

انجاز تدقيق شهادات حياة الأبطال والرواد

بغداد-المستور الرياضي
أجرت دائرة التربية البدنية والرياضة، في وزارة الشباب والرياضة، أعمال تدقيق شهادات الحياة الخاصة بالرياضيين الأبطال والرواد، فيما نشرت بوضع معالجات مرنة لأوضاع المعقنين منهم خارج البلاد، جاء ذلك، خلال لقاء المدير العام للدائرة الدكتور موفق عبد الوهاب مع اللجنة الخاصة بالأبطال والرواد، عقب إكمالها المهام الموكلة إليها، إذ جرى استعراض التقرير النهائي المزمع رفعه إلى الجهات العليا في الوزارة تعرض المصادقة الرسمية وأرباب الدكتور عبد الوهاب عن تقريره، بشأن الجهود الاستثنائية والعمل العسيري الذي قمته اللجنة، ضمياً على الجانب الاستثنائي التي رافقت إجراءات التدقيق، مؤكداً أن الأبطال لعمل لهذا العام ليست بدرجته عالية من التنظيم وتسهيل الإجراءات، الأمر الذي انعكس إيجاباً على الطابعات الرياضيين وتل اشادات واسعة منهم وفي سياق متصل، ناقش المعقنون وضع الأبطال مرته ومعالجات قانونية لإكمال معاملات إثبات شهادات الحياة للرياضيين الذين تعثر حضورهم بسبب الظروف والأحداث الراهنة في المنطقة، والتي أدت إلى توقف الرحلات الجوية بين العراق ودول إقامتهم، تمهيداً لرفع هذه المقترحات إلى السيد وزير الشباب والرياضة، لاستحصال الموافقات اللازمة بما يضمن حفظ حقوق الأبطال والرواد.

السنة الثالثة والعشرون - العدد (1658) - الأربعاء (22) نيسان (2026) - (4) ذي القعدة (1447 هـ)



برشلونة وليفربول يتناقشان على ضم دومفريس

درجال: ندعم توجهات ارتولد

8

6

مقعد للعراق في النخبة الآسيوية

اتحاد الكرة يمنع اسود الرافدين من التصريحات

الشرطة يسعى لعبور القاسم



الزوراء وديالي بمواجهة التحديات

الطلبة ونوروز بمواجهة صعبة

رد شكوى نادي الديوانية على السياحة

الموصل والنظت بمباراة التطلعات

الكرخ والكرمة بصراع تكتيكي

ادارة الميناء تطالب بعدالة المنافسة

تنس الطاولة الباراولمبي يشارك بالالعاب الآسيوية

اقامة قرعة نهائيات دوري تحت 16 عاما

محلي



ارتولد: تعلمت الثقافة العراقية

بغداد-المستور الرياضي
أكد مدرب المنتخب العراقي غرام ارتولد، ان تجربته التدريبية في العراق منحتة فهما أصقل للثقافة المحلية وظهرت له مستوى الانضباط لدى اللاعبين، مشيراً إلى ان ذلك غير كثيراً من الانطباعات المسبقة التي كانت لديه وقال ارتولد، في حديث مع قناة Nine الاسترالية، ان تجربته في العراق كان حافزاً للثقافة واللغة، ما دفعه إلى الإلمام في بغداد لمدة ستة أو سبعة أشهر لفهم طبيعة المجتمع والتعامل مع البيئة الجديدة وأضاف انه كان عليه التكيف مع المعامل الحسية اليومية، بما في ذلك أوقات النوم والصلوات ومواعيد الطعام، مؤكداً ان الهدف الأساسي كان بناء فريق قادر على المنافسة والتأهل إلى كأس العالم، وأشار إلى ان اللاعبين العراقيين كانوا "العين وأشخاصاً طبيعيين جداً"، لافتاً إلى انه فوجئ بضبطهم داخل الملعب والتزامهم التكتيكي الكامل، وأوضح ارتولد انه كان يعتقد سابقاً، خلال مواجهته مع منتخبات عربية أثناء تدريبه اسراليا، ان تلك الفرق تقتصر إلى الانضباط التكتيكي، لكنه غير هذا التصور بعد تجربته مع المنتخب العراقي.

عربي



البليهي في مهب الريح

المسؤولية-محمد منسي
في ليلة كروية حিসنتي الأملس وانتهت بسما لم يكن الحسبان، وجد المدافع الدولي علي البليهي نفسه في عين الاصطدام، بعد أحداثه من امسية تاريخية شهدتها عين موعجة "التيهية" السعودية، أمام "الخو" الذي لم يصف نهائي دورى أبطال الخليج للأندية وتأهل البليهي لنهاية البطولة الخليجية لمواجهة الريان القطري، مساء الخميس المقبل، وذلك بعد ان تمكن "التيه" من القضاء زخو بركلات الترجيح (3-4) المباراة التي كان من المفترض ان تكون احتفالية بالعبور إلى النهائي، تحولت إلى ساحة من التوتر والمشاحنات التي قد تكلف "اصفر" الدفاع "التيهية" غالباً في مسيرته مع "التيه" وأشارت تقارير صحفية إلى ان الجهات المسؤولة باتت يصدد إصدار عقوبة "التيهية" بحق البليهي، على خلفية الإهانات الخارجة عن النص التي أعقبت صافرة النهاية، فضلاً عن معارضة بعض لاعبي الفريق العراقي، نظراً للاحتفالات القارية مع نجوم الشباب والجهز الفني.

عالمي



باستوني ليس للبيع

مناعبه-المستور الرياضي
أكد سبيري أوزيليو، المدير الرياضي لاتر ميلان، ان المدافع الإيطالي اليسترين باستوني باق مع الفريق خلال الموسم المقبل، وأكدت العديد من التقارير ان باستوني الخيار الأول على طاولة برشلونه من أجل دعم الدفاع خلال الصيف المقبل، وزعت التقارير ان برشلونه قدم العرض الرسمي الأول لضم باستوني نظير 50 مليون يورو، لكن لفرقه وتمسك بالحصول على 70 مليوناً وقسال أوزيليو، في تصريحات أبرزتها صحيفة "اللايزيتا" بيلو سبورت الإيطالية، "التعاقد مع ماركو كاليستر؟ إنه لاعب ممتاز ومف تعافدي يناسب فرقا كثيرة، لكنه ينتمي لنطاق قوي يمتلك رؤية عظيمة تجاه اللاعبين والمشاريع"، وأضاف: "أثق ان باسستون سيكون ركيزة مهمة لاتالانزا في الوقت الحالي، ثم سترى ما سيجد مع فريقنا في سوق الانتقالات"، وحول مستقبل باستوني والبناء يوجه إلى برشلونه، علق أوزيليو: "إنه لاعب يفتد مع إنتر ميلان، وحتى اليوم لا توجد مواقف تجعلنا نعتقد ان مستقبله سيكون بعيداً عن النادي".

على عبد الأمير صالح

لا عرف من قبل أكثر عنوان هذه الجنية... والشعر والتشكيل قصيدة الحياة... من قبل السيدة المحظية بها...

الأوان المانية التي تعزير عن رفضها لكل ما هو قاس، ووحشي، وبربري في عالمنا المعاصر... وتعد سبيلنا أوهامنا ومن اصناف قلوبنا على طاق السجاصم...

الاحتفاء بالسيدة غرام الربيعي



تمزج الألوان على السبائيت، قبل ان تفسر ريشتها وتنقلها الى قشائل اللوحة... في احتفاءنا بالسيدة غرام الربيعي...

قراءت لهم

رافع بندر خضير

(أولاً) ما لبسهي جزلة المعنى، إذ تبرزت الكلمات في الحسن حتى عدنا لنظف بزحام الأثر جمالاً... رافع بندر خضير...



علاقت مفسلية في حتمتها هي وحياء العاين والعرايت، ولما تنتهي من كناية قصيدة شريفة أو رسم لوحة فنية...

مترجمون بين لغة الشعر والخطبة، والفراسخ والرموز، والرموز والرموز... رافع بندر خضير...

عن الجنوب

يترجمون بين لغة النكوص أو هزة سماوية... عن الجنوب... رافع بندر خضير...

قراءت لهم

مترجمون بين لغة الشعر والخطبة، والفراسخ والرموز، والرموز والرموز... رافع بندر خضير...

الكتابة هيته صبحي

رسم القمر يضيء بالظنور كأنه لؤلؤ منثور... الكتابة هيته صبحي...



أرى الرسام الحكيم الذي للأطفال... الكتابة هيته صبحي...

الكتابة هيته صبحي

رسم القمر يضيء بالظنور كأنه لؤلؤ منثور... الكتابة هيته صبحي...

الكتابة هيته صبحي

رسم القمر يضيء بالظنور كأنه لؤلؤ منثور... الكتابة هيته صبحي...

الكتابة هيته صبحي

رسم القمر يضيء بالظنور كأنه لؤلؤ منثور... الكتابة هيته صبحي...

الكتابة هيته صبحي

رسم القمر يضيء بالظنور كأنه لؤلؤ منثور... الكتابة هيته صبحي...

عبد الأمير العبادي

فتوح ثلاث التوس... عبد الأمير العبادي...

عبد الأمير العبادي

فتوح ثلاث التوس... عبد الأمير العبادي...

التفاهم والاستقرار النفسي وراء استقرار الحياة الزوجية

والعوضه تدمر نفسية الرجل والمرأة وتبعث القلق وتؤدي الى الذبول وعدم الارتياح * البهاجة الاجتماعية في محكمة الصفاة تهيئ مسبقاً لوك: ان الطلاق يؤدي الى انكسارات صحية على القلب وان التمرل الرجل او المرأة مثير لسى الانكسار مع الاضطراب في النوم لان الحسية الزوجية المعتدلة في كل الامور هذا الحسية يدل على صحة وسرور في الحياة على الرغم من مرارة الحياة لكن هناك كثير من الامور التي يجب التحلي عنها اذا كان الزوج يتعامل معها في طبيعة واخلاق ويوفر لها ما تحتاج اليه في كافة امور الحياة لهذا فاني اؤكد للمرأة القاتية ان الحسالية النفسية هي شيء اساسي في بناء حياة هانئة.

* الطيبة مروءة حامد حمد اخصانية امراض نفسية في مستشفى الامراض العقلية تكين لنا ان الزواج المتكافئ استقر لتجسد والنفس فاصحة النفسية تكون افضل مما كانت عليه قبل الزواج لانه يولد الاستقرار وان الاضطرابات النفسية تكون افضل لدى المتزوجين قياساً الى العزاب والعازبات والمطلقين من الجنسين والارامل من الجنسين ايضاً لهذا فاني الصبح كل امرأة او رجل ان يستعملوا في الزواج لان اذا كانت المرأة تعاني دون رجل يملأ عليها حياتها يودي ذلك الى النفسية وتكتسب طمخ ان كلا الزوجين يعيشان حياة سعيدة خالية من المشاكل لكي تحيا في متناج متطور وتناج خلل من المشاكل.

شيء بنوه بسهولة * الدكتور فخرية كاظم اخصانية في علم الاجتماع تقول: الزواج بحسب صحة الزوجين من الامراض والطلاق والتمرل

وتعامله معي لهذا فاني اؤكد ان اعتماد الحالة النفسية في الزواج يعتمد على الصحة النفسية فانا اطلب من كل رجل ان لا يتعصب على زوجته لان هذا الشيء يهدم كل

* السيدة يسرى عبدالصن (٤٥) عاما تقول: اني تزوجت منذ حوالي ٢٢ عاما لكن لم يرضني الله بنعمة الاطفال لكن ان كل ما يفتح موضوع الاطفال فان البيت يتقبل رسا على عقب لكن عندما نصمت عن هذا الشيء نموتش حالة نفسية جيدة جدا لهذا فاني اؤكد ان الراحة النفسية تبعث الكثير من المشاكل عن البيت.

* السيدة نصره خالد مطلقه (٢٩) عاما تقول: ان المراهج السريه دائما جاني اترك ابنتي واطلب الطلاق من زوجي لانه حول حسياتي الى دمار وجاني اعاني من حسالة نفسية اصبحت الكره نفسي بسبب اسلوبه

الزواج نعمة كبرى من الله تبارك وتعالى للبشرية ولقد ذكره الله في كتابه الحكيم وفي الكتب المقدسة عند الديانات الاخرى وحلل الزواج من اربعة في الاسلام ويرى البعض صعوبة لاسباب كثيرة ان يجد زوجة واحدة وتبقى حصرية في القلب والعقل وامنية تؤثر على الشخص (ذكرا وانثى) وهما في سن الزواج ولقد اشيت كثير من الدراسات الميدانية ان الزواج الناجح المعتدل بين الزوجين بغض النظر عن العمل والشهادة جيمي الصحة العامة للجسم كما انه يزيد من انتاجية العمل يتنازل ورغبة وخاصة تقري بنا ان اساس كل علاقة زوجية ناجحة هو الحالة النفسية اي ان للصحة دورا كبيرا في تطور القمص الزوجي لهذا فقد استطلعت (الاستور) الآراء هل الصحة هي السبب في استقرار الحياة بين المتزوجين..



المحرر

القناديل تودع شبابيك اللمفة

القناديل التي أوقدتها أول الليل مازالت ترقب انطفاء الغيش.. والورود التي سقيتها أول الصباح تتفقد قطرات الندى التي عذقت عن زيارتها منذ آخر اللقاءات.. والسدره امرت بظلمها ان تمتنع عن ابواء المحبين مره ثانية. ولما أرخيت حجابك الشفيف اعلمت الصحرى ان تنفاسها على العوسج.. واقفلت البحار على امواجها صناديق الشواطي.. وخبأت الالهة موفقيتها عند مشارف النجوم.. وعاتبتي الابان لانتي اطلقت ذئاب غفلتي.

ولو سألنتي قبيل هذا الاوان لو فعلت فقطر.. لتغير وجه مابيننا ولاستعصنا عن الخصام بتسنيء اخر لا يوصلنا الى نهياتك السانبيه.. وربما حسمنا اعباب سنواتنا الى بوابه تليق باحزاننا.

القناديل ستودع شبابيك ليلتنا.. بعد طول عناق.. وتذهب لافاءه قصيره.. لن نمر علينا كل مساء لتضيء ليل السمر كما كانت تفعل ذات اقصاء.. والقناديل لن يحلو لها حين يحن صخبنا وينفلت الوجد من وقاره لنجد انفسنا بلا احبه.

والقناديل التي انتمتتنا على فراسياتها.. آثرت ان تاخذ كل بهجتها معها لانها لم تعد تنق بلحلائنا.. ولم تعد تسابق اللهب لالحراق غيلان البعد.. وتسعى لجمع تغاريد العصافير كل صباح.

عاشق



دوائر البيتا بطريقة سهلة وسريعة

المقادير: عجنه جلاش او عجنه بيتزا الربيع كوب سمن بلعقة اكل اوريجانو الخضوه نص كوب مشروم مفروم نص كوب صلصة بيتزا الربيع كوب زيتون اخضر مفروم اربعم كوب زيتون اسود مفروم اربعم كوب فلفل اخضر بسارد مفروم كوب جبش شيدر مبشور

طريقة التحضير: نغرد ٤ شرح جلاش وتدهن كل طبقة بالسمن ثم تقطع الى ٤ مستطبات متساويه ثم نخلط مفادير الحشوه ويوضع مقدار منها على الجلاش وتطوى على هيئة اسطوخه ونصف الرولات في صينيه ويصمغ سطح الروال بالسمن ويرش بالاوريجانو ثم نجعل البيتا في الفرن حتى تتحمر وتقدم وبالصحة والهنا...



شرائح الريش المتبله

*المقادير: ١ كيلو ريش ضاني ١/٤ لاقيل سمكه عن حوالي ٣ سم *المتبله: ١/٤ كوب زيت ١/٤ كوب خل اوريجه ١/٤ وحدة بصل مفروم ١/٤ ملح ١/٤ لاقيل اسود مطحون طازجا

طريقة التحضير: قومي بتنظيف طرف عظمة اللحم " الريش " من الجلد الزائد ، واغسلها جيدا بالماء ثم قومي بعمل شقوق في اطراف الريش على مسافات متباعدة حتى لا تنكس ان شاء الله ، ثم نقها خفيفا وفي قدر عميق ضيف مفادير التتبيله وضعي فيها الريش لمدة ٦ ساعات في الثلاجه ثم قومي بشوي الريش في مغلاة تبغال مسطحة " والمعلى شويها بالفرن " مع التقليب من ان لآخر ، او الشويها على الفحم وتقليبها من ان لآخر حتى تنضج ويحمر سطحها (مدة ١٠ - ٢٠ دقيقه تقريبا) وتقدم ساخنة ، وبالصحة والهنا...

الثوم واللوبز.. للرموش المتساقطة



اعداد-الستور تساقط الرموش مشكله تعانيتها كثيرات من السيدات، واليك مجموعه زيوت تعمل على اعادة نمو الرموش المتساقطة مع تقوية الرموش وتكثيفها، تعرفي معنا وفقا لموقع "نوتة" اللوز زيت اللوز من الزيوت التي تساعد في استعادة الشعر المتساقط، يمكنك تجربة زيت اللوز في استعادة رموشك من جديد والحصول على رموش اكثر لمعنا وبريقا.

زيت الزيتون يمكن استخدام زيت الزيتون في الحصول على رموش طويلة ورنة، وذلك عن طريق بل قطعه من القطن الطبي التنظيف بذلك الزيت المميز ودهن الرموش به، مع الحرص على عدم تسلي الزيت الى العينين، ويمكن اضافة بعض القطرات من عصير البصل لكن كوني حريصه حتى لا تتأذي عينك.

زيت الخروع يمكنك استخدامه ذلك الزيت المميز في الحصول على رموش كثيفه، وذلك عن طريق استخدام فرشاة الرموش القديمه في تمشيط الرموش ببعض قطرات زيت الخروع.

زيت النعنع بعد زيت النعنع احد اهم الزيوت التي ينصح بها في عيادات العناية بالشعر، فهو اكثر الزيوت النباتيه شهرة في استعادة الشعر المتساقط، يمكن استخدام ذلك الزيت عن طريق بل فرشاة الرموش القديمه ببعض قطرات ذلك الزيت وتمريها على الرموش، يمكن القيام بذلك الامر في المساء وقبل النوم حتى لا تتسبب رائحة الزيت في احراجك امام الآخرين.

اعداد-الستور بلسم تقدم اليك طريقة تحضير بلسم منزلي طبيعي من الليمون وزيت الزيتون وربط شعرك ويعد له نضارته وجمجمه من النصف، تعرفي عليه معنا وفقا لمجلة "حيثك"

المكونات يضاف كوب بلسم جاهز لنصف كوب من زيت الزيتون لنصف كوب من عصير الليمون/كوب مليونيز

طريقة التحضير: قومي بخلط المكونات في اناء مناسب حتى تحصل على خليط متجانس. قومي بتوزيع الخليط على شعرك من الجذور حتى الأطراف. اتركي الخليط على شعرك لمدة ساعة ونصف الساعة ثم قومي بغسل شعرك بالماء البارد لتخلصي من بقايا البلسم.

خطوات بسيطة تخلصك من التجاعيد

اعداد-الستور ظهور الخطوط حول العينين في الخامسة والستين من العمر امر طبيعي خصوصا وان هذه المنطقه من الوجه رقيقه وحساسه جدا، والخطوط التي ترينها يطلق عليها اسم التجاعيد التعبيرية أي التي تظهر عندما تضحك أو تبكي. وهذه التجاعيد تبدو واضحة كلما تقدمنا في العمر. إذ تصبح عميقة أكثر خصوصا إذا اهلناها، أما الحل فيمكن في المنطقه على تطبيق هذه المنطقه الحساسه من الوجه لأنها فقيره بالمواد الدهنيه، وينصح باختيار كريم غني الترطيب يضم مكونات مغذيه ومرمره في ان واحسد، ومن الضروري استعمال كريم في الصباح والمساء، او كلما شعرت بجفاف هذه المنطقه الحساسه. والمفيد ايضاً استعمال القناع المرطب المتخصص للعينين مره في الاسبوع، مع محاولة الاحتفاظ بكريم العينين في البراد للشعور بالانتعاش عند استعماله والتخفيف من استخدام الجلون واهتقائنا. وعلى جانب آخر ينصح باستخدام البيوتوكس Botox إذا كانت التجاعيد مزمنة، لكن عليك اللجوء إلى طبيب الجلد المتخصص في هذا المجال وعدم التوقى بغيره.



