

معباً عن ثقته بقدرته القيادة الجديدة على إدارة المرحلة الحساسة

# السوداني يهنئ مجتبي الخامنئي

## لانتخابه مرشداً أعلى للجمهورية الإسلامية

الداخلية تحذر من التلاعب بالأسعار واحتكار المواد والسلع

وزارة العدل تتخذ إجراءات احترازية لحماية السجنون

الأعرجي: الحكومة

تعمل على منع أي نشاط

للمعارضة الإيرانية

البرلمان يصوت على

أعضاء اللجان

النيابية اليوم

المركزي: احتياطاتنا

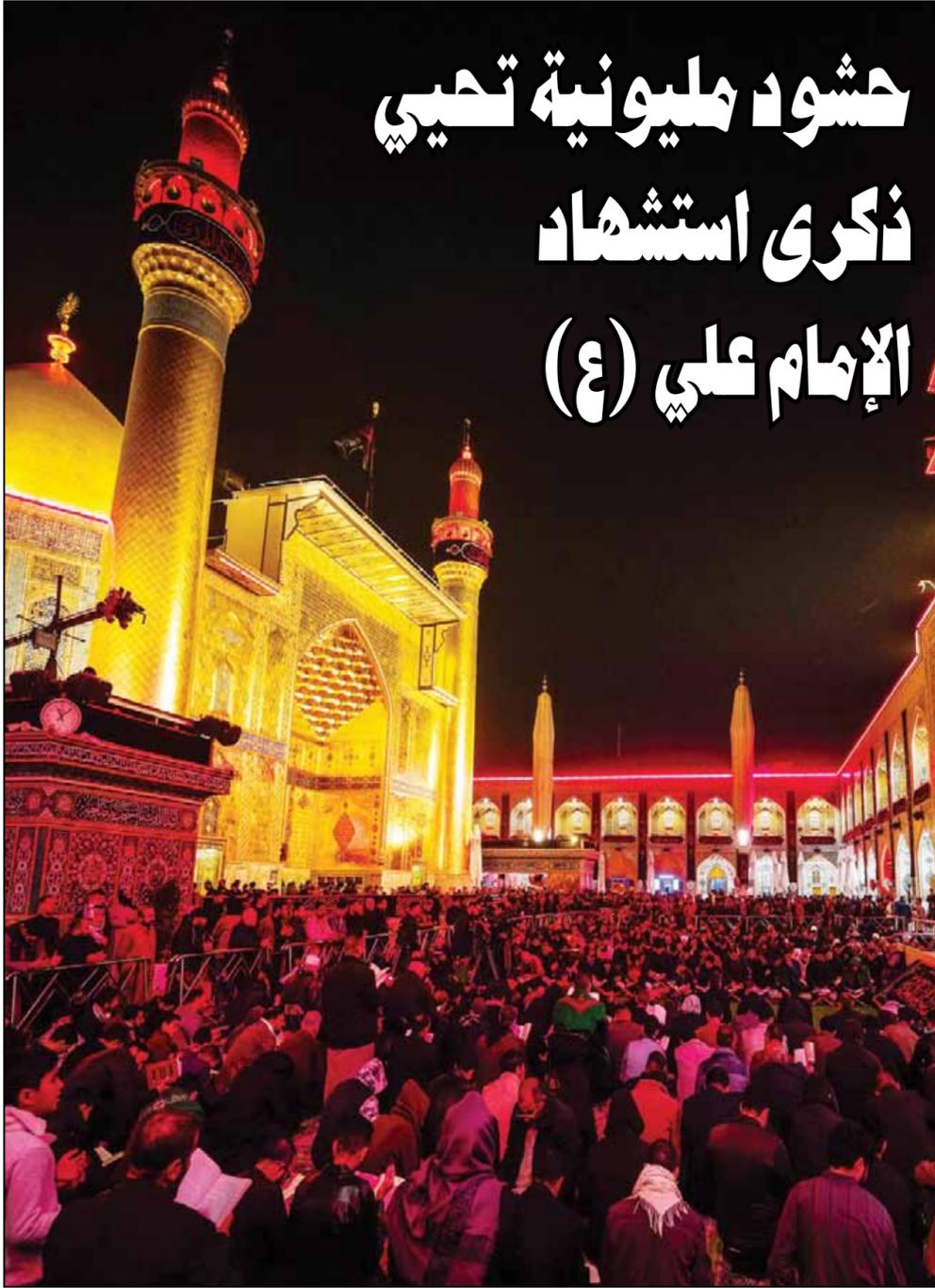
الأجنبية تغطي

استيراداتنا لـ 12 شهراً

استرداد أكثر من

9 ملايين دولار مجمدة

في إيطاليا



## حشود مليونية تحيي ذكرى استشهاد الإمام علي (ع)

اتفاق عراقي - سعودي على منح 500 تأشيرة عمرة يومياً

اعتقال "كوافيرات شهيرات" بتهمة المتاجرة

بالمخدرات في البصرة

جي.بي مورغان: العراق الأدنى خليجياً في القدرة على تخزين النفط

تراب: الحرب انتهت إلى حد كبير



تغطية خاصة لاختيار المرشد في اليوم العاشر للحرب



أول صحيفة صدرت في العراق عام 1869 م

يومية سياسية عامة

تصدر عن نقابة الصحفيين العراقيين

العدد: 8626 الثلاثاء 10 آذار 2026

No: 8626 Tue 10 Mar 2026

رقم الاعتماد (1)

رئيس مجلس الإدارة رئيس التحرير  
مؤيد اللامي

بحثت

لجنة متابعة الديون العراقية للدول النامية، برئاسة وكيل وزارة الخارجية أحمد نايف رشيد الدليمي، أليات التسديد وإعادة الجدولة.

وذكر المكتب الإعلامي لوزارة الخارجية في بيان تلقته «الزوراء»، أن «اللجنة المشكلة بموجب الأمر الديواني المرقم (١٤) لسنة ٢٠٢٥ عقدت اجتماعها في مقر وزارة الخارجية، برئاسة وكيل وزارة الخارجية للشؤون الإدارية والفنية أحمد نايف رشيد الدليمي».

علق

المستشار المالي والاقتصادي لرئيس الوزراء العراقي مظهر محمد صالح، على الارتفاع الكبير في أسعار النفط عالمياً على خلفية الحرب العسكرية في المنطقة.

وقال صالح، في تصريح صحفي: إن الإدارة النفطية في دول غرب آسيا، ولا سيما منطقة الخليج العربي، تواجه صدمتين رئيسيتين نتيجة التحولات الجيوسياسية في مناطق إنتاج الموارد الأحفورية.

أكد

وزير الخارجية فؤاد حسين، أن توسيع رقعة الحرب يشكل تهديداً لجميع دول المنطقة وسبباً لإدامة الصراع، فيما حذر من خطورة ما يجري في مضيق هرمز وتأثيره المباشر على مصالح العراق والمنطقة والعالم.

وقالت وزارة الخارجية في بيان تلقته «الزوراء»: إن «نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الخارجية فؤاد حسين ترأس وفد جمهورية العراق المشارك في أعمال الدورة غير العادية لمجلس جامعة الدول العربية على المستوى الوزاري».

قال

الخبير الاقتصادي منار العبيدي إن إجمالي مبيعات البنك المركزي العراقي من العملة الأجنبية بلغ نحو ٨٨٤ مليار دولار خلال الفترة الممتدة من عام ٢٠٠٦ حتى عام ٢٠٢٥، مشيراً إلى

أن هذه المبيعات شهدت تبايناً ملحوظاً بين السنوات. وأوضح العبيدي في تصريح صحفي أن ذروة المبيعات سُجّلت خلال الفترة ٢٠٢٢ - ٢٠٢٥، حيث بلغت نحو ٢٦٥ مليار دولار، أي ما يعادل قرابة ٣٠٪ من إجمالي مبيعات البنك المركزي خلال تلك السنوات، بمتوسط سنوي يقارب ٦٦ مليار دولار.

\$

أسعار الدولار فوق الـ 155 ألفاً في الأسواق المحلية

استقرت أسعار صرف الدولار الأميركي مقابل الدينار العراقي في الأسواق المحلية، وقال مصدر إن أسعار الدولار استقرت في بورصتي الكفاح والحارثية ببغداد لتسجل ١٥٥٧٥٠ ديناراً مقابل كل ١٠٠ دولار. وأشار إلى استقرار أسعار البيع في محال الصيرفة بالأسواق المحلية في بغداد، حيث بلغ سعر البيع ١٥٦٢٥٠ ديناراً مقابل ١٠٠ دولار، بينما سجل سعر الشراء ١٥٥٢٥٠ ديناراً مقابل ١٠٠ دولار. وفي أربيل، انخفضت أسعار الدولار، إذ بلغ سعر البيع ١٥٥٢٠٠ دينار لكل ١٠٠ دولار، وسعر الشراء ١٥٥١٥٠ ديناراً لكل ١٠٠ دولار.



مواجهات نارية في  
دوري الـ 16 اليوم

الموقع الإلكتروني

www.alzawraapaper.com



## رئيس الوزراء يهنئ السيد مجتبي الخامنئي لانتخابه مرشداً جديداً للجمهورية الإسلامية الإيرانية

بغداد / الزوراء: قدم رئيس الوزراء محمد شياح السوداني التهاني والتبريكات الى السيد مجتبي علي الخامنئي بمناسبة انتخابه مرشداً أعلى للجمهورية الإسلامية الإيرانية. جاء ذلك خلال بيان للمكتب الاعلامي لرئيس الوزراء تلقت

«الزوراء» نسخة منه جاء فيه: «أقدم إلى سماحة آية الله السيد مجتبي علي الخامنئي، بالتهنئة والتبريك بمناسبة انتخابه مرشداً أعلى للجمهورية الإسلامية الإيرانية. ونحن إذ نجدد العزاء باستشهاد آية الله العظمى السيد علي الخامنئي،

### البرلمان يصوت اليوم على أعضاء اللجان النيابية

بغداد / الزوراء: أعلن مجلس النواب جدول أعمال جلسة اليوم الإثنين، التي تتضمن التصويت على أعضاء اللجان النيابية. وذكرت الدائرة الإعلامية لمجلس النواب في بيان تلقت «الزوراء»: أن «جدول أعمال جلسة اليوم الإثنين تتضمن أداء اليمين الدستورية لبعض النواب البدلاء، والتصويت على أعضاء اللجان النيابية، فضلاً عن مناقشات عامة»، مؤكدة أن «الجلسة ستبدأ عند الساعة التاسعة مساءً».



### أكد وجود بدائل تضمن استمرار تدفق البضائع

## الوائي: المنافذ الحدودية لن تتأثر في حال توقف أي منفذ بحري

بغداد / الزوراء: أكد رئيس هيئة المنافذ الحدودية الفريق عمر عدنان الوائي أن المنافذ الحدودية لن تتأثر في حال توقف أي منفذ بحري، مشيراً إلى وجود بدائل متعددة تضمن استمرار حركة التجارة وتدفق البضائع إلى العراق. وقالت الهيئة في بيان تلقت «الزوراء» إن «رئيس هيئة المنافذ الحدودية الفريق عمر عدنان الوائي أجرى زيارة ميدانية إلى منفذ عرعر الحدودي لمتابعة سير العمل والإجراءات المتبعة في استقبال وتسهيل دخول المسافرين والمواطنين العراقيين القادمين من دول مجلس التعاون الخليجي (الإمارات / قطر / سلطنة عُمان / البحرين)، عبر أراضي المملكة العربية السعودية في ظل الأوضاع الراهنة».

وأضاف الوائي، أن «الوائي أطلع خلال الزيارة على آليات العمل والتنسيق بين الدوائر العاملة في المنفذ، مؤكداً على أهمية تكثيف الجهود لضمان انسيابية حركة المسافرين وتسريع إجراءات التدقيق، بما يحقق التوازن بين متطلبات الأمن وتقديم أفضل الخدمات للمواطنين». وأشار إلى أن رئيس الهيئة تابع ميدانياً إجراءات حركة العبور وتوفير خدمات النقل للمسافرين عبر سيارات الأجرة والحافلات التابعة لهيئة الحج والعمرة العراقية، إضافة إلى السماح للآليات العراقية بالوصول إلى المنفذ لنقل المواطنين إلى داخل البلاد. وأكد الوائي - حسب البيان - أن «المنافذ الحدودية لن تتأثر في حال توقف أي منفذ بحري، لوجود بدائل متعددة تضمن استمرار حركة التجارة وتدفق البضائع إلى العراق».

ساعة لرد السوق المحلية بالمواد والتكامل بين الجهات العاملة، لضمان انسيابية حركة المسافرين والبضائع، بما يعكس كفاءة الأداء ويعزز دور المنافذ الحدودية بوصفها الوجهة الأولى للبلاد.

بغداد / الزوراء: علق المستشار المالي والاقتصادي لرئيس الوزراء العراقي مظهر محمد صالح، على الارتفاع الكبير في أسعار النفط عالمياً على خلفية الحرب العسكرية في المنطقة. وقال صالح، في تصريح صحفي: إن الإضرار النفطية في دول غرب آسيا، ولا سيما منطقة الخليج العربي، تواجه صدمتين رئيسيتين نتيجة التحولات الجيوسياسية في مناطق إنتاج الموارد الأحفورية.

وأوضح أن الصدمة الأولى إيجابية وتتمثل في ارتفاع أسعار النفط العالمية إلى مستويات تجاوزت ١٠٠ دولار للبرميل، ما يعزز الإيرادات النفطية والقدرات المالية للدول المنتجة، فيما تتمثل الصدمة الثانية في قيود لوجستية وجيوسياسية تؤثر في قدرة تلك الدول على تسويق نفطها، خصوصاً مع المخاطر المرتبطة

## هرمز يخفق العراق.. صادرات النفط دون 800 ألف برميل في اليوم

بغداد / الزوراء: تراجع إنتاج النفط العراقي بشكل حاد من ٤,٣ مليون برميل يومياً إلى ١,٣ مليون برميل يومياً نتيجة تعطيل حركة الشحن عبر مضيق هرمز. وأدى هذا الانخفاض إلى خفض الصادرات العراقية إلى أقل من ٨٠٠ ألف برميل يومياً، ما أحدث تأخيراً مباشراً على المصافي وشركات البتروكيمياويات في آسيا، خصوصاً في الصين. كما أن بعض المصافي الصينية الكبرى قلصت تشغيل وحداتها أو أوقفت بعض خطوط الإنتاج بسبب نقص الخام العراقي، في حين بحثت الشركات عن مصادر بديلة من أفريقيا وأمريكا اللاتينية لتعويض الانقطاع. كما ارتفعت تكاليف الشحن البحري والتأمين نتيجة المخاطر الأمنية في مضيق هرمز، ما انعكس على أسعار المنتجات البتروكيمياوية في آسيا. ويشكل العراق عنصراً حاسماً في أمن الطاقة في الصين وآسيا، حيث أي اضطراب في إنتاجه وصادراته يؤثر مباشرة على تشغيل المصافي والاقتصاد الصناعي في المنطقة.

## لجنة متابعة الديون العراقية للدول النامية تبحث آليات التسديد وإعادة الجدولة

بغداد / الزوراء: بحثت لجنة متابعة الديون العراقية للدول النامية، برئاسة وكيل وزارة الخارجية أحمد نايف رشيد الدليمي، آليات التسديد وإعادة الجدولة. وذكر المكتب الاعلامي لوزارة الخارجية في بيان تلقت «الزوراء»، أن «اللجنة المشكلة بموجب الأمر الديواني رقم (١٤) لسنة ٢٠٢٥ عقدت اجتماعها في مقر وزارة الخارجية، برئاسة وكيل

## شرطة النجف: مشاركة أكثر من 13 ألف ضابط ومنتسب في خطة زيارة الإمام علي (ع)



بغداد / الزوراء: أعلنت قيادة شرطة محافظة النجف الأشراف خططها الأمنية الخاصة بالزيارة المليونية لإحياء ذكرى استشهاد الإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام)، مؤكدة مشاركة أكثر من ٦٠٠ ضابط و١٣ ألف منتسب من مختلف تشكيلات وصنوف وزارة الداخلية ضمن الخطة.

وقال المتحدث الرسمي باسم القيادة، العقيد مفيد سالم الطاهر، في تصريح صحفي: إن «شرطة محافظة النجف الأشراف أعدت خطة تنظيمية متكاملة لإدارة الحشود المليونية التي تتوافد إلى المدينة لإحياء ذكرى استشهاد الإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام)، حيث جرى تقسيم المحافظة إلى ١٠ مناطق أمنية لضمان انسيابية العمل الأمني والخدمي».

وأضاف أن «قائد شرطة المحافظة، اللواء محمد جابر ذياب الفتلاوي يشرف شخصياً على تنفيذ هذه الخطة، بمشاركة عدد من الأجهزة الأمنية والاستخباراتية الساندة، من بينها هيئة الحشد الشعبي وفرقة الإمام علي القتالية»، مؤكداً «مشاركة أكثر من ٦٠٠ ضابط وما يزيد على ١٣ ألف منتسب من مختلف تشكيلات وصنوف وزارة الداخلية، إضافة إلى فرقة الإمام علي القتالية». وأكد أن «وزارة الداخلية قدمت

الدعم لقيادة شرطة النجف الأشراف بقطعات إضافية من خارج المحافظة، فضلاً عن إسناد المديرية الاختصاصية في الوزارة لنظيراتها داخل المحافظة، بما يسهم في إنجاح الخطة الأمنية الخاصة بالزيارة المليونية لإحياء ذكرى استشهاد أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام)». وأوضح الطاهر أن «الخطة تضمنت أيضاً إعداد خطة مرورية مرنة تسمح بانسيابية حركة الزائرين وتوافد الملايين نحو مرقد أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام)، فضلاً عن تنظيم حركة المعزين القادمين من الكوفة العلوية المقدسة باتجاه مرقد الإمام علي عليه السلام، إضافة إلى فتح أربعة مواقع مخصصة لنقل الزائرين». وأشار إلى أن «قيادة الشرطة أعدت كذلك خطة خاصة بالدفاع المدني، وهي منضوية ضمن الخطة العامة للمحافظة، فضلاً عن فتح غرف عمليات في الكوفة العلوية المقدسة ومدينة النجف الأشراف، تضم ممثلين عن مختلف الوزارات والجهات المعنية لتقديم الخدمات للمواطنين خلال الزيارة». من جانبه، أعلنت دائرة صحة محافظة النجف الأشراف إعداد خطة صحية خاصة لتأمين الخدمات الطبية للزائرين بالتزامن مع إحياء ذكرى

## النفط: لا شحة في منتج الغاز وإنتاجنا اليومي 7300 طن

بغداد / الزوراء: أكدت وزارة النفط أنه لا شحة في منتج الغاز، وأن الإنتاج اليومي يصل إلى ٧٣٠٠ طن. وذكر بيان للوزارة تلقت «الزوراء» أن «نائب رئيس مجلس الوزراء وزير النفط حيان عبد الغني السواد يطمئن أبناء الشعب العراقي بعدم وجود شحة تذكر، حيث بلغ إنتاج أسطوانات الغاز لهذا اليوم ٧٠٨٩٥٢ أسطوانة، ما يعادل ٨٥٠٧ طن في اليوم الواحد، فيما بلغت كمية الغاز المسائل المخصصة للسيارات والمجمعات السكنية ٨٤٨ طن يومياً، مع وصول معدل الإنتاج اليومي العام من الغاز إلى ٧٣٠٠ طن».

وأوضح البيان أن «الخزين الاستراتيجي في البلاد يتمتع بمستويات آمنة، إذ بلغ الخزين السطحي في عموم العراق ٤٠٣٨٨ طن، والخزين الجوفي ٥٠٠٠٠ طن، ليكون إجمالي الخزين الكلي ٩٠٣٨٨ طن». ووجدت الوزارة التزاماً بأن تكون على قدر المسؤولية في هذا الظرف الحساس الذي تمر به المنطقة، مؤكدة استمرارها في تأمين احتياجات المواطنين بانسيابية عالية.

## أول تعليق رسمي عراقي على ارتفاع أسعار النفط

بغداد / الزوراء: دعم الإيرادات العامة ويساعد الحكومة على الوفاء بالتزاماتها المالية، بما في ذلك خدمة الدين العام. وأشار صالح إلى أن هناك مؤشرات على احتمال حدوث انفراج نسبي في أزمة إمدادات الطاقة، من بينها ما تردد عن تعهد الولايات المتحدة بتوفير بوليفسة تأمين جماعية لنقلات النفط لتشجيع حركة الشحن عبر مضيق هرمز وتقليل المخاطر المرتبطة بالحرب. وختم بالقول: إن عودة التدفقات النفطية إلى مستوياتها الطبيعية قد تؤدي إلى توقف موجة ارتفاع الأسعار العالمية وربما بدء مرحلة تصحيح تدريجي، مع اقتراب السوق من توازن جديد بين العرض والطلب، مؤكداً أن استقرار الطلب العالمي على النفط يرتبط بشكل وثيق بالنمو الاقتصادي العالمي واستقرار بيئة الإنتاج والتسويق.

## لجنة متابعة الديون العراقية للدول النامية تبحث آليات التسديد وإعادة الجدولة

الوزراء»، لافتاً إلى أن «اللجنة ناقشت سبل التواصل والتفاوض مع الدول المعنية بشأن تسوية هذه القروض، بما يحقق المصلحة المالية لجمهورية العراق ويعزز كفاءة إدارة ومتابعة الالتزامات المالية الخارجية». وتابع أنه «في ختام الاجتماع، أكدت اللجنة، استمرار عقد اجتماعاتها المتابعة لهذا الملف ورفع التوصيات اللازمة إلى الجهات المختصة، وفق السياقات القانونية

وزارة الخارجية الشؤون الإدارية والفنية أحمد نايف رشيد الدليمي، وبحضور عضو اللجنة فرهاد نعمة حسين، نائب الأمين العام لمجلس الوزراء. وأضاف أنه «جرى خلال الاجتماع بحث ملف القروض العراقية المقدم إلى عدد من الدول النامية، ومتابعة الإجراءات المتعلقة بها، بما في ذلك آليات تسديدها أو إعادة جدولتها، وذلك استناداً إلى توجيهات الأمانة العامة لمجلس

## إعلان المناقصة العامة المرقمة (٢٠٢٦/١) والخاصة بتجهيز حاسبات

يعلن البنك المركزي العراقي عن إجراء مناقصة عامة لتجهيزه بحاسبات وحسب الشروط والمواصفات الفنية المطلوبة والواردة في الوثيقة القياسية الخاصة بتجهيز السلع والمعدّة من قبل هذا البنك وبكلفة تخمينية كلية (٧٦٧,٥٠٠,٠٠٠) دينار عراقي (سبعمئة وسبعة وستون مليون وخمسمائة ألف دينار عراقي) ومن الموازنة التخطيطية للبنك المركزي العراقي لعام ٢٠٢٦، فعلى الراغبين بالاشتراك في المناقصة من الشركات المحلية من ذوي الخبرة والاختصاص والمؤهلين شراء وثائق المناقصة ورقياً مراجعة [البنك المركزي العراقي / الدائرة القانونية / قسم العقود / البناية رقم (٢) الطابق (٣) / الكائن في بغداد - شارع الرشيد] بعد دفع ثمن وثائق المناقصة البالغة (٢٥٠,٠٠٠) دينار عراقي (مائتان وخمسون ألف دينار عراقي) غير قابل للرد وكما يحق لهم شراء وثائق المناقصة إلكترونياً عبر المنصة الإلكترونية ويكون شراء وثائق المناقصة عبر المنصة الإلكترونية إختيارياً للراغبين بالشراء من الشركات المحلية مع تسديد ثمن شراء الوثائق وأجور خدمة الشراء الإلكتروني غير قابلة للرد، ويتم اعتماد وصل الشراء الإلكتروني أو الورقي الصادر عن المنصة الإلكترونية والمثبت عليه أسم الشركة أو أسم المدير المفوض لها عند شراء الوثائق إلكترونياً لأغراض تقديم العطاء وتحليله وسيكون موعد غلق المناقصة قبل نهاية الدوام الرسمي ليوم (الأثنين) المصادف ٢٠٢٦/٤/٢٠ ويتم تسليم العطاءات على العنوان [البنك المركزي العراقي / الدائرة القانونية / قسم العقود / البناية رقم (٢) الطابق (٣) / الكائن في بغداد - شارع الرشيد]، ويتحمل مقدم العطاء الذي تحال له المناقصة جميع الضرائب والرسوم المفروضة بموجب القوانين النافذة على كامل مبلغ العقد بالإضافة إلى تحمله أجور النشر والإعلان في الصحف الوطنية والمنصة الإلكترونية الموحدة للإعلانات والمناقصات وأجور توثيق وأرشفة العقد إلكترونياً.

البنك المركزي العراقي  
الدائرة القانونية / قسم العقود  
Contracts@Cbi.iq

جمهورية العراق  
وزارة العدل  
مديرية التسجيل العقاري العامة  
دائرة التسجيل العقاري في بابل  
(إعلان بيع عقار)

التسلسل أو رقم القطعة : ٧٨٥١/٢٣  
المحلة أو رقم وأسم المقاطعة : ١١ ويسيه  
الجنس : دار.  
النوع : ملك صرف.  
رقم الباب :  
رقم الطابق :  
رقم الشقة :  
المساحة : ٤٥٠ م<sup>٢</sup>  
المستملات : العقار يقع في حي المخابرات والبناء درجة أولى والواجهة مغلقة والأرضية مبلمطة بالممر.  
المزروعات والمغروسات :  
واردات البيع السنوية :  
الشغال :  
مقدار المبيع : ٢٠٠ م<sup>٢</sup> حصة الشريك فاضل صادق وروور.

ستبيع دائرة التسجيل العقاري في بابل بالمزايدة العلنية العقار الموصوف اعلاه العائد للراهن فاضل صادق وروور لقاء طلب الدائن المرتهن المصرف العراقي للتجارة البالغ (١٨٢,٠٠٠,٠٠٠) دينار / مائة واثنان وثمانون مليون ديناراً) فعلى الراغب في الاشتراك فيها مراجعة هذه الدائرة خلال (٣٠) يوماً اعتباراً من اليوم التالي لتاريخ نشر هذا الاعلان مستصحباً معه تأمينات قانونية نقدية أو كفالة مصرفية لا تقل عن ١٠٪ من القيمة المقدرة للمبيع البالغة (٥٠٠,٠٠٠,٠٠٠) دينار / خمسمائة مليون دينار) وان المزايدة ستجري في الساعة (١٢) ظهراً من اليوم الاخير.

دائرة التسجيل العقاري في بابل

## العراق والسعودية يتفقان على تخصيص 500 تأشيرة عمرة يومياً

بغداد/ الزوراء:

أعلنت الهيئة العليا للحج والعمرة استحصال موافقة الجانب السعودي على تخصيص 500 تأشيرة عمرة يومياً للمواطنين العراقيين، مؤكدة استمرار الرحلات عبر المنفذ البري. وذكر بيان للهيئة، تلحقته "الزوراء": أن "رئيس الهيئة سامي المسعودي، أجرى اتصالات مع وزارة الحج والعمرة السعودية والجهات المعنية، استجابة لطلبات المواطنين الراغبين بأداء مناسك العمرة للموسم الحالي 1447 للهجرة". وأضاف البيان أن "التواصل مع الجانب السعودي أسفر عن الموافقة على استمرار العمرة البرية عبر منفذ عرعر الحدودي، ومنح العراقيين 500 تأشيرة يومياً، وذلك في ظل التوقف المؤقت لمنح التأشيرات المعمول به حالياً لجميع دول العالم نتيجة الأوضاع الإقليمية". ودعت الهيئة، بحسب البيان، "المواطنين الراغبين بأداء المناسك إلى التسجيل لدى الشركات المعتمدة"، ووجهت في الوقت نفسه "الشركات بمراجعة مقر الهيئة لاستكمال قوائم المغادرة (المنفيست) والإجراءات الإدارية والقانونية الخاصة بذلك".

العدد: 8626 الثلاثاء 10 آذار 2026

# الزوراء

أول صحيفة صدرت في العراق عام 1869 م

## تعطيل الدوام الرسمي الاثنين المقبل

بغداد/ الزوراء:

أعلنت الأمانة العامة لمجلس الوزراء تعطيل الدوام الرسمي يوم الاثنين الموافق 16 آذار 2026.

وذكرت الأمانة العامة في بيان تلحقته "الزوراء": أنه "تقرر تعطيل الدوام الرسمي، يوم الاثنين، الموافق 16 آذار 2026، في الوزارات والجهات غير المرتبطة بوزارة والمحافظات كافة، تزامناً مع ذكرى الجرائم التي ارتكبتها النظام البعثي الصدامي بحق أبناء الشعب العراقي، التي شملت مجازر (حلبجة، والأنفال، والمقابر الجماعية، والانتفاضة الشعبانية، واغتيال العلماء، واستهداف الأحزاب)".

وأشارت الى أن "ذلك يأتي استناداً إلى أحكام المادة (1/1) من قانون العطلات الرسمية رقم (12 لسنة 2024)".

No: 8626 Tue 10 Mar 2026

## رئيس الجمهورية يؤكد أهمية تكثيف الجهود الدبلوماسية لمعالجة الأزمات



بغداد/ الزوراء: أكد رشيد "أهمية تكثيف الجهود الدبلوماسية وتعزيز التنسيق لمعالجة الأزمات، واعتماد الحوار والتفاهم المشترك لتجنب التصعيد ونتائج السلبية على دول وشعوب المنطقة"، مجدداً موقف العراق الثابت في "حفظ الأمن والاستقرار ورفض استخدام أراضيها منطلقاً للاعتداء على أي دولة في المنطقة".

من جانبه، أكد السفير التركي، حرص بلاده على "توطيد علاقاتها مع العراق والاستمرار في توسيع آفاق التعاون والتنسيق بما يدعم تطورات الشعبين الجارين في التطور والرفاه".

بغداد/ الزوراء: أكد رئيس الجمهورية، عبد اللطيف جمال رشيد، أهمية تكثيف الجهود الدبلوماسية وتعزيز التنسيق لمعالجة الأزمات، واعتماد الحوار والتفاهم المشترك لتجنب التصعيد ونتائج السلبية على دول وشعوب المنطقة، في بيان تلحقته "الزوراء": إن "رئيس الجمهورية، عبد اللطيف جمال رشيد، استقبل في قصر السلام ببغداد، السفير التركي لدى العراق، انيل بورا إينان"، مبيناً أنه "جرى خلال اللقاء، بحث مستجدات الأوضاع في المنطقة في ظل التوترات والتحديات السياسية والأمنية، وانعكاساتها على الأمن والاستقرار الإقليمي".

## المالكي والسامرائي يؤكدان ضرورة حسم الاستحقاقات الدستورية



بغداد/ الزوراء: أكد رئيس ائتلاف دولة القانون نوري المالكي، ورئيس تحالف العزم مثنى السامرائي، ضرورة حسم الاستحقاقات الدستورية. وذكر بيان لتحالف العزم تلحقته "الزوراء": أن رئيس ائتلاف دولة القانون نوري المالكي، حيث جرى بحث مستجدات المشهد السياسي وأولويات المرحلة المقبلة. وأضاف ان اللقاء تناول تطورات الأوضاع التي تشهدها المنطقة وانعكاساتها على

## وزير العدل: الوضع الأمني للسجون مطمئن وإجراءات احترازية لحمايتها

بغداد/ الزوراء: أكد وزير العدل خالد شواني، أن الوضع الأمني للسجون مطمئن، فيما أشار الى اتخاذ جميع التدابير الوقائية. وقالت وزارة العدل في بيان تلحقته "الزوراء": إن "وزير العدل خالد شواني أجرى زيارة ميدانية إلى سجن التاجي المركزي، للاطلاع المباشر على مستوى الإجراءات الأمنية والاحترازية المتخذة داخل المؤسسة الإصلاحية من قبل القوة الإجرائية والقوات الأمنية للماسكة للأرض، في إطار متابعة الجاهزية الأمنية داخل الأقسام السجنية".

ووجه الوزير، خلال الزيارة، "بضرورة تكثيف الجهود والتعامل بحزم وقوة مع أي طارئ قد يطرأ، بما يضمن الحفاظ على الاستقرار ومنع أي خروقات أمنية". واطلع شواني- بحسب البيان- على منظومة التصحيحات الخارجية للسجن، فضلاً عن منظومات المراقبة بالكاميرات وأليات المتابعة والسيطرة، مشيداً "بعد اطلاعه المباشر على الإجراءات الأمنية المتخذة، بالجهود التي تبذلها الأجهزة الأمنية في تنفيذ هذه التدابير"، مؤكداً أن "الوضع الأمني

بغداد/ الزوراء: أكد مستشار الأمن القومي، قاسم الأعرجي، أن الحكومة الاتحادية تعمل على منع أي نشاط يتعلق بالمعارضة الإيرانية.

بغداد/ الزوراء: أكد مستشار الأمن القومي، قاسم الأعرجي، أن الحكومة الاتحادية تعمل على منع أي نشاط يتعلق بالمعارضة الإيرانية. وذكر بيان صدر عن المكتب الإعلامي لمستشار الأمن القومي، تلحقته "الزوراء": أن "مستشار الأمن القومي، قاسم الأعرجي، استقبل سفير الاتحاد الأوروبي لدى العراق، كليمنس زيمتنر، حيث استعرض اللقاء، علاقات التعاون بين العراق ودول الاتحاد الأوروبي، كما جرى بحث التطورات التي تشهدها المنطقة وتداعياتها على السلم الإقليمي والدولي".

وأكد الأعرجي أن "المنطقة تعيش حالة من القلق نتيجة الحرب الجارية"، مشيراً إلى أن "الحكومة العراقية تضطلع بمسؤوليتها في حماية البعثات والسفارات الدبلوماسية العاملة في العراق، كما تعمل دبلوماسياً مع الدول الصديقة والشقيقة،

## السوداني ونظيره الإسباني يتفقان على العمل لعقد جلسة في الأمم المتحدة

بغداد/ الزوراء: اتفق رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، مع نظيره الإسباني، بيدرو سانشين، على العمل لعقد جلسة بالجمعية العمومية للأمم المتحدة. وذكر المكتب الإعلامي لرئيس مجلس الوزراء، في بيان تلحقته "الزوراء": أن "رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، أجرى مباحثات هاتفية مع رئيس الوزراء الإسباني، بيدرو سانشين، تناولت تطورات الأوضاع الأمنية في المنطقة وتداعيات العمليات العسكرية على الأمن الإقليمي والدولي، وكذلك تأثرها في سلاسل الإمدادات العالمية".

وذكر المكتب الإعلامي لرئيس مجلس الوزراء، في بيان تلحقته "الزوراء": أن "رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، أجرى مباحثات هاتفية مع رئيس الوزراء الإسباني، بيدرو سانشين، تناولت تطورات الأوضاع الأمنية في المنطقة وتداعيات العمليات العسكرية على الأمن الإقليمي والدولي، وكذلك تأثرها في سلاسل الإمدادات العالمية".

## وزير الخارجية: توسيع رقعة الحرب يشكل تهديداً لجميع دول المنطقة

بغداد/ الزوراء: أكد وزير الخارجية فؤاد حسين، أن توسيع رقعة الحرب يشكل تهديداً لجميع دول المنطقة، وسبباً لإدامة الصراع، فيما حذر من خطورة ما يجري في مضيق هرمز وتأثيره المباشر على مصالح العراق والمنطقة والعالم. وقالت وزارة الخارجية في بيان تلحقته "الزوراء": إن "نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الخارجية فؤاد حسين ترأس وفد جمهورية العراق المشارك في أعمال الدورة غير العادية لمجلس جامعة الدول العربية على المستوى الوزاري، والتي عُقدت عبر الاتصال المرئي والمسومع، لمناقشة الاعتداءات التي طالت عدداً من الدول العربية في ظل الحرب الدائرة في المنطقة".

بغداد/ الزوراء: أكد وزير الخارجية فؤاد حسين، أن توسيع رقعة الحرب يشكل تهديداً لجميع دول المنطقة، وسبباً لإدامة الصراع، فيما حذر من خطورة ما يجري في مضيق هرمز وتأثيره المباشر على مصالح العراق والمنطقة والعالم، فضلاً عما يترتب عليه من ارتدادات وتداعيات أخرى، من بينها أزمات في مصادر وأسعار الطاقة، وفوضى مسلحة في عموم المنطقة، ونزوح أو هجرة جماعية".

بغداد/ الزوراء: أكد أن "المنطقة اليوم أحوج ما تكون إلى تغليب صوت الحكمة والحوار والعمل بجدية للحفاظ على الاستقرار والأمن الإقليمي، داعياً إلى "إنهاء الصراع والبدء بمسار حوار جاد، وحث الأطراف المتنازعة على الوقف الفوري للعمليات العسكرية واللجوء إلى الحلول الدبلوماسية".

## العراق يسترد أكثر من 9 ملايين دولار من إيطاليا

بغداد/ الزوراء: أعلن صندوق استرداد أموال العراق نجاحه في استرداد أكثر من تسعة ملايين دولار من الأموال العراقية التي كانت مُجمّدة في إيطاليا. وقال رئيس مجلس إدارة الصندوق، محمد علي اللامي، في بيان تلحقته "الزوراء": إن "الصندوق نجح في استرداد أكثر من تسعة ملايين دولار من الأموال العراقية التي كانت مُجمّدة في إيطاليا، في خطوة جديدة تعكس فاعليّة تحركاته القانونية والدبلوماسية في ملف استرداد الأموال"، مبيناً أن "الصندوق تلقى معلومات عن وجود حسابات تعود للحكومة العراقية مُودعة في بنك (UniCredit) في روما، ناتجة عن تعاقبات أبرمتها وزارات عراقية مع شركات إيطالية قبل العام 2003، وكانت هذه الحسابات خاضعة لإجراءات تقاض منذ عام 1999".

بغداد/ الزوراء: اتفق رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، مع نظيره الإسباني، بيدرو سانشين، على العمل لعقد جلسة بالجمعية العمومية للأمم المتحدة. وذكر المكتب الإعلامي لرئيس مجلس الوزراء، في بيان تلحقته "الزوراء": أن "رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، أجرى مباحثات هاتفية مع رئيس الوزراء الإسباني، بيدرو سانشين، تناولت تطورات الأوضاع الأمنية في المنطقة وتداعيات العمليات العسكرية على الأمن الإقليمي والدولي، وكذلك تأثرها في سلاسل الإمدادات العالمية".

بغداد/ الزوراء: اتفق الجانبان على "العمل المشترك بين البلدين لعقد جلسة للجمعية العمومية للأمم المتحدة لمناقشة تداعيات الحرب والحد من اتساع رقعة الصراع". وأكد رئيس مجلس الوزراء أن

بغداد/ الزوراء: اتفق الجانبان على "العمل المشترك بين البلدين لعقد جلسة للجمعية العمومية للأمم المتحدة لمناقشة تداعيات الحرب والحد من اتساع رقعة الصراع". وأكد رئيس مجلس الوزراء أن

بغداد/ الزوراء: اتفق الجانبان على "العمل المشترك بين البلدين لعقد جلسة للجمعية العمومية للأمم المتحدة لمناقشة تداعيات الحرب والحد من اتساع رقعة الصراع". وأكد رئيس مجلس الوزراء أن

بغداد/ الزوراء: اتفق الجانبان على "العمل المشترك بين البلدين لعقد جلسة للجمعية العمومية للأمم المتحدة لمناقشة تداعيات الحرب والحد من اتساع رقعة الصراع". وأكد رئيس مجلس الوزراء أن

بغداد/ الزوراء: اتفق الجانبان على "العمل المشترك بين البلدين لعقد جلسة للجمعية العمومية للأمم المتحدة لمناقشة تداعيات الحرب والحد من اتساع رقعة الصراع". وأكد رئيس مجلس الوزراء أن

بغداد/ الزوراء: اتفق الجانبان على "العمل المشترك بين البلدين لعقد جلسة للجمعية العمومية للأمم المتحدة لمناقشة تداعيات الحرب والحد من اتساع رقعة الصراع". وأكد رئيس مجلس الوزراء أن

بغداد/ الزوراء: اتفق الجانبان على "العمل المشترك بين البلدين لعقد جلسة للجمعية العمومية للأمم المتحدة لمناقشة تداعيات الحرب والحد من اتساع رقعة الصراع". وأكد رئيس مجلس الوزراء أن



## هيئة الإعلام والاتصالات

### تعلن إجراءات تنظيمية لمواجهة المحتوى المضلل



بغداد/ الزوراء: أعلنت هيئة الإعلام والاتصالات متابعة مكثفة وإجراءات تنظيمية لمواجهة المحتوى المضلل وحماية السلم المجتمعي.

وذكرت الهيئة في بيان تلقته «الزوراء» أنها تتابع لمصادر عن مجلس النواب العراقي الموقر بشأن الدعوة إلى اتخاذ الإجراءات القانونية بحق المنصات أو المواقع التي تروج للفتن أو تنشر الشائعات المضللة التي قد تمس أمن البلاد وسلامة المجتمع.

واوضحت أن دورها التنظيمي، وفق الصلاحيات المنصوص عليها في الأمر التشريعي رقم (٦٥) لسنة ٢٠٠٤ ولاتحة قواعد البث الإعلامي، يقوم على متابعة المحتوى الإعلامي الرقمي ورصد أي مخالفات تتعلق بالحريات أو نشر المعلومات المضللة أو الخطابيات التي تهدد السلم الأهلي.

وفي هذا الإطار، أشارت الهيئة إلى أنها عملت منذ عدة أيام على تفعيل إجراءاتها القانونية والتنظيمية المعتمدة بصورة استثنائية على مدار الساعة، والتي تشمل رصد المحتوى المخالف، واتخاذ الإجراءات القانونية بحق الجهات المسؤولة عنه، فضلاً عن التنسيق مع الجهات المختصة لاتخاذ التدابير التقنية اللازمة وفق الأطر القانونية المعتمدة.

كما تؤكد أن هذه الإجراءات تتم في إطار التوازن بين حماية الأمن الوطني والحفاظ على حرية التعبير المكفولة دستورياً، وبما يضمن عدم المساس بالحق المشروع في إبداء الرأي أو تداول المعلومات ضمن الضوابط القانونية والمهنية. وتشمل هذه الإجراءات كذلك العمل

## هيئة النزاهة

### تطلق حملة توعوية لطلبة كلية الإعلام



بغداد/ الزوراء: أطلقت هيئة النزاهة الاتحادية حملة توعوية لطلبة كلية الإعلام بجامعة بغداد حول مخاطر الهجرة غير النظامية وتداعياتها القانونية والإنسانية، وذلك ضمن جهودها الرامية إلى تعزيز الوعي المجتمعي لدى فئة الشباب.

وتضمنت الحملة لقاءات توعوية مع طلبة الكلية جرى خلالها تسليط الضوء على أبرز المخاطر المرتبطة بطرق الهجرة غير النظامية، وما قد يتعرض له الشباب من استغلال أو مخاطر أثناء محاولات الهجرة خارج البلاد، فضلاً عن بيان الأبعاد القانونية والإنسانية لهذه الظاهرة.

وكان في استقبال وفد الهيئة عميد الكلية الأستاذ الدكتور عمار طاهر، الذي أكد أهمية مثل هذه المبادرات التوعوية في تعزيز الثقافة القانونية لدى الطلبة وتنمية وعيهم بالقضايا المجتمعية المهمة.

كما بيّن أن كلية الإعلام حرص على دعم الأنشطة التثقيفية من جانبهم، وأوضح أعضاء وفد

الهيئة النزاهة أن هذه الحملة تأتي ضمن برامج الهيئة لنشر ثقافة النزاهة وتعزيز الوعي لدى الشباب بمخاطر الهجرة غير النظامية، مؤكداً أهمية دور طلبة الإعلام في نقل الرسائل التوعوية إلى المجتمع.

والتوعوية التي تساهم في إعداد طلبة يمتلكون الوعي والمسؤولية في نقل القضايا المجتمعية وتسليط الضوء عليها عبر الوسائل الإعلامية المختلفة.

من جانبهم، أوضح أعضاء وفد

## تصدعات داخل الإعلام الأميركي المحافظ المؤيد لحرب ترامب



بغداد/ الزوراء: كشفت الحرب على إيران عن تصدعات داخل الإعلام المحافظ المؤيد للرئيس الأميركي دونالد ترامب، بعدما وجهت شخصيات بارزة كانت تدعمه مثل تاكر كارلسون وميغين كيلى، انتقادات لقراره شن الهجمات.

وركزت الانتقادات على ما اعتبره تائيرا إسرائيلياً على قرار الحرب، إذ قال كارلسون إن الهجوم «مقزز وشريش»، بينما اعتبرت كيلى أن الجنود الأميركيين «لا يجب أن يموتوا من أجل دولة أخرى».

كما أثار تصريحات لوزير الخارجية ماركو روبيو جدلاً بعدما قال إن الهجوم جاء استباقاً لهجمات محتملة من إيران، وهو ما اعتبره بعض المعلقين دليلاً على أن الولايات المتحدة تحركت استجابة لضغوط حلفائها.

ورغم هذه الانتقادات، تشير تقارير إلى أن معظم الإعلام المحافظ ما زال

وكالات/ متابعة الزوراء: ووصف ترامب في ولايته الأولى في أبريل سنة ٢٠١٩ في منشور على تويتر الصحافة بأنها «حقاً عدو الشعب»، قائلاً بأنها تفعل أقصى ما لديها لمحاربة حركته التي تحمل شعار «لنجعل أمريكا عظيمة مجدداً»، يتبنى هذه النظرة «مشروع ٢٠٢٥»، وهو حزمة من الاقتراحات أعدتها مؤسسة «هريتيج» البحثية المحسوبة على التيار المحافظ لتكون جاهزة للتنفيذ فور. وبحسب القائمين على المشروع، يتعين على الرئيس المحافظ إصلاح الإعلام من التحيز الليبرالي وما يتبعه من قمع الآراء المحافظة.

ووصف ترامب في ولايته الأولى في أبريل سنة ٢٠١٩ في منشور على تويتر الصحافة بأنها «حقاً عدو الشعب»، قائلاً بأنها تفعل أقصى ما لديها لمحاربة حركته التي تحمل شعار «لنجعل أمريكا عظيمة مجدداً»، يتبنى هذه النظرة «مشروع ٢٠٢٥»، وهو حزمة من الاقتراحات أعدتها مؤسسة «هريتيج» البحثية المحسوبة على التيار المحافظ لتكون جاهزة للتنفيذ فور. وبحسب القائمين على المشروع، يتعين على الرئيس المحافظ إصلاح الإعلام من التحيز الليبرالي وما يتبعه من قمع الآراء المحافظة.

## كلية إعلام العراقية تقيم مهرجاناً ثقافياً بمناسبة يوم المرأة العالمي

بغداد/ الزوراء: برعاية عميد كلية الإعلام في الجامعة العراقية الأستاذ الدكتور إيثار طارق العبيدي، وتحت شعار «هي...» في كلية الإعلام وبالتعاون مع شعبة مجانية التعليم مهرجاناً ثقافياً احتفاءً بيوم المرأة العالمي، وبحضور معاوني العميد ورؤساء الأقسام العلمية وعدد من التدريسيين والموظفين والطلبة، واستهل المهرجان بتلاوة عطرة بأي من الذكر الحكيم، أعقبها كلمة للسيد عميد الكلية الدكتور إيثار العبيدي أكد فيها أهمية الدور الحيوي الذي تؤديه المرأة في بناء المجتمع وتقدمه، مشيداً بإسهامات المرأة العراقية في مختلف المجالات العلمية والثقافية، وتضمن المهرجان عرض مجموعة من الفيديوهات التي سلطت الضوء على إنجازات المرأة العراقية في ميادين



متعددة، فضلاً عن تقديم ندوات تثقيفية هدفت إلى تعزيز الوعي الصحي والثقافي لدى المرأة، بما يساهم في دعم حضورها الفعال في المجتمع. واختتمت فعاليات المهرجان بتكريم عدد من الأكاديميات المتميزات والموظفات البدعات في الكلية، وتقديم لعتائهن العلمي والوظيفي وإسهاماتهن في دعم المسيرة الأكاديمية.

## مسلحون يعيقون عمل الصحفيين في الضاحية الجنوبية لبيروت



بغداد/ الزوراء: تتابع لجنة دعم الصحفيين قلقاً بالغاً ما أفادت به تقارير إعلامية في لبنان حول قيام مسلحين مجهولين الهوية بإعاقة عمل عدد من الصحفيين ومنعهم من أداء مهامهم المهنية أثناء تغطيتهم الإعلامية في منطقة الكفريات في الضاحية الجنوبية لبيروت.

إن لجنة دعم الصحفيين تشدد على حق الصحفيين في التحرك الحر ضمن الضوابط القانونية اللبنانية في حالة الحرب ودون أي تضييق أو منع وعلى حقهم في الحركة أثناء أداء عملهم، وتعتبر أن عرقلة التغطية الإعلامية أو منع الصحفيين من العمل الميداني يشكل انتهاكاً واضحاً

لحرية الصحافة وحق الجمهور في الوصول إلى المعلومات. وتتشدد اللجنة على أن أهمية العمل الصحفي تتضاعف في أوقات الأزمات والحروب، حيث يضطلع الصحفيون بدور محوري في نقل الوقائع من أماكن الاعتداءات والأحداث الميدانية، وتوثيق ما يجري على الأرض ونقله للرأي العام المحلي والدولي. إن وجود الصحفي في موقع الحدث يشكل عنصراً أساسياً في كشف الحقيقة ومنع طمس الوقائع أو تغييبها.

وعليه، تؤكد اللجنة أن تمكين الصحفيين من الوصول إلى مواقع الأحداث والعمل بحرية وأمان هو ضرورة مهنية وحقوقية لا غنى

عنها، لا سيما في الظروف الحساسة التي تتطلب نقل الصورة بدقة وموضوعية. وتدعو لجنة دعم الصحفيين السلطات المعنية في لبنان إلى اتخاذ التدابير اللازمة لضمان سلامة الصحفيين وتمكينهم من أداء مهامهم المهنية دون أي تدخل أو عرقلة، والعمل على منع تكرار مثل هذه الحوادث التي تقوض بيئة العمل الصحفي.

كما تجدد اللجنة تأكيدها على أن حماية الصحفيين وضمان حرية الإعلام يشكلان ركيزة أساسية لأي مجتمع يسعى إلى ترسيخ مبادئ الشفافية والمساءلة واحترام الحق في المعرفة.

القاهرة/ متابعة الزوراء: تجاوز «البودكاست»، للمرة الأولى، الإذاعة بوصفها إحدى أبرز الوسائل الشعبية للاستماع للمحتوى الصوتي، ما يدفع بالمنافسة بينهما لمزيد من الاحتدام، وفي حين تشير البيانات إلى أن السوق تتجه إلى مزيد من الاعتماد على «البودكاست»، قال خبراء التقييم «الشرق الأوسط» إن الراديو لا يزال يتمتع بمزايا تنافسية وفرض لجذب الجمهور.

مؤسسة «إديسون ريسيرش» الأميركية كانت قد أجرت مسحاً ونشرت نتائجه في نهاية فبراير (شباط) الماضي، وكشفت النتائج عن زيادة إقبال الجمهور على الاستماع لـ«البودكاست» ليتجاوز للمرة الأولى جمهور الإذاعة.

وأكدت المؤسسة، المتخصصة في استطلاعات الرأي ودراسات السوق والإعلام، أن الباحثين ظلوا على مدار العقد الماضي، يتبعون سلوك الجمهور فيما يتعلق بالمحتوى الصوتي وتفضيلاته، وصدوا، بالفعل، نمواً مستمراً ونسبة الوقت المخصص للاستماع إلى «البودكاست»، مقابل تراجع في حصة الوقت المخصص للإذاعة، لينتهي الأمر بتفوق «البودكاست» بنسبة ٤٠ في المائة من إجمالي وقت الاستماع، مقابل ٣٩ في المائة للإذاعة. وهنا تجدر الإشارة إلى أن هذه النسبة تتعلق بالإذاعة الحوارية فقط، ويستثنى منها وقت الاستماع للموسيقى مقابل البودكاست المصور.

من ناحية أخرى، مع أن الفارق لا يزال محدوداً،

## تزايد الإقبال على «البودكاست» يصعد المنافسة مع الراديو

بغداد/ الزوراء: تتابع لجنة دعم الصحفيين قلقاً بالغاً ما أفادت به تقارير إعلامية في لبنان حول قيام مسلحين مجهولين الهوية بإعاقة عمل عدد من الصحفيين ومنعهم من أداء مهامهم المهنية أثناء تغطيتهم الإعلامية في منطقة الكفريات في الضاحية الجنوبية لبيروت.

إن لجنة دعم الصحفيين تشدد على حق الصحفيين في التحرك الحر ضمن الضوابط القانونية اللبنانية في حالة الحرب ودون أي تضييق أو منع وعلى حقهم في الحركة أثناء أداء عملهم، وتعتبر أن عرقلة التغطية الإعلامية أو منع الصحفيين من العمل الميداني يشكل انتهاكاً واضحاً

القاهرة/ متابعة الزوراء: تجاوز «البودكاست»، للمرة الأولى، الإذاعة بوصفها إحدى أبرز الوسائل الشعبية للاستماع للمحتوى الصوتي، ما يدفع بالمنافسة بينهما لمزيد من الاحتدام، وفي حين تشير البيانات إلى أن السوق تتجه إلى مزيد من الاعتماد على «البودكاست»، قال خبراء التقييم «الشرق الأوسط» إن الراديو لا يزال يتمتع بمزايا تنافسية وفرض لجذب الجمهور.

مؤسسة «إديسون ريسيرش» الأميركية كانت قد أجرت مسحاً ونشرت نتائجه في نهاية فبراير (شباط) الماضي، وكشفت النتائج عن زيادة إقبال الجمهور على الاستماع لـ«البودكاست» ليتجاوز للمرة الأولى جمهور الإذاعة.

وأكدت المؤسسة، المتخصصة في استطلاعات الرأي ودراسات السوق والإعلام، أن الباحثين ظلوا على مدار العقد الماضي، يتبعون سلوك الجمهور فيما يتعلق بالمحتوى الصوتي وتفضيلاته، وصدوا، بالفعل، نمواً مستمراً ونسبة الوقت المخصص للاستماع إلى «البودكاست»، مقابل تراجع في حصة الوقت المخصص للإذاعة، لينتهي الأمر بتفوق «البودكاست» بنسبة ٤٠ في المائة من إجمالي وقت الاستماع، مقابل ٣٩ في المائة للإذاعة. وهنا تجدر الإشارة إلى أن هذه النسبة تتعلق بالإذاعة الحوارية فقط، ويستثنى منها وقت الاستماع للموسيقى مقابل البودكاست المصور.

من ناحية أخرى، مع أن الفارق لا يزال محدوداً،

بغداد/ الزوراء: تتابع لجنة دعم الصحفيين قلقاً بالغاً ما أفادت به تقارير إعلامية في لبنان حول قيام مسلحين مجهولين الهوية بإعاقة عمل عدد من الصحفيين ومنعهم من أداء مهامهم المهنية أثناء تغطيتهم الإعلامية في منطقة الكفريات في الضاحية الجنوبية لبيروت.

إن لجنة دعم الصحفيين تشدد على حق الصحفيين في التحرك الحر ضمن الضوابط القانونية اللبنانية في حالة الحرب ودون أي تضييق أو منع وعلى حقهم في الحركة أثناء أداء عملهم، وتعتبر أن عرقلة التغطية الإعلامية أو منع الصحفيين من العمل الميداني يشكل انتهاكاً واضحاً

القاهرة/ متابعة الزوراء: تجاوز «البودكاست»، للمرة الأولى، الإذاعة بوصفها إحدى أبرز الوسائل الشعبية للاستماع للمحتوى الصوتي، ما يدفع بالمنافسة بينهما لمزيد من الاحتدام، وفي حين تشير البيانات إلى أن السوق تتجه إلى مزيد من الاعتماد على «البودكاست»، قال خبراء التقييم «الشرق الأوسط» إن الراديو لا يزال يتمتع بمزايا تنافسية وفرض لجذب الجمهور.

مؤسسة «إديسون ريسيرش» الأميركية كانت قد أجرت مسحاً ونشرت نتائجه في نهاية فبراير (شباط) الماضي، وكشفت النتائج عن زيادة إقبال الجمهور على الاستماع لـ«البودكاست» ليتجاوز للمرة الأولى جمهور الإذاعة.

وأكدت المؤسسة، المتخصصة في استطلاعات الرأي ودراسات السوق والإعلام، أن الباحثين ظلوا على مدار العقد الماضي، يتبعون سلوك الجمهور فيما يتعلق بالمحتوى الصوتي وتفضيلاته، وصدوا، بالفعل، نمواً مستمراً ونسبة الوقت المخصص للاستماع إلى «البودكاست»، مقابل تراجع في حصة الوقت المخصص للإذاعة، لينتهي الأمر بتفوق «البودكاست» بنسبة ٤٠ في المائة من إجمالي وقت الاستماع، مقابل ٣٩ في المائة للإذاعة. وهنا تجدر الإشارة إلى أن هذه النسبة تتعلق بالإذاعة الحوارية فقط، ويستثنى منها وقت الاستماع للموسيقى مقابل البودكاست المصور.

من ناحية أخرى، مع أن الفارق لا يزال محدوداً،

أصفر وأحمر

رئيس نادي القاسم: فريقنا مهدد بالانهيار بسبب الديون

بغداد/ متابعة الزوراء  
حذر رئيس الهيئة المؤقتة لنادي القاسم حسين الكعبي، من خطورة الأوضاع المالية التي يمر بها النادي، مؤكداً أن الفريق بات مهددًا بالانهيار في حال عدم إيجاد حلول عاجلة للآزمات المتراكمة.  
وقال الكعبي إن "نادي القاسم قد يواجه مصيراً مشابهاً لما حدث لنادي الديوانية في حال استمرار الأزمة الحالية"، مبيّناً أن "حل جميع المشكلات يتطلب توفير ملياري دينار عراقي نقداً من أجل إنقاذ النادي وإبعاده عن خطر الانهيار".  
وأوضح أن "الجزء الأكبر من هذه الأموال يتعلق بمستحقات لاعبين وشكاوى قانونية مقدمة ضد النادي، ما يزيد من تعقيد الوضع المالي والإداري للفريق خلال الفترة الحالية".

سبب الظروف الراهنة في المنطقة

اتحاد الكرة وأرنولد يطالبان فيفا بتأجيل مباراة الملحق العالمي



الأسباب التي دفعته لقبول مهمة تدريب المنتخب، مبيّناً أن إغلاق المطار حالياً يدفع الجهاز الفني إلى البحث عن بدائل لضمان الاستعداد الأمثل.  
ومن المقرر أن يصدر الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" قراره بشأن تأجيل مباراة العراق في الملحق العالمي خلال أربعة أيام، ويسعى الاتحاد الدولي إلى ضمان العدالة وتكافؤ الفرص بين منتخبات الملحق العالمي، وفي حال استمرار الأوضاع الراهنة في المنطقة فإن ذلك لن يتحقق.  
ورفض الاتحاد العراقي لكرة القدم مقترح الاتحاد الدولي لكرة القدم بالسفر براً إلى تركيا ومن ثم التوجه للمكسيك لخوض مباراة الملحق العالمي.

الذي قد يؤثر في استعدادات المنتخب. وقال أرنولد، في تصريح لوكالة الأنباء الأسترالية: إن "تأجيل المباراة قد يمنح المنتخب الوقت الكافي للاستعداد بشكل مناسب، مقترحاً إقامة مواجهة بين بوليفيا وسورينام هذا الشهر، ثم قبل أسبوع من كأس العالم تلعب مع الفائز في الولايات المتحدة قبل انطلاق كأس العالم".  
وأضاف أن "هذا المقترح يمنح الـ (فيفا) وقتاً أطول لاتخاذ قرار بشأن مشاركة إيران، مشيراً إلى أن انسحابها المحتمل قد يفتح الباب أمام العراق للتأهل المباشر، كما قد يمنح منتخب الإمارات فرصة

سورينام لكرة القدم ومنتخب بوليفيا لكرة القدم في الملحق. وأمام هذه الظروف مجتمعة، تحرك الاتحاد العراقي لكرة القدم في الساعات الأخيرة، وقرر مخاطبة الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" رسمياً، مطالباً بتأجيل المباراة المقررة نهاية الشهر الحالي، إلى حين إيجاد حل يضمن سلامة اللاعبين وقدرته المنتخب على السفر والمشاركة بصورة طبيعية من جهته، طالب مدرب منتخبنا الوطني، غراهام أرنولد، الاتحاد الدولي لكرة القدم بإيجاد خطة بديلة لمباراة الملحق المؤهلة إلى المونديال، في ظل التوتر الإقليمي

بغداد/ متابعة الزوراء  
يواجه منتخب العراق لكرة القدم أزمة لوجستية معقدة قبل خوض الملحق العابر للقارات المؤهل إلى كأس العالم 2026، والمقرر إقامته في المكسيك يوم 31 آذار الحالي، في ظل تعذر سفر عدد كبير من لاعبيه وأعضاء بعثته بسبب الظروف الأمنية في المنطقة.  
ووفق ما ذكرته صحيفة "الجارديان" البريطانية، فإن أكثر من نصف عناصر المنتخب العراقي، ما زالوا عالقين في العاصمة بغداد، بعدما أغلق المجال الجوي للبلاد نتيجة الحرب الدائرة في المنطقة والتي تشعل فيها إيران، ما جعل مغادرة البعثة إلى خارج البلاد أمراً بالغ الصعوبة.

كما أن المقترحات البديلة للسفر لم تكن أقل تعقيداً، إذ طرح خيار انتقال البعثة براً إلى تركيا قبل التوجه جواً إلى المكسيك، وهو ما يعنى رحلة قد تمتد لنحو 25 ساعة عبر شمال العراق، وهي مناطق شهدت هجمات بطائرات مسيرة خلال الفترة الأخيرة.  
هذا السيناريو أثار مخاوف الجهاز الفني، خاصة أن المدير الفني الأسترالي جراهام أرنولد، المتواجد حالياً في دبي، لا يرغب في تعريض لاعبيه لخطر هذه المخاطر. وتعددت الأمور أكثر مع استمرار مشكلات استخراج التأشيرات، إذ لم يحصل عدد من اللاعبين وأفراد الجهاز الفني بعد على تأشيرات الدخول إلى المكسيك والولايات المتحدة، حيث كان من المقرر أن يقيم المنتخب معسكراً تريبياً قبل مواجهة الفائز من لقاء منتخب

تأجيل دوري الفئات العمرية إلى الثاني والعشرين من الشهر الحالي



بغداد/ متابعة الزوراء  
قررت لجنة المسابقات في الاتحاد العراقي لكرة القدم تأجيل مباريات دوري الفئات العمرية تحت (14 و 16 و 17) عاماً إلى يوم 22 آذار الحالي، بسبب الظروف الراهنة التي تشهدها البلاد.  
وذكرت اللجنة أن القرار جاء حرصاً على سلامة اللاعبين والأجهزة التدريبية والإدارية، إضافة إلى ضمان إقامة المباريات في أجواء مناسبة تتيح للفرق المشاركة تقديم أفضل ما لديها داخل الملعب.

اللجنة النسوية تقيم مهرجان يوم المرأة بإشراف الاتحاد الآسيوي



بغداد/ الزوراء  
عدسة / محمد رباح العزاوي  
أقامت اللجنة النسوية، مهرجاناً يوم المرأة بإشراف الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، وبمشاركة العديد من اللاعبات احتفاءً بعيد المرأة العالمي الذي يوافق الثامن من شهر آذار. وحضر المهرجان، الذي أقيم في ملعب جامعة ديالى، عضو المكتب التنفيذي للاتحاد العراقي لكرة القدم مثرقة اللجنة النسوية الدكتور رشاد طالب، وعميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى الأستاذ الدكتور عدي عبد الحسين، ورئيسة اللجنة النسوية الدكتورة نيراس كامل، وعضو اللجنة الهام علي

تقام في الصين الشهر المقبل العراق يشارك بثلاث فعاليات في دورة الألعاب الشاطئية الآسيوية

وتنطلق في الثاني والعشرين من نيسان (نيسان) عام 2026، فعاليات دورة الألعاب الآسيوية الشاطئية في نسختها السادسة، والتي تستضيفها مدينة سانيا الساحلية في الصين، بعد انقضاء طويلاً دام ست سنوات، إثر التأجيل المتكرر للدورة التي كانت مقررة في العام 2020 بسبب جائحة كورونا.  
وتعد الدورة، التي ينظمها المجلس الأولمبي الآسيوي (OCA)، واحدة من أبرز الدورات الرياضية القارية، حيث انطلقت فكرتها لأول مرة عام 2008 بهدف جمع الرياضات الشاطئية والمائية إلى جانب الألعاب التقليدية في مشهد تنافسي يجمع بين المشاركين في الحدث الآسيوي الكبير.  
وشهدت دورة الألعاب الآسيوية الشاطئية مسيرة حافلة منذ انطلاقتها، حيث استضافت العاصمة الإندونيسية بالي نسخة الافتتاحية الأولى عام 2008، تلتها العاصمة العمانية مسقط في عام 2010. وفي 2012، احتضنت مدينة هاينانغ الصينية نسخة الثالثة، قبل أن تنتقل إلى جزيرة فوكيت التايلاندية في النسخة الرابعة عام 2014، ثم حلت مدينة دانانغ الفيتنامية ضيفة على النسخة الخامسة 2016.  
ومع اقتراب موعد دورة سانيا 2026، تأمل الأوساط الرياضية والجماهير العراقية أن تسجل هذه الرياضات الشاطئية العراقية حضوراً مشرفاً، وتحقيق إنجازات جديدة تُضاف إلى سجل الرياضة العراقية، خاصة مع توفر الوقت الكافي للتخضير والإعداد الجيد للمشاركة في هذا المحفل القاري الكبير.



بغداد/ الزوراء  
تستعد الرياضة العراقية للمشاركة في دورة الألعاب الشاطئية الآسيوية التي ستقام في مدينة سانيا الصينية من 22 إلى 30 نيسان المقبل. ويشارك العراق بثلاث ألعاب هي، ألعاب القوى، التكنبول، والجوجتسو.  
ويواصل منتخب التكنبول استعداداته للمشاركة في الدورة، حيث دخل في سباق مع الزمن لتحضير لاعبيه وقدرتهم على المنافسة وتحقيق النتائج المشرفة. وقال رئيس الاتحاد صفاء صاحب إن الدورة تمثل امتحاناً حقيقياً لمعرفة مدى التطور وتقديم لعبة التكنبول على المستوى القاري.  
واختار اتحاد ألعاب القوى أفضل العدائين لتمثيل العراق في الدورة، حيث تم تحضيرهم عبر معسكر النجف والمشاركة في بطولة دولية في الهند.  
من جهته، قال رئيس اتحاد الجوجتسو الدكتور مخلص حسن إن المنتخب سيشارك بأفضل لاعبين في الدورة، وإنهم يمتلكون الإصرار والعزيمة على تحقيق نتائج إيجابية تعكس حجم العمل والتخضير المسبق. وتهدف الجوجتسو إلى تعزيز الجاهزية البدنية والفنية وتحقيق أفضل النتائج ورفع اسم العراق عالياً.  
وتؤكد اللجنة الأولمبية الوطنية أن دعمها المستمر للاتحادات الرياضية يسهم بشكل كبير في تحفيز اللاعبين على تحقيق نتائج متميزة في مختلف المنافسات. ويأتي هذا الدعم ضمن خطة تهدف

سجاد مكسر يمثل العراق في بطولة آسيا للمصارعة



بغداد / طه الجنابي  
يشارك المنتخب العراقي بالمصارعة باللاعب سجاد مكسر في بطولة آسيا للمصارعين التي تقام في قبرغستان منتصف نيسان المقبل. وذكر السيد شعلان عبد الكاظم رئيس الاتحاد ان المشاركة اقتصرت على البطل "سجاد" صاحب برونزية دورة التضامن الاسلامي التي اقيمت العام الماضي بالسعودية، ومن المؤمل إضافة مصارع ثانٍ إذا سحنت الامور المالية التي علفت واربيت كل البرامج الداخلية والخارجية. وازداد شعلان ان الاتحاد تعاقده العام الماضي مع عدد من المدربين الاجانب الذين انتهت خدماتهم وعقدتهم مطلع هذا العام، ولم نستطع التجديد لهم لأسباب مالية. مشيراً الى ان هؤلاء المدربين كان المفروض تواصلهم لبناء اساس صحيح للفئات العمرية لكن هذا الذي حصل. يذكر ان الاتحاد لديه بطولات ودورات للمدربين والحكام مختلفة، وينتظر الموقف المالي المباشرة وانجازها.

المسعودي يبحث لاعبي أمانة بغداد على ضرورة العودة لسكة الانتصارات

بغداد/ عيسى صبر  
التقى السيد رئيس نادي أمانة بغداد فلاح المسعودي لاعبي الفريق الأول لكرة القدم، بحضور عضو الهيئة الإدارية مشرف الفريق أحمد عزت الموسوي، والمدرّب فاضل أحمد. وجاء اللقاء في إطار حرص إدارة النادي على متابعة أوضاع الفريق والوقوف على أسباب النتائج التي تحققت في المباريات الأخيرة، حيث أكد رئيس النادي، خلال حديثه مع اللاعبين والجهاز الفني، أهمية المرحلة المقبلة وضرورة تحميل الجميع لمسؤولياتهم، والعمل بروح عالية من الالتزام والتركيز داخل الملعب. وشدد المسعودي على أن إدارة النادي وفرت جميع متطلبات



للحصول للفريق، ولم تدخر جهداً في دعم اللاعبين والجهاز الفني، الأمر الذي يتطلب من الجميع تقديم مستويات تليق باسم نادي أمانة بغداد وتاريخه، وترجمة الإمكانيات الحقيقية

المحلية والدولية، بما يسهم في تعزيز مسيرة الرياضة وتحقيق المزيد من الإنجازات. وتعود المشاركة الأولى للعراق في هذه الدورات القارية إلى النسخة الأولى عام 2008 في بالي، حيث كانت المشاركة متواضعة، وهو ما عزته أوساط رياضية آنذاك إلى جملة التحديات والصعوبات التي كانت تواجه الرياضة العراقية في تلك الفترة.

الحشد يتوج بطلاً للمرحلة الأولى من دوري اليد



بغداد / حسام عبد الرضا  
عدسة / باسم اللامي  
في اختتام مؤتمر منافسات المرحلة الأولى من دوري النخبة العراقي لكرة اليد للموسم 2026-2025، تمكن فريق الحشد من خطف فوزاً ثميناً من مضيفة الجيش بنتيجة (25-26) في المباراة المؤجلة التي جرت مساء أمس الأول على قاعة الجيش ليضمن بذلك صدارة الترتيب منفرداً بالعلامة الكاملة وبفارق ثلاث نقاط عن وصيفه فريق ديالى.  
وشهدت المباراة، التي أدارها الثنائي التحكيمي القاري أسامة سامي وبلال إبراهيم، ثدية عالية وإثارة كبيرة حيث فرض فريق الجيش سيطرته على مجريات الشوط الأول، مستفيداً من تألق حارس مرماه سامر مشتاق الذي تصدى للعديد من الكرات ليقتني الشوط الأول بتقدم أصحاب الأرض (12-15) هدفاً.  
ومع إنطلاق الشوط الثاني أجرى مدرب الحشد نعمان منذر تغييراً مهماً بإشتراك الحارس كرار أسعد الذي نجح في رد عدة كرات خطيرة ليشكل نقطة تحول في المباراة ويعيد فريقه إلى أجواء اللقاء، واستطاع فريق الحشد من تنظيم صفوف الفريق وأظهر اللاعبين روحاً قتالية عالية حيث تمكنوا من توسيع الفارق إلى أربعة أهداف وسط تراجع واضح لفريق الجيش.  
وفي الدقائق الحاسمة، حاول فريق الجيش العودة بقوة وكاد أن يدرك التعادل في الفواني الأخيرة لولا بعض الأخطاء البسيطة في الهجوم لتنتهي المباراة بفوز الحشد (25-26) هدفاً في واحدة من أجمل مواجهات الدوري هذا الموسم.  
وبهذه النتيجة اختتمت منافسات المرحلة الأولى حيث أصبح ترتيب الفرق على النحو التالي: تصدر الحشد الترتيب برصيد 27 نقطة بالعلامة الكاملة، وجاء ديالى في الصدارة برصيد 24 نقطة، ثم الجيش ثالثاً برصيد 21 نقطة، وحل الكوت رابعاً برصيد 18 نقطة.  
وفي السياق نفسه، أعلنت لجنة المسابقات في اتحاد كرة اليد موعد انطلاق منافسات المرحلة الثانية للدوري، حيث تقرر أن تنطلق يوم الرابع والعشرين من شهر آذار الحالي، على أن يتم نشر جدول المباريات التفصيلي خلال الأيام القادمة.

### مشجع يطفى شاشة الVAR

فصل مشجع مقنع قابس شاشة حكم الفيديو المساعد خلال مباراة في دوري الدرجة الثانية الألماني لكرة القدم في عمل تخريبي ترك حكم الساحة يحدق في شاشة سوادا عندما استدعي للتحقق من وجود مخالفة استدعي احتساب ركلة جزاء. ووقع هذا الحادث الغريب خلال مباراة برويسن مونستر وضيغه هيرتا برلين، عندما توجه الحكم فيليكس بيكل إلى شاشة بجانب الملعب ليكتشف أن شخصا ما فصل قابس الطاقة. وكشف موقع مونستر الإلكتروني أن مشجعا مقنعا تسلل إلى المنطقة الداخلية وفصل الشاشة ما حال دون إتمام عملية المراجعة. وأقادت وسائل إعلام ألمانية بأن مشجعي الفريق المضيف رفعا في الوقت نفسه لافتة كتب عليها: "افصلوا شاشة حكم الفيديو المساعد". ونظرا لعدم تمكن الحكم من مشاهدة إعادة الواقعة، اضطرت مسؤولة حكم الفيديو المساعد كاترين رافالسكي في كولن للبت في الواقعة التي رأت أنها تستدعي ركلة جزاء احتسابها بيكل وسجلها هيرتا.

### الليلة في دوري أبطال أوروبا

# نيوكاسل يواجه برشلونة وغلطة سراي يستقبل ليفربول وأتلانتا يلعب بايرن



بغداد / خاص للزوراء  
تنتقل اليوم الثلاثاء مباريات ذهاب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا بإقامة (4) مباريات. وتبدأ المواجهات بقاء ميكور بين غلطة سراي التركي وضيغه ليفربول الإنجليزي في تمام الساعة التاسعة إلا الربع. أما باقي المواجهات فتتبع في توقيت واحد هو الساعة الحادية عشرة مساءً بتوقيت بغداد.

والتقى ليفربول مع غلطة سراي في الجولة الثانية من مرحلة المجموعات أيضا في اسطنبول وانتهت المباراة بفوز أصحاب الأرض بهدف مهاجمه النيجري فيكتور أوسيمين في واحدة من مفاجآت النسخة الحالية.

لكن المباراة الحالية الآن مختلفة مع استعادة ليفربول نوعاً ما مستواه الذي قدمه الموسم الماضي.

وفي مباراة أخرى، يلتقي أتلتيكو مدريد الإسباني مع ضيفه توتنهام هوتسبير الإنجليزي في مدريد.

ويدرك أتلتيكو أنه يملك الأفضلية للمرور إلى ربع النهائي، لكن توتنهام قدم مباريات كبيرة في هذه النسخة، إذ أنهى مرحلة المجموعات في المركز الرابع، لكن مستواه المحلي لا يبشر جماهيره، إذ إن مهمة الفريق هذا الموسم أصبحت فقط النجاة من الهبوط.

واتخذت ادارة نادي توتنهام قراراً متسرعاً بإقالة المدرب الدنماركي توماس فرايك الذي لديه خبرة رائعة مع فريقه السابق برينتفورد في ادارة النتائج لصالحه، لكن توتنهام توجه مدرب فشل مع بوفنتوس هذا الموسم ومع أكثر من فريق سابقا وهو الكرواتي إيفور تيوودور، الذي جعل الوضع أكثر سوءاً،

لكن السؤال هل يواصل توتنهام تقديم مستوى أوروبي أفضل؟

ويحل برشلونة الإسباني ضيفاً على نيوكاسل يونايتد الإنجليزي، ويمر برشلونة في فترة جيدة جداً، إذ يتصدر الدوري الإسباني بفارق 4 نقاط عن غريمه ريال مدريد. وحقق فوزاً غالياً على مضيفه أتلتيك بلباو بهدف وحيد لنجم اسبانيا لامين يامال، وعلى العكس من ذلك ودع نيوكاسل كأس إنجلترا من دور الـ١٦ بعد فشله على أرضه من الحفاظ على تقدمه أمام مانشستر سيتي بهدف ليخسر بثلاثة أهداف، فهل يغادر نيوكاسل المسابقة الأوروبية من الدور نفسه؟

والتقى الفريقان هذا الموسم في الجولة الأولى من مرحلة المجموعات في نيوكاسل وفاز برشلونة بهدفين مقابل هدف واحد.

وسافر العملاق البافاري بايرن ميونيخ الألماني إلى مدينة بيرغامو لمواجهة ممثل إيطاليا الوحيد المتبقي في هذه البطولة. ويعرف بايرن أنه مطالب بشيء واحد وهو العودة بالفوز ويدرك أن أتلانتا فريق مميز، إذ نجح في إقصاء بوروسيا دورتموند الألماني في موقعة بيرغامو (١-٤) في الوقت القاتل من خلال ركلة جزاء بعد أن كان خاسراً لقاء الذهاب (٠-٢) في دورته.

لذلك ستكون الأجواء حماسية منذ الدقيقة الأولى، ويغيب عن صفوف بايرن قائده مانويل نوير، وسيجرم المرمى جوناو أوربيغ، بينما تحوم الشكوك حول مشاركة هدف الفريق الدولي الإنجليزي هاري كين، مع استمرار غياب المدافع الياباني هيروكي إيتو.

## لاعبات منتخب إيران يغنين النشيد الوطني قبل خروجهن من كأس آسيا



سبديني / متابعة الزوراء  
غنت لاعبات منتخب إيران النشيد الوطني قبل مباراتهن الختامية في كأس آسيا لكرة القدم للسيدات ضد الفلبين، بعد ستة أيام من قرارهن بالصلمت الذي أدى إلى وصفهن «بخائنات الحرب» في التلفزيون الحكومي في بلدهن.

ولن تشارك الإيرانيات، اللواتي أصبحت حالتهن قضية شهيرة بين نشطاء حقوق الإنسان في أستراليا، في أي مباريات أخرى في البطولة بعد خسارتهن ٢-٠ صفر أمام الفلبين في ملعب جولد كوست في ولاية كوينزلاند.

وقالت مرضية جعفري مدربة المنتخب الإيراني في مؤتمر صحفي عقب المباراة إن الفريق حريص على العودة إلى الوطن.

وأضافت: «نحن ننتظر العودة بفارغ الصبر. شخصياً، أود العودة إلى بلدي في أقرب وقت ممكن والانضمام إلى مواطني بلدي وعائلي».

وحاول بعض المشجعين، الذين كانوا يرفعون علم إيران قبل الثورة الإسلامية ١٩٧٩ ويطلقون صيحات الاستهجان أثناء عزف النشيد الوطني داخل الملعب، منع حافلة الفريق من مغادرة محيط الاستاد، وهتفوا: «أنقذوا فيقاتنا!».

ودعا رضا بهلوي، الناشط المعارض المقيم في الولايات المتحدة وابن شاه إيران الذي أطيح به في ثورة ١٩٧٩، الحكومة الأسترالية إلى ضمان سلامة الفريق

«وتقديم كل الدعم اللازم له».

وكتب رضا بهلوي على منصة إكس للتواصل الاجتماعي: «تعرض عضوات المنتخب الوطني الإيراني لكرة القدم للضغط الشديد والتهديد المستمر من قبل الجمهورية الإسلامية».

وأضاف: «نتيجة لتصرفهن الشجاع المتمثل في العصيان برفضهن غناء النشيد الوطني للنظام الحالي، فإنهن يواجهن عواقب وخيمة في حال عودتهن إلى إيران». وبدأ مشوار الفريق في أستراليا الأسبوع الماضي، في الوقت الذي شنت فيه الولايات المتحدة وإسرائيل غارات جوية على وطنهن أسفرت عن مقتل الزعيم الإيراني الأعلى آية الله علي خامنئي.

### داروين نونيز يقرر الرحيل عن الهلال



الرياض / متابعة الزوراء  
كشفت تقارير إخبارية أن الأوروغواياني داروين نونيز، نجم الهلال السعودي، بات على أعتاب الرحيل عن صفوف «الزعيم» بنهاية الموسم الجاري، بعد ابتعاده عن قائمة الفريق المحلية بقرار رسمي من الإيطالي سيموني إنزاغي، مدرب الفريق.

وكان إنزاغي اتخذ قراراً بعدم قيد نونيز في قائمة الهلال المحلية والاكتماء بتواجده في قائمة دوري أبطال آسيا للدرجة، خاصة بعد التعاقد مع الفرنسي كريم بنزيما؛ وهو ما أغضب اللاعب الأوروغواياني بشدة.

وحسب ما ذكره موقع «caughtoffside»، فإن نونيز تلقى اهتماماً كبيراً من نادي تشيلسي ونيوكاسل يونايتد، تهادياً لمحاولة التعاقد معه خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة.

وأشارت الصحيفة إلى أنه من المرجح بدرجة كبيرة أن يغادر نونيز الدوري السعودي للمحترفين هذا الصيف، وربما يكون ذلك في البداية على سبيل الإعارة.

ونقل الموقع عن أحد المصادر، قوله: «أندية الدوري الإنجليزي الممتاز تتسابق للتعاقد مع نونيز، وهناك احتمال ملموس للغاية لمغادرته الهلال والعودة إلى أوروبا هذا الصيف، تشيلسي معجب باللاعب منذ فترة، ولا يزال يراه لاعباً قادراً على إضافة الحيوية والعمق في الخط الأمامي».

وكان نونيز البالغ من العمر 26 عاماً قد انضم إلى الهلال في صيف 2025 قادماً من ليفربول بعقد يمتد لثلاثة مواسم.

وخاض اللاعب مع الهلال خلال الموسم الحالي 24 مباراة في مختلف المسابقات، سجل خلالها 9 أهداف، إضافة إلى تقديمه 5 تمريرات حاسمة لزملائه.

## اشتباكات بعد فوز سيلتيك على رينجرز في قمة إسكتلندا

المباراة الأخرى فريقاً فولكيرك ودينفرملين في الشهر ذاته.

ومع تبادل إلقاء المقذوفات بين المشجعين، ارتدى بعضهم أغطية الرأس لتغطية وجوههم، شكلت الشرطة ورجال تأمين المباراة حاجزاً بين جماهير الفريقين لفرض النظام بينما سارع اللاعبون إلى مغادرة الملعب.

وأدان رئيسة الشرطة كيت ستيفن في بيان على موقع الشرطة على الإنترنت الحادث «المخزي»، وأضافت أنه تم اعتقال العديد من الأشخاص.

وقالت ستيفن: «أصيب ضباط و عدد من الجماهير في هذا المشهد المشين وأود أن أتوجه بالشكر لجميع الضباط وأفراد الشرطة المنتشرين في الموقع».

«ألقينا بالفعل القبض على عدد من الأشخاص، وستعمل شرطة إسكتلندا الآن مع كلا الناديين والاتحاد الإسكتلندي لكرة القدم لإجراء تحقيق دقيق في أعقاب المشاهد التي حدثت في الملعب في نهاية المباراة».

وأدان الاتحاد الإسكتلندي هذا السلوك وتعهد بإجراء تحقيق.

وكانت مباراة من ثمان سنوات، حصل سيلتيك على وحصوله كاملة من التذاكر وبلغت ٧٥٠٠ تذكرة لجماهير الفريق الزائر. وقمة جلاسجو واحدة بين الأقدم والأثمن في عالم كرة القدم، ويعود تاريخها إلى عام ١٨٨٨، وقد غدت الاشتباكات السياسية والدينية هذه المنافسة.

### سعود عبد الحميد يتألق في الدوري الفرنسي



لانس / متابعة الزوراء  
افتتح سعود عبد الحميد أهداف لانس في الفوز ٣-٠ صفر على ضيفه ميتز المتعثر، ليساعد فريقه في تقليص الفارق مع باريس سان جيرمان متصدر دوري الدرجة الأولى الفرنسي لكرة القدم.

وفاز لانس للمرة الأولى في آخر ثلاث مباريات، ليرفع رصيده إلى ٥٦ نقطة من ٢٥ مباراة، متأخراً بفارق نقطة واحدة عن باريس سان جيرمان، الذي خسر ٣-١ من موناكو.

وأطلق عبد الحميد مدافع السعودية تسديدة مباشرة من داخل منطقة الجزاء، استقرت في الزاوية البعيدة، مستفيداً من تمريرة رائعة من زميله عبد الله سيما الذي هيا له الكرة بعدما تابع كرة مرتدة في الدقيقة ٤٤.

## إستوبينان: سجلت أهم هدف في حياتي

ميلانو / متابعة الزوراء  
حقق ميلان فوزاً مهماً بنتيجة ١-٠ صفر على منافسه المحلي إنتر ميلان، بفضل هدف برفيس إستوبينان في نهاية الشوط الأول، مما أعطى بصيصاً من الأمل له في سباق اللقب بدوري الدرجة الأولى الإيطالي لكرة القدم.

ويتصدر إنتر الدوري برصيد ٦٧ نقطة وبفارق سبع

نقاط خلف ميلان. لكن فوز ميلان الصعب في استاد سان سيرو أعاد الأمل إلى جماهيره مع دخول الموسم مرحلته الأخيرة حيث يتبقى ١٠ مباريات لكل فريق.

وتقام هذه المباراة، المعروفة باسم «قمة ديلا مادونينا» نسبة إلى تمثال العذراء مريم الموجود أعلى مبنى كاتدرائية ميلانو، منذ عام ١٩٠٩.

وكان إنتر يفتقر إلى الخيارات الهجومية، حيث غاب ماركوس تورام عن المباراة بسبب الإصابة بالإنفلونزا، بينما ظل القائد والمهاجم الأساسي لوتارو مارتينيز بديلاً لم يتم الدفع به، حيث لا يزال يتعافى من إصابة عضلية.

وفي الدقيقة ٢٥، وضع إستوبينان ميلان في المقدمة، حيث انطلق بشكل مثالي ليتسلم تمريرة في المساحة الخالية قبل أن يسدد بدهوء من مسافة قريبة بضربة قوية.

وقال إستوبينان لمنصة دازون بعد المباراة: «إنه أهم هدف في حياتي، حقاً».

وأضاف زميله لوكا مودريتش: «كان جهداً هائلاً، وأداءً رائعاً في الشوط

الأول، ورد إنتر بعد الاستراحة، لأنهم فريق قوي، لكنهم لم يصنعوا أي فرص تذكر أمامنا».

وبهذا الفوز، أكمل ميلان الفوز بمباراتي الدوري على حساب إنتر بانتصارين متتابقين بنتيجة ١-٠ صفر.

وسارع ماسيميليانو أليجرى مدرب ميلان إلى تهدئة أي حديث عن الفوز بالدوري الإيطالي، مؤكداً أن الهدف الرئيسي هو احتلال مركز ضمن الأربعة الأوائل والتأهل إلى دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل.

وقال: «دافعنا بشكل منظم وحظينا ببعض الفرص المواتية. ومع ذلك، يظل إنتر المرشح الأوفر حظاً للفوز باللقب».

وأضاف: «يتصدر إنتر الترتيب بفارق سبع نقاط، وهي ميزة كبيرة، ولا يزال الفريق الأقوى والمفضل بشكل واضح. «كان بإمكاننا أن نقدم أداء أفضل وأن نكون أكثر حدة في الثلث الأخير في بعض المواقف».

وتابع: «عملنا سبعة أشهر للتأكد من وصولنا إلى شهر مارس ونحن في أفضل حالة ممكنة، لأن هذا هو الوقت الذي تقام فيه أهم مباريات الموسم ويُحسم كل شيء».

### ناد إيطالي يراقب كامافينجا



مدريد / متابعة الزوراء  
في موسم مليء بالتقلبات مثل الموسم الحالي، قد يجد بعض اللاعبين أنفسهم أمام احتمال تغيير الأجزاء، وهذا ما يطبق على أحد نجوم ريال مدريد.

وذكر موقع Fichajes أن إنتر ميلان الإيطالي يراقب عن قرب، الفرنسي إدواردو كامافينجا نجم ريال مدريد، والذي يمتد عقده حتى صيف 2029.

ولم يشارك كامافينجا في مباراة فريقه أمام سيلتا فيجو، يوم الجمعة الماضي، لكنه يظل من العناصر التي يعتمد عليها الفريق هذا الموسم. وخاض كامافينجا 28 مباراة حتى الآن، وسجل هدفين، إلا أن مستواه شهد تذبذباً واضحاً خلال الموسم الحالي.

وحسب تقارير إعلامية، فقد عاد اسم كامافينجا، ليرتبط بالانتقال إلى إنتر ميلان. ويتصدر إنتر ميلان، جدول ترتيب الدوري الإيطالي، ويبحث عن تدعيم وسط الميدان، بلاعب يتمتع بالقوة والمرونة التكتيكية مثل كامافينجا، مما قد يجعل الصفقة خياراً مطروحاً، إذا قرر ريال مدريد، الاستماع للعروض.

| الوقت | البطولة           | المباراة   |
|-------|-------------------|--|
| ٢٠:٤٥ | دوري أبطال أوروبا | جالطة سراي التركي * ليفربول الإنجليزي              |
| ٢٣:٠٠ | دوري أبطال أوروبا | نيوكاسل يونايتد الإنجليزي * برشلونة الإسباني       |
| ٢٣:٠٠ | دوري أبطال أوروبا | أتلتيكو مدريد الإسباني * توتنهام هوتسبير الإنجليزي |
| ٢٣:٠٠ | دوري أبطال أوروبا | أتلانتا الإيطالي * بايرن ميونيخ الألماني           |

# إرباك يهز القارة .. أوروبا تخشى إحصار ما بعد الحرب الإيرانية



في الوقت الذي تتجه فيه الأنظار الدولية إلى مسار الحرب المرتبطة بإيران، وما قد تحمله من تحولات عسكرية وجيوسياسية في الشرق الأوسط، بدأت المؤسسات الأمنية الأوروبية تنظر إلى الصراع من زاوية التداعيات غير المباشرة داخل القارة نفسها. التقديرات الصادرة عن وكالة الشرطة الأوروبية «يوروبول» تتعامل مع الحرب كعامل قد يعيد تنشيط أنماط من التهديدات الأمنية داخل القارة، لكنها تظهر بأشكال أكثر تعقيداً. تحذير «يوروبول» من أن الحرب المرتبطة بإيران قد تحمل «تداعيات فورية» على أمن الاتحاد الأوروبي يعكس إدراكاً متزايداً داخل المؤسسات الأوروبية بأن الحروب المعاصرة باتت تمتد إلى الفضاء الرقمي والاقتصادي والاجتماعي.

الإقليمي والتجارة الدولية. ويشير التحليل إلى أن أوروبا تقف في موقع المتأثر بالأحداث أكثر من كونها طرفاً مباشراً فيها، لكن رغم هذا البعد العسكري، تظل المصالح الأوروبية مرتبطة بشكل مباشر بنتائج الحرب، خصوصاً فيما يتعلق بأمن الطاقة واستقرار الشرق الأوسط ومسارات التجارة العالمية. كما يؤكد التقرير أن أخطر ما في هذا الصراع هو احتمال تحوله إلى حرب إقليمية واسعة أو إلى حالة تصعيد طويلة الأمد، الأمر الذي قد يؤدي إلى موجات عدم استقرار سياسي وأمني تمتد آثارها إلى أوروبا. في حين حذرت أجهزة الاستخبارات الإيطالية في تقرير أمني صدر مؤخراً من أن التوترات المرتبطة بالحرب في إيران قد تؤدي إلى ارتفاع مستوى التهديد الإرهابي داخل أوروبا، بسبب تصاعد الاستقطاب الدولي وإمكانية استفحال الصراع من قبل جماعات متطرفة. وأشار التقرير أيضاً إلى أن الأزمات الكبرى في الشرق الأوسط غالباً ما تؤدي إلى انعكاسات أمنية داخل أوروبا، سواء عبر عمليات إرهابية فردية أو عبر نشاط شبكات متطرفة تستغل حالة التوتر الدولي.. جانب آخر من القلق الأوروبي يتعلق بإمكانية تحرك شبكات مرتبطة بإيران أو أنشطة دعائية أو عمليات ضغط وترهيب. تاريخياً، شهدت بعض الدول الأوروبية حالات مشابهة خلال مراحل التوتر بين إيران والغرب، إذ تحدثت تقارير استخباراتية عن نشاطات تهدد إلى مراقبة معارضين أو ممارسة ضغط على مجموعات سياسية. لكن السياق الحالي يبدو أكثر تعقيداً، لأن التداخل بين الشبكات السياسية والاقتصادية والرقمية أصبح أكبر بكثير مما كان عليه قبل عقد أو عقدين. فالأدوات التي يمكن استخدامها للتأثير في الداخل الأوروبي لم تعد تقتصر على العمليات السرية التقليدية، بل تشمل أيضاً الحملات الرقمية، والاختراقات السبرانية، وحتى استخدام منصات التواصل الاجتماعي كمساحة للصراع السياسي.

العمليات بين الهجمات السبرانية التي تستهدف البنية التحتية الحيوية، مثل شبكات الطاقة والاتصالات، وبين حملات الترهيب أو الضغط التي قد تنفذها شبكات مرتبطة بأطراف في الصراع. كما أن الفضاء الرقمي الأوروبي قد يتحول إلى ساحة نشطة لحملات التضليل، حيث يجري استغلال المعلومات المتدفقة حول الحرب لتوجيه الرأي العام أو نشر روايات متناقضة تزيد من حالة الارتباك. وأصدر معهد دراسات

السلامة والأمن التابع للاتحاد الأوروبي تحليلاً حديثاً حول الحرب المرتبطة بإيران وتأثيراتها على أوروبا، مؤكداً أن الصراع يضع القارة الأوروبية أمام مجموعة من المخاطر الأمنية والاقتصادية والجيوسياسية. ويرى التقرير أن الحرب قد تفتح مرحلة جديدة من عدم الاستقرار الإقليمي، مع احتمال توسع العمليات العسكرية وامتدادها إلى دول أخرى في المنطقة، وهو ما يهدد المصالح الأوروبية في مجالات الطاقة والاستقرار

والسلم الأساسية.. أحد المفاهيم التي باتت مركزية في التفكير الأمني الأوروبي هو مفهوم «التهديدات الهجينة»، أي الأنشطة التي لا تصل إلى مستوى الحرب التقليدية لكنها قادرة على إحداث اضطراب واسع في المجتمعات والدول. وفي هذا السياق، أصبحت الأجهزة الأمنية الأوروبية ترى أن أي تصعيد عسكري كبير في الشرق الأوسط قد يفتح المجال أمام سلسلة من العمليات غير المباشرة داخل أوروبا. وتتراوح هذه

والجريمة المنظمة والتطرف العنيف.. القلق الأوروبي لا يقتصر على البعد الأمني المباشر، فقد حذر مسؤولون في الاتحاد الأوروبي من أن الحرب قد تحمل تداعيات أوسع على الاستقرار الاقتصادي والسياسي داخل القارة. كما تشير التقديرات الأوروبية إلى أن أي تصعيد عسكري كبير في الشرق الأوسط قد ينعكس على أسواق الطاقة العالمية، ويؤثر في سلاسل الإمداد والنقل البحري، فضلاً عن احتمال ارتفاع أسعار الطاقة

لذلك، فإن المخاوف لا تتعلق فقط بإمكانية وقوع هجمات إرهابية، بل تشمل أيضاً موجة متوقعة من الهجمات السبرانية، وعمليات الاحتيال الإلكتروني، وحملات التضليل المعلوماتي التي قد تستغل حالة الفوضى الإعلامية المصاحبة عادة للحروب الكبرى. في سياق مواز، أوضحت يوروبول أن الحرب قد تولد سلسلة من التداعيات الأمنية الفورية داخل أوروبا، تشمل زيادة خطر الإرهاب

## بعد استخدام الفوسفور الأبيض

### حزب الله يقصف كريات شمونة وقاعدة زائيف ونفخ في الجولان



بالمدفعية على منازل في بلدة يحمز في الثالث من آذار/مارس. وتستخدم ذخائر الفوسفور الأبيض، وهي مادة قابلة للاشتعال عند التماس مع الأكسجين، بهدف تشكيل ستار دخاني وإثارة أرض المعركة. لكنها قد تستعمل كذلك كسلاح قادر على التسبب بحروق قاتلة لدى البشر، وفشل في الجهاز التنفسي والأعضاء، وأحياناً الموت.

وأوضح تقرير هيومن رايتس ووتش أن المنظمة تحققت من سبع صور، وحددت موقعها الجغرافي، تظهر ذخائر الفوسفور الأبيض لدى انفجارها في الجو فوق منطقة سكنية، فيما تعاملت فرق الدفاع المدني مع حريقين على الأقل في منزلين في البلدة، إلى جانب اشتعال النيران في سيارة. وقال الباحث في الشؤون اللبنانية في المنظمة رمزي قيس في بيان إن «استخدام الجيش الإسرائيلي غير القانوني للفوسفور الأبيض فوق المناطق السكنية أمر مثير للقلق وستكون له عواقب وخيمة على المدنيين». وحذر قيس من أن «الآثار الحارقة للفوسفور الأبيض قد تتسبب في الوفاة أو إصابات بالغة تُخلف معاناة مدى الحياة».

بصليّة صاروخية كبيرة قاعدة نفخ مقر قيادة فرقة هيشان ٢١٠، في الجولان السوري المحتل. وتشهد لبنان منذ أيام توتراً متصاعداً بين المقاومة الإسلامية في لبنان وقوات الاحتلال الإسرائيلي، في ظل اتساع المواجهة الإقليمية بعد الحرب الدائرة بين إسرائيل وإيران خلال الأيام الماضية. إلى ذلك، أعلنت وزارة الصحة اللبنانية سقوط ٨ شهداء وجرحى جراء غارات (إسرائيلية) على بلديتين جنوب لبنان.

كما أعلنت أنها استهدفت بصليّة صاروخية كبيرة قاعدة نفخ في الجولان السوري المحتل، والتي تُعد مقر قيادة فرقة هيشان ٢١٠ في جيش الاحتلال الإسرائيلي. وقالت إنه «رُدّ على العدوان الإسرائيلي المجرم الذي طال عشرات المدن والبلدات اللبنانية وضاحية بيروت الجنوبية استهدف مجاهدو المقاومة الإسلامية، قاعدة زائيف للدفاع الجوي في مدينة حيفا المحتلة بصليّة صاروخية نوعية».

أعلنت المقاومة الإسلامية في لبنان، استهداف كريات شمونة وقاعدة زائيف في حيفا بصليّات صاروخية. ونكرت (الإسرائيلية) في بيان، أنه «رُدّ على عشرات المدن والبلدات اللبنانية وضاحية بيروت الجنوبية، وفي إطار التحذير الذي وجهته المقاومة الإسلامية لمدنية كريات شمونة شمال فلسطين المحتلة، استهدفتها مجاهدو المقاومة الإسلامية، بصليّة صاروخية».

## تقرير عبري يكشف عن نهاية الحملة العسكرية والمدينة الأكثر استهدافاً

إندازاً، ثم تل أبيب وبني براك بـ٦٧ إنذاراً لكل منهما، واللد بـ٦٤ إنذاراً. وفي اليوم الأول من الحرب، تلقت كل من هذه المدن ٢٠ إنذاراً على الأقل، وفي اليوم الثاني حوالي ١٥ إنذاراً. لكن بدءاً من اليوم الثالث، انخفض معدل الإطلاق الإيراني بشكل ملحوظ، حيث لم يتجاوز عدد الإنذارات اليومي أصابع اليد الواحدة في معظم الأيام، مما يعكس تراجعاً في حدة النيران الإيرانية بعد تدمير جزء كبير من منصات الإطلاق الإيرانية جراء

فترة خمسة أسابيع تمثل الحد الأدنى المطلوب لضمان عدم قدرة إيران على إعادة بناء مخزونها العملياتي من الصواريخ أو إعادة تشغيل منصات الإطلاق بسرعة بعد انتهاء القتال. في موازاة العمليات العسكرية، تتابع أجهزة الاستخبارات الأمريكية عن كثب مؤشرات على محاولات إيرانية لإشراك قوى دولية في الصراع، خصوصاً روسيا والصين، سواء على المستوى السياسي أو عبر دعم تقني وعسكري محتمل. وتشير هذه التقديرات إلى أن اتساع نطاق الحرب أو دخول أطراف دولية على خط الأزمة قد يغيّر مسار المواجهة، في وقت تسعى فيه الولايات المتحدة وإسرائيل إلى إبقاء العمليات مركزة على إضعاف القدرات الصاروخية الإيرانية ومنع إعادة بنائها.

كشفت تقديرات أمنية إسرائيلية وأمريكية أن المواجهة العسكرية الجارية مع إيران قد تمتد لنحو خمسة أسابيع إضافية، في إطار خطة تهدف إلى شل قدرة طهران على إعادة بناء منظومتها الصاروخية بشكل كامل، وفق ما أوردته القناة ١٢ الإسرائيلية. وبحسب التقرير، تعمل واشنطن وتل أبيب على إعداد خطط عملياتية للأيام المقبلة، مع توقعات بأن تستمر الحملة العسكرية حتى ما بعد عيد الفصح، ضمن جدول زمني قد يصل إلى ستة أسابيع منذ بداية المواجهة.

ويتمثل الهدف المركزي للعملياتية في تدمير القدرات العملياتية الإيرانية، خصوصاً منظومات الصواريخ ومنصات إطلاقها التي تعد الركيزة الأساسية للردع الإيراني. وتشير التقديرات العسكرية الإسرائيلية إلى تفاؤل داخل الجيش ومديرية العمليات بإمكانية معالجة جزء كبير من منظومة الإطلاق الإيرانية خلال فترة قصيرة نسبياً تتراوح بين أيام وأسابيع. وتقوم الخطة التشغيلية على ضرب منصات الإطلاق النشطة وتحييد أخرى مؤقتاً عبر تعطيلها أو منع استخدامها، قبل تنفيذ موجات هجوم لاحقة لتدميرها بالكامل. ويرى مخطوط العمليات أن تلتها ريشون تسيون بـ٦٨

## بقائي: هدف العدوان هو نهب مواردنا النفطية

أكدت وزارة الخارجية الإيرانية أن هدف العدوان على إيران هو نهب مواردها النفطية. وقال المتحدث باسم وزارة الخارجية الإيرانية، إسماعيل بقائي، خلال مؤتمر صحفي: إن «اختيار القائد الثالث للجمهورية الإسلامية السيد مجتبي الخامنئي، يؤكد نضج مؤسسات الثورة ويفتح أمام إيران مرحلة جديدة من الاستقرار».

## بقائي: هدف العدوان هو نهب مواردنا النفطية

وأضاف أن «إيران مقبرة للمعتدين، والشعب الإيراني يدرك جيداً كيف يدافع عن نفسه»، لافتاً إلى أن «هدف العدوان الأمريكي هو نهب موارد إيران النفطية». وأوضح أن «إيران لديها تاريخ طويل مع الولايات المتحدة وتذكر جيداً أطماعها بثروتها»، مشيراً إلى أن «تصريحات المسؤولين الأمريكيين مبنية على الكذب ومثيرة للاشمئزاز». وهذا وهزت انفجارات قوية العاصمة الإيرانية، بحسب ما أفاد مراسلو وكالة «فرانس برس»، في ظل تواصل الحرب مع إسرائيل والولايات المتحدة. ولم تتضح بعد طبيعة الأهداف التي ضربت في طهران، لكن الانفجارات سُمعت في مختلف أنحاء المدينة، وفق ما أكد مراسلو «فرانس برس».

وتأتي هذه الانفجارات في وقت تتصاعد فيه الحرب الإقليمية بين إيران وإسرائيل، مع استمرار النزاع النفسي والعسكري بين الولايات المتحدة وطهران. وقد شهدت الأشهر الأخيرة سلسلة من الغارات والضربات الجوية على مواقع في الشرق الأوسط، ما أثار مخاوف من توسع نطاق الصراع وتدهور الوضع الأمني في العاصمة الإيرانية.

## تركيا .. متظاهرون يهتفون لأكرم إمام رغم المحاكمة



مثل رئيس بلدية إسطنبول أكرم إمام أوغلو أمام المحكمة، في مستهل محاكمته بقضية فساد كبرى بعد عام على توقيفه، في قضية ترى فيها المعارضة محاولة لتقويض حظوظه في منافسة الرئيس رجب طيب أردوغان. وبدأت جلسة محاكمة إمام أوغلو، الذي اعتقل في ١٩ مارس/آذار ٢٠٢٥، أمام محكمة سيليفري الجزائية، بحسب «فرانس برس».

الذي أعلن فيه مرشحاً عن حزب المعارضة الرئيسي، حزب الشعب الجمهوري، للانتخابات الرئاسية المقبلة. ويعد من بين السياسيين القلائل القادرين على هزيمة أردوغان في الانتخابات المقرر إجراؤها قبل منتصف عام ٢٠٢٨. ووجهت النيابة العامة إلى الرجل البالغ ٥٤ عاماً، تهمة قد تصل عقوبتها إلى السجن، مهمة إياه بإدارة شبكة إجرامية واسعة تضم دائرة شعاعها كيلومتر واحد من المحكمة، تجتمع أعضاء حزب

## ارتفاع عدد القتلى الأميركيين في الحرب

أعلنت القيادة المركزية الأمريكية ارتفاع عدد القتلى الأميركيين في الحرب على إيران إلى ٨ قتلى. وذكرت القيادة المركزية الأمريكية، في بيان أن «جندياً أمريكياً من الحرس الوطني الأمريكي قتل خلال حالة طوارئ طبية في الكويت، وبهذا فقد ارتفع عدد القتلى الأميركيين في الحرب الأمريكية الإسرائيلية على إيران إلى ٨ قتلى».

وقال ترامب في تصريح لوسائل إعلام صهيونية، «سأخذ قرار إنهاء الحرب مع إيران في الوقت المناسب وسيتم أخذ كل شيء في الاعتبار»، مؤكداً أن «قرار إنهاء الحرب مع إيران سيكون قراراً مشتركاً بالتشاور مع نتنهاو». وأعلنت وزارة الخارجية الأمريكية تعليق الخدمات القنصلية في جنوب تركيا، وأمرت الموظفين الدبلوماسيين غير الأساسيين بالمنطقة «بسبب المخاطر الأمنية». وجاء في بيان نشرته الوزارة أنه «في التاسع من مارس/آذار ٢٠٢٦، أمرت وزارة الخارجية موظفي الحكومة الأمريكية غير الأساسيين وأفراد أسرهم بمغادرة القنصلية العامة في أضنة بسبب المخاطر الأمنية (...) وقد علقت القنصلية، جميع خدماتها. ودخلت الحرب بين الولايات المتحدة وإسرائيل من جهة، وإيران من جهة أخرى، أسبوعها الثاني مع استمرار التصعيد في المنطقة. وشجعت الولايات المتحدة كل رعاياها على مغادرة الشرق الأوسط، رغم أن حركة الطيران تأثرت بشدة. وأرسلت حكومات مثل بريطانيا وفرنسا رحلات خاصة لإجلاء مواطنيها. كما دعت السفارة الأمريكية في بغداد رعاياها إلى مغادرة العراق فوراً وبأسرع وقت ممكن، وعدم ارتياد الفنادق في إقليم كردستان العراق.

وقالت السفارة في تنبيه أمني إن «هناك تهديدات وشيكة قد تستهدف فنادق ومواقع يرتادها الأجانب في إقليم كردستان، محذرة المواطنين الأميركيين من البقاء في مناطق قد تكون عرضة للاستهداف خلال الفترة المقبلة.





# قصة الفانوس الذي صار طقساً رمضانياً منذ العصر الفاطمي

يُعدّ فانوس رمضان واحداً من أبرز الرموز الشعبية المرتبطة برمضان في العالم الإسلامي، ولا سيما في مصر حيث اكتسب مكانة خاصة في الوجدان الجمعي، فمع اقتراب حلول رمضان، تمتلئ الأسواق بأشكال الفوانيس المختلفة، وتزين الشوارع والبيوت بأضوائها الملونة، وتقول دائرة المعارف البريطانية إن الفوانيس الاحتفالية تضيء الشوارع والمنازل ليلاً خلال شهر رمضان في مشهد يعكس حالة الفرح والترقب التي ترافق هذا الشهر.

لنتتبع الشكل النهائي بالقصدير، وكل عامل له اختصاص، وآخر خطوة هي تلوين الزجاج وزخرفة الفانوس، وهناك أنواع كثيرة من الفوانيس أكثرها شهرة أبو شمعة، وهناك أيضاً الخمس، وأبو باب، وشقة البطيخ، والشمامة، والصاروخ وغيرها.

والصناعة الحديثة تطورت صناعة الفوانيس بشكل كبير، فبعد أن كانت تصنع يدوياً من الصفيح أو النحاس أو الخشب والزجاج الملون، ظهرت الفوانيس البلاستيكية المضيئة والموسيقية المستوردة، خاصة من الصين، مما أدى إلى تراجع المنتج التقليدي في بعض الفترات.

ومع ذلك، لا يزال الفانوس المصري اليدوي رمزاً ثقافياً أصيلاً، وتشهد السنوات الأخيرة عودة الاهتمام به ودعم الصناعات التراثية المحلية. ومع انتشار الهواتف الذكية، أصبح من الممكن تجربة الفانوس افتراضياً من خلال تطبيقات تتيح تكبيره وتصغيره وتحريكه على الشاشة، بالإضافة إلى إمكانية الغناء والتلوين الرقمي للأطفال، ليصبح جزءاً من تجربة رمضانية تفاعلية جديدة.

ولا يعني هذا ابتعاد الفانوس عن جذوره التقليدية، إذ بدأت بعض التصميمات الحديثة تدمج النحاس والزجاج مع لمبات «إل إي دي» الذكية، مما يخلق توازناً بين التراث والابتكار الرقمي، ويمنح الأطفال والمصممين فرصة

التفاعل مع تقاليد رمضان بشكل عصري. لقد ظل الفانوس، على مدار قرون، رمزاً للفرح والاستبشار بحلول رمضان، من أضواء شوارع القاهرة في العصر الفاطمي إلى فوانيس الأطفال الملونة في الأسواق الشعبية، ويبقى الفانوس في عصر التكنولوجيا رمزاً حياً لرمضان يُمكن أن يجمع بين التراث والحداثة، ويظهر كيف يمكن للابتكار الرقمي أن يحافظ على العادات الثقافية ويمنحها أبعاداً جديدة، مما يجعله أكثر من مجرد أداة إنارة، بل تجربة رمضانية متكاملة تواكب العصر الحديث.

القديمة مثل السيدة زينب والغورية والحسين، حيث اشتهرت الورش الصغيرة بإنتاج الفوانيس اليدوية المصنوعة من الصفيح والزجاج، محافظين على الطابع التقليدي والأصالة. وكان الفانوس التقليدي يعتمد على الشموع لإضاءته، ثم شهد تطوراً مع دخول البطاريات، مع الحفاظ على الشكل

ويعلقون منها في الأسواق بالحوانيت شيئاً يخرج عن الحد في الكثرة والملاحة. صناعة الفانوس في العصر الفاطمي، كانت الفوانيس تصنع من المعادن والزجاج، وتضاء بالشموع أو الزيت، لتصبح أداة عملية ومؤشراً على أوقات الصلاة والسحور، ومع مرور الزمن، شهدت صناعة الفوانيس تطوراً ملحوظاً في العصر المملوكي حيث استلهم صانعو الفانوس شكله من فنون العمارة الإسلامية لا سيما بمآذنهم وقبابها

ومنابرها ونوافذها وأبوابها وظهرت عليه الأهله والزخارف البنائية والهندسية واللوحات الخطية مما أعططابعاجمالي متميزاً. وتتنوع أشكال وأحجام الحرفة أكثر، مع إدخال الزجاج الملون والألوان الزاهية في تصميمها، مما جعل الفانوس أكثر جمالاً وروعة، وأضفى على شوارع القاهرة أجواءً مبهجة خلال ليالي رمضان.

ومع حلول القرن العشرين، تحولت صناعة الفوانيس إلى حرفة شعبية واسعة الانتشار، خاصة في الأحياء

الفاطمية التي تروي أيضاً بهذا الشأن أن الخليفة الفاطمي الحاكم بأمر الله أمر بمنع النساء من مغادرة بيوتهن ليلاً إلا خلال شهر رمضان على أن يكون هناك غلام يتقدمهن حاملاً فانوساً.

الفاطمي الرسمي والديني ليصبح جزءاً من الاحتفال الشعبي، وصار الأطفال يحملونه في الشوارع وهم يغنون الأغاني الرمضانية مثل «وحوي يا وحوي»، ومنذ ذلك الحين أصبح الفانوس علامة أساسية لقدم رمضان في مصر ثم انتقل إلى بقية العالمين العربي والإسلامي.

ويذكر تقي الدين المقرئ في كتابه «المواعظ والاعتبار بذكر الخطط والآثار»، أن أقباط مصر قبل الفتح الإسلامي كانوا يستخدمون أشياء تعتمد على نفس فكرة الفانوس في احتفالاتهم بمناسبة عيد الميلاد، وقال في كتابه «أدركنا الميلاد بالقاهرة ومصر وسائر إقليم مصر موسماً جليلاً، يباع فيه من الشموع المزهرة بالأصباغ الملحمة والتماثيل البديعة بأموال لا تحصر، فلا يبقى أحد من الناس أعلامهم وأدنامهم حتى يشتري من ذلك لأولاده وأهله، وكانوا يسمونها الفوانيس، وأحدها فانوس،

والمزارة المسجد للإشارة إلى وقت السحور، وكان الأطفال يحملون فوانيسهم خلف المسحراتي ليلاً، مرددين الأناشيد لتسحير الناس، حتى ارتبط الفانوس تدريجياً بشهر

وخلال العصر العثماني، ازدهرت هذه الحرفة أكثر، وتنوعت أشكال وأحجام الفوانيس، مع إدخال الزجاج الملون والألوان الزاهية في تصميمها، مما جعل الفانوس أكثر جمالاً وروعة، وأضفى على شوارع القاهرة أجواءً مبهجة خلال ليالي رمضان.

ومع حلول القرن العشرين، تحولت صناعة الفوانيس إلى حرفة شعبية واسعة الانتشار، خاصة في الأحياء

الفاطمي التي تروي أيضاً بهذا الشأن أن الخليفة الفاطمي الحاكم بأمر الله أمر بمنع النساء من مغادرة بيوتهن ليلاً إلا خلال شهر رمضان على أن يكون هناك غلام يتقدمهن حاملاً فانوساً.

الفاطمي الرسمي والديني ليصبح جزءاً من الاحتفال الشعبي، وصار الأطفال يحملونه في الشوارع وهم يغنون الأغاني الرمضانية مثل «وحوي يا وحوي»، ومنذ ذلك الحين أصبح الفانوس علامة أساسية لقدم رمضان في مصر ثم انتقل إلى بقية العالمين العربي والإسلامي.

ويذكر تقي الدين المقرئ في كتابه «المواعظ والاعتبار بذكر الخطط والآثار»، أن أقباط مصر قبل الفتح الإسلامي كانوا يستخدمون أشياء تعتمد على نفس فكرة الفانوس في احتفالاتهم بمناسبة عيد الميلاد، وقال في كتابه «أدركنا الميلاد بالقاهرة ومصر وسائر إقليم مصر موسماً جليلاً، يباع فيه من الشموع المزهرة بالأصباغ الملحمة والتماثيل البديعة بأموال لا تحصر، فلا يبقى أحد من الناس أعلامهم وأدنامهم حتى يشتري من ذلك لأولاده وأهله، وكانوا يسمونها الفوانيس، وأحدها فانوس،

والمزارة المسجد للإشارة إلى وقت السحور، وكان الأطفال يحملون فوانيسهم خلف المسحراتي ليلاً، مرددين الأناشيد لتسحير الناس، حتى ارتبط الفانوس تدريجياً بشهر

وخلال العصر العثماني، ازدهرت هذه الحرفة أكثر، وتنوعت أشكال وأحجام الفوانيس، مع إدخال الزجاج الملون والألوان الزاهية في تصميمها، مما جعل الفانوس أكثر جمالاً وروعة، وأضفى على شوارع القاهرة أجواءً مبهجة خلال ليالي رمضان.

ومع حلول القرن العشرين، تحولت صناعة الفوانيس إلى حرفة شعبية واسعة الانتشار، خاصة في الأحياء

المتأخرة العهد الإسلامي المبكر، ويشير الجذر اليوناني «فانوس» إلى الضوء أو الظهور، وهو ما يعكس وظيفة الفانوس كمصدر لإضاءة يحمي اللهب من الرياح. مع مرور الزمن، استقر اللفظ في العربية بصيغته الحالية «فانوس»، ليشير تحديداً إلى المصباح المحاط بخلاف أو إطار يحمي اللهب، كما حافظ تقريبا على معناه الأصلي، ومع ذلك، اكتسب الفانوس في الثقافة العربية، وخصوصاً في مصر، دلالة رمزية مرتبطة بشهر رمضان، فارتبط بالبهجة والاحتفال، وأصبح يرمز غالباً إلى فانوس رمضان وليس مجرد مصباح عادي.

وتقول إحدى الروايات إن الحاكم بأمر الله أمر بمنع النساء من مغادرة بيوتهن ليلاً إلا خلال شهر رمضان على أن يكون هناك غلام يتقدمهن حاملاً فانوساً. ترجح الروايات أن تكون رغبة في الشعبية على أن أصل هذا التقليد يعود إلى الدولة الفاطمية في مصر، وتقول الدكتورة إيناس محمد البهيجي في كتابها «تاريخ الدولة الفاطمية: سنن الفاطميون» عدة سنن أصبحت جزءاً لا يتجزأ من الثقافة الإسلامية عموماً، والمصرية خصوصاً، وما زال المسلمون المصريون تحديداً وغيرهم من المسلمين في الدول والأقاليم المجاورة يحيون هذه السنن ولعل من أبرزها فانوس رمضان.

وحول أصل تقليد الفانوس في شهر رمضان، يقول أحمد المنزلاوي في كتابه «شهر رمضان في الجاهلية والإسلام»: «دخل الخليفة المعز لدين الله الفاطمي القاهرة مساء الثلاثاء الخامس من شهر رمضان قادمًا من المهديّة (في تونس حالياً) في عام

ويُرجح معظم اللغويين أن كلمة «فانوس» تعود في أصلها إلى اليونانية، حيث كانت كلمة فانوس تعني المصباح أو المشعل المضيء، وقد انتقلت إلى العربية على الأرجح عبر اللغة القبطية أو عبر الاحتكاك بالحضارة البيزنطية في مصر وبلاد الشام خلال العصور الرومانية

وخلال هذا الشهر الذي يمتد على مدى ٣٠ يوماً من الصيام والصلاة والتأمل، يمتنع المسلمون الأصحاء عن تناول الطعام والشراب من أذان الفجر حتى غروب الشمس، التزاماً بأحد أركان الإسلام الخمسة. وقد أوصى النبي محمد (ص) بالإفطار على التمر، كما ورد شجر النخل مرات عدة في القرآن. لكن إلى جانب بُعد الدين، تتمتع هذه الثمرة ذات النواة بفوائد صحية تجعلها غذاءً مثالياً للصائمين. فوائدها الغذائية «فريدة» تجعل

الغذائية للتمر منه الغذاء الأمثل لتناوله بعد صيام طويل. تقول شهنار بشير، اختصاصية تغذية مسجلة في المملكة المتحدة وترقب صيام رمضان: «عندما تكسر صيامك، سيحاول جسمك إنتاج الجلوكوز لأنه يحتاجه كمصدر للطاقة». وتساعد المستويات العالية من السكر في التمر على رفع مستويات السكر في الدم بسرعة أكبر من الأطعمة الأخرى، التي يحتاج الجسم وقتاً أطول لهضمها. وتضيف بشير: «التمر فريد من نوعه لأنه يحتوي على السكريات البسيطة، وأيضاً على الكربوهيدرات المعقدة».

هذا يعني أن الثمرة تطلق الطاقة تدريجياً على مدار اليوم- وهو مثالي عندما لا يمكنك تناول الطعام لفترات طويلة. كما أنها غنية بالفيتامينات (ب6، ب1، أ، ك، هـ، ج) و B6 و A و K) والحديد، مما يساعد الجسم في

الحصول على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها خلال فترة قصيرة. الحفاظ على رطوبة الجسم على الرغم من كونها فواكه مجففة، يمكن للتمر أن يحافظ أيضاً على ترطيب الجسم. فهو يحتوي طبيعياً على الإلكتروليت البوتاسيوم، الذي يعمل مثل المغنطيس للماء، حيث يجذب السوائل إلى خلايا الجسم. تقول بشير: «الكثير من الناس يكسرون صيامهم بالماء وهذا ليس هو الحل الأمثل. بدلاً من ذلك، تناول التمر يساعده على تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار. يفقد بعض الأشخاص الوزن خلال رمضان، لكن الصيام قد يؤدي أيضاً إلى زيادة الوزن إذا أفرطت في تناول الطعام أثناء وجبة الإفطار. تقليدياً، يأكل المسلمون عدداً فردياً من التمر، ثم يؤدون صلاة المغرب مباشرة قبل العودة لتناول وجبة الإفطار. ومع بدء الجسم في هضم التمر الغني بالألياف، قد يخف الشعور

ويرتبط الفانوس في الذاكرة الشعبية بطفولة أجيال متعاقبة، إذ يحرص الأطفال على حملهم والتجول به مرددين الأناشيد الرمضانية، كما يمثل شراء الفانوس طقساً سنوياً لدى كثير من الأسر، ويعلن بداية الاستعداد الروحي والاجتماعي لرمضان، وبذلك تحول الفانوس إلى وسيلة للتعبير عن البهجة الجماعية، وعن خصوصية رمضان بوصفه موسماً للتقارب الأسري والتكافل الاجتماعي. وتعود جذور هذا

ارتبط استخدام الفوانيس بالحاجة إلى الإضاءة ليلاً في زمن لم تكن فيه الكهرباء معروفة، ومع تطور المجتمعات الإسلامية، اكتسب الفانوس أشكالاً فنية وزخرفية مستوحاة من العمارة والفنون الإسلامية، حتى صار قطعة تراثية تعكس ذائقة جمالية خاصة. وقد ساهمت التحولات التي يشهدها السياسة في انتقاله من أداة وظيفية إلى رمز احتفالي متجذر في الثقافة الشعبية، لذلك فإن دراسة تاريخ فانوس رمضان لا تقتصر على تتبع نشأته فحسب، بل تكشف أيضاً عن تفاعل الدين والعادات والتقاليد مع الحياة اليومية للمجتمعات الإسلامية، فهو شاهد على استمرارية التراث رغم تغير الأزمنة، وعلى قدرة الرموز الشعبية على تجاوز وظيفتها الأصلية لتصبح جزءاً من الهوية الثقافية.

ويُرجح معظم اللغويين أن كلمة «فانوس» تعود في أصلها إلى اليونانية، حيث كانت كلمة فانوس تعني المصباح أو المشعل المضيء، وقد انتقلت إلى العربية على الأرجح عبر اللغة القبطية أو عبر الاحتكاك بالحضارة البيزنطية في مصر وبلاد الشام خلال العصور الرومانية

وخلال هذا الشهر الذي يمتد على مدى ٣٠ يوماً من الصيام والصلاة والتأمل، يمتنع المسلمون الأصحاء عن تناول الطعام والشراب من أذان الفجر حتى غروب الشمس، التزاماً بأحد أركان الإسلام الخمسة. وقد أوصى النبي محمد (ص) بالإفطار على التمر، كما ورد شجر النخل مرات عدة في القرآن. لكن إلى جانب بُعد الدين، تتمتع هذه الثمرة ذات النواة بفوائد صحية تجعلها غذاءً مثالياً للصائمين. فوائدها الغذائية «فريدة» تجعل



## لماذا يجب أن تبدأ إفطارك بتناول التمر في رمضان؟

وتحضيرها مسبقاً، يمكننا التأكد من وجود الألياف ضمن وجباتنا.. يُمكن أيضاً إضافة المكسرات والبذور إلى الطعام لزيادة كمية الألياف المتناولة. ماذا لو لم أكن أحب التمر؟ خارج رمضان، أصبح الصيام المتقطع لأسباب صحية، وليس دينية، شائعاً. تقول بشير: «إنه يشبه تقريباً الطريقة التي نصوم بها في رمضان.. وإذا لم يعجبك التمر، فهناك مئات من أنواع لتجربتها. وتضيف بشير: «لكل نوع قوام مختلف- بعضها مطاطي، وبعضها طري جداً، وبعضها بقشرة سمكية، وبعضها بقشرة رقيقة».

وإذا لم يكن ذلك مناسباً، يمكن خلط التمر في عصير سموثي. تقول بشير: «يمكن دمج التمر مع الحليب أو اللبن قليل من الزبادي والمكسرات، وخلطه ليصبح مشروباً؛ فهو حقاً غذاء ممتاز يغطي كثيراً من الاحتياجات الغذائية».

بممتاز للطاقة والترطيب معاً.. وتضيف: «لذلك غالباً لا تكون هناك حاجة لإضافة الكتروليتات إضافية بجانب ذلك». وتقول اختصاصية التغذية شهنار بشير إن التمر يساعده على تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار. يفقد بعض الأشخاص الوزن خلال رمضان، لكن الصيام قد يؤدي أيضاً إلى زيادة الوزن إذا أفرطت في تناول الطعام أثناء وجبة الإفطار. تقليدياً، يأكل المسلمون عدداً فردياً من التمر، ثم يؤدون صلاة المغرب مباشرة قبل العودة لتناول وجبة الإفطار. ومع بدء الجسم في هضم التمر الغني بالألياف، قد يخف الشعور

بالتمتع بوجبة الإفطار. يفقد بعض الأشخاص الوزن خلال رمضان، لكن الصيام قد يؤدي أيضاً إلى زيادة الوزن إذا أفرطت في تناول الطعام أثناء وجبة الإفطار. تقليدياً، يأكل المسلمون عدداً فردياً من التمر، ثم يؤدون صلاة المغرب مباشرة قبل العودة لتناول وجبة الإفطار. ومع بدء الجسم في هضم التمر الغني بالألياف، قد يخف الشعور

الحصول على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها خلال فترة قصيرة. الحفاظ على رطوبة الجسم على الرغم من كونها فواكه مجففة، يمكن للتمر أن يحافظ أيضاً على ترطيب الجسم. فهو يحتوي طبيعياً على الإلكتروليت البوتاسيوم، الذي يعمل مثل المغنطيس للماء، حيث يجذب السوائل إلى خلايا الجسم. تقول بشير: «الكثير من الناس يكسرون صيامهم بالماء وهذا ليس هو الحل الأمثل. بدلاً من ذلك، تناول التمر يساعده على تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار. يفقد بعض الأشخاص الوزن خلال رمضان، لكن الصيام قد يؤدي أيضاً إلى زيادة الوزن إذا أفرطت في تناول الطعام أثناء وجبة الإفطار. تقليدياً، يأكل المسلمون عدداً فردياً من التمر، ثم يؤدون صلاة المغرب مباشرة قبل العودة لتناول وجبة الإفطار. ومع بدء الجسم في هضم التمر الغني بالألياف، قد يخف الشعور

الحصول على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها خلال فترة قصيرة. الحفاظ على رطوبة الجسم على الرغم من كونها فواكه مجففة، يمكن للتمر أن يحافظ أيضاً على ترطيب الجسم. فهو يحتوي طبيعياً على الإلكتروليت البوتاسيوم، الذي يعمل مثل المغنطيس للماء، حيث يجذب السوائل إلى خلايا الجسم. تقول بشير: «الكثير من الناس يكسرون صيامهم بالماء وهذا ليس هو الحل الأمثل. بدلاً من ذلك، تناول التمر يساعده على تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار. يفقد بعض الأشخاص الوزن خلال رمضان، لكن الصيام قد يؤدي أيضاً إلى زيادة الوزن إذا أفرطت في تناول الطعام أثناء وجبة الإفطار. تقليدياً، يأكل المسلمون عدداً فردياً من التمر، ثم يؤدون صلاة المغرب مباشرة قبل العودة لتناول وجبة الإفطار. ومع بدء الجسم في هضم التمر الغني بالألياف، قد يخف الشعور

الغذائية للتمر منه الغذاء الأمثل لتناوله بعد صيام طويل. تقول شهنار بشير، اختصاصية تغذية مسجلة في المملكة المتحدة وترقب صيام رمضان: «عندما تكسر صيامك، سيحاول جسمك إنتاج الجلوكوز لأنه يحتاجه كمصدر للطاقة». وتساعد المستويات العالية من السكر في التمر على رفع مستويات السكر في الدم بسرعة أكبر من الأطعمة الأخرى، التي يحتاج الجسم وقتاً أطول لهضمها. وتضيف بشير: «التمر فريد من نوعه لأنه يحتوي على السكريات البسيطة، وأيضاً على الكربوهيدرات المعقدة».

هذا يعني أن الثمرة تطلق الطاقة تدريجياً على مدار اليوم- وهو مثالي عندما لا يمكنك تناول الطعام لفترات طويلة. كما أنها غنية بالفيتامينات (ب6، ب1، أ، ك، هـ، ج) و B6 و A و K) والحديد، مما يساعد الجسم في

الحصول على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها خلال فترة قصيرة. الحفاظ على رطوبة الجسم على الرغم من كونها فواكه مجففة، يمكن للتمر أن يحافظ أيضاً على ترطيب الجسم. فهو يحتوي طبيعياً على الإلكتروليت البوتاسيوم، الذي يعمل مثل المغنطيس للماء، حيث يجذب السوائل إلى خلايا الجسم. تقول بشير: «الكثير من الناس يكسرون صيامهم بالماء وهذا ليس هو الحل الأمثل. بدلاً من ذلك، تناول التمر يساعده على تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار. يفقد بعض الأشخاص الوزن خلال رمضان، لكن الصيام قد يؤدي أيضاً إلى زيادة الوزن إذا أفرطت في تناول الطعام أثناء وجبة الإفطار. تقليدياً، يأكل المسلمون عدداً فردياً من التمر، ثم يؤدون صلاة المغرب مباشرة قبل العودة لتناول وجبة الإفطار. ومع بدء الجسم في هضم التمر الغني بالألياف، قد يخف الشعور

الحصول على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها خلال فترة قصيرة. الحفاظ على رطوبة الجسم على الرغم من كونها فواكه مجففة، يمكن للتمر أن يحافظ أيضاً على ترطيب الجسم. فهو يحتوي طبيعياً على الإلكتروليت البوتاسيوم، الذي يعمل مثل المغنطيس للماء، حيث يجذب السوائل إلى خلايا الجسم. تقول بشير: «الكثير من الناس يكسرون صيامهم بالماء وهذا ليس هو الحل الأمثل. بدلاً من ذلك، تناول التمر يساعده على تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار. يفقد بعض الأشخاص الوزن خلال رمضان، لكن الصيام قد يؤدي أيضاً إلى زيادة الوزن إذا أفرطت في تناول الطعام أثناء وجبة الإفطار. تقليدياً، يأكل المسلمون عدداً فردياً من التمر، ثم يؤدون صلاة المغرب مباشرة قبل العودة لتناول وجبة الإفطار. ومع بدء الجسم في هضم التمر الغني بالألياف، قد يخف الشعور

الغذائية للتمر منه الغذاء الأمثل لتناوله بعد صيام طويل. تقول شهنار بشير، اختصاصية تغذية مسجلة في المملكة المتحدة وترقب صيام رمضان: «عندما تكسر صيامك، سيحاول جسمك إنتاج الجلوكوز لأنه يحتاجه كمصدر للطاقة». وتساعد المستويات العالية من السكر في التمر على رفع مستويات السكر في الدم بسرعة أكبر من الأطعمة الأخرى، التي يحتاج الجسم وقتاً أطول لهضمها. وتضيف بشير: «التمر فريد من نوعه لأنه يحتوي على السكريات البسيطة، وأيضاً على الكربوهيدرات المعقدة».

هذا يعني أن الثمرة تطلق الطاقة تدريجياً على مدار اليوم- وهو مثالي عندما لا يمكنك تناول الطعام لفترات طويلة. كما أنها غنية بالفيتامينات (ب6، ب1، أ، ك، هـ، ج) و B6 و A و K) والحديد، مما يساعد الجسم في

سيقوم ملايين المسلمين حول العالم بالأمر نفسه عند غروب الشمس في شهر رمضان، وهو كسر صيامهم بحبة تمر.

