

صوتها

مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع

العدد (46)
أيلول (2022)

مجلة

آفا فائق ..

اهمية تمكين النساء

في التحول الرقمي وتشريعات
للحد من الابتزاز الإلكتروني

دائرة المنظمات

غير الحكومية تؤكد

اهمية منح المنظمات

الرصينة دورا رقابيا

حملة #أزهري
لمكافحة
سرطان الثدي

امال الشويلى ..

الاعلام جزء مني فنحن اخترنا بعضنا
والسلطة الرابعة أहतز عرشها
بسبب الطارئين

الاعلاميات العراقيات ينفذن
ورشة تدريب المدربين
لمناصرة قضايا المرأة

اطفال اكياس النايون
تحت مجهر الاستقصاء

سيدات العراق
يشاركن في بطولة
عرب اسيا للشابات



صوتها



عدوى القلق

ص 10



الفنانة شذى حسون بأحدث اطلالة لها

ص 21



بنفت تقدّم لك قلم Gimme Brow+ المكثف للحواجب

ص 22



افضل بدائل طبيعية للسكر الأبيض

ص 23



إقالة بطريق غير مشروع

ص 25



روبيان بانيه

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

تواصل معنا

WWW.SAW-TUHA.COM

Sawtuhamagazine

Facebook.com/soutuha

07818811592

البريد الالكتروني

Soutuhamagazine@gmail.com

تصدع الديمقراطية

بلغ مؤشر التحول الديمقراطي في العراق ٢٠٢١-٢٠٢٢ (٣,٩) درجات من مجموع عشر درجات، ووفق هذه النتيجة فإن العراق يصنف ضمن الانظمة (السلطوية جزئياً)، ما يؤشر سمة الركود واستمرار تراجع التحول الديمقراطي فيه.

ان نتائج استطلاع الرأي الذي أنجزه مركز حوكمة للسياسات العامة مؤخراً بعد دراسة المؤشرات العالمية ومحاولة توطينها، تعد ليست مفاجأة، وهي تعيد إنتاج المطالبات باهمية التغيير والاصلاح الديمقراطي خاصة مع بقاء مؤشرات التنمية المستدامة ٢٠١٥-٢٠٣٠ دون مستوى الطموح وتراجع امكانية بناء مؤسسات قوية في العراق والتي كانت سبباً رئيسياً وراء الاحتجاجات الشعبية التي انطلقت في اكتوبر ٢٠١٩.

ووفق نتائج الاستطلاع فقد أعلن ما يُقارب ٥٠٪ من العراقيين والعراقيات عدم ثقتهم بالعملية السياسية بسبب الفجوة التي خلفها الاداء الحكومي وان القوى السياسية الحاكمة لا يتسمون بالخبرة والكفاءة ومن الضروري اعادة الانتخابات خاصة بعد ما ترتب عنها (الانسداد السياسي) وعدم الاتفاق على تشكيل الحكومة الذي افضى الى تراجع واضح في تلبية متطلبات احتياجات المواطنين/ات المعاشية والصحية.

طوال السنوات التي اعقبت تغيير النظام السياسي في العراق بعد ٢٠٠٣ كان هناك جدل حول ماهية التحول الديمقراطي وامكانية تحقيق ذلك بعد حقبة مليئة بالتجاذبات وعدم الاستقرار على صعيد وطني واقليمي، وكان ملاذ الاجابة لاغلب القوى والاحزاب التي تصدرت المشهد السياسي في العراق الاشارة الى الدستور العراقي النافذ ٢٠٠٥ وما تضمنه من ادوات لتحقيق الديمقراطية خاصة المواد المتعلقة بالترشح والانتخابات والتصويت.

لكن بالمقابل ليست كل الانتخابات التي يتعكز عليها السياسيون سواء في العراق او في البلدان الاخرى ديمقراطية، إذ طور الحكام والقوى النافذة أساليب عدة للتلاعب في الانتخابات لتحقيق مقاصد غير تلك التي ترجى من وراء الانتخابات الديمقراطية، وهذا ما حصل في العراق وفق التجارب الانتخابية الوطنية والمحلية السابقة.

وبهذا الصدد عكست نتائج استطلاع قياس مؤشر التحول الديمقراطي بان هناك عدم ثقة في نزاهة الانتخابات وان ١٦٪ فقط من المبحوثين/ات يجدون ان الدائرة الانتخابية الصغيرة التي اعتمدت ضمن الية الدوائر المتعددة في انتخابات ٢٠٢١ قربت بين المرشحين وناخبيهم وهذا يعكس عدم ثقة الناخبين بهذه الالية، كما أفاد ٦١٪ من العراقيين/ات بان المال السياسي اثر في الانتخابات.

استطلاع رأي مؤشر التحول الديمقراطي في العراق ٢٠٢١-٢٠٢٢ والذي حمل عنوان ((تصدع الديمقراطية)) فيه تفاصيل كثيرة تستحق أن نقرأ وتراجع بعناية من قبل اصحاب القرار والمعنين، في محاولة لاستخلاص الدروس المستفادة لتصحيح المسار خاصة انه تضمن مؤشرات عدة من بينها الاستقرار الاقتصادي والحقوق والحريات وحكم القانون.



الدكتورة نبراس المعموري



Nbras_almamory



Nibras_almamory

الاعلاميات العراقيات ينفذن ورشة تدريب المدربين لمناصرة قضايا المرأة

نفذ منتدى الاعلاميات العراقيات ورشة تدريب المدربين لـ 20 اعلامي/ة من العاملين في المؤسسات الاعلامية بمختلف التخصصات من بغداد والبصرة وصلاح الدين. تضمنت الورشة التي عقدت في اربيل والتي حضر فيها المدرب الدولي يوسف احمد علي العديد من المواضيع منها ادوات التدريب ومميزات المدرب الناجح من حيث الصفات والاولويات وكيفية مراعاة النوع الاجتماعي خلال التدريب من حيث اللغة والتنظيم بالإضافة الى تدريب عملي عن كيفية تنظيم حملات اعلامية واعداد منهاج تدريبي بهذا الصدد واهمية المناصرة والمدافعة من خلال ادوات تدريبية ناجعة تضمن تحقيق العدالة وانصاف المرأة وتعبئة الرأي العام بصدد قضاياها. ويأتي انعقاد هذه الورشة ضمن مشروع "مندوق المرأة للسلام والعمل الانساني" وبدعم من هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق ودائرة تمكين المرأة في الامانة العامة لمجلس الوزراء UN Women Iraq. هيئة الامم المتحدة للمرأة - العراق



منتدى الاعلاميات العراقيات



دائرة المنظمات غير الحكومية تؤكد أهمية منح المنظمات الرصينة دورا رقابيا للمساهمة في تعافي العراق واستقراره

أكدت دائرة المنظمات غير الحكومية في الامانة العامة لمجلس الوزراء على أهمية منح منظمات المجتمع المدني الفاعلة والرصينة دورا رقابيا يساهم في تعزيز مبادئ الشفافية في البلاد، ولا سيما المتعلق في متطلبات التعافي واعادة الاستقرار. ودعا مدير عام الدائرة المذكورة السيد أشرف الدهان في كلمته بحلقة الحوار الى تعزيز الشراكات مع الحكومات المحلية في مراقبة الخدمات والانفاق العام تعزيزا لمبدأ الشفافية، مؤكدا أهمية مشاركة المنظمات في تشريع القوانين وتطوير قدرات الجهاز الاداري.



تصدع الديمقراطية: العراق يحافظ على رتبة متأخرة في مؤشر الديمقراطية للعام

2022 – 2021

أظهر المؤشر الوطني للتحوّل الديمقراطي 2021 – 2022 حصول العراق على معدل (3,9) درجة من مجموع عشر درجات، لذا فإن العراق يصنف و فقا للمؤشر ضمن الانظمة (السلطوية جزئيا)، في معدل مماثل لمؤشر العام السابق 2021 – 2022 الذي بلغ (3,8) ما يؤشر سمة الركود و استمرار المنحنى المتراجع في عملية التحوّل الديمقراطي، وان استمرار التراجع و ثباته يعبر عن تصدع الديمقراطية في العراق. وقال التقرير الصادر عن مركز حوكمة للسياسات العامة “ في غضون أيام قليلة، من المحتمل أن يحطم العراق رقما قياسيا جديدا، لكن هذا ليس بالضرورة شيئا يفخر به البلد، فالعراق الآن بلا حكومة منتخبة منذ ما يزيد قليلا عن 320 يوم حتى الان منذ اجراء الانتخابات الاتحادية الاخيرة في 10 تشرين الأول (أكتوبر) 2021. “ و منذ ذلك الوقت كان العراق بلا حكومة لأن السياسيين لا يستطيعون تشكيل ائتلاف.



قاسم الأعرجي يكشف عن اتفاق دولي لتفكيك مخيم الهول ويحصى عدد العراقيين

أحصى مستشار الأمن القومي قاسم الأعرجي ، أعداد العراقيين المتواجدين في مخيم الهول السوري، وفيما كشف عن خطة خمسية لإعادتهم، أكد وجود اتفاق دولي لتفكيك المخيم. وقال الاعرجي، في تصريح، إن "هناك اتفاقاً دولياً حول مخيم الهول، بالإضافة إلى دعم دول كبرى للعراق، من أجل تفكيك المخيم الذي يضم أكثر من 60 ألف شخص بين عراقي وسوري و50 دولة أخرى". وأضاف، أن "العراق طالب الكثير من الدول سحب رعاياهم ومحاسبتهم بحسب قوانين كل دولة"، مؤكداً أن "العراق مستعد لنقل رعاياه واستقبالهم وإدخالهم ضمن برنامج الاندماج المجتمعي ولكنه بحاجة إلى دعم دولي لاستيعاب هذا العدد الكبير".



أشفا فائق :

نعمل على شمول وتمكين النساء في التحول الرقمي وتشريع قوانين تتصدى للابتزاز الإلكتروني وتضمن الحماية الرقمية للأطفال. بينت عضو مجلس مفوضي هيئة الإعلام والاتصالات أشفا فائق نادر جهود العراق في تمكين المرأة حيث يعدّ العراق أول دولة عربية تقوم بتنفيذ القرار الأممي 1325 الخاص بتطبيق استراتيجية متكاملة لتمكين المرأة بالتعاون مع مؤسسات الأمم المتحدة مثل UN women و اليونيسكو. وأشارت عضو مجلس مفوضي هيئة الإعلام والاتصالات إلى أن الهيئة تعمل على تضمين برامج الشمول والتمكين الرقمي للمرأة والفتيات ضمن مشاريع الخدمة الشاملة، وإنشاء مختبرات نموذجية في الجامعات الحكومية.



بلسانهم.. هذه قصتنا.. اطفال اكياس النابلون تحت مجهر الاستقصاء.

عندما تنتشر اشعة الشمس المضيئة وتنير فجر يوم الجمعة يسعى الكادحون الى ارزاقهم في حين يختار البعض ان يكون يومهم هذا للاستراحة والعبادة .. ومن بين من ينسابون الى سوق الجمعة المتاخم لقلعة كركوك اطفال صغار تتعرف عليهم بسهولة من لوان شبه موحد وهو (اللون الازرق) الذي يميزهم من بعيد وهذا اللون ليس في ملابسهم بل في ما يحملونه بأيديهم ويتفننون به .. سألتهم عن قصتهم .. ؟

فاجابوني :

يقول علي حسين وهو طفل تجاوز العاشرة من عمره : نحن من عائلة نازحة نعيش في كركوك في مكان بعيد جدا عن السوق وليس لنا اي مصدر معيشي سوا عملنا الذي نأتي اليه مشيا» قاطعين كل هذه المسافة .. انا واخي الاصغر نبيع (علايك النابلون) وفي يوم الجمعة نأتي باكرا مع الفجر لنستعد ونأخذ حصتنا من المعمل وننطلق بها ونسعى في يوم الجمعة لعلنا نحصل ببركته على ما يسد رمق عائلتنا فوالدي مصاب بمرض عضال ارقده بالفراش ووالدتي لا حول لها ولا قوة واكبرنا اخواتنا اللواتي لم يحصلن على فرص التعليم الكافي ولا على اي وظيفة تضمن حفاضهن على أنفسهن..

واستدرك علي « نحن لا نرضى ان تكون اخواتنا الكبيرات في عمل يتعرضن خلاله للحرشة ولذلك انا واخي نعمل من شروق الشمس حتى مغيبها .

هنا .. اقترب مني طفل اخر بعمر اصغر .. وقال : انا لست نازح لكنني يتيم الاب .. انا كاروان اسكن في قضاء دبس كركوك .. نأتي انا واصدقائي الى هنا عن طريق سيارات الخط بين القضاء والمحافظه لاحصل رزقي بدفع (العريانة) التي استأجرها لاعمل على نقل (مسواك) الناس فيها ومايشترونه فيعطوني ما يقسمه الله لي بين 500 الى 1000 دينار عن كل نقلة .

واضاف « انا أستأجر العربية بثلاثة الاف دينار واسترزق منها واحيانا ابيع (العلاليك) ايضا لاني احتاج بالاضافة الى ما اخذه لعائلتي احتاج لتأمين اجرة نقلي من و الى قضاء الدبس وايضا لشراء سندويج اتناوله وقت الغداء مع قنينة ماء.

في هذه الاثناء قفز الى عربة كاروان طفل مشاكس تكاد ابتسامته ان تشقشق الغبار الذي تجمع على وجهه فصاح الاطفال (اوهوووو هم اجيت) وهو يضحك .. سألته ما قصتك ؟



فأجاب : انا جابر ويسمونني هنا (جوقي) لا اعرف عمري بالضبط لكنني اعرف جيدا ان الحياة كلها هموم فلماذا اهتم لها .. انا اعمل هنا في كل شيء .. حمال .. بيع .. منظف .. اي شيء .. لكنني اصرف كل ما احصل عليه والعب وامرح مع اصدقائي ولا يهمني اي شيء وشعاري في الحياة (خل اكل اليوم وباجر الله كريم) انا ايضا من عائلة نازحة نسكن في هيكل لا يقينا من حر ولا من برد نحن في البيت كل واحد مسؤول عن نفسه وكل واحد حائر مع نفسه !

.. هكذا نعيش كعائلة لان ابي تركنا منذ زمن طويل بعد انفصاله عن امي وهي لاحول لها واخواني الاكبر غير مكترئين لاي شيء .

وفي هذ الاثناء .. لفت انتباهي طفل اخر في الثامنة من عمره يحمل (اللاليك) بيده عاليا وعندما رأى الكاميرا بيدي اذار وجهه عني .. وقال لي .. لا تصورني فتوددت اليه حتى اقنعتة بالكلام فقال :

انا من عائلة فقيرة نحن خمسة ايتام نعيش مع اختنا الكبرى وانا اذهب للمدرسة وارى اصدقائي يلبسون وياكلون ويشربون ويلعبون .. وانا محروم من كل شيء .. (نزلت دمعته) ومضى في القول : انا اعمل بعد الدوام كل يوم وفي يوم الجمعة اعمل من الصباح الى المساء فقط لكي نشترى ما نستطيع ان نعيش به يومنا وعندما اعود اجد ابن جيراننا الاغنياء يصيح في الباب (اي بادتي) وانا اصيح في داخلي بصمت (اي ظهري) ..

وفجأة هرب الاطفال من حولي !

واختفوا في الازقة وتخفوا بين الناس ! بقيت انتظر لاعرف السبب .. بعد برهة .. عادوا .. فقلت لهم ما بكم ؟

فقالو : لقد جاء .. لقد جاء .. لقد جاء حسن .. وهرب عندما رأى الشرطة ..

فسألتهم من هو حسن وما هي قصته ؟

فقال احدهم : حسن اكبر منا (مراهق) كان في السجن وخرج .. هو .. يدخل السكائر ويشرب الخمر ويتعاطى الحبوب المخدرة .. كل يوم يأتي ليضرب هذا ويركل ذاك ويأخذ منا كل واحد الف دينار او اكثر واحيانا يتحارش بالاطفال الصغار وعندما يرى دورية الشرطة يهرب من السوق.

وقال طفل اخر انا شاهدته يحمل معه سكيئا« ويهدد بها احد الاطفال ليأخذ منه كل ماله الذي تعب طوال النهار ليحصل عليه من عمله !

واضاف : هو يأخذ من الكل الا من جماعة ابو ابراهيم وهم مجموعة اطفال يجلبهم ابو ابراهيم يوم الجمعة وايضا في كل يوم معه بسيارته ويبقى معهم يراقبهم ويحميهم لكنه في المساء يجمع منهم ما حصلو عليه ولا يعطيهم الا القليل وذلك مقابل النقل والحماية.

ثم قالوا جميعا« : نحن اطفال حرمننا الزمن من طفولتنا ..

ميران عبد الرحمن ..

تم تنصيبها مديرة لناحية بامرني وهي أول سيّدة
تقود هذا المنصب في إقليم كردستان



رائدة الفضاء الإيطالية سامنتا كريستوفوريتي

تصبح خامس امرأة وأول امرأة غير أميركية تتولى قيادة
محطة الفضاء الدولية على ارتفاع 400 كيلومتر فوق الأرض





يوكسل ترزى باشى

رئيسة مؤسسة خاتون الثقافية

(الفشل ليس نهاية العالم.. الفشل بداية النجاح)

الفشل : الخيبة، عجز عن بلوغ غاية أو هدف.

أما النجاح : نيل المطلوب والفوز لتحقيق الهدف والظفر بالشئ.

والفشل كابوس يحيط بالإنسان يومياً وأيضاً مجموعة تجارب تسبق النجاح وهو أحد المشاعر التي تؤثر على الإنسان وتعيقه عن تحقيق أهدافه، ومن أهم أسباب الفشل، تفكير الإنسان بشكل سلبي وشعوره بفقدان الثقة بنفسه وعدم الاعتراف بذاته وقدراته أو تلقيه اللوم والنقد داخل محيطه أما العادات والتقاليد لهما الدور المهم في الفشل، الفقر المادي يقف حاجزاً أمام النجاح أيضاً.

يبدأ الفشل عندما تقرر التوقف عن المحاولة، وكل تجربة فاشلة فهي بمثابة نجاح هناك قاعدة تقول (ضع كل محاولة فاشلة تحت أقدامك لترفعك للأعلى) فطريقة الأغنياء أصبحوا أغنياء بعد مرورهم بتجارب فاشلة مختلفة لكن نظرهم للحياة كانت من نظرية إيجابية ليتعلموا من الفشل ويكرروا المحاولة بغية وصولهم إلى النجاح.

النجاح في الحياة أمر وارد لأي إنسان قد يتحقق ذلك بعد التوكل على الله وتوفيق الله له فكلما توافرت الإرادة القوية بالاستمرار بالمحاولة حتى وإن كانت الظروف سيئة سوف يكون النجاح حليفه، لكن كثير من الناس لا يحب المحاولة والمغامرة لأنه يحب العيش في الأمان مثل الموظف الذي يجب أن يبقى موظفاً بسيطاً ولا يحاول الترقية في وظيفته. قد يكون الفشل سبباً ومحفزاً لنجاح الشخص وذلك لرغبته الملحة في التغيير للأفضل وتذوقه مرارة الفشل وعليه أن يكون مستعداً لتقبل الفشل وأن يعتبر كل فكرة لم تنجح معه تقريه أكثر للنجاح.

يخشى الناس الفشل لأنهم يرون الجانب السلبي منه دائماً ويهملون الجانب الإيجابي، عندما يفشل عليه أن يأخذ فترة من الراحة ويسترخي ويفكر ويراجع أسباب فشله وأن يركز على بعض الشخصيات المعروفة حيث كان الفشل هو السبب في وصولهم إلى النجاح من خلال مرورهم بتجارب ومواقف فاشلة واستفادتهم من تلك الدروس ومساعدتهم للوصول إلى طريق النجاح حتى بعد محاولات فاشلة عديدة، مثال على ذلك توماس إديسون توصل لصنع المصباح بعد 999 محاولة فاشلة حيث قال إديسون (تعلمت أن هناك 999 طريقة خاطئة لصنع المصباح)، والعالم اينشتاين البيرت عالم الفيزياء المشهور كان أساتذته يبوخونه ويقولون له انه لن يصبح شيئاً في حياته حيث كان تركيب دماغه غير طبيعي.

الفشل هو الوحش المخيف الذي يمنع الإنسان دائماً من المحاولة بمشروع جديد والإقدام على تجربة جديدة، هناك خطوات مهمة وأساسية تساعدنا على تجاوز الفشل في حياتنا وتحويله إلى النجاح من تلك الخطوات :-

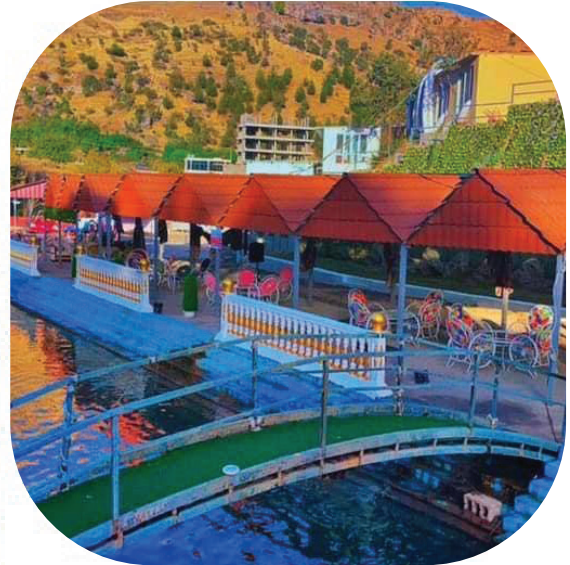
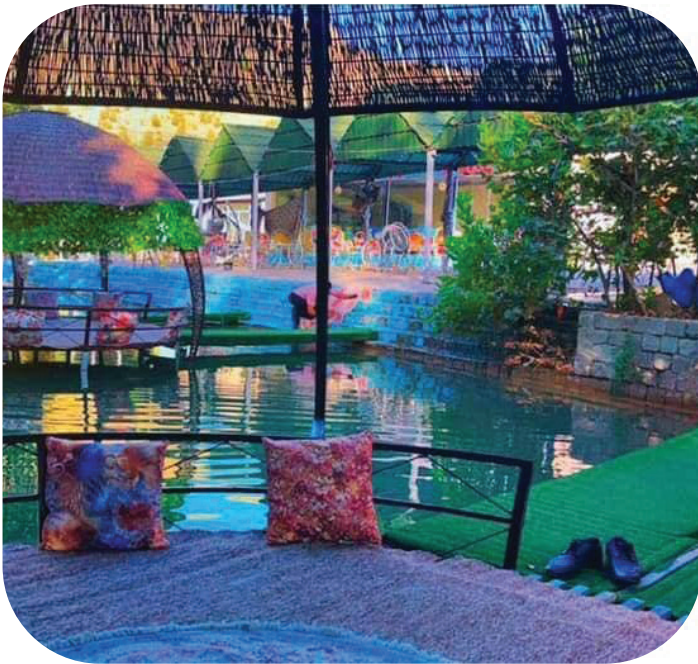
- 1- التوكل على الله قبل الشروع بالعمل والصبر.
- 2- اعتبار كل تجربة فاشلة بمثابة نجاح.
- 3- لا تخشى الأخطاء والفشل، إذا لم تخطئ لن تتعلم.
- 4- ليكن الفشل يأخذ دور المعلم الذي يزيدك الخبرة ويجعلك قادراً على مواجهة فشلك.
- 5- ضع كل محاولة تحت أقدامك لترفعك للأعلى.
- 6- لا تجعل الفشل يحبط عزيمتك.
- 7- لا تنظر إلى الماضي لتقع أنظر للمستقبل لتتصد سلالته.
- 8- خلقنا أميين ولم نخلق متعلمين فالحياة لا تخلو من الخطأ فلا تجعل من الخطأ فشل.
- 9- لا تنظر إلى الفشل من وجهتك السلبية بل انظر إلى النجاح القادم من وجهتك الإيجابية.
- 10- استرخي وفكر ورتب أفكارك وراجع أسباب فشلك وحاول من جديد.
- 11- ضع الابتسامة تحافظ على جمال وجهك حتى وإن فشلت.
- 12- يبدأ الفشل عند توقفك عن المحاولة.
- 13- اقنع نفسك بقدرتك على الاستقرار وثق بنفسك.
- 14- عليك أن لا تتوقف عن المحاولة تلو المحاولة لكي تصل للنجاح المنشود.
- 15- الحياة جميلة تستحق المغامرة والمحاولة للوصول إلى النجاح.

رب خسارة تكون مفتاح نجاحك فلا تبتئس، والفشل ليس نهاية العالم ونهاية النجاح بل بداية النجاح فلنستفد من مشاكلنا وتجاربنا لكي ننهض من جديد، فالفشل يمثل دافعاً قوياً لصاحبه لإحراز أكبر الانجازات، وأخيراً (لا تجعل سقوطك كسقوط الزجاج على الأرض لأنها ستتكسر وتتفتت لقطع صغيرة بل اجعل سقوطك كسقوط الكرة على أرض الملعب فهي ترد وتعود لتطلق عالياً).



ستيرين

مضيف ستيرين اجمل
المصايف في محافظة دهوك



آمال الشويلي..

الاعلام جزء مني فنحن اخترنا بعضنا
والسلطة الرابعة أهتز عرشها بسبب الطارئين

هي لاتعرف شي أسمه عقبات أو تحديات تركت بصمة وأثراً
بالعُلا، حلمها ان تصل رسالتها ونتاجها الفكري والإعلامي إلى
كل الوطن العربي وليس محلياً.. تستمد قوتها، وعزيمتها
من ثقتها بنفسها.

أنها آمال حميد الشويلي إعلامية من بغداد تولد 1973..
دبلوم ادارة مصارف ماجستير ادارة مؤسسات اعلامية
تجيد اللغة العربية والانكليزية وهي المتحدث الرسمي
لمصرف الرشيد .

لمجلة صوتها حوار شيق ومهم مع الاعلامية آمال الشويلي
- نبذة عن آمال الانسان!

أنسانة بسيطة ومتواضعة، غالباً ما تتغلب عاطفتي في كل
شيء، أحب التواصل خصوصاً مع الناس البسطاء لا أحب التكبر
أكره المتكبرين أكثر تواصلني مع الفقراء
صداقاتي معدودة جداً واحب مساعدة الناس ولا أتردد بتقديم
الخدمة لطالبها مهما كان وضعي وظرفي منذ الصغر .



AMAL

آمال الشويلي

حاورتها : انتخاب القيسي

هل تجددين من الضروري ان تتعلم المرأة الاعلامية مهارات أخرى غير الاعلام ؟

بالطبع تتعلم كل شي ولا أعني فقط من ناحية الدراسة بل في فن الطبخ، والخياطة ودياكة الملابس الحلاقة النسائية
كنت في وقت الحصار أخط ملابسني بنفسني خياطة مهارة اعمل مقابل أجر في ذلك الوقت حتى الخبز أجيد صناعته
بنفسني.

من كان له تأثير عليك من العائلة او الأقارب أو الازدقاء ؟

والدي رحمه الله تعلمت منه الكثير الثقافة حب الناس الثقة بالنفس بناء شخصيتي هو من ساهم بالبناء دائماً يقولون لي
انت بنت ابيك ونسخة منه بكل شي .

- هل تمارسين رياضة معينة ؟

أحب ممارسة الرياضة وخصوصاً السباحة أعشقها ولدي أوقات مخصصة لها

- بداية مشوارك في مجال الاعلام

عملت في العديد من الصحف العراقية كنت معدة ومقدمة برامج في عدد من القنوات، وأصبحت مسؤول صفحة المرأة
في العديد من الصحف بعدها انتقلت الى عدة قنوات منها قناة الفرات وبرنامجي الشهير معهم (سفرة رمضان) حقق
نجاح واسع

انتقلت الى قناة الغدير ولدي برامج معهم تناقش القضايا الاجتماعية والخدمية حالياً مدير اعلام مصرف الرشيد ومتحدث
رسمي باسم المصرف .

- هل صحيح أن دخولك الى الاعلام كان بالصدفة ؟

نعم كنت ضيفة في نقابة الصحفيين وبحضور عدد من رؤساء التحرير بعدها طلب مني الكتابة وأنا لم أكن محترفة لكنني
حاولت وفي اليوم الثاني حضرت الى النقابة حاملة اوراقني قدمتها لهم ونال اعجابهم كتحقيق صحفي جيد ولم أكن
اعرف انه تحقيق ولم يساعدني به احد وخلال يومين تم النشر في الصفحة الرئيسية ونزل أسمي لأول مرة كانت فرحتي
كبيرة لم أصدق ذلك ومن هنا بدأت رحلتي مع الصحافة المكتوبة في العديد من الصحف.

- الاعلام العراقي الى اين يتجه بنظرك ؟

للاسف الشديد الاعلام العراقي اليوم يتجه الى منحدر خطير بسبب دخول الطارئين على المهنة ومن يسمي او تسمي
نفسها اعلامية اليوم بعض مقدمي البرامج لديه فهم خاطئ وكأنه يتبنى رأي وهذا ليس دوره الحقيقي عليه طرح القضايا
وعرض وجهات النظر من الطرفين وليس دوره ان يحقق مع الضيف ويهينه والبعض يستخدم الاعلام للابتزاز والمقايضة .

- هل انت من محبي الموضة ومصممي الازياء ؟

أحب أن البس ما يلائمني وليس بالضرورة ان أتبع الموضة بكل جزئياتها وبالمناسبة لا اهتم للماركات دائماً اختار ما يناسب
شكلني وألبس ما يعجبني وما اشاهده مناسب للمرأة .



- ماذا يعني لك الإعلام ؟

انه جزء مني مكمل لي نحن اخترنا بعضنا احب الاعلام وكانت لدي الامكانية . لذلك الاعلام اختارني فنحن اخترنا بعضنا .

- حكمتك في الحياة !

هي مقولة أعجبتني العظيم من يشعر الآخرين بحضرته انهم عظماء
- كلمة أخيرة...

أوجه شكري الى الدكتورة نبراس الاخت والصديقة الرائعة والراقية التي جمعتنا في بيت اسمه منتدى الاعلاميات
صاحبة الموقف مع الجميع وكل الشكر لك ست انتخابات القيسي .

BARAA
ALZUBAIDI

بعد نجاحها الساحق في مسلسل بنات صالح
الفنانة براء الزبيدي تتألق في مسلسل
«حيرة»



HANDIE

اختيار الفنانة التركية
هاندا اورتشل
كأجمل امرأة مسلمة في
العالم لعام 2022

قريبا انطلاق برنامج سعودية ايدول
لجنة التحكيم هم
ماجد المهندس واحلام واصيل ابو بكر ..



بيلا حديد بفسطان من الرذاذ الابيض

أطلقت عارضة الأزياء الأميركية من أصول فلسطينية بيلا حديد، في الفقرة الختامية من عرض أزياء Coperni لربيع وصيف 2023 شبه عارية، لصنع فستان لها من الرذاذ أمام الحضور مباشرة.

وتم تنفيذ تقنية رش الرذاذ مع شركة فابريكان العالمية التي ابتكرته بمركب كيميائي معين، وبمجرد ملامسته للجلد يتحول إلى قماش، ويتكون هذا الرذاذ من قطن وألياف، كما يمكن إذابته ورشه مرة أخرى.



عدوك القلق

القلق الهادر من عينيك
 يقلق أحلامي
 فترتجف الأحرف على ورقي
 وترسم ابتسامة بلا لون !
 تتخاصم الأحرف على يدي
 فتصنع خيطا من الممنوعات
 لكن القلق الهادر بين يديك
 يدعوني أن أتسلق صبري
 وأكون الأقوى
 لأعلن قلقي على قلبي
 على وجعي
 لكنني أتوه بك ثانية وأحبك



HATHAM TAHIR

حذام يوسف طاهر

شاعرة عراقية...

الدار العراقية للازياء تواصل استعداداتها للعرض الجديد

استعداداً لعرض الأزياء الجديد المؤمل اقامته قريباً، وبإشراف مباشر من مدير عام للدار العراقية للازياء انعام عبد المجيد، يواصل منتسبي قسم الإنتاج الفني في الدار وضع اللمسات الأخيرة لعدد من الازياء الفلكلورية التي ستعرض، ومن اجل ابراز الهوية الفلكلورية لعراقنا الحبيب، وجهت السيدة عبد المجيد بضرورة تنفيذ بدلة تمثل مدينة بابل من عمل المصمم عقيل محمد، تُنفذ بإشراف الباترونست احمد العدوانى، لتضاف الي باقي البدلات المكتملة .



(فوائد مذهلة من زيت المورينغا)



الترطيب العميق:

بما أنه يحتوي على نسبة عالية من حمض الأوليك، مضادات الأكسدة بالإضافة لفيتامين أ، فيتامين ه وفيتامين ج، فزيت المورينغا سيُرطب بشرتك بعمق ويعمل على تجديد الخلايا فيها.

الحماية من البثور، الرؤوس السوداء وغيرها: جميعنا نكره البثور والحبوب، البثور السوداء والتصبغات التي تظهر على سطح البشرة، لذا من فوائده أنه يوفر الحماية من هذه المشاكل المزعجة .

تأخير الشيخوخة:

مع استعمالك لزيت المورينغا بشكل منتظم ستحارب بشرتك علامات الشيخوخة من بينها البقع الداكنة في البشرة وكذلك خطوط التجاعيد الرفيعة، وذلك يعود لفعاليتها في تعزيز إنتاج الكولاجين في البشرة .

نضارة ولمعان طبيعي:

في حال وضعت القليل من زيت المورينغا على وجهك في فترات الليل، ستلاحظين أنها سرعان ما تتمتع بالنضارة وكذلك اللمعان الطبيعي الذي لطالما أردنا الحصول عليه عبر استخدام مستحضرات كثيرة.



فوائد قشر الأناناس للبشرة

يُعالج الالتهابات الجلدية والاحمرار، لاحتوائه على مضادة للأكسدة.

يعالج آثار البقع الداكنة.

يساعد على ترطيب البشرة، لغناه بالماء.

يحارب علامات الشيخوخة المبكرة للبشرة.

يعزز إنتاج الكولاجين، ما يجعل البشرة أكثر صحية ونضارة.

يعالج حب الشباب، نظراً لاحتوائه على فيتامين "سي".

قشر الأناناس لتفتيح البشرة :-

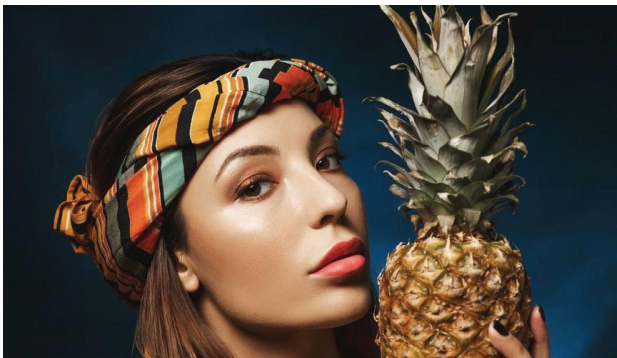
طريقة التحضير والاستخدام: بعد غسل ثمرة الأناناس جيداً، قشريها وضعي القشور في مقلاة على نار هادئة، وأضيفي إليها ملعقة صغيرة من الزنجبيل، والقرنفل، وربع كوب من الماء.

قشر الأناناس والعسل لترطيب البشرة :-

يفيد استخدام قشر الأناناس في مدّ البشرة بالرطوبة اللازمة، وبالتالي جعلها تبدو أكثر إشراقاً وحيوية .

طريقة التحضير والاستخدام:

قشري ثمرة أناناس واحتفظي بالقشور. ثم، ضعيها في الخلاط الكهربائي وأضيفي إليها ربع كوب من العسل العضوي واضربيها جيداً للحصول على مزيج ليّن. ضعي المزيج في وعاء صغير إلى حين استخدامه. ثم، طبّقي المزيج على بشرتك وتجنّبي منطقة العينين والفم. واتركيه لمدة 5 دقائق. بعدها، اشطفي بشرتك فوراً بالماء البارد.



اطلالة الفنانة سهير صلاح



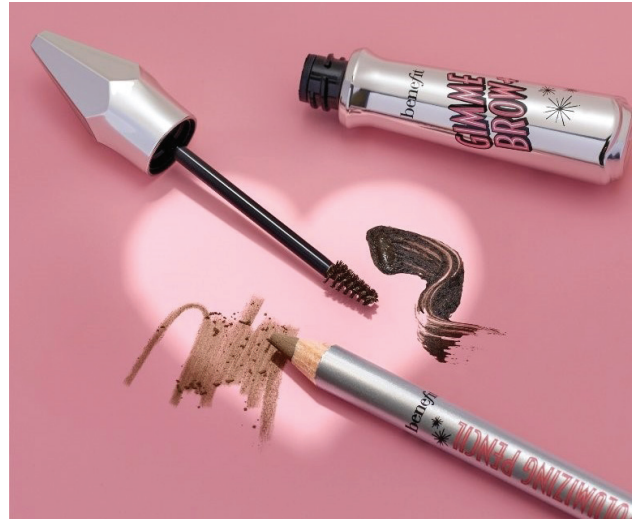
شذی حسون

بأحدث اطلالة لها ..



بنفت تقدّم لك قلم Gimme Brow+ المكثّف للحواجب

- يجمع هذا القلم الأوّل من نوعه لتكثيف الحواجب ما بين
الألياف والبودرة لتكثيف الحواجب وملئها وتحديدها.
- حواجب كثيفة وطبيعيّة المظهر
 - تطبيق في منتهى السلاسة
 - قوام خفيف
 - ثبات لمدة 12 ساعة
 - مقاوم للماء والتلطّيح
 - يتضمن فرشاة لولبيّة مدمجة



كيف تختارين مثبّت المكياج الأفضل لك؟

- مثبّت المكياج للبشرة الجافة: إذا كان
مكياجك عرضة للأكسدة ويجعل بشرتك تبدو
باهتة مع مرور اليوم، فابحثي عن السبراي
الذي يحتوي على مضادات الأكسدة.
- مثبّت المكياج للبشرة العادية: يوفّر غالباً
التوهج كما يحمي الميك أب من الذوبان
والتكتل والانزلاق والبهتان بفعل الحرارة
والرطوبة والعرق.

مثبّت المكياج للبشرة الحساسة: في حال
كانت بشرتك حساسة يجب ان تختاري بعناية
مثبّت المكياج تماماً كما تختارين المستحضرات
الآخري. فاحرصي أن يكون مدوّناً عليه Sensitive
Skin ومن علامة موثوقة لكي تكون مكوّناته
مناسبة لبشرتك.

- مثبّت المكياج للبشرة الدهنية : جرّبي
بخاخ تثبّت له خصائص مطفئة. قيثتوي هذا
النوع من البخاخات على مكونات تمتص اللمعان
الزائد بحيث يظلّ مكياجك خالياً من العيوب
لفترة أطول.





بدائل السكر الصحي



العسل الطبيعي



سكر جوز الهند



التمر



شراب القيقب



دبس التمر



ستيفيا العضوي

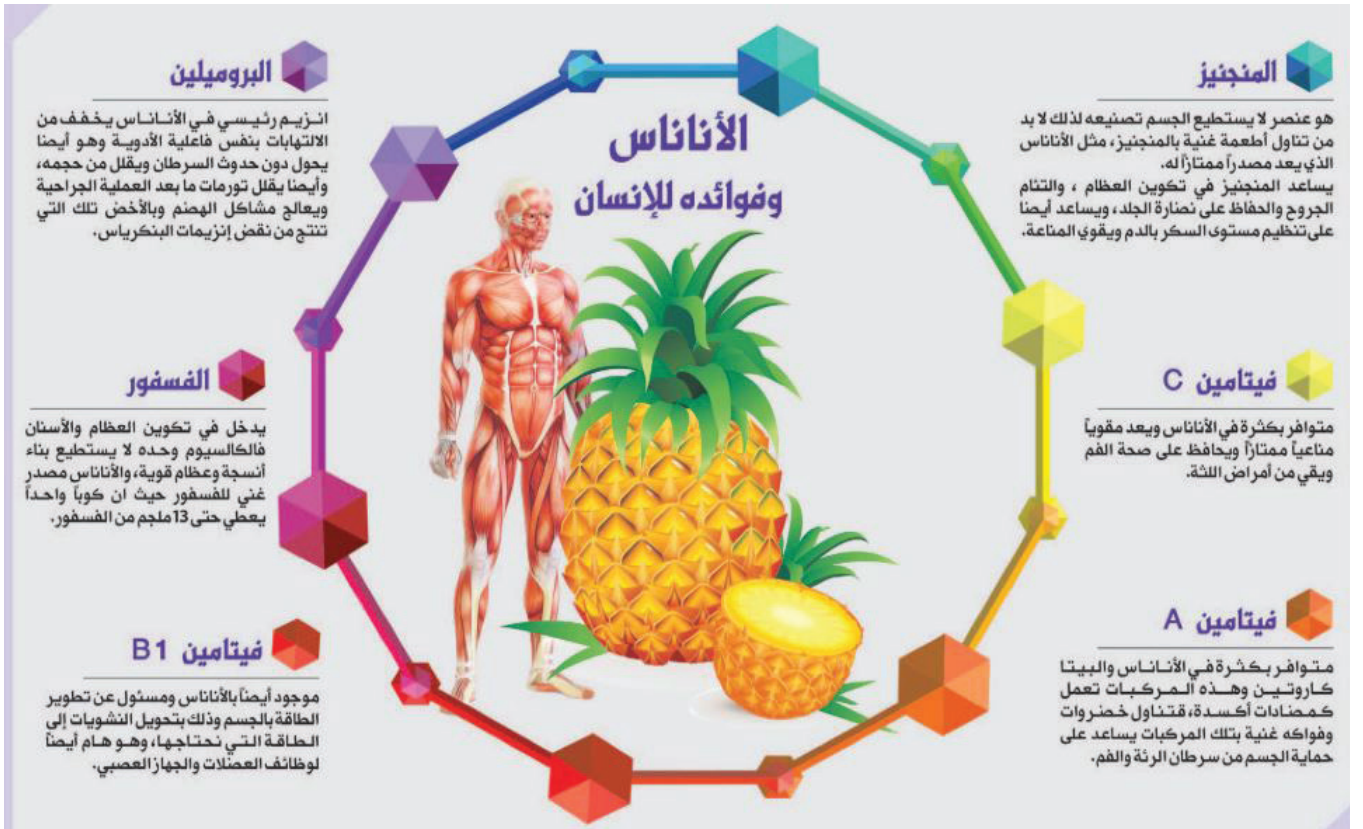
فوائد الأناناس للتخسيس وحرق الدهون



- 1-منخفض السعرات الحرارية
- 2- منخفض الكربوهيدرات
- 3-يحتوي على إنزيمات تنقص الوزن
- 4-قد يساعد في الهضم
- 5-مصدر جيد للألياف
- 6-يحد من الشهية

كيفية تحضير مشروب الأناناس لتخفيف الوزن
مكوناته
كوب أناناس مفروم
عصير نصف ليمونة
ملعقة كبيرة عسل عضوي
رشة من ملح الهيمالايا الوردي
كيفية تطبيقه
نضع جميع المكونات في الخلاط وتمزج جيداً، ويُسكب في كوب، ويُترك في الثلاجة.

الأناناس





هادي جلو مرعي

إقالة بطريق غير مشروع

سمعنا الكثير عن الكومشنات التي يحصل عليها المسؤولون في الدولة العراقية مقابل توقيع عقود استثمارية وقد تصل نسبة المبالغ المدفوعة من قبل الشركات والجهات الباحثة عن الاستثمارات والمشاريع الى نصف قيمة العقد، ويتم في كثير من الأحيان إلغاء عقود مهمة جدا لأن الفائدة تكون محدودة بالنسبة للمسؤول، فتحال العقود الى شركات أخرى، وينسب إنجاز فاشلة وفاسدة والمهم أن يستفيد المسؤول، وبالطبع فإن قناة دجلة تعيد وتكرر ماقلته أنفاً، وتركز على جهة بعينها كما هو حال بعض وسائل الإعلام، وبعض الإعلاميين الذين يركزون على وزارة، أو شخصية بعينها، أو مؤسسة، أو هيئة حيث تعيد نشر، أو بث معلومات وأخبار عن هذا الوزير، وتلك الصفة، مع الأخذ بنظر الاعتبار ماقلته وزارة النفط وهو صحيح نسبياً عن وجود مبتزين من الإعلاميين وإنما ستقاضيه في المحاكم المختصة.

ويخيل إلي وقد يكون حقيقياً إن كثرت من المسؤولين والمتنفذين وبعض الإعلاميين إنما يستخدمون ملفات الفساد لإبتزاز مسؤولين للحصول على أموال مقابل سكوتهم، مع إن نسبة معتبرة من المواطنين يقنعهم الكلام عن الفساد، وحديث هذا المسؤول وذاك الإعلامي، ويجهلون تماماً إن منهم من يتحدث في فساد هذه المؤسسة، وذلك المسؤول كرسالة تصل إليه ليتحرك لوقف عملية الإبتزاز، ومنع نشر أي معلومات، أو أي حديث يسبب صداماً له ويدفع المقسوم من المال.

لكن المحزن أيضاً أن يتم إستغلال توصيات لجان إقالة مسؤول عرف بحرصه وتفانيه في العمل مثل مدير هيئة

الضرائب أسامة جودت مع ان اللجنة لم توص بإقالته من منصبه وتحدثت عن معطيات في العمل والإدارة تتعلق بموظفين إتضح لاحقاً أنهم هم أيضاً وقعوا ضحية توصيات غير صحيحة ومحرفة ورفعوا دعوى قضائية ضد من حرف التوصيات عدا عن أمر غاية في الأهمية وهو إستغلال تلك التوصيات المحرفة لإبعاد مدير عام الهيئة المعروف بحرصه ونزاهته مايطرح علامات إستفهام عن لماذا تمت الإقالة ولحساب ماذا، خاصة وأن اللجنة لم توص بذلك وهي معرضة للمساءلة كما ان المدير العام بذل جهوداً كبيرة في تطوير عمل دوائر الضريبة واشرف على تأهيل فروع الضريبة في بغداد والمحافظات..

يحزنني جداً ليس فقط الحصول على الكومشنات، بل ما نسمعه عن إبعاد مسؤولين، وبيع المناصب لآخرين في مؤسسات عدة للأسف بل وصار الأمر معروفاً للجميع، ولم يعد هناك من يستحي من ذلك.

نباتات منزلية لتجميل الديكور

نباتات منزلية مناسبة للأفراد كثيري الانشغال
 “زنقة السلام” تناسب غرف النوم والمكتب المنزلي والحمام أو أي مساحة منزلية أخرى



لا يحتاج نبات النخيل سوى
 إلى القليل من الاهتمام

السانسيفيريا و“نبات الأفعى”
 و“لسان الحماة”؛ كلها تسميات
 لنبات منزلي مميّز بأوراقه،
 التي تتخذ الواحدة منها هيئة
 سيف، وكفيل بجعل أي مساحة
 منزلية لافتة.





روبيان بانيه

نحضر كيلو روبيان فريش منظم ومغسول ومملح ينقع لمدة ساعة في خلطة عبارة عن بيضتان وثلاث فصوص ثوم مفروم ناعم ورشة بابريكا ورشة ثوم مطحون ورشة فلفل احمر حار. يترك جانبا ثم نحضر طاوة مقلاه عميقة فيها زيت عزيز ، ننتظر يحمى الزيت ونبدء بقلي الروبيان عن طريق رفعه من خلطة البيض وتغميسه بالبقصم الى ان تتغطى القطعة بالبقصم بالكامل ونضع كمية منه في الزيت ، نرفعه من النار عندما يتحمر ويقدم مع الرز او بدون .. والف عافية

لا تنسوا ذكر والدي بالدعاء والرحمة
ام ايمن شاهين



تحرش ..

كاريكاتير

مجلة صوتها



سيدات العراق يشاركن في بطولة غرب اسيا للشابات

التي تقام على ارض لبنان خلال الفترة من 19 الى 25 من شهر تشرين الاول القادم , بمشاركة المنتخبات الآتية:
لبنان ، العراق ، سوريا ، الأردن ، فلسطين .



ميّار شريف

اول مصرية تتوج بلقب بطولات رابطة محترفات التنس



إبراج صوتها الشهرية



تكون الأجواء متقلبة طيلة تواجد الشمس في برج السرطان أي حتى تاريخ ٧٨٢٢ . حيث نتحدث الشمس عن أزمة شخصية قد تظهر مطلع الشهر او عن وضع عائلي طارئ يتطلب كل الإهتمام وربما تخوض جدالا حاد .

الحمل



انه شهر ناجح تستعيد القدرة على التفاوض والدفاع عن حقوقك ، تكثر فيه الاجتماعات واللقاءات والامتحانات ولاتقلق فالنجاح طيفك وتلفت الأنظار اليك .

الثور



لايزال الحظ يواكب خطواتك ومازلت تتقدم بثبات ومازلت مميز عن الآخرين . لابد من النشاط والاجتهاد لعلك تتفوق في المنافسات وتحتل اعلى المراكز .

الجوزاء



ان مايميز هذا الشهر هو انها تتوضح خلاله الكثير من التطلعات والطموحات وتتبلور المشاريع والبرامج . تفرح هذا الشهر لانحسار المتاعب ولتسارع وتيرة الحياة ولنشاطك المتجدد .

السرطان



ستعاني مطلع الشهر من تأخير وخيبة واحباط نظرا لموقع الشمس في برج السرطان حتى ليل ٢٢ . لن تحصل على جواب حاسم او محدد قبل هذا التاريخ .

الاسد



يعد هذا الشهر جميلا يعيد اليك الامل والاستقرار لذلك اطمئن فكل ماعليك أن تفعله ضبط النفس والتخلي عن بعض الافكار المتعالية .

العذراء



يتحدث هذ الشهر عن ضغوط ومسؤوليات مهمة تكشف نقاط ضعفك في حقل اختصاصك . ان وجود الشمس في برج السرطان سيف ذو حدين فمن جهة يضعك أمام امتحان صعب ويعدك بتقدم والنجاح .

الميزان



شهر جميل وواعد بفرص لتعزيز الوضع وللاستعادة الموقع . سوف يتجاوب معك الكثيرون وسوف ينظرون اليك بإعجاب فكن عند حسن الظن ولا تضيع الوقت الثمين .

العقرب



بداية انفراجات وحلول مهمة حيث تنجح في حسم المسائل العالقة وتنطلق بعزيمة لتحقيق انجازات وطموحات . ان الفترة الاولى من الشهر وحتى ٢٢ تسلط الضوء على الاعمال الادارية من مصرفية وقانونية.

القوس



تكون مواقع الكواكب معاكسة هذا الشهر فتكون لك مواجهات متعددة ومتنوعة ومن جهة اخرى هنالك تأثيرات ايجابية تأخذ بيدك وتدفعك الى الأمام فتبدو كأنها تمنحك المكافأة بعد التعب في الايام الاكثر حضا .

الجدي



تدخل مرحلة من التأهب وبعض القلق وكأنك تعلم أو تشعر بما هو مقبل . لذلك أدعوك منذ اليوم الأول الى الاستعداد والتحصن . أنت بحاجة الى الهدوء والموضوعية لمواجهة الظروف .

الدلو



انه شهر مميز من ناحية النجاح والأرباح وسيفتح لك ابواب كانت موصدة ومقفلة ويقدم لك فرص للتعرف الى مجتمعات نافذة وقوية .

الحوت



#انهرى



الحملة الوطنية لمكافحة سرطان الثدي