

صاحب الامتياز
رئيس التحرير
باسم الشيخ

فيما رفض طلب إيران بشأن المونديال

متابع المستور الرياضي
أفادت صحيفة "التايمز" البريطانية بأن الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) لا يولي أي تغيير مكان إقامة مباريات منتخب إيران في كأس العالم 2021، بعد أن تقدم الاتحاد الإيراني بمقترح للفيفا بهدف إقامة مبارياته في الدول الأولى من البطولة في المكسيك بسبب النزاع المسلح بين إيران والولايات المتحدة في الوقت الراهن. وتبع ذلك التي ضمنت اتفاق منذ حزيران/يونيو الماضي للنهايات كأس العالم، منافسات الدور الأول ضمن المجموعة السابعة مع منتخبات مصر ونيوزيلندا وبنجيا ونيكوم. إيران من أصل ثلاث إيران في مدينة لوس أنجلوس بينما تدور المباراة الثالثة في مينيابولس بالولايات المتحدة. وجاء في تقرير للصحيفة البريطانية أن تذاكر مباريات المجموعة السابعة التي تقع فيها إيران تم بيع أغلبها وبأساتلي تصبح مسألة نقل المباريات من الولايات المتحدة إلى المكسيك غير ممكنة. وعلا وقال رئيس الاتحاد الإيراني لكرة القدم مهدي تاج أن الاتحاد الكندي، بسبب مخاوف تتعلق بسلامة لاعبيه، وأضاف تاج في منشور على حساب السفارة الإيرانية في المكسيك على صفحته "كأس 2021: عندما صرح ترامب صراحة أنه لا يستطيع ضمان أمن المنتخب الإيراني، فاقنا بالتأكيد لن ننتقل إلى أميركا، نتفوض مع فيفا إقامة مباريات إيران في كأس العالم في المكسيك".



سعد عبد الرحيم
يحصل على
الدبلوم من فيفا



نيمار يرد بلهجة
حاددة على أنشيويني
بعد قرار استبعاده



الاسود يُنظِّعون لعيبر اطاليف

تأمين مياوارة
ودوية الاسود

وزير الداخلية
يلصق الاسود

ايران تشارك
بالونديال

تواصل الاعمال
بملاعب الطلوجة

تأجيل بطولة
الاندية للجودو

تقيروف بقمة
هدافي دورينا

تراخ يترك
تدريب وطني اسلة

نجاتي: الطائرة
العراقية ستحلق آسيويا

تحديد موعد انطلاق
المرحلة الثانية للدوري اليد

محلي



عودة كرار نبيل

بفداد المستور الرياضي
عاد لاعب الزوراء كرار نبيل الى تدريبات فريقه بعد ان اعيد في وقت سابق بعقوبة ايرانية من قبل الملك التدريبي بقيادة المدرب لوي صلاح. وكانت اذرة النادي قد قررت هذا الإبعاد بناء على توصية الملك التدريبي ضمن رؤية فنية تهدف الى تعزيز الاضبطاد ورفع مستوى التركيز داخل المجموعة. وجاءت عودة اللاعب بعد تقديمه اعتذارا رسميا للملك التدريبي وادارة النادي في خطوة تعكس حرصه على مصلحة الفريق ورغبته في طي صفحة الخلاف والتركيز على المرحلة المقبلة. وقد أبدى الملك التدريبي تفهما ووعدا للعودة، مشيدا بساهمية اللاعب كأحد العناصر الأساسية في صفوف الفريق. وتأتي هذه العودة في وقت يسعى فيه الزوراء الى استعادة التوازن بعد سلسلة من النتائج غير المرضية إذ يحتل الفريق المركز الثامن برصيد (36) نقطة.

عربي



الاهلي يتلقى صدمة

الموديع احمد منسي
تواصلت الضربات على فريق اهلي جدة، قبل خوض مباراة الكلاسيكو المرتقبة ضد الغريم التقليدي الهلال، في كأس خادم الحرمين الشريفين. ويستضيف الاهلي نظيره الهلال، على ملعب الإمام بسجدة، في الدور نصف النهائي من بطولة كأس الملك. وخضع أبو الشامات لعملية جراحية ناجحة سيحتاج بعدها لراحة لمدة لا تقل عن اسبوع، قبل العودة للمشاركة في التدريبات الجماعية والمباريات. غياب الجناح السعودي سيمثل ضربة قوية للاماراتي ماتياس يانسل، المدير الفني لفريق اهلي جدة، حيث يعتمد عليه بشكل مستمر، لا سيما من على مقاعد البدلاء لتغيير مجرى المباريات. ويشارك صاحب الـ 23 عامًا في 30 مباراة مع الاهلي منذ بداية الموسم الحالي، نجح خلالها في تسجيل 3 أهداف وتقديم تمريرتين حاسمتين. وسيلحق أبو الشامات بالمدافع التركي ميرج ديميرال الذي تأكد غيابيه هو الآخر عن كلاسيكو الهلال، بسبب تعرضه لإصابة يمزق في وتر العضلة الأمامية في إحدى الحصص التدريبية.

عالمي



انتكاسة موسيالا

متابع المستور الرياضي
تعرض الألماني جمال موسيالا نجم بايرن ميونخ، لانتكاسة طفيفة بعد عودته للمشاركة في يناير لاعتون الثاني الماضي عقب إصابته الخطيرة أمام باريس سان جيرمان خلال بطولة كأس العالم للاندية 2020. وسحقهم الالاتا بنتيجة 1-0، الأسبوع الماضي في ملعب نور 65 من دوري أبطال أوروبا وأفادت شبكة "سكاي ألمانيا" أن موسيالا لن يشارك في مباراة الإياب أمام أتلانتا، ومن المتوقع أن يقب عن عدة مباريات أخرى. وتزعم الشبكة الإعلامية الألمانية أن موسيالا لا يزال يعاني من مشاكل في الكاحل، ولم يشارك في الحصص التدريبية الأخيرة قبل مباراة الفريق الإيطالي. وأضافت الشبكة أن بايرن ميونخ لا يرغب في المخاطر، وقد يطول غياب موسيالا منذ بداية الموسم الحالي، لم يشارك موسيالا سوى في 11 مباراة بمختلف البطولات، وسجل 3 أهداف وصنع هدفين.



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

للإبلاغ عن الفساد
الاتصال على
الرقم المجاني

154



hotline@nazaha.iq
(0771888854)

مؤثرة أمريكية تقاضي الشرطة بعد وفاة طفلها غرقاً



بغداد- الدستور
رفعت المؤثرة الأمريكية إيميلي كايوز دعوى قضائية ضد شرطة مدينة تشاندلر، تطالب فيها بمئتم تسريح المسجلات الرسمية المتوقعة بوفاء طفلها، البالغ من العمر ثلاث سنوات، الذي لقي حتفه غرقاً في حوض سباحة بمزمل العائلة وتعود الواقعة إلى الثاني عشر من مايو (أيار) الجاري، حينما استجابت سلطات الشرطة في مدينة تشاندلر لإبلاغ عن تعرض طفل لحوادث غرق، وبحسب التحقيقات الأولية، عُثر على الطفل تريب كايوز فاقد الوعي بعد انتقاله من المسبح، ونقل على الفور إلى مركز تشاندلر الطبي، ثم إلى مستشفى الأطفال في فينيكس، حيث توفي بعد ستة أيام في الثامن عشر من مايو (أيار) وجاء في نص الدعوى، التي قدمت إلى المحكمة العليا في مقاطعة ماركويسا بولاية أريزونا، أن الشرطة ومكتب الطب الشرعي تلقيا أكثر من ١٠٠ طلب سجل عام للكشف عن تفاصيل وفاة الطفل وأشارت الدعوى إلى أن هذه المسجلات تضمنت "تفاصيل مؤلمة وخاصة" لا تخمد أي هدف رقابي، بل تنتهك حتى الخصوصية في الخصوصية وتسيب لها أي نقصاً كبيراً، بحسب مجلة "بيبول" و"لنكت إيميلي كايوز عبر محاميتها أنها رفعت الدعوى ضد شرطة تشاندلر ومكتب الطب الشرعي، مطالبة بإبقاء المسجلات المتوقعة بالحدثة، سرية، ولتتمكن العائلة من "الحزن بعيداً عن عين الجمهور"، على حد وصفها محامي العائلة أكد في الدعوى أن كايوز وزوجها، برادي كايوز، يفسران بيان وفاة ابنتهما تحولت إلى "حالة من الهوس الإعلامي"، ما زاد من وفاة ابنتهما، وأضاف: "العائلة تريد أن تعيد حزنها في خصوصية تامة، إلا أن الرأي العام لا يترك لها المجال لذلك"، حدوثها، أو وضعت شرطة تشاندلر في بيان مقتضب أن التحقيقات لا تزال جارية، رافضة الإلاء بتفاصيل إضافية احتراما للعائلة، مؤكداً أن الإعلان الكامل عن ملابسات الحدثة سيصدر فور اتمام التحقيقات يذكر أن إيميلي كايوز كانت قد أجهت ابنتها تريب في يوليو (تموز) ٢٠٢١، واستقبلت طفلها الثاني تيودور في مارس (آذار) الماضي.



مشهد صادم في المطار.. توبيخ امرأة وإجبارها على إزالة مكياجها

بغداد- الدستور
انتشر مؤخراً على مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو قصير أثار موجة من التفاعل والسخرية، يظهر شابة تجبر على إزالة مكياجها بالكامل في أحد مطارات شينغهاي، بعد أن قُبلت في اجتياز نظام التعرف على الوجه وبحسب ما نقل موقع "أوديتي سنترال"، وقع الحادث في سبتمبر (أيلول) الماضي، إلا أن الفيديو لم يعط بالاهتمام إلا بعد تداوله بشكل واسع ويظهر المقطع مؤلمة - يعتقد أنها من طاقم المطار - وهي توبيخ المرأة، وتطلب منها إزالة كل آثار المكياج حتى وتطابق وجهها مع صورة الهوية أو جواز السفر، قائلة: "المسح كل شيء حتى تشبهني صورتك، لماذا تضعين المكياج بهذا الشكل؟ أنت تتسبين بالمشاكل لنفسك"، لم يتضح من الفيديو ما إذا كانت الراكبة قد تجحت في اجتياز الفحص بعد إزالة المكياج، لكن المشهد أثار ردود فعل مبدئية على الإنترنت، فيما سخر البعض من الموقف قائلين أنه "كما لو كانت ترتدي قفازات في الحياة الواقعية"، تعاطف آخرون مع الشابة واعتبروا تصرف الموظفين مهيناً وبعيداً عن آداب الاحترام أيضاً تساوالات حول كفاءة أنظمة التعرف على الوجه، إذ كتب أحد المتابعين: "حتى مع المكياج، يجب أن تكون ملامح الوجه واضحة بما يكفي، ليس الوقت قد حان لتحديث هذه الأجهزة؟". يذكر أن الصين شهدت سابقاً حوادث مشابهة، حين واجهت نساء صينيات صعوبات في التعرف عليهن عند العودة من كوريا الجنوبية، بعد خضوعهن لعمليات تجميل غيرت ملامح وجوههن بشكل كبير، مما أدى إلى تعطيل إجراءات دخولهن عبر الحدود.

محاكمة تهمز أفريقيا.. السجن مدى الحياة لأم باعت طفلتها بسبب عينيها وبشرتها

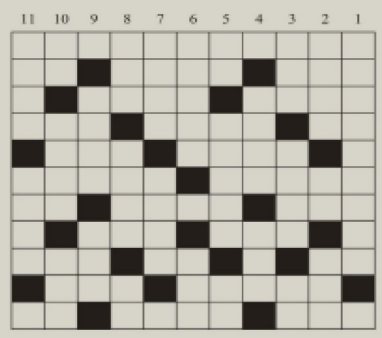
بغداد- الدستور
صدر حكم على امرأة من جنوب أفريقيا والتي كانت تبلغ من العمر ست سنوات حين اختفت قبل عام، في بتهمة الاتجار بابنتها التي كانت تبلغ من العمر ست سنوات حين اختفت قبل عام، في قضية تلت اهتماماً واسعاً على مستوى البلاد، ووجهت التهامات لكبلي سميت، والدة الطفلة، ورفيقها جاكين أوبليس وسدووما ستيفوني فان رين بمطالبة الطفلة جوشون سميت وبمعها وذلك على خلفية لفتقتهما من بدهة صغرى في مقاطعة كيب الغربية وفي محاكمة أوزت البلاد، قالت شاهدة إن كبلي سميت أبلغتها أنها باعت ابنتها في سجونها، أو معالج تكلدي، مقابل ٢٠٠ دولار، ١٠٠٠ دولار "وإن الطفلة كانت مرغوبة بسبب عينيها وبشرتها"، ولم يتم العثور على الطفلة حتى الآن على الرغم من عمليات البحث المكثفة التي تجريها الشرطة وقال قاضي المحكمة العليا ناثان إيراسموس، خلال إعلاجه عن الأحكام اليوم الخميس، إن قضية إن كبلي سميت و أوبليس وفان رين كانوا يتباطون مخدرات ليست مبررا، وأضاف "لا يوجد شيء يمكن أن أجد به دليلاً ويستحق عقوبة أقل من أقصى عقوبة يمكنني فرضها"، وصدر حكم على المتهمين الثلاثة بالسجن لمدة ١٠ سنوات بتهمة الخطف.



الأبراج

- **الحمل** (21 مارس - 20 أبريل): أمامك الوقت الكافي من أجل التغيير الذي تسعى إليه في حياتك العائلية.
- **الثور** (21 أبريل - 20 مايو): يحاول أحد الأشخاص أن يقنعك بالعدول عن قرار اتخذته، فاعمل بصنفيته، إذ ربما يكون على حق.
- **الجوزاء** (21 مايو - 20 يونيو): قمت هذا الأسبوع بعمل جيد حسدك الكثيرين عليه، لكن نتائجه لن تظهر الآن.
- **السرطان** (21 يونيو - 20 يوليو): تنتظر المبادرة من الحبيب لتحسين العلاقة بينكما، لكن عليك أن تكون أنت البائدة.
- **الأسد** (21 يوليو - 21 أغسطس): كن منطقياً في طرح أفكارك واحذر من الوقوع في مشاكل قانونية أنت في غنى عنها.
- **العذراء** (22 أغسطس - 22 سبتمبر): تبدو متحمساً اليوم لتبادل الزيارات مع الأصدقاء، وهذا حقاً أمر جيد.
- **الميزان** (23 سبتمبر - 20 أكتوبر): إذا كنت ترغب في أن تعيش بصفاة مع الشريك، فهذا يتطلب منك أن تصغي جيداً إلى ما يقول عنك بضائقة في تصرفاتك.
- **العقرب** (21 أكتوبر - 20 نوفمبر): ربما لا تكون مسروراً بما يحصل في حياتك هذه الأيام، لكن لا بد من أن تحافظ على رباطة جأشك إلى أن يعود كل شيء إلى ما كان عليه.
- **القوس** (21 نوفمبر - 20 ديسمبر): ربما تكون هذه الفترة صعبة عليك، لأن معنوياتك ضعيفة. تحل بالصبر ورباطة الجأش.
- **الجدي** (21 ديسمبر - 20 يناير): على الرغم من الكبت والحرمان من الحقوق في حياتك المهنية، إلا أن هذا الوضع سوف يتغير شيئاً فشيئاً.
- **الدلو** (21 يناير - 20 فبراير): لا تفرض رأيك على الآخرين، وإنما ينبغي الاستماع إلى آرائهم جيداً.
- **الحوت** (21 فبراير - 20 مارس): عليك مصارحة الحبيب بما تشعر به، وسوف ترى مدى تفهمه لموقفك.

الكلمات المتقاطعة



- أفقياً:**
- 1- مؤرخ وجغرافي رومي اشتره تاجر من حماة من آثاره «معجم البلدان»
 - 2- أرض طيبة - موضع - دبر المكائد
 - 3- يهذب - ما سال من الفم
 - 4- والد - حظ - ثمن
 - 5- مدي - عنق
 - 6- حارس - ورقة
 - 7- فعل - متحيرة من شدة الوجد - ما يجري في عروق الإنسان
 - 8- إنفاق مفرط - يابس
 - 9- بحر - للتاوه - سهل
 - 10- قبعة شرقية - سجن
 - 11- جانب أو ناحية - بريق أو لمعان - جواب
- عمودياً:**
- 1- فيلسوف سرياني نقل إلى العربية كتاب «الفن» لأرسطو
 - 2- ضد أبعد - والدة - غيث
 - 3- جنان - مرام - سرب من الطيور
 - 4- بخلص - رينك
 - 5- اكتمل - من الأسلحة - متشابهان
 - 6- تاج العروس - مرتفع
 - 7- داعب - ضحك بشدة
 - 8- لوى - طبيب يمارس الجراحة
 - 9- ضد معقد - لسان الناز
 - 10- حب - جهاز لقياس المسافة التي تقطعها السيارة وقياس الكمية المستهلكة من الكهرباء أو الماء - ضد عسر
 - 11- ضد يمين - بدين أو جسيم

استراحة

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

SO
DU
KO

تتألف هذه الشبكة من 81 خانة موزعة في 9 مربعات متساوية. اصلاً الخانات الفارغة بأرقام من 1 إلى 9 مرارياً 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 مجموعة 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 واسطفيها في جميع الاتجاهات. تجد بعد عملية الشطب أحرفاً غير مشطوبة تؤلف على التوالي كلمة السر، وهي مرفاهام في الكويت.
- | | | | | |
|-------|----------|--------|--------|-------|
| وجع | قلق | عبودية | رياء | جشع |
| ورطة | كذب | عدوان | سهاد | جهل |
| وسواس | كسل | عصيان | شراسة | جوع |
| وشاية | لاجبالاة | علة | حرامان | حسد |
| وقاحة | مبارزة | غربة | صبر | خسارة |
| وهم | مغامرة | غضب | صمت | خطأ |
| وهن | مكيدة | غطرسة | ضجر | خصام |
| يابس | نقيصة | غيرة | ضغينة | خطر |
| | | فراق | ضلال | خوف |
| | | نميمة | ضوضاء | خيانة |
| | | هذيان | قرصنة | دهاء |
| | | هزيمة | | |



الحنين لأول منزل

أول منزل هو المكان الذي نولد فيه، ونبدأ فيه حياتنا. هو المكان الذي يحسننا في لحظتنا الأولى، ويهدئنا على أولى خطواتنا. الحنين لأول منزل هو شعور طبيعي يصيب الكثيرين منا، حيث نتذكر الأيام الأولى من حياتنا، والذكريات الجميلة التي عشناها فيه.

أول منزل هو المكان الذي يشعرك بالأمان والاستقرار. هو المكان الذي تعود إليه بعد يوم طويل، ونستريح فيه من تعب الحياة. الحنين لأول منزل هو الحنين إلى تلك الأيام البسيطة، حيث كانت الحياة أكثر سلاسة وهادئة.

المزمل الأول هو أيضا المكان الذي يحصل ذكرياتنا الأولى، حيث أول مرة ضحكنا، وأول مرة بكينا. هو المكان الذي شهد على أولى تجاربنا، وأولى عواطفنا. الحنين لأول منزل هو الحنين إلى تلك الذكريات التي لا يمكن تعويضها.

على الرغم من أننا قد نتنقل في منازل جديدة، إلا أن أول منزل سيبقى دائما في قلوبنا. هو المكان الذي يشعرك بالانتماء، ويذكرنا بأصواتنا. الحنين لأول منزل هو شعور جميل، يذكرنا بالذكريات الجميلة، ويحفزنا على تقدير ما لدينا.

أول منزل هو أيضا المكان الذي نشأنا فيه، وتعلمنا فيه القسيم والأخلاق. هو المكان الذي شهد على نموذنا الأول، وأثر في تشكيل شخصيتنا. الحنين لأول منزل هو الحنين إلى تلك الأيام التي كانت مليئة بالحب والرعاية.

الحنين لأول منزل هو شعور يذكرنا بالذكريات الجميلة، ويحفزنا على تقدير ما لدينا. هو المكان الذي يشعرك بالانتماء، ويذكرنا بأصواتنا. أول منزل هو المكان الذي تبدأ فيه حياتنا، وهو المكان الذي سيبقى دائما في قلوبنا.

• بدياء الموزاتي



بسبب الحب والحنان الزائد والأساليب الصارمة

تأثير تسلط الأهل الزائد في الطفل!

تقول: عليك أن لا تشعر بالقلق في حق أنك إذا كنت تفهمه الرأي، بطبيعة الحال إن أنك تفهمون ما هو الأفضل لك في رأيهم، ولكن هذه وجهة نظرهم. فغنى مسيل المثال إذا كنت ترغب بتخاذ مسارا لنفسك مختلفا عما اختار لك الأهل فليكن إن تكون واضحاً وأن تدافع عن وجهة نظرك وتتبع إحساسك، وبذلك الأتسرع بالخرج أو الذنب إذا سلكت سلوكاً مغايراً عن توقعات الأهل حتى لا ينتهي الأمر بك بوظيفة لاتحياها.

وزارة التجارة ولها من الأطفال أربعة تقول: يعود الأهل المتسلطون الطفل على الاعتقاد بأن الحل الذي يخرجون به هو الحل الصحيح والأفضل، وقد يأخذون وقتاً في شرح وجهة نظرهم هذه إلى أن ينتهي الأمر بالطفل إلى الاعتقاد فعلاً بأن كل الخيارات الأخرى خاطئة وأقل شأناً وإن الأهل يتعاملون بالطريقة التي يريونها، والفكر المحدود نفسياً مع كل وضع وحالة قد يجد الطفل صعوبة في الذهاب بفكره إلى ما هو أبعد في هذا المفهوم الضيق.

المواطن علي كاطم محمد الفرطوسى/ استاذ جامعي، يقول: نادراً ما يعطي الأهل المتسلطون الفرصة لأطفالهم لتخاذ الخيار بأنفسهم والشعور بقيمة قرارهم، ولذلك يشك الطفل في كل قرار يتخذه بنفسه مهما كان تأهلاً، وبما أن الطفل يفكر في الثقة بالنفس ولا يستطيع المخاطرة بتخاذ قرار استراتيجي قد يحد نفسه في حالة من السعي الدائم وراء وجهات الأهل وفي الوقت نفسه قد يتورط في محاولة لأهله لتهدف السيطرة عليه.

المواطنة شامية لاتعرف نفسها أو ماذا تريد. المواطن محمد أحمد السيد/ مدرس لغة عربية (٢٨) سنة، يقول: إن حياها ما لسبب غير معرف يشعر الطفل بأن الأهل متسلطون وغير مرين حيث يقوم الأهل بالضبط على الطفل ليحقق النجاح في كل مهمة توكل إليه، بينما هناك أهل يشجعون أطفالهم على تحقيق النجاحات إنهم يشجعون لهم المساعدات لاستعادة ثقافتهم بأنفسهم في حل الفسائل إن حصل فإلازال في المعاملة مع الطفل أسلم الطرق لتحقيق النجاح لديه.

المواطنة علياء محمد علي/ معلمة في مدرس في بغداد الجديدة، تقول: أعراف جيداً تأثير الأهل المتسلطون، كنت حساسة جداً، أخاف من ارتكاب أي خطأ، لكن لم تكن لدي مهارات اجتماعية وحتى يومنا هذا، ما زلت أعاني عدم قدرتي على جرد التحدث إلى أي كان، لا وجهاً لوجه ولا حتى على الهاتف لأنه لا يمكن يسبح لي أبداً بالمشاركة في الأنشطة الاجتماعية ولم يعطوني إتصال مع أية صديقة تعرفت عليها. لقد جردني أهلني من ثقتي بنفسي ومن مهارات عديدة، بحيث

أرز الهندية بالكمون



المقادير: ١ كوب أرز منوع في الماء مدة ٣٠ دقيقة ٢ كوب بندورة مقطعة مكعبات صغيرة ١ ملعقة حمض مطبوخ مكعبات صغيرة ١ بصلة أخضر مفروم ١ ملعقة شاي زنجبيل طازج مفروم ١ ملعقة شاي بصل مفروم ٤ قرون ثوم مفروم ١/٣ ملعقة شاي حلبة بودرة ١/٢ ملعقة شاي كركم ١ ملعقة شاي ملح ١/٢ كوب ماء طرية ٢ ملعقة شاي زيت ١ ملعقة شاي زبدة كزبرة للزينة

سخني الزيت على النار. أضفي الكمون وقرن ثوم تسليق والكركم والحلبة، حركهما على النار مدة ٤٠ ثانية. أضفي البصل بسنويع وقبها جيداً، حتى تلين. أضفي الزنجبيل وحركيه، أضفي الطماطم وكبليه جيداً. أضفي الأرز وحركيه مع الطماطم. أضفي الماء والملح، اترك المزيج يغلي. قلبي الأرز مع ملعقة شاي كركم ١ ملعقة شاي ملح ١/٢ كوب ماء طرية ٢ ملعقة شاي زيت ١ ملعقة شاي زبدة كزبرة للزينة

فاتفات

اعداد المسطور دائماً ما يتحسّن عن أحدث التصانيع التي يخرج بها خبراء التجميل للحصول على شعر جذاب وصحي، ذلك من خلال الوصفات الطبيعية أو المستحضرات الطبيعية والتجميلية للحفاظ على نعومته وحمايته من التساقط والتلف، لكن هناك بعض العادات اليومية التي نقوم بها وتضر بنموه الصحي، ومنها:

- عدم تقليم الشعر وقصه باستمرار: يساعد تقليم الشعر بشكل دوري على تسريع نمو الشعر من خلال التخلص من أي تلف، ويحافظ الشعر على سته في ثمانية أسابيع للتخلص من عدة سنتيمترات قليلة.

- اتباع نظام غذائي ينقصه العديد من العناصر والفيتامينات والمعادن، والتي تساعد في تسريع عملية نمو الشعر.

- الاستخدام المفرط للحرارة على الشعر، مثل المكواة السريعة والمكواة، وغيرها من الأدوات التي تتلف الشعر وتعمل على تكسيره.

- تكرار غسل شعرك بالشامبو، فإن العديد من مصففي الشعر أكدوا أن الإفراط من عدد مرات غسل شعرك بالشامبو يزيد تساقط شعرك، أما استعماله بانتظام يساعد على فتح المسام والتخلص من خلايا الجلد الميتة.

- عدم الراحة والإرهاق والحالة النفسية السيئة كلها تزيد من تساقط الشعر.

كيف تضعين المكياج بحرفية في وقت قصير؟

اعداد المسطور وضع المكياج بحرفية في وقت قليل مشكلة تواجه كل امرأة وقتاً في صباح كل يوم، فهي ترغب في تطبيق مكياج مثالي في وقت قصير جداً وبشكل سهل، لذا نقدم لك الآن مجموعة نصائح بسيطة تساعدك في التمتع بوجه مشرق من خلال استخدام بعض المستحضرات التي ستمنحك الإطلالة المتبقية والنظرة والنعومة طوال اليوم.

- تطبيق بي بي وسي سس كريم: أفضل وأسهل طريقة للحصول على وجه رطب في الصباح، قومي بتطبيق البي بي كرم في وقت قصير، يترك وحمايتها من الأشعة الضارة، ثم بعد ما يطبق السس سس كرم يعمل على تفتيح وتوحيد لون الجلد مما يجعله أكثر توهجا وجاملاً.

استخدام البرونزر: يمكنك وضع البرونزر في المناطق الأساسية في الوجه، مثل منطقة أعلى الجبين وتحت عظام الخدين والذقن. ابعز مسحوق وجهك ويمسحه بظفر مكتملاً وأيضاً. الحصول على ظلال العيون الدخانية: إذا كنت فتاة متسولة



عادات سيئة تضعف شعرك

اعداد المسطور هل تعلمي فوائد البطبخ للبشرة؟ قالبطبخ يعتبر من أغنى الفواكه بالماء والأملاح الطبيعية التي تعتبر بمثابة مقياس طبيعي للبشرة، بالإضافة إلى أن البطح يحتوي على الكثير من الفيتامينات التي تساعد على نضار وحيوية البشرة ومنحها مظهراً جذاباً لا يقاوم وجعلها أكثر إشراقاً.

مسامك البطح لتنظيف البشرة: المسامات: تقطع بفتح المسامات من الجسرين الطريقة: توضع قطع البطح في الخلط ويوضع عليها ملعقة من الجسرين وتصفى بالقطعة من الشاي.

بلى قطعة من القطن بماء الخلط وصحى بها بشرتك جيداً لمدة ١٠ دقائق ثم اغسلي البشرة بماء الفاتر.



شورية اللحم بالخضروات



المقادير: ١ كيلو لحم مفروم ١ كيلو خضار مفروم ١ كيلو بطاطن مفروم ١ كيلو فلفل حار وكرم و زنجبيل وقرنفة وقرنفل وحبان بودرة ١ ملعقة صغيرة من (بابريكا) وكمون وكزبرة بودرة ١ ملح حسب الرغبة لمغليتين طعام طرية الطريقة: تحمر البصل في الزيت ثم نضيف اللحم ونحمرهم بسوية ثم نضيف البهارات ثم نطبخ اللحم وتقليبهم لبضع دقائق ثم نغمرهم بالماء ونتركهم حتى حوا إلى مساعة ثم نضيف الخضروات ونتركهم على النار تمام نضج اللحم ثم نقدم بهلها والشفا

شدي بشرتك واجعلها أكثر نضارة مع البطح

اعداد المسطور هل تعلمي فوائد البطح للبشرة؟ قالبطبخ يعتبر من أغنى الفواكه بالماء والأملاح الطبيعية التي تعتبر بمثابة مقياس طبيعي للبشرة، بالإضافة إلى أن البطح يحتوي على الكثير من الفيتامينات التي تساعد على نضار وحيوية البشرة ومنحها مظهراً جذاباً لا يقاوم وجعلها أكثر إشراقاً.

مسامك البطح لتنظيف البشرة: المسامات: تقطع بفتح المسامات من الجسرين الطريقة: توضع قطع البطح في الخلط ويوضع عليها ملعقة من الجسرين وتصفى بالقطعة من الشاي.

بلى قطعة من القطن بماء الخلط وصحى بها بشرتك جيداً لمدة ١٠ دقائق ثم اغسلي البشرة بماء الفاتر.



عيون المدينة



عبد الوهاب عيسى كاتب عراقي

بعض إفرازات ما يحصل خلال الامتحانات !!

انتهت امتحانات الدور الأول في عموم المراحل الدراسية في ظروف لم تكن ميسرة ، وقد عاش خلالها الطلبة والمعلمون وإدارات المدارس بالمراحل الثلاث (الابتدائية والمتوسطة والثانوية) من الإفرازات الطارئة والممارسات السلبية والواقعة وغيرها ..

وبسبب هذا النقص المرحح والضئيل ، اضطروا إلى مواصلة التحضير في لجانهم المرحفة ، ليعيدوا الامتحان في اليوم التالي .. عسى ان يحصل بعضهم على درجة النجاح بمرور المحاولات التي يتلوها ، وبالتالي فيقيم سيديون عاماً دراسياً كاملاً ..

وكانت وزارة التربية قد انتهت إلى هذه المعضلة قبل سنوات ، وسمعت وجهات واضحة وصريحة على كافة المستويات العامة (العامة لها ، لتجاوز الاحراجات الناجمة عن درجات الدرجات الجاهلة ، والتي تتسرع الطلابة والله بالعلم ، وتبني الشك والتهامات بعدم دالة التصحيح ، وعدم تصحيح المحققين في تقديم الاجابات وتحديد الدرجة ..

ومن مثل هذه الحالات وإزالة الفيسن عندهم ، إضافة عدد من الدرجات إلى الرسوب وهدم واحدة خلال العام ، لرفع الطلب من الرتب إلى الإكمال .. في الدور الأول .. سيما ان الطلبة وأولياء تحضيرتهم واهلهم المتحمسين وسط هذه الظروف القاسية والأجواء الملبدة بالغموض والخوف من الجوار ..

وهناك حالات إجرائية وإفرازات حصلت خلال فترة الامتحانات من جراء الوضع المتردي بسبب طول الجوار من جهة والكيان الصهيوني والدول الحليفة معه من جهة أخرى .. وكان وزارة التربية ان تتدارك الأمر مبكراً قبل ان تتفاقم نتائجها وتنعكس سلباً على مجمل النظام التربوي ، وتؤدي إلى مضاعفة حالات التسرب من المدارس ، كما حصل عقب سقوط النظام ودخول القوات المحتلة إلى البلاد قبل أكثر من عقدين مريرين !!

E-mail: addustour_b@yahoo.com

قبل أن يعطى التعليم الخاص على مجانية التعليم

لنك ان الوافق التربوي والتعليمي المركب والمتقهر في البلاد بحاجة ماسة ومخلة إلى مراجعة حقيقية وجيدة ومن ثم الإصلاح الجذري ، وليس بتفكي الدولة عن مسؤوليتها لصالح التعليم الخاص ، وإنما على العكس من ذلك ، إذ عليها ان تضع قطاع التربية والتعليم في الأولوية من التخصصات المالية في الميزانيات العامة ، والعمل الجاد على إعادة النظر في أنظمة ومناهج التعليم وطرق التدريس وتحديثها وتوكل وتيرة التقدم العلمي والتقني المتسارع في العالم ، كما تشجع مراجعة التعليم العام التربوي والتعليمية بما يبرز قيمه الوطني والفكر التربوي ...

تعليم مجاني ومضمون ..

التي وزارة التجارة لتبقى (السلة الغذائية) سخية بمفرداتها

نفت وزاد التجارة توفيقاً ببرنامج (السلة الغذائية) وكند المناطق وبمساهمة في السلة الغذائية ببقية دول العراق ، والعمل جاد لتوفير المواد الغذائية الأساسية بأسعار مناسبة ، وأن أي مواطن يعيش في العراق لا يستطيع استحضار من هذه السلة .. بإمكانه تقديم شكوى عن طريق وزارة التجارة العراقية لتتولى من المواطنين الكادوا ان يرضوا سلالاً بقليلهم خلال العام الماضي ٢٠٢٤ ، وليس التي عثر على رسالة كانت كالمسألة (التونسية) خلال الاجام الغذائية تصرف لهم كل الدعوة مرة أخرى بضرورة اتخاذ تدابير عاجلة لرفع اسعار المواد وبيعها بثلث السعر منها ..

لا بد من توفير الحماية وإزالة العقبات الروتينية امام المستثمرين

استعرض السيد رئيس الوزراء خلال لقائه بعدد من رؤساء الشركات والمستثمرين العراقيين الاجراءات التي اتخذتها الحكومة لتسهيل دخول رجال الأعمال والشركات في السوق العراقية الواسعة التي تهم المستثمرين ، وتشهد ان الاجراءات الامنية المصاحبة لتعمل واجبات الاستثمار والروتيينية العديدة التي تعترض المستثمرين وتحد استثمارهم في العراق الامتثال للاعمال الراغبين في دخول عالم الاستثمار بشروط وفرق الامن المستقر والبيئة التي لا يتسارع فيها الشرط وتعالج الحواجز الروتينية التي طالما تعطلت خلال تنفيذها ..

عزيزي المواطن

خصصت (الدستور) هذه الصفحة لك ومن أجلك، وتصدر ثلاث مرات من كل اسبوع (أحد وثلاثاء وخميس) على أمل ان تتواصل معك مستقبلاً كل يوم، اذا ما تواصلت معنا في رفدنا بأرائك الحرة ومفكراتك وملاحظاتك أو شكواك ووجهات نظرك للبناء... ومن كل ما ينشر فيها يعبر عن رأي اصحابها، ولا يمثل رأي (الدستور) الا من حيث المبدأ... ومن حجت الجهة المستجوبة من نهج الصحفية الذي يبدع عن الحقيقة ويلاحقها في إطار حرية الرأي والمشاركة والاسلوب هادف ورحيب ونسجم مع نهج الصحفية الذي يبدع عن الحقيقة ويلاحقها في إطار حرية الرأي والمشاركة والاسلوب هادف والاتجاه... أمليين مرسلتنا على العنوان الآتي: بغداد، شارع الضلال، محلة ٩٠٢ و٩٠٣ على اليمين الآتي: Alshikh_2016@yahoo.com



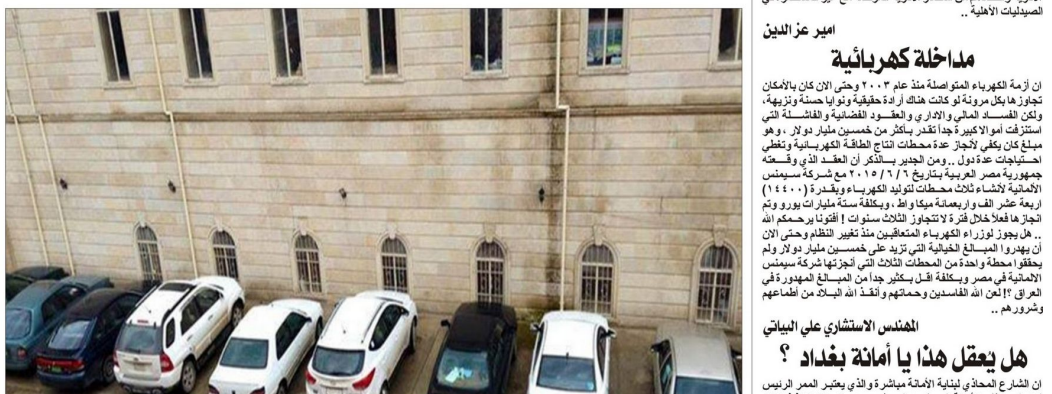
اقتطوع دابر الجزر العشوائي على ارضفة الشوارع

الجزر... وكيف يسمح لهؤلاء بجزر سدون اقتطوع العشوائية للفوضى والتناثر من مساحاتهم من الأوسنة والأمراض الوبائية عبر الحدود؟! ويطلب اهالي حي الجامعة وحسي العامل والبياح والشرطة الرامية

الى السيد رئيس مجلس الوزراء -إعفاء المواطنين من فواتير الكهرباء واجب دستوري

لقد اضطرت المواطن العراقي المتكفف وذو الدخل المحدود والمتقاعد رغم ما تنويز الكهرباء له من مسكنه من القطاع الخاص اصحاب المولدات الأهلية وراحت القوترة الشهرية المرحفة تشكل تحدياً كبيراً عليه ، بعد ان عززت وزارة الكهرباء من توفير الكهرباء له وتخليصه من عبء المولدات في بداية كل شهر .. ومع ذلك فقد استمرت الزيادة مطردة للمواطن بتسديد الفواتير المترامية لعمد فراء المعايير الاكل شهرين أو ثلاثة أشهر مما يتعثر على المواطن تسديد المبلغ المترام بالإضافة إلى تسديد اجور المولدات لأن الزوار لم تستطع في توفير الطاقة كما هو مطلوب وهذه مخالفة دستورية تكون كاملة الخدمات للمواطن لقاء اجور شهرية غير مفهومة ولكن ليس من الحكمة ان يتحمل عبء تكسيها ، سيما وان فورة الكهرباء تتضمن اجور صرفيات شهرين أو أكثر ، وهذا يعني ان التبه او اجرة الشهرية لا يمكن تسديدها داخل المدة بالإضافة إلى اجور الاميرتات الأهلية .. ولذا فإننا نطلب السيد رئيس الوزراء لحد هذه المعضلة واعفائه من دفع الفواتير المترامية لتجنب معاناة الأمة الحالية .. سيكون مزمناً ما يلتزمه الدولة العراقية خلال ٢٤ ساعة ولا حاجة له بالمولدات الأهلية المرحفة .. مع التحية

قلة ساحات وقوف المركبات في كربلاء وارتفاع أجورها



هل يعقل هذا يا أمانة بغداد؟

ان الشارع في كربلاء لينة الامانة مباشرة والذي يعتبر العمر الرئيس لدخول موظفي الامانة إلى مقر عملهم غير جيد حتى الان؟؟ فذا كانت امانة بغداد توظفهم غير قادر على اكمال هذا الشارع والشارع الفرعي المحاذي لمقرها كيف الحال بشوارع وازقة الاحياء السكنية البعيدة في بغداد؟؟ هل يعلم الامين بهذا؟

هذا بعض ما حصل ولا يزال يحصل

في الذكرة العراقية ان هناك اتفاق بين حكومتها تركيا وسوريا والعراق على إنشاء عدد من المزارع العراقية في سوريا والسودان في هذه البلدان لتزويد المزارع والمواشي العراقية بالعلف والعلف الجاف والعلف الطازج المستطيل من العراق والسودان الكفولة بغير قدر المبادي... فيما الصرف العراقي الفوق الحروب بالنفط والغاز والنفط والغاز الحروب في مراكب لا تصلحها فيها الا لاداعيه من الدول والوفد الحروب والقنصليات التي تبادت عليه بحروب والدمار... فكان النظام السوري يواصل بولصه والخلية والحرب الخارجية غير عابيه وما يخبئه المخابرات من ماسمي وويلات... وما ان اطل القرن الجديد وشئت المراقبون احلامهم في دولة رشيدة ، حتى انبثقت من جديد بمكامل لا هم لهم سوى زبده ارضهم الخشبية في بنوك العالم ، وليس امامهم سوى حل مكافأ بلده مائة لحروب خشبية في بنوك بلدان متصارعة ووجدت العراق مكافأ لآثار صراعاتها ، ابيعتها العراقيون بالفاقد والاعطى وما ماعش .. والامارات القاسية التي تربحت على العرش لزيد الخراب غير خراسا ..

موظف في امانة بغداد

ان الشارع في كربلاء لينة الامانة مباشرة والذي يعتبر العمر الرئيس لدخول موظفي الامانة إلى مقر عملهم غير جيد حتى الان؟؟ فذا كانت امانة بغداد توظفهم غير قادر على اكمال هذا الشارع والشارع الفرعي المحاذي لمقرها كيف الحال بشوارع وازقة الاحياء السكنية البعيدة في بغداد؟؟ هل يعلم الامين بهذا؟

هل هناك حل حقيقي لازمة السكن؟

ان ما يجري في أرض الواقع هو مجرد تخريب وضحك على المواطنين .. فما ينته المسؤولون عبر وسائل الاعلام ، ليس حلالاً لآزمة السكن ، بل تطبيق خلاق ورائع للنموذج الصيني القائل .. (فرصة خير لا تكرر) .. سياسة فجيل لا تحلين .. التي حتى تشيخ (بنايت زينة) وادها راحت تشكل خطراً على الاقتصاد الوطني لوكتها تسهك كميات كبيرة من المياه وتفرغ مواد سامة وتتسبب بأعاقلة الميادين في الأجر الفارغية والجدول والقفص على الثروة السكانية بالكامل وذلك من جراء اوراقها الكفيلة التي تعطي معظم المسطحات المائية وتحول دون دخول الأكسجين وضوء الشمس إلى المياه العذبة التي ترخر بها المياه وصرار من الصيرر المتخلص من هذه النبتة الالفة .. ويرغم المحاولات التي يبذلها المديريات العامة في وزارة المياه في المحافظات الجنوبية والوسطى فاقترت بجانحة تجار عن القضاء على الماء كليا !! ولذا لا بد من وضع خطة جديده تستر كل فيها كادر زراعي الموارد المائية والوزارة وعدم من تخناتنا العظيمة من تمويل مالي واليات ومبيدات ملاحقة هذه النبتة التي سرعان ما تنتشر .. ولقها وحرقها ونهضها لتخلص منها نهائياً لآخرها لمن الدواض على الثروة المائية والسكانية في البلاد ..

مواطن لا يملك مسكناً

ان ما يجري في أرض الواقع هو مجرد تخريب وضحك على المواطنين .. فما ينته المسؤولون عبر وسائل الاعلام ، ليس حلالاً لآزمة السكن ، بل تطبيق خلاق ورائع للنموذج الصيني القائل .. (فرصة خير لا تكرر) .. سياسة فجيل لا تحلين .. التي حتى تشيخ (بنايت زينة) وادها راحت تشكل خطراً على الاقتصاد الوطني لوكتها تسهك كميات كبيرة من المياه وتفرغ مواد سامة وتتسبب بأعاقلة الميادين في الأجر الفارغية والجدول والقفص على الثروة السكانية بالكامل وذلك من جراء اوراقها الكفيلة التي تعطي معظم المسطحات المائية وتحول دون دخول الأكسجين وضوء الشمس إلى المياه العذبة التي ترخر بها المياه وصرار من الصيرر المتخلص من هذه النبتة الالفة .. ويرغم المحاولات التي يبذلها المديريات العامة في وزارة المياه في المحافظات الجنوبية والوسطى فاقترت بجانحة تجار عن القضاء على الماء كليا !! ولذا لا بد من وضع خطة جديده تستر كل فيها كادر زراعي الموارد المائية والوزارة وعدم من تخناتنا العظيمة من تمويل مالي واليات ومبيدات ملاحقة هذه النبتة التي سرعان ما تنتشر .. ولقها وحرقها ونهضها لتخلص منها نهائياً لآخرها لمن الدواض على الثروة المائية والسكانية في البلاد ..

مواطن لا يملك مسكناً

