

# صوتها

مجلة



## السوداني

يرحب باستضافة القمة  
العربية في بغداد

المدافعات ضد تعديل  
المادة 57 يؤكدن على  
حق الام بالحضانة

## رئيس رابطة المصارف

يشارك في القمة المصرفية  
العربية التركية

## احلام اللامي

المرأة تحتاج الى سند  
من دون مقابل

## الشابة البصراوية الزهراء

افضل باحثة نفطية في العالم

## اصيل هميم

تتصدر الترنند  
بـ مستفز الناس





دور الإعلام في  
مشروع طريق  
التنمية

2



العطل الرسمية  
وجدل الهوية  
الوطنية

8



العنف الأسري  
والتفكك  
المجتمعي

10



بروتكول تعاون بين  
مهرجاني بغداد و كان  
للسينما

18



إطلاقات متنوعة  
بلمسات سيف  
العبيدي

25



حلاوة الجبن

29



نجلة عماد  
تحصد الميدالية  
الفضية

30

# مجلة سوتو

مجلة شهرية تعنى  
بالمرأة والسياسة والمجتمع

رئيسة التحرير  
الدكتورة نبراس المعموري

مديرة التحرير

رشا صباح

هيئة التحرير

رند منتصر العيداني

اصيل نصير

التصوير الفوتوغرافي

احمد عبدالرزاق

ادارة الموقع الالكتروني

علي العزاوي

تصميم المجلة

علي العزاوي

المجلة مسجلة لدى دار الكتب والوثائق  
رقم الايداع : ٢٣٠٣




صورة الغلاف

تواصل معنا

WWW.SAW-TUHA.COM

 Sawtuhamagazine

 Facebook.com/soutuha

 07818811592

البريد الالكتروني

Soutuhamagazine@gmail.com

## الكلمات مسمار الدماغ

يكشف المؤلفان أندرو نيوبرغ ومارك روبرت والدمن التأثير العميق الذي يمكن أن تحدثه كلماتنا على الدماغ، وكيف يمكن للغة التي نستخدمها أن تشكل تجاربنا وتفاعلاتنا مع الآخرين.

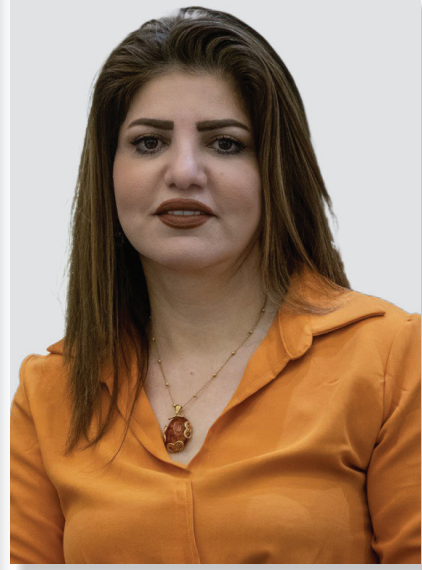
يقدم كتاب «الكلمات وتأثيرها على العقل» اثنتي عشرة استراتيجية مستندة على أن الدماغ يستجيب إلى اللغة بطرق محددة، مما يؤثر على عواطفنا وأفكارنا وسلوكياتنا، وهذه الاستراتيجية تبدأ مع القدرة على الاسترخاء وتنتهي مع القدرة على الاستماع بعمق يتخللها الحضور والهدوء والإيجابية والتأمل والذكريات والتقدير والاهتمام والإيجاز. قد تبدو تلك المفردات افلاطونية ومثالية نوعا ما لكن محصلة سلسلة تلك المفردات هو الاستماع الحقيقي للآخرين، ومراعاة مشاعرهم، وهذا قد يساعدنا على التواصل بشكل أكبر.

من أهم نقاط قوة الكتاب هو نسقه العلمي من خلال الاعتماد في التشخيص والتحليل على علم الأعصاب وعلم النفس والأبحاث التخصصية، لإظهار كيف تؤثر الكلمات الايجابية على دماغ الإنسان والتي تؤدي إلى خلق مسارات عصبية جديدة في الدماغ مقاومة للمسارات السلبية الموجودة، مما يولد طاقة إيجابية. وبالرغم من ان درجة تأثير أدمغتنا بمن حولنا تختلف من شخص لآخر، لكن ثمة تأثير يحصل بنهاية المطاف، يكون للعائلة والجيران والأصدقاء بل وحتى الغرباء دور في تشكيل بنية دماغنا ووظيفته.

إن ما تمخض عن الأبحاث والدراسات التخصصية في العلوم النفسية والاجتماعية، أكدت ما كان شائعا في المجتمعات سواء المتحضرة منها أو المتخلفة بشأن تأثير الكلام على النفس البشرية إيجابا او سلبا؛ فتأثير الكلام يتجاوز الأفراد إلى الجماعات، ويقلب حكم الأنظمة والسلطات، ويفتك أكثر من السلاح؛ فقد يدفع خطاب الكراهية الدماغ إلى إغراق مجرى الدم بهرمونات التوتر، مما يؤدي إلى انخفاض الطاقة وتدهورها ويرجع ذلك إلى أن العديد من أجزاء الدماغ التي تعالج اللغة تتحكم أيضا في الأجزاء الداخلية من الجسم، بما في ذلك الأعضاء والأنظمة الرئيسية التي تدير مخزون الطاقة في الجسم.

ولشدة تأثير الكلمة الطيبة والسلبية على الإنسان فقد ضرب الله تعالى بها المثل في محكم كتابه بالشجرة الطيبة والشجرة الخبيثة؛ لذا جميعا مطالبون بنشر ثقافة الكلمة الطيبة لتعزيز الطاقات الايجابية.

الكلمات وفق ما شرحناه مسمار الدماغ في التأثير والتحليل واتخاذ المواقف، وما جعلني اهتم بشرح ما تضمنه كتاب تأثير الكلمات على العقل، هو ما يحصل حولنا من سجلات وتعليقات ومواقف عامة وشخصية عبر الفضاء الرقمي وما يترتب عنها احيانا من إقصاء وقتل الإبداع واهيائنا الانتحار؛ لذا فلنغير كلماتنا ايجابا وبموضوعية رغم عدم تغير ظروفنا الخارجية حفاظا على سلامتنا وسلامة من حولنا.



الدكتورة نبراس المعموري



Nbras\_almamory



Nibras\_almamory

# منتدى الاعلاميات العراقيات

## ندوة حوارية عن دور الإعلام في مشروع طريق التنمية

نظم منتدى الإعلاميات العراقيات، وبالتعاون مع الهيئة الإدارية لنادي العلوية، ندوة حوارية عن ، دور الإعلام في دعم الأنشطة الاقتصادية.. طريق التنمية انموذجا .

حاضر في الندوة التي ادارتها رئيسة منتدى الإعلاميات دكتورة نبراس المعموري ، كلا من دكتور ناصر الاسدي مستشار رئيس الوزراء لشؤون النقل، و الاستاذ محمود البلداوي المستشار الهندسي وعضو اللجنة الثقافية . استعرضت الندوة اهمية طريق التنمية كونه مشروع عراقي لربط سككي وبري بين تركيا وأوروبا شمالاً والخليج العربي جنوباً، لنقل البضائع بين الخليج وأوروبا وسيُنجز بمدة قياسية، ابتداءً من سنة 2024 حتى سنة 2028. خاصة انه يبلغ طول السكك الحديدية والطرق السريعة التي ستربط بين ميناء الفاو والحدود التركية 1200 كيلومتر.

هذا وقد شارك الحضور بطرح للاسئلة والمقترحات خاصة ما يتعلق بدور الإعلام واهمية التوعية والتثقيف بالمشروع، لما له من دور في تحفيز النمو الاقتصادي وتعزيز علاقات التعاون الإقليمي والدولي ، وزيادة التجارة الدولية وتسهيل التنقل والتجارة، واتفق المشاركون على ضرورة اعداد استراتيجية إعلامية تواكب المشروع وتساعد على نقل المعلومة الى وسائل الإعلام والمواطنين .



## ندوة حوارية بشأن الإعلام وحرية التعبير والضمانات القانونية للحد من الابتزاز

بمناسبة اليوم العالمي لحرية الصحافة، نظم منتدى الإعلاميات العراقيات، وبالتعاون مع اللجنة الثقافية لنادي العلوية، ندوة حوارية بشأن ( حرية الإعلام و التعبير ..بين الضمانات القانونية ورمذ الانتهاكات). استهلّت الندوة باستعراض الدكتورة نبراس المعموري تقرير الرمد والتوثيق الذي اعده منتدى الإعلاميات بشأن واقع حرية الإعلام والتعبير، مشيرة الى الإجراءات الحكومية والمؤسسية وجم الانتهاكات التي تعرض لها الإعلاميين والإعلاميات خلال عام .

من جانبه اشار دكتور مجاهد ابو الهيل عضو هيئة الإعلام والاتصالات إلى الإجراءات والقرارات الحكومية التي تبنتها هيئة الاعلام والاتصالات بشأن حرية الإعلام والتعبير، مؤكدا على اهمية التعاون المشترك لغرض معالجة المحتوى الرقمي .

اما النائب سروة عبد الواحد فقد تحدثت عن الدور التشريعي في الحد من الابتزاز والانتهاكات التي تتعرض لها الصحفيات، مؤكدة ان هناك تدخلات سياسية تعيق من إنجاز المنظومة التشريعية عملها وهذا يتعارض مع مبادئ الديمقراطية .

من جانبه اشار الخبير القانوني زهير ضياء الدين إلى التشريعات الضامنة لحقوق الصحفيين مستعرضا القوانين التي تم إقرارها ومدى حاجتها للتعديل بالإضافة إلى القوانين التي مازالت على رفوف السلطة التشريعية . هذا واختتمت الندوة بتسجيل ملاحظات الحضور وتبني توصيات ترفق مع التقرير السنوي لمنتدى الإعلاميات العراقيات .



## السوداني يرحب بقرار استضافة اجتماع الجامعة العربية على مستوى القمة في العراق

قال رئيس مجلس الوزراء في بيان تلقت صوتها نسخة منه ، انه «وباسم جمهورية العراق، حكومةً وشعباً، نعبر عن خالص الترحيب، بقرار الجامعة العربية قبول طلبنا في قمة الرياض استضافة اجتماع الجامعة العربية على مستوى القمة، بدورتها العادية الرابعة والثلاثين، وبرئاسة العراق، في بغداد خلال عام 2025، مثلما نوجه شكرنا وتقديرنا للإخوة في الجمهورية العربية السورية الذين تنازلوا عن رئاسة الدورة المقبلة لصالح العراق».

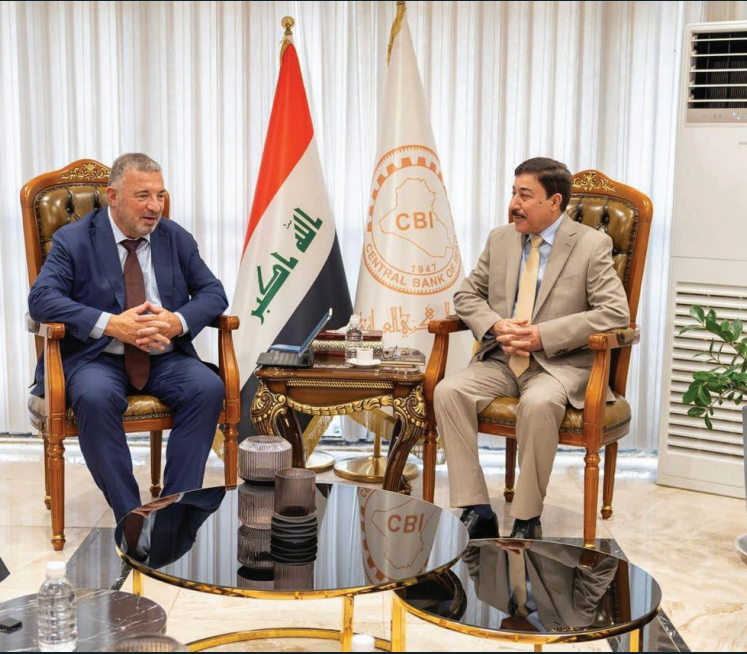


## دائرة المنظمات غير الحكومية تشارك في حفل اطلاق اول مؤسسة مجتمع مدني تعنى بأبحاث الفضاء والذكاء الاصطناعي

أكد مدير عام الدائرة السيد أشرف الدهان، في كلمته خلال حفل اطلاق مؤسسة الكابتن فريد للتطوير وأبحاث الفضاء، دعم حكومة السيد رئيس مجلس الوزراء للابتكار وبناء القدرات، مشيراً إلى سعي دائرته إلى الاستفادة من تجارب ناجحة في مجال الفضاء والتعليم الرقمي والذكاء الاصطناعي وموائمة ذلك مع احتياجات سوق العمل ودعم الافكار التي تكون قيمة مضافة للاقتصاد الوطني.



## محافظ البنك المركزي : رخص للمصارف الرقمية ومبادرات للطاقة المتجددة



استقبل معالي محافظ البنك المركزي العراقي السيد علي محسن العلق، وفداً من البنك الدولي برئاسة المدير الإقليمي للنمو العادل والتمويل والمؤسسات لمنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا السيد «جان كريستوف كاريه».

وناقش اللقاء المشاريع المتوسطة والصغيرة ودعمها من قبل البنك المركزي وتطوير القطاع المالي والمصرفي والمؤسسات المالية غير المصرفية الأسواق المالية وقطاع التأمين، كذلك الاستفادة من تجارب البنك الدولي في التحول الرقمي والشمول المالي، والمصارف الرقمية.

وذكر معاليه، أن مجلس ادارة البنك المركزي رخص المصرف الأخضر الذي سيكون نواة لمبادرات الطاقة المتجددة والتمويل المستدام. كاشفاً عن توجه البنك المركزي العراقي لترخيص عدد من المصارف الرقمية.

## رابطة المصارف تشارك في القمة المصرفية العربية التركية

شاركت رابطة المصارف الخاصة العراقية، متمثلة برئيسها وديع الحنظل، وعدد من أعضائها، في القمة المصرفية العربية التركية التي نظمتها اتحاد المصارف العربية بمدينة إسطنبول على مدار يومين. والقى رئيس الرابطة وديع الحنظل، كلمة العراق، التي ركزت على طريق التنمية العراقي وأهميته في الاقتصاد العالمي، وضرورة دخول المستثمرين الاجانب لتمويله. وأكد الحنظل، ان البنك المركزي العراقي، عمل مع نظيره التركي، خلال المرحلة السابقة، على اعتماد الليرة التركية واليورو في تمويل التبادل التجاري بين البلدين. وأشار إلى ان السياسة النقدية، التي يقودها البنك المركزي العراقي، خلال المرحلة الحالية، عملت بنجاح كبير، أسهمت في خفض التضخم من 7,5 بالمائة الى 3,8 بالمائة».



## منتدى الإعلاميات ونقابة المحامين يتفقان على التعاون المشترك للحد من الإساءة التي تتعرض لها المرأة عبر الإعلام

اجتمع وفد منتدى الإعلاميات العراقيات ، برئاسة الدكتورة نبراس المعموري ، بنقيب المحامين الاستاذة احلام اللامي، وبحضور لجنة المحاميات في النقابة . ناقش الاجتماع سبل التعاون المشترك ، لغرض الحد من ظاهرة الابتزاز والتشهير الذي تتعرض له النساء بشكل عام والصحفيات بشكل خاص عبر مواقع التواصل الاجتماعي . كما ناقش الاجتماع الخطاب الذي تتبناه بعض المحاميات ضد النساء من خلال تبني مواقف ومعلومات مغلوبة تزيد من ظاهرة العنف ضد المرأة ، وتشجع على استئراء الصورة النمطية التي تتبناها بعض وسائل الإعلام بشأن النساء. هذا وخلص الأتجماع إلى العمل على اعداد مذكرة تعاون مشتركة للدفاع ،وتقديم الدعم القانوني للمرأة العراقية والصحفيات والإعلاميات على وجه الخصوص، ضد العنف الإعلامي. وكذلك تقديم دورات إعلامية للمحاميات للتدريب حول الظهور الإعلامي، بما ينسجم مع قواعد السلوك المهني، وأسس التصريح الإعلامي. اضافة الى تشكيل لجنة رصد من قبل لجنة المحاميات، بشأن حالات التصريح المخالف لقواعد السلوك المهني من قبل المحاميات.



## المدافعات ضد تعديل المادة 57 يعقدن مؤتمرهن الرفض للتعديل

نظم عدد من المدافعات ضد تعديل المادة 57 مؤتمر موسع بشأن خطورة ما يترتب عن تعديل المادة 57 وبحضور شخصيات أكاديمية وسياسية وقانونية وممثلين عن منظمات المجتمع المدني. تضمن المؤتمر محاور عدة ناقشت البعد القانوني و مدى خطورة المواد المنصوص عليها في مقترح مسودة التعديل المطروحة في مجلس النواب، وكذلك البعد السياسي و اعتبار بعض السياسيين ان وقوفهم إلى جانب التعديل سيحقق لهم مكاسب سياسية على الرغم من ان المحكمة الاتحادية رفضت مسبقا كل المطالب الرامية إلى تعديل المادة 57.

اما البعد الإعلامي تضمن الاشارة الى ما تتعرض له المرأة التي تعبر عن رأيها الرفض للتعديل عبر مواقع التواصل الاجتماعي من حملات تسقيط وتشهير والإساءة للام الحاضرة ، فضلا عن ما يترتب عن التعديل اجتماعياً وتأثيره على التماسك المجتمعي والاستقرار النفسي . وخرج المؤتمر ببيان رسمي وتوصيات سترفع إلى اعضاء مجلس النواب خلال جلسة الاستماع التي ستعقد داخل المجلس مع اللجان المعنية في الايام المقبلة .





## متفوقة على ٣٠ مشاركاً.. اختيار الشابة البصراوية "الزهراء" كأفضل باحثة نقطية في العالم

جاء ذلك بعد ان فازت "الزهراء" بأفضل بحث علمي مقدم من بين 30 ألف مشارك في مؤتمر بحوث النفط والغاز الأكبر في العالم والذي أقيم بمدينة هيوستن الأميركية، حيث اختيرت الطالبة البصرية كأفضل باحثة في مجال الصناعة النفطية العالمية. وتقوم فكرة بحث الطالبة الزهراء مهند، التي تدرس في جامعة البصرة للنفط والغاز، على حقن الاستخراجات النفطية بالغاز المصاحب بدلاً من هدره بالاحتراق، وهو البحث الذي اختير من بين 100 دولة مشاركة.



## زينب العوادي

طالبة في كلية الطب البيطري من جامعة القادسية تصمم لقاح مبتكراً لقاح وِصف بأنه "آمن وفعال" ينقذ العجول من بكتيريا قاتلة قد تصيبها في الأيام الأولى من ولادتها ابتكرته طالبة عراقية في المرحلة الخامسة في كلية الطب البيطري في جامعة القادسية. رصدت زينب ارتفاعاً في نسبة الهلاكات بين العجول حديثة الولادة وذلك بسبب نوع من البكتيريا يعرف بـ "العصيات القولونية" يعيش في معدتها ويستهدف جهازها الهضمي مقاوماً مختلف المضادات الحيوية فيسبب لها اسهالاً حاداً ينتهي بها إلى الموت.



## وفاء الفتلاوي



# العطلات الرسمية.. عطل مكوناتية وجدل في الهوية الوطنية

أثار قانون العطلات الرسمية جدلاً واسعاً بين الأوساط السياسية والرقابية نتيجة لحذف أيام وطنية منها فيما أبدت بعض الكتل السياسية والمكونات رغبتها بتوسيع هذه الدائرة بعكس البعض الذي طالب بحذف عطلة يوم السبت في عموم الدوائر والمؤسسات العراقية.

وصوت مجلس النواب في جلسته المنعقدة يوم الأربعاء المصادف 22 من شهر أيار 2024 على قانون العطلات الرسمية والمتضمن عيد الغدير.

قانون العطلات الرسمية حذف 3 أيام وطنية من القانون الذي أقره مجلس النواب في جلسة الأربعاء وللوقوف على أسباب ذلك كشفت اللجنة القانونية النيابية حيثيات هذا القرار.

وقال عضو اللجنة، محمد الخفاجي، انه «لا وجود لأي خلل في قانون العطلات الرسمية وهو النص الحكومي الذي ورد بهذه الصيغة ومجلس النواب كان ملتزماً بالنص الحكومي الوارد».

وأضاف «يوم 3 تشرين الأول {اليوم الوطني في العراق بمناسبة انضمامه الى عصبة الأمم المتحدة} هو عيد وطني وله قانون خاص وتمت قراءته قراءة ثانية في مجلس النواب وسنمضي به على الرغم من التحفظ عليه».

ولفت الخفاجي الى ان «يوم إعلان النصر على عصابات داعش الارهابية في 10 كانون الأول، فإنه لم يرد في النص الحكومي بقانون العطلات الرسمية وهذه مناسبة قد يتخذ فيها مجلس الوزراء اعلان عطلة واقامة احتفالات».

وتابع «أما يوم 14 تموز عام 1958، ذكرى اعلان النظام الجمهوري واسقاط النظام الملكي فإنه يوم جدلي بسبب حصول عمليات قتل وانقلاب وتم معاملته كيوم 9 نيسان 2003 الذي لم يدرج في قانون العطلات».

ونوه الخفاجي، الى ان «مناسبة عطلة عيد الغدير فإنها جاءت بنص وارد من مجلس الوزراء».

من جانبه عد نائب رئيس لجنة الاقتصاد والاستثمار النيابي، ياسر الحسيني، توسيع دائرة العطلات الرسمية ستدفع باتجاه ترهل العمل الحكومي.

وقال الحسيني، ان «قانون العطلات الرسمية شابه الكثير من الجدل والمطالبات من بقية الكتل والاديان والطوائف بتضمين عطل محددة وحاولنا جهد الامكان بتقليص العطل الرسمية باعتبار كثر العطل ترهل العمل الحكومي ما سيدفع الى الغاء عطلة سوم السبت بالمقابل».

وبين، ان «الکرد طالبوا بزيادة العطل والمسيح كذلك والمكون الشيعي طالب بتضمين الفتوى الجهاد الكفائي والانتفاضة الشعبانية وغيرها من المناسبات المهمة ولكن احتراماً لسير الحالة العامة للحكومة فمننا عطلة واحدة فيها شمولية كعطلة جرائم البعث الصدامي وجرائم الانفال وحلجة الذي تضمن كل شيء».

واكد الحسيني، ان «ما قرء هذا اليوم من قانون وما صوت عليه هو ماورد حرفياً من الحكومة».



وتضمن مشروع قانون العطلات الرسمية، تعطيل الدوام الرسمي بأيام: «الجمعة والسبت من كل أسبوع، 1 محرم الحرام، 10 محرم الحرام، 12 ربيع الأول، (3-1) شوال عيد الفطر، (10-13) ذي الحجة عيد الأضحى، 18 ذي الحجة عيد الغدير، 1 كانون الثاني رأس السنة الميلادية، 6 كانون الثاني عيد الجيش، 21 آذار عيد نوروز، 1 أيار عيد العمال العالمي».

وبعد التصويت، قرر أعضاء البرلمان، إضافة عطلة جديدة بيوم 16 آذار (جرائم البعث والانفال والهجوم على حلبجة). ويشمل قانون العطل الرسمية نحو 11 يوماً في السنة، مع إعطاء صلاحية لمجلس الوزراء بإلغاء عطلة يوم السبت عند الضرورة. في السياق ذاته، أكد رئيس مجلس النواب بالنيابة، محسن المندلاوي، أن مشروع قانون العطلات الرسمية الذي صوت عليه البرلمان، يهدف إلى إبراز المناسبات المرتبطة بحياة ومشاعر الشعب العراقي، وتنظيم العطلات الرسمية في البلاد، فيما بين أن القانون شامل لجميع العطل والمناسبات والأعياد.

وأوضح المندلاوي، في بيان، أن رئاسة مجلس النواب منحت اهتماماً خاصاً لمشروع قانون العطلات الرسمية، وحرصت على جعل يوم 18 ذي الحجة عطلة عامة، وذلك لرمزية «يوم الغدير» لدى غالبية العراقيين، ولما يمثل موقع «أمير المؤمنين» من مكانة عظيمة لدى الشعب المسلم.

وهنا المندلاوي «جميع العراقيين باقرار القانون، والذي يضم اعياد ومناسبات مكونات المجتمع كافة، فيما تقدم بشكره للجان النيابية المعنية لجهودها في انضاجه، وللنواب الذين صوتوا على القانون».

امتنان شيعي وكردني

وهنا رئيس كتلة تحالف قوى الدولة النيابية، فالح الساري، الشعب العراقي باقرار قانون العطل الرسمية وبينها عطلة عيد الغدير الأغر.

وقال الساري في بيان تلقى {الفرات نيوز} نسخة منه «تتقدم كتلة تحالف قوى الدولة الوطنية الى الشعب العراقي اجمع بالتهاني والتبريكات ونحن نرف اليهم اقرار قانون العطل الرسمية ومن ضمنها تثبيت عيد الغدير الاغر ذكرى تنصيب امير المؤمنين علي ابن ابي طالب {ع} امام ووليا على الأمة من بعد رسول الله {ص}».

وأضاف «اننا كنواب وممثلين عن الشعب العراقي نثمن الجهود الكبيرة لاعضاء مجلس النواب بكافة الانتماءات والتوجهات لعملهم الدؤوب خلال الفترة الماضية وعملهم المستمر على انضاج قانون وطني يمثل جميع اطراف مجتمعنا العراقي». فيما شكرت رئيس كتلة الجيل الجديد النيابية سرور عبد الواحد، أعضاء مجلس النواب على تلبية طلب كتلتها باعتبار يوم 16 آذار عطلة رسمية بذكرى جرائم النظام البائد في مدينة حلبجة.

عبد الواحد قالت في تغريدة على منصة {أكس}، «أشكر جميع الزميلات والزملاء في مجلس النواب الذين صوتوا على أن يكون يوم 16 آذار شاهداً على عصر النظام البائد وجرائمه ضد مدينة حلبجة وعمليات الأنفال سيئة الصيت».

وأضافت بالقول «أشكر أيضاً رئيس البرلمان بالإجابة محسن المندلاوي لتفهمه وإضافة هذا اليوم إلى قانون العطل والمناسبات الرسمية في العراق بناءً على طلب قُدّمناه نحن كتلة الجيل الجديد».

من جهته عدّ النائب المسيحي أسوان الكلداني، اعتراض الكتل السياسية على اعتبار يوم ميلاد المسيح، عطلة رسمية في العراق، فيه «نفس طائفي».

وقال الكلداني، خلال مؤتمر صحفي عقده بمبنى البرلمان بمشاركة عدد من النواب، إن «مجلس النواب صوت اليوم على اعتبار عيد الغدير وحلبجة عطلة رسمية وللأسف لم يتم التصويت على اعتبار ميلاد سيد المسيح المصادق 12/25 عطلة رسمية بالعراق».

وبيّن أنه «هناك أعياد عامة وخاصة في العراق لكن للأسف لم يعتبروا ميلاد السيد المسيح صاحب المعجزات عطلة رسمية في العراق، وسيكون هذا موقف سلبي يسجل على الكتل الشيعية»، موضحاً أن «نواب من الأحزاب الكردية وقفوا اليوم معنا لكن للأسف تم رفض ذلك».



## الباحثة والكاتبة يوكسل ترزى باشى

### (العنف الأسري سبب في تفكك الأسرة والمجتمع)

العنف الأسري من أهم الأمراض التي تهدد الأسرة بانهيائها، ويقصد بالعنف الأسري إلحاق الأذى بأحد أفراد الأسرة باستخدام القوة المادية أو المعنوية وقد يشمل العنف ضد الأطفال أو ضد الزوجة أو الزوج وقد يكون عنف جسدي أو اجتماعي أو لفظي أو اجتماعي.

والتفكك الأسري موضوع مهم وحساس للغاية حيث تعاني منها الكثير من الأسر في المجتمع في جميع بلدان العالم، فالتفكك الأسري يعني انه فشل أحد أو أكثر من أفراد الأسرة في القيام بواجباتها مما يؤدي إلى ضعف العلاقات وحدوث الصراع بين أفرادها.

ولغرض الوقوف على تفكك الأسرة علينا أن نبحث عن أسباب العنف الأسري كأن تكون أسباب شخصية أو أسباب اقتصادية أو اجتماعية، ومن ثم معالجة تلك الأسباب لغرض حماية الأسرة من التفكك والانهايار.

فالأسباب الشخصية أو الذاتية يمكن حصرها في الأسباب الفسيولوجية أو تعاطي الكحول والمخدرات التي تؤثر على الجهاز العصبي للإنسان والذي يكون سبباً في فقدان السيطرة على النفس ويكون أكثر عرضاً إلى العنف من الإنسان الطبيعي، أيضاً مستوى الذكاء له علاقة كبيرة باستقرار الأسرة وظهور المشكلات أو تجنبها، والصحة النفسية لها تأثير على العلاقة الأسرية سواء بين الزوجين أو بينهما وبين الأبناء وان كانت الصحة النفسية سيئة يكون التأثير سيئاً.

أما العامل الاقتصادي مثل الفقر والبطالة سبباً في الأزمات الأسرية فنقص الموارد المالية يخلق شعوراً بالقلق والخوف بسبب تدني المستوى الاقتصادي فتضطر الأم في أحيات كثيرة إلى مزاولة العمل طوال اليوم وإهمال تربية أبنائها، وكذلك المستوى الاقتصادي يكون من أسباب تشتت الأطفال ومزاولة التسول وترك مدارسهم أو بسبب انخفاض المستوى الاقتصادي قد يكون مكان سكن العائلة ذات مساحة صغيرة والذي يؤدي إلى معانات وصراعات بين أفراد الأسرة.

وأخيراً الأسباب الاجتماعية، فالعادات والتقاليد الموجودة في المجتمع والتي تتطلب من الرجل أن يكون قوياً ويتصف بالرجولة وإلا فهو ساقط من عداد الرجال، ومن ناحية أخرى غياب دور الأباء كأن يكون متوفياً أو مسجوناً أو مشغولاً أو مريضاً لا يستطيع تربية الأبناء فهذا يكون سبباً في انحراف الأبناء، ومن الأسباب الاجتماعية أيضاً مشاجرة الزوجين أمام الأبناء حيث يؤثر ذلك على أبنائهم مستقبلاً، أو التفرقة الظاهرة بين الأبناء من قبل الوالدين فمن شأنه أن يرع الحقد والكراهية والذي يؤدي إلى تصاعد العنف داخل الأسرة، أما التنشئة الأسرية الغير السليمة كالقوة الزائدة أو اللين الزائد في معاملة الأبناء وتضارب سياسة الوالدين في تربية الأطفال كل ذلك يؤدي إلى تصاعد العنف لدى الأبناء مستقبلاً.

- 1- من اجل بناء أسرة متينة وقوية هناك العديد من الوسائل التي تساهم بشكل كبير في علاج مشكلة التفكك الأسري منه :-
  - 1- بناء الأسرة على أسس صحيحة ومتينة بتمسكها بالتعاليم الإسلامية المستمدة من الكتاب والسنة.
  - 2- أن يكون العلاقة الزوجية قائمة على الاحترام المتبادل والتفاهم.
  - 3- قيام الأم بتنشئة أولادها تنشئة صحيحة ذلك بتوجيههم وتقديم النصائح لإبعادهم عن الانحراف الأخلاقي والفشل الدراسي ونشر المحبة بين أبنائها.
  - 4- عدم مشاهدة الأبناء مشاجرة الوالدين.
  - 5- عدم التدخل في حياة الزوجين من قبل أهل الزوجين.
  - 6- دور الإرشاد التربوي في المدارس مهم والذي يعمل على تلمس مشاكل الطلاب وحلها بالتواصل مع الوالدين الذين يكونان سبب المشكلة.
  - 7- المؤسسات الخيرية والثقافية تكون عاملاً أساسياً يساهم في علاج التفكك الأسري من خلال الندوات التوعوية والإرشادية أو تقديم المساعدات المالية.
  - 8- لوسائل الإعلام دور عظيم لنشر ثقافة اللاعنف.
  - 9- المؤسسات الصحية يجب أن توفر برامج خاصة لصحة الأسرة الجسدية والنفسية.
  - 10- وضع القوانين والتشريعات التي تحافظ على تماسك الأسرة وتقوية بنائها ومناهضة العنف الأسري.
- وختاماً الأسرة هي نواة المجتمع ودورها عظيم والحفاظ عليها من التفكك فإذا استقامت واستقام أفرادها وصلحوا صلح المجتمع بأكمله، وإذا فسدوا فسد المجتمع وانهار وتفكك. أتمنى لجميع أسرتنا الهدوء والسلام العائلي والمحبة والتألق.

كورنيش  
«الفلوجة العائلي»  
الجديد سيبصر النور قريباً ..



A S E E L H A M E E M

مشاهير



اصيل هميم تتصدر الترنند  
بأغنية «مستفز الناس»

A L B U M



12

# شاكيرا

تواصل تكفلها بتعليم ٩٠٠ طفلاً سنوياً في  
افضل المدارس للسنة الـ ١٩ على التوالي

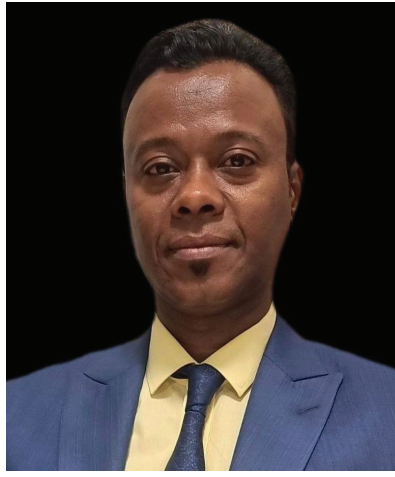


## بعد خبر اصابتها دعم فني عربي للفنانة برواس حسين

حزن وصدمة كبيرة أصابت  
الوسط الفني بعد إعلان  
المطربة العراقية الكردية  
برواس حسين محاربتها المرض  
بعد إصابتها بسرطان الأمعاء،  
وتلقيها العلاج  
وبعد دقائق من منشور  
برواس حسين انهالت عليها  
التعليقات من قبل الجمهور  
وأصدقائها في الوسط الفني  
متمنيين لها دوام الصحة  
والعافية







## د. محمد وليد صالح

### المستحدثات الإعلامية الرقمية والتحوّلات الذكية.. محاكاة تجربة

إنّ تحوّل الإعلام من النظم التقليدية نحو الرقمية مستجيباً لتطورات العصر والنظم الذكية في وسائله وتطبيقاته كافة، تعد مؤشرات تطور لهذا النظام في بنيته التحتية ومؤسساته وتشريعاته التي تواكب تطور الممارسة الإعلامية ومستحدثات المعلوماتية وتكنولوجيا الاتصال وغيرها.

لقد ساعد هذا الانفتاح على العالم في أوجه الحياة المتنوعة، على فتح الأجرء لاستضافة التجارب الإعلامية المتقدمة، وهذا ما يلحظه الجميع في قوة المدن الإعلامية الحجر المدعومة بالبنية التحتية المتطورة، والتشريعات المطلوبة لحرية عملها واحتضانها لمؤسسات إعلامية عالمية ضخمة ووفرت لها تسهيلات حرية حركتها مع توسيع مساحة عملها بدعمها دستور الدولة وتشريعات الإعلام نفسه، فضلاً عن تجربة الصحافة المحلية والأجنبية والمحطات الإذاعية والتلفزيونية والمنصات الرقمية المختلفة، إذ وصفت دولة الإمارات العربية المتحدة بأنّها الدولة الأكثر استعداداً وتأهيلاً لصناعة الإعلام المعاصر بالمقارنة مع دول أخرى.

وكشف عن هذا الأنموذج الدكتور عباس مصطفى صادق في إمارة دبي بكتابه التوسع والموسوم (الإعلام الإماراتي: الوسائل والسمات العامة والمستحدثات الرقمية) لتجسيد ممارسته للعمل الإعلامي وتشخيص عناصر تطوره بواسطة اللقاءات والمؤتمرات والمحاضرات العملية، والاطلاع على الدراسات والكتب والمقالات المختلفة المؤثرة في الإعلام الإماراتي سواء أكانت الهيكلية منها أم التنظيمية أم الوظيفية أم التكنولوجية في الألفية الجديدة، التي شملت على إعادة الصياغة الشاملة للمؤسسات الإعلامية الرئيسية تبعاً للتغيرات الرقمية في النظامين الإعلامي والاتصالي، والتطورات في مجال البث الفضائي.

ومرور العالم بتحوّلات هائلة بالإعلام وتكنولوجيا الاتصال والتغير الكبير في المفاهيم المتصلة به وأصبح عامة الناس مشركين في هذه الصناعة المعقدة، وهذا تحدياً كبيراً أمام الدولة وأفراد المجتمع، مما جعل الدول والحكومات والمؤسسات الإعلامية التقليدية لا تملك الكثير من الخيارات لضبطه أو الحد من تأثيراته المختلفة، وكذلك تحديات تبني نظم البث الاتصالي وتطبيقات إنترنت الأشياء والسي في طريق الثورة الصناعية الرابعة ما ينعكس على أداء مستويات صناعة الإعلام.

#### المدن الإعلامية الحرة وتطبيقات المنصات الإعلامية الرقمية

منذ المحاولات الصحافية الميكانيكية المبكرة في الربع الأول وبداية النصف الثاني من القرن الماضي حتى صدور أول مطبوعة منتظمة، مروراً بتطور المطابع وأدوات النشر الحديثة في الإعلام الإماراتي الإذاعي والتلفزيوني، واستعراض معالم هذه المنظومة الإعلامية بأنماذ الأكثر تشابكاً في مجال الإعلام في المنطقة، وتعد مجوراً إقليماً هاماً لوسائل الإعلام المحلية والإقليمية والعالمية.

ومن دواعي إنشاء المدن الإعلامية الحجرية في الإمارات دبي وأبو ظبي والفجيرة وعجمان ورأس الخيمة والشارقة، والتطورات التي حدثت فيها وسماتها وقوانين تأسيسها ومجالات عملها المختلفة، وتأثيراتها على المجال الاتصالي والمنظومة الإعلامية في المنطقة، وكذلك صناعة الرسوم المتحركة وتطور تجارب الإنتاج السيميائي المحلية ومنظومة دعمه بالتسهيلات التي تقدمها الدولة للإنتاج السيميائي العالمي، وصولاً للتحوّلات الرقمية والذكية في المؤسسات الإعلامية الرئيسية وشم المنصات الإعلامية وشبكات التواصل الاجتماعي الأكثر تأثيراً واستعمالاً.

فيما احتل توظيف وظائف أجهزة التنظيم والإشراف على قطاعي الإعلام والاتصال حيزاً واضحاً لأهمية دور المجلس الوطني بتنظيمهم، وعرض التطور التشريعي والتنظيمي الذي استتبع التطور في الممارسة الإعلامية والتحديات القانونية المرتبطة بالبعد المعملوماتي والتكنولوجيا التي تواجهها، ولإسليم الهوية الوطنية وتحديات التوظيف في مجال الإعلام ومشاركة المرأة في صناعة الإعلام، وتحديات بناء دولة الإمارات العربية المتحدة، والتحديات المرتبطة بمواجهة التطرف والعنف والإرهاب.

## احلام الالامي..

### المرأة تحتاج الى سند من دون مقابل

ابنة مملكة ميشان والتي يطلق عليها الان ميسان.. أزهرت عند شواطئ دجلة واستمدت من ارث أجدادها الصبر والقوة والعزيمة فاكتملت أعلامها بالحصول على البكلوريوس في القانون من جامعة بغداد وعملت في المحاماة منذ عام 1998.

تميزت بامتلاكها خبرات مهنية عدة مكنتها لان تكون عضو مجلس نقابة المحامين لدورات عدة 2006 و 2010 و 2013 وحصلت على المرتبة الأولى في عدد الأصوات وانتخبت من قبل مجلس نقابة المحامين لشغل منصب (وكيل نقيب المحامين العراقيين). ومن ثم اعيدت الثقة للمرة الرابعة في انتخابات عام 2016 وحصلت على المرتبة الأولى في عدد الأصوات واعيد انتخابها لشغل منصب (وكيل نقابة المحامين العراقيين).

عام 2022 انتخبت نقيباً للنقابة وتعد أول امرأة في تاريخ نقابة المحامين العراقيين تتبوأ هذا المنصب .  
لمجلة صوتها كان هذا الحوار مع احلام الالامي نقيب المحامين العراقيين .

#### حاورتها : د. نبراس المعموري



**لو لم تكن احلام الالامي محامية فما هي المهنة البديلة التي يمكن ان تختارها ؟ ولماذا ؟**

لو لم اكن محامية لكنت معلمة في روضة والسبب الاول انا احب الاطفال كثيراً وارى ان الأطفال يبادلوني هذا الحب ثانياً ان معلمة الروضة هي اكثر شخصية ممكن ان تؤثر ب حياة الطفل لهذا من المهم ان يتم اختيار معلمة الروضة بعناية فائقة لما تحمله من رسالة عظيمة في تنشأة الاطفال

**هل للعائلة دور في دعمك لتبوء هذا المسمى الوظيفي المهم ؟**

عائلتي بسيطة جداً كوالدي ووالدتي وبقية افراد الأسرة هذا يعني انهم اوصلوني لهذا المستوى المهني بحبهم الكبير ودعائهم المستمر وخوفهم علي هذا يؤدي بالطبع الى الاستقرار النفسي الذي يجعلني اترغ لعملي.

**وجود امرأة على قمة هرم المحاماة مسؤولية وتحدي بذات الوقت.. كيف استطعتي ان تواجهي ذلك؟**

بالتأكيد هي مسؤولية كبيرة جداً لاقيت بها تحديات كبيرة في اثبات الذات اولاً والأثبات للآخرين بأن المرأة تستطيع ان تفوق نقابة ، لهذا اخذت عهداً على نفسي ان اناضل واتحمل ماتحملته من حرب شخصية ونفسية وكثير من الأمور في سبيل ان تزال المعتقدات الخاطئة بعدم رؤية امرأة نقيية حتى اصبح هذا التغيير لا يشمل نقابة المحامين فقط فبعد ان تبوات المنصب عام 2017 الى 2019 بعدي تم انتخاب نقيية للمهندسين ومن ثم للاطباء البيطرين وبعدها للجولوجيين حتى عدت ثانية ليصبح هذا المكان متاحاً لكلا الجنسين.

**يقال ان احلام الالامي استثمرت وجودها في النقابة لغرض مساندة المرأة على حساب الرجل هل هذا صحيح؟**

انا ساندت المحامي بصورة عامة ان كان رجلاً او امرأة لكني بالتأكيد اميل الى المرأة لانها تحتاج ان تمد لها يد العون وخصوصاً ان كانت هذه اليد ( لاتحاول استغلالها) وارجوا يضع خطأ تحت هذه الجملة فالمرأة تحتاج الى سند بدون مقابل.

**في الاونة الأخيرة ظهرت بعض المحاميات بتصريحات تهين المرأة العراقية ما هو تعليقك ؟**

مسألة اهانة المرأة العراقية بالنسبة لي هي المساس بسمعتي انا شخصياً فلن اقبل ان يتجاوز عليها او محاولة اهانتها بأي طريقة كانت ومن اي شخص كان فكيف الحال اذا تعرضت المرأة لأهانة من محامية هنا نقف جميعاً كهيئة عامة للمحامين بالدفاع عن نساءنا فهذا تحذير واضح لكل اساءة قد تصدر مستقبلاً عندها سأكون ان المحامية التي تطلب الشكوى على هذه الاساءة

**كيف تقيمين اداء المحامين بعد ارتفاع اعداد الكليات الأهلية الخاصة بالقانون ؟**

جميعنا يعلم ان التعليم تذبذب في الاونة الأخيرة الى ان اصبحت بعض الكليات تخرج الطلبة وهم في بيوتهم الا انه بعد ان ارتفعت الاصوات المطالبة بضرورة الارتفاع بالمستوى العلمي اصبح تحسن نوعاً ما في السنوات الاربع الاخيرة. اما فيما يخص المحامين ومستواهم فهنا يدخل الجانب العملي للمحامي ومدى اجتهاده لتطوير نفسه بغض النظر عن دراسته.

**هل سيكون للنقابة دور في الانتخابات البرلمانية المقبلة ؟**

حالياً نحن نشارك رأينا القانوني في بعض القوانين التي يطلبها من النقابة ودائماً ما نرسل الخبراء القانونيين لأبداء المشورة



**ما الذي حققته احلام الالامي للمحامين والنقابة منذ تسلمها المنصب ؟**  
 منذ تسلمي لهذه الدورة رسمت لنفسني خطة في عدة محاور.. اولها اعادة تأهيل واعمار النقابة وكافة غرف المحامين في العراق، ثانياً العمل على تعديل قانون المحاماة ودفعه للبرلمان، ثالثاً زيادة الراتب التقاعدي للمحامين وقد زاد والحمد لله في دورتنا، رابعاً التحرك على جميع السلطات لغرض ازالة العراقيين امام عمل المحامي، خامساً مفاحة المصارف العراقية لغرض الحصول على قروض وقد تم الاتفاق على آلية وافق عليها مصرف الرافدين وستكون من ضمن الموازنة العامة . كما تم مفاحة مجلس الوزراء من اجل تخصيص قطع اراضي بعد ان ابدت لجنة الاستثمار في مجلس النواب رغبتها بالتعاون معنا.  
**كم اليوم عدد المحامين العراقيين المسجلين لديكم وهل هناك حالات تم من خلالها سحب العضوية ؟**

عدد المحامين ككل 170 الف محامي وكممارس 87 الف و عدد المحاميات مايقارب 30 الف.. بالنسبة لإنهاء العضوية يتم شطب المحامي او المحامية في عدة حالات .. الاولى اذا لم يجدد اشتراكه لمدة سنتين متتاليتين و اذا توظف على الملاك الدائم والثالثة اذا تمت معاقبته وهنا العقوبات تتراوح بين شهر او رفع اسمه من جدول المحامين لأرتكابه خطأ جسيم في عمله.

**ما هي توقعاتكم للعمل المقبل بين نقابة المحامين ومنتدى الإعلاميات بصدد الحد من الابتزاز والتشهير بالإعلاميات ؟**

بعد الاجتماع الاخير الذي عقد مؤخراً بين النقابة المتمثلة بلجنة المحاميات ومنتدى الاعلاميات وجدت بان هناك جدية بالتعاون والمساندة القانونية للأعلاميات وخصوصاً بعد تشكيل فريق للدفاع عن الاعلاميات الملتزمات بعملهن الاعلامي واتوقع ان تزداد رقعة التعاون لتشمل المحاميات في المحافظات وليس في بغداد فقط

**هل حققت احلام كل ما تتمناه على الصعيد العملي والشخصي ؟**

انا لا اسميها امنيات وانما خطاً مستقبلية فالأمنيات كانت لدينا ونحن صغار بالعمر اما في هذه المرحلة العمرية فنحن اصحاب القرار والارادة كل ما نحتاج اليه خط صحيح كي يتم تحقيقها

**كلمة اخيرة لمجلة صوتها**

احيي فيكم هذه الروح التي تدافع عن وجود المرأة فالمحاميات تدافع بحججها واسانيد القانونية والاعلامية تدافع بتأثيرها بما تملك معرفة.

## بروتكول تعاون بين مهرجاني بغداد السينمائي و كان السينمائي الدولي

اعلن نقيب الفنانين العراقيين و مدير عام دائرة السينما والمسرح الدكتور جبار جودي عن توقيع بروتوكول للتعاون بين مهرجان كان السينمائي الدولي ومهرجان بغداد السينمائي . مشيراً الى ان هذا البروتوكول سيمهد الطريق للاستفادة من التجربة والخبرة المهمة لمهرجان كان السينمائي على صعيد التنظيم والاعداد والتخطيط .  
وتابع نقيب الفنانين :

على مدى الايام الماضية من مهرجان كان السينمائي الدولي تم عقد مجموعة من الاجتماعات واللقاءات مع المدير الفني لمهرجان كان تيري فريمو ومدراء عدد من التظاهرات والمسابقات وايضا سوق المهرجان الدولية حيث تم التوصل الى بروتوكول تعاون مشترك كما ندرس جدياً المشاركة في العام المقبل بجناح يمثل السينما العراقية في سوق كان الدولية .



## غرناطة



رواية غرناطة للكاتبة المصرية رضوى عاشور تأخذك في رحلة تاريخية غنية وعاطفية إلى قلب الأندلس. تعيد رضوى عاشور إحياء فترة زمنية حرجة من خلال قصص شخصيات معقدة ومؤثرة، تعيش في ظل سقوط غرناطة، آخر معاقل المسلمين في الأندلس. الرواية تعكس الصراع الداخلي للعائلة، بين الرغبة في الحفاظ على الهوية الإسلامية وبين التأقلم مع الواقع الجديد. مريم، حفيذة أبي جعفر، تمثل الجيل الجديد الذي يواجه تحديات مضاعفة للحفاظ على تراثها. من خلال مقاومتها، تبرز الرواية دور المرأة في الحفاظ على الهوية الثقافية والدينية.

## عراق الثقافة والسلام يُهدي لوحة السلام لمنظمة الملكية الفكرية

بتوجيه من دولة رئيس الوزراء الأستاذ محمد شياع السوداني، سَلَّم معالي وزير الثقافة والسياحة والآثار د.أحمد فكَك البدراني، لوحةً فنية بعنوان «السلام»، كُلف بإنجازها الفنان التشكيلي العراقي، فائق العبّودي، لتُقدّم كهدية إلى المنظمة العالمية للملكية الفكرية Wipo في جنيف، ترميناً لجهودها مع العراق، وأيضاً كرسالة إلى العالم بالالتزام بالبلد بنشر ثقافة السلام، ومدّ يد الصداقة للجميع.



## جمعية الموسيقيين الاماراتيين تمنح العضوية الفخرية للموسيقار نصير شمة



# مبارزة

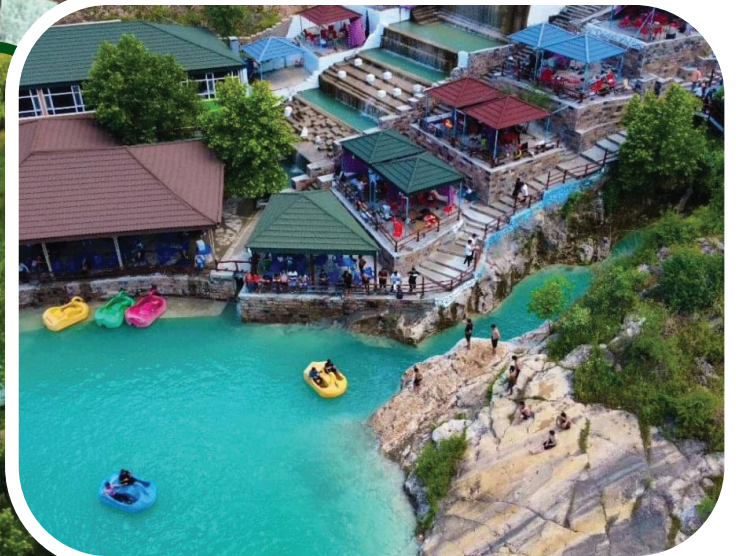
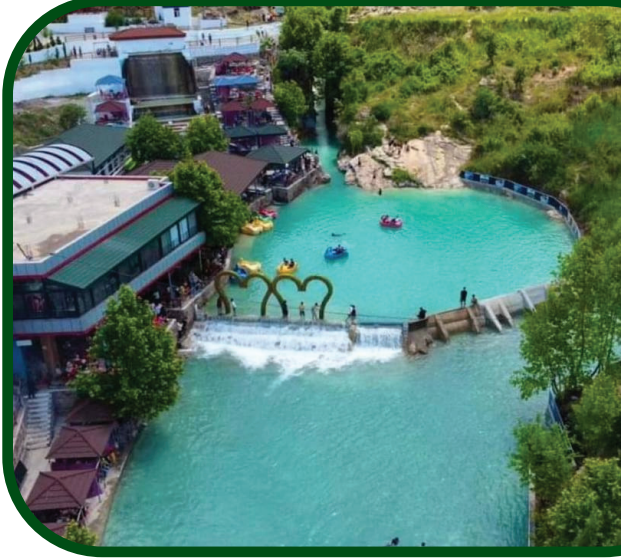
منذ ألف حلم  
منذ ألف ليلة وليلة  
والزمن ينادي  
هل من مسافر؟  
والساعة ساكنة دوما ..  
لا تدرك مأساة دجلة  
صخب .. وحوار.. وسكون  
نواب تهذي وتدور  
لا تفقه من وطني جملة  
شحاذ يطرق باب الريح  
وأرامل تمسح باب الصمت  
كل يتساءل عن أهله  
أين الساقبي؟  
أين المنقذ؟  
أين الشافي لتلك العلة ؟  
ضاعت كلمات .. أيام ..  
ضاع الوقت .. ضاع الدين  
ضاع القاضي .. ضاع الملة !



حذام يوسف

## مصيف المياه الزرقاء «أوي شين»

في غلي شيرانة بناحية ديرلوك التابعة لقضاء أميدي/العمادية



## ماسك الأرز المطحون والعسل للوجه



طرق تحضير ماسك الأرز المطحون والعسل  
المكونات:  
• ملعقتان كبيرتان من الأرز المطحون ناعماً.



• ملعقة كبيرة من العسل العضوي.  
طريقة الاستخدام:

- اخلطي الأرز المطحون الناعم والعسل معاً في وعاء صغير، للحصول على قوام ناعم ومتجانس.
- نظفي وجهك بالماء الدافئ تنظيفاً لطيفاً؛ لإزالة أي أوساخ أو مكياج.
- ضعي القناع بالتساوي على وجهك، مع تجنب البشرة الرقيقة حول عينيك.
- اتركي القناع على وجهك لمدة ١٥-٢٠ دقيقة، حتى يجف.
- اشطفي القناع جيداً بالماء الدافئ، ودلكي بشرتك برفق أثناء القيام بذلك.
- رطبي بشرتك بكريم مرطب.

## كيفية عمل مرطبات طبيعية لبشرة نضرة



مرطب الأفوكادو والعسل  
المكونات:

- نصف ثمرة أفوكادو مهروسة.
- ملعقة كبيرة عسل.
- ملعقة صغيرة زيت زيتون.



الطريقة:

- ١ اخلطي جميع المكونات جيداً حتى تحصلي على خليط متماسك.
- ٢ ضعي الخليط على وجهك ورقبتك واركبيه لمدة ٢٠ دقيقة.



مرطب الزبادي والخيار  
المكونات:

- ملعقتان كبيرتان زبادي.
- ملعقة كبيرة عصير خيار.
- ملعقة صغيرة زيت جوز الهند.

الطريقة:

- ١ اخلطي جميع المكونات جيداً حتى تحصلي على خليط متماسك.
- ٢ ضعي الخليط على وجهك ورقبتك واركبيه لمدة ١٥ دقيقة.



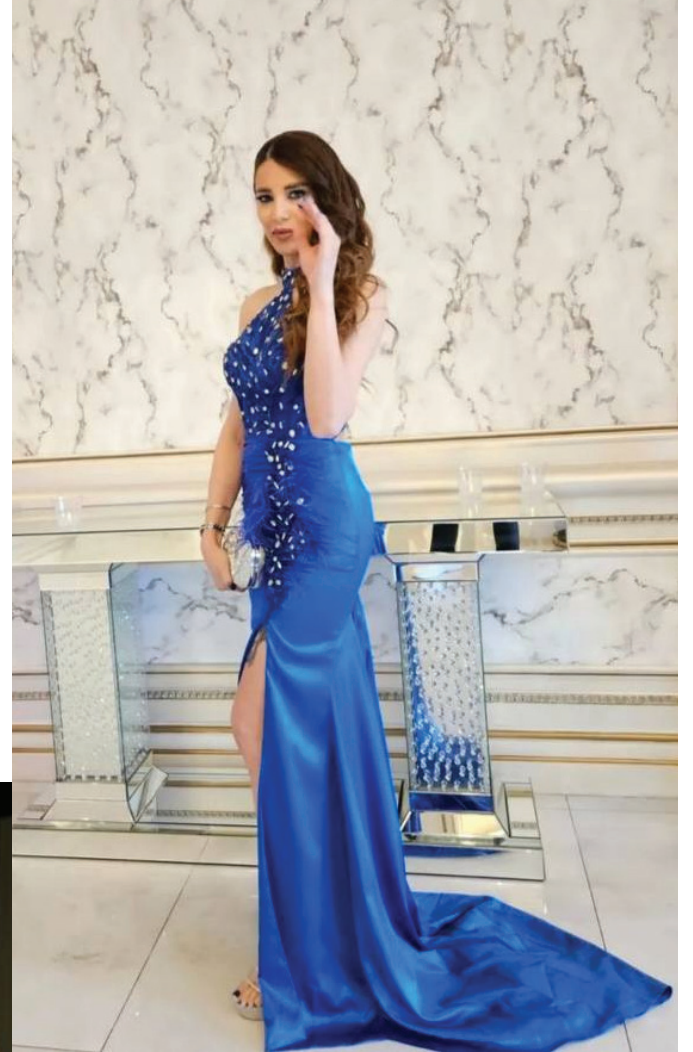
# اطلالة الإعلامية إسراء الجهراني

موضة



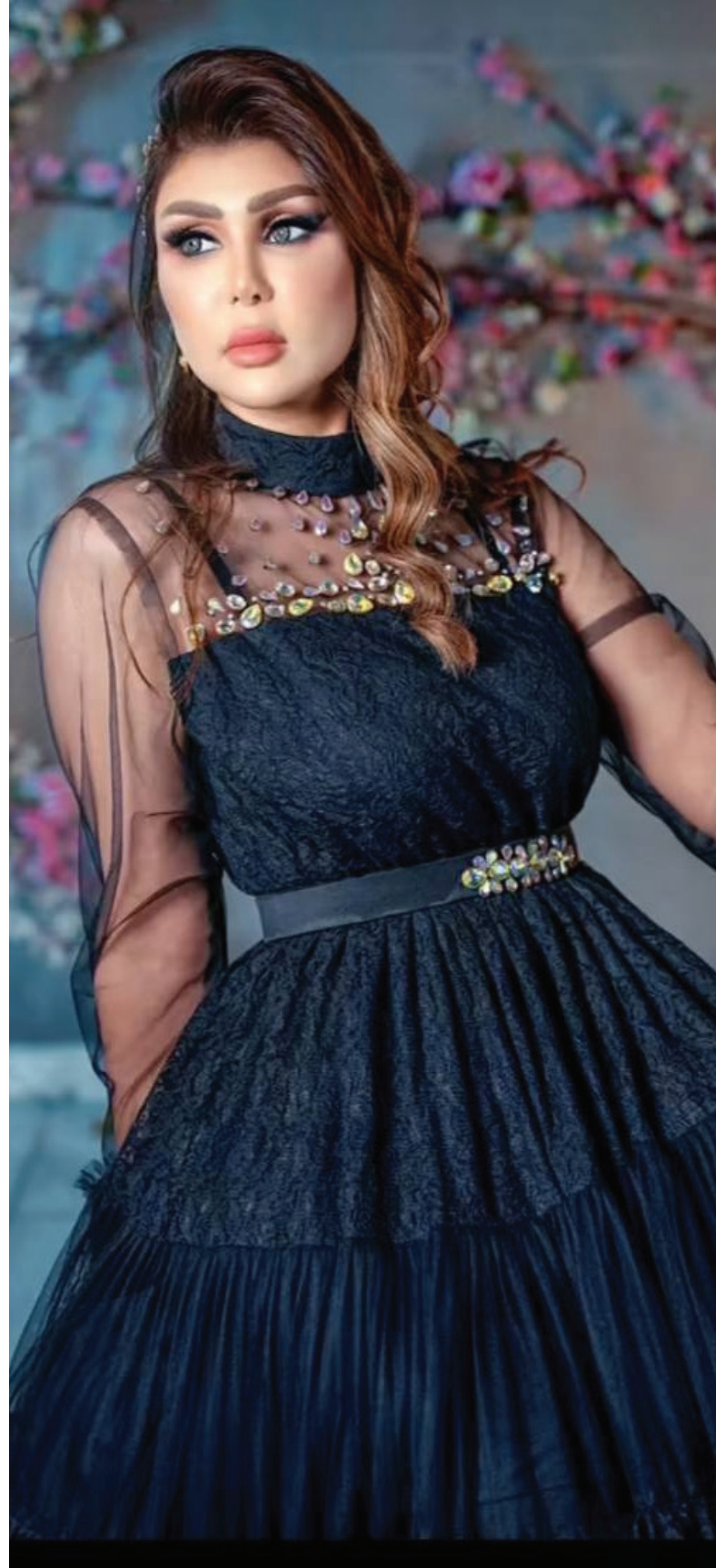
اطلالات متنوعة من مصممة الازياء

## رنا سهمان



اطلالات متنوعة من مصمم الازياء

## سيف العيادي



## أفضل أنواع الكونسيلر الكريمي



نارس Nars



شارلوت تيلبوري  
Charlotte Tilbury



إيف سان لوران YSL

هاورغلاس Hourglass



بنفت كوزميتكس  
Benefit Cosmetics



## مكياج وشعر من خير التجميل الدولي علي اسماعيل

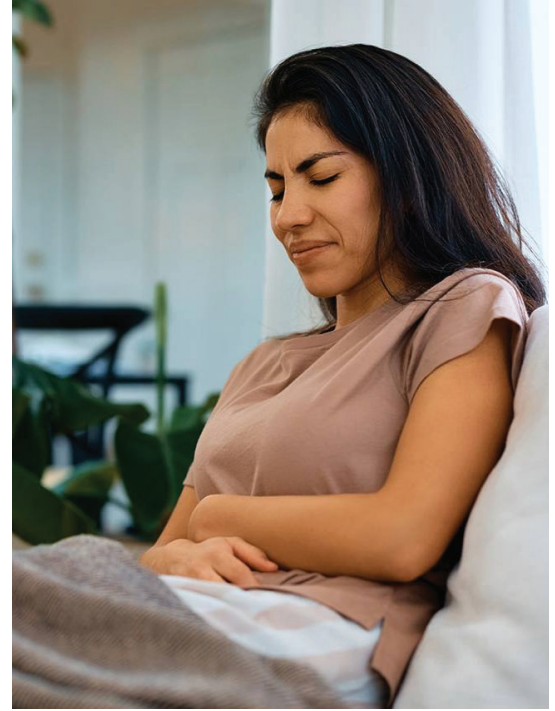


## فوائد الزعتر المغلي هائلة

اكتشفي في الموضوع الآتي فوائد الزعتر المغلي لصحة الجسم:

يحارب الزعتر التعب الجسدي والعقلي  
مغلي الزعتر يزيل سموم الجهاز الهضمي  
مطهر ومضاد للفطريات  
للزعتر خصائص مضادة للتشنج  
مفيد لصحة القلب  
مفيد لهشاشة العظام  
مضاد للطفيليات  
لتحضير منقوع الزعتر:

- دعي الماء يغلي على النار.
- أضيفي 2 ملعقة كبيرة من الزعتر الجاف لكل كوب.
- اتركيه يُنقع لمدة 10 دقائق، مغطى، لحجز المركبات النشطة التي يمكن أن تتطاير.
- تناولي شاي الأعشاب بالزعتر لمدة 15 يوماً مع العسل.



## فوائد شاي الماتشا للقولون وطررد السموم

فوائد صحية منوّعة لشاي الماتشا :

- تحفيز البكتيريا النافعة: يوصى باستهلاك بروبيوتيك طبيعي لتحسين أداء البكتيريا النافعة في الأمعاء
- الوقاية من سرطان القولون: يستطيع شاي الماتشا بما فيه من مواد وعناصر أن يقي من عدد من أنواع السرطان مثل سرطان البروستات، والثدي
- يملك الكافيين قدرة عالية في تحريك عملية الهضم
- تسريع التمثيل الغذائي للتخلص من فضلات الطعام المتبقية بعد الامتصاص في القولون
- يحمي القولون من خطر الإصابة بالأورام الخبيثة.
- يساهم شاي الماتشا في تنظيف القولون.
- يساهم شاي الماتشا في طرد السموم والفضلات المتراكمة في القولون.
- يخفف من الالتهابات المصاحبة لداء الأمعاء الالتهابي، مثل داء كرون والتهاب القولون التقرحي.
- يحفز نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء.



## أفكار في التزيين للاحتفال بأعياد الميلاد



## أم ايمن شاهين

## حلاوة الجبن

نضع قدر على النار وكوبين ماء مع كوب سميذ ونصف كوب سكر وملعقة كبيرة ماء الزهر نتركه على النار ونقلب الي ان يثقل ، نضيف له 400 غم جبن موزرلا غير مالح ونقلبه الي ان يذوب ، ثم نضع نصف ملعقة دهن حر ليعطي نكهة طيبة وتفرش بصحن وسط وتزين الوجه بالقيمر او القشطة و نرش قطر عليها «الشيرة» ونضع فستق حلبي مع ورد محمدي وتقدم باردة والف عافية .



ابتزاز...



كاريكاتير

مجلة صوتها

اللاعبة العراقية «غادة الشبخاي» تفوز بالمركز الاول  
في سباق سبارتن للعدو فئة المحترفين



لاعبة منتخبنا الوطني لتنس الطاولة  
«نجله عماد»

تحصد الميدالية الفضية في بطولة سوفينيا الدولية

صدت الميدالية بعد انتصارها على منافستها الالمانية المصنفة عالمياً ، بهذا قفزت  
البطلة نجلاء من المركز الرابع للثاني على العالم





# ابراج صوتها الشهرية



تسلط الاضواء على المسائل المالية سواء أكان ذلك من جهة مصرفية او استثمارات خارجية تحمل لك الاسبوع الثلاثة الاولى نشاطات وتجارب مفيدة.

الحمل



يتحدث وجود الزهرة الشمس المشتري واورانوس في برجك عن انفراج وارتياح على الصعيد العاطفي والعائلي

الثور



تشعر بالتوتر احيانًا وبالملل احيانًا اخرى. وقد ينعكس هذا الأمر على استقرار علاقتك، لذلك تجنب ردود الفعل القاسية ولا تلق اللوم على حبيبك.

الجوزاء



تناسبك التأثيرات الفلكية وتهدى لك الدفء في العلاقات والمودة والتناغم. قد يسعى بعضهم لإرضائك وتؤدي الصداقات دورًا جيدًا هذا الشهر.

السرطان



يتحدث الفلك عن اجتماع او ظروف ضاغطة تضعك امام الامر الواقع. تتسلط الاضواء هذا الشهر على خيارات مهمة واساسية لا تستطيع الفرار منها.

الاسد



ان نوعية الوقت مناسبة لتقريب وجهات النظر تحت تأثيرات كوكب الزهرة من برج الثور الصديق ، فبادر الى الكلام وكرّر محاولة مهمّة فشلت مؤخرًا.

العذراء



افتح عينيك جيدًا وكن متيقظًا، من الضروري البحث في المواضيع العالقة او تلك التي تحتاج الى استشارة.

الميزان



انه شهر مرهق على صعد كثيرة، فاهدأ قليلًا وافتح عينيك جيدًا على ما يدور حولك، فالامور ليست على ما يرام حاليًا. لكنها تتغير مع تغيير مزاجك

العقرب



يحمل إليك هذا الشهر مسؤوليات متعددة متلاحقة تدفعك الى العمل ساعات إضافية أحيانًا، بسبب ازدياد الضغوط أو بسبب غياب او تقاعس الآخرين

القوس



تناسبك معظم مواقع الكواكب من برج الثور الصديق وتشجعك على التحرك نحو الاستقرار والمصالحة والتسوية.

الجدي



لا تختبئ يا عزيزي في هذه الفترة، ولا تكن متكئًا ولا متحفظًا. فالوقت مناسب جدًا لتسمع الآخرين صوتك وافكارك وطروحاتك.

الدلو



تكبر الاحلام والأمني هذا الشهر، ويتحقق الكثير، منها أمنية واحدة على الاقل تحصل عليها، وهي الأهم، فتفرح للحدث وتنكب على عيش حياتك بتفاؤل اقوى وأشد.

الحوت



# لا.. لسلب حق المرأة حضانة اولادها



منتدى  
الاعلاميات  
العراقيات

IRAQI  
WOMEN  
JOURNALIST'S  
FORUM



شبكة  
مبناها للمبطلات من  
ماتق الكتمان H.W.D.N  
منظمة غير حكومية

Human Rights Women Defenders  
Beirut Network

H.W.D.N

