

**د. سارة نزار ..
لمعالجة العنف الاسري علينا
بالتربية النفسية الصحيحة
لبناء الانسان**

* انعقاد مؤتمر وطني بشأن مخاطر
الربط السككي بين العراق ودول
الجوار

* الكاظمي: يجري تغييرات في
مناصب حكومية

* البنك المركزي العراقي
يكرم أول امرأة عملت فيه..
(السيدة مبدل بابان)

* إستعداد الفريق النسوي
لبطولة العراق لمنتخب بابل

* رحمة رياض تحقق 150 مليون
مشاهدة في "وعد"

**د.إكرام آل عقيل ..
الاقتصاد والسياسة وجهان
لعملة واحدة**



الاعلاميات العراقيات
يشاركن في جلسة تحالف
ادارة الرأي العام بشأن
الربط السككي

4

سمات المرأة المبدعة



13

((أفكارك تصنع حياتك))



16

نصير شمة يحصل على
"ولاية ثانية" سفيراً للسلام
في اليونسكو

20



النجمة إيناس طالب
ولمسات خبير التجميل
علي إسماعيل تغرد
(بمبي بمبي)

25



خبز الفوكاشيا focaccia
الإيطالي

28



مجلة
صوتها

مجلة شهرية
تعنى بالمرأة والمجتمع

رئيسة التحرير

الدكتورة نبراس المعموري

مديرة التحرير

رشا صباح

هيئة التحرير

أنتخاب القيسي ، ريا الخفاجي، خالد
البدر، رند منتصر العيداني

التصميم والخراج الفني

رغيب اموري

ادارة الموقع الالكتروني

رشا صباح - رند منتصر

خالد البدر - ريا الخفاجي

التصوير الفوتوغرافي

عباس كردي - كريم الدفاعي

رغيب اموري

البريد الالكتروني

soutuhamagazine@gmail.com

موبايل

07818811592

موقعنا على الانترنت

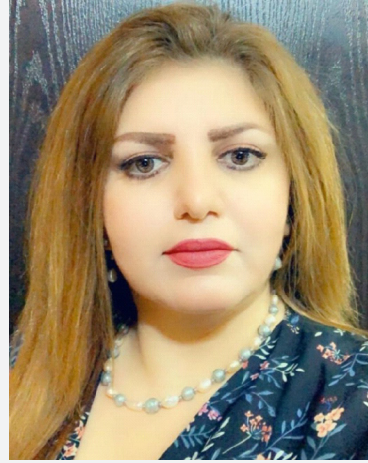
www.sawtuha.com

مفتحتنا على الفيسبوك

http://www.facebook.com/soutuha



صورة الغلاف للدكتورة سارة نزار



الدكتورة نيراس المعموري

خطاب بلاسخرت.. الانتخابات تفتح صفحة جديدة للعراق

عكس خطاب المبعوثة الاممية للعراق جينين بلاسخرت الذي لفته في ٢٦ اب ٢٠٢٠ في مجلس الامن الدولي، بشأن آخر التطورات في العراق، اشادة واضحة بخطوات حكومة رئيس الوزراء مصطفى الكاظمي في مواجهة التحديات التي يواجهها العراق، وسعيه لبناء علاقات خارجية؛ تراعي لغة الحوار مع الدول.

في قراءة سريعة لاهم النقاط في كلمة بلاسخرت.. نجدها اشارت الى التحديات الاقتصادية التي يواجهها العراق بعد ارتفاع نسبة الفقر وانخفاض الناتج المحلي، وتأثر القطاع الخاص بفقدان فرص العمل وانخفاض المداخيل، في ظل استشراء الفساد المالي والاداري في اغلب مفاصل مؤسسات الدولة، وحرمان شريحة كبيرة من الحصول على الخدمات، والحقوق الاجتماعية الاساسية والتعليم، اضافة الى التحديات التي يواجهها النازحين البالغ عددهم ١,٤ مليون .

كما انها استعرضت ارتفاع العنف القائم على النوع الاجتماعي دون ايجاد حلول سريعة، واستهداف وقتل الناشطين والمدافعين عن حقوق الانسان ووسائل الاعلام، مؤكدة ان هناك قلق واضح من تغييب الفرص التي اتاحتها الدستور في مجال الحقوق والحريات والحماية التي كفلها الدستور العراقي.

اما ما يتعلق بالجانب السياسي والامني.. اشارت بلاسخرت الى حجم الإرباك الذي يكتنف المشهد العراقي، وسعي العديد من الأطراف والاحزاب الى تحقيق مصالحها الضيقة، مما أدى إلى إضعاف الدولة، واستمرار الجماعات المسلحة في خلق بيئة من التهيب والخوف، اضافة الى ضعف دور البرلمان في حسم ملف الانتخابات من حيث توزيع المقاعد وتحديد الدوائر الانتخابية بسبب اختلاف الرؤية الموحدة للكتل البرلمانية، والذي يتزامن مع الجدل المستمر بين الحكومة الاتحادية وحكومة إقليم كردستان دون اتفاق على التعزيز التدريجي للنظام الاتحادي، الا انها لم تستثنى اقليم كردستان في اشارتها الى ضرورة الشفافية ومحاربة الفساد وحرية التعبير والاصلاحات الأساسية، باعتبارها أهمية قصوى؛ حالها حال اي مكان آخر في العراق.

ما يلفت الانتباه ان اكثر القضايا التي كانت محل تشديد وتركيز واطالة في خطاب بلاسخرت هي قضية الانتخابات الحرة والنزيهة باعتبارها أهمية حاسمة في استعادة المواطن ثقته بحكومته، ويمكن أن تفتح صفحة جديدة ومهمة للعراق، وذلك لن يتحقق ما لم يتم تعضيد المفوضية العليا المستقلة للانتخابات، وتحريرها من الضغوط السياسية المستمرة، خاصة ما يتعلق باختيار الموظفين وكيفية صياغة الإجراءات الانتخابية وتنفيذها، من خلال منظومة رصينة لإدارة نتائجها متماز بالموثوقية والشفافية في اطار قضائي لمعالجة الشكاوى والطعون.

خطاب بلاسخرت كرر عبر فقراته كثير من الملفات التي اعتادت ذكرها واثارتها خلال الاستعراض الدوري الذي يتم داخل مجلس الامن الدولي؛ الا ان الخطاب الاخير لها ركز وبشكل كبير على ملف الانتخابات من كافة جوانبه القانونية والادارية، والتوقيات الواجب ان تحترم ارادة الشعب العراقي بمطالبه المشروعة المتعلقة بانتخابات مبكرة ونزيهة، واثارتها الى المشاكل التي تعترض هذا الملف بالذات، وآلية ايجاد الحلول بما يضمن تلك المطالب وحمايتها، وهذا يعكس ان البعثة الاممية تدرك جيدا ان الحل الاساسي والجزري لتركة ال ١٥ عام بعد التغيير، وما ترتب عليها من مشاكل سياسية وامنية واقتصادية واجتماعية وثقافية؛ لا يمكن ان يتحقق الا بظهور طبقة سياسية وطنية مهنية تمثل الشعب بشكل حقيقي، وتمنح الاولوية لمصلحة البلد من خلال بناء حلول مستدامة لمواجهة الازمات، وخلق بيئة مستقرة تتوفر فيها شروط السلامة والامان، ورفض استغلال الدولة كساحة تتصارع عليها مختلف القوى المحلية والاجنبية .

في النهاية كل الحلول مرهونة بإرادة التغيير المرتبطة بحجم الوعي الانتخابي للمواطن/ة العراقي/ة، ومدى جدية المنظومة الاممية والدولية والاقليمية، في اخراج العراق من مأزق ما ترتب عن جعله ساحة لصراع قوى سياسية محلية واجنبية مختلفة التوجهات والمصالح.

منتدى الاعلاميات العراقيات iwzf يدير برنامج المؤتمر الوطني الخاص بمخاطر الربط السككي بين العراق و دول الجوار

iwzf-



خلال انشاء شركة مساهمة
كما شارك في تعزيز طروحات الاساتذة
الباحثين بالمعلومات المشفوعة بالوثائق كلا
من النائب يونادم كنا و اللواء الركن المهندس
جمال الحلبوسي و كذلك الباحث الدكتور
عزيز الربيعي اضافة الى مداخلات واسئلة
الحضور
و قد خرج المؤتمر بمجموعة من النتائج
والتوصيات الاجرائية التي تسهم في تصويب
المسار و صيانة المصالح الوطنية العليا للعراق
و تعزيز امنه و رخائه .
يذكر أن منتدى الاعلاميات العراقيات هو أحد
المنظمات المؤسسة لتحالف الرأي العام .

الاقتصادي والعلاقات الدولية الذي سيقدمه
دسعد السعيدى , و المحور الثالث الرقابة
الشعبية الذي سيقدمه الاستاذ ضرغام
علاوي .
عرضت اوراق العمل الثلاث المقدمة من قبل
المختصين اشكاليات عدة كان من ابرزها
مشكلة تعطيل اكمال بناء ميناء الفاو الكبير
والموقف الضعيف للجانب العراقي اضافة الى
انعدام الرقابة البرلمانية في متابعة الملفات
المصيرية خاصة ما يتعلق باتفاقية خور عبد
الله و ما ترتب عليها وكيفية الحد من خطرها
باليات قانونية واضحة واتفق اغلب الحضور
على ان ضرورة اكمال ميناء الفاو الكبير من

ادارت رئيسة المنتدى الاعلاميات العراقيات
دكتورة نبراس المعموري برنامج محاور
مؤتمر تحالف ادارة الرأي العام الذي اقيم
بتاريخ ٢٠٢٠/٩/١٢ بشأن (مخاطر الربط
السككي بين العراق و دول الجوار .. ابعاد
و نتائج), والذي عقد في بغداد في فندق
عشتار شيراتون , و بحضور نخبة كبيرة
من المنظمات والناشطين و اعضاء البرلمان .
افتتح المؤتمر الذي ادارته عضو مجلس
ادارة منتدى الاعلاميات آن صلاح بكلمة
لرئيس مركز حوكمة للسياسات العامة د.
منتصر العيداني والعضو المؤسس للتحالف
بالتعريف بعمل التحالف والشخصيات
المنظمات المنضوية تحت لوائه والاهداف التي
من اجلها تأسس .

من جانبها وضحت الدكتورة نبراس المعموري
خلال ادارتها لبرنامج محاور المؤتمر "ان
انعقاد المؤتمر جاء نتيجة توصية من
قبل الجلسة الحوارية التي نظمتها عضوات
واعضاء التحالف عبر المجموعة الخاصة به
بعد ان تداولت العديد من المصادر الاعلامية
انباء عن طرح مشروع الربط السككي بين
العراق والكويت. و اضافت المعموري تم
تقسيم البرنامج على ثلاثة محاور الاول
القانوني والسياسي و سيقدمه القاضي
والنائب السابق وائل عبد اللطيف , والثاني



الاعلاميات العراقية يشاركن في مؤتمر اعلان مؤشر الديمقراطية في العراق 2019 - 2020

iwjf- 

النتائج حيث اكدت رئيسة منتدى الاعلاميات دكتورة نبراس المعموري على ضرورة البحث في تراجع مؤشر الديمقراطية والبحث ايضا في النسبة الحالية التيالتزمت الحياد في الاجابة والتي كانت اكثر من ٤٠% والتي من الممكن ان تغير نسبة النتائج في حال تمكنت الحكومة الحالية من احداث تغيير ولو بسيط . واختمت المؤتمر بجملته من التوصيات السياسية التي تستلزم مراجعة جدية من الفاعلين و المؤسسات السياسية لغرض تصحيح مسارالتحول الديمقراطي في العراق وانتشاله من دوامة الازمات و العطب المزمين .

مستوى متدني من الاداء الديمقراطي , فقد احرز معدل (٣٠) من مجموع (١٠) درجات, بما يضعهضمن خانة تقترب من الانظمة التسلطية جزئيا , وهو ما يمثل تراجعاً عن معدل العام السابق , حيث احرز العراق مجموع (٤٥٠) في المؤشرالوطني للتحول الديمقراطي في العراق للعام ٢٠١٨ - ٢٠١٩ , متضمنا خمسة محاور هي (الاداء الحكومي , الاستقرار الاقتصادي , سيادةالقانون , الحقوق والحريات المدنية , الاصلاح الانتخابي). وبعد استعراض الفريق البحثي الخاص بمؤشر الديمقراطية نتائج كل محور شارك الحضور في طرح الاسئلة ومناقشة

شارك منتدى الاعلاميات العراقيات في المؤتمر الذي نظمه مركز حوكمة للسياسات العامة لاعلان نتائج المؤشر الوطني للتحول الديمقراطي في العراق للعام ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ وبحضور عدد من الاساتذة و الاكاديميين والخبراء و اعلاميين ومنظمات المجتمع المدني والناشطين.

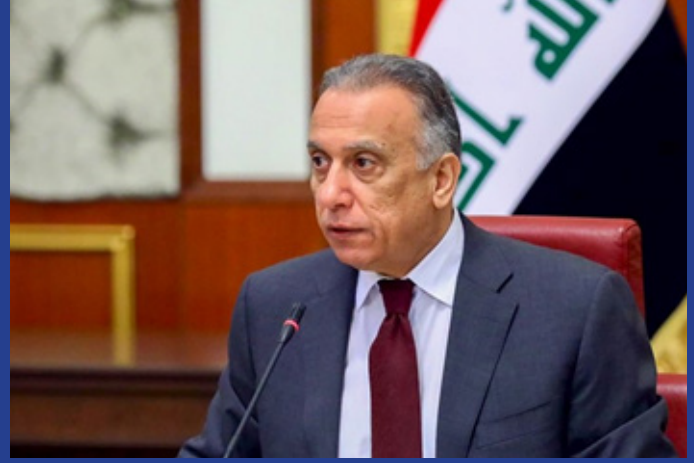
افتتح المؤتمر دمنتصر العيداني رئيس مركز حوكمة , بأعلانه التقرير السنوي الثالث للمؤشر الوطني للتحول الديمقراطي في العراق و النتائج التي خرج بها المؤشر لهذا العام حيث اظهر الوسط الحسابي للمؤشر الوطني للعام ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ أن العراق يقع في



الكاظمي : يجري تغييرات في مناصب حكومية

أجرى رئيس الوزراء مصطفى الكاظمي، تغييرات كبيرة في عدد من المناصب، بحسب وكالة الأنباء الرسمية. ووفقاً للوكالة فقد جاءت التغييرات كالتالي:

مصطفى غالب محافظاً للبنك المركزي
سهى داود الياس النجار رئيساً للهيئة الوطنية للاستثمار
منهل عزيز رؤوف الحبوبى امينا لبغداد
سالم جواد عبدالهادي الجلبى مديراً للمصرف العراقي للتجارة
خالد العبيدي وكيلاً لشؤون العمليات لجهاز المخابرات الوطني العراقي
فالح يونس حسن وكيلاً لجهاز الامن الوطني
حسن حلبوص حمزة رئيساً لهيئة الاوراق المالية
سامي المسعودي رئيساً لهيئة الحج والعمرة
علاء جواد حميد رئيساً لهيئة النزاهة



الكاظمي وبلاسخارت.. يتباحثان ملفات تخص الانتخابات والنازحين والإرهاب

تأمين عودتهم الطوعية إلى مناطق سكناهم الأصلية .
وأوضح البيان أيضاً اللقاء بحث سير تنفيذ برامج مكافحة التطرف، وأهدافها بما يؤمن بيئة وطنية آمنة مستدامة، لا مجال لعودة الإرهاب فيها بعد اندحاره.

المعنية بإجراء الانتخابات التشريعية المبكرة. وأضاف البيان أنه تناول اللقاء سبل تعزيز التعاون بين العراق مع منظمة الأمم المتحدة من أجل الوصول بالعملية الانتخابية إلى أفضل صورة صادقة و معبرة عن إرادة الشعب العراقي.
وأشار البيان إلى أنه جرى خلال اللقاء بحث ملف النازحين وآخر الجهود المبذولة من أجل

بحث رئيس الوزراء العراقي، مصطفى الكاظمي، اليوم الأحد مع الممثلة الخاصة للأمين العام للأمم المتحدة في العراق، جينين بلاسخارت، عدة ملفات تتعلق تخص الانتخابات والنازحين والإرهاب.
وقال المكتب الإعلامي لرئيس الوزراء في بيان اطلعت عليه صوتها إن اللقاء شهد بحث آخر الجهود التي تبذلها المؤسسات العراقية



الرأي العام بشأن الربط السككي بين العراق والكويت الاعلاميات العراقية يشاركن في جلسة تحالف ادارة

iwjf - صوتنا

ذات العلاقة يذكر ان منتدى الاعلاميات العراق احد المنظمات المؤسسة لتحالف ادارة الرأي العام

ادارة الرأي العام بمشاركة المختصين والمعنيين لشرح ما سيترتب على الربط السككي مشفوعا بخرائط وصور وتوصيات للجهات

شاركت رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات د. نبراس المعموري في الجلسة الحوارية التي نظمتها تحالف ادارة الرأي العام، يوم الاثنين الموافق ٧ ايلول، بشأن (الربط السككي بين العراق والكويت) حاضر فيها القاضي والوزير السابق وائل عبد اللطيف وبمشاركة مجموعة من السياسيين والاكاديميين والباحثين والحقوقيين ومنظمات المجتمع المدني. افتتح القاضي وائل عبد اللطيف الجلسة الحوارية باستعراض الابعاد الاقتصادية والسياسية التي ستترب على الربط السككي والموقف الاقليمي والدولي من هذا الملف، ومدى قدرة الحكومة في التفاوض لضمان الحقوق الاقتصادية والسياسية خاصة بعد التسوية والماطلة الواضحة في اتمام مشروع ميناء الفاو الكبير . هذا وناقش المشاركون ما المطلوب من الجانب العراقي بصدد ما يترتب عن الربط حسب ما تداولته وسائل الاعلام وكيفية الحد من المخاطر التي ستمتدخ عن الربط السككي. اختتمت الجلسة الحوارية بتوصيات مهمة في مقدمتها عقد مؤتمر وطني ينظمه تحالف



الدليمي: وضعنا خارطة طريق متقدمة لمكافحة الأمية الهجائية



أكد وزير التربية علي حميد الدليمي، ان اليوم العالمي لمحو الأمية يُمثل محطة مهمة تزيدنا عزمًا على المضي في طريق تخليص العراق من آفة الجهل ونشر ثقافة العلم والمعرفة بين أوساط المجتمع، وتوسيع أفق القراءة والكتابة خاصةً بين الكبار. وقال الدليمي في بيان تلقى صوتها، نسخة منه، إن "محو الأمية هو السبيل إلى بناء مستقبل أكثر استدامة للجميع، إذ يُمثل هذا العام تحدياً أكبر في ظل تفشي هذا الوباء، وان اليوم الدولي لمحو الأمية الذي أطلقتته منظمة اليونسكو في ٨ أيلول هو من أجل حشد المجتمع الدولي على نحو فعال لتعزيز محو الأمية ولتمكين الناس رجالاً ونساءً لتحقيق تطلعاتهم في ميادين الحياة". وأضاف ان "الوزارة بدأت في تنفيذ الحملة الوطنية الكبرى للقضاء على الأمية، وقطعت فيها اشواط مهمة ومتميزة، موضحاً أنه تم افتتاح (٨٥٥) مركزاً في عموم المحافظات، ويوجد فيها (١٠٠٦٠٧) ألف دارساً ودارسة، حيث تم تخريج نحو (٢٥,٧٣٠) ألف دارس من مراكز محو الامية موزعين بين الصف الخامس والسادس، فضلاً عن وجود (٣٥) مركزاً للتعليم المجتمعي".

الخبرة الاقتصادية د.إكرام آل عقيل .. الاقتصاد والسياسة وجهان لعملة واحدة

اجرى الحوار / مديحة البياتي
عدسة / مهند الليلي

خطاب مدير عام دائرة المحاسبة وفي الدكتوراه متفضلاً الدكتور بصام الجنابي .. وبعد تغيير النظام عاودنا العمل وكان لي الإسهام مع زملائي في إعادة هيكلة سوق الأوراق المالية.. وبعدها قمت بتأسيس صندوق الإسكان العراقي ، فكنيت المؤسس والمدير العام ورئيس مجلس إدارة الصندوق ، هذا الصندوق الذي لم تبق مدينة في العراق لم نصلها رغم الظروف الصعبة لسنوات العنف الطائفي منذ سنة ٢٠٠٥ ولغاية نهاية سنة ٢٠٠٨ حيث نقلت خدماتي إلى الهيئة الوطنية للاستثمار ..

وهنا تطلق الدكتورة اكرام تنهيدة.. وتقول: خلال الفترة التي شغلت فيها منصب مدير عام صندوق الإسكان عملنا بروح الفريق الواحد ، من أجل تنمية النجاح والحرص ، ينبغي أن ينعكس ذلك من خلال التكامل ما بين الإدارة العليا والموظفين.. كنت أخرج مع الملاك إلى أي مكان رغم التهديدات ورمي الاطلاقات على المؤسسة وغير ذلك في تلك الايام الصعبة كي اتأكد من ان القرض يسير وفق ما مخطط له طبقاً لمرحلة البناء ، ما فائدة مدير عام بموقع خدمي اذا لم يكن ميدانياً؟ عملنا وطورنا الكوادر

في خدمة الإنسانية.

* ماهو سبب اختيارك لاختصاص الاقتصاد؟

- حقيقة ومن باب الإنصاف لم تكن لي رغبة في الاقتصاد ، كنت اراغب ان اكون طبيبة كوني امتلك تلك النزعة لمساعدة الآخرين والرحمة التي يعرفها الناس ، من صغري وأنا أحب تعلم زرع الابر وإعطاء الدواء ولكن... كان معدلي لا يسمح لي بدخول كلية الطب إلا في المحافظات وكان والدي رحمه الله يمانع ذلك وقتها ، فبقيت أبكي إلى حد ما سمعت بي جارتنا وكانت شابة جميلة في زيارة لبيتنا وسمعت قصتي قالت لي: لما لا تدرسين الإدارة والاقتصاد؟ وعندما سألتها عن كلية الإدارة والاقتصاد أجابت: انا درست فيها وتخرجت وتخصصت في ذلك المجال .. فاعجبت بأسلوبها ومنطقها وكانت هي من شجعني لدخول هذا المجال ، وكان بإمكانني القبول في العلوم والرياضيات وغيرها ، فكانت النقطة البارزة التي غيرت مسار حياتي..

* حديثنا عن أبرز الأعمال التي قمتم بها..؟

- بداية أنا بنت وزارة المالية لسنوات طويلة أكملت خلالها الماجستير والدكتوراه وكان الفضل في إكمال شهادة الماجستير للدكتور حسن

ليس من السهل عملية إجراء حوار مع إحدى الكفاءات المهنية من ذوي الخبرات الوظيفية ، فعلى المحاور ان يكون ملماً بكل الجوانب وعلى قدر كبير من الدراية ، لكن الدكتورة الفاضلة اكرام آل عقيل "نوبت" كل الصعوبات عبر تواضعها الجم تارة ، وعبر أخلاقها العالية وتواصلها المستمر تارة أخرى..

ما قالته فنضعه بين يدي القارئ الكريم.

* بداية حديثنا عن شخصك الكريم وكيف كانت

تجربتك كواحدة من النساء العراقيات القلائل

اللاتي شغلن منصباً اقتصادياً في البلاد..؟

- انا مواطنة عراقية ، من ابوين عراقيين نشأت في عائلة بغدادية والدي كان تاجراً والدي انسانية متعلمة واخوتي بينهم المهندس والقاضي ومن يحمل شهادة الدكتوراه في الإعلام .. تربيته في هذا الجو حيث كانت عائلتي محبة للعلم واللغات تحديداً. هوايتي الرسم والشعر بالإضافة إلى القراءة ، اقرأ كل ما يقع تحت يدي خاصة سيرة حياة الناجحين والمبدعين الذين قطعوا اشواطاً





لها أثر في حياتك..؟

- والدتي بكل تأكيد.. ووالدي أيضا اما من الشخصيات الأخرى فكل الناجحين أنا تأثرت بهم ، كل الناجحين في العالم كنت أقرأ قصص نجاحهم ، وكذلك قصص السياسيين الذين كان لهم بصمة في تطوير بلدانهم وكذلك الاقتصاديين الناجحين الذين ساهموا في تطوير اقتصاد بلدانهم..

* هل فكرتي بالعمل السياسي عبر الترشيح للانتخابات؟

- لا ابدا.. انا انسانة مهنية واحب الوطن وعليه ضمناً انا سياسية ومتحيزة لبلدي ..

* بحسب خبرتك المهنية ماهو رأيك بالوضع الاقتصادي العراقي الحالي وهل بالإمكان إصلاحه على المدى المنظور وماهي متطلبات ذلك؟

- هذا سؤال مهم ..الاقتصاد والسياسة وجهان لعملة واحدة وحتى تنجح السياسة لازم تكون داعمة للاقتصاد ، الاقتصاد عندما يكون داعم للسياسة التي تكون ناجحة في تفعيل قطاعاتها بحيث تكون مدرة للدخل وموظفة للعمالة ومولدة للارباح والثروة ، وأول شي يجب ان يفكر فيه السياسي الناجح هو عدم تصدير النفط الخام وأن يعمل على أن تكون هناك مشتقات نفطية والتي ستكون واراداتها وارفة ترقى بالبلاد لمصاف الدول المتقدمة..

* اعتماد العراق على تصدير النفط الخام فقط ماهو تعليقك على ذلك..؟

- الاعتماد على تصدير النفط (الخام) هو تعميق للتبعية وترسيخها للخارج ،هذا التوجه يعني أن يبقى الميزان التجاري متنوع المحتوى الاستيرادي ومتركز في محتواه التصديري (النفط) ، بما يعرض الاقتصاد العراقي إلى الانكشاف والى التبعية لدول أخرى والى الديون

ولم أكن أقبل الا وفق التخصص ، لن تنجح الأمم مالم تعتمد على التخصص ، وهذا ما كنا نتمناه سياقا للعمل في كل الأمور ونتمنى أن يعتمد هذا التوجه للنهضة بالبلد بشكل صحيح

* انت كامرأة متميزة هل لك دور في حركة النضال النسوية وهل قدمتي شيئا يذكر يخص المرأة..؟

-النضال النسوي مفردة كبيرة معناها ان هنالك معركة فيها جيش مقابل وهناك حق ، وبالتالي يجب ان نفكر بحقوق الطرف المقابل ، فلو كانت هنالك سياقات بمعنى السياقات البناءة ما كنا لنحتاج هذا النضال..

وتضيف الدكتورة آل عقيل.. نعم ادعم النضال النسوي لإعادة بناء الأسرة باتجاه تصحيح اللحمة

* من وجهة نظرك هل تعتقدين التمكين الاقتصادي للمرأة اساس في تبوءها

ومشاركتها للوصول ادوار القيادة..؟

- التمكين الاقتصادي للمرأة عندما تكون بلا عمل أو وظيفة علينا توفير مشاريع صغيرة ومتوسطة وكذا ليكون لها دخل.. اما تبوء المواقع فيجب تطوير الخبرات والمهارات وغيرها في الدول المتقدمة وذلك اساس تبوء المواقع القيادية..

* ماهو رأيك في تمثيل المرأة ومشاركتها في صنع القرار.. هل كان منصفاً..؟

- فيما يخص الكفاءات النسوية المستقلة ، حظها كان ضعيفا في تبوء المواقع القيادية.. في حين ان عدد لا يستهان به للنساء صاحبات القرار القياديات بالفطرة والقياديات بالمهنة ولكنهن لم يحضن بمواقع قيادية خادمة للبلد ، وبالنسبة للشخصية القيادية اعتبر تلك الصفة فيها عنصر بناء بحد ذاته فكيف إذا اجتمعت معها المؤهلات الاخرى والخبرة العملية والعلمية..

* بمن تأثرت؟ هل هناك شخصية معينة كانت

* والحل براك؟

- نحتاج الى منهج استيرادي لايوقف الاستيرادات بل ينتقي منها امرين ، الاول ما يخدم الصناعة المحلية ، والثاني ما لا يمكن انتاجه.. فنحن نحتاج الى منهج استيرادي فاعل ودقيق ومنصف للقطاع الخاص وللتجار بحيث تكون هنالك موازنة عادلة بين ما يخدم بناء القطاع الخاص وما يخدم عملية التبادل التجاري بالشكل الذي لا يضر بما يصبو إليه قطاعنا الخاص من أنشطة تخدم وجوده وتخدم السوق العراقية المحلية..

** كونك كفاءة في مجال الاقتصاد هل وضفت ذلك في خدمة المرأة؟

- طبعاً.. من خلال توعية والإرشادية، خاصة المرأة التي تعمل في الصناعات اليدوية Hand Made وإيجاد تسويق لمنتجاتها وهذا ما تمكنت عليه في وقتها.. وحقيقة لا أكذب عليك وأذكر لك شي آخر كوني لا أملك منظمة خاصة، ولكني رغم ذلك اوضف علاقاتي بما يخدم دعم المرأة المنتجة..

** هل من كلمة اخيرة تودين ذكرها عبر (صوتها)؟

- بودي أن أشكر الأشخاص الذين كان لهم دور في حياتي ، أذكر منهم الدكتور هلال البياتي وأسأل الله له الشفاء في غربته ،. أيضا يتوجب علي شكر وزيرة المرأة الدكتورة ابتهاج الزبيدي هذه الانسانة التي في لحظة قدريه وبدون ان تكون معرفة بيننا اتصلت في أصعب ظروف حياتي المرضية وكان لها يد في مساعدتي وعلاجي ، ومن باب الوفاء والإخلاص أجدني اشكر هؤلاء الأشخاص بكل عبارات الامتنان....

تهنئة من مجلة صوتها

- بغداد



لكل النساء العراقيات اللواتي عكسن صور
الشجاعة والاصرار والتميز

جائزة حقوق الانسان والديمقراطية الدولية
من السويد لدورها القيادي المؤثر في
الانشطة المدنية و الانسانية.. الف مبارك

تتقدم أسرة تحرير مجلة صوتها بأحر
التهاني والتبريكات الى الزميلة الكاتبة
والناشطة انتصار الميالي بمناسبة منحها



ثلاث فتيات من ديالى يتاجرن بالأغنام!

هن - 

يتحول إلى أكبر مشروع وتجون تشترون من عدنا احنه كلش فرحانات، لأن نعتمد على أنفسنا أفضل من أنه نشتغل عند أحد.

مرتين! الشغل ما يعتمد ابدأ على سالفه انت رجل او امرأة، يعتمد على ثقة الشخص بنفسه. احنة متمكنات من الناحية العلمية والعملية، وان شاء الله راح نطور المشروع ونشوفه

نور ونورة ومروة.. ٣ فتيات من ديالى يتاجرن بالأغنام تقول د. نورة صباح: "بعد التخرج من الجامعة فكرنا نسوي مشروع صغير خاص لنا، وفكرته كالتالي: إذا النعجة تولد مرة وحدة في السنة نكدر نخليها تولد



البنك المركزي العراقي يُكرم أول امرأة عملت فيه.. (السيدة ميجل بابان)

بناء العراق.
وكان التكريم عبارة عن ورقة ذهبية تمثل
الورقة النقدية من فئة ٥٠٠٠٠٠ دينار وهي
إحدى منتجات دائرة الإصدار والخزائن مع
تكريم معنوي آخر.

والثقافية النسوية وشاركت في النضال
الوطني للشعب العراقي ضد المعاهدات
الجائرة التي أبرمتها الحكومات الملكية..
وقد أثنت السيد ميجل بابان على هذه
الالتفاتة من السيد المحافظ وتمنت لمؤسستها
العديدة دوام التقدم والازدهار والإسهام في

كرم محافظ البنك المركزي العراقي الاستاذ
على محسن اسماعيل أول امرأة تم تعيينها
في البنك المركزي العراقي عام ١٩٥١، وهي
السيدة ميجل أديب عارف بابان.
وكانت السيدة ميجل بابان تولد ١٩٣٣ قد
مارست عدد من الانشطة الاجتماعية



سمات المرأة المبدعة



سمير النشمي

في وقت سابق نشرت مقالا يتناول طريقة التفكير عند المرأة المبدعة حصراً ، وقلت فيه أنها لا تختلف عن الرجل كثيراً في طريقة تفكيره ، بل هي قد تفوقه خاصة في القضايا الدقيقة ، والآن يودي أن أذكر بعضاً مما تتميز به المرأة المبدعة من مجال السمات والمزايا والصفات التي ينبغي أن تتوفر فيها ، وفيما يلي بعضاً من هذه السمات وهي:-
أولاً:- إن المبدعة تتميز بوجدانية عاطفية مشوبة بالحنين والتأثر إلى أبعد الحدود ، وقد لا يظهر هذا الحال عندها جهاراً عياناً ، ولكنها في أعماقها تتفاعل بشكل قد نصفه بالمبالغة

ثانياً:- وليس بالضرورة أن يكون ردّ الفعل تجاه هذه الحالة أنيا أو سريعاً ، فالمبدعات عندما يتعرضنّ لهكذا مواقف في الفرح أو الحزن وحتى في حالة الغضب ، فإنهنّ يحاولن جهد إمكانهنّ السيطرة على إنفعالاتهن إلى أقصى مدى من التحمل
ثالثاً:- من سمات المبدعة حيها للصمت والهدوء ، وقد يظن البعض أنها خاملة أو كسولة ولا فائدة ترتجى منها ، فتكون بذلك مثاراً لسخريتهم بها واستهجانهم لها ، ولكن هذا الهدوء وذلك الصمت هو سمة أساسية ومهمة في تكوين المبدعة .

رابعاً:- ومن سمات المرأة المبدعة أنها تتميز بالبساطة والتواضع ، فعي تجالس الأخريات بل وحتى الآخرين من الرجال ، لتسمع منهم وتفهم ظروفهم ، لأن تجارب هؤلاء قد تفتح لها أبواباً من الأفكار تستطيع من خلالها أن تنتج عملاً أدبياً أو فنياً متميزاً ، كما أن المرأة المبدعة لا تبالغ في مظهرها ولا زينتها ، إلى الدرجة التي تجلب فيها أنظار وإنتباه الآخرين إليها كجسد وليس ككيان

خامساً:- قد يعيب البعض على المرأة المبدعة صمتها لأن المتعارف عليه عند غالبية النساء غير المبدعات كثرة الكمال والقيام والقال ، أما المبدعة فإن الصمت عندها عبارة عن عمل متواصل فصمتها تفكير وتخطيط .

سادساً:- اللجاجة والفضول عند المبدعة حالة ملازمة لها ، وإن لم تعبر عنهما بسلوك مشابه لسلوك الأخريات غير المبدعات ، فلجاتها في الحصول على المعلومة لا تتحدد بشخص واحد ، بل بتعدد الأشخاص ، وبطريقة غير مباشرة ، كما أن المبدعة تراقب من طرف خفي حركات من يحيط بها من الجالسين معها ، وتركز على مفردات كلامهم وعلى حركاتهم .

سابعاً:- قد تضطر المبدعة شعوراً منها بالحاجة ، إلى التجول في الأسواق والأماكن العامة من أجل التعرف على ما يحبون . ولكنها لا تتدخل في شؤونهم ، بل تبقى في موقف المراقب فحسب ، وقد تقوم المرأة المبدعة إلى زيارة مواقع بعينها أثرية أو حضارية ، أو زيارة مدن أو بلدان مشهورة ، حسب سماعتها للتعرف على أسرار تلك الشهرة المرسومة في عقول بعض الناس عنها .

إذن من كل ذلك نخلص إلى بعض الأمور أن التجارب الشخصية وتجارب الآخرين وجمال البيئات ، والسلوك العفوي عند البعض ، كما أن السلوك الأهوج عند البعض الآخر ، إضافة إلى نوع الثقافة التي تحملها المبدعة والبيئة التي تنتمي إليها أو انحدرت منها كلها تشكل شخصية المبدعة وتضفي عليها سمات وصفات تكون لها عوناً عند أنجاز أي عمل ابداعي ، وعلينا إلا ننسى الموهبة ، فإذا ما وجدت عند واحدة من بنات حواء فهي حتماً . أي الموهبة . بحاجة إلى ما يدعمها لتكون فعالة في عطائها المتواصل

د. سارة نزار ..

لمعالجة العنف الاسري علينا بالتربية النفسية الصحيحة لبناء الانسان

حاورتها :انتخاب القيسي

سارة نزار تولد بغداد من أب عراقي وأم جزائرية حاصلة على الدكتوراه في الصحة النفسية

سنة ٢٠١٧ أسست أول مشروع في مجال الدعم النفسي للأطفال المهجرين داخل العراق الغرض منه مساندة ضحايا الحرب وعيادة نفسية، لعلاج النازحين داخل أحد المخيمات في اربيل، لديها عدد من النشاطات والمحاضرات الخاصة بتوعية وأرشاد النساء من كافة الأديان و القوميات، برعت أيضاً في مجال كتابة القصص والروايات، وصدر لها رواية عام ٢٠١٨ بعنوان "لست وقحة"، ونشرت لها عدد من المقالات في الصحف والوكالات تركزت مواضيعها عن المرأة والطفل والمجتمع.. مجلة صوتها كان هذا الحوار :

* للعائلة دور كبير في مشوار حياة افرادها سواء كان بالإيجاب او بالسلب ما هو رأيك بالموضوع ؟

- اكيد للعائلة دور كبير خاصة ان خوف عائلتي من دخولي عالم السوشيال ميديا كان حافزاً ايجابياً لي فخوفهم وقلقهم كان بمثابة تحدي لي لأثبت قدرتي على النجاح وبمرور الايام وبعد ان وثقوا اني اوظف مهاراتي في مكانها الصحيح وبالطريقة المناسبة كانوا خير من ساندني وشجعني لبلوغ هدفي.

* بما انك تعملين في مجمع طبي في اربيل لعمل جلسات علاج سلوكي ممكن تفاصيل عن هذا العلاج وما فائدته ؟

- جلسات العلاج السلوكي المعرفي (CBT) وسيلة فعالة للعلاج بالكلام دون اللجوء الى

هو ان هذا الفايروس بحد ذاته جديد و هذا يعني "عدو مجهول" رغم اعداد الكثير من البحوث والدراسات حوله الا انه لا يوجد لغاية الان علاج 100% .

* تفاصيل أخرى لرحلة الإصابة بالفيروس والعلاج ؟

- كنت خائفة من نقل العدوى للعائلة لذا عزلت نفسي عنهم وانا لم اعتد الابتعاد عن افراد اسرتي لأي سبب كان والشئ المحزن اني اصبت بالفايروس في أول اسبوع زواجي وهذا بحد ذاته متعب لنفسية اي فرد والنفسية هنا من اهم الامور المهمة لمواجهة الوباء، ولكنني امتلك مناعة نفسية جيدة وايمانني العميق بالله منحني القوة لمواجهة هجمات الفايروس التي لم تكن ببسيطة او كما سمعت عنها فقد نجوت بصعوبة .

* من وقف الى جانبك في هذه الازمة ؟

- زوجي الذي ساندني كثيراً كرجل حقيقي حيث قام بالطهي وتولي اعمال المنزل عني وكونه طبيب فهو من كان يشرف على علاجي الدوائي والغذائي.

* لماذا رواية (لست وقحة) ؟

- أحببت الكتابة منذ طفولتي وكنت اتوق لنشر رواية تحمل اسمي.. تتناول الرواية قضايا الخطف / الخيانة الزوجية بالدرجة الاولى وتتطرق لكثير من المواضيع التي تهم

الادوية. تساعد كثيراً في تجاوز عدد من الاضطرابات النفسية. حيث تقوم على أساس تعديل الافكار وبالتالي المشاعر وهنا كنتيجة تعديل السلوك المرجى تغييره.

* كونك مختصة في الجانب النفسي ومساعدة الاشخاص المتأثرين بالتزاعام كيف يمكنك تقديم المساعدة لما لا يستطيع الوصول اليك؟

- لقد أستطعنا حل ما اشرتي اليه من خلال انشاء عيادة اون لاين تستقبل كافة الاستشارات النفسية والاجتماعية اضافة الى الهاتف لمن يصعب عليه المجيء الى اربيل من المدن الاخرى .

* لنتكلم عن اهم الشخصيات الثقافية او الفنية او السياسية التي تأثرت بها وعملت تغير في منعطف حياتك ؟

- لا اذكر اني تأثرت يوماً في شخصية معروفة ما او تمنيت أن اكون مثلها كل ما أطمح عليه هو ان أكون أنا نفسي أفضل مما عليه سابقاً.

* كونك أصبت بكورونا ممكن ان تتحدثين عن هذه الفترة العصيبة وماذا غيرت فيك وهل خرجت منها أنسنة أخرى ؟

- كانت فترة معقدة للغاية ليس لأنني كنت مصابة بالفايروس فاننا لا اخاف من المرض وسبق وأن تعرضت لأكثر من حادث وواجهت امراض قد تكون اخطر.. ما كان صعب حقاً



المجتمع العراقي وتمس كلا الجنسين. عنوان الرواية غير مستهلك لذا اخترت لروايتي الرداء الذي يمثلها "جريئة و مختلفة" *ازدياد العنف الاسري بالعراق يعزوه البعض الى الجانب النفسي ما هو رأيك؟

- العنف الاسري له ابعاد كثيرة اقتصادية واجتماعية ونفسية ولو تكلمت باختصاصي من الباب النفسي فكثير من الدراسات توصلت الى أن الشخص الذي يمارس العنف هو أيضاً قد تعرض للتعنيف عندما كان صغيراً وهنا نحن عالقون في دائرة سلبية واحدة حيث ان الطفل الذي يعنفه والده او والدته او احد افراد اسرته وهو صغير يتعلم بأن الضرب او الشتيمة هي وسيلة الحوار الرئيسية وهي الطريقة المثلى للوصول الى الهدف او السيطرة على الاطراف الاخرى حيث يظن بأن العنف هو القوة.

هذا بالإضافة الى العقد النفسية التي يغرسها العنف الاسري في افرادها حيث يخلق شخصية عدوانية مستقبلاً وان لم ينتج عن ذلك فهو يربي شخصية ضعيفة تستسهل الضرب وعديمة الثقة بنفسها ترضى بالإهانة فهي تلقته اولاً من الاهل. لكي نعالج هذه المشكلة علينا ان نحل السبب وهي تربية نفسية صحيحة قبل كل شيء تنمو على اساس المبادئ السليمة للتنشئة الاجتماعية و بناء انسان لا يعاني من الاضطرابات النفسية والعقلية.

* لماذا ما يزال اغلب الاشخاص بجهل الثقافة النفسية وتأثيرها على الفرد بل يعتبره شيئاً

حياتك و تفكيرك وشخصيتك ؟

- كون والدتي جزائرية نشأت في عائلة لها ثقافات متنوعة وهذا بالتأكيد اثر في بناء شخصيتي وتكوينها. للأسف حتى يومنا هذا لم ازر الجزائر على الرغم من اني سافرت الى دول كثيرة

* كلمة اخيرة ..

- انصح اي شخص أن يراجع مختص نفسي سواء كان يشعر بالحاجة للذهاب ام لم يشعر بضرورة ذلك لان للأسف الشديد ولعدم دراية الناس بالجوانب النفسية جميع من يأتي الى العيادة النفسية يأتي بعد ان جرب جميع الحلول واغلبها غير مجدية وتطور الاضطراب معه واصبح علاجه معقداً بينما المرض النفسي مثل الامراض العضوية اسهل علاجاً وهي في بداياتها. وحتى وان لم يكن الشخص يعاني من اي اضطراب نفسي فلا بد بأن لديه مشكلة اجتماعية معينة فلا ضير من مراجعة الاخصائي النفسي بين الحين والآخر للاستفادة من خبرته ولكونه شخص محايد ولن يجيب المراجع بعاطفة او تحييز. في الختام .اود ان اشرك و اشكر كل من يعمل في هذه المجلة الغراء وفي مقدمتهم رئيسة التحرير د. نبراس المعموري على هذا الحوار الممتع متمنية للجميع داوم النجاح والموفقية

معيبا مراجعة طبيب نفسي ؟

- قلة الوعي النفسي في مجتمعنا هي السبب الاساس في عدم لجوء الفرد الى معالج نفسي او طبيب نفسي عند الحاجة لذلك فلو تربينا منذ الطفولة على أن النفس مهمة كالجسد وأنها تتعب كما الجسم وباجة لمراجعة ومتابعة احياناً لما تكونت لدينا فكرة كهذه عند الكبر الموضوع له ابعاد كثيرة ولحل الموضوع يحتاج لدعم جهات عديدة.

* كون والدتك جزائرية هل اثر هذا على نمط



((أفكارك تصنع حياتك))



يوكسل مصطفى كمال ترزى باشى

موضوع مهم للغاية عليك التركيز على معناه، حتى تصنع حياتك بنفسك معناه أن تحقق أهدافك وطموحاتك، في البداية لابد لنا أن نعرف ماذا تعني الفكرة وكيف تؤثر علينا، كل شيء في العالم نشأ بمجرد الفكرة، فهي شحنة كهربائية صغيرة عند التفكير يتحول عقل الإنسان إلى جهاز استقبال وإرسال، فكل ما تفكر فيه سلباً أو إيجاباً يأخذه العقل ويصدر بالمقابل أفعال، حيث ترى في العالم الخارجي الغني والفقير والناجح والفاشل، فالناجح يكون تفكيره ايجابي لأنه واثق من نفسه ويفكر بحل المشكلة التي تصادفه على عكس الفاشل يكون تفكيره سلبي ودائم التفكير بالماضي ولا يفكر بحل المشكلة بل يفكر بالمشكلة نفسها ويكون غير واثق من نفسه.

أفكارك تؤثر على حياتك فان كانت أفكارك ايجابية كانت حياتك مليئة بالسعادة والفرح، لكي تكون ايجابيا يجب أن لا ترم اللوم على أحد ففي تفكيرك الايجابي تغير حالك للأحسن، الشخص الايجابي يتحلى برغبة جادة في الحياة وتطوير ذاته في كل المجالات، حيث يساعد الآخرين، يجد في العمل لذة وأمل، ويكون إنساناً لديه أحلام يحققها، لا تنضب أفكاره، يقدر الحياة ويرفض الهزيمة، ومؤمن بان كل مشكلة يمكنه التغلب عليها.

من المظاهر الايجابية والتي تؤثر ايجابيا على حياة الإنسان هي :- الابتسامة والتفاؤل بالخير والابتعاد عن الأشخاص السلبيين، الثقة بالنفس وحسن الظن بالله، ممارسة الرياضة، الاستمتاع بالمناظر الطبيعية والبحر حيث يبعثان على زيادة الطاقة الايجابية.

الحديث الايجابي مع الذات يظهر مدى قوتك مع نفسك وكأنك ترسم حياتك المستقبلية فإذا قلت (أنا ناجح، أنا مبدع، أنا متفائل) فهذه الكلمات سوف يؤثر إيجاباً على واقئك وعلى حياتك وابدأ بوضع خطة محكمة وليست عشوائية وحدد الأهداف وكيفية الوصول إليها وبذلك يكمن أهمية تنظيم الإنسان حياته الشخصية ويزيدها من النجاح.

لكي تصبح إنساناً ايجابياً ناجحاً وتكون أفكارك ايجابياً عليك اتباع الخطوات التالية :-

- ١ - حسن الظن بالله والثقة المطلقة بالله فهو القادر على تيسير كل عسير.
- ٢- الابتعاد عن الأشخاص السلبيين.
- ٣ - أن نسعى وراء طموحاتنا و أحلامنا.
- ٤ - التعامل مع المشكلات بإيجاد الحلول و تحمل مسؤولية قراراته.
- ٥ - المثابرة والصبر.

٦ - تحديد الأهداف و الطموحات واستبدال الأفكار السلبية بالأفكار الايجابية وأخيراً مقولة أعجبتني كثيراً (لا شيء يستحق منا أن نقف وننظر الى الخلف، ولا شيء يستحق منا أن نخاف منه، فبإيماننا المطلق وثقتنا الكبيرة بالله يجعلنا دائماً في سكينه واطمئنان وتوقعنا للخير في كل أمور حياتنا يجعلنا ننظر دائماً إلى حياة أسمى وأروع). أتمنى للجميع حياة ايجابية خالية من السلبية ومن الله التوفيق

لقاء السيدة فيروز مع الرئيس إيمانويل ماكرون



نشر حساب السيدة فيروز في تغريدة عبر "تويتر"، صوراً من اللقاء الذي جمع عصفورة الشرق مع الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون يوم أمس في منزلها بالرابية.

الاعلامية حنين غانم تتألق عبر برنامج لون ولون



حنين غانم وبصمة جديدة عبر برنامج لون ولون على منصة عالم (iq) والنجمة آلاء حسين تقول أكبر المفخر بحياتي هي دعمي لثورة أكتوبر.



الإعلامية هيت عادل حضور و تالق عبر نشرة قناة العراقية الاخبارية



رحمة رياض

تحقق 150 مليون مشاهدة في "وعد"

منذ اليوم الأوّل على توقيع شركة وتري عقد إنتاج وإدارة أعمال مع الفنانة رحمة رياض، حرصت الشركة على إطلاق خطة إنتاجية ورقمية للفنانة مؤمنة بموهبتها وبقدرتها على إرضاء الذوق العربي عامةً والعراقي والخليجي خاصةً لما تتمتع به من موهبة ونجومية.



نصير شمة يحصل على "ولاية ثانية" سفيراً للسلام في اليونسكو



استثناءً من القوانين التي تحظر تجديد اللقب، حصل الموسيقار العراقي نصير شمة، على منصب سفير السلام لولاية ثانية في منظمة اليونسكو.

وبارك عدد من الفنانين ورواد مواقع التواصل الاجتماعي لشمة، بعد حصوله على منصب سفير السلام لولاية ثانية في منظمة اليونسكو التابعة للأمم المتحدة، وكان التجديد استثناءً للقوانين باعتبار شمة شخصية مؤثرة وقدم نتاجاً فنياً في المناطق غير الميسورة.

شعر... سلامة الصالحي



نصفك عندي
ونصفي عندك
لذا تراني بعين واحدة
.....
أكتبك قصيدة
تكتبني ضحكة
وما بين القصيدة والضحكة
كومة من الرماد
.....
اريدك حكاية أزلية
وتريدني قبلة
تعيدك للحياة
.....
أثر شعري
فيبدو طويلا مثل ليل الشتاء
.....
الشعر تورط جميل
لكنه نزيه الروح
حين يباغتها المخاض

ومضات العاصفة...
سلامة الصالحي
ومضات العاصفة...
تل من القصائد
تناثر فوق حطامي
.....
الدرب السري
بين حرائقنا
كل يوم يأتي برمادك البعيد
ويأذن لحرائقي بالرحيل
.....
ينابيعك الموصدة
تفجرت الى السماء
فأمطرتني بالخيبات
....
وجهك بشرى مؤجلة
وأنا قرايين المجئ
.....



عصمت شاهين دوسكي

سنجار

مطرك ليس كل الأمطار
لا شعر مثل شعرك
لا قد يشبه قدك
فما بال الأقطار ..؟
لا خد مثل خدك
لا قلعة تشبه قلعتك
ما بال الشطرنج لا ينهار ..؟
أزقتك ، بساتينك ، نسرينك
صوت الحجل في قدميك
يشطر القلب إن شطار
زيتونك ، تينك ، جنانك
قمحك ، تبغك ، برجك
والعندليب ينشد بلا أوتار
سنجار بين نار ونار
والأبطال هائمون
والأجيال حالمون
بين لعبة الشطرنج ولعبة القط والفأر
سنجار مهما قالوا
فعلوا ، كتموا
تبقين خالدة في عيون النهار
أسطورة بين الغرباء
بين الأعداء والأقرباء
خالدة بين الأقدار
يا سنجار يا سنجار يا سنجار
عجزت الكلمات
رمدت الأمليات
بين قرار وقرار
ونار ونار

من عذاب .. قهر ..
استباحوا الليل والنهار
الثكالي الحيارى
المنايا الصبايا
يصرخن بين الأحجار
يحملن طفولتهن
ينظرن يهربن
إلى تلال من قفار

سنجار
يا مدينة عشق تحملها الأديان
تاريخ مجده منبع المكان
بلا رهبة من طوفان وإعصار
سنجار غدت نار ونار
اغتصب الغرباء الدار
بيعت أجساد العذارى
هتكت خصلات السبايا
هربت الأرواح إلى أفلاك بلا مدار
كل فكر يُحدِّث
كل يد تبحث عن الثأر
أطراف تجزأت
رغباً أعلنت
الطاغوت يحمل الشعار
قرب قلبك قطعوا الوريد
أقاموا عرس دم على الحدود
وشح السواد بلا وقار

سنجار
يا سنبله هيمنت على الروح
يا مطرا غسلت كل الجروح

سنجار ، يا سنجار
يا ملحمة من قلوب وجبال وأشجار
يا قطعة شطرنج
تتقدم ، تتأخر ، تُثار
سنجار
رفعها الحمائل
فوق سرج جار وجار
داهم جندي ، ركض حصان
وهن الحصان ينتظر ، صوت الانتصار
غزوة غزت
أرملة صرخت
أه لمن اغتصب الدار
القلعة ساكنة
كبجيرة آسنة
لا يشرب منها الإنسان والأطيار
شوارع ركبت
بيوت ردمت
لم تنج حتى الأزهار
صوت الرصاص
صمت القناص
امتزج بين الإقبال والإدبار
لاهوت الوجود
قاد الحشود
بين دياجير الفجار
أثاروا الفتن
نشروا المحن بين نار ونار
بين غفلة نصرنا
بين وهلة جمعوا
الولاء للأسوار
من جوع .. فقر ..

موديلات أظافر مميزة

الأظافر النيود المخططة بالأحمر

تعود موضة الأظافر المخططة بقوة هذا الخريف، لكن بأسلوب ناعم جداً وأنيق، من خلال اعتماد خط أحمر واحد على كل ظفر بأشكال مختلفة، الى جانب المناكير الوردية الفاتح كقاعدة أساسية. ولزيت من الجاذبية والتميز، زيني أظافرك بالنجوم الذهبية البراقة.

الأظافر الأومبري الملونة

لا تقتصر ألوان المناكير الحيوية المنعشة على فصل الربيع فقط، فهي ستكون رائجة جداً خلال خريف ٢٠٢٠. اعتمديها بأسلوب الأومبري، من ثم زينها بخط ذهبي. ستضفي موضة الأظافر الأومبري الملون مظهراً مشرقاً وجذاباً على أظافرك، وتبث فيك الحيوية والنشاط.

المناكير الفرنسي

طبقي المناكير الأبيض بخط دائري رفيع لمظهر أظافر ناعم وأنيق. وما يميز المناكير الفرنسي أنه يلائم جميع الإطلالات ويتناغم مع جميع ألوان الملابس.

مع اقتراب فصل الخريف، بدأت تبرز موديلات أظافر جديدة ومميزة يبدو أنها ستكون موضة رائجة في الأيام المقبلة، فاتجاهات الأظافر لهذا الموسم مميزة جداً وترتكز على ألوان مناكير متعددة تتناغم مع البشرة بمختلف ألوانها ودرجاتها.



خطوات التخلص من مشاكل البشرة الدهنية

وتساعد هذه الخطوة على حماية بشرتك من أشعة الشمس التي ستعرضها للجفاف. تفادي قدر الإمكان تطبيق مستحضرات المكياج بشكل مبالغ ومتكرر، خصوصاً تلك التي تحتوي على الزيوت، والتي تؤثر سلباً على بشرتك الدهنية.

كيف تعالجين مشاكل بشرتك الدهنية؟ احرصى على غسل بشرتك مرّة أو مرّتين يومياً، مستخدمةً غسولاً ذا تركيبة مناسبة للبشرة الدهنية، مع الماء الفاتر أو البارد. وستساعدك هذه الخطوة على التخلص من الزيوت والأوساخ المكسدة على بشرتك. طبّقي الكريم الواقي من الشمس ذا التركيبة الخالية من الزيوت قبل خروجك من المنزل.

ما أبرز مشاكل البشرة الدهنية؟ تفرز البشرة الدهنية نسبة كبيرة من الزيوت والدهون الطبيعية، التي تتركز بشكل ملحوظ عند الجبهة وعلى الأنف، ما يشكل أحد أبرز مشاكلها. غالباً ما يؤدي تكّس الزيوت على البشرة في سد مسامها، ما يحفز بعدها ظهور البثور، والرؤوس السوداء والشوائب.



غوتشي

تطلق حملة جديدة للساعات والمجوهرات

موضة

الصور الثابتة المفعمة بالحيوية.

مجموعة مختارة من أبرز المجموعات الحالية والإضافات الجديدة من خلال سلسلة من

تطلق غوتشي حملة إعلانية جديدة لساعاتها ومجوهراتها الفاخرة، حيث تعرض



فساتين ياسمين صبري الفخمة

لها، يُظهر لنا مدى دقة اختيارها فيما يتعلق بكافة تفاصيل إطلالتها.

بالأزياء، وهي ليست من صاحبات الذوق البسيط أو الإطلالات السريعة، بل كل ظهور

ياسمين صبري واحدة من أكثر الفنانات اللاتي يعتمدن على ذوق راقٍ وفخم جدًا





مكياج برتقالي مع تسريحة الضفائر المزدوجة



مكياج هندي قوي

مكيادك

مكياج وتسريحات شعر شيلاء سبت

تطل النجمة شيلاء سبت، بتسريحات شعر وأساليب مكياج تطغى عليها الجرأة والتميز، حيث تبرز ملامح وجهها بألوان مكياج قوية تواكب صيحات المكياج، وتعتمد تسريحات شعر أنثوية وأنيقة، خصوصاً التسريحات المرفوعة التي تسلط الضوء على جمال وجهها.



مكياج عيون غرافيكي أزرق مع تسريحة الويفي



تسريحة ذيل الحصان مع مكياج عيون ذهبي

النجمة
إيناس طالب
ولمسات خبير
التجميل
علي إسماعيل
تغرد
(بمبي بمبي)



طرق زيادة المناعة للوقاية من الأمراض

صحتك



الأكسدة والبيتاكاروتين، ما يزيد من قدرة الجهاز المناعي على مكافحة العدوى والأمراض. فوائد الثوم في مواجهة الأمراض يساهم الثوم في رفع مناعة الجسم؛ للحد من الإصابة بمختلف الأمراض. ويساعد الثوم على خفض ضغط الدم المرتفع، وإبطاء تصلب الشرايين، ويعمل على تعزيز مناعة الجسم. فوائد الكيوي في تحفيز المناعة وتحتوي ثمار الكيوي على العديد من المنافع الغذائية الأساسية، بما في ذلك الفولات، البوتاسيوم، وفيتامين سي C، ومن المعروف أن فيتامين C يساهم في دعم جهاز المناعة، وزيادة خلايا الدم البيضاء لمحاربة العدوى.



مهمة الجهاز المناعي في الجسم الدفاع عن هذا الأخير من الفيروسات والبكتيريا والجراثيم التي تواجهه؛ لتجنب الإصابة بالأمراض. فيما يلي طرق زيادة المناعة طبيعياً؛ للوقاية من الأمراض: فوائد اللبن في تعزيز المناعة

يحتوي اللبن على فيتامين دي D الذي يساعد على رفع مستوى جهاز المناعة في الجسم، ويعزز دفاعاته الطبيعية ضد الأمراض. ويمكن إضافة العسل الأبيض للّبن؛ للحصول على أكبر فوائد ممكنة لتعزيز المناعة.

فوائد الكركم في تقوية المناعة يُستخدم الكركم كمضاداً للالتهابات، ويحتوي على مادة الكركمين التي تساعد على الحد من الإصابة بالأمراض، كما تعمل على تعزيز جهاز المناعة. هذا ويساهم في علاج التهاب المفاصل.

فوائد السبانخ لجهاز المناعة السبانخ من الخضراوات المليئة بالفيتامين سي C، بالإضافة إلى احتوائها على العديد من مضادات

فوائد زيت التين الشوكي للمرأة وطرق استخدامه

اللينوليك، الذي يساعد البشرة على الاحتفاظ بالماء.

كيفية استخدام زيت التين الشوكي تنتج العديد من العلامات التجارية ذات السمعة الجيدة زيت التين الشوكي، ويمكن العثور عليه في متاجر الأطعمة الصحية وعلى الإنترنت.

ويمكن استخدام زيت التين الشوكي بمفرده، بوضع قطرة أو قطرتين منه في اليد، وتدليك البشرة به بلطف.

المضادة للبكتيريا تنظف البشرة وتوقف ظهور حب الشباب.

2- زيت ناقل فعّال دمج العلماء، خلال إحدى التجارب العلمية، زيت التين الشوكي مع فيتامين "أ" A، ووضعوا المزيج على عينات من جلد الإنسان، فوجدوا أن محتوى الدهون في زيت التين الشوكي كان فعّالاً للغاية في إيصال فيتامين A إلى عينات الجلد.

3 - ترطيب البشرة يحتوي زيت التين الشوكي على خصائص كيميائية ذات نسب عالية من حمض

تحتوي ثمار التين الشوكي على بذور تتكون من زيت يحمل أنواعاً مختلفة من الأحماض الدهنية والفينولات والعناصر الغذائية ومضادات الأكسدة.

فوائد زيت التين الشوكي للمرأة تشير النتائج المبكرة إلى أن محتويات زيت التين الشوكي يمكن أن يعزز بالفعل من صحة الجلد لكافة أنواع البشرة:

1- مكافحة الشيخوخة وتلف الجلد من المعروف أن مضادات الأكسدة تمنع تلف الجلد الناتج عن أشعة الشمس والشيخوخة، وغيرها من عوامل الإجهاد، في حين أن المواد





تصميم مكتب الدراسة المنزلي

أساسيات مكتب الدراسة المنزلي، هي: الطاولة والكرسي والإضاءة، لكن يُستحسن أن تصمّم هذه العناصر أو توزّع، وفق نمط يختلف عن ذلك التقليدي، بغية التحفيز على التركيز، في إطار طريقة التعليم عن بُعد المفروضة بسبب انتشار وباء "كوفيد-19".





استراحة

مطبخ أم أيمن

خبز الفوكاشيا focaccia الإيطالي

نعمل خليط التخمير عبارة عن ملعقة كبيرة خميرة مع ملعقة صغيرة سكر مع ربع كوب ماء ويترك ليختمر لمدة خمس دقائق. ثم نخلط كوبين ونص دقيق مع ربع كوب زيت الزيتون وملعقة كبيرة سكر وملعقة صغيرة ملح ونصف كوب حليب باوذر ونضيف عليهم خليط الخمرة ونعجنهم بنصف كوب زيادي دافئ.

تترك العجينة تختمر لمدة ساعة ونص ثم نفرشها بصينية بايركس وسط مدهونة بالزيت وتترك لمدة ساعة اخرى لتختمر، ثم نرش عالوجه زين زيتون ونعمل ثقوب بالعجينة بواسطة اطراف الاصابع ونزين وجها بالطماطة المقطعة مكعبات والزيتون الاخضر والاسود والقليل من جبن الموزريلا واكليل الجبل الاخضر او ممكن مجفف ثم توضع في الفرن لحين النضوج وتقدم والى عافية.

لاتنسوا ذكر والدي بالدعاء والرحمة ام ايمن شاهين.

كاريكاتير

مجلة صوتها





أبراج هورتها

يتميز هذا الشهر بكثرة الانشغالات واهمية البعض منها لكن قادر على التقدم ومن الافضل عدم التاجيل لان الحظ ما زال الى جانبك وتأثيرات الكواكب ايجابية وجميلة. فالظروف الفلكية تسرع المشاريع وتجعل الأحلام حقيقية متجسدة وتميل بالتالي إلى الشعور بالتفاؤل والأمل والغبطة، فتفيض فرحاً وسعادة على كل من حولك.	الحمل	
يتحدث هذا الشهر عن انفراج او انجاز لافت تفرح لدعم وتقدير لجهودك وقد تحقق ربها او تسمع خبرا سارا بحيث تطالعك الكواكب بأخبار جيدة وتفتح أمامك أبواباً عديدة تطل من خلالها على مستقبل أفضل وتطور لافت. وأدعوك منذ الآن الى استغلال كل دقيقة لأنه شهر ثمين بالفعل وقد لا تحصل على دعم من الحظ بهذا الشكل وبهذه القوة .	الثور	
يشير هذا الشهر تحديدا في القسم الاول منه الى اجواء متعبة وضاغطة وسوف تشعر بثقل المسؤوليات وبوجود معارضة كبيرة تمنع تقدمك السهل والسريع مع استقرار الكواكب في موجات ومعاكسات مع برجك الشمس العذراء يحاصرناك من كل جهة ويعقدان الاوضاع وستجد نفسك تتخبط في بحر هائج من التحديات.	الجوزاء	
يتميز هذا الشهر بالحركة المثمرة وستسمح لك الظروف ببذل جهود كثيرة وفي مختلف الاتجاهات من اجل اشاعة الهدوء وبلوغ التفاهم كذلك تحت التأثيرات الفلكية الإيجابية والداعمة سوف تنشطك حركة الكواكب وتنطلق واثقا مدعوما الشمس من العذراء الصديق فتكون مقبلا على مرحلة جديدة ومهمة واعدة بالانفتاح والتفاؤل.	السرطان	
تكون من اسع الابراج ومن اكثرها حظا هذا الشهر لان الاجواء الفلكية الجيدة ما تزال ترافقك وستستمر طيلة الشهر وستتمتع بجو فلكي مشجع جداً يعزز أوضاعك العاطفية والعائلية مع وجود الزهرة في ضيافتك ووجود المريخ في الحمل الناري الصديق ما يعزز شعبيتك فتجد نفسك مطمئناً وتدير شؤونك بأسلوب مثالي.	الاسد	
تبدأ هذا الشهر صفحة سنوية جديدة تحمل في بدايتها المسؤوليات والاعمال بحيث تشعر بالاطمئنان لبدء مشاريع جديدة خاصة تلك التي عملت على التخطيط والتحضير لها مؤخرا انه شهر مناسب جدا يجعلك مطالاً على بعض المشاريع الجديدة ومقبلا عليها بثقة بالنفس وبحماسة فعالة فتكون الحركة الفلكية كثيفة في برجك.	العذراء	
تشهد بداية الششهر بعض الغيوم السوداء وانحاسا في الاجواء على الساحة العامة وعلى مختلف الاصعدة لذلك عليك ان تمرر القسم الاول منه بسلام بعيدا عن المهاترات غير المدية يبدو الرهان صعبا فتعيش حالة من الضياع وذلك بسبب تجمع الكواكب في مواجهة برجك الشمس من برج العذراء الذي يشكل تأثيرات معاكسة مع برجك.	الميزان	
ارتياح واطمأنا سيكون عنوان هذا الشهر الايجابي والمفرح الذي يحمل اليك الكثير من البشائر والتطمينات فلن تزعجك التأثيرات الفلكية التي رافقتك مؤخرا بل يجعلك المشهد الفلكي واثقا متمعا بمعنويات قوية. ان توقعات هذا الشهر ايجابية ومفرحة، وهي تحمل الكثير من البشائر بعد أن تأخرت ربما عن جدول أعمالك وأضاعة الوقت.	العقرب	
تختلط عليك الامور هذا الشهر وتتقاذفك موجات مختلفة من الضغوط خلال مراحل متعددة من الشهر فتستفرك الشمس من برج العذراء الذي تتطلب منك الكثير من العمل والمجازفة والصراع في وقت تكون الاتصالات المهنية عاصفة والمواجهات حرجة ما يشير الى ظهور اهتمامات كثيرة ومسؤوليات عديدة طارئة وروتينية.	القوس	
تستفيد من الطوالع الفلكية المناسبة وتعيش شهرا مثمرا تظهر خلاله بعض المؤتمرات التي تروج خلالها لقدراتك اذا كنت تعمل في مجال التجارة فالظروف مناسبة تماما لتوسيع دائرة التحرك مع وجود الكواكب في مواقع داعمة الشمس من العذراء المشتري وبلوتون من برجك يساعدانك من اجل احراز نتائج ملموسة تستحق التهنئة عليها.	الجدي	
ترتاح من اعباء الشهر الماضي فقد بدأت المعطيات بالتحول التدريجي لصالحك يحالفك الحظ في هذا الشهر الذي يطالعك ببوارد جيدة فتودع المخاطر وتتخذ قرارات حكيمة بالاعتناء بنفسك وتتوضح الرؤية بالنسبة الى مشاريعك وخياراتك فتتلقى أخباراً شائعة وسترافقك الايجابيات وتحسن العلاقات الاجتماعية والمهنية على السواء.	الدلو	
تعيش شهرا متقلبا وحذرا وقد يحمل بلبله ومتاعب وتراجعا صحيا لذلك لا تتورط هذا الشهر بأمر لا تعرف عنه الكثير وخفف من التعليق على بعض المواضيع ولا تتدخل بشأن لا يعينك فالاوقات صعبة ومواقع الكواكب معاكسة ومعقدة الشمس من العذراء المريخ من الحمل يواجهك ويواجه نبتون في برجك ما يعني جوا من القلق والتوتر.	الحوت	

إستعداد الفريق النسوي لبطولة العراق لمنتخب بابل



لقطات من الوحدة التدريبية لمنتخب
بابل استعداد لبطولة (العراق) التي
تقام يوم 25 أيلول..



بريفان جلال.. قائدة مباراة كرة القدم للرجال لأول مرة في العراق

لأول مرة في العراق
والكرديستان، ستكون
فتاة (بريفان جلال)
قائدة مباراة كرة القدم
للرجال في دوري
الكرديستان.



ماكرون يعيد قراءة "شرق المتوسط"



حمزة مصطفى

لا أعتقد أن أحدا من أبناء جيلي بمن في ذلك الزميل رئيس التحرير علي الفواز "إذ كلانا جئنا الى الصحافة من حقل الأدب" من لم يقرأ رواية "شرق المتوسط" للروائي عبد الرحمن منيف التي صدرت طبعها الأولى عام 1975. منيف الذي حتى حين كتب خماسيته الشهيرة "مدن الملح" بقيت رواية شرق المتوسط إحدى أهم محطاته الروائية بالإضافة طبعا الى "الأشجار وأغتيال مرزوق" و"قصة حب مجوسية".

حين كتب منيف تلك الرواية التي تتحدث عن السجون العربية والتي حصرها في شرق المتوسط حيث أنظمة الإستبداد كانت الخرائط وقتذاك ثابتة. وكانت الحرب الباردة بين القطبين "أميركا والإتحاد السوفيتي" على أشدها. وكان العالم المنقسم الى شرق وغرب يسير بانتظام على وقع خرائط سايكس بيكو. ونتائج الحرب العالمية الثانية (1945). كان الزمن وقت كتابة الرواية هو زمن الأيدولوجيات الصاعدة والمتصاعدة معا، يمينا ويسارا بشتى التسميات والمسميات. ولذلك فإن أقصى ماكان يمكن أن يسجله المثقف على أنظمة شرق المتوسط هو القمع والطغيان وهو ماجسده بشكل رائع بطل الرواية رجب إسماعيل.

اليوم حيث سقطت القطبية الثنائية وسقطت أنظمة وأيدولوجيات ونهضت أنظمة وأيدولوجيات أخرى لم تعد الخرائط هي نفسها والتي فشل القوميون واليساريون ومن بعدهم الإسلاميون بشتى تسمياتهم ومسمياتهم بتغييرها طبقا لما حلموا به ومن جملتهم رجب نفسه. مات عبد الرحمن منيف ومات رجب ومات عدد كبير من الروائيين الحالمين وأبطالهم الواهمين ليحل بعد نحو نصف قرن من أوامهم جيل آخر لكن هذه المرة من السياسيين آتين من غرب المتوسط لا من شرقه حيث يفترض أن لا سجون أو ظلم أو إستبداد.

بدلا من رجب صاحبنا القديم صار لدينا اليوم رجب طيب أردوغان الحالم بالخلافة العثمانية مرة واحدة. ولدينا كذلك الشاب إيمانويل ماكرون (الرئيس الفرنسي) الذي لم يكن قد ولد حين نشر منيف "شرق المتوسط". كلاهما يعيدان قراءة الرواية لكن ليس من وجهة نظر النقد الأدبي بمدارسه الأدبية الفرنسية بدء من رولان بارت وبول ريكور الى جاك دريدا، بل من وجهة نظر الخرائط. فشرق المتوسط الذي كان قبل نصف قرن مجرد رواية يشكو بطلها ظلم السجون صار اليوم قصة صراع بين القوى الكبرى والأقليمية على الثروة والنفوذ لا على.. الشكل والمضمون.

(مخاطر الربط السككي بين العراق ودول الجوار)



#لا للربط السككي
#مطلبنا_اكمال_ميناء_الفاو

تحالف إدارة الرأي العام