

الاجتماع الرابع للاستراتيجية الوطنية لتطوير الرياضة العراقية

نقاد-المستور الرياضي
عقدت لجنة مهمة أعداد الاستراتيجية الوطنية لتطوير الرياضة العراقية ٢٠٢٦-٢٠٣٠ اجتماعها الرابع، الثلاثاء الموافق ٢٦ آب، برئاسة وزير الرياضة والقيادات الرياضية الدكتور حسن الحسناوي، وعضوية مستشاري رئيس الوزراء الدكتور خالد كبيان، والدكتور حسين فلاح، بالإضافة إلى رئيس لجنة عداء كليات عداء كليات التربية الرياضية الدكتور صباح قاسم، وعضوة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد، الدكتور فاطمة عبد مالح، ونائب رئيس اتحاد الجامعات العراقية الدكتور رياض خليل، والمدير العام للتربية الرياضية والنشاط العمومي السيد احمد عيسى، ومقرر اللجنة السيد عبد الغني. ناقش الاجتماع أبرز المحاور التي تتضمنها الاستراتيجية الوطنية، والتي تشمل: تطوير البنية التحتية، تعزيز المكتبة الدولية للرياضة، تنوع مصادر التمويل، تعديل وتنظيم التشريعات والأنظمة الداخلية، تطوير الإعلام الرياضي والمؤسسات الإعلامية المتخصصة، وتنمية الموارد البشرية. وتم الاتفاق خلال الاجتماع على دراسة هذه المحاور بشكل متكامل، بهدف الخروج ببرنامج موحد واستراتيجية شاملة تمهيداً لتطبيق أفضل في مختلف مفاصل الرياضة العراقية، والسعي لتعزيز ثقافة الممارسة الرياضية فضلاً عن تبنى العصرية وتحقيق المسلم المجتمعي.



السنة الثالثة والعشرون - العدد (٦٦٦) - الخميس (٢٨) آب (٢٠٢٥) - (٤) ربيع الاول (١٤٤٧ هـ)



بين الحاضر والتاريخ..
الدوري السعودي حلم
اتحادي بعيد المثال



فيغولي يبدع
مع امانة
بغداد

محلي



تحسين الياصري: الشرطة الزعيم

نقاد-المستور الرياضي
أكد عضو الهيئة الإدارية للنادي الشرطة، تحسين الياصري: لدينا كل ما يلزمنا من الشرطة هو الأول في تحقيق الألقاب العراقية، وقد قدمنا الأدلة للاحتفاليين الآسيوي والعراقي. وأضاف أقولها بكل جراءة: الشرطة هو زعيم الكرة العراقية، والزوراء وصيفة، والقوة الجوية في المركز الثالث بسكوت الاتحاد العراقي على ارتداء الشرطة قميص "١٦ دوري" دليل على الاعتراف بالقياد.

عربي



عودة حجازي مع نيوم السعودية-سمير بلدر

بعد غياب دام عاماً كاملاً، يعود المصري أحمد حجازي إلى أضواء الدوري السعودي للمحترفين، لكن هذه المرة بوجه جديد وقميص مختلف، بعدما قاد فريق نيوم لصعود إلى دوري الكبار وكان الأقدار أرادت تصنع مشهداً درامياً خاصاً، فجاءت أولى مواجهاته أمام الأهلي، الفريق التقليدي لفرقة السابق الاتحاد جدة، في صدام لا يخلو من ذكرياته الماضية وندبة جده، خاصة أن حجازي طامعاً تفاق في مباريات الدوري، منذ وصوله إلى الاتحاد صيف ٢٠٢٠، فرفض حجازي نفسه كأحد أبرز المدافعين الأجنبي في الدوري السعودي، واعد الصلاة لخط الدفاع بروح المقاتل، حتى لقبته الجماهير بـ"قلب الأسد" وكان أكثر من مجرباً في عودته إلى الوطن، وحقق حجازي في عودته العديد من منصات التتويج، وساهم في صعود الدوري موسم (٢٠٢٤-٢٠٢٣) لأول مرة منذ ١٤ عاماً، إضافة إلى السوبر السعودي، في ذلك الموسم تحديداً، حمداً ثالثاً أعطى تقييده بين مدافعي الدوري السعودي وفقاً لوقع "سوفاسكور" بدرجة (٧.٢ من ١٠)، وحتى بعد أن أبدته الإصابة عن الملاعب، ظل أحد حاضرياً في قلوب جماهير الاتحاد التي لن تنسى وقوفه سداً في أصعب اللحظات.

عالمي



فاسكينز يمثل ليفركوزن

متابعة -المستور الرياضي
أعلن نادي باير ليفركوزن الألماني تعاقده رسمياً مع الإسباني لوكاس فاسكينز، قائد ريال مدريد السابق، في صفقة انتقال حر. ووقع فاسكينز (٣٤ عاماً) عقداً يمتد حتى حزيران من يونيو ٢٠٢٧، ليبدأ تجربة جديدة بعد أكثر من عقد قضاه بقميص النادي الملكي. وقال فاسكينز: "أنا سعيد جداً بالفرصة التي أعطاها لي ليفركوزن، في مسيرتي المهنية التي بدأت في ريال مدريد، ثم في أوكاس فاسكينز نتفاه مع لاعبي منتخب بيلاروس، فبدأت فقط جميع الألقاب المحيطة مع ريال مدريد خلال السنوات العشر الماضية، إنه لاعب مميز فنياً، يسارع بتكتيكها، ومرمر رائع للكرة، وسفاحل ذكائه الكروي وخبرته الكبيرة سيضيف الكثير لأسلوب لعبنا، وسيفوز أحد الكؤالات الآسيوية للفريق". من جانبه، علق فاسكينز على انضمامه قائلاً: "أتطلع لمواصلة مسيرتي مع باير ليفركوزن، النادي الذي حدثني عنه كثيراً المدرب تشابي أونسو وزميلي السابق داني كارخال، خلال مناقشتي مع الإدارة. تأكدت أن الفريق يركز على الفوز، متطشاً للنجاح، ويسعى لتحقيق أهداف كبيرة، وهذا يتوافق تماماً مع طموحاتي. أتمنى أن تحقق نجاحات كبيرة معاً". وخاض فاسكينز مع ريال مدريد ٤٠٢ مباراة رسمية في مختلف البطولات، ونجح في التتويج بـ ٢٣ لقباً، من بينها دوري أبطال أوروبا والدوري الإسباني.

ارنولد واعلان قائمته الاسود

الانيق يعسكر في تركيا
الاندية دوري نجوم العراق تكسر الخوف
مساعدو ارنولد يتابعون الاسود



الموصل يواصل الاعداد لدوري النجوم
وطنى تنس الطاولة يستعد في ايران
منافسة قوية في نهائيات دوري السيدات للكرة الطائرة
وطنى التجديف يشارك ببطولة اسيا
امانة بغداد يتغلب على السالمة الكويتي



الحملة الوطنية للإبلاغ عن الفساد
ولم تفسدوا في الأرض بعد إصلاحها



hotline@nazaha.iq
(0771888854)

بعد سنوات خلف القضبان.. براءة جراح تركي ونعويضه ملايين



بغداد- الدستور
ضمي جراح تركي أكثر من ٧ سنوات خلف القضبان في أحد السجون، قبل أن تبرئه المحكمة ويُعزف قديماً ببراءته من تهمة الإيجار بالحدوث، التي قُضت على مستقبليه المهني وأريكت حياته لعقد من الزمن. وبحسب تقارير اعلامية، فإنه اليوم، وبعد إعادة محاكمته، ينتظره تعويض مالي ضخم من الدولة التركية يصل إلى ٢.٥ مليون إير في وديتات فصول تلك المسألة في عام ٢٠٠٩، حين كان الطبيب "ب. ك."، متخصص في جراحات اليد الدقيقة ويعمل حينها في وحدة الميكرو جراحة بأحد مستشفيات مدينة "وان"، يستعد للسير في مدينة "هكاري" وسيب تعرضه لحادث حال دون قيادته للسيارة، طلب من أحد اقرب مرضاه مرافقته في الطريق، لكن قبل دخول المدينة، أوقفت قوات الأمن السيارة، وبتفتيشها عثر على كمية ضخمة من المخدرات بلغت ٣٣.٢٧ كيلو غرام على الرغم من أن السائق الذي في إقامته بين السفحرات تعود له وحده، وأن الطبيب لا علاقة له بها، أمين الأمان بسمته: "الاجاز الماخدرات"، وقضت المحكمة على الطبيب بالسجن ١٦ عاماً و٥ أشهر، رفضة لإخذ شهادات اللي في غير أن الرياح السياسية التي هبت على تركيا بعد محاولة القتل ١٥ يوليو (تموز) ٢٠١٦، كشفت عن وابطرت قضية المحكمة وأعضاء النيابة العامة المعينين بالمكلف، بتطبيق "فتح الله غران" المحظور، ما أدى إلى فصلهم من مناصبهم وبقاء على هذه المستندات، تقدم محامي الطبيب، بولت بقلان، بطلب لإعادة المحاكمة في عام ٢٠١٧، وفي فبراير (شباط) من العام نفسه، وبعد مراجعة القضية من جديد، أطلقت المحكمة سراح الطبيب، بعدما قضى في السجن ٧ سنوات وشهراً و١٦ يوماً، وتقدم بعدها بدعوى تعويض ضد الدولة طلب فيها مبلغ ٣ ملايين ليرة عن الضرر النفسي والمعنوي الذي لحق به، لتصدر المحكمة حكماً بخصمه مليون ليرة، إضافة في الفوائد القانونية التي تمتد لوقت المبلغ إلى قرابة ٢٠٥ مليون ليرة. كما عاد الطبيب لمراسمه مهنته بعد خروجه من السجن، ويعمل حالياً في مستشفى مدينة غازي عنتاب.



صدفة غريبة.. أمريكي يعثر على ٢٢ كيلو كوكاين عائمة في المحيط

بغداد- الدستور
في لحظة بدت وكأنها مشهد من مسلسل أمريكي، وبينما كان أحد سكان ولاية فلوريدا يتنقل بقاربه وسط مياه المحيط قرب جزر كيز، فوجئ بشيء غير مألوف يطفو فوق سطح البحر، لم تكن سمكة ضخمة ولا بقايا سفينة قديمة، بل كانت حزمة سوداء مترصة بسوادها من مادة بيضاء بشكل مريب، لا تشبه شيئاً مألوفاً. وبحسب صحيفة "نيويورك بوست"، فإن الرجل، كان يبحر قبالة بلدة إيسلاموراد التي مقطعة مترو، على بعد نحو ١٠٠ كيلومتر من الشاطئ، حينما لاحظ الطرد الغريب. فتمثل بهجوم وسط الأمواج، وبحسب تقريره عنها، أدرك أن ما يراهم شيئاً غريباً على الإطلاق، فقد كانت الحزم على شكل طوب، وبسبب ضغطها، وبتفتيشها، تبين أنها ٢٢ كيلو غرام من المواد المخدرة وعلى الفور، قامت السلطات بتحويل المشوكلات إلى الجمارك الأمريكية، لفتح تحقيق شامل حول مصدرها، وسبلها البحري المحتمل، ورغم القيمة الضخمة للمضبوطات، إلا أن الرجل الذي صادف الشحنة أظهر نوايا حكيماً حين يبادر بإبلاغ الشرطة دون محاولة إخفاء أي جزء منها، وقد أثار هذا التصرف الإعجاب محلياً لبلات إن هذه الحادثة تأتي بعد أسابيع قليلة فقط من واقعة مشابهة على شاطئ في مقاطعة التون، حين عثر أحد رواد البحر على شحنة كوكاين ضخمة ملفوفة في أغلفة عليها رسومات "يوسيميتي سام"، الشخصية الكرتونية الشهيرة من لوني تونز.

السجن لرجل تجسس على حساب زوجته في الأردن

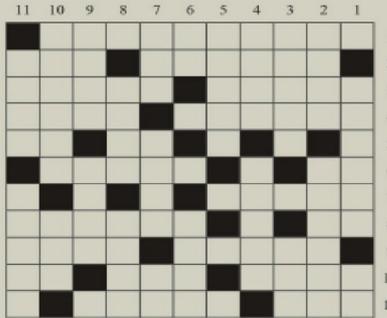
بغداد- الدستور
أدانت محكمة أردنية زوجاً بالتجسس على الحاسوب الشخصي لزوجته دون علمها، وقضت بحبسها لمدة ٣ أشهر وتغريمه، بعد أن تبين أنه اطلاع على صور ورسائل خاصة، سابقة على زواجهما، وهددها بنشرها. وجاء الحكم بعد أن قضت لزوجته بشكوى رسمية ضد زوجها، متهمه إياه بفتح حاسوبها دون إذن، وانتهك خصوصيتها الرقمية، والاعتداء على حياتها الشخصية. ووفق تقارير اعلامية، أدانت المحكمة الزوج بجنحتي "الذم والفتح والتخفيف" وفقاً لأحكام المادة ١١١ من قانون الجرائم الإلكترونية الأردني، بالإضافة إلى "التشديد"، والزمتها أيضاً بتعويضها بـ ٥٠٠ دينار عن الضرر المعنوي الذي لحق بها، التي جازى دفع الرسوم والتعب المحاماة بـ ١٠٠ دينار عن المشروع على الهاتف أو الحاسوب الشخصي بد جريمة يعاقب عليها القانون. كما أن التشريع الأردني لا يميز بين الهاتف الشخصي أو الأجهزة المشتركة، إذا كان الاستخدام دون معرفة الطرف الآخر.



الأبراج

- الحمل (21 مارس - 20 أبريل): تتمتع بحيوية فائقة، الأمر الذي يساعدك على إتمام أعمالك بسهولة.
- الثور (21 أبريل - 20 مايو): يعثر لك الحبيب عمّا يخطر في باله، الأمر الذي يعطيك الطمانينة ويهدئ هواجسك.
- الجوزاء (21 مايو - 20 يونيو): تتاح لك فرصة ذهبية من طريق بعض الاتصالات الاجتماعية.
- السرطان (21 يونيو - 20 يوليو): يدعمك أحد الأشخاص ويساعدك على الانطلاق في عملك بثبات.
- الأسد (21 يوليو - 20 أغسطس): لا تشكك في نوايا الحبيب، بل أعطه فرصة تتيج له إثبات حبه وإخلاصه لك.
- العذراء (22 أغسطس - 22 سبتمبر): كن حريصاً على توازن ميزانيتك ولا تتهرّب من تحمل المسؤوليات التي تلقى على عاتقك.
- الميزان (23 سبتمبر - 20 أكتوبر): عزّز اتصالاتك وسرع وتيرة عملك، فانت قريب جداً من تحقيق أهدافك.
- العقرب (21 أكتوبر - 20 نوفمبر): تواجه عاصفة من الانتقادات بسبب خطأ ارتكبه بحق أحد الأشخاص.
- القوس (21 نوفمبر - 20 ديسمبر): إنها فترة مشحونة بالتحديات، فاعمل بعزيمة وثقة عالية بالنفس.
- الجدي (21 ديسمبر - 20 يناير): تعيش لحظات غير هادئة مع الحبيب، فحاول ألا تتأثر بالافكار السواء.
- الدلو (21 يناير - 20 فبراير): تستشير صديقاً في مسألة تشغل بالك منذ فترة غير قصيرة فيعطيك بالمقابل الأجوبة التي تريد سماعها.
- الحوت (21 فبراير - 20 مارس): احرص على التفكير بعقلانية قبل اتخاذ أي قرارات كبيرة. على الصعيد العاطفي، قد تكون هناك لحظة جميلة مع الشريك تعزز أواصر العلاقة بينكما.

الكلمات المتقاطعة

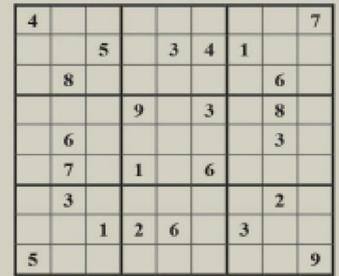


أفقياً:

عمودياً:

- 1- ممثلة ومغنية إيطالية شاركت فرانك سيناترا بطولة فيلم «كبرياء وعاطفة»
 - 2- شخصية أسطورية من شخصيات «الف ليلة وليلة» وهي لجانر بغدادية - مهرب
 - 3- طلمة - تمرد
 - 4- ضد خلفية - حياة عالم
 - 5- لباس - ثاؤة
 - 6- بحر - حجر كريم أحمر اللون
 - 7- أسباب، نوايا
 - 8- والدة - علو
 - 9- ينمو ويتطور - مُخرّب، هدّام
 - 10- أرب، عوز - سعد - آلة طرب
 - 11- مستديرة لها جلد مشدود يُثَقّر عليه
- 1- مغنية وممثلة فرنسية مصرية قُدمت أكثر من ألف أغنية بلغات متعددة - غرام
 - 2- جميل الوجه - الجثة
 - 3- المحنطة عند قدماء المصريين - قذح أو كوب - رقع، صدّ
 - 4- يستمر - منفعة
 - 5- وعاء الماء
 - 6- أداة نفي تكون جواباً - شذا
 - 7- شيع - ضيف - خلاف
 - 8- جزر
 - 9- رفيق - إبتغي أو أمل
 - 10- خلاف يسار - قادم، آت
 - 11- قمامة أو مهملات - مدى

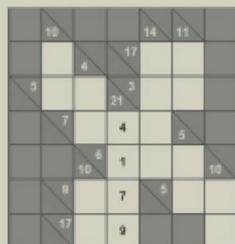
استراحة



SO
DU
KO

تتألف هذه الشبكة من 81 خانة مُوزّعة في 9 مربعات متساوية. اصلا 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

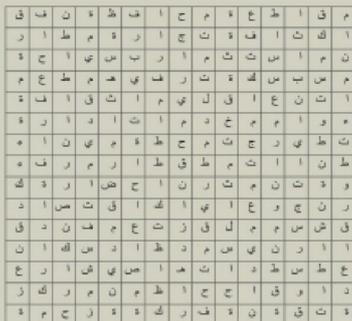


تهدف هذه اللعبة إلى ملء المربعات البيضاء في الشبكة باستعمال الأرقام من 1 إلى 9. تتكون هذه اللعبة من مجموعات أفقية ومجموعات عمودية تحدها مربعات رمادية كما في شبكة الكلمات المتقاطعة. تتألف كل مجموعة من 2 إلى 8 مربعات. ثملاً هذه المربعات بأرقام يكون مجموعها الرقم المدوّن في المربعات الرمادية. إذا كان الرقم الأساسي مدوّنًا في الجزء الأعلى من المربع الرمادي فهو يعني المجموعة الأفقية، أما إذا كان مدوّنًا 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 تُؤلّف على التوالي كلمة السر، وهي عاصمة أسبوعية.

إدارة	تطوّر	سوق	متحف	مقاطعة
ازدهار	تمثال	سباحة	مجتمع	منطقة
استثمار	ثقافة	شوارع	محافظة	ميدان
اقتصاد	جسر	طريق	محطة	ميناء
إقليم	حضارة	عاصمة	مدينة	نشاطات
اكتظاظ	خدمات	مرقا	نقح	
إنماء	زحمة	فندق	مركز	
بنائيات	ساحة	قاعدة	مستوطنة	
تجارة	سكان	قطار	مطار	
ترفيه	سكة	كثافة	مطعم	





زواج القاصرات في العراق .. اغتصاب يحميه القانون

تجلس "زهراء" محتمة بوالدها وتوجه نظراتها نحو الأرض كلما وقف أمامها ذلك الرجل المنحصر ورمقهما ينظره حادة ويقطع العمر ذهاباً وإياباً. والطفلة التي فقدت والدها مبكراً تعرضت لاستغلال من قبل عمها الذي حاول قبل عام واحد إغماها على الزواج من إبنته وضغط على والدتها لتنفيذ إرادته ورغم رفضها الرضوخ لكن الطفلة وجدت نفسها متزوجة وعيباً وتقول زهراء التي تبلغ من العمر (١٢ عاماً) "ألا أعلم كيف فعلوا ذلك، فكول أمي لهم أعطوا مبلغاً من المال لادهم المحاسبين فاجز عقد الزواج بشكل رسمي"، وتضيف "الرقعت ششوكي زدهم عند رئيس المحكمة لكنهم لم يهتموا وقسموا مساجرات الأرفاق والعزم ووجدت نفسي متزوجة في حين ما زالت الشكوى قائمة في المحكمة" وولدت زهراء سنة في واحدة مع زوجها هجرته لتعود إلى أمها بلا حقها وتعيد أعضائها لها بالعباد، وتصف نفسها بباكية بالقول "لقد تسببوا في إيذامي

بشكل كبير ولن أتزل عن الشكوى ضدكم إلا بشرط الطلاق"، و"زواء" وهي تحصل ثمره ذلك الزواج في أحضانها رغم أن سنها لم يتجاوز (١٤ عاماً) وتقول "زوجته مرعبة بسبب ضغط عائلتي ولا يرضيني به أي شيء إذا أجبرها أخوها أو عمها فإن العقد لا يكون صحيحاً ويمكنها أن تطلب التفرقة حين تبلغ سن الرشد" هذه الفتاة الصغيرة التي كلف الزواج الانتظار سنين طويلة في كنف الجامعة قبل التفكير بالزواج، إلا أن الشرع التي طعنها القدر - بسبب قسوة مجيئها في الحروب - تجد في قربة البنات حيناً فأقولاً فيكون الزواج هو الحل القريب للتمتع الجنسي في أصغر الأعمار القاصرات، وغالباً ما يتم تشجيع زواج القاصرات، وغالباً ما يتم إغراء الفتاة على ترك مدرستها بعد اكتمالها المرحلة الابتدائية، ففي مجتمع محافظ كالعراق يصعب تغيير أنماط

دون حضور ولي أمرها" ولا ينبغي حارة جداً وتكتم البنات بعمر العاشرة مثلا والبيض في الثامنة عشر ولهذا لا خلاف في هذا الأمر"، ويضيف "إذا أجبرت الفتاة على الزواج في سن التمييز وهو من سبع إلى تسع سنوات من قبل أبها يكون العقد صحيحاً، أما إذا أجبرها أخوها أو عمها فإن العقد لا يكون صحيحاً ويمكنها أن تطلب التفرقة حين تبلغ سن الرشد" هذه الفتاة الصغيرة التي كلف الزواج الانتظار سنين طويلة في كنف الجامعة قبل التفكير بالزواج، إلا أن الشرع التي طعنها القدر - بسبب قسوة مجيئها في الحروب - تجد في قربة البنات حيناً فأقولاً فيكون الزواج هو الحل القريب للتمتع الجنسي في أصغر الأعمار القاصرات، وغالباً ما يتم تشجيع زواج القاصرات، وغالباً ما يتم إغراء الفتاة على ترك مدرستها بعد اكتمالها المرحلة الابتدائية، ففي مجتمع محافظ كالعراق يصعب تغيير أنماط

عليك ان تقري باخطائك جميعا

عليك ان تقطعي حبال وصالك بالمستحيل... ان تشدي وثاق لحظتك الهاربة منك من دون درائك، ان تتلمسي خذالك بين آثار الالاب الخطي الذاهبية الى الضياع... ان تحلي صحر او اتك غبايت مكسو بالهباء.

عليك ان تقطعي حبال وصالك بالمستحيل... ان تشدي وثاق لحظتك الهاربة منك من دون درائك، ان تتلمسي خذالك بين آثار الالاب الخطي الذاهبية الى الضياع... ان تحلي صحر او اتك غبايت مكسو بالهباء.

عليك ان تقطعي حبال وصالك بالمستحيل... ان تشدي وثاق لحظتك الهاربة منك من دون درائك، ان تتلمسي خذالك بين آثار الالاب الخطي الذاهبية الى الضياع... ان تحلي صحر او اتك غبايت مكسو بالهباء.

عليك ان تقطعي حبال وصالك بالمستحيل... ان تشدي وثاق لحظتك الهاربة منك من دون درائك، ان تتلمسي خذالك بين آثار الالاب الخطي الذاهبية الى الضياع... ان تحلي صحر او اتك غبايت مكسو بالهباء.

شوربة الجزر والكزبرة

المقادير :- ملاعق طعام زبدة 3/4 حبات كرات مقطعة 3/4 كوب جزر مقطع إلى شرائح 1/2 قطعة كزبرة مفرومة 1/4 1/4 كوب من الجاچ 2/3 كوب روبي امبل ولفل اسود مطسوخ طاز 3/4 ملاعق كزبرة مفرومة للتزيين

طريقة التحضير: تبون الزبدة في اناء كبير، ويضاف الجزر والكرات وتحرك جيداً لتطهى لمدة 10 دقائق حتى تصبح الخضار طرية. يضاف الكزبرة وتطهى لدقيقة. يضاف المرقي ويبيهر ليطهى ويطهى على نار هادئة لمدة 20 دقيقة حتى تمام استواء الخضار. اترك حتى تبرد قليلاً ثم تلحن بالخلاط لتعد شوربة الى الاتاء ويضاف لها ملعقتان طعام روبي. لتسخن دون ان تروجا مع التقليل حتى يتماسك وبعد التوضوح تصفى الكريم والكرس وتقدم ساخنة

تجنبي تشقق الشفاه صيفا

اعداد: الدستور

الجفاف لا يصيب الشفاه في الشتاء فقط، لكن قد ينجم الأمر على فصل الصيف أيضاً، فاختري واستعمي لمعالجة هذه الظاهرة حتى تتمكني من شفاهاً مثالية وأكثر نضارة. "سويخت" الألمانية أنه يمكن أن تعرض الشفاه ذات البشرة الرقيقة للغاية والخالية من الغدد الدهنية للحروق شمسية، مما يؤدي إلى جفافها، ومن ثم تشققها. ولواجهة الجفاف تصحح المجة المعنية بالصحة والجمال باستخدام قلم عناية ذي معامل حماية من الالشمعة فوق البنفسجية، وهي مادة فعالة تساعد على التمام الشفقتان مثل ديكسابتيتونول، حسب "المالبا بالعربي". ومن المهم أيضاً الاكثار من السوائل خلال الصيف، بمعدل لا يقل عن لترين يومياً، ومن الأفضل شرب المياه المعدنية والشاي غير المحلى بالسكر والحليب الرائب كما يمكن ترطيب الشفاه واسطة مزيج المالح الأبيض والحليب الرائب، حيث يتمتع الصل بتأثير مطهر ومهدئ، وفي حين يتمتع الحليب بتأثير مرطب.



شوربة البطاطا

المقادير :- نصف كوب من الكرفس الناعم - بصلة صغيرة مقطعة ناعماً - حبة ثوم مفرومة - حبة بطاطا مبشورة - ملحقة كبيرة من الزبدة ملحقة كبيرة من الدقيق - ثلاث اكواب من مرق الدجاج - ملح وبيهر حسب الرغبة - نصف كوب من كريم الطبخ.

طريقة :- تذيب الزبدة وتُقلى البصل والثوم قليلاً - تصفى البطاطا وتقلب بالخلط تصفى اليه الملح والبهار - الدقيق - تصفى مرق الدجاج تدريجياً مع التقليل حتى يتماسك وبعد التوضوح تصفى الكريم والكرس وتقدم ساخنة

خل التفاح لشعر طويل دون قشرة

اعداد: الدستور

لخل التفاح فوائد جمالية متعددة للشعر والبشر،، واليوم تقدم اليك طريقة استخدامه لإزالة القشرة وتزيتيه وتقويته والقضاء على القشرة تعري عليها معنا بمعدل خل التفاح على ظروف فرد الرأس، كما انه يعادل معدل الحموضة وبالتالي يساهم في تطويل الشعر بشكل كبير. اضفي ٧٥ مل من خل التفاح إلى لتر ماء، و ١٥ مل إلى كوب ماء دافئ واشطفي به شعرك بعد غسله من الشامبو. لخل التفاح أيضاً سيمتخ شعرك لمعة طبيعية رائعة استخدمتي هذه الطريقة مرة اسبوعياً على الأقل.

خدعة بسيطة لعيون واسعة ورموش كثيفة

الحصول على رموش كثيفة وعيون واسعة وأكثر جاذبية عليك تطبيق هذه الخدعة السهلة التطبيق باستخدام الخل أو الابران المسائل تعري عليها معنا - انظري نحو الاسفل وارفعي جفونك إلى الأعلى بواسطة اصبعك، ثم ضعي الخل داخل خط الرموش العليا. نقادي رفاً عينيك لحسن جفاف المستحضر تماماً - طبقي القليل من طلال الجفون الاسود داخل خط الرموش ايضا وبين جفونك ثم ضعي المسالك واستنداهدين الفرغ.

عيون المدينة



عبدالله عراقي
كاتب عمود

انعكاس العلاقة الثنائية بين الأبوين على سلوك الأطفال وانحرفاتهم

تشير الدراسات الصادرة عن مختصين بشؤون الأسرة إلى أن شكل العلاقة الثنائية بين الأب والأم سواء كانت جيدة أو سيئة تنعكس على سلوك الأطفال في الأسرة... وأوضحت هذه الدراسات أن العلاقة السليمة بين الوالدين تنعكس على طريقة تفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطفال، والتعامل معهم بتفاعل الأبناء مع أطفالهم... فيقولون أكثر قسوة... مما يؤثر على سلوكياتهم التي يستجبه نحو العناق أكثر والأهل... وإن السقوط الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يرتبط بسلوكيات الأبناء أيضاً.

والأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تعمل لاستخدام أساليب تربوية تصنف بالقسوة والاعتدال... وبالمقابل فإن الأسر الغنية والمعتلة تعمل على استخدام أساليب تصنف بالديمقراطية والتعاون والاحترام!!

ولإعلاء الاعتدال والعدل على الأطف



دعوة لمنع تسرب المواد الغذائية غير المفحوصة الى الاسواق

لا شك ان برنامج سلامة الغذاء كان قد نال بشك كبير عقب الاحتلال والسقوط، وراحت تنتقل على أسواقنا المحلية ويشكنا عشو على بكميات كبيرة من الحوم الحمراء والبيضاء ومن مناشئ غير رصينة ومظلمة ملوثة ومصيبة بأسرنا وبصحة وبسببية وغير صالحة للاستهلاك البشري سيما وأن مظهرها (كالمسايير) .. فضلاً عن انواع عديدة من المخبثات والمغذيات والحلويات ذات المفعول المنتهي والتواريخ المزمرة وعدم مطابقتها للمواصفات النوعية والقياسية وكميات كبيرة جداً من الفواكه والخضراوات الممنوعة للتلذذ

المحلي، وفقدان السيطرة على معظم المنافذ الحدودية وخصوصاً الواقعة ضمن حدود اقل من ٢٠ كم من مسلمان... دعوة ملحة الى الجهات التحرك الجدي والفاعل مع قبل التقييس ضرورة اعادة الحياة لمخبرات جهاز التقييس والميسرة وتحديثها واعادة الكوادر المحسنة التي تمارسه على الرقابة الصحية وحث بلدان

الحدود وعدم فتح المجال لادخال اية مادة غذائية وادوية ومخدرات ومخالفات لوائح الامن الغذائي مع فحوصات مختبرية قبل السماح بالدخول... مع ضرورة اعادة الحياة لمخبرات جهاز التقييس والميسرة وتحديثها واعادة الكوادر المحسنة التي تمارسه على الرقابة الصحية وحث بلدان

المهندس / أبوعمار

نداء عاجل ومكرر الى مديرية توزيع كهرباء الكرخ

سبق وان ناشدنا مديرية توزيع كهرباء بغداد/ الكرخ اكثر من مرة لاعادة بناء القواعد الاسمية للاحددة المعنية الموجهة للحملات الكهربائية التي تم نصبها مؤخرا.. وحتراما من اهتمامها ولعدم قدرة الانابيب الموجهة على الصمود وسقوط المحولات ما تسبب كارثة وخطار على التيار الكهربائي لعدة ايام لعناتنا التي ما وقعها - وهذا ما حصل فعلا قبل مدة.. وكنا على ضرورة الاعراض بالمشاكل والمعاناة والاعمال الكهربية بالذات لتكون على بينة من اداء امر الصيانة بحسب الكرخ، وضمن حدود بلدية الزبير... عما ان المحولات المعنية بهذا النداء تقع في اربعة المدة بين ابي مجدا و شارع قطر التي ضمن المحطة ٨١٩ و ٨٢١ حتى الاحلام، وفي بداية شارع ١٦ الممتد الى شريعة الباغ وجامع صبر بن النضلي (رض) وبرسا في اربعة اقرع في ضمن المنطقة... المنطقة مغطاة بشبكة متنامية الاضدة المشيئة والحاملة للتحولات في عموم المحلتين ٨١٩ و ٨٢١ بحسب الاحلام ويدون قاعدة استثنائية!!

عدنان سلمان

تساؤل مشروع.. هل من الانصاف ان تذهب «ثلاثة تربيونات دنيا» الى متعددي الرواتب وفق القانون

ان نأخذنا مديرية توزيع كهرباء بغداد/ الكرخ اكثر من مرة لاعادة بناء القواعد الاسمية للاحددة المعنية الموجهة للحملات الكهربائية التي تم نصبها مؤخرا.. وحتراما من اهتمامها ولعدم قدرة الانابيب الموجهة على الصمود وسقوط المحولات ما تسبب كارثة وخطار على التيار الكهربائي لعدة ايام لعناتنا التي ما وقعها - وهذا ما حصل فعلا قبل مدة.. وكنا على ضرورة الاعراض بالمشاكل والمعاناة والاعمال الكهربية بالذات لتكون على بينة من اداء امر الصيانة بحسب الكرخ، وضمن حدود بلدية الزبير... عما ان المحولات المعنية بهذا النداء تقع في اربعة المدة بين ابي مجدا و شارع قطر التي ضمن المحطة ٨١٩ و ٨٢١ حتى الاحلام، وفي بداية شارع ١٦ الممتد الى شريعة الباغ وجامع صبر بن النضلي (رض) وبرسا في اربعة اقرع في ضمن المنطقة... المنطقة مغطاة بشبكة متنامية الاضدة المشيئة والحاملة للتحولات في عموم المحلتين ٨١٩ و ٨٢١ بحسب الاحلام ويدون قاعدة استثنائية!!

عدنان سلمان

مقطعات من افتتاحيات الدستور

** قد يرى البعض أن الأمر يتعلق بصلاحيات المؤسسات لتمسك الحال وتعمير الأمور بشكلها الطبيعي، وهو اجتهاد لحد لا يحق التمسك بالاصلاح، لأن القيمة التي يستغل بها هذه المؤسسات تعاني من خلل يمنع فقدان فعالية اصلاح المؤسسات، بل وتغلط وتحصي المسددين بها وتعمل على اى مسعى لاستعادة عقابها وفاقبتها لتؤدي اداء متناميا تنعكس على مرافق الحياة العامة.

** ليس امامنا الا استعادة الامن بالضرورة المشروكة للدولة القوية التي تطمح اليها، والابقاض على كل اشكال الفساد الذي يعيد الحياضة العنثي والمنهجية لكل نوع الخراب، والذي ينتج السوادوية التي تعيشها، وهو ما يخلق نوعا من خفيقة وقف امامنا كل من تتسول له نفسه اعجاز الانقاذ غلباته المربيه والمشوية، وبخلافه ستظل الاجهات التي تتولى على جميع الصعيد وتبني كل الحلول الرقابية الاخرى غير قادرة على بناء دولة حديثة موحدة مستقلة.

** دفع القويون جراء الاستفتاء على الدستور عام ٢٠٠٥ تضحيات وخسرات كبيرة، ابرزها خسارة المستقبل الذي بات أشبه بحلم تزدده التهديدات التي تطال استقرارهم وامנם المجتمعي بسعد ان تحسولت اارة الدولة الى سطوة المافيات المسيطرة على تقاليد وثروات العراق.

قالوا ..

ان الحل الوحيد لانهاء أزمة السكن في العراق هو توسعة حدود المدن الحالية، واستحداث مدن جديدة تزيد عدد الوحدات السكنية وان الرقيين بوجهون أزمة قطنية وارتفاع اسعار العقارات نتيجة تفرق القروض وغياب الأراضي وان التضخم والنمو السكاني في ارتفاع مستمر، ما أدى الى زيادة الطلب على الوحدات السكنية (بمعدل ١٠٠٠٠٠٠) الف وحدة سنويا... وقد فاقم زيادة فورة الطلب السابغة التي تزيد عن مليونين وحدة سنوية.

الخبير الاقتصادي نذير جبار العلي

وفروا المزيد من مراكز الترفيه السياحي للعوائل والسواح

ان الامتداد بمركز الترفيه لا يعد بظراً أن قل حاجة البلد للعديد من الخدمات السياحية، كما لا يمكن وقفها بأنها حاجات مكملة يمكن الاستغناء عنها... بل اصحى وجودها يمثل حاجة اساسية لا غنى عنها... فضلا عن كونها واجهة حضارية تعكس الجانب المشرف للبلد وللبلاد بشكل عام... وهذا ما يدعونا الى عرض الموضوع أمام مسؤولين مجلس الوزراء والوزارات المعنية من اجل توحيد الجهود وتنسيقها والعمل ببسطه يطبق عليها التكمال في الروي والاهداف وتكون غلبتها الرئيسية خدمة المواطن لكي ينعم وعائلته واطفاله بعونها، وازاء الحركة السياحية والترفيهية في البلاد.

على البياتي

عاجل رجاء - امام انظار السيد رئيس مجلس الوزراء والسيد وزير النقل مع التقدير

نحن موقنون وموظفون في دارة الانواع الجوية والرصد الزلزالي في الدخائل العراقية كافة... نحن من حضرته متمنية امرا، وبصلاحيات مدير عام ونا... الجسار التوسعي يفتتح تحت ماسمي الغفرات اللبية مع العالمة لا يوجد موند او خطوط اري وعدم توفر الظروف الملائمة لذلك... وذلك لغيابنا على التوسع على نطاق دولي ممولية ما يحدث للدارة... والموظفة اثنا وخفارتها والموظفة التي لا تقبل الخسارة يتم تسجيلها غايبة عن الدوام وبسببنا لضعفها... وكذلك قرار ايقاف الاجازات بكافة انواعها الاعتيادية والعرضية وحسبى الزمنية) لا يسيب كان، وتعيد اوم تلتبث المتعدين من الازمان ومصلحة الشهادات العليا لمدة ٦ اشهر) - سائر من مضمي اكثر من سبعة على تعينهم المتوقعة في العالمة لا يوجد لها اي بمر... فخرهم من سيديكم مملكة الموضوعة يد العون لنا ومساحتنا في هذا الموضوع... فتمنا الله عز وجل بسنة دولي رئيس مجلس الوزراء المهندس السيد محمد شياع السوداني ووزير النقل المحترم الامستري زي مجيب السعدواي ان تصنفونا... ولكم منا جزيل الشكر والامتنان.

المواطن ارشد عبد الجيد نوري من محافظة بابل

عزيزي المواطنين

خصصت (الدستور) هذه الصفحة لك ومن أهلك، وتصدر ثلاث مرات من كل اسبوع (أحد وثلاثاء وخميس) على أمل ان تتواصل معك مستقبلا كل يوم، اذا ما تواصلت معنا في فهدنا بآرائك الحرة ومقترحاتك وملاحظاتك او شكواك ووجهات نظرك للبناء... وان كل ما ينشر فيها يعبر عن رأي اصحابها، ولا يمثل رأي (الدستور) الا من حيث المبدأ... ومن حق الجهة المعنية او الاخرين مناقشة اصحابها مناقشة منجنية، بعيدة عن الانفعال او الهجمة، وبأسلوب هادف ورحيبي ويتسم مع نهج الصحفية الذي يبحث عن الحقيقة ولا يحق عن الحقيقة ولا يحق عن الحقيقة ولا يحق عن الحقيقة... والاتجاه... أملين مرسلتنا على العنوان الآتي: بغداد، شارع الضلال، محلة ٩٠٢، ٧٠٢، ٥٥٧٥ او على الايميل الآتي: Alshikh_2016@yahoo.com

