

الاتحاد الآسيوي يحدد موعد قرعة دوري الأبطال للنجبة

بغداد-المستور الرياض
أعلن الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، تحديد يوم ٢٥ آذار مارس المقبل موعداً رسمياً لإجراء قرعة نهائيات بطولة دوري أبطال آسيا للنجبة، في خطوة تمهيد لإطلاق المرحلة الحاسمة من البطولة القارية الأهم على مستوى الأندية في القارة. ويقام النسخة الحالية من المسابقة وفق نظام جديد أطلقه الاتحاد الآسيوي، بعد إعادة هيكلتها تحت مسمى "دوري أبطال آسيا للنجبة"، وذلك بهدف رفع مستوى التنافس وزيادة الأندية إلى جانب تعزيز العوائد التسويقية والجمهور. ومن المتوقع أن تشهد النهائيات مشاركة نخبة الأندية الآسيوية التي نجتحت في تجاوز مراحل تصفية ما يعكس حجم المنافسة المرتفعة في الأوار المقبلة. وستحدد موعد القرعة مسيرات الفرق المتأهلة ومواجهاتها في الأوار الإضافية، وسط ترقب واسع من الجماهير والمتابعين، خصوصاً مع احتمالية وقوع مواجهات قوية بين أندية شرق وغرب آسيا.

صاحب الامتياز
رئيس التحرير
باسم الشيخ



٧٠ مليون إنسان
تنتقل نجم بوكاسيل
إلى مانشستر يونايتد
8



مؤمن سليمان:
فقدنا
الملقب الخاص
6

الأسود في المكسيك

الأسود يباشرون
الاعداد للملاحق

تحديد موعد الجولة
٢٤ من دوري النجوم

ارتولك يستقبل
وفد الأسود



التيك بول يستعد
للاعاب سايتا

عادل نعمة: كنا
الاقرب للفوز

وسام طائب
يشتد الحكم

لؤي صلاح:
فوز مهم

فيضا يرفض نقل مباريات
ايران خارج امريكا

توفير جميع مستلزمات نجاح
معسكر الأسود بالمكسيك

اتحاد الكرة يرفض
انتخابات رابطة المدربين

محلي



سولاقا يلتحق بوفد
الأسود

بغداد-المستور الرياض
أعلن الاتحاد العراقي لكرة القدم، التحاق اللاعب المحترف في صفوف بورت التايلايد ريبين سولاقا، بوفد المنتخب الوطني في الأردن. وقال المنسق الاعلامي لمنتخبنا الوطني سليل المنصور إن "اللاعب ريبين سولاقا، التحق ببعثة المنتخب الوطني في العاصمة الأردنية عمان، قبيل المغادرة إلى مدينة مونترال الكندية تحضيراً، لخوض الملحق العلمي الموغل إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦". وأضاف أن "وفد منتخبنا الوطني سيغادر إلى المكسيك يوم غد السبت، عبر طائرة خاصة تم تأمينها من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم"، مبيناً أن "الطائرة ستحلق مباشرة من العاصمة الأردنية إلى المكسيك دون توقفات". يذكر أن العراق سيواجه المنافز من ميسرا أو بوليفيا وسورينام في الملحق العلمي في الأول من نيسان المقبل.

عربي



تحليل موعد عودة الدوري

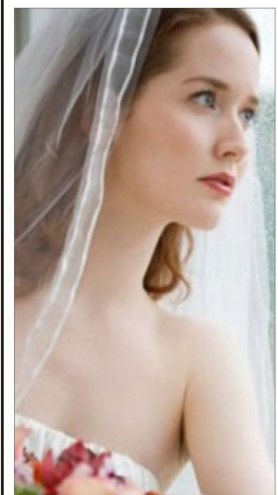
المؤدية: محمد منسي
كشفت تقارير صحفية عن موعد عودة الدوري، لاعب وسط الهلال، إلى تدريبات الفريق، بعد الإصابة التي عيبتها عنه خلال الفترة الماضية. وتعرض اللاعب لاصابة في اصبع القدم الصغير، عقب التعادل مع الاتحاد ١-١، يوم ٢١ فبراير لسيطر الماضي، في الجولة الثالثة والعشرين من دوري ووشن السعودي. وقالت صحيفة "الرياضية" السعودية إن لاعب الوسط السعودي سيعود إلى تدريبات الهلال، يوم الخميس المقبل، بعد العودة من الإجازة التي منحها التدريب الإيطالي لسموني لراحي لاس-تونيغوس. تأخر الدوري في الوقت الحالي تدريبات لاعبي في قطر ذاتي الهلال، حتى يكون جاهز للمشاركة في التدريبات فور عودتها. وتوسيت الإصابة في غياب ناصر الدوري عن ٥ مباريات لفرق الهلال، ٤ منها في دوري ووشن السعودي، ضد الشيباب، النجمة، التعاون، والفتح، بالإضافة لغياب الأمل في نصف نهائي كأس الحرمين الشريفين. وتأمل جماهير الهلال أن يعود الدوري للفريق عندما يستأنف التعاون، يوم ٤ أبريل نيسان المقبل، على ملعب الملقة أربنا، في الجولة السابعة والعشرين من دوري ووشن.

عالمي



تحذير فليك

مقابلة: المستور الرياض
أبدى الألماني هانز فليك المدير الفني لبرشلونة، سعادته بالفوز الصعب الذي حققه فريقه على رايو فايكانو بهدف دون رد، في المباراة التي أقيمت مساء الأحد على ملعب "سبوتيفاي كامب نو"، ضمن منافسات الجولة الـ ٢٤ من الدوري الإسباني. ورفع برشلونة رصيده إلى ٧٧ نقطة في صدارة جدول الترتيب، متفوقاً بفارق ٧ نقاط عن ريال مدريد، فيما تحدى صعد رايو فايكانو عند ٣٢ نقطة في المركز الرابع عشر. وقال فليك عقب اللقاء: "اعتقد أننا لم نبداً الجيد، وبالمنصوي المطلوب، وكان من الضروري أن نكون أكثر تركيزاً منذ الدقيقة الأولى، لكن ذلك لم يحدث، وسعدنا لهم بفرصة خطيرة في البداية". وأضاف: "باعتنا بذلك من العودة إلى أجواء المباراة، وفي النهاية حصلنا على ثلاث نقاط، وهذا هو الأهم بالنسبة لي. إذا نظرت إلى عدد المباريات التي خضناها خلال الأشهر الثلاثة الماضية منذ يناير، مستررك أنه امر لا يصدق، ولهذا أفر أكثر كثيراً ما يقدمه الفريق". وتابع: "أنا سعيد للغاية، كانت مباراة صعبة، لكن الأهم أننا حصلنا على ثلاث نقاط، كما أنني سعيد جداً بماهنا، لأننا جازياً، فقد أظهر إمكانياته مجدداً وقدم تصديتات رائعة".



صحايا الزواج المبكر

تتميز الإزواج حول فكرة الزواج مابين مؤيد ومعارض وتظل هذه القضية شائكة تبحث فيها وخاصة بعد زيادة حالات العنوسة وحالات الطلاق وأجراء هذا الزواج ولكن كي لا ننسى أننا في مجتمع شرقي يقدس الحياة الزوجية ويحرم الشباب والفتيات الازواج في الزواج وان الإسلام حث على التعجل بالزواج ونسبها اجرادهما ضمانا للعفاف والاستقرار للشباب والفتيات من أخذ قرار الزواج وخلوه من المشاحنات إضافة الى ذلك الوقاية من الأمراض العصبية والنفسية والجدير بالذكر ان معظم الراسين وعلماء النفس والاجتماع المعاصرين يقفون ضد الزواج المبكر على اعتبار انه يرسخ بفساد لعمير الطفولة عند الفتاة وحسن رعايا الحياة الجميلة وأخذها منها دون مراعاة انها فتاة في ربيع العمر وانتهك حقوقها فانها صاحبة الخمسة عشر عاما وان بدت حياتها كامرأة لانها ما زالت مسكونة بطفولة متأخرة كما يعلق عليها علماء النفس ويمكن تحويل هذه الفتاة الى تلك الامة في الوقت الذي تتحلب فيه المرء من الرعاية والاحترام. (الدستور) اجرت هذا التحقيق حول هذا الامر الاجتماعي المهم:



غارقة بالهم وعودك هباء

دأبتك الغدر وديندك الخيالات.. لا عهد لك وليس هناك مكان في روحك المغممة بالشر للوفاء.. وسلوكتك الوحيدة تعليق بناشئين الازواج على شرفات القلوب التي عرفتك وعودك هباء.. ونفسك غارقة بالهم.. تتخذك بسهرجة الاكاذيب وتسرقك سكين الغواية.. تصدقين احلامك الالهة للنيظة.. وتجرفك مسيول الوعود المصولة.. بعد ان ياسرك زيف العيون المخادعة والشفقاتها لالايك بك في حبال المصائد الموبوءة. دأبتك الكذب.. لقد جيلتني عليه.. لم تستطع كل محاسنك الاكاذيب والخلص من شركه ان توفر لك فرصة للهرب الى ضفة الصدف.. لم تجد كل خيالاتك ان تتفكك من الزق. لن يتغير شينا، ولن تعبري الى عوالم النقاء ابدا.. مدامتي لا تختصرني علي نفسك هذا القلق، وتغارلي في البهجة الكاذبة.. الى الفرق المسمدي حيث تجدني الطمانينة الابدية. اذهبي الى حيث شئت.. لم تعد هذه القيايا قادرة على احتواء عكش فهي صاحبة لحرث لا يتوهمه الاضراس، جاهزة لا تستقبل القلوب النقية التي لا تعرف الغيلة. غادري الان.. فكل ما هو متوقع حدث معك، وكل مالم يخطر بالبال.. عاشق

جمل الاهل وفقرهم يدفعهم للاستفادة من المهور

حياة الحامل والبنت الدراسات ان القيات الواتي لم يكتمل نموهن الا بعد بلوغهن ال (١٨) سنة فيعد هذا العمر تكون امام مهينة جسميا ونفسيا لتحمل الحمل والولادة. هذا المسائل ماثلت هذه الطفلة ان تسلب منها حيويتها واخذ حقوقها لهما كاتن ضحوا حيويتها والوقوف بوجه من ظلمها الشجاعه هو الذي جعلته سندا لها ومن ظلمها هو الذي جعلته سندا لها وبسبب تدخل منه وتجد الامان على من تضع المسؤولية؟ على المجتمع ام على الالهل!

هذه الفتاة كونها كانتا لامتك القسوة كيف اراها تضع من امامي ولا استطع مد يد العون لها. عطف حسن : انا ام لاربع بنات صلت علي تزويجهن في وقت مبكر وذلك بسبب عدم استطاعتهم تحمل تكاليف المعيشة لكونهن بنات ولكن ليس بعد زواجهن فتحت ان يكسرن طلبة مسالك عديدة وتطورت الى الاطفال لهذا لا اريد هذا الزواج مبكرا. حلال علي : ان فاهرة هذا الزواج المبكر يجب ان تحذف من المجتمع الشرقي يجب ان يبلاننا في حالة حرية وتعطي الى المرأة الحق في اتخاذ القرار لكوننا

البلد والحفاظ عليها لاجزاء جزء مني كيف اراها تضع من امامي ولا استطع مد يد العون لها. عطف حسن : انا ام لاربع بنات صلت علي تزويجهن في وقت مبكر وذلك بسبب عدم استطاعتهم تحمل تكاليف المعيشة لكونهن بنات ولكن ليس بعد زواجهن فتحت ان يكسرن طلبة مسالك عديدة وتطورت الى الاطفال لهذا لا اريد هذا الزواج مبكرا. حلال علي : ان فاهرة هذا الزواج المبكر يجب ان تحذف من المجتمع الشرقي يجب ان يبلاننا في حالة حرية وتعطي الى المرأة الحق في اتخاذ القرار لكوننا

بزواج فاضل تقبول : انا لا اريد فكرة الزواج المبكر لان البنات في هذا العمر لا يتخذن القرار او امر ان مفهوم الحياة الزوجية لان هذه الفتاة تبسلي لنا جلا جديا انما علينا تقديسها لانها الام والابن الا زوجة : ايضا لا اريد فكرة الزواج المبكر لانه يسبب المعرفي مجتمعنا مما نلاحظه من ماس يسبب هذا الزواج لان اغلب النتائج تؤدي الى ضياع الفتاة. ابو يسر : انا زوجت ابنتي لا لتفكك منها او الاستفادة من المهر لكن نظرا الى الظروف الاجتماعية التي يمر بها

الشيش برك



المكونات خنوخة الشيش برك : ١ ملعقة كبيرة واحدة من الزيت النباتي / ١ ملعقة كبيرة زيتان، من الزيت المنقي / ٢٢٥ غم لحم ضبان جبر، مفروم / ١ بصلة واحدة، متوسطة الحجم، مفرومة فرما ناعما / ١ نصف كوب من الصنوبر المنقي / ١ ملعقة صغيرة واحدة من البهار الحلو / ١ ملعقة صغيرة واحدة من القرفة المطحونة / ملح وفلفل اسود. عجين الشيش برك : ٢ كوبان من الدقيق / ١ ملعقة صغيرة واحدة من كربونات الصودا / الفيللا من الملح / ١ ملعقة كبيرة زيتان من الزيت النباتي / ١ كوب واحد وثلاثة ارباع الكوب من الماء الفاتر / صلصة لبن الشيش برك / ٨ كوب من اللبن، كامل الدسم / ٤ ملاعق كبيرة من نشا الذرة / ١ ربع كوب من الماء البارد. لعمل خليط النشا : ١ بصلة واحدة، متوسطة الحجم، مفرومة فرما ناعما / ١ فصون من الثوم، مفرومة فرما ناعما / ١ ملعقة صغيرة واحدة من البهار الحلو / ٤ حبات فليفلة حمراء، حارة، المنقى / ١ مزروع بزرها، مفرومة فرما ناعما / ٢ كوب من السلق، المنقى / ١ كوب واحد من مرق النعناع / ١ نصف كوب من الكزبرة السطراجة، المفرومة / ٢ ملعقة كبيرة زيتان من الزيت المنقي. طريقة التحضير : ينقى البصل المفروم في الزيت والزبد المنقي، في مقلى واسع، حتى ينال يضاف اللحم المفروم، ويحرك حتى يتضيق يضاف البهارات، والصنوبر (يخلع الثوب ايل حسب المذاق). عجين الشيش برك بنوع المكونات جميعها في وعاء، ويخلط وتعجن، لتتسبك عجينة ممتدة نظيف العجينة بقطعة من البلاستيك، ويترك جانبا، مدة ٣٠ دقيقة / ثم في العجينة، لتشكيل قرص (سمكه حوالي ٣ سم)، وبالاستمارة بقطعة بسكوت مستديرة (لشكل، تقطع العجينة، الى اقراص مستديرة (قطر كل قرص حوالي ١٢ سم) / توضع في وسط كل قرص ١/٢ نصف ملعقة صغيرة من حنوخة اللحم / ينشر طرف القرص لتشكيل هلال، ثم تقصر بالاصبع لثقلها، وتشكيلها بالطاطيف / توضع الحبات على صينية الخبز، وتدخل في فرن، حتى تحميه لدرجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية / صلصة لبن الشيش برك بنوع اللبن كله في قدر كبير، حتى تثار، متوسطة الحرارة / يحرك اللبن باستمرار، ثم يضاف اليه خليط النشا، ويستمر تحريكه حتى يتماسك اللبن، ويصبح قشدة، كثيفة القوام ويرفع القدر عن النار، ويترك جانبا. ينقى البصل والشوم، في مقلى صغير، حتى يثور / يضاف السلق، والبهار، الحلو، والفلفل الحار، ومرق النعناع، ويضخ مدة ١٥ دقيقة، حتى يثور / يصب خليط السلق والمرق على اللبن المغشوش، ويحرك برفق، ويترك على النار حتى يتضيق / توضع ثوبية الشيش برك، في صينية اللبن، ويضخ على نار هادئة مدة ١٥ دقيقة تقريبا

عطري بشرتك بهذه الخطوات الطبيعية



قطعة قماش من الشاش او منديل او منشفة صغيرة - ضمي اظفارها وجو اهداها لتشكيل القطعة على شكل كيس تضمين فيه الاضبان التي ترعين باستخدامها واربعة خيط او شريط. ضمي الكيس تحت الماء الساخن ثم بلكي جسمك به. * وصفة لاجسم ذو رائحة عطر : لاطعاه الجسم بسوية وطراوة ورائحة عطره يضاف الى ماء الحمام (المغسل) المغلي التالي - يقلى ٢٠٠ جم من الوراقي والازهار في لتر ماء لمدة ١٠ دقائق ثم يضاف الى ماء المغسل، اما لتقويه البشرة وتطهيرها وازالة الرواح واعطائها طراوة تستخدم ما يلي - تقلى ثلاث قبضات من ورق الرمان او الخبيلاش في لترين من الماء لمدة ١٥ دقيقة وبعد التصفية يضاف المغلي الى ماء الاستحمام، ويستمرين بالفرق الان جربني المعطر في الاستحمام كبديل لاستخدام منقوع الاعشاب، وطريقة عمل كيس الاعشاب سهلة وبسيطة، وهي - جهزي

اعداد-المستور بوكد جميع الخبيرا والمختصون ان استخدام المنتجات والمصنعات الصناعية وكذلك مساحيق التجميل قد يسبب المشاكل للجلد والبشرة بالإضافة الى العديد من الآثار السلبية، لذا يستحسن ان تقدم لك اليوم مجموعة من الوصفات الطبيعية المفيدة والتي تستغني عن بشرتك رائحة عطر. * حماد كليل الجبل لالة رائحة العرق : ينقع مقدار كوبين من عشب كليل الجبل (خصيلبان) الجاف في نصف لتر من الماء المغلي ثم يصفى ويضاف الى الاستحمام، مع تكرار هذه الطريقة مستمرين برائحة عطر وبدون اي آثار جانبية. * حماد الكيبيس المعطر : يمكنك استخدام اكياس الاعشاب، المعطر في الاستحمام كبديل لاستخدام منقوع الاعشاب، وطريقة عمل كيس الاعشاب سهلة وبسيطة، وهي - جهزي

زيت عباد الشمس الحل الأفضل لعلاج الشعر الجاف اعداد-المستور يعتبر زيت عباد الشمس مرطبا رائع للشعر بطبيعته خاصة الشعر الجاف، فيمكنك باستخدامه عن الاستغناء عن الكثير من المستحضرات المكلفة، والتي قد تؤدي لشعرك اكثر من افادته، فهي تصفيف موادا كيميائية ضارة أكثر من اركاس، اما هذا العلاج البسيط كما مكلف واكثر انا، كما ستحدثك نتاجه، وان يكلف الكثير، فهو يجعل شعرك الجاف، ناعما واليسوس وسهل التسريح، ولا يتزك اظفارا سلبية على فروة الراس او الشعر نفسه. خفظة زيت عباد الشمس لعلاج الشعر الجاف المكونات : زيت عباد الشمس (ويمكنك ايضا استخدام زيت جوز الهند البكر، او زيت العسلر) - مشط - منشفة مبللة دافئة - طريقة الاحاد : ينلى شعرك بسامعا، ضعي ريع الكمية التي قممت بتحصيرها من الزيت، على فروة راسك، ذلك جيدا، اسدي بالتمسيط حتى تنهات الشعر، ثم لفي الشعر بالمنشفة المبللة بغماء دافئ، لمدة لا تقل عن ساعة، واذ لم يكن لديك الوقت الكافي، فيمكنك الاكفاه بضميرين دقيقة، كحد ادنى، ثم اغشيه جيدا بالشامبو.

لحواجب مثالية اتبعي هذه النصائح



اعداد-المستور تهيم جميع النساء وجمال حواجبهن اذ انه لا شك ان الحواجب جزء اساسي من جمال العينين والوجه، وانكى تحظى عينيك بجمال وجاذبية ساحرة، ينبغي عليك اتباع هذه النصائح لتبدو حواجبك بشكل جميل ومثالي. ١ - ينظف الحواجبين الى الاعلى باستخدام فرشاة امتنان. ٢ - في حالة تفرط في كثف الشعيرات الى الازدة من حواجبك، املي الفراغات بواسطة قلم الحواجبين. ثم جديت تايرط في بقايا طرمسكوما، او لا، وبعد تجاوز قوس الحواجب، ارسمي خطوطا رقيقة وصغيرة نحو الازاوية الخارجية للعين. ٣ - اذا كان حواجبك يعيون جدا عن بعضهما، يمكنك تصحيح شكلهما عبر ملء المساحات الفارغة بخطوط صغيرة مرسومة بقلم الحواجبين. ثم احرصي على ان تكون الخطوط الصغيرة المرسومة مماثلة لشكل الشعيرات الطبيعية للحواجبين. يمكنك ايضا اشرار القليل من البورد فوق الحواجبين لتثبيت الخطوط المرسومة. ٤ - اذا كان حواجبك قصيرة، اي الحواجبين ينهتان برك، افقي في بتدليل شكلهما برسم خطوط صغيرة نحو الازاوية الخارجية للعين. بهذه الطريقة، يمكنكين من رسم حواجبا كترافعين كل مسالحة.

