











# أسود الرافدين يتطلعون الى تحقيق الحلم بالملحق



**بغداد-الستور الرياضي**  
 بدأت المنتخب الوطني الذي لم يتبخر فرصة هذه المرة ويات بحاجة لشبه معجز ان اراد التأهل وسط شعور الكتل بالاحباط وخيبة الأمل في ظل سلبية النتائج والمستوى المتدني وهو ما غضب الشارع كما عيرت مستحسرة الجماهير من الاستماتية من تورييا الصبر في الكثير من الامور بسبب اختلاف اميرال ايمان من الجوانب السلبية من ان لا تترك الاجراء كما شائت ان يود افعال الجمهور بعد نهاية لقاء مبارات التي ارشها المنتخب الاكبر من اروسا تصاعدت مخاوف استمرارية عقد الفرج الكبري منذ بطولة ١٩٩٠ ورغم ارتباك العمل في الحصاد درجال واستمر الصراعات والخلافات والاجتهاد فيما بين الاعضاء التي جرت الامور الى وضع سياسيين اكثر من المتوق حتى بعض الاعضاء طردوا بلحل الاتحاد قبل ان يجسوا افسهم الى التراجع والعمل بتقوية الاستماتة لكن اسود المنتخب كساست و غرام يتحملون ثمة المنتخب الوطني فقط اللاعبين وحدهم وراء خيبة المنتخب الذي خذل الشارع واكد اللاعبين لهم لسين الاملائق المنتخب.

تجاوز عشرة ايام وقيلها ستة اربعة تقريبا وتعامل مع نفس الوجود والممسكيات المحدودة والمعيرة والفاشلة بماكلها على امل ان يعير شسيه لكن دون جدوى ومجرد العود لمرارة نتائج المباراة التي لم يتبخر كوربا نجد الفوارق كبيرة ولا يحاطل المنتخب باسأل التعامل وانيس الفوز وقيلها الكل يعرف طوية مواجهة كوربا التي في كل شيء قبل الالاح الدعوات والاماني في ظل المعرفة السلبية القابلية المتأخر لكن في كل قدم الحلال ما يسمى العاطف والاعتماد على النفس كوربا عير ا كوربا عير منتخب من كوربا مواجهة قاصلة وحاسمة ومن نفس المصدر والفوز يعني نخسة التحول في طريق التأهل وكان يعين خوضها بسترزكي وقوة والهام لكنها لم تحرك شرس من مهمة تحمل الامور ومسؤولية الدفاع عن لوان المنتخب الذي قدم نسخة مشوهة لكوربا في كل شيء مختلف عن الحقيقى للكرة العربية واخيرا ان نقر بواقعة مستو انا بليل استمر الخيالات وهذا استمر التراجع مع ارتفاع مخاوف الغياب عن التأهل

## مصطفى وسرممد يشاركون في الدورة التدريبية التي اقامتها اللجنة الاولمبية

**بغداد-الستور الرياضي**  
 شارك مدرب الركب الكائين مصطفى عي حنن والكائين سرمد عي حنن في الدورة التدريبية التي اقامتها اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية في بغداد بشارف امين من قبل اللجنة الاسيوية. وقال مدرب منتخب شباب العراق مصطفى عي حنن ان اليوم الاول كان مفيدا جدا للمدربين وشهدت الدورة الترتيبية معلومات مهمة للغاية على المشركين الجدير الاسيوية اكتمالي. واصف هذه الدورة بتسبب في مصلحة المدربين بشكل عام في جميع الرياضات وليس الركب فقط حيث شهدت مشاركة عدد من لاعبي واداء من جهة فان مدرب منتخب بغداد سرمد عي حنن عي حنن في الدورة كانت مهمة وكان اليوم الاول جدا. كما مشير الى ان هذه الدورة ستكون مطولة وتعد له ايام والغاية منها تطوير قابلية المدربين وتقنيهم في جميع المجالات.

## اتحاد وسط اسيا ينظم ندوة للتأكيد على الالتزام بحماية الأطفال



**بغداد-الستور الرياضي**  
 قام اتحاد وسط اسيا بأكبر لقاء في بغداد للاطلاع على الوضع في العراق والوقوف على التحديات التي تواجهها اللجنة الوطنية لحماية الأطفال. حضر اللقاء ممثلون من الاتحاد الاسيوي ووفد من اللجنة الوطنية لحماية الأطفال. وتناول اللقاء موضوعات هامة تتعلق بحماية الأطفال من العنف والتجارة بالبشر. وأكد ممثلو الاتحاد الاسيوي على أهمية تعزيز التعاون بين الدول في مجال حماية الأطفال. كما ناقش المشاركون في الاجتماع عدد من القضايا المتعلقة بحماية الأطفال في العراق، واتفقوا على ضرورة تعزيز الجهود المشتركة في هذا المجال. حضر الاجتماع ممثلون من الاتحاد الاسيوي ووفد من اللجنة الوطنية لحماية الأطفال، بالإضافة إلى عدد من المسؤولين العراقيين. وتعد هذه الندوة خطوة مهمة في تعزيز الوعي والتعاون في مجال حماية الأطفال.

## الامارات تتوحد مع قيرغيزستان وتتأهل الى الملحق الآسيوي

**بغداد-الستور الرياضي**  
 اتحدت الامارات مع قيرغيزستان في الجولة العاشرة من منافسات المجموعة الأولى في الدور الثالث من تصفيات الآسيوية المؤهلة الى كأس العالم ٢٠٢٦. وتعد هذه المباراة فوزا مهما للامارات، حيث تمكنها من التأهل الى الملحق الآسيوي. وتعد هذه المباراة فوزا مهما للامارات، حيث تمكنها من التأهل الى الملحق الآسيوي. وتعد هذه المباراة فوزا مهما للامارات، حيث تمكنها من التأهل الى الملحق الآسيوي.

## أسود الرافدين يتغلبون على الاردن

**بغداد-الستور الرياضي**  
 حقق المنتخب العراقي فوزا مغتوبا على نظيره الاردني بهدف دون رد، في المباراة التي جمعتهما الثلاثاء، ضمن الجولة العاشرة من منافسات المجموعة الثانية في التصفيات الآسيوية المؤهلة الى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦. وتعد هذه المباراة فوزا مهما للعراق، حيث تمكنها من التأهل الى الملحق الآسيوي. وتعد هذه المباراة فوزا مهما للعراق، حيث تمكنها من التأهل الى الملحق الآسيوي.

## اتحاد القوى ينظم اختبارات لاختيار لاعبي المنتخب الوطنية

**بغداد-الستور الرياضي**  
 أكد الدكتور زيود الخفاجي المدير التنفيذي للالعاب القوى ان الاختبارات من الشهر الحالي سيستهدف منافسات لاختيار المنتخب الوطني للالعاب الاسيوية للشباب في البحرين) والتضامن الاسلامي (السعودية). واصف ان ملاعب وزارة الرياضة ستكون مقر الاختبارات والاضاف الى ملاعب النصف. مشير الى ان اللجنة المنظمة للاعبين للاعبين حصدت اعصار (٢٠٢٠-٢٠٢٠) المشاركة في الدورة مؤذا الاتحاد وضع برنامجا لاعداد منتخب الناشئين يتضمن فوجا مسكرا في ايران وكوريا والجنوبين لتأهيل اللاعبين، وفيما يخص دور التضامن الاسلامي للناشئين سيكون لها برنامج خاص في موحرا في اسيا برياضات من ٨ عديا ولم يقو في اذ تختص في ميداليات كمال عديا لم يوان متقدمة من المنافسات القارية.

## وطني الكرة للسيدات يخسر امام ايران

**بغداد-الستور الرياضي**  
 خسر منتخبنا الوطني للسيدات امام نظيره الإيراني في المباراة التي جمعت بينهما الثلاثاء، وسقطت نتيجة خسارة ١-٠. وتعد هذه المباراة خسارة مهمة لمنتخبنا الوطني، حيث تمكن إيران من الفوز على المنتخب العراقي. وتعد هذه المباراة خسارة مهمة لمنتخبنا الوطني، حيث تمكن إيران من الفوز على المنتخب العراقي.

## منتخب شباب الركب يباشر تدريباته تحضيريا لبطولة اسيا

**بغداد-الستور الرياضي**  
 باشر المنتخب الوطني للشباب بتدريبات على ارض ملعب كوتلة الرياضية البدينية وطموح الرياضة جاعبة بتعداد نحو اربعة الاف لاعب تحت اشراف ٢٠٠ عامتا في استقباله في الهند مطلع شهر ايلول المقبل. يباشر مدرب المنتخب مصطفى عي حنن والمدرب الفني للمنتخبات ايمان عي حنن، في تدريبات المنتخب الوطني للشباب في الهند مطلع شهر ايلول المقبل. يباشر مدرب المنتخب مصطفى عي حنن والمدرب الفني للمنتخبات ايمان عي حنن، في تدريبات المنتخب الوطني للشباب في الهند مطلع شهر ايلول المقبل.

## ايران تصرب كوريا الشمالية بثلاثية

**بغداد-الستور الرياضي**  
 نجح المنتخب الإيراني في فرض سيطرته الكاملة على اللقاء امام ضيفه الكوري الشمالي، محققا فوزا عريضا بثلاثة اهداف دون رد، ضمن الجولة العاشرة من تصفيات اسيا المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٦. على الرغم من انتهاء الفاسد الاول بالنتيجة السلبية، فإن المنتخب الإيراني عاد في الشوط الثاني ببرج هجومية واضحة، مستغلًا قدر الاحتمال في هجمته. تم في الدقيقة ٦٦، بعدما سجل الاهداف، افتتح محمد هادي مهدي التسجيل في الدقيقة ٧٤. قبل ان يضيف محمد سراج طرسي الهدف الثاني بعد ثلاث دقائق فقط. وفي الوقت ذاته، تمكن المنتخب الكوري الشمالي من تسجيل هدف واحد في الشوط الثاني، عندما سجلت لاعبة المنتخب الكوري الشمالي في الدقيقة ٣٠. وجاءت المباراة في وقت مبكر من مساء الثلاثاء، في استاد جيجو، وسط حضور جماهيري كبير.

## الاوروكي يقسو على العنابي

**بغداد-الستور الرياضي**  
 افتتحت المنتخب القطري في مواجهته في المجموعة الأولى بخسارة اربعة اهداف نظيره الاوروكي المتأهل رسميا الى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦. وجاءت المباراة في وقت مبكر من مساء الثلاثاء، في استاد جيجو، وسط حضور جماهيري كبير. وتعد هذه المباراة خسارة مهمة لمنتخبنا الوطني، حيث تمكن الأوروكي من الفوز على المنتخب العراقي بثلاثة اهداف. وتعد هذه المباراة خسارة مهمة لمنتخبنا الوطني، حيث تمكن الأوروكي من الفوز على المنتخب العراقي بثلاثة اهداف.









# الأبناء أخطر أسلحة الحروب الزوجية!

غیر سوی، و علی الزوجة ان تستوعب زوجها وتتحمسه خصوصا ان الرجل يتعرض لضغوط خارجية في العمل ومجالات تحقيق الرزق، و علی الأبناء ان يستعدوا عن امكان الخلافات بين ابائهم ويجب ان يتجنب الأبناء اي انعكاسات الخلافات التي تحدث بينهم، لتجنبهم الضغوط النفسية وييسر الباحت لتجنبهم احمد اسماعيل عبود ان ما يطلق عليه بالحروب الزوجية، له عدة اسباب أهمها انعكاساته الوظيفية المختلفة وتقسيم المال والنسب والأهمل والصمت الزوجي، ويتم استخدام الأبناء كسلاح في الحروب الزوجية من خلال تقويض الأبناء على الزوج وبالحسن وحرمان الأب من روية اى لاداه وبالحسن واستخدام الأبناء كمنهوي في الخلافات الزوجية من خلال استئثارهم من أحد الطرفين أو تشويهه الأمانة الأب أو العكس وهذه الخلافات تثير انفعاسية على الأبناء، إذ تؤدي الى اختلال عقلية الضبط الأسري وفقدان الأمن.

بيت اخيه، الذين يشكون منه، لانه يبكي ويريد أمه ويأبى... وبعد فترة من الرعية الاستثنائية، وتوزع يوم الغياب بيننا، للبقاء معه، وأخذ في جولات ترهيبية، يتسجم الطفل في صمته، ويغيب الأمل في المستقبل، ذلك ان ما يحدث في العائلة يقود الى التفكير الاسري وليس الى مستقبل مشرق. وتذكر عبير هادي احد الأمثلة على استخدام الأطفال كذاتة لتركيب الشريك، قائلة: تزوجت بعد طلاقها، ومع هذا لانه يعاملهم معاملة سيئة، فابنتها أصبحت تطلب عليه بعدما كانت زوجة، وابنها أصبح لها ممشا وعديا ويغمر موجات غضبه على كل من يعترضه بدون سبب. ويؤثر ابو حسن الى ان احد أبنائه كان ضحية لخلاف مع زوجته، التي كانت في كل مشكلة تفتح بسببها تتحزم أكثر ضدها وتكذب التي تبست له بعد اتجاذه وكفها ولايصال عنها، حيث انه طفل الصغير الذي لايجوز ان يعمر ثلاث ايام او يكثر به، فتعس ذلك على الأبناء، اللهم سيستوفون ضحية، مشيرين الى ان الخلافات تخلق التسان

تأثيره العاطفي لكسب تأييدهم وولائهم، سماح كامل، تقول: أصبحت مسألة الخصام بين الموترة في حياة الأبناء ايجابيا أو سلبيا، لان استخدام الابوين يودي الى استقرار الأسرة، كما ان تفاهمهم وتعاونهم يفضي جو من المشاشك والصراخ والعراك الذي يسبب له صدمة نفسية على اميبدو وهو في سنو انه الأولى فيما تبين اميرة قاضل، انها وأخوتها رهن من مزاج والدها ووالدها، فعلمنا برضى والدها عن والدتها، وبحسطن بسائل عايلة و الأهتمام وتلبية الطلبات، وعندما يتخاصمنا يصبح جو البيت كسباب، ويعاملونهم وكأنهم أبناء زوج آخر، وهو ما جعلها، حسب قولها، تكره الزواج والبيت أيضا وتشير لراه كريم التي قديمة الأقدام الأبناء في الحروب الزوجية، قائلة: مشكلتي مع امي التي اكرهها ومشقتني مع نزا عاتيا مع والدي ففعلنا كالتفك معهما كطلب منا تجاهله حتى يسهرو فيقمتها، وعندما ترفض مسألتنا ضده، وتضيف: اجواء البيت أصبحت انطاني، حتى اني صرت اتعنى

تحقيق صابرين لوري  
لذلك ان العلاقة بين الوالدين من أهم العوامل المؤثرة في حياة الأبناء ايجابيا أو سلبيا، لان استخدام الابوين يودي الى استقرار الأسرة، كما ان تفاهمهم وتعاونهم يفضي جو من المشاشك والصراخ والعراك الذي يسبب له صدمة نفسية على اميبدو وهو في سنو انه الأولى فيما تبين اميرة قاضل، انها وأخوتها رهن من مزاج والدها ووالدها، فعلمنا برضى والدها عن والدتها، وبحسطن بسائل عايلة و الأهتمام وتلبية الطلبات، وعندما يتخاصمنا يصبح جو البيت كسباب، ويعاملونهم وكأنهم أبناء زوج آخر، وهو ما جعلها، حسب قولها، تكره الزواج والبيت أيضا وتشير لراه كريم التي قديمة الأقدام الأبناء في الحروب الزوجية، قائلة: مشكلتي مع امي التي اكرهها ومشقتني مع نزا عاتيا مع والدي ففعلنا كالتفك معهما كطلب منا تجاهله حتى يسهرو فيقمتها، وعندما ترفض مسألتنا ضده، وتضيف: اجواء البيت أصبحت انطاني، حتى اني صرت اتعنى

تتحقق صابرين لوري  
لذلك ان العلاقة بين الوالدين من أهم العوامل المؤثرة في حياة الأبناء ايجابيا أو سلبيا، لان استخدام الابوين يودي الى استقرار الأسرة، كما ان تفاهمهم وتعاونهم يفضي جو من المشاشك والصراخ والعراك الذي يسبب له صدمة نفسية على اميبدو وهو في سنو انه الأولى فيما تبين اميرة قاضل، انها وأخوتها رهن من مزاج والدها ووالدها، فعلمنا برضى والدها عن والدتها، وبحسطن بسائل عايلة و الأهتمام وتلبية الطلبات، وعندما يتخاصمنا يصبح جو البيت كسباب، ويعاملونهم وكأنهم أبناء زوج آخر، وهو ما جعلها، حسب قولها، تكره الزواج والبيت أيضا وتشير لراه كريم التي قديمة الأقدام الأبناء في الحروب الزوجية، قائلة: مشكلتي مع امي التي اكرهها ومشقتني مع نزا عاتيا مع والدي ففعلنا كالتفك معهما كطلب منا تجاهله حتى يسهرو فيقمتها، وعندما ترفض مسألتنا ضده، وتضيف: اجواء البيت أصبحت انطاني، حتى اني صرت اتعنى

## خير الناس أفعمهم للناس

هذا المبدأ النبوي الشريف يلخص جوهر العلاقة الإنسانية التي يجب ان تسود بين أفراد المجتمع. إن دعوة الرسول صلى الله عليه وآله وسلم إلى العمل على خدمة الآخرين والسعي نحو تحقيق الخير لهم، وهذا يعكس أسامي التكافل والتعاون. عندما يتصرف الإنسان بناء على هذا المبدأ، فإنه لا يسهم فقط في رفعة المجتمع بل يحقق أيضا رضا داخل عن نفسه. النفع هنا يمكن ان يتجلى في صور متعددة، فقد يكون غير تقديم المساعدة للمحتاجين، أو بث روح الأمل والتفاؤل في نفوس اليائسين، أو حتى بنشر المعرفة والعلوم المفيدة التي تساهم في تقدم المجتمع.

إن من يلتزم بهذا النهج لا يكتفي بأن يكون مجرد فرد عادي في المجتمع، بل يصبح قدوة ومثالا يستحق به. هذا النوع من الأفعال يساهم في بناء جسور الثقة والموءة بين الناس، ويسهم في خلق بيئة اجتماعية أكثر ايجابية واستقرارا.

لذا، علينا ان نعمل جاهدين على ان تكون من هؤلاء الذين يجسدون هذا المبدأ في حياتهم اليومية. من خلال العمل الطوعي، المساهمة في الأوقات الصعبة، ونشر الخير بكل الطرق الممكنة، يمكننا ان نحدث تغييرا ايجابيا حقيقيا في مجتمعنا. فلنكن خير الناس وأنعمهم للخيرين، لنبتني مجتمعنا قائما على الحب والتعاون.

• بدياء الموزاتي



## الأرز البسمتي مع

### فيليه السمك

المقادير: كيلو جرام سمك فيليه ٢ / كوب أرز بسمتي ١ / بصلة متوسطة ٢ / مفرومة ٢ / ٣ / كوب من صلصة الطماطم ٢ / ملح ٢ / قطنان / قطنان زيت نباتي للقلي ١ / ٢ / كوب ماء مقلي ١ / كوب بازلاء

طريقة التحضير: اولا قومي بغسل شرائح السمك بالمح والليمون ويشطف ويحفظ ثم احضري مقلاة غير لاصقة وضعي فيها الزيت الساخن وشرائح السمك حتى تصبح ذهبية اللون اقلبيها على فوط المطبخ وتركيها جانباً وتعي بعد ذلك البصل المفروم في الزيت نفسه حتى يتبل قومي بغسل الأرز جيدا تحت الماء الجاري وصفي ثم ضعيه في طاجن فوق البصل المقسلي ويطهي معه البيض الوقت و يضاف صلصة الطماطم والملح والفلفل والزعفران ونصف كوب من الماء الساخن اتركي المزيج فوق النار حتى يبدأ بالقلبان ، ثم ده النار حتى ينضج الأرز ثم ضعي البازلاء وقلبي مع الأرز سرفق و غطي الطاجن بغطاء مطبخ ثم غطاه الطاجن حتى تمام النضج ، و لقي الغطاء بغطاء قماش قطنية نظيفة ، و أخيرا قومي بوضع الأرز في طبق التقديم مع رص شرائح السمك فوقه و رشي الطحس والخضروات والقطن الحريف على الوجه، وبالصلصة والهناء...



## شوربة لسان العصفور بالبصل

المقادير: ١٠٠ جرام من معكرونة لسان العصفور لحيحة بدون ٢ / بصلة صغيرة ٣ / ملاعق زيت / بهارات ( ملح ) كمون حرقفة - قطنان ( سواد )

طريقة التحضير:

- \* ضعي الزيت في القدر وحصري البصل ثم ضعي البندورة و الصلصة
- \* قلبي جيدا و ضعي البهارات ثم المعكرونة
- \* اضيفي كويبين ونصف الكوب ماء و اتركي الشوربة على نار هادئة
- \* أغير في طبق التقديم وزيني بالليمون

## نصائح جمالية لإخفاء آثار حب الشباب بالماكياج

اعداد: المتصور  
إخفاء آثار حب الشباب خطوة أساسية أثناء وضع الماكياج، ولكن هناك بعض الحيل التي تجعل إخفاء هذه العيوب أمر سهل. تابعي النصائح البسيطة التالية وسوف تساعدك بشكل كبير في إخفاء آثار البثور وحب الشباب الأخرى.

تحضير البشرة يجب تنظيف وترطيب البشرة في أول، لتسهيل تطبيق الماكياج. ابدئي دوما بوضع الكريم المرطب على الماكياج، الكريم المرطب يحمي على قاعدة من السيلكون، والتي تساعد على منع الخطوط الدقيقة وتقلية عيوب البشرة. كما يعمل الكريم المرطب على بقاء مكياجك ثابتا لفترة أطول، مع الحفاظ على رطوبة البشرة.

اختاري لون كونسيلر مناسب لاختيار لون كونسيلر لا يطابق لون بشرتك، يجعل آثار البثور تظهر بصورة أكبر. لون كونسيلر يجب ان يكون لونا للبشرتك تماما، إذ ان لم تتمكني من إيجاد نفس لون بشرتك، اختاري اللون الأقرب بدرجة واحدة فقط. لا اختاري ايدا كونسيلر بدرجة أغمق من بشرتك.

وضع طيفه خفيفة من الكونسيلر بوضع الكثير من الكونسيلر يبرز عيوب البشرة، لذلك اكتفي بوضع طيفه خفيفة من الكونسيلر على المنطقة التي تحتاج الى تغطية. مع مراعاة استخدام طرف الأصابع لتطبيق الكونسيلر. هذه الطريقة تساعدك على تحديد الكمية المناسبة دون الإفراط.

وضع كريم الأساس قبل الكونسيلر بوضع كريم الأساس قبل الكونسيلر، يضمن عدم مسح الكونسيلر أثناء تطبيق كريم الأساس، مما يضطرك الى اعادة وضع الكونسيلر مرة أخرى، لتبقي ذلك بوضوح البودرة، والتي تعمل على إبقاء الكونسيلر في مكانه.

الأضفر يخفي الأحرار: إذا كنت تعانين من أحد البثور الحمراء، جربي وضع مسحة صغيرة من الكونسيلر الأضفر فوقها، وذلك قبل وضع الكونسيلر العادي. الأضفر والأحمر لوان متشابهين لبعضهما، لذلك سوف يخفي اللون الأضفر لون البثرة.

الخطوات السابقة تساعدك على اعادة بشرتك لوضع مكياج جيد، مع إخفاء أي عيوب في البشرة.

## خطوة طبيعية للتخلص من تجاعيد اليدين

اعداد: المتصور  
بشرة اليدين هي أكثر بشرة معرضة لتجاعيد نتيجة تعرضها المستمر للمياه والتقلبات المناخية مما يستلزم عناية فائقة بها للحفاظ عليها. يقدم لك طريقة تحضير خطوة طبيعية للحفاظ على بشرة اليدين وعلاجها من التجاعيد المزمنة التي قد تلحق بها.

المكونات: ملعقة قازلين / ملعقة زبدة جوز هند / ملعقة عسل ابيض / بصلة

طريقة التحضير: قومي بخلط المكونات في اإاء مناسبة حتى تحصل على خليط متجانس. ضعي الخليط في طبق لتستخدمي منه الكمية المناسبة في كل مرة واحفظي بها في الثلاجة.

ضعي كمية مناسبة على بشرة يديك قبل النوم وقومي بتدليك بشرة يديك بزيادة الأظفر في كروي الأثر من قبل الأخرى. اتركي الخليط لمدة ٣٠ دقيقة ثم قومي بغسل يديك للتخلص من بقايا الخليط.

## الفراولة والموز شعر ناعم لا يتساقط

اعداد: المتصور  
تقدم اليك مجموعة خطوات من طبيعية يمكنك تحضيرها واستخدامها في المنزل للحصول على شعر صحي ناعم لا يتساقط. تعرفي عليها معنا وطبقينا بنفسك.

الموز وزيت اللوز: اهرسي حبة من الموز الناضج واضيفي اليها ثلاث قطرات من زيت اللوز. دلكي شعرك بالخليط جيدا وتركيه لمدة ٢٥ دقيقة، ثم اسلقي شعرك من الخليط، واغسليه ببطء بقلبي المعتادة.

الفرولة: اخلطي صفار بيضة، وملعقتين من زيت الزيتون مع كوب من الفرولة الناضجة المهروسة. دلكي شعرك بالخليط واغسلي بالصابون بعد ٢٥ دقيقة.

الليمون وزيت الزيتون: اخلطي نصف كوب من عصير الليمون مع نصف كوب من زيت اللوز ووضعي الخليط على راسك شعرك. اتركيه لمدة ٢٥ دقيقة ثم اغسلي شعرك.

عصاك الإقكاو والمايونيز: اخلطي نصف حبة من الإقكاو الناضج المهروس مع خمسة ملاعق من المايونيز. دلكي شعرك وخاصة الجذور بالخليط وتركيه لمدة ٢٥ دقيقة، ثم اغسلي شعرك بالماء الفاتر.



لا بد من تجسير العلاقة بين النخب الفكرية العربية التي تتسم بالاعتدال والاستيعاب للواقع النضالي العالمي، والنخب الفكرية الغربية بكل تنوعاتها، لصياغة تضامنة تساهم في بناء مجتمع عيشي متماسك على أساس الحرية والمسواة والتأخي، ينعم بالعدل والعرفة والرقي.



د. حسين المولد

## هيئة الاعلام الابداعي في ابو ظبي توقع اتفاقية مع فيلم جيت لانتاج ١٥ عملا



بغداد: السنور

وقعت هيئة الاعلام الابداعي في ابو ظبي اتفاقية تعاون مع شركة الانتاج الاماراتية "فيلم جيت"، بهدف تعزيز الاعمال الاتفاقيه ومواصله الدفع بتعاون الصناعات الابداعية في الامارات وموجوب الاتفاقيه يستمر التعاون للاعمال الخمسة المقبلة، وتعمل خلابا "فيلم جيت" على انتاج ما لا يقل عن ١٥ عملا في عام ٢٠٠٥، على ان يكون ٥٠% من فريق عمل كل عمل انتاج من الفئات والمواهب المتعددة تحت مظلة الهيئة وموجوب الاتفاقيه، تسهم شركة "فيلم جيت" في تطوير الميزانين العرفي في منظومة ابو ظبي الابداعية، من خلال الاستفادة ورش عمل تعليمية متخصصة، من مواضيع متخصصة في قطاع الانتاج، اضافة الى تقديم اربعة برامج تدريبية داخلية سنوية للمواهب الاماراتية الشابة، تستمر مدة كل برنامج ستة اشهر في إطار حرص الهيئة على توفير بيئة محفزة مهيئة لتمكين الجيل الجديد من المواهب المحترفين من المزايا التي مهيأتها ويستمتعن شركة "فيلم جيت"، التي أعلنت عن توقيع ابو ظبي الافلام للانتاجات المؤهلة، يبدأ من ٣٥% وحتى ٥٠%، بعد تلبية مجموعة من المعايير. وقال محمد ضبيع، المدير العام لهيئة الاعلام الابداعي بالابواب: "حرصت في هيئة الاعلام الابداعي على تعزيز الشراكات الاستراتيجية مع شركات الانتاج الاماراتية الابداعية محليا واقلية، وهو ما يشكل ركيزة اساسية في استراتيجية الهيئة التي استنادا لتطوير وترويج مشاريع متميزة في ابو ظبي، وبمركز احسبوا في اوجه علمية، والالتصاقات الابداعية والتعليمية"، و اضاف: "في جانب استقطاب الانتاجات من هوليوود، وبوليوود، وحرص الهيئة ايضا على دعم المحتوى الاتحادي العربي في الامارات، كما ان يسهل في توفير منظومة ابداع يزدهر فيه المحتوى الاتحادي العربي، وقال منصور البهني الطاهري، المخرج الاماراتي مؤسس شركة "فيلم جيت": "بصفتنا جزءا من منظومة الابداعية المحلية، نغفر بالتطور الحاصل في منظومة الابداع بقطاع هيئة الاعلام الابداعي ابو ظبي، والتسهيلات والمزايا التي تقدمها للانتاجات الاتحادية"، وانتج الطاهري، بصفتها منتجا ومخرجا وكاتبا، العديد من الاعمال الابداعية التي عرضت في مهرجانات عالمية، منها مهرجان ابو ظبي السينمائي، ومهرجان دبي السينمائي، ومهرجان الخليج السينمائي.



بريشة الفنان عودة الفهداوي

## بينها يخط مصحف للامام علي (ع) معرض للمصاحف الثمينة تاريخيا في العتبة العلوية



بغداد: السنور  
 افتتح الامين العام العتبة العلوية المقدسة عيسى الخراسان معرضا خاصا لعرض المصاحف المخطوطة والقدسية، المعروض بالي ضمن فعاليات الخزانة العلوية والذي يعد الأول من نوعه من حيث نوعية المعروضات وندرتها، وذلك ضمن معالم الخزانة باسبوع عيد الخيرات الذي اقيم في ١٤٤٦ هـ وقدم مسؤول الخزانة العلوية الخادم عامر ما أسد الله للمركز الخيري، "ان المعرض ياتي ضمن فعاليات الخزانة العلوية التي تعد من اهم اسبوع التغيير الدولي والذي يضم ما يقارب (٥٠٠) مصحفا

## مكافأة غير مستحقة!!



الدورة البرلمانية الحالية والتي شارفت على الانتهاء سجل عليها الكثير من التصورات المحاطة في متابعة شؤون البلاد والعياد وان واحدا من اسباب التصور ان فيها ١٠٠ تمسك القضاء اولا القسم ولم يعرضوا او في جلسات البرلمان كما صرح بذلك السيد فؤاد حسين وزير الخارجية في العشرين من آذار الماضي لكنهم يستعملون برهناهم البرلمانية واميازاتهم ورواتب حسمياتهم وجوازاتهم الدبلوماسية العلنية ولم يجرأ ان يربس للبرلمان سواء كان اصيلا بالابواب ان يفتح موضوع الفاي المزمع لهؤلاء النواب والمطالبة برجاء رواتبهم عن هذه السنوات التي لم يحضروا فيها جلسات البرلمان وكان هذا البرلمان هو للراحة والاستجمام على حساب مصالح الشعب الوطن وانهم قد ساهموا بشكل كامل واخر وعدم منذ ٢٠٢٢ برقة مناقشة والتصويت على ٤٠ مشروع قانون ما زالت تنتظر رحمة السادة النواب لاكمال التصاب و يكون مصيرها الترحيل الى الدورة المقبلة (وعالونه) طيحج ناعا) كما يقول الممثل الشعبي وقيل ثلاثة ايام من الان جاء في الامانة الموكدة ومرة فناة الاخبارية العراقية ان وزير نائب مكافأة نهاية خدمة!!! واذا يعني ان ميزانية الدولة تستعمل (٣٢٩٠٠) التين وثلاثين مليارا وتستهتملة مليون دينار مكافأة لتسادة النواب ومن يستحق هذه المليات الشعب الذي يعيش ثلثة تحت خط الفقر والياد يمشي على التكف امثال المتقاضي الذين لا تجاوز وراتبهم التقاضي على ٦٠٠٠ فيناش شهريا ام السادة النواب المتكتمين والبروت والايادات والاميازات والمحموليات ولا يرضى بل يستعمل وزارة المانية النواب الضعيفين بمكافأة نهاية الخدمة هذه ثمانية امواد هو في عرقه تمرير مشاريع القوانين التي يهيم غير مشمولين بالتقاضي؟ فما هو الهدف من منح هذه الاموال ان تكفي ملايين منحة تحسين الوضع الاجتماعي للسادة النواب والتي يستعملها في رباية كل دورة برلمانية جديدة ام انها ملايين تمسك حال الحين منهم وراتبهم التقاضي والمجزية ايضا دون وجه حق فورا جاعا كل برلمانات الدنيا قديما وحديثا ان نجد مثل رواتب و منح ومكافأة واميازات البرلمان العراقي انها سياسة الازراء على حساب جوع الفقراء والمعوزين والله انها تقسمه ضيزر بسكل القسيم والاعراف والمساوية والوضعية.

## المعمار يقيم معرضا بعنوان ((العاديات.. رؤى خارج الإطار)) باشارقة



بغداد: السنور  
 احتضنت النداء الثقافي العربي معرضا تشكيليا للفنان العراقي علي المعمار بعنوان "العاديات.. رؤى خارج الإطار" قدم فيه مجموعة من اعماله المتحورة حول الخيل العربية وتلك المحسوس اارة النداء وضم المعرض نحو ٢٠ لوحة فنية ما بين كبيرة ومتوسطة، منها ما يمثل لوحات مشهية للخيول وهي ترمي في موعات او متمسكة او تركض مفردة او في مجموع، فيظهر جديها وبهاها والسمج اجسامها وانواتها مع وان اشكال الطبيعة من حولها ويحس كل الانسجام الجمال والوضوح والصفاء ومنها لوحات تجريدية تستغل لمحا من ملامح جسد الحصان للتعبير عن دلالة معينة من الدلالات التي توحى بها الخيل، مثل القوة والسرعة والشفاعة والبرية والبراءة والغرزة، فقدم برسم اثران شامخا ويرسم فرقة صفراء على السماء وعلى المعمار هو رسام مخرج عبق الفنون الجميلة في بغداد عام ١٩٨٥ وتتميز للفنان اهل الفن قائل حسن، على مدى ما يقارب اربعة عقود ركز جهودها في رسم الجواد العربي ما يحمله تلك الجواد من ثلاث مميزات ووقعية التي تراث العربي والاسلامي، التي تعكسها مفرق والفرسان الكبرياء والوقعية والسرعة والظلال للمعمار خلال برهنة المدة عددا من المعارض الشخصية في عدد دول عربية وشارك في العديد من المهرجانات الفنية.

## كندة عوش: أفكر في الذهاب لطبيب نفسي



بغداد: السنور  
 كشفت الفنانة السورية كندة عوش، تفاصيل عن حياتها الشخصية، وسر شعورها المستمر بالتردد وتآبيب الضمير، وسيبب اخفاها مرها طول السنوات الماضية وقالت كندة، خلال لقاء مع وسائل اعلام محلية، ان خاؤها زلت بعد الزواج بسبب تضاعف مسؤولياتها، بجانب شعورها بالدمع ب "تآبيب الضمير" واحساسها المستمر بالتقصير تجاه اولادها كما كشفت كندة عن تعرضها لبلع ولقوة في الامكان المرذومة، وهو امر تخشاه، لاسيما ان كانت رقيقة لطفاها، لافتة الى ان هذا الشعور يبرح الى عز لتها لفترات طويلة وعدم الاختلاط مع احد ممنوع افراد عائلتها المقربين، وتلفت كندة الى ان شعورها بالتقصير الدائم تجاه اولادها يدفعها للتفكير جديا في الذهاب الى طبيب نفسي في الوقت الحالي، مشيرة الى انها زلت بسفاهل في مرتين سابقين، ولا يجد كندة عوش في ضرر ان يراه في اذكارها في الطبيب النفسي، دائما ما تصعب المقربين منها بالذات، فالبه الحساس احتسابهم في ذلك، عن عمر انها مع مرض السرطان، اوضحت كندة انها تعمد اخفاء مرضها في البداية لعدم قدرتها على تقبل التعاطف وحرصها على العيش بشكل طبيعي، داعية الى اهمية عدم المرضي نفسيا ووزع الامايرهم بسرعة شفاههم وبمخصص وزود المتكلمين من بوابة مسلسل "الخيال"، الذي عرض في موسم دراما رمضان الماضي، فسات كندة انها عالت بتصبح زوجها الفنان عمرو يوسف، الذي حلها على المشاركة في العمل، لاسيما بعد رغبته في البعد عن الفن مؤقتا لاهتمام بتبناها "كريم" حتى يبلغ عامه الخامس، يشار الى ان مسلسل "الخيال" من بطولة نيللي كريم وروبي وكندة عوش، وديهان الشماسي، وحسام صلاح، وعدد من ضيوف الشرف، بينهم محمد منوح، احمد حاتم، وقد دار المسلسل حول قصة أربع شقيقات يواجهن العديد من التحديات والصعاب في حياتهن، بعد ان يتعرفن زوج احدهن للتفكير، وتبدأ الشقيقات في رحلة البحث عن القاتل، مما يقودها إلى العديد من المفاجآت الصادمة التي تغير حياتهن.