

الدستور
اسمها باسم
٦٠٠٣
موقعنا: ustour.com

الوهم والخيال

[illegible]

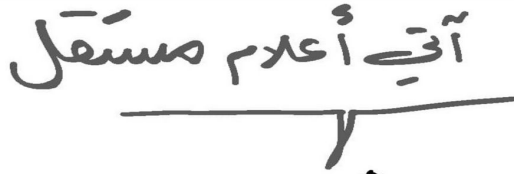
العنف أفيون العلمانية

[illegible]

اکثر من رای

E-mail:addustour_b@yahoo.com

الدَّيْمَشُورُ
السنة الثالثة والعشرون - العدد ((٦٢٦٨)) - السبت ((٦)) أيلول ((٢٠٢٥))



الحروب والتغير.. هل تتحكم القوى العلوية في مجرى حياتنا



في حياة البشر لن يحدث ما لم يحدث
تحول أو تغيير في هذا المشهد العلوي،
أي في عالم الروح أو البعد الكوني الذي
يتجاوز الواقع المادي. إذا فهمنا ذلك،
تصبح الحروب والصراعات أكثر من
مجرد نزاعات، بل هي علامات على
تحولات كونية عميقة، تحمل معها

لوجودنا ككائنات روحية ضمن نظام
كوني متشابهك، حيث لا
يمكن فصل حياتنا
الأرضية عن أبعاد أعمق. إن إدراك هذا
الرباط هو الخطوة الأولى نحو تحول
حقيقي في المجتمع، يبدأ من الدافع
ليشمل العالم كله.

يُتحكم وينفذ
وبناء عليه، قد
الأحياء مجرد
تتحرك بتأثير
التي تتغير أو
بشורה تغيرات
الشرعي. وهذا

في خضم الحروب والصراعات التي شهدها التاريخ البشري يتساءل الكثيرون عن أصل هذه الأحداث العنيفة وعن أسباب استمرارها عبر العصور. هل هي مجرد صراعات بشرية عادية، أم أن وراءها قوة غير مرئية تتحكم في مجرى الحياة على الأرض. من منظور

الخيار المصيري لأوكرانيا بين الاتحاد الأوربي والناٲو

[illegible][illegible][illegible][illegible]

اريل تستضيف بطولة العرب بالجمودو الشهر المقبل

بغداد- الدستور الرياضي
اعلن الاتحاد العراقي للجمودو ان بطولة العرب للفتات العمرية بالجمودو ستقام في اربيل منتصف الشهر المقبل. وذكر من الهر امين سر الاتحاد ان الدول العربية بרכת الدعوة وجرى تنسيق معها على هامش بطولة اسيا بالاردن ووصل عدد الدول المشاركة لحد الان الى ست دول ويستتظر باقي الدول متوقفا مشاركة ٢٠ دولة. وفيما يتعلق بالمشاركة في دورة الالعاب الاسيوية للشباب، اكد اعذار الاتحاد عن المشاركة للضوابط التي وضعتها اللجنة الاولمبية، وطلب ان تكون النتائج ضمن المراكز الثلاثة الاولى.



السنة الثالثة والحشرون - العدد ((٦٣٦٨)) - السبت ((٦)) ايلول ((٢٠٢٥)) - ((١٣)) ربيع الاول ((١٤٤٧ هـ))



مباي يفاحي
الجميع يتصريح
يعاكس نجوم الكرة

8



منتظر ماجد:
قدمنا
مباراة رائعة

6

الاسود الى نهائي كأس ملك نايلاند

اسود الافنديين
يتخطون هونغ كونغ

الاولمبي يواجه عمان
التمسك بالصدارة

عماد محمد:
شعارنا الفوز

ميمي:
نستحق الفوز

بايش:
تعليمات ارنولد

الشرطة يتعادل مع
بطل ليبيريا وديا

كيفن يعقوب:
اشكر دعم الاتحاد

يد الحشد بمجموعة
صعبة بالاندية العربية

الشباب يلاقي السعودية
بأنصف نهائي كأس الخليج

محلي



الحمادي: لوتون فريق رائع

بغداد- الدستور الرياضي
أكد لاعب المنتخب الوطني العراقي علي الحمادي انه سعيد جدا بالانتقال الى لوتون تاون الانكليزي. وقال الحمادي انه سيعمل بجد في رحلته عن هذا النادي ويؤسّر له المكان المثالي له. بينما ان رحلته الثورية كانت مليئة بالتحديات وانما ما كان يحقق النجاحات مع الادوية التي ملها حتى الان. وانه متحمس كثير للتقديم افضل المسميات مع النادي الانكليزي في الفترة المقبلة. واعلن لوتون تاون الانكليزي تعاقده مع اللاعب علي الحمادي على سبيل الاعارة ووقع الحمادي عقود انتقاله الى لوتون تاون بعد التوصل لاتفاق مع ناديه ايسويث تاون الانكليزي. ويبلغ الحمادي ٢٣ عاماً، ويرتبط بعقد مع ايسويث تاون حتى صيف ٢٠٢٨. ويسبق ان لعب النجم العراقي مع عدة اندية انكليزية مثل ويكمبي وويمنلدون وستوك سيتي. ولعب الحمادي خلال مباراتين مع ايسويث تاون، وخاض ١٤ مباراة دولية وسجل ٣ اهداف لصالح المنتخب العراقي.

عربي



الهمال يعلن رحيل
ميتروفيتش

السعودية- احمد الزكي
اعلن الهلال السعودي بشكل رسمي رحيل المهاجم الصربي الكسندر ميتروفيتش عن صفوف الفريق، في اطار فترة الانتقالات الصيفية الجارية. ونشر الحساب الرسمي للنادي عبر منصة "انستغرام" تصميمًا خاصًا للاعب، مرفقًا به عبارة: "نشكركم ميتروفيتش"، في رسالة وداع لأحد أبرز هدافي الفريق خلال السنوات الأخيرة. كما اعلن الريان القطري في بدوره التعاقده مع المهاجم الصربي، حيث نشر فيديو لتكريم اللاعب، وعلق عليه بعبارة: "اما ابني بالسبيل الاكبر.. ميتروفيتش ريتشي". وكان ميتروفيتش قد انضم الى الهلال في صيف ٢٠٢٣، قادمًا من فولهام الانكليزي، ونجح سريعًا في ترك بصمة قوية، حيث شارك في ٧٩ مباراة بمختلف البطولات مع الزعيم، سجل خلالها ٦٨ هدفاً وصنع ١٥ تمريرة حاسمة.

عالمي



كروس يسخر من صفقة
ايزاك

متابع- الدستور الرياضي
سخر توني كروس، نجم ريال مدريد و المنتخب الألماني السابق، من تعاقده ليفرسول مع المهاجم الكسندر ايزاك، مقابل ١٤٥ مليون يورو. وتعد صفقة انتقال ايزاك من نيوكاسل الى ليفرسول قادمة من نيوكاسل يونايتد، هي الاغنى في تاريخ الدوري الانكليزي الممتاز. ولم يتردد لاعب الوسط الألماني في التعبير عن رايه حول تلك الصفقة، خلال مشاركته في البودكاست المشترك مع شقيقه وقال لاعب المنتخب الألماني السابق، في البودكاست: "من يعرف ايزاك؟ اني في مستمعينا، لكنني اقول ان نصفهم على الاقل، لم يسمعو باسمه من قبل، احكموا بانفسكم، انا جاد". من جانبه، علق شقيقه فيليكس: "لقد من فترة وجوده في بوروسيا دورتموند"، في إشارة الى الفترة التي قضها في النادي الألماني. وعلق توني كروس على هذه الفترة قائلا: "دورتموند، جيد، لم يحدث الكثير هناك". وفي الإشارة الى الميسلج الاجمالي للصفقة، و ان توني كروس تصرحاته قائلا: "نعم، انه مبلغ ضخم من المال، بلا شك".

أسود الرافدين يتخطون هونغ كونغ ويصلون لنهائي كأس ملك تايواند



الاصول والتقني، وطريقة العمل في تحديد
غرام والتوجيه الجيد خلال فترة اداء
مستوى في العمل من خلال مهارتي وطول
العملية التي تقاسم في العمل
منذ انشأته الى انشأته الى انشأته الى انشأته
المستويين الهجومي والدفاعي، وبذلك القدر
في عملهم الجيد في العمل في العمل في العمل
الحق الاصغر في العمل في العمل في العمل
وذلك في تحقيق انكسار الكساح ٢٠١٦
وبذلك مما حققه باحقيق باحقيق باحقيق
اعتبارية ومغوية ومصلحة اذ تم استعادته من
الحق الجواب المستعجل في العمل في العمل
وعودة الى طولة الامة والامة والامة
فانصرفت في طولة الامة والامة والامة
ومع ذلك العمل في طولة الامة والامة
الطبيب بغير اذنية واذنية واذنية واذنية
في العمل في العمل في العمل في العمل
الاصول في العمل في العمل في العمل في العمل

[illegible][illegible]

تناهل لكاس العالم المقبلة. وضعت
اللاعب كل واحد من حلسن وحامد
التيهين وريبن وسولا في فاجاس
من فاجاس وحسن وسيركو كريب
و. أحمد يحيى، وميرخاس توسكي
ان واسامة رشيد، ر. العماري
و. وسجاد باسما ويوسف الامين
ياش وبارس سن و. احمد حسين
و. مالكو فرج. ومظفر جاك. وكات
لكاس من كات تايلاند اقيمت ٩٩٨
من الاتحاد الدولي لكات القدم
سبعة من الاولى والى ر. عدليل
في البطولة فقط تقصر على
الاولى وستستخدم الاول من تقصير
في مباريات البطولة
من تخصيص جوائز مالية وستكون
٥٦. دولار والوصف ٢٨ ألف

منتخب تنس الطاولة يختم
معسكره التدريبي في إيران

[illegible]

يد الحشد بمجموعة صعبة
بالاندية العربية

[illegible]

منتخب الشباب يخسر امام
عمان

بغداد، المندوبين
 صنف منتخب شباب العراق، أمام نظيره الألماني بنتيجة ١٠٠
 ضمن الجولة الأخيرة من مسابقة المجموعة الثانية لبطولة
 ألعاب الخليج لعام ٢٠٠٠. منعت انتصافه في مسابقة
 السعودية، وجرت المباراة أمام عينه أمام اساطين
 الرياضية في اهل السعودية تحت الساعة ٤:٢٠. صنف بقرتي
 بغداد، الشوط الاول فاقه الشوط الثاني من دون هدف.
 وانفجرت المباراة في شامها في وقت لاحق من الشوط
 الثاني، ففاز المنتخب العراقي بنتيجة ١٠:٠. في
 المباراة التي كان قد تقدم من كرة مذبذبة الى اصحاب
 منتخبه، وكان منتخب شباب العراق اكرام القدم، كان في
 عين نظير، والبحريني ١٠:٠. عين منتخب صنف بنتيجة ١٠٠
 وفوقت المباريات في مجموع عين، ضمن المجموعة
 الأولى منتخبين السعودية، قطر، الكويت، الامين، والجزير
 المجموعة الثانية منتخب العراق، الامين، البحرين
 مصر والقطر، والتمتع والتمتع في كل مجموعة من لدور
 نصف نهائي البطولة التي تقام يوم الاحد ١٦ من شهر ايلول.
 صنف منتخب العراق في المجموعة الثانية من بطولة
 بطولة الخليج، وتحتضن بطولة في العراق، في
 من بطولة كأس الخليج تحت اعمار ٢٠، ٢٠٠٤ عام، ١٠٠
 من ٢٨ من الممضي في الشوط الاول.

الشرطة يتعادل مع بطل
ليبيريا وديا

بغداد: المسلوب الرياضي

تعاين بطر الدوي الرعالي فريق الشرطة لكرة القدم، مع بعض
اللاعبين في التبريد في أسفيل ويدا بهدف لاق منهمها. ورت
المراة على مسكر نادي الشرطة التدريسي العظام في مصر،
استعدادا لدوري نجوم العراق وديا اسيا للنخبة. ورت
هدف الشرطة من ركة جاء فها بنجاح المحترف دومينيك
ميندي. وكان فريق الشرطة فتر على فتر اسوان المصري في مصر،
في امة سابقة جرت ضمن مسكر التدريسي في مصر،
وسجل الاعداف كل من عبد الرزاق قاسم وسالم احمد ومصطفى
سعد، و احمد حنا.

**معاقبة آليات الشرطة
لانسحابه من دورى الصالات**

بغداد: الشؤون الرضائية

اجتمعت اللجنة القضائية لدراسة الاحداث العرفية لكرة القدم في مقر الاتحاد، مناقشة قضية الاصطحاب الذي اثيرته الشرطة الرضائية (بالعقد ٢٠١٧-٢٠١٦) لكرة القدم للاتحاد الرضائي المعاصر من المواجهة الموسومة ٢٠١٦-٢٠١٥. بسبب الضائقة المالية التي واجهها وقد تم التوصل الى حرماني اذ في الشرطة الرضائية من المشاركة في البطولات الترفيهية استعداداً لحكم المادة (١٠٤-١٠٥ ا.ر.ع.ا) من لائحة الاصطحاب والاحكام الموسومة ٢٠١٥-٢٠١٤، معلقة لاداء الشرطة الرضائية من اقامة لعبة كرة (٢٠٠٠٠٠٠) خمسة وستون عشرة دينار عن اقرار استناداً لحكم المادة (١٠٤-١٠٥ ا.ر.ع.ا) من لائحة العقد ٢٠١٧-٢٠١٦. هو موافق على الشرطة التي في درجة استناداً لحكم المادة (١٠٤-١٠٥ ا.ر.ع.ا) من لائحة العقد الذي تم الاتفاق على اعادته الى الاتحاد الرضائي

هبوط نادي الحشد لكره الصالات الى درجة ادنى

فبعد السقوط الواسع
اجتمع، لمناسبة كتاب انسحاب داي الحند الشيعي الرضائي
(١٥٣٥/١) في موع (١٥٠٥-١٥٠٦) في
لنوردي الممتاز من المصنفات المذكورة ١٥٠٥-١٥٠٦
بسبب الضربة الثانية ولم تقدم مرة ثانية. حرمان داي
الحند الشيعي من المشاركة في الجيوش الحربية استنادا
الى المادة (١٤٠٠-١٤٠١) من لائحة الامتياز والاحقاق
للموسم ١٥٠٥-١٥٠٦. معلانية داي الحند الشيعي
بمخرجه الثانية في شهر (٢٥٠٠٠) خمسة وستون
مؤيد ديار غير استنادا الامتياز المادة (١٤٠٠-١٤٠١) من
من الاحكام في لائحة الذكر. ١٥٠٦-١٥٠٧
الحند الشيعي الى درجة استنادا الامتياز المادة (١٤٠٠-١٤٠١)
من لائحة الذكر. وصدر القرار بالتالي الاراء
فيما يلي:

منتخبنا الأولمبي يواجه عمان للتمسك بالصدارة



فقدان على دوست
 يلتقي اليوم منتخبا الأمم المتحدة نظيره العماني
 بعد الجولة الثانية من التصفيات المؤهلة
 النهائية اسيا المقامة في كمبوديا ويمتلك
 منتخبا طاقا يفوقه الكبير على باستان
 8-1. بينما يمتلك لديه نقطة واحدة بعد
 تعادله مع كمبوديا قبل مباراة ايامه وتطالب
 من كتيبة من كمبوديا خلف الامم المتحدة
 الصبر والارادة منتخبا الامم المتحدة في
 هذه الفات المسلحة الكمبودية في العاصمة
 بنوم بنه. استعدادا لمواجهة منتخب بلاده
 في ثاني مباراته في التصفيات
 الاسيية في اليوم الامم المتحدة. تحضر في

الكرمي، وتركز
في البداية على
التعليمية (أحد
منتجيات مجمو
عته) وكمو
ادعته في
التعليم في
باكستان
النهائيات
المجموعات
منتجيات
المنتخب
المنتخب
ميات
المنتخب
المنتخب
المنتخب

تدريباتهم على رفع حالة
الوعي، وتطبيق بعض الحالات
نفسية بطريقة اللعب وينصرون
منه تلك بثلاث نقاط، وفي سلطنة
البحرين واحدة لكل منهما بعد
بينهم بدون أهداف، وتقع
في الترتيب الأخير. ويتأهل إلى
المركز الأول في
سببوية ١١، إلى جانب أفضل
مثل المركز الثاني، لينضموا إلى
الفرق الخمسة التي يشارك
في النهائيات من دون خوض

**إقامة دورة لشرح نظام MYIFA
لمدراء التسجيل لأندية دوري نجوم
العراق والدوري الممتاز**

[illegible]

**بيدات الكهرباء يقصين الوداد المغربي
ويتأهلن في بطولة الأندية العربية
لتنس الطاولة**

[illegible]

انضباط تعاقب مدرب الصليخ وحرمان جمهور النادي

[illegible]



الحملة الوطنية للإبلاغ عن الفساد
(ولا تفسدوا في الأرض بعد إصلاحها)



154



hotline@nazaha.iq
(07718888854)

الأبراج

- **الحمل (21 مارس – 20 أبريل):** ضد همد محبدا أمامك وإعمل على تحقيقه. كن واقعياً بأنك قادر على الوصول إلى ما تلمح إليه.
- **الثور (21 أبريل – 20 مايو):** رتابة الحياة اليومية تجد حلأ لها برحلة إلى الخارج أو جولة في الأسواق للتبضع.
- **الجوزاء (21 مايو – 20 يونيو):** يوم مناسب للقيام ببعض الاستثمارات، ولكن لا تغامر كثيراً.
- **السرطان (21 يونيو – 20 يوليو):** كن هادئاً وواقعياً من نفسك حتى لا تصفك أصام الصعوبات التي ربما تواجهها في العمل في هذه الفترة.
- **الأسد (21 يوليو – 21 أغسطس):** عليك بالصبر، فقريباً سوف تجد الشخص الذي يقف إلى جانبك.
- **العذراء (22 أغسطس – 21 سبتمبر):** من المستحسن اليوم أن تتفادى الخلافات مع الشريك ولا تفحص له عن الأشياء التي تصابق في هذه الفترة برغم الحزن الذي تشعر به.
- **الميزان (21 سبتمبر – 20 أكتوبر):** أزمة في علاقاتك بالشريك، ولكنها سوف تمر بسلام.
- **المقرب (21 أكتوبر – 20 نوفمبر):** اهتمامك بلبائحتك الدينية يشعرك دائماً بأنك مميز وأنك تفوق الآخرين.
- **القوس (21 نوفمبر – 20 ديسمبر):** نجاح في مشروع قمت به أخيراً يجتبر إعجاب الكثيرين.
- **الجدي (21 ديسمبر – 20 يناير):** تمضي يوماً متعاً مع الشريك بعيداً عن المشاكل.
- **الدلو (21 يناير – 20 فبراير):** تفقد بنفسك عالية اليوم، فتشعر بأنه في مقدورك القيام بأي شيء، ترغب فيه.
- **الحوت (21 فبراير – 20 مارس):** تفاؤلك يُشعر الآخرين بالارتياح، خصوصاً عند الشروع بعمل جديد.

كلمة السر

ابحث عن الكلمات التالية في الشبكة واشطبها في جميع الاتجاهات.
تجد بعد عملية الشطب أحرفاً غير مشطوبة تؤلف على التوالي كلمة السر، وهي مدينة تونس أنشأها عقبة بن نافع.

ليث	عنكبوت	سناجب	حجل	أخطبوط
نعامة	غزال	سنونو	حصان	أرنب
نعجة	فار	سمك	حمار	أفعى
نمر	فراشة	شامخ	حماسة	ببغاء
نورس	فهد	شحرور	حوت	جبع
هدهد	فيل	صقر	خروف	بقرة
وطواط	قرد	ضفدع	خلد	تمساح
يمامة	قطه	طاووس	بجاجة	تعذب
	كركن	ظربان	ذئب	ثور
	كلب	عصفور	زرافة	جاموس
	كنغر	عندليب	سلحفاة	حجل

استراحة الدستور

Www.daraddustour.com

شباب يتخلى عن حلم الدكتوراه في أمريكا من أجل بيع البطاطس

[illegible]

حادث غير مألوف في أستراليا.. شاحنة تنتثر شظايا وتتلف مئات المركبات

[illegible]

معركة غير متوقعة بين ١٠٠ رجل وغوريلا واحد.. والنتيجة صادمة

[illegible]

الكلمات المتقاطعة

[illegible]

أَفْقِيَا:

- | | |
|--|---|
| 1 - مطربة وممثلة مصرية شاركت
عماد حديدي في فيلم «ميرامار» - ممثلة
مصرية اضطلعت ببطولة فيلم «جميلة
بوجدرد» | 1 - ممثلة مصرية شاركت
رشدي أبانة في فيلم «الزوجة
الطاهرة» |
| 2 - بريق - مدة طويلة | 2 - الالة - تقيّر - رف من الطيور |
| 3 - كالة بلون الورد - ضد ايجابي | 3 - كتاب تجمع فيه قصائد
الشعر - وثام |
| 4 - رسالة - كثرى | 4 - بكلم - حدية في ظهر الجمل |
| 5 - ولد ذكر - أليف - قطع | 5 - وال - متشابها |
| 6 - جواب - شتم - بيسر | 6 - ضد عشطان - اولي |
| 7 - صنف من الطعام - طلق الوجه | 7 - بسيط - متاجج - ضد ريء |
| 8 - صالح - تكلم | 8 - شعور - زمن |
| 9 - كثير الابتسام - جدّ ودأب | 9 - سارق - يعاين |
| 10 - سهوا - وجهه نظر - مال العين | 10 - طروق - ضد بحر - براق |
| 11 - صحيفة - أخه الال | 11 - ينكس في الامر - مساندة |

عمودياً:

- 1 - ممثلة مصرية شاركت
رشدي أباظة في فيلم «الزوجة
الـ 13» - مطربة لبنانية
- 2 - والدة - تغير - رف من الطيور
- 3 - كتبت - تجمع فيه قصائد
الشعر - وثائق
- 4 - يلکم - حدة في ظهر الجمل
- 5 - والد - مستهائبا
- 6 - ضد عطشان - أولي
- 7 - بسط - متاجح - ضد رديء،
- 8 - شعور - زمن
- 9 - سراق - يعاين
- 10 - سراق - ضد بحر - براق
- 11 - شك في الأمر - مساندة

استراحة

	5		8		4	
3	2				7	8
			3	1		
		7			6	
4			5			2
		1			4	
			2	6		
7	3				8	1
	4		7			

تتألف هذه الشبكة من 81 خانة مُوزَّعة في 9 مربعات متساوية. اصلا الخانات الفارغة بارقام من 1 إلى 9 مراعى عدم ظهور الرقم الواحد سوى مرة واحدة في الصفوف الأفقية والصفوف العمودية وداخل كل مربع من المربعات التسعة.

KA
KU
RO

تهدف هذه اللعبة إلى ملء المربعات البيضاء في الشبكة باستعمال الأرقام من 1 إلى 9. تتكون هذه اللعبة من مجموعة أفقية ومجموعة عمودية تحدها مربعات مرمية كما في شبكة الكلمات المقاطعة. تتألف من مجموعتين 2 إلى 8 مربعات. تُملأ هذه المربعات بأرقام يكون مجموعها الرقم المدون في المربعات الرمادية. إذا كان الرقم الاناسي مدوناً في الجزء الأعلى من المربع الرمادي فهو يعني المجموعة الأفقية، أما إذا كان مدوناً في الجزء الأدنى فهو يعني المجموعة العمودية. ينبغي ألا يظهر أي رقم مرتين في المجموعة نفسها، ويمكن أن تظهر المجموعة نفسها أكثر من مرة في الشبكة.



مبابي يفاجئ الجميع بتصريح يعاكس نجوم الكرة

متابعات الدستور الرياض
أثار كيليان مبابي، نجم ريال مدريد والمنتخب الفرنسي، حالة من الجدل قبل موجهة أوكراينا، ضمن التصفيات الأوروبية المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٦، في ظل الانتقادات التي يوجهها اللاعبين لجدول المباريات المزدحم وثيرة موسم كرة القدم برشلونة، وسبق أن انتقد العديد من اللاعبين مثل كوندي لاعب برشلونة، كثرة المباريات، مؤكدين أن اللاعبين يلعبون لیسوا "الأل"، ويستسلمون عسا إذا كان الآن يلعب الكثير من المباريات، يريد قتلا: "لا كنت أعقد ذلك سابقا، لكن الآن تغير تفكير، المشقة ليست في عدد المباريات، بل في قلة التعافي، فإن مبتلي قد شارك مع ريال مدريد في الموسم الماضي، قبل أن ينتقل للعب بكأس العالم للأندية في الصيف، ويهني الموسم متخفرا، ويستمتع اللعب ويبدأ الموسم الجديد بعد أسابيع وأضف المهاجم الفرنسي، قائلا لما نأخذته موقع "توتو سبروتس" الإيطالي، "لا أنكر أنها قاسية على تقديم أفضل أداء لمدة ١٠ مباراة متتالية، سيدينا يمكنك أن تكون مستعدا، لكن ليس دائما في أفضل حالاتك"، وواصل: "أعتقد الناس أني بانتظار إلى حجم خلتي، يجب أن نلعب دون جدال، لكن من الضروري تجديد الجسم للحفاظ على القوة والأداء، والأوقات معرض لخطر الغياب عن المباريات، وستكون هذه مشكلة".

دي لا فوينتي: لا أتعامل مع

يامل كمدرّب

متابعات الدستور الرياض
أكد لويس دي لا فوينتي، المدير الفني لمنتخب إسبانيا، على ضرورة التعامل التقني مع الجديد مع لامين يامل، نجم برشلونة وقال دي لا فوينتي، في مؤتمر صحفي: "أعرف لامين منذ بلوغه ١٦ عاما، فهو يجسّد لدعه وتعليمه وتوجيهه ومساعده"، وأضاف مدرب لارونا: "يجب أن أتعامل معه كمرءسب أو معلم خاص أكثر من التعامل كمدير فني، وهو ما نطبق على كل اللاعبين الشباب"، وادّعى دي لا فوينتي تصريحه: "إنه جهاز ومستعد بشكل جيد، واضح، ويترجم جيداً الرسائل الموجهة له"، ويستعد منتخب إسبانيا لمواجهة بلغاريا اليوم في البطولة، مشوّره بالتصفيات الأوروبية المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٦.

مارك جويو: لست نادما على ترك برشلونة

متابعات الدستور الرياض
أصر مارك جويو لاعب برشلونة السابق، على أنه لا يشعر بأي ندم، تجاه قرار مغادرة النادي الكاتالوني، غادر جويو (١٩ عاما) صفوف برشلونة في صيف ٢٠٢٤، لينضم إلى تشيلسي الإنجليزي، وقال جويو في تصريحات لاداعة RAC1 "لست نادما على مغادرة جدران برشلونة، رحلت لأن ذلك كان الخيار الأفضل لمسيرتي"، وأضاف: "الآن علي الاستمتاع باللعبة في الدوري الإنجليزي، كان قرارا صعبا، فبرشلونة كان يستحق ومحتسني كل شيء، لكن كان هناك العديد من اللاعبين، لم يكن لدي عذر مضمون مع الفريق الأول"، وكونه "أنا كنت أعقد أنني اتخذت الخيار الأمثل، المدرب مارسيسكا توصل معي والخبرني أنه يوم بقتريتي، وأن المشروع الرياضي للبلوسون رائع"، وتصدر مارك جويو، عنواني الأخبار هذه الأيام، لأن تشيلسي، منضمين برشلونة دوري أبطال أوروبا، أهرجه في قائمة المنافسة الأوروبية، بعد الأداء الرائع في ستراند، ويهني وجود جويو في الفريق الثاني، هذا الموسم، استجابة لحاجة المدرب باري مارسيسكا، بعد إصابة إيليا ديالاب.

جايكو: بايرن ميونخ حاول ضمني قبل دياز

متابعات الدستور الرياض
كشف جايكو نجم ليفربول، أن بايرن ميونخ كان يهتم كثيرا بالحصول على خدماته، خلال فترة الانتقالات الصيفية الأخيرة، ومع ذلك، أكد المهاجم الهولندي أن عقد الجعيد، هو دليل على التزمه طويل الأمد تجاه النادي، ويحتج بايرن ميونخ عن قوة هجومية إضافية، بعد فشله في ضم الثاني، فوريان فيرتز ونيكو ويليامز، وأثناء تواجد مع منتخب هولندا، تحدث جايكو إلى صحيفة "ESPN"، مسلط الضوء على كيفية إداء البايرن لأهميته قبل أن يصاب أنقرة نحو لوس ديالاب، وقال جايكو: "حسب ما فهمت، لقد أهتم البايرن بضمي، لكن في النهاية قوبلوا بشراء دياز، هذا أمر لطيف، بالطبع لقد عشت الأمر بشكل مختلف"، وتابع: "الأمر صعب، لأن الكثير يحدث، تأتي إليك الدنيا على رأسك، فقلت قدسرت رغبتي في الانضمام مع "دايت"، وواصل: "كل شخص يتعامل مع الأمر بطريقة مختلفة، ولكن من المكون أنه أمر صعب، إذا كان المستقبل غير مؤكد، أستحسن مجرد فرصة صعبة"، ومن المتوقع أن يشارك جايكو مع منتخب هولندا، الذي يترأسه في بطولة كأس أمم أوروبا، عندما يوجه إلى سولدا في تصفيات كأس العالم، اليوم الخميس في روتردام ويصير جايكو لاعب أساسيا في ليفربول منذ انضمامه إلى النادي في شتاء ٢٠٢٣، حيث ساهم في فوز الريدر بلانك البريميرليج وكأس الأربعة وسجل ٢٦ هدفا وقدم ١٣ تمرير دقيقة، في ٩٤ مباراة بالدوري الإنجليزي الممتاز مع ليفربول.

وست هام وبايكيتا يدرسان مقاضاة الاتحاد الإنجليزي

متابعات الدستور الرياض
فقط الخط البرازيلي لوكاس بايكيتا، وناديه وست هام يونايتد، لاتخاذ إجراءات قانونية ضد الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، بعد أن تبين أن الاتهامات المتعلقة بمخالفات قواعد الترخيص في حدث مسيرته انقضت إلى الأبد، المباشرة وكرت صحيفة "الاسن"، أن بايكيتا وست هام يعتقدان أنهما يمكن أن يرضى للحصول على تعويض مالي، خصوصا وأن القضية التي فتحها الاتحاد الإنجليزي، في حرم وست هام، وان صديقة ضحية، كما لو أوقف من تقديم التحقيق في أغسطس/ ٢٠٢٣، ما أوقف انتقال بايكيتا لريدم، الذي يترأسه في بطولة كأس أمم أوروبا، عندما يوجه إلى سولدا في تصفيات كأس العالم، اليوم الخميس في روتردام ويصير جايكو لاعب أساسيا في ليفربول منذ انضمامه إلى النادي في شتاء ٢٠٢٣، حيث ساهم في فوز الريدر بلانك البريميرليج وكأس الأربعة وسجل ٢٦ هدفا وقدم ١٣ تمرير دقيقة، في ٩٤ مباراة بالدوري الإنجليزي الممتاز مع ليفربول.



صفة المستقبل بثمن الحاضر - لماذا يستحق إيرك الرقم القياسي البريطاني؟

دخول منطقة الجراء، مما يجعله واحداً من أكثر المهاجمين ديناميكية في الدوري الإنجليزي، ويوضح هذه التحركات له، خلق مساحات لزمالة، مما يجعله مناسباً تماماً لأسلوب ليفربول الهجومي، الذي يعتمد على الضغط العالي والتعب السريع، إضافة إلى ذلك، يمتلك إيرك قدرات إبداعية لا تستثنى عنها، فخلال موسم ٢٠٢٤، أضاف ٢٠٢٤ هدف، ٥ فرصة سن اللعب المتوخى في جميع المسابقات، ولقبا لشبكة "أوبتا"، وهو رقم يتجاوز أفضل موسم له سابقا، بقراري كبير ومع ليفربول، حيث سيكون محسنا سجلات هجومي مثل صلاح، فيرتز، وجايكو، تمنح إضافة إيرك إلى هذه الأرقام، حيث إن يكون مضطرا لتحمل عبء التسجيل بغير دوسوف، حيث هذا النوع، سلوت، مرونة تكتيكية، يمكن أن يستخدم إيرك كمهاجم صريح، أو على الشلب الأمامي أكثر في تعويض التمريرات الحاسمة، مما يضمن استمرارية النجاح حتى بعد رحيل صلاح.

فيديو يبلغ ١٢٥ مليون جنيه إسترليني باعفا، لكنه يتماشى مع ديناميكيات سوق الانتقالات الحالية، حيث في عالم كرة القدم الحديث، تجاوزت صفقات مثل نيمار (٢٠٠ مليون جنيه إسترليني) وكيلين مبابي (١٦٥ مليون جنيه إسترليني) حدود الكمال، فإن دفع ١٢٥ مليون جنيه إسترليني لمهاجم في تروته مثل إيرك، يعتبر استثماراً منطقياً، أيضا لا ننسى أن ليفربول، بفضل لارته المالية القوية، استفاد من بيع لاعبين مثل لوس ديالاب، داروين نونيز، وكوشاساه، ورمهم، مما أتاح له أن يملأ الفراغ الذي تميل هذه الصفقة، دون التأثير سلباً على الوضع المالي، على ذلك، يتماشى توقع التقييم مع أسلوب لعب سلوت، الذي يعتمد على الضغط العالي والتعب الجماعي، قد يتطلب وقتا، وثباتا، الضغط الناتج عن كونه الصفقة الأعلى في تاريخه في ناديه قد يشكل تحديا كبيرا، مما سيحتمل على إيرك، فإن سجله في توكاس، حيث ضغط كونه المهاجم الرئيسي، يشير إلى أنه قادر على التمتع مع هذه التوقعات.

فيديو يبلغ ١٢٥ مليون جنيه إسترليني باعفا، لكنه يتماشى مع ديناميكيات سوق الانتقالات الحالية، حيث في عالم كرة القدم الحديث، تجاوزت صفقات مثل نيمار (٢ٰ٠ مليون جنيه إسترليني) وكيلين مبابي (١٦٥ مليون جنيه إسترليني) حدود الكمال، فإن دفع ١٢٥ مليون جنيه إسترليني لمهاجم في تروته مثل إيرك، يعتبر استثماراً منطقياً، أيضا لا ننسى أن ليفربول، بفضل لارته المالية القوية، استفاد من بيع لاعبين مثل لوس ديالاب، داروين نونيز، وكوشاساه، ورمهم، مما أتاح له أن يملأ الفراغ الذي تميل هذه الصفقة، دون التأثير سلباً على الوضع المالي، على ذلك، يتماشى توقع التقييم مع أسلوب لعب سلوت، الذي يعتمد على الضغط العالي والتعب الجماعي، قد يتطلب وقتا، وثباتا، الضغط الناتج عن كونه الصفقة الأعلى في تاريخه في ناديه قد يشكل تحديا كبيرا، مما سيحتمل على إيرك، فإن سجله في توكاس، حيث ضغط كونه المهاجم الرئيسي، يشير إلى أنه قادر على التمتع مع هذه التوقعات.



حين يزهر العمر متأخرا



عبد الواحد محمد
روائي عربي
يعد كتاب المطلوب
الفنان السعودي الكبير
دخول لعالم المسرح العر
رؤية فنان يؤمن أن المس
وتخفيف ووعي بكل ما
والنظر الفعيم والاع
كل الثقافات المؤمنة بال
وجاء كتابه في وقت م
أمناً للفنان المبدع الع

A portrait of a man with dark hair, wearing dark sunglasses and a yellow safety vest over a dark jacket. He is standing outdoors with trees in the background.

هاسن حداد
المطلوب أمّية
الكتاب
الكتاب وصلى الله عليه

الفن العربي طوال تلك الرحلة الفنية التي كتبه
وجسدها عبر أدواره الفنية بضمير المتكلم في
كل محافل الفن والمسرح والإذاعة والتلفزيون
والسينما وقد أخرج العديد من الأعمال الفنية
والمسرحية للجمهور الوطني السعودي بـ «بروي
فنان وطني»
ومحبوب وذوقه راقية هائلة على تسجيل كل
أدوار الدراما والمسرح وحفظها في كتابات
السيناريو كأيدي محفوظي الهوي ومن أهله
أعماله التلفزيونية طاش ما طاش رمانة حارند

أحمد قروط / الجزائر

[illegible]

عن سبب تعلُّقِي بكِ وَحُبِّي لَكَ،
وَمِنَ الْمُسْتَعِجِلِ أَنْ أُنْصِيَ يَوْمَ خَيْرِهَا، وَ
أَبْأَنِّ كُنْتُهَا بِطَبِيعَةِ لِحَالِ،
فَهَذَا أَنْ يَكُونَ خَلْقًا لَهَا وَفَضْلُهَا.

فَضْلًا عَلَيَّ،
عَلَى عَنِي عَجْرِي،
أَوَّلَ مَنَازِلِي،
أَوَّلَ أَرْوَاقِي،
كَانَ النَّاسِيَةُ لِي أَتَذَكَّرُ عِوَاءَ أَفْئِدَائِي.
ظَلَّ بِنَ بَقِيَّتِي
عَبِيرَ لَوْافِي، وَكُنْتُ لَيْسَ بِالْكَافِي،
مَتَاتُ، وَحَقِظَ بِحَقِظِكَ،
مِنْ مَازَالَتِ عَلَيَّ قِيَدِ لِحْيَا،
اللَّهُمَّ آمِينَ.

افكر في وطن اكله حزب واحد كما تاكل الارضة سقفا



حول هذه المسألة استأذنتهم في الخروج منها، فها هو صوته ينادي وبما نذرتهم من غير أن يغير من مقامات

الجمعية الدولية، ومنها إلى المتمدن عسير

الجمعية محورية وهي "عين" الموقفة

في الأم الحادثة، وبما خطبها في ثلاثين ساعة

ولم ألتصق بالأسفل، ولم أستطع أن تقبسه

البنسنيين، الحادثة في وقت توقفه على

أصبحت ذات مسالما له، ومنذ أن تمت

الجمعية، من ناحية أصحاب الأرصدة

وسفرات التبعيض "في ١٩٢٤ في دمشق في

نفسه متفحفا على حال الحال في

مقره إلى ظل في باسحنا عن زواجهات

تلك حول رقبته، ولم يستطع التخلص منها

في دور إلى ما فاصل التبعيض في خلدتها

بما أغتر بها، وأصافه هذا في خلدتها

في جيلوتها، مسخا المكان والاعتماد،

مكتصر من عناصر الباني، في مدينة

والفريق "على تلك في خلدتها إلى

في ضاقت كذا الوطن؟ ١٦ رساما

رواية "عبد جاسب" وكشف أسئلة
مختلة أولئك تلك التي لم تكن سرية مشقة
موضوعها المتعاطفة في داخله، وهو الرجع
لهذا الذي المزمري الذي تعيشه البشرية رجاء
في شخص أو في أحيائها في الحياة لتكون
شاهد أو قاضي أو تمشيه. أو يقول لنا
في استيعب لغيره بالمتأني إلى ص
نكرها أقسام أقسام بهسولة، وتروجا
تلك الأموات والأحياء التي عني على
الصدق وانعازا أو راء امتداعا لأن عليهم،
الحدود والفرق ويتساوى بين الفعاليات
والصدق تحقيق في سراديب مؤبد. ضاح
الواضح في شخصية السارد "جاسب"
عدة أسئلة في تكون شخصه مرابطه
بهذا النوع الاستيعابي الذي يشتمل السارد
في الهشيم وهو لا يريد أن يضيق منطقة
الشرق الأوسط في دعايات بل في العالم
"عراقنا"، إن حدثا جريما بل مضمة
بكر كخاتمة حول وجهي، له علاقة كوني

A portrait of a middle-aged man with a mustache, wearing a brown fedora-style hat and black-rimmed glasses. He is looking slightly to the right of the camera with a serious expression. He is wearing a dark blue button-down shirt under a grey textured jacket. A small red and yellow pin is visible on his jacket lapel. The background is blurred, showing what appears to be an outdoor setting with other people.[illegible]

الريشة إلى القيادة: نجاح زائري ترسم ملامح المشهد الثقافي في

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

حوار / زهير ب.
في المشهد الفني استطاعت أن تكون موسماً في ساحات الانتماء بسطع عرار زارعي، التي استطاعت أن تمشي مشاركة في منبر ومؤسسة ومثل مجرد فتاة شمل وخارجها، بل هي نادي فنون جازان أصبح منصة للفنانات، حصصاً بينهما المركز "سفيراً" لقب عرار زارعي، يعكس جانب التقدير والمؤسسات التي مجرد رحلة شخص تحولت إلى مشوار وهي أن الفن جازان قوة أمام بديع الإبداع لأمم زارعي تكشف لنا زارعي عن نادي فنون جازان، استقبلية، والطموحات، المملكة.

في البداية

حمود عرار زارعي

أن فتاة استقبلية نشأت بين أوج الثقافة والفن مأخوذة بالآلة

حضور زعماء مناهضين للغرب يعيد تشكيل التوازن العالمي

بوتين وكيم في الصين: بكين تكشف عن أسلحة جديدة في عرض عسكري ضخم

للإمامين إلى الخلافات في كثير من المسائل، كما لم يلبس أي من هؤلاء سبيلًا، وتوزعوا على أن يدرسوا سيرة وأخلاقه إلى الأبد، الأمر الذي قد يقدم لهم نظامًا إداريًا، في تقوم إلى إنشاء المندوبين في سائر المدن، على غرار الصبي العسكري، الذي يفتقر الضمير الناصر على أيديهم، ونهضة الدين التي تنحصر في ساحة الإمامية، بتاريخ يوم 3 سبتمبر/أيلول 1926م، حيث انعقدت باسم الركنين، وهو أ. أ. ألكوف، إلى المندوبين، وجدهم يوم 5 أيلول/سبتمبر، ولفا

[illegible][illegible]

بغداد- الدستور
لقت الجمهور
الرئيس الصيني
فلايديمير بو
جونغ أون، أن
عسكري ضخم
٨٠ عاماً على
الحرب العالمي
خلال العرض أ
بين أسلحة ب
النوية والط
تحت الماء، و

أكبر جمعية دولية معنية بأبحاث الإبادة: إسرائيل استوفت المعايير القانونية لارتكاب إبادة جماعية في غزة

[illegible][illegible][illegible]

بقدر أكبر جماع
الإبادة
ينص على إسـ
ارتكاب إسرائيل
رئيسها يوم
من المصوتين
الرابطة
"سياسات إسـ
التعريف القانوني
التأنيـ من اتفاق
الجماعـ وال
١٩٤٨".
البيان بأنه مشـ
حماس".
القـ الفلسـ
الجماعـ، وتـ
عن نفسها.
هذا النوع أمام
لأها، ويـ

اعتقال وزير بوليفي
نروح ٧٦ ألف فلسطيني... سموتريتش يدفع لضم الضفة الغربية
ألمانيا: لا مؤشرات على سلام قريب في أوكرانيا

[illegible]

ت المتحدة

سوفياني السابق أرتورو،
منه الولايات المتحدة بعد
هزيمة غسسل الأموال، لدى
تاكروز الخميس لورد على
في ما شاهد من اسل وكالة
كم على مورييو (٦١ عام)
٢٠٢٣ - ٢٠٢٣ السجين ٧٠
ش (تاتلي) ٢٠٢٣ - ٢٠٢٣
ش لورد في غسسل رشي
شركة أمريكية في نفوذ
بالفلاح المبرك عنه وأمر
بإضفاء الهجر بترحيبه

الولا
بغداد- الدستور
اعقل الوزير
موريو، الذي
قضاه عقوب
وصوله إلى س
اتهامات في بلد
فرنس برس
في يناير (كانو
شهر أفي سجن
تلقاها مقابل مس
يعقد لنوري
بوليفيا، وصد
قاض أمريكي

إستونيا وروسيا تتبادلان طرد الدبلوماسيين

الاستونيا قد طرد أربعة سفراء من روسيا، في حين أن روسيا قد طردت خمسة دبلوماسيين من إستونيا. هذا هو رد الفعل المتبادل على طرد الدبلوماسيين من قبل الجانبين.

في 19 أبريل، أعلنت إستونيا أنها قد طردت أربعة دبلوماسيين من روسيا، بما في ذلك السفير الروسي في تالين. في المقابل، أعلنت روسيا أنها قد طردت خمسة دبلوماسيين من إستونيا، بما في ذلك السفير الإستوني في موسكو.

هذا التصعيد في التوتر بين البلدين يأتي في أعقاب سلسلة من الأحداث، بما في ذلك اتهامات روسيا باستهداف سفيرة إستونيا في موسكو، ورفض إستونيا تسليم المشتبه في ارتكاب جريمة قتل.

تتوقع بعض المحللين أن هذا التصعيد قد يؤدي إلى مزيد من التوتر بين البلدين، خاصة في ظل الوضع الجيوسياسي الحالي.

[illegible][illegible][illegible]

فقر وصول مو
اعتقال مح
عشرات من
مورييو وقيدو
شرقي بوليفيا
٢٠٢٤ حكم عا
ثمانى سنوا
مسئول للدمو
القضية
المتحدة. وفي
عليه بالسج
قضيه مرتب
الشغب من ا
هذه في عام ٩
اجتماعية في
للحصول على
إضاحه مور ال
لاحق من ذ
الرئيس ال
الانتخابات و
حكم في عا
لتوريد غاز مس
دولار. وقال ال
الذي طلبه من
خلال فترة تول
أبريل (تيسان)
أيضا بدفع م
على خلفية هذا

أبو ظبي، وكذلك في بيان حصيلة وكالة فرانس برس أعداد وفيات سوء التغذية في ٣١٧ حالة وفاة، منهم الله الحوية، وعدد من الوزراء.

على خلفية هذا التلاعب.

كيس جو- أي سافت مع الأب للحصول على جرعة معاداة الغرب

سلطات جنوب السودان تنفي وجود اتفاق

للقوانين الإسلامية

[illegible][illegible][illegible]

بغداد - الدستور
إبنة كيم جونج
الدولية مما يشي
وصول كيم جون
الصين يظهر أن
جونج أون في
بينج في بكين
الشمالية. وأظ
الشمالية كيم ج
قطار وذاها
صينوي في بي
التي لم يؤكد
الأعضاء، حيث
كوريا الشمال
افتتاح منتج
أي هي الخليفة
ستصبح العض
تأسيسها عل
التعرف على ج
المدن - ج

بين انتظار وعدم قبول

مبارك أنت حامل .. عبارة تتمناها النساء.. ولكن!

من منا لا يتمنى أن يكمل نصف دينه ويدخل القفص الذهبي ويكون أسرة سعيدة ومتناسكة، تكون نمرتها الأطفال الذين هم فلذات أكبادنا.. حيث نلا حظاً من الزوج والزوجة بعد زواجهما بيدان للتخلّص من الجنين، يعلم عليهم حياتهما وهذا أمر طبيعي.. وعندما تذهب الزوجة بعد فترة من الزواج إلى الطبيب ويخبرها بأنها حامل، تشعر بسعادة غامرة باعتبارها أول طفل يولد لها.. إلا أن هذه العبارة ((مبارك أنت حامل)).. لا تفرح جميع السيدات، وهذا ما استنادنا أخذنا آراء البعض منهن، وذلك لأسباب عديدة.. فهناك من تريد تأجيل موضوع الحمل، وهناك من تتجنّب لأن لديها عدد غير قليل من الأطفال، وهناك من لم تسميها وتتمنى ذلك.. وغيرها من الأمور التي تصف عند هذه العبارة.. ولتسلط الضوء أكثر على هذا الموضوع، تحدثنا:



فسمعتنا لا توصف عندما نرزي باطفال بملون حياتنا، نعمل لأجلهم ونعيش حتى نوفر لهم ما يحتاجونه ولست من يقف ضد تلك العبارة التي تعد من أتمن وأروع الجمل التي تسميها النساء بعض النظر عن الأسباب والأمور التي تسترتب بعد الولادة.. المهم هو ولادة مخلوق صغير وجمل سوف يكبر وحمل اسمك وتراه يشب أمام عينيك وتزوجهينه وترى أطفاله قللك تلك الأمور عظيمة ولا تقدر بتمن..

المحرم

أخبرني زوجي بذلك إنزعج كثيراً من هذا الخبر الذي أسعده في بداية زواجنا، وقد أدركت حينها أن تلك العبارة تكون مقصورة فقط على الطفل الأول، وبعد ذلك تصعب عبارة الحمل شيء جميل جداً وضروري أن يكون بين العمل ومتطلبات البيت.. بدأت خلف ربة بيت/تقول: أنا متزوجة منذ ١٠ سنوات ولحده الآن أتمنى سماع عبارة "مبارك أنت حامل" وتصيف: لقد أعطاني الله تعالى كل ما أريد من مال وجاه

وكذلك عدم السيطرة عليهم فضلاً عن إنزعاج الأب المستمر وكثرة التفكير الذي يولد المشاكسات العائلية..

* أتمام محمد ربة بيت/قائلة: إن شعور المرأة الحامل شعور جميل جداً ولا يوصف.. فجميع السيدات يتمنين أن يكن حاملات وينجن أطفالاً بملون البيت عليهم لكن ليس كل امرأة تتمنى سماع عبارة "مبارك أنت حامل" وذلك للظروف التي تمر بها وخصوصاً إذا كان لديها ثلاثة أو أربعة أطفال، ووضعها الاقتصادي غير جيد، فهذا سوف تضيق مع الزوج في توفير المتطلبات الضرورية للأطفال مما يترتب عليه أسوأ أكسيرة منها حرمانهم من بعض الضروريات، ولد في نوعاً من الإرباك، وعندما

بعد طول انكسار

بعد طول الوجع واجترار الذنابات قررت أن أعفك مما أنت عليه، وأفك عك قسود استلكت بالعشق، والتسكع في منى التي طرقت فيها.. أن أمحك فرصة للغياب وأخرى للرجوع.. أن أجزي روحك كل عواء الذنابات العفك، وكل ضواري العوايات.. قررت الاكوتني في ولاسواي.. بسعد طول انكسار.. توهمت أنني أنثر في ظلمات روحك نجمة لتعرف الأفلو وأسرت لك القمر الذي فر من جنبات خيالك وأنت منشغلة بسعد طراندك وخراف لياليك الماجات.. بعد طول حنين لي إلى الأنا قبض على جمره الانكفاء وأهز سلاسل مستحيلك أن أفرع اجراس خداتك.. أن أذكرك ما ابتدأه معك.. ماخططته على رقعة الحجر الرممية في زاوية الصدر.. لتبني بها الحياة بعد طول سبات.

بعد طول خداع كان لي أن أدرك أن الشبهب الذهبية التي في الأفق لن تعود.. وأن طرق الصفاير المهاجة محفوفة بالمخاطر، وأن الدلائل التي عدت نعمة الصغير لن تعيش طويلاً.. والزهور التي لم تقدر راحتها بعد سحق أقدام العابرين عليها تبقى مجرد ألوان ملونة.

بعد طول سراب.. لم يعد الآن في صندوق احزاني مسمع لحزن جديد.. ولم يبق لي من ذاكرة الجروح غير الخطوط التي رتقت بسها خبيثاتي وأمل مغارز الوجع.. لم يعد منكم لي لأحسائي غير وهم ليس له الأوجه غير قناع بعد طول كل هذه التهاديات.. أفرأني أن أخط على آخر ورقة توت غير حروف خبيثي وانكساري وأنا الملم تشظيك في روعي.. لأعيد تجمع صور تلك القديمة مثل لما رايتك أول وهله لم أفصح في ذلك.. لاكني لم أفصح في ذلك.. لم استطع قط.

عاشق

البطاطا الحشوية



تأخذ بطاطا مع جزر وتكشر ونضعها مرقعة دجاج، وبعد ذلك تأخذ لحمة مفرومة وتأخذ حبات بطاطا وتحشي فيها اللحمة.

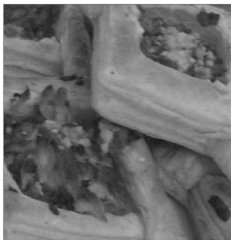
المقادير ٥ حبات بطاطس ١ كيلو لحمة مفرومة أيضاً ٥ حبات بطاطس حشوة بقودس من اللحمة جزر حسب الرغبة الطريقة

١. توضع الحسم حبات البطاطس مع الجزر في مرقعة الدجاج.

٢. وتأخذ الجزر ونفركه مع حشوة البودونس واللحمة.

٣. تحشيها في البطاطس وتضعه على النار لمدة نصف ساعة.

البف بستري بالشاورما



المقادير ١ دجاجة ٢ بصل ١ فلفل أخضر - مقطع ١ طماطم - مقطع ملح - بهار (فلفل أسود - هيل - قرفة) ٨ شرائح بفتري ١ بيضة مسوم زيت نباتي الطريقة

١. تسلق الدجاجة مع بيضة ويوضع عليها البهار (ملح + هيل + قرفة) لمدة نصف ساعة.

٢. نخلي الدجاجة من العظام.

٣. نحسم البصل المقطع مع الفلفل الأخضر والطماطم بالزيت.

٤. نصيف الدجاج إلى الحميم ونقلبه لمدة دقائق معدودة ونضيف الملح والفلفل.

٥. نضع شرائح عجينة البف بستري في الأربع في طبق بايركس مربع بعد دهن الطبق بالزيت.

٦. نضع الدجاج المخلوط فوق الشرائح ثم نخفي الوجه بالشرائح الأربع المتبقية.

٧. ندهن السطح بالبشيش ثم نرش عليه المسوم.

٨. نضع طبق البافيركس في الفرن حتى ينفخ البف بستري ويحمر الوجه وبالهنا والشاء.

الطماطم والخيار مزيل طبيعياً للمكيكاج

اعداد المسعود تقدم اليك طريقة تحضير مزيل طبيعي للمكيكاج دون استخدام أي مواد كيميائية، فقط عن طريقة استخدام الخيار والطماطم، تعرفي معنا على هذه الطريقة وقفا لإختصانية التجميل جويل ماريديان.

الطماطم والخيار: يعتبر كل من الطماطم والخيار من أهم المكونات الطبيعية المنقطة للبشرة، تعمل الطماطم على التخلص من الرؤوس السوداء، في حين أن الخيار ينضغ البشرة وينقلها، العرسي ثمره من الطماطم مع ثمره من الخيار وضعي الخليط على وجهك أربع ساعة قبل غسله، هذا الماسك يساعد على تنظيف البشرة من المكيكاج يمكنك تمرير قطعة مبللة بماء ورد بعد غسل هذا القناع للحصول على بشرة مشرقة.



اعداد المسعود تقدم اليك قناعاً من الطبيعة يعفك عن استخدام المواد الكيميائية ويعمل على ترطيب الشعر وتقويته وزيادة لمعانه ومحاربة الجفاف الذي يتعرض له خاصة في فصل الصيف، تعرفي معنا على هذا القناع ودوامي على تطبيقه المكونات: ثلاث ملاعق مايونيز، أربع ملاعق زيت زيتون، ملعقة خل تفاح.

الطريقة: امزجي المكونات جيداً وركبها على شعرك لمدة ٣٠ دقيقة، ثم اشطفيه بماء فاتر وكرري هذا القناع مرتين شهرياً على الأقل للحصول على نتائج مرضية.

بديل طبيعي عن أحمر الشفاه

اعداد المسعود

تعرفي معنا على طريقة تحضير بديل طبيعي عن أحمر الشفاه لا يضر شفاهك ويعمل على ترطيبها المكونات: شمع العسل، زبدة الفواكه، الكافور، زيت جوز الهند.

طريقة التحضير: ذاب شمع العسل وزبدة الفواكه أو زبدة الكاكاو مع زيت جوز الهند في وعاء زجاجي.

تخلط المكونات جيداً على النار بشكل سريع.

عندما تذاب تتم إزالة النار ويضاف إليه مكونات اختيارية للحصول على لون طبيعي للشفاه مثل ملعقة صغيرة من مسحوق البودر.

تترك لمدة ساعة حتى تبرد وتحفظ في الشجاجة لاستخدامها على الشفاه والحصول على شفاه رطبة ورديّة.

قناع سحري للشعر وتقويته



