

السفارة العراقية
في ارمينيا تشيد
بمشاركة منتدى
الاعلاميات في
المؤتمر الدولي
للصحفيات

ديانا كرزون..

تحلق في
فضاءات
الموسيقى
العراقية

الاعلاميات
العراقيات يشاركن
في ورشتي
اعداد المدرسات
والمدرسين

قصة العراقية
ريتا المؤثرة...
من الاختطاف
والتعذيب الى
الحرية!



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

زند منتصر العيداني

اسراء طارق

سارة سلام

رواء القزويني

التصوير

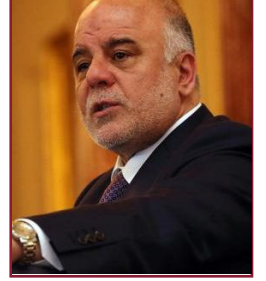
عباس كردي، كريم الدفاعي



لوحة الغلاف
للغناء: ديانا كرزون

6

العبادي: التقرير الاولي
يشير الى أنه متعمد



9

الدنمارك تحظر النقاب في الأماكن
العامة وتفرض غرامات على مخالفيه



11

رائدة الفضاء صاحبة الرقم القياسي،
بيغي ويتسون، تتقاعد في سن الـ 58



21

من هم المشاهير الذين سيترشحون
لرئاسة أميركا في العام 2020؟



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

المونديال وابجديات التغيير

تتوحد الشعوب في حبها لكرة القدم.. تفاوتاً.. تعمقه تقنية الاتصال ومواقع التواصل: حتى امست ظاهرة اجتماعية وسياسية غلبت بمنظورها التفاعلي انماطاً اخرى.. فردية وجماعية.

و برغم ملفات الضجر الذي يعاني منها الفرد العراقي. متوجة بخيبات سياسية. لا بعد تصورات قيام الدولة. يتساءل الكبار والصغار.. من كلا الجنسين. متناقشين: كيف لعبت المانيا؟ وماحققه المنتخب الياباني. واي حظ لعين رافق البرازيل! هذه العبارات وغيرها.. ابرز عناوين مواقع التواصل. فالمونديال عكس و بجدارة مدى إقبال الشعوب على لعبة كرة القدم. وبذلك اكدت الظاهرة الكروية القدمية انها ليست مجرد لعبة تسلية بل ثابت محوري..

نفسياً وإجتماعياً. يؤثر بتفاعل الفرد مع المجتمع. في لعبة كرة القدم يتقدم من كان ضعيفاً ويتراجع من كان قويا. ولعل هذه العادلة بحد ذاتها هي مبعث اطمئنان لمجتمعات ظلت تراهن على التغيير المصحوب بعدالة الاجراءات والخطوات والنتائج. مايميز مونديال ٢٠١٨ أسخونة المشهد السياسي العراقي المرهون بموقد زاد من حدة الاحتمام. الا وهو الانتخابات ببعدها التزويري الذي صار عنوان سخريه قدر العراق المعاصر. يرافق ذلك مجتمع متابع يشغف وانتظام للمونديال. وترجمة ما تخض عن تلك اللعبة وغيرها عبر مواقع التواصل.

هذا يؤكد ان الفرد العراقي وصل مستوى معرفيا راقيا. يعود الفضل فيه الى الواقع الاستثنائي الذي يعيشه. ربما هو الشعلة الاولى لا يصال رسائل السخريه من مجتمعات السياسة بكل تصنيفاتها الحزبية بلون رياضي ميز.

ومن ابرز تلك التحليلات الفيس بوكية الواقعية بانه مهما اختلفت الإمكانيات بين الفرق. فكل منها تمثل بعدد محدد من اللاعبين. ويمكن للضعيف منهم أن يهزم الكبير. والضعيف أن ينال من القوي. ومن في ذيل القائمة يسقط من يعتلى صدارتها. قبل يوم تابعت ما تداولته مواقع التواصل بشأن تعيين حكم أمريكي لقيادة مباراة إنجلترا ضد كولومبيا. التي يربطها تاريخ طويل من النزاع السياسي مع الولايات المتحدة ولعل مجرد التعبير عن الراي ببعده سياسي ومن قبل متابعين ومشجعين هم اساسا ليسوا بريطانيين هذا تأكيد على ان لعبة كرة القدم. غيرت الثقافة العامة للمجتمعات. كما عبر مشجعون عن خشيتهم على المنتخب الاسباني بالا ينعكس استفتاء استقلال إقليم كاتالونيا على بلوغهم المونديال والذي سبق ان أحرزوا لقبه في العام ٢٠١٠.

كل هذا وغيره متاح ومعلن على شبكات التواصل مصحوبا بمقارنات اجتماعية وسياسية داخلية. وبالتالي على سياسيينا ان يعوا جيدا. ان نوعية المدارس اختلفت ومنهجة الشعوب ضمن الية التصحيح السياسي اخذت دربها الحقيقي عبر الرياضة. وما كانوا يعولون عليه بسذاجة المجموع اخذ ينجلي: فمشجعو المستديرة الساحرة بمسماهم العراقي اختلفوا تدريجيا. والاختلاف هو بحد ذاته مؤسسة لتوجهات مختلفة. عكستها عبارات التواصل وتحليل النتائج والعوامل التي قد تؤثر على هذا وذاك.

المونديال قفز على ابجديات التغيير بأن يصبح سلاحا جديداً للثقيف وخلق جيل ناشئ على حب الانسان الكوني المجرد من المعايير الفئوية.. اجتماعيا وسياسيا وجماليا.. كلها تتلخص بحركة كروية من أحد اساطير اللعبة على المستطيل الاخضر وتصفق له شعوب العالم كافة... هذه كرة القدم بمفهومها الجديد!



نبراس المعموري

السفارة العراقية في ارمينيا تشيد بمشاركة منتدى الاعلاميات العراقيات في المؤتمر الدولي للصحفيات



● أرمينيا / صوتها

استقبلت القائم باعمال سفارة العراق في ارمينيا الدكتورة عالية الزبيدي بمكتبها الرسمي، رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات، الدكتورة نبراس العموري، وبحث الجانبان اهم ما تضمنه المؤتمر الدولي للنساء الصحفيات خلال الحرب والسلام المنعقد في ارمينيا واهم التوصيات التي خرج بها بما يدعم دور المرأة بشكل عام والصحفية بشكل خاص.

من جانبها عبرت الدكتورة عالية الزبيدي عن سعادتها بمشاركة منتدى الاعلاميات العراقيات في المؤتمر الدولي، لا سيما ان الاعلامية العراقية كان لهن دور ميز ابان عمليات تحرير الموصل، مشددة على ضرورة مواصلة العمل بما يخدم قضايا المرأة ويرفع من شأنها.

خلال اللقاء وضحت دكتورة نبراس العموري أن مشاركتها في المؤتمر كان لها اثر كبير بين المشاركين من دول العالم كافة وان منتدى الاعلاميات سيواصل العمل بما يخدم المرأة الصحفية، مؤكدة ان هكذا مؤتمرات تخصصية تعزز من العلاقات الثنائية والتعاون المشترك لا سيما ان الجهة المنظمة للنشاط وهي السيدة غولنارا شاهينيان رئيسة منظمة ديمقراطية اليوم ابدت استعدادها للتعاون والعمل المشترك لا سيما ما يتعلق بالتمكين والتشبيك.

الاعلاميات العراقيات يشاركن في ورشتي اعداد المدربات والمدرين



● متابعات / عمان

شارك وفد منتدى الاعلاميات العراقيات في ورشتي اعداد المدربين/ات والتي اقيمتا بعمان للفترة (٢٦_٢٩ حزيران)، وبمشاركة عدد من الصحفيين/ات والناشطين/ات من الاردن ولبنان والسودان والعراق واليمن وفلسطين. تضمنت الورشة الاولى الرصد والتوثيق وكيفية كتابة التقارير، اما الثانية فكانت عن الامان الرقمي. استهل النشاطان والذي اقيما بشكل منفصل عن الاخر وبمجموعتين مختلفتين: بتدريب عملي حول مهارات المدرب. وآليات الرصد والتوثيق، وكيفية توفير قدر أكبر من الحماية والسرية للملفات، اضافة الى التعريف ببرامج الحماية الرقمية وما هي ايجابياتها وسلبياتها. اختتمت الورشتين بتدريب عملي في كلا التخصصين لجميع مواد التدريب، وترشيح أفضل المشاركين/ات والذين سيتولون لاحقا مهمة التدريب في بلدانهم. هذا ويذكر ان النشاط عقد ضمن مشروع (حماية وأمن النساء الصحفيات والمدافعين عن حقوق الإنسان) وبدعم من منظمة انترنتف.

واشنطن: سنفرض عقوبات على تركيا إذا اشترت منظومات "إس ٤"

● أمريكا / صوتها

ميتشل. في هذا الصدد: "لقد خدثنا بوضوح خلال الاتصالات مع أعلى المسؤولين في الحكومة التركية. عن أنه ستكون هناك عواقب. في المقام الأول من حيث ما هو مكتوب في القسم ٢٣١ من "CAATSA" (قانون مكافحة أعداء أمريكا من خلال العقوبات.. سنفعل ذلك، وعندما نفهم أن الصفقة قد تمت. سنفرض عقوبات وفقا لـ CAATSA".

حذرت واشنطن. تركيا من منظومات الدفاع الجوي الصاروخية.. الروسية "إس - ٤٠٠" وقالت إن ذلك سيؤدي إلى فرض عقوبات أحادية الجانب على أنقرة. بالإضافة إلى تغيير نوعي في العلاقات الثنائية. وقال مساعد وزير الخارجية الأمريكي لشؤون أوروبا وأوراسيا ويس



العبادي: التقرير الاولي في تحقيق حرق مخازن الرصافة يشير الى أنه متعمد

● بغداد / صوتها

التجارة في جانب الرصافة موضوع فيها صناديق الاقتراع. فيما وجه رئيس الوزراء حيدر العبادي الاوامر لجميع قيادات العمليات في المحافظات بتشديد الإجراءات على مخازن مفوضية الانتخابات. مشيرا الى انه سيلحق العصابات الارهابية التي تحاول العبث بالأمن وبالانتخابات.

أكد رئيس الوزراء حيدر العبادي. ان التقرير الاولي في تحقيق حرق مخازن الرصافة التي تحتوي على صناديق الاقتراع يشير الى أنه متعمد. فيما اشار الى وجود عمل منظم لادخال البلد للمجهول. وقال العبادي في كلمة له خلال المؤتمر الاسبوعي إن "التحقيق في حرق المخازن مسؤولة مفوضية الانتخابات وليست الاجهزة الامنية". مؤكدا على ان "التقرير الاولي في تحقيق حرق مخازن الرصافة يشير الى انه متعمد".

واضاف العبادي. أن "هناك عملا منظما لادخال البلد للمجهول". مشددا على ان "الحكومة لن تسمح بذلك". وأعلن مجلس القضاء الاعلى. الاثنين (١١ حزيران ٢٠١٨) عن توقيف اربعة اشخاص بينهم ثلاثة من رجال الشرطة وموظف في مفوضية الانتخابات متهمين بحادثة حريق مخازن المفوضية في الرصافة. محذرا باتخاذ اقصى العقوبات بحق من يتلاعب بوثائق الانتخابات.

يذكر أن حريقا اندلع الأحد ١٠ حزيران ٢٠١٨ داخل مخازن ل وزارة



"داعش" يختطف خمسة ابرياء في تلول البعاج

● صلاح الدين / صوتها

افاد مصدر محلي في صلاح الدين. بأن تنظيم "داعش" اختطف خمسة اشخاص في تلول البعاج شمال غرب المحافظة. وقال المصدر ان "تنظيم داعش قام بتكرار عمليات الاختطاف بحق الابرياء. حيث اقدم على خطف خمسة اشخاص في تلول البعاج شمال غرب صلاح الدين". مبينا ان "التنظيم قام بخطف شخصين من قرية جهاف الخيل شمال تلول البعاج. وثلاثة اخرين هم رعاة ابل من قرية عين صديد".

واضاف المصدر الذي طلب عدم الكشف عن اسمه. ان "التنظيم يؤكد تبنيه لهذه العمليات من خلال اتصاله بذوي الخطوفين يذكر ان تنظيم "داعش" اقدم في ١٨ حزيران ٢٠١٨. على خطف



سبعة أشخاص في اطراف منطقة الجانه شمال قضاء الخالص. فيما عثر على جثث ستة منهم قتلوا بطلاقات نارية.

أحدث وسائل التجسس في الصين

متابعات
اجتماعية

● بكين / صوتها

ذكرت تقارير محلية صينية، أن الصين بدأت التجسس على سكانها، بواسطة طائرات درون عالية التقنية، ولكن خاكي شكل الطيور الحقيقية. وبسحب صحيفة "ساوث تشاينا مورننغ بوست"، فإن تلك الجواسيس الصغيرة، تم إطلاقها في الجو من قبل ٣٠ وكالة حكومية وعسكرية، ويبدو شكلها مقنع للغاية، لدرجة أن الطيور الحقيقية تطير بجوارها، وتم تزويد الجواسيس على شكل طيور بكاميرا، وهوائي "جي بي إس"، ووصلة بيانات لتوصيل النتائج التي حصلوا عليها. كما ذكرت الصحيفة الصينية أن الطيور هادئة، وخرقاتها مقنعة للغاية، ما يجعل من الصعب رصدها وكشف حقيقتها على الأرض.



وعلى الرغم من استخدام هذه الطيور المتجسسة في خمس مقاطعات، فقد ركزت الوكالات الحكومية على أن تطير فوق منطقة شينجيانغ الذاتية الحكم، والتي يقع على حدودها عدد كبير من البلدان، بما في ذلك روسيا والهند وأفغانستان. ويعتقد العلماء أن هذه الطيور المتجسسة، تملك إمكانيات جيدة

للاستخدام على نطاق واسع في المستقبل، إذ يقول سانغ وين تشينغ، وهو أستاذ مشارك في كلية الملاحة الجوية في جامعة نورث وسترن بوليتكنيكال، وضمن فريق برنامج "الحمامة"، إنه بخلاف استخداماتها العسكرية، فمن الممكن أن تساعد أيضا في الاستجابة للطوارئ وقرق الإغاثة في حالات الكوارث، وحتى المساعدة في التخطيط الحضري. وهذه ليست المرة الأولى التي تحوّل فيها الجيوش الحيوانات لوسائل تجسس. فقد نشرت الولايات المتحدة الغربية المدربة والقطط والحمام للتجسس على أعدائها خلال الحرب الباردة، وفقا لما ذكرته "سميثسونيان ماج".

أمريكا تنسحب من مجلس حقوق الانسان

● نيويورك / صوتها

انتقدت مندوبة الولايات المتحدة لدى الأمم المتحدة نيكى هيلي، منظمات حقوقية، واتهمتها بـ "إحباط مساعي واشنطن لإصلاح مجلس حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة ومقره جنيف" وقالت: إن: "هذا ساهم في قرار إدارة الرئيس دونالد ترامب بالانسحاب من المجلس". وفي رسالة إلى ما لا يقل عن ١٧ منظمة معنية بالحقوق والإغاثة، انتقدت هيلي هذه المنظمات، متهمه إياها بحث بعض الدول على عدم تأييد مسودة قرار صاغته الولايات المتحدة للجمعية العامة للأمم المتحدة بعنوان: "تحسين فاعلية مجلس حقوق الإنسان".

وأضافت في الرسالة التي تلقتها منظمات مثل هيومن رايتس ووتش ومنظمة العفو الدولية "عليكم أن تعرفوا أن مساعيكم لعرقلة المفاوضات وإحباط الإصلاح كانت عاملا مساهما في قرار الولايات المتحدة الانسحاب من المجلس". وانسحبت الولايات المتحدة، من المجلس الذي وصفته هيلي بأنه "منافق لا يخدم إلا مصالحه" بسبب ما وصفته بالتحيز المزمّن ضد إسرائيل والافتقار للإصلاح. وقال مدير شؤون الأمم المتحدة في هيومن رايتس ووتش لوي شاربونو، إن: "مسودة القرار الأمريكي في الجمعية العامة للأمم المتحدة ربما كانت ستأتي بنتائج عكسية، وكان من الممكن خطف العملية من دول



تسعى لتقويض مجلس حقوق الإنسان". وأضاف.. فكرة أن منظمات حقوق الإنسان متحالفة مع روسيا والصين، اللتين تنتقدهما طوال الوقت ضرب من العبث".

قصة العراقي الذي "اغتصب وقتل" فتاة يهودية في المانيا

● المانيا / صوتها

بعدها أعلنت ألمانيا أن شاباً عراقياً يشتبه بأنه قتل فتاة يهودية ألمانية أوقف في أربيل، كشف وزير الداخلية الألماني هورست سيهوفر، إن الشاب هو علي بشار. ووصل بشار البالغ من العمر ٢٠ عاماً إلى ألمانيا في تشرين الأول خلال أوج أزمة المهاجرين، حيث يشتبه بأنه اغتصب وقتل بين ٢٢ و٢٣ أيار ٢٠١٨ فتاة يهودية تدعى سوزانا فيلدمان تبلغ من العمر ١٤ عاماً في فيسبادن في غرب ألمانيا، حسب الشرطة. وقبل جريمة قتل هذه الفتاة، يشتبه بأن الشاب العراقي تورط في عدد من الجنح.

خصوصاً ضد الشرطة، وقد ورد اسمه في قضية أخرى تتعلق باغتصاب فتاة في الحادية عشرة من العمر في مركز لإيواء المهاجرين كان يعيش فيه، لكنه لم يتهم رسمياً بأية قضية. وبدأت السلطات ملاحقة علي بشار في القضية بعدما تقدم لاجئ في الثالثة عشرة من العمر إلى الشرطة ليبلغها أن العراقي أبلغه بأنه قتل سوزانا فيلدمان. وبفضل هذه الشهادة عثر على جثة الفتاة وأفرج عن طالب لجوء آخر تركي يبلغ من العمر ٣٥ عاماً، كان يشتبه بتورطه في

قتلها.

من جهته، قال قائد شرطة فيسبادن شتيفان مولر، إن "المشتبه به مهاجر، لكن الفتى الذي أبلغ الشرطة مهاجر أيضاً". وكان علي بشار تقدم بطلب طعن إثر رفض منحه حق اللجوء، لكن لم يتم النظر فيه حتى الآن، رغم مرور ١٨ شهراً. وتواجه المحاكم ضغوطاً بسبب مئات الآلاف من طلبات الطعن بينما تتهم أجهزة الهجرة بأداء سيئ.

الدنمارك تحظر النقاب في الأماكن العامة وتفرض غرامات على مخالفيه

تحقيقات
وتقارير



● الدنمارك / صوتها

فرضت السلطات الدنماركية، قانوناً يحظر ارتداء النقاب أو البرقع، الذي يغطي الوجه وكامل أعضاء الجسد، إضافة إلى حظر ارتداء أقنعة التزلج التي تغطي الوجه في الأماكن العامة في الأماكن العامة.

واعتمد النص بغالبية ٧٥ صوتاً مقابل ٣٠ ويفيد "أن كل شخص يرتدي ملابس تخفي وجهه في الأماكن العامة عرضة لدفع غرامة".

واعتباراً من آب المقبل يدخل القانون الجديد حيز التنفيذ، أي مخالفة لحظر ارتداء النقاب في الأماكن العامة سيعاقب عليها بغرامة تبلغ ألف كورون دنماركي (٣٤ يورو) وإذا تكررت المخالفات فإن الغرامة يمكن أن تصل إلى ١٠ آلاف كورون.

ويستهدف الحظر أيضاً أشياء أخرى يمكن أن تخفي الوجه مثل اللحي المصطنعة والأقنعة التي لا تظهر إلا العيون. وليس هناك أي وثيقة رسمية تشير إلى عدد النساء اللواتي يرتدين النقاب أو البرقع في الدنمارك.

وكان وزير العدل الدنماركي سورين بابي بولسن صرح للصحافة في السابق: "لا أعتقد أن هناك الكثير منهم، لكن إذا كان الوضع كذلك فيجب أن يعاقب بدفع غرامة".

وارتداء النقاب محظور أو يخضع لقيود في

النقاب معتمد أيضاً في النمسا منذ أكتوبر/تشرين الأول.

واعتمد النواب الألمان في ٢٧ أبريل/نيسان ٢٠١٧ قانوناً يحظر ارتداء النقاب جزئياً في بعض الظروف ويرغم بشكل خاص الموظفين الرسميات على أن

تكون وجوههن مكشوفة في إطار تأدية مهامهن وأولئك اللواتي يضعن النقاب على أن يكشفن عنه في حال التدقيق في الهويات. ووافق المجلس الأعلى في البرلمان "البونديسرات" بدوره على النص في ١٢ مايو/أيار.

عدة دول أوروبية.

وكانت فرنسا أول دولة في أوروبا تحظر النقاب في الأماكن العامة مع قانون "يمنع إخفاء الوجه في الأماكن العامة" أقر في أكتوبر/تشرين الأول ٢٠١٠ ويطبق منذ أبريل/نيسان ٢٠١١.

وينص القانون الذي صادقت عليه المحكمة الأوروبية لحقوق الإنسان في ٢٠١٤ على دفع غرامات تصل إلى ٥٠ يورو لكل مخالفة. وفي يوليو/تموز صادقت المحكمة الأوروبية لحقوق الإنسان على حظر النقاب في الأماكن العامة في بلجيكا. ومنع ارتداء

ما زالت فظاعتها منتشرة برغم تمرير قانون الإعدام لمغتصبي الأطفال في الهند



● الهند / صوتها

تعرضت طفلة السادسة للإغتصاب والقتل. بعد أن تم اختطافها من حفل زفاف في الهند. وفقا لصحيفة الإندبيندنت البريطانية. نقلا عن مصادر إعلامية هندية محلية.

ونشرت الصحيفة مقطع فيديو التقطته كاميرات دائرة تلفزيونية مغلقة. في ٢١ حزيران ٢٠١٨ أظهر فتاة صغيرة مرتدية فستانا أبيض وهي تسير وراء رجل خرج من أحد المباني. وظلت الضحية التي كان يبدو عليها الإرتباك والخوف. تمشي رفقة على طول الشارع لفترة قصيرة. واستدارت محاولة الفرار. لكن الرجل الوحش تمكن من الإلتحاق بها.

وأظهرت نفس عدسات الكاميرا التي تم تركيبها في منزل بالقرب من مكان حفل الزفاف. المشتبه به عائدا بمفرده في الساعات الأولى من الصباح. بعد أن اعتدى بوحشية على الطفلة. ثم خنقها حتى الموت. بحسب ذات المصدر.

وذكرت الشرطة أن الطفلة اقتيدت بعيدا عن المكان في مدينة جوالبور في ولاية ماهيا براديش. وفقا لصحيفة التايمز الهندية. وقال مسؤول بالشرطة لصحيفة "هندوستان تايمز": "كانت الضحية. التي كانت نائمة إلى جانب أفراد أسرته في مكان الزفاف. قد استيقظت في منتصف الليل عندما شعرت بالعطش وذهبت إلى نقطة توزيع المياه لإخماد عطشها." وأضاف المسؤول أنها حين لم تعد. بدأ أفراد عائلتها القلقين في البحث عنها. لكنهم

دون سن ١٢ عاماً بعد أن تسببت عدة قضايا بارزة في احتجاجات واسعة النطاق. نتيجة تزايد حوادث العنف الجسدي ضد النساء. وارتفاع حالات الاغتصاب. ووفقاً لمكتب سجلات الجرائم الوطنية في الهند. تم تسجيل أكثر من ٤٨٨٢ حالة اغتصاب في ولاية ماهيا براديش في عام ٢٠١٦. مع وجود حوالي نصف الضحايا دون سن الثامنة عشرة.

ومنذ الاعتداء الجماعي على طالبة في حافلة قبل سنتين. تلقب نيودلهي ب "عاصمة الاغتصاب" في الهند. خاصة بعد أن أثارت تلك الحادثة التي توفيت إثرها الشابة موجة من الاحتجاجات في البلاد وأدت إلى تشديد القوانين الخاصة بالاعتداءات الجنسية. والتي لم تؤت أكلها إلى الآن.

فشلوا في العثور عليها. وبعد نصف ساعة أبلغت عائلتها عن فقدانها. وصباح اليوم التالي. عُثر على جثتها على بعد ٥٠٠ متر تقريبا من المكان الذي أخذت منه. وتأتي هذه الحادثة المروعة. بعد أن شهدت الهند في الآونة الأخيرة غضبا عارما بسبب حوادث اغتصاب قاصرات وحرقهن. في أسبوع واحد من شهر. فيما سبقتها. جريمة اغتصاب بشعة لرضيعة. التي لم يتجاوز عمرها الثمانية أشهر. وبحسب ما تناقلته وسائل إعلام هندية. فقد تعرضت الطفلة للاغتصاب على يد ابن عمها. وتم نقلها إلى إحدى مستشفيات العاصمة نيودلهي. أين كانت تعاني من حالة حرجة.

ووافقت الهند مؤخراً على تطبيق عقوبة الإعدام لأولئك المدانين باغتصاب الأطفال

قصة العراقية ريتا المؤثرة... من الاختطاف والتعذيب الى الحرية!

ريتا تقول: "بعد أن قاموا بتحريرني، قامت سوريا الديمقراطية بأخذي الى القامشلي وهناك كان الاتحاد النسائي السرياني موجوداً".

وتشرح ريتا التأهيل النفسي الذي خضعت له بالقول: "قاموا بمساعدتي وكنت محتاجة طبعاً لتأهيل نفسي، بقيت معهم فترة خمسة أشهر طبعاً هذا الشيء كان بقراري وساعدوني لتقوية شخصيتي وتقبّل الحياة المستقبلية مع نسيان الماضي".

تعيش ريتا حالياً في منظمة شلومو المتمركزة في أربيل، وتقول: "اخترت هذا القرار لأن المنظمة من وقت اختطافنا الى حدّ الآن عاشت وعرفت وسجلت معاناة الناس الذين تهجروا وانخطفوا أو مازالوا مخطوفين ولا يعرف شيء عنهم".



التعذيب ويتم بيعهم وشراؤهم. بعد معاناة دامت أربع سنوات على يد "داعش" قامت قوات سوريا الديمقراطية بمساعدة منظمة شلومو بتحرير ريتا في دير الزور.

● أبريل / صوتها

ريتا حبيب أيوب، ناجية مسيحية مختطفة من قبل "داعش" كانت موجودة في مدينة قرقوش لزيارة أبيها واصطحابه معها الى تركيا، لكنها وصلت في نفس اليوم الذي حصل فيه الهجوم على المنطقة وتم اختطافها. تقول ريتا: "قاموا بخطفي وعدد كبير من النساء والشباب الموجودين بقرنتنا بعدما أخذونا الى الموصل" مضيفة: "لم نعلم لماذا اختطفنا، كل ما عرفناه اننا كقار أو عبيد عندهم.. كانوا يعذبوننا بالغضب، يضربوننا ويعتدون علينا نفسياً وجسدياً، كل شيء كان بالغضب". تعود ريتا في الذكريات المأساوية، حيث كن هناك بنات مسيحيات، نساء ايزيديات.. بنات صغار وأطفال يتعرضون لنفس

سلوى روضة شقير تجبر جوجل على الاحتفاء بها

● صوتها / هنّ

احتفل محرك البحث جوجل، اليوم بذكرى مرور ١٠٢ عام على ميلاد الرسامة والنحاتة اللبنانية سلوى روضة شقير، التي ولدت في ٢٤ يوليو ١٩١٦ ببيروت. وتعتبر سلوى روضة شقير أول فنانة جريدية بلبنان، على الرغم من عدم بيع أي من أعمالها حتى ١٩٦٢.

يتمثل الفن لدى سلوى روضة شقير بواقعية مفرطة استكشفت من خلالها البنية والمعاني الكونية، والتحويلات الذاتية والاجتماعية. كنتيجة لرؤيتها الشمولية، أجزت العديد من المنحوتات والمخططات المعمارية، والنوافير وبرك المياه، والأدوات المنزلية.

بدأت سلوى روضة شقير الرسم بلبنان في استوديو الرسام مصطفى فاروق ١٩٣٥، وعمر أنسي ١٩٤٢، أما معرضها للثقافة العربية في بيروت فيعد أول معرض في العالم العربي للفن التجريدي والذي أقيم في ١٩٤٧.

غادرت سلوى روضة شقير إلى باريس ١٩٤٨، وهناك درست في المدرسة الحلية العليا للفنون الجميلة، وفي ١٩٥٠، كانت ضمن مجموعة المبادرة من الفنانين العرب في حضور صالة الحقائق الجديدة بباريس. وفي عام ١٩٥٠ أقامت سلوى روضة شقير معرضاً منفرداً في صالة عرض كوليت ألبيندز والذي لقي ترحاباً في باريس أكثر



وفي ١٩٨٥، حازت سلوى روضة شقير على جائزة تقديرية من الاتحاد العام للعرب الفنانين وفي ١٩٨٨، حازت على ميدالية من الحكومة اللبنانية. في ٢٠١٤، منحت سلوى روضة شقير دكتوراه فخرية من الجامعة الأمريكية ببيروت. في ٢٧ يناير عام ٢٠١٧ توفيت سلوى روضة شقير عن عمر ناهز الـ ١٠٠ عام.

منه ببيروت، وفي ١٩٥٩ بدأت في التركيز على النحت، والذي أصبح محور تركيزها في ١٩٦٢. وفي عام ١٩٦٣، منحت سلوى روضة شقير جائزة المجلس المحلي للسياحة لعملها تمثال من الحجر لوقع عام في بيروت وفي ١٩٧٤، رعت جمعية الفنانين اللبنانيين المعرض الذي أقيم على شرفها في المجلس المحلي للسياحة في بيروت.

رائدة الفضاء بيغي ويتسون تتقاعد في سن الـ 58



● أمريكا / صوتها

أعلنت بيغي ويتسون، أكبر رائدة فضاء سناً والأكثر خبرة في العالم، عن تقاعدها من العمل في وكالة الفضاء الأمريكية ناسا في سن الثامنة والخمسين. في العام ٢٠١٧، حطمت ويتسون الرقم القياسي لرائدات الفضاء اللاتي قمن بأكثر عدد من مهمات السير في الفضاء خارج محطة الفضاء الدولية، على بعد ٤٠٠ كيلومتر فوق الأرض. خلال مهمة السير في الفضاء التي قامت بها في آذار ٢٠١٧، أكملت هي وقائد المحطة شين كمبرو الاستعدادات لمكان الالتحام جديد بالمحطة، وسيكون مكان الالتحام بمثابة موقف للبعثات الفضائية في المستقبل، وهو مزود بأطقم يتم نقلها بواسطة شركتي بوينغ وسبايس إكس. وبصفتها رائدة فضاء، أكملت ويتسون ثلاث بعثات فضائية طويلة الأمد إلى محطة الفضاء الدولية، محققة أرقاماً قياسية في كل منها. وخلال آخر بعثة فضائية لها، من تشرين الثاني ٢٠١٦ إلى أيلول ٢٠١٧، أصبحت ويتسون أول امرأة تتولى قيادة المحطة

أميركي آخر. قال مدير وكالة ناسا جيم بريدنستين إن "بيغي ويتسون هي شهادة على الروح الأميركية".

الفضائية مرتين. هذا، وقد بلغ عدد الأيام التي قضتها في الفضاء بعيداً عن سطح الأرض أكثر من ٦٥٥ يوماً، أكثر مما قضاه أي رائد فضاء

من هن أثري نساء روسيا ومن صنع ثروتهن؟



● صوتها/هن

تعد الغالبية الساحقة للأثرياء في روسيا من الرجال. حسب تصنيفات صحيفة فوربس، ولكن، هناك العديد من النساء اللواتي تمكن من صنع ثروتهن. وفي ما يلي ترتيب لأثري نساء روسيات.

١- إيلينا باتورينا (٢،١ مليار دولار): تترع لسنوات على رأس القائمة كأثري امرأة في روسيا الاتحادية، كما أنها زوجة محافظ موسكو والسابق يوري لوجكوف. تملك باتورينا سلسلة فنادق عالمية في النمسا وروسيا وتشيكيا وإيرلندا، بالإضافة إلى استثماراتها في أسواق العقار الأوروبية والأمريكية، كما أنها تمتلك مؤسسة خيرية كبيرة في روسيا اسمها "Be Open".

٢- تاتيانا باكالتشوك (٦٠٠ مليون دولار): كانت معلمة لغة إنجليزية وبقيت تستخدم المواصلات العامة في موسكو حتى عام ٢٠٠٤، إلا أنها قررت دخول عالم التجارة الإلكترونية وتأسس أول موقع إلكتروني لذلك.

واليوم، يعد موقع "Wildberries" أهم مقاصد التجارة الإلكترونية في روسيا، وتملكه باكالتشوك بالشراكة مع زوجها، حيث أصبح من أسرع الشركات نمواً

عن زوجها عام ٢٠١٦، حيث حصلت على مبلغ ٦٠٠ مليون دولار وكذلك على عدة عقارات في سويسرا، أما اليوم فهي تعمل في استثمارات خاصة.

٤- ناتاليا فايليفا (٦٠٠ مليون).

٥- أولغا بيليفتسييفا (٥٠٠ مليون).

٦- بولينا ديرياسكا (٥٠٠ مليون).

في البلاد، وامتد إلى أسواق بيلاروسيا وكازاخستان وقيرغيزستان.

٣- إيلينا ريبولوفيفا (٦٠٠ مليون دولار): وهي الزوجة السابقة للملياردير، دميتري ريبولوفليف، الذي يصنف من أثري الرجال في القارة الأوروبية، وأصبحت الزوجة من بين أثري النساء الروسيات بعد انفصالها

من عطاء مهني إلى عطاء حياتي وبشري فيفيان دباس.. صناعة المجوهرات عالمها.. والحسّ الإنساني شغفها

● بيروت / صوتها

عندما قرّرت فيفيان دباس خوض غمار الأعمال لم تفكر يوماً في الشهرة. بل همّها أن تقوم بعمل تهواه منذ صغرها. لطالما جذبها عالم الموضة والفنّ والذوق. فوجدت لنفسها في مجال المجوهرات حيزاً من المتعة والإفادة والاستفادة في آن معا. غاصت دباس في اكتشاف هذا العالم من الأحجار الكريمة وصناعة المجوهرات بأدق تفاصيلها حتى اكتسبت المعرفة التامة في هذا المجال. وشقّت طريق شهرتها فيه من باريس إلى لبنان.

إلا أنّ وصولها إلى الريادة في هذا المجال لم يبلغ عندها الحسّ الإنساني. فلم يغب عن بالها الشأن الاجتماعي الذي أشعرها بالسعادة والرضا عن النفس. وتوجته بإنشاء جمعية «حماية» التي تهتم بحماية الأطفال من العنف أيا كان شكله.

وتقول فيفيان انا لا أتبع الموضة كثيراً في تصاميمي، فهي في تغيّر دائم، ولكن أتبع ما أحبه وأميل إليه أكثر. في هذه المرحلة مثلاً الأشياء الناعمة هي الرائجة، فأقوم بتصميمها. كما أنّه لا يمكنني إقناع زبون بأن يشتري قطعة لا أراها تناسبه.



التعليم هو حلم المرأة في شرق السودان



تشبه جميلة موسى، البالغة من العمر ٢٩ عاماً، وهي مغطاة من الرأس إلى القدم بثوب سوداني أزرق طويل، أي امرأة أخرى متواضعة الملبس من قبيلة بني عامر في شرق السودان، التي تشكل جزءاً من قبيلة بيجا.

النساء تمثل العمود الفقري لكثير من الأسر في تلك المنطقة، التي عانت كثيراً من الجفاف على مدى عقدين من الزمان، ومن آثار عمليات نزوح السكان بسبب الصراع داخل المنطقة، وفي إرتيريا وإثيوبيا القريبتين منها. واضطر بعض الرجال غالباً لمغادرة المنطقة بحثاً عن العمل، فيما كان يتعين على النساء توفير الغذاء لأسرهن وتلبية احتياجاتهم. وتقول جميلة موسى "أردت أن أتعلّم لأرعى أسرتي وأخدم قريتي".

أنشطة تدريبية تعيش جميلة في قرية دار السلام التابعة لقبيلة بني عامر بالقرب من الجبال مع زوجها وطفليها. وهي ضمن المئات من النساء اللاتي يلتحقن بدورات محو الأمية وتعلم المهارات التي ينظمها برنامج

من الحساء باستخدام المواد الترمينية التي يحصلن عليها كل شهر من برنامج الأغذية العالمي. وتتلقي النساء اللاتي يحضرن هذه الدروس حصة غذائية شهرية تساعدنهم على إمكانية استمرارهن فيها. وقد حضرت جميلة البرنامج التدريبي لمدة سبعة شهور، ولديها بالفعل خطط واضحة للمستقبل. وبمجرد إتمامها لدروس محو الأمية والتدريب على المهارات، فإنها تنوي إقامة شركة صغيرة مع جاراتها من النساء لحياكة الملابس وصناعة السجاد من أجل الأسواق المحلية.

الأغذية العالمي والجمعيات الأهلية العاملة في المنطقة. تعلم كيفية صناعة السجاد وتساعد الأنشطة التدريبية التي ينفذها برنامج الأغذية العالمي على توجيه النساء الضعيفات في شرق السودان بهدف إكسابهن بالمهارات التي تساعدنهن على زيادة دخول أسرهن. فهن يتعلمن الطهي، وحياكة الملابس، وصناعة السجاد، والحفائب، حيث يتعلمن دروساً عن الممارسات الصحية، والعنف ضد النساء. كما يتلقين دروساً في الطهي، حيث يتعلمن كيفية إعداد أنواع مختلفة

اجمل خمس اماكن فى البحر الكاريبي

● أمريكا / صوتها

منطقة البحر الكاريبي من اشهر الوجهات السياحية فى العالم خاصة لقضاء شهر العسل . ومن اجمل الاماكن فى منطقة البحر الكاريبي على سبيل المثال . سانت مارتن وانتيغوا وبربودا والولايات المتحدة . بالإضافة الى جزر العذراء البريطانية . وبورتوريكو . ٧٠٪ من منطقة البحر الكاريبي ومن بينها غالبية جزر الانتيل الكبرى . والجزيرة الجنوبية فى جزر الانتيل الصغرى . وسواحل امريكا اللاتينية فى المنطقة لا يوجد بها الكثير من السياح . وقد شهدت هذه المواقع زيادة فى اعداد السياح بعد ان تم اصلاح المحطات الجوية والموانئ والشوارع والشواطئ .



تعتبر جزر هايتى من بين اجمل اماكن فى منطقة البحر الكاريبي . لكن هناك تختفي رحلات ركوب الدراجات الجبلية . ولكنها تظل من اشهر الجزر فى البحر الكاريبي .

٣- من اجمل اماكن فى منطقة البحر الكاريبي كرنفال :

كرنفال من اسمها هى منطقة احتفالات فى البحر الكاريبي وهى اكبر منطقة هناك . حيث ان يومي الاثنين والثلاثاء تقام الاحتفالات بها كثير من الفرق والفنانين .

٤- من اجمل اماكن فى منطقة البحر الكاريبي كوراساو :

كوراساو يوجد بها ٥٠ جنسية . وتشتهر كوراساو بالطهي اللذيذ . وهناك حي كريلو يشتهر بالطهي ايضا . فهناك سوف تستمتع بتذوق أنواع جديدة من الطعام . وتعتبر هذه المنطقة من بين اجمل اماكن فى منطقة البحر الكاريبي .

٥- من اجمل اماكن فى منطقة البحر الكاريبي الحفرة الزرقاء العظيمة :

الحفرة الزرقاء الاستثنائية من افضل اماكن الغطس فى العالم . هذه الحفرة الزرقاء الكبيرة عمقها حوالى ١٠٠ قدم ويوجد بها صخور متدفقة وكائنات المحيط .

والمنتجعات والمطاعم ذات الواجهة البحرية وسوف تستغرق المزيد من الوقت لتجديدها .

١- من اجمل اماكن فى منطقة البحر الكاريبي شاطئ النسر :

شاطئ النسر يشتهر بالرمال البيضاء . والمياه اللامعة . والاشجار المدهشة . قواعد جزيرة النسر مثل الجزر الكبرى . كما

انها تعتبر موطن لاربعة سلاحف بحرية رئيسية من بينها سلحفاة الرأس المتعرج . وتعتبر هذه الجزيرة من بين اجمل اماكن فى منطقة البحر الكاريبي .

٢- من اجمل اماكن فى منطقة البحر الكاريبي جزيرة هايتي :

والمنتجعات والمطاعم ذات الواجهة البحرية سوف تستغرق المزيد من الوقت لتجديدها . ولكن يمكن تأجير المساكن الصغيرة . وتعرض جزيرة الدومينيكا لتغيرات كثيرة لانها اول مناخ متنوع فى الغلاف الجوى فى العالم لذلك يتم وضع بعض الموارد فى مصدر طاقة مستدام وبناء بعض الاساس الذي يمكن ان يتحمل الظروف الخطيرة .

جزر الكاريبي تقدم لك كل شئ . اذا اردت ان تعرف المكان المناسب للغوص او الاستمتاع باشعة الشمس فانتم فى المكان الصحيح . واليكم اجمل ١٠ اماكن فى منطقة البحر



ناشرة مشروعاتها الجمالي عالميا ديانا كرزون.. تحلق في فضاءات الموسيقى العراقية



● بغداد / صوتها

عبرت الفنانة ديانا كرزون، حاجز اللهجة.. بين العراق والأردن. عبر جسر الموسيقى. بجمال تحسسها للحن العراقي: مجيدة الأداء في حلقة جمعتها والفنان العراقي حسين نعمة. ضمن برنامج "رمضان عراقي" اعداد بكر نايف وتقديم ايناس طالب واخراج ذو الفقار السلطاني. وأدت الفنانة كرزون. على الهواء مباشرة. اغنية وطنية عن العراق. بصوت معبر الشجن. اعقبته بالقول: "مسحة حزن متأصلة في الذائقة العراقية. يمكن للفنان ان ينطلق منها الى فن راق" مؤكداً: "تبلور مشروعي الغنائي من محبتي لانتشر نجمة في فضائيات عربية واسعة". وقالت ان: "على الفنان ان يستوفي محليته ويثبت قدرته على التشبع بمعطيات فن بلده. ومن خلالها يصدر مشروعه الجمالي اقليميا وعربيا وعالميا. إذا استطاع الى ذلك سبيلا" مضيفة: "جمهوري يحب سماع اغنياتي ويتعامل مع الجانب الفني في شخصيتي.. اختيارل الاغنيات.. من حيث الكلام واللحن وقيمتها وتماهيها مع ذوق فئات المجتمع.. شبابا وغير شباب. كما يحق لجمهوري ان يتذوق إطلالتي واناقتي وحسن تعاملتي مع الناس كنجمة يشعرا الجميع بخصوصية الانتماء اليها لانها شخصية عامة. لكن الحرمة الذاتية لا توجد اية فناة في الدنيا تسوغ اطلاق الاخرين عليها تحت اي اعتبار".

واوضحت ديانا: "النجومية صخب عام أتعامل معه بهدوء واناة وتأمل. اغدق محبتي على الجمهور. لكن هذا لا يعد حقا مكتسبا باستباحة شخصي.. الناس معنية بفني حصرا. وعلي ان احافظ على المستوى الانساني الذي يتوخاه الناس مني.. تلك بعض من اشتراطات النجومية" مضيفة: "جمهوري يحب اخباري الفنية. اما الجانب الشخصي فهو من اسمه "شخصي" يخص ولا يعم.. بل هو محدود ولا يصح تعميمه؛ فنحن في مجتمع شرقي. ليس مثل الغرب الذي لا يتحرج فيه حتى الانسان العادي من اعلان خصوصياته. ومع ذلك ما يعد في ثقافتهم خاصا يظل يشكل حرمة لا يتخطاها اقرب المقربين.. يعرفون حدودهم. فكيف بنا نحن الشرقيون الذين نقوم حياتنا على الحدود بشكل مطلق".

وثرى.. ذو تاريخ عميق. لكنني لا احفظ الكثير منه".
لفتت الى ان: "أقرب الانماط الغنائية السائد. قريبا مني. هو اللون المودرن - الحديث. الذي يأخذ من المنابع الصافية للحن العربية وسواها. ويحلق في ذائقة الاجيال الشابة.. المتطلعة الى المستقبل"

وبشأن تحسسها للغناء بغير اللغة العربية. فضلت: "الانكليزية إذا لزم الامر. لكنني لا افكر بالغناء في اية لغة سوى عربي. على المدى المنظور كحد أدنى. أما إذا وجد مشروع ذو جدوى. يتطلب ان اغني بلغة أخرى غير العربية. فأجد الأنكليزية أقرب لي" متابعة: "الغناء العراقي جميل



منوهة: "قبل ان ادخل نطاق الحداثة بتداخل الاساليب المتبعة فيها. أعددت نفسي وصقلت حنجرتي ووسعت ثقافتي بالدراسة الاكاديمية للموسيقى المحلية والعربية والعالمية.. أكاديميا وميدانيا".
 بينت النجمة ديانا كرزون: "الغناء ان العراقي والاردني متقاربان. بحكم الانتماء البدوي الرابط بين فلكلوري المجتمعين العربيين.. في العراق والاردن" مواصلة:
 "جديدي هو أغنية لبنانية تحمل عنوان "مش مسموح" ساطلقها قبل العيد. من كلمات الشاعر عمر ساري والحان محمد بشار".



نزلها مرة...
واسمعها
كذا مرة
من تطبيق
TapSong

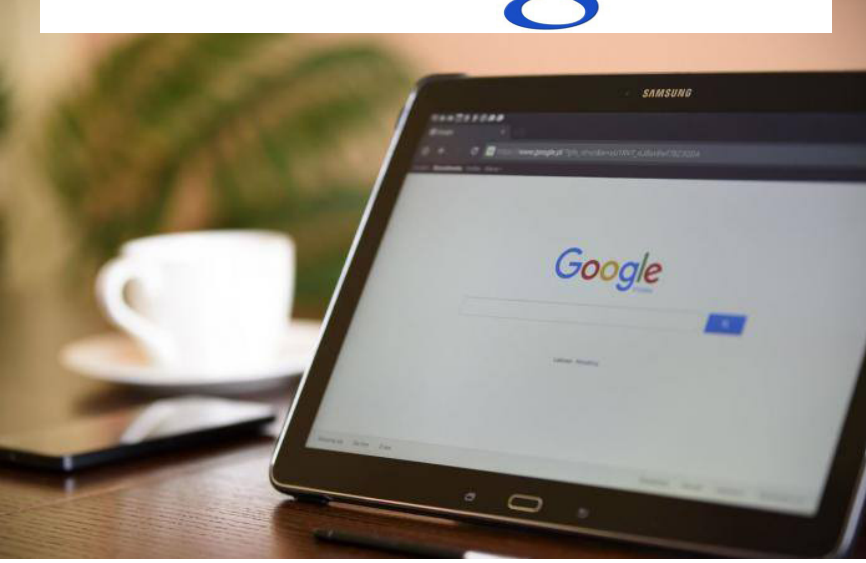
احصل عليه من
زين سوق
Zain Souk

TapSong

غوغل توقف بيع أندرويد

تكنولوجيا

Google



أزالت شركة غوغل قسم الأجهزة اللوحية من موقع أندرويد الرسمي التابع لها على الإنترنت. لتؤكد بذلك عدم اهتمامها بأجهزة أندرويد اللوحية. وكانت الشركة العملاقة لحت إلى هذا الأمر قبل ذلك بعدم وجود أي جهاز لوحي يعمل بإصدار أندرويد P في قسم الأجهزة اللوحية. يذكر أن غوغل عملت بجدية لجعل نظام التشغيل التابع لها أندرويد بديلاً لنظام التشغيل iOS في عالم الأجهزة اللوحية. وبهذه الخطوة فقد أشارت بوضوح إلى تفضيلها لوجود نظام التشغيل Chrome OS المرشح حتى الآن. حيث عملت أيضاً في الفترة الأخيرة على توسيع توافق أندرويد مع نظام التشغيل كروم أو إس لذلك لا ينبغي أن يكون مفاجئاً أن تتخذ الشركة هذه الخطوة.

”واتساب“ يتيح ميزة ”إخفاء“ لمستخدميه



● صوتها/تكنولوجيا

اتاح تطبيق التراسل الفوري الأشهر "واتساب" ميزة "إخفاء" جديدة مذهلة لكافة مستخدميها. وقال موقع "بيبوم" التقني المتخصص إن "واتساب" سمحت في آخر تحديثاتها بميزة "إخفاء" كافة الوسائط التي يستقبلها عبر "واتساب" من "صور ومقاطع فيديو" من المعرض الخاص بالهاتف. ويعاني الكثير من المستخدمين من أن كافة الصور ومقاطع الفيديو، التي يستقبلها عبر "واتساب" تنزل تلقائياً إلى المعرض. ما يعرضه للخرج، خاصة إذا كان الهاتف يقع في أيدي غرباء. وطرح "واتساب" هذا التحديث على نسخة "بيتا" الخاصة به، على أن يتم طرحها على كافة المستخدمين في وقت لاحق. ويشمل الإخفاء كافة الوسائط من صور وفيديوهات وحتى الرسائل والتسجيلات الصوتية. ولن تفعيل تلك الميزة، يمكن أن تفتح تطبيق "واتساب"، وتفتح أي جهة اتصال خاصة بك، ستجد أيقونة جديدة أعلى يمين الشاشة تخبرك إذا ما كنت تريد إخفاء الوسائط عن ذلك الحساب أم لا. في حالة اختيار "نعم" ستصبح كافة الوسائط

على "واتساب" لتدخل وتغير الوضع الافتراضي للحساب إلى جعل كافة الوسائط على أي حساب "مخفية" وغير ظاهرة في المعرض.

المتبادلة بينك وبين هذا الشخص مخفية وغير ظاهرة على الإطلاق في المعرض الخاص بهاتفك. ويمكن أن تدخل أيضاً إلى إعدادات حسابك

ترجمة ديوان "راهب العنب" للشاعرة العراقية المغتربة نضال القاضي الى الفارسية



● صوتها/ثقافة

انضمت اللغة الفارسية الى مجموعة التراجم لديوان (راهب العنب) للشاعرة العراقية المغتربة (نضال القاضي) وقد نقلها الى الفارسية وبأناقة المترجم الخضر (محمد حمادي) .
وعبر الشاعر الايراني (موسى بيدج) في ديباچه الطبعة الفارسية التي نشرتها دار (آرادمان) أن ما نقشته الشاعرة العراقية هو مزيج من الواقعية والرومانسية المملوفة بهالة من الخيال.
وأضاف بيدج ان "هذه الاشعار تمتاز بأنها لا تجنح الى الحقيقة أو تكتفي بسردها . بل تتوسل تارة الى الخيال وتستخدمها ببراعة.. في الكثير من عبارات هذه المجموعة الشعرية. يواجه القارئ بقريحة مزينة بالأحلام والخيال. وحوارات مع الوجود يستطيع استشعارها من خلال ما هو ملموس وطبيعي ويجعله يقرأ حتى النهاية بكل تأمل وبهجة".
مجموعة (راهب العنب) الشعرية تم طباعتها في ٢٥ صفحة وباللغتين العربية

عليه" نشرت العام ٢٠٠٢ ومجموعة "بينالي عواء وبسكويت" الشعرية التي نشرت ضمن مشروع بغداد عاصمة الثقافة لعام ٢٠١٣ ومجموعات اخرى.

والفارسية.
القاصة والشاعرة العراقية المغتربة نضال القاضي تتردد بين بغداد والبرازيل ولها مجموعة اصدارات منها "ودائع المعول

أوان الرحيل لسركيس نالبانديان



للشاعر العراقي الراحل سرركيس نالبانديان. صدرت عن دار «الحكمة» بلندن مجموعة شعرية بعنوان «أوان الرحيل». كتب مقدمتها د. عبد الحسين الهنداوي. وجاء فيها:
الشاعر كان بالنسبة للشاعر العراقي الراحل سرركيس نالبانديان (ولد عام ١٩٦٠ وتوفي في هولندا عام ٢٠١٢) ملاذ الحميم: بل الجناح الذي يحمله نحو عوالم أكثر رحمة وجمالا. وإلى الفضاء والهواء وكل شيء لروح لم يثلمها اليأس أو الحزن ذاته. روح مؤمنة بعمق. تسكنها شفافية محيرة. ومن هنا إطلالة ذلك اليقين أو بالأحرى الوهم المعلن بين حين وحين. لكن المكابر دائما والمصنوع لحظة لحظة من حب الحياة.

ديكورات منزلية مستوحاة من أعماق البحر!



تخطي المألوف
في ديكورات المنزل
واضيئي اجواء
صيفية على زوايا
المنزل والاثاث من
خلال الاقمشة
والاكسسوارات
واللوحات
المستوحاة من
أعماق البحار في
كافة الارحاء.
لتطلعي أكثر على
اجدد الديكورات
المناسبة لهذا
الموسم. تابعي مع
صوتها هذه الصور
التي اخترناها لك
وانتقي ما يناسب
منزلك منها.



رحيل نجمة الزمن الجميل آمال فريد فتاة أحلام العندليب التي أنهت حياتها في دار للمسنين

● القاهرة / صوتها



أيقونة أخرى من أيقونات الزمن الجميل تغادر دنيانا.. نجمة من عصر الرومانسية ترحل تاركة أرثنا فنيا غنيا.. إنها آمال فريد التي توفيت هذه الأيام عن عمر ناهز الثمانين عاما. هي إحدى النجمات اللواتي ملأن الدنيا وشغلن الناس في مرحلة العصر الذهبي للسينما المصرية التي كانت إحدى أبرز وجوهها في مرحلة الخمسينيات وأوائل الستينيات. وكانت قد قدمت فيلمها الأول موعد

صبري ويزي البدراوي وسهير المرشدي. عادت أخبارها إلى دائرة الضوء في السنوات الأخيرة وتم تداول إشاعات كثيرة بشأنها وقد قيل أن لها تعاني من عدم الاهتمام والوحدة القاتلة في شيخوختها وأنها تقيم بإحدى دور المسنين. كما تداولت الصحافة أخبار نجاتها من موت محقق في السنة الماضية اثر احتراق شقتها.

من اغرب ما تدم تداولتها بعد وفاها هي وصيتها التي قالت فيها إنها لا تريد كاميرا ولا أضواء في جنازتها وطلبت ان يكون وداعها بعيدا عن صخب الإعلام كما أوصت بعدم إقامة سرادق عزاء لها وأن يتم توزيع مبلغ العزاء على الفقراء والمحتاجين.

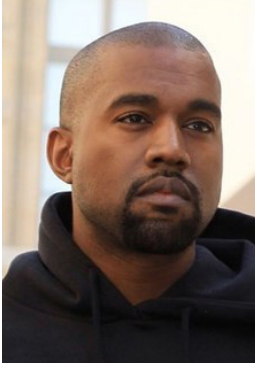
ومن المهم التذكير بأن النجمة الراحلة ولدت عام ١٩٣٨ بحى العباسية بالقاهرة.



قدمت أيضا أفلام بنات بحري والتلميذة وأنا وبناتي وبداية ونهاية مع عمر الشريف وفريد شوقي وجدعان حارتنا وست بنات وعريس. وختمت مسيرتها الفنية بفيلم جزيرة العشاق عام ١٩٦٨. مع سمير

مع السعادة في السنة التي سبقت مع سيدة الشاشة العربية فاتن حمامة والذي نالت عنه جائزة الدولة التقديرية عن أدائها وتميزها وهو ما وضعها على الطريق السليم في مجال الفن السابع.

مشاهير سبترشحون لرئاسة أميركا



● واشنطن / صوتها

بعد أن حقق الرئيس الأميركي الحالي دونالد ترامب فوزا ساحقا في الانتخابات الرئاسية، لن يتردد بعض النجوم والمشاهير من القول بأنهم سبترشحون للانتخابات بما أن هذه الخطوة لا تتطلب بالضرورة الخبرة السياسية أكثر من الوجود الإعلامي والتأثير في الجمهور. ولتعرفي على بعض النجوم من الذين يطمحون لخوض معركة انتخابية في العام ٢٠٢٠ أي بعد انتهاء ولاية ترامب، تصفحي الصور من صوتها.

ما حقيقة خضوع القيصر كاظم الساهر لحقن البوتوكس؟



● المغرب / صوتها

أحيا النجم العراقي كاظم الساهر، أولى ليالي الدورة الـ١٧ من مهرجان موازين الغنائي الدولي في المغرب، ونتيجة لذلك، تداول عدد من رواد مواقع التواصل الاجتماعي صورا للفنان كاظم في هذا المهرجان، واتهموه بأنه حقن وجهه ليخفي التجاعيد، وقالوا في تعليقاتهم إنهم يشكون في خضوع القيصر لحقن البوتوكس كغيره من النجوم خصوصا وأن عمره تجاوز الستين سنة، ولم يكتفوا بذلك، بل قارنوا صورة له من مهرجان موازين ٢٠١٦ بالمهرجان الحالي. ويشار الى ان الساهر أقام في فندق مختلف عن ذلك المخصص للنجوم المشاركين في المهرجان، ليتجنب المقابلات الصحافية، وذلك رغبة منه في عدم خوض الاعلام في حياته الخاصة واخبار خطوبته وزواجه. تواصلت سهرات مهرجان موازين في مدينتي الرباط وسلا، لغاية ٣٠ من حزيران الماضي.



استوحى من النجمات أجمل تسريحات الشعر المبلل



صوتها جمالك

إذا كنت تحبين تسريحة الشعر المبلل التي لا تغطي ملامح الوجه، اختارها بأسلوب كيندال جينر مسحوبة إلى الخلف مع رفع الجزء الأمامي قليلاً لتحافظي بأسلوبها على نعومة إطلالتك.

من أسهل طرق تطبيق تسريحة الشعر المبلل اختيار بكل بساطة الخصل المسحوبة إلى الخلف من دون إسدها على الجبين بلمسة من البساطة والجاذبية على طريقة جيجي حديد.

كما يمكنك التفنن بتسريحة الشعر المبلل مع الصفائر المنسدلة على الجانبين من جينيفر لوبيز وتطبيق الخصل الامامية المترابطة التي تأتي على شكل سنبله مع الفراغات البارزة بأسلوب شبابي.

إذا كنت تبحثين عن تسريحة الشعر المبلل والعفوي، طبّقيها بأسلوب الجميلة هيلي ستاينفيلد مع الخصل المبعثرة وغير المنتظمة المسحوبة إلى الخلف بشكل عصري، لتحافظي من خلاله على نعومة إطلالتك.

فوائد غير متوقعة لزيت الورد على بشرتك... اكتشفيها!



العناية بالبشرة بشكل يومي أمر ضروري للحفاظ على النضارة الاشرافة لها، حيث تساعدك بعض العناصر الطبيعية على الحفاظ على هذا الرونق الملفت. وللزيوت الطبيعية دور مهم في هذا المجال. لذا خصّصت لك مجلة صوتها هذا الموضوع ليطالعك على أبرز فوائد زيت الورد للبشرة. ما هي فوائد زيت الورد لبشرتك؟ - يساعد زيت الورد في الحفاظ على نضارة البشرة واشراققتها حيث يعمل على منحها النعومة التي تحتاج اليها، وبالتالي فهو يعمل على التخلص من البثور والحبوب السوداء ويعمل على تنقيتها من الداخل ومنحها ملمساً ناعماً ورقيقاً كملمس الورد، كونه يساهم في تفتيح المسام ما يسمح للسموم بالخروج منها. لذا لا تردد باستخدامه بشكل مستمر حيث تعمدين الى مسح بشرتك بالليل منه يومياً قبل الخلود الى النوم.

- أيضاً من أبرز فوائد زيت الورد للبشرة أنه يساعد على محاربة الشيخوخة المبكرة، بفضل قدرته على ترطيب البشرة والحفاظ على نعومتها ورطوبتها. فهو يعمل على منع ظهور التجاعيد

تجدد الخلايا يحمي من ظهور التصبغات الجلدية والبقع، وبالتالي تحصيلين على بشرة مشرقة على الدوام.

- أيضاً يمكن لزيت الورد أن يساعد على التخلص من الجفاف الذي يصيب البشرة، وهو يعتبر مفيداً جداً للبشرة الجافة، حيث إنه يساهم في ترطيبها، ويعمل كواقٍ للشمس فيمنع تأثير الأشعة على صحة الجلد ويحمي من الالتهابات التي يمكن أن تنتج عن التعرض المستمر للشمس.

عليها، خصوصاً التجاعيد المشيرة إلى الشيخوخة المبكرة، على غرار محيط العينين والضم والانف وغيرها. - كما وأن زيت الورد يساهم في تجديد الخلايا الجلدية كونه يحتوي على الكثير من الفيتامينات المغذية للبشرة، على غرار الفيتامين ج الذي يساعد على التخلص من خلايا الجلد الميت فيساهم في تجديدها باستمرار. وهذا أيضاً يساعد بالحفاظ على اللون الموحد للبشرة، إذ إن

حيل سريعة لفك تشابك السلاسل والأعقاد في ثوان



الأطفال على العقدة وافركيها بين يديك حتى تتغلغل فيها قبل أن تحاولي فكها.

لتجنب تشابكها مرة أخرى!

احرصي على تخزين السلاسل في شكل معلق على حامل مخصص للسلاسل. وفي حالة عدم توافره. يمكنك تثبيت عدد من الدبابيس ذات الرأس العريضة داخل الدوالب لحمل السلاسل عليها أو يمكنك تغليف كل سلسلة بكيس بلاستيك مطاط لضمان عدم تكون عقد فيها أو تشابكها مع سلسلة أخرى من جديد.

● صوتها/جمالها

تشابك السلاسل عادة عند تخزينها بطريقة عشوائية أو عند ارتداء أكثر من قطعة معاً في شكل طبقات. وقد تستغرقين وقتاً طويلاً في محاولة فك العقد المتكونة. لذا سنخبرك اليوم بحيل سهلة تخلصك من تشابك السلاسل والأعقاد سريعاً دون مجهود.

استخدمي زيت الأطفال:

ادهني المنطقة التي تكونت فيها العقدة بقطعة قطن مبللة بزيت الأطفال أو زيت زيتون ليسهل خريك السلسلة ومن ثم فكها سريعاً.

استعيني بالدبابيس الرفيعة:

لا تعتمد على يديك فقط في محاولة فك العقد. استخدم دبابيس رفيع وادخليه بين ثنايا العقدة وحاولي خريكها قليلاً حتى ينفك تشابك السلسلة تماماً.

بودرة الأطفال ستساعدك:

بودرة الأطفال ستسهل من حركة السلسلة أيضاً لطبيعتها اللينة وتساعد في فك العقدة سريعاً. انثري القليل من بودرة

الطريقة التي تنظر بها إلى سنك «تؤثر على صحتك»

يشعرون أنهم أكبر سناً مما هم عليه فعلاً. والبعض الآخر يرون أنهم أصغر سناً. هذا الأمر مثار بحث العلماء. إذ توصلوا إلى أن «العمر المتخيل» ربما كان بالغ الأهمية لمعرفة السبب في ازدهار البعض مع تقدم العمر وذبول آخرين. يقول برايان نوزيك الباحث بجامعة فيرجينيا إنه «كلما أعتبر الأشخاص أنهم أصغر سناً. أثر ذلك إيجابياً على قراراتهم اليومية والحياتية».



اليومية أن طريقة إدراكنا وتصورنا للعمر تختلف بين شخص وآخر. فبعض الناس

أغلبنا يعتبرون نفسه أصغر أو ربما أكبر من عمره الحقيقي - وهذا العمر «المتخيل» له أثر كبير على صحتنا البدنية والنفسية. تخيل للحظة أنك ولدت دون شهادة ميلاد. وليس من سبيل لتحديد عمرك سوى ما تعتقده أنت بنفسك. فكم تقول إنك تبلغ من العمر؟

عمرك الزمني أمر ثابت كارتفاع قامتك أو مفاص حذائك. ومع ذلك تثبت التجارب

نصائح لتحافظي على شعرك المصبوغ



● صوتها/وكالات

تلجأ الكثير من السيدات بين الحين والآخر إلى صبغ الشعر بطريقة مميزة ولافتة. إلا أنهن يترددن في أحيان كثيرة حيال هذا الأمر. نتيجة عدم بقاء الصبغة على حالها. وفي هذا الإطار. نقدم لك مجموعة نصائح للحفاظ على لون الشعر المصبوغ:

أولاً لا بد من التأكد من عدم الإسراف في استعمال الشامبو على الشعر المصبوغ. وفي هذا الشأن احرصي على تفادي غسل شعرك المصبوغ يومياً. بل يكفي غسله مرة كل يومين. حيث تساعد في شعرك على الحفاظ على لونه من جهة. وتساعد في فقدان عناصره المغذية والصحية.

جتبي الوقوف مطوّلاً في الشمس من دون حماية الرأس. إذ إنّ الشمس تفقد شعرك الخواص الصحية له. وتفقد لونه. وبالتالي يصبح باهتاً. الأمر الذي ينعكس على لون شعرك المصبوغ. فتفقد لونه المميز بسرعة نتيجة تعرّضه مباشرة للشمس. انتبهي إلى عدم استعمال أدوات تسريح الشعر باستمرار. وحمايته من الحرارة

الحفاظ على لون الصبغة لفترة أطول. وفي هذا الإطار. ما عليك سوى استعمال الكريمات المرطبة المناسبة لنوع شعرك. والخاصة للشعر المصبوغ. فهي بذلك تساعدك على الحفاظ على رونق الشعر وتألقه. وتمنحه الحيوية واللمعان والبريق. فيبدو كما لو كان مصبوغاً حديثاً.

التي يمكن أن يتعرض لها عند تصفيفه. فهي تؤثر سلباً على لونه وجماله. وتفقد حيويته ورونقه. وتسرع من زوال الصبغة. لذا استعملي هذه الأدوات مرة في الأسبوع أو الأسبوعين. فتطيلين أمد الصبغة على الشعر. الحفاظ على رطوبة الشعر يساعد على

ازياء موسكينو ريزورت 2019 بوحي من السيرك!

● صوتها/وكالات

من عالم السيرك المبهج والمرح، أبدع جيرمي سكوت في عرض موسكينو ريزورت 2019 مستوحيا مجموعته من عالم أزياء المهرجين والبهلوانيين. فاستطاع بذوقه وصيحاته الملونة أن يحوّل حلبة السيرك الى منصة عرض، وامتزجت القصات المريحة مع نقشات النمر بخطوط هندسية ملفتة للنظر. أما الفساتين فأنت مطبّعة بالرسومات الشبّابية، من دون أن ننسى التركيز على أقمشة الترتر والتطريز الفاخر الذي برز من خلال فساتين السهرة. في هذه المجموعة من الصور، تابعي أبرز ما قدّمته دار Moschino بكثير من التميّز والأنوثة والصيحات الجديدة.



صوتها



باقات عرائس بالأحجار!

● صوتها/وكالات

تولي العروس إجمالاً أهمية ملحوظة للباقة التي ستحملها خلال زفافها. فتبحث عن تصاميم ملفتة ومميزة لا تعتمد بالضرورة على الورود. فإذا كنت حاضرة لرفافك وتتجهين نحو باقة جذابة وغير تقليدية إختارها مزينة بالأحجار المختلفة والتي سنعرض لك أجملها في هذا الألبوم.

فساتين عصرية



● صوتها/وكالات

إرتداء الفساتين المميزة والعصرية يساعدك للحصول على إطلالة ساحرة وراقية في مختلف المناسبات. والضيف هو الموسم الأكثر ملائمة للتألق بفساتين عصرية. ومنها ذات تصميم الأوف شولدر. وقد قدمت دور الأزياء العالمية عدداً من هذه الفساتين التي تمنحك إطلالة رائعة في الموسم اليوم. ويمكنك مشاهدة أجمل فساتين أوف شولدر لصيف ٢٠١٨ في هذه المجموعة من الصور



المقوي هل يفيد اظافرك



سؤال قد تطرحينه كل يوم عندما تخلمين بأظافر قوية وطويلة بعيداً عن التشققات والاصفرار. اليوم أثبتت الدراسات العلمية أن هذا المقوي قادر على حل مشكلة التكسير وغيرها من المشاكل التي ستتعرفين عليها في هذا الموضوع. فلا تتردي باستخدامه خصوصاً بعد أن توأكبي مع أنوثته أبرز فوائده.

حماية الأظافر

يساعد مقوي الأظافر على حمايتها من التكسير مع ابعاد الجفاف والتشققات عن سطحها لما تتعرض له من عوامل خارجية. فيكفي أن تمرري طبقة واحدة من مقوي الأظافر لحمايتها والحفاظ على لمعتها بعيداً عن الاصفرار.

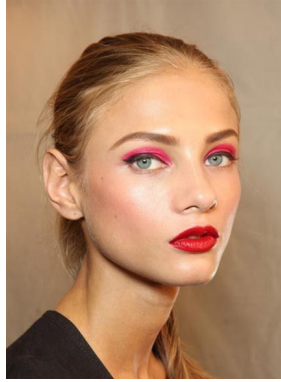
تحسين نمو الأظافر

يساهم مقوي الأظافر في زيادة معدل نموها خصوصاً إذا كنت تعانيين من الأظافر القصيرة التي لا تنمو بسرعة. يمكنك حل هذه المشكلة من خلال استخدام المقوي بشكل يومي وفعال لزيادة معدل نمو الأظافر والحصول على مدى طويل.

تغذية الأظافر

تحتوي بعض أنواع مقويات الأظافر على المواد المفيدة لسطحها مثل الفيتامينات والمعادن التي تعمل على تغذية الأظافر وتقويتها لتصبح صحية. خصوصاً إذا قمت بتمرير هذا المقوي بانتظام لفترة معينة.

صيحة مكياج الثمانينيات تعود



صوتها / وكالات

تسجّل صيحة مكياج الثمانينات التي تقوم على إبراز ظلال العيون وتنسيقها بألوان مختلفة حضوراً ملفتاً هذا الصيف خصوصاً على منصات العروض العالمية. حتى باتت الكثيرات تعمدن إلى تطبيقها بطرق مختلفة للإطلاقات اليومية والمناسبات الخاصة. فإذا كنت مهتمة بصيحات المكياج تفقدي هذا الألبوم حيث سنعرفك بالصور إلى صيحة مكياج الثمانينيات التي ننصحك بإعتقادها في صيف ٢٠١٨.



لمكياج صباحي متقن



من الجفاف الذي يمكن أن تتعرض له نتيجة عوامل مختلفة.

- من ثم إبدئي بتطبيق كريم الأساس

على البشرة، واختاره بلون أقرب

إلى لون بشرتك والمناسب لنوعها.

وطبقه بالطريقة الأكثر سهولة.

- بعدها، إستعيني بالكونسيلر أو

خافي العيوب لتطبيقه في محيط

العينين لاختفاء الهالات السوداء.

واختاريه بدرجة أقل من لون الكريم

الاساس، واحرصي على تطبيقه أيضاً

على البقع السوداء أو البنية

التي تظهر على البشرة نتيجة عوامل

مختلفة أبرزها الشمس والجفاف.

- الخطوة التالية تقوم على تطبيق اليودرة

الوردية الناعمة على الخدود، لتمنحيهما

رونقاً لافتاً وساحراً. ثم ضعي الماسكارا

الخفيفة على الرموش من دون المبالغة في

صوتها / وكالات

التألق في الصباح للتوجه الى العمل

أو الدراسة يكون مختلفاً عن التألق

المسائي في المناسبات الكبيرة

والضخمة. وأبرز ما يميز المكياج الصباحي

هي البساطة والنعومة اللتين تمنحاك

إطلالة أقرب الى الطبيعة، فتبرزين

جمالك بطريقة لطيفة مفعمة بالانوثة.

اليك في هذا الموضوع من موقع أنوثة

طريقة تطبيق مكياج صباحي ناجح

وملفت.

ما هي الخطوات لتطبيق مكياج صباحي

ملفت؟

- البداية تكون من خلال غسل الوجه

بالطريقة الصحيحة وتنظيفه بعمق

بالغسل المناسب لنوع بشرتك. ومن

ثم احرصي على تحفيفه جيداً وتطبيق

الكريم المرطب مباشرة لتحمي بشرتك

تطبيقها لتبقي رموشك طبيعيين..

- وفي الختام لا تنسي تطبيق احمر

الشفاه. حيث تختارين ذلك الذي يميل الى

اللون الوردي الفاتح أو احد الوان النيود

الرائجة جداً، وبالتالي تحصلين على مكياج

ناعم وساحر في الصباح.

إحذروا الإفراط في تناول المضادات الحيوية!

صحتك

● صوتها/ وكالات

أظهرت دراسة حديثة أن تناول الأطفال والبالغين خمسة أنواع من المضادات الحيوية الشائعة استخدامها يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بحصوات الكلى من الأشخاص الذين لا يستخدمون هذه الأدوية.

وفحص الباحثون السجلات الطبية الالكترونية في الفترة من ١٩٩٤ إلى ٢٠١٥ لتلحقوا ٢٥٩٨١ شخصا أصيبوا بحصوات في الكلى.

وأظهرت الدراسة ان تعاطي أي من المضادات الحيوية الخمسة، وهي السلفا والسيفالوسبورين والفلوركينولون والنيتروفورانتون/ميثينامين والبنسلين، لمدة من ٣ أشهر إلى ٢ أشهر ارتبطت بزيادة مخاطر الإصابة بحصوات الكلى.

وتراوح تزايد المخاطر المرتبط بهذه الأدوية من ٢٧ بالمئة مع البنسلين إلى أكثر من ضعف هذه النسبة مع السلفا. وقال الطبيب جريجوري تسيان من مستشفى الأطفال في فيلادلفيا والمعد الرئيسي للدراسة "دون شك أنقذت المضادات الحيوية حياة الملايين وهي مطلوبة لمنع الوفاة أو الاضرار



الخطيرة للعدوى، المزايا تفوق الأضرار المحتملة". وأضاف في رسالة بالبريد الالكتروني "هذه النتائج لا تشير إلى عدم وصف المضادات الحيوية عندما تكون هناك حاجة لها... لكنها تدعم... الاستخدام المناسب للمضادات الحيوية وخفض استخدامها في الأمراض الفيروسية".

هذا اللون مهم جدا لنمو طفلك!

● صوتها/ وكالات

أكدت دراسة لجمعية "كريانسا فوتورو" التي تعني بالعربية "أطفال المستقبل"، أن علماء برازيليين توصلوا إلى نتائج مذهلة فيما يتعلق بفوائد اللون الأصفر على الأطفال حديثي الولادة.

وقالت الدراسة التي أجراها علماء برازيليون يعملون في مستشفى "نيبو برازيليرو" في ساو باولو، إن ما جاء في الدراسة يناقض ما كان سائداً حول هذا اللون الذي كان يقال عنه بأنه مضر بصحتهم، وناقضت الدراسة الجديدة أيضاً ما كان يقال حول أن المواليد الجدد يميلون للبكاء كثيراً عندما يوضعون للنوم في بيئة ذات لون أصفر، والسبب حسب الاعتقاد القديم، هو أن اللونين الأصفر والبرتقالي يؤديان إلى جوع غير طبيعي عند الأطفال بحيث إنهم يرضعون ضعف ما يرضعونه في البيئة ذات الألوان المختلفة.

وقال العلماء الذين يعملون في قسم البحوث العلمية التخصص للعلوم المتعلقة بالأطفال في المستشفى المذكور، إن اللون الأصفر يعتبر من المتطلبات الأساسية لنمو عقل الطفل.

فهذا اللون يرمز إلى الشمس التي لولاها لما كانت هناك حياة على الأرض. ووقوع نظر الأطفال الصغار على هذا اللون يجعلهم يركزون عليه أكثر من الألوان الأخرى. بحسب تجارب قام بها العلماء على نحو ألفي طفل حديث الولادة، ما بين عمر ثلاثة أشهر وعشرة أشهر.

وتبين من خلال هذه التجارب التي استمرت ثلاثة أعوام كاملة أن الأطفال الذين تم تعرضهم لبيئة يغلب عليها اللون الأصفر تمكنوا من المشي أبكر من أطفال لم يتعرضوا لبيئة اللون الأصفر بنحو شهرين أو أكثر. وأضافت الدراسة أن اللون الأصفر جعلهم يحسون بالطبيعة، ويشعرون بها أكثر من البقية، وهذا أكسبهم تقدماً طفيفاً ولكنه ذو مغزى كبير على عقولهم؛ ما ساعدهم على المشي في وقت أبكر من العادة.



للتخلص من الوزن بسهولة ومن دون حرمان!



هل تسعين إلى التخلص من وزنك بسرعة وسهولة ومن دون حرمان أو إمتناع عن الأطعمة التي تحبينها؟ إنما جُهَلين السبيل الفعّالة في هذا المجال؟ لا تفوّتي إذا هذا الموضوع حيث سنزودك بطرق ونصائح تساعدك حتماً على تخفيض وزنك بشكل ملحوظ بعيداً عن الحرمان.

١- احرصى على تناول طعامك ببطء خلال مدة معيّنة وضمن وجبات محددة كي تحافظي على ثبات وزنك وتخسري في الوقت عينه وزنك الزائد.

٢- التزمي بتناول كمية محددة من السكر يوميا أي ما يعادل الملعقتين فقط. فلإفراط في تناول السكريات دور أساسي في زيادة وزنك. تساعدك هذه الخطوة في الحصول على حاجتك من السكر دون حرمان وبعيدا عن زيادة الوزن.

٣- إبتعدي قدر المستطاع عن تناول الأطعمة الجاهزة والتردد إلى المطاعم حيث المأكولات غنيّة بالزيوت والدسم ويؤدي التركيز عليها إلى زيادة ملحوظة في الوزن.

٤- توقفي عن تناول الطعام فور شعورك بالشبع ففي حال أكملت الأكل على الرغم من شبعك تساهمين في زيادة وزنك بشكل ملحوظ.

٥- ركزي على شرب كمية كافية من الماء تتراوح ما بين ٨ إلى ١٠ أكواب يوميا. إذ يساعد الماء جسمك على حرق الدهون والسعرات الحرارية كما يخلصه من سمومه.

٦- التزمي بممارسة بعض التمارين الرياضية ٣ أمّرات أسبوعيا على الأقل كما يمكنك الإكتفاء بالمشي أو الركض كي تساعد جسمك على حرق السعرات الحرارية.



كاركتير صوتها



كرة "الحلم" لمرحلة خروج المغلوب في المونديال



● روسيا / صوتها

لتعكس الكثافة المضافة والفرصة التي تجلبها مرحلة خروج المغلوب. وممرت الكرة باختبارات مكثفة لضمان تناسبها مع احتياجات أفضل اللاعبين في العالم. حيث شارك في الاختبار شاركت بعض الأسماء الرائدة في المنتخبات الوطنية والأندية. وتعرض التجربة الشخصية والمعرفة للموقع تفاصيل محددة لكل كرة وتتيح الوصول إلى التحديات. والتي يمكن للمستخدمين الدخول إليها في الفترة التي تسبق كأس العالم FIFA.

أعلنت شركة "أديداس" عن كرة القدم الرسمية لمباريات مرحلة خروج المغلوب من كأس العالم روسيا FIFA 2018. وتأتي كرة "ميشا تليستار" مع تصميم أحمر جديد نابض بالحياة مستوحى من ألوان البلد المضيف. بالإضافة إلى الحرارة المرتفعة لكرة القدم بمرحلة خروج المغلوب. ويترجم اسم ميتشتا على أنه "حلم" أو "طموح" باللغة الروسية وتم صناعة الكرة باستخدام نفس عناصر التصميم مثل تليستار 18. وهي الكرة المستخدمة في مرحلة المجموعات. ولكن تم تكييفها

كرستيانو يصنع الفارق في أي مكان

آخر. سيحدث فرقاً. وأضاف أن "المباراة بين كريستيانو ولاعب آخر. ولا ستكون مباراة بين المدربين. نتوقع مباراة صعبة. سنواجه أفضل منتخب آسيوي. لقد شاهدت كل مباريات إيران. وهم منتخب جيد جداً". وأتم: "لديهم مدرب يعمل معهم منذ أكثر من أربع سنوات. أنا وكبروش أصدقاء منذ خمسة وثلاثين عاماً. ولكن في المباراة الصداقة ستتنجى جانباً. هو يدافع عن إيران. وهو مدرب محترف وعظيم".



رائعة. هو يصنع الفارق هنا وفي ريال مدريد وفي مانشستر يونايتد. وإذا ذهب إلى نادٍ

أشاد المدرب البرتغالي فرناندو سانتوس.. المدير الفني لمنتخب البرتغال. بمواطنه وقائد منتخب بلاده كريستيانو رونالدو. قبل مواجهة إيران بكأس العالم 2018 في روسيا. وواجه المنتخب البرتغالي نظيره الإيراني. ضمن لقاءات الجولة الثالثة والأخيرة من دور المجموعات لمباريات المجموعة الثانية والتي ضمت إسبانيا والمغرب. وقال سانتوس في مؤتمر صحفي عشية المباراة، إن "كريستيانو رونالدو يملك عقيلة

القوة الجوية يضع اللمسات الأخيرة لتراخيص الأبطال



● بغداد / صوتها

قطع نادي القوة الجوية الرياضي. شوطاً كبيراً بإكمال ملف التراخيص الآسيوية للمشاركة في دوري أبطال آسيا خلال الموسم المقبل. بعدما أجز 95٪ من ملف التراخيص الخاص بالبطولة الأكبر في القارة الصفراء. وذكر مدير التراخيص لنادي القوة الجوية علي عبد الواحد. في بيان. أن "نادي القوة الجوية قطع شوطاً كبيراً. بإكمال ملفات تراخيص دوري أبطال آسيا. بعد إتمام جميع متطلبات الاتحاد الآسيوي على أتم وجه خلال فترة زمنية قياسية بعد جهود كبيرة بذلتها إدارة النادي من أجل تطبيق المعايير الخاصة بتراخيص أبطال آسيا". وأضاف عبد الواحد. أن "تحقيق فريق القوة الجوية لبطولتي كأس الاتحاد الآسيوي تواليا. زاد من أسهم الأندية العراقية بجدول ترتيب الدوريات والأندية في قارة آسيا. وهذا ما جعل الاتحاد الآسيوي لكرة القدم يعتمد مقعد ونصف المقعد للعراق للمشاركة في الأبطال في حال تم تطبيق التراخيص الخاصة بالمسابقة". وأوضح أن "إدارة القوة الجوية اعتمدت ملعب كربلاء الدولي. ملعباً رسمياً لها بملف التراخيص بدوري أبطال آسيا. لكونه ملعب دولي ويطابق شروط الأمان والسلامة لإقامة المباريات الرسمية والقارية عليه".

مطبخ أم ايمن



رقائق الجبن

يدخل الجبن في تحضير العديد من الاطباق الشهية واللذيذة، وخصوصا المقبلات، في هذه الوصفة اطلعي على طريقة تحضير رقائق الجبن.

المقادير:

- نصف كيلوغرام من عجينة الرقائق
- ربع كيلوغرام من جبنة العكاوي
- ربع كيلوغرام من الجبنة المجدولة
- بيضة واحدة

• ملعقة كبيرة من الطحين

- نصف ملعقة صغيرة من البهار الابيض
- ٤ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- ربع كوب من الزيت للقلي

طريقة التحضير:

١. في البداية، قومي ببرش الجبنة ثم انقعها بالماء البارد لمدة نصف ساعة على الاقل، ثم صفيها جيداً واتركيها جانباً الى حين استعمالها.

٢. في هذا الوقت، إفردي العجينة على مكان مسطح، وقطعيها الى مثلثات متوسطة الحجم وجهزيها لوضع الحشوة فيها.

٣. بعد ذلك، حضري الحشوة، حيث قومين بمزج الجبنة مع البيض والبقدونس والبهار الابيض، في وعاء متوسط الحجم.

٤. من ثم، وزعي الحشوة على الرقائق التي حضرتها، ولفي كلا منها بطريقة مستطيلة لتحصلي على شكل الرقائق المستطيل، واعمدي الى احكام اغلاقها من الجهتين.

٥. بعد الانتهاء من الكمية، ضعي القليل من الزيت في مقلاة كبيرة، وابدئي بقلي الرقائق ومن ثم قدميها على المائدة ساخنة.



ابراج صوتها



يربحك هذا اليوم من ضغوط ويزودك الشجاعة والجرأة والحيوية لتسوية المشاكل السابقة

العمل
٢١ آذار - ٢٠ نيسان



تأخر اليوم عن تنفيذ مهامك في العمل بسبب بعض المشاكل التقنية، وتنهال عليك العروض للحصول على عمل أفضل

الثور
٢١ نيسان - ٢٠ أيار



القمر المكتمل في برج الجدي يبشر بمشروع جديد تأمل أن تحقق من ورائه أرباحاً وسمعة طيبة، تفاعل

الجوزاء
٢١ أيار - ٢١ حزيران



القمر المكتمل في برج الجدي قد يعرض بعض علاقاتك للاهتزاز، لكنك تستعيد المبادرة وتعيد الأمور إلى نصابها الصحيح

السرطان
٢٢ حزيران - ٢٢ تموز



يوم جيد من العمل والنجاح والتفؤل، استغله كما يجب وهبئ نفسك لغد أفضل

الأسد
٢١ تموز - ٢٢ آب



القمر المكتمل في برج الجدي يفتح أمامك أفقاً جديدة ويتناغم مع سياتورن والشمس، ما يعني تلقيك دعماً كافياً

العذراء
٢٢ آب - ٢٢ أيلول



القمر المكتمل في برج الجدي يشعرك بالإحباط، وبضطرك إلى التراجع عن موقف أو قرار

الميزان
٢٢ أيلول - ٢٢ تشرين ١



القمر المكتمل في برج الجدي يتطلب الحكمة في التصرفات وضبط الانفعالات، والعمل بجد ونشاط لإيجاد الحلول للقضايا العالقة

العقرب
٢٤ تشرين ١ - ٢١ تشرين ٢



القمر المكتمل في برج الجدي يثير بعض المشاكل المالية التي تتطلب حلاً سريعاً، والنصيحة هي في أن تعمل بذكاء

القوس
٢٢ تشرين ٢ - ٢ كانون ١



عليك أن تبذل مزيداً من الجهد والوقت في العمل، وكل ما عدا ذلك لن يكون في مصلحتك في الفترة المقبلة

الجدي
٢١ كانون ١ - ١٩ كانون ٢



القمر المكتمل في برج الجدي يلتقي بساتورن وبلوتون، ما قد يعني احتكاكاً أو إنذاراً يخص أحد الزملاء

الدلو
٢٠ كانون ٢ - ١٨ شباط



حاول عدم إثارة الموضوعات الشائكة والحساسية، أو عمل خلف الستار متكللاً على نفسك، متجنباً بعض المحاورين المشاكسين

العوت
١٩ شباط - ٢٠ آذار



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