

● **سيف نبيل**  
يُسحب من جائزة  
2018 BAMA

● **شبكة صوتها**  
ترفض تبني أي منظمة  
أو جهة موقف بأسم  
المجتمع المدني ككل  
من دون تحويل

● **جريمة اغتصاب**  
مروعة في الهند

● **هيفاء وهبي**  
تكشف عن اصابتها  
بمرض نادر

## رفيف الحافظ

انا من اكتشفت نفسي  
كاعلامية ودخولي الى  
الاعلام صدفة!



مومياء تكشف ان  
التحنيط في مصر اقدم  
بكثير مما يعتقد

8

الاعلاميات يرفض حملات  
التسقيط التي تتعرض  
لها نساء البصرة

11



الجددة الجراحة ترفض  
التقاعد



رحمة رياض والملايين

12



17



لوحة الغلاف للاعلامية رفيف الحافظ

# صوتها

S A W T U H A  
magazine

مجلة شهرية  
تعنى بالمرأة والمجتمع

صاحبة الامتياز ورئيسة التحرير  
الدكتورة نبراس المعموري

مدير التحرير  
محمد العمشاني

هيئة التحرير  
أنتخاب القيسي - رواء القزويني  
خالد البدر - اسراء طارق - رند منتصر

التصميم والاذراج الفني  
رغيب اموري

ادارة الموقع الالكتروني  
علي زاحم - رند منتصر العيداني  
اسراء طارق - خالد البدر  
رواء القزويني

التصوير الفوتوغرافي  
عباس كردي - كريم الدفاعي  
رغيب اموري

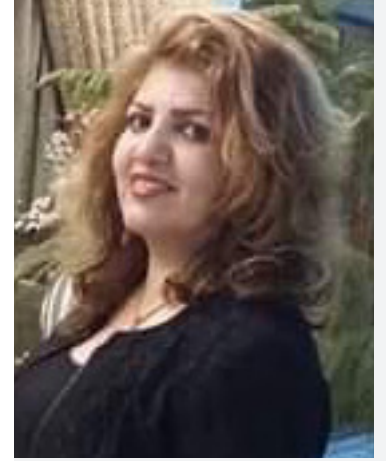
البريد الالكتروني  
soutuhamagazine@gmail.com

موبايل  
07818811592

موقعنا على الانترنت  
www.sawtuha.com

صفحتنا على الفيسبوك

http://www.facebook.com/soutuha



الدكتورة نبراس المعموري

## فنجان مقلوب

تحتسي القهوة بهدوء مصحوبة باستدارة بطيئة؛ بانتظار من يضرب لها الودع لا بحجارة مختلفة الالوان بل بفنجان مقلوب! لم تجزع وهي رهينة الانتظار؛ فهناك خيال امرأة قريب ماهرة بترجمة ذلك المسحوق المرسوم في قعر وجدران الفنجان المخروطي .

نستجدي الاسترخاء بشربنا القهوة لعنا نتخلص من وجع تعب يوم ملبد بالاعمال وحيرة في انجاز هذا وذاك فتكون قراءة الطالع حلاوة وقت الاحتساء مرهونة بسؤال المحيطين من فيكم يقرأ الفنجان؟ فندرك حين سماعنا الاجابة ان الكثير يساورهم ذات الشعور! فشغف معرفة المجهول عادة يشترك فيها اغلب خلق الله . لفت انتباهي فنجان زميلتي وهي تنتظر النبوءة من فم امرأة قابلتها بالصدفة متلهفة لسماع ما يطمأنها، كانها في حيرة من امرها.. شربت القهوة بسرعة وقلبت فنجانها وهي تتكلم بصوت خافت كأنها تقرا نصا لاهوتيا لا يختلف عما يقوم به طالبي المعجزات .

ابتدأت قراءة الفنجان بالحديث عن الحسد والرزق الضائع وعن طبيعتها يقابله خبث الناس وهي تبسم كأنها تنتظر تلك الكلمات.. رغم انني اعلم جيدا ما تنتظر ان يقال! بكل الاحول تلك الكلمات اسعدت قلبها بعد ان استوطنه الحزن متربعا على ويلات الماضي والحاضر. انتهت تلك الدقائق المصحوبة بالقهوة بثرثرة لم تخلو من فضول قارئة الفنجان، لكن سوالي اي قهوة هذه التي ترسم مستقبل مجهول قد يتغير وفق دوامة الحياة التي تجرف ساكينها يمينا ويسارا؛ فقهوتنا اختلفت باختلاف المقاهي والجلسات، واختلفت ايضا بشكل فناجينها مخروطية ام غير ذلك، الا انها تشابهت بمرارتها التي اعتدنا عليها.. طعم رافق حياتنا مسيرين لا مخيرين!، دربنا انفسنا على العيش ضمن ارهاصات الاخر بلونه الاجتماعي والسياسي والاستمتاع ميررين افعال الاخر التي لاتنسجم مع وجودنا البشري، فاصبحت القسوة حالة طبيعية ومبررها مجتمع وعادات وتقاليده وممنوعات ومحظورات .

فنجان زميلتي جعلني افتش في سر حبنا الى اللون القاتم و الطعم المر.. لو لم نعتاد على رؤية الاشياء قاتمة ومرة؛ لما اعتدنا ان نشرب المر ونتلذذ به، فنحن من نختار طالعنا اذ كان ابيض ام اسود، ونحن من نختار ان يكون طعم حياتنا حلو ام مر، ونحن ايضا من نختار ان يقلب فنجاننا ونبحث عن اي شخص يقرأ الطالع ليضحك علينا بمفردات تشابهت مع الجميع .

نطرق الارض حيرة، ونبحث عن يقرأ ما في صدورنا... نوشم الفناجين بايام عمرنا، لكن علينا ان نكون على يقين اننا يمكننا وشم خطواتنا بالاصرار على الوجود كيفما يجب ان يكون دون اللجوء الى فنجان مقلوب .

## تسجيل شبكة المدافعات عن حقوق الانسان .. رسميا

● صوتها - بغداد



حصلت شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان على شهادة التسجيل الرسمية، من قبل دائرة المنظمات غير الحكومية التابعة للامانة العامة لمجلس الوزراء. قال مدير عام دائرة المنظمات غير الحكومية د. محمد طاهر التميمي، خلال تسليمه الشهادة الى مديرة الشبكة د. نبراس المعموري: "تأسيس الشبكة دافع للتحرك على ملفات المرأة بشكل خاص وحقوق الانسان عموما، بما يضمن المهنية والتخصص والالمام بالقضايا ذات الاولوية التي تحقق وضعها افضل".

إختتم التميمي حديثه بالقول: "المرحلة المقبلة تحتاج تكاف الجميع لتطوير الحركة النسوية العراقية والارتقاء باداء التشكلات

المنظمات في نشاطات الشبكة واضافت المعموري : الحصول على شهادة التسجيل رسالة مهمة للمعنيين، بان الشبكة تسعى الى العمل وفق منظومة قانونية رصينة؛ تسهم بمد صلات مع الجهات ذات العلاقة.

التي تمثلهن.. وطنيا واقليميا ودوليا".

من جانبها شكرت المعموري رئيس الدائرة، واعدة بلقاء قريب مع منسقيات الشبكة، من المحافظات كافة، متوخية دور كبير لدائرة

رئيسة مجلس ادارة الشبكة د. بشرى العبيدي، اكدت ان: "الشبكة تضم ٩٠ من الشمال الى الجنوب، متنوعة الاختصاصات، و١٨ تنسيقية من مدن العراق كلها، وهذا مسجل رسميا خلال المؤتمر التاسيسي الذي عقد في ٢٣ كانون الاول ٢٠١٧. واكدت العبيدي: "تعد الشبكة الاولى من نوعها على مستوى العراق، من حيث التخصص والبناء الاداري وسيكون اولى مهام عملها التنسيق مع الجهات ذات العلاقة لفسح المجال امام المرأة لمشاركة اوسع في صنع القرار .



## منتدى الاعلاميات وشبكة صوتها :

# لا حملات التسقيط التي تواجهها المرأة في البصرة ونطالب بحمايتهن

● صوتها - بغداد



يدين منتدى الاعلاميات العراقيات وشبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان ما تعرضت له مؤخرا مجموعة من الناشطات و منظمات المجتمع المدني المشاركة في تظاهرات البصرة لحملة ممنهجة من قبل ضعاف النفوس عبر مواقع التواصل الاجتماعي .

كما نود ان نوضح ان الدستور كفل حق التظاهر و حرية التعبير، و ما حصل يعد خرق واضح للحريات التي كفلها الدستور والمواثيق والدولية، و من خلال متابعتنا لحراك النساء في تظاهرات البصرة اثبتن للجميع حجم روح الانتماء والوطنية التي تتيحلين بها من خلال مساندتهن لآخوانهم الرجال والمنظمات الانسانية و دورهن في التوعية باهمية الاحتجاج السلمي و عدم المساس بالممتلكات العامة والمطالبة بتحسين الخدمات التي هي مطلب شرعي ولا يختلف عليه اثنان، و ما حصل من تخريب خلال التظاهرات يحتاج تحقيق نزيه من قبل الحكومة لكشف ملابسات ما حصل و عدم زج الناشطات والنشطاء والمنظمات الانسانية بافعال ذات ابعاد سياسية صرفة . لذا نطالب الحكومة والجهات الامنية والجهات الاخرى ذات العلاقة بتوفير الحماية الكافية لزميلاتنا الناشطات وزملاؤنا النشطاء بما يضمن سلامتهم و يحفظ كرامتهم من اي عمل لا اخلاقي ولا انساني يعرض حياتهم و حياة عوائلهم للخطر .



## أمريكا تفضل المجال الجوي العراقي على الايراني



● صوتها - أميركا

أصدرت الولايات المتحدة إرشادات جديدة لشركات الطيران تطالبهم فيها بتوخي الحذر أثناء التحليق فوق المجال الجوي الإيراني، معللة ذلك بمخاوف من نشاط عسكري مرتبط بالصراع في سوريا. وزادت التوترات بين إيران والولايات المتحدة بعد أن انسحب الرئيس دونالد ترامب من الاتفاق النووي التاريخي مع طهران في مايو أيار وأعاد فرض العقوبات على الجمهورية الإسلامية الشهر الماضي. وقال مكتب خدمات الطيران، الذي

المتحدة في رسالة بالبريد الإلكتروني إلى العملاء، "على الرغم من أن إعادة فتح المجال الجوي العراقي في نوفمبر من العام الماضي أتاح خيارات أخرى فيما يتعلق بالمسارات، فلا يوجد مسار مثالي في المنطقة وعلى الشركات

يقدم معلومات عن سلامة المجال الجوي لشركات الطيران إن العلاقة المتدهورة بين الولايات المتحدة وإيران يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند التخطيط للرحلات الجوية عبر المجال الجوي الإيراني. وأضاف المكتب ومقره الولايات



محمد الحلبوسي

احمد عبد الله الجبوري بعد عدم حصوله على الدعم اللازم من تحالف "الإصلاح والبناء" الذي يضم سائرون والحكمة والنصر وباقي الكتل.

## محمد الحلبوسي

## رئيساً لمجلس النواب العراقي بدورته الرابعة

● صوتها - بغداد

بحضور ٢٥١ نائب من أصل ٣٢٩، لاختيار رئيس البرلمان ونوابه خلال عملية التصويت السري المباشر. وشهدت المنافسة حول منصب رئاسة البرلمان ونائبه مخاضاً عسيراً بعد أن كان قد رشّح أكثر من ثمانية نواب لرئاسته. ويشار أن جلسة اليوم شهدت انسحاب أربعة من المرشحين لصالح أقرانهم من المرشحين، ووفقاً للمصادر فإن طلال الزوبعي ورعد الدهلكي قد انسحبا لصالح ترشيح خالد العبيدي، فيما انسحب

صوت غالبية أعضاء مجلس النواب، على المرشح النائب محمد ريسان الحلبوسي ٣٩ عام لرئاسة البرلمان بدورته الرابعة التي تستمر من عام ٢٠١٨ إلى ٢٠٢٢. وفاز الحلبوسي الذي يعتبر أصغر رئيس لمجلس النواب خلال الدورات التشريعية السابقة، بأغلبية ١٦٩ صوت متفوقاً على خالد العبيدي ومحمد الخالدي واسامة النجيفي. وكان البرلمان العراقي قد استأنف صباح اليوم السبت الخامس عشر من أيلول الجاري جلسته المعلقة

## نساء كولومبيا يرضعن أطفالهن في المنتزهات احتفالاً بالأسبوع العالمي للرضاعة

● **صوتها** - كولومبيا



احتفلت النساء في كولومبيا، بالأسبوع العالمي للرضاعة على طريقتهم الخاصة حيث قمن بإرضاع أطفالهن في الشوارع والمنتزهات العامة.

وعقدت ٥٤٠ فعالية في جميع أنحاء العالم من قبل أكثر من ٤٨٨ منظمة في الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية لعام ٢٠١٠، بهدف تعزيز الرضاعة الطبيعية الحصرية خلال الأشهر الستة الأولى من الحياة،

الرضاعة الطبيعية (وابا)، تحت رعاية اليونيسيف ومنظمة الصحة العالمية وشركائهم بما في ذلك الأفراد والمنظمات والحكومات.

مما يؤدي إلى فوائد صحية هائلة. واحتفل بالأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية لأول مرة في عام ١٩٩٢ من قبل التحالف العالمي من أجل

## منظمات المنبر المدني تطالب بالاستجابة لمتظاهري البصرة

● **صوتها** - بغداد

عقدت منظمات المنبر المدني مؤتمر صحفي وضحووا من خلاله موقفهم الرسمي من تداعيات تظاهرات البصرة من خلال تنفيذ النقاط الآتية في تشكيل الحكومة :

١. تشكيل حكومة كفاءات وطنية برئاسة شخصية مستقلة مهمتها تقديم الخدمات والتهيئة لانتخابات

الوزارات والدرجات الخاصة .  
ولخصوصية محافظة البصرة فقد طالب المنبر الاتي بالاتي:

١. المطالبة باعلان محافظة البصرة منطقة منكوبة.
٢. استقالة الحكومة المحلية في البصرة.
٣. تشكيل محكمة مختصة في التحقيق بقضايا الفساد والانتهاكات بحق مواطني البصرة للسنوات الخمس عشرة الماضية.
٤. تشكيل مجلس استشاري محلي ودولي للنهوض بواقع محافظة البصرة وحل المشاكل المزمنة فيها.
٥. التوقف عن عمليات مطاردة واتهام المتظاهرين والنشطاء السلميين بتهم خطيرة مثل العمالة والخيانة.

جديدة خلال سنة واحدة.

٢. تشكيل لجنة وطنية من شخصيات مستقلة لاعداد تعديلات على الدستور .
٣. تجميد عمل مجالس المحافظات ويتم إدارة المحافظات من قبل مجالس إدارية مصغرة .
٤. يلتزم مجلس النواب في فصله التشريعي الاول بتعديل النظام الانتخابي .
٥. تشكيل محكمة مختصة بفتح ملفات الفساد منذ عام ٢٠٠٣ ولحد الان بصورة شفافة وعلنية أمام الإعلام .
٦. الغاء العمل بمنهج المحاصصة في



# مومياء

تكشف أن التحنيط في مصر أقدم بكثير مما يعتقد



ويقول الباحثون إن نحو عشرين مومياء مصرية تتوزع في متاحف العالم، لكن معظمهما خضعت لتقنيات حفظ أجراها عليها البائعون أو المتاحف نفسها. أما مومياء "تورينو"، التي أطلق عليها اسم "تورينو أس ٢٩٣"، فهي استثناء عن غيرها. ولذا، فهي تشكل مادة فريدة للدراسة، بحسب الباحثين. ووفقاً لهذه الرواية، كانت المومياء مدفونة في قنا أو الأقصر قبل أن تكتشف وتباع للعالم الإيطالي. ويعزز هذا الاكتشاف ما جاء في دراسة نشرت في العام ٢٠١٤ وتحديثت عن العثور على مواد دهنية وراتنج وزيت على أقمشة تبين أنها تعود إلى ما بين العامين ٤٥٠٠ و ٣٥٠٠ قبل الميلاد.

في الرمل الساخن والجاف في الصحراء لتحنيطها. بعد ذلك، ابتكر المصريون فنّ التحنيط بالزيت والنبات العطري والدهون. وكان الاعتقاد السائد بين العلماء أن هذا الفنّ يعود إلى القرن الخامس والعشرين قبل الميلاد. لكن مومياء مصرية محفوظة في متحف "تورينو"، تعود إلى القرن السادس والثلاثين أو الثامن والثلاثين قبل الميلاد، أطاحت بهذا الاعتقاد، وأظهرت أن هذا الفنّ أقدم مما كان يُعتقد. وتعرض هذه المومياء لزوار المتحف موضوعة على التراب بوضعية الجنين، وهي محاكاة بأدوات وقطع قماش في سلّة وحذاء من الألياف النباتية في حقيبة من جلد النعام وبعض السهام.

أظهرت مومياء مصرية، أجريت عليها دراسة مؤخراً، أن فن التحنيط الذي كان يمارسه المصريون أقدم بكثير مما كان يُعتقد. وبموجب هذا الاكتشاف، يبدو أن وضع كمية من الزيت النباتي أو الدهن الحيواني مع زيت الصنوبر الساخن وبعض النبات العطري والسكر النباتي للحفاظ على جثث الموتى، فنّ يعود إلى ٣٥٠٠ عام قبل الميلاد، وفقاً لدراسة منشورة في مجلة "أكيولوجيكال ساينس". وكان المصريون القدامى يؤمنون بالبعث والحياة الأبدية. ولذا، كانوا يحنطون أجساد موتاهم قبل وضعها في القبور، مع ما يلزم الميت من أدوات تفيده في العالم الآخر، وفق اعتقادهم. وكانت أجساد الموتى تجفّف أولاً





# جريمة اغتصاب

مروعة في الهند  
والضحية طفلة بريئة

من منزلها في منطقة بارامولا في ولاية كشمير. وذكر موقع "ساوث آسيا" أن والد الطفلة كان قد أبلغ عن فقدان ابنته قبل أكثر من ١٢ يومًا.

الجدير بالذكر، أن أحد رجال الشرطة، أفاد بأن الجناة المراهقين اعترفوا بالجريمة وأكدوا بشكل منفصل الوقائع أثناء الاستجواب. وأضاف أنه "سيتم إرسالهم إلى دار الأحداث ويتم التعامل معهم وفقًا لقانون الأحداث في الولاية".

وقد أمرت الزوجة ابنها البالغ من العمر ١٤ عامًا وصديقيه المراهقين باغتصاب الضحية. وعقب ذلك قامت الأخيرة بخنق الفتاة فيما سارع ابنها إلى ضرب الطفلة على رأسها مستعينًا بالفأس.

كما تعرضت الضحية إلى تشويه وجهها وجسدها بحمض بطارية السيارة من قبل المعتدين. وأفادت الشرطة بأنه تم العثور على جثة الطفلة على بعد كيلومتر واحد

في حادثة مأساوية، ألقت الشرطة الهندية القبض على امرأة وثلاث مراهقين آخرين، أقدموا على اغتصاب جماعي وقتل طفلة تبلغ من العمر ٩ سنوات.

في تفاصيل الجريمة، ذكرت الشرطة أن المرأة، البالغة من العمر ٣٦ عامًا، اصطحبت الفتاة في ٢٤ آب/أغسطس إلى إحدى الغابات القريبة من المنزل حيث تم تنفيذ عملية الاغتصاب والقتل بسبب الغيرة من ابنة زوجها.





## نساء يُنافسن الرجال في قيادة السيارات.. المجتمع يُغير نظرتهم

● **صوتها** - بغداد

رغم عدم وجود إحصائية دقيقة لعدد النساء اللاتي يقُدن سيارات في العراق، إلا أنه بات من الواضح حدوث تغيير في نظرة المجتمع تجاه النساء اللاتي يقُدن سيارات، فبعد أن كانت ظاهرة غير مألوفة قبل عقود، أصبحت واحدة من أبرز الظواهر التي نشاهدها يوميا وفي معظم الأحياء.

وغالباً ما تعرضت النساء العراقيات، للتهميش فيما يتعلق ببعض حقوقهن التي خُرم منهنها بسبب الطابع الذكوري وبعض الأعراف والتقاليد السائدة، لكن ذلك بدأ يتغير في السنوات الأخيرة، فقد باتت المرأة تحظى بحضور طاغ في المشهد السياسي والاجتماعي من خلال تمثيلها النيابي والحكومي في مفاصل الدولة العراقية، رغم أن نسبة الذكور تفوق مثلتها من الإناث بـ ٢٠ بالمائة فقط، حسب آخر إحصاءات وزارة التخطيط في العام ٢٠١٦.

وتعتبر قيادة النساء للسيارات في العالم الثالث من علامات

التحضّر، وواحدة من أهم ركائز التغيير الاجتماعي عبر تحدي العادات والتقاليد السابقة للمجتمع، باعتبارها خطوة في طريق المساواة مع الرجل.

”عندما تقود النساء السيارات فاهربوا..“، جملة كثيراً ما تم تداولها على ألسنة السائقين الذكور، عند رؤيتهم سيارة تقودها امرأة، لتوجيه نوع من الانتقاد للنساء، إحسان والي يرى أن القيادة حكر للرجال، وأنه ”ليس من اللائق أن أشاهد النساء يقودن السيارات، فوظيفتهن تقتصر على القيام بأعمال المنزل“، مضيفاً: إن ”القيادة تتطلب نوعاً من الجرأة واللباقة في التعامل مع ظروف الشارع، وهذا الشيء يكاد يكون غائباً عند النساء“، ويستطرد ”غالباً ما أعطي المجال للسيارة التي تقودها امرأة، خوفاً منها، كوني قد تعرضت لحادثي مرور كان سببهما امرأة“. ميادة عماد، التي كان لها رأي مُغاير حول الأمر، مُعتقدة أن ”قيادة المرأة للسيارة أفضل من الرجل“، وعللت ذلك بأن ”المرأة

تتصف بالهدوء والحكمة والاهتمام بالتفاصيل الدقيقة والجزئية، وهذا ما تتطلبه القيادة“، وتطرقت ميادة، إلى القول بأن ”معظم النساء العراقيات اللاتي يقودن السيارة، هُنَّ حديثات عهد بالقيادة، لكونهنّ لم يقُدن على سرقة مفتاح السيارة منذ صغرهنّ للتجول بها، كما يفعل الشباب“، موضحة أن ”الآباء يشجعون الفتى على تعلم القيادة، فيما يستكثرون على الفتاة رغبتها في تعلم القيادة“.

المرور: النساء أكثر التزاماً من الرجال، مديرة المرور العامة في قاطع الرصافة ببغداد، تؤكد أن نظرتها لا تختلف حول قيادة النساء في الشارع عن الرجال، مشيرة إلى أن ”كلاهما تُطبق عليهم قوانين المرور، لكن النساء أكثر التزاماً من الرجال“. ويقول ضابط في المرور، ضمن منطقة شارع فلسطين شرقي العاصمة رفض الإشارة إلى اسمه، إن ”الحوادث التي تسبب بها النساء أقل بكثير من الرجال“، موضحاً أن ”النساء يقُدن بهدوء واتزان“.

## شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان تعلن رفضها ان تتحدث اي منظمة او جهة باسم المجتمع المدني ككل من دون تخويل

● صوتها - بغداد

حتى انها لم تحضى بالاطار  
القانوني حفاظا على رسمية  
ومشروعية المجتمع المدني.  
بغداد  
٢٠١٨/٩/١٣  
شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق  
الانسان .

على تخويل او تفويض رسمي منا  
وموافقة واضحة ومثبتة رسميا بما  
سيتحدث به او يبيده من مواقف  
باسم المجتمع المدني  
راجين من دائرة منظمات المجتمع  
المدني ان تتخذ الاجراءات الرسمية  
بحق هكذا منظمات او مؤسسات

لاحظنا في الاونة الاخيرة ظاهرة  
التصريحات والبيانات التي تصدر  
من بضعة جهات و منظمات تتحدث  
باسم المجتمع المدني بأكمله دون  
ان تمتلك تخويلا قانونيا ورسميا  
بالتحدث باسمه او بابداء المواقف  
باسمه، وهذا يعد خرق دستوري  
وقانوني واخلاقي , ناهيك عن ان  
عدد من هذه البضعة من المنظمات  
هي اصلا غير مسجلة في دائرة  
تسجيل منظمات المجتمع المدني،  
ولا تمتلك الوصف القانوني الرسمي  
مما يخرجها عن نطاق الرسمية  
والمشروعية وهذا يشكل خرق  
قانوني اضافي.

لذا ولكوننا شبكة منظمات مجتمع  
مدني مسجلة ونعد رسميا جزء من  
منظمات المجتمع المدني , نرفض  
وبقوة ان نتحدث اي منظمة او جهة  
او مؤسسة باسم المجتمع المدني  
ككل من دون تخويل او تفويض  
رسمي منا ولا نعتبر موقفنا موقفا  
مهما، ونخلي مسؤوليتنا عن كل ما  
يصدر منها من مواقف او اراء, كما  
ونحتفظ بحقنا الدستوري والقانوني  
والاخلاقي بمقاضاة كل من يتحدث  
باسم المجتمع المدني، او يتخذ  
مواقف باسمه ولم يستحصل مسبقا



## الجدّة الجراحة ترفض التقاعد!



● **صوتها** - موسكو

بدأت هذه المرأة الحديدية مسيرتها المهنية في عالم الطبّ مع فريق للإسعافات الجوية الذي كان يُسعف المصابين والمرضى في القرى الروسية البعيدة. وخلال عملها، اضطرت "ألا" أن تنتقل في الطائرات، حتى أنها بدأت بقيادة الطائرة بنفسها.

اللافت أن أول عمل جراحي للطبيبة الجبارة كان مع الاتحاد السوفياتي حيث قالت في مقابلة صحفية لها: "قمت بالمشاركة مع الطبيب الشهير بوريس بتروفسكي الذي

أعتبره عزّاب الجراحين في الاتحاد السوفيتي واستلم منصب وزير الصحة في فترة من الفترات، اليوم يدعوني الجميع (الجدّة الجراحة) لأنني ما زلت أمارس مهنتي حتى هذا العمر، لا أستطيع التوقف عن ممارسة هذه المهنة، كل مرضاي يصبحون مقربين مني، أنا أصلي لأجل شفانهم دائماً".

هذه الطبيبة التي ترفض التقاعد وما زالت تمارس مهنتها في مستشفى "ريازان" الواقعة في ضواحي موسكو، تحتفظ بمشروطها الخاص حتى اليوم وهي تملكه منذ ٦٠ عاماً. وتقول "أرفض ان أتقاعد

لاني أشق بأنه ما يزال لدي ما أقدمه للإنسانية".

تتمتع "ألا" بصحة جيدة، إذ يقول زميلها بأنه على الرغم من عمرها الكبير، إلا أن يديها لا ترتجفان لدى إجرائها العمليات، فقد أجرى معها 150 عملية ولم تكن لديهما أي حالة وفاة.

الطبيبة "ألا" لا تكتفي برعاية مرضاها في المستشفى، بل تملك قططاً "بحاجة لاهتمام ورعاية وخدمات"، علماً أنها ليست متزوجة وتكرّس حياتها لرسالتها الطبيّة.

## زوري هذه المعالم السياحية في رومانيا واكتشفي روعتها!



تعد رومانيا إحدى أجمل الوجهات السياحية في أوروبا الشرقية حيث تمتاز بطبيعتها التي تتضمن الجبال، الغابات والسهول الخضراء. ولا يمكن أن ننسى نهر الدانوب بالإضافة إلى معالمها السياحية التاريخية الأصيلة، فكل ذلك جعل منها مكاناً جذاباً لملايين السياح سنوياً. فتعرفني من خلال هذا الموضوع على أبرز المناطق السياحية في رومانيا علك تخترينها لقضاء عطلتك الاستجمامية المقبلة.

### مامايا

#### Mamaia

تتمركز على البحر الأسود وفيها الكثير من الشواطئ الرملية البيضاء. في مامايا حديقة مائية وأنشطة تتناسب مع جميع الأعمار.



تحتضن معالم أثرية مثيرة للاهتمام بما في ذلك البلدة القديمة وما تحويه من مباني تقليدية تاريخية، متاحف وكنائس.

### دلتا الدانوب

#### Danube Delta

كانت في الأصل جزءاً من البحر الأسود وهي تشكّل اليوم مكاناً مثالياً لتأمل الطبيعة، ويذكر أن جميع السياح الذين ذهبوا إلى دلتا الدانوب كانوا مذهولين بمنظر غروب الشمس كما أنهم يوصون بركوب قارب بطيء في النهر للاسترخاء خلال ساعات الغروب المريحة للأعصاب.

### ● صونها - رومانيا

### قصر بيليس

#### Peles Castle

يعتبر من أشهر أماكن السياحة في رومانيا يتميز بروعة عمارته والبزخ الذي يظهر في زخارفه، ديكوراته الفاخرة ولوحاته الجدارية. هذا القصر هو البيت الصيفي للملك تشارلز الأول الذي يقع على بعد 120 كيلومتر شمال بوخارست، انتهى بناؤه عام 1914.

### بوخارست

#### Bucharest

إنها العاصمة الرومانية المتميزة بتاريخها العريق وحضارتها التي

## رفيف الحافظ

■ **انا من اكتشفت نفسي  
كاعلامية ودخولي الى  
الاعلام صدفة!**

■ **رسالتي الى بعض الاعلاميات  
كوني خط احمر وشخصية  
اعلامية تتمناها كل مؤسسة**

للسومريه عام ٢٠١٢ ولازلت اعمل  
لحد الان في قناة السومريه مذيعة  
اخبار سياسيه ومقدمة برنامج  
الهوا لك .

**\* التحديات والصعوبات التي  
واجهتها خلال مسيرتك وموقفك  
من موضوع التحرش وابتزاز  
الاعلاميات من قبل ارباب العمل .**

- خلال مسيرتي بالاعلام لم  
تواجهني اي صعوبات واي تحديات  
ابداا لان لي خط واحد يا ابيض يا  
اسود .. بصراحة انا استغرب عندما  
اسمع بموضوع ابتزاز الاعلاميات  
او التحرش بهن

**\* لكن يوجد تحرش فعلي بل الى  
ضرب تتعرض له بعض الاعلاميات  
من قبل ارباب العمل ???**

- بصراحة اجد ان بعض الاعلاميات  
تأتي دخيلة بهذا المجال وليس لديها  
مؤهلات وتفرض نفسها وتعطي  
تنازلات حتى تصبح اعلامية بعدها  
تتدعي ان هناك تحرش ، من وجهة

رفيف من الاعلاميات المتميزات التي لديها لمسة واضحة في عالم  
الاعلام فهي اضافة الى كونها اعلامية فهي محامية ايضا تولد بغداد من  
عائلة رياضية والدها الاعلامي حافظ السلطان، كان يعمل في تلفزيون  
العراق ( القناة العراقية العامة ) انذاك منذ نعومة اظفرها كان لديها حب  
للادب والشعر وقراءة الشعر الشعبي والفصح حصل على المركز الاول  
في تجويد القران الكريم بمسابقة اقيمت لاختيار افضل طالب وطالبة  
على مستوى محافظة بغداد كانت كل الدلائل تشير انها ستكون يوما ما  
نجمة مضيئة في عالم الاعلام عملت بصفة مذيعة اخبار سياسيه كما  
قدمت برامج اجتماعيه وحصلت على تكريمات وجوائز عديدة من جهات  
مختلفه اخرها كان اختيارها كأفضل اعلامية لعام ٢٠١٧

لاحدى الأذاعات ماشجني للعمل  
بهذا المجال بعدها، مارست عمل  
المحاماة صباحا والاعلام مساء.  
**\* لتتحدث عن بداية مسيرتك في  
مجال عملك القانوني والاعلامي .**  
- تخرجت من كلية القانون،  
ومارست المحاماة لمدة خمس  
سنوات عام ٢٠٠٥ انتقلت للعمل  
بقناة الرشيد اف ام ثم الى راديو  
نوا بعدها الى قناة الفيحاء..ومنها  
الى قناة العراقية.. من العراقية

● بغداد - انتخاب القيسي

كان لمجلة صوتها حوار مهم  
وصريح مع الاعلامية رفيف الحافظ  
**\* من اكتشف رفيف الحافظ؟**

- يمكنني القول بأنني انا من  
اكتشفت نفسي بهذا المجال لم  
يكتشفني احد طورت نفسي بنفسني  
عملت جاهده حتى اصل ما انا  
عليه كان دخولي الى الاعلام  
بالصدفة عندما حللت ضيفة قانونيه



افكاري ونهج حياتي .

**\* البعض يتهمك بالغرور وان  
وصولك الى الساحة الاعلامية لم  
يكن بصعوبة ؟**

- ليس غرور بل هي الثقة بالنفس  
وبنجاحي قد يفهما البعض انها  
غرور وانا معروفة بالوسط عدم  
الاختلاط نهائيا اني حياتي تبدأ  
صباحا جم + عمل + بيت فقط  
وبالنسبة لوصولي الى الساحة  
الاعلامية بسهولة ، لان العمل دائما  
يعرض عليه بدون ان اسعى اليه  
حتى انني لم اكن بحاجة الى كتابة  
سيفي خاص بي حتى اقدمة الى  
محطة للعمل .

**\* وراء كل رجل عظيم امرأة ماريك  
بهذه المقولة وماهي مواصفات  
شريك الحياة بالنسبة لك ؟**

- فعلا اري ان كثير من الرجال  
الذين تفوقوا بحياتهم بسبب وجود  
نساء عظيمات خلفهم وشريك  
الحياة المناسب لي هو ان نتشابه  
انا وهو بكل شيء من ناحية  
الثقافة والوعي والادراك والاحترام  
وكل شيء يجعلنا ننجح حتى نبني  
حياتنا ومستقبلنا بشكل افضل .

**\* الاعلاميات استسلمن لهيمنة  
عمليات التجميل وتغيير اللوك**

نظري لا احد يتحرش بشخص  
محترم على اية حال انا لم اري  
هكذا امر حصل امام عيني .

**\* اغلب الاعلاميين التزم الصمت  
تجاه المظاهرات التي انطلقت في  
الجنوب والمطالبة بتوفير الخدمات  
وتوفير فرص عمل للعاطلين  
والاخر ايدها بل وقف صفا بصف  
مع المتظاهرين رفيف موقفها من  
الاحداث الجارية ؟**

- التظاهرات انا من المؤيدين بشدة  
ومن الساتدين لموقف كل المظلومين  
بالعراق سواء اليوم او غدا او بعد  
مليون سنة ولدي حلقات كثيرة من  
برنامجي وقفت وساندت كل الشعب  
العراقي بالمطالبة بالخدمات واصلاح  
البلد. خطوة ممتازة للقضاء على  
الفاستين واحقاق الحق .

**\* الطموحات المستقبلية لرفيف  
بتسلك سلم الشهرة في المحطات  
العربية او العالمية ؟**

- العمل في القنوات العربية .. حلم  
يراود جميع الاعلاميات وقد عرض  
عليه العمل خارج العراق كثيرا  
لكن ارتباطي العائلي الحين للوطن  
منعتني من السفر للعمل خارج البلد  
لكن لا انكر انا طموحة جدا للافضل  
خارج البلد او داخله مع مايتفق مع

اصبحت ضمن صرعات الموضة  
بين الاعلاميات ماهو تقييمك لهذا  
الامر ولو عرض عليك المشاركة  
في الترويج لمركز تجميل مقابل  
مبلغ كبير هل ستوافقين ؟

- الاستسلام لعمليات التجميل اصبح  
موضة ولدتها عدم الثقة بالنفس  
وعدم امتلاك الموهبة الاعلامية  
فيتم التعويض عنها بعمليات  
التجميل لكسب الجمهور . بالنسبة  
للترويج انا ضد التعامل بهذا المبدأ  
مهما كانت المبالغ طائله .

**\* في ختام حوارنا ماهي الرسالة  
التي توجهينها الى زميلاتك  
الاعلاميات .**

- ختام اوجه شكري وتقديري  
لمجلكم والقائمين على المجله  
وللاخت والزميلة نبراس المعموري  
ورسالتى لبعض الاخوات الاعلاميات  
واكرر البعض .. اجعلي لنفسك خط  
احمر كوني انت وكوني لنفسك  
شخصية اعلامية تتمناها كل مؤسسة  
وتسعى لان تعلمي معها .. الاخلاق  
والثقه بالنفس عاملان اساسيان  
لمستقبل اعلامي مميز .



# في بلادي

## حسين خالد

● صوتها - شعر

قد قتلنا ابن خير المرسلين  
 بأراضي السفهاء  
 وأراضي الأنبياء  
 بأراضٍ قد تحنّت بدماء الشهداء  
 حيث صاروا كالسراب  
 شهداء من شيوخٍ ونساءٍ وصغارٍ  
 وشباب  
 نحن قومٌ قد وضعنا حلمنا بين  
 التراب  
 وشبعنا في طعامٍ من أيادي البسطاء  
 وحلمنا بنخيلٍ أو رغيفٍ أو بماء  
 في بلاد العظماء  
 نحن نغدوا في شقاءٍ وعناء  
 يا بلاد الأكرمين  
 نحن حقاً أسفين  
 \*\*\*\*\*  
 في بلادي قومٌ شرٍ قد أباحوا  
 الطائفية  
 لم يروا فينا عدواً غيرَ طفلٍ وصبية  
 وأباحوا في بيوت الدين قتل الأخوية  
 أنهكتنا صرخات العنصرية  
 فكان الشرُّ فينا عظيمة!!  
 أو كأن الشرُّ فينا كاظمية!!  
 نحن أبناء البلاد السومرية  
 نحن أبناء البلاد العربية  
 نحن أعرابٌ وكردٌ ومسيحٌ وأزيد..  
 نحن أبناء العراق  
 لن تعود الجاهلية  
 يا بلادي العربية..

سنين  
 وأبوه في جنان الخلد بين الخالدين  
 في بلادي صوتٌ أم لم يذق إلا  
 الأنين  
 في بلادي ألف آهٍ في قلوب النازحين  
 في بلادي أيُّ حبٍّ قد ينادوا..  
 مات حبي في بلادي منذ مات  
 الأكرمين  
 في طفوف القلب أرجوا  
 جمع أشلاء الحسين  
 وأحني شعرٍ رأسي وفؤادي وترابي  
 بدماء الطيبين  
 هؤلاء المرتمين  
 ويعوم الحزنُ فينا بين شيخٍ وجنين  
 ويدومُ النعي حتى ينتهي عمرُ  
 السنين  
 يا بلادي  
 يا بلادي..  
 نحن حقاً أسفين  
 \*\*\*\*\*  
 في بلادي حاكمٌ خان الوفاء  
 حاكمٌ يرضي طغاةً نشروا شراً وقتلاً  
 في بلاد الأنبياء  
 وأباحوا سبي آلاف النساء  
 ثم يرموا في فرات الخير جسمٌ  
 ودماء  
 ودموعٌ من رجاء  
 وكان اليوم عادت كربلاء  
 وأبا جهلٍ ينادي نحن قومٌ مصلحين

في بلادي..  
 قد تهادى الحزن فينا  
 دخل القهر قلوباً حائرات  
 ودموعاً نازلات  
 وشموعاً ذابلات  
 فجرعناه سموماً وجروحاً وخدوشاً  
 من دوات  
 وارتضيناه كطفلٍ بيدينا كنساءٍ  
 خائفات  
 في بلادي  
 قد قتلنا وذبحنا وسرقنا وبكينا في  
 سكات  
 ونثرنا بانفجار كشتايا حائرات  
 ثم مروا شامتينا  
 يسمعونا التعزيات  
 ويقولوا كم حزناً لعراقٍ فيه كل  
 الذكرات  
 ما لكم يا قومنا  
 ما بكم يا شعبنا  
 هل رضيتم ذلنا  
 في قلوبٍ مات حلمٌ بصغارٍ يبتغي  
 وصل النجوم  
 ويحكوا الشمسَ دوماً بالغيوم  
 فيصيرُ المجدُ فينا ليس إلا كلمات  
 في بلادي أيُّ عارٍ قد خفينا  
 قد رضينا بالغزاة  
 \*\*\*\*\*  
 في بلادي حزنٌ طفلٍ عمره عشر





## رحمة رياض والملايين

● هونها - اخبار مشاهير

العراق و12 في قطر. وهي أيضاً تتصدّر قوائم تطبيق أنغامي في الخليج العربي. رحمة التي ستتوجّه إلى لبنان قريباً لتصوير Photoshoot أغنياتها القادمة، والإطلاع على آخر صيحات الموضة في عاصمة الجمال بيروت ستتوجّه بعدها إلى العراق لهدف لم تفسح عنه بعد، ولكنها ستسعد جمهورها هناك بالتأكيد.

على صفحات التواصل الاجتماعي الخاصة بهم. والملفت تغريدة الفنانة أحلام التالية: "صوت أصيل وانتي نور العراق القادم وبقوة في الساحه واسم مشرف لبلدها ولفن". دخلت الأغنية في قائمة التريندينغ على يوتيوب في عدة بلدان عربيّة وتصدّرت الرقم 1 في الكويت، والرقم 2 في البحرين، الرقم 8 في

حققت الأغنية الجديدة للمطربة العراقية رحمة رياض (وعد مئي) مليوني استماع إضافيين في يومي الجمعة والسبت، وتهافت عشاق الصوت الجميل، للإشتراك بقناة رحمة الخاصة على يوتيوب. كما هطلت التهاني على رحمة من فنانين وإعلاميين كثر، وقام الكثير من الفنانين بغناء الأغنية

# سيف نبيل ينسحب من جائزة bama 2018

● صوتها - بغداد

في اتصال هاتفي مع المطرب سيف نبيل علمت مجلة صوتها انه قرر الانسحاب من الجائز بسبب التزامه بحفل في سند ياكو يوم 11/ 23 وتنمي سيف الموفقية والنجاح لكل المشاركين في المسابقة.

رُشِّح الفنان العراقي سيف نبيل لجائزة افضل فنان صاعد في الشرق الأوسط، و حسب الترشيح يعد سيف نبيل هو الفنان العراقي الوحيد الذي يترشح لهذه الجائزة لهذا العام .

NOMINEE

BEST UPCOMING  
*Middle Eastern*  
ARTIST

Saif Nabeel

BAMA  
2018  
SIMPLY THE BEST



## هيفاء وهبي تكشف عن إصابتها بمرضٍ نادر

● **صونها** - مشاهير

كشفت النجمة اللبنانية هيفاء وهبي عن إصابتها بمرضٍ نادرٍ حين كانت في سنِّ السابعة. وفي مقابلةٍ تلفزيونيةٍ لها مع الإعلامي المصري عمرو أديب ضمن برنامجٍ "حكاية"، تحدّثت هيفاء وهبي عن الطبيب اللبناني الذي فضلته هي لا تزال اليوم على

قيد الحياة.

وقالت بأن هذا الطبيب مهم جداً بالنسبة إليها لأنه أنقذ حياتها. وأخبرت هيفاء وهبي في المقابلة إنها شعرت بألمٍ في بطنها آنذاك، فأخذها والدها إلى المستشفى لتكتشف بعدها أنها تُعاني من مرضٍ نادرٍ يصيب طفلاً في المليون وهو التهاب البنكرياس على حدِّ قولها.

وأضافت وهبي: "أجريت عملية جراحية وكانت نسبة نجاحها واحد ونصف في المئة". وكانت قد مكثت وهبي فترة طويلة في المستشفى لتلقي العلاج اللازم مدة أربع أشهر، حيث كان وزنها 45 كيلو حين أصيبت بالمرض لتخسر 20 كيلو بعد ذلك.

## فقدت شعرها الحريبي ورطت... وفاة الفنانة العراقية سحر طه

● صوتها - هُنَّ

توفيت الفنانة العراقية سحر طه عن عمر يناهز ٥٥ عاماً، وذلك خلال تلقيها علاجاً من مرض عضال في مستشفى هنري فورد في مدينة ميشيغن الأمريكية. وكانت الراحلة سحر قد قاومت مرض السرطان ثلاث مرّات في العام ٢٠٠٣ و٢٠٠٦ ومنذ ٢٠١١، وقد فقدت شعرها الحريبي الطويل



الذي كان يميّز شكلها نتيجة لذلك الصراع. والملفت أن الراحلة طه كانت قد علّقت في إحدى الحوارات التي أجرتها قائلة: "إذا كان شعري قد أبكاني لمرة واحدة أمام كاميرات التلفزيون، فالعراق أبكاني طوال عمري وما زال يبكي لأن محنتنا مع العراق لا تبدو لها نهاية". من هي سحر طه؟

في نبذة صغيرة عن حياتها، حصلت سحر طه على شهادة في العود والغناء من المعهد الوطني للموسيقى في لبنان عام ١٩٨٩، وعملت كاتبة لعدد من الصحف العربية واللبنانية، كما أنها كتبت

لصحيفة "المستقبل" في بيروت منذ عام ١٩٩٩.

وقدمت طه أيضاً برامج موسيقية عديدة في وسائل الإعلام العربية، كما عملت في تلفزيون "المستقبل" اللبناني ومحطات "إيه آر تي" التليفزيونية في منتصف التسعينيات. واستمرت سحر في تقديمها للبرامج الموسيقية، كما عملت كحكم في المهرجانات والبرامج الموسيقية في كل من مصر ولبنان في أعوام ١٩٩٥ و٢٠٠١ و٢٠٠٢.

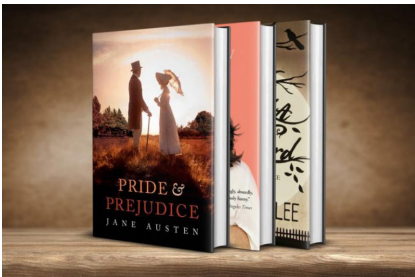
منذ عام ١٩٨٦ قامت سحر طه بالعزف في العديد من الحفلات الموسيقية في جميع أنحاء الشرق الأوسط وأوروبا: في لبنان، الأردن، مصر، تونس، سوريا، قطر، الجزائر، الإمارات العربية المتحدة، ألمانيا، هولندا، النمسا، إيطاليا، فضلاً عن وطنها الأم العراق.

ومن أبرز البوماتها: "الأغاني العراقية التقليدية"، و"ودعتوا بغداد"، و"أنا أعشقتك" في عام ٢٠١٢.

## خمسة كتب يجب على كل امرأة قراءتها

● صوتها - ثقافة

طفلة في السادسة من عمرها ترفض قبول معايير المجتمع والعنصرية، وتدعو إلى المساواة بين كل الأجناس وبين الجنسين. ٥- «مذكرات فتاة صغيرة» رواية لـ«آن فرانك»: أثناء الحرب العالمية الثانية واحتلال هولندا كتبت فتاة صغيرة مذكراتها خلال الاختباء من العدوان، حيث تعبر فيها عن نموذج الصداقة والوعي وكيفية تحدي العقبات، كما برز الجانب العاطفي لتلك الحقبة الزمنية.



الحياة، وتركز على استقلال الإناث. ٢- «كبرياء وتحامل» رواية لـ«جين أوستن»: هذا الكتاب مفضل للعديد من النساء، وهو واحد من أعمال جين أوستن الأكثر شهرة، حيث يعلم دروساً قيمة في الحياة، والتي تحتاجها كل فتاة،

٣- «ماتيلدا» رواية لـ«روالد دال»: ماتيلدا هي فتاة شابة تعرضت للإهمال من قبل عائلتها، ورغم ذلك فهي ذكية وموهوبة جداً، واكتشفت فيما بعد أنها تمتلك قوة سحرية، وتحاول تعلم التحكم في قواها السحرية، وتشارك معلمتها المفضلة سرّها، ومن هنا تنشأ قصة قوية بينهما.

٤- «أن تقتل طائراً بريئاً» رواية لـ«هاربر لي»: الرواية مبنية على حياة الكاتبة ومشاهداتها وعلاقاتها بالعائلة والجيران، وتدور حول

قيل قديماً: «خير جليس في الزمان كتاب»، فالكتاب هو الصديق الذي لا يخونك ولا يفارق خليله، كما يمكن له فتح أبواب العلم والمال على مصراعها أمام قارئه، وتحسين الحالة المزاجية وبث الطاقة والحماس في النفس، وهناك آلاف الكتب الآن في الأسواق، ولكننا هنا نختار لك ١٠ كتب من شأنها تغيير نظرتك المستقبلية لحياتك العملية والعاطفية والاجتماعية:

١- «نساء صغيرات» رواية لـ«لويزا ماي ألكوت»: قصة حياة أربع شقيقات يكبرن معاً في القرن الـ١٩، ويتشاركن حب الأسرة، وتبحث كل واحدة منهن عن هويتها الخاصة، وعن الحب والعلاقات، والفقير والثروة، والأولويات في

## المدرسة المستنصرية

الدين أبو طالب محمد بن العلقمي . ولما تكامل البناء أحتفل بإفتتاح المدرسة احتفالاً عظيماً في يوم مشهود حضره نائب الوزارة وسائر الولاة والحجاب والقضاة والمدرسون والفقهاء ومشايخ الربط والصوفية والوعاظ والقراء والشعراء ، وحضر الخليفة في موكب فخم فأفتتحها وبين أقسامها وأوقافها ورتب موظفيها وعدد طلابها ومناهج التدريس فيها

المدرسة المستنصرية من الأبنية العباسية المشهورة وسميت بهذا الاسم نسبة إلى مؤسسها الخليفة العباسي المستنصر بالله ، الذي أنشأها في الجانب الشرقي من بغداد على ضفة نهر دجلة حيث ما تزال قائمة إلى اليوم ، شرع المستنصر ببناء مدرسته سنة ١٢٢٧ م وتكامل بناءها في سنة ١٢٣٤ م ، وأنفق على بنائها أموالاً كثيرة ، وكان المتولي على عمارتها مؤيد

## التوليب...زهرة الابتكار في باقات العروس هذا العام!



### ● صوتها - جمالك

تختار العروس الباقة التي تناسب اطلالتها الملفتة في يومها المميز لإبراز جمالها، وفي هذه الصور اليوم من صوتها، إختارنا أن نقدّم لك في هذا الصيف أجمل باقة عروس توليب.



## زيت الليمون يترك لمسة سحرية على بشرتك!

### ● صوتها - جمالك

تسعين كغيرك من النساء إلى بشرة براقّة ونقيّة، لكن هل تعلمين أن زيت الليمون يمكن أن يحقق لك هذا الهدف؟ خصوصاً أنه مركب من عناصر طبيعية، ويحوي على عناصر مطهرة تساعد في إعطاء البشرة بريقاً مميزاً.

### فوائد زيت الليمون للبشرة

يساهم زيت الليمون بتغذية البشرة إذ أنه يُرطبها ويُخفف من حب الشباب. كما أنه قادر على الحد من تلف الخلايا والأنسجة الجلدية نتيجة نشاط مضادات الأكسدة

القوية لزيت الليمون إضافة إلى تأثيراته في مكافحة الشيخوخة. ويحارب زيت الليمون مشاكل الجلد مثل البثور، لدغات الحشرات، البشرة الدهنية، الجروح، السيلوليت والعدوى الفيروسية في الجلد مثل القروح الباردة والتآليل.

### كيفية تطبيق زيت الليمون على بشرتك

ضعي 30 قطرة من زيت الليمون في زجاجة، وغطها بقطارة أخرى. بعد دقائق عدة، أضيفي 30 قطرة من زيت شجرة الشاي و30 قطرة

من زيت اللافندر إلى الزجاجة. ثم اخلطي المزيج لمدة 10 ثواني تقريباً. في وعاء آخر، اخلطي 3 ملاعق صغيرة من العسل وملعقتين من الزبادي. أضيفي 5 قطرات من مزيج الزيوت إلى الوعاء واخلطها لمدة 30 ثانية.

دلّكي المزيج على وجهك خصوصاً في المناطق التي تحوي بثوراً وندوب حب الشباب، لكن تجنّبي منطقة حول العينين والشففتين.

## بالصور: "أجمل طفلة في العالم" تطلق خط موضة خاصاً بها



● **مولها** - موضة

عام، ستبصر علامتي التجارية **HEAVEN MAY CLOTHING** النور أخيراً وأنا متشوقة جداً لإمطة النقاب عنها من أجلكم، أشكركم على الدعم والمساندة.

بها بعنوان **Heaven May**. وأطلقت تيلان حملة دعائية تشويقية عبر حسابها على "إنستغرام"، حيث كشفت عن الخبر لمتابعيها. وقالت تيلان: "بعد مواصلة العمل من أجلكم أصدقائي لأكثر من

بعد مرور 10 أعوام على منحها لقب "أجمل طفلة في العالم"، عندما كان عمرها 6 سنوات، ها هي العارضة الفرنسية الشابة، تيلان بلوندو، التي تبلغ من العمر اليوم 17 عاماً، تطلق خط موضة خاصاً



## في خريف 2018 تألقي بأجمل الأكسسوارات المعدنية!

● **صوتها** - موضة

تبرز موضة الاكسسوارات الجديدة بشكل مستمر مع موضة الازياء العصرية والملفتة، وفي هذا الفصل من الرانج ارتداء الاكسسوارات المعدنية التي تضي الرقي والفخامة على الاطلاق في مختلف المناسبات، لذا نعرض لك اليوم في هذه الصور أجمل التصاميم من موضة الاكسسوارات المعدنية لخريف 2018.



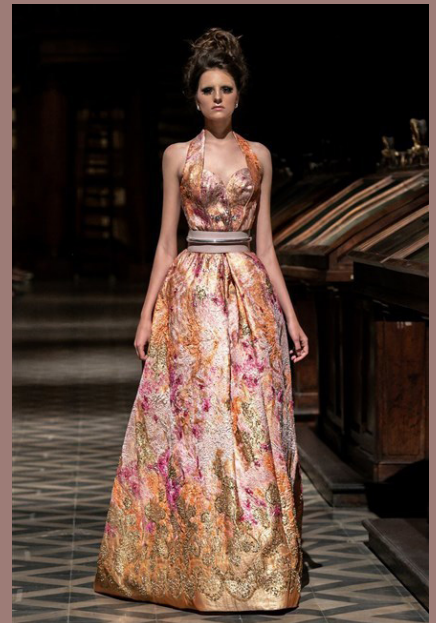
## أزياء روبير أبي نادر لخريف وشتاء 2018 - 2019 أناقة جريئة ولمسات عصرية

● **صوتها** - موضة

حيث دمج بين المواد الصلبة والأقمشة الرقيقة. وتتسم المجموعة بطابع جريء، يُستدل اليه بالشفافية البارزة، والاحاسيس المرهفة التي حاكها في كل فستان متميز بقصاته المعقدة والمشغولة بحرفية المتقن لفن الأزياء الراقية والتي تعكس أناقة تفيض أنوثة وسحراً وجرأة.

“Mimo Collection” ففي هذه المجموعة، تنقلب الصورة النمطية للموسم الدافئ، فتبرز الألوان المشرقة بين الزهري والابيض والعاجي والأزرق المائي، بالإضافة الى الأحمر والذهبي. وقد خرج أبي نادر أيضاً من اطار الأقمشة الجاهزة والمتوفرة، ليقدم قطعاً عنوانها الابتكار في الخامات

من المعروف عن المصمّم اللبناني روبير أبي نادر حبه للابتكار والخروج عن المألوف، وهذا ما يعكسه مرّة جديدة في مجموعته الخاصة لموسم خريف وشتاء 2018 - 2019 والتي عرضها في روما، وقد أطلق عليها تسمية







## هكذا تطبقين أروع مكياج برونزي هذا الخريف!

● هونها - مكيالك

6. طبقي رسمة الأيلينر المجنح مستخدمة قلم أيلينر باللون الأسود.  
7. ضعي القليل من الكحل ذات اللون البني داخل عينك ولا تنسي رسم خط ناعم بالظلال البنية تحت رمشك السفلي.  
8. طبقي الماسكارا السوداء لتعزيز جاذبية عينيك.  
9. إتجهي نحو أحمر شفاه بالألوان الترابية أو أحد ألوان النيود المثالية لفصل الخريف والتي تضي لمسة طبيعية وناعمة إلى مكيالك.

2. إستعيني بفرشاة صغيرة لدمج ظلال العيون ذات اللون المشمشي مع ظلال العيون البيج.  
3. طبقي القليل من الظلال العيون باللون البني عند الزاوية الخارجية لعينك.  
4. أضيفي القليل من ظلال العيون البيج على مستوى ثنية جفك المتحرك.  
5. إختاري ظلال عيون باللون البرونزي الناعم وضعيها في الزاوية الداخلية لعينك.

يعتبر المكياج البرونزي الناعم من أجمل المكياجات التي يمكنك اعتمادها هذا الخريف والتي يمكن أن تتناسب مع معظم إطلالاتك خصوصاً الرسمية والمهمة منها. وفي موضوعنا اليوم سنعلمك بالخطوات طريقة تطبيق أجمل مكياج برونزي ناعم وندعوك للإطلاع عليها.  
1. إختاري ظلال عيون باللون البيج ووزعيها على كامل جفك العلوي بطريقة متساوية.



تحتوي أيضاً ظلال للعيون وقلم للشفاه. ارمي هذه المنتجات من حقيبتك بعد انتهاء صلاحيتها  
- الماسكارا والكحل (بمختلف أنواعها): يمكن استخدامها من 3 إلى 6 أشهر فقط.  
- كريم الأساس والكونسيلر: يمكن استخدامها من 6 أشهر إلى سنة فقط.  
- مساحيق أحمر الخدود وظلال العيون: من سنتين إلى ثلاث سنوات فقط.  
- أحمر الشفاه: من سنتين إلى ثلاث سنوات.

## هذه النصائح مهمة لك لتنظيم حقيبة المكياج!

● هونها - مكيالك

إن هذه الطريقة تؤدي الى انتشار البكتيريا، ولكن لا تكثري من الفرش في الحقيبة بل إختاري واحدة صغيرة لظلال العيون وواحدة أكبر لكريم الأساس والبودرة والبلاش.  
- لا تستغني عن بعض الأدوات: عند تنظيم حقيبة المكياج، يمكن أن تتخلصي من بعض الأدوات لكي تخففي الحمولة، لكن هناك أمور لا يجب أن تستغني عنها مثل ملقط الحواجب الذي يمكن أن تحتاجيه في أي وقت.  
- أحمر الشفاه: إختاري أحمر شفاه واحد يتناسب مع كافة الأحداث وضعيه في حقيبتك، تجنبي حمل أنواع أو ألوان عدة.  
- اشتري مستحضراً متعدد الأدوار: بدلاً من شراء مستحضرات منفصلة يمكنك مثلاً شراء علبه أحمر خدود

الفوضى في شنطة المكياج من الأمور الشائعة جداً، وذلك بسبب كثرة المستحضرات التي تحملينها، لكن ذلك يمكن أن يسبب لك الإزعاج في كل مرة تريد إيجاد فيها منتجاً معيناً. لذا يقدم لك موقع انوثة مجموعة من النصائح لتوضيب حقيبة المكياج، اتبعيها بانتظام.  
نصائح لتوضيب المكياج في حقيبتك  
- تخفيف الحمولة: أنت لا تحتاجين إلى مرآة إضافية إن كان علبه ظلال العيون أو علبه البودرة تحوي مرآة، فحاولي الاستفادة من المستحضرات التي يمكن أن يكون لها دوراً مزدوجاً.  
- لا تنسي الفرشاة: أنت بحاجة إلى فرشاة في حقيبة مكيالك، فليس من الصحي أن تستخدم أصابعك

# نزيف اللثة

● صوتها - صحتك

تنظيف الأسنان السبب في نزيف اللثة، إذ تتعرض اللثة للجروح والالتهابات بسبب الطريقة غير الصحيحة في التنظيف. بالعودة إلى نقص الفيتامينات والمعادن وارتباطه بنزيف اللثة، يؤكد الاختصاصيون أن الفيتامين C يؤدي دوراً مهماً في التام الجروح وتحفيز جهاز المناعة، إذ يعمل كمضاد للتأكسد، ويساعد بالتالي على منع تلف الخلايا. وبما أن الجسم لا يصنع الفيتامين C من تلقاء نفسه، لا بد من الحصول على هذا الفيتامين من خلال النظام

لا شك في أن وظائف الجسم تتدهور عند حصول نقص الفيتامينات والمعادن في الجسم. لكن، هل خطر في بالكم يوماً أن نزيف اللثة ينجم عن نقص الفيتامينات والمعادن؟ يقول أطباء الأسنان إن نزيف اللثة يمكن أن يحدث بسبب عوامل كثيرة، أبرزها فقر الدم الشديد، واستخدام أطقم الأسنان وأطقم التقويم غير المناسبة، ونقص الفيتامينات والمعادن، ولاسيما الفيتامينين C و K المسؤولين عن صحة الأسنان. وفي بعض الأحيان، تكون طريقة

الغذائي المتوازن المشتمل على كل أنواع الفيتامينات والمعادن. أما الفيتامين K فيؤدي دوراً رئيسياً في تخثر الدم والحؤول دون النزيف. ولذلك فإن نقص هذا الفيتامين يؤدي إلى حدوث نزيف في الأنف واللثة، إضافة إلى فقدان القدرة على امتصاص الكالسيوم داخل الجسم، ما يؤدي إلى ضعف العظام.

نبتة معروفة منذ القدم في الطب الشعبي... لن تصدقوا فوائدها!

● صوتها - صحتك



الجرجير أو الروكا، نبتة معروفة منذ القدم في الطب الشعبي، حيث كانت تُستخدم لزيادة الرغبة الجنسية، وهي شهيرة في المطبخ المتوسطي. تتميز بفوائد الصحية وهي مهمة للغاية في النظام الغذائي. تعرّفوا في ما يلي على خصائصها الصحية:

نبتة الجرجير خفيفة جداً (30 سعرة حرارية لكل 100 غرام) ورغم ذلك فإنها مليئة بالعناصر الغذائية الأساسية:

فهي مصدر رائع لفيتامين "ك" الذي يلعب دوراً مهماً في تخثر الدم، وهي مصدر جيد للفيتامين "بي9"، B9 (أو حمض الفوليك). كما أنها جزء من الخضراوات المحملة بالكالسيوم (160 ملغم لكل 100 غرام من الجرجير) ولا يمكن الاستغناء عنها لقوة الهيكل العظمي.

محاربة للسرطان وأمراض القلب  
تعتبر مضادات الأكسدة مهمة

للصحة، فهي تكافح السرطان، الأمراض التنكسية، أمراض القلب والأوعية الدموية، وجميع الالتهابات المرتبطة بالشيخوخة. من هنا تعدّ الجرجير الغنية بمضادات الأكسدة مفيدة جداً للصحة.

كما أنها من أفضل السلطات المليئة باللووتين والبيتا، وهما من مضادات الأكسدة من عائلة الكاروتينات التي تحارب الجذور الحرة. الى ذلك، تعتبر الجرجير غنية بالفلافونويدات (وخصوصاً الكيرسيتين) وهي من مضادات الأكسدة التي تقوي مقاومة الأوعية الدموية.

الغلاكوسينولات الموجودة كذلك في هذه النبتة، معروفة بعملها كمضادات للأكسدة، وهي مضاد ممتاز للبكتيريا وتقوي نظام المناعة. أما الكلوروفيل وهي المادة الصبغية التي تعطي الجرجير لونه الأخضر الغامق الجميل، فهي أيضاً من مضادات الأكسدة القوية.

ديكور

## كوني امرأة جريئة واختاري اللون الزيتي لديكور منزلك!

● صونها - ديكور

يعد اللون الزيتي من  
الألوان المميزة التي  
تظهر رونقاً وجمالاً غير  
مسبوق إذا عرفتني  
كيف تنسيقه مع ديكور  
منزلك. ألقني نظرة على  
هذه الديكورات التي  
يضيفي عليها اللون  
الزيتي تميّزاً وإبداعاً  
سيجعلك ترغيبين في  
تطبيق هذه الصور على  
غرف منزلك.



# مطبخ أم أيمن

## لغم بركر

جانبا نجهز حشوة اللغم عباره عن همبركر دجاج او لحم مشوية كميته من شاورما لحم او كص جاهز وان لم تتوفر ممكن نستخدم مرتديلا الشرائح الخفيفه بصل حلقات طماطه فلفل اخضر مشروم مقطع هذه الخضار اتكون مشوحه بالزيت جبن موزرلا جبن سلايد نوع كرافت او شيدر مقدار من صلصة البيتزا بطاطا فنكر مقلية وجاهزو .

مقدار من عجينة العشر دقائق تتكون من كوبان من الدقيق مع كوبان من الماء الدافئ مع ملعقتان كبيرتان من السكر مع رشّة ملح مع ملعقة كوب بصل بودره تمزج هذه المقادير وتترك لتختمر لمدة عشر دقائق بعد ذلك نضيف فوق المزيج ثلاثة كوب دقيق مع نصف كوب زيت مع نصف كوب حليب باودر وتعجن العجينة وتترك ترتاح



الدائره المحشيه ونقوم بتعديلها من الاطراف بحيث تلتصق طرف الدائره المحشيه مع طرف الدائره الاكبر منها ونقوم بقص الزوائد بالسكينه ونثقب الاطراف باطراف الشوكه نجهز مزيج من صفار بيضه مع حليب سائل مع القليل من النسكافه لدهن الوجه ورشه بالحبه السوداء والسمن ليصبح اللغم جاهزا ثم يوضع في الفرن قبل النضوج بقليل يدهن الوجه بالموزرلا الجبنه المبروشه وتعاد الى الفرن لحين النضوج الكامل وتقدم وهي حاره والى عافيه .

ناخذ كره من العجينه ونقوم بفتحها بواسطة الشوبك ثم نعمل منها دائره ونقوم بدهن وجه الدائره بصلصة البيتزا ثم نضع البصل والطماطه والفلفل الاخضر والمشروم ثم قطعة همبركر ثم جبن سلايد ثم قطعة همبركر اخرى ثم البطاطا ثم الشاورما او المرتديلا ثم جبن موزرلا كمية كبيره ستصبح الحشوه مثل الجبل عاليه تترك جانبا ثم ناخذ كره ثانيه من العجينه اكبر من الكره الاولى ونقوم ايضا بفتحها بالشوبك ستصبح دائره اكبر من الدائره الاولى نقوم بوضعها فوق

## طريقة التحضير



## كاريكاتير

# ابراج هونها



إبق على الحياد في هذا الشهر وتأقلم مع التيار واضبط اعصابك ولسانك قد تكثر المسؤوليات والمشاريع والمهمّات الجديدة. من المتوقع أن تواجه تحديات عديدة ترهقك فكوكب زحل يعاود سيره المباشر ومعاكسته لك وبالتالي من المستحسن أن تثق بنفسك مع كل خطوة تقدم عليها.	الحمل	
مما لا شك فيه أن نوعية الوقت مناسبة هذا الشهر لتحسين وضعك الحالي فهي تتحدث عن مشروع وعقد وانطلاقة وفرص أفضل للتواصل والحوار والاعلام ومما لا شك فيه ان المفاجآت كثيرة إن الذبذبات الكونيّة إيجابية هذا الشهر وتمنحك النفوذ خلال الأسابيع الثلاثة الأولى.	الثور	
مع تواجد الشمس وعطارد في برج العذراء ليولد اجواء متضاربة وذبذبات فلكية معاكسة توتر اعصابك ما قد يرتد عليك سلباً كذلك سيتمحور الشهر حول المسؤوليات الشخصية والمسائل العائليّة. الخبر الاهم في هذا الشهر الضاغط هو عودة كوكب المريخ الى برج الدلو .	الجوزاء	
مع بداية هذا الشهر، تصبح مستعداً للتأثير على محيطك من خلال أفكارك. لديك الكثير لتفعله وتقله. تدوم زيارة الشمس إلى برج العذراء، بيت الدراسات والأنشطة اليومية الخاص بك، حتى الثاني والعشرين من الشهر، ويشير الى الارتباط بمشاريع مالية واعدة .	السرطان	
تتوزع الكواكب ها الشهر في مواقع دقيقة من برجك وذلك يؤثر على ضاعك المهنية والعائلية على السواء فتشعر في هذا الوقت من السنة بأهميّة بذل الجهود الطيبة والعمل الجاد. يمتحن المشتري والزهرة من العقرب والمريخ من الدلو قدراتك ويعزز من امكانيّاتك.	الاسد	
سوف يكون هذا الشهر مثيراً للاهتمام نظراً لتوافد الأحداث التي قد تغيّر مجرى حياتك يكون الحظ حليفك ما يجعلك متألّقاً فتستعيد السيطرة على الامور وتحدث تطوراً مميّزاً وتحصل على اخبار جيدة تتعلق بمشاريع لك ابتداء من تاريخ 6 مع وصول عطارد لبرجك لينضم للشمس .	العذراء	
لا تعقد آمالاً كبيرة هذا الشهر لأنك تمرّ في فترة غير فعّالة وغير مثمرة. سوف تشعر بملل كبير وستتضايق من الركود أو التراجع ما دامت الشمس تتواجد في برج العذراء، أي حتى تاريخ 22 أيلول (سبتمبر)، بالإضافة الى وجود كوكب عطارد ايضا في العذراء .	الميزان	
لقد حان الوقت للاستماع لبعض اوقات الراحة فيإمكانك أن تستفيد من انخفاض مستوى التوتّر والقلق خلال الأسابيع الثلاثة الأولى من الشهر. سوف تتواجد الشمس في موقع محبّب حتى تاريخ 22 أيلول/ سبتمبر، وبالتالي سوف تفسح أمامك المجال للاسترخاء .	العقرب	
استعد لمواجهة شهر مهم للغاية على مستويات عدّة. لكن كن متنبها من وجود الشمس في العذراء في مواجهة برجك وكن متعقلا امام بعض المستجدات وعالج الامور بهدوء إحذر من العوامل التي قد تهدّد وظيفتك ولا تتأخر عن اداء مهماتك في الوقت المحدد .	القوس	
يطلّ شهر أيلول (سبتمبر) ويعدك بأيام متفائلة جداً مدعوماً من عطارد الزهرة المريخ والمشتري من المتوقع أن تحرز إنجازات مهمّة لأنّ فرص نجاحك هذا الشهر عالية جداً. تشجّع الثقة بالنفس على المشاركة في نشاطات عديدة في المدرسة أو العمل أو المجتمع.	الجدي	
استفد من الاسبوع الاول من الشهر لإعادة تقييم وضعك الحالي وإدخال تغييرات إيجابية على حياتك. قد لا تحسن السيطرة على الاوضاع ابتداء من تاريخ 9 مع عودة كوكب المريخ الى برجك ومع انتقال كوكب الزهرة الى العقرب المواجه لينضم الى المشتري .	الدلو	
لن يمرّ الشهر بسهولة إلا أنّك قادر على تقديم نتائج مثاليّة وحصد مكافآت عديدة. مع تواجد الشمس وكوكب عطارد في برج العذراء الذي يواجه برجك، من المتوقع أن تعاني من العقبات والمواجهات. من المستحسن أيضاً ألا تخالف القوانين وألا تعرّض موقعك المهني للخطر.	الحوت	



## دجوكوفيتش

### يتوج بلقب أمريكا المفتوحة للتنس

● صونها - رياضة

جبن موزر لا كمية كبيرة ستصبح الحشوه مثل الجبل عليه تترك جانبا ثم ناخذ كره ثانيه من العجينه اكبر من الكره الاولى ونقوم ايضا بفتحها بالشوبك ستصبح دائره اكبر من الدائرة الاولى نقوم بوضعها فوق

ناخذ كره من العجينه ونقوم بفتحها بواسطة الشوبك ثم نعمل منها دائره ونقوم بدهن وجه الدائره بصلصة البيتزا ثم نضع البصل والطماطه والفلفل الاخضر والمشروم ثم قطعة همبركر ثم جبن سلايد ثم قطعة همبركر اخرى ثم البطاطا ثم الشاورما او المرتديلا ثم



## كاتانيتش

يطالب بتأمين  
مباريات ودية  
على مستوى عالٍ  
لأسود الرفادين

● صونها - رياضة

كبير". وأضاف بهروز، "متأكد من أن الاتحاد يحاول جاهدا وسيصل ببعض الفرق القوية في المستقبل، لأننا لمسنا أن الاتحاد يريد النجاح للمنتخب الوطني في الفترة القادمة، ونأمل أن يستجيب الاتحاد في وقت قريب".

"انستغرام" إن "كاتانيتش طالب الاتحاد العراقي، ترتيب مباريات ودية مع منتخبات قوية، لا يهم حتى البرازيل أو فرنسا". وأوضح أن "الاتحاد ليس لديه وقت كاف حتى ايام "الفيفا دي" في شهر تشرين الأول، فمن الصعب للغاية ترتيب مباراة كبيرة مع منتخب

كشف بهروز دزهبود، وكيل أعمال مدرب المنتخب الوطني ستريشكو كاتانيتش، بتأمين مباريات ودية على مستوى عالٍ للمنتخب الوطني استعداداً لنهائيات كأس آسيا 2019. وقال بهروز عبر حسابه الرسمي في موقع التواصل الاجتماعي



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 (1000) الف دينار للشخص الواحد  
وحسب عدد العائلة.

## عروض الالعاب

اشحن بطاقة (25) الف وستصبح (35) الف رصيد للالعاب .  
اشحن بطاقة (50) الف وستصبح (70) الف رصيد للالعاب .  
علما ان اسعار الالعاب تبدأ من (1000) الف دينار الى (5000) خمسة الف دينار

www.sindbadland.com للاتصال والاستفسار 3318 333 0771