



# الزوراء

أول صحيفة صدرت في العراق عام 1869 م

## العراق يسعى لاسترداد أموال وأصول مهربة إلى سويسرا

بغداد / الزوراء

بحث رئيس هيئة النزاهة الاتحادية، محمد علي اللامي، مع السفير السويسري، دانيال هون سبيل تذلبل معوقات استرداد الأموال والأصول المهربة. وقال اللامي في بيان تلقته "الزوراء": إن "استرداد الأموال المهربة يسهم في تعظيم خزينة الدولة وإكمال مشاريع التنمية والإعمار حيث دعينا الدول الأطراف في الاتفاقية الأممية لمكافحة الفساد إلى التعاون

وتقديم المساعدة القانونية فيما بينها؛ من أجل استرداد عوائد الفساد من الأموال والأصول المهربة". وأكد اللامي بحسب البيان، على "سعي العراق الحديث لتنظيف مؤسسات الدولة من الفساد ومنع تهريب ممتلكاته وعوائده"، مشيراً إلى "حاجة العراق لتلك الأموال التي تمّ نهبها من خزينة الدولة؛ من أجل إكمال مشاريع التنمية والإعمار، مُبدئياً تفهّمه لبعض الإجراءات التي تفرضها بعض الدول

قبل التعاون في إعادة الأموال المهربة، والتي منها اختلاف القوانين والتشريعات الوطنية". وتابع، أنّ "الدولة العراقية تعمل على شقين في ملف استرداد الأموال، الأول استرداد أموال العراق التي حصل عليها الغير من (العراقيين والأجانب) بطرق غير مشروعة؛ نتيجة سوء استخدام برنامج النفط مقابل الغذاء، التي يشهدها البلد، والنبة الحقيقية لكبح جماح الفساد وملاحقة مرتكبيه"، مبدئياً "استعداد بلاده

العام 2003"، مُبيّناً أنّ "الشق الثاني من ملف الاسترداد يتعلّق بعوائد الفساد ومُتحصلاته التي استحوذ عليها الفاسدون وقاموا بتبريدها بعد العام 2003". من جانبه، عبّر السفير السويسريّ دانيال هون، عن "تقديره لما يقوم به العراق من مساعٍ للنهوض وتحقيق التنمية وعمليّات الإعمار الكبيرة التي يشهدها البلد، والنبة الحقيقية لكبح جماح الفساد وملاحقة مُرتكبيه"، مبدئياً "استعداد بلاده

للتعاون والتنسيق مع الجهات النظرية في العراق؛ لإعادة الأموال والأصول المهربة". وأكد أنّ "السلطات السويسرية مُستمرّة بالتعاون والتنسيق وتعمل على قدم وساق مع السلطات العراقية لإعادة الأموال المهربة"، مُعبّراً عن "شكره لتفهم الجانب العراقي لحزمة القوانين والإجراءات والوثائق قبل الشروع بعملية الاسترداد". مؤكداً استعداد بلاده للتعاون في ملف الاسترداد.

## UNODC

### تشيد بإجراءات مكافحة المخدرات

بغداد / الزوراء

أشاد مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة (UNODC) في العراق، علي البرير، بلجنة مكافحة المخدرات النيابية، فيما أشار إلى أنّ العراق يشهد تطوراً إيجابياً في مكافحة المخدرات. وقال البرير، في تصريح صحفي: إن "فكرة تأسيس لجنة نيابية خاصة بمكافحة المخدرات تعد تطوراً غير مسبوق في المنطقة"، مشيراً إلى أنّ "العراق يخطو خطوات إيجابية في هذا المجال"، وأشار، إلى أنّ "القانون الحالي جيد في ما يتعلق بالتعامل مع المدمنين أو المرضى، وهناك توجه لدى الدولة العراقية لتعزيز مفهوم أن المتعاطي هو مريض يحتاج إلى العلاج، وهو تطور إيجابي"، مؤكداً أنّ "مسألة تعديل القانون تبقى سيادية، ومتروكة لمجلس النواب لتحديد موعد وكيفية تشريعه". وفي ما يتعلق بالكمية المسموح بها من المواد المخدرة، ذكر البرير أنّ "المعايير تختلف من دولة إلى أخرى، حيث تعد بعض المواد مثل المؤثرات العقلية والمسكنات ضمن وصفات طبية بحدود معينة، بينما يُحاسب القانون على تجاوز هذه الحدود".

### قرب حسم الفروقات المالية لمتقاعدي جرحى القوات الأمنية

بغداد / الزوراء

أكدت هيئة التقاعد الوطنية التوجه لحسم الفروقات المالية لجرحى القوات الأمنية بإضافة مخصصات الخطورة لرواتبهم التقاعدية في القريب العاجل، فيما لفتت إلى أنّ عملية التحول الرقمي والفرق الجائلة أسهمت بتسريع إنجاز المعاملات وخففت زخم المراجعين. وقال مدير الإعلام في الهيئة علاء محمد في تصريح صحفي: إن "الهيئة قطعت شوطاً كبيراً في التحول الرقمي من خلال أتمتة معاملات المتقاعدين.

## البحريتان العراقية والفرنسية تجريان تمريناً مشتركاً في المياه الإقليمية



بغداد / الزوراء

نفذت قيادة قاعدة أم قصر البحرية العراقية تمريناً بحرياً مشتركاً مع البحرية الفرنسية في المياه الإقليمية العراقية، وذلك في إطار تعزيز التعاون العسكري بين البلدين وتبادل الخبرات البحرية. وقالت البحرية العراقية في بيان ورد إلى "الزوراء" إنّ "التمرين شارك

فيه زورق الدورية العراقي P-310 التابع لكتيبة زوارق الدورية الثانية في اللواء البحري الأول، إلى جانب السفينة الفرنسية SEINE"، مبيّنة أنّ "التمرين ركّز على تطوير المهارات العملية ورفع مستوى التنسيق بين الجانبين في تنفيذ المهام البحرية". من جانبه، أشاد أمر السفينة الفرنسية بـ "الجاهزية

القتالية للقوة البحرية العراقية والمهارات العالية التي يتمتع بها أفرادها في حماية المياه الإقليمية"، مؤكداً "أهمية استمرار التعاون المشترك بين القوات البحرية في كلا البلدين". وأعلن الملحق العسكري في السفارة الفرنسية لدى العراق، إريك كوميز، يوم السبت الماضي، وصول السفينة العسكرية الفرنسية "الاسين" البحرية المستقبلية في الفاو".

إلى قاعدة أم قصر البحرية في محافظة البصرة، في إطار تعزيز التعاون العسكري بين البلدين. وقال كوميز، في تصريح صحفي إنّ "وصول السفينة يأتي استمراراً للحوار مع الشريك العراقي، لا سيما في المجال البحري، حيث طلب العراق دعماً من فرنسا في تدريب وتنظيم قاعدته البحرية المستقبلية في الفاو".

## 66 هزة أرضية في العراق والمناطق المحاذية خلال شهر

بغداد / الزوراء

أعلنت هيئة الأنواء الجوية والرصد الزلزالي تقريرها الذي تضمن العدد الكلي للهزات الأرضية المسجلة في شبكة الرصد الزلزالي العراقية لهذا الشهر والتي بلغت (66) هزة أرضية موزعة داخل العراق والمناطق المجاورة"، منها تسجيل 30 هزة أرضية في العراق خلال الشهر الماضي. وذكرت الهيئة في بيان تلقته "الزوراء": أنّ "قسم الرصد الزلزالي في الهيئة العامة للأنواء الجوية والرصد الزلزالي وبمتابعة مديرها العام سلمان صدام البهادلي اصدر التقرير الشهري الخاص بالنشرة الزلزالية وخارطة النشاط الزلزالي للعراق والمناطق المجاورة لشهر شباط 2025". وأضافت أنّ "30 هزة أرضية سجلت في داخل العراق و31 هزة أرضية سجلت في داخل إيران، فضلا عن 5 هزات أرضية سجلت داخل تركيا".

التفاصيل 3 ص

## المرور تصدر "البيان رقم 1"

بغداد / الزوراء

أصدرت مديرية المرور العامة البيان رقم 1 لسنة 2025 يتضمن تعليمات جديدة لتنظيم حركة الدراجات النارية في مختلف مناطق العراق. ويهدف الاجراء الجديد إلى ضمان تنظيم حركة المرور وتعزيز سلامة مستخدمي الطرق، بحسب بيان المرور. ووفقاً للبيان، تم تحديد حركة الدراجات النارية ذات السعة التصميمية 25 سي سي فما فوق، مع استثناء العجلات النارية، ويسمح لهذه الدراجات بالتنقل داخل مركز المدينة وضواحيها والطرق الرئيسية، شريطة ارتداء السائقين الخوذات الواقية للرأس، كما يُمنع قيادة الدراجات النارية من الساعة الواحدة بعد منتصف الليل حتى الساعة الخامسة صباحاً.

التفاصيل 3 ص

## لضيق الوقت وضعف الإرادة السياسية . . نواب يستعدون تعديل قانون الانتخابات

يبحث براسائل سلبية إلى الناخبين خاصة أولئك الذين بدأوا بالمشاركة بعد عزوف طويل، مشدداً على ضرورة استقرار القوانين الانتخابية بعد عاملاً أساسياً في تعزيز ثقة المواطنين بالعملية الديمقراطية.

التفاصيل 3 ص

## الزراعة النيابية تدعو إلى تفاوض جاد مع تركيا وإيران بشأن المياه

ان يوجد 42 مجرى قسم منها دائمة الجريان، وقسم منها موسمية الجريان تحولت مجاريها وأقيمت السدود التي تتعدى بالاسود الاروائية التي تعد من اخطر السدود التي اقيمت على نهري دجلة والفرات، حيث تحولت هذه المجاري إلى مجال آخر، وأشجار الى تأخير شحة المياه على إنتاج القمح والشعير في العراق "لكن سياسة وزارة الزراعة في إيجاد أو تعويضالنقص الحاد في منتوجي الخنطة والشعير، وذلك بإيجاد المرشات واستخراج المياه من باطن

التفاصيل 3 ص

## لضيق الوقت وضعف الإرادة السياسية . . نواب يستعدون تعديل قانون الانتخابات

وقال النائب مهنذ الخرزجي، في حديث لـ"الزوراء": "انه لا توجد رغبة وجيدة من القوى السياسية لتعديل قانون الانتخابات رغم وجود مطالبات ومقترحات من قبل بعض النواب لادراجه ضمن جلسات البرلمان لغرض مناقشته

وقال النائب مهنذ الخرزجي، في حديث لـ"الزوراء": "انه لا توجد رغبة وجيدة من القوى السياسية لتعديل قانون الانتخابات رغم وجود مطالبات ومقترحات من قبل بعض النواب لادراجه ضمن جلسات البرلمان لغرض مناقشته

استمتع الرئيس بالبدء، لقد تناول غداء زيلينسكي بالمعنى الحرفي والمعنى المجازي". ووفقاً للمتحدة باسم البيت الأبيض، ألقى ترامب الغداء المشترك بعد إجراء مناقشات جادة حول تسوية سلمية، وكان نائب رئيس موظفي البيت الأبيض دان سكايفنو، كشف عن محتويات قائمة طعام الغداء الذي كان من المفترض أنّ يحضره الوفد الأوكراني برئاسة زيلينسكي، موضّحاً أنّ القائمة شملت دجاجاً مشويا مع إكليل الجبل، مع سلطة خضراء تحتوي على الطماطم والملفوف والهليون. وكان من المقرر أن تشمل الحلوى كريم بروليه والتوت المتنوع والبسكويت بالحمضيات. واتهم ترامب، الجمعة، في البيت الأبيض أمام الكاميرات، زيلينسكي بأنه "وضع نفسه في موقف سيئ جداً"، وطالبه بتحقيق السلام مع روسيا.

التفاصيل 2 ص

## لجان لتحديد نوعيات وأعداد السيارات المستوردة

عموما في العراق، وخصوصا على الزراعة، وكذلك تربية الحيوان و النقص الحاد في حصر المياه بسببه الدول المتشاطئة مع العراق تركيا وإيران "

عموما في العراق، وخصوصا على الزراعة، وكذلك تربية الحيوان و النقص الحاد في حصر المياه بسببه الدول المتشاطئة مع العراق تركيا وإيران "

الشركة العامة لاستيراد السيارات، هاشم السوداني في تصريح صحفي: إن "أعداد السيارات التي يتم استيرادها وتسجيلها سنويا ما يقارب 200,000 سيارة على مدى السنوات الأربع الماضية، حيث بلغ

التفاصيل 2 ص

التفاصيل 2 ص

التفاصيل 2 ص



أبو العباس يعلن اعتزاله الفن 12



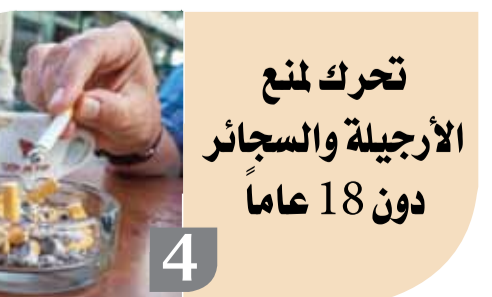
برشلونة يحترم صيام يامال و فاتي 7



ماذا يعني تمركز إسرائيل في ثلاث دول عربية؟ 5



تحرك لمنع الأرجيلة والسجائر دون 18 عاماً 4



التفاصيل 2 ص



بحث رئيس مجلس القضاء الأعلى فائق زيدان ووزيرة الهجرة والمهجرين ايلاف فائق، جهود إعادة النازحين ومعالجة الإشكاليات المعقدة لغلق المخيمات.

وذكر المجلس في بيان تلقته «الزوراء»: إن «رئيس مجلس القضاء الأعلى فائق زيدان استقبل وزيرة الهجرة والمهجرين ايلاف فائق، وأضاف انه «تم بحث جهود الوزارة في إعادة النازحين ومعالجة الإشكاليات القانونية التي تعرقل غلق مخيمات النازحين». في غضون ذلك، بحث رئيس مجلس القضاء الأعلى، القاضي فائق زيدان، مع نائب الممثل الخاص للأمين العام للأمم المتحدة، غلام محمد أسحق، تنظيم الوثائق المدنية للعائدين من الهول. وذكر بيان للقضاء تلقته «الزوراء»: أن «رئيس مجلس القضاء الأعلى، القاضي فائق زيدان استقبل نائب الممثل الخاص للأمين العام للأمم المتحدة، غلام محمد أسحق، رفقة ممثلة منظمة اليونيسف في العراق ساندرلا لوف». وأضاف أن «المجتمعين بحثوا آلية تنظيم الوثائق المدنية للعائدين من مخيم الهول».

## المرور تصدّر «البيان رقم 1» حول حركة الدراجات النارية

ويُسمح لهذه الدراجات بالتنقل داخل مركز المدينة وضواحيها والطرق الرئيسية، شريطة ارتداء السائقين الخوذات الواقية للرأس، كما يُمنع قيادة الدراجات النارية من الساعة الواحدة بعد منتصف الليل حتى الساعة الخامسة صباحاً. وفي محافظة بغداد، تم تحديد حركة الدراجات النارية ذات السعة التصميمية ٤٠ سي سي فما فوق في جانب الرصافة من شارع بغداد حتى شارع القناة، ويُمنع سير هذه الدراجات على

بغداد/ الزوراء أصدرت مديرية المرور العامة بياناً رقم ١ لسنة ٢٠٢٥ يتضمن تعليمات جديدة لتنظيم حركة الدراجات النارية في مختلف مناطق العراق. ويهدف الإجراء الجديد إلى ضمان تنظيم حركة المرور وتعزيز سلامة مستخدمي الطرق، بحسب بيان المرور. وفقاً للبيان، تم تحديد حركة الدراجات النارية ذات السعة التصميمية ٢٥ سي سي فما فوق، مع استثناء الجلات النارية،



## الكهرباء: إجراءات حازمة لتحصيل الجباية من المباني الحكومية والاستهلاك غير السكني

على زيادة الطاقات المنقولة عبر خطوط الربط الكهربائي مع دول الجوار، وهي تسعى لإكمال الربط الكهربائي العراقي الخليجي، بالإضافة إلى اعتماد الطاقات المتجددة والشمسية وتوزيع النفايات في إنتاج الطاقة». وأضاف أن «الوزارة عملت منذ فترة على تحديد الضائعات للطاقة وتقليل موردها الجباية وتنظيم الأعمال، ووضع خطط وبرامج أُلزمت بها تشكيلاتها وشركات التوزيع وفروعها وقطاعاتها بأن تعتمد على ورقة عمل واجبة التنفيذ، تتضمن مجموعة من الأهداف التي يجب على شركات التوزيع تحقيقها، مثل زيادة موارد الجباية وتقليل الضائع، على أن تكون الزيادة في الجباية متحققة كل شهر مقارنة بالشهر الذي قبله، إضافة إلى العمل بمشروعات التحويل الذكي وتركيب العدادات الذكية للسيطرة على الأحمال وتحسين الخدمة واستحصال موارد الجباية ومنع الطاقة المحرقة

بغداد/ الزوراء أعلنت وزارة الكهرباء اتخاذ عدة إجراءات حازمة لزيادة موارد الجباية وتقليل الفاقد، وفي مقدمتها حصر وتوثيق المؤسسات والمباني الحكومية الممولة مركزياً وذاتياً، وتنصيب العدادات لها واستحصال جبايتها، فضلاً عن نصب العدادات الصناعية والتجارية والزراعية للمشاركتين ذوي الاستهلاك غير السكني وفقاً لنوع نشاطهم.

وأكدت أن تلك الإجراءات أسهمت في تصاعد مؤشرات الجباية مع زيادة ساعات التحفيز. وقال المتحدث الرسمي لوزارة الكهرباء أحمد موسى العبادي، في تصريح صحفي: إن «الوزارة عملت على إنشاء مشاريع استراتيجية واحدة كانت في أمس الحاجة إليها منذ سنوات، مثل مشاريع المحطات البخارية والدورات المركبة التي لا تحتاج إلى الوقود والغاز وتعتمد على الوقود المحلي في تشغيلها، كما عملت

# الزوراء

أول صحيفة صدرت في العراق عام 1869 م

أعلنت وزارة العدل عن إطلاق خدمتي السند العقاري وفتح البيان العقاري، عبر بوابة أور الإلكترونية في الكاطمية الأولى. وقالت الوزارة في بيان تلقته «الزوراء» إن «الخدمتين الجديتين تهدفان إلى تسهيل إجراءات الحصول على السند العقاري وفتح البيان العقاري إلكترونياً، وذلك بالتعاون مع مركز البيانات الوطني ودايرة التخطيط العدلي مما يقلل الحاجة إلى المراجعات الورقية ويسهم في تسريع إنجاز المعاملات». وأضافت الوزارة أن «بوابة أور تتيح للخدمات الحكومية إمكانية الوصول إلى هذه الخدمات بسهولة، مما يعزز الشفافية والدقة في التعاملات العقارية»، مشيرة إلى أن «إطلاق هذه الخدمات يأتي ضمن برنامج التحول الرقمي وتطوير البنية التحتية الإلكترونية، لمواكبة التطورات التكنولوجية والارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة للمواطنين». وأكدت «استمرار التعاون مع الجهات المعنية لتوسيع نطاق الخدمات الرقمية في دوائر التسجيل العقاري مستقبلاً».

## بحث قانون تعويض الناجيات الإيزيديات والمكونات الأخرى



بغداد/ الزوراء ترأس رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، امس الإثنين، الاجتماع الدوري للمجلس الأعلى لشؤون المرأة، فيما أصدر المجلس عدداً من التوجيهات بمناسبة اليوم الوطني للمرأة العراقية. وقال المكتب الإعلامي لرئيس مجلس الوزراء في بيان تلقته «الزوراء» إن «رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني ترأس الاجتماع الدوري للمجلس الأعلى لشؤون المرأة الذي تزامن مع الاحتفال باليوم الوطني للمرأة العراقية، والذي أقر مجلس الوزراء اعتماده في الثالث من آذار من كل عام».

وقدم السوداني النهائي والتبريكات للنساء العراقيات في جميع أنحاء العراق، مثنياً دورهن الفاعل في نهضة المجتمع وتتميته، كما وصفهن بالنساء المتميزات المعطاءات، صاحبات الإسهام الفاعل في بناء عراق اليوم.

وأضاف البيان أن «الاجتماع شهد استضافة وكيلة وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، لبحث قانون تعويض الناجيات الإيزيديات ومن المكونات الأخرى، بحضور مستشار رئيس مجلس الوزراء لحقوق الإنسان. وقد جرى إدراج الملاحظات التي سُجلت على مسودة القانون، وإرسالها إلى الأمانة العامة لمجلس الوزراء لدراستها وتضمينها في المسودة، وذلك دعماً وضمناً لحقوقهن».

وتابع البيان: «كما جرت الموافقة على إنشاء مركز لتعليم وتدريب وتطوير النساء في قضاء سنجار بمحافظة نينوى، بإشراف المجلس الأعلى لشؤون المرأة

السادة الوزراء والمحافظين خلال جلسة مجلس الوزراء، لدعم أقسام المرأة في الوزارات والمحافظات والجهات المساندة، وتخصيص الدعم المالي اللازم لتنفيذ الاستراتيجيات والبرامج المعتمدة».

ووجه رئيس مجلس الوزراء وزارة التربية بافتتاح صفوف للتعليم المبكر (التمهيدي) للأطفال من أعمار ٤-٦ سنوات، كما وجه الوزارات والمحافظات للتعاون مع وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، لتحسين أوضاع خاصة بانشاء دور حضانية، وذلك لدعم الأمهات الموظفات.

مساندة أخرى. وأوضح البيان أنه «في السياق ذاته، وتزامناً مع اختيار بغداد عاصمة السياحة العربية ٢٠٢٥، وافق المجلس على إعداد برنامج تدريبي للنساء العاملات في قطاع السياحة والآثار والفندقة، بالتنسيق مع وزارة الثقافة والسياحة والآثار، ومستشار رئيس مجلس الوزراء لشؤون السياحة والآثار، لتطوير مهارات النساء في هذا المجال». وأشار إلى أنه «بهدف دعم أقسام شؤون المرأة في مؤسسات الدولة، تقرر توجيه

وبالتنسيق مع وزارة الهجرة والمهجرين، لبناء قدرات نساء القضاء، عبر برامج تدريبية وتعليمية متكاملة تشمل العديد من المهارات الفعالة في سوق العمل، وتستهدف تمكينهن وإدماجهن في المجتمع».

وقرر المجلس - حسب البيان - إعداد برنامج تدريبي للنساء العاملات في مجال الصحافة والإعلام، لتعزيز مهارات العمل لديهن، بالتنسيق مع هيئة الإعلام والاتصالات، وشبكة الإعلام العراقي، وتقابة الصحفيين العراقيين، وجهات

## نواب يستعدون تعديل قانون الانتخابات

يجب أن يتم في إطار التوافق السياسي بين الأطراف المعنية». وأكد أن «الأشهر الستة القادمة ستكون فترة حاسمة لتحديد ما إذا كان سيتم المضي في التعديلات أو تأجيلها إلى وقت لاحق». وكان نواب قد أقرها بصعوبة تعديل قانون الانتخابات، بسبب الانقسام السياسي بين كبار الكتل السياسية، منوهين إلى أن كل طرف سياسي سيعمل على تمرير القانون وفق ما يخدم مصالحه الحزبية، ولذا تم تأجيل هذا التعديل حين حسم القوانين الخلافية المعلقة منذ أشهر دون التصويت عليها.

وقال الساعدي في تصريح صحفي: ان «هناك مناقشات مستمرة بين القوى السياسية لتعديل بعض النقاط في قانون الانتخابات الحالي، حيث يتم تحديد النقاط التي سيتم تغييرها، والتي يُتوقع أن تكون بين ثلاث إلى أربع نقاط. وأشار إلى أن «التوافق السياسي حول هذه النقاط يشكل الأساس للمضي قدماً في عملية التعديل»، لافتاً إلى وجود ضوء أخضر من عدة قوى سياسية تدعم هذا التوجه». وأضاف أن «هناك أكثر من رأي حول كيفية تغيير قانون الانتخابات»، مؤكداً أن «أي تعديل

الانتخابات كونه سبباً للناخب. وقال الساعدي، ان الحديث المتكرر عن تعديل قانون الانتخابات يبعث برسائل سلبية إلى الناخبين خاصة أولئك الذين بدأوا بالمشاركة بعد عزوف طويل، مشدداً على ضرورة استقرار القوانين الانتخابية يعد عاملاً أساسياً في تعزيز ثقة المواطنين بالعملية الديمقراطية. وفي وقت سابق، كشف النائب باقر الساعدي، عن وجود حراك سياسي لتعديل بعض النقاط في قانون الانتخابات الحالي، مؤكداً أن الأشهر الستة القادمة ستكون حاسمة في تحديد مصير هذه التعديلات.

الزوراء / حسين فالح استبعد نواب من كتل مختلفة تعديل قانون الانتخابات خلال الفترة القادمة لعدم وجود الرغبة السياسية ولضيق الوقت، معززين على تعديله كونه سيؤثر على موعد الانتخابات وبريك وضع الراهن سيؤثر أيضاً على الناخبين وكذلك المرشحين وبريك وضعهم، لأنه يحتاج إلى وقت لغرض يفهم الجميع مضمون تعديله، مرجحاً عدم إجراء أي تعديل على القانون الحالي.

## التقاعد تؤكد قرب حسم الفروقات المالية لجرحي القوات الأمنية

المفترض أن يتقاضاها براتبه الوظيفي والتقاعدية أيضاً، وتم تعديل رواتبهم وأضاف مخصصات الخطورة لرواتبهم التقاعدية مما يستوجب صرف فروقات مالية بأثر رجعي». وأشار إلى، أن «رئيس هيئة التقاعد قدم مقترحاً لرئيس الوزراء لتوفير التخصيصات المالية اللازمة لصف هذه المستحقات»، مؤكداً، أنه «سيتم صرفها في القريب العاجل».

خلال الشهر الماضي عبر هذه الأنظمة، مما خفف من زخم المراجعين في مقر الهيئة، كما ساعدت الفرق الجواله التابعة للهيئة في إنجاز المعاملات داخل الوزارات نفسها، دون الحاجة إلى حضور المتقاعدين إلى الهيئة. وبالنسبة للفرق المالية لجرحي القوات الأمنية، قال محمد: إنه «تبين أن الجرحى لم تضيف إليهم فقرة قانونية تتعلق بإضافة مخصصات الخطورة لهم، إذ إن

«الهيئة قطعت شوطاً كبيراً في التحول الرقمي من خلال أتمتة معاملات المتقاعدين، حيث تم الانتقال من المعاملات الورقية إلى الأنظمة الإلكترونية بما في ذلك استخدام أنظمة الباركود». وأضاف أن «هذه الخطوة أسهمت في تسريع إنجاز المعاملات عبر إنجاز المعاملات من الوزارات المعنية بكل معقادات إلى الهيئة الكترونياً، حيث تم إنجاز ما يقارب ٥٠٠٠٠ معاملة تقاعدية

## 66 هزة أرضية في العراق والمناطق المحاذية خلال شهر

مدى الرؤية (٦-٨) كم وفي المطر (٦-٤) كم». وأشار إلى أن «الجمعة القادمة سيكون الطقس غائماً جزئياً إلى غائم في المناطق كافة مع هطول أمطار متوسطة الشدة وتكون رعدية أحياناً في المناطق الجنوبية والغربية من المنطقة الوسطى والأقسام الغربية من المنطقة الشمالية، درجات الحرارة ترتفع على العموم، مدى الرؤية (٦-٨) كم وفي المطر (٦-٤) كم».

وأضاف، أن «درجات الحرارة العظمى ليوم الثلاثاء في السليمانية ١٨، أربيل ١٧، نينوى وكركوك ١٨، صلاح الدين والأنبار ٢٠، بغداد وديالى والبصرة ٢٢، كربلاء المقدسة ٢١».

وقالت إن «البلاد تشهد حالة جوية ربيعية ممطرة مع فترات غزارة، مصحوبة بالبرق والرعد في بعض الأماكن، ونشاط للرياح السطحية الجنوبية الشرقية». وأضاف «تبدأ هذه الحالة اعتباراً من اليوم الثلاثاء وتستمر حتى الأحد المقبل، مع إمكانية تصيد الفترة». وأوضح الهيئة «تركز فرص الأمطار في وسط وغرب وجنوب البلاد وبعض مناطق الشمال».

بغداد/ الزوراء أعلنت هيئة الأنواء الجوية والرصد الزلزالي تقريرها الذي تضمن العدد الكلي للهزات الأرضية المسجلة في شبكة الرصد الزلزالي العراقية لهذا الشهر والتي بلغت (٦٦) هزة أرضية موزعة داخل العراق والمناطق المحيطة به، منها تسجل ٣٠ هزة أرضية في العراق خلال الشهر الماضي. وذكرت الهيئة في بيان تلقته «الزوراء»: ان «قسم الرصد الزلزالي في الهيئة العامة للأنواء الجوية والرصد الزلزالي وبمتابعة مديرها العام سلمان صدام البهادي اصدر التقرير الشهري الخاص بالبنشرة الزلزالية وخارطة النشاط الزلزالي للعراق والمناطق المحيطة لشهر شباط ٢٠٢٥»، وأضافت ان «٣٠ هزة أرضية سجلت في داخل العراق و٣٠ هزة أرضية سجلت في داخل إيران، فضلاً عن ٥ هزات أرضية سجلت داخل تركيا».

من جهة أخرى، كشفت الهيئة العامة للأنواء الجوية والرصد الزلزالي عن تفاصيل الحالة الجوية الممطرة التي ستبدأ اليوم ولغاية يوم الاحد.

## وزير الخارجية ونظيره المصري يبحثان لقمة القاهرة الطارئة



بغداد/ الزوراء بحث نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الخارجية، فؤاد حسين، مع وزير الخارجية والهجرة وشؤون المصريين في الخارج، بدر عبد العاطي، وذلك على هامش زيارته إلى القاهرة للمشاركة في الاجتماع الوزاري لمجلس جامعة الدول العربية، وأضاف أن «الجانبين بحثا سبل تطوير العلاقات الثنائية بين البلدين الشقيقين وتعزيز التعاون في مختلف المجالات، إضافة إلى مناقشة عدد من القضايا الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك». وأكد الوزير خلال اللقاء «أهمية التعاون المشترك لمواجهة التحديات التي تشهدها المنطقة»، مشدداً على «موقف جمهورية العراق الثابت في دعم الإشتاء الفلسطينيين لنيل حقوقهم المشروعة، وإقامة دولتهم المستقلة، ورفض تهجيرهم من أراضيهم». وتابع: «كما تناول اللقاء التحضيرات الجارية لعقد القمة العربية للطائرة في القاهرة يوم الثلاثاء الموافق ٤ آذار ٢٠٢٥، والتي ستبحث بشكل خاص تطورات القضية الفلسطينية».

بغداد/ الزوراء بحث نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الخارجية، فؤاد حسين، مع وزير الخارجية والهجرة وشؤون المصريين في الخارج، بدر عبد العاطي، وذلك على هامش زيارته إلى القاهرة للمشاركة في الاجتماع الوزاري لمجلس جامعة الدول العربية، وأضاف أن «الجانبين بحثا سبل تطوير العلاقات الثنائية بين البلدين الشقيقين وتعزيز التعاون في مختلف المجالات، إضافة إلى مناقشة عدد من القضايا الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك». وأكد الوزير خلال اللقاء «أهمية التعاون المشترك لمواجهة التحديات التي تشهدها المنطقة»، مشدداً على «موقف جمهورية العراق الثابت في دعم الإشتاء الفلسطينيين لنيل حقوقهم المشروعة، وإقامة دولتهم المستقلة، ورفض تهجيرهم من أراضيهم». وتابع: «كما تناول اللقاء التحضيرات الجارية لعقد القمة العربية للطائرة في القاهرة يوم الثلاثاء الموافق ٤ آذار ٢٠٢٥، والتي ستبحث بشكل خاص تطورات القضية الفلسطينية».

التربية: منح 1261 تروياً مستحقاتهم المالية لشهر آذار الحالي



بغداد/ الزوراء - صادق رئيس وأعضاء صندوق التربية المركزي على منح (١٢٦١) حالة إنسانية للتربويين ضمن مخصصات الصندوق لشهر آذار الجاري. وذكرت وزارة التربية في بيان تلغته «الزوراء» أن «رئيس وأعضاء صندوق التربية المركزي، صادقوا على منح (١٢٦١) حالة إنسانية للتربويين ضمن مخصصات الصندوق لشهر آذار الجاري، وبواقع (١٢٤٤) حالة إنسانية

إتفاق عراقي لبناني على التزود بالنفط الخام بدلاً من «الفيول»



بغداد/ الزوراء - أعلن لبنان أنه اتفق مع العراق لاستيراد النفط الخام بدلاً من الفيول.

ونقلت وسائل إعلام لبنانية عن مصدر حكومي مسؤول، إن لبنان أرسل وفداً إلى العراق واتفقا مع المسؤولين هناك على تجديد عقد توريد نحو ٢ مليون طن من النفط الخام بعدما كان يورد الفيول.

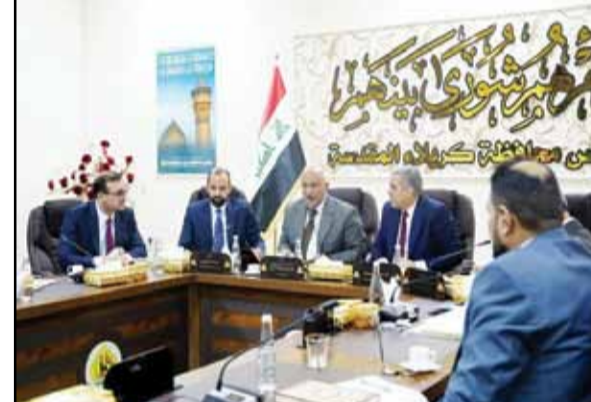
وأوضح إن العقد تم الاتفاق عليه بعد تعديل في نوعية الكمية التي أصبحت نفط خام بدلاً من فيول، وبعد تعديل في آلية السداد حيث اتفق على أن يكون تسديد ثمن الشحنات هذه المرة نقداً وفوراً لا على المنصة، أي إن الدفع سيكون بالدولار عبر التحويل من مصرف لبنان إلى الخارج. وأشار إلى أن ممثلي لبنان في المفاوضات واجهوا صعوبة بالغة، إذ إن الحكومة العراقية كانت بحاجة إلى إثبات حسن نية لبنان في السداد ولا سيما بعد كل هذه التسهيلات

العراق يستورد نحو 600 ألف طن من البنزين خلال 3 أشهر

بغداد/ الزوراء - أعلنت شركة تسويق النفط «سومو» عن استيراد منتج واحد من المشتقات النفطية خلال الربع الرابع من العام ٢٠٢٤. وقالت «سومو» في جداول لها إن «العراق استورد ٥٩١ ألفاً و ٧١٣ طن من الغازولين (البنزين) اعتباراً من شهر تشرين الأول ولغاية

شهر كانون الأول من عام ٢٠٢٤». وأضافت الشركة أن «استيراد العراق من البنزين انخفض خلال الفترة مقارنة بالربع الثالث من عام ٢٠٢٤، والتي بلغت ٦٣٣ ألفاً و ٢٥٩ طن». وأشارت إلى أن «العراق لم يستورد أي منتجات من مادة الكيروسين (النفط الأبيض) أو الغاز

استثمار كربلاء: ماضون في استقطاب رؤوس الأموال وتعزيز القطاع الاستثماري



بغداد/ الزوراء - أكد رئيس لجنة الصحة والبيئة النيابية ماجد شكتالي أهمية تشريع قانون التبغ في مجلس النواب العراقي، مشيراً إلى أن القانون يتضمن العديد من المواد التي تسهم في زيادة الإيرادات المالية للدولة. وأوضح شكتالي، في تصريح صحفي، أن القانون يحظر تدخين الأرجيلة لمن هم دون ١٨ عاماً سواء في الأماكن العامة أو الخاصة، كما يمنع تدخين السجائر داخل المركبات إذا كان أحد الركاب أقل من ١٨ عاماً. وأضاف، أن التشريع يتضمن عقوبات صارمة ضد شركات التبغ التي تستورد منتجات غير مطابقة للمواصفات القياسية، بالإضافة إلى فرض ضريبة قيمة مضافة ووضع لاصق إلكتروني على عب السجائر المستوردة لضمان دخولها وفق الإجراءات الرسمية. وأشار شكتالي إلى أن ١٠٠٪ من السجائر التي دخلت العراق بطرق غير رسمية لم تخضع للتعرف الجمركية أو الضرائب، في حين أن تجارة التبغ غير القانونية تقدر بمليارات الدولارات

بغداد/ الزوراء - أعلنت هيئة استثمار كربلاء مضيتها في استقطاب رؤوس الأموال وتعزيز القطاع الاستثماري فيما شددت على أهمية تذييل العقيبات أمام المستثمرين ودعم المشاريع التي تعزز البنية التحتية. وقالت الهيئة في بيان تلقت «الزوراء» أن «رئيس هيئة استثمار كربلاء المقدسة المهندس أحمد ماهر المالكي شارك في الجلسة الاعتيادية الثامنة لمجلس محافظة كربلاء المقدسة بحضور محافظ كربلاء المقدسة المهندس نصيف جاسم الخطابي، و رئيس مجلس المحافظة، الدكتور

ارتفاع حجم القروض والسلف في العراق إلى 64 تريليون دينار

بغداد/ الزوراء - أعلن البنك المركزي العراقي عن ارتفاع حجم القروض والسلف في القطاع المصرفي بنسبة ٧٥,٤ خلال الربع الأخير من عام ٢٠٢٤، مما يعكس زيادة في القدرة التمويلية للأفراد والشركات.

بغداد/ الزوراء - سجلت ارتفاعاً ملحوظاً، حيث بلغت ٦٤,١٢ تريليون دينار مقارنة بـ ٦٠,٨١ تريليون دينار خلال الفترة الممتدة من كانون الثاني حتى كانون الثاني من العام الماضي. وأشار البيان إلى أن هذا النمو يعكس تحفيز النشاط الاقتصادي، وزيادة القدرة التمويلية للمشاريع الاستثمارية والتجارية، مما يساهم في خلق فرص عمل جديدة.

ارتفاع حجم القروض والسلف في العراق إلى 64 تريليون دينار

بغداد/ الزوراء - أعلن البنك المركزي العراقي عن ارتفاع حجم القروض والسلف في القطاع المصرفي بنسبة ٧٥,٤ خلال الربع الأخير من عام ٢٠٢٤، مما يعكس زيادة في القدرة التمويلية للأفراد والشركات.

استقرار أسعار الذهب في أسواق العراق

بغداد/ الزوراء - استقرت أسعار الذهب «الاجنبي والعراقي» في الأسواق المحلية. وقال مصدر إن أسعار الذهب، في أسواق الجملة بشارع النهر في بغداد سجلت سعر بيع للمنتقال الواحد عيار ٢١ من الذهب الخليجي والتركي والأوروبي ٥٩٢ الف دينار، وسعر الشراء ٥٨٨ الف دينار. وأشار إلى أن سعر بيع المثلثال الواحد عيار ٢١ من الذهب العراقي سجل عند ٥٦٢ الف دينار، وبلغ

منها سكنية واستثمارية ومدارس

مدير عام الإعمار الهندسي يكشف لـ «الزوراء» تفاصيل تنفيذ 90 مشروعاً في بغداد والمحافظات

على ٦٠ محلاً تجارياً. وأشار السكاني إلى أن دائرة الإعمار الهندسي تواصل عملية الإشراف على عدد من مشاريع الأبنية المدرسية في محافظة ديالى بواقع ٣٢ مدرسة توزعت على عدد من المناطق والإقضية والنواحي التابعة للمحافظة، فيما أشار إلى تواصل عمليات الإشراف الهندسي على مشاريع المدارس في محافظة صلاح الدين وواقع خمس مدارس موزعة على أحياء المحافظة.

وأعلن السكاني: إن الملاكات الهندسية والفنية تواصل عملية الإشراف على عدد من المشاريع في محافظة الأنبار وتمثلت بالإشراف على إنشاء دار القضاء ١٤٩ داراً بمساحة ٢٤٠٠ بطابقين، فضلاً عن بناية المول التجاري وبناية الخدمات والمركز الصحي ومدرسة وغرفا للقضاة وقاعات للمرافعة، فضلاً عن الملحقات الأخرى الخاصة بالبناية، وفي السياق نفسه أشار السكاني إلى تواصل عمليات الإشراف الهندسي على مشاريع سكنية في محافظة الأنبار وتمثلت بمشروع إنشاء دور سكنية واطئة الكلفة بعدد ١٠٠ دار سكنية وبمساحة ٢٠٠٠ الف دينار الواحد في مدينة الفلوجة، فضلاً عن إشرافها على إنشاء ٣٠ دار واطئة الكلفة في مدينة حديثة. وبين السكاني: إن الدائرة متواصلة بالإشراف الهندسي على مشروع بوابة كلية التمريض في جامعة الفلوجة مع ملحقاتها وسيجاهها الخارجي الذي يبلغ طوله ٧٢٥م، فضلاً عن إشرافها على مشاريع الأبنية المدرسية بواقع خمس مدارس في عموم المحافظة. كما أشار السكاني: أن الدائرة تمتلك من الخبرات الهندسية من حيث التصميم والإشراف والتنفيذ ما يؤهلها في وضع بصماتها في أغلب المشاريع التي تعاقبت الدائرة بالإشراف عليها مع العديد من دوائر الدولة والوزارات أو مع القطاع الخاص، وينسب إنجاز متقدمة وفي جميع المحافظات العراقية.

الذي سبقه، بثلاثة طوابق أمامية إضافة إلى الطابق الأرضي وستة طوابق خلفية، إضافة إلى السرداب وتصميم هرمي يمثل واجهة حضارية مואكة للتطور الحاصل في بلدنا عموماً، ويتضمن ومحافظة نينوى خاصة، ويتضمن المبنى أربعة مداخل رئيسية، فضلاً عن قاعة لاستقبال المواطنين واستعلامات وموقف للسيارات، فيما شمل مبنى دار الضيافة الذي يتكون من طابقين في الجزء الامامي وأربعة طوابق في الجزء الخلفي للبناية، فضلاً عن السرداب والسبوح الداخلي.

وفي السياق نفسه، بين المدير العام تواصل الملاكات الهندسية والفنية والإشراف والمراقبة على تنفيذ العديد من المدارس ضمن مشروع المدارس الوطني ومن خلال تعاونها مع قطاع التربية والتعليم توزعت في جانب الرصافة على قاطعي الرصافة (٢) بواقع ١٤ مدرسة، فيما شملت مدارس قاطع الرصافة (٣) على ١١ مدرسة، فضلاً عن مدارس زبوننة النموذجية، فيما تواصلت الجهود في الإشراف الهندسي على إنشاء معمل إنتاج الألبان والمواد الغذائية المحدودة على أرض مساحتها ٧٠ دونماً وبواقع أربعة معامل كبيرة متخصصة. وأشار السكاني إلى تواصل الجهود الهندسية في المراقبة على عدد من المشاريع في محافظة نينوى، متمثلة بمشروع إنشاء مبنى المحافظة ودار الضيافة الذي يقع في مركز محافظة نينوى وداخل مجمع الابنية الحكومية، إذ بلغت المساحة الكلية لإنشاء المشروعين ٢٤٦ \* ٢٢٤٤ حيث شمل مشروع مبنى المحافظة وواصل السكاني: إن الدائرة مستمرة بالإشراف الهندسي من خلال دوائر المهندس المقيم للعديد من المشاريع الأخرى المهمة في المحافظة، ومنها مستشفى أمراض الدم الثلاثي الذي يمد من المشاريع المهمة في محافظة نينوى وعلى مستوى العراق ككل لما يقدمه من خدمة في معالجة امراض الدم وعملية زراعة نخاع العظم، وتتكون المستشفى من ستة طوابق بسعة ٨١ سريراً، فضلاً عن بناية ثانية مؤلفة من طابقين تضم المختبر والعيادة الاستشارية والصيدلية وغرف الأطباء والممرضين والذي تم انجازه. وذكر السكاني مباشرة الدائرة بمهام الإشراف الهندسي على إنشاء ملعب الإدارة المحلية المركزي في نينوى والذي يعد من المشاريع المهمة في المحافظة

السكاني التابع إلى شركة تسويق النفط سومو الذي يتكون من (٣١) بناية ويعد ٥٣ شقة مصنفة بأربعة تصنيفات وبمساحات مختلفة تبدأ من ٢م وصولاً إلى ٢م٢٠٠، فضلاً عن بناية الدفاع المدني التابع لتلك الشركة التي تتألف من طابقين وبمساحة اجمالية ٢م٩٣٠ إضافة إلى بناية للملح الإداري التي تتكون من ثلاثة طوابق مع ملحقاتها وبمساحة اجمالية ٢م٣٩٥٠٦، فضلاً عن تواصل مجمع الإشراف الهندسي الذي يتألف من جادة بغداد السكني الذي يتألف من جزأين وبمساحة ٣٥٠ دونم ويكلفه اجمالية مقدارها مليار دولار ويتضمن الجزء الأول السكني على ٤٣٠٠ شقة موزعة ضمن ٣٦ برجاً بارتفاع ١٩ طابقاً عدا الطابق الأرضي، فضلاً عن الوحدات السكنية المنفصلة المتمثلة برجين ومجموعها ٢٢٠٠٠ فيل بمساحة ٢م٢٠٠ مع مدرسة ابتدائية ومؤسسة رياض أطفال وحدائق، فيما يضم الجزء الثاني التجاري عدداً من المكاتب التجارية والمولات والأماكن الترفيهية.

بغداد والمحافظات. وقال مدير عام دائرة الإعمار الهندسي محمد حيدر السكاني بتصريح خص به «الزوراء»: إن الدائرة لها تاريخ طويل في مجال اعداد التصاميم والاستشارات الهندسية، فضلاً عن اعمال الإشراف والمراقبة في خلال فروعها الخمسة في محافظات (بغداد وديالى والانبار وديالى ونيينوى)، ولديها عقود الإشراف والمراقبة على المشاريع الخاصة بدوائر الدولة المختلفة وللقطاع الخاص في بغداد والمحافظات، وذلك لامتلاكها ملاكات هندسية وفنية متخصصة وتمتية في هذا المجال. وأضاف السكاني: إن الدائرة تواصل عملها الإشرافي على العديد من المشاريع في بغداد والمحافظات والبالغة (٩٠) مشروعاً. مشيراً إلى أبرز مشاريع محافظة بغداد والمتعلقة بالجمع





### أصفر وأحمر

## إلغاء ودية الأهلي والزمالك في بغداد

بغداد / متابعة الزوراء  
تقرر إلغاء المباراة الودية التي كان من المقرر خوضها بين قطبي الكرة المصرية الأهلي والزمالك في العاصمة بغداد. وقال مصدر إن "المباراة الودية التي كان من المقرر إقامتها بين الأهلي والزمالك في العاصمة بغداد، قد ألغيت بسبب عدم توفر السيولة المالية من قبل الحكومة العراقية، حيث كان من المقرر تمويلها ضمن برامج اختيار بغداد عاصمة السياحة العربية". وأضاف أن "المباراة لن تقام لسبب آخر أيضاً، إذ رفضت رابطة الأندية المصرية تعديل مباريات الدوري المصري من أجل إقامة مباراة ودية بين الأهلي والزمالك في العراق".

## رئيس اللجنة الأولمبية يستقبل رئيس اللجنة البارالمبية

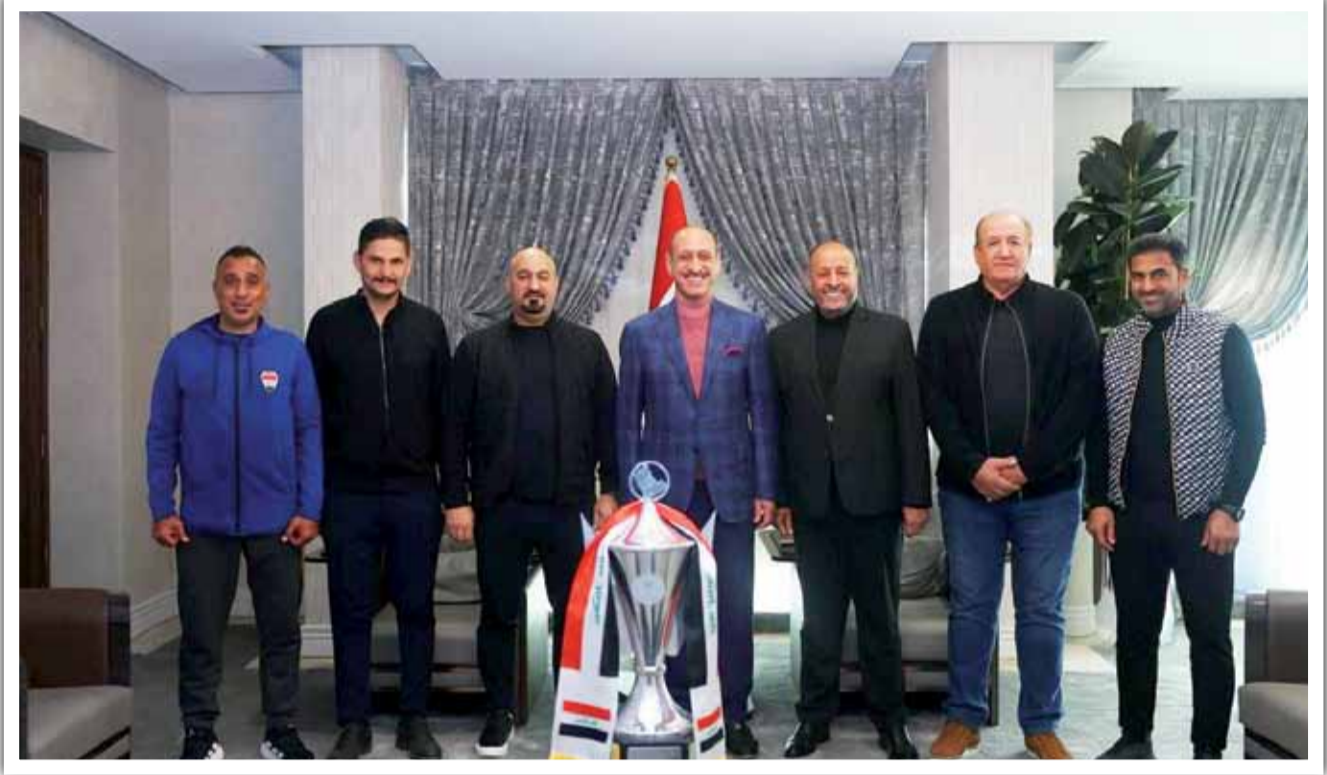


بغداد / الزوراء  
استقبل رئيس اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية الدكتور عقيل مفتن رئيس اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية السيد عبيد الفرطوسي والوفد المرافق له. وقدم الفرطوسي، باسمه شخصياً وباسم اللجنة البارالمبية، تهنئته ومباركته للدكتور مفتن بمناسبة انتخابه رئيساً للجنة الأولمبية للدورة المقبلة 2025. وعبر الفرطوسي عن "سعادته وتفأوله بانتخاب الدكتور مفتن رئيساً للجنة الأولمبية في العراق للدورة القادمة، مشيراً الى ما حققه خلال العام المنصرم الذي تبوأ خلاله رئاسة اللجنة العراقية. ولفت الفرطوسي الى "تحسن أداء الرياضيين العراقيين في الألعاب الفردية والجماعية

وتتم هذا التألق الى الاتحادات المعترف بها وعدم إقصاءه على الألعاب الأولمبية. من جانبه، رحب الدكتور مفتن بضيفه الفرطوسي والوفد المرافق له، لافتاً الى "تفوق الرياضيين من متحدي الإعاقات واصفا إياهم بالرياضيين دوماً فوق منصات التتويج. وأبدى الدكتور مفتن إعترافه وزملائه في المكتب التنفيذي الى "توسيع أطر التعاون بين اللجنتين الأولمبية والبارالمبية وتبادل الخبرات الإدارية والفنية والتدريبية والتحكيمية ومد يد العون بكل السبل المتاحة، والمشتركة، بين مؤسستي رياضة الانجاز العالي في العراق. هذا ورافق رئيس اللجنة البارالمبية في زيارته الأمين العام للجنة البارالمبية السيد مهدي باقر، والأمين المالي للجنة البارالمبية الدكتور سعد عبد المجيد.

## الوطني يتجمع في البصرة منتصف الشهر الحالي

# درجال يستقبل وفد منتخب قدامى اللاعبين الفائز بكأس الخليج



بغداد / الزوراء  
استقبل رئيس الاتحاد العراقي لكرة القدم عدنان درجال، في مكتبه ببغداد، وفد منتخب قدامى اللاعبين الفائز بلقب بطولة كأس الخليج التي أقيمت نسختها الأولى في الكويت. وقدم عضو المكتب التنفيذي للاتحاد، رئيس وفد منتخب قدامى اللاعبين فراس بحر العلوم، ومدير البطولة وقميص المنتخب وعليه إمضاء وتواقيع اللاعبين هدية لرئيس الاتحاد. وأشاد رئيس الاتحاد بالجهد المبذول من قبل الملايك التدريبي بقيادة المدرب حكيم شاكر واللاعبين على إحراز البطولة. وحضر الاستقبال مدرب حراس المرمى الدكتور عبد الكريم نام، والمدير الإداري للمنتخب الوطني مهدي كريم والملوك الإداري للمنتخب.

بغداد / الزوراء  
سعى الاتحاد الآسيوي لكرة القدم الحكيم الدولي العراقي "مهند قاسم" ضمن الطاقم التحكيمي لمباراة فريقي الريان القطري والأهلي السعودي ضمن منافسات دوري أبطال آسيا النخبة 1. وسيكون الحكيم مهند قاسم حكماً رابعاً في المباراة التي ستجري اليوم الثلاثاء الرابع من شهر آذار الحالي في العاصمة القطرية الدوحة.

بغداد / الزوراء  
تحتّم منافسات الجولة الثانية للتصفيات الآسيوية المؤهلة لكأس العالم. وأقدم المصرف العراقي للتجارة على تقديم منحة بقيمة 3 مليارات ونصف المليار دينار عراقي الى الاتحاد العراقي لكرة القدم، وذلك للنفقات التي يحتاجها الاتحاد للانشطة الكروية المختلفة واستحقاق المنتخب في التصفيات الآسيوية المؤهلة لكأس العالم.

بغداد / الزوراء  
تحقيق الهدف الذي يسعى اليه الجميع. ويتأهل أول منتخبين من كل مجموعة مباشرة إلى كأس العالم، فيما سيتم تحديد المقعدين المباشرين للتقنين لقارة آسيا عبر الدور الرابع في ملحق قاري، مع فرصة إضافية لتقعد آخر من خلال الملحق العالمي. ومن المقرر أن يستضيف العراق نظيره الكويتي في البصرة يوم 20

## اختيار مهند قاسم ضمن الطاقم التحكيمي لقاء الريان والأهلي



بغداد / الزوراء  
سعى الاتحاد الآسيوي لكرة القدم الحكيم الدولي العراقي "مهند قاسم" ضمن الطاقم التحكيمي لمباراة فريقي الريان القطري والأهلي السعودي ضمن منافسات دوري أبطال آسيا النخبة 1. وسيكون الحكيم مهند قاسم حكماً رابعاً في المباراة التي ستجري اليوم الثلاثاء الرابع من شهر آذار الحالي في العاصمة القطرية الدوحة.

# اليوم.. قمة جماهيرية بين الطلبة والشرطة في دوري النجوم

بغداد / مؤنس عبد الله - متابعة الزوراء  
تختّم منافسات الجولة الثانية والعشرين من دوري نجوم العراق اليوم الثلاثاء بإقامة مباراتين، يلحق في الأولى فريقاً الكرمية مع نوروز في تمام الساعة الثامنة والنصف مساءً على ملعب نادي الرمادي الرياضي، ويحتضن ملعب الشعب الدولي في تمام الساعة العاشرة والنصف مساءً القمة الجماهيرية التي ستجمع بين الطلبة والشرطة.



بغداد / مؤنس عبد الله - متابعة الزوراء  
وتعادل فريق القوة الجوية مع فريق النفط سلبياً من دون أهداف، ضمن منافسات الجولة الـ 22 لدوري نجوم العراق لكرة القدم. وجرت المباراة على ملعب الشعب الدولي وشهدت طرد لاعب نادي النفط ديار ياخي في الدقيقة 38 ليكمل المباراة بعشرة لاعبين. وبهذه النتيجة رفع القوة الجوية رصيده للنقطة 38 بالمركز الرابع كما رفع النفط رصيده للنقطة 30 بالمركز

بغداد / مؤنس عبد الله - متابعة الزوراء  
تحتّم منافسات الجولة الثانية والعشرين من دوري نجوم العراق اليوم الثلاثاء بإقامة مباراتين، يلحق في الأولى فريقاً الكرمية مع نوروز في تمام الساعة الثامنة والنصف مساءً على ملعب نادي الرمادي الرياضي، ويحتضن ملعب الشعب الدولي في تمام الساعة العاشرة والنصف مساءً القمة الجماهيرية التي ستجمع بين الطلبة والشرطة.

## محافظة البصرة تنظم ماراثوناً دولياً بالتنسيق مع اتحاد ألعاب القوى



بغداد / حسين الجنابي  
تلقى الاتحاد العراقي لألعاب القوى دعوة من محافظ البصرة السيد اسعد العيادي لإقامة ماراثون دولي في الخامس والعشرين من شهر نيسان المقبل على ملعب البصرة. أعلن ذلك الدكتور زيدون الخفاجي عضو المكتب التنفيذي للجنة الأولمبية المدير التنفيذي لاتحاد ألعاب القوى، وأشار الى ان الاتحاد العراقي سيفتح الدول العربية والصديقة للمشاركة بواقع أربعة أشخاص تتحمل الجهة المنظمة تكاليفهم. مشيراً الى ان السيد المحافظ خصص جوائز قيمة للفائزين إضافة الى تحمل نفقات الماراثون. مؤكداً ان نجاح غرب اسيا كان حافزاً لإقامة النشاط. من جانب اخر، يشارك 600مدراباً اتحادياً اليوم الثلاثاء بدورة دولية اول لاین تدار من قبل الاتحاد الدولي عن علاقة الرياضي بالمدرّب عند تحقيق الانجاز او فشله.

## سلة الكرخ تتفوق على الحشد الشعبي في دوري المحترفين

بغداد / متابعة الزوراء  
تمكن فريق الكرخ من الفوز على نادي الحشد الشعبي ضمن مباريات دوري المحترفين العراقي لكرة السلة. وحقق فريق الكرخ بالنسبة للفوز بالثانية الأخيرة على الحشد الشعبي 79-78 بالمباراة الأولى لدور الثمانية ( الإقصائية ) في دوري المحترفين العراقي في المباراة التي جرت في قاعة نادي الكرخ ضمن الأدوار الإقصائية لدوري المحترفين لكرة السلة. وفي سياق منفصل، أعلن الاتحاد العراقي لكرة السلة استعداء 19 لاعباً للمنتخب الوطني لكرة السلة في معسكر الفريق بالعاصمة بغداد. وقال رئيس الاتحاد حسين العميدي إن «مدرّب المنتخب الوطني لكرة السلة فوزلين ماتيتش، قرر استدعاء 19 لاعباً للحضور الى المعسكر التدريبي الداخلي المغلق في بغداد اعتباراً من يوم الجمعة المقبل عند الساعة التاسعة مساءً بقاعة الشعب للألعاب الرياضية استعداداً لمباريات الملحق النهائي لكأس آسيا». وأضاف أن «اللاعبين هم كل من: علي مؤيد إسماعیل وإيهاب حسن عبادي وذو الفقار فاضل ومحمد صلاح مهدي وذو الفقار فاهم وحسان علي عبدالله وريكان عثمان عبدالله ومحمد عبد الخالق عبد القادر وعلي علاء حسين وكرار جاسم حمزة وعبدالله حيدر عبس وديماريو مايفيلد وعلي حاتم حميد وعباس هادي عبد الرزاق وفريد رعد مهدي ومراد علي وخالد كريم ومحمد علي عاصي وحيدر جمعة». يذكر أن المنتخب الوطني لكرة السلة، سيلعب في الملحق الآسيوي الى جانب منتخبي البحرين والهند في المنافسة.



## منتخب تنس الطاولة يشارك في تصفيات كأس العالم

بغداد / طه الجنابي  
يشارك منتخب العراق بتنس الطاولة في تصفيات كأس العالم التي ستنطلق في لندن في السادس والعشرين من شهر نيسان المقبل. كما تلقى الاتحاد دعوة للمشاركة في تصفيات اسيا بأوزبكستان نهاية العالم الحالي. وذكر السيد هرده رؤوف رئيس

## نادي دهوك يتعاقد مع المدافع الفرنسي كيفن جاكو

بغداد / متابعة الزوراء  
أعلن نادي دهوك الرياضي تعاقد مع المدافع الفرنسي، كيفن جاكو لتعزيز صفوف الفريق خلال الموسم الحالي. وذكر بيان للنادي أن "الهيئة الإدارية للنادي تعاقدت بشكل رسمي مع المدافع الفرنسي، كيفن جاكو لدعم الخط الدفاعي للفريق في منافسات الموسم الحالي".

## منتخب الكرة الشاطئية يشارك بكأس آسيا في تايلاند

بغداد / متابعة الزوراء  
يشارك المنتخب العراقي لكرة القدم الشاطئية في نهائيات كأس آسيا للعبة بنسختها الحادية عشرة، التي ستقام في تايلاند خلال شهر آذار الحالي، بمشاركة 16 منتخباً آسيوياً. وعين الاتحاد العراقي لكرة القدم ملاكاً تدريبياً إيرانياً بقيادة المنتخب في البطولة، حيث يتكون من المدرب الإيراني عباس رضا هاشمبوري، بالإضافة إلى مدرب حراس المرمى سيد بيهان حسيني، وأجريت القرعة الخاصة بالبطولة وأسفرت عن وقوع المنتخب العراقي في المستوى الرابع إلى جانب منتخبات إندونيسيا، والهند، وفيتنام. وتستضيف تايلاند النسخة الحادية عشرة من هذه البطولة للمرة الثالثة في تاريخها، حيث ستقام المنافسات على شاطئ جومتين في مدينة باتايا خلال الفترة من 20 إلى 30 آذار الحالي.

## ضربة قوية للريان قبل لقاء أهلي جدة

أعلن الريان القطري، تعرض لاعبه تميم منصور، للإصابة بتمزق كامل في العضلة الخلفية للفخذ، سيغيب على إثرها لمدة 4 أشهر. وتعرض تميم منصور للإصابة خلال مباراة الريان ضد العربي، ضمن الجولة 17 من الدوري القطري، والتي انتهت بفوز الريان 2-1. وجاءت إصابة مهاجم الريان، قبل 48 ساعة من المباراة المهمة للفريق مع الأهلي السعودي اليوم الثلاثاء. ويستضيف الريان، منافسه أهلي جدة، على استاد أحمد بن علي، في ذهاب ثمن نهائي دوري النخبة الآسيوي، من جهة أخرى، أعلن الريان، توزيع عدد من التذاكر المجانية على جماهيره لمباراة الأهلي، وذلك بمتجر النادي على مدار يومين. وتأهل الأهلي إلى دور 16 بعد احتلال المركز الثاني في سلم الترتيب لفرق الغرب برصيد 22 نقطة. وبينما وصل الريان القطري، للدور ذاته، بعد حصوله على المركز السابع برصيد 8 نقاط.

## آرسنال يستقر على بديل ايدو



لندن / متابعة الزوراء  
استقر نادي آرسنال على اختيار المدير الرياضي الجديد، الذي سيحل محل ايدو خلال الفترة المقبلة.  
وكتب فايزيو رومانو، خبير الميركاتو، على حسابه بشبكة "أكس": "أندريا بيرتا الآن المرشح الأول ليصبح المدير الرياضي الجديد لآرسنال خلفاً لـ"ايدو".  
وأضاف: "المنافسات جرت بالفعل، وقد غادر بيرتا أتلتيكو مدريد بعد أن ساهم في بناء الفريق من خلال تعاقدات رئيسية في السنوات الأخيرة، والمحادثات مع آرسنال في مرحلة متقدمة، لكنها لم تحسم أو توقع بعد".  
وكان تقارير ذكرت أن آرسنال قد يفكر في التعاقد مع دان آشورث بعد رحيله المفاجئ عن مانشستر يونايتد العام الماضي.  
يذكر أن بيرتا هو من أعاد أتلتيكو للتعاقد مع رودري في عام 2018، بعد أن تم الاستغناء عنه بسبب شكوك حول قوته البدنية.  
وفي عام 2014، غاب بيرتا عن جولة أتلتيكو التحضيرية للموسم من أجل إتمام صفقة ضم أنطون جريزمان من ريال سوسيداد، وهو اللاعب الذي باعه النادي لاحقاً مقابل 4 أضعاف المبلغ الذي استثمره في التعاقد معه.

## عائدات مالية إضافية للأهلي



القاهرة / متابعة الزوراء  
تلقى الأهلي المصري إخطاراً بتسلم 140 ألف دولار، نظير مشاركة 4 لاعبين في برنامج المقالب الرمضاني الشهير، الذي يقدمه رامز جلال، عبر إحدى المحطات التلفزيونية العربية.  
وقال مصدر بالأهلي إن هذا المبلغ يمثل نسبة الأهلي في الظهور الخاص بلاعبيه الأربعة، الذين شاركوا في تصوير حلقات الموسم الحالي، وهم: إمام عاشور وواهر محمد والفلسطيني وسام أبو علي والمغربي أشرف بن شرقي. وأضاف: "الأهلي حصل على مبلغ 35 ألف دولار نظير مشاركة كل لاعب في حلقات البرنامج، بعيداً عن المقابل المالي الذي يحصل عليه كل لاعب". وكانت أنباء قد تردت حول معاينة اللاعبين الأربعة من جانب محمد رمضان المدير الرياضي للأهلي، بداعي مشاركتهم في تصوير البرنامج دون الحصول على موافقته. ولكن المصدر أكد عدم صحة هذه الأنباء، مؤكداً أن اللاعبين حصلوا على الموافقة بالظهور الإعلامي خلال شهر رمضان، سواء عبر هذا البرنامج أو منصات أخرى.

## الفشل يطارد يوفنتوس وموتا بعد خسارة لقبين خلال أسبوع



وقال موتا عقب الخروج المخزي أمام إمبوي من كأس إيطاليا: "نشعر بالخجل وأمل أن يشعر لاعبو فريقنا بنفس الشعور، لا يمكننا أن نخطئ في هذا الموقف، كان الأمر محرجاً".  
وأضاف: "لا يمكننا إلا أن نعتذر لجماهيرنا ونعترز للنادي ولتاريخه، لأننا وصلنا حقاً إلى الحضيض".  
وافقدت يوفنتوس للشخصية التي تجعله قادراً على قلب الموازين في المباريات، حتى ضاعت هذه الشخصية أمام أندية أقل منه تاريخياً.  
فرغم مواجهة فريقين في المتناول وتوقع الكثيرون بفوز اليوفي فيهما، تاه الفريق وسط ظلام دامس ليهدر فرصة البقاء في أوروبا مع الكبار، ومن ناحية أخرى، يفقد فرصة الوصول لنصف نهائي كأس إيطاليا.  
وكان بإمكان البيانكونيري الخروج ببطولة على الأقل (كأس إيطاليا) في ظل سهولة الجانب الذي يقع فيه، حيث كان سيتعين عليه مواجهة بولونيا بنصف النهائي ومن ثم مواجهة إنتر أو ميلان بالنهائي، ليهدرها وتزداد الأمور سخونة بالنادي. ويواجه تياجو موتا خطر الرحيل في القريب العاجل حال استمرت نتائج الفريق على هذا المنوال، أو فشل في البقاء بالمرجع الذهبي لكالتشيوي.

في إيطاليا لسنوات طويلة. كما يفقد اليوفي للقائد القادر على قيادة دفة الفريق على أرض الملعب حتى وصل إلى الحضيض وهو ما اعترف به المدرب مؤخرًا.  
بفارق 9 نقاط، ليصبح مهدداً بنسبة كبيرة بالخروج بموسم صفرى. ويبدو أن يوفنتوس أصبح يفترق إلى الشخصية التي تميز بها النادي لسنوات خاصة على المستوى المحلي، وسيطرته على كل الألقاب

تورينو / متابعة الزوراء  
لم يكن أشد المتشائمين يتوقع أن يمر يوفنتوس بموسم سيئ مثل الذي يقضيه حالياً مع موتا، بعد سقطات لا مثيل لها ضربت تاريخ النادي في مقتل.  
مر يوفنتوس بأسوأ أيامه هذا الموسم، حيث تلقى صفتين مدويتين خلال سبعة أيام ليصبح قريباً من الخروج بموسم صفرى. الصعقة الأولى جاءت يوم الأربعاء 19 فبراير/ شباط الماضي، بعدما تلقى اليوفي خسارة مريرة أمام آيندهوفن الهولندي في الملحق المؤهل لدور الـ 16 بدوري أبطال أوروبا. الفريق الهولندي حقق انتصاراً بنتيجة 2-1، ليعوض خسارته بنفس النتيجة في ذهاب على أرض يوفنتوس، ويلجأ الفريقان للأشواط الإضافية حيث سجل آيندهوفن هدفاً ثالثاً قبله به اليوفي، ليتأهل لدور الـ 16 على حساب السيدة العجوز.  
وبعد أسبوعٍ بالتمام والكمال، عانى يوفي من ضربة جديدة، تمثلت في خسارة لا مثيل لها أمام إمبوي بربع نهائي كأس إيطاليا. إمبوي رغم تواجده في قاع جدول ترتيب الدوري الإيطالي (المركز 18)، إلا أنه سيطر على يوفنتوس على أرضه وبين جماهيره وكان الطرف الأفضل حتى خرج بالتعادل، قبل أن يحسم تأمله لنصف النهائي بركلات الترجيح. ولم يصبح أمام يوفنتوس سوى

## أتلتيكو يواجه عُقدته في دوري أبطال أوروبا وآرسنال بضيافة آيندهوفن

من 4 مواجهات في مرحلة الإقصاء بين 2014 و 2017.  
والآن، بعد مرور 8 أعوام، سيتعين على هذين المنافسين المؤلفين مرة أخرى، تحديد مصر كل منهما في دوري أبطال أوروبا.  
وبعد أن انتهت مباراتا الفريقين في الدوري الإسباني هذا الموسم، بالتعادل 1-1، يبدو أن الفرق الحقيقة هي التي ستحدد نتيجة هذه المواجهة.  
ويتعين على أتلتيكو، التغلب على عبء التاريخ ضد ريال مدريد، حيث خسر المباراة النهائية مرتين أمام الريال، ولم يفز إلا بثلاث من أصل 10 مواجهات أمام الريال في المسابقات الأوروبية (تعادل في مباراتين وخسر 5).  
وفي ذات اليوم، يلتقي أستون فيلا الإنجليزي مع مضيفه كلوب بروج البلجيكي، ويحل ليل الفرنسي ضيفاً على بوروسيا دورتموند الألماني، ويلتقي آيندهوفن الهولندي مع ضيفه آرسنال الإنجليزي.



الإسباني، والاستمرار في المنافسة على صدارة جدول الترتيب.  
والنقى الفريفيان في نهائي دوري أبطال أوروبا، عامي 2014 و 2016، وهما اثنتان ترتيب المسابقة.  
في المقابل، يدخل أتلتيكو المباراة، بثقة كبيرة بعد فوزه على أتلتيك بيلباو بهدف نظيف في الجولة الأخيرة من الدوري

وكالة الأنباء الألمانية / متابعة الزوراء  
تقام مباريات الذهاب لثمن نهائي دوري أبطال أوروبا اليوم الثلاثاء، وغداً الأربعاء، حيث تلتقي الفرق التي احتلت المراكز الثمانية الأولى في مرحلة الدوري، مع الفرق الثمانية التي تأهلت من الملحق المؤهل لدور الـ 16.  
وتتجه أنظار عشاق كرة القدم الأوروبية، وتحديدًا الإسبانية، اليوم الثلاثاء صوب ملعب البرنابيو، لمابعة إيبسي مدريد بين ريال مدريد وأتلتيكو مدريد.  
وكان أتلتيكو مدريد قد صعد لدور الـ 16 بعدما احتل المركز الخامس في مرحلة الدوري، فيما احتاج الريال لتخطي عقبة مانشستر سيتي في الملحق، بعدما فشل في التواجد في المراكز الثمانية الأولى بمرحلة الدوري.  
ويدخل الفريفيان، المباراة، بمشاعر متباينة، فالريال يدخل هذا اللقاء بعد الخسارة أمام ريال بيتيس السبت الماضي في الليجا، وهو ما جعله يتراجع للمركز الثالث في جدول

## فاليريدي يثير قلق أنشيلوتي قبل الديربي



مدريد / متابعة الزوراء  
أثار فيدي فاليريدي، لاعب وسط ريال مدريد، قلق مدربه كارلو أنشيلوتي، قبل مواجهة أتلتيكو اليوم الثلاثاء، في ذهاب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا.

## شكوك حول مشاركة دي ماركو في معركة فينورد



وأصيب ديماركو في مباراة نابولي السبت الماضي في الدوري الإيطالي التي انتهت بالتعادل (1-1)، وغادر الملعب في بداية الشوط الثاني، علماً بأنه صاحب هدف الشيرتورزي.  
ويعاني إنتر من نقص حاد في مركز الظهر الأيسر، في ظل غياب الثلاثي زالفيسكي، أوجوستو ودارميان، إلى جانب ديماركو، وبالتالي يدخل إنتر مباراة فينورد دون ظهر أيسر.  
في نفس السياق، أصيب أيضاً هاكان تشالهاونجولو في مباراة نابولي، وأشارت الشبكة إلى أنه تدرّب بشكل منفصل الأحد الماضي خلال حصة التعافي للفريق، لكنه قد عاد إلى التدريبات الجماعية أمس الإثنين ولا يتوقع استعادته من المباريات".

ميلانو / متابعة الزوراء  
يحيط الغموض بمصير الظهر الأيسر لإنتر ميلان فيديريكو ديماركو، قبل مواجهة فينورد، على ملعب الأخير مساء يوم غد الأربعاء، في ذهاب دور الـ 16 لدوري أبطال أوروبا.  
قالت شبكة سكاي سبورت إيطاليا إن غموضاً كبيراً يحيط بحالة ديماركو، حيث خضع لفحوصات طبية أمس الإثنين، لتحديد طبيعة الإصابة ومدّة الغياب المحتملة.

ليفركوزن / متابعة الزوراء  
قليل مدرب باير ليفركوزن، تشابي أونسو، من أهمية الخلاف بين المهاجم فيكتور بونيفاس، وزميله بالفريق إيميليانو بويديا. وحدث الخلاف قرب نهاية المباراة، التي فاز فيها الفريق على آيتراخت فرانكفورت (4/1)، ضمن منافسات الدوري الألماني. وأظهر الانتصار الكبير الذي حققه ليفركوزن، أنه مستعد لمباراته الكبيرة أمام مضيفه بايرن ميونخ، في ذهاب الدور الـ 16 بدوري أبطال أوروبا غداً الأربعاء.  
وعلق أونسو على الواقعة قائلاً: "يمكن أن تحدث مثل هذه الأشياء". وكان بونيفاس غاضباً، عندما اصطدم اللاعبان ببعضهما في الوقت بدل الضائع، خلال فرصة التسجيل الأخيرة.  
وقام النيجيري بالشكوى إلى بونديا ودفعه، واضطر زملاؤه في الفريق إلى تهدئة على الفور.  
وبعد صافرة النهاية، كان أونسو أيضاً يلاحق بونيفاس، في طريقه إلى غرفة تغيير الملابس.  
وأضاف المدرب الإسباني، خلال المؤتمر

## برشلونة يحترم صيام يامال وفاتي



برشلونة / متابعة الزوراء  
يهتم نادي برشلونة بوضع خطة محددة للاعبين يامال وأنسو فاتي، تناسب صيام الغنائي أثناء شهر رمضان.  
وقالت صحيفة "سبورت" الإسبانية: "بدأ شهر رمضان وسيتم حتى 30 مارس/ آذار المقبل. يعد هذا الشهر مميزاً للمسلمين بسبب فريضة الصيام من طلوع الفجر حتى غروب الشمس، بالإضافة إلى أداء الصلوات الخمس يومياً، إلى جانب التزامات دينية أخرى". وأضاف: "هذا الالتزام الديني يشمل أيضاً الرياضيين المسلمين. ففي مباراة بنفيكا وبرشلونة المقررة يوم الأربعاء بدوري أبطال أوروبا، سيتأثر 6 لاعبين بالصيام، منهم 2 من البارسا".  
وتابعت: "بالنسبة لبرشلونة، يلتزم أنسو فاتي ولامين يامال بالصيام وبالتالي لا يمكنهما تناول الطعام أو الشراب خلال ساعات النهار".  
وواصلت: "شوهده لامين يامال في تدريبات برشلونة قبل مواجهة ريال سوسيداد بالليجا يلعب بالكرة على جانب الملعب بينما كان زملاؤه يشربون الماء خلال فترة الاستراحة. أما أنسو فاتي، فقد غاب عن التدريب بسبب إصابته بالحمى".  
وأردفت: "سبق لأنسو فاتي زيارة مكة المكرمة أثناء إقامة برشلونة في السعودية للمشاركة في كأس السوبر الإسباني، بينما لم يتمكن لامين يامال من الذهاب لأنه قاصر ولم يكن برفقة والديه".

## مفكرة الزوراء

الوقت	البطولة	المباراة
19:00	دوري أبطال آسيا ٢	تركتور ساري نيريز الإيراني * التعاون السعودي
19:00	دوري أبطال آسيا ١	باختاكور الأوزبكي * الهلال السعودي
٢١:٠٠	دوري أبطال آسيا ١	الريان القطري * الأهلي السعودي
٢٠:٣٠	دوري نجوم العراق	الكرمة * نوروز
٢٢:٣٠	دوري نجوم العراق	الطلبة * الشرطة
٢١:٠٠	دوري أبطال الخليج	النصر الاماراتي * القادسية الكويتي
٢٠:٤٥	دوري أبطال أوروبا	كلوب بروج - بلجيكا * أستون فيلا - إنجلترا
٢٢:٠٠	دوري أبطال أوروبا	بي إس في آيندهوفن - هولندا * آرسنال - إنجلترا
٢٢:٠٠	دوري أبطال أوروبا	ريال مدريد - إسبانيا * أتلتيكو مدريد - إسبانيا
٢٣:٠٠	دوري أبطال أوروبا	بوروسيا دورتموند - ألمانيا * ليل - فرنسا

## كلية إعلام بغداد تنظم ندوة حول التخطيط الإعلامي في مواجهة الأزمات

السراج أن وسائل الإعلام تُعدّ للمجأ الأول للجمهور خلال الأزمات، إذ تسهم في توجيه الأفراد والمجتمع إلى الأساليب الصحيحة للتعامل مع المواقف الطارئة، كما حدث خلال جائحة كورونا التي أظهرت مدى تأثير الإعلام في توعية المجتمع وإدارة الأزمة الصحية عالمياً.

وحدّثت الندوة من "خطورة الأراء غير المدروسة التي قد تعرقل جهود التخطيط"، مستشهدة بـ "تجربة وكالة ناسا مع حادثة انفجار مكوك تشالنجر عام ١٩٨٧، حيث أدى سوء التخطيط إلى تفاقم الأزمة".

وتضمنت الندوة أربعة محاور رئيسية، شملت: مفهوم التخطيط الإعلامي وأساسه قبل



إلى "التخطيط الإعلامي بوصفه إحدى الركائز الأساسية في التعامل مع الأزمات"، معشدة على "ضرورة وضع خطط إعلامية مدروسة تستند إلى بيانات دقيقة للتنبؤ بالمستقبل واتخاذ قرارات سليمة". وأكدت الدكتورة

بغداد/ الزوراء: نظم قسم الصحافة في كلية إعلام بجامعة بغداد، ندوة عملية حول التخطيط الإعلامي في مواجهة الأزمات. وذكر بيان كلية الإعلام لـ «الزوراء»: أن قسم الصحافة في كلية الإعلام بجامعة بغداد، نظم ندوة علمية بعنوان "التخطيط الإعلامي في مواجهة الأزمات"، قدمتها الأستاذة الدكتورة شكريّة كوكز السراج، معاونة العميد للشؤون العلمية، بحضور عدد من الأساتذة والباحثين وطلبة الكلية.

واضفاء ان الندوة هدفت إلى تسليط الضوء على دور الإعلام في إدارة الأزمات والكوارث، وأهمية التخطيط الإعلامي المسبق في مواجهة التحديات

## ضمن منهاجه الرمضاني

### فرع نقابة الصحفيين في البصرة يضيف رئيس لجنة الثقافة والإعلام في مجلس المحافظة



قدّم رئيس فرع النقابة صادق العلي شرحاً موجزاً عن دور النقابة في دعم الأسرة الصحفية بالمحافظة، مؤكداً أهمية استمرار التواصل والتنسيق بين المؤسسات الإعلامية والجهات الرسمية. ولفت إلى أهمية هذا اللقاء في تعزيز دور الصحفيين والإعلاميين. مشيراً إلى أنه يمثل فرصة لمناقشة التحديات التي تواجه القطاع الإعلامي في المحافظة. فيما أكد الفريجي، خلال اللقاء، أهمية دور الإعلام في دعم مسيرة الحكومة المحلية بمجال الإعمار والتنمية والبناء في المحافظة، واصفاً الإعلاميين بالشركاء الحقيقيين للحكومة المحلية.

في أمسية رمضانية ضمن نشاطات الفرع في شهر رمضان المبارك، بحضور عدد من الصحفيين وممثلي المؤسسات الإعلامية. وفي بداية الجلسة،

البصرة/نينيا: يضيف فرع نقابة الصحفيين في البصرة رئيس لجنة الثقافة والإعلام في مجلس المحافظة (وكالة)، عقيل طالب الفريجي،

## ناشطون مغاربة يرفضون حفظ اللغة الأمازيغية في «برامج العيون»

مع العلم أن هذه القناة تتضمن في شبكتها برامج باللغة العربية بنسبة تفوق 30 في المائة، وهو ما يتجاوز ما يقدره دفتر حملات القناة». بناء على ذلك، اعتبر الباحث في قضايا الأمازيغية أن «قرار رئيسة المجلس الأعلى للاتصال السمعي البصري تضمن تحويراً لموضوع الشكاية، التي تتعلق أساساً بقناة العيون الجهوية؛ مما يجعل قرار الحفظ الذي اتخذته غير مبني على أساس قانوني أو واقعي». وفي هذا الصدد، كشف المصدر ذاته أنه «بالنظر إلى كون قرار الحفظ يكتسي طابعاً مؤقتاً، ويمكن للمجلس التراجع عنه، سأعمل على نقضه أمام المحكمة الإدارية بالرباط، بوصفها صاحبة الاختصاص، استناداً إلى المادة 27 من القانون رقم 11.10، التي تنص على أن الطعن في قرارات المجلس يكون أمام المحكمة الإدارية بالرباط».

مراعاة التعددية من جانبه، أكد عبد الله بادو، باحث في الثقافة الأمازيغية، أن «كون جميع مناطق الصحراء المغربية تنتشر فيها سكتة أمازيغية بقوّة يفرض على قناة العيون الجهوية التي تستهدف الجهات الجنوبية الثلاث، أن تخصص حيزاً مهماً للغة الأمازيغية ضمن شبكة برامجه، أساساً بتشجيع وتأسيس المنتشرة هناك؛ حتى وإن لم يكن غير منصوص على ذلك في دفتر حملات القناة».



معتبراً أنه «ما كانت مهام المجلس المذكور السهر على إرساء مشهد سمعي بصري متعدد، والعمل على حماية وتنمية اللغتين الرسميتين للبلد، والأمازيغية إحداهما، فإن ما ورد في قراره يتناقض مع ذلك».

وشرح بنحسي أن «القرار حيث بني على نقطتين مردودتين عليهما، أولاهما كون العيون قناة جهوية تستعمل التعابير والثقافة المحلية، أي الحسانية، وهو بذلك تجاهل نسبة كبيرة من ساكنة آسا وكلميم، التي تشملها تغطية القناة»، مبرزاً أن النقطة الثانية «تتعلق بتبريره بأن القناة الأمازيغية أهدت تشكل مخالفة صريحة للدستور».

الرباط/متابعة الزوراء «بالرفض» قابل نشاطه وباحثون في الثقافة الأمازيغية قرار المجلس الأعلى للاتصال السمعي والبصري المغربي (الهاكا) حفظ شكاية جرى التقدم بها بشأن «غياب» اللغة الأمازيغية عن البرامج التي تبثها قناة العيون الجهوية، معتبرين أن «القرار يغفل الانتشار الواسع للأمازيغ في المناطق الريفية»، وكذا ما ينص عليه دفتر حملاتها بشأن تعددية البحث، ووسط كشف واضع الشكاية عزمه الطعن إدارياً في القرار. وتفاعلاً مع الشكاية المذكورة، أخطرت الهيئة العليا للاتصال السمعي البصري الباحث عبد الله بنحسي، المتقدم بالشكاية، الجمعة، بقرار حفظ شكايته. وفي حينيات قرارها، ذكرت الهيئة نفسها بأن «الخدمة التلفزيونية لقناة العيون، وطبقاً للالتزامات الواردة في دفتر حملاتها، تعتمد برمجة عامة ومتنوعة، بتعبير جهوي في أغلبه، من خلال ضمان إعلام للقرب وإعطاء الأولوية لتغطية الأحداث الجهوية والمحلية». كما عملت القناة، وفق المصدر، «خدمة عمومية، على تشجيع وإشاعة الإبداع الثقافي والفني، وتشجيع التنوع الثقافي واللغوي الذي غاب في الأقاليم الجنوبية»، وأفادت «الهاكا» بأنه «اعتباراً لما يقتضيه تنوع المشهد السمعي البصري وتوازنه على مستوى العرض المقدم

## القلم بين يدي الصحافة بوابتي إلى الحقيقة



القلم ليس مجرد أداة للكتابة، بل هو رفيق الفكر، وصوت الإحساس، وسلاح الحقيقة، منذ الصغر، كنت أجد في القلم وسيلة للتعبير عن أفكاري ومشاعري، وكأنتني أودع فيه أسراري وأحلامي، لم يكن مجرد حبر على ورق، بل كان صديقي الذي يرافقني في كل لحظة من لحظات التأمل والبحث عن المعاني العميقة في الحياة.

ومن هنا، ولدت بداخلي رغبة عارمة في دخول عالم الصحافة، هذا العالم الذي لا يقتصر على نقل الأخبار فقط، بل يتطلّب شغفاً بالبحث عن الحقيقة، وجرأة في مواجهة التحديات، ومهارة في نقل المعلومة بأسلوب مشوق ومؤثر، والصحافة ليست مجرد مهنة، بل هي رسالة، ومسؤولية تجاه المجتمع، وأداة للتغيير والتوعية.

يحمل الصحفي قلمه سلاح للدفاع عن المظلومين، وكشف الحقائق، وتسلية الضوء على القضايا المهمة، إنه الوسيط بين الناس والأحداث، ينقل الصورة بموضوعية، ويشرح الأسئلة التي يبحث الجميع عن إجابات لها، الصحافة الحقيقية لا تخضع لمصالح أو أهواء، بل تظل صوتاً صادقا يعكس الواقع كما هو، بلا تزيف أو مبالغة.

لكن طريق الصحافة ليس مفروشا بالورود، بل مليء بالتحديات والصعوبات، الصحفي يواجه ضغوطاً مختلفة، سواء كانت سياسية، أو اقتصادية، أو حتى اجتماعية، ومع ذلك، فإن شغفه بالحقيقة ورغبته في نقل المعلومة بدقة يجعلان من هذه التحديات دافعا للاستمرار والتطور.

القلم هو صديقي الذي يرافقني في رحلتي نحو هذا الحلم، إنه الوسيلة التي أعبر بها عن آرائي، وأحمل بها رسالة الصحافة بكل صدق وإخلاص، فهمما تغيرت الوسائل وتطورت التكنولوجيا، سيظل القلم رمزاً للفكر، وسلحاً للكلمة، ورفيقاً لكل من يحمل بداخله شغف الصحافة وحب الحقيقة.

الدخول إلى عالم الصحافة ليس بالأمر السهل، فهو طريق مليء بالتحديات. الصحفي يتعرض لضغوط مختلفة، من المجتمع، ومن السلطات، ومن المؤسسات الإعلامية ذات المصالح المتشابكة، لكن الصمود أمام هذه التحديات هو ما يجعل الصحفي الحقيقي يبرز، فكلمنا زاد الضغط، زادت أهمية الرسالة.

## تسليط الضوء على مواضيع أخرى

### استراحة من أجواء الحرب على التلفزيونات العربية في شهر رمضان

تسمحن للعلامات التجارية بزيادة تفاعلها مع الجمهور وأكدت سهام مالك، المديرية الشريكة في "انتغريت"، أن رمضان ليس مجرد فترة لزيادة المشاهدات، بل هو "لحظة عاطفية وفرصة للتواصل العميق مع المستهلكين"، حيث يجذب الجمهور إلى المحتوى الإعلاني الذي يعكس قيم الشهر الكريم ويلمس مشاعرهم. وأبرزت الدراسة الدور الكبير الذي تلعبه النساء في تحديد المحتوى التلفزيوني في رمضان، خاصة خلال وجبة الإفطار والساعات المسائية، حيث يفضلن البرامج العائلية التي تجمع بين الكهافة والعاطفة. وتظل القنوات الأولى والثانية الخيارين المفضلين لدى المشاهدين، وهو ما يزيد من جاذبيتهما للمعلنين الذين يسعون إلى الوصول إلى أكبر عدد ممكن من الجمهور.

وأشارت الدراسة إلى انتشار ظاهرة "تعدد الشاشات"، حيث ينتقل 44 في المئة من المغاربة بين التلفزيون والهواتف الذكية خلال الأوقات، إما لمشاهدة البرامج على يوتيوب أو للتفاعل عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

وأظهرت الدراسة أن استهلاك المحتوى الإعلامي يصل إلى مستويات غير مسبوقه خلال رمضان، وهو ما يجعل التلفزيون والمنصات الرقمية وسيلتين متكاملتين تسمحن للعلامات التجارية بزيادة تفاعلها مع الجمهور. وبحسب البيانات الصادرة عن مركز قياس (إستيايد)، يظل التلفزيون الوسيلة الأكثر جذباً للمشاهدين، حيث يقضي المغاربة في المتوسط خمس ساعات وتسع دقائق يومياً أمام الشاشات، مع بلوغ ذروة المشاهدة بعد وقت الإفطار، ما يجعله التوقيت الأمثل لبث الإعلانات. وبعد هذه الفترة يتحول المشاهدين إلى المنصات الرقمية، حيث يزداد التفاعل بشكل ملحوظ بين الساعة العاشرة مساءً والثالثة فجراً، خاصة على منصات مثل فيسبوك وإنستغرام وتيك توك، وهو ما يتيح للعلامات التجارية فرصة لإطلاق حملات إعلانية موجهة تتماشى مع أنماط استهلاك المحتوى خلال هذه الفترة. استهلاك المحتوى الإعلامي يصل إلى مستويات غير مسبوقه خلال رمضان، وهو ما يجعل التلفزيون والمنصات الرقمية وسيلتين متكاملتين

العربية في رمضان؛ فقد قالت في مقابلة مع "الجمهورية العربي" نادراً ما يمل من الأقسام التي تهجم إسرائيل. "هناك احتمال آخر يتمثل في أن الحكومات العربية، التي تسيطر على الكثير مما يُعرض على شبكات البث والتي تتوق إلى تمديد وقف إطلاق النار في غزة، حثت ومساندات وسائل الإعلام على تجنب شيطنة إسرائيل. وربما يسمى المسؤولون العرب أيضاً إلى نزع فتيل الغضب الشعبي تجاه طلب الرئيس الأمريكي دونالد ترامب استقبال اللاجئين أثناء إعادة بناء غزة. ومن غير المرجح أن ينسى أحد الحرب خلال شهر رمضان. وفي العالم العربي لا يوجد نقص في الدعم الخطابي للفلسطينيين وقضيتهم على شاشات التلفزيون وفي أماكن أخرى. ومع ذلك من الجيد تغيير القناة من حين إلى آخر. وفي المغرب يعتبر شهر رمضان فرصة ذهبية للمعلنين للاستفادة من الزيادة الكبيرة في نسب المشاهدة، حيث أشارت دراسة حديثة أجراها مكتب "انتغريت" بالتعاون مع وكالة "كوم أند تيوك أجيئسي" إلى أن هذا الشهر يمثل "حدثاً إعلانياً ضخماً" يُقارن بحدث "السوبر بول" الشهير.

تلفزيونية عربية تقريبا واحدا على الأقل من عروضها الرمضانية لغدر "العدو الصهيوني" ومعاناة الفلسطينيين. بينما في هذا العام لا توجد إعلانات تقريباً لمسلسلات تلفزيونية تتناول أهوال الرد العسكري الإسرائيلي على غزو 7 أكتوبر 2023، أو تدمير غزة افتراضياً، أو مقتل الآلاف من الفلسطينيين.

وبدلاً من ذلك سيشارك الجمهور العربي مسلسلات، كل منها يتراوح بين 15 و 30 حلقة، تركز على الفخر المتزايد في العالم العربي وإبادة جزء كبير من الطبقة المتوسطة العربية.

وفي مصر، الدولة العربية الأكثر اكتظاظاً بالسكان، يتعمق "فهد البطول" في عالم تجارة الرخام المحضوف بالمخاطر. فهد، حربي الرخام الشاب، يفر من عائلته على أمل بدء حياة جديدة في القاهرة، ويكافح للهروب من الفقر والفساد من حوله.

أما مسلسل "إش إيش" فهو دراما تشويقية عن امرأة شابة جميلة تجر على الرقص الشرقي، وهو شغف مصري، للهروب من الفقر. بينما يركز "ولاد الشمس" على صديقتين نشأتا في دار للايتام وانجذبتا إلى عالم السرقة والجريمة.

وتدور أحداث مسلسل "أم ٤٤" حول التحديات التي تواجهها المرأة العربية في الأربيعينات من عمرها من مختلف الجنسيات، أما "مذكرات عانس" فهي كوميديا اجتماعية سعودية تدور حول رجل أعزب في منتصف الثلاثينات من عمره يضطر تحت ضغط اجتماعي وعائلي إلى الشروع في رحلة بحث يائسة عن زوجة. وتتعدد التفسيرات لغياب إسرائيل و"الإبادة الجماعية"، والقضية المقدسة للفلسطينيين على شاشات التلفزيون العربي في رمضان هذا العام. والتفسير الأكثر وضوحاً هو أن الشبكات التلفزيونية تستطيع أن تشعر بأن الجمهور يريد استراحة من التغطية المستمرة للحرب -الصور الحاضرة في كل مكان للأطفال القتلى والمنازل المدمرة والنساء والأطفال الجائعين في غزة. وكتبت الصحفية الإسرائيلية سمادار بيري أنها لا تصدق صمت الشبكات التلفزيونية

القاهرة/متابعة الزوراء: ترتفع نسبة مشاهدة القنوات التلفزيونية في شهر رمضان إلى أعلى مستوياتها في جميع أنحاء العالم العربي، رغم أن أغلب رجال الدين المسلمين يحثون المؤمنين على الحد من مشاهدة التلفزيون لتجنب الانحرافات الدنيوية، وتصل نسبة المشاهدة في هذا الشهر عادة إلى 80 في المئة، واللافت في هذا العام هو تراجع المساحة المخصصة لحرب غزة.

وبيّننا يشاهد السعوديون التلفزيون في المتوسط ثلاث ساعات يومياً، فإن المشاهدة اليومية خلال رمضان تزيد عن خمس ساعات. وسلطت صحيفة وول ستريت جورنال الضوء على هذه الظاهرة العربية في رمضان، وقالت إنه في هذا الشهر يختلف ما يشاهده ٤٠٠ مليون عربي في ٢٢ دولة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا عن المعتاد في كل عام؛ فعندما يفتنون أجهزة التلفزيون الخاصة بهم، على الرغم من اهتمام المنطقة بالحرب في غزة، لا يركز أي مسلسل من المسلسلات الجديدة التي تعرض لأول مرة خلال شهر رمضان على إسرائيل أو الفلسطينيين.

وفي السنوات السابقة خصصت كل شبكة







## انتهى عصر الخيار والأشجار في السياسة العالمية

THE SPECTATOR

سام ليث



مستوى السياسة التجارية، هو طرف التفكير في العلاقات الدولية من حيث الخير والشر، بدلا من القوة التي تصنع الحق. هذه هي الشوكة التي يُخمي عليها السير كير ستارمر المسكين. في نظرتنا للعالم، أوكرانيا هي الخير وروسيا هي الشر، وبصورة عامة، يتحد الخيرون ضد الأشرار. ولكن كيف - مع عدم اتخاذ أمريكا لأي نوع من المواقف الأخلاقية - يتماشى هذا مع حساب مصالحنا الوطنية؟ سوف يسخر المتحمسون من سذاجة تأطير هذا باعتبارها «خيّرا وأشرازا». لكن «الخير والشر» هو بالضبط الطريقة التي ترى بها الديمقراطيات الليبرالية العالم. تظل الفاشية الألمانية في أربعينيات القرن العشرين نقطة اتصال بلاغية لأننا نراها بشرا تاريخيا فريدا، وليس لأننا نراها شكلا غير مثالي للحكم. تحدث جورج دبليو بوش عن «محور الشر»، وتحدث ريغان عن «إمبراطورية الشر». إنني أمل أن يتفق القراء معي على أنني عندما أصف اندفاع ترامب وفانس في المكتب البيضاوي بأنه غريب ومخز، فأنا على حق في تأطير القضية من منظور أخلاقي.

وعقد ما دعمت الولايات المتحدة أوكرانيا، وما زلنا نحن وجيراننا الأوروبيون نفعل ذلك، فذلك لأننا نعتقد أن غزو دولة ذات سيادة أمر خاطئ، وأنها نعر عن تفضيل أخلاقي لأمّة ديمقراطية على حكم لصوي قاتل. إن المطالبة الفريدة التي تتمتع بها الديمقراطية علينا كشكل من أشكال الحكم هي مطالبة أخلاقية. وقد تكون الدكتاتوريات والتكنوقراطيات والأوليغارشية أكثر كفاءة، كما يجب أن يشير إلى ذلك من يسر في وادي السيليكون متقف متوتر. ولكن الديمقراطية تحترم حقوق المكيّة والوكالة البشرية، ومهما كانت غير كاملة، فإنها تقيد ما يمكن للقوي أن يتحمّله وما يجب أن يعانیه الضعيف. وتفعل نظارتها الدولية - احترام السيادة والثقة في الوفاء بالتزامات المعاهدات؛ والتردد

عليها الآن. قد تكون حسابات دونالد ترامب لمصالح بلاده، أو مصالحه الخاصة، غير دقيقة تماما لأنه دونالد ترامب؛ ولكن من الواضح أن حساب المصالح هو اللعبة الوحيدة في المدينة الآن. كان لدى ثوسيديديس أكثر التصريحات قسوة في هذه النظرة العالمية: «يفعل الأقوياء ما يوسعهم ويعاني الضعفاء ما يجب عليهم». وكما زعم توم هولاند، فإن التمييز الكبير بين العالم القديم والحديث، والذي تم التوسط فيه من خلال وصول المسيحية في العهد الجديد، هو فكرة أن الضعفاء قد يستحقون النظر إليهم. وعلى مدار معظم التاريخ، كانت هذه الفكرة تبدو غريبة تماما. إنها في النهاية والشرقية بدلا من الحالة الشريفة التي هي إن ما كان لدينا حتى قبل بضعة أسابيع، على

للضرب إذا اشتبكت مع حلف شمال الأطلسي، كلها أمور جيدة للأعمال التجارية. لا تعمل الأسواق بسبب القوة المتسلطة لرأس المال الاحتكاري والمنافسة التي يقدها الليبراليون المتطرفون حول ترامب الآن. تعمل الأسواق بسبب الأخلاق وليس على الرغم منها: حيث يمكن للناس أن يتقوا في بعضهم البعض، يمكنهم ممارسة الأعمال التجارية. كان مؤلف كتاب ثروة الأمم أيضا مؤلفا لنظرية المشاعر الأخلاقية. لذلك لا أعتقد أن نظرة العالم إلى الخير والشر ساذجة كما تبدو. إنها ما جلب الكثير من العالم، على مدار القرن الماضي، إلى السلام والأزدهار. الأخلاق والسياسة الواقعية ليسا متعارضين. إنهما نفس الشيء إلى حد كبير. وإذا تخلينا عن الأولى في ملاحظة فكرة الثانية، فسوف ننهي جميعا.

بأسره. وبقدر ما يمكن استخدام الحديث عن الحرية والديمقراطية والقانون الدولي على نحو مبتذل لإخفاء أفعال تتسم بقدر عظيم من السخرية والمصلحة الذاتية، فقد شعر الزعماء الوطنيون على الأقل بالحاجة إلى عشاء الحديث. والأمر المدهش هنا هو أن الموقف الأخلاقي ليس معاديا، في الأمد البعيد، للمصلحة الذاتية الوطنية. فقد هيمنت الولايات المتحدة على النصف الثاني من القرن العشرين، إلى حد كبير، لأنها ساعدت في إعادة بناء أوروبا بدلا من القيام بجولة تسوق على غرار سباق عربات التسوق التي ترمي بالخنصر إلى الغنائم. إن تقييد ما يستطيع القوى فعله لا يساعد الضعفاء فحسب؛ بل إنه يساعد الأقوياء لأن الاستقرار، والقدرة على التنبؤ، ومعرفة روسيا بأنها ستعرض

على الآن. قد تكون حسابات دونالد ترامب لمصالح بلاده، أو مصالحه الخاصة، غير دقيقة تماما لأنه دونالد ترامب؛ ولكن من الواضح أن حساب المصالح هو اللعبة الوحيدة في المدينة الآن. كان لدى ثوسيديديس أكثر التصريحات قسوة في هذه النظرة العالمية: «يفعل الأقوياء ما يوسعهم ويعاني الضعفاء ما يجب عليهم». وكما زعم توم هولاند، فإن التمييز الكبير بين العالم القديم والحديث، والذي تم التوسط فيه من خلال وصول المسيحية في العهد الجديد، هو فكرة أن الضعفاء قد يستحقون النظر إليهم. وعلى مدار معظم التاريخ، كانت هذه الفكرة تبدو غريبة تماما. إنها في النهاية والشرقية بدلا من الحالة الشريفة التي هي إن ما كان لدينا حتى قبل بضعة أسابيع، على



# روسيا تتفاخر بالتحول في العلاقات الأميركية مع أوكرانيا



جمهورية من الأسكا) في منشور على منصة إكس يوم السبت أنها «مرضية» لأن إدارة ترامب «تبدو وكأنها تتعد عن حلفائنا وتتبنى [الرئيس الروسي فلاديمير] بوتن، الذي يشكل تهديدا للديمقراطية والقيم الأمريكية في جميع أنحاء العالم». وجاء إيدانها بعد أسابيع من الخطاب من البيت الأبيض الذي يشير إلى نهج أكثر ليونة تجاه بوتن وعداء متزايد تجاه زيلينسكي، الذي وصفه الرئيس بأنه «دكتاتور» قبل التراجع عنه الأسبوع الماضي. وقال السناتور كريس مورفي (ديمقراطي من كونيتيكت) يوم الأحد في برنامج «حالة الاتحاد» على شبكة سي إن إن إن البيت الأبيض أصبح نراعا للكريمين». نعم، ولكن: لقد تجاهلت إدارة ترامب إلى حد كبير مخاوف البعض في الكونغرس، وبدلا من ذلك أشادت بترامب لجلبه بوتن إلى طاولة المفاوضات وزعمت أن الرئيس هو الشخص الوحيد القادر على إنهاء الحرب. قالت تولىسي جابارد، مديرة الاستخبارات الوطنية، ردا على ردود الفعل الروسية على «فوكس نيوز سنديا»: «سيقولون ما هو موقفهم». «ما يجب أن ننتبه إليه هنا في الولايات المتحدة الأمريكية هو الشعب الأمريكي». كما تجاهل وزير الخارجية ماركو روبيو انتقادات موركوفسكي. «نحن دولة حرة. وقال كتيب السناتور ليزا موركوفسكي

موسكو ترحب بالتحول الواضح في العلاقات الأمريكية مع أوكرانيا بعد اجتماع المكتب البيضاوي المتوتر الأسبوع الماضي بين الرئيس الأوكراني فلاديمير زيلينسكي والرئيس ترامب ونائب الرئيس فانس. أشاد مسؤولو الكرملين بالولايات المتحدة يوم الأحد، حيث قال المتحدث باسم الكرملين دميتري بيسكوف إن تكوينات السياسة الخارجية «المبتغرة بسرعة» للولايات المتحدة «تتوافق إلى حد كبير مع رؤيتنا». كما أشاد وزير الخارجية الروسي سيرجي لافروف بترامب على «حسه السليم»، حتى لو لم تكن الولايات المتحدة وروسيا متفقين في كل شيء. وقال المتحدث باسم وزارة الخارجية الروسية بعد اجتماع المكتب البيضاوي إن عدم قيام ترامب وفانس بضرب زيلينسكي كان «معجزة ضبط النفس». قال الرئيس الروسي السابق دميتري ميدفيدف، نائب رئيس مجلس الأمن الروسي الآن، إن «الخنزير الموقع حصل أخيرا على صفقة مناسبة في المكتب البيضاوي». إن ما يدفع إلى نشر الأخبار هو أن فكرة ابتعاد الولايات المتحدة عن حلفائها تثير القشعريرة لدى جمهوري واحد على الأقل. ولكن آخرين في الحزب الجمهوري رفضوا التعليق الصادر عن موسكو - وبدؤوا في توجيه الانتقادات لزيلينسكي. ما يقولونه: كتيب السناتور ليزا موركوفسكي

في الإدلاء بإعلانات حول مساهمات القوات نيابة عن البلدان التي لا تزال بحاجة إلى التشاور محليا، وبالتالي من الناحية العملية ترك مفهوم قوة إنفاذ وقف إطلاق النار ليس بعيدا عن الاجتماع الذي استضافه إيمانويل ماكرون، الرئيس الفرنسي، في باريس قبل أسبوعين. ولكن حتى الآن، رفض الرئيس الأمريكي أن يقول إنه على استعداد لتقديم الدعم الأمريكي الذي قال ستارمر إنه حيوي، لكن المملكة المتحدة تجمع بينه القضية التي يثبت التاريخ أن فلاديمير بوتن لا يمكن الوثوق به في الالتزام بوقف إطلاق النار. كان هذا التعبير عن عدم الثقة في الرئيس الروسي من قبل زيلينسكي في المكتب البيضاوي يوم الجمعة الماضي هو الذي دفع إلى الخلاف الذي لا يعرف حدودا بين زيلينسكي وترامب من جهة ونائبه جيه دي فانس من جهة أخرى. لقد انحاز ستارمر وبقية أوروبا إلى زيلينسكي بإصرارهم على أن روسيا لا تستطيع في النهاية أن تملأ شروط اتفاق أممي، مضيفين أن أي اتفاق سوف يحتاج إلى الدفاع عنه، وسيكون الاختيار لنوايا ترامب، إذا عُرضت عليه خطة أوروبية موثوقة، هو رفضه لكل تدخل أمريكي. وقال ستارمر: «يتعين على أوروبا أن تتحمل المهمة الشاقة، ولكن لدعم السلام في قارتنا، والنجاح، يجب أن نحظى هذه الجهود بدعم قوي من الولايات المتحدة». لكن مخاوف أوروبا هي أن ترامب تركها وراءه. وعندما سُئل عما إذا كان ترامب يريد استقالة زيلينسكي، قال مستشاره للأمن القومي مايك والتز: «نحن بحاجة إلى زعيم يمكنه التعامل معنا، وفي النهاية التعامل مع الروس وإنهاء هذه الحرب». وأضاف: «إذا اتضح أن الدوافع الشخصية

في الإدلاء بإعلانات حول مساهمات القوات نيابة عن البلدان التي لا تزال بحاجة إلى التشاور محليا، وبالتالي من الناحية العملية ترك مفهوم قوة إنفاذ وقف إطلاق النار ليس بعيدا عن الاجتماع الذي استضافه إيمانويل ماكرون، الرئيس الفرنسي، في باريس قبل أسبوعين. ولكن حتى الآن، رفض الرئيس الأمريكي أن يقول إنه على استعداد لتقديم الدعم الأمريكي الذي قال ستارمر إنه حيوي، لكن المملكة المتحدة تجمع بينه القضية التي يثبت التاريخ أن فلاديمير بوتن لا يمكن الوثوق به في الالتزام بوقف إطلاق النار. كان هذا التعبير عن عدم الثقة في الرئيس الروسي من قبل زيلينسكي في المكتب البيضاوي يوم الجمعة الماضي هو الذي دفع إلى الخلاف الذي لا يعرف حدودا بين زيلينسكي وترامب من جهة ونائبه جيه دي فانس من جهة أخرى. لقد انحاز ستارمر وبقية أوروبا إلى زيلينسكي بإصرارهم على أن روسيا لا تستطيع في النهاية أن تملأ شروط اتفاق أممي، مضيفين أن أي اتفاق سوف يحتاج إلى الدفاع عنه، وسيكون الاختيار لنوايا ترامب، إذا عُرضت عليه خطة أوروبية موثوقة، هو رفضه لكل تدخل أمريكي. وقال ستارمر: «يتعين على أوروبا أن تتحمل المهمة الشاقة، ولكن لدعم السلام في قارتنا، والنجاح، يجب أن نحظى هذه الجهود بدعم قوي من الولايات المتحدة». لكن مخاوف أوروبا هي أن ترامب تركها وراءه. وعندما سُئل عما إذا كان ترامب يريد استقالة زيلينسكي، قال مستشاره للأمن القومي مايك والتز: «نحن بحاجة إلى زعيم يمكنه التعامل معنا، وفي النهاية التعامل مع الروس وإنهاء هذه الحرب». وأضاف: «إذا اتضح أن الدوافع الشخصية

في الإدلاء بإعلانات حول مساهمات القوات نيابة عن البلدان التي لا تزال بحاجة إلى التشاور محليا، وبالتالي من الناحية العملية ترك مفهوم قوة إنفاذ وقف إطلاق النار ليس بعيدا عن الاجتماع الذي استضافه إيمانويل ماكرون، الرئيس الفرنسي، في باريس قبل أسبوعين. ولكن حتى الآن، رفض الرئيس الأمريكي أن يقول إنه على استعداد لتقديم الدعم الأمريكي الذي قال ستارمر إنه حيوي، لكن المملكة المتحدة تجمع بينه القضية التي يثبت التاريخ أن فلاديمير بوتن لا يمكن الوثوق به في الالتزام بوقف إطلاق النار. كان هذا التعبير عن عدم الثقة في الرئيس الروسي من قبل زيلينسكي في المكتب البيضاوي يوم الجمعة الماضي هو الذي دفع إلى الخلاف الذي لا يعرف حدودا بين زيلينسكي وترامب من جهة ونائبه جيه دي فانس من جهة أخرى. لقد انحاز ستارمر وبقية أوروبا إلى زيلينسكي بإصرارهم على أن روسيا لا تستطيع في النهاية أن تملأ شروط اتفاق أممي، مضيفين أن أي اتفاق سوف يحتاج إلى الدفاع عنه، وسيكون الاختيار لنوايا ترامب، إذا عُرضت عليه خطة أوروبية موثوقة، هو رفضه لكل تدخل أمريكي. وقال ستارمر: «يتعين على أوروبا أن تتحمل المهمة الشاقة، ولكن لدعم السلام في قارتنا، والنجاح، يجب أن نحظى هذه الجهود بدعم قوي من الولايات المتحدة». لكن مخاوف أوروبا هي أن ترامب تركها وراءه. وعندما سُئل عما إذا كان ترامب يريد استقالة زيلينسكي، قال مستشاره للأمن القومي مايك والتز: «نحن بحاجة إلى زعيم يمكنه التعامل معنا، وفي النهاية التعامل مع الروس وإنهاء هذه الحرب». وأضاف: «إذا اتضح أن الدوافع الشخصية



theguardian

## أوروبا تحتاج الكثير من الجهد لممارسة تأثير حقيقي على اتفاق السلام في أوكرانيا

باتريك وينتور

تأمل أوروبا والمملكة المتحدة أن تكونا على وشك تجميع تحالف عسكري موثوق لا يستطيع دونالد ترامب إلا أن يرفض دعمه على حساب خطر الظهور بمظهر التحالف العلني مع فلاديمير بوتن - وهو التحالف الذي يرفضه العديد من الجمهوريين. الخطة بعيدة المنال لأنها تتطلب عددا كافيا من الدول داخل حلف شمال الأطلسي لتقديم الدعم العملي لمثل هذا التحالف من الراغبين، كما تحتاج أيضا إلى فلاديمير زيلينسكي، الرئيس الأوكراني، لإصلاح علاقته مع دونالد ترامب بعد اجتماع المكتب البيضاوي يوم الجمعة. كما تتطلب من أوروبا - إلى جانب زيلينسكي - وضع شروط وقف إطلاق النار التي يمكن طرحها على الولايات المتحدة، وبالتالي منع إدارة ترامب من إبرام صفقة مع روسيا تترك أوروبا وأوكرانيا في البرد. في الوقت الحالي، سوف يتوقف الجدل المحتدم في كل عاصمة أوروبية حول ما إذا كان من الممكن التعامل مع أميركا كحليف موثوق به - كما أصر كير ستارمر على أنها لا تزال كذلك - لأن نوايا ترامب يمكن اختبارها من خلال تحديه بعدم مغادرة أوروبا دون دعم إذا دخل تحالف من الراغبين في أوكرانيا لمراقبة وقف إطلاق النار. أصرت المصادر البريطانية على أن المزيد من الدول قدمت وعدا بتقديم مساهمة في القمة في لندن يوم الأحد، وللمرة الأولى تحدث ستارمر من حيث قيام التحالف بتطبيق وقف إطلاق النار من خلال القيام على الأرض والقوات في الجو. لكنه كان مترددا

في الإدلاء بإعلانات حول مساهمات القوات نيابة عن البلدان التي لا تزال بحاجة إلى التشاور محليا، وبالتالي من الناحية العملية ترك مفهوم قوة إنفاذ وقف إطلاق النار ليس بعيدا عن الاجتماع الذي استضافه إيمانويل ماكرون، الرئيس الفرنسي، في باريس قبل أسبوعين. ولكن حتى الآن، رفض الرئيس الأمريكي أن يقول إنه على استعداد لتقديم الدعم الأمريكي الذي قال ستارمر إنه حيوي، لكن المملكة المتحدة تجمع بينه القضية التي يثبت التاريخ أن فلاديمير بوتن لا يمكن الوثوق به في الالتزام بوقف إطلاق النار. كان هذا التعبير عن عدم الثقة في الرئيس الروسي من قبل زيلينسكي في المكتب البيضاوي يوم الجمعة الماضي هو الذي دفع إلى الخلاف الذي لا يعرف حدودا بين زيلينسكي وترامب من جهة ونائبه جيه دي فانس من جهة أخرى. لقد انحاز ستارمر وبقية أوروبا إلى زيلينسكي بإصرارهم على أن روسيا لا تستطيع في النهاية أن تملأ شروط اتفاق أممي، مضيفين أن أي اتفاق سوف يحتاج إلى الدفاع عنه، وسيكون الاختيار لنوايا ترامب، إذا عُرضت عليه خطة أوروبية موثوقة، هو رفضه لكل تدخل أمريكي. وقال ستارمر: «يتعين على أوروبا أن تتحمل المهمة الشاقة، ولكن لدعم السلام في قارتنا، والنجاح، يجب أن نحظى هذه الجهود بدعم قوي من الولايات المتحدة». لكن مخاوف أوروبا هي أن ترامب تركها وراءه. وعندما سُئل عما إذا كان ترامب يريد استقالة زيلينسكي، قال مستشاره للأمن القومي مايك والتز: «نحن بحاجة إلى زعيم يمكنه التعامل معنا، وفي النهاية التعامل مع الروس وإنهاء هذه الحرب». وأضاف: «إذا اتضح أن الدوافع الشخصية

## الصداع وتجنبه في الأيام الأولى من شهر رمضان

يعاني كثير من الصائمين، خلال شهر المبارك، لا سيما أيامه الأولى، من صداع في الرأس، والذي يعد من أشهر مضاعفات . ورغم كون صداع الصيام غير خطير في الغالب، لكنه يتسبب بإزعاج للكثيرين خلال العمل، وربما يؤثر على جودة عملهم أو يراكمه. وبينما يتعدى تناول المسكنات خلال ساعات الصوم، يمكن تجنب صداع الصيام أو التخفيف من شدته عبر التعامل الصحيح مع أسبابه، خاصة الشائعة منها، وهي: انسحاب الكافيين، الجفاف، انخفاض سكر الدم، تغيير مواعيد النوم. إذ يرتبط الصداع بانسحاب الكافيين نتيجة التوقف المفاجئ عن شرب القهوة

أو الشاي، والجفاف نتيجة قلة شرب الماء، وانخفاض سكر الدم أثناء الصيام لعدم تناول الطعام، وقلة ساعات النوم بسبب السهر والاستيقاظ للسحور. وتتركز النصائح الطبية في هذا المجال، في التقليل من كميات الكافيين المستهلكة عبر الشاي أو القهوة، قبل عدة أسابيع من بداية شهر رمضان، وفق الصيدلانية نجلاء حسن من موقع «الطبي». كما يتوجب على الصائمين الإكثار من شرب المياه بين الإفطار والسحور، وتناول الخضروات والفواكه المحتوية على السوائل المرطبة التي تمنع جفاف الجسم.

## تناول السحور في وقت متأخر يؤثر في جودة النوم خلال رمضان



ينصح الخبراء باتباع هذه الاستراتيجيات: اختيار وجبات خفيفة ومتوازنة للسحور يُفضل تناول أطعمة غنية بالبروتينات الصحية والدهون المفيدة مثل الزبادي والمكسرات، مع تجنب الأطعمة الدسمة أو الغنية بالكافيين. تحديد توقيت السحور من الأفضل تناول السحور قبل موعد النوم بساعة إلى ساعتين لمنح الجهاز الهضمي وقتاً كافياً لهضم الطعام قبل الخلود للنوم. الابتعاد عن الشاشات قبل النوم يُصح بتقليل التعرض للضوء الأزرق المنبعث من الهواتف الذكية والتلفاز، إذ يؤثر في إنتاج الميلاتونين. خلق بيئة نوم مريحة يمكن تحسين جودة النوم من خلال تخفيف الإضاءة في الغرفة، وضبط درجة الحرارة،

بواجه العديد من الصائمين اضطرابات في النوم خلال شهر رمضان، ويرجع ذلك إلى تغير أنماط التغذية والنوم، خصوصاً تناول وجبة السحور في وقت متأخر من الليل. وتشير دراسات علمية إلى أن توقيت السحور قد يؤثر مباشرة في الساعة البيولوجية للجسم، ما يؤدي إلى أو النوم المتقطع. بحسب خبراء الصحة، فإن تناول الطعام قبل النوم مباشرة قد يُحفز الجهاز الهضمي ويؤثر في إنتاج هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم، ما يجعل النوم أقل عمقا وأكثر عرضة للاضطرابات. كما أن تناول وجبات دسمة أو غنية بالكربوهيدرات قد يسبب ارتفاعاً مفاجئاً في نسبة السكر في الدم، يليه انخفاض سريع، ما قد يؤدي إلى الاستيقاظ خلال الليل، ولضمان نوم مريح خلال الشهر الكريم،

## فهم رسائل الرضع العاطفية بلا كلمات

الطفل، إذ إن التفاعل المتوازن يعزز من شعور الطفل بالأمان العاطفي. وتضيف الدراسات أن التفاعل مع الرضع يجب ألا يقتصر على إشباع احتياجاتهم الجسدية فقط، بل يتعدى ذلك إلى التواصل العاطفي، إذ تساعد ملاحظة تعبيراتهم والاستجابة لها في بناء علاقة قوية معهم منذ الصغر. من ناحية أخرى، تؤكد الأبحاث أن تجارب الوالدين الشخصية تلعب دوراً كبيراً في طريقة تعاملهم مع أطفالهم. فالآباء الذين نشأوا في بيئات صعبة قد يجدون صعوبة في تلبية الاحتياجات العاطفية لأطفالهم، ما يجعل الوعي الذاتي عاملاً أساسياً في تحسين العلاقة بين الأهل وأطفالهم. وفي النهاية، يكشف العلم أن الرضع ليسوا مجرد مستقبلين سلبيين للرعاية، بل يمتلكون قدرة مذهلة على التعبير عن مشاعرهم والتفاعل مع من حولهم، ما يضع مسؤوليات أكبر على عاتق الأهل لهم إشاراتهم العاطفية وتعزيز نموهم النفسي منذ البداية.



لوالدين لا يجب أن تكون مثالية طوال الوقت، لكنها ينبغي أن تكون متزنة وتعكس فهماً عميقاً لاحتياجات

في عالم تربية، يكشف العلم الحديث أسراراً مذهلة حول القدرات العاطفية للرضع، إذ لم يعد يُنظر إليهم على أنهم كائنات ضعيفة تقتصر احتياجاتهم على الطعام والنوم، بل أثبتت الأبحاث أنهم يمتلكون وعياً عاطفياً متقدماً منذ لحظاتهم الأولى، وفقاً لما ذكرته صحيفة «التايمز». وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الرضع قادرين على التواصل بطرق غير مباشرة، مثل الابتسام، وحركات الجسم، وتعبيرات الوجه التي تعكس حالتهم العاطفية، ما يتحدى الفكرة التقليدية أنهم مجرد مخلوقات سلبية تنتظر الرعاية. بل على العكس، لديهم نوايا واضحة، ويعبرون عن احتياجاتهم بوسائل دقيقة منذ الأيام الأولى من حياتهم. وفي هذا السياق، توضح ماريا ديروم، الاختصاصية في علم النفس العلاجي للأطفال، أن «الأطفال لا يتصرفون بعفوية مطلقة، بل يستخدمون تعبيرات وحركات للتواصل مع محيطهم، ما

## بدائل صحية للحلويات الرمضانية

يسهم الإفراط في تناول الحلويات الرمضانية بالكثير من الأضرار مثل زيادة الوزن والتلبك المعوي وارتفاع مستوى السكر في الدم، بالإضافة إلى التسوس. ويبرر الكثيرون تناولهم للحلويات الرمضانية بشراهة بحاجتهم للسكّر وقدهم الطاقة، والرغبة بأكل أطعمة لذيذة بعد ساعات صيام طويلة. ولكن العالم أجمع يتجه لزيادة الوعي بنظام الحياة الصحي، فليس من الشرط وجود سبب مرضي لأجل تناول بدائل حلويات رمضان. يجدر بنا تناول هذه البدائل لأجل الوقاية من الأمراض المزمنة كالسكّر وارتفاع الدهون وغيرها من الأمراض، التي قد تسببها السمنة. لذلك، قدمت خبيرة التغذية ولاء أبو عيسى مجموعة

## الفستق كنز غذائي بفوائد صحية مذهلة



يعد من المكسرات الغنية بالعناصر الغذائية ويعتبر خياراً مثالياً للحلويات الخفيفة بفضل فوائده الصحية المتعددة، بما في ذلك دعم صحة القلب والأوعية الدموية، وتنظيم مستويات السكر في الدم، وتعزيز صحة الأمعاء والحفاظ على الوزن. على الرغم من تصنيفه كمكسرات، فإن الفستق هو في الواقع بذور لشجرة الفستق، ويتميز بمذاقه الحلو وقشرته الصلبة، يتوفر في الأسواق بعدة أشكال، مثل المقشر، غير المقشر، المحمص، والملح. وبحسب موقع «كليفلاند الطبي»، إليك الفوائد الصحية للفستق: مصدر غني بالبروتين يوفر الفستق نحو 6 غرامات من البروتين لكل أونصة، مما يجعله خياراً ممتازاً للنباتيين ومُنْبَعِي الحُمُيات الصحية. غني بالفيتامينات والمعادن يحتوي الفستق على فيتامين B6، الذي يعزز تدفق الأكسجين في الدم، ويدعم صحة الجهازين المناعي والعصبي، كما أنه غني بالبوتاسيوم، إذ توفر حصة واحدة منه كمية تفوق نصف موزة. مضاد قوي للأكسدة يضم الفستق مجموعة من مضادات الأكسدة،

## أهمية إجراء الفحوصات الصحية لكبار السن



تحديث التاريخ الصحي قبل كل موعد. قائمة بالأدوية الحالية مراجعة الدواء: أحضر قائمة كاملة بالأدوية، بما في ذلك الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية والمكملات الغذائية، لمناقشة التفاعلات المحتملة والآثار الجانبية. أحضر رفيقاً الدعم: اطلب من أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء مرافقة الشخص المسن للمساعدة في التواصل وتذكر التفاصيل المهمة.

كبار السن الفحوصات الوقائية (مثل فحص الكوليسترول وضغط الدم والسرطانات) والتطعيمات (مثل الإنفلونزا والالتهاب الرئوي). وتعتبر هذه التدابير بالغة الأهمية لمنع حدوث مضاعفات صحية خطيرة. تقييمات الصحة العقلية تنتشر مشكلات الصحة العقلية، بما في ذلك الاكتئاب والتدهور المعرفي، بين كبار السن. ويمكن أن تساعد الفحوصات الدورية في تحديد هذه المشكلات في وقت مبكر وتوفير التدخلات أو الإحالات اللازمة. نصائح أساسية لإجراء فحوصات صحية دورية لكبار السن جدول المواعيد المنتظمة التردد: احرص على إجراء الفحوصات مرة واحدة على الأقل في العام، أو أكثر في حالة وجود مشاكل صحية قائمة. نظام التذكير: استخدم التقويمات أو المنبهات أو التذكيرات لتتبع المواعيد. قم بإعداد تاريخك الصحي توثيق الحالات الطبية السابقة: احتفظ بسجل للحالات الطبية السابقة والحالية والأدوية والحساسية والعمليات الجراحية. تحديث المعلومات: تأكد من

تعد الفحوصات الصحية المنتظمة لكبار السن مهمة، بسبب التحديات الصحية الفريدة التي يواجهونها مع تقدمهم في السن. وتساعد هذه الفحوصات المنتظمة في الكشف المبكر عن الحالات الصحية المرتبطة بالعمّر وإدارتها والوقاية منها. فيما يلي العديد من الأسباب الرئيسية التي تسلط الضوء على أهميتها: الكشف المبكر عن المشاكل الصحية قد لا تظهر أعراض العديد من الأمراض الشائعة لدى، مثل أمراض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان، إلا بعد أن تتفاقم. ويمكن أن تساعد الفحوصات الروتينية في تحديد هذه المشكلات مبكراً، ما يؤدي إلى التدخلات في الوقت المناسب وتحسين نتائج صحية أفضل. إدارة الأمراض المزمنة غالباً ما يعاني كبار السن من مشكلات صحية مزمنة تتطلب علاجاً مستمراً، تتيح الزيارات المنتظمة لمقدمي الرعاية الصحية مراقبة هذه الحالات وتعديل العلاجات وضمان فعالية الأدوية. تشمل الفحوصات الصحية الدورية

## تأثير صيام الماء لمدة 24 ساعة على الصحة

وزيادة مستويات الهيموجلوبين دون تركيز الدم، مما قد يحسن قدرة حمل الأكسجين ويقلل من خطر فشل القلب. ووجد الباحثون ارتفاعاً في مستويات هرمون النمو بشكل ملحوظ في أثناء الصيام، خاصة لدى المشاركين الذين كانت مستويات الهرمون الأساسية لديهم منخفضة. كما انخفضت مستويات الصوديوم، والدهون الثلاثية، والوزن، بينما

وإحدى هذه الآليات هي التحول الأيضي الذي يحدث في أثناء الصيام، حيث يتم استخلاص الطاقة من الكيتونات المشتقة من الأحماض الدهنية بدلاً من الجلوكوز. كما يمكن أن يعزز الصيام المسارات المناعية، ويقلل الالتهابات، ويقوي الميكروبيوم. وبالإضافة إلى ذلك، قد يحفز الصيام الطويل إفراز الصوديوم عبر البول

أظهر فوائد صحية متعددة، مثل فقدان الوزن وتحسين عوامل الخطر القلبية الأيضية، فإن الدراسة الحديثة ركزت بشكل خاص على صيام الماء، حيث يتمتع المشاركون عن الطعام لمدة 24 ساعة مع تناول الماء فقط. وتشير الدراسات إلى أن فوائد الصيام قد تكون ناتجة عن فقدان الوزن أو عن آليات مستقلة، خاصة عند الصيام لأكثر من 20 ساعة.

كشفت حديثة عن تأثير صيام الماء لمدة 24 ساعة على وزن الجسم، وإفراز هرمون النمو البشري (HGH)، ومؤثرات فسيولوجية أخرى. وأظهرت النتائج وفقاً لموقع «ميدكال إكسپرس»، أن صيام الماء يزيد إفراز هرمون النمو بشكل مستقل عن فقدان، لكنه لم يثبت بشكل مباشر تقليل المخاطر القلبية الأيضية. وعلى الرغم من أن الصيام المتقطع



## 5 علامات تحذيرية لإنقاذ الجسم من خطر السموم



حمل زائد من السموم. المناعة الذاتية يمكن أن تسبب السموم تراكم الأضرار في الأنسجة، مما يؤدي إلى تفاعل مناعي غير طبيعي. الرغبة الشديدة في الأطعمة المصنعة تؤثر على اختلالات هرمونية ناتجة عن السموم. رائحة الفم الكريهة قد تكون دلالة على تراكم السموم في الجسم. مشاكل الجهاز الهضمي مثل الغازات والإمساك، تشير إلى ضرورة تحسين النظام الغذائي.

البرتئين. لكن فعالية هذه العمليات الطبيعية تعتمد على نمط الحياة، البيئة، النظام الغذائي، والحالة الصحية. يمكن أن تدخل السموم إلى الجسم عبر 3 طرق رئيسية: الطعام الملوث أو المعالج، الهواء الملوث، أو امتصاصها من خلال الجلد والعينين. السموم البيئية، العاطفية، والجسدية قد تؤدي إلى مشاكل صحية كبيرة عند تراكمها. وبحسب موقع «تايمز أوف إنديا»، إليك 5 علامات تحذيرية يجب الانتباه إليها: التعب المستمر قد يكون بسبب خلل في الغدة الكظرية، مما يشير إلى

يُعد التلوث البيومي، و، والأطعمة غير الصحية، والعادات الحياتية السيئة من العوامل التي تساهم في تراكم السموم في الجسم، مما يؤثر على الصحة العامة، إلا أن الجسم يرسل إشارات تدل على الحاجة إلى التخلص من هذه السموم. إزالة السموم هي عملية تحييد وإزالة الجزيئات السامة من الجسم، وتشمل السموم الداخلية التي ينتجها الجسم أثناء التمثيل الغذائي، والسموم الخارجية التي تدخل الجسم عبر الطعام والشراب والتنفس والجلد. يتم التخلص من السموم من خلال أعضاء متعددة مثل الكلى، والكبد، والجلد،



