

شؤون عراقية

تشكيل لجنة لتنظيم العمل في منفذ الشلامجة الحدودي بالبصرة

السوداني يترأس اجتماعاً خاصاً بالمنفذ يؤكد على تنفيذ الإجراءات لدعم الاقتصاد الوطني

بغداد-الدستور
ترأس رئيس مجلس الوزراء، محمد شيوع السوداني اجتماعاً خاصاً بالمنفذ...

تشمل معامال الغذاء والصاعطة- حملة كبرى في جميع المحافظات

بغداد-الدستور
أطلق الجهاز المركزي للتعبئة والتسويق والسيطرة النوعية حملة ميدانية شاملة لحماية المستهلك...

العتبة الحسينية المقدسة: مستشفى الثقلين يطلق أول علاج إشعاعي داخلي متطور في العراق

بغداد-الدستور
أعلن مستشفى الثقلين لعلاج الأورام التابع لهيئة الصحة والتعليم الطبي في العتبة الحسينية المقدسة...

نقى وجود استثمار فيه- كباو يؤكد انتعاش بحر النفط بالبلايه الجفاف

بغداد-الدستور
حسب محافظ النفط الأثراف محمد كباو، في الجدل بشأن بحر النفط، مؤكداً عدم وجود أي توجه لاستثمار...

الأعرجي يؤكد استعداد الائتلاف في ملف إعادة اللاجئين إلى بلادهم



شرطة بابل تعلن تفجير طائرة مسيرة معدة للاطلاق في البصرة

بغداد-الدستور
أفاد مصدر أمني مسؤول طائرة مسيرة معدة للاطلاق في البصرة، أن الشرطة قد تفجرت طائرة مسيرة...

القضاء يجتمع بشأن جرائم الابتزاز الالكتروني

بغداد-الدستور
استضاف مجلس القضاء الأعلى اجتماعاً موسعاً لمناقشة سبل التصدي لجرائم الابتزاز الإلكتروني...

النقل تفرض غرامات على السائقين

بغداد-الدستور
أخذت وزارة النقل لإجراء اجراءات جرمية تهدف الى تنظيم عملية النقل الداخلي لمواطنين...

رئيس الجمهورية يؤكد أهمية اعتماد الحوار والتهدئة لتفادي التصعيد

بغداد-الدستور
أكد رئيس الجمهورية عبد اللطيف جبار رشيد أهمية اعتماد الحوار والتهدئة لتفادي التصعيد...

العراق بين الارخص في أسعار البنزين في المنطقة

بغداد-الدستور
أظهرت البيانات الحديثة لأسعار البنزين في دول المنطقة، أن العراق لا يزال من بين الدول الأرخص...

تسريع اتخاذ القرارات الاقتصادية ومعالجة المعوقات

تسريع اتخاذ القرارات الاقتصادية ومعالجة المعوقات داخل المنفذ، وبما يضمن السيولة...

يونسكو ترفع شعار الدرع الأزرق في الموصل لحماية دولية لتراث العراق وحياء لعالمه التاريخية

الموصل- تشمل عدد من المواقع التي أعيد تأهيلها مؤخرا في الموصل، ولتشرف منظمة اليونسكو...

العراق يمدد اغلاق اجوائه امام حركة الطيران

بغداد-الدستور
أعلنت وزارة الطيران المدني العراقي تمديد اغلاق الاجواء العراقية امام جميع الطائرات...

خام البصرة يربط أمام انخفاض في سوق النفط العالمي

بغداد-الدستور
سجلت أسعار خام البصرة بنوعه الثقيل والمتوسط، اليوم الثلاثاء، قفزة تجاوزت ١%، في...

مليير سد الموصل يؤكد وفره الخزين المائي ويضمن أهالي نينوى على سلامة السد

بغداد-الدستور
أكد مدير سد الموصل المهندس جواد تميم أن الوضع المائي في السد مستقر وأمن، مشيراً إلى...

الداخلية: السجون مؤمنة بالكامل والبعثات الدبلوماسية حاضرة ونفارس عملها في البلاد

بغداد-الدستور
أكدت وزارة الداخلية أن جميع السجون مؤمنة بالكامل من طريق أطواق خارجية وتجهيزات...

سقوط مسيرة ببادي القرى الزراعية في بقفوبة وأخرى في حقل نفطي في البصرة وصاروخ في الثرثار

بغداد-الدستور
الفرغانة المختصة توجهت فوراً إلى مكان الحادث للتحقيق في أسباب الحادث، وبعثت...

Advertisement for 'الدستور' newspaper, including contact information and subscription details.

Advertisement for 'الدستور' newspaper, including contact information and subscription details.

Advertisement for 'الدستور' newspaper, including contact information and subscription details.

توافد الجمهور العراقي الى المكسيك

بغداد-الستور الرياضي
توافدت جماهير عراقية الى المكسيك قادمة من ولايات امريكية مختلفة، بينها ميشيغان وشيكاغو، لدعم المنتخب العراقي في مواجهة الصوريه امام منتخب بوليفيا ضمن الملحق الحاسم المقرر فجر الأربعاء عند الساعة السادسة صباحاً واكدت الجماهير التي وصلت بالفعل ان الوجود الاخرى من المشجعين في طريقها الى المكسيك على متن رحلات جوية مختلفة، ويحسب الحضور ان سيمضون تيساً عاماً لمرحلة مرمجة من مباريات منتخب العراق وفي إطار الاستعداد للمباراة، اعتلت اارة ٤٠٠٠٠٠ من قبل مؤيدي منتخب العراق في وقت مبكر من انطلاق الفجر، واستجابة لتلك الجماهير، اذ صرح احد المتواجدين في مؤتمر صحفي قائلاً: "لورت ان اسمي ابنتي باسم مدينة مونترال، او مملها ان افرنا على بوليفيا وتأهلنا الى كأس العالم"، وفي سياق الدعم اللوجستي، وصلت الى المكسيك شحنة من تجهيزات المنتخب العراقي تبرعت بها اللجنة الالمانية العراقية للجماهير العراقية وغير العراقية الحاضرة، بهدف توفير الاحتياجات وتسهيل حضورهم ومساندتهم للتريق، ومن المنتظر ان تؤدي هذه المباراة دوراً حاسماً في تحديد هوية الممثل.



ايمن حسين:
شعبنا يستحق
الفرحة

سابالينكا تحكم قبضتها
على القمة.. وسيتبر
يضيق الخناق على الكراز

8

6

الاسود بموعد مع التارية

الاسود وبيرو ليديا
بصراع التوندريال

ارنولد: شخصنا
ضعف بوليفيا

احمد ياسل:
شباكانا حصية

حسين عالي:
مستعدون للمواجهة



زيدان:
اقترب الحلم

ايمار شير:
ظموحنا التوندريال

ميمي:
جاهزون للفوز

الموصل يفوز
على الكهرياء

الطالبة
والنقط حيايب

زاخو يتخطى
دهوك بنجاح

محلي



سعد ناطق: قلوبنا مع
الاسود

بغداد-الستور الرياضي
أكد مدافع المنتخب الوطني السابق لكرة القدم سعد ناطق: ان بوليفيا ليست الخصم الكبير امام العراق، فبمباراة هي من تجعل بوليفيا تبدو وكأنها خصم صعب، واضاف: تواصل مع اخواني اللاعبين وأشجعهم لتجاوز هذا اللقاء وتحقق الفوز الكبير من اجل تحقيق حلم الملايين بالوصول الى المونديال، واختتم اسمي كان ضمن القائمة الأولية للملحق واستخرجت الفيزا للمكسيك، لكن بسبب اصابتي مؤخراً تم استبدالتي ولكن قلبي مع اللاعبين، وامنيتهم ان يقدروا القوي ماديبهم ليعبر بوليفيا وخطف بطاقة العور الى المونديال بعد جهود كبيرة بذلت من قبل الجميع.

عربي



الشهري يوافق على
تدريب السعودية

السعودية-محمد منسي
تولى سعد الشهري، مدرب الاتفاق، قريباً لتغاية من تولي تدريب المنتخب السعودي، خلفاً للفرنسي هيرفي رينارد. وكانت صحيفة "عكاظ" قد كشفت ان الاتحاد السعودي تواصل مباحثته مع الشهري. وفي سياق متصل، قال صالح عمر الاحمد، عضو الاتحاد السعودي للاعلام الرياضي، ان الشهري وافق مسبقاً على تدريب الأخضر، واضاف الاحمد، عبر حسابه على موقع "انستغرام" ان سعد الشهري يفتح الاتحاد السعودي، موفقة مبدئية لقيادة المنتخب السعودي الاول في المرحلة المقبلة". وتابع "القرار الرسمي المنتظر سيكون بعد مواجهة الأخضر امام صربيا مع ترقب حسم مصير المدرب الفرنسي هيرفي رينارد.. هل يستمر ام يرحل؟

عالمي



تمرد ميليتاو

مطابع-الستور الرياضي
يخطي المرزايي ايدر ميليتاو، مدافع ريال مدريد، باهتمام جاد من اندية بدوري روشن خلال الميركاتو الصيفي المقبل. وفق ما نشره "الشيور ليجيو" الاسباني، هناك اندية من السعودية استفسرت بسؤال عن وضع ميليتاو في ريال مدريد هذا الموسم، ووضح "الشيور ليجيو" ان اللاعب يعلم ان من الصعب تحسين راتبه مع ريال مدريد، وان عقدته الحالي سيكون الاخير رفقة النرويجي الذي يحصل خلاله على اجر كبير ويرتبط ايدر ميليتاو بعقد مع ريال مدريد هذا الموسم صيف ٢٠٢٦. وحتى اللحظة المرزايي هذا الفتحية بالاسواق السريه مع تشارلوتون، القريب، مما يبعد عن الملاحة لفترة تقرب من ٤ اشهر. ومن المتوقع ان يتواجد ميليتاو في قائمة الفريق مع اوجهه مايو، كما سيتم التمسك بـ كلابين مع احتمالية مشاركة كلهما لاحقاً في المرحلة المقبلة امام بايرن ميونخ، يوم ٧ ابريل اينديسان، في ذهاب ربيع نهائي دوري اسبطل اوروسا، على ملعب سانتياجو برنابيو.

مرحلة منتصف العمر عند الزوجين

من هو المتحكم بتوازن العائلة؟!



يتجاوز الأمة بسرعاً وإن استمرت فترة عمل جاهدة إن لا يشعر الأبناء وكل المحيطين بالتغيرات التي تطرأ على حياتهم بسبب هذه المرحلة العمرية. وإن لا تحفظها تسيطر على مستقبلهم.

أما باحة إجتماعية في محكمة الأحوال الشخصية في الكاتبة تقول: الزوجة التي تراعي نظرك الذي يمر به زوجها وتقف إلى جانبه تكون نشأتها إجتماعية صالحة رغم مرورها بتسلسل الوضع النفسي. ثم تترك زوجها وتحمل وحده أعباء مرحلة منتصف العمر وتقلل من حدة فساد هذه المرحلة لتتم على الأثرين بسلاسة. وعلى الرجل أن يظهر إعجاباته بالمشايخ الصغيرات أمام زوجته أو يتحدث عن هذا ويضمّن الإستقرار واستمرار التوافق والهدوء في الحياة.

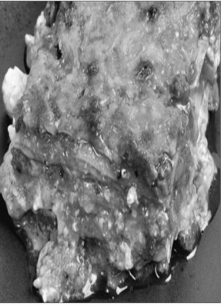
والشوجة يقول: إن المزاج المتعصب وحالة العصبية كل ذلك عوامل تسيطر على تفكير الأشخاص في هذه المرحلة وتؤثر على سلوكهم وعلى حياتهم الإجتماعية وعلى أولادهم فتتغير تصرفاتهم وتجعل الآخرين يتفرون منهم وقد زادت أزمة منتصف العمر حدة وانت إلى عدم ثقته بنفسه وإن حذرته وتروده ، ووصف أحد الأطباء ذلك بأنه مرحلة منتصف العمر يجب قبوله. لا داعي للاهتمام بها أكثر من اللازم فهي ليست أسوأ من سن السابقة.

الموظفة لمياء جاسم مبيحي تقول: كنا على ثقة أن هذه المرحلة صعبة بالنسبة للرجل والمرأة معاً فيجب أن تكون المرأة هي العون والسند للرجل لاجتياز هذه المرحلة لأنها تفتح مستقبل أسرته وأبنائها ووجهها هدفها الذي تحسّر من أجله ومن خلالها يحصل الزوج على الدعم النفسي، بل وأحياناً

والسبب في ذلك يرجع إلى أنه يعتقد أن مستوى أدائه هو المقربس الوحيد لقيمه. ويجسد الكاتب الأمريكي (كارل بويج) أن منتصف العمر في سن (٣٥) عاماً وإزواجه تستغرق لعدة أشهر وبعضهم تطول سنوات حسب ثقافة الفرد وافتتاح البيبي. وقد اعتد (الستور) هذا التحليل لما تم تأخير في حياة الطرفين (الرجل والمرأة) وتأثيره على سلوكهم في المجتمع.

الموظف محمد إبراهيم الموسوي يقول: إن مرحلة منتصف العمر تمثل لمرحلة من الكفاءة والتميز والتي تلوها يمر الوقت وتقدم العمر وقد يتسكو الرجل من قسوة النوم والإستيقاظ باكراً والتفكير كثيراً بالسفر من الضائقة وقلق النوم ويرجع الأطباء ذلك إلى وقوعه على المرحلة. وقد يشرب بعض الكوثر قبل أي عمل يريد القيام به ويؤجل أعماله ويشتكى من الألام.

الموظف عبد الحسين إبياع في أحد محال



علاج انتفاخ حول العينين

اعداد: السطور
نتيجة الإصابة بالآرق والتعب في الجناز مهام وظيفية والمنزلية تظهر حول أعيننا انتفاخات في البشرة تسبب في إزعاجنا ووفقاً في عدة مؤلف محرجة، تقدم في هذه المقالة خلطة البايوتج الطبيعية التي تساعد في التخلص من انتفاخات العينين الناتجة عن السهر وقضاء وقت طويل أمام شاشات التلفاز وكمبيوتر لتستمتعي بعينين جاذبتين وخاليتين من الانتفاخات المزجة مع المرحلة.

المكونات:
ملعقتين من البايوتج المجفف
ملعقة شاي أحمر
ملعقة شاي أخضر
طريقة التحضير:
قومي بغلي المكونات بكوب من المياه في إناء نظيف ومناسب الحجم.
ارفعي الإناء من على النار واتركه حتى يبرد تماماً ثم قومي بحفظه في التلاجة لمدة ساعة.
قومي ببل قطعة صغيرة من القطن بالمزيج وامسحي بها على عينيك برفق شديد، ثم ضعي القطعة على عينك حتى تتسحب الحرارة الخارجة من العين.
قومي بتغيير القطعة كلما أصبحت دافئة واستبدليها بأخرى مبردة.
كرر هذه العملية لمدة ١٥ دقيقة يومياً في الصباح وقبل النوم لتتخلصي من انتفاخ العينين على مرّج.

لازانيا من الجبنة

في مقلاة يطهى اللحم المفروم مع البصل والثوم على نار متوسطة الحرارة إلى أن يفقد اللحم لونه الوردي ويغيري البصل، ثم يصفى الخليط ويخلط بالخلط تصرب المطاط إلى أن تنعم، ثم تصاف إلى خليط اللحم معها الفطر ومجموع المطاط والبهارات ويغلى الخليط على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة. وفي وعاء يخلط الجبنة اللطيفة مع جبنة البارميزان وجبنة الشيدر كوب من صوص اللحم في قاع البازيل الأبيض. ويفرد مقدار ٢ كوب من جبنة الموتزاريلا والبازيل. ويرص نصف مدهونة مساحتها ١٣×٩ بوصة. ويرص نصف مقدار التولاز على الصوص ويفرد خليط الجبنة على باقي جبنة الموتزاريلا وتخبز ١٠ دقائق. ثم يضاف في حرارة ٢٠٠ مئوية لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة.

أرز مكسيكي



في قدر نشوح البصله بالزيت حتى تتدبل ثم تصاف البازيل والذرة والجزر وتحرك مدة دقيقتين تصاف الصلصة والمكعبين والبهارات وتحرك جيدا تصاف الفلفل المطاط والأرز ثم يضاف ٧/١ كوب ماء مغلي ويخلط بهدوء.

خلطة طبيعية للحصول على بشرة صحية

اعداد: السطور
استخدمي المواد المغذية للبشر آزريلي القناع بحركات دائرية خفيفة العسل لتغذية البشرة - الخبز بريج العيوناصنعيني قناع خاص للتخلص من التعديلكي وجهك للحصول على الاسترخاء مخففات طبيعية للحفاظ على تعومر وجهك بحبي بشرتك بعد تعجب التفتيح خلطة طبيعية لأرجلنا ذات خصائص طبيعية على وجهك لمدة ٢٠ دقيقة. ساعة. وبعد القضاء يوم من التعب والإرهاق، عليك بالإهتمام والاعتناء ببشرتك جيداً؛ لأنها تتأثر بسهولة الإزهاق، ومن هنا يفقد لك سيوتيتي نت في ما يلي تصانح خبيرة التجميل Tracey Malone التي بشرت بصحة ناعمة بعد: بيجيني: خلطة شائعة في مجال العناية بالبشر: **خبز بريج** ١. قومي بصنع هذا القناع الطبيعي لمدة ٢٠ دقيقة. الذي تعرضت له البشرة: المكونات: ملح من الزبادي. ملح من الصن. ملح من زيت اللوز الحلو. قطن كان من ماء الورد. الطريقة: اخفي الزبادي مع العسل، ثم أضيفي ماء الورد وزيت اللوز. ضعي القناع على وجهك لمدة ربع ساعة. ثم أزليني القناع باستخدام قطعة مبللة بـماء فاتر وبحركات دائرية خفيفة لتتليكي الوجه ومساحته على الاسترخاء.

بعد قومي بوضع منشفة في ماء ساخن، ثم ضعيه على وجهك لمدة ٥ دقائق لتعومة واسترخاء العينين والبشرة.

٤. والآن عليك بسترطبيك بذلك، فإذا كنت تمتلكين الطاقة الكافية لترطبيك البار.

علاجات طبيعية لتساقط الشعر الجاف والدهني

اعداد: السطور
كل يوم يفقد الإنسان كمية قليلة من الشعر، يقدرها بين ١٠٠ إلى ١٥٠ شعرة، لكن ذلك ليس سيوا يدعو للقلق، فقط عندما تجد نفسك تساقط الشعر قد زاد، أو أن حفنة من الشعر تخرج مع كل مرة تستطه فيها بالفرشاة، أو عندما ترفع راسك مستيقظاً كل صباح، عليك استخدام بعض العلاجات المنزلية التي تحمي الشعر من الجفاف والتلف والسقوط.

* الشعر الجاف: إذا كان شعرك جافاً تجنب العلاجات التي تزيد جفاف فروة الرأس. واستخدم كوندشر قوي لتقلير الإيجابي على الشعر الجاف. ويمتلك أيضاً تليك فسرة الرأس بسيزيت جوز الهند، أو زيت الزيتون، إنهما يحفظان نفاق الدم إلى فروة الرأس ويساعد ذلك على النمو من جديد. إن ما يجب ذلك أهم بوضع الزيوت الحارة بالشعر لتليكي الجفاف. وعنا عسل المانجو، مع نوعه خاموم مثل قندم كوكيتيه على مكونات طبيعية. حتى لا يزيد جفاف الشعر بسبب المنتجات الكيميائية.

من العلاجات المفيد لجفاف الشعر أيضاً بيض البيض، أو الهلام. نظف شعرك بالمانجو، ثم أغسله بالماء، وضع نصف كوب من بيض البيض وشعرك للأز لربطاً، ثم اشطفه بالماء البارد بعد ٢٠ دقيقة.

* الشعر الدهني: في حالة الشعر الدهني عليك تجنب العلاجات الخاصة بالساقط، لأنها في هذه الحالة يمكن أن تفاسد تساقط الشعر. عليك باستخدام مواد مثل عصير الحمض (الليمون) والحناء، والشاي. ولها علاجات مناسبة لتساقط الشعر الدهني. وعصير الحمض مصدر غني بالفيتامين سي، والعنود الأخرى التي تلعب دوراً حيوياً في تعزيز صحة الشعر. اصبر حبة حامض صغيرة على كوب ماء، ثم ضعه على شعرك، وبعد ٢٠ دقيقة اشطفه بالماء الفاتر، واستخدم شامبو طبيعي معتدل لتنظيفه، والحناء أيضاً من عمل الجفاف القوي الذي تسببه في بعض الحالات، ويمكن مزج الحناء مع زيت الزيتون والسائل، ويمكن مزج الحناء مع زيت كزبرة من مسحوق الحناء مع مكونات بيضه وأحده، واضف ملعقة واحدة من زيت الزيتون، وملعكتين من العسل، من الماء الذي لتتسبك عجينة صحية للشعر الدهني. ضعه العينين على فروة الرأس، وبعد ساعتين اشطف شعرك وأغسله بالشامبو. ويحتوي الشاي على مادة تساعد على شد شعرك فروة الرأس، وتكثيف تراكم الزيوت على فروة الرأس، وبالتالي تعزيز صحة الشعر الدهني ومنع تساقطه. ضعه قبلاً من الشاي الدافئ على فروة الرأس، ثم اغسله بالماء.

* تصف الشعر: إذا كان الشعر هشاً للغاية، والعلاجات المفيدة لتساقط الشعر الذي تسببه في بعض الحالات، ويمكن مزج الحناء مع زيت الزيتون والسائل، ويمكن مزج الحناء مع ٣ ملاعق كبيرة من مسحوق الحناء مع مكونات بيضه وأحده، واضف ملعقة واحدة من زيت الزيتون، وملعكتين من العسل، من الماء الذي لتتسبك عجينة صحية للشعر الدهني. ضعه العينين على فروة الرأس، وبعد ساعتين اشطف شعرك وأغسله بالشامبو. ويحتوي الشاي على مادة تساعد على شد شعرك فروة الرأس، وتكثيف تراكم الزيوت على فروة الرأس، وبالتالي تعزيز صحة الشعر الدهني ومنع تساقطه. ضعه قبلاً من الشاي الدافئ على فروة الرأس، ثم اغسله بالماء.

* تصف الشعر: إذا كان الشعر هشاً للغاية، والعلاجات المفيدة لتساقط الشعر الذي تسببه في بعض الحالات، ويمكن مزج الحناء مع زيت الزيتون والسائل، ويمكن مزج الحناء مع ٣ ملاعق كبيرة من مسحوق الحناء مع مكونات بيضه وأحده، واضف ملعقة واحدة من زيت الزيتون، وملعكتين من العسل، من الماء الذي لتتسبك عجينة صحية للشعر الدهني. ضعه العينين على فروة الرأس، وبعد ساعتين اشطف شعرك وأغسله بالشامبو. ويحتوي الشاي على مادة تساعد على شد شعرك فروة الرأس، وتكثيف تراكم الزيوت على فروة الرأس، وبالتالي تعزيز صحة الشعر الدهني ومنع تساقطه. ضعه قبلاً من الشاي الدافئ على فروة الرأس، ثم اغسله بالماء.



السفر اجمل الطرق للتجديد

من منا لا يحب السفر؟؟ فالسفر فيه المتعة واللذة وتجديد الطاقة، وتناسي الهموم حينما يشاهد الإنسان المناظر الخلابة، والبحار الكبيرة، والصروح العتيقة، والأشكال الجميلة السفر فرصة لتقوية العلاقة مع الأهل والأولاد والأحباب، حينما تسافر بزوجتك رفيقة دربك، وأولادك أحباب قلبك، فتذهبون جميعاً، وتقيمون سوياً، وتأكلون وتشربون في آن واحد، وتتعبون وتتضحكون وتصنعون على الطائرة أو على القطار أو في السفينة في لحظة واحدة، فإن هذه فرصة قسوية لمزيد من الترابط والتلاحم والألفة بين أبناء هذه الأسرة. السفر فيه ثقافة وإطلاع، إن كانت الثقافة والمعرفة لديك.

القراءة، فذلك السفر فيه لون ونوع آخر للثقافة، فعندما تزور إحدى البلاد التي تملك تاريخ عريق فيعبدك هذا التاريخ فنورتنا إلى الورا، وتجد أن هذه البلاد تحمل في طبيعتها ترسنة متنوعة من الثقافات، فإن ذلك يزيد من رصيد الثقافة والمعرفة لديك.

سافر تجد عوضاً عن من تفارقه والعيب فإن لذية العيش في النصب إسي رأيت وقشوف الماء يفسده إن سمن طاب وإن لم يجر لم يطب والشمس لو وقتت في الفلك دامة لملحت الناس من عجم ومن عرب

• أم بحر



