

[illegible][illegible]

والدكتور
شؤون وزارة التربية، شمول جميع الطلبة المنتظمين بالدخول الشامل للامتحانات الوزارية، باستثناء طلبة
الطعن الخارجي. وقال المتحدث باسم الوزارة، كريم السيد، في منشور على صفحته في فيسبوك: "تم
تعيين الطلبة المنتظمين ممنولون بالدخول الشامل للامتحانات الوزارية، سواء كانوا في السنة الأولى أم
معيدين، وللزور كافة، العلمي والابوي والمهني، باستثناء طلبة الامتحان الخارجي".

عد على سبيل من وزارة الخارجية والنظف، يومى الأسبوع والخميس، زيارته
مستوى إلى العاصمة التركية أنقرة، بحث مستقبل اتفاقية التجارة الحرة
والتركي، على التعاون المستراتيجى فى قضية تصدير النفط والغاز، وكثرت
في بيان، أن وزارة شملت عدد من سلاسله من المؤسسات والوزارات
الى مستوى الخبراء والمستثمرين، ضد مواءمة العمل العربي العام
في وزارة النفط، الى جانب عدد من العمل العربي العام في وزارة
في إقليم كردستان العراق، الى جانب
مستشاري مسؤولون وخبراء من وزارة النفط والعمل العربي العام في
العراق، الى جانب وزارة الخارجية السفير محمد حسين حيدر العام
النفط التركي، والسفير العام الجديد، واما عن
النفط التركي الى ايران، بعد ان سار في خلاته تمت تعزيز
التنمى في العلاقات، وخاصة بين اقلية مسلمة اسمرام
والنفط المشتركة للبلدين، بحث الجانبين
والنفط المشتركة، والتعاونية، ومن المزمع ان تشهد المرحلة
توقيع على بروتوكول تقني يضمن استمرار صادرات النفط الى
النفط كردستان العراق، ان يشكل ذلك نقطة انطلاق
تقنية جديدة بين الجانبين خلال مدة لا تتجاوز احدى عامين تاريخ

بنهاية نيسان

باتت المستور

تهدت بتراجع البنك المركزي العراقي ارتفاع سعر العملة الصعبة

البيانات التي ابلغت في ١١ نيسان ١٩٩٨، تزيّن ترويلون دينار منذ مطلع العام ٢٠٠٥، في شهر نيسان/أبريل ٢٠٠٦، وبحسب البيانات، فإن إجمالي سعر العملة الصعبة خلال العام الماضي بلغ ٩,٧٩٩ ترويلون دينار،

ماضيف لها ١٣,٠٧٩ ترويلون دينار خلال الشهر الأربعة الأولى من العام الحالي، وترفع إجمالي العملة الصعبة خلال ٩,٩٢٩ ترويلون دينار في عام ٢٠٠٥، مسجلة زيادة قدرها ١١,٨٨٨ ترويلون دينار كما

تلتصت العملة الصعبة في العام الماضي ٩,٣٤٤ ترويلون دينار في نيسان/أبريل ٢٠٠٦، مقارنة مع ٧,٣٩٩ ترويلون دينار في عام ٢٠٠٥، بزيادة بنسبة ٢٠,١٦٢ ترويلون دينار، وتعتبر هذه

مؤشرات أن العراق قد نجح في الحد من التضخم والتداول في الاقتصاد العراقي خلال الشهر

٢٠٠٦، وبالتالي من زيادة العملة الصعبة التلقائية المتداولة وارتفاع سعر العملة الصعبة لدى القطاع المصرفي

تعتمد على ٥ عوامل لدعم الخطة العلاجية

الصحة: مكافحة المخدرات ضمن أولوياتنا الاستراتيجية للفترة ٢٠٢٥-٢٠٣٠

[illegible]

الأنبار توضح آلية الدعم المجاني للمولدات الأهلية وتحدد الحل بالعدادات الذكية

في قضاءه على نواحي جديدة، وكان في راجعته الحمدي في وكبسة، فيما كانت تتوزع في القرية في مدينة الرقة والامال للتطوير على العوازل الالمانية يتمثل في الحرس للخدمات العامة، وذلك في بداية سنة ١٩٦٠م، حيث تم مبدأاً من العوازل التي تولى بمرحلة ساخت الشبكات الكهربائية وذلك في مدينة الرقة، فتمت في نهاية المطاف من قبل السلطات المحلية على مستوى مديرية الرقة، حيث تم إنشاء العوازل التي تم إنشاءها استجابة على عسر عوازل حوران، ورغم ان مدينة الرقة كانت عوازل اعتركت كل التغيرات من قبلها بالاشهر السابقة، مما كان حوسن واستيعاباً واسعة في الاماكن بالزمن التي في ارتفاع درجات الحرارة في بداية الخريف الماضي.

بلدية الموصل تبدي استعدادها لرفع

ساتر داعش ومنح إجازات البناء فور وصول الكتب الرسمية

بغداد الدستور
أكدت بلدية الموصل مركز محافظة نينوى جاهزيتها لتنفيذ قرارات مجلس محافظة نينوى الخاصة بالأوضاع المعقدة من النزاع داخل حدود التصميم

الأسباب، بما يشمل كل فرع من فروع التراسي الأرضي الذي قد تطبق داخل أو خارج الممتلكات،
الأسباب المملوكة، الأراضي والمدى غير المحدد للموصل، المنتهين ضمن دوائر، وملك خارج
الأسباب (في الدائرة ممتدة خارج حدود الممتلكات) ضمن الممتلكات المملوكة في التراسي الأرضي
مستطقي، زوايا وجوانب أو زوايا أو وصلات الممتلكات الرسمية من الممتلكات، مؤكداً
أن العمل سيستفيد "من دون أي مطالعة" وأسلاف الأغلان المنتظنين نقصان
التمتع المصميم للممتلكات المملوكة، والوجود أن العمل قانوني منتج منتج أصحاب
الأراضي إجازات البناء، بما يستكمل إقرار إجازات التعدادات والسدادات والمطبات
الخامصة، بما تسهيل المملوكة والمطابقين والأعمال إلى أن مطلقاً على، بينها
القوانين والواجبات الكندي، تمتع خارج حدود أو خارج الممتلكات المملوكة،
وتوضيح الممتلكات بأدلة إقرار، وبما يتعلق بكل صورتين مملوكة، بينو،
الأسباب المملوكة، على توصيات تلك الممتلكات بحسب مملوكة الأراضي المملوكة
من البناء، وعلى المالك أن يثبت بجران أغلان الممتلكات من استئجار أراضيها
منها، كما لا توجد، بما عتبرت أن أسباباً وتطبيقاتاً خلافية.

**الداخلية تثنى حكم القضاء الخاص
بالمشاور القانوني للوزارة**

[illegible]

شباب ورياضة البصرة تبحث مع منظمة اليونسيف

مشروع البيئة صديقة الطفولة

[illegible]

بيئة البصرة تكشف مخالفات بيئية في محطة الهارث

ونوجه بالاسم الطيبات الطوبى

الزاملية: تخصيص ٥٠٠ دولة

الديوانية تراهن على أول مد

بغداد، السور

كشف محافظ الديوانية، عباس الزامل، عن مستجدات مشروع إنشاء معمل تدوير النفايات، الذي بدأ من الأول من شهر تموز الجاري، قائلاً: "إننا نأمل أن تكون هذه النوعية من محافظات الجنوب والفرات الأسبسط، مؤكداً: "إن المحافظة بصدد استكمال متطلبات طرحه في استثمارية بعد تجاوز حزمة معوقات أخرى تنفيذ".

وأكد الزامل، "إن العراق يحق حقاً أن يتقدم حقيقة في التنمية البشرية، رغم أهمية هذا القطاع على المستويين المحلي والإقتصادي، وهو جد أساسي

واضحة تبرز استثمار هذا التأخر". وأومأ المحافظ على تسلمه مهامها أكثر من عامين سابقة من اللقاة مع ممثلي شركة صينية، وحليلة، إلى جانب مسؤولي إدارة الضعيف العام، ليثبت أنشأت مشروع معمل تدوير النفايات في محافظة الديوانية، خصصت، في السابق، لأرض لقامة المعمل، والتحت الإشراف المباشر للمشروع، إلى أن التفتيز تأخر بدولة من المعوقات، يتسبب بتأخر بالشرق

ت الأهلية وتحدد الحل بالعدادات الذكية

[illegible]

الصناعة بعنق قرب استضافة بغداد

مات الدورة ٣١ للجنة الأردنية العراقية

[illegible]

وزير الموارد يؤكد للسفير التركي أهمية توسيع التعاون

بغداد: الدستور
أكرم ب. المارديني، مؤلف التقييم: أهمية توسيع التعاون مع الشركات الرصينة

المشتركة ويعزز الأمن المالي في العراق. ويذكر بيان للوزارة أن "وزير الموارد المائية، مثنى التميمي، استقبل السفير التركي لدى العراق، علي بيورا إيريان، وبرافقة وفد من رجال الأعمال الأتراك، لبحث سبل تعزيز التعاون المشترك في قطاع المياه". وأضاف أن "الجنابين ناقشا تفاصيل العمل مع التعاون في تنفيذ المشاريع المائية والاستفادة من الخبرات والتقنيات الحديثة بما يساهم في تطوير البنى التحتية المائية ودعم جهود الوزارة في إدارة الموارد المائية بكفاءة". وأكد التميمي، وفقاً للبيان "أهمية توسيع التعاون مع الشركات التركية الرصينة بما يقدم المصالح المشتركة". ويعزز الأمن المالي في العراق. في ١٢/١٠/٢٠٢٢

واسط مباشر بتنفيذ إجراءات مبادرة رئيس الوزراء لتوزيع

[illegible]

مشروع الاستثمار وسعى للتوسع

لللدوير النفائات في الجنوب

بالاستثمار. وأخرى ترتبط بإجراءات تخصيص الأراضي. وأشار إلى أن المحافظة عملت حالياً على الانتهاء من إجراءات تخصيص مساحة تبلغ ٢٠٠ دونماً وتجهيزها على مساحة خمسة استثمارات جديدة "، مبيّناً أن المشروع عظيم جداً لأنه يواحي المحافظة من خلال موقعه المركزي وأحد تجمعات وتوزيع النفائات "، أكد الزملي، أن الشركات المستثمرة تنظر إلى الجودي الاقتصادية للمشروع وعلى ضوء ذلك تفتقد إلى الدعم الحكومي، إذ تشتت جهودها بين العمل في

طن من النفائات يومياً لضمان تشغيل عمل متكامل وتحقيق عائد اقتصادي مجزٍ، في حين لا يتجاوز معدل النفائات اليومية المتعددة في محافظة الدوير نحو ٥٠٠ طن يومياً". وللتأكد من جودة تنسيق حكومي محلي لاختيار أفضل الطرق بمساعدة الجهة السريعة، بما يتيح توسيع نطاق المشروع على شمل محافظات بابل والدوير والمثنى، الأمر الذي يساهم في معالجة المشكلة من جذورها ويعزز فرص نجاح المشروع واستدامته اقتصادياً.

استجابة سريعة لآمانة بغداد بعد

جولة ميدانية لوزير البيئة

[illegible]

عماء رئيس قسم المرافبة والتشغيل

الدكتور
 مدير عام الشركة العامة لتوزيع كهرباء الوسط إغاء رئيس قسم
 التشغيل في فرع شرق الأنبار. المهندس عمر حكمت علي، من
 أمانة، وتكليف المهندس فأضل حشش مجروح يتولى رئاسة القسم، ويحسب
 بقاءة القرار ضمن إجراءات إدارة تهدف إلى تنظيم العمل وتعزيز
 قوة الأداء في فواصل الشركة، ومتابعة أعمال التشغيل والمراقبة في فرع
 الأنبار.

امانة بغداد تفتتح اربع محطات

[illegible]

عملية لازالة التجاوزات على الحصص

المالية في الديوانية

محافظ كربلاء يبحث الاستعدادات

الدكتور
 س محافظ بولاء المقدسة المهندس تصف جاسم الخطابي اجتماعاً ضمّ
 عام الامانة الجوفية في وزارة الموارد المائية ممثل الوزارة في اللجنة
 الخاصة بالصيانة بالزيارات والميونيون ومسؤولين آخرين وجري في الخلية
 اتّماع بحث الاسنادات الخاصة بزيارة الاربعينية والعقوبات متطلبات
 الوجود الخدمية التي تبذلها الامانة كبرلاء المقدسة لداره الوزارة
 الخدمية لا سيما ما يتعلق بتعزيز الحضانة في القرية وتقدمه وزارة الموارد المائية
 ماثلة بما يسهم في ضمان استمرار تجهيزات المياه وتوفير افضل
 ١٤٤٠ هـ

المعهد العراقي يحدد موعد انعقاد

[illegible]



وكوت والدبونية وبابلس في أول من أطلقت زنين الأذار
صاخبين على الشرا تراج وتردى مستوى تجهيز التيار
كهربائيا واثبت بان الكثير من المدن العراقية سوف تلحق
بها مشكلة كهربائية واثبت بان استمرار معاناتها في ظل الظروف
التي تسود العراق درجات الحرارة وغياب الطاقة الكهربائية
الفاصلة للزريع في معالجة أزمة الكهرباء المتفاقمة حيث
جرت طواف الحكومات المتعاقبة عن وضع الحلول اللازمة
لضرب عود على الأزمة في منتصف الشهر الماضي كنت قد
أصدرت موعودا عاتقا عن (جرس الأذار... في يوم
؟) وكما توقعت فإن الجرس قد فقد صمته منذ
صباح يوم رينيه مع الزيادة المتوقعة في درجات حرارة
الاصيف

[illegible]

ججعة بلا نفع

لمدى أكثر من عقدين من الزمان لعب الضجيج الإعلامي
بر منافع مختلفة (معظمه ممن دورا سياسيا في فقدان الثقة
بسن المواطن والمؤسسات المعنية في تأمين الطاقة
الكهربائية حيث أعود الوردية المتكررة والأعلان عن
سقطته من المشاريع الوهمية المتجزأة أو التي تفيد التقليد
المخطط لها دون جدوى أو تأثير ملموس على واقع الخدمة
منظورة... إلخ) مناصب من إبعاد المتظلمين الذين ارتفعوا
مستوى جزأا أو من احتلوا شخصية تسلا أو فردي مع
برودة ذرمتهم من الرقص البشع على حلبة الكهرباء

[illegible]

مكافحة الهدر والفساد.. قانون حماية الإصدار النقدي في العراق

[illegible]

والنقلية بينتي مشرو
مديون (مات) مشرو
وتعليمات مشرو
النفدي من أوب نيت
الحريات السياسية وحقو
ضمنها الدستور و
المعتمد أن يتكك بوج
العمل: تحديق الدول
الحفاظ على الحقوق و
أي مشص
الاحتفاظ على كل وسائل
ميون زنتار أو على
الامتثال لأحكام
المصري، و ما زاد على
خلاف 4 أشهر من تلق
ضمانات
والضمانات بوج تعليمات أوب
والضمانات وأسماع
تعليمات من ميون
الضمانات بوج
بطاقة، حافظة لكل
الفقدي من أوب
والثاني: نقليل: من كل
كل مديون بوج
بوج من مصدر

[illegible][illegible]

بموجب التصريحات الرسمية من البنك المركزي العراقي والإدارة النقدية العراقية، تريبولون دبتر، والمستشار، وتحليلات ذات الصلة بالبنك، 70 ٪ من حجم الإصدار يتداوله ضمن القطاع المصرفي والحكومي (الاهلي)، وحاصلها النقود أفرادا وشرائيا، وبمختلف الغايات، وأسائل خارج النظام المالي من الأثر والمخاطر التي لا اقتصادا، والاحتفاظ بالثروة، يختلف عن الإخراج والاحتفاظ فوجوده بهذا الحجم يقلص التداولية ويصعب الإطباع، يعرض أصحابها لمخاطر السرعة والاعتداء، وفي المعامسات، كما أن وقت استخدام ينشأ الدفعة، أشكال أخرى فيها زيادة، وبعضها لتحويل إلى فئة الأجنبية وأبرزها هالوالر، مضطرا غير بعيد على ارتفاع أسعار الصرف.

كلية مزايا الجامعة وتألق قانوني جديد



أخبرتنا نتائج الإمتحانات التقويمية للمرحلة الثالثة ن
 نجاح طلبته هي أعلى نسبة على مستوى المحافظة
 ها ويكل فخر هنيئا لمزايا هذه الموهبة الكبيرة وهنيئا لنا
 هذا التميز وهذا العلمي المشهود الذي نلوك فريسيا
 فالتميز والمطاءء دائما وفقك الله لما فيه الخير
 اعطاء متميزين أنفخر به في الفصول والله الموفق

كثيرة ومتميزة حيث لم يخلو محفل الديني من
مميزة له، أنه الدكتور حسن البصام الذي أثبت لكل أن
بيعة هي السمة التي تعترف بالابن الملتزم الذي يهتم
بجميع فئات المجتمع المختلفة. ومثلما أبدع البصام في
اليوم، نبأنا أنه كفاءة علمية في تدريس قانون
من أحد تدريسي قسم القانون في كلية من أبا الجامعة
وتمت

وله مؤلفات مساهمات في الأخلاق الرفيعة بقضايا الشريعة الميدان الأدبي العقوبات

بعض الاحيان لكن في الغالب تكون تسمى بها فعندما نسمي الشباب شياوية المبدعة وعندما نسمي العمل نية العمل والتسويق. ولازلنا نذكر ما من مخاض نصيب، اقول ذلك وانا امسك تأثيرا لها الاجابى العبد. وهكذا

قد تأتي التسمية صدفة في التسمية مرة لأشياء التي مبدعاً فهذا يقترن بطاقته العمل نبيلاً فيتجلى ذلك بأن قاله اهله (إن كل اسم وله حالة تميز تشهدها كلية لها

الشفافية والتنظيم معضلات تواجه الديمقراطيين



حالها من حال الجراد الكثيرة التي تعاني من قلة
 الفراء أو بكتري في ظلمات عرق التي لا تكون
 إلا الضوء ومشهورة ، فاجتاع البياسري الـ
 يبذل جهدا لإعالة هو أيضا يفقد إلى العبادي
 التنظيمية والقواعد التي تحكمه ومن وهما
 تحدث عنه أحد المدخلين في الجراد الحيوان
 والأفس غايب الأفاعل التي طرحها عن الجراد
 الصادر عن الجراد البياسري ، هو الآخر يجتاع
 في الشفافية والصراحة والشهارة قصائد
 التويل ، وتأسيس صندوق لتغطية قصائد
 ومن يتكلم به ، لا يقي بذات المطب ، ومن
 الضروي أن تم استضافته وإدارته كل مرة من
 قبل الجراد المشرفة على

[illegible]

اربعين يتغير
الاطراف
آخر على قبال،
سباب إلى
واعي وسياسي
الأيام الماضية،
في تلك السنين
الصحيحة، وهذا
هرير بين اعتقاده
أضاهي وهذا الأمر
يستولي
وهو جاء بها
تسنيق

أخرى، فبجاء منتسبي
الطبقة البازية بـ
التي لهايب التستار
والاعراف الحكمة
التي انتزمت بـ
التبصر والاحساس
وعوضه ذوي
العبية، عوضه
ساحرة والسفالية
قصر الى مختلف
او يؤدي الى الكفا
والسياسي والفكر
وحياتنا الى

من الملاحظ، بين فترة وأخرى، الأحزاب والائتمالات السياسية، مشكلات تنظيمية، بعض الأنظمة لعملها أو القواعد لها، أو وجود خلل ما في ألياتها الداخلية، في زمن تشكل هذه المسائل ضمن خصائص في قواها التنظيمية، وتعتبر أو تعطل عملية المصداقية والمشاركة في صنع السياسات وبرامجها، مما يبعدها عن واقع الدرب والتحويلات السياسية بالنسبة للسلطة.

الضائقة المالية ترجئ انطلاق تصفيات منتخبات تنس الطاولة

متابع-السنوكر الرياضي
أعلن رئيس الاتحاد العراقي لتنس الطاولة، هادي روف، تأجيل تصفيات المنتخبات الوطنية والدوري التأهيلي لأندية العراق وذلك بسبب الظروف المالية، وقال روف إن "قرار التأجيل جاء نتيجة الضائقة المالية التي تواجه الأندية الرياضية واللاعبين المشاركين في التصفيات، إضافة إلى البعد الجغرافي لمحافظة السليمانية، التي كان من المقرر أن تستضيف المنافسات، وما يترتب على ذلك من مصروفات في التنقل وتكاليف مالية إضافية". وأكد أن "الاتحاد اتخذ هذا القرار حرصاً على مراعاة الظروف الحالية للاعبين واللاعبين، وتوفير أفضل السبل التي تضمن مشاركة عادلة وبمسيرة للجميع، بما يتسميم مع مصلحة اللعبة ويسهم في تطويرها". وأشار رئيس الاتحاد العراقي لتنس الطاولة إلى أن "المواعيد الجديدة لإقامة التصفيات والدوري التأهيلي ستعلن رسمياً في وقت لاحق، بعد تهدئة الظروف المالية واستكمال جميع الترتيبات اللازمة". واختتم روف بيانه بالتشجيع على اللاعبين واللاعبين، وصرحهم بتدعيمهم المستمر، مؤكداً التزام الاتحاد بمواصلة العمل بما يخدم مصلحة لعبة تنس الطاولة ويسهم في تطويرها على مختلف المستويات. يذكر أن البطولات كان من المقرر إقامتها خلال الفترة من ٧ إلى ١٠ تموز الحالي.



المغرب والبرتغال وإسبانيا... من يتصدر على الوحش الفرنسي؟
8



دهوك تحتضن بطولة الشطر نج للفتيات العمرية
6

اتحاد الكرة يفاوض ارنولد

حل ملاكات المنتخب الوطني

تشكيل لجنة حكام جديدة

وطني السلة يفشل في التأهل الى كأس العالم

العراق يستضيف بطولة غرب آسيا للناشئين

اقامة مؤتمر كروي لالاندية

اختتام دورى ملوولي التنس

الجزائر تودع المونديال

دجلة يحجز بطولة الريشة الطائرة

منتخب الشباب يواصل معسكره ببغداد

محلي



أكام هاشم على رادار بنفيا

بغداد-السنوكر الرياضي
كشف موقع ترانسفير رادار البرتغالي، المتخصص في متابعة أخبار سوق الانتقالات اللاعبين، أن نادي بنفيا البرتغالي تقدم بعرض رسمي للتعاقب مع مدافع المنتخب العراقي اكام هاشم خلال فترة الانتقالات الحالية. ويصحب الموقع، فإن اللاعب يعد حراً في الوقت الحالي، ما يسهل إجراءات انتقاله إلى النادي البرتغالي في حال موافقته على العرض، إذ لا يرتبط بنادي بنفيا عقد رسمي نهاية تجرسته الأخيرة مع نادي الزوراء وأشير التقرير إلى أن إدارة بنفيا تنتظر الرد النهائي من اكام هاشم لحسم الصفقة، وسط اهتمام متزايد بخدمات المدافع العراقي. وكان اكام هاشم قد لفت أنظار العديد من الكشاليين من مختلف الأندية العالمية خلال مشاركته الدولية، بعدما قدم مستويات مميزة وأظهر إمكانيات دفاعية عالية، الأمر الذي أسهم في زيادة اهتمام الأندية الأوروبية بالحصول على خدماته.

عربي



محرز يعتزل دولياً

المؤدية-احمد منسي
في ليلة حزينه عاشتها الجماهير الجزائرية، قرر رياض محرز أن يضاهي المعاناة، بعدما أعلن اعتزال اللعب الدولي بشكل نهائي، عقب وداع كأس العالم ٢٠٢٦، بالخسارة أمام سويسرا (٠-٠). محرز (٣٥ عاماً) خرج بنيرة حزينه عبر فيها عن أسفه الشديد، جراء الخروج المونديالي، معتزلاً أن مباراة سويسرا كانت الأخيرة له بقميص "الخضر". وتسبب قرار محرز في حيلة من الحزن بين الجماهير الجزائرية، نظراً لما قدمه طول ١٢ عاماً بقميص "محمري الصحراء"، فهو أحد أعظم اللاعبين دون أدنى شك، اختتم محرز رحلته الدولية وهو يحتل مكانة استثنائية في سجلات الكرة الجزائرية، بعدما أصبح ثاني أكثر اللاعبين مشاركة بقميص "محمري الصحراء" عبر التاريخ، بخوضه ١٢٠ مباراة دولية، ولا يتفوق عليه سوى عيسى مادي صاحب الرقم القياسي ١٢٣ مباراة.

عالمي



ألمانيا تقيل ناغسلمان

متابعات-السنوكر الرياضي
أعلن الاتحاد الألماني لكرة القدم، أنه طلب من مدرب المنتخب الوطني بوليان ناغسلمان، الاستقالة عقب الخروج المبكر من كأس العالم، وذكر الاتحاد في بيان، أن المدرب (٣٨ عاماً) وافق على ترك منصبه عقب محادثات مع كبار مسؤولي كرة القدم في البلاد، وقال بيرند نيونورف رئيس الاتحاد الألماني للعبة، بحسب البيان: "يتمتع الاتحاد الألماني لكرة القدم بخالص الشكر إلى بوليان ناغسلمان على عمله منذ أيلول/سبتمبر ٢٠٢٣". وأضاف: "تميز ناغسلمان بالثقة العالية وطموحه الاستثنائي، كما أنه شخص مسؤول للغاية وصادق، ونحن جميعاً نقدره". هذا وكشف مدرب منتخب ألمانيا جوليان ناغسلمان، عقب الخروج من المونديال، دعمه بمواصلة قيادة "الخضر" في كأس العالم ٢٠٢٦ أمام منتخب باراغواي الصغاري من كأس العالم ٢٠٢٦. أما منتخب باراغواي لكرة القدم فكانت النتيجة، وذلك ناغسلمان، الذي يعدّ عده حتى عام ٢٠٢٨ أنه لا ينوي الرحيل مجدداً على رغبته في الاستمرار مع المنتخب الألماني، وقال: "أراد الاتحاد استمراري فانا جاز، وإذا كان لديه قرار آخر فقله إيسلاغي. لنست من ينسحبون أو يستلمون". وتجرع ألمانيا مرارة الإقصاء بركات الترجيح من كأس العالم للمرة الأولى في تاريخها، بعدما خسرت أمام منتخب باراغواي لكرة القدم بنتيجة ٣-٤ عقب التعادل ١-١.

التطوير وخدمة رياضة التنس في العراق. وشهد حفل اختتام الدورة حضرة
 رابعة أربيل بارز حسن ميرخان، وعضو الاتحاد العراقي
 للتنس تحسين غفور عبد الله، ورئيس اتحاد تنس أربيل كمال
 عبد الله، ونائب رئيس الاتحاد مسروان طه، إلى جانب عضو
 اتحاد تنس أربيل سرمد لدشاد.



الحملة الوطنية للإبلاغ عن الفساد
 (ولا تفسدوا في الأرض بعد إصلاحها)

للابلاغ عن الفساد
 الاتصال على
 الرقم المجاني

154

hotline@nazaha.iq
 (07718888854)

مشهد صادم في مطعم.. ثعبان يفاجئ زبونة داخل كوب عصير



بغداد-المستور

في حادث غريب، سقط ثعبان صغير من سقف أحد المطاعم المكسيكية بولاية فرجينيا الأمريكية داخل كوب عصير خاص باحدى الزبائن، ما أدى إلى حالة من الذعر داخل المطعم. ووفقاً لصحيفة "نيويورك بوست"، أفلتت سيدة تدعى كارلينا أندروز بسلامت جيبسيتها، لتكتشف سقوط ثعبان صغير في مشروبها. وأوضحت أندروز أن الثعبان بدأ في الالتفاف حول ماصة الشراب داخل الكوب، ما جعلها تدخل في حالة من الذعر. مشيرة إلى أنها غادرت المكان، ورفضت استكمال جلستها، رغم عرض إدارة المطعم لنقلها إلى مكان آخر أماناً، في الواقعة حدثت يوم ١٠ أبريل (تيسان) الجاري. ويتنقل بعض الموظفين لسحابة إلى آلة الصنع باستخدام عصا، إلا أن أحد الزبائن تولى المهمة، وقام بالتخلص من الثعبان في الخارج. ولم تعلن السيدة حتى الآن عن نيتها في رفع دعوى قضائية ضد إدارة المطعم من جهته، أفاد متحدث باسم مطعم "Patron Mexican Restaurant and Cantina" بأن الثعبان ربما دخل عبر وحدة التكييف في سقف المنشأة. وأشار إلى أن المطعم كان قد خضع لتفتيش صحي في ديسمبر (كانون الأول) الماضي، أسفر عن تسجيل عدد من المخالفات تضمنت وجود عنكبوت، ومقاييس مكسورة، وبلاط متشققة في أرضية المطبخ، وتسرّبات مائية من السقف، مؤكداً أن جميع هذه المخالفات تمت معالجتها خلال ستة أيام من رصدها.



اليابان.. زيادة الطلب على جنازات الحيوانات الأليفة

بغداد-المستور

أصبح لدى اليابانيين الآن خيارات أكثر من أي وقت مضى إذا كانوا يرغبون في إقامة جنازة لحيوانهم الأليف، زاد في السنوات الأخيرة رغم المحظورات الدينية، إذ قامت إحدى شركات الرندة في طوكيو بتوفير مقابر "مع الحيوانات الأليفة" منذ عام ٢٠٠٣. وخصصت شركة "ميموريال آرت أونو" (٢٠٠٣)، مثل هذه المقابر الخاصة في ٧ مقابر في اليابان وتسمح بالدفن مع رفات الحيوان الأليف حتى لو تلقى قبل المالك. وقامت الشركة بلير مع تعاقدات لخدمات الحيوانات الأليفة نحو ١٥٠٠ مرة حتى الآن. وقال رجل كان بدا في البحث عن موقع لمقبرة عائيلة عندما توفي والده إنه تقدم بطلب فور العثور على تلك الخدمة لأن عائلته لا تستطيع التفكير في الانفصال "عن كلبها، حتى بعد الموت".

الهند- التحقيق مع معلم أجبر طالباً على ذبح دجاجة أثناء الامتحان

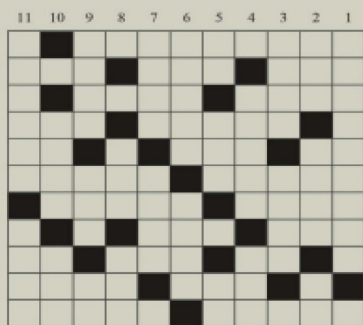
بغداد-المستور
 أمرت السلطات الهندية بفتح تحقيق عاجل بعد ورود تقارير عن إجبار معلم لثلميذ على ذبح وتنظيف دجاجة خلال فترة الامتحانات، في إحدى مدارس منطقة أوديسور بولاية راجاستان. وتعود تفاصيل الواقعة إلى يوم السبت الماضي، عندما حضر طالب بالصف التاسع إلى المدرسة الحكومية الثانوية العليا في قرية ساوان كيتار، لأداء امتحان مادة اللغة الإنجليزية وخلال الامتحان، استدعى المعلم الطالب وأخذ في مكان قريب من المدرسة، حيث طلبه بذبح دجاجة وتنظيفها وإشراك تقارير. إعلانية إلى أن الطالب أبدى تردداً في البداية، إلا أن المعلم هذده، مما دفعه إلى تنفيذ الطلب تحت وطأة الخوف، وبعد الانتهاء من المهمة، عاد الطالب إلى المدرسة لاستكمال يومه الدراسي. وعقب الحادثة، قام الطالب بسرد ما جرى لبعض أهالي القرية، ما أثار موجة من الغضب والاستياء بين السكان. وسرعان ما تجمع عدد كبير من القرويين وممثلي المجتمع المحلي أمام المدرسة احتجاجاً على الواقعة ويحسب لشهود عيان، فقد غادر المعلم المدرسة فور علمه بتجميع الأهالي، في محاولة للفرار من مواجهة الموقف. وفي أعقاب ذلك، وصلت قوات من الشرطة ومسؤولون من الإدارة المحلية، إلى المدرسة سعياً لاحتواء غضب الأهالي وتهدئة الأوضاع. ووجه القرويون تهمة انتقام المعلم بسادة استقلال الطالب والتقصير في مسؤولياته التربوية، مطالبين باتخاذ إجراءات رادعة بحق المعلم. وبعد تصاعد الغضب الشعبي، أعلنت وزارة التعليم فتح تحقيق رسمي في الحادثة، مع التعهد باتخاذ الإجراءات المناسبة بناءً على نتائج التحقيق.



الأبراج

- الحمل (21 مارس - 20 أبريل): ربما لا تكون متسامحة مع نفسك بسبب خطأ ارتكبته في حق الشريك. عليك الاعتذار ليعود كل شيء إلى طبيعته.
- الثور (21 أبريل - 20 مايو): تواجه مصاعب في العمل. اعمل على تذليل هذه المصاعب بكل وسيلة.
- الجوزاء (21 مايو - 20 يونيو): عليك أن تظهر روح التعاون إن كنت تريد أن تصل إلى النجاح. الوقت ملائم لتحقيق أصعب الأهداف.
- السرطان (21 يونيو - 20 يوليو): تنشأ علاقة عاطفية بشخص ربما تتطور إلى ارتباط متين.
- الأسد (21 يوليو - 20 أغسطس): تعيش أزمة مع الحبيب وتظهر مشكلات لم تواجهها من قبل.
- العذراء (22 أغسطس - 22 سبتمبر): لا تثق بأي كان. إن نقاط ضعفك سوف يستغلها أي شخص سيئ النية.
- الميزان (23 سبتمبر - 20 أكتوبر): لا تتسرع في الحكم على الآخرين، بل استمع إلى وجهات نظرهم.
- العقرب (21 أكتوبر - 20 نوفمبر): تشعر بأن القدر يتيسر لك قديماً صفحة جديدة في حياتك العاطفية.
- القوس (21 نوفمبر - 20 ديسمبر): تحصل اليوم لقاءات مهمة ربما تفتح أمامك أبواب النجاح في عملك.
- الجدي (21 ديسمبر - 20 يناير): تلوم نفسك على تصرفات غير لائقة قمت بها أمام أحد الأصدقاء.
- الدلو (21 يناير - 20 فبراير): تفاجئك عراقيل غير متوقعة وتجد نفسك تواجه أحد الأشخاص في العمل.
- الحوت (21 فبراير - 20 مارس): الجو العاطفي مع الحبيب ليس على ما يرام. لا تلمه، إذ ربما تكون أنت على خطأ.

الكلمات المتقاطعة



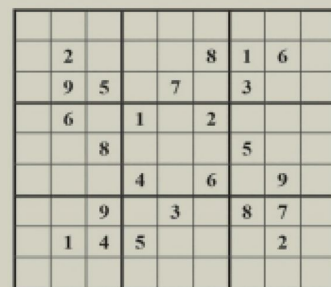
عمودية:

- 1 - ممثلة مصرية من أبطال فيلم «فاصل من اللحظات اللذيذة»
- 2 - ضوء - فضة - نقر
- 3 - جدري بالثقة - خراب
- 4 - كتاب تجمع فيه قصائد الشعر - عاصمة عربية
- 5 - سارق - حزن وأسى - طرئ
- 6 - هزة أرضية شديدة - بلسم، ترياق
- 7 - أظهر، أوضح - جرم سماوي
- 8 - استنجاب لطلب أو دعوة - الليل
- 9 - تكلم بصوت خفي - نذير - والد
- 10 - داجن - مُخلص
- 11 - كتاب يسرد الحوادث اليومية خلال حقبة من الزمن - حيلة

أفقياً:

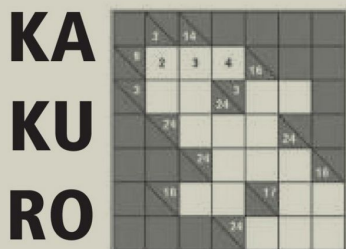
- 1 - ممثلة مصرية من أبطال فيلم «فاصل من اللحظات اللذيذة»
- 2 - 24 ساعة - متين - ازدهار
- 3 - نادر، مميز - مُنقطع عن الدنيا
- 4 - وسام - آلة موسيقية نفخية
- 5 - للتعريف - خاف، ارتعب - أداة نقي تكون جواباً
- 6 - ضمير، قلب - مادة شديدة الاشتعال
- 7 - سيطر وتحكم - مشاعر
- 8 - عفر - سلطان
- 9 - جواب - ولد - محبة
- 10 - بناء مرتفع - حافر
- 11 - تدريب - تلة

استراحة



SO
DU
KO

تتألف هذه الشبكة من 81 خانة موزعة في 9 مربعات متساوية. أصلاً الخانات الفارغة بأرقام من 1 إلى 9 مراعيًا عدم ظهور الرقم الواحد سوى مرة واحدة في الصفوف الأفقية والصفوف العمودية وداخل كل مربع من المربعات التسعة.



KA
KU
RO

تهدف هذه اللعبة إلى ملء المربعات البيضاء في الشبكة باستعمال الأرقام من 1 إلى 9. تتكون هذه اللعبة من مجموعات أفقية ومجموعات عمودية تحدها مربعات رمادية كما في شبكة الكلمات المتقاطعة. تتألف كل مجموعة من 2 إلى 8 مربعات. ثَملاً هذه المربعات بأرقام يكون مجموعها الرقم المدون في المربعات الرمادية. إذا كان الرقم الأساسي مدوناً في الجزء الأعلى من المربع الرمادي فهو يعني المجموعة الأفقية، أما إذا كان مدوناً في الجزء الأدنى فهو يعني المجموعة العمودية. ينبغي ألا يظهر أي رقم مرتين في المجموعة نفسها، ويمكن أن تظهر المجموعة نفسها أكثر من مرة في الشبكة.

كلمة السر

ابحث عن الكلمات التالية في الشبكة واشطبها في جميع الاتجاهات.
 تجد بعد عملية الشطب أحرفاً غير مشطوبة تؤلف على التوالي كلمة السر، وهي جزيرة في جنوب بحر إيجة.

أداء	جرس	صوت	قصيدة	مؤال
أغنية	مجهور	طبل	قيثارة	موسيقى
أوبرا	جوقة	طرب	كمان	موشحات
أوتار	حفلة	طنبور	لحن	نאי
أوركسترا	دربكة	عازف	مزمار	نشيد
إيقاع	ربابة	عود	مسرح	نغمة
بوق	رقص	غناء	معزوفة	هارمونيك
زفاف	فرقة	فرقة	مفتاح	
تشيللو	سيمفونية	فنون	مقام	
جاز	شهرة	قانون	مهرجان	

[illegible]

سحبت الولايات المتحدة
Stratofortress
خطوة تنهي مرحلة
بالحرب على إيران،
من الحسابات، وأقام
الشؤون العسكرية،
غلوستر شير جنوب
يدعم العمليات الجوية
ومصريين محليين
الانتشار. وذكرت
الطيران، أن ٦ قاذف
اعتبر نهاية لوجن
الإسراييلية مع إيران
منذ آذار (مارس) إلى
الأميركية البعيدة الم

مكتبات



لطمع الغياب لون السكينة

أنا نسيتك.. غادرتك إلى حيث لن يمر بسى الوجود ولا تحسنت الظنون مشارف القلب أو ينهمر على الروح مطر الغريسة.. صوب الأمانى المستحيلة ذهبت.. لآلهة قادرة على احتواء هوسى بك.

نعم نسيتك.. كان الأولى أن يحدث هذا عند أول لقاء.. عندما أبدأ القلب يوم يوم ينفضه أن ما يعزقه هي الترابيل التي تنظرها منذ زمن سحيق، حتى اكتشف أن الصائفر لا تعرف الوفاء لا عشاشها.. فهي إنما حطت تجد لها وقتاً بديلاً.

أنا نسيتك.. وصارت التسمان رقيقى في دروب الصدود البعيدة.. كان رحيماً بي رزقا، وبات يقطع بسيفه الباسق كل خيوط التعلق بك.. يجر رقيقة ضعفى وينحر خراف ولهى بك.. كان ندمنى في الليالي الطويلة يسعدك عك.. التسمان طاماً عوضنى عن قريب عندما كنا نخلق حول المدقة مثل أطفال صغار قرصهم البرد.

نعم نسيتك.. وكان لطمع الغياب لون السكينة.. بعد أن اصطبغ لون القرب بالوجع المستديم.. كان لتسمائك اليوم وهج لفرح لروحى التي ما لبثت تحمل أو سمة جراحك على غرة الكبرياء.. ليس من بد أن أشد حزام مسرى على قلبه القلب.. وأوقف تزيف الشنات ما بينك وبينى..

لعلى أعرى إلى ضفة أخرى أن أجد جفينة ذكرى مخلة أو أصادف كليباً تشبه القلب التي فارقته على مضض.. لعلى أن التقي ما ينكس في نفسى حراق أرتد لها أن تنطقى إلى الأبد.

أنا نسيتك.. عليك أن تركبى الآن آخر المراكب المغادرة إلى الغوض... أو الأذهبية إلى اللآهيات.. لأن هذا فقط هو الحل الذي يليق بنا.

عاشق

يمتاز الأهل المتسلطون بطبيعة متطلبة، فيتوقعون أن يكون طفلهم ممتازاً في كل شيء من السلوك إلى التفوق في جميع المجالات، فيتخذون الشرارات بأنفسهم من دون أن يسمحوا للطفل بإبداء أي رأي بشأن ما يفضل، ولا يناقشون أي موضوع يصراحه مع الطفل المفضل، ويضع عليه أساساً إطاعة الأوامر من دون توضيح أو استئذان، وإذا أخفق الطفل في إنجاز ما كلف به يعاقب جسدياً لو كان هناك احتمال أن لا يكون قد ارتكب أي خطأ، ومع أن هدف الأهل هو أن يحقق الطفل الكمال والتميز، ولكن غالباً ما يعمل والدان أحسن نتيجة اجتماعية ولا يسمحان له بالضحك أو المزاح أو اللعب أو الفوضى في المنزل.. أو يستخدمون الصمت والحب لجعل الطفل يفعل ما يريدون منه وقد يزعجون الخوف والشعور بالذنب في داخله أو يقولون أنه منجر على تنفيذ معاملة لهم لدرجة أنهم يعرضونه لمواقفهم بحمايته وقد يكون هذا السلوك نابعاً من الاهتمام والحب الزائد.. لذا أريد (الدستور) هذا التحذير لمعالجة هذه الحالة ووضع الاحتمالات للأهل التي تكون سبباً في جعل الطفل ناعماً وغير ناضج.

بسبب الحب والحنان الزائد والأساليب الصارمة

تأثير تسلط الأهل الزائد في الطفل !

وتقول: عليك أن لا تشعر بالحقوق في حق هؤلاء الأهل المتسلطون الطفل على الاعتقاد بأن الحل الذي يخرجهم به هو الحل الصحيح والأفضل، وقد يأخذون وقتاً في شرح وجهة نظرهم هذه إلى أن ينتهي الأمر بالطفل إلى الاعتقاد فعلاً بأن كل الخيارات الأخرى خاطئة وأقل شأناً وأن الأهل يتعاملون بالطريقة التي يجب أن يتعاملوا بها مع كل وضع وحالة قد يجد الطفل صعوبة في الذهاب بفكره إلى ما هو أبعد في هذا المفهوم الضيق.

* المواطن علي كاتم محمد الفطوسى/ أستاذ جامعي، يقول: نادراً ما يعطى الأهل المسيطرون الفرصة لأطفالهم لاتخاذ الخيار بأنفسهم والشعور بقيمة قرارهم وذلك يشك الطفل في كل قرار يتخذه بنفسه مهما كان تألقه وبما أن الطفل يفكر في الثقة بالنفس ولا يستطيع المخاطرة باتخاذ قرار استباقي قد يجد نفسه في حالة من السعي الدائم وراء توجيهات الأم وفي الوقت نفسه قد يتورع أمة محاولة لأهلها تهدف إلى السيطرة عليه.

* المواطنة علياء محمد علي/ معلمة في مدرسى في بغداد الجديدة، تقول: أعرف جيداً تأثير الأهل المتسلطون، كنت حساسة جداً، أخاف من ارتكاب أي خطأ، لم تكن لدي مهارات اجتماعية وحتى يومنا هذا، ما زلت أعاني عدم قدرتي على مجرد التحدث إلى أي كان، لا وجهاً لوجه ولا حتى على الهاتف لأنه لم يكن يسمح لي أبداً بالمشاركة في أنشطة اجتماعية ولم يجعلوني أتواصل مع أية صديقة تعرفت عليها.. لقد جردني أهلي من ثقتي بنفسى ومن مهارات عديدة، بحيث

أصبحت شابة لا تعرف نفسها أو ماذا تريد. * المواطن محمد أحمد السيد/ مدرس لغة عربية (٢٨ سنة)، يقول: إلى حد ما ولأسباب غير معروف يتسلط الأهل على أطفالهم من غير مبرر حيث يقوم الأهل بالضيق على الطفل ليحقق النجاح في كل مهمة توكل إليه بينما هناك أولاد يشجعون أطفالهم على تحقيق النجاحات لأنهم يشعرون أنهم المساعدون لاستعادة لغتهم بأنفسهم في حل المشاكل إن حصلوا فالأهل في المعاملة مع الطفل أسلم الطرق لتحقيق النجاح لديه.

أرز الهندى بالكمون



المقادير :
١ كوب أرز
٣٠ دقيقة في الماء مدة ٣٠ دقيقة ٢ كوب
بندورة مقطعة مكعبات صغيرة ١ بصلة حمراء مقطعة
مكعبات صغيرة ١ بصلة حمراء مفرومة ١ ملحقة شاي بونو كومون
٤ زنجبيل طاز مفروم ١ ملحقة شاي بونو كومون ٤
قرون تشيلي مفروم ١/٣ ملحقة شاي حلبة بودرة ١/٢
ملحقة شاي كركم ١ ملحقة شاي ملح ١/٢ كوب ماء
٢ ملحقة شاي زيت ١ ملحقة شاي زبدة كزبرة للزينة
طريقة :
سخني الزيت على النار. أضفي الكمون وقرن تشيلي والكركم والحبشة، حركيها على النار مدة ٤٠ ثانية. أضفي البصل بنوعيه وقطعيها جيداً، حتى تلتين. أضفي الزنجبيل وحركيه، أضفي الطماطم والماء والملح، اتركي المزيج يغلي. كبرى الزبدة مع الأرز. غطي الشجرة واطهي الأرز مدة ٣٠ دقيقة على نار هادئة بضعه في طبق التقديم وزينه بالكزبرة.

شورية اللحم بالخضروات ببهارات هندية



المقادير: نصف كيلو لحسم كيلو خضار مشكل مفروم لحبتين بصلة مقطعتين شرح أحمر لحبتين طماطم مقطعتين مكعبات نصف ملحقة صغيرة كل من (فلفل اسمر فلفل حار و كركم و زنجبيل و قرصة و قرنفل و حبهان بودرة ١ ملحقة صغيرة من) (بابريكا و كمون و كزبرة بودرة) ملح حسب الرغبة ملحكتين طعام زيت
طريقة: يحمى البصل في الزيت ثم تضيف البهارات للحم وتحمى به سويًا ثم تضيف الخضروات وتتركهم وتقليهم لبضع دقائق ثم تغمرهم بالماء وتتركهم حتى حو إلى سساسة ثم تضيف الخضروات وتتركهم حتى النار لتنام توضع اللحم ثم تقدم بهاها والشفا

فاتفات

عاداً ما نتحدث عن أحدث التجهيزات التي يخرج بها خبراء التجميل للحصول على شعر جذاب وصحي، ذلك من خلال الوصفات الطبيعية أو المستحضرات الطبية والتجميلية للحفاظ على نعومته وحمايته من التساقط والتلف، لكن هناك بعض العادات اليومية التي نقوم بها وتضر بنموه الصحي، ومنها:

- عدم تقليم الشعر وقصه باستمرار: يساعد تقليم الشعر بشكل دوري على تسريع نمو الشعر من خلال التخلص من أي تلف، ويحتاج الشعر كل ستة إلى ثمانية أسابيع للتخلص من عدة سنتيمترات قليلة.

- اتباع نظام غذائي ينقصه العديد من العناصر والفيتامينات والمعادن، والتي تساعد في تسريع عملية نمو الشعر.

- الاستخدام المفرط لحرارة على الشعر، مثل المكواة السريعة والميكينة، والشوشر وغيره من الأدوات التي تتلف الشعر وتعمل على تكسره.

- تكرار غسل شعرك بالشامبو، فإن العديد من مصففي الشعر أكدوا أن الأكثر من عدد مرات غسل شعرك بالشامبو يزيد تساقط الشعر، أما استعماله بانتظام يساعد على فتح المسام والتخلص من خلايا الجلد الميتة.

- عدم الراحة والإرهاق والحالة النفسية السيئة كلها تزيد من تساقط الشعر.

كيف تضعين المكياج بحرفية في وقت قصير ؟

- تجنب ديد الرموش بالماسكارا: ينضج السيدات تطبيق الماسكارا لتحصيد وإبراز الرموش وتكثيفها، لذا تستطعين خواء إنجاز هذه العملية بكل سهولة في الصباح لأنها لا تأخذ وقت كثير من الوقت، فقط احصرى على وضع مستحضر الماسكارا بطريقة متأنية وصحيحة لتتمتدك الإطلاة الأخرى ببطء ونشاط.

- اعتماد أحمر الشفاه الزاهي: إذا قررت لا تطيقين أي منتج من منتجات المكياج تعتبر خدعة ممتازة لإعطائك وجهاً منميطاً في الصباح، فقمي بتطبيق الحبل على أعلى وأسفل ففون عيونك، ثم استخدم الفرشاة لتطعيه وإنشاء ضباب حول العين، واستمتعي بمظهر مثالي طوال اليوم.



استخدام البرونزير يمكنك وضع البرونزير في المناطق الأساسية في الوجه، مثل منطقة أعلى الجبين وتحت عظام الخدين والذقن. ليمز. من محبوس وجهك ويمنحه مظهراً متكاملًا وأنيقاً. الحصول على ظلال العيون الخفيفة: إذا كنت خلة كسولة

اعاد الدستور وضع المكياج بحرفية في وقت قليل مشكلة تواجه كل امرأة وقتاً في صباح كل يوم، فهي ترغب في تطبيق مكياج مثالي في وقت قصير جداً وبكل سهولة، لذا نقدم لك الآن مجموعة نصائح بسيطة تساعدك في التمتع بوجه مشرق من خلال استخدام بعض المستحضرات التي ستمنحك الإطلاة المتبقطة والنظرة الزاهية طوال اليوم.

- تطبيق بي بي وسي سي كريم: أفضل وأسهل طريقة للحصول على وجه رافع في الصباح، فقمي بتطبيق البي بي كريم أو لا يتقوى بشرط بشرتك وحمايتها من الأشعة الضارة، ثم بعد ما تطبق السي سي كريم ليعمل على تفتيح وتوحيد لون الجلد مما يجعله أكثر وجهاً ومجالاً.

شدي بشرتك واجعليها أكثر نضارة مع البطيخ

هل تعلمي فوائد البطيخ للبشر ؟
قابليته يعتبر من أغنى الفواكه بالماء والأملاح الطبيعية التي تعتبر بمثابة مقشر طبيعي للبشرة، بالإضافة إلى أن البطيخ يحتوي على الكثير من الفيتامينات التي تساعد على نضارة وحماية البشرة ومنحها مظهراً جذاباً لا يقدوم وجعلها أكثر إشراقاً.

مما يكمل تنظيف البشرة المكونات: قطع بطيخ/معلقة من الجلسرين
طريقة: توضع قطع البطيخ في الخلاط ويوضع عليها معلقة الجلسرين وتغلى ببطء من البطيخ.

طريقة: اهرسي قطع البطيخ جيداً وضعي عليها الزبدة السائلة ويخوي على خضار الطماطم الذي يساعد على تطهير البشرة من الحبوب. ضعي الخليط على البشرة وتركه لمدة ١٠ دقائق ثم اغسلي البشرة بالماء الفاتر.

النتيجة على البشرة سريعاً.
المكونات: كوب من قشع البطيخ/معلقة من البندق المفروم
طريقة: اهرسي قطع البطيخ جيداً وعاء ثم اخلطي معقروم البندق ووزعي الخليط على البشرة وتركه لمدة ٢٠ دقيقة برفق افرسي الخليط على البشرة الفاتر ذلك يساعد على شد البشرة ونضارتها من التجاعيد.

المكونات: معلقة من الزبادي لكوب من قطع البطيخ
طريقة: اهرسي قطع البطيخ جيداً وضعي عليها الزبدة السائلة ويخوي على خضار الطماطم الذي يساعد على تطهير البشرة من الحبوب. ضعي الخليط على البشرة وتركه لمدة ١٠ دقائق ثم اغسلي البشرة بالماء الفاتر.



