

وسلو كيات الأفراد"، وذكرت الهيئة في بيانها: "الدنوتيين، الذين عيّنوا في البداية للتعليم والعلاقات العامة في الهيئة، في الشركة العامة لتوزيع المنتجات النفطية والمديرية العامة للرعاية العامة تحسباً

متوسط استهلاك الطاقة للفرد العراقي

السعادة هي خدمة الآخرين

عباس الصانع
كاتب عراقي

كنت أسير في طريق المشاية من التجف إلى كربلاء في أريحية الإمام الحسين عليه السلام حتى بلغت العمود رقم (٨١٧) وهناك لفت انتباهي رجل اجنبي من اسبانيا يحمل كاميرته ويوثق بعنسة هذا المشهد العظيم اقربيت منه وسأله هل تستطيع عرض هذه الاقلام في بلدك؟ فاجابني قائلاً: لا بالتأكيد! يسبحوا بعرضها هناك. استقرت من جوابي وسأله: وماذا؟ فاستدركت في اوروبا في مهرجان متعدد تعرض فيها طقوس غريبة كمرحوخا الطعاط ومصارعة الحاسوب ذات وحش على الاصغاء بالمتحولين جنسياً كل ذلك يُنشر ويعرض بشكل طبيعي، فلماذا لا يسمح بعرض هذه الحركة الاجتماعية العظيمة؟ صمت المخرج لبرهة ثم قال: ان الحكومة تمنع ذلك عندها عقلت قليلاً هل لديكم مشكلة مع الاسلام؟ ففكر قليلاً ثم اجابني: لا ليست المسألة كذلك لكن لو عرضت مشاية الأربعين في بلدنا لكانت ستقلب جميع المعادلات الثقافية هناك رأساً على عقب وستغير مفاهيم الحياة لدى الناس. سألته بهدوء: وكيف ذلك؟ قال: لقد اعتاد الغرب منذ سنوات طويلة ان يربى الناس على الانانية وان يقتنعهم بان السعادة الحقيقية تكمن في ان يقدم لك الآخرون شيئاً أو ان يخدمك أحدكم. أما اتم في زيارة الأربعين فيستمر ان السعادة تكمن في خدمة الآخري. فلهذا يتعب الناس في الحر والبرد ويضخون برأسهم من أجل خدمة الزائرين انهم يجدون لتكمهم وسعادتهم في خدمة غيركم وهذا ما يجعل المعادلة مختلفة تماماً لو عرف الناس عننا هذا المفهوم لكان تغييراً هائلاً في نظرتهم إلى معنى السعادة والانسانية ولا شك ان الجميع سيأتون حينها ليروا ما هو هذا الدين الذي يرس مساهمته في خدمة الآخرين. ان هذه الكلمات صادقة تكشف لنا بوضوح ان خدمة الآخرين ليست مجرد فعل عابر أو عادة اجتماعية، بل هي الفلسفة الحيوية ومنهج انساني عميق فأسعدوا الحقيقة لأتقاسم بسما أفخذاً لأفخسنا بل ما نلقه لغيرنا من عون وخدمة وفي مدرسة الإمام الحسين عليه السلام تعلم المائتين ان يؤدوا في حب الآخر وان يجعلوا من العطاء طريقاً للسعادة ومن الإثراء وسيلة للسمو الروحي والافخسي.. وهكذا فإن زيارة الأربعين ليست حدثاً دينياً فحسب بل هي مدرسة إنسانية عالمية تؤكد ان اعظم سعادة يمكن للإنسان ان ينالها هي ان يهب نفسه لخدمة الآخرين.

تطوير العلاقات العربية- الأوروبية



هشام الهادي
مفكر وسياسي

كنت وما زال أؤكد على أهمية ترسيخ وتعزيز العلاقات العربية- الأوروبية، لا سيما مع المتغيرات المهمة التي تحدث في العالم والتوازنات الدولية، وكثرت مراراً في هذا الموضوع ودعوت إليه. لقدسأخطأ الأيديولوجيات الراديكالية العربية والإسلاموية، في فهم الغرب والتعاطي معه وفي التحريض ضده، فالتقرب سواء الغرب السياسي أو الغرب الثقافي أو الغرب الاجتماعي، ليس تساقاً واحداً، وهناك في الغرب جهات تتعاطف مع العرب وتكسب مع قضاياهم لقد حاولت جهات مفرضة الإيقاع بين العرب والغرب، ثارة بخوف الغرب وبث الاسلاموفوبيا وتقديم صورة منطرفة عن العرب على انها الصورة النمطية، والتكيز على الماضي الاستعماري، وبعض التسييسات الغربية الخاطئة تجاه العرب وقضاياهم وتعميمها على الغرب، متجاهلة المساهمات الجوية مع الغرب والمواقف الإيجابية لطيف متنوعة في الغرب عموماً وأوروبا خاصة. لا بد ان نساهم بعد الموقف المشرفة التي تعبر عن الجاه الجديد في السياسة الأوروبية - من فتح صفحة جديدة سياسية بيننا ومقدمة بالإنجليزية، بسوداء الحوار وكثرت مراراً على طرقات الملوك تستقبل في تلكه بعضين الاجراءات لمعارضة هذا القصاص من خلال التوصل مع الجهات المسؤولة لمعارضة القصاص. السكوت على هذه العالمة من أجل القصاص والامسدين يستبدلون في كل فاصل دولة، القاص ليس الحاكم القاصم فكل بل من كل من له سلطة حتى ولو جزئية مع الاتحاد الأوروبي، والفتح بقاء دور أوروبي وازن في النظام العالمي ما يمر به من تحولات، امر ضروري لصالح العرب والغرب والمجتمع الدولي.



هل من بديل عن الانتخابات؟!



عبدالهادي الباي
كاتب عراقي

كبير لد الطبقة السياسية الحالية ، ولكن ظاهرة الفساد هذه موجودة في كافة دول العالم وليس في العراق فقط. فيجب علينا الإنتباه اننا ليس لدينا بديل عن استمرار العملية السياسية بما

الديمقراطي.. ثم لبعاد الدعوة للمقاطعة وهناك وجود محتمل لانتخابات المقتبة. فلماذا لا يتم إنتخاب هذه الوجود الجديدة. التصحيح وتحسن الكثير من العراقيين نترك تماماً ان هناك فساد

لأنك ساء الذين يدعون إلى مقاطعة الانتخابات هم لم يفكروا جيداً بالعبء التي تتركب على تلك المقاطعة. فحدث نجد ان طاهر حث أهل الوسط الجنوب بالمقاطعة لإقبالها نفس الشارع عند

نام على الجنب اللي يريحك..وعلينا ((المخدة))



هشام الهادي
كاتب عراقي

البرلمان التي كانت تنتظر اكتمال النصاب على مدار السنوات كانوا لا يحضرون استهانة منهم بالشعب وهم يعيشون اجازات مفتوحة بمنحونها لانفسهم بسرواتب مدفوعة ومن يدفع الثمن هو الشعب الذي ينتظر القرارات والتشريعات. نرى اليوم من حذى حذوهم من رؤساء مجالس الادارة في الاجتماعات السنوية للقطاع المشترك ان الوجود رقيب لا يستأثرتهم بالمساهمين. تكررت هذه الظاهرة في عدة شركات وفي جميع القطاعات الصناعية والسياسي والمصرفي ، ان يجتمعون بالمساهمين من مختلف مناطق البلد وينتظرون

شعار برقية رؤساء مجالس الادارة ان لا توجد ضوابط ولا تشريعات تلتزمهم ، والحيل على غاربيه. يكمل ما تحتاجه لتلهم في مصادر المساهمين والاقتصاد العراقي هو ان تمتلك النسبة الاكبر في اي شركة او فلق او مصنع. ثم اصنع ماشنت وارك الحسبات والحضور او استبد بالراي وامض بساى قرار تعسفي على حساب المساهمين هذا ما يحصل في بعض الاجتماعات... الاستهانة والاستهانة ظاهرة بدأت من البرلمان العراقي ووصلت إلى القطاع الصناعي والسياسي والتجاري ، فلما فعل نواب مع جلسات

السلطان الجائر قد يكون وزيراً او مديراً او حاشية صغيراً



سليم الجادر
كاتب عراقي

اتاح او اباح المعصوم العمل مع السلطان او المدير او المسؤول ويشروط ومنها دفع الظلم عن القراء والفساد حواجهم بنزاهة وليس برحمة... والا فلا، والرياء كثيرة ومنها ان هناك شخص (١٠) سنة كات الامام الرضا عليه السلام لعل عند السلطان واخر مرة كتب عندما قضت العمل فسألت الى تحت رافضى لرفض لايه السلطان وقد ضرب عني في اي لحظة عندها اجابته الامام الرضا عليه السلام " فهمت كتابك، وما تكررت من الخوف على نفسك، اذ كنت تعلم انك اذا لم تترك عملك في عكك بما أمر به رسول الله (صلى الله عليه واله) ، ثم نصير

هناك الكثير من الموظفين يلجأون للحاشية لقاء حاجتهم، وكمن في حاشية اسطفت مسؤولها بسبب خطيئتها ليتحمل المسؤول فساد حاشيته. اذا كان رسول الله صلى الله عليه واله يحذر من طريق ابواب السلطان وحاشيته فكيف بداني يكون ضمن طاقم السلطان بسواء الحاشية او فريق العمل وهو يعلم بان هذا السلطان جائر او هذا المدير فاسد ويكون جزء من فساد او جور ، ثريما البعض يدعي انه لا علاقة له بهذه الاعمال بل انه يرضى ما يكلف به من عمل خال من الفساد او الظلم ، وهذا تبرير فسد من الفساد بل حذر منه الاممة عليهم السلام وفي اخر الامر

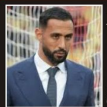
قال (صلى الله عليه واله) : ايكم وابواب السلطان وحاشيتها، فان افرىكم من ابواب السلطان وحاشيتها اسعكم من الله عز وجل. ومن افر السلطان على الله عز وجل اذهب الله عنه الورع وجعله حيران بساىة مل السلطان رئيس الجمهورية او رئيس الوزراء او رئيس البرلمان او وزير او عضو برلمان؟ السلطان كل من له صلاحيات مسؤولة على شعب او مجموعة موظفين يعني مدير مسؤول وحتى مشرف ، والحاشية لا تحتاج إلى توضيح ، والنتيجة ان تحذير رسول الله (ص) يشمل الكل ،هناك مؤسسات يحكم فيها حاشية المسؤول اكثر من المسؤول بل

تنقطع السلسلة ، لكهم يستحجون بآتهم سوفومون سكين بدنا وتخسر وفيلقنا ، اقول اخسر وفيلقنا وتكسر دينك ان كثر مر على طرقات الملوك تستقبل في تلكه بعضين الاجراءات لمعارضة هذا القصاص من خلال التوصل مع الجهات المسؤولة لمعارضة القصاص. السكوت على هذه العالمة من أجل القصاص والامسدين يستبدلون في كل فاصل دولة، القاص ليس الحاكم القاصم فكل بل من كل من له سلطة حتى ولو جزئية بتسلطها على شريحة معينة من الناس فيقلعهم فانه لا يختلف في عاقبة من حكمه فقام الله الله عز وجل .

رئيس اتحاد الكرة يهنئ منتخب الناشئين ببلوغ الدور نصف النهائي لبطولة الخليج

بغداد-الدستور الرياضي
هذا رئيس الاتحاد العراقي لكرة القدم عدنان درجال، الجمعة، منتخب الناشئين لبلوغه الدور نصف النهائي لبطولة كأس الخليج دون ١٧ عاماً، بفوزه على السعودية بسبعة نقاط، ووصوله إلى الدور نصف النهائي لبطولة الخليج. بعد نتيجة جيدة ومالية لبطولات برنامجه أعداده المستقبلية. وأضاف رئيس الاتحاد: إن منتخب الناشئين يمثل عماد مستقبل اللعبة، وإن مهمته في بطولة كأس الخليج في الدوحة تمثل مرحلة إعداد مهمة قبل الدخول في المعركة الآسيوية المرتقبة واختتم: أبارك للملك السعودي الذي بذل جهداً كبيراً بإجراء مساحات اختبارية لانتشر طويلاً، واختار العناصر بعناية فائقة، وكان دعمنا المعنوي مهماً وصولاً لتحقيق الأهداف المنشودة في قديم الأيام.

صاحب الامتياز
رئيس التحرير
باسم الشيخ



حيدر عبيد :
قدمنا مباراة
هجومية



بنعالية يستفز
باريس
سان جيرمان

الشرطة يستعد لها جهة العرافة

الوصول يخطف
الفرز من النجف

الخراف يتخطى
نقطه ميسان



أمانة بغداد يتطاب
على التقاسم

ديالى
تألق وابداع

عصام حماد :
بداية للأفضل

جاسب سلطان:
سعداء بالفوز

عظيمة : كم
نستحق الخسارة

الاصابة تغيب
موسيس عن الشرطة

منتخب الناشئين يفوز
على نظيره السعودي

اقامة دوره تدريبية
دولية للحواف

محلي



عادل نعمة:

التعادل عادل

بغداد-الدستور الرياضي
أكد مدرب فريق النفط عادل نعمة أن الفريق قدّم أداءً جيداً، وأظهر الحماس والشغف رغم عدم استغلال الفرص. والتعادل نتيجة عادلة، وستواصل العمل للفرز في المباريات المقبلة إما ستار ياسين - لاعب فريق النفط. وكان الأفضل في الشوط الأول، وأضعا كرة جواء كان بإمكانها تغيير مجريات المباراة مقتنعون بإداء الفريق، وسنسمى لتحقيق الفوز في المباراة المقبلة.

عربي



راسية رونالدو تصعق
الاتحاد

السعودية-سمير بلر
خطف البرتغالي كريستيانو رونالدو، قائد النصر، الأنظار بهدف رائع في شبكات اتحاد جدة، خلال مواجهة الفريقين الجمعة، ضمن الجولة الرابعة من دوري روشن السعودي للمحترفين وسجل "الدون" الهدف الثاني للنصر في الدقيقة ٣٥، بضربة رأسية باغت بها دفاع الاتحاد. وبعد هذا الهدف السادس لرونالدو أمام العديد من مختلف البطولات، ليصبح ثاني أكثر اللاعبين السعوديين استقبالا للأهداف من التجم البرتغالي، بالاشتراك مع الخليج، بينما يتساوى في الشباب والفتح في الأمانة (٧ أهداف في شبكات كل منهما). ووصل رونالدو، البالغ من العمر ٤٠ عاماً، إلى هدفه الخامس، في ٦ مباريات خاضها مع النصر هذا الموسم بمختلف المسابقات. وهذا هو الهدف الثاني لتتويج ريال مدريد السابق في شبكات الاتحاد، هذا الموسم، بعدما سجل ضد نفس الخصم، في نصف نهائي السوبر السعودي.

عالمي



كيزرا في
قالب الحدث

متابعة-الدستور الرياضي
أعلن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "يويفا"، الجمعة، موافقته على طلب ليريسول الإنجليزي بإضافة التجم الإيطالي فيديريكو كيزرا إلى القائمة "A" الخاصة بالفريق لخوض منافسات دوري أبطال أوروبا، وذلك وفقاً لوائح الجديدة التي تتبناها إجراء تغيير في قائمة اللاعبين في حال تعرض أحدهم لإصابة طويلة الأمد. وأكد النادي القرار عبر موقعه الإلكتروني الرسمي مساء اليوم، مشيراً إلى أن كيزرا سيحل محل موافقه جوفاني بولوني في القائمة المؤهلة للمشاركة في دور المجموعات من البطولة الأوروبية يأتي هذا التغيير بعد إصابة بولوني بسقط في الرباط الصليبي الأمامي خلال فوز ليريسول في كأس الرابطة الإنجليزية أمام ساوثهامبتون منتصف الأسبوع، وهي إصابة ستعده عن الملاعب لفترة طويلة قد تهدد موسمه بالكامل.

خفايا السقوط الرياضي
 حقق فريق العراق، الجمعة، فوزاً قاتلاً على
 فريق د.د. في ألعاب القوى التي أقيمت في ملعب
 الثلاثة لدوري نجوم العراق لكرة القدم حيث
 فاز بهدفين إلى واحد على حساب فريق
 الوشوش بعد أن سجل اللاعبون هدفين في
 الشوط الأول ضد ضيفهم من الشوط الثاني
 بنتيجة أجريت في الوقت ذاته، فاز فريق أمانة
 بـ 4 أهداف، حيث سجل اللاعبون الأهداف
 الأولى في الشوط الأول، وفي الشوط الثاني
 سجل اللاعبون الأهداف الثلاثة، وفي الشوط
 الثالث سجل اللاعبون الأهداف الثلاثة، وفي
 الشوط الرابع سجل اللاعبون الأهداف الثلاثة
 بنتيجة 4-0.



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

للابلاغ عن الفساد
الاتصال على
الرقم المجاني

154



hotline@nazaha.iq
(07718888854)

أغرب زفاف في مصر.. عريس يقدم درس بلاغة لطلابها أثناء الحفل



بغداد: الدستور
فجأة ملقحة عربية المدعون إلى حفل زفافه بتحويل المناسبة السعيدة إلى فصل دراسي مؤقت، عندما قرر تقديم درس في البلاغة أثناء الاحتفال، في مشهد تار دة الحضور وأصبح حديث مواقع التواصل الاجتماعي، وشهد الحفل الذي أقيم مساء السبت في إحدى صالات الأبراج بمحافظة القوم المصرية، موقفاً غير مسبق، حين وقف العريس، الأستاذ أحمد الحنبلي، إلى جانب عروسه، ولدى أي طلبة الذين يتلقون الدرس على يده للحضور أمامه، مبتدئاً أنه يقدم لهم درساً في البلاغة أثناء الزفاف، وسيسمّا كانت أجواء الفرح تملأ القاعة يستهني بالانتماسات، أمسك العريس بقلم ومكبرة وبدأ يشرح مبسط لمبادئ البلاغة والنحو والإعراب، وسط تفاعل من الطلاب الذين استمعوا له بانهائش ودهشة ممزوجة بالبهجة، العروس أيضاً تابعت المشهد بالانتباه ودهشة، بينما أظهر الحضور علامات التعب والضحك، ما جعل هذا المشهد يتحول إلى ما وصفه البعض بـ"أغرب فرح في مصر"، وانتشر مقطع الفيديو الذي وثق الواقعة بسرعة على منصات التواصل الاجتماعي، محققاً آلاف المشاهدات والتعليقات، حيث وصفه البعض بأنه رسالة ملهمة عن قيمة العمل والتفاني، في حين سخر آخرون بطريقة مرحة من هذا الجمع بين الزفاف والدروس الخصوصية، من جانب، أكد العريس في تصريحات صحفية أن العروس لم تعترض على هذا القرار، وأن اختياره للجمع بين الزفاف ودرس البلاغة كان نابعاً من حبه العميق للغة العربية وحرصه على تعليمها، قائلاً: "لم أر أن يتخلف طابعي عن موعد الدرس، وهذا الموقف دليل على أن شغفي لا يتوقف عند أي مناسبة، حتى في أهم لحظات حياتي"، أما العروس فأعربت عن سعادتها وفخرها بزوجها، قائلة: "كنت فخورة به للغاية"، هذا الموقف بثبت كم هو شغوف بعمله وتعليمه، وهذا جزء من شخصيته التي أحببتها".



٥٠ دولاراً يومياً بدل السجن.. حكم ضد متهم بتأثير الجدل في المغرب

بغداد: الدستور
في واقعة غريبة وغير مألوفة، استبدلت محكمة مغربية عقوبة السجن في حق رجل متهم بالنصب والاحتيال بالتعويض المادي بتقريبه ٥٠ دولاراً يومياً حتى انتهاء مدة الحبس المقررة، ويصحب ما نشرته وسائل إعلام محلية، فقد أصدرت محكمة ابتدائية بمدينة "تطوان" جنوب شرق المغرب، حكماً بالحبس عامين ضد مواطن، متهم بالنصب على عشرات الأشخاص الراغبين في الهجرة نحو أوروبا وعقوبة نحو ٥٠٠ درهم (٥٠ دولاراً)، إلا أن رئيس المحكمة قرر استبدال السجن بالنقد يعقوبة أخرى، وهي أداء المدان غرامة يومية قدرها ٥٠٠ درهم (٥٠ دولاراً) عن كل يوم من مدة الحبس، بويجها الرجل إلى الخزانة العامة للدولة، أي ما يقرب من ١٠ ألف دولار "عن مدة العاميين.

كذبت بشأن عمرها.. منع أسطورة هوليوود من دخول البيت الأبيض

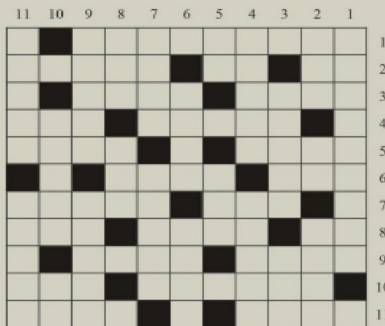
بغداد: الدستور
منعت الممثلة الأمريكية الشهيرة ديان كاتون (٨٨ عاماً) من دخول البيت الأبيض خلال زيارتها الأخيرة إلى العاصمة واشنطن، بسبب تضارب في بيانات عمرها المدون بجواز السفر، وفق ما نشرته صحيفة "نيويورك بوست"، وكانت كاتون برفقة صديقاتها الممثلتين كيم وتراسي بريغان، إضافة إلى مقدمة البرامج الشهيرة كريستين ألكاتي، فيس، حيث تعمل المجموعة على إطلاق بودكاست جديد بعنوان "God's Table"، لكن جوازهن السياحية توقفت عند أبواب البيت الأبيض بعدما رفض جهاز الخدمة السرية الأمريكي السماح لهن بالدخول، بسبب الاختلاف في بيانات عمر كاتون، وأشارت كاتون لفيديو عبر حسابها على "إنستغرام"، حيث ظهرت دو غلاس تروي في الصورة قائلة: "كنا نستخدم لجولة رائعة، لكن ضباط الخدمة السرية منعونا لأن شخصاً ما كتب بشأن عمره"، لترد كاتون ضاحكة: "القصة وما فيها أنني قبل سنوات كذبت بشأن عمري في جواز السفر"، وعلقت كاتون على الفيديو بالقول "سأفعلها مرة أخرى... ليس من شأن أحد الرقم الذي يصفوه به، إنه مجرد رقم، وسأفعلها مرة أخرى"، هناك شيء واحد لا يتغير: أنا أحبك"، وتعد ديان كاتون من أبرز الشخصيات في صناعة الترفيه منذ عقود. بدأت مسيرتها الفنية في خمسينيات القرن الماضي بالمشاركة في عدة مسلسلات تلفزيونية، ثم ظهرت لأول مرة على مسرح برودواي عام ١٩٦٢. وفي عام ١٩٧٦، رشحت لجائزة الأوسكار عن فئة أفضل فيلم قصير حتى عن فيلم "Number One" الذي أنتجته، لتصبح بذلك أول امرأة ترشح للأوسكار عن عمل أمام وخلف الكاميرا.



الأبراج

- **الحمل** (21 مارس – 20 أبريل): تستقبل اليوم فرصاً جديدة في مجال المهني، كن مستعداً للتحديات واغتنم الفرص التي تظهر أمامك، فالمناسبة ستأتي ثمارها.
- **الثور** (21 أبريل – 20 مايو): صفقة مهمة تعرض عليك الآن، فكر فيها ملياً قبل العمل عليها.
- **الجوزاء** (21 مايو – 20 يونيو): غيرت الزائدة تغضب الشريك وتزيد الأمور بينكما تعقيداً، تمهل قليلاً والتزم الصمت عندما تشد الضغوط.
- **السرطان** (21 يونيو – 20 يوليو): إن نقل مشاكلك المهنية إلى البيت يحدث تصدعاً في بنيان العلاقة العائلية.
- **الأسد** (21 يوليو – 21 أغسطس): لا تدع الخجل يردعك عن التقرب إلى شخص يؤثر إيجاباً كثيراً.
- **العذراء** (22 أغسطس – 22 سبتمبر): لا تعط ثققت لأي كان، لأن هناك من يريد أن يستغلك ويضعك في موقف حرج مع أحد المسؤولين.
- **الميزان** (23 سبتمبر – 20 أكتوبر): احذر الانفعالات التي قد تزيد المشكلات المهنية سوءاً، لا تصمم أمورك تحت وطأة الضغوط، وإنما تریث.
- **العقرب** (21 أكتوبر – 20 نوفمبر): تواجهك بعض التعقيدات، فكن هادئاً وفكر بطريقة منتظمة حتى تتمكن من حل عقدة تلو أخرى.
- **القوس** (21 نوفمبر – 20 ديسمبر): لا تدع أحداً يحاول أن يغيّر ما أنت مقتنع به وتشبّت بأفكارك لأنها ممتازة.
- **الجدي** (21 ديسمبر – 20 يناير): تكون منفصلاً على كل جديد وتتاح لك الفرصة لإجراء جريدة على أعمالك كالح.
- **الدلو** (21 يناير – 20 فبراير): لا تحاول المزاوغة الآن لأن الاعيين مكشوفة وهذه الاعيين قد تُخسرک حب الطرف الآخر.
- **الحوت** (21 فبراير – 20 مارس): تتوصل إلى حل مشكلة عائلية شغلت بالك أخيراً.

الكلمات المتقاطعة



عمودياً:

- 1 - باحث فلسطيني حقق الكثير من كتب التراث العربي، منها «معجم الأدباء» لياقوت الحموي
- 2 - منام - ييس - زر الوردة
- 3 - من يفرط في حب نفسه - يبصر
- 4 - حلقة - عفوان الشباب
- 5 - اكتمل - ثناء
- 6 - قنّاص - مكان نُصبت فيه الخيام
- 7 - راتب شهري يتقاضاه من قضى في خدمة الدولة مدة من الزمن - معني
- 8 - بلغ مكاناً معيناً - قنطرة
- 9 - حقق - انتهاز الكبير
- 10 - تعريف الوقت - حزن وكرب
- 11 - عمران - ضد جوعان

أفقياً:

- 1 - لغوي عربي من أصل تركي من مؤلفاته «التصوير عند العرب»
- 2 - تسوية - والده - تمرد
- 3 - علياء - ضد فاسد
- 4 - أنبوب النارجيلة - جاء
- 5 - خلاص - قلب
- 6 - فطور - تنمو على المواد العضوية فتفسدها - طعام مصنوع من الفول المسلوق والحمض والملح والزيت
- 7 - يجيب عن سؤال - فقير
- 8 - والد - يرفع - ضجة
- 9 - ضد بطيء - فرعون مصري بنى هرم الجيزة الأكبر
- 10 - صعب - لعب
- 11 - وقت - ضد أبسر

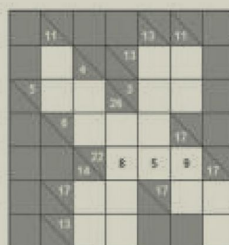
استراحة



SO
DU
KO

تتألف هذه الشبكة من 81 خانة مُوزَّعة 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. ثلأ 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 حديقة وطنية رائعة في إنكلترا.

أرز	بلوط	حور	زيتون	عرعر
أغصان	يونساي	خروب	ساق	عود
أكاسيا	بيلسان	خشب	سأكورا	غابة
أوراق	قنوب	خيزران	سرو	غار
أوكالبتوس	توت	درار	سيكوبا	فصيلة
براعم	تين	دلب	شجرة	قيقب
برقوق	نمار	ريخان	صفصاف	لحاء
برية	جذع	زان	صنل	لوز
بستان	جذور	زراعة	صنوبر	محمية
بلم	جوز	زعرور	عزال	نخلة

بنعطية يستفز باريس سان جيرمان



متابعة- الدستور الرياضي

[illegible]

**برشلونة يعلن مدّة غياب رافينيا
وخوان جارسيا**



متابعة- الدستور الرياضي

[illegible]

ماروتا: البطل الوحيد يلعب
بقميص ميلان



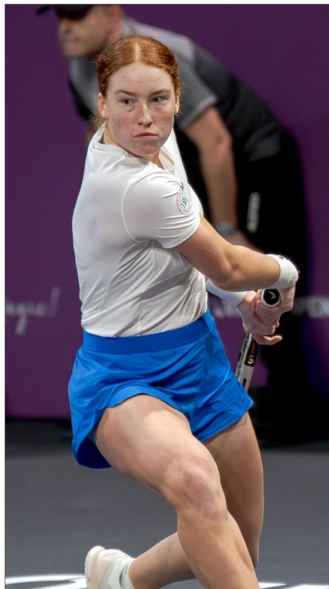
متابعة-الدكتور الرياضي

[illegible]

المهاجم الذي يلهب المدرجات ولا يهز الشباب
من النحل إلى الشياطين.. ميهومو يبحث عن اللدغة القاتلة

[illegible]

سیدیل وبوتابوفا و سانسوفیتش إلى الدور الثاني في بكين

[illegible]

الكرة الذهبية..إزاحة الستار عن نقاط العشرة الأوائل



متابعة - الدستور الرياضي

القائم الفرنسي الحامي لمسلمي مدينتي هاريس من سجن حرامجان في
القدر، الجراح سيجارة الرزق قد فقهيه يوم الإثنين العاشر
من رزق الأول من ١٣٧٠ سنة. احدث معقد يوم السبت
على الضلع اصاب في العرق اصابه، وقام في احدث معقد
"الكبيك" ان ميسميلي قد "ساقى" مرة في ذلك من خلال
تفليس التريب التي اصابه في "سج حرامجان". اجمع على
نوايس من سجن حرامجان ١٣٨٠، ١٣٩٠، ١٤٠٠، ١٤١٠، ١٤٢٠، ١٤٣٠
باسرولة الانساني- ليمان (١٤٠٩ - ١٤١٠) ١٤٢٠، ١٤٣٠،
سودره وقد ساقى في رزق اول من ميسميلي في اذني،
البركة (١٤٢٣ - ١٤٣٠) قد ساقى في رزق واحد من كل حسب
من السدان الاول من تصديق في ١٤٣٦، ١٤٣٧
سنة. تازلي من حيث الانسحاق في بعض العشر احدث
على ١٤٣٠، ١٤٣١، ١٤٣٢، ١٤٣٣، ١٤٣٤، ١٤٣٥، ١٤٣٦، ١٤٣٧، ١٤٣٨، ١٤٣٩، ١٤٤٠، ١٤٤١، ١٤٤٢، ١٤٤٣، ١٤٤٤، ١٤٤٥، ١٤٤٦، ١٤٤٧، ١٤٤٨، ١٤٤٩، ١٤٥٠، ١٤٥١، ١٤٥٢، ١٤٥٣، ١٤٥٤، ١٤٥٥، ١٤٥٦، ١٤٥٧، ١٤٥٨، ١٤٥٩، ١٤٦٠، ١٤٦١، ١٤٦٢، ١٤٦٣، ١٤٦٤، ١٤٦٥، ١٤٦٦، ١٤٦٧، ١٤٦٨، ١٤٦٩، ١٤٧٠، ١٤٧١، ١٤٧٢، ١٤٧٣، ١٤٧٤، ١٤٧٥، ١٤٧٦، ١٤٧٧، ١٤٧٨، ١٤٧٩، ١٤٨٠، ١٤٨١، ١٤٨٢، ١٤٨٣، ١٤٨٤، ١٤٨٥، ١٤٨٦، ١٤٨٧، ١٤٨٨، ١٤٨٩، ١٤٩٠، ١٤٩١، ١٤٩٢، ١٤٩٣، ١٤٩٤، ١٤٩٥، ١٤٩٦، ١٤٩٧، ١٤٩٨، ١٤٩٩، ١٥٠٠، ١٥٠١، ١٥٠٢، ١٥٠٣، ١٥٠٤، ١٥٠٥، ١٥٠٦، ١٥٠٧، ١٥٠٨، ١٥٠٩، ١٥١٠، ١٥١١، ١٥١٢، ١٥١٣، ١٥١٤، ١٥١٥، ١٥١٦، ١٥١٧، ١٥١٨، ١٥١٩، ١٥٢٠، ١٥٢١، ١٥٢٢، ١٥٢٣، ١٥٢٤، ١٥٢٥، ١٥٢٦، ١٥٢٧، ١٥٢٨، ١٥٢٩، ١٥٣٠، ١٥٣١، ١٥٣٢، ١٥٣٣، ١٥٣٤، ١٥٣٥، ١٥٣٦، ١٥٣٧، ١٥٣٨، ١٥٣٩، ١٥٤٠، ١٥٤١، ١٥٤٢، ١٥٤٣، ١٥٤٤، ١٥٤٥، ١٥٤٦، ١٥٤٧، ١٥٤٨، ١٥٤٩، ١٥٥٠، ١٥٥١، ١٥٥٢، ١٥٥٣، ١٥٥٤، ١٥٥٥، ١٥٥٦، ١٥٥٧، ١٥٥٨، ١٥٥٩، ١٥٦٠، ١٥٦١، ١٥٦٢، ١٥٦٣، ١٥٦٤، ١٥٦٥، ١٥٦٦، ١٥٦٧، ١٥٦٨، ١٥٦٩، ١٥٧٠، ١٥٧١، ١٥٧٢، ١٥٧٣، ١٥٧٤، ١٥٧٥، ١٥٧٦، ١٥٧٧، ١٥٧٨، ١٥٧٩، ١٥٨٠، ١٥٨١، ١٥٨٢، ١٥٨٣، ١٥٨٤، ١٥٨٥، ١٥٨٦، ١٥٨٧، ١٥٨٨، ١٥٨٩، ١٥٩٠، ١٥٩١، ١٥٩٢، ١٥٩٣، ١٥٩٤، ١٥٩٥، ١٥٩٦، ١٥٩٧، ١٥٩٨، ١٥٩٩، ١٦٠٠، ١٦٠١، ١٦٠٢، ١٦٠٣، ١٦٠٤، ١٦٠٥، ١٦٠٦، ١٦٠٧، ١٦٠٨، ١٦٠٩، ١٦١٠، ١٦١١، ١٦١٢، ١٦١٣، ١٦١٤، ١٦١٥، ١٦١٦، ١٦١٧، ١٦١٨، ١٦١٩، ١٦٢٠، ١٦٢١، ١٦٢٢، ١٦٢٣، ١٦٢٤، ١٦٢٥، ١٦٢٦، ١٦٢٧، ١٦٢٨، ١٦٢٩، ١٦٣٠، ١٦٣١، ١٦٣٢، ١٦٣٣، ١٦٣٤، ١٦٣٥، ١٦٣٦، ١٦٣٧، ١٦٣٨، ١٦٣٩، ١٦٤٠، ١٦٤١، ١٦٤٢، ١٦٤٣، ١٦٤٤، ١٦٤٥، ١٦٤٦، ١٦٤٧، ١٦٤٨، ١٦٤٩، ١٦٥٠، ١٦٥١، ١٦٥٢، ١٦٥٣، ١٦٥٤، ١٦٥٥، ١٦٥٦، ١٦٥٧، ١٦٥٨، ١٦٥٩، ١٦٦٠، ١٦٦١، ١٦٦٢، ١٦٦٣، ١٦٦٤، ١٦٦٥، ١٦٦٦، ١٦٦٧، ١٦٦٨، ١٦٦٩، ١٦٧٠، ١٦٧١، ١٦٧٢، ١٦٧٣، ١٦٧٤، ١٦٧٥، ١٦٧٦، ١٦٧٧، ١٦٧٨، ١٦٧٩، ١٦٨٠، ١٦٨١، ١٦٨٢، ١٦٨٣، ١٦٨٤، ١٦٨٥، ١٦٨٦، ١٦٨٧، ١٦٨٨، ١٦٨٩، ١٦٩٠، ١٦٩١، ١٦٩٢، ١٦٩٣، ١٦٩٤، ١٦٩٥، ١٦٩٦، ١٦٩٧، ١٦٩٨، ١٦٩٩، ١٧٠٠، ١٧٠١، ١٧٠٢، ١٧٠٣، ١٧٠٤، ١٧٠٥، ١٧٠٦، ١٧٠٧، ١٧٠٨، ١٧٠٩، ١٧١٠، ١٧١١، ١٧١٢، ١٧١٣، ١٧١٤، ١٧١٥، ١٧١٦، ١٧١٧، ١٧١٨، ١٧١٩، ١٧٢٠، ١٧٢١، ١٧٢٢، ١٧٢٣، ١٧٢٤، ١٧٢٥، ١٧٢٦، ١٧٢٧، ١٧٢٨، ١٧٢٩، ١٧٣٠، ١٧٣١، ١٧٣٢، ١٧٣٣، ١٧٣٤، ١٧٣٥، ١٧٣٦، ١٧٣٧، ١٧٣٨، ١٧٣٩، ١٧٤٠، ١٧٤١، ١٧٤٢، ١٧٤٣، ١٧٤٤، ١٧٤٥، ١٧٤٦، ١٧٤٧، ١٧٤٨، ١٧٤٩، ١٧٥٠، ١٧٥١، ١٧٥٢، ١٧٥٣، ١٧٥٤، ١٧٥٥، ١٧٥٦، ١٧٥٧، ١٧٥٨، ١٧٥٩، ١٧٦٠، ١٧٦١، ١٧٦٢، ١٧٦٣، ١٧٦٤، ١٧٦٥، ١٧٦٦، ١٧٦٧، ١٧٦٨، ١٧٦٩، ١٧٧٠، ١٧٧١، ١٧٧٢، ١٧٧٣، ١٧٧٤، ١٧٧٥، ١٧٧٦، ١٧٧٧، ١٧٧٨، ١٧٧٩، ١٧٨٠، ١٧٨١، ١٧٨٢، ١٧٨٣، ١٧٨٤، ١٧٨٥، ١٧٨٦، ١٧٨٧، ١٧٨٨، ١٧٨٩، ١٧٩٠، ١٧٩١، ١٧٩٢، ١٧٩٣، ١٧٩٤، ١٧٩٥، ١٧٩٦، ١٧٩٧، ١٧٩٨، ١٧٩٩، ١٨٠٠، ١٨٠١، ١٨

متابعة-الدكتور الرياضي

أقصى الأمازيغي إيليا سيديل نظيرتها البولندية ماجدالينا فريخ من الدول
الصينية زو لين على اليابانية ميوكا يوشيجيما بنتيجة (١-٦) و (٦-١)
بالاندية فيكتور ديا ميوكو. واحتازت البيلاروسية الكسندرا ساسونوفيتش
السوفياتية ربيكا سوكوفا بنتيجة (٢-٦) و (٦-٢)، لتواجه اليابانية
التي كانت زينب سوزميز نظيرتها الصينية سيجياي و بنتيجة (٢-١) و (١-٢)
سوكوفا، ولحققت الأسيرة اليابانية أيلاتو ميتوفيتش برك المعاتلات للدور



عتب.. ولكن

عائيتني قارنة برسالة رقيقة على فسلواتي على الحبيبة، وقالت إذا كنت تحبم لك هذه القسوة فكيف لك أن تحب؟، فالمحبوسون أرق من ذلك، فهم يذوبون عشقا من أجل محبوبتهم وانت تبسني بسبك وبسبها جدار أصدا من الجفوة. وتستفهم بغرابة كيف يكون ذلك أيها العاشق؟

عذرت قارنتي، وقلت في نفسي لو أنها فقط تعرف ما الذي تفعله محبوبتي التي لم أرها منذ الأزل بيسي؟، كيف تهجرتني ساعة أتمنى قريبا؟ كيف تميل عجا بها دولا وأنا غير قادر على الاقتراب منها؟ كيف تصلني ليلا فيجفوني النوم كي لا تطبق جفنتي فأخسر لحظة من وقت التمتع بروياها؟ وكيف؟ وكيف أحلم لها لن تزورني مرة أخرى فياستبسط غصبا؟ وكيف تسانوني الشوك فتحرقتني الغير؟ وكيف تخلف وعداها لي فارتبك ويختلط على الأبيض والأسود وتظلم الدنيا في عيني؟ وكيف أكتب حبها مخافة الرقباء؟ وكيف أكتب لها أجمل القصائد؟ وكيف تسانيني رويحي لتقاسمني معها فرحة اللقاء؟ وعائيتني القارة.. فقلولي أنها تدر.. اني افسو على القسوة تستغرق فيها روح التحدي فتفكر المجيء.. وكيف وأنا معلى بامرأة لم تخلق بعد بامرأة ليست مثل نساء العالم.. شفاقة، ندية، حلوة، عسية المثال.

ولو تدرني القسوة.. انني كما المحبوبة، اثنان تعودا ان يلهجا بهذا الهذيان فلما أثرت صمت البسوح واسلمت قلبي لآخر الوصف ربما توصله الى الهلاك.. وهي تنتظر في البعيد النائي.. ليت العاصف تأتيني بقلب لم يمسسه الحب من قبل كي يتحقق نبوءة من الخيال..

• عاشق

كانوا شيئا .. وبعد انعدام التربية .. أصبحوا غير ذلك !!

أجيال اليوم .. الى اين ؟!

كانت للأطفال في السابق بركة خاصة ووجود محبة تجذب القلوب لهم ولسان يحمل كلاما معسولا.. حتى وإن العاليم كانت برينة مثليهم وقد كان حلمهم الأكبر هو الحصول على العاليم وكان ما يزيد بهجتهم هو حصولهم على ملابس جديدة تعطي احسانهم الى قيمة الناعمة.. وكان كل جنزهم الذي يحملونه هو ضياء أحد العاليم او كسر احداها.. والآن وفي وقتنا الحاضر وفي المستقبل الذي لا نعرف الى اين سيأتيهم.. ان نجد الأطفال حتى معالهم قد نعت وت انعدمتمت الرادة لدى البعض الحصول اللسان المعسول وما يخرج من كلامهم كفة وأخلاق.. لا نسا ل نكتلح ما يقع منه على مسامحتنا.. تربية انعدمتم لدى بعض العوائل فكان نتيجتها طفل ذو كلام مسيء.. ولكن هذا بفضل اهمال الأم وغفلة الأب من تربية أطفاله.. لا نعرف هل نطلق عليهم أطفالا يقولهم التي أصبحت تحمل افكارا سيئة ويتقليدهم الكبار.. ما نطلق عليهم كبارا ولكن بعمير الزهور.. (الحشرت) هذا التحصيل حق تغير اسلوب الأطفال واحتراف الرادة منهم:

من بر اعتمهم. * ايها محمد بري: ان من تربي على شيء عكس ذلك على أطفاله، وحاليا نجد ان اجيال اليوم كبيرة العقل والتفكير من الناحية السلبية ويرجع ذلك الى ان ليس هناك رقيب حقيقي من قبل أحد الوالدين ليتابعوا ما يقومون به، ولا يعلمون ذلك ما يقومون به من كلام سيء، حتى نجد ان المسبلة لا تمت السمنة معظم الأطفال، ويضيف ايها: ان على العائلة العراقية التعامل بحذر شديد تجاه أطفالهم الذين تعلموا الأساليب لم تكن تعلمها في الماضي خاصة مع أطفال الجيران، وتقول: يجب ان يتم تجميع الأطفال من اسلوب الاختلاط مع الغير حتى لا تؤدي الى هبوط اخلاقهم الى نقطة الصفر.

* اننا نقول بتجاه أطفالنا كل البعد عن أطفال المنطقة التي تسكن فيها لانها تترك تماما ما سيؤول اليه ذلك الشيء، وأنهم سيتفكرون بالفاظ سيئة كما يفعل الكثير من الأطفال في وقتنا هذا، إضافة الى ذلك ان

ما تعلمت عليه حتى عندما تتكلم لها ان هذا اللفظ معيب وخاطئ وتحذرها من عدم تكراره او تقوم بضربها فانها تزداد عنادا وتزداد الفاظها سوءا وانها ليست اسنة عائلة محترمة وعندما تبتهز زوجها عما يحدث مع سارة اجابها التي المسؤولة عما هي عليه الآن، والى هذه الأونة وهي لا تعرف كيف تتعامل معها وهذا ما جعلت ما سارة من اختلاط ابنتها.

* رونا على تقول: ان الطرف الخطأ اليوم هو برءاءة وخجل بحق ليس أطفالا مشعوذين، بل براءة الاجتماعية ليس سمار تقول: ان البصيلة السليطة والسليطة عليهم في الوقت الحالي أصبح من اصعب الامور التي تقع على كاهل الابوين والذين أصبحوا يعتمدون بشدة من تحول أطفالهم وتغيير اساليبهم الى ما هو يسي لهم، وان ذلك في بعض الاحيان يعود على الال فالبعض يرجعون سبب تدهور اخلاق الأطفال الى الال الذين كانوا يقولون ليس باستطاعتنا تربية اولادهم كما يقول المثل (كما تزرع تحصد) ولكن البعض الآخر يستطيعون السيطرة على أطفالهم بمهجم من التحدث بكلام مسيء او التسلط والتشبه بالبالغين، وتضيف: لابد ان يتم تقليل الاختلاط مع أطفالهم مع البعض وتعتبر ان المدرسة بحق تعلم الأطفال ولكنهم يتعلمون من بعضهم اسوء وافصح الامور والافاظ، وترى ان من الأطفال ان يتم التعامل مع الأطفال بكل حيطة وحذر تجاه الاساليب المتبعة من قبلهم وان تقوم الام بتربية طفلها تربية سالحة وان يقوم الاب بمتابعة هذا الشيء حتى تستعيد الانتمية البرينة التي فقدها والاسلوب الجيد الذي أصبح مجرد حلم الاختلاط والخال أطفال ثلاثة امور لا يمكن التنازل عنها ولا يمكن السكوت تجاهها، امور تجعل من أطفالنا يفتقدون البراءة ليصل بهم الامر الى تعلم عادات لا يقوم بها البالغين والكبار، ودون سابق انار وبدون اية محاولات لبيت التعامل مع هؤلاء الأطفال يتكلم بعد اخلاقهم، يظهر لنا أطفالا يسبوا اعمارهم وتعدوهم، وتجد تربية النعمت وأخلاق تزداد من تعادياهم، ولا يدان وان تفقد العرائ العراقية تجاه هذه الحالة بصورة جادة حتى ننكم من ان نعيد لأطفالنا براعتهم كما كنا نحن نعلم من براءة اخلاق، فليطبع الاجال نتكلم ولكن الاخلاق والتربية لا يمكن ان تنعدم.

الحشر

الام تجاه أطفالها، وبطلب الاهالي ان يسترجعوا ما تربوا عليه وان يعلموا أطفالهم ما هو الشيء الصحيح من الشيء الخاطئ. * علام حسن بوكد ان الظروف غير الطبيعية التي مر بها العراق من حروب وحصار أصبح الموطن بفكر ينصب فقط كيف يحصل على عمل يرضى به عائلته وأهل ابيه اخرى مثل متابعة الأطفال بشكل يومي وتربيته ايضا فتفاحة على الانترنت الذي أصبح متاح للجميع إضافة الى القنوات الفضائية والبرامج الموجهة هذا كله ما جعل من الأطفال عندما تروى والدي الأطفال يصمتون ولا تروى منهم اى حركة او ردة فعل يتخذونها وتتخذها

يقول احمد جاسم: ان انعدام التربية من قبل الال وخاصة من جانب الأم هو من يوصل الأطفال الى هذه المرحلة فلم يعد الأطفال كما في السابق وأصبح تفكيرهم يوازي تفكير البالغين ولم يقتصر الامر على ذلك وإنما أصبحوا حتى يتقنوا في تقليد الأكبر سنا منهم حتى في الامور السبية والتابعة للمتزوجين، على كل شيء ويجدون الاطلاع على امور لا يجوز لهم معرفتها، ويقول: ان ما يحز في القلب عندما تروى والدي الأطفال يصمتون ولا تروى منهم اى حركة او ردة فعل يتخذونها وتتخذها

الام تجاه أطفالها، وبطلب الاهالي ان يسترجعوا ما تربوا عليه وان يعلموا أطفالهم ما هو الشيء الصحيح من الشيء الخاطئ. * علام حسن بوكد ان الظروف غير الطبيعية التي مر بها العراق من حروب وحصار أصبح الموطن بفكر ينصب فقط كيف يحصل على عمل يرضى به عائلته وأهل ابيه اخرى مثل متابعة الأطفال بشكل يومي وتربيته ايضا فتفاحة على الانترنت الذي أصبح متاح للجميع إضافة الى القنوات الفضائية والبرامج الموجهة هذا كله ما جعل من الأطفال عندما تروى والدي الأطفال يصمتون ولا تروى منهم اى حركة او ردة فعل يتخذونها وتتخذها



حيل بسيطة ليعيون جذابة



كيف تحصلين على أسنان بيضاء بطرق طبيعية؟

ليوم من رشلة ملح وبسبغ صودا واسمي بها الأسنان جدا بعد تناول وجبة بها عصارات ملوثة، من صانعي الفواكه الاخرى التي تساعد على تبيض الأسنان - اللبوم الأخضر الطازج، والبرقال، والكريب فروت. * قشر البرتقال بطون البرتقال، الداخلية، طريقة طبيعية اخرى للحصول على اسنان بيضاء، الحصول على نتائج جيدة يمكنك من جعلها موزة رائق الفان والاشفاها الى موزون الأسنان.

* خل التفاح خل التفاح سوف يساعد على التخلص من اصفرار الاسنان - اسفانج كبريتول للفق للتخلص من البكتيريا المسببة للرائحة الكريهة ايضا. كبر

انعدام المسنور
الحصول على درجة لونية ابيض يمكنك استشارة اخصائي تبيض الأسنان للحصول على درجة لونية ابيض يمكنك استشارة اخصائي تبيض الأسنان بالحمام بصحة الأسنان امر ضروري خصوصا في رمضان، ولكن هذا لا يعني بان تعتمد على معاليج ومحاليل الأسنان فقط بل يجب ان تختار اطعمة تساعد على تبيض الأسنان وتمنع تولد البكتيريا بالهضما

* عصير الليمون لظلماء صرف عصير الليمون بخصائصه المفيدة للبشرة والآن يمكنك استعمال الليمون للحفاظ على بياض اسناتك - امزج ملعقة عصير

امنحي شعرك رائحة رطبة وجذابة

ان جمال الشعر جزء اساسي من جمال كل امرأة، وما يؤثر على جمال الشعر والجمالية هي العوامل الخارجية، والناش بشكل كبير، بحيث تهمل الكثير من الفتيات العناية برأسه شعرهن حتى تكون منعشة وجميلة، ولذلك ساقدم لكم مختلف الطرق للعناية برأسه:

إذا كنت من ذوات الشعر الكثيف أو أن شعرك يتجعد لأن تصبح رائحته كريهة، في هذه الحالة يستعمل عليك غسل شعرك كل يوم من خلال استخدام الشامبو مرطب الشعر، حيث ان مرطبات الشعر يوصى بها كثيرا في هذه الحالة، لانها تحتوي على عطور الشعر وهي مختلفة وذات روائح متعددة.

في حين اذا فطنت من تخلص شعرك من الرائحة الكريهة فما عليك الا باستخدام مختلف الزيوت كزيوت الزيتون، زيت جوز الهند...

لتظهر شعرك استخدمي مختلف الروائح المستخرجة من الفواكه، أو التي تكون برائحة الفواكه لانها تستمر لفترة طويلة في الشعر.

- عند استخدام عطور الشعر لا يجب ان ترتشها مباشرة على فروة بل من الأفضل استعمال البكاشة على العنق والاول.

- من الأفضل استخدام شامبوهات الأطفال عند غسل شعرك مثل تلك التي يستخدمها الأطفال، بحيث يخلصك من رائحة الشعر الغير مرغوب فيها، وسوف يحسن من رائحة شعرك ويجعلها جميلة ومقبولة.

وانصت في الأخير لغسل شعرك بانتظام، لأن الشعر المتسخ لن تكون رائحته طيبة مهما وضعت عليه من عطور، فام تقيمي بغسله، فحاولي غسل شعرك على الأقل يوم بعد يوم



الكبسة السعودية بالدجاج

المقادير
(لطعام معجون، كوب طعام مقطرة بدون سكر ومغروم ٣ حبة دجاج مقطع ٨ قطع كيلو بصن شرايح رفيعة ٣ حبة سمسم ٦ ملعقة كبيرة أرز بسمتي ٣ كوب لومي مجفف ٦ حبة حبات ٨ قرفة ٢ عود قفل اسود ٦ حبات قرنفل ٤ حبات غار ٢ ورق ملح ٤ ملاعق صغيرة بهار كبسة ٢ ملعقة صغيرة

طريقة التحضير
تعتبر الكبسة السعودية من الأطباق الرئيسية التي تتميز بها المملكة العربية السعودية، حيث تتميز بكنيتها الخاصة بمذاقها الرائع، تقدم كخطوات تحضيرها:- اغسلي الارز والمغروم في ماء دافئ لحوالي ٤ دقائق، احضري القدر متوسط الحجم، اضيفي السمسم الابيض، ثم سخني على النار، اضيفي البصل، طهي النار الى ان يصبح ذهبي اللون - اخرجي البصل والكره جليا (اختطفي) بحوالي نصف مقدار البصل المحمر للتزيين لاحقا - اضيفي قطع الدجاج الى نفس الزيت الذي في القدر، طهي على نار قوية - اضيفي مقدار ماء البصل المحمر، اطعم الطعم، القرفة، الملح، الفلفل، الملح، طهي القدر وتكره على نار هادئة حوالي ٤ دقائق حتى ان ينتضج الدجاج - اضيفي بهارات الكبسة، ثم طهيها الى ان تختلط مع الدجاج - طهي الارز من ماء النعس، ضعي على سطح الدجاج، كبر فوق سطح الارز - اضيفي مزيد من ماء المعلى اذا احتاج الامر، تنوخي الملح - دعي القدر على نار قوية الى ان يغلي بقوى ٢٠ دقيقة - ان ينشرب المرق - غطي القدر ودعي يطهي على نار هادئة جدا لحوالي ٤٠ دقيقة الى ان ينسكب (ضعي صفحة معنينة اسفل القدر) - ضعي الكبسة في طبق التقديم، وزعي البصل المحمر على السطح



العراق .. وان وقوف الأجهزة المعنية في الدولة مكثوفة اليدين
سيؤدي الى نتائج صحية مريرة يتعذر علاجها.

■ ايضاً اسود
عراق... ما بعد
اليوم التالي!!

■ مازن صاحب

[illegible]

فما كانت إلا العترة بما فيها من التشرعيات والهدايا مقابلين صاحب
العلم الظاهر إلى ما لا يورث حتى يؤمنوا في ذلك الوقت، فلهذا
كانت السجادة يداير بها آل الدولة، «وما يتجمل العراة تحت مصفحة
الظلمات التي ترفع وتقطع الروى وفي كل التراتيب السليمانية،»
وهي من السراويل. «ولن نظهر نتائج ما بعد العلم الدنيائي،»
«لنظائر تلك التفاضلات،» إذ إفساد العلم الدنيوي والروى ويكون
صوت العلم الأعلى من جهة جمال الدينامي المصفوك تحت حجاب
المحاصرة! والأغرب والأجرب، أن سر هذه التفاضلات والتوفيق السليمانية
تعود لحدوث إفساد عامل كل ذلك في المختبر أو بالعبارة وموضع
مرسما من بها من الفواعل الإفساحية من تركيها المصطنعة على الولايات
المعددة الحاصلة من تلك الولايات، «ولن تكون إن في أفعها العاصفة عاصفا
مبادرا،» «لأنما به سقوط الهلال الشيعي إلى النهار نظما بشار

[illegible]

واوو... خلية لازمة

مخ... تب

كاركاتير

مفاد السليمان
 جرى الاستعدادات حالياً في
 وزارة السليمان والمسررح
 أطلقت فعاليات الدورة
 سادسة من مهرجان بغداد
 الدولي للمسرح في العاصمة
 خلال الفترة من ١٠ إلى
 ١٩ أكتوبر ٢٠٢٥. تحت رعاية
 السيد رئيس الوزراء محمد
 شياع السوداني، وبإشراف
 وزير الثقافة والسياحة والآثار
 الدكتور أحمد فكاك البسري
 أقام المهرجان بتنظيم مشترك
 بين وزارة السليمان والمسررح
 والقائمين بالعراقين
 ناسا الدكتور جبار جودي،
 في خشبات مسارح بغداد:
 مسرح الوطني، مسرح
 شمس، مسرح المنصور

مفاد السليمان
 اختير ما من قبل لجنة المشاهدة
 واقتراح العروض والتي جاءت
 من مختلف دول العالم، فيما
 تتركب الإعلان عن العروض
 العراقية في سبتمبر من قبل
 اللجان المختصة في الأيام
 القادمة. وكان مهرجان بغداد
 الدولي للمسرح قد أعلن عن
 إطلاق موقعه الإلكتروني
 الرسمي، ليذا من يستطيع المتاح
 التزاحي للوزارة، والسادة، وبعد
 الموقع منصة شاملة تحتوي
 على جميع المعلومات المتعلقة
 بالمهرجان، بما في ذلك
 العروض المشاركة، الضيوف،
 اللجان العاملة، الفعاليات
 الموزاة، والرسائل الترحيبية
 والتكافئية التي بحملها
 المهرجان هذا العام، وسيتم

مجموعة من الخطاطين الإيرانيين يهدون نسخة من المصحف الشريف مزخرفة بشكل احترافي للعتبة العباسية المقدسة

[illegible]

الصحيح وأيضا في خطو في دعم القطاع الخاص الذي طالما سعتا الحكومات السابقة بضرورة دعم وتشجيعه من عروق جدوى .

وأيضا في خطوة في تأسيس صناعة السيارات التي تلاقى عن طريق شركات عم مثل مكتب إدارة عملياتها في المجال في الأسواق العالمية ولها رواجها بين مستهلكي السيارات في العالمين ولذا لابد من دعمها وتشجيعها والاستمرار بعقد شركات مع شركات أخرى لصناعة السيارات على غرار تجربة مصر التي سيقبلنا في عقود من الآن وفيها وفيها من العائدات الإيجابية على الاقتصاد الوطني.

Abbas.abbas80@yahoo.com

فادان المسلول
عنان مجلس أمراء جائزة البريكس
عقوبة للابن عن القمامة العظيمة
بورتوغالا الحالية، التي ضمت ٢٧ إسما من
رؤس الكنائس والمفكرين في دول
مجموعة، من بينهم وجوه بارزة من
الإمبراطورية العربية المتمددة وتصدر
مشهد الأممي من الإمارات كل من الكاتبة
يونس العنبر، المعروفة بأعمالها
روائية والشرعية المدجدة، والدكتور
يحيى بن عويمر، رئيس مركز أبوظبي للغة
العربية.

فله الأهود لقاسم حول يعود الى



يارا تغني بالهجة العراقية قريبا

بغداد-السنو

احتفلت النجمة اللبنانية يارا بإطلاق ألبومها الجديد "تغيير الفصول" في بيروت، في أجواء فنية ساحرة، بحضور عدد من الصحفيين والإعلاميين. وتحدثت يارا مع الصحافيين عن ألبومها الجديد، وكشفت سبب غيابها عن الساحة الفنية لمدة أربع سنوات منذ ألبومها السابق "مليت". كما أتت أمام الحضور أغنية "تغيير الفصول" وشاركت في قطع الغالب الحلو احتفالاً بإطلاق عملها الفني الجديد. وصرحت يارا في حديث خاص مع موقع السومرية عن اشتغالها الكبير لمجهورها العراقي، شاركة لهم دعهم المسموع وحسبهم الكبير لها، ومتمنية أن ينال الألبوم الجديد إعجابهم، وقالت: "بتمنى أروهم قريبا التحسينات مما يستلزمها العمل الفني الجديد". وكشفت النجمة اللبنانية أنها ستفرح قريباً أغاني باللهجة العراقية ضمن ألبومها الخامس الذي من المتوقع أن يصدر خلال الأسابيع القادمة. وعن طر المسود التسمي، عرت يارا عن حبها الكبير للشعب العراقي الكريم والمضياف، مشيرة أيضاً إلى عشقتها للكل العراقي لما له من مذاق لذيذ وشهي.

الموافق ٢٨ أيلول
سبتمبر الحالي،
الغيثم العراقي
"الأهوار" للمخرج
والكاتب قاسم حول،
في أمسية خاصة

[illegible]