

مجلة

صوتها

العدد (48)
كانون الاول (2022)

مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع

SAWTUHA

آفا فائق..
قانون الجريمة الإلكترونية
يجب أن يفصل بين التنمر
وحرية التعبير

وزيرة الهجرة
تفتتح برنامج الاحالة
لدعم العودة الطوعية
للعراقيين في الخارج

البنك المركزي العراقي
يطلق مبادرة عربية
لدفع رواتب المتقاعدين

الاعلاميات من كل مدن العراق
يشاركن في ورشة
تدريب المدربات

أعياد السنة الميلادية
بإمنيات عراقية

قريبا..
ايناس طالب
في مسلسل سماء صافية

هديل جمال..

المواقف والتجارب
خلال حياتي المهنية
عززت من قوتي



مجلة
صوتها



منتدى الاعلاميات
العراقيات يقيم ورشة
تدريبية عن المناصرة
الاعلامية لتعزيز مشاركة
المرأة في البصرة
ص 2



دائرة تمكين المرأة
تشارك في اجتماعات
منظمة المرأة العربية
وتمثل العراق في
مسقط
ص 4



نور عريضة تقود
حملة « لا عرض
ولا عار»
ص 15



الدار العراقية للأزياء..
تجسد حضارة العراق
في ملتقى الحضارات
العريقة
ص 18



فاضل النعيمي
.. موسم نزلات
البرد والانفلونزا
ص 23



باجة عراقية
ص 27

مجلة سوتوها

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

أزمة المياه في العراق والصراع الجيوسياسي

يحتل العراق المرتبة الخامسة عالمياً بين الدول الأكثر تأثراً بتغير المناخ، وانعدام الأمن المائي والغذائي فقد أفادت المنظمة الدولية للهجرة التابعة للأمم المتحدة في تقريرها الصادر عام ٢٠١٩ ان ٢١٣١٤ عراقياً قد نزحوا داخل البلاد بسبب النقص في المياه، ومن المتوقع أن يرتفع هذا الرقم بشكل مضطرب لأن البلد سيعاني نقصاً في المياه يقدر بـ ١٠٠٨ مليار متر مكعب بحلول العام ٢٠٣٥، فيما نسبة ٥٤٪ من الأراضي الصالحة للزراعة في العراق مهددة بسبب ارتفاع نسبة الملوحة.

وما اشرنا اليه قد يولد تأثيراً مضاعفاً يزيد من حجم التحديات الاجتماعية الاقتصادية التي يعيشها المجتمع العراقي والتي تعد نتيجة للاثحة طويلة من الازمات الداخلية ساهمت فيها الطبقة الحاكمة وهيكليةتها الإدارية بعد ارتفاع معدلات الفساد المالي والاداري، مما اضعف الإرادة السياسية الجادة والحازمة لمعالجة الازمة المائية التي يواجهها البلد، وساهم ايضاً في اتساع ظاهرة الفوران (الجيوسياسي) الذي يمكن أن يتسبب بخلق موجات جديدة من الصراعات الداخلية والاقليمية، خاصة مع استمرار الخلافات العالقة منذ زمن حول المياه بعد قرار تركيا بملئ سد إليسا عند منابع نهر دجلة عام ٢٠١٨، وكذلك قيام إيران بتقليص روافد دجلة، بعد ان قطعت مجرى المياه في نهر ديالى في شمال شرق العراق مما ترتب على فقدان بحيرة حميرين ٨٠٪ من مياهها، والتي تعد المورد المائي الأساسي لمحافظة ديالى، مما أغرق المحافظة في كارثة إنسانية وبيئية على حد سواء.

وعلى الرغم من ان الحكومة العراقية تقدمت في السابق بشكوى رسمية إلى الأمم المتحدة للطعن بالسياسات المائية التي تنتهجها إيران وتركيا، بيد انه لم تتم متابعة الشكوى بشكل جدي وحازم، بسبب ما تتصف به السياسة الخارجية العراقية من فقدان المركزية وضعف الاجراءات بعد سطوة النخب الحاكمة التي لها صلات متفاوتة بالقوى الإقليمية على كل مفاصلها.

ولمعالجة هذه المشكلة التي يواجهها البلد لا بد من الحكومة العراقية الجديدة اعتبار تهديد شحة المياه مسألة سياسة خطيرة تتطلب جهداً استثنائياً للوصول إلى حل مع تركيا وإيران من خلال اشراك الجهات الفاعلة السياسية العراقية والتي لها علاقات بالجهات الفاعلة الإقليمية والدولية لادراج أزمة المياه في العراق ضمن حوارات الوساطة لحل الصراعات القائمة على التوترات الجيوسياسية؛ وكذلك إدراج أزمة المياه في المفاوضات مع تركيا حيال مستقبل سنجار وانتشار مقاتلي حزب العمال الكردستاني في العراق. مع ضرورة اىصال رسائل للمفاعلين الاقليميين ان بقاء الوضع على ما هو عليه سيساعد على عودة المجموعات المسلحة والتنظيمات الارهابية. يرافق ذلك جهد حكومي مؤسساتي متخصص لوضع ستراتيجية مائية وطنية تواكب المتغيرات الحالية وقابلة للتنفيذ يسهم فيها المتخصصون والمتخصصات في مجال السياسات المائية من الكفاءات العراقية، مع ضرورة ابعاد هذا الملف عن المحاصنة والتوافقات السياسية خلال اختيار فريق العمل لرسم السياسة المائية وفق متطلبات المرحلة وخطورتها، والاسراع باطلاق صافرة العمل الحقيقي لحل الازمة الراهنة التي قد تكون لاحقا أزمة عقيمة غير قابلة للعلاج.



الدكتورة نبراس المعموري

[Nbras_almamory](#)

[Nibras_almamory](#)

منتدى الاعلاميات العراقيات يقيم ورشة تدريبية عن المناصرة الاعلامية لتعزيز مشاركة المرأة في البصرة

بمناسبة حملة ال 16 يوم لمناهضة العنف ضد المرأة طور منتدى الاعلاميات العراقيات من قدرات 30 اعلامية واعلامية في البصرة من خلال ورشة عمل لتنظيم حملات مناصرة اعلامية لدعم قضايا المرأة و زيادة مشاركتها في صنع القرار .

افتتحت الورشة بكلمة لمستشارة رئيس مجلس النواب لشؤون المرأة رحاب العبودة مؤكدة على اهمية العمل المشترك لتعزيز ادوار المرأة البصرية وتبادل الخبرات بما يضمن اعلام رصين يغير من الصورة النمطية .

تضمنت الورشة التي حاضرت فيها المدربة انتخابات القيسي مفهوم المناصرة الاعلامية وانواعها وادواتها وكيفية توظيفها بما يضمن مناهضة العنف ضد المرأة وامكانية تعزيز ادوار النساء في بناء السلام



منتدى الاعلاميات العراقيات

الاعلاميات من كل مدن العراق يشاركن في ورشة تدريب المدربات لاعداد تقارير عن الجندر وحقوق الانسان

اختتم منتدى الاعلاميات العراقيات بدعم وتعاون من قبل مكتب حقوق الإنسان التابع لبعثة الأمم المتحدة لمساعدة العراق (يونامي) ورشة تدريب المدربات على "النهج القائم على النوع الاجتماعي وحقوق الإنسان في إعداد التقارير" وعلى مدى اربعة ايام في اربيل بمشاركة [19] اعلامية ومدونة من مختلف مدن العراق .

تضمن التدريب مميزات ومهارات المدربة الناجحة و وسائل وادوات دعم التدريب بما يضمن انتاج صحفيات مدربات قادرات على التوعية والتثقيف بمجال الجندر وحقوق الانسان كما ركز التدريب العملي على مفاهيم تعميم مراعاة منظور النوع الاجتماعي وتطبيق نهج قائم على حقوق الإنسان في إعداد التقارير، وزيادة السلامة داخل وخارج شبكات الإنترنت من بين جملة مواضيع. عقد مكتب حقوق الإنسان التابع ليونامي ومنتدى الإعلاميات العراقيات كذلك 18 جلسة تفاعلية عبر الإنترنت مع إعلاميات وشابات مؤثرات ومدونات من كل محافظة من محافظات العراق الثماني عشرة لفهم أفضل للاختلاف في شواغلهم المتعلقة بحقوق الإنسان واحتياجاتهم المحددة. وتمت رعاية هذا المشروع من قبل مكتب المفوض السامي للأمم المتحدة لحقوق الإنسان ضمن إطار مبادرة "حملة عالمية لحرية الإعلام والوصول إلى المعلومات وسلامة الصحفيين".



دائرة تمكين المرأة تشارك في اجتماعات منظمة المرأة العربية وتمثل العراق في مسقط

شاركت دائرة تمكين المرأة العراقية في الأمانة العامة لمجلس الوزراء ممثلاً عن جمهورية العراق في الاجتماعات العادية، العشرين للمجلس التنفيذي لمنظمة المرأة العربية والتاسع والعشرين للجنة المكتب التنفيذي للمنظمة اللذين عقدا في مسقط- سلطنة عمان. وناقش الاجتماعان مستجدات اوضاع المرأة في الدول العربية الاعضاء وتقرير الادارة والمديرة العامة للمنظمة عن الانشطة التي نفذتها والملفات قيد المتابعة، الى جانب التقرير المالي ومساهمات الدول الاعضاء وبرنامج عمل المنظمة وموازنتها للعام ٢٠٢٣. وبين ممثل العراق مدير عام دائرة تمكين المرأة العراقية د. يسرى كريم محسن في كلمتها اثناء الاجتماع ان اوضاع المرأة العراقية تشهد اهتماماً مسؤولاً من قبل الحكومة العراقية ضمن برنامجها الحكومي الذي قدمه محمد شجاع السوداني في دعم وتمكين المرأة وانجازات الحكومة العراقية في مجال مشاركتها وحماتها وتمكينها اقتصادياً واجتماعياً، فضلاً عن جهود الحكومة في اعداد الاستراتيجية الوطنية للمرأة العراقية للسنوات (٢٠٢٣-٢٠٣٠) وبإشراف الامين العام لمجلس الوزراء الدكتور حميد الغزي.



البنك المركزي العراقي يُطلق مبادرة عربية لدفع رواتب المتقاعدين عبر منصة بُنى



أعلن كل من صندوق النقد العربي والبنك المركزي العراقي والبنك المركزي الأردني والبنك المركزي المصري ومنصة «بُنى» عن مبادرة عربية مشتركة لإطلاق خدمة دفع رواتب المتقاعدين المقيمين في الدول العربية باستخدام هذه المنصة.

وقال معالي محافظ البنك المركزي العراقي الأستاذ مصطفى غالب مخيف «أن العراق يحرص على توفير أفضل الخدمات المالية لمواطنيه، وأن هذه المبادرة ستقدم خدمات وحلول مالية متميزة للمتقاعدين العراقيين المقيمين في الدول الشقيقة، الأردن ومصر عند استلام مستحققاتهم الشهرية مباشرة عبر الحسابات المصرفية بشفافية وتكلفة معتدلة وبطريقة سريعة.

ايفان فائق تفتتح برنامج الاحالة الوطني لدعم العودة الطوعية للعراقيين في الخارج

افتتحت وزير الهجرة والمهجرين السيدة ايفان فائق جابرو ، في مقر الوزارة برنامج الإحالة الوطني، بحضور نائب الممثل الخاص للأمين العام للأمم المتحدة لدى العراق و ممثل الاتحاد الاوربي في الشرق الاوسط وعدد من وكالات الامم المتحدة والمنظمات الدولية والمحلية وسفراء دول كل من اميركا واستراليا وبعض الدول الأوروبية.

مؤكدة ان هذا البرنامج بدعم من المنظمة الدولية للهجرة وتمويل من الحكومة الهولندية. وقالت السيدة الوزير في معرض حديثها خلال حفل الافتتاح ان « آلية الاحالة الوطنية لاعادة دمج العائدين تتماشى مع الاستراتيجية الوطنية لادارة الهجرة في العراق، التي من خلالها يمكن للعائدين الوصول الى جميع الخدمات ».



ايفا فائق: قانون الجريمة الإلكترونية يجب أن يفصل بين التمر وحرية الرأي

أكدت عضو مجلس مفوضي هيئة الإعلام والاتصالات السيدة أفا فائق نادر أن التشريعات التي تعمل وفقها الهيئة وضعت بالتعاون مع مؤسسات عريقة مثل الـ bbc داعية إلى إيجاد تشريعات منظمة للفضاء الإلكتروني. جاء ذلك خلال مشاركة نادر في ندوة بعنوان (فاعلية القوانين في التصدي لظاهرة الابتزاز الإلكتروني) مع مدير الإعلام والعلاقات في وزارة الداخلية اللواء سعد معن ضمن البرنامج الثقافي لمعرض العراق الدولي للكتاب المقام في معرض بغداد الدولي.

فيما أكد اللواء سعد معن عن أهمية التركيز على الامن السيبراني لأهميته الآن بسبب التطورات الحاملة في قطاع تكنولوجيا المعلومات.





اعياد الكريسمس بأمنيات عراقية

تغمرنا الفرحة حين نجد ابناء العراق الاصليين من المكون المسيحي الطيب الذي شكل جزء مهم من تاريخ العراق وحاضره ومستقبله، حيث بدأت الاسواق التجارية الكبيره بعرض انواع والعباب الزينة الخاصة بهذه الاحتفالية في عيد ميلاد السيد المسيح والذي يعتبر ثاني أهم الأعياد المسيحية على الإطلاق بعد عيد القيامة.. و يرافق قدومه إحياء أغلب المسيحيين العديد من الاحتفالات الدينية والصلوات، مع لقاءات عائلية واحتفالات اجتماعية أبرزها وضع شجرة عيد الميلاد، وتبادل الهدايا، واستقبال بابا نويل، وإنشاد الترانيم الميلادية، وتناول عشاء الميلاد فيما بين العوائل المسيحية والتي يشاركونهم فيها أيضا اخوانهم المسلمين في بغداد وبقية المحافظات العراقية، حيث تعود هذه العادات الاحتفالية منذ زمن بعيد،.. كما يبدأ تذكارات ميلاد المسيح منذ ليلة 24 ونهار 25 من كانون الأول في (التقويمين الغريغوري واليولياني) غير أنه وبنتيجة اختلاف التقويمين 13 يوماً يقع العيد لدى الكنائس التي تتبع التقويم اليولياني عشية 6 ونهار 7 من كانون الثاني.. وامنياتنا لآخواننا المسيحيين عيداً مباركاً وسعيداً بين اهلهم ووطنهم العراق .

(واع التقت عددا من الاخوة المسيحيين في العاصمة بغداد الحبيبة حيث تحدثت السيدة سعاد قائلة : سعادتنا لاتوصف ونحن في بيوتنا وفي بلدنا العراق العظيم حيث نحترف جميعا وبأعداد كبيرة، حتى من غير المسيحيين بالعيد أيضاً، ويعد عطلة رسمية في أغلب دول العالم. وفي الوطن العربي هو عطلة رسمية.. وكما تعرفون ايضا ان اعياد الميلاد تعد من أكثر المناسبات التي ينفق الناس عليها الأموال، كما توجد لهذه المناسبة أغاني وموسيقى خاصة بالكرسماس، وتتباين احتفالات شعوب العالم عشية عيد الميلاد، ونحن نحترف بطريقتنا المعروفة للجميع ، حيث تتجمع العائلات المسيحية العراقية ويقرأ أحد الأطفال نبذة عن ولادة المسيح، بينما يحمل أفراد العائلة الآخرون الشموع المضاءة بعد القراءة يوحد أهل الدار النار في مجموعة من الشجيرات الشوكية ويغني الجميع، فإذا احترقت الأشواك وتحولت إلى رماد، فسيكون ذلك إشارة للحظ السعيد في العام المقبل.



واع ... يتحدث بارام ججو قائل: لدينا طقوس عديدة حيث يقوم الأسقف الذي يحمل صورة الطفل يسوع بمراسم الاحتفال، بعد ذلك يبارك الأسقف بلمس أحد الأشخاص داخل الكنيسة لمسة واحدة، ثم يقوم هذا الشخص بلمس الشخص المجاور له ومعها يتم تمرير اللمسة حتى يشعر جميع الحاضرين بـ (لمسة السلام). وكتقليد طبيعي للمناسبة في طقوسها يتم إيقاد النار في باحات المنازل إيماناً بالاحتفال الكبير لأعياد راس السنة الميلادية. ، وهي احتفالات هادئة يشوبها الفرح والسلام والمحب، ومن بين العادات الأشورية الشعبية إيقاد النار في باحات المنازل عشية العيد، ويعتبر (بابا نويل) هو الشخص التقليدي لتقديم الهدايا مرتدياً الزي الأحمر والأبيض ويحمل كيساً مليئاً بالهدايا يضعها تحت شجرة الميلاد، بينما ينام الجميع في الليل.. وتكون الفرحة متميزة بالنسبة للأطفال جميعاً وغالباً ما يتضمن الاحتفال تبادل هدايا مشتركة بين العائلات والأصدقاء، وإقامة وجبات عشاء عائلية يتسببها الديك الرومي فضلاً عن إحياء العديد من العروض الترفيهية فيها. ونعود الى اهلنا المسيحيين في العراق ومن المحافظات التي احتلها داعش الارهابي الذي احرق اليباس والاخضر ،حيث يتحدث احد اهالي الموصل الحدياء لـ (واع) : بصراحة هذا العام يختلف عن الاعوام السابقة، وبعد ان قامت القوات العراقية البطلة وقوات الحشد المقدس الذي حرر المدن المحتلة من برائن داعش والمدن الاخرى وفعلاً تخلصنا من هذا الكابوس الجاثم على صدورنا،اليوم نستعد مع باقي اخواننا من العوائل المسيحية والتي يشاركنا فيها ايضا من اخواننا العراقيين المسلمين وغيرهم في اعياد الميلاد ، حيث تبدأ الطقوس الجميلة المختلفة من الاستعداد لأعياد الميلاد حيث نتسوق كل عام في العاصمة بغداد، ونلتقي اقاربنا في منطة الكرادة ونمضي معهم ايام معدودة ومن ثم نعود الى الموصل لاستكمال بقية الايام مع اهلنا واصدقائنا وجيراننا ونتمنى ايضاً ان يجعل الله عزوجل العام القادم عام الخير والبركة عام 2023 ويكون عاماً متميزاً بكل ما يتمناه الجميع، وخاتمة القول:نتمنى ان يكون الجميع في عامهم القادم بخير وسلام وامان ومحبة وتحقيق كل ما يتمناه الناس صغاراً وكباراً ، وكل عيد وكل عام وانتم بخير وبركة والسلام جميعاً لكل العراقيين



رنو الجاف

اول شابة كردية قائدة مروحية حربية باقليم
كردستان

الضابطة برتبة ملازم رنو الجاف، من السليمانية، تحقق حلمها بأن تصبح أول قائدة مروحية حربية في إقليم كردستان.



فرح محمد ..

طالبة عراقية تتحدى البطالة والتقاليد بمطعم طاقتها نساء

قسّمت الطالبة العراقية فرح حياتها اليومية إلى قسمين، في الصباح طالبة في جامعة الموصل، وفي المساء تدير مطعماً. وفي مطعمها، توظف فرح 8 سيدات أخريات إما طالبات أو مطلّقات أو أرامل كن يبحثن عن وظائف.



رئيسة بنك الإقليم التجاري تحصل على جائزة «فخر العرب» للمرة الثالثة على التوالي

تسلمت رئيس المجلس التنفيذي لمصرف الإقليم التجاري «RT Bank» ، هميلة عبد الستار ردي، جائزة «فخر العرب» في إمارة دبي بدولة الإمارات العربية المتحدة.





حسين نعمة الكرعاعي

(مهارات النجاح في الحياة والعمل)

يعد العنف ضد المرأة والفتاة، واحدا من اكثر انتهاكات حقوق الانسان انتشارا واستمرارا وتدميرا في عالمنا اليوم، وتتعدد اشكال العنف الذي يظهر في أشكال جسدية وجنسية ونفسية وتشمل الضرب والاساءة النفسية ويصل للقتل والاغتصاب والتحرش والمضايقات الالكترونية وحتى الاتجار بالبشر وتشويه الاعضاء التناسلية للإناث في بعض المجتمعات، ولم تزل اشكال العنف مجهولة الى حد كبير بسبب ما تحيط بها من ظواهر الافلات من العقاب والصمت والوصم والعار، وبحسب حقائق وارقام رسمية ابلغت 45% من النساء انهن او نساء اخريات يعرفهن تعرضن بصورة من صور العنف ضد المرأة، وعبرت سبع من بين كل عشر نساء عن اعتقادهن بأن التعنيف اللفظي أو الجسدي بات أكثر شيوعا، في الوقت ذاته تشعر ست من بين كل عشر نساء باستفحال التحرش الجنسي في الأماكن العامة.

لا يزال العنف ضد المرأة يشكل حاجزا في سبيل تحقيق المساواة والتنمية والسلام، وكذلك استيفاء الحقوق الإنسانية للمرأة والفتاة، وعلى وجه الإجمال، لا يمكن تحقيق وعد أهداف التنمية المستدامة دون وضع حد للعنف ضد النساء والفتيات، ومن بين الجهود الساعية لرفع صوت المطالبة بحقوق المرأة، حركة #انا_كذلك التي دشنتها الناشطة النسوية من اصول امريكية-افريقية تارانا بورك قبل خمسة اعوام، والتي اثارت حراكا عالميا مما اتاح لحظة فارقة في العمل لانهاء العنف ضد المرأة والفتاة والتصدي له، ومنذ انقضى الوقت نما وعي وزخم لم يسبق لهما مثيل بفضل العمل الدؤوب للناشطين في الميادين وللمدافعين عن الحقوق الإنسانية للمرأة والناجيات في كافة بقاع العالم وانصبت مجمل تلك الجهود على الوقاية من العنف ضد المرأة والفتاة وإنهاءه.

رغم استمرار ارتفاع معدلات العنف، لا يزال العراق يفتقر لقانون ضده، ولا يملك الا مشروع قانون الحماية من العنف الأسري، والذي تم التصويت عليه حكوميا عام 2020، لكنه بقي حبيس البرلمان منذ ذلك الوقت بدون أي قراءة او تصويت او مصادقة، وسط تجاذبات حادة حوله تشريعية وسياسية ومجتمعية ودينية، لتبقى حالات العنف تزداد بصورة مقلقة ومضطردة، دون ان تلوح في الأفق بوادر انفراج في ظل عدم وجود أي رادع قانوني لايقافها، ليبقى صوت المنظمات الساندة لحقوق المرأة والطفل مرتفعا للمطالبة وبشئى السبل والطرق، لاقرار قانون مناهضة العنف الاسري، والعمل على توفير ملاذات أمنة تنسجم وحجم الحالات الكثيرة المعنفة أسريا، الامر الذي يستدعي وقفة جادة وحقيقية من الشرائح المجتمعية كافة، وإستثمار المناسبات والمحافل والندوات والورش وتضافر جميع الجهود لرفع يافطة المطالبة بحقوق المرأة وإيقاف مسيرة العنف التي كلفتنا تضحيات كبيرة وجسيمة وخطيرة، وإلا فان المجتمع ذاهب نحو المجهول، لإن المرأة تمثل القيمة المادية والمعنوية الأكبر في المعادلات الحياتية والوجودية كافة.



نفقُ الحب

تقول الأسطورة إن هناك زوجين في الحب يمكنهما أن يتمنيا أمنية معاً داخل النفق، وإذا كان الحب حقيقياً سيحصلان على مرادهما مع مرور الأيام.



لمحي الإثارة.. أماكن سياحية طبيعية
بعالم من السحر والخيال شجرة

دم العنقاء



غابة الأحجار

شيلين (أو غابة الأحجار) في
مقاطعة يوننان الصينية



مناظر ساحرة من الثلوج

قرية سانتا كلوز في فنلندا

هديل جمال ..

المواقف والتجارب خلال حياتي المهنية عززت من قوتي

مراسلة في قناة العراقية خريجة بكالوريوس إعلام قسم الصحافة الإذاعية والتلفزيونية، لم تدخل الى عالم الصحافة بالصدفة بل كان يسكن وجدانها منذ الصغر وحلمها في ان تكون لها بصمة مؤثرة على الساحة الاعلامية ، فالتحقت بالعديد من الدورات والورش التدريبية الاعلامية التي طورت من موهبتها وخبرتها في كيفية بناء التقارير الصحفية والتي كانت بمثابة الباب الذهبي لدخولها الحقل الاعلامي. قدمت العديد من البرامج المتنوعة وكان اغلبها موجه للرياحين الصغار منها برنامج أطفالنا، جولة الأصدقاء، سندباد وياسمينه.. هوايتها قراءة الروايات المختلفة لأبرز الكتاب . كان لمجلة صوتها حوار مهم وجميل مع الاعلامية هديل جمال



حاورتها : انتخاب القيسي

- كيف كانت بدايتك في مجال الإعلام ؟

بدايتي كانت في قناة الغدير الفضائية تدرت كمراسلة تلفزيونية اخبارية ثم اذاعة آر بي نيوز وتعلمت خلالها كيف اسجل والون الصوت، بعدها في شبكة الإعلام العراقي مراسلة ميدانية في قناة العراقية التي طالما حلمت بالوصول لها

- من كان الداعم لصنع هديل الاعلامية ؟

امي كانت الداعم الأكبر والمشجع الوحيد وهي من تعلمني دوما وتقف بجانبني واستطاعت اقناع والدي وجميع أقاربي لادخل المجال الإعلامي ومازالت داعمة لي الى الابد ، اضافة الى الدور الاستثنائي للدكتور ناجي الفتلاوي في دعمي وتشجيعي وترشيحي للعمل بإحدى قنوات شبكة الإعلام العراقي. اما من صنع هديل إعلامياً كعمل ميداني (المذيعة الرائدة سميرة جواد الحسناوي) هي من فتحت ذراعيها وعلمتني الكثير واستقبلتني وكانت كأم لي وليست فقط مديرة قناة.

- نبذة عن هديل الانسانة بعيداً عن عالم الاعلام؟

انسانة بسيطة جداً أحب الناس وأمد يد العون لمن يحتاجها دون أي تردد حتى وان لم اعرفهم، واعمل زيارات مستمرة لدور الأيتام واطفال مرضى السرطان ونجلب لهم الهدايا ونقضي اوقات جميلة معهم كوني معاونة مديرة مؤسسة إنسانية . أشعر وكأنهم أمانة في أعناقنا..

- لك تغطيات صحفية وانت تتردين العبادة ما تعليقك ؟

العبادة بكل تفاصيلها احبها ومنذ زمن.. ودوما افضل ان اعلم التقارير الدينية وافرح بالخروج لتغطيتها لأرتدي العبادة في خاتمة كل تقرير اشعر انها مصدر الهام لي و افتخر بالعبادة كزي .

- من أين اكتسبت ثقتك بالنفس و قوتك ؟

المواقف والتجارب والخبرة خلال حياتي المهنية عززت من قوتي

- ما رأيك في ظاهرة ارتفاع إعداد المعاهد والدورات الاعلامية بشكل غريب بالرغم من ان الإنتاج لا يرتقي بالمستوى المطلوب ؟

للأسف كل من دخل دورة تدريبية في مجال الاعلام ومن كلا الجنسين واصبح لهم متابعين يعتقدون انهم اصبحوا ضمن فئة الاعلاميين .. لكن المتابعين أغلبهم مثقفين وواعين ويعرفون من هم الإعلاميين الحقيقيين والمهنيين واصحاب الاختصاص .

- لو كنت في منصب قيادي ما هو اول شيء ستفعلينه ؟

وضع كل شخص في مكانه الذي يستحقه! وابدل قصاري جهدي لأسعاد اكبر قدر ممكن من الأيتام واستمر في تفقدتهم ومساعدتهم خاصة ان طموحي هو ان افتح دار للأيتام يأويهم من برد الشتاء القارص وحر الصيف.



- لمن تقولين شكرا ...

لعائلتي التي بدونها لم أكن هنا فهم الاهل والاصدقاء ،اما (امي) كل الكلام قليل بحقها فهي كل شيء بالنسبة لي.. كما اقول شكرا لكل شخص كان سند لي و وقف بجانبني ، كما أوجه شكري لمجلة صوتها وكل فريق العمل وللدكتورة نبراس المعموري لاستضافتي في المجلة متمنية للجميع داوم النجاح والموفقية في عملهم .

ENAAS
TALEB

قريبا.. ايناس طالب

في مسلسل سماء صافية

عمل جديد يجمع الفنان كاظم والنجمة ايناس
طالب وميرا طالب وتمارة جمال ، من اخراج علي
ابو سيف

نور عريضة

تقود حملة « لا عرض ولا عار »

للحد من جرائم الاغتصاب، تقود نور عريضة حملة NoShameNoBlame (لا عرض ولا عار) التي أطلقتها منظمة أبعاد الغير حكومية والرائدة في مجال حقوق المرأة. رسالة الحملة الرئيسية تتمثل في أن الاغتصاب جريمة وليس عار، مما يغذي رحلة الحملة الشاقة لتعديل وزيادة أحكام جرائم الاعتداء في القانون اللبناني.





كريستين ستيوارت تترأس لجنة تحكيم مهرجان برلين السينمائي الدولي لعام 2023

أعلن منظمو مهرجان برلين السينمائي الدولي، أن « كريستين ستيوارت» ستترأس لجنة التحكيم الدولية للمهرجان في عام 2023. وقال مديرا المهرجان «مارييت» و«كارلو» في بيان عن إختيار «ستيوارت» للرئاسة: «إنها واحدة من أكثر الممثلين موهبة ومتعددة الأوجه في جيلها»، مضيفين: «مع وجود مجموعة رائعة من الأعمال التي تقف وراءها، فإن كريستين ستيوارت هي الجسر المثالي بين الولايات المتحدة وأوروبا».

بسم الحب

حذام يوسف طاهر
 يا الله ..
 ما بال خطواتي تغفو !
 وأنا أركض ..
 ما بالي بإسمي أتعثر؟
 خطواتي تتعثر أكثر
 وأميل على ظلي الأسمر
 فأراني ..
 أرسم ..
 أرقص ..
 أتبختر ..
 وأطير إليه بندائي
 أن يقترب من غصني الأخضر
 أن يسبق خطواتي .. لحنه
 لأصلي على عشب خيالي
 وأصلي وأتلو آياتي
 يا الله ..
 قربه أكثر ..



HATHAM TAHIR

حذام يوسف طاهر

شاعرة عراقية...

الدار العراقية للأزياء.. تجسد حضارة العراق في ملتقى الحضارات العريقة

بحضور معالي وزير الخارجية فؤاد حسين، ومعالي الدكتور احمد البدرواني وزير الثقافة والسياحة والآثار، بدأ منتدى الحضارات العريقة بنسخته السادسة، بحضور ممثلين عن تسعة دول، وحضور وكلاء وزارة الخارجية والثقافة والسياحة والآثار، ومدير عام الدار العراقية للأزياء انعام عبد المجيد.

قدمت الدار عرضاً للأزياء يمثل الحضارات والحقب التاريخية التي مر بها العراق، بأزياء ابدعتها الكوادر الفنية في الدار (تصميماً وتنفيذاً) ابهرت الحضور.

في ختام العرض كانت هنالك كلمة للسيدة عبد المجيد، جاء فيها: «تمثل الدار العراقية للأزياء حضارة وادي الرافدين، التي تعد منبع لحضارات العالم ومرجعها، واعتزازاً بهذه الحضارة فإن الدار تجسد تاريخ هذا الحضارة من خلال الأزياء التي يبدعها فناني الدار».



أفضل أنواع المناكير الأحمر الكلاسيكي

لا يمكن لأي طلاء أظافر أن يحل محل المناكير الأحمر الكلاسيكي ، فاللمسة الجمالية التي يوفرها لإطلالة المرأة عموماً وأظافرها بشكل خاص، لا بديل لها ولا يمكن وصفها بالكلمات. فضلاً أنه يتناغم مع جميع ألوان البشرة

1 - مناكير أو بي آي OPI

2 - المناكير الأحمر من إيميلي هيس Emilie Heathe

3 - مناكير من ديور Dior

4 - مناكير احمر من سالي هانسن Sally hansen



مصممة الأزياء العالمية رنا سمعان

فستان بتصميم فرعوني يناسب رقي الشتاء



RANA SAMAAN
FASHION DESIGNER

اليسا تخطف الأنظار بفستان يشبه أميرات ديزني

تفاعل الجمهور مع إطلالتها وأضافوا العديد من التعليقات الإيجابية حول جمالها ورقة اختيارها، خاصة وأن هذا اللوك أعاد لإيسا شبابها وحيويتها من جديد.

ريميل لندن تنضم إلى برنامج LEAPING BUNNY



لقد أضحت علامة العناية بالجمال الشهيرة الآن، جزءاً من برنامج "Leaping Bunny" العالمي الخالي من القسوة، وهو ما يعني أن جميع منتجات "ريميل" قد باتت معتمدة من قبل "Leaping Bunny".

فاضل النعيمي ... موسم نزلات البرد والانفلونزا



اعراض نزلة البرد (النشلة)

حرارة خفيفة

سعال

رشح

صداع

الآم في العضلات

حرقة في البلعوم

هذه الاعراض اللي منتشرة حالياً بين الاطفال والكبار وهي اعراض نمطية لنزلات البرد وحتى لا يتم الخلط بينها وبين الانفلونزا نزلات البرد تحدث بشكل بطيء على عكس الانفلونزا

واللي تكون اشد و تظهر اعراضها فجأة ويكون مصاحب معها ارتفاع كبير في درجة حرارة الجسم والأرتجاف والتعرق والخمول والآم الجسم

يعني نزلات البرد مابيه اعراض قوية مثل الإنفلونزا وتحتاج فترة اسبوع واحد للشفاء من تلقاء نفسها ممكن السعال يطول لفترة اطول فقط

شئو نسوي اذا صار عدنا نزلة برد او إنفلونزا

إلاسترخاء واخذ قسط كافي من الراحة والنوم لبس ملابس دافئة شرب كميات كافية من السوائل الدافئة والعصائر الطبيعية والغنية بفيتامين C والتغذية الجيدة لتقوية المناعة

الغرغرة بماء دافئ لتخفيف الآم البلعوم .. بعض مسكنات الألم تخفف الألم وتخفف درجات الحرارة بس ميصير ناخذها بدون وصفة طبية مع ذلك هي ليست بالضرورة نجيح المضادات الحيوية هي متساعد بعلاج نزلات البرد او الإنفلونزا لان السبب غالباً هو الفيروسات ...

المضادات الحيوية مفيدة فقط في علاج العدوى بالبكتريا يعني مو اي احد عنده نزلة برد او إنفلونزا تجيبون علاج مسكنات وكبسول التهابات او شراب مضاد حيوي وتنطوه لا ابدأ مراح يفيده ..

اذا مرت 3 اسابيع ومتحسننت الحالة او زادت سوء لا سامح الله يعني متاعب شديدة للجسم حرارة مرتفعة جداً تنفس بصعوبة الآم بمحيط الصدر والاطفال دون عمر سنة واللي يعانون من امراض مزمنة بالجهاز التنفسي لازم وضروري استشارة

طبية

فوائد الكستناء للجسم .. لا تحرمي نفسك منها

محتوى عال بالألياف الغذائية
تحتوي الكستناء على العديد من الفوائد الصحية. بدءاً من محتواها العالي
من الألياف؛ من هنا فهي تساهم في تحفيز العبور المعوي



توفير الطاقة للجسم
تحتوي الكستناء على الكربوهيدرات التي توفر الطاقة للجسم. حيث تزود
الكربوهيدرات خلايا جسم الإنسان بالطاقة.
الكستناء غنية بالفيتامينات
تحتوي الكستناء على الفيتامين أ A ، فيتامين دي D ، فيتامين إي E ، فيتامين ك
(K1 , K2) ، فيتامين سي C، ومجموعة الفيتامين بي (B1 , B2, B3, B5, B6, B9, B12).
حماية من السرطان والسكري وأمراض القلب
تحتوي الكستناء على العديد من الفوائد الصحية. فمحتواها العالي من الألياف
يحجز السكريات والدهون، وبالتالي يقلل من معدل الامتصاص، مما يسمح
بتحكم أفضل في الكوليسترول والسكر في الدم.



المرأة بين الصراعات المجتمعية

إن العنف ضد المرأة له تاريخ طويل للغاية، ويُعد أحد أكثر انتهاكات حقوق الإنسان انتشاراً. قد ينشأ هذا العنف من شعور بالاستحقاق أو التفوق والعنف ضدها انتهاك واضح وصريح لحقوق الإنسان؛ إذ يمنحها من التمتع بحقوقها الكاملة، وله عواقب خطيرة لا تقتصر على المرأة فقط، بل تؤثر في المجتمع بأكمله؛ لما يترتب عليه من آثار اجتماعية واقتصادية لان المرأة نصف المجتمع وأن العنف ضد المرأة هو ظاهره عامه غير مرتبط بمذهب أو دينه أو عرق

حتى في الحروب لم تنجو النساء من جرائم مثل حرب داعش التي تظهر في شكلها والقتل والاعتصاب والاسترقاق وإجبار النساء على الزواج من عناصر التنظيم الإرهابي، التي تستخدمها بشكل جماعي وأداة حرب، ووصفت بانها جرائم حرب وأبادة وجرائم ضد الإنسانية. معدلات جرائم القتل هذه في الحكم بالشرف هي، أيضاً، اعتبرت المادة (128-أ) من قانون العقوبات لسنة 1969 المعدل، قانون العقوبات عذراً مخففاً للعقوبة للمرأة بشتى الأنواع تتعرض إلى تعنيف ختان الفتيات هذا بحد ذاته تعنيف جسدي وتشويه خلقي للجسم المرأة في إقليم كردستان لعام 2018 ان نسبة ختان الإناث بلغت 37%. وان أغلب الفتيات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 2 و 9 سنوات فتعنيف المرأة لا ينحصر بشكل واحد بل بعدة أشكال العنف الجسدي واللفظي والنفسي والاقتصادي مما يؤدي إلى إضعاف ثقة المرأة بنفسها، والتقليل من قدراتها وإمكاناتها، وتهديدها، وقد يظهر أثره على المرأة عن طريق شعورها بالخوف، أو الاكتئاب والعزلة أو فقدان السيطرة على الأمور من حولها، أو القلق، أو انخفاض مستواها بشكل عام. أما العنف الاقتصادي الذي دوره يؤثر على المرأة من خلال عدم مقورها على التعليم وعلى صحتها وتأخذها كثير من القرارات ويسبب هذا التعنيف ضد المرأة عائقاً أمام مشاركتها في الأنشطة العامة المنتظمة، فقد تعاني النساء نتيجة العنف من العزلة، وعدم القدرة على العمل، كما يمكن أن ينتج عن العنف عدم تمكّن المرأة من الاعتناء بنفسها وأطفالها بالشكل الصحيح منظمات المجتمع المدني والوكالات العالمية في توصل إلى أرقام دقيقة واحصائيات حول العنف ضد المرأة اذتعرض، اكثر من 35% من النساء في العالم للتعنيف



يحتاج فعل العنف إلى عنصرين أساسيين هما: المعتف والمعتف، حيث يمارس المعتف أفعالاً قهرية تشكل خطراً على المعتف، وتطعن بكرامته، وتحرمه الحرية، وقد شرع الإسلام من الحدود والعقوبات ما يحمي به المرأة ويحمي المجتمع من هذه الممارسات، ويقع على كاهل المؤسسات الدينية والقانونية العمل على تصحيح المفاهيم المغلوطة الخاصة بالعنف الموجه ضد النساء والصراع والتوتر في العلاقة بين الزوجين. سيطرة الذكور على صنع القرار. بعض المواقف والممارسات التي تعزز خضوع المرأة مثل المهز، وزواج القصر. عدم وجود مساحات آمنة للنساء والفتيات، تسمح لهن بحرية التعبير أو أن تشكو لأهلها ما يحصل من عنف في بيت زوجها فالعودة إلى بيت أهلها مرفوضه

أو إذا كانت بنت غير متزوجة فلا يمكن لها أخذ أي قرار شخصي لها بسبب ساسيه اهلها المارمه وتباعهم قيود تمنع المرأة من اتخاذ اي شيء لها سواء كما ذكرنا تعبير رأي أو العمل؛ العنف ضد المرأة هو عبارة عن التفريق بينها وبين الرجل علي أساس نوع والجنس لكل فرد منهم، وهذا التمييز أهدافه هو عدم الاعتراف بالمساواة بين الرجل والمرأة في أي مجال في حقوقها وفي الحقيقة هي قادرة على عمل أشياء كثيرة مثلها مثل الرجل ويمكن في بعض الأحيان أكثر بكثير في مجالات كثيرة لا يمكن أن ينجح فيها سوى المرأة، ف المرأة نصف المجتمع ولها تأثير كبير على المجتمع لأن هي الأم والزوجة والاخت والصديقه والأبنة مجتمع خال من المرأة لا يطلع مجتمع ولا يقوم فيه شيء، فهي مربيه المجتمعات والأجيال حالة الانخفاض في المستويات التعليمية أدت بدورها لحدوث عنف ضد المرأة وعدم الاعتراف بحقوقها وواجباتها، إهمال قدراتها على فعل الكثير في المجتمع. عدم إمكانية توافر فرص العمل بكثرة أدى إلى عدم إعطاء المرأة حقها في المشاركة في سوق العمل والحفاظ على حقوقها. سيطرة الرجال على الافراد باتخاذ القرار دون مشاركة المرأة معه. عدم توافر مساحة للمرأة لكي تبدي رأيها وتشارك به في المجتمع بجانب عدم حريتها في عمل صداقات ومشاركات اجتماعية بحرية كافية. عدم وجود عقاب رادع لمن يقوم بارتكاب جرائم العنف ضد المرأة. أحياناً الجهل والفقر يكون لهم يد أساسية ودور بارز في العنف ضد المرأة، حيث أن توجد بعض الفئات التي تعاني من التخلف في التفكير فهم يتعاملوا مع المرأة وكأنها كم مهمل ليس له قيمة، حيث أنهم يمكن أن يتعاملوا معها من منظور أن دورها داخل البيت فقط وخارجها هي لا شيئاً فعلياً القيام بحملات مستمره للقضاء على العنف.

افكار بسيطة لتزيين منزلك في الكريسمس

فيما يلي مجموعة حيل وافكار بسيطة لتزيين منزلك في الكريسماس





باجة عراقية

تغسل الباجة المنظفة وتوضع في قدر انا وضعت معها لحم غنم (اختياري) وكنت مجهزة كيبايات وضعتها معها ويوضع عليها الماء بحيث يغطيها ثم توضع على النار تغلي غلوتين ترفع من النار ويسكب منها الماء وتغسل جيدا هذه الخطوة مهمة لتخلص من الزفر والريجه التي فيها ، ثم نضيف عليها كمية من الماء ايضاً يغطيها وتوضع على النار العالية عندما تبدأ بالغليان نوطي النار وتترك على نار هادئة.

بعد ساعة وضعت عليها بهارات صحيحة وليست مطحونة (قرفة عود ، اربع حبات هيل ، اربع حبات قرنفل) ثم قشرت بصلاية البصلاية توضع لدون تقطيع فقط تقشير حتى نحصل على نكهتها فقط ، ثم وضعت نومي بصرة عدد واحد ثم تركتها ساعة اخرى على نار هادئة ثم رشيت عليها ملح وتركتها نصف ساعة لغاية ان تنهمر واصبحت جاهزة للثرد مع الخبز .

طريقة عمل الكيبايات :- كرشة مغسولة ومنظفة ومقطعة مربعات تحشى بحشوة الدولمة التي هي عبارة عن (رز مغسول ومنقوع ومصفى مع لحم مفروم ومعدنوس وبصل وثوم وطماطة مفرومين ناعم وبهار منوع وليمون دوزي وملح) .

ثم تخبط بالابرة والخيط وتوضع مع الباجة والف عافية ..

لا تنسوا ذكر والدي بالدعاء والرحمة .

نوادي الجامعات ..!

هذا مو شغلنه ,, اكو عمال يجون ينظفون
هذا شغلهم .. أحنه شغلنه ندرس وبس

يعني ليش عايفين
الميوزة مزبلة وراكم
هيج !!؟

كاريكاتير

مجلة صوتها



أنس جابر تفوز بجائزة العام للسلام في حفل توزيع جوائز السلام والرياضة



للمرة الثانية على التوالي ..
اليكسيا بوتياس
 لاعبة برشلونة الأفضل في العالم



إبراج صوتها الشهرية



قد تتلقّى جوابًا وتسمع خبرًا يحمّسك. كما تكون مستعدًّا لاتخاذ إجراءات جديدة دون تردّد او شعور بالذنب.

الحمل



تنوع الاهتمامات هذا الشهر الذي يحمل الحركة والمفاجآت وتحسن الظروف تدريجيًا إنها مرحلة بداية وانفراج لكنك لك تلمسها إلا تدريجيًا

الثور



قد يكون من أصعب الاشهر مهنيًا. تعيش لحظات تحدي وانفعال الأمر الذي قد يرتد عليك سلبيًا. قد تجد نفسك مستاء من تصرفات احد الزملاء او منزعًا من ملاحظات احد المسؤولين.

الجوزاء



لا تترك احدًا يبعدك عن خياراتك ومسار عملك هذا الشهر. أنه شهر متطلّب وقد تفتقد خلاله حسّ الفكاهة، فيصعب عليك تقبّل الملاحظات.

السرطان



إنه شهر الانتصار والنجاح فالكواكب الى جانبك والحظوظ تدعمك على عدة أصعدة وتنعم عليك بحمايتها ورعايتها هناك فرصة مهمة لتحقيق إنجاز في حقل اختصاصك

الاسد



تظهر في الأسابيع الثلاثة الأولى متاعب عائلية أو صحية أو أعطال ومشاريع منزلية. قد ترغب في السفر او تقرر الارتباط.

العذراء



تتقدم خطوات كبيرة هذا الشهر فالفترة إيجابية وواعدة بنجاح ومصالحة لاسيما في الأسابيع الثلاثة الأولى. يطمئن بالك وتفرح لانفراج.

الميزان



انه شهر ناجح وواعد بانفتاح على جهات جديدة، فلا تقفل باب الفرص، بل أعط نفسك مجالًا للتعرف إليها.

العقرب



تكون الاجواء متفائلة وداعمة لتحركاتك وخطواتك. يهتف قلبك من جديد وتكون مستعدًّا لإعادة النظر ببعض الاخطاء ولطيّ صفحة الماضي.

القوس



تكون الظروف ضاغطة طيلة الشهر، وقد تتأزم بعض المواقف الملتبسة لذلك من الضروري توضيحها بصورة فوريّة.

الجدي



تتحسن الاحوال العاطفيّة هذا الشهر بسبب زيارة كوكب الزهرة فهو يعيد الامور الى مجاريها ويبشّر بحلول ومصالحات.

الدلو



تتلاحق الاتصالات وتكثر المسؤوليات نظم وقتك ولا تتأخر تهتم بانشغالات مالية ربما تظهر تساؤلات حول قدرتك على التحمل.

الحوت



يوم
العالم
لترتقالياً

يوم
حملة لمناهضة
العنف ضد المرأة
16

