



# الزوراء

أول صحيفة صدرت في العراق عام 1869 م

يومية سياسية عامة تصدر عن نقابة الصحفيين العراقيين رقم الاعتماد (1)

العدد: 8390 الثلاثاء 11 آذار 2025

12 صفحة السعر 500 دينار

No: 8390 Tue 11 Mar 2025

## الولايات المتحدة تحت العراق على الشراكة واستقلال الطاقة وتتعهد باستقراره على المدى الطويل

# السوداني يوجه وزارة الكهرباء والمحافظة بتنفيذ عاجل لمشروع الطاقة الشمسية

بغداد / الزوراء

وجه رئيس الوزراء محمد شياع السوداني، وزارة الكهرباء بالعمل الفوري على تهيئة عقود فنية وفق معايير محددة وإجراءات مبسطة، بشأن مشروع الطاقة الشمسية الذكية. وذكر المكتب الإعلامي لرئيس مجلس الوزراء في بيان تلقته "الزوراء": إن "رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، ترأس اجتماعاً خصص لبحث الجوانب الفنية والحلول الذكية في آليات تنفيذ مشروع

الطاقة الشمسية، بحضور وزير الكهرباء والفريق الوطني للحلول الذكية والطاقة المتجددة، وعدد من المحافظين ومستشاري السيد رئيس مجلس الوزراء". وأضاف أن "الاجتماع شهد استعراض عمل منظومات الطاقة ومقدار إنتاجها، من خلال اعتماد منظومات الطاقة الشمسية والمقاييس الذكية وأساليب وطرق الجباية، كما جرى بحث مساهمة القطاع الخاص في مشاريع الإدارة الذكية لتوليد الطاقة في المحافظات، بإشراف الحكومات

المحلية وبالتنسيق مع وزارة الكهرباء، التي ستقوم بشراء الطاقة المنتجة ومتابعة الأسعار والتكاليف وعمل القطاع الخاص، وأهمية تحقيق الجباية وفق اعتماد المقاييس الذكية". وتابع أن "رئيس مجلس الوزراء وجه المحافظين بسرعة تهيئة الأراضي الخاصة بهذه المشاريع للقطاع الخاص خلال مدة وجيزة، وإطلاعه على الأولويات، وكذلك حصر الشركات والمستثمرين الراغبين في الاستثمار بالمشروع، كما وجه السوداني وزارة الكهرباء

بالعمل الفوري على تهيئة عقود فنية وفق معايير محددة وإجراءات مبسطة، بشأن مشروع الطاقة الشمسية الذكية، لتوقيعها ورفعها إلى مجلس الوزراء للتصويت عليها". جدير ذكره ان ليلة أمس الأحد شهدت مباحثات هاتفية عراقية-أمريكية كان قطاع الطاقة ووقف الغاز الإيراني في مقدمتها، وأكد رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، التزام العراق بتوسيع العلاقات الاقتصادية مع الولايات المتحدة، وذكر المكتب الإعلامي لرئيس الوزراء في بيان

تلقته "الزوراء"، أن "رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، تلقى اتصالاً هاتفياً من مستشار الأمن القومي الأمريكي مايكل والتز، وأكد الجانبان التزامهما بتعزيز وتعميق الشراكة الاستراتيجية بين العراق والولايات المتحدة". وأضاف "الزوراء": إن "رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، ترأس اجتماعاً خصص لبحث الجوانب الفنية والحلول الذكية في آليات تنفيذ مشروع

## النفط توقع عقد حقول كركوك الأربعة مع BP

بغداد / الزوراء

أعلنت وزارة النفط، عن توقيع عقد بالأحرف الأولى لتطوير حقول كركوك الأربعة مع شركة BP. وقال نائب رئيس الوزراء لشؤون الطاقة وزير النفط، حيان عبدالغني السواد، في بيان تلقته "الزوراء": إنه "تم توقيع عقد لتطوير حقول كركوك المتمثلة بشركتي نفط الشمال وغاز الشمال، والحقول منها (كركوك بقبتيه، أفانا "و" بابا"، وبابي حسن، وخيزان، وجمبور) مع شركة BP البريطانية، مؤكداً

تحقيق هذا الإنجاز"، لافتاً إلى ان "العقد يشمل إعادة تأهيل وتطوير حقول كركوك الأربعة، بالإضافة إلى إعادة تأهيل وتوسعة منشآت الغاز في شركة غاز الشمال". وتم توقيع العقد بحضور وكيل الوزارة لشؤون الاستخراج ووكيل الوزارة لشؤون الغاز ووكيل الوزارة لشؤون التصفية، والمدراء العامين لشركتي نفط البصرة ونفط الوسط ومدير عام دائرة المكامن وتطوير الحقول ومعاون مدير عام دائرة العقود والتراخيص البترولية.

## كيف عاد الربيع الى سوريا؟



## توقيع إتفاق باندماج "قسد"

بغداد / متابعة الزوراء

أعلنت الرئاسة السورية، عن توقيع اتفاق يقضي باندماج قوات سوريا الديمقراطية ضمن مؤسسات الجمهورية العربية السورية والتأكيد على وحدة الأراضي السورية ورفض التقسيم ونسيط. وأكد على "أهمية الإستمرار في تطوير البنية التحتية للمياه وزيادة كفاءة استخداماتها لمواجهة أي نقص محتمل في المستقبل". يذكر أن هذه الإجراءات تأتي ضمن استراتيجية شاملة تهدف إلى تحسين إدارة الموارد المائية وتعزيز قدرة البلاد على التكيف مع التغيرات المناخية، بما يضمن تحقيق الأمن المائي على المدى الطويل.

## زيلنسكي في السعودية

بغداد / متابعة الزوراء

في الجو والبحر. ومن المتوقع أن تركز المحادثات بين أوكرانيا والولايات المتحدة اليوم الثلاثاء على اتفاقية المعادن بين البلدين وسبل إنهاء الحرب، وذلك في أول اجتماع رسمي منذ لقاء في البيت الأبيض شهد مناقشات دبلوماسية بين زيلنسكي والرئيس الأمريكي دونالد ترامب.

## الموارد المائية: الأمطار أنعشت الأهوار



بغداد / الزوراء

أعلنت وزارة الموارد المائية، أن الأمطار الأخيرة زادت الخزين المائي وأنعشت أهوار الجنوب، مشيرة إلى أن هذه الخطوة ستسهم في تعزيز الاحتياطيات المائية وتأمين الإمدادات. وقالت الوزارة في بيان تلقته "الزوراء": إن "الأمطار التي تساقطت على البلاد خلال الأيام الماضية، تم تخزينها في منظومات السيطرة الخزنية، مما أدى إلى تحقيق

زيادة ملحوظة في المخزون المائي بلغت 200 مليون م<sup>3</sup> توزعت مناصفة بين السدود والخزانات وخزان بحيرة الثرثار". وأضافت أن "الأمطار أمنت رية كاملة لكافة الأراضي الزراعية والمحاصيل وحتى البساتين، كما أنتعش الخزين المائي في مناطق الأهوار بشكل واضح كالجبايش والأهوار الوسطى ومنطقة أبو خصاف في هور الحويضة"، لافتة إلى أن "هذا الإجراء جاء في إطار الجهود المستمرة لتعزيز إدارة

## ترجيحات بتشكيل حكومة كردستان بعد العيد

الزوراء / مصطفى فليح

توقع الحزب الديمقراطي الكردستاني تشكيل حكومة الإقليم بعد عيد الفطر المبارك فيما أكد حزب الاتحاد الوطني استمرار المباحثات وهناك انتقالات نوعية في الحوار بين الطرفين. وقال النائب عن الديمقراطي الكردستاني شريف سليمان في حديث لـ "الزوراء"، إن "المباحثات

بين الحزب الديمقراطي الكردستاني والاتحاد الوطني لاتزال مستمرة وجرت مناقشة العديد من الملفات المهمة وقد توصلنا الى مراحل متقدمة جدا من التوافق من اجل تشكيل حكومة الإقليم". ولفت الى ان "توزيع المناصب سيكون على حسب الاستحقاق الانتخابي"، مبينا ان "تأخير تشكيل الحكومة اثر نوعا ما

## الأنواء: طقس صحو وأجواء ربيعية

بغداد / الزوراء

أكدت هيئة الأنواء الجوية، ان البلاد تشهد أجواء ربيعية، فيما توقعت ارتفاعا تدريجيا لدرجات الحرارة وصولا الى 30 درجة مئوية الأسبوع المقبل. وذكرت الهيئة في بيان تلقته "الزوراء": ان ارتفاع تدريجي يطرأ على درجات الحرارة خلال الأيام المقبلة وستكون الأجواء معتدلة الى مائلة للدفء نهارا، وبرد نسبية ليلا وخلال الصباح، مع سيادة

## إعادة 20 مليار دينار للخطوط الجوية

بغداد / الزوراء

أعلنت هيئة النزاهة الاتحادية، عن إعادة (20) مليار دينار إلى الشركة العامة للخطوط الجوية العراقية. وقالت الهيئة في بيان تلقته "الزوراء": إن "جهود الفريق المؤلف فيها لمتابعة ملفات وديون الشركة العامة للخطوط الجوية العراقية أسفرت عن إعادة مبلغ مالي قدره (19,153,347,520) ديناراً من إحدى الشركات الأهلية إلى الشركة العامة للخطوط الجوية العراقية". وتابعت أن "الشركة خاطبت الهيئة بكتاب رسمي لتسديد المبلغ الذي بذمتها لمصلحة الخطوط الجوية العراقية"، مؤكدة تسديدها المبلغ على دفعتين، بلغت الأولى (16,077,320,000) دينار، أما الدفعة الثانية التي قامت الشركة بتسديدها فقد بلغت (3,076,027,520) ديناراً".

## مطالبات بحل البرلمان في حال استمراره بالتعطيل

بغداد / الزوراء

السياسية، مطالبين بحل البرلمان في حال استمراره بالتعطيل. وقال النائب المستقل حسين علي في حديث لـ "الزوراء": ان تكرار عدم اكتمال النصاب القانوني لجلسات البرلمان سبب لنا احراجا ومشاكل، لوجود قوانين مهمة والشعب ينتظر منا الكثير. وأضاف انه في حال استمرار تعطيل الجلسات سنضطر الى جمع تواقيع للمطالبة بالتصويت على حل مجلس النواب. من جانبها، قالت المتحدثة عن كتلة الاتحاد الوطني سوزان منصور لـ "الزوراء": ان أغلب النواب غير راضين على أداء عمل البرلمان، حيث توجد حالة استياء من حالة عدم انعقاد جلسات البرلمان. وأضاف، أكد النائب رفيع



مثل نار الحرامية لا لهب ولا دخان

12



فالفيدي: مباراة أتليكو الأهم في الموسم

7



الجزائر تتقرب من البيت الأبيض بصفقات تسليح

5



كناوي: مطار النجف يشهد زيادة بعدد الرحلات

2



أعلن مستشار رئيس الوزراء لشؤون التربية والتعليم، عدنان السراج، افتتاح 500 وحدة صحية في المدارس حتى الآن، وفيما أوضح أهدافها، أكد توفير 2000 وحدة صحية جديدة في شهر حزيران المقبل. وقال السراج، في تصريح صحفي: «أطلقنا مشروعاً كبيراً بعنوان (الصحة المدرسية) منذ أكثر من عام تحت إشرافنا المباشر، لتأسيس حوالي 27 ألف وحدة صحية في المدارس». وأشار إلى، أنه «تم افتتاح 500 وحدة صحية في المدارس حتى الآن، ومن المتوقع أن يتم افتتاح 2000 وحدة صحية أخرى بحلول شهر حزيران المقبل، بالتعاون مع وزارة الصحة التي ستزودنا بالملاك الطبي والتجهيزات اللازمة». وأوضح السراج، أن «الوحدات الصحية ستعمل على مراقبة صحة الطلبة وعلاجهم، بالإضافة إلى تقديم شهادات طبية في 16 مرضاً، لافتاً إلى «اننا قمنا بتدريب حوالي 81 ألفاً من المنسقين الصحيين، بعد أن كانوا 22 ألفاً فقط، ليقوموا بدور مهم في مراقبة الطلبة وإحالتهم إلى الوحدات الصحية، ومن ثم إلى المراكز الصحية للتشخيص والعلاج».

# الزوراء

صادق مجلس المفوضين، على تحديث نظام سجل الناخبين لانتخابات 2025.

وقالت المفوضية في بيان تلقتة «الزوراء»: إن «مجلس المفوضين، ناقش مذكرة اللجنة القانونية بالعدد 78 في الثالث من آذار الحالي المعنونة (مجلس اللجنة القانونية رقم 78) نظام تحديث سجل الناخبين لانتخاب البرلمان 2025 وبعد المداولة بين أعضاء مجلس المفوضين، قرر مجلس المفوضين:

أولاً: المصادقة على نظام تحديث سجل الناخبين رقم (١) لانتخاب البرلمان العراقي 2025 الوارد بمحضر اللجنة القانونية بالعدد (78) في الثالث من آذار الحالي.  
ثانياً: تكليف الإدارة الانتخابية باتخاذ ما يلزم.  
ثالثاً: ينشر القرار في الموقع الإلكتروني للمفوضية.

## السوداني يرأس اجتماعاً لاعتماد منظومات الطاقة الشمسية والمقاييس الذكية

وجه رئيس الوزراء محمد شياع السوداني، وزارة الكهرباء والعمل الفوري على تهيئة عقود فنية وفق معايير محددة وإجراءات مبسطة، بشأن مشروع الطاقة الشمسية الذكية.

وذكر المكتب الإعلامي لرئيس مجلس الوزراء في بيان تلقتة «الزوراء»: إن «رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، ترأس اجتماعاً خصص لبحث الجوانب الفنية والحلول الذكية في آليات تنفيذ مشروع الطاقة الشمسية، بحضور وزير الكهرباء والفريق الوطني للحلول الذكية والطاقة المتجددة، وعدد من المحافظين ومستشاري السيد رئيس

مجلس الوزراء». وأضاف أن «الاجتماع شهد استعراض عمل منظومات الطاقة ومقدار إنتاجها، من خلال اعتماد منظومات الطاقة الشمسية والمقاييس الذكية وأساليب وطرق الجباية، كما جرى بحث مساهمة القطاع الخاص في مشاريع الإدارة الذكية لتوليد الطاقة في المحافظات، بإشراف الحكومات المحلية وبالتنسيق مع وزارة الكهرباء، التي ستقوم بشراء الطاقة المنتجة ومتابعة الأسعار

والتكاليف وعمل القطاع الخاص، وأهمية تحقيق الجباية وفق اعتماد المقاييس الذكية».

وتابع أن «رئيس مجلس الوزراء وجه المحافظين بسرعة تهيئة الأراضي الخاصة بهذه المشاريع للقطاع الخاص خلال مدة وجيزة، واطلاعه على الأولويات، وكذلك حصر الشركات والمستثمرين الراغبين في الاستثمار بالمشروع، كما وجه السوداني وزارة الكهرباء بالعمل الفوري على تهيئة عقود فنية وفق معايير محددة وإجراءات

مبسطة، بشأن مشروع الطاقة الشمسية الذكية، لتوقيعها ورفعها إلى مجلس الوزراء للتصويت عليها».

جدير ذكره ان ليلة أمس الأحد شهدت مباحثات هاتفية عراقية-امريكية كان قطاع الطاقة ووقف الغاز الإيراني في مقدمتها، وأكد رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، التزام العراق بتوسيع العلاقات الاقتصادية مع الولايات المتحدة، وذكر رئيس مجلس الوزراء

مبسطة، بشأن مشروع الطاقة الشمسية الذكية، لتوقيعها ورفعها إلى مجلس الوزراء للتصويت عليها».

جدير ذكره ان ليلة أمس الأحد شهدت مباحثات هاتفية عراقية-امريكية كان قطاع الطاقة ووقف الغاز الإيراني في مقدمتها، وأكد رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، التزام العراق بتوسيع العلاقات الاقتصادية مع الولايات المتحدة، وذكر رئيس مجلس الوزراء

## مطالبات بحل البرلمان في حال استمراره بالتعطيل

يعقد مجلس النواب اليوم الثلاثاء جلسته الاعتيادية، فيما خلا جدول أعماله من ادراج قانون الضد الشعبي الامر الذي جعل بعض النواب يستبعدون عقد الجلسة وتكرار موضوع عدم اكتمال النصاب القانوني ومقاطعة بعض الكتل السياسية، مطالبين بحل البرلمان في حال استمراره بالتعطيل.

وقال النائب المستقل حسين علي في حديث لـ«الزوراء»: ان تكرار عدم اكتمال النصاب القانوني لجلسات البرلمان سبب لنا احراراً ومشاكل، لكون هناك قوانين مهمة والشعب ينتظر منا الكثير.

واضاف انه في حال استمرار تعطيل الجلسات سنضطر الى جمع توافيق للمطالبة بالتصويت على حل مجلس النواب. وقالت النائبة عذرة عن كتلة الاتحاد الوطني سوزان منصور لـ«الزوراء»: ان أغلب النواب غير راضين على أداء عمل البرلمان، حيث هناك حالة استياء من حالة عدم انعقاد جلسات البرلمان.

وأضافت، انه حسب ما تصلنا من الزلاء النواب فان مقاطعة بعض الكتل السياسية لجلسات البرلمان تأتي احتجاجاً على عدم ادراج قانون الحشد الشعبي في جدول الاعمال مؤكدة انه تم جمع توافيق لادراج القانون ضمن جدول الاعمال.

وفي تصريح صحفي، أكد النائب رفيق الصالحي، المشروع بجمع توافيق نيابية لإدراج قانون الخدمة والتقاعد للحشد الشعبي على جدول أعمال مجلس النواب المقبل.

وقال الصالحي، إن «الحشد الشعبي قوة نظامية رسمية قدمت أنهاراً من الدماء الزكية في معارك التحرير بعد 2014، والمضي بقانون الخدمة والتقاعد لهذه القوة المضحية يمثل موقفاً وطنياً لا بد من المخي به، خاصة بعد استكمال جميع التعديلات الخاصة بهذا القانون المهم، والتي ينتظره عشرات الآلاف من المقاتلين».

وأضاف أنه «شرع بجمع توافيق نيابية من أجل مطالبة رئاسة المجلس بإدراج القانون على جدول أعمالها المقبل»، مؤكداً أن «القانون يتضمن نقاطاً وبنوداً مهمة تضمن حقوق الشهداء



التزام العراق بتوسيع العلاقات الاقتصادية مع الولايات المتحدة، مشجعاً الشركات الأمريكية على الاستثمار في السوق العراقية المتنامية، كما استعرض الإصلاحات والمبادرات المهمة التي نفذتها حكومته لتهيئة بيئة أكثر استقراراً وشفافية وجاذبية للمستثمرين».

من جانبه، شجع مستشار الأمن القومي الأمريكي، بحسب البيان، «رئيس مجلس الوزراء على الاعتماد بشكل أكبر على الشركات الأمريكية، والعمل على

التزام العراق بتوسيع العلاقات الاقتصادية مع الولايات المتحدة، مشجعاً الشركات الأمريكية على الاستثمار في السوق العراقية المتنامية، كما استعرض الإصلاحات والمبادرات المهمة التي نفذتها حكومته لتهيئة بيئة أكثر استقراراً وشفافية وجاذبية للمستثمرين».

من جانبه، شجع مستشار الأمن القومي الأمريكي، بحسب البيان، «رئيس مجلس الوزراء على الاعتماد بشكل أكبر على الشركات الأمريكية، والعمل على

## النعمان: العراق يشهد طفرة نوعية بتجهيز الأسلحة للأجهزة الأمنية



السوداني يتابع من خلال التقارير وتوجيه القيادة الأمنيين بالمناسبة الميدانية بأعلى مستوياتها على الحدود العراقية»، مؤكداً «وجود جهد استخباراتي كبير، بالإضافة إلى جهود الاستطلاع الجوي وأجهزة الاستشعار».

وأشار إلى أن «الحدود العراقية مؤمنة بتقنيات حديثة وفنية، فضلاً عن الجهد البشري»، مبيناً أن «قوات الحدود تقوم بعمل كبير جداً ضمن اختصاصها، وقد تم دعمها من قبل القائد العام للقوات المسلحة بقطعات من الجيش العراقي والحشد الشعبي».

وأضاف أن «الأجهزة الأمنية، من خلال التخطيط في العمليات المشتركة، مستمرة في العمليات الاستباقية للملاحقة ما تبقى من عصابات داعش الإرهابية، ولا يكاد يمر يوم دون أن تكون هناك عملية أو استهداف لمضادات داعش الإرهابي».



## العراق والسويد يبحثان التطورات الأمنية على المستوى الإقليمي

بحث مستشار الأمن القومي، قاسم الأعرجي، مع القائم بأعمال السفارة السويدية في بغداد، يورغن لندستروم، إعادة فتح السفارة السويدية في بغداد، تعزيزاً لمبادئ الصداقة والشراكة بين البلدين».

وذكر بيان صدر عن المكتب الإعلامي لمستشار الأمن القومي، تلقتة «الزوراء»: أن «مستشار الأمن القومي، قاسم الأعرجي، استقبل بمكتبه، القائم بأعمال السفارة السويدية في بغداد، يورغن لندستروم، بحضور رئيس بعثة الاتحاد الأوروبي

الاستشارية في العراق، اندرس فيباري». وأضاف البيان، أن «اللقاء، تناول بحث سبل تعزيز وتطوير علاقات التعاون والصداقة بين العراق ومملكة السويد، وفي جميع المجالات، بما يخدم المصالح المشتركة للبلدين».

وتابع: «كما جرت مناقشة التطورات الأمنية على المستوى الإقليمي بشكل عام والساحة السورية بشكل خاص». وأكد الجانبان على «بذل كافة الجهود لإعادة فتح السفارة السويدية في بغداد، تعزيزاً لمبادئ الصداقة والشراكة بين البلدين».

## ترجيحات بتشكيل حكومة كردستان بعد العيد

انتقالات نوعية في الحوار بين الطرفين. وقال النائب عن الديمقراطي الكردستاني شريف سليمان في حديث لـ«الزوراء»، ان «المباحثات بين الحزب الديمقراطي الكردستاني والاتحاد الوطني لاتزال مستمرة وجرت مناقشة العديد من الملفات المهمة وقد توصلنا الى مراحل متقدمة جدا من التوافق من اجل تشكيل حكومة الإقليم».

ولفت الى ان «توزيع المناصب سيكون على حسب الاستحقاق الانتخابي»، مبيناً ان تأخير تشكيل الحكومة اثر نوعاً ما على الحياة الاقتصادية لكن ليس بشكل كبير وهناك حكومة في كردستان لاتزال تعمل وتدير الأمور وتسير الأمور المعيشية وتخدم المواطن في الإقليم». وأكد ان «الحزبه لا يضع حداً زمنياً للتوصل إلى اتفاق حول تشكيل الحكومة القادمة في الإقليم، بل يرغب في إجراء مفاوضات جادة للوصول إلى مرحلة الاتفاق السياسي، لتسوية هذه القضية بشكل نهائي».

جدير بالذكر أن الأيام الأخيرة شهدت اجتماعات بين المكتبين السياسيين للبارتي واليكتي لمناقشة تشكيل حكومة إقليم كردستان لاتزال مستمرة دون تحديد موعد زمني للوصول السادسة.



## القوات الأمنية تتخذ إجراءات احترازية أمام السفارة السورية في بغداد تحسباً لإحتجاجات متوقعة

بغداد/ الزوراء: أعلنت القوات الأمنية اتخاذ إجراءات احترازية أمام السفارة السورية في بغداد تحسباً لإحتجاجات متوقعة.



## رداً على ترامب

## الصين تطبق الرسوم الجمركية وتهدم على البحار

بدأت الصين اعتباراً من يوم أمس، فرض رسوم جمركية إضافية على مجموعة من المنتجات الزراعية الأمريكية، رداً على قرار الرئيس الأمريكي دونالد ترامب بفرض المزيد من الرسوم الجمركية على الواردات الصينية هذا الأسبوع. ومنذ عودته إلى البيت الأبيض في كانون الثاني، أعلن الرئيس الأمريكي فرض رسوم جمركية على شركائه التجاريين الرئيسيين، من بينهم الصين وكندا والمكسيك، معتبراً أن تعاونهم في مكافحة الهجرة غير النظامية والمخدرات، وخصوصاً الفنتانيل، غير كافٍ.

وتعد الصين الدولة التي تحقق أكبر فائض تجاري مع الولايات المتحدة، وفق وكالة "فرانس برس".  
ويعد فرض رسوم جمركية بنسبة 10% على جميع السلع الصينية الواردة، قرار ترامب في 3 مارس/آذار زيادتها إلى 20%.  
وأعربت الصين على الفور عن "استيائها البالغ"، وأعلنت فرض رسوم مماثلة على المنتجات الزراعية الأمريكية اعتباراً من الاثنين.  
وتبلغ نسبة هذه الرسوم 15% على المنتجات الأمريكية من الدجاج والقمح الاقتصادية التي تواجهها الصين، بما أخرى مثل الذرة البيضاء، والصويا، ولحم الخنزير، ولحم البقر، والمنتجات البحرية، والفواكه، والخضروات، ومشتقات الحليب.  
ويرى خبراء أن هذا الرد الصيني يستهدف القاعدة الانتخابية للرئيس الجمهوري ترامب، ولكنه يظل معتدلاً، مما يترك المجال مفتوحاً لاحتمال إبرام اتفاق تجاري.  
وتزيد هذه التوترات التجارية بين الصين والولايات المتحدة من الصعوبات الاقتصادية التي تواجهها الصين، بما في ذلك تباطؤ الاستهلاك، وأزمة قطاع العقارات، وارتفاع معدل البطالة بين الشباب.  
ومن المتوقع أن تشكل الرسوم الجمركية الأمريكية ضربة قوية للصادرات الصينية، التي ساهمت بشكل كبير في نمو الاقتصاد الصيني العام الماضي.  
ويعتقد خبراء أن تبعات التدابير الأمريكية قد لا تظهر على الفور، لكن الصادرات الصينية تباطأت بالفعل في



يناير/كانون الثاني وفبراير/ شباط إلى 2.3% على أساس سنوي، مقارنة بـ 10.7% في ديسمبر/ كانون الأول. وأوضح تشيوي تشانغ، رئيس وكبير الاقتصاديين في شركة "بينبونت" لإدارة الأصول، أنه "نظراً لأن الصادرات تواجه خطر التراجع بسبب الحرب التجارية الوشيكة، فإن السياسة المالية يجب أن تصبح أكثر استباقية".  
يجب أن تستمر مواجهة التجارة بين بكين وواشنطن، تستضيف الصين حالياً "الدورتين السنويتين"، وهو الذي يجمع في العاصمة آلاف النواب من جميع أنحاء البلاد.  
وكشف رئيس مجلس الدولة الصيني، لي تشياينغ، في كلمة أمام مجلس الشعب، عن استراتيجية الحكومة الاقتصادية لعام 2025، مشيراً إلى "بيئة خارجية معقدة بشكل متزايد".  
وحدد في هدفًا للنمو السنوي يبلغ "حوالي 5%"، وهو مماثل لمعدل 2024. لكن العديد من خبراء الاقتصاد يرون أن هذا الهدف يبدو طموحاً في ظل الصعوبات التي تواجهها الصين على المستوى الاقتصادي.  
وقال جوليان إيفانز بريتشارد، من "كابيتال إيكونوميكس"، إن "إن بداً الانفاق المالي في الارتفاع مجدداً قريباً، فقد يعوض ذلك التأثير القوي للبرامج الجارية للصين ثاني أكبر مشغل لحاملات الطائرات الحقيقية في العالم بعد الولايات المتحدة."  
ومع ذلك لا يزال أمام بكين طريق طويل لسد الفجوة، حيث تحتفظ البحرية الأمريكية بأسطول يضم عشر حاملات

البحرية بخطوات لافتة قد تعيد تشكيل موازين القوة في البحار، في خطوة قد تقلص الفجوة بينها وبين القوى البحرية الكبرى.  
ويقول الباحث بيتر سوسيو في تقرير، إن بحرية الجيش الصيني تشغل حالياً حاملتي طائرات تعملان بالطاقة التقليدية، بينما تخضع حاملتي طائرات ثالثة لتجارب بحرية، ومن المتوقع أن تدخل الخدمة في وقت لاحق من هذا العام. وعند حدوث ذلك ستصبح بحرية الجيش الصيني ثاني أكبر مشغل لحاملات الطائرات الحقيقية في العالم بعد الولايات المتحدة.  
ومع ذلك لا يزال أمام بكين طريق طويل لسد الفجوة، حيث تحتفظ البحرية الأمريكية بأسطول يضم عشر حاملات

طائرات من فئة "نيميتز" وحاملة واحدة من فئة "جرالدر آر فوردر"، وجميعها تعمل بالطاقة النووية. لكن بحرية الجيش الصيني قد تكون على وشك تحقيق "قفزة كبرى إلى الأمام" من خلال سعيها لبناء حاملات طائرات تعمل بالطاقة النووية، والتي ستوفر مدى تشغيلاً و قدرة تحمل معززة. وباستثناء البحرية الأمريكية، فإن البحرية الفرنسية هي الجهة الوحيدة التي تشغل حاملات طائرات تعمل بالطاقة النووية، وهي السفينة الرائدة "شارل ديغول"، التي تم نشرها في منطقة المحيطين الهندي والهادئ وشاركت في عمليات مشتركة مع البحرية الأمريكية وقوة الدفاع الذاتي البحرية اليابانية. وترددت الشائعات عبر صور الأقمار الاصطناعية.

ويقول سوسيو إن إخفاء مشروع ضخم بحجم حاملات طائرات خارقة ليس مهمة سهلة، لكن ذلك لا يعني أن يكون ستعلق علنا على الأمر.  
وبدلاً من ذلك صرح محللون بأن هناك مؤشرات على أن الجهود جارية بالفعل في حوض بناء السفن في ولاية واشنطن شرق الصين. وفقاً لتقرير شبكة "إن بي سي نيوز"، فإن "السفينة الجديدة ستسمح للمقاتلات بالإقلاع من أربعة مواقع على سطح الطيران، ما دفع المحللين إلى استنتاج أن الصور توحى بتصميم جديد كلياً، يختلف عن أي سفينة حالية في الأسطول الصيني".  
وجاءت هذه التقييمات بعد فحص صور التقطتها ماكسار لتكنولوجيا، وهي شركة مقاولات دفاعية مقرها ولاية كولورادو، وتستخدمها الحكومة الأمريكية. وتتمتع حاملات الطائرات الثلاث التابعة للبحرية الصينية بالقدرة على إطلاق الطائرات من ثلاثة مواقع فقط على سطح الطيران. وتشمل أول حاملتين "تايب 001 لياونينج"، وهي حاملت طائرات سوفيتية سابقة تم شرائها من قبل شركة صينية ثم أعيد تأهيلها محلياً، و"تايب 002 شاندونج"، وهي أول حاملت طائرات صينية الصنع بالكامل لإطلاق المقاتلات.  
أما "تايب 003 فوجيان" فقد مثلت قفزة نوعية كبيرة، حيث تم تزويدها بنظام إطلاق كهرومغناطيسي شبيه بذلك المستخدم في حاملات الطائرات الأمريكية من طراز جيرالدر فوردر. ووفقاً لتقرير فيان "استيعاب أربع منصات إطلاق للطائرات سيستلزم أن تكون الحاملة الجديدة أكبر حجماً من

## تسريب بيانات وعناوين داملي الأسلحة في إسرائيل

كشفت صحيفة "هآرتس" العبرية أن قراصنة سربوا كميات كبيرة من الوثائق الحساسة تعود إلى الشرطة والأمن القومي الصهيوني، تتضمن معلومات تفصيلية عن حراس أمن وغرف أسلحة في مؤسسات عامة.  
وزعمت الصحيفة العبرية أن القراصنة الذين قاموا بعملية الاختراق ونشروا البيانات الحساسة، إيرانيون.  
وأشارت الصحيفة إلى أن من بين البيانات المسربة معلومات عن آلاف الضباط الحاملين للأسلحة بما في ذلك هوياتهم وعناوينهم، مما قد يعرضهم للخطر إذ تتيح هذه البيانات لجهات إجرامية أو قومية إمكانية تعقبهم بسهولة.  
وذكرت الصحيفة العبرية أنه وفي أوائل فبراير سرب قراصنة إيرانيون عشرات الآلاف من الوثائق الصادرة عن الشرطة ووزارة الأمن الوطني وشركات الأمن، بما في ذلك معلومات شخصية واسعة النطاق عن حراس الأمن المسلحين، وموقع غرف الأسلحة في المؤسسات العامة، وأكثر من ذلك.  
ويعد ساعات من نشر التسريب، نقت الشرطة بشكل قاطع سرب المعلومات من أجهزتها حيث قالت إنه "يعد تحقيق شامل أجنبي، لم يمكن أي طرف خارجي من الوصول إلى أنظمة المعلومات الخاصة بالشرطة، ولا يوجد ما يشير إلى حدوث اختراق أو تسرب معلومات من أنظمة الشرطة".  
ورغم أنه لا يزال من غير الواضح كيف ومن أين تسربت المعلومات الحساسة، فإن فحصها يشير إلى أنها تتعلق بأكثر من 100 ألف ملف من بين أمور أخرى، عن قسم الأمن والترخيص في الشرطة، وقسم ترخيص الأسلحة النارية في وزارة الأمن الوطني، وشركات أمنية مختلفة. وقامت الشركة الأمريكية "data breach" بفحص المعلومات المسربة، علماً أن الشركة تتخصص في اكتشاف التبريتات ومساعدة المتضررين في إزالة معلوماتهم من الشبكة.  
ووفقاً لشركة أمن سبيرانتي أمريكية قامت بتحليل التسريب، فإن أكثر من 10 آلاف إسرائيلي مسؤولون ضمن البيانات المكشوفة، مما يجعل كل من يحتفظ بسلاح في منزله معرضاً لخطر أكبر.

كما أكدت الشركة أن الوثائق المسربة حديثة للغاية، حيث يعود أغلبها للعاملين الماضيين، فيما تشمل مئات الوثائق الصادرة خلال العام الجاري.  
في جهة أخرى، أوضح خبراء في الأمن السبيرانتي للصحيفة أنهم لم يتمكنوا حتى الآن من تحديد مصدر التسريب، وما إذا كان ناتجاً عن اختراق لأنظمة حكومية أو تسرب بيانات من جهة خاصة، مثل شركة أمنية.  
كما أنه من غير الممكن تحديد ما إذا كان الاختراق قد تم على خوادم داخلية، أو من خلال هجوم شامل من قبل أحد موظفي إحدى تلك المؤسسات. وفي الوثائق التي تتناول الحصول على رخصة الأسلحة النارية وتجديدها، يمكن أن نجد تفاصيل تعريفية عن مالك السلاح الناري، وعنوانه، وصورته، وخلفيته العسكرية والطبية، ونوع

تحاول إسرائيل منذ الإطاحة بنظام الرئيس السوري السابق بشار الأسد توطيد علاقتها بالدرز، فبعد التهديد بالتدخل لحمايتهم من الإدارة السورية الذين يمتلكون أسلحة، الأحد عزمها السماح لهم بدخول هضبة الجولان من أجل العمل. وقالت وزارة الدفاع الإسرائيلية الأحد إنها ستسمح للمعلم الدرزيين بدخول هضبة الجولان المحتلة. ولم يحدد بيان الوزارة موعداً لإصدار التصاريح. ويأتي العرض الإسرائيلي عقب مرور أسبوع على توتر شدته مدينة جرمانا التي تقطنها أغلبية درزية، مع قوات تابعة للإدارة السورية الجديدة، استمر ليومين قبل أن يعود الهدوء إلى المدينة القريبة من العاصمة دمشق. وتعهّد رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو وزير دفاعه يسرانييل كاتس، بالتدخل العسكري "إذا أقدم النظام على المساس بالدرزيين في ضاحية جرمانا جنوب شرقي دمشق". ويقول محللون إن دوافع نتنياهو قد لا تتعلق بحماية الدرزيين بقدر ما تتعلق بتعزيز الوجود العسكري الإسرائيلي قرب دمشق، ما قد يضمن مكاسب إستراتيجية. ويرى هؤلاء المحللون أن التدخل الإسرائيلي يبرز شأنه أن يقود إلى عزل الدرزيين عن السلطة في دمشق ويحدّ شرخاً في الطائفة نفسها حيث يؤيد بعض الدرزيين التقارب مع إسرائيل، خاصة مع تدهور الظروف

## هل تضم تل أبيب دروز سوريا إليها ؟

الإسرائيلي إيال زامير، جولة ميدانية في عمق ما تسميه تل أبيب "المنطقة الأمنية" المحتلة داخل الأراضي السورية.  
وأكدت إسرائيل مراراً، على لسان ننتياهو ووزير الدفاع يسرانييل كاتس، أن تل أبيب ستبقى لفترة غير محددة داخل "المنطقة الأمنية". واحتلت إسرائيل معظم الهضبة الإستراتيجية من سوريا في حرب عام 1967 وضمتها عام 1981. وتعتبرها الولايات المتحدة أرضاً إسرائيلية، لكن أغلبية الدول تصنفها محتلة.

ويقطن هضبة الجولان 24 ألفاً من الدرزي، وهم أقلية عربية تعيش أيضاً في إسرائيل ولبنان والأردن وسوريا. وكان الكثير من الدرزيين السوريين موالين للأسد، ولدى عدد كبير من العائلات أقارب يعيشون في هضبة الجولان.

وقالت الحكومة الإسرائيلية إن القيادة السورية الجديدة تشكل تهديداً لإسرائيل وتعهّدت بالسماحة على حماية الألقاب في سوريا، ومنها الدرزيين. ونفذت إسرائيل مئات الضربات التي استهدفت وحدات الأسلحة الإستراتيجية والبلدية التحتية العسكرية في سوريا، قائلة إن ذلك يهدف إلى منع استخدامها من قبل الجماعات التي أطاحت بنظام الأسد، والتي نشأ بعضها من حركات مرتبطة بتنظيمي القاعدة وداعش.

## الجزائر تتقرب من البيت الأبيض بصفقات تسليح

التزاماً رسمياً بتعزيز التعاون العسكري بين البلدين، وأن الجزائر على استعداد لتوسيع التعاون الاقتصادي، خاصة في قطاعي المعادن والطاقة. واعتبر أن تقليص الوجود العسكري الأمريكي في أفريقيا يقابله تقاضي نفوذ روسيا والصين في المنطقة، وهو ما يستدعي تعزيز التعاون الجزائري - الأمريكي في المجالات الإستراتيجية، وأن موقع الجزائر في شمال أفريقيا يمنحها ميزة جيوسياسية، فضلاً عن أهمية العنصر البشري في العمليات الأمنية مقارنة بالاستخبارات الإلكترونية والأقمار الصناعية. ويشي حضور بوقادوم في وسائل توجيه رسائل سياسية إلى إدارة ترامب، والتأثير على الاستعداد القائم للتعاون في مختلف المجالات، عكس الفطور الذي شاب العلاقات بين الطرفين خلال الولاية التاسعة الأولى لترامب. وكان بوقادوم أدّى في وقت سابق بتصريح مجلة "توداي بينس

التعاون.



الثلاثاء على الموقف الموحد للطائفة، معتبراً أن كرامة السوريين فوق كل اعتبار بغض النظر عن كل التفاهات التي تحاك أرضاً وجواً. وشدد على أن الدرزيين طلاب سلام، يطالبون بالعيش بكرامة مع وحدة الصف على المستوى الداخلي أولاً والسوري ثانياً. ويخبر صمت الإدارة السورية الجديدة وعدم دها على التصريحات الإسرائيلية المتعاقبة بالدرزيين الاستعراب، وهو ما يفتح الباب للتكهات بشأن وجود تفاهات سرية بين الطرفين تسمح لإسرائيل بتريخ وجودها جنوب سوريا. وأجرى رئيس أركان الجيش

## الجزائر تتقرب من البيت الأبيض بصفقات تسليح

العسكري بين البلدين قائم منذ سنوات. وستشمل المباحثات تبادل المعلومات الاستخباراتية البحرية، وصفقات أسلحة جديدة، إضافة إلى التعاون في عمليات البحث والإنقاذ والتصدي للتهديدات الإرهابية في الساحل. وفيما لم يكشف عن تفاصيل أخرى تتعلق بمشتريات الأسلحة، اكتفى بالإشارة إلى أن ثلاث ورسات للحوار ستعقد لوضع خطة تنفيذ المذكرة الموقعة في 22 يناير الماضي، خلال زيارة قائد القيادة العسكرية الأمريكية في أفريقيا (أفريكوم) ويليام لانجلي إلى الجزائر، مشدداً على أن المذكرة ستوفر الإطار القانوني ومفاوضات عسكرية تجريها الجزائر في الآونة الأخيرة. ويبدو أن التحولات الجيوسياسية التي أحدثتها عودة ترامب إلى البيت الأبيض دفعت الجزائر إلى تسريع وتيرة الاتفاق، دون الأخذ بعين الاعتبار موقف الشركاء التقليديين.

ولفت بوقادوم في تصريح لموقع "ديفانس سكوب" إلى أن الحوار العسكري بين البلدين يكتسب أهمية كبيرة في ظل الأوضاع الجارية في المنطقة، وهو ما يفتح الباب للتعاون في مختلف المجالات، عكس الفطور الذي شاب العلاقات بين الطرفين خلال الولاية التاسعة الأولى لترامب. وكان بوقادوم أدّى في وقت سابق بتصريح مجلة "توداي بينس

كشف سفير الجزائر لدى الولايات المتحدة صبري بوقادوم عن دخول بلاده في محادثات تعاون عسكري، يرجح أن تفضي إلى إبرام صفقات تسليح بمعدلات حديثة، الأمر الذي يجسد خيار التوسيع والتنويع الذي تنتهجه الجزائر، كما يكشف عن رغبة في تجنب الأخطاء السابقة وبناء علاقات إيجابية مع إدارة الرئيس

الإسرائيلي، حيث تم بالفعل نشر آلاف الوثائق.



### أصفر وأحمر

## الدفاع الجوي يخسر أمام الرياضي اللبناني في سلة وصل

بغداد / متابعة الزوراء  
خسر فريق الدفاع الجوي لكرة السلة، أمام الرياضي اللبناني ضمن منافسات بطولة غرب اسيا ( وصل ) . وانتهت نتيجة المباراة التي أقيمت في العاصمة اللبنانية بيروت بنتيجة 93/102 لصالح فريق الرياضي اللبناني ليتصدر مجموعته برباعية انتصارات . فيما كانت هذه الخسارة هي الرابعة لفريق الدفاع الجوي، إذ سبق وان خسر امام الحكمة اللبناني وطبيعت الإيراني واتحاد عمان الأردني.

## انتصاران ثمينان للجوية والطلبة

# بغيبا مدربه .. حامل اللقب يتفوق على كريلاء برباعية



بغداد/ متابعة الزوراء  
أعرب مشرف فريق الشرطة، هاشم رضا، عن سعادته بالانتصار الكبير الذي حققه فريقه على كريلاء بأربعة أهداف من دون رد، في ختام الجولة الـ23 من دوري نجوم العراق، ليعزز موقعه في المنافسة بين الفرق المتقدمة. وقال رضا إن "المباراة لم تكن سهلة، خاصة أن جميع المواجهات في الدوري تشهد تنافساً قوياً". وأضاف رضا "دخلنا المباراة بقوة، وكنا عازمين على تحقيق الفوز وحصد النقاط الثلاث، نظراً لأهميتها في تقليص الفارق مع فرق المقدمة، خصوصاً أننا نملك مباراتين مؤجلتين يمكننا من خلالها العودة إلى سباق اللقب. وأوضح رضا أن "فريق كريلاء لم يكن لديه ما يخسره، في حين كان الشرطة بحاجة ماسة للنقاط الثلاث، مشيراً إلى أن الجهاز الفني شدد على ضرورة حسم المباراة مبكراً لتجنب أي تعقيدات، خصوصاً مع مواجهة قوية تنتظر الفريق أمام نفط ميسان في الجولة المقبلة". وأشار إلى "المنافسة في الدوري العراقي هذا الموسم قوية للغاية، حيث أن الفوارق النقطية بين الفرق متقاربة، مما يجعل كل مواجهة حاسمة، مؤكداً أن الشرطة يسعى للحفاظ على مستواه، في ظل امتلاكه لاعبين متميزين قادرين على إدارة المباريات في أي وقت". وفي ما يتعلق ببغيبا مدرّب الفريق، محمد عبد العظيم، عن المباراة، أوضح رضا أن "المدرّب يعاني من وعكة صحية منذ ثلاثة أيام، ما دفع إدارة النادي إلى إبلاغ الاتحاد بعدم قدرته على الحضور، مضيفاً أن الجهاز الفني المساعد قام بواجبه على أكمل وجه، ونجح في قيادة الفريق لتحقيق فوز مهم يعزز آماله في المنافسة على اللقب. وقال الشرطة، على ضيفه كريلاء، بنتيجة 4-0، خلال المباراة التي جمعتهم على ملعب الشعب،

## المكتب التنفيذي للجنة الأولمبية يعقد اجتماعاً دورياً



بغداد/ الزوراء  
عقد المكتب التنفيذي للجنة الأولمبية الوطنية العراقية أمس الأحد، اجتماعاً دورياً لمناقشة جملة من الأمور التي تخص العمل الأولمبي. وترأس الاجتماع رئيس اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية الدكتور عقيل مفتن فيما حضره أعضاء المكتب التنفيذي والأمينان العام والمالي، وقال عبد الحميد "إنه تمت خلال الاجتماع مناقشة نقاط مهمة تخص العمل الأولمبي، وأضاف عبد الحميد "إن رئيس اللجنة الأولمبية استمع لآراء ومقترحات أعضاء اللجنة التنفيذية والتي كانت تهدف للاسناد والتطوير بغية النهوض بالرياضة العراقية خلال المرحلة المقبلة. وفي سياق منفصل، أقامت اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية، حفلاً تكريمياً بمناسبة يوم المرأة العالمي، في قاعة المؤتمرات بمقر اللجنة، تكريماً لعطاء المرأة العراقية ودورها الفاعل في دعم وتطوير الرياضة. وشهد الحفل تكريم الرياضيات البطلات اللاتي قدمن إنجازات مشرقة للرياضة العراقية، إلى جانب الموظفين الجاهدين المستمرة في خدمة العمل الأولمبي والإداري. كما أعلن رئيس اللجنة الأولمبية عن مبادرة رياضية شهرية، كل شهر لمارسة الأنشطة الرياضية لموظفي اللجنة، بالتعاون والتنسيق مع المراكز التخصصية في وزارة الشباب والرياضة، بهدف تعزيز النشاط البدني وخلق بيئة عمل صحية. وحضر الحفل كل من الدكتور عقيل مفتن رئيس اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية، و النائب الأول السيد عبد السلام خلف، و النائب الثاني السيد بختيار فريق، والنائب الثالث الدكتورة بدياء كيلان، واعضاء المكتب التنفيذي السيدتين ليلى محمد أمين و هردة رؤوف والدكتور زيدون الخفاجي والسيدان محمود عباس وحماد حنون. وفي كلمته خلال الحفل، أكد الدكتور عقيل مفتن أن المرأة العراقية أثبتت قدرتها على التميز في مختلف الميادين الرياضية والإدارية، مشدداً على أهمية دعم الكفاءات النسائية ومواصلة العمل لتعزيز حضور المرأة في كافة مفاصل الرياضة العراقية. يُذكر أن اللجنة الأولمبية مستمرة في إطلاق المبادرات الداعمة للرياضيين والموظفين، في إطار رؤيتها لتعزيز الثقافة الرياضية وبناء مجتمع رياضي متكامل.

## قحطان جثير: لم نستحق الخسارة أمام الصقور

بغداد/ الزوراء  
أكد مدرب فريق نوروز قحطان جثير أن فريقه سيطر على مجريات الشوطين في مباراة القوة الجوية التي خسرها بهدف، وأضعنا عدة فرص لكن هذا حال كرة القدم إن لم تسجل فعليك أن تستقبل. وأضاف أن الهدف المبكر أربك حساباتنا رغم

# أحمد صلاح: نجم النجف محمد قاسم يستحق التواجد مع الوطني



بغداد/ متابعة الزوراء  
يرى مدرب الشرطة السابق أحمد صلاح، أن ثلاثة لاعبين يستحقون التواجد مع المنتخب الوطني في المرحلة المقبلة. وقال صلاح إن "مدافع الزوراء ميثم جبار ومتوسط ميدان النجف محمد قاسم وظهر الشرطة أمير صباح، يستحقون الاستدعاء للمنتخب الوطني لأنهم يقدمون مستويات كبيرة وثابتة مع فرقهم وسيكون الأمر أكثر انصافاً إن تواجدوا مع أسود

## عبيد: لا أستجدي الفرص للعمل كمدرّب في دوري النجوم

بغداد/ متابعة الزوراء  
أكد اللاعب الدولي السابق والمحلل الفني عباس عبيد أن الابتعاد عن عالم التدريب لا يعني بأنه اعتزلت المهنة ولكن أنا من النوع الذي لا يستجدي الفرص وأبحث عن الظروف المناسبة في النادي الذي اتعاقد معه، لذلك لم أجد تلك الظروف التي أبحث عنها حتى الآن". وأضاف أن "المدرّب المحلي يجب أن يحظى بتقدير بعض الجماهير التي تبحث عن المدرب الأجنبي فقط لمجرد جنسيته في حين يتناسون أبناء العراق الذين خدموا المنتخبات الوطنية لسنوات طويلة". لافتاً إلى إن "النتائج المميزة في المنتخب الوطني اقترنت بالمدرّب المحلي وليس الأجنبي". يذكر أن عباس عبيد كان أول لاعب عراقي يحترف في كوريا الجنوبية في تسعينات القرن الماضي.

## العيداني يستقبل اللجنة المنظمة لماراثون البصرة الدولي



بغداد / حسين الجنابي  
استقبل السيد اسعد العيداني محافظ البصرة اللجنة المنظمة لماراثون البصرة الدولي والتي يرأسها الدكتور زيدون الخفاجي عضو المكتب التنفيذي للجنة الأولمبية والمدير التنفيذي للالعاب القوى وتضم ايضا الدكتور علي صادق امين سر الاتحاد والسيد وليد تركي نائب رئيس الاتحاد وعدد من اعضاء مجلس ادارة الاتحاد. وذكر الدكتور زيدون الخفاجي ان اللقاء تضمن المحاور الأساسية لانجاح الحدث على المستوى الدولي حيث أكد بان السيد العيداني وضع ميزانية مفتوحة لانجاح التظاهرة الدولية وبما تليق باسم العراق والبصرة كما اشار الدكتور بانه الدعوات ستكون لمختلف الدول العربي والصديقة والشخصيات مهمة من مختلف الدول اضافة الى الاعلاميين ولاسيما اللجنة المشرفة على الاعلام العربي للالعاب القوى. ويذكر ان الماراثون سينطلق في الخامس والعشرين من نيسان المقبل.

## منتخب الجودو يشارك في بطولتي العرب وآسيا



بغداد/ طه الجنابي  
يشارك المنتخب العراقي بالجودو في بطولة العرب للشباب بالاردين في الخامس من نيسان المقبل وبطولة آسيا بتايلند في الخامس والعشرين من شهر نيسان ايضا. وورشح الاتحاد اللاعب عباس فلاح وحيد لتمثيل المنتخب في البطولتين واعد معسكرا لهما بتونس ببدا في الخامس عشر من الشهر الجاري ويستمر اسبوعين ويشرّف عليهما المدرب التونسي انيس لونيبي. من جانب آخر تنطلق الجمعة الدورة التحكيمية في مقر الاتحاد باشراف حكام دوليين سبق وان شاركوا في تركيا بدورة حول ما طرأ على قانون اللعبة من متغيرات.

# القضاء الأعلى: مركز التسوية خطوة مهمة لتطوير المنظومة الرياضية

بغداد/ متابعة الزوراء  
أكد عضو الهيئة الاستثنائية في محكمة استئناف الكرخ، رئيس مجلس الإدارة القاضي محمد علي نديم، أن مركز التسوية والتحكيم الرياضي يعد أداة مهمة في حل النزاعات الرياضية، ويشكل خطوة مهمة لتطوير المنظومة الرياضية في العراق. وقال نديم في تصريح نشره الموقع الرسمي لمجلس القضاء الأعلى، إن مركز التسوية والتحكيم الرياضي في العراق تم تأسيسه بموجب قانون اللجنة الأولمبية رقم 29 لسنة 2014، ويمثل نقلة نوعية نحو فض المنازعات الرياضية عبر التحكيم بدلاً من اللجوء الى المحاكم الدولية، وذلك لطبيعة المنازعات الرياضية التي تتطلب سرعة ومرونة في الحلول". وأوضح أن "المركز يتمتع بشخصية معنوية واستقلال مالي وإداري، ويعد أول مركز تحكيم رياضي تم تأسيسه في العراق، بدعم ورعاية رئيس مجلس القضاء الأعلى وحاصل على موافقة اللجنة الأولمبية الدولية على بدء عمله". لافتاً إلى أن "المركز يتعامل مع جميع القضايا الرياضية المتعلقة بالحقوق التجارية، مثل عقود الرعاية والبنح المباشر، ويعد جهة تحكيم مرجعية للمنازعات المختصة بالرياضة في العراق". وتابع نديم أن "المركز يشهد



### ميتروفيتش يبعث رسالة لجماهير الهلال

الرياض / متابعة الزوراء  
حرص الصربي ألكسندر ميتروفيتش مهاجم الهلال، على توجيه رسالة لجماهير ناديه، بعد أنباء إصابته في الساعات الأخيرة. وكانت تقارير صحفية قد أكدت معاناة ميتروفيتش من اضطرابات في عضلة القلب، تسببت في نقله إلى المستشفى منذ فجر أول أمس الأحد. وتداول نشطاء منصة "إكس" للتواصل الاجتماعي، فيديو لميتروفيتش من المستشفى، قال فيه لجماهير الهلال: "أنا بخير". كذلك، ظهر "ميترو" في صورة داخل المستشفى وهو يجلس على السرير الطبي، أثناء الخضوع لبعض الفحوصات. وكان ميتروفيتش قد عاد للمشاركة بعد غياب طويل عن الملاعب بداعي الإصابة في العضلة الخلفية، وظهر في فوز الهلال على الفيحاء، بهدفين دون رد، ضمن الجولة 24 من دوري روشن للمتحرّقين.

## دوري أبطال أوروبا الليلة

# باريس يرفع راية التحدي أمام ليفربول وأفضلية جيدة لانتربايرن وبرشلونة

### رباعي برشلونة الأكثر تأثراً بوفاة الطبيب



برشلونة / متابعة الزوراء  
تأثر بعض لاعبي برشلونة بنسبة أكبر من باقي الفريق عقب الوفاة المفاجئة للطبيب كارليس مينيارو، التي تسببت في تأجيل مباراة البارسا وأساسونا ضمن منافسات الجولة 27 من الليجا. وقالت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "كان خبر وفاة الطبيب مينيارو خلال معسكر الفريق بمثابة صدمة كبيرة، خاصة للجهاز الفني". وأضافت: "المدير الفني هانز فليك هو أول من تعامل مع هذا الموقف الحساس باعتباره المسؤول الأول عن الفريق في الفندق". وأضافت: "أتخذ فليك قراراً حكيماً بإبلاغ عائلة الطبيب أولاً، ثم نقل المعلومات إلى الرئيس وعدد قليل من الأشخاص لتجنب أي تسريبات". وتابعت: "غادر اللاعبون إلى ملعب مونجويك دون أن يكونوا على علم بالخبر الخزي. ولهذا كان فليك من أكثر الأشخاص تأثراً بوفاة الطبيب، نظراً لعلاقة الثقة الكاملة بينهما، إضافة إلى التوتر الذي نتج عن الموقف". وأضافت: "من بين الأكثر تأثراً أيضاً، كما هو متوقع، الطبيب ريكارد برونو، المسؤول عن الفريق الطبي، ورئيس مينيارو الذي كان يضع فيه ثقة مطلقة لمهنته العالية وإنسانيته". وأردفت: "على مستوى اللاعبين، تأثر داني أولمو أكثر من غيره، فقد كان يعرف الطبيب مينيارو منذ سنوات، إذ عمل والده، الذي كان مربياً محترفاً، مع الطبيب في فريقين مختلفين، كما أنه كان طبيب العائلة".

### مانشيني يدعم سعود عبد الحميد

روما / متابعة الزوراء  
حرص الإيطالي روبرتو مانشيني المدير الفني السابق للمنتخب السعودي، على إظهار دعمه ومساندته لسعود عبد الحميد الظهير الأيمن السابق للهلال، وللاعب روما حالياً. وكان عبد الحميد قد شارك للمرة الرابعة مع روما هذا الموسم بالدوري الإيطالي، حيث لعب أساسياً ضد إمبولي بالجولة 28. ونشر سعود عبد الحميد صوراً من مشاركته أمام إمبولي عبر "إكس"، ففاعل معه مانشستر يونايتد بعلامة التصفيق. وكان مانشيني قد نسب إليه تسهيل مهمة انتقال سعود إلى روما، إلا أن المدرب الإيطالي أكد أن لا علاقة له بالصفقة. ورحل مانشيني عن تدريب الأخضر السعودي في أكتوبر/ تشرين الأول الماضي، بسبب اهتزاز النتائج والأداء في التصفيات المؤهلة لكأس العالم 2026. وكان سعود عبد الحميد من العناصر المفضلة لدى مانشيني في قيادته للأخضر، حيث لعب معه 12 مباراة صنع خلالها هدفين.

انتصر برشلونة على بنفيكا في لشبونة بهدف رافينيا، ليواصل سلسلة اللا هزيمة في 17 مباراة متتالية. ويمتلك الفريق الكatalوني أفضلية كبيرة قبل مواجهة الإياب، إذ سبق له تجاوز 11 مواجهة إقصائية، من أصل 12 كان متقدماً فيها ذهاباً. باستثناء خروج أمام باريس سان جيرمان الموسم الماضي. وسيلتقي الفائز من هذه المواجهة بوريوسيا دورتموند أو ليل، اللذين تعادلا ذهاباً 1-1.  
أما بايرن ميونخ، فقد وضع قدمًا في ربع النهائي بفوزه 3-0 على باير ليفركوزن، بفضل تالو هاري كين.  
وقال ماكس إيبرل، عضو مجلس إدارة بايرن ميونخ للشؤون الرياضية، إنه يتوقع أن تكون الأجواء "متوترة". وقال إيبرل للصفيين: «أعتقد أن المباراة ستكون متوترة ومشحونة بالعواطف... ليفركوزن سيحاول بكل ما أوتي من قوة تسجيل الأهداف، وسيفضل إحراز هدف مبكر.. هذا من وجهة نظرهم».

### الليلة قمة الدوري المصري الممتاز بين الأهلي والزمالك

القاهرة / متابعة الزوراء  
يستضيف الزمالك منافسه التقليدي الأهلي اليوم الثلاثاء، على إ استاد القاهرة الدولي، في الجولة الأولى من مجموعة التتويج بالدوري المصري الممتاز.  
ويملك الأهلي 39 نقطة في وصافة البطولة، بفارق 7 نقاط عن الزمالك، صاحب المركز الثالث. ويعد مركز حراسة المرمى، هو الأكثر تأثيراً وجذباً للاهتمام في مباريات القمة، إلا أن هناك حالة من الغموض تحاصر هوية حارسي المرمى في لقاء القمة، مع اتباع سياسة التدوير خلال المباريات الأخيرة. ويبدو الصراع بين محمد الشناوي ومصطفى شوبير في مركز حراسة المرمى بالأهلي، على أشده، خاصة أن شوبير شارك في آخر لقاءين ضد حرس الحدود وطلّاح الجيش بالدوري.  
وفسر البعض، مشاركة شوبير، بأنها بعيدة عن فكرة التدوير، بقدر أنها إجراء عقابي للشناوي لتحمله جزء من مسؤولية هدف تعادل الزمالك في لقاء القمة الأخير. وبحسب مصادر داخل الفريق الأحمر، فإن كفة الشناوي تبدو أرجح في حماية عرين الأهلي، على حساب شوبير، لكن مارسيل



فيلا في ربع النهائي، بعدما فاز الأخير 3-1 خارج ملعبه على كلوب بروج، ليقترّب من العبور. ورغم الصعوبات والنقص العددي، لأننا لا نستطيع أن نقدم مستوى أفضل مما قدمناه يوم الأربعاء الماضي، وهذا واضح، وعلينا أن نلعب بشكل أفضل

وكالة الأنباء الإسبانية / متابعة الزوراء  
سيكون ملعب أتفيلد مسرح للمواجهة القوية، بين ليفربول وضيفه باريس سان جيرمان، في إياب دور الـ16 من دوري أبطال أوروبا.  
وكان ليفربول قد حقق الفوز ذهاباً، بنتيجة 1-0 في حديقة الأمراء. لكن الفارق الضئيل، بالتالي يبقى أمال باريس سان جيرمان قائمة، في التأهل إلى ربع النهائي. ويسعى باريس سان جيرمان لتعويض خسارته القاتلة أمام الحارس أيسون بيكر، بينما خطف هاري إيوت هدف الفوز في الدقيقة 87. واستحوذ سان جيرمان على الكرة بنسبة 65٪، مقابل تسديتين فقط على المرمى للفريق الإنجليزي، إحداهما كانت هدف الانتصار. ويعتقد الإسكتلندي أندي روبرتسون، ظهور ليفربول، أن باريس سان جيرمان، هو أفضل فريق واجهه الريدز هذا الموسم. وقال روبرتسون، في تصريحات نقلتها صحيفة "ذا أتلتيك"، البريطانية: «ستكون مباراة صعبة، لقد أظهرنا مدى قدرتهم على التفوق، باريس فريق إسكتلندي، ربما يكون أفضل فريق واجهناه هذا الموسم». وأضاف: «لقد حققنا فوزاً مهماً، ولكن

## السؤال: ماذا يفعل الهلال في مواجهة ليفربول؟



كولر المدير الفني سيكون له كلمة الحسم في تحديد هوية الحارس الأساسي. وفي معسكر الزمالك، تبدو أسهم محمد عواد مرتفعة لحماية عرين الأبيض مرة أخرى،

للشناوي لتحمله جزء من مسؤولية هدف تعادل الزمالك في لقاء القمة الأخير. وبحسب مصادر داخل الفريق الأحمر، فإن كفة الشناوي تبدو أرجح في حماية عرين الأهلي، على حساب شوبير، لكن مارسيل

## صافرة عمانية لمواجهة القادسية والنصر



الكويت / متابعة الزوراء  
أعلن اتحاد كأس الخليج العربي لكرة القدم، تعيين طاقم تحكيم عماني لإدارة مباراة القادسية الكويتي والنصر الإماراتية في نصف نهائي بطولة كأس الأندية الخليجية، المقرر إقامتها اليوم الثلاثاء على إ استاد محمد

## تساؤلات حائرة حول موسم إنتر

بيتلان / متابعة الزوراء  
يبدو أن موسم إنتر ميلان صعباً في إقناع جماهيره رغم تصدره لترتيب الدوري المحلي وقطعه شوطاً نحو ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، بعد فوزه ذهاباً 2-0 على فينورد الهولندي الذي يستضيفه اليوم الثلاثاء في ملعب سان سيرو.  
ورداً على سؤال صحفي حول عدد الألقاب التي يتوقع إحرازها هذا الموسم، قال مدرب سيومي إنزاجي "ثلاثة".  
بعدها بإيام، غير رأيته قائلاً: "في الواقع، أربعة. نسيبت كأس العالم للأندية".  
بفارق نقطة عن نابولي،

بيتلان / متابعة الزوراء  
يبدو أن موسم إنتر ميلان صعباً في إقناع جماهيره رغم تصدره لترتيب الدوري المحلي وقطعه شوطاً نحو ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، بعد فوزه ذهاباً 2-0 على فينورد الهولندي الذي يستضيفه اليوم الثلاثاء في ملعب سان سيرو.  
ورداً على سؤال صحفي حول عدد الألقاب التي يتوقع إحرازها هذا الموسم، قال مدرب سيومي إنزاجي "ثلاثة".  
بعدها بإيام، غير رأيته قائلاً: "في الواقع، أربعة. نسيبت كأس العالم للأندية".  
بفارق نقطة عن نابولي،

بيتلان / متابعة الزوراء  
يبدو أن موسم إنتر ميلان صعباً في إقناع جماهيره رغم تصدره لترتيب الدوري المحلي وقطعه شوطاً نحو ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، بعد فوزه ذهاباً 2-0 على فينورد الهولندي الذي يستضيفه اليوم الثلاثاء في ملعب سان سيرو.  
ورداً على سؤال صحفي حول عدد الألقاب التي يتوقع إحرازها هذا الموسم، قال مدرب سيومي إنزاجي "ثلاثة".  
بعدها بإيام، غير رأيته قائلاً: "في الواقع، أربعة. نسيبت كأس العالم للأندية".  
بفارق نقطة عن نابولي،

بيتلان / متابعة الزوراء  
يبدو أن موسم إنتر ميلان صعباً في إقناع جماهيره رغم تصدره لترتيب الدوري المحلي وقطعه شوطاً نحو ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، بعد فوزه ذهاباً 2-0 على فينورد الهولندي الذي يستضيفه اليوم الثلاثاء في ملعب سان سيرو.  
ورداً على سؤال صحفي حول عدد الألقاب التي يتوقع إحرازها هذا الموسم، قال مدرب سيومي إنزاجي "ثلاثة".  
بعدها بإيام، غير رأيته قائلاً: "في الواقع، أربعة. نسيبت كأس العالم للأندية".  
بفارق نقطة عن نابولي،



## فالفيردي: مباراة أتلتيكو الأهم في الموسم

مدريد / متابعة الزوراء  
علق الأوروغوياني فيدي فالفيردي، لاعب وسط ريال مدريد، على فوز فريقه (2-1) على رايو فالبيكانو وكذلك وصوله إلى 200 مباراة في الليجا.  
ووصل فالفيردي إلى مباراته رقم 200 مباراة في الليجا مع ريال مدريد، بعد خوضه لمواجهة فالبيكانو، في الجولة 27.  
وقال فالفيردي في تصريحات لقناة ريال مدريد: "إنه لشرف كبير أن أكون في أفضل نادٍ في العالم، إنه فخر أن أستمّر في ارتداء هذا القميص، وأن أستمّر في الفوز، وأن أحقق أهدافاً على المستوى الشخصي".  
وأضاف: "أشكر الجماهير التي تدعمنا دائماً في اللحظات الجيدة وكذلك الصعبة، عائلي وزملائي، يجب أن نستمّر على نفس النهج".  
وتابع: "سعيد لما نقوم به من أجل استعادة لياقتي البدنية، ومع مساعدة الأطباء والأشخاص المقربين مني، يمكنني الاستمرار في العمل والنمو وأكون دائماً في أفضل حالاتي مع الفريق".  
عن الفوز على رايو، قال: "كان مهماً أن نحقق النقاط الثلاث، كانت مباراة صعبة بعض الشيء، لكن الأهم هو الاستمرار في تحقيق الانتصارات والتخضير لما هو قادم، وهو دوري الأبطال والذي يعد مهماً جداً".  
وعن مباراة أتلتيكو يوم غد الأربعاء، قال: "نلعم أنها المباراة الأهم في الموسم، وأود أن أشكر الجميع على دعمهم الدائم، إذا وصلنا للاتحاد، سنتمكن من تحقيق كل شيء هذا العام".

## مفكرة الزوراء

الوقت	البطولة	المباراة
٢٢:٠٠	دوري أبطال الخليج	القادسية الكويتي * النصر الإماراتي
٢٢:٣٠	الدوري المصري	الزمالك * الأهلي
٢٢:٠٠	دوري أبطال آسيا ٢	التعاون السعودي * تركتور ساري تيريز الأيراني
٢٢:٠٠	دوري أبطال آسيا ١	الأهلي السعودي * الريان القطري
٢٢:٠٠	دوري أبطال آسيا ١	الهلال السعودي * باختاكور الأوزبكي
٢٠:٤٥	دوري أبطال أوروبا	برشلونة الإسباني * بنفيكا البرتغالي
٢٢:٠٠	دوري أبطال أوروبا	باير ليفركوزن الألماني * بايرن ميونخ الألماني
٢٢:٠٠	دوري أبطال أوروبا	ليفربول الإنجليزي * باريس سان جيرمان الفرنسي
٢٢:٠٠	دوري أبطال أوروبا	انتربايرن الألماني * فينورد روتردام الهولندي







## متى يجب أن يبدأ الأطفال الصيام؟



أنه ليس من الخطأ التدرج في صيام الأطفال من باب التعويد، ولكن هناك عدة أمور يجب أخذها بعين الاعتبار أهمها مراعاة الوضع الصحي لكل طفل على حدة وعدم مقارنته ببقية الأطفال. تعويض السوائل والسحور وأمر آخر أكد عليه الغرابية يعود لضرورة مراعاة تعويض السوائل خلال وقت الإفطار من ماء وعصائر طبيعية تجنباً للجفاف، بالإضافة إلى أكل طعام بقيمة غذائية متوازنة لتعويض الطاقة المفقودة والمعادن والفيتامينات. وتابع الغرابية أهمية السحور للأطفال حتى يستطيعوا الصيام بطاقة مناسبة، وكذلك ضرورة النوم المبكر والتخفيف من السكريات عند الإفطار. وشدد الطبيب على أهمية مراقبة الطفل خلال صومه، فإذا شعر الطفل بإرهاق واضح أو مرض وعدم تحمل الصيام، فيجب أن يسارع وفي أمره بإفطاره.



نسبة السكر لديهم بمعدل ٥٠٪ بعد صيام ٢٤ ساعة. كما أن ٢٢٪ من هؤلاء الأطفال قد يعانون من انخفاض السكر إلى ما دون ٤٠ مغم / ١٠٠ مل وهي نسبة خطيرة. وبين طبيب الأطفال

نيون، «من صوم الأطفال بعمر مبكر لما له من آثار سلبية على أجسادهم ووضعهم الصحي، خاصة فيما يتعلق بانخفاض مستوى في الدم. وأشار الغرابية إلى وجود دراسات أثبتت أن الأطفال ما بين عمر ٩-١ سنوات قد تنخفض

يحاول الأطفال تقليد والديهم وأشقايقهم من خلال في شهر رمضان، وهو الأمر الذي يترك الأهل بحيرة بالسماح لهم بمواصلة الصيام أو منعهم خوفاً على صحتهم. وطبيب الأطفال خالد الغرابية أن العمر المناسب للبدء في الصيام هو من ١٤ عام، حيث يكون الطفل قد استكمل نموه وتعدى مرحلة النمو السريع التي تكون ذروتها بعمر العشر سنوات. وحذر الأخرية في حديثه لـ «إر م

## النظام الغذائي المعتمد على البروتين يزيد الوزن



حرارية أكثر مما يحتاجه الجسم. على الرغم من أن البروتين ضروري لنمو العضلات وإصلاحها والصحة العامة، فإن أي بروتين إضافي لا يستخدم للطاقة أو تخليق العضلات سيتم تحويله إلى جلوكوز، وسيتم تخزينه في النهاية على شكل دهون.

وكلاهما يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، وسرطان القولون، في حين لا يحمل النظام الغذائي النباتي الغني بالبروتين مخاطر مماثلة. ويمكن أن يؤدي تناول البروتين الزائد إلى زيادة الوزن، خاصة عندما تستهلك سعرات

يؤكد خبراء التغذية، وعلى سبيل المثال، الأشخاص الذين يتناولون وجبات غذائية غنية بالبروتين لديهم خطر أعلى للإصابة بحصوات الكلى. وذلك لأن النظام الغذائي الغني بالبروتين يحتوي على الكثير من اللحوم الحمراء وكميات أعلى من الدهون المشبعة،

أصبحت الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتينات أكثر شيوعاً في الأونة الأخيرة، خاصة من الأشخاص الذين يحاولون أو زيادة كتلة العضلات. ووفقاً لخبراء في مجال الصحة، فإن الكثيرين حول العالم يحاولون زيادة تناولهم للبروتين، ابتداءً من تناول مشروبات والحلوى إلى البييتزا الغنية بالبروتين، وظهور الأنظمة الغذائية المعتمدة على اللحوم. ويقول الخبراء، إن تناول كمية كافية من البروتين أمر ضروري للحفاظ على كتلة وقوتها، خاصة مع تقدمنا في العمر. ورغم أن الكمية المثالية من البروتين التي يجب أن تستهلكها كل يوم تختلف، إلا أن الكمية الموصى بها عادة للرجال هي ٥٦ جراماً للرجال و٤٦ جراماً للنساء. والكمية اليومية الموصى بها من البروتين هي ٠,٨ جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم. ومع ذلك، فإن هذا يختلف بحسب عمر، وجنسك، وحالتك الصحية، ومستويات نشاطك. وقد يستفيد كبار السن من زيادة تناول البروتين قليلاً. هل يمكن أن يؤدي تناول البروتين الزائد إلى زيادة الوزن؟ وعلى الرغم من أن البروتين ضروري لصحتنا، إلا أن الإفراط في تناوله له ثمن، بحسب ما

## كيفية الصيام بأمان لمرضى السكري



قد يواجه بعض الأشخاص الذين يعانون من بعض الصعوبات في ممارسة عبادة الصيام خلال الشهر الكريم، حيث يتطلب الأمر أخذ بعض الاعتبارات الصحية في الحسبان. وبينما يستطيع العديد من الأشخاص الذين يعانون من السكري الصيام بأمان، من الضروري استشارة مقدم الرعاية الصحية قبل بدء رمضان لمناقشة أي تعديلات لازمة في إدارة مرض السكري. كما يجب على بعض الأشخاص تجنب، بما في ذلك المصابون بالسكري من النوع الأول الذين يتناولون الإنسولين.

والأشخاص الذين يعانون من مستويات جلوكوز غير مستقرة، والنساء الحوامل أو المرضعات، وكبار السن، وآخرون قد يشكل الصيام خطراً على صحتهم. مخاطر الصيام على مرضى السكري وهناك عدة مخاطر مرتبطة بالصيام لمرضى السكري، مثل انخفاض مستوى الجلوكوز (نقص سكر

الدم)، وارتفاع مستوى (ارتفاع سكر الدم)، والجفاف. ويكون خطر انخفاض الجلوكوز أعلى بالنسبة لأولئك الذين يتناولون الإنسولين أو بعض أدوية السكري. ولتقليل هذا الخطر، من المهم تقليل النشاط البدني أثناء ساعات الصيام وزيادة النشاط بعد غروب الشمس. وهناك أيضاً خطر الإفراط في تناول الطعام بعد الإفطار، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز، لذا من المهم التحكم في الحصص الغذائية وتجنب الحلويات.

## هل السمن أكثر أماناً مقارنة بالزيوت؟



صغيرة من السمن على معدة فارغة يوفر العديد من الفوائد الصحية. وقالت الدكتورة ديمبل جانجدا، مدربة الأيورفيدا وأخصائية الأمعاء أنه يمكن للأشخاص الذين يعانون من خلل في فئات أو أولئك الذين يعانون من هذه الأعراض تناول ٢٠٠ مل من الماء الدافئ مع ملعقة صغيرة من السمن (الزبدة المصفاة) على معدة فارغة.

وأمرض الجهاز التنفسي. ويتم تحضير العديد من المستحضرات الأيورفيدية عن طريق طهي الأعشاب في السمن. شرب السمن مع الماء الدافئ على الريق تنصح الأيورفيدا بإضافة الزبدة المصفاة إلى الماء الذي تشربه على معدة فارغة. ووفقاً لأحد أطباء الأيورفيدا، فإن تناول ملعقة

الهضم ويحسن الامتصاص والاستيعاب. كما أنه يغذي الأوجاس، الجوهر الدقيق لجميع أنسجة الجسم (داتوس)، ويحسن الذاكرة ويقوي الدماغ والجهاز العصبي. كما أنه يزيد الأنسجة الضامة؛ ما يجعل الجسم أكثر مرونة. ويستخدم السمن بكثافة في الأيورفيدا في العديد من التطبيقات الطبية، بما في ذلك علاج الحساسية والجلد

استخدم السمن، منذ قرون، في الطبخ الهندي والطب الأيورفيدية، ولكن هل السمن صحي؟ ما المميز في السمن؟ قال أخصائي السرطان الدكتور تارانج كريشنا: «السمن مفيد للغاية ومهم، ففي منزلي نستخدم السمن في جميع الأطعمة، وعندما يتعلق الأمر بالزيوت، فإن السمن هو الأفضل». وأضاف «ترتفع مستويات الدهون الثلاثية عند إعادة استخدام، ويجب استخدام الزيت مرة واحدة فقط في الطهي، والسمن هو النوع الوحيد الذي لا يتكسر حتى عند درجة غليان عالية، وهو الطعام الأكثر راحة وأماناً، وإذا أضفت ملعقة من السمن إلى طعامك فلن يحدث لك أي شيء على الإطلاق». ماذا يقول الأيورفيدا عن السمن؟ اعتبرت الأيورفيدا تقليدياً أن السمن هو المصدر الأكثر للدهون الصالحة للأكل، مع العديد من الخصائص المفيدة. ووفقاً للأيورفيدا، يعزز السمن طول العمر ويحمي الجسم من أمراض مختلفة، وفقاً لدراسة أجريت عام ٢٠١٠ حول تأثيرات السمن ونشرت في المجلة الوطنية للطب. وتقول الدراسة إن السمن يزيد من نار

## 4 نصائح غذائية لخسارة الوزن في رمضان

المناسبة من الماء ما بين ٨ إلى ١٢ كوباً يومياً. ممارسة الرياضة لممارسة الرياضة تأثر ملحوظ على نسبة الدهون في منطقتي البطن والأرداف، ووفقاً للدراسات الطبية، فإن الوقت المثالي لممارسة الرياضة يكون قبل تناول وجبة الإفطار بساعة.

أيضاً؛ لأنها تحتوي على نسب مرتفعة من السكر والدهون، وتزيد من خطر الإصابة بالسمنة والسكري، ومن الممكن استبدالها بالعصائر الطازجة دون إضافة سكر. تناول كمية كافية من الماء ويعد تناول كمية كافية من الماء أمراً ضرورياً لترطيب الجسم، وزيادة معدل الحرق، ويشير المتخصصون إلى أن الكمية

تناول وجبة سريعة عند آذان المغرب، والوجبة الثانية الرئيسية بعد صلاة المغرب بساعة على الأقل، ووجبة عند منتصف الليل مخصصة للحلوة، ووجبة عند السحور. تجنب العصائر المصنعة كما أن تجنب العصائر الصناعية والمشروبات الغازية في وجبة الإفطار مهم

مواعيد تناول الطعام، الذي يسهل بدوره تنظيم ما يتناوله الشخص. تقسيم الوجبات ويقدم خبراء التغذية العديد من النصائح لفقدان الوزن، خلال شهر رمضان، في مقدمتها: تقسيم الوجبات الممتدة من المغرب وحتى الفجر إلى ٣ أو ٤ وجبات، بحيث يمكن

يستغل كثير من الأشخاص المبارك لخسارة، ولتحقيق هذا الهدف لابد من اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن. ومن المعلوم أن هذا الشهر يسهم بتغيير كثير من العادات السيئة التي تسبب زيادة الوزن، وتراكم الدهون، واستبدالها بعادات صحية، ولعل أهمها الانتظام في

## الدبس هو الخيار الأفضل من السكر



الحديد يعد الدبس، وبالأخص الأسود، مصدراً جيداً للحديد، وهو عنصر مهم للوقاية من فقر الدم الناتج عن نقص الحديد. مضادات الأكسدة الدبس يحتوي على مضادات الأكسدة مثل البوليفينولات والفلافونويدات، التي تحارب الجذور الحرة في الجسم وتحميه من التوتر التأكسدي الذي قد يسهم في الإصابة بالأمراض المزمنة. مؤشر نسبة السكر في الدم يتميز الدبس بمؤشر جلايسيمي أقل مقارنة بالسكر المكرر، مما يعني أنه يرفع مستوى السكر في الدم بشكل أبطأ. وهذه الميزة تجعل الدبس خياراً أفضل للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري أو أولئك الذين يسعون للحفاظ.

يعد دبس العنب أو الخروب خياراً صحياً مقارنة بالسكر المكرر؛ بفضل محتواه الغني من المعادن و، لكن هل يجب مراقبة الكميات المستهلكة منه؟ يقول خبراء في مجال الصحة إن الدبس يحتوي على عديدة مقارنة بالسكر المكرر، إلا أنه يجب تناوله باعتدال، إذ يحتوي على سعرات حرارية عالية، والإفراط في استهلاكه يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن. ويعد الدبس من الخيارات الصحية لتحلية المشروبات والمخبوزات، إذ يحتوي على مغذيات ومعادن تعود على الجسم بالكثير من الفوائد الصحية: محتوى غني بالمعادن يحتوي الدبس على العديد من المعادن الأساسية مثل الحديد والكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم، التي تؤدي دوراً مهماً في صحة العظام، ووظائف، والعديد من العمليات الحيوية في الجسم.





