



الرئيس السيسي: توافر الغاز الطبيعي ساهم في إنشاء مجمع الأسمدة الأزوتية.. نسابق الزمن لزراعة ٣,٥ مليون فدان



حق الناس تشوف الكلام ده..
اللى بيتعمل من مشروعات
زراعية فضل كبير من ربنا..
والله والله أرقام مالية هائلة..
ثم جهد عمل يبذل لتنفيذ
هذه المشروعات.. وجهد يفرح
الناس.. إننا متحركين..
علشان أوصل لـ ٢ مليون
فدان.. بنتكلم في حاجة
تانية خالص غير كلام وزير
الزراعة.
وأضاف الرئيس السيسي،
خلال افتتاح مجمع مصانع
الأسمدة الأزوتية بالعين
الستنة: "عاوزين نوري

تابع ص ٣



الرئيس السيسي: "اللى بيتعمل
من مشروعات قضل كبير من
ربنا ويحتاج أموالا طائلة"
الرئيس السيسي: مشروع
مجمع الأسمدة الأزوتية به
محطة معالجة مياه خاصة
الرئيس السيسي: تكلفة
مشروعات المعالجة الثلاثية
بالدلتا الجديدة وسيناء كبيرة
جداً
أكمل الرئيس عبد الفتاح
السيسي، أن المشروعات التي
تنفذها الدولة تحتاج إلى تفطية
إعلامية كبيرة، قائلاً: "محاجين
تفطية إعلامية حقيقة.. ده
شغفنا يا دكتور مصطفى.. من

من أهل سيناء للرئيس السيسي: شكرًا.. مواطنون يبعثون رسائل الأمن والسلام من أرض الفيروز بعد إطلاق الداخلية قوافل ضخمة

وبأسعار مخفضة عن
مثيلاتها بالأسواق.
وبدفعت الداخلي
بسياارات محملة بمختلف
السلع الغذائية بأسعار
مخفضة عن مثيلاتها
بالأسواق، وكذا سيارات
مجهزة فنياً ولو جسنياً لتقديم
كافحة الخدمات الشرطية التي
تقدمها قطاعات الوزارة.
وواصلت منظومة "أمان" التابعة

تابع ص ٤

كلنا واحد، تحت رعاية الرئيس عبد
الفتاح السيسي التي توفر أغذية
مخفضة لأهالي سيناء.
وأطلقت وزارة الداخلية قافلة خدمية
وإنسانية لدعم أهالينا وذلك بمنطقة
العرش - الشيف زويد - بئر العبد
بحماطة شمال سيناء، تم إقامة
عرض على مساحة كبيرة بمدينة
العرش بمحافظة شمال سيناء، يتن
خلاله طرح عدد من السلع الغذائية
وغير الغذائية والسلع المعمرة
والسجاد والملفوفات، بجودة عالية
طريقها لأرض الفيروز، ضمن مبادرة



قوى النواب" توافق على زيادة أجور العاملين بالدولة بحد أدنى ١٠٠٠ جنيه.. وزيادة المعاشات بنسبة ١٥٪.. والصرف أول أبريل

أبريل ٢٠٢٣، على أن تعدل اللجنة
تقريراً عن مشروع القانون للعرض
على المجلس في الجلسات القادمة.
ويتضمن مشروع القانون، زيادة
المعاشات وتحسين الأجر وتعجيل
موعد استحقاق العلاوات والحاافز
التي يشملها، ذلك اعتباراً من أول

أو لواح خاصة الصادر بالقانون رقم
١٤ لسنة ٢٠١٤، وتعديل بعض أحكام
القانون رقم ٢١٢ لسنة ٢٠٢٠ بتعديل
بعض أحكام القانون رقم ٤١٥ لسنة
١٩٥٤ بشأن مزاولة مهنة الطب،
وتعديل بعض أحكام قانون تنظيم
شئون أعضاء أهلين الطبية للعاملين
بالجهات التابعة لوزارة الصحة
والسكان من غير المخاطبين بقوانين

وافتقت لجنة القوى العاملة بمجلس
النواب برئاسة النائب عادل عبد
الفضيل عياد، على مشروع قانون
مقدم من الحكومة بتعجيل موعد
استحقاق العلاوة الدورية للعاملين
بالمخاطبين بقانون الخدمة لغير
المدنية، ومنح علاوة خاصة لغير
المخاطبين بقانون الخدمة المدنية،
وزيادة الحافز الإضافي للعاملين
بالمؤسسات، وتقدير منحة خاصة للعاملين
بشركات القطاع العام وقطاع الأعمال
العام، وزيادة المعاشات، وتعديل
بعض أحكام القانون رقم ٤١٥ لسنة
١٩٥٤ بشأن مزاولة مهنة الطب،
وتعديل بعض أحكام قانون تنظيم
شئون أعضاء أهلين الطبية للعاملين
بالجهات التابعة لوزارة الصحة
والسكان من غير المخاطبين بقوانين

"الوزراء السعودي" يعرب عن أمله في مواصلة الحوار البناء مع إيران

رئيس الوزراء يشهد مراسم توقيع عقد التزام لمشروع تطوير ميناء السخنة والدخيلة..
مدبولي: توجيهات رئيسية بتكييف الجهود لتعظيم الاستفادة من الموقع الفريد لمصر

"الخارجية" تحتفي بذكرى يوم الدبلوماسية المصرية.. "شكري": أعضاء السلك
الدبلوماسي جنود الوطن المرابطون خارج الحدود

وزير الصناعة: ٣٠٪ زيادة في حجم التبادل التجاري بين مصر والسويد ٢٠٢٢

تعملها إزاي.. طريقة استخدام ميزة "اكتشاف المسار التلقائي" على ساعة أبل الذكية

سرقة فيلا محمد صلاح.. النيابة تستمع للشهود.. اعرف مصير الحرامي





"الوزراء السعودي" يعرب عن أمله في مواصلة الحوار البناء مع إيران

أيضاً مجلس أعمال السياسة الخارجية التابعة من الدور المحموري للمملكة على المستوى الدولي، والحرص الدائم على تعزيز الأمن والاستقرار في المنطقة والعالم، وفضيل الحلول السياسية وال الحوار، كما جدد مجلس الوزراء السعودي موقف المملكة الداعم للمساعي الدولية كإيجاد حل سياسي للأزمة الروسية الأوكرانية وتسهيل الحوار بين الطرفين، ولكن ما من شأنه تخفيف التوتر والمعاناة التي طالت الجميع بسبب تداعيات الأزمة خاصة على الدول النامية والأقل نمواً. ونوه المجلس بما أكدته المملكة في مؤتمر الأمم المتحدة الذي عُقد في قطر من تزامها بالعمل مع المجتمع الدولي لدعم البلدان الأقل نمواً ومساعدتها على تجاوز ظروفها وتحدياتها ودفعها نحو التقدم والنمو، وكذلك مواصلة الدور الريادي في جميع المجالات الإنمائية على المستويين الإقليمي والدولي بتحقيق أجندة التنمية المستدامة ٢٠٣٠.



استمرار دعم المملكة للمجلس والحكومة اليمنية وشعبها الشقيق، وللجهود الرامية إلى التوصل لحل سياسي شامل برعاية الأمم المتحدة. وأشار الدوسي إلى أن المجلس تناول

بولندا وما جرى خلاله من استعراض العلاقات وسبل تعزيز آفاق التعاون الثنائي في مختلف المجالات، وكذلك اجتماعه مع رئيس مجلس الوزراء الأمير محمد بن سلمان بن الرئاسي اليمني، والتاكيد على

أعرب مجلس الوزراء السعودي عن أمله في مواصلة الحوار البناء مع إيران وفقاً للمرتكزات والأسس التي تضمنها الاتفاق بين البلدين استجابةً لمبادرة الرئيس الصيني "شي جين بينج"، بما يعود بالخير والنفع على البلدين والمنطقة بشكل عام ويعزز السلام والأمن الإقليمي والدولي. وأوضح وزير الإعلام السعودي سلمان بن يوسف الدوسي - في بيان أورده وكالة أنباء السعودية (واس) - أن ذلك جاء خلال جلسة المجلس اليوم (الثلاثاء) في قصر عرقة بالرياض، برئاسة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، حيث تطرق المجلس إلى الاتفاق بين المملكة وإيران في بكين وما تضمنه من موافقة على استئناف العلاقات الدبلوماسية بين البلدين والتأكيد على مبادئ احترام سيادة الدول وعدم التدخل في شؤونها، والالتزام بمبادئ ومقاصد ميثاق الأمم المتحدة ومنظمة التعاون الإسلامي والمواثيق والأعراف



أبو الغيط: الوضع الاجتماعي في لبنان بالغ الصعوبة وهناك حاجة لوجود رئيس

العربية ببذل المزيد من الجهد دون كل لتحقيق إنجازات جديدة من شأنها تحقيق التنمية المنشودة لكل العرب. وقال الأمين العام لجامعة الدول العربية أحمد أبو الغيط إن التركيز على الأزمة الروسية الأوكرانية على خطورتها وأهميتها لا يجب أن يخفي أن هناك أزمات أخرى تتنتظر حلولاً ويعدها مند عقود مثل ازدياد انتشار الفقر والجوع ووفيات الأطفال والأمهات، مشيراً إلى أن العام لم يتعاف بعد من آثار أزمة كوفيد-١٩ كما لا تزال أعداد النازحين في ارتفاع مستمر كما تعاظم مخاطر التغير المناخي على نحو مقلق. واعتبر أن المنطقة تواجه عدداً من المشكلات المتداخلة والمعقدة التي أصبحت واقعاً مستداماً يجب التعامل معه باستمرارية، ويقتضي حلها خططاً شاملة لا تقبل التجزئة للوصول إلى استراتيجيات مستدامة، موضحاً أن المنطقة تحتاج إلى بناء قدرات العربي للتنمية المستدامة لعام ٢٠٢٣ اليوم، حيث جدد في كلمته التزام جامعة الدول وقدرة على التنبؤ.



مباحثات جزائرية - أوروبية حول التعاون لاسترداد الأموال المهرية بصورة غير شرعية

قال الأمين العام لجامعة الدول العربية أحمد أبو الغيط إن الوضع الاجتماعي في لبنان بالغ الصعوبة، مشدداً على الحاجة ماسة لوجود رئيس جديد للبنان في أسرع وقت. وأضاف أبو الغيط - في تصريح لمدير مكتب وكالة أنباء الشرق الأوسط في لبنان - إنه وصل إلى لبنان أمس وكان سعر صرف الليرة اللبنانية يناهز الـ ٩٠ ألفاً للدولار الواحد، بينما قفز سعر الصرف صباح اليوم إلى ١٠٠ ألف ليرة للدولار، معرباً عن أسفه لما آل إليه الوضع الحالي. وعن لقائه اليوم برئيس مجلس النواب اللبناني نبيه بري ورئيس حكومة تصريف الأعمال اللبناني نجيب ميقاتي، أكد أبو الغيط ضرورة انتخاب رئيس جيد للبلاد كمدخل لبدء عملية الإصلاح الاقتصادي والخروج من الأزمات الراهنة. وكان أبو الغيط قد شارك في الجلسة الافتتاحية للمنتدى العربي للتنمية المستدامة لعام ٢٠٢٣ اليوم، حيث جدد في كلمته التزام جامعة الدول

ال-zAbrasas التزامات الرئيس جاء ذلك خلال استقبال بلاني للثلاثة بمقر الخارجية الجزائرية واسترداد الأصول المهرية إلى الجزائري العاصمة، رئيس وكالة الاتحاد الأوروبي للتعاون القضائي في الخارج بطريقة غير شرعية. من جانبه، أعرب لاديسلاف همران، همران عن استعداد هيته والتزامها بتقديم كافة أشكال الدعم والمساعدة التقنية الضرورية للجهات القضائية الجزائرية، وأوضحت وزارة الخارجية الجزائرية، في بيان، أن هذا اللقاء يأتي في سياق المحادثات التي أجرتها الإثنين الرئيسيين عبدالمجيد تبون والاتحاد الأوروبي للاتصالات الأوروبية مع الممثل السامي للاتحاد الأوروبي إلى الخارج بطرق غير شرعية، فضلاً عن تعزيز علاقات التعاون للشئون الخارجية والسياسة بين الجهات القضائية في الجزائر والأوروبية، جوزيب بوريل. وبحسب البيان، أشار بلاني، إلى

مِصْر تِلَاتِينَ

ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٤٠٠٤
٢٠٢١ فبراير عام

رئيس مجلس الإدارة:-
محمود صلاح قطامش
رئيس التحرير:-
هناه السيد

الاشراف الصحفي:-
دكتوره سهام جبريل
البث الالكتروني:-
محمد جمال شرع

التصميم الفني PDF--
خليل محمد

الوكيل الإعلاني
جمهورية مصر العربية



المملكة العربية السعودية

مكتبة مشعل محمد القحطاني

Mishal Printing Press

creative design & printing solution

053 230 9963 / 050 574 0183

Jeddah - 23212 - 7539 K.S.A. Musrefah Dist.

14 Ain Khalifa St. - Tel: 012 663 2770

Fax: 012 - 663 2771 Mobile: 053 230 5963

C.R. 40303207 Lic. No. 55815

As a FIATA Member, Freight Forwarder, NVOCC and Cargo Consolidator, we handle all type of consignments whether FCL, LCL, Conventional and Chartered Vessels.

Sea Freight



الخطاف لخدمات الشحن

Al-Zafer Cargo Services Co.

لخدمات الشحن والتغليف والنقل البري والبحري

800-12-8888

qalamesh@alzafercargo.com

www.alzafercargo.com



تعزيز العلاقات العربية الأفريقية، خاصة على المستوى البريطاني، فضلاً أن البريطان العربي لا يألوا جهداً في سبيل تعزيز هذه العلاقات على كافة المستويات، وذلك من خلال شراكاته المت坦مية مع البرمان

ال أفريقي والأفريقي.



القاهرة هناء السيد

أيضاً حرص على طلب هذا اللقاء انطلاقاً من رغبته القوية في تدشين علاقات مؤسسية بين المجلس التشريعي لجامعة شرق أفريقيا والبرلمان العربي الذي يمثل الشعب العربي، مضيفاً أن الدول العربية هي الشريك الأساسي للدول الأفريقية، خاصة أنها تتعامل معها بنزاهة، وفي إطار من الشراكة الحقيقة والرغبة في تحقيق المنفعة المتبادلة، بعيداً عن فرض الوصاية أو التدخلات الخارجية في الشؤون الداخلية للدول. واتفق الجانبان على عقد اجتماعات تسييرية خلال الفترة القادمة، لتبادل وجهات النظر بشأن تفاصيل برامج التعاون المشتركة بين المنظمتين

تابع ص ٨

الإقليمية والدولية المختلفة. جاء ذلك خلال استقبال رئيس البرلمان العربي رئيس المجلس التشريعي لجامعة شرق أفريقيا في العاصمة البحرينية المنامة، وذلك على هامش مشاركة كل الجانبيين في اجتماعات الاتحاد البريطاني الدولي المنعقدة في مملكة البحرين خلال الفترة من ١١ إلى ١٥ مارس ٢٠٢٣. وفي إطار المباحثات التي جرت خلال اللقاء، أكد "العسومي" أن الدول الأفريقية تمثل العميق الاستراتيجي الأول للدول العربية، مشدداً على أن البريطان العربي لا يألوا جهداً في سبيل تعزيز هذه العلاقات على كافة المستويات، وذلك من خلال شراكاته المت坦مية مع البرمان

ال أفريقي والأفريقي. اتفق عادل بن عبدالرحمن العسومي رئيس البرلمان العربي مع معايي السيد جوزيف ناتاكيوتيمانا رئيس المجلس التشريعي لجامعة شرق أفريقيا على برامج عمل مشتركة تهدف إلى



أبعادها، ويبذلون كل جهد من أجل رعاية أبناء مصر المغتربين.

لافتا إلى أنهم يعملون على مدار كل القضايا والمواضيع التي تمس أمن مصر القومي، ويتحركون الساعية لحماية مقدراتها والدفاع عن مصالحها، يتبعون بعين فاحصة

الخارجية“ تحتفى بذكرى يوم الدبلوماسية المصرية..“شكري”: أعضاء السلك الدبلوماسي جنود الوطن المرابطون خارج الحدود

أن الدولة المصرية تتطلع إلى كافة التحديات التي تواجهها، ويكون لها تأثيرات في إطار الدور الذي تلعبه البعثات المصرية، خاصة في إطار الملتعدد لتوسيع المواقف وتوحيد الرؤى لحل الأزمات والعمل على إيجاد وسائل سلمية ودبلوماسية تخفف من حدة التوتر.

وأكد الوزير شكري على أن أعضاء السلك الدبلوماسي المصري نساء ورجالاً، يشعرون بالاعتزاز والفخر وهم يضطلعون بدورهم الوطني، واصفاً إياهم بجنود الوطن المرابطون خارج الحدود وعيون مصر الساهرة في كل أنحاء العالم، مؤكداً

احتفلت وزارة الخارجية المصرية، مساء الثلاثاء، بيوم الدبلوماسية المصرية، بحضور وزير الخارجية سامح شكري أن الدولة المصرية تعمل على تهدئة الصراعات وإيجاد الوسائل السياسية والدبلوماسية لتجنب الآثار المدمرة لنشوبها، والعمل على حماية المصالح المصرية وتحسين مصر من أي تداعيات مرتقبة بهذه الصراعات.

افتتح وزير الخارجية سامح شكري الاحتفالية بكلمة له تطرق خلالها إلى الجهود التي تبذلها وزارة الخارجية للدفاع عن المصالح المصرية والأمن القومي المصري، مشيراً دور البعثات الدبلوماسية في الخارج في الدزد والدفاع عن

كتف في كتف أكبر حدث وأضخم مبادرة حماية اجتماعية



الاجتماعية ودورها في تخفيف الأعباء عن محدودي الدخل والفتات الأولي بالرعاية.

التكامل والتضامن لدعم الفتات الأولي بالرعاية وأكملت أن مبادرة “كتف في كتف” هي إحدى المبادرات الكبرى للتحالف الوطني للعمل الأهلي التنموي الذي انطلق في شهر مارس ٢٠٢٢ بمشاركة وعربية العديد من مؤسسات العمل الأهلي والتنموي في مصر، ويفضي التحالف أكثر من ٣٠ جمعية ومؤسسة أهلية وكيانا خدمياً ومتموياً، وفي مقدمتها مؤسسة حياة كريمة والاتحاد العام للجمعيات وأ مؤسسات الأهلية، وتعمل هذه الجمعيات في مختلف مجالات التنمية على تنوعها من خدمات وصحبة وتوعوية وتعلمية، وعمارية، وغيرها.

تعد احتفالية كتف في كتف أكبر حدث، وأضخم مبادرة حماية اجتماعية للتخفيف من آثار الأزمات الاقتصادية المتلاحقة عالمياً، والتي خلفت موجات من التضخم وارتفاع الأسعار. وكشفت ورقة بحثية صادرة عن المركز المصري للفكر والدراسات فلسفة توقيت إعلان مبادرة “كتف في كتف”， وتوزع أكثر من ٤ ملايين صندوق من المواد الغذائية بكافة ربوع الجمهورية واستدامة إنجازات مبادرات الحماية

وزير الصحة عن إنشاء الوكالة العربية للدواء “ وعد”: مصر تملك قدرات معتبرة في تصنيع الدواء



سوى بترجمة حقيقة للأفكار البناءة على أرض الواقع، وحرصاً منها على إنشاء كيان عربي للاستفادة والتعاون والتنسيق والتتكامل مع هيئات الدواء العالمية، ورغبة صادقة بتنسيق وتسهيل الإجراءات الازمة للاستفادة من القدرات التصنيعية في البلدان العربية، وهو ما سيتحقق في نهايته استدامة دوائية لكل الدول العربية من خلال فتح أسواق جديدة للأدوية والمستلزمات التي تصنع داخل الدول العربية، وهو ما سيلقى بظالله على دعم الإقتصادات العربية ويفتح في مجدهم فمها اقتصادياً منشوداً.

وأضاف وزير الصحة أن العالم يمر بأزمات صحية عديدة منذ السنوات الماضية، مثمناً أهمية مشاركة تجاري الدول العربية الناجحة خاصة في مجال مواجهة جائحة كورونا على غرار التجربة المصرية حتى تستفيد الدول الأخرى منها العربية.

ونوه وزير الصحة رئيس المكتب التنفيذي لجلس وزراء الصحة العرب

للتقليل استيراد الدواء من الخارج. وأضاف أن الوكالة العربية للدواء ستدفع وتشتت ميزانية مجال البحث والتطوير في مجال الدواء حتى يكون مصر بإنشاء الوكالة العربية للدواء “ وعد ” واحتضان مقرها، يأتى استجابة لرؤية مصر السديدة حول أهمية وجود هيئة عربية تعمل على تنسيق وتكامل المقدرات الخاصة بالتصنيع الدوائي.

أكمل وزير الصحة الدكتور خالد عبد الغفار أن موافقة وزراء الصحة العرب بإجماع من حيث المبدأ على مقتراح والتطوير في مجال الدواء حتى يكون مصر بإنشاء الوكالة العربية للدواء ” وعد ” واحتضان مقرها، يأتى استجابة لآفاق التعاون الدولي لما تمتلك مصر والبلدان العربية من مراكز وعاهد بجية وإمكانات بشرية متخصصة.

وأشار وزير الصحة رئيس المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة العرب إلى أن هذه الوكالة ستكون غطاء يضم

الكثير من الأنشطة الخاصة في مجال الصحة في الدول العربية.

تمتلك على غرار بعض الدول العربية

واسطه قائلًا إن مبادرة مصر بإنشاء

الوكالة العربية للدواء جاء إدراكاً منها

بأن العمل العربي المشترك لن يتحقق

تحقيق التكامل العربي في هذه الصناعة

شيخ الأزهر يدعو الغرب لدراسة الإسلام دراسة منصفة واكتشاف ما فيه من تعاليم حكيمة



التطرف والعنصرية، ورسخت لقيم الاحترام المتبادل والتعايش المشترك بين جميع البشر.

جاء ذلك خلال تدوينة لفضيلته على صفحتيه الرسميتين بموقعي التواصل الاجتماعي؛ فيسبوك وتويتر، باللغتين العربية والإنجليزية، جاء فيها: “في اليوم العالمي لمكافحة الإسلاموفobia؛ أدعو الغرب لدراسة الإسلام دراسة منصفة، والتعرف عليه عن قرب؛ ليكتشفوا ما في هذه الشريعة السمححة من تعاليم وتشريعات كرمت الإنسان، وحافظت حقوق المرأة، وجرمت التطرف والعنصرية، ورسخت لقيم الاحترام المتبادل والتعايش المشترك بين جميع البشر”.

دعا فضيلة الدكتور أحمد الطيب، شيخ الأزهر الشريف، الغرب لدراسة الإسلام والتعرف عليه عن وحفظ حقوق المرأة، وجرمت

من أهل سيناء للرئيس السيسي: شكرًا.. مواطنون يبعثون رسائل الأمان والسلام من أرض الفيروز بعد إطلاق الداخليه قوافل ضخمة

تمه ص ١

إلكترونية لأهالي سيناء للتحفيظ عنهم، وسهولة استخراج الأوراق والمستندات والرخص بسهولة ويسر، وحرصت على توجيه عدد من سيارات الأحوال المدنية المتنقلة لشمال سيناء لاستخراج كافة الأوراق الشهوية للمواطنين بأماكن تواجدهم، وذلك لتخفيف الأعباء عن كاهلهم.

وقامت السيدات بمحافظة شمال سيناء الشكر للرئيس عبد الفتاح السيسي لتوفير الأغذية لهم بأسعار مخفضة، ضمن مبادرة كلنا واحد، بعد إقامة معرضًا ضخم على مساحة أرض كبيرة لأول مرة في شمال سيناء.

وقالت سيدة: “أشكر الرئيس، والعيش الآن أفضل بكثير، لا خوف ولا قلق، وكلنا يد واحدة“ جيش وشرطة وشعب“، وقالت أخرى: ”ربنا يبارك لك الأسعار كويسة“.



للداخلية توفير السلع الغذائية بأسعار مخفضة من خلال عدد من المنافذ الثابتة والمتحركة لمساهمة في تخفيف الأعباء عن كاهل أهالينا بشمال سيناء، ولاقت تلك المبادرة قبول واسعحسان أهالينا بمحافظة شمال سيناء لما لها من مردود إيجابي في تخفيف الأعباء عن كاهلهم والتيسير عليهم في تلقيهم للخدمات بصورة مميزة.

حالة من الفرحة والبسمة ارتسمت على وجوه الطلاب في شمال سيناء، لدى زيارة رجال الشرطة لهم بالمدارس، حيث قالت الطالبة جنة محمود من مدرسة الشهيد عمرو أبو هدية الرسمية للغات: ” زمان ما كانش فيه أمان وكان فيه ضرب نار، والآن أصبحنا نشعر بالأمان في كل



التعاون المشترك بين البلدين وتعزيز قدرتها على مواجهة التحديات الاقتصادية العالمية الحالية، وكذا الإعراب عن التزام البلدين بالعمل معًا لتنمية حجم التبادل التجاري إلى آفاق أرحب والتأكيد أيضًا على أهمية التعاون لتحقيق أقصى استفادة ممكنة من اتفاق المشاركة المصرية - الأوروبية.

كما تضمن البيان الختامي اتفاق الجانبين على إقامة منتدى أعمال مصرى سويدى خلال المرحلة المقبلة في مصر ليشكل منصة تستهدف توسيع وتعزيز العلاقات الثنائية مع تكثيف الاهتمام بالتعاون التجارى والطلع إلى تطوير المنتدى مع الوقت لمواكبة احتياجات كلا البلدين ودوائر الأعمال بهما.

في كلا البلدين لدعم النمو التجارى والاستثمارى وتضمن البيان التزام مصر والسويد بمسعى التحول نحو الاقتصاد الأخضر الذى يساهم فيه القطاع الخاص بشكل رئيسي، حيث منحت مؤتمر الأطراف السابع والعشرين COP27 الذى عقد في شرم الشيخ خلال نوفمبر الماضى في الاعتراف بالشيخ فرصة متميزة لدوائر الأعمال المعنية لعرض كيفية مساهمة الحلول تغير المناخ والاستفادة من الدور الهام للقطاع الخاص في هذا الصدد، داعيًا الشركات السعودية لزيادة استثماراتها في مصر لا سيما في مشروعات الطاقة الخضراء والمتجدددة والهيدروجين الأخضر ومشروعات النقل المستدام.

وقد وقع الوزيران بيان ختامي يهدف لاتخاذ إجراءات من شأنها تنمية علاقات التعاون الاقتصادي المشترك على أهمية العلاقات الاقتصادية والتجارية والاستثمارية وأهمية تقوية وتعزيز أواصر الصلة بين دوائر الأعمال

وزير الصناعة: ٣٠٪ زيادة في حجم التبادل التجاري بين مصر والسويد ٢٠٢٢

أعلنت وزارة الصناعة والتجارة أن حجم التجارة البينية بين مصر والسويد حقق زيادات مستمرة خلال السنوات الست الماضية ليصل إلى حوالي ١,١٢ مليار دولار خلال عام ٢٠٢٢ محققًا زيادة قدرها ٣٠٪ مقارنة بعام ٢٠٢١، كما بلغ حجم الاستثمارات السعودية في مصر حوالي ١٤٥ مليون دولار حتى نهاية أبريل ٢٠٢٢، في عدد ٢٢٢ مشروعًا تغطي مختلف القطاعات.

وقام المهندس سمير سمير وزير التجارة والصناعة بزيارة إلى العاصمة السعودية استوكهولم خلال يومي ١٣ و١٤ مارس الجاري، عقد خلالها مباحثات ثنائية مع جوهان فورسل، وزير التجارة الخارجية والتعاون والتنمية الدولية السويدى تناولت تعزيز أطر التعاون المشترك بين البلدين في مجالات التجارة، والصناعة، وجذب الاستثمارات السعودية إلى مصر، كما تم تدشين منتدى أعمال مصرى سويدى على هامش الزيارة كخطوة أولى ومنصة للتعاون الاقتصادي المشترك بين البلدين خلال المرحلة المقبلة، وقد رافق الوزير خلال الزيارة أحمد عادل، سفير مصر بالسويد والوزير مفوض تجاري يحيى الواثق بالله، رئيس التمثيل التجارى.

وناقشت فعاليات منتدى الأعمال المشترك عددًا من موضوعات وأطر

وأوضح سمير أن مصر تولي أهمية

خاصة للمشروعات الصغيرة والمتوسطة

من أجل بناء قاعدة صناعية قوية

للمجلس.

توفر حواجز جاذبة للمستثمرين

في مجالات التجارة والصناعة والاستثمار

الاستثمارية بما في ذلك الوقود الأخضر

وتوربينات الرياح والطاقة الشمسية

والكهرومائية، والبتروكيماويات،

والسيارات والبطاريات الكهربائية

وإطارات السيارات، ومواد البناء،

والدواء، والمنسوجات والأعمال

التجارية والزراعية.

وأوضح سمير أن مصر تولي أهمية

خاصة للمشروعات الصغيرة والمتوسطة

من أجل بناء قاعدة صناعية قوية

للمجلس.

ورحب سمير بالشركات السعودية

الرائدة المستمرة في السوق المصري

التي تساهم بشكل إيجابي في تنمية

الاقتصاد المصري مستفيدة من

شبكة الاتفاقيات التجارية التفضيلية

الموقعة بين مصر وعدد كبير من

الدول والتكتلات الاقتصادية الإقليمية

هذا الأمر أولوية في أجندة التعاون

بين الجانبين، مع التأكيد على أهمية

التعاون بين البلدين في مجالات نقل

المعرفة الصناعية والتدريب المهني.

وأشار الوزير إلى ما أعلنه مجلس

الوزراء المصري الشهر الماضي عن

إدراج ٣٢ شركة مصرية مملوكة للدولة

في مختلف المجالات والتي تضم

الكهرباء والفنادق والطاقة والتأمين

والبتروكيماويات والبنوك في البورصة

المصرية وأنه سيتم طرحها لمستثمرين

مستهلك.

ودعا الوزير الشركات السعودية

لاستكشاف فرص الاستثمار الحالية

في مصر في مجالات الصناعة والطاقة

المتجددة، والهيدروجين الأخضر،

والرعاية الصحية والآلات والمعدات

الكهربائية وغيرها من القطاعات،

لافتا إلى أن المنطقة الاقتصادية لقناة

السويس تمثل وجهة استثمارية

وعادة حيث تضم ٤ مناطق صناعية

وأعدت

وأشار الوزير إلى ما أعلنه مجلس

الوزراء المصري الشهر الماضي عن

إدراج ٣٢ شركة مصرية مملوكة للدولة

في مختلف المجالات والتي تضم

الكهرباء والفنادق والطاقة والتأمين

والبتروكيماويات والبنوك في البورصة

المصرية وأنه سيتم طرحها لمستثمرين

مستهلك.

ودعا الوزير الشركات السعودية

لاستكشاف فرص الاستثمار الحالية

في مصر في مجالات الصناعة والطاقة

المتجددة، والهيدروجين الأخضر،

والرعاية الصحية والآلات والمعدات

الكهربائية وغيرها من القطاعات،

لافتا إلى أن المنطقة الاقتصادية لقناة

السويس تمثل وجهة استثمارية

وعادة حيث تضم ٤ مناطق صناعية

وأعدت

وأشار الوزير إلى ما أعلنه مجلس

الوزراء المصري الشهر الماضي عن

إدراج ٣٢ شركة مصرية مملوكة للدولة

في مختلف المجالات والتي تضم

الكهرباء والفنادق والطاقة والتأمين

والبتروكيماويات والبنوك في البورصة

المصرية وأنه سيتم طرحها لمستثمرين

مستهلك.

ودعا الوزير الشركات السعودية

لاستكشاف فرص الاستثمار الحالية

في مصر في مجالات الصناعة والطاقة

المتجددة، والهيدروجين الأخضر،

والرعاية الصحية والآلات والمعدات

الكهربائية وغيرها من القطاعات،

لافتا إلى أن المنطقة الاقتصادية لقناة

السويس تمثل وجهة استثمارية

وعادة حيث تضم ٤ مناطق صناعية

وأعدت

وأشار الوزير إلى ما أعلنه مجلس

الوزراء المصري الشهر الماضي عن

إدراج ٣٢ شركة مصرية مملوكة للدولة

في مختلف المجالات والتي تضم

الكهرباء والفنادق والطاقة والتأمين

والبتروكيماويات والبنوك في البورصة

المصرية وأنه سيتم طرحها لمستثمرين

مستهلك.

ودعا الوزير الشركات السعودية

لاستكشاف فرص الاستثمار الحالية

في مصر في مجالات الصناعة والطاقة

المتجددة، والهيدروجين الأخضر،

والرعاية الصحية والآلات والمعدات

الكهربائية وغيرها من القطاعات،

لافتا إلى أن المنطقة الاقتصادية لقناة

السويس تمثل وجهة استثمارية

وعادة حيث تضم ٤ مناطق صناعية

وأعدت

وأشار الوزير إلى ما أعلنه مجلس

الوزراء المصري الشهر الماضي عن

إدراج ٣٢ شركة مصرية مملوكة للدولة

في مختلف المجالات والتي تضم

الكهرباء والفنادق والطاقة والتأمين

والبتروكيماويات والبنوك في البورصة

المصرية وأنه سيتم طرحها لمستثمرين

مستهلك.

ودعا الوزير الشركات السعودية

لاستكشاف فرص الاستثمار الحالية

في مصر في مجالات الصناعة والطاقة

المتجددة، والهيدروجين الأخضر،

والرعاية الصحية والآلات والمعدات

الكهربائية وغيرها من القطاعات،

لافتا إلى أن المنطقة الاقتصادية لقناة

السويس تمثل وجهة استثمارية

وعادة حيث تضم ٤ مناطق صناعية

وأعدت

وأشار الوزير إلى ما أعلنه مجلس

الوزراء المصري الشهر الماضي عن

إدراج ٣٢ شركة مصرية مملوكة للدولة

في مختلف المجالات والتي تضم

الكهرباء والفنادق والطاقة والتأمين

والبتروكيماويات والبنوك في البورصة

المصرية وأنه سيتم طرحها لمستثمرين

مستهلك.

ودعا الوزير الشركات السعودية

لاستكشاف فرص الاستثمار الحالية

في مصر في مجالات الصناعة والطاقة

المتجددة، والهيدروجين الأخضر،

والرعاية الصحية والآلات والمعدات

الكهربائية وغيرها من القطاعات،

لافتا إلى أن المنطقة الاقتصادية لقناة

السويس تمثل وجهة استثمارية

وعادة حيث تضم ٤ مناطق صناعية

وأعدت

وأشار الوزير إلى ما أعلنه مجلس

الوزراء المصري الشهر الماضي عن

إدراج ٣٢ شركة مصرية مملوكة للدولة

في مختلف المجالات والتي تضم

الكهرباء والفنادق والطاقة والتأمين

والبتروكيماويات والبنوك في البورصة

المصرية وأنه سيتم طرحها لمستثمرين

مستهلك.

ودعا الوزير الشركات السعودية



رمضان كريم

طبرية وأعتقد أنه التاريخ الأقرب إلى الحقيقة. وفي ٢٥ رمضان ٦٥٨ هجرية خرج سلطان مصر سيف الدين قطز من مصر على رأس الجيوش المصرية وذلك ملأقة جيش المغول الريبي في معركة عين جالوت وأنتصر فيها المسلمين إنصاراً ساحقاً وادت المعركة لانحسار نفوذ المغول في بلاد الشام وخروجهم منها نهائياً وإيقاف المد المغولي. وفي الرابع من شهر رمضان عام ٦٦٦ للهجرة (١٢٦٨) ميلادي) نجح المسلمين بقيادة الظاهر بيبرس في استرداد مدينة إنطاكية من يد الصليبيين بعد أن ظلت أسرية في أيديهم ١٧٠ عاماً. ولعل أعظم انتصاراتنا في زماننا المعاصر ما كان في حرب العاشر من رمضان المبارك الموقوف السادس من أكتوبر عام ١٩٧٣ حيث شنت كل من مصر وسوريا الحرب على إسرائيل وعبر الجيش المصري قنطرة السويس محظماً خط بارليف. هذه بعض السجايا والهبات التي حظى بها شهر رمضان المعظم والكريم وهو فرصة متاحة للجميع لمراجعة النفس وإدراك ما سلف من تقصير وتفريط في حدود الله والعودة إلى طريق الحق والهدى وأن يكون صوناً خالصاً لوجه الله تعالى حتى نستطيع أن نفوز الفوز العظيم وندخل من باب الريان الذي خصه المولى عز وجل لعباده الصالحين.

ومن الأحداث التي وقعت في السنة الثامنة للهجرة فتح مكة. وكان خروج النبي صل الله عليه وسلم من المدينة في العاشر من رمضان. وفي اليوم الثاني من رمضان عام ١٤ هجرية حدثت معركة بلاط الشهداء الشهيرة. وقد اشتغلت هذه المعركة بين المسلمين بقيادة عبد الرحمن الغافقي والفرنجية بقيادة شارل مارتل وذلك بمنطقة بواتييه الفرنسية، وكان من أهم نتائجها أنها أوقفت اندلاع إسلامي إلى كل أوروبا. وفي ١٥ رمضان ١٣٨ هجرية الموقوف ٢٠ فبراير ٧٥٦ عبر عبد الرحمن الداخل المعروف بسفر قريش البحر إلى الأندلس ليؤسس دولة إسلامية قوية وهي الدولة الأموية في الأندلس. وفي السادس من شهر رمضان سنة ٢٢٣ هجرية جهز الخليفة العباسي المعتصم جيشاً لحرب الروم استجابة للصراخ الشهير لإحدى النساء المسلمين "وللله عاصمها"، حيث حاصر عموروية إلى أن سقطت ودخلها المسلمين في الساحة العاشر من شهر رمضان. وفي ٢٦ من شهر رمضان المبارك ٥٨٤ هجرية الموقوف للسابع من شهر نوفمبر للعام الميلادي ١٨٨، كانت موقعة طين بقيادة السلطان الناصر صلاح الدين الأيوبي، إلا أن هناك اختلاف بين بعض المؤرخون حول تاريخ موقعة طين ويدرك غالبية المؤرخين أنها وقعت يوم السبت ٢٥ ربيع الثاني ٥٨٣ هجرية الموقوف ٤ يوليو ١١٨٧ بتناول حطين بالقرب من

في العشر الأخيرة في رمضان، وإن كان الرسول الكريم قد أعطانا ملامح وصفات تكون عليه هذه الليلة المباركة بأنه قال "ليلة القدر ليلة سمححة طلقة لا حارة ولا باردة تصبح الشمس صبيحتها ضعيفة حمراء". ولم تقتصر فضائل شهر رمضان على تلك الروحانيات الرائعة والسمجيات الحميدة ولكنها كان أيضاً شهرأ حوى أهم الفتوحات، وعظمي الانتصارات التي قوست دعائيم الكفر ودقت أعناق أكبر إمبراطورتين في تلك الأزمان وهي الفرس والروم، فمنها ما حدث في حياة النبي الكريم، ومنها ما توالى في عهد الخلفاء الراشدين، إلى الأندلس ليؤسس دولة إسلامية قوية وهي الدولة الأموية في الأندلس. وفي السادس من شهر رمضان سنة ٢٢٣ هجرية جهز الخليفة العباسي صل الله عليه وسلم وبده الدعوة الإسلامية، ووفاة أبي طالب عم المسلمين "وللله عاصمها"، حيث حاصر عموروية إلى أن سقطت ودخلها المسلمين في الساحة العاشر من شهر رمضان. وفي ٢٦ من شهر رمضان المبارك ٥٨٤ هجرية الموقوف للسابع من شهر نوفمبر للعام الميلادي ١٨٨، كانت موقعة طين بقيادة السلطان الناصر صلاح الدين الأيوبي، إلا أن هناك اختلاف بين بعض المؤرخون حول تاريخ موقعة طين ويدرك غالبية المؤرخين أنها وقعت يوم السبت ٢٥ ربيع الثاني ٥٨٣ هجرية الموقوف ٤ يوليو ١١٨٧ بتناول حطين بالقرب من

سبحانه وهو الوحيد الذي يجزي به. وثائقها أن في كل ليلة من لياليه عتقاء من النار وكل عبد دعوة مستجابة، وهو الشهر الذي اختص الله سبحانه وتعالى بإنزال كتبه على رسالته حيث كانت صحف إبراهيم في أول ليلة، والتوراة نزلت في السادس منه، والإنجيل في الثالث عشر، والزبور في الثامن عشر، وأنزل القرآن في ليلة القدر في العشر الواخر من رمضان. من تلك النفحات أيضاً أن العمرة خالله تعادل حجة مع الرسول الكريم، كما تعهد الله سبحانه وتعالى للمؤمن الذي يصوم إيماناً واحتساباً يغفر له ما تقدم من ذنبه وغير ذلك من التجليات العظيمة والقطوف الدانية التي اختصت بها أمة خير الأنام محمد عليه الصلاة والسلام. ومن كرمه أيضاً ما حض عليه الرسول الكريم من وحجب السحور لأن فيه بركة حتى لو كان قليل كجرعة ماء أو عدد من التمرات، كما قال رسول الله صل الله عليه وسلم ووصف السحور بأنه "بركة" لأنه يجمع كل خصال الخير ويسهل الوصول والحصول على النعم. ونأتي إلى غاية الكرم ودراة الهايات الريانية بأنه فيه ليلة من أجل وأعظم الاليالى قال في شأنها رسول الله صل الله عليه وسلم "فيه ليلة هي خير من ألف شهر من حرم خيرها فقد حرم" وأن من قام ليلة القدر إيماناً وإحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه. وقد أخفى تحديد يومها يقيناً وإن قد أشير إلى أنها إحدى ليالي الوتر

إن عدتها فإنها تحتاج إلى صفحات محيط شهر من الشهور العربية مثل وصفات لا تستطيع ذكرها في هذا المقام، لذا سوف أقتطف منها بعض الأذهار التي تزين بستان هذا الشهر الكريم والتي تبدأ من أول ليلة من أيامه حيث تصفد الشياطين والجان وتغلق أبواب النار وتفتح أبواب الجنان، وثانية هذه القطوف أن الله سبحانه وتعالى خص الصيام بأنه له



امرأة عصرية



عايا السراجي

وشركات النقل حيث ملساها الفرق الحاصل في الإجراءات وانسياحه في العمل وتسريع في الانتاجية وهذا هو المطلب في عصر العولمة والاقتصاد الحر.

اثبنت نجاحها في إيجاد حلول سهلة وعصرية لحل كل العقبات التي تقف عائقاً في طريق العميل بطرق عصرية تواكب العصر الحديث في مجال املاك والأعمال وهي الاستاذة ريهان على حربيري مديرية خدمة العملاء بالمنطقة الحرة بمدينة العجمان على حربيري مديرية امام الحديثة وفتحت الطرق المغلقة التي تم وضع فيها العربية امام الحصان في أزمنة مضت في تلك الفترة كنا نشاهد العالم يتظور من حولنا في شتى المجالات وكانت المرأة شريكة في تلك النجاحات في بلدان العالم الصناعي. اليوم اتى دور المرأة السعودية التي ثبتت تفوقها في العمل وتذليل الصعاب التي تواجه المستثمرين والمخصصين الجمركيين في هذا المقال اتناول شخصية



عضو مؤسسة مجلس القبائل والعائلات: ملحمة البناء والتنمية بسيفاء عبر جديده في عهد السيسى



في القضاء على الإرهاب، وظهور الزباد السكانية وجذب المزيد من الاستثمارات لتلك البقعة الغالية من أرض مصر، حيث مثنتك سيناء أبطال القوات المسلحة والشرطة، لما وصلنا إلى هذه المرحلة من الأمن والاستقرار، تبدأ من جديده معركة البناء والتعمر.

قال المهندس محمد سامي لهلوب عضو الهيئة العليا بمجلس القبائل والعائلات المصرية، إن تفاصيل الدولة لخطة تنمية وإعمار سيناء مثابة "عبر جديده" لسيناء في ظل الجمهورية الجديدة. مؤكداً أن أرض الفيروز تحظى بمكانة كبيرة في قلوب المصريين، فتزابها المقدس، ارتوى بدماء الشهداء على مدار التاريخ، كما أنها المكان الوحيد على كوكب الأرض الذي شهد التجلى الأعظم، وعلى أرضها كلام الله موسى عليه السلام في الوادي المقدس طوى.

وأكمل عضو مجلس القبائل والعائلات المصرية، أن فقد الرئيس عبد الفتاح السيسى لاصطفاف المعدات المشاركة في تفاصيل ملحمة البناء والتنمية الشاملة لسيناء، رسالة قوية بأن مصر نجحت



الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات الكركديه



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

الليمفاوية، وكرات الدم البيضاء. وهو أيضاً مصدر للعديد من الأحماض العضوية (مثلاً الماليك، الطرطريك، الستريك وجليكوسيد كلوريد الهيبسين)، وبعض المواد المخاطية. وكذلك يقوى ضربات القلب، ويساعد في سرعة دوران الدم داخل الجسم. ويحتوي الدم الكركديه كذلك على مواد مطهرة تقتل الميكروبات، مما يجعله مفيداً في علاج الحميات، عدوى الميكروبات، أوبئة الكوليرا، السلالات البكتيرية، بالإضافة إلى بعض الطفيلييات. كما أنه يحسن المزاج، وبالتالي يقي من الاكتئاب، ويساعد على النوم بشكل أفضل، وبالتالي يقلل الأرق. علاوة على ذلك، فإن الكركديه يدخل أيضاً في صناعة بعض مستحضرات التجميل.



طريق تقليل العوامل الالتهابية في مجاري الدم والتي تؤثر على تدفق الدم الصحي إلى القلب.
 ٣. تضمين الدهون الصحية تساعد الدهون الصحية مثل الكتان والشيا والأفوكادو، على سبيل المثال، على زيادة تدفق الدم عن طريق تقليل الالتهاب وتزيل الشاربين، من السهل العمل في نظامك الغذائي وفقط القليل من كل منها على مدار اليوم سيفي بالغرض.
 ٤. النشاط البدني تأكد من أنك تتحرك كل يوم، تساعد الحركة في الحفاظ على ضخ الدم والعمل بالطريقة التي يريدها جسمك، يمكن أن يساعد ذلك في الحفاظ على صحة قلبك، تساعد الحركة أيضاً في التدفق الليمفاوي المهم لتدفق الدم الصحي.

٥. نظام غذائي خالي من اللحوم يعد النظام الغذائي الخالي من اللحوم أحد أفضل الطرق لتنقیل خطر الإصابة بأمراض مزمنة، اللحوم حمضية للدم وتؤدي إلى انسداد الشاربين والسكر والسرطان.

٦. تقليل التوتر والإجهاد تعتبر إدارة الإجهاد أمراً مهماً لنظام الدورة الدموية الصحي لأن الإجهاد يمكن أن يسبب اختلالاً في الهرمونات، ويجعل الجسم حمضاً، ويمكن أن يضر قلبك نتيجة لذلك. الصداع ومشاكل الجهاز الهضمي وحتى المشاكل الأكثر خطورة مثل التهابات القلبية تحدث جماعياً من الإجهاد المزمن، تعمل اليوجا على تحسين تدفق الدم، جنباً إلى جنب مع المشي، والارتداد، وغيرها من التمارين السهلة على مفاصلك. تساعد هذه الأنشطة البسيطة في تقليل التوتر بسبب الطريقة التي تؤثر بها على الجهاز العصبي المركزي وخفض الكورتيزول في الجسم

أكستدة قوية جداً تساعد الجسم في محاربة الجذور الحرة وتنقية المانعة، والواقية من العديد من الالتهابات والمشاكل مثل التهابات المفاصل والعظام والسرطانات وأمراض القلب والزهاير والعديد من الأمراض الأخرى. كما أن له دور في محاربة علامات الشيخوخة والتجاعيد لاحتوائه على معدلات عالية من البوليفينول، وهو مضاف عالي القيمة من البوليفينول، مما يجعله مفيداً في علاج الحميات، عدوى الميكروبات، أوبئة الكوليرا، السلالات البكتيرية، بالإضافة إلى بعض الطفيلييات. كما أنه يحسن المزاج، وبالتالي يقي من الاكتئاب، ويساعد على النوم بشكل أفضل، وبالتالي يقلل الأرق. علاوة على ذلك، فإن الكركديه يدخل أيضاً في صناعة بعض مستحضرات التجميل.



٦ نصائح تساعدك على تنشيط الدورة الدموية في الجسم والحفاظ على صحة القلب

١. تناول نظام غذائي صحي والمعدان التي لا تظهر العصعص فحسب، بل توفر أيضاً العناصر الغذائية التي تحافظ على قلوية الدم، تحارب هذه الأطعمة أيضاً السرطان، وستساعد في الاستفادة من كل جانب من جوانب صحتك الجسدية، حاول تضمين نوع من الطعام الطازج في كل وجبة تشمل بعض الخيارات الرائعة للدم: بعض الخيارات البري وأنواع التوت الأخرى والحمضيات والخضروات الجذرية والكرفس والخيار والأعشاب والخضروات الخضراء.

٢. تقليل الأطعمة الالتهابية الأطعمة الالتهابية هي أسوأ كابوس في دمك، على الرغم من أنها لا تستطيع تناول الطعام بشكل مثالي طوال الوقت، تختلف العديد من الأطعمة في توازنها المحمضي / القلوي، ولكن بالنسبة للجزء الأكبر، فإن النظام الغذائي النباتي هو أسهل بدون الدورة الدموية الصحية لأن صحة الشاربين تتأثر بشكل كبير



٦ فوائد صحية لتناول الذرة.. أبرزها علاج النحافة وفقر الدم

إذا كنت رياضياً، فقم بتضمين الذرة في وجباتك كثيراً، تحتوي الذرة على الكربوهيدرات المعقدة التي يتم هضمها بوتيرة أبطأ ، والتي بدورها توفر الطاقة لفترة أطول من الوقت، ينتج كوب واحد من الذرة حوالي ٢٩ جراماً من الكربوهيدرات التي لا توفر فقط الطاقة البدنية ولكنه يضمن حسن سير عمل الدماغ والجهاز العصبي.

٣. علاج للنحافة يمكن أن يكون إضافة صحية لوجباتك إذا كنت ترغب في اكتساب بضعة كيلوجرامات إن تناول الدهون غير المرغوب فيها والدهون السامة لن يؤدي إلا إلى مشاكل صحية أخرى على المدى الطويل، مع الذرة ، لا تحصل فقط على سعرات حرارية صحية ، بل تحصل أيضاً على مجموعة من الفيتامينات والألياف عالية الجودة.

٤. خفض نسبة السكر في الدم ومستوى الكوليسترول الذرة الحلوة وزيت الذرة يزيد من تدفق الدم، يقلل من امتصاص الكوليسترول وينظم الأنسولين ، مما يجعله خياراً ممتازاً لمرضى السكر ومرضى الكوليسترول، إنها غنية بالكريوهيدرات ، وهي مصدر رائع للطاقة، تحتوي الذرة على نسبة عالية من العناصر الغذائية الازمة لإنجاح خلايا الدم الحمراء، وفقاً للأخصائي التغذية، يحتوي كوب واحد من الذرة النائية على ١٥٥ سعرة حرارية ، و ٢٧ جراماً من الكربوهيدرات ، و ٤ جرام من البروتين ، و ٩ جرام من السكر ، و ٢ جرام من الدهون ، و ٧٥ مليجرام من الحديد.

٥. محسن الطاقة

٦. نصائح للتخلص من الكسل والاستيقاظ بنشاط كل صباح



مزاجية حيدة مع العلم أن لديك خطبة منتظمة لليلوم التالي.

٤. ابدأ يومك بملاحظة ماءدة إن اتباع روتين صباحي صحي أمر غير قابل للتفاوض بحيث يضبط الحالة المزاجية طوال اليوم. يمكنك تجربة اليوجا / التأمل ، حتى لمدة ١٥ دقيقة ، أو يمكنك التفكير في اتباع نظام لياقة بدنية في الصباح من شأنه تنشيطك التزم بها الروتين لرؤية أفضل النتائج على المدى الطويل.

٥. قم بالمهام التي تبدو مملة أولاً حاول حل التحديات التي قد تتصور أنها قادمة مسبقاً إن وضع خطبة ما كيفية تحويل الدم بعيداً عن العدة لأسباب مختلفة ، وانخفاض الطاقة (الآن التمثيل الغذائي لدينا يعتمد على التمثيل الغذائي الذي يعتمد على الدورة الدموية الصحية) ، والاضطرارات والخداع والاعشاب والخضروات الخضراء.

٦. لا تضغط على غفوة المنهي عندما يتعلق الأمر بالذرة والحصول على نوم جيد يقيناً الضوء الأزرق المبنية من الأجهزة مستيقظين حتى وقت متاخر جداً من الليل. بدلاً من ذلك، اقرأ حتى تتمكن من الاسترخاء والراحة والحصول على نوم جيد يقيناً الضوء الأزرق المبنية من الأجهزة مستيقظين حتى وقت متاخر ويقلل أيضاً من إفراز الميلاتونين، هرمون النوم.

٧. قم بعمل قائمة مهام لليوم القادم رب الأشياء التي تتطلع إليها خلال اليوم، من شأن إعداد قائمة بالأشياء التي يجب القيام بها أن يجعلك تشعر بالقدرة والتحفيز لليوم التالي، وسوف تميل إلى النوم في حالة

٨. وضع جدول نوم جيد إن تطوير جدول نوم جيد واتباع ممارسة صحية للنوم سوف يأخذك شوطاً طويلاً في بناء حياة ناجحة وصحية. يجب عليك دائمًا محاولة



مصري يفوز بجائزة الفن التشكيلي.. إعلان الفائزين بجائزة فلسطين الثقافية ٢٠٢٢

المقدمة، وعدم ارتقاءها للمعايير المطلوبة. وقدم الدكتور عبد الرحمن خلال الحفل درع المؤسسة تكريماً لكل من: رئيس جمعية المستشفى الخاصة في الأردن الدكتور فوزي الحموي باعتباره "رجل الإنجاز لعام ٢٠٢٣" ، والدكتور وائل فطايير بوصفه المترعر الأول - لبرامج المؤسسة- من بين الأطباء في الأردن، بالإضافة إلى "فنان العام ٢٠٢٣" الفنان التشكيلي د. محمود صادق، فيما تم تكريمه "ضيف من فلسطين" وهو لهذا العام معايي الدكتور باسم خوري وزير الاقتصاد الوطني الفلسطيني الأسبق، بالإضافة إلى محيي الحفل الفنان الشاعر تيم الأسدى من فلسطين، الذي أبدع في وصلات زجلية غنائية وطنية وطنية أثارت حماسة الجمهور واستمتعاه.

الخطيب في التصوير الفوتوغرافي، حيث قررت "اللجنة" بالاجماع، قسمة "الجائزة" على النحو التالي: الأول: سجاد الزيدى (العراق)، الثاني: أحمد سمير بدران (فلسطين)، الثالث: أوس زهير السامرائي (العراق)، بلدان عربية هي: مصر، المغرب، سوريا، فلسطين، والعراق، علماً ان مجموع عدد المشاركين/ المشاركات في الجوائز الست قد بلغ: (١٩٦) مشاركاً/ مشاركة، وفاز في المرتبة الأولى جمال بدران في الفن التشكيلي" وقد أسرفت نتائج التحكيم، وبعد جهود متتابعة في إفراز قوائم قصيرة واحدة تلو الأخرى، وبالإجماع، عن فوز محمد أمين تهامي من مصر. فيما تم حجب جائزتي: "إدوارد سعيد في الفكر التنويري العربي المعاصر ونقد الفكر الاستشرافي" و"غسان كنفاني للأدب" وهي لهذا العام نور الموصلي من سوريا عن مجموعة "رها" أخرج يوماً من ثيابي". جائزة وليد

وقدت لجان التحكيم المتعددة و contestants، بفوز ما مجموعه (٧) متسابقين (ولو بدرجات متفاوتة). وقد توزع هؤلاء الفائزون على (٥) بلدان عربية هي: مصر، المغرب، سوريا، فلسطين، والعراق، علماً ان مجموع عدد المشاركين/ المشاركات في الجوائز الست قد بلغ: (١٩٦) مشاركاً/ مشاركة، وفاز في المرتبة الأولى محمد ساسة من المغرب. "جائزة جمال بدران في الفن التشكيلي" وقد بلاد عربياً هي: الأردن، مصر، سوريا، المغرب، اليمن، السودان، العراق، السعودية، تونس، فلسطين، الإمارات العربية المتحدة، الجزائر، البحرين، ولبنان.

وتم تسمية فروع الجوائز السنوية، هذا العام باسم الرواد في الفنون المختلفة، هي لهذا العام: "جائزة فدوى طوقان للشعر" و"جائزة إدوارد سعيد في الفكر التشكيلي" جمال بدران، "جائزة غسان كنفاني للأدب" و"جائزة وليد سعيد في المسرح العربي المعاصر" وهي لهذا العام في "القصة القصيرة" - دورة

أعلن مجلس أمناء "مؤسسة فلسطين الدولية"، مساء أمس، أسماء الفائزين بجوائز فلسطين الثقافة في دورتها التاسعة لعام ٢٠٢٢، وذلك خلال الحفل السنوي الحاشد الذي حمل عنوان: "ليلة فلسطين - ١٧".



دار الكتب والوثائق تقيم الملتقى الشهري لمبدعي أدب الطفل

تدير الندوة الدكتورة منى الحديدي، استاذ علم الاجتماع بكلية الآداب جامعة الأمسيمة مشاركة، حنان شاهين "إبداع شعري" شاعرة، و محمد عبد الحميد معرض "إبداع شعري" شاعر، وإيناس الهندي "إبداع قصصي" كاتبة ، وفاء السعيد "إبداع قصصي" كاتبة والروائية فكرية بعنوان (القصة القصيرة والكتابية التفاعلية)، يقدمها الكاتبات: شيماء ياسر، ومريم حسين، والدكتورة مي التلمساني، ونورا ناجي، ونور حلوم، وتدير الأمسيمة الدكتورة عزة بدر (كاتبة وصحفية بمجلة صباح الخير مؤسسة روزاليوسف وعضو لجنة السرد القصصي والروائي والروائي بال مجلس الأعلى للثقافة).

تقى الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية، برئاسة الدكتور سامي طلعت، الملتقى الشهري السابع والأربعين لمبدعي ونقاد أدب الطفل، وذلك اليوم الأربعاء ١٥ مارس، في تمام الساعة الثانية ظهراً بمقر المقر بميدان الممالك، القاهرة. ينظم الملتقى مركز توثيق وبحوث أدب الطفل بإدارة المركبة للマーكة العلمية برئاسة أشرف قادوس ويتناول نص مسرحي "كشفناء" لأحمد إسماعيل عبد الباقى الكاتب والمخرج المسرحي. يتحدث في الملتقى الكاتب محمد عبد الحافظ ناصف رئيس المركز القومى لثقافة الطفل، مها ثاقب مدير عام ذلك نواة مكتبة عامة على مطاف دور

رئيس البرلمان العربي ورئيس المجلس التشريعي لجتمع شرق أفريقيا يتفقان على برامج عمل مشتركة لتعزيز العلاقات العربية الأفريقية

ميزانية تجمع شرق أفريقيا، والنظر في التقارير السنوية عن أنشطة التجمع، وأية تقارير أخرى يحييها إليه. ويضم المجلس التشريعي لجتمع شرق أفريقيا ست لجان، هي: لجنة الحسابات، لجنة الشؤون القانونية والقواعد والأمیات، لجنة الاتصالات والتجارة والاستثمار، لجنة الزراعة والسياسة والموارد الطبيعية، لجنة الشؤون الإقليمية وحل النزاعات، لجنة الشؤون العامة.

حضر اللقاء من وفد البرلمان العربي معايي النائب علي بن ناصر المحروقي عضو البرلمان العربي، ومعايي النائبة منى الخليلي عضو البرلمان العربي. البرلماني لجتمع شرق أفريقيا الذي يضم سبع دول هي: تنزانيا، وأوغندا، وكينيا، ورواندا، وبوروندي، وجنوب السودان، والكونغو. وبخصوص هذا الجهاز بالمناقشة والموافقة على آليات تنفيذها على أرض الواقع.

تمه ص ١





تعملها إزاي.. طريقة استخدام ميزة "اكتشاف المسار التلقائي" على ساعة أبل الذكية

تمر إذا اكتشفت أبل Watch أنك ت تعمل على مسار.
- بعد ذلك ، حدد خيار المسار باستخدام زر علامة الجمع أو الطرح.
- اضغط على زر التأكيد.
- إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تؤدي فيها تمريناً على المسار ، اضغط على زر التأكيد بعد تحديد وحدة القياس (الأميال / الأمتار).
- ستخبرك أبل Watch إذا انحرفت عن المسار أثناء الجري.
- كيفية تشغيل تتيهات الدورة على أبل Watch

الجري في الهواء الطلق ، سيطلب من المتسابقين اختيار مسارهم، وإذا كنت بحاجة إلى الركض إلى المسار نفسه ، فستتم مطالبتك أثناء التمرين، ويمكنك أيضًا الحصول على تتيهات الدورة على سجلاتك السابقة على هذا الطريق، واعتبارًا من الآن ، تم طرح هذه الميزات في أستراليا وكندا وألمانيا وإيطاليا والمملكة المتحدة والولايات المتحدة.

كيفية بدء تمرين المسار على أبل Watch
- على أبل Watch ، افتح تطبيق Workout
- اضغط على خيار التشغيل في الهواء الطلق.
- الآن ، سيطلب منك تحديد المسار وتوجيه السباق.

كيفية بدء تمرين المسار على أبل Watch
- على أبل Watch ، افتح تطبيق Workout
- يمكن لأحدث ميزة الكشف التلقائي عن المسار على أبل Watch أن تكتشف ما إذا كنت تعمل على أي مسار خارجي بطول ٤٠٠ متر، وفي بداية جلسة

الاكتشاف المتسابق على أبل Watch
- اضغط على خيار التشغيل في الهواء الطلق.
- الآن ، وسيطلب منك تحديد المسار وتوجيه السباق.



أبل iPhone و iPad يوفر watchOS ٩,٢ ، حيث يوفر الأحدث ، ويأتي مزودًا بميزات تشغيل الكشف التلقائي عن



حيلة مفيدة.. واتساب يتيح قراءة الرسائل دون فتح التطبيق

عن أداة "واتساب" وسحبها إلى الشاشة الرئيسية والضغط فوق "تم" عند نقل الأداة بنجاح إلى الصفحة الرئيسية. ويمكنه أيضًا جعلها في وضع ملء الشاشة، مما يسهل قراءة الرسالة. وبعد اكتمال ذلك، يقوم بالتمرير لأسفل لقراءة جميع الرسائل (ستكون أحدثها في الأعلى). أما إذا أضطررت على الرسالة المحددة فستكون هذه الحيلة المفيدة بلا استفادة.

يتحقق الكثيرون رسائل طويلة على "واتساب" وقد يرغب المتنقل في قراءتها دون إخطار مرسلاها بأنه استلم الرسالة، لتجنب دردشة غير مرغوبية في وقت غير مناسب. وعلى المستخدم "أندرويد" فقط الاستعانة بحيل تتيح قراءة هذه الرسائل بشكل "سري" ، وفقاً لتقرير فوق "الأدوات" وستعرض الشاشة الرئيسية نت. أما مستخدمو "آيفون" ، بالطبع، فقد يعانون من تحويل إيميلات القراءة في "واتساب" نفسه، لمنع أي



في أمريكا.. مشروع قانون لزيادة ساعات العمل بين المراهقين لإلهائهم عن تيك توك

صدره مجلس الشيوخ في أوهايو فيه للمراهقين باستخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي مثل تيك توك. وكان رئيس لجنة الاستعلامات في مجلس الشيوخ مارك وورنر، من ولاية فرجينيا تقدم بمشروع قانون المحتملة لتطبيق تيك توك، في ظل المخاوف بشأن الشركة الأم بait دانس الصينية. وكان الكونجرس الأمريكي قد حظر التطبيق من الأجهزة الحكومية العام الماضي، كما أمرت المفوضية الأوروبية موظفيها بإلغائه من المشرعين في أمريكا منذ سنوات، بشكل خاص مع نشر المزيد من الفيديو الشهير تيك توك. لكن التشريع المقترن والذي لا يزال بحاجة إلى الحصول على موافقة مجلس النواب يقترح عمل الطلاب توك و إنستغرام على رأس أولويات المشرعين في أمريكا من منذ سنوات، وفقاً لما نقلته بيزنس إنسايدر. ويهدف القانون المترقب



مطابخ البيت الحديث MODERN HOUSE KITCHENS

ارقام وفروع البيت الحديث

- فرع م.نصر: ٠١٠٦٦٦٨٧١٠٣ العنوان: ٦ شارع عبدالحكيم الرفاعي - متفرع من عباس العقاد
- فرع المقطم: ٠١٠٦٦٦٨٧١٠٤ العنوان: شارع ٩-امام فودافون
- فرع الشروق: ٠١٠٦٦٦٨٧١٠٥ العنوان: جراند مول الشروق بجوار كمبوند الباتيو
- فرع التجمع الخامس: ٠١٠٦٦٦٨٧١٠٦ العنوان: القاهرة الجديدة - المنطقة الصناعية
- المعادي: ٠١٠٦٦٦٨٧١٠٧ العاشر من رمضان: ٠١٢٠١١١٦٨٦٨



0106 6687105

Hotline www.1997.tel

[f /ModernHouseEgypt](https://www.facebook.com/ModernHouseEgypt)

[g /modernhouse_kitchens](https://www.instagram.com/modernhouse_kitchens)

[www.modernhouse_egypt.com](http://modernhouse_egypt.com)



سرقة فيلا محمد صلاح.. النيابة تستمع للشهود.. اعرف مصير الحرامي

شهادتهم حول الواقعة، كما أمرت بتكشف تحريات المباحث للقبض على المتهم بالسرقة. وكانت أجهزة الأمن، تلقت بلاغا من نجل خال اللاعب محمد صلاح، يفيد ب تعرض فيلا لاعب نادي ليفربول الإنجليزي محمد صلاح للسرقة، وعلى الفور انتقل رجال المباحث إلى المكان للمعاينة، حيث يكشف رجال المباحث من جهودهم لكشف ملابسات سرقة فيلا اللاعب وكشف ملابسات الواقعة بالكامل.

كما يعاقب بالحبس مع الشغل ٣ سنوات على السرقات التي يتوافر فيها ظرف من الظروف المشددة المنصوص عليه في المادة ٣١٧، ويجوز في حالة العودة تشديد العقوبة بوضع المتهم تحت مراقبة الشرطة مدة سنة على الأقل أو سنتين على الأثر، وهي عقوبة تكميلية نصت عليها المادة ٣٢٠ عقوبات، والحكم بالحبس في جرائم السرقة أو الشروع فيها يكون مشمولا بالنفاذ فورا ولو مع حصول استثنائه. وكانت النيابة أمرت بحضور بعض الشهود وجيران اللاعب للاستماع إلى

تواصل نيابة القاهرة الجديدة، التحقيق في واقعة سرقة فيلا اللاعب محمد صلاح بالمجتمع الأول، وتستمع للنيابة لعدد من الشهود وجيران اللاعب، لكن البعض يتساءل عن مصير اللص حال القبض عليه، واليوم السابع يوضح في النقاط التالية: يقول المحامي عادل محمد، إن المادة ٣١٨ من قانون العقوبات، وضعت عقوبة ملني يرتكب واقعة السرقة، بمدة لا تتجاوز سنتين، وذلك على السرقات التي لم تقترب بطرف من الظروف المشددة:



العقوبات المقررة لجرائم تعذيب الحيوانات وفقا للقانون.. بعد واقعة تعذيب كلب بالكرياج

عام أو لا تزيد عن عامين. كشفت الداخلية، ملابسات ما تبلغ لقسم شرطة العمارنة بمديرية أمن الجيزة من (سيدتين - مقيمتين بالقاهرة)، إدراهما مصابة بكميات متفرقة بالجسم)، بتضررها من (أحد الأشخاص - مقيم بدائرة القسم)، لقيامه بتعذيب كلب مستخدماً "كرياج"، وقيام إدراهما بالتدخل لإنقاذ الكلب، إلا أن المشكو في حقه قام بالتعذيب عليها بالضرب، وكذلك إحداث تلفيات بالسيارة خاصةها. على الفور، تم الانتقال لمحل البلاغ وبالفحص تبين صحته وقد تم ضبط المذكور.. وبمواجهته أقر بارتكاب الواقعة على النحو المشار إليه، تم اتخاذ الإجراءات القانونية..

من أنواع الماشي، وكل من يقوم بتعذيب كلب بالكرياج، وبحسب المتهم على سيدة في العمارنة ٤ أيام على وتنص المادة رقم ٣٥٦ من ذات القانون على، أنه إذا ارتكب تحريرات المباحث حول الواقعة، وبالبيان وجود وقائع أخرى مماثلة العقوبة الأشغال الشاقة أو السجن من ثلاثة إلى سبع سنوات، ونصت المادة ٣٥٧ من القانون، على عقوبة لاتزيد عن الحبس ٦ أشهر اعتبار القانون التعدي على الحيوانات أو تعذيبها، جريمة يعاقب عليها، حيث حدد قانون العقوبات في المادة رقم ٣٥٥ العقوبة بالحبس مدة لا تزيد عن سنة مع الشغل وغرامة مالية لا تزيد على ٢٠٠ جنيه، على كل من قتل عمدا حيوانا من دواب الجر أو الحمل أو الركوب أو أي نوع للأجهزة الأمنية مدة لا تقل عن



فوات الآوان.. نهاية الزوجين "وائل" و"رشا" خلف القضبان

٢٥ لفافة، وأثناء قيامهما بتوزيعها على عملائهم سقطا في قبضة الأمن، كما تضبط بحوزتهما سلاح ناري "بنديقية خرطوش" ومسدس صوت، كنوع من الدافع عن تجارتهم. ودوم الحال من المحال، وكل فعل إجرامي نهاية سقط الزوجين بجريمة متكاملة الأركان، وحكم على الزوج حكما بالسجن المؤبد، وحكم على الزوجة حكما بالسجن المشدد ١٥ سنة لتحول حياتهما من عش الزوجية لخلف القضبان لقضاء مدة العقوبة.

عليهما من تجارة الممنوعات، وأن على الدنيا ستضحك لهما وسيحقق لها كل من ستنمناه، لم تكن الزوجة هي السند الناصحة والممعن لزوجها بل شجعته على سلك طريق الحرام، عاش الزوجين حياة بسيطة، قبل أن يقر الزوج تغير مسار حياته وتمرد على نصبه وقرر البحث عن الثراء الحرام، استمع الزوج لأصدقاء السوء مكتملة الأركان ولكن خاب ظنهم، فالأجهزة الأمنية والتحريات أكدت نشاطهما المشبوه. قرر الزوج أن يخبر زوجته بعمله حصل الزوجين على كمية من مخدر البنجو وزنت ٨ كيلو وبلغ عددهما





قرعة كأس الرابطة المصرية - الأهلي يواجه المصري.. والزمالك ضد البنك الأهلي

الفائز من الأهلي والمصري × الفائز من غزل المحلة والإسماعيلي الفائز من المقاولون العرب وحرس الحدود × الفائز من فيوتشر وطلائع الجيش الفائز من الزمالك والبنك الأهلي × الفائز من سيراميكا كليوباترا وسموحة الفائز من الاتحاد وفاركو × الفائز من بيراميدز وإنبي وأوضح عامر حسين بنهاية القرعة قاتل: "سيتم إعلان الجدول غداً الأربعاء، ونشر كافة الشروط التنظيمية في خطاب مرسل للأندية".

ويحمل فريق فيوتشر لقب كأس رابطة الأندية المصرية من الموسم الماضي بعدما فاز على غزل المحلة في النهائي.

النهاي في شهر يونيو المقبل". وأضاف "أي لاعب خرج من قائمة المنتخب يحق له المشاركة في كأس الرابطة بشكل مباشر". وأردد "تأجلت مباريات الجولة ٢٢ من الدوري بسبب ارتباطات الأندية والمنتخبات وللحصول الفرق على بعض من الراحة". وجاءت قرعة دور الـ ١٦ من كأس الرابطة: الأهلي × المصري غزل المحلة × الإسماعيلي المقاولون العرب × حرس الحدود فيوتشر × طلائع الجيش الزمالك × البنك الأهلي سيراميكا كليوباترا × سموحة الاتحاد × فاركو بيراميدز × إنبي وفي ربع النهائي سيلتقي كل من:

أسفرت قرعة دور الـ ١٦ من كأس رابطة الأندية المصرية عن مواجهة قوية تجمع الأهلي والمصري، والزمالك ضد البنك الأهلي. ويشارك في دور الـ ١٦ من كأس رابطة الأندية المصرية كل أندية الدوري المصري ما عدا الداخلية وأسوان بعد خسارتهما في الدور التمهيدي.

وتغير نظام البطولة الحالية عن النسخة الأولى، إذ تقام بنظام خروج المغلوب. وقال عامر حسين رئيس لجنة المسابقات قبل إقامة القرعة: "ستقام مباريات دور الـ ١٦ والـ ٨ من كأس الرابطة في التوقف الدولي الجاري بشهر مارس في ظل ارتباطات الأندية والمنتخبات، بعد ذلك ستقام مباريات نصف النهائي



هل ضمن الأهلي والوداد المشاركة؟ ذا أثليتك تكشف جيد نسخة ٢٠٢٥ من مونديال الأندية

نسخة ٢٠٢٥ من قارة إفريقيا؟ بينما تطلق النسخة الموسعة في ٢٠٢٥ ثم كل أربع سنوات أي أن النسخة التالية لها في ٢٠٢٩. وكشف التقرير عن إقامة كأس العالم للأندية بشكلها الطبيعي بمشاركة للأندية خلال الأربع سنوات أي سبعة أندية خلال الأربع سنوات أي أعوام ٢٠٢٦ و٢٠٢٧ و٢٠٢٨ و٢٠٢٩ ولكن مع تغير اسمها. ولكن لم يكشف الاتحاد الإفريقي لكرة القدم عن آلية اختيار أندية التواجد في نسخة ٢٠٢٥ كما حق الوداد لقب نسخة ٢٠٢١ كما حق الوداد لقب نسخة ٢٠٢٢. و جاء تقرير ٢٢ اختيارات نادياً مشاركاً من كأس العالم في نسخة ٢٠٢٥ كالآتي:

- ١٢ من أوروبا
- ٦ من أمريكا الجنوبية
- ٤ من أمريكا الشمالية
- ٤ من آسيا
- ٤ من إفريقيا
- ١ من أوقيونوسيا
- ١ من الدوحة المستضيفة

وكان قد سبق وأعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" عن عدد الأندية المشاركة من كل قارة. وأشار تقرير ذا أثليتك إلى أن نسخة ٢٠٢٣ و٢٠٢٤ و٢٠٢٥ من كأس العالم للأندية بشكلها الموسعة. فهل ضمن الأهلي والوداد المشاركة في



كأس ملك السعودية - الهلال يتأهل من الفتح بثلاثية.. ويضرب موعداً مع اتحاد جدة

فيما سيغيب علي البليهي عن مباراة الهلال والاتحاد بعد حصوله على بطاقة حمراء خلال مواجهة الفتح. وكان الهلال قد خسر لقب النسخة الماضية من كأس الملك بعد السخارنة في النهائي على يد الفيحاء بركلات الترجيح. بينما غادر الاتحاد النسخة الماضية بعد الخسارة من الفيحاء أيضاً بهدف دون رد ضمن نصف نهائي المسابقة.

حجز الهلال مقعدها في نصف نهائي كأس ملك السعودية عقب الفوز على الفتح. وفاز الهلال على الفتح بنتيجة ٣-١ ضمن ربع نهائي المسابقة. وسجل محمد كنو وميشيل ديلجادو وأوديون إيجالو أهداف الهلال، فيما أحرز فراس البريكان هدف الفتح الوحيد. وأشهر حكم المباراة البطاقة الحمراء في وجه علي البليهي عند الدقيقة ٦٧. وثار الهلال من هزيمته أمام



الأصغر وثالث العظماء.. أرقام تاريخية حققها هالاند بعد خماسيته ضد لايبزيغ

٣٠ هدفاً أو أكثر في دوري أبطال أوروبا بعمر ٢٢-٢٣ عاماً و ٢٣٦ يوماً. كما أن ذلك الهاتيك أصبح هو الخامس للمهاجم التزويجي خلال الموسم الجاري وهو أكثر بثلاثة هاتريك على الأقل من أي لاعب آخر في الخمس دوريات الكبرى خلال الموسم الجاري.

وأصبح هالاند أول لاعب من فريق إنجليزي يسجل الهاتيك خمس مرات في موسم واحد منذ هاري كين مع توتنهام في موسم ٢٠١٦-٢٠١٧.

وأصبح هالاند أصغر لاعب يسجل

٤٠ هدفاً أو أكثر في دوري أبطال أوروبا بعمر ٢٢-٢٣ عاماً و ٢٣٦ يوماً.

وأصبح هالاند بتلك الأهداف الخامسة عادةً أرقام استثنائية.

وأصبح المهاجم التزويجي ثالث لاعب يسجل خمسة أهداف في مباراة واحدة في دوري أبطال أوروبا بعد ليونيل ميسي مع برشلونة ضد باير ليفركوزن في ٢٠١٢.

هذا بالإضافة للبرازيلي لويس أديريانو مع شاختار دونتسك ضد بايي بوريسوف في عام ٢٠١٤.

خمسة أهداف، نعم خمسة أهداف سجلها إرلينج هالاند مهاجم مانشستر سيتي في شباك لايزيج في دوري أبطال أوروبا.

ويستضيف سيتي منافسه لايزيج في ملعب الاتحاد اليوم الثلاثاء في إياب دور الـ16 من دوري أبطال أوروبا.

ونجح هالاند في تسجيل خمسة أهداف في المبارزة قبلأن يقرر بيب جوارديولا المدير الفني للفريق استبداله وأشرك مكانه جوليان

فيما يكشف موعد التوقفات الدولية حتى ٢٠٣٠.. ومدة الراحة قبل كأس العالم



رسمية للأندية في ٢٤ من شهر نفسه قبل انطلاق منافسات كأس العالم للمنتخبات.

وأجاز فيما إعفاءات على نهائي مسابقات الأندية القارية باحتمالية إقامة النهائي حتى يوم ٣٠ مايو ٢٠٢٦ ولكن بشرط موافقة فيفا.

وبذلك يكون إجمالي عدد أيام الراحة قبل كأس العالم ٢٠٢٦ مطابقاً لما حدث في مونديال ٢٠١٠ مايو ٢٠١٨ و ٢٠١٤.

- توقف يونيور: ملدة تسعة أيام (مباراتان، بما في ذلك المباريات الودية استعداداً للبطولات النهائية عند الحاجة).

- توقف أواخر سبتمبر وأوائل أكتوبر: نافذة لأربع مباريات خلال ١٦ يوماً.

- توقف نوفمبر: نافذة ملدة تسعة أيام (مباراتان).

وتبدأ فترة دولية إلزامية يوم ٢٥ مايو ٢٠٢٦، لتكون آخر مباراة

كشف الاتحاد الدولي لكرة القدم “فيفا” عن موعد التوقفات الدولية المقبلة خلال الفترة من ٢٠٢٥ وحتى ٢٠٣٠.

كما أشار فيفا إلى إقامة نهائي كأس العالم ٢٠٢٦ يوم ١٩ يونيو من نفس العام.

وأوضح فيفا موعد التوقفات الدولية كالتالي:

- توقف مارس: ملدة تسعة أيام (مباراتان).

بحثاً عن إنجاز تاريخي.. عبد الحميد بسيوني يقود الأخضر لنهائي كأس ليبية

ولجاً الفريقين إلى ركلات الترجيح
لتحديد هوية الفائز، لينجح
الأخضر في تحقيق الفوز بنتيجة
٤-٥.

وسجل أري بابل (لاعب الإسماعيلي السابق) وسام المaslatic وحسن عباس وأكرم الزوي وصهيب بن سليمان للأخضر. فيما أحرز أحمد كروان وعلي يوسف وذكريا منصوري لأهلي بنغازي وأضاع كاديما كبانجو. وتأهل الأخضر إلى نهائي كأس ليبيا للمرة الرابعة في تاريخه. ويبحث بسيوني عن قيادة الأخضر لتحقيق اللقب التاريخي الأول في كأس ليبيا بعددما خسر النهائيات السابقة.



قاد عبد الحميد بسيوني نادي الأخضر إلى نهائي كأس ليبيا عقب الفوز على الأهلي بنغازي. وفاز الأخضر على الأهلي بنغازي بركلات الترجيح عقب التعادل الإيجابي بهدف لكل فريق. ونقدم الأهلي بنغازي بهدف

