

لبوات تظاهرات تشرين .. مشاركة و شجاعة واصرار



● شبكة صوتها

تطلق حملة # مو_كافي

● ممثلة الامم المتحدة

في العراق مع سماحة السيد
السيستاني

● حواء في مواجهة السرطان

مرض فتاك وعلاج يسير

● علا غانم ..

ناجحة في الدراما وسيئة
الحظ في السينما

● نقوش ورسومات

اثرية تعود لالاف الاول قبل
الميلاد في حائل

منتدى الاعلاميات العراقيات
و شبكة صوتها
من اجل تضحيات الشباب و دمائهم الطاهرة
لاجل مستقبل افضل لاطفالنا و عوائلنا
#نازلين نطالب بحقوقنا
نعم لحرية التظاهر و الاعلام التي كفلها الدستور
نعم لوطن ينعم بالحرية و الحقوق و الامان و سيادة القانون



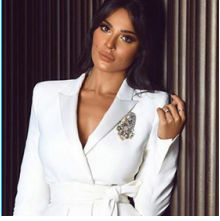
منتدى الاعلاميات العراقيات
والاجتماع الاول لصحفيات الشرق
الاطلس و شمال افريقيا

4



تحالف حرية الإعلام والتعبير
يعقد مؤتمره الاستثنائي
لإصلاح البيئة الإعلامية

7



إطلالات نادين نجيم وشبيقتها
العالمية إميلي راتاجوفسكي

23



فوائد عصير الرمان مذهلة في
الوقاية من السرطان

26



فيفا: رفع الحظر عن جميع
ملاعب العراق مرتبط بالوضع
الامني

30



صورة الغلاف لبوات تظاهرات تشرين



مجلة شهرية
تعنى بالمرأة والمجتمع

صاحبة الامتياز ورئيسة التحرير
الدكتورة نبراس المعموري

مدير التحرير
انتخاب القيسي

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

التصميم والاعراف 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

الاستعراض الدوري الشامل (شبكة صوتها نموذجاً)

طباشير



الدكتورة نبراس المعموري

شهد المجتمع المدني في العراق منذ عام ٢٠٠٣ ولغاية الان تحولا كبيرا؛ ولعل تجارب الشبكات والمنظمات الوطنية في مجال العمل المدني والحقوقى خير دليل على العمل الفعال يرافقها المشاركة في الاجتماعات والمؤتمرات التي تنظمها هيئة الأمم المتحدة عبر وكالاتها ولجانها المتخصصة. ما لفت انتباهي جلسة الاستعراض الدوري الشامل في مجلس حقوق الانسان في جنيف الخاصة بالعراق والتي عقدت بتاريخ ١١ نوفمبر من هذا العام وما تمخض عنها من توصيات الى الحكومة العراقية من قبل الدول الاعضاء المشاركة بصدد اوضاع حقوق الانسان في العراق، والتي بلغت ٢٩٨ توصية توزعت بين محاور عدة اختلفت في العنوان، الا انها اتفقت في الهدف النهائي الا وهو حماية حقوق الانسان والحريات العامة، ان حجم التوصيات يعكس الجهد الذي بذله المجتمع المدني العراقي لكشف ما يحصل من انتهاكات وخروقات، لا سيما في ظل ارتفاع الاحتجاجات الجماهيرية والتظاهرات الاخيرة، و سعي المجتمع المدني للضغط على تنفيذ التوصيات و تحويل الالتزامات الحكومية إلى أفعال.

من ابرز العاملين على الاستعراض الدوري الشامل الى جنب منظمات اخرى.. شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان المسجلة رسميا لدى دائرة المنظمات غير الحكومية والتي تضم ٩٠ منظمة عراقية من اغلب محافظات العراق واقليم كردستان، حيث قدمت الشبكة تقريرها عن (اوضاع الصحفيات والمدافعات عن حقوق الانسان و مستوى حرية الاعلام والتعبير).

نال التقرير بعد ارساله قبول الدول الاعضاء في مجلس حقوق الانسان، مما ادى الى ان تعتمد اغلب توصياته من قبل الدول المشاركة في الاستعراض الدوري الشامل و هي:

- تعديل قانون العقوبات رقم ١١١ لسنة ١٩٦٩ باتجاه الغاء العقوبات على ما ينشره الصحفيين /ات من اراء وطرق للتعبير عن الرأي
- ايقاف العنف ضد المتظاهرين و عدم قطع الانترنت في فترة حدوث التظاهرات السلمية لغرض انهاء التظاهرات وتحجيم حرية التعبير عن الراي.
- تعديل قانون حماية الصحفيين المرقم ٢١ لعام ٢٠١١ بما يضمن الحماية الكافية للصحفيات والصحفيين لاداء عملهم .
- تشريع قانون حرية التظاهر والتجمع السلمي وفق ما نص عليه الدستور في المادة (٣٨ / ج).
- ضمان وتعزيز تكافؤ الفرص للمرأة في مراكز صنع القرار التي تستحقها حسب كفاءتها دون تمييز.
- اتخاذ تدابير واجراءات لحماية المدافعات عن حقوق الانسان من حملات الوصم والتشهير والتهم الملفقة من قبل بعض الجهات السياسية
- تشريع قانون الحد من العنف الاسري .
- الحد من استغلال القوانين الجنائية والمدنية والادارية لاستهداف ومضايقة وابتزاز المدافعين والمدافعات عن حقوق الانسان واتخاذ الاجراءات القانونية اللازمة بحق مرتكبي الجرائم.
- توفير حيز من الحرية لقيام المنظمات والجمعيات المحلية لحماية المدافعات عن حقوق الإنسان وإدراج القمع والعنف الذي تتعرض له المدافعات والصحفيات في التقارير المحلية والدولية واعتباره من الانتهاكات الجسيمة التي تتطلب التدخل الفوري والسريع والتحقيق في الجرائم التي حصلت ضد هذه الشريحة.
- من يراجع التوصيات الصادرة يتوصل لنتيجة مفادها ان المجتمع المدني المهني الحقيقي قادر ان يكون صوت حقيقي لنقل الانتهاكات والخروقات التي تحصل في ملف حقوق الانسان، و تجربة شبكة صوتها في ان يكون العمل جماعي وليس فردي اثمر وانتج قبولاً دولياً و وطنياً نتمنى ان يكون مسار لنيل الحقوق و تصحيح الاوضاع ..
- امامنا طريق طويل ولعل اولى مسارات ذلك التقرير متابعة مدى التزام الحكومة بما اصدر من توصيات من مجلس حقوق الانسان (لجنة الاستعراض الدوري الشامل) .

منتدى الاعلاميات العراقيات والاجتماع الاول لصحفيات الشرق الاوسط و شمال افريقيا

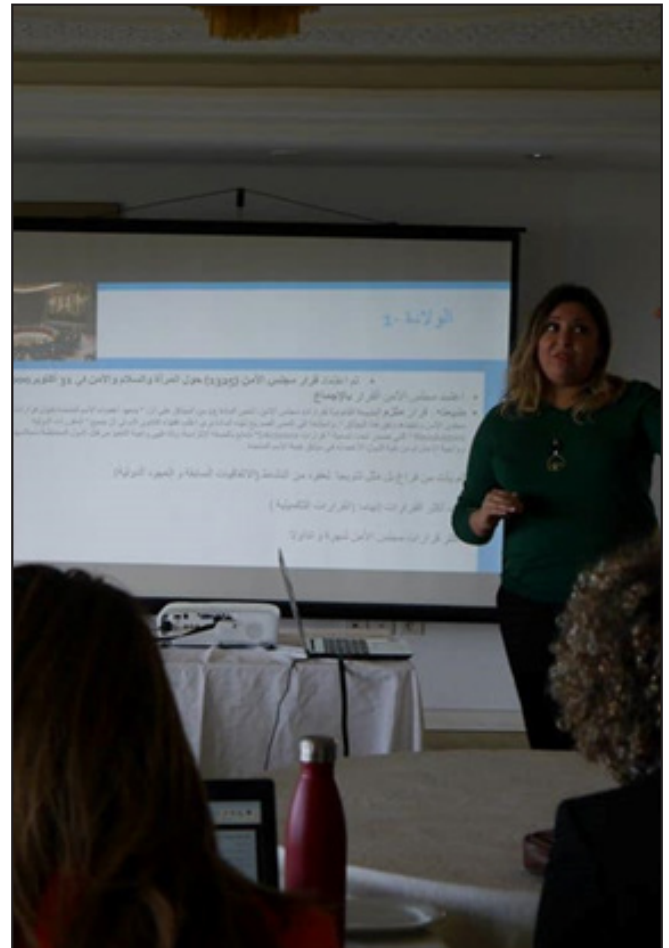
● - تونس



القرار ١٣٢٥ المرأة والأمن والسلام، وآلية اعتماده لحملات المناصرة، وتجربة تونس في مجال مكافحة العنف ضد المرأة، بالإضافة إلى جلسة خاصة حول الأمن الرقمي وأهم الأدوات والممارسات الرقمية الجيدة التي تضمن سلامتهن وأمنهن الرقمي. واختتم اللقاء الإقليمي الأول بوثيقة تضامن تشاركية لدعم ومناصرة النساء في سوريا، اليمن، السودان، العراق، لبنان، ليبيا وفلسطين، وتتمين جهود الحركات النسوية في تونس، مصر، الأردن، الجزائر والسعودية وبلدان المنطقة كافة.

وكيفية الحد منها، بالإضافة إلى النقاش حول التضامن النسوي، وأولويات المناصرة لدعم وحماية الصحفيات. تبادلت الصحفيات خلال اللقاء الذي امتد على ثلاث أيام متتالية، الآراء والتجارب فيما يتعلق بالتحديات والفرص التي تواجههن في مكان العمل وخارجه، بهدف الخروج بمقترحات وتوصيات من شأنها تعزيز حماية وسلامة الصحفيات في مناطق النزاع، ورفع الوعي المجتمعي بقضايا النساء والمساواة بين الجنسين وتحسين صورة النساء في الإعلام. كما تعرفت الصحفيات المشاركات على

شارك منتدى الاعلاميات العراقيات الاسبوع الماضي في تونس، في اللقاء الإقليمي الأول للتشبيك وتبادل الخبرات بين الصحفيات من الشرق الأوسط وشمال إفريقيا بتنظيم من مؤسسة شبكة الصحفيات السوريات ودعم من رابطة النساء الدولية للسلام والحرية في العاصمة تونس. حضر اللقاء صحفيات من سوريا واليمن وليبيا وتونس اضافة الى العراق، و ناقشت المجتمعات محاور عدة من أهمها سياق العمل الإعلامي النسوي في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا بعد ٢٠١١ والمخاطر التي تواجه الصحفيات



شبكة صوتها تطلق حملة #مو_كافي

بغداد -



المالية والبشرية اللازمة لتنفيذها.
- العمل الجاد على تطوير الإستراتيجية الوطنية لمناهضة العنف وتنفيذ ما جاء فيها
- إلغاء المواد القانونية كافة التي تكرس العنف ضد المرأة .
- إنشاء الملائمات الآمنة للضحايا والناجيات من العنف لضمان حمايتهن وتأمين سلامتهن والعمل على تنفيذ برامج تدريبية لتأهيلهن وتمكينهن وإدماجهن في المجتمع .
- رفع الوعي المجتمعي بحقوق المرأة، وأهمية مشاركتها وتمكينها سياسياً واقتصادياً وثقافياً واجتماعياً.

التي قامت بالقتل والخطف والتهديد والاستجابة الفعلية للمطالب المشروعة للمتظاهرين بما يضمن لهم حياة كريمة و آمنة في ظل دولة المواطنة .
- تشريع قانون الحماية من العنف الأسري، ووضع آليات فعالة للتنفيذ والحماية. -توسيع مشاركة النساء، في مواقع صنع القرار، بما في ذلك في المفاوضات لحل النزاعات وبناء السلام والأمن والاصلاح الشامل للعملية السياسية .
- اعادة وزارة المرأة بحقيبة وزارية و صلاحيات تنفيذية تمكنها من العمل .
- إكمال اعداد الخطة الوطنية لقرار مجلس الامن الدولي ١٣٢٥ بمشاركة المجتمع المدني و تخصيص الموارد

بمناسبة حملة ال ١٦ يوم لمناهضة العنف ضد المرأة؛ أطلقت شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان حملة (#مو_كافي إني إنسانة اريد أعيش) بالتعاون مع منتدى الاعلاميات العراقيات . يذكر ان الحملة تضمنت إصدار بيان رسمي صادر عن الشبكة تضمن الإشارة الى الواقع الذي تعيشه النساء في العراق لا سيما بعد انطلاق التظاهرات الجماهيرية والعنف الذي تعرض له المتظاهرين و اختتم البيان بمجموعة من التوصيات و هي :
شبكة صوتها تدعو السلطات الثلاث كلا حسب اختصاصه الى الحد من العنف ضد المتظاهرين والمتظاهرات والكشف عن الجهات



ابرز ما اتفقت عليه مشاورات الكتل السياسية في الايام الماضية



كشف مصدر سياسي عن ابرز ما اتفقت عليه مشاورات الكتل السياسية في الايام الماضية، مبينا ان اقصى موعد للحكومة المؤقتة هو سنة.

وقال المصدر ان "أبرز ما تم إنجازه من مشاورات في الأيام الماضية هو شبه اتفاق على حكومة مؤقتة أقصاها عام واحد تتولى مهاماً محددة، أبرزها التهيئة للانتخابات مبكرة بعد تشريع قانون جديد للانتخابات، والمضي بإجراءات فتح ملفات الفساد وإحالتها للقضاء، وتنفيذ حزم الإصلاحات المعلنه سابقاً مع بداية التظاهرات، وإنجاز موازنة عام ٢٠٢٠".

واضاف المصدر ان "اتفاق الحكومة المؤقتة غير بعيد أيضاً عن أجواء أو رغبة النجف"، لافتاً الى ان "المشاورات الآن هي حول اسم رئيس الوزراء وتحفظات الكتل على بعض الأسماء ودعمها أسماء أخرى ووجوب مراعاة عدم استفزاز المتظاهرين في شخصية

وزير النقل الأسبق عامر عبد الجبار، غير أنه لا يُتوقع أن تكون للأخير فرصة كبيرة، على الرغم من وجود قبول له في الشارع"

قد تتسبب بتأجيل التظاهرات أكثر من وضعها الحالي". وتابع ان "من بين الأسماء التي طُرحت في الساعات الماضية، عدا عن اسمي عبد الحسين عبطان ومحمد شياع السوداني، برز

ابرز ما جاء في لقاء ممثلة الامم المتحدة في العراق مع سماعة السيد السيستاني

● - بغداد



السياسية حيال القيام بهذه الاصلاحات. ٧- المتظاهرون السلميون لا يعودون الى بيوتهم دون تحقيق مطالبهم المشروعة "الاصلاحات".

٨- إن لم تكن السلطات قادرة او لا تريد تحقيق المطالب فلا بد للسلوك الآخر!

من جانبها أكدت ممثلة الامن العام على ما يأتي

١- الامم المتحدة تتابع ما حصل خلال الاسابيع الماضية.

٢- غضب وسخط كبيرين في الشارع نتيجة عدم تقديم الخدمات لمدة ١٦ سنة

٣- لدى الناس امال كبيرة بتحقيق المطالب

٤- نقوم بتقارير موثوقة للكف عن هذا العنف وندعو الآخرين للتدخل

٥- نؤكد على سيادة العراق دائماً ونقدم

التقت ممثلة الامم المتحدة في العراق جنين بلاسختارت، يوم الاثنين الموافق ١١ نوفمبر، سماعة السيد علي السيستاني في النجف، لمناقشة الأوضاع والظروف التي يمر بها البلد.

خلال اللقاء اكد سماعته اكد على ما يلي ١- ضرورة عدم استخدام العنف لاي سبب كان

٢- نطالب مرة أخرى بمحاسبة المتسببين بهذا العنف

٣- وقف الاعتقالات والخطف فوراً

٤- ضرورة العمل على اصلاحات حقيقية بمدة معقولة

٥- ضرورة اجراء قانون موحد

٦- المرجعية تبدي قلقها من جذية القوى

المشورة من خلال مراقبة الاحداث.

٦- نسعى لتقديم العراق الى الامام

٧- حان الوقت الحقيقي لتنفيذ السلطات

العراقية ما يطلبه المتظاهرون

٨- هذا البلد لا يمكن ان يكون ساحة للصراع

بين البلدان.



عقد تحالف حرية الإعلام والتعبير، اليوم السبت الموافق ٣٠ نوفمبر في بغداد، مؤتمره الإستثنائي بشأن إصلاح البيئة الإعلامية، وبحضور عدد كبير من ممثلي المنظمات والهيئات التي تعنى بالشأن الصحفي والإعلامي، وممثلي عدد من وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمكتوبة وممثلين عن نقابة الصحفيين العراقيين. إفتتح المؤتمر الذي أدارته الدكتورة ندى عمران بقراءة سورة الفاتحة على أرواح شهداء التظاهرات، بعدها القى منظمي المؤتمر أوراق العمل الثلاث قبل فسح المجال لمدخلات الحضور.

وقال عضو التحالف إبراهيم السراج و رئيس الجمعية العراقية للدفاع عن حقوق الصحفيين حلال عرض ورقته بشأن التقييم والمراجعة إن الهدف من عقد المؤتمر الذي سبقته مسيرة وتظاهر في ساحة التحرير ببغداد، هو إيجاد خطوات تصحيحية لتصحيح المسارات الخاطئة في المسيرة الإعلامية في العراق عموماً، مشيراً إلى أن التحالف منفتح على الجميع ويرغب بإتضمام كل المؤسسات الإعلامية والمجتمع المدني من أجل تقويم العمل الإعلامي ووقف الانتهاكات وإعادة عمل المؤسسات الصحفية والإعلامية المتوقفة بسبب نقص التمويل أو بسبب التهديدات بالغلق. من جهتها أكدت عضو التحالف الدكتورة نبراس المعموري ورئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات من خلال الورقة التي أعدتها إن شبكة (صوتها) للمدافعات عن حقوق الإنسان أعدت تقرير عن الاعلام والمرأة الى لجنة الاستعراض الدوري الشامل وسلمته الى اللجنة منذ مارس الماضي، و إن الدول الأعضاء في مجلس حقوق الإنسان الدولي ناقشوا قضايا الانتهاكات وحرية التعبير والتظاهر السلمي في العراق مؤخراً و خرجوا ب ٣٢٠ توصية منها، (٣٥) حول عمل الإعلام والتظاهر السلمي و حرية التعبير، لما يشهده هذا المجال من انتهاكات، مشيرة إلى أن على الحكومة أن تقوم بخطوات عملية لوقف الانتهاكات ومنح مساحة أكثر لحرية التعبير والتظاهر. وتابعت

تغيير البيئة الصحفية والإعلامية وضمان حقوق الصحفيين، وتفعيل دور الصحافة المستقلة. بعدها فسح المجال للمداخلات التي أبدأها الحاضرين عبر أفكار وآراء ومقترحات تدعم حرية الإعلام والتعبير بهدف إصلاح البيئة الإعلامية والصحفية في العراق. جدير بالذكر أن تحالف حرية الإعلام والتعبير تأسس نظراً للمعاناة التي يمر بها الوسط الإعلامي ومؤسسات وأفراد، وما وصلت اليه البيئة الإعلامية من تخلف وتراج، وتماشياً مع إنطلاق شرارة الرفض والتغيير وكل الأنظمة والقوانين التي أطلقها أبناء الشعب العراقي في الأول من تشرين الأول/ أكتوبر عام ٢٠١٩.

يذكر ان التحالف تأسس بهدف إصلاح البيئة الإعلامية من خلال مراجعة وتقييم عمل المؤسسات والأفراد بشأن الإعلام وحرية التعبير، ومراجعة القوانين ومتابعة التشريعات وإنضاجها بما يضمن بيئة إعلامية

المعموري ان مجلس حقوق الانسان وافق على توصيات منها تتعلق بتعديل قانون العقوبات لقانون رقم (١١١) لسنة ١٩٦٩، وكذلك تعديل قانون حقوق الصحفيين، وتشريع قانون التظاهر السلمي، ومنع قطع شبكة الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، مشيرة إلى ضرورة إستثمار جميع الجهود لتوظيف التوصيات لدعم حقوق الإنسان. اما المحور الثالث من المؤتمر فاستعرضه عضو التحالف علي كريم حسن دعا في حديثه خلال المؤتمر نقابة الصحفيين العراقيين وجميع المؤسسات التي تعنى بالدفاع عن حقوق الصحفيين والإعلاميين لوقف معاناة الصحفيين والمؤسسات الإعلامية، خاصة بعد الإنخفاض الواضح في عدد الصحف والقنوات الفضائية المستقلة بسبب نقص التمويل. وطالب حسن وهو رئيس رابطة الصحف العراقية المستقلة بدعم الصحف والصحفيين، وإنقاذهم من البطالة من خلال



حواء في مواجهة السرطان .. مرض فتاك وعلاج يسير

الإشعاعي مع قرب افتتاح ٣ مراكز في كل من البصرة والأنبار والنجف وسيتم إنشاء ثمانية مراكز علاج إشعاعي ضمن خطة بناء العشرة مستشفيات ٤٠٠ سرير في بغداد والموصل والبصرة والناصرية وميسان وبابل والنجف وكربلاء. وباعتماد العدد التراكمي للمصابين بالسرطان البالغ حوالي (٣٥٠) ألف مصاب بالسرطان فإن النسبة تبلغ حوالي ١٢ ألف مريض لكل مركز علاجي كيميائي وإشعاعي و٤١ مريض في اليوم الواحد لكل مركز، فيما يظهر جليا الحاجة الى توفير حوالي (٥٣٠٠) سرير لغاية العام ٢٠١٦ لمرضى السرطان و حوالي ١٢ ألف عدد الاسرة المطلوبة وفق المعايير القياسية العالمية للعام ٢٠٣٠. باعتماد نسبة إشغال أسرة المعيار العالمي ٧ ايام ونسبة اشغال قياسية حسب المعيار العالمي ٨٠٪.

مستوى المعرفة لدى المرأة بالمرض لم يكن مناسباً ، وبينت نتائج دراسة أشرفت عليها د. ندى عبد الصاحب العلوان مديرة المركز الوطني الريادي لبحوث السرطان في جامعة بغداد، وجود مستوى محدود لمعرفة النساء لعوامل الخطورة بمرض سرطان الثدي باستنتاج أن (حوالي اثنتين من كل ١٧ امرأة كانت إجابتهن صحيحة) و حوالي (ثلاثة من كل ١٧ امرأة كانت إجابتهن متوسطة) و (١٢ من كل ١٧ امرأة كانت إجابتهن خاطئة) إذ بلغت نسب الإجابات الصحيحة والمتوسطة والضعيفة (١١٪ ، ٢٠٪ ، ٦٩٪) على التوالي حسب الدراسة التي شملت عينة من ١٨٤ امرأة من الفئة العمرية ١٧-٥٨ وتم جمع البيانات من خلال استبيان نظم من قبل المركز الوطني الريادي لبحوث السرطان في ندوة علمية تخصصية عن التوعية بسرطان الثدي. واستنتجت الدراسة أن مستوى المعرفة بمرض سرطان الثدي لم يكن جيداً لدى طالبات ومنسوبات كلية التربية ابن رشد للعلوم الانسانية في بغداد، لذا توصي الدراسة بالاستمرار في التوعية الجماهيرية من خلال التعليم وإلقاء المحاضرات من خلال الوقاية والكشف المبكر.

الإشعاعات والأمراض السرطانية وضعف

الوعي الصحي.. من اسباب الكارثة

وبين تقرير (المرأة والرجل في العراق إحصاءات تنموية عام ٢٠١٢) ان زيادة الإصابات بالأمراض السرطانية يعود لأسباب عديدة منها، انتشار الإشعاعات

وتشير تقارير التسجيل السرطاني الذي يصدره مجلس السرطان في العراق الى ان الفئة العمرية للنساء الممتدة بين الخامسة والأربعين والتاسعة والأربعين ٤٥ - ٤٩ هي الأعلى معدل إصابة بسرطان الثدي عام ٢٠١٠ باصابة بلغت ٥٧٦ امرأة في حين كانت الفئة العمرية ٥٠- ٥٤ هي الأكثر تعرضاً للإصابة بمرض سرطان الثدي بمعدل إصابة ٤٩٢٢ امرأة حسب التقرير السرطاني للعام ٢٠١٦.

ثلاث نساء حضريات مقابل ريفية واحدة

وحسب تقرير تقديرات السكان الصادر من الجهاز المركزي للإحصاء فإن المناطق الحضرية التي تشكل نسبة ٧٣٪ قياساً بمعدل الإصابة في الريف والبالغة ٢٧٪ في عموم محافظات العراق اي بمعنى إصابة حوالي ثلاثة نساء حضريات مقابل ريفية واحدة. اما العاصمة بغداد فحسب تقرير التسجيل السرطاني للعام ٢٠١٠ تنصدر أعلى معدل إصابة بسرطان الثدي للنساء بتسجيل ١١٣٧ إصابة، تلتها الموصل بـ ٣٤٤ ، في حين حلت كركوك بالمركز الثالث بتسجيل ١٥٣ إصابة. في حين تشير إحصاءات العام ٢٠١٦ الى ان بغداد مازالت تحتفظ بمقدمة الترتيب بتسجيل ١٦٦١ إصابة، اما البصرة فسجلت ٤٢٧ إصابة واربع ٢٧٨.

الإصابة بسرطان الثدي في ازدياد

وبعث تقرير تقديرات سكان العراق حسب الفئات العمرية الخمسية والبيئة والجنس للأعوام من ٢٠١٥- ٢٠٣٠ الذي أعده الجهاز المركزي للإحصاء في طياته رسائل خطيرة عن ارتفاع تقديرات السكان من حوالي ٢٦ مليون نسمة سنة ٢٠١٦ الى حوالي (٥١) مليون نسمة في العام ٢٠٣٠. وبالتالي توقع ارتفاع نسبة الإصابة بسرطان الثدي من حوالي خمسة الاف الى حوالي سبعة الاف، فضلاً عن ذلك وفيات مرض سرطان الثدي من ٨٧٥ حالة وفاة في العام ٢٠١٦ الى ١٢١٤ وفاة من جراء مرض سرطان الثدي عام ٢٠٣٠. باعتماد أعلى نسبة حملها تقرير التسجيل السرطاني للعام ٢٠١٦ بسرطان الثدي للنساء والتي كانت ٤,٧٩ لكل ١٠٠ ألف نسمة من السكان النساء.

السرطان.. اختلفت الاسباب والموت واحد

بحسب ما ذكر في احصائية الموقع الالكتروني لوزارة الصحة، مركز السرطان في العراق، أن عدد مراكز العلاج الكيميائي ٢٣ مركزاً و ٧ مراكز للعلاج

أنت مصابة بالسرطان“ عبارة صارت تسمعهما العشرات وربما مئات من النساء على لسان طبيب غير مبال، فالمهنة التي يزاولها اكتسبت نوعاً من الجدل والعزيمة على نطقها بشيء من الشفافية الممزوجة بالشفقة وزرع بصيص أمل في شفاء يطول أو يقصر، بحسب ما تيسر من الدواء ومن الصبر والمطولة والقدرة على مواجهة المرض وهزيمته.

اما هي (حواء) فقد تبدو حزينة ومستسلمة حين ينزل الخبر على مسامعها كالصاعقة، وقد تكون قوية وشجاعة ومقبلة على الحياة بطريقة مغايرة لحياتها السابقة وتبدأ رحلة جديدة من التصدي والمعالجة والقوة خاصة اذا وجدت من يساندنها سواء داخل الاسرة او خارجها، وكل ذلك يعتمد على توفر الادوية اللازمة لمواجهة المرض الخبيث.

وقد حمل التقرير الذي أعده المركز القومي للإحصاء في العراق في العام ٢٠١٢ المرسوم “ الرجل والمرأة في العراق إحصاءات تنموية“ للمدة من ١٩٩٨ ولغاية ٢٠٠٩ في طياته الكثير من رسائل التحذير الشديد في وجوب الإسراع باتخاذ خطوات جادة لوقف زحف هذا المرض الخطير الذي ارتفع مؤشرات الإصابة به الى ارقام مخيفة بعد ان كان غائباً دائماً عن ساحة الأمراض العراقية . قد أظهر التقرير ارتفاعات عالية في عدد حالات المصابين بأمراض السرطان في المدة بين ١٩٩٨ الى سنة ٢٠٠٩ بتسجيل ٤٢٥٩ حالة في العام ١٩٩٨ في حين تساعد شدة الإصابة ليتم رصد ٨٠٥٠ حالة عام ٢٠٠٩ و بمجموع إصابات بلغ (٥٤٨٣٤) ، كان سرطان الثدي المتصدر في اصطياذ فرائسه من الجنس اللطيف . ويعزو التقرير السبب في ارتفاع عدد الاصابات بالمرض الى انتشار الإشعاعات بعد الحروب والتلوث وقلة العناية الصحية والوعي الصحي وإهمال المجال الصحي والأمراض السرطانية.

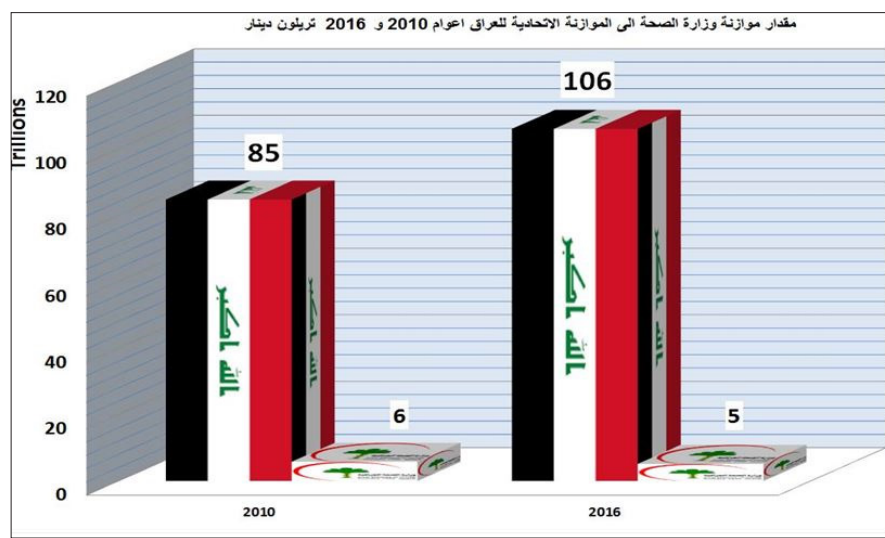
ويحتل سرطان الثدي المرتبة الاولى في الأمراض السرطانية من حيث نسبة الإصابة، بنسبة تقدر بـ ٣٦,١ ٪ من حالات الإصابة التي سجلتها وزارة الصحة العراقية، وبمعدل إصابة امرأة واحدة بسرطان الثدي من كل ثلاث إصابة سرطانية مسجلة.

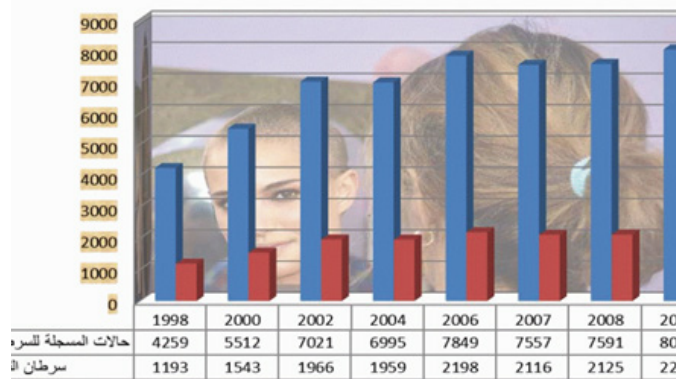
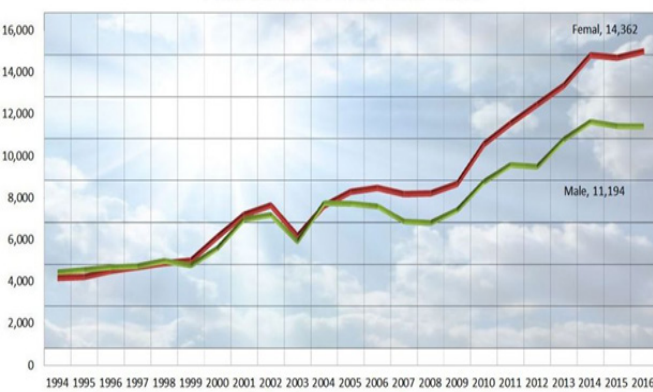
إصابة امرأة كل يومين في ٢٠٠٥ الى ١٨ إصابة

كل يومين في ٢٠١٦

ويشير التقرير السنوي للتسجيل السرطاني للعام ٢٠١٦ الذي أصدره مجلس السرطان في العراق الى ازدياد عدد الإصابات بمرض السرطان منذ العام ٢٠٠٥ ولغاية ٢٠١٦ ، عن الرجال وازدادت إصابات النساء من عام ٢٠٠٥ بنسبة حوال ٢ ٪ اي (١٦٢) إصابة جديدة عن الرجال في حين بلغت فرق الإصابات في العام ٢٠١٦ نسبة كبيرة ٢٨ ٪ (٣١٦٨) بزيادة فرص إصابة النساء بالسرطان عن الرجال من إصابة امرأة واحدة خلال يومين في ٢٠٠٥ الى ١٨ إصابة امرأة خلال يومين في العام ٢٠١٦ عن الرجال.

سرطان الثدي زائر ثقيل في خريف العمر





عنوان الاتفاقيات الدولية التي صادق عليها العراق بعد ٢٠٠٣، وبحضوره المتواصل القمم العالمية المتعلقة بالبيئة (قمتي باريس وقمة المغرب) حول التغيرات المناخية، كذلك الالتزام بالاتفاقية رقم ١٣٩ التي أقرها مؤتمر منظمة العمل الدولية ILO في العام ١٩٧٦ بشأن الوقاية والسيطرة على الاخطار المهنية الناتجة عن المواد والعوامل المسببة للسرطان. كما أطلق العديد من الحملات والبرامج الخاصة بتعزيز الصحة كبرنامج الاستراتيجية الوطنية للصحة الإنجابية وصحة الأم والطفل لسنة ٢٠١٣ للفترة من ٢٠١٣ لغاية ٢٠١٧ وهو نظام صحي يعتمد الرعاية الصحية الأولية كمرتكز أساس يضمن خدمات صحية تلبي حاجات الفرد والمجتمع فضلا عن أولوية زيادة الوعي في الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة والتثقيف بالممارسات الصحية الجيدة والكشف المبكر عن الأمراض حسب تقرير نتائج استبيان الموازنة المستجيبة للنوع الاجتماعي لسنة ٢٠١٤.

بارقة أمل وقصص نجاح

كانت قصة المعلمة الجامعية أريج السلطان عن رحلة والدتها مع المرض الخبيث والالام الكبيرة والرحلة الطويلة للعلاج مع التكاليف الباهظة للعلاج فضلا عن النهاية المؤلمة (بمغادرة هذا العالم)، تشعر أريج بالخوف من تكرار التجربة فيما لو لعبت الورثة دورها وتعرضت لنفس المعاناة.

اما (عفراء) فقد استعادت حياتها الطبيعية برفقة عائلتها بعد شفائها التام من المرض مما جعلها ترد مقولة (أن المرض قابل للعلاج) وهذا ما أكدته الدكتورة باسم عبد الرزاق مدير مستشفى الأمل للأمراض السرطانية في الناصرية، إذ قال ان المرض قابل للشفاء وخصوصاً عند اكتشافه بصورة مبكرة، فيما يقول خبراء علم النفس لكل مريض السرطان، ان الموت كما الحياة قدر، لذا تفانلوا وعيشوا بحب وقولوا دائما اننا بخير.

متأخرة تبين مدى الحاجة الى توسيع أفقه وتوفير مناخ استثماري جاذب للمستثمرين.

وبرغم زيادة الموازنة الاتحادية للعراق بين عام ٢٠١٠ و ٢٠١٦ من حوالي ٨٥ تريليون دينار الى حوالي ١٠٥ تريليون دينار الا ان الميزانية المالية المخصصة لوزارة الصحة انخفضت من حوالي ٦ تريليون دينار عام ٢٠١٠ الى حوالي ٥ تريليون دينار في العام ٢٠١٦ ، بمعنى تخفيض ميزانية الوزارة من دينارين الى دينار واحد مقابل كل ٢٧٠ دينار للقرارات والوزارات الاخرى في الموازنة مما أضاف عبئا وتحديا جديدا مع استمرار ارتفاع الإصابات الجديدة بالأمراض السرطانية بين العامين من ١٨٤٨٣ عام ٢٠١٠ الى حوالي ستة وعشرون الف إصابة عام ٢٠١٦ فضلا عن دمج وزارتي الصحة والبيئة ضمن تخصيص واحد قلل من قدرة الوزارة على مواجهة تحديات اتساع رقعة الإصابات السرطانية، او التحديات البيئية.

القوانين والاتفاقيات وحدها لا تكفي والفقرات أكثر تعرضا للتغير المناخي

التغير المناخي يعكس صفو العالم حين القى بضلاله على الخريطة المناخية المتطرفة في العالم خلال السنوات الاخيرة، والعراق سعى مع باقي الدول المنضوية تحت مظلة الامم المتحدة الى اتخاذ الاجراءات اللازمة مع استمرار انبعاث الغازات ورغم انه اصدر ووقع العديد من القوانين والاتفاقيات التي من شأنها أن تحدد الواقع المناخي وتبقى النساء الفقيرات حسب التقارير الدولية أكثر تعرضا للتغير المناخي حسب ما جاء في تقرير الجهاز المركزي للإحصاء بتقريره (أهداف التنمية المستدامة) أما في مجال البيئة فإن الحل يتم بتوفير طاقة نظيفة وبأسعار معقولة وتقليل الانبعاثات، وبناء الجمعيات المحلية المستدامة، وعقد الشراكات لتحقيق الأهداف بشكل التزاما وثيقا مبدأ الشراكة والتعاون بين الدول المنضوية تحت مظلة الأمم المتحدة وحسب ما جاء في تقرير نحو تمكين أفضل للمرأة الصادر من المركز القومي للإحصاء تحت

والأمراض السرطانية المعدية وقللة العناية الصحية والوعي الصحي وإهمال المجال الصحي في تلك الفترة . لم يعط التقرير اي بيانات او إحصائيات عن مستوى الاشعاعات او بيان أسباب اخرى . فضلا عن ان تقرير التنمية المستدامة نحو تمكين أفضل للنساء والفتيات الذي صدر في العام ٢٠١٧ من قسم إحصاءات التنمية البشرية في الجهاز المركزي للإحصاء أشار الى مساهمة التلوث البيئي في انتشاره بشكل كبير وان الحل يكمن بتطبيق المعايير الدولية.

واحدة من كل ٧٢ امرأة فقط قادرة على الحصول على الادوية

وحسب التقرير الصادر من الجهاز المركزي للإحصاء، إحصاءات التنمية المستدامة عام ٢٠١٧ قسم إحصاءات التنمية البشرية، فان ٢٨ ٪ من السكان قادر على الحصول على الادوية واللقاحات بأسعار ميسورة وبالتالي فان حوالي امرأة واحدة من كل ٧٢ امرأة قادرة على الحصول على الادوية واللقاحات بأسعار ميسورة، مما يتطلب العمل الكبير وتخصيص موازنة مالية أكبر لتوفير الادوية بأسعار معقولة سواء فيما يتعلق بادوية الامراض العادية او الادوية الخاصة بمرضى السرطان.

العراق في الصدارة في كثافة انبعاث ثاني اوكسيد الكربون

حسب تقرير البنك الدولي حول كثافة ثاني اكسيد الكربون، كجم لكل كيلوغرام من استخدام الطاقة المكافئ للنظف) فان العراق يتصدر قائمة الترتيب عن دول آسيا وشمال أفريقيا بمعدل بلغ ٣,٤ في تقرير عام ٢٠١٤ في حين ان العراق هو الثاني عالمياً بعد منغوليا في كثافة انبعاث الكربون، متفوقا على كل من الصين وكوريا الجنوبية.

خطا العراق في الآونة الأخيرة بعض الخطوات المهمة على طريق تدعيم مناخه الاستثماري وبحسب تقرير أنشطة الأعمال الذي اصدره البنك الدولي عام ٢٠١٦، فالعراق يحتل المرتبة رقم ١٦١ من ١٨٩ دولة وهي مرتبة

شبكة صوتها تستنكر خطف الناشطة صبا المهداوي و تطالب الحكومة بالكشف عن مصيرها واطلاق سراحها

- بغداد



وعليه تطالب الشبكة الحكومة والجهات الامنية المعنية بالكشف عن مصير الناشطة صبا المهداوي واطلاق سراحها والاعلان عن الجهات التي تقف وراء عمليات الخطف والاعتقال والقتل وتقديمهم للعدالة لينالوا العقاب .

يذكر ان العراق شهد منذ مطلع الشهر الماضي، احتجاجات واسعة مناوئة للحكومة، استمرت أسبوعاً قبل أن تستأنف في ٢٥ تشرين الأول وتدخل يومها العاشر، اليوم الأحد، خلفت ٢٦٥ قتيلاً وآلاف الجرحى، وتتراوح مطالب المتظاهرين بين الخدمات وفرص العمل إلى تغيير الحكومة وانتخابات مبكرة .

من خلال رصدها وتوثيقها للتظاهرات ان مصادرة حرية التعبير والتظاهر خرق واضح لحقوق الانسان لا سيما أن المهداوي شاركت في المظاهرات التي يشهدها العراق منذ مطلع شهر تشرين الأول الماضي، وساهمت في جمع التبرعات وإسعاف الجرحى. و تؤكد شبكة صوتها ان هذه ليست المرة الأولى التي يتم فيها اختطاف ناشطين في المظاهرات، حيث سبق وأن تعرض الناشطون المدنيون مثل الطبيب ميثم الحلو و شجاع الخفاجي للاختطاف من قبل قوة مسلحة مجهولة في بغداد، قبل أن يتم إطلاق سراحهما لاحقاً، كما راح زوجان عرفا بتأييد المظاهرات ضحية لعملية اغتيال في منزلهما بالبصرة.

تستكر شبكة صوتها للمدافعات عن حقوق الانسان، حملات الاعتقال والاختطاف والقتل التي يتعرض لها الناشطون والناشطات جراء مشاركتهم في التظاهرات التي انطلقت في العراق منذ مطلع الشهر الماضي ، وكان اخرها اختطاف الناشطة والمسعفة صبا المهداوي، ليلة امس السبت خلال عودتها إلى منزلها، في بغداد من قبل مسلحين. وتشير المعلومات التي وردت للشبكة، أن مجموعة مسلحة اختطفة الناشطة قرب تقاطع الحمزة في البياع، ونقلت إلى مكان مجهول، في زينة شرقي العاصمة بغداد، وان السيارة التي كانت تستقلها الناشطة، هي هونداي توسان بيضاء تحمل لوحات تسجيل بالرقم ٢٣٥٠٥. وتؤشر الشبكة



بالصور ورشة أنواع الاعلام وكيفية الرصد والتوثيق بشان قضايا المرأة

● - بغداد



نظم منتدى الاعلاميات العراقيات بالتعاون مع الصندوق الوطني لدعم الديمقراطية للفترة ٣٠ تشرين الاول - ١ تشرين الثاني ٢٠١٩ ورشة تدريبية في بغداد عن (أنواع التغطية الإعلامية وادوات التحليل والتوثيق والمدافعة بشأن قضايا المرأة) وبمشاركة ١٣ صحفي/ة وناشط/ة من مختلف مدن العراق. تضمنت الورشة التي ادارتها الدكتورة ندى عمران انواع وسائل الاعلام و ما هية الرصد والتوثيق وادواته اضافة الى مصادر المعلومات و اهميتها في الرصد والتوثيق كذلك تضمن اليوم الثاني تعريف مفهوم المناصرة والمدافعة و عناصره والهدف منها واهم مميزاتها وخطوات الاستراتيجية الفاعلة للمدافعة والمناصرة معززة بنماذج لحملات مناصرة ومدافعة و تقييمها اختتم اليوم الاخير للورشة بتوزيع مهام العمل على المشاركين/ات في الورشة حيث وزعت استبانة تتضمن ٢٢ سؤال لغرض اعداد دراسة واسعة تعني بالمرأة والاعلام من اطار مؤسساتي وقانوني واجتماعي .



بيان شبكة إعلاميات السودان

● - السودان



منافذ للتدريب والتعاون والتشبيك مع المؤسسات الإعلامية والمؤسسات العاملة في مجال التنمية من أجل رفع قدرات الاعلاميات للمساهمة في رسالة إعلامية ذات اهداف انسانية وحقوقية ومراجعة السياسات والقوانين التي تكرس للتمييز ضد النساء بشكل عام والاعلاميات بشكل خاص.
شبكة اعلاميات السودان
الأحد ٢٤/نوفمبر/٢٠١٩

إقصاء بلا تمييز وتزامن الحملة مع حملة ال١٦ يوم .
تبدأ الحملة يوم الاثنين ٢٥ نوفمبر من وسط الجرائد وتختتم يوم ١٠ ديسمبر ببيت التراث .
وتؤكد الشبكة مضيقها قدما لأجل إصلاح القوانين المقيدة للحريات بجانب مناصرة قضايا الرأي العام والانتهاكات والعنف ضد المرأة بكل أشكاله ، وتعمل الشبكة على فتح

شاقة هي المهمة عندما يولد الإنسان امرأة“
تهنيء شبكة اعلاميات كل النساء بمناسبة حملة ال ١٦ يوم لمناهضة العنف ضد المرأة وتسعي الشبكة الى خلق بيئة عمل آمنة للاعلاميات وحمايتهن من الانتهاكات بكافة أشكالها، وبناءا على ذلك تطلق الشبكة حملة تحت شعار: من حقي أن أعمل في بيئة إعلامية آمنة بلا تحرش بلا



شبكة إعلاميات السودان
Female Journalists Network Sudan

أماكن سياحية دافئة في الشتاء



واحدة من الأماكن الدافئة الأكثر شعبية للذهاب في ديسمبر (كانون الأول)، حيث يبلغ متوسط الحرارة 25 درجة مئوية. وثمة عناوين لا بد من استكشافها عند زيارة بوكيت:

* شاطئ باتونج

هو الشاطئ الأكثر طولاً في بوكيت، وجزء من المتعة السياحية في تايلاند. لكن، قد لا يتمكن السائحون من العثور على مكان هادئ في باتونج للقراءة. وبالمقابل، هم سيحظون بالكثير من فرص التسوق والنشاطات.

* مدينة بوكيت

تقع على الساحل الجنوبي الشرقي للجزيرة، وتحديداً على خليج خلّاب. وهي تُقدّم مجموعة من النشاطات، لا سيّما أنّها تمتلك بنية تحتية سياحية متطورة، بحيث تتعدّد فيها الفنادق والمطاعم وصالات التدليك، وغيرها من المعالم السياحية التي نشأت في العقود الماضية، منذ افتتاح شاطئ باتونج في سنة 1980. وهناك، تعكس هندسة العمارة تأثير المهاجرين الصينيين، وجاذبية المباني البرتغالية. وفي بعض الأماكن، تبدو الأنماط التايلاندية التقليدية بوضوح على العمارات. ولا تستقيم زيارة بوكيت، من دون التنزّه في شوارع المدينة القديمة، مع المرور بمتاجرها المحفوظة جيداً، والقصور الصينية البرتغالية، والمعابد، والأضرحة.

* قبرص

قبرص من أماكن السياحة المثالية لقضاء عطلة رومانسية، خصوصاً خلال الشتاء، تعدّ قبرص وجهة سياحية مثالية لقضاء عطلة رومانسية، خصوصاً خلال موسم الشتاء، حيث يتراوح متوسط درجات الحرارة في ديسمبر (كانون الأول) بين 20 و22 درجة مئوية. معالم قبرص

ليس بالضرورة انتظار حلول الصيف المقبل للسفر والسياحة، والمتعة بأشعة الشمس، والنشاطات في الهواء الطلق، إذ يمكن التوجّه خلال ديسمبر (كانون الأول) إلى وجهات سياحية دافئة تسلّط "سيداتنا" نت" الضوء على 3 منها، والمعالم الجديدة بالزيارة فيها، في الآتي.

3 أماكن سياحية دافئة

* تنريفي

تنريفي مكان سياحي مثالي للمغامرين تنريفي، هي واحدة من الأماكن السياحية القليلة الدافئة في ديسمبر بأوروبا، حيث يتراوح متوسط درجة الحرارة هناك بين 20 و25 درجة مئوية. تقع تنريفي في المحيط الأطلسي، وهي كبرى جزر الكناري (إسبانيا). مع البراكين التي تحتوي عليها، والقمة الجبلية الأكثر ارتفاعاً في إسبانيا، والرياضات المائية التي تُقدّمها للزائرين، والحدائق الطبيعية، والكهوف، تعدّ تنريفي وجهة مثالية للمغامرين. وثمة عناوين سياحية جذابة، تشمل:

* حديقة جبل تيد الوطنية

تعدّ الحديقة أحد مواقع التراث العالمي، وموطناً لجبل "تيد"، والبركان، وأعلى قمة جبلية في إسبانيا (3718 متراً فوق مستوى سطح البحر). هناك، يجذب المشي وركوب التلفريك إلى القمة، للاستمتاع بالمناظر الخلابة للجزيرة.

* مرصد تيد

هو يقع على ارتفاع 2400 متر فوق مستوى سطح البحر؛ إنّه المرصد الشمسي الأكثر كبراً في العالم. وهناك، تتوافر الجولات، المصحوبة بمرشدين. • "أكوالاند": هي واحدة من الحدائق المائية في تنريفي، وتقع في "كوستا أديجي". بالإضافة إلى المنزلقات المائية المثيرة، وركوب الخيل، هناك مسابح ذات طابع خاص، ومتحف للدلافين، ومناطق للعب الأطفال. ويمكن زيارة الموقع، يومياً، من العاشرة صباحاً حتى الخامسة بعد الظهر، في مقابل 19 يورو للأطفال، و27 يورو للبالغين.

* بوكيت

بوكيت من الأماكن السياحية الدافئة الأكثر شعبية في ديسمبر، تايلاند هي

كثيرة، ومنها الشواطئ الجذابة، والجبال الحرجية، والوديان الخضراء المورقة. وعند زيارة قبرص، لا بدّ من استكشاف المواقع الآتية:

* قلعة سانت هيلاريون

تربض القلعة على قمة صخرة، بالقرب من مدينة "غيرني" قبالة الساحل الشمالي لقبرص، وهي أفضل محمية في تحصينات الجزيرة في القرن الحادي عشر. على بعد عشرين دقيقة سيراً على الأقدام من "غيرني"، يصعد الزائرون عبر اسطبلات القلعة وأحياء الجنود إلى المقر الملكي والصرح الديني. ويؤدّي السلم المرمّم إلى برج حراسة على قمة القل، حيث يمكن للزائرين الاستمتاع بمنظر باتورامي للجبال والوديان والسواحل.

* شاطئ نيسي

هناك مركز للرياضات المائية في نيسي، حيث يمكن للزائرين الاستمتاع بالطيران الشراعي، وركوب الأمواج، والتزلّج على الماء، وركوب القوارب. وتجعل المياه الضحلة الصافية شاطئ نيسي مثالياً للغوص والسباحة أيضاً. ويأخذ الشاطئ اسمه من جزيرة صغيرة تقع بالقرب من الساحل.



لبوات تظاهرات تشرين.. مشاركة و شجاعة وامرار

صوتها : انتخاب القيسي



(ثورة الشباب) التي انطلقت منذ تشرين الأول/ أكتوبر 2019 ، في ساحة التحرير في بغداد لتتوسع فيما في بعد في اغلب مدن العراق الوسطى والجنوبية؛ احتجاجاً على تردي الأوضاع الاقتصادية وارتفاع نسبة البطالة بين صفوف الشباب، وانتشار الفساد المالي والإداري مطالبين بتغيير الحكومة والقوانين التي تنظم عملية الانتخابات والمؤسسات التي تشرف على ذلك.

من أهم انجازات التظاهرات مشاركة المرأة العراقية و بقوة رغم الرصاص والاختطاف والقتل وارتفاع حصيلة الشهداء والجرحى.. المرأة أثبتت للعالم اجمع حجم تأثيرها من خلال الادوار التي قامت بها كناشطة واعلامية وفنانة ومسعفة وحقوقية وغير ذلك.. مجلة صوتها حاورت عدد من النساء اللواتي شاركن في التظاهرات..

النساء في صدارة الاسعافات الاولى.. رؤى الزبيدي ناشطة في المجتمع المدني وصفت تجربتها في توفير الاسعاف الفوري للجرحى بالمهمة الصعبة والانسانية لما لها من اثر كبير في نفوس المتظاهرين سيما ان من تقوم بالاسعاف امرأة وسط توتر امني و

مهمة الاسعاف لاختوتي وابنائي من المتظاهرين رغم قساوة ما شاهدت من قصص و حالات تدمي القلب.

التكتك يتميز نسويا و ميدانيا

المحامية رجاء عبد علي تحدثت عن الانفجار الذي حصل في ساحة التحرير نتيجة عبوة ناسفة زرعت في احدى السيارات المتواجدة في الساحة و ما ترتب عن هذا الانفجار من ضحايا و تخريب للممتلكات العامة بالاضافة الى تعرض تكتك احد المشاركين في التظاهرات الى الاحتراق واضافت ما قمنا به من نشر لصور الاضرار التي

استخدام للرصاص الحي والغاز المسيل للدموع .. تقول رؤى لم اتخيل انني ساعمل في هذا المجال لكن ما شاهدته يوم 25 اكتوبر من استهداف واضح للمتظاهرين زاد من عدد الجرحى والقتلى جعلني امام مسؤولية ان يكون لي دور في المساندة ورفع المعنويات وتوفير ما يمكن توفيره من اسعافات و تضيق رغم قلق عائلتي ورفضهم لتواجدي المستمر منذ الايام الاولى للتظاهرات ولغاية الان خوفا منهم على سلامتي الا انني لم اشعر بوجودي كانسانة فاعلة ومؤثرة الا و انا امارس



لنا لذا نحن نطالب بحقوقنا وسنظل نطالب لغاية تحقيق العدالة ودولة المؤسسات.

الصحفية منار الزبيدي من محافظة الديوانية تؤكد ان للاعلام دور مهم في دعم التظاهرات والاحتجاجات الجماهيرية و نقل الحقائق بكل شفافية وواقعية للجمهور والى جميع البلدان و اشارت منار لدورها في رصد الانتهاكات ضد المتظاهرين و مشاركة النساء ومبادراتهن في المظاهرات و نشرها في مواقع صحفية رصينة و توظيف صفحاتها الشخصية في موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك و تويتر" للتغطية المستمرة من ساحات المظاهرات. وتوثيق الاحداث بالصور، و الفيديوهات وإرسالها الى وسائل إعلام أجنبية عبر خدمات التواصل الاجتماعي و اشارت منار ان دورها لم يقتصر على التغطية الاعلامية فحسب فقد كانت لها بالمشاركة مع زميلاتها الناشطات مبادرات مدنية أبرزها مبادرة عراقيات للتغيير والهادفة إلى تحشيد النساء، ونشر مفاهيم الأمن والسلام المجتمعي .

المكونات الاصلية .. الوطن للجميع

الناشطة وايليت كوركيس عضو سكرتارية تحالف 1325 وإحدى المشاركات في التظاهرات قالت : يتحرر الإنسان من كل قيود التبعية والانقياد عندما يعرف نفسه وما هي حقوقه



حصلت خاصة لاحد اصحاب التكتك التي هي سيارة صغيرة استخدمت خلال التظاهرات لنقل الجرحى و تقديم المساعدات) فاجأتنا الكاتبة والاعلامية دكتورة نبراس المعموري بجمع التبرعات و شراء تكتك جديد كون من يملك هذا النوع من السيارات من الشريحة الفقيرة في المجتمع العراقي ولا يملكون مصدر معيشة غير هذه الوسيلة و رغم ان المبلغ لم يكن قليلا الا انها استطاعت ان تسعف الموقف بمبادرة انسانية رائعة ليس بالجديد عليها وهذه المبادرة تعكس حجم المسؤولية التي تتحلى بها المرأة العراقية التي توصل رسالة انسانية و وطنية رائعة.

لاعبة من ذوي الاعاقة مشاركة بامتياز.. امانى نصار لاعبة رماية من الناصرية رغم انها تعاني من اعاقة لكن هذا لم يمنعها من الوقوف جنباً إلى جنب مع إخوانها المتظاهرين و تحدثت امانى لصوتها بالقول: لابد من كسر القيود التي فرضت علينا ومشاركتنا في التظاهرات اساس لكسر تلك القيود حيث ساهمنا في تقديم الدعم النفسي لإخواننا الشباب ليكون لهم حافز للمضي قدما نحو تحقيق، وازافت: كنا حريصات على التواجد يوميا لاسيما ان شريحتنا من ذوي الاعاقة عانت كثيرا من التهميش من قبل الحكومة ولا يوجد إي دعم



الطبيعية والدستورية، وما هي القيود التي يلقيها الآخرون على عاتقه طوال الوقت و تتحدث وايليت عن تجربتها في التظاهرات كونها عضو في لجنة المفاوضات وبناء السلام التي تضم شخصيات نسوية من المنظمات المنضوية تحت مظلة تحالف 1325 بانها ساهمت في عقد اجتماعات للاستماع إلى مطالب المتظاهرين من داخل خيم الاعتصامات في ساحة التحرير لتقريب وجهات النظر بين المتظاهرين وبين الحكومة وهيئة الامم المتحدة وبناء جسور التفاهم من أجل الوطن والتغيير وإحقاق الأمن والسلام والاستقرار والعدالة الاجتماعية اضافة الى جمع التبرعات لشراء احتياجات المتظاهرين بالمواد والأدوية لإسعاف المتظاهرين الذين تعرضوا الى العنف اختتمت كوركيس حديثها بتوجيه نداء لكل نساء العراق بالقول (استعيدي ايتها اللبوة مكانتك في جميع الميادين وارفعي صوتك واثبتي وجودك فالوطن لك وللجميع).

حدائق ومطاعم

ماتونيل



زيونة . شارع الاولمبية . خلف مدينة العاب السندباد

07730006388 - 07822022927

نزلها مرة...
واسمعها
كذا مرة
من تطبيق
TapSong



احصل عليه من
زين سوق



في عيد ميلاده... عاصي الحلاني يخضع لعملية جراحية (صورة)

مشاهير



عليه، ورضوضاً في الخد الأيسر تسببت بتورم شديد في الخد والعين حتى الجبين، وفقداناً في الذاكرة بشكل مؤقت.

الأخير!.. الحمد لله عالسلامة كمان مرة للفارس النبيل عاصي الحلاني وكل عام وأنت بألف خير".
إتصلت لتهنئته بعيد ميلاده، فقال أنه في المستشفى، قلت أنت تمرح فأرسل لي هذه الصورة!
معقول؟ الذي يُطمئن أنها هذه المرة عملية جراحية لنزع ما زرعه الطبيب في الساعد والكتف، من أسياخ معدنية إثر الحادث الأخير!
يُذكر أن عاصي الحلاني تعرض لحادث حيث سقط من فوق ظهر جواده خلال ممارسة رياضة الفروسية، وتم نقله على الفور إلى أحد المستشفيات في لبنان، ووجد أن هناك كسوراً جزيئية في الأضلاع ناتجة عن سقوط الحصان

خضع الفنان اللبناني عاصي الحلاني لعملية جراحية؛ من أجل نزع أسياخ معدنية من يده وكتفه، وذلك في اليوم الموافق لعيد ميلاده الـ ٤٩، الذي يصادف اليوم الخميس ٢٨ نوفمبر. نشر الإعلامي اللبناني جمال فياض، عبر حسابه الرسمي على موقع "تويتر"، صورة لعاصي الحلاني وهو يرقد على سرير الشفاء معلقاً: "أتصلت لتهنئته بعيد ميلاده، فقال إنه في المستشفى، قلت أنت تمرح، فأرسل لي هذه الصورة!.. معقول؟". وتابع فياض في منشوره "الذي يُطمئن أنها هذه المرة عملية جراحية لنزع ما زرعه الطبيب في الساعد والكتف من أسياخ معدنية إثر الحادث

هيفاء حسين وحبيب غلوم يرزقان بتوأم ويطلقان اسمي جواهر وسلطان



سعد ١٨ عاماً، ومولودها الذي ستجنبه، موضحة أنها ستتغلب على ذلك، خاصة أنها لم تصل بعد إلى سن الأربعين، إضافة إلى معاناتها من زيادة الوزن، إذ زاد ١٥ كيلوجراماً عن المعدل الطبيعي، كاشفة أنها حاولت المحافظة على السعرات الحرارية والسكر، لكنها كانت تشعر بالجوع، ناصحة المرأة الحامل بممارسة الرياضة تحت إشراف طبيب متخصص.
يذكر أن هيفاء حسين، ظهرت في دراما رمضان الماضي عبر مسلسل بعنوان "عذراء" من بطولة شجون وأحمد إيجار، وإخراج محمد القفاص.

خبر حملها مجدداً من زوجها حبيب غلوم، عقب ١٨ عاماً من إنجابها ابنها الأول من زوجها السابق، لافتة إلى أن قرار الحمل كان قراراً مشتركاً، وأن الوقت مناسب للإنجاب. ورفضت الفنانة البحرينية وقتها الكشف عن جنس المولود، مؤكدة أنها أخفت ذلك على زوجها أيضاً، مبينة أن غلوم ليس فضولياً، لذا لم يُصر على معرفة جنس المولود، قائلة: "الموضوع لا يثير فضوله، خاصة أن لديه أربعة أبناء من زواجه السابق". يشار إلى أن هيفاء كانت قد صرحت بأنها تواجه مصاعب في الحمل، منها فارق العمر الكبير بين ابنتها

كشفت الدكتورة حبيب غلوم عن إنجاب زوجته الفنانة البحرينية هيفاء حسين توأمًا، اتفقا على تسميتهما جواهر وسلطان، وذلك عبر مقطع فيديو، نشره الفنان الإماراتي عبر حسابه في "سناپ شات"، وشكر فيه إدارة وطاقم المستشفى الملكي للنساء والأطفال بالبحرين على الرعاية التي قدموها لزوجته والتوأم. وقال غلوم: "اللهم لك الحمد والشكر دائماً. أول شيء قولوا ما شاء الله. رزقنا أنا وأختكم هيفاء حسين توأمًا، سميناها سلطان وجواهر تيمناً بسمو الشيخ الدكتور سلطان بن القاسمي، حاكم الشارقة، وحرمة الشيخة جواهر لما لهما من أباد بيضاء علينا نحن أبناء الإمارات، خاصة الفنانين والمثقفين".

وكانت النجمة البحرينية هيفاء حسين قد كشفت العام الماضي عن تعرّضها لحالة إجهاض، مبينة أن تجربتها مع الحمل لم تكتمل بسبب ظروف التصوير وضغط العمل، ما عرّضها للتعب، ثم الإجهاض. اللهم لك الحمد رزقنا أنا وأختكم هيفاء حسين بتوأم سميناها سلطان وجواهر تيمناً بسيدي صاحب السمو الشيخ الدكتور #سلطان بن محمد القاسمي حفظه الله ورعا وحرمة سمو الشيخة #جواهر بنت محمد القاسمي لما لهم من فضل علينا وهذا أقل شي تقدمه لهم وبعد فترة، فاجأت هيفاء جمهورها بإعلان

ماهيرا خان سفيرة النوايا الحسنة في باكستان



* ماهيرا خان

مصابين بسوء التغذية، وتحذرت إلى العاملين في المستشفى.

ايشواريا راي

كما أنَّ الكثير من نجومات بوليوود قمن بأعمال إنسانية كالنجمة إيشواريا راي باتشان Aishwarya Rai Bachchan التي شاركت العام الماضي مواقع التواصل الاجتماعي، خلال استضافتها في مستشفى تاتا التذكاري لمرضى السرطان.



* سونام كابور

اختيرت النجمة ماهيرا خان الباكستانية كسفير للنوايا الحسنة لمفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، حيث جاء الاختيار نظراً لحجم خان الفني الكبير. ماهيرا البالغة من العمر 34 عاماً شاركت خبر تعيينها السار جمهورها على حسابها الخاص في تويتر مغردة بالقول: "ممتنة ويشرفني أن أكون سفيرة النوايا الحسنة للمفوضية العليا لشؤون اللاجئين في باكستان، وفخورة بأن أكون قد ولدت في الوطن الأم الذي فتح ذراعيه للاجئين لأكثر من 40 عاماً".

ماهيرا خان

وقبل الاختيار، كانت ماهيرا قد زارت اللاجئين الأفغان في بيشاور العام الماضي، كجزء من وفد رفيع المستوى للأمم المتحدة. كما تحدثت عن احتياجات أكثر من 1.4 مليون لاجئ أفغاني مسجل في باكستان في المقابلات الإعلامية.

وتقول خان في مقطع فيديو شاركتها الصفحة الرسمية لمفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين: "لقد وضعت باكستان مثالاً للعالم، حيث استضافت اللاجئين على مدار الأربعين عاماً الماضية، وهذا شيء أراه يجب التحدث عنه، بخاصة كسفيرة باكستان الوطنية للنوايا الحسنة للمفوضية".

سونام كابور

يشار إلى أنَّ ماهيرا ليست النجمة الوحيدة في بوليوود، التي تم اختيارها سفيرة النوايا الحسنة للمفوضية العليا لشؤون اللاجئين، حيث اختارت منظمة NGO ، وهي إحدى منظمات المجتمع المدني التي تعمل في مجال مكافحة الجوع في الهند، النجمة سونام كابور Sonam Kapoor لتكون سفيرة للنوايا الحسنة عام 2016، حيث زارت كابور لهذه المناسبة مستشفى شوتا سيون التي تعنى بمكافحة الجوع، والتقت أمهات وأطفالاً



* اشواريا راي

علا غانم في عيد ميلادها الـ 48: ناجحة في الدراما وسيدة الحظ في السينما



وهو يخونها مع سيدة لا تعرفها. الزيجة الثالثة من رجل الأعمال عبد العزيز لبيب وما زالت مستمرة معه. قدمت 17 فيلماً للسينما المصرية ما بين بطولة مطلقة وأدوار مساعدة ولم ينجح لها إلا فيلم "محامي خلع" و"سهر الليالي" بينما فشلت بقية أفلامها في تحقيق الإيرادات ومن بينها سعيد كلايت، البرنيسية، أحاسيس، الأكاديمية، صياد اليمام، بدون رقابة، البلد دي فيها حكومة، لحظات أنوثة، حوش اللي وقع منك، مهمة صعبة، كامل الأوصاف، حريم كريم، محامي خلع، سهر الليالي، أشتاتنا أشتوت، آخر الدنيا، وآخرهم فيلم "الفندق".

يتردد دوماً أنها تخرجت في كلية الفنون الجميلة عام 1994 قسم تصوير، ولم تكمل دراستها بمعهد الفنون المسرحية، والحقيقة أنها لم تستكمل دراستها الجامعية وتحمل شهادة الثانوية العامة فقط. بدأت شهرتها إثر اشتراكها كموديل في أغنية "هنسك" للمطرب محمد فؤاد. تزوجت ثلاث مرات، الأولى من وليد الضفراوي وعمرها 17 عاماً، وأنجبت له "كاميليا، فريدة"، وانفصلت عنه بعد خمس سنوات. تزوجت للمرة الثانية من أحمد المسلمي واستمر الزواج 7 أشهر فقط، وحصلت على الطلاق بعدما ضبطت زوجها

تحتفل الفنانة علا غانم اليوم الثلاثاء 26 نوفمبر بعيد ميلادها الـ 48. بمقر إقامتها الدائم في أمريكا، ويحتفل معها جمهورها الذي يدعمها في كل خطواتها بالمسلسلات التلفزيونية، ولكن يبخل عليها بالدعم أمام شبك السينما حيث فشلت كل الأفلام التي قدمت بطولتها المطلقة، برغم نجاحها المدوي في فيلمي "محامي خلع" و"سهر الليالي"، سيدتي نت يحتفل مع النجمة بيوم ميلادها ويتوقف أمام أهم محطات حياتها الفنية والعائلية. ولدت علا غانم في دولة الكويت في 26 نوفمبر 1971، بعد ذلك انتقلت إلى العيش في محافظة الإسكندرية.

نقوش ورسومات أثرية تعود للألف الأول قبل الميلاد في حائل



تم اكتشاف موقع أثري يعود إلى الألف الأول قبل الميلاد، يقع في غراميل الخرم «مظهير الفجة»، الواقع غرب مدينة حائل، على بعد حوالي 205 كم من جهة الشمال الغربي من محافظة الشبلي بالمنطقة، وذلك من قبل الهيئة العامة للسياحة والتراث الوطني.

أوضح مدير عام الهيئة العامة للسياحة والتراث الوطني بمنطقة حائل، المهندس زياد بن عيادة المصيل، أن هذا الاكتشاف يعد إضافة كبيرة لمخزون المنطقة الأثري وسجلها المميز، وداعماً للتنمية السياحة بالمنطقة؛ مشيراً إلى أن الهيئة سوف تعمل على تأهيله لاستقبال الزوار، إلى جانب المواقع الأثرية الأخرى.

الطبيعة المحيطة بالنقوش

من جهته، بين المختص بالآثار، رئيس قسم العناية بالتراث الوطني بفرع الهيئة بمنطقة حائل، سعد بن عبدالرحمن الرويسان، أن الموقع الأثري يقع وسط منطقة وعرة في مكوناتها الطبيعية؛ حيث تتداخل في هذه المنطقة الرمال الناعمة بالصخور الرسوبية، وتتخللها نتوءات صخرية رسوبية، تضم عدداً كبيراً من الرسومات الصخرية والنقوش الكتابية المتنوعة، بالإضافة إلى اللوحات اللافتة، والتي تضم رسوماً لأشكال حيوانية، من خيول وجمال رسمت بشكل متقن، وبحجم قريب من الحجم الطبيعي، تظهر بالغالب منفردة أو مصاحبة لأشكال آدمية ونقوش كتابية ثمودية.

رسومات مماثلة في أماكن أخرى

الجمعية العراقية للدفاع عن حقوق الصحفيين برنامج اليونسكو مع الداخلية لم يحد من العنف ضد الصحفيين

● - بغداد



وصفت الجمعية العراقية للدفاع عن حقوق الصحفيين المشروع الذي تنفذه منظمة اليونسكو في العراق مع وزارة الداخلية بأنه اكذوبة كبرى ولم يسهم في ايقاف العنف ضد الصحفيين.

وقال رئيس الجمعية ابراهيم السراج ان البرنامج المذكور لم يسهم في ايقاف العنف ضد الصحفيين او حتى توفير بيئة آمنة للصحفيين حيث لا زال العنف مستمرا ضد الصحفيين، و تعرض عشرات الصحفيين للاعتداءات دون ان يسهم هذا البرنامج في ايقاف العنف.

واشار الى غياب اي دور لمنظمة اليونسكو بشأن حالات الاعتداء على الصحفيين، مبينا ان مكتب المنظمة في العراق يتعامل وكأنه منظمة مجتمع مدني محلية ، ويحاول خداع المكتب الرئيس لمنظمة اليونسكو في باريس عبر القيام ببرامج لا قيمة لها، ولا تعكس اي بعد حقيقي لمأساة الصحفيين .

كم مرة يجب غسل شعرك وما الطريقة الصحيحة؟



تكون أو تذهب يلتقط الشعر الأوساخ والقاذورات، فضلاً عن العرق، والزيوت، وخلايا الجلد الميتة. كم مرة يجب غسل الشعر؟ يقول "باس": "يمكن غسل الشعر يومياً إذا أردت، فتكرار الغسل لن يُزيل الزيوت الطبيعية من الشعر، لأنها -ببساطة- لا تنتقل من فروة الرأس إلى خصل الشعر، وخصوصاً إذا كان الشعر متضرراً أو مصبوغاً".

هل تساءلت يوماً كيف تغسل شعرك بالطريقة الصحيحة وكم مرة يجب غسله؟ وهل تستخدم الشامبو فقط أم البلسم غسل الشعر أمر مهم وروتيني، ولكننا جميعاً قد نرتكب أخطاء أثناء القيام بذلك، ما قد يؤدي إلى الإضرار بصحته وجماله. يقول زوي باس، الخبير في الشعر بشركة "فيليب كينغسلي" العالمية، إن أكبر خرافة عن الشعر هي أن غسله المتكرر أمر سيئ، إذ لا يوجد منطق وراء هذه الفكرة، بحسب صحيفة The Telegraph البريطانية. أينما

أفضل سيروم للوجه... خيارات تلبي احتياجات البشرة



يوفر سيروم الوجه نتائج أكثر استهدافاً لمشاكل البشرة بمختلف أنواعها، فهو يحتوي على كمية كبيرة من المكونات والجزئيات المفيدة للبشرة، أكبر بكثير من تلك الموجودة في الكريمات ومستحضرات العناية بالبشرة الأخرى، كما يشتمل على مكونات نشطة سريراً تخترق الجلد بسهولة لتلبي احتياجات البشرة ومتطلباتها. وهذا ما من يجعل من سيروم الوجه أحد أهم المستحضرات التي تدخل في روتين العناية بالبشرة.

وفي هذا المقال، سنعرفك إلى أفضل سيروم للوجه، نتائجه سريعة وفعالة.

Lancôme Advanced Génifique Sensitive Antioxidant Serum

إن سيروم الوجه هذا غني جداً بمضادات الأكسدة التي تكافح الأضرار البيئية على البشرة، والمواد المهدئة للبشرة التي تجعل البشرة فاتحة النضارة والإشراق. وهو يعد علاجاً ليلياً للبشرة خفيف الوزن يحتوي على حمض الفيرليك والفيتامين E، الذي يحارب الجذور الحرة ويرطب البشرة ويمنحها مظهراً ناعماً وسلساً، فلا تترددي في إدخاله إلى روتين العناية اليومي بالبشرة خاصتك.

أفضل سيروم للوجه من لانكوم

L'oreal Pure Glycolic Acid Face Serum

يعد حمض الغليكوليك العنصر الأهم والأقوى في روتين العناية بالبشرة. وهذا السيروم من لوريال غني جداً بـحمض الغليكوليك، يعمل على تقليل ظهور البقع الداكنة المزعجة، والتجاعيد غير المرغوب فيها، فيمنحك بشرة شابة ومشرقة. كما أنه مثالي للبشرة الحساسة، كونه يشتمل على مكونات تفي بمتطلبات هذا النوع من البشرة، مثل الألوفيرا والجليسرين وحمض الهيالورونيك.

أفضل سيروم للوجه من لوريال

Clinique Acne Solutions Acne + Line Correcting Serum

يتميز سيروم الوجه هذا بتركيبته اللطيفة والمرطبة والخالية من الزيوت، التي تم تطويرها خصيصاً للنساء الأكبر سناً، حيث يكافح ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة، ويساهم في التخلص من البقع الداكنة والتصبغات، فيعيد إلى بشرتك الشباب والإشراق والتوهج.

أفضل سيروم للوجه من كلينيك

Chanel Le Lift Serum Firming Anti-Wrinkle Serum

يوفر لك سيروم الوجه هذا من شانيل، نتائج طويلة الأمد ومرضية جداً، وهو يعمل على تنعيم البشرة وإعادة التوازن إليها ومنحها الليونة، فيقلل بشكل واضح آثار الشيخوخة على البشرة ويكافح العوامل التي تؤدي إلى ظهور علامات التقدم في السن، وذلك بفضل احتوائه على الأوميغا 6 والأوميغا 9 وزبدة الشيا والجزئيات الموجودة في الجلد بشكل طبيعي.



إطلاقات نادين نجيم وشبيبتها العالمية إميليا راتاجكوفسكي

إميليا راتاجكوفسكي

* إميليا راتاجكوفسكي عارضة أزياء وممثلة أمريكية ولدت في لندن، ونشأت في سان دييغو، كاليفورنيا. صعدت إلى الصدارة عام 2013 ، بعد أن ظهرت في الفيديو الموسيقي لـ "Blurred Lines" من Robin Thicke ، حيث أصبحت الأغنية رقم واحد في العام في العديد من البلدان. * ظهرت راتاجكوفسكي على غلاف عدد مارس 2012 في العديد من المجلات، ومن هنا بدأت شهرتها الحقيقية. * بدأت راتاجكوفسكي التمثيل كطفلة في منطقة سان دييغو قبل أن تكتسب دورًا متكررًا في سلسلة نيكلوديون iCarly. كان أول فيلم روائي لها هو شخصية عشيقة بن أفليك في فيلم Gone Girl لعام 2014. شملت أدوار راتاجكوفسكي الأخرى أفلام Entourage و I Feel Pretty و We Are Your Friends (أول دور رائد لها) بالإضافة إلى المسلسلات The Spoils Before Dying ولسلسلة مختارات The Easy.

لبنان ولم يُكرر بعدها.

* دخلت مجال التمثيل عندما رشّحها الكاتب شكري أنيس فاخوري عام 2009 للمشاركة في مسلسل "خطوة حب"، ليكون تجربتها التمثيلية الأولى حيث حصلت على جائزة الموريكس دور لعام 2010. وشاركت نادين بعدها في عدد كبير من المسلسلات التلفزيونية بشكل سنوي، وظهرت في عدد من الأفلام اللبنانية. * حازت نجيم على لقب أجمل وجه في مسابقة ملكة جمال العالم في الصين (2007)، وجائزة ظاهرة العام بمجال التمثيل من مهرجان الموريكس عن دورها في مسلسل خطوة حب، وجائزة أفضل ممثلة دور أول من مهرجان "الموريكس دور"، وجائزة أفضل ممثلة لبنانية حسب استفتاء مجلة سيدتي عن دورها في مسلسل تشيللو، وجائزة أفضل ممثلة لبنانية حسب استفتاء مجلة سيدتي عن دورها في مسلسل نص يوم.

فساتين قصيرة اختارتها نادين نجيم عن سيرة إميليا راتاجكوفسكي المهنية

تحدّك أن تتصفّح صور الممثلة اللبنانية وعارضة الأزياء نادين نجيم وعارضة الأزياء والممثلة الأمريكية إميليا راتاجكوفسكي دون أن تلاحظ الشبه الكبير بينهما، ليس بالشكل فحسب بل حتى بأناقتهما بكافة الاطلاقات، إن على السجادة الحمراء أو في مناسبات أخرى. تنفرد سيدتي بإعلان هذا الشبه الكبير الذي لم ينتبه له معجبو نجيم حتى، أو أقلّها لم يعلنوه هم أم نجمتهم. في جولة عن كُتب على صور النجمتين، جمعنا عدة إطلاقات لهما... لكن بداية لنتذكّر بسرعة النجمتين والنقاط المشتركة بينهما: نادين نجيم وإميليا راتاجكوفسكي

نادين نجيم

* نادين نجيم درست إدارة الأعمال في الجامعة الأمريكية في بيروت، وانضمت إلى عالم عرض الأزياء في سن السادسة عشرة، وشاركت في مسابقة ملكة جمال لبنان عام 2004 وتوجت الملكة؛ وجرّت المسابقة ضمن تلفزيون الواقع الذي حدث لأول مرة في تاريخ مسابقة ملكة جمال



موديلات فساتين سهرة تترتر لمناسبات نهاية العام



فساتين سهرة مطرزة بالتترتر اللامع برزت خلال مجموعات أزياء العطلات (ريزورت) 2020 ، وتضمنت تشكيلة مميزة . رصدنا لك 14 موديل يمكنك أن تختاري منهم ما يناسب شكل جسمك لإطلالة خاطفة للأنظار في مناسبات نهاية العام.

فساتين تترتر للقصيرات

Dennis Basso

نجحت فساتين السهرة مستقيمة القصة في تسجيل حضور كبير ضمن مجموعات ريزورت 2020، وقدمتها ماركات أليس آند أوليفيا Alice Olivia + وإميليو بوتشي Emilio Pucci مغطاة بالتترتر، اعتمدت هذه الصيحة التي ستساعدك في إبراز طولك، أيضاً الفساتين المشقوقة على الجانب من دينيس باسو Dennis Basso وتاداشي شوجي Tadashi Shoji ستحقق لك الطلة المنشودة.

فساتين منفوشة للحنيفات

Bibhu Mohapatra

إذا كنت تعانين من نحافة الجسم فليس هناك أنسب من فساتين السهرة التي زينت مجموعات بيبو موهاباترا Bibhu Mohapatra وإيلي صعب Elie Saab يمكن أن تمنحك لوك مثالي يخفي عيوب جسمك بفضل التنورة المنفوشة الغير ملتصقة بالقوام.

فساتين تترتر للقوام الكمثري

Temperley London

برزت هذا الموسم صيحة فساتين السهرة المصممة بأكثاف بارزة أو منفوخة كما في الموديلات التي رصدناها لك من مجموعات تيمبرلي لندن Temperley London ومايكل كورس Michael Kors وساشين آند بابي Sachin & Babi، ويضمن لك هذا الستايل إطلالة مستوحاة من أناقة الثمانينات تخفي أكتافك الكنزه والنحيفة.

جيجي حديد تطلق ترند ظلال عيون 2020 من السجادة الحمراء



أطلقت جيجي حديد ترند مكياج عيون شتاء 2020 بالتعاون مع أخصائي التجميل العالمي "باتريك تا". ترند المكياج هذا الموسم هو المكياج الذهبي المشبع، وهو يشهد إختلافاً واضحاً على يد هذا الخبير الذي إختار جيجي لروتين الجمال في الشتاء، أول مرة ظهرت فيها النجمة بهذا المكياج كان على السجادة الحمراء خلال حفل جوائز CMA. مكياج بالذهب المشبع الفاقع حتى منتصف العين دون أن يغطي الجفن كله، حيث إنخفض حجم الذهب الأصفر في المنتصف. مكياج حديد زاد توهجاً بأحمر الخدود الدراق الخفيف الذي أدى إلى رفع شفقتها المتدلية، وأقراط أذن طويلة تغطيه خصلات شعرها الأشقر. جاذبية جيجي في تلك الليلة حوّلت هذا المكياج إلى ترند لسهرات 2020 قد تبدأ السيدات إعتماده ليلة رأس السنة. مكياج البرونزي-ميتاليك أيضاً سيكون ترند هذا الشتاء بحسب باتريك؛ حيث يعتمد ألوان الدراق الخفيفة مع لمعة فوق ظلال العيون، واعتماد قلم تحديد الشفة باللون البني مع البرونز.

كونتور الانف الطويل بخطوات واضحة وسهلة

طبيعي أكثر.
3. تطبيق الكونتور: حددي بالكونتور الداكن، جانبي أنفك. ابدئي من أسفل الحاجب الأيمن أو الأيسر ثم تابعي الرسم نزولاً نحو أسفل الأنف ورأس الأنف من أسفل، بشكل مثلث للحد من طوله ليبدو أقصر. بمعنى آخر، المناطق التي تريدين إخفائها، تحددينها باللون الداكن، امزجي المستحضرين جيداً باستخدام الاسفنج الخاصة لذلك.
4. الهايلايت: قومي باستخدام الهايلايتر أو الكونسيلر على الخط الأوسط للأنف، باتباع خط عمودي يبدأ من الأسفل أي من رأس الأنف نحو الأعلى حتى منتصف الجبهة. تأكدي أيضاً من مزج المستحضرين جيداً.
5. إذا لاحظت أن الفرق واضح جداً، طبقي طبقة رقيقة من البودرة على وجهك.

تركيبية غير لامعة لأن الأنف فيه عادة إفرازات دهنية كثيرة. بمجرد تطبيق البرايمر، انتقلي لتطبيق كريم أساس غير لامع على أن يكون بدرجة لونية واحدة اغسق من بشرتك.
2. اختيار الكونتور: بعد تحضير البشرة، يمكنك الانتقال لمرحلة الكونتور. ابدئي باستخدام كونتور بتركيبية الكريم ثم استخدميه معه البودرة. تذكرتي أنه للكونتورينغ، يمكنك دوماً استخدام ظلال عيون بتركيبية الكريم على أن تكون داكنة درجتين أكثر من لون بشرتك أو ببساطة استخدميه مستحضر كونتور. عموماً، الدرجات الرمادية تبدو دوماً طبيعية، لذلك من الأفضل أن تتبعدي عن التدرجات البرتقالية عند اختيار مستحضر الكونتور. ثنائياً الكريم والبودرة، عند مزجهما معا يساعدان في الحصول على مظهر

كونتور الانف الطويل، هو من أبرز حيل المكياج التي تساعد السيدة في الحصول على أنف أنعم وأصغر. إذ معروف أن السيدة العربية، تتمتع بأنف طويل وعريض نسبياً، ما يجعل ملامح الوجه تبدو قاسية. لذلك، باتت تسمح مستحضرات المكياج باتمام حيل رائعة للحصول على أنف أصغر.
إليك خطوات اتمام كونتور الانف الطويل:
1. تحضير البشرة: قبل البدء بالكونتورينغ، عليك أن تحضري بشرتك عبر تطبيق كريم الترطيب وكريم الأساس وبرايمر البشرة، للحصول على بشرة موحدة اللون وخالية من الشوائب. ننصحك بالبدء باستخدام مستحضر خال من الزيوت مثل Huda Beauty Matte Perfection Pre-Makeup. المهم أن تختاري



فوائد الجوز للنساء لا توصف !



فقط كوجبة خفيفة (سناك).

فوائد الجوز للمزاج والنوم

يحتوي الجوز على الأوميغا 3 مجموعة من الفيتامينات بي B ، فيساهم بذلك في تحسين المزاج والوقاية من الاكتئاب، والتخلص من التوتر والقلق والتعب والإرهاق والأرق.

فوائد الجوز لصحة القلب

فوائد الجوز في حماية القلب مهمة بسبب إحتوائه على الأوميغا 3، يقلل الجوز من مستوى الكوليسترول الضار LDL، ويعمل على خفض خطر الإصابة بأمراض القلب.

فوائد الجوز للصحة الجنسية

يحتوي الجوز على الأحماض الدهنية الأساسية، وهو يساعد على تحفيز القدرة الجنسية. نصيحة: أضيفي الجوز إلى أطباق السلطة المختلفة، واستمتعي وعائلتك بفوائده الصحية الرائعة.



فوائد الجوز للنساء والرجال لا لبس فيها. إذ إن المكسرات النيئة جميعها تشكل منجماً حقيقياً للصحة.

اكتشفي مع اختصاصية التغذية عيبر أبو رجيلي، من عيادة Diet of the Town، فوائد الجوز للنساء خصوصاً، في الموضوع الآتي:

فوائد الجوز في تقوية المناعة

يحتوي الجوز على المركبات المضادة للأكسدة، وهو يساهم في تقوية الجهاز المناعي ومقاومة الأمراض المختلفة. كما ويحتوي خصوصاً على مواد مضادة للسرطان.

فوائد في تخفيض الوزن

فوائد الجوز في خسارة الوزن رائعة يساهم الجوز في تخفيض الوزن، فقد أكدت الدراسات أن تناول بضع حبات من الجوز قبل الأكل، يمكن أن يقلل الشهية، أي تناول كميات أقل من الطعام في الوجبة. ولكن يجب التنبيه إلى كمية الجوز المتناولة، كون هذه المكسرات تحتوي على وحدات حرارية عالية. ننصح بالاكْتفاء بـ 4 أنصاف من الجوز

فوائد عصير الرمان مذهلة في الوقاية من السرطان



تحديداً بمضادات الأكسدة التي منها الأنثوسيانين والتانين وحمض الإيلاجيك والتي تعمل على إبطاء شيخوخة الخلايا. ومضادات الأكسدة هذه الموجودة في الرمان أكثر بكثير من تلك الموجودة في التوت والشاي الأخضر حيث تمنح مضادات الأكسدة هذه إلى عصيره فضائله المضادة للسرطان. وينصح بشربه بشكل خاص للوقاية من بعض أنواع السرطان ذات الصلة بالهرمونات والتي منها سرطان الثدي أو البروستات، وكذلك سرطان الجلد أو الرئة وتدعم هذه الحقائق أكثر من 250 دراسة أجريت في المختبر. وقد توصل إلى هذه النتائج المكثفة في الدراسات عن الرمان وفوائده العلاجية دكتور الصيدلة د. إودي والد.

فوائد عصير الرمان للقلب

عصير الرمان يؤمن الحماية للقلب والأوعية والرمان بفضل تأثيره المضاد للالتهابات، يشتهر كذلك بفضائله الوقائية ضد الإصابة ببعض الأمراض الانتكاسية في الدماغ والتي من المحتمل أنها تعزز الإصابة بمرض الزهايمر وباركنسون. كما يشتهر عصير الرمان بقدرته على تحسين الدورة الدموية وتخفيض ضغط الدم الشرياني وبالتالي تخفيض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. كما يستخدم عصير الرمان للوقاية من الإصابة بتصلب الشرايين وكذلك علاجها. وهذا المرض الذي يتطور ببطء يتميز بتشكيل لويحات تعيق مجرى الشرايين وهي أصل الغالبية العظمى من أمراض القلب.

فوائد عصير الرمان لا تقدر بثمن ! فهو غني جداً بمضادات الأكسدة وحليف ثمين للصحة. ويتميز بشكل خاص بتأثيره المضاد للسرطان والمضاد للالتهابات، وكذلك الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية يتميز عصير الرمان بشعبية بالغة منذ سنوات عديدة في المتاجر العضوية والمتخصصة. وفي حين أن الغالبية العظمى من أنواع عصير الفاكهة المصنعة غنية جداً بالسكر ولا تقدم أية فائدة غذائية تذكر، إلا أننا نجد أن عصير الرمان يتمتع بالكثير جداً من الفوائد الممتازة على الصحة. وهذا المشروب الأرجواني اللون غذاء صحي حقيقي لعصير الرمان على وجه الخصوص تأثير مضاد للسرطان ولكن هذا ليس كل شيء.

فوائد عصير الرمان في تحسين أداء نظام المناعة

عصير الرمان يحتوي على فيتامين سي الذي يقوي المناعة والرمان غني جداً بحتواه من الفيتامينات، فهو من الفواكه الأكثر احتواءً على الفيتامين "سي" C، فكل 100 غرام من الرمان تحتوي على حوالي 6 ملغم. وعصير الرمان الكامل يتميز بخصائص قوية مضادة للالتهابات (ينصح بأكل الرمان بشكل خاص لمحاربة التهابات الفم والأسنان) ويشارك في حسن أداء نظام المناعة.

فوائد عصير الرمان للوقاية من السرطان

وفاكهة الرمان بلون الأحمر الفاتح مصدر ثمين



6 أفكار ديكور لاستغلال الزوايا الخالية في المنزل

إذا كنت من هواة الرسم، يمكنك تخصيص حائط للرسم عليه

ركن المشروبات

يمكن استغلال إحدى الزوايا في وضع طاولة أنيقة لتقديم المشروبات، ولا سيّما إذا كانت هذه الزاوية بجوار النافذة، فإنّها تُساعد في قضاء وقت للتأمل.

جدار الرسم

إذا كنت من هواة الرسم، يمكنك تخصيص حائط للتعبير عن هوايتك عليه، ممّا يضيف على المنزل جاذبيّة خاصّة.

ركن للنباتات

من الجذّاب استغلال إحدى الزوايا الخالية في منزلك في إضافة ركن للنباتات، فوجود النباتات والزهور العطريّة يعمل على إزالة السموم من الغرف، كما تحقيق الاسترخاء.

مكتبة صغيرة

يمكن تحقيق الاستفادة من الزاوية الخالية بمنزلك، عند تثبيت بعض الرفوف على الجدار لتستقبل الكتب، مع وضع مصباح أنيق للإنارة.

إضاءة انسيابية

تعدّ الإضاءة الخافتة الخيار الأمثل عند الرغبة في تزيين الزاوية بشكل أنيق، ولا سيّما الوحدات ذات اللون الواحد أو الملوّنة، التي تُسلط الضوء على القطع الفنيّة الفريدة.

حسن الاهتمام بديكورات زوايا غرف المنزل، يجعلنا نستفيد من المساحة في التخزين، أو تجميل إطلالة الديكور الداخلي. وفي حال كنت تجدّين صعوبة في استغلال الزوايا الخالية في منزلك بالشكل الأمثل، "سيدتي. نت" تقدّم إليك مجموعة من الأفكار في الأبرز في استغلال الزوايا.

من الممكن تعليق اللوحات على الجدار، بأسلوب فني بسيط

الركن الفنّي

يمكن تجديد الجدران، من خلال توزيع أعمال فنيّة جذّابة، مثل: اللوحات، ممّا يضيف الأنافة على المساحة. ويجذب تعليق هذه الأعمال بأسلوب فني بسيط. ويُفضّل أن تكون ألوان اللوحات متناغمة مع بعضها البعض، ومع لون الجدار.



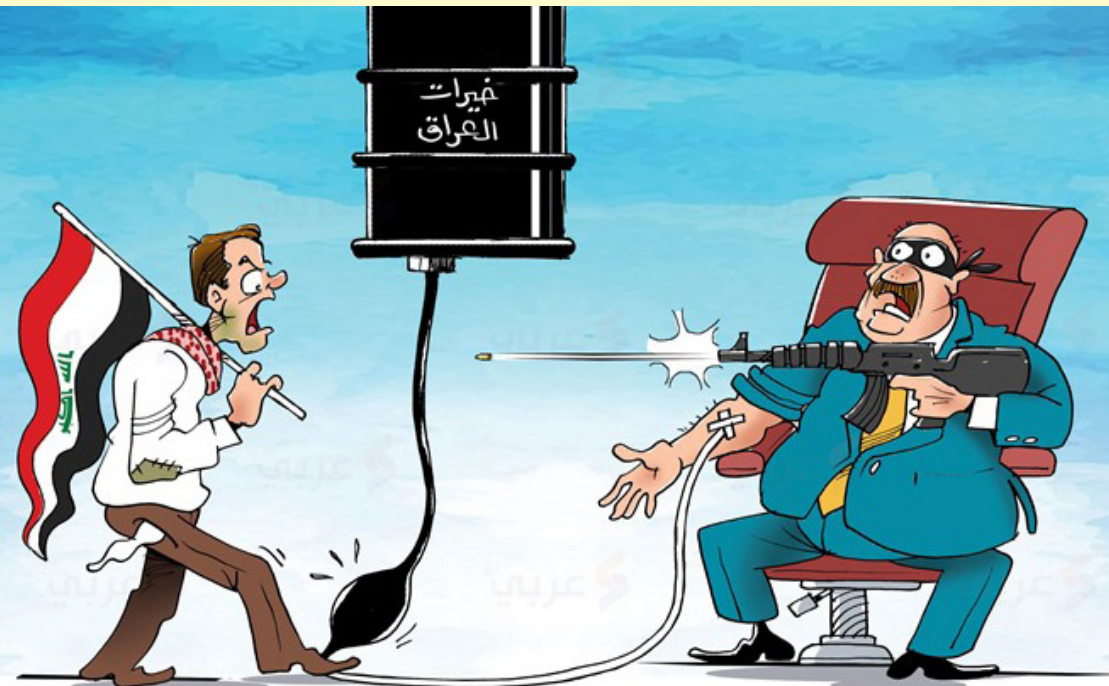
مطبخ أم أيمن

استراحة

الحبة الفلسطينية

يمزج كوبين دقيق مع كوب سميد مع ملعقة كبيرة حبة سوده وملعقة كبيرة سمسم محمص وملعقة كبيرة خميره فوريه وملعقة صغيرة بيكنك باودر وملعقة كبيرة سكر مع كوب زيتز تفرك جيدا وتترك جانبا نقوم بتشويح ثلاثة ملاعق كبيرة حلبة تشويح بسيط على نار هادئة ثم نضيف ملعقة صغيرة يانسون وملعقة صغيرة سكر وكوب ونص ماء وتترك على النار لغاية ماتنفش حبات الحلبه ويقل الماء تقريبا للنصف ثم يصفى الماء من الحلبة ويترك ليبرد قليلا.

ناخذ كمية من الحلبة المصفاة وتضاف الى العجينة السابقة وتعجن ثم نضيف نصف كوب من ماء الحلبة وتعجن العجينة جيدا يدهن قالب كبير بالقليل من الزيت وتفرش عجينة الحلبة وتشكل بالصينية حسب الرغبة ثم تترك لمدة ساعة تختمر ثم توضع في فرن حامي لغاية النضوج تسقى بكوب من القطر البارد على دفعتين حتى تتشرب القطر جيدا وتقدم والى عافيه



كاريكاتير

مجلة صوتها



إبراج هواتفها

إبقى 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	
ممّا لا شك فيه أن نوعية الوقت مناسبة هذا الشهر لتحسين وضعك الحالي فهي تتحدث عن مشروع وعقد وانطلاقة وفرص أفضل للتواصل والحوار والاعلام ومما لا شك فيه ان المفاجآت كثيرة إنّ الذبذبات الكونيّة إيجابية هذا الشهر وتمنحك النفوذ خاصة خلال الأسابيع الثلاثة الأولى.	الثور	
مع تواجد الشمس وعطارد في برج العذراء ليولد اجواء متضاربة وذبذبات فلكية معاكسة توتر اعصابك ما قد يرتد عليك سلبا كذلك سيتمحور الشهر حول المسؤوليات الشخصية والمسائل العائليّة. الخبر الاهم في هذا الشهر الضاغط هو عودة كوكب المريخ الى برج الدلو الصديق بتاريخ ١٠ ويشير الى انك سوف تحقق آمالا كثيرة .	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 قيشير الى الارتباط بمشاريع مالية واعدة .	السرطان	
تتوزع الكواكب ها الشهر في مواقع دقيقة من برجك وذلك يؤثر على ضاعك المهنية والعائلية على السواء فتشعر في هذا الوقت من السنة بأهمية بذل الجهود الطيبة والعمل الجاد. يمتحن المشتري والزهرة من العقرب والمريخ من الدلو قدراتك ويعزّز امكانياتك شرط التحلي بالفعاليّة التامة.	الاسد	
سوف يكون هذا الشهر مثيراً للاهتمام نظراً لتوافد الأحداث التي قد تغيّر مجرى حياتك يكون الحظ حليفك ما يجعلك متألّفاً فتستعيد السيطرة على الامور وتحدث تطوراً مميزاً وتحصل على اخبار جيدة تتعلق بمشاريع لك ابتداء من تاريخ ٦ مع وصول عطارد الى برجك لينضم الى الشمس سوف يمهّد حاكم برجك، لطريق مشرق ومثير للاهتمام .	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، بالإضافة الى وجود كوكب عطارد ايضا في العذراء الذي يشوش على حياتك المهنية والشخصية بالتالي قد تكثر الأخطاء وقد تواجه سوء تفاهم وتأخير .	الميزان	
لقد حان الوقت للاستماع ببعض اوقات الراحة فإمكانك أن تستفيد من انخفاض مستوى التوتر والقلق خلال الأسابيع الثلاثة الأولى من الشهر. سوف تتواجد الشمس في موقع محبّب حتّى تاريخ ٢٢ ، وبالتالي سوف تفسح أمامك المجال للاسترخاء والانضمام إلى دوائر اجتماعيّة عديدة .	العقرب	
استعد لمواجهة شهر مهم للغاية على مستويات عدّة. لكن كن متنبها من وجود الشمس في العذراء في مواجهة برجك وكن متعلّقا امام بعض المستجدات وعالج الامور بهدوء إحذر من العوامل التي قد تهدّد وظيفتك ولا تتأخر عن اداء مهماتك في الوقت المحدد لكن بالرغم من المضايقات والمعاكسات من الشمس .	القوس	
يعدك بأيام متفائلة جداً مدعوماً من عطارد الزهرة المريخ والمشتري من المتوقع أن تحرز إنجازات مهمّة لأنّ فرص نجاحك هذا الشهر عالية جداً. تشجّع الثقة بالنفس على المشاركة في نشاطات عديدة في المدرسة أو العمل أو المجتمع. ما من شيء يردعك في هذه الفترة وبالتالي أنت قادر على تخطي الصعوبات والعوائق .	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 ٩ مع عودة كوكب المريخ الى برجك ومع انتقال كوكب الزهرة الى العقرب المواجه لينضمالي المشتري ليزيد صعوبة الاجواء ويشير الى تحديات وبعض الانتكاسات .	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. بمعنى آخر، أنت معرض للتوتر والنزاعات .	الحوت	

نسرین طافش تعلق على اعتزال الهداف التأريخي للكرة السورية



علقت الفنانة السورية، نسرین طافش، على اعتزال نجم الكرة السورية والهداف التأريخي لنسور قاسيون، فراس الخطيب. وأعلن الخطيب، اعتزاله اللعب نهائياً، عبر برنامج "صدى الملاعب" بعد مسيرة استمرت لنحو عقدين في الملاعب السورية والعربية. وقالت طافش في تغريدة لها عبر حسابها الرسمي على "تويتر": "كابتن فراس الخطيب، شكرا لك يا بطلنا الرائع شكرا لكل نجاحاتك التي رفعت اسم سوريا بالعالي وشكرا لريقك وأخلاقك .. الله يوفقك ويسعدك مثل ما أسعدت كتار". ويعد الخطيب الهداف التأريخي لمنتخب سوريا برصيد 37 هدفاً، كما أنه واحد من 7 لاعبين في العالم شارك مع منتخب بلاده 6 مرات في تصفيات المونديال، من كأس العالم 2002 وحتى 2022.

"فيفا": رفع الحظر عن جميع ملاعب العراق مرتبط بالوضع الامني



الكلية في وقت لاحق". وعن رفع الحظر عن إقامة المباريات في العاصمة بغداد، أكد رئيس "فيفا"، "لجاننا الأمنية تعمل مع الجهات الحكومية العراقية والاتحاد العراقي لكرة القدم ونتابع القضية بشكل مكثف وبالنسبة لي الاستضافة العاجلة هي خيار المفضل".

فالأمر مرتبط بالوضع الأمني، والأمن قضية سياسية ليس فقط في العراق وإنما في جميع دول العالم وبالنسبة لنا الجميع سواسية أمام هذه الحقيقة، دعونا نركز على الجزء الملآن من الكأس وليس الفارغ وسنعمل سوية من أجل تأمين الاستضافة

أكد رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، جياني إنفانتينو، ان رفع الحظر الكلي عن جميع الملاعب العراقية مرتبط بالوضع الأمني والذي يعد قضية سياسية. وكان "فيفا"، قد قرر رفع الحظر عن ثلاثة ملاعب عراقية (البصرة، كربلاء، أربيل) في السادس عشر من آذار 2018. وقال إنفانتينو لبرنامج صدى الملاعب، "سعيد بعودة المباريات الدولية على الأراضي العراقية، هذا الأمر لم يكن متوقعاً خلال الفترة الماضية، حتى بالنسبة للمباريات الودية الدولية، لكن كل شيء تغير بعد وصولي الى رئاسة الاتحاد الدولي، حيث قررنا تجربة إقامة بعض المباريات الودية على الملاعب العراقية، الآن العراق يستضيف المباريات الرسمية وهذه خطوة الى الامام". وأضاف "لا املك جواباً لسؤال متى ستُلعَب المباريات في جميع محافظات العراق،



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 ألعاب 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 وإبداع الإنسان ، مضافاً الى ذلك فهي تتضمن أحدث الألعاب من أفضل المنشآت الأوربية تكملها الخدمات الحقيقية التي يوفرها المكان من حيث الامان ، النظافة ، مواقف السيارات والنشاطات المختلفة المتمثلة بالكرنفالات والحفلات المقامة على مدار العام لئلا يفتقد الزائر وجهته لا منافس لها وبدليل أعداد الضيوف التي تصل إلى عشرات الآلاف خصوصاً في المناسبات.

في السندباد لاند أول دولا ب هواء يتفرد بمواصفات من حيث التصميم وارتفاعه البالغ (75)م ليكون بذلك الأعلى في العراق وموقعه والمرفقات المحيطة به والذي سيتم افتتاحه 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 الأمل إلى حياته بأتاحة الفرصة أمامه لخوض تجربة حقيقية يمارس فيها نشاطاته الانسانية .

