

● نساء

تركن علامات لا تُنسى في التاريخ: زرقاء اليمامة

● د . نبراس المعموري

تكرم بجائزة افضل اعلامية عربية و تهديها لأرواح الشهداء من القوات الأمنية

● اعياد راس السنة

غير شكل في فندق لي بريستول بيروت

● جويل مردينيات تتبنى

طفلا مع نجليها... فكيف وصفها النجوم؟

● أكسسوارات

مرصعة بالماس لعروس راقية ومتألقة!

هبة السوداني

الاعلام رسالة أكبر وأسمى من الذي نشاهده اليوم





منتدى الاعلاميات العراقيات
يمنح الرئيس اللبناني جائزه
اطوار بهجت

5



إستثمار بغداد : إعادة تأهيل
وتطوير شركة الصناعات
الخفيفة دعماً للقطاع
الصناعي والمنتج المحلي

8



ومضة قانونية (عقوبة جنائية
الأيذاء العمد)

9



للمرة الاولى.. سيدات فرنسا
يتوجن ببطولة أوروبا لكرة
اليد

10



المدافعات عن حقوق
الانسان و ورشة تدريبية عن
اليات كتابة التقرير الدوري
الشامل

11



مجالس ضيوف فخمة وملفتة
تليق بمنزلك!

27



صورة الغلاف للاعلامية هبة السوداني

مجلة
سوتوها

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

طفولة بين المافيات وضربات السلطات

لا تجعلوا من أطفالنا ساحة للعبة كرة القدم، وان كان هناك ضربات جزاء؛ فلتكن خارج اسوار ارضنا..

خلال دقائق مشحونة بانتظار اشارة المرور؛ غالق نوافذ السيارة، خشية ان يقفز امامي احد المتسولين من الاطفال ليمسح الشبايبك او يطلب قليل من المال بعد ان سأمت تكرر ذات المشهد يوميا فاقدة بذلك فرصة التمتع بالهواء واشعة الشمس الملونة ببرودة الشتاء الخجول.

تأملت المارة و من يقود المركبات ، بين مبتسم، و ضجر، و غائب عن الوجود سارح في امر ما، في زاوية اخرى رجل فقير يبيع بعض آلات البدائية التي صنعها بيده عازفا بحرفية عليها بعض المقطوعات، لجذب انتباه المارة مبتسما في وجوه خلق الله لعله يسترزق بعض المال .

رجل المرور غاضبا لعدم التزام البعض بقواعد المرور، الا انه بدي مبتسما بعد ان رأى امرأة شقراء، تقود السيارة دون مبالية لنظرات المارة؛ جميل ان يعكس منظرک راحة للأخرين؛ لعلها بشارة ان يكون للألوان، و العزف، و الشمس باحة اخرى غير تلك التي اعتدنا عليها.

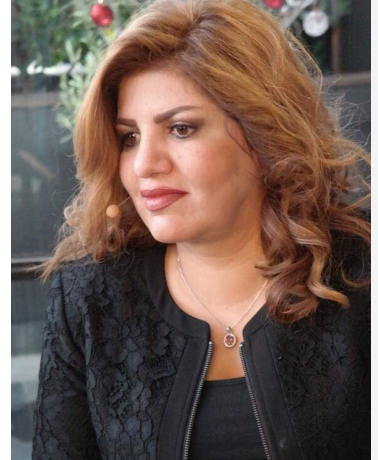
علامات التغيير رغم بساطتها الا انها كانت عنوان عريض لبغداد، و هي تستقبل العام الجديد، و رغم كثرة المتسولين من الاطفال والنساء، الا ان اغلب المارة صاروا يدركون جيدا ان اكثر المتسولين مأجورين لبعض المرتزقة من ارباب الشوارع، و الامسيات و المافيات .

مشاهد الضجر، و التسول في بغداد انعكاس لواقع ارتدى سواد الفساد، و رغم كل السواد تحاول الشمس ان تشرق من جديد، و يحاول الرجل الفقير ان يعزف كي يكسب رزقه، كما يحاول الطفل ان يمسح شبايبك المركبات كي يضيف لرصيد حاضنته الشريرة المال ثم المال .. معادلة كبيرة في مفرداتها، وعمقها، و تحتاج لمن يطلها بعيدا عن الولاءات الفردية والحزبية

ان اردنا البناء؛ فعلينا بالأطفال من خلالهم نرمم المؤسسات و المساحة الاولى للترميم هي العائلة، واضعين صوب اعيننا كيف تكون الطفولة في بلد لا ينفذ فيه القانون بشكل عادل، و تعددت فيه صيغ الاستغلال، رغم وجود من يعزف في احلك الظروف .

رسالة الى السلطات الثلاث للذين تعلموا سياسة نأخذ.. ثم نأخذ.. ثم نأخذ، و من ثم نعطي الفتات! الحبال تهاكلت بعد ان حملت اكياسا من الاخذ دون مقابل، و لن تهوي بالفقراء فقط، بل ايضا بمن تعلق بها لتكون نافذته لانتخابات اخرى و مناصب اخرى، لا تجعلوا من اطفالنا ساحة للعبة كرة القدم، وان كان هناك ضربات جزاء؛ فلتكن خارج اسوار ارضنا، فالكرة امام كل تلك المشاهد لن تقاوم اكثر !

طباشير



الدكتورة نيراس المعموري

نبراس المعموري تهدي تكريمها للشهداء الأمنيين

● - بيروت



خلال حفل افتتاح مركز الاعلاميات العربيات في لبنان، برعاية وزير السياحة اللبنانية اوديس كيدانيان ووزير الاعلام ملحم الرياشي.. ممثلا بمديرة "الوكالة الوطنية للإعلام اللبنانية الرسمية" لور صعب، وبمشاركة شخصيات سياسية واعلامية، كُرمت د. نبراس المعموري، واحدة أفضل خمس شخصية اعلامية قوية ومؤثرة، ناصرت قضايا المرأة دوليا ووطنيا. سلمت الجائزة من قبل وزارتي الاعلام والسياحة اللبنانية والسفير العراقي في لبنان د. علي العامري . المعموري خلال تسلمها التكريم، أهدت الجائزة لأرواح الشهداء من ابطال القوات الأمنية بكل صنوفها، قائلة: «لولا دماء الشهداء لما كنت اليوم على ارض لبنان».

وعبرت عن سعادتها بالتكريم كونه يتزامن مع احتفاء العراق بمرور عام على تحرير أراضيه والانتصار على المجاميع الإرهابية «داعش» . كما شكرت القائمين على الاحتفال، تتقدمهم رئيسة مركز الاعلاميات العربيات، في لبنان زينة فياض . شمل التكريم كلا من محاسن الامام.. من الأردن وهناء الركابي.. من السعودية وسميرة عبد الله.. من الكويت ود. فرح محمود.. من مصر.



منتدى الاعلاميات العراقيات يمنح الرئيس اللبناني جائزة اطوار بهجت

بيروت -



”لبنان لم ينس اشقاءه العرب، ولا اشقاؤه العرب نسوه، الا ان الحروب والخلافات السياسية حالت دون التلاقي الدائم في ما بيننا“، آملا ان تتحسن الامور نحو الخير، فتعود الدول العربية الى بعضها البعض قريبا، بعدما كانت الامثلة قاسية للجميع. هذا وعبرت خلال اللقاء الاعلاميات المشاركات المؤتمر، من الأردن والسعودية ومصر والكويت، عن سعادتهن وايمانهن بالعمل النسوي المشترك .

نيابة عن زميلاتي الاعلاميات العراقيات، منحكم درع الشهيدة اطوار بهجت لدوركم الرائد في دعم قضايا المرأة”. من جانبه رحب الرئيس عون باعضاء الوفد، معربا عن سعادته باللقاء: ”اعرف جيدا معاناة المرأة في الدول العربية، ولذلك فإنا نقوم في هذه السنة بنشاطات خاصة بهدف الغاء الفروقات بين المرأة والرجل، وحماتها من العنف الاسري وصوصن حقوقها“ مبينا:

خلال استقباله وفد الاعلاميات العربيات، في بيروت منتصف كانون الاول الماضي، اهدت رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات د. نبراس المعموري لوح «اطوار بهجت» للرئيس اللبناني ميشال عون، في القصر الجمهوري بـ «بعدا».

وكرم الرئيس عون الاعلاميات العربيات المشاركات في إطلاق ”مركز الاعلاميات العربيات في لبنان“ لدورهن الرائد في الاعلام. في مستهل اللقاء، شكر وزير السياحة كيدانيان رئيس الجمهورية على استقباله الوفد، عارضا له اهمية العمل من اجل التذكير بلبنان ودوره خصوصا لدى الدول العربية ودور المرأة الاعلامية في رسالة التعاون والعمل المشترك .

وتحدثت رئيسة مركز الاعلاميات العربيات في لبنان زينة فياض، عن اهمية الايمان بدور السيدات العربيات في المجال الاعلامي، شاكرة للرئيس عون العناية التي يوليها للثقافة، معرفة بعمل المركز والوفد الزائر.

رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات د. نبراس المعموري، عبرت خلال حديثها للرئيس والحاضين، عن سعادتها لحفاوة التكرم، وإنشاء المركز في بيروت، مؤكدة ان الاعلاميات العراقيات قطعن شوطا كبيرا في مواجهة التحديات الأمنية، متمسكات بأرضهن ووحدها، مؤشرة دورهن في تغطية معارك التحرير. واختتمت بالقول: ”بهذه المناسبة يسعدني سيادة الرئيس



مجلس النواب يدعو لمساعدة النازحين.. عالميا

متابعات
سياسية



بغداد - صوتنا

(قرار اسطنبول) نصت على ان الجمعية تدعو المجتمع الدولي والأمم المتحدة تحديدا، الى تولى مسؤولياتها ودعم الدول التي عانت من النزوح الداخلي لمساعدتها في إعادة العوائل الى مناطقها .

الدول المعنية. وخلال الاجتماع الختامي لاجتماع الجمعية البرلمانية الآسيوية، تمت بطلب رسمي من الوفد النيابي العراقي، إضافة مادة الى البيان الختامي، الذي حمل اسم

نجح وفد مجلس النواب العراقي برئاسة النائب الاطالباني في ختام فعاليات الدورة ١١ للجمعية البرلمانية الآسيوية في اسطنبول.. مؤخرا، بتضمين البيان الختامي فقرة تتعلق بمساعدة النازحين في

مؤتمر الشركات الامريكية

بغداد - صوتنا



الشركات الاستثمارية لانها يمكنها ان تمتص البطالة ، كما اضاف ان الامانة العامة لمجلس الوزراء العراقية منحت وثيقة تفاهم مع الجانب الامريكي لاستيراد الرز الامريكي ، ونتطلع الى توقيع الاتفاقية خلال الايام المقبلة.

ان امريكا تسعى الى منح فرص استثمارية كبيرة للعراقيين، ويمكن وضع الضوابط وتوفير فرص عمل للعراقيين؛ لاستدامة ونمو الاعمار والتنوع في جميع المجالات. وأكد سليمان ان الشركات المشاركة تمثل ٩ مليار دولار من اقتصاد الامريكي، وهناك خطط استثمارية في قطاع النفط والغاز ودعم القطاع الصحي وتوفير الاجهزة الطبية التي غير متوفرة في العراق. وأشار هناك ١٥ مليار حجم التبادل التجاري مع العراق لحين ٢٠١٥ تحتاج الحكومة العراقية الجديدة تخفيض الضوابط والقيود على

عقد المؤتمر الصحفي للشركات الامريكية في فندق بابل، بمشاركة ٥٢ شركة و١٢٢ من كبار رجال الاعمال الأمريكيين . يأتي انعقاد المؤتمر ضمن المساعي الدبلوماسية لتطوير العلاقات العراقية الامريكية، وبناء نهج جديد في العلاقات التجارية والاقتصادية، لعمل الشركات الامريكية وغرفة التجارة الامريكية . وفي سياق متصل أعلن السفير الامريكي في العراق دوغلاس سليمان، خلال المؤتمر الصحفي لغرفة التجارة الامريكية المنعقد في بغداد، وحضرته «صوتها»

أعياد راس السنة في فندق لي بريستول بيروت

متابعات
اجتماعية



● - بيروت صوتها

أكدت باسكال سيلوان.. نائبة المدير العام لفندق ليبرستول، لـ «صوتها» ان ادارة الفندق جهزت كل ما يلزم لأعياد راس السنة؛ لذلك قضى السواح اجمل الاوقات في الحلة الجديدة للفندق، مضيئة بان فندق لو بريستول (خمس نجوم) يتمتع بموقع استراتيجي مميز؛ حيث يقع على بعد ١٠ دقائق فقط من مطار بيروت الدولي، وبالتالي فهو يبعد مسافة قصيرة سيرًا على الأقدام عن مراكز التسوق الرئيسية مثل ABC فردان، وديون ٧٣٢، بالإضافة إلى المراكز الطبية مثل المركز الطبي المُقام في الجامعة الأمريكية في بيروت AUBMC، ومركز كليمنصو الطبي CMC.

أمسيات ليلية

من جانب اخر وضحت باسكال سيلوان ان موقع الفندق على بعد ثوانٍ من شارع الحمرا، أحد أشهر شوارع لبنان، سيكون فرصة ذهبية للاستمتاع بالأمسيات الفنية؛ كما يقع الفندق على بعد ٥ دقائق فقط من شارع مار ميخائيل الشهير.

مناطق سياحية

كما اشارت الى ان المقيم في الفندق، إذا رغب بالاستمتاع بمشاهد رائعة لا تُنسى، فيمكنه التوجه إلى منطقة وسط مدينة بيروت التاريخية على بعد ١٠ دقائق بالسيارة من فندق لو بريستول، وصخرة الروشة الشهيرة، والمعروفة أيضًا باسم "صخرة الحمامة" على بعد ٥ دقائق، أو مغارة "جعيتا" وهي إحدى المناطق المرشحة بقوة لتدخل ضمن قائمة عجائب الدنيا السبع الجديدة، على بعد ٤٠ دقيقة بالسيارة؛ أو يمكنه التوجه إلى مدينة جبيل، وهي إحدى أقدم المدن في العالم، والتي تبعد مسافة

ساعة واحدة فقط.

المطعم

واكدت نائب المدير العام ان هناك خدمات كثيرة يقدمها الفندق و بشكل مميز من حيث الطعام إفطار كونتيننتال • مطعم وجبات خفيفة بجانب حوض السباحة • نشأفة • فناء خارجي للأكل • غلاية الماء الكهربائية • مقهى • يشتمل على كل شيء • مطعم بوفيه • Special diet menus الأنشطة الرياضية والترفيهية • مسبح • مركز اللياقة • مسبح خارجي • جاكوزي • فعاليات ترفيهيه حية • التدليك • مسبح على السطح • ملعب جولف • كراسي للتشمس • التزلج على المنحدرات • حديقة • استراحة

تلفزيون وكذلك وسائل الراحة وموقف سيارات وغرف لغير المدخنين غرف/ الخدمات لذوي الاحتياجات الخاصة صندوق ودائع صرف العملات،، الخ.



استثمار بغداد

يخطف الصدارة والعراقي في ذيل القائمة



بغداد -



مستقبلاً إضافة خطوط إنتاجية جديدة تواكب الحداثة والتطور الصناعي الذي يشهده العالم في هذا المجال من الصناعات الخفيفة. يذكر أن المشروع وفر فرص عمل لموظفي الصناعات الخفيفة حيث تعمل الشركة بنظام التمويل الذاتي كونها قطاع مختلط وسيوفر إستحداث خطوط إنتاجية جديدة فرص عمل أكثر ولكافة الإختصاصات.

والصناعية، حيث تبلغ مساحة المشروع (٣٦ دونم) إذ تقوم الشركة بإنتاج ثلاجات مختلفة الأحجام وعارضات عمودية مختلفة الأحجام ومجمدات أفقية وعمودية وعارضات أفقية وسخانات شمسية وطباخات مختلفة الأنواع والموديلات والتي تعد من المنتجات المحلية ذات جودة عالية تحمل اسم (عشتار) حيث تتم عملية التصنيع والتجميع في موقع الشركة لكافة المعامل التابعة لشركة الصناعات الخفيفة (معمل الثلاجات ١٥ قدم ومعمل ثلاجات ١٨ قدم ومعمل المجمدات ومعمل المدافئ والطباخات).

هذا وشمل التأهيل إضافة خطوط إنتاجية جديدة منها خط التعويج والتقطيع لقطع صفائح أبواب الثلاجات والمجمدات، وسيتم

برعاية هيئة استثمار بغداد، وبدعم متواصل من قبل المهندس شاكر الزامل. رئيس هيئة استثمار بغداد، الذي صرح بضرورة تقديم العون والدعم اللازم للقطاع الصناعي لتشجيع المنتج الوطني، وحث الصناعيين العراقيين على الإستثمار، وتذليل المعوقات التي تعترض طريقهم.

ومن أجل متابعة المشاريع الصناعية الممنوحة إجازة إستثمارية من قبل الهيئة؛ زارت اللجان الفنية مشروع شركة متانة الصنيع لصناعة المكنان والمعدات الثقيلة.

يهدف مشروع «متانة» لإنتاج وتجميع وتسويق وتطوير الخطوط الإنتاجية التابعة لشركة الصناعات الخفيفة الكائنة في الزعفرانية

صنع في العراق
MADE IN IRAQ

ومضة قانونية

عقوبة جنائية الايذاء العمد

هي التي لا يبرح شفاؤها ولا ينفي العاهة المستديمة حتى اذا تم الاستعانة بعضو اصطناعي.

٣- العلاقة السببية : يكون الجاني مسؤولا سواء كانت العاهة المستديمة كنتيجة مباشرة لفعله او نتيجة غير مباشرة .

*الاجراء القانوني لهذه الحالة رفع شكوى امام محكمة التحقيق المختصة لاتخاذ ما يلزم بصدد الشكوى .

مستديمة به يعاقب بالسجن مدة لا تزيد عن خمس عشرة سنة.

٢- النتيجة : هي حصول العاهة المستديمة اذا نشأ عن قطع او انفصال عضو من اعضاء الجسم او بتر جزء منه او فقد منفعته او نقصها او جنون او عاهة في العقل او تعطيل احدى الحواس تعطيل كليا او جزئيا بصورة دائمة او تشويهه جسيم لا يبرح زواله او خطر حال على الحياة . و وفق ما نصت عليه الفقرة يتضح ان العاهة المستديمة

بغداد / المحامية رجاء عبد علي يعد الايذاء البدني العمد، بقصد احدث عاهة مستديمة، من الجرائم الجنائية؛ كون مدة العقوبة قد تبلغ ١٥ سنة، وقد عالجتها الفقرة ١ / المادة ٤١٢ من قانون العقوبات العراقي، ولهذه الجريمة ثلاثة اركان هي:

١- نشاط الجاني : هي الجرح او الضرب او العنف او اعطاء مادة ضارة او ارتكاب اي فعل اخر مخالف للقانون قاصدا احدث عاهة

#ومضة_قانونية

تعد جرائم الايذاء البدني العمد بقصد احدث عاهة مستديمة من الجرائم الجنائية فقد نصت المادة 412 الفقرة 1 من قانون العقوبات العراقي (من اعتدى عمدا على اخر قاصدا احدث عاهة مستديمة يعاقب بالسجن مدة لا تزيد عن 15 سنة)



العيادة القانونية في منتدى الاعلاميات العراقيات



سوزان عارف في اجتماع مدراء الامم المتحدة والاتحاد الاوربي



● - لاهاي



في التعايش، والمشاركة الميدانية لاسيما في المناطق التي شهدت نزاعات مسلحة ودور المجتمع الدولي بهذا الصدد.

شاركت رئيسة منظمة تمكين المرأة ومنسقة تحالف قرار ١٣٢٥، سوزان عارف، في الاجتماع الذي نظّمته وزارة الشؤون الخارجية الهولندية؛ لمدراء الاتحاد الاوربي، ومجلس الامن، الذي عقد في قصر السلام بلاهاي.

جاءت مشاركة سوزان عارف، كمتحدث رئيسي في الاجتماع، حيث قدمت عرض موجز عن عمل تحالف قرار ١٣٢٥ بشأن الخطة الوطنية لقرار مجلس الامن الدولي المرقم ١٣٢٥، وما تمخض مؤخرًا عن اجتماعات التحالف بصدد تحقيق السلم المجتمعي، وادوار المنظمات النسوية العراقية الفاعلة



فالنتينا تريشكوف رائدة الفضاء السوفيتية

● - موسكو



فالنتينا تريشكوف، رائدة فضاء سوفيتية متقاعدة، تمكنت من الطيران إلى الفضاء الخارجي على متن فوستك ٦ سنة ١٩٦٣م، وكانت أول امرأة في التاريخ طارت إلى الفضاء، والمرأة الوحيدة التي أجرت طيراناً فضائياً منفرداً من دون طاقم؛ محطةً بذلك الاحتكار الذكوري للفضاء، وملهمة الكثيرات بأن يغزون هذا العالم الجميل.





ورشة.. اليات كتابة التقرير الدوري الشامل

● - بغداد

تجارب ناجحة لأداء مؤسسات غير حكومية في المناصرة والتوعية، وجمع المعلومات ومهارات كتابة التقارير والية وضع خطة مستقبلية. اختتم التدريب بتحديد الملفات التي سيتناولها التقرير وتوزيع مهام العمل على المتدربات .

الحكومية، والمؤسسات الوطنية لحقوق الإنسان، ومنظمات المجتمع المدني الإقليمية والمحلية . وفي اليوم الاخير من الورشة، شاركت المؤسسات غير الحكومية في التقرير، بحضور مجموعات العمل والجلسات المنظمة لمجلس حقوق الانسان، بالاضافة الى

بدعم من وزارة الخارجية الالمانية، نظم منتدى الاعلاميات العراقيات، بالتعاون مع شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان، ورشة تدريبية ثالثة بشأن «اليات الرصد والتوثيق ..التقرير الدوري الشامل.. أنموذجاً» شاركت فيها ١٢ صحفية وناشطة من محافظات العراق كافة.

تضمنت الورشة جلستين، حاضر في الاولى المدرب حسام عبد الله «مفهوم الاستعراض الدوري الشامل.. مراحل التأسيس» و«الأهداف والمبادئ الإرشادية» بالاضافة الى فريق العمل في مجلس حقوق الإنسان، والدور الذي يلعبه التقرير في المناصرة والمدافعة ورصد الانتهاكات وتوثيقها .

بينما تضمنت الجلسة الثانية الشركاء في عملية الاستعراض الدوري الشاملة، والاهتمامات والفرص، والأدوار لكل من الجهات





ماي جيميسون Mae Jemison الأفريقية الأولى في الفضاء



● - اميركا



مجموعة جيميسون، العاملة على مشاريع تطوير طاقة مستدامة، واتصالات عن بعد معتمدة على الأقمار الصناعية لتيسير إيصال الرعاية الطبية في إفريقيا الغربية. إن الدكتورة جيميسون مؤيدة قوية للعلم، إذ أسست مخيم علوم عالمي لطلاب المدرسة الثانوية وعملت على برنامج المركبة الفضائية ذي الـ 100 عام.

وكما لو أنّ هذه الإنجازات لم تكن كافية، حققت د. جيميسون حلمًا آخر خاصًا عندما ظهرت كضيفة في ستار تريك: الجيل التالي.

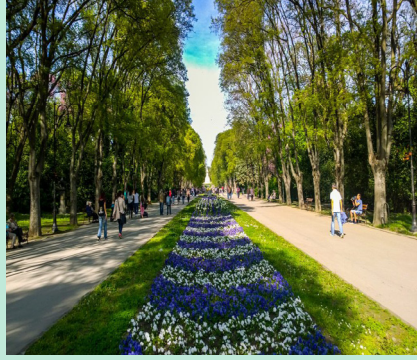
د. جيميسون الإمراة الأميركية الإفريقية الأولى في الفضاء على متن الرحلة الثانية للمكوك الفضائي إنديفور Endeavour، الذي حملها مع ستة رواد فضاء آخرين ضمن الفضاء لمدة ثمانية أيام. وشغلت وظيفة اختصاصية بعثة وعملت على تجربة بحثية على الخلية العظمية أجريت خلال تحليق STS-37 وهي مهمة تعاونية بين الولايات المتحدة واليابان. تركت جيميسون ناسا في آذار/مارس 1993 وانطلقت للتدريس في كلية دارتماوث Dartmouth. أسست أيضًا شركتها الخاصة، وهي

استمدت د. ماي جيميسون إلهامها عن الطيران من سالي رايد، ونيشيل نيكولاس Nichelle Nichols الممثلة التي لعبت دور الملازم أوهورا في سلسلة ستار تريك Star Trek الأصلية، بعد أن عملت كفيزيائية في فيالق السلام، تقدمت جيميسون إلى فيالق رواد الفضاء، وأجّل قبولها في برنامج التدريب الفضائي بسبب كارثة تشالنجر، ولكن جيميسون أختيرت أخيرًا وانضمت إلى ناسا في 1987.

في 12 أيلول 1992، أصبحت

أبرز 5 معالم تاريخية وأثرية تستحق الزيارة في بلغاريا

● - سياحة وسفر



من الأماكن السياحية التي يمكنك زيارتها للاستجمام وللتعرف على الحضارات، تأتي بلغاريا لتقدم لكم العديد من الأنشطة السياحية، بدءًا من الشواطئ والمناظر الطبيعية والخلابة، وصولًا إلى المعالم التاريخية والأثرية التي تم إدراجها في قائمة التراث العالمي لليونسكو، بالإضافة إلى الكهوف التي تعود إلى حياة الإنسان البدائي، من خلال الصور التي اخترناها لكم.

* صوفيا Sofia

يمكنك زيارة صوفيا، عاصمة بلغاريا، التي تضم أكبر متاحف الفنون التاريخية والمراكز التجارية، بالإضافة إلى الهندسة المعمارية الموجودة فيها والعديد من الأماكن العامة والمتاحف، التي يمكنك الاستمتاع بمشاهدتها.

وأشجار النخيل.

الاسود، ويستضيف خلال أشهر الصيف العديد من السياح كونه مناسب للسباحة في فترة البرودة.

* غابة فارنا الحجرية

Varna Stone Forest

تعتبر هذه الغابة الحجرية ظاهرة طبيعية غريبة في الصحراء الوحيدة في بلغاريا، وهي عبارة عن حقل من الأعمدة الحجرية، ويصل ارتفاع كل منها إلى سبعة أمتار، وغالبًا ما يزورها السياح لمشاهدة تلك الغابة الحجرية الفخمة.

* حديقة فارنا البحرية

Varna Sea Garden

تمتد حديقة فارنا البحرية على طول الواجهة البحرية للمدينة، ويأتي المواطنون والسياح للاسترخاء والحصول على المتعة في أماكن الترفيه، وأكثر ما يميز الحديقة هو احتوائها على متنزهات واسعة مليئة بأنواع الزهور الكثيرة

2_ كهف لدينيكا - Ledenika

يقع كهف في جبال البلقان ويحتوي على عشر قاعات منفصلة، بعد أن كان هذا الكهف مليئًا بالمياه مع بعض البرك الصغيرة في داخله، إضافة إلى عدد من النوازل الكلسية والجليدية.

* منتجع صاني بيش

Sunny Beach

يتميز صاني بيش بمنظره الخلاب وهو منتجع كبير على ساحل البحر

هبة السوداني

الاعلام رسالتها الاسمي

عمان : انتخاب القيسي

■ ولدت الاعلامية هبة السوداني، في بغداد العام 1985.. تخرجت في معهد الفنون الجميلة؛ لتحترف الاعلام السياسي، وطموحها أن تقدم الأفضل وحلمها لا يتوقف عند مرحلة معينة بل في تجدد مستمر . لمجلة صوتها حوار شيق مع الاعلامية هبة السوداني والحديث عن مشوارها الاعلامي .

انموذج في حياتك العملية؟

بصراحة لا يوجد أحداً تأثرت به أو كان له تأثير في حياتي، كون كل اعلامي لديه طموح يفوق الذي يراه لكنني أعتبر أوبرا رمز من رموز الاعلام العالمي.

* مواصفات شريك الحياة وهل

تفضلين أن يكون اعلامي؟

المهم أن يكون متفهم لعملي وشخص يقدر الحياة الزوجية واهم شي أن يكون صادقاً.

* هل كانت لك تجربة عاطفية أثرت

وغيرت من نظرتك للحياة؟

نعم كانت لي تجربة حزينة فقد أرتبطت في فترة من الزمن بشخص كان جزء من حياته الكذب، والرجل الكذاب جبان وليس لديه شخصية أحمد الله انها كانت تجربة ومرت بسلام.

* لو خيرت بين الاعلام وبين الارتباط

وبناء أسرة ماذا تختارين؟

اختار الاعلام فهو بالنسبة لي أهم

والست سحر الابراهيمى كان لهم دور في دعمي كمراسلة سياسية.
*** هل هناك فترة ذهبية في محطة هبة الاعلامية؟**

نعم الفترة الذهبية كانت عام 2016 عندما كان الزميل ضياء الناصري مدير الاخبار في قناة العراقية الاخبارية فالعمل معه له طعم مختلف لكونه صاحب تجربة عربية بالعمل في الاخبار في هذه الفترة وأنا في هذه الفترة برزت وخرجت من اطار التخصص في المجال السياسي عملت تقرير اجتماعي حصد مليون مشاهدة وكان لأول مره تقرير اخباري يحصل على مليون مشاهدة.

* ما هي أحلامك وطموحاتك؟

الاحلام لدي لا تتوقف عند حد معين بل في تجدد مستمر، وحلمي أن أصبح مقدمة برامج سياسية في قناة العراقية الاخبارية.

*** هل تأثرت باعلاميين وأخذت منهم**

* نتكلم عن بدايتك في الاعلام:

بدايتي كانت في قناة العراق الفضائية عام 2004 عملت كمحررة في عدد من الصحف المحلية والعربية منها الشرق الاوسط 2005 مراسلة أخبار في إذاعة جمهورية العراق , ومحررة في قسم التحقيقات في جريدة الصباح الرسمية 2014 انتقلت للعمل في قناة العراقية الاخبارية والان أنا مراسلة الشبكة للقنوات المرئية في عمان.

* من ساعدك لتكوني اعلامية

وتحقيقي حلمك كمراسلة سياسية؟

لعائلتي دور كبير جداً في دعمي (والدتي وأخي الكبير) في بداية مشواري كانت هناك بعض الشخصيات التي ساعدتني وصقلت موهبتي مثل الاعلامية الزائدة أمل المدرس التي تتلمذت على يديها في إذاعة جمهورية العراق أما في التلفزيون كان الاستاذ أمجد طليع،



العراق كان يمر بظروف قاهرة في تلك الفترة لكنني أستطعت مواجهة الصعاب وبقيت ثابتة على مبادئتي وقيمي.

*** هل الاعلام أنصفك في الخلاف الذي حصل بينك وبين النائب فائق الشيخ؟**
لم ينصفن الاعلام فهو غير محايد لكن قناة اسيا، دعمتني وقنوات اخرى مثل الفلوجة، والمسار وبعض مواقع التواصل وقفت الى جانبي، اضافة الى بعض الشخصيات الاعلامية لكن نقابة الصحفيين لم يكن لها موقف داعم لي الا ان موقف السيد سليم الجبوري رئيس البرلمان ان ذاك كان موقف مشرف جداً وقد امر امر برجوعي للعمل وأصدر بيان بأن يمنع منعاً باتاً اي نائب يمنع صحفي من مزاولته عمله.

*** عمك الان في الاردن.. هل الاعلام الاردني يختلف عن الاعلام العراقي؟**
كل دولة تختلف قوانينها عن الأخرى في الاردن هناك مساحة من الحرية الصحفية، والمحسوبة أقل، وفيها انتماء للوطن وليس للأحزاب او سياسيين مثلما نشاهده اليوم في العراق.

*** هبة السوداني هل كان هناك محطة في حياتك تركت بصمة أمل ايجابية لن تنسيها ابداً؟**

هناك الكثير من المحطات الحزينة والجميلة مرت في حياتي، لكن أجمل لحظة عشتها هي تكريمي من قبل منتدى الاعلاميات العراقيات، برئاسة د. نبراس المعموري، لم أكن أعلم أنني سأكرم في الحفل كانت لحظة لا تنسى ابداً.

*** كلمة اخيرة.**

أتوجه بكلامي الى كل الناس الارزاق بيد الله وحده، والذي لك لن يذهب ابداً لغيرك فلنبتعد عن الدساسات وتسقيط الاشخاص لمجرد احساسنا بالغيرة والحقد من نجاحهم لننشر ثقافة المحبة والتسامح كي نستطيع أن نعيش سعادة.

من الزواج وتكوين عائلة.
*** بعض الاعلاميات انتقلت من تقديم البرامج الى الاعلانات ما هو رأيك بالموضوع؟**

هناك فرق بين اعلامية وموديل اعلاني؛ فالاعلان يختلف عن الاعلام.. أن تكوني وجه اعلامي لماركة هذا شيء طبيعي، لكن أن تصبحي موديل للاعلانات هذه تعتبر أهانة لنفسها وللمهنة.

*** هناك بعض القنوات الفضائية بدأت تستقطب فتيات الاعلان من أجل تقديم البرامج رأيك بالموضوع؟**

مع الاسف نجد أغلب القنوات الفضائية تستقطب الشخصيات التي لديها جمهور في مواقع التواصل الاجتماعي حتى تكون نسبة المشاهدة عالية بغض النظر عن كون هذا الشخصية اعلامية أو لا ، الاعلام رسالة أكبر وأسمى من الذي نشاهده اليوم.

*** ما هي التحديات التي واجهتك خلال عمك؟**

كثير من التحديات وأجهتني كانت اغلبها خلال عملي في الصحافة السياسية ومع اسماء كبيرة لها ثقلها في مجال الاعلام لا سيما ان



موائد و مطاعم
مناويلا



مناويلا

موائد و مطاعم
مناويلا
موائد و مطاعم
مناويلا



هل جربتهم

الاطباق الشرقية

جربوها الان



زيونة . شارع الاولمبية . خلف مدينة العاب السندباد
07730006388 - 07822022927

اجور المطربين في رأس السنة



● - وكالات صوتيات

دولار أميركي.

راغب علامة

الفنان راغب علامة أطل في الـ 25 من كانون الاول من حفل غنائي في التجمع الخامس في القاهرة، متقاضيا، 70 الف دولار اميركي.

غنائين.. الأول في دبي يوم الـ 28 من كانون الاول، والثاني في مصر في فندق "دوسيت" حيث تقاضى بسببهما 360 الف دولار أميركي.

شيرين عبد الوهاب

الفنانة المصرية شيرين عبد الوهاب شاركت الفنان التونسي صابر الرباعي، في حفل ليلة رأس السنة في مصر، وتقاضت 60 الف

عمرو دياب

تقاضى الفنان عمرو دياب 270 الف دولار أميركي مقابل حفلين أحياهما.. الأول في الـ 25 من كانون الاول، في مطعم بالتجمع الخامس، والثاني ليلة رأس السنة في ابوظبي.

محمد حماقي

أحى النجم محمد حماقي، حفلين

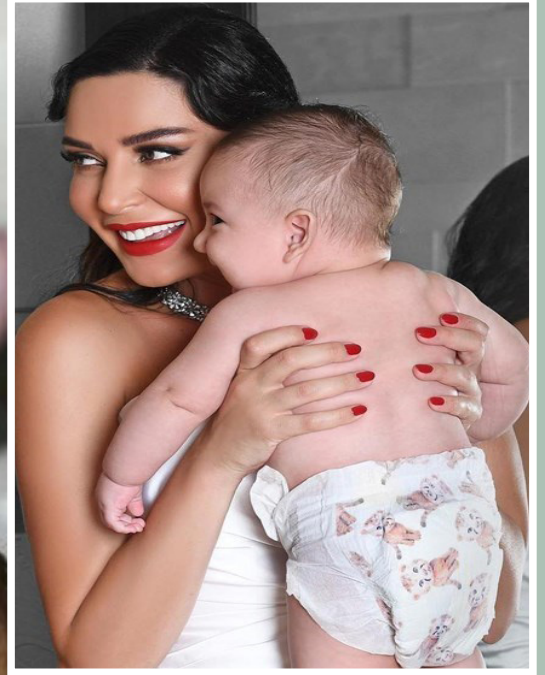
بالصور.. لحظات رائعة لسيرين عبد النور وإبنها!

● صوتها - بيروت

مشاهير

الصور التي تعكس أروع لحظات الأمومة التي تعيشها مع طفلها. «صوتها» تنشر صوراً تظهر النجمة اللبنانية مع ابنها كريستيانو.

إستقبلت النجمة اللبنانية سيرين عبد النور، مولودها الثاني.. كريستانو، منذ فترة قصيرة، وحرصت منذ تلك اللحظة على نشر مجموعة من



جويل مردينيان تتبني طفلا مع نجليها



● - بيروت صوتها

راشد موقف جويل، قائلةً: "أنتِ حقًا إنسانة رائعة... كل حبي لكامل العائلة".

وأعربت الفنانة مايا دياب عن تأثرها الشديد بموقف المذيعة اللبنانية الشهيرة، مؤكدةً أنها سعيدة للغاية بمعرفة ذلك.

ووصفت عارضة الأزياء والمذيعة جيسكا قهوتي قرار جويل بالمشرف، لافتةً إلى أنها امرأة رائعة.

يُذكر أن جويل مردينيان متزوجة من رجل الأعمال اللبناني كمال قدورة وهو والد ابنتها، في حين لها نجل.. إسمه بيلى من زوجها الأول.. البريطاني الجنسية.

كان تحقق هذا الأمل". وأضافت: "أنا شاكرة أولاً لإيماني واعتقادي أن الخير دائماً يفوز على الشر وكذلك أشكر زوجي وأبنائي الذين رَحَبوا بهذا الطفل في حياتنا بكل حب".

وتعليقاً على هذه الخطوة الانسانية التي قامت بها جويل، أعرب عددٌ كبير من مشاهير ونجوم العالم العربي عن سعادتهم بموقفها وقرارها الجديد بالتبني من خلال تعليقاتهم على صورتها.

وكان أول المُعلّقين الفنانة نسرين طافش التي هنأت جويل، داعيةً الله أن يجعلها من أسعد خلقه ويحميها وعائلتها.

ودعمت المذيعة اللبنانية ريا أبي

أعلنت المذيعة اللبنانية جويل مردينيان تبني طفل جديد لتقوم برعايته مع نجليها "بيلى وايلا صوفيا"، موضحةً أنها تكون بذلك قد حققت حلمها بالتبني الذي بدأ منذ 4 سنوات.

ونشرت جويل عبر حسابها على إنستغرام صورةً لها مع نجلها الجديد الذي أطلقت عليه اسم "نathan مارك"، وبدت على وجهها السعادة في احتضان الطفل بحب ورقة بالغتين.

وأكدت المذيعة اللبنانية الشهيرة أن "مارك هدية من الله لأسرتها وهي كانت تصلي من أجل تحقيق هذا الحلم، ولولا بعض الملائكة من البشر الذين ساعدوها لتنفيذه لما

عافر

فرغام علاوي



المعاناة ظهر فجر يوم سعيد ليعلن للجميع أن تلك الطيبة استجاب لها ربها وفتحت السماء أبواب رحمتها لكثرة دعائها. هي (حامل) ... نعم (حامل) . بعد عشر سنوات لامس طفل أخيرا صدرها، وأخذ يرضع من ثديها، فيمنحها ذلك المخلوق سعادة ليس بعدها سعادة ولا توازيها سعادة إلا دخول الجنة. لم يكن ذلك الطفل طفلا عاديا، بل كان المنقذ لها من كل آلامها، وصفعة بوجه كل من صفعها عشر سنوات دون أن يرحم قلب أنثى رقيقة لا تعرف الرد عليهم سوى البكاء وحدها في غرفتها، كان الأثاث وحده من يعرف مقدار فرحها وسعادتها لأنه الوحيد الذي كانت تتعري أمامه بحزنها وتخلع رداء التصبر والكبرياء الذي ترتديه أمام الآخرين.

تلك المرأة سيدتي وتاج راسي (أمي) رحمها الله ذلك الزوج المحب .. هو سيدي وتاج راسي أبي رحمه الله .

أما ذلك الطفل المحفوظ... أنا

فهو الشاهد على معاناتها اليومية وعلى آلامها التي ترافق يومها، فقد أصبح الطفل هاجسها الأوحى. كانت تكلم مراتها عن أحلامها بطفل صغير يملأ حضنها. وتتشارك مع سريرها شوقهما لسرير صغير يوضع بجانب سريرها الكبير يحتوي جسد رضيع. كان خبر حمل إحدى نساء العائلة خبر سيئ عليها، لا حسدا منها ولكن تجنباً لاستهزاء باقي النسوة من تصحر بطنها واخضرار بطونها، تخيلوا وصل الأمر أن وصفتها إحدى العجائز أنها (أرض بور). كانت معاناتها تكبر مع شغف زوجها بالأطفال وهي تراقبه يلاعب أطفال العائلة أو الجيران، لكن الخوف بدا الخوف يصاحب الألم الروحي لأن الكل ينصحون ذلك الزوج الطيب بالزواج من امرأة ثانية.

شعرت أنها ستخسر كل شيء وبدون ذنب منها أو تقصير ، فقد وصل بأحد أخوته بالإلحاح عليه بالزواج من أخرى، لكن حبه لزوجته الصالحة وقف عائقا أمام كل تلك المحاولات بعد كل تلك

انسحبت من الجلسة بهدوء، وهي تحاول أن تتفادى انهيار دموعها التي أغرقت أجفانها، والألم الذي اعتصر روحها، بالكاد قدماها يحملانها من هول ما وقع عليها من إحراج. فقد أخفت عنها إحدى قريباتها وأعز صديقاتها حملها السابع خوفا من عين امرأة (عافر) كي لا تحسدها، فقد مرت تسع سنوات ولم يستطع ذلك الرحم أن ينجح بالأثمار بجنين. أغلقت باب غرفتها واستجدت بالباب أن يحمل جسدها المتعب من حمل كل مفردات العار التي وصفوها به، إلا أن الباب كان أقل غيرة من أن ينتخي لعافر اتكأت على تلك الباب وقد رمت كل ما عليها من ثقل راحت تفرغ كل ما حبست من دمع خلال تلك الجلسة التي كانت هي الوحيدة بينهن التي لم تتحدث عن مرض ابنها أو تتباهى بدرجاته العالية في المدرسة، حيث أن الدمع هو فيض من المشاعر زادت على احتمال القلب فتحولت لماء يسمى بدوره الدمع.

صار يبكي معها كل أثاث غرفتها

نساء تركن علامات لا تُنسى في التاريخ



(نوع من الكحل) لكثرة ما اكتحلت به، وهي أول من اكتحل به من العرب، ويقال أن اسمها هو "عنتر" وفي رواية أخرى اسمها اليمامة وقد سمي قومها باسمها وقيل أنها من جديس، ولها روايه مشهورة في قدرتها على تحديد العدد مهما كان بعد المعدود، فيروى أنها استطاعت أن تعد تسع وتسعين حمامة في السماء حيث قالت: لو أن هذي الحمامات إلى حمامتنا لصرن مئة، وذلك لحدة نظرها.

زرقاء امرأة ذات نظر ثاقب، منحها حكمةً وقدرةً خارقةً على سرعة البديهة، تستطيع الروية من مسيرة ثلاثين ميلاً.

يذكر في إحدى الروايات أن حسان بن تبع، غزا قومها، فاستطاعت أن ترى جيشه قادم على مسيرة ثلاثة أيام، من على مرتفع صغير، ولأن كل جندي حمل شجرة يستتر بها؛ قالت لقومها: "يا قوم قد أتكم الشجر، أتكم حمير".

وتذكر الروايات أن في عينيها عروق سود من الأثمد

أكسسوارات مرصعة بالأماس لعروس متألقة!

جمالك



لا تكتمل إطلالة العروس دون مجموعة من الاكسسوارات الأنيقة والراقية، ومن منا لا تعشق الألماس والمجوهرات الثمينة والبراقة؟! لهذا السبب إطلعي على هذا الألبوم من صوتها واطلعي على أجمل أكسسوارات الألماس للعرايس.

للمرأة الثلاثينية جربي هذا الماسك لمقاومة علامات الشيخوخة

كرري الماسك مرة أسبوعيًا إذ يساعدك الجزر على إنتاج الكولاجين الطبيعي، كما يحتوي على فيتامين سي الذي يعمل على نضارة بشرتك، ويقاوم هلام الألويفيرا التجاعيد، ويعمل العسل وزيت الزيتون على تغذية بشرتك باستمرار.



دقائق. كرري الماسك مرتين إلى ثلاثة أسبوعيًا ويفضل قبل النوم، إذ يحتوي زيت الزيتون على مضادات أكسدة تزيل خطوط الوجه، بالإضافة إلى فيتامين A, E. كذلك يحتوي العسل على بروتينات وفيتامينات تغذي بشرتك باستمرار، أما الغليسرين فيحمي بشرتك من التشقق والجفاف.

ماسك الألويفيرا مع الجزر

- ملعقة صغيرة من هلام الألويفيرا
- ملعقة صغيرة جزر مهروس جيدًا
- ملعقة صغيرة من العسل
- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون

طريقة التحضير

- اخلطي المكونات مع بعضها البعض، وتأكدي من ثقلها جيدًا.
- ابدئي في توزيع الخليط على بشرتك، واطريه لمدة 20-30 دقيقة.
- اشطفي وجهك بعدها بالماء.



جمالك



مع التقدم في السن، تبدأ البشرة بفقدان الكثير من نضارتها وحيويتها ومع دخول الثلاثين من المهم أن تستخدم ماسكات تقاوم علامات الشيخوخة، كنوع من الوقاية لتتمتعى ببشرة شبابية دائمًا. نقدم لك ماسكات طبيعية من السهل تطبيقها لمقاومة علامات الشيخوخة.

ماسك الزيت والغليسرين

- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الغليسرين
- ملعقة صغيرة من العسل

طريقة التحضير

- اخلطي العسل مع زيت الزيتون والغليسرين، وقلبيها جيدًا.
- ابدئي بتوزيع الخليط على بشرتك بشكل متساوٍ.
- اتركي الخليط يدوم لمدة 10



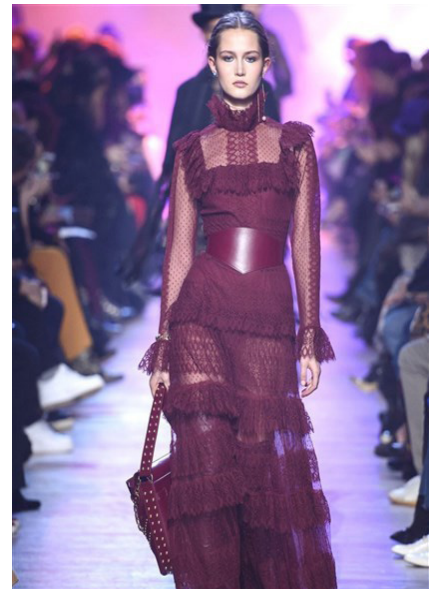
اللون البرغندي

لاطلالة ساحرة في
شتاء ٢٠١٩!

لشتاء ٢٠١٩، كي تتمكني من اختيار
ما يناسبك.

متألقة للسهرات. وفي هذه الصور
التي تعرضها لك مجلة صوتها، يمكنك
أن تشاهدي اجمل ما قدمته الدور
العالمية من ازياء باللون البرغندي

يعتبر اللون البرغندي من الالوان
الدافئة والمناسبة لفصل الشتاء، اذ انه
يضيف بعض الرقي الى اطلالة المرأة
سواء اكانت كاجوال أو رسمية وحتى



شانيل تستوحى من الحضارات الغابرة ازياء ما قبل خريف 2019!

المميزة للمرأة الباحثة عن الأناقة على الدوام. في هذه الصور من صوتها، يمكنك مشاهدة أجمل أزياء شانيل ما قبل خريف 2019.

وجعلت اللون الذهبي الطاعي الأبرز في هذه الأزياء، حيث قدمته منفرداً من جهة، بينما مزجته مع الألوان الكلاسيكية والصاخبة من جهة أخرى. فمنحت بهذه التصاميم الإطلالة الأميرية

وسط أجواء مستوحاة من الحضارات الماضية وخصوصاً المصرية، إستوحيت دار شانيل مجموعتها الجديدة لما قبل الخريف المقبل، وقدمتها في قالب من الإبداع العصري والتصاميم المبتكرة.





مكيالك

للمناسبات.. خطوات تطبيقية لمكياج هندي

السوداء. فالرموش من أساسيات المكياج التي تعزز من جمال عينيك. - استخدمى البلاشر البرونزي الملمع للخدود ومديه بالأسلوب الذي يناسب شكل وجهك، وزيدي القليل من البلاشر الزهري على أول خديك.

- يزيد الهيللايتر من روعة ملامحك لذا لا تتخلي عنه في مناطق الوجه التي تحتاج له من عظمة الخدود الى الأنف والجبين. - أما للشفايف اختاري الكونتور والروج بلون داكن يتناغم مع أيشادو عينيك.

- انتقلي الى مكياج العيون واستخدمي ألوان ظلال العيون الترابية والنارية لإبراز مدى روعة العيون، واستخدمي الأيشادو البيج الفاتح لإبراز المنطقة الموجودة تحت الحاجب.

- لتحديد الخط السفلي لعينيك يمكنك استعمال الأيشادو البني المحمر، مع ابراز أول العينين بأيشادو أبيض ملمع لإظهارها بشكل أوسع. - في المكياج الهندي الفخم أضيفي الرموش الإصطناعية على رموشك الأساسية، وبعدها اظهري طولها وكثافتها مع طبقة من الماسكار

يرتكز المكياج الهندي على اظهار ملامح الوجه بشكل قوي خصوصاً من ناحية العينين والشفاه، ولتتمكني من تطبيق طريقة وضع مكياج هندي فخم إليك هذه الخطوات بالتفاصيل.

- في البداية احرصى على تنظيف وجهك قبل وضع المكياج، وذلك لإزالة كل إفرازات البشرة والتأكد من نظافتها.

- اختاري الفاونديشن الأقرب للون بشرتك والمناسب لها، لتقومي بوضع طبقة منه على الوجه بالكامل والرقبة أيضاً.



الحفاظ على المناكير لمدة أطول وبشكل أفضل.

3- ضعي طبقة رقيقة من طلاء الأظافر الذي تختارينه على كامل الظفر ومختلف جوانبه مع التركيز على ظفري الإبهام والسبابة، ثم امنحها بعض الوقت كي تجف وضعي بعدها طبقة ثانية. وتجنبي تماماً وضع طبقات ثقيلة ومتعددة من المناكير إذ يزداد احتمال تقشيرها بسرعة أكبر.

4- ضعي طبقة من الملمع على كامل الظفر ومختلف أطرافه، ما سيعزز مظهره ويؤمن له حماية أطول من العوامل الخارجية التي تؤثر سلباً على المناكير وتعرضه للتقشير.

5- تفادي استخدام الماء البارد وخصوصاً الساخن في الساعات الأولى التي تلي تطبيق المناكير، إذ تؤدي هذه الخطوة إلى تقشير

هكذا تحافظين على المناكير لفترة أطول بكثير!

هل تحتاجين بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك في الحفاظ على المناكير لفترة أطول وحمايته من التقشير الذي يؤثر بشكل سلبي جداً على مظهره؟ رافقينا إذاً في هذا الموضوع وإستفيدي من النصائح التي سنقدمها لك والضرورية للحفاظ على المناكير لمدة أطول وبشكل أفضل.

1- تأكدي من نظافة سطح ظفرك الذي يجب أن يكون خالياً من الشوائب أو آثار الزيوت والكريمات التي تستخدمونها للعناية بيديك.

2- احرصى على وضع طبقة الأساس التي تلعب دوراً أساسياً في

المناكير. ومن الضروري كذلك الإمتناع عن القيام بالأعمال المنزلية وإستخدام المنظفات خلال الفترة الأولى التي تلي تطبيق المناكير للمحافظة عليها وعدم تعريضها للتقشير.

6- إستخدمي الزيوت والكريمات المخصصة لترطيب اليدين والمخصصة للجلد الزائد، التي يساهم تطبيقها في حماية أظافرك من التلف ما يساعد بدوره في الحفاظ على المناكير لفترة أطول.

كيف تؤثر الرضاعة الطبيعية على الأم وطفلها بعد 6 أشهر من الولادة؟

صحتك



بشكل عام تعتبر الرضاعة الطبيعية من الأشياء المهمة لنمو الطفل البدني والعقلي السليمين، وللرضاعة بعد ستة أشهر إيجابيات كثيرة تطال صحة الجنين وأمه في نفس الوقت. ولمعرفة تفاصيل أكثر حول الرضاعة الطبيعية طويلة الأمد إطلعنا على هذا الموضوع من صوتها

ما هي فوائد الرضاعة الطبيعية بعد 6 أشهر على الطفل؟

- الحليب الناتج عن الرضاعة الطبيعية يعزز نمو الطفل بشكل أكبر في هذه المرحلة العمرية. - يتضمن هذا الحليب أجساماً مضادة لتعزيز مناعة الأطفال. - تحسّن الرضاعة الطبيعية بعد 6 أشهر قدرات الطفل الذهنية، العقلية والبدنية، وتجعله قادراً على امتصاص المعارف والمعلومات بشكل أكبر على المدى الطويل. - تقلل احتمالية إصابة الطفل بالتهابات الجهاز الهضمي، السكري، التهابات الجهاز التنفسي، الربو والسمنة.

- تسهل على الأم حديثة الولادة إنقاص الوزن الزائد المكتسب بفعل الحمل. - الرضاعة الطبيعية في هذه الفترة تعمل على تقوية الروابط بين الأم وصغيرها أكثر من قبل. - يقلل هذا النوع من الرضاعة خطر الإصابة بسرطان الثدي، سرطان المبايض وسرطان عنق الرحم. - وهذا الحليب يوفر المال، الوقت والمجهود على الأم.

- حليب الرضاعة سهل عملية التسنين عند الأطفال. - بعد 6 أشهر من الرضاعة الطبيعية، تبدأ الأم بتقديم الأطعمة الصلبة للطفل وهنا تكمن فوائد الحليب الطبيعي الذي يساعد الصغير على هضم هذه المأكولات الجديدة بالنسبة له ولجسمه. **ما هي فوائد الرضاعة الطبيعية بعد 6 أشهر على الأم؟** - تقلل من احتمالية إصابة الأم بأمراض القلب والأوعية الدموية، التهاب المفاصل، والروماتويدي.



هذا الفيتامين يخفض نسبة الكوليسترول ويحمي القلب

صحتك - صوتها

يتأثر ارتفاع الكوليسترول الضار في الدم بعوامل وراثية وبالعمر وبنمط الغذاء، مما يندرج تحتها صحة كبيرة، مثل الإصابة بأمراض القلب التاجية أو التعرض لجلطة دماغية، إلا أن دراسة وجدت أن مكملات غذائية قادرة على خفضه بصورة كبيرة. وقال موقع "إكسبريس" البريطاني إن النظام الغذائي غير الصحي من الأسباب الرئيسية لارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، خصوصاً إذا كانت جل وجبات الإنسان تحتوي على مستويات عالية من الدهون

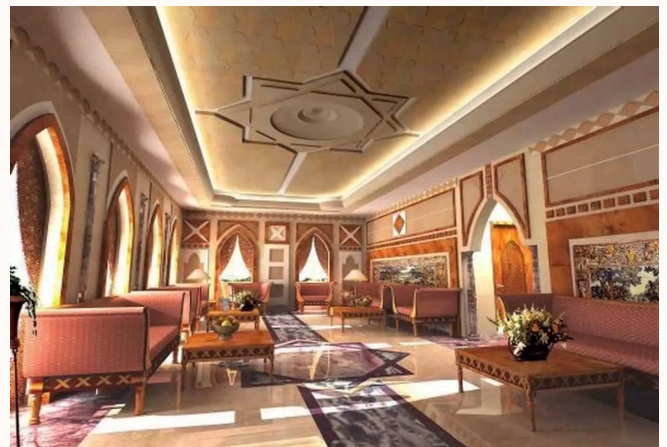
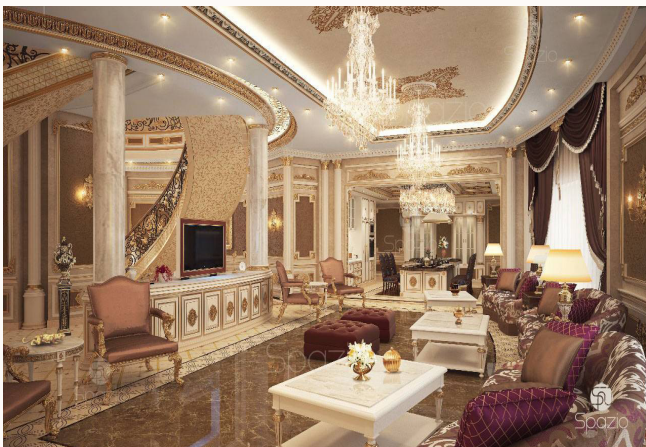
5" يوماً على مدى 16 أسبوعاً، وتوصلت النتيجة إلى أن مستويات الكوليسترول في الدم "انخفضت عندهم بشكل ملحوظ". ويعرف "بي 5" بقدرته على الحماية من عدة أمراض، مثل التهاب المفاصل وفقدان الشعر والربو وتشتت الانتباه. وهو موجود في بعض الأطعمة كاللحم والسّمك والخضار ومنتجات الألبان.

المشبعة. وينصح الخبراء غالباً باتباع نظام غذائي صحي ومتوازن للحد من مخاطر الكوليسترول. وقد أوضح "إكسبريس" أن فيتامين B5 يمكن أن يساعد في السيطرة على الكوليسترول، بالإضافة إلى خفض مستويات الدهون الضارة في الدم. وأجريت دراسة، في كندا، على 214 شخصاً يعانون من هذه المشكلة، حيث تم إعطاؤهم مكملات غذائية، عبارة عن فيتامين "بي

دواوين فخمة تليق بك امام الضيوف



تضفي مجالس الضيوف خصوصاً
الفخمة منها لمسة خاصة إلى منزلك
وتعزز من روعته وأناقته بشكل
ملحوظ. فإذا كنت تبحثين عن بعض
التصاميم المميزة والفخمة لمجلس
ضيوفك تفقدي هذا الألبوم حيث نعرض
لك أجملها كي تختاري منها ما يلفتك
ويتناسق مع ستايل منزلك.



مطبخ أم أيمن

خلية النحل على
شكل شجرة
كرسمس

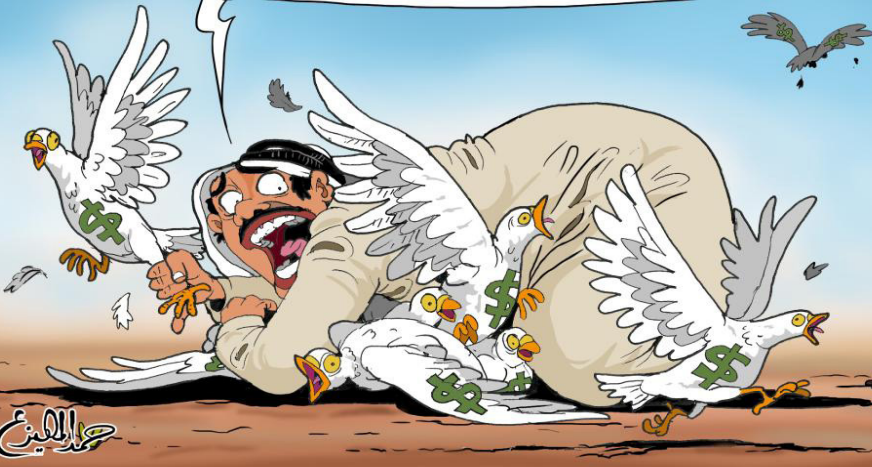


أم أيمن شاهين

يخلط نص كوب زيت مع كوب ماء
دافئ وربع كوب سكر وملعقتان
كبيرتان خميرة فوريه ورشة
ملح ثم يضاف ثلاثة اكواب دقيق
ونصف كوب حليب باودر وتعجن
العجينة وتترك تختمر لمدة ساعه
الى ساعتان ثم تكور عدة كرات
وتحشى كل كره بنصف قطعة جبن
كيري .

وتشكل على شكل شجرة الكرسمس
ثم يدهن الوجه بصفار البيض
ويرش بالسمسم والحبه السوداء
وتدخل الفرن الحامي لحين النضوج
ثم تقدم والى عافيه ..

صبروووو لا تطيروووون
توالناس



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 تقدم عليها. | 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 وتمنحك النفوذ خاصة خلال الأسابيع الثلاثة الأولى. | 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. | 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 . | 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 . | 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 . | 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 محبّب حتى تاريخ ٢٢ 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) 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 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 يواجهك برجك، من المتوقع أن تعاني من العقبات والمواجهات. من المستحسن أيضاً ألا تخالف القوانين وألا تعرّض موقعك المهني للخطر. | الحوت | |

للمرة الاولى.. سيدات فرنسا يتوجن ببطولة أوروبا لكرة اليد

● - باريس 



التي تنظم فيها فرنسا البطولة الأكبر للسيدات داخل القارة العجوز في عالم اليد. في المقابل، فشل المنتخب الروسي في رفع الكأس للمرة الأولى في تاريخه، مكتفياً بمركز

توج المنتخب الفرنسي للسيدات بكرة اليد، بلقب بطولة أمم أوروبا للعبة، للمرة الأولى في تاريخه، إثر تفوقه في النهائي على نظيره الروسي، بنتيجة (24-21)، اليوم الأحد، في العاصمة الفرنسية باريس. الفرنسيات كن الطرف الأفضل على مدار شوطي اللقاء، حيث أنهين النصف الأول بفارق هدف وحيد بنتيجة (13-12) ولم تختلف الحال في الشوط الثاني، الذي شهد تفوق صاحبات الأرض، بفارق هدفين بنتيجة 11-9 لينتهي اللقاء في مجمله بنتيجة (24 - 23). وبهذا يعتلي المنتخب الفرنسي منصات التتويج للمرة الأولى في تاريخه، وهي المرة الأولى أيضاً

في وقت سابق اليوم، بنتيجة 24-20. يذكر أن منتخب النرويج، الذي أنهى هذه البطولة في المركز الـ5، هو صاحب المقام الرفيع في عدد الألقاب (7 مرات)، ويبتعد عن أقرب ملاحقيه منتخب الدنمارك بفارق 4 بطولات.

الوصافة والميدالية الفضية، للمرة الثانية بعد نسخة 2006 التي احتضنتها السويد. وكان المنتخب الهولندي، قد أكمل منصة التتويج، باحتلال المركز الـ3 والميدالية البرونزية، عقب فوزه في مباراة تحديد هذا المركز، على رومانيا،

نتائج مشرفة لكمال الاجسام العراقي.. خليجيا

● - باريس 



حقق المنتخب العراقي لكمال الأجسام، نتائج مشرفة في بطولة كأس الخليج الدولية التي أقيمت منافساتها في إمارة دبي بدولة الإمارات العربية المتحدة. وتمكن البطل اشرف الجوالي من حصد المركز الثاني، فيما حصد البطل سرتيب صالح المركز الثالث في البطولة لفئة الكلاسيك، بعدما تأهلا الى العرض العلني، مساء أمس. يذكر أن منتخب كمال الأجسام حقق الميداليات الذهبية والفضية في بطولتي اسبانيا ورومانيا خلال شهر تشرين الثاني الماضي.



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