

صوتها

مجلة

العدد (47)
أكتوبر (2022)

مجلة شهرية تعنى بالمرأة والمجتمع

د. نبراس المعموري
تفوز برئاسة قطاع الاعلام
للاتحاد العربي للمرأة

وزيرة الهجرة
تنتدرف على عودة النازحين
من مخيمات جنوب الموصل

منة الله ظاهر..

تكريم iwzf عزيز على نفسي
لانه يحمل اسم الشهيدة
اطوار بهجت التي اقتدي بها اعلامياً

قريباً..

آن صلاح في برنامج
خارج التسرب

البنك المركزي العراقي
يشارك في الاجتماع السنوي
لصندوق النقد والبنك الدوليين

هدير نعمة تحرز
المركز الاول ببطولة
الدراجات الهوائية



مجلة
صوتها



منتدى الاعلاميات
ينظم ورشتين عن
المناصرة الاعلامية
لقضايا المرأة في صلاح
الدين
ص3



تحقيقات .. غرباء
أوطانهم
ص6



حيرة
ص17



ميريام فارس تُشعل
اجواء حفلها في
اربيل.. ومُصدرة
الترند في العراق
ولبنان
ص17



نصائح صحية مع
الدكتور فاضل
النعيمي
ص23



فاهيتا فرايز
ص27



مجلة شهرية تعنى
بالمرأة والسياسة والمجتمع

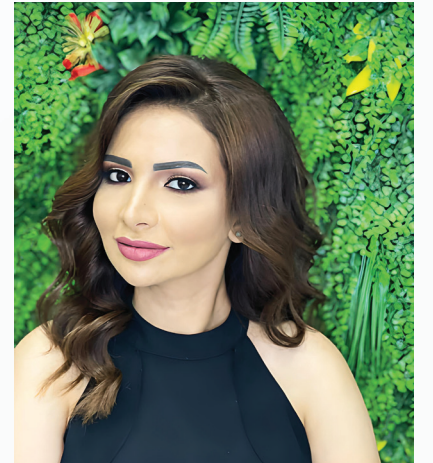
رئيسة التحرير
الدكتورة نبراس المعموري

مديرة التحرير
رشا صباح

هيئة التحرير
أنتخاب القيسي - نور نبيه
رند منتصر العيداني

التصوير الفوتوغرافي
رشا صباح - علي سعد
احمد عبدالرزاق

ادارة الموقع الالكتروني
رشا صباح - علي العزاوي - علي سعد
تصميم المجلة
علي العزاوي



صورة الغلاف

تواصل معنا

WWW.SAW-TUHA.COM



Sawtuhamagazine



Facebook.com/soutuha



07818811592

البريد الالكتروني

Soutuhamagazine@gmail.com

الاعلام الرقمي والمشاركة السياسية للمرأة العربية

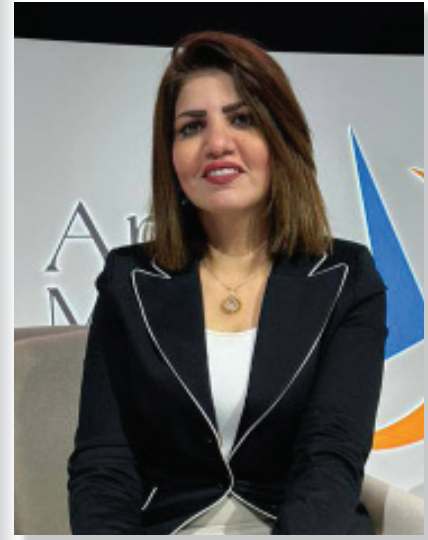
مع تزايد ظاهرة الاعلام الرقمي في المجتمع العربي، تبرز المدونات والانشطة الاعلامية الرقمية كسلطة جديدة أسهمت في اتساع مشاركة المرأة في النقاش العام وبلورة صورة جديدة عنها مختلفة عن الصورة التي رسمتها أغلب وسائل الاعلام العربية الكلاسيكية والتي كانت في العموم صورة نمطية وسلبية، فهي إما تظهر المرأة أداة لتسويق سلعة أو مستهلكة أو جاهلة، أو زوجة متسلطة وتتجاهل صورة المرأة العاملة القادرة على الادارة والانتاج والتميز.

ان ما اشرنا له من صورة اعلامية سلبية سائدة عن المرأة العربية يجعلنا نبحث في فهم الاسباب التي ادت الى ذلك؛ من خلال رؤية تحليلية للمؤثرات أو السلطات التي تشكل مسارات الاعلام، فلا بد من الإقرار بأن للثقافة التقليدية السائدة سطوة في تشكيل الحياة المجتمعية والمؤسساتية الاعلامية كونها قائمة على مجموعة افراد يقومون بمهام عملهم ويشتركون بذات البيئة والتصورات المجتمعية، يرافق ذلك تأثير السياسات الحكومية على الطرح الاعلامي لقضايا المرأة، فعندما تكون الأجهزة الاعلامية مملوكة للدولة خاصة في الدول العربية غير الديمقراطية، أو حتى القطاع الخاص؛ ففي كلتا الحالتين تعمل وفق الضوابط الحكومية كما ان اغلب المؤسسات الاعلامية والاعلانية قد أسست لتحقيق أهداف ربحية أو سياسية؛ وغالبا ما تكون خاضعة لسلطة المال، وبالتالي يكون تناول قضايا المرأة وفق قوالب نمطية سائدة، فوسائل الاعلام العربية تتجنب في أحيان كثيرة التعرض لقضايا جدلية حول حقوق المرأة والمساواة، وغيرها من القضايا التي قد تزعج السلطة الحاكمة أو اصحاب المال.

ولعل ما شخصناه بشأن الاعلام الكلاسيكي يقودنا الى ضرورة الحديث عن البديل وهو الاعلام الجديد خاصة ان بعض الاحصائيات تشير ان مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي في (يوليو ٢٠٢١) وصلت الى حالة الانغمار الرقمي؛ حيث يستخدم أكثر من نصف سكان العالم وسائل التواصل الاجتماعي (٤.٤٨ مليارات شخص) بنسبة ٥٦.٨٪ من مجموع سكان العالم البالغ عددهم ٧.٨٧ مليارات نسمة وقد يمتلك الشخص العادي حسابات على أكثر من ٩ شبكات تواصل مختلفة.

لقد ساعد الانتشار الواسع للأعلام الجديد على توفير مساحات جيدة من الحرية للمدافعين عن حقوق المرأة بمنتهى الجراءة وعدم التقليدية، من خلال مناقشة الكثير من القضايا المسكوت عنها في الاعلام الرسمي او المملوك، وقد اثبتت دراسة ميدانية اجراها منتدى الاعلاميات العراقيات عام ٢٠١٨ ان مواقع التواصل الاجتماعي اكثرت تأثيرا واتساعا ومرونة في التثقيف الانتخابي للمرأة، كما اثبتت تجربة المجموعات النسوية في السودان والتي كان محظوظ ظهورها في الاعلام الرسمي، بعد ان لجأت لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي كمنصات، قد رتتهن على تجاوز الحظر وتحقيق الانتشار وتعبئة الرأي العام بصدد مطالبهن السياسية والاجتماعية. وعلى الرغم من المميزات الايجابية للاعلام الرقمي، الا ان المرأة العربية واجهت تحدي جديد على مستوى ذلك النوع من الاعلام، فقد ادت حالة الانغمار الرقمي الشبكي التي يمتلكها افراد ومؤسسات الى ارتفاع مخاطر التلاعب بالمحتوى وبث الدعاية والأخبار المبركة بشأن كثير من النساء العاملات وبالذات في المجال السياسي، وتوجيه الرأي العام باتجاه معين يخدم جهات معينة. وقد ادى غياب الرقابة والحد من تلك التجاوزات الى تراجع اقبال النساء على العمل السياسي والترشح الى الانتخابات وخير دليل على ذلك ما حصل في العراق من هجمات رقمية على عدد كبير من المرشحات لغرض الضغط عليهن للانسحاب من الانتخابات كما في الانتخابات التشريعية لعام ٢٠١٨.

وعلى الرغم من المبادرات الذاتية التي تقوم بها منصات التواصل الاجتماعي مثل (فيس بوك) في الإشراف على المحتوى، ومراقبة السلوك الاتصالي للمستخدمين، وتحديد المعايير الأخلاقية والضوابط القانونية والاجتماعية لضبط هذا السلوك، الا ان نشاطها خلال الأعوام الماضية كان حافلا بالخروقات والانتهاكات المتعمدة. ولم تستطع آليات الضبط وهيئات الإشراف على المحتوى التي اعتمدتها بعض تلك المنصات من الحد من تلك الخروقات. ان فوضى التدفق المعلوماتي خارج القواعد والمعايير الأخلاقية في منصات الاعلام الرقمي خاصة مع تعدد انواع واشكال تلك المنصات، يحتاج التفكير من قبل الجهات المعنية خاصة جامعة الدول العربية لغرض إعادة النظر في التشريعات والسياسات والاجراءات المحلية والاقليمية والدولية لإلزام المنصات وكبرى شركات التكنولوجيا بقواعد السلوك الاتصالي المنضبط للمعايير الأخلاقية حتى تصبح هذه المعايير سلوكا طوعيا للمستخدمين، والإقرار بالتجاوزات التي حصلت وما زالت تحصل ضد النساء ووضع الاجراءات اللازمة للحد منها.



الدكتورة نبراس المعموري



Nbras_almamory



Nibras_almamory

فوز الدكتورة نبراس المعموري برئاسة قطاع الاعلام للاتحاد العربي للمرأة المتخصصة

فوز الدكتورة نبراس المعموري « رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات » ، برئاسة قطاع الاعلام بالاتحاد العربي للمرأة المتخصصة التابع لمجلس الوحدة الاقتصادية العربية المنبثق عن جامعة الدول العربية

وذلك خلال الانتخابات التي جرت بالعاصمة المصرية القاهرة بحضور الجمعية العمومية للاتحاد بمشاركة 16 دولة عربية.



منتدى الاعلاميات العراقيات

ينظم ورشتين عن المناصرة الاعلامية لقضايا المرأة في صلاح الدين

عزز منتدى الاعلاميات العراقيات قدرات 54 مشاركا/ة من الاعلاميين/ات والناشطين/ات في كيفية تنظيم حملات مناصرة اعلامية بشأن قضايا المرأة من خلال ورشتي تدريب اقيمتا في محافظة صلاح الدين.

تضمنت الورشة الاولى التي عقدت في سامراء والورشة الثانية في تكريت مفهوم المناصرة الاعلامية وانواعها وادواتها وكيفية توظيفها بما يضمن مناهضة العنف ضد المرأة وامكانية تعزيز ادوار النساء في بناء السلام.

يذكر ان الورشة استهدفت بالذات الشباب مع مراعاة استهداف ذوي الاحتياجات الخاصة خاصة الذين شاركوا مسبقا في ورش نظمها المنتدى. و كانت المدربة دكتورة ورود ناجي والانسة هاجر العبيدي و هما من المتخربات من ورشة تدريب المدربين التي نظمها المنتدى مسبقا ضمن المشروع.

أقيمت هذه الفعالية بالتعاون مع دائرة تمكين المرأة في الامانة العامة لمجلس الوزراء بالشراكة مع هيئة الأمم المتحدة للمرأة في العراق وبتمويل من صندوق المرأة للسلام والعمل الانساني.



هيئة الإعلام والاتصالات تعرض تجربة العراق لحماية الصحفيين في مؤتمر فيينا لإنهاء الإفلات من العقاب

شاركت هيئة الإعلام والاتصالات العراقية ومكتب منظمة اليونسكو في العراق بعرض التجربة العراقية لحماية الصحفيين ومكافحة الإفلات من العقاب، جاء ذلك خلال المؤتمر الدولي الذي يقام بمناسبة اليوم العالمي لإنهاء الإفلات من العقاب لقتلة الصحفيين في النمسا بمشاركة دولية.

وقدم وفد الهيئة عرضاً عن أبرز ما حققه العراق في موضوع حماية الصحفيين عبر وحدة تحقيق خاصة في قضايا الصحفيين العراقيين، ومنصة إبلاغ رقمية للصحفيات تحت رقابة هيئة الإعلام والاتصالات، بالإضافة الى تقديم شرح عن تعزيز مجلس القضاء الأعلى العراقي للآلية الوطنية العراقية لحماية الصحفيين عبر تأسيس محاكم النشر المتخصصة.



البنك المركزي العراقي يشارك في الاجتماعات السنوية لصندوق النقد والبنك الدوليين



شارك وفد رفيع المستوى من البنك المركزي العراقي برئاسة نائب المحافظ الدكتور عمار حمد خلف في الاجتماعات السنوية التي يعقدها صندوق النقد الدولي، والبنك الدولي في العاصمة الأمريكية واشنطن.

وعقدت خلال الاجتماعات لقاءات عدة مع بعض المسؤولين في صندوق النقد الدولي والبنك الدولي لمناقشة سبل التعاون مع العراق، وتقديم الدعم الضروري لتطوير القطاعات الاقتصادية المختلفة، ولا سيما القطاع المصرفي لأهميته في التنمية الاقتصادية. وناقش الوفد مع غرفة التجارة الأمريكية وعدد من الشركات الأمريكية، ملف الدفع الإلكتروني في العراق، ومساعي البنك المركزي لتطويره، مما يسهم في زيادة نسبة الشمول المالي. و أشادت المؤسسات الدولية، بجهود البنك المركزي، التي أسهمت في تحقيق النمو في الاقتصاد الوطني الذي يبلغ أكثر من 9٪ خلال العام الحالي.

وزيرة الهجرة ايفان فائق تشرف على عودة النازحين من مخيمات جنوب الموصل

وزيرة الهجرة والمهجرين ايفان فائق جابرو تشرف بشكل مباشر على عودة اكثر من 164 نازح من مخيمات جنوب الموصل الى مناطقهم الاصلية.



خلال لقاءها رئيس وأعضاء منتدى الإعلاميات العراقيات.. وزيرة الهجرة تؤكد استمرار الوزارة بدعم النساء النازحات

استقبلت وزيرة الهجرة والمهجرين السيدة ايفان فائق جابرو، رئيس منتدى الإعلاميات العراقيات الدكتورة نبراس المعموري وعدد من أعضاء المنتدى، في مقر الوزارة وسط العاصمة بغداد. وجرى خلال اللقاء، بحث عدد من المواضيع التي تخص النساء النازحات ودور الوزارة من خلال قسم تمكين المرأة في دعم تلك الشريحة وتمكينهن لأخذ دورهن الحقيقي في المجتمع. وأكدت السيدة الوزيرة، أن الوزارة لديها خطط جدية لدعم النساء النازحات من خلال البرامج التي وضعتها وتنفيذ الخطة الوطنية وقرار 1325 الخاص بالمرأة والامن والسلام. الجامعات الحكومية.



غريباء أوطانهم

وهن والم وشطف عيش لا يطاق .. تلك هي سمات الصورة ومعالم المشهد في مخيمات النازحين في كركوك وخلف عنوان معاناتهم تقبع تفاصيل مؤلمة لا تنتهي فمن الترهيب والعوز والظنك وتفشي الاوبئة مروراً بكل معوقات الرحلة المحفوفة بالموت المحدث على طول طريقها وصولاً الى المخيمات التي تحط الرحلة رحالها في محطة استغاثة لا استراحة .

النازحون من قضاء الحويجة والنواحي والقرى التابعة لها رويوا لنا قصصاً لا تخطر على البال ووصفوا لنا قصة رحلة النزوح المحفوفة بالمخاطر بما لا يمكن للكلمات ان تختزله ..

يقول محمد صالح (نازح من الحويجة) : عشنا اصعب اعوام اعمارنا تحت سيطرة داعش الظلامي الذي جأئنا في البداية يرتدي قناع المخلص واذكر حينها انهم _ اي الدواعش _ كانوا يتوزعون على الطرقات الرئيسية ويوزعون الحلوى (الجلكيت) على الاطفال اثناء مرور السيارات التي تقلهم وكانوا يعلنون بأنهم جأئوا لتخليص الاهالي من ظلم الجائرين من مناع القرار الحكومي والقابعين على السلطة لكنهم سرعان ما نزعوا ذلك القناع وظهروا بوجههم الحقيقي المدجج بالسواد وسرعان ما بدأوا بسياسات الترهيب بعد فترة قصيرة من الترغيب ..

يستذكر : اذكر انني قد تم احتجازي في غياهب سجونهم تحت امرة ما يطلقون عليه انفسهم بالحسبة لمدة خمسة ايام ذقت فيها شتى انواع العذاب فقط لانني دخنت سيجارة ورأني احدهم حينها .. بعدها قررت فوراً ان اهرب من المدينة انا وعائلتي وظل هذا الهاجس يراودني طول فترة بقائي .. يقول صالح ..

ثم يؤكد بأنه بقي هناك فقط لانه كان لا يريد المغادرة دون حسم موضوع ممتلكاته وارضه الزراعية التي تعتبر المصدر الوحيد لرزقه ولمعيشته وعائلته الوحيدة عوضاً على ان تكاليف رحلة النزوح كانت باهضة وخطرها كبير جداً...

ابرز المصادر المطلعة اكدت على ان تكلفة الرحلة للهرب من بطش داعش واللجوء الى النزوح عنه تكلف الشخص الواحد قرابة (600 الى 1000) دولار امريكي اغلبها تذهب الى دليل الرحلة وربانها (المهربجي او المعبرجي) والذي يقوم بعد جمع الاعداد اللازمة واستيفاء المبالغ منهم عن طريق وسيط بتحديد ساعة السفر ومن ثم قيادة الرحلة في طريق يعرفه هو وحده و يحفظه جغرافيته عن ظهر قلب .



مريم عواد (نازحة من الحويجة) تقول : بعد ان ذقنا الامرين على يد الخفافيش الداعشية قررنا الهروب والنزوح في رحلة صدقا لا نعرف مصيرها ولا مصيرنا فيها فبعنا كل ما نملك حتى نصف طعامنا من اجل اكمال مبلغ (المعبرجي) وسرنا في الليل الى نقطة اللقاء وهناك وجدناه ينتظرننا مع عوائل اخرى تستعد للهروب فسرنا خلفه وهو يكلمنا بلغة الاشارة ويخفي وجهه بلثام مثخن وفي الطريق وبعد ساعات طويلة من السير المكلل بالجوع والعطش واعراض المرض اردنا التوقف للاستراحة لان كبار السن والاطفال انهكو من السير في الطرقات والوديان وبين شقوق الارض والدماء تسيل من اقدامهم جراء جروح لا نعرف اسبابها في الطريق لكن قائد الرحلة رفض بشكل قاطع وهو يشير علينا بسلامة « ان من يتوقف سيواجه الموت » فواصلنا السير مخطفين بالدماء حتى تفاجئنا ب(المعبرجي) وهو يتلقى اتصال هاتفي سريع اريك تصرفاته..

واضافت : طلب منا ان نعود ادراجنا ونلجأ الى وادي ضيق نسير فيه بوجهة اخرى وهنا تحدث لاحدنا بعد صمت مخيف وقال : امامنا مفرزة لداعش كشفوا طريقنا القديم فوضعوا مفرزة امامنا لتقتل كل من يمر هارباً و لذلك سنسلك طريق اخر ابعد قليلاً .. واثناء الرحلة الطويلة وبينما كنا نوشك على الوصول واذا بصوت انفجار يدوي بقرينا.

هنا اكمل خلف عاصي الكلام عن زوجته مريم فقال : انفجرت بالقرب من مجموعة منا عبوة ناسفة ويبدو ان احدا كان قد داس على لوح طويل شبيه بالمسطرة مخفي في الارض تمتد معه اسلاك دقيقة تصل الى العبوة التي كانت تبعد عنا اكثر من عشرين متراً .. وبعد انجلاء الغبار الذي احده الانفجار بدئنا نتفقد بعضنا البعض حتى وجدنا احد كهلاً منا قد اصيب وفارق الحياة في الوقت الذي اختفى فيه الدليل (المهرجي) مع اختفاء الغبار .. واصلنا السير حتى وصلنا مشارف سواتر قوات البيشمركة فصنعنا من ملابسنا البيضاء حصراً رايات علقناها على عصي ورفعناها ملوحين بها لطلب الامان بالاستمرار بالسير حتى وصلنا اليهم فاستقبلونا ونقلونا الى الخطوط الخلفية وهناك تلقينا الاسعافات الاولى وشي من الماء والغذاء .

ضابط من قوات البيشمركة فضل عدم ذكر اسمه قال : نحن نستقبل النازحين الهاربين من بطش داعش ضمن مجموعات وعوائل فنؤمن نقلهم الى المناطق الامنة ثم يتم التنسيق مع الجهات الامنية المعنية التي تقوم بالتحقيق مع الرجال للتأكد من سلامة موقفهم الامني في الوقت الذي تتم عملية نقل النساء والاطفال وكبار السن الى المخيمات بالتنسيق مع دائرة الهجرة والمهجرين .

قادر علوان نازح وناشط مدني لفت الى ان المخيمات لا تخلوا من معاناة اهلهما وقال : ان نقص الغذاء والدواء والمساعدات الاخرى وحرارة الجو صيفاً وبردته شتاءً عوضاً على التشديدات الامنية على النازحين في المخيمات جعلت منها اشبه بمعقل جماعي يتم احتجازنا فيه في ظل المعاناة الشديدة ..

ومؤخراً شهدت المخيمات حالات انتحار لنازحين لم يطبقو العيش فيها في حين تعرضت بعض الخيام الى التلف جراء تعاقب الرياح والامطار علها و اخرى احتراقت على رؤوس اصحابها الذين لم يكن ذنبهم سوى انهم اشعلوا النار داخلها ليخفوا عنهم برد الشتاء فمنهم من قضى نحبه ومنهم من ينتظر.

عمار صباح مدير الهجرة والمهجرين في كركوك يقول : ان كركوك استقبلت اعداد هائلة من النازحين ومن مختلف المحافظات المنكوبة ومن قضاء الحويجة (70 كيلو غرب كركوك) وحدها استقبلنا اكثر 25000 عائلة وان طاقة المحافظة تكاد تكون لا تستوعب هذه الاعداد الكبيرة في ظل وجود نازحين من مناطق ومحافظات اخرى تم تحرير مناطقهم ومدنهم ولايزالون في محافظة كركوك

ولفت الى ان « المحافظة اسكملت تجهيز مخيم بسعة 2100 خيمة لنازحي الحويجة الذين نتوقع وصولهم ابان معركة تحرير القضاء».

خلاصة بلسان حالهم : سائرون .. سارحون .. وبوجه الارض نمشي هائمون .. واذا ما حل ليل .. افترشناها ونمنا .. والتحفنا بالعراء .. لنظن الظن سهواً اننا فيها سنغفى .. ونم مستترون .. ثم نحلم .. ان فينا الخير وافر .. نحلم الحلم ولا نحري ب(باجر) .. هل لنا فيه غذاء ؟ .. هل سيعطونا الدواء ؟ .. نتسائل ؟ .. نتفائل ! ..

فنقول : ربما ان لم يصلنا في الصباح .. سيصل حتماً الينا في المساء .. ونتمتم بأزداء .. حالنا لا .. لا عزاء سائرون .. كيف يمكن ان نكون ؟ .. والمأسى رافقت درب الأتون .. كيف يمكن ان نكون ؟ .. والخطى سارت لتغتال خطاها .. ومشت ترقب درب ليل مظلم .. بلا عيون .. سائرون .. سارحون .. هائمون .. هل عرفتم من نكون ؟ كيف لا ! .. دون شك تعرفون .. اننا من قيل عنا نازحون .

الصيد لانية رسل احمد

تحصل على براءة اختراع لتمكنها من ايجاد علاج جديد لداء السكري من النوع الثاني

IQ (19)
جمهورية العراق
وزارة التخطيط
الجهت المركزي للتقييس والسيطرة النوعية

(13) براءة اختراع
CI2N15/115

(12) اللغة العربية

(11) رقم البراءة: [REDACTED]
(21) رقم الطلب: [REDACTED]
(22) تاريخ تقديم الطلب: [REDACTED]
(30) تاريخ طلب الأسبقية: [REDACTED]
(31) رقم طلب الأسبقية: [REDACTED]
(33) بلد الأسبقية: [REDACTED]
(11) تاريخ منح البراءة: 2022/8/11

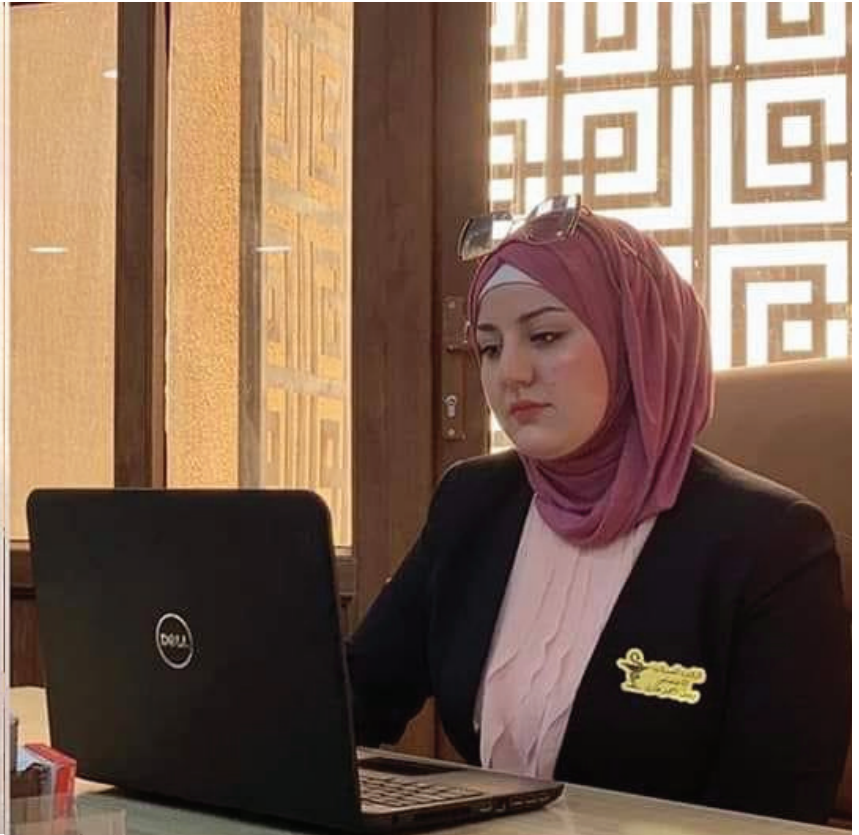
(72) اسم المخترع وعنوانه:
١- الصيدلانية الانصاف رسل احمد طرقي
٢- [REDACTED] - [REDACTED] - [REDACTED]
٣- [REDACTED] - [REDACTED] - [REDACTED]

(73) اسم صاحب البراءة: [REDACTED]
(74) اسم الوكيل: [REDACTED]

(54) تسمية الاختراع:
ادواء جديد لعلاج الداء السكري من النوع الثاني .

مُنحت هذه البراءة استناداً لأحكام المادة (21) من قانون براءة الاختراع والمخترع الصناعي والمعلومات غير المصحح عنها والدوائر المتكاملة والإصناف النباتية رقم (65) لسنة 1970 المعدل وعلى مسؤولية المخترع.

رسل احمد
مستشار
الجهت



منحت الكلية الجوية الملكية في بريطانيا الطالبة التونسية خولة ميهوبي جائزة أفضل طالب أجنبي بالمؤسسة

وتوفر الكلية الجوية الملكية تدريباً أولياً لطلاب أطقم الطائرات وهي مسؤولة عن جميع عمليات تجنيد سلاح الجو الملكي البريطاني إلى جانب اختيار الضباط وأطقم الطائرات.



بمشاركة سمو الاميرة بسمة بنت طلال و 15 دولة عربية .. نبراس المعموري تناقش دور الاعلام الرقمي في تعزيز المشاركة السياسية للمرأة العربية

برعاية صاحبة السمو الملكي الأميرة بسمة بنت طلال، شاركت رئيسة منتدى الاعلاميات العراقيات الدكتورة نبراس المعموري في المؤتمر الثامن عشر لمركز الاعلاميات العربيات، المنعقد في المملكة الاردنية الهاشمية، في مدينة مادبا وبحضور اعلاميات من 15 دولة عربية اضافة الى شخصيات سياسية واعلامية وحقوقية واعلامية .

وقد استعرضت المعموري خلال الجلسة الأولى للمؤتمر ورقة عملها بشأن دور الاعلام الرقمي في تعزيز المشاركة السياسية للمرأة العربية وكيفية مواجهة التضليل الاعلامي والتحديات التي تواجه هذه الشريحة من النساء، واهمية وضع سياسات واجراءات تنظم هذا النوع من الفضاء الاعلامي، بالاضافة الى التنسيق العربي المشترك .



اختتم المؤتمر بمجموعة من التوصيات تضمنت ما اشارت له المعموري في ورقتها وكذلك اوراق العمل التي تضمنتها الجلسة الثانية (تكنولوجيا التواصل الرقمي) والجلسة الثالثة (حرية الإعلام والتعبير) ، ومن ابرز التوصيات ضرورة تقصي الحقائق قبل النشر، واحترام الآخر وابتعاد آليات لمواجهة ومقاومة الابتزاز الإلكتروني. وكذلك عقد دورات تدريبية للإعلاميين/ات لتبني الخطاب الحقوقي للقضايا الجندرية في الإعلام الرقمي، اضافة الى إصدار مدونة سلوك تحتوي على معايير وضوابط للممارسة الاعلامية الرقمية.

هذا وشهد افتتاح المؤتمر كلمات ترحيبية من رئيسة مركز الاعلاميات العربيات محاسن الامام وكلمة لوزير الاعلام الاردني وكلمة لوزيرة الثقافة الاردنية وكذلك وزير السياحة اضافة الى مشاركة واسعة للاعلاميات العربيات مرتديات الزى التاريخي لكل بلد ، وقد تميز منتدى الاعلاميات العراقيات بزي تاريخي يعود الى العهد العباسي والحقبة الواسطية بالاضافة الى الزى الكردي. وقد ضم وفد المنتدى بالاضافة الى الدكتورة نبراس المعموري كلا من الاستاذة تانيا قادر والدكتورة شيلان فتحي من اقليم كردستان.



يوكسل ترزى باشى

رئيسة مؤسسة خاتون الثقافية

(مهارات النجاح في الحياة والعمل)

يختلف مفهوم النجاح من شخص لآخر فالنجاح في الحياة بالنسبة للبعض هو تعلم شيء جديد كل يوم، وللآخر تحقيق الأهداف والتعلم من أخطاء الماضي والاستفادة منها، وللآخر هو تحسين النفس وتطويرها، أو امتلاك المال أو تقديم المساعدة للآخرين، أما في نظري فالسعادة هو العطاء ومساعدة الناس ومد يد العون للمحتاج.

النجاح دائماً يبدأ بفكرة ويترجم عملاً وصبراً فيكون التعب شيئاً غير ظاهر ولكن نتائجه تكون ظاهرة، إذن النجاح يعني السعادة، أما سر النجاح في الحياة أن نعرف كيف نواجه مصاعب الحياة بثقة وإرادة وعزيمة وتضحية لتحقيق النجاح والهدف المنشود، من ذلك كله علينا أن نحسن التوكل على الله تعالى ونرجو الرضا عنا والتوفيق في عملنا.

أما المهارات الشخصية التي يمكن للفرد امتلاكها للوصول للنجاح فهي خمسة مهارات :-

- 1- مهارات الإدارة الذاتية وهي المهارة الشخصية التي تعكس عقلية الفرد وإمكانياته.
- 2- المهارة الإنتاجية وهي المهارة الخاصة لانجاز الأعمال.
- 3- مهارة التواصل هي مهارة نقل وتبادل المعلومات مع الآخرين.
- 4- مهارة الإدراك فهي قدرة الشخص على التعامل مع أنماط التفكير المختلفة.
- 5- مهارة العلاقات الشخصية هي المهارة الخاصة في التعامل مع الآخرين على الصعيد المهني والشخصي.

الطريق الى النجاح ليس مستحيلاً، وكلنا نطمح الى النجاح والتميز ومقاومة الإحباط والفشل فقط عليك أن تعرف كيف تسير على الطريق الصحيح للوصول الى الهدف المراد تحقيقه، ويتحقق ذلك بتطبيق الخطوات المهمة للوصول الى النجاح في الحياة والعمل :-

- 1- التوكل على الله تعالى والتخطيط السليم وترتيب الأهداف للوصول الى الهدف الحقيقي.
- 2- تناول الأطعمة الصحية وممارسة التمارين الرياضية.
- 3- قراءة الكتب بتمعن مع كتابة الملاحظات لتخزين الأفكار.
- 4- اختيار أصدقاء ايجابيين حيث يؤثر ذلك ايجابياً في النجاح والتقدم والتطور والابتعاد عن اللذين يبثون الطاقة السلبية.
- 5- التعلم من الأخطاء واعتبار الفشل بداية جديدة وأيضاً عبارة عن فرصة جديدة للقيام بالعمل بطريقة صحيحة.

6- كن أنت ولا تقلد قدرات عمن حولك.

7- ممارسة الأعمال المحببة ففي حالة قضاء الوقت في عمل غير محبب لنفسك سيكون عاقبته الإحباط والفشل.

8- العزيمة والإرادة والثقة بالنفس من النقاط المهمة للنجاح.

9- التركيز على الهدف وليس على المكافأة من ذلك العمل.

10- إظهار مشاعر الشكر والامتنان والذي يؤدي الى زيادة الشعور بالسعادة والتقليل من التوتر.

تمنيتي للجميع النجاح الباهر في جميع ميادين الحياة.

جسر كانشانابوري



نهر تشاو فرايا



اجمل الاماكن السياحية
الجزابة في تايلاند

من بين جميع الوجهات في جنوب آسيا، تعتبر الأماكن التي يجب زيارتها في تايلاند هي الأكثر شعبية بين المسافرين من جميع أنحاء العالم. سواء كنت من عشاق الطبيعة، أو من عشاق التاريخ .



شاطئ رايلي



منة الله ظاهر..

تكرم iwzf عزيز على نفسي لانه يحمل اسم الشهيدة اطوار بهجت التي اقتدي بها اعلامياً

اعلامية من بغداد حاصلة على شهادة البكالوريوس في التربية الفنية- كلية الفنون الجميلة /جامعة بغداد ، و دبلوم في الإخراج المسرحي واللغة الإنكليزية.. امتازت بالذكاء والهدوء منذ صغرها..

قادتھا الاقدار لتحقيق الحلم ليصبح واقع ملموس وأرضية ثابتة في عالم الاعلام.. عملت في مؤسسات إعلامية عراقية مختلفة بين المكتوب والمرئي أخرى في شبكة الاعلام العراقي كمراسلة للأخبار تنوعت التغطيات فيها بعدها انتقلت للعمل في الاعلام العربي من خلال قناة الشرق للأخبار التي اضافت لمسيرتها الإعلامية الكثير من الخبرات والجرأة في العمل الميداني، عائلتها كانت من الداعمين لها . لمجلة صوتها حوار شيق ومهم مع الاعلامية منة الله .



حاورتها : انتخاب القيسي

- جمالية اسمك يجعلنا نسألك من اختار لك هذا الاسم الجميل ؟

الوالد كان يريد لي اسم جدته بينما ماما هي من اختارت اسمي وارتباط بسنين الاول تأخرها بالإيجاب والثاني حبها للفن ومتابعة أخبار الفنانين جاءت التسمية كون حسين فهمي وميرفت امين لديهم منة الله .

- نبذة عن منة الله الإنسانية !

انسانة طموحة مثابرة تحب الحياة متواضعة تعشق الموسيقى والرياضة والحيوانات كذلك الملابس أشتريها بعناية ودقة والطعام ملاذي عندما اغضب .

-كونك مراسلة وعملك ميداني هل تعرضت للتحرش وكيف واجهت هذا الأمر ؟

العمل ميداني جميل ومغري لكن بالمقابل هناك عوائق ليس فقط التحرش بل الكثير من الامور التي تعقد مسيرة العمل اليوم واغلب النساء معرضات للتحرش خاصة اللفظي الذي يكون مزعج جدا

-هل عملتي على تغطية الأحداث في المناطق الساخنة ؟

بالطبع تم تغطيت احداث مختلفة وتظاهرات وجائحة كورونا داخل ردهات الحجر الصحي وفي البصرة عملت مؤخراً وتعرضت لحادث اطلاق رصاص عشوائي دخلت على اثرها المشفى من شدة الصدمة.

-هل هناك سلامة مهنية للصحفيين الميدانيين خاصة في المناطق الساخنة بالعراق؟

في العراق لا للأسف الصحفي مظلوم ويفتقد لأبسط حقوقه والكثير من زملائنا كان مصيرهم الموت بسبب عدم توفر شروط السلامة.

- هل لك مشاركات في دورات تدريبية للصحفيين الميدانيين؟

نعم في دولة الامارات العربية المتحدة بأحدى الاكاديميات البريطانية المختصة بتدريب الصحفيين على العمل في مناطق النزاع والحروب واستفدت منها كثيراً

- أفضل تكريم حصلت عليه وظل بصمة في حياتك

التكريميات كثيرة لكن افضلها تكريم منتدى الاعلاميات العراقيات بنسخة العام كانت كبيرة وعزيزة على نفسي كونها تحمل وسم الراحلة اطوار بهجت التي اقتدي بها اعلامياً.

- الحكمة التي تؤمنين بها وتطبقينها بحياتك العملية

من طلب العلا سهر الليالي ، وامشي عدل يحتر عدوك فيك والحياة مراحل دائماً ما اكرها.

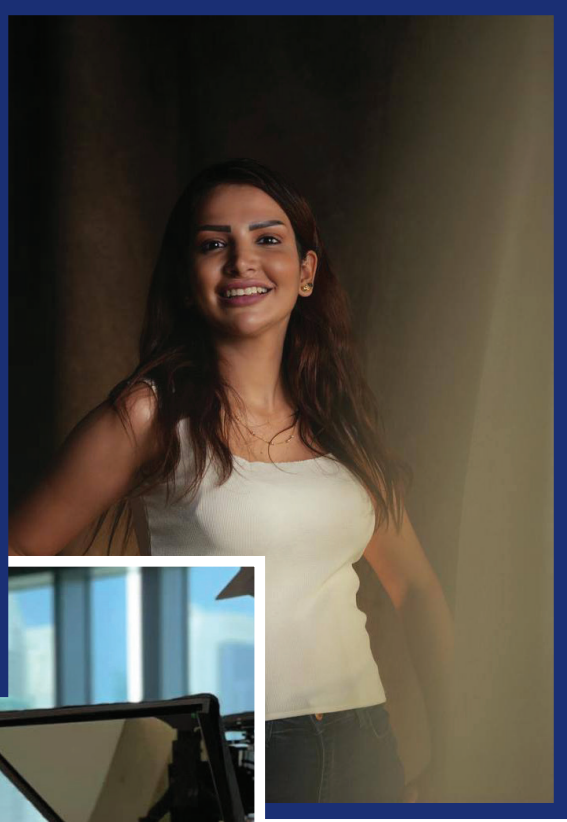
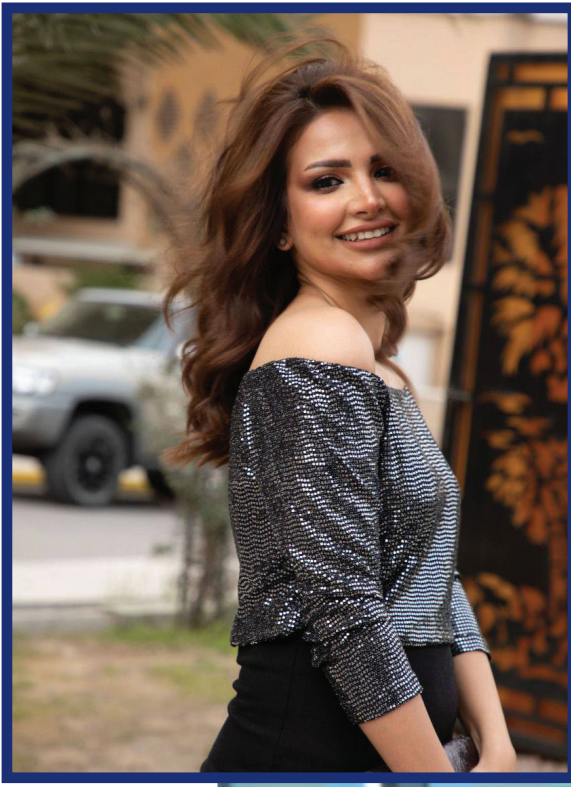
- هل لديك هواية معينة

هوياتي السباحة ولعب التنس والتسوق واقتناء الكتب

اضافة الى السفر صديقي الدائم.

- كونك ميدانية هذا يعني لا حاجة لان تكوني جميلة بل مستعدة لمواجهة الصعاب ما رأيك بالموضوع؟

الجمال جمال الروح والعقل المثقف والطرح المتوازن الصحفي الميداني عمود فقري للمؤسسة التي يعمل بها يجب ان يكون على مستوى عالي من الجمال الثقافي وكذلك المظهري، اما غني أنا مزاحة احرص على أن أكون جميلة بمعلوماتي ومظهري لكي تكتمل الصورة وتكون جاذبة بشكلها ومضمونها.



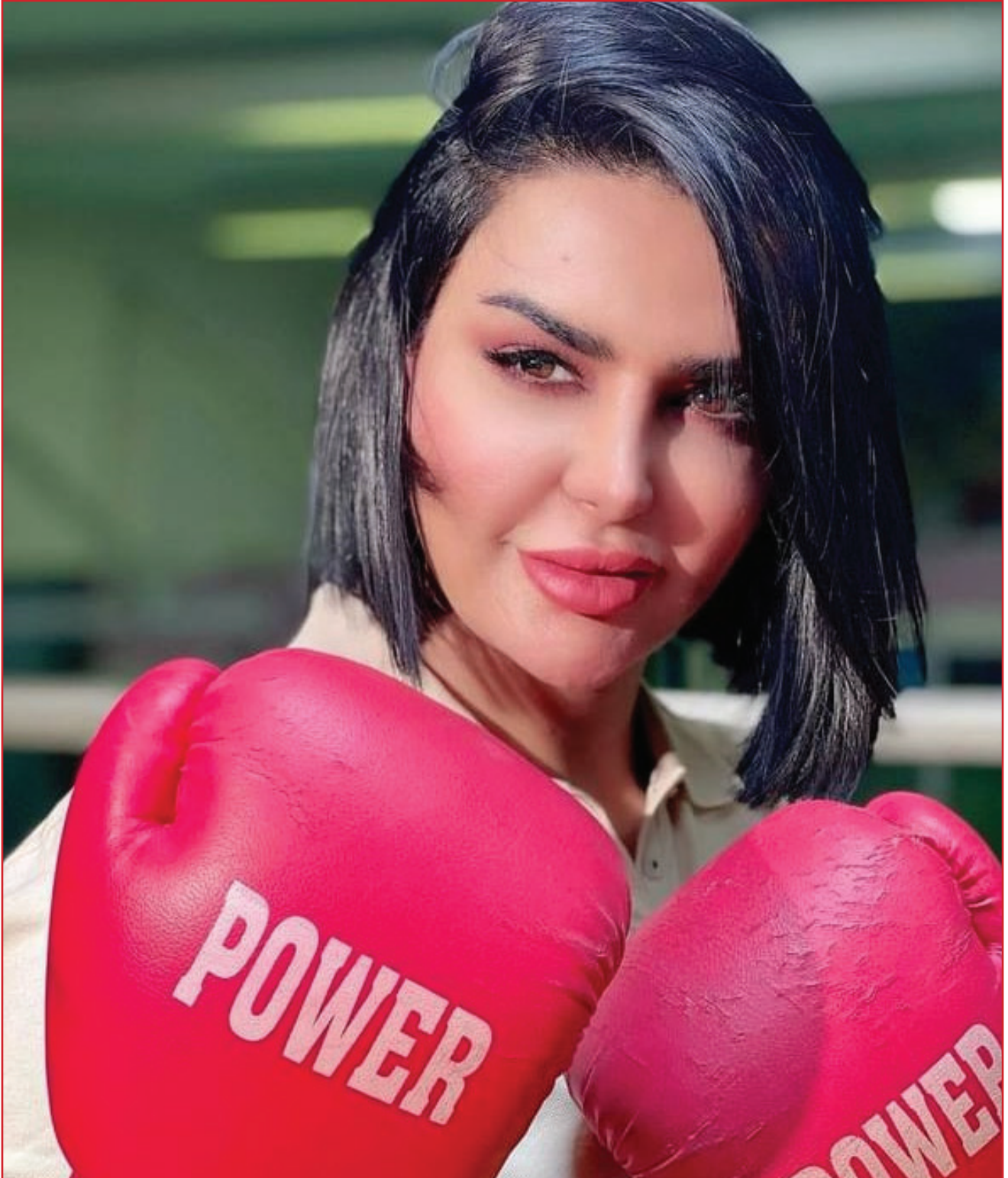
- ألم يحين الوقت لقطار الزواج أن تفتحي له الباب؟
بصراحة الباب مغلقاً مؤقتاً لأنني لم اصادف الرجل المناسب الذي يكمل معي نجاحي ويزيدني أكثر مما انا عليه.
- لو أردتِ تعديل ماضيك المهني، ماذا تلغين؟
بصراحة لا يوجد لدي اي الغاء لأنني منذ البداية اعمل بخطوة مدروسة واستشير استاذتي الكبار الذين يدعموني دائماً.

- هل واجهتِ معوقات مهنية كانت سوف تحد من تحقيقك لهدفك الاعلامي؟
كنت طفيفة بعض الشيء علمتني كيف اكون بالمرآة دائماً واعطتني صلابة لكي لا انكسر واتراجع عن طموحي
- كلمة أخيرة

شكراً لذوقكم العالي كمجلة عراقية مهتمة بالسيدات بمختلفة المجالات ولك أنت عزيزتي انتخاب كل الحب والتقدير.

ANNE
SALAH

قريباً.. أن صلاح
في برنامج خارج السرب مع نخبة مميزة من
النجوم





ميريام فارس

تُشعل اجواء حفلها في اربيل..
وَمُتصدرة الترنند في العراق ولبنان

احيت الفنانة اللبنانية ميريام فارس حفلها
الغنائي في العاصمة اربيل بحضور عدد
كبير من معجبيها .

وتصدرت ميريام فارس الترنند على موقع
التدوين الاجتماعي تويتر بالمركز الاول في
لبنان بعد نجاح حفلها وكما تصدرت الترنند
على تويتر في العراق.



أغنية «هتجوزك» لتامر حسني

تحتل المركز الثالث على يوتيوب بعد يومين من طرحها

يواصل الفنان المصري تامر حسني بحصد نجاحه بأغنيته الجديدة التي طرحها عبر قناته الخاصة على «يوتيوب»، بعنوان «هتجوزك»، حيث احتلت الأغنية المركز الثالث على يوتيوب بعد يومين من طرحها.

حيرة

أصحو على صمت يفتتني
 يشدني
 أتابع خلصة نقالي
 وأمني النفس بأغنية
 تبلغني رنة موالي
 فلا أجد سوى الصمت
 ما الذي يعنيه شارع أبي
 نؤاس
 من دونك؟
 ما الذي تعنيه ساحة التحرير
 وأنت تتحرر من حبي؟
 كيف لي أن أقبض على عمري؟
 وهو بين يديك
 أتذكر؟
 هتفنا طويلا تحت نصب الحرية
 ولم نتحرر إلى الآن
 من شتم الآخر



HATHAM TAHIR

حذام يوسف طاهر

شاعرة عراقية...

وزارة الثقافة مستمرة باستلام نتائج تحكيم جائزة الإبداع العراقي

أعلنت اللجنة العليا لجائزة الأبداع في دورتها السابعة لعام 2022، عن استمرارها في استلام نتائج الأعمال المرشحة من المحكمين. وبحسب اللجنة، فإن تسلم نتائج التحكيم للأعمال المرشحة للجائزة سيستمر حتى الخامس عشر من الشهر الجاري. وتقول اللجنة ان عدد المحكمين واحد وعشرون محكم، بواقع ثلاث محكمين لكل حقل، وهي: الرواية والشعر والترجمة والمسرح، إضافة إلى الدراسات اللسانية ودراسات التراث الشعبي والخط والزخرفة. يذكر أن الدورة السابعة من الجائزة ستشهد مشاركات مهمة في مختلف الفروع الثقافية.





الجلد الجاف هو السبب الأساسي للعديد من المشاكل المتعلقة بالجلد مثل الأكزيما والاحمرار والطفح الجلدي والتحسس.
توفر الحماية من أشعة الشمس
تميل أشعة الشمس فوق البنفسجية الضارة إلى التسبب عبر جلدك وتتركه باهتاً ومتضرراً.
تمنع ظهور علامات الشيخوخة المبكرة
تحارب حب الشباب

وصفات الطين الأبيض وزيت جوز الهند للعناية بالشعر



الطين الأبيض وزيت جوز الهند للعناية بالشعر
للطين الأبيض وزيت جوز الهند خصائص علاجية رائعة للشعر يمكن الاستفادة من خصائص هذين المكونين الطبيعيين للعناية بشعرك، إذ كل منهما يحتوي على العديد من العناصر المفيدة لعلاج مشكلات الشعر، واستعادة بريقه.

وصفة الطين الأبيض وزيت جوز الهند لترطيب الشعر
المكونات:

ملعقتان كبيرتان من الطين الأبيض (حسب طول وكثافة الشعر)

ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند.

طريقة التحضير والاستخدام:

تُمزج المكونات جيداً للحصول على قوام متماسك، ويوزع الأخير على فروة الرأس، والشعر من الجذور حتى الأطراف. يترك لمدة 25 دقيقة قبل شطفه بالماء والشامبو.



مصممة الأزياء العالمية رناسمعان

تقدم تصاميم فاخرة مستوحاة من عالم الخيال ليعبرز
جمالك و انوثتك





أفضل أنواع البلاشر الخوخي

البلاشر الخوخي Dior Rouge Blush من ديور



البلاشر الخوخي Charlotte Tilbury Cheek To Chic Blush in Love من شارلوت تيلبوري



البلاشر الخوخي Tom Ford Shade and Illuminate Blush in Cherry Blaze من توم فورد



الطريقة الصحيحة لإزالة المكياج

إزالة لون الشفاه:

ضعي الفازلين على شفتيك. اتركيه لمدة 5 دقائق. خذي وسادة قطنية مستديرة، واضغطي عليها برفق على شفتيك ثم حركيها.

استخدمي مزيل مكياج الوجه:

امسحي وجهك بالكامل بمزيل المكياج. تجنبي منطقة العين. اتبعي ذلك بغسل وجهك بمنظف أو غسول وجه.

اغسلي وجهك واتركيه حتى يجف:

خذي غسولاً أو منظفاً للوجه ونظفي وجهك بالكامل بضربات دائرية تصاعدية. تأكدي أيضاً من إزالة بقايا مكياج العيون. اشطفي وجهك بالماء الدافئ جيداً.

حان وقت الترطيب:

ضعي مرطباً وقومي بتدليك وجهك حتى يتم امتصاصه. تأكدي من اختيار المرطب وفقاً لنوع بشرتك واحتياجاتها.

استخدمي مزيل مكياج عيون :

لا تزيل مكياج العيون بمزيل المكياج العادي لأنه قد يزعج عينيك. العيون حساسة للغاية وتحتاج إلى عناية إضافية.

قومي بتجفيف وجهك بالبخر:

إذا قمتي بعمل بخار لوجهك، فإنه يفتح المسام وبالتالي إزالة الأوساخ من وجهك. يمكنك استخدام أداه البخار لهذا الغرض.



نصائح صحية مع الدكتور فاضل النعيمي



كيف نتجنب ظهور حب الشباب او
نحد من ظهوره؟
اولاً السيدات لازم تقلل كمية المكياج
اختيار كريمات مناسبة لنوع بشرتك
ازالة المكياج قبل النوم لان نظافة
الوجه جداً مهمة
استخدام واقي شمس مناسب
للبشرة
عمل تنظيف للبشرة بشكل دوري
ومنتظم
التقليل بشكل عام للسكريات
منتجات الالبان باستثناء الزبادي
التقليل من الوجبات السريعة المليئة
بالدهون الضارة
استبدال الدهون المهدرجة بدهون
صحية كزيت الزيتون والسمن
الحيواني
اختيار الشكولاتة بنسبة ٨٥٪
لان نسبة السكر بيها جداً قليلة
وبيها مضادات اكسدة
اختيار المكسرات بدون ملح او ملح
قليل
الشاي الاخضر جداً مفيد وبيه
مضادات اكسدة تنقي البشرة
تناول الورقيات الخضراء /الجزر /
البروكلي/ الفواكة والخضروات بشكل
اساسي ضمن نظامنا الغذائي

فوائد وأضرار الفلفل الحار لإنقاص الوزن

فوائد الفلفل الحار في إنقاص الوزن
 عدداً من الفوائد الصحية، ومنها: - تسريع عملية الأيض لإنقاص الوزن؛ - حرق السعرات الحرارية؛ - الحد من الشهية على مدار اليوم أثناء إنقاص الوزن؛ - زيادة عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون - طرد السموم والفضلات من الجسم أثناء خسارة الوزن - تعزيز وظائف الجهاز الهضمي والدَّوول دون الإصابة بالإمساك المزمن



أضرار الفلفل الحار خلال إنقاص الوزن

وحول أضرار الفلفل الحار خلال إنقاص الوزن، فتأتى من كونه ممنوعاً للنساء اللواتي يعانين من مشاكل الحساسية، وأمراض الجهاز التنفسي والهضمي، فضلاً عن ذلك، فهو ممنوع لمريضات ضغط الدم المرتفع بصفة دائمة.

اهم النصائح لتغذية صحية في ليالي الشتاء الطويلة

- التركيز على ممارسة الرياضة لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية.
- تناول الأغذية الغنية بالألياف التي تتطلب مزيداً من الطاقة، ليتم تكسيها من جانب الجسم.
- تناول الأغذية الغنية بفيتامين «د» لتعويض قلة التعرض لأشعة الشمس.
- شرب كميات كافية من الماء يومياً.
- الاعتدال في تناول الطعام والمشروبات بكل أشكالها، وخصوصاً في الليل.
- النوم المريح الكافي خلال فترة الليل الذي يحتاجه الإنسان ما بين 7 و9 ساعات ليلاً.





شيماء نعيم

الإعلام ومواقع التواصل

الكثير لا يعرف معنى كلمة «إعلام» في الواقع والمنهجية والاسس التي يبنى عليها الإعلام الفعلي والسليم. فالإعلام: هو علم كباقي العلوم والمنهج العلمية له وعليه من القواعد والقيم والمبادئ العلمية الرصينة، منهجية «علم الاتصال» هو يعني الإعلام وما يحتوي في توصيل الاتصال لان الإعلام هو توصيل رسالة وايصالها بنوع من انواع الاتصال للمتلقي ف عناصر الإعلام كانت ولا زالت هي)مرسل،رسالة،وسيلة ،متلقي،رجع الصدى(وايضا هذا ما يحدث الان ،رسائل مواقع التواصل واخبارها كثيرة ووسائل التي تنقلها تتزداد والمراسلين والمقدمين المادة الاعلامية الالكترونية اكثر واصبح رجع الصدى اسرع بكثير عن السابق لكن السؤال هنا هو هل كل الذي يستخدمون مواقع التواصل وينقلون الاخبار بينهم وعبر خاصية(story) هم إعلاميون؟

السؤال يطرح نفسه كل من لاهمه ان له اصبح الاعلام مهنته لسبب يظن الكثير ان الاعلام ليس له منهج واسس وعلم يتأخذه فاصبح كل من يفعل خاصية البث المباشر في مواقع التواصل ويشارك صورتين لديه اصبح شخصية مشهور ويطرح على نفسه «إعلامي».

اذا كنت تحب الإعلام كمهنة او شهادة إعلامية اعمل على تأسيس نفسك بطرق صحيحة اعمل على تطوير خطك واترك التشبث وتشعب في الاتجاه الواحد فإعلام ليس مهنة لمن مهنة له وليس شهادة تتفعل شفهيًا لمن لا شهادة لديه اعمل بطرق صحيحة تجد ذاتك لان مواقع التواصل ليست مهنة إعلامية لانها عالم افتراضي بعيد عن الحقيقة الواقع لان عالم مزيج بالخيال المصطنع لشخصية تقف خلف كاميرة الهاتف وتظهر وتتكلم عكس الواقع والمضمون اني وجدت اكثر الذي يظهر بطرق مختلفة في مواقع التواصل يعانون من عاملين الاول العزلة الاجتماعية والآخر النرجسية والاثنين هم من نوع الاضطرابات في الشخصية في علم النفس

التواصل مع الناس مهم، اعلم هذا، لكن معرفة نفسي والتواصل معها أهم في الوقت الحاضر. فنحن في الفترات الماضية عانينا من سوء استخدام التواصل مع الاشخاص واستخدام السوشيال ميديا بطرق السلبية والنفسية المريضة اذن لو رجعنا الى القرون الماضية فنجد الاتصال هو اول العلوم للتواصل على وجه الارض والى ان استحدث بالوسائل والاساليب والعلم الى الإعلام التقليدي المتعارف عليه والى ان استحدث مواقع التواصل حتى اصبح الإعلام شي متاح وسهل وواسع ويمكن مزاولته بكل سهولة. لكن ما نريده هو ان نحدد الخط المنهية والثقافة الإعلامية والمجتمعية بعيداً عن توسعات مواقع التواصل واتجاهاتها المتعددة دون حدود. ركز في ان تكون اجتماعياً لا ان تؤدي منشورات اجتماعية .

ديكورات غرف نوم الأطفال

يُركّز تصميم ديكور غرف نوم الأطفال على اختيار قطع الأثاث والإكسسوارات التي تتفق وأذواق شاغلي المساحات المذكورة، وميولهم، مع الاستماع إلى آرائهم ومناقشة وجهات نظرهم، كما إنشاء مساحات تحث الأطفال على التخيل وتلهمهم وتُنمّي مهاراتهم وتشوّقهم لقضاء الوقت فيها.





فاهيتا فرايز



نحتاج نصف كيلو صدر دجاج مقطع شرائح ومبتل بالملح والليمون والبابريكا وبهارات مشكلة وجوزة الطيب المطحونة ، نضعهم في مقلا عميقة مع قليل من الزيت ونحمسهم ونضيف نصف كوب ماء وتترك على النار الى ان تنشف .

نضيف لها فلفل اخضر الوان اذا توفر وان لم يتوفر فقط اخضر وان يكون مقطع شرائح مع بصل اثنين مقطعين جوليان شرائح وفطر فريش مقطع ونقلهم مع فصين ماجي ونتركهم على النار الى ان يتجانسوا وينشفوا ويتحمروا تصبح جاهزة .

نقلي بطاطا ونضعها في صينية ونضع فوقها الفاهيتا ، ثم نبرش جبن موزرلا على الوجه ندخلها الفرن المشغل من فوق فقط حتى يذوب الجبن ويتحمر وتقدم والف عافية .
لا تنسوا ذكر والدي بالدعاء والرحمة .



سوا
خدمة العلم
وجيولنا رحلات
كتب .. ابنولنا مداري

التجند الالزامي
خدمة العلم



كاريكاتير

مجلة صوتها

جيرارد بيكيه يعلن اعتزاله لعبة كرة القدم

أعلن المدافع الإسباني في نادي برشلونة جيرارد بيكيه عن قراره باعتزال لعبة كرة القدم والتقاعد، بعد 25 عامًا من انضمامه إلى الفريق، حيث كان يبلغ من العمر 10 سنوات. بيكيه أعلن ذلك من خلال فيديو مؤثر عبارة عن شريط من حياته، نشره على حسابه الخاص في موقع «تويتر»، عرض لقطات توثق عشقه لكرة القدم منذ طفولته، وعلق عليه بصوته.



أحرزت لاعبة هدير نعمة المركز الأول ببطولة العراق للدراجات الهوائية التي اختتمت في محافظة ذي قار بمشاركة كبيرة من الأندية العراقية.



إبراج صوتها الشهرية



تكون الاتصالات واللقاءات والزيارات مهمة جداً هذا الشهر لاسيما في الأسابيع الثلاثة الأولى. سيكون التحرك مفيداً ونافعاً خلال هذا الشهر

الحمل



إنه شهر صعب ولا بد أنك تشعر بذلك منذ اليوم الأول. إن العوامل الفلكية السلبية لا تزال مستمرة وهي تثير العداوات والتحديات وقد تسبب القطيعة مع الشركاء والمسؤولين أو الأقارب.

الثور



تدخل مرحلة من التأهب وبعض القلق وكأنك تعلم أو تشعر بما هو مقبل. في القسم الثاني من الشهر مع انتقال الكواكب مجتمعة الى مواجهة برجك من القوس

الجوزاء



انتهت مشاكل الشهر الماضي وها أنت على موعد جديد مع الحظ لاسيما في الفترة الممتدة حتى تاريخ ٢٢ أي طيلة وجود الشمس في برج العقرب.

السرطان



ليس الجو سهلاً بالضغط الشخصية إن كانت صحية أو عائلية ستلهيك بعض الشيء عن الاهتمام بمتطلبات العلاقة والحبيب.

الاسد



يتحدث الفلك عن فترتين خلال الشهر الفترة الأولى تمتد حتى تاريخ ٢٢ أي طيلة وجود الشمس في برج العقرب. أما الثانية فتشمل الأسبوع الأخير وتبدأ مساء ٢٢.

العذراء



تقوى الحظوظ مجدداً هذا الشهر فتتحمس لتغيير توجه أو مبدأ وتتحمس للإنطلاق في مشروع جديد وتغمرك الأفكار المبدعة. لا تزال تتقدم بخطوات ثابتة وأكيدة .

الميزان



تعيش شهراً ناجحاً ومميزاً يتيح لك الفرصة للتعويض عن فصول السنة السابقة والتحضير لعام أفضل. وسوف تبرز كنجم في محيطك وربما تقوم بإبداع معين فتكون محط الأنظار.

العقرب



قد لا تجد الوقت الكافي لتهتم بأجرائك كما يجب سوف تنشغل بأكثر من مسؤولية وواجب وتكون طباعك صعبة عليك التحلي بالموضوعية وعدم الانجراف وراء عواطفك .

القوس



يبتسم لك الحب في القسم الاول من الشهر مع تواجد الزهرة في العقرب الصديق وعلى الأرجح سيكون من خلال صداقة أو لقاء أو تعارف.

الجدي



تتحدث الكواكب مجتمعة هذا الشهر في العقرب المعاكس عن ضغوط ومسؤوليات مهمة تكشف نقاط ضعفك في محل اختصاصك. تتسلط الأضواء على أعباء تثير تحفظك أو استياءك لذلك كن صبوراً ومثابراً.

الدلو



هذا شهر إيجابي تكثر خلاله الفرص الناجحة والربح والشهرة والسفر تعدك الكواكب المتنقلة في برج العقرب المائي الصديق الشمس الزهرة وعطارد بالاضافة الى عودة كوكب الحظ المشتري الى برجك.

الحوت



(فالرسم البسمة على وجه اطفالنا بالمحبة والوئام)

معاً لمكافحة سرطان الاطفال

