

فيضان يهني العراق بتأهله إلى كأس العالم ٢٠٢٦

بغداد-السنور الرياضي أكد رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، جياني إنفانتينو، أن العراق حقق إنجازاً مميزاً بتأهله إلى نهائيات كأس العالم، معرباً عن سعادته بعودة منتخب الأسود إلى الواجهة العالمية من جديد. وقال إنفانتينو إن "تأهل العراق إلى كأس العالم للمرة الأولى منذ عام ١٩٨٦، وللمرة الثانية في تاريخه، يعد إنجازاً رائعاً ومميزاً". وأضاف: "الأسود بالسعادة بعودة المنتخب العراقي للظهور مجدداً على أكبر مسرح كروي في العالم. المنتخب العراقي يمتلك روحاً عالية وإصراراً كبيراً إلى جانب موهبة كروية واضحة، وهو ما سيظهر بلا شك خلال مشواره في نهائيات كأس العالم". وأشار إنفانتينو إلى أن "هذا التأهل سيكون له أثر كبير داخل العراق، وسيلهم جيلاً جديداً من اللاعبين الشباب والجمهور، وسيمنح دفعةً محفوية كبيرة لكرة القدم العراقية". وتابع: "تتطلع إلى مشاهدة المنتخب العراقي في النسخة المقبلة من كأس العالم ٢٠٢٦، وأتمنى أن يعيش أجواء البطولة بكل تفاصيلها، ويستمتع بهذه اللحظة التاريخية".

صاحب الامتياز
رئيس التحرير
باسم الشيخ



كورتوا ينضم لعمالقة
الاستمرار في بطولة
الزوارق الكهربائية

بايش:
التأهل
تاريخي

8

6

الأسود يرسمون الفرحة بربوع الوطن



أحمد حسن: الروح سر
التأهل

بغداد-السنور الرياضي أكد لاعبي منتخبنا الوطني أحمد حسن، أن الفوز على منتخب بوليفيا جاء نتيجة جهد كبير من الفريق، مشيراً إلى الدور الكبير الذي لعبه الجمهور في تحقيق هذا الإنجاز التاريخي. وقال حسن: "تهدي هذا الفوز لشعبنا وجمهورنا العراقي، ونشكر دعم الجمهور والإعلام الذي ساندنا طوال التصفيات. لقد خضنا إحدى وعشرين مباراة في التصفيات، وفي النهاية تحقق الحلم بتوقيع الله". وأضاف: "أضينا عشرة أيام مثالية في معسكر المكسيك استمتعت بالانتماء والاضطراب من ثمانية وعشرين لاعباً بروح عائلة واحدة وحققنا الحلم وأفرحنا جماهيرنا".

الأسود يصلون
إلى العراق

زيد تحسین:
فرحتنا كبيرة

أحمد باسل:
سعداء بالتأهل



موقف رينارد

الموقعية-السنور الرياضي شهدت الساعات الأخيرة اجتماعاً استثنائياً في الاتحاد السعودي لكرة القدم، بعد ساعات قليلة من نهاية فترة التوقف الدولي، خلال شهر مارس/آذار الجاري. وحضر المنتخب السعودي مباراته في فترة التوقف، أمام مصر برعاية نظيفة، ثم أمام صربيا بسبوتين بهدف، وهو ما جعل الفرنسي هيرفي رينارد، المدير الفني لـ"الأخضر"، تحسنت إيران الانتقادات، وسط مطالب بإقالته من منصبه غير أن الصحافة لم تشر لوجود أي حديث عن مستقبل رينارد، حيث تم الاكتفاء باستعراض مستجدات البرنامج الفني والإداري للمنتخب السعودي خلال الفترة المقبلة. وكان الاتحاد السعودي لكرة القدم قد أكد في أكثر من مناسبة عدم وجود نية لإقالة رينارد من منصبه كمدير فني للمنتخب السعودي في قسبل المباراة في نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦ في أمريكا وكندا والمكسيك. ويضع "الأخضر" في المجموعة الثامنة بالمونديال، بسجور منتخبات إسبانيا وأوروغواي والبرازيل، حيث يتأهل أول منتخبين بشكل مباشر، بالإضافة إلى أفضل ٨ منتخبات تحصلت المركز الثالث من أصل ١٢ مجموعة.

دهوك والطالبة
بمواجهة صعبة

ديالى ونوروز
بمباراة التحدي

درجان: الأسود
كتبوا التاريخ

الجنش
يتخطى ميسان



مبابي يتفوق
على فيني

متابعه-السنور الرياضي تلقى كيليان مبابي وفينيسيوس جونيور، ثنائي ريال مدريد، على أرنهينغ هالاند، مهاجم مانشستر سيتي، في مسابقة من خارج المسامحة في المباراة التي خاضتها صحيفة "الخبير"، حيث يتقاضى مبابي وفينيسيوس، مبلغ ٢٠٧ مليون يورو كرات شهر، متفوقين على هالاند. ويتقاضى الالونج هالاند، راتباً شهرياً مع الالمان سيتي، يبلغ ٢٠٣ مليون يورو فيما يحصل هاري كين وجمال موسيلا، ثنائي بايرن ميونخ، على راتب شهري ٢٠١ مليون يورو لكل منهما.

النجف
يضيف الشرطة

الجيش يفوز
على عفاك

الزوراء والكريمة
ببقاء الطموحات

الاتحاد الكرة الكوري الجنوبي
يهنيء العراق ببلوغه المونديال

الاتحاد الكرة القطري يهنيء
العراق ببلوغ الأسود المونديال

الجبولان يتغاب
على نفط البصرة

تحدث أشياء تسبب تقارب أزواجهم

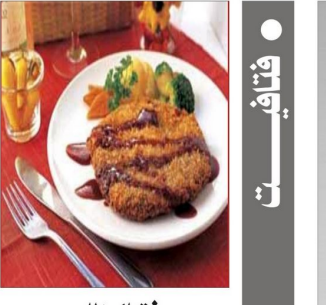
المراهقون المتقلبون والتعامل معهم

مع اقتراب عيد الأم من رتبة بيت وأم خسة أو من لاد من اهين نزل نعود مشكلة تقارب المزاج عند الطفل المراهق في كثير من الأحيان الى زيادة الضغوط الاجتماعية، والتي القوق والإجهاد بسبب تزايد ضغط الدراسة والتغير الاجتماعي والمهومي والتعرض للمزيد الحرية والى رغبة قتالته في ان يكون محبوبا من جميع الافراد وان يتمتع بمكانة خاصة وسط رفاقه ، وتحصل التقلبات فجأة وبشكل غير متوقع لكنها غالبا لا تدم طويلا إذ يحتاج الطفل وقتا منظرها الصحيح ويهر بتقلبات المزاج فعلى ان تساعد على كالتسامح مع الموسيقى والقراءة أو اللعب أو مشاهدة الأفلام.

*** المواقفة مريم عبد الحسين**
شابة عمرها (٢٥) سنة، الصادقات مهمة نظرها الى طفلها ، لا شك ان الطفل كان يقضب عندما كان صغيرا لكنه لم يكن قادرا على التعبير عن سبب غضبه. اما عندما اصبح في سن المراهقة، فإنه يستطيع التعبير عن مشاعره لاتصغى امام احتياجاته ولا يكف عن تضطر الام الى تخمين اسباب تقارب مزاجه الدائم... لذا اكدت ((الدستور)) على اهمية هذا الجانب في حياة الطفل كما اكدت على اهمية دور الام في وضع حدود لكيفية تعبيره عن مشاعره:

العائلة في بعض الأحيان يمكن ان تساعد زيارة صديق لصديق أو التواصل مع عسر الهافت على التقليل من تقلبات المزاج او وضع حد لها. من المهم ان يشعر المراهق انه مقبول من الافراد وانهم يسمعون له بالمشاركة في الأنشطة الرياضية وغيرها معهم عليه ان يجد له اصدقاء وينظم وقته للخروج معهم.

*** المواقفة أم علياء موظفة وربة بيت** وأم لطفلين يحتاج الأطفال المراهقون للكثير من الإصغاء ولكن المهم ان يكونوا علاقات متينة مع افراد عائلتهم ويجب الحرص على التخطيط للخروج مع العائلة من خلال جهات نظير الآخرين واستبصار اراءه الخاصة ، وهذا ابوي الى التوقف عن اعتبار الاب مؤذرا لخطيء. لذا عندما يبدا الطفل بالظن بالهجوم التي يلقيها عليه والده فعلى الام مراعاة ان كان طفلها تظهر عنده عوارض الاكتئاب مثل فقدان الشهية، نوم مضطرب، الخاضع في مستويات الطاقة.. يواجه المراهقون تغيرات حقيقية الا اهم لا يصابون بالاكتئاب ولكن اذا لاحظت ان ثمة تقلبات ظهرت على تصرفات طفلك عليك التعامل والحرص ثم حاولي ان تساعد على تخفيف هذه المرحلة ولا تتزدي في طلب المساعدة من



البحر

سنوات المراهقة من أجل سنوات العمر لكنها لا تخلو من المصاعب هذه المصاعب التي تسبب الشعور بالاكتئاب في حال لم يتمكن الطفل من التغلب عليها. فعلى الام مراعاة ان كان طفلها تظهر عنده عوارض الاكتئاب مثل فقدان الشهية، نوم مضطرب، الخاضع في مستويات الطاقة.. يواجه المراهقون تغيرات حقيقية الا اهم لا يصابون بالاكتئاب ولكن اذا لاحظت ان ثمة تقلبات ظهرت على تصرفات طفلك عليك التعامل والحرص ثم حاولي ان تساعد على تخفيف هذه المرحلة ولا تتزدي في طلب المساعدة من

جهة متخصصة.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع افراد العائلة في نزعة أو الحضور لمشاهدة فيلم سينمائي أو القيام بأشياء وان يستقل كل وقته للتخفيف من تقلبات المزاج. ويتوزن معه وقد تتكشف ان أصبح مزاجه لم يعد متقلبا بعد ان اصبح لديه الوقت لنفسه.

*** المواقفة محمد عبد الرحيم** اب لاربعة اولاد / موظف متقاعد منذ سن الثامنة، يبدأ الطفل بتطوير القدرة على التفكير بطرق منطقية ووجردة وروية

ان تقارب المزاج أمر شائع لدى المراهقين من الضنينين.. ولكن باستماعه الام لتعليم الطفل كيفية التعامل مع عواطفه والتعاملات له من تقارب مزاجه. ثمة رابط قوي وثمين بين المزاج وسنوات المراهقة حيث يتعرض الطفل في سن المراهقة للإجهاد والقلق.. ويعتبر المراهقة في اليوم نفسه، ففي لحظة يبدو سعيدا ومبتسما، ثم يقضب مزاجه فجأة ويبدو غامضا.. مع ان تقارب مزاج الطفل بهذه السرعة بعد أمر أصعب جدا لكن العيش والتعامل معه ليس بالأمر السهل أبدا.. لكن ما يعزى الأم هو قدرة الطفل على فهم مشاعره والتعبير عنها بشكل أفضل مع اقترابه من سنوات المراهقة.. الأمر الذي يستل عليها اتصال ودية نظرها الى طفلها ، لا شك ان الطفل كان يقضب عندما كان صغيرا لكنه لم يكن قادرا على التعبير عن سبب غضبه. اما عندما اصبح في سن المراهقة، فإنه يستطيع التعبير عن مشاعره لاتصغى امام احتياجاته ولا يكف عن تضطر الام الى تخمين اسباب تقارب مزاجه الدائم... لذا اكدت ((الدستور)) على اهمية هذا الجانب في حياة الطفل كما اكدت على اهمية دور الام في وضع حدود لكيفية تعبيره عن مشاعره:

العائلة في بعض الأحيان يمكن ان تساعد زيارة صديق لصديق أو التواصل مع عسر الهافت على التقليل من تقلبات المزاج او وضع حد لها. من المهم ان يشعر المراهق انه مقبول من الافراد وانهم يسمعون له بالمشاركة في الأنشطة الرياضية وغيرها معهم عليه ان يجد له اصدقاء وينظم وقته للخروج معهم.

*** المواقفة أم علياء موظفة وربة بيت** وأم لطفلين يحتاج الأطفال المراهقون للكثير من الإصغاء ولكن المهم ان يكونوا علاقات متينة مع افراد عائلتهم ويجب الحرص على التخطيط للخروج مع العائلة من خلال جهات نظير الآخرين واستبصار اراءه الخاصة ، وهذا ابوي الى التوقف عن اعتبار الاب مؤذرا لخطيء. لذا عندما يبدا الطفل بالظن بالهجوم التي يلقيها عليه والده فعلى الام مراعاة ان كان طفلها تظهر عنده عوارض الاكتئاب مثل فقدان الشهية، نوم مضطرب، الخاضع في مستويات الطاقة.. يواجه المراهقون تغيرات حقيقية الا اهم لا يصابون بالاكتئاب ولكن اذا لاحظت ان ثمة تقلبات ظهرت على تصرفات طفلك عليك التعامل والحرص ثم حاولي ان تساعد على تخفيف هذه المرحلة ولا تتزدي في طلب المساعدة من

جهة متخصصة.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

مع الله.

نصائح للتخلص من مشاكل الحواجب الزعجة

ستساعدك في التخلص من كل مشكلات الحواجب التي تتمتع ببساطة غالية في المثالية والاكتمال.

- عدم تقوس الحواجب: إذا كان حواجبك تقعر القوس، فلا تقلق، يمكنك خلق هذا القوس بضع بسيطة جدا، وهي تفرش الحواجب باستخدام فرشاة مميزة، ثم تطبق بعض الطال المصنوعة تحت هذه المنطقة، حتى النصف الخارجي من الحواجب لإضفاء نوع من الرشاقة المناسبة لتمتدك الضوء الذي يوحى بوجود قوس طبيعي.

- انظر اطرفي تقليم الحواجب: أي مشكلة مرتجة جدا، ان حواجبك سيظهران بشكل غير طبيعي وغير لائق، لذا احرصي على استخدام مسحوق التخلص من هذه المشكلة عن طريق اخذ مضاد لمنع الامرار او التورم، استخدام الفرز لتبريد الجلد.

- البقع الصلعاء: أي منطقة متفرقة في الحاجبين، يمكنك تعويضها بأخذ القليل من مسحوق تحديد الحواجب، وتطبيقه على هذه المناطق باستخدام فرشاة رقيقة، والتسار، و إذا كانت بقع الصلعاء كبيرة، فيمكنك تطبيق مصل نمو الرموش في هذه المنطقة لتعطيك نتيجة مرضية.

- الحواجب الجاحمة: كثير من النساء والفتيات يعانين الحواجب الجاحمة وغير المنتظمة، وهي مشكلة سهلة الحل لكل ما عليك هو تفرش حواجبك للأعلى باستخدام الفرشاة وتقليمها بالمقص بالتساوي، والعملية نفسها، بتفرش الحواجب للأسفل، لضمان نجاح العملية.

اعاد المصور احمر الحواجب، الام والسيدات والمساحات الصلعاء، كلها مشاكل مزجة يصعب بها كثير من السيدات والفتيات، وقد تحدث نتيجة للخلية الحواجب والتخلص من الشعر الزائد باستخدام اوت المولمة، ونظرا ان الشعر الزائد ينشأ من الخلايا الجاحمين هما الشرة الوحيدة التي يحدد الإطار الطبيعي لوجهك، لذلك قدم الان مجموعة نصائح



طرق جديدة للعناية بالوجه

لا تخطئي بسين العناية بالوجه وازالة الشعر، أي ابعدى عن القيام بهاتين العمليتين في نفس اليوم، خاصة تطبيق كريمات تقشير الجلد، لأن الشمع يطرح بوقوم هذه المهمة، واستخدامها بعده سيصل على تهيج الجلد جدا واحمراره.

- هل تعلمي ان طرق العناية بالبشرة التي كانت تسمى بها السيدات في العصور القديمة، تمنع بشرتك نتاج عطرية جدا؟ كل ذلك وكيفية العناية بالبشرة وتزيت أمر الورد والتفريته فهي اساليب تستخدم كل زمن وعصر، لذا يمكنك استخدامها أنت ايضا لتتمتع

اعاد المصور يظن كثير من الناس ان الاهتمام بسولوجه مثل اى شيء جزء مهم ولكن الحقيقة، ان الوجه جزء مهم جدا في الجسم، ولذا من المهم ان تهتمي الوجه اظفار دوماً وصحياً وعطراً، فبعض ايام اليوم سيحدثي، فحسبك بعض الطرق اللامعة راية ووجه بطريقة صحيحة، ثم يخبرك بها احد من قبل، ثم في عليها ويساري بالقيام بها، تتأقق بعضهم مثلي.

- يجب ان تتزيتي زياره صالون التجميل بطريقة منتظمة كل سبعة ايام، وذلك لتقوم كل ذو الخبرة افضل اساليب العناية ببشرتك ووجهك، ولكي لا تخطئي استخدام علاجات توتر بالسابل على تضارته.

- سوف تحسبانين الى معرفة اوت التجميل والمستهلكات المناسبة، فوجهك، فمن الممكن الاتكون لديك بشرة حساسة، والاوية وعلاجات حب الشباب تجعل جلدك حساسا، لذا احرصي على التحدث مع طبيب جلدية قبل استخدام اى شيء لتقدم لك خيار النطق على البشرة.

تذكري هذه النصائح قبل وبعد صبغ شعرك

اعاد المصور كل فترة يسمى كثير الى التجديد وكسبر مثل الروتين يستغير مظهره، فمنهن تغير في اختيارات ملابسها، أو شكل ولون شعره، وفي هذا الوقت تحتاج الى معرفة اللون المناسب لبشرتها، و انواع الصبغات الجديدة، فاستخدام صبغات الشعر بطريقة غير صحيحة قد يؤدي الى جفاف الشعر، وتسكده، لذلك هناك عدة نصائح قبل وبعد استخدام الصبغة وهي:

قبل الصبغة:

- يجب عدم استخدام الخاء قبل الصبغ.
- إذا كان الشعر جافا يجب استخدام حمامات الترطيب المغذية والمرطبة قبل الصبغ بفترة كافية.
- استخدام البنسم المناسب لنوع شعرك مع كل غسلة لتحافظي على رطوبة شعرك الذي جف نتيجة صبغه.

بعد الصبغة:

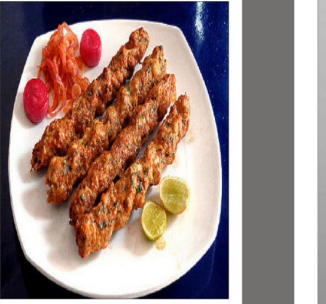
- استعدي عن المواد الكيميائية مثل الفرز أو المسون أو الجسل أو الإسبرهات المصنفة للشعر بعد استخدام الصبغة.
- يجب استخدام الشامبو الخاص بالشعر المصبوغ، ولا يغسل الشعر أكثر من ٣ مرات أسبوعيا.
- حافظي على حمامات الترميم على الشعر تجسسي تماما غسل شعرك بالماء الساخن حتى لا يفقد اللون المصبوغ سريعا.
- يجب تقليل استخدام الحرارة على الشعر.



بفتيك اللحم

القادير
١/٢ قطعة من بفتيك اللحم نصف ملعقة صغيرة من القرفة
القرصة نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
نصف ملعقة صغيرة من الكمون
٢ فص ثوم
٢ ملعقة كبيرة حليب سائل
٢ ملعقة كبيرة من الكاتشاب
٢ ملعقة كبيرة من صلصة المحار
بيض بقمسط
دقيق نر
ملح فلفل أسود
زيت نباتي

الطريقة
يغلى اللحم بالقرفة والزعجبل والكمون والثوم والخليل والكاتشاب وصلصة المحار والملح والفلفل الأسود ويتروك لمدة ساعة في التاجية ويخلط البقسماط مع دقيق النر و يخفق البيض ويغلف اللحم بالبيض ثم يوضع في مزيج البقسماط ثم يقلى في زيت ساخن إلى ان يحمر وينضج من الداخل ثم يقدم



شيش كباب

القادير
٥٠٠ غرام من اللحم المفروم
١ حبة بصلة صغيرة مفرومة
نصف حبة طماطم مفرومة
٢ ملعقة كبيرة من الكزبرة المفرومة
٢ ملعقة صغيرة من الزنجبيل
ملحقة صغيرة من الثوم
نصف ملعقة صغيرة من الخبز المسطح
زيت نباتي

الطريقة
يغلى اللحم المفروم والصلصة والطماطم والكزبرة والثوم والخليل والكمون والملح والفلفل أسود ويتروك لمدة ساعة في التاجية ويخلط البقسماط مع دقيق النر و يخفق البيض ويغلف اللحم بالبيض ثم يوضع في مزيج البقسماط ثم يقلى في زيت ساخن إلى ان يحمر وينضج من الداخل ثم يقدم



