

تكريم أصغر طبيبة دماغ
وعمود فقري في
العراق والدول العربية

صوتها

Magazine sawtuha

العدد 6 - 30 آيار 2018
مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع

ميغان ماركل
عروس الامير
هاريب تكسر
التقاليد
الملكية

٢٠ امرأة تتقدم الانتخابات
من دون «كوتا»

حملة (خليها إتقرر)
لدعم المرأة في تبوؤ
مراكز صنع القرار

نساء اجبرتهن
الظروف على
امتهان عمل الرجال

كلوديا:
فضاءات جريئة إنطفأت
لكن وجدت ما يشدني
للاقامة في العراق



صوتها

Magazine sawtuha

مجلة شهرية معنية بالمرأة
والمجتمع

صاحبة الامتياز ورئيسة التحرير

نبراس المعموري

مدير التحرير

محمد العمشاني

هيئة التحرير

رواء القزويني

اسراء طارق

خالد البدر

سارة سلام

التصميم والاعراف الفني

لؤي ألسبع

ادارة الموقع الالكتروني

علي زاحم

رند منتصر العيداني

اسراء طارق

سارة سلام

رواء القزويني

التصوير

عباس كردي، كريم الدفاعي



لوحة الغلاف
للغنانة: كلوديا

9

فتاة تسجن شابين حاولا ابتزازها
في الفيسبوك بقصد الزواج



17

مي عز الدين تدخل دائرة
الغموض



27

5 بدائل صحية للقهوة والشاي



30

نيمار على رأس تشكيلة البرازيل
في مونديال روسيا



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

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق ٢٣٠٣ لسنة ٢٠١٨

العاصوف.. بيوت من تراب

مسلسل "العاصوف - الريح الشديدة" الذي يعرض.. حالياً.. من على قناة "أم. بي. سي" أثار جدلاً واسعاً على مواقع التواصل الاجتماعي. بعد بث الحلقة الأولى.. رسائل عديدة من خلال أسلوب درامي مشوّق لا يخلو من كوميديا الموقف. يجعلنا في دائرة الاستفهام بين قبول ما طرح ورفضه على أقل تقدير من قبل السعوديين كونهم المعنيين بشكل مباشر بأحداث المسلسل.

المسلسل مأخوذ من رواية للكاتب السعودي الراحل عبد الرحمن الوابلي "بيوت من تراب" ذات بعد ملحمي تتناول العقود الخمسة الماضية. وتحديداً حقبة السبعينيات التي جذبت المشاهد مؤيداً ومعارضاً؛ فالأحداث الشيقة التي عكسها المسلسل. شكلت مراجعة واقعية للمنعطفات التي مرت بها المنطقة وما تلاها من متغيرات اجتماعية وسياسية واقتصادية لا سيما دور التيارات الإسلامية المتشددة وظهور رجال الدين على واجهة الحياة الاجتماعية فيما بعد.

السيناريو عكس طبيعة الحياة البسيطة التواقفة لنشر السعادة آنذاك مع تنامي ظهور خفي للحركات المتطرفة والتي أطلق عليها "الصحوه" وكيف كان لونها حياة السعوديين. ولعل هذا اللون كان صفة أغلب المجتمعات العربية قبل ظهور التيارات المتشددة كلون اغنية الراحلة سعاد حسني (ببني). فرغم بساطة الحياة وعدم وجود التقنيات الحديثة، إلا أن المشاهد عكست جمالية حياة أهل الحي والروابط المتينة التي تجمعهم سواء في المناسبات أو الأيام الاعتيادية. وهذا ما جعلني اعيد ذاكرتي لحياة الطفولة اiban السبعينيات واوائل الثمانينيات في العراق. فمع اجواء الحرب العراقية الايرانية الا اننا كنا في انفسنا الاخيرة المعبقة باللون البمبي لبساطتها وطيبتها وعذريتها. ولم نكتشف الحقيقة الا بعد ان فقدنا ما ترتب عن الوعي الفكري والاجتماعي لمنتصف القرن الماضي.

جميل الحقيقة افزع من بشاعتها ولعل البداية الجريئة للمسلسل. بامرأة تضع مولوداً جديداً عند باب المسجد. كاشفاً فيما بعد أن الطفل قد يكون ثمرة علاقة محرمة. يعيد للذهان مئات الحكيات التي سمعناها عن وجود اطفال عند المزابيل او في البساتين. تنهشهم القوارض والحشرات.. اعترض بعض المغردين في تويتر بقولهم ان المجتمع السعودي.. مجتمع محافظ لا يصل لهذا المستوى وطالب الكثير منهم بإيقاف عرض المسلسل الذي يصور بحسب رأيهم مظاهر بغاء وخيانة تسيء لمجتمعهم وضرورة محاسبة بطل المسلسل والمشرّف عليه ناصر القصبي! ولعل تصريحاتهم لا تختلف عما يصرح به العراقيون او المجتمعات الاخرى من دول الجوار حينما تطرح قضية تكتّم عليها الاعلام والرأي العام خاصة تلك التي تمتاز ببعد اخلاقي ويعدونه جنّي على تاريخهم وقيمهم... ازدواجية مقبّية.

العاصوف اكد لنا ان الريح الشديدة تمكنت من مجتمعاتنا وازاحت بيوتنا ولم ندرك خطورة ان تكون دارنا تراباً لا حجراً مرصوصاً.. نحتاج للعاصوف لكن لا ليعصف بحياتنا بل ليعصف بتجار السياسة والدين الذين جعلوا الخطاب الرسالي. مراعاة نفعية. قالبين الحياة رأساً على عقب.. إنها رسالة ما بعد الانتخابات. التي حتّتجّj



نبراس المعموري



بالتعاون مع السفارة الامريكية.. الاعلاميات العراقية wzf يحتفلن باليوم العالمي لحرية الصحافة



● صوتها/ بغداد

التي يتعرض لها الصحفيات وكذلك المرشحات للانتخابات. وكلمتان لرئيس النقابة الوطنية عبد المنعم الاعسم واخرى لمدير مرصد الحريات الصحفية زياد العجيلي. بين من خلالها ان العراق لم يصل لمستوى مقبول للعمل الصحفي وان الصحفيين معرضون لخطر حقيقي من قبل التنظيمات المتطرفة وهذا استنادا لما يرد الى المرصد من حالات انتهاك لحقوق الصحفيين والصحفيات. وختم الاحتفال بجلستين الاولى ادارتها عضو مجلس ادارة المنتدى لمياء العامري. تناولت تجربة المرسلين الحربيين حيث نقلوا تجربتهم والمخاطر والمعوقات التي تعرضوا لها اثناء تأدية عملهم الاعلامي خلال معارك التحرير. وجلسة اخرى لنقل التجربة الغربية عن العمل الصحفي.



بزال الأخطر على الصحفيين. ختمت المعموري كلمتها بمطالبة الجهات المعنية بزيادة الاهتمام للحد من الانتهاكات

بمناسبة مرور الذكرى الخامسة والعشرين لليوم العالمي لحرية الصحافة شارك منتدى الاعلاميات العراقيات. يوم الخميس.. ٣ أيار الماضي. بالاحتفال الرسمي الذي نظمه المنتدى وبعض المنظمات المعنية بالشراكة مع السفارة الامريكية في بغداد. قدمت للحفل عضوة مجلس ادارة المنتدى الاعلامية أن صلاح. واستهل بكلمة للسفير الامريكي دوغلاس سيليمان. قال فيها: إن اليوم العالمي لحرية الصحافة هو للدفاع عن الصحفيين ووسائل الاعلام. واليوم موجود صحفيين كانوا بالامس في الخطوط الامامية لمواجهة الارهاب. وان الصحافة هي مسؤولية كبيرة حيث ان الصحفي هو صوت المواطن وان الدفاع عن الصحفيين واجب على الرغم من ان الدستور العراقي يحمي حرية التعبير. من جانبها أوضحت رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات الدكتورة نبراس المعموري: إن من خلال كلمتها عمل المنتدى منذ تأسيسه حملاته الاعلامية و دوره في مساندة المرأة تبوي مراكز صنع القرار وهو يخوض اليوم مرحلة « خليها إتقرر. وذكرت ان المنتدى اصدر بهذه المناسبة تقريره السنوي بمناسبة اليوم العالمي لحرية الصحافة حيث سجل المنتدى ١٢ حالة انتهاك وقتل للصحفيات ٤٧ حالة تهديد ومحاوله اعتقال للصحفيين خلال عام واحد. وهذا يعني ان العراق لا



تقدم ٢٠ امرأة في الانتخابات من دون الحاجة الى "كوتا"



● صوتها - بغداد

اعلنت المفوضية العليا المستقلة للانتخابات في العراق، النتائج النهائية للانتخابات النيابية لعام ٢٠١٨ على مستوى القوائم والمقاعد. وقال رئيس الدائرة الانتخابية في المفوضية رياض البدران، في مؤتمر صحفي عقده بعد منتصف ليلة السبت: "الانتخابات النيابية جرت بمراقبة دولية، مشيراً الى أن عدد الشكاوى بلغت ٤١٦ شكاوى و ٣٩ اشكاوى في التصويت الخاص. أما عدد المحطات التي تم الغاؤها بلغت ١٠٣ محطة".

وبحسب المفوضية فقد حصلت "ماجدة التميمي" على المركز الاول عن قائمة سائرون .

وعن قائمة الفتح فقد حصل هادي العامري على المركز الاول عن قائمته التي يتزعمها والتي جاءت بالمرتبة الثانية بعد سائرون من حيث عدد المقاعد والاصوات.

كما حصل "نوري المالكي" على المركز الاول عن ائتلاف دولة القانون، و "حيدر العبادي" على المركز الاول عن ائتلاف النصر.

وحصل "ايباد علاوي" الاول عن ائتلافه الوطنية و"عبد الحسين عبد الرضا" الاول عن حركة ارادة و"طلال الزبيعي" الاول عن خالف القرار و"يونس قاسم عبد" الاول عن خالف بغداد و"فائق الشيخ علي" الاول عن تمدن و"حمد ياسر" الاول عن الحزب المدني.

هذا وقد سجلت النتائج تقدم ٢٠ امرأة خارج اطار الكوتا من بينهن السيدة ماجدة التميمي و هيفاء الامين .



بعد زواج دام ١٦ عاماً... زوجان يتوفيان بفارق ٩ ساعات عن بعضهما



● صوتها/تحقيقات وتقارير

توفيت روث في منزلها بمدينة كايتوكي في نورث أيلاند الساعة العاشرة صباح يوم ١٤ ايار ليلحق بها زوجها بيتر بدفورد بعد ٩ساعات من اليوم ذاته عند سماعه نبأ وفاتها بعد مرور عام واحد على احتفالهما بالعيد الماسي لزواجهما (١٠٠عاما)..

وقالت ابنتهما كارولين بدفورد لموقع "ستاف" الإخباري المحلي "من الجيد أنهما رحلا معا. كان أحدهما سيضيع تماما دون الآخر". وكان بيتر بدفورد قد نقل إلى المستشفى مساء يوم ايار.

وعلى الرغم من أن وفاة الأزواج بفارق ساعات عن بعضهما هو أمر نادر، فإن ظاهرة الموت بسبب القلب المنكسر قد تناولها عدد من الدراسات.

يذكر ان بيتر بدفورد قد جاء من بريطانيا مهاجراً بعد الحرب العالمية الثانية، حيث التقى بروث ووقع في حبها، وتزوجا في ٣٠ كانون الأول ١٩٥٧.

وتشير الدراسات إلى أن الحزن هو إرهاب فائق للعادة، ولا سيما

بالنسبة لكبار السن. وبالإضافة إلى الإصابة بمتلازمة القلب المنكسر، التي تعرف أيضا باعتلال عضلة القلب الناجم عن الإجهاد أو اعتلال تاكوتسيبو القلبي. فإن ذلك قادر على القضاء على شريك كان بصحة جيدة قبل ذلك. كما اكدت بعض التقارير أن النساء أكثر عرضة للإصابة بالألم المفاجئ الحاد في الصدر، الذي يمثل الأزمة القلبية، بسبب الارتفاع المفاجئ في هرمونات التوتر عقب وفاة الزوج.

الفلسطيني، بينما يرتدي الشاب كمامة ضد الدخان والنيرون مشتعلة حولهما وهو يركض خلال الاشتباكات ضد القوات الإسرائيلية. وتقول الصحيفة إن مبعوث السلام الأمريكي السابق في المنطقة، مارتن أندريك، لاحظ الفارق بين جانبي الصورة وعلق عليها قائلاً "إنها لحظة حلاوة مريرة". تزامن نقل السفارة مع يوم مرور سبعين سنة على إنشاء إسرائيل أو على النكبة كما يسميها العرب لما له من رمزية واضحة.

الغارديان: ترامب أشعل عود ثقاب لا يملك خطة لإطفاء نيرانه

● صوتها/وكالات



اعتبرت جريدة "الغارديان" البريطانية، أن ترامب أشعل عود ثقاب في القدس، اندلعت نيرانه، لكنه في الوقت نفسه لا يملك خطة لإطفاء هذه النيران. مشيرة إلى أن أولى النتائج هي مقتل عشرات الفلسطينيين خلال الساعات الماضية. ونشرت الصحيفة صورة مركبة على رأس المقال جانبها الأيمن ينقل شطرا من حفل نقل السفارة جالس فيه إيفانكا ترامب إلى جوار زوجها ورئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو وزوجته وهم يصفقون بسعادة بالغة. وفي الجانب الآخر من الصورة يظهر شاب فلسطيني في قطاع غزة وإلى جواره فتاة محجبة ترفع العلم

سلاح الجو الأمريكي يعترض قاذفتين روسيتين

● امريكا / صوتها



للولايات المتحدة، فيما ذكرت "سي إن إن"، أن آخر مرة اعترض فيها سلاح الجو الأمريكي طائرات حربية روسية، كانت في ٣ ايار ٢٠١٧.

أفادت قناة "سي إن إن" بأن، مقاتلات أمريكية من طراز F-٢٢ اعترضت قاذفتين روسيتين من طراز "تو-٩٥" في الأجواء المحاذية لسواحل الأسكا. وقال ممثل القيادة الموحدة للدفاع الجوي والفضائي في أمريكا الشمالية أندرو هينيسي، إن القاذفتين الروسيتين حلقتا ضمن نطاق رصد الدفاع الجوي الأمريكي قرب الساحل الغربي لولاية الأسكا إلى الشمال من جزر ألوتيان. وأشار إلى أن مقاتلات أمريكية من طراز F-٢٢ انطلقت لاعتراض الطائرتين الروسيتين ورافقتهما في الجو حتى مغادرتها أجواء المنطقة. وأكد هينيسي، أن الطائرتين الروسيتين لم تنتهكا المجال الجوي

سيدة العراق الاولى تتحدث عن البرلمانيات

● صوتها/سياسية

الجهد من أجل منح المرأة العراقية دورا أكبر وأهم في عملية تعزيز النظام الديمقراطي وبناء الدولة الحديثة وتحقيق التنمية المستدامة". مشيرة إلى "لزوم اعتماد التشريعات الدستورية والقانونية الضامنة لاعلاء مكانة المرأة في بلادنا ومنحها المزيد من المواقع القيادية في كافة الميادين. فضلا عن نيل حقوقها الدستورية كاملة". وتابعت ان "المرأة العراقية أثبتت كفاءة وجدارة عاليتين وحققت مكاسب مهمة". معتبرة ان "هذا يدعم عملية الانتقال الديمقراطي وبناء الدولة الحديثة وتحقيق التنمية المستدامة ويدفع إلى تنامي الوعي بضرورة احترام وحماية حقوق المرأة".



حدثت عقيلة رئيس الجمهورية فؤاد معصوم، عن دور وتأثير البرلمانيات العراقيات في المجتمع. مشيرة الى ان المرأة العراقية أثبتت كفاءة وجدارة عاليتين وحققت مكاسب مهمة. وقالت روناك مصطفى في بيان ان "البرلمانيات العراقيات أصبحن أكبر قوة وثقة وحيوية وخبرة من اي وقت مضى" مشيدة بـ "الدور المتميز للمرأة في نجاح العراقيين باجراء انتخابات مجلس النواب ٢٠١٨ في موعدها المقرر وأجواء أمنة وفي كل البلاد". وشددت مصطفى "على ضرورة مضاعفة

بالصور.. البغداديون في رمضان

متابعات
اجتماعية

● صوتها / بغداد

مع حلول شهر رمضان المبارك تشهد أسواق العاصمة بغداد إقبالا كثيفا من العوائل لشراء الحلويات والعصائر والمواد الغذائية وكافة مستلزمات تحضير الموائد الرمضانية. اليكم بعض الصور من استعدادات الشارع البغدادي لشهر رمضان الكريم



تكريم أصغر طبيبة جراحة الدماغ والعمود الفقري في

العراق والدول العربية



● صوتها / بغداد

العصبية العام ٢٠١٠ وتدرت في عدد من مراكزها منها مستشفى العلوم العصبية. وتلقيت الاسناد والعناية من قبل استاذي الجراح الاستشاري منير خماس فرج، وتخرجت العام ٢٠١٧ كاصغر طبيبة في هذا الاختصاص على العراق والدول العربية .

وتابعت بانها كونت خلال مسيرتها الدراسية والتدريبية خطا علاجيا فريدا من نوعه. توجه له العالم حديثا يعتمد على اساس خفيز الدماغ العميق لعلاج مرضى الحركات اللاارادية والشلل الرعاشي. حيث كان الامل مفقود نهائيا من شفاء المرضى المصابين بهذه الامراض.

ويعتبر مستشفى العلوم العصبية من المراكز الرئيسية التي جرى فيها مثل هذه العمليات التخصصية الدقيقة جدا . ومن الجدير بالذكر ان الدكتورة هبة عبد الامير ناصر. تدرت على ايدي اساتذة كبار في مجال جراحة الجملة العصبية وقدمت محاضرات واقامت ورشا تدريبية حول عمليات خفيز الدماغ العميق لغرض التوعية ونشرها على مدن العراق كافة؛ من اجل خدمة المواطن وفتح باب الامل بالشفاء للمرضى. والعودة الى ممارسة حياتهم الطبيعية من جديد .

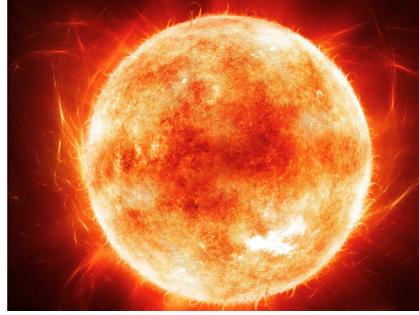
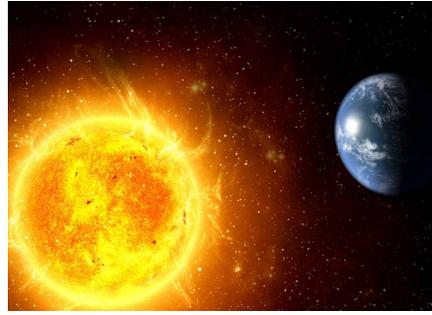
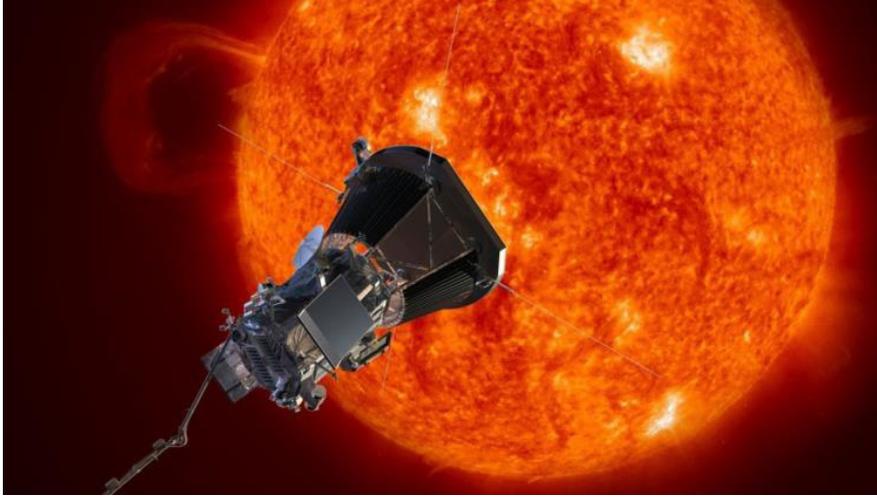
اعلن الدكتور باسم حنون جبار.. مدير مستشفى العلوم العصبية التابع لدائرة صحة بغداد الرصافة عن تكريم الدكتورة هبة عبد الامير ناصر. كاصغر طبيبة عراقية في اختصاص جراحة الجملة العصبية، في العراق والدول العربية. تحسب لها الريادة في هذا الاختصاص على الصعيد النسوي. فهي اول طبيبة اختصاصية في وسط وجنوب العراق .

وقالت الدكتورة عبد الامير. انها من مواليد محافظة بابل وسرعت لمرحلتين دراسيتين للمراحل النهائية.. للمتوسطة والاعدادية. وبهذا اصبحت اصغر طالبة تدخل كلية الطب بعمر ١٥ سنة وتخرجت في كلية طب جامعة بابل سنة ٢٠٠٧-٢٠٠٦ كاصغر طبيبة في العراق وتم تكريمها من قبل نقابة الاطباء في حينها .

واوضحت الدكتورة هبة عن تبلور ميولها لاختصاص جراحة الدماغ والعمود الفقري والاعصاب خلال الاقامة الدورية. واشارت بعد ذلك التحقت بدراسة البورد العربي لاختصاص الجملة

الشمس ستزول ويحل مكانها جرم سماوي

تحقيقات
وتقارير



● صوتها / وكالات

اتفق علماء الفلك منذ القدم على أن الشمس سيكون مصيرها هو الزوال. إلا أنهم انقسموا على ما سيحدث بعد ذلك. وقد نقلت صحيفة الإندبندنت البريطانية دراسة جديدة تم نشرها في مجلة «NatureAstronomy». تشير إلى أنه عند زوال الشمس، سيحل مكانها جرم سماوي يعرف باسم السديم، والذي سيتكون عن طريق جمع سحب الغبار والغاز التي كانت جزءاً من النجم المحتضِر. وأكد العلماء أن ٩٠ من كل ١٠ نجوم ستتحول إلى هذا الجرم السماوي. وكان علماء الفلك سابقاً قد أكدوا أنه وفقاً للحسابات الرياضية فإن النجوم المنخفضة الكتلة مثل الشمس ليس بإمكانها التسبب في تكوين السديم. مشيرين إلى أن تكوينه يتطلب أن يكون حجمها ضعف الحجم الحالي. إلا أن هذه الدراسة الجديدة أكدت أن هناك العديد من الأمثلة لتكون سديماً ساطعاً مرئياً من النجوم الكتلية المنخفضة جداً. مشيرين إلى أن كثافة الشمس كافية لهذا الأمر. وأن السديم الذي سيأتيها سيكون بحرارة أعلى ثلاث مرات من حرارتها.

الأمم المتحدة تحارب الدهون المشبعة

● صوتها / وكالات

وفاة سبعة ملايين شخص حول العالم سنوياً بتأثير الدهون المشبعة والمتحولة.. هذا ما نقلته صفحة أخبار الأمم المتحدة على حسابها في موقع التواصل الاجتماعي "تويتر". لافتة إلى نية منظمة الصحة العالمية إنشاء مبادرة تهدف إلى التحذير من أخطار هذه الدهون المشبعة التي تسبب ما يزيد عن ١٧ مليون وفاة ناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية التي تعد الدهون السبب الرئيس لحدوثها. في الحقيقة لم تكن هذه هي المرة الأولى التي تقوم فيها منظمة الصحة العالمية بالمساهمة في مواجهة هذه العضلة؛ ففي العام ٢٠١٣ كانت قد نشرت أيضاً بياناً بالسياسات والإجراءات الموصى بها لتقليل من استهلاك الدهون والحد من معدلات الإصابة بالنوبات القلبية في الشرق الأوسط.

واقترحت المنظمة إجراءات لتقليل الدهون المتحولة عبر ثلاث مراحل. تتمثل الأولى في تحديد التشريعات الضابطة لاستهلاك الدهون وتحديد كمية الاستهلاك واقترح البدائل. أما المرحلة الثانية فتتضمن إلزام المستوردين بأغذية لا تحتوي دهوناً مشبعة، وتطبيق الرقابة على المنتجات.

8 صوتها



أن يكون هناك عمل قوي وحيوي من الحكومات لضمان أن المنتجات المصنعة لا تستخدم الزيوت النباتية المهدرجة.. إزالة الدهون المشبعة يتم في العديد من البلدان دون أن يلحظ المستهلك أي فرق في المذاق. ويمكن للمنتج أن يستخدم نوعاً آخر من الدهون بذات المواصفات. ليستمتع المستهلك بمخبوزات لا تحتوي على دهون مشبعة".

وتتمثل المرحلة الثالثة في تشجيع الناس وتوعيتهم على أهمية الابتعاد عن الدهون المشبعة وتقديم الحوافز للتخلص منها. واستناداً إلى موقع أخبار الأمم المتحدة. فقد شدد مدير التغذية بمنظمة الصحة العالمية الدكتور فرانثيسكو برانكا. على أهمية أن تقوم الحكومات بعمل حاسم في هذا الشأن. قائلاً: "إذا أردنا حقاً التخلص من مخاطر زيادة الدهون المشبعة. فيجب

فتاة تسجن شاين حاولا ابتزازها في الفيسبوك بقصد الزواج



● صوتها / وكالات

تزايدت في الآونة الأخيرة عمليات الابتزاز المالي الذي يمارسه أفراد وعصابات ضد الفتيات بعد الإيقاع بهن عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي. وتعد جريمة التهديد بنشر الصور الشخصية والعائلية أهم تلك الجرائم التي تقبع على طاولات القضاة. إلا أن تعاون بعض الضحايا المبكر مع القوات الأمنية والتبليغ قد يساهم في القبض على الجناة.

إحدى قصص الابتزاز الكثيرة كانت ضحيتها أنسة أربعينية تعمل موظفة في إحدى دوائر الدولة وتسكن مع عائلتها الصغيرة المتكونة من الأب والأم والابن الكبيران في السن وأخ متزوج ولديه ثلاثة أطفال. وتبتدئ قصة الموظفة عندما أقدم شاب على التعرف عليها في احد مواقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" وطلب منها ان يقابل والدتها لكي يتقدم لها للزواج. وبالفعل تم اللقاء بينهما وكان الحديث عن الظروف المادية والمعيشية لهما وكان الاتفاق هو أن يعطى فرصة زمنية قصيرة لكي يقوم بترتيب الأمور المتعلقة بالزواج. وبعد هذه الخطوة التي تعد بمثابة إثبات حسن نية الرجل بدأ الحديث المستمر بينهما من خلال الاتصالات الهاتفية والمراسلة حول حياتهما المستقبلية المشتركة. وعندما قام الشاب بطلب لقاء آخر إذ أصر على ذلك وبالفعل تم اللقاء في منتزه الزوراء ببغداد وعند جلوسهما في أحد الأركان الهادئة في المنتزه حاول الشاب

الاقتراب منها.

وبعد يوم واحد من اللقاء تغير أسلوب الرجل ليطلب منها مبلغا من المال وقدره خمسة ملايين دينار. وعند سؤالها عن أسباب هذا الطلب كان الجواب لغرض سد احتياجات خاصة وأكد عليها أن يكون اليوم التالي هو موعد جلب المبلغ. واستمرت اتصالاته عن طريق الهاتف في اليوم التالي. لكن كان الجواب من قبلها "لا املك هذا المبلغ" إلا أنها فوجئت بقيام الرجل بتهديدها من خلال إمكانية نشر صور على مواقع التواصل الاجتماعي. وعند السؤال عن ماهية الصور كان الجواب أن أرسل لها مجموعة صور ما التقطها لها في منتزه الزوراء في أوضاع تظهرها قريبة جدا منه وكانت قد التقطت هذه الصور من قبل احد الأشخاص تم الاتفاق معه لغرض ابتزاز المرأة بها.

هنا تحول الموضوع من مشروع الزواج الى عملية ابتزاز مالي من خلال التهديد بنشر مجموعة من الصور الفوتوغرافية على الفيس بوك وبالفعل قامت الضحية بإعطاء المتهم المبلغ الذي طلبه منها وهو خمسة ملايين دينار.

وبعد فترة زمنية لا تتجاوز الأسبوع الواحد عاود المتهم الاتصال وقام بالتهديد بالصور نفسها التي كان قد احتفظ بها لغرض الابتزاز وطلب منها مبلغا قدره عشرة ملايين دينار. وهنا كانت قد دخلت الضحية في مأزق كبير جد هو الخوف من نشر الصور وما يترتب عليه من أمور تدخل في

خانة الفضيحة والشرف. وكونها كانت من الملتزمات جدا من الناحية الدينية والأخلاقية فقد أصبحت في وضع لا تحسد عليه.

تقول الفتاة أنه لم يكن من خيار أمامها إلا إعطاؤه جزءا من المبلغ وهو كل ما تملكه وقد أقسمت له أنها لا تملك غير هذا المال وكان الجواب المتهم بعد ان اخذ المال هو المصوغات الذهبية التي تملكها. في هذا الوقت كانت قد انهارت من خلال عمليات التهديد وقد فاحت أمها بالموضوع وكان الخيار هو التوجه الى المحكمة لغرض تقديم شكوى.

ومن جانبه، قال القاضي حميد نوري بديوي.. رئيس جنابات الكرخ بعد أن أحيلت إليه الدعوى من قبل قاضي التحقيق انه تم اللقاء القبض على المتهمين الاثنين بعملية الابتزاز وهم كل من قام بعملية الاستدراج بحجة الزواج ومن قام بالتصوير متلبسين من خلال نصب كمين لهم عند تسليم المصوغات الذهبية وقد اعترفوا بالجريمة المرتكبة بشكل تفصيلي.

وأضاف القاضي حميد أن الجنى عليها قد تنازلت عن الحق الشخصي لها أمام محكمة الجنابات وهذا ما منعنا من إنزال أقصى العقوبات بهذه الجريمة وهي السجن المؤقت لسبع سنوات استنادا لأحكام المادة ٤٣٠ لظن قانون العقوبات رقم ١١ لسنة ١٩٦٩ المعدل وذلك عن جريمة تهديد بإفشاء أمور تخدش بشرف الجنى عليها مصحوبا بطلب مبالغ مالية ومصوغات ذهبية.

خليها اتقرر

حملة لدعم المرأة في مراكز صنع القرار

● بغداد / صوتها

من مختلف المحافظات، اما فيما يخص الدراسة فاستهدف ست محافظات وهي (بغداد، البصرة، كركوك، الانبار، ذي قار، ديالى) وحجم العينة المبحوثة كانت (110)، وفيما يخص الاسئلة فكانت متنوعة وتشمل اسئلة مباشرة واخرى غير مباشرة. واختتمت الندوة بنقاشات وأسئلة من قبل الحضور واهمية العمل بما تهدف له حملة #خليها_اتقرر من خلال تأكيد مدير معهد التنقيف الانتخابي الاستاذ علي بداي، بأن المفوضية تعمل على تطبيق القانون و معاينة من يقوم بحملات اساءة وتشهير ضد المرشحات.

هذا الجانب. اما مدير معهد التنقيف الانتخابي علي بداي، فواضح ان المعهد يعنى بأقامة دورات تنقيفية للناخبين والناخبات وعمله في رصد حالات خرق القانون باستغلال الرموز الدينية والاعلان في المناطق التي لم ينص عليها القانون واستعراض عمل المرأة في الدورات الانتخابية السابقة وكذلك في اللجان ونسبتها مقارنة بالرجل. من جانبها استعرضت رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات الدكتورة نبراس المعموري، أهم ماجاء في الكتاب الذي أستمر العمل عليه لمدة تسعة أشهر ضمن فريق عمل مكون من 22 الشخص

ضمن انشطته الداعمة لتبوء المرأة مراكز صنع القرار، عقد منتدى الاعلاميات العراقيات وبالتعاون مع معهد التنقيف الانتخابي، يوم السبت، ٥ أيار الماضي، ندوة حوارية لأستعراض أهم ما جاء في كتاب منتدى الاعلاميات العراقيات بشأن المرأة في الانتخابات. تضمنت الندوة التي ادارتها عضوة الهيئة الاستشارية للمنتدى الدكتورة ورود ناجي، محاور عدة، وعرض خلالها موجز من قبل الدكتورة بشرى العبيدي، للمحور القانوني والسياسي الذي تضمنه الكتاب ودور المرأة في المراحل الانتخابية وكيفية تم أقرار الكوتا للنساء ومدى تطبيق القانون في



نساء اجبرتهن الظروف على امتحان عمل الرجال



● صوتها / اسراء طارق

المرأة العراقية اثبتت تفريدها عن باقي نساء العالم. حيث هي المربية التي تبني اجيالاً ولها طاقة صبر مكنتها من تجاوز الازمات التي مرت على العراق من حروب ونكبات وغيرها.

اما على صعيد العمل فنجدها تعمل جنباً الى جنب مع الرجل. حيث منهن من عملن في سلك الشرطة ومهن اخرى كالحلاقة الرجالة والحمامة وسياسة الباصات. محتملات مضايقات وتعليقات غير مهذبة اللواتي يتلقينها من المجتمع. عند الرجوع الى اسباب ممارساتهن هذه الاعمال. نجد في مقدمتها تدهور اوضاعهن الاقتصادية وعدم وجود معيل لاسرهن بالاضافة الى ان الخريجات منهن لم يحصلن على درجات وظيفية تستوعب اعدادهن.

حدثت احدي العاملات في صالون حلاقة رجالي. لـ "صوتها" قائلة انها بعد التخرج في الجامعة حاولت الحصول على وظيفة لكن من دون جدوى وانشغلت في تكوين

ومن النساء الاخريات اللواتي يعملن بمهن الرجال هي ارملة.. لها خمسة اطفال تدعى (ام علي) تعمل سائقة كيا. بينت ان وفاة زوجها أثرت على ظروفهم المعاشية وان راتب الرعاية الاجتماعية لا يكفي سوى لبضعة ايام. وان رغبتها في العيش الكريم؛ لتلبية متطلبات اطفالها دفعها الى اقتراض المال وشراء سيارة نوع كيا والنزول الى الشارع والعمل كسائقة للكيا. واوضحت ان الناس كانوا يطلقون علي في بادئ الامر "المرأة المسترجلة" لكن هذا لم يثن اصراري على العمل؛ ما جعل الناس تقدم التسهيلات لي. مثلاً في الكراج لا يلزموني بالوقوف في طوابير السيارات وكذلك رجال المرور يتعاونون معي. ختمت ام علي كلامها بانها لا يوجد شيء اسمه مهنة للرجل واخرى للمرأة. انما كل المهن مباحة امام الجنسين. ما لا شك فيه ان الحروب وما خلفته من استشهاد اعداد كبيرة من الشهداء اثناء الحرب على "داعش" وهجرة الشباب خارج البلد. وتزايد حالات الطلاق. كلها عوامل اجتمعت لتجعل عوائل من دون معيل؛ ما دفع بعض النساء الى أداء وظائف يطلق عليها مهن الرجال.

اسرتها وتربية اطفالها. لكن تغيرت الظروف بعد استشهاد زوجها في عمليات التحرير وتدهورت معيشتها. مما دفعها الى العمل في صالون حلاقة رجالي لاعالة اسرتها وسد متطلبات اطفالها. وختمت كلامها بانها كانت تتعرض الى معاكسات ومضايقات من قبل الزبائن إلا ان الوضع تغير الآن واصبحوا معتادين على تواجدها.



فاتى الحسيني

من فنانة الى مدونة موهوبة

تدعم المرأة العراقية!



● عمان / صوتها

من الفن التشكيلي الى مواقع التواصل الاجتماعي. تمكنت فاتي الحسيني من إبراز جمال المرأة العراقية من الداخل والخارج لأنها "ليست نصف المجتمع بل تمثل كل المجتمع".
هذه الفنانة والمدونة الموهوبة وُلدت خارج العراق ثم انتقلت الى بغداد عام ٢٠٠٦. وبعد زواجها أصبحت تقيم في الأردن مع عائلتها.

من الرسائل التي جسّدها فاتي بلوحاتها. هي مكافحة العنف ضدّ المرأة وزواج القاصرات. واعتبرت فاتي أن الفن التشكيلي يعكس ما ترغب في تحقيقه كإمرأة داخل مجتمعها واكتشفت موهبتها في الرسم منذ طفولتها حيث كانت تميل الى اختيار الالوان الزيتية في لوحاتها.

وقالت "الفن التشكيلي هو ملاذي وجدت فيه ذاتي".
على الرغم من أن فاتي ترى أنها لم تقدّم الكثير الى الفن التشكيلي العراقي إلا أنها "رسمت الكثير من لوحات تراثنا البغدادي الجميل في بداياتي والان أرسّم لوحات بالفن التعبيري تعبّر عن واقع حال المجتمع ومعاناة المرأة".

معاناة

من الرسائل التي جسّدها هذه الفنانة العراقية الموهوبة في لوحاتها بأناملها المبدعة. هي مكافحة العنف ضدّ المرأة وزواج القاصرات.

والى جانب دعمها لحقوق المرأة العراقية. تسعى فاتي الى إيصال رسائل إنسانية من خلال حملات لمساعدة الأطفال المصابين بمرض السرطان: "بطبيعتي الشخصية أحب أن أساعد وأدعم ولو بشيء بسيط لذلك قررت مساعدة

اطفال بلدي المصابين بمرض السرطان فقامت بفض شعري وعملت حملة واسعة على حسابي الشخصي على أنستغرام ودعوت كل الفتيات بأن يتبرعن بخصلات من شعرهن للأطفال والحمدلله اشترينا بالمبلغ اجهزة للاطفال المصابين بالسرطان".

مدونة
بعد أن أبدعت فاتي في الفن التشكيلي. قرّرت أن تكون أقرب من بنات بلدها لتصبح مدوّنة رسالتها: "حرية المرأة تعني حرية تفكير وحرية الحياة".

فاتي قالت: "أحاول أن أثبت لهنّ الطاقة الإيجابية وأدعمهن وأقف بجانبهن وهذا

صوتها 12



كبير من المشتركين في قناتها. فهو بكل بساطة الحفاظ على عفويتها "أكون على طبيعتي بسيطة ومتواضعة ولهذا السبب يشعرون انني قريبة منهم".

*نقص

وصفت فاتي المرأة العراقية بالـ"أم الحنون.. الزوجة المعطاء.. الاخت.. التضحية.. البنت المكافحة".
واعتبرت أن ما ينقص المرأة العراقية اليوم هو تغيير نظرة المجتمع لها. فهي تحتاج الى دعم وثقة اكبر وبالأخص من أهلها ومساحة من الحرية للتعبير عن رأيها وتحقيق اهدافها".

الذي دفعني الي أن أكون مدوّنة لديها رسالة والحمدلله محبة الناس هي نعمة من الله".

انطلاقاً من حبّها للتجميل وحرصها على إبراز المرأة العراقية بإطلالة مشرقة. تزوّدت المدوّنة فاتي نصائح جميلة الى الفتيات والنساء العراقيات عبر قناتها على يوتيوب حيث تملك ٤٩٩٩٧مشترك. وتحتوي القناة على إرشادات حول كيفية تطبيق المسكات الطبيعية والمكياج إضافة الى وصفات طبخ وكل ما يهم المرأة.
أما السرّ الذي تعتمده فاتي لجذب عدد

مدينة الأقزام "ليليوت" الصينية

سياحة
وسفر



● يوننان / صوتها

كم تمنينا أن نزور قرية السنافر في طفولتنا، أو مدينة الأقزام ليليوت، كم تمنينا أن نكون مع بيضاء الثلج.. سنندركم والأقزام السبعة؟
ها هي الفرصة متاحة أمامنا. فقد نجح الأقزام ببناء مدينة خاصة بهم في مقاطعة يوننان الصينية لتصبح وجهة سياحية لا مثيل لها تستقطب السياح من كل حذب وصوب للتعرف إلى الأقزام وحياتهم اليومية: جمهورية لا يزيد طول ساكنيها عن ١٣٠ السنتيمترًا، وتتراوح أعمارهم بين ١٨ و٤٠ للسنة. ملكة صغيرة يرعاها ملك لا يزيد طوله عن ١٣٠ السنتيمترًا، له حاشية وحراس أقزام يرافقونه ويسهرون على أمنه. صممت المدينة بأسلوب يتناسب مع الأقزام: فالبيوت صغيرة على شكل الفطر وتشبه بيوت السنافر، بنيتها التحتية متينة كالبنى التحتية لأي مدينة عادية. تحتوي المدينة على مرافق عامة أيضًا ومتاجر ومركز شرطة ودفاع مدني، والعديد العديد من المرافق الأخرى. يقيم الأقزام في ملكتهم مهرجانات عديدة وأنشطة مختلفة منها العروض الراقصة والغنائية، ويرتدون الملابس الأسطورية فتشعر عند دخولك ملكتهم أنك عملاق في عالم الأقزام، ومن شيم الأقزام استقبال السياح ببشاشة، ومصافحتهم وتقديم أجمل العروض لمتعهم.



جزيرة بالي.. أندونيسيا

● اندونيسيا / صوتها

بالطبع هي أجمل الجزر الاندونيسية على الإطلاق تتمتع بشعبية خرافية، معروفة على الصعيد العالمي بتنوع الجزيرة من حيث الطبيعة الخلابة والشواطئ مليئة بالغابات والحدائق التي تضم القروء النادرة، بها مجموعة رائعة من الشواطئ الساحرة والمطاعم والفنادق التراثية المبدعة .



كلوديا: فضاءات جريئة إنطفأت، لكن وجدت في العراق كل ما يشدني للاقامة فيه

● صوتها/بغداد/حوارات

منذ نزولي في مطار بغداد، اختلفت مشاعري.. فرحة بعودتي للعراق الذي غادرته طفلة بعمر ٥ سنوات، وحزينة لأن وطني بلغ هذا الحد من الخراب الجميل، فالعراق ما زال جميلا برغم الخراب الذي سيزول وينمو الجمال اريد الاختصاص بالغناء العراقي: فهو يخدم مسيرتي الفنية، وأتشف في ان اعد مطربة محلية فالمحلية جواز مرور مهم للعالمية: يجعل الفنان موضع إستكشاف مستمر. تنتظر الفنانة العراقية ملكة جمال العرب كلوديا، تدعيم استقرار الوطن، لتنتقل منه الى العالم من دون حروب ولا ارهاب، متخذة من النصر خطابا للسلام، يمكنه من إستعادة أبنائه الذين طوتهم الغربة، مبدية سعادتها بالتواجد في الوطن الام.. زارت كلوديا العراق، لأول مرة، بعد ان فارقت ولها من العمر ٥ سنوات، مقيمة مع عائلتها في مصر، التي أحرزت فيها تاج ملكة جمال العرب وعرفت مطربة واسعة الانتشار، بين الدول. وقالت كلوديا لـ "صوتها" ان: "عهد الحروب انتهى في العراق، وبدأ زمن البناء، تحت خيمة الامان التي تحث عراقيي الخارج والداخل، على التآزر وشد الاحزمة عمليا وعلميا وجماليا.. بالدراسات الاكاديمية والاستثمارات والهمم والفنون" مؤكدة: "كل ما في مستطاع العراقيين يجب ان يضعوه في خدمة المستقبل، ناسين الماضي ومتخلصين من تبعاته السيئة مستفيدين من المعظمة الحسنة، كي لا يقعوا في الاخطاء ذاتها مرة ثانية".

وفنيا أضافت كلوديا: "اكتشفتني الملحن العراقي علي صابر، لكنني لم تنتج لي اغنية عراقية، معظم انتاجي مصري، وغالبية حفلاتي تنقل مباشرة، لكنني بدأت بداية جديدة مع مصطفى العبد الله، لشركة "جوم الدار البيضاء" التي تحول تسليط الضوء على النجوم العراقيين المغتربين، لذلك أغنياتي لـ "النجوم البيضاء" ستصور في بغداد".

متابعة: "معظم اعمالاي لايف.. كنت صغيرة أمتلك صوتا وشكلا جميلين، لكن الان أنضجنتي طول التجارب، وبدأت أطور ملكاتي وادبر مشروعي وأنشر شخصيتي الفنية، وبدأت أفهم الذوق العراقي واقدمه عربيا".

أشارت الى ان: "جوميتي تبلغ ذروتها في مصر ولبنان، لكن هناك.. أغني مصري

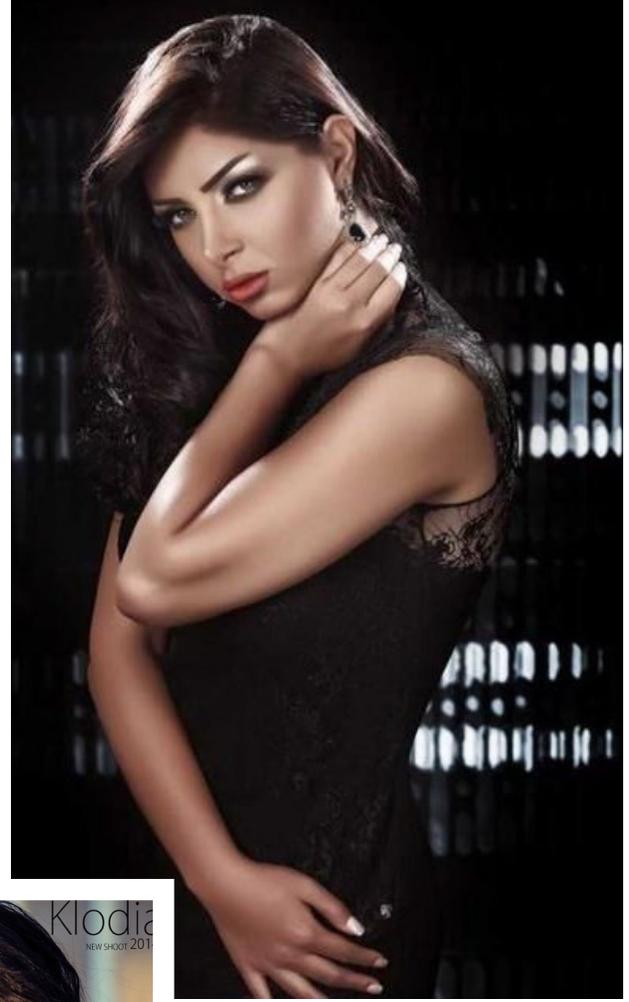


الذي اعود لاحتضان سعفه".

• بشأن تجربتها في العراق، قالت كلوديا: "استعد للغناء والتمثيل في وطني الام، الذي لم أنسه حتى في الغربة: إذ سعيت الى تقديم اعمال درامية عن العراق" لافتة الى ان: "التمثيل والغناء وعروض الازياء والجمال، متكاملة، وهذا ما استفدته من دراستي الاوبرا.. العراقية الاولى والوحيدة التي تدرس اوبرا في مصر، والتي استثمرت

ولبناني، وليس عراقيا: لذا اريد الانتماء الى الاغنية العربية بعراقيتي، وهذا ما أستعد لتأكيده من خلال الالبوم الذي ستننتجه لي نجوم الدار البيضاء"

موضحة: "لهجتنا العراقية صعبة لا يفهمها غير العراقيين بسهولة، وقد حاولت انا ومنتجين عراقيين تذليل صعوبة وصول المفردة والتركيبة الشعرية، وريثما يتحقق ذلك: كنت بعيدة عن نخل العراق



تخرجي فيها لتقديم عمل عراقي. حظي بترحيب رسمي في حفل التخرج". جُهِز كلوديا اليوما يضم أغاني من إيقاع الخشابة واخرى كلدانية: "ساظل متواصلة مع الجمهور العراقي. الذي احببت بينه حفلات عدة. كانت استباقا للتعرف على ما يهوى ويحب"

منوهة: منذ نزولي في مطار بغداد. اختلفت مشاعري.. فرحة بعودتي للعراق الذي غادرته طفلة بعمر 5 سنوات. وحزينة لان وطني بلغ هذا الحد من الخراب الجميل. فالعراق ما زال جميلا برغم الخراب الذي سيؤول وينمو الجمال".

ألححت كلوديا: "فضاءات جريئة إنطفات. لكن وجدت في العراق كل ما يشدني للاقامة فيه.. إذ ان جمهوري واسع وذواق ويعرفني جيدا وتعرفت اليه بعمق. وهو يطالبني بالمزيد من العطاء والمكوث بينهم. بعد ان تعرفت اليهم في الخارج.. عراقيون كثيرين أصدقاء لي في دول عدة. لكن العيش وسط المجتمع العراقي ذو طعم آخر. يشجعني على اقامة التعاشق مع ناسي.. الذين لمست تشجيعهم ومساندتهم".

• عشنتار من الاماني المؤجلة لديها: "تقديم عشنتار انسانية" باسم العراق تصلح لكل مكان وزمان. ولسوف أجزها.. شاطرت الناس جزئيات. تقدم شيئا من تاريخ

كلدانية. لكن اغني مصري ومغربي ولبناني وخليجي. وساجمع هذه التوليفة في أغنية من كوليبيات باللهاجات العراقية والمصرية والمغربية واللبنانية والخليجية واللغة الكلدانية" مباهية: "والاهم من الفن نفسه هو فخري بعراقيتي.. أما الاغنية العراقي فمنتشرة بي وبزملاء مطربين عراقيين وعرب يغنون بلهجة تشبه رفرقة مياه دجلة والفرات. ما يعني ان الاغنية العراقية وصلت بسهولة".

مختمة بالقول: "أشعر ان لجأحي طوال هذه السنين ناقصا. ما لم أعد مطربة عراقية تغازل الذوق العربي بعراقيتها.. لقائي بك والعراق على يدي هو اللقاء. كما يقول الشاعر بدر شاكر السياب".

العراق الواسع. وعندما اقول شاطرت الناس أعني المتخصصين بشؤون التاريخ جماليا وبحثيا.. من دارسين ومصممي ازياء ومدربي رقص. بينهم مصمما الازياء سيف العبيدي وزهراء الربيعي والكوافير علي اسماعيل وباحثون آخرون" عائدة الى الغناء كشفت: "اريد الاختصاص بالغناء العراقي: فهو يخدم مسيرتي الفنية. وأتشف في ان اعد مطربة محلية فالحلية جواز مرور مهم للعالية: يجعل الفنان موضع إستكشاف مستمر".

إستطردت كلوديا: "أنا مطربة عراقية..



نزلها مرة...
و سمعتها
كذا مرة
من تطبيق
TapSong

احصل عليه من
زين سوق
Zain Souk

TapSong

شارك إفطارك

هند صبري تحارب الجوع في رمضان

مشاهير



● القاهرة / صوتها

تحت شعار "شارك إفطارك"، أطلقت الفنانة التونسية هند صبري تطبيقاً رقمياً عبر الهواتف المحمولة لمحاربة الجوع في رمضان. بالتنسيق مع برنامج الأغذية العالمي التابع للأمم المتحدة، ضمن سلسلة حملات تطوعية تقوم بها بصفتها سفيرة النوايا الحسنة لمكافحة الجوع.

هند صبري بدأت الترويج للبرنامج الجديد عبر حساباتها بمواقع التواصل الاجتماعي قائلة:

رمضان على الأبواب. وفي هذا العام، أدعوكم إلى مشاركة إفطاركم مع طفل محتاج. باستخدام تطبيق برنامج الأغذية العالمي التابع للأمم المتحدة، "ShareTheMeal" بضغطة واحدة ومبلغ بسيط يمكنكم إطعام طفل! تابعوني لمعرفة كيف نحتفل معاً بروح العطاء! #رمضان_مع_هند #شارك_إفطارك

يُذكر أنّ هند صبري ستقوم بدعم الحملة الخيرية طوال الشهر الفضيل. مثلما فعلت سابقاً مع أطفال الخيمات السورية في لبنان والأردن طوال السنوات الماضية.



داخل دائرة تحبس الانفاس

مي عز الدين.. في "رسائل" رمضان

على MBC4



● القاهرة / صوتها

تخشى مي عز الدين أن تكشف أية كلمة عن مسلسلها الجديد "رسائل" الذي يعرض حالياً على MBC4 في رمضان. خوفاً من أن تحرق الأحداث المتبقية منه. لكنها أكدت إن دورها. وإن كانت تؤكد أنه سيكون مختلفاً عن كل أدوارها السابقة. في ثاني تعامل لها مع الكاتب محمد سليمان عبد الملك، والثالث مع المخرج إبراهيم فخر. ومع نخبة من نجوم الدراما المصرية منهم خالد سليم وأحمد حاتم وأحمد سعيد عبد الغني وأحمد خليل وعبد الرحمن أبو زهرة ورامز أمير وغيرهم.

أجواء العمل ليست مطروقة كثيراً في الدراما المصرية والعربية. وهي تدور في إطار نفسي سيكولوجي يحمل ألقاباً وقطباً مخفية. تتعمق حيناً وتوشك أن تحل. قبل أن تتعمد مجدداً طيلة الأحداث. ويمكن تلخيصها بجمل بسيطة وهي أن بعض الناس يختارون إصلاح أخطائهم في الحياة قبيل خطوات قليلة من الموت وعندما تدنو ساعة الرحيل. وبعضهم يحظون بصحة يتبنهون من خلالها إلى ضرورة إصلاح ما أفسدته الأيام والظروف. ووضع النقاط على الحروف الصحيحة في



أحداث هذه الدراما الاجتماعية التشويقية. لترصد حياة امرأة تصلها "رسائل" في نومها وتتحقق في الواقع.

علاقتهم الاجتماعية والإنسانية والدينية أيضاً. للاستمرار في حياة أفضل. هذه هي الحكمة الدرامية التي تنطلق منها

ماركل تكسر التقاليد الملكية

● لندن / صوتها



تزوج الأمير هاري حفيد ملكة إنجلترا إليزابيث الثانية، رسمياً من الممثلة الأمريكية ميغان ماركل، ليصبحا أحدث زوجين في العائلة الملكية البريطانية العريقة في احتفال كبير بقلعة وندسور التاريخية. وتبادل العروسان عهدود الزواج وارتديا الخواتم، في مشهد عاطفي باسم تابعه الملايين حول العالم، وبحضور الملكة إليزابيث و ٦٠٠ مدعو في كنيسة القديس سان جورج. وارتدت العروس فستان الزفاف الأبيض قارب الرقبة، للمصممة البريطانية كلير ويت كيلر من بيت أزياء جيفنشي. واصطحبها خلال الممر بالكنيسة وحتى المذبح الأمير تشارلز والد العريس وولي عهد بريطانيا، حتى سلمها إلى عريسها. والتقت ميغان زوجها هاري أمام المذبح، والذي همس لها قائلاً: "تبدين مذهلة". وسيصبح لقب الزوجين الآن دوق ودوقة ساكس.



حتى خمسة أمتار خلفها وتم تزيينها بأزهار بعدد جميع بلدان الكومنولث. واصطحب ولي عهد بريطانيا الأمير تشارلز العروس في ممر الكنيسة وقدمها إلى عريسها بدلا من والدها، الذي لم يتمكن من حضور الحفل لأسباب صحية. وأشارت تقارير إلى أن ماركل والد العروس، ٧٣ عاماً، شاهد الحفل بالكامل عبر التلفزيون من كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية. وقال في تصريح لموقع تي إم زد، الأمريكي: "طفلتي بدت جميلة وبدت سعيدة جداً".

كسر التقاليد الملكية وفي قسمها أمام المذبح لم تتعهد ميغان بأن "تطيع" زوجها، في الوقت الذي خالف الأمير هاري التقاليد الملكية واختار ارتداء خاتم الزواج على الفور. وتبادل العروسان تقديم الخواتم لبعضهما البعض، وكان خاتم العريس مصنوعاً من البلاتينوم بينما تم تجهيز خاتم العروس من الذهب المصنوع في ويلز.

وحضر الزفاف عدداً من نجوم العالم في مختلف المجالات منهم، المذيعة الأمريكية الشهيرة أوبرا وينفري، والنجم الأمريكي جورج كلوني وزوجته الحامية أمل علم الدين، ولاعب الكرة البريطاني ديفيد بيكهام وزوجته المغنية فيكتوريا بيكهام، والمغني السير ألتون جون، والذي قدم أغنية استقبال الزفاف في وقت لاحق. وسار خلف العروس ١٠ اللصيفات شرف وصبيان شرف، من بينهم الأمير جورج والأميرة شارلوت، أبناء الأمير وليام وكيت ميدلتون. كما ارتدت أيضاً تاج الملكة ماري الماسي على شكل عصاية رأس، أقرضته إياها الملكة إليزابيث لحضور مراسم الزواج به. وصممت كلير ويت كيلر فستان الزفاف الأبيض الذي يظهر تفاصيل الجسم، لصالح دار الأزياء الفرنسية جيفنشي. واكتملت أناقة العروس بطرحة امتدت

وأثنا طقوس الزواج تعهد العروسان بأن يكون كلا منهما للآخر، وقالاً: "في السراء والضراء في الغنى والفقر في المرض والعافية، سيكون الحب، حتى يفرقنا الموت".

لكن ميغان كسرت التقاليد الملكية برفضها أن تؤكد الطاعة التامة لزوجها فعند سؤال الكاهن للزوجين إن كانا سيحبان بعضهما ويحميان بعضهما فكان الجواب نعم، وعندما سألتها هل تقبلين بطاعة زوجك؟ رفضت أن تجيب بنعم، كونها ناشطة في حقوق المرأة وتدعو للمساواة بينها وبين الرجل. وألقى الأسقف ميخائيل كوري، رئيس



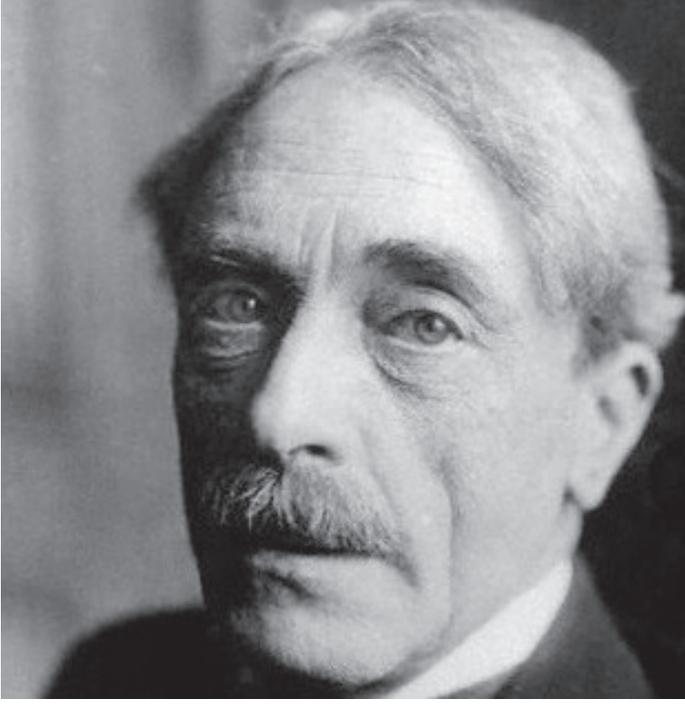


. قوة في الحب".
 كما ألفت الليدي جين فيليبس، شقيقة
 الأميرة الراحلة ديانا والدة الأمير هاري.
 كلمة مكتوبة.
 وأدت جوقة المملكة بقيادة كارين جيبسون،
 أغنية "لتكن بجانبني" الكلاسيكية، أثناء
 مراسم الزفاف الملكي.
 وبعد توقيع العروسان على عقد الزواج،
 قدم عازف التشيلو الشاب شيكو كانيه
 ميسون، 19 عامًا، والفائز بجائزة بي بي
 سي 2011 للموسيقى الشباب، ثلاث
 مقطوعات غنائية بصحبة عازفين من
 أوركسترا بي بي سي الوطنية من ويلز ومن
 أوركسترا الغرفة الإنجليزية والفلهارموني.
 وبعد انتهاء مراسم الزواج رسمياً خرج دوق
 ودوقة ساسكس في رحلة عبر وندسور
 حيث اصطف عشرات الآلاف من المهنيين
 ليتمنوا لهم حياة سعيدة.
 وأعلنت الإدارة الملكية لوندسور وميدنهيد،
 إن أكثر من 100 ألف شخص زاروا المدينة
 يوم السبت.
 وحضر حفل استقبال الغداء، التي
 استضافتها ملكة بريطانيا، 100 الشخص.
 وكان الأمير وليام، دوق كامبريدج، الذي كان
 إشبينا لشقيقه الأمير هاري، هو المسؤول
 عن استقبال الضيوف في الحفل الذي أقيم
 في القاعة الرئيسية لكنيسة سان جورج.
 وقاد السير إيتون جون الضيوف إلى حفل
 غنائي، كما تضمنت قائمة المأكولات على
 الغداء أطباق عدة، أبرزها سرطان البحر،
 ولحم ضأن وندسور، وحلوى الفستق.
 وكان الغداء على مائدة مفتوحة بدلاً من
 الطريقة الرسمية التي تتضمن، في مثل
 هذه المناسبات، جلوس الضيوف على مائدة
 لتناول الطعام.



وقال القس الأمريكي كوري الذي لفت
 الأنظار: "توجد قوة، قوة في الحب".
 وأضاف: "إذا كنت لا تصدقني فكر وقت
 وقعت في الحب لأول مرة، بدأ العالم كله
 يتمحور حولك وحبيبك. حسناً... توجد قوة

الكنيسة الأسقفية في الولايات المتحدة
 كلمة أثناء حفل الزفاف، بينما ترأس
 جاستن بورتال وويلبي، رئيس أساقفة
 كانتربري، مراسم الزواج وأعلن العروسان
 زوجاً وزوجة.

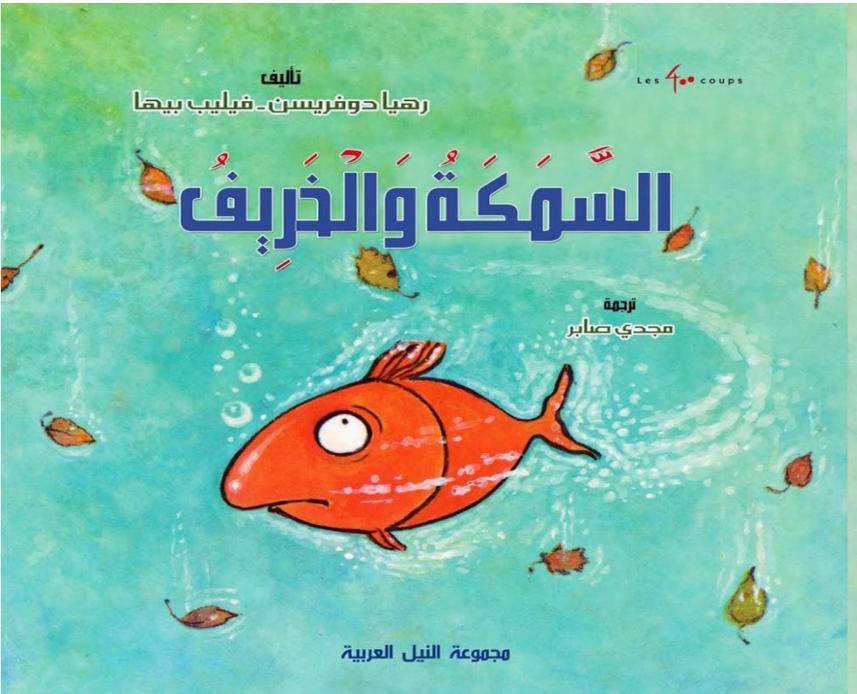


أفضل أقوال الكاتب الفرنسي بول فاليري

● صوتها / وكالات

الغرض من علم النفس إعطاؤنا فكرة مختلفة تماما عن الأشياء التي نعرفها جيدا
الرجل العظيم هو من يترك الآخرين في حيرة بعد وفاته.
موهبة من دون عبقرية ليست بالهامة. لكن عبقرية من دون موهبة هي لاشيء على الإطلاق
لنجعل من قلوبنا صفحات بيضاء، يكتب عليها الناس عبارات الحب، ولنجعل من عيوننا مرآيا نوجه من خلالها الضوء لتقرأ ما عليها.
أن تكون أنت، يا لها من مهمة شاقة.
الحب، هو الإجتماع على الحماسة.

يعتبر الكاتب والفيلسوف الفرنسي الراحل بول فاليري أحد زعماء المدرسة الرمزية في الشعر، والتي أنشأت في أواخر القرن التاسع عشر. وله الكثير من الدواوين منها سهرة مع السيدة تيسست وأبيات قديمة وبارك الشابة وسحر وغيرها. كما كان له مجموعة من الحكم والأقوال في كل مجالات الحياة، منها التاريخية والأدبية والفنية والموسيقية وغيرها، والتي نعرضها في هذا المقال.
أفضل أقوال الكاتب الفرنسي بول فاليري
أسرار المرء الحقيقية تخفى عليه أكثر مما تخفى على الآخرين..



السمة والخريف

● صوتها / وكالات

صدر حديثا عن مجموعة النيل العربية للنشر والتوزيع بالقاهرة الترجمة العربية لكتاب "السمة والخريف" للمؤلفين رemy Ourselin وPhilippe Bieba من اللغة الفرنسية للعربية مجدي صابر وهي قصص للأطفال تساعد على اكتشاف العالم من حولهم. بطله القصة سمة والسمة لسمة هي أي عضو من تلك المجموعة من الكائنات الحية الشبه شعبيّة التي تضم جميع الحيوانات المائية القحفية ذات الخياشيم والتي تفتقر لأطراف ذات أصابع. ويندرج تحت هذا التعريف أسماك الجريث، والأنقليس، والأسماك الغضروفية والعظمية الحالية، فضلا عن مختلف المجموعات السمكية المنقرضة ذات الصلة.



Instagram

إنستغرام يضيف "ميزة شيقة" لمستخدميه

● صوتها/وكالات

كشفت مواقع تقنية متخصصة، عن نية إنستغرام توفير إمكانية إضافة مقاطع موسيقية إلى قصص مستخدميه. ووفق موقع "تك كرانش"، فإن أحد متابعي الموقع كان أول من لاحظ إضافة الخاصية الموسيقية إلى الكود الخاص بتطبيق إنستغرام لنظام أندرويد. وتسمح الخاصية الجديدة المسماة "MusicStickers" بالبحث عن مقاطع موسيقية مناسبة ضمن عدة فئات متاحة لتشغيلها على القصص التي قاموا بإعدادها. وبعد إجماعها عن التعليق على هذه الأنباء، أكدت إدارة إنستغرام وجود الخاصية الموسيقية الجديدة، رافضة في نفس الوقت الإفصاح عن المزيد من التفاصيل. وحرص موقع إنستغرام خلال الأشهر القليلة الماضية على إضافة العديد من



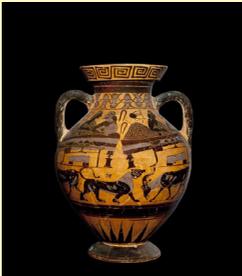
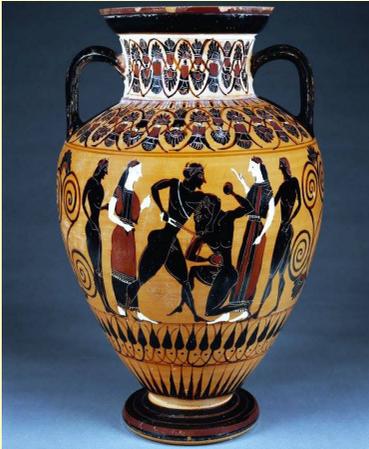
الموسيقية المقترحة من أبرز الخصائص التي ينتظرها عشاق إنستغرام حول العالم.

الخصائص الجديدة وتحديدًا لقسم القصص "Stories"، ويمكن أن تكون الإضافات

متحف اللوفر يستحوذ على مزهريات يونانية قديمة من مزاد علني

● صوتها/ثقافة

استحوذ متحف اللوفر على مزهريات يونانية قديمة، عندما تم عرضها للبيع في مزاد علني للبيع اللوحات والتحف الأثرية في باريس. وهذه المزهريات كانت تخص لوسيان بونايرت الشقيق الأصغر لنابليون. تعبر هذه المزهريات عن نماذج كلاسيكية من القرن السادس قبل الميلاد، يبلغ ارتفاعها ١٧,٥ بوصة (٤٤,٥ سم)، كانت هذه الوهريات جزءًا كبيرًا من أعمال التنقيب التي قام بها لوسيان في موقعة في بلده فولنشي الأثروبية. جدير بالذكر أن المزهريات اليونانية بيعت بمبلغ قيمته ٥٥٠ ألف يورو.



أربعة فوائد جمالية لـ زبدة الشيا وزيت الزيتون معاً



صوتها جمالك

زبدة الشيا تحتوي على العديد من الفوائد المتعددة للبشرة وخاصة عند استخدامها مع زيت الزيتون لفوائده المتعددة. وفي هذا المقال نقدم لكم 4 فوائد جمالية لـ زبدة الشيا وزيت الزيتون معاً:

- 1- التخلص من الخطوط البيضاء:
 - تعمل زبدة الشيا على التخلص من الخطوط البيضاء التي تنتج عن زيادة الوزن أو نقصانه المفاجيء، والحمل والتهلات.
 - يعمل زيت الزيتون على ترطيب الجلد والتخلص من الخطوط الحمراء وتغذية البشرة؛ فيمكن إعداد الخليط بأحضان القليل من زبدة الشيا وإضافة القليل من زيت الزيتون إليها ومزجهم معاً للحصول على ملمس كريمي. ويتم دهن المناطق التي تتواجد بها الخطوط البيضاء كالبطن أو الذراعين ودعكهم بشكل دائري لمدة عشر دقائق، وترك الخليط لمدة نصف ساعة وستمتصه البشرة، ويفضل عدم غسله وتركه على البشرة إلى اليوم التالي.

أصصص- تفتيح البشرة:

يمكن التخلص من اسوداد البشرة أو البشرة المحروقة من أشعة الشمس وتفتيحها باستخدام خليط زيت الزيتون وزبدة الشيا.

3- التخلص من خشونة الركبة والأكواع:

- تعمل زبدة الشيا وزيت الزيتون على التخلص من خشونة الركبة والأكواع وترطيبهم، وتفتيح لونهم ويتم مزج زبدة الشيا مع القليل من زيت الزيتون وتدليك المناطق المرغوب بالتخلص من خشونتها لمدة خمس دقائق، ومن الممكن استخدام الخليط للتخلص من الأكرام والعديد من الأمراض التي تصيب الجلد.

4- تأخير نمو التجاعيد وإزالتها:

يمكن التخلص من التجاعيد باستخدام زبدة الشيا وزيت الزيتون اللذين يقومان بإنعاش الكولاجين في الوجه، وترطيب الجلد للتخلص من التجاعيد والوقاية منها؛ فيتم خلط ملعقتين من زبدة الشيا مع نصف ملعقة صغيرة من زيت الزيتون ونصف ملعقة من زيت الليمون ويطبق الخليط على الوجه لمدة عشر دقائق ويتم غسل الوجه بماء فاتر، وتكرر الخلطة مرتين أسبوعياً للحصول على بشرة خالية من التجاعيد ونضرة وحيوية وجميلة.

ماسك للوجه سيغنيك عن حقن البوتكس



هل تبحثين عن ماسك طبيعي للوجه يساعدك في شد البشرة والتخفيف من التجاعيد بعيداً عن حقن البوتكس؟ بالتأكيد سيكون الجواب "نعم". إذ إن جميع النساء يحلمن ببشرة وجه خالية من الترهلات والخطوط الدقيقة.

لذلك، سنقدم إليك في ما يلي، طريقة تحضير ماسك للوجه سيغنيك عن حقن البوتكس واللجوء إلى الجراحات.

مكونات الماسك

- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون الطبيعي.
- خمس قطرات من زيت الليمون العطري.
- خمس قطرات من زيت البردقوش العطري.

طريقة تحضيره وتطبيق

في وعاء نظيف، اخلطي جيداً جميع الزيوت المذكورة آنفاً مع بعضها البعض، وضعيها في زجاجة صغيرة محكمة الإغلاق، من ثم، قومي صباحاً ومساءً، بتنظيف وجهك أولاً، وتدليكه بعدها بخلطة الزيوت هذه، بشكل هادئ، وبحركات دائرية من الأسفل إلى الأعلى، وذلك لمدة خمس دقائق. وبعد فترة من المواظبة على تطبيق هذه الماسك بشكل يومي، سيتلاخظن أن وجهك أصبح مشدوداً، وأن الخطوط الرفيعة فيه قد

اختفت. فوائده

أثبت العديد من الدراسات أن الزيوت الطبيعية تعمل على ترطيب البشرة في العمق وبالشكل اللازم والحفاظ على مرونتها، إضافة إلى أنها تتغلغل في مسام البشرة وتساهم في شدّها وجعلها أكثر

شباباً، وهذا ما يفسر دخول تلك الزيوت في غالبية مستحضرات العناية بالبشرة والحفاظ على شبابها. بخاصة زيت الزيتون الذي يعد من أسهل العلاجات وأفضلها لـ مشاكل البشرة ونظراً إلى غناه بمضادات الأكسدة، فهو يقضي على التجاعيد البارزة في الوجه، كما ويؤخر من ظهورها.

كيف تستخدمين فاكهة الليتشى لمضاعفة شباب بشرتك



● صوتها/وكالات

مصدر رائع للفيتامين C والعناصر المغذية التي تسعى بشرتك للحصول عليها باستمرار. فاكهة موسمية تتمتع بخصائص مقاومة لعلامات الشيخوخة بفضل كمية مضادات الأكسدة التي تحتوي عليها إلى جانب مادة Oligonol التي تمنع ظهور التجاعيد وتخفف من حدة البقع الداكنة. إلى جانب ذلك، هي غنية بالثيامين والنياسين والنحاس، فالثيامين يساعد الجسم على استقلاب الدهون والبروتين مما يمنحك بشرة صحية. أما النياسين فيعزز مستويات الترطيب في البشرة بينما يساعد النحاس على تسريع عملية شفاء الجلد المتضرر. خصائص مختلفة تجعل فاكهة الليتشى طعام يدعم حميتك بالمغذيات اللازمة لبشرة شابة ويدخل ضمن الوصفات الطبيعية التي تعزز فعالية مستحضراتك الجمالية لتساعدك في الحفاظ على شباب ونضارة وجهك. اكتشفي كيفية استخدام هذه الفاكهة الصغيرة الحجم والكبيرة المفعول في السطوة أدناه. سيروم الليتشى لمحاربة التجاعيد: قومي باستخراج العصير من حبات الليتشى.

• قشري حبة ليتشى، استخرجي البذرة منها واهرسيها.
• أمزجي الفاكهتين سوياً.
• دلّكي العنق والوجه بهذا القناع لتحفيز الدورة الدموية والحصول على بشرة نضرة ومشرقة.

• أضيفي القليل من قطرات زيت الخزامى. طبّقي المزيج على الوجه واحتفظي بباقي السيروم في الثلاجة.
• قناع الليتشى والموز لبشرة نضرة: خذي ٣ شراحت من حبة الموز واهرسيها جيداً.



مايكل كورس يطلق مجموعة حصريّة لرمضان ٢٠١٨

● صوتها/وكالات

رأى المصمم الأمريكي مايكل كورس أن شهر رمضان هو فترة تمتاز بالاناقة الهادئة، في اختيار الملابس التي تمتاز بالبساطة والاحتشام، لكن لا مانع من ادخال بعض القطع اللافتة للنظر في اطلالاتنا. تميزت مجموعة مايكس كورس Michael Kors الجديدة لرمضان الحالي باضفاء الاجواء الرمضانية الى تصميّماته والذي تم إصدارها في بداية شهر أبريل الماضي في حدث كبير بدبي. تتضمن مجموعة مايكل كورس ١٩ قطعة من الملابس والإكسسوارات لرمضان من بينها ٦ حقائب حصريّة للشرق الأوسط. خلال شهر رمضان، اما بالنسبة للملابس، فكان هناك قطعتين ميزتين من القفطان وقد تغطت ألوان الأزرق الداكن، الذهبي والأبيض على قطع المجموعة لتماشي مع الأحذية والحقائب بشكل مثالي.



إطلاقات النجمات العربيات في اليوم العاشر من مهرجان "كان" السينمائي 2018



● صوتها/ وكالات

في اليوم العاشر من مهرجان "كان" السينمائي ٢٠١٨، لفتنا حضور بارز للنجمات العربيات على السجادة الحمراء. إطلاقات لافتة من توقيع مصممين عرب اعتمدتها كل من إليسا. نادين لبكي. جيسيكافهواتي وفاطمة الرميحي. إليك تفاضيل وصور إطلاقاتهن في السطور التالية. إليسا: هي الإطلالة الأولى للنجمة اللبنانية Elissa على السجادة الحمراء ضمن مهرجان Cannes السينمائي. وقد اختارت اعتماد لوك أنثوي بامتياز. أطلت إليسا في فستان زهري من ElieSaab، تميّز بقصته عند منطقة الصدر، تطريزات الورود الكبيرة وقماش التول الناعم الذي غطى أكتافها وانسدل بمحاذاة الفستان.

لتكمل إطلاقاتها، حملت إليسا حقيبة يد باللون الزهري أيضا. نادين لبكي: أطلت المخرجة اللبنانية في لوك كلاسيكي على السجادة الحمراء في اليوم العاشر من مهرجان ٢٠١٨ Cannes. اختارت Nadine Labaki فستان أخضر من المصمم اللبناني العالمي إيلي صعب أيضا. تميّز التصميم بقماشه الخملي والحزام في القسم العلوي وبقماشه التول الناعم البسيط في قسمه السفلي. قطعة قماش ناعمة على شكل وشاح التمت عند الرقبة لتسدل من الخلف بمحاذاة الفستان.

لتكمل إطلاقاتها، حملت نادين لبكي حقيبة من Sarah's Bag. جيسيكافهواتي: أطلت اللبنانية ملكة جمال أستراليا في إطلالة جذابة على السجادة الحمراء في مهرجان "كان" السينمائي. ارتدت Jessica Kahawaty فستان أزرق من Georges Hobeika. تصميم جريء تميّز بتفريغات عند منطقة الصدر والأكمام وبالشقّ العالي عند الساق.

لتكمل إطلاقاتها، انتعلت جيسيكافهواتي صندال باللون الفضي اتسم بأكسسوار التف حول الكاحل.



صوتها



مكياج كارداشيان بـ 6 \$ فقط

● صوتها/وكالات

إن كنت تظنّين أن جميع مستحضرات كيم كارداشيان يتخطّى سعرها المعقول. فأنت مخطئة. على الرغم من أنّ روتينها الجمالي بأكمله يكلفها الكثير. 300 دولار، وفقاً لأحدث ما نشرته على موقعها الإلكتروني.

فهل تصدقي كم يبلغ سعر الماسكارا المفضلة لدى كارداشيان؟ هذه الماسكارا ليست عبارة عن تركيبة مغمورة بغير الماس. ولكنها ماسكارا L'Oréal Paris Voluminous Carbon Black التي يبلغ سعرها 6 دولارات فقط! وأشارت كيم إلى أنها وخبير مكياجها Mario Dedivanovic لا يستطيعان التخلي عنها أبداً!

وكتبت قائلة: "لون الماسكارا هو الظل الأسود المثالي. كما ترفع هذه الماسكارا وتفصل كل الرموش. إنها مثالية للوك مكياج يومي. أو يمكنك وضع طبقات متعددة للحصول على مظهر أكثر دراماتيكية".

تسريحات وأكسسوارات للشعر الأسود

● صوتها/وكالات

من أبرز التسريحات التي ظهرت في الفترة الأخيرة، وأتبعها كذلك الكثير من النجمات هي قصة البوي فريند boy friend، والتي تعتمد على الشعر القصير جداً، وتناسب هذه القصة، الصبيّة صاحبة الشعر الناعم.

الشعر القصير جداً

يمكنك بهذه القصة عمل الكثير من التسريحات العصرية، مثل حلق جزء كبير من أحد جانبي الرأس بشكل كامل، أو إدخال بعض الألوان مع لون شعرك الأسود. الشعر القصير أو الكاريه ويناسب أكثر الفتيات صاحبات الوجه البيضوي. كما يمنح المرأة مظهراً أصغر سنّاً، اعتماداً صيحة الفرق من المنتصف، أو الفرق على أحد الجانبين لاطلالة أكثر جاذبية.

الشعر القصير جداً

يمكنك بهذه القصة عمل الكثير من التسريحات العصرية، مثل حلق جزء كبير من أحد جانبي الرأس بشكل كامل، أو إدخال بعض الألوان مع لون شعرك الأسود. الشعر القصير أو الكاريه ويناسب أكثر الفتيات صاحبات الوجه البيضوي. كما يمنح المرأة مظهراً أصغر سنّاً، اعتماداً صيحة الفرق من المنتصف، أو الفرق على أحد الجانبين لاطلالة أكثر جاذبية.

صيحة الكاريه

الشعر القصير مع تلامس الأكتاف، يمكنك اعتمادها بقص شعرك كاريه، ولكن ترك الجزء الأمامي فقط يلامس أكتافك، وهي تناسب الفتيات صاحبات الوجه الممتلئ قليلاً، وأناقة وجاذبية أيضاً.

لشعر القصير مع تلامس الأكتاف، في حال كان شعرك من النوع الخفيف، إليك قصة حرف شكل V



إذا كان شعرك طويلاً ومجعّداً، اتركه كما هو. فالشعر الطبيعي الكيرلي من أبرز الصيحات البارزة هذا العام، كما أنه لا يحتاج مجهوداً لتنظيفه.

للشعر الأسود الطويل، التي تُبرز طولها، وتعتمد على التدرجات الموجودة بالشعر لتمنحه مظهراً أكثر كثافة. قصة حرف شكل V

نصائح للمحافظة على وزنك في رمضان



● صوتها / وكالات

بعد الحفاظ على الوزن في رمضان أمر مستحيل لدى كثير منا. خاصة في ظل الصوم لساعات طويلة وتناول الطعام خلال الليل وعند الفجر. لكن عند اتباعك هذه النصائح سوف تتمكنين من الحفاظ على وزنك في رمضان:

- ١- تناولي وجبات صحية: الاستغناء بشكل منتظم عن الحلوى ذات السعرات الحرارية العالية وأي مأكولات تتضمن كميات كبيرة من السكر. فحافظي على وزنك وتناولي قطعاً صغيرة من الحلوى حتى ترضي شهيتك واستبدليها بوجبات صحية ومغذية لجسمك في رمضان.
- ٢- مارسي التمارين الرياضية: الكثير يعتقد ان ممارسة الرياضة في رمضان امر مستحيل. فلا مانع من ممارستها في المنزل بعد الإفطار بساعتين. و يمكنك أيضاً ممارستها قبل الإفطار بساعة. وابتعدي عن أداء التمارين الصعبة أثناء الصيام بل اسمحى لجسمك أن يرتاح لكي يتمكن جهازك الهضمي من العمل بشكل صحي.

عادة ما تتغير مواعيد نومك خلال شهر رمضان. وهذا يساهم في عدم حصولك على القسط الكافي من النوم. الأمر الذي يسبب لك الأرهاق وزيادة الوزن وتقليل نسبة الحرق في الجسم. لذلك حاولي النوم لفترات قصيرة في ساعات النهار للحفاظ على وزنك قدر المستطاع.

- ٣- قللي من الكافيين: بما أنك لن تتمكني من تناول مشروبك اليومي من الشاي أو القهوة في رمضان. يمكنك تجنب الصداق الذي قد يتناوب في ساعات الليل من خلال محاولة تقليل نسبة الكافيين التي تتناولينها بعد الإفطار.
- ٤- احصلي على قسطاً كافياً من النوم:

إحذروا أمراض رمضان

● صوتها / وكالات

خلال شهر رمضان قد تعاني من بعض الآلام أو الأوجاع أو حتى الحالات المرضية وذلك نتيجة التغير في النظام الغذائي أو نوعية الطعام الذي تتناولونه. أو لأسباب أخرى عديدة.

تعرفوا إلى الأمراض الأكثر شيوعاً خلال شهر رمضان:

الصداع وآلام الرأس

تعتبر هذه الآلام المرافقة للصداع المستمر طيلة اليوم من أبرز الأمراض التي قد تعاني منها خلال شهر رمضان. وذلك نتيجة التغير في مواعيد تناول الطعام. والامتناع عن شرب الماء. والفترة الطويلة التي تمضونها من دون طعام. لذا يجب التنبيه إلى الحصول على الغذاء الكافي خلال السحور والأفطار. والراحة خلال النهار. منبأكل المعدة.

أيضاً من الأمراض التي قد تعاني منها خلال شهر رمضان هو عسر الهضم والتهابات المعدة التي يمكن أن تسبب لكم الكثير من



صحتك في رمضان

الجاهزة. أمراض القلب قد لا تعاني من أمراض القلب بالفعل. ولكن التعب والأجهاد اللذين تقومون بهما خلال شهر رمضان قد يسببان لكم بعض الأمراض في القلب. خصوصاً ان العديد منكم قد يقدم على تناول الطعام خلال السحور أو الإفطار والخلود إلى النوم فوراً. ما يمكن أن يسبب بعض الضغوط على القلب. لذا من المهم أن تمنحوا جسمكم بعض الوقت لهضم الطعام والاستراحة. ومن ثم النوم.

الأوجاع والآلام في البطن والمعدة. وبالتالي يجب التنبيه إلى نوعية الأطعمة التي تتناولونها والكمية التي تحصلون عليها. لأنها تؤثر على قدرة الجسم على حرقها.

التسمم الغذائي احد أبرز الأمراض التي يمكن ان تعاني منها في شهر رمضان هو التسمم الغذائي الذي يترافق مع التقيؤ والتعب الجسدي وفقدان الشهية. وهذا الأمر ينتج عن تناول بعض الأطعمة غير الصحية أو المظلمة بطريقة غير مناسبة. في هذا الشأن لا بد من التنبيه إلى جودة الطعام والأفضل تناوله في المنزل والابتعاد عن الأطعمة

تناول الأفوكادو يساعد على أنقاص الوزن!



● صوتها/ وكالات

للأفوكادو خصائص وفوائد عديدة للرجيم بالرغم من احتوائه على الدهون. إلا أن تناوله بطريقة مدروسة يساعد على خسارة الوزن بشكل صحي وفعال. كونه يحتوي على خصائص التالية:

١- يحتوي الأفوكادو على نسبة عالية من الألياف التي تحسن عمليتي الهضم والإيض كما أنه يحفز الشعور بالشبع. هذا يساعد على إستهلاك كمية أقل من الأطعمة ما يؤدي تدريجياً إلى خسارة وزنك الزائد.

٢- يتميز الأفوكادو بإحتوائه على حمض الأوليك المسؤول عن تنشيط مركز الإحساس بالشبع في الدماغ ما يؤمن لك شعوراً بالإمتلاء لفترة طويلة. كما تكثر فيه الدهون الأحادية الغير مشبعة والتي تساهم في خفض نسبة الكوليسترول السيء.

٣- يساهم الأفوكادو التخلص من الدهون المكسدة خصوصاً في منطقة البطن إذ يعمل على إذابتها بشكل فعال. ٤- يحد الأفوكادو رغبتك في تناول الحلويات التي تعتبر من أبرز عوامل إكتساب الوزن.



5 بدائل صحية للقهوة والشاي



● صوتها/ وكالات

قد ترغبين بتناول القهوة أو الشاي في ساعات الصباح الباكرة لتحسين صحة الأوعية الدموية والشعور بالنشاط المطلوب. ولكن الإكثار من هذه المشروبات يعتبر مضر للصحة نظراً للعديد من المضاعفات التي يمكن أن تنتج عنها. لذلك نقدم لك بدائل صحية للقهوة والشاي يمكن أن تتناولها صباحاً لمنحك الطاقة المطلوبة للجسم.

مشروب القرفة
مشروب الرمان الطازج
مشروب الزنجبيل
مشروب الكركدية
مشروب الكاكاو

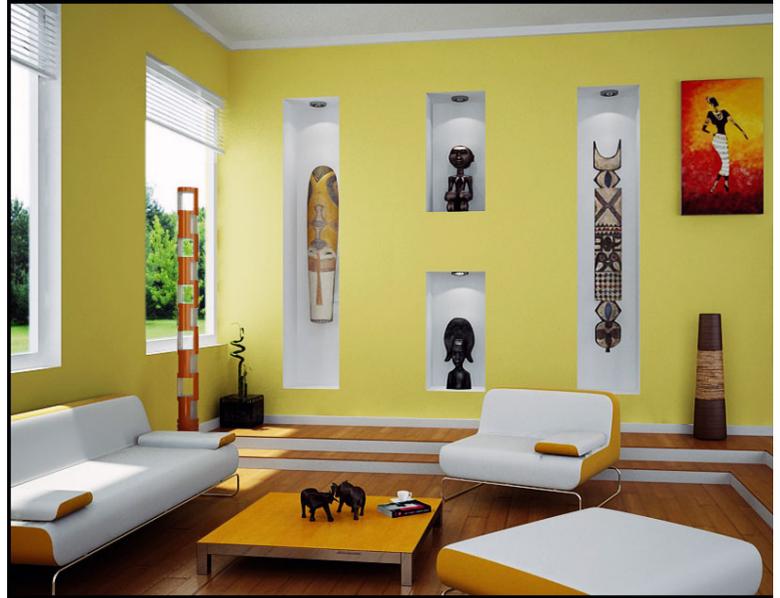


روعة اللون الأصفر في الديكورات الداخلية



● صوتها/ وكالات

احرصي على استخدام اللون الأصفر في حدود في ديكورات غرف النوم لأنه من الألوان الصارخة التي لن تساعدك على الاسترخاء. درجة الأصفر من الدرجات المحفزة التي لا تناسب غرفة النوم. إلا أنها من الدرجات التي قد تعيد الحيوية لها خاصة إذا كنت تشعرين بالملل والرتابة تجاه الألوان التقليدية. لاستخدام اللون الأصفر في غرفة نومك يمكنك اعتماد بعض النقشيات البسيطة على الجدران. لوحة جدارية أو في المفروشات والوسائد. درجة الخردل من درجات الأصفر التي تناسب غرفة النوم لطبيعتها الغير صارخة مقارنة بالأصفر الزاهي وغيرها.



● صوتها/ كاريكاتير رمضان



رونلي يودع زملاءه في إيفرتون



كشفت أحدث التقارير الصحفية الواردة من إنجلترا أن لاعب فريق إيفرتون واين روني، بات على مقربة من الانتقال إلى الدوري الأمريكي. وذكرت تقارير صحفية أن "النجم الإنجليزي سينتقل إلى فريق دي سي يونايتد الأمريكي في نهاية الموسم الحالي".

ووفقاً لشبكة "سكاي سبورتس" العالمية، فإن "لاعب مانشستر يونايتد السابق وصل مبكراً إلى المركز التدريبي التابع لتوفيز".

وأوضحت أن "روني لم يشارك في التدريبات الاستعدادية لمواجهة فريق وست هام غداً في الجولة الأخيرة من الدوري الإنجليزي".

وأشارت إلى أن "روني كان حريصاً على توديع زملائه والطاقم الفني والإداري للفريق. في خطوة تؤكد قرب رحيله إلى الولايات المتحدة".

رياضة

نيمار على رأس تشكيلة البرازيل في مونديال روسيا



● صوتها / وكالات

أعلن مدرب البرازيل تيتي تشكيلته الرسمية للمشاركة في كأس العالم روسيا المقررة بين ١٤ حزيران و١٥ تموز. وكان نجم باريس سان جرمان الفرنسي نيمار ضمن لائحة الـ ٢٣ لاعباً برغم غيابه منذ أشهر عن الملاعب بعد خضوعه لعملية جراحية مطلع آذار الماضي. وكانت إصابة نيمار بكسر في مشط القدم اليمنى، قد شكلت مصدر قلق للمشجعين البرازيليين حول جاهزية أعلى لاعب في العالم لخوض غمار النهائيات. بعدما غاب عن فريقه منذ أواخر شباط الماضي.

النوارس في صدارة الدوري الممتاز

● بغداد / صوتها

حلق الزوراء في صدارة ترتيب الدوري الممتاز لكرة القدم، بتغلبه على المتذيل زاخو ٣-١ في المباراة التي جمعت الفريقين على ملعب الشعب الدولي ضمن منافسات الأسبوع السابع من المرحلة الثانية للبطولة.

وسجل ثلاثية النوارس كلاً من مهند عبد الرحيم د (٧) وحسين علي د (٤٩) وعبد الرزاق فيستون د (٥١)، فيما جاء هدف زاخو الوحيد عن طريق اللاعب احمد سلام د (١٧).

ورفع الزوراء رصيده إلى النقطة ٦١ في صدارة الترتيب، فيما جمّد رصيد زاخو عند النقطة ١٥ في قاع الترتيب. وفي مباراة أخرى أقيمت في ذات التوقيت، تغلب السماوة على مضيفه كربلاء بهدفين دون رد.



ابراج صوتها



العمل
سوف تعوض عن كل الخسائر مع تواجد اورانوس.. إنه شهر مثمر للغاية وسوف تبحث عن الاستقرار العاطفي.

٢١ آذار - ٢٠ نيسان



الثور
تغييرات كبيرة في توجهاتك على كافة الاضعدة.. جعلك اكثر جرأة في حياتك الشخصية والمهنية فبيستسم لك الحب من خلال تعارف او صداقة.

٢١ نيسان - ٢٠ أيار



الجوزاء
هذا الشهر سوف يسجل حدثا فكيا مهما لك ما يجعلك تنظم امورك بطريقة موضوعية وتفكر بالاستقرار

٢١ أيار - ٢١ حزيران



السرطان
هذا الشهر محبباً إلى قلبك مع تواجد الشمس في برج الثور. ويمثل عامل جذب للإمكانيات وبالتالي تزداد فرص الإنجازات.

٢٢ حزيران - ٢٢ تموز



الأسد
تتاح لك في هذا الشهر فرصة اللقاءات المميزة وقد تميل الى علاقات تضمن لك الاستقرار المادي.

٢١ تموز - ٢٢ آب



العذراء
ما من شيء مستحيل هذا الشهر فالتحديات قليلة وأنت مستعد للمحاربة من أجل التقدم أو النجاح.

٢٢ آب - ٢٢ أيلول



الميزان
ينتظرك شهر مثمر. وتسوي قضايا عالقة وتنتهي من ازمة قديمة. إنه واحد من أفضل الأشهر على الصعيد العاطفي.

٢٢ أيلول - ٢٢ تشرين ا



العقرب
تضطر هذا الشهر الى تغيير برنامجك. وأساليبك اكثر من مرة تحت ضغط التطورات. الظروف العاطفية مشرقة جدا في حياتك.

٢٤ تشرين ا - ٢١ تشرين ٢



القوس
تلتبس عليك الامور فتعيش اجواء متناقضة. المواجهة ستجعلك تختار بأمر او قرار تتخذه في حياتك الشخصية.

٢٢ تشرين ٢ - ٢٠ كانون ا



الجدي
قد لا تسير الامور حسب ما تشتهي ما عليك الا تقبل الاوضاع باناة. عاطفياً ينتظرك شهر واعد وتنتهي النزاعات السابقة باوقات مميزة.

٢١ كانون ا - ١٩ كانون ٢



الدلو
ستتمكن من تعزيز موقعك رغم المشاكل الحرجة. ستتعلم بلقاءات رومنسية واجتماعات تنعش قلبك وتعيد السلام الى نفسك.

٢٠ كانون ٢ - ١٨ شباط



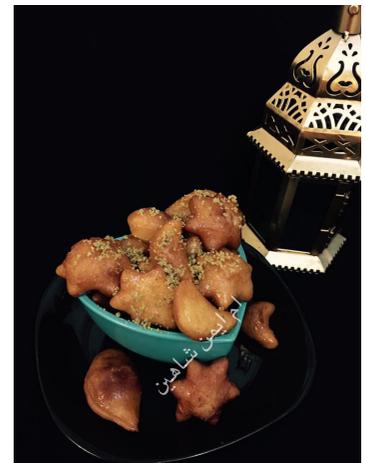
الموت
طوال استثنائية وهادفة تشير الى احداث مصير. قد تعيش لحظات صعبة لكنك قادر على تغيير الأمور لصالحك.

١٩ شباط - ٢٠ آذار



لقيمات الجبنة

كوب ونص دقيق
ملعقتين اكل زبدة بيضة
ملعقة كبيرة بيكنج باودر
رشة ملح رشة هيل
وقرفة وزنجبيل مطحون
ربع كوب حليب سائل دافئ او اقل حسب
العجين
ملعقة اكل كاستر
ملعقتين جبن كرم
الطريقة:
تعجن كل المواد للغاية ان تتكون عجينة
سهلة الفرد تفرد على لوح مرشوش
بالدقيق وتقطع بقوالب حسب المتوفرة
لديك
وتقلّى بزيت غزير وحامي ثم توضع في
القطر البارد وتقلب لمدة دقيقتين وتخرج
من القدر وتقدم.
مقادير القطر:
كوبين سكر
كوب ماء
مع عصرة ليمونة
يغلى على النار ونضيف في الاخير ملعقة
صغيرة دهن حر مع ملعقة اكل ماء ورد
وألف عافية





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