

# مجلة صوتها

SAWTUHA

العدد (56)  
تشرين الثاني (2023)

هاشتاك #نحن\_معك  
بمناسبة حملة 16 يوم  
لمناهضة العنف ضد المرأة

السوداني...  
لابد ان تنعكس نتائج الخطط  
التموية ايجاباً على الشرائح  
المجتمعية الهشة

## سمر الشمري

الذكورية الطاغية تستسلم  
إذا كانت رقة الأنثى لا تعني  
الضعف بل القوة

مفوضية الانتخابات  
و منتدى الإعلاميات يناقشان  
الأنشطة الإعلامية المشتركة

المع نجوم الفن  
العراقي في برنامج  
"نجم العراق"

(العراق) يحصد 6 ميداليات  
في بطولة السباحة الدولية



# مجلة سوتو

مجلة شهرية تعنى  
بالمرأة والسياسة والمجتمع

رئيسة التحرير  
الدكتورة نبراس المعموري

مديرة التحرير

رشا صباح

هيئة التحرير

أنتخاب القيسي

رند منتصر العيداني

اصيل نصير

التصوير الفوتوغرافي

انس احمد

احمد عبدالرزاق

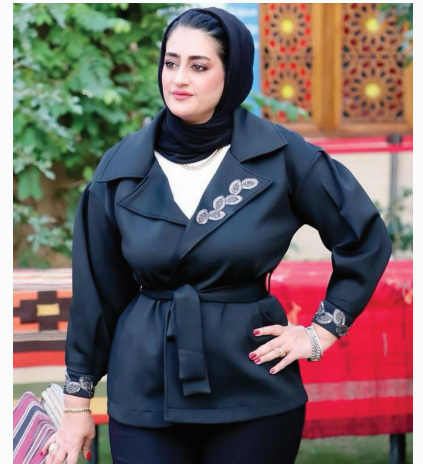
ادارة الموقع الالكتروني

انس احمد - علي العزاوي

تصميم المجلة

علي العزاوي

المجلة مسجلة لدى دار الكتب والوثائق  
رقم الايداع : ٢٣٠٣



صورة الغلاف

اعلاميات واعلاميو  
نينوى يشاركون في  
ورشة تدريبية عن كيفية  
اعداد تقارير صحفية  
تراعي حقوق الانسان

2

الهدنة من منظور  
أدارة الصراع

15

أشتياق..  
د. نوفل  
أبورغيف

19

فستان من  
تصميم المبدعة  
رنا سمعان

24

مكياج من انامل  
الماكيرا شروق

26

كفته اللحم

29

تواصل معنا

WWW.SAW-TUHA.COM

Sawtuhamagazine

Facebook.com/soutuha

07818811592

البريد الالكتروني

Soutuhamagazine@gmail.com

## هدد يكفي ١٦ يوم لمناهضة العنف ضد المرأة؟

قصة الشقيقات الثلاث باتريا ، ومينيرفا ، وماريا تيريزا ميرابال اللاتي قتلن في ٢٥ نوفمبر عام ١٩٦٠ ، على يد شرطة جمهورية الدومينيكان؛ بعد معارضتهن للعنف الوحشي الممنهج للحكومة؛ أصبحت رمزا للمقاومة النسوية، واحياءً لذكرى اغتيالهن، من خلال إعلان الأمم المتحدة يوم ٢٥ نوفمبر يوماً عالمياً لإنهاء العنف ضد المرأة .

لفت انتباهي الرقم ١٦ ! فإذا ما قسمناه على عدد الأشهر لمدة عام سنكون امام ٢٢ ساعة فقط للشهر الواحد وهي حصة التنبيه على ما تتعرض له النساء من عنف.. وهنا اطرح تساؤلاتي .. هل هذه الحملة ساعدت على الحد من العنف؟ ولماذا دوماً نسمع ونرى ونقرأ ارتفاع معدلات العنف ضد النساء في أغلب مدن العالم؟ هل الخلل بسويغات الحملة وقتلتها؟ ام الخلل بالمنظومة المجتمعية التي هي نتاج سياسات متعددة ومختلفة بذات الوقت.

تشير التقديرات الصادرة من الأمم المتحدة إلى أن ٧٣٦ مليون امرأة على مستوى العالم، أي واحدة من كل ثلاث نساء تقريبا، وقعت ضحايا للعنف بمختلف أنواعه. في حين بلغت ظاهرة قتل النساء في البلدان العربية ذروتها في الأعوام الأخيرة، وعلى سبيل المثال، رصد تقرير عام ٢٠٢١ تسجيل ٢٩٦ جريمة قتل للنساء والفتيات في مصر وهو ضعف الرقم الذي تم تسجيله في عام ٢٠٢٠. أما في الجزائر، فقد كشفت مبادرة «لا لقتل النساء»، عن مقتل نحو ٥٥ امرأة من مختلف الفئات العمرية. وفي العراق اشار تقرير لمجلس القضاء الأعلى إلى زيادة عدد الدعاوى المتعلقة بالعنف الأسري، منذ ٢٠٢١، حيث سجلت المحاكم ما يقرب ١٩ ألف دعوى تتعلق بالعنف ضد النساء.

ورغم ما يصدر في مناسبات عدة من تصريحات ودراسات إلا أن هناك نقص واضح في البيانات حول مدى التزام الدول بالتصدي للعنف ضد النساء والفتيات، يرافق ذلك قلة التشريعات والقرارات التي تحد من العنف فمن البلدان العربية التي أدخلت تعديلات على قوانين مناهضة العنف ضد المرأة، تونس، حيث صادق البرلمان في يوليو عام ٢٠١٧ على إلغاء أحكام الفصل (٢٢٧)، والذي كان يسمح للشخص المعتدي بالزواج من المغتصبة التي يكون سنها دون السن القانونية مع إعفائه من جميع التبعات القانونية، وفي لبنان ألغى البرلمان المادة ٥٢٢ من قانون العقوبات والتي تنص على أنه «إذا عقد زواج صحيح بين مرتكب إحدى الجرائم مثل الاغتصاب والخطف و بين المعتدي عليها اوقفت الملاحقة، وإذا صدر الحكم بالقضية علق تنفيذ العقاب الذي فرض عليه»، وفي ١٠ يوليو ٢٠٢٠، أعلنت وزارة العدل السودانية أن مجلس السيادة الانتقالي صادق على قانون يجرم ختان الاناث في البلاد. أما العراق فقد اقر البرلمان في مارس ٢٠٢١ قانون الناجيات الإزيديات تعويضا عما لاقينه أثناء اختطافهن وأسرهن على يد تنظيم «داعش» الارهابي بان سيطرته على محافظة نينوى .

وبالرغم من الآليات القانونية والإدارية التي اعتمدها الحكومات العراقية المتعاقبة بعد ٢٠٠٣ للحد من العنف ضد النساء، إلا ان بيانات السلطة القضائية تؤكد ارتفاع معدلات العنف ضدهن، ليأتي تصريح رئيس الحكومة محمد شياع السوداني بعد تسنمه رئاسة الوزراء متناغما مع ما سجل من ملاحظات، حيث اعلن في مارس ٢٠٢٣ «أن الحكومة لن تتراجع في الدفاع عن المرأة ضد كل أنواع العنف». واصفا حملة (١٦) يوم، بانها استراتيجية ترسم المبادئ والتشريعات الخاصة بحماية المرأة، و معلنا عن إطلاق الاستراتيجية الوطنية للمرأة العراقية (٢٠٢٣-٢٠٣٠).

فهل سيتمكن العراق من ان يكون أنموذجا في مناهضة العنف ضد المرأة ويجعل من ال ١٦ يوم حملة لكل يوم !!



الدكتورة نبراس المعموري



Nbras\_almamory



Nibras\_almamory

# منتدى الاعلاميات العراقيات

بمشاركة المؤسسات الدينية والإعلامية في نينوى.. منتدى الإعلاميات يناقش دور الخطابين الديني والإعلامي في الحد من العنف ضد المرأة

نظم منتدى الإعلاميات العراقيات ، وبالتعاون مع ديوان محافظة نينوى ، وبدعم من هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق ، ندوة حوارية بشأن (دور الخطاب الديني والإعلامي في الحد من العنف ضد المرأة ) بمشاركة الأوقاف الدينية في المحافظة والمؤسسات المجتمعية والامنية والإعلامية والحقوقية .  
افتتحت الندوة بكلمة لمنسقة شبكة صوتها في محافظة نينوى السيدة رجاء زيدان وكذلك كلمة لعضو مجلس ادارة منتدى الإعلاميات السيدة انتخاب القيسي وكلمة لممثلة قسم تمكين المرأة في المحافظة السيدة ازهار فوزي ، أكد من خلالها على دور المرأة الفعال ، واهمية منحها الفرصة الحقيقية في المشاركة البناءة من خلال انتاج خطاب ديني وإعلامي منصف يغير من الصورة النمطية السائدة عن المرأة في المجتمع .  
تلى الكلمات أوراق عمل قدمها كلا من دكتورة نبراس المعموري رئيسة منتدى الإعلاميات العراقيات وكذلك رؤية ممثل الوقف الازيدي السيد عمر إلياس ، وورقة عمل لممثل الوقف السنني الدكتور نشوان الحياي ، وكلمة لممثل الوقف الشيعي عبد الحر قنبر ، إضافة إلى رؤية المحافظة بهذا الصدد التي قدمها نائب محافظ نينوى .  
خلصت أوراق العمل إلى تشخيص مواطن القوة والضعف في الخطاب الديني والإعلامي السائد، وكيفية انتاج خطاب يساند ملف المرأة وفق المتغيرات الحاصلة من خلال تبني مجموعة من التوصيات ذات بعدين رسمي وغير رسمي .



## منتدى الإعلاميات يناقش مع مستشارة رئيس الوزراء الأنشطة المتعلقة بالمرأة والإعلام

التقت مستشارة رئيس الوزراء لشؤون المرأة الدكتورة شهباء العزاوي ، وفد منتدى الإعلاميات العراقيات برئاسة الدكتورة نبراس المعموري ، لمناقشة الأنشطة التي تتعلق بالمرأة والإعلام للمرحلة المقبلة

في مستهل اللقاء رحبت الدكتورة شهباء العزاوي بالوفد الزائر ، مؤكدة على أهمية الإعلام في دعم ملف المرأة ، وأهمية التعاون المشترك بما يعزز من مكانة المرأة ودورها في المجتمع . من جانبها اشادت د. نبراس المعموري بالدور الذي تطلع به مستشارة رئيس الوزراء في دعم منظمات المجتمع المدني الخاصة بالمرأة ، واهتمام دولة رئيس الوزراء الاستاذ محمد شياح السوداني بذلك.

كما استعرضت المعموري الاستراتيجية الاعلامية التي تبناها المنتدى لغرض دعم تنفيذ الخطة الوطنية لقرار 1325 ، وكيفية توظيف الدعم الإعلامي للبرنامج الحكومي الخاص بالمرأة . هذا واتفق الطرفان على جملة من القضايا والأنشطة ذات بعدين وطني وعربي ، بالإضافة إلى الورش التخصصية التي ستبني حملات إعلامية تعزز من مكانة المرأة .

ويأتي عقد الاجتماع متزامنا مع تنفيذ منتدى الإعلاميات العراقيات لمشروع دور الإعلام في تعزيز مشاركة المرأة بالتعاون مع هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق .



## محمد شياع السوداني.. لا بد ان تنعكس نتائج الخطط التنموية إيجاباً على الشرائح الهشة في المجتمع

أكد رئيس الوزراء محمد شياع السوداني ، في كلمة ألقاها خلال المؤتمر الأول لخطة التنمية الوطنية الخمسية، اهتمام الحكومة بالخطط والمشاريع الاستراتيجية التي تنسجم مع رؤية التنمية المستدامة 2030.

مشيراً إلى حجم التحديات، يتطلب خطياً متكاملتاً تستهدف تحقيق النهضة الشاملة على المدى المتوسط والبعيد وأنه أن الأوان لتكون خطة التنمية الجديدة، ذات أبعاد اقتصادية تستند إلى فلسفة التنوع الاقتصادي.

مؤكداً على ضرورة أن تنعكس نتائج الخطط التنموية إيجاباً على الشرائح الهشة في المجتمع، من خلال توفير السكن والتعليم، والصحة، وتحسين مستوى الدخل، وتقليل آثار التغيرات المناخية.



## مفوضية الانتخابات ومنتدى الإعلاميات العراقيات يناقشان الأنشطة الإعلامية المشتركة المقبلة

بمناسبة حملة إلى 16 يوم لمناهضة العنف ضد المرأة استقبلت عضو مجلس المفوضين ورئيس دعم المرأة المستشار أحلام الجابري في مكتبها وفد منتدى الإعلاميات العراقيات برئاسة د. نبراس المعموري. في مستهل الاجتماع رحبت الجابري بالوفد الزائر مؤكدة على الثقل الكبير والمحوري للإعلاميات في العراق ، ودورها البارز في دعم العملية الانتخابية بشكل عام، والمرأة بشكل خاص ، واهمية التثقيف والتوعية الإعلامية ، لتعزيز مشاركة المرأة في الانتخابات كناخبة ومرشحة.

فيما عبرت د. نبراس المعموري والوفد المرافق عن سعادتهم بعقد الاجتماع الذي أتاح لهم فرصة المعرفة الدقيقة بعمل المفوضية مع قرب إقامة الانتخابات المحلية، وابدت المعموري استعداد المؤسسة لتنظيم أنشطة مشتركة بالتعاون مع المؤسسات الإعلامية ذات العلاقة لغرض دعم الانتخابات والجهد الحكومي الواضح بهذا الصدد .



# تزامناً مع حملة 16 يوم لمناهضة العنف ضد المرأة..



وزيرة الهجرة تطلق حملة «بعودتك تعود الحياة» وتفتح باب القروض للنساء العائدات

ضمن انطلاق فعاليات حملة 16 يوم لمناهضة العنف ضد المرأة، أطلقت وزيرة الهجرة والمهجرين السيدة إيلاء فائق جابرو، حملة لدعم النساء المعيلات لأسرهن ضمن فئات عناية الوزارة بالمشاريع المدرة للدخل تحت عنوان «بعودتك تعود الحياة».

ودعت السيدة جابرو، النساء العائدات إلى مناطقهن الأصلية في ( الانبار، الموصل، صلاح الدين، ديالى، كركوك ) الراغبات بالتسجيل على قروض المشاريع الصغيرة المدرة للدخل بواقع 100 قرص والتي أطلقت بالتعاون والتنسيق مع وزارة العمل والشؤون الاجتماعية بمبالغ تتراوح من 20 إلى 50 مليون دينار وبدون فائدة.

## علي العلق: وضعنا حلولاً جذرية لإنهاء تهريب الدولار والعمل بالمنصة سيتوقف

كشف محافظ البنك المركزي «علي العلق» في مقابلة صحفية تابعتها صوتها، أن «المنصة الإلكترونية سينتهي العمل بها مطلع العام المقبل، وسيخرج البنك المركزي من عملية إجراء الجوانب التنفيذية في التحويل الخارجي ويقتصر دوره على الإشراف»، مؤكداً بالقول «عملنا على إيجاد علاقة جديدة بين المصارف العراقية والبنوك المراسلة المعتمدة دولياً في الخارج».

وأكد العلق أن «هناك خطة إصلاحية واسعة تتضمن اندماجاً لمصارف أهلية وتصحيح أوضاعها، وأن البنك المركزي يعمل مع رئيس الحكومة محمد شياع السوداني على خطة واسعة لتطوير المصارف الحكومية التي تمثل الثقل الأكبر بالقطاع المصرفي».



## اعلاميات واعلاميو نينوى يشاركون في ورشة تدريبية عن كيفية اعداد تقارير صحفية تراعي حقوق الانسان

نظم منتدى الاعلاميات العراقيات وبالتعاون مع مكتب حقوق الإنسان في بعثة الأمم المتحدة لمساعدة العراق، دورة تدريبية ل (22) من العاملين في مجال الاعلام في نينوى .

وتضمن التدريب تعريف المشاركين/ات بالاستراتيجيات والأدوات الضرورية لإدماج حقوق الإنسان في تقاريرهم الصحفية وكيفية اعداد تقارير صحفية بهذا الصدد تراعي الضوابط المهنية والموضوعية .



ويأتي هذا البرنامج التدريبي ضمن سلسلة تشمل خمس دورات تدريبية في خمس محافظات ضمن «الحملة العالمية لحرية الإعلام والوصول إلى المعلومات وسلامة الصحفيين».



## أسن عباس.. تُبهر ألمانيا باختراعها دواءً جديداً لعلاج مرض سرطان الجلد

بعد سنتين من الدراسة والبحث والاختبارات، تكّلت جهود الصيدلانية العراقية المغتربة في ألمانيا أسن عباس أحمد بالنجاح بعد اختراعها دواءً جديداً لعلاج مرض سرطان الجلد. العقار الجديد يعتمد على مزيج من عسل النحل ومواد كيميائية وطبيعية أخرى، ولكن لم تكشف أسن عن تفاصيل محددة للحفاظ على براءة الاختراع.



## بيترا.. العراقية التي خطفت قلب السويديين بـ«الكيك»

بيترا من بغداد، صانعة  
ومصممة «كيك» مُقيمة  
في السويد.  
بدأت الفكرة عندما صنعت  
كيكة عيد ميلاد ابنها قبل  
12 سنة، شعرت بطاقة  
إيجابية جميلة عندما رأت  
النتيجة.



# وفاء الفتلاوي

## الدولار يتأرجح بين الحلول الحكومية والسوق الموازي والنفط يتسيد الموقف

رغم جميع المحاولات الحكومية المتمثلة بمجلس الوزراء والبنك المركزي العراقي بالسيطرة على خفض أسعار الدولار؛ إلا ان السوق الموازي مازال المسيطر على الاسواق المحلية في عموم العراق حيث تجاوز السعر المحدد 132 الفاً مقابل الـ100 دولار امريكي 159 الفاً. ومنذ عدة أشهر تتأرجح قيمة الدينار العراقي بشكل حاد إذ خسر في بعض الأيام 15 في المئة من قيمته مقابل الدولار، ما أشعل مظاهرات متفرقة من قبل العراقيين القلقين من فقدان قوتهم الشرائية.

واصدر مجلس الوزراء في جلسته المنعقدة بتاريخ 21 تشرين الثاني 2023 جملة قرارات تهدف الى السيطرة على سعر الدولار وتمثلت في مجال تنظيم التجارة، وعمليات استيراد بعض المواد والسلع منها (الذهب، السيارات، الهواتف النقّالة، السكاثر)، التي يضطر بعض التجار لتمويلها من السوق غير الرسمية للعملة الأجنبية.

ويرى مجلس الوزراء انه سينعكس إيجاباً على خفض سعر العملة الأجنبية في السوق غير الرسمية. وبلغت أسعار البيع في محال الصيرفة بالأسواق المحلية في بغداد 159250 ديناراً مقابل 100 دولار، بينما بلغ الشراء 157250 ديناراً مقابل 100 دولار.

وبهذا الصدد حملت اللجنة المالية النيابية الحكومة والبنك المركزي مسؤولية عدم احكام السيطرة على السوق الموازي وعمليات التهريب.

واوضح عضو اللجنة علي جبار مؤنس، ان «احكام السيطرة والحفاظ على السعر الرسمي يحد من عمليات التهريب وهذا الأمر يقع على عاتق الحكومة والبنك المركزي».

واضاف، ان «البقاء على هذا الحال يؤدي البقاء على الفرق الكبير بين السعر الموازي والرسمي وان هذا الامر يقع على عاتق البنك المركزي والحكومة، وبقاء الوضع على هذه الحالة امر مقلق وبجاجة الى وقفة».



الا ان رابطة المصارف العراقية توقعت انخفاض أسعار الدولار الى 1400 دينار خلال الفصل الاول من العام القادم. بحسب وقع مستشار رابطة المصارف سمير النصيري. واكد النصيري ان ذلك يعود الى اجرائين اتخذه البنك المركزي العراقي للسيطرة على سعر الصرف داخل العراق من خلال فتح 5 مصارف جديدة يغطيها مصرف امريكي اخر، اضافة الى وجود 13 مصرف عراقي سيتعامل بالين الصيني و5 مصارف جديدة ستعزز رصيدها من مصارف ابو ظبي، كذلك هناك مصرفين عراقيين يغطيان عملة الريبة الهندية بالاضافة الى مصرفين اخرين لتغطية اليورو.

وحمل النصيري، الاخبار السياسية «مسؤولية رفع أسعار الدولار، واصفاً الاقتصاد العراقي بـ«مرتبك وضعيف وهش يتاثر بكل الظروف في البلاد سلبا وايجابا. من جانبه كشف الخبير الاقتصادي عبد الرحمن المشهداني، عن حلول قريبة تؤدي لانخفاض الدولار، فيما وصف السياسة النقدية بـ«المضطربة في العراق». وقال المشهداني، انه «خلال الايام القادمة هناك حلول تؤدي الى خفض سعر الصرف، حيث لدينا 5 مصارف عراقية لديها شراكة مع مصارف عالمية رصينة وتمتلك سمعة ورأس مال عالي».

ووصف المشهداني، السياسة النقدية الحالية في العراق بـ«المضطربة وهي مجرد مصدر لامتناس اخطاء السياسات التجارية السابقة كما انها لا تتلائم مع الحاجة الفعلية». ووسط أسعار الدولار المتأرجحة بين ارتفاع خيالي وهبوط طفيف تبقى أسعار النفط متسيدة الموقف حيث رأى المستشار المالي لرئيس الوزراء، مظهر محمد صالح، ان الاتجاه المالي العام لسنة 2023 «نحو الصعود» رغم تذبذب أسعار النفط

وقال صالح «تذبذب اسعار النفط بين الارتفاع والانخفاض وتأثيره على عجز الموازنة نجد ان ذلك يعتمد على المتوسط السنوي لعوائد برميل النفط المصدر نفسه».

وبين، ان «حصيلة تأثير ذلك على إجمالي إيرادات الموازنة العامة السنوية، فبالاكتيد تحصل تذبذبات سعرية تتقلب بين الارتفاع والانخفاض ولكن الاتجاه العام 2023 هو نحو الصعود».

وانخفض سعر إلى نحو 80,6 دولارا لبرميل خام برنت من أعلى مستوى عام 2023 سجله في سبتمبر/ أيلول قرب 98 دولارا. وضغطت المخاوف بشأن الطلب والفائض المحتمل العام المقبل على الأسعار، على الرغم من دعم من خفض «أوبك+» والصراع في الشرق الأوسط. وتعهدت السعودية وروسيا وأعضاء آخرون في «أوبك+» بالفعل بخفض إجمالي إنتاج النفط بواقع 5,16 مليون برميل يوميا، أي نحو 5% من الطلب العالمي اليومي، في سلسلة خطوات بدأت في أواخر عام 2022. ويشمل الخفض 3,66 مليون برميل يوميا من «أوبك+»، بالإضافة إلى خفض طوعي من السعودية وروسيا.



## الباحثة والكاتبة يوكسل ترزى باشى

### (الأسرة ودورها في مراحل الطفولة)

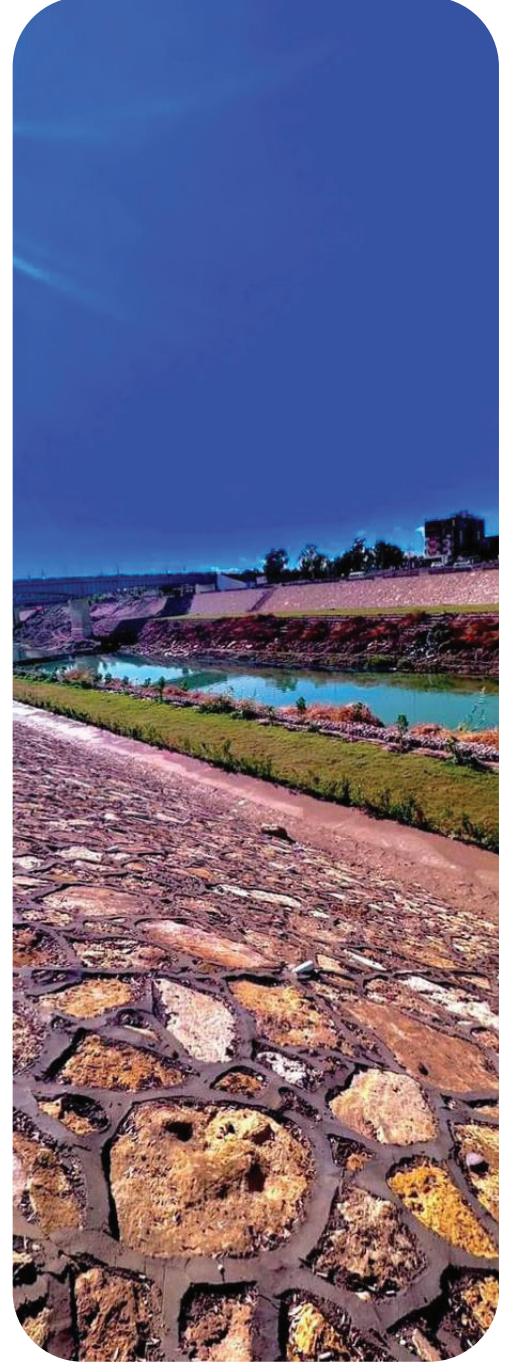
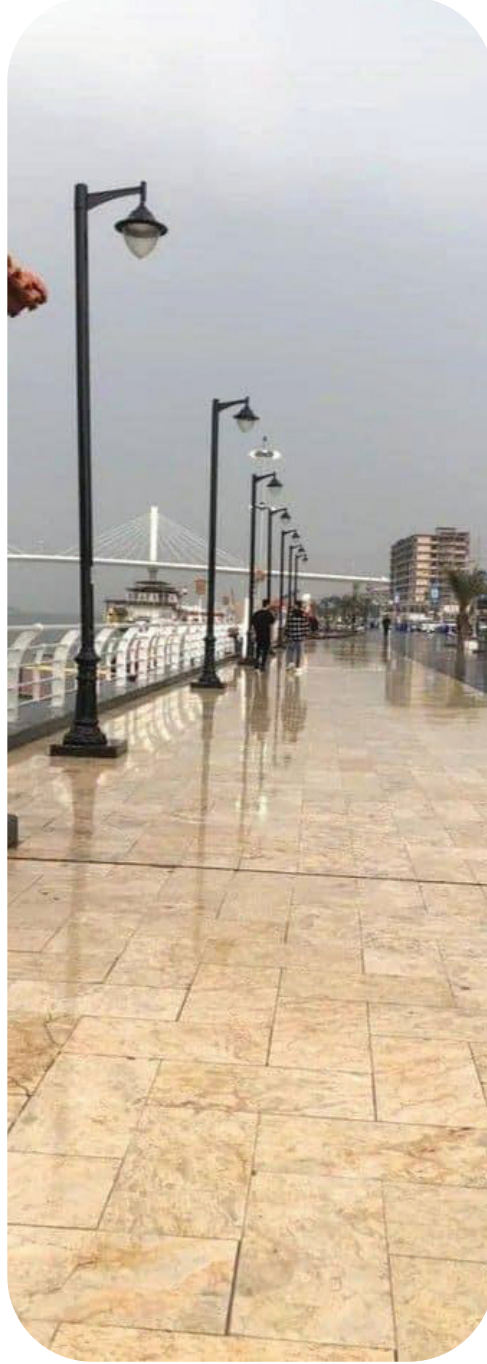
الفترة الأولية من عمر الإنسان والتي تمتد منذ الولادة إلى سن المراهقة تسمى بمرحلة الطفولة، وهذه المرحلة من أطول مراحل العمر والتي يتمتع فيها الأطفال باللعب والتعليم، وتقسم هذه المرحلة إلى عدد من المراحل مرحلة الطفولة المبكرة تمتد من عمر سنتين إلى ثلاث سنوات فهي فترة اللعب، ومرحلة الطفولة المتوسطة وتمتد من عمر ست إلى اثنا عشر سنة فهي فترة المدرسة، ومرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة قبل المراهقة أي الفترة التي تنهياً فيها الإنسان للوصول إلى البلوغ الجسدي.

لفترة الطفولة أهمية كبيرة في اكتساب العادات والتقاليد والقيم والأخلاق فلو اكتسب الإنسان من العادات الجيدة والأخلاق الرفيعة سيثب عليها ويفيد المجتمع، وان اكتسب العادات والأخلاق السيئة سيكون ذلك الإنسان عالية على المجتمع في كبره لكن بإمكانه أن يعدل اعوجاجه الذي نشأ عليه وذلك بالإرادة والعزيمة والإصرار.

تلعب الأسرة دوراً مهماً في حياة الطفل وتكوين شخصيته ومستقبله فهي إما أن تسهم في تنمية وتطوير شخصيته أو تسهم في تحطيمها من خلال عدم تقديرها لمواهبه وقدراته وإبداعاته، فدع طفلك يعيش عالمه الخاص به ويستمتع بطفولته واتركه يلعب، يسأل، يتعلم ويقلد فلا تستصغر من شأنه ولا تحط من مهاراته وقدراته، دعه يلعب ولا تمنعه من اللعب بحجة الحفاظ على سلامته، فاللعب من إحدى الوسائل التي ينمو من خلالها إبداعه ووفّر له المواد اللازمة مثل الورق وأقلام التلوين والصلصال لعمل طائرة ورقية مثلاً ولعباً أخرى كثيرة حتى وان كان تافها عليك تشجيعه، اتركه يخرب الأشياء ولكن تحت رعايتك لكي يستكشف الأشياء الجديدة، دعه يجازف دون النظر عن مدى النجاح الذي يحرز من تلك المجازفة فهذا يحثه على بذل الجهد في سبيل نجاحه، دعه يمارس هواياته وزوده بالأدوات اللازمة لتنمية قدراته وشجعه على التجربة وشاركه في تجربته فالطفل يتعلم الكثير بطريق التجربة وال فشل وشجعه أن يجرب وان فشل يعيد التجربة إلى أن ينجح، علمه الإصرار والعزيمة، دع طفلك يستمتع بالتقليد ونسج الخيال قد يكون ذلك سبب يدفعه إلى الإبداع والانجاز، دعه يرسم واهتم برسوماته وقل ملاحظتك عليها وشجعه على الاستمرار بالرسم وشجعه على المشاركة في المعارض التي تقيمها مدرسته وأحفظ تلك الرسومات كأن تعلقها في جدار غرفته أو في زاوية مميزة من جدران المنزل.

أخيراً دع طفلك يعيش طفولته حيثما يريد ولكن تحت رعايتك، فالمجتمع بحاجة إلى تلك الأطفال الموهوبين والمبدعين فهم مستقبل الغد المشرق.

# افتتاح كورنیشن «نهر ديالى» بعقوبة





# برنامج مواهب فنية جديد يحمل عنوان

## ( نجم العراق )

اعضاء اللجنة التحكيمية هم الفنان حسام الرسام و الشاعر  
رائد ابو فتيان و الفنانة هند نزار



# كاظم الساهر

يتصدر الترند بأغنية اوقفوا الحرب

طرح الفنان "كاظم الساهر" أغنية جديدة تحمل اسم  
"HOLD YOUR FIRE"

دعمًا للشعب الفلسطيني، وتسلط الضوء على الحرب في غزة.

وعلق الساهر على الأغنية التي نشرها عبر إنستغرام، قائلاً: "أغنية جديدة تهدف إلى منح الموسيقى بعداً إنسانياً عملياً يتخطى الترفيه لتصبح وسيلة فاعلة لدعم السلام والجهود الإنسانية في غزة خصوصاً".

HOLD YOUR FIRE





## نور نبیه جمیل

### الهدنة من منظور إدارة الصراع

يتبع الكيان الصهيوني ابشع الجرائم في غزة طيلة المدد السابقة منها الاعتقال والقتل وضرب الصواريخ وغلق المنافذ الحدودية حتى عدم السماح للوقود والغذاء للدخول الى الاهالي وصولاً الى ابعاد تطبيق للعنف بكافة اشكاله، وهو تعبير عن سخط الكيان من المقاومة اذ شكلت الاخيرة مرحلة خطيرة استنزفته لأيام طويلة فضلاً عن التكتيك العسكري المنظم والخطط الاستراتيجية الدقيقة والموقف العسكري القوي التي ادت الى تخبط جيش الكيان الصهيوني رغم قدراته العالية .

اضافة لما سبق اثبتت المدد الماضية فشل استخبارات العدو الصهيوني في عديد من المواضع منها استهداف اماكن على انها لحماس من ثم يتبين انها غير صحيحة مثل مستشفى الشفاء ، ايضاً حادثة الحفل الذي استهدف الصهاينة من ثم علقوا على انها خطة استراتيجية ، بعد كل هذه المسارات والمآلات فأن الكيان الصهيوني بدا واضح جلياً أنه عاجز عن تقديم انتصار لشعبه على اقل تقدير وللعالم ولذلك نرى تراجع وتغير ملحوظ في المواقف والقرارات العسكرية وغير العسكرية وهذا ما جعل نتياهو ومن معه يرضون تحت الضغط لعقد هدنة او وقف اطلاق النار لمدة اربعة ايام وهي مدة لا يمكن ان توصف بأنها تحقيق للسلام او التدخل الانساني ، الا انها لغايات ومصالح الطرفين حسب استغلال كلاً منهم لها ، منها الاتي:-

١- للاستعادة بشكل دقيق اكثر بحسب تصريحات نتياهو كما ستحقق هذه المدة ترتيب صفوف كتائب القسم مع تجدد الخطط والتكتيك الاستراتيجية

٢- من اجل الرهائن الصهيونية حيث كما شهدنا في الايام السابقة موضوع المحتجزين شكل نقطة تحدي وضغط شعبي على نتياهو كما افقده الثقة والشرعية الشعبية عند الصهاينة. في ضوء ذلك يعمل نتياهو على تصدير صورة عكسية مخالفة للواقع عن وحشيته مستخدماً تبريراً لها وهو حق الدفاع عن النفس اذا يشكل يوم ٧ اكتوبر وصمه لاتنسى في تاريخه وتاريخ الحكومة الصهيونية.

من المتوقع بعد هذا القرار سيكون هناك استئناف للحرب ولكن بوتيرة وتكتيك مختلفين للأسف، على الرغم من امكانيات حماس والدعم الكبير الذي تتلقاه من الجمهورية الاسلامية الايرانية ولكن تبقى امام حماس نقطة ضعف وحيدة وهي معبر رفح الذي يشكل اهمية استراتيجية غلقه يعد انغلاق للمسار العسكري حيث اذا لم تفتح ستشكل عائق امام اهداف حماس ونجاح استراتيجيتها ويعمل الكيان على التمسك بغلقه والضغط المستمر على مصر بعدم فتحه للسيطرة عسكرياً ولوجستياً وذلك ادراكاً منهم بأهميته لحماس، بكل التقديرات يعد قرار الهدنة هو انتصار اخر لحماس وفصائل المقاومة كان نتياهو لا يقبله في الايام الماضية، اذا ان كان شرط وقف اطلاق النار امام تسريح المحتجزين هو من ضمن الشروط التي تتمسك بها حماس وتم ذلك بالفعل من صباح اليوم الجمعة مع تزايد السخط الجماهيري حيث توصف ايام نتياهو بأنها الاخيرة رغم التظليل الاعلامي الصهيوني.

إذا هل الصراع بين الطرفين قابل للحل او التحول؟

في ظل التغييرات الحالية فأن هناك مسار ثاني محتمل وهو ان هذه الهدنة الصغيرة تؤدي الى هدنة اكبر واعمق وتطرح خيارات جديدة على طاولة المفاوضات ولكن هذا يتطلب الوفاء بالوعود لبناء الثقة بين الطرفين اذ ان بناء سلام دائم هو بعيد في المستقبل المنظور و مهما كانت هناك مساعي وتحقيق الهدنة الا ان اثار الحرب ستحتاج وقت طويل للمعالجة منها نفسياً اقصد معالجة اثر فقدان والجوع والهلع والخوف الذي عاشتها غزة طيلة هذه المدد ومنها اقتصادياً وسياسياً ولذلك نرى ان استعادة الحياة لأهل غزة الى ما قبل يوم ٧ اكتوبر هو امر صعب وطويل ومعقد يستلزم مبادرات جدية للمعالجة.

## سمر الشمري..

الذكورية الطاغية، تستسلم إذا كانت رقة الأنثى لا تعني الضعف، بل القوة

مترجمة وكاتبة أكملت دراستها الأكاديمية في كلية الآداب قسم الإنجليزي، ساعدها تخصصها العلمي لأن تعمل كمترجمة في هيئة الإعلام والاتصالات لتنتقل فيما بعد في مجال إدارة المؤسسات الثقافية عبر منظمة نخيل عراقي الثقافية التي من خلالها تميزت في فن الإدارة وتنظيم الأنشطة الثقافية الاستثنائية من حيث المضمون و الحضور. حاصلة على شهادات الخبرة بتخصصها وشاركت في العديد من الندوات والمؤتمرات المتنوعة.  
وللتعرف عليها عن كثب كان لمجلة صوتها هذا الحوار مع المدير التنفيذي لمنظمة نخيل عراقي الثقافية سمر الشمري.



### حاورتها : رشا الحسيني

#### من صاحب الأثر الأكبر في بناء الشخصية المهنية القيادية لسمر الشمري؟

في البدء كان والدي الداعم الأكبر في تشجيعي على التقدم بخطوات واسعة من الطفولة ولحد الآن، وكذلك كوني أمّاً لولدين وأقوم بواجباتي القيادية في المنزل جعلني اتحلى بالحرص والتنظيم ومتابعة ادق التفاصيل، إضافة إلى إيماني إن المرأة خلقت لتكون الرائدة و المساهمة الأكبر ببناء و تأسيس الحضارة البشرية .

#### كيف تقيمين المشهد الثقافي والإعلامي العراقي بعد 2003 ؟

هناك من هم أولى بتقييم المشهد الثقافي في العراق لأن التقييم اليوم يبدو كمعضلة بل متاهة مع انسحاق المعايير اللازمة في عالم «التريند». لا شك أن المشهد مربك، لكن ذلك لا يعني أبداً عدم وجود سياقات هادئة لدى بعض المثقفين لها قدرة على غرس ما تريد بهدوء لينمو ويكون عنصراً فاعلاً في حياة الناس.

#### كيف تصفين عملك في مؤسسة ثقافية مثل نخيل عراقي؟

عملي في نخيل، متشعب، فقد تسنمتُ مهام مدير الإدارة والمالية، ثم المدير التنفيذي، وهو ما جعلني في مركز العمل الذي تختلط فيه المهنية بالموهبة والهواية، وما زاد الأمر جمالاً وصعوبة، هو طبيعة العمل الثقافي، مما يجعل الأمر شبيهاً بالمستحيل، لكننا جعلناه ممكناً، بالتركيز على طبيعة المواد المختارة وإدارة العمل من البدايات إلى لحظة الاكتمال.

#### ما السر وراء تألقك بعملك كمترجمة، وكذلك في نخيل عراقي، رغم كونهما عملاً مختلفان؟

شهادتي الأكاديمية «بكالوريوس إنجليزي» هي التي جعلتني احظى بالاتجاهات معاً دفعة واحدة. فقد كنت كمترجمة، متيمة بالكلمات التي تحمل طابعاً أدبياً، وربما هذا هو سحر الأدب الذي يجعل من الكلمات كلمات أخرى، ويحولها إلى لا نهائية، فالكلمات واللغة ساعدتني كثيراً بعملتي كمترجمة، وهذا العمل بدوره ساعدني في نخيل عراقي.

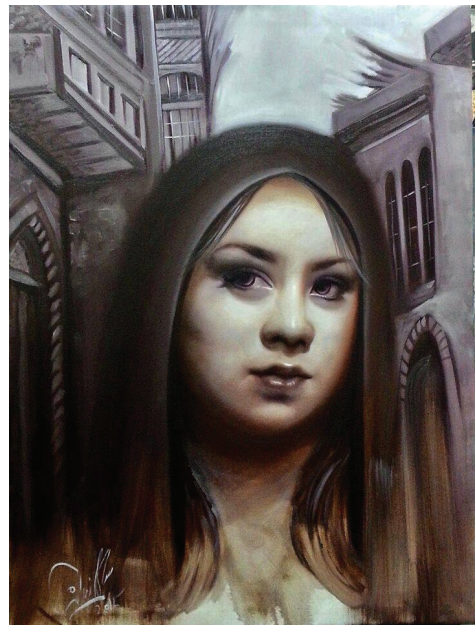
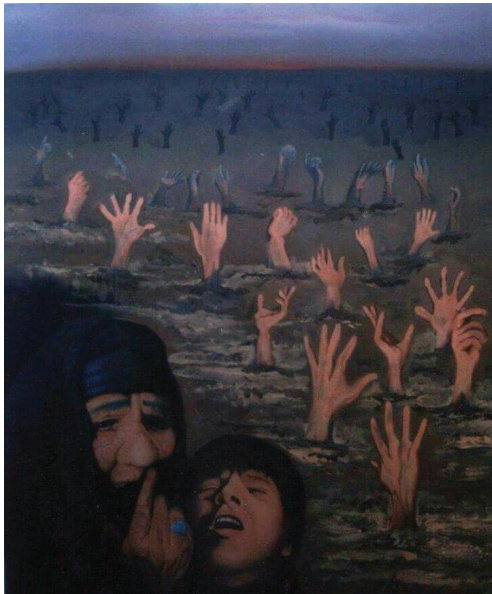


**نجد أنك محاطة بكم هائل من الأنتيكات والمقتنيات لأبرز الشخصيات العراقية ما أثر ذلك عليك ؟**  
هذا أمر يشبه أن تعيش في أكثر من عالم في لحظة واحدة، هناك أشياء قد نرى جمالها مظهرياً فحسب، لكنها أبعد من ذلك بكثير، الجمال يتغلغل في النهاية إلى الرؤوس إلى الأفكار إلى السلوك. **في مجتمع تغلب عليه الصفة الذكورية ما هي التحديات التي واجهتك خلال إدارتك لمؤسسة ثقافية ؟**  
معروف إن الإنسان القديم منح امتياز الألوهة للنساء قبل الرجال، حينما لاحظ غرابتها وقدرتها على الحمل والاعتناء بأطفالها، وهذا امتياز لن يختفي مهما كانت المحاولات لطمسه. والذكورية الطاغية، تستسلم إذا كانت رقة الأنثى لا تعني الضعف، بل القوة.. هناك تحديات طبعاً، لكنها جزء أساس من طبيعة العمل الثقافي، وما خبرته من خلال التجربة، أن المرونة ضرورية، حين تتحاور وتتعامل مع فئة المثقفين .

**من وجهة نظرك في ظل المتغيرات التي شهدتها البلاد ما الذي يحتاجه المثقف العراقي لينطلق عالمياً؟**  
يحتاج لأن يكون على علاقة بالحياة أكثر، أن ينظر إلى تفاصيل الناس أكثر من انشغاله بتفاصيل زملائه من الأدباء، ألا يكون ما يكتبه مجرد «مناجاة» لأقرانه من الكتاب، بل أن يكون دالةً تشير إلى نفسه.

**برأيك ما الأثر الهام لمنتدى الإعلاميات العراقيات وما الذي يجعلك تساندين أفكاره؟**  
أنا شخصياً منحازة لما يقدمه المنتدى من دعم للمرأة عبر الاستناد على أهمية وجودها وقدرتها على بناء العالم.. فالمرأة حاضرة بقوة في الرؤى التي يدعو لها المنتدى ويكافح من أجلها وهنا تبدو المرأة بشكل عام والإعلامية بشكل خاص كقضية وهي الفكرة الجوهرية الأبرز عند تأسيس المنتدى.

الفن التشكيلي الذي يعبر عن المرأة العراقية  
وتضحياتها بريشة الفنان  
«سلام زيدان»





د. نوفل أبو غيف

## أشتياق

مثل لهفة المساء لدفء الشتاء  
ومثل صغار الطيور حين تلوذ بأعشاشها  
نتلملم من شتات العمر  
ونجمع أسرارنا  
وترمم الوقت  
لناوي إليها  
نُسافر في صوتها لتبدأ حكاية حميمة ،  
نُهددنا فننام  
وفي السفر  
وحين نُحرقنا جمرة البُعد  
وتحاصرنا الأيام  
نتخيلُ ظلها  
فتعودُ لأسئلة الروح  
ونناجي بشغفي:  
يا هداة المحطاتِ والمواعيد  
يا نبية الصبر العلوي  
والقصائد القصية  
يا ضوء الله  
وبوصلة الأمان  
وجِرز المشاوير  
وقنديل الأزمنة كلها  
يُثقلنا هذا الاشتياق .. ويحاصرنا  
نشأتقُ الي الدعاء الذي يُصافحُ السماء  
نشأتقُ الي القلب المعصوم  
لأنه يعصمنا من أسئلة الريح  
وعواصف الخراب  
والي البلاد التي تملأينها  
حياةً  
ونخلاً  
وحباً  
ونمضي محملين بأشتياق جديد

# يوم ممطر

مع حبات المطر  
كنت أدندن بإسمك  
علني اعثر على صوتي  
في ثنايا حرفك  
ومع انك هناك ..  
وأنا هنا ..  
إلا إنني اسمع  
رنين الكلمة ..  
احبك أنثاي  
أتأمل حروفك  
وهي تمطرني حياة  
فأبذل أصابعي  
بحبات المطر وأدندن ..  
« بعدك على بالي ..  
يا حلو يا مغرور  
يا حبق ومنتور  
على سطح العالي »



حذام يوسف

### جمال الطبيعة الرائعة للمناطق الغربية في محافظة الانبار



## ماسک الرمان لتوحيد لون البشرة من التصبغات



ماسک الرمان ودقيق الأرز للقضاء على الرؤوس السوداء بالبشرة

المقادير

٣ ملاعق صغيرة من عصير الرمان .

٤ قطرات من ماء الورد.

٣ ملاعق صغيرة من دقيق الأرز .

طريقة التحضير

اخلطي عصير الرمان وماء الورد بدقيق الأرز حتى تحصلی على خليط ناعم .

طبقي الخليط على بشرتك واتركيه حتى يجف تماماً .

افرکی بشرتك من الماسک بعدها ثم اغسليها بالماء الفاتر .

## ماسک الشاي الأخضر والزبادي للوجه



ماسک الشاي الأخضر واللبن المضاد للشيخوخة

المكونات:

٣ ملاعق كبيرة من الزبادي.

ملعقة كبيرة من الشاي الأخضر أو ملعقة صغيرة من مسحوق الشاي الأخضر.

ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم.

الطريقة:

بعد نقع الشاي الأخضر بالماء المغلي، تخلصي من بقايا الشاي واحتفظي بالمنقوع. بعدها،

امزجي جميع المكونات للحصول على مزيج متجانس، ووزعيه مباشرة على وجهك ورقبتك.

انتظري لمدة ٢٠ دقيقة قبل شطفه.



ماسک الشاي الأخضر والزبادي لعلاج حب الشباب

المكونات:

ملعقتان كبيرتان من الشاي الأخضر.

ملعقة صغيرة من الزبادي.

ملعقة كبيرة من خل التفاح.

١٠ نقاط من زيت اللوز.

الطريقة:

ما عليك سوى نقع الشاي الأخضر بماء مغلي لمدة ٣ دقائق. أزيلی بقايا الشاي واحتفظي

بمائه، وأضيفي إليه المكونات الأخرى.



اطلالة الفنانة  
اميل هسبم  
ففي حفل الرباط

تصميم المبدعة  
رنا سمعان



Fashion Designer



# اطلالات متنوعة من وحي مصمم الازياء سيف العبيدي



## إصدارات مميزة من عطور زهرة التوليب



عطر Midnight Heat..

من بيونسي Beyonce

عطر من تومي هايلفيغر

Tommy Hilfiger



عطر Tease Flower..

من فيكتوريا سيكرت

عطر Pure White

من إيستي لودر



## مكياج من انامل الماكيرا شروق لإطلالة مشرقة



## سناكات صحية غنية بالبروتين وقليلة السعرات الحرارية

الجبن القريش

يحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم، مثل فيتامين "بي12" والكالسيوم والزنك والسيلينيوم.

شرائح الديك الرومي

توفر كل شريحة 10 جرامات من البروتين و 60 سعرة حرارية فقط، ما يجعلها خياراً رائعاً لأولئك الذين يتطلعون إلى تقليل السعرات الحرارية التي يتناولونها لدعم خسارة الوزن

المكسرات النيئة

تعدّ المكسرات النيئة خياراً مناسباً للوجبات الخفيفة الصحية. بالإضافة إلى المكسرات، فإن البذور والفاكهة المجففة، غنية بالألياف وهي عنصر غذائي يساعد على تعزيز الهضم الصحي ويغذي البكتيريا المفيدة في الأمعاء.

الزبادي اليوناني

غني بالفيتامينات والمعادن مثل الكالسيوم وفيتامين "بي 12"، أما التوت فيحتوي على مضادات الأكسدة الوقائية، بما في ذلك الأنثوسيانين.

البيض

يحتوي البيض على نسبة عالية من الدهون الصحية والفيتامينات والمعادن مثل الكولين وفيتامين "بي 12" والسيلينيوم.



## فوائد تناول فاكهة الرامبوتان للمرأة

يحسن صحة العيون

أن نقص فيتامين أ في الجسم يرتبط بمشاكل العين. ويسبب النقص مضاعفات خفيفة في العين، ولكن إذا لم يتم علاجها، تصبح المضاعفات أكثر فتكاً.

الوقاية من فقر الدم

يحتوي الرامبوتان على كميات هائلة من الحديد الضروري للحماية من فقر الدم.

يخفض نسبة الكوليسترول السيئ

يساعد بشكل كبير في خفض مستوى الكوليسترول الضار لأنه يحتوي مركبات الفلافونويد المضاد للأكسدة والذي يقاوم الكوليسترول

الوقاية من السرطان

يرتبط السرطان بالجذور الحرة في أجسامنا التي يقال إنها نشأت من الأطعمة المصنعة. تدمر الجذور الحرة أجسامنا بسرعة عن طريق تخليق الخلايا السرطانية.

مفيد للأمهات الحوامل

بالنسبة للأمهات الحوامل، فإن الإمساك والغثيان الصباحي، بالإضافة إلى العديد من الأحاسيس المزعجة المرتبطة بالحمل. تنظيف الكلى

تقوم الكلى بتنظيف الدم والتخلص من السموم من أجسامنا والتي يتم إخراجها بعد ذلك عن طريق البول.



## ديكورات غرف نوم الأطفال العصرية

هناك أمور عدة تأخذها في الاعتبار عند الاشتغال على غرف نوم الأطفال، مثل: اعتبارات السلامة ووظائف الفراغات المذكورة والمُميّزات المناسبة لأعمار الذين يشغلونها وطول التخزين والراحة وخلق بيئات محفزة وجذابة.



## الشيف افتخار المعموري

## كفتة اللحم



ربع كيلو لحم عجل مع ربع لحم غنم ولية  
 الخروف  
 بصل بودر  
 ثوم بودر  
 ملح وفلفل اسود  
 بهارات السبعة  
 رشة نعناع مجفف  
 ملعقة صلصة شوي  
 ملعقة راشي  
 بابريكا  
 زيت  
 طريقة التحضير:-

يتم خلط اللحم مع المواد المذكورة اعلاه وتشكل حسب الرغبة أو على شكل أقراص، بعد ذلك نقليه في قليل من الزيت ونتركه الى ان تأخذ لون جميل.

ثم تقدم في الطبق والتزيين حسب الرغبة. ملاحظة استخدمت ورق الرز قليته وقدمت الكفتة على ورق الرز مع صلصة الطحينية.

## كاريكاتير

مجلة صوتها



## العراق يحصد 6 ميداليات ملونة في بطولة كأس السباحة الدولية



### برشلونة يكتسح ريال مدريد في كلاسيكو السيدات

تمكنت سيدات نادي برشلونة من التغلب على نظرائهن في ريال مدريد في مواجهة الكلاسيكو، بنتيجة عريضة قوامها خمسة أهداف دون رد في الجولة التاسعة من الدوري الإسباني لكرة القدم.





# ابراج صوتها الشهرية



لا تتدخل في مسائل لا تعنيك حتى لا تورط نفسك في قضايا قانونية لا سيّما اذا كان لديك خلاف مع الحبيب.

الحمل



يتحدث الفلك عن طباعك المتقلبة وقلّة صبرك وعدم انفتاحك على الآراء المختلفة. تتعثر بعض المشاريع بسبب معاكسة ادهم او عدم دعمه لك.

الثور



اعرف كيف تنظم وقتك واولوياتك، ولا تسمح لاي سوء تفاهم أن يحصل لأن الاسبوع الاخير من الشهر لا يبشر بأجواء منسجمة.

الجوزاء



انها فترة رومانسية تختفي خلالها التوتّرات والمشاحنات وحتى اللاتباسات. تلاطفك الكواكب وتعزّز موقعك وتدعم عواطفك.

السرطان



تسكنك بعض الهواجس وتحاول إلقاء اللوم على أحبائك. ان الفترة المذكورة حساسة وشائكة، وقد تهدّد العلاقات الجديدة او المتقلّبة بالمزيد من المتاعب.

الاسد



قد تساورك بعض الأفكار السود والرغبة في التراجع الكلي وحتى الاستسلام، ضارباً جهودك واستقرارك عرض الحائط.

العذراء



قد يحمل الشهر حدثاً عائلياً ساراً كولادة طفل او ربما زواجاً. اجواء دافئة ومطمئنة تعيد السلام الى العلاقة المتينة، وتعزّز الروابط الجديدة.

الميزان



تفرح لانفراج مسألة عالقة وتعرف كيف تتدبّر امورك العاطفية والعائلية. تقدم على خطوات جيئة لتصحيح بعض الاخطاء السابقة او لإزالة سوء تفاهم ما.

العقرب



إنه الوقت الأنسب للجلسات الهادئة بعيداً عن الصخب والمجموعات الكبيرة. اختر يوماً جيّداً لتوجيه بعض الملاحظات، ومن الأفضل عدم توجيه الانتقادات بتاتاً.

القوس



ان كوكب الزهرة، الذي يتنقل في موقع مناسب بالاضافة الى دعم الشمس لك من برج العقرب، عاملان فلكيان مهمان يعززان استقرارك وتطلعاتك الشخصية.

الجدي



ضغوط متنوّعة ومتطلّبة تجبرك احياناً على الابتعاد عن متطلّبات الأحباء، فإذا كانت العلاقة متوتّرة فقد يحصل بعض الجدل والنقاش

الدلو



قد ترغب في السفر او تمضية وقت مميّز الى جانب الحبيب. ان التأثيرات الفلكية السائدة تكون ايجابية في معظمها لوجود الشمس في برج العقرب الصديق.

الحوت





**#لا\_تفافي\_نحن\_معك**

**نستقبل الشكاوى والبلاغات لمساعدة اي  
امرأة او فتاة تتعرض للعنف من خلال  
الاتصال بالخط الساخن المرقم ( 139 )**