

بغداد-المنتدى الرياضي
أجبا منتدى شباب ورياضة الحرية، بالتعاون مع قسم الإعلام والاتصال الحكومي، مهرجان اليوم العالمي للرياضة من أجل التنمية والسلام، وذلك على مساحة وساعات ملعب الصربية الحربية العديدة من الفعاليات الرياضية والتثقيفية وبين مدير المنتدى الدكتور علي صاحب، ان المهرجان الذي يقام للعام الثالث على التوالي في بالتعاون مع قسم الإعلام والاتصال الحكومي في وزارة الشباب والرياضة، شهد العام الحالي إقامة المهرجان التيتهامية ليطلوه وواد الكرة في بغداد، بين فريق شرطة بغداد الكرخ وفريق الحرية/ الجمعيات بحضور نجوم المنتخبات الوطنية الكروية السابقين والمدربين والخبراء ومنهم الكابتن مجيد فرطوس، وعبد الإله عبد الحميد وكريم محمد علوي، وبسام روفوف، فضلا عن الإعلاميين وممثلي منظمات المجتمع المدني، مشير إلى أن المناسبة تضمنت أيضا محاضرات عن الرياضة ومفاهيمها السامية للرياضيين الناشئين وأعاد رئيس قسم الإعلام والاتصال الحكومي، أحمد عبد الرحيم، بالتعاون المرمع مع مديرية شباب ورياضة الكرخ ومنتدياتها العاملة، ومنها منتدى الحرية الذي وفر جميع مستلزمات النجاح لفعاليات مهرجان اليوم العالمي للرياضة من أجل التنمية والسلام.



 <p>الرقم القياسي لن يخزي بايرن ميونخ لبيع أوليسيه</p> <p>8</p>	 <p>رعد خنجر مسؤول لبتنا كبيرة</p> <p>6</p>
--	--

ارتول مسنم مع الاسود



الجودو الشبال لبتنا
يستأكل الاسياد

الكرامة يتسمر
على النجف

الاسود فرحة
بعك صراع

أمانة بغداد
يتغلب على دهوك

اختتام ناجح لبطولة
الشطرنج في السليمانية

محلي



علي يوسف: مطالبون بالتركيز

بغداد-المنتدى الرياضي
كشفت مهاجم العراق علي يوسف عن الرسالة الأخيرة للمدرب غر هام ارتول، بعدما حقق منتخب أسود الرافدين مهمته بنجاح في التأهل إلى كأس العالم ٢٠٢٦ في الولايات المتحدة وكندا والمكسيك، بعد غياب استمر ٤٠ عامًا، منذ التأهل لأول مرة في نسخة المكسيك ١٩٨٦. وقال علي يوسف: "إن فرحة التأهل إلى نهائيات كأس العالم تمثل إنجازًا كبيرًا لكل العراقيين، بعد سنوات طويلة من الغياب عن هذا المحفل العالمي. إن هذا التأهل تحقق بفضل جهود الجميع، من الجهاز الفني والإداري واللاعبين، إلى جانب الدعم الجماهيري الكبير الذي يرافق المنتخب خلال مشواره في التصفيات". وأضاف: "الفترة المقبلة تتطلب المزيد من العمل والتركيز، من أجل الظهور بصورة تليق باسم الكرة العراقية في نهائيات كأس العالم. للاعبون يدركون حجم المسؤولية الملقاة على عاتقهم خلال المرحلة القادمة المرحلة المقبلة يجب أن تكون مرحلة خبز وتطور للعراق، نأمل بأن يواصل المنتخب تقديم المستويات الإيجابية، وتحقيق نتائج تليق بطموحات الجماهير".

عربي



ثنائية مثالية بقميص النصر

السعودية-أحمد عبد الجيد
واصل نادي النصر تفوقه في سباق الدوري السعودي، بعدما حقق الانتصار على الخلود، الليلة الماضية، معزًا صدرته لجول الترتيب برصيد ٧٣ نقطة، مع اقتراب نهاية الموسم. وشهدت المباراة ترسيخ النجم السعودي نواف بوشل لحضوره كأحد أبرز صناع أهداف كريستيانو رونالدو داخل النصر، بعدما قدم تمريرة حاسمة جديدة قادت النجم البرتغالي لهدف شباك الاخود، ضمن منافسات الجولة ٢٨، في اللقاء الذي انتهى بفوز العالمي ٠-٢. وجاء الهدف بعد تحرك ذكي من رونالدو داخل منطقة الجزاء، حيث استقبل تمريرة بوشل المثالية قبل أن يضع الكرة في الشباك عند الدقيقة ١٥، ليؤكد الثنائي تناغمه المتميز.

عالمي



مهمة صعبة للبارسا

بغداد-المنتدى الرياضي
يتأهب برشلونة لخوض مهمة صعبة أمام مضيفه أتلتكو مدريد، يوم الثلاثاء المقبل، في إياب ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، بعد الفوز في الذهاب برصيد ٣-٠. وسيشهد اللقاء تحديًا كبيرًا للبرشلونة، مع اقتراب نهاية الموسم. وشهدت المباراة ترسيخ النجم السعودي نواف بوشل لحضوره كأحد أبرز صناع أهداف كريستيانو رونالدو داخل النصر، بعدما قدم تمريرة حاسمة جديدة قادت النجم البرتغالي لهدف شباك الاخود، ضمن منافسات الجولة ٢٨، في اللقاء الذي انتهى بفوز العالمي ٠-٢. وجاء الهدف بعد تحرك ذكي من رونالدو داخل منطقة الجزاء، حيث استقبل تمريرة بوشل المثالية قبل أن يضع الكرة في الشباك عند الدقيقة ١٥، ليؤكد الثنائي تناغمه المتميز.

يد فقط البصرة
يتفوق على السليمانية

الاثيق يعبر
وأخو بنجاح

الارمني يستضيف بطولة
نسوية للكرة الطائرة



الحملة الوطنية للإبلاغ عن الفساد ولم تفسدوا في الأرض بعد إصلاحها



154



hotline@nazaha.iq
(0771888854)

نرويجي يقايض ٥ كيلو سمك مقابل تذكرة مباراة غليمت وتوتنهام



بغداد-السنور
قياض نرويجي خمسة كيلو غرامات من السمك شبه المجفف يتكافؤ لحضور مباراة إياب نصف نهائي الدوري الأوروبي لكرة القدم غدا الخميس بين سويو غليمت وتوتنهام هورنسيبر في الدائرة القطبية الشمالية، إذ يسعى صاحب الصيافة إلى أن يصبح أول ناد نرويجي يبلغ نهائي مسابقة أوروبية يتنافس حوالي ٥٠ ألف متسابق على ٤٨٠ تذكرة فقط لحضور مباراة إياب قبل نهائي الدوري الأوروبي. ويعد أن تلقت التذكرة عرض ثوربيرون إيدي المسؤول عن مزرعة سمكية في سويو، خمسة كيلو غرامات من السمك النرويجية الشهيرة تبلغ قيمتها حوالي ٢٥٠٠ يورو (٢٤٣٣ دولاراً) مقابل الحصول على تذكرة وتناول إيدي لهيئة الإذاعة والتلفزيون النرويجية أسس الثلاثاء، "نتننغ أفضل أنواع الأسماك في النرويج وربما لا يمكنك الحصول عليها في مدينة سويو. لذا اعتكفت أنه يروج وربما لا يمكنك الحصول على وجبة شهية". والنظ ويشتين أنيس، الذي كان لديه تذكرة احتياطية لأن شقيقه لم يتمكن من حضور المباراة، الطعم وقال لهيئة الإذاعة والتلفزيون النرويجية "أنا لنأخذ" وقرر نيل إريك أوسكال الذي لهيئة الإذاعة أن يجرب حظّه بخمسة كيلو غرامات من لحم الرنة وقال: "ابتلع أحدهم الطعم ولم يستقر في الأمعاء وطولنا من التفاوض". وقد تبلغ قيمة صفقة أوسكال حوالي ألف كرونة نرويجية لكنه قال: "هذا الأمر لا يهمني، تجربة حضور المباراة أكثر قيمة".



صورة بـ ٨٠ غرزة- مغامرة غير محسوبة لسائح في قلب روما

بغداد-السنور
تعرض سائح أمريكي لإصابة بالتهل، بعد سقوطه للخلف على أحد المسامير الحديدية أثناء محاولته تسلق سياج في مدرج الكولوسيوم التاريخي في روما. وبحسب صحيفة "Il Messagero" فقد السائح (٤٧ عاماً) توازنه بعدما تسلق إلى منطقة محظورة بهدف التقاط صور. يسقط على طرف حديد للسياج آخر جسده، مما أسدع نغله إلى المستشفى في حالة حرجة ووفقاً لشهود عيان على الحادثة سمعوا أصراخ الرجل حتى فقد الوعي، ما دفعهم إلى طلب المساعدة ويقعد أنه حاول تسلق السياج المحيط بالأمم الأكثر من ٢٠ دقيقة لإخراجه من السياج بسبب خطورة الوضع، وأوضح أحد المساعدين أن العملية كانت معقدة بسبب النزيف الشديد، ما طلب التعامل بهدوء شديد ووضع الرجل للجراحة في مستشفى سان جيوفاني، وتم إغلاق الجرح بإحكام من ٨٠ غرزة، وحالياً تتحسن حالته، رغم أنه لا يزال في وضع "خطير لكنه مستقر" من جانبها، تحققت الشرطة الإيطالية في الحادث الذي وقع يوم الجمعة الماضي، واستجوبت السائح ومراقبيه، لكن الواقع الدقيقة وراء محاولة التسلق لا تزال غير واضحة.

جريمة صادمة- قطة تتسبب في مقتل طالبة قبل أيام من تخرجها

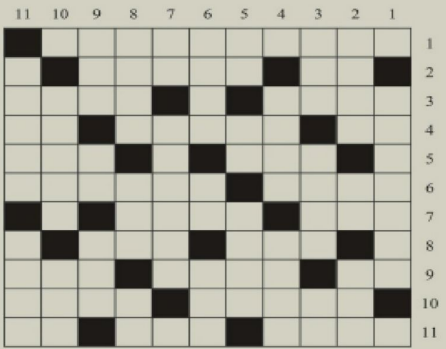
بغداد-السنور
وجهت تهمة القتل إلى رجل في ولاية تكساس الأمريكية على خلفية مقتل طالبة أمريكية في منزلها. القاتلة البالغة من العمر ٢٢ عاماً والمعروفة باسم "تامي"، عثر عليها مقتولة داخل مطبخ منزل في شارع جوفورت، وهي مصابة بجروح خطيرة وتم نقلها إلى مستشفى "إم آر غرانت"، ٤ عاماً بعد العثور عليها داخل المنزل مسلياً بلاطعة واحدة، وقد نُقل إلى المستشفى في حالة حرجة قبل أن يوجه إليه لاحقاً الاتهام رسمياً في حادثة مقتله هاريس، ووفقاً للتفاصيل التي ذكرتها "سكا ونور" فإن خلات نشبت بين أودنسي وجرانت بسبب قفلة، مما أدى إلى تصاعد التوتر بينهما وكانت تحظى أودنسي، المعروفة باسم "إم دي دالاز" على منصة تيك توك، بمثابة تزيين عن ٤٠٠٠ شخص، حيث كانت تشارك تجاربها كطالبة ترميز دولية. وبعد الواقعة، أطلقت عائلتها حملة جمع تبرعات عبر منصة "GoFundMe" لإعادة ضمان إنقاذها إلى لندن، وقد جمعت الحملة أكثر من ٧١ ألف دولار حتى الآن وتستمر السلطات في التحقيق في القضية، بينما تعيش عائلة أودنسي والفاسدوا حالة من الصدمة والحزن العميقين جراء هذه الخسارة المفجعة.



الأبراج

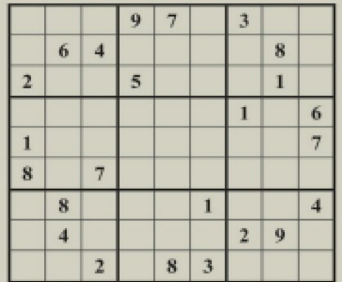
- الحمل (21 مارس - 20 أبريل): ابتسامتك المشرقة وفتنك بنفسك تثيران إعجاب الكثيرين.
- الثور (21 أبريل - 20 مايو): لا تعقد شروطك حتى لا تضيق جهودك في التقديم على الصعيد المالي.
- الجوزاء (21 مايو - 20 يونيو): قد تشهد اليوم تغيرات مفاجئة في حياتك المهنية أو العاطفية. لا تخف من التغيير واستعد للتكيف مع المواقف الجديدة.
- السرطان (21 يونيو - 20 يوليو): أحد الزلاء في حاجة إلى خبرتك. لا تردد في مساعدته، فهو كان دائماً إلى جانبك ويكبر لك الكثير من الاحترام.
- الأسد (21 يوليو - 21 أغسطس): تفضل البقاء، وحيداً اليوم ولا ترغب في القيام بواجبات اجتماعية.
- العذراء (22 أغسطس - 22 سبتمبر): نجاح غير متوقع في مشروع كنت فقدت الأمل فيه، الأمر الذي يعيد إليك الكثير مما أنفقت.
- الميزان (23 سبتمبر - 20 أكتوبر): غرورك لن يقربك من الطرف الآخر، بل يجعله ينفرد منك، عليك بالتواضع كي تنال إعجابه.
- العقرب (21 أكتوبر - 20 نوفمبر): لا توقع على أي عقد قبل مراجعته جيداً من كل النواحي.
- القوس (21 نوفمبر - 20 ديسمبر): استمعك إلى مشكلات الآخرين واندفاعك إلى مساعدتهم يجعلهم أوفياء لك.
- الجدي (21 ديسمبر - 20 يناير): حب جديد في طريقه إليك، فكن مستعداً له.
- الدلو (21 يناير - 20 فبراير): إهمالك لمشاعر الحبيب يجعله يبتعد عنك. هدية للحبيب قد تصفي الجوى بينكما.
- الحوت (21 فبراير - 20 مارس): معنوياتك العالية وفتنك بنفسك يساعداك على تخطي أصعب المشاكل التي تواجهها في العمل في هذه الفترة.

الكلمات المتقاطعة



- عمودياً:
- 1- مطربة وممثلة لبنانية من أغانيها «غالي علي»
 - 2- مقدار العمر - غرفة المعيشة
 - 3- عشيق - أبعد، أناس
 - 4- إحصان - بيان أو تصريح - خلاف باطل
 - 5- خيال - أفة، خلل
 - 6- كاتب الطيارة - مغامرة
 - 7- مصيبة - شجاع
 - 8- مساندة - مكث أو ثبت في مكانه
 - 9- عملة اليابان الرسمية - ثمن - دون جدوى
 - 10- غير عدائي - خفيف الظل
 - 11- زورق - غادر - اقتحم أو غزا
- أفقياً:
- 1- مغنية وممثلة لبنانية شاركت في العديد من المسرحيات الغنائية منها «ملوك الطوائف»
 - 2- سجين حرب - متشابهاً - أزدهر
 - 3- آدام النظر - أب - ما يكتمه الإنسان
 - 4- بارع - قصاص أو جزء
 - 5- سارق - أخو الأب - وسيم
 - 6- شاطئ - لمس بيده - معبر
 - 7- ضجر - معجزة
 - 8- وقت - سهاج - فيء أو كنف
 - 9- غضب أو احتد - مجد ومكانة - خلاف عسر
 - 10- جريدة - ذكر الدجاج
 - 11- نتيجة - ارتحل

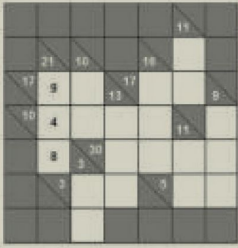
استراحة



SO
DU
KO

تتألف هذه الشبكة من 81 خانة موزعة في 9 مربعات متساوية. أملاً الخانات الفارغة بأرقام من 1 إلى 9 مراعيًا 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 مجموعات أفقية ومجموعات عمودية تحدها مربعات رمادية كما في شبكة الكلمات المتقاطعة. تتألف كل مجموعة من 2 إلى 8 مربعات. أملاً هذه المربعات بأرقام يكون مجموعها الرقم المدون في المربع الرمادية. إذا كان الرقم الأساسي 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.

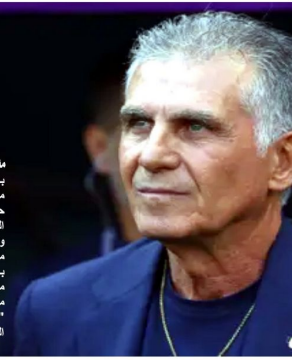
كلمة السر

ابحث عن الكلمات التالية في الشبكة واسطبها في جميع الاتجاهات. تجد بعد عملية الشطب أحرفاً غير منتظمة تؤلف على التوالي كلمة السر، وهي دولة جزيرية وأرخبيلية في المحيط الهندي.

- | | | | | |
|---------|---------|-------|---------|--------|
| أداء | تنكر | سينما | فنون | مطرب |
| ارتجال | حوار | شاشة | قصة | ملاحم |
| استعراض | خيال | شخصية | قناع | ممثل |
| ألوان | دراما | شعر | كتابة | مهارة |
| أوبرا | رقص | شهرة | كلام | مهرجان |
| بطولة | رمز | صورة | كوميديا | موسيقى |
| بهلوان | رواية | ضوء | لحن | نغمة |
| ترفيه | ساحة | غطاء | مخرج | هيمئة |
| تعبير | سيرك | غناء | مدرج | وحي |
| تمثيل | سيناريو | فكرة | مسرحية | |

هل يحقق كيروش رقما تاريخيا في كأس العالم من بوابة غانا؟

المدرّب البرتغالي وجه مألوف في المونديال.. هل يقود أحلام النجوم السوداء؟



متابعات: الدستور الرياضي
بات المدرب البرتغالي كارلوس كيروش قريبا من تحقيق رقم قياسي تاريخي في كأس العالم، حال فوزه بالمنتخب الغاني في نسخة البطولة، وذلك بعد أن قاد المنتخب البرتغالي في كأس العالم ٢٠١٠، حيث قاد البرتغال إلى نهائي كأس العالم، وهو إنجاز لم يحققه المنتخب البرتغالي من قبل.

منذ تولي كيروش مهامه في تدريب المنتخب البرتغالي، قادته إلى نهائي كأس العالم ٢٠١٠، وهو إنجاز لم يحققه المنتخب البرتغالي من قبل. وكان ذلك في كأس العالم ٢٠١٠، حيث قاد البرتغال إلى نهائي كأس العالم، وهو إنجاز لم يحققه المنتخب البرتغالي من قبل.

ويعدّ من أبرز المدربين الذين قادوا منتخباتهم إلى نهائيات كأس العالم، حيث قاد البرتغال إلى نهائي كأس العالم ٢٠١٠، وهو إنجاز لم يحققه المنتخب البرتغالي من قبل.

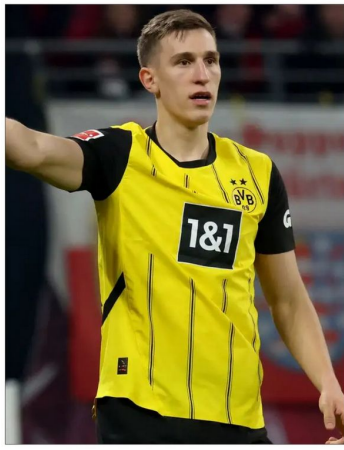
ويعدّ من أبرز المدربين الذين قادوا منتخباتهم إلى نهائيات كأس العالم، حيث قاد البرتغال إلى نهائي كأس العالم ٢٠١٠، وهو إنجاز لم يحققه المنتخب البرتغالي من قبل.

ويعدّ من أبرز المدربين الذين قادوا منتخباتهم إلى نهائيات كأس العالم، حيث قاد البرتغال إلى نهائي كأس العالم ٢٠١٠، وهو إنجاز لم يحققه المنتخب البرتغالي من قبل.

ويعدّ من أبرز المدربين الذين قادوا منتخباتهم إلى نهائيات كأس العالم، حيث قاد البرتغال إلى نهائي كأس العالم ٢٠١٠، وهو إنجاز لم يحققه المنتخب البرتغالي من قبل.

٦٠ مليون يورو فقط تفصل نجم دورتموند عن كبار أوروبا

متابعات: الدستور الرياضي
تمتلك تقارير صحفية، أن نجم بروسيا دورتموند، نيكو شلوترب، يُعتبر صيدا ثانياً للنجم كريستيانو رونالدو، حيث يُقدّر قيمته السوقية بنحو ٦٠ مليون يورو فقط تفصله عن كبار أوروبا.



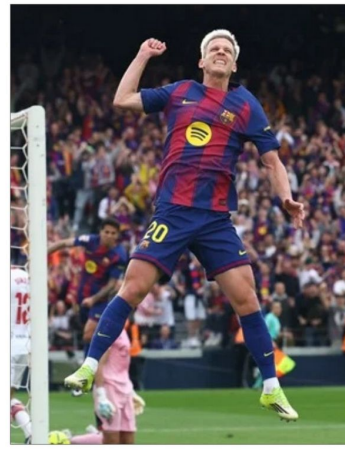
الرقم القياسي لن يغيّر بايرن ميونخ لبيع أوليسيه

متابعات: الدستور الرياضي
أكدت تقارير إعلامية أن نادي بايرن ميونخ حسم صفقة بشكل قاطع من مستقبل أوليسيه، حيث وافق النادي على بيع اللاعب لنادي بايرن ميونخ مقابل ٤٠ مليون يورو.



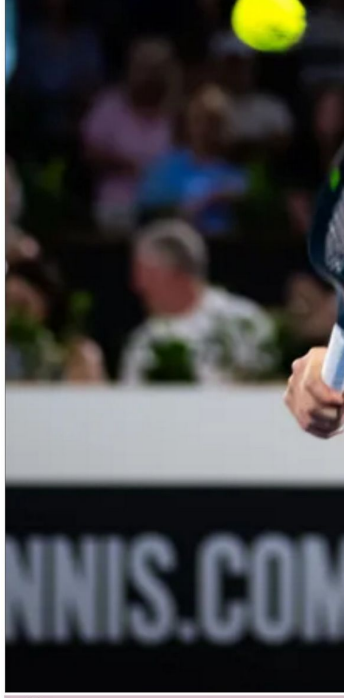
غوارديولا يجهز ٨٠ مليوناً لخطف داني ألو

متابعات: الدستور الرياضي
أشارت تقارير صحفية، إلى أن مدرب مانشستر سيتي، بيب غوارديولا، يسعى لخطف داني ألو من نادي برشلونة، في سوق الانتقالات الصيفية.



ميرا تتوج بلقب (لينز)

متابعات: الدستور الرياضي
توجت الروسية ميرا أندريفا، لاعبة التنس بلقب في بطولة لينز لكرة المضرب، المنظمة في النمسا، وسجّلت اللقب الروسية تفوقها على النمساوية أستيازيا بوتابوفا.



مباركة بيريز.. ريال مدريد يخطط لعوده توني كروس

متابعات: الدستور الرياضي
يخطط ريال مدريد لاستعادة خدمات نجمه السابق الألماني توني كروس، بعد أن أصبح لاعباً حراً في سوق الانتقالات الصيفية.



ريال مدريد يخطط لعوده توني كروس

متابعات: الدستور الرياضي
يخطط ريال مدريد لاستعادة خدمات نجمه السابق الألماني توني كروس، بعد أن أصبح لاعباً حراً في سوق الانتقالات الصيفية.





مخالفات

غارقة بالهم وعودك هباء

دأبتك الغدر وديندك الخيانت.. لا عهد لك وليس هنالك مكان في روحك المقعنة بالشر للوفاء.. وسلونتك الوحيدة تعليق بناشئين الإوجاع على شرفات القلوب التي عرفتك وعودك هباء.. ونفسك غارقة بالهم.. تتخذك بسهرجة الأكاذيب وتسرقك سكن الغواية.. تصدقن أحلامك الآيلة للنيقظة، وتجرفك مسيول الوعود المعصولة، بعد أن بأسرك زيف العيون المخادعة والنشغالها للإفراغ بك في حبال المصائد الموبوءة.

دأبتك الكذب.. لقد جعلتني عليه.. لم تستطع كل محسالاتك للخلاص من شره أن توفر لك فرصة للهرب بل ضفة الصدق، لم تجد كل خبيثاته أن تنفك من النقي.

لن يتغير شيئاً، ولن تعبري إلى العوالم النقاء أبداً.. مدامتي لا تختصرني على نفسك هذا القلق، وتقاربي إلى البهجة الكاذبة.. ذل الفرح السرمدي حيث تجدني الطمانينة الأبدية.

أدبسي إلى حيث اشتئت، لم تعد هذه القيايا قادرة على احتوائك عكسك فهي صالحة لاقتوسيه الأفسران، جاهز لا لتعاقب القلوب النقية التي لا تعرف الغيلة، غادري الآن، فكل ما هو متوقع حدث معك، وكل مالم يخطر بالبال..

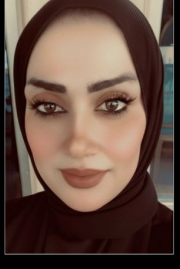
عاشق

الطلاق ليس نهاية التعب أحياناً بدايته

يمكن التعيش معاً فحسباً خارج إطار الزواج ليست وإنما أسهل، وقد تكون أكثر حكمة واستقراراً فيما تصوم. أحياناً تضطر للتضيق بعض الأمور مقابل وجود سنة يحفظ قلب الطريق لأن الواقع يختلف كثيراً عن الكلام، والحياة لا تدار بالمشاعر وحدها، فطلاق ليس وصفاً نهائية التعب.. وأحياناً يكون بدايته الحقيقية.

خلال تجارب متوعدة ثم من دون تلميذ يبالغ التمد فقط، بل من نخل الواقع التي يوسى الذي يفرض نفسه بالسوء. فلا تستدعي دعوة للقيام في زواج مؤبد أو مهين، ولا لتأخير الذي يربط دعوى التفكير العميق قبل خفاة قسور معبري، فيست كل المسائل فتستعيب العيون الكامل، ويستش الخالات يتبع التعامل معها بالهدوء الحار، أو سدفوق من أي قرأ. تصميمه لكل المرأة: قرقي بين الأبي الذي لا يستعمل، وبين العيوب التي

المرأة المطلقة، وبالخاص الأ، تجد نفسها فجأة في مواجهة مسروليات ضائعة كانت موزعة بسلامة بين طرفين مسروليات مالية، متألبة النفس الضيق المالي، والوحدة المالية التي ترافق هذا القرار. ومع مرور الوقت، تبدأ الأسئلة المتولدة بالظهور، هل كان القرار سائباً، هل كان بالإمكان تحسّل بعض العيوب أو استبدال التعامل المصعب بمقابل الاستقرار النفسي، والبيت والأمان المالي، ووجود شريك يتحمل جزءاً كبيراً من المسؤوليات؟ أسئلة لا وسائل التوصل الاجتماعي أو من



دعاء حسن ضمد
المقنة
يقظ كثيرون أن الطلاق هو سبب الخلاص من المعاناة، وبداية لحياة أكثر هدوءاً واستقراراً، خصوصاً عندما يكون الزوج ملتبساً بالمشاكل والتوترات اليومية. لكن الحقيقة التي لا تحسب أحد الحديث عنها هي أن الطلاق، في كثير من الأحيان، لا يكون نهاية التعب، بل قد يكون بدايته الفعلية.

الشيش برك

المكونات
حزمة الشيش برك: ١ ملعقة كبيرة واحدة من الزيت النباتي/ ٢ ملعقة كبيرة بركتان، من الزيت النباتي/ ٢٢٥ غم لحم ضأن، جبر، مفروم/ ١ بصلة واحدة، متوسطة الحجم، مفرومة فرماً ناعماً/ ١ نصف كوب من الصنوبر المغسول/ ١ ملعقة صغيرة واحدة من البهارات الحلو/ ١ ملعقة صغيرة واحدة من الفرفة المغسولة/ ملح وفلفل أسود
عجين الشيش برك: ٢ كوبان من الدقيق/ ١ ملعقة صغيرة واحدة من كربونات الصودا/ القليل من الملح/ ١ ملعقة من ملح كبريتات من الزيت النباتي/ ١/٢ كوب واحد وثلاثة أرباع الكوب من الماء الفاتر/ صلصة لبن الشيش برك: ٨ كوب من اللبن، كامل الدسم/ ٤ ملاعق كبيرة من نشأ الفرفر/ ١ ربع كوب من الماء البارد، لعمل خليط النشأ/ ١ بصلة واحدة، متوسطة الحجم، مفرومة فرماً ناعماً/ ١ ملعقة صغيرة واحدة من البهارات الحلو/ ٤ حبات فليفلة حمراء، حارة، المقاطع، متروحة بزرها، مفرومة فرماً ناعماً/ ٢ أكواب من السبانخ، المقطع/ ١ كوب واحد من مرق الدجاج/ ١/٢ نصف كوب من الكزبرة السطرجة، المفرومة/ ٢ ملعقة كبيرة بركتان من الزيت النباتي.

فياق

للحم الذي ياكله، والخوف الكبير هو جعل القادم من العرقين لأن الجينات مستقر، وتسمى الجينات وتغير الطابع وما يسمى بيوت الذي ترى ويضاهيه بالكل مولود له لا يخبه لأن جيناته تقول له كل مولود من سائلة أكلياته، كل شيء متوقع في ظل الظروف التي يمر بها البلد، والحكومات الجارية التي حوت الشعب على الصعاب والقاسية فمن هم الذين يحكمون العراق.. إذاً، فغداً أيها الشعب فاقتم لأتلب لكم محتر تشبهون الحكومة المتحللة بسنة فاقتم ولدت هكذا، وهذا لا يذكركم ولكن الحكومة العراقية التي لا يحكم عليها، هي الحكومة المعيرة، وحولها الشعب التي مجموعة ترضى بكل شيء.. بلا نقاش ولقد تجد الشيب رمز بمرحلة (الصعقة) لأفهم ما يحدث من حوله ولا حتى إلى ذلك

الحمير على أحد المطاعم في بغداد.. ذلك الكباب الذي يباع بالأسر الأ، من لحم الحمير... وأكثر الناس تاكل لاجلهم صدر اللحم الذي ياكله والحمير أن لحم الحمير الذي يبرج الأيمن التفريق بينه وبين لحم الأخر الذي يباع في المطاعم الأخرى.. وتعود الناس على أكل لحم الحمير والحمن الخ، وهناك عرفت بسر طاماً ما كان به لمداً أكثر الناس في العراق مستطول، ولماذا يصنف داما ولا يتخذ، وأصبح يضرب أمثل على الصبر والتحمل.. وهو يعين نفسى الظروف المعيشية وهو يتحمل شتى أنواع الظلم والاذاب والأذى فحرم سبياً.. أما بعائيه الحرامين من مسائل نفسية وأمنية ليس بسبب لحم الحمير، بل بسبب الحكومة والحكم الذي يعيشون بنقله في الألساف والتناقض في

أكل الخيار ولا أكل لحوم الحمير

الحمير هو الغذاء الرئيسي بالمعنى العام، وخصوصاً الدول العربية التي تعشق أكل اللحم، ومن أهمهم عاصمى بالقروي والكباب والمشويات فالحمير هو الملك المتربع الأول على المدينة وأثبت عملياً أن نوع الطعام يتأثر على حياتنا الروتينية ويؤثر على أسلوب البشعر وطبيعة النظافة، ولهذا ترى في الغرب يتمنون سبوع الطعام وخصوصاً فترة التشبة الأولى للطفل ويقومون بطهي الطعام وتقسيمه للأطفال في المدارس وتحت إشراف المختصين في التربية والتعليم ويوزع الطعام طلاب المدارس حسب أعمارهم.. وسكيات محددة ومدرسية ويجب عليهم تناول الطعام تكرر هذا الموضوع عندما سمعت بخبر غريب، ويقول هذا الخبر أنه تم القبض على أحد التجار وهو يبيع لحم

الشمس الحل الأفضل لعلاج الشعر الجاف

اعداد المسعود
يعتبر زيت عباد الشمس مرطباً رائعاً للشعر بطبيعته خاصة الشعر الجاف، فيمكنك باستخدامه عن الاستمرار من أكثر من المستحضرات المكلفة، والتي قد تؤدي لشرك أكثر من إفادته، فهي تصيدف مواداً كيميائية ضارة كثيرة لرائدك، أما هذا العلاج البسيط غير مكلف وأكثر أماناً، كما ستحسنت نتائجه، ولن يتكلف الجاف، ناعماً ولينسج، ولا يتزك وسهل التسريح، ولا يتزك آثاراً سلبية على فروة الرأس أو الشعر نفسه.

خطوة زيت عباد الشمس لعلاج الشعر الجاف
المكونات: زيت عباد الشمس (ويمكنك أيضاً استخدام زيت جوز الهند البكر، أو زيت العسلر) - مطبوخ - متوسطة ميلة دافئة
طريقة الأعداد: بطني ربيع الكمية بإستعماله على فروة الرأس، على فروة الرأس، وذلك جيداً، استبدلي زيت جوز الشمس بالمشقة المبللة بماء دافئ، لمدة لا تقل عن ساعة، وإذا لم يكن لديك الوقت الكافي، فيمكنك الاعتناء بالشعر ببطء، كحد أدنى، ثم اغسليه جيداً بالشامبو.

عطري بشريتك بهذه الخاطات الطبيعية

اعداد المسعود
تتمتع جميع النساء بجمال حواجبهن، إذ أنه لشدة أن الحواجب جزء أساسي من جمال العينين والوجه، وأنت تحظى بعينيك بجمال وجاذبية ساحرة، ينبغي عليك اتباع هذه النصائح لتبدو حواجبك بشكل جميل ومثالي.

١. يحظى الحاجبين إلى الأعلى باستخدام فرشاة أماتان.
٢. في حالة حدوث تقارب في نكف الشهورات إلا أنه من الضروري، إعلاي الفراغات بواسطة قلم الحاجبين، ثم بقومي برسوم خطوميك، ولا، وبعد تجاوز قوس الحاجب، ارسمي خطوطاً رفيعة وصغيرة نحو الزاوية الخارجية للعين.
٣. إذا كان حواجبك يعينون جداً عن بعضهما، يمكنك تصحيح شكلهما عبر ملء المساحات الفارغة بخطوط صغيرة مرسومة بقلم الحاجبين، ثم احرصي على أن تكون الخطوط الصغيرة المرسومة مماثلة لشهورات الطبيعية للحاجبين، يمكنك أيضاً إرشاد القليل من البورد فوق الحاجبين لتثبيت الخطوط المرسومة.
٤. إذا كان حواجبك قصيرة، أي الحاجبين ينهتان بكاراً، أفومي بتحديد شكلهما برسوم خطوط صغيرة نحو الزاوية الخارجية للعين، بهذه الطريقة، ستتمكنين من رسم حواجباً كاملاً وترحين كل مساحة.

زيت عباد الشمس الحل الأفضل لعلاج الشعر الجاف

اعداد المسعود
يعتبر زيت عباد الشمس مرطباً رائعاً للشعر بطبيعته خاصة الشعر الجاف، فيمكنك باستخدامه عن الاستمرار من أكثر من المستحضرات المكلفة، والتي قد تؤدي لشرك أكثر من إفادته، فهي تصيدف مواداً كيميائية ضارة كثيرة لرائدك، أما هذا العلاج البسيط غير مكلف وأكثر أماناً، كما ستحسنت نتائجه، ولن يتكلف الجاف، ناعماً ولينسج، ولا يتزك وسهل التسريح، ولا يتزك آثاراً سلبية على فروة الرأس أو الشعر نفسه.

خطوة زيت عباد الشمس لعلاج الشعر الجاف
المكونات: زيت عباد الشمس (ويمكنك أيضاً استخدام زيت جوز الهند البكر، أو زيت العسلر) - مطبوخ - متوسطة ميلة دافئة
طريقة الأعداد: بطني ربيع الكمية بإستعماله على فروة الرأس، على فروة الرأس، وذلك جيداً، استبدلي زيت جوز الشمس بالمشقة المبللة بماء دافئ، لمدة لا تقل عن ساعة، وإذا لم يكن لديك الوقت الكافي، فيمكنك الاعتناء بالشعر ببطء، كحد أدنى، ثم اغسليه جيداً بالشامبو.

لحوم

أكل الخيار ولا أكل لحوم الحمير

الحمير هو الغذاء الرئيسي بالمعنى العام، وخصوصاً الدول العربية التي تعشق أكل اللحم، ومن أهمهم عاصمى بالقروي والكباب والمشويات فالحمير هو الملك المتربع الأول على المدينة وأثبت عملياً أن نوع الطعام يتأثر على حياتنا الروتينية ويؤثر على أسلوب البشعر وطبيعة النظافة، ولهذا ترى في الغرب يتمنون سبوع الطعام وخصوصاً فترة التشبة الأولى للطفل ويقومون بطهي الطعام وتقسيمه للأطفال في المدارس وتحت إشراف المختصين في التربية والتعليم ويوزع الطعام طلاب المدارس حسب أعمارهم.. وسكيات محددة ومدرسية ويجب عليهم تناول الطعام تكرر هذا الموضوع عندما سمعت بخبر غريب، ويقول هذا الخبر أنه تم القبض على أحد التجار وهو يبيع لحم

