



زينة الخطاب

تكريمي بجائزة اطوار بهجت له
وقع خاص في نفسي

● **د. نبراس المعموري**
تلقي كلمة افتتاح المؤتمر
الدولي للاعلاميات العربيات

● **سفيرة العراق**
في عمان السيدة
صفية السهيل تشيد
بدور منتدى الاعلاميات
العراقيات

● **عبد المهدي** خلال افتتاح معرض
بغداد: العقبات ماتزال قائمة للقيام
بمشاريع استثمارية

● **من سيفوز**
بحضانة الأولاد براد أو أنجيلينا؟

● **ارتفاع طلبات**
تبني مجهولي النسب في
العاصمة بغداد



بمشاركة خمس دول عربية:
منتدى الاعلاميات يشارك
في ورشة TOT عن الحماية
الرقمية

11

نوال المتوكل: العداءة،
البطلة، والوزيرة

12

الموناليزا“ النيجيرية تعود
لموطنها بعد 40 عاما

20

اكتشفي أساليب مكياج
شتاء 2019 لإطلالة مفعمة
بالانوثة!

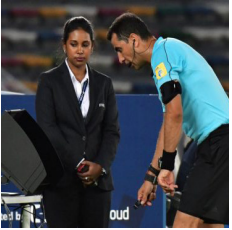
25

اليك اجمل موديلات
الاطارات لصور مميزة على
جدران غرفة المعيشة

27

طلبات الاتحاد الآسيوي: ال
VAR سيستخدم في سبع
مباريات بكأس آسيا .

30



صورة الغلاف للاعلامية زينة الخطاب



مجلة شهرية
تعنى بالمرأة والمجتمع

صاحبة الامتياز ورئيسة التحرير
الدكتورة نبراس المعموري

مدير التحرير
محمد العمشاني

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

التصميم والخراج الفني
رغيب اموري

ادارة الموقع الالكتروني
علي زاحم - رند منتصر العيداني
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

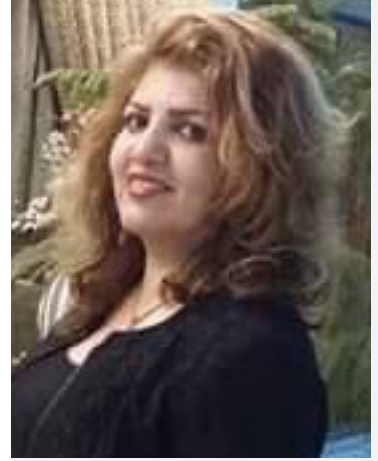
صفحتنا على الفيسبوك
http://www.facebook.com/soutuha

الاعلاميات العراقيات يستكملن مسيرة اطوار متوججات باستشهاد رنا

الاعلاميات بين سندان الانتهاكات و مطرقة الحريات.. شعار مؤتمر مركز الاعلاميات العربيات الخامس عشر؛ لخص بإيجاز ما تواجهه الاعلاميات ، من تحديات اقترنت بتغييرات سياسية واجتماعية واقتصادية، تراوحت بالوان قاتمة واخرى وردية مخادعة، ارتكزت على الشعارات قبل اساسيات العمل الجاد الهادف لتغيير ادوار النساء التي اقترنت بنمطية الصورة والمشاركة والحضور، وبفعل فاعل حمل عنوان الزعيم او الرئيس او المسؤول او العشيرة او حتى الدين. معظم نساء المنطقة اتفنن على تحديد المشكلات التي تواجه المرأة العربية بشكل عام والاعلامية بشكل خاص من حيث التشريعات والسياسات والتميز القائم على اساس الجنس، و بهذا الصدد عقدت المؤتمرات والورش والندوات محليا و وطنيا واقليميا، و ما زلنا نراوح عند ابدحيات النمطية والتميز رغم الجهود الدولية لتحقيق التنمية الشاملة والمستدامة، واهمية توظيف الاعلام لخدمة قضايا المرأة عبر الترويج لثقافة النوع الاجتماعي و سعني بعض القيادات النسوية لتغيير الواقع المرير بجهد تراوح بين فردي و جماعي عكس بعض حالات التميز والارتقاء بالمسؤولية، مستوعبات لمعطيات الاوضاع والمتغيرات التي شهدتها المنطقة، وتداعياتها من خلال امتلاكهن للمهنية و الحيادية والالتزام بالمصلحة العامة؛ الا ان هذا الجهد لم يحظ بالاهتمام والرعاية بما ينسجم مع نسبة النساء في المنطقة العربية التي تجاوزت نصف سكان المنطقة، و خير دليل على ذلك مؤشر تقرير الفجوة بين الجنسين الصادر عن المنتدى الاقتصادي العالمي عام ٢٠١٧ حيث حازت منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا على أدنى ترتيب في حجم الفجوة بين الجنسين. هموم الصحفية العراقية رغم انها متشابهة مع قريناتها العربيات من حيث طبيعة المهنة ، الا ان للاعلامية العراقية خصوصية ناجمة عن الوضع الاستثنائي الذي واجهه البلد نتيجة الانفلات الامني وعمليات التصفية و الاستهدافات الممنهجة التي طالت الصحفيات و الصحفيين من اقصى الجنوب لاقصى الشمال، وانتشار المجاميع المسلحة الارهابية داعش واحتلالها بعض مدن العراق حتى بلغ مجموع الصحفيين الذين لاقوا حتفهم منذ ٢٠٠٣ و لغاية الان الى اكثر من ٥٠٠ صحفية و صحفي، يضاف اليه عمليات الابتزاز والتشهير والتهديد بالقتل، وكلنا سمع و رأى كم دفع الاعلاميين ارواحهم ثمنا لظهار الحقيقة. حوربت الصحفيات بكل انواع الاسلحة.. علميه كانت .. ثقافيه .. تكنولوجيه ..سياسية، وعلى الرغم من الصعاب الكثيرة التي واجهناها؛ الا ان منتدى الاعلاميات العراقيات الذي يعد المنظمة الوحيدة في العراق المعنية بالصحفية العراقية ، استطاع ان يوصل رسالة الاصرار على العمل الدؤوب، ببعده الوطني بعيدا عن تجاذبات السياسة وارهاب المتطرفين والقوى الظلامية، ولنا في المراسلة الحربية خير مثال يحتذى به مستكملات لمسيرة اطوار بهجت متوججات باستشهاد رنا العجيلي .

نستثمر انعقاد المؤتمر لتكرار ما نادينا به مسبقا في مؤتمراتنا السابقة من توحيد الجهود لرفض كل سياسات التهميش والتميز والتي نتج عنها ضعف تبوء المرأة مراكز صنع القرار الاعلامي واستمرار تعرضها للمضايقات والابتزاز في ظل غياب التشريعات الواجب اقرارها، اضافة الى الادوار النمطية التي كرسها المجتمعات الذكورية .

طباشير



الدكتورة نيراس المعموري

العراقيات يشاركن في افتتاح المؤتمر الدولي للإعلاميات العربيات

● - عمان



● يلدز مع رئيسة التحرير

شارك وفد منتدى الاعلاميات العراقيات في المؤتمر الدولي الخامس عشر للاعلاميات العربيات، الذي نظمه مركز الاعلاميات العربيات في العاصمة الاردنية عمان، للفترة ١٧- ١٨ تشرين الثاني ٢٠١٨، بمشاركة ٨٠ اعلامية واعلامية، اضافة الى ممثلي منظمات دولية واقليمية وجهات حكومية وبعثات دبلوماسية وبحضور سفيرة جمهورية العراق في الاردن وفلسطين صفية السهيل

افتتح المؤتمر بالنشيد الوطني الاردني وترحيب بالحضور وكلمة رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات د. نيراس المعموري، مثلت الاعلاميات العربيات كافة.

أطرت الكلمة المشكلات التي تواجه المرأة العربية بشكل عام والاعلامية بشكل خاص، من حيث التشريعات والسياسات والتميز القائم على اساس الجنس، مشيرة الى ان ما واجهته الاعلامية العراقية، من عنف نتيجة الانفلات الامني وانتشار المجاميع المسلحة الارهابية «داعش» واحتلالها مدنا عراقية. واختتمت رئيسة المنتدى كلمتها بالقول: «استطاع منتدى الاعلاميات العراقيات، ان يوصل

المرأة يعد أهم البرامج الهادفة والفاعلة للبناء السليم في العالم». اما وزير الشؤون السياسية والبرلمانية موسى المعايطة، فأشار الى ابرز انتهاك تتعرض له حقوق الانسان في البلاد العربية، وهو حق الحياة، حيث الاعتداء على جمهور الاعلاميين والاعلاميات، في محاولة من أصحاب الفكر المتطرف، لحجب نور الحقيقة بأفعالهم وتصرفاتهم التي لا تمت الى القيم بصلة. رئيسة مركز الاعلاميات العربيات محاسن الامام، اشادت بدور

رسالة الاصرار على العمل الدؤوب، ببعده الوطني بعيدا عن تجاذبات السياسة وارهاب المتطرفين والقوى الظلامية، ولنا في المراسلة الحربية خير مثال يحتذى به مستكمالات لمسيرة اطوار بهجت متوجات باستشهاد رنا العجيلي».

تلتها كلمة رئيس الشؤون السياسية في السفارة الكندية كريستوفر هال، مؤكدا على الدور الذي يلعبه الاعلام في الدفاع عن حقوق الانسان، مشددا على اهمية ان يجدوا بيئة آمنة لحياة أفضل، قائلا: «تمكين

الإعلامية الأردنية والعربية، وأشارت إلى أن هذا المؤتمر يأتي لرفع الانتهاكات والتمييز الجندي وحرية الرأي والتعبير؛ ولتسليط الضوء على أعمال الإعلاميين والإعلاميات في الظروف الاستثنائية ومواقع النزاعات في الدول العربية. أما مدير مؤسسة البدائل الكندية السيد ميشيل لامبرت، فتحدث في كلمته عن الانتهاكات التي تتعرض لها معظم الإعلاميات، في دول العالم، وقال إن الإعلاميات اثبتن ليس فقط تغطيتهن لقضايا معينة تتعلق بالمرأة بل الكثير من الموضوعات العامة الأخرى التي تهم المجتمع؛ مما يؤكد ضرورة دعمهن من كل الجهات.

شهد المؤتمر على مدى يومين مناقشة محاور عدة تضمنت بحوثاً ودراسات، من بينها ورقة أولى قدمها وفد منتدى الإعلاميات العراقيات، لرئيسة شبكة صوتها للمدافعات الدكتور بشري العبيدي بشأن "دور الإعلام في رصد الانتهاكات والتمييز الجندي الواقع على الإعلامية"، وضحت من خلالها حجم التحديات التي تتعرض لها النساء بشكل عام والإعلامية خصوصاً، لا سيما ما يتعلق بالصورة النمطية السائدة، وأكدت العبيدي على ضرورة استثمار الدراسات التي تعنى بالنوع الاجتماعي، والاستطلاعات التي تحدد حجم المشاكل الناجمة عن التمييز وتوظيفها إعلامياً وبناء قدرات الصحفيين على كيفية التغطية الإعلامية المتعلقة بالجنس.

أما الورقة الثانية التي قدمها وفد المنتدى فلمدير الأخبار والبرامج السياسية في قناة الرشيد ادريس جواد، بشأن "حماية وحرية المراسل الحربي في مناطق النزاعات"، وتطرق جواد إلى تجربة المراسلة والمراسل الحربي لا سيما أن العراق خاض تجربة كبيرة في هذا المجال إبان تحرير المدن من سيطرة «داعش» وأكد ادريس ضرورة الاهتمام بالتدريب على أدوات السلامة المهنية خلال النزاعات في إشارة إلى أعداد الصحفيات والصحفيين الذين لا قوا حتفهم نتيجة أعمال العنف. اختتم المؤتمر بالتعريف بشبكة "تاء مربوطة"، من قبل ديفيد هيرنانديز.. المخطط الاستراتيجي

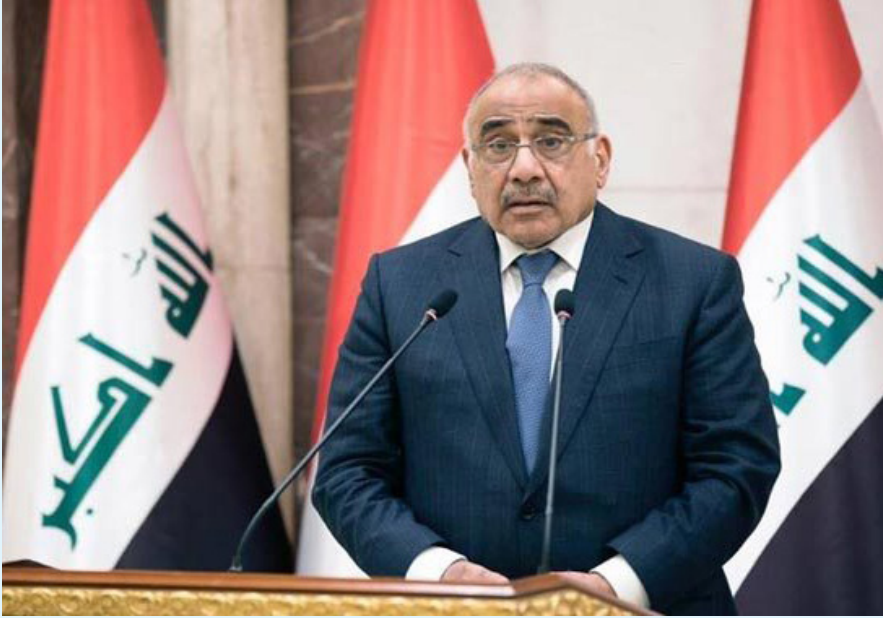
لمؤسسة بدائل الكندية، وتوصيات عدة من أبرزها استحداث مرصد للانتهاكات التي تطل الصحفيات وأهمية توحيد العمل الجماعي في ادانة العنف الموجه ضد النساء الإعلاميات.

يذكر أن منتدى الإعلاميات العراقيات هو الممثل الشرعي لمركز الإعلاميات العربيات في العراق وفق بروتوكول عمل مشترك منذ أكثر من ست سنوات كما أن المؤتمر الخامس عشر للإعلاميات العربيات الذي نظمه المركز، بإشراف الرئيسة التنفيذية للمركز محاسن الإمام؛ كان برعاية سمو الاميرة بسمة بنت طلال ومؤسسة البدائل الكندية.



عبد المهدي: العقبات ماتزال قائمة امام المشاريع استثمار

متابعات
سياسية



● - بغداد

اعلن رئيس الوزراء عادل عبد المهدي العمل على تطوير الاقتصاد العراقي، فيما اشار الى ان العقبات ماتزال قائمة أمام تنفيذ مشاريع استثمارية.

وقال عبد المهدي في كلمة له خلال افتتاح معرض بغداد الدولي، ان "من اولويات الحكومة الاساسية هو العمل على تطوير الاقتصاد العراقي" مشددا على ضرورة "توفير بيئة استثمارية مناسبة لاطلاق المشاريع".

واضاف ان "العقبات ماتزال قائمة للقيام بمشاريع استثمارية" داعيا

وتطبيق القانون، ولا نريد اقتصاد السلعة الواحدة». وانطلقت فعاليات معرض بغداد الدولي بدورته الـ ٤٥، بمشاركة ١٧ دولة واكثر من ٢٠ جهة محلية.

الى المساهمة في اعادة الاعمار لتحقيق الفائدة للجميع». وتابع ان "الحروب دمرت البنى التحتية والعراق لا يتحمل مسؤولية البناء وحده" مشيرا الى ان "معركتنا اليوم هي لفرض النظام

«غلوبال» تعيد تصنيف جيوش العالم

● - بغداد



جيشا في العالم. ووفقا لمؤسسة «غلوبال فاير باور» حافظت الجيوش الخمسة الاولى على مراكزها من دون تغيير، وهذه الجيوش بحسب الترتيب العالمي هي الأميركي، والروسي، والصيني، والهندي والفرنسي، بينما تقدم الجيش البريطاني للمركز السادس.

وبصرف النظر عن هذا التقييم للجيوش ومراكزها، فإن كثيرا من الخبراء العسكريين والاستراتيجيين يشكون بمثل هذا الترتيب للقوة

أصدرت مؤسسة «غلوبال فاير باور» المتخصصة بالشؤون العسكرية، تصنيفًا جديدًا لأقوى جيوش العالم، في ٢٠١٨، وحافظ فيه الجيش الأميركي على الصدارة دوليًا والجيش المصري على الصدارة عربيا، برغم تراجعها في الترتيب.

وتراجع الجيش المصري مركزين في قائمة أقوى جيوش العالم، بينما تقدم الجيش الجزائري مركزين في التصنيف الجديد، وهما الجيشان العربيان ضمن قائمة أقوى ٢٥

العسكرية.

وانتقد خبراء عسكريون هذا التصنيف باعتباره لا يعكس قوة الجيوش الحقيقية في الميدان.

توهج هوائي



● - وكالات

عرضت وكالة الفضاء الأميركية "ناسا" صورة نادرة لكوكب الأرض، أثناء دوران محطة الفضاء الدولية (ISS) على ارتفاع يزيد عن ٢٥٠ ميلا فوق أستراليا. والتقط رائد فضاء على متن المحطة الفضائية الصورة في السابع من تشرين الاول الماضي، ونشرتها ناسا على موقعها الإلكتروني. وتظهر الصورة ظاهرة نادرة تعرف باسم "توهج الهواء" وهي خطوط ضوئية منتشرة تمتد من ٥٠ إلى ٤٠٠ ميل في الغلاف الجوي. تحدث هذه الظاهرة عادة عندما

وحينها تصطدم الذرات بالغلاف الجوي السفلي ببعضها وتفقد الطاقة عند الاصطدام لتكون النتيجة هي "التوهج الهوائي".

يتم تنشيط الجزيئات (معظمها النيتروجين والأكسجين) بواسطة الأشعة فوق البنفسجية من أشعة الشمس، للإفراج عن تلك الطاقة،

سلف موظفي الدولة.. مصرف الرافدين يحذر

● - بغداد

لموظفي الدولة والمتقاعدين المدنيين والعسكريين، يجري عن طريق فروع المصرف حصرًا. وأضاف المصرف ان "هناك مكاتب ومراكز تجارية تقوم بالترويج لمنح السلف للموظفين والمتقاعدين" مشيرا الى ان "هذه المكاتب غير شرعية".

وتابع ان "الجهة الوحيدة التي تمنح السلف هي فروع مصرف الرافدين في بغداد والمحافظات".

يذكر ان مصرف الرافدين يباشر خلال العامين الماضيين، منح قروض وسلف للموظفين والمواطنين عبر الية وضوابط معروفة.

فروعه حصرًا. وقال المصرف في بيان، حصلت «صوتها» على نسخة منه، ان "التقديم على السلف الشخصية

اصدر مصرف الرافدين، تحذيرا بشأن السلف لموظفي الدولة والمتقاعدين، فيما شدد على ان يكون التقديم لهذه السلف عبر



638 حكماً بالإعدام والمؤبد لعصابات الخطف في بغداد

● - بغداد



من قبل محكمة التحقيق المركزية اي جرى توزيع المهام من دون حصر التحقيق بهذه الجرائم من قبل خلية مكافحة الخطف». ويشير الى ان «اغلب جرائم الخطف يكون الغرض منها ابتزاز مالي ويتراوح مقدار المبالغ المالية التي كانت تطلب من ٥٠ الف دولار أميركي وصولاً الى المليون دولار». ويستعرض القاضي جبار دور القضاء، قائلاً: ان «للقضاء جهوداً استثنائية تكمن في الاشراف المباشر والتوجيه والمتابعة مع الاجهزة الامنية والتحقيق بهذه القضايا واتخاذ الاجراءات كافة واحالة المتهمين الى المحاكم المختصة لاصدار الاحكام بحقهم لينالوا جزاءهم العادل». ودعا القاضي المختص «المواطنين الى ضرورة الاخبار عن حالات الخطف بالسرعة القصوى وبشكل مباشر الى خلية الخطف المرتبطة بالهيئة التحقيقية في قيادة عمليات بغداد ليتسنى القبض على الخاطفين وتحرير الضحية».

متهم ارتكب اكثر من جريمة، وان اغلب هذه الاحكام الاعدام شتقاً حتى الموت، بنسبة ٩٠٪ والبقية احكام بالسجن المؤبد؛ مما ساهم بانخفاض نسبة هذه الجرائم في مناطق العاصمة بغداد بشكل كبير». ويشير القاضي عبد دلي الى ان «الخلية وعند المباشرة بأعمالها اطاحت بهذه العصابات المنظمة، اقلت القبض على ١٤٨ متهما موزعين بين مجاميع منظمة متخصصة بالخطف خلال العام ٢٠١٥ مما ساهم بانخفاض الجريمة ليصبح عدد المتهمين الذين تم القبض عليهم خلال العام ٢٠١٦ الى ٨٥ متهما، اي انخفضت الجريمة بنسبة ٥٠٪» لافتاً الى ان اغلب عمليات القبض على المتهمين يصاحبها تحرير المخطوف او الضحية». ويبين انه «عند انخفاض نسبة الجريمة صدر اعمام من مجلس القضاء الاعلى يقضي بنظر قضايا الخطف في الرصافة من قبل محكمة تحقيق الرصافة الأولى وفي الكرخ

شكلت جرائم الخطف في العاصمة بغداد خطراً كبيراً في فترات سابقة، حتى أصبحت تهديداً حقيقياً يحدق بالمواطنين، لكن إجراءات قضائية سريعة ساهمت بإطاحة الكثير من هذه العصابات التي انتحل بعضها صفة جهات أمنية.

وأوكل القضاء التحقيق في هذه الجرائم إلى محكمة التحقيق المركزية المختصة بقضايا الإرهاب والجريمة المنظمة، وبعد عمل استثنائي بالتنسيق مع الخلايا الأمنية أفضت الجهود القضائية إلى انخفاض جرائم الخطف المنظمة في بغداد بنسبة ١٠٠٪ بحسب القاضي جبار عبد دلي.

ويوضح عبد دلي وهو القاضي المختص بقضايا خلية مكافحة الخطف والهيئة التحقيقية في قيادة عمليات بغداد الذي أوكلت إليه مهمة النظر في هذه القضايا أن الاحكام الصادرة التي طالت عناصر هذه العصابات كان اغلبها الإعدام شتقاً، لافتاً إلى أن أغلب عمليات الخطف كانت تتم في جانب الرصافة من العاصمة.

ويقول القاضي عبد دلي إن «خلية مكافحة الخطف تتكون من ممثلي الأجهزة الاستخباراتية كافة ويترأسها ضابط من قيادة عمليات بغداد وترتبط بالهيئة التحقيقية في القيادة ذاتها وبإشراف قاضي تحقيق».

ويؤكد ان «الخلية اطاحت بـ ٣٧٤ متهماً موزعين على شكل عصابات منظمة للخطف ويتراوح معدل افراد العصابة الواحدة ٣- ١٤ فرداً وان ٦٣٨ حكماً قد صدر بحقهم من قبل محاكم الجنائيات؛ كون كل

طلبات تبني مجهولي النسب تفوق أعدادهم في العاصمة

بغداد - صحفيا

أما بالنسبة للطفل اليتيم معروف النسب فإن الشريعة الإسلامية حرّمت تبنيه، وجاء القانون العراقي وفقا للشريعة فلم يعط حق التبني وتسجيله باسم طالبي التبني الا لليتيم كريم النسب حيث كفل القانون حق الضم لليتيم المعروف النسب، بحسب القاضي.

وعن كفالة اليتيم يرى البيراوي أن «القانون العراقي منح حق كفالة اليتيم معروف النسب وحددها برعايته وإعالتة وتربيته دون إلحاقه بنسب الكفيل»، مشيرا إلى أن «المحكمة تحدد الكفيل وفقا للمفاضلة بين مقدمي طلبات الكفالة والأنسب لليتيم».

وخلص الى ان «القانون العراقي منح حق التبني وإلحاقه بنسب الأسرة إلى اليتيم مجهول النسب فقط، فإذا كان اليتيم معروف نسبه فلا يمكن تبنيه وتغيير نسبه ومنحه حق لكفالتة بالرعاية والتربية»، لافتا الى «إمكانية إضافة فقرات للقانون من قبل المشرع العراقي تحدد فيها الشروط الواجب توفرها في طالبي التبني والكفالة».

القانون على الطفل المطلوب ضمّه فقد اشترطت المادة {٣٩} من قانون رعاية الأحداث أن يكون الطفل المطلوب ضمه صغيرا وفاقدا للأبوين معا».

واضاف البيراوي ان «المحكمة وبعد متابعة كافة الشروط القانونية والمفاضلة بين طالبي التبني {الضم} تصدر قرارا مؤقتا بالتبني لمدة ستة أشهر لتتم متابعة الطفل المتبنى من قبل الباحث الاجتماعي في المحكمة وتأييد حالته بتقارير دورية، لتصدر المحكمة بعدها قرارا دائما بضم الطفل الى الزوجين وإشعار دائرة الجنسية المختصة لتسجيله باسم الأيوين، او قرارا مؤقتا لمدة ستة أشهر أخرى في حال عدم التأكد من حالة الطفل مع المتبنين له، وأيضا للمحكمة حق إبطال التبني وسحب الطفل من الأسرة وإعادة اليتيم كريم النسب إلى الدار في حال وجدت المحكمة عدم تحقق مصلحة الطفل او وجود أضرار الحق الطفل بها من قبل المتبنين».

وعن وجود طلبات من قبل الأزواج بضمّ الأطفال، أكد القاضي البيراوي أن «أعداد طالبي التبني والحاصلين على قرار بضم الطفل كريم النسب تفوق أعداد الأطفال اليتامي من كريمي النسب في دور الأيتام في بغداد».

أصدر المشرع العراقي قانون الأحداث رقم {٦٤} في عام ١٩٧٢، والغي في عام ١٩٨٣ بإصدار قانون رعاية الأحداث رقم {٧٦} المعدل وفيه كفل حق اليتيم وكريم النسب بالرعاية واعتبرهم أبناءً للدولة حتى بلوغهم.

ويرى رئيس محكمة أحداث بغداد المختصة بنظر قضايا التبني {الضم} والكفالة لليتامي وكريمي النسب القاضي حيدر جليل البيراوي أنه «من الممكن ضم الأيتام كريمي النسب من دور الأيتام بعد ان يقوم الزوجان بتقديم طلب رسمي الى المحكمة المختصة في المحافظة شرط ان يكون الزوجان عراقيي الجنسية ومعروفين بحسن السيرة والسلوك وعاقلين سالمين من الأمراض المعدية وقادرين على تربية واعالة الصغير».

وتطبق هذه الشروط أشار البيراوي إلى أن «القانون منح السلطة التقديرية المحكمة المختصة في اختيار الانسب من الأزواج المتقدمين بالاعتماد على الكشف الميداني الذي يقوم به الباحث الاجتماعي لبيين القدرة المالية لطالبي التبني من خلال معرفة ان كان الزوجان او احدهما يملكون عملا يمكنه تأمين الحالة المادية للطفل او عقارا او سيارة باسم احدهما اضافة الى التأكد من ان الرابطة الزوجية قائمة ولا تعثرها اي مشكلات يمكنها إلحاق الضرر بالطفل».

وتابع رئيس محكمة أحداث بغداد أن «من ضمن الشروط التي وضعها



سلامة مهنية

هَلَن

بغداد -



بدعم من وزارة الخارجية الألمانية اقام منتدى الاعلاميات العراقيات للفترة ٩- ١٠ تشرين الثاني ورشة تدريبية ثانية بشأن (السلامة المهنية والرقمية للصحفيات) شاركت فيها ١٥ متدربة من مدن العراق كافة.

افتتحت الورشة بالترحيب من قبل رئيسة المنتدى الدكتورة نبراس المعموري والتعريف بالمشروع وورش التدريب التي ستكون على ثلاث مراحل، اضافة الى العيادة القانونية ودورها في تقديم الاستشارة القانونية للصحفيات والمدافعات عن حقوق الانسان. تضمنت الورشة التي حاضرت فيها المدربة لمياء العامري.. 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.

كما تضمن التدريب امن الحواسيب واجهزة الخزن الرقمية، والمشاكل الامنية المرتبطة بالانترنت وبعض اجراءات الامان الرقمي. اليوم الاخير من الورشة تضمن خطة عمل لحماية المدافعات عن

مشاركة على الصحفيات المتدربات اللواتي عبرن في نهاية التدريب عن شكرهن للجهة المنظمة والراعية للنشاط ، واكدن على اهمية التدريب وما ترتب من فائدة لا سيما ما يتعلق بالحماية الرقمية.

حقوق الانسان والصحفيات في العراق ودور القضاء في حماية حرية الاعلام والتعبير وكيفية تصميم حملة للمدافعة عن حقوق الصحفيين والمدافعين عن حقوق الانسان.

واختتمت الورشة بتوزيع شهادات

حماية رقمية



بغداد - 

شارك وفد منتدى الاعلاميات العراقيات في ورشة اعداد المدربين، للامان الرقمي، التي اقيمت في عمان للفترة (١٣ _ ١٦ تشرين الثاني) وضمت صحفيين وناشطين، من السودان والعراق واليمن وفلسطين والاردن.

تضمنت الورشة التي حاضر فيها المدرب الدولي ثامر العوايشة؛ تدريباً عملياً حول مهارات المدرب، ومعنى وكيفية حفظ الملفات بكلمة سر قوية، وآليات الحماية المعلوماتية، بتوفير قدر أكبر من الحماية والسرية للملفات، اضافة الى التعريف ببرامج الحماية الرقمية وما هي ايجابياتها وسلبياتها.

كما تضمنت تدريباً عملياً حول طريقة (المتصفح الخفي) وكيفية استخدام تطبيق **Google Maps** اضافة الى وضع خطة للحماية الامنية للملفات والبيانات من الاختراق وتدريباً بشأن (البحث المعمق عن طريق الكوكل) وشرحاً مفصلاً لبرنامج **keepassxc**.

اختتمت الورشة بتدريب عملي لجميع مواد التدريب، وترشيح أفضل المشاركين الذين سيتولون لاحقاً مهمة التدريب في بلدانهم. هذا ويذكر ان النشاط عقد ضمن مشروع (حماية وأمن النساء الصحفيات والمدافعين عن حقوق الإنسان) وبدعم من منظمة انترنتف.



نوال المتوكل.. العدّاءة البطلة والوزيرة



gettyimages®
Matthew Stockman



gettyimages®
Matthew Stockman

● - الرباط



وشكّلت بطولتها تفوقاً مستقبلياً، فتحت امامها شغل مناصب مهمّة في الرياضة، أبرزها النائب الأول لرئيس اللجنة الأولمبية، 2012 ووزيرة للرياضة المغربية 2007 لتكون أول امرأة تشغل هذا المنصب في العالم العربي.

حصلت على الميدالية الذهبية معلنةً بدء مسيرتها الناجحة. ولعام 1984 تأثير كبير على حياة نوال المهنية، فقد حازت خلاله على الميدالية الذهبية في سباق 400 متر حواجز في دورة الألعاب الأولمبية لتصبح أول بطلة أولمبية عربية في العالم.

تنحدر نوال المتوكل من عائلة مغربية شديدة الاهتمام بالرياضة، مما شجّعها على الالتحاق بالنادي البلدي البيضاوي في مدينة الدار البيضاء، وهي في سن الخامسة عشر. مثلت المتوكل بلدها في دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط، حيث

بالمصور... هذه هي أكثر مدن العالم إبهاراً للمصورين!

سياحة
وسفر



سياحة وسفر



بانكوك – Bangkok

تتميز مدينة بانكوك الآسيوية التي احتلت المركز الرابع بفرادة تصاميمها الهندسية التي تشير إلى حضارة بلد وثقافة مدينة صنعت لنفسها بيئة خاصة تفرّدت بأبنية لن نرى منها في أي مكان آخر حول العالم.

السوفياتية للمباني. كما تتضمن هذه المدينة الروسية أبنية حديثة التصميم تحاكي التجدد والتحضر.

لندن – London

في المرتبة الثالثة تستقر العاصمة البريطانية لندن التي وصفها المصور بالمدينة العريقة المثالية لالتقاط الصور مشيرين إلى جمال الأحياء المحاذية لنهر التايمز التي تجتذب نسبة كبيرة من السياح.

نيويورك – New York

إحتلت نيويورك المرتبة الأولى في هذا الترتيب نظراً لتصنيفها كأحد أهم المراكز السياحية المدنية في العالم، حيث تشتهر بمبانيها الشاهقة ومعالمها التاريخية الواضحة من خلال شوارعها وأحيائها.

موسكو – Moscow

أتت موسكو في المرتبة الثانية، وقد اجتذبت المصورين إليها بسبب فن العمارة القيصريّة والهندسة

واثقة بقدراتها

زينة الخطاب

تكريمي بجائزة اطوار بهجت له
وقع خاص في نفسي

■ اوبرى.. ليست جميلة، لكنها اشهر مقدمة برامج في العالم.. لماذا دائما ننظر الى المرأة انها جمال او يجب ان تكون جميلة؛ جمال الشكل لا يأتي شيئاً امام جمال العقل والروح.. فكل اعلامية ذات وعي ولها اسم في الساحة، تعتبر مثالا أقتديه



● بغداد - انتخاب القيسي

الاعلامية زينة الخطاب، مقدمة اخبار رياضية في قناة العراقية imn من شبكة الاعلام العراقي، بدأت مراسلة في قسم البرامج المنوعة بتلفزيون «العراقية» ثم مقدمة برامج ومراسلة في اخبار القسم الرياضي. فتحت زينة بوابة المحبة، مشرعة في الاجابة على تساؤلات «صوتها»:

من اكتشف وشجع زينة في الولوج الى عالم الاعلام الرياضي؟

- والدتي لها الفضل بدعمي.. تحملت من اجلي؛ لأنني عملت في العام ٢٠٠٨، وكان الوضع العام محتقنا، لكنها تشد أزري، بالقول:

لا تكثرني لأحد، ان الله معك، ورفيق دربي.. زوجي، وهو مذيع في «العراقية» من افضل المنتقدين البنائين والمشجعين والمعلمين لي، له أثر في اجتيازي المراحل الصعبة من حياتي؛ بسبب العاجزات عن الابداع؛ فيحاولن إعاقة المبدعين.

الاعلام الرياضي حكر على الرجال، كيف خضتيه؟

- لم يعد في عالمنا الحالي شيء للرجال واخر للنساء؛ فالمرأة بأنجازها وطموحها وعملها اصبحت توازي الرجل بل تتغلب عليه، ومن قال انها حكر على الرجال، الإعلام سواء أكان رياضيا ام سياسيا ام ثقافيا ام فنيا، حق لكلا الجنسين، وما دامت هناك نساء رياضيات؛ إذن يجب ان تكون هناك اعلاميات

نساء اما عن وصف التجربة، فالاعتراض على وجودي او وجود غيري من الاعلاميات الرياضيات في الوسط قائم؛ لان بعضهم يظن ان له حق التهميش...

حياة عائلية

هل تلقيت عروضاً من قنوات عربية؟

- نعم واحد من قناة عربية وآخر من قناة عراقية، سعيدة بها، لكن لا أعمل خارج أسوار شبكة الاعلام العراقي؛ لأنني اعتدتها.

* كيف توفقين بين حياتك العائلية والعمل؟

- هناك مشاكل جمّة؛ لأنني بالاضافة الى العمل اكمل دراستي الجامعية، وفي بعض الأيام اخرج من الساعة الثانية عشرة ظهرا الى العاشرة ليلاً؛ ما يشعرني بتأنيب الضمير

اتجاه عائلتي وأطفالي، لكن هذه هي الحياة لا تأتي بسهولة، وأسعى لأكون اما ناجحة في عملها.. قدوة لبناتي و«فاز باللذات من كان جسورا».

* إستحصل المعلومة*

* من اين يستطيع الاعلامي الحصول عل المعلومة.

- العلاقات والمتابعة المستمرة للإخبار وتحليلها.

* الثقافة و فن الحوار، هل يكفيان لنجاح الاعلامية مالم يتوفر الجمال؟

- من قال هذا الكلام واكبر مثال اوبري.. ليست جميلة، لكنها اشهر

مقدمة برامج في العالم.. لماذا دائما ننظر الى المرأة انها جمال او

يجب ان تكون جميلة؛ جمال الشكل لا يأتي شيئا امام جمال العقل

والروح .

تأثرت بالاعلاميات؟

- كل اعلامية ذات وعي ولها اسم في الساحة، تعتبر مثالا أقتديه،

ويجب ان تقتدي به كل الاعلاميات.

* ما هو اهم تكريم حصلت عليه؟ وماذا اضاف لك؟

- تكريمي من قبل منتدى الاعلاميات برئاسة الدكتورة نبراس المعموري

بجائزة اطوار بهجت، له وقع خاص في نفسي كون هذه المؤسسة تقف

مع الاعلاميات وتساعد وتعمل على تطوير مهارتهن و رفع مستواهن

لمواكبة كل ما هو جديد في عالم الاعلام .

جديدك؟

- مشاركتي في نشرة اخبارية لبرنامج imn سبورت.

زينة الخطاب، تولد بغداد ١٩٨٧، متزوجة من الإعلامي اوس محمود،

ولديها بنتان.. ماريا وسريانا.



حدائق ومطاعم

مانيولا

زيونة . شارع الاولمبية . خلف مدينة العاب السندباد

07822022927 - 07730006388



هل جربتهم

الاطباق الشرقية

جربوها الان

نزلها مرة...
واستمعها
كذا مرة
من تطبيق
TapSong

احصل عليه من
زين سوق

TapSong

هل أصبحت جورجينا زوجة كريستيانو رونالدو رسمياً؟



● - وكالات صحفياً

وتعتني جورجينا بأبناء رونالدو الثلاثة الآخرين، كريستيانو جونيور وإيفا ماريا وماتيو. واستغل كريستيانو رونالدو، العطلة التي حصل عليها في فترة التوقف الدولي، ليقضي أياماً مع صديقه جورجينا، في العاصمة البريطانية لندن، وحضور مباراة ضمن البطولة الختامية للاعبي التنس المحترفين.

على طلب اللاعب البرتغالي. وقال مصدر مقرب من جورجينا: "لقد طلب كريستيانو الزواج بها، وسيكون هناك حفل زفاف، ومن يعرفون أدق التفاصيل عددهم قليل، كل ما نعرفه الآن هو أن جورجينا قامت بقياس عدة فساتين للزفاف". وارتبط رونالدو بعلاقة مع جورجينا منذ يونيو 2016، وقد أنجبا طفلة أطلقا عليها اسم ألانا مارتينا. هذا

قرر النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، مهاجم يوفنتوس الإيطالي، الزواج رسمياً من صديقه الإسبانية جورجينا رودريغيز، بعد سنتين من الحياة المشتركة. ونقلت صحيفة "ذا صن" البريطانية، عن "كوريو دا مانها - Correio da Manha" البرتغالية، أن كريستيانو رونالدو، طلب هذا الأسبوع الزواج من صديقه جورجينا، ووافقت الأخيرة

من سيفوز بحضانة الاولاد براد بيت ام أنجيلينا جولي؟

● - وكالات صحفياً

أما عن النجمين بيت وجولي، فقد طلبا من المحكمة تمديد مُدّة إنهاء أوراق الطلاق بينهما حتّى شهر حزيران عام 2019، بمُساعدة من أحد القضاة المُتقاعدين، علماً بأنّ جولي تُطالب بوصاية حصرية للأطفال، بعكس طليقها بيت الذي يُطالب بأن تكون الوصاية مُشتركة بينهما.

شارف طلاق الثنائي براد بيت وأنجيلينا جولي على الانتهاء، إذ حدّدت المحكمة تاريخ 4 كانون الأوّل المُقبل موعداً للجلسة التي سيتم من خلالها البت في أمور وصاية أطفالهما الستة، وهم باكس ومادوكس وزاهارا وشيلوه والتوأم فيفيان ونوكس. ومن القرارات التي سيأخذها القاضي أيضاً إلى جانب تعيين أحد الوالدين أو كلاهما الوصي القانوني للأطفال، هو تقسيم العقار الذي يمتلكه النجمان، وذلك لأنهما لم يُصدرا اتفاق ما قبل الزّواج قبل أن يعقدا قرانهما.



مي عز الدين تعنى بالجمال



● **صوتها** - القاهرة

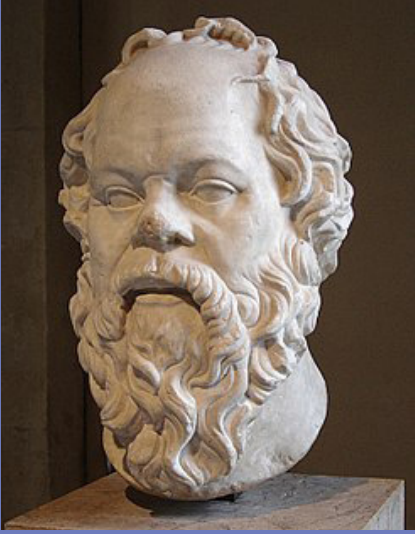
كانت ترتديه فى العمل، ومن قبله قيامها بالعديد من جلسات التصوير والتي كانت ذات طابع مميز وكان الجمهور يسألها على أدق التفاصيل فيهم.

أكثر للفتيات، وذلك تلبية لرغباتهن خاصة بعد الشكل المميز الذى ظهرت عليه خلال مسلسلها الأخير "رسائل" وكان محور اهتمام ما بين الملابس والطرح وكل ما تعلق بما

بعد النجاح الذى حققته النجمة مي عز الدين على مدار مشوارها الفني، وبناء على رغبة جمهورها؛ قررت أن تطلق "أليكشن" خاص بها عبر الهواتف الذكية، مناسباً

كتاب سقراط عقول عظيمة

بغداد -



من التفكير وكرهيته والقفز إلى النتائج يعد من أخطر الأمراض التي تواجه البشرية، ولا يمكن أن نشفي في هذه الأمراض إلا بالتفلسف والإيمان، ويقترح الحوار الفلسفي ديناً عالمياً. سقراط. وجود هذا الكون يجب أن يعزى إلى علة عاقلة!! وليس إلى الصدفة.. وكانت من وراء هذه الطريقة فلسفة مراوغة تجريبية تجري على غير نظام، ولكنها فلسفة بلغ من جدتها أو حقيقتها أن ضحى الرجل بحياته من أجلها.

إلا بالتفلسف والإيمان . أن "سقراط" الحقيقي مثله مثل العديد من قدامى الفلاسفة، يظل في أفضل الظروف لغزاً وفي أسوأها شخصية غير معروفة. يعرض الكتاب للسؤال التقليدي حول مدى صحة الصورة التي رسمها أفلاطون ويقدم حلاً لإشكالية الصراع بين العلمانية والدين. يشابه بين آراء سقراط الأخلاقية والدينية عن علاقة الإنسان بالله وبالأخرين وتلك الأفكار التي وردت في الكتابات البوذية والكونفوشيوسية والكتاب المقدس والقرآن الكريم.. يرى أن سعادة الإنسان في إيمانه أولاً واتخاذ التفلسف منهجاً لحياته. ويشكل إدراك الإنسان لنفسه المعرفي وجهله بداية طريق التفلسف الحياة السعيدة. ليس نقص اليقين مرضاً وإنما النفور

يعرض الكتاب للسؤال التقليدي حول مدى صحة الصورة التي رسمها أفلاطون ويقدم حلاً لإشكالية الصراع بين العلمانية والدين. يشابه بين آراء سقراط الأخلاقية والدينية عن علاقة الإنسان بالله وبالأخرين وتلك الأفكار التي وردت في الكتابات البوذية والكونفوشيوسية والكتاب المقدس والقرآن الكريم . فكان سقراط نبياً وفيلسوفاً. يري أن سعادة الإنسان في إيمانه أولاً واتخاذ التفلسف منهجاً لحياته . ويشكل إدراك الإنسان لنفسه المعرفي وجهله بداية طريق التفاف الحياة السعيدة. ليس نقص اليقين مرضاً وإنما النفور من التفكير وكرهيته والقفز إلى النتائج يعد من أخطر الأمراض التي تواجه البشرية ، ولا يمكن أن نشفي في هذه الأمراض التي تواجه البشرية

الموناليزا النيجيرية تعود لموطنها

بعد ٤٠ عاماً

سأراه. وعندما ذهبت وجدت هذه اللوحة الرائعة". وأضاف، أن كيفية وصولها إلى هناك لا تزال غامضة. وقال منظمون، إن اللوحة أعيرت لمعرض أرت إكس في لاغوس الذي سيقام بين يومي الجمعة والأحد، برعاية بنك أكسيس الذي رتب الإعارة لكنه لا يملك اللوحة. وسرقت الموناليزا الأصلية، التي رسمها ليوناردو دافينشي، من متحف اللوفر في عام ١٩١١، ثم نقلت إلى إيطاليا حيث جرت استعادتها ثم أعيدت إلى اللوفر في ١٩١٤. والموناليزا النيجيرية رسم لأديتوتو أديميلوي حفيده حاكم تقليدي من جماعة البوروبو العرقية. ولها أهمية خاصة في نيجيريا، إذ تعد رمزا للمصالحة الوطنية بعد حرب دارت رحاها بين ١٩٦٧ و ١٩٧٠.



وكالات -



وعرضت في معرض فني في لاغوس في العام التالي، لكنها اختفت بعد ذلك حتى ظهرت مرة أخرى في شمال لندن. وقال بيبينات: "اكتشفت اللوحة بنفسني خلال دعوة روتينية لتقييم عمل للفنان بن إنونوو. لم أكن أعلم ما الذي

تعرض لوحة الموناليزا النيجيرية، التي ظلت مفقودة لأكثر من ٤٠ عاماً، وعثر عليها داخل شقة بلندن فبراير الماضي، في نيجيريا للمرة الأولى منذ اختفائها. ورسم بن إنونوو أشهر فنان حديث في نيجيريا اللوحة، التي تحمل عنوان "توتو" في عام ١٩٧٤،

برج ساعة الحضرة الكيلانية

ثم ساعتنا المحطة العالمية عام ١٩٥٥م ببغداد. بعد بضع سنوات من نصب ساعة الكاظمين، اهديت من المسلمين في الهند ساعة كبيرة ذات وجهين، تدق الساعات وأنصاف الساعات فقط إلى الحضرة الكيلانية ببغداد، وفعلاً تم نصبها، وكانت تعمل بانتظام حتى حلت محلها ساعة ضخمة ذات أربعة أوجه كبيرة، وهي الساعة القائمة اليوم في صحن الحضرة الكيلانية، ورفعت القديمة من محلها، وقدمت هدية إلى مديرية الأوقاف لتتصب في جامع الإمام الاعظم في الاعظمية (وقد ابدلت بساعة أخرى قائمة لحد الآن).

عرفت بغداد الساعات الكبيرة ذات الأبراج العالية على غرار المنائر أيام حكم الوالي مدحت باشا، حيث شيد لأول مرة في تاريخ بغداد هذا النوع من الأبراج لينصب في أعلاه ساعة القشلة الشهيرة، وتم ذلك عام ١٨٦٩م أي بعد عشرة أعوام من نصب ساعة (بك بن) الشهيرة في لندن. ثم توالى نصب الساعات ذات الأبراج في بغداد بعد ساعة القشلة، فكانت ساعة الامامين الكاظمين عام ١٣٠٠هـ/ ١٨٨٢م، ثم ساعة الحضرة الكيلانية عام ١٣١٦هـ/ ١٨٩٨م، ثم ساعة الامام ابي حنيفة النعمان عام ١٣٥٠هـ/ ١٩٣٠م،

للعناية الصحيحة بشرتك... تجنّبي هذه الأخطاء!



● - موضة



الشمس خصوصاً في فترة الحرّ وعند تعرّضك لأشعة الشمس الحارقة. لذلك يعتبر الإستغناء عن هذا الكريم من أبرز أخطاء العناية بالبشرة إذ يسهّل ذلك شيخوختها كما يحقّر ظهور التجاعيد ويفقدها في الوقت عينه رطوبتها ونضارتها.

5- عند إستخدامك لمستحضرات وكريمات التجميل من الضروري أولاً إختيارها بالموصفات المتطابقة مع نوعية بشرتك، ثمّ تطبيقها بالطريقة السليمة والتراتبية الصحيحة. ففي حال العكس تشكّل هذه النقطة إحدى أخطاء العناية بالبشرة إذ تخسر هذه المستحضرات فعاليتها عندها.

أكثر حساسية وعرضة للعوامل الخارجية.

2- لعدم ترطيب بشرتك مباشرة بعد تنظيفها أثر سلبي جداً عليها ويمكن إعتبار هذه الخطوة من الأخطاء التي قد ترافق العناية بالبشرة. فتتلف البشرة وتعقيمها يعرضها لجفاف ملحوظ ما يجعل من تطبيق المرطب بعدها خطوة أساسية.

3- يشكّل فرك وجهك أثناء إستخدام مستحضرات التجميل والكريمات المختلفة أحد أخطاء العناية بالبشرة إذ يؤدّي إلى تهيجها وإحمرارها. ومن المستحسن هنا تطبيق هذه المستحضرات على وجهك مستخدمة أطراف أصابعك بلطف.

4- تقوم العناية الصحيحة بالبشرة على إستخدامك الكريم الواقي من

تحتاج البشرة لعناية خاصة ويومية بغية الحفاظ على صحتها ونضارتها، إلا أنّ بعض الخطوات التي يتبعها البعض لهذه الغاية قد تكون خاطئة ومن الضروري الحذر منها لتفادي أثارها السلبية. وفي موضوعنا اليوم سنتوقّف عند أبرز أخطاء العناية بالبشرة والتي ننصحك بالإطلاع عليها وتحاشيها قدر الإمكان.

1- يعتبر الإفراط في تقشير البشرة من أبرز الأخطاء التي قد تواجهينها في سياق العناية بها. فعلى الرغم من فعالية هذه المهمة في تخليصك من طبقات الجلد الميتة والشوائب إلا أن تطبيقها أكثر من مرّة أو اثنتين على الأكثر أسبوعياً قد يضعف بشرتك ويجعلها



10 طرق لتتألقي بتصاميم الترتر في إطلالات نهائية بأناقة وبساطة

● - موضة

لذا نقدم لك إطلالات كاجوال نهائية
يمكنك فيها ارتداء الملابس ذات أقمشة
الترتر.

وأصبحت أقمشة الترتر من الصيحات
الأساسية في الإطلالات النهارية بعد
أن كان ارتدائها محصوراً في حفلات
الديسكو وسهرات ليلة رأس السنة.

قام العديد من مصممي الأزياء بإدراج
أقمشة الترتر في مجموعاتهم لهذا
الموسم، ما جعله من أقوى الصيحات
لموضة ٢٠١٩.



الريش في شتاء 2019 خيار المرأة الانيقة والعصرية!

موضة -



الابيض والاسود والرمادي بأسلوب مثير وساحر، فعمكست هذه المجموعة الجديدة سحر الرومانسية الحاملة الباريسية، مع لمسة من الفن القومي الجريء.

تميزت مجموعة جورج حبيقة ريزورت 2019 بتصاميمها الفاخرة والأنيقة حيث طغت الألوان الكلاسيكية عليها، ولكن قَدّمت بطريقة عصرية متقنة، مزجت بين





بودرة الوجه المائية ماذا تعرفين عنها؟

مكياجك

● - مكياجك

كيف تؤثر بودرة الوجه المائية سلباً على بشرتك؟

أولاً، تمتص البشرة بودرة الوجه المائية بطريقة سهلة وسريعة، ما يسبب انسداد المسام بشكل ملحوظ ويحفز ظهور البثور والرؤوس السوداء على البشرة الدهنية خصوصاً.

ثانياً، كما يمكن أن تساهم نوعية هذه البودرة وتركيباتها السهلة الإمتصاص في ظهور البقع الداكنة والغير مستحبة على البشرة.

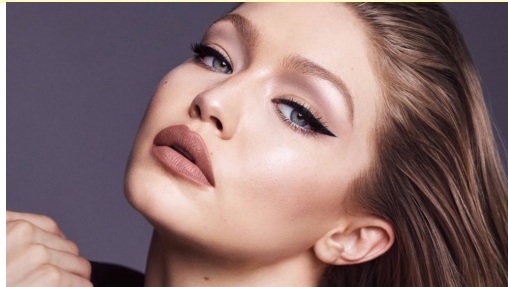
بدرجات مختلفة، إذ يتيح استخدامه الإستغناء نهائياً عن كريم الأساس بما أنه يعمل بدوره على إخفاء الشوائب وتوحيد لون البشرة. يستحسن إجمالاً تطبيق الكريم المرطب على البشرة قبل توزيع البودرة المائية عليها باستخدام إسفنجة خاصة.

يعتبر هذا النوع من البودرة من المستحضرات الثقيلة على البشرة والذي قد يؤثر عليها سلباً عند المبالغة في استعماله.

تعتبر بودرة الوجه من أهم مستحضرات المكياج المتوفرة بأنواع وأشكال مختلفة وتستخدم لتثبيت المكياج والحفاظ عليه لوقت أطول. وفي موضوعنا اليوم إختارنا التوقف عند بودرة الوجه المائية التي سنشير إلى أبرز خصائصها تماماً كما أثارها السلبية على بشرتك.

ما هي بودرة الوجه المائية؟

تعتمد شريحة واسعة من النساء على هذا النوع من بودرة الوجه ذات التركيبة الغنية بالماء والمتوفر



اكتشفي أساليب مكياج شتاء 2019 لإطلالة مفعمة بالانوثة! ماذا تعرفين عنها؟

أن الألوان لتغيري أسلوب مكياجك التقليدي، فصيحات مكياج شتاء 2019 ستجعلك امرأة جريئة مفعمة بالانوثة، إذ إن أساليب المكياج وألوان أحمر الشفاه وظلال العيون لم تعد تقليدية، إنما ستكون في هذا الموسم خارجة عن المألوف، قوية، لامعة ولافتة. إليك في هذا المقال، أبرز أساليب مكياج شتاء 2019 لإطلالة أنثوية جريئة.

شفاه قوية

تترى ألوان أحمر الشفاه القوية على عرش موضه مكياج شتاء 2019، فاجعلي الأحمر، سيد الألوان، يزين شفقتك. كذلك، لا تستغني عن أحمر الشفاه بالألوان القوية المتعددة، لا سيما الخمري، العنابي، والفوشي. لكن احرصي دائماً على اعتماد مكياج العيون الطبيعي لتتفادي المبالغة والحصول على إطلالة أنثوية جذابة.

ظلال العيون اللامعة

إن كنت اعتدت على ظلال العيون بالألوان الخفيفة والترابية، فهذا

الأيلاينر المسحوب

يُعتبر الأيلاينر المسحوب الى خارج العين، إحدى أبرز صيحات مكياج شتاء 2019، فهو يبرز جمال عينيك كونه سيجعلهما أكثر حجماً ووسعاً، كما أنه الخيار الأمثل لكل امرأة تميل الى اللوك العصري والجذاب. لا تتخلي هذا الشتاء عن رسمة الأيلاينر الأسود المسحوب الى خارج العين، وأرفقيه بظلال العيون اللامعة البرونزية أو العنابية.

الشتاء هو الوقت المناسب لتبدلي أسلوب مكياجك، إذ إن ظلال العيون اللامعة تهيمن على صيحات مكياج شتاء 2019. اعتمديها لإطلالة عصرية ومميزة وللحصول على إطلالة كاملة اعتمدي الشفاه الطبيعية أو ألوان أحمر الشفاه النيود بتدرجاته. هكذا ستتمتعين بإطلالة فخمة ولافتة وعيون ساحرة.

إحذري إضافة العسل إلى أطعمة الرضع!

صحتك -



يمكنها أن تتكاثر في جهاز الطفل الهضمي وتسبب التسمم الوشيقي المميت بالنسبة للأطفال الذين لم يكملوا عامهم الأول؛ لأنهم يكونون ضعافاً.

ومع هذا، فقد لفت الأطباء إلى أن معظم أطعمة الأطفال التي تحتوي على عسل ستكون آمنة؛ لأنها تُسخن حتى درجة حرارة عالية بما فيه الكفاية لقتل أي بكتيريا.

وعبر الإنترنت. وجاء هذا التنبيه الجديد من جانب الأطباء بعد إصدار تنبيه مشابه من جانب إدارة الغذاء والدواء الأميركية بعدم منح الأطفال الذين لم يبلغوا عامهم الأول العسل على الإطلاق. وقال الأطباء إن مكمّن الخطورة في ذلك يتمثل في البكتيريا التي توجد بشكل طبيعي في العسل (حيث يحتوي على أبواغ بكتيرية تسمى كلوستريديوم بوتولينوم) والتي

شدّد أطباء بريطانيون على ضرورة عدم إطعام العسل للأطفال الرضع، وذلك بعد نقل 4 أطفال إلى أحد مستشفيات ولاية تكساس الأميركية لمعالجتهم من التسمم نتيجة تناولهم العسل.

واتضح من الفحوص التي أجريت لهؤلاء الأطفال الأربعة إصابتهم بتسمم وشيقي نتيجة منحهم "سكّاتات - لهيات" تحتوي على عسل، يتم بيعها في بعض المتاجر



اليك اجمل موديلات الاطارات لصور مميزة على جدران غرفة المعيشة!

● ديكور - صوتيا

ان كنت ترغبين
بتزيين جدران
غرفة المعيشة
ببعض اللوحات
الفنية الجميلة
والمتناسقة
مع الديكور في
المنزل، يمكنك أن
تختاري الاطارات
المزخرفة او
الملونة أو الكبيرة
وحتى الصغيرة
وتعملي على
دمجها بطريقة
فنية ساحرة. وفي
هذه المجموعة
من الصور، مجلة
صوتها تعرض لك
اجمل موديلات
اطارات صور لغرفة
المعيشة، فما
رأيك بالاطلاع
عليها؟



مطبخ أم أيمن

استراحة



تارت الاوريو بلبينوت باتر

كوب اوريو منزوع الكريمة ومطحون
كوب بسكوت دايجستيف مطحون ثلاثة
ارباع الكوب سكر ملعقة كوب كاكاو
بودره نص كوب زيت ثلاثة بيضات
نص كوب حليب سائل رشة ملح فانيليا
ملعقة كوب بيكنك باوادر يخفق البيض
مع السكر والحليب والزيت والفانيليا
والمح لحين ذوبان السكر ثم نضيف
البسكوت المطحون والاوريو المطحون
والبيكنك باوادر والكاكاو
ويخلط جيدا يوضع الخليط في قالب
تارت مدهون ثم يوضع القالب في
الفرن لحين النضوج يخرج من الفرن
ويترك ليبرد لتحضير الكريمة تخلط
كريمة الاوريو مع كوب جبن كريمي
مع نصف كوب سكر بودره ونصف
كوب زبدة الفستق
وكوب كريمة الخفق السائله وتخفق
جيدا وتضاف على وجه التارت
وتزين بالفراوله والشوكولاته وتقدم
والف عافيه

عندك
كعب أكبر شويه



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 وانطلاقه وفرص أفضل للتواصل والحوار والاعلام ومما لا شك فيه ان المفاجآت كثيرة إن الذبذبات الكونية إيجابية هذا الشهر وتمنحك النفوذ خاصة خلال الأسابيع الثلاثة الأولى.	الثور	
مع تواجد الشمس وعطارد 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 بتاريخ ١٠	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 فيشير 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 ويعزّز امكانيّاتك شرط التحلي بالفعاليّة التامة.	الاسد	
سوف يكون هذا الشهر مثيراً للاهتمام نظراً لتوافد الأحداث التي قد تغيّر 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 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 ٢٢ أيلول (سبتمبر)، بالإضافة الى وجود كوكب عطارد ايضا في العذراء الذي يشوش على حياتك المهنية.	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.	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) وبعدهك 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 الازواص ابتداء من تاريخ ٩ 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 يواجهك برجك، من المتوقع أن تعاني من العقبات والمواجهات. من المستحسن أيضاً ألا تخالف القوانين وألا تعرّض موقعك المهني للخطر.	الحوت	

إيقاف ثمانية رياضيين روس بسبب المنشطات



● وكالات - صحفيا

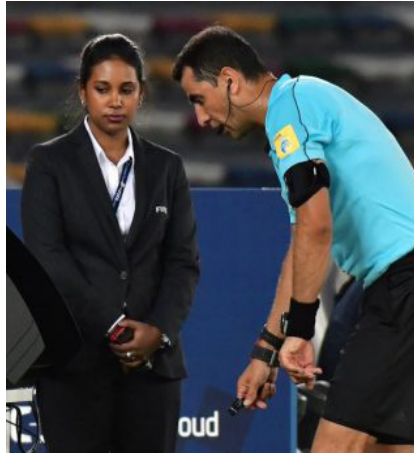
حين واجه ريديكين وأوريشنيكوف العقوبة، بسبب تغيبهما عن اختبارات. وتم الشهر الماضي رفع إيقاف، كان مفروضاً على الوكالة الروسية لمكافحة المنشطات، منذ تشرين الثاني 2015، بسبب مزاعم عن وجود برنامج منتهج للمنشطات، برعاية الدولة. وجاء الإعلان بعد أن فرضت الوكالة الروسية إيقافاً، لمدة أربع سنوات، بحق الرباعة أوستازيا فيوفانوف.

ميخائيلوفا، لاعبة دفع الجلة، على عامين فقط. كما فرض الاتحاد الروسي لرفع الأثقال إيقافاً لأربع سنوات، على أربعة ربايعين، هم فاليري تيمنيك ورومان ريديكين وسيرجي أوريشنيكوف وفاطمة أوماخاتوفا، ما تسبب في استبعادهم من بطولة العالم، في تركمانستان. وذكرت وسائل إعلام روسية أن عينات تيمنيك وأوماخاتوفا، جاءت إيجابية لمواد محظورة رياضياً، في

أكدت الوكالة الروسية لمكافحة المنشطات، أنها فرضت إيقافاً لمدة 4 سنوات، على سبعة رياضيين، وإيقافاً لعامين بحق رياضي ثامن، في ألعاب القوى ورفع الأثقال، لانتهاك قواعد مكافحة المنشطات في البلاد. وفرض الاتحاد الروسي لألعاب القوى، عقوبة إيقاف لمدة أربع سنوات على كل من، نتاليا بولياكوفا وتاتيانا كاشيجينا وسيرجي كوتوف، بينما اقتضت مدة إيقاف يانا

الدولي لكرة القدم والمجلس الدولي لكرة القدم واللجنة المحلية المنظمة لكأس آسيا، على دعمهم الكبير من أجل المساعدة على تطبيق نظام الفيديو المساعد في كأس آسيا". وأضاف: "قرار تطبيق نظام الفيديو المساعد اتخذ بتاريخ 26 أيلول، وهذا كان يعني ضرورة القيام بعمل كبير من أجل ضمان تطبيقه في البطولة اعتباراً من الدور ربع النهائي".

ويأتي قرار تطبيق نظام الفيديو المساعد بالتوافق مع تطبيق الاتحاد الأفريقي لكرة القدم تطبيق النظام اعتباراً من الدور ربع النهائي في كأس الأمم الأفريقية، في حين طبق اتحاد أميركا الجنوبية لكرة القدم (كونميبول) نظام الفيديو المساعد في كأس ليبرتادورس للأندية اعتباراً من الدور ربع النهائي.



سيكون تطبيق هذا النظام إضافة جديدة لأكثر وأفضل نسخة في تاريخ نهائيات كأس آسيا، والتي تضم 24 منتخباً من كافة أرجاء قارة آسيا. وقال أمين عام الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، داتو ويندسور جون، بعد اجتماع لجنة الحكام في الاتحاد، اليوم الخميس في كوالالمبور: "نحن ممتنون للاتحاد

الاتحاد الآسيوي: ال VAR سيستخدم في سبع مباريات

● - بغداد صحفيا

تحظى المباريات الحاسمة في نهائيات كأس آسيا 2019 في الإمارات، بدعم قوي على مستوى التحكيم، من خلال اعتماد تطبيق نظام الفيديو المساعد VAR اعتباراً من الدور ربع النهائي، بعد قرار لجنة الحكام في الاتحاد الآسيوي لكرة القدم اعتماد تطبيق هذا النظام. وسوف يتم تطبيق هذا النظام بالتعاون مع الاتحاد الدولي لكرة القدم والمجلس الدولي لكرة القدم IFAB إلى جانب الشركة الرائدة عالمياً في تزويد نظام VAR، حيث



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 الالعب

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

www.sindbadland.com للاتصال والاستفسار 3318 333 0771