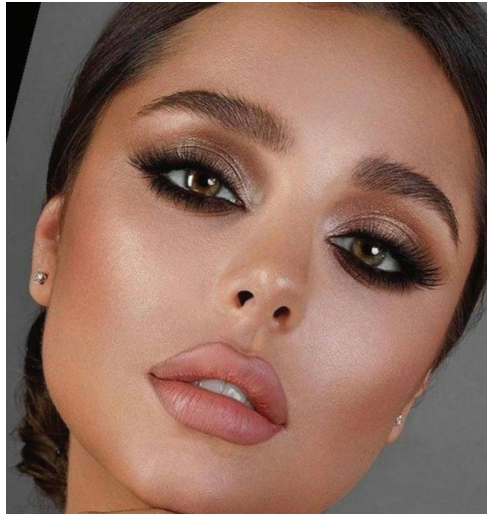
نكس NYX



بالت من شانيل Chanel

Makeup

## لحسات خبير التجميل علي إسماعيل



## فوائد مشروب الشوكولاتة الساخنة



- فقدان الوزن
- 2- بشرة مشرقة
- 3- تحسين المزاج العام
- 4- تخفيف أعراض الدورة الشهرية
- 5- تحسين صحة القلب
- 6- تهدئة السعال
- 7- الوقاية من مرض السكري
- 8- تحسين نشاط المخ
- 9- الوقاية من السرطان
- 10- خفض ضغط الدم

## فوائد عصير الكرز مذهلة

يساعد على الانتعاش بعد ممارسة التمارين  
يساعد عصير الكرز على التعافي بعد التمرين، فهو يحتوي بشكل طبيعي على نسبة عالية من البوتاسيوم  
يعالج الالتهابات وآلام المفاصل  
أن مضادات الأكسدة الموجودة في عصير الكرز الحامض يمكن أن تقلل الألم والالتهاب الناجم عن هشاشة العظام  
يقلل من التورم  
عندما يعاني الشخص من ألم نتيجة تورم معين، فإنه غالباً ما يلجأ إلى العقاقير المضادة للالتهابات (المسكنات)، ومع ذلك يمكن أن تكون تأثيرات هذه الأدوية ضارة، خاصة عند تناولها باستمرار أو عند الإصابة بالحساسية  
يقوّي المناعة  
مثل جميع الفواكه والخضروات، يحتوي الكرز على مضادات أكسدة قوية ومضادة للفيروسات، مثل الفلافونويد التي تتركز في عصير الكرز، والنباتات تصنعه لمحاربة العدوى.  
ينظم التمثيل الغذائي ويحارب الدهون  
يعزز قدرتك على فقدان دهون البطن، كما أظهرت إحدى الدراسات أن الأنثوسيانين، وهو نوع من الفلافونويد المسؤول عن لون الكرز الأحمر، يعمل ضد تطور السمنة



د.داليا المعموري  
افكار بسيطة لتزيين طاولة الإفطار



## الشيف افتخار المعموري

## حلا الكوفي جوي



## المقادير :

بسكت كوفي جوي حسب الرغبة

ظرف كريم كريميل

طرفين كريم شانتيه

4 ملاعق جبن كريمي حسب الرغبة اي نوع

كوب حليب مع ملعقة كوب نسكافيه جاهزة

علبه قشطة أو قيرم النوع حسب الرغبة

طريقة التحضير :

في وعاء نضع الحليب مع النسكافيه ونخلطهم جيدا بعد ذلك نضيف بقية المواد المذكورة اعلاه ونستمر في الخفق إلى أن يصبح القوام كريمي

في قرح نضع طبقتين من بسكت كوفي جوي في القاعدة بعد ذلك نضيف القليل من الخليط المجهز مسبقا ثم نضع طبقتين من البسكت ويتم تكرار الطريقة الي نهاية القرح ، بعد ذلك نضعه في الثلاجة من 2 إلى 3 ساعات من اجل ان تتماسك وتصبح باردة ، بعد ذلك يتم اخراجه من الثلاجة ويتم التزيين حسب الرغبة ومن ثم تقدم الطعم رهيب .

ملاحظة / حسب الرغبة ممكن انه يغمس البسكت في الحليب عند تطبيق الوصفة

منندم على كل لحظة  
تخطيت بيها بالسنة



نسوا اكثر شي  
منندم عليه حياتك



كاريكاتير

مجلة صوتها

## اقامة ماراثون رياضي للنساء هو الاول من نوعه في مدينة الصدر حيث انطلق من وسط ساحة 55 مروراً بشوارع المدينة



## وزارة الشباب والرياضة تناقش مع الجانب الفرنسي تطوير كرة القدم للسيدات في العراق

ناقشت وزارة الشباب والرياضة مع الجانب الفرنسي جملة من المقترحات التي تتعلق بالمشروع الفرنسي لتطوير كرة القدم للسيدات في العراق، وذلك خلال الاجتماع الذي عقد في مبنى السفارة الفرنسية .

وقال: إن الرياضة النسوية في العراق تحتاج لعمل كبير وتظافر جهود جميع المؤسسات وفي طليعتها وزارة الشباب والرياضة، للنهوض بواقع الرياضة النسوية عمومًا، وكرة القدم على وجه التحديد.

واضاف: ان الرياضة النسوية في العراق لها امتداد تاريخي عميق ونتائج كبيرة على الصعيدين العربي والقاري والدولي فيما سبق، ويوجد الان خامات ممتازة لها مستقبل واعد سواء في كرة القدم او باقي الالعاب، وستكون الوزارة سباقة في دعم هذا المشروع والاستفادة من

الخبرات والقدرات الفرنسية التي لديها سمعة طيبة على الصعيدين الأوروبي والدولي .





# ابراج صوتها الشهرية



تختلف ظروف هذا الشهر وتشعر بثقل المسؤوليات منذ اليوم الاول لكن يجب ان تعلم ان الاجواء وبالرغم من ثقلها ستكون مهمة وواعدة بتقدم وانفراج على مختلف المسؤوليات سواء كانت مهنية او اجتماعية

الحمل



تبدو عزيمتك قوية في هذا الشهر فالشمس في برج السرطان الصديق تنشط كافة المعاملات والملفات الادارية والمالية ، إنه أكثر الأشهر اهمية خلال هذه السنة.

الثور



تتحدث مواقع الكواكب عن انطلاقات مهمة لمرحلة او لمشروع او لفكرة تحلم بها ، يتحدث الفلك عن طي لصفحة من الماضي والانتصار على الذات والافكار السود والعراقيل التي اُخرت تقدمك إنه شهر واعد ومثير للاهتمام

الجوزاء



تقوى الحظوظ وتستعيد كامل حماسك هذا الشهر الذي يبشر بطول ومصالحات وتسويات. ستعود الامور الى وتيرتها السريعة وستفرح لتعاطف الآخرين ولاهتمامهم لأمرك.

السرطان



قد تتسبب لك مسار الأمور هذا الشهر بخيبة امل كبيرة. قليلة هي أمورك التي تسري بشكل طبيعي وكما يجب. فد يصلك إنذار معيّن أو قد تلاحظ أنّك متأخر في جدول اعمالك.

الاسد



قد تشعر ببعض الملل أو قد يخيب ظنك هذا الشهر. لا تضع خططاً طويلة الأمد وتجنّب المناقشات أو الشجار مع شريكك.

العذراء



شهر رومانسيّ. تشعر بتفاؤل وذلك يسهل عليك التواصل ويساعدك في إيجاد طرق جديدة للتفاعل مع الشريك. سوف تستمتع بالمحادثات التي تجريها وباللوقات التي تمضيها مع الحبيب.

الميزان



تدخل شهراً ممتازاً تحقق خلاله ربحاً مالياً او نجاحاً بعض الأهداف على الصعيدين المهني والشخصي ويسهل لك الفلك كل المساعي إنه الوقت المناسب لكي تتعمق بمساعيك، وتقدم عروضك، وتفاوض بشأن شروط العمل.

العقرب



إنه شهر رومانسي بامتياز مدعوماً من كوكب الزهرة وعطارد في الاسد الناري الصديق تشعر بالخفة والأمل وذلك يسهل عليك التواصل مع الشريك وإيجاد طرق جديدة للتفاعل. استمتعا لدى خروجكما معاً.

القوس



إنه شهر رومانسي بامتياز فوجود الزهرة في برج الاسد يعزز الروابط على أنواعها. سوف تلفت الانظار اليك وتسحر كل من يقترب منك. أنت تسير في درب جيد فلا تقلق من الفراغ في حياتك.

الجدي



قد تشتكي من التوتر والضغط الآتي من العمل أو الدراسة. فمن المتوقع أن تمر في بعض الفترات العصيبة مع الشريك، إلا أن ذلك لن يولد مشاكل جدية.

الدلو



نزول العراقيل وتبدأ الانفراجات بالظهور تدريجياً، فترتاح نفسك وتستعيد هدوءك وراحة بالك، تتوضّح الامور بعد ضغوط وصخب الشهر الفائت.

الحوت





## من حقنا ان يؤمن الجميع بدورنا دون تمييز



## قدرات على بناء السلام في مجتمعاتنا

