

رئيس اتحاد السلة: رفضنا خوض مباريات تصفيات المونديال في سوريا

متابعة الدستور الرياضي
أكد رئيس الاتحاد العراقي لكرة السلة ديار صديق، أن الاتحاد اتخذ قراراً برفض إقامة مباريات المنتخب الوطني ضمن البطولة الأخيرة من التصفيات في سوريا، وذلك حرصاً على سلامة اللاعبين والفرق الجاهزين الفني والإداري. وقال صديق إن قرار الاتحاد برفض إقامة مباريات المنتخب الوطني في سوريا جاء انطلاقاً من مسؤوليته المباشرة تجاه حماية بطل المنتخب الوطني، مبيّناً أن "سلامة اللاعبين والكوادر الفنية والإدارية تمثل أولوية قصوى بالنسبة للاتحاد العراقي لكرة السلة في جميع الاستحقاقات الخارجية". وأضاف أن "الاتحاد العراقي تواصل بشكل رسمي مع الاتحاد الآسيوي لكرة السلة لبحث الموضوع"، مشيراً إلى أن "الاتحاد العراقي أبدى تفهماً للموقف العراقي، ووافق على نقل المباريات من سوريا إلى ملعب بديل، بما يضمن توفير بيئة آمنة ومناسبة لإقامة اللقاء". وأوضح صديق أن "الاتحاد العراقي يحضر على المشاركة في جميع الاستحقاقات القارية وفق أعلى معايير التنظيم والسلامة"، مؤكداً في الوقت ذاته على "استمرار التنسيق مع الجهات المعنية لتحديد مكان جديد لإقامة المباريات، بما يتناسب مع متطلبات المنتخبات المشاركة، ويحفظ حقوق المنتخب الوطني في المنافسة ضمن أجواء مناسبة وآمنة".



صالح راضي
المخترون
سر النجاح
6

السياتي يجهز
١٣٠ مليوناً
لضخم نيبيزير
8

الاسود في ملاحة النعير

تخط ميسان يعطف
تخط من الشرطة



حسن شادي
نجعنا امام الكرمية

حسام حملة
اضعنا الفوز

عماد ناشم
بجاجة للتجديد

انطلاق بطولة فينوي
لرفع الاثقال

الناصرية تنظم
بطولة الريادة للشطرنج

اختتام تاجح لبطولة
التنس للسيدات

ثلاثة ارقام عراقية في
بطولة اندية ألعاب القوى

محلي



ميمي بين العين والأهلي

بغداد-الدستور الرياضي
تلقى مهاجم المنتخب الوطني مهند علي عرضين رسميين، أبرزهما من نادي العين الذي فتح قنوات اتصال للتعاقد معه مقابل نحو مليون ونصف المليون دولار. ليجد اللاعب نفسه أمام خيارين بارزين بين العين والنادي الأهلي، وكلاهما من الأندية الكبيرة في قارتي آسيا وأفريقيا. واتخذ مهند علي مهاجم منتخب العراق ونادي ديبسا الفجيرة قراراً حاسماً بشأن إمكانية انتقاله للنادي الأهلي خلال فترة الانتقالات الصيف المقبل، في ظل مساعي المراد الأحمر لضمه وقبال مصدر مقرب من اللاعب العراقي إن اللاعب منفتح على الانتقال إلى النادي الأهلي في ظل انتهاء تعاقد مع نادي الإماراتي بثنائية الموسم الجاري، إلا أنه فضل عدم الدخول في أي مفاوضات بالوقت الحالي مع أي فريق، وتأجيل كل شيء لما بعد كأس العالم.

عربي



كاريترون ينهي الجدل

القرب-معهدهمسي
أنهى كاريترون مدرب الوداد، الجدل حول حقيقة تجاهاه لتجهمه حكيم زيات، خلال لقاء الفريق أمام الكوكب المرآكشي، وتبادل الوداد، دون أهداف، مع الكوكب المرآكشي، في الجولة ١٦ من عمر الدوري المغربي للمحترفين. ولم يدخل حكيم زيات، التشكيل الأساسي للفريق، وظل على دكة البدلاء، حتى الدقيقة ٨٨ عندما شارك بدلاً من نور الدين أمرايط، ولم يسف الوقت، زيات، لإحداث التغيير المطلوب في أداء الوداد، لنتهي المباراة باستعجال السليمي، وقبول كاريترون في المؤتمر الصحفي "أخضنا مباراة صعبة للغاية، ولمسح الحظ سجننا هنا ولم نحسب بداعي التسلسل"، وأضاف "رفضت المجازفة بشارح حكيم زيات منذ البداية، لقد خسرنا حصة". وتابع "بالتأكيد سنحتاج إلى خدمات زيات في لقاء الأربعاء المقبل أمام اتحاد يعقوب المنصور".

عالمي



نفوق مبابي

متابعة الدستور الرياضي
يضم ريال مدريد في تشكيلته الحالية، مجموعة لاعبين يتمتعون بسرعة كبيرة، وهو ما تؤكد به بيانات الاتحاد الأوروبي لكرة القدم. وتذكرت شبكة "فيفيفا سنترال" أن كيليان مبابي، يعد أسرع لاعبي ريال مدريد في التسعة الحالية من دوري أبطال أوروبا. ووصل مبابي، في إحدى الانطلاقات، إلى سرعة ٣٦,٢ كيلو متر لساعة، ويأتي خلفه مياتس، فيدي فالغريد الذي سجل ٣٥,٨ كيلو متر لساعة، أما ثالث القائمة، فهو فينيسوس جونيور، الذي بلغ سرعة ٣٥,١ كيلو متر لساعة. ويعد مبابي أسرع لاعبي ريال مدريد، الذي سجل ٣٤,٩ كيلو متر لساعة، ويحتل المركز الخامس، وأول أسبسيو، الذي وثبت أنه مدافع سريع جداً بعدما وصل إلى ٣٤,٧ كيلو متر لساعة. ومع وجود لاعبين بهذه السرعة، يجب على ريال مدريد، تعزيز أسلوب اللعب المباشر بشكل أكبر.



أهكذا.. نختتم آخر الفصول؟

أهكذا ينتهي ما بيننا.. أهكذا نختتم آخر فصول التمثالنا البعض، وتقطع ما تبقى من القصة أهكذا نوصد الأبواب على شفتنا بالهلو معا، بالعباد، بالماكبسة.. بالحسو على ظهر طفولتنا؟ أم أننا نحاول أن نجرب البعد عن بعض لانا لم نعرفه من قبل أهكذا تستسلمين للقدر الذي يبروك عن هجري وتسيرين في طريق التردد بغير وداع، أم أنك عمت على هذا منذ منذ البوح السابق، عازمة على رمي احلامك في القاع والهوية نحو المجهول؟

وان انتهينا، فانا لا ننهيها، ولا نبتدئها الاعار.. فاية نهاية تخطين الان لا توصلك الا ليداية جديدة، واية نهاية لا تتركها الا يدايات موجهة، فما الذي ستحصدينه؟ ما الذي ستخوذه خزان خبيثك؟

أهكذا.. لم اسأل نفسي من قبل، وليست لدي نية للتسأل، لم تسألني آخر عشية من مروج الفعاعات، لم تسألني المواعيد التي حلمنا بها؟ لم تنشر غسل بعضنا على حيطان الوشاة؟ اي كل ما فانا قبل هذا القرار، وكل ما مسيقتنا بعد.. لم اجد في حسي ما يمنحني جويا واحدا لكل هذه الاسئلة، لم اجد ما يزين برف واحد لفل هذا؟

أهكذا، وهل يرفع ان اكرر لومي وتفسيرتي، واستلاب فرقتي بان احظن باغفاعة اخيرة، على شاطئ مقلتك، ان استرسل بالتمسكة من دون ان يسعني احد، غير مرافي أسسبرك.. هل لي ان الفز ولو اخر مرة بفرصة ربما يمان تنكر؟

عاشق

بسبب الحب والحنان الزائد والأساليب الصارمة

تأثير تسلط الأهل الزائد في الطفل!

أبعد في هذا المفهوم الضيق، الباحثة الإجتماعية د. أمل عبيد الحديم، تقول: عليك ان لا تتسرع بالعقوب في حق اهلك اذا كنت خالفهم الراي، بطبيعية الحال ان اهلك يفعلون ما هو الأفضل لك في رأيهم، ولكن هذه وجهة نظرهم، فغني مسيل المثال اذا كنت ترفع باب اتخاذ مسارا لنفسك متخففا بخرجون به هو الحل الصحيح والاقص، وقد يخذون وقتنا في شرح وجهة نظرهم هذه التي ان تنتهي الامر بالاطفال الى الاعتقاد فعلا بسان كل الخيارات الاخرى خاطئة وبالطريقة وبأن الأهل ويتمتعون بغيرها عن توقعات الأهل حتى لا ينتهي الامر بك بوظيفة لا تحبها.

الدايم وراء توجيهات الأم وفي الوقت نفسه قد ينور ضد أية محاولة يعتقد انها تهدف الى السيطرة عليه. الموضة شيمة منذ عمر موفقة في وزارة التجارة ولها من الاطفال المعاملة مع الطفل اسلم الطرق لتحقيق النجاح لديه. * المواطن علي كاطم محمد الفروطوسي/ استاذ جامعي، يقول: نادرا ما يعطي الأهل الميسطرون الفرصة لأطفالهم لاتخاذ الخيارات الخاصة بهم، بل يصرحون بقراراتهم واتخاذهم في كل قرار يتخذونه، وبغتر الى الثقة بالنفس ولا يستطيع المخاطرة باتخاذ قرارات استباقية قد يجد نفسه في حالة من السعي

النجاح في كل مهمة توكل اليه بينما هناك اهل يتسجون اطفالهم على تحقيق النجاحات لتقهم بقدمون لهم المساعدات لاستعادة ثقتهم بأنفسهم في حل المشاكل ان حصل فالاتال في المعاملة مع الطفل اسلم الطرق لتحقيق النجاح لديه. * المواطن علي كاطم محمد الفروطوسي/ استاذ جامعي، يقول: نادرا ما يعطي الأهل الميسطرون الفرصة لأطفالهم لاتخاذ الخيارات الخاصة بهم، بل يصرحون بقراراتهم واتخاذهم في كل قرار يتخذونه، وبغتر الى الثقة بالنفس ولا يستطيع المخاطرة باتخاذ قرارات استباقية قد يجد نفسه في حالة من السعي

أي خطأ، لم تكن لدي مهارات إجتماعية وحتى يومنا هذا، ما زالت اعاني عدم قدرتي على مجرد التحدث الى أي كان، لا وجهها لوجه ولا حتى على الهاتف لانه لم يكن يسمح لي ابدأ بالمشاركة في أنشطة إجتماعية ولم يعطوني اتواصل مع أيه صديقة تعرفت عليها.. لقد جردني اهل من ثقتي بنفسي ومن مهارات عديدة، بحيث اصبحت شابة لا تعرف نفسها او ماذا تريد. * المواطن محمد احمد السيد/ مدرس لغة عربية(٢٨) سنة، يقول: لي حد ما وليس غير معروف بشعر الطفل بسان الأهل متطلبون وغير مرين حيث يقومون بالاضطغ على الطفل ليحقق

الزواج او اللعب او اللهوسي المنزل.. او يستخدمون الصمت والحب ليجل الطفل بغل ما يريدون منه وقد يزرعون الخوف والشعور بالسذبة في داخله او يقولون انه منجرب على تنفيذ مطالبهم لدرجه انه يخفقونه بامر بطرف بحمايته وقد يكون هذا السلوك نابعا من الاهتمام والحب الزائد.. لذا ابعدت هذه الحالة ووضع الاحتياطات امام الأهل التي تكون سببا في جعل الطفل تابعا وغير ناشج. * المواطنة عديا محمد علي/ معلمة في مدرس في بغداد الجديدة، تقول: أعرف جيدا تأثير الأهل المتسلطون، كنت صامسة جدا، أخاف من ارتكاب

يمتاز الأهل المتسلطون بطبيعية متقلبة، فيتوقعون ان يكون طفلهم ممتازا في كل شيء من السلوك الى التفوق في جميع المجالات، لا يتخذون القرارات بأنفسهم من دون ان يسمحوا للطفل بابداء أي رأي بشأن ما يفضل، ولا يتأقشون أي موضوع بصر احصة مع الطفل المفروض عليه اساسا اطاعة الأوامر من دون توضيح او استثناء، واذ اخفق الطفل في الجاز ما قبله به يعاقب حتى لو كان هناك احتمال ان لا يكون قد ارتكب أي خطأ، ومع ان هدف الأهل هو ان يحقق الطفل الكمال والتميز، ولكن غالبا ما يهول الوالدان احتياجاته العاطفية ولا يسمح له بالضحك او

مقوية اللحم والبادنجان بالطريقة العراقية

المقادير
• حبات بادنجان طويلة ورفيعة، مقشرة على شكل اقلام
• بصلة مطاطة متوسطة الحجم
• راس فليفلة اخضر مقطع الى ٥ شرائح
• ريش غم بعظامها
• ٢ كوب ارز بسمتي مسلوق جزئيا في الكثير من الماء، ومن ثم مصفى
• ملعقة صغيرة من بهارات الخليج
• ٣ ملاعق كبيرة سمنة او زيت او زبدة مذوبة ملح وبهار اسود
• كوب مرقة لحم او دجاج
• ربع كوب زبدة او سمنة مذوبة

طريقة التحضير
تسخن السمنة او الزيت في مقلاة وتقلي ريش الغنم حتى يتغير لونها، يرش عليها الملح والبهار. تدهن صينية غير لاصقة بالقليل من الزيت، ثم تدهن رصوص البادنجان والبندورة وتشر اح القليظة ودون اربوس الباذنجان وتتشوي في الصينية داخل الفرن حتى تطرى وتتضج.
- ترص قطع البادنجان مع بقية الخضار وريش الغنم في قدر صينية غير لاصقة ونصف صينية. يرش عليها الملح وربع ملعقة صغيرة من البهارات.
- اخطلي الارز المسلوق جزئيا مع بقية التوابل ثم يوزع فوق الخضار وريش الغنم. يسكب بعدها كوب من مرقة اللحم او الدجاج فوق الارز وتوزع الزبدة او السمنة المذوبة فوق سطح الارز. تفتح اجوات بمتن ملعقة خشبية في الارز للسمح بخرج البخار منه. تغطي بعدها القدر بغطائها او بورقة المنوم وتخبر في الفرن حتى يمتص الارز كل الماء ويطرى.
- تخرج الصينية من الفرن وتترك مغطاة لمدة ١٥ الى ٢٠ دقيقة حتى يرتاح الارز. يقب بعدها محتوى القدر راسا على عقب فوق طبق التقديم والباحصة والهناء.

فاتيك



شدي بشرتك واجعليها أكثر نضارة مع البطبخ

اعداد:السليسون
هل تعلمي بخواه البطبخ للبشرة؟ فالبطبخ يعتبر من أغنى الفواكه والماء والأملاح الطبيعية التي تعتبر بمثابة مقشر طبيعي للبشرة، بالإضافة إلى أن البطبخ يحتوي على الكثير من الفيتامينات التي تساعد على نضارة وحسوية البشرة ومنحها مظهرًا جذابًا لا يقاوم وجعلها أكثر إشراقًا.

ماسك البطبخ لتنظيف البشرة
المكونات:
• قطع بطبخ
• ملعقة من الجلسرين
• الطريقة: يوضع قطع البطبخ في الخلاط ويوضع عليها ملعقة الجلسرين وتصفى بقطع من الشاش.

بطنى قطعة من القطن بسماء الخليط وامسحي بها بشرتك جيدًا لمدة ١٠ دقائق ثم اغسلي البشرة بالماء الفاتر. كرري تلك الطريقة يوميًا وسوف ترى النتيجة على البشرة سريعًا.

قناع البطبخ لتفتيح البشرة
كوب من قطع البطبخ
• ملعقة من البندق المفروم
• الطريقة:
اهرسي قطع البطبخ جيدًا في وعاء ثم اخطلي عليها مفروم البندق ووزعي الخليط على البشرة واتركيه لمدة ٢٠ دقيقة. يسرق الرخي الخليط على الفاتر ثم اغسلي البشرة جودا بالماء الفاتر لتلك القناع يساعد على شد البشرة ويخلصها من التجاعيد.

قناع البطبخ للتخلص من حبوب البشرة
المكونات:
• ملعقة من الزبادي
• كوب من قطع البطبخ
• الطريقة:
اهرسي قطع البطبخ جيدًا واضعي عليها الزبادي حيث يحتوي على حامض اللاكتيك الذي يساعد على تطهير البشرة من الحبوب.

ضعي الخليط على البشرة واتركيه لمدة ١٥ دقيقة ثم اغسلي البشرة بالماء الفاتر.

قناع البطبخ والموز للبشرة الجافة
المكونات:
• قطع البطبخ
• ثمرة من الموز
• الطريقة:
تهرس الموز مع البطبخ ويوضع على الوجه والرقبة لمدة ١٥ دقيقة ثم تغسل البشرة بالماء الفاتر، يستعمل ذلك القناع لترطيب البشرة الجافة.



عادات سيئة تضعف شعرك

اعداد:السليسون
دائمًا ما نتجشج من أحدث التصائح التي يترج بها خبراء التجميل للحصول على شعر جذاب وصحي، ذلك من خلال الوصفات الطبيعية أو المستحضرات الطبية والتجميلية للحفاظ على نعومته وحمايته من التساقط والتلف، لكن هناك بعض العادات اليومية التي تقومين بها وتضر نموه الطبيعي، فيما يلي نذكرها:

- عدم تقليم الشعر وقصه بانتظام: يساعد تقليم الشعر بشكل دوري على تشجيع نمو الشعر من خلال التخلص من أي تلف، ويحتاج الشعر كل ستة إلى ثمانية أسابيع للتخلص من عدة سنتيمترات قليلة.

- اتباع نظام غذائي يتضمن العديد من الحماض والفيتامينات والمعادن، والتي تساعد في تسريع عملية نمو الشعر. الاستخدام المفرط للحراة على الشعر، مثل المكيو الساخنة، والشوارز وغيرها من الأدوات التي تنفث الشعر وتعمل على تكسره.

- تكرار غسل شعرك بالشامبو، فإن العديد من مصففي الشعر اكدوا ان الاكثر من عدد مرات غسل شعرك بالشامبو يزيد تساقط شعرك، اما استعماله بانتظام يساعد على تقوية المسام والتخلص من خثلا الجلد الميتة.

- عدم الراحة والإرهاق والحالة النفسية السيئة كلها تزيد من تساقط الشعر.

كيف تضعين المكياج بحرفية في وقت قصير؟

اعداد:السليسون
وضع المكياج بحرفية في وقت قليل مشكلة تواجه كل امرأة وقتاً في صباح كل يوم، فهي ترغب في تطبيق مكياج مثالي في وقت قصير جدا وبكل سهولة، لذا نقدم لك الان مجموعة مناصح بسيطة تساعدك في التمتع بوجه مشرق من خلال استخدام بعض المستحضرات التي تستحق الاطلاة المتقظة والنظرة الراضعة طوال اليوم.

- تطبيق بي بي وسمي كريم: افضل واسهل طريقة للحصول على وجه راح في الصباح، فومي تطبيق البي بي كريم في اول يوم بترطيب بشرتك وحمايتها من الأشعة الضارة، ثم بعدها تطبق السمي بي بي كريم ليعمل على تفتيح وتوحيد لون الجلد مما يجعله أكثر نوجا وجمالا.

- استخدام السروترز: يمكنك وضع السروترز في المناطق الأساسية في الوجه، مثل منطقة أعلى الجبين وتحت عظام الخدين والأنف، ليعزز من محيط وجهك ويمنحه مظهرا متكاملًا وابتها.

- الحصول على ظلال العيون الخفيفة: إذا كنت فتاة كسولة - فإطلالة العيون الخفيفة تعبير خدعة ممتازة لإطرائك وجها متقنطا في الصباح، فقط قومي بتطبيق الكحل على أعلى وأسفل جفون عينيك، ثم استخدمي الفرشاة لتنظيف وإنشاء ضباب حول العين، واستمعي بمظهر مثالي طوال اليوم.

- تحديد الرموش بالماسكارا: تتسحق السيدات تطبيق الماسكارا لتحديد وبراز الرموش وتكثيفها، لذا تستطيعين حواء إنجاز هذه العملية بكل سهولة في الصباح لانها لا تأخذ منك كثيرا من الوقت، فقط اهرسي على وضع مستحضر الماسكارا بطريقة مثالية وصحيحة لتمتلك الاطلالة الأكثر يقظة ونشاطا.

- اعتماد احمر الشفاة الزاهي: إذا قررت الا تطبيقين أي منتج من منتجات المكياج في الصباح لانه لا تأمكين كثيرا من الوقت، فطهر اقل قومي بتطبيق احمر شفاة بلون زاهي كالوردى الداكن والقرمزي والاحمر الهادي، يقوم بيزر الملمح وجعلها بانسوب رقيق.



