

صوتها

مجلة

العدد (45)
أب (2022)

مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع

ازمة الطلاق ..

تهدد الاستقرار

والتأقلم بين افراد الاسرة

منتدى الاعلاميات

وهيئة الاعلام والاتصالات

يبحثان تعديل لائحة البث الاعلامي

دائرة المنظمات غير الحكومية

تنظم ورشة بشأن مكافحة

غسيل الأموال

اسلام السعدي ..

لا تجعلوا الاعلام

بيد من لا يملك

اساسيات الاعلام

شهد الخطاب

تتصدر الترنند في

"انتقام مشروع"

لاعبة القوة البدنية

دينا البياتي

تحقق المركز الثاني في بطولة USA





الحكومة في
منظمات المجتمع
المدني

ص 10



احدث اطلالة
للأعلامية زينة
الديمي

ص 20



مجموعة باليت من
هدى بيوتي

ص 22



فوائد زيت السمك
وآثاره الجانبية

ص 24



لا اظننها نقطة!

ص 25



فاهيتا فرايز

ص 27



مجلة شهرية تعنى
بالمرأة والسياسة والمجتمع

رئيسة التحرير
الدكتورة نبراس المعموري

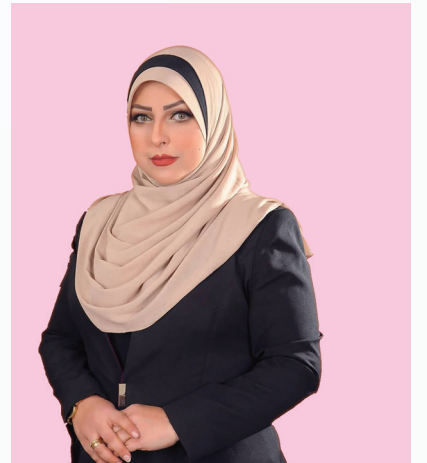
مديرة التحرير
رشا صباح

هيئة التحرير
أنتخاب القيسي - نور نبيه
رند منتصر العيداني

التصوير الفوتوغرافي
رشا صباح - علي سعد
احمد عبدالرزاق

ادارة الموقع الالكتروني
رشا صباح - علي العزاوي - علي سعد

تصميم المجلة
علي العزاوي



صورة الغلاف للمذيعة اسلام السعدي

تواصل معنا

WWW.SAW-TUHA.COM



Sawtuhamagazine



Facebook.com/soutuha



07818811592

البريد الالكتروني

Soutuhamagazine@gmail.com

الاحداث الدامية تصرخ العراق الى أين؟

الى اين نحن ماضون؟ هذا هو السؤال الحاضر بعد عملية سياسية دخلت صالة الانعاش بالرغم من ان تلك الصالة غير مؤهلة لاجراء الانعاش!

عبارة الشراكة السياسية واستحقاقات المكون وحق الاغلبية، الذي انتهجته الاحزاب السياسية، لغرض البقاء في السلطة والاستفادة من مميزاتها، وما ترتب عن ذلك من ملفات فساد مالي واداري.. شكلت تحديا كبيرا تدركه جيدا قيادات تلك الاحزاب لكنها ظلت تعتمد نهجاً لسياستها وادارتها غير مكترثة لما هو اكبر من كل ذلك وشجعها في ذلك دور الولايات المتحدة الامريكية المتخبط اللامسؤول كونها كانت الاداة الاساسية لتغيير النظام السياسي في العراق بعد ٢٠٠٣، يرافق ذلك انهيار المؤسسات وانتشار المماريع المسلحة والارهابية والتدخلات الاقليمية من دول الجوار في الشأن الداخلي بل احيانا في رسم المشهد السياسي وتبني المواقف الرسمية. ان المعادلة السياسية في العراق التي افرزتها نتائج الانتخابات البرلمانية الاخيرة، وما ترتب عنها من التشكيك تارة والمفاوضات تارة اخرى، وتوافقات رسمت مشهد تشكيل البرلمان فرضتها المصالح الضمنية التي لم تأبه لمصير دولة تنهار وهي تشهد خلافات حادة على تشكيل الحكومة، والتي ادت الى ان يتبنى زعيم التيار الصدري السيد مقتدى الصدر مطلب حل البرلمان والتوجه الى انتخابات مبكرة جديدة، امام اصرار الاطراف التنسيقية على تشكيل الحكومة وفق رؤيته الخاصة التي يرفضها الصدر.

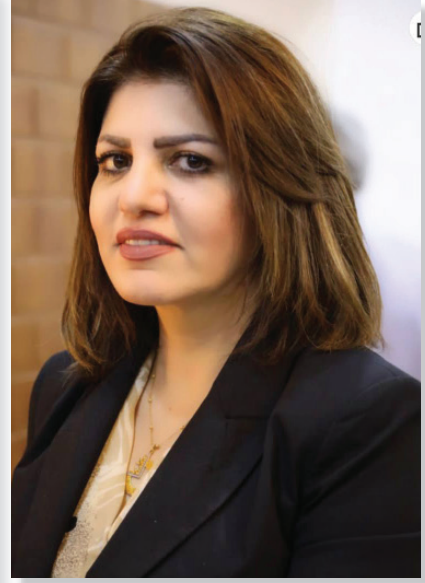
وبعد تحول ساحة المفاوضات والمشاورات الى ساحة من المناوشات بين التيار الصدري و الاطراف التنسيقية؛ امسى مشهد الاقتتال استثنائيا بين ابناء المكون الواحد ولعل الايام الماضية كانت خير دليل فالجوء الى الاسلحة وتحويل العراق الى ساحة حرب ضروس؛ برهنت اننا خارج سيطرة العقل والتعقل ولعل للحسابات الاقليمية والدولية ابعاد ومسارات اخرى خاصة مع حسابات توازن القوى وحلفاء تلك الاقطاب الاقليمية والدولية؛ فموسم الاقتتال اتسعت وما حصل في حرب اوكرانيا بفعل السلاح انسحب اقتصاديا واجتماعيا على اغلب الدول والعراق ليس ببعيد عن ذلك.

ومع اتساع رقعة الفلتان الامني وضياح السلام الداخلي، وارتفاع اعداد الذين قتلوا بنار الفلتان الامني والفوضى عدا الجرحى والدمار والفوضى التي شهدتها بعض المدن والمؤسسات العراقية مؤخرا.. فأنا امام رسالة مفادها فشل النظام السياسي الذي حمل لواء التغيير والتحول الديمقراطي في بناء دولة المؤسسات التي تنعم بالامن والسلام والاستقلالية.

استحالة استمرار الوضع الحالي..

لحسابات السلم المجتمعي المفقود.. لصالح الفلتان الامني والصحي والتعليمي، لصالح بؤس المعيشة وارتفاع نسبة الفقر والبطالة، والافق السياسي المفقود، لصالح ايغال بعض الاطراف الاقليمية في الشأن العراقي.. لكل هذه الحسابات وغيرها لا يمكن للعراقيين ان يظلوا اسرى لعملية سياسية وحزبية سلطوية، وعصابات تعيث في الارض قتلا وتهديدا وفسادا، ولن يكون لاستمرار الوضع الحالي فيه مكان.. وبذلك هناك تغيير فهل سيكون هذا التغيير خاضعا لحسابات عقلية وعلمية؟ ام سيجد العراقيون انفسهم ينجرون لتغيير قدرتي خطير.. نتيجة لاصرار بعض القيادات السياسية على قراءة ما كان وما هو كائن وما سيكون برؤية واحدة حاملة لا مكان لها على الارض؟ إن الرهان على بقاء الوضع الحالي لشهور قادمة وفقاً لأية حسابات كانت هو رهان غبي لأنه رهان على استمرار الكارثة. إن كل الخيارات تنطوي على صعوبات وتحديات، وعلى شيء غير قليل من المغامرة ولا غرابة ان تظهر بعض الاصوات سواء على صعيد القيادات الحزبية والدينية او الحكومية محذرة من انهيار اذا استمر الحال على ما هو عليه..

ان الارتهان للانتخابات المبكرة بأشراف دولي واعتماد نتائجها كيفما كانت.. هي الحل للخروج من ساحة الاقتتال، مع ضرورة ان تعي القيادات السياسية المنبثقة عنها والتي يقع على عاتقها تشكيل الحكومة، اهمية التغيير الايجابي سواء على صعيد الدستور والنظام والسياسة الخارجية وصولاً لرؤية مستقبلية تنهض بالبلد على الاصعدة كافة.



الدكتورة نبراس المعموري



Nbras_almamory



Nibras_almamory

منتدى الاعلاميات وهيئة الاعلام يبحثان لائحة البث الاعلامي جندريا

نظم منتدى الاعلاميات العراقيات وبالتعاون مع هيئة الاعلام والاتصالات وبدعم من الصندوق الوطني لدعم الديمقراطية وعلى مدى ثلاثة ايام عن كيفية مراعاة النوع الاجتماعي في المحتوى الاعلامي وتعديل لائحة قواعد البث الاعلامي لهيئة الاعلام والاتصالات. شهد اليوم الاول للورشة التي عقدت في السليمانية بمشاركة شخصيات اعلامية واكاديمية وممثلون عن مجلس النواب ودائرة تمكين المرأة في الامانة العامة لمجلس الوزراء وهيئة الاعلام والاتصالات محاضرة قدمتها الدكتورة نبراس المعموري رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات عن اهمية مراعاة النوع الاجتماعي وتغيير الصورة النمطية عن المرأة في وسائل الاعلام من اجل ضمان حق المرأة وحمايتها من النظرة السلبية التي يمكن ترسخها بعض الفضائيات واهمية تعديل اللائحة الخاصة بالبث الاعلامي في هيئة الاعلام والاتصالات. وقدمت د. ورود ناجي نائب رئيس شبكة صوتها تدريباً عن صورة المرأة في الإعلام ووضعها ومورتها في المجتمع فضلاً عن الصور النمطية حول المرأة طبيعتها وأصنافها الى جانب طرح عناصر المحتوى الإعلامي وعلاقته بالصورة النمطية للمرأة، كما تم تشكيل مجاميع عمل لمراجعة اللائحة ووضع المقترحات وعرض ممثل عن كل مجموعة لاوراق مجاميع العمل.



منتدى الاعلاميات العراقيات

اما اليوم الثاني فقد استعرضت السيدة آفا فائق عضو المجلس التنفيذي لهيئة الاعلام والاتصالات مواد لائحة البث الاعلامي لهيئة الاعلام والاتصالات اضافة الى عرض قدمته الدكتورة دعاء شاكر عن الدور الرقابي لهيئة الاعلام والاتصالات بشأن المحتوى الاعلامي الخاص بقضايا المرأة واليات العمل. كما تناول د.محمد وليد الاستاذ في كلية الاعلام ورقة التعديلات المقترحة على لائحة البث الاعلامي. وتخلل المحاضرة تشكيل مجاميع عمل لمراجعة اللائحة و وضع المقترحات وعرض ممثل عن كل مجموعة لاوراق مجاميع العمل.

وفي اليوم الثالث للورشة تطرقت د. نبراس المعموري الى مدى توافق التعديلات مع الاستراتيجية الجندرية للاعلام العراقي التي اعدتها منتدى الاعلاميات، كما تم قدمت السيد آفا فائق موقف هيئة الاعلام والاتصالات من مسودة التعديلات ومدى امكانية التعديل (الفرص والتحديات)، وتخلل الورشة نقاش عام مع المعنيين من مجلس النواب العراقي والامانة العامة لمجلس الوزراء (دائرة تمكين المرأة) بشأن الخطوات العملية لتنفيذ المقترحات والافكار التي تم عرضها خلال ايام الورشة ولاسيما مايتعلق بمراعاة النوع الاجتماعي في المحتوى الاعلامي وتعديل لائحة قواعد البث الاعلامي لهيئة الاعلام والاتصالات.

مليار دولار خلال أربعة أيام مبيعات البنك المركزي لمصارف الأحزاب المتنفذة

بلغت مبيعات البنك المركزي العراقي من العملة الصعبة للدولار الأمريكي خلال الأسبوع الماضي ما يقارب المليار دولار. وذكر مصدر مالي، أن البنك المركزي باع خلال الاسبوع الماضي للأيام الأربعة التي فتح بها المزاد ٩٩٤ مليوناً و٧٥٢ ألفاً و٧٥٦ دولاراً، بمعدل يومي ٢٤٨ مليوناً و٦٨٨ ألفاً و١٣٨ دولاراً، منخفضاً بمقدار ٧,٣٤٪ عن الاسبوع الذي سبقه. وأشار إلى أن معظم هذه المبيعات ذهبت على شكل حوالات إلى خارج البلاد لتمويل التجارة الخارجية لصالح مصارف الأحزاب المتنفذة دون أن يعرض البنك المركزي أو وزارة التخطيط أو التجارة عن قائمة بالمواد المطلوبة لاستيرادها فعلاً مع أسعارها الحقيقية، فيما بلغ سعر بيع الدولار المحول لحسابات المصارف في الخارج، إضافة إلى البيع النقدي ١٤٦٠ ديناراً لكل دولار.



مجلس الأمن يعلق على أحداث الخضراء ويوجه دعوة للأطراف العراقية

علق مجلس الأمن الدولي ، على أحداث المنطقة الخضراء وسط بغداد، فيما دعا الأطراف العراقية إلى ضبط النفس وبدء الحوار. وذكر المجلس أن «أعضاء مجلس الأمن أدانوا أعمال العنف التي اجتاحت العراق ، وأعربوا عن قلقهم العميق إزاء أنباء عن سقوط ضحايا وجرحى، وأحيطوا علماً بجهود الحكومة العراقية لاستعادة النظام». وأضاف البيان، أن «أعضاء مجلس الأمن دعوا جميع الأطراف إلى حل خلافاتهم السياسية سلمياً، واحترام سيادة القانون والحق في التجمع السلمي، وتجنب العنف».



دائرة المنظمات غير الحكومية تنظم ورشة بشأن مكافحة غسيل الأموال

نظمت دائرة المنظمات غير الحكومية في الامانة العامة لمجلس الوزراء ورشة عمل تخصصية بشأن مكافحة غسل الأموال استهدفت مجموعة من العاملين في منظمات المجتمع المدني . وتأتي هذه الورشة ضمن سلسلة ورش تنظمها الدائرة تباعاً. وبين مدير عام الدائرة السيد أشرف الدهان أن دائرة المنظمات غير الحكومية نظمت أول ورشة ضمن سلسلة ورش تخصصية تتعلق بمكافحة جريمة غسل الأموال وافتتحت بمحاضرة تخص التحقيق الموازي وأهميته وإجراءاته في جريمة غسيل الأموال. وأضاف أن الورشة استهدفت عدداً من العاملين في منظمات المجتمع المدني واهتمت بالتعاون مع مكتب مكافحة غسل الأموال وتمويل الإرهاب وجمعية التحرير للتنمية.



المفوضية العليا لحقوق الانسان تبحث مع لجنة دعم الصحفيين (JSC) تكثيف الجهود لتعزيز سلامة وحماية الصحفيين وضمان حقوقهم

زار وفد من لجنة دعم الصحفيين (JSC) مكتب العراق ، مبنى المكتب الوطني في المفوضية العليا لحقوق الانسان في العراق.



واكد عضو المفوضية الدكتور علي الشمري على ان المفوضية تسعى جاهدة» مع المؤسسات التشريعية والتنفيذية لاقرار القوانين التي تمكن العاملين في السلطة الرابعة ،من الحصول على المعلومة من مصدرها الاساس وعدم تزييف الحقائق واثارة الازمات ،مضيفا انه سبق وان طالبت المفوضية وفي اكثر من مناسبة لتفعيل مواد قانون حقوق الصحفيين العراقيين بالرقم (21) لسنة (2014) ،مشددا على دور المفوضية باستقبال الشكاوى والبلاغات من الافراد والجماعات واحالتها الى الادعاء العام ومحاكم حقوق الانسان .

ازمة الطلاق .. تهدد الاستقرار والتأقلم بين مكونات الاسرة

في ظل التطورات الاجتماعية، و الاقتصادية، و البيئية، التي يشهدها مجتمعنا، تأخذ هذه التطورات دوراً في تغيير التركيبة الفكرية للفرد ، و طريقة تأقلمو وفق هذه المتغيرات، لذلك نجد أنفسنا احياناً، واقفين على أعتاب أزمت لا نهائية، و مواجهة التحديات التي تتسبب بعرقلة سير الحياة على النحو المطلوب. إحدى هذه الأزمت التي يجب الالتفات إلى حقيقتها، و الوقوف عند أسبابها ، هي أزمة الطلاق “ التي ازدادت بشكل كبير مؤخراً ، و بدأت تؤثر سلباً على تكوين ميكانيكية المجتمع الرصينة، و تهدد فكرة الاستقرار ، و التقبل، و التأقلم بين مكونات الاسرة.

الطلاق

يتم الطلاق عادة باتفاق بين الزوجين ، أو بإرادة أحدهما، فيتم الانفصال و فسخ عقد الزواج، يأتي قرار الطلاق بعد عدة إشارات، تنذر بحدوث الطلاق بين الشريكين، و تهدد استقرار الأسرة، خاصة إذا لم يتم الأخذ بجدية هذه الإشارات التي قد تكون بسبب الزوج أو الزوجة، و قد يعود ذلك لخلل في قيادة و إدارة الأمور الأساسية للزواج، أو عدم تنفيذ المهام و الواجبات التي تقع على عاتق الزوجين، لكن الطرف الأساسي المسؤول، يكون أحياناً “ جاهلاً بتصرفاته التي تؤدي إلى انهيار الزواج، هناك مجمل من الأمور المتعلقة بقضية الطلاق، و التي أثرت على استمرار عقد الارتباط، و الحفاظ على الأسرة من التفكك و الضياع، إن مجتمعنا العراقي بصورة خاصة، وضع الكثير من العوائق التي تسببت لزلت تتسبب بتدمير البنية الأساسية للأسرة.

أهم أسباب الطلاق

لا يخفى علينا أن هناك أسباب مادية أو معنوية، تقف خلف كل قضية طلاق، بعض هذه الأسباب يمكن تلافيها أو اعتبارها غير مهمة، و يمكن معالجتها بالتفاهم بين الشريكين، و البعض الآخر من هذه الأسباب، تكون مؤذية، لأنها تقتل الرغبة في البقاء، أو محاولة التحمل و الإستمرار، لذلك يكون خيار الطلاق هو الخيار الأمثل

أهم الأسباب المادية للطلاق

- 1-الفقر 2- عدم وجود دخل مادي يسد حاجة الأسرة 3-غلاء المنتجات التي تستهلكها الأسرة
- 4-عدم حصول الزوج أو الزوجة أو كلاهما على وظيفة أو عمل ثابت 5-عدم وجود منزل خاص بالعائلة
- 6-الحالة الاقتصادية التي يعاني منها البلد



أهم الأسباب المعنوية للطلاق

- 1-الخيانة 2-الكذب 3-الإهمال 4-الشك و غياب الثقة بين الطرفين 5-عدم التوافق
- 6-تدخل أهل الزوج أو الزوجة في حياة الأسرة 7-تعدد الزوجات 8-عدم الإنجاب، أو إنجاب جنس معين من الأطفال 9-العنف الأسري 10-الزواج في سن صغير 11-الإستبداد في الرأي و التسلط و التحكم بحياة الزوجة من قبل الزوج 13-إصابة احد الزوجين بمرض معين مثل الشلل أو الجنون

تفكك أسري و عواقب وخيمة

إن وجود الأطفال بين زوجين منفصلين، و عيشهم مع أحد الأبوين، أو بعيداً عن كلاهما، يعد أمراً بالغ الصعوبة، إذ إن الأطفال الذين ينشؤون خارج الدائرة الحقيقية للعائلة، يعانون الأمرين في هذه الحياة، و يتعرضون بشكل متكرر للسخرية من الأهل، أو الأقارب، أو المجتمع، و أحياناً من أحد الوالدين، و الانتقاص منهم دون التفكير بسلبات و عواقب هذه التصرفات، التي تسلب حق الطفل و رغبته في عيش حياة مستقرة، أو انعكاسها على كيفية نشأت الطفل في بيئة تخلو من الأب أو الأم أو كلاهما، و تأثيرها على نفسية الطفل، إذا أن هذه التصرفات السيئة يترتب عليها الكثير من النتائج السلبية التي تسبب ضرراً نفسياً طويل المدى، تبدأ آثارها بالظهور على شخصية الطفل بعد أن يصل إلى مرحلة الوعي و النضج.

الحل المناسب

لقد ازدادت مؤخراً حالات الطلاق في العراق، فبحسب إحصائية أصدرها مجلس القضاء الأعلى، بين أن عدد حالات الطلاق لشهر حزيران 2022 قد بلغ (6330) حالة طلاق، ما بين طلاق التفريق بحكم قضائي، و حالات تصديق طلاق خارجي. إن وجود هذه الأرقام، هو أمر يستدعي الإهتمام، و الإنتباه، و أيضاً يستدعي تشريع بعض القوانين التي تدعم أسس الزواج و الارتباط، للتقليل من حالات الطلاق، خاصة و إن بعض أسباب الطلاق لا تقف عند حالة مادية أو معنوية فقط، بل هي بسبب أمور أخرى أكثر أهمية، منها زواج القاصرات، أو زواج المراهقين، أو زواج الفصيلة، أو لجوء الأهل لتزويج بناتهم بسبب الحالة المادية السيئة.

مهما تعددت و كثرت الاسباب، يكون قرار الطلاق واحداً، ليس فيه من تراجع أو حتى محاولة لإصلاح ثقبه، قبل أن يقع جميع أفراد العائلة من هذه الثقوب.

إن دور القانون في حماية هذه الفئة الشابة له أهمية قصوى، فأن تشريع قانون يمنع زواج القاصرات، و زواج الفصيلة التي تسبب إهانة كرامة المرأة، و تمس بقدسية الزواج الحقيقية، سيكون من أول الخطوات التي ستظهر نتائجها بشكل سريع، و فعال خلال مدة قصيرة.

إننا نعلم صعوبة العيش في هذه الأيام، و ما يعانيه المرء من ضياع و تشتت، فقد اختار البعض منا أن يتصرف وفق إرادته دون التفكير بالنتائج الواقعية، لكن أمر مهم كأمور الزواج، يحتاج لجدية في التفكير و إعادة النظر بكل جوانبه، و معرفة التفاصيل المبهمة عنه، لأن الاستمرار على نحو خاطئ فيه، سيقضي ذات النتائج العقيمة، و ترتفع الأرقام حتى نفقد السيطرة عليها بشكل كلي، لذلك من المهم جداً تدارك الأمور عندما تكون في متناول اليد.

سروة خالد

تُعين اول كابتن للبحرية من اصول عراقية

سروة من محافظة السليمانية انتقلت الى اليونان مع عائلتها منذ طفولتها، واستطاعت من اكمال دراستها بتفوق امتياز في اليونان وتخرجت الاولى على دفعتها ..



انغام احمد ANGHAM

. اول امرأة تتسلم الرتبة العسكرية المتقدمة
في العراق.

العميد الركن انغام احمد مفيد مدير قسم الاشعة في
مستشفى الحسين العسكري في مديرية الامور الطبية
بوزارة الدفاع .





يوكسل ترزى باشى

رئيسة مؤسسة خاتون الثقافية

(الحكومة في منظمات المجتمع المدني)

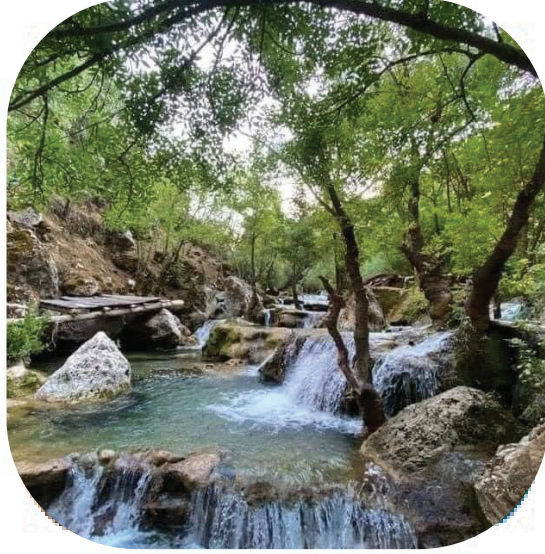
المجتمع المدني عبارة عن مجموعة من المنظمات والمؤسسات التطوعية غير الربحية تخدم المجتمع من خلال عملها بين الدولة من جهة وبين المواطن من جهة أخرى لأجل تحقيق فائدة للمواطن وللمجتمع وهدفها تحقيق السلام والاستقرار وترسيخ المبادئ مثل التسامح وتقبل الآخر ونشر الثقافة بين المواطن من خلال إقامة دورات وتوزيع النشرات.

المجتمع المدني هو مجتمع مستقل الى حد كبير من إشراف الدولة المباشر ويتميز بالاستقلالية وروح المبادرة الفردية والجماعية والعمل التطوعي كما ذكرنا والدفاع عن حقوق الفئات الضعيفة والمعنفة. يدخل في دائرة مؤسسات المجتمع المدني أي كيان مجتمعي منظم يقوم على العضوية المنتظمة وبالتالي فإن أهم مكونات المجتمع المدني هي النقابات المهنية، النقابات العمالية، الجمعيات التعاونية، النوادي الرياضية والطلابية، الغرف التجارية، الصحافة وأجهزة الإعلام والنشر، مراكز البحوث والدراسات والمنظمات غير الحكومية. بعدما عرفنا المجتمع المدني وعرفنا أهدافه ومكوناته نأتي الآن الى الحكومة، فهي النشاط الذي تقوم به الإدارة والتي تتعلق بالقرارات التي تحدد التوقعات أو التحقق من الأداء وتتألف من عملية منفصلة أو جزء محدد من عمليات الإدارة والقيادة، أو في بعض الأحيان مجموعة من الناس تشكل حكومة لإدارة هذه العمليات والنظم، فعند حديثنا عن منظمة ما فإن الحكومة تعني إدارة متسقة وسياسات متماسكة والتوجيه واتخاذ القرارات في جزء معين من المسؤولية.

من حيث التمييز بين الحكومة والحكومة فالحكومة هي ما تقوم به الحكومة من أنشطة وهي قد تكون حكومة جغرافية أو شركات حكومية أو حكومة اجتماعية أو أي عدد من أنواع مختلفة من الحكومات، لكن الحكومة هي الممارسة الحركية لسلطة الإدارة والسياسة بالرغم من أن الحكومة هي الأداة التي تقوم بهذه الممارسة. أما الحكم الرشيد في المجتمع المدني فهو مصطلح غير محدد مستخدم في التنمية لوصف كيفية تصرف المؤسسات في إدارة الموارد العامة لضمان حقوق الإنسان، فهو حكم في صنع واتخاذ القرار، وغالباً ما تركز الحكم الرشيد لمجموعة من المتطلبات التي تتوافق مع أجندة المنظمات مما يجعل الحكم الرشيد تعني أشياء كثيرة مختلفة.

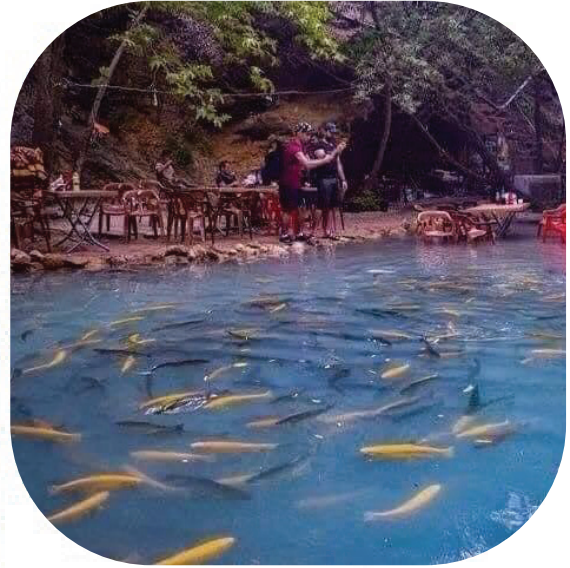
ونستطيع أن نقول بأن أسلوب ممارسة سلطة الحكومة الرشيدة يؤدي الى :-

- 1- وجود شفافية وعدالة لجميع الأطراف ذوي العلاقات بالمنظمات.
- 2- تنمية الموارد البشرية في المنظمات.
- 3- منع استغلال أعضاء مجلس إدارة المنظمات الحكومية للسلطات المتاحة لهم في تحقيق مكاسب وإرباح غير مشروعة أو تبذير في أموال المنظمات.



سي پرکا

« سي پرکا » من أجمل
المصايف في قضاء العمادية
في محافظة دهوك



لا تجعلوا الاعلام بيد من لا يملك اساسيات الاعلام

اسلام حسن جواد كاظم علي السعدي مذيعة أخبار في قناة العراقية الإخبارية ابنة الشهيد الدكتور حسن جواد السعدي. متزوجة حاصلة على شهادة البكالوريوس والماجستير من جامعة بغداد كلية الاعلام و حاليا طالبة دكتوراه سخرت طاقتها لمهنة الإعلام و جعلتها تنعكس إيجاباً على شخصيتها برسالة مفادها ان مهنة الاعلام لا تقتصر على الرجال فقط. كان لها دور بارز في الأعمال الإنسانية التطوعية بالتعاون مع المؤسسات الخيرية ومنظمات المجتمع المدني خاصة المنظمات المعنية بذوي الشهداء واليتام والارامل.. عملت مع عدة برامج لعدد من البرامج الاذاعية والتلفزيونية وانخرطت في الكثير من الدورات التدريبية التخصصية كان لمجلة صوتها حوار شيق ومهم مع الاعلامية اسلام حسن جواد



ISLAM

اسلام السعدي



islam_hasan82

حاورتها : انتخاب القيسي

كيف كانت بدايتك في مجال الاعلام؟

الولوع إلى الإعلام كان صدفة عندما طلب مني احد الاعلاميين ان اقدم اختبار في قناة السلام وبحضور عدد من الأساتذة منهم الاستاذة امل المدرس التي أستفدت كثيرا من خبرتها بعدها بدأ مشواري في قناة واذاعة السلام سنة 2004 لمدة سنة كمذيعة اخبار ثم في قناة بلادي سنة 2005 الى سنة 2007 بعدها مذيعة اخبار في قناة العراقية لغاية الان، كما عملت في قناة الفرقان برنامج يومي اجتماعي.

- نبذة مختصرة عنك بعيدا عن الاضواء والشهرة ؟

ست بيت وام ل 3 اولاد وبنت بسيطة احب كل الناس واستمتع بالقراءة جدا واحب متابعة الأخبار السياسية .

- ما الذي تتمنين ان تقديمه في المرحلة المقبلة؟

اتمنى ان اقدم برنامج اجتماعي نساعد به كل محتاج بعد ان نجد متبرعين له

- ما الحكمة التي تؤمنين بها ؟

(العالم الذي في رأسي اكبر من العالم الذي رأسي فيه..) فالعالم الذي في رأس المرء لا حدود له ممكن يحتوي على عوالم لا تتواجد في عالمه المحيط به لان الخيال والتفكير اوسع من العالم المحدود الذي رأسي فيه لذلك انا على يقين ان العالم الذي في رأسي انقى جدا من العالم الذي رأسي فيه حالياً.

- هل انتقال الاعلامية من قناة الى اخرى دليل فشل ام نجاح يحسب لها ؟

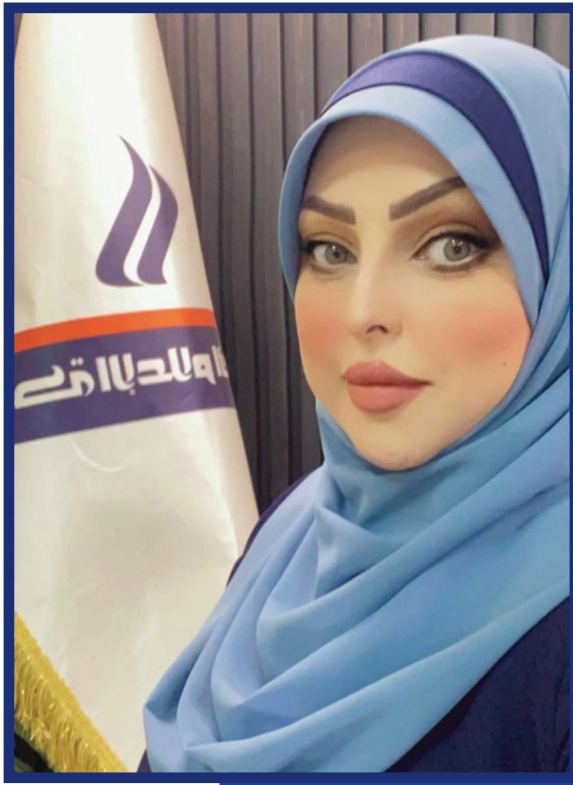
الانتقال من قناة الى اخرى له عدة اسباب منها توجه وسياسة القناة و تعامل مالكي القناة مع الاعلامي وكذلك الجانب المادي احيانا يلعب دور كبير لدى بعض الاعلاميين او يكون الانتقال لاكتساب الخبرة فكما معروف لدينا مستويات لحجم وتأثير تلك المؤسسات الاعلامية ولا ضير من الانتقال الى قنوات اعلى مستوى لذلك لا يمكن القول ان الانتقال من قناة الى اخرى هو دليل على النجاح او الفشل

- ما اهمية ان يكون المذيع هو معد ومقدم للبرنامج؟

ليس بالضرورة ان يكون نفسه معد للبرنامج لان بإمكان مقدم البرنامج الاطلاع على محتوى ومضمون البرنامج وحقاقته ليكون فكرة تامة عنه قد يصل احيانا الى معلومات لا يمتلكها المعد او فاتت عنه.

هل تعتقد ان الاعلام العربي والعراقي خاصة فشل في اقناع الجيل الجديد بالقضية الفلسطينية ؟

طبعا الاعلام رسخ في عقول الشباب القضية الفلسطينية ولكي لا ننسى فهناك يوم وهو الجمعة الاخير من شهر رمضان يوماً محدد للقدس الشريف ، هو حدث سنوي يعارض احتلال إسرائيل للقدس. ويتم حشد وإقامة المظاهرات المناهضة للصهيونية في هذا اليوم في بعض الدول العربية والإسلامية والمجتمعات الإسلامية والعربية في مختلف أنحاء العالم وليس العراق فقط



هل هناك تحديات وصعوبات واجهتك بالبداية او مشاكل تعيق اداء عملك الصحفي؟

الصعوبات التي واجهتني من قبل العائلة لكن زوجي كان مساند لي وداعم لكون النظرة السائدة عن الاعلام لم تتقبله العائلة اما بالنسبة لعملي الحمد لله اعمل في مؤسسة لا تعارض توجهاتي ابدا واتمعت بحريتي من ناحية ارتدائي للحجاب والتعبير عن افكاري .

- هل تمارسين الرياضة ؟

احب المشي لمسافات طويلة واذهب احيانا للجم مع ابنتي.

- ما هي المدرسة الإعلامية التي أثرت بك وتسيرين على نهجها؟

ليس لدي مدرسة محددة فكما تعلمين هنالك مدارس عدة للاعلام ونماذج كبيرة والكل بها مميزات فأنا اخذ من كل شيء شيء .

- كلمة أخيرة ..

سأقول كلمتين .. الاولى لا تجعلوا الاعلام بيد من لا يملك اساسيات الاعلام ولا يعرف ماهي اهمية الكلمة وقوة تأثيرها على المجتمع فالكلمة امانة عند كل اعلامي شريف اما الكلمة الثانية (رُبَّما يفوتُ الأوانُ في أشياء كثيرة، لكن لا يفوتُ أبداً أوانُ المرءِ في إصلاح نفسه).

MOHAMMED
RAMADANمحمد رمضان يطرح أغنية
«ميركبش بسكلتة»

طرح الفنان محمد رمضان، أغنيته الجديدة التي تحمل اسم "ميركبش بسكلتة" عبر القناة الرسمية الخاصة به على موقع "اليوتيوب".



أعلام تعلن عن ألبوم باللهجة العراقية

كشفت الفنانة أعلام عن مفاجأة كبيرة لجمهورها العراقي وقالت إنها تجهز لألبوم جديد باللهجة العراقية، وذلك إهداء لجمهورها العراقي، وقالت: "تاج راس العراقي، عز وفخر العرب..



مسلسل حيرة

يجمع الفنان ألكسندر علوم ورحمة رياض فنياً لأول مرة

ستغني الفنانة رحمة رياض شارة مسلسل «حيرة» والذي يصور حالياً في تركيا لصالح فضائية mbc بمشاركة عدد من الفنانين العراقيين. ومن المتوقع أن تبث أول حلقات هذا العمل في ايلول المقبل. يذكر ان هذا العمل هو الاول الذي يجمع رحمة بزوها الكسندر علوم المشارك في هذا العمل ايضاً .



شهد الخطاب تتألق في المسلسل الكويتي العراقي «انتقام مشروع»



خبيبة

قررت أن أرسم لحنا
 لحن يتشاءب انتظارا
 هكذا أنا قررت .. أرسم كفا بلا أصابع
 وأطبعها على وجه القدر
 وأتمتم في سري ..
 أيها الأحمق
 قد جلدت لحظتي
 لأرسم لحنا دائريا
 وأطوق دربي بشريرة عرجاء!
 لأعفي نفسي من ذنب لم أقترفه!

لحظة حب
 مدهشة تلك اللحظة
 مدهشة أصابعنا وهي تتلقفنا
 قبل أن نتعكز على ذاكرة منهوبة!
 مدهشة حقا تلك اللحظة
 وهي تنتزع عنا عطب الشارع
 يتم الأرصفة ..
 إنحراف البائع المتجول
 سقوط الأحبة في حزن الفراغ



HATHAM TAHIR

حذام يوسف طاهر

شاعرة عراقية...



نورا النعيمي

(المخدرات الرقمية)

المخدرات الرقمية عنوان لموضوع في غاية الخطورة تسمى Digital Drugs هي نوع من انواع المخدرات لكن ليست حبوب ولا زرق أبر ، هي نوع سمعي يؤثر على الدماغ مقاطع نغمات يتم سماعها عبر سماعات بكل من الأذنين، بحيث يتم بث ترددات معينة في الأذن واحد اقل من الأذن الأخرى اي يعني أن الأذن اليمنى اقوا السمع وتردد من الأذن اليسرى وظيفته

يترك الدماغ في حالة غير مستقرة على مستوى الإشارات الكهربائية التي يرسلها لأنه يرد ان يساوي الصوت بين الاذنين .

فهي تقوم بدراسة حالة الدماغ وطبيعة الإشارات الكهربائية التي تصدر عن الدماغ بعد تعاطي نوع محدد من المخدرات يمكن تحديد حالة النشوة المرغوبة، حيث كل نوع من المخدرات الرقمية يمكنه أن يستهدف نمطا معيناً من النشاط الدماغى، فمثلاً عند سماع ترددات الكوكائين او غيرها من المخدرات الي تاخذ كحبوب او أبر لدقائق محسوبة فإن ذلك سيدفع لتحفيز الدماغ بصورة تشابه الصورة التي يتم تحفيزه فيها بعد تعاطي هذا المخدر بصورة واقعية .

المخدرات الرقمية ليس لها حسيب ولا رقيب كونها تبث عبر المواقع الرقمية التي لا يمكن محاسبتهم او حظرهم.

شروط الإدمان الرقمي ان تجلس في مكان معتم وأن تغطي العين بشكل تام في اي منديل

وتصل احيانا شروط مبالغ بها تسبب خلل في الجسم وتؤثر على الخلايا العصبية نفس تأثير المخدرات المعروفة بل أشد فكتاً ويصفها البعض بأنها موسيقى تشبه «حبوب الهلوسة»، مخدرة للعقل، يتم سماعها عبر سماعات ستريو عالية التردد تصل إلى كل اذن فتكون قوه الصوت اقل من 1000ميكا هيرتس

أرقام مخيفة على المواقع العنكبوتية او على اليوتيوب للمخدر الرقمي تحمل مؤشرا على أن انجراف الشباب والمراهقين لهذا الصنف الموسيقي الرائج الذي يؤثر نفسياً على سلوك الأفراد وصحة المجتمعات .

فعلى الاهل ان يتابعو أبنائهم لان اكتشاف اعراض المخدر الرقمي سهل جداً كونه في يتوفر مواقع النت

آفة على المجتمعات اكثر خطوره وأسهل ادماناً.

(ماسک الكاكاو او النشا للبشرة)

ماسک النشا والعسل لتفتيح البشرة.



المقادير

4 ملعقة صغيرة من النشا .

ملعقة صغيرة من العسل .

3 ملاعق كبيرة من الورد .

طريقة التحضير

1. اخلطي المقادير معاً حتى تحصلي على قوام متجانس .

2. طبقي المزيج على البشرة واتركيه لمدة 25 دقيقة .

3. اشطفي شعرك بعدها بالماء الدافئ ثم البارد .

ماسک الحليب والقهوة لعلاج تصبغات البشرة

المقادير

2 ملعقة صغيرة من الكاكاو .

2 ملعقة صغيرة من القهوة .

6 ملاعق صغيرة من الحليب .

طريقة التحضير

1. اخلطي المكونات جيداً ثم الفردي الماسك على بشرتك .

2. اتركي الماسك على بشرتك لمدة 20 دقيقة .

3. افركي بشرتك بعدها ثم اغسلي بشرتك بعدها بالماء الفاتر مع الحرص على تجفيف البشرة بعدها .



خلطات للوجه بالحليب والنشا لعلاج مشاكل البشرة

الماسك الأول

الحليب والنشا وبياض البيض مكونات الماسك
2 ملعقة كبيرة من الحليب بياض بيضة واحدة
ربع كوب من النشا طريقة تحضير وتطبيق
الماسك اخلطي كافة المكونات مع بعضها البعض، حتى تتجانس جيداً. طبقي الخليط واتركيه لمدة 20 دقيقة. احرصي على تطبيق الماسك مرتين أسبوعياً.

الماسك الثاني

النشا والحليب والسكر البني مكونات
الماسك 2 ملعقة كبيرة من النشا ملعقة
كبيرة من العسل 3 ملعقة كبيرة من الحليب
ملعقة صغيرة من السكر البني طريقة تحضير
وتطبيق الماسك اخلطي كافة المكونات السابقة حتى تتجانس جيداً. طبقي الخليط على وجهك وتركه لمدة 20 دقيقة. احرصي على تكرار الماسك مرتين أسبوعياً.



أحدث إطلالة للأعلامية زينة الدليمي



جيهان هاشم

في احدث جلسة تصوير



مجموعة باليت من هدي بيوتي



أنواع السيروم لحواجب ممتلئة وكثيفة

قلم تحديد الحواجب ليس سلاحك الوحيد في الحصول على حواجب كثيفة وممتلئة، خصوصاً أن موضعة الحواجب الممتلئة والعريضة هي إحدى أبرز المصحات الجمالية الرائجة في الوقت الحالي.



سيروم الحواجب RapidBrow EyeBrow Enhancing Serum من رابيد لاش RapidLash



سيروم الحواجب Full Lash and Brow Serum من شيسيدو Shiseido



سيروم الحواجب GrandeBROW Brow Enhancing Serum من غراند Grande

خصومات مركز باربي



خصومات لفترة محدودة



قسم الليزر

خصم -30%



قسم تكسير الدهون

خصم -20%

فوائد زيت السمك وآثاره الجانبية



- فوائد زيت السمك وآثاره الجانبية :-
- يساعد في محاربة الالتهابات في الجسم
- تحسين صحة القلب
- تساعد في الحفاظ على الكوليسترول تحت السيطرة
- خفض ضغط الدم

الآثار الجانبية ونقاط التحذير قبل تناول زيت السمك:
حسناً ، في حين أن هذه الآثار الجانبية قد لا تحدث في حالة الجميع ، إلا أنها قد تحدث لعدد قليل. عانى الناس من حرقه في المعدة أو مشاكل في المعدة وبراز رخو مقارنة بالمعدل الطبيعي. لذلك ، عند تناول زيت السمك ، من المهم أن تستهلكيه بالكميات الصحيحة ، لذلك يجب استشارة طبيب مختص قبل تناول هذه الكبسولات.

الزنجبيل





حسن عبد الحميد

لَا أَظُنُّهَا ... نُقْطَةً !

لَا أَظُنُّهَا ... نُقْطَةً !
 مَا بَيْنَهُ وَذَاكَ اللَّتَغُ
 النَّاصِعُ بِالرَّاءِ ...
 فِضَاءٌ مَفْتُوحٌ ..
 لَا يَسْعُهُ إِلَّا خَجَلُ
 الْخَرْفِ ...
 عَلَى مَعْنَى
 يَجْتَازُ حُدُودَ الْكَلِمَةِ
 خَذُ ... مَثَلًا ...
 يَنْسَابَ رَخِيمًا ..
 بِجُرْأَةٍ حَذَفِ النُّقْطَةِ
 مِنْ غَيْهَبٍ ..
 جِيَمُ آلِ «جُب»
 الدُّنْيَا ...
 هِيَ دُنْيَا .. هُنَا
 تَتَرَى ... أُخْرَى
 تَتَغَطَّرُ .. بِالذِّكْرِ
 تَتَوَرَّدُ .. فِي بُسْتَانِ الْحُبِّ
 حَيَاةً

ديكورات حدائق المنزل

حديقة المنزل ليست مرتبطة دائماً بحجم المساحة، فمهما كانت مساحة حديقتك صغيرة فيمكنك مفاجأة الجميع ولفت انتباههم بلمسة جمالية فريدة لحديقتك وتزويد من مساحة إبداعك، واليوم سوف نرى في بعض الصور ديكور بطرق مختلفة لإدخال الجمال والأناقة في حديقة المنزل، حتى لو كانت المساحة صغيرة.





فاهيتا فرايز



- نحتاج نص كيلو صدر دجاج مقطع شرائح ومبتل بالملح والليمون والبابريكا وبهارات مشكلة وجوزة الطيب المطحونة ، نضعهم في طاوة عميقة مع قليل من الزيت ونحمسهم ونضيف نصف كوب ماء ونتركهم على النار الى ان تنشف ، ونضيف فلفل اخضر الوان اذا متوفر او فقط اخضر حسب الرغبة وتقطع شرائح مع بصل عدد اثنين مقطعين جوليان شرائح وفطر فريش مقطع ونقلبهم مع قطعتين ماجي ونتركهم على النار الى ان يتجانسوا وينشفوا ويحمرروا تصبح جاهزة .
نقلي بطاطا ونضعها بصينية ونضع فوقها الفاهيتا ثم نبرش جبن موزاريلا على الوجه ندخلها للفرن المشغل من فوق فقط حتى يذوب الجبن ويتحمر وتقدم والف عافية .
لا تنسوا ذكر والدي بالدعاء والرحمة



الاهوار..

كاريكاتير

مجلة صوتها



دينا البياتي .. لاعبة القوة البدنية تحقق المركز الثاني في بطولة الولايات المتحدة الامريكية

حققت لاعبة دينا المركز الثاني في بطولة الولايات المتحدة الامريكية لـ وزن 75 كيلو غرام لتحقيق مجموع رفعات 302 كغم (سكوات 105 كغم بينتش 65 كغم ديدليفت 132 كغم)



فلي القيمي

اللاعبة العراقية فاي القيمي توقع عقداً احترافياً مع نادي مانشيستر يونايتد الرديف النسائي



إبراج صوتها الشهرية



إنه شهر مثمر وواعد بكثير من التقدم. إن وجود الشمس في برج الاسد أي بيت المال بالنسبة الى برجك يعني ظهور انشغالات مالية لاسيما في الأسابيع الثلاثة الأولى.

الحمل



يكون الجوّ ملبّداً بالغيوم أي وجود الشمس في برج الاسد ستكون الأسابيع الثلاثة الأولى متقلّبة كمزاجك نظراً لظهور معطيات عابرة تسبّب لك الانزعاج.

الثور



انه شهر واعد جداً. تتحرّك الأمور العالقة وتعود الحركة الى وتيرتها الطبيعية بل الى اسرع منها. اجواء ايجابية جيدة تبعث فيك التفاؤل والحماسة

الجوزاء



ستكون الأجواء مشجعة جداً على التنقل والتفاوض وعلى توسيع دائرة العلاقات العامة. فبانتظارك حركة اجتماعية ناشطة وظهور لمعطيات جديدة تغير روتينك المعتاد.

السرطان



بداية ممتازة ترفع من شأنك وتعزز ثقة الناس بك وبقدراتك. وباستثناء بعض التأثيرات السلبية ستمتع بتحالف الكواكب معك من خلال الأصدقاء والمعارف.

الاسد



تكثر الضغوط هذا الشهر ومن حيث لا تدري قد تجد نفسك في صدام أو مواجهة مع زميل أو مسؤول. الظروف معقّدة وتطلب منك التفهّم حتى تتجنّب المواجهات والأزمات.

العذراء



إنه شهر مهم بالتأكيد ولا بد أنك ستشعر بالطمأنينة والتفاؤل لاسيما وان الظروف المسيطرة تعدك بإحداث تغييرات إيجابية لافتة في حياتك. ترى الحياة بمنظار إيجابي، ويتعامل الحظ معك بالطريقة نفسها.

الميزان



أطلب نصيحة أحد الأشخاص المقربين لك او الأكبر منك سنّاً. كما ادعوك الى الاهتمام بوضعك العاطفي الشخصي والصحي الذي يحتاج الى الهدوء والاسترخاء يومياً بعيداً عن الضجيج والتوتر.

العقرب



تغنيك التجارب بطاقات ومواهب جديدة كما ستخلق عالماً في سماء اختصاصك. ستكون الأسابيع الأولى جريئة لأنها تفتح لك أبواب تجارب متنوعة وربما يستقطب اهتمامك مشروع تجديد أو تغيير كلي.

القوس



ستسير الأمور مع الحبيب بشكل رائع تتقبل أفكاره وملاحظاته فأنت تتمتع حالياً بحماية فلكية من كوكب الزهرة في برج الاسد الصديق فتعزز الثقة بالنفس وتقوّي المعنويات.

الجدي



تصبح أكثر طلباً وميلاً الى التشكيك وطرح الاسئلة فتكثر النقاشات الحادّة تحت تأثير كوكب الحب المعاكس لبرجك من الاسد والتي قد تثير عصبيتك واستياءك إن الفترة الحالية لا تسمح بالتجديد، بالتغيير أو بالتقصير.

الدلو



سوف تدعمك التأثيرات الفلكية وتنعم عليك بحمايتها ورعايتها. إنه شهر كريم وواعد بالنجاح يعوض عليك بخل الفلك في الشهر الماضي ولولا بعض التأثيرات السلبية. في أسوأ الأحوال لن يكون شهراً صعباً وبالتأكيد سيكون أفضل من الشهر السابق وان ظهرت بين الحين والآخر.

الحوت





SOON



دورة تدريب المدرّبين

قريباً.. انطلاق الورش التدريبية
التي سينظمها
منتدى الاعلاميات العراقيات
لاعداد اعلاميات مدرّبات