

تحديد موعد مواجهة زاخو والشباب السعودي بنصف نهائي الخليج

نفاد-السعودي الرياضي
اعتمدت لجنة المسابقات بالاحاد الخليجي لكرة القدم عدد من القرارات الخاصة بالمرحلة النهائية من بطولة دوري أبطال الخليج للأندية للموسم 2023-2024. وبحسب بيان نشره الموقع الرسمي للاتحاد الخليجي لكرة القدم، فقد تقدر إقامة مباريات الدور نصف النهائي والتميز أو النهائية بنظام التجميع من مبار أو واحدة، إذ جرى تحديدها في 19 نيسان 2023 وإقامة مباريات نصف النهائي ويوم 23 من الشهر ذاته لإقامة المباراة النهائية كما قررت اللجنة مخطوبة الأندية المتأهلة لإبرازها بنظام المواعيد الجديدة، مع فتح باب التقدم بطلبات الاستضافة وفي المعايير المعتمدة من الاتحاد. وجاء هذا القرار، عقب اجتماع اللجنة الذي عقد عبر الاتصال المرئي برئاسة رئيس لجنة المسابقات، خالد عبد العزيز بن مقرن، منقطة أية استئناف منافسات البطولة بعد تأجيل مباريات نصف النهائي التي كان من المقرر إقامتها في 3 و 4 آذار (ذهاب) و 10 و 11 آذار (إياب)، نتيجة التوترات التي تشهدها المنطقة وشدتها لجهة حرصها على استكمال منافسات بطولة دوري أبطال الخليج وفق أعلى المعايير التطبيقية، بما يضمن تحقيق مبدأ العدالة وتكافؤ الفرص بين جميع الفرق المتأهلة، والتي تضم كل من زاخو العراقي، الريان القطري، الفنادية الكويتي، والشباب السعودي.



صاحب الامتياز
رئيس التحرير
باسم الشيخ



روديفر يتحدى
دكة البدلاء
في منتخب ألمانيا
8

عبد الوهاب:
ضوابط جديدة
لتأسيس الاندية

6

اجواء حماسية في معسكر المكسيك

الحماري: هدفنا
المنظف يزيد
المناديال
كيفية
تسائله بشاشة



زيدان يتدرب
مع الاسود

الشرطة يصبرون
زاخو بشائفة

منصوريان:
فورزنا مستحق

الصقور يتخطون
الكرخ بنجاح

الثوراس يتغلبون
على الكهرياء

لجنة الحكام تقيم ورشة
لحكام دوري نجوم العراق

محلي



أرونولد: نحن الأفضل

نفاد-السعودي الرياضي
أكد غراهم أرونولد، مدرب المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم، ان الفريق يدخل مواجهة المنتخب السعودي إلى كأس العالم بقوة عالية وطموح كبير لتحقيق بطولة العالم، وقال أرونولد ان "المنتخب العراقي يتمتع بأفضلية فنية ومدنية مقارنة بمنتخبين سوريا ولبنان وسورينام"، مشيراً إلى ان "هذا التفوق يعود إلى الاستقرار الفني واستمرارية مشاركة اللاعبين في المنافسات المحلية والدولية"، وأضاف ان "النظام لاعبي الدوري العراقي في خوض المباريات أسهم بشكل واضح في رفع مستوى اللاعبين، التي جازية للاعبين المحترفين في أوروبا، الذين يقدون مستويات مميزة مع أنديةهم"، وأشار أرونولد إلى انه اختار قائمة تضم 28 لاعباً، بهدف تعزيز المنافسة داخل الفريق، ومنح الجهاز الفني مرونة أكبر في اختيار التشكيلة الأساسية وفقاً لاحتياجات المباراة، وفيما يتوقع بمسيره الأمتحون، شهد على أهمية تعزيز العمل والاحتراف والتكبير، مؤكداً ان مثل هذه الفوائد تحسب بانتظام الفريق، وان على اللاعبين تطوير شخصية قوية منذ البداية، وختم أرونولد تصريحه بالتأكيد على ان "الهدف الاساسي هو تحقيق التأهل وإسعاد الجماهير العراقية"، مشيراً إلى ان "المنتخب يمتلك المعلومات اللازمة للوصول إلى هذا الهدف.

عربي



حسام حسن: السعودية ومصر الأفضل

السعودي-احمد منسي
أكد حسام حسن، المدير الفني لمنتخب مصر، ان مواجهة السعودية تمثل محطة مهمة لتجهيز اللاعبين لنهائيات كأس العالم 2026، مشيراً إلى ان المساراة تجمع بين أفضل منتخبيين في آسيا وأفريقيا ويحمل المنتخب المصري ضيقاً على نظيره السعودي على ملعب الإتمام في جدة، قبل ان يلتقي لاحقاً بالمنتخب الإسباني في نهاية الشهر الجاري. وقال حسام حسن خلال المؤتمر الصحفي قبل اللقاء: "المنتخب الاسيوية معروفة بقوتها، ونظرًا لوقوعنا في مجموعة تضم إيران، فنسرى خوض هذه المباراة الودية مع المنتخب السعودي، الذي يعد من أبرز الفرق في القارة الآسيوية"، وتابع: "المنساراة مهمة أكاديمياً للمنتخبين، والجميع يعرف ان الفرقين على المستوى والقدرات والذكي، ونسعى لتحقيق أفضل استفادة فنية قبل المونديال، خصوصاً اننا نلعب خارج أرضنا أمام جماهير سعودية كبيرة".

عالمي



كروس: اعتزلت بقمتي

متابع-السعودي الرياضي
في لقاء مميز ضمن فعاليات "الأسبوع الأبيض" لطلاب الدراسات العليا في جامعة ريبال مدريد، فتح الأسطورة الألمانية توني كروس قلبه، وروى تفاصيل مؤيرة عن تجربته الاستثنائية مع النادي الملكي، وطريقة الفوز التي تسود في الأندية، وأسباب اعتزاله، وسحر الملعب الأمطوري كروس، الذي توج بـ 23 لقباً خلال عقد ممل من ريال مدريد منها خمسة ألقاب في دوري أبطال أوروبا، قدم دروساً قيمة في الطموح والاحترافية قال كروس عن قرار اعتزاله، خلال الكلمة التي نقلتها صحيفة "اس" الإسبانية: "اعتزلت لأنني لم أر أبدأ ان أصغر في مرحلة لا أشر فيها بنفسني الحيوية وأبدأ بمواجهة مشاكل بدنية"، وأضاف: "الشعور بالكرة لا يزول أبداً، ما زلت أملكه لظننا كنت واضحا بشأن رغبتني في الرحيل بطريقة التي استحقها، وبالطريقة التي يستحقها النادي، وبالطريقة التي أريد ان يتذكرني بها المشجعون، لان الصورة الأخيرة مهمة جداً بالنسبة لي".

سوء الاختيار وعدم تحمل مسؤولية القرار

الفتيات يدفنن ثمن الاستعجال .. بالطلاق

استاذة علم النفس: هذه اسباب الهجر للزوجين

الإعطاء التي تحدثت وأن هناك ارتباط وثيق بين هاتين المرتكبتين وبين قضية سوء الاختيار فيجمع بينهما التجول في الاختيار ناجم عن عدة عوامل وضغوط.

أما الاستاذة ميمونة من بحثت: إن الهروب من شبح العنوسة المولم الذي تصاعدت معزلة في السنوات الأخيرة فتلقي حدوداً غير منظورة ولا تخبره محتمل التحفظ للفتيات، لذا ينبغي على المجتمع كله أن يتعامل معها بصورة غير الصورة التي يتعامل بها الآن حتى لا تقع الفتاة بين مطرقة الظروف وسندان الخاطب غير الكفء وربما تستريح وتقبل فتتضاعف ألامها أما البقاء مع زوج لا يتقن الله فيها أو يتحول وصفة من اللفظ المقنوع (عانس) إلى اللفظ الأكثر مقاً (مطلقة).

وحكيم للأسرة والأهل في اتخاذ هذا القرار أو ذلك وإن هناك ملاحظتان هامتان نستخلصهما في الإحصاءات الرسمية وغير الرسمية التي ترد عن ارتفاع نسب الطلاق في مرحلتين أساسيتين عن باقي المراحل حيث تأتي الأولى خاصة بسوء الزواج نفسه إذ ترتفع نسب الطلاق الأولى منتهى حتى تصل إلى ٦٥% من حالات الزواج.

المرحلة الثانية خاصة بإصعاص المطلقات إذا كانت أصعاص المطلقات ما بين ٢٠١٨ سنة هذا الشيء يأتي بسوء القدرة على التكيف

هو جزء أساسي في ممار حياة الفتاة. الاستاذة عابدة عادل إحصائية في علم النفس تؤكد: إن هناك كثيراً من المفاهيم التي تأتي عن سوء الاختيار يمكن حصرها ومناقشتها ومنها التي تنسب بالهواجس المتسرع وهذا لا يمكن من عدم معرفة قسمة الزواج والاستعجال وعدم تحمل مسؤولية القرار في تسلسله وإنهائه لذا فإن أبرز أسباب الهجر والطلاق ناتج عن سوء اختيار كلا الطرفين أو من أحدهما وذلك في الوقت الذي يقدم فيه وجود تروير ي حقيقي ومؤثر

التسرع فيه يدمر الحياة وما يأتي بعد هذه الحياة من مشاكل لا اله إلا الله لا يمدد يدي بعد صفر واحد يتكلم بكلام أنت السبب أنت التي اخترت هذا القرار لأن لديه أربعة بنات عندما اجلس مع نفسي أقول هذا أختيار وتفسري في هذا القول لكن ما أتيت الفتاة في تحمل الخاطب مع الإصعاف والتطور الذي يشهده بلدنا لكن ما يزال لدينا طابع الهجينة يعرض على عيوننا ونظير إلى الفتاة انها عيب وليس نصف المجتمع أو السبب الذي يقدم الفتاة وسوء اختيارها

* زهراء فاضل (٢٧) عاماً تقول: إن سوء الاختيار يدمر حياتي وإن الندم لا يفيدي بشيء أنا تزوجت رغماً عن أهلي وناسي وحتى أصداقائي قائلًا لم أسمع نصائحهم في كل شيء، وأنا كنت مستبعدة في رأيي أفعلت الذي فعلت وأنا لا أنظر إلى الفتاة التي تحب صوميتي في اختيارها وترفض الزواج إنعاسي أو فيها شيء لانا رفضت الزواج وعدم أدراك إن الحياة الزوجية حياة ثانية لها قيمتها واحترامها وكان كل شيء في حياتنا تغير ليس كما كنا نسمعه عنه في السابق فإن الناس في ذلك الوقت كانت تعين على الفطرة في كل شيء، أما الآن يأتي كل شيء أصبح عكس ما كان تماماً لذا فانا أشهد في حياتي ما يمكنه نسبة ٧٥% هي نسبة الطلاق ولكنها ترجع إلى سوء الاختيار لانا هذا الشيء اليس أيسف لانا عند الله الطلاق... لانا ولانا تتساءلون إذا كنت لا تعرفون الرعاية السن بناء الحياة يأتي على المال أو الحب أو الرفاهية لانا الحياة فيها شيء حلوا مذاق وفيها مبر المذاق لانا يجب علينا تحمل كل ما فيها سواء كان مرأو جميل أو مسايير الحياة كثيرة ماشاهد في مجتمعنا من الع...

أنا كنت مستبعدة في رأيي أفعلت الذي فعلت وأنا لا أنظر إلى الفتاة التي تحب صوميتي في اختيارها وترفض الزواج إنعاسي أو فيها شيء لانا رفضت الزواج وعدم أدراك إن الحياة الزوجية حياة ثانية لها قيمتها واحترامها وكان كل شيء في حياتنا تغير ليس كما كنا نسمعه عنه في السابق فإن الناس في ذلك الوقت كانت تعين على الفطرة في كل شيء، أما الآن يأتي كل شيء أصبح عكس ما كان تماماً لذا فانا أشهد في حياتي ما يمكنه نسبة ٧٥% هي نسبة الطلاق ولكنها ترجع إلى سوء الاختيار لانا هذا الشيء اليس أيسف لانا عند الله الطلاق... لانا ولانا تتساءلون إذا كنت لا تعرفون الرعاية السن بناء الحياة يأتي على المال أو الحب أو الرفاهية لانا الحياة فيها شيء حلوا مذاق وفيها مبر المذاق لانا يجب علينا تحمل كل ما فيها سواء كان مرأو جميل أو مسايير الحياة كثيرة ماشاهد في مجتمعنا من الع...



الرجل

فاتيات

سمك مقلي مع خسروات

المقادير: ٣٠ سمك صبيح بدون الرأس زيت خبز للقليل للخبز/١ أجز متوسيط (جوليان) ١/٢ كرات (جوليان) ١/٢ بصل متوسط (جوليان) ١/٢ فلفل متوسط (جوليان) ١/٢ كوب صبر خبز/١ ملعقة كبيرة زنجبيل طازج مفروم ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل مفروم ١/٢ ملعقة كبيرة ذرة خضراء مفرومة وملح وفلفل ١/٢ ملعقة كبيرة ماء مذاب فيها

طريقة تحضير: يُسْفَط السمك بالماء الجاري، يُسَخَّن الزيت على درجة حرارة ١٦٠ مئوية، يُقلى السمك في الزيت الغزير حتى تمام النضج، يُرفع على منشفة ورقية لإمتصاص الزيت الزائد.

للخبز/١ نشوح الخضروات (جزر، كرات، بصل، فلفل) في مقلاة عميقة (يفضل الوك ٣) على نار متوسطة، يُضاف صبر العنب لخلط الخضروات مع التقليب باستمرار. يُضاف الزنجبيل، الثوم، الفزرة للخلط السابق ويُتب بالملح والفلفل. يُضاف الماء مع التقليب ويُوضع في طبق التقديم وقرحة السمك المقلي.

القولبان: هو تقطيع الخضروات على هيئة عيدان رفيعة مثل عيدان الكزبرة

الوك: هي مقلاة عميقة مصنوعة من الحديد السميك، تستخدم عادةً لتطهي على الطريقة الصينية.

سلطة البطاطا المشوية

على الطريقة اليونانية

المقادير: ١ كغم ونصف من البطاطا الصغيرة مقطعة إلى نصف ١/٢ ملاق كبيرة من زيت الزيتون نصف ملعقة صغيرة ملح ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود حسبة فلفل كبيرة مقطعة من الفلفل الحلو ذو اللون الأصفر ١/٢ حبة فلفل كبيرة مقطعة من الفلفل الحلو ذو اللون الأحمر ١/٢ حبة فلفل أصغر متوسطة مقطعة إلى شرائح رقيقة ٢-٣ خيار مقطع ١/٢ ورع كوب من البندورة الصغيرة المقطعة إلى نصفين ٢٥٠ غرام من الموزاريلا المقطعة إلى مكعبات صغيرة ١/٢ كيلوغرام من صلصة السلطة نصف كيلو من الزيتون الأسود المقطع إلى نصف ٧٠ غرام من شرائح الزيتون ١/٢ ملاق كبيرة من المرقوش ١/٢ ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف

طريقة تحضير: نضع الزيت والفلفل الأسود والملح على البطاطا ونحمها قليلاً، ثم نرشها في إناء مقلق أو بلنغا في ورق الأوميونيو على نار هادئة لمدة تتجاوز النصف الساعة إلى أن تطهى، ضم كل المكونات وقم بخلطها مع بعضها. هذه السلطة تقدم ساخنة أو باردة.

أقنعة طبيعية لعناية تليق بالربيع



الوجه يمتص الأكسجين من هذا اللون ويستبدله بالمون الربيع، وذلك عن طريق مقشر الشفاة المكون من السكر البني وزيت الزيتون، ولتحضير هذا القناع امزجي ملعقة من زيت الزيتون بمعلقة السكر البني وقومي بوضع القناع على شفاة لمدة ١٠ دقائق حتى يقوم بقتل البشرة الخارجة للشفاة واستبدالها بأخرى جديدة، وبعد الانتهاء قومي بغسل شفاةك بالماء الدافئ لتتخلصي من آثار القناع.

* قناع القمحين: ذهب الشتاء وترك بشرة قديمة متآثرة به، تخليصي من آثار الشتاء على القمحين عن طريق استخدام قناع الخيار الرع، وذلك عن طريق مزج خيار تين بمعلقة كبيرة من زيت الزيتون وعصير ليمونة في محضر الطعام، وبعد الانتهاء قسمي القناع إلى جزئين وضعي كل جزء في كيس بلاستيكي مناسب، ضعي كل قدم في كيس مختلف واتركيهما لمدة ١٥ دقيقة، اتاه هذه المادة قومي بتدليكك، وبعد الانتهاء قومي بغسل قدميك بالخلط من بقايا القناع ولتستمتعي بتأثيرات القناع الرائع.

بعد انتهاء فصل الشتاء وبدء فصل الربيع تحتاج بشرتك لعناية من نوع خاص بعيدا عن المستحضرات التجميلية ومراكز التجميل المختلفة، ننصحك في هذه المقالة بعمل بعض الوصفات الطبيعية التي تساعدك في الحفاظ على جملك في فصل الربيع لتظلتي محتفظة بجمالك وجاذبيتك.

* قناع الوجه: يساهم في كفاة العسل والشوفان في علاج بهتان البشرة الشتوي واستعادة نضارتها التي طاح تعونت عليها في فصلي الربيع والصيف، فيعمل على تغذية بشرة الوجه وتبديلها بأخرى نضرة وصحية، فقط قومي بخلط ربع كوب من دقيق الشوفان بربع كوب من الماء وملقطين من العسل، ثم قومي بوضع القناع على بشرتك عن طريق القيام بحركات دائرية وبواسطة أطراف أصابعك، اتركي القناع على بشرتك لمدة نصف الساعة ثم قومي بغسل بشرتك بالماء الدافئ لتتخلصي من بقايا القناع.

* قناع الشفاة: ذهب فصل الشتاء وترك شفاةك بلونه،

خطوات استعمال منتجات العناية بالشعر

٢- الشامبو: عليك باختيار نوع شامبو مناسب لشعرك سواء أمضاد للتسكير أو محافظ على اللون أو يزيد الكافية. استعمال الشامبو أثناء الاستحمام يعد دقة وافر من أن يتم على باقي الشعر، وتكرر ثلاث مرات على الأقل كل أسبوع.

٣- الينسوم: لأن الماركات التجارية تصمم في شمسك مجموعات فيصعب الخراء بشرارة المجموعة الكاملة من نفس النوع الشامبو والينسوم حتى لا يتعارض تأثيرهما معاً. بعد استعمال الشامبو يتم استعمال الينسوم من أطراف الشعر إلى قبال الجذور بقليل ثم يشطف الشعر بالماء. لا ينصح الخراء بوصول الينسوم إلى فروة الرأس لأنه سيسجل الشعر مسطح وأملس أكثر مما ينبغي وخاصة عند الخراء جدياً هذه الخطوة تكرر مرة أسبوعياً.



أحاط بك الضيق

أحاط بك الضيق، فأنسابت مثل الثوراس الوجلة من بين مقلتك الدموع، ساحت على كتف الإيام العلكة كل وسوسلك، فأغتمت منها فرصة للتشفي وأخرى لاقتصاص خطواتك من جديد.

حاصر ك الإقفاء، ضاقت بك فضاءات روحك، إن يتفكك من طوق ندمك غير وجودي وجنيتك، إن تغارك إن أمكك إلا حين تدمي للوصل بدأ من السماح.

لم تتعود الأسماء الصوت الريح تصف بوبديان وحدتك، لاناك توهمتي إن تحليقك سيوصلك إلى قمة الجبل، لكن أجنحتك خلفك في منتصف الجبلان، وتناثر رشيون زهوك لترته الصخور.

كلنا بحث الخطي إلى وجع لصيق به، وكلنا يسعى إلى حيث ظل يخطين وراءه وجه الحقيقة، وكلنا يستتر ضعهه بالاكسارات، فمن ذا سيمنحك ما يتخيلن خلفه كل هذا الضجر.

الركض بك، أتفكك مني كك تجديين أرقصت على جراح الآخرين فآغرة الغابو، التي لا اعرف كيف أقفل نهايات اتمال إن يتكاي لانسور روحك بالمستحيل.

حسين أدركت الضيق آخر مرة، لم اكن معك، ولكني إنسول إن اسمع من على جبهتك حبات ضباك، وأرسم على خيوبك نرؤك صورة أخرى للبهجة.

وحسين أدركت الضيق آخر مرة ولم تكوني معي، قطعتي على حبال النجاة، وأسلمتني للظوفان، بغير أكثر.

عاشق



نصائح وأقنعة لتتخلصي من تشقق القدمين

الذهب إلى النوم، فالليوسون يساعد في التخلص من بقايا الجلد الميت والفازلين يسقوم بترطيب البشرة، وتأكدي من ارتداء الجوارب حتى تضمني الترطيب الجيد.

* قسولان الحشورين: ترطيب بشرة القدم المعرضة للتشقق بسهولة قومي بضمج الفازلين بسهولة الحشورين بماء الورد المنقحة قومي بسيدنا المزج الرابع لترطيب بشرة قدميك وتتسديد وتتسديد.

وريطه * قناع الموز: قومي بهرس ثمرة الموز واستخدميها كدهان لترطيب بشرة القدم، ووضوع الموز المهروس على بشرة القدم المصبوبة لمدة ٢٠ دقيقة ستحصلين على بشرة ناعمة وخالية من التشققات من قعدة.



اعداد: السنور

نتيجة تأثر القدمين بالانتعاج الجوية وتعرضها للمياه بدرجات حرارة مختلفة، هذا بالإضافة لإرتداد الأستية المختلفة التي تتسبب في تعرق القدمين تتجا السواد لاستخدام مستحضرات طبيعية مختلفة لتحتفظ بجعل قدميك بعيدا عن ظهور التشققات المؤذية التي تُفقد * تحفيف القدمين: نتيجتها عمل القدمين بالماء وترطيبها للجو مباشرة دون تحفيف تأثر بشرة القدم وهذا ما يجعلها أكثر عرضة لظهور التشققات، قومي بالتأكد من تحفيف بشرة قدميك بعد الانتهاء من غسلها لتحميها من التشققات، ونتيجتها عمل القدمين بالنسبة كزيت الزيتون قبال الذهاب إلى النوم لكن عليك أن تردي الجوارب لتتخلصي

