

السوداني: النمو في العراق ماضٍ إلى تحقيق أولويات برنامج الحكومة

بغداد-الدستور
اعلنت لجنة التعليم النيابية...

بغداد-الدستور
كشف محافظ البنك المركزي...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

الأمم المتحدة: العراق وقع رسمياً اتفاقية سنغافورة لحل النزاعات التجارية

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

العراق يأسف لفشل مجلس الأمن بمنح فلسطين العضوية الكاملة في الأمم المتحدة

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

تأكيد فترة الاعتراضات على تعيينات الكرخ الثالثة

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

التربية تحلدا خريزان موعداً لإجراء اختبارات التسريع لثلاث مراحل

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات- المصافح أكثر من 2 مليون طالب

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

تطرح على طاولة الياسري والسفير المصري

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...



بغداد-الدستور



بغداد-الدستور



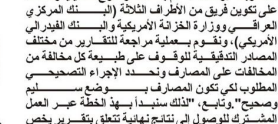
بغداد-الدستور



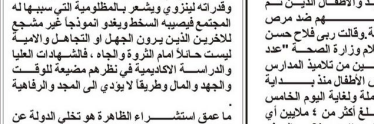
بغداد-الدستور



بغداد-الدستور



بغداد-الدستور



بغداد-الدستور



بغداد-الدستور



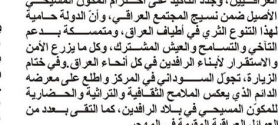
بغداد-الدستور



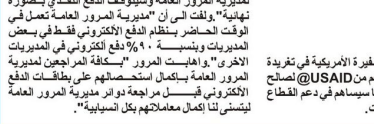
بغداد-الدستور



بغداد-الدستور



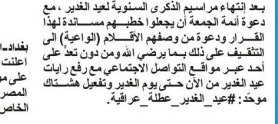
بغداد-الدستور



بغداد-الدستور



بغداد-الدستور



بغداد-الدستور

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

بغداد-الدستور
اعربت وزارة الخارجية العراقية...

مسؤول بحكومة كردستان : تفاهات مع بغداد لتأجيل انتخابات الاقليم

رشد: العلاقة بين بغداد والاقليم تشهد تحسنا والوصول لتفاهات مشتركة

بغداد-الربيع، وتوسع التعاون الثنائي بما يخص... استقبل رئيس الجمهورية عبد اللطيف جمال رشدي في قصر السلام ببغداد، السفير الأسترالي دي لوي العراقي غلين ميلزير.

الوصول إلى تفاهات مشتركة تحقق... العدالة الاجتماعية، وتقدم الحلول للمسائل... الراغبة وفقاً للدستور والقانون كما تضمنت.

الانتخابات التي تموعد جديداً للانتخابات... برلمان إقليم كردستان، وقال المسؤول، في... إلى أن "الفترة الماضية شهدت تصالوات

الدفاع النيابية تعلن تقرير زيارتها الى قاعدة بلد الجوية

بغداد-الربيع... كشفت لجنة الدفاع والامن النيابية تفاصيل زيارتها الى قاعدة بلد الجوية،... وموقعها بـ"الموقعين من خلال الوقوف على احتياجات القاعدة والقوات

دولة القانون يستبعد حسم رئاسة البرلمان واعداد الأطراف السنية لتنازلات

الكردستاني يعلن عن جولة ثالثة مع السوداني لحسم حكومة كركوك

بغداد-الربيع... أعلن الاتحاد الوطني الكردستاني عن جولة مباحثات ثالثة مع رئيس الوزراء... محمد شياع السوداني لحسم وتثبيت حكومة كركوك.

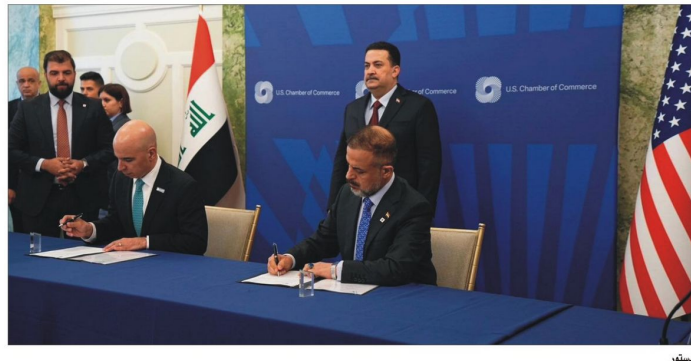
السني" وأوضح ان "حسم منصب... رئيس مجلس النواب يتطلب... الجلس على طولة الحوار وتناول

الآن، كما ان عودة الجوليوس... حصوله على ثقة المجلس لوجود... قيود عليه من نواب وكثيرا ما يسبغ

السوداني يبحث مع وفد معهد بيكر لدراسات وبحوث الطاقة 4 ملفات مهمة وزير الكهرباء يعلن توقيع مذكرة تفاهم مع GE لتعزيز كفاءه 18 محطة

قطار يدهس شخصا وجريمة قتل وحالتا انتحار في بغداد والنجف

بغداد-الربيع... افاد مصدر امني بمحافظة بغداد بوجود حادثة قتل في قضاء المدائن، فيما تم... تسجيل حالتين انتحار في محافظة النجف وفكر المصدر.



ضبط أوكار ومضافات لارهابيين في عمق جزيرة صلاح الدين

بغداد-الربيع... تمكن جهاز الامن الوطني من الوصول الى اوكار ومضافات لاربعة لارهابيين... في عمق جزيرة صلاح الدين.

رئيس المحكمة الاتحادية يوضح القرارات الخاصة برواتب موظفي الاقليم

السفير السعودي يسلم رئيس النزاهة دعوته لحضور ملتقى لهيئات مكافحة الفساد

بغداد-الربيع... "جميع الدوائر في المحافظة على... المهتمات الفعالي الوطني والمحافظة على

حنون: الفريق التنسيقي المرافق للسوداني يحقق إنجازات مهمة في استرداد الأموال المهربة

Advertisement for 'الدستور' newspaper, including contact information and a list of regional offices.

الهيئة اثناء التحقيق في قضايا الفساد، التحصن على تكاليف جهود الجوار في القضاء، التسريعات للنقائين وتبذيرهم، والتأكيد على

تطوير العلاقات بين البلدين... وجه رئيس المحكمة الاتحادية... اوضح محمد عبود للسفير الهنغاري

العراق يعرب عن قلقه الشديد لهجوم أصفهان

بغداد-الربيع... اعربت وزارة الخارجية عن قلقها الشديد لهجوم الذي... استهدف مدينة أصفهان في الجمهورية الاسلامية

أمانة بغداد: ستتخذ اجراء كبيرة قريبا

بغداد-الربيع... أعلنت امانة بغداد، عزها اتخاذ اجراء بحسب التجاوز... علته وذلك من خلال عمليات من منظفة اقليمية في

البيدقراطي في العراق يحتاج الى بناء مؤسسات دستورية ونظام

بغداد-الربيع... "البيدقراطي في العراق يحتاج الى... بناء مؤسسات دستورية ونظام

البيدقراطي في العراق يحتاج الى بناء مؤسسات دستورية ونظام

بغداد-الربيع... "البيدقراطي في العراق يحتاج الى... بناء مؤسسات دستورية ونظام

Advertisement for 'الدستور' newspaper, including contact information and a list of regional offices.

لجنة المساواة بين الجنسين تناقش مناهجا السنوي وتبتم دعم الدكتور مفتق

بمبادرة من اللجنة الوطنية العراقية العرقية هيثم عبد الحميد، عقدت لجنة المساواة بين الجنسين، برئاسة الدكتور بدياء كيران، اجتماعها الدوري في مقر اللجنة الوطنية، حيث ناقش المجتمعون العديد من المواضيع التي تهم الرياضة النسوية ورياضة الإعاقة، وناقشوا عضو المكتب التنفيذي الدكتور بسيداء كيران: إن الاجتماع الدوري ناقش العديد من المواضيع المهمة في جدول الأعمال، ومنها تنظيم المهرجان السنوي بنسخته الثانية في محافظة السليمانية بالتعاون مع كردستان العراق يومي الثاني والثالث من شهر ايار المقبل، والذي سيشارك به عديد من لاعبات اللجنة الوطنية العراقية الدكتور عطف مقلان، سيما مع دعمه من قبل وزارة الرياضة النسوية، موضحة: إن الفريق كان يهدف إقامة العديد من الفعاليات الرياضية الجديدة التي تمت اضافتها لبقية الفعاليات التي اعتمدت في مناسبات النسخة الاولى و اضافت كيران: من المجتمعين اسنادا كبيرا بتكريم اللجنة الوطنية العراقية، ممثلة بريس المكتب التنفيذي الدكتور عطف مقلان، لاجمع الرياضيات اللواتي احزنن الائمة الملوثة في بطولة الالعب العربية التي قيمت في اماره للشراقة بدولة الامارات قبل عدة اسابيع.



جورديولا: لست نادما.. وسوء الحظ حرمنا من الفوز 8



درجال بيارك فوز وطني الصالات 6

دورينا بين صراع القمة والقاع

محلي

كاساس يراقب مواهب الأومبي

بغداد-مصطفى محمد
وصل كاساس القطرية الوحيدة، لحضور مباريات المنتخب الأومبي في نهائيات كأس آسيا تحت ٢٣ عاما المؤهلة إلى اولىمبياد باريس ٢٠٢٤. وكان في استقبال كاساس فور وصوله إلى الدوحة، المدير الاداري للمنتخب الأومبي عبد الجبار هاشم ويوم المنتخب العراقي الأومبي بالمجموعة الثالثة ببطولة آسيا المؤهلة لأولىمبياد باريس ٢٠٢٤ رفقة منتخبات تايلاند، والسعودية، وطاجيكستان.

عربي

عطيف: سلمان الفرج أفضل من سافيتش

السعودية-متابعة
يرى أحمد عطيف، نجم المنتخب السعودي السابق، أن سلمان الفرج قائد الهلال، أفضل من زميله سيرجي ميلينكو فينس سافيتش وميشيل ديلجادو، موضعا أن اللاعب صنع الفارق امام العين وخمسر الهلال خارج أرضه امام العين الاربعاء بنتيجة ٢-٤، في ذهاب الدور نصف النهائي من بطولة دوري ابطال آسيا وشهدت المباراة دخول سلمان الفرج بديلا مع بداية الشوط الثاني وتمكن من صناعة الفارق في وسط الملعب بصورة واضحة وقال عطيف في تصريحات عبر برنامج "دورينا غير"، "اعتقد ان سلمان الفرج أفضل من ميشيل وسافيتش في عملية التدرج بالكرة وخلق الزيادة العددية في وسط الملعب"، وأضاف: "سلمان الفرج لاعب مهم للغاية في تشكيلة الهلال ويجب الاعتماد عليه بصورة منتظمة، فقد صنع الفارق بعد نزوله"، وتابع حديثه: "من وجهة نظري ميشيل لاعب استعراضي ولا يتناسب مع أسلوب الهلال، ولم يقدم اي شيء يذكر مع الفريق".

عالمي

أنشيلوتي: ريال مدريد لا يموت أبدا

متابعة-الدستور الرياض
أسدى الإيطالي كارلو أنشيلوتي، المدير الفني لريال مدريد، مساعده بالعبور للذور نصف النهائي لدوري ابطال أوروبا، بالفوز بركلات الترجيح خلال مواجهة مانشستر سيتي، بسباب ربح النهائي في معقل السونوز ملعب "الاتحاد"، المباراة التي شهدت الإيجاسي بوقف أسنله، والتصور اوتو بنتيجة (٢-١) بركلات الترجيح وسجل رودجر الركة الأخيرة للملك، وقال أنشيلوتي خلال تصريحات نقلتها صحيفة "موندو ديورينو" الإسبانية: "لا يجب أن تعتبر ريال مدريد ميتا أبدا، لأن ريال لا يموت"، وعن حديثه مع جورديو لا كلسف: "لقد هنتي على التاهل وتمني لي التوفيق، حيث كان رجلا نبولا، كما كان دائما"، وأوضح: "لقد دفعا بشكل جيد جدا، وبالتسبه لي كانت هذه هي الطريقة الوحيدة للخروج من هذه المواجهة، وفي ركلات الترجيح كنا مستعزين بسائنا فسادرون على التاهل"، وتابع: "لأول مرة لعب مباراة رائعة، وأراد العديد من اللاعبين تنفيذ ركلات الترجيح".



الاجوية وملاحقة المتصدر

الشرطة يتصدر بجدارة

الكرخ يبحث عن ذاته

نوروز وتغيير ولي

الميناء براعة متواصلة

فريق الحشد الكروي بقمة مجموعته

انضباط الكره تصدر عددا من القرارات



عصفوران بحجر واحد.. ديربي الغضب فرصة إنتر للتتويج بالاسكوديتو

متابع: المسعود الرياضي

تتجه الأنظار إلى ملعب "سان سيرو" يوم الإثنين المقبل، حيث ستشهد مباراة ديربي الأبطال بين ميلان وبارما، في الجولة ٢٢ من الدوري الإيطالي. هذه المباراة هي الأولى من نوعها منذ موسم ٢٠٠٧، حيث كانت بين ميلان وبارما في الدوري الإيطالي. المباراة ستعقد في ملعب "سان سيرو" في ميلان، وهي مباراة حاسمة في جدول ترتيب الدوري. ميلان تحت قيادة المدير الفني ستيفيو بيولي، بينما يترأس بارما المدير الفني فيليبو إنزاغي. المباراة ستعقد في الساعة ٢٠:٠٠ بتوقيت مكة المكرمة. ميلان هي المرشحة للفوز في هذه المباراة، خاصة مع غياب لاعبي بارما الأساسيين. ومع ذلك، فإن بارما لديها لاعبين جيدين يمكنهم إحداث مفاجأة. المباراة ستعقد في الساعة ٢٠:٠٠ بتوقيت مكة المكرمة.



ريال مدريد يستضيف برشلونة في كلاسيكو الإعلان رسمياً عن حكم الكلاسيكو

متابع: المسعود الرياضي

في هذا الميراث من أجل الإقتراب من تحقيق اللقب وتحقيق الفوز في ٧٨ مباراة، فيما حقق برشلونة الفوز في ٧٤ مباراة، فيما حقق ريال مدريد الفوز في ٣٥ مباراة، وتعادلا في ٣١ مباراة. المباراة ستعقد في الساعة ٢٠:٠٠ بتوقيت مكة المكرمة. المباراة ستعقد في الساعة ٢٠:٠٠ بتوقيت مكة المكرمة.



بادوسا تنسج أمام سابالينكا وتقدر شوتجارت

متابع: المسعود الرياضي

تتجه الأنظار إلى ملعب "سان سيرو" يوم الإثنين المقبل، حيث ستشهد مباراة ديربي الأبطال بين ميلان وبارما، في الجولة ٢٢ من الدوري الإيطالي. هذه المباراة هي الأولى من نوعها منذ موسم ٢٠٠٧، حيث كانت بين ميلان وبارما في الدوري الإيطالي. المباراة ستعقد في ملعب "سان سيرو" في ميلان، وهي مباراة حاسمة في جدول ترتيب الدوري. ميلان تحت قيادة المدير الفني ستيفيو بيولي، بينما يترأس بارما المدير الفني فيليبو إنزاغي. المباراة ستعقد في الساعة ٢٠:٠٠ بتوقيت مكة المكرمة. ميلان هي المرشحة للفوز في هذه المباراة، خاصة مع غياب لاعبي بارما الأساسيين. ومع ذلك، فإن بارما لديها لاعبين جيدين يمكنهم إحداث مفاجأة. المباراة ستعقد في الساعة ٢٠:٠٠ بتوقيت مكة المكرمة.

جوارديولا: لست نادما.. وسوء الحظ حرمانا من الفوز

متابع: المسعود الرياضي

علق الإسباني بيب جوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، على خسارة فريقه أمام ريال مدريد، والفشل في التأهل إلى نصف نهائي دوري أبطال أوروبا. وقال جوارديولا: "لست نادما.. وسوء الحظ حرمانا من الفوز".



رودري بعد تأهل الريال: لم أر سوى مانشستر سيتي في الملعب

متابع: المسعود الرياضي

يرى رودري أن نجم خط وسط مانشستر سيتي، أن فرقه لم يستحقوا الفوز في المباراة، خاصة مع غياب لاعبي ريال مدريد الأساسيين. وقال رودري: "لست نادما.. وسوء الحظ حرمانا من الفوز".



كروس: بايرن ميونخ خطير للغاية.. وعانيت أمام السيتي

متابع: المسعود الرياضي

شدد الألماني توني كروس، نجم خط وسط ريال مدريد، على صعوبة مواجهة فريقه السابق بايرن ميونخ. وقال كروس: "بايرن ميونخ خطير للغاية.. وعانيت أمام السيتي".



قادره على نشر الفيروسات والسبوم

تقرير أمريكي يكشف استعدادات كوريا الشمالية للحرب الجرثومية

بغداد-المسور قالت الولايات المتحدة، في أحدث تقييم لها...

المستعدة أن جمهورية كوريا الشعبية الديمقراطية لديها برنامج هجومي مخصص...

16 أبريل نيسان 2024، على الرغم من أن البرنامج النووي الرئيس الكوري الشمالي،...

ماذا لو التصرب يوتين بصورة حاسمة على أوكرانيا؟

بغداد-المسور أكد مسؤولون في البنتاغون على رسمهم وزير الدفاع الأمريكي لويد أوستن، أن الوضع في ساحة المعركة في أوكرانيا يتغير لصالح روسيا، وفي أوروبا يظل المسور الصعب...

متممة يارتكاب أعمال قتل واغتصاب باضفة

بغداد-المسور كشف على أيدي شرطة الحدود الإسرائيلية، العشرات من قتلى عصابة كينية إسرائيلية بتكليف من رجل...

متممة يارتكاب أعمال قتل واغتصاب باضفة

عند انتزاع الفارحة الإسرائيلية، أنتوني بلينكن، عن معاقبة قوات عسكرية إسرائيلية تبنت انتهاكاتها...

تبادل إسقاط المسيرات والصواريخ بين روسيا وأوكرانيا

بغداد-المسور أعلنت وزارة الدفاع الروسية عن إحباط هجمات شنتها الجيش الأوكراني على أراضي روسيا...

نصبوا 60 خيمة باحرم الجامعي

بغداد-المسور طالب كولومبيا الأمريكية يعلصون تنديدا بجرائم الاحتلال الإسرائيلي...

هيئة حكومية تشرف على تلقيح السب تنفي

بغداد-المسور تتوالى الاضطرابات في الإمارات، الخميس، 18 أبريل نيسان 2024، واليوم الثالث، في تعقب انطمار غزيرة غير موسمية اجتاحتها هذا...

المجمات الألكترونية الروسية تشكل خطرا

بغداد-المسور بدأت شركة عملاقة أمريكية عبر الإنترنت السبيرة التي من مجموعها "ستدوروم" القرصنة الألكترونية...

أحد أكثر القوانين صرامة بالعالم

بغداد-المسور أقر البرلمان البريطاني يقر مشروع قانون جيل خال من التدخين...

مجلس العموم البريطاني يقر مشروع قانون جيل خال من التدخين

بغداد-المسور تستعد بريطانيا لإطلاق مشروع إنقاذ لإسهام القضاء على فيروس كورونا، بعد أن جرت جلسات العموم...

قوات حفظ السلام الروسية تتسحب من قره باغ

بغداد-المسور أفادت التقارير بنده انسحاب الجنود الروس المنتشرين في ناغورني قره باغ، بعد سبعة أشهر من استعدادات أذربيجان...

أحد أكثر القوانين صرامة بالعالم

بغداد-المسور أقر البرلمان البريطاني يقر مشروع قانون جيل خال من التدخين...

مجلس العموم البريطاني يقر مشروع قانون جيل خال من التدخين

بغداد-المسور تستعد بريطانيا لإطلاق مشروع إنقاذ لإسهام القضاء على فيروس كورونا، بعد أن جرت جلسات العموم...

السياسي: المجتمع الدولي بلا عدالة ولا إنسانية

بغداد-المسور قال الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي خلال لقائه مع عامل البحرين الملك حمد بن عيسى في القاهرة...

أحد أكثر القوانين صرامة بالعالم

بغداد-المسور أقر البرلمان البريطاني يقر مشروع قانون جيل خال من التدخين...

مجلس العموم البريطاني يقر مشروع قانون جيل خال من التدخين

بغداد-المسور تستعد بريطانيا لإطلاق مشروع إنقاذ لإسهام القضاء على فيروس كورونا، بعد أن جرت جلسات العموم...



لا شيء يرضي تطلمات الأشخاص غير المستقلين عاطفياً! هل تقومين بأي شيء لتشعري بأنك محبوبة؟

حاجتنا إلى الشعور يحب الآخرين لنا هي أمر مشترك بين جميع البشر، مع ذلك فإنه بالنسبة للبعض يمكن لهذه الحاجة أن تتحول إلى هوس وتصبح عواقبها وخيمة على مستوى العلاقات مع الأصدقاء أو مع الحبيب أو مع زملاء العمل فكل واحد منا هو ذلك الشخص غير المستقل عاطفياً ولكن لاخبرين لكن خبرات متفاوتة، هذا ما تؤكدته الحاجة الهوسية لمحبة الآخرين هو في حد ذاته خطوة أولى باتجاه إقامة علاقات إنسانية أكثر انسجاماً مع الآخرين وأولهم نفسك فمن المؤكد التبعية العاطفية ليست أمر مفاجئ لأن الأمر يبلغ حد خطفه حين احتياجات الآخرين واحتياجاته الشخصية والتبعية أنه يعتمد في أغلب أوقات حياته على نظرة الآخرين إليه.. لذا قامت ((المستور)) بهذا الاستطلاع للتحقق من تطلمات هؤلاء الأشخاص غير متخبرين هم لذاتهم وبيدهموا بأنهم أشخاص محبوبون ومرغوبينهم:

* المواطنة نهلة عبد الرحيم (عزباء) تقضي نهلة وقتها الطويل في الدارسة في الكويتات ومسائل التواصل الاجتماعي على الإنترنت أو لكي تفضي ساعات طويلة تتحدث في الهاتف مع صديقاتها، تقول: "أنا شخص عاطفي جداً ولا يمكن أن أشعر بالرضا بما يظني له إلا أن يكون بمفرده، إن اهتمام الآخرين نسيء في ضروري، هؤلاء الأشخاص لا يستطيعون الذهاب لوحدهم إلى أي مكان لذلك يواجون وسائل الاتصال الاجتماعي ليخبروا أوقاتهم فيه ولإسعاد الخدمات للآخرين تحسنت غطاء المودة والظن".

* المواطنة عصام رشيد عيسى موظف حكومي، لا يستطيع عصام أن يرضى طلباً لأحد لدرجة أن طلبته ما زالت تتصل به عندما توجه إليه مشكلة في حياته لكي يحلها لها وقد يزور ه صديقه في وقت غير متوقع ويستقبله في بيته من دون اعتراض وغالباً ما تأتي مساعدته للآخرين على حساب حاجاته الشخصية مثل عصام كما اعتقد غير مستقل عاطفياً فهو مستعد لفعل أي شيء من أجل أن يكون محبوباً ولديه القدرة العالية على التكيف فحسباً إنه حريصاً على



فنايفات

صدر الدجاج بالشوم

المقادير: قطعتان من صدور الدجاج الفليه حوالي ٣٥٠ جم أما لحم فمفروم ١٧/٢ كوب بقسونس مفروم ثلاث ملاعق كبيرة زيت زيتون ١/٢ ملعقة صغيرة بصل مطبوخ (اختياري حسب الرغبة) ملح وفلفل

طريقة التحضير: الطهي: غي وعاء عظيم خلط جميع المكونات جيداً بدون الدجاج، بعد ذلك يوضع الدجاج ويقلب جيداً في الخليط ويترك بها مدة نصف ساعة على الأقل، يحمى صقله غير قابلة للانصاف ولها يد معدنية يسمح بدخولها للفرن، وتسخن فوق الشعلة حتى تار متوسطة مع ملعقة صغيرة زيت، وتوضع بها صدور الدجاج، ويترك حتى يأخذ اللون الذهبي مع التقليب لمدة ٣ دقائق لكل جانب، وسخن الفرن على درجة حرارة ١٨٠ مئوية، وتظلم الصقل بالبورق الموميوم، وتترك بالشوم مدة ٥٠ دقيقة ثم تخرجها كاملة مع سلطة خضراء طازجة وخبز طين من الخبز المحمص.



بطاطا مس

بحشيش ووذ اللحم

المقادير: بيض ٢ بيضة مخفوقة، بصل متوسط الحجم مفروم وناصا، بصلة مفرومة مفروم فرما ناصا، كوب لحم مفروم، ٣٠٠ غرام بطاطس، ٣ حبات قسطاص، كوب حبس مطبوخ وفلفل، مقدار حسب الرغبة زيت للفلفل، كوب طريقة التحضير

- تسلق البطاطس في الماء والملح حتى تستوي، ثم تقشر وتهرس ويضاف إليها البصل المفروم ناصا.

- يذبل البصل المفروم في قليل من الزيت، ويضاف إليه اللحم المفروم ويهبر بالمطحون والفلفل، مع الاستمرار في الشوي حتى يذبل حتى تستوي اللحم.

- خذي القليل من البطاطس المهروسة وبيدين مملتين الفري البطاطس بين راحة يدك ثم ضعي وسطها كمية من اللحم ثم اغلقي فرص البطاطس، خذي كمية من الأفراس وضعيها في البرد حتى يسهل لفها وتجهيزها.

- سخني كمية مناسبة من الزيت.

- اغسلي الأفراس في البيض المخفوق والمغلي ثم لف في القسطاص، ثم تقلى حتى تصير ذمية اللون.



أربع خطوات ليلية للحصول على بشرة نضرة

الاعلام: المستور

بعض الحيل الجمالية التي ستساعدك في الحصول على بشرة نضرة وجذابة، والتي تشمل طرقاً وعادات بسيطة تتزمن بتطبيقاتها في الليل، كتنظيف البشرة وترطيبها، لتعطيها فرصة للتنفيس بشكل أفضل أثناء النوم.

فتعرقى على هذه الخدع، تتناكسى ببشرة نضرة وأكثر جمالاً وفقاً لموقع جواه لأف.

- إزالة المكياج/النوم دون إلقاء المكياج، يجعل مسام بشرتك أكثر عرضة للإصابة مما يسرع من ظهور علامات الشيخوخة المبكر. لذا احرصى على التخلص من بقايا المكياج المعلقة ببشرتك جيداً وتطويفها وتطهيرها



خطوات للحفاظ على أحمر الشفاه لفترة أطول

الاعلام: المستور

من المستحسن خيرات الجمالية التي يمكن للمرأة الاعتناء عليها بوقتها للحصول على إطلالة جذابة وعصرية هو أحمر الشفاه، إلا أنه يعتبر من بين أكثر المستحضرات التي تزول بسرعة أكبر. إذ تحمله كل النساء في حقيبتنهن، وتحتاج إلى تجديد طول اليوم، وكثيراً ما تجد أقلام شفاه تدوم ساعات قليلة، لذا إذا كنت لا تريدين في الصباح بشرتك بكميات من مساحيق التجميل خصوصاً وأنت ذاهبة إلى أمسية، أو العمل، يمكنك سدوتي الاستعانة بحيل جمالية بسيطة، إن جعلتك تظهريين إلى إعادة وضعه مراراً وتكراراً طوال اليوم تعرقى على طينها معاً وتقتا مفرق تعرقى.

جمجمة كريم أسود، بصل وضع أحمر الشفاه المرصعي على وضع مسحة من كريم الأسس، مع الكونسيبلر على شفاهك، فإنها تعمل على تثبيت أحمر الشفاه لفترة أطول وقت ممكن.



الألوان المعدنية لأظافر مثلاًثة في موسم الأعياد

الاعلام: المستور

تترسب الألوان المعدنية على عرش موضة طلاء الأظافر حسباً لتتمتع المرأة إطلالة مثلاًثة تخطف الأظافر في موسم الأعياد. وقالت مجلة إن ستايل الألمانية إن الأظافر تتلائم هذا الموسم ببريق الذهب والفضة والبرونز، موضحة أن درجات الذهب والفضي تغازل البشرة الداتنة، بينما تداعب الدرجات المعدنية المائلة للوردي البشرة الفاتحة. من أجل اللوردي إطلالة أكثر حسراً وجاذبية، فستجد صالوناتنا في طلاء الأظافر الذي يتسلا بالجزينات المعمة والبراقعة.



تعرفي إلى أسرار العسل في تغذية البشرة!

الاعلام: المستور

لا يتعد العسل بصفوله تحدياً على البشرة فحسب، وإنما يعدي ذلك أيضاً لبشرتك، وذلك بفضل العسل هو أيضاً فاقصم للوهو مرطب رائع لفروة الرأس لإسماجان قامت بمزجه مع بعض المكونات الأخرى التي قد تترسب عن قفايته، تعرفي على استخدامات العسل في مراحل العناية بالبشرة بداية من التنظيف، وحتى العناية والتدليل:

- العسل لتنظيف البشرة: اغطلي كمية مناسبة من العسل مع الشامبو الخاص بك، واسغلي به شعرك كالمعتاد، فاقصم سيساعدك على تنظيف البشرة مع الاحتفاظ بطولتها والزيوت الطبيعية الموجودة بداخلها.
- العسل كيميكا للشفاه: اغطلي منطقة من العسل الخام مع مطبقين من زيت جوز الهند ومطبقين من متنتصف شعرك حتى الأظافر سيخترق زيت جوز الهند بصفوله مع ضرورة أن يكون الشفاه رطباً، اتركيه لمدة ٣٠ دقيقة، ثم اشطفي شعرك جيداً هذا الخليط سيعمل على جعل شعرك ناصعاً وسليماً، فاقصم سيساعدك المعان والتزيت لبشرتك بينما سيخترق زيت جوز الهند بصفوله الشعر ليتركها ناصعاً وقوية.
- العسل كاقصم لشفاهك: اغطلي ٣ ملاعق من العسل مع مطبقين كبيرين من الماء، ثم ضعيه على شعرك الرطب وتركيه لمدة ساعة، ثم اشطفيه جيداً لتحصلي على شعر صحي وقوي في الحال.
- العسل، الزبادي للشفاه: صحتي: امزجي كوباً من العسل الزبادي، مع مطبقين من العسل والسكرات من زيت اللوز وضعي الخليط على شعرك الجاف من الأظافر حتى الجذور مع تدليك فروة رأسك جيداً، وأخيراً اغسلي منطقة الشفاه على شعرك لمدة نصف ساعة، ثم اغسلي شعرك بالشامبو.

