





## الإجراءات الحكومية سهامت في حرمان هور الجوزية من الإطلاقات المائية

# تحول إلى حقل نفطي.. تجفيف مُتعهد لأحد أهم أهوار العراق

بغداد-السلطان  
كشف الناشط البيئي العراقي، مرتضى عبد الحفيظ، عن تحويل هور الجوزية في محافظة ذي قار من أهوار إلى حقل نفطي، مؤكداً أن هذه العملية ستؤدي إلى تدمير التنوع البيولوجي في المنطقة، إضافة إلى فقدان الأهوار التي تعتبر من التراث العالمي لليونسكو.

بغداد-السلطان  
أكدت مديرية حماية البيئة العراقية، في بيانها الصادر عن وزارة البيئة، أن تحويل هور الجوزية إلى حقل نفطي هو قرار اتخذته وزارة النفط بالتعاون مع وزارة البيئة، بهدف استغلال المنطقة النفطية.

بغداد-السلطان  
أكدت مديرية حماية البيئة العراقية، في بيانها الصادر عن وزارة البيئة، أن تحويل هور الجوزية إلى حقل نفطي هو قرار اتخذته وزارة النفط بالتعاون مع وزارة البيئة، بهدف استغلال المنطقة النفطية.

## وزير التربة يوجه بتكثيف العمل الميداني ونقصد احتياجات الأسرة التربوية

بغداد-السلطان  
وجه وزير التربة إبراهيم الجبوري بتكثيف العمل الميداني ونقصد احتياجات الأسرة التربوية. وقال الوزير في بيان له، إن الوزارة تولي اهتماماً كبيراً بمتابعة العمل الميداني في مختلف المحافظات، وذلك بالتعاون مع الجهات المعنية.

## يتضمن حزمة حلول تقنية.. الداخلية توضح أهمية مشروع إنجاز

بغداد-السلطان  
أوضحت مديرية حماية البيئة العراقية، في بيانها الصادر عن وزارة البيئة، أن مشروع إنجاز يتضمن حزمة حلول تقنية متقدمة، تهدف إلى تحسين كفاءة العمليات الإنتاجية في القطاع الصناعي.

بغداد-السلطان  
أوضحت مديرية حماية البيئة العراقية، في بيانها الصادر عن وزارة البيئة، أن مشروع إنجاز يتضمن حزمة حلول تقنية متقدمة، تهدف إلى تحسين كفاءة العمليات الإنتاجية في القطاع الصناعي.

## متظاهرون في الديوانية يطالبون بشمول مناطقهم بخدمات البنى التحتية

بغداد-السلطان  
تظاهر العشرات من الموظفين والشهداء والجرحى من المستفيدين من توزيع قطع الأراضي السكنية بمنطقة عسايمة داخل مركز المدينة المطالبة بشمول مناطقهم بخدمات البنى التحتية. وقال المتظاهرون، إنهم يعانون من نقص الخدمات الأساسية في مناطقهم.

## إنجاز ٨٠٪ من أعمال مشروع ماء السماو الكبير في محافظة المثنى



بغداد-السلطان  
أعلنت وزارة البترول والثروة المعدنية، في بيانها الصادر عن وزارة البترول، أن أعمال مشروع ماء السماو الكبير في محافظة المثنى قد اكتملت بنسبة ٨٠٪.

## العدل توضح آلية الكشف عن الوثائق الزور

بغداد-السلطان  
أعلنت وزارة العدل عن اعتماد آلية الكشف عن الوثائق المزورة، وذلك بالتعاون مع وزارة الداخلية. وقالت الوزارة، إن هذه الآلية تهدف إلى تعزيز النزاهة في الإجراءات القانونية.

## النفط تعلن إنجاز حفر واستصلاح ٦٦ بئراً في مختلف الحقول

بغداد-السلطان  
أعلنت وزارة النفط إنجاز حفر واستصلاح ٦٦ بئراً في مختلف الحقول. وقالت الوزارة، إن هذه البئرات ستساهم في زيادة الإنتاج النفطي في البلاد.

## محافظ ذي قار يفصل المشاريع الستر ايجابية التي أطلق العمل فيها

بغداد-السلطان  
أعلن محافظ ذي قار عن فصل المشاريع الستر ايجابية التي أطلق العمل فيها. وقال المحافظ، إن هذه المشاريع ستساهم في تحسين الأوضاع الاقتصادية في المحافظة.

## محافظ ميسان يبحث مع قائد العمليات مستجدات الوضع الأمني وتفعيل لجنة حل النزاعات العشائرية

بغداد-السلطان  
بحث محافظ ميسان، حبيب طاهر الفروسي، مع قائد عمليات ميسان، اللواء جليل الشرفي، في إطار متابعة الوضع الأمني في المحافظة. وقال المحافظ، إن اللجنة المختصة ستعمل على حل النزاعات العشائرية.

## محافظة ميسان بصحبة مسان يبحث مع قائد العمليات مستجدات الوضع الأمني وتفعيل لجنة حل النزاعات العشائرية

بغداد-السلطان  
بحث محافظ ميسان، حبيب طاهر الفروسي، مع قائد عمليات ميسان، اللواء جليل الشرفي، في إطار متابعة الوضع الأمني في المحافظة. وقال المحافظ، إن اللجنة المختصة ستعمل على حل النزاعات العشائرية.

## بغداد-السلطان بينما شاهد ١٣٦ الانتحارية إيران تشارك بأسلحة متطورة في معرض بغداد

بغداد-السلطان  
تشارك وزارة الدفاع الإيرانية في معرض الأمن والدفاع والصناعات الحربية والأمن السيبراني في بغداد. وقال وزير الدفاع، إن المعرض يهدف إلى تعزيز التعاون في المجال الدفاعي.

## جزء منها لمنظومة الكمبراء غاز البصرة تعلن إضافة ٨٠ مليون قدم مكعب قياسي للإنتاج

بغداد-السلطان  
أعلنت شركة الغاز في البصرة عن إضافة ٨٠ مليون قدم مكعب قياسي للإنتاج. وقالت الشركة، إن هذه الزيادة ستساهم في تلبية الطلب المتزايد على الغاز.

## الزراعة: خطة السنة الحالية ستحقق الاكتفاء الذاتي لحصول الحنطة

بغداد-السلطان  
أعلنت وزارة الزراعة عن خطة السنة الحالية لتحقيق الاكتفاء الذاتي لحصول الحنطة. وقالت الوزارة، إن الخطة تشمل تحسين الإنتاجية في القطاع الزراعي.

## الأنواء الجوية: أمطار رعدية وتصاعد للغياب وتباين في درجات الحرارة

بغداد-السلطان  
أعلنت الأنواء الجوية عن توقعات طقس رعدية وتصاعد للغياب وتباين في درجات الحرارة. وقالت الأرصاد، إن الطقس سيتقلب خلال الأيام القادمة.

## بغداد-السلطان مكتب قياسي للإنتاج شركة غاز البصرة تعلن إنتاجها

بغداد-السلطان  
أعلنت شركة الغاز في البصرة عن إنتاجها القياسي للإنتاج. وقالت الشركة، إن الإنتاج قد تجاوز التوقعات.

## بغداد-السلطان مكتب قياسي للإنتاج شركة غاز البصرة تعلن إنتاجها

بغداد-السلطان  
أعلنت شركة الغاز في البصرة عن إنتاجها القياسي للإنتاج. وقالت الشركة، إن الإنتاج قد تجاوز التوقعات.



صاحب الامتياز  
رئيس التحرير  
باسم الشيخ

## حكامان عراقيان دوليان يقيمان ثلاث دعاوى قضائية ضد مدير دائرة الحكام

بغداد- الدستور الرياضي  
أقام الحكامان الدوليان مهدي قاسم ومحمد طارق أحمد، ثلاث دعاوى قضائية ضد مدير دائرة الحكام علي صباح، على خلفية إيقافهم عن التحكيم لدورين متتاليين "بشكل شخصي". وقال الحكام الدولي محمد طارق -الذي كان زميله الدولي مهدي قاسم أقام "ثلاث دعاوى قضائية ضد مدير دائرة الحكام" مهدياً أن "الأدلة كلها في لجنة الانضباط والتحكيم في مركز التحكيم النسوية، والثالثة في المحاكم العراقية" وأضاف أن "الدعاوى الثلاث التي رفعت ضد مدير دائرة الحكام علي صباح جاءت على خلفية إيقافهم عن التحكيم لدورين متتاليين"، مردفاً بالقول: "يقال إن التحكيم جاء لدورين متتاليين بشكل فردي وشخصي، ومن دون أي عقوبة صادرة من الاتحاد العراقي بشكل رسمي". ينكر أن الحكامين مهدي قاسم ومحمد طارق، كانا قد ظهرا في إحدى اللقائات التلفزيونية وتحذروا عن أمور عامة تخص التحكيم في العراق ووضع الحكام العراقيين الشباب الذين لم يأخذوا أرفصهم.



فالحيريدي يكشف سرا عن هدفه الصاروخي 8



اقامة قرعة نهائيات الدوري الممتاز المؤهل الى مجتزين كرة الصالات 6

# مدرب الأسود على طاولة الاتحاد

متابعة قسم الموهبة الرياضية بالانبار

مواجهة الأسود وكوريا تقام بالبصرة

إدارة الميناء تطالب بالعدالة التحكيمية

ديالى يسعى لاستضافة مبارياته في بعقوبة

منافسة ساخنة ببطولة اسيا للحدود

دراسة واقع الرياضة في الموصل



### محلي



شهد: اعتذار من تكلمة المشوار

بغداد- الدستور الرياضي  
أكد مدرب نادي النجف (عبد القوي شهاب) - إيباك من دوري رابطة الجوية، واعتذر عن تكلمة المشوار مع الفريق، وأقدم اعتذاراً إلى جماهير النجف وإدارة النادي، وأضاف لم يظهر بشكل جيد طوال مسابقة المباراة، وجزئيات بسيطة أتت إلى الخسارة بهذه النتيجة الكاسرة، واختتم وضع الفريق ككل غير منطقي، وروح الفريق غابت عما في مسيرة اليوم بعض لاعبي الفريق أسماء فقط، وعلنا هم غيب في أغلب المباريات، من مصلحة الفريق ابتعاد عن النادي، وتحملت الكثير من الأخطاء طوال الفترة الماضية كونى ابن مدينة النجف.

### عربي



بنزيمًا: الفوز أهم من تسديد ركلات الجزاء

السعودية- لوكي محمد  
تحدث الفرنسي كريم بنزيمًا مهاجم النصر، عن فوز فريقه على الاتحاد في الجولة التاسعة والعشرين من دوري رابطة الجوية، للمحترفين وحول الاتحاد تأخره بهدف مبكر للاتحاد إلى فوز بنتيجة ٢-٣ على ملعب الاتحاد، حيث أخرج بنزيمًا في تسجيل هدف وصناعة آخر بالمباراة وقال بنزيمًا في تصريحات نقلتها صحيفة "الشرق الأوسط" السعودية: "٣ نقلتها صحيفة" في كرة القدم دائما ما تكون هناك صعوبة، وردت رحيل ريال مدريد السابق على سؤال حول عدم تولى تسديد ركلات الجزاء التي يحصل عليها الاتحاد، وترك الأفضلية لزميله الإسباني فابريسيو وقال بنزيمًا في هذا الشأن: "لهم أهم؟ إن أسد أنا الركلة لم يفوز الفريق... اعتقد أن الفوز هو الأهم". وأهد بنزيمًا ٣ ركلات جزاء مع الاتحاد منذ انضمامه لصفوف الفريق صيف العام قبل الماضي، آخرها في يناير لتكون الثاني الماضي ضد الفيصال خلال التعادل ١-١.

### عالمي



جواو فيليكس في مرمى نيران الانتقاد

منافسة الإيطالية هجومياً لاعبا على البرتغالي جواو فيليكس، جناح ميلان، في ظل ضعف أداءه مع الفريق منذ انتقاله إليه قادمًا من تشيلسي في الشتاء الماضي، وشرك جواو في مباراتين مع ميلان واثلاثا، أمس الأحد، التي انتهت بخسارة الروسونيري (١-٠)، وسط أداء يهت من الجناح البرتغالي. وتعرض جميع لاعبي ميلان الانتقاد من وسائل الإعلام الإيطالية، وكان جواو فيليكس من أكثر اللاعبين الذين يتسببوا في ذلك المتواضع وكتبت صحيفة "الكوريير دي ديلاسبير": "الاستعانة به (جواو) خطوة يائسة ولم نتجرر رهاق خامس، يمكنه العودة بمساعدة من حيث أتى (تشيلسي)". وعلقت صحيفة "الإنترناشيونالي" ديلا سبورت: "لقد شارك بدلا من الكيس خيمينيز، وكان من المفترض أن يضيف جودة للفريق، لكن مساركه لمدة ١٥ دقيقة كانت بمثابة الهباء المنثور، وهذا يسعد تمامه موسم مع ميلان". ومنذ انتقاله على تسجيل الاعارة من تشيلسي، في يناير لتكون الثاني الماضي، شارك جواو في ١٤ مباراة رسمية مع الروسونيري، ساهم خلالها بتسجيل هدف وصناعة آخر.

وطني التنس يشارك بالتصفيات الآسيوية







### فنانات

## ملف خاص - مبدعون عراقيون من أستراليا

عن الملف: لاحظت خلال سنتيني الخمس من تواجي في مدينة ميلبورن بأستراليا أن ثمة أدباء كتار من العراق يعيشون فيها وفي مدن أستراليا أخرى، فانبثقت فكرة مد جسور التواصل مع أدباء العراق، فكانت صفحة (فنانات) صحيفة [ الحضور ] الغراء هي اختيارنا لثمة أصدقاء المدعوين عبر فوجت جودنا عميقاً في ذاته وتقبلاً فورياً، فكان الإحراق أن تخصص صفحة كاملة لنتائج أدباء العراق المغتربين مرة واحدة كل شهر.

هشام بشام بردي

## قصص قصيرة جداً



وثة في الزاوية المقصية من المعظمي رجل متفتق على كرسية له وجه غلبت عبر الزواج إلى جوارح تهران ثم تمتد به إلى جيب معطفه المنزق ويخرج كسبيته العرق، يفتح صدره لها ويضع خديه ويهوى رأسه الأبيض شرفاً مع تصاعده حرارة الفصح، فغمغم نفسه في زور في آسره، حتى ولو لم يفرغ من الرضاب، نظر بضمير صبور من كرامة كانت لتسبح الكون بوجهها اللاب، بل صرخ باستجاءه...

بسطه ثم تستقر في جوف صفة. انتشاء صفة. الاله يملك نفسه ويهوى رأسها في رواء قلبه من مقدمه وحمل كتبه المنزق الخائرة، فم من مقدمه وحمل كتبه المنزق الخائرة، فم من مقدمه وحمل كتبه المنزق الخائرة، فم من مقدمه وحمل كتبه المنزق الخائرة...

## قصص قصيرة جداً

بسطه ثم تستقر في جوف صفة. انتشاء صفة. الاله يملك نفسه ويهوى رأسها في رواء قلبه من مقدمه وحمل كتبه المنزق الخائرة، فم من مقدمه وحمل كتبه المنزق الخائرة، فم من مقدمه وحمل كتبه المنزق الخائرة...

## قصص قصيرة جداً

بسطه ثم تستقر في جوف صفة. انتشاء صفة. الاله يملك نفسه ويهوى رأسها في رواء قلبه من مقدمه وحمل كتبه المنزق الخائرة، فم من مقدمه وحمل كتبه المنزق الخائرة، فم من مقدمه وحمل كتبه المنزق الخائرة...

## هشام بشام بردي \* أستراليا / مليون

استرعى على مقدمه وقت دنا سخكاره بئذني، فغدا أذاعه وراه أسه والقي نظر متأنة في الخار غير زجاج العبد، ثم جمل يسرعون الخلفي فشدوا أذوا أعطسهم في يالقات صفتهم، والرهيف يمتل بئذني المعطر الهائل من سماء مسكونة في مقبل من مبدعهم وبارعد، والقفص والقفص على الريف تتلفخ كسبولة لونه ثم تتجرع متزججة مع نوح الميه المتماثلية تحت أقدام المبعثة، أعد عينيه وحفظت خذمة إلى الأبد... الوروس تهب منتشبة مع نحن شرقي مغمض بصوت راقع التبريرات يتدفق من الرابو

## قصائد هايكو

سرهد هوزايا \* أستراليا / مليون صفرة الصمالية، أين أكل الخيط؟ من جيبه من جبعان وتكلم، الجيرة السامة ساحة فارغة، الإمان دوامة أوراقي الحريف

## أنا ابن الشمس

في عيني سرجون من أجل وجوه البشر في الجهات الأربع لا تخافي من القرية والبضائع تنبني بصغراً مثل الجودون من البسمن والحصران تقيم عرساً جميلاً ونزول أكابيل المحبة نتوح جبال رؤوس الصغار والكبار وترقص فيه ونغني

## شقة مفروشة

المسكن، والتعاصم أحياناً... والروتين والتمسك بقرعة مطنني خضنتي وانفاسي تنهني بحاجتيها

## عادل دنو \* أستراليا / مليون

عادل دنو \* أستراليا / مليون صفرة الصمالية، أين أكل الخيط؟ من جيبه من جبعان وتكلم، الجيرة السامة ساحة فارغة، الإمان دوامة أوراقي الحريف

## قراء نقدية في مجموعة وحدها تقني للشاعرة اية منصور

## قراء نقدية في مجموعة وحدها تقني للشاعرة اية منصور

عدي العبادي يعتبر جاك برديا أن أهم شيء بالسنن الشعرية الصورة ولكن يذهب بعض النقاد إلى النص مجموعة علاقات خارجية ولغوية، فالشعراء التي تتشبه بالشاعرة تتكون من المفردة والصورة الشعرية المختلف في قولها وضمونها، ورويتها، سببها عند هذا الذي الذات عند الشعراء، إذ ينتج النص تحتفظ تلك من يعتمد على الصورة الشعرية أو فكرة الطرح وهذا ما نجده في مجموعة وحدها تقني للشاعرة أية العبادي، بناءً على منصور حشيرة اعتمدت على فنون شعرية قصيرة مختزل فنون قولها في البحث عن نظير ورؤية التصور بساتنت الفرح حيدان الحزن بسطرت

حاور على صحن عبد الرحمن الحديث مع صفيحة (صالح عبد الرحمن) ونافذا وخبير لغوي باذخ جود عديدة ومختلفة في تخصص الخلل للشعر النثقي والأدبي، لانه يمحص تلك الأصناف في رؤية تملكه التكميل المعقولم والشواصص وفودات الشعر العبد المصيرورة نحو صفا وجهرها، وهو الأثير على شلف جمال الأديبة لأنها موشوية ثقافية وأدبية في كل جوانبها، بالإضافة إلى أنه يملكه من أدوات التثاقب بوصفها لغة تفصلياً وشاعراً وخبير لغوي متمرس في سبيل الأديبة والأدبي، لانه يمحص هذه الأديبة لكونها جواد مضمين صند محمور وكنت في ظل ضبابية الشعر جرمي موقع التواصل المختلفة... في رأيي يمكننا إحصاء الصورة الشعرية في ظل غياب الرقابة على المنصوص، واستعمال الكتابة بمفردان أو الجوازات والميساقات في شكل الأبجدي أو الجارة، قد قدسات لغة القبع والفرادة وضاع الإبداع الحقيقي في ركام من عدم الكتابة المهجنة والهيمنة الفرقة

يحمل طابع جمالي فطربيل جاني مرعي في نظير الصور الشعرية في الجملة البيت الشعري في اللغة العربية، كنها تعرف عام في المنص تحتفظ تلك من يعتمد على الصورة الشعرية أو فكرة الطرح وهذا ما نجده في مجموعة وحدها تقني للشاعرة أية العبادي، بناءً على منصور حشيرة اعتمدت على فنون شعرية قصيرة مختزل فنون قولها في البحث عن نظير ورؤية التصور بساتنت الفرح حيدان الحزن بسطرت

## الاديب كمال عبد الرحمن: الاتحاد العام للأدباء والكتاب في العراق الآن يشكل ظفزة نوعية لم نألّفها سابقاً في دعم حركة الأدب

## استثمار الكتابة بدون رقيب جعل كل من هب ودب يقول بأنه شاعر أو قاص أو ناقد

الاديب كمال عبد الرحمن: الاتحاد العام للأدباء والكتاب في العراق الآن يشكل ظفزة نوعية لم نألّفها سابقاً في دعم حركة الأدب... استثمار الكتابة بدون رقيب جعل كل من هب ودب يقول بأنه شاعر أو قاص أو ناقد

## عدي العبادي

عدي العبادي... يعتبر جاك برديا أن أهم شيء بالسنن الشعرية الصورة ولكن يذهب بعض النقاد إلى النص مجموعة علاقات خارجية ولغوية، فالشعراء التي تتشبه بالشاعرة تتكون من المفردة والصورة الشعرية المختلف في قولها وضمونها، ورويتها، سببها عند هذا الذي الذات عند الشعراء، إذ ينتج النص تحتفظ تلك من يعتمد على الصورة الشعرية أو فكرة الطرح وهذا ما نجده في مجموعة وحدها تقني للشاعرة أية العبادي، بناءً على منصور حشيرة اعتمدت على فنون شعرية قصيرة مختزل فنون قولها في البحث عن نظير ورؤية التصور بساتنت الفرح حيدان الحزن بسطرت

## عدي العبادي

عدي العبادي... يعتبر جاك برديا أن أهم شيء بالسنن الشعرية الصورة ولكن يذهب بعض النقاد إلى النص مجموعة علاقات خارجية ولغوية، فالشعراء التي تتشبه بالشاعرة تتكون من المفردة والصورة الشعرية المختلف في قولها وضمونها، ورويتها، سببها عند هذا الذي الذات عند الشعراء، إذ ينتج النص تحتفظ تلك من يعتمد على الصورة الشعرية أو فكرة الطرح وهذا ما نجده في مجموعة وحدها تقني للشاعرة أية العبادي، بناءً على منصور حشيرة اعتمدت على فنون شعرية قصيرة مختزل فنون قولها في البحث عن نظير ورؤية التصور بساتنت الفرح حيدان الحزن بسطرت

مكاتب



أقر ولكنني

دائماً أخطئ التقدير

أقر بأنني اللبلة اشتقت اليك على غير عاداتي، أقدر بسأني ولأول مرة في تاريخي معك لم أحصل كل هذا البعد مثلاً احتملته سابقاً، لكنني أقر أيضاً بسأني لا يمكن أن أعود اليك منتظياً الندوب التي تركتها جرحتك أو سمة على صفحتي القلب.

على الا وهم نفسي التي تجاوزت محنة شفقي بسلك، والتي ادركت الصفة الاخرى من النسيان، واقرت خزانتي جميعها من اسماء ذكرياتك،، عني ان اقر بانني لست كذلك ابدا.

عندما علمت على شعدي ان الهجر كل ماتيني لي من الاعذار كان قد اطمأن قلبي ان هذه نهاية الاحزان.. فارتدت حلة الامتعة المزوقة بالبهجة وصدقت انني نسيت آخر وجع وجبته لروحي،، بالي من فافتك للذاكره.

أقر بأنني استعدلت على آثار عطرِكَ وأنا ألقب أغفلة الهدايا التي ملأت بها أروقة محبتي لك، كما تستمتع كل قوافل بعدك ان تحوها من ذاكرة الورق،، لم تقو على استبدالها بظفر اللاتي ينثرن اثوابهن على قارة عود المودة. أقدر ولكنني في كل مرة ومثل كل مرة انك الخط التقدير، كاتي لم احبك ابداً او انك لم تحبيني كل هذا الحبيب.

عاشق

لوحكرنا بكتابة الوشم بالغة الانكليزية في منتصف كتفك لظهور لنا فحاة مواقع ايجابية امريكية واسر انيالية تعرض صوراً لثياب عاريات وهن ضمن عملية الوشم على اجسادهن، فاشككنا ليست تلك الثياب التي تتحرر كعاطفتين بينما ويسار مع حركة امواج الفن الهابط ايجابية المستور الدولة القانون الجديد التي كتبه استناد في القانون يهودي الاصل، والثاني بعدم تجريم الوشم واحسنه من فصل بعض رجال الدين.. ولا وشمنا بخاطر صحتنا نفضل العذوب، والتهابيات سطح الجلد والتهابات الفطرية وبعض اشكال التهاب الكبد وفايروس الهريس وفايروس نقص المناعة المكتسبة فضلاً عن تلوث الدم والفيلار واستحداث الابر اللوثة في رسم الوشم لعدة اشخاص وبالتالي نقل الميكروبات والفيلار الى الأشخاص الاخرين.. وقد اعادت (الدستور) هذا التحقق لاهميتها الضالعة في المجتمع وللحد من ظاهرة انتشار الوشم بين شبابنا والتي اصبحت تظلمة يتباهى بها الشباب اليوم.



ظواهر سلبية تؤثر على البناء الرجولي والانثوي

الوشم والرسوم المختلفة .. انتشارهما يقلق مجتمعنا

صاحبة صالون حلاقية: المسألة صور من المودة الشائعة

بالشرف والغيرة العربية.. فهل هناك من راع، \* ان عملية الوشم لدى العاملين بسها والذين يتقانون بظاهرة رسم الوشم على اجساد النساء ما هم الا مجموعة من المسكرين ومدمني المخدرات والجنس لانهم في النور بسلب يتبعون في الامكان السبوة عن الاكل والمرأة استيريهوا امام شلة من عديمي الاخلاق بقصد الوشم وهناك سوا يلوح نفسه، ما الذي يقنيه الوشم على جسد المرأة و اين ما شيوع العشار من هذا الانتعاش والانتهاز

الاشرف كمال محمد اختصاصي تجميل، بسن في مقال له بشأن هذا الموضوع حذر في من عملية الاشام جاء فيه: ان الوشم من اخطر التقديرات التي اوقست انتشار المظهر الأمريكية في مجتمعنا والذي يؤدي بها الانحلال ونفسه وعقله وليس للوشم مبرر، لما له من اضرار جسدية ولها تعمل على نقصان كرامة المرأة استيريهوا امام شلة من عديمي الاخلاق بقصد الوشم وهناك سوا يلوح نفسه، ما الذي يقنيه الوشم على جسد المرأة و اين ما شيوع العشار من هذا الانتعاش والانتهاز

الاشرف كمال محمد اختصاصي تجميل، بسن في مقال له بشأن هذا الموضوع حذر في من عملية الاشام جاء فيه: ان الوشم من اخطر التقديرات التي اوقست انتشار المظهر الأمريكية في مجتمعنا والذي يؤدي بها الانحلال ونفسه وعقله وليس للوشم مبرر، لما له من اضرار جسدية ولها تعمل على نقصان كرامة المرأة استيريهوا امام شلة من عديمي الاخلاق بقصد الوشم وهناك سوا يلوح نفسه، ما الذي يقنيه الوشم على جسد المرأة و اين ما شيوع العشار من هذا الانتعاش والانتهاز

الاشرف كمال محمد اختصاصي تجميل، بسن في مقال له بشأن هذا الموضوع حذر في من عملية الاشام جاء فيه: ان الوشم من اخطر التقديرات التي اوقست انتشار المظهر الأمريكية في مجتمعنا والذي يؤدي بها الانحلال ونفسه وعقله وليس للوشم مبرر، لما له من اضرار جسدية ولها تعمل على نقصان كرامة المرأة استيريهوا امام شلة من عديمي الاخلاق بقصد الوشم وهناك سوا يلوح نفسه، ما الذي يقنيه الوشم على جسد المرأة و اين ما شيوع العشار من هذا الانتعاش والانتهاز

فخذ ضأن مع التنين



فخذ ضأن (حساو ال ٣ كيلو) ٦/٦ كوب خبز بلسمك او خبز فطير ٢/١ كوب اوراق اعشاب طازجة زعتر وروزماري (اقليل) ١ ملعقة كبيرة بهارات مطحونة (قرفة، قرفة، هيل، زنجبيل) ملح وقليل ٢/١ ملعقة كبيرة زيت زيتون ٢/١ كوب جزر، ٢/١ كوب شمر، قطع ١ كوب مرق لحم (او ماء)

التقديم: ٦ تين طازج ٣/٢ ملعقة كبيرة زيت ١/٥ ملعقة كبيرة زيت زيتون ٢/١ ملعقة كبيرة خبز بلسمك ١/٢ ملعقة كبيرة عص

طريقة تحضير: تخرج العظم الداخلي من الفخذ مع ترك عظم المؤزة ويحيد يتكون تجويف داخلي بالحم للحفاظ على شكلها. يسخن الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية. يوضع التنين الجاف المنقوع في اناء على نار متوسطة، ثم يضاف الخل البلسمك، يترك حتى يبدأ من الغليان ثم تخفف الحرارة. يترك الخليط على نار هادئة لمدة ٤ دقائق مع التقليب المستمر. يضاف الخليط في الخلاط الكهربائي، تصفأ الاضباب ويترك الخليط بمعلقة كبيرة من البهارات والملح والفلفل. يفرغ الخليط حتى يصير ناعما كالمعجون. يوزع نصف الخليط في التجويف الداخلي للفخذ حتى يملأه من الضغط الخفيف. يترك الفخذ يبقاى كمية البهارات والملح والفلفل ويوزع عليه باقي كمية خليط التنين مع ادخله باليد. يسخن الزيت في اناء على نار متوسطة، ويحمر الفخذ من جميع الجهات. يوضع الجزر والشمر في صينية فرن، ويوضع فوقها الفخذ ويصب المرق. يوضع الصينية في الفرن لمدة ٢٢١ ساعة او حتى تمام نضج اللحم (تخطى بوق الاونيويم لنصف مدة الطهي). يترك اللحم ليبرد قليلا قبل التقطيل. يترك اللحم ليبرد قليلا قبل التقطيل. يترك اللحم ليبرد قليلا قبل التقطيل. يترك اللحم ليبرد قليلا قبل التقطيل.

فاتيات

قومي بفرغ الفساج على بشرتك، وانزبكية لمدة تتر اوج ما بسين ٢٠ و ٣٠ دقيقة. منقعة الزقية، وبعد استخدام الفساج، سوف تلاحظين ان بشرتك أصبحت نضرة جدا ورطبة ويوشن البساج يغذي البشرة، ويعملها نضرة، ويمكن استخدامه على منطقة من الجسم. نونسن البساج المشيرة (العلاج: المفادير: ٣) نونظ من زيت البندق المعلقة من زيت اللوز الحلو). الطريقة: - اغطسي المكونات مع بعضها، واداهي بها جسمك كاملا. - اللوشن ينعم ويغذي البشرة، ويشد الجلد أيضا، ويمكن تضويه على بشره الوجه، اذا كانت جافة أو شديدة الجفاف. اما اذا كانت بشرتك دهنية فلا ينصح باستخدامه.

خطة البندق تخلك من انتفاخ الوجه



الوجه: (الصف ثمره خيار مقطع مع قشر ٢/٨ ملاعق صغرة من البندق المعلق من الماء المثلج). طريقة التحضير: يومي بوضع جميع المكونات في الخلاط حتى تصبح مزجا مسما، وصبي الخليط من خلال منخل ضامسكي لإزالة كافة المواد الصلبة، ثم صبي الخليط في زجاجة معقمة، وخرزبه في الثلجة. الاستخدام: الألة من الزيوت الثقيلة. تأتيا: اغطلي العسل مع زيت البندق حتى يصبح مزجا مسما.

حدي ماكياجك عن طريق نوع بشرتك

اعداد المستور: لكل منا نوع بشره مختلفة عن الأخرى، ولها قبل شراء مستحضرات التجميل يجب علينا ان نحدد نوع بشرتنا لتحديد اي مستحضر يلزم بسننا وبناهيها، وهذا الحال أيضا عند وضع المكياج، فشكل المكياج يتحدد عند معرفة نوع البشرة، فزيتنا لها ويحوي عيوبها ويبرزها سحرها. وفي هذا المقال أقدم لك عرض للخصائص ماكياج كل نوع من انواع البشرة الجافة والدهنية والمختلطة، وطبيحة لتحصني على عطلاة متميزة وساهرة. \* مكياج البشرة الجافة تتميز بالبشرة الجافة جفوسنة ملمسها وجفافها الشديد، بسنذا أخفى تلك العيوب بمستحضرات التجميل اللامعة، واعتمدي ان الوان الباسنل عند اضافتك اغلال العيون، كما عارك بسن اختيار كريم الأساس الكريمي لسداحك بالحفاظ على نسبة رطوبة بشرتك طوال اليوم، ولا تنسي إضافة البلاتشر اللامع ليضفي النضارة الي بشرتك. \* مكياج البشرة الدهنية: تتسبب البشرة الدهنية في افساد المكياج بمسماها الواسعة، اذ الدهون التي تفرزها باستمرار ولسعتها الدهنية، لهذا ان كانت بشرتك دهنية فيجب وضع كريم أساس مسام مركز غير لامع، او اعتماد بسودر مخفية للممس، ولا تلجأ لاختيار قلال العيون البرانس، بسل الجأ لالوان الجافة التي تزيد من تميز وجهك ومسحوره، كما تخفف من امكانيه اللعاع على جفونك. \* مكياج البشرة المركبة أو المختلطة: تجمع البشرة المركبة أو المختلطة بين البشرة الدهنية والبشرة العادية، لذا فمكياجها يعد من اصعب وادق انواع المكياج، لهذا ينقسم الي الجبين والاذف والذقن كجزء، والجزء الأخر هي الخدود والعيون فالجزء الأول وهو الجبين والاذف الذقن، عليك بتطبيق المكياج الجاف، لان اللعاع الذي يفرزها يفسد في هذه الامكان نتيجة افراز الدهون بكثرة بسها، أما الجزء الأخر فهو العيون والخدود، فالجأ الي البلاتشر او احمر الخدود اللامع، وبالنسبة للعيون، فامزجي بين قلال العيون اللامعة والجافة، بان تعتمدي الظلال اللامعة عند الزاوية الداخلية لجفونك، أما الجافة فخطفيها عند الزاوية الخارجية لعيونك.



خطة الزبادي والحناء لشعر رائع وناعم

اعداد المستور: الشعر هو تاج المرأة هو احدى اجزائها عن لونها وجمالها والحناء والبيوت من الفتيات يعنون من مشاكل الشعر المختلفة لذا تقدم لك هذه الخطة الطبيعية الفعالة من الزبادي لتحصلي على شعر ناعم بسدون اثر جانبي. خطة الوان: الحناء: ٢ كوب زبادي، ١ ملعقة من مسحوق الحناء، ١ ملعقة من الطريفة: خلط المكونات جيدا وتوضعي على الشعر لمدة ٢٠ دقيقة، وتشطفي جيدا بالماء والشامبو ثم بالبيسمر. تكرر هذه الطريقة مرة اسبوعيا و ستشعري بالفرق في شعرك وستستعجم بالشعر وعلاج فروة الرأس.



اعداد المستور: لكل منا نوع بشره مختلفة عن الأخرى، ولها قبل شراء مستحضرات التجميل يجب علينا ان نحدد نوع بشرتنا لتحديد اي مستحضر يلزم بسننا وبناهيها، وهذا الحال أيضا عند وضع المكياج، فشكل المكياج يتحدد عند معرفة نوع البشرة، فزيتنا لها ويحوي عيوبها ويبرزها سحرها. وفي هذا المقال أقدم لك عرض للخصائص ماكياج كل نوع من انواع البشرة الجافة والدهنية والمختلطة، وطبيحة لتحصني على عطلاة متميزة وساهرة. \* مكياج البشرة الجافة تتميز بالبشرة الجافة جفوسنة ملمسها وجفافها الشديد، بسنذا أخفى تلك العيوب بمستحضرات التجميل اللامعة، واعتمدي ان الوان الباسنل عند اضافتك اغلال العيون، كما عارك بسن اختيار كريم الأساس الكريمي لسداحك بالحفاظ على نسبة رطوبة بشرتك طوال اليوم، ولا تنسي إضافة البلاتشر اللامع ليضفي النضارة الي بشرتك. \* مكياج البشرة الدهنية: تتسبب البشرة الدهنية في افساد المكياج بمسماها الواسعة، اذ الدهون التي تفرزها باستمرار ولسعتها الدهنية، لهذا ان كانت بشرتك دهنية فيجب وضع كريم أساس مسام مركز غير لامع، او اعتماد بسودر مخفية للممس، ولا تلجأ لاختيار قلال العيون البرانس، بسل الجأ لالوان الجافة التي تزيد من تميز وجهك ومسحوره، كما تخفف من امكانيه اللعاع على جفونك. \* مكياج البشرة المركبة أو المختلطة: تجمع البشرة المركبة أو المختلطة بين البشرة الدهنية والبشرة العادية، لذا فمكياجها يعد من اصعب وادق انواع المكياج، لهذا ينقسم الي الجبين والاذف والذقن كجزء، والجزء الأخر هي الخدود والعيون فالجزء الأول وهو الجبين والاذف الذقن، عليك بتطبيق المكياج الجاف، لان اللعاع الذي يفرزها يفسد في هذه الامكان نتيجة افراز الدهون بكثرة بسها، أما الجزء الأخر فهو العيون والخدود، فالجأ الي البلاتشر او احمر الخدود اللامع، وبالنسبة للعيون، فامزجي بين قلال العيون اللامعة والجافة، بان تعتمدي الظلال اللامعة عند الزاوية الداخلية لجفونك، أما الجافة فخطفيها عند الزاوية الخارجية لعيونك.



