

[illegible]

بناء الأنابيب النفطية بين العراق وسوريا
امريكي ومساهمة قطرة أصبح قضية على
أبعاد شركات الطاقة الإقليمية والدولية
استدلت وزارة الخارجية الأمريكية
واعطت الضوء الأخضر لإعادة اصالح
هذا واتهامه. وقد بحثت رئيس الوزراء
الزدي "مع الرئيس الأمريكي جورج
المعوت الخاص "توم باراك" البيت
في المشروع ونظر التكاليف الفلكية
صالحية النفط، تدرس الحكومات المعنية
قانون أنابيب جديد كالمقطر 1975
تصديره ضخمة قد تصل إلى مئتي
ومسجري اعداد الدراسات الفنية و
مشروع قانون النفط العراقي - بتاس
والنفط - حسب تلك الحقبة.

رئيس مجلس ادارة الاندية الأوروبية يبارك رئيس اتحاد الكرة مشاركة العراق بمونديال ٢٠٢٦

بغداد-المستور الرياضي السيد الرئيس المحترم... بالنيابة عن اندية كرة القدم الأوروبية، أتقدم إليكم، وإلى جميع العاملين في الاتحاد العراقي لكرة القدم، بأحر التهاني بمناسبة مشاركتكم في كأس العالم الفيفا ٢٠٢٦. إن المنافسة في أعلى بطولة للمنتخبات الوطنية تعد دائما لحظة تاريخية لأي اتحاد، وهي ترمز التقاضي والالتزام التامين الطهرها اللاعبين والجمهور. وكل من ساهم في هذا الإنجاز على مدى سنوات عديدة كما عثت بطولته هذا العام محطة بارزة في تاريخنا الرياضي، مع مشاركة عدد كبير من المنتخبات العربية على الساحة العالمية. وأشعر بفخر خاص لزيارة استمرار نمو اللعبة وتطورها في مختلف أنحاء المنطقة، بما يلهم الجماهير في أوطانها، وتبرز شغف كرة القدم العربية أمام العالم. أتمنى لكم، ولجميع العاملين في الاتحاد العراقي لكرة القدم، فترة صيفية هادئة ومريحة. وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير.



ناصر الخليفي رئيس مجلس الإدارة/اندية كرة القدم الأوروبية



برشلونة يعلن التعاقد مع اديمي رسميا

8

احمد صلاح استقلنا من معسكر البصرة

6

اتحاد الكرة يجتمع مع ارنولد

الاولمبي يعتذر عن المشاركة
ببطولة غرب اسيا

محمد ناصر:
المفاوضات ايجابية

القط يتخاب
على الثوراء وديا

منتخب الشباب
يتبادل مع اليناء

دهوك يخسر امام
انطاليا سبور

ورشة لدرء
المنتخبات النسوية

دورة لدرء تسجيل اللاعبين
بأندية دوري النجوم

الوصل وشوروز
حيايب وديا

وهاب: المهمة
ليست سهلة

محلي



علي يوسف باق مع الطلبة

بغداد-المستور الرياضي أعلن نادي الطلبة الرياضي، تجديد عقد مهاجمه الدولي علي يوسف لموسم إضافي. وقال عضو إدارة النادي حيدر مقصود إن "إدارة نادي الطلبة توصلت إلى اتفاق مع المهاجم علي يوسف، لتجديد عقده لموسم إضافي"، مبيناً أن "اللاعب أكد رغبته بالبقاء والمدرّب علي رضا منصوران أكد أيضاً حاجته لخدماته". وأضاف أن "علي يوسف من المهاجمين المميزين وقرر البقاء مع الطلبة على الرغم من امتلاكه لعرض رسمي من نادي جماهيري في الانتقالات الصيفية الحالية". لافتاً إلى أن "الطلبة يتطلع إلى تحقيق الاستقرار بين صفوفه والمنافسة على لقب الدوري". وعلى صعيد الانتقالات أيضاً، انضم اللاعب نو الفكار بونس عبد علي إلى صفوف نادي ديالى قادماً من أربيل، فيما تعاقد نادي أربيل مع اللاعب أحمد يحيى قادماً من الشرطة لتمثيل الفريق لمدة موسم واحد.

عربي



هاري كين يصدم الهلال

المؤدية-احمد منسي تلقى الهلال السعودي ضربة جديدة في سوق الانتقالات الصيفية، بعدما حسم الإنجليزي هاري كين، مهاجم سايرن مونخ الألماني، موقفه النهائي من مستقبله، لينتهي الجدل الذي أحاط بإمكانية انتقاله إلى دوري روشن للبحرين. وكان الهلال قد دخل في مفاوضات شديدة السرية مع اللاعب ووكيله خلال الفترة الماضية، في محاولة لاستغلال المفاوضات الجارية بين كين وإدارة بايرن مونخ بشأن تجديد عقده، أملاً في إقناعه بخوض تجربة جديدة مع "الزعم". بحسب الصحفي البريطاني (إين جاكوبس)، فإن هاري كين اتخذ قراره النهائي بالبقاء داخل صفوف سايرن مونخ، حيث يستعد لتجديد عقده مع العملاق البافاري، ليقتطع الباب أمام الهلال وجميع الأندية التي أبدت اهتمامها بالحصول على خدماته. وأوضح جاكوبس أن قسائد منتخب إنجلترا لا يفكر أيضاً في العودة إلى الدوري الإنجليزي الممتاز، إذ يركز بشكل كامل على مواصلة مشواره مع بايرن، في ظل رغبته في حصد المزيد من الألقاب مع الفريق الألماني. ويمل هذا القرار ضربة جديدة للهلال، خاصة أن كين سبق وأن رفض الانتقال إلى النادي السعودي في مناسبتين سابقتين، رغم العروض المالية الضخمة التي تلقاها.

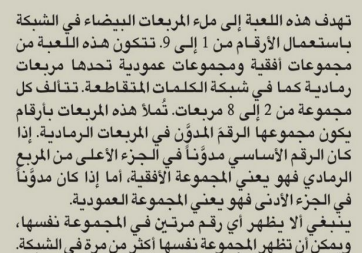
عالمي



دي يونج والاصابة المتكررة

منابع-المستور الرياضي خرج الهولندي فريكتي دي يونج عن صمته، ووجه رسالة قوية ومثيرة إلى جماهير برشلونة، رداً على التقارير التي شككت في التزامه وأصابته، مؤكداً أن ارتداء قميص البسجورانا هو مصدر فخره الأكبر. ونشر لاعب وسط برشلونة بياناً رسمياً عبر حسابه على منصة "تويتر"، استهله بقوله: "أبيها المعجوبون الأعزاء، عادة لا أؤلي اهتماماً كبيراً لما يكتب عني أو عن الفريق أو النادي، لكن مؤخراً كثرت التكهات حول أوضاعي ووضعي في برشلونة". وجز دي يونج عن استيائه الشديد من التشكيك في ولائه للنادي، قائلًا: "يصعب عليّ أن أرى الناس يشككون في علاقتي والتزامي بالنادي بسبب تقارير كاذبة". وأضاف: "كرة القدم هي كل شيء بالنسبة لي، وقد بذلت كل ما في وسعي من أجل نادي برشلونة ويسعدني.. لهذا أريد أن أشارككم ما حدث".

بغداد: الدستور الرياضي
تمكن فريق نادي الفوز الرياضي، من تحقيق الفوز على فريق الزوراء، بهدف نظيف في مباراة اودية جرت الخميس في بغداد، و جرت المباراة بين الفريقين على اديم ملعب نادي التظفي بالعاصمة بغداد عند الساعة ٥:٠٠ مساءً، وكانت مباراة اليوم ضمن استادات الفريقين لدوري نجوم العراق للموسم ٢٠٢٦ - ٢٠٢٧، والذي يتطلق منتصف شهر ابريل/عسطس المقبل، ويوسع الفريقان في تنفيذ البرنامج الفني الذي اعده الجهاز التدريسي، بهدف رفع جاهزية اللاعبين والوصول الى أعلى مستويات الاستعداد قبل خروجهم امام وجهات الرسمية.



مونديال كشف الحقائق.. البطولة التي غيرت قواعد اللعبة

أكذوبة الكرة الجميلة ولغز اغتيال حلم العرب..

١٠ دروس مستفادة من مونديال ٢٠٢٦

بلبلين، ويستمر غياب المدرب الأجنبي عن منصة التلويج والمعارفة أن هذه النتيجة جاءت في نسخة البطولة أعلى حضور للمدربين الأجانب في تاريخ السبعينيات فقد قاد ٢٦ منتخبات لا يتجاوز في جنسياتها، أي أكثر من نصف المنتخبات المشاركة، قرابة ٩٠ مدربين فقط في مونديال قطر ٢٠٢٢، ورغم هذا الانتشار، بقي الكأس وفيها تاريخها.

[illegible]

على القبضين تماماً من رواتلو، بعد كلس العام
العمة الإخفاة كليليان مبابي، التجن الفرس، الذي
بلغ ٢٤ عاماً، توفي لعاب في الجرح يوتج
بعد هبوطه في تسخين متناهيين، ما حصل
بعد هبوطه التاريخي لموت لويال، دون ما يقترب من
١٠٠ ألف، وهو ما يستحق فيه كبره لعتري
الفتوى في التسعين المقاتلين، ٢٠١٩، في
لهاف من الموت كركلة في ٢٠١٩، ثم غم له
بكن الأكثر تسجيلا فيها، ثم كرك الإجاز الفردى في
٢٠٢٠، ٢٠٢١، ٢٠٢٢، ٢٠٢٣، ٢٠٢٤، ٢٠٢٥، ٢٠٢٦، ٢٠٢٧، ٢٠٢٨، ٢٠٢٩، ٢٠٣٠، ٢٠٣١، ٢٠٣٢، ٢٠٣٣، ٢٠٣٤، ٢٠٣٥، ٢٠٣٦، ٢٠٣٧، ٢٠٣٨، ٢٠٣٩، ٢٠٤٠، ٢٠٤١، ٢٠٤٢، ٢٠٤٣، ٢٠٤٤، ٢٠٤٥، ٢٠٤٦، ٢٠٤٧، ٢٠٤٨، ٢٠٤٩، ٢٠٥٠، ٢٠٥١، ٢٠٥٢، ٢٠٥٣، ٢٠٥٤، ٢٠٥٥، ٢٠٥٦، ٢٠٥٧، ٢٠٥٨، ٢٠٥٩، ٢٠٦٠، ٢٠٦١، ٢٠٦٢، ٢٠٦٣، ٢٠٦٤، ٢٠٦٥، ٢٠٦٦، ٢٠٦٧، ٢٠٦٨، ٢٠٦٩، ٢٠٧٠، ٢٠٧١، ٢٠٧٢، ٢٠٧٣، ٢٠٧٤، ٢٠٧٥، ٢٠٧٦، ٢٠٧٧، ٢٠٧٨، ٢٠٧٩، ٢٠٨٠، ٢٠٨١، ٢٠٨٢، ٢٠٨٣، ٢٠٨٤، ٢٠٨٥، ٢٠٨٦، ٢٠٨٧، ٢٠٨٨، ٢٠٨٩، ٢٠٩٠، ٢٠٩١، ٢٠٩٢، ٢٠٩٣، ٢٠٩٤، ٢٠٩٥، ٢٠٩٦، ٢٠٩٧، ٢٠٩٨، ٢٠٩٩، ٢١٠٠، ٢١٠١، ٢١٠٢، ٢١٠٣، ٢١٠٤، ٢١٠٥، ٢١٠٦، ٢١٠٧، ٢١٠٨، ٢١٠٩، ٢١١٠، ٢١١١، ٢١١٢، ٢١١٣، ٢١١٤، ٢١١٥، ٢١١٦، ٢١١٧، ٢١١٨، ٢١١٩، ٢١٢٠، ٢١٢١، ٢١٢٢، ٢١٢٣، ٢١٢٤، ٢١٢٥، ٢١٢٦، ٢١٢٧، ٢١٢٨، ٢١٢٩، ٢١٣٠، ٢١٣١، ٢١٣٢، ٢١٣٣، ٢١٣٤، ٢١٣٥، ٢١٣٦، ٢١٣٧، ٢١٣٨، ٢١٣٩، ٢١٤٠، ٢١٤١، ٢١٤٢، ٢١٤٣، ٢١٤٤، ٢١٤٥، ٢١٤٦، ٢١٤٧، ٢١٤٨، ٢١٤٩، ٢١٥٠، ٢١٥١، ٢١٥٢، ٢١٥٣، ٢١٥٤، ٢١٥٥، ٢١٥٦، ٢١٥٧، ٢١٥٨، ٢١٥٩، ٢١٦٠، ٢١٦١، ٢١٦٢، ٢١٦٣، ٢١٦٤، ٢١٦٥، ٢١٦٦، ٢١٦٧، ٢١٦٨، ٢١٦٩، ٢١٧٠، ٢١٧١، ٢١٧٢، ٢١٧٣، ٢١٧٤، ٢١٧٥، ٢١٧٦، ٢١٧٧، ٢١٧٨، ٢١٧٩، ٢١٨٠، ٢١٨١، ٢١٨٢، ٢١٨٣، ٢١٨٤، ٢١٨٥، ٢١٨٦، ٢١٨٧، ٢١٨٨، ٢١٨٩، ٢١٩٠، ٢١٩١، ٢١٩٢، ٢١٩٣، ٢١٩٤، ٢١٩٥، ٢١٩٦، ٢١٩٧، ٢١٩٨، ٢١٩٩، ٢٢٠٠، ٢٢٠١، ٢٢٠٢، ٢٢٠٣، ٢٢٠٤، ٢٢٠٥، ٢٢٠٦، ٢٢٠٧، ٢٢٠٨، ٢٢٠٩، ٢٢١٠، ٢٢١١، ٢٢١٢، ٢٢١٣، ٢٢١٤، ٢٢١٥، ٢٢١٦، ٢٢١٧، ٢٢١٨، ٢٢١٩، ٢٢٢٠، ٢٢٢١، ٢٢٢٢، ٢٢٢٣، ٢٢٢٤، ٢٢٢٥، ٢٢٢٦، ٢٢٢٧، ٢٢٢٨، ٢٢٢٩، ٢٢٣٠، ٢٢٣١، ٢٢٣٢، ٢٢٣٣، ٢٢٣٤، ٢٢٣٥، ٢٢٣٦، ٢٢٣٧، ٢٢٣٨، ٢٢٣٩، ٢٢٤٠، ٢٢٤١، ٢٢٤٢، ٢٢٤٣، ٢٢٤٤، ٢٢٤٥، ٢٢٤٦، ٢٢٤٧، ٢٢٤٨، ٢٢٤٩، ٢٢٥٠، ٢٢٥١، ٢٢٥٢، ٢٢٥٣، ٢٢٥٤، ٢٢٥٥، ٢٢٥٦، ٢٢٥٧، ٢٢٥٨، ٢٢٥٩، ٢٢٦٠، ٢٢٦١، ٢٢٦٢، ٢٢٦٣، ٢٢٦٤، ٢٢٦٥، ٢٢٦٦، ٢٢٦٧، ٢٢٦٨، ٢٢٦٩، ٢٢٧٠، ٢٢٧١، ٢٢٧٢، ٢٢٧٣، ٢٢٧٤، ٢٢٧٥، ٢٢٧٦، ٢٢٧٧، ٢٢٧٨، ٢٢٧٩، ٢٢٨٠، ٢٢٨١، ٢٢٨٢، ٢٢٨٣، ٢٢٨٤، ٢٢٨٥، ٢٢٨٦، ٢٢٨٧، ٢٢٨٨، ٢٢٨٩، ٢٢٩٠، ٢٢٩١، ٢٢٩٢، ٢٢٩٣، ٢٢٩٤، ٢٢٩٥، ٢٢٩٦، ٢٢٩٧، ٢٢٩٨، ٢٢٩٩، ٢٣٠٠، ٢٣٠١، ٢٣٠٢، ٢٣٠٣، ٢٣٠٤، ٢٣٠٥، ٢٣٠٦، ٢٣٠٧، ٢٣٠٨، ٢٣٠٩، ٢٣١٠، ٢٣١١، ٢٣١٢، ٢٣١٣، ٢٣١٤، ٢٣١٥، ٢٣١٦، ٢٣١٧، ٢٣١٨، ٢٣١٩، ٢٣٢٠، ٢٣٢١، ٢٣٢٢، ٢٣٢٣، ٢٣٢٤، ٢٣٢٥، ٢٣٢٦، ٢٣٢٧، ٢٣٢٨، ٢٣٢٩، ٢٣٣٠، ٢٣٣١، ٢٣٣٢، ٢٣٣٣، ٢٣٣٤، ٢٣٣٥، ٢٣٣٦، ٢٣٣٧، ٢٣٣٨، ٢٣٣٩، ٢٣٤٠، ٢٣٤١، ٢٣٤٢، ٢٣٤٣، ٢٣٤٤، ٢٣٤٥، ٢٣٤٦، ٢٣٤٧، ٢٣٤٨، ٢٣٤٩، ٢٣٥٠، ٢٣٥١، ٢٣٥٢، ٢٣٥٣، ٢٣٥٤، ٢٣٥٥، ٢٣٥٦، ٢٣٥٧، ٢٣٥٨، ٢٣٥٩، ٢٣٦٠، ٢٣٦١، ٢٣٦٢، ٢٣٦٣، ٢٣٦٤، ٢٣٦٥، ٢٣٦٦، ٢٣٦٧، ٢٣٦٨، ٢٣٦٩، ٢٣٧٠، ٢٣٧١، ٢٣٧٢، ٢٣٧٣، ٢٣٧٤، ٢٣٧٥، ٢٣٧٦، ٢٣٧٧، ٢٣٧٨، ٢٣٧٩، ٢٣٨٠، ٢٣٨١، ٢٣٨٢، ٢٣٨٣، ٢٣٨٤، ٢٣٨٥، ٢٣٨٦، ٢٣٨٧، ٢٣٨٨، ٢٣٨٩، ٢٣٩٠، ٢٣٩١، ٢٣٩٢، ٢٣٩٣، ٢٣٩٤، ٢٣٩٥، ٢٣٩٦، ٢٣٩٧، ٢٣٩٨، ٢٣٩٩، ٢٤٠٠، ٢٤٠١، ٢٤٠٢، ٢٤٠٣، ٢٤٠٤، ٢٤٠٥، ٢٤٠٦، ٢٤٠٧، ٢٤٠٨، ٢٤٠٩، ٢٤١٠، ٢٤١١

[illegible]

جاءت في فضل التلاميذ في بقوله يا أيها الحجج،
 سورة الفاتحة التي هي من فضل التكميم بغير اوصاف
 في التكميم اذ قال الملائكة ان لن ندخل من
 في التكميم وحتي اخرها الحمد والافتاتية شهت 4
 في التكميم اذ قال الملائكة ان لن ندخل من
 في التكميم وحتي اخرها الحمد والافتاتية شهت 4
 في التكميم اذ قال الملائكة ان لن ندخل من
 في التكميم وحتي اخرها الحمد والافتاتية شهت 4

[illegible]

أسبابها هي الممارسات الانتحارية، كما قدم مسعود
مميز في ١٠ أختين من خروج منتخب بلاده، ولم
يكن غريباً بعد ذلك أن تكافئه الجماهير باختياره
عضو التشكيلة المثالية للبطولة، متوقفاً على أسماء
الخصم، بينما أثار سيمون، الذي لم جازة أفضل
محارس من الاتحاد الدولي لكرة القدم، أكد موندiales
٢٠٠٦ أن كرة القدم الحديثة لم تعد تقاس بعدد
الستوات، وإنما بالقدرة على الحفاظ على المستوى،
والجاهزية الذهنية، والاحترازية التي تسمح للاعب
منافسة أجيال أصغر منه سناً.
الواقعية تكسر شوكة المتعة... التنكيك الدفاعي

[illegible]

الدفاعية والاحتامات القوية، بينما اقتصر ت
التحركات الفنية غالباً على لمسات أوليول ميسي،
الذي لم يمسد أي كره على المرحى خلال الوقت
الأصلي للنهائي، بل العكس، قدمت فرنسا واحدة من
أكثر الاستماع على المستوى الهجومي، بفضل
كيليان مبابي، هدف البطولة، ومايكل أوليسي،
أفضل صانع ألعاب فيها، إلى جانب أولي الفرض
الأهداف، لكن ذلك لم يكن كافياً لتحقيق اللقب.
جينات الانتماء تتوقف... العرب الوطني قاعدة

رغم التطور الكبير الذي شهده كرة القدم، والافتتاح الواسع على المدارس التدريبية المختلفة، فإن كأس العالم ما زال تحت حافظ على واحدة من أغرب ظواهرها التاريخية. القبح لا يزال يتسم للمدرب الوطني، وأكد موندبال ٢٠٢٦ استمرار هذه القاعدة، بعدما قاد ليونويدس دي لا فوينتي منتخب بلاده إسبانيا إلى منصة التتويج، كما بلغ أيونيل سكالوني النهائي مع الأرجنتين، ليجمع النهائي بين مدربين من أبناء

[illegible][illegible][illegible]

وأكد أن دعم العراق السياسي والصحي على قدم المساواة، قائلاً: «نحن نؤمن بمبدأ المساواة على قدم المساواة». وأضاف: «نحن نؤمن بمبدأ المساواة على قدم المساواة».

أوليسى يغادر منزله بميونخ

[illegible]

غافی یخشی رحیل بیداری

[illegible]

يکو یصطدم بطلبات ائتلیکو

[illegible]

برشلونة يعلن التعاقد مع أديمي رسميا

تؤمنون، لا بدع الفرق الكتلاني في المرحلة المقبلة» وكنز كريم ميمدي، الذي وقع عقداً مع النادي الكتلاني حتى عام 2014، الجناح الأيسر في الترتيب جوردون القادم من نيوكاسل وبسببها صفة الظهور مع المنتخب الألماني لأول مرة، عندما كان يقود «ب» يفضي على فريق برشلونة أسوأها هجوماً مثيراً ومتعدد الأهداف، إضافة إلى أن «ب» يملك حارساً قوياً جداً، كما أن فريقه قلب الهجوم، جامعا بين سرعة فائقة وهجوم يسرى قوية جداً، فيمنعنا كان أديمي يلعب في ريد يون ساثرزبورج، إن تال



ايفانوفيتش تكشف معاناتها مع نوبات الهلع

[illegible]

برشلونة يعلن التعاقد مع

تأهله للسور الرياضي
 أعلن نادي بورشوتة رسمياً ضم الأتالتي كريغ أدي إلى صفوفه، قادماً من بوروس
 شلونغه بر مبلغه الرمي الهائل تصله من بوروسيا روموند إلى اتفاق بشأن انتقال
 ٢٠٠٠. ويحتجز بورشوتة القيمة الصافية للشلونغه في فترة الانتقالات المالية
 ٢٠٠٢. في حين أن بورشوتة قد وافقت على بيع أدي للبراسا في نهاية ذلك العام
 والمشتافان، ودل على مبيعاته في ١٨ أبريل/كانون الثاني ٢٠٠٢. ١٠٠ ألف جنيه و ١٠
 ألماتاد. وأول مسيرته الكروية، أظهر أدي قدرته على اللعب على الجناحين و
 حسب ما ذكره الموقع الرسمي للبراسا، قد حصلت فجأة خياراً على أن يترك الفريق،
 حيث إنه، منذ تدريب بورشوتة الفشل في الفوز الطويل من المنتخب الأتالتي،

A person is holding a blue and red striped football jersey. The name 'ADEYEMI' is printed in yellow on the front, and 'REGUS' is visible on the collar. The background is blurred, showing a large screen with the text 'ÉS CUI' in green.

تقد ۳۰ علما

مخلفات البترول
توجد مخلفات البترول في الولايات المتحدة ١٨
مليون طن من المخلفات يتوقع اتفاق تاريخي
للتعاون في الاستخراج السليم للمخلفات
البيئية، يقتضئ المشروع السليم في
مرحلة المصادات والمكرات التمهيدية إلى
عملية قناتوني طويل المدى، ويوقع أمام
المملكة إقامة المفاعلات وتوطين
النقلية ودراسة انتاج المواد النووي داخل
الارضها بكونها "بوسى فى ايزون"
التي تشارت صلاح الاقليم الى اعاليه
الامير، ونقلت عن مسؤول اقليمى مطلع
على خبرات اميركية شتى فى تطوير
مخلفات البترول النووية داخل السعودية، ثم
اعلنت الرياض وواشنطن توقيع الاتفاق،
مفهميه بذلك التكهات بزان صيرير وبودوه
الاساسية. ووقع الاتفاق وزير الطاقة

بیرنهام اول رئیس وزراء کاتولیکی فی بریطانیا

[illegible]

بغداد - الدستور
مثل الرئيس الفنزويلي المخلوع نيكولاس مادورو وزوجته سيلييا فلوريس أمام محكمة أميركية

دولار تتضمن بغداد للسلور



بسبب الحب والحنان الزائد والأساليب الصارمة

تأثير تسلط الأهل الزائد في الطفل !

تقول: عليك أن لا تشعر بالحقوق في حقك
أهلك إذا كنت تخالفهم الرأي، بطبيعة الحال
إن أهلك يفعلون ما هو الأفضل لك في رأيهم،
ولكن هذه وجهة نظرهم. فغنى سبيل المثال
إذا كنت ترغب بتأخذ مسارا لنفسك مختلفا
عما اختار به الأهل فليكن أن تكون واضحا
وأن تدافع عن وجهة نظرك وتتبع احداثك
وبذلك الاثتر بالخرج أو الذنب إذا سلكت
سلوكا مغايرا عن توقعات الأهل حتى لا
ينتهي الأمر بك بواقعة لا تحبها.

يؤكد الأهل المتسلطون الطفل على الاعتقاد
بأن الحل الذي يخرجونه به هو الحل الصحيح
والأفضل، وقد يأخذون وقتا في شرح وجهة
نظرهم هذه إلى بنتي الأمر بالطفل إلى
الاعتقاد فعلا بأن كل الخيارات الأخرى خاطئة
وأقل شأنا وأن الأهل يتعاملون بالطريقة
التي يجب أن تكون، والفكر المحدود لنفسهما مع كل وضع وحالة
قد يجد الطفل صعوبة في الذهاب بفكره إلى ما
هو أبعد في هذا المفهوم الضيق.
* الباحثة الاجتماعية د. أمل عبد الرحيم،

* المواطن علي كاتم محمد الغرطوسي/
أستاذ جامعي، يقول: نادرا ما يعطي الأهل
المسيطرون الفرصة لأطفالهم لاتخاذ الخيار
بأنفسهم والشعور بقيمة قرارهم وذلك يشك
الطفل في كل قرار يتخذه بنفسه مهما كان تألفها
وبما أن الطفل يفكر في الثقة بالنفس ولا
يستطيع المخاطرة بتأخذ قرار استباقي قد
يحد نفسه في حالة السعي الدائم وراء
توجيهات الأم وفي الوقت نفسه قد يثور ضد
أية محاولة لأهله تهدف إلى السيطرة عليه.
* المواطنة شيماء مندر علي موظفة في

أصبحت شابة لاتعرف نفسها أو ماذا تريد.
* المواطن محمد أحمد السيد/مدرس لغة
عربية (٢٨) سنة، يقول: إلى حد ما ولأسباب
غير معروف يشعر الطفل بأن الأهل متسلطون
وغير مرين حيث يقوم الأهل بالضبط على
الطفل لتحقيق النجاح في كل مهمة توكل إليه
بينما هناك أهل يشجعون أطفالهم على تحقيق
التحدياتهم بأنفسهم ولهم المساعدة
للاستعداد لتفهم بأنفسهم في حل المشاكل إن
حصل فالتأثر في المعاملة مع الطفل أسلم
الطرق لتحقيق النجاح لديه.

* المواطنة علياء محمد علي/معلمة في
مدرسة في بغداد الجديدة، تقول: أعرف جيدا
تأثير الأهل المتسلطون، كنت حساسة جدا،
خائف من ارتكاب أي خطأ، لم تكن لدي
مهارات اجتماعية وحتى يومنا هذا، ما زلت
أعاني عدم قدرتي على مجرد التحدث إلى أي
كان، لا وجهنا لوجه ولا حتى على الهاتف لأنه
لم يكن يسمح لي أبدا بالمشاركة في أنشطة
اجتماعية ولم يجعلوني أتواصل مع أية
صديقة تعرفت عليها. لقد جردني أهلي من
ثقتي بنفسي ومن مهارات عديدة، بحيث

الحنين لأول منزل

أول منزل هو المكان الذي تولد فيه، وينبأ فيه حياتنا. هو المكان الذي يحضنتنا في لحظتنا الأولى، ويشهد على أولى خطواتنا. الحنين لأول منزل هو شعور طبيعي يصيب الكثيرين منا، حيث نتذكر الأيام الأولى من حياتنا، والذكريات الجميلة التي عشناها فيه.

أول منزل هو المكان الذي يشعرك بالأمان والاستقرار. هو المكان الذي تعود إليه بعد يوم طويل، ونستريح فيه من تعب الحياة. الحنين لأول منزل هو الحنين إلى تلك الأيام البسيطة، حيث كانت الحياة أكثر سلاسة وهذو.

المنزل الأول هو أيضا المكان الذي يحصل ذكرياتنا الأولى، حيث أول مرة وضعتنا، وأول مرة بكينا. هو المكان الذي شهد على أولى تجاربنا، وأولى علاقاتنا. الحنين لأول منزل هو الحنين إلى تلك الذكريات التي لا يمكن نسيانها.

على الرغم من أننا قد نتنقل إلى منازل جديدة، إلا أن أول منزل سيبقى دائما في قلوبنا. هو المكان الذي يشعرك بالانتماء، ويذكرنا بأصولنا. الحنين لأول منزل هو شعور جميل، يذكرنا بالذكريات الجميلة، ويحفزنا على تغيير ما لدينا.

أول منزل هو أيضا المكان الذي نشأنا فيه، وتعلمنا فيه التقسيم والأخلاق. هو المكان الذي شهد على نموذجنا الأول، وأثر في تشكيل شخصيتنا. الحنين لأول منزل هو الحنين إلى تلك الأيام التي كانت مليئة بالحب والرعاية.

في النهاية، الحنين لأول منزل هو شعور يذكرنا بالذكريات الجميلة، ويحفزنا على تغيير ما لدينا. هو المكان الذي يشعرك بالانتماء، ويذكرنا بأصولنا. أول منزل هو المكان الذي نبدأ فيه حياتنا، وهو المكان الذي سيبقى دائما في قلوبنا.

• بدياء الموزاتي

أرز الهند بالكمون



المقادير:
١ كوب أرز منقوع في الماء مدة ٣٠ دقيقة ٢ كوب
بندورة مقطعة مكعبات صغيرة ١ بصلة أخضر مفروم ١ ملعقة شاي
مكعبات صغيرة ١ بصلة أخضر مفروم ١ ملعقة شاي بندورة مفرومة
٤ زنجبيل طازج مفروم ١/٢ ملعقة شاي حلبة بودرة ١/٢
قرون ثعلبية مفروم ١/٢ ملعقة شاي ملح ١/٢ كوب ماء
١/٢ ملعقة شاي كركم ١/٢ ملعقة شاي ملح ١/٢ كوب ماء
٢ ملعقة شاي زيت ١/٢ ملعقة شاي زينة بكبريتة للزينة
طريقة:
سخني الزيت في النار. أضفي الكمون وقرن ثعلبي
والكركم والحلبة، حركيها على النار مدة ٤٠
ثانية. أضفي البصل بنوعيه وقطعيها جدا، حتى
تذبل. أضفي الزنجبيل وحركيه، أضفي الطماطم
وقطعيها جدا. أضفي الأرز وحركيه مع الطماطم، أضفي
الماء والملح، اتركي المزيج يغلي. قلبي الأرز مدة ٣٠ دقيقة على
نار هادئة بضعية في طبق التقديم وزينه بكبريتة.

شورية اللحم بالخضروات



المقادير: نصف كيلو لحسم كيلو خضار مشكل
مفرز لحيثين بصلة مقطعتين شرح لحيثين مقطعتين
مقطعتين مكعبات نصف ملعقة صغيرة كل من (فلفل
اسمر فلفل حار و كركم و زنجبيل و قرفة و قرنفل و
حبان بودرة ١/٢ ملعقة صغيرة من (بابريكا و كمون
كبريتة بودرة ١/٢ ملح حسب الرغبة) لمكعبات طعام زيت
طريقة: نحمّر البصل في الزيت ثم نضيف البهارات للحم
ونحمرهم سويا ثم نضيف الخضروات ونتركهم على
نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج اللحم ثم نقدم بهاها والشفا

فتايات

عادتنا ما تتحيزين عن أحدث التصانيع التي يخرج 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 نقومين بها وتضر بنموه الصحي، ومنها:

- عدم تقليم الشعر وقصه باستمرار: يساعد تقليم الشعر بشكل دوري على تسريع نمو الشعر من خلال التخلص من أي تلف، ويحافظ الشعر كل ستة إلى ثمانية أسابيع للتخلص من عدة استتيراثات قليلة.

- اتباع نظام غذائي ينقصه العديد من العناصر الغذائية والمعادن، والتي تساعد في تسريع عملية نمو الشعر.

- الاستخدام المفرط لحرارة على الشعر، مثل المكواة السريعة والميكينة، والشوشر وغيره من الأدوات التي تتلف الشعر وتعمل على تكسره.

- تكرار غسل شعرك بالشامبو، فإن العديد من مصففي الشعر أكدوا أن الأكثر من عدد مرات غسل شعرك بالشامبو يزيد تساقط شعرك، أما استعماله بانتظام يساعد على فتح المسام والتخلص من خلايا الجلد الميتة.

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

كيف تضعين المكياج بحرفية في وقت قصير ؟

تعددت الروش بالماسكارا: ينضج السيدات تطبيق الماسكارا لتحصين وإبراز الروش وتكثيفها، لذا تستطعين خواء الجفون هذه العملية بكل سهولة في الصباح لأنها لا تأخذ وقت كثير من الوقت، فقط احصرصي على وضع مستحضر الماسكارا بطريقة مثالية وصحيحة لتتمتدح الإطلالة الأنثوية ونشاط الزاوي: إذا قررت ألا تطبقين أي منتج من منتجات المكياج تعتبر خدعة ممتازة لإعطائك وجهًا منميطًا في الصباح، فقط قومي بتطبيق الحقل على أعلى وأسفل جفونك، ثم استخدم الفرشاة لتطعيم وإشباع ضباب حول العين، واستمتعي بمظهر مثالي طوال اليوم.

استخدام البرونزير يمكنك وضع البرونزير في المناطق الأساسية في الوجه، مثل منطقة أعلى الجبين وتحت عظام الخدين والذقن. ليميز من محيط وجهك ويمنحه مظهرًا متكاملًا وأنيقًا. الحصول على ظلال العيون الخفيفة: إذا كنت فتاة كسولة، فالتجربة التي تحصل عليها في وقت قصير هي تطبيق المكياج بحرفية في وقت قليل مشكلة تواجه كل امرأة وقتاً في صباح كل يوم، فهي ترغب في تطبيق مكياج مثالي في وقت قصير جداً وبسهولة، لذا نقدم لك الآن مجموعة تصانيع بسيطة تساعدك في التمتع بوجه مشرق من خلال استخدام بعض المستحضرات التي ستمتدح الإطلالة المنمطة والنظرة الزاوية طوال اليوم.

عادات سيئة تضعف شعرك

وضع المكياج بحرفية في وقت قليل مشكلة تواجه كل امرأة وقتاً في صباح كل يوم، فهي ترغب في تطبيق مكياج مثالي في وقت قصير جداً وبسهولة، لذا نقدم لك الآن مجموعة تصانيع بسيطة تساعدك في التمتع بوجه مشرق من خلال استخدام بعض المستحضرات التي ستمتدح الإطلالة المنمطة والنظرة الزاوية طوال اليوم.

تطبيق بي بي وسي سي كريم: أفضل وأسهل طريقة للحصول على وجه رافع في الصباح، قومي بتطبيق البي بي كريم أو لا يتقوى بترطيب بشرتك وحمايتها من الأشعة الضارة، ثم بعد ما يطبق السي سي كريم ليعمل على تفتيح وتوحيد لون الجلد مما يجعله أكثر وجهاً ومجالاً.



شدي بشرتك واجعليها أكثر نضارة مع البطيخ

هل تعلمي بقاء البطيخ للبيشر ؟
قابليطبخ يعتبر من أغنى الفاكهة بالماء والأملاح الطبيعية التي تعتبر بمثابة مقشر طبيعي للبيشر، بالإضافة إلى أن البطيخ يحتوي على الكثير من الفيتامينات التي تساعد على نضارة وحماية البيشر ومنحها مظهرًا جذابًا لا نقوم وجعلها أكثر إشراقًا.

المكاتب لتنظيف البيشر: قاطع البطيخ بقطع بعرض ١ سم، وضعي البطيخ في الماء البارد، ثم اغسلي البطيخ بسلامة الفاتر، ذلك القاطع يساعد على شد البيشر ويخلصها من التجاعيد.

قناع البطيخ للتخلص من حبوب البيشر: المكونات: ملعقة من الزبادي لكوب البطيخ المطحون، ملعقة من قشدة البطيخ، ملعقة من البندق المفروم، ووضعي على الوجه والرقبة لمدة ١٥ دقيقة ثم تغسل البيشر بالماء الفاتر، يستعمل ذلك القناع لترطيب البيشر الجافة.

تري النتيجة على البيشر سريعاً، قناع البطيخ لتفتيح البيشر: المكونات: كوب من قشدة البطيخ، ملعقة من البندق المفروم، ووضعي على الوجه والرقبة لمدة ١٥ دقيقة ثم تغسل البيشر بالماء الفاتر، يستعمل ذلك القناع لترطيب البيشر الجافة.

المكونات: كوب من قشدة البطيخ، ملعقة من البندق المفروم، ووضعي على الوجه والرقبة لمدة ١٥ دقيقة ثم تغسل البيشر بالماء الفاتر، يستعمل ذلك القناع لترطيب البيشر الجافة.

المكونات: كوب من قشدة البطيخ، ملعقة من البندق المفروم، ووضعي على الوجه والرقبة لمدة ١٥ دقيقة ثم تغسل البيشر بالماء الفاتر، يستعمل ذلك القناع لترطيب البيشر الجافة.

