

# صوتها

مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع

العدد ( 79 )

فبراير - أبريل 2026

الاتصالات تطلق  
خطوات لتعزيز التجارة  
الإلكترونية في العراق

منتدى الإعلاميات  
العراقيات يؤكد على  
أهمية تمكين المرأة  
الإعلامية

حكاية عيد الربيع  
"نوروز"

من سنجان إلى  
الملاعب... نأفين  
تحقق حلمها في كرة  
القدم

رويدة شاهين فاجأت  
الجميع في صمدية

د.سهى مولود

حين يصبح التدريب حياة  
والكتابة رسالة



# مجلة سوتوها

رئيسة التحرير

الدكتور ه نبراس المعموري

مديرية التحرير

اصيل نصير

هيئة التحرير

عبدالله الشمري

رند منتصر العيداني

التصوير الفوتوغرافي

انس السومري

ادارة الموقع الالكتروني

اصيل نصير | علي العزاوي

تصميم المجلة

انس السومري



صورة الغلاف لل د.سمي مولود

من الاكثاب إلى  
الأضواء... هيفاء  
تجد نفسها في  
الرقص

5 ص



نقيب الفنانين  
يتفقد إعمار مسرح  
وسينما المنصور  
في بغداد

9 ص



«اسمي حسن»  
دراما توثق مرحلة  
حساسة

17 ص



تحصين الأطفال  
مسؤولية اليوم  
وأمان المستقبل

24 ص



من سنجار إلى  
الملاعب... نافين  
تحقق حلمها في  
كرة القدم

29 ص



sawtuhamagazine

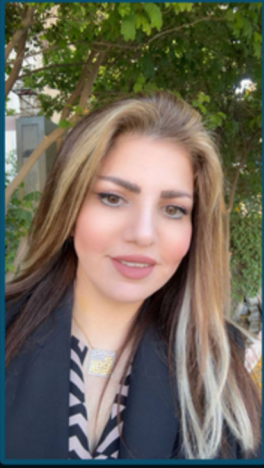


Facebook/Soutuha

تواصل معنا

saw-tuha.com

# زواج الفصلية يغزو “ليل البنفسج”



د. نبراس المعموري

X nbras\_almamory  
Instagram dr.nibras\_almamory

لصالحا ارتبط عنوان ليل البنفسج في الذاكرة العراقية بصوت الفنان الراحل ياس خضر، الذي منح الأغنية بعداً وجدانياً خاصاً جعلها أكثر من عمل فني عابر. أغنية ليل البنفسج حملت في كلماتها أجواء الشوق والحنين، وتغننت بالحب بوصفه ملاذاً دائماً في مواجهة قسوة الحياة. كان البنفسج فيها رمزاً للفرقة والعاطفة، وكان الليل مساحة للتأمل والبوح، حتى غدت الأغنية جزءاً من ذاكرة جيل كامل، يستعيد عبرها لحظات الفرح والانسكاس معاً. غير أن هذا العنوان العاطفي عاد للظهور في سياق مختلف تماماً. من خلال مسلسل ليل البنفسج الذي عرض في موسم رمضان، ليقدّم معالجة درامية لقضية اجتماعية شائكة تتمثل في ما يعرف بـ “الفصلية”. وهنا ينتقل البنفسج من رمز للحب إلى مساحة تتقاطع فيها مشاعر العشق مع الدم والموت والتقاليد الصارمة.

ما هو مفهوم “الفصلية”؟

“الفصلية” أو “زواج الفصلية” هو تقليد عشائري يمارس في بعض البيئات القبلية، ويقوم على تقديم فتاة من إحدى العشائر كجزء من تسوية نزاع دموي بين عشيرتين. وبدلاً من الاكتفاء بالتعويض المادي أو الاتفاقات القانونية، تدرج المرأة ضمن بنود الصلح، لتزف إلى الطرف الآخر كنوع من “الفصل” أو إنهاء الخصومة.

هذا المفهوم يثير جدلاً واسعاً؛ إذ ينظر إليه بوصفه شكلاً من أشكال الظلم الاجتماعي الواقع على المرأة، لما ينطوي عليه من سلب إرادتها وتحويلها إلى وسيلة لحل نزاع لا علاقة لها به. وقد تعرضت هذه العادة لانتقادات حقوقية ومجتمعية عديدة من قبل المنظمات الحقوقية ونشطاء المجتمع المدني، باعتبارها تتعارض مع مبادئ العدالة والكرامة الإنسانية. ثلثية الدم والموت والحب

المسلسل الذي كتبه مصطفى الركابي وأخرجه علي فاضل قدم هذه القضية ضمن حبكة درامية تقوم على ثلثية: الدم، الموت، والحب. بطلة العمل الفنانة رشا رعد هي شابة تجد نفسها ضحية لقرار عشائري يضعها في قلب صراع لا ذنب لها فيه، لكنها تتحول مع تطور الأحداث إلى صوت إنساني يحاول كسر دائرة العنف.

ورغم قسوة الطرح، لم يكن الهدف تكريس الواقع بقدر ما كان مساءلته. فقد حاول العمل أن يبين أن استمرار منطق الثأر لا يولد إلا مزيداً من الألم، وأن الحوار والعقل يمكن أن يكونا بديلاً عن الدم. وهنا يتقاطع المسلسل مع روح الأغنية الأصلية: فكما كان البنفسج رمزاً للحب، يصبح الحب في الدراما أداة لمواجهة العنف.

وعلى الرغم من التحفظ الكبير على مفهوم “الفصلية” بوصفه ممارسة تنتقص من حقوق المرأة، فإن المعالجة الدرامية سعت إلى تحويل مسار الحكاية من الاستسلام للتقاليد إلى نقدها. الرسالة الجوهرية التي يطرحها العمل مفادها أن أكثر الرجال قسوة قد يلبنون أمام قوة المشاعر، وأن الحب يمكن أن يكون مدخلاً لإيقاف نزيف الدم وفتح صفحة جديدة. لقد تحول “ليل البنفسج” من أنشودة وجدانية يرددتها العشاق إلى صرخة درامية في وجه العنف المجتمعي. وبين الأغنية والمسلسل خيط رفيع يجمعهما: البحث عن إنسانية أعمق وسط ظلام الليل، وإيمان بأن رائحة البنفسج مهما اختلطت برائحة البارود قادرة في النهاية على أن تنتصر.

مبارك هذا التألق والإبداع، زميلنا المبدع علي فاضل، وهنئنا لثنائي البنفسج المتألق مصطفى الربيعي ورشا رعد على هذا الحضور المميز الذي أضفى على العمل روحاً نابضة بالجمال والإحساس.

# الاتصالات تطلق خطوات لتعزيز التجارة الإلكترونية في العراق



أعلنت وزارة الاتصالات العراقية، عبر الشركة العامة للبريد والتوفير، إطلاق إجراءات لتعزيز مشاركة العراق في التجارة الإلكترونية الدولية. وتشمل تحديث نظام الرمز البريدي، وتطوير البنية التحتية البريدية، وإطلاق منصة إلكترونية لبيانات الشحن وتتبع الطرود، بهدف رفع كفاءة خدمات البريد.

# ندوة حول تأثير التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية

نظّم قسم المرصد الوطني للشباب، بالتعاون مع جامعة بغداد - كلية الهندسة، ندوة حول تأثير شبكات التواصل على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية، مع عرض إحصائيات واستبيان لطلبة الكلية لرصد أنماط الاستخدام وآثاره.



# منتدى الإعلاميات العراقيات يهنئ المرأة بيومها العالمي ويؤكد أهمية تمكينها في قطاع الإعلام

أصدر منتدى الإعلاميات العراقيات بياناً هنا فيه المرأة في العراق والعالم بمناسبة اليوم العالمي للمرأة الذي يُصادف الثامن من آذار، مشيداً بدورها في بناء المجتمع وتعزيز قيم العدالة والمساواة والسلام. وأكد المنتدى في بيان أن المرأة شريك أساسي في مسيرة التنمية وصناعة التغيير، موجهاً تحية خاصة للإعلاميات العراقيات لدورهن في نقل الحقيقة وإيصال صوت المجتمع رغم التحديات المهنية. ودعا المنتدى إلى دعم وتمكين المرأة، خصوصاً في قطاع الإعلام، من خلال توفير بيئة عمل آمنة وعادلة وتعزيز مشاركتها في مواقع التأثير وصناعة القرار الإعلامي.



# من الاكتئاب إلى الأضواء... هيفاء تجد نفسها في الرقص

هيفاء، شابة من بغداد مواليد ١٩٩٤، درست التحليلات المرضية لكن شغفها قادها إلى عالم الرقص، حيث بدأت عام ٢٠٢٥ العمل كمدربة. وتقول إن الرقص كان وسيلتها لتجاوز مرحلة اكتئاب واستعادة توازنها النفسي. اليوم تقدم حصصاً تدريبية للفتيات، كما تدرب العرسان على رقصات ليلة الزفاف، مؤكدة أن الرقص بالنسبة لها فن وعلاج في الوقت نفسه.



# دار الكتب والوثائق تطلق معرض «أنا أقرأ» لتعزيز ثقافة القراءة لدى الأطفال

افتتحت دار الكتب والوثائق معرضها الثقافي الجديد لعام ٢٠٢١ بإشراف مديرها العام بارق رعد علوي، ضمن فعاليات حملة «أنا أقرأ» الهادفة إلى ترسيخ ثقافة القراءة لدى الأطفال واليافعين.

وجاء المعرض بالتعاون مع مبادرة الفنانة سماء الأمير، وتضمن عرض ١٦ عبارة توعوية تسلط الضوء على أهمية القراءة في تنمية القدرات الذهنية وبناء شخصية الطفل وتعزيز ثقته بنفسه.



# فن التنقيط في دورة لمنتدى الثقافة في الكاظمية

أقامت دائرة ثقافة وفنون الشباب في منتدى ثقافة وفنون الكاظمية دورة تدريبية بعنوان «فن التنقيط»، بمشاركة عدد من الشباب المهتمين بالفنون التشكيلية.

وتضمنت الدورة محاضرات نظرية وتطبيقات عملية للتعريف بأساسيات هذا الفن وتقنياته، وكيفية توظيفه في الأعمال الفنية المعاصرة. وقد أشرفت على الدورة المدربة إشراق علي خلف، التي استعرضت الأدوات والخامات المستخدمة وشرحت خطوات تنفيذ اللوحات بأسلوب التنقيط، ما أتاح للمشاركين تطبيق ما تعلموه بشكل عملي.



# الدار العراقية للأزياء تستعد لإطلاق مجموعة فلكلورية بروح معاصرة



تستعد الدار العراقية للأزياء لإطلاق مجموعة جديدة من الأزياء الفلكلورية بإشراف مديرتها العام نجوان فارس عبدالله، في إطار جهودها للحفاظ على التراث العراقي وتقديمه برؤية فنية معاصرة. وأوضحت مديرة قسم الإنتاج الفني هدى سلمان ان المجموعة دخلت مراحلها النهائية، وهي من تصميم شروق الخزعلي وسيف العبيدي، وتضم العباءات والهاشميات والفساتين البغدادية، بأسلوب يجمع بين الرموز التراثية واللمسات الحديثة.



## نقيب الفنانين يتفقد إعمار مسرح وسينما المنصور في بغداد



تفقد نقيب الفنانين العراقيين الدكتور جبار جودي، مساء الثلاثاء ٢٤/٢/٢٠٢٦، مراحل إعمار مسرح وسينما المنصور في ساحة الاحتفالات الكبرى، للاطلاع على نسب الإنجاز وأعمال تأهيل البنية التحتية وتحديث أنظمة الصوت والإضاءة وتطوير القاعات والمرافق. وأكد أن المشروع يهدف لإحياء البنى التحتية الثقافية والفنية في العراق وإعادة المسارح ودور السينما لدورها الريادي في دعم الحركة الثقافية، مشدداً على الالتزام بالجدول الزمنية ومعايير الجودة تمهيداً لافتتاح الصرح أمام الجمهور قريباً.

# ختم أثري نادر يعود إلى العراق



أعلنت وزارة الخارجية العراقية، عن استعادة ختم أثري نادر يعود إلى الحضارة الأكديّة. وجاء في بيان للوزارة: “في إطار جهود سفارة جمهورية العراق في لندن لمتابعة واسترداد الآثار العراقية، وانسجاماً مع البرنامج الحكومي الهادف إلى استعادة التراث الوطني الموجود في الخارج، تسلّمت السفارة، يوم الخميس، قطعةً أثريةً نفيسة تتمثل في ختم أثري يعود إلى الحضارة الأكديّة (نحو الألفية الثالثة قبل الميلاد).”

# من بلاد فارس إلى جبال كردستان... حكاية عيد الربيع "نوروز"

يُعد نوروز من أقدم العباد التي ما زالت تحتفل بها حتى اليوم، إذ يرمز إلى بداية الربيع وتجدد الحياة. ويصادف هذا العيد يوم ٢١ آذار من كل عام بالتزامن مع الاعتدال الربيعي، حين يتساوى الليل والنهار، ما جعله رمزاً لبداية سنة جديدة في عدد من الثقافات الشرقية.

جذور تاريخية عميقة يرجع تاريخ نوروز إلى أكثر من ٣٠٠٠ عام، إذ نشأ في مناطق بلاد فارس القديمة، أي في إيران حالياً. ويرتبط العيد بالحضارة الفارسية القديمة وبالديانة الزرادشتية التي كانت منتشرة قبل الإسلام.

ومع مرور الزمن، انتقل نوروز إلى شعوب عديدة في آسيا الوسطى والشرق الأوسط، ليصبح عيداً ثقافياً واجتماعياً يحتفل به الملايين.

وفي عام ٢٠١٠ اعترفت الأمم المتحدة بعيد نوروز يوماً دولياً، تقديراً لقيمته الثقافية والإنسانية التي تعزز السلام والتقارب بين الشعوب.

من يحتفل بعيد نوروز؟

يحتفل بعيد نوروز عدد كبير من الشعوب، أبرزها:

• الأكراد في العراق و\*\*تركيا\*\* و\*\*سوريا\*\* و\*\*إيران\*\*

• شعوب إيران و\*\*أفغانستان\*\*

• دول آسيا الوسطى مثل كازاخستان و\*\*أوزبكستان\*\*

• بعض المجتمعات في أذربيجان و\*\*طاجيكستان\*\*

وفي العراق يُعد نوروز عيداً مهماً لدى الشعب الكردي، إذ تحتفل به مناطق إقليم كردستان وعدد من المدن سنوياً.

عادات وتقاليد نوروز

تختلف طقوس الاحتفال قليلاً من بلد إلى آخر، لكنها تشترك في مجموعة من العادات، منها:

إشعال النيران

يُعد إشعال النيران من أبرز طقوس نوروز، إذ يرمز إلى النور والانتصار على الظلام، ويقفز الناس فوقها تعبيراً عن التخلص من المتاعب واستقبال عام جديد بالأمل.

الخروج إلى الطبيعة

يحرص الناس على الخروج إلى الجبال والحدائق في نزعات جماعية احتفالاً ببداية الربيع وتجدد الحياة.

ارتداء الملابس التقليدية

تقام مهرجانات واحتفالات شعبية برتدي خلالها المحتفلون الأزياء التراثية ويرقصون على أنغام الموسيقى الشعبية.

تحضير الأطعمة الخاصة

تحضر أطباق تقليدية خاصة بالمناسبة، وتقام موائد عائلية تجمع الأقارب والأصدقاء.

نوروز في العراق

في العراق، يحتفل الأكراد بعيد نوروز في ٢١ آذار من كل عام، خاصة في مدن إقليم كردستان مثل أربيل و\*\*السليمانية\*\* و\*\*دهوك\*\*. وتشهد هذه المدن مهرجانات وفعاليات فنية وشعبية، إضافة إلى إشعال المشاعل فوق الجبال في تقليد يرمز إلى الحرية وبداية حياة جديدة.

عيد يحمل رسالة سلام

لا يُعد نوروز مجرد مناسبة احتفالية، بل يمثل رمزاً ثقافياً للتجدد والتعايش بين الشعوب. ومع مرور آلاف السنين، ظل هذا العيد حاضراً في وجدان الملايين، ليبقى احتفالاً بالحياة وبداية فصل الربيع.



# العراق في قلب العاصفة

تعيش منطقة الشرق الأوسط اليوم واحدة من أكثر مراحلها اضطراباً في التاريخ الحديث، في مشهد يشبه إعصاراً سياسياً تنسج دوائره سريعاً. فالحرب التي شنتها الولايات المتحدة والكيان الإسرائيلي على إيران بنطاق جغرافي يربط مع العراق بشكل مباشر فضلاً عن العلاقات المتشابكة سياسياً واقتصادياً واجتماعياً وعقائدياً، الأمر الذي يجعل انعكاساتها على الواقع العراقي أمراً شبه حتمي.

ومع اتساع دائرة الازدحام لتتطال مواقع أو مصالح في عدد من دول المنطقة، من بينها السعودية والإمارات وقطر والبحرين وسلطنة عُمان والأردن وحتى قبرص، وهو ما كشف أن المواجهة تجاوزت حدودها الأولى ودخلت مرحلة تتعدد فيها ساحات التوتر وتتداخل فيها الحسابات الإقليمية والدولية.

أما تداعيات التصعيد إلى الساحة اللبنانية فهو تهديد وجودي يعد دخول قوات الكيان إلى مناطق في الجنوب اللبناني وما رافق ذلك من تهجير واسع شمل أكثر من مئة وعشرين قرية.

في ظل هذه التحولات تعيش المنطقة مرحلة إعادة ترتيب التحالفات وموازين القوة، وهو ما يجعل المشهد الإقليمي شديد الحساسية بالنسبة لدولة مثل العراق التي لا تزال تمر بمرحلة تعافٍ من أزمتها طويلة.

وسط هذه العاصفة يحاول العراق تثبيت معادلة توازن دقيقة تقوم على تجنب الانخراط في الصراعات الإقليمية مع الحفاظ على قدرة المبادرة السياسية التي تسمح بحماية مصالحه واستقراره. وقد أسهمت مواقف المرجعية الدينية العليا المتمثلة بسماحة السيد علي السيستاني في ترسيخ هذا التوجه، إذ أكدت بياناتها ضرورة تجنب العراق مخاطر الانخراط في الصراعات الإقليمية والدعوة إلى اعتماد الحلول السياسية والدبلوماسية والالتزام إلى القوانين الدولية وضبط النفس في التعامل مع التطورات.

وفي موازاة ذلك استطاعت الحكومة العراقية بقيادة السيد السوداني عدم الانجرار في الصراع في مراحل ليست بعيدة من ذات الامر، الا ان إدارة هذه المرحلة الحساسة تتطلب جهداً أكبر وقد تمثل عبر تحرك دبلوماسي نشط للتواصل مع عدد من الدول الفاعلة إقليمياً ودولياً بهدف خفض التوتر إلى جانب متابعة التحديات الأمنية للحفاظ على الاستقرار الداخلي ومنع انتقال تداعيات الصراع إلى الداخل العراقي.

وفي خضم هذه التحديات يبرز عامل داخلي لا يقل أهمية، يتمثل في ضرورة الإسراع بتشكيل حكومة قوية قادرة على التعامل مع تعقيدات المرحلة. فالمشهد الإقليمي المتقلب يتطلب مؤسسات تنفيذية متماسكة تمتلك القدرة على اتخاذ القرار والتحرك السريع. لأن التأخر في تشكيل الحكومات في مثل هذه اللحظات الحساسة قد يضعف قدرة الدولة على الاستجابة للتحديات السياسية والأمنية التي تحيط بها.

غير أن هذه المهمة تواجه ضعفاً متعدد، بعضها مرتبط بتعقيدات البيئة الإقليمية، وبعضها الآخر تابع من التنافس السياسي الداخلي وما يرافقه أحياناً من خطاب حاد في الشارع أو في وسائل الإعلام ومنصات التواصل الاجتماعي، حيث تظهر بين الحين والآخر دعوات تبنى لغة الإلفاء أو التخوين تجاه مؤسسات الدولة، وهي خطابيات لا تسهم في تعزيز الاستقرار بقدر ما تزيد من حالة الاستقطاب.

وفي مثل هذه الظروف يبرز دور الإعلام بوصفه عاملاً مؤثراً في تشكيل الوعي العام.

فالإعلام لا يقتصر دوره على نقل الأحداث، بل يسهم في صياغة المناخ النفسي والاجتماعي الذي يتفاعل معه المجتمع. لذلك تبدو الحاجة ملحة إلى خطاب إعلامي مسؤول يحرص على دقة المعلومة وتوازن التحليل وابتعاد عن تضخيم الأحداث أو إثارة الكراهية.

إن العراق الذي خبر الحروب والصراعات أكثر من غيره يدرك كلفة الانجرار إلى مواجهات مفتوحة. ولذلك يبقى الحفاظ على التوازن السياسي وتعزيز الهوية الوطنية الجامعة وإدارة اللحظة بعقلانية عوامل أساسية لعبور هذه المرحلة الصعبة.

غير أن الحكمة في إدارة اللحظة قد تحول هذه التحديات إلى فرصة للحفاظ على الاستقرار وبناء مسار أكثر ثباتاً للمستقبل، وهذا الامر مسؤولية الجميع .

منتصر  
صباح  
الحسناوي

# ترام الرشيد يصل ساحة الميدان ويستعد للعمل خلال الأيام المقبلة



وصلت عربة ترام الرشيد إلى ساحة الميدان في بغداد، استعداداً لتشغيلها خلال الأيام المقبلة، برعاية رئيس مجلس الوزراء وبتمويل من البنك المركزي العراقي، وبإشراف أمانة بغداد وبالتعاون مع رابطة المصارف الخاصة العراقية.


ومن المتوقع أن يبدأ الترام بتقديم خدماته قريباً، لتعزيز النقل الحضري وتسهيل حركة المواطنين في شوارع العاصمة.



# د. سهى مولود

## حين يصبح التدريب حياة والكتابة رسالة

تجمع الدكتورة سهى مولود بين شغف الكتابة ورسالة التدريب، حيث ترى أن الرواية رحلة في خيال الكاتب للقارئ، بينما التدريب رحلة يتسلل فيها المدرب إلى خيال المتدرب ليوقظ قدراته. في هذا الحوار المختصر، نتحدث عن بداياتها مع القراءة والكتابة، وفلسفتها في الفشل والنجاح، ورؤيتها لدور الأدب والتدريب في بناء الإنسان واكتشاف قيمته الحقيقية في هذا الحوار الخاص بمجلة صوتها، تأخذنا الدكتورة سهى مولود إلى محطات من حياتها

 suha\_mouloud

## اكيد كمدربة حياة

هذه الصفة هويتي اما الكتابة هي هوايتي وما بين الكتابة والتدريب عامل مشترك هو الخيال الرواية هي رحلة للقارئ في خيالي وتسلبه لأفكاري اما التدريب هي رحلتي وتسلي الى خيال المتدرب

## اهم محطة الفشل

في كل مره افشل في تحقيق هدف يوصلني لتحقيق اهداف اخرى على سبيل المثال الأنسان مجموعة مشاعر ان لم تحزن لم تسعد وإن لم تفشل لم تنجح وإن لم تخسر لم تحرص لذلك لم يدرك احد قيمة هذه المعلومة وهذه المحطة وهذا الباسورد الخسارات تكشف في دواخلنا مهارات ونستشدهه بقول الله تعالى  
(ان مع العسر يسرا)



## في سن الرابعة عشر كانت اول رحلة مع جرة قلم مازلت اذكر لون الورق التبني المائل للصفار ورائحة الورق لرواية

(بين القصرين) الجزء الأول من ثلاثية نجيب محفوظ كانت سرقة من مكتبة والدتي رحمها الله اثناء قبولتها استراحة نصف النهار بعد قراءة الصفحات الاولى انهمر شلال الحرف في مخيلتي للكتابة من ذلك الوقت ابتدأت الرحلة وتوقفت في سن الخامسة والثلاثين. اتجه الخيال للتدريب ومهارة التسلسل لأفكار لمن هم بحاجة لقوة خيالي

## من يحدد اهدافه

ويؤمن هو المسؤول عن تحقيقها ويحول هذه المسؤولية مهام هنا يدرك هو بحاجة للدعم النفسي من اجل الإستمرارية

## حقيقة ستصدم الجميع

اي تحديات واجهت لن في برمجة عقلي ارى قوة الله في كل شيء لذلك مالاخط له ارى النهاية وشدة يقيني في تحقيقها بالله عالية جداً كثير من الايمان اصلي شكر لله جمال النهاية وانا مازلت لم اخطي لذلك لم اواجه صدقاً وايضا ملاحظة المرأة التي تعمل وتخطي وفق عادات وتقاليد اهلها ومجتمعها ولم تخرم من اطار ماهي عليه لم تواجه تحديات التحديات تولد من المخالفات

## المفهوم الحقيقي للتدريب

هو المدرب المدرب الحقيقي يبدأ من نفسه و عائلته بعدها تصدير افكاره وقناعاته ومهارته للمجتمع شهادة المدرب هي حياته وواقعه وسلسلة نجاحاته

**مشكلة عدم اكتشاف قيمة نفسه لذلك يبحث عنها اما بالعلاقات او السفر او تعدد الزوجات او الابدقاء يبدأ بالتعب والإرهاصات النفسية من خلال رحلة التنشافي**

وتبدأ رحلة التعرف والإستمتاع بأخذ القيمة من نفسه وصناعة الشعور من داخله اما تواجد الآخريين اكون إضافة لسعادته وليس وجودهم هو سعادته

## ابدأ الرواية تتولد في مخيلتي

فجأة من الغلاف للغلاف وليدة لحظة حتى صورة الغلاف والعنوان فقط يتم استفراغها ع الورق لوجود لئي صلح بين الحرف ومهارة التدريب لسهي مولود لكن هناك مشروع قريب إصدار مؤلف فقط يخص (الصحة النفسية ) لكن علمي وليس أدبي

جميعها من وحي الخيال المرأة احرص في كل مؤلفاتي رسالة للمرأة ان الحب في مفهومها العاطفي الخاطيء ان لم تستخدمه لإكتمالها سينتهي بها المطاف ضحية صدر لي ( ماتبقى من ذاتي ) ( كانت امسية ) ( مازلت اذكر )

**اكيد مؤمنة مثل ماغيرت رواية العصيان مجرى حياتي من جملة للكاتبه (فاليري مارتين) والحروف هي الرسائل التي نتسلل من خلالها للعقل (شعب يقرأ ليجوع ولايستعبد)**

## القرأة صناعة فكر ان كانت علمية او ادبية

دور كلش مهم كم من قصة حررت مرضاها وكم من جراءة طرحت عالجت حالات لمراهقات او متزوجات كانوا يعانون من مشاكل جنسية او عاطفية من خلال رواية كان دور المعالج النفسي بطرح حلول وهذا يتبع ذكاء الكاتب يجمع معلومات وادراجها ان كانت قانونية او نفسية اما ان كان الكاتب مختص مدرب حياة سيستثمر مهارته بإيصال الحل المناسب لكل مشكلة مجتمعية

## جدا فقد الحرف رونقه

وفقد القارئ شغفه لسهولة حصول ع ما يود قرأته وهناك سر في رائحة الورق والخيال فقدت لذة القرأة من تحولت شاشة حتى الإستلهامات الفكرية لانتج حروف مع الكيبورد مثل الورقة والقلم

اول ورشة لي على ارض الواقع بعد تدريب اربع سنوات اون لابن كان الحضور اكثر من (٣٠٠) شخص وقتها ادركت ان رسالتي في اتجاه الصح

## حلمي الذي مازلت اسعي

**لتحقيقه (حجز مقعد بالتاريخ)**





وصف الناقد مهدي عباس أداء رويدة شاهين في مسلسل «حمدية» بالمفاجئ، مؤكداً أن تجسيدها لشخصية «فريدة» — الفتاة البسيطة التي تعمل في البيوت لمساعدة عائلتها — كان دوراً صعباً نظراً لاختلاف البيئة، لكنها قدمته بأداء لاقت أثبت قدرتها على تجسيد مختلف الشخصيات.

# «اسمي حسن» دراما توثق مرحلة حساسة

يقدم مسلسل اسمي حسن معالجة مختلفة  
لحقبة النظام السابق، إذ يعرض تنوع قوى  
المعارضة، من الإسلامية إلى الشيوعية  
والكرديّة، وما تعرضت له من قمع.  
العمل من تأليف حامد المالكي وإخراج سامر  
حكمت، وشارك فيه عدد من الممثلين البارزين  
يتقدمهم محمود أبو العباس.



# ليل البنفسج... حين يتحول الفن إلى مرآة للمجتمع

مسلسل ليل البنفسج يناقش قوة العرف على القانون والشريعة، مبرزاً الخوف الموروث وصراع الفرد مع التقاليد. أخرج علي فاضل العمل بطريقة تظهر كيف تتحول الأعراف إلى سلطة مؤثرة في حياة الناس.



# سيرين عبد النور تتألق في يوم المرأة

بمناسبة يوم المرأة  
العالمي، تألقت  
النجمة اللبنانية  
سيرين عبد النور  
بفستان أسود  
سترابليس وعباءة  
مطرزة بالكريستالات  
من براند CLO بيروت،  
مع مجوهرات ماسية  
وحقيبة وكعب أسود.  
اختارت تسريحة شعر  
منسدل ومكياج نيود  
ترابي.

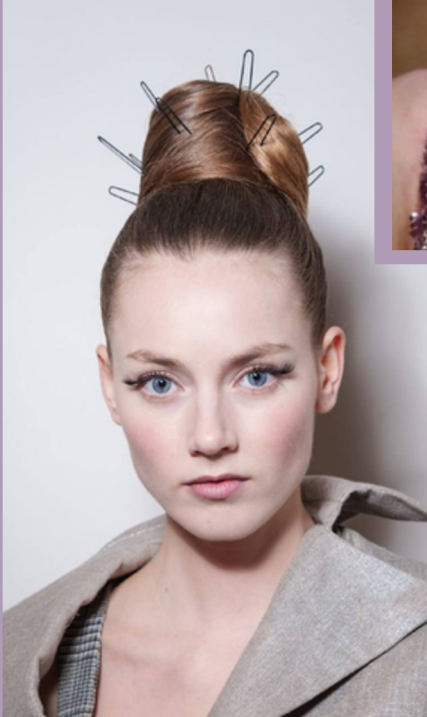
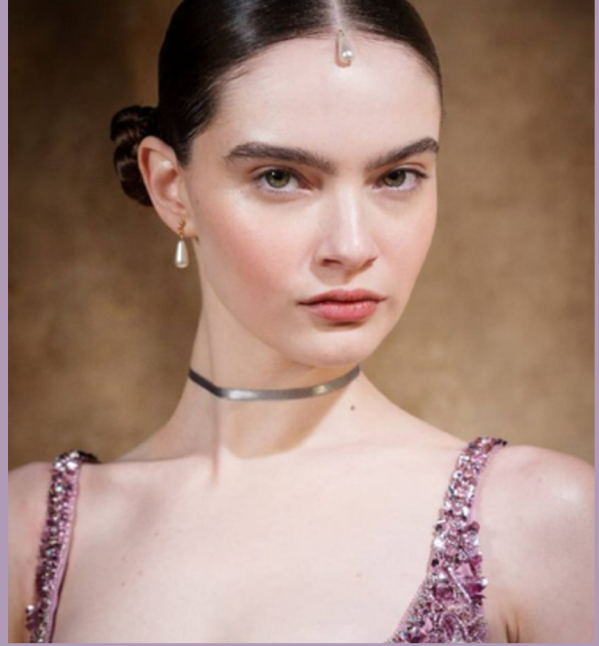


# قدر طبخ تتحول إلى حقيبة... موسكينو تثير الجدل

قدمت دار الأزياء Moschino في مجموعة ربيع ٢٠٢٦ حقيبة على شكل قدر طبخ، ما أثار جدلاً واسعاً على وسائل التواصل. رأى البعض أنها مزحة فنية مبتكرة، بينما اعتبرها آخرون جريئة لكنها مثيرة للجدل لارتباطها بصورة نمطية عن المرأة والمطبخ.



## مكياج العيد من وحي ألوان الربيع .. صيحات ناعمة ومشرقة مستوحاة من أسابيع الموضة العالمية



مع اقتراب عيد الفطر، تتجه صيحات  
المكياج إلى الألوان الربيعية الناعمة  
مثل الوردي والخوي والليلكي، مع  
بشرة متوهجة تمنح الوجه إشراقة  
طبيعية. وتعتمد الإطلالات هذا  
الموسم على ظلال باستيلية خفيفة  
ومكياج طبيعي بسيط يمنح المرأة  
مظهراً ناعماً ومشرقاً يناسب أجواء  
العيد.

# أفكار لتزيين طاولة الاستقبال في عيد الفطر 2026

مع اقتراب عيد الفطر، يمكن تنسيق طاولة الكونسول في مدخل المنزل بشكل أنيق يمنح الضيوف انطباعاً جميلاً. يُنصح بوضع قطعة مركزية مثل مرآة أو لوحة فنية، مع إضافة الزهور أو النباتات لإضفاء الحيوية. كما يمكن استخدام فوانيس تقليدية، شموع معطرة، وصينية ضيافة تضم التمور أو الشوكولاتة لإكمال أجواء العيد.



# العراق في قلب العاصفة



سوسن الجزائري

تعيش منطقة الشرق الأوسط اليوم واحدة من أكثر مراحلها اضطراباً في التاريخ الحديث ، في مشهد يشبه إعصاراً سياسياً تتسع دوائره سريعاً. فالحرب التي شنتها الولايات المتحدة والكيان الإسرائيلي على إيران بنطاق جغرافي يرتبط مع العراق بشكل مباشر فضلاً عن العلاقات المتشابكة سياسياً واقتصادياً واجتماعياً وعقائدياً، الأمر الذي يجعل انعكاساتها على الواقع العراقي أمراً شبه حتمي. ومع اتساع دائرة الريدود لتتطال مواقع أو مصالح في عدد من دول المنطقة، من بينها السعودية والإمارات وقطر والبحرين وسلطنة عمان والأردن وحتى قبرص، وهو ما كشف أن المواجهة تجاوزت حدودها الأولى ودخلت مرحلة تتعدد فيها ساحات التوتر وتتداخل فيها الحسابات الإقليمية والدولية.

أما تداعيات التصعيد إلى الساحة اللبنانية فهو تهديد وجودي بعد دخول قوات الكيان إلى مناطق في الجنوب اللبناني وما رافق ذلك من تهجير واسع شمل أكثر من مئة وعشرين قرية. في ظل هذه التحولات تعيش المنطقة مرحلة إعادة ترتيب التحالفات وموازين القوة، وهو ما يجعل المشهد الإقليمي شديد الحساسية بالنسبة لدولة مثل العراق التي لا تزال تمر بمرحلة تعاف من أزمت طويلة.

وسط هذه العاصفة يحاول العراق تثبيت معادلة توازن دقيقة تقوم على تجنب الانخراط في الصراعات الإقليمية مع الحفاظ على قدرة المبادرة السياسية التي تسمح بحماية مصالحه واستقراره. وقد أسهمت مواقف المرجعية الدينية العليا المتمثلة بسماحة السيد علي السيستاني في ترسيخ هذا التوجه، إذ أكدت بياناتها ضرورة تجنب العراق مخاطر الانخراط في الصراعات الإقليمية والدعوة إلى اعتماد الحلول السياسية والدبلوماسية والاحتكام إلى القوانين الدولية وضبط النفس في التعامل مع التطورات.

وفي موازاة ذلك استطاعت الحكومة العراقية بقيادة السيد السوداني عدم الانجرار في الصراع في مراحل ليست بعيدة من ذات الامر، الا ان إدارة هذه المرحلة الحساسة تتطلب جهداً أكبر وقد تمثل عبر تحرك دبلوماسي نشط للتواصل مع عدد من الدول الفاعلة إقليمياً ودولياً بهدف خفض التوتر، إلى جانب متابعة التحديات الأمنية للحفاظ على الاستقرار الداخلي ومنع انتقال تداعيات الصراع إلى الداخل العراقي.

وفي خضم هذه التحديات يبرز عامل داخلي لا يقل أهمية، يتمثل في ضرورة الإسراع بتشكيل حكومة قوية قادرة على التعامل مع تعقيدات المرحلة. فالمشهد الإقليمي المتقلب يتطلب مؤسسات تنفيذية متماسكة تمتلك القدرة على اتخاذ القرار والتحرك السريع، لأن التأخر في تشكيل الحكومات في مثل هذه اللحظات الحساسة قد يضعف قدرة الدولة على الاستجابة للتحديات السياسية والأمنية التي تحيط بها.

غير أن هذه المهمة تواجه ضغوطاً متعددة، بعضها مرتبط بتعقيدات البيئة الإقليمية، وبعضها الآخر نابع من التنافس السياسي الداخلي وما يرافقه أحياناً من خطاب حاد في الشارع أو في وسائل الإعلام ومنصات التواصل الاجتماعي، حيث تظهر بين الحين والآخر دعوات تنبئ لفة الإلغاء أو التخوين تجاه مؤسسات الدولة، وهي خطابات لا تسهم في تعزيز الاستقرار بقدر ما تزيد من حالة الاستقطاب.

وفي مثل هذه الظروف يبرز دور الإعلام بوصفه عاملاً مؤثراً في تشكيل الوعي العام. فالإعلام لا يقتصر دوره على نقل الأحداث، بل يسهم في صياغة المناخ النفسي والاجتماعي الذي يتفاعل معه المجتمع.

لذلك تبدو الحاجة ملحة إلى خطاب إعلامي مسؤول يحرص على دقة المعلومة وتوازن التحليل ويتعد عن تضخيم الأحداث أو إثارة الكراهية.

إن العراق الذي خبر الحروب والصراعات أكثر من غيره يدرك كلفة الانجرار إلى مواجهات مفتوحة. ولذلك يبقى الحفاظ على التوازن السياسي وتعزيز الهوية الوطنية الجامعة وإدارة اللحظة بعقلانية عوامل أساسية لعبور هذه المرحلة الصعبة.

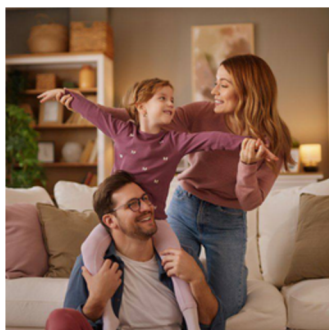
غير أن الحكمة في إدارة اللحظة قد تحول هذه التحديات إلى فرصة للحفاظ على الاستقرار وبناء مسار أكثر ثباتاً للمستقبل، وهذا الامر مسؤولية الجميع .

# تحصين الأطفال مسؤولية اليوم وأمان المستقبل



تؤكد وزارة الصحة العراقية أهمية الالتزام بتطعيم الأطفال وفق الجدول المعتمد، لما له من دور كبير في حمايتهم من الأمراض المعدية وتعزيز مناعتهم. وتدعو الوزارة الأهالي إلى مراجعة المراكز الصحية في مواعيد اللقاحات، مؤكدة أن لقاح اليوم هو أمان لصحة الأطفال في المستقبل.





# اختبر نفسك: هل يشعر طفلك بالأمان العاطفي؟

يعتمد الأمان العاطفي للطفل على إصغاء الأهل له، واحتواء مشاعره، وتخصيص وقت للحديث أو اللعب معه، مع منحه مساحة للتعبير دون خوف.

## النتيجة

إذا كانت معظم إجاباتك «نعم»، فأنت توّفر لطفلك بيئة داعمة. وإن كانت أقل، فقد يحتاج طفلك إلى مزيد من التواصل والاحتواء.



# حرية الرأي والتعبير: أزمة أم رحمة



نورا النعيمي

احترام حقوق الإنسان يعد من الأسس الجوهرية التي يجب أن تتبناها أي دولة، ويجب أن تكون هناك تشريعات ملائمة لا تتعارض مع الدستور وتضمن حرية الرأي والتعبير من الضروي وجود بيئة ديمقراطية تتيح للأفراد حرية الاجتماع والتعبير عن آرائهم المختلفة، مع ضرورة الاعتراف بتعدد الآراء والمعتقدات الدينية والفكرية. ينبغي أن تتم هذه العملية بطريقة تحترم اختلاف الآخرين وتقبل التعددية المجتمعية.

علاوة على ذلك، يجب دعم وجود مؤسسات مجتمع مدني نشطة وفعالة، بالإضافة إلى مؤسسات حقوق الإنسان التي تلعب دوراً محورياً في تعزيز الوعي بأهمية هذه الحقوق. كما ينبغي لهذه المؤسسات العمل على توعية الأفراد بحقوقهم، والضمانات التي تحمي هذه الحقوق، بالإضافة إلى توضيح المسؤوليات المرتبطة بها.

يعتبر الإعلام عنصرًا محوريًا في تعزيز حق حرية الرأي والتعبير في عالم يتسم بالتغير المستمر، حيث تواجه يومياً آلاف المعلومات المتنوعة التي قد تحمل في طياتها أحياناً تناقضات ملحوظة. لذا، من الضروري أن نتعامل بحذر مع هذا الانفتاح الإعلامي، لأن التمييز بين المعلومات القيمة وتلك الأقل جدوى يعد أمراً مهماً.

عندما نغير من آرائنا وأفكارنا ومعتقداتنا، يجب أن نأخذ في الاعتبار التأثيرات التي تحملها هذه المعلومات المختلفة على تصوراتنا. كما ينبغي أن نضع في اعتبارنا دائماً مصالح الآخرين ومصالحة الوطن بشكل عام، بالإضافة إلى المصلحة القومية. فحرية التعبير لا ينبغي أن تكون مجرد حق فردي، بل يجب أن تتضمن مسؤولية تجاه المجتمع وأفراده.

حرية الرأي والتعبير تعد من القيم المقدسة التي يجب علينا الدفاع عنها والحفاظ عليها. إن هذه الحرية تمثل ركيزة أساسية في دعم مسيرة حقوق الإنسان، وتعزيز الديمقراطية، وزيادة الوعي حول أهميتها، وذلك لضمان استمرارية هذه الحرية الأساسية.

تتباين التجارب الديمقراطية التي تعزز حرية الرأي والتعبير بشكل كبير من دولة إلى أخرى. لذا، ينبغي علينا أن نكون واعين ونحجب الوقوع في الأخطاء التي نشاهدها في بعض التجارب الغربية المتعلقة بكيفية التعامل مع حرية الرأي والتعبير في هذا السياق، يتطلب الأمر منا فهماً عميقاً واحتراماً لهذا الحق، بالإضافة إلى تبني أساليب تدعم وتعزز هذه القيمة الإنسانية الهامة.

التعبير يمثل من الحقوق الأساسية التي تشكل إحدى الركائز المهمة للمجتمع الديمقراطي. إنها تعد من أهم الحريات وأتملها، حيث تتوفر عنها مجموعة من الحريات الأخرى، مثل حرية الصحافة وحرية أتباع الآراء وحرية تبادل المعلومات.

في الوقت الحاضر، أصبحت وسائل التكنولوجيا الحديثة، مثل حرية الإنترنت، تحتل مكانة بارزة في حياتنا اليومية، إذ باتت تلك الشبكة تمثل أداة رئيسية للتواصل ونشر المعلومات. تعتبر وسائل التواصل الحديثة الرائدة في تبادل الآراء ونقل المعلومات، وتعد بمثابة مفهوم تهميذي للوسائل التقليدية مثل الإذاعة والتلفزيون، إذ لا يمكن اعتبارها بديلاً عنها في معظم الأحيان. ذلك يعود لسرعة هذه الوسائل وقدرتها على مواكبة العصر، مما يتيح لها سرعة انتشار الأحداث والمعلومات. وبالتالي، أصبحت وسائل التكنولوجيا الحديثة من أبرز الطرق في التعبير عن الآراء، حيث يمكن لكل فرد أن يعبر عن رأيه ويوصله إلى عدد كبير من الناس في وقت قصير جداً.

في فترة زمنية قصيرة، ومع تجاوز الحدود بين الدول، أصبحت التكنولوجيا في عصرنا الحالي معياراً رئيسياً لتقدم الأمم. لم يقتصر تأثيرها على مجال واحد، بل تجلى في جميع الأنشطة الحياتية. وقد لعبت التكنولوجيا دوراً مهماً في تعزيز الأجانب الثقافي من خلال تطوير المطبوعات، مثل الكتب والصحف والمجلات، وتحويلها إلى وثائق مصورة يمكن نشرها بسهولة. كما ساهمت التكنولوجيا، وبفضل خدمات الإنترنت بتكاليف منخفضة، في معالجة المعلومات وتوزيعها بسرعة، بالإضافة إلى إمكانية ترجمتها إلى عدة لغات، مما سهل الوصول إلى المعرفة بشكل أكبر.

تشير تقنية ثورة القرن العشرين الأخيرة إلى التطورات الكبيرة التي شهدتها العالم في مجالات الاتصالات والمعلومات. لقد كان لهذه الثورة تأثير كبير على حياة الناس والمجتمعات، حيث ساهمت في ظهور تطبيقات عديدة أدت إلى تغيير جذري في كيفية تواصل الأفراد وتبادل المعلومات. ظل هذا التطور ثابتاً ومستمراً، فقد شهد النشاط الاجتماعي والاقتصادي تحولات كبيرة في معظم الدول، وذلك نتيجة لدخول عالم الأعمال الإلكترونية بشكل متزايد وسريع. تم استخدام هذه التقنية بشكل استراتيجي لتطوير الخطط وتوظيفها في جميع مجالات الحياة. خلال هذه الفترة، لعبت التكنولوجيا دوراً ملحوظاً في جميع مناحي الحياة، مما جعلها تشهد نمواً ملحوظاً لم يسبق له مثيل.

إن حقوق الإنسان تعتبر من أهم القضايا التي تشغل بال المجتمع الدولي، حيث تندرج تحتها مجموعة من الحريات الأساسية التي يتمتع بها الفرد. إن الحرية ليست مجرد تعبير بل هي حق أساسي يجب على كل إنسان أن يتمتع به. < أصيل نصير: وتوجد الإشارة إلى أن هذه الحريات، والتي تشمل العديد من الجوانب، هي من الأمور الفطرية والراسخة في وجدان الأفراد. تتناول المواثيق الدولية والإقليمية كافة الحقوق التي تتعلق بالإنسان، وقد نصت على أهمية ضمان هذه الحقوق وضرورة حمايتها. إن تحقيق الحرية الفردية يعد جزءاً لا يتجزأ من البناء المجتمعي، مما يسلط الضوء على ضرورة التزام الدول ومنظمات المجتمع المدني بالتعهدات الدولية تجاه حقوق الإنسان.

تعتبر التكنولوجيا الحديثة، التي تجسدت بشكل بارز في وسائل الاتصال الإلكترونية، أحد الإنجازات العظيمة التي حققها الإنسان. تاريخياً، كان التواصل بين البشر يعتمد على تبادل المعلومات والأخبار، ولكن مع تطور وسائل الاتصال، أصبحت الحياة اليومية تعتمد بشكل كبير على هذه التقنيات.

وعلى الرغم من الفوائد الكبيرة التي تقدمها، فإن هناك بعض القيود التي يجب مراعاتها. فحرية التعبير والتواصل ينبغي أن تكون محمية، إلا أن هناك أحياناً حالات يتم فيها فرض قيود، مما يستدعي الحاجة إلى حماية الحقوق الإنسانية الأساسية في التعبير والاتصال.

تعتبر حرية الرأي من المبادئ الأساسية التي تُسهم في بناء المجتمعات الديمقراطية. فهي تمنح الأفراد الفرصة للتعبير عن آرائهم وأفكارهم بحرية كاملة ودون خشية من العقوبات أو التهديدات. هذا الانفتاح يساهم بشكل كبير في تعزيز الحوار البناء والتفاهم بين أفراد المجتمع، مما يساعد على تقوية الروابط الاجتماعية وتحقيق التوافق.

لكن في الوقت نفسه، ينبغي استخدام هذه الحرية بشكل مسؤول. ففي حال استخدمت بشكل غير سليم، قد تؤدي إلى مشكلات خطيرة مثل التشهير أو الإساءة للآخرين. لذلك، من الضروري أن يتحلل الأفراد بالوعي والانضباط عند التعبير عن آرائهم، حتى لا تتفاقم الأزمات أو تحدث توترات غير مرغوبة في المجتمع.

# محلبي- من الشيف افتخار المعموري



## المقادير:

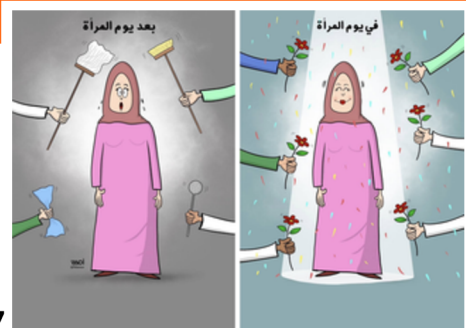
- 3 أكواب حليب
- 3 ملاعق نشا
- كوب سكر
- رشة هيل
- رشة ماء ورد وماء زهر
- ربع قالب زبدة
- قيمر

## للتزيين:

شعرية محمصة، بسكويت Coffee Joy، فستق حلبي

## الطريقة:

اخلطي الحليب مع النشا والسكر والهيل على نار متوسطة حتى يثقل. أضيفي الزبدة والقيمر مع ماء الورد وماء الزهر وحركي حتى التجانس. صبي المحلبي في أطباق وزيني حسب الرغبة.



# كاريكاتير مجلة صوتها

## أجواء رمضانية مميزة.. انطلاق بطولة العراق للفروسية في بغداد



بحضور الدكتور عقيل مفتن، انطلقت على ميدان الاتحاد العراقي للفروسية منافسات بطولة العراق الرمضانية للفروسية، وسط حضور رياضي وجماهيري لافت. وتضمنت البطولة منافسات قفز الحواجز والتقاط الأوتاد بمشاركة فرسان من مختلف الفئات العمرية، وسط أجواء حماسية وتفاعل كبير من الحضور. ويأتي تنظيم البطولة ضمن جهود الاتحاد لدعم رياضة الفروسية وتطويرها، على أن تستمر المنافسات أسبوعياً خلال شهر رمضان، وتُختتم بحفل تتويج للفائزين بالمراكز الأولى.



# من سنجار إلى الملاعب... نافين تحقق حلمها في كرة القدم



اللاعبة الإيزيدية نافين سعيد قاسم بدأت مسيرتها بعد نزوح عائلتها إلى دهوك عام 2014، وانضمت عام 2018 إلى نادي دهوك، قبل أن تلعب مع نادي زاخو ونادي الزوراء. اليوم تقود نادي آل بدير الرياضي، وتهدف إلى تمثيل العراق وإقليم كردستان في البطولات



# ابراج صوتها الشهرية



فرصة جديدة تلوح في الأفق تتعلق بطموحك الشخصي. ثق بقدراتك ولا تتردد في اتخاذ خطوة جريئة.

**الحمل**



تفكيرك يتجه نحو الاستقرار المالي. قد تظهر فرصة مهنية مفيدة إذا أحسنت استغلالها.

**الثور**



نشاط اجتماعي واضح ولقاء مهم قد يفتح أمامك آفاقاً جديدة.

**الجوزاء**



تحتاج إلى بعض الهدوء لإعادة ترتيب أفكارك، ودعم من شخص قريب يخفف عنك الضغوط.

**السرطان**



كاريزماتك تجذب الانتباه، وقد تبرز فكرة أو مشروع يستحق الاهتمام.

**الاسد**



تفاصيل صغيرة تصنع فرقاً كبيراً في عملك، فحافظ على دقتك المعتادة.

**العذراء**



تحسن في الأجواء العاطفية واستعادة لثقتك بنفسك.

**الميزان**



قرار مهم يقترب، وحدسك سيكون دليلك الأفضل.

**العقرب**



أجواء إيجابية ولقاءات مفيدة قد تضيف الكثير لمسيرتك.

**القوس**



إنجاز مهني يعزز مكانتك ويزيد من ثقة الآخرين بك.

**الجدي**



أفكار جديدة تدفعك للتغيير وبدء خطوات مختلفة.

**الدلو**



الحظ يدعمك مالياً، لكن التوازن في القرارات يبقى مهماً.

**الحوت**





في يوم الأم كل عام وأنتِ شامخة  
كالأشجار جذورها في الأرض وفروعها  
في السماء