

مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع



## آن صلاح

حكمتي في الحياة ان لم تكن  
نفسك ... فلماذا تعيش

- **الزواج المبكر**  
طفولة مقتولة .. وامومة  
مفقودة
- **مكتب المرأة للأمم المتحدة**  
و منتدي الاعلاميات العراقيات  
في ندوة عن دور المرأة في  
فض النزاعات
- **يوم الاعلامية العراقية**  
يتوج بجائزة اطوار بهجت
- **المعموري**  
تكرم بجائزة افضل اعلامية عربية  
لديها منجز في بلدها
- **اوبرا وينفري**  
سيده البرامج الحوارية الأولى  
في العالم
- **نانسي عجرم**  
تضع مولودتها الثالثة ليا



المجموعة الاستشارية  
لبعثة الأمم المتحدة  
(يونامي) تعقد اجتماعها  
الاول

23

د.فاضل النعيمي يتعهد  
بمعالجة النساء اللواتي  
تعرض لتشوهات خلال  
النزاعات محانا

23

من هو زرياب الموسيقى  
العربية؟

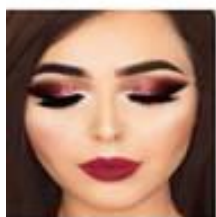
42

المصمم المتميز سيف  
العبيدي و تشكيلة جديدة  
من العباءات والفساتين

48

قبل تطبيق مكياجك...  
جربي هذه الخلطات

52



صورة الغلاف للاعلامية أن صلاح



مجلة شهرية  
تعنى بالمرأة والمجتمع

صاحبة الامتياز ورئيسة التحرير  
الدكتورة نبراس المعموري

مدير التحرير  
انتخاب القيسي

هيئة التحرير  
بيداء عبد الحسين ناهي -  
انتخاب القيسي - رواء القزويني  
خالد البدر - رند منتصر

التصميم والخراج الفني  
رغيب اموري

ادارة الموقع الالكتروني  
علي زاحم - رند منتصر العيداني  
خالد البدر - رواء القزويني  
بيداء عبد الحسين ناهي

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

## خيول الساعات

للساعات حكايات تنفرد بارشفة الذكريات، أكثر مشاهدتها اثاره رقص حائطها، وهو يعلن انقراض الثواني والدقائق، قد يصيبنا التوتر ونحن نراقب حركته البطيئة عندما نحتاج لسرعة اكثر يعلن فيها حلول موعد انتظرناه كثيرا ، او العكس وهو يستعجل رحيل دقائقه رغم حلاوة اللقاء او اللحظة.

بيت البحار الساعاتي الذي يقطن مرفأ الفاو في قصة (ساعات كالخيول) والمزين بكل انواع الساعات ؛ رسم مشهدا طالما شغلني! كيف يمكن للانسان ان يعيش بين مجموعة من الساعات لكل منها توقيت مختلف، وتحمل عنوان ذلك البلد؟ اعتقد انه سيكون بمثابة جواز سفر حصل على التأشيرة؛ بمجرد اتخاذه وقت تلك الدولة نيشانا.

الليل في اندونيسيا والسادسة في اميركا وصولا الى الساعة السابعة مساء في شوارع كلكتا والثامنة صباحا في غابات بوينس ايريس كل هذا خارطة دقات الساعات التي زينت الجدران المتهالكة لبيت الساعاتي ، وهو يتحدث لاحد زبائنه مفككا البعض منها كونها اشتكت وجع عمل سنوات مضت . عنوان القصة لم يأت من فراغ فعقارب الساعة كالخيول التي تنطلق في المضمرا؛ لتعلن فوزها او خسارتها بعد ان زهن قدرها لمالكها، حال رجل القصة المسن ومهنته التي توزعت في اولى صباحه بين البحار والسفر والتجارة والذكريات صورته كالرقاص في تلك الساعات التي احاطته متربة تارة ومريضة تارة اخرى . سرد الحكايات بالعودة للتاريخ مفيد فمن الحكمة التعلم من تجارب الاخرين والشعوب، وقد نكون في يوم ما حكاية؛ لتجربة اتخذت من الساعة رهانا فيومها بدل ان يكون ٢٤ ساعة كان ٤٨ ، فالعمل الحقيقي لا يعرف حدود الوقت، رغم ان البعض يسعى لاشغال المُجد بهفواتهم وثرثرتهم التي طالما اتخذت من التهم الجاهزة صيوان اخبارهم .

(ساعات كالخيول) امتد فيها الزمان بعيداً، حيث تجار الخيول ، الغزاة ، المدن ، الساحر الذي مات غرقا وضاعت عليه استعدادات الزواج من امرأة ثامنة! عندما اكملت القصة واطلعت على تاريخ البحار الساعاتي؛ رجعت لحكاية جدتي ايام الاحتلال البريطاني وساعة الجيب التي لم تفارق جدي لحظة.. حتى توقفت.. يوم توقف قلبه عن نبض الحياة ، فكل شئ كان يعلن عن مستقبل مختلف فالتجارة تجلب الاموال وتقضي على البطالة ، وادراك الناس.. انذاك.. لاهمية الوقت مدعاة لاستثماره .

اعلم ان مؤسساتنا الحكومية لا تخلو من الساعات، لكن ماهو شكلها من حيث الانجاز ؟ هل استطاعت ان تستثمر الوقت وتنجز الافضل ؟ ام ظلت حبيسة الروتين والتدافع القاتل وتراجع لكل معايير اخلاق المهنة ؟ اية مواطنة نصبو ومستحقات من طالهم الازهاب ما زالت تراوح! اية مواطنة ولدينا من الايتام الملايين ! اية مواطنة والفقر تجاوز لوحة بائعة الكبريت، واتخذ من جدران المنازل مأوى غاب عنه الضوء والتعليم والصحة والغذاء ! اية مواطنة وسراق المال الذين اتخذوا من البيوت الفارحة والارصدة العتيقة في الخارج؛ عنوانا لكل الفساد الذي طال بلدنا! ساعة المسؤول بكل انواعها ؟ الجدارية الراقصة المتلاعبه بارواح الناس، والرملية التي قلبت هرم المعادلة، والمائية التي اصرت منذ صناعتها ان لا يكون وقتها مضبوطا؛ هل ستعمل كما الخيول التي تصر على الجري حتى وان كانت في قاع البحار؛ مذكرة له رغم انه اعمى الدين والضمير؛ بان الساعات والايام والسنوات تمضي، ويمضي معها كل انواع الحياة.. حتى حياته في لحظة طيشه الزائد.

منعطف زاويتي الاخير.. استقر حيث مناجاة الايزيديات، ونزوح وهجرة الملايين ، وتسول الصغار في الشوارع، وقتل اكثر من ٤٠٠ صحفي.. استقر حيث غياب العائلة وتراكم الاوساخ والامراض.. استقر ليعلن ان البحار الساعاتي كان رجلا بصريا بسيطا، الا انه اعطى درسا مهما.. كيف يمكن للساعات ان تعري الزمان والمكان؟ فكيف الحال اليوم بساعات صناع القرار التي اعطت درسا فاق التعري والخجل والحياء

## طباشير



الدكتورة نبراس المعموري

# منتدى الاعلاميات الفكرة والتأسيس يوم الاعلامية العراقية.. يتوج بجائزة اطوار بهجت

- بغداد



انطلقت فكرة يوم الاعلامية العراقية عندما توج عمل الصحفيات بتأسيس منتدى الاعلاميات العراقيات من قبل الاعلامية نبراس المعموري ودعوتها اواخر عام ٢٠١١ لمجموعة من الصحفيات لغرض عقد اجتماعات مكثفة تناقش فكرة تأسيس المنتدى؛ ليكون منبرا للصحفيات، يرصد الانتهاكات ويبني قدرات الصحفيات في التخصصات كافة عبر ورش تدريبية، ويعمل جنباً الى جنب مع منظمات المجتمع المدني لمناصرة قضايا المرأة وحقوق الانسان اعلامياً.

تخليداً للراحلة الشهيدة اطوار بهجت قرر منتدى الاعلاميات ان يكون تاريخ استشهادهما ٢٢ شباط، يوماً لتأسيسه يطلق عليه (يوم الاعلامية العراقية) ويقيم بهذا اليوم حفلاً رسمياً يكرم فيه ابرز الوجوه النسوية من اعلاميات وتخصصات اخرى بجائزة اطلق عليها جائزة اطوار بهجت وذلك تخليداً لها ولتضحيات المرأة بصورة عامة والاعلامية بصورة خاصة.

خسر العراق عدد كبير من الصحفيات والاعلاميات بعد اطوار بهجت.. لم تكن هي وحدها فحسب بل اخريات حتى بلغ عددهن اكثر من ٤٠ صحفية اخرهن

الجمهورية، تابعت عملها في عدد من الصحف اليومية والاسبوعية. لاطوار ديوان شعري بعنوان "غوايات البنفسج"، ورواية وحيدة اسمتها "عزاء ابيض". استمرت بهجت في عملها كمراسلة لقناة العربية، حتى تم اختطافها من قبل جماعات مجهولة عند ذهابها الى سامراء، لتغطية احداث "تفجير ضريح العسكريين"، في ٢٢/ شباط/ ٢٠٠٦، عثر عليها مقتولة في اليوم الثاني.

العراق، تخرجت اطوار بهجت من كلية الاداب جامعة بغداد. مارست هوايتها في كتابة الشعر بعد تخرجها، وعملت في الصفحة الثقافية في مجلة الف باء وجريدة

الزميلة الشهيدة رنا العجيلي التي استشهدت ابان عمليات التحرير من ارهاب داعش اواخر ٢٠١٧. طوار بهجت صحفية ومراسلة وادبية، من مواليد ١٩٧٦، سامراء



## د. نبراس المعموري تكرم ضمن افضل خمس اعلاميات عربيات

● - بيروت 



خلال حفل افتتاح مركز الاعلاميات العربيات في لبنان و برعاية وزارتي السياحة و الاعلام ، وبمشاركة شخصيات سياسية و اعلامية و دبلوماسية و السفير العراقي علي العامري ، كرمت الاعلامية الدكتورة نبراس المعموري ضمن خمس اعلاميات عربيات؛ كأفضل شخصية اعلامية قوية و مؤثرة تميزت بمناصرة قضايا المرأة دوليا و وطنيا.

المعموري خلال تسلمها التكريم أهدت الجائزة لأرواح الشهداء من ابطال القوات الأمنية بكل صنوفها مشيرة، لولا دماء الشهداء لما كنت اليوم على ارض لبنان. و عبرت الدكتورة نبراس عن سعادتها بالتكريم كونه يتزامن مع احتفاء بلدها العراق بمرور عام على تحرير أراضيه و الانتصار على المجاميع الإرهابية داعش . كما شكرت كل القائمين على الاحتفال و على راسهم رئيسة مركز الاعلاميات العربيات من لبنان الاعلامية القديرة زينة فياض . هذا و شمل التكريم الاعلاميات كلا من محاسن الامام من الأردن و هناء الركابي من السعودية و سميرة عبد الله من الكويت و الدكتورة فرح محمود من مصر .



## رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات تهدي الرئيس اللبناني ميشال عون درع اطوار بهجت

● - بيروت



استقبل رئيس جمهورية لبنان ميشال عون يوم الجمعة ١٤ كانون الاول في القصر الجمهوري بعبدا ، وفد الاعلاميات العربيات المشاركات في إطلاق "مركز الاعلاميات العربيات في لبنان" وكرمن لدورهن الرائد في الاعلام .

في مستهل اللقاء، شكر وزير السياحة كيدانيان رئيس الجمهورية على استقباله الوفد، عارضاً له اهمية العمل من اجل التذكير بلبنان ودوره خصوصاً لدى الدول العربية ودور المرأة الاعلامية في رسالة التعاون والعمل المشترك .

بعد ذلك، تحدّثت رئيسة مركز الاعلاميات العربيات في لبنان، الاعلامية زينة فياض، عن اهمية الايمان بدور السيدات العربيات في المجال الاعلامي، شاكرة للرئيس عون العناية التي يوليها، وعرفت فياض بعمل المركز والوفد الزائر. الدكتورة نبراس المعموري رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات عبرت خلال حديثها عن سعادتها لحفاوة التكرم، ولإنشاء المركز في بيروت. واكدت المعموري ان الاعلاميات

بأعضاء الوفد ، معرباً عن سعادته باللقاء وقال: "اعرف جيداً معاناة المرأة في الدول العربية ، ولذلك فإننا نقوم في هذه السنة بنشاطات خاصة بهدف الغاء الفروقات بين المرأة والرجل، وحماية المرأة من العنف الاسري وصون كافة حقوقها"، مؤكداً "ان لبنان لم ينسى آيّا من اشقائه العرب، ولا اشقائه العرب نسوه، الا انّ الحروب القائمة وبعض الخلافات السياسية حالت دون التلاقي الدائم في ما بيننا"، آملاً "ان تتحسن الامور نحو الخير، فتعود الدول العربية الى بعضها البعض قريباً، بعدما كانت الامثلة قاسية للجميع." هذا و قد تحدّثت الاعلاميات المشاركات من الأردن والسعودية و مصر والكويت معبرات عن سعادتهن وايمانهن بالعمل النسوي المشترك .

العراقيات قطعن شوط كبير في مواجهة التحديات وبالذات الأمنية واثبتن مدى تمسكهن بأرضهن ووحدته وكان لهن دور كبير في تغطية معارك التحرير، واختتمت المعموري بالقول: "بهذه المناسبة يسعدني سيادة الرئيس نيابة عن زميلاتي الاعلاميات العراقيات منحكم درع الشهيدة أطوار بهجت لدوركم الرائد في دعم قضايا المرأة". من جانبه رحب الرئيس عون



## خلال لقاء رئيس الجمهورية وفد العلاقات الوطنية و السياسية: ما يميزكن القوة النابعة من تنوعكن وهذا مؤشر ايجابي للنجاح

بغداد -



استقبل فخامة رئيس الجمهورية الدكتور برهم صالح، في قصر السلام ببغداد، الوفد النسوي للعلاقات الوطنية و السياسية و فريق الامانة التنفيذية لمؤتمر مناهضة العنف ضد المرأة ، لمناقشة توصيات المؤتمر الدولي العاشر لمناهضة العنف ضد المرأة الذي نظمه تيار الحكمة الوطني مؤخرا .

عبرت مسؤولة العلاقات الوطنية و السياسية/ قسم المرأة في تيار الحكمة السيدة زينب الغرابي، عن شكرها لفخامة الرئيس لاتاحته هذه الفرصة واستعراض توصيات المؤتمر والتي من ابرزها اقرار قانون الحماية من العنف الاسري والتمثيل العادل للمرأة في مراكز صنع القرار بالاضافة الى دعم شراكة العمل مع منظمات المجتمع المدني لتنفيذ الخطة الوطنية لقرار مجلس الامن ١٣٢٥ .

الدكتورة بشرى العبيدي رئيسة شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان اشارت الى خلو الكابينة الحكومية من وزارة المرأة وانه لا بد من بديل يتمثل بهيئة مستقلة بما نص عليه الدستور في باب الهيئات المستقلة، لكن لا بد ان يراعى منح الهيئة صلاحيات تنفيذية وترتبط مع مجلس الوزراء.

بوسعي لتحقيق ما يمكن تحقيقه وتواصلكم لمتابعة تنفيذ التوصيات هو دليل واضح لجديتكم بالعمل خلاف ما يحصل في مؤتمرات اخرى حيث تبقى حبر على ورق .”

اما رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات الدكتورة نيراس المعموري اشارت الى ضرورة ايلاء اهتمام حكومي للاعلام النسوي ، وازافت المعموري للاسف نعاني من محدودية المؤسسات الاعلامية التي تشتغل لصالح المرأة بشكل حقيقي بسبب عدم استقلاليتها او عملها الربحي .

من جانبه ثمن رئيس الجمهورية الدكتور برهم صالح الدور الذي قام به الوفد بالقول “ ما يميزكن القوة النابعة من تنوعكن وهذا مؤشر ايجابي لنجاح العمل”، داعيا الى ضرورة اصدار التشريعات التي تكفل للمرأة حقوقها في اشارة الى مشروع قانون الحد من العنف الاسري واختتم قائلا“ انا اؤيد ما جاءت به التوصيات وسابدل ما





## د. ذكرى علوش رئيسة اللجنة العليا للنهوض بواقع المرأة تجتمع بفريق حملة صوتها يقرر



● - بغداد صوتها

والمشاكل التي يواجهونها، و من الضروري التعاون المشترك لتذليل الصعوبات والتحديات، واختتمت علوش باستعداد لجنة النهوض بالمرأة وامانة بغداد للتعاون والعمل المشترك لتحقيق ما يخدم قضايا المرأة بشكل عام والصحفية بشكل خاص . واتفق الطرفان على تشكيل فريق عمل من الجانبين لغرض وضع الاستراتيجية للتعاون والعمل المشترك للمرحلة المقبلة .

على حملة صوتها يقرر بعد نشر اعلانات مطبوعة و مسجلة في شوارع بغداد، تدعم تبوء المرأة الاعلامية مراكز صنع القرار، واهمية ديمومة العمل والتعاون مع الجهات ذات العلاقة. من جانبها رحبت الدكتورة ذكرى علوش بعضوات منتدى الاعلاميات، وان وجود نخبة من الاعلاميات يعملن في مجال المناصرة الاعلامية مهم جدا، لا سيما ان النساء يشتركن في حجم التحديات

اجتمعت رئيسة اللجنة الدائمة العليا للنهوض بواقع المرأة العراقية وامينة بغداد الدكتورة ذكرى علوش، في مكتبها الرسمي، يوم الخميس، الموافق ٢٨ كانون الاول ٢٠١٨، وقد منتدى الاعلاميات العراقية. عرفت رئيسة المنتدى الدكتورة نبراس المعموري بطبيعة عمل المؤسسة والحملات الاعلامية التي نظمتها والاثر الذي ترتب

## الاعلاميات العراقيات يبحثن مع رئيسة الكتلة النسوية البرلمانية واقع المرأة وتمثيلها في الحكومة

بغداد -



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

رئيسة منتدى الاعلاميات الدكتورة نبراس المعموري، استعرضت حزمة التشريعات الواجب مراجعتها وقرارها بما يخدم قضية المرأة بشكل عام والمرأة الاعلامية 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 السيدة الاطباتي بالوفد 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 طلباتي حديثها بضرورة العمل الجماعي ورفد الكتلة النسوية البرلمانية بالمعلومات والاحتياجات التي تجدها منظمات المجتمع المدني اولوية، و ان ما طرحه المنتدى من افكار ورؤى وملاحظات ستكون ضمن اولويات عملها .



## ممثلة الأمم المتحدة في العراق جينين هينيس بلاسخت: السيد السيستاني يمثل صوت العقل والحكمة

متابعات  
سياسية



● - النجف

عقب لقاء صحفي جمع ممثلة الأمم المتحدة في العراق جينين هينيس بلاسخت، مع المرجع الديني علي السيستاني، قالت بلاسخت: «سعدنا بلقاء السيد السيستاني الذي يمثل صوت العقل والحكمة». وأضافت ان المرجع أكد على دعمه لإعادة النازحين، والتصدي للتصرفات الخارجة على القانون، وأمله في أن يرى ملامح القوة في الحكومة، لاسيما في مكافحة الفساد، لا سيما ان الصراع على المكتسبات بين السياسيين لن يسمح بالتقدم.. وأردفت ممثلة الامم المتحدة أن

أولوية الحكومة». ومضت بالقول، إن «السيستاني شدد على أهمية الوقوف بوجه التصرفات الخارجة عن القانون ضد المجموعات أو الأفراد ومتابعة الفاعلين من قبل الجهات المعنية».

«المرجع الديني شدد على ضرورة تحسين الخدمات، وأن الصراع على المكتسبات بين السياسيين لن يسمح بالتقدم، وأكد على أهمية إعادة النازحين وإعادة إعمار المناطق المحررة التي يجب أن تكون من



## مدير عام دائرة المنظمات غير الحكومية يلتقي الفريق الدولي للتحقيق في جرائم داعش

● - متابعات

وحفظ وتخزين الأدلة و هما لويس فونديرايد و بيتر ماكروسكي. هذا وقد حضر اللقاء السيد مدير عام دائرة الطب العدلي في وزارة الصحة والبيئة ومدير دائرة شؤون وحماية المقابر الجماعية في مؤسسة الشهداء.

تم العمل فيها سابقا. وابدأ الفريق الدولي ارتياحه لمستوى العمل الذي انجزه الفريق الوطني وللمهنية العالية التي يمتاز بها افراده و وعد الفريق من جانبه بتقديم الدعم اللازم لانشطة الفريق و كما ورد في قرار مجلس الامن الدولي رقم ٢٢٧٩ الخاص بالتحقيق في جرائم الإبادة الجماعية التي ارتكبتها التنظيم الإرهابي في العراق في اشارة الى انتداب اكثر خبيرين خبرة في العالم في مجال التنقيب عن المقابر الجماعية

التقى مدير عام دائرة المنظمات غير الحكومية محمد طاهر التميمي بالمبعوث الخاص للأمين العام للأمم المتحدة ورئيس الفريق الدولي للتحقيق في جرائم داعش السفير كريم أسعد خان والوفد المرافق له. استعرض مدير عام دائرة المنظمات اليات عمل الفريق الوطني للمقابر الجماعية والتقنيات المستخدمة في الاستخراج والتحقق والمطابقة في عمليات فتح المقابر الجماعية والتي جرى استخدامها لحد الان في اكثر من ٢٠٠ مقبرة جماعية

## وزارة الداخلية العراقية و مكتب الأقم المتحدة للأعمال المتعلقة بالألغام يحتفلان بتخريج عددٍ من ضباط من كلا الجنسين

- متابعات



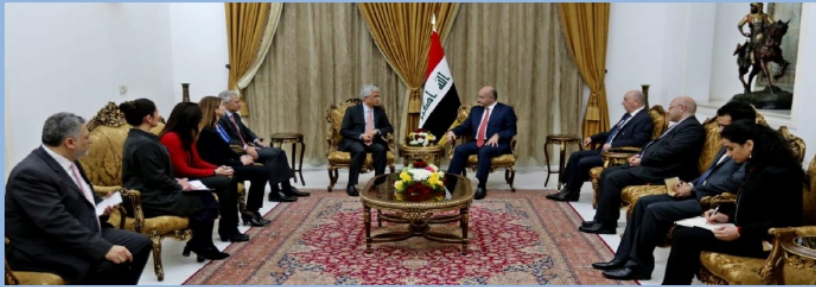
مليون دولار أمريكي) لدعم أنشطة مثل التدريب حول التخلص من الذخائر المتفجرة/الغبوات الناسفة المبتكرة الذي تم إجراؤه مؤخراً في سلمان باك، والذي يشمل عدداً من ضباط شرطة ذكور ينحدرون من محافظات الأنبار وكرموك ونيوى.

للأعمال المتعلقة بالألغام في العراق تلقت مؤخراً مساهمة من حكومة جمهورية التشيك بمبلغ ٥ ملايين كرونة تشيكية (حوالي ٢١٥ ألف دولار أمريكي)، كما ساهمت جمهورية ألمانيا الاتحادية بمبلغ ٤ ملايين يورو (ما يقارب ٤,٥

بدعم حكومتي جمهورية ألمانيا الاتحادية وجمهورية التشيك، استضافت وزارة الداخلية المدربين من دائرة الأمم المتحدة للأعمال المتعلقة بالألغام لتقديم أولى الدورات التدريبية في مجال الإستجابة الأولية للمخاطر المتفجرة إلى ضابطات الشرطة العراقيات من المناطق المحررة في العراق، بهدف توفير دورات إضافية للشرطة النسائية في المستقبل القريب و تمخض عن التدريب تخرج ٢١ ضابط و ٢٠ ضابطة شرطة بنجاح من الدورات التدريبية. يذكر ان دائرة الأمم المتحدة

## صالح يؤكد رغبة العراق بالتعاون الأمثل مع البنك الدولي

- متابعات



المالية العراقية من خلال زيادة مجالات الاستثمار الأفضل للموارد والطاقات. من جانبه أكد رئيس وفد البنك الدولي على "دعم الاقتصاد العراقي"، معرباً عن "الرغبة بتوسيع أفق التعاون في المجالات كافة".

مختلف المجالات بما يحقق الرخاء والتقدم للبلاد"، مشيراً إلى ضرورة "تعزيز فرص العمل والاستثمار في مجال المشاريع والتنمية الاقتصادية والاجتماعية". وأشار "بالدعم الذي يقدمه البنك الدولي للعراق لخلق شراكة فاعلة مع المؤسسات

أعرب رئيس الجمهورية برهم صالح، رغبة العراق بالتعاون "الأمثل" مع البنك الدولي، فيما أكد وفد وفد من البنك على دعم الاقتصاد العراقي. وقالت رئاسة الجمهورية في بيان إن "الرئيس برهم صالح استقبل في قصر السلام ببغداد، وفد البنك الدولي برئاسة المدير التنفيذي وعميد المجلس لمجموعة البنك مرزة حسن والوفد المرافق له". واعررب صالح عن "رغبة العراق بالتعاون الأمثل مع البنك الدولي في

## النزاهة تضبط أصحاب مذاخر ومديري شركات أدخلوا أدوية "مهربة" إلى كركوك



● - متابعات

في عملية التهريب ومركبتين محملتين بالأدوية،، مبينة أنه "تم جرد جميع المضبوطات وفق أحكام المادة (50) من قانون مزاوله مهنة الصيدلة رقم (40) لسنة 1970).

إلى أن المتهمين قاموا بتهريب الأدوية إلى المحافظة عبر مركبات حمل برادات وأضاف الدائرة، أن "الفريق تمكن من ضبط سبعة أشخاص ضالعين

أعلنت دائرة التحقيقات في هيئة النزاهة، عن ضبط عدد من أصحاب المذاخر ومديري شركات الأدوية لقيامهم بإدخال أدوية ومستلزمات طبية "مهربة وغير مفحوصة" إلى محافظة كركوك. وقالت الدائرة في بيان إن "فريقاً من مكتب تحقيق كركوك التابع للهيئة انتقل رفقة موظفين مختصين من دائرة صحة كركوك

## انطلاق حملة إنقاذ التربية

● - بغداد



نظمت منظمات المنبر المدني ، مؤتمر صحفي؛ لإطلاق حملة إنقاذ التربية، بمشاركة جمع من التربويين ومختلف القطاعات العامة ومنظمات المجتمع المدني والأكاديميين والناشطين والمهتمين بإصلاح القطاع التربوي .

قرأ بيان الحملة الدكتور سامي شاتي عضو المنبر المدني مستشهداً بالتحديات التي واجهتها التربية والانعكاسات السلبية التي رافقت اهم قطاع ترتكز عليه عملية البناء والتطوير .

من جانبه عرض الدكتور مزهر الساعدي الإحصائيات المعتمدة من قبل وزارة التخطيط، مشيراً للكوارث التي أصيبت هذا القطاع .

يذكر أن موازنة وزارة التربية أقل من 2% ، وتعد هذه النسبة مقارنة بالتخصيصات الأخرى نهاية تامة لهذا القطاع الذي يعد الركيزة الأساسية في بناء الانسان والمجتمعات ورفد الدولة بالموارد البشرية المؤهلة في عملية البناء والتنمية والتطوير والازدهار.

## الاهمال يحول مكتبة الفاو العامة من صرح ثقافي الى مرتع للكلاب السائبة

● صوتها - البصرة



أبدى مواطنون من قضاء الفاو في محافظة البصرة ، امتعاضهم من ترك المكتبة العامة الوحيدة في القضاء نهياً للخراب والإهمال منذ عام 2003, ومنذ ذلك الحين لم تمتد يد الحكومة لاعمارها وإعادة افتتاحها رغم ان المكتبة يعود وجودها الى عام 1989 و كان يرتادها الكثير من المثقفين والطلبة من أبناء القضاء قبل خرابها وإهمالها. من جانبه، قال قائم مقام قضاء الفاو وليد الشريفي.. اقترحنا ترميم وصيانة المكتبة وإعادة افتتاحها، لكن لجنة هندسية أوصت بعد الكشف على البناية بهدمها وإعادة بنائها، وكان من المقرر تنفيذ المشروع خلال عام 2014، ولكن كافة المشاريع الخدمية تم إيقافها آنذاك بسبب الأزمة المالية، مضيفاً أن ”مشروع هدم وإعادة بناء بناية المكتبة العامة تم إدراجه مجدداً ضمن خطة مشاريع القضاء للعام الحالي 2019“.

## مجلس القضاء الأعلى يطلق مشروع عقد الزواج الالكتروني في بغداد

● صوتها - بغداد



أعلن مجلس القضاء الأعلى، عن إطلاق مشروع عقد الزواج الالكتروني في بغداد بمحكمتي استئناف الكرخ والرصافة الاتحادية من بداية العام الحالي 2019“. و نشر الموقع الرسمي لمجلس القضاء فيديو توضيحي يبين كيفية التقديم على عقد الزواج الالكتروني والخطوات المتتابعة لملئ الاستمارة وإتمام الفحص الطبي ومن ثم تحديد الموعد للحضور أمام القاضي وإجراء العقد.

## المانيا تمنح 2 مليون يورو لمشروع الاطراف الصناعية

متابعات



نظمت مديرية الامور الطبية العسكرية و مركز الاطراف الصناعية والعلاج الطبيعي احتفالية كبيرة بمناسبة تسليم سكرتير البرلمان الالماني الدكتور بيتر توبه، منحة مشروع «الأطراف الصناعية» الى القوات المسلحة العراقية، بقيمة 2 مليون يورو. و تاتي مبادرة الجانب الالماني ضمن مشروع تمكين القوات العراقية المسلحة من مساعدة العديد من ضحايا المعارك في صفوف منتسبيها بعد المعارك الصعبة ضد تنظيم داعش الارهابي و التي تسببت بسقوط العديد من الجرحى كما يتضمن المشروع دورات تدريبية إضافية، و التي ستبدأ ايضا في وقت قريب.

## شبكة لاحترام القانون الدولي الانساني و حماية المدنيين اثناء و بعد النزاعات المسلحة

متابعات



ناقش المجتمعون اهداف الشبكة والفئات المستهدفة و وظائف الشبكة لاسيما ما يتعلق بالمدافعة و حملات التوعية و التنسيق و التواصل مع أصحاب المصلحة و المشرعين الوطنيين و القضايا المتعلقة بالنزاعات المسلحة . واتفقت المنظمات على تحديد سقف زمني لالتهاء من النظام الداخلي و الاجراءات اللوجستية و الادارية المتعلقة به و عقد المؤتمر التأسيسي في القريب العاجل . هذا و ضم الاجتماع التأسيسي منظمات متنوعة من بينها منتدى الاعلاميات العراقيات و المعهد العراقي و رابطة المرأة و منظمة منارة و منظمة باو وغيرها .

الشبكة و التي ستساهم في تعزيز احترام المعايير الانسانية و الامتثال لها، و اضافة ركزنا على ان تكون المجموعة المؤسسة للشبكة مؤلفة من منظمات مجتمع مدني، و مراكز أبحاث، و أكاديميين، و ممثلين لوسائل الاعلام و من مختلف مدن العراق.



برعاية منظمة نداء جنيف عقدت منظمات المجتمع المدني، لغرض تأسيس شبكة تعنى باحترام القانون الدولي الانساني، و حماية المدنيين اثناء و بعد النزاعات المسلحة، و الحالات المرتبطة بها . افتتح الاجتماع الذي اداره مستشار نداء جنيف، السيد سردار صادق، بالتحارف، و تقديم نبذة مختصرة عن اعمال المنظمات المشاركة في الاجتماع . رئيس بعثة العراق في منظمة نداء جنيف السيد عاطف حميد، و ضح الغرض من الاجتماع و المشاورات الاولى التي عقدت مع عدد من المنظمات في المركز و الاقليم، و الاستراتيجية التي وضعت، لغرض تأسيس



## الزواج المبكر طفولة مقتولة .. وامومة مفقودة !!

تحقيقات  
وتقارير

استطلاع : مديحة البياتي

نصيحة طالما اعتبرتها بعض الامهات والجدات مهمة في تأسيس العائلة.. والغريب أن في مجتمعنا الحالي نجد الكثير من الآباء ما زالوا يفضلون تزويج أبناتهم صغيرة السن ، رغم التقدم الهائل في التفكير والأدراك والوعي والتحصيل العلمي..ومعرفة الآثار السلبية النفسية والاجتماعية والصحية وحتى الاقتصادية للزواج المبكر ، وبعد أن أصبح من المتعارف عليه أن سن الزواج يتراوح ما بين ٢٥ - ٣٠ عاماً كمعدل وسطي .. والتي بدأت تسجل حالات أنجاب لأمهات قاربن الاربعين بسبب عدة عوامل منها مسألة تحديد النسل والتباعد في الولادات .. واللقاءات التالية توضح سلبية هذا الاسلوب .. فتيات بعضهن عشن حياتهن غصباً ، والبعض الآخر تمردن عليها ، فمما كانت النتيجة لتتابع معاً.

### هل الزواج فرحة العمر..؟

تباغت (آية) أمام زميلاتها وهي في الصف الثالث المتوسط بخطبتها من شاب ثري .. لم تعد تخرج مع زميلاتها .. ولم يعد لها اهتمامات إلا التفكير بجهاز العروس القادم .. وبالحفل الكبير الذي سيقام لها .. وبالحدث عن خطيبها .. أهملت الدراسة ، ولأن العريس مستعجل يريد الزواج .. لم تحصل على الشهادة (المتوسطة).. تقول آية: نعم فرحت بحفل الزفاف وبالفرح

تجربتي..!! لا فأنني ألزمها وأخوتها على متابعة تعليمهم العلمي رغم معارضة زوجي الشديدة لهذا الأمر. وتابعت القول: أصر على هذا الأمر كي يصبح لأبنائي وبناتي شخصية قوية وثقة كبيرة بالنفس ويستطيعون اتخاذ قراراتهم بوعي وفهم واقتناع وادراك بالمسؤولية.

### الزواج يغير الكثير من الأمور..!!

وترى (ميعاد أحمد) أنها اكتشفت فجأة أنها لم تعد صغيرة وهي مازالت في السادسة عشرة من عمرها .. فقد أصبحت زوجة وأماً .. تصرفاتي محسوبة .. لباسي يجب أن يتغير .. لم أعد أعرف معنى للمرح أو الخروج من المنزل ، لم يكن العائق أبني ، أما الزواج بحد ذاته .. الذير غير الكثير من الأمور وبدل كثيراً من العادات .. مازلت أشعر بسرور كبير وأنا أشاهد الرسوم المتحركة وبرامج الأطفال وحتى المسلسلات التي تحكي عن تصرفات المراهقين ومشاكلهم لأهلهم .. وقد يقول لي البعض أنها تصرفات مزعجة ، ولكنني أراها ضرورية لاستمرار الحياة ولمعرفة أسرارها وتقول: العمر يجب أن يستمر بجميع مراحل طفولة ، مراهقة ، شباب ، من ثم زواج وأسرّة من أجل إيجاد مجتمع قوي

الأبيض ولم أعد أعرف ما ينتظر الفتاة بعد الزواج .. تزوجت في في الخامسة عشرة وتم طلاقي وكانت حصيلتي اربعة أطفال وانا بعمر الخامسة والعشرين من عمري. وتابعت قائلة: لم أستطع خلال هذه السنوات العشر أن أفاهم مع زوجي.. ولم أعرف كيف أوجه أولادي ، لأنني كنت صغيرة السن وظلت أهتمامات فتاة مراهقة حتى في تفكيري .. والان أولادي ليسوا معي وانما مع والدهم .. وأتمنى أن لا يحصل لأبنتي ما حصل لي .. أنا الآن حائرة أسمى مطلقة لكن ما العمل أحاول أن أتابع تحصيلي العلمي فهذا أفضل لي رغم أنني أجد صعوبة كبيرة في ذلك.

### العلم ضروري..!!

أما (مريم سعد) التي تزوجت أيضاً في سن مبكر وأنجبت أربعة أطفال تضع كل ثقلها في تربية أطفالها وتربية صالحة تحاول أن تقرأ وتتعلم وتتقن نفسها وتشاهد برامج التلفزيون التوجيهية.. تقول: رغم أنني أنجبت أولادي قبل أن أبلغ الثالثة والعشرين من عمري إلا أنني كنت أربيهم بالفريزة من دون تخطيط أو وعي أو تطبيق لمبادئ تربوية .. تعلمت بهم ومعهم ، ولكنني أرفض ان تعيش أبنتي





متماسك واع مثقف ولكن للأسف فهمت ذلك متأخرة.. من هذه الفكرة عرفت معنى المجتمع المتقدم من المجتمع النامي.

### الصحة الإيجابية!!!

وحالة (ريام) شبيهة لحالات كثيرة فهي أم لثلاث أطفال ، لكنها لم تستطع أكمل فترة حملها لمرتين وولد لها طفل ميت في المرة الثالثة، عن هذا تقول: لم يكن قد تهيأ جسمي بشكل كامل لاحتضان الجنين هذا ما أكده الطبيب لي ولأسرتي وسبب لي الاجهاض المتكرر نقصاً حاداً في الكريات الحمر. أما (هدى وليد) ذات الـ ١٩ عاماً فهي مهددة بزواج ثان أن لم تنجب لاسيما أن عمر زوجها ٢٠ سنة!!!

### بين المسؤولية والواقع!!!

\* (ديما سرمد) في المرحلة الأولى معهد .. فرح والدها حين تقدم إلى خطبتها شاب هو أيضاً في مستقبل العمر وتزوجها .. بينما والد (هدى) رفض زواج ابنته مالم تحصل على الشهادة .. وقال للعريس: كلما أضعت فرصة حصول هدى على الشهادة أطلت فترة الزفاف.. لن تتزوج هدى.

أما (رانيا خالد) ابنة الطبيب فقد خضع والدها لرأي زوجته ، وزوج أبنته صغيرة السن وهي لم تتجاوز الخامسة عشر بعد .. لكنها طلقت من زوجها في العشرين من عمرها..

### كيف ينظر الاختصاصيون إلى الزواج

#### المبكر!!!

المحامية (نهى عواد معروف) تقول: أن النساء اللواتي لم يحصلن على قسط ضئيل من التعليم يصعب عليهن التحكم في شؤونهن الخاصة

الانجاب فتحصل المشكلات ، التي منها الطلاق أو تعدد الزوجات.. ومن المشكلات الصحية التي قد تتعرض لها الفتيات أثناء المراهقة ما يسمى (تسمم الحمل) وتعرضها إلى الإصابة بسرطان عنق الرحم بسبب حساسية الأنسجة الداخلية إضافة إلى جهل الفتاة بكيفية حدوث الحمل والتعامل معه وكيفية التصرف مع آلام الولادة .. جميعها قد تسبب إشكالات مرضية عديدة. \*وأخيراً تحدثت الاستاذة بشرى عبد الجليل /اختصاص علوم نفسية وتربوية عن هذه الحالة بالقول : وجود بعض الاسر التي لا تعير أهمية للتعليم لأولادها او بناتها ما اثر وبصورة سلبية على حياتهم الاجتماعية وحتى الاقتصادية حيث ان الاولاد او البنات الذين لا يكملون دراستهم العلمية في بعض مجالاتها وليس جميع مجالاتها يكونون فاقدين للوعي الفكري ويعانون من وجود ضعف مادي ومعنوي ما اثر في الزواج المبكر .

، ويكون نصيبهن من الاستغلال الاقتصادي والمادي محدوداً.. من جهة أخرى فإن الزواج المبكر يرفع أخطار الحمل عند الأمهات الصغيرات ، وبالتالي يرفع من الاخطار المتوقعة على صحة أطفالهن .. مؤكدة أن تعليم الإناث وتأهيلهن يشكّلان المنطلق الأساسي لتحريرهن من التبعية الاقتصادية ، والقيام برسالتهن في الاسهام بشكل فعال في تنمية مجتمعهن .. بالتالي فإن الاستقلال الاقتصادي الذي تتيحه العمالة للنساء يعزز مكانة ومركز المرأة ..

وأما ما يتعلق بصحة الفتاة في هذا العمر فتؤكد الدكتورة (نضال العبيدي) أن سن البلوغ لدى الفتاة يتراوح بين ٩-١٦ عاماً أن البلوغ الأول لا يعني أبداً أن رحم الفتاة جاهز لاستقبال الجنين لأنه يحتاج بين ٥ - ٨ سنوات لإتمام الدورة الإباضية في شكلها الكامل ، وإذا ماتم الزواج قبل هذه الدورة قد يعتقد أنها غير قادرة على

# المرأة العراقية تخرج دوما من رماد القيود الى فضاء الحرية

## ٨ آذار : يوم المرأة

احلام يوسف

والابنة، وهذا الاحترام يتجلى بمنحهن الحرية، قد يقول قائل ان الحرية تؤخذ ولا تمنح، لكني أقول ان تلك الجملة اقرب الى الخيال منها الى الواقع، فالمرأة التي تربت منذ طفولتها على السجن، لا تعرف معنى واهمية الحرية، إضافة الى ان الزوجة التي تسعى لان تربي بناتها بغير ما اعتادت نساء عشيرتها، ستجابه برفض قاطع وقد تدخل بمشكلات مع زوجها وأهله او ربما أهلها، لذا فالرجل مسؤول عن تغيير حياة المرأة، بان يتقف نفسه بشأن حقيقة هذا الكائن الرقيق والقوي، الحالم والواقعي، العائلة السعيدة أساسها رب اسرة سعيد ورب الاسرة لا يمكن له ان يحظى بسعادته ان لم يمنحها الى امرأته.

اذن فهي حلقة مترابطة، الرجل الحر والمرأة الحرة، وبالتالي المجتمع. الحرية حالة تدل على مدى رقي وتحضر أي مجتمع، ولأننا ننظر باتبهار واعجاب للشعوب المتحضرة، فمن واجبا ان نسعى لان نصف بمصافهم، كي لا نظل نعص إصبع الندم والحسرة، وتكون الحسرة هي ما نورثه الى أبنائنا واحفادنا.

في بعض الدول كالصين وروسيا وكوبا تحصل النساء على إجازة في يوم عيد المرأة، فأيننا من هذه الخطوة البسيطة والكبيرة في ذات

نعم هناك نسوة استطعن ان يكون لهن موضع قدم في كل مجالات الحياة العملية، لكن أولئك النسوة نسبيا قلة، فالمرأة في كل المناطق الشعبية وهي الأكثر والاعم في بلادنا، مكبلة ومقيدة فكريا وجسديا، وأحيانا من يفرض القيد عليها امرأة أخرى متمثلة بأمرها او اختها او اخت زوجها، فكيف لنا ان ننهض بمثلهن؟ كيف لنا ان نخبرهن انهن أسمي وأجمل من ان يحطن انفسهن بجواجز وابواب من صوان؟

يقول الباحث الاجتماعي حسن الجبوري: المشكلة التي تعاني منها المرأة هي بالحقيقة مشكلة عامة، اذ ان الرجل نفسه في مجتمعاتنا ليس حرا، فهو عبدا للتقاليد والموروثات الاجتماعية التي حجت تفكيره، وفرضت عليه نظرة دونية للمرأة، هذا الرجل تربي على ان المرأة كائن اختصر دوره بإغواء الرجل لذا فعليها ان تغلف نفسها بألف قطعة قماش كي لا تغويه، وللأسف لا احد من هؤلاء الرجال يفقه ان تلك الحالة وصمة عار على جبينه هو، فهو بذأ يعلن بانه كائن تسيره غريزته الحيوانية، لذا فاجد ان على الرجل ان يحترم نفسه اكثر كي يعرف كيف يحترم نساء بيته والمرأة بنحو عام. وتابع: ان الاحتفال بعيد المرأة يجب ان يكون يوما للتعبير عن الاحترام والتقدير للمرأة الزوجة والام والاخت

هل تحتاج المرأة اليوم الى عيد؟ الكثير منا يطرح هذا السؤال، البعض يطرحه تهكما لأنه يجد ان المرأة اليوم، ومع كل القيود والتضييق عليها، تحتاج أولا لان تعرف حقيقة مكانتها اجتماعيا، ومن ثم يمكن ان تؤسس لها عيدا للاحتفال به.

بالمقابل هناك من يجد ان المرأة اليوم استطاعت ان تحقق تقدما في بعض المجالات وتستحق ان تحتفل بكونها انتصرت او في الأقل الكثير منهن حقق انتصارا بكسر القيود وفتح ابواب النجاح على مصراعيها لثقتها بقوتها واعتدادها بنفسها. نهار طه باحثة بعلم النفس ومقيمة في مانشستر تقول في هذه المناسبة: اجد ان العيد بكل مسمياته وانواعه فرصة للوقوف لحظة صمت وتأمل بما حققناه على الصعيدين الشخصي والعام. المرأة تحتاج لهذا العيد كي تعلن عن نفسها كل عام، تعلن عما استطاعت تقديمه لنفسها وللمجتمع، وهنا تؤكد على «نفسها»، فالمرأة التي تشعر بغبن في حقها، والتي تستشعر القيود التي كبلت بها من قبل الرجل والمجتمع بنحو عام، لا يمكن لها ان تكون حرة، والحرية هي أساس الابداع، اذن وبما اننا نسمع عن ابداع النساء العراقيات تحديدا فاعتقد ان هذا يدل على ان المرأة العراقية استطاعت ان تأخذ حريتها بقوة وصلابة.



الإقتراع. شكلت مظاهرات الخبز والورود بداية تشكل حركة نسوية متحمسة داخل الولايات المتحدة خصوصاً بعد انضمام نساء من الطبقة المتوسطة إلى موجة المطالبة بالمساواة والإنصاف رفعت شعارات تطالب بالحقوق السياسية وعلى رأسها الحق في الإبتخاب، وبدأ الإحتفال بالثامن من مارس كيوم المرأة الأميركية تخليداً لخروج مظاهرات نيويورك سنة ١٩٠٩ وقد اسهمت النساء الأمريكيات بدفع الدول الأوروبية إلى تخصيص الثامن من مارس كيوم للمرأة، بعد نجاح التجربة في اميركا وبالتالي فكانت الموافقة بالإجماع على هذا اليوم مدروسة. المرأة العراقية قد تكون أكثر النساء العربيات تشبهاً بطائر الفينيق إذ تخرج كل مرة من رماد القيد إلى فضاء الحرية، هي ترجمة لما ذكره أبو القاسم الشابي حينما قال إذا الشعب يوماً أراد الحياة فلا بد ان يستجيب القدر، فقد استطاعت الكثير منهن صنع قدرهن بأنفسهن، بنضالهن، بصبرهن، بتحديهن وقوتهن.

تصحب يوم المرأة فيكون الإحتفال أشبه بخليط بيوم الأم، ويوم الحب، ولكن في أماكن أخرى غالباً ما يصحب الإحتفال سمة سياسية قوية وشعارات إنسانية معينة من قبل الأمم المتحدة، للتوعية الاجتماعية، ويحتفل بعض الأشخاص بهذا اليوم بلباس أشرطة وردية. جدير بالذكر انه في ١٨٥٦ خرج آلاف النساء للإحتجاج في شوارع مدينة نيويورك على الظروف اللاإنسانية التي كن يجبرن على العمل تحتها، وبرغم أن الشرطة تدخلت بطريقة وحشية لتفريق المتظاهرات، إلا أن المسيرة نجحت بدفع المسؤولين عن السياسيين إلى طرح مشكلة المرأة العاملة على جداول الأعمال اليومية. وفي الثامن من آذار مارس ١٩٠٨م عادت الآلاف من عاملات النسيج للتظاهر من جديد في شوارع مدينة نيويورك، لكنهن حملن هذه المرة قطعاً من الخبز اليابس وباقات من الورود، في خطوة رمزية لها دلالتها، واخترن لحركتهن الإحتجاجية تلك شعار «خبز وورود». وطلبت المسيرة هذه المرة بتخفيض ساعات العمل، ووقف تشغيل الأطفال، ومنح النساء حق

الوقت، هل يمكن ان يقدم المسؤولين في العراق على مثل تلك الخطوة التي لا تحتاج سوى مسؤول يعي حجم واهمية ومعنى منصبه. يذكر ان الإحتفال بهذه المناسبة جاء إثر عقد أول مؤتمر للإتحاد النسائي الديمقراطي العالمي والذي عقد في باريس عام ١٩٤٥. وهناك رأي آخر يجد ان الإحتفال اوجد إثر بعض الإضرابات النسائية التي حدثت في الولايات المتحدة. لكن بالنتيجة فأن تخصيص يوم الثامن من مارس اذار كعيد عالمي للمرأة كان عندما أصدرت المنظمة الدولية قراراً يدعو دول العالم إلى اعتماد أي يوم من السنة يختارونه للإحتفال بالمرأة، فقررت غالبية الدول اختيار الثامن من مارس، وتحول ذلك اليوم إلى رمز لنضال المرأة تخرج فيه النساء عبر العالم في مظاهرات للمطالبة بحقوقهن ومطالبهن. في العراق تخرج بعض المنظمات النسوية بمسيرة ترفع فيها اللافتات التي تدون عليها بعض المطالب التي ترفع بعض الحيف عن المرأة، ومطالبات بسن قوانين تضمن بها حقها اجتماعيا وقانونيا. في بعض دول العالم يتم التغاضي عن السمة السياسية التي



لا للتمييز

اين الاعلاميات الكفووات  
من مواقع القرار ؟

# صوتها\_يقرر



# ومضة قانونية

فقرة ومضة قانونية ضمن عمل العيادة القانونية في منتدى الاعلاميات العراقيات و مهام العيادة تقديم الاستشارة القانونية مجاناً للمدافعات عن حقوق الانسان بالإضافة الى التثقيف والتوعية القانونية لكل شرائح المجتمع عبر الكارتات التي تنشر في مواقع التواصل الالكتروني (العيادة القانونية ضمن مشروع تمكين وحماية الصحفيات والناشطات بالتعاون مع السفارة الالمانية في العراق )

## #ومضة\_قانونية

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



بعد خمسة من قبل زوجها طارين تعاقب بالجنف والعنف نتيجة نشر القذافي

العيادة القانونية في منتدى الاعلاميات العراقيات



## ومضة قانونية

المادة 381 من قانون العقوبات العراقي "يعاقب بالحبس من ابعاد طفلاً حديث العهد بالولادة عن لهم سلطة شرعية عليه أو اخفاه أو ابدله بأخر أو نسبه زوراً الى غير والدته".



العيادة القانونية في منتدى الاعلاميات العراقيات



ومضة  
قانونية  
جريمة السب

نصت المادة 434 من قانون العقوبات العراقي رقم 111 لسنة 1969 (السب هو رمي الغير بما يחדش شرفه او اعتباره او يجرح شعوره وإن لم يتضمن ذلك إسناد واقعة معينة).

ويعاقب من سب غيره بالحبس مدة لا تزيد على سنة وبغرامة لا تزيد على مائة دينار، أو بإحدى هاتين العقوبتين. وإذا وقع السب بطريق النشر في الصحف أو المطبوعات أو بإحدى طرق الإعلام الأخرى عد ذلك ظرفاً مشدداً).



## #ومضة\_قانونية

المادة 410 (من اعتدى عمداً على اخر بالضرب او الجرح او بالعنف او بأعطاء مادة ضارة او بارتكاب اي فعل اخر مخالف للقانون ولم يقصد من ذلك قتله ولكنه افضى الى موته يعاقب بالسجن مدة لا تزيد على خمسة عشر سنة وتكون العقوبة السجن مدة لا تزيد على عشرين سنة اذا ارتكبت الجريمة مع سبق الاصرار)





## الاتحاد العربي للمرأة المتخصصة يعقد اجتماعه الدوري لمناقشة الاستراتيجية السنوية للمرحلة المقبلة

المسودة النهائية في الاجتماع المقبل . من جانبها اقترحت الدكتورة نبراس المعموري رئيسة قطاع الاعلام ومنتدى الاعلاميات، افق التعاون المشترك بين الاتحاد والمنتدى الذي سيتبنى الحملة الاعلامية، والندوة التوعوية المتعلقة بالدراسة التي قدمتها رئيسة قطاع البيئة، بالاضافة الى المشاركة في تعديل مسودة قانون مجلس المرأة الذي تنهه القطاع الاجتماعي . هذا وناقشت المجتمعات الاستعدادات لانعقاد المؤتمر العام للاتحاد في العراق بمشاركة اغلب الدول العربية .

المؤتمر الاقليمي للاتحاد المزمع عقده في المرحلة المقبلة في بغداد . ناقشت المجتمعات الخطط السنوية، وقدمت رنسة القطاع المؤسساتي السيدة اسراء القيسي رؤيتها بشأن الانشطة المقبلة لا سيما ما يتعلق بالمدارس والمناهج وكيفية تشكيل فرق عمل ميدانية بعد استحصال الموافقات اللازمة لغرض زيارة المدارس الاكثر تضررا . رئيسة القطاع الاجتماعي السيدة زيني الغرابي وضحت للحضور الدور الذي يقوم به القطاع بصدد كتابة مسودة قانون مجلس المرأة بالتعاون مع الامانة التنفيذية لمؤتمر مناهضة العنف ووعدت بتقديم

عقد الاتحاد العربي للمرأة المتخصصة فرع العراق برئاسة السيدة فاتنة بابان، يوم الخميس الموافق ٧ شباط، اجتماعه الدوري لرئيسات قطاعات الاتحاد لمناقشة الخطة المقبلة، لا سيما المؤتمر الذي سيعقد في بغداد. وضحت السيدة بابان الدور الذي يطلع به الاتحاد، لا سيما في الانشطة الاقليمية والدولية، بالاضافة الى اختيار ثلاث شخصيات نسوية من الاتحاد ضمن اللجنة الاستشارية لمكتب يونامي العراقي، وهن (فاتنة بابان و بشرى العبيدي و نبراس المعموري)، وعدته مكسب كبير يسجل للاتحاد، كما شرحت رئيسة الاتحاد تفاصيل

## مكتب المرأة للامم المتحدة و منتدى الاعلاميات العراقيات في ندوة عن دور المرأة في فض النزاعات

التي تعزز ثقة المواطن بتلك القوات . اما عميد كلية الاعلام الدكتور عبد الله الحديثي شدد على ضرورة تدريب طالبات كليات الاعلام على قرار ١٣٢٥، وان الكلية على اتم الاستعداد للتعاون مع منتدى الاعلاميات بهذا الصدد.

اعلامي مختلف يعزز من دور المجتمع في تحقيق السلم المجتمعي ما بعد النزاع وانصاف المرأة في المشاركة والمساهمة في فض النزاعات و ما سيترتب عن الورش التدريبية في بغداد والانباء و ديالى سيكون باكورة العمل الجماعي بالتنسيق مع المختصين للبدء بحملات توعوية واجرائية .

ضمن صندوق دعم المرأة في التنمية والسلام وبرعاية هيئة الامم المتحدة للمرأة عقد منتدى الاعلاميات العراقيات، و بالتعاون مع المركز العراقي للتنمية الاعلامية ، ندوة حوارية عن دور وسائل الاعلام في تعزيز مشاركة المرأة في فض النزاعات، و تحقيق السلم المجتمعي، ادارها رئيس المركز الاستاذ عدنان السراج و بحضور نخبة من المثقفين والاكاديميين والحقوقيين والسياسيين والناشطين والمؤسسات الاعلامية . تضمنت الندوة استعراض اهداف المشروع من قبل رئيسة المنتدى الدكتورة نبراس المعموري، وكيفية استثمار الاعلام في التوعية والتثقيف بما يتعلق بالقرار ١٣٢٥، واهمية التعاون مع الاطراف الرسمية وغير الرسمية، وكيفية الانتقال من الجانب النظري الى العملي لتحقيق خطاب



الكاتب والاعلامي المخضرم الاستاذ شوقي عبد الامير قدم مداخلة بشأن تدريب المؤسسات الاعلامية وبالذات الصحفيات والتنسيق مع رؤساء المؤسسات الاعلامية لغرض انضاج مخرجات الحملة، اما الاعلامي حسين المطيري فقد استعرض تجارب للعمليات العسكرية التي قام بها الحشد الشعبي في بعض المناطق، مشددا على اهمية التوعية بعمل وادوار القوات الامنية مهما كانت مسمياتها وكيفية التعامل مع المدنيين ونقل التجارب الايجابية

## د.فاضل النعيمي يتعهد بمعالجة النساء اللواتي تعرضن لتشوهات خلال النزاعات مجاناً

هَلْ



بغداد -



ضمن أنشطة منتدى الاعلاميات العراقيات، بشأن ادوار النساء في فض النزاعات، و تحقيق السلم المجتمعي، بالتعاون مع مكتب الامم المتحدة للمرأة، وانطلاق الندوة التوعوية بشأن قرار مجلس الامن الدولي ١٣٢٥، و ورشة التدريب المتعلقة بحملات المدافعة والمناصرة وتعزيز ادوار النساء . اعلن مدير مركز باربي للتجميل الدكتور فاضل النعيمي، عن مبادرة المركز بمعالجة النساء النازحات، والناجيات من بطش داعش من اللواتي تعرضن لعاهات جسدية تشويهية مجاناً، وتقديم المساعدة

عن مكتب المرأة للامم المتحدة، لغرض المباشرة بالعمل وفق جدول ينظم لاحقاً و حسب المناطق التي ستعقد فيها الانشطة في القريب العاجل .

الطبية، ومعالجة ما ترتب من اضرار نتيجة الاقتتال المسلح. هذا و تم الاتفاق على ان يكون هناك لجنة مختصة مكونة من منتدى الاعلاميات والمركز و ممثل

## المجموعة الاستشارية لبعثة الأمم المتحدة (يونامي) تعقد اجتماعها الاول

بغداد -



العراقية اما المحور الثالث المرأة في مراكز صنع القرار . يذكر ان المجموعة تأسست في تشرين الاول ٢٠١٨ للنهوض بدور المرأة في العملية السياسية،

وتضم ٢٢ عضوة تم اختيارهن بصفتهم الفردية لما يملكن من مهارات وخبرات. ومن بينهن مدافعات عن حقوق الإنسان وخبيرات في الإعلام وسياسيات سابقت وناشطات في المجتمع المدني، من بينهن رئيسة منتدى

عقدت المجموعة الاستشارية النسائية للمصالحة والسياسة لبعثة الأمم المتحدة لمساعدة العراق (يونامي)، اجتماعها الاول، في بغداد؛ لمناقشة وضع خطة عمل لمدة عام بشأن أولويات القضايا التي ستتناها المجموعة. ناقشت موظفة شؤون النوع الاجتماعي السيدة سحر محمود مع المجتمعات اجندة الاجتماع وما تمخض عنها من محاور رئيسية: الاولى التشريعات مثل قانون مشروع قانون الحماية من العنف الاسري .والمحور الثاني الالية الوطنية لتمثيل المرأة في الحكومة

الاعلاميات العراقيات . د. نيراس المعموري و رئيسة شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان د. بشرى العبيدي و رئيسة الاتحاد العربي للمرأة المتخصصة السيدة فائسة بابان .

## الامانة التنفيذية لمؤتمر مناهضة العنف ضد المرأة تناقش مقترح قانون مجلس المرأة و تكريم المعموري لنيلها جائزة افضل اعلامية عربية

هَلْ

بغداد -



بايان رئيسة الاتحاد العربي للمرأة المتخصصة والدكتورة نبراس المعموري رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات، ورئيس مهندسين السيدة انعام العنزي، والاكاديمية فاطمة الغراوي، اضافة الى السيد علي الجوراني مستشار قانوني في مجلس النواب.

الغرابي الى الاليات التي ستعتمد لاحقا في تقديم مقترح القانون بعد استكمال كل الملاحظات التي وردت في الاجتماع ، والتنسيق مع السلطتين التنفيذية والتشريعية، كما اشارت الغرابي الى التشريعات ذات الاولوية في المتابعة والقرار ومن بينها قانون مناهضة العنف الاسري والجهات الساندة واللقاءات التي ستعقد بهذا الصدد. هذا و اختتم الاجتماع بتكريم الدكتورة نبراس المعموري رئيسة منتدى الاعلاميات من قبل دكتور فؤاد فليح مسؤول مكتب التطوير والمتابعة والتقييم لتيار الحكمة الوطني؛ بمناسبة حصولها على جائزة افضل اعلامية عربية لديها منجز في بلدها . هذا وقد شارك في الاجتماع كلا من (الدكتورة بشرى العبيدي رئيسة شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان و الدكتورة الاكاديمية بليقيس محمد، والسيدة فاتنة

عقدت الامانة التنفيذية لمؤتمر مناهضة العنف ضد المرأة الذي ينظمه سنويا تيار الحكمة، برئاسة السيدة زينب الغرابي، اجتماعا استثنائيا؛ لمناقشة مسودة مقترح قانون مجلس المرأة التي اعدتها عضو مفوضية حقوق الانسان الاستاذ فاضل الغراوي . اقشقت المجتمعات فقرات مقترح القانون وابوابه وامكانية ايجاد مؤسسة تعنى بالمرأة من الشخصيات النسوية البارزة والتي لها باع طويل في هذا المجال، و تكون هيئة مستقلة وفق ما نص عليه الدستور في باب الهيئات المستقلة، مع مراعاة منح الهيئة صلاحيات تنفيذية مرتبطة بمجلس الوزراء؛ لضمان العمل الفعال. من جانبها اشارت السيدة زينب

## اجتماع استثنائي لمنسقية منتدى الاعلاميات و شبكة صوتها للمدافعات من محافظة نينوى

اربيل -



بشأن معالجة النساء اللواتي تعرضن لتشوهات نتيجة العمليات الحربية مجانا، وكيفية التنسيق بين الشركاء و تنسيقية الموصل؛ لغرض مساعدة النساء الناجيات وتقديم المساعدة، واستثمار المؤسسات الاعلامية لتعبئة الرأي العام بصدد نقل معاناة النساء هناك.

الجماعي لا سيما في فض النزاعات والتعايش السلمي، والدور الذي ستقوم به المجموعة في المرحلة المقبلة، وكيفية توحيد الجهود لعقد الانشطة وتوعية النساء اللواتي تعرضن للعنف واهمية اشراكهن في الانشطة والاجتماعات . كما اشارت المعموري الى مبادرة الدكتور فاضل النعيمي

اجتمعت رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات الدكتورة نبراس المعموري و عضو الهيئة العامة للمنتدى خلود صبري، يوم الاحد، الموافق ٣ شباط ، بتنسيقية منتدى الاعلاميات وشبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان من محافظة نينوى . ناقش المجتمعون واقع المرأة في المحافظة و ماتتعرض له من عنف، لا سيما بعد الاقتتال المسلح وسيطرة داعش على معظم اراضي المدينة، و عبر المجتمعون عن رغبتهم في ان يكون هناك عمل ميداني بجانبين بناء القدرات و رصد الانتهاكات، بالاضافة الى توسيع حجم مشاركة النساء في الاجتماعات والمؤتمرات التي تعقد في العاصمة بغداد. من جانبها ثمنت الدكتورة نبراس المعموري دور النساء في تلك المناطق، و اصرارهن على العمل رغم كل المخاطر، و اكدت على اهمية العمل





## ورشة تدريبية عن تعزيز مشاركة المرأة في فض النزاعات والتعايش السلمي والقرار ١٣٢٥

هَلْ



● - اربيل - 

ضمن مشروع المرأة للسلام والعمل الانساني؛ نظم منتدى الاعلاميات العراقيات iwjf ، بالتعاون مع مكتب الامم المتحدة للمرأة في العراق، الورشة التدريبية الثانية بشأن ( بناء قدرات وسائل الاعلام على حملات المناصرة وتعزيز مشاركة المرأة في فض النزاعات والسلم المجتمعي ) ، وعلى مدى ثلاثة ايام، وبمشاركة ٣٥ صحفية/ة و ناشطة/ة من مختلف مدن العراق . تضمنت الورشة التي حضر فيها كلا من الدكتورة بشرى العبيدي والدكتور عدنان السراج.. تدريب بشأن الجندر، والفرق بين الجندر والجنس، والتميز القائم على

تنفيذ خطة الطوارئ . الجزء الثالث تضمن ماهية المدافعة والمناصرة (عناصرها، انواعها، مراحلها) و تحليل موضوع الحملة (تعبئة الراي العام بصدد تعزيز مشاركة المرأة في فض النزاعات والسلم المجتمعي ) و العوامل المؤثرة والتحديات اضافة الى أنشطة عملية عن كيفية تنظيم حملة مناصرة اعلامية .

اساس النوع الاجتماعي وانواع العنف لا سيما في المناطق التي شهدت نزاعات مسلحة، واليات الحد من العنف، اما الجزء الثاني فتضمن التعريف بقرار مجلس الامن الدولي ١٣٢٥ الذي يعنى بالمرأة ما بعد الصراع والخطة الوطنية والاجراءات الحكومية والاستعانة بتجارب و قصص، لا سيما خلال

## ورشة تدريبية ثانية عن الجندر والعنف القائم على اساس النوع الاجتماعي

● - اربيل - 



اختتمت يوم الاثنين اعمال الورشة التدريبية بشأن العنف القائم على النوع الاجتماعي للصحفيات والناشطات، والتي نظمتها منتدى الاعلاميات العراقيات للفترة ٢-٤ شباط ، و شارك فيها ٣٠ اعلامية/ة و ناشطة/ة في مجال حقوق الانسان من مختلف مدن العراق. تضمنت الورشة التي حضر فيها الدكتورة بشرى العبيدي.. تدريب بشأن الجندر، والفرق بين الجندر والجنس، والتميز القائم على اساس النوع الاجتماعي وانواع العنف والهوية الجندرية ، واليات الحد من العنف القائم على النوع

ضدها. يذكر ان الورشة عقدت ضمن مشروع حماية وأمن النساء الصحفيات والمدافعات عن حقوق الانسان في مناطق النزاع وما بعد النزاع بالشراكة مع مؤسسة البدائل

الاجتماعي ، كما تضمنت الورشة حملات المدافعة والمناصرة الاليات والتحديات، و عناصر حملات المناصرة في وسائل الاعلام ، وكيفية توظيف الاعلام لخدمة قضايا المرأة ، والحد من العنف الموجه



فوزري الاثروشي

## أنت الأم الأثشي.. أنت أم الأرض

اجدادنا الاوائل ان نعمة السلام على الارض غير ممكنة دون نعمة الحب والتصالح مع الطبيعة والارض والماء لبناء اولى لبنات الحضارة على ارض كانت صماء مقفرة قبل ذلك . انت الانثى التي تقف ملهمة خلف كل التراث البشري من الادب والفن وهل كانت اللوحات التشكيلية الاولى قبل الاف السنين على جدران الكهوف والمغارات وعلى مفارق السيل ممكنة لولا وجهك الذي ابتسم بغنج انثوي لتوميء للرجل بالتخلي قليلا عن هواية القمص وتجربة هواية الحب فكانت اولى بذرات التلاقي والتلاقح التي وضعت اسس البشرية . وبعد كل هذا تقولين كيف نلتقي؟ الست الحرية والسماء والارض والشمس والكلمة الطيبة؟ وكلها انثى ، والسنة اللغوية والابجدية والقصيدة والخالطة والرواية والحكاية والقصة؟ وكلها انثى ، والسنة الاغنية والانشودة والترتيلة والبلاغة؟ وكلها انثى . ثمة من يتعامى على نعمة وجودك على الارض شريكة في الحياة ويتغابى اذ ينتقص من كرامتك الشخصية ويحاول الاستفراد بالقوة والجاه والسلطة والقرار لكن كل ذلك الى زوال اذ يشعر بالحاجة لينام ولو دقيقة بين ذراعيك ويضمك ويعانقك ويشم انفاسك العطرة . ثمة من يتنكر لفضلك ويستكثر عليك المدح ويستعين بكل قناع مزيف ليقلل من فضائلك لكنه في النهاية يعود الى ملاذه وسكنه وهو منحور

اين التقيك؟ سؤال فج وساذج فأنت متناثرة في اللازمان واللامكان لان كل مكان مكانك وكل زمان زمانك ، وانت متوزعة في مسامات الارض وفي كل الفضاءات التي نتنفس من خلالها الهواء النقي الطلق .

في كل انشغالاتي الثقافية اليومية تخرجين من بين ثيابي على هيئة قصيدة خضراء ندية ان كنت في مهرجان للشعر او قطعة رخام باسقة مثل تمثال الهة يونانية ان كنت في معرض للنحت وتكونين اجمل لوحة تشكيلية تخطف بصري ان تفقدت لوحات الفن في قاعات المكان الذي طالما جمعنا معا .

ثمة من ما زال مسطح الفكر منحط العقل ومنغلق الذهن ينعكس بناقصة العقل والفكر والانتاج والابداع رغم ما في الكون من علامات وبراهين على انك الاصل والجنة التي تجري من تحتها الانهار وبقعة الضوء الاولى التي منحت الارض عشقها وحضارتها وناقها وجعلتها مؤهلة لتكون بيتا للبشرية . نحن في لقاء دائم بك في اطنان من دواوين الشعر وملايين الاغاني وكتب الحب ولوحات اللون والضوء وغابات الاشجار المثمرة فحيثما عم الخير انت حاضرة واينما توجهنا نصطدم بك فلا مكان يخلو منك ومن تجلياتك العامرة بالحياة .

في الاساطير اليونانية تيرزين الهة للجمال والحب ، وفي وادي الرافدين تتخذين اسم عشتار الهة الجمال مع تموز الهة الخصب التي الهمت

القوى وفي اشد حالات الحاجة اليك اما واختا وصديقة وزوجة و زميلة و شريكة حياة بدونها تستحيل الحياة . ثمة من يدعي انه لم يحب ولم يعشق ذات يوم امرأة وانه ممتنع عن الانثى وانه عصي على الخضوع لكنه في حقيقة الامر اول الهاريين اليك اذا الم به الالم او حلت به مصيبة او اجتاحه الحزن فانفتحت الفرج وركن الاستراحة ومربع العشب والندى . ثمة من يدعي ويكتب ضدك في الصحف ويكرس الدين عن سابق قصد واصرار لاهدار دمك او لتقييدك في بيت الطاعة او لرفض حقك المصان شرعا وقانونا وكل ذلك بهدف جر المجتمع الى عالم القرون الوسطى لكن ما لا يعلمه ان دورة الحياة لا تتراجع وعقارب الساعة لا تتجه الا الى الامام وان مسيرة البشرية محكومة بك مثلما هي مرتبطة بنا نحن الرجال . فهل بعد كل هذا ادركت كم انت قوية داخل تضاريس الارض؟ وعرفت ان الحضارة لا تسير لحظة ان توقفت انت عن دفع عجلتها معنا الى الامام ... ولهذا بالذات سيدتي نحن متخلفون هنا في هذه الارض لانك مغيبة قسرا وعنوة عن لعب دورك الصانع للحياة فهلمي وشمري عن كل قواك يا ام الارض .

# معلومات لا تعرفينها عن الإهرامات المصرية... ستفاجئك حتما

سياحة  
وسفر



● - مصر



كما أن من بين المعلومات التي لم تكوني على علم بها هي أن الأهرامات المصرية اليوم، حيث الاستكشافات الجديدة التي نُفِذت، فإن عددها لا يقتصر على ثلاثة فقط، إنما تتراوح ما بين 81 و112 هرمًا. لكن أشهرها هي تلك التي نعرفها منذ القدم وهي الأكثر استقطاباً للسياح.

المصرية. ماذا يجب أن تعرفي عن الأهرامات المصرية؟ - أولى المعلومات التي يجب أن تعلميها أن هرم زوسر الذي يتخذ شكل المدرج في الأهرامات المصرية، هو الأقدم بينها على الإطلاق، ويعود تاريخ تنفيذه وتصميمه إلى القرن السابع والعشرين ميلادي، ما يجعله من بين الأهرامات الأكثر قدمًا.

تعتبر مصر من أجمل الدول العربية التي تحتضن على أرضها العديد من المعالم السياحية الجاذبة التي تستقطب السياح من مختلف دول العالم، وهي تعتبر من الدول التي شهدت أرضها العديد من الحضارات التي طبعت تاريخها وثقافتها. وفي هذا الموضوع اليوم من صوتها نتعرف سوياً على بعض المعلومات غير المعروفة عن الإهرامات

# أبرز 5 معالم تاريخية وأثرية تستحق الزيارة في بلغاريا



● صوفيا - بلغاريا

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 والتماثيل، التي يمكنك الاستمتاع بمشاهدتها.

## 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 والنوازل الكلسية والجليدية.

## منتجع صاني بيش

## Sunny Beach

يتميز صاني بيش بمنظره الخلاب وهو منتجع كبير على ساحل البحر

## 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 كلا منها إلى سبعة أمتار، وغالبا ما يزورها السياح لمشاهدة تلك الغابة الحجرية الفخمة.



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

## 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 وأشجار النخيل.

# هذه المواقع المهجورة تستحق الزيارة حول العالم

سياحة  
وسفر



● - سياحة وسفر

خليج هومبوش في مدينة سيدني الأسترالية، وما يميزها أنه نما عليها نباتات خصبة حولتها إلى منظر طبيعي يجذب المصورين والسياح.

## منتزه العجائب المهجور - الصين

لم يتم الانتهاء من بناء منتزه العجائب في الصين بل تم هجره، ويقع حالياً بين الحقول ويقصده عدد كبير من السياح سنوياً.

إنشاء متحف كامل تحت الماء.

## معبد أنغكور وات - كمبوديا

يعد أنغكور وات مجمع معابد شيده الملك سوفارمان الثاني في بداية القرن الثاني عشر، ويقصده حالياً عدد كبير من الزوار سنوياً للتمتع بالمناظر الخلابة والتاريخ العريق.

## بقايا سفينة

## SS AyrField - استراليا

تقع هذه السفينة العائمة في

هل تفكرين بالسفر إلى وجهة سياحية مميزة لا يعرفها الكثيرون؟ ما رأيك بالذهاب إلى أماكن مهجورة ولكنها من الأجمل في العالم؟ نقدم لك في هذا الموضوع مجموعة من الأماكن المهجورة المميزة التي لا يمكنك تفويت زيارتها

## تمثال المسيح تحت الماء - ايطاليا

يعتبر هذا التمثال المذهل الموجود تحت الماء، وجهة مميزة للغواصين. وتكريماً لهذا التمثال تم

# مدينة العباب سندباد لاند بغداد

يعد سندباد لاند من المشاريع الاستثمارية الكبيرة في العراق وتحديداً العاصمة بغداد، حيث تميزت منذ تأسيسها كمدينة ترفيهية بموقعها الجغرافي الرائع المطل على رمز العراق الأول " نصب الشهيد" واحتوائها على بحيرة محاطة بمساحات خضراء تم تنظيمها بعناية بحيث يستمتع الزائر بلوحة فنية تكونت من أمتزاج عناصر الطبيعة وابداع الإنسان ، مضافاً الى ذلك فهي تتضمن أحدث الألعاب من أفضل المناشئ الأوربية تكملها الخدمات الحقيقية التي يوفرها المكان من حيث الامان ، النظافة ، مواقف السيارات والنشاطات المختلفة المتمثلة بالكرنفالات والحفلات المقامة على مدار العام ليثبت إنها وجهة لا منافس لها وبدليل أعداد الضيوف التي تصل إلى عشرات الآلاف خصوصاً في المناسبات.

في السندباد لاند أول دولاب هواء يتفرد بمواصفات من حيث التصميم وارتفاعه البالغ (75م) ليكون بذلك الأعلى في العراق وموقعه والمرفقات المحيطة به والذي سيتم أفتتاحه قريباً إن شاء الله .

بالإضافة الى قاعات للمؤتمرات والمناسبات مجهزة بأحدث التقنيات . نجتمع ، نفكر ، نخطط وننفذ لنضع كل جهودنا بين أيدي المواطن العراقي الذي يستحق الأفضل كهدية متواضعة تعيد الامل إلى حياته بأتاحة الفرصة أمامه لخوض تجربة حقيقية يمارس فيها نشاطاته الانسانية .





تمتع بأفضل  
اقامة مع

# فندق المنصور ميليا

## الاعلامية آن صلاح حكمتي في الحياة ان لم تكن نفسك ... فلماذا تعيش

أكملت دراستها الابتدائية في بغداد عام 1998 انتقلت للعيش مع عائلتها في الاردن .  
2005 عادت الى أرض الوطن وأكملت دراستها الجامعية  
الولوج الى عالم الصحافة عام ٢٠١٠  
شقت طريقها بجهدا وتمكنت من أثبات وجودها بثقافتها  
وجاذبيتها التي صنعت منها نجمة تحلق في سماء الاعلام  
أستطاعت خلال فترة قصيرة من وضع بصمة واضحة في  
مجال عملها .. لمجلة صوتها حوار مع الاعلامية المبدعة  
(ان صلاح)

### ■ بغداد : انتخاب القيسي

- **لنتحدث عن مسيرتك الاعلامية ؟**  
بدأت بالعمل الميداني في تخصصي  
الاعلامي قبل التخرج عام 2010 .  
في وكالة انباء المستقبل بعدها  
انتقلت للعمل في جريدة «كل  
الوزارات» ومن ثم جريدة كل  
الاخبار ، والصبح  
التابعة لشبكة الاعلام العراقي لانتقل  
بعد ذلك للعمل كمراسلة أخبار في  
العراقية نيوز  
في ٢٠١٧ عملت كمقدمة برامج في  
العراقية الام

### - ما اسباب عدم الاستقرار في مكان واحد للعمل ؟

مراحل .. أعتبر ان وقوفي في مكان  
واحد لمدة طويلة أمر ممل .. دائما  
ابحث عن التغيير للافضل .. ليس  
على مستوى الاعلام فحسب .. أكره  
الروتين كثيرا وأعتبر أن الحياة  
محطات علي تجربتها جميعا وعدم  
الوقوف كثيرا في محطة واحدة ..  
مع أن خطواتي متتالية لانني أدرسها

وليس الهدف منها التحرك فقط ..  
لذا كنت ولازلت أتحرّك باستمرار  
نحو خيارات أفضل بالنسبة لي .  
- من الذي كان له دور كبير أسناد  
و تشجيع ان صلاح لتكون على  
ماهي عليه الان ؟؟؟  
أعتقد أن علينا أن نساند أنفسنا  
لنفسح المجال للآخرين لدعمنا ..  
سندي الاول هو طموحي وأرادتي  
.. ومنها أنطلقت لاقناع أهلي  
والمقربين بما اريد ليساندوني  
بأختياري وما اقدم عليه .. ثقي ان  
لم تساندي نفسك لن تعطي الآخرين  
فرصة لمساندتك .

### - لنتحدث عن ان صلاح الانسان بعيداً عن الشهرة والاعلام .

نوعا ما انا امرأة مغامرة جداً  
وجريئة ضمن الاطار العام .. أفعل  
ما اقتنع به بكل مجالات حياتي  
وأرفض الاملايات على كل الاصعدة  
.. صريحة ومقتنعة بأنّي أعيش  
حياتي لذاتي ولاقصي حدودها

الممكنة فالأيوم الذي نعيشه وقت  
غير قابل للاسترجاع .

### - ماهي الصعوبات التي واجهتك في بداياتك؟

دخلت مضمار الاعلام عام ٢٠١٠  
في وقت كانت فيه الصورة عن  
الاعلام والاعلاميات مشوهة  
والاوضاع الامنية والاجتماعية  
ليست بأفضل أحوالها فكان من  
الصعب المجازفة بدخول هذا  
المجال .. يضاف الى ذلك أنني  
أخترت العمل كمحررة سياسية  
وهذا المجال كان حكرًا للرجال في  
وقتها فكان من الصعب أن تخترق  
فتاة في بداية العشرين ينظر اليها  
بشكل سطحي عالم السياسة العميق  
والمقرب للرجال لذا الكل توقع مني  
أن أفشل و أعود لتحرير صفحات  
الازياء والطبخ لكن والحمدلله  
استطعت كسر هذه الصورة بشهادة  
اساتذتي في ذلك الحين





### أنها تعتبر خطوط حمراء ؟

بكل الاحوال أرفض عبارة الخط الأحمر لاي شيء في الحياة .. لكن الاعلامي الناجح يستطيع أنتقاد أي وسيلة اعلامية او شخصية قيادية في المجتمع من اللواتي تصنف ضمن هذا المفهوم حين يكون ملماً بأدواته .. فيكون انتقاداً مهذباً هدفه التصحيح وليس التسقيط .. وهنا أنوه الى أن المفهوم العام لدى المشاهدين بأن قناة العراقية لا تنتقد الحكومة ولا البرلمان .. رغم أنني انتقدت عبر أثيرها الكثير من الظواهر التي يعيشها مجتمعنا العراقي وأسقطت اللوم على الجهات الحكومية المسؤولة دون أن أتعرض الى أي مسائلة لا من قبل قناتي ولا من قبل من توجهت لهم بالنقد .. السبب في ذلك أنه كان انتقاداً مهذباً هدفه تسليط الضوء على السلبيات وتنبية الجهات الحكومية الى ان تقوم بدورها في ايجاد حل دون التعرض للأشخاص بالسبب والشتم .. فهذه ليست اخلاقيات العمل الاعلامي الذي يؤدي رسالة توعوية .. لكن للأسف المفهوم

تنظيم مظاهرة شعبية حولها .. هنا يكون الاعلام أدى دوره في التأثير على الجمهور .. لكن هذا الجمهور مدى سلطته لا تعبر التظاهرات باقصى حد .. والحكومات العربية قادرة على امتصاص هذا الاجراء الشعبي ببعض الوعود وتسويق الامر مع الوقت .. هذا مع ملاحظة أن بعض القضايا السهلة قد يستطيع الاعلام تسليط الضوء عليها بهدف تنبيه الجهات الحكومية لايجاد حل .. اذا فالاعلام عريبا لا يعبر هذا الحد بسبب سياسة الحكومات .. فحكومات العرب لا تعرف ثقافة الخجل من سوء وتردي وضع شعوبها ولا تمسح ماء وجهها بتقديم الاستقالة حين تعجز عن تحقيق واجباتها . كما اننا لو قلبنا صيغة السؤال سيتحول هو باختصار الى اجابة .. أي ان السياسة العامة في البلدان العربية هي التي تؤثر في الاعلام وليس العكس .. سيما واننا مدركين جميعا باننا لا وجود لاعلام مستقل لا عربياً ولا حتى عالمياً .. فعبارة الاعلام المستقل مجرد نكتة .

### - مواصفات الاعلامية الناجحة برأيك

اللباقة .. الثقافة العامة .. وعي ثقل دورها في انها موصل لرسالة اتصالية للمجتمع .. حسنة المظهر .. الجرأة والشجاعة .. الكاريزما والحضور المحبب .. عدم التكلف والتصنع وايضا عدم الاسفاف .. اللغة الجيدة .

### هل تعتقدن أن هناك حرية في انتقاد وسائل الاعلام المقربة من الدولة أم



### - لكنك أبتعدت عن عالم السياسة لماذا ؟

- أبتعدت عن الاعلام السياسي لانني أردت بعض الهدوء والسكينة اذ أن الاخبار السياسية في العراق موترة للاعصاب ومرهقة حتى سماعها .

### - هل تشعرين أن هناك قيود في عملك ، وهل هذا حال الكثيرين من الصحفيين في العالم العربي ؟

ليست قيود بقدر ما هي سياسات عامة لكل وسيلة اعلامية سواء في العراق او العالم حتى .. أضع صوب عيني دائما المسؤولية الاجتماعية والاخلاقية والوطنية فيما أقدمه ولا اعتبره قيداً بقدر ما اراه رسالة فالاعلامي صوت يسمعه الملايين ويتأثر بهم ويتأثرون به .. لا أستطيع أن اكون عبثية فيما اقدم دون أدراك وأستيعاب ما وراء ذلك .. ومع كل هذا أعتقد أن الاعلامي والصحفي الجيد قادر على تجاوز كل انواع القيود التي تفرض عليه من مؤسسته أن كان بارعاً في انتقاء كلماته ومراغاً جيداً في اللغة .. فاللغة بحر نستطيع معه إيصال أي رسالة نريدها مهما كانت القيود .

### هل دور الاعلام بشكل عام في الدول العربية مؤثر في السياسة العامة للبلدان ؟

المجتمعات العربية قد تتأثر بالاعلام لكن هذه المجتمعات نفسها ليست مؤثرة في الانظمة الا ما ندر .. قد تستطيع وسيلة اعلامية ما تأجيج الرأي العام حول قضية وصولاً الى



العام لدى الكثير من الاعلاميين ووسائلهم بان النقد يعني استخدام الالفاظ النابية واستعراض العضلات بالسب والشتم .

### فكرة الارتباط وتكوين عائلة حلم كل فتاة لو خيرتي ما بين الاعلام وبين الاستقرار العائلي (الزواج ) من تختارين؟

أرفض الامانات أو الشروط المسبقة .. تكوين العائلة والزواج لن يكون محكوما بالشخص الذي يخبرني .. سأكون عائلتي مع شخص ليس لديه مشكلة بعلمي ويحبني كما أنا .. أحتاج الي من يقبلني كما أنا ويساندني لأكمل المشوار وليس لاتوقف .. لست فستاناً لأفصل حسب مزاج أحدهم .. سأترك الاعلام لانه خيارى وليس قرار أحد آخر

### - خلال سفرك لأمريكا كانت هناك أفق لتطوير عملك الاعلامي وحصولك على شهرة عالمية هل كان فكرة الرجوع الى أرض الوطن صائبة؟

السفر كان من أجل أن احصل على دورات من قنوات هناك .. وبالفعل خضت التجربة هناك كمتدربة في قناة KSI التابعة لولاية يوتاه .. لكن الحنين للوطن كان أقوى من كل المغريات التي لم أجد لها طعماً خاصاً كما هو الحال باقل النجاحات التي نحققها هنا على أرض الوطن .. أعترف انني لم اتمكن من تحمل قسوة الغربة ربما لانني عشتها فيما مضى في طفولتي حين ترعرت ونشأت في بلد آخر .  
- تجربة المراسلة الحربية ماذا أضافت لـ ان صلاح  
- الفخر بكوني جزء من عملية تحرير العراق من داعش الارهاب

### كلمة اخيرة

كل التوفيق لمجلة صوتها .. نحتاج الى منبر نسائي رصين ومهني يكون صوتاً حقيقياً للمرأة العراقية بقضاياها كافة .. وسعيدة بهذا اللقاء ..

مصرف التنمية الدولي  
International Development Bank



عنوان للتميز  
Title of excellence

**VISA** Everywhere  
You Want To be



*Principle Membership Issuance & Acquiring*

Call Center: 00964 770462 1822

E-mail: info@idb.iq

# الفيلم اللبناني كفرناحوم

## ينافس على جائزة الـ "بافتا"



يشار إلى أن الأكاديمية البريطانية لفنون السينما والتلفزيون "BAFTA" هي مؤسسة خيرية عالمية رائدة في مجال الفنون المستقلة.

إنجاز كبير للسينما العربية كفرناحوم لنادين لبكي.. أول فيلم لبناني وثاني فيلم عربي يُرشح رسمياً لجائزة البافتا لأفضل فيلم .

للمخرجة نادين لبكي، وبذلك تكون لبكي قد أوصلت السينما اللبنانية إلى مرتبة عالية من الترشيحات العالمية.

هذا الترشيح هو الثاني قريباً من بعد فيلم "ذيب" للأردني ناجي أبو نوار، وبذلك تكون لبكي أول مخرجة عربية تحصل على هذا الترشيح.

أعلنت الأكاديمية البريطانية لفنون السينما والتلفزيون "BAFTA" في بريطانيا عن الأفلام التي ستتنافس على الجائزة وهي من الجوائز المرموقة في عالم السينما ولا تقل أهمية عن جوائز الأوسكار. ومن بين الأفلام الخمسة التي تم ترشيحها للفوز بأفضل فيلم ناطق باللغة الأجنبية، فيلم "كفرناحوم"

## الساھر يتحدّث عن الموصل ويؤكد: الغناء السياسي يعيدنا للوراء

● صوفا - مشاهير



تحدث الفنان العراقي كاظم الساھر، عن مدينة الموصل التي هو من مواليدھا، فيما اثار الى ان الغناء السياسي يعيده الى الوراء. وقال الساھر في لقاء مع صحيفة عمان وتابعته صوتھا، ان "مدينة الموصل اُضافت لي الكثير، فالموصل شيء مختلف، ناسھا مختلفون وفي قمة الروعة"، مبينا انها "مدينة في قمة الأصالة حيث ان شوارعھا القديمة التي كنا نسير فيها تعطيك شعورا مختلفا عن غيرها من المدن".

واضاف الساھر "أنا أحب التاريخ كثيرا"، مستانلا "كيف إذا كان ذلك التاريخ هو تاريخ مدينة بحجم الموصل".

أقول في كل جلسة إذا أردنا مستقبلا مشرقا ووطنا رائعا فلا بد أن نهیئ للأطفال المساحة التي يحتاجونها للتعليم والإبداع"، معتبرا ان "الغناء السياسي يعيدنا لنفس المربع". يذكر ان الفنان كاظم الساھر احيا قبل يومين، بمسرح دار الأوبرا السلطانية ليلة وصفت "من ليالي ألف ليلة وليلة"، حيث كانت ليلة استثنائية ورغم الوعكة الصحية التي كان يمر بها الساھر بتلك الليلة إلا أنه تألق وتجلّى حد أن تماهى معه الجمهور في صوت واحد.

وعن سؤاله بشأن عدم غناؤه اغان سياسية، اكد الساھر "أنا لا أحب الغناء الحماسي أبدا، فمنذ طفولتنا ونحن نسمع الغناء الحماسي، رغم ذلك منذ تلك الطفولة ونحن نرى المأساة التي دفع الشباب ثمنھا"، مبينا "انني كنت أتساءل لماذا لا يتم تحفيزهم على العلم والسلام والمحبة"، وتابع "كنت أعتقد أنه من الأفضل أن نبدأ في بناء بلدنا من خلال نشر قيم الحب، والدعوة للاستثمار في الشباب والأطفال، وكنت



## أوبرا وينفري، سيدة البرامج الحوارية الأولى في العالم



● - مشاهير

أمتعت وينفري الجمهور ورفهت عنه بمادة إعلامية ذكية بطرحها ومؤثرة بعمق تناولها، فسعت لتتويزهم بأفكار جديدة وتوسع آفاقهم، كما حثها الجمهور بدوره بمتابعتها ودعمها لتقديم الأفضل.

خلق رابط لامتيل له مع جمهورها العريض حول العالم كمضيفة برامج أو كمنتجة منفذة لبرامج وحققت شهرة واسعة، حيث تعد مقدمة ومنتجة للبرنامج الأكثر مشاهدة في تاريخ التلفزيون.

”لقد أغنيتم حياتي بشكل لا يوصف، وسمحت لي بالانضمام إلى عائلاتكم والدخول إلى غرفكم ومطابخكم طوال 25 عاماً... ولأنني أقدّر جمهوري وأحب برنامجي كان من واجبي أن أعرف متى أقول وداعاً“.

بهذه العبارات أسدت الأيقونة السمرء أوبرا وينفري (Oprah Winfrey) الستار على ربع قرن من النجاح التاريخي في تقديم البرامج الحوارية؛ حيث شاركت طوال عقدين من الزمن مشاعرهم وعواطفهم مع الجمهور.

شغلت (أوبرا وينفري) العالم لسنوات طويلة بنجاحها وموهبتها، وقدرتها العجيبة على الغور في أعماق النفس الإنسانية والترجع على قلوب الناس. وعبر قوة الإعلام استطاعت أوبرا




## نانسي عجرم تضع مولودتها الثالثة ليا... وتنشر أولى صورها!



اختارت عجرم نشرها باللونين الأبيض والأسود، في حين ارفقتها بعبارة «هدية جديدة من الله، وشعاع ضوء جديد دخل بيتنا، جميلتي ليا، لا يمكنني الانتظار حتى نمشي سوياً رحلة حياتك، أعدك أن أكون دائماً الى جانبك. الآن وأنا أحضنك بين ذراعيّ فقد تضاعفت هذه المشاعر».

بنشر صورة باللونين الأبيض والاسود لرجليّ الطفلة. وبعد فترة، حملت النجمة فيديو صغيراً على صفحتها على انستقرام وهو اغنية بسيطة قدمتها هدية إلى طفلتها الجديدة. في هذه الصورة التي تنشرتها النجمة نانسي عجرم على صفحتها على انستقرام، يمكن مشاهدة القدمين الصغيرتين للطفلة ليا وقد

● - مشاهير 

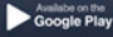
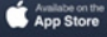
وضعت النجمة نانسي عجرم طفلتها الثالثة منذ أيام في إحدى مستشفيات بيروت، وقد اختارت أن تطلق اسم ليا على الطفلة، لتتناسب مع أسماء ابنتيها الأخريين، ميا وميلا. واعتمدت النجمة بعض الغموض في نشر صورة الطفلة، حيث فضّلت عدم الكشف عن وجهها، وقامت



## قناة الرشيد الفضائية

WWW.ALRASHEEDMEDIA.COM

تطبيق الرشيد متوفر على



12360

تابعونا على التردد

ALRASHEEDMEDIA



شغف  
يخلي العالم أجمل





# من هو زرياب الموسيقى العربية

ثقافة

● - ثقافة



زرياب: اسم طائر أسود اللون، عذب الصوت، لُقّب به الموسيقي العربي المجهول (أبا الحسن علي بن نافع)، الذي أغنى الأندلس والغرب بعلمه و فنه... نظراً لسواد لون بشرته، وعذوبة صوته وألحانه.

تخرّج من أراضي العرب موسيقياً بارعاً ومغنياً لامعاً، اهتم بعلوم الفلك و الجغرافيا، أدخل الموسيقى الدنيوية إلى الغرب الأوروبي، صاحب الفضل بإدخال الوتر الخامس على العود، ليس هذا فحسب.. بل عَم فنون السلوك و آداب الطعام والعادات الاجتماعية الراقية، فكان يستحق لقب "معلم المروعة"، لكن إعلامنا العربي نسيه في دفاتر التاريخ رغم آثاره المنتشرة في كل مكان، فاهتم به الغرب، وكان سباقاً في تخليد ذكراه، فإن موقع بابونج يخص هذا الموسيقي الكبير بمقال تعريفى عنه، وعن حياته وأهم إنجازاته، إنه الموسيقي "زرياب".

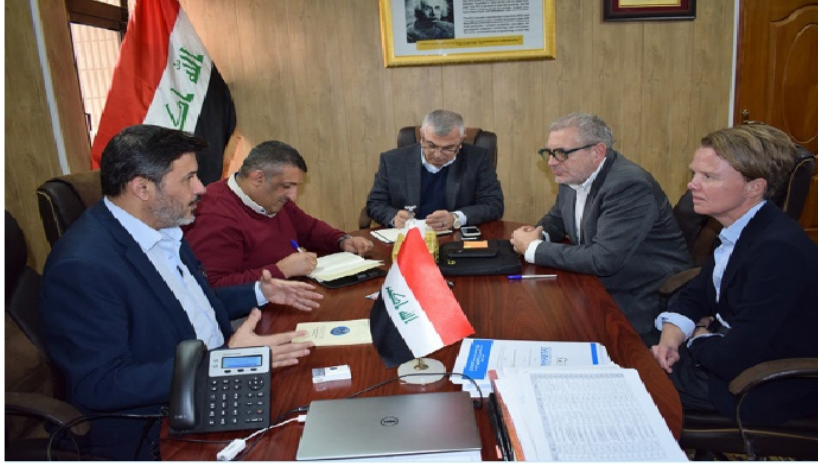
من هو زرياب؟

ولد أبو الحسن علي بن نافع الملقب بـ (زرياب) في العراق سنة ( 173هـ/789م)، ذكر بعض المؤرخين أنه ربما كان عبداً أو خادماً شخصياً للمهدي، وقد اختلفوا بكونه من أصل أفريقي أم فارسي أم كردي، فهو صاحب بشرة سمراء داكنة، كان بالإضافة لفصاحة لسانه وجمال صوته سبباً في اكتسابه لقب "زرياب".



## متحف سنجار ومعلم كوجو إضافة جديدة للفن المعماري في العراق وتوثيق لجرائم داعش الارهابية

ثقافة



مع معماريين واكاديميين عراقيين وشخصيات بارزة في المجتمع الايزيدي العراقي .

معلم حضاري يقام وفق أسلوب معماري فريد وباستشارة معماريين وخبراء من مؤسسات عالمية لها خبرة في هذا المجال بالاشتراك

في اطار سعي الحكومة العراقية لتوثيق جرائم داعش ضد الشعب العراقي بصورة عامة والمكون الايزيدي بخاصة استقبل مدير عام دائرة المنظمات غير الحكومية محمد طاهر التميمي في مكتبه وفد من منظمة الأمم المتحدة للثقافة والتعليم (يونسكو) برئاسة السيدة لويزا هكساتاوزن مديرة البعثة في العراق ، وجرى خلال اللقاء مناقشة الخطوات الخاصة بالاعداد لاقامة المعلم التوثيقي لجرائم داعش في قرية كوجو والمتحف الخاص بجرائم الإبادة الجماعية التي ارتكبتها التنظيم الإرهابي في مركز قضاء سنجار وذلك ضمن

## نقيب الفنانين العراقيين يحضر أفتاحية كاليري فيحاء للثقافة والفنون والإعلام بأربيل



شارك نقيب الفنانين العراقيين الدكتور جبار جودي مراسيم أفتاح قاعة كاليري فيحاء للثقافة والفنون والإعلام في أربيل وقالت الإعلامية والفنانة فيحاء الأغا: تشرفنا بحضور نقيب فناني العراق إلى جانب عدد كبير من الفنانين والإعلاميين والشخصيات الأكاديمية في حفل أفتتاح كاليري للثقافة والفنون والإعلام. مؤكدة: سيكون هناك ملتقيات فنية وإعلامية وثقافية مساء كل يوم جمعة في الكاليري فيحاء، كمحطة تلاقي وتواصل بين الفنانين والمتقنين عموماً.

# قالوا وقالوا

ثقافة

حذام يوسف



يحدثونني عن ذلك اليوم  
يوم الحساب  
يقولون اتنا لن نعرف بعضنا  
ستبهر بالحور العين !!  
ولا تدري من تختار  
مع إنك اخترتني من دون النساء  
يقولون ستختار بالعنب  
والتين والرمان  
مثلا احترت بنمنا الأول  
وكنت من أول الحرف (ذبلان)  
قالوا ثم قالوا وقالوا  
حتى ملأوا القلب حكايات بلا عنوان!  
كيف لي ان ادخل الجنة بدونك  
دون ان المس كتفك  
واغفوا على برق عيونك؟!  
يقولون إنك في ذلك اليوم لن تكون  
حبيبي  
بل مجرد راعع للتين والزيتون  
كيف لك ان لا تكون غير حبيب عابث مجنون  
ذلك اليوم..  
سأقولها حتما دون وجل.. أحبك

## طيف



زغام علاوي



ومعشوقها حتى انتهى بها الأمر تنام على ذراعه وهي تشكو له كل ما مر بها من أعباء الوظيفة وعيون الذكور التي تلاحقها جسدها ومشاجرات الأطفال ورعاية أمها المقعدة وضغوط الرجل الذي تستأجر منه البيت، دون شعور بكت بحرقه حتى نال منها النعاس فغفت. عند الصباح أسرعتمسح كل ما على وجهها من ألوان واستبدلت الابتسامة بملامح الجدية وارتدت ثوب حدادها من جديد وأسرعت تخفي ثوبها الأحمر في آخر دولابها وهي على أمل أن تلتقي ليلا ب... (طيف زوجها الراحل).

وراحت ترسم على وجهها بفرشاة ألوانها لوحة خيالية ورسمت على شفيتها احمرار الشوق فصارت كطائر العنقاء الفينيقي الذي يخرج من الرماد جميلا مشتتلا بنار الجمال، أغمضت عينيها... فجأة وضع أحدهم يده الرجولية الكبيرة على كتفها الناعم الصغير فأرخت رأسها باتجاه يده حتى لامس خدها الناصع البياض سمار تلك اليد. نهضت واستدارت واحتضنته بقوة وهي تقول (أحبك وأتلهف لرويتك كل ليلة). راح الاثنان يرقصان بطريقة أقرب للعناق منها لقواعد الرقص الهادئ، بعدها راحت تمارس معه كل ما تحتاجه أنثى من رجلها

بعدما تأكدت من اغلاق كل أبواب البيت عادت تتأكد من إحصاء كل نوافذه بشكل جيد كانت ملهوفة جدا وهي تلقي نظرتها الأخيرة على أطفالها الثلاثة في غرفتهم وهم يغطون في نوم عميق، اتجهت إلى غرفتها بسرعة وأغلقت بابها بالمفتاح وخلعت ما ترتديه من ثوب حداد أسود كان يأكل روحها لكنه في الوقت نفسه كان الغطاء الذي تخفي تحته جمالها الأخاذ والذي جعل منها محط أنظار الذكور الأغبياء الذين يطمعون بأرملة لا يرون فيها إلا عورة بلا رجل يحميها. استبدلت حدادها بثوب أحمر بلون الشوق مكشوف الصدر والظهر

# أسرار ريهانا الجمالية نضعها كلها بين يديك!

جمالك



صوتها - جمالك

تعتبر ريهانا من أجمل النجمات العالميات وأكثرهن جاذبية وتميزاً على مستوى الشكل، نضارة البشرة والإطلالة حتى باتت الكثيرات تسعين للتعرف على أسرارها الجمالية. فإذا كنت مهتمة باكتشاف أبرز الأسرار الجمالية الخاصة بالمغنية العالمية ريهانا لا تفوتي هذا الموضوع حيث سنعرضها لك من صوتها:

1- تحرص ريهانا على شرب كمية كافية من الماء، السوائل والعصائر الطبيعية التي تساعد جسمها على التخلص من سمومه كما تساهم هذه الخطوة في ترطيب جسمها بشكل ملحوظ وتنظيف بشرتها بعمق من الداخل.

2- تبعد ريهانا إجمالاً عن المأكولات الغنية بالدهون والدمس على غرار المأكولات السريعة والجاهزة كما تتفادى المأكولات



3- تلتزم ريهانا بتنظيف بشرتها يومياً مستخدمة المنظف المثالي لنوعية بشرتها، وتحرص بعدها على تطبيق الكريم المرطب المناسب دون أن تنسى تدليك وجهها. كما تعتمد كريم الأساس المناسب للون وطبيعة بشرتها على أن يكون ذات تركيبة غنية بالفيتامينات الطاساسية للحفاظ على نضارة البشرة.

4- تولي ريهانا أهمية ملحوظة للرياضة إذ تحرص على ممارستها يومياً بغية الحفاظ على ليونتها وقوامها الرشيق. كما تعمد إلى إتباع رجين متوازن وصحي بغية التخلص من الوزن الزائد بطريقة صحية وسريعة في الوقت عينه.

الغنية بالحرّ والبهارات. وتركز النجمة على المأكولات الصحية، الفواكه والخضروات ذات السعرات الحرارية المنخفضة والمفيدة في لوقت عينه لجسمها.



## تخلصي من تجاعيد اليدين المزعجة بثلاث خطوات بسيطة وسهلة



جمالک -

تعاني معظم النساء من آثار الشيخوخة المبكرة على أيديهم ، وذلك لأن البشرة في هذه المنطقة تحتوي على دهون أقل بكثير من بقية الجسم ما يتسبب في ظهور التجاعيد بسرعة أكبر. وإزالة تجاعيد اليدين ليس بالمهمة السهلة ولكنها ليست مستحيلة، وفي ما يلي نقدم لك ثلاث خطوات بسيطة وسهلة اتبعيها.

### الخطوة الأولى

لجعل اليدين تمتص الرطوبة، ضعي الماء الدافئ في وعاء يناسب كلتا يديك وتأكدي من أن درجة الحرارة هي قابلة للتحمل، ثم أضفي ملعقة كبيرة من صودا الخبز وانقعي يديك لمدة تتراوح بين 10 و 15 دقيقة.

### الخطوة الثانية

بعد ذلك، قومي بخلط عصير نصف ليمونة مع إضافة ملعقة كبيرة من السكر البني إليها (يمكنك إضافة المزيد من السكر، ويعتمد ذلك على كمية عصير الليمون). نقع كرة

من القطن في هذا المزيج وفركها بلطف على كلتا اليدين والأصابع وتركه لمدة 15 دقيقة، ثم يشطف.

### الخطوة الثالثة

مرة أخرى انقعي يديك في وعاء من الحليب الدافئ لمدة 10-15 دقيقة. كما يمكنك نقع شرائح الليمون في الحليب الدافئ لمدة دقيقة أو دقيقتين وفرك هذا المزيج على يديك والأصابع. بعد ذلك، يمكنك شطف اليدين مع تدليك أصابعك في حركة دائرية لمدة 1 أو 2 دقائق.



## هكذا تمنعين تساقط شعر الحواجب



● - جمالك

المزيج يتفاعل لمدة ٢٠ دقيقة. اغسلي وجهك بالماء البارد وجففيه بلطف. يساعد البيض على ترطيب الشعر، فيما يعزز الفيتامين دي الموجود في البيض نمو الشعر. كما أن بروتين الكيراتين من العناصر التي يحويها البيض والتي تساهم

في تكثيف الشعر وجعله أقوى.

عصير البصل

يعد البصل من أفضل الخيارات لمعالجة مشاكل تساقط شعر الحواجب. لهذا المكون المتواجد في مطبخك فوائد جمالية عديدة، وغالباً ما ينقذ الموقف حين تكون الحلول معدومة.

إستخدمي عود قطني وغمسيه في عصير البصل ثم طبقيه على منبت شعر الحاجبين واتركيه لمدة ٥ دقائق.

إغسلي حاجبيك بالماء البارد.

يساعد عصير البصل على إنبات الشعر لاحتوائه على الكبريت ومجموعة من المركبات العضوية تدعى الفلافونويد، التي تعزز إنتاج الكولاجين الضروري لضمان حواجب صحية وكثيفة.

### بذور الحلبة

تعرف هذه البذور في قدرتها على

تعاني العديد من النساء من وجود فراغات في الحواجب، لكن هل لتساقط شعر الحواجب علاقة وثيقة بتساقط شعر الرأس؟ على الإطلاق، إنما إزالة شعر الحواجب بانتظام وتطبيق المكياج باستمرار على هذه المنطقة، تجعل بصيلات الشعر ضعيفة والنتيجة تراجع في شكل وحجم الحواجب. لا تقلقي، لأننا أوجدنا لك الحل. إتبعي الخطوات التالية لتمنعي شعر حاجبيك من التساقط:

### أسباب تساقط شعر الحواجب

هناك العديد من الأسباب المؤدية إلى تساقط شعر الحواجب منها التوتر والقلق، التقدم في السن والاستخدام المكثف لمكياج الحواجب، وإزالة شعر الحواجب باستمرار. وبما أن الحواجب تبرز ملامح الوجه، سيفسد فقدانها جمال وجهك.

لنطلع الآن على أفضل العلاجات لتساقط شعر الحواجب.

### بياض البيض

يعالج بياض البيض مشاكل تساقط شعر الحواجب في وقت قياسي. كل ما عليك فعله هو أن تأخذي بيضة واحدة وتفصلي الصفار عن البياض. أخفقي البياض حتى يتجانس ويصبح ناعماً كالرغوة البيضاء.

خذي قطنة مبللة وغمسيها في الخليط ثم طبقيها على الحواجب. اتركي

التخلص من قشرة الرأس لكنها فعالة أيضاً في معالجة تساقط شعر الحواجب، إذ تساعد على زيادة نمو الشعر نظراً لفوائدها الجمالية السحرية.

إنقعي ملعقة كبيرة من بذور الحلبة في الماء في الليلة السابقة واطحنها في اليوم التالي. طبقي الخليط على الحواجب ثم اغسلي وجهك بعد مرور ١٠ دقائق.

إن حمض النيكوتينيك وعناصر الليسيتين المتواجدة في الحلبة، تساهم في تعزيز نمو الشعر وإعادة بناء البصيلات من خلال تقوية جذور الشعر. فالعناصر المغذية والبروتينات والفيتامين ب٣ المتوفرة بكثرة في بذور الحلبة، تمنع تساقط الشعر في وقت قياسي.



# المصمم سيف العبيدي

## و تشكيلة جديدة من العبايات والفساتين



عندما تحاكي الطبيعية السواد



ستايل ممزوج تراث و جمال



فساتين تتزين بالعباية



عيد الحب بانامل عراقية



العباية بروح بغدادية



لمحبي التغيير



# شانيل

موضة

تستوحي من الحضارات الغابرة ازياء  
في 2019

● - موضة 



وسط أجواء مستوحاة من الحضارات الماضية وخصوصاً المصرية، إستوحت دار شانيل مجموعتها الجديدة لما قبل الخريف المقبل، وقدمتها في قالب من الإبداع العصري والتصاميم المبتكرة. وجعلت اللون الذهبي الطاغى الأبرز في هذه الأزياء، حيث قدّمته منفرداً من جهة، بينما مزجته مع الألوان الكلاسيكية والصاخبة من جهة أخرى. فمنحت بهذه التصاميم الإطلالة الأميرية المميزة للمرأة الباحثة عن الأناقة على الدوام. في هذه الصور من صوتها، يمكنك مشاهدة أجمل أزياء شانيل ما قبل خريف 2019.

# مركز باربي للتجميل



د.فاضل النعيمي

## نصائح لقلب صحي

8

تجنب زيادة الوزن

التوقف عن التدخين

تجنب تناول الوجبات السريعة

خفض ضغط الدم

التقليل من التعرض للضغط النفسي

ممارسة التمارين الرياضية

الابتعاد عن الاطعمة المالحة

اخذ قسط كافيه من النوم والراحة

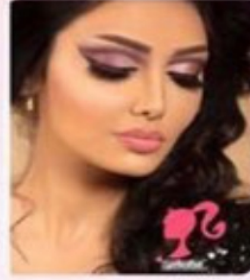


# عروض الطالبات



75 الف / تسريحة + مكياج مع رموش + لون اظافر

75 الف / مكياج مع رموش + لفه حجاب + شسوار + لون اظافر



# BARBIE CLINIC

# هل جرّبت يوماً مكياجك بالاعتماد على الأيشادو الأحمر؟

مكياجك



● - مكياجك

حين تطبقين المكياج  
للسهرات أو المناسبات  
المختلفة، تلجئين إلى  
الاهتمام بعينيك بشكل خاص،  
لذا تميلين إلى اختيار ظلال  
العيون الملفتة والمناسبة  
للاطلالة التي ترغبين بها.  
وفي هذا الإطار، مجلة  
صوتها إختارت اليوم أن  
تعرض لك في هذه الصور  
أجمل مكياج أيشادو أحمر  
لكي تتمكني من إبراز جمالك  
بطريقة صاخبة وانثوية  
ملفتة.



# طبّقي هذه الحيلة لتجفيف طلاء الأظافر في ثوان

● - مكيالك



من أبرز المشكلات التي تواجهينها عند تطبيق طلاء الأظافر هي عدم جفافه في وقت قصير. ولهذا قد يتشوه مظهره في حال لم يكن بإمكانك الانتظار. إذا كل ما عليك فعله هو اللجوء إلى حيل سهلة تساعدك على الحصول على أفضل نتيجة في وقت قصير. وننصحك بأن تستخدمني لهذه الغاية زيت الزيتون. وفي هذه الحالة عليك أن تطبقي الطلاء ثم تغمسي أصابعك في كوب يحتوي على القليل من هذا الزيت لدقيقتين. وبعد ذلك اغسلي يديك بالصابون وستلاحظين أن طلاء الأظافر أصبح جافاً تماماً. أما الطريقة الأفضل لتطبيقه والحصول على أظافر أنيقة جداً فهي أن تتبعي هذه المراحل: حضري أظافرك جيداً من خلال تدريمها بعناية وتنظيف أطرافها وإزالة الجلد الزائد والقاسي من محيطها. بعد ذلك ضعي عليها طبقة من الطلاء الشفاف لتحتمي الظفر من التقاط جزيئات الطلاء الملون. وأخيراً طبقي الطلاء باللون الذي تحبين. ضعي طبقة خفيفة منه، وانتظري إلى أن تجف ثم أضيفي طبقة أخرى.

## اخسري وزنك الزائد مع ريجيم السعادة

صحتك



صحتك - صحتك

يرتكز هذا الرجيم الذي يمكن تطبيقه لمدة 7 أيام ويساعد بشكل ملحوظ على خسارة الوزن الزائد في منطقتي الخصر والبطن على الأطعمة المفيدة، الغنية بالطاقة والتي تحتوي على نسبة بسيطة من السعرات الحرارية. من الضروري ممارسة بعض التمارين الرياضية أو المشي إضافة إلى التركيز على شرب الماء أثناء تطبيق هذا الرجيم ما يعزز خسارة الوزن وحرق الدهون بسرعة وفعالية أكبر.

كيف تطبقين ريجيم السعادة؟

أولاً، تمتد المرحلة الأولى على 3 أيام ويمكن تطبيقها على الشكل التالي:

الإفطار: يمكنك تناول ربع رغيف من الخبز الأسمر مع قطعتين من الجبن الأبيض الخالي من الدسم إضافة إلى حبة من الطماطم والبرتقال، كوب من الشاي الأخضر وكوب من الماء الدافئ.

الغداء: تناول طبق من اللحم المشوي الخالي من الدهون مع طبق من التبولة أو السلطة، حبة

الإفطار: إشربي كوباً من الماء ثم تناولي شريحتين من التوست الأسمر مع قطعتين من الجبن الخالي من الدسم وحبة من الطماطم أو المربي الدايت، إضافة إلى حبتين من الجزر.

الغداء: تناولي كوباً من الماء ثم طبقاً من الأرز مع البامية أو اللحم أو الدجاج المسلوق إضافة إلى طبق من السلطة وحبة من البرتقال.

العشاء: تناولي قطعة من الدجاج المشوي مع صحن من السلطة، 8 حبات من الفول السوداني أو اللوز، حبة من البرتقال وإشربي كوبين من الماء.

من الموز و7 حبات من اللوز، ولا تنسي شرب كوبان من الماء وأخيراً كوب من الشاي الأخضر.

العشاء: تناولي طبقاً من السلطة وقطعة من الدجاج المشوي، 7 حبات من اللوز أو كوباً صغيراً من الترمس ثم تناولي قطعة من البطيخ الأحمر وإشربي كوباً من الشاي الأخضر.

بين الوجبات: تناولي بين الوجبات 3 حبات من الخيار أو 7 حبوب من اللوز، كما يمكنك إستبدالها بكوب من الحليب الخالي من الدسم. ثانياً، تطبق المرحلة الثانية خلال الأيام الأربعة المتبقية:





## ألم المفاصل الاسباب والعلاج

صحتك

صحتك -

اللحوم.

### علاج ألم المفاصل

تتركز آلية العلاج في التخفيف من الأعراض، وتحسين قدرة المفصل على أداء وظيفته، ومن طرق

العلاج:  
\* تناول الأدوية المسكنة للالتهاب.

\* العلاج الطبيعي.

\* التعرض لأشعة الشمس مباشرة، وذلك للحصول على كميات كافية من فيتامين "د".

\* التدخل الجراحي، ويتم ذلك عن طريق (استئصال الغشاء الزليلي، أو تبديل المفصل، أو إدماج المفصل).

نقص في السوائل الموجودة بين المفاصل نتيجة للإرهاق البدني، أو ضعف العضلات، أو زيادة الوزن المفرطة، أو تعرض جسم الإنسان للإصابات والرضوض.

\* العمر، حيث أنه كلما تقدم الإنسان في السن، أدى ذلك إلى زيادة احتمالية الإصابة بالمرض.  
\* الوزن، كلما زاد وزن الإنسان، زادت احتمالية إصابته بالمرض، ويُعتبر مفصل الركبة، والحوض من أكثرها تضرراً في حال زيادة وزن الإنسان.

\* الإصابة بالمرض الملكي أو ما يُعرف بـ "النقرس"، وسببه ارتفاع نسبة حمض البوليك في الدم نتيجة تناول الإنسان لكميات كبيرة من الأطعمة الغنية بهذا الحمض، مثل

المفصل أو ما يُعرف بالجبة، هو منطقة التقاء عظم بعظم آخر، أو منطقة التقاء عظم وعضروف معاً، أو المنطقة الموجودة بين عضروفين. ويحتوي الهيكل العظمي في جسم الإنسان على العديد من المفاصل، تختلف فيما بينها من حيث درجة قابليتها للحركة. ويمكن أن تتعرض المفاصل إلى الإصابة بألم أو وجع نتيجة لعدة مشاكل تجعله غير قادر على ممارسة النشاطات الاعتيادية اليومية، وهذه الآلام يُعاني منها غالبية الناس دون اقتصار على جنس أو فئة عمرية محددة، وتحدث لأسباب عديدة،

إن من أهم الأسباب التي تُعزى إلى حدوث هذه الآلام، هي:  
\* خشونة للمفصل: تحدث بسبب



## عوامل تثير القولون العصبي

صحتك -

ماء يومياً. تناول وجبات صغيرة متعدّدة بدلاً من الوجبات الكبيرة. أخذ قسط كافي من النوم. الألياف مهمة جداً للأشخاص المصابين بمرض تهيج الأمعاء المصاحبة للإمساك، لكنها ستكون اختيار سيئ للمصابين بالإسهال والغازات.

العلاج بالدواء: من خلال تناول بعض الأدوية التي تخفّف من مشاكل الاضطراب في القولون العصبي، ولا يجب اللجوء إلى الأدوية إلا بعد استشارة الطبيب المختص.

عدم النوم بشكل مريح والقلق. ظهور أصوات من المعدة. وجود مخاط في البراز.

العلاج يعتبر مرض تهيج القولون مرضاً مزمناً ولا بد من التعايش معه ولكن يمكن تجنب بعض الأمور التي تزيد من التهيج، مثل: تجنب الأطعمة التي تتحسس منها وتسبب لك الإسهال أو الإمساك.

تجنب التدخين. ممارسة التمارين الرياضية. الراحة النفسية والاسترخاء. شرب كميات كبيرة من المياه والتي لا تقل عن ثمانية أكواب

المشاكل النفسية كالغضب، والقلق، والضغطات النفسية. تناول الثوم والبصل الغير مطبوخ، والأطعمة المقلية، بالإضافة إلى الملفوف والملوخية والبادنجان، والإكثار من التوابل والبهارات.

شرب القهوة والشاي بالإضافة إلى المشروبات الغازية. تناول بعض العقاقير الطبية. قشر الطماطم. الهواء البارد. الأعراض الألم، والإمساك أو الإسهال. المغص الشديد. الانتفاخ والغازات التي تعد مشكلة مزعجة جداً.



## نصائح السيد ( Apple )

حسن عبد الحميد

أخذت معي إلا الذكريات التي تعزّرت بالحب، هذه هي الثروة الحقيقية التي سوف تتبعك، وسوف ترافقك، وستعطيك القوة والضوء للمضي قدماً و إلى الأمام، أسعى بالوصول للأهداف التي تريد تحقيقها، كل شيء كامن في قلبك وبيديك“  
لم ينهي السيد Apple أقواله بعد ، بل أكمل رسالته سائلاً نفسه “ ما هو أغلى سرير في العالم؟ ثم يجيب ؛ “ إنه سرير المستشفى !! “ وليختم جملة نصائحه قائلاً ؛ “ اجمع كنزك من حب عائلتك، من حب زوجتك أو زوجك، ومن حب أصدقائك. إعتن بنفسك جيداً ، وكن كريماً و حليماً مع الآخرين، فلا تدري كم من الوقت بقي لك “ .  
بقدر ما أسعدتني هذه السطور الحاتية ، أبكتني - أيضاً بخشوع ، و أنا أردت عبارة شكسبير “ النصيحة هي أردأ أنواع الفضيلة ”.

القليل من الوقت للفرح، وأخيراً في النهاية ثروتي هي مجرد حقيقة أنا معتاد عليها، في هذا الوقت وأنا مُمدد على سرير في المستشفى أتذكر حياتي الطويلة ، أدرك أن جميع الجوائز و الثروات التي كنت فخوراً جدا بها أصبحت ضئيلة وغير ذات معنى مع اقتراب الموت الوشيك، الآن فقط أفهم بعد أن أمضيت حياة مُحاولاً جمع ما يكفي من المال لبقية حياتي، أن لدينا ما يكفي من الوقت لتحقيق أهداف لا تتعلق بالثروة - فقط ، يجب أن تكون أهدافنا أكثر أهمية، على سبيل المثال، قصص الحب، و الفن، و أحلام الطفولة، عدم التوقف عن ملاحقة ثروة يمكن أن يجعل منك مجرد شخص منهنك، أو كائن آلي، نحن كائنات يمكن أن نشعر بالحب، الحب كامن في قلب كل واحد منا، ومصيرنا يجب أن لا يكون فقط الجري وراء الأوهام التي تبنيها الشهرة أو المال الذي أفنيت من أجلهما حياتي، ولا يمكنني أن أخدما معي الآن، لا يمكنني أن

ذا كان المال لا يجلب لك السعادة، فإنه - من وجهة نظر البعض- قد يجعلك تعيش تعاستك برفاهية، أجدني مقتنع- جداً- بما ورد بعد أن أكل الدهر وشرب مقولة ؛ “ المفلس في القافلة أمين“ بعد أن تقتنع بذلك المثل الأمريكي “الصنع “ والذي يدعي بأن المال ليس الشيء الأهم في الحياة، لكنه السبيل الوحيد فيها !!.. لقد تسمرت إعجاباً بنص رسالة تركها “ ستيف جونز“ مؤسس وصاحب شركة آبل (Apple) للبرامجيات، وهو يواجه شبح السرطان ببسالة، تاركاً ثروة طائلة تجاوزت قيمتها السبعمئة مليار دولار- عدداً و نقداً - إذ تُعد شركته الأعلى في عالم اليوم منذ زمن ولادة أبونا، آدم، حتى كتابة السيد “ آبل “ لشذرات أقواله، - قبل و فاتمه التي يقول فيها : “ لقد وصلت إلى قمة النجاح في الأعمال التجارية ... في عيون الآخرين ، حتى كانت حياتي رمزاً للنجاح ، ومع ذلك كان لدي



# ديكورات رائعة باللون الأخضر الزمردني تليق بمنزلك

ديكور



● ديكور - ديكور

هل تنوين تغيير ديكور  
منزلك وتميلين نحو ألوان  
جذابة وملفتة بعيداً  
عن الألوان الكلاسيكية  
والتقليدية تصفحي إذأ  
هذه الصور من صوتها  
حيث سنعرض لك مجموعة  
من أجمل الديكورات  
باللون الأخضر الزمردني  
والمثالية لمختلف أرجاء  
منزلك كي تختاري منها  
ما يعجبك.



# ممرّات منزلك أكثر أناقة وتمييزاً مع هذه الديكورات!

صوتها - ديكور

إعتمادهما في ممرات منزلك والتي ستضيف رونقاً خاصاً إليها وتعزز من أناقتها.

مميزة فيها؟ تفقدي إذا هذا الألبوم حيث سنعرض لك مجموعة من أجمل الديكورات التي يمكنك

هل يعتمد تصميم منزلك على الممرّات بين الغرف وتحتاجين بعض الأفكار لتطبيق ديكورات



## مجموعة من ديكورات باللون الذهبي المودرن لمنزل عصري

ديكور - 

لمن تعتقد أن اللون  
الذهبي لا يليق سوى  
بالديكورات التقليدية،  
نقدم هذه المجموعة  
من الديكورات الذهبية  
المودرن حيث يظهر  
جمال اللون الذهبي  
في التصاميم العصرية  
الداخلية للمنازل. تصفحي  
معنا هذه الصور من مجلة  
صوتها وتأملي أجمل  
الديكورات الذهبية.



## عشتار تروي تفاصيل فوزها بذهبية "جراند سلام" ابو ظبي للجوجيستو

● رياضة - حواشي



أنها "سبق وان واجهت المنافسة البحرينية في البطولات السابقة". واوضحت عشتار: "كثفت من تدريباتي اليومية من اجل الحفاظ على جاهزيتي للبطولات المختلفة"، مبينة أنها "تطورت كثيراً عن السابق بفضل المران الشاق". وشهدت البطولة جولة "أبو ظبي" جراند سلام - طوكيو" مشاركة أكثر من 400 لاعباً ولاعبة من 23 دولة حول العالم.

حصدت اللاعبة العراقية عشتار العزاوي، ميدالية ذهبية في "جراند سلام" ابو ظبي للعب الجوجيستو في أبو ظبي. وقالت عشتار في حديث"تمكنت من حصد ميدالية ذهبية للعراق في الوزن الثقيل ببطولة جراند سلام ابو ظبي للجوجيستو". واضافت: "حصدت الميدالية بفوزي على منافستي البحرينية، بعدما فزت عليها في المواجهة"، لافتة إلى

منصات التتويج للمرة الأولى في تاريخه، وهي المرة الأولى أيضاً 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 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، في وقت سابق اليوم، بنتيجة 20-24. 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.

## للمرة الاولى.. سيدات فرنسا يتوجن ببطولة أوروبا لكرة اليد

● رياضة - حواشي



الفوز ولا أنظر لبرشلونة قائد إشبيلية: كان بإمكاننا الفوز بنتيجة أكبر على ريال مدريد وبهذا يعتلي المنتخب الفرنسي

توج المنتخب الفرنسي للسيدات لكرة اليد، بلقب بطولة أمم أوروبا للعبة، للمرة الأولى في تاريخه، إثر تفوقه في النهائي على نظيره الروسي، بنتيجة (24-21)، في العاصمة الفرنسية باريس. كانت الفرنسيات هن الطرف الأفضل على مدار شوطي اللقاء، حيث أنهين النصف الأول بفارق هدف وحيد بنتيجة (13-12)، ولم يختلف الحال في الشوط الثاني، الذي شهد أيضاً تفوق صاحبات الأرض، بفارق هدفين بنتيجة 11-9، لينتهي اللقاء في مجمله بنتيجة (21-24). لوبيتيجي: لم نستحق

# مطبخ أم أيمن

استراحة



## فخذ الغنم المشوي بصلصة الباربيكيو

فخذ غنم كامل وزن اثنان كيلو  
عشر فصوص من الثوم المقشر ملح  
وفلفل اسود مقدار من صلصة الباربيكيو  
الطريقة يتبل الفخذ بالملح والفلفل  
الاسود وتعمل ثقوب بكل جهات الفخذ  
باستخدام السكين ثم نضع بكل ثقب  
قطعة ثوم ثم يغلف الفخذ بورق  
السلوفان تغليف كامل مرتين ثم يوضع  
في الفرن لمدة ساعتان ونص قبل  
النضوج بعشرة دقائق يرفع السلوفان  
من الفخذ ويدهن وجه الفخذ بصلصة  
الباربيكيو ويعاد الى الفرن لحين  
الاحمرار ويقدم مع الرز بخلطة البازلاء  
والجزر والشعيرية والف عافية .

## حلاوة الرز العراقية

كوبين من دقيق الرز ملعقتان كبيرة زبدة خمسة  
اكواب ماء رشة هيل رشة ماء الورد كمية من  
اللوز المحمص القليل من الورد المحمدي (للزينة)  
اختياري يحمر الرز مع الزبدة على النار بالتقليب  
المستمر الى ان يشقر لونه ثم يضاف الماء  
والسكر مقدار ثلاث اكواب لحين ما يثل المزيج ثم  
نقلل النار ويترك لمدة ربع ساعه الى نص ساعه  
مع التقليب كل فتره ثم نضيف اللوز المحمص  
والهيل وماء الورد ثم تقدم في عدة اطباق  
وتزين بالورد المحمدي واللوز او الفستق الحلبي  
والف عافية .





# ابراج هونها

يدعم كوكب المريخ مواليد برج الحمل مهنيًا ويعطيهم انطلاقة وحيوية كبيرة كما يمنحهم الحظوظ ويفتحون على مشاريع جديدة فيما تؤثر مغادرة كوكب أورانوس لبرج الحمل على مواليدهم ويتيح أمامهم الكثير من الفرص .	الحمل	
يكون عام ٢٠١٩ في غاية التميز بالنسبة لمواليد برج الثور بفضل دعم كواكب زحل والمشتري وبلوتو حيث تساعدهم على تخطي العراقيل فهي سنة العمل المتواصل ويصل الكثير منهم في العام الجديد إلى مراكز مميزة .	الثور	
يستطيع مواليد برج الجوزاء هذا العام تخطي الكثير من العراقيل والمشاكل كما يشهدون تطور كبير في العلاقات فهي سنة الإنفتاح بالنسبة إليهم، ومن المتوقع أن يدخل بعض مواليد الجوزاء في استثمارات جديدة .	الجوزاء	
يسير مواليد برج السرطان في عام ٢٠١٩ بإصرار وعزيمة كبيرة من أجل تحقيق النجاح في العمل والوصول إلى المناصب العليا، وتكثر مسؤوليات وواجبات مواليد السرطان هذا العام وبالأخص الأعمال الدقيقة والهامة .	السرطان	
تؤثر كواكب زحل وبلوتو وأورانوس على مواليد برج الأسد في ٢٠١٩ وتسبب لهم بعض القلق ولكن لم تستمر كثيراً بسبب دعم كوكب المشتري لهم والمتواجد في برج القوس حيث يمنحهم الكثير من الفرص الثمينة .	الاسد	
هي سنة النجاح والتألق لمواليد برج العذراء حيث يتخلصون من العراقيل ويستفادون من الفرص ويحقق البعض منهم حلمهم الكبير، ويشاركون في نشاطات مثمرة، وتلعب الكواكب دور كبير في حياتهم، وتتاح أمامهم خيارات جديدة للتطور والنهوض .	العذراء	
نجاحات وانتصارات كبيرة لمواليد برج الميزان في عام ٢٠١٩ حيث تدعمهم الكواكب وتخدم طموحاتهم، وتبرز مواهب الميزان في ٢٠١٩ كما يستقطبون أشخاص جدد، ويسيروا نحو إجراء تعديلات جذرية أكثر عمق ويتخذون عدد من القرارات الهامة والحاسمة التي ستؤسس لمشروعات جديدة في المستقبل .	الميزان	
أن يكون عام ٢٠١٩ هو سنة الحظ والمال والأرباح والمكاسب بالنسبة لمواليد برج العقرب حيث تكثر مشاريعهم ويخوضون الكثير من التحديات بسبب معاكسة كوكب أورانوس وقد يتطلب منهم الأمر المحافظة على عملهم والانتظام فيه .	العقرب	
هي سنة الحظوظ المطلقة لمواليد برج القوس حيث يشاركون في مشاريع جديدة ويعقدون صفقات مربحة ويحصدون أرباح ونتائج مشاريعهم السابقة ويشهدون خلال العام على الكثير من التطورات وإستغلال كافة الفرص حيث يرافقهم الحظ ويدعمهم في كل خطواتهم .	القوس	
يشهد مواليد برج الجدي في ٢٠١٩ الكثير من المتطلبات والضغطات كما يشعرون بالتوتر فهي سنة التغيير والتعب المتواصل، ويخوض مواليد الجدي في ٢٠١٩ الكثير من المنافسات ، لذلك ضرورة الإنتباه إلى التفاصيل .	الجدي	
تحالف الطوالع الفلكية لمواليد برج الدلو في عام ٢٠١٩ من أجل تحقيق المزيد من النجاحات والإنصارات حيث تنتهي المعاكسات ويفتح كوكب المشتري لهم أبواب جديدة كما يساعدهم على الوصول إلى مواقع مميزة في عملهم .	الدلو	
يبرع مواليد برج الحوت في ٢٠١٩ في معالجة الأمور كما ينجحون في إثبات حضورهم في العمل ويقبلون على إتخاذ الكثير من القرارات الهامة وتتاح أمامهم الفرص من أجل التطوير وتكثر أمامهم الأرباح ويحتل بعضهم مراكز نافذة وتتساعد حظوظهم .	الحوت	

تجربة جديدة في عالم المقاهي والاراكيل



افتتح مؤخرا في  
مول بغداد وبالتحديد  
في شارع النهر  
الفرع الثاني للوكالة  
الرومانية

**mister  
bucks cafe**

مكان روعة وخدمة  
ممتازة  
زورونا ومية هلة



حدايق ومطاعم

**مانويلا**

زيونة . شارع الاولمبية . خلف مدينة العباب السندباد

07730006388 - 07822022927

بغداد مول  
BAGHDAD MALL



A collection of logos for various brands and services associated with Baghdad Mall. The logos are arranged in several rows:

- Row 1:** al-KOUKH, DeFacto, Concorde, City Time, Stella (International Development Bank), عنوان للتميز (Title of excellence), Rovigo (Made in Italy), Just for you.
- Row 2:** JEDAR-CENTER (Since 1997), Cozmo (It's a new day), adidas, أهواك (ALRAJAA), الشجرة (Le Shajera), ALYOUSIF.
- Row 3:** الحارت العربية (Alharth Alarabiya), ALMASA, مصرف بغداد (Bank of Baghdad), BHU, CERUTTI ("Il Caffè"), CHOCO MANIA, CUPWAY (EXPRESS YOURSELF), dipndip™.
- Row 4:** FLAMINGO, flormar, grato Cafe, HAMAS, INCANTO, Jardin de Parfums, L&A.
- Row 5:** lasiesta, LACOSTE, Lindt (MASTER SWISS CHOCOLATIER SINCE 1845), Meera Rose, MINI SOU (名創優品), MISTER BICCS (COFFEE & PASTRY), MK (MOHAMMED AL KHAFAR JEWELRY), MOCITTA, محمد علي (Mohammed Ali), National Bank of Iraq (البنك الوطني العراقي), Pappa Roti.
- Row 6:** PIANO, FAST FOOD, Rotiboy, SAJ INN, SKECHERS, SWISS, T3, Tango, TUQBA, Y, zain, ALHABBA.
- Row 7:** MASO, bebe, IME, KIKI RIKI, LC WAIKIKI, mavi, max, Nestle, Penti, 50005, Viola, ZARA.
- Row 8:** Bubbly Food, Captain, Chili House, COFFEE SHOP COMPANY, Falafel, Republic, Hardees, ZARA.
- Row 9:** Pizza, SCOOPY, Alwal Palac restaurant (مطعم قصر الوال), Dream Land, RAQ CINEMA, بغداد مول (BAGHDAD MALL), MOA.