

مفتن يهنئ مصطفى عاك بفوزه بمنصب نائب رئيس الاتحاد العربي للمواي تاي

بغداد-الدستور الرياضي
هنأ رئيس اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية، الدكتور عقيل مفتن، رئيس الاتحاد العربي المواي تاي، السيد مصطفى عاك، بمناسبة فوزه بمنصب نائب رئيس الاتحاد العربي للعبة، وأرب الدكتور مفتن عن فخر واعتزاز به بمنحه الإجازة، مؤكداً أن تولي ممثل الرياضة العراقية مناصب مرموقة في الهيئات العربية والقارية والدولية يعكس المكانة المتقدمة للرياضة العراقية، ويحمل أصحابها مسؤولية مضاعفة في تمثيل المبادئ خير تمثيل من جهة، عبر السيد مصطفى عاك عن اعتزاز به في هذا التكليف، واصفاً أداءه بأنه خطوة مهمة تسجل لصالح رياضة المواي تاي العراقية، كما عاهد على تسخير موقعه الجديد في دعم وتطوير اللعبة داخل العراق وفي عموم الوطن العربي.



دي بروين:
نستحق ضمان
التأهل الأوروبي
8



الرياح عمار
علي يسر يستعد
للاولبياد
6

نداءات أخطاء كأساس ننصاع

الكهرباء يصعق
نفط البصرة بثنائية

وطني الكيك بوكسينغ
ثالثا ببطولة العالم

نوروز ونفط ميسان
يتقاسمان النقاط

يد نفط البصرة
تتخطى السليمانية

يد الجيش تتغاب
على الفتوة الموصلية



الكرامة
والطلبة حباب

الشرطة ينتزع
الصدارة

وطني الملاكمة
يعسكر في اربيل

يد الكرخ تفوز
على السيب

محلي



حمزة هادي : قبلت المهمة
للتحدي

بغداد-الدستور الرياضي
أكد مساعد مدرب فريق الحدود حمزة هادي : قبلت المهمة للتحدي كون لدي ثقة بلاعبين الفريق، وهم يحتاجون لتعامل خاص، وأضاف الفريق قادم من خسارة متكررة، والظنوح كان مقسوتاً لا لدى اللاعبين، وأشار علينا على الجانبين النفسي والبدني لتغيير حال الفريق. تسلمت الفريق قبل ثلاثة أيام فقط، ويعامل النفسي دون الصفر. راض على الأداء رغم الصعارة، والفريق لا يملك الدبلاء بسبب الإصابات. جزئيات بسيطة كلفتنا الصعارة. فريق الحدود سيظهر بشكل مختلف في المباريات المقبلة من جانبه قال لاعب فريق الحدود باقر عطوان : في كل مباراة نستحق الفوز لكننا نخسر بسبب الأخطاء، كنا لا نملك طموح خوض أي مباراة لكن المدرب غير العامل النفسي، فيما قال مساعد مدرب فريق اربيل سمير صديق: كان بالإمكان حسم المباراة من الشوط الأول، لكننا ضيعنا الكثير من الفرص. الأهم أننا حصلنا على تأدية في فريق الحدود ظهر بشكل جيد جميعاً بدأً من أحمد في فريقنا، ونسعى للظهور بصورة تنطق باسم اربيل هذا، وقال لاعب فريق اربيل شريك كريم: نحن تألقنا اليوم لأننا نعلم اني وضمنا القطيعي من خلال تحقيق الفوز. أشكر جميع اللاعبين على روحهم القتالية رغم المشاكل الموجودة في النادي، لكنني أحاول كقائد الحفاظ على نسبة اللاعبين.

عربي



أوتافيو يعود مع النصر
السعودي-لوي محمد

أعلن الإيطالي ستيفانو بيولي، المدير الفني للنصر، تشكيكه فريقه لمواجهة ضيفه الرياض، السبت، في إطار الجولة السابعة والعشرين من دوري روتشن السعودي للمحترفين، ويشهد تشكيل النصر عودة البرازيلي أوتافيو، مونتيرو، لاعب الوسط الهولندي، بينما كان على مقاعد البدلاء، في المباراة الماضية ضد الهلال، وذلك في ظل غياب الكرواتي مار سيستو برونو فينيل للاصابة كما عاد الظهير الأيسر، نواف بوشل، للمشاركة بعدما غاب عن الديربي للارتقاء.

عالمي



فان دايك : البريمير ليج لا
يرحم

متابعات-الدستور الرياضي
أكد الهولندي فيرجيل فان دايك، مدافع ليفربول، ضرورة الاستعداد التام لمواجهة وست هام يونايتد ويستقبل ليفربول نظير ويست هام، على ملعب أنفيلد، ضمن الجولة ٣٢ للبريمير ليج، بعد أسبوع واحد من فترته غير المتوقّعة على يد فولهام، وقال فان دايك، في تصريحات عبر الموقع الرسمي للبريمير ليج: "أهمتنا صعبة، كانت المباراة أمام فولهام مخيبة للأمل، وتطلعنا للعودة إلى أرضنا المستقرة، ولست هام سيستحق هام بريدنا"، وأضاف: "البريمير ليج الأجود من الممتاز لا يرحم، وإذا ارتكبت أخطاءاً ولم تلب المعايير المطلوبة، فسأنتقم، هذا ما حدث بالضبط في كرالفين كوتاج (لاعب فولهام)"، وتابع: "لكن المهم الآن، هو أن نتعلم من دروس نهاية الأسبوع الماضي ونظهر رد الفعل المناسب... على سبيل المثال، كان أوتافيو في الشوط الثاني أفضل بكثير، وربما كان علينا أن نستفيد من المباراة في النهاية، هذا أمر إيجابي، لكن علينا التأكد من جاهزيتنا منذ الدقيقة الأولى ضد وست هام"، وأكمل: "طالما قلنا أن أماننا عملاً كبيراً، الجميع في الخارج يتحدث، لكن هذا ليس المراد ينبغي أن نثق بشانه أهداً".



الحملة الوطنية للإبلاغ عن الفساد (ولا تفسدوا في الأرض بعد إصلاحها)



154



hotline@nazaha.iq
(07718888854)

طفلة تفقد جزءاً من أعضائها بسبب مغناطيس لعبة



بغداد-المستور
لم تتوقع أم بريطانية أن تعاني طفلتها أريا، ذات العام الواحد، من مشكلة خطيرة، عندما بدأت بالتقوي، إذ ظلت الأم أن صغيرتها تعاني التهاباً في المعدة، لكن ما حدث لاحقاً كشف عن كارثة كادت تؤدي بحياتها أثناء وصولها إلى مستشفى نورثامبتون العام في إنجلترا، بدأت أريا تختنق، مما استدعى نقلها فوراً إلى قسم الطوارئ، وهناك، اكتشف الأطباء تنكساً من كرات مغناطيسية معدنية في معدتها، وفقاً لموقع "ميتر" و"وقالت الأم هنا (٢٩ عاماً) "كنت في حالة ذعر، أخذنا على وجه السرعة إلى مستشفى ليستر، وخضعت لعملية جراحية في ذلك الصباح"، وكان هناك ستة مغناطيسات ملتصقة ببعضها البعض، تموت، واتضح أنها ابتلعت القطع المعدنية المغناطيسية من لعبة أطفال واضطر الأطباء إلى استئصال جزء من مثانة الطفلة خلال عملية طارئة استمرت ٧ ساعات، واضطر أيضاً إلى إزالة جزء من أعضائها، إلى جانب إصلاح نسيج خنجر باستخدام كيس فرة، لكنه لم يعمل كما كان متوقفاً، ورغم ذلك، قال الطبيب إن أريا معطولة جداً، مشيراً إلى أنه شبه أسوأ من أسوأ حالات على مدار العشرة الماضية، اتضح أن الطفلة وصلت للكرات المغناطيسية بعد أن جلبتها شقيقها إيسلا، ٩ سنوات، وهي عائدة من المدرسة بعد تبادلها لعبة مع زميلتها، دون أن تدرك الخطر الذي تشكل على أريا بلابتها، هنا يحضر بيع هذه الألعاب الخطرة قائلًا: "لقد كان حدثاً غريباً، وانظر قسبي عليها، روما زال بنظري"، وأوضح أن طفلتها أماتها طريق طويل للتعافي، محذرة الأهل من ترك الألعاب المغناطيسية في متناول الأطفال، نظراً لمخاطرها الصحية المدمرة.



هندي يتقمص دور جراح بعد دروس يوتيوب

بغداد-المستور
قرر هندي يبلغ من العمر ٣٢ عاماً إجراء عملية جراحية بنفسه باستخدام أدوات منزلية بسيطة، بعد تعلمه التقنيات من مقاطع يوتيوب، في الواقعة غريبة شهدتها ولاية أتر برهش الهندية، ويحسب صحيفة "INDIAN EXPRESS" فقد لجأ الشاب لهذه الخطوة الجريئة بعد أن فشل في الحصول على المساعدة الطبية المناسبة، وكان الرجل يعاني من ألم مزمن، وقرر أن يجري عملية لاستئصال كتلة في بطنه، وبسبب عدم شق بطنه وخاطفه مؤخراً باستخدام شفرات جراحية وأسلاك غرز وإبر اشتراها من السوق، ومع أنه نجح في إجراء الجراحة بنفسه، إلا أن حالته الصحية تدهورت على الفور، واحتاج إلى تدخل طبي عاجل، وأكد الأطباء أن مثل هذه التصرفات تشكل خطراً كبيراً على المرضى، مشددين على ضرورة اللجوء إلى المتخصصين، وبحسب الممارسات الطبية تتطلب معرفة وخبرة دقيقة، ولا يمكن لأي شخص اكتسابها فقط من خلال مشاهدة مقاطع اليوتيوب، مما يجعل اللجوء إلى الخبراء أمر بالغ الأهمية، للحفاظ على الصحة العامة.

مصر.. إخراج ٣ بطاريات من معدة مريض

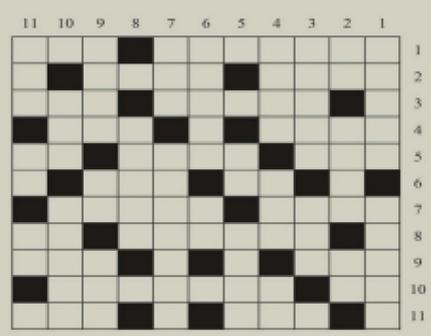
بغداد-المستور
تمكن فريق طبي بمعهد الكبد في محافظة المنوفية شمال مصر، من إجراء عملية جراحية ناجحة لإستخراج ٣ بطاريات صغيرة من معدة مريض، ظلت عالقة داخل جسده لأكثر من عام ونصف العام، ووفقاً ما أفادت وسائل إعلام مصرية، فكان المريض قد تردد على عدة مستشفيات دون إجراء العملية باستخدام المنظار، دون الحاجة إلى جراحة تقليدية لفتح البطن، مما ساهم في تأجيل المعالجة، وسرعان ما صلبت البطاريات في جدار المعدة، خلال ١٠ دقائق فقط، بنجاح تام ودون أي مضاعفات، حيث كان المريض في حال أفضل المنظار هو اللجوء إلى جراحة استكشافية مكلفة مادياً وصحياً على المريض، وأكد الأطباء استمرار الحالة الصحية للمريض، ومن المتوقع خروجه من المستشفى خلال الساعات المقبلة، وضم الفريق الطبي الذي أجرى العملية كل من الدكتور عصام الشبسي، أستاذ الدكتور طب الكبد والجهاز الهضمي، والدكتور تامر سمير، استشاري طب الكبد والمنظار، والدكتور أحمد سمير، مدرس مساعد طب الكبد، ويشكر الدكتور محمد غلام، مدرس مساعد قسم التخدير، إلى جانب فريق التمريض بالمعهد من جانبه، الدكتور عصام الشبسي على أهمية تطوير واستخدام تقنيات المنظار الطبية، نظراً إلى أن هذه العملية تعد من الحالات النادرة التي تتطلب مهارة وخبرة كبيرة في التعامل مع الأجسام الغريبة داخل المعدة.



الأبراج

- الحمل (21 مارس - 20 أبريل): تشعر بالنعيم مع نهاية النهار، ما يجعلك تقتنص الوقت للراحة.
- النور (21 أبريل - 20 مايو): تُهَمِّك تفاصيل الحياة اليومية وتُعيد من الآخرين التجاوب معك.
- الجوزاء (21 مايو - 20 يونيو): تفرح عندما يتفق الحبيب المال ليخبرك بالهدايا الثمينة.
- السرطان (21 يونيو - 20 يوليو): تتمتع بنشاط وعزيمة قوية ولا تتحمل من يعيش بلا هدف في الحياة.
- الأسد (21 يوليو - 21 أغسطس): تحتاج إلى شخصية تتفهم قلقك غير المبرر أحياناً.
- العذراء (22 أغسطس - 22 سبتمبر): أنت متطلب في الحب وندراً ما تضعف.
- الميزان (23 سبتمبر - 20 أكتوبر): تهورك ولامبالاة تسيئتان إلى صورتك أمام المسؤولين في العمل.
- العقرب (21 أكتوبر - 20 نوفمبر): تعمل بحكمة وروية وتتوصل إلى حل للمشكلة التي واجهتها أخيراً.
- القوس (21 نوفمبر - 20 ديسمبر): تحتاج إلى شخصية تعاملك بحنان وتتغاضى عن تصرفاتك غير الناضجة.
- الجدي (21 ديسمبر - 20 يناير): تطمح إلى إجازة طويلة تسيبك رتبة العمل.
- الدلو (21 يناير - 20 فبراير): تشعر بالحنن عندما تعلم بالمشكلة المستعصية التي يواجهها أحد أصدقائك.
- الحوت (21 فبراير - 20 مارس): لن تلجأ إلى المغامرة في عملٍ تعلم جيداً أن لا جدوى منه.

الكلمات المتقاطعة



- أفقياً:
- 1- أكبر نهر في أوروبا بعد الفولغا - مدينة أردنية عند سفح جبل عجلون
 - 2- عاقل - همس
 - 3- طريفة - سعد
 - 4- تقبض يمين - لبّ الأخلاق
 - 5- حليب رائب - فنار
- عمودياً:
- 1- أطول نهر في العالم في أفريقيا - جزيرة تابعة للكويت من معالمها رأس الإسكندر الكبير
 - 2- قلب الخمرة - أول النوم - يوم بعد يوم على الأثر
 - 3- مجموعة شعرية - ما بين طرفي الشيء
 - 4- مقطوع الذنب - حجر منقور - والد
 - 5- ضد جَز - حافز
 - 6- مرفا في الجزائر - عاجز
 - 7- قطرة - إحدى دول أوروبا
 - 8- نمر لُبُه لذيذ الطعم تُغطيه قشرة مخملية
 - 9- بدين - ضد حلو - مضي
 - 10- قول سائر بين الناس - صاح
 - 11- حزن - سند - ما يجري في عروق الإنسان

استراحة

1	3	4	7	9	2			
4			5	1	7			
	2	5	1	9	8			
2	8	7	1	3	9			
6			3	9	2			
	3	4	6		5	7		
3	4	6		1	7			
8			2	4		3	1	
			2	3		7	8	4

SO
DU
KO

تتألف هذه الشبكة من 81 خانة مُوزعة في 9 مربعات متساوية. أصلاً 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. تُملأ هذه المربعات بأرقام يكون مجموعها الرقم المدون في المربعات 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 واشطبها في جميع الاتجاهات.
تجد بعد عملية الشطب أحرفاً غير مشطوبة تُؤلف على التوالي كلمة السر، وهي إمارة عربية.

ثقافة	رخاء	طاعة	كبرياء	نبوغ
ثقة	رزانة	طموح	كرامة	نجاح
حقيقة	رشاقة	عدالة	كفاءة	نخوة
حكمة	سخاء	عطاء	لباقة	نزاهة
حماسة	سعادة	عمران	محبة	نضوج
حنان	سكينة	فراصة	مرونة	وعد
حياة	شجاعة	فروسية	معرفة	وفاء
دهاء	شهرة	فصاحة	مغامرة	وفاق
ذكاء	صداقة	قناعة	مكانة	
رجاء	صراحة	قوة	مهارة	



حرج يغير تعابير الوجه

الخبجل ..

والتصاقه بالمرأة والرجل

صفة الخبجل وعلى مير العصور والأزمان ومايصاحبها من اجمر او الجوتشن والابتسامه الخفيفة التي تمل على حرج يغير تعابير الوجه للنساء واستجودن عليها بصوره كئيبه حتى ياتت صفة انثوية بامتياز .. لكن ما حكم المجتمع وحكم المرأة لشخصها على بعض الرجال الذين استعازوا بهذه الصفة منهم .. وهل يوجد في وقتنا هذا رجال خجولون .. وان وجدوا هل يسكنون من السيل عليهم ان يعترفوا بسببنا .. وان اعترفوا فكيف يستمكن نظرة المجتمع بهم .. فالخبجل وكما اسلفنا صفة انثوية ومجتعنا الشرفي على وجه الخصوص لابر حسم الرجال الذين يمتلكون هذه الصفة لاعتبارهم اياها عيبا وضعا خاصا لخصيصة الرجل .. وسين من يتنقذ ويعارض كان لا (المستور) هذا الاعتلا ع مع مجموعة من المواطنين وحصلنا على بعض الآراء بهذا الصدد:

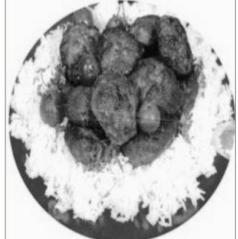
* حيث عبر لنا احد امين عن رايه قائلا : انا مع الاسف خجول كثيرا مع كل من حولي سواء في مجال العمل ام في اهل والاصهار .. واعتزى لك ان انني تفتشت وترويت في اسرة محافظة جدا ترى كل شيء عيبا وحراما حتى يست لا يستطيع التعبير عن رايه والاصحاح عنه الى درجة ان عندما قررت الزواج والذتي هي التي اختارت لي من سياتر زوجها .. ولكن هذا ليس بالشيء .. فانا زوجي من ثلاثة اولاد واحسان ان اريهم بغير رغبة جيدة واساعداهم من خلاها على تكوين شخصيتهم والتعبير عن ارهم بكل ديمقراطية .. * اما رفعت خيري فاجاب مرتدا بالقول : ان الخبجل صفة فرضت على وقد رضيت بها مجبرا او كنت في بيته مليئة بالنساء لان والذي توفي وانا في الثانية من العمر .. وانا الوحيد صبي في العائلة لم اجد من يساعدي على تكوين شخصيتي ولكنني وان كان الناس يتنقدوني قاتن لم اعد كما كنت في السابق كما يقولون .. لانني كنت اهتم بما يقولون فضلا عن اني كنت افسر خلجي على انه صفات الانسان المهذب ولكن بعد معرفتي بان الحداية لا ترح الضغاة واصبحت غير مبال بهم .. * وفي حديثنا مع لمي صاب اجابت قائلة : انا لا احب الرجل الخجول فخلل الرجل دليل على ضعف شخصيته فضلا عن اجتماعه لاي حرم من يتصفون بهذه الصفة

الكبد الاسكندراني السريعة



المقادير: ١/٢ كيلو كبد جاموس ٤ - ثمر الخبجل اخضر رومي ٦ - فصوصونم كبير ١ - ملح زيت ذرة كبيرة مقدار ملح وفلفل وبهارات مقدار عسير بصل وليمونة
التحضير: ١- تقطع الكبد مكعبات صغيرة ٢- يقطع الفلفل الاخضر مكعبات صغيرة ٣- يقطع الثوم شرائح صغيرة ٤- تبصل الكبد ثم يصير البصل بالليمون والخل لماعة تقريبا ثم تصفى الطبخ - ١ يوضع الزيت في الحلة على النار حتى يسخن بسلام تماما ٢- يضاف الكبد ويقلب حتى يتحول للون الغامق ثم تقلل النار من تحتها ٣- تخرج الكبد ماء منها وعندما تبدأ في تشريره يوضع الفلفل والثوم والمخ والخبجل الاسود ويقلب قليلا ثم يطفا عليها بشرط عدم نشفان الماء كليا، وتقدم ساخنة.

فيتايت



المقادير: ١/٢ كيلوجم عدد ١ بصلة متوسطة عدد اخضر رومي مقدار سم مقدار ملح وفلفل وبهارات التحضير: ١- يقطع اللحم مكعبات صغيرة او كبيرة حسب رغبتك ٢- يفرم البصل والثوم فرما خشنا الطبخ: ١- شوح البصل لمدة دقيقة ثم يضاف له اللحم ويقال حتى يتغير لون اللحم الى اللون الغامق ثم تقلل النار تحت ٢- يضاف اللحم نصف كوب ماء كثر ٣- حتى لا يشف اللحم ٣- عندما يبدأ اللحم في تمام النضج يضاف له التوابل كلها ويترك حتى يتكامل نضجه ٤- بعد اغلاق النار من تحته نضع ملعقة سمن كبيرة في طبق مسطح من الالومنيوم ويوضع عليها قطعة لحم مشتل ويوضع الطبق بسرعة على اللحم في الحلة وتطفى الحلة لمدة ١٠ دقائق ثم يرف اللحم ساخنا.

فوائد عشبة البابونج لتحسين مظهر البشرة وتركيبتها ومرونتها



حقائق علمية ونصائح من خبراء تجميل للبشرة من تجاعيد البشرة

سنة أشهر ويعتقد نائب رئيس الرابطة الألمانية لجر احسي التجميل، البروفيسور ارنست ماغوس ان جعية اسلحه المرأة في حريها على التجاعيد تتضمن ايضا حمض الهيالورون الذي يستخدم لملء البشرة ومنحها مظهر اكثر امتلاء وندا، ما يساعد على اخفاء التجاعيد. ومثل بقية المواد، ما يساعد حدوث التجاعيد وتظهر وتورمات ومواضع متصلة. يرى طبيب التجميل الألماني تسيما توفيق ان الحنن بالبوتوكس لا يلغو من المعاطر، اذ ان حنن كمية زائدة من البوتوكس يجعل البشرة تبدو متصلة وغير طبيعية؛ اذ يتسبب البوتوكس في فقدان عضلات الوجه التعبيرية. ومن ناحية أخرى، الاصابة بحرق او ظهور ندبات بالجلد.



بعد طول الوجع واجترار العذابات قررت ان اعطيك مما أنت عليه، وانك عنك قيود استلايك بالعنق، والتسكع في مدني التي طرقت فيها .. ان المنحك فرصة للخياب والخرى للزوج .. ان اجز في روكك كل عواء النداب المفترسه .. ولا ضوري العوايات .. قررت الاتكوني لي ولا لسواي ..

بعد طول التسكع .. توهمت انني اثرت في ظلمات روكك نجمة لا تعرف الاظول واسررت لك القمر الذي فر من جنبات خيالك وانت مشتتة بعد طراندك وفر انك ليلتك المانجات .. بعد طول خنين ليس لي الا ان اقبض على جمرة الانكفاء واخرو سلاسل مستحكك ان اقرر اجراس خداعت .. ان اتكبر ما استداته منك .. ماخططته على رفعة الحجر المرعية في زاوية الصدر .. لتبني بها الحيا بعد طول سبات ..

بعد طول خداع كان لي ان ادرك ان الشبهب الذهبي التي في الاقنق ان تعود .. وان طرقت الصغائر المهاجرة محفوفة بالمخاطر، وان الدلائل التي عدت نعمة الصغير لن تعيش طولها .. والظهور التي لم تنفقد راحتها بعد سحق ديام العابرين عليها تبني جدران الوان ملونه ..

بعد طول سراب .. لم يعد الان في صندوق احزاتي متسع لحزن جديد .. ولم يتبق لي من ذاكه الرجوع غير الخبوض ارتقت بها خبياتي واخر مفاخر الوجع ..

لم يعد منك لي لاخصيتي غير وهم ليس له الاوجه غير قناع بعد طول خد هذه النهايات .. الفرسا التي اخط على اخر وركعت توت حروف خبيتي والتكساري وانا الملم تشرك في رومي .. لايجد جمع صورتك الخدمة مثل ما اريتك اول وهله لم اطلع على ذلك .. لانني لم افق في ذلك .. لم استطق قط ..

اعدادالاسكندراني السريعة

تستخدم عشبة البابونج في العديد من كريمات البشرة ذات الجودة العالية، وذلك لاحتوائه على الفواصح التطهيرية والمضادة للتهاب، وهذه الفواصح يمكن الحصول عليها ايضا عن طريق شرب شاي البابونج او استخدامه كتبخيرة للوجه، كما ان فوائد البابونج للبشرة تتجمع بين ما هو علاجي وتجميلي في الوقت ذاته، وبسبب هذه الفواصح الطبيعية الفعالة، من الافضل ان يكون خبارك الاول للتصفية هو استخدام بشره، ومن اهم فوائد البابونج للبشرة هي استخدام البابونج في اوروبا لعلاج الصدفية ويخل في تركيب علاجات الاكزيما وتحسن الجلد، ويقلل من التهابات الاكزيما في الجسم والبشرة وهو اكثر فاعلية عند تقاعدها بالماء الحار يمتص البابونج بمكانة عالية، فقد اكدت له في كثير من الدراسات ان البابونج يعطي مستحضر لعلاج الجروح والتهابات وتعتبر كمادات البابونج علاج فعال في تخفيف الهم الجروح والتهابات عمل البابونج على تحسين مظهر البشرة وتركيبتها ومرونتها كما يخلص على تخفيف علامات الضمر الشمسي، البابونج مضاد لكسدة قو بسبب محتواه العالي من الفلافونيدات وهو ايضا مضاد للتشنج بجذبات كونه ملطف ومطري وما يجعله خضر مريح في كريمات البشرة الموسمية، والفضل طريقة التحضير شاي البابونج في بوضع ٣-٣ ملاعق في كوب من الماء المغلي مع تخفيفه لعدة عشر دقائق واتكده بان الجسم لا يتحمس من البابونج قبل العضى في استخدامه.

اعدادالاسكندراني السريعة

اظهرت الابحاث الحديثة ان التجاعيد تعتبر العدو اللدود للمرأة؛ حيث تقفد البشرة مظهرها المفعم بالشباب والحيوية، وتبدو كقشرة شجر ذليلة في فصل الخريف. وتتوافر للمرأة التي تخشى التدخل الجراحي لمخاطره المحتملة اسلحه بديلة لمحاربة التجاعيد واستعادة نضارة وحيوية البشرة، منها على سبيل المثال البوتوكس والتفتيش، وان كانت لا تخلو هي الاخرى من المخاطر، حسيما نشرت وكالة الانباء الاممية واكدت عضو الجمعية الاممية للجراحات التجميلية بالجامعة برلين ريجينا التجميل الألمانية ريجينا فاغر ان الحنن بمادة البوتوكس غير الجراحية الطريقة لمحاربة التجاعيد، وعن استعمالها لعدة اعوام اوضحت فاغر، ان البوتوكس يستخدم لضعاف العضلات او ثقل حركتها، ما يتيح مثلا التخلص من التجاعيد التي تظهر على الجبين، مشيرة الى ان تأثير الحنن بالبوتوكس قد يمتد الى

زيت حبة البركة يمنحك شعرا طويلا ولاعما

اعدادالاسكندراني السريعة

قد تعاني بعض النساء من قصر شعرهن وطول الفترة الذي يحتاجه الشعر ليصبح طويلا، لذا، ينصح خبراء العناية بالشعر بالاعتماد على وصفة زيت حبة البركة التي تساعد على تطويل الشعر، حيث قامت النساء العربيات بتطبيق هذه الوصفة للحصول على شعر طويل وصحي ولامع جدا وحظين بنتائج مذهلة بعد الانتظام باستخدام زيت حبة البركة لفترة زمنية تتفاوت من امره الى اخرى. ولا ننسى ان حبة البركة التي تستخدم منها هذا الزيت متعد الفوائد تستخدم في العديد من المجالات الطبية، حيث ورد في صحيح البخاري عن عائشة - رضي الله عنها - انها قالت قال رسول الله صلى الله عليه واله وسلم: " ان هذه الحبة السوداء شفاء من كل ادم الا السام". وقال الامام ابن القيم: " اما تقاضيل استخدام زيت حبة البركة لتكثيف الشعر، قبل الانتظام بمساحة واحدة فقط تقوم بوضع زيت حبة البركة على شعرك من الجول وحتى الاطراف من التلك، ثم غطي فروة الراس بغطاء بلاستيكي لمدة ساعة كاملة بعد ذلك اغسل شعرك بماء الفاتر مع صابون لطيف، وتكرر استخدام زيت حبة البركة لتكثيف الشعر ٣ مرات اسبوعيا على مدى عشر كامل لتلاحظي الفرق بنمو شعرك وللمعانة وحيويته.



رسول الربيعي : رسوماتي الكاريكاتيرية لاقت قبولا وانتشارا واسعا



بغداد-الستور
ذكت الرسامة الكاريكاتيرية العراقية المهندسة رسل الربيعي، ان الموضوعات الاجتماعية المتعددة بسجانب المرأة والطفل، والامور العامة التي تمس حياة المواطن العراقي، من الحالات السلبية أو الإيجابية، تكسب رسوماتها في رسم الكاريكاتير، التي تجتهد عدم اعطاشها للأحداث العالمية المهمة، لافتة الجذب العواد السياسي، لما تشكله من حساسية وخطورة وحالات إن دخول مجال فن الكاريكاتير) كان صفة جميلة، عسر نشري الرسومات مزلة لبطية بهدف التسليية، حيث لم تكن توقع ان تلقى رسومي رسوماً لا وانتشاراً واسعاً، ولها قررت الاستمرار بهذا المجال، من خلال تطوير قدراتي وتوجيهي، نحو محتوى وهدف ومفيد، وأضافت ان عضو في بيت الكاريكاتير العراقي، الذي يعد أكبر تجمع لثقافة الكاريكاتير، وقد أقرت باحترافه الأولي على مستوى العراق، وبسبب يوم الكاريكاتير العراقي لعام ٢٠٢٣، ولدى مشاركتها عديدة في معارض وسينماستات محرمية ولوية، وأثارت الربيعي إلى ان أهم التقديرات التي تراجعه المرأة العراقية بجمال رسم الكاريكاتير، هي صفة تظل صوت المرأة في المجتمع كشخصية وموجه وانصاح، اذ يستصعبها البعض كونها تدخل مجالاً خطراً مثل الكاريكاتير، لما من قدر في الفن التشريح والحكومات على حد سواء.

بغداد-الستور
في مستهل زيارته للعمل في يقوم بها وفد الهيئة العربية للمسرح للقاءه في إطار الاستعدادات الخاصة بتنظيم الدورة ١٦ من مهرجان المسرح العربي، والتي تستظمها الهيئة العربية للمسرح، بالتعاون مع وزارة الثقافة المصرية، في مصر من ١٠ إلى ١٦ كانون الثاني ٢٠٢٦، استقبل وزير الثقافة في جمهورية مصر العربية، الدكتور احمد هنود، الأمين العام للهيئة العربية للمسرح، الدكتور احمد هنود، التبريد والتأهيل والمسرح المدرسي في الهيئة العربية للمسرح، قائم، وتضمن ان على مدير الإدارة العامة كما حضر من الجانب المصري المخرج خالد جلال، رئيس قطاع الإنتاج الثقافي، رئيس قطاع المسرح بوزارة الثقافة، وكذلك لمتابعة الترتيبات الفنية بإسبافه مصر للمهرجان العربي لتطالعه مدير إيفار كاتون الثاني المقبل، وشكّل الأمين العام للهيئة العربية للمسرح الدكتور وزير الثقافة المصري في تحيات الشخ مثل من حمد القاسمي، الرئيس الأعلى للهيئة العربية للمسرح، كما أكد الأمين العام حرص الهيئة، بالتعاون مع وزارة الثقافة المصرية، على تنظيم دورة مميزة وفارقة تليق بسمعة مصر، ووطنها، وطبيعتها ودور الهيئة العربية للمسرح عربيا بتدويره، ورحبه وزير الثقافة المصري بمبادرة الهيئة بفتح الدورة ١٦، والتي يتوحد في عمر دورات المهرجان في القاهرة وديارناش الاجتماع عدد من المحاور الجوهرية، منها التحضيرات الموسيقية، واختار الموضع المناسبه لاستقبال العروض المسرحية والتوثيق والفنية، وآليات التنسيق مع الفرق المسرحية العربية، إلى جانب اقتراح تنظيم جزم من فعاليات المهرجان في المحافظات المصرية لتخفيف الإضرار الوطني، في إطار توسيع رقعة المشاركة الثقافية والتوعوية للمسرح في جهوه لوسع خارج العاصمة، أكد وزير الثقافة تفعيل المقترحات التي يامل من اوسع خارج العاصمة، أكد وزير الثقافة تفعيل المقترحات كما تم طرح مقترح تنظيم مؤتمر عربي ضمن فعاليات المهرجان، الشباب ثقبا التنظيم العربي من خلال اوراق بحثية متممة، يشارك فيها أكاديميون وباحثون وقياد من مختلف الدول العربية.

وفد الهيئة العربية للمسرح في القاهرة للاستعداد لتنظيم مهرجان المسرح العربي



بغداد-الستور
في مستهل زيارته للعمل في يقوم بها وفد الهيئة العربية للمسرح للقاءه في إطار الاستعدادات الخاصة بتنظيم الدورة ١٦ من مهرجان المسرح العربي، والتي تستظمها الهيئة العربية للمسرح، بالتعاون مع وزارة الثقافة المصرية، في مصر من ١٠ إلى ١٦ كانون الثاني ٢٠٢٦، استقبل وزير الثقافة في جمهورية مصر العربية، الدكتور احمد هنود، الأمين العام للهيئة العربية للمسرح، الدكتور احمد هنود، التبريد والتأهيل والمسرح المدرسي في الهيئة العربية للمسرح، قائم، وتضمن ان على مدير الإدارة العامة كما حضر من الجانب المصري المخرج خالد جلال، رئيس قطاع الإنتاج الثقافي، رئيس قطاع المسرح بوزارة الثقافة، وكذلك لمتابعة الترتيبات الفنية بإسبافه مصر للمهرجان العربي لتطالعه مدير إيفار كاتون الثاني المقبل، وشكّل الأمين العام للهيئة العربية للمسرح الدكتور وزير الثقافة المصري في تحيات الشخ مثل من حمد القاسمي، الرئيس الأعلى للهيئة العربية للمسرح، كما أكد الأمين العام حرص الهيئة، بالتعاون مع وزارة الثقافة المصرية، على تنظيم دورة مميزة وفارقة تليق بسمعة مصر، ووطنها، وطبيعتها ودور الهيئة العربية للمسرح عربيا بتدويره، ورحبه وزير الثقافة المصري بمبادرة الهيئة بفتح الدورة ١٦، والتي يتوحد في عمر دورات المهرجان في القاهرة وديارناش الاجتماع عدد من المحاور الجوهرية، منها التحضيرات الموسيقية، واختار الموضع المناسبه لاستقبال العروض المسرحية والتوثيق والفنية، وآليات التنسيق مع الفرق المسرحية العربية، إلى جانب اقتراح تنظيم جزم من فعاليات المهرجان في المحافظات المصرية لتخفيف الإضرار الوطني، في إطار توسيع رقعة المشاركة الثقافية والتوعوية للمسرح في جهوه لوسع خارج العاصمة، أكد وزير الثقافة تفعيل المقترحات التي يامل من اوسع خارج العاصمة، أكد وزير الثقافة تفعيل المقترحات كما تم طرح مقترح تنظيم مؤتمر عربي ضمن فعاليات المهرجان، الشباب ثقبا التنظيم العربي من خلال اوراق بحثية متممة، يشارك فيها أكاديميون وباحثون وقياد من مختلف الدول العربية.

هاي أحسن فابله مادونه تفيدكم لأن حكم عسرة مولودة بعوانين



بريشة الفنان عودة الفهداوي كاركاتير

خولة للفن والثقافة تقدم مجموعة من الاعمال لنخبة من الفنانين الاماراتيين والعرب

بغداد-الستور
أعلنت المجموعة الاعلامية IMI عن تعاونها مع "خولة للفن والثقافة" وموسسة "سارجيل للفنون" على عرض مجموعة مختارة من الاعمال الفنية الملهمة من الفنانين الاماراتيين العرب وبعضها يعبرها بجزيرة ياس في ايسو قديمة، وتعمل الاعمال المعروضة في مختبر المجموعة بديار حلة ثقافية اوسع ضمن مسرح تجبوية طوبلة الأمد تشبع السرد القصصي والتعبير الابداعي والتواصل الثقافي في صميم رؤيتها المستقبلية، ويعد العرض ثمرة تعاون مشترك بين "IMI" وموسسة "خولة للفن والثقافة" وموسسة "سارجيل للفنون"، وسيط الضوم المستقبل". وأضافت: "ان هذا التعاون مع وزارة الثقافة المصرية، في مصر من ١٠ إلى ١٦ كانون الثاني ٢٠٢٦، استقبل وزير الثقافة في جمهورية مصر العربية، الدكتور احمد هنود، الأمين العام للهيئة العربية للمسرح، الدكتور احمد هنود، التبريد والتأهيل والمسرح المدرسي في الهيئة العربية للمسرح، قائم، وتضمن ان على مدير الإدارة العامة كما حضر من الجانب المصري المخرج خالد جلال، رئيس قطاع الإنتاج الثقافي، رئيس قطاع المسرح بوزارة الثقافة، وكذلك لمتابعة الترتيبات الفنية بإسبافه مصر للمهرجان العربي لتطالعه مدير إيفار كاتون الثاني المقبل، وشكّل الأمين العام للهيئة العربية للمسرح الدكتور وزير الثقافة المصري في تحيات الشخ مثل من حمد القاسمي، الرئيس الأعلى للهيئة العربية للمسرح، كما أكد الأمين العام حرص الهيئة، بالتعاون مع وزارة الثقافة المصرية، على تنظيم دورة مميزة وفارقة تليق بسمعة مصر، ووطنها، وطبيعتها ودور الهيئة العربية للمسرح عربيا بتدويره، ورحبه وزير الثقافة المصري بمبادرة الهيئة بفتح الدورة ١٦، والتي يتوحد في عمر دورات المهرجان في القاهرة وديارناش الاجتماع عدد من المحاور الجوهرية، منها التحضيرات الموسيقية، واختار الموضع المناسبه لاستقبال العروض المسرحية والتوثيق والفنية، وآليات التنسيق مع الفرق المسرحية العربية، إلى جانب اقتراح تنظيم جزم من فعاليات المهرجان في المحافظات المصرية لتخفيف الإضرار الوطني، في إطار توسيع رقعة المشاركة الثقافية والتوعوية للمسرح في جهوه لوسع خارج العاصمة، أكد وزير الثقافة تفعيل المقترحات التي يامل من اوسع خارج العاصمة، أكد وزير الثقافة تفعيل المقترحات كما تم طرح مقترح تنظيم مؤتمر عربي ضمن فعاليات المهرجان، الشباب ثقبا التنظيم العربي من خلال اوراق بحثية متممة، يشارك فيها أكاديميون وباحثون وقياد من مختلف الدول العربية.

بغداد-الستور
تعرض تعاون شركة "IMI" مع "خولة للفنون والثقافة"، الاعمال الفنية المعاصرة التي بريرة طموح لتمكين جيل جديد متميز في المنطقة، منها أعمال تبرز بسين الامصال الفنية المعروضة مختارة من الفنانين الاماراتيين العرب وبعضها يعبرها بجزيرة ياس في ايسو قديمة، وتعمل الاعمال المعروضة في مختبر المجموعة بديار حلة ثقافية اوسع ضمن مسرح تجبوية طوبلة الأمد تشبع السرد القصصي والتعبير الابداعي والتواصل الثقافي في صميم رؤيتها المستقبلية، ويعد العرض ثمرة تعاون مشترك بين "IMI" وموسسة "خولة للفن والثقافة" وموسسة "سارجيل للفنون"، وسيط الضوم المستقبل". وأضافت: "ان هذا التعاون مع وزارة الثقافة المصرية، في مصر من ١٠ إلى ١٦ كانون الثاني ٢٠٢٦، استقبل وزير الثقافة في جمهورية مصر العربية، الدكتور احمد هنود، الأمين العام للهيئة العربية للمسرح، الدكتور احمد هنود، التبريد والتأهيل والمسرح المدرسي في الهيئة العربية للمسرح، قائم، وتضمن ان على مدير الإدارة العامة كما حضر من الجانب المصري المخرج خالد جلال، رئيس قطاع الإنتاج الثقافي، رئيس قطاع المسرح بوزارة الثقافة، وكذلك لمتابعة الترتيبات الفنية بإسبافه مصر للمهرجان العربي لتطالعه مدير إيفار كاتون الثاني المقبل، وشكّل الأمين العام للهيئة العربية للمسرح الدكتور وزير الثقافة المصري في تحيات الشخ مثل من حمد القاسمي، الرئيس الأعلى للهيئة العربية للمسرح، كما أكد الأمين العام حرص الهيئة، بالتعاون مع وزارة الثقافة المصرية، على تنظيم دورة مميزة وفارقة تليق بسمعة مصر، ووطنها، وطبيعتها ودور الهيئة العربية للمسرح عربيا بتدويره، ورحبه وزير الثقافة المصري بمبادرة الهيئة بفتح الدورة ١٦، والتي يتوحد في عمر دورات المهرجان في القاهرة وديارناش الاجتماع عدد من المحاور الجوهرية، منها التحضيرات الموسيقية، واختار الموضع المناسبه لاستقبال العروض المسرحية والتوثيق والفنية، وآليات التنسيق مع الفرق المسرحية العربية، إلى جانب اقتراح تنظيم جزم من فعاليات المهرجان في المحافظات المصرية لتخفيف الإضرار الوطني، في إطار توسيع رقعة المشاركة الثقافية والتوعوية للمسرح في جهوه لوسع خارج العاصمة، أكد وزير الثقافة تفعيل المقترحات التي يامل من اوسع خارج العاصمة، أكد وزير الثقافة تفعيل المقترحات كما تم طرح مقترح تنظيم مؤتمر عربي ضمن فعاليات المهرجان، الشباب ثقبا التنظيم العربي من خلال اوراق بحثية متممة، يشارك فيها أكاديميون وباحثون وقياد من مختلف الدول العربية.

تحريير العراق



تداول مروج وعشاق الشبو الاعلامي "مطشة" خبر عن نائب امريكي يدعى "جو ويلسون"، عبر برنامج "البيبر شو" الذي يقدمه من دبي، يقول الخبر "ان النائب سيقدم مشورا لتحرير العراق من ايران" وقبل ان اعرض في تحليل الخبر، دعونا نتعرف على النائب "جو ويلسون" من هو ويلسون؟

هو ويلسون صهيوني يدعى اسرائيل ولا يخفي دعه لاسرائيل ويكره الابداء الجماعية في غزة، يكره العرب، وقد دعا إلى إيقاف المساعدات لتونس بحجة ان الرئيس التونسي "قيس سعيد" يكره اسرائيل.
هذا النائب امريكي قد مطرح حول تحرير العراق من ايران كما يدعي، وهو شبيه بمقترح الرئيس الامريكي السابق "جو باين" بتقسيم العراق، هذه المقترحات، يقدمها بعض النواب بناء على دفع مسبق او لغرض مشروع ما، سواء كان يهدف من جهة دولية او من اجل CIA لجلس النيابي او لتعريف قضية ما. يهدف إلى هذا الموضوع هو تقاع البعض من هذا المقترح والتبديل له، واختيار حيلة قديمة، كما روج وطبل البعض من اليهوديين لمشروع التغيير في العام ٢٠٢٤ الذي يريدون استبدال "الاستقلال" بالبرني "الاستقلال الامريكي" ويتولون امريكا في تحطيمهم من ايران، هم في الحقيقة اثناس عبيد وفاشلون، ولا يمكن لوطنية والوطن يضيء ما هو مقترح جو ويلسون؟ دعونا نلقي نظرة سريعة على مقترح هذا النائب المتناقص والتالية:

١. حل الحشد الشعبي.
 ٢. وقف المساعدات الامنية الامريكية للعراق
 ٣. دعم المجتمع المدني العراقي وتعزيز نشاط الاعلام الامريكي.
 ٤. مواجهة الفتن والدعاية الابرانية داخل العراق.
 ٥. هوية قيادات سياسية معروفة مثل المالكي والعماري.
- لنناقش هذه المقترحات التي ابرجها ويلسون، و هي شأن عراقي تدخل.
- الحل الحشد الشعبي!!! وهو مشروع يقاتلون عراقي، واذا ما اراد العراقيون حله فهدا شقيها ما علاقة ويلسون بالحشد بوجوده او حله ؟
- تعزيز نشاط الاعلام الامريكي!!!!
- لماذا والمصلحة من يعزز هذا النشاط، من خلال اي جهات؟
- مواجهة الفتن والدعاية... هو نوع الفتن والدعاية التي تدعيها ويلسون، وهل يمكن ان يكون لها اقل من استبدال "الاستقلال" بغيره؟
- ثمة نقى التطويرات على القوانين السياسية العراقية، ليس من الخصائص ويلسون ولا غير، فمن مثل هذه العقوبات ما دام نشاط هذه القيادات داخل العراق، فاعرف قسوم هم اصحاب المهمة في مقاديرهم.
- هل يعارضهم بسند على عدم اتصاهم مع واشنطن، او لان لهم خطر يعرضهم متوقفة من امريكا؟
- بكل الاحوال مشروع او مقترح ويلسون هو عبارة عن قشة يمشك بها همسوس والحلمون بالوه.
- أي يقضي محسب لولته جلاب الانجنيي لتدمير وطنه بحجج واهية، المجره ان يكره الظلم.
- لماذا لا يسعي هؤلاء في بسورة ومشروع وطني يسعدنا عن الدم والتدمير، لماذا يقف الرضا الوسيلة الوحيدة للخلاص من الظلم او استماع امريكا.
- لماذا لا يقفون ويطبقون بعدا عن العنالة وبيع الاوطان.
- جو ويلسون وان غيره لا يمكن ان يكون اكثر حرصا من العراقيين على العراق، ما بهم ويلسون وغيره هو الفتوة والسيطرة خصوصية ويلسون وحكومة من ايران تختلف عن خصوصية العراقي مع ايران، واهداف ومصالح امريكا اهداف ومصالح العراقيين

امريكا لا يمكن ان تأتي بجوباشها من اجل تحرير العراقيين من ايران كما يدعي البعض، اي هراء واي هو هذا الذي يتبسط عقول البعض.

من يريد ان يكون حرا عليه ان يحرر عقله من الوهم ومن شوائب التجربة، وان يكون وطنيا خالصا.

حرف نفسك ولا تم جرر بكلام.

"ان لم يكن لديم فكوتوا احرا في دنياكم"

E-mail: addustour_b@yahoo.com

كتبت للوطن والمرأة - الشاعرة جنان الصايغ : الارتقاء بالشعر يبدأ من الاهتمام بالتعليم والثقافة الجمالية



بغداد-الستور
أعلنت الشاعرة العراقية جنان الصايغ، اهتمامها بالموضوعات الشعرية التي تنطق بالوطن والمرأة، والإعتراب الروحي والحسيني إلى البدايات وقالت: "إن التوجه العام للشاعرات العراقيات نحو كتابة الشعر (النثر) لا يعنى التخلي عن الوزن والقافية، بقدر ما هو بحث عن حرية أوسع، فكل شعر من جنان صايغ يتنقل بين جدران بيتنا فضاء رحب لنسج بلا قيد، فخصامة تسارع الإيقاع الحسيني وتغير دافعة المتناسق، وأنا ترى الوزن ليس صعبا، بل كالمسح بجدران حماره وصدقا، وكلا الأسلوبين جنودان بالقاء، لو كانتا اثناسين من روح شاعرة صادقة، وأضافت: "إن الارتقاء بالشعر والشعراء، يبدأ من الاهتمام بالتعليم والثقافة الجمالية منذ المراحل الأولى، ويأتي من عرس حب اللغة وخدم الخوف منها في النشء، بالإضافة إلى إقامة مهرجانات تكرم المؤلفين ليس على أساس الجمالة، إلى جانب توفير منصات نشر شعرية، وتوفير دعم مادي ومعنوي للشعراء، وهذه كلها ضرورات آنية، فضلا عن العمل لإعادة الاعتبار للتصديده بوصفها رنة المجتمع".

وقلت ان أهم مؤلفاتي الشعرية هي: مجموعة (الصفير تغتر نوافذي)، وتعد باكورة أعمالها، وتسير بين التاملات الوجدانية والحسينية الصيق لوطن الغياب، ومجموعة (بؤة اللون)، وهي قصائد تركز ثوب الرمزية، وتكتفي على ملامح الذات والأوتار، وتحوار الحب والخلاص بلاءة تلامس القلب، ومجموعة (رحي) ارمح راب الضوم)، وتتوالى علاقة الأوسان بالشعر كقصص رحى، وتظهر القلم بين الأمل والجدال، وبين اللذة والتجاعة والأصاقت من أفضل الشعراء القدماء والمعاصرين، لذي يظل (المتنبي) عذبي هو القرب، وذلك لجبروت لغته وثورته المستمرة على الزمان والناس، ومن الشاعرات تقديرتي (ميمة عيس عمارة) لأنها أتت بكتب بديدين من باسمين، ومن المعاصرات اللطيفة من الأوصال الجميلة التي تكتب بجرأة وخصوصية، وبأختلاف التجربة والتعبير.

