

صوت القلم

بغداد / متابعة صوت القلم:

أكدت وزارة التجارة، أن الوضع الغذائي في العراق مستقر وتحت السيطرة. وقال المتحدث باسم الوزارة محمد حنون في بيان: إن "الحكومة ووزارة التجارة تتابعان التطورات الإقليمية بدقة"، مؤكداً أن "الوضع الغذائي في العراق مستقر وتحت السيطرة ولا توجد أي مؤشرات تدعو إلى القلق بشأن توفر المواد الغذائية في الأسواق". وأوضح حنون، أن "الحكومة تولي ملف الأمن الغذائي اهتماماً كبيراً، وقد عملت خلال الفترة الماضية على تعزيز الخزين الاستراتيجي من المواد الغذائية الأساسية ولا سيما مادة الحنطة إلى جانب المواد الداخلة ضمن مفردات البطاقة التموينية مثل الرز والسكر والزيت".

تفاصيل ص 2

السعر ٥٠٠ دينار

الحقيقة غايتنا

٨ صفحات

يومية سياسية عامة مستقلة

Sun 1/3/2026

معمدة في نقابة الصحفيين العراقيين بالرقم (٢٦٠)

العدد (٢٦٠)

السنة الثانية

الأحد ٢٠٢٦/٣/١

العراق يحذر من عواقب العدوان السافر الذي طال عدداً من المواقع العراقية

السوداني يجري اتصالات هاتفية مع ملك الأردن وأمير قطر لوقف تداعيات الحرب بعد توسعها

بغداد / صوت القلم:

أجرى رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، مباحثات هاتفية مع عاهل المملكة الأردنية الهاشمية الملك عبد الله الثاني بن الحسين، وأمير دولة قطر تميم بن حمد آل ثاني، لوقف تداعيات الحرب بعد توسعها، والركون إلى الحوار كوسيلة لحل المشاكل، فيما حذر العراق من عواقب العدوان السافر الذي طال عدداً من المواقع العراقية.

وذكر بيان مكتبته الإعلامي: إن "المباحثات تناولت تطورات الأوضاع في المنطقة، وأهمية العمل على تنسيق جميع الجهود في سبيل وقف تداعيات الحرب بعد توسعها لتشمل عدداً من بلدان المنطقة بما فيها العراق والأردن". وأكد الجانبان "ضرورة الركون إلى الحوار والالتزام بما قرره المبادئ القانونية الدولية، ودعم الجهود وتكثيفها في سبيل الحفاظ على استقرار المنطقة".

وفي السياق ذاته أكد رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني وأمير دولة قطر تميم بن حمد آل ثاني، ضرورة الوقف



الفوري للأعمال العسكرية، والركون إلى الحوار كوسيلة لحل المشاكل، ومنع تمدد الصراعات. وقال مكتبته الإعلامي، في بيان: إن "رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني أجرى، امس السبت، مباحثات هاتفية مع أمير دولة قطر تميم بن حمد آل ثاني، تم خلالها استعراض التطورات الأمنية والتصعيد الخطير الذي استهدف بلدان المنطقة بما فيها العراق وقطر، وعواقب



ذلك على الأمن الإقليمي والدولي". وأضاف البيان أن "الجانبين أكدا على ضرورة الوقف الفوري للأعمال العسكرية، والركون إلى الحوار كوسيلة لحل المشاكل، ومنع تمدد الصراعات، وأن يتحمل المجتمع الدولي بهيئاته الأممية والدول الكبرى المسؤولية في تعزيز الاستقرار والسلم الإقليمي والعالمي". في غضون ذلك ترأس القائد العام للقوات



المسلحة محمد شياع السوداني، اليوم السبت، اجتماعاً للقيادات العسكرية والأمنية في مقر قيادة العمليات المشتركة، وفيما شدد الاجتماع ضرورة الإيقاف الفوري للأعمال العسكرية وللجوء إلى الحوار، حذر من عواقب العدوان السافر الذي طال عدداً من المواقع العراقية

العراق يعلن إغلاق مجاله الجوي لمدة ٢٤ ساعة

بغداد / صوت القلم:

الإقليمية في المنطقة وبناءً على مراجعة شاملة للمعطيات ذات الصلة على أن تتم إعادة تقييم القرار وفقاً لما يستجد من تطورات.

وأشارت إلى، أنه "سيتم إشعار شركات الطيران والجهات ذات العلاقة بأي مستجدات تصدر بهذا الشأن تبعاً". كما أعلنت إدارة مطار أربيل الدولي، امس السبت، عن غلق الأجواء وتعليق الرحلات الجوية من وإلى المطار حتى إشعار آخر. وذكرت إدارة المطار في بيان: أن "إدارة مطار أربيل تعلن عن غلق الأجواء وتعليق الرحلات الجوية إلى إشعار آخر"، مؤكدة أن القرار يأتي في إطار الإجراءات الاحترازية للحفاظ على سلامة المسافرين والطواقم الجوية.

تفاصيل ص 2

أعلنت سلطة الطيران المدني العراقي، عن تمديد غلق الأجواء العراقية أمام جميع الطائرات القادمة والمغادرة والعبارة لأجواء البلاد لمدة (٢٤) ساعة اعتباراً من الساعة ١٢:٠٠ ظهراً من امس السبت ولغاية الساعة ١٢:٠٠ ظهراً من اليوم الاحد، وذلك بشكل مؤقت واحترافي. وقالت سلطة الطيران في بيان: إنها «قررت غلق الأجواء العراقية أمام جميع الطائرات القادمة والمغادرة والعبارة لأجواء البلاد لمدة (٢٤) ساعة اعتباراً من الساعة ١٢:٠٠ ظهراً من امس السبت ولغاية الساعة ١٢:٠٠ ظهراً من اليوم الاحد وذلك بشكل مؤقت واحترافي». وأوضحت، أن «هذا الإجراء يأتي استناداً إلى التقييم المستمر للموقف الأمني وفي ضوء تطورات الأوضاع والتوترات

تفاصيل ص 2

8 شهر رمضان المبارك قد حل علينا بكل ما يحمله من روحانيات

5 أسود الرفادين إلى المكسيك.. معسكر تدريبي وحضور مباراة «الخصم»

هجوم عدواني أمريكي إسرائيلي على إيران وسقوط صواريخ بعدة دول

بغداد / متابعة صوت القلم:

شنت أمريكا وإسرائيل هجوماً عدوانياً مشتركاً على إيران، امس السبت، إذ دوت انفجارات في العاصمة طهران وعدد من المدن بينها قم وأصفهان وكرمانشاه وكرج، فيما شهدت 7 دول عربية، انفجارات واعتراضات لعدة صواريخ إيرانية رداً على الهجوم.

وأعلن الرئيس الأمريكي دونالد ترمب بدء هجوم على إيران، وقال "بدأنا قبل عمليات قتالية واسعة النطاق في إيران". ورداً على هذا الهجوم شهدت عدة دول عربية

انفجارات واعتراضات لصواريخ باليستية إيرانية امس السبت بمواقع في قطر والبحرين والكويت والإمارات، والسعودية، الأردن والعراق وسوريا، وفق بيانات صدرت عن جهات رسمية داخل تلك البلدان وإعلام رسمي، مع تواصل العدوان الأمريكي الإسرائيلي على إيران.

وتضم المنطقة عدداً من القواعد والمنشآت التي تشهد حضوراً عسكرياً أمريكياً، إذ تستضيف البحرين مقر قيادة الأسطول الخامس للبحرية الأمريكية، فيما تحتضن قطر قاعدة العديد في الدوحة، إضافة إلى



وجود أمريكي في قاعدة علي السالم الجوية في الكويت، وقاعدة الظفرة الجوية جنوب أبوظبي، فضلاً عن قواعد في عين الأسد وأربيل في العراق، وقاعدة موقف السليبي الجوية في منطقة الأزرق، على بُعد نحو 100 كيلومتر شمال شرق عمان.

وقتل في سوريا 4 أشخاص إثر انفجار صاروخ في المنطقة الصناعية داخل محافظة السويداء جنوبي سوريا، وذلك في ظل جولة التصعيد والضربات المتبادلة بين إسرائيل وإيران، بحسب وكالة الأنباء السورية "سانا".

خلية الاعلام الامني تؤكد تعرض جرف النصر لقصف جديد

بغداد / صوت القلم:

أكدت خلية الاعلام الامني، مساء امس السبت، تعرض جرف النصر في بابل لقصف جديد.

وقالت الخلية في بيان، "تعرضت منطقة جرف النصر شمالي محافظة بابل لضربتين جويتين عند الساعة 19:25 من مساء امس، في استهداف ثاني خلال اليوم".

واضاف البيان، ان "الجهات المختصة تتابع الموقف عن كثب لاتخاذ الاجراءات اللازمة". وكانت قيادة العمليات المشتركة، أعلنت تعرض منطقة جرف النصر شمالي

محافظة بابل لعدة ضربات جوية. وذكرت القيادة في بيان امس السبت: أن "منطقة جرف النصر شمالي محافظة بابل تعرضت، في الساعة 11:50 من صباح امس السبت، لعدة ضربات جوية أسفرت عن استهداف شخصين وإصابة

تفاصيل ص 2

روسيا تصف الاعتداء الأمريكي الإسرائيلي على إيران بـ "الخطوة المتهورة"

موسكو / متابعة صوت القلم:

اعتبرت الخارجية الروسية العدوان الإسرائيلي الأمريكي على إيران "خطوة متهورة"، وطالبت بضرورة العودة الفورية للمسار الدبلوماسي لحل الأزمة.

وجاء في بيان وزارة الخارجية الروسية:

"إن حجم وطبيعة الاستعدادات العسكرية - السياسية والدعائية التي سبقت هذه الخطوة المتهورة، بما في ذلك حشد مجموعة عسكرية أمريكية كبيرة في المنطقة، لا تدع مجالاً للشك في أن الأمر يتعلق بعمل عدواني مسلح مخطط له مسبقاً وغير مبرر ضد دولة ذات سيادة ومستقلة وعضو في

الأمم المتحدة، وذلك في انتهاك للمبادئ والقواعد الأساسية للقانون الدولي". وأضاف البيان: "نطالب بالعودة الفورية إلى حل سياسي ودبلوماسي. روسيا، كانت ومازالت، مستعدة لتيسير البحث عن حلول سلمية تستند إلى القانون الدولي والاحترام المتبادل وتوازن المصالح".

السودان: لا توجد عودة قسرية للسودانيين من مصر

الخرطوم / متابعة صوت القلم:

زيارة رسمية ناجحة لمصر إلتقى فيها الرئيس السيسي وأضاف أن السيسي تعهد بحل جميع إشكاليات السودان. وأكد أن الرئيس عبد الفتاح السيسي قدم كذلك استثناءات لبعض الفئات مثل كبار السن والمرضى والعجزة في أمور الإقامة، وكذلك في تسهيل العلاج والدواء.

وتطرق رئيس الوزراء إلى قضايا الطلاب والتعليم في مصر، وقال إن الرئيس السيسي رحب بانعقاد امتحانات الشهادة السودانية في مصر أبريل القادم، ووجه الجهات المختصة بإتمام الامتحانات وتمهينها وتسهيل إجراءات طلاب وطالبات المدارس السودانية. كما أعرب رئيس الوزراء السوداني

وقال غوتيريش في بيان له: "أدين التصعيد العسكري الذي شهده الشرق الأوسط السبت. إن استخدام القوة من قبل الولايات المتحدة وإسرائيل ضد إيران، وما تلاه من ردود فعل إيرانية في جميع أنحاء المنطقة، يقوض السلم والأمن الدوليين".

تفاصيل ص 3

نيويورك / متابعة صوت القلم:

دان الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش التصعيد العسكري في الشرق الأوسط، على خلفية الهجمات الأمريكية الإسرائيلية ضد إيران داعياً إلى وقف فوري للأعمال العدائية.

تفاصيل ص 3

العراق يحذر من عواقب العدوان السافر الذي طال عددا من المواقع العراقية

السوداني يجري اتصالات هاتفيين مع ملك الاردن وأمير قطر لوقف تداعيات الحرب بعد توسعها

في ظل تصاعد التوترات الإقليمية

العراق يعلن إغلاق مجاله الجوي لمدة ٢٤ ساعة



بغداد / صوت القلم:

أجرى رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، مباحثات هاتفية مع عاهل المملكة الأردنية الهاشمية الملك عبد الله الثاني بن الحسين، وأمير دولة قطر تميم بن حمد آل ثاني، لوقف تداعيات الحرب بعد توسعها، والركون إلى الحوار كوسيلة لحل المشاكل، فيما حذر العراق من عواقب العدوان السافر الذي طال عدداً من المواقع العراقية.

وذكر بيان مكتبته الإعلامي: إن "المباحثات تناولت تطورات الأوضاع في المنطقة، وأهمية العمل على تنسيق جميع الجهود في سبيل وقف تداعيات الحرب بعد توسعها لتشمل عدداً من بلدان المنطقة بما فيها العراق والأردن".

وأكد الجانبان "ضرورة الركون إلى الحوار والالتزام بما قرره المبادئ القانونية الدولية، ودعم الجهود وتكثيفها في سبيل الحفاظ على استقرار المنطقة". وفي السياق ذاته أكد رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني وأمير دولة قطر تميم بن حمد آل ثاني، ضرورة الوقف الفوري للأعمال العسكرية، والركون إلى الحوار كوسيلة لحل المشاكل، ومنع تمدد الصراعات.

وقال مكتبته الإعلامي، في بيان: إن "رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني أجرى، امس السبت، مباحثات هاتفية مع أمير دولة قطر تميم بن حمد آل ثاني، تم خلالها استعراض التطورات الأمنية والتصعيد الخطير الذي



بغداد / صوت القلم:

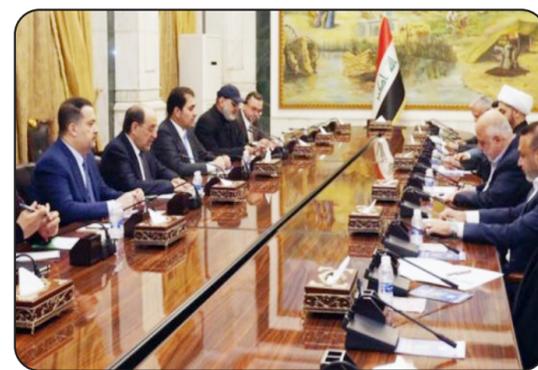
الصلة على أن تتم إعادة تقييم القرار وفقاً لما يستجد من تطورات". وأشارت إلى، أنه "سيتم إشعار شركات الطيران والجهات ذات العلاقة بأي مستجدات تصدر بهذا الشأن تبعاً".

أعلنت سلطة الطيران المدني العراقي، عن تمديد غلق الأجواء العراقية أمام جميع الطائرات القادمة والمغادرة والعبارة لأجواء البلاد لمدة (24) ساعة اعتباراً من الساعة 12:00 ظهراً من امس السبت ولغاية الساعة 12:00 ظهراً من اليوم الاحد، وذلك بشكل مؤقت واحترافي.

وقالت سلطة الطيران في بيان: إنها "قررت غلق الأجواء العراقية أمام جميع الطائرات القادمة والمغادرة والعبارة لأجواء البلاد لمدة (24) ساعة اعتباراً من الساعة 12:00 ظهراً من امس السبت ولغاية الساعة 12:00 ظهراً من اليوم الاحد وذلك بشكل مؤقت واحترافي".

وأوضحت، أن "هذا الإجراء يأتي استناداً إلى التقييم المستمر للموقف الأمني وفي ضوء تطورات الأوضاع والتوترات الإقليمية في المنطقة وبناءً على مراجعة شاملة للمعطيات ذات

الإطار التنسيقي يدين العدوان على إيران ويؤكد رفضه لخرق الأجواء العراقية



بغداد / متابعة صوت القلم:

دان الإطار التنسيقي، العدوان على إيران، مؤكداً رفضه لخرق الأجواء العراقية.

وذكر بيان للإطار، انه "يتابع بقلق بالغ التطورات الخطيرة المتمثلة بالعدوان العسكري الذي شنته الولايات المتحدة وإسرائيل ضد الجمهورية الإسلامية الإيرانية، وما يحمله هذا التصعيد من تداعيات جسيمة على أمن المنطقة واستقرارها ويمثل خرقاً لكل القوانين الدولية".

وتابع "إننا نعلن موقفاً مبدئياً ثابتاً برفض أي اعتداء عسكري وانتهاك لسيادة الدول، ونؤكد أن منطق القوة لا يمكن أن يكون بديلاً عن القانون الدولي والحوار السياسي. فالحروب أثبتت أن نتائجها لا تفضي إلا إلى مزيد من الدمار والاضطراب، سواء على مستوى الأمن أو الاقتصاد أو الاستقرار المجتمعي".

ورفض الاطار "رفضاً قاطعاً أي خرق للأجواء العراقية واستخدام سماء العراق او اراضيها منطلقاً للهجمات".

واضاف "كما نرى أن استمرار العمليات العسكرية من شأنه أن يوسع دائرة الصراع ويعرض شعوب المنطقة لمخاطر غير محسوبة، ويهدد السلم الإقليمي والدولي. ومن هنا، فإننا ندعو إلى الوقف الفوري للعدوان، والعودة العاجلة إلى طاولة المفاوضات، واعتماد القنوات الدبلوماسية لمعالجة الخلافات وفقاً لمبادئ القانون الدولي وميثاق الأمم المتحدة".

ودعا "دول المنطقة إلى تحمل مسؤولياتها التاريخية، والعمل على تجنب الشعوب ويلات صراع جديد لن يخدم سوى الفوضى وعدم الاستقرار".

البيان "موقف العراق بضرورة الإيقاف الفوري للأعمال العسكرية، واللجوء إلى الحوار، والوسائل السلمية التي يتيحها القانون الدولي، لحل المشكلات الدولية، وأشار الاجتماع إلى أن المنطقة بأسرها ستكون عرضة للانزلاق في عواقب غير محسوبة، ووجوب أن تتحلل الدول الكبرى، وفي مقدمتها الولايات المتحدة الأمريكية، بروح المسؤولية، وأن تسهم بفاعلية في وضع الحلول بعيداً عن الخيار العسكري".

الرافض لمنطق الحرب والعدوان بكل أشكاله، وحذر من عواقب العدوان السافر الذي طال عدداً من المواقع العراقية، وأدى إلى ارتقاء عدد من الشهداء، وحدثت إصابات مختلفة". وواصل البيان، أن "الاجتماع استنكر الاعتداء غير المسوغ الذي تتعرض له الجمهورية الإسلامية الإيرانية، وكل ما يपाल شعبيها وسيادتها ومؤسساتها الدستورية، فيما جدد الاجتماع التحذير من المساس بسيادة العراق وإجوائه وأراضيه، او توظيفها كمنبر أو منطلق للاعتداء على إيران، مثلما يرفض أن تكون أراضي بلادنا أو مياها الإقليمية سبباً لزعج العراق في الصراع، وستلجأ الحكومة إلى كل الوسائل التي يتيحها القانون والأعراف الدولية لحماية أمنه واستقراره وسيادته". وأكد الاجتماع وفقاً

وقال الناطق باسم القائد العام للقوات المسلحة صباح النعمان في بيان: إن "رئيس مجلس الوزراء، القائد العام للقوات المسلحة محمد شياع السوداني ترأس، اجتماعاً للقيادات العسكرية والأمنية في مقر قيادة العمليات المشتركة، بحضور: وزير الداخلية، ورئيس هيئة الحشد الشعبي، ورئيس جهاز المخابرات، ورئيس جهاز الأمن الوطني، ورئيس أركان الجيش، ورئيس جهاز مكافحة الارهاب، ونائب قائد العمليات المشتركة". وأضاف البيان، أن "السوداني اطلع على الموقف الأمني، بعد ما تعرضت له مواقع عراقية من اعتداءات، بجانب تطورات الأحداث والتصعيد الذي رافق الاعتداء على الجمهورية الإسلامية الإيرانية". وتابع البيان، أن "الاجتماع أكد موقف العراق، حكومة وشعباً،

استهدف بلدان المنطقة بما فيها العراق وقطر، وعواقب ذلك على الأمن الإقليمي والدولي". وأضاف البيان أن "الجانبين أكدا على ضرورة الوقف الفوري للأعمال العسكرية، والركون إلى الحوار كوسيلة لحل المشاكل، ومنع تمدد الصراعات، وأن يتحمل المجتمع الدولي بهيئاته الأممية والدول الكبرى المسؤولية في تعزيز الاستقرار والسلم الإقليمي والعالمي". في غضون ذلك ترأس القائد العام للقوات المسلحة محمد شياع السوداني، اليوم السبت، اجتماعاً للقيادات العسكرية والأمنية في مقر قيادة العمليات المشتركة، وفيما شدد الاجتماع ضرورة الإيقاف الفوري للأعمال العسكرية واللجوء إلى الحوار، حذر من عواقب العدوان السافر الذي طال عدداً من المواقع العراقية

وزارة التجارة: الوضع الغذائي في العراق مستقر وتحت السيطرة

الأسواق والتجارة بشكل يومي مع اتخاذ الإجراءات اللازمة، لضمان انسيابية الإمدادات الغذائية ومنع أي استغلال قد يؤدي إلى ارتفاع الأسعار". وأكد أن "الحكومة ماضية في تنفيذ برامجها لتعزيز الأمن الغذائي، بما يضمن توفير المواد الأساسية للمواطنين والحفاظ على الاستقرار التمويني في مختلف الظروف".

والزيت". وأضاف، أن "المخزون المتوفر لدى الوزارة يعد جيداً ويكفي لتلبية احتياجات المواطنين، في إطار خطة حكومية تهدف إلى ضمان استمرار تجهيز مفردات البطاقة التموينية واستقرار السوق المحلية". وأشار إلى أن "وزارة التجارة والجهات المعنية الأخرى تواصل متابعة حركة

توجد أي مؤشرات تدعو إلى القلق بشأن توفر المواد الغذائية في الأسواق". وأوضح حنون، أن "الحكومة تولي ملف الأمن الغذائي اهتماماً كبيراً، وقد عملت خلال الفترة الماضية على تعزيز الخزين الاستراتيجي من المواد الغذائية الأساسية ولا سيما مادة الحنطة إلى جانب المواد الداخلة ضمن مفردات البطاقة التموينية مثل الرز والسكر

بغداد / متابعة صوت القلم:

أكدت وزارة التجارة، أن الوضع الغذائي في العراق مستقر وتحت السيطرة.

وقال المتحدث باسم الوزارة محمد حنون في بيان: إن "الحكومة ووزارة التجارة تتابعان التطورات الإقليمية بدقة"، مؤكداً أن "الوضع الغذائي في العراق مستقر وتحت السيطرة ولا

خلية الاعلام الامني تؤكد تعرض جرف النصر لقصف جديد

صباح امس السبت، إلى عدة ضربات جوية، ما أسفر عن ارتقاء شهيدين وإصابة ثلاثة آخرين بجروح متفاوتة". وأكدت، أن "الجهات المختصة باشرت باتخاذ الإجراءات اللازمة للوقوف على ملابسات حادث الضربات الجوية بجرف النصر وتقييم الأضرار الناجمة عنه. وذكرت الهيئة في بيان: أنه "تعرضت منطقة جرف النصر شمالي محافظة بابل، في تمام الساعة 11:50 من

الشعبي، امس السبت، مباشرة الجهات المختصة باتخاذ الإجراءات اللازمة للوقوف على ملابسات حادث الضربات الجوية بجرف النصر وتقييم الأضرار الناجمة عنه. وذكرت الهيئة في بيان: أنه "تعرضت منطقة جرف النصر شمالي محافظة بابل، في تمام الساعة 11:50 من

جوية. وذكرت القيادة في بيان امس السبت: أن "منطقة جرف النصر شمالي محافظة بابل تعرضت، في الساعة 11:50 من صباح امس السبت، لعدة ضربات جوية أسفرت عن استشهاد شخصين وإصابة ثلاثة". بدورها أعلنت هيئة الحشد

من مساء امس، في استهداف ثاني خلال اليوم". واذاف البيان، أن "الجهات المختصة تتابع الموقف عن كثب لاتخاذ الاجراءات اللازمة". وكانت قيادة العمليات المشتركة، أعلنت تعرض منطقة جرف النصر شمالي محافظة بابل لعدة ضربات

بغداد / صوت القلم:

أكدت خلية الاعلام الامني، مساء امس السبت، تعرض جرف النصر في بابل لقصف جديد.

وقالت الخلية في بيان، "تعرضت منطقة جرف النصر شمالي محافظة بابل لضربتين جويتين عند الساعة 19:25

هجوم عدواني أمريكي إسرائيلي على إيران وسقوط صواريخ بعدة دول

بغداد / متابعة صوت القلم:

شنت أمريكا وإسرائيل هجوماً عدوانياً مشتركاً على إيران، أمس السبت، إذ دوت انفجارات في العاصمة طهران وعدد من المدن بينها قم وأصفهان وكرمانشاه وكرج، فيما شهدت 7 دول عربية، انفجارات واعتراضات لعدة صواريخ إيرانية رداً على الهجوم. وأعلن الرئيس الأمريكي دونالد ترامب بدء هجوم على إيران، وقال "بدأنا قبل عمليات قتالية واسعة النطاق في إيران". ورداً على هذا الهجوم شهدت

أمريكي في قاعدة علي السالم الجوية في الكويت، وقاعدة الظفرة الجوية جنوب أبوظبي، فضلاً عن قواعد في عين الأسد وأربيل في العراق، وقاعدة موفق السلطي الجوية في منطقة الأزرق، على بُعد نحو 100 كيلومتر شمال شرق عمان.

وقتل في سوريا 4 أشخاص إثر انفجار صاروخ في المنطقة الصناعية داخل محافظة السويداء جنوبي سوريا، وذلك في ظل جولة التصعيد والضربات المتبادلة بين إسرائيل وإيران، بحسب وكالة الأنباء السورية "سانا".

وفي العراق، استشهد شخصان وأصيب 3 آخرون، جراء "ضربات جوية" استهدفت منطقة جرف النصر بمحافظة بابل وسط البلاد، بحسب ما نقلته وكالة الأنباء العراقية عن قيادة العمليات المشتركة (تجمع للهيئات العسكرية)، دون تحديد مصدرها.

ومن الأردن، نقل الجيش في بيان عن مصدر وصفه بـ"المسؤول"، قوله، إنه تم، السبت، إسقاط صاروخين باليستيين استهدفاً الأراضي الأردنية. وبين أنه جرى التصدي لهما

بنجاح من قبل أنظمة الدفاع الجوي الأردنية". وفي قطر، أفادت وزارة الدفاع، في بيان بأنها تصدت "بنجاح لعدد من الهجمات التي استهدفت أراضي الدولة، وتم التعامل مع التهديد (الخارجي)". وأضاف البيان أنه "تم إسقاط جميع الصواريخ قبل وصولها إلى أراضي الدولة".

كما أعلنت وزارة الدفاع القطرية عن "تمكنها من التصدي بنجاح لموجتين ثانية وثالثة من الهجمات التي استهدفت عدة مناطق فيها". وهذه المرة الثانية التي تتعرض



فيها قطر لهجوم من إيران، حيث شنت الأخيرة هجمات على الدوحة، مستهدفة قاعدة العديد الأمريكية، في يونيو / حزيران 2025، عقب غارات أمريكية على مناطق عدة في البحرين، قال مركز الاتصال الوطني، في بيان نقلته وكالة الأنباء الرسمية للبلاد، إن "مركز الخدمات التابع للأسطول الخامس تعرض لهجوم صاروخي".

وأوضح في بيان ثان أن "اعتداءات استهدفت مواقع ومنشآت داخل حدود المملكة، تم إطلاقها من خارج أراضيها،

في انتهاك سافر لسيادة المملكة وأمنها"، دون تفاصيل أكثر. وأشار المركز في بيان ثالث إلى أنه "تم التصدي بنجاح لعدد من الصواريخ التي تم رصدها في المجال الجوي للمملكة"، دون تقديم تفاصيل أكثر.

فيما أعلنت وزارة الداخلية البحرينية، في بيان، "البدء في عمليات الإخلاء للمواطنين والمقيمين في منطقة الجفير"، وهي منطقة تضم قاعدة أمريكية.

أما في الكويت، فقد ذكرت وكالة الأنباء الرسمية، نقلاً عن رئاسة الأركان العامة للجيش أن "منظومات الدفاع الجوي

قامت بالتعامل مع صواريخ جوية تم رصدها في المجال الجوي".

وأوضحت أن ذلك تم "وفق الإجراءات العملياتية وبما يتوافق مع قواعد الاشتباك المعمول بها"، دون تفاصيل أخرى.

كما أفاد الجيش الكويتي، في بيان، بأن "قاعدة علي السالم الجوية تعرضت لاستهداف بعدد من الصواريخ الباليستية، وتمكن سلاح الدفاع الجوي الكويتي من التصدي لها بنجاح، مما نتج عنه سقوط شظايا وحطام ناتج عن عملية الاعتراض في محيط القاعدة".

وفي الإمارات، شهدت العاصمة أبوظبي، سلسلة انفجارات، وفق إعلام رسمي.

وفي وقت لاحق، أفادت وزارة الدفاع الإماراتية، في بيان نقلته وكالة الأنباء الرسمية، بـ"تعرض الإمارات لهجوم سافر بصواريخ باليستية إيرانية، حيث تعاملت معها الدفاعات الجوية الإماراتية بكفاءة عالية وتم التصدي بنجاح لعدد من الصواريخ".

وأضافت: "تعاملت الأجهزة المختصة في الدولة مع سقوط شظايا على منطقة سكنية في مدينة أبوظبي، أسفرت

عن بعض الأضرار المادية، ووفاة شخص من الجنسية الآسيوية".

كما أعلنت وزارة الدفاع في بيان عن "اعتراض الدفاعات الجوية الإماراتية لموجة جديدة من الصواريخ الإيرانية التي تم إطلاقها تجاه الدولة، حيث تم التعامل معها بكفاءة عالية، دون وقوع أي أضرار".

وقالت الوزارة إن "شظايا الصواريخ التي تم اعتراضها بواسطة الدفاعات الجوية الإماراتية سقطت في مناطق متفرقة من أبوظبي". وجاء العدوان الأمريكي الإسرائيلي بعد فشل المفاوضات النووية بين واشنطن وطهران التي جرت خلال الشهر الجاري على 3 جولات بواسطة عمانية، تزامنت مع حشود أمريكية عسكرية غير مسبوقة في الشرق الأوسط.

ومنذ أسابيع، تقوم الولايات المتحدة وبتحريض من إسرائيل بتعزيز قواتها العسكرية في الشرق الأوسط، ولوحث بتنفيذ عمل عسكري ضد إيران لإجبارها على التخلي عن برنامجها النووي والصاروخي وعن "وكلائها بالمنطقة".

السودان: لا توجد عودة قسرية للسودانيين من مصر

لا يتجزأ، وأعاداً التأكيد في بيان رسمي على رفضهما القاطع لأي إجراءات أو تحركات أحادية في حوض النيل الشرقي من شأنها إلحاق الضرر بالمصالح المائية لدولتي المصب، أو تهديد أمنهما المائي، مشددين على أن مثل هذه الإجراءات المخالفة للقانون الدولي تمثل مصدراً دائماً لعدم الاستقرار في الإقليم.

وطالب إثيوبيا بالعدول عن نهجها الأحادي والالتزام بقواعد القانون الدولي التي تنظم الاستفادة من الأنهار المشتركة، لاسيما مبادئ الإخطار المسبق، والتشاور، وعدم إحداث ضرر، والتوافق، حفاظاً على استدامة هذا النهر العظيم الذي ينبغي أن يكون مصدراً للتعاون والرخاء للجميع.

والتجاري والاستثماري بين السودان ومصر، وأوضح أن الدولة المصرية أكدت دعمها لمشروعات إعادة الإعمار في مختلف أنحاء السودان، في مجالات البنية التحتية، الكهرباء، المياه، الصحة والتعليم، وتعهدت بنقل كل خبراتها لإعمار السودان.

الجدير بالذكر أنه انعقدت أمس اللجنة التنسيقية العليا لموضوعات المياه برئاسة رئيسي وزراء السودان ومصر، وأوضح د. كامل إدريس أن هذه اللجنة مهمة جداً، ومنوط بها تنسيق المواقف وضمان حفظ مصالح وحقوق شعب وادي النيل.

وشدد كل من السودان ومصر كذلك على ارتباط الأمن المائي السوداني والمصري كجزء واحد

الطلاب والتعليم في مصر، وقال إن الرئيس السيسي رحب

بانعقاد امتحانات الشهادة السودانية في مصر أبريل القادم، ووجه الجهات المختصة بإتمام الامتحانات وتأمينها وتسهيل إجراءات طلاب وطالبات المدارس السودانية.

كما أعرب رئيس الوزراء السوداني عن شكره وتقديره لحفاوة الاستقبال والدعم الذي تقدمه الدولة المصرية للسودان في مختلف المجالات والمحافل، وموقفها الثابت في دعم استقرار السودان ووحدته أراضيها، ورفضها للحكومات الموازية والمليشيات.

وقال إدريس إن المباحثات بالقاهرة أكدت على ضرورة تكثيف التعاون الاقتصادي

الخرطوم / متابعة صوت القلم:

نقل رئيس الوزراء السوداني كامل إدريس عن الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي أن مصر لن تفرض أي عودة قسرية للسودانيين إلى بلادهم.

وكان قد قال إدريس في مؤتمر صحفي منذ قليل إنه عاد للتو من زيارة رسمية ناجحة لمصر التقى فيها الرئيس السيسي وأضاف أن السيسي تعهد بحل جميع إشكاليات السودانين.

وأكد أن الرئيس عبد الفتاح السيسي قدم كذلك استثناءات لبعض الفئات مثل كبار السن والمرضى والعجزة في أمور الإقامة، وكذلك في تسهيل العلاج والدواء. وتطرق رئيس الوزراء إلى قضايا

غوتيريش يدين التصعيد العسكري ويحذر من نشوب صراع إقليمي واسع

القانون الدولي.

وأضاف محذراً: "أدعو إلى الوقف الفوري للأعمال العدائية وخفض التصعيد. إن الفشل في الاستجابة لهذا المطلب يندرج بنشوب صراع إقليمي أوسع نطاقاً، مما سيحمل عواقب وخيمة على السكان المدنيين والاستقرار الإقليمي"، مناشداً أطراف النزاع بضرورة مواصلة مسار المفاوضات.

وتأتي تحذيرات غوتيريش بعد أن شنت الولايات المتحدة وإسرائيل، اليوم السبت، سلسلة من الضربات استهدفت مواقع داخل الأراضي الإيرانية، بما في ذلك العاصمة طهران، وسط تقارير تفيد بوقوع دمار وسقوط ضحايا من المدنيين. وردت إيران بإطلاق صواريخ استهدفت الأراضي

نيويورك / متابعة صوت القلم:

دان الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش التصعيد العسكري في الشرق الأوسط، على خلفية الهجمات الأمريكية الإسرائيلية ضد إيران داعياً إلى وقف فوري للأعمال العدائية.

وقال غوتيريش في بيان له: "أدين التصعيد العسكري الذي شهده الشرق الأوسط أمس السبت. إن استخدام القوة من قبل الولايات المتحدة وإسرائيل ضد إيران، وما تلاه من ردود فعل إيرانية في جميع أنحاء المنطقة، يقوض السلم والأمن الدوليين". وفي السياق ذاته، شدد الأمين العام للمنظمة الدولية على ضرورة التزام جميع الدول الأعضاء في الأمم المتحدة باحترام

بعد عدم التوصل إلى اتفاق في محادثات جنيف وبدء العمليات العسكرية

أسعار النفط ترتفع وخام برنت يتجاوز الـ ٧٢ دولاراً للبرميل

بغداد / متابعة صوت القلم:

ارتفعت أسعار النفط أكثر من 2% عند التسوية، لتسجل مكاسب شهرية للشهر الثاني على التوالي، وسط ترقب المتعاملين لتعطل محتمل في الإمدادات في ظل عدم التوصل إلى اتفاق في المحادثات النووية بين واشنطن وطهران، وبدء عمليات عسكرية ضد إيران.

وصعدت العقود الآجلة لخام برنت 1.73 دولار أو 2.45% إلى 72.48 دولار للبرميل عند التسوية، فيما زاد بنسبة 1% خلال الأسبوع، و 2.5% خلال

شهر فبراير. وارتفع خام غرب تكساس الوسيط الأمريكي 1.81 دولار أو 2.78% إلى 67.02 دولار، فيما سجل مكاسب أسبوعية 0.9%، ونحو 2.7% في فبراير. واتفقت أميركا وإيران الجمعة على تمديد المفاوضات غير المباشرة حتى الأسبوع المقبل، إلا أن إسرائيل أعلنت إنها نفذت هجوماً "وقائياً" ضد إيران أمس السبت، وهو ما يجدد المواجهة العسكرية في منطقة الشرق الأوسط ويضعف فرص التوصل إلى حل دبلوماسي للنزاع الممتد منذ سنوات مع

الغرب بشأن برنامج طهران النووي. ويجري تداول خام برنت وخام غرب تكساس الوسيط عند أعلى مستوياتهما منذ يوليو / أغسطس / آب. ونقلت وكالة بلومبرغ عن مندوب بتحالف أوبك+، بأن التحالف سينظر في خيار زيادة أكبر في الإمدادات عندما يجتمع الأعضاء الرئيسيون اليوم الأحد، وذلك بعد أن شنت إسرائيل غارات جوية على أهداف داخل إيران. وكان من المتوقع أن تستأنف المجموعة، التي تقودها السعودية وروسيا، زيادات متواضعة في الإنتاج



اعتباراً من أبريل، بعد تجميد للإمدادات استمر ثلاثة أشهر، وفقاً لما ذكره عدة مندوبين في وقت سابق من هذا الأسبوع. وأفاد بنك باركليز في تقرير صدر قبل الهجمات الإسرائيلية ضد إيران: "في حين أنه من الممكن تماماً ألا يؤدي التصعيد إلى انقطاع في الإمدادات وأن تتلاشى بسرعة علاوة المخاطرة البالغة 3-5 دولارات للبرميل في أسعار النفط، فإن انقطاع الإمدادات بمقدار مليون برميل يومياً سيزيد من الشكوك حول فائض المعروض المتوقع على نطاق واسع ويدفع برنت إلى 80 دولاراً للبرميل".

لتوسيع قدرة المصارف وتمويل التجارة

مظهر محمد: تحويل الدولار إلى عملات متعددة

يعزز كفاءة النظام المصرفي

بغداد / صوت القلم:

أكد مستشار رئيس الوزراء مظهر محمد صالح، أن مبادرة المركزي لتوسيع قدرة المصارف تعزز مرونة إدارة الدولار وتمويل التجارة، فيما بين أن تحويل الدولار إلى عملات متعددة يعزز كفاءة النظام المصرفي. وقال صالح للوكالة الرسمية: إن "مبادرة البنك المركز لتوسيع قدرة المصارف الخاصة على دعم التجارة الدولية لعملاتها تمثل درجة متقدمة من المرونة في إدارة الموارد الدوائية المتأثرة من صادرات النفط، عبر إتاحة تحويلها إلى عملات دولية متعددة واستخدامها في تمويل التجارة الخارجية"، لافتاً إلى أن "هذا من شأنه أن يسهل عمليات الاستيراد، ويقلل كلف التحويل والمخاطر المرتبطة بالاعتماد على عملة واحدة، كما يعزز انسيابية المعاملات عبر



القنوات المصرفية العالمية". وأضاف أن "إتاحة إصدار الاعتمادات المستندية بعدة عملات (كالبيورو والدرهم الإماراتي واليوان الصيني والدينار الأردني وغيرها) تمنح المصارف الخاصة قدرة أكبر على تلبية احتياجات عملائها، وتوسع شبكة علاقاتها المصرفية المراسلة، بما ينعكس إيجاباً على كفاءة العمل المصرفي واندماج العراق بصورة أعمق في منظومة التجارة الدولية". وأوضح صالح أن "هذه الآلية تأتي في الوقت نفسه، ضمن إطار امتثال مؤسسي صارم ومتوافق مع المعايير والضوابط الدولية عموماً، والأمريكية خصوصاً، ما يبني المخاوف المتعلقة

بالتعارض التنظيمي أو إساءة استخدام العملات"، مشيراً إلى أن "عملية تحويل الدولار إلى عملات أخرى، بوصفها مرحلة تسبق تمويل التجارة، تتم عبر منظومة مالية شفافة وخاضعة لرقابة وحوكمة دقيقة، الأمر الذي يقلل من احتمالات المعاملات المشبوهة ويعزز مصداقية النظام المصرفي العراقي". وبين أن "ذلك من شأنه أن يعمق الثقة المتبادلة مع الشركاء الدوليين، ولا سيما الولايات المتحدة، من خلال التأكيد أن التدفقات المالية المرتبطة بالتجارة الخارجية للعراق تتسجم مع قواعد الامتثال الدولية ولا تتقاطع مع اعتبارات السياسة الخارجية أو الأمن الوطني للدول المعنية، خاصة في ظل بيئة دولية تتسم بتصاعد التنافس الجيو-اقتصادي وتوظيف الأدوات المالية ضمن ما يُعرف بالحروب الناعمة".

الرافدين يصل نحو ٧١ ملياراً من دفعات الريادة لدعم المشاريع

بغداد / متابعة صوت القلم:

اطلق مصرف الرافدين، الدفعة السابعة والخمسين من مبادرة الريادة والتميز لدعم المشاريع الصغيرة والمتوسطة. وذكر بيان للمصرف، أنه "أطلق الدفعة السابعة والخمسين من مبادرة الريادة والتميز لدعم المشاريع الصغيرة والمتوسطة، بمبلغ إجمالي قدره 1,000,000,000 مليار دينار عراقي، ويعد 83 مستفيداً". وأضاف أن "هذه الدفعة تأتي استمراراً للجهود الرامية إلى تمويل رواد الأعمال والشباب ضمن مبادرة البنك المركزي العراقي"، مبيناً أن "عدد القيود الممولة بلغ 5549 مستفيداً، فيما بلغت القيمة الكلية للمبالغ المنوطة لغاية الآن 70,941,000,000 مليار دينار، مما يعكس التزام المصرف بدعم المشاريع الريادية المساهمة في بناء الاقتصاد الوطني".



اسعار الفواكه والخضار في العراق

الفواكه	الخضار
برتقال عراقي 1500	الطماطة 750 \ 500
تفاح مستورد 2000 \ 1500	البطاطا 750 \ 500
منكا 3000	الخيار 750 \ 500
خوخ 4500	خيار قثاء 750
عنب عراقي 2000/3000	الباقلاء 1000
عنب مستورد 3000	فلفل بارد 1500
ليمون عراقي 4000	فلفل حار 1500
ليمون مستورد 2250	الباذنجان 1250\1000
لانكي 1500	البصل 750 \ 500
عرموط 3000	الجزر 1000
الموز 1500	فاصوليا 2000
رمان 5000	لهانة 500
بطيخ 500	قرنابيط 1000
رقي 750	شجر 1000
الكوي 2000\1500	خس 1000
السندي 3000	بروكلي 3000
عرموط 3000	شغفم 500
	شونذر 500
	الباميا 3.500

اسعار اللحوم والدواجن

اسعار اللحوم والدواجن	اسعار المواد الغذائية
لحم غنم عراقي (1 كغم) = 22.000 \ 20.000	زيت الطعام الدار (1 لتر) = 2.250
لحم عجل عراقي (1 كغم) = 18.000 \ 14.000	زيت الطعام زير (1 لتر) = 2.500
لحم عجل مستورد (1 كغم) = 10.000 \ 9.000	رز محمود (4.5 كغم) = 9.000
دجاج عراقي حي (1 كغم) = 6.000	رز العربية (4.5 كغم) = 8.500
سمك كارب حي (1 كغم) = 5.500	سكر (1 كغم) = 1.250
فخذ دجاج عراقي (1 كغم) = 4.500	معجون طماطم (كبيرة) = 2.250
فخذ دجاج مستورد (1 كغم) = 3.000	فاصوليا (1 كغم) = 3.000
اجنحة عراقية (1 كغم) = 4.000	لوبيا (1 كغم) = 3.500
صدر دجاج عراقي (1 كغم) = 7.000	باقلاء (1 كغم) = 2.500
صدر دجاج مستورد (1 كغم) = 6.000 \ 5.500	عدس (1 كغم) = 1.750
طبقة البيض العراقي = 6.000 \ 5.000	حمص (1 كغم) = 3.000
	برغل طبخ (1 كغم) = 1.500

ارتفاع كبير بأسعار الذهب في الأسواق العراقية

بغداد / متابعة صوت القلم:

دينار، مقارنة بـ 1.120 مليون دينار يوم الخميس الماضي. ارتفعت أسعار الذهب الأجنبي والعراقي بشكل كبير، في الأسواق المحلية بالعاصمة بغداد وأربيل. وسجلت أسعار الذهب في أسواق الجملة بشارع النهر في بغداد سجلت امس السبت سعر بيع للمنتقال الواحد عيار 21 من الخليجي والتركي والأوروبي بلغ 1.150 مليون دينار، فيما بلغ سعر الشراء 1.146 مليون دينار، مقارنة بـ 1.120 مليون دينار يوم الخميس الماضي. كما سجل سعر بيع المئقال الواحد عيار 21 من الذهب العراقي 1.120 مليون دينار، وبلغ سعر الشراء 1.116 مليون دينار. وفي مجال الصاغة، يتراوح سعر بيع مئقال الذهب الخليجي عيار 21 بين 1.150 مليون و1.160 مليون دينار، فيما يتراوح سعر بيع مئقال الذهب العراقي

النقل البري توفد لجنة فنية إلى منفذ ربيعة لإستكمال متطلبات إفتتاح مكتبها



بغداد / صوت القلم:

كشف موقعي شامل لتحديد المتطلبات الفنية والإدارية، بما يشمل تهيئة موقع المكتب وتوفير البنى التحتية اللازمة وتأمين المستلزمات التشغيلية، فضلاً عن التنسيق مع الجهات ذات العلاقة لضمان انسيابية العمل منذ اليوم الأول للافتتاح. وأكدت الشركة أن افتتاح مكتبها في المنفذ سيُسهم في تنظيم عمليات النقل وتسريع الإجراءات وتعزيز الرقابة الإدارية والفنية، بما ينسجم مع توجهات الحكومة في تنشيط الحركة الاقتصادية وفتح آفاق أوسع للتبادل التجاري الإقليمي. ويأتي إيفاد اللجنة في إطار الاستعدادات الجارية لاستكمال الإجراءات النهائية الخاصة بإعادة تشغيل المنفذ، بما يعكس جاهزية الشركة العامة للنقل البري للقيام بدورها الوطني في دعم قطاع النقل والخدمات اللوجستية. حسب التوجيهات الحكومية بإعادة إفتتاح منفذ ربيعة التجاري بين العراق وسوريا، وضمن إستعدادات الشركة العامة للنقل البري لتعزيز حضورها الميداني في المنافذ الحدودية، وجّه مدير عام الشركة السيد مرتضى كريم الشحمانى بإيفاد لجنة فنية متخصصة إلى المنفذ للوقوف على جميع الاحتياجات اللازمة لإفتتاح مكتب النقل البري هناك. وتأتي هذه الخطوة انسجاماً مع خطط وزارة النقل الرامية إلى دعم حركة التبادل التجاري وتفعيل دور شركاتها التخصصية في المنافذ الحيوية، ولا سيما في منفذ ربيعة الذي يُعدُّ شرياناً مهماً لحركة البضائع بين العراق وسوريا. وبحسب توجيهات المدير العام ستنتوي اللجنة الفنية إجراء

تعلم الشركة العامة لتسويق الادوية والمستلزمات الطبية عن اعلان تمديد المناقصة المرقمة

SUP 84 / 2026 / 11

ليكون موعد الغلق الجديد ٢٠٢٦/٣/١٦ بدلاً عن

٢٠٢٦/٣/٢

والتي تم الاعلان عنها عبر الموقع الالكتروني

WWW.Kimadia.gov.iq

أسود الرافدين إلى المكسيك.. معسكر تدريبي وحضور مباراة ((الخصم)) المرتقب

بغداد/ صوت القلم:

اعلن الاتحاد العراقي لكرة القدم عن حجز تذاكر للكادر التدريبي ولاعبي المنتخب، لحضور مباراة بوليفيا وسورينام من أرض الملعب المقررة يوم 26 من شهر آذار المقبل. وقال عضو اتحاد الكرة، غالب الزامل، لوكالة شفق نيوز، إن هدف الاتحاد من ذلك هو متابعة المنتخبين عن قرب وتشخيص الجهاز الفني لنقاط القوة والضعف لدى الفريق المتأهل، الذي سيواجه أسود الرافدين في لقاء الملحق العالمي المؤهل إلى كأس العالم 2026.



واوضح الزامل، أن طائرة وفد المنتخب العراقي من المؤمل ان تتوجه الى المكسيك يوم الخميس المقبل (5 آذار)، استعداداً لخوض المواجهة الحاسمة امام منافسه في الأول من نيسان المقبل، بقاء مصري يسعى من خلاله المنتخب العراقي الى خطف بطاقة التأهل الى المونديال. واضاف ان المنتخب سيدخل معسكراً تدريبياً مكثفاً فور وصوله والذي يعتبر الاخير له قبل اللقاء الحاسم، يتخلله خوض مباراة ودية مع منتخب سيحدد لاحقاً، ضمن تحضيراته الفنية والبدنية قبل خوض المواجهة المرتقبة.

وبين الزامل، أن الاتحاد حصل على موافقات الأندية التي يحترف فيها لاعبو العراق لتفريغهم قبل ستة أيام من موعد أيام (فيفا)، الامر الذي يمنح الجهاز الفني فرصة اكبر لتجميع اللاعبين مبكراً وتعزيز الانسجام الفني قبل هذا الاستحقاق المهم.

وتقام مباراة الملحق بنظام خروج المغلوب من مباراة واحدة يحجز من خلالها آخر مقعده في أول بطولة كأس عالم تضم 48 فريقاً والتي ستقام في ثلاث دول هي الولايات المتحدة والمكسيك وكندا العام المقبل.

مدرب المنتخب العراقي يكشف سبب تواجده في الإمارات



بغداد/ صوت القلم:

العالمي لمنتخب العراق مع الفائزة من مواجهة بوليفيا وسورينام في الأول من نيسان / أبريل المقبل المقررة في المكسيك ما زالت مقررة إقامتها في المكسيك دون أي تغييرات رسمية. وأضاف أنه على تواصل مستمر مع الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" لمتابعة آخر المستجدات، مشدداً على أن سلامة اللاعبين وأعضاء الجهاز الفني تمثل "أولوية قصوى لا يمكن التهاون بها في أي ظرف".

كشفت مدرب المنتخب العراقي لكرة القدم، غراهام أرنولد أنه حضر خصيصاً إلى دولة الإمارات لمتابعة اللاعب العراقي إبراهيم بايش عن قرب، معرباً عن إجابته بالمستويات الهجومية "المتميزة" لبايش. وقال أرنولد في تصريح، إنه وبحسب المعلومات المتوفرة لديه حتى الآن فإن مباراة الملحق

مواجهات نارية وقوية في ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا

بغداد/ صوت القلم:

سحبت في مقر الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "اليويفا" في نيون السويسرية، قرعة الأدوار الإقصائية الحاسمة لمسابقة دوري أبطال أوروبا وأسفرت عن مواجهات نارية وقوية. تعرّف على نتائج قرعة ثمن النهائي: باريس سان جيرمان يواجه تشلسي غلطة سراي يواجه ليفربول ريال مدريد يواجه مانشستر سيتي أتالانتا يواجه بايرن ميونخ نيوكاسل يونايتد يواجه برشلونة أتلتيكو مدريد يواجه ريبال مدريد مانشستر سيتي أتالانتا بايرن ميونخ نيوكاسل يونايتد يواجه برشلونة أتلتيكو مدريد يواجه بودو/غليمت لشبونة باير ليفركوزن يواجه توتنهام

قرعة دور ال 16 دوري أبطال أوروبا

ريال مدريد	ضد	مانشستر سيتي
بودو غليمت	ضد	سبورتنغ لشبونة
باريس سان جيرمان	ضد	تشيلسي
نيوكاسل يونايتد	ضد	برشلونة
جلطة سراي	ضد	ليفربول
أتلتيكو مدريد	ضد	توتنهام
أتالانتا	ضد	بايرن ميونخ
باير ليفركوزن	ضد	أرسنال

الإقصائية في مسابقة دوري أبطال أوروبا: ثمن النهائي: الذهاب يومي 10 و 11 مارس والإياب 17 و 18 من ذات الشهر. ربع النهائي: 7 و 8 أبريل والإياب 14 و 15 من ذات الشهر. نصف النهائي: الذهاب يومي 28 و 29 أبريل والياب يومي 5 و 6 مايو. وستقام المباراة النهائية يوم 30 مايو 2026 في بوشكاش أرينا بالعاصمة الجرية بودابست.

بأمر لجنة الانضباط.. ديالى خاسر أمام الشرطة في دوري نجوم العراق

بغداد/ صوت القلم:

عدت لجنة الانضباط التابعة للاتحاد العراقي لكرة القدم، فريق نادي ديالى الكروي، خاسراً في مباراته الأخيرة أمام فريق نادي الشرطة، ضمن دوري نجوم العراق، بسبب مخالفة لوائح المسابقة. وقال الاتحاد في بيان إن "لجنة الانضباط في الاتحاد العراقي لكرة القدم، اجتمعت للنظر في شكوى نادي الشرطة الرياضي بالعدد 276 المؤرخ 2026-2-23 ضد نادي ديالى في دوري نجوم العراق والتي أقيمت بتاريخ 2026-2-21، وانتهت بفوز الشرطة (2-1)، حيث تضمنت الشكوى وجود مخالفة ارتكبها نادي ديالى بإشراك (7) لاعبين محترفين خلافاً للوائح وتعليمات الاتحاد". وأوضح البيان أن "اللجنة اطلعت على تقرير مراقب المباراة الذي تضمن وجود (7) لاعبين محترفين اشتركوا في المباراة في آن واحد، كان آخرهم عبدالله مجيد، الذي تم إشراكه في الدقيقة 41، وخروج اللاعب (منتظر عبد السادة عبد الحسين)، وهذا الأمر يعد مخالفة واضحة للوائح المسابقات والانضباط". وبين أن "المادة (19-4) من لائحة المسابقات نصت على أنه (يسمح للنادي رسمياً تسجيل 6 لاعبين محترفين أجنب من غير العراقيين في كشوفاته ضمن المدة القانونية) كما نصت المادة (20-4) من لائحة المسابقات لدوري نجوم العراق للموسم الحالي (يسمح للنادي بالتعاقد وتسجيل لاعب إضافي محترف أجنبي من الجنسية اليمنية، على ألا يكون حارس مرمى خارج نطاق اللاعبين الستة المحترفين الأجنب، على أن يكون مثل منتخب بلاده في آخر ثلاث سنوات الأخيرة، ويسمح بما لا يزيد عن ستة لاعبين محترفين أجنب فقط باللعب ضمن التشكيلة الأساسية المتواجدة في أرضية الملعب أثناء المباراة، ويعتبر الفريق خاسراً بنتيجة (3-0) في حال مخالفة ذلك). وأضاف أنه "ثبت لجنة قيام نادي ديالى بإشراك (7) لاعبين محترفين خلافاً للوائح المسابقات وقررت اللجنة عدّ نادي ديالى خاسراً (3-0) في مباراته مع نادي الشرطة استناداً لأحكام المادة (20-19-4) من لائحة المسابقات للموسم الحالي"، مبيناً أن "القرار صدر باتفاق الآراء قابلاً للاستئناف".

سحب قرعة الأدوار الإقصائية لبطولة الدوري الأوروبي

بغداد/ صوت القلم:

سحبت في مدينة نيون السويسرية قرعة الأدوار الإقصائية للموسم الحالي من بطولة الدوري الأوروبي والتي أسفرت عن مباريات قوية في الدور ثمن النهائي أبرزها المواجهة المرتقبة بين سيلتا فيغو وليون كما سيواجه ليل منافسه أستون فيلا. وجاءت قرعة الدور ثمن النهائي على النحو التالي: فيرينتسفاروشي يواجه براغا باناثيناكوس يواجه ريال بيتيس جينك يواجه فرايبورغ



المباراة الثالثة | الفائز من مباراة شتوتغارت وبورتو مع المتأهل من مواجهة نوتينغهام فورست وميتيلاند المباراة الرابعة | الفائز من مباراة بولونيا وروما مع المتأهل من مواجهة ليل وأستون فيلا وتحددت مواجهات نصف النهائي على النحو التالي: الفائز من المباراة الأولى في ربع النهائي مع المتأهل من المباراة الثانية في الدور ذاته. الفائز من المباراة الثالثة في ربع النهائي مع المتأهل من المباراة الرابعة في الدور ذاته.

سيلتا فيغو يواجه ليون شتوتغارت يواجه بورتو نوتينغهام فورست يواجه ميتيلاند بولونيا يواجه روما ليل يواجه أستون فيلا وأسفرت قرعة الدور ربع النهائي عن المباريات التالية: المباراة الأولى | الفائز من مباراة فيرينتسفاروشي وبراجا مع المتأهل من مواجهة باناثيناكوس وريال بيتيس. المباراة الثانية | الفائز من مباراة جينك وفرايبورغ مع المتأهل من مواجهة سيلتا فيغو وليون

اقتحام جماهيري في بورتوريكو يسقط ميسي أرضاً

بغداد/ صوت القلم:

تعرّض النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي للسقوط أرضاً بعد أن اقتحمت الجماهير أرض الملعب، في مشهد من الفوضى التي شهدتها مباراة ودية أقيمت في بورتوريكو الخميس. حدثت الواقعة في الدقيقة 88، عندما حاصر

حول ألوان زي كل فريق، لينزل الفريقان إلى الملعب في الأخير بالزي الأسود نفسه. وعلى صعيد المباراة، منح ميسي فريقه الفوز 2-1 من ركلة جزاء في الدقيقة 70، بعدما دخل في الشوط الثاني من مقاعد البدلاء. وكان إنتر ميامي افتتح التسجيل عن طريق سانتياغو موراليس، قبل أن يعادل باتريك وأمسك بالمشجع، إلا أن ذلك أدى إلى وقوع الفائز بكأس العالم 2022 أرضاً. ولم يتعرّض ميسي لأي إصابة نتيجة الحادث، إذ سقط على المشجع قبل أن يقوم بنفسه ويغادر المكان في ظل إحياء واضح. وجاء هذا الحادث ليُتّج ليلة فوضوية لمباراة ودية بدأت متأخرة ساعة كاملة بسبب خلاف عدد من المشجعين ميسي خلال لقاء بين فريقه إنتر ميامي الأميركي وبنديبينتي الإكوادوري. ففي الوقت الذي طلب فيه أحد المشجعين التقاط صورة سيلفي مع ميسي، وآخر توقيع قميصه، اندفع مشجع ثالث لمصافحته من الخلف. حينها، تدخل أحد الحراس الأمنيين

مرسادهو النتيجة. وكان من المقرر أن تُقام المباراة في 13 شباط/ فبراير، لكنها أرجئت بسبب إصابة ميسي وحظي النجم الأرجنتيني بتحية ووقوف من نحو 20,000 متفرج في بايامون، الواقعة في جزيرة بورتوريكو الكاريبية التابعة للولايات المتحدة، عند دخوله أخيراً المباراة.

النظام الغذائي

5 بدائل غذائية مذهلة تمنحك طاقة مستدامة في نهار رمضان



يمثل شهر رمضان المبارك فرصة ذهبية لإعادة تنظيم نمط الحياة والتخلص من العادات غير الصحية، وفي مقدمتها الإفراط في تناول القهوة والمشروبات المنبهة. فبينما يعتمد الكثيرون على الكافيين كمصدر أساسي للطاقة، يفرض الصيام ضرورة إعادة تكيف الجسم مع مصادر غذائية بديلة توفر النشاط دون الحاجة إلى المنبهات التي قد تسبب الجفاف والصراع في الأيام الأولى. المكسرات والبذور.. وقود الذكاء والطاقة

تأتي المكسرات مثل اللوز، الجوز، والكاجو، بالإضافة إلى بذور الشيا والكتان، على رأس قائمة البدائل الذكية. فهي ليست مجرد وجبات تسالي، بل هي مخازن غنية بالبروتينات والدهون الصحية التي تمد الجسم بطاقة مستدامة طوال ساعات النهار. كما تساهم أحماض "أوميغا-3" الموجودة بها في تعزيز وظائف الدماغ، مما يضمن الحفاظ على مستويات عالية من التركيز واليقظة دون الحاجة لفنجان القهوة الصباحي. الفواكه المجففة والشوفان.. كنز الكربوهيدرات المعقدة يوفر الشوفان طاقة ممتدة المفصول بفضل الكربوهيدرات المعقدة التي يتم هضمها ببطء، مما يحافظ على استقرار

مستويات السكر في الدم ويمنع الشعور بالخمول. وإلى جانبه، تبرز الفواكه المجففة كالتمر والمشمش والزبيب، كخيار مثالي لتزويد الجسم بسكريات طبيعية وألياف تحسن عملية الهضم وتمنح دفعة طاقة سريعة ومستقرة في آن واحد. البيض المسلوق.. منجم البروتين وفيتامين B12 يعد البيض المسلوق مصدراً متكاملًا للبروتينات والفيتامينات التي تعزز الأداء العقلي والبدني. ويفضل احتوائه على فيتامين B12، يعمل البيض على تحسين الصحة العامة ورفع مستويات النشاط، مما يجعله عنصراً أساسياً في وجبة السحور لمن يرغب في الحفاظ على قدراته الإنتاجية خلال ساعات العمل في الصيام. العناصر الطبيعية.. بديل منعش ومنشط للمناعة بدلاً من المشروبات الغازية أو المنبهات، يمكن الاعتماد على العناصر الطبيعية الطازجة مثل البرتقال، التفاح، والجزر. هذه العناصر لا تكفي بمنح الجسم طاقة فورية عبر السكريات الطبيعية، بل تمد الجهاز الهضمي بفيتامينات حيوية مثل فيتامين C، الذي يقلل من الشعور بالإجهاد البدني ويزيد من حيوية الجسم بشكل طبيعي.

علاقات مجتمعية..

طرق التعامل مع الزوج العصبي أثناء الصيام في رمضان



للزوجة اتباعها لأجل التحكم في عصبية شريك الحياة، ومنها ما يلي:
-الابتعاد عن ساعات الذروة العصبية، خاصة الساعات قبل الإفطار، وتجنب النقاش أو الخلافات في هذه الفترة.

-اضطرابات النوم، السهر المرتبط بالسحور والصلابة يؤثر على الجهاز العصبي ويزيد العصبية. وأضافت أخصائية الصحة النفسية أن هناك العديد من الاستراتيجيات العملية، التي يمكن

يواجه العديد من الأزواج والأسر تحديات متعلقة بالتغيرات المزاجية في شهر رمضان المبارك، لا سيما العصبية التي قد تزداد لدى بعض الأشخاص خلال الصيام، ولذلك نستعرض في السطور التالية أهم الطرق للتعامل مع الزوج العصبي أثناء الصيام. ومن جتهتها قالت الدكتورة نورا رؤوف، أخصائية الصحة النفسية والإرشاد الأسري، في تصريح خاص لبوابة "دار الهلال"، أن الصيام ليس مجرد امتناع عن الطعام والشراب، بل هو عبادة روحانية تهدف إلى تهذيب النفس وتعليم الصبر، ومع ذلك، يلاحظ ارتفاع العصبية خلال الصيام نتيجة عدة عوامل فسيولوجية: -انخفاض مستوى السكر في الدم، حيث يؤدي إلى سرعة الانفعال وضعف التركيز.

-انسحاب المواد المنبهة، المدخنون ومعتادو الكافيين يعانون من أعراض انسحابية حادة، تشمل التوتر والقلق والصداع.

تدبير منزلي

قبل العزومة الرمضانية.. ٦ أماكن منزلية لها أولوية العناية



بها مستلزمات أساسية مثل مناديل ومرحاض والمغسلة والمرابا جيداً، ووقري مناشف نظيفة وورق حمام الصيوف من أهم الأماكن

غرفة الجلوس تعد مركز استقبال الضيوف قبل وبعد الإفطار، لذا رتبي الأثاث والوسائد، ونظفي الأرضيات والأسطح من الفوضى والغبار، إزالة الأغراض الزائدة ووضع لمسات ديكور بسيطة يجعل المكان مرتب وجذاب، فالحرص على ترتيب الغرفة يعطي شعور بالراحة ويتيح للضيوف الاسترخاء.

المطبخ هو قلب تحضير الطعام في رمضان، لذا يجب تنظيفه وترتيبه جيداً، امسحي الأسطح ونظفي الحوض والأجهزة، ورتبي الأطباق وأدوات الطعام، لذا احرصي على ترتيب الطاولة لتسهيل وضع

غرفة الجلوس تعد مركز استقبال الضيوف قبل وبعد الإفطار، لذا رتبي الأثاث والوسائد، ونظفي الأرضيات والأسطح من الفوضى والغبار، إزالة الأغراض الزائدة ووضع لمسات ديكور بسيطة يجعل المكان مرتب وجذاب، فالحرص على ترتيب الغرفة يعطي شعور بالراحة ويتيح للضيوف الاسترخاء.

المطبخ هو قلب تحضير الطعام في رمضان، لذا يجب تنظيفه وترتيبه جيداً، امسحي الأسطح ونظفي الحوض والأجهزة، ورتبي الأطباق وأدوات الطعام، لذا احرصي على ترتيب الطاولة لتسهيل وضع

في العزومات الرمضانية تحرص كل امرأة على أن يبدو بيتها مرتب ومرمىح، لكن هل تعلمين أن هناك بعض الأماكن في المنزل التي عليك أعناؤها أولوية العناية؟، وفيما يلي نستعرض أهمها:

١- مدخل المنزل: المدخل هو أول ما يراه الضيوف عند دخول المنزل، لذا يجب التركيز على نظافته وترتيبه، لذا قومي بتنظيف الأرضيات ومسح الغبار عن الأبواب والممرات، وتوفير مساحة لوضع الأحذية والمعاطف، فإزالة الفوضى مثل المفاتيح والبريد تجعل المكان أكثر نظيفاً.

٢- غرفة الجلوس: غرفة الجلوس تعد مركز استقبال الضيوف قبل وبعد الإفطار، لذا رتبي الأثاث والوسائد، ونظفي الأرضيات والأسطح من الفوضى والغبار، إزالة الأغراض الزائدة ووضع لمسات ديكور بسيطة يجعل المكان مرتب وجذاب، فالحرص على ترتيب الغرفة يعطي شعور بالراحة ويتيح للضيوف الاسترخاء.

نصائح صحية

ارتفاع ضغط الدم في رمضان.. كيف تضبط مواعيد الأدوية بأمان؟



يعاني ملايين الأشخاص حول العالم من ارتفاع ضغط الدم، ويحرص كثير منهم على صيام شهر رمضان مع الحفاظ على استقرار حالتهم الصحية.

وتشير دراسات طبية، من بينها أبحاث نشرتها جمعية القلب الأمريكية، إلى أن الصيام آمن في معظم حالات ارتفاع ضغط الدم غير المحسوبة بمضاعفات، بل قد يساهم في تحسن طفيف في قراءات الضغط عند الالتزام بالعلاج ونمط حياة صحي.

وأظهرت متابعات باستخدام أجهزة قياس ضغط الدم على مدار 24 ساعة أن مستويات الضغط تبقى مستقرة لدى المرضى المنتظمين في تناول أدويتهم في رمضان. ومع ذلك، يبقى ضبط مواعيد الدواء والتغذية السليمة العامل الأهم لضمان صيام آمن.

متى يكون الصيام مناسباً؟ يمكن لمرضى ارتفاع ضغط الدم الخفيف إلى المتوسط، المسيطر عليه بالأدوية، الصيام بأمان بعد استشارة الطبيب. في المقابل، قد لا يُنصح بالصيام لمن يعانون ارتفاعاً غير منضبط في الضغط، أو مضاعفات مثل أمراض الكلى وقصور القلب أو السكتة الدماغية الحديثة.

تعديل مواعيد الأدوية الأدوية التي تؤخذ مرة يومياً يمكن غالباً تناولها وقت الإفطار دون التأثير في فعاليتها، فيما تُقسم الأدوية ذات الجرعتين بين الإفطار والسحور. أما مدرات البول، فيفضل تناولها مساءً لتجنب الجفاف أثناء الصيام. ويؤكد الأطباء ضرورة عدم تعديل الجرعات أو وقف العلاج دون استشارة طبية.

مراقبة الضغط ونمط الحياة يُنصح بقياس ضغط الدم بانتظام في المنزل قبل السحور وبعد الإفطار، مع تدوين القراءات لمراجعتها مع الطبيب. كما يؤدي النظام الغذائي دوراً أساسياً، إذ يُفضل تقليل الملح والأطعمة المصنعة، والإكثار من الأغذية الغنية بالبوتاسيوم، والحفاظ على شرب الماء بين الإفطار والسحور. وتساعد التمارين الخفيفة، مثل المشي وصلاة التراويح، على دعم صحة القلب وضبط الضغط، فيما يُنصح بتجنب الجهد البدني الشديد في ساعات الصيام لتفادي الجفاف وتقلبات الضغط.



النضج. عند ها فقط 2- نقوم بتشويح اللحم بالزيت الذي فاض منه حتى يحمر وتصبح رائحته لذيدة. 3- نأتي بقدر فيه ملعقتين زيت ونأخذ ملعقتين أكل كبيرة من صلصلة الطماطم ونشوحها بالزيت حتى تتحول رائحتها الى رائحة لذيدة، بعدها نظيف الباذنجان للصلصة ونظيف ماء لمنتصف القدر الوسط على نار عالية. 4- ننتظر فوران التسبيكية،

تبسي باذنجان

- بصلة واحدة وسط
- ملعقة اكل سكر
- ملح حسب الرغبة
- زيت
طريقة التحضير:

1- نقوم بتقطيع الباذنجان بعد غسله جيداً الى مكعبات وسط، بعدها نقلي الباذنجان بالزيت حتى يحمر. نضع اللحم في قدر فيه ماء اكثر من منتصف القدر ونسلقه جيداً مع وضع بصلة كاملة مقطعة الى ارباع معه ورشه ملح ونتركه حتى تمام



المقادير :
- كيلو باذنجان وسط
-نص كيلو لحم غنم

جمال واناقة

وصفات طبيعية تعيد لبشرتك الإشراقه والتوهج في



الزبادي على حمض اللاكتيك الذي يدعم صفاء البشرة وتوحيد لونها. طريقة الاستخدام: ملعقتان من الشوفان،ملعقة واحدة من الزبادي يُترك الخليط على الوجه 15 دقيقة، مع تدليك دائري خفيف قبل الغسل، للحصول على بشره أكثر نعومة وإشراقاً.

مع انخفاض معدلات شرب السوائل خلال ساعات الصيام، قد تلاحظ كثير من السيدات تراجع نضارة البشرة وظهور ملامح الإرهاق بشكل أوضح.

ورغم انتشار مستحضرات تجميل تعد بنتائج فورية، فإن الوصفات الطبيعية تظل خياراً آمناً يمنح نتائج تدريجية دون إجهاد الجلد أو تعريضه لمكونات قاسية. ويمكن الاستعانة بمكونات منزلية بسيطة لاستعادة التوهج بطريقة لطيفة وفعال:

الكرم والعسل.. إشراقه سريعة ولعنان صحي يُعد قناع الكرم مع العسل من الحلول السريعة التي تمنح البشرة مظهراً أكثر صفاءً خلال وقت قصير. الكرم معروف بخصائصه المهدئة، بينما يعمل العسل على ترطيب عميق يعزز نعومة الجلد.

طريقة التحضير: ملعقة صغيرة من الكرم،ملعقة كبيرة من العسل يُخلط المكونات حتى يتجانسا، ثم يُوزع القناع على الوجه لمدة 15-20 دقيقة قبل شطفه بالماء الفاتر. النتيجة المتوقعة: ملمس ناعم ولعنان طبيعي ملحوظ. الشوفان والزبادي.. تقشير لطيف وتوحيد اللون إذا كنت تبحثين عن تقشير خفيف يزيل الخلايا الميتة دون تهيج، فإن مزيج الشوفان والزبادي خيار مثالي. الشوفان يساعد على تنظيف المسام بلطف، فيما يحتوي



رمضان كريم

عبد المنعم سعيد



شهر رمضان له الكثير من الأفضال على البشر؛ ولا يكف كثيرون عن كشف فضله من زوايا عدة وكان ما لفت نظري تقديم «دليل الأعمال في مصر» الذي يصدر إلكترونيا باللغة الإنجليزية؛ ويقدم مرآة صادقة للحالة الاقتصادية المصرية، تعطى المعرفة وتبعث على التفاؤل. وتحت العنوان «ماذا يعد شهر رمضان الدورة المالية الأقوى في مصر؟» جاء ما يلي:

غالباً ما يُوصف شهر رمضان بأنه موسم روحاني، إلا أنه من الناحية الاقتصادية يعمل كواحد من أقوى الدورات المالية في مصر؛ إذ يعيد تشكيل أنماط الاستهلاك، ويُسرّع التدفقات النقدية عبر مختلف القطاعات، ويختبر مدى مرونة الإصلاحات الاقتصادية في البلاد.

في عام ٢٠٢٦، يأتي شهر رمضان في لحظة فارقة؛ حيث انخفضت معدلات التضخم بشكل ملحوظ عن مستويات الأزمة، وبدأت الاستثمارات الأجنبية في التدفق مجدداً، كما تعمل الإصلاحات الهيكلية على إعادة تشكيل سلاسل التوريد.

وفي ظل هذه المعطيات، لم يعد شهر رمضان مجرد طفرة موسمية في الطلب، بل بات بمثابة اختبار ضغط وطني للاقتصاد المصري، ومؤشراً رئيسياً لاستقراره ومساره المستقبلي. الشهر الكريم يتسبب في خلق واحدة من أكبر طفرات الاستهلاك السنوية في مصر.

وقلما تشهد مصر أحداثاً اقتصادية تولد طلباً على نطاق واسع كما هو الحال في شهر رمضان. ويُقدّر أن يصل الإنفاق الشهري للأسر خلال شهر رمضان إلى ما يقارب ١٠٠ مليار جنيه مصري، مقارنةً بحوالي ٥٥ مليار جنيه مصري في الأشهر العادية، أي بزيادة تصل إلى ٨٠٪.

يرتفع استهلاك الغذاء بشكل كبير مع إعداد الأسر لوجبات الإفطار اليومية، واستضافة الضيوف، وشراء المنتجات الموسمية مثل التمور، والعصائر، والأرز، والسكر، والأغذية المعلبة. ويقوم أكثر من ٨٥٪ من الأسر المصرية بتعديل أنماط إنفاقهم خلال هذا الشهر.

تستفيد قطاعات متعددة من هذه الطفرة في آن واحد، بما في ذلك: التصنيع الغذائي والزراعة.

سلاسل التجزئة والمجمعات التجارية (السوبر ماركت). والإعلان والإعلام، والاتصالات وخدمات التوصيل، والتعبئة والتغليف والخدمات اللوجستية.

تحديات العمل والعبادة في الشهر رمضان الكريم



شهر رمضان المبارك قد حل علينا بكل ما يحمله من روحانيات وبركات. شهر تتغير فيه أنماط حياتنا، وتتبدل مواعيدنا، وتتحوّل عاداتنا اليومية. ومع هذا التغيير يأتي تحدّي يواجهه الكثيرون منا: كيف نحافظ على إنتاجيتنا في العمل دون أن نفقد فرصة الاستفادة الروحانية من هذا الشهر الفضيل؟

يعتقد البعض أن الصيام قد يؤثر سلباً على أداء العمل، لكن الدراسات والتجارب تثبت عكس ذلك تماماً. فشهر رمضان يمنحنا الفرصة لتطوير مهارات استثنائية في: ضبط النفس - حين نتمكن من السيطرة على حاجتنا الأساسية كالطعام والشراب، تكون أكثر قدرة على التحكم في انفعالاتنا وقراراتنا المهنية.

إدارة الوقت - تقلص ساعات العمل الفعالة يدفعنا لإعادة تنظيم أولوياتنا وترتيب مهامنا بشكل أكثر كفاءة.

الصبر والمثابرة - الصيام يعلمنا الصبر، وهي صفة جوهرية للنجاح في بيئة العمل المليئة بالتحديات.

استراتيجيات عملية للتوازن بين العمل والعبادة في رمضان

1. أعد تصميم روتينك

التواصل المفتوح مع زملائك ومديريك يساعد في خلق بيئة عمل متفهمة:

* اشرح احتياجاتك خلال الشهر الكريم بوضوح.

* اقترح حلولاً بديلة تضمن إنجاز العمل بجودة عالية.

* شارك تجربتك مع زملائك غير المسلمين لتعزيز الفهم المتبادل

كلمة أخيرة

شهر رمضان قد يكون تحدياً للكثيرين منا في بيئة العمل، لكنه أيضاً فرصة لإعادة اكتشاف ذاتنا وتطوير قدراتنا. إن الموازنة بين متطلبات العمل وروحانيات الشهر الكريم ليست فقط ممكنة، بل هي رحلة تحول قد تغير نظرتنا للعمل والحياة بشكل جذري.

* اعتمد على برامج الاجتماعات الافتراضية لتقليل الوقت الضائع في التنقل.

* استفد من تقنيات العمل الحديثة، مخصصاً وقتاً للعمل، وآخر للعبادة، وثالثاً للراحة.

3. تبني مفهوم "العمل الذكي" بدلاً من "العمل الطويل"

* ركز على إنجاز المهام بكفاءة وليس على عدد ساعات العمل.

* حدد أهدافاً يومية واقعية تتناسب مع طاقتك خلال الصيام.

* اعتمد على تقنية "بومودورو" (25 دقيقة عمل تليها 5 دقائق راحة) لزيادة التركيز.

4. اطلب المرونة من فريق عملك

اليومي إن التخطيط المسبق هو سر النجاح في شهر رمضان. قم بتقسيم يومك إلى فترات محددة، مخصصاً وقتاً للعمل، وآخر للعبادة، وثالثاً للراحة.

استيقظ مبكراً بعد السحور لبدء يومك بنشاط.

ركز على المهام الأكثر أهمية في الساعات الأولى من يوم العمل حين تكون طاقتك في أوجها.

خصص فترات قصيرة للراحة بين المهام الصعبة.

اجعل وقت ما بعد الإفطار للعبادات والتأمل والعائلة.

2. استثمر في التكنولوجيا والأدوات المساعدة

* استخدم تطبيقات إدارة المهام لتنظيم أولوياتك بشكل فعال.

رحلة العمرة 2026/3/26

شركة أصحاب الإيثار
للحج والعمرة



فندق الشاكرين
المدينة المنورة: زيارة المسجد النبوي الشريف والسكن في المنطقة المركزية فندق الشاكرين لمدة (3) ليال.



الانتقال
الانتقال بالباصات (vip) إلى المدينة المنورة.



فندق الماسة كرامند
600 متر عن المسجد الحرام.



الانطلاق
الانطلاق من مطار بغداد الدولي إلى مطار جدة.

الخدمات والمزارات

- وجبتي طعام يومياً في مكة والمدينة.
- زيارة مسجد قباء (تعدل أجر عمرة).
- مرشد ديني
- مزارات: جبل عرفه، جبل أحد، مسجد قباء، جبل ثور، مسجد القبلتين، المساجد السبعة.

الأسعار والعروض

- السعر جوا: 1050\$ دولار للغرفة الرباعية
- السعر برا: 600\$ دولار للغرفة الرباعية
- الهدايا: مجموعة متنوعة من الهدايا والجوائز.
- الحقائب: حقيبتي سفر لكل معتمر مع الإحرام.

ملاحظة: التصريف لصالح المعتمر جوا

العنوان: بغداد - حي الخضراء - الشارع الرئيسي | 07760778800 | 07859995554 للحجز والاستفسار

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8@gmail.com

alnasday@yahoo.com



عين على العالم

تحديثات جديدة لتطبيق رسائل جوجل تعزز تجربة المراسلة



أعلنت شركة جوجل عن مجموعة من التحديثات الجديدة لتطبيق رسائل جوجل، والتي تهدف إلى تحسين تجربة المستخدم بشكل كبير. من أبرز هذه التحديثات إعادة ميزة عرض سجل تعديلات الرسائل في محادثات RCS، حيث يمكن الآن الضغط مطولاً على الرسالة، ثم اختيار "عرض التفاصيل" للاطلاع على ميزة جديدة لنسخ جزء محدد من النص بدلاً من النص الكامل، وهو ما يشبه ما تقدمه رسائل أبل، لتسهيل نسخ رموز التحقق أو أرقام الهواتف من الرسائل النصية. تؤكد هذه التحديثات حرص جوجل على تعزيز ميزات المراسلة الذكية الجديدة، واختيار جهات الاتصال، ليتم تكوين المجموعة بسرعة وسلاسة، بدلاً من خطوات متعددة الذكية.

تحذير عاجل لمستخدمي Gmail .. غيروا كلمة المرور فوراً



تتعرض حسابات Gmail لموجة محاولات احتيال إلكتروني تهدف إلى سرقة كلمات المرور والبيانات الشخصية عبر رسائل نصية وبريد إلكتروني مزيفين ينتحلون صفة "Gmail من غوغل".

وتبدأ الحيلة برسالة تحذيرية تزعم رصد محاولة اختراق للحساب، مرفقة برابط "استعادة الحساب". وبمجرد النقر عليه، يُطلب من الضحية إدخال كلمة المرور، ما يتيح للمحتالين الاستيلاء على بيانات الدخول فوراً.

وفي بعض الحالات، يجمع المهاجمون البيانات المسروقة مع رقم الهاتف، ثم يستخدمون أساليب الهندسة الاجتماعية لنقل الرقم إلى شريحة SIM جديدة تحت سيطرتهم، ما يمكنهم من اعتراض رموز التحقق الثنائية المرسله عبر الرسائل النصية والسيطرة الكاملة على الحساب.

خبراء الأمن السيبراني دعوا إلى تغيير كلمة مرور حساب غوغل فوراً، وتفعيل المصادقة الثنائية عبر تطبيقات التوثيق أو مفاتيح الأمان بدلاً من الرسائل النصية، إضافة إلى تأمين رقم الهاتف لدى شركة الاتصالات وتفعيل تنبيهات تسجيل الدخول لرصد أي نشاط مشبوه.