

ناز بدرخان
تغيير قانون الاحوال
الشخصية تصرف مجحف
بحق المرأة



مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع

العدد (23) آيار 2020



* اليوم العالمي لحرية الصحافة : منتدى الاعلاميات iwzf
يسجل اكثر من 100 حالة قتل واعتداء وتعرض 32 اعلامية للابتزاز
والتشهير .

* عالم الروحانيات والسحر وطالع جديد يدعى (التاروت)

* ألا طالباني: على النساء المعنفات عدم السكوت
والابلاغ الفوري عن العنف الاسري

* نور صبري يعلق قفازه بعد مسيرة 20 عاماً

* النجوم يهتئون باسمين صبري و أحمد أبو هشيمة

* طرق تنسيق طاولة الاستقبال لرمضان



الفرق الصحية تخوض معركة
حقيقية والنساء يسجلن
اروع القصص في مواجهة
وباء كورونا

10



بالإرادة والعزيمة نحقق
هدف التخلص من الأزمة

13



أقوى ماسكات للبشرة
المختلطة.. قلبي وداعًا
للحبوب

22



الأميرة صوفيا تستبدل
أزياءها الملكية بزيّ
التمريض في زمن الكورونا

23



مكياج سريع من جويل
مردنيان... جريبه خلال
الحجر

25



دونات محشيه طعم
راااائع

28



ناز بدر خان السندي
الناشطة والباحثة والمدرّبة المعتمدة من معهد السلام الأمريكي



مجلة شهرية
تعنى بالمرأة والمجتمع

رئيسة التحرير
الدكتورة نبراس المعموري

مدير التحرير
رشا صباح

هيئة التحرير
أنتخاب القيسي ، اصيل العلي، خالد
البدر، رند منتصر العيداني

التصميم والايخراج الفني
رغيب اموري

ادارة الموقع الالكتروني

رشا صباح - رند منتصر
خالد البدر - اصيل العلي

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

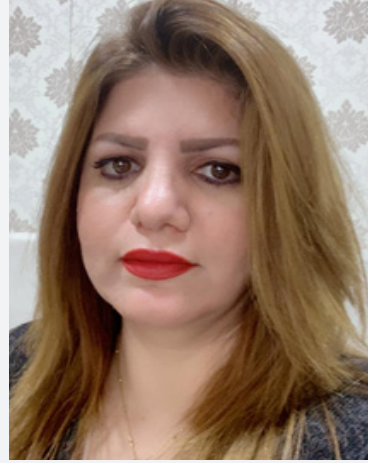
العاصوف.. بيوت من تراب

مسلسل « العاصوف_الرياح الشديدة » الذي يعرض حالياً من على قناة « أم . بي . سي » ظل مثار جدل واسع على مواقع التواصل الاجتماعي ، حتى بعد ان بث الجزء الثاني منه ..رسائل عديدة من خلال اسلوب درامي مشوق لا يخلو من كوميديا الوقف يجعلنا في ادثرة الاستفهام بين قبول ما صرح ورفضه على اقل تقدير من قبل السعوديين كونهم المعنيين بشكل مباشر باحداثه

المسلسل مأخوذ من رواية للكاتب السعودي الراحل عبد الرحمن الوابلي «بيوت من تراب» ذات بعد ملحمي تتناول العقود الخمسة الماضية، وتحديداً حقبة السبعينيات ، التي جذبت المشاهد مؤيدا ومعارضاً ؛ فالاحداث الشيقة التي عكسها المسلسل شكلت مراجعة واقعية للمنعطيات التي مرت بها المنطقة وما تلاها من متغيرات اجتماعية وسياسية والاقتصادية لا سيما دور التيارات الاسلامية المتشددة وظهور رجال الدين على واجهة الحياة الاجتماعية فيما بعد السيناريو عكس طبيعة الحياة البسيطة التواقة لنشر السعادة انذاك مع تنامي ظهور خفي للحركات المتطرفة والتي اطلق عليها «الصحوة» وكيف كان لون حياة السعوديين ولعل هذا اللون كان صفة اغلب المجتمعات العربية قبل ظهور التيارات المتشددة كلون اغنية الراحلة سعاد حسني (بمبي) فرغم بساطة الحياة وعدم وجود التقنيات الحديثة الا ان المشاهد عكست جمالية حياة اهل الحي والروابط المتينة التي تجمعهم سواء في المناسبات او الايام الاعتيادية وهذا ما جعلني اعيد ذاكرتي لحياة الطفولة ابان السبعينات واولئ الثمانينيات في العراق ، فمع اجواء الحرب العراقية الايرانية الا اننا كنا في انفاسنا الاخيرة المعبقة باللون البمبي لبساطتها وطيبتها وعذريتها ، ولم ولم نكتشف الحقيقة الا بعد ان فقدنا ما ترتب عن الوعي الفكري والاجتماعي لمنتصف القرن الماضي

تجميل الحقيقة افطع من بشاعتها ولعل البداية الجريئة للمسلسل بامرأة تضع مولودا جديدا عند باب المسجد ، كاشفا قيما بعد أن الطفل قديكون ثمرة علاقة محرمة يعيد للذهان مئات الحكايات التي سمعناها عن وجود اطفال عند المزابل او في البساتين ، تنهشهم القوارض والحشرات .. اعترض بعض المغردين في تويتر بقولهم ان المجتمع السعودي ..مجتمع محافظ لا يصل الى هذا المستوى وطالب الكثير منهم بايقاف عرض المسلسل الذي يصور بحسب رأيهم مظاهر بغاء ووخيانة تسيئ لمجتمعهم وضرورة محاسبه بطل المسلسل والمشرع عليه ناصر القصبي ولعل تصريحاتهم لاتختلف عما يصرح به العراقيون او المجتمعات الاخرى من دول الجوار حينما تطرح قضية تكتم عليها الاعلام والرأي العام خاصة تلك التي تمتاز ببعد اخلاقي وعدواني تجني على تاريخهم وقيمهم ..ازدواجيه مقيته .

العاصفون اكد لنا ان الرياح الشديدة تمكنت من مجتمعاتنا وازاحت بيوتنا ولم ندرك خطوره ان دارنا ترابا لاحجرا مرصوفا .. نحتاج للتعـاـصـف لكن لا ليعصف بحياتنا بل ليعصف بتجار السياسة والدين الذين جعلوا الخطاب الرسالي مرآة نفعية ،قالبين الحياة راساً على عقب..



الدكتورة نبراس المعموري

حملات منتدى الاعلاميات بصدد كورونا الاعلى وفق احصائية تقرير دائرة المنظمات غير الحكومية

– فيينا



سجلت انشطة منتدى الاعلاميات العراقيات بالتعاون مع هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق اعلى نسبة في الحملات التوعوية والتثقيفية بصدد وباء كورونا حيث تضمن التقرير التراكمي الرابع لدائرة المنظمات غير الحكومية نتائج الحملة الوطنية للمنظمات غير الحكومية

لمواجهة اثار فايروس كورونا والذي شهد ارتفاع في عدد المستفيدين من المعونات العينية والاغاثية حيث وصلت المساعدات الى مليون ومائتان وواحد وثمانون ألف مستفيد في ١٨ محافظة قدمتها ٦١٢ منظمة غير حكومية عراقية في عموم العراق من خلال ٣٤٣٥ حملة. وأشار التقرير اضافة الى الحملات الاغاثية والمساعدات التي قامت بها المنظمات الانسانية هناك حملات اعلامية عبر مواقع التواصل الاجتماعي عملت عليها بعض منظمات المجتمع المدني لغرض التوعية والتثقيف عبر منشورات و بوسترات و فيديوهات تضمنت حث المواطنين على الالتزام بالحظر المنزلي ومساعدة الفرق الصحية وكذلك القوات الامنية و قد ساهمت لغاية اعداد التقرير خمس منظمات وطنية تصدرتها أنشطة منتدى الاعلاميات العراقيات بالتعاون مع هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق الذي انجز لغاية الان اكثر من ١٠ حملات توعوية و تثقيفية تنوعت بين مرئي و مقروء شاركت فيها ابرز الوجوه النسوية الاعلامية و حصدت نسبة مشاهدة عالية.



في احصاء لمنتدى الاعلاميات العراقيات iwzf بمناسبة اليوم العالمي لحرية الصحافة : تسجيل اكثر من 100 حالة قتل وتهديد للصحفيين، و تعرض 32 اعلامية لابتزاز والتشهير

● - بغداد



منهن اعلنت عن اسمها والبعض الاخر منهن رفضن ذكر الاسم لاسباب امنية و شخصية. و لم يشهد ملف استهداف الصحفيين اية اجراءات حكومية وامنية للحد من العنف المباشر و غير المباشر مما زاد عمليات الاستهداف المنهج للصحفيات والصحفيين و افلات الجناة من العقاب . لقد تضمن تقرير منتدى الاعلاميات العراقيات لهذا العام ثلاثة محاور حسب البيانات و الاحصاءات التي سجلها و تضمنت هذه المحاور اولاً: سلامة و حماية العاملين في القطاع الاعلامي، ثانياً: حرية العمل الصحفي و استقلالية المؤسسات الاعلامية ، ثالثاً: مدى مراعاة النوع الاجتماعي والمساواة بين الجنسين في الحقل الاعلامي

التي انطلقت في الاول من اكتوبر العام الماضي و ما رافقها من قطع خدمة الانترنت و حجب بعض مواقع التواصل الاجتماعي في معظم المحافظات العراقية. لقد شهدت الفترة المشار اليها اعتداءات على صحفيين ووسائل إعلام محلية واجنبية، وهذا مؤشر خطر في بلد يفترض أنه تحول من نظام ديكتاتوري إلى ديمقراطي و قد سجل تقرير منتدى الاعلاميات العراقيات اكثر ١٠٠ حالة قتل و تهديد و خطف واصابة وضرب واعتقال من بينها ١١ حالة قتل لصحفيين وتعرض ٣٢ صحفية عراقية الى التهديد و التشهير والابتزاز لصحفيات اغليهن يعملن في مؤسسات اعلامية ذات تخصصات مختلفة، البعض

بمناسبة اليوم العالمي لحرية الصحافة اصدر منتدى الاعلاميات العراقيات تقريره السنوي بشأن واقع حرية الاعلام و سلامة الصحفيات والصحفيين في العراق للمرحلة الممتدة من ٤ ايار ٢٠١٩ ولغاية ٢ ايار ٢٠٢٠ ، و رصد التقرير تصاعد معدلات العنف ضد السلطة الرابعة في العراق و تنوع ملفات القمع والتهديد والخطف والقتل والابتزاز والتشهير لصحفيات و صحفيين يعملون في مختلف مدن العراق، و التي كانت عائقاً امام مزاولتهم مهنتهم بالشكل الذي يتلاءم مع المعايير والمبادئ المقررة للمهنة، كذلك عمدت بعض الجهات الحكومية الى تقييد حريتهم ومنعهم من تغطية احداث مهمة، خاصة ما يتعلق بالتظاهرات



نائب: هذه الوزارات التي يسعى الكاظمي ان تكون بعيدة عن الكتل السياسية

متابعات سياسية



أكد النائب رياض المسعودي، الثلاثاء، أن سبع وزارات يسعى رئيس الوزراء مصطفى الكاظمي أن تكون بعيدة عن الكتل السياسية.

وقال في تصريح لوسائل إعلامية حكومية إن "اللجنة السباعية اطلعت على الكابينة الوزارية غير المكتملة وابدت ملاحظاتها عليها"، مبينا أن "على رئيس الحكومة المكلف أن يطرح كابينة تطابق المعايير والشروط المتفق عليها وهي الكفاءة والاستقلالية والنزاهة".

واضاف أن "المدة الدستورية لتشكيل الحكومة بعد التكليف وصلت الى اسبوعها الثالث ولم يبق أمام الكاظمي الا عدة ايام لتقديم كابينته الوزارية"، مشيرا الى أن "وزارات امنية كال دفاع والداخلية بالإضافة إلى النفط والمالية والكهرباء والصحة والخارجية يرغب رئيس الحكومة المكلف أن تكون ضمن خياراته من دون تدخل القوى السياسية في تسمية وزرائها".

زيارة آلا طالباني لمديرية صحة دربندخان

استطاعت من علاج ٢٣ مصاب من اصل ٣٠. يذكر أن دربندخان تعيش استقرارا صحيا، مع التزام سكانها بالبقاء في المنازل، إضافة الى المواقف المهنية التي ابداهها المسؤولون في القضاء ممثلة بقائم مقام السيد محمد ناصح، ومدراء الدوائر الامنية والخدمية.

للموقف البطولي للسيدة سazan في الفترة الماضية، حيث قررت البقاء في المستشفى لمساعدة المصابين بفايروس كورونا بعد أن رفض العديد من الاطباء في اماكن متعددة الاستمرار في هذه المهمة المحفوفة بالمخاطر، ورغم المعدات البسيطة في المستشفى، إلا أنها

زارت عضو مجلس النواب السيدة آلا طالباني، يوم الاثنين الموافق ١٣ نيسان، مديرية صحة دربندخان، السيدة سazan ابراهيم، ومسؤولة مشفى خاص بمعالجة المصابين بفايروس كورونا. و تأتي زيارة طالباني تعزيزا و تقديرًا



لجنة المرأة النيابية تطالب رئيس الوزراء المكلف بإعادة وزارة المرأة

متابعات



دعت لجنة المرأة والأسرة والطفولة النيابية، يوم الخميس الموافق ١٦ نيسان، رئيس الوزراء المكلف السيد مصطفى الكاظمي إلى إعادة وزارة المرأة الى الحكومة وتخصيص ما لا يقل عن ثلث الحقائق الوزارية للنساء من نوات الكفاءة والخبرة. وقالت رئيسة اللجنة السيدة انتصار الجبوري في رسالة وجهتها للرئيس المكلف بأن هذا المطلب يأتي لتحقيق "مبادئ الدستور وتكافؤ الفرص والديمقراطية". وأكدت الجبوري على أهمية إعادة إحياء وزارة المرأة "لما لها من واجبات ومهام كبيرة في دعم قضايا المرأة وما يتعلق بتمثيل العراق في المحافل الدولية وإشراك المرأة في عملية البناء والإعمار والتنمية وصنع القرار".

يذكر ان منتدى الاعلاميات العراقيات سبق وان نظم حملة اعلامية واسعة بصدد اعادة وزارة المرأة ولاقت الحملة نجاحاً كبيراً بتأييد ومؤازرة المنظمات الاخرى وكذلك لجنة المرأة النيابية و شخصيات سياسية و حقوقية كثيرة

لجنة المرأة تعزي بوفاة ملاك.. وتحذر من العنف الاسري وتدعو لإيجاد حلول سريعة

بغداد



حينها قد كلفت النائبة ولاء السعبري عضو اللجنة عن محافظة النجف بمتابعة الموضوع والتي اجرت بدورها الإجراءات اللازمة من خلال تواصلها مع مديرية الشرطة والمحافظ والجهات ذات العلاقة.

وفعالة لمنع العنف الأسري ضد المرأة للتخفيف عن مسؤوليات الرجل والمرأة والتقليل من الضغوط الكبيرة في مختلف شؤون الحياة والأسرة". وكانت اللجنة بعد ان علمت بالحادثة في

أعلنت لجنة المرأة النيابية عن عزائها بوفاة ملاك الزبيدي بعد تدهور حالتها الصحية متأثرة بالحروق التي إصابتها، محذرة من المزيد من أعمال العنف ضد المرأة والأسرة في ظل استمرار إجراءات حظر التجوال لمواجهة وباء كورونا

وقالت اللجنة في بيان رسمي تلقت صوته نسخة منه " تلقينا خبر وفاة ملاك بحزن والم شديدين ونعزي أنفسنا وذويها بوفاتها سائلين لهم الصبر والسلوان".

وحذرت اللجنة من المزيد من عمليات العنف الأسري بسبب استمرار حظر التجوال وتبعاته على العلاقات العائلية جراء استمرار حظر التجوال والحجر المنزلي لمواجهة وباء كورونا الذي ألقى بتأثيراته على العلاقات الأسرية وخلق أجواء من التوتر والقلق من تبعات هذا الحظر في ظل غياب التوعية والتوجيه".

ودعت اللجنة الى تبني حملة شعبية واسعة





وفاء الفتلاوي



عالم الروحانيات والسحر وطالع جديد يدعى (التاروت)

دولارا، اما في حال الرغبة بفك السحر والتابعة وتسهيل الرزق وطلب التعيين فإنها تدفع عبر تحويل الكتروني او عن اشخاص يقومون بعملية الاستلام والتسليم بعد تحديد الوجهة". ويعتمد أصحاب هذه الصفحات في مواقع التواصل بجذب المشاهدين عبر عرض خواتم واحجار روحانية يدعون انها «للجاهة والرفعة والرزق» وارسالها لكل من يحاول نشر بثهم المباشر عبر الكرويات او الصفحات وتحديداً في «الفيسبوك» على ان لا تقل عن ١٠٠ مجموعة «كروب». واعتبرت رحاب ماجد من سكنة بغداد احدى المتابعات المنتظمة على سماع الطالع يومياً عبر هذه المواقع بانها تنطبق جزئياً مع ما يجري في حياتها وتقول "تابع وزوجي هذه المواقع بشغف وكأنها تحاكي ما يجري لنا يومياً ونؤمن بها بشكل كبير ولا نتخذ أي خطوة في عمل ما الا بعد سماع الطالع".

في حين عزت مزدة الزهاوي في اعلام وزارة العمل والشؤون الاجتماعية أسباب التوجه الى هذه المواقع الى قلة الايمان بالله وضعف في الوعي الثقافي، وقالت «للفرات نيوز» انها قلة ايمان من بعض النساء والرجال والطرف

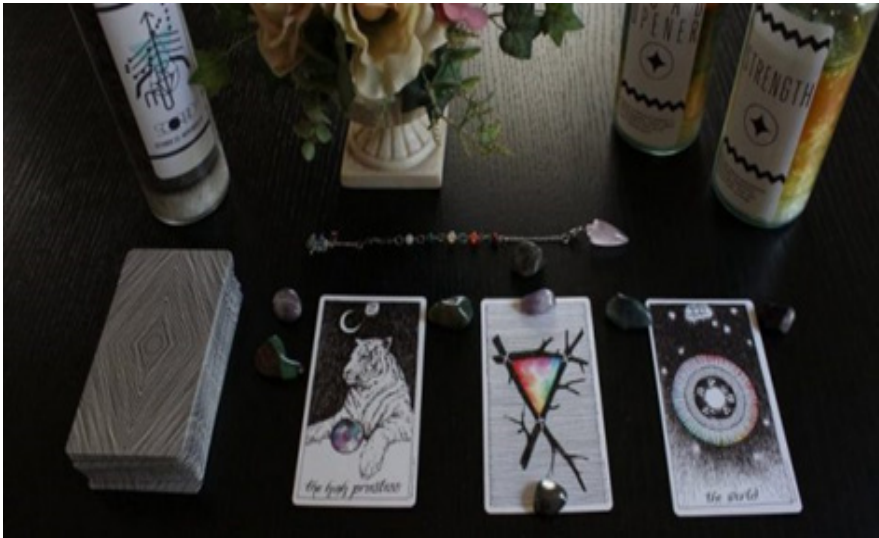
المواليد حيث تبدأ بأولى الاوراق تحت مسمى «أصحاب السدس» والتي تشمل مواليد شهر نيسان وتشيرين الاول والثانية «أصحاب مريم» العذراء لمواليد آيار وآب اما الورقة الثالثة فتدعى «أصحاب القرون» لمواليد كانون الثاني وكانون الاول يليها ورقة «أصحاب الحوت» لمواليد آذار وأيلول ثم ورقة «أصحاب السلام» لمواليد شباط وتموز، واخيراً «أصحاب موسى» لمواليد حزيران وتشيرين الثاني". لا تختلف قراءة الطالع بالتاروت عن ألواح موسى فكلهما هدفهما واحد يشبه اهداف السحرة والمشعوذين الا وهو السيطرة على عقول الآخرين لسرقة اموالهم، وعند الاتصال شخصياً على أحد ارقام الهواتف المعلقة في صفحة «احمد تارتيون والفلك» وطلب الاستشارة بهدف معرفة المبالغ التي حددها قارئ الطالع والمكنى بـ«أحمد دادة» كانت الجواب كالاتي «السؤال عبر صفحة الفيسبوك بكارث من فئة «٥» دولارات لخط اتصال آسياسيل او عراقنا لا فرق، والسؤال الان بكارث فئة «١٠» دولارات، اما الأسئلة المفتوحة فهي بكارث فئة «٢٥» دولارا وفي حال طلب الاستشارة المباشرة عبر الكاميرا فانه بـ«٥٠»

في ظل الحظر المفروض على العراق بسبب جائحة كورونا الذي انتشر بشكل مرعب في أغلب دول العالم وما سببه من فراغ نتيجة لتعطيل الدوام والجلوس في البيت لأوقات طويلة توجه العراقيون للبحث عن مواضيع للتسلية والطبخ والألعاب وقراءة القصص والمعلومات وغيرها عبر مواقع التواصل الاجتماعي ومقدم البحث الكوكل. لكن هناك جماهير أخرى تنجذب الى آخر التطورات في عالم الروحانيات والغيبيات والسحر قد يكون من دافع الفضول وأخرى للاعتقاد السائد بهذه العوالم وتأثيرها على الفرد والمجتمع، هذا الفضول دفع العراقيين الى التأثر بحل لغز قراءة الطالع الجديد خيرة «التاروت والواح موسى».

اذ انتشرت في الآونة الأخيرة قراءة طالع جديدة يدعى بـ«التاروت والواح موسى» كلا الطريقتين يستخدم فيها أوراق كبيرة تشبه اوراق «البوكر»، وتحمل رسوماً مختلفة ولكل رمز يشير الى تعبير ما منها القوة والفرح والوقوع في المكائد والحصول على الأموال او خسارتها وحتى تتبى بموعد التعيين! وغيرها من التفسيرات بحسب من يدعون معرفتها.

هذه الخيرة الحديثة جذبت مسامع و أعين العراقيين من كلا الجنسين ولعل الرجال أكثرهم متابعة حالياً لهذا الطالع نسبة للتعليقات والايكات التي تدون من خلال البث المباشر لقارئ الطالع، ومنهم خبير الفلك والتاروت علي محمد بحسب ادعائه بمعرفة الطالع واستخدام خيرة «الواح موسى» وهو يقول: "انها فكرة جديدة مقارنة لخيرة التاروت تتضمن قراءات الطالع عن طريق الكتب العبرية لذا نسبت هذه التسمية الى الواح موسى «عليه السلام».

قارئ الطالع محمد أوضح فكرة الالواح عبر مقطع فيديو بث على اليوتيوب وحاز على أكثر من ٥١ الف مشاهدة، ان "هذه الالواح تتضمن ٦ أوراق او الواح تقسم على ١٢ شهراً لجميع





الثاني «المشعوذون» يعرفون نقاط الضعف ويستغلونها بالإضافة الى نقص الوعي الثقافي للجوء الى هذه الشخصيات لمعرفة المستقبل، وللأسف أصبحت حالياً مهنة تتزاولها النساء والرجال وفي البيت عن طريق الموبايل وتحويل أرصدة وعن طريق الفيسبوك واغلب لايفات البحث بمواقع التواصل الاجتماعي الآن عن الخيرة بكل الانواع والطرق.

فيما وصفت الناشطة ندى طالب التوجه للبحث عن طرق جديدة لقراءة الطالع يد «الخاطى» وسببه الفراغ، وقالت انه «من المفترض استثمار أوقات الحظر المنزلي بأشياء مفيدة وكثيرة؛ لكن هناك أناس ليس لديهم أي اهتمامات مجدية وهم أكثر من يلجأ الى مثل هذه الأمور بدلاً من التوجه الى قراءة القرآن والكتب السماوية كل بحسب ديانته فهي الغذاء الروحي للإنسان وفيها جميع الحلول لكل المشاكل المستعصية التي تواجهنا في الحياة».

بهذا الامر توجهنا الى قانون العقوبات العراقي للبحث عن مادة تنص على إنزال القصاص بالحالات لكننا فوجئنا بان قانون العقوبات يعد هذه الجرائم «وهمية» بالتالي لا يمكن محاسبة من يرتكب هذه الأفعال «السحر والشعوذة» مجرم! كما اوضحت المتحدث الرسمي باسم نقابة المحامين العراقيين علياء عبود الحسني «للفرات نيوز»، ان «قانون العقوبات العراقي لسنة ١٩٦٩ المعدل لم يدرج مفردة سحر وشعوذة كما يعتبرها جريمة وهمية؛ لذا لا يوجد نص في قانون العقوبات يعاقب من ارتكب مثل هذه الجرائم». لكن الحسني كشفت عن طريقة أخرى لمحاسبة مرتكبي هذه الجرائم بالقول، «بالإمكان إقامة شكوى في محاكم التحقيق وفق المادة ٥٦، «نصب واحتيال» على الساحر بوجود اثباتات كتسجيلات صوتية او مستند خطي او رسائل بالإضافة الى الشهود «لافتة الى ان» اغلب النساء والرجال ممن يتوجهون الى هذه الصفحات لا يستطيعون تقديم شكوى خاصة النساء منهم بسبب الواقع الاجتماعي الذي يعتبر هذه فضيحة للفتاة والعشيرة».

هذا ما أكدته أيضاً المحامي ياسر المعموري من محافظة بابل، ان «هذه الجرائم ممكن ان تحاسب وفق المادة ٥٦، «نصب واحتيال» مع

انه «بسبب الخوف من المستقبل بعد فرض الحظر وتوقف الحياة بشكل شبه تام وترسبات الدراسات الغيبية خاصة لدى العراقيين لشغفهم بهذه الأشياء، «عادة إياها» نزعة نفسية بسبب الخوف من المستقبل وارتباطها الاجتماعي بالآخرين وظهور فيروس كورونا واحدة منها؛ لذا أصبح الاهتمام كبير بهذه المواقع في هذه الفترة بالتحديد كونها بحسب رؤية المتابع انها تعطي فسحة من الامل ونوع من التشويق وخاصة في علم الطاقة والألوان».

الأدلة الثبوتية للجريمة وشاهدين، اما إيقاف هذه المواقع ومصادرة الأموال تبقى وفق قناعات قاضي التحقيق، «عالية الحسني نوهت ايضاً الى، «إمكانية تقديم شكوى على هذه الصفحات لمحاكم التحقيق لوجود شبه إساءة وإشاعة نوع من الدجل مقابل مادي ومن الممكن اغلاقها بسهولة كون اغلب هذه الصفحات هم من المبتزين للنساء». وكوجهة نظر اجتماعية وأسباب اتجاه العراقيين الى الغيبيات قالت الاعلامية والناشطة الاجتماعية، رغد دحام،

الفرق الصحية تخوض معركة حقيقية والنساء يسجلن اروع القصص في مواجهة وباء كورونا

● - رند العيداني



مختبر، وطبية في وحدة الإشعاع، وتم وضعهم في "العزل الطبي" بعد ارتفاع معدلات الإصابة بين العاملين في المجال الصحي أكدت منظمة الصحة العالمية (WHO)، على أهمية حصول جميع الكوادر الطبية والصحية على أحدث المعارف والإرشادات في الاستجابة لمثل هذه الأزمات. كما تؤكد على الحاجة الماسة لمعدات الحماية الشخصية لضمان قدرتهم على توفير الرعاية بأمان وتقليل معدل إصابتهم.

وامام هذه القصص والمواقف اليومية التي سجلتها الفرق الصحية اصدرت هيئة الامم المتحدة في العراق بمناسبة يوم الصحة العالمي بيان اشادت من خلاله بجميع الكوادر الطبية والصحية في الخطوط الأمامية، ويخاطرون بحياتهم من أجل إنقاذ حياتنا، وأضاف البيان: "فالعامل الدؤوب والنموذجي للممارسين الطبيين العراقيين له بالغ الأهمية للحفاظ على صحة المواطنين، ويحظى عملهم بمزيد من الأهمية خلال الأزمة الراهنة".

اما منظمات المجتمع المدني فكان لها دور لافت للانتباه في دعم الفرق الصحية حيث نظم منتدى الاعلاميات العراقيات حملة وطنية حملة عنوان (فرقنا الطبية درعنا) بمشاركة ابرز الشخصيات النسوية الاعلامية لغرض رفع معنويات العاملين في المجال الصحي والتأكيد على ضرورة الالتزام بالحجر المنزلي لغرض مساعدة الفرق الصحية في تأدية مهامهم .

زميلاتها للإصابة نتيجة استمرارها بالعمل الا ان هذا لم يكن عائقا لاستمرار الجميع في العمل واختتمت زينب ازمة كورونا عكست الدور البطولي للفرق الطبية بشكل عام وللنساء العاملات في هذا المجال بشكل خاص.

(ام علي) تعمل في مستشفى الفرات تقوم باعداد الطعام للمصابين و رغم انها متزوجة ولديها ثلاثة اولاد الا انها رفضت مغادرة المستشفى وبقيت تقدم المساعدة والعلاج للمصابين منذ الاول من فبراير ولغاية الان وعند سؤال ام علي عن سبب بقائها رغم خطورة الوباء اجابت (بلدي يحتاجني و عملي نبيل وانساني لا يمكنني ترك المصابين لانني امام مسؤولية واجب لا بد ان اقوم به بغض النظر عن المخاطر) ، احد اعضاء خلية الازمة، وهو يعمل بوزارة الصحة، طالباً عدم ذكر اسمه قال، أن "الكوادر الصحية تعمل بما يصل إلى عشرة أضعاف طاقتها، وكثيرون منهم لا يحصلون على أكثر من ساعتين للراحة في اليوم الواحد؛ نتيجة الضغط الهائل الذي يواجهونه خلال اليوم" وقال: إن "هذا الضغط يستهلك طاقة الكوادر الطبية، وهو ما يعني أن هناك أزمة قريبة سيعانيها الكادر الصحي، خاصة أن عدة حالات إصابة وقعت بين أطباء وممرضين ومسعفين اضطروا إلى التوقف عن العمل".

صحة مدينة "النجف" أكدت ، بأن ثلاثة من الكوادر الطبية العاملة في "مركز الفرات الأوسط لعلاج الأورام السرطانية " أصيبوا بفيروس كورونا، اثنان منهم يعملان بصفة مساعد

انتشر فايروس كورونا في اغلب دول العالم معلنا حظرا اوقف مؤسسات كبرى و دول عظمى كانت في طليعة المتصددين لغوائية الفايروسات و تمكن من إنهك النظام الصحي لدول متقدمة . العراق واحدة من تلك الدول التي اخذ الفايروس بالانتشار فيها، و الذي ابتدأ في ٢٤ فبراير ٢٠٢٠ في مدينة النجف، عندما فحصت عينة من طالب دين إيراني الجنسية وكانت النتيجة ايجابية لأصابته بفيروس كورونا ثم كُشف عن حالات أخرى مصابة بكوفيد ١٩ وقد بلغ مجموع الحالات المؤكدة في العراق لغاية ٢٤ نيسان ١,٧٠٨ حالة من بينها ٨٦ وفيات . وامام ارتفاع معدلات الإصابة و فرض الحظر المنزلي منذ منتصف اذار ولغاية الان بدأت مهام الفرق الصحية العراقية تبلغ ذروتها فهي تخوض حرباً حقيقية في مواجهة عدو خفي لا يرى، فقد اعلنت حالة الانذار القصوى بعد ارتفاع معدلات الإصابة في اغلب المستشفيات والمراكز الصحية في عموم العراق والبالغ عددها ٢٠٠ مستشفى لعلاج الأمراض الانتقالية. قصص رائعة سجلتها صوتهها وهي تبحث عن دور النساء ضمن تلك الفرق الصحية فكانت الحكاية الاولى مع الطبيبة (سازان ابراهيم) والتي تعمل في مشفى في قضاء دربندخان والتي اصرت على البقاء فيه المساعدة المصابين بالفايروس بعد ان رفض العديد من الاطباء في اماكن متعددة الاستمرار في هذه المهمة المحقوفة بالمخاطر و رغم المعدات البسيطة في المستشفى الا انها استطاعت من علاج ٢٣ مصاب من اصل ٣٠ ، اما (زينب جواد) وهي احدى العاملات في احدى المستشفيات و سط بغداد جانب الكرخ فقد اكدت لصوتها كوفيد ١٩ وباء لم يميز احد على اساس النوع الاجتماعي وبالتالي الجميع في مركب واحد، واشارت زينب ان عدد النساء العاملات في المجال الصحي كبير جدا خاصة اللواتي يعملن في مجال التمريض، و بعد اعلان حظر التجوال تم تقسيم العمل في المستشفى بنسبة ٥٠ % لغرض ضمان تقليل الاصابات بين الفرق الصحية حيث لدينا نساء فضلن البقاء في المستشفى لمعالجة المصابين على الخروج لافتته انه تعرضت احدى



طالبة في كلية تكنولوجيا المعلومات تحقق انجازا عربيا

● - هَن

مستوى مشاريع كلية تكنولوجيا المعلومات وبمسابقة حكيم والتي تعقد على مستوى جامعات المملكة وأيضا بالمركز الأول.

تنظمها وتشارك بها الكلية فقد فازت سابقاً بعدة مسابقات كان آخرها فوزها بمسابقة مشاريع التخرج بالمركز الأول والتي تعقد على

حققت الطالبة فرح مهدي من كلية تكنولوجيا المعلومات في جامعة العلوم التطبيقية الخاصة فوز غير مسبوق بفوزها بمسابقة الابتكار الرقمي من مبادرة "مليون مبرمج عربي" لسمو الشيخ الأمير محمد بن راشد آل مكتوم. حيث ابتدأت المبادرة بتدريبات للطلبة المشاركين في عام ٢٠١٩ والذين كان يقدر عددهم بأكثر من ٢٥٠ ألف مشارك عربي من مختلف الدول العربية بأكثر من مسار برمجي. ثم قدم المشاركون مشاريعهم البرمجية التي نفذوها حسب المسار البرمجي الذي انخرط به لتحويل معارفهم في البرمجة وأفكارهم الإبداعية إلى مشاريع تعود بالنفع على المجتمع والاقتصاد والإنسانية.

نفذت المبادرة ضمن عدة مراحل والتي امتدت لمدة عام كامل وتم طلب عرض تقديمي من الذين تأهلوا للمرحلة الأخيرة حتى يعلنوا بالأمس فوز خمس طلاب من الوطن العربي في المسابقة هم إيمان وجدي من مصر، سعيد عوض من اليمن، محمد صبحي من مصر، مروان عبدالله من اليمن، وطالبنا المبدعة فرح مهدي. حصل كل طالب منهم على جائزة مقدارها خمسون ألف دولار أمريكي. كان من المفروض أن يسافر الطلبة الفائزين لدولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة ليتم تكريمهم من قبل صاحب السمو الأمير محمد بن راشد آل مكتوم ولكن بسبب الظروف الحالية التي يعيشها وطننا العربي الحبيب من أزمة كورونا فقد اكتفت إدارة المسابقة بتكريمهم عبر اتصال هاتفي وإعلان الفائزين عبر صفحات المسابقة ضمن شبكات التواصل الاجتماعي.

فرح مهدي أحد الطلبة المميزين في كلية تكنولوجيا المعلومات والتي كانت تستغل جميع المسابقات والمبادرات التي كانت



شبكة صوتها تطلق حملة #صحتك_تهمنا

بغداد



٢٪ سنوياً، و ان نسبة الولادات تتراوح بين ٨٥٠ الف الى مليون سنوياً في عموم العراق. و امام هذه النسبة العالية توجب توعية النساء الحوامل من خلال بوستر توضيحي للوقاية من الإصابة بالفيروس

الجهاز التنفسي والفيروسات المسببة لها و من بينها فيروس الكورونا، نظراً للتغيرات الفيزيولوجية والمناعية التي تطرأ عليهن خلال الحمل. وقد حدد جهاز الإحصاء في وزارة التخطيط ان نسبة الحمل للنساء في سن الإنجابي

مع انتشار فيروس كورونا عملت شبكة صوتها بالتعاون مع هيئة الامم المتحدة للمرأة في العراق على اطلاق حملة توعية للنساء الحوامل تحت عنوان (#صحتك_تهمنا). فقد اثبتت الدراسات العلمية ان النساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة بامراض



المرأة الحامل



أكثر عرضة للإصابة بفيروس الكورونا،
نظراً للتغيرات الفيزيولوجية والمناعية التي
تطرأ عليها خلال الحمل
احمي نفسك و جنينك من الفيروس

#صحتك_تهمنا



- للووقاية من كورونا
- ١- عدم الخروج من المنزل إلا في الضرورة القصوى أو المتابعة مع الطبيب فقط.
 - ٢- غسل اليدين لمدة 20 ثانية بالماء و الصابون باستمرار
 - ٣- قوي جهازك المناعي بتناول الفواكه والخضر
 - ٤- تجنبني الاقتراب من أشخاص تبدي عليهم الإصابة بالمرض كالسعال وارتفاع درجة الحرارة
 - ٥- عدم لمس الأسطح او الأشياء واستخدامي الكمامة والمعقمات
 - ٦- تجنبني لمس العين او الأنف بايد غير نظيفة.

بالإرادة والعزيمة نحقق هدف التخلص من الأزمة

بقلم يوكسل ترزى باشى
رئيسة مؤسسة خاتون الثقافية

الإرادة هي العزيمة والقدرة للقيام بمهام أو بعمل ما، الإرادة موجودة عند الجميع ولكن بنسب متفاوتة قد تكون قوية أو قد تكون ضعيفة أو متوسطة كل حسب إمكانيته والإرادة القوية هي الصفة التي تميز الناس عن الآخرين، وأيضاً إرادة الإنسان هي التي توجهه نحو الخير والشر، ويمتلك كل إنسان أهدافاً في الحياة ولكي يستطيع تحقيقها عليه أن يمتلك إرادة تدفعه لتحقيق تلك الأهداف.

يبدأ كل شيء من الإرادة لكن معظم الناس لا يعرفون ما هي الإرادة، حيث يصادف الإنسان مصاعب وعوائق كثيرة في حياته لكن بقوة إرادته وعزمته يواجه تلك المصاعب والعوائق وبدون مشقة وبايعاز من العوامل الذاتية الداخلية للإنسان نفسه، حيث يقوم بتذليل تلك المصاعب وتجاوزها أو تعقيدها.

وللإنسان أيضاً إرادة النجاح في جميع مجالات الحياة هذه الإرادة لا تقوى إلا إذا أصر الشخص نفسه على تحقيق الهدف الذي رسمه فهنا يحتاج إلى قوة تقوده أو دافع داخلي تدفعه إلى النجاح وهذه القوة نسميها إرادة القوة، فبتوظيف تلك القوة يحقق ذاته ويصل إلى هدف النجاح، ولكن قبل الوصول إلى الهدف يمر بمحطات متعددة منها الفشل واليأس والإحباط والتعب فلو كان قوي الإرادة لا يقف في تلك المحطات بل يتجاوزها.

بإمكاننا تقوية إرادتنا والوصول إلى أهدافنا بإتباع الخطوات التالية :-

- 1- التوكل على الله تعالى.
- 2- عدم التخوف من الوصول إلى الهدف.
- 3- التخلص من القلق واليأس والإحباط. كتابة الأهداف بشكل يومي.
- 4- عدم الاستسلام للأفكار السلبية.
- 5- التعلم المستمر وتطوير الذات ذات واكتساب الخبرات.
- 6- الاهتمام بالصحة الجسمية والنفسية وإتباع نظام غذائي صحي.



الإرادة.

من أراد النجاح في حياته عليه أن يقوي إرادته ويخطي الحواجز ويواجه الصعاب ويكسر القيود للوصول إلى الهدف الذي رسمه، فتحقيق الهدف بحاجة إلى المزيد من العزيمة والإرادة فحاول دائماً ولا تيأس سوف يكون النجاح حليفك بإذنه تعالى من الله التوفيق للجميع.

- 7- أخذ قسط من الراحة.
- 8- إيجاد الرغبة والشوق في العمل.
- 9- عدم الاستسلام في منتصف الطريق.
- 10- تقبل التحديات.
- 11- تعزيز الثقة بالنفس والشجاعة.
- 12- عدم التفكير بالماضي أو بالمستقبل.
- 13- التركيز على الوقت الحاضر.
- 14- الانفتاح الاجتماعي على الآخرين.
- 14- تغيير الروتين اليومي يزيد من قوة



ناز بدرخان

تغيير قانون الاحوال
الشخصية تصرف
مجحف بحق المرأة،
و تميز في حملة
التوعية من كورونا

حاورتها : انتخاب القيسي

ناز بدر خان السندي ناشطة وباحثة ومدربة معتمدة من معهد السلام الاميركي حاصلة على شهادة الدكتوراه في العلوم التربوية والنفسية ، شاركت في العديد من الندوات والمؤتمرات داخل وخارج العراق حصلت على شهادات تقديرية لجهودها المبذولة في حقوق الانسان عملت منذ ٢٠٠٦ مع منظمات أنسانية وخيرية لمساعدة الفقراء وقامت بزيارة السجون الخاصة بالأطفال ومدرسة تأهيل الصبيان والاحداث للوقوف على مشاكلهم النفسية وطالبت الجهات المعنية بالاهتمام بهم و تحسين وضعهم.. لها مؤلفات في حقوق الانسان والديمقراطية والمشاهدة والتربية العملية و استراتيجيات وطرائق تدريس حقوق الانسان، كما نشر لها عدد من المقالات في جريدة التأخي الغراء .

بحضانة الام وفق المادة ٥٧.. ما تعليقك؟
ظاهرة الطلاق ارتفعت بنسبة كبيرة في مجتمعنا بحسب الاحصائيات الواردة من المحاكم، والسبب الرئيسي هو الجانب الاقتصادي وعدم وجود وعي وادراك بمشاكل الاسرة والشعور بالمسؤولية لدى الطرفين، إضافة الى الحياة الاسرية الصعبة والمشتركة بين العائلة الكبيرة والعيش معهم لذلك نجد ان الطفل هو الضحية نتيجة الخلاف الذي يحصل بين الام والاب. وانا حقيقة اجد ان تغيير قانون الاحوال الشخصية تصرف مجحف بحق المرأة، فتبقى الام هي الاولى بتربية الاطفال مع الاهتمام بتأمين

ما هو رأيك بمقولة (وراء كل رجل عظيم امرأة) ؟

انا اؤمن تماما بهذه المقولة؛ فأول امرأة تكون وراء الرجل العظيم هي (الام) تؤثر عليه وتربيته؛ فالتربية أساس تنشئة الانسان فكلما كانت التربية صحيحة ستكون النتائج بمستوى الطموح، خاصة ان الام هي اول من تضع البصمات لأبنها بتربيتها الصحيحة ليكون رجالاً مؤثراً في المستقبل
عند الطلاق يكون الطفل النقطة الاضعف واحياناً وسيلة للانتقام بين الطرفين ومحاولة البعض من تغيير قانون الاحوال الشخصية المرقم ١٨٨ لسنة ١٩٥٩ خاصة ما يتعلق

لنتكلم عن ناز الانسانية و هل كان للأهل دور في ما هي عليه الان؟

أنا أنسانية نشأت وسط جو عائلي مفعم بالحب والانسانية تربيته على يدي والدي اللذان لطالما احبا العلم والدراسة واعشق الصحافة والاعلام خاصة ان والدي عمل في المجال الاعلامي، لقد تعلمت من والدي الكثير كونه أستاذ بنفس اختصاصي في العلوم النفسية والتربوية وهو من الشخصيات الادبية والاعلامية المعروفة في العراق شغل مدير عام لدار الثقافة والنشر الكردية ورئيس تحرير جريدة التأخي الغراء .



احتياجاتهم لذلك يجب الوقوف الى جانب المرأة وعدم السماح للذين يطالبون سلب الام حق حضانة الطفل بتمرير ذلك.

هل تعتقدين بأنه سيتم تدوير نفس الوجوه السابقة في الكابينة الوزارية الجديدة؟

أعتقد أن المشكلة ليست في تغيير الوجوه انما بالانتماءات والمحاصصة، ولكي نكون منصفين هناك وزراء عملوا وفق الممكن اخشى ان يتم استبدالهم بأشخاص غير اكفاء، وهذه مشكله شائكة وبحاجة الى اعادة كل المفاهيم لدى مجتمعنا خاصة ما يتعلق بالانتخابات ومعرفة الاختيار الاصلح والافضل بعيدا عن المحاصصة.

اذا سمحت الظروف لك بتبوء منصب وزاري فأى وزارة ترغبين؟

لا افكر ابد بأي منصب وزاري كوني عملت استاذة جامعية، ولطالما أحببت أن أكون أنسنة وأخدم الانسانية بدون اي مصلحة شخصية او شهرة لأنني على يقين ان أي عمل أنساني اذا ما كان ورائه مصلحة سيفقد كل قيمته .

* فايروس كورونا الذي فتك بالعالم.. كونا امرأة ما الاجراءات الي اتخذتها لمواجهة المرض، وما هي دعوتك للنساء خلال هذه الازمة؟

لقد اتخذت احتياطات كبيرة جداً للوقاية من الوباء، لذلك التزمت المنزل واتخذت كافة الاجراءات، وحرصت كثيراً أن أنصح ممن اعرفهم من طلابي وان اتواصل معهم خلال

ذكرتي الصفوف الالكترونية..هل تعتقدين انه سينجح مع ضعف الانترنت بالعراق؟

اذا كانت الدولة توفر أليات التدريس الالكتروني ممكن أن ينجح لكن بدون توفير الامكانيات لن ينجح

ما راك بالحملات التي نظمها منتدى الاعلاميات العراقيات للوقاية من كورونا ؟

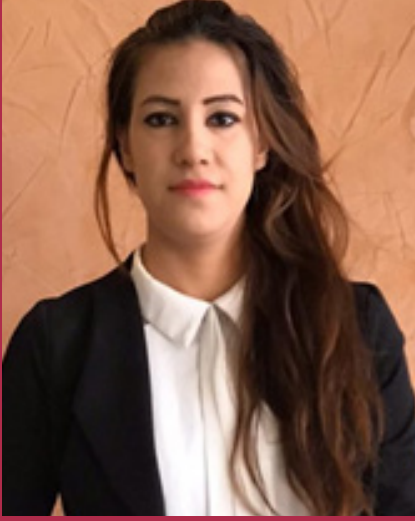
منتدى الاعلاميات كان له دور كبير جداً في حملات مدافعة ومناصرة اعلامية عدة ومن بينها حملات الوقاية من كورونا، واثرت كثيراً في المجتمع العراقي خاصة ان دور النساء في التوعية يكون مختلف من حيث التأثير ومن حيث الرسالة التي تمتاز بالانسانية اكثر، وسعيدة بأني من ضمن أسرة المنتدى.

ما هي الحكمة التي تؤمنين بها ؟

أصنع خيراً لأنه الشيء الوحيد الذي لا يموت حين تغيب.

تدريسي لهم في الصفوف الالكترونية بالالتزام بالحجر المنزلي، بالإضافة الى دعمهم و توليد الدافع النفسي المستمر لهم ولكل النساء اللاتي انا على علاقه معهم من خلال المجتمع الذي أعمل وأعيش فيه خاصة ان للنساء ادوار مهمة لا تقف عند مهمات المنزل الاعتيادية، فدورهن في التوعية والمساندة والمساعدة اهم في هذه المرحلة.





يسرى الداودي

خليك بالبيت

ساعد نفسك وساعدني ، لو كان مسألة التكاتف والتعاون عبر العصور القديمة والمتوسطة والحديثة مجرد شعار، اليوم جاء القدر ليثبت ويرسخ بشكل فعلي بأن التكاتف والتعاون والتلاحم والتماسك ليس شعارات ، بل معاني حقيقية يجب تفعيل دورها المعطل للخلاص من أزمة فيروس كورونا ، اساعد من على يميني ويساري وأعلى مني وادنى مني، اليوم الناس سواسية كأسنان المشط حيث الجميع بحاجة لي وانا بحاجة للجميع ، الامر لا يخصك وحدك ولا يرجع بالضرر او النفع عليك وحدك كي تلعب دور المغامر ، تصرفاتك قد يدفع ثمنها الاغلبية ، كن حريصاً ، فبالتعاون والتكاتف والاتفاق التلقائي بين الناس في العالم اجمع على الالتزام بالإجراءات الحكومية ونصائح منظمة الصحة العالمية ، وإرشادات السلامة ، واحترام قرارات حظر التجوال في كافة الدول هو الوسيلة الوقائية الأكثر فاعلية التي نملكها كي نستطيع ان نخرج باقل خسائر ممكنه ، الى حين اكتشاف الدواء ضد فيروس كورونا ، أيها المواطن تحلى بمزيد من الوعي ، المسألة ليست مسألة معاناة من الفقر فتجوب الدنيا وما فيها كي تنزع عنك الفقر وليس مسألة صراع وقتال مع عدو بشري مثلك ، انه فيروس غير مرئي ، كل ما يفعله ببساطه هو ان يقتلك دون ان تشعر به ، لا اريد ان أخيفك فقط اريد ان اجعلك تتعامل مع الامر بطريقة اكثر جديه ، فأنا اكتب الان لنفسي ايضا لانني عندما اكتب أزيد وعياً ، لو شعرت في اي لحظه بأي أعراض مشكوك فيها حتى لو كانت هذه الأعراض بسيطة توجه للمستشفى ، ساعد نفسك وانقذ اهلك وجيرانك ووطنك وارحم العالم اجمع لان الامر لا يتوقف عندك كي تقول الحياة نعيشها مره واحده ولن اخاف من الموت ، قد لن تخاف من الموت وفيروس كورونا قد لا يقتلك لكن هل تتحمل ان تكون سببا في عذاب اهلك ، في ان يصيبهم هذا الفيروس من خلفك ، ان كنت بشراً حقاً فالجواب سيكون بالتأكيد لن أتحمل ، وفي خاتمة قلبي رسالتي للجميع لا تعاندوا الكورونا بخلع الكمامة انتم تحاربون وتعاندون فيروس كورونا حقا عندما ترتدون الكمامة ، حاربوا الكورونا بالوقايه لا بالسخرية منه

جومانا بو عيد ترزق بتوأم بعد 7 سنوات زواج

مشاهير



وبعد عملها في قناة art انتقلت بوعيد إلى قناة روتانا ومن خلال روتانا استطاعت أن تترك بصمة مهمة حيث أسست نشرة إخبارية اجتماعية فنية يومية كانت الأولى من نوعها عربياً ، كما شغلت بوعيد منصب رئيس تحرير جريدة الأخبار لسنوات طويلة، قدمت جومانة العديد من البرامج أهمها، مع حبي، وكلمة فصل، وتزوجت جومانة من رجل الأعمال سايد فينيانوس سرريس بعد قصة حب عام ٢٠١٣ في حفل حضره كبار النجوم.

رزقت الإعلامية اللبنانية جومانا بوعيد بتوأم صبي وفتاة، وكشفت عن اسميهما. عبر حسابها على Instagram نشرت جومانا صورة طفليها، وكشفت أنها اختارت لهما اسم "مالك وكلوي". ووجهت الشكر للمستشفى التي أنجبت فيها في بيروت، وتلقت التهاني من أصدقائها والجمهور. يذكر أن جومانة بو عيد هي إعلامية و مقدمة برامج لبنانية، بدأت جومانة حياتها المهنية في منتصف التسعينات مع قناة art وكانت البرامج التي تقدمها تنخرط في مجال السينما والثقافة والفن.

النجم العالمي ديميتري دياتشينكو جثة في منزله.. فهل توفي بكورونا ؟

الذي صدر عام ٢٠١٢ وأدى فيه دور مرشد سياحي أوكراني، وفيلم "GI jane" مع ديمي مور والمخرج ريديلي سكوت ، الذي أنتج عام ١٩٩٧ واعتبر ديميتري هذا الفيلم فاتحة خير سينمائية عليه وكان محققاً حيث توالى عليه الأعمال أكثر بعد عرضه ونجاحه عالمياً.



ديميتري كان في حالة صحية جيدة، وتعتقد العائلة أنه توفي مساء الاثنين أو صباح الثلاثاء، وسيتم تحديد سبب الوفاة من خلال التشريح الطبي وكان قد أكد حسب وسائل الاعلام الأمريكية أحد زملائه للشرطة أن ديميتري دياتشينكو تعرض لحادث صعق كهربائي مفاجيء خلال عمله وكان في منزله بإجازة نقاهة. دياتشينكو ولد في سان فرانسيسكو في الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٦٨ لأب أوكراني وأم سويدية، ومن أشهر أعماله فيلم الرعب: "Chernobyl"

العديد من المشاهير قتلهم فيروس كورونا المستجد فجأة وغاب إبداعهم الفني الجميل ، لكن النجم العالمي غاب ورحل فجأة بين ليلة وضحاها من دون سابق إنذار وبظروف غامضة في منزله يوم الأربعاء ٢٢ إبريل- نيسان الجاري حيث عثر عليه متوفياً. غيَّب الموت فجأة النجم العالمي ديميتري دياتشينكو عن عمر يناهز الـ ٥٢ عاماً وفقاً لموقع "TMZ" وصحيفة "ديلي ميل" البريطانية. وكشف شقيقه ظروف وفاته المفاجئة قائلاً: "عُثر على جثة ديميتري داخل بيته في مدينة دايتونا بيتش في ولاية فلوريدا يوم الأربعاء ٢٢ إبريل- نيسان الجاري، ووفاته لا علاقة لها بفيروس كورونا، رغم أنه توفي أكثر من ٨٠٠ شخصاً بفيروس كورونا- كوفيد ١٩ في فلوريدا وما من شكوك أن الوفاة لم تكن طبيعية" لهذا فأن عائلته تعيش في صدمة ومأساة لوفاته المفاجئة عائلة ديميتري لم تتلقَ منه أي اتصالات على مدى أيام، ما اضطرها للجوء إلى الشرطة، فتم العثور على جثته، وأشارت العائلة إلى أن

النجوم يهنئون ياسمين صبري على زفافها من أحمد أبو هشيمة

واسع للمدعوين من مجتمعي الفن والأعمال، خاصة أن العروسين من الأسماء البارزة في المجالين وكان البعض يتوقع أن يُعقد قرانهما في حفل كبير وأجواء صاخبة. وقال العروسان في بيان صحافي: «تقديراً لمحبة الناس ومن يهتمون لأمرنا، يسعدنا أن نعلن عن عقد قراننا وسط أجواء عائلية»، وأضافا: «وسط تلك الأجواء سعينا إلى تكليل ارتباطنا الذي أعلنه لكم خلال الشهر الماضي بعقد القران، بالتزام كامل من جانبنا بكل التدابير والإرشادات الصحية، وتأكيد لأن الحياة يمكن أن تستمر ولا نفقد فرص السعادة، إذا راعينا الضوابط وما يوجه به المختصون».

يوفقكن”. وباركت الفنانة هنا الزاهد قائلة: “مبروك ياسمين، واختيار موفق لكما”. أما الفنانة سارة الشامي فعلقت قائلة: “مبروك يا ياسمينة أجمل عروس على الإطلاق”. وعلقت النجمة التونسية عائشة بن أحمد على زفاف ياسمين بـ “مبروك”، جدير بالذكر أنه قد سيطرت على أجواء الاحتفال العائلي حالة من الهدوء والبساطة، مع قلة الحضور واختصاره في المقربين عائلياً من العروسين، مراعاة للظروف الحالية وتدابير الوقاية الصحية الداعية إلى ترشيد التجمعات بسبب كورونا.

وجرت مراسم عقد القران في منزل الأسرة بصورة بسيطة وغير متكلفة، دون حضور

عقدت النجمة ياسمين صبري قرانها على رجل الأعمال احمد ابو هشيمة وسط حضور عائلي بسيط من العائلتين حيث لم يتجاوز الحضور سوى شقيق أبو هشيمة وزوجته ووالدته، وحضور والد ياسمين صبري وبعض صديقاتها المقربات.

وقد نشرت ياسمين صور حفل زفافها، حيث ارتدت فستاناً أبيض اللون قصيراً مع أكمام طويلة وفتحة صدر ضيقة لأعلى مع حذاء بكعب عالٍ. أمّا “أبو هشيمة” فقد ارتدى بدلة مع ربط عنق مميزة. وقد بارك العديد من النجوم لياسمين، حيث كان من أبرزهم الفنانة اللبنانية سيرين عبد النور التي باركت لها زفافها قائلة: “مبروك حبيبي الله



القاء القبض على سما المصري

ولائحة الاتهامات لم تعلن بعد



كصور إباحية.
وأضاف المحامي في بلاغه، أنَّ الراقصة
الاستعراضية ضربت بكل القيم الإنسانية
والمعتقدات الدينية عرض الحائط.

أمر المستشار حمادة الصاوي النائب العام
المصري بالتحقيق مع المتهمة سامية أحمد
عطية - وشهرتها سما المصري - بعد أن
ألقت وحدة مباحث قسم شرطة الأزبكية
القبض عليها صباح الجمعة الموافق ٢٤ / ٤ /
٢٠٢٠؛ تنفيذاً لأمر النيابة العامة بضبطها، ولم
يتم إعلان لائحة اتهامات بحق سما وأكد
مصدر أن النيابة العامة ما ستسفر عنه
التحقيقات في بيان لاحق.

ريهام سعيد اتهمت سما المصري بالتحريض
على الفسق والفجور

المصدر نفسه رفض التأكيد على أن قرار
النائب العام بضبط وإحضار سما المصري
يتعلق ببلاغ قدمه المحامي شعبان سعيد
وكيلا عن الإعلامية ريهام سعيد، يتهم فيه
سما بالتحريض على الفسق والفجور.

وتضمن بلاغ ريهام سعيد الذي حمل رقم
19833 لسنة 2020 عرائض النائب العام، أن
المشكو في حقها اعتادت يوميا نشر الفسوق
والفجر على شبكات التواصل الاجتماعي
دون مراعاة للقانون والآداب.

وطالب مقدم البلاغ النيابة العامة بسرعة
تحديد جلسات في بلاغات سابقة مقدمة
ضد المشكو في حقها، وتحديد جلسة
تحقيق جديد للتحقيق في البلاغ المقدم
ضدها بتهمة تقديم محتوى جنسي فج
على شبكة المعلومات الدولية وهو ما يمثل
فعل فاضح وعلني؛ للتحريض على الفسق
والفجور.

كما تقدم المحامي فهمي بهجت، بأول بلاغ
ضد سما المصري بسبب نشرها صوراً
وفيدوهات على حسابها بموقع التواصل
الاجتماعي فيسبوك تثير الغرائز وتصنف
تلك الصور كصور إباحية.. وقال البلاغ إن
المشكو في حقها نشرت صوراً وفيدوهات
على حسابها بموقع التواصل الاجتماعي
فيسبوك تثير الغرائز وتصنف تلك الصور



الأكاديمية الأمريكية الدولية للتعليم العالي فرع العراق تنظم مؤتمرا دوليا للعالم ما بعد كورونا

بغداد



المؤتمر العلمي الدولي الأول
نحو رؤيت مستقبلية للعالم
ما بعد كوفيد 19

للتواصل

إرسال البحوث العلمية :	للإشتراك في المؤتمر التواصل (واتساب)
academy_confer67@yahoo.com	من داخل العراق
academyconfer772@gmail.com	009647701396702 / 009647706264266
للتواصل مع الأكاديمية :	من خارج العراق
البريد الإلكتروني : info@aiahet.com	00212635184711
الاستعلامات : aiahet@outlook.com	

تحت شعار (إرادة الحياة تتحدى الوباء) سيعقد المؤتمر الدولي العلمي الأول عبر منصات التعليم الإلكتروني للفترة 14-16 ايار الجاري وبمشاركة مختلف الجامعات العربية والاجنبية والشخصيات المعنية بالتطور العلمي والاكاديمي متضمنا محاور عدة تعنى بالعلوم الانسانية والاقتصاد، فضلا عن البيئة والصحة ، والتنمية المستدامة.

وقال رئيس المؤتمر الاستاذ المساعد الدكتور ماهر العباسي في تصريح صحفي "ان شعورنا بالمسؤولية المهنية والاخلاقية جعلنا نقرر عقد المؤتمر الذي سيكون برعاية من فرع الاكاديمية للتعليم العالي والتدريب في العاصمة بغداد، والذي سيتم من خلاله عرض بحوث وطرح افكار عدة، والتي من شأنها ستعود على الباحثين والمشاركين في المؤتمر بالفائدة العلمية والثقافية، وتجسد احدي الحلول الناجحة لمواجهة جائحة وباء كورونا". و اضاف العباسي " اصبح لزاما علينا التأسيس لمنصة الكترونية من كل الجامعات العربية والاجنبية تعنى بالتطور العلمي والاكاديمي، وتأخذ على عاتقها العناية بالباحثين ، وايجاد الوسائل ، والطرق البديلة لمعالجة توقف النشاطات العلمية وعقدها عبر المنصات الالكترونية "

يذكر ان الهدف من عقد المؤتمر هو السعي الى تقديم بحوث اكاديمية علمية تساهم في دراسة ومناقشة مستقبل العولمة بعد احداث وباء كورونا الذي اجتاح العالم بأكمله ، فضلا عن التعريف بالتغيرات الدولية الحاصلة في بيئة التعليم المستمر.

ودعت الاكاديمية جميع الباحثين الى استثمار هذه الفرصة من اجل وضع الحلول والمعالجات اللازمة التي تواجه اشكاليات التعليم الالكتروني من جراء جائحة كورونا اضافة الى الية النهوض بالعملية التعليمية الالكترونية في ظل توقف الدراسة في جميع دول العالم.

نحت شعار "إرادة الحياة تتحدى الوباء"
تعد الأكاديمية الأمريكية الدولية للتعليم العالي والتدريب
مؤتمرها العلمي الدولي الأول مع منصات التعليم الإلكتروني للمدة من 14 إلى 16 أيار/ماي 2020م

نحو رؤيت مستقبلية للعالم
ما بعد كوفيد 19

بإشراف
مكتب الأكاديمية ببغداد

المختصر أونلاين عن منصة التدريب الإلكتروني
E-trainingacademy.com/covid-19

للتواصل والاستعلام أو المشاركة
academy_confer67@yahoo.com / academyconfer772@gmail.com



محمد عبد الجبار الشبوط

شبكة الاعلام في عهد الكاظمي (١ من ٣)

كانت الحكومات المتعاقبة تنظر الى الشبكة بوصفها اعلام الحكومة. وهذا غير صحيح. فهناك فرق كبير بين اعلام الحكومة واعلام الدولة، والافضل منهما بطبيعة الحال اعلام البث العام.

المسألة تتوقف، من بين امور اخرى، على التمويل. فالشبكة تمول من المنحة الحكومية. والحكومات تفترض ان لها الحق بموجب ذلك ان تلحق الشبكة بها، او بالمكتب الاعلامي لرئيس الحكومة. وقد لعب المستشارون الاعلاميون لرؤساء الوزراء ادوارا معينة ومتفاوتة في التأثير على شبكة الاعلام. لكن القاسم المشترك بينهم هو عدم قدرتهم على استيعاب ان تكون الشبكة مؤسسة اعلامية مستقلة فعلا عن التأثيرات الحكومية.

والاهم من ذلك ان يؤمن رئيس الوزراء نفسه، والمقربون اليه والعاملون معه، ومكتبه الاعلامي، فضلا عن الوزراء والمسؤولين الآخرين، باهمية استقلالية الاعلام بصورة عامة، وبضرورة استقلالية الشبكة بصورة خاصة. وان يدركوا ان الاعلام المستقل، الحر، المهني، من اعمدة الديمقراطية الاساسية. وهذا يتضمن حرية النشر والتعبير والنقد والرد والحصول علو المعلومات.

وهو القانون رقم ٢٦ لسنة ٢٠١٥ المعدل. وحسب القاعدة المعروفة فان الخاص يقيد العام، ومن ذلك ان رئيس الوزراء، مثلاً، لا يملك صلاحية تعيين وإقالة رئيس الشبكة. وهذا قيد على المادة المذكورة، اذا اعتبرنا رئيس الشبكة بمثابة وزير. هذا مثال لتقريب الفكرة، وليس هو الفكرة الاساسية التي اروم الوصول اليها. يركز قانون الشبكة على المهنية والاستقلالية، والامران مترابطان، وهما اساس كل الموصفات الاخرى المطلوب توفرها في الشبكة وفي ادائها الاعلامي. وقد كان لي دور في كتابة ومناقشة القانون، جنباً الى جنب مع زملاء آخرين. وكان من اهم اهدافنا في كتابة القانون هو تحقيق استقلالية الشبكة من الناحية المالية والادارية والمهنية. وحقق القانون في صيغته الاولى قدرا كبيرا في هذه الاستقلالية، لكن التعديلات التي ادخلها مجلس النواب على القانون قلصت بدرجة ما من هذه الاستقلالية. ولهذا فالشبكة تعمل في النطاق الذي حدده قانونها المعدل لاستقلاليتها.

يعلم مصطفى الكاظمي اننا كنا نعمل على ان تكون الشبكة نظيراً لهيئة الاذاعة البريطانية، المصنفة ضمن عنوان "البث العام". ولكن بالتجربة اتضح ان هذا الهدف مازال صعباً، وبعيداً، فرضينا بمفهوم وسط بين البث العام والاعلام الحكومي، وهو "اعلام الدولة". فقد

ليس من باب الثناء على مصطفى الكاظمي، فكلانا ليس بحاجة الى ذلك، لكنني اشعر مبدئياً ان الوضع الراهن قد يكون افضل الاوقات لبحث حاضر ومستقبل شبكة الاعلام، والسبب لان مصطفى الكاظمي كان شريكاً في تأسيس الشبكة من جهة، ولأن له سابقة اعلامية مهمة حيث تشاركنا في تأسيس مجلة "الاسبوعية"، حيث تولى رئاسة تحريرها بعد ان غادرت انا هذا الموقع، من جهة ثانية. وعليه فيفترض فيه ان يكون اقدر من رؤساء الحكومات الذين سبقوه على تفهم ما سوف اقله حول "حاضر ومستقبل الشبكة"، ويلاحظ القارئ انني استلني الماضي من هذا الحديث لانني اؤمن ان المستقبل هو الاهم ولا جدوى من اجترار الحديث عن الماضي الا بمقدار ما تعلمنا منه من خبرات معرفية وعملية.

اول ما اريد ان الفت اليه نظر مصطفى الكاظمي اليه هو ان يتذكر دائماً ان علاقته بالشبكة يجب ان تكون ضمن قانون الشبكة وليس ضمن المادة (٧٨) من الدستور والتي تقول ان "رئيس مجلس الوزراء هو المسؤول التنفيذي المباشر عن السياسة العامة للدولة، والقائد العام للقوات المسلحة، يقوم بادارة مجلس الوزراء، ويتأثر اجتماعاته، وله الحق باقالة الوزراء، بموافقة مجلس النواب". فالشبكة هيئة مستقلة، لها قانونها الخاص،

أقوى ماسكات للبشرة المختلطة.. قولي وداعاً للحبوب



أقوى ماسك للتخلص من الحبوب

البشرة المختلطة
المكونات:

ملعقتان كبيرتان من العسل.
ملعقة كبيرة من القرفة.

الطريقة:

تخلط المكونات مع بعضها البعض للحصول على عجينة متماسكة.

يُفرد القناع على الوجه التنظيف، ويُترك مدة تتراوح من 10-15 دقيقة. ويُغسل الوجه جيداً بالماء ويُجفف.

نصائح لصاحبة البشرة المختلطة

- قومي بتنظيف أدوات المكياج وغسلها كالفرش والإسفنجة.
- احرصي على اتباع نظام غذائي غني بفيتامين "أ"، وفيتامين "هـ"، وفيتامين "ب" 3، بالإضافة إلى المعادن كالزنك.
- اشربي من 10 إلى 12 كوباً من الماء يومياً.
- عدم لمس الوجه باليدين، حتى لا تنتقل الأوساخ والبكتيريا إلى الوجه.
- تجنب التعرض الكثير لأشعة الشمس، فالشمس تزيد من إنتاج الزيوت بالبشرة.
- احرص على اختيار مستحضرات تجميل خاصة للبشرة الحساسة، والابتعاد عن المنتجات الغنية بالزيوت.
- احرصي على إزالة المكياج قبل النوم.
- ابتعدي عن القلق والإجهاد والتوتر.

تعاني صاحبات البشرة المختلطة من مشكلة مزدوجة المعايير، فهنّ من جهة يشكين جفاف البشرة ومن جهة أخرى يتذمرن من المنطقة الدهنية في الوجه، إليك فيما يلي طريقة العناية ببشرتك بالإضافة إلى أقوى ماسك للتخلص من الحبوب ونصائح هامة لتجنب مشاكل البشرة وشوائبها.

كيف تعرفين البشرة المختلطة

البشرة المختلطة هي البشرة المركبة والتي يكون جزء منها جافاً، والآخر دهنيًا؛ حيث إنّ الجزء الدهني يتركز عادةً في منطقة الجبين، والأنف، والذقن على شكل حرف "T" الجاف يكون في منطقة الخدود، وتتصف بالمسامات الأكبر قليلاً من مسامات البشرة العادية.

العناية بالبشرة المختلطة

عندما تكون بشرتك مختلطة، عليك التركيز على علاج نوعين من أنواع البشرة وهما الجافة والدهنية، وبهذا فسوف تحتاجين إلى نوعين من العلاج في آن واحد، فيجب أن تقومي بترطيب المناطق الجافة في بشرتك وفي نفس الوقت الحد من الزيت الزائد في المناطق الدهنية في بشرتك كما عليك تنظيف وجهك مرة أو مرتين يومياً باستخدام غسول خاص للبشرة المختلطة والحساسة، وتقشير البشرة مرة واحدة في الأسبوع، ومن المهم أن تقومي باستخدام مرطب للبشرة المختلطة مرة واحدة في الصباح ومرة أخرى في المساء.

عناية كاملة بالبشرة خلال رمضان بمكون واحد فقط

تفتيح لون البشرة

اسلقي شريحتين صغيرتين من البطاطا واهرسيهما جيداً. من ثم، اهرسي نصف ثمرة ناضجة من الموز واحدة واخلطيهما جيداً مع البطاطا المهروسة، مع إضافة ملعقة كبيرة من ماء الورد وملعقة أخرى من عصير الليمون وملعقة ثلاثة من الحليب السائل. وبعد خلط المكونات جيداً، طبقي الخليط على بشرة وجهك واتركيه إلى أن يجف تماماً. بعدها، شطفي وجهك بالمياه الفاترة وجففيه جيداً. سيعمل هذا الماسك على التخلص من الاسوداد والبقع الداكنة والتصبغات، ليجعل لون بشرتك فاتحاً ومشرقاً بشكل طبيعي.

اهرسي نصف ثمرة ناضجة من الموز، وأضيفي إليها ربع كوب من اللبن وملعقة كبيرة من العسل الطبيعي. حركي المكونات جيداً إلى أن تحصلي على ماسك متماسكة وزني قوام كريمي. بعدها، طبقي الماسك على وجهك بالتساوي، في جميع الاتجاهات من الأسفل إلى الأعلى. اتركي الماسك على وجهك لمدة ربع ساعة. ثم اشطفي وجهك جيداً بالماء، مع الحرص على ترطيب وجهك بالكريم.

توريد الخدود الباهتة والمصفرة

اهرسي حبة ناضجة من الموز إلى أن تصبح ناعمة جداً. من ثم، قومي بتطبيق الموز على خديك واتركيه مدة ربع ساعة. بعدها، نظفي وجهك من الموز وشطفيه بالمياه الفاترة.

تحتاج البشرة خلال شهر رمضان إلى عناية خاصة، تجنباً لإصابتهما بالاصفرار والبهتان نتيجة ساعات الصيام الطويلة. وفي ظل الحجر المنزلي باستطاعتك منح بشرتك الوقت اللازم للحفاظ عليها شابة ومتألقة وخالية من الشوائب، تعرفي إلى الطريقة في هذا المقال.

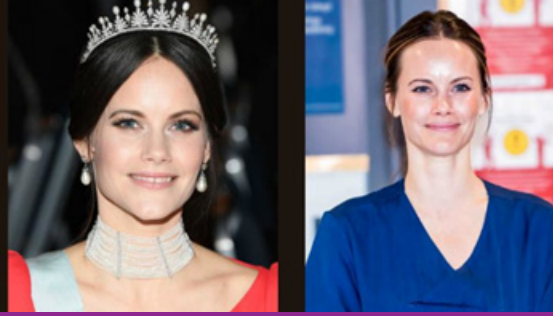
ترطيب البشرة الجافة

قومي بهرس حبة الموز جيداً ثم أضيفي إليها ماء الورد. حركي المكونات جيداً حتى الحصول على خليط متجانس. بعدها، طبقي الخليط على بشرة وجهك بعد تنظيفها بشكل جيد، واتركيه لمدة ربع ساعة. من ثم، شطفي وجهك بالمياه الفاترة، سيساعدك في تفتيح لون بشرتك والقضاء على التصبغات، وذلك نظراً إلى غناه بالمعادن والفيتامينات الأساسية لصحة البشرة. شد الوجه والتخلص من التجاعيد



الأميرة صوفيا تستبدل أزياءها الملكية بزّي التمريض في زمن الكورونا

موضة



Princess Sophia حيث اختارت فستان سهرة باللون الأزرق الفيروزي بقصة الأوف شولدرز الراقية، وقد نسقت معه حقيبة كلاتش بيضاء، وزّين رأسها تاج ألماسي مرصع بأحجار زرقاء تتناسب مع الأقراط البارزة

مواقف إنسانية كثيرة تابعتها خلال أزمة الكورونا، وآخرها كان انضمام أميرة السويد صوفيا Princess Sophia إلى الطاقم الطبي؛ لمساعدتهم في هذه الفترة؛ من خلال القيام بأعمال التمريض والتنظيف وطبخ الطعام في المشفى للكوادر الطبية. وقد تخلت بذلك عن أزيائها الملكية الفاخرة، والباهظة الثمن، وعن برستيجها الملكي، كل ذلك لمساعدة بلدها الذي يمرّ بفترة عصيبة كباقي دول العالم، وبالفعل هذه الخطوة التي قامت بها رائعة، وعلينا جميعاً أن نستلهم منها، وأن نساعد مجتمعاتنا في هذه الظروف على قدر الإمكان.. ومن المعروف عن الأميرة صوفيا أناقتها وإطلاقتها الراقية، التي تختارها لمختلف المناسبات الرسمية، والتي تتسم بالنعومة والرقى، وإليك نظرة على هذه الإطلالات التي تخلت عنها؛ لترتدي أزياء الممرضات.

لم تتردد الأميرة صوفيا Princess Sophia ذات الـ 35 عاماً، في الانضمام إلى الطاقم الطبي في ستوكهولم، والعمل كممرضة؛ بعد أن خضعت لدورة تدريبية قصيرة وتقديم يد المساعدة، وقد أوكل إليها أعمال التمريض ومهام تنظيف الأدوات الطبية، وأيضاً تحضير وجبات الطعام للطواقم الطبية والعاملين في المشفى، وهذا ما استدعى منها التخلي عن أزيائها الملكية. واعتماد زّي الممرضات، والذي هو عبارة عن قميص أزرق، وبنطلون قطني أبيض، وحذاء رياضي مريح.

إطلالات فاخرة لطالما تألقت بها الأميرة صوفيا:

الأميرة صوفيا Princess Sophia معروفة بإطلالاتها الملكية الفاخرة، والتي تتسم بالنعومة والأنوثة، وإليك بالصور بعض أجمل هذه الإطلالات التي تألقت بها في مناسبات مختلفة..

إطلالة صباحية أنيقة وناعمة، اعتمدتها الأميرة صوفيا Princess Sophia هنا. وقد اختارت فيها بنطلوناً أبيض بقصة أرجل واسعة، نسقت معه سويتر ناعماً باللون الزهري الفاتح، وأكملت اللوك بحذاء بكعب عال، وحقيبة يد من الجلد باللون البيج. شاهدنا الأميرة صوفيا هنا وقد تألقت في إطلالة راقية ذات طابع كلاسيكية، اختارت فيها فستان ميدي باللون الأسود، ونسقت معه حقيبة كلاتش أنيقة، وحذاء بكعب عال، وإكسسوارات مبتكرة للرأس باللون العنابي. إطلالة ملكية رائعة تألقت بها الأميرة صوفيا



تخلت الاميرة صوفيا عن أزيائها الملكية وارتردت زي الممرضات



الأميرة صوفيا في زّي الممرضات في المشفى



تنسيق ريعي ناعم في البنطلون الأبيض



فستان أسود ميدي اختارته الأميرة صوفيا

أحدث تصميمات فساتين السهرة من الفنانات

موضة

خيارات لذوات البشرة السمراء من داليا مبارك

الفنانة السعودية داليا مبارك من أكثر الفنانات الخليجيات أناقةً، لا سيّما في اختيار أزياء السهرة، لذا جمعنا لكنّ من وحيها أحدث ثلاثة فساتين، جاء الأول باللون السماوي بتصميم منفوش مزين بكشكشة ناعمة، وضمم الآخر بشكل ضيق يكسوه اللون الأخضر، كما تجملت بفستان زهري منفوش مزين بالذهبي وأكمام منفوخة مكشوفة الأكتاف



يشكّل اختيار فساتين السهرة حيرةً لغالبية النساء، واليوم جمعنا لك خيارات أنيقة من موضة عام ٢٠٢٠ لتتأنقي بها من وحي النجمات.

فستان عصري من أميمة طالب



تتميز أميمة طالب بالفساتين الأنيقة العصرية، بتصميمات فريدة من نوعها، نستعرض منها أحدث.

إطلالات الفساتين الضيقة من ديانا كرزون



تختار ديانا كرزون الفساتين الضيقة التي تُبرز رشاققتها في إطلالات الفساتين، وكان منها فستان أحمر ضيق مصمم بأكمام شفافة ومزين بلمعة، وآخر أبيض مصمم بشكل لامع، مع وشاح مميز للأكمام، وأطلت بفستان باللون البيج مزين بزهور وبذيل بسيط

خيارات الفساتين الواسعة من ديانا كرزون

اطلالات ديانا كرزون بفساتين منفوشة تأنقت ديانا كرزون بفساتين منفوشة وواسعة مصممة بحسّ عالٍ من الأناقة، منها فستان بني مزين بالذهبي، وآخر أبيض مصمم بصيحة الكاب ومزين بتطريزات ونقوش ذهبية، وتزينت بفستان زهري منفوش بطبقات ناعمة وتعلوه زهرة ضخمة



فرح الهادي تشعل السوشيال ميديا بمكياجها أثناء الحجر المنزلي

مكياجك



شاركت الفنانة فرح الهادي متابعيها، مؤخراً، بعدة أفكار غريبة لمكياج الوجه أثناء وجودها في الحجر المنزلي، والذي استوحته من الأفلام وأساطير الكرتون ومشاهير الغرب، وأطلقت بعدة لوكات أثارت إعجاب جمهورها.. فإليك أبرزها:

مكياج شخصيات كرتونية

أطلقت الهادي مؤخرًا، على حسابها بموقع التواصل الاجتماعي "سناب شات"، في فيديو لمكياج شخصية الدمية المربعة الشهيرة "أنابيل"، الذي حقق مشاهدة قياسية بسبب أحداثه المفرجة، وتجملت بلوك كرتوني آخر؛ مُزينة عينيها كشخصية كرتونية، ولونت شففتيها وخديها باللون الزهري.

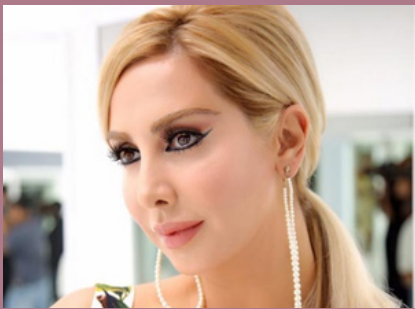
مكياج ملون من وحي المشاهير

ظهرت بإطلالات ملونة على غرار النجمات العالميات، كانت الأولى مستوحاة من "nikkietuyoriasls"، حيث صبغت حاجبيها باللون الورد، وترزنت بالألوان الأصفر والأخضر والفوشيا، واعتمدت إطلالة من "ليدي جاجا"؛ ملونة وجهها باللون الأبيض، وترزنت بالأزرق والأصفر والفوشيا، أما الأخيرة فاستوحتها من "بيلي إيليش"، واستخدمت فيها شعراً أزرق، مع مكياج كلي مميز وغريب.

لوكات أكثر بساطة

اعتمدت فرح لوك من ماركة شانيل، مستخدمة اللونين الزهري والأزرق، وتألقت بمكياج لها وزوجها عقيل الرئيسي؛ يُظهرهما بشكل مُسن، واختارت لوك، أشعل مواقع التواصل الاجتماعي، بمظهر مكياج فترة الألفية، واستخدمت فيه اللون الزهري على الشفتين والخدين، ووضعت الآي شادو باللون الأبيض والبنفسجي والأصفر

مكياج سريع من جويل مردينيان... جريبه خلال الحجر



من الشوائب، وإخفاء الهالات السوداء والعيوب تحت العين، استخدمتي الكونسيلر في محيط العين، بعدها، طبقي بودرة الوجه غير المضغوطة، بواسطة فرشاة متخصصة، حول منطقة الأنف والفم.

مكياج العيون

في البداية، قومي بتحديد حاجبيك إما بواسطة القلم أو الجل، على أن تحافظي على رسمة حواجب طبيعية وناعمة. من ثم، ضعي ظل العين البيع على كامل الجفن العلوي، واستخدمي الظلال البنية الداكنة على عظمة الحاجب وتحت الرموش السفلية. وإضاءة العين، طبقي ظل عين فاتح ولامع على منتصف الجفن العلوي وتحت الحاجب، ولنظرات جذابة، استخدمتي الرموش الاصطناعية، وارسمي خط أيلانر مجنحاً فوق الرموش العلوية. وإذا كنت ترغبين في نحت ملامح وجهك، استخدمتي الكونتورينغ والهالايتير.

أحمر الشفاه

استخدمي أحمر الشفاه باللون النيود بتدرجاته المختلفة، أو الورد، أو أي لون يتلاءم مع كامل مكياجك. بعدها، طبقي البلاش الورد على تفاحة الخدين، لإضاءة البشرة والحصول على طلة مشرقة ومتوهجة.

يعد تطبيق المكياج خلال الحجر المنزلي خطوة ضرورية لتحسين المزاج ولإدانة يوم مفعمة بالحياة والنشاط. ولهذا سنعرفك الى كيفية تطبيق مكياج ناعم سريع خلال الحجر المنزلي يخولك الحصول على مظهر أنيق، لا سيما إن كنت تقوين باجتماعات العمل عبر الفيديو، وقد استوحينا من خبرة التجميل جويل مردينيان.

مكياج سريع من جويل مردينيان

قبل تطبيق المكياج، امنحي بشرتك الوقت الكافي، حيث أن خطوات بسيطة تضمن لك الحصول على مكياج يومي متقن وثابت، ففي البداية، نظفي بشرتك بغسل لطيف يلائم نوع بشرتك واحتياجاتك، من ثم، طبقي التونر على الوجه والرقبة بواسطة قطعة من القطن، بعدها ضعي الكريم المرطب. أما الخطوة الأخيرة، فتكون بوضع الكريم الواقي من الشمس، ولا تنسي القيام بتقشير بشرتك وجهك مرتين في الأسبوع، وذلك لتنظيف البشرة في الأعماق، والتخلص من خلايا الجلد الميت.

تغطية البشرة

طبقي كريم الأساس بلون قريب الى لون بشرتك، أو أغميق بدرجة واحدة، ووزعيه بشكل متساو على بشرة وجهك لتحصلي على بشرة مشرقة وخالية

فوائد عشبة الميرمية للنساء وأضرارها

صحتك



الدورة الشهرية، إضافة إلى قدرتها على علاج تأخر الدورة. 4 . تعمل عشبة الميرمية على تطهير الرحم وعلاج الالتهابات التي قد تصيب الرحم لدى بعض النساء. 5 . تعمل الميرمية على تنشيط المبايض داخل الرحم، وزيادة إنتاج البويضات، وهو ما يساعد على سرعة حدوث الحمل. 6 . تساعد الميرمية على ضبط مستوى هرمون الأستروجين في الجسم، في فترة سن اليأس. 7 . تعمل الميرمية على تقليل انقباضات الرحم، مما يساهم في تخفيف آلام الدورة الشهرية.

أضرار عشبة الميرمية خلال فترة الحمل والرضاعة
احذري تناول الميرمية خلال الرضاعة والحمل:

1 . يمكن أن تتسبب الميرمية في الإجهاض خاصة خلال الشهور الأولى من الحمل. 2 . في فترة الرضاعة يمكن أن تتسبب الميرمية في التأثير على إدرار الحليب، نتيجة تأثيرها على إنتاج الغدد لهرمون البرولاكتين أو ما يعرف بـ"هرمون الحليب".

طريقة استخدام عشبة الميرمية

ولتحضير الميرمية بطريقة صحيحة والاستفادة من زيوتها العطرية الطيارة، يجب غلي الماء أولاً ثم وضع أوراق عشبة الميرمية فيه؛ لأنّ غلي أوراق الميرمية مع الماء يعمل على تبخر زيوتها الطيارة، الأمر الذي يقلل من فوائدها وفعاليتها



فوائد عشبة الميرمية للنساء

الميرمية تساهم في التخفيف من آلام الدورة الشهرية 1 . تساعد عشبة الميرمية في علاج العقم نظراً لزيادة إنتاج هرمون الأستروجين. 2 . تقلل عشبة الميرمية من التعرق خلال فصل الصيف، وذلك باستخدامها موضعياً من خلال خلطها مع الماء، لتشكيل خليط مثل الكريم، يتم تطبيقه على منطقة التعرق الزائد. 3 . تعمل عشبة الميرمية كقابض للأوعية الدموية، وهو ما يساعد في التخفيف من غزارة

فوائد الشاي الأخضر قبل النوم

أن يحسّن إفراز الإنسولين من البنكرياس؛ وبذلك خفض مستوى السكر في الدم.

الشاي الأخضر بالجنتكو الصينية

لهذا النوع من الشاي فوائد جمة، لعل أبرزها تنشيط وتقوية الذاكرة، ناهيك عن مساعدته على تخفيض الوزن، خصوصاً في حال تناوله قبل النوم؛ وذلك لأنه يزيد فاعلية عملية الحرق.

الشاي الأخضر يحمي خلايا الدماغ من الشيخوخة

نظراً لاحتواء الشاي الأخضر على مادة الكاتشين؛ فهو يحدّ من مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر الشائع، والباركنسون الذي يعدّ ثاني أكثر الأمراض العصبية انتشاراً، وسببه انخفاض معدل الدوبامين من خلايا الدماغ.



يتميز الشاي الأخضر باحتوائه على مواد مضادة للأكسدة، مثل البوليفينول والفلافونويد، التي تؤمن الحماية لخلايا الجسم من التلف. وللشاي الأخضر فوائد للنوم الهانئ، تعرّفني إليها في السطور الآتية:

فوائد الشاي الأخضر قبل النوم

يمنحك الشاي الأخضر المزيد من الهدوء والاسترخاء، وهو لا يسبب الأرق؛ لأنه لا يحتوي على قدر كبير من الكافيين مثل القهوة. ننصحك بشرب كوب في المساء، لا سيّما أنّ بعض الأبحاث العلمية قد ذكرت أنّ شرب الشاي الأخضر قبل النوم قد يرفع من عملية الأيض داخل الجسم.

تناولي الشاي الأخضر للوقاية من السرطان

استناداً إلى أبحاث علمية متعددة، تبين أنّ الشاي الأخضر يملك فعالية في مكافحة الأمراض السرطانية، وذكرت بعض الدراسات مدى أهمية الشاي الأخضر في تخليص الجسم من السموم، وفي زيادة كفاءة الجهاز المناعي.

فوائد الشاي الأخضر في حرق السعرات الحرارية

يملك الشاي الأخضر فوائد في تحفيز عملية الحرق في الجسم، وبالتالي خسارة المزيد من السعرات الحرارية. ننصحك بشرب 3 أكواب من الشاي الأخضر غير المحلى يومياً بعد الوجبات الغذائية.

الشاي الأخضر يقي من داء السكري

للوقاية من مرض السكري، ننصحك بإدراج الشاي الأخضر إلى لائحة غذائك اليومي، فقد أكدت الدراسات أنه يمكن للشاي الأخضر



طرق تنسيق طاولة الاستقبال لرمضان

أدوات المائدة

يُفضّل شراء طقم مائدة جديد أبيض اللون، أو مطبوعاً بعبارة رمضان، كما تحلو الاستعانة أيضاً بالأطباق التي تتخذ هيئة النجمة أو أوعية الشورية على هيئة الهلال... عمومًا، تبدو الأطباق مستطيلة الشكل مرغوبة أكثر مقارنةً بالدائرية، لأنّ الأخيرة تتخذ مساحة أكبر على الطاولة. حين يحين وقت الضيافة بعد الإفطار، يُستعان بحامل (ستاند) عبارة عن ٣ قطع مستطيلة تعلو بعضها البعض، وذات أحجام متفاوتة، لتوزّع فيها حبّات التمر وثمار الفواكه المجفّفة والكعك، فضلًا عن أوعية صغيرة مربعة أو مستطيلة للمكسّرات النيئة.

البنيّ، والأقمشة باللون الأحمر القرميدي، يحلو اختيار الشرشف الأبيض للطاولة، والمحمّل بنقوش باللون البرتقالي اللّماع. ويُفضّل غطاء الشرشف، بأخر شفّاف ولّاع لحمايته.

الكراسي

يتكرّر حضور قماش غطاء الطاولة على الكراسي، بصورة يغلف فيها القماش ظهور الكراسي ومقاعدھا. وثمة فكرة أخرى تقضي بتغليف الكراسي بقماش يتناسق مع غطاء الطاولة، على أن يكون قماش الكراسي، مطبوعاً بفانوس ضخم عند المقاعد. الأخرى المرغوبة: الفوانيس الضخمة التي تُضاء بشكل جذاب.

يُعرف شهر رمضان الفضيل بموائد العامرة، التي يتجمّع حولها أفراد العائلات، فما هي طرق التزيين التي تحقّق إطلالة رمضان لركن الطعام؟

اليكم مجموعة من الأفكار سهلة التطبيق، لترتيب غرفة الطعام، بصورة تتناسب والشهر المبارك.

طاولة الطعام

في الخطوة الأولى، يتمّ التخلّص من الإكسسوارات التي تشغل مساحة على الطاولة، عادةً، فالقيام بالآتي: مدّ غطاء ذي خلفيّة فاتحة عليها، منقوشًا بالنجوم أو الأقمار، أو مطبوعة عليه عبارة "رمضان كريم". علماً أنّ في غرفة الطعام، يجذب استعمال لون الفضة أو الذهب أو البرونز. وإذا كان أثاث غرفة الطعام مشغولاً بالخشب



مطبخ أم أيمن

دونات محشيه طعم رايح

توضع ملعقة كبيرة خميره فوريه مع ملعقه كبيره سكر وربع كوب ماء دافئ ويخلط جيدا ويترك جانبا ليتخمر خمس دقائق يخلط اربعه كوب دقيق مع ربع كوب سكر وربع كوب زبد سائله يعني ليست جامده انا مااستعملت زبد استعملت دهن جنه مع ثلاث صفار بيض ورشة فانيليا ورشة ملح وتفرك جيدا باليد ثم نضيف خليط الخميره ويخلط جيدا ثم يعجن الخليط بكوب من الحليب السائل الدافئ تترك العجينه تختمر لمدة ساعه ثم تفرش على سطح مرشوش بالدقيق وتفتح بالشوبك بحيث يكون سمكها وسط وتقطع دوائر بقطاعه او بكوب ثم تترك تخمر مره اخرى بعد تغطية الدوائر بمنشفه لمده ساعه اخرى يحمى زيت غزير في طاهه وتقلي الدونات تترك لتبرد وتحشى بكريمه وذلك بقسم كل دوناتايه قسمين وحشيتها بالكريمه الكريمه الي تعجبكم ممكن نوتيلا او كريمه شانتي بنكهة برتقال او فراوله بعد خفقها بالحليب البارد تقدم الدونات ويرش الوجه بالسكر المطحون والف عافيه لاتنسوا ذكر والدي بالدعاء والرحمه ام ايمن شاهين



كاريكاتير

مجلة صوتها



الابرار هواتفها

ليست اهدافك صعبة المنال بل كل ما يتطلبه الامر هو المثابرة وتكرار المحاولة فأنت تزال تتقدم خطوات ثابتة واكيدة مدعوماً من ثلاثة كواكب الزهرة من الجوزاء المريخ من الدلو وذلك لغاية ١٣ ايار مايو وزحل من الدلو وما زال الحظ يواكب هذه الخطوات فيميزك عن الآخرين بوضوح.	الحمل	
تفرح وتحلق في هذا الشهر الاستثنائي مع وجود الشمس اورانوس وعطارد في برجك والمشتري في برج الجدي الترابي الصديق ان هذه المواقع الفلكية تحمل اليك المجد من اطرافه ويعدك بالرفاهية والراحة والجاذبية المطلقة والاعمال الاكثر انتاجية بعد فترة من الركود التي عانيت من تقلباتها الشهر الماضي.	الثور	
تكون الاجواء راكدة روتينية تماماً حتى تاريخ ٢٠ فالاسباع الثلاثة الاولى فارغة من الحظوظ ولا يجوز الاتكال على الفرص العابرة. وبالرغم من ان الاسباع الاولى من الشهر ستكون حذرة او صعبة نسبياً الا ان وجود كوكب الزهرة المستقر في برجك مدة طويلة بالاضافة الى انتقال عطارد الى برجك يوم ١١.	الجوزاء	
تكون بداية الشهر خيراً عليك لا سيما حتى تاريخ ٢٠ ايار مايو بحيث يحمل اليك انفراجات معنوية وتطمينات على انواعها. تملك ارادة قوية لمقاومة العراقيل وتكون ناجحاً في حقل اختصاصك حسب المعطيات الفلكية فأنت تتمتع بفكر قوي وجراً على تسيير الامور حسب رغبتك.	السرطان	
ان مواقع الكواكب هذا الشهر وتحديدًا حتى ٢٠ ايار لا تعد بانفراجات رئيسية، وسوف تسلط الشمس عطارد واورانوس من برج الثور المواجه لبرجك الضوء على بيت السمعة والشأن العام لديك، وبالتالي قد تعرّضك او بالاحرى تخضعك لعدة امتحانات ونتيجة لهذه الامتحانات قد يتحدد مصيرك لفترة من الزمن.	الاسد	
افضل ما يميز هذا الشهر هو التأثيرات الايجابية التي ترسلها الشمس عطارد واورانوس من الثور الى حياتك ولا سيما وجود المشتري كوكب الحظ الاكبر في برج الجدي الصديق الذي يحل معه مشاريع غنية واحداث بناءة على صعيد العلاقات العامة والشخصية فسترى ان الحوافز ستكون كثيرة امامك.	العذراء	
انطلاقة استثنائية لهذا الشهر الواعد جداً فمواقع الكواكب تناسبك تماماً الشمس عطارد واورانوس في الثور في حين يكون زحل والمريخ في الدلو الهوائي الصديق الذي يرسل لك اجمل تأثيراته لتتبرك بالنجاح والريخ. وبالتالي سيكون شهر ايار مايو شهراً مثمراً وغنياً على كافة الاصعدة.	الميزان	
لن يكون شهراً سهلاً ابداً، بل على العكس قد يكون من اصعب اشهر السنة واقلها حظوظاً وفرصاً. ولسوف تطال هذه التأثيرات جميع مواليد برج العقرب بغض النظر عن اعمارهم او موقعهم او مجالهم، كل حسب طاقته ودوره. وستكون التحالفات القوية المتينة سلاحك لتنجو من افخاخ وعوائق هذا الشهر.	العقرب	
ان الاجواء الجميلة والمواتية لبرجك ما زالت مسيطرة هذا الشهر الذي يحمل معه وعودا كثيرة بالنجاح والسعادة لانجاز المشاريع خاصة بين الفترة ١٣ و١٣ لتنتقل في عملية الانقاذ او التقدم السريع نحو الاهداف. هنالك عوامل فلكية مشجعة تسمح لك بأخذ المبادرة احياناً وبدعم تحركات الآخرين احياناً اخرى.	القوس	
انه شهر واعد بالتقدم والنجاح والازدهار وسيكون للنجوم بالتالي تأثيرات ايجابية وفعالة غنية بوعودها وغلالتها شرط التحلي بالجهوزية التامة للتحرك. حاول ان تستغل كل دقيقة في هذا الشهر الثمين وقد لا تحصل على دعم الفلك والحظ بهذه القوة في المستقبل القريب! تنطلق الى الحياة بمعنويات مرتفعة وبحماسية وثقة عالية بالنفس.	الجدي	
كُن اكثر تنظيمًا وافضل ادارة لأعمالك هذا الشهر الضاغط والمتقلب تحت تاثير الشمس عطارد واورانوس من اثور وتحت تاثير المريخ وزحل من برجك بحيث تكون المسؤوليات عديدة ومتداخلة في احيان عدة، كما ان طلبات الآخرين من احباء واهل وجيران حتى ستكون كثيرة.	الدلو	
تعيش مرحلة ايجابية وتفرح لسهولة سير الامور بحيث تدعمك الكواكب والحظوظ من برج الثور الصديق وتسلمط الأضواء على جميع صفاتك الايجابية. الحظ ينتقل سعيداً بجانبك ويفتح لك الأبواب على أنواعها واحجامها.. إن الفترة الممتدة حتى تاريخ ٢٠ هي فترة زمنية مهمة تدفعك نحو الأضواء وتخرجك من وراء الكواليس.	الحوت	

إصابة نجم ليفربول السابق بفيروس كورونا



أعلن نادي ليفربول الإنجليزي، إصابة نجمه السابق كيني دالجليش، بفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19).
وتم إدخال السير كيني إلى المستشفى يوم الأربعاء للعلاج، وتم اختباره لاحقاً لكورونا، على الرغم من أنه لم يظهر أي أعراض للمرض من قبل.
ويقيد البيان أنه بشكل غير متوقع، كانت نتيجة الاختبار إيجابية لكنه لا يزال بدون أعراض.
وقبل دخوله المستشفى، اختار السير كيني عزل نفسه طوعاً لفترة أطول من الفترة الموصى بها مع عائلته.
ويحث دالجليش، الجميع على اتباع إرشادات الحكومة والخبراء في الأيام والأسابيع المقبلة.
وأتى ليفربول البيان موضحاً أنه سيقدم مزيد من التحديثات بشأن نجمه البالغ 69 عاماً، حين يكون ذلك ممكناً.
دالجليش يعتبر أحد أفضل اللاعبين الذين مروا في تاريخ نادي ليفربول، وقد لقبه جمهور النادي بـ(الملك كيني)، وقد قلده ملكة بريطانيا في عام 2018 لقب السير نظير إنجازاته في عالم كرة القدم.

نور صبري يعلق قفازه بعد مسيرة 20 عاماً

قرر الحارس الدولي السابق ونادي النجف الحالي، نور صبري، اعتزال لعب كرة القدم نهائياً.
واستمرت مسيرة صبري في الملاعب لمدة 20 عاماً، مثل من خلالها العديد من الأندية العراقية وكانت له تجربة احترافية مع نادي هجر السعودي موسم 2018 / 2019.
وأعلن صبري في برنامج "القاصة"، اعتزاله اللعب نهائياً وخوض تجربة التدريب مع نادي نفط الوسط.
وخاض الحارس الذي يلقب بـ"الامبراطور"، 100 مباراة دولية مع أسود الرافدين، استطاع أن يحافظ على عذرية شبابه لـ 33 مباراة.
صبري ذو الـ 35 عاماً، استطاع أن يتوج مع أسود الرافدين بكأس آسيا 2007، ليضع بصمته ويحصد لقب أفضل حارس في البطولة حينها.



الجادرجي..و القصر البلوري

محمد طاهر التميمي



المجهول وكيف تلقى أمر أمانة بغداد حينها بإستياء شديد وحين نقل الى القيادة انذاك رد فعل الجادرجي وانزعاجه، صدر قرارهم التالي والقاضي بتولي المعترض والمستاء أمر الاشراف على هدم النصب وتوثيقه !! وهكذا كان الجادرجي حاضراً عملية هدم نصبه . الرسالة أدناه وصلتنني من الفقيه الراحل بعد عودته الى لندن ولكن للأسف لم يكتب للمقترح النجاح بسبب عدم إتفاق أمانة بغداد والجادرجي ،، رحم الله فقيد العراق وتحرس روحه من السماء عيون

في زيارة للأمانة العامة لمجلس الوزراء بدعوة من أمينها العام آنذاك الأستاذ علي محسن إسماعيل لبحث إمكانية تنفيذ قرار لجنة الامر الديواني 48 برئاستنا، بخصوص إحياء نسخته لنصب الجندي المجهول القديم في موقعه السابق والمسمى الان بساحة الفردوس (لأغراض تراثية وجمالية وليس بديلاً لنصب الجندي المجهول الرسمي للمعماري الراحل خالد الرحال في حي التشريع) حيث شهدت الساحة بتاريخ 2003/9/4 إعلان نهاية عهد البعث في العراق وإزالة تمثال صدام حسين، حيث روى الجادرجي حادثة هدم نصب الجندي

حين تلتقي المعماري الكبير رفعة الجادرجي فأنت في حضرة احد رموز الحضارة المعاصرة، ممن وثقوا لتاريخ نشوء العمارة الحديثة، لتسمع في صوته تعاقب التاريخ والحوادث وتلك الأفكار التي تزامت في رأسه لتنتقل تارة إلى مرسومه وتصاميمه وتأخذ طريقها لتكون شواهد معمارية بغدادية خالدة، وأخرى إلى فصول حكاياته ودراساته وبحوثه وربما رسائله وقصاصاته ومدوناته ووثائقه والتي جمع بعضها في إصداراته ومؤلفاته .. قرأت له عن ظهر قلب فقرات من كتابه "الأخضر والقصر البلوري" وكان حينها

متى تستعمل الكمامة؟
- اذا كنت تعاني من السعال
او العطس.
- اذا كنت تسهر على رعاية
شخص يشتبه به الإصابة.
- لا تكون الكمامة فعالة الا
بالمحافظة على نظافة اليدين.

Stay At Home



إبقى لا زم بيتك.... له مال بمينه ره وه....



اليوم العالمي لحرية
الصحافة 3 أيار

تسجيل اكثر من 100 حالة
قتل واعتداء وخطف
للصحفيين و تعرض 32
اعلامية للتهديد والابتزاز
والتشهير



منتدى الاعلاميات العراقيات 2020