

اتحاد الكرة: اكملنا جميع الترتيبات اللازمة لرحلة المكسيك

بغداد - الدستور الرياضي
أعلن في وقت سابق حسم جميع معوقات سفر المنتخب إلى المكسيك مؤكداً أن أزمة التأشيرات باتت من الماضي وأن جميع الوثائق جاهزة ولا توجد أي عراقيل قانونية تمنع دخول اللاعبين، وكثف عضو الاتحاد أحمد الموسوي في تصريحات صحفية عن تخصيص طائرة خاصة لنقل البعثة لضمان وصول اللاعبين بأفضل طريقة بمدينة تافيا الشاطيعة بشأن تعثر الرحلة أو تأجيل المباراة، وبيان التحضيرات التي ستجريها اللجنة المنظمة للمباراة، لافتاً إلى أن الأمور الخاصة ببقاء الملحق، المقرر في ٣١ من آذار لتتخذ الترتيبات النهائية كأس العالم ٢٠٢٦.



السنة الثالثة والعشرون - العدد (٦٤٣) - الأربعاء (١٨) آذار (٢٠٢٦) - (٢٨) رمضان (١٤٤٧هـ)



أنشيلوتي يربط
أزمة استقرار الملكي
برحيل الجيل الذهبي

8



الباراولبية
تطمئن على
البطلة نجلة عماد

6

قائمة الأسود تُثير الجدل

الاسود واظمة
رحلة المكسيك

جلال حسني
يدعم الاسود

دهوك واريل
بصرع محتدم

الكركخ ونظ ميسان
بصرع النقاط

امجد عطوان
يغيب عن الاسود

اليناء يضيف
ديالى

ثوروز يسمى
لتخطي القاسم

زاخو والكرمة
بمواجهة قوية



طائرة مصافي الوسط
بوصافة الدوري

هاشم : غاز الشمال يقترب
من الصعود لدوري النجوم

محلي



زيدان يتعافى من الإصابة

بغداد - الدستور الرياضي
تعافى لاعب الوسط زيدان إقبال من الإصابة مع توقع مشاركة في مباراة أديف أورتيزت المقبلة لاستعادة جاهزيته، أما حارس المرمى جلال حسن فقد تعرض لكدمة متوسطة وكذا الجهاز الهضمي أن مدة غيابيه أن تتجاوز أسبوعاً قبل العودة إلى التدريبات ما يرجح جاهزيته لمباراة الملحق، وفي سياق متصل ذكرت إدارة المنتخب أن القائمة الأولية لم تسلم بعد من المدرب مع توقع الإعلان عن القائمة النهائية في أقرب وقت ممكن، بينما يواصل مدرب منتخبنا الأسترالي أنزولد متابعة اللاعبين عن بعد وتحفيزهم وتقييم مستوياتهم مع انديتهم.

عربي



الزعيم يهدد توهج يابسله

السعودية - احمد منسي
قبل ٥٢٩ يوماً، تلقى متياس يابسله هزيمته الأخيرة أمام الهلال، ومنذ ذلك الحين تغير كل شيء، فهو ظهر كمدرب شاب هادي، ثم تحول تدريجياً إلى شوكه في حلق كبار النوري، وقائد لمشروع كبير، جعل الأمل السعودي أحد أكثر الفرق رهبة في المواجهات الكبرى، لكن السؤال الذي يطرحه مجدداً قيسل هو مواجهة الهلال في نصف نهائي كأس الملك: هل تنتهي هذه السلسلة الخيرة؟ أم أن المدرب الألماني سيواصل فرض سحره، ويحول اختيار "الزعيم" إلى فصل جديد في حكاية لم يعرف أصحابها طعم السقوط منذ أكثر من عامين تولى به قيادة الأمل السعودي، نجح متياس يابسله في تحويل الفريق إلى قوة صعبة المراس، ليس فقط من الناحية التكتيكية، بل أيضاً في تنظيم الفريق وإدارة اللاعبين أعاد المدرب الشاب العديد من النجوم لمستوياتهم المعهودة، ونجح في تطوير بعض اللاعبين حتى بلغوا القمة، ما جعل الفريق أكثر تكاملاً وقدرته على مواجهة أي خصم بفعالية عالية.

عالمي



روديجر يخسر الأستنة

متابعة - الدستور الرياضي
بعد أن أوقف أرينغ هالاند في دوري أبطال أوروبا، أكد المدافع الألماني طوني روديجر، مستنواه المميز ضد التشنج، بنسجيه أول هدف له هذا الموسم مع ريال مدريد وقضى روديجر، أسبوعاً مثاليًا، أعاد فيه إطلاق موسمه ككرة أساسية في دفاع ريال مدريد وتلقى روديجر انتقادات عديدة منذ وصوله إلى ريال مدريد، وعلى الرغم من إظهار قدراته، إلا أن مساهمته البديلة أثرت على مستواه لفترة طويلة، كما أثارت بعض تصريحاته المثيرة للجدل، مثل التدخل الخطير على دييجو ريكو، للجدل الإعلامي حول المدافع الألماني ويدعم من النادي ومن المدرب أرسيلو، الذي اجتمع مع روديجر و ٣ لاعبين رئيسيين لتقييم حالتهم البدنية قبل مواجهة دوري الأبطال، يعتبر المدافع الألماني، جزءاً أساسياً من المرحلة الحاسمة للموسم، ويبدو أن مصحة روديجر في سانتياجو براتيبو، قد بدأت تتغير نحو الأفضل، علماً بأن عقده سينتهي في الصيف المقبل.



الحملة الوطنية للإبلاغ عن الفساد
ولا تفسدوا في الأرض بعد إصلاحها

للإبلاغ عن الفساد
الاحتمال على
الرقم المجاني

154



hotline@nazaha.iq
(07718888854)

مشهد صادم في مطعم.. ثعبان يفاجئ زبونة داخل كوب عصير



بغداد-المستور

في حادث غريب، سقط ثعبان صغير من سقف أحد المطاعم المكسيكية بسوالة فرجينيا الأمريكية داخل كوب عصير خاص باحدى الزبونات، ما أدى إلى حالة من الذعر داخل المطعم ووفقاً لتصديفة "نيويورك بوست"، أفادت سيدة تدعى كلاريتا أندروز بأنها كانت تتناول الغشاء مع زوجها، عندما شعرت بشيء يصدم جبسيتها، لتكتشف سقوط ثعبان صغير في مشروبها، وأوضحت الزبونة أن الثعبان بدأ في الالتفاف حول ماصة الشرب داخل الكوب، ما جعلها تدخل في حالة من الذعر، مشيرة إلى أنها غادرت المكان، ورفضت استكمال جلستها، رغم عرض إدارة المطعم نقلها إلى مكان آخر أمناً، في الواقعة حدثت يوم ١٦ أبريل (نيسان) الجاري، ويتخلل بعض الموظفين لمحاربة إزالة الثعبان باستخدام عصا، إلا أن أحد الزبانات تولى المهمة، وقام بالتخلص من الثعبان في الخارج، ولم تكن السيدة حتى الآن عن نيتها في رفع دعوى قضائية ضد إدارة المطعم، من جهته، أفاد المتحدث باسم مطعم "Patron Mexican Restaurant and Cantina" بأن الثعبان ربما أدخل عبر وحدة التكييف في سقف المشاة وأشار إلى أن المطعم كان قد خصص لتفتيش صمغ في ديسمبر (كانون الأول) الماضي، أسفر عن تسجيل عدد من المخالفات تضمنت وجود عنق، ومغليش مكسور، وولابث مشتت في أرضية المطبخ، وسرقات مادية من السقف، مؤكداً أن جميع هذه المخالفات تمت معالجتها خلال ستة أيام من رصدنا.



اليابان.. زيادة الطلب على جنازات الحيوانات الأليفة

بغداد-المستور

أصبح لدى اليابانيين الآن خيارات أكثر من أي وقت مضى إذا كانوا يريدون إقامة جنازة لحيوانهم الأليفة، أو معها سواء كان الحيوان كبيراً أم قطعة ما حتى حشرة وقلقت وكالة كيودو اليابانية للكتابة، اليوم الثلاثاء، اليوم الثالث من الشهر، حيث قامت الرائدة في طوكيو بتوفير مقابر "مع الحيوانات الأليفة" منذ عام ٢٠٠٣، وخصصت شركة "ميموريال آرت أونوفا" ذلك، مثل هذا المقتبر الخاصة في ٧ مقابر في اليابان وتسمح بالدفن مع رفات الحيوان الأليف حتى لو نلق قبل المالك، وقامت الشركة بلبرم تعاقبات لخدمات الحيوانات الأليفة نحو ١٥٠٠ مرة حتى الآن وقال رجل كان بدا في البحث عن موقع مقبرة عائلية عندما توفي والده إنه تقدم بطلب فور العثور على تلك الخدمة لأن عائلته لا تستطيع التفكير في الانفصال عن كلبها، حتى بعد الموت.

الهند- التحقيق مع معلم أجبر طالبا على ذبح دجاجة أثناء الامتحان

بغداد-المستور

أمرت السلطات الهندية بفتح تحقيق عاجل بعد ورود تقارير عن إجبار معلم للتلميذ ذبح وتذيق دجاجة خلال فترة الامتحانات، في إحدى مدارس منطقة أوديسور بولاية راجاستان، وتعود تفاصيل الواقعة إلى يوم السبت الماضي، عندما حضر طالب بالصف التاسع إلى المدرسة الحكومية الثانوية العليا في قرية ساوان كيتار، لإداء امتحان مادة اللغة الإنجليزية وخلال الامتحان، استدعى المعلم الطالب وأخذ في مكان قريب من المدرسة، حيث طلبه بذبح دجاجة وتنظيفها وإثبات تقارير اعلامية إلى أن الطالب أبدى ترددا في البداية، إلا أن المعلم هذبه، مما دفعه إلى تنفيذ الطلب تحت وطأة الخوف، وبعد الانتهاء من المهمة، عاد الطالب إلى المدرسة لاستكمال يومه الدراسي، عقب الحادثة، قام الطالب بسر ما جرى لبيض أهالي القرية، ما أثار موجة من الغضب والاشتباه بين السكان، وسرعان ما تجمع عدد كبير من القرويين وممثلي المجتمع المحلي أمام المدرسة احتجاجا على الواقعة وبحسب شهود عيان، فقد غادر المعلم المدرسة فور علمه بتجمع الأهالي، في محاولة للفرار من مواجهة الموقف وفي أعقاب ذلك، وصلت قوات من الشرطة ومسؤولون من الإدارة المحلية، إلى المدرسة سعياً لاعتراض وقتل الأهل وتهدئة الأوضاع، ووجه القرويون تهمةات للمعلم وبسبب استغلال الطلاب والتقصير في مسؤولياته التربوية، ممثلين بالتحذير من الإجراءات رادعة بحق ويعد تصاعد الغضب الشعبي، أعلنت وزارة التعليم فتح تحقيق رسمي في الحادثة، مع التعهد بتخاذ الإجراءات المناسبة بناء على نتائج التحقيق.



الأبراج

- **الحمل (21 مارس - 20 أبريل):** ربما لا تكون متماسحا مع نفسك بسبب خطأ ارتكبته في حق الشريك. عليك الاعتذار ليعود كل شيء إلى طبيعته.
- **الثور (21 أبريل - 20 مايو):** تواجه مصاعب في العمل. اعمل على تذليل هذه المصاعب بكل وسيلة.
- **الجوزاء (21 مايو - 20 يونيو):** عليك أن تظهر روح التعاون إن كنت تريد أن تصل إلى النجاح. الوقت ملائم لتحقيق أصعب الأهداف.
- **السرطان (21 يونيو - 20 يوليو):** تنشأ علاقة عاطفية بشخص ربما تتطور إلى ارتباط متين.
- **الأسد (21 يوليو - 21 أغسطس):** تعيش أزمة مع الحبيب وتظهر مشكلات لم تواجهها من قبل.
- **العذراء (22 أغسطس - 22 سبتمبر):** لا تثق بأي كان. إن نقاط ضعفك سوف يستغلها أي شخص سيئ النية.
- **الميزان (23 سبتمبر - 20 أكتوبر):** لا تسرع في الحكم على الآخرين، بل استمع إلى وجهات نظرهم.
- **العقرب (21 أكتوبر - 20 نوفمبر):** تشعر بأن القدر يتسم لك قديماً صفحة جديدة في حياتك العاطفية.
- **القوس (21 نوفمبر - 20 ديسمبر):** تحصل اليوم لقاءات مهمة ربما تفتح أمامك أبواب النجاح في عملك.
- **الجدي (21 ديسمبر - 20 يناير):** تلوم نفسك على تصرفات غير لائقة قمت بها أمام أحد الأصدقاء.
- **الدلو (21 يناير - 20 فبراير):** تفاجئك عراقيل غير متوقعة وتجد نفسك تواجه أحد الأشخاص في العمل.
- **الحوت (21 فبراير - 20 مارس):** الجو العاطفي مع الحبيب ليس على ما يرام. إذ ربما تكون أنت على خطأ.

الكلمات المتقاطعة

11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										

عمودياً:

- 1 - ممثلة مصرية من أبطال فيلم «فاصل من اللحظات اللذيذة»
- 2 - ضوء - فضة - ثغر
- 3 - جدير بالثقة - خراب
- 4 - كتاب تجمع فيه قصائد الشعر - عاصمة عربية
- 5 - سارق - حزن وأسى - طر
- 6 - هزة أرضية شديدة - بسلم، تريباق
- 7 - أظهر، أوضح - جرم سماوي
- 8 - استجاب لطلب أو دعوة - الليل الذي يظهر على الأزهار صباحاً
- 9 - تكلم بصوت خفي - ندي - والد
- 10 - داجن - مخلص
- 11 - كتاب يسرد الحوادث اليومية خلال حقبة من الزمن - حيلة

أفقياً:

- 1 - ممثلة مصرية من أبطال فيلم «فاصل من اللحظات اللذيذة»
- 2 - 24 ساعة - متين - أرذهار
- 3 - نادر، مميز - منقطع عن الدنيا
- 4 - وسام - آلة موسيقية نخبية
- 5 - للتعريف - خاف. ارتعب - أداة نقي تكون جواباً
- 6 - ضمير، قلب - مادة شديدة الاشتعال
- 7 - سيطر وتحكم - مشاعر
- 8 - عفر - سلطان
- 9 - جواب - ولد - محبة
- 10 - بناء مرتفع - حافر
- 11 - تدريب - تلة

استراحة

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

SO DU KO

تتألف هذه الشبكة من 81 خانة موزعة في 9 مربعات متساوية. اصلاً 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

1	14							
1	2	3	4	16				
3				24				
				24				
				24				
				10				
				17				
				24				

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. ثلماً 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 حرفاً غير مشطوبة تؤول على التوالي كلمة السر، وهي جزيرة في جنوب بحر إيجه.

أداء	جرس	صوت	قصيدة	مؤال
أغنية	جمهور	طبل	قيثارة	موسيقى
أوبرا	جموعة	طرب	كمان	موشحات
أوتار	حفلة	طنبور	لحن	ناي
أوركسترا	دربكة	عازف	مزمار	نشيد
إيقاع	ربابة	عود	مسرح	نغمة
بوق	رقص	غناء	معزوفة	هارمونيك
بيانو	زفاف	فرقة	مفتاح	
تشيللو	شيمفونية	فنون	مقام	
جاز	شهرة	قانون	مهرجان	

بسبب الحب والحنان الزائد والأساليب الصارمة

تأثير تسلط الأهل في الطفل!

تخالفهم الرأي، بطبيعة الحال إن أهلك يفعلون ما هو الأفضل لك في رأيهم، ولكن هذه وجهة نظرهم هذه التي أنتهي الأمر بالطفل إلى الاعتقاد فعلاً بأن كل الخيارات الأخرى خاطئة وأقل شأناً ولأن الأهل يتعاملون كنت ترعب بقتاد مسير لنفسك مختلفاً عما اختار لك الأهل فطبع إن تكون واضحا وإن تدافع عن وجهتك وتترك وتتبع أحلامك وعليك الانتعش بالحرص أو الذنب إذا سلكت سلوكاً مغايراً عن توقعات الأهل حتى لا ينتهي الأمر بك بوظيفة لا تحبها.

مطلوبون وغير مرتين حيث يقوم الأهل بالضبط على الطفل ليحقق النجاح في كل مهمة توكل إليه بينما هناك أهل يشجعون أطفالهم على تحقيق النجاحات لكنهم يقدرون لهم المساعدات لاستعادة قرارات استباقية قد يجد نفسه في حالة من التسرع الدائم وراء توجيهات الأهل وفي الوقت نفسه قد يتورط ضد أية محاولة يعتقد أنها تهدف إلى السيطرة عليه.

* المواقف على كاطم محمد منظر علي الفوطي/ أستاذ جامعي، يقول: نأمر ما يعطي الأهل المسيطرون

* المواظفة عليها محمد علي/ معلمة في مدرس في بغداد تقول: أعراف جيداً تأثير الأهل المتسلطين، كنت حساسة جداً، أخاف من ارتكاب أي خطأ، لم يومنأ هذا، ما زلت أعاني عدم قدرتي على مجرد التحدث إلى أي طفل أسأل الطرق لتحقيق النجاح الذي لا يمكن أن يسمح لي أبداً بالمشاركة في الأنشطة الاجتماعية ولم يعطوني أو تاملت مع أية صديقة تعرفت عليها، لقد جردني أهلي من ثقفتي بنفسي وصحت مهراث عديدة، بحيث أصبحت شابة لا تعرف نفسها أو ماذا تريد.

* المواظف محمد أحمد السيد/ مدرس لغة عربية (٢٠) سنة، يقول: إنني حاداً ما وأسبغ غير معروف بيسر الطفل بأن الأهل يستخدمون الصمت والحب لجعل الطفل يفعل ما يريدون منه وقد يزرعون الخوف والشعور بالذنب في داخله أو يقفولون أنه منجر على تنفيذ مطلبهم بدرجة أنهم يخفون به بآفهم بجماعته وقد يكون هذا السلوك نابعاً من الاهتمام والحب الزائد. لذا أريد (الدستور) هذا التحقيق للعالمية هذه الحالة ووضع الاحتمالات أمام الأهل التي تكون سبباً في جعل الطفل تابعاً وغير ناضج.



كلانا أبحر بالاتجاه المعاكس

إياك إن تحسأولي مرة ثانية، إياك إن تقطني، لقد كان ذلك آخر ما يمكن أن أسمع به، لقد كان شيئاً مضى إلى غير رجعة. إياك إن تتوهمني أنك ما زلت تلك التي أهدم بسبها مثل مجنون إن يأوي إلى رشفه الأبعد احتساء كؤوس سذاجته، إن اته لن يعيق على حسيرته أسوأب النسيان ويستكين إلى طمأنة لفته بعد خراف خبيته. إياك، حتى ولو للحظة واحدة، إن تطلب المحال على طيبى الندم الذي لن يوصلك إلي، إن تعلني البراءه من دمي وانت مبرجة بسألغوية، إن تفكري بالعودة إلى المروج طيبتي. إياك أنتها الرحلة التي حيث لا نهاية، إن تسجري في موقد وهي وتدبري قلبك لكل الركام الذي خلفته خناجر خيراتك، أو إن تسحبي البساط من تحت أقدام اصطباري على مجري لك. إياك إن تتطاولي على أسوار كبرياتي، أو ترمي شيبك صفك لتصطدي اسمك غفلي، علك تسترجعيني ذاك الاهتمام أو بعضاً منه. إياك للمرة الألف، فلم بعد هناك ما تعلقن عليه الأمل، لم بعد هناك ما يمكننا أن نفرح به معا، لأن كلانا أبحر بالاتجاه المعاكس.

عاشق



أسياخ لحم الفنم الشوي

التقريباً لحم غنم أو عجل/ ملح/ بهارات/ ثوم مفروم/ كحل الطريفة/ يقطع اللحم إلى مكعبات متوسطة الحجم ويطبخ المقبل متوسط الحجم من ثم يتبل بالملح والبهارات والثوم والخل بترك ٣٠ دقيقة ثم توضع أوصال اللحم المفوشي في أسياخ الشواء وتشو حتى تنضج وتقدم بالصحة والهناء



الدجاج المشوي بالكزبرة والكمون

التقريباً: ٢ دجاج صغير (براري) ٣/١ فص ثوم مفروم ناعم/ ١ ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة/ ٢ ملعقة صغيرة كمون مطحون/ ١ ملعقة صغيرة بابريكا مطحونة/ ملح وفلفل/ ١/٤ كوب زيت زيتون/ ١/٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

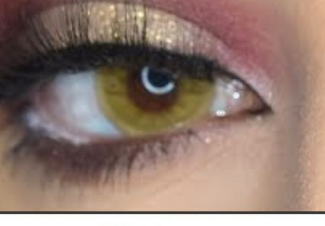
طريقة التحضير: يغسل الدجاج جيداً ويغفف، ويقطع إلى نصفين طولياً ويقرب طرف سكين حادة لعمل بعض الفتحات فيه. - نأرد الصفاق الدجاج بين طبقتين من البلاستيك، ونطري من التحسين حتى يكسر العظم وتصبح مسطحة. - نخلط الكزبرة، الكمون، البابريكا وملعقة كبيرة من زيت الزيتون، ملح وفلفل في وعاء صغير. - يتبل الدجاج بالخليط، ويغطي ويوضع في الثلاجة (البراري) لمدة ٣ ساعات على الأقل حتى يتشرب النكهة (يمكن تحضيره قبل الشوي بيوم). - يسخن سطح شواء أو مقلاة كبيرة وسميكة القاع، ويدهن بملعقة كبيرة من الزيت. - يوضع الدجاج بحيث يكون الجلد لأعلى وتترك حتى ينضج من الجهتين مع التقليب. - يبرص الدجاج في صاج فيه بحيث يكون الجلد لأعلى، يبرص فوقه المقدار المتبقي من زيت الزيتون وعصير الليمون. - يوضع في الفرن لمدة ٥٠ دقيقة أو حتى ينضج، ثم تثنق اللبونة العلوية من الفرن لمدة ربع ساعة أخرى حتى يحمز جلد الدجاج وينضج.



طريقة وضع مكياج العين المبطن

اعداد: السطور كثيرا ما تختار نوات العيون المبطنه في كيفة وضع مكياج يليق باعينهن فيطيلن غالبا، إذ يضعن قواعا من المكياج لا تتناسب مع شكل عيניהن ونوعها، فإذا كنت من نوات العيون المبطنه، فأت في المكان الصحيح..

- قومي بوضع ظل أزرق بالغم، ثم تبيته على الجفن الأعلى بشادو.
- قومي بوضع الازرق شادو تحت العين، وبعدها، امجعي الازرق شادو البيني والازرق بطريقة جميلة، ومنبه إلى خارج محيط عينيك، من اعتر ومن اسفل.
- ضعي الازرق شادو الكحل في وسط جفلك، وامجيه مع الازرق شادو البيني.
- قومي بوضع لون أزرق داخل العينين، ثم ارسمي عينيك بالأزرق، وحدي حواجبك بلون اسود.
- واخيرا، ضعي الماسكارا بالثقله قتي تريدينها.
- سدائيه، استعدي تعاما عن وضع الظل الاسود في بداية العين، فيما يجب التركيز في آخر العين واسطها؛ وذلك بوضع لون أزرق في أماكن بقلم الكحل على الجفن وتحت العين.
- قومي بوضع لون بيج تحت حواجبك، وامجيه مع ظل العيون الرصاصي، من نون أن تقتربي من الحساب.



اعتني بشعرك المجعد

الحال لهذا النوع من الشعر يعتبر غير فعال، إذ يتشكل حاجزا ولا يدخل إلى خلايا الشعر. - تجنبي المناخ الرطب الذي يفقد الشعر رطوبته ويجفقه أكثر من المعتاد. - اغسلي شعرك دائما بالماء البارد، الشعر من يزيد من نوبته لا تستخدم الشامبو أكثر من مرتين في الأسبوع. كما تنصح باستخدام الشامبو الذي لا تكون رغوة الصابون فيه كثيرة. - تجنبي لغف المتشفة حول شعرك واتركيه منشفة من القطر. - اغسلي شعرك وهو رطب لأن نوبته ويصبح أكثر هشاشة. - استخدم الشامبو دائما بعد الشامبو وخصوصا من طرف الشعر. - رطبي شعرك باستمرار لتخلص من التكف. - انتبهي ان علاج الشعر بالزيت



خطا النماق لترطيب الشفا

اعداد: السطور إذا كنت ترغبن في الحصول على شفاة معتلة، وتظنين أنه لا يمكن تحقيق ذلك إلا بالعمليات الجراحية فأت مخطئة؛ لأن هناك الكثير من الطرق الطبيعية التي من شأنها أن تمنحك شفاها رطبة، وتنعش ض الشفاة لنفس العوايل الخارجية التي تنعش لها البشرة، حيث تعاني من الشحوب وتصبح جافة، وخشنة الملمس، ولترطيبها وتظليلها من رواسب العوايل الخارجية، ستقدم لك سيدتي وصفة طبيعية لاعادة الجاذبية واليوقة لشفاك: المكونات: ملعقة من زبدة الشيا الصافية/ ملعقتان زيت لوز حلو/ ملعقة شمع العسل الأبيض/ ١٠ قطرات زيت نناع عطري/ ايسرة قارة

طريقة التحضير: ادببي زبدة الشيا مع زيت اللوز والشمع في قدر موضوعة على صنية بها ماء مغلي و امزجي المكونات جيدا إلى أن تنوب تماما وتتحول إلى سائل. - في حالة عدم توبين المكونات بشكل سليم، ضفها في طبق وسخنها بالماء ولطف لمدة ١٠ دقائق ثم قلبني حتى ينوب تماما. - ارفعي المزيج من النار واضيفي قطرات زيت النناع ثم اسببي في العوة القارة. - اتركه يبرد ويتماسك لمدة ٣٠ دقيقة ثم عطيه واستخدمي المرطب على شفتيك لمدة يوم.



فاتفا

