

نادلات المقاهي ظاهرة
مستحدثة لجذب الزبائن

صوتها

Magazine sawtuha

العدد 4 - 30 آذار 2018
مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع

طالبات ما بعد التخرج
مستقبل مجهول

السفير الاميركي يلتقي
الاعلاميات العراقيات

صور
تيم حسن و وفاء الكيلاني
تشير ضجة كبيرة

شذى حسون:

اصلي العراقي ونشأت في المغربية
حقتنا لي انفتاحاً فنياً

مجلة شهرية معنية بالمرأة والمجتمع

صاحبة الامتياز ورئيسة التحرير

نبراس المعموري

مدير التحرير

محمد العمشاني

هيئة التحرير

اسراء طارق

سارة سلام

خالد البدر

رواء القزويني

التصميم والايخراج الفني

لؤي السبع

ادارة الموقع الالكتروني

علي زاحم

رند منتصر العيداني

اسراء طارق

سارة سلام

رواء القزويني

التصوير

عباس كردي، كريم الدفاعي



لوحة الغلاف للفنانة
شذى حسون

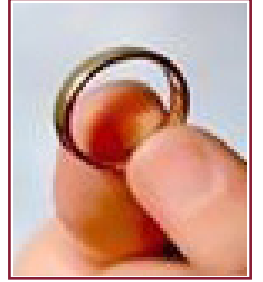
4

شبكة صوتها للمدافعات
عن حقوق الانسان



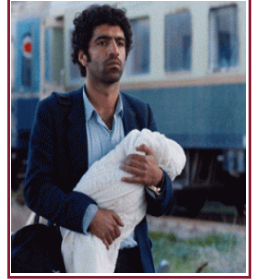
13

العانس مابين الارملة والمطلقة
واضطهاد المجتمع



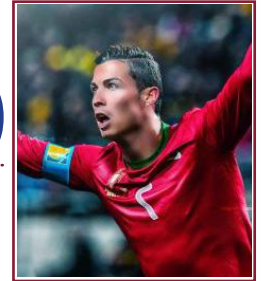
21

الرحلة، يكشف تعطش العراقيين
للإنتاج السينمائي المحاي



30

رونالدو يقلب الطاولة على
صلاحي المتحدة



البريد الالكتروني للمجلة:

soutuhamagazine@gmail.com

موبايل المجلة: ٠٧٨١٨٨١١٥٩٢

موقع المجلة على الويب:

http://www.sawtuha.com

موقع المجلة على الفيس بوك:

https://www.facebook.com/Soutuha

مقاومة التغيير

طباشير

”ليس التغيير مؤلماً على الإطلاق.. مقاومته وحدها هي المؤلمة“ فيلسوف هندي

تتضمن الحياة كما هائلاً من المفردات التي... قد نحبها أو نبغضها. لكننا في النهاية نستسلم لأننا ندرك جيداً ان التناقضات مهما أزعجتنا؛ بالنهاية هي صيرورة الحياة حتى وان لم تات منسجمة مع رغباتنا؛ لذا يعد التغيير جزءاً اساساً من حياتنا! لكن هل سألنا انفسنا لماذا نقاوم التغيير؟ مقاومة التغيير رد فعل الأفراد تجاه الجديد الذي يؤدي الى إعادة تشكيل مجساتنا ووسائل الاستقبال الثابتة في وعينا. وهو شأن محفوف بمخاطر قد لا تتمكن من العودة الى الثبات بعد هزة التغيير.



نبراس المعموري

تأخذ المقاومة بمواجهة التغيير أشكالاً متعددة. بعضها واضح.. مباشر. يعلن رفضه أمام المسؤول عن التغيير. بإسلوب إنسيابي يعتمد الحوار المتفهم سبيلاً في الرفض أو القبول أو تناصف مسافة الاقتراب لتفاهم الميداني.. وهذا اسهل واجدى؛ لان الطرف الاخر يعلن بصراحة عن رأيه. اما البعض الآخر غير ظاهر وضمني. وهنا تكمن المشكلة؛ لاننا لم نتعامل مع اطراف اعلنوا صراحة عن رأيهم. او ما ينون فعله. والمشكلة تتبلور في كيفية معالجة طرح التغيير بالشكل الذي يرضيهم ولا يعطل من عجلة الهدف الاسمي له.

ثمة إستنزاف في أن يضمير الشريك غير ما يظهر. يجعل الحوار متعباً ويضعف الجهد! ردور فعل مقاومة التغيير غير الصريحة. التي فيها قدر من مراعاة بيدي خلالها الافراد خلاف ما يعتقدون. تعزى الى قلة الفهم وعدم معرفتهم لطبيعة التغيير واهدافه. وخوفهم مما سيترتب عن التغيير. لا سيما بجانب التكيف مع الوضع الجديد. هناك إجراءات تمكن كل من يدير مؤسسة من تفادي ظهور المقاومة عند تنفيذ التغيير؛ فاشراك الأفراد في عملية التخطيط للتغيير. والتعرف على تصوراتهم واقتراحاتهم بشأن تنفيذه. وتوفير اكبر قدر من المعلومات. والمشاركة والدعم؛ سيسعّر الأفراد بأهميتهم وضرورة التغيير و أنه ليس مفروضاً عليهم. اما إذا ما قام المسؤول بالتغيير. من دون اعلام الشركاء. والافراد والاستعانة بهم في التخطيط؛ فاكيد انه سيصطدم بهم. وهذا سيترتب عليه العودة الى الربع الاول. وبدء سياسة جديدة. قد لا تجدي نفعاً لانه في النهاية خسر ثقة الاخرين به.

لتفادي الخوف من التغيير. علينا التركيز على عوامل كثيرة تؤثر على درجة النجاح التي تحقّقها إدارة التغيير من بينها: التخطيط الجيد. والدقة في تحديد الأهداف. والنظم السليمة للمعلومات. والتنفيذ والتطبيق السليم للتغيير. والمتابعة والرقابة الجيدة. والأهم من ذلك العامل الثقافي للأفراد الذي يمثل المحرك الأساسي للتغيير؛ فإذا ما أخذت ادارة المؤسسة في الاعتبار العوامل الموجه لسلوك الافراد في المؤسسة مثل: قيمهم. اتجاهاتهم. ودوافعهم وأحسنست الاستفادة من الجوانب الإيجابية لهذه العوامل وحاولت تعديل وتصحيح الجوانب السلبية لها. فهذا حتماً سيساعدها على بلوغ نتائج إيجابية.

خلاصة القول.. التغيير الثقافي يلعب دوراً أساسياً في نجاح أو فشل إدارة التغيير. وهنا تبرز أهمية الافراد لأنهم من المكونات الأساسية لثقافة المؤسسة. وذلك من خلال قواهم الذهنية ومهاراتهم الفكرية. ورغبتهم في الاجاز: كفريق واحد.. تقبل التغيير اساس التقدم..



شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان.. التأسيس والاهداف



#Sawtuha_for_women_defenders

#صوتها_للمدافعات

● صوتها - بغداد

صوتك أقوى
و نضالك أسمى



أسس منتدى الاعلاميات العراقيات وبالتعاون مع شخصيات ومنظمات صديقة بتاريخ ٢٣/١٢/٢٠١٧ شبكة صوتها بمشاركة ٩٠ منظمة مسجلة رسمياً من المحافظات كافة واقليم كردستان وتعد اول شبكة تعنى بالمدافعات عن حقوق الانسان في العراق.

أهداف الشبكة:

المدافعين عن حقوق الانسان فيما يتعلق بحقوقهن تحديداً ووجوب استشارتهن فيما يخص أمنهن وحمايتهن.
١٠- استخدام المنظمات المنضوية تحت قبة الشبكة للعمل الجماعي كقوة ضاغطة للتحشيد ضد أي انتهاك يحصل في مجال حقوق الانسان ومناهضة العنف وبالذات الموجه ضد المرأة بصورة عامة والمدافعة عن حقوق الانسان بصورة خاصة.

٧- حماية حقوق الانسان بشكل عام وبالذات في مناطق ما بعد النزاعات بشكل خاص وحويل حق الدفاع عن حقوق الانسان الى حق ملزم قانوناً.
٨- العمل على الاعتراف بشرعية عمل المدافعات والمدافعين عن حقوق الانسان وضمن توفير الحماية لهم.
٩- الاعتراف بأن النساء المدافعات عن حقوق الانسان جزء لا يتجزء من منظومة

١- ضمان تمتع الجميع بحقوق الانسان وفق الدستور والمعاهدات والاتفاقيات الدولية
٢- دعم ضحايا انتهاكات حقوق الانسان
٣- وضع حد للافلات من العقاب بضمن ما يتخذ من اجراءات المساءلة القانونية
٤- دعم الحكم الرشيد وسياسات الحوكمة
٥- الاسهام في تنفيذ موثيق و اعلان المدافعات والمدافعين عن حقوق الانسان
٦- التثقيف والتدريب في مجال حقوق الانسان

خبز و ورد

المرأة تشكل نصف المجتمع وتربي النصف الثاني

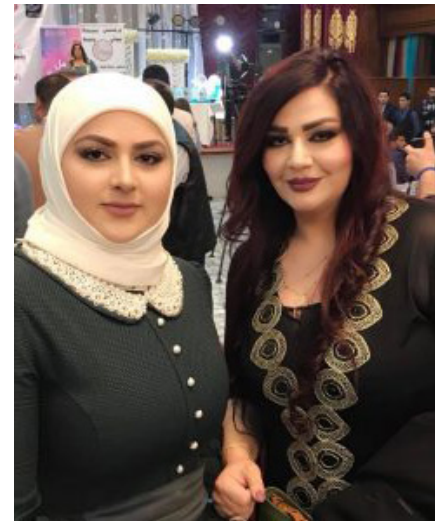


● صوتها - بغداد

خرج آلاف النساء في مسيرة غطت شوارع نيويورك العام ١٨٥٦؛ احتجاجا على ظروف العمل اللاإنسانية، فتدخلت الشرطة بوحشية لتفريق المتظاهرات. لكن المسيرة نجحت في دفع المسؤولين الى طرح مشكلة المرأة العاملة على جداول الأعمال اليومية. وفي ٨ آذار ١٩٠٨ قُطع الألاف من عاملات النسيج في نيويورك. يحملن خبزا يابسًا وبقايات من الورد. تحت شعار "خبز وورد" مطالبات بتخفيض عدد ساعات العمل ووقف تشغيل الأطفال ومنح النساء حق الاقتراع.

د. ندى الحكيم.. طبيبة، قالت: "من تلك الاحداث توجهت المرأة منهجيا الى بلورة شخصها.. معنويا ووجوديا" مؤكدة: "المطالبة بالمساواة والإنصاف كانت بداية الاحتفال بالثامن من آذار كيوم للمرأة الأمريكية. دفع أوروبا الى إتخاذها عيدا عالميا". لفتت الى ان: "جهودا رائعة تبذلها منتديات نسوية عراقية متأقفة، مثل منتدى الاعلاميات العراقيات الذي حقق منجزات مهمة.. ليس للاعلامية وحدها إنما لعموم النساء في العراق" مستشهدة بالعبادة القانونية: "فقد تشكلت فيه عبادة قانونية ساعدت في رفع الغبن عن المظلومات.

وقالت: "حصلت موافقة الأمم المتحدة على العيد في العام ١٩٧٧. متحولا الى موعد كوني للاحتجاج بمنجزات المرأة إجتماعيا ومعرفيا وجماليا" مخصصة: "والمرأة العراقية تستحق كل احترام لما عانتها من ظروف صعبة.. توالى عليها.. اعتقالات وحروب و"عقوبات دولية" حصار وارهاب وفساد اداري في مفاصل الدول ضيق فرصة العيش الرغيد على اسرتها. لكنها صامدة



بالتفاهم مع المنظمات الانسانية والثقافية في العالم".

أشارت الحامية الدولية د. بشرى العبيدي.. رئيسة شبكة صوتها للمفاعات عن حقوق الانسان. الى أن: "إنجازات المرأة في ميادين متنوعة أسهمت في ترسيخ لبنات تأسيس المجتمع المتحضر منذ بدايات النهضة العلمية والصناعية وسواها. جعلتها في صدارة القرارات الدولية الناظمة لوجودها" موضحة: "الاحتفال بهذه المناسبة جاء على إثر عقد أول مؤتمر للاخاد النسائي الديمقراطي العالمي في باريس العام ١٩٤٥. مكللا لنضالها الممتد الى عمق التاريخ". الى ذلك قالت د. العبيدي: "توالى القرارات الدولية المرصنة لحقوق المرأة والتي جعلها جزءا من نسيج مجتمع نابض بالحياة والتقدم من دون ظلم ولا إضطهاد او تمييز جنسي.. متعاملين مع النوع الانساني.. الجندر" مواصلة: "في العراق تشكيلات نسوية، تتألف من منظمات وجمعيات ونقابات وروابط. يتضافر عملها لتوطيد دعائم مجتمع عراقي أصيل يتطلع لمستقبل حضارة الروح النابضة بالتفاؤل والامل".

وتدبم نسغ العائلة. الفنانة د. ازهار كاظم.. تشكيلية. ترى ان: "تقدير وحب المرأة لعائلتها تعد منجزا بحد ذاته يتضافر مع ابداعاتها في العلوم والفنون والاداب" مبينة: "علينا ان نستثمر هذا اليوم سنويا. في التوعية العامة.. للمجتمع كله. باهمية واثر دور المرأة. بإعتبارها نصف المجتمع وتربي والنصف الآخر".

اضافت الفنانة ايناس طالب: "لم تعد طروحات المساواة نظريات كلامية. بل ترجمتها المرأة الى واقع عملي. ولا انكر مساعدة الرجل لها في ذلك؛ نتيجة لما بلغه الانسان العراقي من مستوى واعى راق" متابعة: "فلنتعود الاحتجاج بإنوثتنا.. في كل ساعة ويوم.. الانوثة المتفاعلة مع معطيات المجتمع.. منهجيا. للارتقاء به". أفادت: "منتدى الاعلاميات العراقيات يتحرك بخطوات مدروسة.. محققا منجزات قياسية. أتشرف بأنه كرمني بجائزة الشهيدة اطوار بهجت" منوهة بان: "تضافر عمله مع شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان. مكنه من تدويل قضايانا النسائية المحلية الى عالمية.

من جانبهن اكدن عضوات منتدى الاعلاميات العراقيات على التحديات التي تواجه المرأة الصحفية وواقع المؤسسات الاعلامية بتخصصاتها المختلفة. وحجم التدريب المتاح لبناء قدراتهن اضافة الى دور البعثات الدبلوماسية بهذا الصدد. لاسيما مع قرب الانتخابات التي تحتاج مهارات اعلامية متخصصة. واختتم اللقاء بالاشارة الى حجم المنجزات التي حققها منتدى الاعلاميات ودور الزملاء الصحفيين في المكتب الاعلامي للسفارة في تقديم الدعم المعنوي.



السفير الامريكى

يلتقي منتدى الاعلاميات العراقيات لمناقشة الوضع الراهن وواقع الصحفيات

● بغداد: iwjzf

استقبل السفير الامريكى لدى العراق دوغلاس سليمان. يوم الثلاثاء ٢٧ اذار الماضي. عددا من الاعلاميات العراقيات لمناقشة الوضع الراهن و واقع المرأة الاعلامية والتحديات التي تواجهها.

استهل الاجتماع بكلمة للسفير الامريكى. هنا من خلالها القوات العراقية انتصاراتها على "داعش" وان الولايات المتحدة تعمل مع العراق في المرحلة المقبلة لتقديم الدعم الاقتصادي لإعادة اعمار المناطق المحررة. وخلق فرص عمل اضافة الى ملف الانتخابات ودورها في تحقيق الديمقراطية المنشودة.

واضاف دوغلاس ان للاعلام دور كبير في تحقيق التعايش واستتباب الامن في ظل هذا الكم الهائل من المؤسسات مشيرا الى دور المرأة الصحفية في توجيه خطاب معتدل وتبني قضايا مجتمعية تنهض بالواقع الحالي مشيرا الى دور المجتمع المدني المساند لقضايا الاعلام الاساسية.



١٠ نيسان المقبل إنطلاق الحملات الانتخابية

● بغداد / صوتها

حددت المفوضية العليا للانتخابات. الثلاثاء المقبل ١٠ نيسان الجاري. موعدا لانطلاق الحملة الدعائية للانتخابات العامة. المقرر إجراؤها السبت ١٢ أيار المقبل.

قالت المفوضية. إن هذه الحملة ستبدأ في العاشر من نيسان. وتنتهي في الحادي عشر من أيار اي قبل ٤ ساعة من موعد الانتخابات.

ويشهد العراق خلال العام الحالي. عمليتي انتخابات: الاولى البرلمانية في ١٢ أيار والثانية لمجلس الحكومات المحلية محافظات البلاد الثماني عشرة في تشرين الثاني المقبل.



وقت للتفاؤل

● بغداد / صوتها

الملك الضحاك" مؤكدا: "نتباهي بتوازن الجو مع إرادة الانسان. في هذا اليوم الجميل". وقالت الإعلامية أسيل البياتي.. من تلفزيون العراقية في شبكة الاعلام: "ينتسل هذا اليوم البهي الى عمق الروح.. يبهجها بأريج فصول الحياة " مضيئة: "فلنجعل إيماننا كلها نوروزا واعيدا نفتعلها ان لم تكن موجودة".

كما قالت الاعلامية نبراس المعموري.. رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات: "تجدد الطبيعة نفسها باعثة روح التجدد في الكائنات التي من الله عليها بالروح من إنسان وحيوان ونبات والموجودات كافة" متابعه: "حولات الطبيعة في هذا اليوم تضعنا امام مسؤوليتنا الانسانية في التخفيف من أعباء الكأبة. تخليقا في فضاءات سحر الجمال. متشيعين بأريج هذا اليوم. بشكل يغطي إيام الله كافة.. طوال العام".

الفنان إباد راضي. أضاف لمن سبقوه عن ليلة النوروز. قائلا: "علينا ان نكف ايدينا عن إبتاء الشر والاكتفاء بالغرف من خيرات الله. التي تجلي في عطاء إيامه نعمًا سابغة" مشيرا الى ان: "نوروز يوم إعتدال الطبيعة. الذي يجب ان تعتدل معه أفكارنا ونوايانا وامزجتنا.. نطلق الحب من دون بغض ولا غيظ ولا غضب..".



بإرادة رب كريم. المخرج طلال هادي.. من الفرقة الوطنية للتمثيل. هنا الانسانية جمعاء. مباركا حلول عيد النوروز. قائلا: "نستذكر بطولة كاوة الحداد في هذا اليوم الجميل. وهو يقهر

تبهج الدنيا. ليلة الـ ٢١ / ٢٢ آذار من كل عام بأجمل طقس يشتمل الارض بشفافيته الغناء حبا مطلقا لله والانسان والاحلام المتفائلة بوقت عذب. لا يقمرسه برد ولا يلهبه حر.. بين أحضان توازن الطبيعة. الجارية

رد دعوى الطعن بقرار يمنع تشريد زوجة المتوفى وأولاده القاصرين

● بغداد / صوتها



ردت المحكمة الاتحادية العليا دعوى الطعن بعدم دستورية القرار (١٠٤١) لسنة ١٩٨٢. لافتة إلى أن استمرار تنفيذه يحول دون تشريد زوجة المتوفى وأولاده القاصرين من دون مأوى.

وقال المتحدث الرسمي للمحكمة إياس الساموك أن المحكمة الاتحادية العليا عقدت جلستها بحضور اعضائها كافة. ونظرت دعوى بطلب الحكم بعدم دستورية القرار رقم (١٠٤١) لسنة ١٩٨٢. الذي لم يجوز ازالة شيوع دار السكن المورثة إذا كانت مشغولة بأولاد المتوفى القاصرين أو الزوجة أو كليهما الا بموافقة الزوجة" مضيئا: "المدعي خاصم في دعواه رئيس الجمهورية / اضافة لوظيفته. ورئيس مجلس النواب / اضافة لوظيفته".

وبين أن المحكمة ردت الدعوى بالنسبة لرئيس الجمهورية / اضافة لوظيفته كونه ليس من اصدر ذلك القرار. أو من حل محل

من اصدره" مشيرا إلى ان "رد الدعوى بحق رئيس مجلس النواب / اضافة لوظيفته. كون القرار المطعون بعدم دستوريته لم يمنع الورثة من البيع الرضائي أو الترميم. انما منعهم من ازالة الشيوع تطبيقا للقاعدة الفقهية (درء المفسد

أولى من جلب المنافع) لكي لا تكون الزوجة او الاولاد القاصرون من دون مأوى. اضافة إلى التزام الدولة بموجب احكام المادتين (٢٩) و (٣٠) من الدستور بحماية الاسرة وسكن الاولاد القاصرين وزوجة المورث. وأن دار السكن احد وجوه حماية الاسرة".

طالبات ما بعد التخرج .. مستقبل مجهول

● بغداد / سارة سلام

حيث تتيح مثل هذه المشاريع فرصا واسعة للخريجين وتخفف الحمل عن كاهل الدولة، فيما يتعلق بتعيين الخريجين الجدد، كذلك نتمنى العمل بقانون التقاعد بصيغة جديدة، تحيل الموظفين القدماء الى التقاعد لإتاحة الفرصة للخريجين الجدد. فيما يرى آخرون ان الأمر يتطلب إعادة النظر في قضية معالجة التعيين الى الصفر، واخضاعها الى دراسة عملية جادة تقوم بها لجان علمية متخصصة وذات خبرات عالمية، تضع في حساباتها حلولاً ناجعة لهذه الظاهرة المستشرية في بلدنا. يؤكد اساتذة الجامعات ان الأمر برمته يتعلق بالتخطيط، ونحن كما نتابع ونلاحظ، لا يوجد دور مهم للتخطيط في معالجة هذه الظاهرة الاقتصادية التي تنعكس سلبا على الدولة والمجتمع، فالدول المتقدمة تمكنت من معالجة



مثل هذه المشكلات الصعب من خلال التخطيط العلمي السليم لمعالجتها. وقد حققت نتائج مهمة في هذا المجال، يُضاف الى ذلك، ادخال القطاع في معالجة هذه المشكلة، والعمل على خلق منافسة دائمة في استقطاب الطاقات الشبابية، ويمكن أن يتم ذلك من خلال بناء مشاريع متنوعة صغيرة وكبيرة، يدخل في رأس المال الخاص، فيتيح بذلك فرصا كثيرة ومناسبة لأعداد مهمة من الخريجين.

وهكذا تكمن الكثير من الحلول في التخطيط أولا، ومن ثم الشروع بتوسيع مساهمة رأس المال الخاص في بناء المشاريع الاقتصادية المتنوعة، وذلك من خلال منح القطاع الخاص خطوات واجراءات تشجيعية، تجعلهم يقبلون على المشاركة في الاستثمار بأموال كبيرة من دون تردد أو خوف من الخسائر المحتملة، هذه الجوانب يمكن أن تسهم في التخفيف من معاناة الخريجين، وتدعم اقتصاد البلاد في نفس الوقت.

وبين هذا وذاك، وللتقليل من معاناة الخريجين وما يعاني منه المجتمع بشكل عام، فإن الحلول والمعالجات في جانب كبير منها، تكمن في التخطيط الصحيح، والعمل على حل المشكلات من جذورها، حتى لو تطلب ذلك من الوقت والجهد الكثير، لكن النتائج سوف تظهر على ارض الواقع العملي ولو بعد حين، ولا يزال الأمل موجودا، واليأس غير مقبول، فلا حياة مع اليأس، ولا يأس مع الحياة كما قال ذلك دابل كارنيجي قبل أكثر من نصف قرن مضى.

كان اختصاصه جيدا، أو معدله عاليا. معضلة التعيين، يشترك فيها طلبة الدراسات العليا مع طلبة البكالوريوس فقد تبدو معاناة طلبة الدراسات العليا اقل من الآخرين، من خريجي الدراسة الجامعية، ولكن في الحقيقة هناك اشتراك في معاناة واحدة، حيث ان فرص التعيين تكاد تكون صعبة الحصول على الكثير من خريجي الدراسات العليا، فليس كل من حصل على شهادة عليا وجد أبواب التعيين موجودة اما او بانتظاره، وانما ما تزال معاناته حاضرة ايضا، الأمر الذي يؤكد وجود خلل في ادارة هذا الملف من قبل الجهات المعنية.

والمشكلة يشترك فيها ايضا كل من الجنسين، لكن قد تكون محنة الطالبات اكبر، كون اغلبهن اصبحن معيلات لعوائلهن بعد فقد الأب او الأخ نتيجة الارهاب او الحرب ضد الجماعات المتطرفة، كما ان الأمر يتعلق بتحقيق ذواتهن في المجتمع بعد سنوات الاجتهاد في الدراسة. فأين الانصاف في هذا الأمر، وما هي الحلول للقضاء على هذه المشكلة، او على الأقل الحد منها، والتخفيف من مضاعفاتها على الفرد والمجتمع، لأنها باتت تزداد تعقيدا ووضوحا يوما بعد آخر، ومع تعدد اسباب عرقلة عجلة التعيينات او فرص العمل الخاصة امام الخريجين، ما هي الحلول التي تقترحها كي يستفيد منها أصحاب القرار؟

يرى مختصون بهذا الاطار ان توسيع المشاريع الاستثمارية والاقتصادية والتنموية، وخاصة في القطاع الخاص،

تستعد الان لتنسيق الوان الورد بالاتفاق مع زميلاتها وزميلاتها لأحياء حفل التخرج بعد ايام، نعم.. فهذا هو موسم حفلات التخرج، حيث الالوان منسقة لكل قسم يتم اختياره بالتداول، يسبقها حفل التنكر الذي تنوع فيه الاشكال والازياء والشخصيات. فرح غامر ملاً قلب "أمنية" التي تتخرج بعد اشهر قليلة ككل الطلبة، لكن الغصة تكمن اذا ما جلست "أمنية" تفكر بما ستصنعه بعد ان اجتاز امتحانات اخر السنة.

ليست "أمنية" فقط بل تكاد تكون نسبة ٩٠٪ من طلبة الكليات والمعاهد يعيشون ارق ما بعد التخرج، حيث لا تعيينات تفتح ولا أمل لأبواب اخر بديلة إلا ما ندر و يفرض تكاد تكون نادرة، اذ ان التعليم الحكومي في العراق مجاني ومركزي تتحكم فيه وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بوضع المناهج الدراسية وتسيير الجامعات وفق ما تقررته الوزارة.

فبعد سنوات مضيئة من الدراسة يستعد الطالب لفرحة التخرج، وعقب اكمال المشوار الدراسي الطويل والشاق، يتمنى أن يحقق بذلك طموحه وامنياته واهدافه، لخدمة بلاده والمجتمع، إن أكثر ما يفكر فيه الطالب المتخرج، هو الحصول على فرصة تعيين، وربما يكون هذا بالتحديد، هو باب الحلم "الواقعي" الذي يمكن من خلاله تحقيق باقي الآمال والاهداف، ولكن لا يحدث شيء من هذه الآمال، حيث يتفاجأ الطالب بعد التخرج، بأن آماله قد تبددت بسبب عدم الحصول على تعيين، حتى لو

شباب يحول "قبج الخردة" إلى تحف فنية



● صوتها - بغداد

وسط زحام الإحباط المعزز بتزايد نسب البطالة بين صفوف الشباب العراقي وجد فراس جلو "مهريا" يحقق فيه ذاته، تمثلت أدواته الرئيسية بـ"مهملات" الآخرين، أو الخردة، التي تعرف باللهجة العراقية محلياً بـ"السكراب".

وتقدر آخر الإحصائيات ارتفاع البطالة في العراق بما نسبته ٢٠ إلى ٢٥ بالمئة، والنسبة الأكبر فيها سجلت في أوساط خريجي المعاهد والجامعات والثانوية، وفقاً للتقرير الذي أعدته منظمة "السلام والحربة العراقية" بالتعاون مع منظمة "الإغاثة الشعبية" النرويجية نهاية ٢٠١٧.

وبينما لا يزال أغلب أولئك يكابدون أثقال البطالة اقتصادياً واجتماعياً وحتى نفسياً، يقول جلو (٢٩ عاماً): "إنه تغلب على الكثير من تلك الآثار التي رافقته في سنوات ما بعد الحصول على شهادة "الدبلوم في الالكترونىك"، فكلما حاول تعزيزها بشهادة أعلى، تعثر بـ"ظروف العراق خلال تلك الفترة، التي شهدت الاقتتال الطائفي والانهيال الاقتصادي، لا سيما لعائلات الطبقة المتوسطة".

ويضيف جلو "لم يبق أمامي سوى الهرب من هذا الواقع، هذا الواقع الذي يقتل فينا الطموح ونحن في أوج الطاقة والرغبة في العطاء، لذلك قررت أن أهرب إلى نفسي، للنهوض بنفسي على أقل تقدير". ويوضح أنه قرر أن يعمل على "إنضاج تجربتي الفنية التي بدأت معي بوقت مبكر في الطفولة"، جلو الذي كانت بدايته مع الرسم يقول إنه أعاد ترتيب أولوياته، وغير اتجاه بوصلة طاقته إلى ما بات يعرف بـ"فن الخردة"

نتيجة لموقف ظل عالياً في ذهنه، حين كان طفلاً ويراقب عدداً من العائلات بأفرادها تتجمع في شارع الرشيد وسط العاصمة بغداد، وتبحث في النفايات والأثرية على جانبيه، عن شيء ما، تسائل عن سبب قيامهم بذلك، فأجابته قربه الذي كان برفقته: "انهم يعثرون على ما تحويه هذه النفايات، بعضها أت من كناسة محلات الصاغة يحتوي شذرات من الذهب". من هنا، يقول جلو، انطلقت فكرة ورشته التي يسميها الآن "شذرات سكراب" والتي اصبح لها منصة على موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك بذات الوسم، لعرض ما ينتجه ويسوق لبيعته أيضاً. لم يستثن جلو مادة إلا واستخدمها في إنتاج عمل إبداعي جديد، فقد نحت مجسمات ورسم لوحات لشخصيات محلية وعربية وعالمية، باستخدام أعقاب السكائر أو أعواد الثقاب، فضلاً عن علب المشروبات الغازية، والأسلاك بل وحتى أشرطة الكاسيت القديمة، لذلك فلا يستغرب المتابع لأعماله أن يجد جلو قد

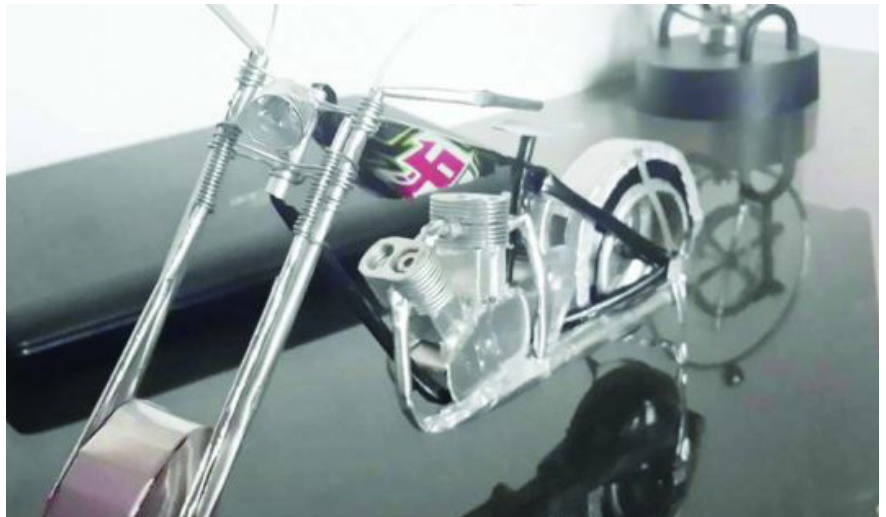
أنتج صورة للمهاثما غاندي على علبـة "كوكا كولا" فارغة، أو صنع مجسماً لدراجة "هارلي" بعلبة أخرى من مشروب "ميراندا".

وعلى الرغم من ذلك، إلا أن هذه الأعمال التي يصنعها جلو لا توفر خلاصاً تاماً من البطالة، غير أنه يتحدث عن مكسب أكبر يقول فيه: "أسعد الأيام، حين يطلب مني أن اصنع عملاً لحبيبين، متعني لا تضاهي بثمن، تبدأ مع البحث عن فكرة تجسد حب هذين الحبيبين، وتستمر على طول جمع أدوات العمل ومن ثم إتمامه، ولا تنقطع حين أركب دراجتي الهوائية، من أجل إيصال العمل إلى الحبيب الذي يهديه لاحقاً إلى حبيبته".

ويتابع جلو بالقول: "إنها الغاية الأسمى بالنسبة إلي، إعادة تدوير القبج إلى جمال هو ما أسعى إليه، لأعيد ترميم ما هدمته الحروب على مدى سنوات حتى جعلتنا وكأننا في سلة مهملات كبيرة، نحن شذرات تلك المهملات، وسنعيد بناء أنفسنا بأنفسنا".

من جانبه يرى الناقد التشكيلي فهد الصكر في أعمال فراس جلو "مساحة من الجماليات لما تمتاز به أعماله من تقنية هندسية الأبعاد"، ويقول الصكر إن "المتغيرات التي طرأت على حياتنا وبكل تمفصلاتها، أثرت في متغير الوضع النفسي للكائن البشري، وهذا القى بظلاله على منجز من يمتلكون موهبة ما".

ويضيف الناقد التشكيلي العراقي أن "بعض الفنانين أراد الخروج من محيط اللوحة التقليدية إلى تجريب شيء مغاير، ينسجم والمتغير العام، ليلفت النظر أو نظر ووعي المتلقي" مستدرِكاً أن "التجريب هنا لم يكن اعتباطاً بقدر ما هو نوع من أنواع الفنون حين يلجأ الفنان إلى المهملات من الأشياء ليشكل من خلالها تكوينات تتسم بالجمال وهي صنعة خراب ربما.





الملوية بعيون اليونسكو خطط كفيلة بإزالة أضرار التقادم

● صوتها - بغداد

واستعرض أنتونيلي أبرز الخطوات المقبلة، وقال: "إنّ البعثة شرعت في تنفيذ التعديلات على خارطة الموقع. وفقاً للتصميم المنقح للمشروع. كما نبحت في تقييم أثر بناء المتحف المرتقب على السلامة البصريّة للموقع".

وكشف أنتونيلي عن "تشكيل لجنة فنيّة مشتركة لمراقبة جودة الأعمال المنقّدة، وكذلك إنشاء مشروع مشترك بين خبراء عراقيين ودوليين لصياغة خطة شاملة لإعادة التأهيل".

خبير الآثار الجزائريّ محمود بندكير، الذي يعمل أيضاً ضمن بعثة منظمة الأمم المتّحدة للتربية والعلم والثقافة - اليونسكو، من جانبه قال: إنّ "مدينة سامراء الأثريّة أدرجت في لائحة التراث العالميّ المهدّد بالخطر في العام ٢٠٠٧، ووضعت من جرّاء ذلك حزمة تدابير تصحيحية يجب تنفيذها في الموقع من قبل الدولة كي يتسنى رفع اسم المدينة من لائحة التراث المهدّد بالخطر".

ورأى محمود بندكير أنّ "هناك تأخيراً في تنفيذ الإجراءات بسبب الوضع الأمنيّ ونقص التخصيصات الماليّة، الأمر الذي يعني إخلالاً من جانب العراق بقرار لجنة التراث العالميّ في دورتها الـ٣٧، التي تشترط على الدول إزالة الصيانات الخاطئة".

وكشف بندكير عن خطط المستقبل، وأضاف: "بعد مشاورات مع حكومة محافظة صلاح الدين، استقرّ الرأي على العمل في المسجد الكبير لأنّه أكثر أجزاء الموقع تضرراً".

سامراء محمود خلف إلى أنّ "الحديث عن إهمال المئذنة أمر بجانبه الصواب" داعياً إلى "التفريق بين الإهمال وبين نقص المال والقدرات على إدامة المئذنة" وقال: إنّ أعمال الصيانة قائمة على قدم وساق في المنطقة الأثريّة التي تقع فيها الملوية، وكل الأضرار وتأثيرات التقادم والرطوبة والأملاح مرصودة، وتعالج بالقدر الذي تسمح به الإمكانيات الماليّة والفنيّة".

وأضاف: "لم نتلق يوماً في طلب الدعمين الماليّ والفنيّ سواء أكان من الحكومة المحليّة أم الاثريّة. لقد قابلت مسؤولين في أعلى المستويات، وكانت الحجج دائماً انشغال الدولة بالحرب على داعش وتأمين الاستقرار الأمنيّ".

وسلط محمود خلف الضوء على فعاليّات الصيانة التي تشهدها المئذنة ومحيطها، وقال: "إنّ بعثة صيانة من اليونسكو تدرس المكان وتضع الخطط الكفيلة بإزالة عوامل التعرية وأضرار التقادم".

وفي خطوة مسؤولة، اتصل خلف بالمهندس والخبير في التراث العالميّ جيوفاني فونتانا أنتونيلي، وهو أحد مهندسي البعثة، الذي قال: "نوثق حالة المسجد الكبير ومئذنته الجلزونيّة للتوصّل إلى آليّة مناسبة لإيقاف المخاطر البيئيّة والبشريّة وتأثير الأعمال السابقة غير الصحيحة في استقرار الهياكل، وتأثير الرطوبة الأرضيّة".

وتابع جيوفاني فونتانا أنتونيلي: "تعتمد منهجيّة التقييم على تحليل الوثائق والزيارات الميدانيّة والاجتماعات مع السلطات المحليّة وأصحاب المصلحة".

رصدت في الآونة الأخيرة، مظاهر تقادم وأضرار في المئذنة الملوية في سامراء، التي يعود تاريخ إنشائها إلى نحو ١٢٠٠ العام، أبرزها تهدم سلمها، فضلاً عمّا يحفره الزائر في جدرانها من أسماء، وما ينتج من السلوكيات الضارّة، بعد أن تخلّصت من آثار النزاعات العسكريّة، وحوّلها إلى قاعدة عسكريّة للجيش الأميركيّ، حيث تعرّضت قبتها العليا للتفجير.

المئذنة المتفردة بقوامها اللتوي، الذي لا تشبهه أيّة مئذنة إسلاميّة أخرى في أرجاء العالم، تقع في مسجد مترامي الأطراف، والذي يعدّ معلماً تاريخياً مهماً من بين العشرات من المعالم التي تعجّ بها سامراء، التي كانت عاصمة الدولة العباسيّة، ولأنّ المكان يمتدّ على مساحة واسعة، فالكثير من الأضرار تلحق بالمكان، فضلاً عن الحوادث الطارئة. ففي ٢٩ آذار من عام ٢٠١٧، سقط شاب عراقيّ من أعلى المئذنة الشاهقة، التي يبلغ ارتفاعها ٥٢ مترًا، والتي يتسلّقها من يشاء، وفي أيّ وقت، من دون استئذان أيّ جهة أمنيّة أو أيّ جهة تعنى بالآثار، الأمر الذي أدى إلى مقتلها.

إنّ المخاوف من تأثير الأضرار على مستقبل المئذنة الملوية تجاوز العراق، ففي دراسة له في ٤ أيلول من العام ٢٠١٧، كشف د. عصام حشمت، في جامعة فنا بمصر عن "تعرّض جامع سامراء ذي المئذنة الملوية للعديد من عوامل التلف، والتي أدت إلى فقدان العديد من عناصره المعماريّة".

وفي هذا السياق، أشار قائممقام قضاء

ثانوية القديس توما للبنات انموذج التعليم والانسانية

● صوتها / رند ملتصر العيداني



تعد ثانوية القديس توما للبنات من المدارس القديمة في بغداد تأسست العام ١٩٦٤.. كنسية بطراز مميز تفتح اذرعها لطالبات من الاديان كافة ضمن اطار التعليم النموذجي ناشرين الحب والسلام والتعاون بين طالباتهم. عرفت المدرسة في مرحلة سابقة بعد مجانية التعليم بأسم ثانوية دجلة. وبعد عام ٢٠٠٣ أعاد اسمها الذي عرفت به منذ التأسيس بالقديس توما.

تعتبر المدرسة مكانا للتعليم وللعبادة في أن واحد حيث يقام القداس كل يوم احد في كنيسة المدرسة، فضلا عن نشاطاتها الانسانية الخيرية لمتخلف طبقات الشعب المتضررة كالنازحين و المسنين والفقراء وغيرهم من فئات المجتمع. وتعد نشاطاتهم هذه انموذج لروح التسامح والعمل التطوعي الجماعي بعيدا عن المسميات الدينية والمذهبية يساهم في كل نشاط مجموعة مختلفة من الطالبات . يتكون الملاك التدريسي من مدرسات من ديانات مختلفة وهذا بحد ذاته درس مهم من ان سراق الحياة والتعايش تقهقروا ولم يفلحوا بمساراتهم الطائفية التفرقية، وعلى الرغم من الصعوبات التي واجهها الجميع بسبب الازوضاع الامنية في البلاد إلا ان حب الوطن والتعايش بسلام كان هدفهم الاسمي.

مدرسة القديس توما اهلية. الا انها تقدم التعليم مجانا لبعض الطالبات اللواتي نزن من مدنهن الى بغداد بسبب سيطرة "داعش" على بعض المدن .

يتضمن التدريس المنهج التعليمي التقليدي بالإضافة الى دروس لتعليم اللغة الفرنسية للراغبين و ايضا هنالك دروس للموسيقى. بالإضافة الى "البازار" الذي تنظمه المدرسة كل فترة لغرض جمع المال والتبرع به الى الفقراء والمتضررين يعكس البازار مختلف الاعمال اليدوية التي تصنعها الطالبات بأشراف الملاك التدريسي المعني بهذا العمل الخيري وهنا استطاعت المدرسة ان توصل رسالة مهمة عمل الخير لا يقتصر على اعانة الفقراء بل ايضا على تربية بناتنا كيف يكونن نساء معطاءات قويات متمكنات. وتلك رسالة الى وزارة التربية لإتخاذ تجربة القديس توما انموذجا للتعليم الحقيقي..





منتدى الاعلاميات العراقيات يوقد شمعته السابعة ويستذكر بطولات المراسلات الحريات

● صوتها: بغداد

التاريخية ذات البعد الجمالي والحضاري. اضافة الى قصيدة للشاعرة منى الهلالي. اشادت من خلالها بدور المرأة وبطولاتها في المجتمع واستكملت فقرات الحفل بمقطوعات غنائية للفنانة الرائدة امل خضير. اختتم الحفل بتكريم (٢٤) امرأة بجائزة اطوار بهجت من بينهن نقيببة الحامين احلام اللامي والاعلامية الرائدة هناء الداغستاني والفنانة ايناس طالب والاعلامية رفيف الحافظ والكاتبة اسماء محمد مصطفى وغيرهن من المبدعات في مجال الاعلام والثقافة والحقوق.

المنتدى الذي انصف المرأة في ظل اوضاع عجزت فيها الحكومة على ان تنصفها وتمنحها حقها في التمثيل السياسي وغيرها. كلمة وزارة الثقافةقتها رئيسة لجنة المرأة في الوزارة جيهان الطائي بينت فيها مساندة وزارة الثقافة ودعمه للمنتدى كونه المنظمة الوحيدة في العراق التي تهتم بنصرة المرأة بصورة عامة والاعلامية منها بصورة خاصة. تخلل الحفل فقرات عدة من بينها عرض ازياء تاريخي وفلكلوري من تصميم سيف العبيدي. عكس من خلاله ابرز الصور

احتفل منتدى الاعلاميات العراقيات بالذكري السادسة لتأسيسه "يوم الاعلامية العراقية" وتكريم الاعلاميات والشخصيات النسوية البارزة بجائزة اطوار بهجت. افتتح الحفل الذي ادارته الاعلاميتان امل غازي ووسن الشمري. بالنشيد الوطني وعرض فيلم بعنوان "الحلم حقيقة" استعرض عمل المنتدى خلال عام ٢٠١٧. تلاه كلمة لرئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات نبراس المعموري. بينت من خلالها اهم منجزات المنتدى على مدى ست سنوات في دعم المرأة الاعلامية واقامة ندوات وحملات المناصرة الاعلامية لقضايا المجتمع المدني والجهات التي دعمت هذه الانشطة برغم كل التحديات والصعوبات.

واختتمت المعموري كلمتها بتوجيه عتب شديد للجهة المنظمة للمؤتمرات الاعلامية الاقليمية والدولية: لتجاهلها دور المراسلة الحربية. برغم التجربة الفريدة التي عكست نضج وقوة المرأة الاعلامية العراقية.

كلمة شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسانقتها رئيسة الشبكة الدكتورة بشرى العبيدي. تناولت فيها عمل الشبكة في بغداد والمحافظات كافة ومناصرتها لعمل المنتدى واقامة أنشطة بالشراكة مع المنظمات المنضوية تحت الشبكة.

تلتها كلمة لعضو مجلس النواب العراقي السيدة آلا الطالباني. التي اثنت على عمل



26.02.2018

صوتها

فكرة الزواج من أي شخص يطرق بابها .
عدنان القريشي.. باحث اجتماعي وناشط
مدني. أكد أن ظاهرة العنوسة أنتشرت
بشكل كبير وأصبحت ملفتة للنظر
وخاصة في العقدين الأخيرين. مؤكداً
أن المغالاة بالمهور والتكاليف المصاحبة
للزواج وتشديد الأهل في اختيار زوج
المستقبل ورفاهية الزائدة للابناء يجعلهم
لا يفكرون بالزواج اضافة الى هجرة الشباب
من الاسباب المهمة لتفاقم مشكلة
العنوسة.

سؤال يطرح نفسه هل يحق للمرأة ان
تطلب الزواج من رجل أحبته؟؟ قد يكون
من المعيب طلب المرأة الزواج من رجل
لكنها قد تكون خطوة تنتقل فيها من
مرحلة العنوسة الى مرحلة الاستقرار
العائلي فقد أكدت الدراسات أن اختيار
المرأة لشريك حياتها أجح بكثير من اختيار
الرجل لكن هذه لن يتحقق وأنت تعيش في
مجتمع شرقي لازال ينظر نظرة متخلفة
للمرأة .

هناك صعوبات لاخصى تواجه العانس في
العراق كونها أصبحت الضحية في خصم
تلك الظروف التي يمر بها البلد وحلولها
ليست سهلة لأنها ارتبطت بالوضع الراهن
الذي يمر به البلد لذا من الأنسب ان نفهم
لماذا الشاب العراقي يتردد في الاقتران بفتاة
.. والجواب سهل جدا كونه لم يعد يجد
وطنا ملائما لتكوين عائلة والعيش بسلام.

الانس

ما بين الارملة والمطلقة واضطهاد المجتمع

صوتها / أنتخاب القيسي

أختلفت التعريفات الخاصة بـ العانس لكنها
تصعب في خانة واحدة وهي (التي أسنتت ولم
تتزوج أو التي كبرت وطال مكوثها وعجزت
في بيت أوبوها) .

العنوسة أصبحت فلسفتها تختلف من بلد
الى اخر وكلنا يعرف أن مدى وعي المجتمع ،
ثقافته وتطوره يقاس بمدى تطور المرأة
أسباب العنوسة... غلاء المهور، عدم قدرة
الشباب على تحمل تكاليف الزواج غلاء
المعيشة وصعوبة توفير سكن .. الرغبة في
الدراسة سواء من طرف الشاب أو الفتاة .

الانشغال بالعمل أو الوظيفة من قبل
الفتاة وعدم الرضا بمن يتقدم إليها .
وغيرها من الاسباب التي أصبح الصغير
والكبير يعرفها لكن تبقى العانس في
العراق وضعها يختلف نوعا ما عما
نسمعه في البلاد العربية بسبب الازواج
الصعبة التي يمر بها العراق فقد أكدت
الاحصائيات أن نسبة العنوسة في فيه
تجاوزت الـ ٧٠٪ ولمرشحة للارتفاع بسبب
الازواج المضطربة والمتهملة بعدم توقف
الحروب والدماء تسيل به منذ زمن بعيد ما
أدى الى ازدياد عدد النساء مقارنات بالرجال
أضافة الى ازدياد عدد الارامل والمطلقات
ورغبة الرجال بالزواج منهن أكثر من
الانس وأيضا الى أن التبرج والسفور وعدم
الاهتمام بأمور الدين يجعل الشاب يرغب
بالمرأة خليقة له وليست زوجة و هجرة
الشباب الى الخارج بحثا عن الامان وفرص
عمل فأمسى زواجة من أجنبية حلم يتوق
اليه ما أدى الى تفاقم مشكلة العانس
في العراق.

حامد عباس في العقد الثالث من عمره..
سائق أجرة. فضل الزواج من أرملة كون
لديها خبرة أكثر في التعامل مع الرجل.
والزواج منها غير مكلف. وأكد ان كثيرا من
الرجال يفضلون الزواج بالارملة أو المطلقة.
بينما أكد بعض الشباب ان حلمهم
أمسى ليس بالزواج بل بالسفر والارتباط
بأجنبية فهي تمثل الامن والامان وأن أكثر
العوائل مطالبهم مكلفة وليس لديهم
الاستعداد من أجل تقليل المهور .
هشام صبري في العقد الخامس من عمره..





ظروف العيش تلزمهن بالصبر على قسوة العمل نادلات المقاهي.. ظاهرة مستحدثة لجذب الزبائن

● صوتها / اسراء طارق

الشابات في المقاهي الليلية من الظواهر الايجابية: "نعد المقاهي من المؤسسات الترفيهية ومتنفسا تكمن اهميته في الجانب النفسي والاجتماعي نتيجة الشعور بالحرمان وغياب الامن الاجتماعي" مضيضة: "وظاهرة عمل الفتيات في المقاهي والنوادي الليلية، قديمة.. عرفها المجتمع العراقي منذ الستينيات، بيد ان الحروب والازمات الاقتصادية التي مر بها الفرد العراقي ساهمت الى حد كبير في تراجعها".

اللطيضة التي يتلقاها الزبون من الفتيات" جازما بأن: "الفتيات هن الوسيلة الوحيدة لجذب الزبائن في الوقت الحالي". وقال احد رواد المقاهي: "أفضل ارتياد المقهى التي تعمل فيها شابات على المقهى ذات الكادر الذكوري" عازبا ذلك الى: "المعاملة اللطيضة التي أتلقاها من قبل المضيفات وهذا ما جعلني أرتاد المقهى مرتين او ثلاثا في الاسبوع الواحد، فهي متنفس وحيد للاختلاط بين الجنسين". وصفت استاذة في علم الاجتماع ان عمل

على غرار المقاهي الحديثة في تركيا وبعض البلدان العربية، لم تعد رؤية الشابات وهن يعملن نادلات في مقاه شعبية.. غير سياحية في العراق.. خاصة مقاهي العاصمة بغداد. يحرص اصحاب المقاهي الحديثة على استقطاب زبائنهم من خلال توظيف الشابات ذوات المظهر الحسن؛ لخدمة الزبائن. لكن الملفت ان رواد هذه المقاهي ليس الرجال فقط انما من العائلات العراقية ايضا.

إحدى العاملات.. طلبت عدم ذكر اسمها. قالت: "دوافع عدة تدعو الشابات الى العمل في المقاهي، اهمها الفقر وفقدان المعيل" مؤكدة: "لكن اصحاب المقاهي يستغلون ظروفهن في إطالة اوقات العمل حتى ساعات متأخرة من الليل". وقالت: "بقائي في هذا العمل.. صابرة على شروطه الصعبة، كوني أجنبي مالا يكفي لاعالة أسرتي" مِختنمة كلامها بعبارة: "عملي ليس عيبا، برغم عدم خلوه من الصعاب".

وبين صاحب إحدى المقاهي الليلية في بغداد انه يحرص على اختيار الشابات للعمل، مضيضة في مقهاه. معللا: "قبل إستحداث هذه الفكرة كان الاقبال ضئيلا جدا، اما بعد توظيف الشابات اصبح للمقهى زبائن دائمين على اثر المعاملة



متغيرات حادة في حياتها

● صوتها / بغداد



أجّاهت للتدريس والتدريب لأنه أكثر ابداعاً من الوظيفة والحاماة ولا يخضع للروتين التقليدي.. جو الكلية أجمل بكثير من سواه.. أجد نفسي بين طلابي.. اعتبرهم اولادي.. مع شيء من خبز للبنات من دون ظلم البنين

• يجب اعتماد روح القانون وليس نصه.. فانا لا اسأوي سارق ليسد جوع أطفاله مع قاتل سكران على مائدة قمار
أحلام المراهقة لم تلامس مشاعر الحامية الدولية د. بشرى العبيدي: مكرسة حياتها للدراسة، بشكل إستثنائي.. غير مألوف إجتماعياً في سن المراهقة.
وقالت د. العبيدي: "لم ادخل احلام اليقظة، حياتي مكرسة للدراسة حد التخرج في الكلية ودخول الدراسات العليا" مؤكدة: "لم أمر بمرحلة المراهقة، لكن مولعة بالرسم والقصص البوليسية".
مستعرضة سيرة حياتها الحافلة بالمتغيرات الحادة: "قبلت في قسم الرياضيات بكلية العلوم / جامعة صلاح الدين، في اربيل، التي لم انتظم فيها ورفق قيدي، على امل التحول الى بغداد، لكن شرع قانون يمنع الانتقال: فرسبت" مضيفة: "تقدمت للإمتحان الخارجي / أدبي، على أساس من دون تمهيدي: بإعتباري متخرجة في الاعدادية / علمي، من قبل، لكن قبل يومين فوجئت بوجود الخضوع لامتحان تمهيدي: فدخلته".
تابعت د. العبيدي: "أقرأ حتى الصباح وأجّه للامتحان من دون نوم، وواحد من الكتب لم يتوفر، فحُت بمفاجأة الثانية على الخارجي" وتوالت المفاجآت: "صدر قرار يمنع قبول من سبق له ان قبل، لكن فتحت كلية التراث الجامعة، وفيها قسم قانون".

• عمر ضاعت ثلاث سنوات من عمر د. بشرى العبيدي، بين الاحجام عن الانتظام في الرياضيات ورفض دراسة القانون التي يتمناها والدها، والبحث عن فرصة جديدة تعوض ما فرطت به: "فرح والدي بدراستي القانون، ولألمي عائدة الى ما فات، رحبت أجد الأولى سنوبيا، وجعلت قضيتي سواد العدل في المجتمع" مشيرة الى ان: "حقوق الانسان هي قضيتي: كي اسهم بحماية الانسان وتنظيم حياته".

• بنيت: "القانون ينظم كل شيء في حياة الانسان.. حتى الكون، الشمس تشرق وتغرب وفق أنساق مقننة: لذا نحن كبشر يجب ان ننظم سلوكنا وعلاقاتنا، بغيابه نتحول الى فوضى" موضحة: "القانون حاضنة تشريعية تصدر عن الجهات المختصة، اما الدستور فنشكل النظام".

في الحاماة".
وعبرت عن ان: "أجّاهها للتدريس والتدريب أكثر ابداعاً من الوظيفة والمكتب: لأن الأستاذ الجامعي قيمة عليا، ولا يخضع للروتين التقليدي، مع ملاحظة وجوب عدم رهن الأستاذ بنصاب من ٣٠ ساعة، أما افضل اعتماد المنجز الأكاديمي مقياساً مستدركة: "لكن جو الكلية أجمل بكثير من سواه، أجد نفسي بين طلابي.. اعتبرهم اولادي، مع شيء من خبز للبنات من دون ظلم البنين".

• السويد

وكشفت د. بشرى: "السويد أغلقت آخر سجن، ببناء انسان، لدينا بشر لم يبن: بسبب النظام الماسك زمام الدولة، إن لم يكن بهذا المستوى من الوعي بهذا الموضوع، وهناك ارقى عشرة سجون في العالم، نزلوا فتحوا مشاريع.. وهم في السجن.. وصار لهم زبائن".
وفي باق متصل قالت: "يشدني التدريس الى جماليات العمل القانوني، يشعروني بانني ما زلت على قيد الحياة.. جدد يومي، برغم ميلي للتألق والمكياج والعطور، لم أدخل اية تجربة حب.. مع انني اطبخ الطعام بمزاج" حدثت عن اول مرة تضع مكياجاً: "بعد مناقشة الدكتوراه، شعرت بنضج يبوح لي ذلك، مع شيء من خوف كوني اصبحت مراقبة السلوك".

من جهة أخرى قالت: "آلاف الملاحظات على تشريعنا القوانين.. بحاجة لاعادة نظري المنظومة كلها، حتاج تغييرا، نعمل بقوانين من الخمسينيات" عزت ذلك الى: "وجوب نوعية الناس بأثر القانون قبل تشريعه وسريان مفعوله".
واعطت مثلاً: "قبل اقرار قانون حزام الامان في سويسرا، استغرقت الدولة ثلاث سنوات لإفهام الناس ضرورته" أما عن اهم منجزات حياتها، فقالت: "تدخلني في تشريع قوانين كثيرة، عتني بالطفولة والمرأة والمقابر الجماعية والناجيات من اسر "داعش" واعداد القيادات الشابة، الذي اعتمد منهجا في كليات القانون بجامعات بغداد وبابل والسليمانية".

C. V•

بشرى سلمان حسين العبيدي.. تولد بغداد ١٩٦٨، دكتوراه قانون جنائي دولي، لها كتابان، هما: "الانتهاكات الجنائية الدولية لحقوق الطفل" و"دليل تدريبي عن المرأة والديمقراطية" و١٠ بحثا، تعكف حالياً على تاليف كتاب عن "جرائم العنف الاسري".



نابولي... عروس إيطاليا

سياحة
وسفر

● صوتها / سياحة وسفر

نابولي إحدى المدن الإيطالية الكبرى و المعروفة بعروس إيطاليا وهي مدينة تاريخية عريقة ، نابولي «بالإيطالية Napoliz» هي ثالث أكبر مدن إيطاليا. تقع في جنوب البلاد، على ساحل البحر الأبيض المتوسط.

نابولي هي عاصمة إقليم كامبانيا ومقاطعة نابولي. يبلغ سكان المدينة حوالي مليون نسمة، وهي أكبر مدن جنوب إيطاليا وبالقرب منها يقع بركان فيزوفوس، ويوجد بها نادي نابولي الشهير الذي لعب به ماردونا . صنفتها اليونسكو في قائمة التراث العالمي.



شذى حسون: أصلي العراقي ونشأتني المغربية حققتا لي إنفتاحا فنيا



● صوتها / محمد العشمانبي

لمس المحيطون بالفنانة النجمة شذى حسون، نبض دجلة والفرات في عروقها الرافدينية الأصيلة. منذ الصغر؛ لأنها متأثرة بأصلها العراقي ونشأتها المغربية.. إجتماعيا وفنيا.. فهي لم تلد في موطن أبيها وأجدادها، لكنها رافدينية الصوت عذبة الاصالة.. إنتماءً للحلة الفيحاء. تحدثت الفنانة حسون لـ «صوتها» قائلة: «لست مولودة في العراق. ولم أعش فيه أيامي. لكن روحه «فيني» بشكل استثنائي.. حتى والدي ومن أتعرف اليهم.. كلهم يشعرون بأثره في شخصيتي من النواحي كافة».

وأكدت: «في المغرب حقق لي إنفتاح فني واجتماعي؛ فالدراسة بالفرنسية والانكليزية والاسبانية، ساعدتني على الغناء بهذه اللغات» مضيفة: «كبر معي حلم الفن والشهرة، مكملت دراستي في عائلة من المستحيل توافق على الغناء، لكنها أمنية حققت بمعجزة».

وتابعت شذى: «إيماني بالحلم هو الذي جاء بطاقة الوصول الى الامنية. وصرت فنانة مشهورة عربيا؛ لان الإيمان الداخلي بقضية عامة، يوصل المرء الى ما يريد» مشيرة الى انها تفضل الغناء الكلاسيكي والتراث العراقي: «كل أنواع الغناء بإمكانها أداءها». وتساءلت: «والموال في أغنية «شاعلها»؟ فأجابت: «لم أعش جو الموال. مع ذلك استطعت الاقتراب منه.. أحتاج تدريباً أكثر» مبينة: «أحب الغناء الجميل.. أطرب له. إذا سمعت أداءً جميلاً يأخني إليه.. أتبع موسيقاه، اتصوف بها».

اجتماعيا، قالت شذى حسون: «لم أعش طفولة تقليدية، لم العب مع صديقات كبرت مبكرا.. بمسؤولية.. روح «الليدر» القيادة» حتى في برنامج ستار أكاديمي بينة علي، مستتمة: «وبعد لجأحي في البرنامج ركزت على العمل، لكن الآن أشعر بالحاجة لتكوين عائلة واطفال واستقرار.. شغلنا يتطلب سفرا وتفكيراً يلهيانني عن نفسي. لكن هذا العام إستيقظ عندي شعور الرغبة بدخول حياة عائلية وتوازن عاطفي».

واوضحت: «مواقف فنية كثيرة في حياتي.



وفرت لي مكتبة صوتية وشعراء، والثاني مجموعة اغاني جديدة.. عراقية ومصرية.. ارجع من خلاله الى الاغنية اللبنانية التي فارقتها طويلا مع فائق حبي لها». والفنانة شذى حسون.. ماجستير فندقية وسياحة من فرنسا.. عملت عاما واحدا مديرة تسويق ودعاية عامة، ثم لمعت نجمة في سماء الغناء العربي.

لكن اهمها قدمي الى العراق وترحاب الناس بي» مواصلة: «رسالتني الكبرى هي الحمد والشكر لله الذي اوصلني للنجومية، بهدف لا اعرفه.. ما زلت أفتش عنه». ولفتمت نجمة ستار أكاديمي الى ان جديدها: «اليومين أحضر لهما.. الاول من التراث العراقي، لشبكة الاعلام العراقي التي



عشاءك في عظيم

مانويلا

صدايقك وعظم

هل جرتهم

الاطباق الشرقية

جربوها الان

0782 202 2927 - 0773 000 6388

زينة - شارع الادلية خلف مدرسة العباب السندباد



نزلها مرة...
وأسمعها
كذا مرة
من تطبيق
TapSong

احصل عليه من

زين سوق

TapSong



صور تيم حسن و وفاء الكيلاني تثير ضجة كبيرة

● صوتها / وكالات

شارك الممثل تيم حسن جمهوره، يوم المرأة العالمي بصورة جديدة جمعته بزوجته الإعلامية وفاء الكيلاني، بينما تعمدت هي إخفاء وجهها وهو شارك محبيه بابتسامته العريضة كاشفاً للجمهور عن حبه لها لتحدث الصور جدلاً وضجة بين محبيه ومعجبي زوجته.

زواجهم شكل ضجة واسعة بين متابعيه كذلك؛ إذ أصبح حديث الساعة منذ ذلك اليوم وحتى الآن؛ لشهرة الثنائي في الوسط الفني والإعلامي.

لدى الفنان تيم حسن ولدان من زواجه السابق الفنانة ديمة بياضة، هما فهد وورد بعد زواج دام ١٠ سنوات فقط.



زوجة مراد يلدرم تعشقه

● صوتها / وكالات

يعيش الفنان التركي مراد يلدرم، أسعد أيام حياته مع زوجته الثانية ملكة جمال المغرب السابقة إيمان الباني التي تزوجها عام ٢٠١٦، بعد انفصاله عن زوجته الأولى الممثلة التركية بورشين تيرزي أولو يوم ٣٠ يونيو عام ٢٠١٤ لأسباب شخصية لم يفصح عنها.

ويحاول الزوجان إظهار حبهما وسعادتهما للجمهور من خلال تواجدهما سوياً في المناسبات العامة، بالإضافة إلى خضوعهما لـ Photo Sessions رومانسية.



هل يعتزل كفوربي الفن؟



أثار النجم اللبناني وائل كفوري، جدلاً كبيراً عبر مواقع التواصل الاجتماعي، بسبب تغريدة كتبها عبر حسابه الرسمي على موقع Twitter.

كتب الفنان اللبناني وائل كفوري في تغريدته: "مش قادر... أخذ قرار وقف أو كفي المشوار قلوب... السميعه بالفن و الرقيفه... صاروا كتار".

اعتبر الكثيرون من جمهور وائل كفوري، أنه يعلن اعتزاله بتلك الجملة التي كتبها، الأمر الذي سبب بلبلة بين محبيه، وجعلهم يطالبونه بالتراجع عن قراره.

جومانة مراد تكشف سر حجب "مدرسة الحب"



● صوتها / وكالات

أكدت النجمة جومانة مراد أن زوجها ساهم معها في مشروع إنتاج "مدرسة الحب" التي عادت من خلاله إلى الشاشة بعد غياب دام أربع سنوات.

وأفصحت جومانة بأسباب تأجيل عرض المسلسل، قائلّة ان المشاكل القانونية التي واجهتها وزوجها مع "أمير وصفوان نعمو" اللذين شاركاها في إنتاج المسلسل، هي السبب الرئيس وراء عدم عرض العمل إلى الآن. معتبرة أنّهما خانا الأمانة وغدرا بها. ولهذا السبب لجأت إلى القانون في مصر ودولة الإمارات. وأصدرت بحقهما حكما بالملاحقة. من ناحية أخرى، صرّحت مراد أنها تعمل على مخططات ومشاريع متميزة لها في الدراما التركية.

الحب والبرد

نزع الليل اوراقه عند بابل
اغلقت الطير اعشاشها
والنخيل تمت حمره الافق فارتفعت.
طاولة حزنها زمنا
كان الحزن يرتعش في اغنيات الصغار
يعدون في الليل ايامهم بالنجوم
وينادون: اين الذي
لبس الليل كي يقتل الحزن
وتقول النجوم: مضى من زمان
وما عاد يوما ببارق او اشارة
وبابل ايقظها البرد
وبغداد ايقظها الحب
وبكاء النخيل سدى
الارض تمشي على هونها
باجاه السماوات. تخصى المدارات
عن شفق يولج النار بالنار يوقظ
زهرتها يولج النار في الدم
لتوقظ في بابل كل الطيور
وتوقظ كل النوارس في افقنا
موجة النور بالنور
ينساب كالماء في جرة العمر

ثقافة



“الرحلة” يكشف تعطش العراقيين للإنتاج السينمائي المحلي

● صوتها - بغداد



أعاد فيلم “الرحلة” بعد ثلاثة أيام من عرضه الحياة لصالوات السينما العراقية ف يحافظاتالبلادكافة. كأول فيلم يجري تسويقه محليا منذ نحو ٢٧ عاما. أشار مخرجالفيلممحمدالدراجي إلى أن قصة “الرحلة” تعود أحداثها إلى العام ٢٠٠٦ الذي شهد صراعات طائفية وعمليات عنف في بغداد ومحافظات عراقية أخرى. حيث حاول شابة غامضة تجاوزت عقدها الثاني. الاستعداد للقيام بعملية انتحارية عبر التسلسل إلى داخل محطة القطارات بصورة غريبة وإخفاء نفسها بين زحمة المسافرين. ثم يتوقف الزمن فجأة. لتجد نفسها في مواجهة غير متوقعة مع طبقات المجتمع العراقي. إذ بدأت في طريقها بملاحظة حال الشعب العراقي. وجوانب تأثيرات ما بعد عام ٢٠٠٣. التي يسعى الفيلم لتسليط الضوء عليها”. واعتمد المخرج على وجوه جديدة. أبرزها بطلته زهراء غندور. وقالت الشابة العراقية ميس عبد الله بعد مشاهدتها الفيلم في العاصمة بغداد: “سعيدة جدا بالفيلم كونه أول فيلم عراقي بهذه الإمكانيات”. ويشار إلى أن أعمال التصوير تمت عام ٢٠١٦ في بغداد. بدعم من الحكومة العراقية وحكومات بريطانيا وهولندا

وفرنسا.

وشارك الفيلم قبل عرضه محليا في مهرجانات دولية مهمة. أبرزها “تورنتو السينمائي الدولي” في كندا. و”لندن السينمائي ٢٠١٧” في دورته الـ ٦١. وحصل على إشادات واسعة من قبل النخب

السينمائية العالمية وكذلك المتابعين. ويعتبر المركز العراقي للفيلم المستقل أن هذه التجربة تشكل إضافة كبيرة لصناعة السينما والثقافة العراقية الجديدة في مرحلة ما بعد العام ٢٠٠٣. علما وأن المركز أنتج أكثر من ٢٠ فيلما طويلا وقصيرا

وشايات الذاكرة في “أرمي العصفير على شجرة العائلة”

● صوتها - بغداد



المجموعة الشعرية صدرت في ٨٨ صفحة من القطع الوسط. ضمن سلسلة براءات التي تصدرها الدار احتفاء بالشعر والقصة القصيرة والنصوص.

يقول الناشر عن كتاب رشا القاسم: “يبدو فعل رومي العصفير على شجرة العائلة. فعلا مسالما في ظاهره. يمكن وصفه بفعل إعادة الحياة لشيء ما انتهى. عائلة مَيَّتة مثلا. أو حالة فقد ممتدة في المكان والزمان. يصعب ترميم العطب الذي أصاب أصحابها. جزاء حرب أو ضياع وطن. وخسران الكثير. حتى يصبح القليل

المتبقي كل ما نتمسك به في عتمة واضحة لنواصل السير. أو كما تقول رشا القاسم في أحد حواراتها. وهي هنا إذ ترمي عصفيرها على شجرة العائلة. تواصل السير بطرق أخرى. وقد حوّلت حياتها كاملة. بمساحة الحزن الممتدة بين الوطن والمنفى. وشغف الكتابة: إلى شعر. هذا ويذكر ان رشا القاسم شاعرة عراقية مقيمة في السويد. تُرجمت مجموعتها هذه إلى اللغة السويدية وتم تلحين بعض قصائدها وغناؤها من قبل إحدى الفرق السويدية.

أصدرت الشاعرة العراقية رشا القاسم أول ديوان شعري لها بعنوان “أرمي العصفير على شجرة العائلة” عن منشورات المتوسط في إيطاليا. وتحاول الشاعرة. بحسب الناشر. مواصلة حياتها بين الوطن والمنفى بما في الطريق من حزن. إلى شعر وقصائد.



وصفتان طبيعية للتخلص من آثار حب الشباب

● صوتها جمالك



١٠-١٥ دقيقة. ثم اغسلي بشرتك بالماء الفاتر. كرري ذلك يوميًا حتى تتخلصي من آثار حب الشباب نهائيًا.
زيت جوز الهند: قومي بتدليك بشرتك بزيت جوز الهند. بخاصة الأماكن التي توجد فيها الندوب لمدة ٥ دقائق يوميًا حتى تتخلصي من آثار حب الشباب.

بعد حب الشباب من أكثر المشاكل شيوعاً بين الفتيات اللواتي يعانين كثيراً من الآثار التي يتسبب بها بعد اختفائه. إليك وصفات طبيعية لعلاج آثار حب الشباب: الليمون: كل ما عليك فعله. هو مزج ملعقة من عصير الليمون مع ملعقة من العسل. ووضعه الخليط على البشرة من

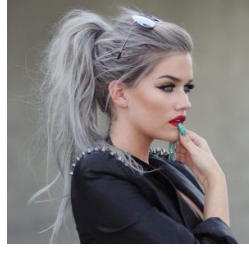
فوائد الكاكاو على بشرتك كثيرة... لا تهملها استعماله

● صوتها جمالك



كثير من النساء يجهلن أهمية الكاكاو وما تحتويه من مكونات تفيد البشرة. فهو مغذ للبشر حيث يمكن خلطه مع القليل من الماء، حتى تتكون عجينة متماسكة. ثم قومي بتوزيعها على الوجه والرقبة لمدة ١٥ دقيقة.
يزيد حيوية وشباب البشرة، حيث يمكنك خلط بعض من مسحوق الكاكاو مع عصير البرتقال، والقليل من العسل كما يمكن خضير خليط من الكاكاو مع كريم الحليب والعسل. تستعمل تلك الخلطات مرة أسبوعيًا، للحفاظ على نضارة وحيوية البشرة. يعمل على زيادة نعومة البشرة وعلاج انتفاخات الوجه. وذلك من خلال خلط القلعة كبيرة من مسحوق القهوة مع مسحوق الكاكاو. ثم يضاف حوالى القلعة كبيرة من الحليب الكامل أو الزبادي، والقلعة كبيرة من العسل.





شعرك رمادي... حافظي على لونه

صوتها جمالك

أو الكلور في لون الشعر. وهو بمنزلة الحياه للشعر الرمادي.
الشعر الرمادي يحتاج شهرياً إلى قناع الليمون للحفاظ على روعته. كوب من عصير الليمون مع كوبين من الماء أفضل وسيلة للحفاظ على جمال إطلالتك به.

إذا كنت قد اخترت الرمادي لوناً لشعركِ، سنقدم إليك أسرار الحفاظ عليه طويلاً، والتألق به في إطلالة ساحرة: الشامبو الخاص باللون الأرجواني، أو الأزرق هو الأفضل لصاحبات الشعر الرمادي، لأنه يحارب أي تغيير قد يحدثه أشعة الشمس.



تصاميم مبهم

الأسلوب المبهم يجعلك فائقة الذكاء في عالم الموضة. مثل التصاميم غير الواضحة في ألوانها وأشكالها، كتداخل الرخام في الأزياء! لا تترددي في اعتماد صيحة هذا الموسم، اختاري الأكسسوارات، الفساتين، التنانير الأحذية والحقائب بأسلوب الرخام وتميزي بها في المناسبات كافة.



اكتشفي اروع ازياء طوني ورد الجاهزة لخريف 2018

● صوتها / موضة

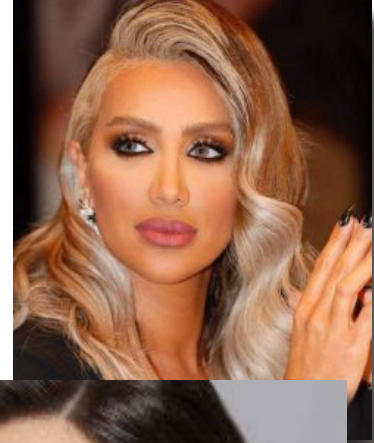
FALL-iaje لهذا هو اسم المجموعة الجديدة للمصمم اللبناني طوني ورد والمخصصة لخريف ٢٠١٨. وقد اختاره للتعبير عن مصدر الهامه الأساسي للأزياء أي الأوراق الخريفية المتساقطة. فقد كان ورد مفتونا ببينيتها وخطوطها وعروقها، وقد عكس في كل تفصيل. فاستخدم الخيوط لاطهار العروق الانسيابية في الأوراق، وطرز هذه الأخيرة أيضا على الحرير والدانتيل والاورغانزا والتول. أمّا لوحة الألوان فقد أتت بدرجات غنية من اللون الذهبي، الرمادي الداكن، البرتقالي، الأحمر الداكن، الأزرق الخضر اضافة الى الرمادي الفضي لتعزيز الشعور بالخريف.



نجمات بالعدسات اللاصقة

تعدّ العدسات اللاصقة الملونة من أساليب التجميل الأساسية لدى بعض نجمات العالم العربي. الواتي يحرصن على الظهور بأفضل شكل أمام الجمهور. ويستخدم بعضهنّ أكثر من لون مختلف. كالنجمة اللبنانية مايا دياب التي تميزت بعدساتها اللاصقة باللون الرمادي. والنجمة المصرية مي عز الدين انضمت مؤخراً لقائمة النجمات اللواتي يضعن العدسات اللاصقة حتى كشفت عن عشقها له.

وحرص النجمة هيفاء وهبي على إبراز جمال عينيها من خلال العدسات اللاصقة. وتظهر بأكثر من لون مختلف. ما يزيد من جمالها ويتناسب مع اطالاتها المختلفة. وغيرهن كثيرات.





تسريحات ناعمة

هل تملين نحو التسريحات الناعمة وتبحثين عن أفكار سهلة ومميزة لإعتمادها في يومياتك وحتى في بعض المناسبات؟ تفقدي معنا الألبوم التالي حيث يمكنك اختيار أجمل التسريحات الناعمة التي تليق بك.



الآيلاينر في أشكال مبتكرة

وداعاً للآيلاينر الكلاسيكي. وأهلاً بالآيلاينر المبتكر. رحبي بالآيلاينر الملون الذي يتيح لك الحصول على ماكياج رائع للعينين. بأشكال وموديلات متنوعة... إنه موسم الابتكار والإبداع. إنه موسم الألوان المختلفة والأشكال المتبدلة والتركيبات المذهلة. إليك طرق مختلفة لرسم خطوط الآيلاينر.



الزيت بدل ملمع الشفاه



يمثل زيت الشفاه أحدث صيحات عالم التجميل حالياً ليعتني بالشفاه ويمنحها مظهراً لامعاً وشفافاً كالزجاج. وأوضحت مجلة "إيلي" الألمانية أن زيت الشفاه يمثل بديلاً صحياً للملمع الشفاه، الذي يفتقر إلى مواد العناية، حيث يعتني بالشفاه الجافة والمتشققة ويعمل على ترطيبها وإزالة التجاعيد الصغيرة ليعيد إليها النضارة والحيوية ويمنحها ملمساً مخملياً ومظهراً مشرقاً وبراقاً يحاكي تأثير ملمع الشفاه. وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن زيت الشفاه يحتوي غالباً على زيوت تتمتع بقيمة جمالية عالية، مثل زيت الجوجوبا أو زيت البندق.

الكرم يحسن الذاكرة والمزاج



منافع الكرم عديدة تتوزع على صحة البشرة وصحة الجسم بشكل عام. فوائدها لهذا المكون الطبيعي ما زالت تزداد إذ تبين مؤخراً أن للكرم منافع أيضاً على دماغ الإنسان ومزاجه! أظهرت دراسة أميركية حديثة أجريت في جامعة كاليفورنيا الأمريكية أن هناك مركب كيميائي نباتي موجود في الكرم وهو Curcumin له تأثيرات إيجابية وباستطاعته أن يحسن الذاكرة والمزاج إذا تم تناول الكرم يوميا. الكركمين هي مادة مضادة للالتهابات قادرة على حماية الدماغ من خطر الإصابة بالألزهايمر ومن فقدان الذاكرة جزاء التقدم في السن.

تجنب الجلوس طويلاً أثناء العمل



تتطلب طبيعة عمل البعض المكوث لساعات طويلة أثناء العمل. والحفاظ على وضع الجسم المستقر بأقل قدر ممكن من الحركة. جاء في تقرير نشر على موقع Gulf News أن "التوتر الذي يسببه العمل في المكاتب، وسلامة البيئة نفسها، هما أهم عاملين يجب الالتفات إلى معالجتهما من قبل الجهات المسؤولة عن الصحة العامة".

كما تعتبر طريقة الجلوس أمام جهاز الكمبيوتر في مكان العمل من أبرز أسباب مشكلات الظهر.

وهنا يحذر الخبراء من الاقتراب الشديد أو الابتعاد الشديد عن الشاشة، فالوضع المثالي يتمثل في أن يكون الرأس والجزء العلوي من الجسم على استقامة واحدة وبشكل طبيعي.

وللحفاظ على النظر، ينصح الخبراء بالابتعاد عن المسافة بين العين وشاشة الكمبيوتر عن 50 سنتيمتراً، ويفضل أن تصل لـ 70 سنتيمتراً مع الشاشات كبيرة الحجم. وتجنب الإشعاعات يجب وضع الشاشة بزاوية جانبية بين النافذة، أو مصدر الضوء بشكل عام.

كما يجب الحرص على وجود الفأرة (الماوس) في متناول اليد من دون الحاجة لمدها بشكل كبير. وتجنب إجهاد العين في القراءة، بفضل تكبير حجم الخط (بين 11 و 14) سواء في برامج الكتابة.



الألعاب الرياضية الحارقة للسعرات



تعاني نساء كثيرات من السمنة أو الوزن الزائد ويرغبن بالحصول على جسد مثالي وصحي. وبمجرد التفكير بهذا الهدف والتخطيط له والعمل على تحقيقه. أول ما يتبادر إلى ذهننا طبعاً هو كيف نصل إلى أحسن النتائج في أقصر مدة زمنية ممكنة وبأقل جهد ممكن.

غير أننا كلنا نعلم أن مهما جرينا من الحميات الغذائية والريجيمات الذكية فإن هذا لن يصل بنا لشيء إذا لم يكن مرافقاً وبصفة منتظمة بممارسة الرياضة. لذلك نقترح عليك في هذا المقال مجموعة من الرياضات التي تمكنك ممارستها من حرق السعرات الحرارية في جسمك بسرعة أكبر و بالتالي مع حميتك الغذائية الخاصة ستلاحظين تقدماً في التخلص من الوزن الزائد وبوتيرة أسرع. الجري. صعود السلالم. القفز بالحبل. فنون

الدفاع عن النفس. ركوب الدراجة الهوائية. حرقاً للسعرات الحرارية وتخليص الجسد من الترهلات المترتبة على شراهة الأكل. السباحة. تلك هي الألعاب الرياضية الأكثر



البلكونات الصغيرة ليست مشكلة اذا اخترت الديكور الصحيح لها!

صوتها/ ديكور

البلكونات من أهم غرف المنزل. حيث أنّ الجلوس بها يؤمّن الراحة النفسية قبل أو بعد يوم طويل من العمل. لكن، بالنسبة للبلكونات الصغيرة، فيجب استغلالها بطريقة مثالية. لذا نقدم لك صور لافكار ديكورات للبلكونات:



استراحة

طريقة طبخ الدجاج



دجاج كنتاكي

المكونات والمقادير دجاجة

منزوعة الجلد مقطعة إلى
ثمانية قطع ثمانية ملاعق
كبيرة من الطحين أربع حبات
من البيض فلفل أسود وملح
فلفل أحمر إذا كنت تريدين
الدجاج حاراً

طريقة التحضير

قومي بوضع جميع المكونات
السابقة مع بعضها البعض
ومن ثم اتركيها لمدة ربع
إلى نصف ساعة جانباً قومي
بتغميس كل قطعة من قطع
الدجاج بالطحين ومن ثم اقليه
بزيت حار لكن على نار هادئة
واتركيه إلى أن ينضج تماماً
ويتحمر مع مراعاة التقليب
المستمر



ابراج صوتها



العمل
خفف قدر المستطاع من إجهاد نفسك
بأعمال مرهقة لا تجني منها إلا النتائج غير
الموفقة
٢١ آذار - ٢٠ نيسان



الثور
الوقت مناسب لأخذ عطله. وستتمكن من التفكير
بذهن صافي وتحديد المشروعات التي ينبغي عليك
تركها وتلك التي ترغب في الشروع بها
٢١ نيسان - ٢٠ أيار



الجوزاء
قد يطرأ ما يثير اشمئزازك أو غضبك في
المجال المهني. وقد تدفعك الانفعالات إلى
القبول أو الرفض
٢١ أيار - ٢١ حزيران



السرطان
الاجواء حيوية. يحمل إليك اليوم وعوداً
وأوقات مفيدة. تهتم بأمور مالية. وحوال
خسین امورک المالية
٢٢ حزيران - ٢٢ تموز



الأسد
جد بعض الدعم على الصعيد المالي.
وتتحقق مصالحت. وتعرف أوقاتاً عذبة
جميلة يسودها الانسجام
٢١ تموز - ٢٢ آب



العذراء
حدسك في مكانه. وخصوصاً في وجود حاسدين
أو حاقدين يتحينون الفرصة كي يصطادوا في
المياه العكرة وينالوا من إنجازات سبق لك وتميزت
٢٢ آب - ٢٢ أيلول



الميزان
أنت شخص تتفاني في العمل ولكن مشكلات
ستضعك في مواقف صعبة في الأيام المقبلة. لأن
تلبث عن تتغلب عليها
٢٢ أيلول - ٢٢ تشرين ١



العقرب
لحسن الحظ يطرأ عامل إيجابي يربط الأجواء
ويدعوك إلى التكيّف مع الآخرين في العمل
٢٤ تشرين ١ - ٢١ تشرين ٢



القوس
يحبطك هذا اليوم بالأجواء المهنية الواعدة
بعد فترة من الركود والجمود غير الاعتيادي
٢٢ تشرين ٢ - ٢ كانون ١



الجدي
حاول أن تنجز أعمالك في مواعيدها لأن
حظوظ النجاح تكون أكبر. وتساعدك على
تطوير مشروع كبير استعددت له طويلاً
٢١ كانون ١ - ١٩ كانون ٢



الدلو
تقلق بشأن سر يفترض أو وضع عام يؤثر فيك.
وتعيش حالة من التوتر تشل قدرتك على
التفكير والإبداع وسط أجواء من الاضطراب
٢٠ كانون ٢ - ١٨ شباط



الحوت
تعيش يوماً جميلاً ولا داعي إلى تلطيف
الكلمة. ويحمل بالتأكيد حلولاً تخلصك من
التعب
١٩ شباط - ٢٠ آذار

رونالدو يقرب الطاولة على صلاح



● صوتها / وكالات

نجح المنتخب البرتغالي بتحقيق فوز صعب على حساب منتخب مصر بهدفين مقابل هدف واحد. خلال المباراة التي أقيمت في إطار ودي ضمن استعدادات الطرفين لكأس العالم المقبل.

وانتهى الشوط الأول بالتعادل السلبي، حيث تبادل المنتخبان السيطرة على مجريات الشوط، ولم يشهد الكثير من المحاولات سوى فرصة خطيرة لكل منهما. حيث كاد عبد الله السعيد أن يفتتح التسجيل لولا تألق الحارس بيتو.

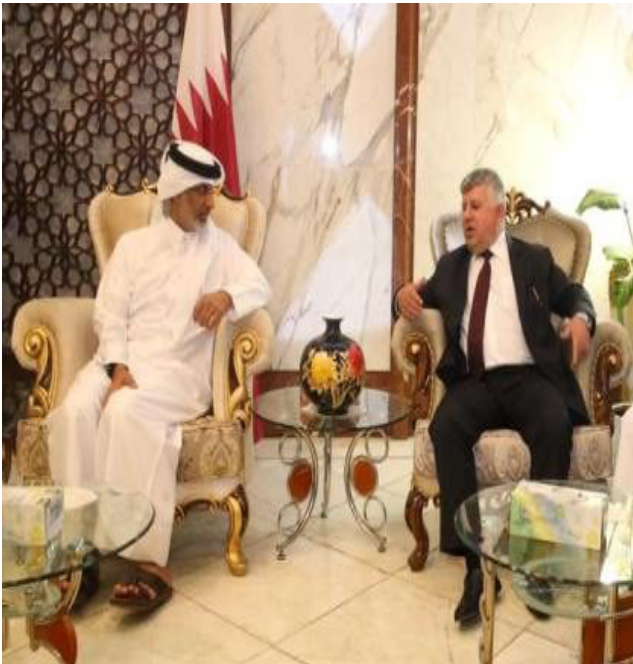
وكان رونالدو على مقربة من تسجيل هدف أول للبرتغال من ركلة حرة غير مباشرة، داخل منطقة الجزاء، لكن أقدام عبد الله السعيد وقفت أمام تسديدة البرتغالي.

وعقب بداية الشوط الثاني وفي الدقيقة 51 تحديداً نجح محمد صلاح في إحراز هدف التقدم للمنتخب المصري بعدما تلقى تمريرة من عبد الله السعيد، قابلها بتسديدة من خارج منطقة الجزاء، لتسكن شباك الحارس بيتو. وتراجع المنتخب المصري عقب إحراز الهدف، وانخفض رتم المباراة نسبياً من دون خطورة حقيقية على مرمى الفريقين، ليعتقد الجميع أن المنتخب المصري في طريقه لحسم المباراة.

ونجح رونالدو في خطف هدف التعادل للبرتغال في اللحظات الأخيرة وتحديداً في الدقيقة 90+3. بعدما وضع الكرة برأسه، ليفشل محمد الشناوي بالتصدي لها.



الاتحاد الإقليمي: لم نتطرق لملف نقل خليجي 24 الى العراق



كشف الأمين العام للاتحاد الخليجي لكرة القدم جاسم الرميحي، أن الاتحاد لم يتطرق مع مسؤولي العراق لنقل ملف "خليجي ٢٤" من الدوحة الى البصرة، فيما أبدى رأيه بتنظيم بطولة "الصداقة" الدولية الودية.

وأوضح أن "هناك العديد من الأمور الايجابية التي اوضحتها هذه البطولة الدولية الودية، اهمها الاقبال والحضور الجماهيري الذي فاق كل التوقعات وكان التنظيم الخاص بدخول وخروج الجماهير مثاليا ومن دون اية مشاكل وكانت كل الأمور رائعة".

وفيما يخص لقاءات الوفد الخليجي مع الاتحاد العراقي خلال الزيارة، قال إنه "تمت بالفعل اجتماعات ودية، حيث ابدينا خلالها رغبتنا في تلبية اي دعم وتقديم اي مساندة للعراق الشقيق بتوجيهات وتعليمات من سعادة الشيخ حمد بن خليفة بن أحمد آل ثاني رئيس الاتحاد الخليجي".

وأشاد الرميحي باستاد جذع النخلة الذي استضاف البطولة، إذ أكد أن "اللعبة على مثل هذا الملعب وامام هذه الجماهير وبدون ضغوط الفوز او الخسارة كون البطولة ودية امر جيد، كما ان الفوز والخسارة ليس لهما اي تأثير، كون الهدف هو الاحتكاك والاستفادة وكسب الخبرة، واللعبة في اجواء جماهيرية كبيرة".

واختتم وفد الاتحاد الخليجي لكرة القدم، برئاسة جاسم الرميحي الأمين العام للاتحاد، زيارته للبصرة ويعود للدوحة يوم امس السبت، بعد ان حضر افتتاح بطولة الصداقة الدولية الودية.



فروع المصرف المتحد للاستثمار في المحافظات

فرع الموصل / شارع بغداد	فرع كربلاء / حي الوسطاني
فرع الفلوجة / حي الوحدة مجاور جسر حي الوحدة	فرع النجف / حي الامير - شارع الروان
فرع الرمادي / شارع ١٠٠ مجاور مجمع الكليات	فرع الحلة / حي الكريظة - مجاور جسر الهنود
فرع كركوك / شارع بغداد مقابل مستشفى الجمهوري	فرع الديوانية / مقاطعة ام النخيل قرب فندق الامراء
فرع بعقوبة / شارع خرسان	فرع السماوة / قرب تقاطع حي الاسكان
فرع اربيل / بختيار - عينكاوة قرب وزارة العدل	فرع الناصرية / شارع الجمهورية - قرب مستشفى الامل الاهلي
فرع السليمانية / شارع سالم مقابل رندة مول	فرع البصرة / مناوي باشا - قرب دائرة المرور



المكتب الاعلامي الخاص

i-Zone Telecom
Future in your hands

Regular	10\$
Light	12\$
Midel Line	17\$
Standarad	22\$
Domestic	27\$
Active	32\$
Fast Line	57\$
Business	77\$

أختر أحد عروضنا... واستمتع بخدماتنا
التي تناسب جميع احتياجاتك

مدينة العاب سندباد لاند بغداد



احدث مدينة العاب بكامل
المواصفات الاوربية لجميع
الاعمار واجمل جلسات
الحدائق البغدادية على
ضفاف اكبر بحيرة.

بغداد مجاور نصب الشهيد



عروض عائلية جديدة
اصبح دخولية مدينة العاب السندباد
لاند (١٠٠٠) الف دينار للشخص الواحد
وحسب عدد العائلة.



عروض الالعاب
اشحن بطاقة (٢٥) الف وستصبح
(٣٥) الف رصيد للالعاب.

اشحن بطاقة (٥٠) الف وستصبح (٧٠)
الف رصيد للالعاب.

علما ان اسعار الالعاب تبدأ من (١٠٠٠)
الف دينار الى (٥٠٠٠) خمسة الف دينار.
للاتصال والاستفسار ٠٧٧١٨٣٣٣٠٧٧

www.sindbadland.com