صوتها

مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع

العدد (80)
مارس - أبريل 2026

وزارة الثقافة تدعو لتوحيد الخطاب الإعلامي في الأزمات

منتدى الاعلاميات يشارك في افتتاح "خان البغدادي" للفن والتراث

أزمة الازدحام المروري تنعكس على الصحة النفسية وتماسك المجتمع

عقوبات صارمة على الزواج بأمرأة ثانية دون موافقات رسمية

أول امرأة تقترب من القمر

بين سحر الأحجار وروح بغداد...

ريم العبدلي

تحول الشغف إلى علامة تروي الحكاية

مجلة صوتها

ص 4

منتدى الاعلاميات العراقيات يشارك في افتتاح "خان البغدادي" للفن والتراث

ص 7

قانون جديد يثير الجدل: عقوبات صارمة على الزواج بثانية دون موافقات رسمية

ص 6

أول امرأة تقترب من القمر

ص 11

وزارة الثقافة تدعو لتوحيد الخطاب الإعلامي في الأزمات

ص 14

أزمة الازدحام المروري تنعكس على الصحة النفسية وتماسك المجتمع

رئيسة التحرير

الدكتوره نبراس المعموري

مديرية التحرير

اصيل نصير

هيأة التحرير

عبدالله الشمري

رند منتصر العيداني

التصوير الفوتوغرافي

انس السومري

ادارة الموقع اللاكتروني

اصيل نصير | علي العزاوي

تصميم المجلة

انس السومري

صورة الغلاف للدكتوره ريم العبدلي

تواصل معنا

saw-tuha.com

sawtuhamagazine

Facebook/Soutuha

بين الاقتران والانفصال: رحلة الإنسان في فهم ذاته

د. نبراس المعموري

nbras_almamory

dr.nibras_almamory

يمثل الاقتران والانفصال ظاهرتين مركزيتين في حياة كل إنسان، لكنهما ليسا مجرد حالتين عابرتين، بل محطتين نعيد من خلالهما تشكيل ذواتنا. تتداخل فيهما العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية ، استجابة لحاجات داخلية وضغوط خارجية، تتشكلان عبر التنشئة والتجربة والتوقعات .

بهذا الصدد تفسر نظريات التعلق ميل الإنسان بطبيعته إلى بناء الروابط، وسعيه منذ الطفولة للحصول على الأمان العاطفي عبر الارتباط بالآخرين. هذا الميل لا يتوقف عند حدود الأسرة، بل يمتد إلى العلاقات العاطفية والاجتماعية في مراحل لاحقة من الحياة. وهنا يكون الاقتران ليس مجرد قرار عقلاني، بل هو سلوك يتشكل عبر الحاجة إلى الانتماء والبحث عن الأمان والتطابق القيمي. لكن هذا السلوك لا يخلو من التعلم؛ فالفرد يكتسب شكل ونوع الارتباط من أسرته وبيئته ، ما يفسر اختلاف طرق التعبير عن الحب والالتزام بين الأشخاص و العيش تحت سقف واحد.
و على النقيض من الاقتران ، يأتي الانفصال كصمتٍ طويل بعد ضجيج المشاعر، كإدراك متأخر بأن بعض القرب كان يؤلم أكثر مما يطمئن، وأن البقاء لم يعد شجاعة بل استنزافاً بطيئاً . وهنا لا يعني الانفصال دائماً الفشل، بل قد يكون تعبيراً عن وعي متقدم بالحاجة إلى إعادة التوازن. عندما تتجاوز العلاقة قدرة الفرد على التكيف أو حين تفشل تلك العلاقة في تلبية الاحتياجات الأساسية. وحسب تجارب عديدة فأن قرار الانفصال غالباً ما يمر بمراحل نفسية تشبه الحداد ،الإنكار، الغضب، التفاوض، الحزن، ثم القبول، وهو ما يعكس عمق الارتباط الذي كان قائماً والتشبث بالعلاقة لآخر لحظة رغم مرارة طعمها .

سلوك التكيف بين الاقتران والانفصال
السلوك البشري في هذا السياق ليس ثابتاً، بل ديناميكي يتأثر بالخبرات. فالأفراد الذين خاضوا تجارب انفصال مؤلمة قد يميلون إلى الحذر أو تجنب الارتباط، بينما قد يسعى آخرون إلى تكرار التجربة بحثاً عن "تصحيح" لعلاقة سابقة اصراراً منهم على اكمال مشوار الحياة مع شريك آخر قد يعوض الانكسارات. كما تلعب الثقافة دوراً مهماً؛ ففي مجتمعات محافظة، قد يُنظر إلى الانفصال بوصفه فشلاً إجتماعياً، ما يدفع الأفراد إلى الاستمرار في علاقات غير صحية، بينما في مجتمعات أخرى يُعد خياراً مشروعاً لإعادة بناء الذات.

السؤال الجوهري ليس لماذا نرتبط أو ننفصل؟ بل كيف نفهم أنفسنا داخل تلك العلاقات؟ نفهم أنفسنا داخل العلاقات عندما ننظر إليها كمرآة... مرآة لا تعكس ملامحنا فقط، بل تكشف هشاشتنا وقوتنا، خوفنا من الفقد، وحاجتنا إلى القبول، نكتشف أننا لم نكن نبحث عن الآخر بقدر ما كنا نبحث عن أنفسنا فيه، لنجد أنفسنا غارقين في أسئلة لا تهدأ: هل كان ارتباطنا بدافع الحب الحقيقي، أم خوفاً من الوحدة؟ وهل كنا نبحث عن شريك... أم عن تعويضٍ عاطفي؟ كيف تصرفنا عند الخلاف؟ هل هربنا، هاجمنا ، أم حاورنا؟ كيف كان دورنا في كل ما حدث؟

اخيراً كل علاقة، سواء استمرت أو انتهت، تترك درساً مهماً . والاقتران والانفصال خطان يلتقيان في نقطة واحدة: الوعي بأننا نرتبط لنشعر، وننفصل لندرك، وبين الشعور والإدراك تتكون حكايتنا مع أنفسنا. فليست كل علاقة قدراً للبقاء، ولا كل انفصال خسارة... فبعض النهايات ليست إلا بداياتٍ أكثر صدقاً، نتعلم فيها كيف نحب أنفسنا، ونستعيد توازننا، ونؤمن أن للحياة ميزاناً عادلاً لا يكتمل إلا حين يتساوى العطاء مع الأخذ.

طباشير

لجنة الأمر الديواني (٨٩) تبحث في اجتماعها الثاني تعزيز التمكين الاقتصادي للمرأة العراقية

عقدت اللجنة بموجب الأمر الديواني (٨٩) لسنة ٢٠٢٥ اجتماعها الثاني لدعم تمكين المرأة في القطاعين الزراعي والبيئي.

أكد رئيس اللجنة، الدكتور عثمان الجحيشي، أهمية مشاركة المرأة اقتصادياً، لا سيما في القطاعات الإنتاجية لتحقيق التنمية وتحسين حياة الأسر الريفية.

وأشارت الدكتورة شهباء العزاوي إلى ضرورة برامج تدريبية لمهندسات الزراعة وتعزيز دور المرأة في الأمن الغذائي، فيما استعرضت الدكتورة يسرى كريم محسن بيانات عن الأراضي الزراعية وأوضاع المرأة الريفية.

واختتم الاجتماع بالتأكيد على التنسيق ووضع آليات تنفيذ واضحة لدعم التمكين الاقتصادي للمرأة.

الأمم المتحدة والعراق تتعاونان لتعزيز الطوارئ الصحية

عقد منسق الأمم المتحدة المقيم، غلام إسحق زي، وممثلة منظمة الصحة العالمية في العراق، الدكتورة جميلة الراعبي، اجتماعاً مع وزير الصحة ووكيل الوزارة والمدراء العامين، لمناقشة تنفيذ خطة الاستجابة الوطنية للطوارئ الصحية التي طورتها الوزارة بالتعاون مع المنظمة.

ركز الاجتماع على ضمان استدامة تقديم الخدمات الصحية الأساسية، وتعزيز التنسيق وتسريع تبادل البيانات لدعم اتخاذ قرارات فورية قائمة على الأدلة.

متابعات

قانون جديد يثير الجدل: عقوبات صارمة على الزواج بثانية دون موافقات رسمية

ينصّ القانون الجديد على أن عقوبة الحبس لا تقل عن ستة أشهر، مع غرامة مالية لا تقل عن ثلاثة ملايين دينار عراقي، تُفرض على كل شخص يفكّر في الزواج من زوجة ثانية، سواء بعلم الزوجة الأولى أو دون علمها.

كما يؤكد القانون على أنه لا يجوز إبرام عقد الزواج خارج المحكمة، ولا يتم إلا بعد الحصول على موافقة القاضي المختص، وفق الإجراءات القانونية المعتمدة.

ويهدف هذا التشريع إلى تنظيم حالات تعدد الزوجات، وضمان الحقوق القانونية لجميع الأطراف، والحد من التجاوزات التي قد تحدث خارج الأطر الرسمية.

خسائر متزايدة للنواقل الوطنية بسبب إغلاق الأجواء

تواصل وزارة النقل إغلاق الأجواء العراقية التزاماً بمعايير السلامة الدولية.

وأدى القرار إلى توقف مئات الرحلات يومياً وتراجع حركة الطيران.

كما تكبدت النواقل الوطنية خسائر مالية كبيرة نتيجة هذا التوقف.

وأكدت الوزارة أن الإجراء يهدف إلى حماية المسافرين والطائرات.

أول امرأة تقترب من القمر.. كريستينا كوتش تقود رحلة تاريخية ضمن مهمة Artemis II

تستعد رائدة الفضاء كريستينا كوتش للمشاركة في مهمة Artemis II، لتصبح أول امرأة تقترب من القمر ضمن رحلة تستمر نحو ١٠ أيام على متن مركبة أوريون.

تحمل كوتش سجلاً مميزاً، أبرزُه بقاؤها ٣٢٨ يوماً في محطة الفضاء الدولية، ومشاركتها عام ٢٠١٩ في أول سير فضائي بطاقم نسائي كامل.

تمثل المهمة خطوة علمية مهمة، وتعكس تطور دور المرأة في استكشاف الفضاء بعد عقود هيمن فيها الرجال على هذا المجال.

منتدى الاعلاميات العراقيات يشارك في افتتاح "خان البغدادي" للفن والتراث

شارك منتدى الاعلاميات العراقيات ممثلا بالدكتورة نبراس المعموري والإعلامية اسيل البياتي في حفل افتتاح خان البغدادي للفن والتراث وسط حضور رسمي وثقافي مميز.

وشهد الحفل حضور محافظ البنك المركزي الأستاذ علي العلاق إلى جانب نخبة من الفنانين والمثقفين والمهتمين بالشأن التراثي.

وتضمنت المشاركة زيارة الفرع الثاني لبراند ريماتي الذي تديره السيدة ريم العبدلي حيث أشادت الدكتورة نبراس المعموري رئيسة منتدى الإعلاميات بالجهود المبذولة لإحياء الهوية البغدادية وتعزيز حضور الفن والتراث في المشهد الثقافي والمساهمة الواضحة للمرأة فيها.

١٤ كيلومتراً بـ ٢٠ دقيقة.. آية ودراجتها في شوارع بغداد

تقطع الطالبة آية مصطفى نحو ١٤ كيلومتراً يومياً بدراجتها بين منزلها وجامعة بغداد، مختصرة الطريق إلى نحو ٢٠ دقيقة.

وتقول إن الدراجة تمنحها شعوراً بالحرية والطاقة، رغم الزحام وقلة المسارات المخصصة لها.

هن

“هواجس الهوية” في أمسية ثقافية تحتفي بالفكر الأنثروبولوجي العراقي

نظّمت منظمة نخيل عراقي أمسية ثقافية احتفاءً بصدور كتاب “هواجس الهوية: دراسة أنثروبولوجية في الثقافة العراقية” للدكتور منتصر الحسناوي، والصادر عن دار الرافدين، وذلك بحضور نخبة من الأكاديميين والمثقفين.

وأدارت الجلسة الحوارية الدكتورة نبراس المعموري، حيث شهدت الأمسية ثلاث قراءات نقدية قدّمها كلٌّ من الناقد علي الفواز، والدكتور أحمد الزبيدي، والدكتور علي الطاهر، تناولوا فيها أبرز مرتكزات الكتاب وأسئلته المعرفية.

كما تخللت الجلسة مداخلات ونقاشات ثرية من الحضور، من بينهم الدكتور سعد سلوم والدكتور عبد الجبار السعيدي، ما أضفى على الأمسية طابعاً حيوياً وحوارياً عكس أهمية الموضوع وعمق الطرح.

الدار العراقية للأزياء تدعم تعليم الحرف اليدوية للنساء من خلال ورشة تفاعلية

نظّمت الدار العراقية للأزياء ورشة لتعليم صناعة الصابون لمنتسباتها، بإشراف مديرتها العامة، ضمن جهود دعم مهارات المرأة.

تضمنت الورشة شرحاً نظرياً وتدريباً عملياً على إنتاج صابون طبيعي، وشهدت تفاعلاً واسعاً، واختُتمت بتكريم المحاضِرة تقديراً لجهودها.

وزارة الثقافة تدعو لتوحيد الخطاب الإعلامي في الأزمات... مؤتمر علمي يرسم ملامح الخطاب الوطني الجامع

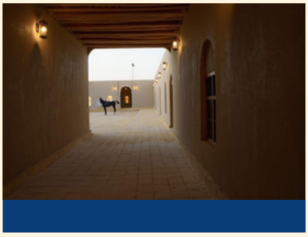
أكدت وزارة الثقافة أهمية توحيد الخطاب الإعلامي والثقافي خلال الأزمات لتعزيز التماسك الوطني، وذلك خلال مؤتمر عُقد في بغداد، اختُتم بتوصيات لمواجهة التضليل وبناء خطاب مهني مسؤول.

رحلة في الذاكرة الوطنية... طلبة مدارس (نور الهدى) في ضيافة قصر رشيد عالي الكيلاني

نظّم مركز حماية وصون التراث الثقافي زيارة لطلبة مدارس "نور الهدى" إلى قصر رشيد عالي الكيلاني، ضمن برامج تهدف لتعزيز الوعي بالتراث وربط الطلبة بالمواقع التاريخية.

تجوّل الطلبة في القصر واطلعوا على معالمه ومقتنياته، كما شهدت الزيارة تكريماً رمزياً للخريجين، ما أضفى بُعداً تعليمياً ومعنوياً مميزاً.

تأهيل قصر مضحي في البصرة يعيد الحياة إلى معلم تراثي بارز



أُنجزت أعمال صيانة وتأهيل قصر مضحي في البصرة بتوجيه من وزارة الثقافة، بعد أن كان شبه مندثر، حيث أُعيد وفق المعايير الفنية لاستعادة هويته وقيمته التاريخية، ضمن جهود إحياء المعالم التراثية في المحافظة.

الازدحام المروري والقطوعات... أزمة يومية تنعكس على الصحة النفسية وتماسك المجتمع

لم يعد الازدحام المروري في المدن الكبرى، خصوصاً بغداد، مجرد مشكلة خدمية، بل تحول إلى عامل ضغط نفسي واجتماعي متصاعد، ينعكس بشكل مباشر على سلوك الأفراد وجودة حياتهم. فمع تزايد أعداد المركبات وضعف البنية التحتية، يقضي المواطنون ساعات طويلة يومياً في الطرق المزدحمة، ما يضعهم تحت تأثير مستمر من التوتر والإجهاد.

تشير تقديرات وتقارير دولية، منها تقارير البنك الدولي، إلى أن سكان المدن في الدول النامية قد يقضون ما بين ساعة إلى ثلاث ساعات يومياً في التنقل داخل المدن المزدحمة، وهو ما يرتبط بارتفاع مستويات الضغط النفسي وانخفاض الإنتاجية. كما توضح دراسات في مجال علم النفس الحضري أن التعرض اليومي للازدحام المروري يزيد من احتمالات الإصابة بالقلق والتوتر المزمن.

ويقول الباحث في الشأن الاجتماعي الدكتور أحمد الساعدي إن "الازدحام المروري المستمر يخلق حالة من الاستنزاف النفسي، إذ يصل الفرد إلى عمله وهو منهك ذهنياً، ما ينعكس سلباً على أدائه وتفاعله مع الآخرين". ويضيف أن هذه الحالة، إذا استمرت، قد تتحول إلى نمط سلوكي دائم يتسم بالعصبية وسرعة الانفعال.

من جانبها، تؤكد تقارير صادرة عن منظمة الصحة العالمية أن الضوضاء الناتجة عن حركة المرور تعد من أبرز العوامل البيئية المسببة للتوتر واضطرابات النوم، فضلاً عن تأثيرها على الصحة النفسية والعصبية. كما تربط دراسات طبية بين طول مدة التنقل اليومي وارتفاع مستويات هرمون التوتر (الكورتيزول)، ما يزيد من احتمالات الإصابة بالاكتئاب.

ولا تقتصر تداعيات الازدحام على الجانب النفسي، بل تمتد لتشمل البعد الاجتماعي. إذ يوضح الخبير في علم الاجتماع الدكتور علي الموسوي أن "الوقت الذي يُهدر في الطرق يقلل من فرص التواصل الأسري، ويضعف الروابط الاجتماعية، خصوصاً في المجتمعات التي تعتمد على التفاعل المباشر". ويشير إلى أن هذا الأمر يؤدي تدريجياً إلى تراجع جودة الحياة الاجتماعية وزيادة الشعور بالعزلة.

أما على صعيد الأرقام، فتشير دراسات دولية إلى أن الأفراد الذين يقضون أكثر من ٩٠ دقيقة يومياً في التنقل يكونون أكثر عرضة بنسبة تصل إلى ٣٠% للإصابة بمشكلات نفسية مقارنة بغيرهم. كما أظهرت أبحاث منشورة في دوريات علمية متخصصة أن الازدحام المروري يرتبط بزيادة السلوكيات العدوانية بين السائقين، نتيجة الضغط العصبي المتراكم.

وفي السياق المحلي، يؤكد مختصون في التخطيط الحضري أن القطوعات المرورية غير المنظمة، إلى جانب غياب أنظمة نقل عام فعالة، تضاعف من حدة المشكلة، وتخلق ما يشبه "الحلقة المفرغة" من التوتر: ازدحام يؤدي إلى ضغط نفسي، والضغط يولد سلوكاً فوضوياً، ما يزيد من الازدحام.

ويرى خبراء أن معالجة هذه الأزمة تتطلب حلولاً متكاملة، تبدأ بتطوير البنية التحتية، وتفعيل النقل الجماعي، وتنظيم حركة السير، وصولاً إلى تبني سياسات حضرية تقلل من الاعتماد على المركبات الخاصة.

في المحصلة، لم يعد الازدحام المروري مجرد أزمة طرق، بل بات قضية تمس الصحة النفسية والاستقرار الاجتماعي، ما يستدعي تعاملاً جاداً يتجاوز الحلول المؤقتة نحو استراتيجيات طويلة الأمد تضع الإنسان في صلب الأولويات.

أكيتو

الدكتور منتصر صباح الحسناوي

اعتدت أن أكتب عن هذا اليوم بشكلٍ سنوي، لأن جزءاً من جماليته يكمن بالتعريف والتثقيف به، فعندما يذوب الثلج ويتساوى الليل والنهار وتعود الأرض إلى اخضرارها، الزمن نفسه يعيد ترتيب ذاكرته، وكأن الحياة تفتح دورتها من جديد، بهدوءٍ يشبه البدايات الأولى.

في مثل هذه الأيام، كانت مدن سومر تحتفل بعيدٍ عُرف باسم "أكيتِ" (Akiti)، ثم انتقل في صيغته الأوسع إلى البابليين والآشوريين باسم "أكيتو" (Akītu)، ليصبح لاحقاً عيد رأس السنة في حضارات بلاد ما بين النهرين.
أما في النصوص الأكدية فكان يُشار إليه أحياناً بـ "ريش شاتيم" (Rēš šattim) أي رأس السنة، وفي الآرامية والسريانية لاحقاً حمل معنى البداية الزمنية المتجددة، حتى استمر أثره في الذاكرة الآشورية المعاصرة بوصفه افتتاحاً لسنةٍ جديدة.

وإذا ما أردنا تأصيله زمنياً وفق التقويم الآشوري المعتمد اليوم، فإن جذور هذا العيد تُعاد إلى ما يقارب 6776 عاماً من الحضور الرمزي في الذاكرة الرافدينية، وهو رقم يعكس عمق الامتداد الحضاري الذي لم ينقطع.

أكيتو هو تعبير مكثف عن رؤية كونية كاملة؛ إذ يرتبط بفكرة الخلق الأولى، وبانتصار النظام على الفوضى، كما ورد في النص البابلي الشهير "إنوما إيليش"، إذ يُعاد سرد ملحمة الخلق في كل عام، وكأن الكون يحتاج إلى تثبيت توازنه مع كل دورة زمنية جديدة.
كانت طقوس أكيتو تمتد اثني عشر يوماً، تبدأ من المعابد داخل المدينة، ثم تنتقل إلى الفضاء العام عبر المواكب، وتبلغ ذروتها في اليوم الثامن، عند خروج ملك بابل في موكب مهيب، مصحوباً بتمثال الإله مردوخ، عابراً شارع الموكب، الذي لا زال شاهداً على ذلك تحتضنه آثار بابل مروراً ببوابة عشتار، وصولاً إلى بيت أكيتو خارج الأسوار.
هناك، في ذلك الفضاء المفتوح، يُعاد تمثيل لحظة الخلق، وتُتلى النصوص المقدسة، ويُستشرف العام القادم.
غير أن البعد الأكثر عمقاً في هذا العيد يكمن في وظيفته السياسية، ففي أكيتو، لا يبقى الملك فوق المساءلة، بل يقف أمام الكاهن الأكبر في طقسٍ رمزي يُجرد فيه من مظاهر سلطته مؤقتاً، ويُختبر تواضعه وشرعيته أمام الإله مردوخ.
هذا الطقس، بما يحمله من دلالات، يكشف عن تصور مبكر لفكرة أن السلطة لا تُمنح مرة واحدة، بل تحتاج إلى تجديدٍ أخلاقي ورمزي مستمر، وأن الحكم، مهما بلغ من القوة، يظل مشروطاً برضى منظومة أعلى منه.
ومن هنا، هناك بنية فكرية عميقة استمرت بصيغ مختلفة داخل الوعي الجمعي لشعوب هذه المنطقة. ففكرة البداية، وإعادة التوازن، وربط السلطة بالأخلاق، كلها مفاهيم ما زالت تتكرر، وإن تغيّرت أدوات التعبير عنها.
اليوم، عندما يُحتفى بأكيتو في بعض المجتمعات العراقية والسورية، لا يُنظر إليه كإعلان عن هوية تمتد عبر الزمن، لا تختزل بالدين أو القومية، إنما تتجذر في المكان نفسه... في هذه الأرض التي اعتادت أن تعيد تعريف نفسها مع كل مرحلة.
وهنا يبرز سؤال أكثر عمقاً:
هل نحن أمام طقسٍ تاريخي يُستعاد، أم أمام فكرة لم تغادرنا أصلاً؟
العراق، بكل ما مرّ عليه من تحولات، ما يزال يعيش إيقاع "أكيتو" بطريقته الخاصة؛ فكل مرحلة انهيار يعقبها بحث عن بداية، وكل فوضى تستدعي محاولة لإعادة النظام، وكأن البنية العميقة لهذا المكان لم تتغير، حتى وإن تبدلت الأسماء والأنظمة.
ربما لم نعد نسير في مواكب مردوخ، ولم نعد ننتظر الكاهن ليمنح الشرعية، لكن فكرة "البداية" ما زالت تسكننا، وفكرة أن الزمن يمكن أن يُستأنف من جديد لم تغادر وعينا.
أكيتو، في هذا المعنى، ليس عيداً قديماً...
إنه طريقة في فهم الزمن، وهوية تتشكل مع كل ربيع، وتُعيد طرح السؤال ذاته:
كيف يمكن لأرضٍ مثقلةٍ بالتاريخ وتراكم الأحداث أن تبدأ من جديد؟
ومع كل نيسان، يبدو أن العراق، كما كان دائماً، يحاول أن يكتب أكيتوه الخاص...

سد الصدور... جوهرة طبيعية تعود للحياة في ديالى

يُعد سد الصدور واحداً من أبرز المعالم الطبيعية والسياحية في محافظة ديالى، حيث يجمع بين أهميته المائية وجماله البيئي. يقع السد على نهر ديالى، ويسهم في تنظيم المياه ودعم الزراعة في المناطق المحيطة، ما يجعله عنصراً حيوياً في الحياة الاقتصادية للمحافظة.

اشتهر سد الصدور في السابق كوجهة سياحية مميزة، إذ كانت العائلات تقصده للاستمتاع بالطبيعة الخضراء والمياه الجارية والأجواء الهادئة، خاصة في فصلي الربيع والصيف. ورغم ما مرّ به من تراجع بسبب الظروف الأمنية والإهمال وشح المياه، بدأت الحياة تعود إليه تدريجياً في السنوات الأخيرة مع تحسن الأوضاع وعودة الأمطار.

اليوم، يستعيد السد مكانته كمقصد للتنزه والاستجمام، مع آمال بتحويله إلى مشروع سياحي متكامل يعكس جمال الطبيعة العراقية ويخدم المجتمع المحلي.

بين سحر الأحجار وروح بغداد...

ريم العبدلي

تحول الشغف إلى علامة تروي الحكاية

في عالمٍ تتقاطع فيه الجماليات مع الحِرفة، تبرز سيدة الأعمال العراقية والمختصة في ريادة الأعمال ريم العبدلي كاسمٍ لافت استطاع أن يحوّل الشغف بالأحجار الكريمة إلى مشروع يحمل هوية خاصة وروحاً متفردة. من خلال ماركتها "ريماتي"، لم تكتفِ بتقديم تصاميم أنيقة، بل سعت إلى إعادة تعريف العلاقة بين المرأة والإكسسوار، بوصفه تعبيراً عن الشخصية وامتداداً للذائقة الفنية.
في هذا الحوار، نقترب من تجربة العبدلي، لنكتشف كيف بدأت رحلتها، وما الذي يميز رؤيتها في عالم الأحجار الكريمة

- **كيف كانت انطلاقتكِ في عالم الأحجار الكريمة والتصميم؟**

بدأت رحلتي من شغف كبير بالجمال والتفاصيل الدقيقة، ولفتتني الأحجار الكريمة منذ وقت مبكر لما تحمله من طاقة وقيمة فنية. مع الوقت، قررت دراسة هذا المجال والتعمق فيه، ومن ثم دمجه مع التصميم لإطلاق ماركتي "ريماتي".

- **ما الذي جذبكِ تحديداً إلى الأحجار الكريمة؟**

الأحجار الكريمة ليست مجرد زينة، بل لكل حجر قصة وطاقة خاصة. هذا الجانب الروحي والجمالي معاً هو ما شدّني، بالإضافة إلى تنوع الألوان والتكوينات التي تلهمني في تصميم قطع فريدة.

- **كيف توظفين الأحجار الكريمة في تصاميم "ريماتي"؟**

أحرص على اختيار الأحجار بعناية، سواء من حيث الجودة أو المعنى. ثم أقوم بتصميم القطعة بطريقة تبرز جمال الحجر وتناسب ذوق المرأة العصرية، مع الحفاظ على لمسة فنية مميزة.

- **هل هناك حجر مفضل لديكِ أو تستخدمينه بكثرة؟**

لكل حجر سحره الخاص، لكن أميل كثيراً إلى الأحجار ذات الألوان الطبيعية الهادئة مثل العقيق والفيروز، لأنها تحمل طابعاً أنيقاً وقريباً من التراث.

- **ما أبرز التحديات التي واجهتكِ في هذا المجال؟**

من أبرز التحديات هو التوعية بقيمة الأحجار الطبيعية الأصلية، لأن السوق مليء بالبدائل. كذلك بناء ثقة العملاء كان تحدياً، لكن مع الوقت والجودة، أصبح لدينا جمهور يقدّر العمل الحقيقي.

- **كيف تصفين المرأة التي تختار تصاميمكِ؟**

هي امرأة تبحث عن التميز، تحب التفاصيل المختلفة، وتؤمن بأن الإكسسوار جزء من شخصيتها وليس مجرد إضافة.

- **هل هناك جانب علمي أو دراسي اعتمدتِ عليه في عملك؟**

نعم، حرصت على تعلم أساسيات علم الأحجار الكريمة، من حيث التصنيف والخصائص والطاقة، لأن هذا يعطيني مصداقية أكبر في عملي.

- **شهدتِ توسعاً في أعمالكِ مؤخراً، هل يمكنكِ إخبارنا عن الفروع التي افتتحتِها في بغداد، خصوصاً في شارع المتنبي وخان البغدادي؟**

نعم، الحمد لله كان لنا شرف افتتاح فروع في أماكن تحمل قيمة ثقافية وتاريخية مثل شارع المتنبي وخان البغدادي. اخترت هذه المواقع لأنها تعكس روح بغداد الأصيلة، وأردت أن تكون "ريماتي" جزءاً من هذا المشهد الثقافي، حيث يلتقي الفن بالتراث. هذه الخطوة قرّبتنا أكثر من جمهور يقدّر الحرفية والأصالة

- **ما طموحاتكِ المستقبلية لماركة "ريماتي"؟**

أطمح أن تكون "ريماتي" علامة معروفة عربياً وعالمياً، وأن أقدم قطعاً تحمل الهوية العراقية بروح عصرية، وربما التوسع في خطوط إنتاج جديدة.

- **ما نصيحتكِ لمن يرغب بدخول مجال الأعمال، خاصة في المجالات الإبداعية؟**

أن يبدأ بشغفه، ويتعلم جيداً، ولا يعتمد فقط على الموهبة. الاستمرارية والتطوير أهم مفاتيح النجاح.

- **كلمة أخيرة تودين توجيهها؟**

أشكر كل من دعمني وآمن برحلتي، وأؤمن أن القادم أجمل بإذن الله.

إطلالة للفنانة إيناس طالب بلمسات خبير التجميل علي اسماعيل

مشاهير

نور الغندور بتصميم برّاق من قطعتين

حضرت النجمة المصرية نور الغندور حفل زفاف خاص معتمدة تصميماً ذهبياً لامعاً من البراند الألباني Mimoza Kadriaj.

تميز التصميم بتنورة مُخصّرة عالية مليئة بالكريستالات المتلألئة وفوقها قطعة قصيرة من القماشة اللامعة نفسها كاشفةً عن الخصر بطريقة مرتبة.

نسقت نور مع التصميم كعباً عالياً وحقيبة يد بنقوش برّاقة فيما أضافت مجوهرات ماسية فخمة.

رحمة رياض تحتفل بعيد ميلاد ابنتها عالية الثاني برفقة العائلة والأصدقاء

شاركت الفنانة رحمة رياض صوراً على حسابها في إنستغرام احتفالاً بعيد ميلاد ابنتها "عالية" الثاني، حيث ظهرت في الصور برفقة زوجها ألكسندر علوم وشقيقاتها، إلى جانب عدد من الأقارب والأصدقاء. وعبرت رحمة عن مشاعرها القلبية تجاه طفلتها بقولها: "الله يحفظج إلنا يا روحي"، في لحظة عفوية حملت دفء العائلة وحبها الكبير لابنتها.

الشعر المرفوع سر جمال بطلة "نور ومهند"

تعتمد سونغول أودان تسريحات الشعر المرفوع بأسلوب يبرز نعومة خصلاتها وانسيابها، ما يمنحها لمسة أنثوية راقية ويعزّز حضورها.

أصبح هذا الأسلوب بصمة جمالية خاصة بها، يجمع بسلاسة بين البساطة والأناقة بعيدا عن اللوكات التقليدية، وتعتمده في إطلالاتها اليومية وكذلك في المناسبات الرسمية.

برأيكن هل الشعر المرفوع يليق بها أكثر؟

المجوهرات تبرز أناقة أسيل عمران

أطلت الممثلة والفنانة السعودية أسيل عمران في أحدث جلسة تصوير لمجوهرات "تيفاني أند كو" بـ لوك كامل باللون الأسود.

أسيل اختارت تنورة مستقيمة ونسقت معها توب بكم يتزين بياقة عريضة مفتوحة لتُظهر جمال قطع المجوهرات التي تنوعت ما بين العقد والأقراط والأساور والخاتم.

إطلالة لميس الحديدي في خطبة نجلها

ارتدت الإعلامية لميس الحديدي فستاناً فخماً في خطبة ابنها، أتى بصيحة الأوف شولدر، وبالستايل المخطط بالتطريز، فظهر بألوان متعددة، من توقيع Hashad couture.

قصة الفستان الانسيابية، وامتزاج الخيوط مع الأحجار والتطريزات المختلفة، منحت الفستان جاذبية فريدة من نوعها.

الجدران الخشبية تعود من جديد.. سحر تصميمي يُشعر بالدفء

شهد التصميم الداخلي تحولاً من البساطة إلى مساحات أكثر دفئاً وغنى بالتفاصيل.
عادت الجدران الخشبية بقوة لكن بأسلوب عصري بعيد عن طابع الماضي.
تمنح هذه الجدران إحساساً بالعمق والهوية والاستقرار داخل المنزل.
يلعب نوع الخشب ولونه دوراً مهماً بين الأجواء الداكنة أو الفاتحة.
كما تتوفر بدائل حديثة تعطي التأثير نفسه دون استخدام الخشب.

القرار في ميزان الحكمة والتخطيط

سوسن الجزراوي

لم يعد السؤال اليوم كيف يُصنع القرار؟ وما هي شروطه، بل من يملكه فعلاً وأي حكمة تؤثر في اتخاذه! فخلف الكثير من نتائج أي مباحثات والتي تبدو بشكلها الظاهري والحقيقي من ناحية أخرى ذات روح وطنية خالصة، تقف مؤثرات خارجية تمارس ضغوطها بصمت أو بضجيج خافت، بضغط أو ترغيب، بمساع دبلوماسية أو بتلويح للحرب. ففي زمن العولمة لم تعد السيادة مفهوماً تحمل أساساته الصلابة كما كنا نعهدها، بل أصبحت مساحة تفاوض وصراعات ومصالح خفية تُختبر فيها إرادة الدول والمؤسسات أمام كم هائل من الضغوط السياسية والاقتصادية والإعلامية التي تتخطى بتفاصيلها كل الحدود. وبطبيعة الحال أنا لا أقف عند حدود الدول العربية أو الشرق الأوسط إجمالاً، بل أعني كل دول العالم.

وهنا تبرز إشكالية التدخلات الخارجية في صناعة القرار باعتبارها واحدة من أكثر القضايا حساسية التي تواجه استقلال الإرادة الوطنية. إذ وكما هو معروف، فالقرار يفترض أن يكون تعبيراً عن المصلحة العامة وأن ينبع من قراءات دقيقة عن احتياجات المجتمع، غير أن الواقع يكشف أن كثيراً من القرارات تتشكل تحت تأثير حسابات لا ترتبط بأولويات الداخل ومصالح الشعوب فقط، بل بموازين قوى خارجية تفرض شروطها بصورة مباشرة أو غير مباشرة، سواء رضي الطرف المشروط عليه أم لا. وهذا ليس بالأمر الغريب في عالمنا هذا، فالمساعدات المالية على سبيل المثال لا تُقدّم في الغالب بلا مقابل، بل بشروط قد تعيد رسم السياسات الاقتصادية والاجتماعية والديموغرافية، والعقوبات لا تستهدف الاقتصاد فحسب بل تضغط لتغيير خيارات سياسية بعينها.

أما المدافعون عن هذا النوع من التأثير فإنهم يرون فيه نتيجة طبيعية لعالم مترابط وفق رؤيتهم، حيث تتقاطع المصالح وتتداخل القضايا، ويعتبرون أن الالتزام بالمعايير الدولية أو الاستجابة للضغوط الخارجية قد يكون أحياناً ضرورة لتفادي العزلة أو العقوبات أو الانهيار الاقتصادي أو الإطاحة بالحكم. غير أن هذا الطرح يتجاهل سؤالاً غاية في الأهمية: هل يبقى القرار وطنياً حين يُتخذ خوفاً من العقوبة أو طمعاً في الدعم، أم أنه يصبح استجابة لإرادة أقوى تملك أدوات تأثير مهمة؟

ولا يخفى على أحد أن الأخطر من التدخل المباشر هو ذاك الذي يتسلل عبر أدوات ناعمة يصعب رصدها. فالإعلام الذي كسر كل القيود وعبر الحدود قادر على تشكيل الرأي العام بطريقة تدفع صانع القرار إلى تبني خيارات معينة تفادياً للانتقاد أو حفاظاً على صورة خارجية. والشركات الكبرى قد تؤثر في السياسات من خلال استثماراتها الضخمة وقدرتها على خلق أو سحب فرص العمل. بل إن الخطاب الثقافي والقيمي قد يعيد تشكيل أولويات المجتمعات بشكل تدريجي بحيث يصبح القرار متوافقاً مع منظومة فكرية مستوردة أياً كان مصدرها.

وكواقع عملي فإن هذا لا يعني الدعوة إلى الانغلاق أو رفض التعاون الدولي والإقليمي، فالعالم اليوم قائم على شبكة مصالح متبادلة متشابكة لا يمكن تجاهلها. إلا أن الفرق كبير بين التعاون القائم على المصالح المشتركة وبين الخضوع لضغوط تُفرغ القرار من مضمونه السيادي. فحين تُفرض سياسات اقتصادية لا تراعي خصوصيات المجتمعات أو تُعاد صياغة تشريعات تحت ضغط خارجي، تكون الدول أمام غياب فعلي للاستقلال حتى وإن بقيت المظاهر الشكلية للسيادة قائمة.

وهكذا تبدأ مواجهة التدخلات الخارجية عبر بناء قوة داخلية حقيقية لا مجرد شعارات فضفاضة. لأن الدول الضعيفة اقتصادياً وسياسياً تكون أكثر عرضة للضغط والابتزاز والمساومة، أما بوجود اقتصاد متين ومؤسسات شفافة نزيهة ومجتمع واعٍ فإن القدرة على التفاوض تتعزز ويتحول التأثير الخارجي من إملاءات إلى حوارات.

ويأتي تنويع الشراكات الدولية للتقليل من الخضوع لطرف واحد، ويمنح صانع القرار هامشاً أوسع للمناورة وكسب المزيد من الوقت والمنافع.

ومن البديهي أن يكون جوهر المسألة متعلقاً بميزان دقيق بين الانفتاح والحماية. فالانعزال الكامل يقود إلى متاهات غير واقعية، لكن الانسجام مع إرادات الآخرين أحياناً لا يقل حيرة ووهم عن ذاك الانعزال. فالقرار الذي لا يعكس احتياجات المجتمع ولا ينبع من إرادته الحرة يفقد شرعيته بلا شك، حتى لو بررته لغة المصالح. ولذلك فإن الدفاع عن استقلال القرار ليس هتافاً عاطفياً بل أهم شرط من شروط الحفاظ على الكرامة السياسية وضمان أن تبقى الأولويات نابعة من الداخل لا مفروضة من الخارج.

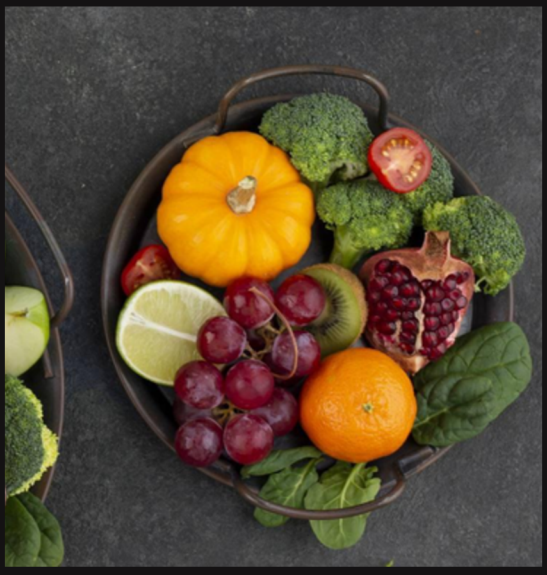
ومن بين الكثير من الأسماء التي نجحت في كسر حاجز الخوف من الضغوطات تأتي تجربة سنغافورة كمثال واضح لدولة نجحت في صنع قراراتها الاستراتيجية بوعي طويل المدى، إذ ركزت منذ استقلالها على التعليم والانضباط الإداري وجذب الاستثمارات، متحولة من دولة محدودة الموارد إلى مركز مالي عالمي.

كذلك تُبرز كوريا الجنوبية نموذجاً ملهماً، إذ اتخذت قرارات حاسمة لدعم التصنيع والتكنولوجيا بعد الحرب فصنعت اقتصاداً تنافسياً عالمياً. أما رواندا فتمثل حالة مختلفة، فبعد الإبادة الجماعية اعتمدت سياسات مصالحة وطنية وتنمية مؤسسية جادة ما عزز الاستقرار والنمو. وتظهر ألمانيا أهمية القرارات الاقتصادية المتوازنة خاصة بعد إعادة التوحيد حيث استثمرت في البنية التحتية والصناعة المتقدمة.

هذه النماذج تؤكد أن وضوح الرؤية والالتزام بالتخطيط والاستثمار في الإنسان عناصر أساسية لنجاح الدول في صياغة قراراتها وتحقيق التنمية المستدامة. كما أن الشفافية والمساءلة عززتا ثقة المواطنين بالمؤسسات ورسخت ثقافة العمل والإنتاج.

ويبقى السؤال الأهم: هل نملك الشجاعة للاعتراف بحجم التأثيرات التي تمارس علينا، أم نكتفي بالاحتفاء بشكل السيادة حتى وإن كان مضمونها لا يصل إلى الشكل الذي نطمح إليه؟ إن الإجابة عن هذا السؤال هي الخطوة الأولى لاستعادة القرار بوصفه ممارسة حرة لا صدى لإرادة أخرى.

كيف تحمين نفسكِ من مشاكل الهضم والانتفاخ؟



تُعدّ مشاكل الهضم والانتفاخ شائعة وغالباً ما ترتبط بعادات غير صحية. ويمكن التقليل منها عبر تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً، واختيار أطعمة غنية بالألياف مع تقليل الدهون والمشروبات الغازية. كما يُنصح بشرب الماء بانتظام، وممارسة النشاط البدني، وتخفيف التوتر، إلى جانب تجنب عادات مثل مضغ العلكة بكثرة أو النوم بعد الأكل مباشرة. هذه الخطوات البسيطة تساعد على تحسين الهضم والشعور بالراحة.

دراسة: الاسترخاء مع القهوة من أكثر اللحظات متعة عند النساء

كشفت دراسة حديثة أن الاسترخاء مع فنجان من القهوة، دون وجود هدف محدد، يُعد من أكثر اللحظات التي تمنح متعة حقيقية للنساء. وأوضحت الدراسة أن هذه اللحظات الهادئة، بعيدًا عن ضغوط الإنتاجية والالتزامات اليومية المستمرة، تمنح إحساسًا كبيرًا بالراحة النفسية والرضا. ووفقًا للنتائج، فإن التوقف المؤقت والاستمتاع بالهدوء يُعدّ "النشاط" الأكثر إرضاءً لتجاوز ضغوط الانشغال الدائم.

حنان تركي

العالم ليس في أمان!!

مع ازدياد رقعة الحرب وتقلص فرص السلام لم يعد العالم في أمان.. الة الحرب الحديثه تأكل الأخضر واليابس.. الأبرياء من البشر يدفعون الثمن... أمريكا الشيطان الأكبر تفرض اجرامها وبطشها وبلا رادع وكأنها تأتمر اليوم بطفلها المدلل إسرائيل...

انها تحارب دول بعيده عنها بحجة وجود سلاح نووي مع انها تعلم جيدا ان هذا السلاح لن يستخدم في الحروب مطلقا لكنها أعذار واهيه وكما حصل في احتلال العراق بعد 2003..

العالم اليوم يرى هذا الاستكبار ويصمت صمت القبور... وحتى الدول العربيه والمسلمه لا تسمع منها حتى بيانات الاستنكار والادانه...

هذا البطش الممنهج سوف يبتلع دولا وشعوب وهذا هو شعار الكيان الغاصب..

ما دمنا نرى الباطل ونصمت ونرى تجبر أمريكا وصنيعتها إسرائيل ولم نتحد كمسلمين فالغد ينبأ لا قدر الله بعواقب لا تسر الجميع...

آيس كريم الفراولة والزبادي

المقادير:

2 كوب فراولة مجمدة.
1 كوب زبادي يوناني (سادة أو بطعم الفانيليا).
2 ملعقة كبيرة عسل نحل (أو حسب الرغبة).
1 ملعقة صغيرة مستخلص فانيليا (اختياري).

طريقة التحضير:
ضع الفراولة المجمدة في محضر الطعام (الكبة) واضربها حتى تصبح قطعاً صغيرة جداً.
أضف الزبادي اليوناني، العسل، ومستخلص الفانيليا.
استمر في الضرب حتى يصبح الخليط ناعماً وكريمياً تماماً، ويشبه قوام الآيس كريم اللين.
يمكنك تقديمها فوراً كآيس كريم لين، أو نقلها إلى حاوية محكمة الإغلاق وتجميدها لمدة 1-2 ساعة للحصول على قوام أكثر تماسكاً.

كاريكاتير

مجلة صوتها

احتفالات العراقين بتاهل المنتخب العراقي الى كاس العالم 2026

ضحكة لطيفة" وأقدام تسابق الريح.. مريم بطلة 100 و200 متر تواصل التألق

في مضمار تُقاس فيه الأحلام بالثواني، تواصل العدّاءة العراقية مريم علي، ابنة البصرة (2002)، تألقها في سباقي 100 و200 متر.

تمثل المنتخب العراقي ونادي الموصل، وحققت لقب بطلة العراق، إضافة إلى مشاركات خارجية ومركز ثانٍ في بطولة غرب آسيا.

وتؤكد أن النجاح يقوم على الاستمرارية والانضباط، داعيةً الفتيات إلى الثقة بالنفس والإصرار لتحقيق الأحلام.

ابراج صوتها الشهرية

الحمل تشعر بدفعة قوية نحو التغيير، وقد يكون هذا الوقت مناسبًا لبدء شيء كنت تؤجله. لا تسمح للتردد أن يعطلك.

الثور أمور مالية تحتاج منك تنظيمًا أكبر. قد تتلقى نصيحة مفيدة من شخص لديه خبرة، فلا تتجاهلها.

الجوزاء تعيش حالة من الفضول والرغبة في التعلم. فرصة لاكتساب مهارة جديدة قد تظهر فجأة.

السرطان تميل إلى الانعزال قليلاً، وهذا جيد لإعادة شحن طاقتك. لا تضغط على نفسك أكثر من اللازم.

الاسد يوم مناسب لإثبات نفسك، خصوصًا في العمل. قد يلاحظ الآخرون مجهودك بشكل واضح.

العذراء تنشغل بأمور تنظيمية أو صحية. خطوة بسيطة اليوم قد تُحدث فرقًا كبيرًا لاحقًا.

الميزان توازن جيد بين العمل والحياة الشخصية. قد تعيش لحظة جميلة تعيد لك الحماس.

العقرب هناك أمر يشغل بالك، لكن الحل أقرب مما تتوقع. فقط كن صبورًا ولا تتسرع بالحكم.

القوس تزداد رغبتك في المغامرة أو التغيير. ربما تفكر بالسفر أو تجربة شيء جديد.

الجدي تركيزك العالي يقودك لإنجاز مهم. استمر بنفس الوتيرة وستحصد نتائج مرضية.

الدلو قد تواجه موقفًا يتطلب منك مرونة في التفكير. لا تتمسك برأي واحد فقط.

الحوت حالة عاطفية هادئة تمنحك راحة داخلية. حاول استثمار هذا الاستقرار في اتخاذ قرارات مهمة

New collection

REEMATY