

سيف نبيل: اغنياتى تلبى
احاسيس وتجيى على اسئلة
وتفسر احلاماً جمالية

مفوضية الانتخابات
تتبنى توصية الاعلاميات
بشأن عدم التشهير
والاساءة للمرشحات

العدد 5 - 30 نيسان 2018
مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع

النازحات بين مطرقة الاهمال
وسندان الازمات

ناسا: أول شخص سيذهب
إلى المريخ.. امرأة

مي عز الدين تتبنى فتاة

ميسون الدملوجي:
الثقافة أوسع من
كل شيء



مجلة شهرية معنية بالمرأة والمجتمع

صاحبة الامتياز ورئيسة التحرير

نبراس المعموري

مدير التحرير

محمد العمشاني

هيئة التحرير

اسراء طارق

سارة سلام

رند منتصر العيداني

رواء القزويني

خالد البدر

التصميم والايخراج الفني

لؤي ألسبع

ادارة الموقع الالكتروني

علي زاحم

رند منتصر العيداني

اسراء طارق

سارة سلام

رواء القزويني

التصوير

عباس كردي، كريم الدفاعي



لوحة الغلاف

7

محكمة ذي قار تحقق مع
مرشح ادعى,, النبوة



12

طالبات ما بعد التخرج..
مستقبل مجهول



18

قصي خولي يعود الى السباق
الرمضاني بشخصية هارون الرشيد



26

التفاؤل يحفظ القلب من الأمراض



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

كتابة الاستشفاء من الاحتلال

الكتابة بواطن شعورنا وخليط افكارنا وخيالنا اللامنتهية ومرآة تفكيرنا.. تتجلى فيها مشاعر نستمدتها من لغة الحوار بين عقلنا وذاتنا.. الكتابة نسيج إرهاب راودنا، متخارجا بالشكل الذي نحن نكون عليه صفحاتنا المكتوبة!

ينظر الى الكتابة في علم النفس، على انها احدى طرق العلاج، ويسميها الاختصاصيون (الاستشفاء بالكتابة) ببعديها اللفظي والعمودي، رسائل مقاومة بطلها الكاتب نفسه تؤثر بمن يلتمس تعبيراً عما يشعر به هو ايضاً.

مدرسة الكاتبة الفرنسية أني إرنو، تعد أوضح نموذج لتجربة العلاج بالكتابة، فمن يقرأ رواية "الاحتلال" يجد ان الكاتبة عبرت عن القصة بمنهجية علاجية تبدو غريبة لكنها واقعية في الوقت ذاته.

(الاحتلال) رواية قصيرة، لغتها مباشرة من دون لف ولا دوران تتجه الى عوالم نعيشها، لكن غالباً ما يخوننا التعبير عنها، ابهرت الكاتبة خلالها الى هدف جلي، هو الانفصال.. محض إرادتها.. عن الرجل الذي ارتبطت به؛ معللة ذلك بهدفها الاسمي وهو الحرية والاستمتاع بالحياة من دون آخر يشاركها أي شيء! طليقة خلق ايها تشاء بعيداً عن اخذ الاذن والموافقة ومراعاة مشاعر شخص آخر يثلم حريتها ويشاطرها الوجود ولا يتحمل معها أرواء العبودية.

تحققت الحرية التي حلمت بها (اني) و صارت تصول وتجول كيفما تشاء.. ترقص حروفاً.. وترسم ثياباً.. وترتوي موسيقى في اية ساعة تشاء.. المهم انها حصلت على مبتغاه في ان تتحرر من قيود البيت التي رافقت طفولتها وزواجها.

الاحتلال عنوان اخر غير الحرية مفردتان متناقضتان، ولعل ارنو كانت تعي ما تكتب، لا سيما العنوان، فلماذا الاحتلال يا ارنو وانت تنعمين بالحرية؟ سؤال اجابت عليه الصفحات التالية من الرواية، فمجرد ان عرفت الكاتبة بان طليقتها ارتبطت بامرأة اخرى انتابتها حالة اخرى، سيطرت على كل حواسها وحتى قلمها، وتحولت الحرية الى احتلال فكري سيطر على تصرفاتها لاحقا.. فقدان للتوازن خارج حدود المنطق.. المرأة القوية الناضجة تحولت الى فتاة صغيرة ساذجة هيمن على تفكيرها كيف تراقب طليقتها، والغيرة تقتلها وحالة من العشق والهيام والاشتياق لم تعرفها الا بعد ان دخلت امرأة اخرى حياة رجل ارتبطت به مسبقاً.

صارت تطرق باب الجيران لتستعلم الاخبار دخلت في مرحلة هستيرية مارست دور الضرة بمفهومنا العربي، حتى وصل الامر بها ان تبحث عن طبيب نفسي! مارست طقوس غريبة عجيبة .. اعترفت ارنو في نهاية صفحاتها ان كل شيء فيها احتل، ولم يكن امامها سوى ان تبحث عن حل للتخلص من الاحتلال، فتشتت في كل ادوات مقاومة الاحتلال فلم تجد امامها سوى الكتابة.. الكتابة بطريقة مختلفة تنزع ثورة الغليان القابض على صدرها (احتلال امرأة لامرأة)، صارت تكتب مشاعرها ويومياتها وافكارها عاكسة همسا مسموعا وملموسا مشكلة هامات يملكها العقل ويسخرها طوع ارادته، لم تشعر ارنو الا انها تحررت ولم تكتشف هذا الشيء؛ إلا بعد ان اخذت لترجم افكارها بعيداً عن محتلتها (المرأة الضرة) فأخذت تبحث في الجمال الذي يحققه النضج والحرية المدروسة والمستثمرة بما ينفع الخلق والخلقة ..

الاستشفاء كان بداية احتلال ارنو إلا انه في النهاية تحول لرواية مكتوبة عدت ابرز مثال للاستشفاء بالكتابة .

طباشير



نيراس العموري

الاعلاميات والمفوضية يعلنان نتائج استطلاع ترشيح المرأة للانتخابات

ويطالبن بعدم التشهير والاساءة



● بغداد - iwzf

نظم منتدى الاعلاميات وبالتعاون مع المفوضية المستقلة للانتخابات، مؤتمراً صحفياً، يوم الاحد ٨ نيسان ٢٠١٨، بشأن اطلاق نتائج استطلاع رأي الناخبات والناخبين في ترشيح المرأة للانتخابات النيابية، والعوامل المؤثرة بالفوز.

عقد المؤتمر بحضور عضو مجلس المفوضية المستقلة للانتخابات معتمد الموسوي.. مسؤول فريق الجندر، ومدير عام دائرة المنظمات غير الحكومية د. محمد التميمي، ومجموعة من النواب والمهتمين ورؤساء وأعضاء منظمات المجتمع المدني واكاديميين واعلاميين .

المؤتمر الذي اداره القاص والصحفي محمد اسماعيل، تضمن عرض نتائج الاستطلاع من قبل منسقة منتدى الاعلاميات اسراء طارق، موضحة ان الاستطلاع اعده مجموعة من باحثين ومستطلعين ومتخصصين، على مدى تسعة اشهر، متضمنا ٢١ سؤالاً وزعت من قبل المستطلعين بين ٦١٠ عينة في ست محافظات، هي: بغداد والبصرة وكركوك وديالى وذي قار والانبار.

بيّنت المنسقة طارق ان أبرز النتائج هي: ٥٧٪ ابدوا استعدادهم للمشاركة في الانتخابات المقبلة، و٥٥٪ يفضلون ترشيح الرجال مقابل ٥٦٪ يؤثرون الاستقلال المادي على ترشح المرأة للانتخابات، وأن مواقع التواصل الاجتماعي اكثرها تأثيراً في التثقيف الانتخابي للمرأة، قائلة: ان فرصة المرأة اكبر للفوز في الانتخابات، من حيث ٣٢٪ المرأة البارزة في المجتمع المدني، مقابل ٢٣٪ للمرأة التي لها منصب وظيفي و١٩٪ للمرأة ذات المظهر الجذاب، مقابل ٢٦٪ للمرأة قريبة احد السياسيين، و٥٥٪ يوافق الرجل ان يدير الحملة الانتخابية لزوجته او أخته أو أمه او ابنته، ٥٦٪ المجتمعات المدنية اكثر دعماً لترشيح المرأة، من جانبها اشارت رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات د. نبراس العموري، الى ان: تحليل الاستطلاع بعد ربط المتغيرات وضع أن:

● هناك وعياً مجتمعياً لدى عينة الاستطلاع باهمية مشاركتهم في الانتخابات .

● شيوع مفاهيم العشائرية في الاختيار، كما طورت العينة اعتقاداً جازماً بان رجال الدين بما يمثلونه من مرجعيات إسلامية لا يحبذون فوز المرأة في الانتخابات الا بنسبة

4 صوتها

المبدول من قبل منتدى الاعلاميات مثلاً برئيسه د. نبراس العموري، وفريق العمل الذي زاد على ٢٥ شخصية من النساء والرجال، مشيراً الى ان المفوضية وبالذات فريق الجندر ستعتمد نتائج الاستطلاع وتجعلها خريطة طريق مستقبلي، من خلال تبني التوصيات التي خرج بها الاستطلاع، ومن أبرزها تدريب المرشحات على الظهور الاعلامي وفرض عقوبات على كل من يسئ لصور المرشحات خلال الحملة الانتخابية والتعاون مع الجهات ذات العلاقة لغرض التثقيف على دعم المرأة المرشحة واختتم الموسوي كلمته بايضاح لاجراءات المفوضية لا سيما ما يتعلق ببيانات المرشحين والناخبين واجهزة العد والفرز . كما علق د. محمد التميمي.. مدير عام دائرة المنظمات غير الحكومية، على الاستطلاع والنتائج المهمة التي خرج بها، مبيناً دور منتدى الاعلاميات على صعيد الدراسات والمناصرة الاعلامية مؤكداً الدعم المطلق لما جاء في الاستطلاع. إختتم المؤتمر الصحفي بقراءة توصيات الإستطلاع من قبل عضو المنتدى حذام يوسف والمستشارة القانونية د. بشرى العبيدي.

وفي سياق متصل بينت د. العموري ان الاستطلاع اخضع لاختبار معامل ثبات الفا كرونباخ لقياس ثبات التقديرات التي نحصل عليها من الاستطلاع ومدى تجانس مفرداتها وكانت نسبة معامل الفا هي ٧١٪ وهي نسبة جيدة لقياس صدق وثبات نتائج الاستطلاع.

وياتي هذا النشاط ضمن حملة منتدى الاعلاميات العراقيات لمناصرة المرأة في تبويء مراكز صنع القرار بالشراكة مع الصندوق الوطني لدعم الديمقراطية .

ضئيلة وهي ٦٪. ● مستوى التعليم يؤثر في السلوك الانتخابي فكلما ضعف التعليم يوفّر قاعدة أقوى في اختيار المرشح على أساس عشائري وديني .

● اكد ثلثا الباحثين دعم منظمات المجتمع المدني والنقابات للمرأة في الانتخابات بنفس مستوى دعمها للرجل المرشح مع ظهور نسبة الثلث وهي من النساء الباحثات يطالبن بدور اكبر للمنظمات .

● عدم مواكبة الاعلام لقضايا المرأة حيث لم تتجاوز المتوسط بل كادت تقترب من الضعيف وهذا يعكس دور الاعلام السلبي في التعاطي مع المرأة.

● تفضيل الجانب الموضوعي في تحليلات الاختيار، حيث يفضل قرابة ٥٥٪ من الباحثين عاملي الكفاءة العلمية والإدارية للمرأة المرشحة عن غيرها من المؤهلات.

● رغم كل الملاحظات التي سجلها المراقبون على أداء المرأة البرلمانية لكن الاستطلاع عكس نسبة ٧٢٪ ان ادائها كان مرضياً ويعزى ذلك الى تفوق مجموعة نساء برلمانيات بتقدمهن مناصات الاستجواب .

● عكست اجابة الباحثين حسب المحافظات تراجع مدينة بغداد ومدنيا وثقافيا، وتفوق النزعة العشائرية في اغلب مدن العينة، كما عكست النتائج تقدم البصرة بجانبها الثقافي والمدني من خلال دعمها للمرأة المرشحة، وهذا يعطي انطباعاً مفاده ان نزعة تغيير الواقع هي اكبر لدى المجتمع البصري.

وبعد عرض النتائج وتحليل الاستطلاع عبر عضو مجلس مفوضية الانتخابات معتمد الموسوي، عن شكره وتقديره للجهد

لحماية الاسرة من العنف

دائرة المنظمات غير الحكومية تعقد ندوة تشاورية



● صوتها - بغداد

عقدت دائرة المنظمات غير الحكومية في الامانة العامة لمجلس الوزراء، ندوة تشاورية مع المنظمات والشخصيات الاكاديمية والحقوقية التي اشتملت على مشروع قانون الحماية من العنف الاسري. صباح الاثنين، ٧ ابريل ٢٠١٨، في الامانة العامة لمجلس الوزراء، برئاسة محمد طاهر التميمي.. مدير عام الدائرة؛ لوضع استراتيجية عمل تتولى مهمة التواصل مع الجهات المعنية لغرض الاسراع باقرار مشروع القانون بعد الانتخابات.

استعرض التميمي دور المنظمات في تعبئة الرأي العام، ومتابعة تعديلات المشروع، مشيراً الى حجم الجهد المبذول لغرض اتمام الصيغة النهائية التي تعكس نضج عمل المنظمات ووعيها بدورها المجتمعي والانساني.

من جانبها قدمت د. بشرى العبيدي.. رئيسة شبكة "صوتها" للمدافعات عن حقوق الانسان، ورقة قانونية ولوجستية اوضحت من خلالها مسارات عمل المجتمع المدني في تعديل المشروع والاجتماعات التي عقدت بهذا الصدد واليجابيات التي حققت في روح المشروع، متضمنة قرار الحماية وامكانية فتح دور ابواء ومنع تطبيق اي نص قانوني يتعارض واحكام القانون.

واختتمت العبيدي ورقتها بتوصيات، من ابرزها تنظيم حملات توعية واسعة بالاثار المترتبة على العنف الاسري، وتشكيل لجان ضغط من قبل المنظمات والشخصيات المجتمعية البارزة؛ لغرض الضغط على المرشحات والمرشحين للانتخابات، بكتابة تعهد خطي يلزمه بالدفع نحو اقرار قانون

المرشحين بتعجيل اقرار قانون الحماية من العنف الاسري مع ضرورة التأكيد على دور الشرطة المجتمعية وكيفية تطوير قدراتهم وبالذات فيما يتعلق بالعنف الموجه ضد النساء.

هذا واتفق المشاركون في الاجتماع على تشكيل فريق عمل وطني تتوزع المهام بينهم كل حسب اختصاصه والتأكيد على ضرورة ان يكون مشروع القانون من بين اول عشرة مشاريع القوانين التي ستطرح للنقاش والتصويت مع بدء عمل مجلس النواب الجديد، كما اتفق على تشكيل مكتب استشاري نسوي في دائرة المنظمات يتولى مهمة مراجعة الملفات التي تتعلق بقضايا المرأة وكيفية الخروج بعمل موحد يضمن استيعاب الملفات ومعالجتها.

شارك في الندوة مجموعة من المنظمات والناشطات من بينهن فاته بابان.. رئيسة الاتحاد العربي للمرأة المتخصصة، وضاف الجراح.. مديرة المعهد العراقي، والمرشحة دهاء الراوي، واخرى.

الحماية من العنف الاسري للدورة البرلمانية المقبلة.

رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات د. نبراس العموري، بينت اثر الدراسات التخصصية في الحملات الاعلامية موضحة ان الاستطلاع الذي اجراه المنتدى على ثلاث مدن، هي بغداد والديوانية وبعقوبة؛ بشأن العنف الاسري اعتمد رسمياً من لجنة المرأة في مجلس النواب، موضحة: "يمكننا استثماره اعلامياً في التوعية بمخاطر العنف الاسري وكيفية الحد منه" مختتمة بالقول: "مبادرة دائرة المنظمات بالتعاون مع وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، بشأن افتتاح دور ابواء يعد نقطة انطلاق مهمة لتأمين ضحايا العنف والبدء باتمام هياكل المؤسسات التي نص عليها مشروع القانون".

ناقش الحضور كيفية العمل المقبل وفق الواقع الحالي وقد ايدت د.غادة البلداوي.. المستشارة في الامانة العامة لمجلس الوزراء، فكرة التوعية الاعلامية والتعهد الذي يلزم

منتدى الاعلاميات يناقش مع السفارة الامريكية احتفالية اليوم

العالمي لحرية الصحافة بمشاركة عدد من المنظمات والصحفيات



● صوتها - بغداد

شارك منتدى الاعلاميات العراقيات في الاجتماع التحضيري لأحتفالية اليوم العالمي لحرية الصحافة الذي تنظمه السفارة الامريكية بالتعاون مع بعض المنظمات من بينها منتدى الاعلاميات العراقيات.

هذا وقد ناقش فريق العمل برنامج الحفل المقترح وكيفية نقل تجربة المرسلين/أت الحريات خلال عمليات تحرير الموصل.

اضافة الى استثمار الحفل وتسهيل الضوء على التحديات التي تواجهها الصحافة في العراق والتقارير التي تصدرها المنظمات المعنية حول الانتهاكات التي يتعرض لها الصحفيين.



حصلت "صوتها" على نسخة منه. أن: شعار حكومة الاغلبية السياسية لا يعني تهميش الآخر او اقصائه وانما سيضم اكبر عدد من القوى السياسية ومن القوميات كافة: لتشكيل الحكومة المقبلة. كي تتحمل المسؤولية في ادارتها للوطن. وان يكون الطرف الاخر معارضا ومقوما لأدائها في حال ثبوت اهمال او قصور في عملها. وهذا هو الامر في اغلب بلدان العالم التي تحترم شعبها وتطمح ان يكون بأعلى المستويات.

البيجيبي: حكومة أغلبية تنقذ العراق السائر الى المجهول

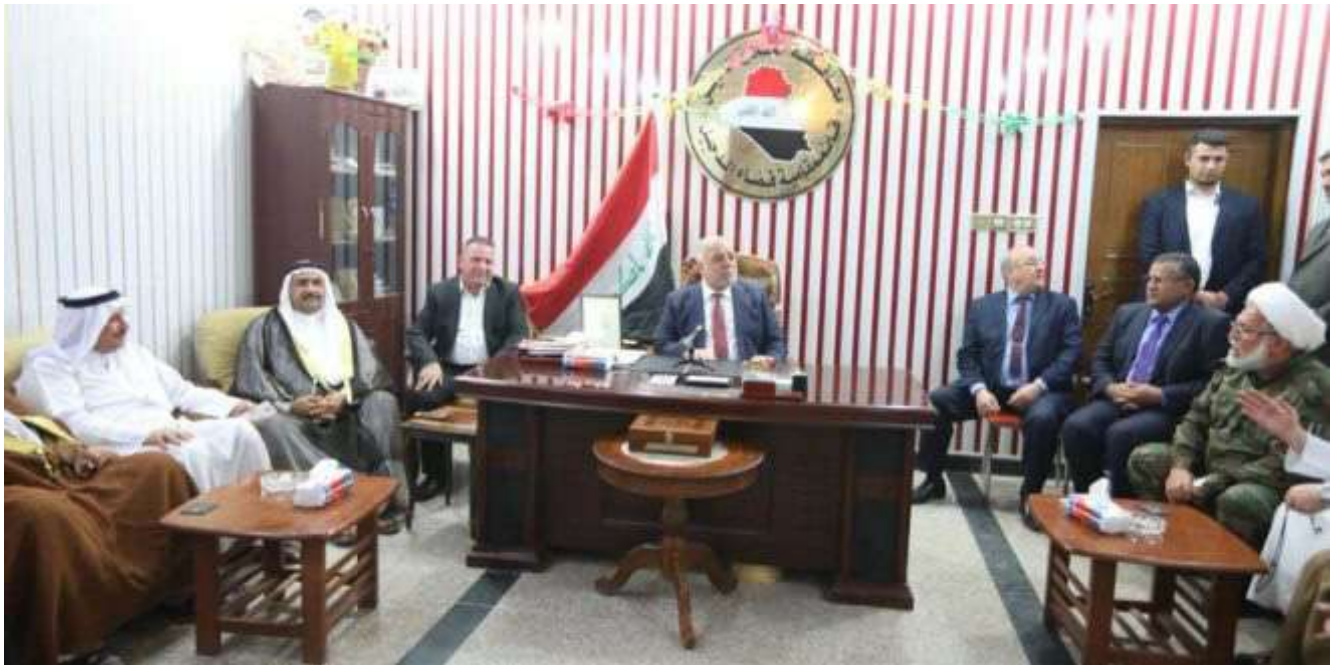
● صوتها/ سياسة



أكد النائب عن ائتلاف دولة القانون منصور البيجيبي، على جميع القوى السياسية في البلد، ان كانت جادة بالعبور إلى بر الامان؛ فعليهم أن يتجهوا لتشكيل حكومة اقلية سياسية لانتشال العراق من الواقع المرير الذي مر به خلال المراحل الماضية منذ سقوط النظام البائد والى يومنا هذا. موضحا ان تردي الخدمات على الاصعدة كافة في بغداد والمحافظات؛ بسبب اللامسؤولية من قبل جميع القوى السياسية وكل يلقي اللوم على شريكه السياسي؛ جراء حكومة التوافق والشراكة التي اوصلتنا إلى مانحن عليه من خراب ودمار. وقال النائب منصور البيجيبي في بيان صحفي.

ملتقيا وجهاء الدجيل

العبادي: بعد النصر الاولوية لاطلاق مشاريع الإعمار



● صوتها/ سياسة

واضاف رئيس الوزراء، انه اطلع خلال لقائه المسؤولين المحليين والوجهاء في قضاء الدجيل على واقع الخدمات ومشاريع الماء والمجاري والصرف الصحي وسير العمل بمستشفى القضاء. ووجه بضرورة متابعة الجهود لإكمالها وتلبية احتياجات المواطنين.

الخدمات". وأشار العبدي، خلال زيارته قائممقامية قضاء الدجيل، الى ان: "شعور العراقيين بالأمان والتنقل بين المحافظات ماكان يتحقق لولا تضحيات الشهداء وصمود عوائلهم المضحية وشجاعة العراقيين التي اذهلت العالم".

أكد رئيس مجلس الوزراء د. حيدر العبدي، على ان اولوية الحكومة بعد إكمال النصر هي اطلاق العمل بمشاريع الإعمار. وذكر بيان للمكتب الاعلامي، حصلت "صوتها" على نسخة منه، ان: العبدي بين أن همّة العراقيين التي حققت النصر قادرة على النجاح في إعمار البلاد وتطوير



«الوحدة» ترفض خصخصة الكهرباء



● الكوت / صوتها

أغلق اهالي ناحية الوحدة الواقعة جنوب شرق العاصمة بغداد، الشارع الرئيس.. الرابط بين بغداد والكوت، يوم الاربعاء ٢٥ نيسان ٢٠١٨ مطالبين بتوفير الخدمات الاساسية للناحية التي تفتقر للبنى التحتية، من ماء ومجار وتبليط وكهرباء، معبرين عن رفضهم خصخصة الكهرباء.

مرشح يدعى النبوة

● ذيب قار / صوتها

أفاد مصدر قضائي في محكمة تحقيق الناصرية، بأن المحكمة أجرت تحقيقاً موسعاً مع أحد المتهمين في المحافظة؛ جراء ادعائه النبوة خلال الحملة الاعلانية للمرشحين. ذكراً تمثيله عن قائمة تدعى حزب الله. وأشار المصدر إلى أن: المتهم رفض تحقيقات الأجهزة الأمنية معه وطلب إحضار أحد القضاة لإجراء التحقيقات الرسمية معه. من جانبها قالت المفوضية العليا المستقلة للانتخابات، انها لم تتلق اي معلومات رسمية من الجهات الحكومية والأمنية تفيد بإلقاء القبض على شخص يدعى النبوة ومرشح للانتخابات النيابية المقبلة، نشر دعايته الانتخابية في شوارع المحافظة.



ناسا: امرأة أول من سيذهب إلى المريخ

● أمريكا / صوتها

في الوقت الذي تمتلك فيه ناسا العديد من رواد الفضاء الإناث، إلا أن وكالة الفضاء الأمريكية، لم ترسل امرأة على سطح القمر. ولكن أحد رؤساء التدريب في مركز جونسون للفضاء في هيوستن، يقول إن أول شخص يضع قدمه على سطح كوكب المريخ يجب أن يكون امرأة.

ووفقاً لما نشره موقع Mirror البريطاني، قالت أليسون ماكنتاير.. المدربة بوكالة ناسا، في حديث لها مع إذاعة BBC Radio 5: "لدينا رواد فضاء، لكننا لم نضع امرأة على القمر بعد" مضيفة: "أعتقد أن أول شخص على سطح المريخ يجب أن يكون امرأة". وبيّنت: إميلي نيلسون.. مدير طيران ناسا، أن: "الامر قد يكون مسألة وقت قبل أن تصل المرأة إلى المريخ". مؤكدة: "عندما ذهبنا إلى القمر، كانت قدرتنا على البقاء هناك فترة زمنية محدودة للغاية" وأكملت: "احتجنا إلى بعض الوقت لإتاحة تقنيات أكثر قوة لنتمكن من بناء أنظمة لدعم الحياة والأنظمة الفضائية التي تسمح بالبقاء لبعض الوقت، وفريق رواد الفضاء لدينا اليوم لا يتكون من الرجال فقط، ومن المنتظر أن يكون النساء ضمن المشاركين".



دراسة أمريكية: الضوضاء في أماكن العمل تزيد معدل الكوليسترول

وأضافت ماسترسون: "إذا كان من الممكن تقليل الضوضاء إلى مستويات أكثر أماناً في مكان العمل، فقد تم منع أكثر من ٥ ملايين حالة من صعوبة السمع بين العمال المعرضين للضوضاء".

وتابعت "كما تقدم هذه الدراسة المزيد من الأدلة على وجود ارتباط بين التعرض للضوضاء المهنية وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول، وإمكانية منع هذه الظروف إذا تم تقليل الضوضاء".

ويعتقد فريق الدراسة في الدراسة الأمريكية للطب الصناعي أن الضجيج يزيد من مخاطر الإصابة بالقلب من خلال التسبب في الإجهاد الذي يؤدي بدوره إلى إطلاق هرمونات التوتر مثل الكورتيزول والتغيرات في الأوعية الدموية ومعدل ضربات القلب.

وقالت ماسترسون إنه من المحتمل أن يكون عدد الأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلات الطبية قليلاً جداً لتحديد ما إذا كانت الظروف مرتبطة بالضوضاء المهنية. وأضافت ان صعوبة السمع مرتبطة بجميع أمراض القلب الثلاثة ومن الممكن ان يكون التعرض للضوضاء المهنية وفقدان السمع قد يؤثران بشكل مستقل على مخاطر الإصابة بمشاكل في القلب.



● صوتها / وكالات

وقالت الدكتورة إليزابيث ماسترسون، من المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية في سينسيناتي بولاية أوهايو: "هناك نسبة كبيرة من العمال الذين درسنا لديهم صعوبة في السمع وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول يمكن أن يعزى إلى الضوضاء في العمل".

وقالت ماسترسون في رسالة عبر البريد الإلكتروني إن حوالي ٢٠ مليون عامل أمريكي يتعرضون لضوضاء عالية في العمل.

توصلت دراسة أمريكية حديثة، إلى أن العمال الذين يتعرضون للكثير من الضوضاء أثناء العمل هم أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول.

وعلى الرغم من أن الوظائف المزعجة كانت مرتبطة لفترة طويلة بصعوبات السمع، إلا أن الدراسة الحالية تقدم دليلاً جديداً على أن ظروف العمل قد تساهم في عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب أيضاً.

ترسيخاً لحملاتهم الانتخابية

السياسيون يتجهون إلى مواقع التواصل الاجتماعي



سنة ٢٠٠٨، في الوقت الذي كان خلاله هذا الحضور محتشماً خاصة في الفترة التي تسبقه....

الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما، من أكثر السياسيين الذي استعانوا على مواقع التواصل الاجتماعي في الترويج لحملة الانتخابية، حيث وصل عدد متابعيه إلى زهاء الـ ٧٨ مليوناً على تويتر و ٢٠ مليوناً على الفيسبوك.

ومنذ ذلك الحين، حازت مواقع التواصل الاجتماعي على اهتمام السياسيين وبات مصيرهم رهين المنصات الحديثة ومدى نجاحهم في استقطاب أكبر عدد من النشطاء والمدونين.

الاجتماعي. وبرغم الأهمية البالغة التي تكتسبها وسائل الإعلام التقليدية.. المكتوبة والمرئية والمسموعة.. في تغطية الحملات الانتخابية منذ القدم، إلا أنه وبظهور الوسائط الحديثة فإن السياسيين توجهوا نحو مواقع التواصل الاجتماعي كـ "الفيسبوك" و"تويتر" للتعريف ببرامجهم ونشر أغلب معطياتهم وخرجاتهم بهدف التأثير على الرأي العام واستقطاب مؤيدين، أو حتى التأثير في الناس.

وأن أغلب القوائم الحزبية والمستقلة تستعمل الانترنت للترويج لبرامجها وشعاراتها، خلال الحملة الانتخابية، حيث اجهت للفيسبوك محاولة اجتذاب الناخبين والتواصل معهم من خلال الوصلات الموسيقية والمنشورات، والتزمت إلى حد ما، بموعد انطلاق الحملة الانتخابية حتى على شبكات التواصل الاجتماعي.

وبدأت منصات التواصل الافتراضي تستأثر بالنصيب الأوفر من الحملات الانتخابية منذ

● بغداد / صوتها

بعد أن كانت الشوارع والساحات العامة هي أبرز ساحات الحملات الانتخابية، التي تحاول فيها الأحزاب أن تقنع الناخبين ببرامجها الانتخابية، وحثهم على المشاركة والتصويت لها، أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي الوجهة الأولى للسياسيين، بحكم كونها الأكثر انتشاراً بين الناخبين الذين يخطبون ودهم.

مع اتساع مساحة حرية التعبير على الوسائط التقليدية، شهدت وسائل التواصل الاجتماعي ذات التطورات، خاصة في أوساط الشباب، وهم الفئة التي لم تعد تقبل على قراءة الصحف، ولا تعتبر من الجمهور المقبل على متابعة الوسائط التقليدية.

ويستقي مستعملو الوسائط الحديثة، الأخبار والمعلومات من محامل الانترنت، مقبلين على مشاهدة البرامج الإذاعية والتلفزيونية من خلال وسائل التواصل

سجن بلا حراس! ما الذي يمنع السجناء من الهروب؟



● صوتها / وكالات

يعيش المحكوم عليهم داخل سجن الرجال في إيتاونا بالبرازيل. حياة مغايرة للمعتاد في السجن. حيث يرتدون ملابسهم الخاصة، ويقومون بتحضير طعامهم بنفسهم. حتى أنهم هم المسؤولون عن تأمينه! ووفقا لما نشرته صحيفة "غارديان" البريطانية، لا يوجد حراس أو أسلحة كما يحمل السجناء مفاتيح الزنازين. فما الذي يدفعهم الى عدم الهروب؟

يقول ريناتو دا سيلفا أحد السجناء: "السجن تابع لجمعية حماية ومساعدة المدانين التي تسعى لإصلاح كل الصور السلبية عن النظام العقابي في البرازيل. حيث تكتظ السجون وينتشر فيها الفساد والعنف والظروف غير الآدمية وأحيانا القتل".

التعامل مع السجناء بأسمائهم بدلا من الأرقام كما في السجون التقليدية. ويحمل دي أوليفيرا مفاتيح زنازنته إلا أنه لا يفكر بالهرب. موضحا: "هم يضعون ثقتهم بي. ومسؤوليتي أن أحرس الباب" والسبب الذي يمنع السجناء من الهروب. هو أن أي محاولة للهرب ستعيد صاحبها للسجون التقليدية بظروفها غير الآدمية التي اختبروها من قبل.

وأضاف سجين آخر يدعى لويس فيرناندو استيفيز. أنه شعر بالفرق من أول يوم: "هنا نأكل بالسكاكين والشوك المعدنية. وفي السجون الأخرى كنا نأكل بأدوات طعام بلاستيكية. كما لو أننا لسنا بشرا". وتفرض السجون التابعة للجمعية. حدا

الخارج. لذا عليهم الآن أن يصنعوا شيئا جيدا بأيديهم. ويقوم السجناء بصناعة زجاجات الصابون والخبز وأجزاء السيارات البلاستيكية والمنتجات التي تباع خارج السجن.

وللسيدات نصيب في السجن الأدمي. حيث أوضحت أغيمارا كامبوس أنها في السجن التقليدي كانت تنام على الأرض. وتعيش رعبا بسبب السيدة التي كانت تنام بجوارها. والتي قطعت رأس جارها وجولت حاملة إياه في حقيبة.

وعبرت كامبوس عن سعادتها بالانتقال لسجن الجمعية. قائلة: "السجون الأخرى تسلبنا أنوثتنا. لم تكن لدينا مرآة هناك. عندما رأيت صورتي في المرآة هنا. لم أعرف نفسي".

أقصى ٢٠٠ للسجين: لمنع الاكتظاظ. حيث تأسس ٤٩ لسجنا في البرازيل على هذا النظام. ويحتوي السجن غرفة للأشغال اليدوية الخشبية. وهي منطقة مخصصة للقادمين الجدد. وتقوم فلسفتها على أن السجناء ارتكبوا شيئا خاطئا بأيديهم في





أثنت على عمل منتدى الاعلاميات ميسون الدملوجي: الثقافة أوسع من كل شيء

روح رسامة" موضحة: "وزارة الثقافة مكبله ماديا، والمحاصصة ادت الى ترهلها بأفراد ليسوا مختصين" وأعطت مثلا: "زرت دار ثقافة الاطفال، التي تعد المركز الاول لمواجهة مد الفكر الداعشي، بعد هزيمته عسكريا، وفق منهج لا ينحصر بالمناطق المحررة بل بأيتام الشهداء الجنوبيين الذين أسهموا بالتحريك، وجدت فيها ٤٣٠ موظفا ليسوا إختصاصيين، ومجلتي والمزمار.. ختضران.. بلا دعم، تصدران في ١٠٠٠ التلسخة على فترات غير منتظمة، لن يمكنهما تقديم خدمة ثقافية للطفل، في هذه المرحلة المفصلية الحرجة، مثلما قدمته للجيل السابقة".

مجترحة الحلول: "نحتاج دعما، واستطيع التنسيق لها مع شبكة الاعلام العراقي، من خلال برامج الاطفال، وربما دعم من المجتمع الدولي، لتدريب ملاك جديد بعد تقاعد القدامى ذوي الخبرة الوطيدة" مواصلة: "ثقافة الاطفال دور مهم في نشر التسامح والايامن بالتعددية وتقبل الآخر، خسارتها تشكل ثلثة منهجية في ترصين بنية المستقبل وترسيخ جذوره، والامر ينسحب على دوائر الوزارة كافة، فلكل ضرورتها ومعاناتها ومعوقات يتلأ الأداء جراًؤها".

الاعلاميات
منتدى الاعلاميات العراقيات، برئاسة د. نبراس المعموري، وعضوية مجموعة محترمة من الزميلات، موجود في كل مراحل عمل لجنة الثقافة والاعلام النيابية، نضيفهم في جلسات استماع، نستأنس بأرائهم، مثمنين مطالبهم العملية بدعم المرأة ميدانية" لافتة: "أشيد بنشاطات منتدى الاعلاميات العراقيات الناجحة دائما، بشكل مطلق ونية صادقة".
شخصيا: "أكملت السنيتين.. الاولى والثانية من كلية الهندية.. قسم المعمار، في جامعة بغداد، وانتقلت العام ١٩٨١ الى لندن، التي أنشأت مكتبا إستشاريا في قلبها، مركزة على الحميات المعمارية التراثية" وتطبيقا على بغداد: "ثمة مباني تراثية يمكن ان تصير مرافئ حضارية ومحللات من دون المساس بقيمتها الماضوية".

بل جذريا من أداء لجنة الثقافة والاعلام النيابية، فرئيستها والنائبة.. إمرأتان، وتضم في عضويتها ثلاث نساء قويات، مولية قضايا الانوثة إهتماما كبيرا، أسفر عن الكوتا في شبكة الاعلام العراقي، ومنجزات كثيرة على غرار، ونسعى لاقرار كوتا في هيئة الاعلام والاتصالات؛ لاهميتها في العراق وسواها؛ فهي تأتي بعد النفط مباشرة في موازنة دولة الكويت الشقيقة.. مثلا، لكن المسعى يجابه معرقلات مفتعلة تثير شكوكا، متمسكين بقرار سلطة الائتلاف رقم ١٥، الذي وضعه الحاكم المدني الامريكي بول برير" مضيئة: "أساس القرار هو اموال تذهب للهيئة وما يفيض فهو للدولة، في هذا القانون، قلنا ٥٠٪ من عائدات الاتصالات يرصد لموازنة الدولة، ولم ير النور".

أشارت الى ان الرسالة الضمنية التي تنطوي عليها غلبة الانوثة على اللجنة، بأنها: "بدأت على اساس الاتفاقات السياسية، التي جعلتني رئيسة لمدة سنتين، بعد إنقضائهما، ثبت رئيسة بتصويت الاغلبية المطلقة ٦ من ٩ أعضاء، وهم زملائي في اللجنة من احزاب وانتماءات فئوية متنوعة".

وزارة
هل اللجنة ووزارة الثقافة، داعمتان ام مشرفتان ام صانعتان للثقافة؟ سألت "صوتها" فأجابت الدملوجي: "عمل اللجنة رقابة وتشريع، اما الوزارة فلا تصنع ثقافة، إنما تضع البنى التحتية.. غالبها ومعارض.. مكاتب وكتب..

مسارح وعروض... الى آخر أشكال العناية بالاداب والفنون والترويج لها" مبينة: "نحن داعمون ونراقب.. لنا دور مؤثر في درج الاهوار على قائمة التراث العالمي، وملف آثار بابل قيد العمل.. دائما نتابع الامور بإهتمام؛ فأنا مولعة بعطاء مدرسة الموسيقى والباليه؛ لانها ملامح المستقبل الغضة، التي من خلالها نتوخى شكلا حضاريا راقيا للاتي، واهتمامي يشمل التشكيل ايضا؛ فأنا مهندسة قريبة حد التماس معه".

بيّنت: "الغلب اعضاء اللجنة مهتمون بالاعلام، انا مهندسة.. تنبض في مخيلتي

لجنة الثقافة والاعلام النيابية تولي قضايا المرأة إهتماما أسفر عن الكوتا في شبكة الاعلام العراقي ومنجزات كثيرة على غرار.. ونسعى لاقرار كوتا في هيئة الاعلام والاتصالات.

لنا دور مؤثر في درج الاهوار على قائمة التراث العالمي.. وملف آثار بابل قيد العمل.. نتابع الامور بإهتمام.. فأنا مولعة بعطاء مدرسة الموسيقى والباليه لاننا نتوخى منها شكلا حضاريا راقيا للمستقبل.. واهتمامي يشمل التشكيل لأنني مهندسة معمارية قريبة منه حد التماس.

● بغداد / اسراء طارق

خصت رئيسة لجنة الثقافة والاعلام النيابية ميسون الدملوجي، عمل اللجنة.. حسب النظام الداخلي.. بالرقابة والاشراف على وزارة الثقافة وهيئة الاعلام والاتصالات والنقابات المهنية والائحادات والروابط والجمعيات والمكثقيات، قائلة: "أما شبكة الاعلام العراقي، فتدخل.. حسب القانون.. ضمن دائرة إهتمام اللجنة المختصة" مؤكدة: "نحميها من تدخلات الاحزاب وضغوطات الارادات السياسية المتجاذبة".
سألت "صوتها" عن التركيبة اللغوية للتسمية: لجنة الثقافة والاعلام النيابية؟ فأجابت: "الثقافة اوسع من كل شيء؛ فهي تشمل الادب والفن والاعلام والحياة الاكاديمية.. من جامعات وسواها" والاكثيت - اللياقة الاجتماعية" فحتى عناية الفرد بوقاية جسده صحيا.. يعد واحدا من ضروب الثقافة.. وكذلك السياحة، التي ظلت موضع جذب وشد، بين لجنتي الثقافة والسياحة النيابيتين، إنفصلتا وبعد دمج الوزارتين ظلنا منفصلتين" موضحة: "يتكز عملها بالاشراف على وزارة الثقافة التي تعنى بالابداع والاعلام، وخت هذا المسمى ينضوي الاعلام والسياحة تحتها فلان العمل متداخل، وأنا مهندسة معمارية، أعتبرها جزءا من إهتمامات مهماتي.. بخصوصية أعلى".

تابعت الدملوجي: "تأخذ المرأة حيزا واسعا..

النازحات بين مطرقة الالهال وسندان الازمات

عقد منتدى الاعلاميات العراقيات اجتماعا برئاسة نبراس العموري ناقش ازمة النازحين والاعلاميين في المناطق التي تشهد سيطرة «داعش» والانتهاكات المتمخضة عن العمليات العسكرية



● صوتها/ بغداد

جد المرأة العراقية نفسها ما بين المطرقة والسندان: نتيجة الأوضاع الأمنية والمعارك التي جرت في المناطق التي اجتاحتها تنظيم "داعش" ما اضطر أهلها على مغادرتها الى مناطق شتى حاملين معهم تاريخ مدنهم ودفء منازلهم. لكن بجيوب خالية.

أزمة النزوح جرّت ويلاتها على النساء العراقيات واطفالهن بصورة اكثر شدة. وهو ما خلق شكلا جديدا من المعاناة. وقد بينت بعثة الأمم المتحدة في العراق، أن نحو ١,٢ مليون امرأة عراقية. شردن وهن يكابدن الآن ظروفًا قاسية. وسجل التقرير أن النساء والفتيات يمثلن ما نسبته ٥١ في المئة من موجات النزوح الأخيرة. حيث أجبر ٢,٥ مليون عراقي تقريبا على الهرب من ديارهم.

لهذه الحال تداعياتها الخطيرة على واقع المرأة العراقية. إذ يحذر مختصو علم الاجتماع من أن واقع المرأة العراقية قد يؤدي إلى "انفلات الغرائز البدائية بمختلف أنواعها. واهتزاز القيم الاجتماعية. كون المرأة تتعرض للكثير من أشكال العنف والظلم والاستغلال. وتنتهي بالقتل. مرورًا بما بينهما من خطف وتعذيب. وتشريد. ودفع إلى التسول والانحراف. والى فقدان المرأة للأمان الاجتماعي الشخصي. ما يفضي إلى تغيير البناء الاجتماعي للأسرة أثناء الحروب والنزاعات".

• فقدان المعيل

ساهمت الأحداث الاخيرة في العراق بتزايد نسبة العراقيات اللاتي فقدن المعيل. حيث تشير بعض التقارير الى أن ما بين ٩٠ و١٠٠ امرأة عراقية تترمل يوميا نتيجة أعمال العنف والقتل. حيث ارتفع عدد الأرمال في البلاد إلى أكثر من مليون أرملة. وذلك مع الاشتباكات التي يشهدها العراق في المناطق التي يسيطر عليها "داعش". من جانب آخر. يلخص تقرير لمنظمة هيومن رايتس ووتش الانتهاكات التي تتعرض لها المرأة العراقية بالقول: "لا أحد يأمن انتهاك حقوق المرأة في نظام العدالة الجنائية العراقي".

جديدة وصعوبة معيشة في ظروف قاسية بيئيا وماديا.

منتدى الاعلاميات العراقيات دأب على تفقد مخيمات النزوح وتقديم كافة انواع المؤون لهم وللنساء النازحات. بالاضافة الى عقد ندوات متكررة لبحث قضايا المرأة النازحة والانتهاكات التي تتعرض لها.

هذا وعقد المنتدى منتصف اب ٢٠١٧ اجتماعا استثنائيا برئاسة د. نبراس العموري. ناقش ازمة النازحين والاعلاميين في المناطق التي تشهد سيطرة "داعش" والعمليات العسكرية. وما تخض عنها من انتهاكات خطيرة. وخرج بتوصيات عدة. منها دور المنتدى في مساندة حملة شبكة النساء العراقيات: لفضح التجاوزات والانتهاكات الصارخة والقدرة التي تتعرض لها النساء في تلك المناطق وضرورة ايقافها. وشجبها اعلاميا لغرض تحشيد الرأي العام دوليا واقليميا لمكافحة الخطر المقبل.

استند تقرير هيومن رايتس ووتش إلى شهادات ٢٧ امرأة وسبع فتيات كن معتقلات. وأقاربهن. ومحامين ومسعفين. إضافة إلى وثائق من القضاء ولقاءات مع مسؤولين في الحكومة العراقية.

جاء في التقرير أن الأغلبية الساحقة من النساء المعتقلات. ويتجاوز عددهن ٥١٣٠ امرأة يحتجزن في مراكز تابعة لوزارة الداخلية والدفاع. ينتمين إلى الطائفة السنية. موضحا أن نحو ٣٣٣٠ سجينه تعرضن للاغتصاب. فيما أجهضت ١٨٣٠ سجينه. وقتلت بسبب الاغتصاب الجماعي ١٨٠ سجينه. فيما قتلت تحت التعذيب ٢٠ سجينه. وفقا للأرقام الرسمية. • أسر مجهولة المناطق التي شهدت قتالا مع "داعش" و نزوح اغلب الاسر الى المهول في مدن ومخيمات حمل المرأة العراقية اعباء

مستقبل مجهول

الطلاب يعانون أرق ما بعد التخرج



● بغداد / سارة سلام

تنسق ألوان الورد بالاتفاق مع زميلاتها وزميلاتها لأحياء حفل التخرج بعد أيام. نعم.. فهذا هو موسم حفلات التخرج. حيث الألوان منسقة لكل قسم يتم اختياره بعد التداول. يسبقها حفل التنكر الذي تنوع فيه الأشكال والأزياء والشخصيات. فرح غامر بملأ قلب (أمنية) التي تخرج بعد أشهر قليلة ككل الطلبة. لكن الغصة تكمن إذا ما جلست (أمنية) تفكر بما ستصنعه بعد اني 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 و لا أمل لأبواب اخر بديلة إلا ما ندر و بفرص 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 تفرره الوزارة.

فبعد سنوات مضيئة من الدراسة يستعد الطالب لفرحة التخرج. وعند اكتمال المشوار الدراسي الطويل والشاق. يتمنى أن يحقق بذلك طموحه وامنياته واهدافه. لخدمة بلاده والمجتمع. لكن 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 كان اختصاصه جيدا. أو معدله عاليا.

• أحلام مشرعة
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 الفرص تكاد تكون صعبة الحصول على الكل. فليس كل من حصل على شهادة عليا وجد أبواب التعيين مشرعة بانتظاره. وانما ما تزال معاناته حاضرة أيضا. الأمر الذي يؤكد وجود خلل في ادارة هذا الملف من قبل الجهات المعنية.

والمشكلة يشترك فيها كلا الجنسين. لكن قد تكون محنة الطالبات اكبر. كون اغلبهن اصبحن معيلات لعوائلهن بعد فقد الأب أو الأخ نتيجة الارهاب أو الحرب ضد الجماعات المتطرفة. كما ان الأمر يتعلق بتحقيق ذواتهن في المجتمع بعد

معاناة يشترك فيها طلبة الدراسات العليا مع البكالوريوس.. حيث ان الفرص تكاد تكون صعبة الحصول على الكل.. الأمر الذي يؤكد وجود خلل في ادارة هذا الملف من قبل الجهات المعنية.

سنوات الاجتهاد الدراسي .

فأين الانصاف في هذا الأمر. وما هي الحلول للقضاء على هذه المشكلة. أو على الأقل الحد منها. والتخفيف من مضاعفاتها على الفرد والمجتمع. لأنها باتت تزداد تعقيدا ووضوحا يوما بعد آخر.

• قطاع خاص

ومع تعدد اسباب عرقلة عجلة التعيينات او فرص العمل الخاصة امام الخريجين. ما هي الحلول التي تقترحها كي يستفيد منها أصحاب القرار؟

يرى بعض المختصين بهذا الاطار ان توسيع المشاريع الاستثمارية والاقتصادية والتنموية. لا سيما القطاع الخاص. تتيح مثل هذه المشاريع فرصا واسعة للخريجين وتخفف الحمل عن كاهل الدولة فيما يتعلق بتعيين الخريجين الجدد. كذل نتمنى العمل بقانون التقاعد بصيغة جديدة. تحيل الموظفين القدماء الى التقاعد لإتاحة الفرصة للخريجين الجدد.

فيما يرى اخرون ان الأمر يتطلب اعادة 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 الامر 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 الصعبة 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. جعلهم يقبلون على المشاركة في الاستثمار بأموال كبيرة من دون تردد أو خوف من الخسائر المحتملة. هذه الجوانب يمكن أن تساهم 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 دابيل كارنجي قبل اكثر من نصف قرن مضى.

رحلة بالصور

● باريس / صوتها



تعد مدينة «ديزني لاند باريس» التي افتتحت في العام ١٩٩٢ على يد المؤسس «مايكل ايزنر» أكبر مجمع ألعاب ترفيهية في أوروبا، تقع هذه المدينة في منطقة «مارني لا فالي» في العاصمة الفرنسية، كما أنها ثاني مدينة ألعاب ضخمة شيدت خارج الولايات المتحدة بعد مدينة «طوكيو ديزني لاند».

تضم مدينة «ديزني لاند باريس» حديقتي ملاهي وسلسلة من المطاعم وسبعة فنادق، ويزورها مئات الآلاف من السياح سنوياً.

تتميز هذه المدينة بألعابها التي تناسب الكبار والصغار وبالاستعراضات التي تقدمها شخصيات كرتونية شهيرة.



سويسرا بلد المتعة

● شافهاوزن / صوتها

من سمع ليس كمن رأى، هذا ما ينطبق تماماً على سويسرا.. بلد المتعة الحسية والبصرية والروحية، فمدينة شافهاوزن تستقطب الى شمال سويسرا آلاف السياح سنوياً من أوروبا والعالم، ويتهافت الناس لمشاهدة شلالات الراين المدهشة التي تعد أكبر شلالات في أوروبا، وتمتاز المدينة الواقعة على الحدود الألمانية بأبنيتها الأنيقة ومطاعمها وفنادقها الراقية.



لا يخاف الحب لكن حياته مكرسة للفن

سيف نبيل: اغنياتي تلبى احاسيس وتجيب على اسئلة وتفسر احلاماً جميلة



● صوتها / رند العيداني

أربع محررات من «صوتها» تواجدن في حضرة الفنان النجم سيف نبيل. متسائلات عن الزاوية التي يرصد منها المرأة؛ مغنيا للحب والجمال. فقال: «في كل اغنياتي، لا اخاطب امرأة او رجل، إنما أغني بشكل مطلق، لا اعني امرأة من دون رجل ولا العكس».

وأكد: «لا أغني للمرأة حصرا، إنما اتمنى ان يتمتع بأغنياتي الناس كلهم ويلبى أحاسيس وجيب على اسئلة وجدانية وأحلام جميلة، لكنني لا استهدف المرأة وحدها» مضيفا: «ثمة اهداف عاطفية في اغنياتي، من دون ان تتحدد بموضوع معين.. لا يهمني رفع الحيف عن الحربة العاطفية الملتزمة للأنثى.. فقط، إنما يهمني ان ينتشر الحب باشكله الحلوة ويسعد الناس بسماع اغنياتي ويتذوقونها بوعي رومانسي خصب».

واصلن الجررات التساؤل: كيف تعيش الحب؟ فأجاب النجم نبيل: «ليست في حياتي علاقة محددة، إنما اكرس مشروع

المستمعين. وليس لاسم الشاعر وشهرته» لحنيا قال: «معظم أغنياتي من ألحاني بدءا من «لا تروح» و«شأخبرك» و«عمري وغلاي انت» و«سنة ونصف» والالبوم المقبل الذي سينشر بعد اربعة ايام من اجراء هذا اللقاء، اغنياته معظمها من الحاني شارك في بعضها الفنان عامر رافت.. كلمات سيف الفارس».

واوضح: «بدأت في العام ٢٠١٠، مع جيل الهوية، اغلب الاغنيات ملحنة على الهوية.. سريعة، إذ إخترت من سنتين اغنية «كبل يومين» من مقام البيات و«أنا من دونك ما مرتاح» التي لقيت صدى خليجيا طيبا» مواصلا: «أغان ثقيلة من حيث اللحن والكلمات.. اشتغلناها فحققت اثرا طيبا على المزاج العام، منتقلين الى نظام السلو، وفيه اغنيات نوعية ثقيلة.. بعدها صارت الناس تسمع صح وتذوق اللون الراقى».

• خبصة

ولفت المطرب سيف نبيل، الى ان: «موهبة الصوت فطرة، ينعم بها الرب على عباده، فانا منذ الطفولة اغني «خابص البيت»

الغنائي للحب وأوضب حياتي بانتظام مطلق في خدمة جمهوري» متابعا: «حياتي مكرسة لعمل الفني خالصة.. ليس خوفا من خوض تجربة حب، لكن يسرني وضع طاقتي كاملة في الفن.. لا حياة بلا حب، لكن كل شيء في وقته».

• هيوه

وبشأن النمط الغنائي الذي يؤسس له جيل سيف نبيل، قال: «اهداف أغانينا عاطفية صرف، عند البقديات غنيانا كل شيء، ومع الوقت اكتشفنا منلقات جديدة، لاغنيات تستفيد منها الناس.. لا إساءة فيها وخمّل معاني معبرة مصاغة لحنيا بموسيقى وايقاع ساحرين» مشيرا الى محددات يلتزمها: «ارفض اية اغنية اشعر بانها تنطوي على محمول قد يؤول بشكل يخدش قناعات مجتمعنا ويسيء لاسماع جمهوري؛ لذا يعتبرونني نحسا؛ أعقب كثيرا وراء الشعراء».

وبين الفنان سيف: «اعمل مع الشعراء كافة؛ لانني احتكم الى جمال كلمات الاغنية وما اتوقع من تأثير لها في



حيث ارتداءاته وطريقة كلامه وجلوسه وابتسامه في استقبال المعجبين مهما كان محتقا ومهما ازعجوه: لانه قدوة»
مشخصا: «انا مطلع على ستايل الثياب والعروض واعرف ماذا ارتدي في كل مناسبة: تطبيقا لمبدأ لكل مقام مقال.. في الكليبات شكل وفي اللقاءات آخر ومع الناس سواهما وهكذا دواليك».
وذكر النجم سيف نبيل ان: «ما ارتديه يتحول الى موضة. لذلك يحضر هنا حديث الرسول..
صلى الله عليه وآله: «من سن سنة حسنة له اجرها واجر من عمل بها» لذا احرص ذوقيا على الشكل العربي والا ارتدي ازياء تهجن هويتي وتبيل جنسيتي».

• أعلام
تقييما للاعلاميات العراقيات قال:
«قاصرة عن التفاعل مع الحدث» وهو رأيه الشخصي الذي يبدو نابع من عدم إطلاعها على زميلاتنا المراسلات الحريات اللواتي واجهن «داعش» يغطين الاحداث مع الجيش على خطوط الصد. فاستشهدن وجرحن وأبلين بلاء حسنا.
لكنه اوضح: «جربتي في الخارج مع... غير المحترمت... اللواتي يقدمن انفسهن في الخارج بصفة اعلاميات عراقيات. كمدخل لأغراض غير لائقة. وهذا لا يشمل الإعلاميات العراقيات في الداخل وإستطرد الفنان نبيل: «وصلت حفلاتي الى اوربا وكندا. ولي يوم الجمعة ٤ ايار المقبل حفلة على صالة التزلج في الكويت وثلاث حفلات في المغرب»
مختتما: «وما زال طموحي ينمو. وسأجزميني اليوم يضم ٩٨ اغنيات للشعراء علي البدر وضياء الميالي وقصي عيسى وسيف الفارس ومحمد الجبوري.. اغلبها الخاني».

مستنفدا الصغر بالاستماع الى عمرو ذياب الذي اتذوقه ومعجب باغنياته وما زلت يسحرني أداءه وكذلك كاظم الساهر ووياس خضر» مفيدا: «جاءت الفرصة بصعوبة. فأنا ملم بشؤون الحية كافة. لذلك وجدت الوسط الفني ليس سهلا. خصوصا من يجيء مستوفيا عناصر النجاح. وينجح فعلا.. تزداد مسؤوليته ويكثر محاربه».

ووصف: «انا الوحيد في العائلة الذي انتهج سبيلا فنيا. فوالدي رئيس مهندسين. وهي عائلة ملتزمة دينيا لكن منفتحة.. تقبلوا مشروعي الغنائي بترحاب وشاركوني الحلم حتى حققته وما زالوا يناقشونني» متقبلا النقد: «لانه يدل على اهمية الفنان: لذلك اتلقى الاراء النقدية برحابة صدر.. ثمة آراء استفيد منها.. تضيء زوايا معتمة لكن للاسف لا يوجد نقد فني للغناء في العراق. في وقت توجهت خلاله انظار العرب الى الفنان العراقي. ما يجعله بحاجة لدعم وتقويم معرفي وتوعوية.. يحتاج مستثنارا فنيا. يحسن توجيهه ورقابة تمنع الاعمال الهابطة بصرامة».

ونوه: «الحفاظ على الشهرة صعب.. ربما الوصل اليها اسهل: فالبعض يشتهرون بضربة حظ. السؤال هو: كيف يبني الفنان إسما» ملمحا: «دخلت الفن وعالم الشهرة. بأغنية هاي السنة» وانا في سوريا انتظر دوري في الهجرة التقيت أصدقاء فنانين حاولوا ثنيي عن الهجرة وبدأت تسجيل الاغنيات وإقامة الحفلات. فسارت حياتي بإجّاه اعادني الى الوطن فجما بدل الذهاب الى المنافي مهاجرا».

• هدف
عبر عن قوة عزيمة الانسان المؤمن بقضيته. قائلا: «إذا وضع الفنان هدفا نصب عينيه. وسعى اليه بجد. يختزل الرب ٥٠ ٪ من الجهد. مسهلا شؤونه: لان الله جميل يحب الجمال» داعيا الى ان تطور المرأة نفسها: «لم تخلق جارية او أمة. تخدم في البيت فقط. على ان تعيش حريتها بالتزام واع على طريق صحيح بخطوات سديدة».
علق سيف نبيل: «من حق المرأة ان تعيش حياتها الثقافية والعاطفية والجمالية. التي تعكس حسن تربيتها. على الا ترتدي ثيابا لا تناسب السائد لدينا. انما توفق بين ما يعجبها وما يرضي القناعات الاجتماعية التي تحكمنها» كاشفا: «يمكنها ان تصل الى ما تريد ما دام طموحا مشروعا تتحرك نحو تحقيقه بإحترام لنفسها واهلها. مقدسة عاداتهم. وهذا يجب ان يلازمها حتى بعد الزواج.. تحترم الرجل الذي تحمل إسمه: فالمرأة يجب ان تكون دائما مستورة».

وتحدث عن الجمال قائلا: «جمال الوعي ابقى من الشكل: فهو دائم.. الانسان يطور نفسه بالمعرفة والدراسة وسعة الاطلاع وكثرة الاختلاط والسفر والجدية في التعامل مع الذوق الشخصي. اما الفنان فيجب ان يحسب حساب الذوق العام في نتاجه وسيرته الشخصية.. من



فروع المصرف المتحد للاستثمار في المحافظات

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



المكتب الاعلامي الخاص

نزلها مرة...
وسمعتها
كذا مرة
من تطبيق
TapSong

احصل عليه من
زين اسوق

TapSong

كاظم الساهر يحي حفلا في مصر



● القاهرة / صوتها

بعد ٩ سنوات من غيابه عن مصر، يحيي الفنان كاظم الساهر أول حفل له في مصر، وحضر الساهر خصيصا إلى القاهرة لمناقشة تحضيرات الحفلات الخمس التي سيحيها.

وذكرت صحيفة لبنانية أن أجر الساهر مع الفرقة يصل إلى ١٥٠ ألف دولار، على الرغم من أن كاظما لم يعلن ذلك رسميا عن الحفلات بعد، لكن قائد فرقته رضا رجب قال ان التحضيرات تتم على قدم وساق.

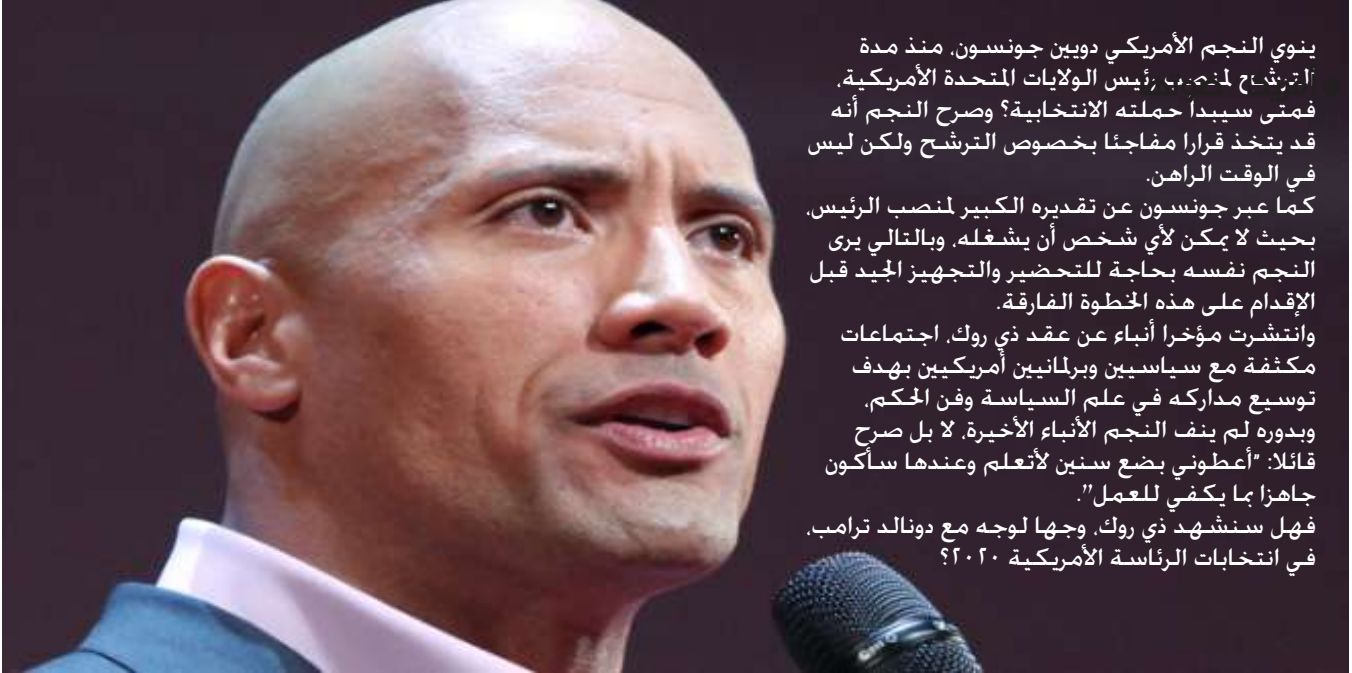
كيت ميدلتون تضع مولودها الثالث



أعلن قصر كنسينغتون في لندن، عن استقبال الأمير ويليام ودوقة كامبردج كيت ميدلتون، طفلهما الثالث، وهو بصحة جيدة، من دون الإعلان عن اسمه حتى اللحظة. سيحتفل هذا العضو الجديد في العائلة الملكية بحفل وخطيبته ميغان ماركل الشهر المقبل، بجانب إخوته الأمير جورج..، وأعوام، والأميرة شارلوت.. عامان.



ذبي روك يجهر لخوض انتخابات الرئاسة



ينوي النجم الأمريكي دوين جونسون. منذ مدة الترشح لمنصب رئيس الولايات المتحدة الأمريكية. فمتى سيبدأ حملته الانتخابية؟ وصرح النجم أنه قد يتخذ قراراً مفاجئاً بخصوص الترشح ولكن ليس في الوقت الراهن. كما عبر جونسون عن تقديره الكبير لمنصب الرئيس. بحيث لا يمكن لأي شخص أن يشغله. وبالتالي يرى النجم نفسه بحاجة للتحضير والتجهيز الجيد قبل الإقدام على هذه الخطوة الفارقة. وانتشرت مؤخراً أنباء عن عقد ذي روك. اجتماعات مكثفة مع سياسيين وبرلمانيين أمريكيين بهدف توسيع مداركه في علم السياسة وفن الحكم. وبدوره لم ينف النجم الأنباء الأخيرة. لا بل صرح قائلاً: "أعطوني بضع سنين لأتعلم وعندها سأكون جاهزاً بما يكفي للعمل". فهل سنشهد ذي روك. وجهاً لوجه مع دونالد ترامب. في انتخابات الرئاسة الأمريكية ٢٠٢٠؟

هرون الرشيد في سباق رمضان

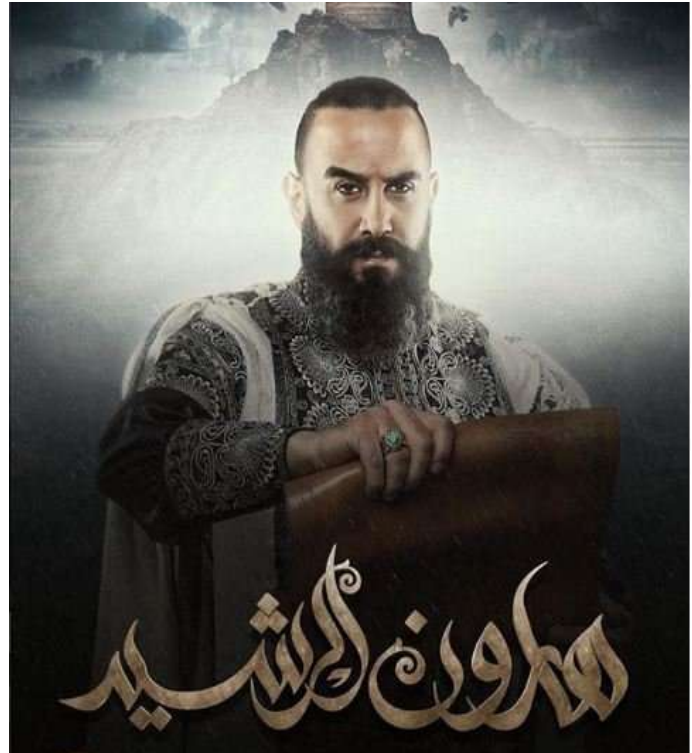
● صوتها / وكالات

بعد غيابه عن الشاشة الرمضانية العام الماضي. يعود الممثل قصي خولي إلى جمهوره هذا العام في المسلسل التاريخي الضخم "هرون الرشيد" حيث سيجسد شخصية الخليفة العباسي الأشهر هرون الرشيد في حبكة درامية تجمع العديد من القصص والصراعات المشوقة.

ووصف قصي تجربته هذه بالاستثنائية. مؤكداً أنها تعني له الكثير. وأنه يبذل قصارى جهده مع باقي فريق العمل. لتقديم صورة مختلفة وقراءة مغايرة لهذه الشخصية التي لها حضورها في التاريخ العربي والإسلامي.

وحول التفاصيل التي يقدمها في العمل. أشار قصي إلى أنها مقسمة إلى قسمين. بحيث يمثل الأول مرحلة ما قبل وصول هرون الرشيد إلى السلطة. بينما تستعرض المرحلة الثانية الفترة من توليه الحكم إلى وفاته.

ويقع المسلسل في ثلاثين حلقة. ويشارك في بطولته نخبة من نجوم الدراما العربية منهم عابد فهد وأسيل عمران وعبد المحسن النمر وكاريس بشار وحبيب غلوم وكندة حنا وباسر المصري. وهو من كتابة عثمان جحا. وإخراج عبد الباري أبو الخير.



مي عز الدين تتبنى فتاة موهوبة



● القاهرة / صوتها

شاركت الفنانة مي عز الدين محبيها على انستغرام، قرار تبنيها موهبة فتاة في مقبل مشوارها الفني. لتكشف لهم السبب الخفي وراء إقدامها على هذه الخطوة المفاجئة.

وأوضحت عز الدين أن الفتاة والموهبة التي تبنتها لمثلة صغيرة تدعى ندى فقيه، قائلة عنها: "بنوتي في الفن في رقبتي ومسؤوليتي وعلى ضمانتي.. أنا أول مرة أقول كده على بنت علشان تستاهل أكثر من كده.. رقة بجد مش مصطنعة وأدب وتربية وموهبة وجمال وبراعة وسماحة وجه".

وتابعت مي عز الدين في رسالتها عن الموهبة الشابة: "بإذن الله جمة صاعدة انتظروها معايا في مسلسلي السنة دي. وبقول لكل الناس البنوتة دي يعني أنا اللي هيعملها حاجة حلوة ويشجعها يبقى عملي أنا. وهردهاله. والعكس برضه. عايزة من الفانز خية وتشجيع كبير للقط الصغين ندى فقيه".

وفي سياق آخر، تواصل مي عز الدين تصوير مسلسليها المنتظر عرضه في رمضان المقبل والذي يحمل اسم "رسايل" الذي يشاركها بطولته خالد سليم وأحمد حاتم ونخبة من النجوم ومن إخراج إبراهيم فخر.



بيرغوزار كوريل غاضبة وتكذب الصحافة

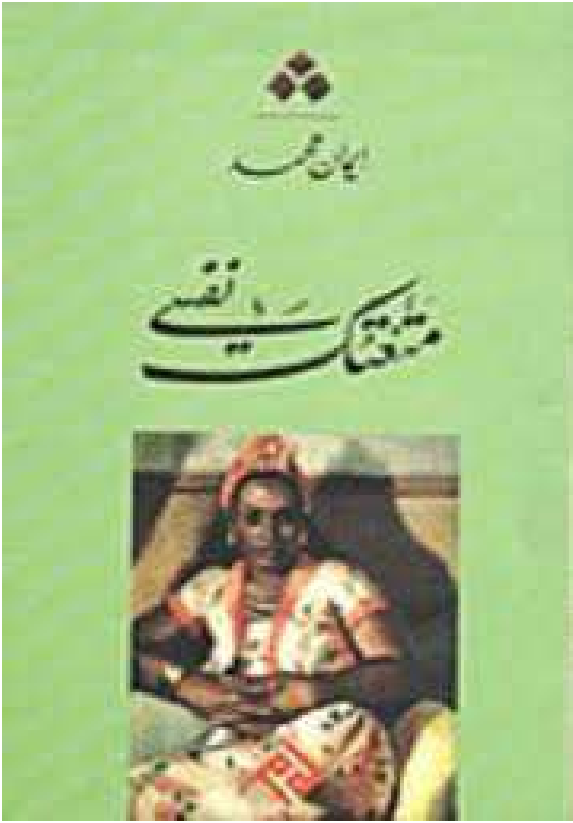
● صوتها / مشاهير

ردت النجمة التركية بيرغوزار كوريل على الهجوم الذي طالها. بعد انتشار عدة تصريحات ميسوبة إليها بأنها تهاجم جمهورها العربي وتقلل من قيمته.

أكدت بيرغوزار كوريل المعروفة في الوطن العربي بـ (التركية شهرزاد) بأن هذه التصريحات لا أساس لها من الصحة، حيث كذبت الجهة التي نشرتها مشيرة إلى أنها تعزز كثيرا بجمهورها العربي الذي ساعدها على تحقيق النجاح الذي وصلت إليه حتى الآن.

وأضافت زوجة الممثل التركي خالد أرغنش بأنها قالت أن مسلسليها (أنت وطني) يحصل على نسبة مشاهدة عالية من أغلب الدول العربية.





متعتك نفسي

● القاهرة / صوتها

عن المكتب المصري للمطبوعات صدرت رواية "متعتك نفسي" للمؤلفة إيمان محمد، في ٧٨ صفحة، متناولة سيدة عراقية تعود من اللجوء إلى بلدها بعد سقوط النظام السابق واستبدال الدكتاتورية بالاحتلال الأميركي. فتشعر بأن الوطن لا يختلف كثيرا عن المنافي. إيمان محمد تعدُّ من الأدبيات الشاملات، فهي شاعرة تكتب قصيدة النصّ المفتوح باقتدار، وروائية من طراز مغاير تعنى بالجانب النفسي التحليلي لشخصياتها. لاسيما في روايتها: "متعتك نفسي" و"مذكرات امرأة شريرة" وناقدة أدبية متمكنة في التحليل والتفسير والتقويم.

فيلم A Quiet Place.. صوتك يعني موتك موتا

● 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 المبتاؤل فيلم "صوتك يعني موتا - A Quiet Place" قصة عائلة تناضل بصمت لتعيش في ظروف غير طبيعية، حيث في

الخارج تنتشر مخلوقات غريبة.. عمياء ومتوحشة، تملك حاسة سمع رهبة تجعلها قادرة على تتبع أدنى صوت وأفتراس أي إنسان أو حيوان تصادفه. وتبدأ الأحداث بعد مرور ٧٨ يوما من حدث

مجهول، لكننا نستنتج أنه كان كارثة عالمية أدت لظهور هذه الوحوش وانتشارها في بلدان عدة لتحصد الأرواح، وتعطل الحياة الحديثة، وترغم البشر جميعا - أو من تبقى منهم - على التزام الصمت وتجنب إصدار أي ضجيج، لدرجة أن أفراد العائلة يمضون حفاة، ويتحدثون بلغة الإشارة، ولا يستخدمون الأطباق والملاعق عند تناول الطعام، بل إن الأطفال حتى يرموا قطعتي الترد على السجاد بدلا من اللوح البلاستيكي عند اللعب.



العشاء الاخير



العشاء الأخير
هي لوحة للرسام
العالمي دافنشي.
تصوّر مشهد
العشاء الأخير الذي
يجمع المسيح..
عليه السلام، مع
تلاميذه، وهذه
اللوحة لا توجد
في متحف، إنما
موجودة في سانتا
ماريا دير في ميلانو
الإيطالية، حيث
تغطي الجدار
الخلفي لقاعة
الطعام هناك، وقد
رسمها ليوناردو
دافنشي الذي يعدّ
أكثر الرسّامين
شهرةً في أواخر
القرن الخامس
عشر.

بوليكسيني

● المغرب / صوتها

حصل الفيلم اليوناني (بوليكسيني) على الجائزة الكبرى للدورة ٤٤ للهرجان تطوان لسينما البحر الأبيض المتوسط. وشادت لجنة التحكيم بالفيلم وقالت إنه "يمثل تراجيديا قديمة حديثة يتقاسمها بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط".

وتدور أحداث الفيلم المستوحاة من قصة واقعية حول فتاة يتيمة "بوليكسيني" تبناها زوجان يونانيان من أسرة عريقة أواسط الخمسينيات ومنحأها اسما عائليا وأحاطاها بحبهما وعنايتهما.

تنافس ٢٠ أفليما في هذه الدورة من مختلف دول البحر المتوسط وحصل الممثل والخرج الفلسطيني محمد بكري على جائزة أحسن ممثل عن دوره (أبو شادي) في فيلم "واجب" وتوجت الممثلة الإيطالية (لويزا رانييري) بجائزة أحسن ممثلة عن دورها في فيلم "فيلينو" لخرجه "ديجو اوليفاريس".





ميرمية وشوفان

● صوتها_جمالك

للحصول على بشرة ناعمة وطرية كل ما تحتاجينه هو نقع مقدار ملعقة من أوراق الميرمية في نصف كوب من الماء المغلي وتركه لمدة ٢٠ دقيقة ومن ثم تصفيته وإضافة ملعقة كبيرة من الشوفان إلى منقوع الميرمية ومن ثم دلكي البشرة بالخليط لمدة ٥ دقائق وتركها ٢٠ دقيقة أخرى قبل شطف بشرتك بالماء البارد.

نصائح للعناية بالقدمين في فصل الصيف

● صوتها_جمالك



مع حلول فصل الصيف تحتاجين للعناية بجمال قدميك: كي تتمكني من ارتداء الأحذية الصيفية المفتوحة بأريحية. والحفاظ على جمال إطلالتك وأنوثتك. لذا ماعليك سوى أن تتبعي هذه الخطوات في المنزل للعناية بقدميك.

تقشير القدمين
تحتاج قدميك في الصيف تقشيراً أسبوعياً لإزالة خلايا الجلد الميتة. والطبقة الجافة عنهما لتبدوان بمظهر ناعم وطري. ننصحك باستخدام مغطس كربونات الصودا لهما. قومي بخلط نحو ملعقتين من الكربونات مع عصير نصف ليمونة في وعاء ومياه دافئة. وانقعي القدمين لمدة تتراوح بين ١٠ إلى ٢٠ دقيقة. ثم ابدئي بإزالة تشقق القدم بواسطة حجر القدمين أو مبرد خاص لكعب القدم. بعد اتباعك هذه الخطوات ستلاحظين نعومة في ملمس قدميك هذا بالإضافة لتفتيح لونها.

ترطيب جلد القدمين
بعد عملية التقشير تأتي خطوة الترطيب باستخدام الكرمات المرطبة ليلاً. أو الزيوت الطبيعية كزيت اللوز أو زيت الزيتون والفازلين. وبهذا تكونين قد حافظت على جمالية قدميك و ملمسهن.





مسامات كبيرة

● صوتها جمالك

ظهور المسامات الكبيرة على بشرتك قد يشعرك بالإحراج والإنزعاج، وحرصاً منا على راحتك سنعرفك على أهم الطرق للتخلص منها والحصول على بشرة ناعمة وصحية:

- ١- غسل الوجه بشكل يومي صباحاً ومساءً
- ٢- تقشير البشرة.
- ٣- استخدام قناع الطين.
- ٤- إزالة مستحضرات التجميل قبل النوم.
- ٥- شرب الكثير من الماء.
- ٦- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

فساتان زفاف

من أهم مزايا التل أنه يصلح لجميع ستايلات وقصات فساتين الزفاف تقريبا. بداية من فساتين الزفاف المنفوشة وحتى الضيقة والتي بهيئة ذيل السمكة. أنعلمين ما هو أفضل نوع من التل؟ إنه التل المطرز. وهذا ما دفع العديد من مصممي أزياء العرائس أن يصنعوا أجمل فساتين زفاف مشكلة من التل المزين بببتلات الأزهار والأحجار ويستخدمون أي نوع آخر من التطريز.



De Grisogono

● صوتها / موضة

تشتهر علامة De Grisogono بكونها أفضل دار مجوهرات متخصصة بالماس والإكسسوارات الماسية الفخمة. إذ توفر مجموعات مميزة. منها ما يحتفي بالألوان والماس الملون. وأخرى تتميز بالتصاميم غير الاعتيادية. وهناك مجموعة "ميلودي" التي تكرم الحجرة الكلاسيكية للماس بلونها الأبيض الشفاف المعهود.





ايلاینر عيون واسعة

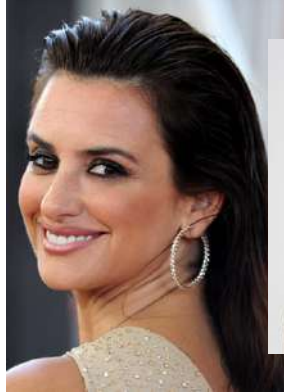


يعتبر قلم الأيلاینر من أبرز أدوات المكياج؛ لأنه يعمل على تحديد شكل العين وإبراز جمالها. تتعدد رسومات الأيلاینر التي يمكنك اعتمادها وفقاً لإطلالتك؛ فمنها ما هو كلاسيكي عادي ومنها ما هو أكثر أناقة وفخامة. إضافة إلى ذلك، تختلف طريقة رسم الأيلاینر لتليق بمختلف أشكال العيون من كبيرة وصغيرة ولوزية أو ناعسة مراحل طريقة رسم ايلاینر للعيون الواسعة. هي:

- 1- ارسمي خط رفيع بالأيلاینر الأسود ابتداءً من زاوية العين الداخلية واحرصي أن يتسع تدريجياً حتى زاوية العين الخارجية.
- 2- ثم ارسمي خط صغير جداً عند زاوية العين الخارجية أي مدته قليلاً إلى الأعلى لتحصلي على عينين مسحوبتين.
- 3- ضعي قلم الكحل الأسود داخل العين واحرصي أن يتصل أوله بخط الأيلاینر الذي رسمته في الخطوة الأولى.

إطلالة الشعر المبلل

لا شك أن صيحة الشعر المبلل هي صيحة صيفية سهلة لا تحتاج إلى الكثير من الوقت. اعتمدها العديد من النجمات في المواسم السابقة ولا تزال نشهدها على منصات عروض الأزياء لربيع وصيف ٢٠١٨. للحصول على هذه الإطلالة قومي بتبلييل شعرك وتسريحه الى الوراء، ثم ضعي كمية وفيرة من الجيل أو الوكس عند جذور الشعر، الذي يساعد على تلميس الشعر وجميده أكثر، ثم استعيني بمجفف الشعر الذي يساعدك بفعل الحرارة على جفيف المادّة المستخدمة. بهذه الخطوات ستحصلين على تسريحة الشعر المبلل.



مانكير مثالي

بالنسبة للبشرة السمراء بدرجاتها المختلفة يمكنك إختيار مجموعة مختلفة ومتنوعة من ألوان المانكير بما أنّ معظمها تليق بهذا النوع من البشرة.

لون المانكير من التفاصيل المهمة التي تكمل اطلالتك ومع وجود هذه الاعداد الكبيرة من درجات اللون المانكير سنساعدك في اختيار ما يناسب لون بشرتك.

إذا كنت من صاحبات البشرة الفاتحة جداً إجهي بشكل أساسي نحو ألوان المانكير الهادئة على غرار الورد الفاتح، البيج إضافة إلى ألوان النيود فهي تبرز أظفارك بشكل أجمل.

في حالة البشرة المتوسطة أو الحنطية، وننصحك بإختيار ألوان كالأبيض والأحمر بدرجات قوية والإعتماد على المانكير بألوانه الداكنة أيضاً إذ ستبدو بشرتك أفتح بكثير عند تطبيقها.



فوائد التوت الأبيض



يقدم التوت الأبيض للجسم العديد من الفوائد الصحية، وأهم هذه الفوائد ما يأتي:

- يقوي مناعة الجسم بشكل عام.
- ويقي من الإصابة بالعديد من الأمراض وخصوصاً أمراض البرد والحلق والرشح.
- يقوي الدم ويقي من الإصابة بالأنيميا.
- يستخدم في خضير العديد من المستحضرات الصيدلانية.
- يحسن الصحة الجنسية للرجال، حيث أثبتت الدراسات احتوائه على هرمونات ذكورية.
- يقلل نسبة السكر في الدم والبول.
- يمنح الجسم الطاقة والحيوية.
- يطفئ الشعور بالعطش.
- يساعد في علاج الجذري والحصبة.
- يعالج الكبد ويقويها.
- ينظم ضربات القلب ويساعد في عمليات إنتاج الطاقة.
- يساعد في علاج مرض الربو التحسسي.
- يحتوي على خواص مضادة للفيروسات

- والبكتيريا والفطريات.
- يحافظ على صحة الجهاز التنفسي.
- يحافظ على صحة البشرة وينقيها
- ومنحها النضارة الحيوية ويخلصها من حب الشباب، وذلك بتطبيقه على البشرة على شكل قناع.
- يعتبر مدر للبول ويخلص الجسم من السموم.
- يخفف من آلام الروماتيزم، ويخفف من أعراض متلازمة الطمث.
- يفيد صحة الأم الحامل والجنين لأنه يمد جسم الحامل بمختلف أنواع المغذيات.
- يقلل نسبة الكوليسترول الضار في الدم
- ويمنع تصلب الشرايين، ويقلل ضغط الدم المرتفع.
- يقضي على الشوارد الحرة للخلايا، ويقي من الإصابة بالسرطان.
- يؤخر ظهور علامات التقدم في السن.
- يحفز إنتاج الكولاجين ويحمي البشرة من تأثير الأشعة الضارة.
- يقوي الشعر ويمنع تساقطه ويمنحه النضارة والحيوية.
- يساعد في تخسيس وزن الجسم، ويزيد عملية التمثيل الغذائي.
- يحافظ على صحة القلب والأوعية الدموية.
- يحافظ على صحة العظام والأسنان.
- يحافظ على صحة العينين ويقوي النظر.

التفاؤل يحفظ القلب من الأمراض



من جهته، قال قائد فريق البحث، البروفيسور روزالبا هيرنانديز، إن "الدراسة أثبتت أنه كلما زادت مستويات التفاؤل لدى الكبار انخفض لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية". وأشار هيرنانديز إلى أن "التفاؤل والصحة القلبية الوعائية متوافقان، بغض النظر عن العمر أو الجنس أو مستوى الثقافة والتعليم". ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم.

الدم، ومستويات الكوليسترول في الدم، ومقدار الغذاء يومياً، والنشاط البدني، وإدمان التبغ. فيما قاموا بقياس مستوى التفاؤل باختبار تتراوح درجاته من ١ درجات (أقل تفاؤلاً) إلى ٣٠ (الأكثر تفاؤلاً) ووجد الباحثون أن نقطة إضافية حققها المشاركون في اختبار التفاؤل ارتبطت مع انخفاض بنسبة ٣٪ لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتبين: وفقاً للدراسة أن المشاركين الذين يتمتعون بأعلى مستويات التفاؤل يميلون أيضاً لأن يكونوا أكبر سناً أو متزوجين أو يعيشون مع شريك وأحسن تعليماً وأكثر ثراءً.

توصلت دراسة أميركية حديثة إلى أن المتفائلين من يتمتعون بنظرة إيجابية للمستقبل، أقل عرضة لأمراض القلب والأوعية الدموية. وقد أجرى الدراسة باحثون بجامعة إلينوي الأميركية، راقبوا خلالها أكثر من ٤٩٠٠ شخص من أصل لاتيني وإسباني يعيشون في الولايات المتحدة. وتم تقييم صحة القلب والأوعية الدموية للمشاركين باستخدام مقاييس جمعية القلب الأميركية، التي تشمل ضغط الدم، ومؤشر كتلة الجسم، ومستويات السكر في

أفكار مميزة لمقعد أسفل النافذة



يغفل الكثيرون عن المنطقة المحيطة بالنافذة، على الرغم من أن بالإمكان استغلالها والاستفادة منها لوضع مقعد صغير للجلوس. وإيكم مجموعة من الأفكار، لتصميم مقعد أنيق أسفل النافذة في غرفة النوم. تغطية المنطقة المحيطة بالنافذة بورق جدران بلون يتناسب مع المقعد الجلدي. استخدام ستارة مناسبة لتغطية النافذة وتحويل الزاوية إلى مقعد أو مكتب صغير. يمكن إضافة لمسة إضافية من خلال تركيب مصباح يلقي الضوء على الزاوية أسفل النافذة.

اختيار لون مناسب للمقعد والوسائد بتدرجات مميزة للمزيد من أجواء الإثارة. تصميم آخر لمنطقة جلوس مميزة أسفل النافذة مع مجموعة من الوسائد. طلاء المنطقة المحيطة بالنافذة ومقعد الجلوس بلون متناقض مع باقي الغرفة. تغطية المقعد والوسائد بأقمشة بنقوشات ورسومات مميزة. تزويد المقعد بأدراج ورفوف إضافية لزيادة مساحات التخزين في غرفة النوم. إضفاء المزيد من أجواء الأناقة والرفق عن طريق تعليق مجموعة من اللوحات الفنية.





خمسة أشياء لا غنى عنها في السفر



قد يسبب لك التحضير للسفر الكثير من العناء بسبب التفكير بكل الأشياء الضرورية التي ستحتاجينها خلال السفر والتي يجب أخذها معك في حقبتك. وفي بعض الأحيان يمكن الاستغناء عن بعض الأشياء أو شراء ما يعوضها خلال السفر إلا أن بعض الأشياء لا يمكن نسيانها، إذ لا بديل لها. ونقدم لك مجموعة من الأشياء التي لا غنى عنها في حقيبة السفر ولا بد من التحقق من تواجدها قبل التوجه إلى أي مكان:

أوراقك الشخصية: وضع جميع الأوراق التي ستحتاجينها خلال السفر في حقبتك من أهم الأشياء التي يجب تفقدها. وكذلك نسخة إلكترونية ترسلينها لنفسك على بريدك الإلكتروني، حسبًا لحالات الطوارئ.

النظارة الطبية: لا تنسي نظارتك الطبية، أضيفيها إلى قائمة المستلزمات. خاصة إذا كنت لاتضعينها دائما فحتمًا قد تنسين أخذها في حقيبة سفرك.

مستحضرات البشرة: احرصى على جمع مستحضراتك الخاصة واخذها معك. وأهمها تلك التي تستعينين بها في

بطارية هاتفك مشحنة جيدًا، وضعي في متناول يدك شاحن بطارية "Powerbank" لاسـتعماله لتبقي متواصلة مع الآخرين عند الحاجة.

روتينك اليومي. الأدوية: لاتنسي أدويةك، خاصة إذا كنت تعانين من مرض مزمن. فهي من الضروريات التي يجب أن لاتهمليها. شاحن الهاتف: احرصى على أن تكون

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 بامور مالية. وتحاول تحسين امورك المالية
٢٢ حزيران - ٢٢ تموز



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



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



الميزان
أنت شخص تتفانى 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 التكيف مع الآخرين في العمل
٢٤ تشرين ١ - ٢١ تشرين ٢



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



الجدى
حاول أن تنجز اعمالك 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



الموت
لا تصدر الأحكام العشوائية على الشريك. لأنك قد تظلمه من دون مبرر
١٩ شباط - ٢٠ آذار



المفتول الفلسطيني

كيلو مفتول يكون جاهز بالسوك لجاجه هيل حب عودان قرنه كبابه حب قرنفل ورق غار ملح بصاليه كبيره نص عليه حمص حب مسلووق وجاهز معجون طماطه وطماطه طريه عدد 2

الطريه يحمس الدجاج مع البصل والبهارات الصحيه ونضع له الماء والملح ونتركه لحين النضوج ويترك على جنب لعمل المفتول يفرغ من البايكت ونضع له تقريباً كوب ماء ساخن ويترك لمدة خمس دقائق حتى تنفخ حبة المفتول ثم يوضع في مصفاة ونضع له رشه ملح وفلفل اسود وكعبون ويترك جانباً ناخذ نصف كمية ماء سلق الدجاج ونضعه في قدر على النار ثم نضع مصفى المفتول فوق القدر ويغلى المصفي بالسولوفان حتى ليخرج البخار ويترك على البخار لمدة ثلاث ساعه او اكثر لحين الاستواء بحيث اتكون الحبه طريه وكبيره نوعاً ما لعمل الصلصه تترش الطماطتين ويخلط معهم ملعقتين اكل معجون الطماطه مع الباقي من ماء سلق الدجاج لكن يكون مصفى من البهارات الصحيه ويترك على النار لحين ما يكون صلصه ثقيله ونضيفها الحمص الحب بوعاء عميق نضع المفتول ونوزع فوقه الصلصه الحمراء ثم تصف قطع الدجاج اللقيه ويقدم والف عافي ام ايمن شاهين



بينهم نجمان ولاعب عربي.. رونالدو يطلب رحيل 7 لاعبين

● مدريد / صوتها



وضع كريستيانو رونالدو ونجم ريال مدريد الإسباني قائمة من 7 لاعبي الفريق، طالب برحيلهم عن النادي الملكي بنهاية الموسم.

وحسب صحيفة "ديلي ستار" البريطانية، ضمت القائمة التي لا يريدونها أفضل لاعب في العالم في الفريق الموسم المقبل، لاعب الوسط الإسباني الدولي إيسكو، وحارس الفريق الأساسي كيلور نافاس، والظهير الأيمن المغربي أشرف حكيمي.

وقالت الصحيفة: "رونالدو ليس سعيدا بسلوك إيسكو داخل وخارج الملعب ويريد أن يرحل".

وفي وقت سابق، رجحت تقارير صحفية إسبانية أن إيسكو يقترب بالفعل من الرحيل عن "سانتياغو بيرنابيو" إلى أحد كبار الدوري الإنجليزي، وفي الأغلب مانشستر سيتي.

كما طلب رونالدو استبعاد الحارس الكوستاريكي رغم العلاقة الطيبة التي جمعتها. والتعاقد مع دافيد دي خيا حارس مانشستر يونايتد الإنجليزي، أو مارك أندريه تير شتيغن حارس برشلونة الإسباني، أو تيبو كورتوا حارس تشلسي الإنجليزي.

وحسب الصحيفة البريطانية، فإن رونالدو طلب أيضا رحيل كل من ماتيو كوفاسيتش وماركوس يورنتي، والشابين بورخا مايورال وخيسوس فالخو.

إنقاذ بشار مصطفى.. من خاطفيه

● بغداد / صوتها



حررت قوة من وزارة الداخلية، نائب رئيس اللجنة الأولمبية بشار مصطفى، الذي إختطف خلال شهر نيسان الماضي، وجرت عملية التحرير، بناءً على معلومات إستخباراتية دقيقة، أسفرت عن إلقاء القبض على الخاطفين والحفاظ على سلامة مصطفى، وما زالت ملابس الحادثة الحادثة في اروقة السلطات المعنية.

واعتبر رئيس لجنة الشباب والرياضة النيابية جاسم محمد جعفر، ان اختطاف نائب رئيس اللجنة الأولمبية ورئيس اتحاد الملاكمة بشار مصطفى "جريمة نكراء" محذرا من أنها حادثة تضع رياضة العراق "في مهب الريح".

وأضاف، أن "هذه الجريمة ستضع رياضة العراق في مهب الريح وتفرض عليها عقوبة دولية بعدما تم رفع الحظر عنها وأخرها رفع الحظر الجزئي عن الملاعب العراقية".

وتساءل جعفر، "ما ذنب رياضة العراق أن تُعاقب من أجل عصابة تشنوه سمعة العراق ولا تحترم شعبه"، متابعا "إذ كان هناك أي اختلاف وخصومة مع بشار مصطفى من قبل خاطفيه كان الأولى أن يُحل بشكل اخر ليس بهذا الاسلوب القاسي الذي يهدد رياضة العراق ويسبب لسمعة العراق الدولية".

وكان مصدر مطلع أفاد بأن مجموعة مسلحة اختطفت رئيس اتحاد الملاكمة ونائب رئيس اللجنة الأولمبية بشار مصطفى، على طريق بغداد- كربلاء، وتمكنت القوات الامنية من إنقاذه سالما.



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 ٠٧١٠٧٣٣٣٣٨٣٣٣

www.sindbadland.com