

اسيل البياتي

الرسالة التلفزيونية تتوجه
أخيراً الى حواس الفرد

● **فاتح يلدز**
عندما ازور الجامعات العراقية
ارى كثيرا من نساء كفووات

● **الاعلاميات**
وشبكة المدافعات عن
حقوق الانسان يطالبن
الحكومة بتشكيل وزارة
المرأة

● **وزارة الخارجية الالمانية** وورشته
تدريبية عن السلامة المهنية
والرقمية للمدافعات

● **صور نادين نجيم**
مع طفلها تشغل مواقع
التواصل الاجتماعي



وسط أجواء الاحتفال
باليوم الوطني لتركيا..
أردوغان يفتتح أكبر مطار
في العالم

6



الجواز الياباني يخطف
الصدارة.. واربع دول
عربية في آخر القائمة

8



آلا الطالباني: تمثيل
المرأة في الحكومة
ضعيف

10



لن تصدقي كم يبلغ
ثمن خواتم خطوبة
النجمات!

19



لوحة الغلاف للاعلامية اسيل البياتي

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 والخراج 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

المرأة قادرة لا ضحية

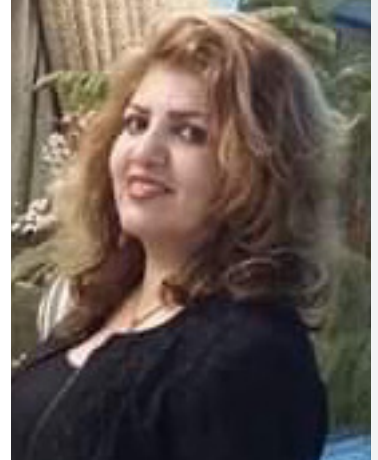
سلام لأمي التي علمتني بقسوتها.. كيف أمشي على الشوك.. أو أتمدد فوق المسامير.. قادرة لا ضحية
«لميعة عباس عمارة»
علمتنا امنا الكثير.. كرهنا الانصياع لامور كررتها علينا ظننا منا ان معرفتنا بالحياة بلغت غايتها، تبينا بعد سنين مواطن الحكمة فيما علمتنا اياه الامهات.

صورة شعرية جسدها كلمات لميعة فاعادتنا لذاكرة الطفولة بعنادنا وزعلنا وغضبنا واضرابنا عن الطعام فالقسوة واحدة عند الامهات.. قسوة الافراط بالحب والخوف على صغيرها من المجهول فكانت ساعة التنبية والوقوف عند الصواب والخطأ، يقال البنت كأماها كيفما كانت.. كانت هي واطنهم توهموا في ذلك فالبنت وليدة امها فقط بل ابيها وبيئتها فكيفما كانوا كانت! ولعلنا بذلك ندرك كيف ان لكل منهما كيان وفكر واحساس مختلف رغم انهما التحفا الدار ذاته، كبرنا لتتذكر نصائحهما التزامهما انزعاجهما اختلافهما حتى في توجيهنا .

القسوة تعلم الكثير وشوك امي ومساميرها كانت درسا مهما في حياتي فتعلمت ان الاشياء لا تأتي بسهولة وان المرأة كائن مظلوم في مجتمع ظالم لايعرف غير لغة الذكور، تعلمت ان اقول لا حتى لأمي! وتعلمت ان ابكي بصمت وامسح دموعي كما كانت امي لكن الفرق بيني وبينها انها اعتادت على مسح دموعها دون ان ترفض تكرارها بالطريقة ذاتها اما انا فرفضت! بيوتاتنا المعطرة بمسك امهاتنا شهدت الكثير تعلمن من القسوة الكثير لتكون كما قالت لميعة جعلتها قادرة لا ضحية وسؤالي لما نرتضي ان نكون ضحية؟ كان بإمكاننا ان نكون غير ذلك ان اتحدنا وقررنا ذلك ان اتفقنا ونحن ننمو ان نغير واقعنا فنرفض الظلم والانصياع لما نكره، ذكريات زاخرة بالقصص الحزينة.. قصة ام وطفلة كبرا معا وشابا معا فالظلم لايعرف صغير وكبير، الظلم واحد لانه اصر على نهش حياتهما بقسوة الاعراف والتقاليد والممنوعات التي ان ادرجناها نجدها فاقت استنفهامات رجل يسخر ويستفز ليقول ما أنت؟ الا جمع لا؟ بعض الامهات الخاضعات علمن لغة التحدي لبناتهن بالصدفة فرفضن واقع امهاتهن وكسرن المحظور، وعلا صوتهن ضد قسوة عيش قارورة الحنان؛ فتعلمن الاعتراض رغم براءة طفولتهن، هذا حال كثيرات ممن امتلكن ارادة التغيير التي ارشفتها جدران المنزل القديم بسؤال كيف كان البكاء وكيف امسى بعد صمت واستدراك؟ درسا مهما للواتي عرفنا ان الشوك والمسامير عناوين يمكننا تجاوزها ان عرفنا ان نكون قادرات لا ضحية .

محبتي رغم كل شيء الى من حاكت ليالي الشتاء بسنارات بلوز ارتديه في الصباح .

طباشير



الدكتورة نيراس المعموري

فاتح يلدز : تعهدت تركيا بتخصيص 5 مليارات دولار لاعمار مدن العراق

- العلاقات العراقية التركية لا تحتاج الى طرف ثالث مثل امريكا.
- ارتباطنا مع المواطن العراقي لأننا نؤمن بالعراق وفي السنوات الاخيرة العراق اكثر دولة شراء للعقارات في تركيا .
- عندما ازور الجامعات العراقية اري كثير من النساء الكفوئات.
- كل عام بين ٢0٠- ٣٠٠ طالب و طالبة عراقية يحصلون على منحة دراسية في جامعات تركيا.



● يلدز مع رئيسة التحرير

تمتاز شخصية السفير التركي في بغداد فاتح يلدز، بمرونة وعي.. سياسية واجتماعية وثقافية، تجلت من طروحاته في تفتيت الاحتقانات الاعلامية المترتبة على سد «أليسو» وتقييماته المحسوبة وديا وديمقراطيا، في عالم السياسة.. كريما متواضعا بسيطا.. طيب المعشر، منشأ لشخصه كريم مقام رفيع في قلوب العراقيين، يبدأ من أهالي الوزارة حيث مبنى السفارة. إلتقته «صوتها» في حوار، إستهل بالسؤال:

● صوتها - بغداد

فالعلاقه مترابطة، وقد تعهدنا بـ ٥ مليار دولار امريكي لغرض اعمار مدن العراق، وخاصة تلك التي شهدت نزاعات مسلحة وسيطرة «داعش» وهذا لا يعني ان باقي مدن العراق لا تحتاج الى تعميم، لكن الاولوية ستكون للمناطق المنكوبة اضافة الى قضية المياه في جنوب العراق خاصة.

• من سيتولى تنفيذ هذه المشاريع؟ لا سيما هناك ملفات فساد كبيرة اثرت على حركة الاستثمار في العراق؟

- الجانب التركي سينفذ المشاريع بواسطة شركائنا؛ كي تتمكن من استثمارها بالشكل الصحيح؛ لان

• خلال زيارة وزير الخارجية الى العراق تحدث عن وجود رغبة حقيقية لدى الطرف التركي بتوسيع الاستثمار والتبادلات الاقتصادية، ما مدى تطبيق هذا الكلام على ارض الواقع؟

- نحن جادين جدا بكلامنا وتركيا لا يمكن ان تتطور من دون العراق

هناك موارد مالية كبيرة في العراق لم تستثمر بطريقة ايجابية بسبب ملفات الفساد.

معايير

• **ماذا عن معايير الحدود؟ خصوصا هناك معبر واحد خارج سيطرة الحكومة الاتحادية؟**

- نحن نتحدث عن ١٤ مليار دولار تجارة بين العراق وتركيا، وهذا لا يمكن تسييره عبر معبر واحد، وهو غير خاضع لسلطة الحكومة العراقية، ولا بد ان يكون هناك معبر حدودي ثانٍ، لكن المشكلة ان من يجب التواصل والحوار معهم لفتح المعبر الثاني هم الاكراد بحكم الرقعة الجغرافية.

• **بعد زيارة وزير الخارجية التركي الى العراق هل نوقش ملف معاير الحدود؟**

- قبل الاستفتاء الكردي العلاقات كانت جيدة جدا، لكن بعد الاستفتاء ساعات؛ بسبب موقفنا الرفض للاستفتاء، وهذا شنت كل مناقشاتنا السابقة مع الطرف الكردي، بشأن ضرورة وجود معبر ثانٍ .

• **الم تحاول تركيا استثمار ما تمخض عن الحصار الاقتصادي على ايران وتوسيع تبادلاتها الاقتصادية مع العراق؟**

- لدينا علاقات جيدة مع دول المنطقة، ولا نريد ان نكسب على حساب خسارة بلد اخر، كما ان لدينا تجارة مهمة مع ايران خاصة في مجال النفط .

• **ملف العلاقات التركية الامريكية ومدى انعكاسها على مصالحكم في**

العراق؟

- العلاقات العراقية التركية لا تحتاج الى طرف ثالث، مثل امريكا، لكن للاسف هي موجودة في الميدان كما ايران ايضا، ونحن مختلفون عن ايران وامريكا؛ لاننا لم نحتل العراق في ٢٠٠٣ وليس لدينا اطراف تخدم مصالحنا في العراق.. ارتباطنا مع المواطن العراقي لأننا نؤمن بالعراق، وفي السنوات الاخيرة اكثر دولة شراء للعقارات في تركيا هي العراق.

زمالات

• **جهد البعثة الدبلوماسية التركية للانشطة هل هنالك استراتيجية لتطوير هذه العلاقات الاجتماعية بما يتعلق بالجانب النسوي الاعلامي والثقافي؟**

- لو نظرنا لجغرافية الدول الاسلامية، فنحن اول دولة اعطت حقا للمرأة في الانتخاب؛ لهذا قضية المرأة مهمة بالنسبة لنا في

مجتمع شبابي مثل العراق، وعندما نزور الجامعات العراقية نرى عددا كبيرا من النساء الكفوءات ومن تخصصات متنوعة ولديهن الرغبة بتطوير انفسهن اكثر، ونحن نولي قضية المرأة خصوصية من خلال برنامج المنح التركية للطلبة، وكل عام نمنح ٢٥٠ - ٣٠٠ طالب وطالبة عراقية منحة دراسية.. بكلوريوس ودراسات عليا، من جميع القوميات والمذاهب.

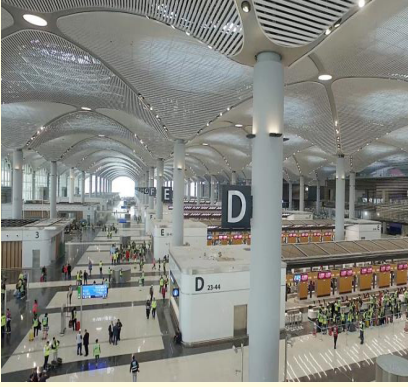
• هل سيكون للسفارة انشطة اجتماعية و اعلامية في المستقبل القريب؟

- ازور الجامعات دائما وعلاقتي جيدة بالشباب وكانت لي زيارة لمدينة الصدر، اضافة الى اننا نقيم بين فترة واخرى أنشطة ثقافية وانسانية في مقر السفارة، كما سنعمل على ان يكون هناك توازن فيما يتعلق بترشيح المشاركين في الورش والمؤتمرات التي تعقد في تركيا بشأن المرأة والاعلام .



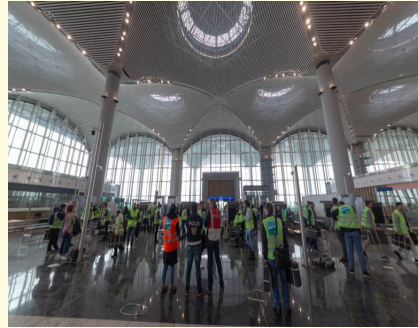
وسط أجواء احتفالية.. أردوغان يفتتح أكبر مطار في العالم

متابعات
سياسية



يذكر أن مدينة إسطنبول تضم مطارين أحدهما مطار «صبيحة غوشكن» الواقع في شطرها الآسيوي، والثاني مطار أتاتورك الدولي الواقع في الشطر الأوروبي. والمطار الجديد أحد المشروعات العملاقة في تركيا، التي من بينها افتتاح ثالث جسر معلق فوق مضيق البوسفور عام ٢٠١٦، وفتح قناة ضخمة في إسطنبول ستحول جزءا كبيرا من المدينة إلى جزيرة. ويُفترض أن يحل المطار الثالث لإسطنبول محل مطار أتاتورك الدولي الذي سيتوقف العمل فيه، إذ وعد الرئيس التركي بتحويل مطار أتاتورك إلى حديقة كبيرة على غرار «هايد بارك» في لندن و«سنترال بارك» في نيويورك.

العريقة، حيث جرى تشييده على مساحة تقدر بـ ٧٦,٥ مليون متر مربع، وتبلغ طاقته الاستيعابية عند الانتهاء من كافة مراحلها ٢٠٠ مليون مسافر سنويا، وقد حصد العيد من الجوائز الدولية قبل افتتاحه. ويضم المطار الجديد ستة مدرجات، وهو قادر على استقبال تسعين مليون مسافر سنويا في مرحلة أولى، قبل أن يرتفع العدد إلى ٢٠٠ مليون مسافر عام ٢٠٢٣. ويتفوق بميزات هي الأولى من نوعها في مجال الطيران والمطارات، من حيث الحجم، والبنية التحتية، وأنظمة الأمن والسلامة، وصولا إلى الجوانب المعمارية التي تجمع بين العراقة والحداثة.



● صوتها - اسطنبول

إفتتح الرئيس التركي رجب طيب اردوغان، مطار اسطنبول الجديد، الأكبر في العالم، وسط مراسم احتفالية ضخمة، وبمشاركة زعماء دول وحكومات. وقالت مصادر في الرئاسة التركية لوكالة الأناضول إن الرئيس أردوغان إفتتح مطار إسطنبول الجديد الأكبر في العالم بعد استكمال جميع مراحلها، ويقع في الطرف الأوروبي من المدينة العريقة المقسمة إلى شطرين.

وقد وضع الرئيس التركي رجب طيب أردوغان حجر الأساس يوم ٧ حزيران ٢٠١٤. وتزامن افتتاح المرحلة الأولى منه مع الذكرى السنوية لتأسيس الجمهورية التركية التي تصادف يوم ٢٩ تشرين الأول من كل عام. ويستفيد الطراز المعماري للمطار من المخزون الثقافي لمدينة إسطنبول

السفارة الامريكية

تهنئ نادية مراد بنوبل

● صوتها - بغداد

في مساعدة نساء وأطفال، من ضحايا الجرائم البشعة التي إرتكبها «داعش». وتمنت السفارة.. في بيانها.. لمراد، مزيدا من النجاح في عملها المستمر.

هنأت السفارة الأمريكية في بغداد، نادية مراد؛ بمناسبة فوزها بجائزة نوبل للسلام لعام ٢٠١٨؛ تثنينا لعملها مع الناجين من الاتجار بالبشر وضحايا الفظائع. وأكدت السفارة من خلال بيانها، ان: عمل العراقية الايزيدية ساهم



نادية مراد

ورشة تدريبية للسلامة المهنية والرقمية



عن حقوق الانسان والصحفيات في العراق ودور القضاء في ضمان حرية الاعلام والتعبير، وكيفية تصميم حملة للمدافعة عن حقوق الصحفيين وناشطي حقوق الانسان. واختتمت الورشة بتوزيع شهادات مشاركة على الصحفيات المتدربات اللواتي عبرن عن شكرهن للجهة المنظمة والراعية للنشاط، مؤكدات اهمية التدريب وفائدته.

والمدافعات عن حقوق الانسان. حضرت لمياء العامري، في الورشة التي تضمنت مفهوم العالم الرقمي وطريقة حفظ المعلومات والبيانات ومقدمة عن السلامة الشخصية في العمل المهني للصحفيات والمدافعات عن حقوق الانسان ومضامين السلامة الشخصية في العمل المهني للمدافعات والصحفيات وكيفية تقييم المخاطر، ودور المؤسسة الاعلامية او المنظمة في تقييم المخاطر. وشمل التدريب امن الحواسيب واجهزة الخزن الرقمية، والمشاكل المرتبطة بالانترنت وبعض اجراءات الامان الرقمي. اما اليوم الاخير من الورشة فتضمن خطة عمل لحماية المدافعات

● **صونها** - كولومبيا

بدعم من وزارة الخارجية الالمانية، اقام منتدى الاعلاميات العراقيات، للفترة ١٨ - ٢٠ تشرين الاول الماضي، ورشة تدريبية اولى بشأن (السلامة المهنية والرقمية للصحفيات) شاركت فيها ٢٠ متدربة من مدن العراق كافة. افتتحت الورشة بالترحيب من قبل رئيسة المنتدى الدكتورة نبراس المعموري، معرفة بالمشروع، وورش التدريب التي ستكون على ثلاث مراحل، اضافة الى العيادة القانونية ودورها في تقديم الاستشارة القانونية للصحفيات

تجمع الشبكات النسوية العراقية

● **صونها** - بغداد

المناصرة والمدافعة والتسويق الاعلامي، والادوات التي استخدمت في الحملات الاعلامية والمجتمعية، واكدت المعموري على اهمية الاستفادة من التجارب السابقة بسلبياتها و ايجابياتها وتصحيح مسار الحركة النسوية العراقية بما يخدم قضايا المرأة بشكل عام، واختتمت المعموري بالتشديد على ايجاد الاطار المؤسسي للمرأة ضمن كابينه الحكومة المقبلة وجعله اولوية لا تتحمل التأخير. اختتمت الورشة بتحديد الاطار العام للتجمع والاهداف اضافة الى الاستراتيجية التي سيتبناها القائمون على النشاط للمرحلة المقبلة.

تضمنت الورشة التي حضر فيها المدرب الدولي خضر الدوملي.. الهدف الرئيسي من تشكيل التجمع والية العمل وفق خطة استراتيجية يتبناها الجميع، اضافة الى ادوات الاتصال والعمل ضمن اطار مؤسسي، واوليات القضايا التي تتبناها الشبكات. من جانبها بينت الدكتورة نبراس المعموري ممثلة شبكة المدافعات عن حقوق الانسان ومنتدى الاعلاميات، آلية العمل التي اعتمدها كمؤسسة لديها تنسيقيات في كل المحافظات اضافة الى اقليم كردستان، في حملات

عقدت منظمة هارتلاند بالتعاون مع ناسودا يومي ١٦ و ١٧ تشرين الاول الماضي، في السليمانية، ورشة عمل لمجموعة من الشبكات والتحالفات والمنظمات؛ لغرض اعداد خطة عمل موحدة لعمل التشكيلات النسوية ضمن اطار تجمع او منتدى للشبكات النسوية العراقية.



الجواز الياباني يخطف الصدارة والعراقي في ذيل القائمة



● صونها - تقارير

تصدر جواز سفر اليابان ترتيب أفضل الجوازات وأقواها في العالم، حسب مؤشر "هينلي أند بارتنرز باسپورت إنديكس" الخاص بعام ٢٠١٨، فيما تذيلت ٤ دول عربية القائمة.

وقال موقع مؤسسة "هينلي باسپورت" إن الجواز الياباني يتيح زيارة ١٩٠ دولة، مما يجعله متفوقا على نظيره السنغافوري، الذي يمنح حامله حق دخول ١٨٩ دولة من دون تأشيرة مسبقة. ويأتي تفوق اليابان على سنغافورة، بعد حصول اليابان، في وقت سابق من الشهر الجاري، على تصريح

دخول مواطنيها ميانمار دون الحاجة إلى تأشيرة. وتقاسمت ألمانيا وفرنسا وكوريا الجنوبية المركز الثالث بجوازات سفر تتيح زيارة ١٨٨ دولة. وتصدرت دولة الإمارات العربية المتحدة أفضل جوازات السفر بين الدول العربية، إذ يمنح لحامله فرصة زيارة ١٦١ دولة من دون تأشيرة مسبقة.

وكانت الإمارات أطلقت، العام الماضي، مبادرة "تعزيز قوة الجواز الإماراتي" الهادفة إلى وضع جوازها ضمن قائمة أقوى ٥ جوازات سفر في العالم. وتذيلت ٤ دول عربية القائمة، حيث حل اليمن في المركز ١٠٣، وتقاسمت الصومال وسوريا المركز ١٠٥، فيما حل العراق في المركز

الأخير ١٠٦ مناصفة مع أفغانستان. وقال "هينلي باسپورت" إن التصنيف الخاص بعام ٢٠١٨ تم اعتماده بناء على معطيات حصرية صادرة عن اتحاد النقل الجوي الدولي. وأضاف "الاتحاد يحتفظ بأكبر قاعدة بيانات في العالم وأكثرها شمولاً عن معلومات السفر. ويتم تعزيزها عن طريق إجراء بحوث داخلية مكثفة".



الكريستال

وباء يضرب المدن العراقية

صوتها

اجتاح وباء المخدرات في السنوات الأخيرة اغلب المدن العراقية، وبشكل خاص مدن الجنوب والفرات الأوسط .
ويعد "الكريستال" من أخطر الأنواع التي يتم تهريبها وتعاطيها، وهو الاسم المحلي لعقار الميثامفيتامين،

إذ كان يجري تهريبه بكميات هائلة. أما في الوقت الحاضر فقد بات يصنّع محلياً بعد دخول الأدوات والمواد في صناعته.
وبحسب الشرطة المحلية في مدينة البصرة فإن استهلاك الكريستال يتضاعف عاماً بعد عام، وربما يوماً بعد آخر، ان كان بسبب

العوامل الاقتصادية وآثارها النفسية على الشباب العاطل عن العمل بشكل خاص او بسبب قلة الوعي في الأوساط الفقيرة التي تسوق المخدرات اليها، إضافة إلى انتشارها بين طلبة الجامعات، وفي الآونة الأخيرة وصل الكريستال الى العاصمة بغداد.



الاعلاميات و شبكة المدافعات عن حقوق الانسان: نطالب الحكومة بتشكيل وزارة للمرأة



وبحقيبة وزارية تكون المرجع الاساسي لشؤون المرأة في العراق، والاختيار على اساس الكفاءة والخبرة والتخصص والمهنية والاستقلالية، و مطالبة مؤسسات الدولة الاعلامية باهمية تحقيق خطاب معتدل يراعي الجندر ويساهم بدعم قضايا المرأة. ويذكر ان هذا النشاط عقد ضمن أنشطة مشروع "دعم المرأة في مراكز صنع القرار"، وبدعم من الصندوق الوطني لدعم الديمقراطية .NED



العمل السياسي لا سيما في ظل المحاصصة الحزبية واشارت عبد الواحد الى ضرورة تحديد اولويات الحركة النسوية و توحيد المطالب والتركيز على الكفاءات وتوحيد المطالب. اما المحور الثالث فاستعرضت رئيسة شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان الدكتورة بشرى العبيدي "الاطار المؤسساتي لقضايا المرأة وزارة المرأة انموذجا" استعرضت فيها نسبة تمثيل النساء في دول العالم وبينت سبب المطالبة بوزارة المرأة بحقيبة وزارية وتحدثت عن تجربة عمل الهيئات. هذا وشارك الحضور بالنقاش وطرح الاسئلة واختتمت الندوة بمؤتمر صحفي قرأ فيه توصيات الندوة وكان اهمها دعم شراكة العمل بين الحكومة ومجلس النواب ومنظمات المجتمع المدني وتنفيذ الخطة الوطنية (١٣٢٥)، اضافة ان يكون من ضمن الوزارات في الحكومة الجديدة وزارة المرأة

● صوتها - بغداد

عقد منتدى الاعلاميات العراقيات، بالتعاون مع شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان، والاتحاد العربي للمرأة المتخصصة، ندوة حوارية حول "المرأة في مراكز صنع القرار.. التجربة والاستحقاقات ضمن العمل المؤسساتي". قدمت فيها رئيسة الاتحاد العربي للمرأة المتخصصة فرع العراق السيدة فاتنه بابان ورقة عمل بحثية عن حجم تمثيل النساء في مراكز صنع القرار، ومدى تناسبه مع الكفاءات النسوية" واشارت بابان الى تراجع تمثيل النساء في السلطة التنفيذية واختتمت بابان الى اهمية تنفيذ قرار مجلس الامن ١٣٢٥ الخاص بمشاركة المرأة. النائب السابق سرور عبد الواحد استعرضت ورقتها عن "تجربة المرأة في العمل النيابي الايجابيات والسلبيات" وبينت الصعوبات والتحديات التي تواجهها المرأة في



الاعلاميات العراقيات يبحثن مع آلا طلباني واقع المرأة وتمثيلها الحكومي

● هونها - بغداد

المجتمع المدني، واعدة بان ما طرحه المنتدى من افكار ورؤى وملاحظات ستكون ضمن اوليات عملها . هذا وشاركت الاعلاميات بالنقاش و تأشير التحديات والاحتياجات، والامل بان يكون للمرأة نصيب في مراكز صنع القرار الاعلامي مع اهمية ايجاد بيئة قانونية تضمن حقوقها و تحد من الانتهاكات .

الزائر، واعربت عن سعادتها لما حققه المنتدى لغاية الان، واهمية الاستفادة من هذه الخبرة في دعم قضايا المرأة لا سيما ان مجلس النواب ضمن اولويات عمله اشراك المجتمع المدني في مناقشة التشريعات، واختتمت حديثها بضرورة العمل الجماعي ورفد الكتلة النسوية البرلمانية بالمعلومات واحتياجات منظمات

ضمن أنشطة منتدى الاعلاميات العراقيات iwjf في دعم المرأة لتبوء مراكز صنع القرار، التقت مجموعة من الاعلاميات في التخصصات كافة، رئيسة الكتلة النسوية البرلمانية الا طلباني لمناقشة واقع المرأة والتحديات التي تواجهها.

رئيسة منتدى الاعلاميات الدكتورة نبراس المعموري، أوضحت خلال اللقاء عمل المنظمة خلال السنوات السبع الماضية في مجال بناء القدرات ورصد الانتهاكات وحملات المناصرة الاعلامية، واستعرضت المعموري حزمة التشريعات الواجب مراجعتها واقرارها بما يخدم قضية المرأة بشكل عام والاعلامية بشكل خاص، في اشارة لقانون شبكة الاعلام العراقي ومشروع قانون حياة الاعلام والاتصالات ومشروع قانون مناهضة العنف الاسري بالاضافة الى حجم تمثيل المرأة في الحكومة الحالية . من جانبها رحبت طلباني بالوفد



نساء مبدعات: مايا أنجيلو



Maya Angelou

April 4, 1928 - May 28, 2014



● **صوتها** - وكالات

الطائر في قفصه **I Know Why the Caged Bird Sings**، من أكثر الكتب مبيعاً، ورشحت لنيل جائزة الكتاب الوطني **National Book Award**.

غيّرت كتابات أنجيلو المجتمع نحو الأفضل، وذلك من خلال إدخال تنوع أكبر في مجالي المسرح والأدب. كما قدّمت أعمالها في السيرة الذاتية رؤى قوية لتطوّر النساء السوداوات في القرن العشرين. في عام 1971، أصبحت أول امرأة سوداء يتم إنتاج نصّها السينمائي في فيلم "جورجيا بولاية جورجيا". وقد مكنتها كتاباتها من إحراز العديد من الجوائز، كما تمّ ترشيحها لنيل جائزة توني، وجائزة إيمي، وجائزة البوليتزر.

توفيت مايا أنجيلو في عام 2014.

النهضة على العديد من الأصعدة، من خلال تعاملها مع الحياة على أنها يوفيه مفتوح يتوجّب إختباره بشكلٍ كليّ ومن ثمّ نقله بهدف إلهام الآخرين للوصول إلى ما وراء الصور النمطية المدمّرة. تضمّ دواوينها السبعة وسيرتها الذاتية ما ينمّ عن حياة لافتة للنظر في مجال الفنون، والدبلوماسية، والسفر، والقيام بالأنشطة العامة.

في عام 1954، توجهت أنجيلو للتمثيل قبل البدء بالكتابة، وكانت في الوقت ذاته تعمل كمنسّقة شمالية وجامعة تبرّعات لمؤتمر القيادة المسيحية الجنوبي. وفي ستينيات القرن الماضي، بدأت أنجيلو تركّز على كتاباتها، وفي عام 1970، أصبحت سيرتها الذاتية وأول عمل لها، "أعرف لماذا يغني

ألهمت مايا أنجيلو، ومن خلال كتاباتها القويّة، أجيالا من النساء، والأميركيين من أصلٍ أفريقي، وجميع أولئك الأشخاص الذين كافحوا في سبيل التغلّب على التحيز، والتمييز، وسوء المعاملة. طوال حياتها، تحدّثت أنجيلو الأعراف الإجتماعيّة. فبعد أن تعرّضت للإغتصاب على يد صديق والدتها، أصيبت بأعراض الإنسحاب وفقدان النطق لمُدّة خمس سنوات. ومع ذلك، وبفضل تشجيع جدّتها التي عرّفتها على الأدب، بدأت أنجيلو بالبروز كفنانة موهوبة. كانت أنجيلو امرأة من عصر

فلوريدا..

قبلة السياحة الامريكية

● **دونها** - وكالات

تلقب فلوريدا الأميركية بولاية الشمس المشرقة؛ لأنها تمتاز بشواطئها الرائعة وطقسها الصيفي الاستوائي.

تستقبل هذه المساحة من الولايات المتحدة عدداً كبيراً من السياح بفضل معالمها السياحية المستجدة والمميزة.

إكتسفي معنا أشهر المناطق السياحية في ولاية فلوريدا واجعلها وجهتك السياحية المقبلة.

قلعة سان ماركوس - Castillo De San Marcos

تعد هذه القلعة الحصن الأقدم في الولايات المتحدة والذي تم تشييده منذ العام 1600 حيث يقع في مدينة القديس أوغسطين.

ميامي - Miami

إنها أكثر المدن التي تجتذب السياح في ولاية فلوريدا الأميركية، وتتميز بشواطئها الرائع ومياهه النظيفة. وتعتبر هذه المنطقة المدينة الأغنى والأكثر تنظيماً في

هذه الرياضة.

ديزني وورلد في أورلاندو - **Disney World، Orlando** تحتوي هذه المدينة على أكثر المعالم السياحية جذباً للأطفال والكبار في آن واحد، حيث يجتذب **Disney World** مختلف الأعمار الذين يتوجهون إليه بهدف اختبار تجربة المرح والتسلية في عالم ديزني المليء بالمفاجآت والمغامرات. يتواجد في هذه المنطقة أيضاً منتزه يونيفيرسال ستوديو الشهير **Universal Studio** الذي تميز ديكوراته المتعلقة بالأفلام وصناعة السينما.

الولايات الأميركية.

فلوريدا كيز - Florida Keys

هي مجموعة من الجزر الاستوائية التي تمتد مساحتها على طول 120 ميل حيث تتصل بالبر عن طريق سلسلة من الجسور التي تعبر كل المساحة المائية التابعة للجزر وتشكل جاذباً لعدد كبير من السياح.

تامبا - Tampa

تتميز هذه المدينة الموجودة جنوب غرب فلوريدا بشواطئها الخالية من الأمواج العاتية ورمالها البيضاء الناعمة. وتستقطب هذه المنطقة الطيور الهاربة من برد الثلوج في الشتاء. كما ينتشر في تامبا عدد كبير من ملاعب الغولف لمحبي



تحسم
جمالها
لصالح
الاعلام

حوارات

اسيل البياتي

الرسالة التلفزيونية تتوجه احادياً
الى حواس الفرد

■ أتلقى إعجاباً يسعدني، حيثما ذهبت.. أتوجه الى الناس بالسلام، من خلال برامجي، ظاهرة بأبهي شكل وابلغ طرح؛ فيقابلني الناس بالمحبة، يبالونني الاحترام

● بغداد - محمد العمشاني

وبشأن أثر الاعلام التلفزيوني، على المتلقي، أكدت البياتي: «يتسلم المشاهد، بث التلفزيون، وفق علاقة سلبية.. كما يعرفها المعنيون.. أي ان الرسالة التلفزيونية تتوجه احاديا الى حواس الفرد، فيتسلمها ولا يستطيع عكسها او التفاعل معها» مضيئة: «لكن كون حاسة البصر، هي الاقوى إستجابة إذا خضعت لمؤثر ما تنقله بانطباع واف الى الدماغ؛ لذلك يعد التلفزيون.. بمساعدة السمع ومن دونه أحياناً.. الوسيلة الاعلامية الاشد تأثيراً على من يتعرض لها.. أبلغ من الراديو والجريدة وسواهما».

إستطردت الاعلامية البياتي: «وهذا ما دعم السوشل ميديا، وجعلها الاسرع إنتشاراً والاقوى تأثيراً».

طفولة وجمال

تتأصل بدايات مذيعة «العراقية» اسيل البياتي، عوداً الى براءة الطفولة: «رسمت قدرتي مبكراً،

هذين الفهمين، الدولة.. أية دولة في العالم، تقوم على مراسيم ورسوم.. معاً، بمستوى يرقى الى التشريع القانوني.. بل فعلاً.. دساتير الدول، تكفل التشريعات القانونية التي تنظم مجريات الحياة برفعة وأمان و ضمانات متبادلة بين الافراد.. بعضهم إزاء بعض، وبينهم والدولة» قائلة: «ضع جدولاً بالمصطلحات التي ذكرتها؛ ستجد ان إعلام أية دولة، لا بد ان يخضع لأتكيت إجتماعي؛ لان الشعب مصدر السلطات، حسب العقد الاجتماعي لجان جاك روسو، وهذا هو ما يسم إعلام الدولة بميسمه؛ إذ لا يعقل ان تفتح أية دولة في العالم قنوات لكي تكشف الخلل في أجهزتها الوزارية، لكنها تستأنس بالرأي العام؛ لمواجهة مواضع الخلل وتصويب الاخفاقات وتقوية مواضع الوهن؛ وأظن هذا أفضل وأجمل نوع من الاعلام».

تتخطى عضوة مجلس ادارة منتدى الاعلاميات العراقيات.. مقدمة البرامج والمحاورة المتميزة في تلفزيون «العراقية» من شبكة الاعلام العراقي أسيل البياتي، جمالها الأسر؛ لصالح الأداء المهني الرصين.. راسخ التجلي امام الشاشة، وبالتالي يصل بقوة مرهفة الى المشاهدين.. أسيل، لا تعول على أكثر من مقبولية الشكل.. ميدانياً؛ لانها مفتونة بالعمل، على الا يخلو من مسحة جمال، فاقتها بكثير كاعلامية مهنية جادة. ولأنها تشتغل في إعلام الدولة، فقد إستهلّت «صوتها» الحديث معها، بالسؤال عن الاعلام الرسمي؛ فعرفته: «كلمة رسمي.. في اي ميدان، تعني قاموسياً: التصرف او الاجراء المترتب على مراسيم تؤدي او رسوم تدفع، وما بين



الثقافي والسياسي: «لكن طبيعة المشاهدين ينسجمون مع ذكورية الحوار السياسي، ويتحفظون على الانثى؛ مع كل دفق وتعدد التجارب النسائية الناجحة في الحوار السياسي.. عراقيا وعربيا وعالميا» إذ ترى أن: «حبها للسياسة والثقافة والبرامج الاجتماعية، لا يمنع من إحترافها برامج المنوعات والبرامج التي تتداخل فيها أنساق وسياقات المجتمع مع الحالة الانموذجية من السلوك».

كما قالت: «البرامج الخدمية بحاجة لاحترافية عالية في المتابعة؛ لأنها محفوفة بأشكالات، من قبل جهات شعبية ورسمية، معا».

معجبون لطفاء

تقترح الاعلامية اسيل البياتي، على عموم الاعلام العراقي: «التحلي بالحيادية؛ خدمة للحقيقة التي تنقلونها الى المواطن؛ لان لي الحقائق يخلق فهما مغلوطا لدى المشاهد؛ ما يفتأ أن ينكشف..

حاسمة شؤون حياتي، بالاعلام منذ الصغر» متابعة: «لم اتخيل نفسي يوما، إلا وأراني مذيعة تلفزيونية، كبرت ونمت الموهبة الربانية، التي صقلتها بالدراسة الاكاديمية والمتابعة المستمرة والتجديد في الاداء».

بينت اسيل: «أتابع شؤون الإلقاء والصوت وضبط مخارج الحروف، وكيفية مواجهة الكاميرا من زاوية مثلى.. تريح المشاهد والمصور والمخرج وتبرز إمكاناتي المهنية» موضحة: «الكاريزما - حضور الشخصية على الشاشة، هبة من الرب.. يمنح المهابة لمن يشاء، وعلى العبد الموهوب تطوير ما أنعم الرب به عليه؛ لذلك قد يعد جمالي مفتاحا للثقة بالذات، والطمأنينة الى نفاذ شخصيتي، لكن الجمال ليس وسيلتي في تمرير نفسي الى الاعلام، لو لم أستوف المؤهلات».

سياسة نسائية

تعشق الاعلامية البياتي، فن الحوار

طال الوقت أم قصر؛ فتخسر القناة جمهورا إستقطبته بتعب.. تعب في الاستقرار على برامج واعدادها وتنفيذها وتوفير مستلزمات تقريبيها من الناس؛ للفت إنتباههم».

من جهة الاعجاب قالت مذيعة «العراقية» أسيل البياتي: «كثيرا ما أتلقى إعجابا يسعدني، حيثما ذهبت.. أتوجه الى الناس بالسلام، من خلال برامجي، ظاهرة بأبهى شكل وابلغ طرح؛ فيقابلني الناس بالمحبة، يبالونني الاحترام.. وهل جزاء الاحسان إلا الإحسان» لافتة: «في المولات وجلسات الاقرباء وسواها؛ يسمعي الناس كلاما جميلا، وعند وجود ملاحظات تطرح بلياقة تؤكد رفعة ذوق جمهوري».

جديد الاعلامية اسيل البياتي، برامج منوعة، تتواصل من خلالها مع جمهور الاغنية الاصيلية، إضافة الى برنامج (نون) من تلفزيون «العراقية» في شبكة الاعلام العراقي.



شعر

ومضات شعرية

حذام يوسف طاهر



● صوتها - شعر

لماذا؟!
الهي .. قل لي الان
كيف سأطوقه ونسير معا
الى المقبرة الانيقة؟!!

يومك برصف المنايا
هكذا من دون قلق
.....
لابأس ..
اللهم لا اعتراض
ولكن كيف يمكن ألبس
حبيبي تابوتا انيقا؟
بدلا من بدلته السوداء
اين سأزرع قبلي

وهكذا
من دون قلق
تفرش عدتك .. وتوثق موت
أحلامه
تغرز عدستك بعين الضحية
فتنز نوحا وعتابا
تحمل أحلام (المكاريذ) تحت
ابطك
تلفها ببساطة .. وتكمل



سعد لمجرد.. هل اقترب من البراءة؟



● **هونها** - وكالات

في الفندق وهي تطلب النجدة، ولم تبدأ عليها آثار العنف، ولكنها كانت تصرخ بصوت عالٍ طالبة الاتصال بالشرطة.

وقرّر القاضي مواجهة جديدة بين الضحية ولمجرد خلال الأسابيع المقبلة لكشف الملابس.

الأخيرة لمحاكمة موكله أن القضية تسير في طريقها الصحيح وأن براءة لمجرد قريبة؛ خاصة بعد أن قرّر القاضي سماع أقوال المتهم مرة ثانية لتضارب الأقوال بينها وبين الشهود الذين استمع لهم في الجلسة السابقة، حيث أكدوا أن المدعية خرجت من غرفة لمجرد

يبدو أن الأيام المقبلة ستشهد تغييراً ملحوظاً في مسار قضية الفنان سعد لمجرد.

وصرّح محامي لمجرد الفرنسي جان مارك فيديدا لإحدى الصحف الفرنسية فور انتهاء الجلسة

صور نادين نجيم

مع طفليها تشعل مواقع التواصل الاجتماعي

● صورها - وكالات

وركز هؤلاء على الشبه الكبير بين النجمة وبين ابنتها جيوفاي وابنتها هيفن وأبدوا إعجابهم بوسامتهما. يشار الى ان نجيم أعلنت في تصريح سابق أنها أجرت بعض التعديلات على شعرها استعداداً لعملها الرمضاني المقبل

اشتعلت مواقع التواصل الاجتماعي بصور للفنانة اللبنانية نادين نسيب نجيم وزوجها وطفليها. وبدأ أن الصور التقطت خلال مشاركة العائلة الصغيرة في حفل عيد ميلاد. وأبهر جمال الطفلين عدداً كبيراً جداً من المتابعين.



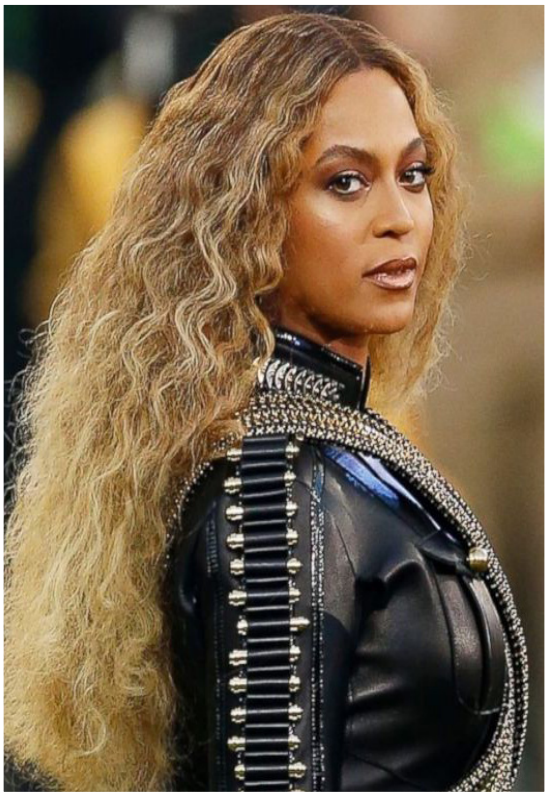


كيم كارداشيان



ميلانيا ترامب

لن تصدقي كم يبلغ ثمن خواتم خطوبة النجمات!



بيونسا

في العام 2009، قام رئيس أميركا الحالي دونالد ترامب باهداء ميلانيا خاتماً يبلغ سعره مليوني دولار أميركي وحاز على ضجة كبيرة إعلامياً.

بيونسيه Beyonce

قام جي زي زوج النجمة الأميركية الشهيرة بيونسيه باهدائها خاتم ألماس من تصميم لورين شورتز وسعره 5 ملايين دولار أميركي لأن وزنه 18 قيراط.

كيم كارداشيان

Kim Kardashian

حين فاجأ كاني ويست حبيبته الشخصية التلفزيونية الشهيرة كيم كارداشيان بطلب يدها أمام الأصدقاء والأقارب يوم عيد ميلادها، أهداها خاتم ألماس من تصميم لورين شورتز قيمته مليون ونصف دولار أميركي.

ميلانيا ترامب

Melania Trump

● صونها - وكالات

تأخذ خواتم خطوبة النجمات ضجة كبيرة على مواقع التواصل الاجتماعي وعبر الاعلام خصوصاً وأنها ليست كغيرها من الخواتم بل هي مميزة من حيث شكلها وسعرها. إليك أعلى خواتم خطوبة للنجمات التي سنعرضها لك بالصور



آبل تعترف بالفضيحة: آيفون يواجه خطرا منذ 5 سنوات

● صوتها - وكالات

فضيحة وضربة حاولت شركة آبل لان تتوقاها منذ 5 سنوات ولم تفلح، هذا ما وصفت به تقارير إخبارية عديدة، المشاكل التي يواجهها هاتفها "آيفون XS" و"آيفون XS Max" واعترفت شركة "آبل" الأمريكية، بمواجهة هاتفها "آيفون XS" و"آيفون XS Max"، مشاكل خطيرة، بحسب ما نقلته مجلة "فوربس" الأمريكية. وأشارت المجلة الأمريكية إلى أن تلك المشاكل، ربما تؤثر على مبيعات الهاتفين الجديدين، بصورة كبيرة. ما عزز وجود تلك المشاكل، هو

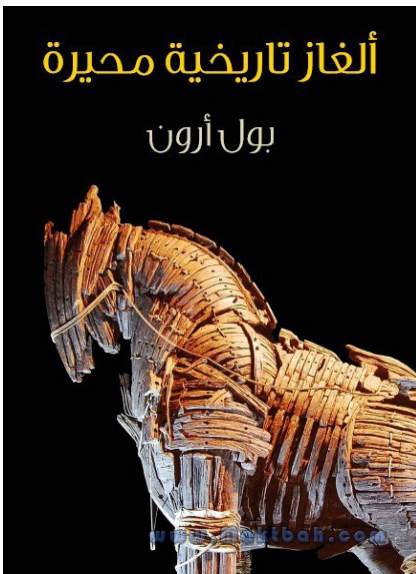
اقترانها بمشاكل إضافية، ظهرت في التحديث الجديد لنظام التشغيل "آي أو إس ١٢". وجاءت أبرز المشاكل التي ظهرت في هاتفها "آيفون XS"، و"آيفون XS Max"، على النحو التالي: — توقف تقنية "البلوتوث" عن العمل، بمجرد حصولها على ترقية نظام تشغيل "آي أو إس ١٢". — توقف وانهايار عدد من تطبيقات التواصل الاجتماعي على الهاتفين. — استنزاف بطارية "آيفون XS"، و"آيفون XS Max"، بصورة أكبر من المتوقع. — ظهور "الخط الأخضر" في بعض شاشات "آيفون XS"، و"آيفون XS Max". — إعادة تشغيل الهاتفين بصورة تلقائية عند محاولة أخذ لقطات

من الشاشة "سكرين شوتس" (Screenshots). — بطء الاتصال بالإنترنت عبر بيانات الهاتف بصورة ملحوظة على الهاتفين، وعمله بصورة جيدة مع الإنترنت اللاسلكي (واي فاي) من جانبها، وعدت شركة "آبل" بإصلاح معظم العيوب، التي طرحها مستخدمي هاتفها "آيفون XS"، و"آيفون XS Max"، بصورة كبيرة، خلال تحديث لنظام تشغيل "آي أو إس ١٢"، أو عن طريق استبدال بعض الهواتف التي تعاني من عيوب تصنيع.



أغاز تاريخية محيرة

بول أرون



كتاب ألغاز تاريخية محيرة

● صوتها - وكالات

يطلق الكاتب بول أرون في كتابه "ألغاز تاريخية محيرة.. بحث مثير في أكثر الأحداث غموضاً على مر الزمان"، أسئلة غامضة تمثل ألغازاً تاريخية عجز الكثير من المحققين

عن حلها، ويحاول بول أرون في هذا الكتاب عرض كافة النظريات التي تناولت هذه الألغاز في محاولة منه لاكتشاف الحقيقة.

المدرسة المرجانية

هنا في وسط شارع الرشيد، مقابل مبنى مصرف الرافدين وعند مدخل سوق العطارين التاريخي والمعروف اليوم بسوق الشورجة، تقع المدرسة المرجانية الشهيرة والتي كانت ضحية مباشرة لشارع الرشيد، حين أفضى المسؤولون أن يزال معظم مبنى هذه المدرسة ليُدخل في أرضه قبعت أسسها المنيئة تشكو وهي تقبع تحث أسفلت الشارع من جهالة الجاهلين وغفلة المتكبرين. هذه المدرسة كانت في القرن الثامن للهجرة، الرابع عشر للميلاد وحتى أواخر

العصر العثماني أشهر مدرسة في بغداد وأكثرها وفاقاً، وأحفلها كتباً وأخصها بنوابع المدرسين ونابهي الطلبة أسس المدرسة المرجانية والتي بغداد في عهد الدولة الجلائرية المعروف بأمين الدين مرجان بن عبد الله بن عبد الرحمن السلطان الأولجايتي من موالى السلطان أويس بن حسن الجلائري أحد أمراء الجلائريون، والجلائريون هم أحد القبائل الإليخانية المغولية التي اعتنقت الإسلام بعد غزوها لبغداد بقيادة هولاكو خان سنة ١٢٥٨م.

اللون الزهري يناسب شعرك



يشكل اللون الزهري أحد أبرز الرموز المرتبطة بمكافحة سرطان الثدي، والذي غالباً ما يستخدم بطريقة مميزة؛ بغية التشجيع على الوقاية من هذا المرض.

وفي ألبومنا اليوم سنعرض لك مجموعة من صبغات الشعر بمختلف درجات اللون الزهري، والتي يمكنك اعتمادها هذا الشهر للتعبير عن أهمية الوقاية من سرطان الثدي وتضامنك مع المصابات به.

ثلاث حيل لاسنان أكثر بياضا



المرجانية والمشمشية في أحمر الشفاه لأنها تزيد اصفرار الاسنان. 2 - استعمال قلم التبييض بعد الانتهاء من تنظيف الأسنان. فقلم التبييض يترك غشاء عاكساً للضوء على مينا الأسنان ويبطل الألوان الصفراء لبضعة ساعات. صحيح أن النتيجة مؤقتة لكنها مذهلة.

3 - استعمال الوصفات الطبيعية المبيضة للأسنان، مثل خليط بيكربونات الصودا والليمون. افركي أسنانك بهذا الخليط لبضعة دقائق قبل شطف الاسنان بالماء. لكن احذري تكرار هذا الخليط قد يتلف مينا الأسنان أو يجعله أكثر هشاشة.



نرغب جميعاً في الحصول على ابتسامة جذابة وناصعة البياض، لكن اصفرار الأسنان يحول دون تحقيق تلك الرغبة؛ لذا، يلجأ العديد من الأشخاص إلى شتى أنواع الحيل للتخلص من اصفرار الأسنان واستعادة الابتسامة المشرقة والناصعة البياض. نعرض عليك في ما يأتي 3 حيل لتبدو اسنانك أكثر بياضاً.

1 - استعمال أحمر الشفاه بألوان باردة. فالظلال الباردة، مثل الوردية أو الأحمر الداكن أو أحمر الفراولة (أو أي أحمر مشتمل على لمسة من الأزرق) تجعل الأسنان تبدو أكثر بياضاً. ابتعدي عن الظلال



الكورسيه

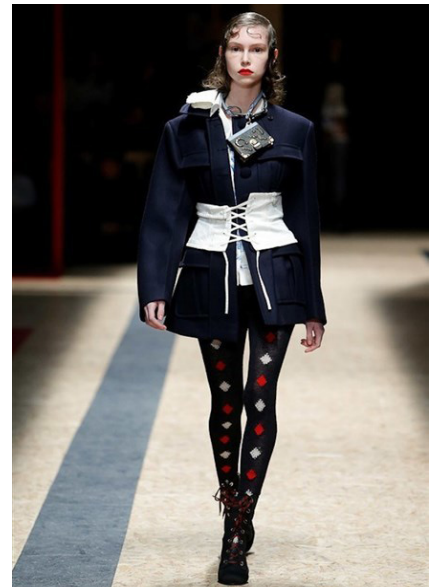
صيحة تعود بقوة
هذا الخريف!

● **مونها** - موضة

الافكار لتنسيق موديلات الكورسيه
الرائجة لخريف 2018.

الانثوية الانيقة والراقية في مختلف
المناسبات. وفي هذا الموضوع
اليوم من مجلة صوتها اخترنا أن
نقدم لك مجموعة واسعة من اجمل

تعتبر موضة الكورسيه من الصيحات
الرائجة بقوة ش الخريف، وقد
عادت لتبرز على الساحة العالمية
للموضة، لتقدم للمرأة الاطلالة



عروس ليلا روز لخريف 2019



قدّمت دار ليلا روز مجموعة رائعة ومبتكرة من أجمل الفساتين للعروس التي تستعد لحفل زفافها في الخريف المقبل، واختارت أن تبرز جمالها بأسلوب خاص فريد من نوعه؛ فمزجت بين تصاميم كلاسيكية وعصرية، وحتى أنها أثرت أن تقدّم بعض الفساتين بأسلوب الكاجوال، لتمنح العروس حرية وراحة أكبر في حفل زفافها.

كما ركّزت في تصاميمها على الابدانتيل بشكل خاص، والتول الابيض والتخريجات على شكل أزهار مبتكرة ومتداخلة ببعضها البعض. في هذه الصور من مجلة صوتها، يمكنك مشاهدة أجمل فساتين زفاف ليلا روز ٢٠١٩.



تقنية الدرابينغ

تحصد شعبية واسعة في عالم المكياج؟

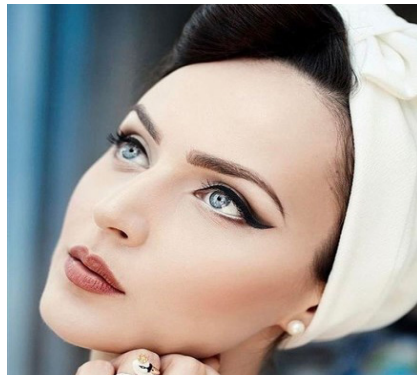
جداً ومثالي للون بشرتك ثم مرريه على وجنتيك. ثانياً، إستخدمي بعدها بلاشر بلون أكثر بارز أكثر ووزعيه إنطلاقاً من المنطقة الجانبية لمحيط العين نزولاً نحو أعلى الوجنتين. ثالثاً، مرري ريشة البلاشر أكثر من مرة في المنطقة المذكورة أعلاه ما يسهل توزيع البلاشر بطريقة أفضل وأكثر تناغماً.

وإبراز ملامح الوجه بطريقة طبيعية باستخدام ألوان مختلفة من أحمر الخدود أو البلاشر، وهي تعتبر من التقنيات البديلة عن الكونتورينغ. تقوم هذه التقنية على أحمر الخدود وهي سهلة التطبيق على خلاف الكونتورينغ الذي يتطلب إستخدام طبقات عديدة من كريم الأساس وغيره من مستحضرات التجميل.

كيف يمكنك تطبيق تقنية الدرايبينغ؟
أولاً، إختاري بلاشر بلون طبيعي

تعتبر تقنية الدرايبينغ (Draping) اليوم من أبرز التقنيات المعتمدة من قبل خبراء التجميل والتي تعزز من جاذبية المكياج بشكل ملحوظ. فإذا كنت تعتمدين على المكياج في مختلف إطلااتك ومهتمة بالتعرف عن كثب إلى تقنية الدرايبينغ رافقينا في هذا الموضوع حيث سنعلمك بالخطوات طيقة تطبيقها.

ماهي تقنية الدرايبينغ؟
تعتمد تقنية الدرايبينغ على تحديد



موديلات آيلاينر ريترو جذابة تليق بك!

هل تعتمدين على الآيلاينر في إطلااتك اليومية وتبحثين عن موديلات ملفتة في الوقت عينه لتطبيقها في مختلف إطلااتك؟ تفقدي إذاً هذا الألبوم حيث نعرض لك مجموعة من أجمل موديلات الآيلاينر الريترو كي تختاري منها ما يلفتك ويتناسب مع ستايلك الخاص.

ما علاقة لون الموز بفوائده الصحية؟

الموز الأصفر، المائل الى الأخضر
هذا الموز رانع للحد من الرغبة الشديدة للطعام، في حين أن الأخضر يُشبع الجوع لفترة أطول. كما يساعد أيضًا في الحفاظ على مستويات السكر في الدم بوضع صحي. الموز الأصفر المخضر، غني أيضًا بالألياف، لذلك سيساعد في الحفاظ على انتظام التبرز، كما أنه مفيد للبكتيريا الجيدة التي تعيش في جسمك.



الموز الأصفر القاسي
بالنسبة لمعظم الناس، هذا هو الموز المثالي. يتشرب بشكل ممتاز وليس حلوًا أو طريًا بشكل كبير. أجسادنا قادرة على هضم هذا الموز بالشكل الأفضل، ومضادات الأكسدة في الموز الأصفر التام تساعد على الحماية ضد الأمراض.



فوائد الموز الصحية عديدة، لكن هل تعلمين أنّ لون الموز الذي تتناولينه له تأثيرات صحية مختلفة عن الألوان الأخرى؟ يُعتبر الموز مصدرًا ممتازًا للبتاسيوم، يوفر المغذيات والفيتامينات التي يطلبها جسمك، لكن لكل لون موز؛ من اللون الأخضر النابض بالحياة إلى الداكن والمبقع، فوائده الصحية الخاصة.

الموز البني
أطرى وأحلى أنواع الموز، فإنّ الموز البني غني بالتريبتوفان، ما يقلل من التوتر والقلق. كما أنه غني بالمغذيات التي تعزز صحة العضلات والعظام. لذا، في المرة التالية التي تشعرين بها بالإرهاق، أو تحتاجين إلى وجبة جيدة بعد التمرين، فكّري في أكل موزة بنية اللون!



الموز المبقع
يحتوي هذا الموز أيضًا على مضادات أكسدة قوية، وهو مفيد لمرضى الأورام. البقع البنية على الموز تعني أنها يمكن أن تساعد في تحطيم الخلايا غير الطبيعية في الجسم، والتي تسبب السرطان. ومع ذلك، فإنّ هذا النوع من الموز أحلى بكثير من الأنواع الأخرى، لذلك تجنبي تناول الموز المبقع إلى حين مراقبة مستويات السكر.



الموز الأخضر
حال وجود مشاكل في سكر الدم، يمكن أن يساعد الموز الأخضر في السيطرة عليه. ثمرة الموز الخضراء لا تتسبب بارتفاع مؤشر نسبة سكر الدم، حتى أنها وجبة خفيفة بسيطة لأولئك ممن يراقبون مستويات السكر. يساعد الموز الأخضر أيضًا على الوقاية من الإسهال وعلاجه، لذا تناولي واحدة في حال واجهت فيها مشكلة كهذه.



كيف تستخدمين البالونات لديكور حفل زفافك؟



هناك افكار مبتكرة
وعصرية يمكنك
اللجوء اليها لتصميم
ديكور حفل زفافك،
ومنها البالونات التي
تضفي المرح والابتكار
الى الديكور الذي
تختارينه.

وفي هذا الاطار،
مجلة صوتها

تعرض لك في هذه
المجموعة من الصور

اجمل افكار لاستخدام
البالونات في حفلات

الزفاف، كي تتمكني
من ابتكار ديكور فريد

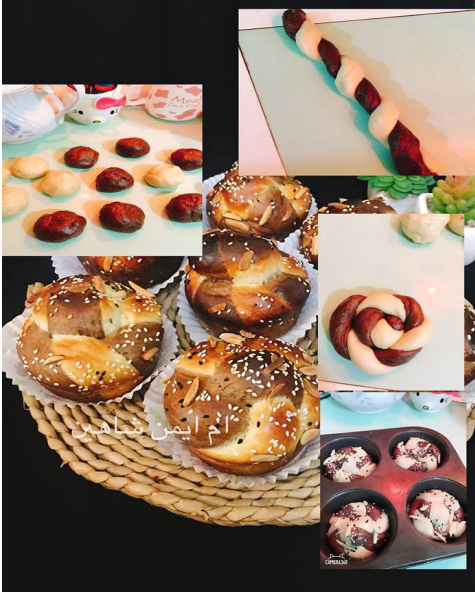
لزفافك.



مطبخ أم أيمن

كباب الخميرة

يخلط نصف كوب حليب سائل دافئ، مع ربع كوب سكر وربع ملاعق زبدة لينة مع بيضة وظهر خميرة فورية مع رشة هيل وفانيلا، وتخفق جيدا ثم نضيف كوبين ونصف دقيق، وتعجن العجينة وتقسّم الى نصفين.. نصف يبقى ابيض والثاني نضيف له ملعقة كبيرة.. كاكاو بودرة وقطرات من الحليب وتعجن جيدا تترك العجينات تختمر لمدة ساعة ثم تشكل حسب مامبين بالصور وتوضع في قالب الكباب كيك ويدهن الوجه بمزيج صفار البيض مع الحليب السائل والنسكافة ويرش بالسهمم واللوز والحبه السوداء ويترك ايضا يختمر لمدة نصف ساعه اخرى وتشوى في الفرن الحامي لحين النضوج وتقدم والف عافيه .



كاريكاتير

ابراج هونها



ابق 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 .	الحمل	
مما لا شك فيه أن نوعية الوقت مناسبة هذا الشهر لتحسين وضعك الحالي فهي تتحدث عن مشروع وعقد وانطلاقه وفرص افضل للتواصل والحوار والاعلام ومما لا شك فيه ان المفاجآت كثيرة إن الذبذبات الكونية إيجابية هذا الشهر.	الثور	
مع تواجد الشمس و عطارد في برج العذراء ليولد اجواء متضاربة وذبذبات فلكية معاكسة توتر اعصابك ما قد يرتد عليك سلبا كذلك سيتمحور الشهر حول المسؤوليات الشخصية والمسائل العائليّة. الخبر الاهم في هذا الشهر الضاغط هو عودة كوكب المريخ الى برج الدلو الصديق	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، كذلك سوف يدعمك عطارد من برج العذراء ويشير الى الارتباط بمشاريع مالية	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 امكانياتك شرط التحلي بالفعاليّة التامة.	الاسد	
سوف يكون هذا الشهر مثيراً للاهتمام نظراً لتوافد الأحداث التي قد تغير مجرى حياتك يكون الحظ حليفك ما يجعلك متألّفاً فتستعيد السيطرة على الامور وتحدث تطوراً مميزاً وتحصل على اخبار جيدة تتعلق بمشاريع لك ابتداء من تاريخ ٦ مع وصول عطارد الى برجك لينضم الى الشمس.	العذراء	
لا تعدد 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 ٢٢ أيلول (سبتمبر)، بالإضافة الى وجود كوكب عطارد ايضاً.	الميزان	
لقد حان الوقت للاستماع ببعض اوقات الراحة فيإمكانك أن تستفيد من انخفاض مستوى التوتر والقلق خلال الأسابيع الثلاثة الأولى من الشهر. سوف تتواجد الشمس في موقع محبب حتى تاريخ ٢٢ أيلول/ سبتمبر، وبالتالي سوف تفسح أمامك المجال للاسترخاء والانضمام إلى دوائر اجتماعية عديدة .	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 تهدد وظيفتك ولا تتأخر عن اداء مهماتك في الوقت المحدد بالرغم من المضايقات والمعاكسات من الشمس .	القوس	
يطلّ شهر أيلول (سبتمبر) وبعدها أيام 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 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 ليزيد صعوبة الاجواء .	الدلو	
لن يمرّ الشهر بسهولة إلا أنّك قادر على تقديم نتائج مثالية 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 والأ تعرّض موقعك المهني للخطر.	الحوت	

حكومة البرتغال تدافع عن رونالدو من تهمة الاغتصاب

● صوتها - وكالات

كاثرين مايورجا في يونيو 2009. وقال كوستا في تصريح "يجب أن يفهم الناس شيئاً، وهو افتراض البراءة، ولا يكفي أن يتهم شخص ما بشيء مذنب عليه". وأضاف: "إذا كان هناك شيء لدينا ودليل على ذلك، هو أن رونالدو لاعب محترف غير عادي، ورياضي غير عادي، ورجل أعطى هيبة للبرتغال".

دافع رئيس الوزراء البرتغالي، أنطونيو كوستا، عن قائد منتخب بلاده كريستيانو رونالدو نجميوفنتوس الإيطالي، بعد تهمة الاغتصاب المتهم بها نجم ريال مدريد السابق. وكانت الشرطة الأمريكية قد قررت إعادة فتح التحقيق في قضية رونالدو بعد ظهور أدلة جديدة ضده، في اغتصاب فتاة تدعى



كبير، وأنا سعيد لنجاحي في قيادة الفريق للقب الثالث، وللمرة الثانية وأنا على رأس الجهاز، ولكن طموحاتنا كبيرة وستكون لسنوات مقبلة، وتمتد إلى الفوز بلقب دوري أبطال آسيا».

وختم: "فريقنا يمتاز باستقرار كبير، حيث أن النادي نجح في المحافظة على نجومه خلال السنوات الماضية، والأجواء داخل الفريق دائماً إيجابية وأسرية". وكان القوة الجوية توج بلقب البطولة في العامين الماضيين، بعدما تغلب على بينغالورو الهندي في نهائي عام 2016، والاستقلال الطاجيكي في نهائي عام 2017. وبات القوة الجوية أول فريق يتوج بلقب البطولة ثلاث مرات على التوالي، علماً بأن الكويتي الكويتي فاز باللقب ثلاث مرات غير متتالية أعوام 2009 و2012 و2013 .



وقال قاسم في تصريح للموقع الرسمي للاتحاد الآسيوي: "نهدي هذا الفوز لجماهير الكرة العراقية بشكل عام وجماهير مدينة البصرة وجمهور نادي القوة الجوية الذين وعدناهم بتحقيق المزيد من الإنجازات للنادي". وأضاف: "أنا كمدرّب طموحي

باسم قاسم: طموحاتنا تمتد للتتويج بدوري أبطال آسيا

● صوتها - بغداد

أكد مدرب نادي القوة الجوية، باسم قاسم، أن فريقه نجح في تطبيق الخطة المناسبة من أجل التغلب على التين عسير التركماني 0-2 على ستاد البصرة الدولي، في نهائي كأس الاتحاد الآسيوي 2018.



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