

# مجلة صوتها

## السوداني

دخول المرأة في مجال الاستثمار  
يعزز دورها بالتنمية

## منتدى الإعلاميات

يرصد ويقيم دراما رمضان  
بمحوها الاجتماعي

نساء ذي قار  
ينسجن مستقبلاً جديداً

## زينه القره غولي

تعديل قانون الاحوال الشخصية  
تم خارج سيطرة وقدرة  
الحركة النسوية العراقية

## لجين عمران

تتألق بأحدث إطلالة لها  
بالزي العراقي التراثي

حملات مساعدة الفقراء تعزز من  
التكافل الاجتماعي في العراق



# سوتها مجلة

مجلة شهرية تعنى  
بالمرأة والسياسة والمجتمع  
تصدر عن منتدى الاعلاميات العراقيات

## رئيسة التحرير

الدكتورة نبراس المعموري

## هيئة التحرير

اصيل العلي

ايناس الموسوي

رند منتصر

## التصوير الفوتوغرافي

احمد عبدالرزاق

## ادارة الموقع الالكتروني

علي العزاوي

اصيل العلي

## تصميم المجلة

علي العزاوي

المجلة مسجلة لدى دار الكتب والوثائق  
رقم الايداع : ٢٣٠٣



صورة الغلاف

مصادرة اكثر  
من ٣ أطنان من  
اللحوم غير صالحة  
للاستهلاك البشري

5

وزارة العمل: المرأة  
العزباء التي يتجاوز  
عمرها 35 عامًا  
مشمولة بالرعاية  
الاجتماعية

6

المرأة التي رأت  
الجمال في الحزن  
رشا مهند

10

الدار العراقية  
للأزياء تقدم عرضاً  
مبهراً للأزياء في  
احتفالية يوم  
القاضيات

12

"الجنة" اول مسلسل  
رعب عراقي

20

تشكيلة ساعات تعزز  
أناقتك

22

فوائد خل التفاح  
صحيّاً

27

تواصل معنا

WWW.SAW-TUHA.COM

Sawtuhamagazine

Facebook.com/soutuha

07818811592

البريد الالكتروني

Soutuhamagazine@gmail.com

## ترامب يصرّح: الرواد يقعون في الدب والعراق يقع تحت الضغوط القصوى

منذ يونيو 2024، تواجه مجموعة من رواد الفضاء أزمة معقدة، إذ لم يتمكنوا من العودة إلى الأرض بسبب مشكلات تقنية في المركبة الفضائية التي تقلّهم. ورغم الجهود المستمرة التي تبذلها وكالة ناسا وشركاؤها لحل الأزمة، إلا أن عملية إعادتهم ما زالت تواجه تحديات كبيرة تتعلق بضمان الهبوط الآمن. في ظل هذه الظروف، يتابع العالم بترقب مصير هؤلاء الرواد، الذين يعيشون عزلة قسرية في الفضاء، وسط تحديات تتعلق بالإمدادات والضغط النفسي الناتج عن الانتظار الطويل في بيئة غير طبيعية. ما دفعني للحديث عن هذه الأزمة هو تصريح الرئيس الأميركي، دونالد ترامب، غير المتوقع، الذي أثار جدلاً واسعاً حول هذه القضية. فعندما سُئل عن مصير رواد الفضاء العالقين، أجاب بطريقة غير تقليدية قائلاً: "قد يقعون في الحب"، وهو تعليق أثار موجة من التفاعل في الأوساط الإعلامية والعلمية.

أسلوب ترامب بين الطرافة والاستفزاز

لطالما عُرف ترامب بأسلوبه المباشر وغير التقليدي في تناول القضايا المختلفة، وغالبًا ما كانت تصريحاته تثير الجدل، سواء في السياسة الداخلية أو الخارجية. ومع ذلك، فإن تعليقاته حول رواد الفضاء جاءت بطريقة غير متوقعة، مما أثار استغراب الكثيرين، خصوصًا أن القضية تتعلق بحياة أشخاص يواجهون خطرًا حقيقيًا في بيئة قاسية، تحتاج إلى حلول علمية وتقنية عاجلة، وليس مجرد تعليقات ساخرة. الجدل حول التصريح انتقل سريعًا إلى وسائل التواصل الاجتماعي، حيث انقسمت الآراء بين من اعتبروه "مزحة غير مناسبة"، وبين من رأوا فيه محاولة لتخفيف التوتر بأسلوب غير تقليدي. أما الأوساط العلمية، فقد رفضت التصريح بشكل قاطع، مؤكدة أن ما يواجهه رواد الفضاء أزمة حقيقية تتطلب جهودًا علمية مكثفة، وليس تعليقات جانبية مثيرة للجدل.

ما يهمني هنا هو تسليط الضوء على أسلوب ترامب في التعاطي مع القضايا المختلفة، حيث يفضّل استخدام نهج غير متوقع حتى في المواقف الحرجة، ويتراوح أسلوبه بين الطرافة والاستفزاز، حتى في أكثر القضايا حساسية.

لكن هذا الأسلوب سلاح ذو حدين؛ فقد يكون أحيانًا أداة فعّالة للتواصل مع الجمهور، ووسيلة لجذب الانتباه وتخفيف التوتر، لكنه قد يكون ضارًا حين يُساء استخدامه، خاصة عند التعامل مع قضايا جادة تتطلب مسؤولية أكبر. فالاستفزاز والطرافة قد يحولان إلى أزمة إعلامية تؤثر سلبيًا على السياسي نفسه إذا لم تتم السيطرة على الرسالة بالشكل الصحيح.

لقد أدى أسلوب ترامب الاستفزازي إلى نجاحات سياسية، أكسبته قاعدة جماهيرية واسعة بين أنصاره، لكنه في الوقت نفسه تسبب في أزمات حادة، بعضها ما زال يلقي بظلاله على المشهد السياسي الأميركي حتى اليوم، مما جعله شخصية مثيرة للجدل وصعبة التقبّل عالميًا.

سجل ترامب السابق مع العراق... ومخاوف التصعيد

خلال فترة رئاسته (2017-2021)، لم يتردد ترامب في إطلاق تصريحات استفزازية بشأن العراق. فقد وصف غزو العراق بأنه "أسوأ قرار في تاريخ الولايات المتحدة"، منتقدًا الإدارات السابقة بسبب التدخل العسكري. كما وجه إهانات مباشرة إلى القيادات السياسية العراقية في أكثر من مناسبة، مثل تصريحه بأن الولايات المتحدة "يجب أن تحصل على النفط العراقي" كتعويض عن تدخلها العسكري.

اليوم، ومع عودة ترامب إلى الواجهة السياسية، هناك مخاوف من تصعيد جديد في خطابه تجاه العراق، خاصة بعد اللقاء الذي جمعه بالرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي، والذي أسفر عن تصريحات ومواقف مستفزة للطرف الأوكراني والأوروبي.

ويظل الملف الإيراني أحد أكثر الملفات التي تشغل ترامب، المعروف بحدائه الشديد لإيران. وعليه، فإن علاقات العراق بطهران قد تكون سببًا رئيسيًا لاستخدامه لغة استفزازية تجاه الحكومة العراقية، خصوصًا أنه لا ينسى مذكرة إلقاء القبض التي أصدرها بحقه القضاء العراقي، فضلًا عن التقارير التي تحدثت عن دعم بعض الأطراف العراقية للمنافس الديمقراطي في الانتخابات الأميركية.

كل هذه العوامل قد تدفع ترامب إلى ممارسة ضغوط شديدة على العراق، خاصة فيما يتعلق بالمشاروات التي جرت بين الجانبين الأميركي والعراقي، في سبتمبر 2024، بشأن اتفاق حول انسحاب قوات التحالف الذي تقوده الولايات المتحدة من الأراضي العراقية، بحلول سبتمبر 2025، مع استكمال الانسحاب بحلول نهاية العام التالي.

هل يجمّد ترامب الاتفاق الأميركي-العراقي؟

هناك مخاوف حقيقية من أن تسعى إدارة ترامب إلى تجميد هذا الاتفاق أو التملّص منه أو تأجيله، كما فعل سابقًا عندما هدد بفرض عقوبات على بغداد بعد تصويت البرلمان العراقي على إخراج القوات الأجنبية عام 2020.

إضافة إلى ذلك، فإن ملف الطاقة والكهرباء قد يدخل على خط التصريحات والضغوط القصوى، مما قد يؤدي إلى مرحلة جديدة من التوتر بين بغداد وواشنطن.

كما أن هناك تسريبات عن خلافات خلف الكواليس تتعلق ببعض الشخصيات السياسية والقيادات العراقية، والموقف من الحشد الشعبي، مما يزيد من احتمالية تصعيد الموقف.

قد يرى البعض أن ما يجري هو مجرد جزء من السياسة الأميركية الجديدة تجاه العراق، لكن ما يميز هذه المرحلة هو أن الشخص الذي يدير هذه السياسة لديه مزيج من القرارات والتصريحات الاستفزازية، التي قد تكون تمهيدًا لقرارات أكثر حدة.

فكيف سيكون موقف العراق من هذه السياسة المسبوقة بالتصريحات الاستفزازية؟

والسؤال الأهم: هل كان تعليق ترامب بشأن رواد الفضاء مجرد مزاح، أم أنه بالفعل يرمي في العزلة فرصة لولادة مشاعر جديدة؟

وإذا كان الأمر كذلك... فما جديد ترامب بشأن العراق؟ وأي مشاعر ستسود في هذا الجديد؟



الدكتورة نبراس المعموري



Nbras\_almamory



Nibras\_almamory

# منتدى الاعلاميات العراقيات

## منتدى الإعلاميات يرصد دراما رمضان والبداية مسلسل لم الشمل

تابع منتدى الإعلاميات العراقيات عبر فريق الرصد والتقييم ما أنتجته الدراما العراقية في شهر رمضان ، والبداية كانت مع مسلسل "لم الشمل" ، من تأليف وإخراج علي فاضل، الذي تناول موضوع الهجرة والصراعات النفسية والاجتماعية المرتبطة بها. تدور الأحداث حول الزوجين جهاد وسحر، حيث تصر سحر على السفر إلى الولايات المتحدة مهما كلفها الأمر، بينما يواجهان معًا تحديات ومعوقات تحول دون تحقيق هذا الحلم.

يُعتبر "لم الشمل" إضافة نوعية إلى الدراما العراقية، حيث يعالج موضوعات اجتماعية هامة بعمق وواقعية. من خلال نص واداء تمثيلي قوي ومعالجة درامية يجعل منه عملاً يستحق المشاهدة.



## دور الإعلام في التوعية والتثقيف بشأن السياسة الوطنية لحماية المدنيين

نظم منتدى الإعلاميات العراقيات بالتعاون مع اللجنة الوطنية الدائمة للقانون الدولي الإنساني في مكتب رئيس الوزراء، ندوة تعريفية حول "المحور الإعلامي للسياسة الوطنية لحماية المدنيين".

أدارت الندوة الإعلامية أسيل البياتي، حيث قدم المستشار القانوني في مكتب رئيس الوزراء سلام عرب والدكتور فاضل الغراوي، نائب رئيس لجنة السياسة الوطنية لحماية المدنيين عرضاً تفصيلياً عن السياسة الوطنية لحماية المدنيين، وأهدافها، ورؤية الحكومة في هذا المجال، ونطاق تطبيقها.

هذا وشهدت الندوة نقاشاً مفتوحاً بمشاركة الحضور، لتنظيم أنشطة فعالة تسهم في تحقيق أهداف السياسة الوطنية لحماية المدنيين.



## السوداني ..

دخول المرأة في مجال الاستثمار يعزز دورها في التنمية



استقبل رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني ، رئيسة مجلس إدارة جمعية سواعد الخير الإماراتية، الشيخة فاطمة بن حشر آل مكتوم والوفد المرافق لها. وأشار السيد السوداني خلال اللقاء إلى أن العراق أصبح بيئة مشجعة وجاذبة للاستثمارات، مبيناً أن دخول المرأة في مجال الاستثمار وقطاع العمل يعزز دورها ومشاركتها في البناء وتحقيق التنمية. من جانبها، أعربت الشيخة فاطمة آل مكتوم عن ترحيبها بإجراءات الحكومة العراقية في دعم المرأة وتهيئة دخولها قطاع العمل، مؤكدة سعيها لإنشاء مركز للأعمال الخيرية في بغداد لتأهيل ذوي الهمم.

## السفيرة السهيل تجمع كادر السفارة وأسرهـم والطلبة العراقيين على مأدبة إفطار



نظمت السفارة العراقية في المملكة العربية السعودية بدعوة من السيدة السفيرة صفية طالب السهيل، مأدبة إفطار جمعت كادر السفارة وأسرهـم، بالإضافة إلى الطلبة العراقيين وأسرهـم في العاصمة الرياض .

وأشادت السفيرة السهيل بأهمية هذه المناسبة في تعزيز أواصر المحبة والتعاون بين أبناء الجالية العراقية، مؤكدة أن الشهر الفضيل هو فرصة لتقوية الروابط الإنسانية والاجتماعية، وتعزيز قيم الوحدة والرحمة. كما جددت تأكيدها على دعم السفارة المستمر للطلبة والمقيمين العراقيين في جميع المجالات.



نظمت رابطة المصارف الخاصة العراقية جلسة حوارية لمناقشة آخر تطورات القطاع المصرفي في العراق من بينها المصارف المحرومة والغرامات التي يفرضها البنك المركزي. في مستهل الجلسة اشار رئيس رابطة المصارف الخاصة العراقية، وديع الحنظل، إن اللجنة الخاصة بمساعدة المصارف المحرومة، طالبت بضرورة مساعدة المصارف المحرومة، داعياً الى إيقاف هذه الغرامات ومراجعتها من قبل البنك المركزي العراقي. من جانبه، تطرق محافظ البنك المركزي، علي العلق، إلى الإجراءات المتعلقة بالمصارف المحرومة من استخدام الدولار، مشيراً إلى وجود بوادر تفاؤل في المناقشات مع الجانب الأمريكي حول هذا الملف. و أكد ان البنك المركزي يدعم إنشاء مصارف رقمية، بما يسهم في تسريع التحول الرقمي للقطاع المصرفي في العراق.

## مصادرة اكثر من 3 أطنان من اللحوم غير صالحة للاستهلاك البشري

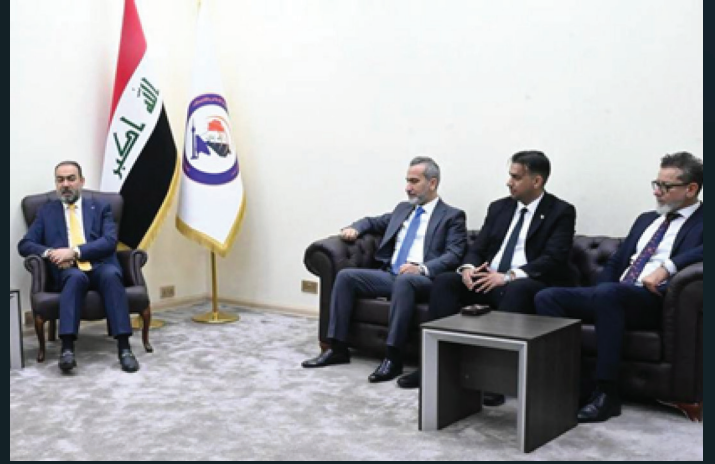
افاد بيان للمكتب الاعلامي لوزارة التجارة ان فرق الدائرة الرقابية تمكنت من ضبط اكثر من 3 أطنان من اللحوم المنتهية الصلاحية والمنتجات الغذائية غير صالحة للاستهلاك البشري تباع في الأسواق التجارية الواقعة ضمن قاطع الكرخ من العاصمة بغداد .

وفي ذات السياق تمكنت الفرق الرقابية من ضبط معمل غير مرخص من الجهات الرسمية يقوم بعملية الغش التجاري في انتاج مادة الدهن من خلال جمع علب متفرقة من محلات المفرد وإعادة تعبئتها في علب تحمل علامات تجارية مزيفة .



## رئيس هيئة الإعلام والاتصالات ووزيرة الاتصالات يبحثان الملفات الأساسية في عمل الجانبين

استقبل رئيس هيئة الإعلام والاتصالات، الدكتور نوفل أبورغيف، في مقر الهيئة ببغداد، وزيرة الاتصالات الدكتورة هيام الياسري . وبحث اللقاء على أهمية تعزيز التعاون المشترك، بما يسهم في تطوير قطاع الاتصالات في العراق، وتحقيق التكامل المؤسسي لتقديم أفضل الخدمات للمواطنين. كما شدد الدكتور أبورغيف على أهمية مضاعفة الجهود لإنجاز مشروع الرخصة الوطنية الرابعة اتساقاً مع القرارات الأخيرة لمجلس الوزراء ، مبيناً أن إطلاق العمل الميداني بهذه الرخصة ونشر خدماتها بشكل سريع يعد من الأولويات ، مع التأكيد على تعزيز المنافسة العادلة في سوق الاتصالات بالبلاد.



## وزارة العمل: المرأة العزباء التي يتجاوز عمرها 35 عامًا مشمولة بالرعاية الاجتماعية

أعلنت وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، عن عدد المشمولين بروتاب الرعاية الاجتماعية، مبينة أنهم يشكلون 5,6% من سكان العراق.

واشار رئيس هيئة الحماية الاجتماعية احمد الموسوي، أن «الهيئة شملت أكثر من 900 ألف أسرة ضمن الوجبات الستة التي اعلنت عنها سابقا، فضلا عن الخدمات الاخرى التي تمنحها هيئة الحماية الاجتماعية .

واضاف ان قانون الرعاية الاجتماعية رقم 11 لسنة 2024 يشمل فئات متعددة من الأسر والأفراد الذين يعيشون تحت خط الفقر من العراقيين، من بينهم العزباء التي يكون عمرها (35) سنة فما فوق.





## نساء ذي قار ينسجن مستقبلاً جديداً

تروي أم مهند كيف كانت دورات الخياطة بمبادرة من الناشطة المدنية نور الحسيني والتي تنظمها الفرق التطوعية في ذي قار ، كانت طوق نجاة لها ولغيرها من النساء اللاتي وجدن أنفسهن في مواجهة الحياة دون دعم اقتصادي. حيث تعلمت أساسيات الخياطة، وهي واحدة من بين 30 متدربة شاركن في دورات سابقة، بعضهن افتتحن مشاريعهن الخاصة، وأخريات أصبحن ماهرات في المهنة. هذه الدورات جاءت، لتساعد المرأة على تحقيق الاستقلال المادي.



## عراقية تفوز بجائزة فن الخطابة باللغة الفرنسية على مستوى فرنسا

صحبة القهوجي عراقية أفلتت من مخالب الحرب في الموصل واستقرت في فرنسا. تعلمت اللغة الفرنسية وأصبحت مواطنة فرنسية، وهي اليوم من الفائزين بجائزة فن الخطابة، بعد أن شاركت في المسابقة الوطنية الفرنسية التي أقيمت في جامعة السوربون في باريس. سيتيح لها هذا الفوز إمكانية إلقاء خطابها في الأمم المتحدة في شهر حزيران المقبل، والذي تروي فيه جزئاً من قصتها في العراق.



# الحملة التطوعية لمساعدة الفقراء: تجسيدُ للتكافل الاجتماعي في رمضان بالعراق

تواصل في العراق حملات التبرعات ومساعدة الفقراء خلال شهر رمضان، حيث تنشط الفرق التطوعية ومنظمات المجتمع المدني، إلى جانب بعض التجار وأصحاب الأموال، مما يجعل هذا الشهر مميّزاً بروح التكافل الاجتماعي. وتلقى هذه الحملات دعماً إعلامياً واسعاً من الصحفيين والنشطاء على مواقع التواصل الاجتماعي، مما يساهم في توسيع نطاقها وزيادة عدد المساهمين فيها.

تنظيم الحملات وآليات جمع التبرعات

تضم الحملات التطوعية فرقاً من الجنسين، يرتدون ملابس موحدة وينسقون جهودهم بطرق متعددة، مثل تشكيل فرق جواله لجمع التبرعات، أو نشر دعوات عبر مواقع التواصل الاجتماعي، إضافةً إلى التواصل المباشر مع رجال الأعمال وأصحاب الفنادق والمطاعم والشركات التجارية لحثهم على المساهمة في المبادرات الخيرية. وتلقى هذه الجهود استجابة كبيرة تسهم في إنجاح المبادرات واستمرارها.

يقول أحمد عبد الرزاق، وهو متطوع في منظمة "شبكة صوتها": "أبواب التبرع والتكافل مفتوحة خلال رمضان، وتشمل التبرعات كل ما يمكن تقديمه، سواء الغذاء أو المال أو حتى الأجهزة المنزلية وغيرها من المستلزمات". كما يشير إلى أن "هذه الحملات تحظى بتغطية إعلامية واسعة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، مما يساعد على جذب عدد أكبر من المتبرعين"، لافتاً إلى أن بعض السياسيين والمسؤولين يساهمون في التبرعات، إلا أن بعضهم يشترط ذكر أسمائهم، وهو ما ترفضه بعض الفرق التطوعية حفاظاً على روح العطاء الخالص.

مبادرات تتجاوز الغذاء والمال

تتعاقد وتيرة هذه الحملات مع اقتراب عيد الفطر، حيث لا تقتصر على تقديم الغذاء، بل تشمل توزيع الملابس للأطفال وتقديم مبالغ مالية للأسر المحتاجة. كما تشمل بعض المبادرات اصطحاب الأطفال وكبار السن الفقراء إلى صالونات الحلاقة ومحلات الملابس، ثم إعادتهم إلى منازلهم، مما يعكس أبعاداً إنسانية أعمق لهذه الجهود.

وتأتي هذه الحملات في ظل أوضاع اقتصادية متدهورة، حيث تعاني نسبة كبيرة من العراقيين من الفقر نتيجة التضخم وانخفاض قيمة الدينار، ما جعل حتى بعض الموظفين غير قادرين على تأمين احتياجات أسرهم، خصوصاً أن رواتب البعض لا تتجاوز 200 دولار شهرياً، وهو مبلغ لا يكفي لتغطية نفقات أسبوع واحد.

## التحديات والدور الحكومي

رغم أن الدستور العراقي ينص على دعم منظمات المجتمع المدني والفرق التطوعية من خلال تخصيص جزء من الإيرادات المالية لهذه المؤسسات، إلا أن الحكومة لا تلتزم بهذا النص، وفق ما تؤكد إنسام، رئيسة إحدى منظمات المجتمع المدني. وتشير إلى أن ارتفاع معدلات الفقر، التي أقرت الحكومة بأنها تصل إلى 25٪ من إجمالي السكان، ربما يكون في الواقع أعلى، خاصة في المناطق التي عانت من الحروب والمعارك شمال وغرب العراق.

وقد اتخذت الحكومة بعض الإجراءات لدعم الفئات الهشة، مثل رفع رواتب المشمولين بالرعاية الاجتماعية، وتوسيع شمول الأسر الفقيرة، وتحسين البطاقة التموينية. لكن خبراء اقتصاديين يرون أن هذه الإجراءات غير كافية، ويؤكدون أن الحل الحقيقي يكمن في إعادة تشغيل المصانع والقطاعات التي يمكنها استيعاب أعداد كبيرة من العاطلين عن العمل، والذين تصل نسبتهم إلى 50٪ في بعض المدن.

## نسب الفقر والتحديات المستقبلية

تقاس نسبة الفقر في العراق بناءً على معدل الدخل اليومي للأسرة، والذي لا ينبغي أن يقل عن 8 دولارات يومياً. ورغم ذلك، تشير إحصاءات برنامج الغذاء العالمي إلى أن 2,4 مليون عراقي بحاجة ماسة إلى الغذاء. ويرى الخبراء أن العراق بحاجة إلى مسح اقتصادي دقيق يحدد أكثر المناطق تضرراً، حيث إن التقديرات الحكومية تفتقر إلى الدقة وتعتمد على بيانات غير محدثة، ما يجعل الأرقام الفعلية للفقر أعلى مما تعلنه الجهات الرسمية.





رشا مهند

## المرأة التي رأت الجمال في الحزن

في إحدى ليالي رمضان، تلقيت دعوة لحضور إفطار، وقبل أن أقرر قبولها، غمرتني أفكار كثيرة. علمت أن من بين الحضور امرأة فقدت ابنها الوحيد، شابًا في العشرين من عمره، وقبل ذلك كانت قد فقدت زوجها. لم يكن الحزن أمرًا غريبًا عليها، فقد عاشت سنواتها الأخيرة في ظلاله، لكنه لم يكسرهما. كنت مترددة في قبول الدعوة، ليس فقط بسبب الإرهاق العاطفي الذي كنت أعاني منه في ذلك الأسبوع، ولكن لأن هذه القصة ذكّرتني بمأساة شخصية أخرى قريبة منّي، مأساة خالتي التي فقدت ابنتها منذ أربعة أشهر فقط. كان الحزن ثقيلًا، وكان مواجهته أمرًا مخيفًا، لكنه كان لا مفر منه. عندما دخلت المطعم، كان المكان يعج بأجواء رمضان، أضواء الفوانيس تزين المكان، وروائح الأطباق الرمضانية تعبق في الهواء. جلست هناك، امرأة في منتصف الخمسينات أو ربما أكبر قليلًا، ظهرها مستقيم، تحمل سيجارة في يدها، ووجهها مضيء رغم كل شيء. وعندما اقتربت منها، استقبلتني بابتسامة، ابتسامة جعلتني أشعر للحظة وكأننا وحدنا في المكان، وكأن العالم بأسره قد اختفى.

حديثها كان حياة، لا موت

تحدثت عن ابنها وكأنه لا يزال على قيد الحياة، وكأنه لم يرحل أبدًا. وصفت كيف لا يزال يملأ أيامها بحضوره، كيف تشعر بلمساته، تسمع صوته، وتشم رائحته في ثيابه. حكّت عن أصدقائه، عن أحلامه، عن ضحكاته، وكأنها ترسم صورة لشاب لم يغب، بل ما زال يعيش بطريقة أخرى. أشعلت سيجارتها مجددًا وقالت، بصوت يملؤه الإيمان العميق:

”كان من المفترض أن يموت قبلي، لأنه لو عاش بعدي، لربما لم يكن قويًا بما يكفي لمواجهة قسوة هذا العالم. كان يرى الخير في الجميع، وكان سيخذل مرارًا وتكرارًا.“  
لكن خلف قوتها الظاهرة، كان هناك جرح أعمق، لمحات من الألم تسربت بين كلماتها عندما قالت بهدوء:

”لو كنت أنا من رحلت قبله، لكانوا قد طردوه من العائلة، لأنه كان مختلفًا.“  
هذه المرأة، التي تحدّثت مجتمعها عندما اعتنقت الإسلام في بيئة مسيحية قبل أكثر من 25 عامًا، لم تُكسر رغم كل ما مرت به. لم تُقَص من عائلتها رغم اختلافها، لكنها كانت تعرف، في أعماقها، أن ابنها لم يكن ليحظى بنفس الحظ لو عاشت الأمور بطريقة أخرى.

رؤية الجمال في الحزن

كان في كلماتها قوة، لم تكن قوة من يُنكر ألمه، بل قوة من يعرفه جيدًا ويتقبله. كانت واعية تمامًا بحقيقة الحياة والموت، لكنها اختارت أن ترى الجمال حتى في الخسارة. كانت تؤمن بأنها ستلتقي ابنها مجددًا، أنه سيكون أول من يستقبلها عندما يحين موعدها.

كانت تتحدث وكأنها تحاول أن تجعل فقدانها قصة تحمل معنى، قصة تُروى لا لتثير الشفقة، بل لثّلم من حولها. في عينيها لم يكن هناك انكسار، بل سلام. ربما كان هذا هو الاختلاف بينها وبين الآخرين: لم تكن غارقة في الحزن، بل كانت تستخدمه كمرآة ترى من خلالها الجانب الأعمق من الحياة.

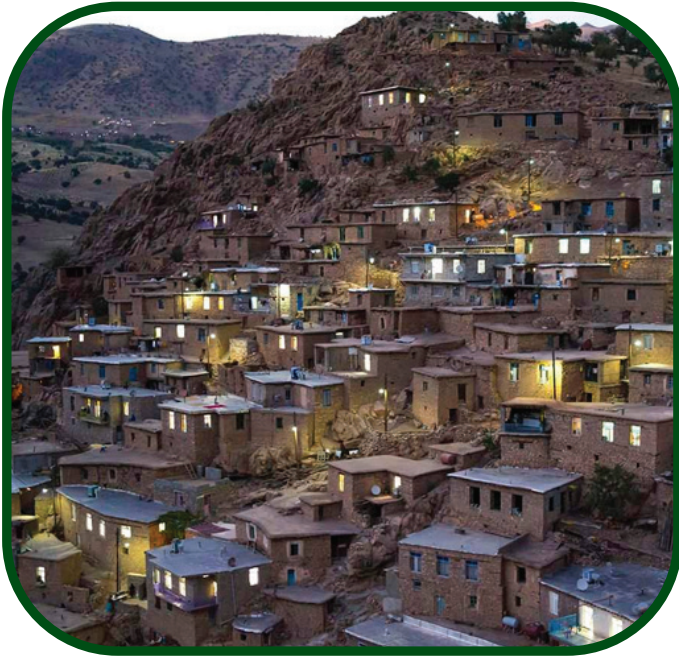
عندما انتهت الليلة، عدت إلى منزلي وأنا أفكر في هذه المرأة. كيف يمكن لشخص فقد كل شيء أن يظل بهذه القوة؟ كيف يمكن للحزن أن يكون بوابة للنور بدلًا من أن يكون هاوية مظلمة؟

ربما، دون أن تدري، كانت رسالتها للعالم هي أن الحزن لا يعني النهاية، بل يمكن أن يكون بداية لإدراك أعمق للحياة. ربما كانت قصتها درسًا في الصمود، في الإيمان، في أن الحب لا يموت، بل يتخذ أشكالًا أخرى، يعيش في الذكريات، في الروائح، في الأصوات، وفي لحظات نادرة كهذه، عندما يضيء الحزن وجهًا بابتسامة حقيقية. وربما، بعد هذا اللقاء، ستدرك هذه المرأة رسالتها الحقيقية، الرسالة التي لم تكن تعرفها بعد، لكنها كانت تكتبها بكلماتها، بصوتها، بحضورها الذي ترك أثرًا لا يُنسى.

### هاورامان.. بيوت حجرية خلابة على جبال شمال العراق

منطقة هاورامان تمثل مزيجًا رائعًا بين التاريخ والطبيعة، حيث تستمر فيها تقاليد البناء التي تعكس الثقافة المحلية والبيئة المحيطة. وتعتبر البيوت الحجرية جزءًا أساسيًا من هوية هذه المنطقة الجبلية.

تشيد المنازل بالحجر والخشب يعكس أسلوب حياة مستدام يتلاءم مع الظروف الجغرافية والمناخية للمنطقة، ما يجعلها متينة وقادرة على مقاومة البرد والمخاطر الطبيعية



## الدار العراقية للأزياء تقدم عرضاً مبهرًا للأزياء في احتفالية يوم القاضيات



بمناسبة احتفالية يوم القاضيات العالمي، قدمت الدار عرضاً مميزاً للأزياء التاريخية، يجسد التراث الإسلامي العريق بأسلوب فني راق، وذلك خلال احتفالية بعنوان «انتي» أقامتها رابطة القاضيات العراقيات، بالقصر العباسي في بغداد. وجاء العرض ضمن أجواء مهيبة تعكس عراقية القصر العباسي، وتصاميم مستوحاة من الأزياء التاريخية، تعكس الحقبات المزهرة من الحضارة الإسلامية، وتبرز مكانة المرأة ودورها في المجتمع الإسلامي عبر العصور.



## موضوعات الشعر والحكاية الشعبية ومشروع الألف كتاب تتصدر مشهد الاسبوع الأدبي



شهد الأسبوع الأدبي الذي يقيمه الاتحاد العام للأدباء والكتاب في العراق بدورته الثالثة بعنوان (نزهة ربيعية مع كتاب) افتتاح الزاوية الخاصة بمسيرة الألف كتاب الصادرة عن منشورات الاتحاد في كافة صنوف الأدب والمعرفة من الشعر والنقد والمسرح والقصة والرواية والسينما والترجمة وغيرها، بحضور جمع كبير من المثقفين والأدباء، كما جرى توقيع كتاب الشاعر ناصر رزوقي (قصائد مشبوهة) في باحة الاتحاد.

## المراحل النهائية لترميم كنيسة مار توما للسريان الأرثوذكس في الموصل



أعلن مفتش آثار وتراث نينوى رويد الليلة عن وصول مشروع ترميم كنيسة مار توما إلى مراحله النهائية . وأشار أن المشروع يأتي ضمن الجهود المستمرة لإعادة تأهيل المواقع الدينية والتراثية في محافظة نينوى والتي تعرضت لأضرار جسيمة بسبب الأحداث الإرهابية ، مضيفاً إلى أن أعمال الترميم شملت إعادة بناء الأجزاء المتضررة وتعزيز الهيكل الإنشائي وإعادة تأهيل العناصر الزخرفية والكتابات التاريخية.

### الهيئة العامة للآثار والتراث تقيم كرنفالاً للموروث الشعبي والتراث الرمضاني.

أقامت الهيئة العامة للآثار والتراث دائرة المتاحف العامة كرنفالاً خاصاً للتراث الرمضاني بعنوان (ماجينا يا ماجينا).

شهد الكرنفال الذي أقيم بالتعاون مع الدار العراقية للأزياء وفريق انقياء العراق حضوراً لافتاً من الأسر العراقية التي ضجت بهم حدائق وقاعات المتحف العراقي، وتخلل الحفل عروض فنية للفرقة الشعبية بقيادة المايسترو الفنان فؤاد ذنون، وعروض للأزياء العراقية التي تميزت بجماليتها وتعبيرها عن حضارات وادي الرافدين.



## مدير عام دائرة السينما والمسرح يشارك في مهرجان العراق السينمائي الدولي لأفلام الشباب



شارك مدير عام دائرة السينما والمسرح الدكتور جبار جودي نقيب الفنانين العراقيين في افتتاح مهرجان العراق السينمائي الدولي لأفلام الشباب على قاعات سينما قرية دجلة المهرجان الذي تقيمه وزارة الشباب والرياضة.

وفي كلمته أكد نقيب الفنانين ان المهرجان ليس مجرد حدث سينمائي، بل هو رسالة سلام وإبداع، تصل إلى العالم، تؤكد أن العراق، برغم التحديات، يزخر بالطاقات الشابة المبدعة القادرة على إيصال صوتها من خلال الفن والسينما.

## قصيدة سلامة الصالحي



بكاء إبنتي ...  
إنطباق السماء على أرضي...  
أقفل ابواب القلب بوجه الحزن...  
فيكسره بسهولة...  
الدمع نزيف الروح ...  
لكنه دم بلا لون..  
أسحق باقدامي الحافية ...  
شوك كثير...  
لكنني أتعمد أخفاء خدوشه...  
تبدأ الحكاية بدمعة ...  
ثم تصير ذكرى...  
القطعة التي اطعمها كل يوم...  
مزقت اصابعي ...  
جوعها انساها كل شيء...  
أفادتني الكتب كثيرا...  
شذبت كل شيء في...  
الا ثقنتي المطلقة... بالآخرين...  
لو إنني انصعت لصوت قلبي...  
لما خسرت شيء...





# د. مهند الخزرجي

## أهمية تشريع قانون ينظم عمل النقابات والاتحادات المهنية في العراق

تُعد النقابات والاتحادات المهنية من أهم ركائز المجتمع المدني، حيث تلعب دورًا حيويًا في الدفاع عن حقوق العاملين وتحسين ظروفهم المهنية والمعيشية. في العراق، ورغم وجود عدد كبير من النقابات المهنية، إلا أن غياب قانون شامل ومنظم يحد من فاعليتها، ما يؤدي إلى تداخل الصلاحيات وغياب الرقابة الفعالة.

وتنص المادة (22) من الدستور العراقي على الحق في تأسيس النقابات والاتحادات المهنية، على أن يُنظم ذلك بقانون، إلا أن العمل بهذه المادة تعثر طيلة الفترة الماضية. ورغم تقديم مجلس الوزراء مسودة لمشروع القانون رقم (107) لسنة 2017، إلا أنه جاء مليئًا بالأخطاء التي تتطلب إعادة صياغته بشكل أكثر موضوعية ومهنية، بما ينسجم مع الهدف الأساسي من تشريعه. وقد أدى تأخير تشريع قانون ينظم تأسيس وعمل النقابات والاتحادات المهنية إلى اعتراض الحكومات السابقة على مقترحات القوانين المؤسسة للنقابات، بحجة السعي نحو تشريع قانون عام شامل. وعلى الرغم من تشكيل الحكومة لجنة عليا للتنسيق بين مجلس الوزراء والاتحادات والنقابات لمتابعة المستجدات المتعلقة بعملها، إلا أن الجهود لم تترجم إلى صيغة قانونية نهائية تنظم عملها وفق ما أشار إليه الدستور في مادته (22).

بالمقابل، شهد مجلس النواب حراكًا واضحًا من خلال تقديم مقترح قانون "التنظيم النقابي للعمال والموظفين"، الذي عُرض للقراءة الثانية في البرلمان. إلا أن هذا المقترح واجه رفضًا من قبل الاتحادات والنقابات العمالية، حيث اعتبرته يتضمن عيوبًا وقيودًا تؤثر بشكل مباشر على حقوق العمال في تنظيم أنفسهم بحرية واستقلالية. وما يثير القلق أن مقترح القانون المطروح يقتصر على العمل النقابي العمالي، بينما يتطلب الأمر تشريع قانون شامل ينظم جميع النقابات والاتحادات المهنية، وهو ما يمثل إشكالية كبيرة ينبغي معالجتها من خلال دراسة مهنية وموضوعية بمشاركة جميع الجهات المعنية.

أهمية تشريع قانون ينظم عمل النقابات والاتحادات المهنية

1. حماية حقوق العاملين وضمان العدالة المهنية

يُعد وجود قانون واضح وملزم أمرًا ضروريًا لحماية حقوق العاملين في مختلف القطاعات. فمن خلال تنظيم عمل النقابات، يمكن ضمان حقوق الأعضاء في الأجور العادلة، وساعات العمل المناسبة، والتأمين الصحي، والحقوق التقاعدية، مما يقلل من الاستغلال ويحسن بيئة العمل.

2. تعزيز استقلالية النقابات والحد من التدخلات السياسية

تعاني العديد من النقابات في العراق من التدخلات السياسية التي تؤثر على قراراتها وتجعلها أداة لتحقيق مصالح معينة على حساب حقوق أعضائها. ويساهم التشريع القانوني في وضع أطرواح واضحة تضمن استقلالية النقابات، بحيث تعمل وفق مبادئ الحياد والشفافية دون الخضوع لضغوط سياسية أو حزبية.

3. تنظيم الانتخابات الداخلية وتعزيز الديمقراطية النقابية

يمنح القانون المقترح آليات واضحة لإجراء انتخابات داخلية شفافة وعادلة، مما يضمن تمثيلًا حقيقيًا للعاملين واختيار قيادات نقابية كفؤة قادرة على الدفاع عن مصالح أعضائها بعيدًا عن التزوير أو التلاعب بالنتائج.

4. تحقيق التوازن بين حقوق العمال وأصحاب العمل

لقد أثبتت السنوات الماضية أن غياب التنظيم القانوني أدى إلى نشوء صراعات غير متوازنة بين العمال وأصحاب العمل، مما انعكس سلبيًا على بيئة العمل والاستثمار في البلاد. إن تشريع قانون شامل سيضمن تحقيق توازن عادل بين الطرفين، عبر وضع ضوابط تحكم النزاعات العمالية وتوفر حلولًا قانونية عادلة.

5. مكافحة الفساد وتحسين الأداء النقابي

تعاني بعض النقابات من شبهات فساد نتيجة غياب الرقابة الفعالة وعدم وجود قوانين تفرض معايير الشفافية والمساءلة. ويساهم التشريع القانوني في وضع آليات رقابية صارمة تضمن حسن إدارة أموال النقابات، وتحقيق الاستفادة القصوى منها لصالح الأعضاء.

6. تعزيز دور النقابات في التنمية الاقتصادية والاجتماعية

عندما تعمل النقابات وفق إطار قانوني منظم، فإنها تصبح شريكًا حقيقيًا في عملية التنمية الاقتصادية والاجتماعية. حيث يمكن للنقابات أن تساهم في تحسين السياسات العمالية والمشاركة في وضع خطط تنموية تدعم العمال وأصحاب المهن، مما يعزز النمو الاقتصادي والاستقرار الاجتماعي.

ختامًا.. إن تشريع قانون ينظم عمل النقابات والاتحادات المهنية في العراق لم يعد خيارًا، بل أصبح ضرورة حتمية لضمان تحقيق العدالة المهنية والاستقرار الاقتصادي والاجتماعي. ومن خلال هذا القانون، يمكن تحقيق بيئة عمل عادلة ومنظمة، وتعزيز الديمقراطية النقابية، والحد من التدخلات السياسية، وضمان حقوق العاملين وأصحاب العمل على حد سواء. لذلك، ينبغي على الجهات التنفيذية والتشريعية العمل بجدية على حسم موضوع تشريع قانون شامل، يحقق هذه الأهداف، ويضع النقابات والاتحادات المهنية في مسارها الصحيح كأداة للدفاع عن الحقوق وتحقيق التنمية المستدامة.

## زينة القره غولي

تعديل قانون الاحوال الشخصية تم خارج سيطرة وقدرة الحركة النسوية العراقية

إمرأة عراقية تحمل عبق الزمن الملكي بألوانه وتفصيله وابتسامته، تنتقل بين المحافل المختلفة تاركة بصمة تنبض ببراعة الأطفال، وحيوية الشباب، وحكمة الأجداد.

تشغل منصب تدريسية في كلية الصيدلة، فرع الأدوية والسموم بجامعة بغداد، كما تتراأس منظمة نحن نساعد للإغاثة والتنمية الإنسانية (We Do Help)، التي تُعنى بدعم الأطفال المرضى وذوي الإعاقة.

كان لمجلة هوتفا هذا اللقاء مع د. زينة القره غولي



كيف كانت طفولتك؟

أجمل مراحل حياتي كانت طفولتي، مليئة بالاهتمام والحب من قبل أهلي حيث كنت طفلتهم الوحيدة. وبعد 8 سنوات أصبح لدي إخوة. ولدت وكانت طفولتي خارج العراق، نشأت في أسرة إنسانية محبة للخير، وكانت الأسرة تقدم المساعدات. في حقبة الثمانينات كان العراق لا يزال بخير، فكنت في المدرسة أجمع الألعاب وأرسلها للأطفال في أفريقيا. كنت أتبع بكل الألعاب التي تهدي لي. و لا أنسى ان اذكر أن لاحقا زوجي بالمرتبة الاولى واولادي كانوا خيرا داعمين لمسيرتي السياسية.

هل تحنين إلى الماضي؟ ولماذا؟

لا أشعر بالحنين للماضي، فكل مرحلة من حياتي هي خطوة نحو التقدم للأمام. بالعكس، أتطلع للمستقبل وتحقيق طموحاتي.

اختصاص الأدوية بالصدفة أم كان هناك من دفع زينة لتكون متخصصة بالأدوية؟

دائماً كنت أحب واهتم بمواد العناية بالبشرة والجمال والمكملات الغذائية، لذلك أكملت دراستي في تخصص الأدوية. أطروحتي كانت عن مواد طبية يمكن أن تحد من علامات الشيخوخة. وقد ساعدت بحوثي المنشورة من أطروحتي للتواصل معي الشركات السويسرية المتخصصة في المنتجات الطبية التجميلية لمحاربة الشيخوخة، لأكون سفيرتهم في العراق، مثل ماركة Aubalieu و Nescen.

اهتمامك بالأطفال هل يمكن أن يفسر بجانب إنساني أم هناك أسباب أخرى وراء هذا الاهتمام؟

منذ أن كنت طفلة كنت أحب تقديم المساعدة وعمل الخير، وتطوعت مع العديد من المنظمات الخيرية خارج العراق، منها Muslim Hands في اسكتلندا و Living Light International، الامريكية وغيرها. ثم قررت أن أؤسس منظمتي «نحن نساعد للإغاثة والتنمية الإنسانية» We Do Help في سنة 2013، وتم تسجيلها رسمياً بدائرة المنظمات عام 2017. اختياري للأطفال كونهم أضعف فئة في المجتمع، وأيضاً هم الفئة التي يمكن أن تؤثر بشكل كبير على المجتمع.

لديك كم من الجوائز والألقاب، أيهما الأقرب إلى زينة؟

لا أستطيع عد عدد التكريمات والجوائز التي حصلت عليها بسبب نشاطاتي العلمية والإنسانية والاجتماعية المختلفة. لكن الأقرب لي هو اختياري سفيرة للطفولة في العراق عام 2017 من قبل هيئة رعاية الطفولة بالتعاون مع اليونيسيف. حيث كنت معجبة بأنجلينا جولي وكونها سفيرة للإنسانية مع الأمم المتحدة، ولم أكن أعلم بوجود هذا اللقب في العراق حتى تم اختياري بناءً على أعمالتي الإنسانية. وقد ساعدني هذا اللقب في مساعدة أعداد أكبر من الأطفال.

الاغتراب والغربة، هل أثرت في توجهات واهتمامات زينة؟

لا أعتبرها غربة، كون ولادتي كانت خارج العراق. بالتأكيد ساعدت في تعدد توجهاتي واهتماماتي، وأصبحت نظرتي للأمور أكثر شمولية، وليس من زاوية واحدة فقط.

لديك اهتمام بالتغذية، كيف يؤثر الغذاء على سلوك ومزاج الفرد؟  
التغذية العلاجية من أهم العلوم الحديثة. وقد حصلت على درجة «بروفيسور فخرية» من جامعة أنتيل البريطانية في عام 2021 في هذا المجال بسبب بحثي عن التداخلات الدوائية مع الأغذية. صحة الإنسان مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالسلوك والمزاج، وهذا موضوع كبير يحتاج إلى لقاء خاص، لكن باختصار، إن نقصاً في عنصر واحد من المعادن أو الفيتامينات التي يحتاجها الجسم قد يسبب خللاً كبيراً، ويمكن أن يؤثر حتى على مستوى هرمونات الجسم ويسبب مشاكل متعددة.

كان لديك موقف من تعديل قانون الأحوال الشخصية، هل تعتقد أن الحركة النسوية العراقية أخفقت في إيقاف التعديل؟  
تغيير قانون الأحوال الشخصية هو مخالفة دولية ضد اتفاقية جنيف التي وقع عليها العراق للحفاظ على حقوق الطفل. برأيي، إن التعديل الذي حدث هو نتيجة اتفاقيات سياسية داخلية خارج سيطرة وقدرة الحركة النسوية

لو تسمتي منصب قيادي نسوي، من أين تبدأين؟

سأبدأ من خلال الشباب، فالشباب هم مستقبل البلد. سأعمل على بناء شخصيات شابة قادرة على الاعتماد على نفسها، من خلال تطوير قدراتهم وجعلهم قادرين على بناء أسرة صحية، وبالتالي بناء مجتمع متماسك.

منتدى الإعلاميات العراقيات كان أول منظمة تعنى بالمرأة الإعلامية، وبعده تأسست منظمات مشابهة. هل هذا يعني أن المرأة الإعلامية نجحت في أن تعكس نموذجاً إيجابياً؟

بالتأكيد، هناك الكثير من الإعلاميات العراقيات اللواتي وطنن إلى مستويات مرموقة في القنوات العربية والعالمية. لقد نجح في نقل الحقائق للمجتمع وطرح المواضيع السياسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية.



**كلمة أخيرة .. لمجلة صوتها :**

مجلة صوتها من المجلات الرصينة التي يسعدني أن أظهر دعمي في هذا اللقاء، وأتحدث عن تجربتي.

## آلاء حسين تتألق في "العشرين" وتخطف الأضواء

أصبحت الفنانة العراقية "آلاء حسين" حديث الشارع العراقي وأكثر الفنانات متابعه من خلال أدائها الملفت في مسلسل "العشرين". فقد قدمت أداء استثنائياً، واستطاعت أن تجسد عمق الشخصية وتعقيداتها بمهارة عالية مما جعلها تترك بصمة واضحة.



# زهراء سامي تشارك في المسلسل التركي العربي "تذكرة ذهاب فقط" مع عدد من نجوم تركيا



## ”الجنة“ اول مسلسل رعب عراقي

أثار مسلسل ”ال نة“ جدلاً واسعاً بين المتابعين؛ حيث رأى البعض أنه يمثل تجربة رعب عراقية ناجحة، بينما اعتبره آخرون غير مناسب للعرض في رمضان. إلا انه بذات الوقت يُعد أول مسلسل رعب عراقي، يمزج بين الغموض والإثارة باستخدام تقنيات حديثة. من الجميل أن نبتعد عن الأنماط الدرامية التقليدية والخوض في تجارب جديدة.



# الدكتورة دعاء يوسف

تحليل نقدي لأعمال علي فاضل:  
إبداع متجدد يفرض نفسه على  
القلم



رغم أن اختصاصي لا ينتمي بشكل مباشر إلى النقد الفني، إلا أنني أخصص شهراً من كل عام للصمت والمتابعة الدقيقة، حيث أتأمل الأعمال الفنية بنظرة نقدية متأنية. في هذا السياق، يبرز اسم علي فاضل كفنان يفرض نفسه بقوة، ليس فقط على المشاهد، بل على أي قلم صحفي، حتى لمن لا يكتبون عادة عن الفن.

إن ما يقدمه علي فاضل في أعماله ليس مجرد إنتاج تلفزيوني، بل هو تجربة فنية متجددة تستحق التقدير. فأعماله تحمل في طياتها نبض الشارع العراقي، وتعكس واقعاً قريباً من كل بيت، ما يجعلها تلامس مشاعر الجمهور بصدق. إن جودة النصوص التي يكتبها، إلى جانب الأداء المتقن للممثلين الذين يجسدون الشخصيات ببراعة، كلها عوامل تجعل من متابعة أعماله تجربة فريدة لا يمكن تجاوزها دون تسجيل انطباع أو تحليل.

ما يلفت الانتباه في أعماله هو التجديد المستمر، حيث نجده يطرح أفكاراً مستوحاة من الواقع العراقي، لكنه يعيد تقديمها برؤية إبداعية غير متوقعة. هذا التناغم بين الفكرة والتنفيذ هو ما يجعل أعماله تستحق التقدير النقدي حتى من الصحفيين الذين لا يكتبون عن الفن عادة. فكل حلقة من مسلسلاته تقدم دهشة بصرية وسردية، مما يفرض على أي متابع أن يتوقف عندها ليكتب، يناقش، أو حتى يتأمل عمقها الفني والاجتماعي.

في النهاية، يبقى علي فاضل نموذجاً لفنان قادر على تحريك الرأي النقدي، ودفع المتابعين، سواء كانوا مختصين أو غير مختصين في المجال الفني، إلى التفاعل مع أعماله والإشادة بها. فالإبداع الحقيقي هو ذلك الذي يفرض نفسه، لا ذلك الذي يُطلب الحديث عنه، وعلي فاضل يجيد هذه المعادلة بإتقان.

## كيف تعتنين بفروة رأسك.. لشعر صحي وكثيف؟

نظفي فروة الرأس بانتظام، دلكيها لزيادة تدفق الدم، وقشريها مرة أو مرتين شهرياً. تناولي غذاء متوازن واهتمي بترطيب الفروة باستخدام الزيوت الطبيعية. تجنبي المواد الكيميائية والحرارة الزائدة.



## تشكيلة ساعات تعزز أناقتك





الإعلامية هديل عليان  
تتألق بالعبة التونسية

## لجين عمران تتألق في أحدث إطلالاتها بالزي العراقي التراثي



إطلالة الفنانة شذى حسون  
بأحدث جلسة تصوير



## مكياج خفيف وسريع للمرأة العاملة



لتطبيق مكياج خفيف وسريع للمرأة العاملة، ابدئي بتنظيف وترطيب بشرتك مع استخدام واقي الشمس. استخدم الكونسيلر لتوحيد اللون وطبقي على الأماكن التي تحتاج لتغطية. مشطي حواجبك. ضعي ماسكارا وظل عيون بلون طبيعي، وأضيفي لمسة من أحمر الخدود لإشراقه ناعمة. أخيراً، استخدم مرطب شفاه ملون أو أحمر شفاه طبيعي.

## أظافر فاخرة ولمسات ساحرة: تألقي بأسلوب أنيق لا يُقاوم!



## فوائد خل التفاح صحياً

خل التفاح له فوائد صحية عديدة للنساء، مثل تقليل الوزن وتحسين صحة القلب وتنظيم مستويات السكر في الدم. كما يساعد في تخفيف أعراض انقطاع الطمث وتنظيم الهرمونات لدى المصابات بتكيس المبايض. ومن الأفضل تخفيفه بالماء وتناوله باعتدال، وتجنب تناوله على الريق أو دون استشارة الطبيب .

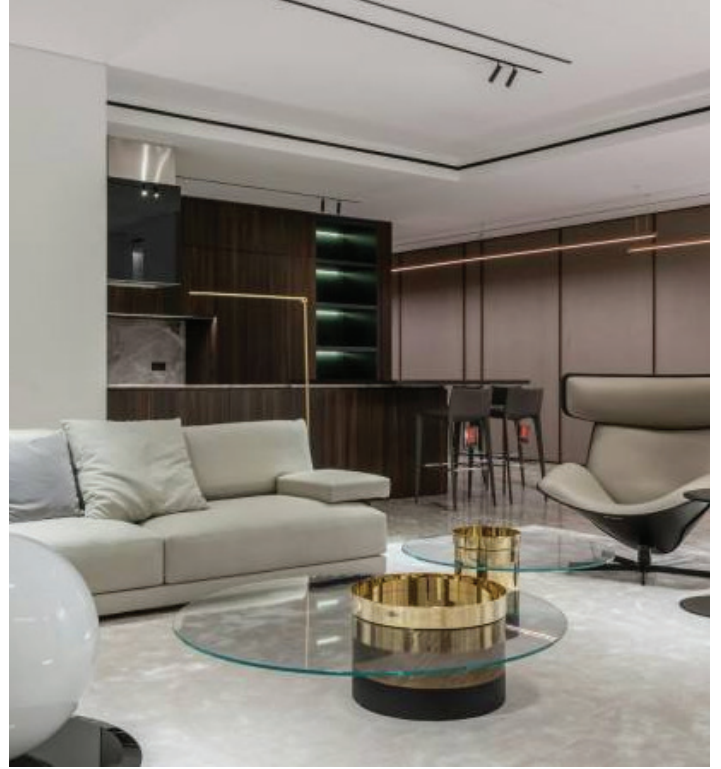


## الحمص يساعد في الوقاية من النوبات القلبية والجلطات الدماغية

تشير دراسة إلى أن الحمص يساعد في الوقاية من النوبات القلبية والجلطات الدماغية بفضل فيتاميناته ومعادنه التي تخفض الكوليسترول الضار. تناول عدة أكواب من الحمص أسبوعياً يمكن أن يدعم صحة القلب ويعيد مستوى الهيموغلوبين إلى طبيعته. كما يحتوي على حمض اللايسين الذي ينشط الجهاز المناعي ويعزز نمو الأنسجة التالفة.



أفكار جذابة لتنسيق طاولة الوسط الدائرية في غرفة المعيشة  
 طاولة الوسط هي قطعة أثاث مركزية في غرفة المعيشة، الطاولة الدائرية تناسب  
 الغرف الصغيرة، بينما المستطيلة توفر مساحة أكبر.  
 تزيين الطاولة يمكن أن يتم باستخدام أكسسوارات مثل المزهريات أو الكتب لتضفي  
 طابعاً شخصياً.



# افتخار المعموري

## ورق العنب



المقادير رز  
طماطم مقطعة ناعم  
بطاطا مقطعة نضعه في قاع الجدر  
جزر مقطع نضعه في قاع الجدر  
كرفس مفروم  
نعناع مجفف  
سمك وملح وليمون  
دبس الرمان  
زيت زيتون او زيت عادي حسب الرغبة  
بصل مفروم ناعم  
فلفل اسود. واي نوع بهارات حسب الرغبة  
طريقة التحضير  
في وعاء نضع الرز والطماطم المقطعة والبصل  
والكرفس والنعناع المجفف مع إضافة الملح  
والليمون والسمك وزيت الزيتون وفلفل اسود  
ونخلطهم جيدا بعد ذلك نضع في كل قطعة من ورق  
العنب جزء بسيط من الحشوة المجهزة مسبقا ونبدأ  
بإضافة البطاطا والجزر في قاع الجدر ونبدأ بوضع  
ورق العنب بالترتيب. وبعد ذلك نضيف خليط الماء مع  
دبس الرمان وزيت الزيتون والليمون إلى أن يغمره  
ومن ثم نضع القدر على النار ونتركه اقل شي لمدة  
ساعتين على النار إلى أن ينضج ورق العنب. ثم تقدم  
والترتيب حسب الرغبة

# كاريكاتير

مجلة صوتها

هسه نتأكد .. بضاعتنا

أكسبنا لو لا ..



## الشباب والرياضة تنظم اختبارًا تجريبيًا لطلبة مدارس المتميزين

نظمت دائرة الرعاية العلمية في وزارة الشباب والرياضة اختبارًا تجريبيًا لطلبة المرحلة الابتدائية المقبلين على التقديم لمدارس المتميزين. يهدف الاختبار إلى تأهيل الطلبة وتعريفهم بنمط الأسئلة وشروط القبول، مما يساهم في تعزيز فرصهم لاجتياز الاختبار الرسمي بنجاح.



## السفيرة الإسبانية تزور اللجنة الأولمبية وتؤكد دعم الرياضة العراقية

استقبل رئيس اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية الدكتور عقيل مفتن، السفيرة الإسبانية في بغداد أليسيا ريكو، يرافقتها القنصل كارمن بوجان، في زيارة رسمية أكدت خلالها دعم بلادها للمشاريع الرياضية في العراق، خاصة تلك التي تستهدف تطوير البنى التحتية. وأعربت السفيرة ريكو عن سعادتها بالتعاون المشترك، مؤكدة أن أمام العراق فرصة كبيرة حتى أولمبياد لوس أنجلوس ٢٠٢٨ لتحقيق ميدالية أولمبية ثانية، مشددة على استعداد إسبانيا لدعم الرياضة العراقية بمختلف أشكالها. من جانبه، رحّب الدكتور عقيل مفتن، بزيارة السفيرة الإسبانية والوفد المرافق، مثنياً الجهود التي تبذلها إسبانيا في دعم الرياضة العراقية.





# إبراج صوتها الشهرية



هذا الشهر سيحمل تحديات وفرصًا متوازنة. رغم المسؤوليات الثقيلة في البداية، هناك بوادر تحسن قريبًا.

الحمل



الشمس في برج السرطان تدعمك ماليًا وإداريًا، مع فرص لبدء مشاريعك وتجاوز بعض العوائق الشخصية.

الثور



رغم الحظوظ الجيدة، قد تواجه تحديات أو خيبات أمل أحيانًا. لكن لديك القدرة على تخطي العقبات واستعادة نشاطك.

الجوزاء



الشهر مناسب لتعزيز التقارب مع الشريك والتفاهم العميق.

السرطان



على الصعيد المالي، هناك فرص لتحقيق النجاح والتركيز على أهدافك.

الاسد



ابتعد عن القلق وركّز على ما يعزز راحتك النفسية. بسّط الأمور وركّز على ما يمكنك التحكم فيه.

العذراء



كن واقعيًا في مشاعرك، فالتوازن والهدوء سيعززان علاقتك ويجعلانها أكثر استقرارًا.

الميزان



تدخل شهرًا جيدًا تحقق فيه ربحاً أو تنجح في أهدافك المهنية والشخصية.

العقرب



شهر رومانسي بفضل تأثير الزهرة وعطارد في الأسد، مما يسهل التواصل مع الشريك. استمتعوا معًا.

القوس



شهر رومانسي بفضل الزهرة في الأسد، الجدي يلفت الأنظار، فلا تقلق من الفراغ.

الجدي



من التوتر من خلال تنظيم وقتك بشكل أفضل وتحديد أولوياتك.

الدلو



ترتفع أسهمك الاجتماعية وتلفت الأنظار، مما يجعلك مرشحًا لمناصب مهمة.

الحوت



# #منتدى\_قيادات

الرؤية : تمكين المرأة سياسياً  
 واجتماعياً واقتصادياً لتحقيق  
 العدالة وعدم التمييز .

الرسالة : تعزيز مشاركة المرأة في  
 الحياة السياسية من خلال توفير  
 الدعم والتدريب وخلق فرص  
 لتمثيلها في جميع مستويات .

