



رئيس تجمع الصحفيين والاعلاميين :

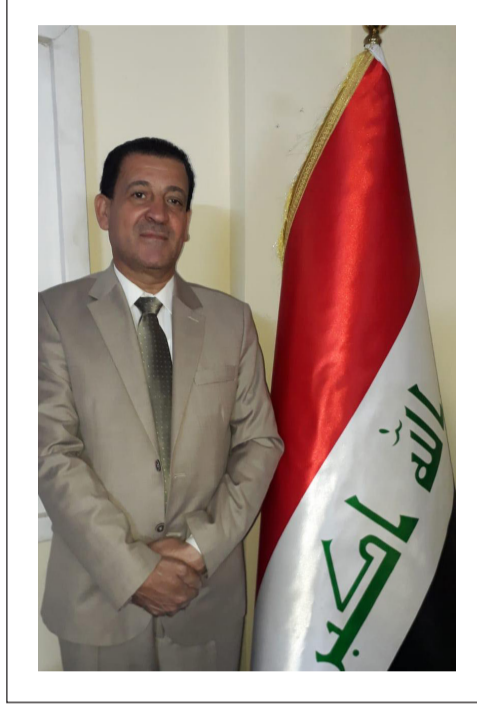
## اجراءات منحة الطوارئ للعوائل المتضررة معقدة ومن المستغرب عدم وجود قاعدة بيانات للعوائل الاكثر تضررا

• الاسدي : من المستغرب للجوء الهاتف النقال لا يصلح المعونات للعوائل المتضررة التي قد لا يملك بعضها الدراية بتطبيقاته او لا تتوفر خدمة انترنت فعالة

تكون ضعيفة او معدومة . واقترح الاسدي ان يتم اللجوء الى بدائل اسرع لا يصلح المعونة المالية بالاعتماد على المختارين في المناطق والمجالس المحلية او الوجاهة او شيوخ العشائر او الاوقاف او غيرها من القنوات التي باشرت اصلا بتوزيع المعونات الغذائية وتملك معلومات وافية عن العوائل والافراد الاكثر تضررا من الازمة .

كثيرة . و اضاف ان استخدام تطبيقات الهاتف النقال لا يصلح المعلومات الى الاجهزة الحكومية امر مضحك لاننا في العراق بلد الاربعة مليون نسمة ولسنا في بلد صغير يسهل التعامل مع معلوماته بانسيابية وتلقائية مضافا ان الكثير من العوائل قد لا تملك هواتف نكية بالاصل او انها تجهل كيفية استخدام التطبيق المذكور لا يصلح المعلومات او ان شبكة الانترنت اما ان

انتقد رئيس تجمع الصحفيين والاعلاميين الزميل عبد الرسول الاسدي الاجراءات التي تعتمدهم الحكومة اتباعها لا يصلح المعونات العاجلة ممثلة بالمنحة المالية للعوائل الاكثر تضررا جراء حظر التجوال . وقال الاسدي ان تلك الاجراءات معقدة ولا داعي لها ومن الغريب ان الحكومة لا تملك قاعدة بيانات حيال الفئات الاكثر تضررا بين شرائح المجتمع العراقي وهي



## الصحة النيابية : العراق نجح بالقضاء على البؤر الوبائية لكورونا



كشف عضو لجنة الصحة والبيئة النيابية حسن خلطي عن اقتراب العراق من السيطرة التامة على فيروس كورونا في عموم البلاد، مبينا ان العراق توجه من مرحلة الفحص الى مرحلة القضاء على البؤر الفيروسية . وقال خلطي في تصريح صحفي ان العراق يقترب حاليا من السيطرة بشكل تام على فيروس كورونا بعد تسجيله حالات شفاء لعدة ايام اكثر من حالات الاصابات. و اضاف ان الجهات الصحية تحولت من مرحلة الفحص الى مرحلة القضاء على البؤر الفيروسية في عموم البلاد والكشف عن الحالات قبل ملامستها عند اكبر من المواطنين. و اوضح خلطي، أن النجف الاشرف والبصرة شهدتا انتهاء اهم البؤر الفيروسية في قضاء المدينة والشخاب بعد قيام الجهات الصحية في عزل جميع الملامسين والفحص داخل المدن.

في هذا العدد 2

زراعة كركوك : جولة ميدانية لبعض حقول الحنطة المشمولة بالبرنامج الوطني ضمن مقاطعة (13 حويجة عليا)

## بعد ان احتلت المرتبة الأولى بفرض الحظر محافظ ديالى يعلن تمديد حظر التجوال ويوجه رسالة للكوادر الصحية والقوات الامنية

اعضاء خلية الازمة و دائرة صحة ديالى والقوات الامنية: اتقدم اليكم بالشكر الجزيل لما قدمتموه من اجل سلامة اهالي محافظة ديالى، واهتمامكم الكبير بالمصابين الراقيين في ردهات الحجر الصحي. ودعا التجمعي القوات الامنية الى تطبيق مشدد لفرض الحظر خلال الاسبوع الحالي، مع تقديم التسهيلات

العراق الاخبارية / علي الصوفي أعلن محافظ ديالى مننى التجمعي تمديد حظر التجوال في المحافظة حتى نهاية الاسبوع الحالي، والنظر برفعه او تمديده في حينها، مبينا ان محافظة ديالى احتلت المرتبة الأولى في العراق بفرض الحظر بسبب جائحة كورونا. وقال التجمعي في رسالة وجهها الى

الرافدين يدعو بعض الدوائر لاستلام رواتبها للشهر الحالي الكترونياً وليس يدوياً



وكذلك دور الاعلام التوعوي الكبير وكذلك الفرق التطوعية و الإنسانية التي ساهمت بشكل فعلي بتطبيق الحظر ومساعدة العائلات المتعففة والمحتاجة.



دعا مصرف الرافدين بعض دوائر الدولة الى الإسراع في تفعيل بطاقات الماستر كارد واستلام رواتب موظفيها لشهر نيسان الكترونياً وليس يدوياً. وقال المكتب الإعلامي للمصرف في بيان ان المصرف يطالب من بعض مدراء حسابات الدوائر الى تفعيل بطاقات الماستر كارد لموظفيها والتي تسلمتها من قبل المصرف حتى يتم صرف الراتب لهذا الشهر عن طريقها الكترونياً. وأضاف البيان أن على مدراء دوائر الحسابات لبعض الدوائر مخاطبة الإدارة العامة للمصرف والإيعاز باستكمال كافة الإجراءات المتعلقة بتفعيل الماستر كارد خصوصا في ظل الأوضاع التي يعيشها البلد حالياً جراء فايروس كورونا وضرورة مغادرة النقد اليدوي والتعامل بالنظام الإلكتروني لصرف الراتب.

## الغنام يثمن جهود العاملين في معاومات الشركة ومعاملا

## ومحافظي النجف الاشرف ونيوى يشيدون بجهود الشركة ويستثنون ناقلات السمنت من الحظر



الصناعة والمعادن وبالخصوص الشركة العامة للسمنت العراقية لمساهمتها الفاعلة في دعم خلية الازمة المشكلة لمواجهة جائحة كورونا في محافظاتهم مع الإستمرار بالعمل والإنتاج وفق الضوابط الصحية وحرصهم على دعم السوق بمنتج السمنت والحفاظ على أسعاره التنافسية.

اسوة بمحافظتي نيوى و النجف الاشرف . وأكد الغنام أن لا زيادة على أسعار السمنت ومنتجات الشركة متوفرة في معاملها كافة ولا يتجاوز سعر الطن العادي والمقاييم ٧٥ الف دينار للطن الواحد. في ذات السياق قدم محافظ نيوى ومحافظ النجف الاشرف شكرهم وتقديرهم لجهود وزارة

الكرام برفع أسعار السمنت بحجة عدم توفره بسبب الحظر. مبيناً ان معاومات الشركة أخذت الموافقات الرسمية على استثناء ناقلات السمنت من الحظر في أكثر من محافظة والعمل مستمر والتنسيق متواصل لتزويد كافة المحافظات بالمادة وخصوصا المحافظات التي تقع فيها معامل الشركة



العراق الاخبارية : جيهان العزاوي

قدم مدير عام الشركة العامة للسمنت العراقية المهندس عدنان الغنام شكره وتقديره لكافة كوادر معاوماتي الشركة الجنوبية والشمالية والمعامل التابعة لهما بعد تحقيقها كميات إنتاجية

## خطرات ملحمية في زمن كورونا

## قصة العطاء العراقي كما جسدتها كوادر وزارة التجارة في تحصين الشعب ضد الوباء الفتاك

الادارية و الفنية بعضها امام وخلف البعض الآخر من اجل انجاز المهمة بأحسن صورة وكما يمتثلها كل مواطن عراقي ولعل من الاشياء واجبة الذكر والتي تدل على حجم ماكان من صدق ونزاهة في كل اداء وكل خطوة من خطوات العمل هو مايتصل بالتخصيصات المالية لتوريد المواد الداخلة في البطاقة التموينية فقد قامت الوزارة باستغلال تراجع اسعار هذه المواد في الاسواق العالمية من اجل تأمين استحقاقات المواطنين لاربعة شهور بدلا من شهرين وذلك بنفس المبالغ المرصودة لخصتين فقط لقد كانت رحلة مع العمل الدؤوب والإخلاص فيه رحلة مع الحرص وشواهدنا التي تمثلت في الجهود الكبيرة رحلة مع المتابعة والرقابة التي جسدت وطنية الجميع وحبهم لشعبهم والخوف على سلامة كل فرد من افرادنا رحلة مع نزاهة من كان عنده كل الحرص على ان تبقى النزاهة عنوان هذه الوزارة وسمة كل موظف فيها انها ملحمة العطاء في زمن كورونا زمن الوباء الذي فتك بالفوس واهلك كل الطاقات واهلك كل القدرات الاقدرات العراقيين فقد كانت حصنة المنع

على حساب المواطن الذي ينتظر وصولها على احر من الجمر . وقد احيل كل من ثبت تورطه بجريمة من هذه الجرائم على القضاء ليأثروا اجزاءهم المعادل وعلى الرغم من قصر المدة وسعة المجال الذي تعمل فيه كوادر التجارة وعلى مختلف تخصصاتها ومستوياتها فقد تم توزيع اكبر ما يمكن توزيعه من مادة الطحين حيث بلغ عدد مائمه توصيله للجميع وخلال فترة اقل من الوجيزة مايزيد على ٤ ملايين طن ومثل ذلك كانت الوزارة قد انجزت توصيل المفردات الاخرى الى كل العوائل عبر وكلاء الشركة العامة لتجارة المواد الغذائية المنتشرين على كل المناطق في عراقنا الحبيب ومن اجل الوضوح في العمل والتثبت من الحقائق و الرد على الدعوى الزائفة التي كانت يبعثها التقليل من شأن هذا الجهود الكبير فقد قام المكتب الاعلامي في الوزارة بتنظيم حملات اعلامية الى المفاصل المهمة في الوزارة التي يعول عليها في توصيل كل ما يراد توصيله بأسرع مايمكن وعلى اتم صورة وقد اطاع الصحفيون والاعلاميون على جميع ماكان يهمهم ان يطلعوا عليه ورأى بأم أعينهم كيف تتدافع الكوادر

استفكار كل واحد منها يؤدي واجبه بصورة استثنائية وكانهم في موقع متقدم من ساحة معركة ضروس يقتضي النصر فيها تأمين كل شيء على وجه السرعة والعجلة . وعلى رأس هذا الجيش الذي رأينته يتدفق ايماننا بقضيته ويتبدى اخلاصا في عمله الدؤوب كان هناك السيد وزير التجارة الأستاذ محمد العاني يصدر كل ما تستلزمه المعركة من القرارات الضرورية والمهمة على وجه السرعة الفائقة ويتابع بنفسه تنفيذ هذه القرارات ويراقب صداها على ارض الواقع ويتلقى المعلومات عن مدى نجاح الخطة بتكئين كل عائلة من الحصول على حصتها كاملة ومن غير تابع او تزوير بالمادة الاصلية التي تم تخصيصها وفق افضل المواصفات . وكانت فرق الرقابة ومعها اباطل شرطة مكافحة الجريمة المنظمة ورجال الامن الوطني ساهرة هي الاخرى على تأمين وصول كل شيء الى العائلة العراقية وحسب ما هو مقرر . ومن اجل ذلك كانت تتابع وتراقب وتلقي القبض على كل من تسول له نفسه امرا . وقد تم ضبط عددا من اصحاب المطاحن او التجار وهم يقومون بتزوير مفردات البطاقة التموينية بغيرها للتربح

التي بددت الامل في التغلب على مايبود ان التغلب عليه بات من المستحيل في هذا الظلام الدامس والحيرة في مواجهة قدر عجب تطل علينا كوادر وزارة التجارة مثل الشمس مبددة اليأس قبل الظلام وموحية بالامل الذي افتقدته الكثير من النفوس في قدرتها على تجاوز ازمات اقتصادية ستضعف من قدرة اباطل آخرين كانوا قد انبروا لمواجهة هبوا الى الحرب ضد عدو فتاك عدو مجهول واعني بهم الجيش الابيض كوادر الصحة من اطباء ومرضى وصيادلة وغيرهم من العاملين في مختلف الجهات مع هذا العدو الشرس لقد كان للجوع اخيلته التي انترنت بعض حصون المناعة الجسدية بالانهيار لولا ان وزارة التجارة قد هبت من فورها لتمنع هذا الانهيار بما قامت به من مبادرات عاجلة وفورية تمثلت في توصيل المواد الغذائية الاساسية التي اطلق عليها اسم مفردات البطاقة التموينية الى كل عائلة ومهما كانت وفي اي فج عميق وعلى مدى ايام قليلة كانت فيها المطاحن تعمل في اناء الليل واطراف النهار وكوادر الشركة العامة لتجارة المواد الغذائية تواصل عملها في تجهيز المفردات الاخرى من رز وزيت وسكر فيما كانت اقسام الوزارة مجتمعة في حالة



بقلم محمد حنون

في عصر كورونا وحيث المتاعب اصبحت فوق كل ماعدن الدول العظمى من قدرة على الاستجابة لها يبدو ان للعراقيين ما هو مخزون من القدرات التي تجعل الانتصار على هذه الكارثة امرا غير بعيد وفي هذه الاحوال النفسية المضطربة في كل العالم والخوف من تفاقم التداعيات الكثيرة للوباء والمضاعفات الجانبية

## مجلس الإدارة في شركة الزوراء العامة يعقد جلسته الاعتيادية الثالثة ويناقد المواضيع المدرجة على جدول الأعمال



### جرعات كورونا

عبد الزهرة خالد  
البصرة

التشرة الجوية ؛  
ستصيب البلاد جائحة  
خالية من الشعور ..  
عدا المحيطات والنجم القطبية ؛  
توحدت الحكومات بمعركة دولية  
ضد أصغر محتل ..  
القيظ يمتطي سلحفاة ؛  
عندما سمع الناس تراقب قدمه ..  
في شارع مغلق  
الشروطي ؛ نحافظ على حياتكم ؛  
عربة مجرورة ؛ نريد أن نعيش ..  
بعد نشرة الوفيات  
تصريح عاجل ؛  
إما أن نحكمكم كما نريد  
أو يأتيكم الموت كما يريد ..  
لا انتفاضة ولا انتخابات  
انقلاب كورونا  
يجدد الثقة بالسلطة الحاكمة ..  
علماني في صومعة ؛  
أهدأ أيها المتوج بألف قرن وقرن ..  
أبحث عن عبادة أُمي  
هي أنقى كمامة ..  
أم لابنها  
خذ نفساً عميقاً  
قبل أن يقلص حجم الهواء ؛  
سأتنفس بعدك  
أخشى عليك من السعال ....  
قرنا أنا وعكازتي  
أن ندعي المرض  
كي نحجز في فلسطين مريديان ..  
غلقت دور العبادة  
تخلصنا من غيبة المؤمنين ؛  
على ذمة الخطيب  
كورونا حزين على الجنة  
لقد اكتظت بالتوايين ..  
لأول مرة في التاريخ الحجري ؛  
ينتهي الراتب قبل نهاية الشهر بأسابيع ..  
الوقاية خير من الطمر ؛  
جرب خرافة العجوز  
لعلها تقيك الحجر الصحي ..  
اقرأ في مؤخرة العلبه مدة الصلاحية ؛  
قبل رج القنينة تأكد من مرارة الشفاء ..  
قبر غير مشغول ؛  
العرف الذي عرف كورونا  
هل يحدد لنا موعد موته ..



بالحضور وتمنى للجميع الموفقية وكذلك الدعاء لله ان يزيل هذه الجائحة التي عمت جميع انحاء العالم وتمنى السلامة لأبناء شعبنا العراقي و أكد بأن شركة الزوراء العامة ستعمل بكامل إمكانياتها وقدراتها من أجل تقديم الدعم

الإسناد الكامل لخلية الأزمة الوزارية ومن خلالها لخلية الأزمة المركزية والقطاع الصحي في البلد و أكد بأن كوارث الشركة قد إستطاعوا من إنجاز تصنيع جهاز تنفس اصطناعي وغرفة تعفير الأشخاص للإستفادة منها في

الإدارة وبحضور أعضاء المجلس حيث أستضاف كل من مدراء المواقع في الشركة ومديري قسم الشؤون المالية والرقابة الداخلية وناقش المجلس المواضيع المدرجة على جدول أعماله في بداية الإجتماع رحب رئيس المجلس

الشرق / ابتسام عراك حمد عقد مجلس الإدارة في شركة الزوراء العامة إحدى شركات وزارة الصناعة والمعادن جلسته الاعتيادية الثالثة رغم حظر التجوال برئاسة الأستاذ هادي علي طه مدير عام الشركة و رئيس مجلس

## زراعة كركوك : جولة ميدانية لبعض حقول الحنطة المشمولين بالبرنامج الوطني ضمن مقاطعة ( ١٣ حويجة عليا)

مقاطعه (١٣ حويجة عليا) لمتابعة حالة الحقول ومن خلال الكشف تبين حالة الحقول جيدة ولوحظ بشكل واضح فعالية سماد الورقي (عناصر صغرى) التي تم توزيعها على الفلاحين المشمولين كان لها دور و تأثير إيجابي على المحصول وقد تم جمع عدد من الفلاحين لشرح فائدة هذا السماد .. وابدى الفلاحين شكرهم لإدارة البرنامج الوطني في توفير هذا السماد ..



الشرق / علي ابراهيم حسن

ضمن نشاطات البرنامج الوطني في محافظة كركوك قاطع شعبة زراعة الحويجة وبالرغم من حذر التجول قام منسق البرنامج في الحويجة الأستاذ (عامر خلف جاسم) وبمعية الأستاذ علاء مسؤول التخطيط في الشعبة اعلاه جوله لبعض حقول الحنطة للمشمولين بالبرنامج الوطني لتتبع زراعه الحنطة ضمن

## الشركة العامة للسمنت العراقية تقدم مساعدات طبية لدائرة صحة النجف الأشرف والمحافظ يشيد بهذه المبادرة

الصحة بمحافظة النجف الأشرف في مكافحة فايروس كورونا ودعم الكوادر الطبية أبطال الصداق في أداء مهمتهم الإنسانية لعلاج مرضى الوباء .. من جانبه أعرب المحافظ عن شكره وتقديره وإيمانه للجهد المبذول والدعم المتواصل الذي تقدمه الشركة العامة للسمنت العراقية لدوائر الصحة في المحافظات ومنها محافظة النجف الأشرف والمساهمة المتميزة في كافة المجالات منذ تسجيل أول إصابة بالفايروس في المحافظة ولغاية الآن إضافة الى مساهمتهم في تثقيف وتوعية الموظفين والمواطنين بخطورة الفايروس وسبل الوقاية منه من خلال المكاتب الإعلامية في دوائريهم .



له حيث أوضح الأخير بأنه وإستناداً للتوجيهات المركزية وبمتابعة من مدير عام الشركة العامة للسمنت العراقية بادرت المعاونة إلى تقديم هذه المساعدات لإسناد جهود دوائر

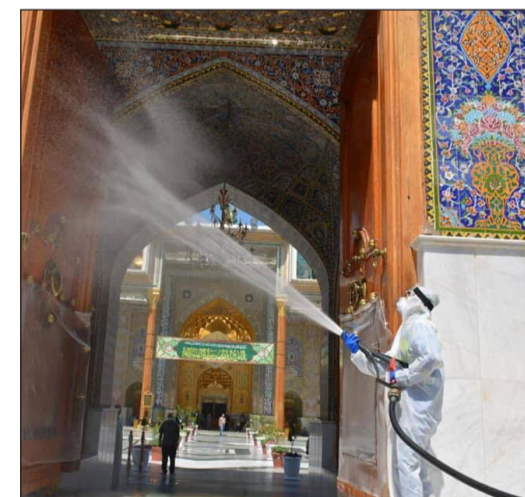
تنفيذاً لتوجيهات وزير الصناعة والمعادن الدكتور : صالح عبد الله الجبوري : بتنفيذ مبادرات وحملات تطوعية لدعم جهود الدولة في مكافحة فايروس كورونا وإستمراراً للمبادرات والمواقف المشرفة للشركة العامة للسمنت العراقية إحدى شركات وزارة الصناعة والمعادن بإيعاز وإشراف مباشر من مديرها العام المهندس : عنان الغنام : قامت معاونة السمنت الجنوبية التابعة للشركة بتقديم الدعم اللازم لدائرة الصحة في محافظة النجف الأشرف للحد من إنتشار فايروس كورونا من خلال التبرع بمواد طبية مختلفة واقنعة ومعدات حماية . جاء ذلك خلال إستقبال محافظ النجف

## السماعة تعلن إنتاج ١٥٠ طن يوميًا من مادة الطحين



اعلنت مطحنة السماعة الحكومية في محافظة المثنى عن إنتاج ١٥٠ طن يوميًا من مادة الطحين لتوزيعها ضمن مفردات البطاقة التموينية على أهالي المحافظة. وقال مدير المحطة احمد الموسوي في حديث إذاعي ان المطحنة تجهز مادة الطحين التي تعتبر احد مفردات البطاقة التموينية يوميا لجميع الاقضية والنواحي في محافظة المثنى. وأضاف الموسوي، ان المطحنة تجهز ١٥٠ طن يوميا للكولاء، مبينا انها تعطي اسبقية في التجهيز للمناطق البعيدة والتي تتعرض لوباء فيروس كورونا. ولفت الى ان الكوادر العاملة في المطحنة تعمل بشكل مستمر رغم قرار فرض الحظر الذي اقترته خلية الازمة في محافظة المثنى للحد من انتشار فيروس كورونا.

## خدمة الإمامين الجوادين شرف لنا كوادر الشركة العامة لتعبئة وخدمات الغاز تباشر بالمرحلة الأولى من أعمال تعفير وتطهير المناطق المحيطة بالعتبة الكاظمية المقدسة



وتستمر حملة عطاء التي دعت إليها نقابة المعلمين العراقيين فرع / الكرخ برئاسة السيد كريم التميمي ونائبه باسم العبودي وأعضاء الهيئة الإدارية لفرع بغداد الكرخ والسادة رؤساء القطاعات وأعضاء القطاعات لخروجهم بطرود استثنائية في هذه المرحلة الحرجة لتوزيع السلة الغذائية على العوائل المتعففة.



تشرفت كوادر الشركة العامة لتعبئة وخدمات الغاز بالقيام بالمرحلة الأولى من تعفير وتطهير المناطق المحيطة بالعتبة الكاظمية المقدسة وبالتعاون مع الأمانة العامة للعتبة والأجهزة الأمنية المتواجدة هناك. هذا وأكدت إدارة الشركة بأن كوادرها مستمرة بأعمال التعفير والتطهير ضمن المرحلة الثانية التي ستطلق يوم غد داخل الحرم المقدس بعون الله.

## حملة اطلقتها نقابة المعلمين العراقيين فرع بغداد الكرخ تحت شعار (عطاء)



مصريين على أن يستمروا بحملتهم من أجل خدمة العراقيين أينما يكونون وتبذل جهداً ممثليه قطاعات النقابة لما يقدموه من عطاء مستمر وفعل إنساني جاد مع الالتزام بكافة الإجراءات الوقائية. نسأل الله تعالى أن يحفظ الجميع وأن يرفع الوباء والبلاء اللهم آمين يارب العالمين.



وتتمر الإلهة والمحبة والتكافل الاجتماعي بين كافة طبقات المجتمع. وإشاد الأستاذ سمير عبدالله عضو اللجنة الإعلامية لنقابة المعلمين فرع بغداد :بمسور نقابة المعلمين العراقيين في مختلف الأنشطة التطوعية والإنسانية والتوعوية للمواطنين بإمكانياتهم المتواضعة والعمل كخليفة النحل وهم



حضر التجوال ولأجل سلامة المواطنين علينا أن نتعاون مع بعض لواجه فايروس كورونا. وأكد السيد ضياء الزبيدي رئيس قطاع التاجي لنقابة المعلمين ؛ على ان الشعور بالمسؤولية والانسانية دفعتنا بمتان بها المعلم العراقي هو من دفعتنا للقيام بهذه الحملة لتكون البذرة التي يفرسها المعلم في المجتمع العراقي لتتمو



وأكد التميمي استمراريته حملتنا التطوعية والانسانية وذلك لتقوية الاواصر الاجتماعية بين فئات المجتمع. وهذا اقل شيء نقدمه لشعبنا العزيز واحتراماً لمهنتنا التربوية والتعليمية. وايضا قال العبودي ان هذه الضروف الراهنة التي يمر بها بلدنا العزيز ومنها

## صرخه جسد وروح عراقية تلهق اجراس المعنف ضد المراه

سلوى داود الزبيدي

فهذا ما حدث في النجف الاشرف للشبابه ملاك والتي احقرت لانها طالبت برؤية اهله لانها لم تزورها أكثر من أشهر وحادثه المرأة في ذوي الاحتياجات الخاصة في محافظة كركوك والتي تم الاعتداء عليها بوحشية .. وهناك من شنت نفسها في بغداد ولأسباب غامضة.. ابن القاتون .. ابن ضمير الإنسانية .. ابن دور حقوق الإنسان.. صرخة حرة تمنى ان تكون لها صدى.

بالضرب والسب ويلجاؤن أيضا الى التشهير حتى يقلل من قيمتها وشأنها.. متناسيا ان المرأة هي كائن في غاية البراءة والصدق والإمانه.. فلماذا تجعلوها دميه تتحكمون بها وان تتعكم في كل شي؟ ولماذا لا يكون لها رأي في شي وتحسسوها بقيمتها ووجودها الذي يجعله البعض؟ وإلى متى يسود الجهل والانتحاط الذكوري الذي يحتم عليه التسلط على المرأة وهو يعلم أنه لا شيء بدونها....

اكتسبوا فقد احتملوا بهتنا واثما ميبنا ) الزوج هو ارفع واطهر العلاقات البشرية وانقاها واكثرها انسجاما وتناغما . وقد وصفها الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم مودة ورحمة.. يرى البعض أن المرأة كائن ضعيف يستطيع الرجل التحكم بها ويستغلونها ويحسسوها أنها ملبئة بالعيوب.. هنا يحاولون تغيير اللاتي يتزوجهن بالطريقة التي يريدونها

الأسري فتعرض المرأة الى اشد التعذيب من الزوج بحجة التأديب.. اي تأديب وانت تخدش لحمها وتكسر عظامها.. وتحرق معالم جسدها.. اي تأديب ايها الرجل وانت تستصغر بينها وتهين كرامتها... ألم تسمع قول الله تعالى عندما نهى فيها ضرب أي شخص سواء كان رجلا او امرأة بغير حق بقوله تعالى(والذين يآذون المؤمنات والمؤمنات بغير ما

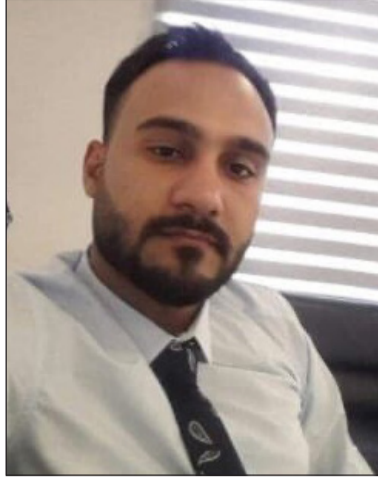


جرائم غريبه يرتكبها بعض الرجال في حق زوجاتهم يصطدم بها المجتمع ويراهنا شاذة ومخالفة لشرع الله والقوانين التي تنص وضعبها العنف

# شبح الانتحار وباء من نوع آخر

بقلم / محمود أحمد السلطاني

يمر العراق والعالم في هذه الفترة بوباء كورونا covid-19 والذي اجتاحت البلدان من الشرق بصورة سريعة حتى وصل القارة العجوز وانتقل الى امريكا حاصداً ارواح بشرية كما هي الحروب وان بلداً العزيز العراق يعيش ما يعيشه العالم وتكون البلد يمر بظروف صعبة نجد ان ما يرافق هذا الوباء امراض اخرى تفتك الشعب العراقي تظهر حين الازمات لتكشف الستار عن حقائق موجودة يعيشها ابناء جلدتنا



اذ ان شبح الانتحار كان يظهر تارة ويختفي اخرى ولدواعه اسباب كثيرة نذكرها دوماً ويعلمها الجميع الا ان السلطات وولات الامر لا يعيروها اهمية كون ان طرق حصد الارواح في هذه المعمورة كثيرة جدا حتى ان ملك الموت يعجز احياناً عن استخدامها احتراماً لكرامة الانسان الذي جعله الله خليفة في الارض اذ نجد ان سياسياً ما او لدولة تبحث عن ترميز صفة معينة من

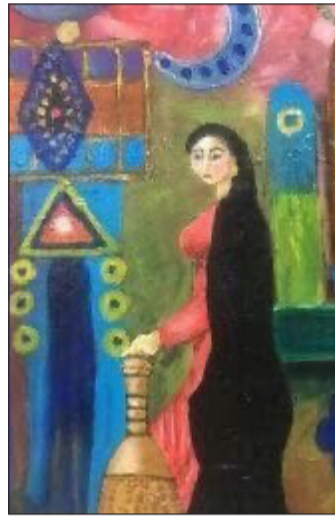
السهل جداً ان تحصد الارواح اما بقنبلة موقوتة او عمليات اغتيال او قنابل تسمى مسيلة لدموع لكنها ابعد من ذلك في سلب الارواح التي يحملها المتظاهرين وتشويه اجسادهم، ونعود بالحديث الى شبحنا الذي يتصف في الخجل اذ يظهر تارة في البصرة ثم يختفي لنجده في بغداد ثم ديالى وبابل ويتنقل في محافظات العراق قاصداً الفقراء دوماً ومن يعانون ظلم كبير، ولتعرف الظلم

## أتى الربيع



شعر/ غزوان علي

أتى الربيع فراق العين منظره  
شذا النسيم أعاد الروح للجد  
حتى حسبت نسيم الروح يقراني  
من الحبيب سلاماً عابق الشهد  
مواطر السحب تسقي الأرض ترصعها  
فالنبات يزهر من الأمطار والبرد  
والزهر يرسل بالأشياء عابقة  
والدوح يختال في أثوابه الجدد  
أهوى حديث نديم الكأس يطربني  
على صفيح مكاء الطائر الغرد  
أصبح الغر بالكاسات مجتهداً  
وعن هوى الغائبات البيض لم أحد  
وأرشف الريق ريق الغائبات ولا  
أخشى ملامات أهل الغل والحسد  
وأشرب الكأس رياناً ومنتشياً  
حتى تراني سليل العقل والجد  
يسعى بها قمر كالغصن ذي هيف  
صفراء قد عصرت من مرعش خضد  
إن قال هاك أقول الكف تخنلني  
أو قال خذ فالهوى قد فتت من عضدي  
بادر إلى الكأس فالأيام مشرقة  
من قبل أن تسحق العينا بالرمد  
أنعم بديناك فالوقاات قد نضرت  
بيانع الزهر في سعد وفي رعد  
لاتخبر المال من خوف وغائلة  
ما غير الحال من أشقاء خوف غد



الغنان التشكيلي صانع للحياة والجمال... مساهمات في المهرجانات ضمن مؤسسة هواجس كوني عضو فيها في محافظة الناصرية والبصرة ودھوك وزاخو...  
التشكيلي علي الربيعي ابا سيف عضو المتحف الحضاري المتجول في المتني  
عضو مؤسسة هواجس الفنية عضو مؤسسة بابلون الفنية عضو مجموعة فنانون بلا حدود عضو مؤسسة قلم الثقافية... مع الشكر والتقدير..

اقامت عدة معارض في المؤسسات الصحية ايماناً مني ان جماليات الفن التشكيلي تساعد كثيراً في خلق نفسية طيبة للمرضى ويمكن يساعد في العلاج.. شاركت في عدة مهرجانات فنية كثيرة في عدة محافظات عراقية مع مجموعة كبيرة من الفنانين التشكيليين اقامت معارض برعاية المتحف الحضاري المتجول في القشلة برعاية الاستاذ هاشم طراد والاستاذ الاعلامي ستار الجودة ولي معرض دائم في المتحف.. ايضا اقامت معرض في البيت الثقافي البغدادي في المتني..

## الفنان التشكيلي علي الربيعي ينثر ابداعه الفني

ستار الجودة



الفنان الكبير الاسم علي محمد كاظم الربيعي الاسم الفني علي الربيعي ابا سيف دبلوم عالي بصريات... مارس الرسم منذ الطفولة تطورة المهوية بمرور الزمن... اهتم كثيراً بالواقعية والبغدادية...

الفن هو عطر الحياة واللغة الجامعة بين بني البشر، الأمة التي لا يوجد بها فن وفنانين ليس لها وجود بين الأمم، ومن اجل ان يكون الفن غذاء الروح ولغة الجمع، يجب ان يحقق عنصر المشاركة بين الجميع بعيداً عن التعالي والنرجسية المفرطة والانحياز على الجمهور في بناء أساسيات العلاقات الجمالية والوجدانية والفكرية للعمل الفني.

ونحن نراقب المشهد الفن التشكيلي العراقي عن بعد وعن كذب نجد ان هناك أعمال فنية مميزة ومتنوعة استطاعت ان تسحب الأضواء بحرفيتها العالية واللمسات الفنية الاحترافية، و محاكاة الجمهور واستفزاز الذائقة الفنية الجمالية عند الحضور، الفنان التشكيلي علي الربيعي قامه فنية عراقية استطاع ان يعمل لنفسه مكانة فنية في

## أشكال العنف ضد المرأة

الكاتب : محمد حسين دشر

والاستيلاء على ممتلكاتها، منعها من حقها في الميراث. حيث نجد ان المرأة معرضة وبشدة الى تكتل الاشكال بدون أي رقابة.  
النتائج التي نحصل عليها من اشكال العنف.  
اولاً : فتاة منكسرة ومحطمة داخلياً.  
ثانياً : فتاة تكرر التعايش مع الاخرين بسبب احتجازها داخل البيت فقط.  
ثالثاً: فتاة فقدت شرفها ورحلت تبحث عن أشياء لا تليق بها او أهلها. رابعاً: تكون الفتاة مجرمة عن البحث عن شيء لكي تتخلص من العنف بكل الطرق. وماهي العوامل التي تساعدنا على التخلص من

ثانياً : العنف النفسي : الإهانة والاذلال، التحقير والتقليل من الاحترام، والنقد الدائم، الشتم، السب، الحرمان، الهجر والاهمال، السخرية، مناداتها بأسماء مهينة، حرمانها من التعلم او ممارسة أنشطة تحبها.  
ثالثاً: العنف الجنسي : ويقصد به التحرش الجنسي، الاغتصاب، الاستغلال الجنسي. رابعاً: العنف الاقتصادي : منعها من العمل، منعها من التصرف في المال حتى وأن كان خاص بها، استغلال راتب الأخت او الزوجة

من أهم الحالات التي تجعل المرأة محط أنظار الى تعرضها الى العنف. وذلك عن طريق تفاعلها مع الامور التي صاحبها  
ومن أنواع اشكال العنف ضد المرأة  
العنف الجسدي : ويقصد به الضرب من طرف المقابل، الطم من خلال شدة الافعال التي تحدث أمامها، الخنق من قبل الشخص المقابل، الاعتداء بأدوات حادة، رمي الاشياء المنزلية وفي وجهها، الحجز داخل البيت من دون الخروج.



يساعدها على استخدام اقتصادها. ثالثاً: بعدها عن أصدقاء السوء وتجنب الكمام الغير مقبول أثناء الجلوس مع الشباب او البنات.  
رابعاً : عمل دورات تساعد الفتاة على تقوية شخصيتها من اجل الحفاظ على كيانها ولا تهتز أمام الكلام الذي يتعرض له أثناء السير في الطريق.  
في نهاية الكلام  
اتمنى أن تساعد على إنشاء جيل قادم بقوة وعزيمة من خلال التعاون والتفاهم والاحترام بين الشباب والبنات وترك الفحوق التي كانت وما زالت تنتشر بينهم.

## خليك ببيتك وحافظ على صحتك



السويد  
حميد صالح هول ،صحفي عراقي

كلنا عرفنا وسمعنا وشاهدنا ما يحدث في العالم الآن بعد إنتشار وباء فايروس ( الكورونا) والحمد لله قد أعطتنا التكنولوجيا الحديثة ما يفوق إدراكنا حيث كل شيء واضح للعيان ولم يعد بالأمر مخفي وكل ما يحدث في العالم تتناقله وسائل الإعلام المتنوعة وعلينا الآن أن نفهم جيداً أن صحتنا هي جزء لا يتجزأ من أوليات المواطنة الحقيقية في البيت والشارع ومحل عملنا المدني والحكومي.. والواقع الصحي مفروض رسمياً من قبل الدولة وعلى الجميع الأخذ به واحترامه والعمل به جيداً.. وليس ما حصل خلال السنوات الأخيرة في بعض المناطق والاماكن العامة التي تفقد فيها أبسط عوامل النظافة حيث ترمي الاوساخ وسط الشوارع وعلى الجدران وأمام الدور أو بجانب الحاويات المنيئة في العديد من المناطق السكنية حتى باتت النظافة مفقودة في مناطق كانت قدوة ومثال يقتدى بها في هذا المجال.. وذلك من أسباب إهمال الحكومة لأنها لم تعمل بحساسية المتجاوزين على نظافة المدن وجمالية الشوارع رغم تقديمها الكثير من الخدمات والتسهيلات لتلافي هذه التجاوزات.. وهذا ما تسبب لنا من تراكمات كانت السبب الرئيسي في كثرة وتراكم الاوساخ وتناثرها في الشوارع

وان يفتح صفحة جديدة.. لاسيما قد عاش الأجيال المساوية التي عشناها حالياً مع وباء فايروس (كورونا) المتجدد والمنتشر.. ونحن نتابع ما يحدث في وطننا العراق الغالي حيث قلوبنا مع شعبنا وتنتمي أن تتوفر لهم مستلزمات الصحة العامة وتنفيذ اوامرها بعباقب المخالف.. كما على المواطن المحب لبلده وشعبه ان يكون حريص على نظافة مدينته ويرفض حال مشاهدته المظاهر السلبية وتوبيخ الفاعل.. لأنها تعتبر جريمة بحق الإنسانية كون الأوساخ واسطة ناقلة للأمراض المعدية والخبيثة وعلى وزارة الصحة العودة لتكثيف مفازرها العاملة وفق شروط وتعليمات السلامة العامة وإعادة تفعيل موافقات الاجازات (الرخص) فيما يخص الفنادق والمطاعم او المخازن والجزارين والحلاقين والاسواق بصورة عامة.. ولنعمل تخطيط سليم الآن لتلافي التخطيط والبحث عن طريق ينقذنا من محنة أو مضيبة مرض خطير أو باء منتشر.. وكما نرى محاسبة المتجاوزين على الحجر الصحي اليوم نافذة المفعول ويتقبله المواطن بكل سرور وإرتياح وكما نوهت الدوائر الصحية في جميع دول العالم وأوصت شعوبها ( خليك بالبيت) وحافظ على صحتك وصحة الآخرين.. ومن الله التوفيق

## يوم نرحل

شادية نعمة وهبي



دعني أكذبُ حين أدعوك  
ياا بعضي صديق !

لستُ أعرف كيف ؟  
أين ؟ متى ؟  
ففي هذا المكان  
فقدت ذاكرتي  
وبوصلتي ،  
وقلبي يرتجف  
يا طبيب العيون  
يا سمح الدماء !  
ويا وسيم الحرف  
أركني بحرف  
أرني الطرق فابني  
ضيقته وصف الطريق !  
للمعني هذي القصصات  
المبعثرة الشجيرة  
واحتمل مني التحبب المر  
في طعم الحريق

## شرع الشوق

بقلم عبدالزهرة البطاط



و اشرع في بحار الحنين  
وابحث عن زهرة من الزهور  
لاقتها في وطني  
فلا عيب زرعتها بذرة من البذور  
واستمد النور منك عبر الجذور

مع أمواج الحنين  
اسافر في بحار النور  
والكون والشهب تدور  
والسجوم علامتات  
تستوقفتني  
لحظات عند نورك  
الوضاح  
قد ايقض بصري وأعاد  
حلمي المنشور  
على عرشك، وجدت  
كلمات شعري المنثور  
خطت بعطرك  
كل من يمر بها.  
يشعر بسرور  
صدى صوتك تعريفة  
تحملها الطيور  
وانا قسرت أن اتزود  
بالشوق

## وحشتونا



محمد مبارك

يبعدى علينا وقت ..  
منقدرش نقول  
فيه كلمه  
(وحشتونا) ..  
غير في السر بينا  
وبين قلوبنا ..  
وان قولناها ؟  
يقولها القلب  
وهو مدارى  
خايف تسقط منه  
دمعه تفضحه ..  
اصل العشق سر  
والفراق سر  
من اسرار القلوب  
ويغز علينا في عز  
الوجع نقول  
(وحشتونا)  
بس الفراق عجبكم ..



## روان بن حسين :

# تقدم أفكاراً مبتكرة لقتل الملل خلال الحجر المنزلي

متابعة / ربا منعم كاظم  
قدمت روان بن حسين أفكاراً مبتكرة لقتل الملل خلال الحجر المنزلي لمنع انتشار مرض عدوى فيروس كورونا المستجد، وذلك من خلال مقطع فيديو استعرضت من خلاله التفاصيل عبر حسابها على «انستغرام».



وبرغم حرص الفاشينيسستا الكويتية على إخفاء هوية زوجها، إلا أن نشرها لصورتهما معا كشف بوضوح عن هويته، وابتها مستيقظة وتضعها دائما في صدر أولوياتها. وكانت روان بن حسين قد أقامت لابنتها حفل استقبال فخم على السنتايل المغربي، بينما كانت الديكورات مستوحاة من الحضارة الرومانية التي استلهمت منها اسم ابنتها. روان بن حسين وزوجها

بسبب الحجر المنزلي، واستعرضت أيضاً استغلالها لوقت الفراغ في عمل وصفات منزلية مختلفة. روان بن حسين وابتنتها وأنجبت روان بن حسين منذ أسابيع قليلة طفلتها الأولى التي أطلقت عليها اسم لونا، موضحة أنه اسماً رومانياً لإحدى الآلهة ويعني القمر، مؤكدة أنها بانتت تقدر والدتها كثيراً بعد أن أصبحت أما وعرفت مقدار ما تقوم به الأمهات من أجل

التطبيقات التي تعطي أفكاراً متسلسلة لممارسة الرياضة. وأوضحت الفاشينيسستا الكويتية أن الرقص يساعد على الحفاظ على اللياقة البدنية والرشاقة، كما طالبت متابعيها بالحدوث مع أصدقائهم من خلال محادثات الفيديو. كما اقترحت دراسة لغة جديدة أونلاين، مؤكدة أنها بدأت في استكمال دراسة اللغة الفرنسية بعد أن صار لديها الوقت أخيراً

وقالت الفاشينيسستا الكويتية إنه يمكن تحويل مشاهدة التلفزيون من نشاط ترفيهي إلى نشاط تثقيفي، وذلك بمشاهدة وثائقيات تقدم معلومات مفيدة في مجالات مختلفة، موضحة أنها تفضل الوثائقيات الخاصة بالجرام، كونها تهتم بالقانون. وأكدت روان بن حسين أنه يمكن ممارسة الرياضة داخل المنزل، عن طريق تحويل ركن بالمنزل لجيب صغير، وكذلك تحميل

## رحلة قطار العلم ...



دكتورة فتوح حسين

قضيت حياتي في التعلم والتعليم ... هكذا هو شأن كل من أبحر في التعليم ... سنوات انقضت في طريق الذهاب الى المدرسة والمكوث فيها ثم العودة الى البيت ... لا يفارقنا هذا العالم ففروي لمن حولنا احداثه ... في يوم من الأيام استوقفتني صدیقی لى وبعد التحية بادرت بسؤال : كيف ننجح في التعليم ؟ سؤال ليس صعباً تحقيق مطلبه اذا ما توفر لنا سبيل التشاور وأدوات التنفيذ ...

أجبتها : كلنا كانت لدينا فرصة في النظر الى الإصلاح التعليمي من خلال استقراء المناهج والقرارات التي كان بعضها جيداً والآخر ضعيفاً والثالث فيه وجهة نظر ...

فهل تساءلنا يوماً : لماذا لا يتعلم الطالب ؟ لماذا يتسرب بعضهم من الدوام او يتركه ... بالتأكد ستكون الإجابات متنوعة المناهض منها : الفقر ، وصديق السوء ، والارغبة في مواصلة الدراسة ، والاهداف ... وغيرها من الأسباب . لكن أحد الجوانب المغفلة والتي نادراً ما نناقشها او لا نناقشها هو جانب التواصل الإنساني وقيمه في بناء العلاقات بين المعلم والطالب ... فليس هناك تعليم عظيم مؤثر ما لم تكن هناك علاقات قوية ومؤثرة ... ولا يخفى علينا أن كل فرد منا قد تأثر في مراحل حياته بشخصية ما قد تكون أحد الوالدين أو المعلم أو مدير العمل او غيرهم وربما كنا نرى من خلاله القدوة التي نبحث عنها في دواخلنا ... ولكن عندما تقدمنا لحوض حرفة التعليم وجدنا أن ما يدفع لنا من أجر هو مقابل لتقنيهم لا لتفعيل مقدراتهم ... إذن ما يدفع لنا الهدف منه إيصال فكرة علمية فرضها علينا ... لا غير كل منا لا يتعلم إلا من شخص يحبه ويؤثر فيه وكذا الحال بالنسبة الى الطالب ... وما دام التعليم يقوم على أساس قدرة المعلم على بناء علاقة مع الطالب تقضي به الى التفوق بدلا من الجلوس لسنوات في مقعد ... فهو بالتأكد يحتم علينا أن نسعى لفهم الطالب في مقابل سعينا لأن يفهمنا ... واقع الحال في يومنا هذا يحاكي وجود عدد من الطلاب ضعيفي الأداء ، ومن يتولى أمر تعليمهم يكون قد ركب الموج ... ولكن لو تمكنا من رفع احترام الطالب لذاته وإشعاره بأنه الأفضل وفي قبولي تعليمه إشعار بالأفضلية الى جانب حقنه بهرمون التحفيز اللفظي ( أنت مبدع ، أنت مفكر ، أنت مشروع المستقبل ، عليك بالنجاح ، عليك ألا تخذلوني ) هذا التكيف مع المغردة جعل منه شخصية متفصلة للطالب المبدع ... واللافت للنظر أن المعلم غالباً ما يحكم على الطالب من خلال ورقة الاختبار والتي قد تشكل انتكاسة وانحرافاً في مسار مستقبله لأنها اللبيل المعتمد على فهمه وأدائه ... على سبيل المثال لو حصل أحد الطلاب على درجة ٣ من مجموع ٢٠ ... الطريقة المعتادة في منحه الورقة ترسم لنا التواصل الإنساني المعتمد ... فإذا كان المعلم ميسماً ومحفزاً للطالب بأنه لو مُنح فرصة ثانية في مراجعة السؤال والإجابة فهو بالتأكد سينجح وهنا سنجد الطالب مندفعاً ومتحمساً لهذه الفرصة التي منحتها له الحياة ... فالدرجات الثلاث كانت زهرمون الانتعاش في حين ١٧ درجة الباقية امتصت منه الحياة ... ربما الصورة الأقرب التي يظهر فيها المعلم هي التمثل لأنه يأتي للعمل وهو لا يريد أن يأتي ، ويعمل في نظام لا فائدة له به ... وفي الختام أقول التعليم عليه أن يسعى الى تحقيق طالب قوي ، لا يخاف ، ويحازف ، ولديه القدرة والمثل الأعلى ( المعلم ) ... التعليم حرفة شاقه ... لكنها ليست مستحيلة ... أتراك أقرأ ... بهذه العبارة كانت خاتمة اللقاء ...



## هكذا علق معتمص النهار على الصورة التي جمعته بزوجته

بتعقيم منزله كل لحظة من خلال آلة كهربائية، بالإضافة إلى فيديوهات خلال ممارسته الرياضة في المنزل. ومن أرشيف أعماله، شارك معتمص الجمهور بمشهد له من مسلسل «الزيبق» عبر حسابها على «انستغرام».

## الفنانة العراقية ميس كمر في المسلسل الإماراتي ( مفتاح القفل ) بشهر رمضان ٢٠٢٠

نجوم الامارات : جابر نغموش وميس كمر ورزيقة الطارش ومرعي الحليان وجمعة علي...والعمل يتناول حكاية فنان مغمور اسمه ( مفتاح ) الذي يجسد شخصيته الفنان ( نغموش ) ويعمل في إحدى الفرق الفنية الشعبية ويسعى لتحقيق الشهرة ولكن الظروف تقف دائماً حال بين تحقيق حلمه حيث يتهم بالسرقة والإحتيال .. ويتفق مع ممثلة مشهورة على تأسيس شركة خاصة بهما. وستكون الاحداث حافلة بالاحداث الكوميدية الساخرة .

الشرق / حمودي غريب

تشارك الفنانة العراقية ( ميس كمر ) للمرة الثانية في عمل درامي خليجي جديد سيعرض بشهر رمضان ٢٠٢٠ بعد مشاركتها الاولى في شهر رمضان ٢٠١٨ بمسلسل ( أبو الملايين ) مع الراحل عبد الحسين عبد الرضا وحقت فيه نجاح كبير.. حيث ستكون مشاركتها هذا العام في المسلسل الإماراتي (مفتاح القفل ) تأليف وإخراج جاسم الخراز وبطولة



لا يوفر الممثل السوري معتمص النهار فرصة والا يقوم فيها بالتغزل بزوجته لين برنجكي، ولا زالت الصورة التي قام بنشرها معتمص منذ يومين مع لين حديث مواقع التواصل الاجتماعي الذي علق عليها «الحياة». من يتابع معتمص وزوجته عبر «انستغرام»

# ٨ طرق لمحاربة الضجر في المنزل خلال الحجر الصحي



الطبيعة، لكن لا يزال بإمكانك إحضار الطبيعة إلى منزلك، من خلال التزيين بالنباتات والأزهار الجميلة. وزع قطعاً خفيفة مميزة في أرجاء المنزل. تضيف اللوحات والأعمال الفنية تأثيراً مميزاً في المنزل، وتساعد على إضافة نقطة محورية تمنحك الشعور بالهدوء والإسترخاء خلال عطلة نهاية الأسبوع. استخدم مساحة خارجية في حال توفرها في المنزل، لتستمتع بمساحة خارجية مثل الشرفة أو فناء المنزل، فيمكن استخدامها للحصول على شعور أفضل للخروج من المنزل، ويمكن تحويل هذه المساحة إلى مكان مميز لقضاء أوقات ممتعة مع أفراد الأسرة

غرفة طعام، في حين أصبحت غرفة الطعام الآن مكتبي، والعلية تحولت إلى مكتب لزوجي في حين يدرس الأطفال في غرفة المعيشة. مارس عادة معينة في عطلة نهاية الأسبوع. ابحث عن ركن في منزلك يمكنك تحويله إلى صالة ألعاب رياضية مؤقتة، وبدلاً من التخلي عن ممارسة التمارين الرياضية خلال العزل الصحي، يمكنك استخدام بعض الأجهزة البسيطة لتحويل إحدى الغرف في منزلك أو أي مساحة متاحة إلى صالة للرياضة لأفراد الأسرة. زيّن بالأزهار مع حلول فصل الربيع، تزيد الرغبة بالخروج من المنزل والتجول في أحضان

وتعطيك انطباعاً بأنك في مكان آخر غير المنزل. شغل الموسيقى لمزيد من أجواء التميز، يمكن اختيار موسيقى هادئة بوحى من البحر أو أي موسيقى أخرى تمنحك الشعور بالاسترخاء. قسم المنزل بطريقة إبداعية مع اقتراب عطلة نهاية الأسبوع، فكر جيداً في كيفية إعادة استخدام الغرف في منزلك، خذ على سبيل المثال كيف تغير المصممة الداخلية جيسيكيا هيلغريسون منزل عائلتها المكون من ٤ غرف. وتقول جيسيكيا: «لدينا بيت زجاجي صغير جدا خارج المطبخ تم تحويله إلى

فعندما تصل إلى بهو الفندق ثم تصل إلى غرفتك يكون كل شيء مرتباً ولا يوجد أي نوع من الفوضى، ويجب نقل هذه الأجواء إلى المنزل لتحظى بنفس الشعور. ابحث عن أكثر مكان يمنحك الاسترخاء في المنزل. بعد أن تخلصت من الفوضى في المنزل، ركز على المنطقة المفضلة لديك، والتي تصلح لأن تكون مكاناً مثالياً للقضاء العطلة، ربما تكون غرفة المعيشة أو غرفة الطعام، وحاول إضافة بعض العناصر المميزة والمحبة لديك إلى هذا المكان. ويمكن إضفاء أجواء غير معتادة في المنزل، مثل إشعال الشموع، فهذه الطقوس تحسن من حالتك المزاجية،

يشعر الكثيرون بالملل والضجر من البقاء في المنزل خلال فترة الحجر الصحي، وخصوصاً في أيام العطلات التي تزيد من أوقات الفراغ. وإذا كنت من الأشخاص الذين يعيشون قضاء العطلات في منازل خاصة توفر جميع وسائل الراحة والاستجمام، تقدم لك مجموعة من النصائح لتحويل منزلك خلال الحجر الصحي إلى منزل للعطلات، حسب صحيفة «هافينغتون بوست» الأميركية: أبعاد الأشياء المكتبة النصيحة الأولى لجعل منزلك وكأنه منزل للعطلات هو إخفاء كافة الأشياء والأدوات المكتبة التي تستخدمها في العمل. خذ آخر فندق أقيمت فيه كمصدر للإلهام لك،

## الهيبة ٤ خارج الموسم الرمضاني المشهد - تلفزيون



أعلن المنتج المنفذ لمسلسل الهيبة الرد «تعذر عرض المسلسل خلال الموسم الرمضاني المقبل ذلك بسبب أن التصوير يحتاج إلى كوار خارجية مزدحمة لا يمكن توفرها في هذه الظروف. وأضاف المنتج في تصريحات إعلامية أن عمليات تصوير المسلسل متوقفة حالياً ولم يُنجز منه سوى ٥٠٪ فقط مشيراً إلى إمكانية عرضه بعد رمضان في حال انتهاء أزمة فيروس كورونا. يذكر أن الهيبة الرد من بطولة الفنان تيم حسن والفنانة ديمة قندلفت والغديرة مني واصف والبنباني عادل كرم.