

مخاوف أممية من تكميم حرية التعبير (الشرقية) ترفض الإعتداء على المؤسسات الإعلامية والصحفيين وتفتح أبوابها أمام المتضررين



عمليات منظمة لإسكات الإعلام، وقائمة على تخطيط مسبق، وهو العمل الأساسي لقمع المظاهرات. وبالطبع منع الإنترنت هو جزء من ذلك وحذر من (أن هناك تخوفاً من اعتداءات أخرى). واعتبر رئيس الجمهورية العراقي وسائل الإعلام من ترهيب، غير مقبول لا دستورياً ولا قانونياً وهو يمثل ضرباً لقيم العراق الدستورية).

الشرق الأوسط للمنظمة صابرينا بنوي(بدلاً من حظر جميع الأنشطة الصحافية، يقع على عاتق القوات الأمنية والسلطات المحلية واجب ضمان سلامة الصحافيين حتى يتمكنوا من إنجاز تقاريرهم). اعتبر رئيس مرصد الحريات الصحافية زياد العجيلي (إن هذه هي المرة الأولى التي نشهد فيها محاولات مماثلة لترهيب وسائل الإعلام). وقال العجيلي لفرانس برس (هذه

المدونون والناشطون في مناطق جنوب البلاد أيضاً عن تلقي رسائل نصية ومكالمات هاتفية مسلوحة لهمون).وأضافت (أن المطلوب جهود حكومية لحماية الصحافيين الإعلام الحر أفضل ضمانة للديمقراطية القوية). وصرح مصدر أمني لوكالة فرانس برس (إن قناة محلية أخرى، النهريين، قد تم مهاجمة مقرها وتدمير معداتها، إضافة إلى تلقي قناتي هنا ببغداد والرشيدي غير متشابك وغير مبرر للحق في الإعلام). وقالت رئيسة مكتب

كل الظروف والاقوات). وشدد المتحدث على (أن قنوات الشرقية ستبقى صوت الشعب الهادئ ومنصة الحرية ومنبرا لكل احرار العراق وللمهمشين والفقراء وستبقى الشرقية وكوارها الوسائل الفيلق الشرس الذي يحارب الفساد ويلاحق رموزه مهما احتوا من اغلبية سياسية او حزبية وستظل المعركة ضد الفاسدين الطغاة ومن يحميهم شرسة ومتقدة حتى يتطهر العراق من برائن اللصوص ومصاصي دماء الشعب). الى ذلك اذارت سلسلة هجمات وتهديدات طائ وسائل إعلام عدة في العراق، قلق الأمم المتحدة و صحافيين وناشطين بطالبون الحكومة بمنع إسكات الإعلام الذي يقوم بتغطية الاحتجاجات. وعززت عمليات الإختخام التي وقعت نهاية الأسبوع، المخاوف من حيال حرية التعبير التي طالها أولاً إقدام السلطات على حجب الإنترنت تماماً، بعد إطلاق حركة احتجاجية مناهضة للحكومة في بغداد ومدن جنوبية عدة. ولم يجر أي استهداف لوسائل إعلام دولية يتخذ بعضها تدابير لضمان سلامة موظفيها. وتعرضت قنوات (ان تي) و (الشرق الأوسط والحدث) و (جسلة) مساء السبت الماضي لعمليات

بغداد- الزمان- (ا ف ب) أعلنت مجموعة قنوات (الشرقية) رفضها لكل اشكال الاعتداء على المؤسسات الإعلامية والصحفيين والعاملين في محطات التلفزيون . وقال متحدت باسم المجموعة (إن مجموعة قنوات الشرقية تفتح ابوابها واستديوها في العراق وجميع أنحاء العالم لجميع الشرقية مع جميع المؤسسات العراقيةين الذين تعرضت مؤسساتهم للاذى . وتلتزم الشرقية مع جميع المؤسسات الإعلامية العاملة في البلد بالدفاع عن وحدة العراق أرضا وشعبا وصيانة الحريات وحقوق التعبير في كل وسائل الاعلام المتاحه). **طابع عملي** واكد المتحدث (ان الضمان مع زملاء المهنة لا يقتصر على العواطف والمساندة اللفظية بل سيكون ذا طابع عملي وستكون جميع امكانات مجموعة الشرقية الصحفية والفنية بما فيها الاستوديوهات ومراكز البث متاحة لجميع القنوات الوطنية رافضين بقوة أي محاولة لتكليم الافواه وكبح الحريات وتعرض الصحفيين للاذى المعنوي والجسدي). **مضيفا** (ان حرية الاعلام في العراق هي جزء من سيادة هذا البلد العزيز وعنوان كبير نتمسك به وندافع عنه في

خبراء: فوائد لأوراق الحميض طرق تجعل الشخص يحقق أهدافه بأسرع وأقل مجهود

الدم، ولصحة العيون إذ يرتبط فيتامين أ الموجود بكثرة وينسب عالية في الحميض ارتباطاً وثيقاً بصحة العيون، ويساعد على تحسين النظر ويخفف فرص الإصابة بأمراض العيون المختلفة. **مشاكل جلدية** ومكافحة المشاكل الجلدية بسبب غنى أوراق الحميض بفيتامين سي وفيتامين أ فإنها تستعمل لعلاج العديد من المشاكل والأمراض الجلدية. وتجفيف البلغم باستهلاك هذه الأوراق الخضراء بكميات كافية يساعد ويشكل كبير على تخفيف البلغم في الجسم وتخفيفه. وتخفيف إنتاج الحليب حيث تساعد أوراق الحميض على تخفيف إنتاج حليب الثدي بشكل ملحوظ وهو امر هام بشكل خاص للنساء في فترة

تشنجته في تنفيذ أكثر من مهمة في وقت واحد. من جهة أخرى أوراق الحميض الخضراء هي طبق شائع في العالم العربي، وهو أحد النباتات الطبية، ولكن يجب ان يتم تناوله بكميات معتدلة، ويفضل استخدام الأوراق الغضة والصغيرة بدلا من الأوراق الكبيرة، ويحتوي على العديد من الفوائد الصحية المختلفة، والمختلفة لأوراق الحميض الشهية، وفقا لخبراء التغذية: تحسين الهضم إذ يحتوي على اليف كافية لتحسين الهضم وزيادة كفاءة جهازك الهضمي ومكافحة مشاكل الهضم المختلفة. وتنظيم ضغط الدم بسبب احتوائه على مستويات عالية من البوتاسيوم، فإن قوامه يتناول الحميض بانتظام، سوف يساعد بالتأكيد على تخفيف أي ضغط من على الأوعية الدموية في الجسم، وبالتالي تخفيف مستويات ضغط

مهام على اكمل وجه. 10- مهمة واحدة تكفي فان العقل مصمم كي ينفذ مهمة واحدة، لا

9- الطعام الصحي وينصح الخبراء بتناول الطعام الصحي، سيضمن ان ذلك صافيا، ويجعلك قادرا على أداء

تخطيط من هممك، دافع عن افكارك واهدافك التي تنوي الوصول لها. 5- اعتر على الوقت الضائع غالبا ما يتم اهدار الوقت من دون ان يعلم الشخص قيم اهدر ذلك الوقت، لذلك ينبغي ان تعترف على الوقت الضائع، وما الذي يهدر الوقت. 6- ادوات التخطيط استخدم ادوات تخطيط الوقت، التي يمكن من خلالها تقسيم الوقت بصورة منظمة وتنفيذ مهام محددة في توحيات معينة. 7- احفظ بقوتك عندما تفرغ بطارية الهاتف فهو يتوقف تماما عن العمل، فلا تجعل بطاريةك تنفذ، اشحنها دوما في حالة شعورك بالتعب، بان تاخذ قيوولة ولو بسيطة. 8- حدد اعداءك عند سعيك لتحقيق اي هدف، اكتشف دوما وجود اعداء يحاولون اعاققتك سواء كانوا اشخاص او ظروف او اشياء، حدهم حتى تعرف كيف تتعامل معهم.

لندن - الزمان يسعى الخبير من الأشخاص الى تحقيق اهدافهم في العمل بصورة سريعة، من دون بذل المزيد من المجهود، ويقدم خبراء الازارة 10 طرق سحرية يمكنكم ان تحقق اهدافك باسرع طريقة، اقل مجهود ممكن. **وتاتي التحيل العشرة على النحو التالي:** 1- كلمة لا حدد اولوياتك بنفسك لا تجعل اي شخص ايا كان يحدد لك. 2- انشطة ذات قيمة ركز على الانشطة ذات قيمة، وابتعد عن تلك الانشطة التي لا تخدم اهدافك البعيدة المدى. 3- النوم احفظ دوما بحقق في النوم 7 او 8 ساعات، حتى تكون قادرا على التركيز بشان اهدافك في العمل. 4- دافع عن افكارك تجاهل دوما تلك الانشياء التي تحاول ان تحبطك او



رئيس التحرير سعد البزاز Edtior- in chief: Saad Al Bazzaz
رئيس تحرير طبعة العراق أحمد عبد المجيد
رئيس تحرير الطبعة الدولية فاتح عبد السلام

10/3 العيد الوطني الذي نسيناه

وبغداد والبصرة، تحت الاحتفال الوطني. لم تكن مسيرة العراق الى عصبة الأمم سهلة، وإنما كان لابد من الحكومة العراقية التي تشكلت سنة 1921 أن تبذل من أجل تحقيق هذا الهدف جهوداً مضنية، وتنفيذ التزامات كثيرة، وتبلي شروطا سياسية، وحسين نظام الانتداب كان هناك مستشارون بريطانيون إلى جانب كل وزير عراقي، ويرتبط أولئك المستشارون بالندوب السامي البريطاني.

ووافق ملك العراق فيصل الأول على اإعداد أعضاء من مجلس الأمة يمثلون مختلف قوميات وطوائف العراق إلى جنبف لحضروا احتفال عصبة الأمم بقبول الثالث من عضوا جديدا وفي اليوم الثالث من تشرين الأول -أكتوبر سنة 1932 تم

يوم 3 تشرين الأول يفترض انه العيد الوطني للعراق تنفيذاً لقرار رسمي لم ينفذه احد. يوم 3 تشرين الأول ذكرى نيل العراق لاستقلاله الوطني بانتهاه الانتداب البريطاني عليه وقبول العراق دولة مستقلة في عصبة

الأمم. وللتاريخ نذكر ان الدولة العراقية الحديثة تأسست في سنة 1921 بعد عامين من تأسيس عصبة الأمم سنة 1919 وكما هو معروف فان من اجزئ ما تمخضت عنه أحداث الحرب العالمية الأولى وقوع تشرين الأول -أكتوبر سنة 1932 تم

وكان العراق اول قطر ينحدر من الانتداب ويدخل عصبة الأمم التي فرضت الانتداب. **عيد وطني** وكما هو معلوم ظل العراق منذ الاحتلال عام 2003 بدون عيد وطني وبدون تشييد وطني. كان بعض من نصيهم الأمريكيون حكاما للعراق ارادوا ان يكون يوم الاحتلال 9 نيسان هو العيد الوطني لكن الامم المتحدة وافقت على ان يكون يوم 3 تشرين الأول هو العيد الوطني لمنسب اليه. ومن المضحك كفرة الاعياد والعطل الرسمية وغير الرسمية في العراق وصل عددها نحو 150 يوما ليس من بينها العيد الوطني. وكانت الحكومة قررت في السادس من شهر شباط عام 2008 ان يكون

فيوم 3 تشرين الأول عيداً وطنياً لكن هذا القرار لم يجعل به يوماً لأنه لم يئل مصادقة مجلس النواب. وللتاريخ اذكر ان الرئيس السابق فؤاد معصوم كان يحتفل وحده بما اسماء العيد الوطني للعراق يوم 3 تشرين الأول.

فيوم 3 تشرين الأول عيداً وطنياً لكن هذا القرار لم يجعل به يوماً لأنه لم يئل مصادقة مجلس النواب. وللتاريخ اذكر ان الرئيس السابق فؤاد معصوم كان يحتفل وحده بما اسماء العيد الوطني للعراق يوم 3 تشرين الأول.

فيوم 3 تشرين الأول عيداً وطنياً لكن هذا القرار لم يجعل به يوماً لأنه لم يئل مصادقة مجلس النواب. وللتاريخ اذكر ان الرئيس السابق فؤاد معصوم كان يحتفل وحده بما اسماء العيد الوطني للعراق يوم 3 تشرين الأول.

فيوم 3 تشرين الأول عيداً وطنياً لكن هذا القرار لم يجعل به يوماً لأنه لم يئل مصادقة مجلس النواب. وللتاريخ اذكر ان الرئيس السابق فؤاد معصوم كان يحتفل وحده بما اسماء العيد الوطني للعراق يوم 3 تشرين الأول.

فيوم 3 تشرين الأول عيداً وطنياً لكن هذا القرار لم يجعل به يوماً لأنه لم يئل مصادقة مجلس النواب. وللتاريخ اذكر ان الرئيس السابق فؤاد معصوم كان يحتفل وحده بما اسماء العيد الوطني للعراق يوم 3 تشرين الأول.

مؤسسة الزمان العراقية الدولية للصحافة والنشر
تطبع في لندن وتوزع في أوروبا وشمال أفريقيا
طبعة العراق
بغداد - البائوين - محلة 101 - رزاق 71 - مبنى 28
الطبعة: شركة الانس للطباعة والنشر - البريد الإلكتروني: anaas_designer@yahoo.com
هاتف مدير الاعلانات: +964(0)772298638
مكاتب ومراسلون
باريس - برلين - بروكسل - نيويورك - روما - انقرة
دمشق - القاهرة - تونس - الدار البيضاء - الجزائر - رام الله
- نواكشوط - الخرطوم - طرابلس - بيروت - دبي - عمان
الزمان (يومية سياسية) - الزمان الرياضي (يومية رياضية)
الزمان الجديد (شهرية عامة) - الف باء (مجلة ثقافية)
(الزمان) تصدر بطبعات دولية وتوزع في أنحاء العالم
الطبعة العربية
توزع في الجمهورية العربية السورية والمملكة الأردنية الهاشمية صباح كل يوم
شركة التوزيع في سوريا مؤسسة الوحدة للتوزيع - دمشق
شركة التوزيع في الأردن - عمان
طبعة الخليج
تطبع بطابع الأيام للصحافة والنشر - البحرين