









## الاتحاد المصري لكرة القدم يبارك تأهل العراق لمونديال ٢٠٢٦

بغداد-المستور الرياضي  
بارك الاتحاد المصري لكرة القدم تأهل العراق لمونديال ٢٠٢٦. وقال رئيس الاتحاد المصري هاني أبو ريدة "في بيان" موجه إلى رئيس الاتحاد العراقي لكرة القدم عدنان درجال بسعني أن تقدم لكم وإلى أعضاء مجلس إدارة الاتحاد العراقي لكرة القدم، وجميع عناصر المنظومة الكروية في جمهورية العراق الشقيقة، بأسمى آيات التهنية القلبية بمناسبة تأهل المنتخب العراقي إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦. وتابع "إن هذا الإنجاز المستحق بعد فترة للجهود الكبيرة والعمل المتواصل الذي بذله الاتحاد، إلى جانب الجهازين الفني والإداري واللاعبين، ويكسب روح العزيمة والإصرار التي يتمتع بها المنتخب العراقي، بما يليق بتاريخ الكرة العراقية العريق، وملاحتها العرومة على المساحين الآسيوية والعالمية. وأضاف "إن نشارككم هذه الفرحة المستحقة، فإنا نتمنى للمنتخب العراقي يوم التتويج والنجاح في مشواره المقبل، وتحقيق مشاركة مشرفة تسعد الجماهير العراقية، وتبرز من حضور الكرة العربية على الساحة العالمية.

صاحب الامتياز  
رئيس التحرير  
باسم الشيخ



الجزيري يحسم  
جدل تدريبيه  
منتخب إيطاليا

8



ايمن حسين:  
فر حقتنا  
لاتوصف

6

# نكريم مميز للاسود



سولاقا: حقتنا

حلم الأمة

بغداد-المستور الرياضي  
أكد لاعب منتخبنا الوطني لكرة القدم ربيع سولاقا عبر حسابته "ما زلت عاجزاً عن استيعاب ما يحدث. بعد سنوات طويلة من التعب، والصبر، والعمل الذي لم يتوقف يوماً، تحقق الحلم الذي عاش في قلوبنا جميعاً. حلم أمة كاملة اليوم تقف في كأس العالم، ليس كفريق عابر، بل كصوت أمة بأكملها. لقد وصلنا... والان لم يعد بإمكان أحد في العالم أن يتجاهلنا.

عربي



موقف بنزيما

السوداء-المستور الرياضي  
كشفت تقارير صحفية عن موقف الفرنسي كريم بنزيما، مهاجم الهلال، من خوض المباراة المقبلة للفريق ضد الخلود، بعد غيابه عن مباراة التعاون بسبب الإصابة وأعلن نادي الهلال غياب بنزيما عن مباراة التعاون، على ملعب المملكة أرينا، في الجولة السابعة والعشرين من دوري روشن، بسبب تعرضه لإصابة في أصبع القدم، ويستضيف الهلال نظيره الخلود، يوم الأربعاء المقبل، على ملعب المملكة أرينا، في مباراة مقدّمة من الجولة التاسعة والعشرين بدوري روشن. ومنذ انضمامه إلى الهلال خلال فترة الانتقالات الشتوية الماضية، بعد فسخ عقده مع الاتحاد، شارك بنزيما في ٦ مباريات، نجح خلالها في تسجيل ٥ أهداف، كما صنع هدفين آخرين. يذكر أن هذه هي المباراة التي يفتقدها الهلال في مباراة التعاون، في إطار الجولة ٣٠ من الليغا. وقال أربيلوا، خلال المؤتمر الصحفي عقب اللقاء: "ما يحتاجه منهم هو أن يبدأوا بالتفكير في مباراة الثلاثاء القادم.. بمجرد خروجهم من غرفة الملابس، يجب أن تنتهي هذه المباراة بالنسبة لهم" وأردف المدرب الإسباني: "أحتاج من لاعبي أن يؤمنوا بقدرتنا على الفوز بمسار الثلاثاء، إنها مواجهة مهمة جداً في دوري الأبطال، وأن يقدموا أفضل ما لديهم في مسابقة تعتبرها حيوية بالنسبة لنا، مع دعم جماهيرنا ضد خصم كبير مثل بايرن ميونخ.. لذا، بمجرد خروجهم من الغرفة، لا يجب أن يفكروا إلا في بايرن ميونخ".

عالمي



اربيلاوا: لاتأثر

بالبهزيمة

متابعة-المستور الرياضي  
طالب الفرو أربيلوا، مدرب ريال مدريد، لاعبيه بالتركيز سريعاً على مباراة بايرن ميونخ المقررة الثلاثاء المقبل، على ملعب سانتياجو برنابيو في العاصمة الإسبانية، ضمن منافسات ذهاب ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، وذلك بعد الهزيمة المفاجئة على ملعب مايوركا (١-٢) اليوم السبت، في إطار الجولة ٣٠ من الليغا. وقال أربيلوا، خلال المؤتمر الصحفي عقب اللقاء: "ما يحتاجه منهم هو أن يبدأوا بالتفكير في مباراة الثلاثاء القادم.. بمجرد خروجهم من غرفة الملابس، يجب أن تنتهي هذه المباراة بالنسبة لهم" وأردف المدرب الإسباني: "أحتاج من لاعبي أن يؤمنوا بقدرتنا على الفوز بمسار الثلاثاء، إنها مواجهة مهمة جداً في دوري الأبطال، وأن يقدموا أفضل ما لديهم في مسابقة تعتبرها حيوية بالنسبة لنا، مع دعم جماهيرنا ضد خصم كبير مثل بايرن ميونخ.. لذا، بمجرد خروجهم من الغرفة، لا يجب أن يفكروا إلا في بايرن ميونخ".



درجال: لم  
أخاف بوعلي

اكام: افرحنا  
شعبنا

علي جاسم:  
يوم جميل

الشرطة يتتبع  
على التحف

دهوك يبعثر  
اوراق الطلبة

بايش:  
استقبالنا رائع

ديالى نوروز  
يتقاسمان النقاط

اتحاد الكرة الاردني يهنئ  
العراق بالتأهل للمونديال











## القناديل تودع شبابيك اللمفة

القناديل التي أوقدتها أول الليل مازالت ترقب انطفاء الغيش.. والورود التي سقيتها أول الصباح تفتقد قطرات الندى التي عزفت عن زيارتها منذ آخر اللقاءات.. والسدره امرت بظلمتها أن تمتنع عن ابواء المحبين مره ثانية. ولما أرخت حجاب الشفق أعلنت الصحاري انتفاضتها على العوسج.. وأقفلت البحار على امواجها صناديق الشواطئ.. وخبات الالهة موفقيتها عند مشارف النجوم.. وعابتني الأبنال لاني اطلقت ذئاب غفلتي. ولو سألنتي قبيل هذا الاوان لو فعلت فقطر.. لتغير وجه مابيننا ولاستعصنا عن الخصام بتبسيء اخر لا يوصلنا الى نهائيك السانبيه.. وربما حملنا آعاب سنواتنا الى بوابه تليق باحزاننا. القناديل ستودع شبابيك ليلتنا.. بعد طول عناق.. وتذهب لافاءه قصيرة.. لن نمر علينا كل مساء لتضيء ليل السمر كما كانت تفعل ذات لقساء.. والقناديل لن يحلو لها حين يحن صخبنا وينفلت الوجد من وقاره لنجد انفسنا بلا احبه. والقناديل التي انتمتتنا على فرساتها.. آثرت ان تاخذ كل بهجتها معها لانها لم تعد تنق بلحلائنا.. ولم تعد تسابق اللهب لالحراق غيلان البعد.. وتسعى لجمع تغاريد العصافير كل صباح. عاشق

# التفاهم والاستقرار النفسي وراء استقرار الحياة الزوجية

والعوسفة تدمر نفسية الرجل والمرأة وتبعث القلق وتؤدي الى الذبول وعدم الارتياح. الالهة الاجتماعية في محكمة الصفاة تهنئ مسعود لوكد: ان الطلاق يؤدي الى انتكاسات صحية على القلب وان التمرل الرجل او المرأة مؤشر لسى الاكتئاب مع الارتباك في كل الامور هذا الحسيه الزوجية المتصلة في كل الامور هذا الحسيه الزوجية صعبة وسرور في الحياه على الرغم من مرارة الحياه لكن هناك كثير من الامور التي يجب التخلي عنها اذا كان الزوج يتعامل معها في طبيعه واحقاق ويوفر لها ما تحتاج اليه في كافة امور الحياه لهذا فاني اؤكد للمرأة القاتية ان الحياه النفسيه هي شيء اساسي في بناه حياه هانئه. الطبيعه مروءه حامد حمد اخصابيه امراض نفسيه في مستشفي الامراض العقليه تكين لنا ان الزواج المتكافئ استقر لتجسد والنفس فاصحة النفسيه تكون افضل مما كانت عليه قبل الزواج لانه يولد الاستقرار وان الاضطرابات النفسيه تكون افضل لدى المتزوجين قياسا الى العزاب والعازبات والمطلقين من الجنسين والارامل من الجنسين ايضا لهذا فاني اوصح كل امرأه او رجل ان يستعملوا في الزواج لان اذا كانت المرأة تعاني دون رجل يملأ عليها حياتها يودي ذلك الى اكتئاب نفسي وهذا الشيء يهلك النفسيه وتكتسب طمخ ان كلا الزوجين يعيشان حياه سعيدة خالية من المشاكل لكي تحيا في مجتمع متطور وتواجه خلل من المشاكل.

شيء بنوه سهوله. الدكتور فخرية كاظم اخصابيه في علم الاجتماع تقول: الزواج بحسيه صحتة الزوجين من الامراض والطلاق والترمل

وتعامله معي لهذا فاني اؤكد ان اعتماد الحاله النفسيه في الزواج يعتمد على الصحة النفسيه فانا اطلب من كل رجل ان لا يتعصب على زوجته لان هذا الشيء يهدم كل

\* السيدة يسرى عبدالصن (٤٥) عامه تقول: اني تزوجت منذ حوالي ٢٢ عاما لكن لم يمرزني الالهة نفسيه الاطفال لكن ان كل ما يفتح موضوع الاطفال فان البيت يتقبل رسا على عقب لكن عندما نصمت عن هذا الشيء نموش حاله نفسيه جوده جدا لهذا فاني اؤكد ان الراحة النفسيه تبعه الكثير من المشاكل عن البيت.

\* السيدة نصره خالد مطلقه (٢٩) عامه تقول: ان المراهج السريه دائما جاني ترك اسني واطلب الطلاق من زوجي لانه حول حسياتي الى دمار وجاني اعاني من حاله نفسيه اصبحت الكره نفسيه بسبب اسلوبه الزواج الناجح المعتدل بين الزوجين بغض النظر عن العمل والشهاده جيمي الصحة العامة للجسم كما انه يزيد من انتاجية العمل بتنازل ورغبة وخاصة تقرييرنا ان اساس كل علاقة زوجية ناجحة هو الحاله النفسيه اي ان للصحة دورا كبيرا في تطور القمص الزوجي لهذا فقد استطلعت (الاستور) الآراء هل الصحة هي السبب في استقرار الحياه بين المتزوجين..



المحور

## الثوم واللوبوز.. للرموش المتساقطة



اعداد-الستور تساقط الرموش مشكلة تعانيتها كثيرات من السيدات، واليك مجموعة زيوت تعمل على اعادة نمو الرموش المتساقطة مع تقوية الرموش وتكثيفها، تعرفي معنا وفقا لموقع "نوتة" اللوز زيت اللوز من الزيوت التي تساعد في استعادة الشعر المتساقط، يمكنك تجربة زيت اللوز في استعادة رموشك من جديد والحصول على رموش اكثر لمعنا وبريقا. زيت الزيتون يمكن استخدام زيت الزيتون في الحصول على رموش طويلة ورنة، وذلك عن طريق بل قطعة من القطن الطبي التنظيف بذلك الزيت المميز ودهن الرموش به، مع الحرص على عدم تسلي الزيت الى العينين، ويمكن اضافة بعض القطرات من عصير البصل لكن كوني حريصة حتى لا تتأذي عينك. زيت الخروع يمكنك استخدامه ذلك الزيت المميز في الحصول على رموش كثيفة، وذلك عن طريق استخدام فرشاة الرموش القديمة في تمشيط الرموش ببعض قطرات زيت الخروع. زيت الثوم بعد زيت الثوم احد اهم الزيوت التي ينصح بها في عيادات العناية بالشعر، فهو اكثر الزيوت النباتية شهرة في استعادة الشعر المتساقط، يمكن استخدام ذلك الزيت عن طريق بل فرشاة الرموش القديمة ببعض قطرات ذلك الزيت وتمريها على الرموش، يمكن القيام بذلك الامر في المساء وقبل النوم حتى لا تتسبب رائحة الزيت في احراج امام الآخرين.

## بلسم يعيد لشعره نضارته

اعداد-الستور تقدم اليك طريقة تحضير بلسم منزلي طبيعي من الليمون وزيت الزيتون يربط شعرك ويعد ليه نضارته ويجعله من النصف، تعرفي عليه معنا وفقا لمجلة "حيثك" المكونات يصف كوب بلسم جاهز لنصف كوب من زيت الزيتون لنصف كوب من عصير الليمون/كوب مليون طريقة التحضير: قومي بخلط المكونات في اناء مناسب حتى تحصل على خليط متجانس. قومي بتوزيع الخليط على شعرك من الجذور حتى الأطراف. اتركي الخليط على شعرك لمدة ساعة ونصف الساعة ثم قومي بغسل شعرك بالماء البارد لتخلصي من بقايا البلسم.

## خطوات بسيطة تخلصك من التجاعيد

اعداد-الستور ظهور الخطوط حول العينين في الخامسة والستين من العمر امر طبيعي خصوصا وان هذه المنطقة من الوجه رقيقة وحساسة جدا، والخطوط التي ترينها يطلق عليها اسم التجاعيد التعبيرية اي التي تظهر عندما تضحك او تبكي. وهذه التجاعيد تبدو واضحة كلما تقدمنا في العمر. اذ تصبح عميقة اكثر خصوصا اذا اهلناها، اما الحل فيمكن في المواقف على تطبيق هذه المنطقة الحساسة من الوجه لانهما فقيرة بالمواد الدهنية، وينصح باختيار كريم غني الترطيب يضم مكونات مغذية ومرممة في ان واحد، ومن الضروري استعمال هذا الكريم في الصباح والمساء، او كلما شعرت بجفاف هذه المنطقة الحساسة. المعيد ايضا استعمال القناع المرطب المتخصص للعينين مره في الاسبوع، مع محاولة الاحتفاظ بكريم العينين في البراد للشعور بالانتعاش عند استعماله والتخفيف من استخدام الجلود واهتمامك على جانب آخر ينصح باستخدام البيوتوكس Botox اذا كانت التجاعيد مزمنة، لكن عليك اللجوء الى طبيب الجلد المتخصص في هذا المجال وعدم التوفيق بخير.



## فاتايت

### دوائر البيتزا بطريقة سهلة وسريعة

المقادير: عجينة جلاش او عجينة بيتزا الربيع كوب سمن بلعفة اكل اوريجانو الخضوة نص كوب مشروم مفروم نصف كوب صلصة بيتزا الربيع كوب زيتون اخضر مفروم اربع كوب زيتون اسود مفروم اربع كوب فلفل اخضر بسارد مفروم/كوب جبش شيدر مبشور طريقة التحضير: نغرد 4 شرح جلاش وتدهن كل طبقة بالسمن ثم تقطع الى 4 مستطبات متساوية ثم تخلط معادير الحشو ويوضع مقدار منها على الجلاش وتطوى على هيئة اسطوانة وتصف الرولات في صينية ويسمح سطح الروال بالسمن ويرش بالاوريجانو ثم تحبب البيتزا في الفرن حتى تتحمر وتقدم وبالصحوة والهناء....



### شراخ الريش المتبلية

\*المقادير: ١ كيلو ريش ضاني ١/٤ لاقل سمكها عن حوالي ٣ سم \*المتبلية: ١/٤ كوب زيت ١/٤ كوب خل/اورجة/لوز/ وحدة بصل مفروم \*مالح/فلفل اسود مطحون طازجا طريقة التحضير: قومي بتطهير طرف عظمة اللحم " الريش " من الجلد الزائد ، واعطيهما جيدا بالماء ثم قومي بعمل شقوق في طرف الريش على مسافات متباعدة حتى لا تنفوس اثناء الطهي ، ثم نقعها خفيفا وفي قدر عميق ضيف معادير التتبيلة وضعي فيها الريش لمدة ٦ ساعات في الثلاجة ثم قومي بشوي الريش في مقلاة تبقي مسطحة \* واعلمي شويها بالفرن \*مع التقليب من ان لآخر ، او الشويها على الفحم وقلبيها من ان لآخر حتى تنضج ويحمر سطحها (مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة تقريبا) وتقدم ساخنة ، وبالصحوة والهناء...



