

مجلة صوتها SAWTUHA

العدد (60)
نيسان (2024)

السوداني و اردوغان

يرعيان توقيع مذكرة
مشروع طريق التنمية

الحنظل

يتمن دور الحكومة
والبنك المركزي مع البنك
الفيدرالي والخزانة الامريكية

د. إبتسام اسماعيل

الدراما والسينما تساهم في
توعية النساء بحقوقهن

العراق ينفذ غبار
الريعية نحو الإنتاج

جوان..

أول حكم أنثى
في الموصل

منتدى الإعلاميات
ونقابة الفنانين يناقشان
الأنشطة المشتركة

مجلة سوتو

مجلة شهرية تعنى
بالمرأة والسياسة والمجتمع

رئيسة التحرير
الدكتورة نبراس المعموري

مديرة التحرير
رشا الحسيني
هيئة التحرير
أنتخاب القيسي
اصيل نصير
رند منتصر العيداني
التصوير الفوتوغرافي
صباح حمزة عباس
احمد عبدالرزاق
ادارة الموقع الالكتروني
علي العزاوي
تصميم المجلة
علي العزاوي

المجلة مسجلة لدى دار الكتب والوثائق
رقم الايداع: ٢٣٠٣

صورة الغلاف

دائرة المنظمات غير
الحكومية تشارك
في اجتماع الهيئة
الوطنية العليا
لشؤون المخدرات
والمؤثرات العقلية

4

ظاهرة الزواج في
المجتمع العربي
قبل الإسلام

11

افتتاح مهرجان
السنوي لمعهد
الفنون الجميلة
للبنات في البصرة

19

اطلالة الإعلامية
رابعة الزيات

23

أبرز إصدارات
المكياج من الدور
العالمية

26

ستريس
الدجاج

29

تواصل معنا

WWW.SAW-TUHA.COM

Instagram Sawtuhamagazine

Facebook.com/soutuha

07818811592

البريد الالكتروني

Soutuhamagazine@gmail.com

زيارة اردوغان.. تطور في مسار السياسة الخارجية العراقية

تنتقل أهمية زيارة الرئيس التركي رجب طيب إردوغان إلى العراق قبل أيام ، كونها الأولى للرئيس التركي منذ ١٣ عاماً بعد سنوات من العلاقات المتوترة، وإدراك البلدان ضرورة الوصول إلى توافقات، والتهدئة في ظل التقلبات التي تعيشها المنطقة .

تمخض عن هذه الزيارة التاريخية ولقاء رئيس الحكومة العراقية محمد شياع السوداني ورئيس الجمهورية عبد اللطيف جمال رشيد ، توقيع ٢٦ مذكرة تفاهم بين البلدين في مختلف المجالات، من بينها اتفاق يستمر ١٠ سنوات من دخوله حيز التنفيذ بشأن إدارة مشتركة وعادلة للموارد المائية وتنفيذ مشاريع تطويرية وتبادل الخبرات في مجال تحديث أنظمة الري وتقنيات الري الحديثة، بالإضافة إلى تطوير العلاقات التجارية والاقتصادية وتشجيع الاستثمار، على المستوى الرسمي عبر اللجنة الاقتصادية المشتركة بين البلدين.

وكذلك توقيع مذكرة تفاهم رباعية بين العراق وتركيا وقطر والامارات، تهدف الى التعاون المشترك بشأن مشروع طريق التنمية الاستراتيجية للطرق والسكك الحديد ، وهو شبكة بطول ١٢٠٠ كم تمتد من العراق إلى تركيا وموانئها، بهدف نقل البضائع بين أوروبا ودول الخليج، على أن يتم إنجازه على ٣ مراحل، تنتهي الأولى عام ٢٠٢٨ والثانية في ٢٠٢٣ والثالثة في ٢٠٥٠.

ان مخرجات الزيارة تشير إلى نقطة تحول في العلاقات التركية - العراقية من خلال محورين الاول التنمية الاقتصادية والتي كان من ضمنها ملف المياه ، والثاني الحرب ضد حزب (العمال الكردستاني)، حيث جرى الحديث عن وجوب إنهاء وجوده في الأراضي العراقية في أقرب وقت ممكن خاصة بعد ان اعلن العراق مؤخرا ان حزب العمال الكردستاني تنظيم إرهابي ومحظور على أراضييه.

وبغض النظر عن التفسيرات والتحليلات التي شهدتها المنصات الإعلامية والرقمية بشأن الزيارة وما ترتب عنها ايجابا ام سلبا ، إلا ان ما يجب الاشارة له ان السياسة الخارجية العراقية تشهد تحولا واضحا يحسب للحكومة الحالية ، ويمكن ان يكون بوصلة الانطلاق لسياسة مغايرة وعادلة ترتهن للمصلحة الوطنية ، وتهدف لتصفير المشاكل العالقة اقليميا ودوليا ، وعلى الكيانات والفاعلين السياسيين العراقيين مؤازرة حكومة السودانى بهذا الصدد! لانها فرصة جديدة في مسار العمل السياسي والعلاقات الخارجية لا بد من استثمارها بما يخدم البلد .



الدكتورة نبراس المعموري

[Twitter](#) Nbras_almamory

[Instagram](#) Nibras_almamory

ورشة تدريبية ثانية عن كيفية تنظيم حملات اعلامية وفق الخطة الوطنية الثانية لقرار ١٣٢٥

نظم منتدى الاعلاميات العراقيات وبدعم من هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق ضمن أنشطة الخطة الاعلامية المواكبة للخطة الوطنية الثانية لقرار 1325 ورشة تدريبية ثانية في اربيل لـ 27 مشارك ومشاركة من العاملين في مجال الصحافة والمرأة من مؤسسات رسمية ومحفيين ومحفيات من بغداد والبصرة ونيوى .

تضمنت الورشة التي دربت فيها كلا من دكتورة بشرى زويني ودكتورة نبراس المعموري التعريف بقرار 1325 وركائزه وادوات تنفيذه والخطة الوطنية الثانية لتنفيذ القرار التي اقترتها الحكومة العراقية اضافة الى كيفية تنظيم حملات اعلامية تساعد العاملين في مجال الاعلام في رفع الوعي المجتمعي والحكومي باهمية القرار ومتابعة تنفيذ الخطة الوطنية وتعزيز من مكانة المرأة في المجتمع من خلال تدريب نظري وعملي.

UN Women Iraq هيئة الامم المتحدة للمرأة - العراق



بناقش مع نقيب الفنانين الأنشطة المشتركة المقبلة منتدى الاعلاميات العراقيات

زار منتدى الإعلاميات العراقيات، نقيب الفنانين دكتور جبار جودي ، في مقر النقابة الرسمي ببغداد لغرض مناقشة الأنشطة التي سينظمها منتدى الإعلاميات بالشراكة مع النقابة بصدد ملفات المرأة والمجتمع في الدراما العراقية .

هذا وقد رحب جودي بالوفد الزائر معبرا عن سعادته بالنجاحات التي تحققت في الموسم الماضي خاصة ما يتعلق بمهرجان إنانا المعني بصورة المرأة في الدراما مؤكدا على اهمية الشراكة مع المؤسسات الإعلامية الرصينة والمعنية بالمرأة والمجتمع .



في ختام اللقاء عبرت دكتورة نبراس المعموري رئيسة منتدى الإعلاميات العراقيات عن تقديرها وامتنانها لما تقدمه النقابة من دعم واضح للفن العراقي والمشهد الثقافي بشكل عام .

هذا وشارك في الاجتماع كلا من عضو مجلس الادارة للمنتدى أن صلاح وعضو الهيئة العامة ايناس الموسوي



السوداني و اردوغان

يرعيان توقيع مذكرة تفاهم رباعية بين العراق وتركيا وقطر والامارات

رعى رئيس مجلس الوزراء السيد محمد شياع السوداني، والرئيس التركي السيد رجب طيب أردوغان، مراسم توقيع مذكرة تفاهم رباعية بين العراق وتركيا وقطر والامارات، تهدف الى التعاون المشترك بشأن (مشروع طريق التنمية) الاستراتيجي، وذلك بحضور أعضاء الوفدين التركي والعراقي، من وزراء ومستشارين. يشار الى أن مشروع طريق التنمية الاستراتيجي، سيسهم في تحفيز النمو الاقتصادي وتعزيز علاقات التعاون الإقليمي والدولي من خلال تحقيق التكامل الاقتصادي والسعي نحو اقتصاد مستدام بين الشرق والغرب، كما سيعمل على زيادة التجارة الدولية وتسهيل النقل والتجارة، وتوفير طريق نقل تنافسي جديد، وتعزيز الرخاء الاقتصادي الاقليمي.



دائرة المنظمات غير الحكومية تشارك في اجتماع الهيئة الوطنية العليا لشؤون المخدرات والمؤثرات العقلية



شاركت دائرة المنظمات غير الحكومية في الامانة العامة لمجلس الوزراء، في اجتماع الهيئة الوطنية العليا لشؤون المخدرات والمؤثرات العقلية، برئاسة وزير الصحة الدكتور صالح مهدي الحسناوي، ورئيس لجنة الصحة النيابية بحضور عدد من السادة النواب. وبين مدير عام الدائرة وعضو الهيئة السيد أشرف الدهان، ان الاجتماع ناقش الاستراتيجية الوطنية لمكافحة المخدرات في العراق للأعوام ٢٠٢٤-٢٠٢٨، مشيراً الى ان هذه الاستراتيجية تهدف الى تحصين المجتمع من خطورة أفة المخدرات التي تتنامى في المنطقة والعالم وتحقيق أكبر تعاون بين الجهات الحكومية وغير الحكومية والدولية.

وزيرة الهجرة

تستقبل وفدا مسيحيا وتبحث معه أوضاع
المكونات المختلفة



استقبلت وزيرة الهجرة والمهجرين السيدة إيوان فائق جابرو، بحضور عضو مجلس محافظة بغداد فائز صباح عبوش رئيس اساقفة بغداد وامين سر مجمع كنيسة السريان الكاثوليك في العالم المطران افرام يوسف عبا والنائب البطريركي في الأراضي المقدسة والاردن المطران يعقوب افرام سمعان والنائب البطريركي في البصرة والخليج العربي المطران اثناسيوس فراس دردر، في مقر الوزارة وسط العاصمة بغداد وجرى خلال اللقاء، بحث أوضاع المكونات المختلفة، لاسيما أبناء المكون المسيحي وأهمية الحفاظ على حقوقهم واحتياجاتهم الضرورية وخصوصا في المناطق التي تشهد عودة الأسر النازحة إليها.

الحنظل

يُثمن جهود الحكومة والبنك المركزي العراقي للتعاون مع

البنك الفيدرالي والخزانة الامريكية

شارك رئيس رابطة المصارف الخاصة العراقية، وديع الحنظل، في ملتقى الامن الاقتصادي العربي الذي نظمه اتحاد المصارف العربية في بيروت.

واكد الحنظل، أن الملتقى ينعقد في ظروف معقدة ومتغيرات جيوسياسية تشهدها المنطقة، وبدأ يتأثر فيها القطاع المصرفي العربي، بدءا من دولة العراق.

وثنم الحنظل، جهود الحكومة العراقية والبنك المركزي العراقي لخلق تفاهات اعمق مع البنوك العالمية والبنك الفيدرالي والخزانة الامريكية لتوسيع اندماج القطاع المصرفي العراقي بالنظام المالي العالمي اضافة الى دعم الدينار العراقي والذي اد الى ارتفاع قيمته بشكل تدريجي .

وأشار الى ان العراق، يشهد تطورا كبيرا في التحول الى الحكومة الالكترونية، واعتماد الدفع الالكتروني.



«لوندري فيروز» في البصرة

سجى

أغسل وأكوي الملابس الرجالية والنسائية والبطانيات

بعد استشهاد زوجها خلال معارك التحرير ضد داعش، وجدت الشابة سجى ذات الـ 27 عاماً نفسها المسؤولة الوحيدة عن طفليها وكان لا بد من خروجها للعمل لتستطيع توفير المعيشة الكريمة لهما.



أول مشروع لرائدة أعمال بسن ١٩ عاماً .. نبأ درّبت أكثر من ١٠٠ شاب وشابة بمدينة الموصل

بدأت نبأ (22 عاماً) بصنع محتوى خاص بإدارة المشاريع في مدينة الموصل لتقدم من خلاله نصائح لجيل الشباب ونقل تجربتها لهم في إدارة مشاريعهم بهدف التقليل من الوقت والجهد واحتمالية الوقوع في الأخطاء لتطوّر فيما بعد هذا المحتوى إلى ورشات موسّعة لأصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة والكبيرة.



وفاء الفتلاوي

العراق ينفذ غبار الريعية نحو الإنتاج ودعوات لطرق بديلة

يسعى العراق للتوجّه نحو اقتصاد السوق وتنوّع الإيرادات غير النفطية من خلال تفعيل القطاع الانتاجي من الزراعة والصناعة وكذلك تفعيل قطاع السياحة والتكنولوجيا؛ للخروج من اقتصاده الريعي الذي يعتمد كلياً على القطاع النفطي حيث يمثل مانسته 95% من إجمالي دخل العراق من العملة الصعبة.

وللخروج من الدولة الريعية الى الإنتاج المطلوب من الدولة الاهتمام بالقطاع الصناعي لوجود المؤهلات والاستفادة منها ببناء صناعة وطنية من أجل امتصاص البطالة وتوفير الاكتفاء الذاتي للشعب العراقي والمحافظة على الأمن الغذائي وكذلك الزراعة حيث توجد جميع مستلزماتها من الأرض والأيدي الفلاحية بعد الاهتمام والاستفادة من تنظيم المياه لسقي المزروعات وكذلك الاهتمام بالسياحة حيث يعتبر العراق من حيث مرقد الأئمة الأطهار وكذلك التاريخ الزاخر بالحضارات القديمة.

حيث دعا صندوق النقد الدولي الحكومة العراقية إلى إجراء ضبط لأوضاع المالية العامة، وفاتورة أجور القطاع العام، وزيادة الإيرادات غير النفطية لتحقيق استقرار اقتصادي.

حيث أكد صندوق النقد الدولي حاجة العراق إلى نمو أعلى وأكثر استدامة في القطاع غير النفطي لاستيعاب القوى العاملة سريعة النمو وأن نمو القطاع غير النفطي في العراق قد انتعش بقوة عام 2023.

وعلى هذا الأساس، دعا عضو مجلس إدارة المجلس الاقتصادي العراقي باقر المشاط، إلى ضرورة اتجاه الحكومة نحو الاقتصاد الحر من خلال تفعيل بيئة استثمارية رصينة وبالتعاون والتنسيق بين القطاعين العام والخاص.

واقترح المشاط، استحداث شعبة خاصة في امانة مجلس الوزراء خاصة بمتابعة خطوات الانتقال والتعاون بين جميع الاطراف لانجاح هذه الانتقالة.

ودعا المشاط، القطاع الخاص، لاسيما المصرفي إلى «دعم هذه التوجهات من خلال توفير الضمانات المالية لجذب الشركات والمستثمرين الأجانب».

وتابع قائلاً، أن الآن افضل توقيت لدعم هذه التوجهات الحكومية، خصوصاً ان المواطن بدأ يتناغم مع هذه الاجراءات التي تصب في النهاية بحاله.

فيما، قال المستشار المالي لرئيس الوزراء مظهر محمد صالح، إن العراق استطاع أن يتجاوز الظروف الصعبة التي مر بها والتي خلفتها المشكلات بسبب سنوات الحرب والحصار الاقتصادي قبل العام 2003، واستطاعت البلاد بعد تغيير النظام السابق من إدارة الملف الاقتصادي بشكل قاد الى تغيرات كبيرة في الرفاهية الفردية التي ابتدأت بإطفاء الديون الخارجية المترتبة على العراق وهي ديون قبل العام 1990 والتي كانت تزيد على ست مرات الناتج المحلي الاجمالي قبل العام 2003 إزاء المقياس العالمي الذي لا تزيد الديون الخارجية بموجبه على 60% من الناتج المحلي الإجمالي

وأضاف أن «حقة الحصار الاقتصادي قبل العام 2003 تسببت بأضرار إنسانية فادحة تحملها الشعب العراقي، إذ هبط متوسط دخل الفرد السنوي الى أقل من 670 دولار ما جعل العراق يدخل حينها منظومة البلدان الفقيرة التي خضعت لأمد طويل من الصراعات الداخلية والخارجية ودمار البنية التحتية التي قدر الخراب حينها في مؤتمر مدريد للمانحين للعراق في تشرين الأول من العام 2003 قرابة 58 مليار دولار»، مبيناً أنه «وبالرغم من ذلك الإرث الاقتصادي الثقيل، فإن متوسط دخل الفرد العراقي ارتفع بعد العام 2003 تدريجياً ليبلغ بالمتوسط بين 4000 دولار كحد أدنى معوداً الى 6000 دولار سنوياً، كذلك انخفض التضخم السنوي من متوسط نمو لم يقل عن 50% قبل العام 2903 الى معدل لا يتعدى اليوم 4% سنوياً».

وأشار صالح الى أن «التشغيل الحكومي الواسع على الرغم من إشكالياته إلا أنه وفر متوسط دخل للموظف الحكومي لا يقل اليوم عن 8000 دولار سنوياً، وهو بالتأكيد يفوق متوسط الفرد من الناتج المحلي الاجمالي علماً أن هناك قرابة عشرة ملايين مواطن يتلقون دخلاً حكومياً من رواتب ومنح ومعاشات تقاعدية ورعاية اجتماعية ما يعني أن غالبية الأسر العراقية تتمتع بالدخل النقدي الحكومي الا استثناءً، وأن مفهوم الإعالة لكل متلقٍ دخل حكومي لا يقل عن 4 أفراد، ما يضع البلاد فوق خط الفقر.

صالح دعا، الى ضرورة أن تذهب خطة الدولة في دعم المصنع العراقي الى توفير ضمانات سيادية بما لا يقل عن 85٪ من قيمة المشروع الصناعي الأهلي وحسب الأولويات، لاسيما الصناعات التي تتوافر مدخلاتها ولوازمها محلياً وترتبط بتطوير البنية التحتية للعراق وإدامة بناء السكن والمشاريع انطلاقة فريدة حقاً.

والباحث الاقتصادي، عبد
الاقتصادي يسهم في
الأجنبية والمحلية المباشرة،
كبيراً في جعل قطاعات
في زيادة الناتج المحلي
إلى 50 بالمئة.



بدوره عد الأكاديمي
الكريم العيساوي، التنويع
استقطاب الاستثمارات
إذ تلعب سياسة التنويع دوراً
الاقتصاد غير الرئيسة تسهم
الإجمالي بنسب كبيرة تصل

يحتاج إلى بيئة ملائمة من
التي تسهل عملية دخول
الاقتصاد الوطني من
هذه الأهمية بشكل خاص
التي تعتمد مدخولاتها
في الأسواق العالمية حسب
إلى مجموعة من العوامل

وبين، أنّ اتباع هذه السياسة
خلال التشريعات والقوانين
المستثمرين، وبالتالي حماية
الصدّات الخارجية، إذ تتجلى
في الدول النامية النفطية
الرئيسة على أسعار النفط
آلية العرض والطلب إضافة

السياسية والطبيعية.

وذكر العيساوي، أنّ سياسة التنويع الاقتصادي تسهم أيضاً في دعم القطاع الزراعي وتحقيق التنمية، وتهدف إلى دعم أسعار المنتجات الزراعية التي تدخل كمواد أولية لبعض الصناعات المهمة كصناعة النسيج والسكر والزيوت النباتية وصناعة التعليب.

الى ذلك قالت عميد كلية اقتصاديات الأعمال في جامعة النهريين الدكتورة نغم حسين، إنّ سياسة التنويع الاقتصادي تسهم بمواجهة التقلبات في أسعار النفط وحصيلة الصادرات التي تؤثر في معدل الإنفاق الجاري للموازنة العامة، وبالتالي تنعكس سلباً على مستوى نمو الناتج المحلي الإجمالي.

وأضافت أنّ سياسة التنويع الاقتصادي تعمل أيضاً على تطوير التكامل والروابط بين القطاعات المختلفة، داعية في الوقت ذاته إلى تبني إجراءات ملموسة لدعم القطاع السياحي وزيادة الاستثمار في المشاريع السياحية، مع الأخذ بعين الاعتبار محاربة الفساد من خلال إيجاد بيئة آمنة للاستثمار ومنع الاستحواذ غير الشرعي على العقود والمشاريع الاستثمارية.

كورنيش القادسية في العاصمة بغداد





ظاهرة الزواج في المجتمع العربي قبل الإسلام

في العصر الجاهلي قبل الإسلام كانت بعض القبائل لها أساليبها وعاداتها في الزواج وقد حدد المؤرخون عن تلك الفترة عدة أنواع سنذكرها إجمالاً وربما نفضلها مستقبلاً في مقالات أخرى

علماء بأنّ المؤرخين كانوا يطلقون لفظة (نكاح) على ظاهرة الزواج ، والجمع (أنكحة) ومن هذه الأنكحة أو الزواجات ما أطلقوا عليه (الإستبضاع) ومنها (زواج الرهط) ومنها (زواج الرايات) ومنها (زواج الشغار) ومنها (تعدد الزوجات) وفي هذه المقالة ، سنتناول بالحديث في هذا المقال (زواج الرهط) فما هو زواج الرهط هذا ؟ بداية علينا أن نفهم كلمة الرهط ، فكل ما زاد عدده على إثنين من الرجال فهو الرهط ، وهذا يعني أن الرهط هم الجماعة ، ولذلك قالوا:- (الرهط ما دون العشرة أشخاص) وهذا النوع من الزواج يطلق عليه (زواج تعدد الأزواج) للمرأة الواحدة ، والأصل فيه دائماً هو قلة عدد النساء ، ولا يحدث هذا الزواج إلا برضا الزوجة ، وبتواطوء وإتفاق بين المتقدمين للزواج منها ، ومثالاً على ذلك ، أنّ بعض الأخوة كانوا يشتركون في كل شيء ، في المال وفي الزوجة ، فلأخوة جميعهم زوجة واحدة ، تكون في النهار لهم وهم يحملون العصي معهم ، فإذا دخل عليها أحدهم وضع عصاه عند الباب ليدل على وجود أحدهم معها أمّا في الليل فتكون الزوجة من نصيب الولد الأكبر !

ولم يكن هذا الزواج مقتصرًا على العرب ، بل كانت تمارسه بعض قبائل التبت ، إذ كان يشترك فيها بعض الأخوة فيساكنها كل منهم شهراً بالتبادل ، ولكنهم لا يقيمون معاً في منزل واحد ، وفي جزر كناريا كان لكل امرأة حتى القرن الخامس عشر ثلاثة أزواج يحوزها كل واحد منهم شهراً ، وكان على الذي يحوزها في الشهر الثاني أن يمدها ويمد الزوجين الآخرين بالطعام !.. فالتشابه واحد في هذه البيئات في مسألة تعدد الأزواج !.. وفي حالة الحمل والولادة فإنّ للمرأة الحق في

نسبة وليدها إلى واحد منهم ، فمما يروى عنها في هذه الحالة أنها تقول لهم:- قد عرفتم الذي كان من أمركم وقد ولدت فهو إبنك يا فلان ، فتسمي من أحببت بإسمه ، فيلحق به ولدها فلا يستطيع أن

يمتنع به ذلك الرجل ، إنّ ظاهرة تعدد الأزواج للمرأة الواحدة ، كانت مترسخة في عقلية أناس تلك البيئات بحيث لم يستهجنوها ولم يعترضوا عليها ، ثم أنّ القدماء كانوا يجعلون فرقا في المولود

فإن كان المولود ذكراً إلحق بوالده ، وإن كانت إناثاً فإنّ تلك المرأة المتعددة الأزواج لا تنسبه لأحدهم لما عرف عن بعض قبائل العرب من كراهتهم للبنات ، فعقلية مجتمع الرجال كانت ضيقة في هذا الجانب إلى أقصى حدّ ، لذلك كان عدد النساء دائماً أقل من عدد الرجال فيقع مثل هذا الزواج بسبب القلة العددية في النساء !.. ولكن عندما جاء الإسلام قد ألغى هذا النوع من الزواجات وأعطى

مكانة متميزة للمرأة ، وهذا ما ربما سنتعرف عليه في مقالات أخرى

اصيل هميم
تصدر الترنند بأغنية
«مشتاقة»



MOUSHTAQA

مُشتاقة

ASEEL HAMEEM



هند نزار

أفضل ممثلة عراقية عن مسلسل
«عسل مسموم» بحسب ترشيح وتصويت الجمهور



NASSIF ZEYTOUN X RAHMA RIAD

ما في ليل



رحمة رياض
وناصيف زيتون
يتصدران الترتيد
بـ ما في ليل

تصدرت أغنية النجم ناصيف
زيتون والفنانة رحمة رياض،
”ما في ليل“، مواقع التواصل
الاجتماعي والمتاجر الرقمية

الفنانة رشا رعد تحصل اعلى تقييم للأداء بعد
مشاركتها في برنامج
«قط احمر»





يوكسل مصطفى

بالإرادة والعزيمة نحقق هدف النجاح

الإرادة هي العزيمة والقدرة للقيام بمهام أو بعمل ما، الإرادة موجودة عند الجميع ولكن بنسب متفاوتة قد تكون قوية أو قد تكون ضعيفة أو متوسطة كل حسب إمكانيته والإرادة القوية هي الصفة التي تميز الناس عن الآخرين، وأيضاً إرادة الإنسان هي التي توجهه نحو الخير والشر، ويمتلك كل إنسان أهدافاً في الحياة ولكي يستطيع تحقيقها عليه أن يمتلك إرادة تدفعه لتحقيق تلك الأهداف.

يبدأ كل شيء من الإرادة لكن معظم الناس لا يعرفون ما هي الإدارة، حيث يصادف الإنسان مصاعب وعوائق كثيرة في حياته لكن بقوة إرادته وعزمته يواجه تلك المصاعب والعوائق وبدون مشقة وبإيعاز من العوامل الذاتية الداخلية للإنسان نفسه، حيث يقوم بتذليل تلك المصاعب وتجاوزها أو تعقيدها. وللإنسان أيضاً إرادة النجاح في جميع مجالات الحياة هذه الإرادة لا تقوى إلا إذا أصر الشخص نفسه على تحقيق الهدف الذي رسمه فهنا يحتاج إلى قوة تقوده أو دافع داخلي تدفعه إلى النجاح وهذه القوة نسميها إرادة القوة، فيتوظيف تلك القوة يحقق ذاته ويصل إلى هدف النجاح، ولكن قبل الوصول إلى الهدف يمر بمحطات متعددة منها الفشل واليأس والإحباط والتعب فلو كان قوي الإرادة لا يقف في تلك المحطات بل يتجاوزها.

بإمكاننا تقوية إرادتنا والوصول إلى أهدافنا بإتباع الخطوات التالية :

- ١- التوكل على الله تعالى
- ٢- عدم التخوف من الوصول إلى الهدف
- ٣- التخلص من القلق واليأس والإحباط. كتابة الأهداف بشكل يومي
- ٤- عدم الاستسلام للأفكار السلبية
- ٥- التعلم المستمر وتطوير الذات ذات واكتساب الخبرات
- ٦- الاهتمام بالصحة الجسمية والنفسية وإتباع نظام غذائي صحي
- ٧- أخذ قسط من الراحة
- ٨- إيجاد الرغبة والشوق في العمل
- ٩- عدم الاستسلام في منتصف الطريق
- ١٠- تقبل التحديات
- ١١- تعزيز الثقة بالنفس والشجاعة
- ١٢- عدم التفكير بالماضي أو بالمستقبل والتركيز على الوقت الحاضر
- ١٣- الانفتاح الاجتماعي على الآخرين
- ١٤- تغيير الروتين اليومي يزيد من قوة الإرادة

من أراد النجاح في حياته عليه أن يقوي إرادته ويخطي الحواجز ويواجه الصعاب ويكسر القيود للوصول إلى الهدف الذي رسمه، فتحقيق الهدف بحاجة إلى المزيد من العزيمة والإرادة فحاول دائماً ولا تيأس سوف يكون النجاح حليفك بإذن الله تعالى من الله التوفيق للجميع.

د. إبتسام اسماعيل

الدراما والسينما تساهم في توعية النساء بحقوقهن

استاذة جامعية وناشطة في حقوق المرأة والإعلام وبناء السلام .. هي انموذج حي ومعاصر للمرأة التي تحدث الصعاب، وانتفضت لترسم بصمة مثمرة في حياتها وفي مجال عملها .. لديها الكثير من البحوث العلمية والمؤلفات حاصلة على شهادة الدكتوراه في الإعلام- التلفزيون من جامعة السليمانية لمجلة صوتها هذا الحوار مع الدكتورة ابتسام اسماعيل



ماورتها: رشا الحسيني

نبذة عن ابتسام الانسانة بعيدا عن العمل ؟

من الصعب عزل حياة وشخصية الانسان عن عمله ، فالعمل يهدف الى تحقيق الذات وادراك معنى الحياة.. ويؤدي الى التطور الشخصي اضافة الى تحديد المستوى المعيشي.. لكن هذا لا يعني ان يدمر العمل حياتنا الانسانية فلا بد من التوازن بين العمل والحياة الشخصية.. لذلك أقوم بتقسيم اوقاتي بين عملي وبينتي وعلاقتي ونشاطاتي وانا زوجة الفنان التشكيلي محمد فتاح الكبير بفته وثقافته وخلقها وانسانيته وام لولدين مميزين (بلند و سرويك) ومحاطة بعائلة مملؤها الحب والمحبة واساهم وشارك في المناسبات الاجتماعية .

ما الانجاز الذي تفتخرين به ؟

لا احب التكلم كثيرا عن انجازاتي ومنجزاتي اطلاقا.. الا اني اعتر بكل انجازاتي في مسيرتي العلمية والعملية و ما حققت من اعلامي كان بدعم وتشجيع من والدي وزوجي .. ومع ذلك لا احصر النجاح وصنع المنجزات في الحصول على الشهادات العليا واصدار كتاب او نشر بحث في المجالات العالمية او المشاركة في المؤتمرات الدولية او منصب وو... والخ ، بل ما تتمتع به في حياتنا اليومية هو انجاز .. عندما تكون صاحب ابتسامة جميلة وتترك اثرا طيبا في نفوس من حولك هو انجاز .. عندما تقرا وتتعلم وتزيد معلوماتك يوميا هو انجاز ... تساعد كل من يحتاج مساعدتك حتى وان كانت بكلمة فهو انجاز اذن فالتمتع بكل اللحظات هو انجاز..

ما الذي يجعل المرأة قوية ؟

المرأة سر جمال هذا الكون ... فالمرأة القوية هي التي تفتخر بكونها انثى .. وتحب نفسها وعملها وتجيدها باتقان .. وشجاعة في تنفيذ واجباتها وجريئة بالمطالبة بحقوقها ... وهي من تترك بصمتها في الحياة لانها الحياة..

ما هو دور شبكة التواصل الاجتماعي في عملية التغيير السياسي ؟

شبكات التواصل اسهمت في تحويل الجماهير الى جماعات ضاغطة مما ادى الى تفعيل المشاركة السياسية وتكوين اتجاهات مختلفة ، كما ساهمت في تغذية الاحتجاجات وادامتها والتي حالت الى افراغ الكبت السياسي وعدم تحويله الى العنف .. وساهمت ايضا بتقريب وجهات النظر الايديولوجية المختلفة وخلق شخصيات سياسية جديدة ومن خلال هذه المؤشرات نستطيع ان نفسر بأن مواقع التواصل الاجتماعي اسهمت في ارساء اسس الديمقراطية.

- هل للإعلام الكوردي دور في بناء السلام على المستوى المحلي ؟

هناك اهتمام بارز وملحوظ من قبل الفضائيات الكردستانية بالبرامج السياسية بعامة، والموضوعات ذات الصلة ببناء السلام واتجاهاته بخاصة، وهو ما أكدت عليه نتائج تحليل المضمون التي أجريتها على البرامج السياسية ويعود ذلك الاهتمام حسب المعطيات العامة إلى الوضع السياسي الجديد الذي شهده العراق بعامة وإقليم كردستان بخاصة، وما رافق ذلك من عملية سياسية ومعطيات ذات طبيعة أمنية واقتصادية.



- هل تؤثر مواقع التواصل الاجتماعي في رسم السياسة الكوردية ؟

تعد مواقع التواصل الاجتماعي سلاح ذو حدين لذلك كان لها تأثيرات ايجابية وسلبية ايضا على العملية السياسية في اقليم كردستان العراق حيث ساهمت بدرجة كبيرة برفع مستوى حرية التعبير وساعدها في ذلك بروز المواطن الصحفي حيث نشطت الوظيفة الرقابية على السلوك السياسي وكان لها دور ايضا في تشكيل وتوجيه الرأي العام. وخلقت ايضا العديد من التأثيرات السلبية حيث زادت من حالات التشهير بالافراد والشخصيات العامة كما وظفت مواقف وفبركت معلومات محددة كدعاية لجهات سياسية معينة من خلال تظليل الراي العام وخلق مستخدمين وهميين غير ملتزمين باخلاقيات المهنة الاعلامية .

**في الختام لمن تقولين شكراً ؟
كلمة شكرا قليلة احرفها .. لكن كبيرة
بمعناها
الحمد والشكر لله العلي العظيم على
كل نعمه .. وشكرا لمن زباني صغيرا ..
وشكرا لمن لون حياتي ..**

**وشكرا لكل من ترك بصمة وجعل
لحياتي معنى .. شكرا لمن علمني حرفا
والشكر الجزيل لكادر مجلة صوتها
لاستضافتي متمنية للجميع دوام النجاح
والموفقية في مجال عملهم .**

- جهل بعض النساء للقوانين التي تحميها جعلها ضحية وفريسة للعنف المجتمعي ما الحل برأيك ؟

يعد الجهل بالقانون من المشاكل الحقيقية التي تواجه النساء في مجتمعنا، مما قد تؤدي إلى ضياع حقوقهن وتزيد حياتهن تعقيدا، في ظل تعذر الوصول إلى الإجابة القانونية الوافية. فالنساء حتى المتعلمات منهن يجهلن بحقوقهن ويترددن بالشكوى على الرغم من تعرضهن لانواع الظلم والعنف ؛ فالحل يكمن بتوعية المرأة بحقوقها السياسية والمدنية من خلال اقامة ورش عمل من قبل منظمات المجتمع المدني واعداد برامج ومقالات وتقارير خاصة بهذا الشأن في وسائل الاعلام المختلفة ، اضافة الى انتاج مسلسلات وافلام تلفزيونية وسينمائية للمساهمة في نشر الثقافة القانونية.

نقيب الفنانين العراقيين يفتتح المعرض التشكيلي الاستذكاري للفنان علي جمعة في كاليري النقابة

افتتح نقيب الفنانين العراقيين الدكتور جبار جودي كاليري نقابة الفنانين العراقيين برفقة النجمة اسيا كمال نائب النقيب والفنان فاضل وتوت امين سر النقابة والفنانة كريمة هاشم عضو المجلس المركزي ونخبة من نجوم ومبدعي الفن التشكيلي فعاليات المعرض الاستذكاري للفنان علي جمعة.

وبدوره السيد النقيب بارك جهود القائمين على صناعة المعرض متمنياً لهم التوفيق والنجاح الدائم وتحقيق ما يليق بالعراق وتاريخه.



افتتاح المهرجان السنوي لمعهد الفنون الجميلة للبنات في البصرة

افتتح المدير العام لتربية البصرة عبد الحسين سلمان ، المهرجان السنوي لمعهد الفنون الجميلة للبنات ، بحضور حسن العطبي مستشار محافظ البصرة لشؤون التربية وعدد من التربويين.
وشهد المهرجان فعاليات متنوعة لطالبات المعهد وافتتاح معارض للفنون التشكيلية والحرف اليدوية واعمال الخزف والسيراميك و معرضا للكتب .





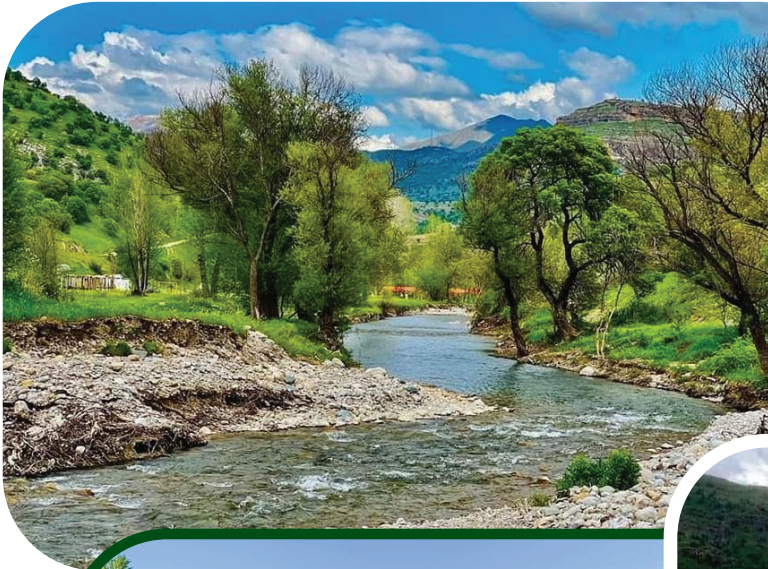
حذام يوسف

سر الهى

أنيأتني زهرة النرجس
بأنى ساكون هناك
حملتني سرا
لن أبوح به .. إلا لفجره
فمنذ طول الربيع
وأنا أرقب الأزهار
منذ تفتحتها .. وأنا أرقب حلمي
منذ أحلام بعيدة
وأنا أنوي الإقتراب
منذ إقترابي منه
وأنا حافظة للسرا
سر حملتني إياه نرجسه
لن أبوح به
إلا على شفثيه
سأطبعه هناك
لأستيقظ فأجدني غارقة في حروفه

كونة ماسي

جمال الطبيعة والرييح في مصيف «كونة ماسي»
بمحافظة السليمانية



فوائد زيت جوز الهند للبشرة

بإمكانك في كثير من الأحيان، خصوصاً حين لا تكون مستحضرات العناية بالبشرة متوافرة لديك، استخدام زيت جوز الهند على بشرتك، هذا الزيت الطبيعي الغني بالمرطبات والفيتامينات ومضادات الأكسدة والالتهابات، الذي أثبت منذ القدم فوائده الصحية عموماً والجمالية بشكل خاص. وهو ما يفسر دخوله في تركيبة منتجات العناية بالبشرة بأنواعها المختلفة، حيث تبدأ خصائصه بترطيب البشرة ولا تنتهي بمحاربة التجاعيد.



اهمها :-

ينظف ويطهر البشرة
يلطف البشرة في الاعماق
يكافح حب الشباب والبثور
يعمل على ازالة المكياج
يعمل كمقشر طبيعي للشفاه

خلطة الزيوت السبعة للعناية بالشعر (المكونات)



ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند
ملعقتان كبيرتان من زيت الأرجان
ملعقتان كبيرتان من زيت الجوجوبا
ملعقة كبيرة من زيت الخروع
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
ملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو
١٠ قطرات من زيت إكليل الجبل
طريقة التحضير والاستخدام

اخلطي جميع الزيوت معاً في وعاء نظيف وجاف. -

- سخني كمية صغيرة من الخليط وطبقيها على شعرك وفروة رأسك، مع التركيز على الأطراف
- اتركي الخليط على شعرك لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل أو طوال الليل
- طبقي هذه الخلطة مرة أو مرتين في الأسبوع؛ للحصول على أفضل النتائج



اطلالة الاعلامية
رابعة الزيات

اطلاعات مميزة بتوقيم

مصمم الأزياء سيف العبيدي



Fashion Designer

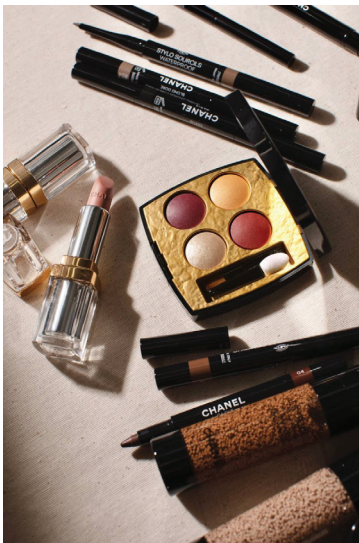


مكياج وشعر من خبير التجميل الدولي علي إسما عيل



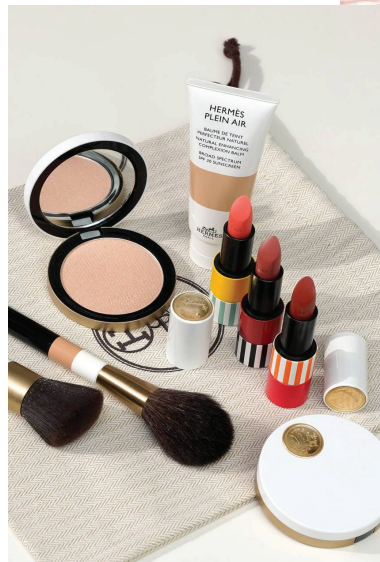
أبرز إصدارات المكياج من الدور العالمية

في كل موسم، تصدر الدور العالمية مجموعة خاصة بعالم المكياج ومستحضراته المتنوعة، فعالم الجمال يخضع لمعايير الموضة نفسها



وحي المحيط مع CHANEL

Hermes تفاصيل جذابة مع هيرميس



Gucci
روح حيوية مع غوتشي

فوائد شاي البابونج الصحية والجمالية

للبابونج منافع كثيرة لا تعد ولا تحصى منها صحية وغذائية وحتى جمالية. فمن مساعدتك على الاسترخاء والنوم بدون كوابيس إلى فوائده في علاج الكآبة، فهو يخفف أيضاً من الألم والتشنجات في العضلات، ويعتبر علاج فعال للالتهاب



من الفوائد الصحية للبابونج :-

مضاداً للأكسدة

يقي من السكري

تحسين تدفق الدم في الجسم كله

محاربة مرض السرطان والوقاية منه

الوقاية من الجلطات

البابونج لصحة الأسنان

أقوى الأطعمة التي تحارب الأمراض



الشوكولاتة الداكنة

تحتوي على كاكاو أكثر من الشوكولاتة العادية، بالإضافة إلى المزيد من المعادن

ومضادات الأكسدة

التوت

رغم أنه منخفض السعرات الحرارية، إلا أن التوت الأزرق مليء بالمواد المغذية ومضادات

الأكسدة

الفراولة

الفراولة حلوة ومتعددة الاستخدامات وغنية بفيتامين سي C. كما أنها تحتوي على الكثير

من الأنثوسيانين المضاد للأكسدة

الخرشوف

يعتبر الخرشوف مصدراً رائعاً للألياف الغذائية والمعادن ومضادات الأكسدة

الفاصوليا

تحتوي على نسبة عالية من الألياف بشكل لا يصدق، والتي يمكن أن تساعد في الحفاظ

على انتظام حركات الأمعاء

الشمندر أو البنجر

يعتبر الشمندر، مصدراً رائعاً للألياف والبوتاسيوم والحديد والفولات ومضادات الأكسدة

السبانخ

السبانخ محمّل بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، كما أنه منخفض السعرات

الحرارية

نباتات مناسبة لتجميل مداخل المنازل

الفلامنجو جميلة وجذابة بأوراقها اللامعة على هيئة قلوب والزهور الحمر. لا يحتاج هذا النوع من النباتات إلى الكثير من العناية، مع الازدهار لوقت طويل نباتات الزاميا تتطلب عناية قليلة، طالما أنك لا تبالغين في سقي الشتلة وتبقيها بعيدة عن أشعة الشمس الحارقة
 "اللبلاب الإنجليزي" النباتات المعمرة ودائمة الخضرة، علمًا أنه يصحّ حضورها في حوض على الأرضية أو في سلة متدلاة





ستريس الدجاج

صدر دجاج مقطع الى قطع متساوية في الحجم
ملح وفلفل اسود
ثوم وبصل بودر
بابريكا حارة أو باردة حسب الرغبة
3ملاعق لبن
ملعقتين خل ابيض
ملعقة خردل
ربع كيلو طحين
ملعقتين نشأ
رشة بيكن بودر
زيت القلي
طريقة التحضير

في وعاء نضع جميع البهارات المذكوره اعلاه مع إضافة صدر الدجاج المقطع واللبن والخردل والخل الابيض ويتم خلطهم جيدا ونتركه في الخلطة اقل شي ساعة ويفضل أن يترك لمدة يوم أو يومين في الخلطة بعد ذلك في وقت وعاء اخر نضع الطحين مع البهارات المذكورة ويقسم إلى قسمين هذا الخليط القسم الثاني من الخليط نضيف معه النشأ ورشة البيكنج بودر

بعد ذلك في وعاء ثالث نجهز ماء بارد مع قطع ثلج نبدأ نأخذ قطع صدر الدجاج ويتم تلويثه بالطحين الموجود في الوعاء الاول ومن ثم نضعه في الماء البارد المثلج بعد ذلك نضعه في الطحين الموجود في الوعاء الثالث بعد ذلك نقلبه في زيت غزير ونتركه إلى أن تأخذ اللون الذهبي المقرمش ثم تقدم مع الفنكر

كاريكاتير

مجلة صوتها



جوانز..

أول حكم أنش في الموصل من برطلة



شاركت في بطولات ومهرجانات عدّة على المستوى المحلي والدولي، حصلت جوائز ومراكز متقدمة فيها، كلاعبة ومدربة وحكم، أبرزها مشاركتها في مهرجان «ديسكفر فوتبول» الذي أقيم في ألمانيا بمشاركة أكثر من 15 دولة

البولندية إيجا شفيونتيك تحافظ على صدارة التصنيف العالمي لتنس السيدات

حافظت نجمة التنس البولندية إيجا شفيونتيك، على صدارة التصنيف العالمي عقب نهاية بطولة ميامي للتنس



ابراج صوتها الشهرية



الحمل تكاد تكون من الابراج الاكثر حظا في هذا الشهر القمري الجديد مع توافد الكواكب الى برجك التي تدور في فلكك وتؤمن لك كل الدعم والنجاح



الثور يتميز هذا الشهر استثنائيا بحظوظه التي تؤمن لك الهناء والسعادة والمكاسب المالية والمعنوية والطول مهما كبرت المشاكل سوف ترتفع المعنويات بشكل كبير



الجوزاء تساعدك الكواكب على تخطي المشاكل المحتملة مع وجود الشمس وعطارد كوكب الاساسي في الحمل لينضم اليهم كوكب الزهرة



السرطان شهر جديد مهم وواعد يسلب الضوء على قدراتك وكفاءاتك وتزودك بافكار المبتكرة التي تخدم مصالحك على كافة المستويات



الاسد إنه شهر رومانسيّ بامتياز سوف تلفت الأنظار إليك وتسحر كل من يقترب منك. تعيش بداية مرحلة جميلة ودافئة



العذراء يكثر العمل في هذا الشهر وتتضاعف المسؤوليات ما يسبب لك حالة من الحيرة الكبيرة والشعور بالاثقال والقيود تلتف حولك وكأن كل الابواب قد اغلقت في وجهك



الميزان لا بدّ من أنك تستنتج إمكان تدهور الاوضاع إذا لم تكن متيقظاً ومحاوياً لبقاً. ان المعاكسة من كوكب الزهرة الذي يصل الى برج الحمل



العقرب تنطلق واثقا مع افكار واضحة ومشاريع مدروسة فتكون على موعد مع النجاح والتقدم دون ادنى شك



القوس ان وجود الشمس عطارد والزهرة في برج الحمل الناري الصديق يجعلك تعيش اجواء رائعة يتحمل لك حيوية ونشاط



الجدي تغييرات في مجال عملك وتنخفض فرص النجاح الى حدّ كبير ما يعني انك قد تشكو من التأخير أو سوء الفهم أو ضياع الأمل



الدلو بالرغم من انتقال الزهرة من برج الحوت الى برج الحمل الا انه لا يزال يعدك بتغيير ايجابي في حياتك الشخصية والاجتماعية وقد يحمل لك حبا مفاجئا



الحوت قد لا يكون هذا الشهر بسهولة الشهر الماضي لكنه لا يقل عنه حماسة وديناميكية. سوف تبدأ الشهر واضعاً نصب عينيك اهداف جديدة كبيرة ومهمة



INANNA AWARD

جائزة إنانا

2024



INANNA
AWARD

صورة المرأة
في الدراما العراقية



Women's Peace &
Humanitarian Fund

A United Nations & Civil Society Partnership



هيئة الأمم
المتحدة للمرأة



هيئة الأمم المتحدة للمساواة
بين الجنسين وتمكين المرأة