



١١ ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون  
هاتف: ٠١٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٢٠١٠٠١٦٧٠٩٧٨  
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



رئيس التحرير  
هناء السيد

إخبارية إلكترونية مستقلة  
نسخة مجانية



رئيس مجلس الإدارة  
محمد صلاح قطامش

العدد الإجمالي رقم ١٣٠٦

الخميس - ١٥ رمضان - ١٤٤٤ هـ - الموافق ٦ إبريل ٢٠٢٣ م

أسسها/محمد صلاح قطامش ٢٠١٤

## الرئيس السيسي: شددت على ثوابت رؤية مصر المبدئية إزاء أهمية تحقيق الأمن في شرق المتوسط

توافق مع الرئيس القبرصي على استثمار التنسيق الوثيق على المستوى السياسي إزاء كافة القضايا ذات الأهمية المشتركة. وشدد الرئيس السيسي على ثوابت رؤية مصر المبدئية إزاء أهمية تحقيق الأمن والاستقرار في منطقة شرق المتوسط، عن طريق تأكيد التزام كافة الدول باحترام القانون الدولي وميثاق الأمم المتحدة، خاصة مبادئ عدم التدخل في الشؤون الداخلية واحترام الحقوق السيادية والمياه الإقليمية لكل دول المنطقة.

هذا الصدد على مدار عشر سنوات. وأضاف الرئيس السيسي، خلال المؤتمر الصحفي المشترك مع نظيره القبرصي، نيكوس خريستودوليديس: انطلاقاً من حرصنا على تقوية شراكتنا الثنائية، فقد استعرضت مع الرئيس القبرصي خلال المحادثات مختلف مسارات أوجه التعاون الثنائي بين البلدين، واتفقنا على أهمية الإعداد الجيد للجولة الثانية من اللجنة العليا المشتركة. ولفت الرئيس السيسي أنه



أشاد الرئيس عبد الفتاح السيسي بإسهامات رئيس قبرص المقدم، خلال السنوات الماضية، في تعزيز التعاون المشترك والشراكة الاستراتيجية بين بلدينا، من مختلف مواقع المسؤولية التي شغلتموها سابقاً؛ مضيئاً: كما لا يفوتني كذلك، الإسهادة بالإسهام القيم للرئيس السابق "نيكوس أناستاسيادس"، في تعزيز أواصر الصداقة بين بلدينا، وبما قام به من جهد صادق في

## رئيس الوزراء: زيارة الرئيس السيسي لسيناء تؤكد نجاح الدولة في دحر الإرهاب



عقدته، وإعراب رئيس مجلس النواب العراقي عن تطلعه لمواصلة تطوير التعاون بين البلدين الشقيقين

وأكد الدكتور مصطفى مدبولي، أن هذه الملحمة التاريخية ستظل أحد أعظم أيام الوطنية المصرية، وشاهدة على صلابه وضمود الشعب المصري، وعبقريه العسكرية المصرية في قهر المستحيل، لافتاً إلى أن هذا الانتصار سيظل ملهماً للأجيال المتعاقبة، يستلهمون منه معاني الإصرار على صون الكرامة الوطنية، والتضحية من أجل عزة الوطن. كما أشاد رئيس الوزراء بالرسائل المهمة التي عكستها زيارة الرئيس عبد الفتاح السيسي، رئيس

ترأس الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، اجتماع الحكومة اليوم الأربعاء، بمقرها بالعاصمة الإدارية الجديدة، حيث قام بتوجيه التهنئة إلى الرئيس عبد الفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، القائد الأعلى للقوات المسلحة، والفريق أول محمد زكي، القائد العام للقوات المسلحة، وزير الدفاع والإنتاج الحربي، ولشعب مصر العظيم، وأبطال القوات المسلحة، بمناسبة ذكرى انتصارات العاشر من رمضان.

وأكد الدكتور مصطفى مدبولي، أن هذه الملحمة التاريخية ستظل أحد أعظم أيام الوطنية المصرية، وشاهدة على صلابه وضمود الشعب المصري، وعبقريه العسكرية المصرية في قهر المستحيل، لافتاً إلى أن هذا الانتصار سيظل ملهماً للأجيال المتعاقبة، يستلهمون منه معاني الإصرار على صون الكرامة الوطنية، والتضحية من أجل عزة الوطن. كما أشاد رئيس الوزراء بالرسائل المهمة التي عكستها زيارة الرئيس عبد الفتاح السيسي، رئيس

## الرئيس السيسي: أطلعت رئيس قبرص على مساعيها نحو تسوية عادلة لقضية سد النهضة



تطلعات جميع الشعوب في التنمية، جنباً إلى جنب مع الحفاظ على أمن مصر المائي الذي لا تقريظ فيه. وتابع الرئيس السيسي: اسبحوا لي ختاماً أن أرحب بكم مجدداً في القاهرة، معرباً عن تطلعي لأن تشهد

أكد الرئيس عبد الفتاح السيسي أنه ناقش مع نظيره القبرصي ضرورة تضافر الجهود الدولية من أجل تجنب تصاعد العنف ووقف الاستيطان، ودفع جهود التسوية النهائية من أجل إحلال السلام وإقامة دولة فلسطينية مستقلة وفق قرارات الشرعية الدولية، وعلى أساس حل الدولتين. وأضاف الرئيس السيسي، خلال المؤتمر الصحفي المشترك مع نظيره القبرصي، نيكوس خريستودوليديس أنه أطلع الرئيس القبرصي على مساعيها المستمرة للتوصل إلى تسوية عادلة لقضية سد النهضة، وعلى جهودنا المتواصلة للتوصل إلى اتفاق قانوني وملزم ملء وتشغيل السد، بما يحقق

أكد الرئيس عبد الفتاح السيسي أنه ناقش مع نظيره القبرصي ضرورة تضافر الجهود الدولية من أجل تجنب تصاعد العنف ووقف الاستيطان، ودفع جهود التسوية النهائية من أجل إحلال السلام وإقامة دولة فلسطينية مستقلة وفق قرارات الشرعية الدولية، وعلى أساس حل الدولتين. وأضاف الرئيس السيسي، خلال المؤتمر الصحفي المشترك مع نظيره القبرصي، نيكوس خريستودوليديس أنه أطلع الرئيس القبرصي على مساعيها المستمرة للتوصل إلى تسوية عادلة لقضية سد النهضة، وعلى جهودنا المتواصلة للتوصل إلى اتفاق قانوني وملزم ملء وتشغيل السد، بما يحقق

## الجامعة العربية تدين اقتحام القوات الإسرائيلية للمسجد الأقصى

## رئيس الوزراء يطمئن من وزير التموين على توافر أرصدة السلع الأساسية

## تفاصيل نقل العاملين بالتربية والتعليم لمقر الوزارة بالعاصمة الإدارية الجديدة

## تعرف على حجم محفظة التعاون الإنمائي بين مصر والوكالة الأمريكية للتنمية الدولية

## جمال القرآن.. "سيجعل الله بعد عسر يسرا" بلاغة بشارة الله للمعسرین

## تعملها إزاي.. كيفية البحث عن مقاطع فيديو Spotify ومشاهدتها

## قاتلا سائق تاكسي في الجيزة: طمعنا في السيارة ولم نخطط لإنهاء حياته

بوليمونيوم  
عالم التميز  
خامه جديده خشب والمونيوم  
مطبخ يعنى البيت الحديث  
البيت الحديث منحه لكل جديد

NEW

Hotline: 01066687105  
ModernHouseEgypt  
modernhouse\_kitchens

Al-Zafer  
International Shipping & Logistic Solutions

1 God El-haq St., 1st floor, Square 1226, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt  
+202 2264 4647  
+202 2264 4648  
www.alzaferintl.com





## مباحثات برلمانية بين الجزائر وكوت ديفوار لتعزيز التبادل التجاري بين البلدين

الشعبين. وبحسب البيان، طلب رئيس المجلس الشعبي الإفريقي "المساعدة" من نظيره الجزائري من أجل إنجاز مؤتمر مجالس اتحاد دول منظمة التعاون الإسلامي المزمع عقده في كوت ديفوار إبريل من العام المقبل نظرا لكون إبراهيم بوغالي هو الرئيس الحالي للدورة السابعة عشر. وفي هذا الصدد، أعرب أمادو عن رغبته في زيارة للجزائر سبتمبر المقبل من أجل تكثيف التنسيق والتعاون والتضيق للدورة المقبلة من هذا المؤتمر البرلماني الدولي.



بحث رئيس المجلس الشعبي الجزائري (الغرفة الأولى من البرلمان) إبراهيم بوغالي، مع نظيره الإفريقي، أداما بيكتوجو، سبل تكريس العلاقات بين البلدين، خاصة في المجالات ذات الاهتمام المشترك وعلى رأسها التبادل التجاري والاستثمار. جاء ذلك خلال المباحثات التي جمعت بوغالي مع رئيس المجلس الشعبي لجمهورية كوت ديفوار، الثلاثاء، وذلك على هامش زيارته إلى أبيدجان منذ الإثنين. وأوضح المجلس الجزائري في بيان، أن رئيسي المجلسين شادا على وجوب اغتنام الفرص المواتية وخلق الجو

الملائم للاستثمار خاصة وأن البلدين يملكان من الإمكانيات ما يؤهلها لتحقيق الكثير من المصالح والمنافع. كما أكد بوغالي على ضرورة تفعيل العمل البرلماني وإسهامه في بلورة رغبة قيادتي البلدين الرامية إلى المزيد من التنسيق والتعاون وخدمة مصالح

تلاتين

ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٠٠٤ فبراير عام ٢٠٢١

رئيس مجلس الإدارة: محمود صلاح قطامش

رئيس التحرير: هناء السيد

الإشراف الصحفي: دكتوراه سهام جبريل

البت الإلكتروني: محمد جمال شرع

التصميم الفني PDF: خليل محمد

الوكيل الإعلاني جمهورية مصر العربية

eSherif للتصميم والإعلان

(+202) 0128361779 (+202) 01022441900  
e-mail: cd\_room2004@yahoo.com

المملكة العربية السعودية

مطبعة مشعل محمد الحظاني Mishaal Printing Press

CALL NOW 053 230 9963 / 050 574 0183

Jeddah - 23212 - 7539 K.S.A. Mushrefah Dist. 14 Ain Khalifa St. - Tel: 012 663 2770 Fax: 012 - 663 2771 Mobile: 053 230 5963 C.R. 4030303207 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



شركة الخافر للخدمات اللوجستية Al-Zafer Cargo Services Co.

800-12-8888-1 qalamesh@alzafercargo.com www.alzafercargo.com

Mohamed Dental Clinic



11 ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون هاتف: ٠١٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٠١٠٠١٦٧٠٩٨ +٢٠١١ البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com

## الجامعة العربية تُدين اقتحام القوات الإسرائيلية للمسجد الأقصى

منسوب الغضب، مُحذراً من مغبة تصدير الأزمة السياسية الداخلية في إسرائيل إلى الشعب الفلسطيني، ومشدداً على أن التوجهات المتطرفة التي تتحكم في سياسة الحكومة الإسرائيلية سوف تقود إلى مواجهات واسعة مع الفلسطينيين إذا لم يوضع حد لها.



هناء السيد أدان أحمد أبو الغيط، الأمين العام لجامعة الدول العربية، بأشد العبارات اقتحام القوات الإسرائيلية للمسجد الأقصى ومهاجمة المصلين والمعتكفين هناك، واعتقال ما يقرب من ٤٠٠ فلسطيني، مُشدداً على أن هذه التصرفات غير المسؤولة في الأماكن المقدسة تمس المشاعر الدينية لملايين من المسلمين عبر العالم، لا سيما خلال شهر رمضان المبارك. ونقل جمال رشدي المتحدث الرسمي باسم الأمين العام عن أبو الغيط دعوته للمجتمع الدولي، ممثلاً في الدول الأعضاء في مجلس الأمن، التحرك بسرعة من أجل دفع إسرائيل لوقف هذا التصعيد الخطير الذي يُنذر بإشعال الموقف



القاهرة هناء السيد

الأعمال الاستفزازية التي من شأنها إلهاب المشاعر ورفع

في الأراضي الفلسطينية المحتلة. وطالب أبو الغيط الحكومة الإسرائيلية باحترام حرمة الشهر الفضيل، والتوقف عن هذه



## رئيسة الحكومة التونسية تؤكد تقدم الحوار الاجتماعي والالتزام باستمراره

رانيا بخعازي. وقالت بودن إن هذا اللقاء يعتبر فرصة لعرض مشروع جديد للحوار الاجتماعي بهدف تعزيز الروابط بين الشركاء الاجتماعيين، وسيتم تنفيذ هذه المبادرة بشكل مشترك من قبل منظمة العمل الدولية وهيئة الأمم المتحدة للمرأة.

أكدت رئيسة الحكومة التونسية نجلاء بودن رمضان تقدم الحوار الاجتماعي والالتزام الحكومة باستمراره من أجل أن يكون المحرك لتحقيق إنجازات اجتماعية في البلاد. جاء ذلك خلال لقاء رئيسة الحكومة التونسية الثلاثاء، مع مديرة مكتب منظمة العمل الدولية لبلدان المغرب العربي



## الإمارات وكوسوفو تبحثان علاقات التعاون الثنائي في مختلف المجالات

تقديره للعلاقات المتميزة التي تجمع بين البلدين مثنيا على الدعم المستمر الذي تقدمه دولة الإمارات لكوسوفو وشعبه. من ناحيتها، رحبت دوتيكاجيرفالا شوارتز بزيارة الشيخ عبدالله بن زايد آل نهيان، مؤكدة أهمية هذه الزيارة في دفع التعاون الثنائي بين البلدين نحو آفاق أرحب من النمو والتطور، مؤكدة على المكانة الرائدة التي تحظى بها الإمارات العربية المتحدة على الصعيدين الإقليمي والدولي.

وذكرت وكالة أنباء الإمارات أن وزير خارجية الإمارات جدد ترحيب بلاده بالاتفاق التي تم مؤخرا بين صربيا وكوسوفو بوساطة أوروبية لتنفيذ خطة المصالحة بين البلدين التي يراها الاتحاد الأوروبي، مؤكداً على العلاقات الثنائية المتميزة والمتطورة التي تجمع بين دولة الإمارات وكوسوفو والحرص على تعزيزها بما يحقق المصالح المشتركة للبلدين الصديقين وشعبيهما. من جانبه، أعرب ألين كورتي عن

بحث الشيخ عبدالله بن زايد آل نهيان وزير خارجية دولة الإمارات مع كل من رئيس وزراء ونائبته وزير خارجية جمهورية كوسوفو، ألين كورتي ودوتيكاجيرفالا شوارتز، علاقات التعاون الثنائي بين البلدين في مختلف المجالات لاسيما التنمية إضافة إلى الملفات ذات الاهتمام المشترك ومنها الأوضاع في المنطقة وسبل تعزيز الأمن والاستقرار بمنطقة البلقان بالإضافة إلى المستجدات على الصعيدين الإقليمي والدولي.





## كلمة العدد



### حاول تفهم

#### ...استراتيجيته التعاون العربي العربي...

الصراع الحضاري والعنصري هو فرعين لشجره واحده من حيث الاسباب والاهداف وهي تعود الي تعدد الدول وكثرة البلدان واختلاف المجتمعات وما قد يصاحب ذلك من اختلاف في الثقافه وربها العقيدة والانتماء حيث يؤدي هذا الاختلاف الي التنوع الحضاري ومحاولة كل مجتمع الانتصار الي حضارته حتي يتطور الصراع لتحاول كل جماعه او عرق او ثقافه الانتصار لنفسها علي الاعراق الاخرى حتي وان كانت تنتمي اليها او تكون معها في نفس الحضاره هكذا استمر الصراع البشري حتي وصل الي قواسم ارتضاها للعيش بعد ان عاش سنوات من الخلافات والحروب ساهمت في فناء الكثير من البشر وفناء الثروات التي كانت تنصب في صالح البشر الا ان دهشه قد تصيب المتابع للتعاون العربي العربي او العلاقات العربي العربيه حيث لا توجد استراتيجيه واضحه تحكم العلاقات بين الدول العربيه كما بقية دول العالم المختلفه التي اصبح يحكمها مبداء هام ((ان التعاون والمنافع المتبادله هي الارضييه التي لا بد ان تقف عندها الخلافات السياسييه وليس العكس وسواء طال الوقت او قصر فإن هذه الخلافات ستجد طريقها للحل))

فالعلاقات العربي العربيه اكبر من ان تتنازعا خلافات صغيره وتفرقها رؤي سياسييه متعارضه... ان اخطر ما في العلاقات العربي العربيه انها لا تبني السياسه التي تعمل بها كل دول العالم (لا توجد عداوات دائمه بل هناك مصالح دائمه) ولكنها تبنت سياسه (لا توجد مصالح دائمه ولكن توجد عداوات دائمه) حتي ونحن نتصالح نتبع سياسه عربيه قديمه (عفي الله عن ما سلف) دون الخوض في حل المشاكل وتفكيك اسبابها والوصول الي طريقه مثلي للعلاج والحل مما يشرح بالعوده دائما للمربع الاول من الخلافات وقيام كل طرف بشيطنه الطرف الثاني دون ترك باب للعوده او حتي ترك جسور لامكانيه العوده باستخدامها وعندما تتم المصالحه تدخل الاطراف في مرحله من الملائكيه يتولي كل طرف فيها ذكر محاسن الطرف الثاني ويبدأ في كيل المديح له دون مراعاة واعتبار لمواطن عربي يراقب هذا التقلب من النقيض الي النقيض فيفقد الثقه في اعلامه وقد يشك ان هذه الخلافات كلها مبنيه عن هوي ولا يحكمها منطق والغريب ايضا ان بعض القنوات الاعلاميه العربيه التي تدعي استقلالها وهي تابعه لاحد الدول العربيه تتغذي علي الخلافات وتفقد بريقها عند المصالحات العربيه لان سياستها الاعلاميه مبنيه علي الاثارة والتسخين واذكاء النعرات والخلافات بين الدول العربيه بعضها البعض فمتي سنعرف ان السياسه ليست حفلة شاي نختر منها مانريد ونعرف ايضا انها لا تقبل الحلول الصفرية وتعتمد علي مبداء المقايضه تاخذ بقدر ماتعطي ساعتها فقط ستغلب المصلحه الدائمه وتعامل مع الخلاف علي انه وقتي سينتهي وان نترك دوما جسورا خلفنا حتي يمكننا من العوده عليها. ولكم تحياتي.

محمود صلاح قطامش  
مصر تلاتين  
qatamesh@misrtalateen.com

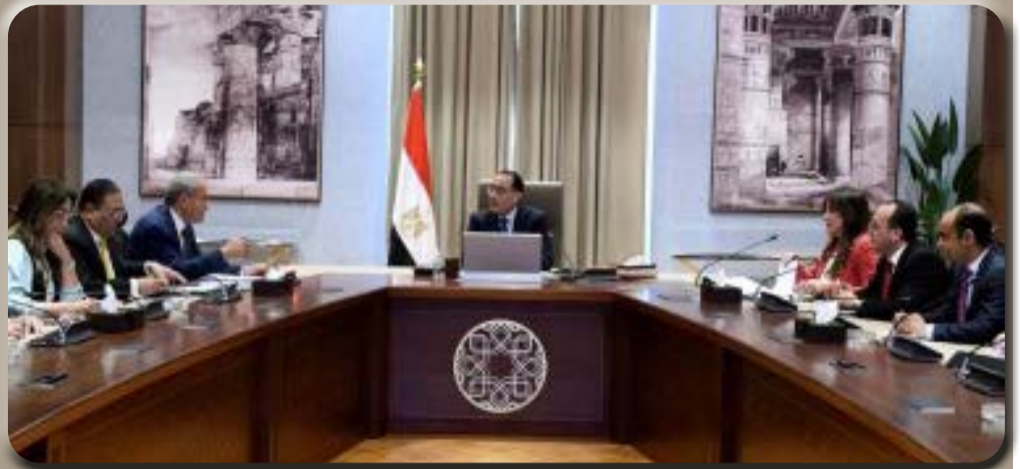
## رئيس الوزراء يطمئن من وزير التموين على توافر أرصدة السلع الأساسية

الحووم المجمدة والدواجن، مؤكدا أن الاحتياطي الاستراتيجي من مختلف السلع الأساسية مطمئن، مع استمرار هذه السلع بتخفيضات من ٢٠٪ إلى ٣٠٪ بمنافذ الوزارة ومعارض أهلا رمضان.

وعرض الوزير تقريراً حول المخزون المتوافر لعدد من السلع الاستراتيجية، وفي هذا الصدد أوضح أنه فيما يتعلق برصيد القمح فإن مخزونه يكفي حاجة الاستهلاك المحلي لمدة ٢,٣ شهر، علماً بأن موسم توريد الأقمح المحلية سيبدأ اعتباراً من الشهر الجاري، فيما يكفي رصيد الأرز لنحو ٣,٥ شهر، وهناك كميات تم التعاقد عليها، كما يغطي رصيد السكر ٤ أشهر، والزيت يكفي احتياجات السوق لنحو ٤,٣ شهر، والمكرونة لمدة ٧,٥ شهر.

امتداد رقعة الجمهورية، في ضوء تكاليف السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، وذلك بهدف الحفاظ على استقرار موقف الأمن الغذائي للدولة، من خلال تلبية احتياجات المواطنين بالكميات المطلوبة.

وخلال اللقاء، شرح وزير التموين والتجارة الداخلية موقف المخزون الاستراتيجي والأرصدة لجميع السلع الغذائية الأساسية، وذلك في إطار التخطيط المسبق بالحفاظ على المخزون الاستراتيجي منها، رغم تداعيات استمرار الأزمة العالمية الحالية، حيث استعرض الدكتور علي المصليحي في هذا الصدد المخزون الاستراتيجي لكل من القمح والسكر والذرة والزيت والأرز، بالإضافة إلى



للدولة من السلع الغذائية الرئيسية، فضلا عن تعظيم القيمة المضافة لتخزين السلع من سلسلة الصوامع الاستراتيجية التي تم إقامتها على

أرصدة السلع الأساسية. وفي مستهل اللقاء، جدد رئيس مجلس الوزراء التأكيد على ضرورة الحفاظ على استمرارية المخزون الاستراتيجي

التقى الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، الدكتور علي المصليحي، وزير التموين والتجارة الداخلية، اليوم؛ للاطمئنان على توافر



## الحكومة تعلن الإثنين ١٧ أبريل إجازة رسمية بمناسبة عيد شتم النسيم

في الوزارات والمصالح الحكومية والهيئات العامة، ووحدات الإدارة المحلية، وشركات القطاع العام، وشركات قطاع الأعمال العام، والقطاع الخاص.

أصدر الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، قراراً بأن يكون يوم الاثنين الموافق ١٧ من شهر أبريل عام ٢٠٢٣ ميلادية، إجازة رسمية مدفوعة الأجر، بمناسبة عيد شتم النسيم، وذلك للعاملين



## الحكومة ترسل موازنة ٢٠٢٣/٢٠٢٤ لمجلس النواب

أضاف سالم، أن الدستور نص في مادته رقم ٢٤ على أن ترسل الموازنة العامة للمجلس قبل ٩٠ يوماً من نهاية العام المالي الحالي في ٣٠ يونيو، ومن ثم التزمت الحكومة بالنص الدستوري، حيث قامت بإقرار الموازنة العامة في اجتماع مجلس الوزراء أمس الأربعاء وأرسلتها لمجلس النواب اليوم.

وقال وكيل لجنة الخطة والموازنة بمجلس النواب، إنه سيتم إحالة الموازنة العامة للجان المختصة مطلع الأسبوع المقبل، لبدء مناقشتها في اللجان المختصة وفي لجنة الخطة والموازنة والتي تقوم بعدها بعرض التقرير النهائي الخاص بها على الجلسة العامة لمجلس النواب قبل ٢٠٢٣/٦/٣٠ ليتم إقرارها نهائياً وتصدر بقانون.

كشف النائب مصطفى سالم وكيل لجنة الخطة والموازنة بمجلس النواب عن وصول مشروع الموازنة العامة للعام المالي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ إلى الأمانة العامة لمجلس النواب اليوم، موضحاً أنه موعده دستوري، حيث ينص الدستور على ضرورة إرسالها للمجلس قبل ٩٠ يوماً من نهاية العام المالي الحالي، وبالفعل أرسلت الحكومة الموازنة للمجلس اليوم.







## تفاصيل نقل العاملين بالتربية والتعليم لمقر الوزارة بالعاصمة الإدارية الجديدة

معرض كتاب متنقل لأطفال القرية قدم المعرض كتب متنوعة و إصدارات الهيئة مقابل مبلغ مالي زهيد لتشجيع الأطفال على الاقتناء وممارسة القراءة بإشراف مديرة الشؤون الثقافية صفاء حمدي وفاطمه عبد الناصر

وقدمت عروض فنية لفرقة المواهب وأغاني متنوعة ومسرح عرائس ومسابقة ثقافية في المعلومات العامة إشراف كابتن مدحت نجيب مسئول قسم المواهب بالفرع و قدم للفائزين جوائز عينية ادخلت البهجة والسرور على الأطفال والأهالي .

كما قدمت فرقة العريش التلقائية عروض فنية متنوعة أذهلت الحاضرين بتوجيه وإشراف كابتن جامع عبد الرسول مدرب الفرقة، وفي نهاية الفعاليات تم تكريم الاطفال والسيدات المتميزين المشاركين بفعاليات الورش الفنية المختلفة وفي نهاية اليوم تم تزيين مركز شباب شهداء الروضة بزينة رمضان وتوزيع الشهادات والهدايا وفوانيس رمضان المقدمة من جمعية الإنسان (فريق أصحاب البصيرة)

الاستقبال مؤكدا دعم معالي وزيرة الثقافة شخصياً ورئيس الهيئة ورئيس إقليم القناة وسيناء الثقافي لهذه المناطق المحرومة من الأنشطة الثقافية والفنية، ثم توالى فعاليات القافلة بندوة توعوية عن أضرار الإدمان وأثره السلبية على المكونات الأساسية للمجتمع المصري في المحاور الاجتماعية والاقتصادية والبيئية وشاركت أكثر من خمسة وعشرين متدربة من الفتيات والسيدات بورشة لتعليم الحياكة و تطريز الثوب السيناوي

وقدمت القافلة الثقافية مواهب من أطفال قرية الروضة ، في إلقاء الشعر وبعض الأغاني من الفولكلور الشعبي والتي تعبر عن البيئة السيناوية ، بالإضافة إلى تنفيذ ورشة فنية لرسم فانوس رمضان شارك في الورشة أكثر من ٩٠ طفلاً وطفلة من اطفال القرية باستخدام الألوان الخشب والفلوماستر والباستيل إعداد وتوجيه الفنانة التشكيلية إنسان سمير مدير قصر ثقافة العريش كما شاركت إدارة الشؤون الثقافية بالفرع بفعاليات القافلة من خلال

إسماعيل سلامة مدير مركز شباب شهداء الروضة وإسماعيل سويلم سكرتير القرية ان اهالي قرية الروضة تقدموا بالشكر لمعالي الوزير المحافظ و الدكتورة نيفين الكيلاني وزيرة الثقافة وهيئة قصور الثقافة برئاسة المخرج الفنان هشام عطوة، والكاتب محمد نبيل رئيس اقليم القناة وسيناء الثقافي للدور الفعال في نشر الوعي الفني والثقافي المستمر لأهالي محافظة شمال سيناء وبخاصة قرية الروضة مرحبين بمزيد من القوافل الثقافية والفنية لرفع الروح المعنوية لدى الأهالي بالقرية .

وأكدوا أن هذه الفعاليات المستمرة على ارض محافظة شمال سيناء والاهتمام بالمناطق المحرومة من خلال تقديم الأنشطة والفعاليات الثقافية والفنية المكثفة يؤثر بالإيجاب على زيادة الانتماء والولاء الوطني وطالب مجدي رزق أحمد من مصابي مسجد الروضة ووالد احد شهداء القرية بضرورة اكتشاف الموهوبين ورعايتهم واحتتم الاحتفال أشرف المشرحاني مدير عام الفرع الذي قدم التحية لجميع الحضور لحسن



بعض من شيوخ وأعيان أهالي وأطفال شهداء قرية الروضة بشمال سيناء . حيث انطلقت فعاليات القافلة من قصر ثقافة العريش إلى مركز شباب الروضة بقرية الروضة لتقديم ورش فنية وحرف تراثية وبيئية ومعرض للكتاب وعروض فنية لأهالي القرية. صرح كل من :

المصرية بقرية الروضة بمدينة بئر العبد بمحافظة شمال سيناء والتي تعرضت للعدوان الإرهابي الذي أدى إلى استشهاد أكثر من ٣٥٠ شهيد أثناء صلاة الجمعة إبان حملة حرب القضاء على الإرهاب بالمحافظة وكان الاحتفال مبهجاً لجميع الأسر المصرية بالقرية سواء الأطفال والشباب والرجال والنساء. كان في استقبال القافلة

برعاية اللواء الدكتور محمد عبد الفضيل شوشه محافظ شمال سيناء والكاتب العميد محمد نبيل رئيس اقليم القناة وسيناء الثقافي وبالتعاون مع مركز شباب شهداء الروضة وجمعية الإنسان للتنمية (فريق أصحاب البصيرة) وجمعية تنمية المجتمع بالروضة ومديرية الصحة تم تنفيذ يوم السعادة للأسرة



## سامح شكري يجري مباحثات ثنائية مع وزير الخارجية اليمني بمقر الوزارة

العلاقات الثنائية بين البلدين وسبل تعزيزها وتطويرها ومتابعة آخر التطورات في اليمن.

أحمد بن مبارك، ومن المقرر أن يبحث الوزير سامح شكري ونظيره اليمني

استقبل وزير الخارجية سامح شكري منذ قليل وزير الخارجية وشؤون المغتربين اليمني الدكتور



## ندوه تحت عنوان مواجهة الافكار المغلوطة والغير سويه لوزارة الشباب والرياضة والاقواق احتفالا بشهر رمضان

الفعاليات اشتملت علي عروض فنية للتراث السيناوي تحت اشراف الفنان محمد العرايشي وكذلك تفقد معرض للوحات الفنية وافتتحت الندوة بالسلام الجمهوري وتلاوه قرآنيه ثم كلمة مدير عام الشباب والرياضة التي اكد فيها علي اهتمام الوزارة بالشباب وتصحيح المفاهيم لديهم من خلال العديد من المبادرات التي تنظمها الوزارة لدعم شباب سيناء كما اشار مدير عام اوقاف شمال سيناء ان الدين الاسلامي ينبذ اي فكر متطرف مؤكدا علي سماحه الدين الاسلامي ووسطية الاسلام

محمود مرزوق مدير عام اوقاف شمال سيناء وكلا من نجوي صلاح وكيل اول وزارة الشباب ورئيس الاداره المركزيه لتنمية الشباب علاء الدسوقي مدير عام الاداره العامه للبرامج الثقافيه والفنيه طومان محمد اخصائي شباب اول عصام عوض ومحمود جبر اخصائين بالوزارة كما مركز الفنون بفعاليات الندوه عن طريق منسق المركز علي اسماعيل تضمنت الندوه العديد من

نظمت الاداره المركزيه لتنمية الشباب بوزارة الشباب والرياضة بالتعاون مع وزارة الاوقاف المصريه ندوه تحت عنوان مواجهة الافكار المغلوطة بالمدينه الشبابيه وذلك احتفالا بشهر رمضان الكريم الندوه تحت اشراف وتنفيذ الاداره العامه لتنمية الشباب بالمديريه تحت قيادة محمود العريس مدير الاداره وعادل الشريف وكيل الاداره شهد الندوه كلا من كابتن ايهاب حسن عبد الوهاب مدير عام مديريةية الشباب والرياضة بشمال سيناء وبحضور الدكتور

## رئيس الوزراء: زيارة الرئيس السيسي لسيناء تؤكد نجاح الدولة في دحر الإرهاب

العالمية المستهدفة، وحجم حركة الركاب في خطوط الملاحة الجوية البارزة، وتحديد الطرازات المناسبة لكل خط، والتي تلزم لتدعيم القطاع بالإمكانات المطلوبة، ليكون جذاباً وقادراً على المنافسة.

المستقبلية للاستثمار في صناعة الطيران الوطني، من أجل النهوض بهذا القطاع لتقديم خدمة مميزة، وإحراز عائد اقتصادي، ودعم السياحة والاقتصاد القومي. وتضمنت الرؤية المستقبلية نتائج دراسات ترتبط بتحديد الأسواق

في مختلف المجالات، خاصة على المستوى البرلماني. كما أكد رئيس الوزراء أهمية زيارة الرئيس عبدالفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، إلى مدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، والتي شهدت لقاءه بصاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز آل سعود، ولي عهد المملكة العربية السعودية رئيس مجلس الوزراء، حيث تؤكد الزيارة حرص البلدين على مواصلة تطوير العلاقات الأخوية التي تجمعهم، وتعزيز التعاون المشترك في جميع المجالات، بما يعود بالنفع على الشعبين الشقيقين.

وخلال الاجتماع، عرض الفريق محمد عباس حلمي، وزير الطيران المدني، تقريراً تناول محاور الرؤية







## تعرف على حجم محفظة التعاون الإنمائي بين مصر والوكالة الأمريكية للتنمية الدولية

تبلغ محفظة التعاون الإنمائي بين الحكومة والوكالة الأمريكية للتنمية الدولية تبلغ نحو مليار دولار منذ عام ٢٠١٤، ويتم في نطاقها تنفيذ العديد من المشروعات والبرامج في مجالات التعليم الأساسي والتعليم العالي والشركات الصغيرة والمتوسطة ودعم القطاع الخاص والسياحة والزراعة. وعن موقف المشروعات والشركات الجارية بين الوكالة والجهات الوطنية المختلفة والأطراف ذات الصلة من المجتمع المدني والقطاع الخاص، تتضمن جهود التعاون الإنمائي الجاري، ١١ مشروعاً جارياً للدعم الفني في مختلف القطاعات، كما يجري تنفيذ ٤١ مشروعاً وبرنامجاً في مجالات عدة على رأسها التعليم والتنمية الاقتصادية والصحة والحوكمة، بالتعاون مع ١٤

وزارة جهة، ويجري تنفيذ المشروعات التالية في ضوء أهداف استراتيجية هي التنمية الاقتصادية الشاملة، وتعزيز العدالة الاجتماعية، ودعم الإصلاح الاقتصادي، وتحسين الحوكمة، بما يدعم جهود تحقيق التنمية المستدامة في مصر. وتستحوذ برامج التعليم الأساسي والتعليم العالي على النسبة الأكبر من برامج التعاون الإنمائي مع الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية بنسبة ٤٧٪، حيث يتم تنفيذ العديد من المشروعات لتدشين المدارس التطبيقية إلى جانب التجربة الناجحة لمدارس المتفوقين في مجالات العلوم والتكنولوجيا والرياضيات STEM Schools، إلى جانب المنح الدراسية في مجال التعليم العالي، بينما تأتي برامج

التنمية الاقتصادية ثانيًا بنسبة ٢٣٪ من محفظة التعاون الإنمائي. أما المشروعات التي يجري تنفيذها بالتعاون بين الجهات المعنية والوكالة الأمريكية وتتسق مع المبادرة الرئاسية للتنمية المتكاملة للريف المصري "حياة كريمة"، حيث يجري تنفيذ ٧ مشروعات في ١٧ محافظة، من بين ٢٠ محافظة تستهدفها المبادرة، وتتنوع المشروعات في مجالات حلول إدارة المياه، وتنمية الأعمال الزراعية في الريف المصري، وتمكين المرأة ودعم رائدات الأعمال، وبرنامج التمكين الاقتصادي والاجتماعي للمرأة، ودعم محو الأمية للأطفال والوالدات، وبرنامج تنظيم الأسرة. وعرض فريق عمل الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، جهود تمكين القطاع



فيزا في مبادرة She's Next لدعم الشركات الناشئة المملوكة للمرأة، وإطلاق مبادرة الشركات الناشئة Climatech Run ٢٠٢٢، وغيرها من الأنشطة مع المراكز الجامعية المتعلقة بالتطوير المهني.

والتسويق للخدمات المالية والتجارة الحديثة والذكاء الاصطناعي والطباعة ثلاثية الأبعاد، بالإضافة إلى التعاون مع جوجل من خلال برنامج مهارات من جوجل لتعزيز مهارات المستفيدين في التسويق الرقمي، والشراكة مع شركة

الخاص من خلال مشروع قوى عاملة مصر، الذي يعد إحدى نتائج اتفاقية تحفيز التجارة والاستثمار، وهجوجه تم مؤخرا توقيع مذكرات تفاهم مع ٦ شركات لإنشاء مدارس في مجال التكنولوجيا التطبيقية في الهندسة



## ارتفاع واردات الولايات المتحدة من النفط الخام لتصل لـ ٦,٦ مليون برميل يوميا

وتابع التقرير، ارتفاع المخزون التجاري النفطي في دول منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية خلال شهر يناير ٢٠٢٣ بمقدار ٣٥ مليون برميل مقارنة بالشهر السابق ليصل إلى حوالي ٢٨٠٣ مليون برميل بينما انخفض المخزون الإستراتيجي بمقدار ١ مليون برميل مقارنة بالشهر السابق ليصل إلى حوالي ١٥٠٣ مليون برميل.

وأشار التقرير الصادر عن منظمة الأقطار العربية المصدرة للبتروك "أوابك" إلى ارتفاع واردات الولايات المتحدة الأمريكية من المنتجات النفطية خلال شهر يناير ٢٠٢٣ بنسبة ٣٪ لتصل إلى حوالي ٢,٦ مليون برميل يوميا، بينما انخفضت صادراتها من المنتجات النفطية بنسبة ١,٩٪ لتبلغ حوالي ٦,٦ مليون برميل يوميا.

ارتفعت واردات الولايات المتحدة الأمريكية من النفط الخام خلال شهر يناير ٢٠٢٣ بنسبة ٧,١٪ لتصل إلى حوالي ٦,٦ مليون برميل يوميا، بينما انخفضت صادراتها من النفط الخام بنسبة ١٣,١٪ لتبلغ حوالي ٣,٦ مليون برميل يوميا وذلك وفقا للنشرة الشهرية حول التطورات البترولية بالأسواق العالمية.



## التخطيط: ٤٢ قرية تستفيد من مشروعات حياة كريمة في محافظة الجيزة

الجزيرة في خطة ٢٠٢٣/٢٢ والتي تتمثل في توجيه نحو ٢,٣ مليار جنيه لخدمات مياه الشرب والصرف الصحي، ويبلغ عدد المشروعات التنموية في هذا القطاع ٨٥ مشروعًا، إلى جانب تنفيذ ٥٤ مشروعًا في قطاع التعليم العالي، و ١٤ مشروعًا تنمويًا في مجال التعليم قبل الجامعي. عدد المشروعات التنموية بالمحافظة يصل إلى ٥٥٧ مشروعًا، وأن قيمة الاستثمارات العامة الموجهة لمحافظة الجيزة بخطة عام ٢٠٢٣/٢٢ تبلغ ٧٦ مليار جنيه، بنسبة زيادة ١٥٪ عن خطة عام ٢٠٢٢/٢١، بخلاف المشروعات الموجهة من خلال مشروع تطوير الريف المصري "حياة كريمة".

خدمات زراعية، ١٦ نقطة اسعاف، ٣٧ وحدة صحية، ٥٥٦ فصل دراسي، ٦٦ مدرسة، إلى جانب إنشاء ٢ مركز تنمية أسرة، ٥ محطات مياه شرب، ٤٢ مشروع صرف صحي، ٦ محطات معالجة، فضلا عن إنشاء ٤١ برج شبكات محمول توصيل شبكة الألياف الضوئية، ٤٣ مركز شباب، ٤٢ مجمع خدمات حكومية، ٣٤ مكتب بريد، ٦ نقاط شرطة، علاوة على تأهيل وتبطين ترع بطول ٩٥ كم، رصف طرق رئيسية وداخلية بطول ٢١٠ كم، وإنشاء ٧ أسواق، ٨ مواقف، علاوة على ٤٢ مشروع كهرباء.

وأشار التقرير إلى أهم المستهدفات التنموية بقطاع الاسكان بمحافظة

تعمل الدولة المصرية على تحسين حياة المواطنين في الريف المصري من خلال المبادرة الرئاسية "حياة كريمة" والتي ساهمت في تحقيق أهداف التنمية المستدامة. وعن عدد القرى المستهدفة من المرحلة الأولى بمبادرة "حياة كريمة" بمحافظة الجيزة وفقا لتقرير لوزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية والتي بلغت ٤٢ قرية، وبلغ عدد المستفيدين ٧٨٧ ألف نسمة، وتتمثل أهم المشروعات التنموية بمحافظة الجيزة التي تم تنفيذها من خلال المبادرة وتحقيق أهداف التنمية المستدامة في إنشاء ١٢٤ عمارة سكنية للأسر الأولى بالرعاية، و ٩ وحدات إجتماعية، ١١ مجمع







## يوم من ايام العزة والكرامة



بقلم / سهام عز الدين  
جبريل

اعلام من القماش مصر وتاني يوم رحنا المدرسة ومعانا الاعلام وكنا بنغني بلادي وتحتل تحيا مصر خالص يوم قرر قوات الاحتلال إغلاق المدارس خوفا من فرحتنا عمري ماهانسي الايام دي ذكروا اولادكم بتلك الايام العظيمة وذكرى يوم من ايام الاوطن كل عام ومصر كلها جيشها وشعبها وشرطتها في عزة وانتصار وامن وامان

دكتوراه سهام جبريل تتذكر :-  
مرت خمسون عاما علي يوم من ايام العزة والكرامة  
انها ذكريات ايام لها تاريخ حفرت في الوجدان اذكرك تلك الايام ففي عصر ذلك اليوم عدنا من المدرسة وكانت الشوارع والبيوت كلها زغاريت والناس فرحانة تجتمع حول ذلك الصندوق السحري لتستمع الي بيان العبور واخبار جبهة القتال ورغم اننا كنا تحت وطأة احتلال لكن مقدرناش نخفي فرحتنا امهاتنا خيبت لنا

## نصائح طبيه



بحضور طبيب اطفال ومكان مجهز لتلك الحالات.  
مع تمنياتي لكم بدوام الصحة  
د. سعد لطفي

### يقدمها دكتور سعد لطفي

مع حوض الام مع النظر الى كيفية الولادات السابقة للام، وتفضل الولادة الطبيعيه عن القيصرية كلما امكن ذلك، والتجهيز لاستقبال المولود

مرض السكر هو حاله مرضيه مزمنه ترتفع فيها معدلات السكر بالدم بسبب نقص افراز الانسولين او عدم استطاعة الجسم الاستفاده منه. هناك ٣ انواع من هذا المرض النوع الاول مايصيب الاطفال والمراهقين وفيه تكون كمية الانسولين التي يفرزها البنكرياس قليله، ويكون علاجه بالانسولين حقن واقلام ومضخات النوع الثاني يصيب البالغين ويمثل ٩٠٪ من المرضى في العالم وفيه توجد مقاومه للانسولين من خلايا الجسم. ويكون علاجه باقراص عن طريق الفم واحيانا حقن الانسولين او كلاهما. النوع الثالث سكر الحمل وهو يظهر اثناء الحمل ويوزول بعد الولادة بفترة. اعراض ارتفاع السكر كثرة التبول والعطش وفقد الوزن وضعف الرؤيه والاجهاد. تشخيص المرض يتم بعمل تحاليل سكر بالدم صائم وفاطر والسكر التراكمي ومنحنى السكر. اثناء الحمل يتم وقف الاقراص المخفضه للسكر ماعدا اقراص الميتفورمين ويتم العلاج بالانسولين لكل المرضى وذلك حسب مستوى السكر بالدم. من مضاعفات ارتفاع السكر بالدم حدوث اجهاض وولادات مبكره وكبر حجم الجنين عن الطبيعي واحتمال حدوث عيوب خلقيه خاصه بالقلب. التخطيط للولاده من اول الشهر التاسع وتحديد الموعد حسب انضباط نسبة السكر بالدم، وكذلك طريقة الولاده ويرجحها وزن الجنين وتناسقه

## الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات السمسم



تتمه ص ٦

بالأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة ومادة السيسامين وفيتامين هـ. كما تحارب مضادات الأكسدة الموجودة في بذور السمسم الجذور الحرة التي تتكوّن عند التعرّض لأشعة الشمس فوق البنفسجية، والتي تتسبب بالعديد من الأضرار الجلدية، مثل حروق الشمس والتجاعيد وسرطان الجلد. وقد وجدت أنّ الاستعمال الخارجي لفيتامين (هـ) أو تناوله يقي الجلد من التغيّرات التي تُسبب السرطان. وكذلك وُجد أنّ الاستعمال الخارجي لزيت السمسم مع الكركم والحليب على الوجه يمنح الإنسان بشرة ناعمة وملساء ويعمل على إزالة البثور. كما أنّ زيت بذور السمسم مليء بالعناصر الغذائية اللازمة لصحة فروة الرأس والشعر. وقد وجد أنّ زيت السمسم فعال جدا لصحة الفم والأسنان، حيث يستخدم كغرغرة للفم لعدة مرات للوقاية من تسوس الأسنان، ونزيف اللثة، وجفاف الحلق، والتخلص من رائحة الفم، وتقوية الأسنان واللثة

عن الوقاية من انسداد الشرايين. فقد أظهرت مادة السيسامول أنها تمتلك قدرات وخصائص علاجية مفيدة تعمل على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، ومضادة للاكتئاب. ولقد وجد أنّ زيت السمسم له مفعول جيد في علاج البواسير، لأنه يلين عملية الإخراج مما يخفف الضغط عند خروج الفضلات، وهذا الضغط هو من أسباب البواسير، كما أنه يستخدم كعلاج لحرقة المعدة وعرق النساء.

والفك، ويساعد أيضا على منع تكون طبقة البلاك، ويعمل على منع تراكم البكتيريا العقدية التي تعمل على تكوّن طبقة البلاك على الأسنان. كما أنّ زيت السمسم يساعد على الوقاية ضد المضادات الحيوية التي قد تتسبب في تلف الكلى. ويساعد زيت بذور السمسم على منع تكوّن المواد التي تتسبب في تصلب الشرايين، حيث أنه يحتوي على مادة مضادة للأكسدة والالتهابات تسمى «ليجانان»، كما تعرف أيضا بالسيسامول، وهي المسؤولة جزئيا

## فواكه الصيف.. 7 أسباب هتخليك تأكل الأناناس منها إنقاص الوزن

تتمه ص ٦

البروميلين يساعد في الهضم ويساعد على تكسير البروتين، نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف والمياه، يساعد الأناناس في الحفاظ على انتظام الجهاز الهضمي ومنع الإمساك  
٥. صحة القلب  
محتوى الأناناس العالي من الألياف والبوتاسيوم وفيتامين سي مفيد لصحة القلب، يمكن أن تساعد هذه العناصر الغذائية في الحفاظ على مستوى الكوليسترول وضغط الدم، وهما من الأسباب الرئيسية وراء مشاكل القلب، كما أنه يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسكتة

إنتاج الجذور الحرة، ترتبط بظهور السرطان.  
٣. يقوي المناعة  
المنجنيز وفيتامين سي كلاهما وفير في الأناناس، في حين أن المنجنيز هو أحد مضادات الأكسدة التي تدعم وظيفة التمثيل الغذائي والنمو، فإن فيتامين C ضروري لصحة الجهاز المناعي، وامتصاص العناصر الغذائية، يتم تقوية جهاز المناعة لديك من خلال هذه الفيتامينات والمعادن الحيوية بالإضافة إلى خصائصها المضادة للالتهابات.  
٤. يساعد في الهضم  
يحتوي الأناناس على إنزيم يسمى

البروميلين يساعد في الهضم ويساعد على تكسير البروتين، نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف والمياه، يساعد الأناناس في الحفاظ على انتظام الجهاز الهضمي ومنع الإمساك  
٥. صحة القلب  
محتوى الأناناس العالي من الألياف والبوتاسيوم وفيتامين سي مفيد لصحة القلب، يمكن أن تساعد هذه العناصر الغذائية في الحفاظ على مستوى الكوليسترول وضغط الدم، وهما من الأسباب الرئيسية وراء مشاكل القلب، كما أنه يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسكتة



## التدخين يتسبب في فقدان البصر المبكر وتكوين إعتام عدسة العين

تتمه ص ٦

التغيرات في البصر، فتحدث إلى طبيبك وحدد موعداً لفحص العين. الإقلاع عن التدخين يمكن أن يبطن حالتك من التدهور ويحافظ على بصرك.

هل الإقلاع عن التدخين يحمي عينيك؟  
يمكن تقليل خطر الإصابة بإعتام عدسة العين بشكل كبير بمجرد الإقلاع عن عادة السجائر، إذا كنت تدخن السجائر ولاحظت بعض

الحاجة إلى مزيد من الضوء للقراءة أو القيام بمهام أخرى أمامك من المهم معرفة أن الأعراض قد تكون مرئية في المراحل المبكرة من المرض في. لذا فإن إجراء فحوصات العين المنتظمة أمر ضروري.





## الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات السمسم

يساعد ارتفاع محتواها من الزنك على إنتاج الكولاجين وجعل البشرة أكثر ليونة، ويساعد في إصلاح تلف أنسجة الجسم. كما يمنع ويخفف محتوى النحاس العالي في بذور السمسم من التهاب المفاصل ويقوي العظام والمفاصل والأوعية الدموية. ويساعد الماغنسيوم الموجود في هذه البذور على منع اضطرابات الجهاز التنفسي عن طريق منع تشنج مجرى الهواء والربو. وتحتوي بذور السمسم على مادة الليجنيين القابلة للذوبان في الدهون، وفيتامين هـ، التي تمنع انتشار ورم الخلايا السرطانية والوقاية من الإصابة بالأنواع المختلفة للسرطان ومنها سرطان الدم، سرطان القولون، سرطان الثدي، سرطان البروستاتا، سرطان الرئة، سرطان البنكرياس. كما أن بذور السمسم الحمراء غنية بالحديد، وبالتالي فهي مطرية للجلد، ومنشط مغذي للعضلات الذي يحفز الحيض، وملطف أو مهدئ، وملين، ومدر للبول، كما أنها مفيدة في حالات الدوسنتاريا، والإسهال. ويساعد زيت السمسم على خفض ارتفاع ضغط الدم؛ وذلك لأنه غني

السيسامين التي تؤثر على العديد من التفاعلات البيوكيميائية الأيضية الخاصة بالدهون في الجسم، وقد وجد أن مادة السيسامين ومادة الإيبسيسامين يرفعان من معدل التعبير الجيني للعديد من الإنزيمات المتعلقة بأكسدة الدهون، هذا بالإضافة إلى دور مركب الليجنان الموجود في هذه المادة كمضادة للأكسدة في خفض الكوليسترول، كما تعمل مادة السيسامين على رفع التعبير الجيني لإنزيم المالك الذي يساهم في بناء الدهون، وتمنع بذور السمسم فيتامين هـ الذي يعزز عمل السيسامين في خفض كوليسترول الدم، ويحد من التأخر الإدراكي الذي يرافق التقدم في العمر، كما وجد أن مادة السيسامين الموجودة في السمسم دور في محاربة مرض الزهايمر الذي يعمل على تلف وضمور الخلايا العصبية في الدماغ، وذلك عن طريق تحفيز تمايز الخلايا العصبية، حسب ما ذكرته مجلة التغذية والعلوم الغذائية. ولقد أظهرت بعض الدراسات أن للسمسم دوراً في الوقاية من أمراض القلب. كما يساعد المحتوى العالي من الألياف في بذور السمسم الأمعاء على الهضم، وكذلك



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

يُعدّ نبات السمسم من المحاصيل الزيتية التي استخدمت منذ القدم لكثرة فوائدها الغذائية والطبية، لاحتوائه على العديد من المعادن كالفسفور المهم لصحة الأعصاب، والكالسيوم المهم للعظام والأسنان، والماغنسيوم المهم لعلاج السكر، والتخفيف من الإجهاد، والزنك والمنجنيز والبوتاسيوم والفسفور والحديد والنحاس، كما يحتوي السمسم على فيتامينات (ب)، و (ب٢)، و (ب٦)، وحمض الفوليك والنياسين، التي تلعب العديد من الأدوار في جسم الإنسان، مثل تصنيع خلايا الدم الحمراء، وإنتاج الطاقة في الجسم، وغيرها من الوظائف الهامة. والزيت الناتج عن بذوره يحتوي على نسبة عالية من البروتينات والأحماض الدهنية والمركبات الفلافونية المضادة للأكسدة مما يساهم في احتفاظه بخواصه الطبيعية. ولذلك أشار بعض العلماء إلى ضرورة توافر بذور السمسم في المنزل كعلاج طبيعي يمكن استخدامه للعديد من الأمراض والمشكلات الطبية. فيبذور السمسم تحتوي على مادة



تابع ص ٧

## تعرف على تشخيص وعلاج سرطان الدم النخاعي المزمن سرطان الدم

والتي يسهل التغاضي عنها. لكن عمل الدم سيُظهر ارتفاع عدد خلايا الدم البيضاء وانخفاض عدد خلايا الدم الحمراء، وقد يكون عدد الصفائح الدموية متوقفاً أيضاً. علاج سرطان الدم النخاعي المزمن على الرغم من أن تشخيص سرطان الدم النخاعي المزمن أمر مخيف، إلا أنه قابل للعلاج أيضاً. انسى قطرات العلاج الكيماوي لساعات، وفقدان شعرك والغثيان وجميع الآثار الجانبية الأخرى لعلاج السرطان سيئة السمعة. في حالة ابيضاض الدم النخاعي المزمن، تتناول حبوباً مرة أو مرتين يوميًا، وذلك بفضل فئة من الأدوية تُعرف باسم مثبطات التيروزين كيناز (TKIs). قبل الموافقة عليها في عام ٢٠٠١، كان زرع الخلايا الجذعية من متبرع هو العلاج الوحيد لـ CML، وكان معدل البقاء على قيد الحياة من ثلاث إلى خمس سنوات فقط. مع ظهور TKIs، تضاعف معدل البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات أربع مرات إلى أكثر من ٧١٪، وهو أعلى بالنسبة للمرضى الذين يشاركون في التجارب السريرية.

خلايا الدم البيضاء هي محاربة عدوى قوية تنمو بشكل طبيعي وتنقسم على أساس منتظم، لتحل محل الخلايا البالية بأخرى أقوى وأحدث. عندما تصاب بسرطان الدم، يبدأ نخاع العظام في إخراج خلايا الدم البيضاء الزائدة غير الطبيعية وغير الفعالة. بالعودة إلى هذه الأنواع الأربعة الرئيسية من سرطان الدم: يتم تصنيفها على أنها إما "حادة"، مما يعني أنها تتقدم بسرعة، أو "مزمنة"، مما يعني النمو ببطء. بالإضافة إلى أنواع اللوكيميا الحادة والمزمنة، تُصنف أيضاً حسب نوع خلايا الدم البيضاء المصابة: الخلايا الليمفاوية أو الخلايا النخاعية. ابيضاض الدم النخاعي المزمن يشير إلى سرطان الخلايا النخاعية بطيء النمو. تشخيص سرطان الدم النخاعي المزمن يتم تشخيص العديد من الأشخاص المصابين بسرطان الدم النخاعي المزمن عن طريق الصدفة، عندما يذهبون إلى الطبيب لإجراء فحص أو أي سبب آخر يتعلق بفحص الدم. غالباً لا توجد أعراض لسرطان الدم النخاعي المزمن بخلاف التعب أو الكدمات المتكررة،

سمع معظمنا عن سرطان الدم، وهو سرطان يصيب الدم ونخاع العظام. إنه أكثر أنواع السرطان شيوعاً في الولايات المتحدة، وفقاً للمعهد الوطني للسرطان. كان من المتوقع تشخيص أكثر من ٦٠ ألف شخص في عام ٢٠٢١، ويعيش ما يقرب من ٤٠٠ ألف شخص مع سرطان الدم أو في حالة تعافى منه. ما قد لا تدريه، مع ذلك، هو أن هناك أنواعاً مختلفة من سرطان الدم مع توقعات (نتائج) مختلفة. ابيضاض الدم النخاعي المزمن هو أحد الأنواع الأربعة الأكثر شيوعاً. نادراً ما يُلاحظ عند الأطفال، وسيتم تشخيص حوالي ٦٠٠٠ شخص فقط في الولايات المتحدة بمرض سرطان الدم النخاعي المزمن كل عام. وفقاً لما نشره موقع healthcentral ويتطور ابيضاض الدم النخاعي المزمن عندما تصبح خلايا الدم البيضاء في نخاع العظام لديك شريفة. يحتوي جسمك على ثلاثة أنواع من خلايا الدم (الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية) التي تتكون في نخاع العظام، وهو النسيج الإسفنجي الرخو في عظامك.



## فواكه الصيف.. 7 أسباب هتخليك تأكل

### الأناناس منها إنقاص الوزن

والكربوهيدرات، يساعدك على البقاء رطباً، والتحكم في شهيتك، وتجنب الإفراط في تناول الطعام، يحتوي أيضاً على البروميلين، وهو إنزيم محلل للبروتين، والذي يعزز هضم البروتين بشكل أفضل والاستفادة منه، مما يساعدك على اكتساب كتلة أقل من الجسم والدهون في البطن. ٢. يقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان نظراً لأن الأناناس يحتوي على كمية غنية من فيتامين C ومضاد أكسدة قوي وكمية عالية من الألياف، فإنه يمكن أن يساعد في وقف

الأكسدة وغيرها من المواد المعززة للصحة مثل الإنزيمات التي يمكن أن تقلل الالتهاب والمرض. غني بالبوليتاسيوم والكالسيوم والمنجنيز وحمض الفوليك والفسفور والزنك وفيتامين أ وفيتامين ك. يُعتقد أنه مفيد لبشرتك لأنه يحتوي على كمية كبيرة من فيتامين سي. مرتبط بمجموعة متنوعة من المزايا الصحية، بما في ذلك تحسين الهضم والمناعة والشفاء بعد الجراحة وغيرها الكثير. ١. فقدان الوزن إذا كنت تتبع نظاماً غذائياً لفقدان الوزن، فإن الأناناس يعد فاكهة مثالية لفقدان الوزن، لأنها غنية بالألياف وقليلة السعرات الحرارية

يستدعي موسم الصيف تغيير نمط الحياة من الملابس إلى النظام الغذائي، من الأفضل أن تجهز جسمك لتحمل حرارة الصيف، ولكن عندما يتعلق الأمر بتقوية أجسامنا للبقاء بصحة جيدة في درجات الحرارة المرتفعة، يلعب النظام الغذائي دوراً حيوياً، ما الذي يمكن أن يكون أفضل من تناول الفاكهة لتقوية المناعة والحفاظ على صحة جيدة؟ الأناناس هو أحد هذه الفاكهة، وإليك فوائده وفقاً لما نشره موقع "healthshots". فوائد الأناناس الأناناس غني بالعديد من العناصر الغذائية الأساسية ومضادات

تابع ص ٦

## التدخين يتسبب في فقدان البصر المبكر وتكوين إعتام عدسة العين

الواضحة للصور.

الضمور البقعي المرتبط بالعمر: هو تسوس البقعة الصفراء مع مرور الوقت، مما يؤدي إلى فقدان الرؤية في مركز العين.

العلاقة بين إعتام عدسة العين والتدخين

في معظم الحالات، بالنسبة للأشخاص الذين يدخنون، ينمو إعتام عدسة العين على مدار سنوات ويقل الخطر بمجرد تقدمك في السن، يزيد التدخين من فرصتك في الإصابة بإعتام عدسة العين.

قد تهر العلامات والأعراض المبكرة لإعتام عدسة العين دون أن يلاحظها أحد، ولكن مع تفاقمها، فإن القدرة على الحصول على رؤية واضحة تشهد انخفاضاً سريعاً، بعض العلامات والأعراض كما وصفتها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية هي:

إعتام عدسة العين رؤية غائمة أو ضبابية الألوان التي تبدو باهتة الحساسية للضوء مشكلة في الرؤية في الليل رؤية مزدوجة فقدان الرؤية المركزية التي تحتاجها لرؤية التفاصيل مباشرة مناطق ضبابية أو متموجة في رؤيتك المركزية صعوبة التعرف على الوجه

تابع ص ٦



تتشكل إعتام عدسة العين في أعيننا عدسة وتعود العدسة عن التركيز بشكل صحيح على الضوء، إعتام عدسة العين هو منطقة غائمة تبدأ بالتشكل عندما يتكثرت البروتين في العين، ينمو إعتام عدسة العين ببطء ويعوق الرؤية على المدى الطويل. قد يكون لديك إعتام عدسة العين في كلتا العينين، ولكن ليس في نفس الوقت عادة. كبار السن هم أكثر عرضة لهذه الحالة. يمنع إعتام عدسة العين العدسة من معالجة الرؤية بوضوح وإرسالها إلى شبكية العين، وظيفة شبكية العين هي تحويل الضوء القادم من العدسة إلى إشارات، تتم معالجة هذه الإشارات بواسطة العصب البصري الذي ينقلها إلى الدماغ. كيف يعيق التدخين البصر

تتشكل إعتام عدسة العين في أعيننا عدسة وتعود العدسة عن التركيز بشكل صحيح على الضوء، إعتام عدسة العين هو منطقة غائمة تبدأ بالتشكل عندما يتكثرت البروتين في العين، ينمو إعتام عدسة العين ببطء ويعوق الرؤية على المدى الطويل. قد يكون لديك إعتام عدسة العين في كلتا العينين، ولكن ليس في نفس الوقت عادة. كبار السن هم أكثر عرضة لهذه الحالة. يمنع إعتام عدسة العين العدسة من معالجة الرؤية بوضوح وإرسالها إلى شبكية العين، وظيفة شبكية العين هي تحويل الضوء القادم من العدسة إلى إشارات، تتم معالجة هذه الإشارات بواسطة العصب البصري الذي ينقلها إلى الدماغ. كيف يعيق التدخين البصر



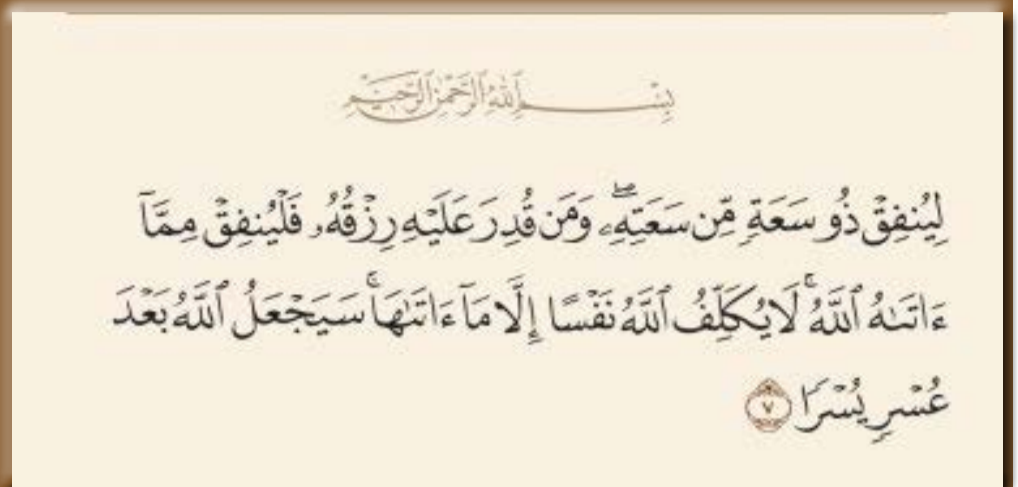


## جمال القرآن.. "سيجعل الله بعد عسر يسرا" بلاغة بشارة الله للمعسرين

أبشر، أنك رزق الله، فاستحها، فقال: ويحك! ابتغي إن كان عندك شيء. قالت: نعم، هنيئة - ترجو رحمة الله - حتى إذا طال عليه الطوى قال: ويحك! قومي فابتغي إن كان عندك شيء فائتيني به، فإني قد بلغت وجهته. فقالت: نعم، الآن ينضح التنور فلا تعجل. فلما أن سكنت عنها ساعة وتحينت أن يقول لها، قالت من عند نفسها: لو قمت فنظرت إلى تنورها ما لآن من جنوب الغنم، ورحيها تطحنان. فقامت إلى الرحي فنفضتها، واستخرجت ما في تنورها من جنوب الغنم.

مثل ما يُكَلِّفُ الغني، سيجعل الله بعد ضيق وشدة سعة وغنى. وقوله: (سيجعل الله بعد عسر يسرا) وعد منه تعالى، ووعدته حق، لا يخلفه، وهذه كقولته تعالى: (فإن مع العسر يسرا إن مع العسر يسرا) [الشرح: ٥، ٦]، وقد روى الإمام أحمد، حديثا يحسن أن نذكره ها هنا، فقال: حدثنا هاشم بن القاسم، حدثنا عبد الحميد بن بهرام، حدثنا شهر بن حوشب قال: قال أبو هريرة: بينما رجل وامرأة له في السلف الخالي لا يقدران على شيء، فجاء الرجل من سفره، فدخل على امرأته جائعا قد أصاب مسغبة شديدة، فقال لامرأته: عندك شيء؟ قالت: نعم،

قدسيته، التي جعلت منه معجزة النبي محمد صلى الله عليه وسلم إلى العالمين. وواحدة من آيات القرآن الكريم، التي تحمل صوراً بلاغية رائعة، ونجد فيها تصويراً فنياً بديعاً: (لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ وَمَن قَدِرْ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا) (الطلاق ٧). التفسير: لينفق الزوج مما وسَّع الله عليه على زوجته المطلقة، وعلى ولده إذا كان الزوج ذا سعة في الرزق، ومن ضيق عليه في الرزق وهو الفقير، فلينفق مما أعطاه الله من الرزق، لا يُكَلِّفُ الفقير



في القرآن الكريم روائع وصور جميلة، فبعض الآيات تحمل في القرآن نصوصاً إبداعية لما له من عذوبة الكلمات ومعانيها التي أسرت قلوب المؤمنين، بجانب

## روايات البوكر.. "منا.. قيامة شتات الصحراء" رواية تتبع مصير الطوارق عام ١٩٧٣



الصديق حاج أحمد

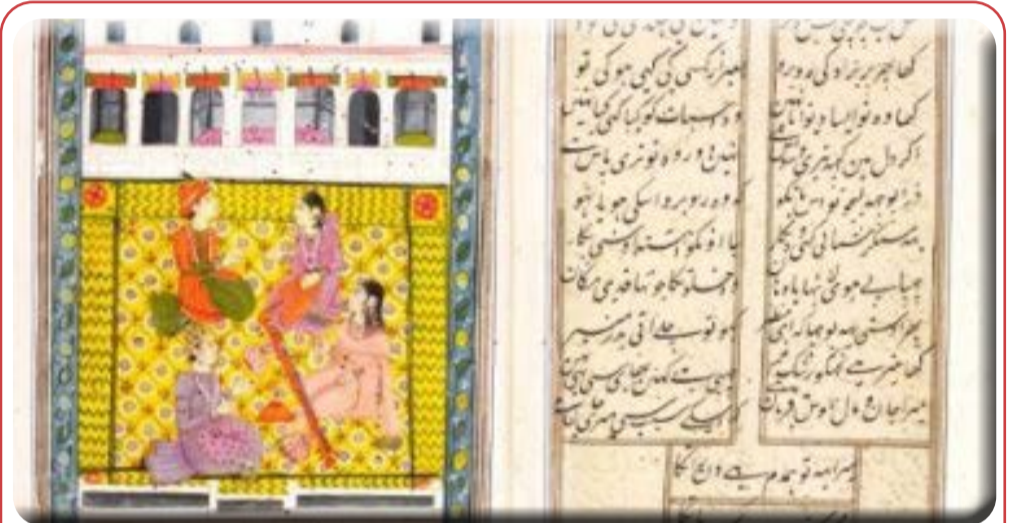
"منا.. قيامة شتات الصحراء" رواية للكاتب الجزائري الصديق حاج أحمد، انضمت إلى سلسلة روايات البوكر، بعدما وصلت إلى القائمة القصيرة في جائزة البوكر العالمية للرواية العربية، في دورتها لعام ٢٠٢٣.

تتناول رواية "منا" موضوعاً جديداً في الرواية العربية، وهو مصير الطوارق الذين فرّوا من أراضيهم على إثر جفاف العام ١٩٧٣ الذي ضرب صحراء شمال مالي، واتجهوا نحو جنوب الجزائر وليبيا واستقروا في مخيمات اللجوء هناك. ومع مجيء ١٩٨٠، وظَّهَم القذافي في حروب في تشاد وجنوب لبنان، مقابل وعد إقامة دولة أزوادية مستقلة في شمال مالي. وبعد معاناتهم في الحروب ومعقلات الأسر التشادية، يُسوا من القذافي ووعدده بالوطن، وقاموا بسلسلة من الثورات ضد السلطات في مالي والنيجر.

تُروى الرواية على لسان أحد اللاجئين الذي دَوَّن سيرته وسيرة ابنه على مخطوط ملطخ عُثِر عليه في صندوق، نكتشف من خلاله تفاصيل التحولات السياسية والثقافية الهامة في المنطقة، أثناء

وهو مدير مخبر سرديات الصحراء في نفس الجامعة. فاز بالجائزة التقديرية الوطنية من وزارة الثقافة، حول الكتابة السردية عن الصحراء. أصدر ثلاث روايات: "مملكة الزيوان" (٢٠١٣)، و"كاماراد" (٢٠١٦)، و"منا" (٢٠٢١).

الأربعين عاماً السابقة على سقوط القذافي في ٢٠١١. الصديق حاج أحمد كاتب جزائري من مواليد أدرار، الجزائر، عام ١٩٦٧. أستاذ التعليم العالي لمقياس اللسانيات العامة ولسانيات الخطاب بكلية الآداب في جامعة أدرار،



## سوثنى تطرح مخطوطة "سحر رواية القصص" للبيع في مزاد للأعمال الإسلامية

ومن بين المعروضات أيضاً، مصحف مزخرف بالجزء الخامس، يرجع إلى مصر، يعود تاريخه إلى القرن الرابع عشر أو الخامس عشر، ويقدر ثمنه ما بين ١٢ إلى ١٨ ألف جنيه استرليني.

كتب المصحف، على ورق مصقول كرمي، مكون من ٤٩ ورقة، و٥٥ أسطر على الصفحة، مكتوب بالحبر الأسود، فالمصحف مكتوب بآيات مفصلة بوريدات ذهبية ومتعددة الألوان، الآية العاشرة عليها حواف ذهبية ومتعددة الألوان في الهوامش.

كما قدمت دار سوثنى، قلادة من اليشم التيمورية المنحوتة وموقعة من قبل الأمير نوري، جاءت من بلاد فارس، يرجع تاريخها إلى القرن الخامس عشر، وقد قدر ثمنها ما بين ١٢ إلى ١٨ ألف جنيه استرليني.

سحر رواية القصص يشار إلى أن اليشم مزينة بخرطوش مركزي يحتوي على عدد من الزهور، وتحيط بها وأوراق الشجر، وكان يُعتقد أنه قادر على علاج العديد من الأمراض المختلفة وتوفير الحماية لمن يرتديه، هذه القلادة، مثل الأخرى التي وقعها نوري.

تعتقد دار سوثنى للمزادات العالمية مزاداً لبيع العديد من القطع الأثرية، ومن بينها مزاد لبيع الأعمال الفنية الإسلامية في لندن، ومن بين تلك الأعمال الفنية، مخطوطة تحمل عنوان "سحر رواية القصص"، من شمال الهند، يعود تاريخها على أوائل القرن التاسع عشر، ويقدر ثمنها ما بين ٢٠ إلى ٣٠ ألف جنيه استرليني.

المخطوطة تتكون من ٩٢ ورقة و١٣ سطرًا من خط النسخ مكتوب بالحبر الأسود، عناوين الفصول والمقطع الختامي باللون الأحمر.



## مطابخ البيت الحديث MODERN HOUSE KITCHENS

### أرقام وفروع البيت الحديث

- فرع م. نصر: 01066687103  
العنوان: 6 شارع عبدالحكيم الرفاعي - متفرع من عباس العقاد
- فرع المقطم: 01066687104  
العنوان: شارع 9 - امام فودافون
- فرع الشروق: 01066687105  
العنوان: جراند مول الشروق بجوار كمبوند الباتيو
- فرع التجمع الخامس: 01066687105  
العنوان: القاهرة الجديدة - المنطقة الصناعية
- المعادي: 01066687106
- العاشر من رمضان: 01201116868



0106 6687105

Hotline [www.1997.tel](http://www.1997.tel)

f / ModernHouseEgypt

@ / modernhouse\_kitchens

🌐 / modernhouse\_egypt.com



## تعملها إزاي.. كيفية البحث عن مقاطع فيديو Spotify ومشاهدتها



للاختيار من بينها، بما في ذلك العديد من مقاطع الفيديو الصوتية الشهيرة. كما أنه مجرد العثور على بودكاست فيديو تريد الاستماع إليه، اضغط فوقه واضغط على زر "تشغيل"، سيبدأ البث الصوتي تلقائياً.

يمكن وضع ذلك في خطوات:  
١. افتح Spotify.  
٢. انتقل إلى العرض الذي تريد مشاهدته وانتقل إلى صفحة الحلقة.  
٣. قم بتشغيل حلقة بودكاست التي تريدها.  
٤. اضغط على شريط التشغيل في الجزء السفلي من الشاشة لعرض الفيديو مملء الشاشة.

فقط في الإعدادات في قسم "خادم البيانات". ويعد السبب الذي يجعلك تحتاج إلى القيام بذلك هو أنك إذا تركت هذه الميزات معطلة، فلن تتمكن من الوصول إلى مقاطع الفيديو الخاصة بالبودكاست والأغاني التي تم تحميلها مع مقطع فيديو على Spotify.

شاهد فيديو بودكاست على Spotify  
قم بتشغيل التطبيق، وانتقل إلى "بحث" بالضغط فوق الرمز الموجود في الأسفل، واكتب البودكاست الذي تريده في شريط البحث أو اختر "ملفات بودكاست" من قسم "استعراض الكل"، ومن هناك، سترى مجموعة متنوعة من البودكاست

على Spotify، تحتاج إلى تكوين إعداداتك في تطبيق Spotify، قد لا يقوم التطبيق بتشغيل الفيديو تلقائياً عند بث البودكاست، للتأكد من أن تشغيل الفيديو يعمل على النحو الجيد، افتح إعدادات التطبيق بالضغط فوق رمز الترس في الزاوية العلوية اليمنى من الشاشة.

يمكن بالنسبة لمستخدمي iOS، أن تفتح قسم "Data Server" وتأكد من التبديل إلى "إيقاف" إعدادات "تنزيل الصوت فقط" و "بث الصوت فقط" ضمن "Video Podcasts". أما بالنسبة لمستخدمي Android، بالمثل، قم بالتبديل إلى "إيقاف" تبديل "تنزيل الصوت فقط" و "بث الصوت

وفقاً لما ذكره موقع podcastle: اضبط إعداداتك في تطبيق Spotify قبل أن تبدأ بث فيديو بودكاست

لقيام بذلك، هناك بعض النصائح حول كيفية التعرف على بودكاست فيديو على Spotify وتعيين الإعدادات الصحيحة

يتوفر العديد من مقاطع الفيديو على Spotify، ولكن كيف يمكنك مشاهدة مقاطع فيديو Spotify وتعيين الإعدادات الصحيحة



## خطوات.. كيفية إضافة وإزالة تأمين TouchID و FaceID وبصمة الإصبع على تطبيق واتس آب

التالية:  
١. افتح واتس آب ، انقر فوق المزيد من الخيارات  
٢. توجه إلى الإعدادات وحدد الخصوصية.  
٣. قم بالتمرير إلى أسفل وانقر فوق قفل التطبيق.  
٤. قم بتشغيل Unlock with biometric.

٥. المس مستشعر بصمة الإصبع أو امسح وجهك ضوئياً للتأكيد. لتعطيل قفل التطبيق على الهواتف الذكية التي تعمل بنظام Android ، اتبع الخطوات التالية:

١. افتح تطبيق واتس آب على هاتفك الذكي الذي يعمل بنظام Android.  
٢. انقر فوق المزيد من الخيارات.  
٣. انتقل إلى الإعدادات وحدد الخصوصية.  
٤. قم بالتمرير إلى أسفل وانقر فوق قفل التطبيق.  
٥. قم بإيقاف تشغيل "فتح القفل" باستخدام المفاتيح الحيوية. يمكنك النقر لتحديد مقدار الوقت قبل أن يُطلب منك المصادقة ببصمة الإصبع.

لمعرفة كيفية قفل واتس آب على هاتف iOS الذكي ، يمكنك اتباع الخطوات التالية:  
١. افتح إعدادات واتس آب.  
٢. انقر فوق الخصوصية وحدد قفل الشاشة.  
٣. قم بتشغيل طلب معرف للمس أو طلب معرف الوجه.  
٤. حدد المدة الزمنية التي يمكن أن يكون فيها واتس آب في وضع الاستعداد قبل أن يكون Touch ID أو Face ID مطلوباً.

ومع ذلك ، إذا لم يقم Touch ID أو Face ID بإلغاء تأمين واتس آب ، فيمكنك إدخال رمز مرور iPhone الخاص بك.  
لتعطيل Touch ID أو Face ID على واتس آب ، اتبع الخطوات التالية:

١. افتح إعدادات واتس آب.  
٢. اضغط على الخصوصية واضغط على قفل الشاشة.  
٣. قم بإيقاف تشغيل يتطلب Touch ID أو يتطلب Face ID.  
لمعرفة كيفية قفل واتس آب على هاتفك الذكي الذي يعمل بنظام Android ، يمكنك اتباع الخطوات

يقدم واتس آب مجموعة من ميزات الخصوصية للمستخدمين مثل التحقق من خطوتين ، والتشفير من طرف إلى طرف ، واختفاء الرسائل وغيرها، ولعل إحدى هذه الميزات التي يفضلها معظم المستخدمين هي قفل واتس آب، إضافة إلى خصوصيته، يوفر واتس آب أيضاً TouchID و FaceID وفتح بصمات الأصابع لمستخدميه.

حيث تمنح الميزة أي شخص من استخدام تطبيق واتس آب على هواتفهم الذكية قبل المصادقة باستخدام التعرف على الوجه أو بصمة الإصبع.

وكإجراء أمني إضافي ، يمكن لمستخدمي واتس آب تمكين فتح بصمة الإصبع على واتس آب، وعند التمكين ، يجب على المستخدمين استخدام Touch ID أو Face ID (iPhone) أو فتح بصمة الإصبع (Android) لفتح واتس آب. مع ملاحظة أن الميزة متاحة لمنصات Android و iOS، وبمجرد التمكين ، سيحتاج المستخدمون إلى استخدام بصمات أصابعهم أو وجههم لتشغيل واتس آب. تجدر الإشارة إلى أن واتس آب لا يزال يسمح للمستخدمين بالرد على المكالمات إذا كان التطبيق مغلقاً.



## رئيس TikTok: التطبيق لم ولن يشارك بيانات أميركية مع الحكومة الصينية

وإدارة بايدن بدعم الخطة. وكانت لجنة الاستثمار الأجنبي في الولايات المتحدة قد أوصت بالإجماع في ٢٠٢٠ بأن تقوم ByteDance بتصفية تيك توك. وبضغط من الرئيس آنذاك دونالد ترامب، سعت ByteDance في أواخر ٢٠٢٠ دون جدوى للتوصل إلى اتفاق مع Walmart و Oracle لتحويل أصول TikTok الأميركية إلى كيان جديد، قبل أن يخسر ترامب معارك قضائية تسعى إلى حظر التطبيق في بلاده.

وقالت إدارة التطبيق يوم الاثنين الماضي، إن أكثر من ١٥٠ مليون شخص يستخدمونه في الولايات المتحدة على أساس شهري، ارتفاعاً من ١٠٠ مليون في ٢٠٢٠. ويقول تشو إن النسخ الحالية من التطبيق لا تعمل على جمع معلومات دقيقة أو تقريبية عن موقع مستخدميه في الولايات المتحدة.

لسيطرته. ومن المقرر أن يقول تشو للجنة "أقول هذا بشكل لا لبس فيه: بايت دانس ليست عميلة للصين أو لأي دولة أخرى". ويتخوف منتقدو TikTok من إمكان تسريب بيانات مستخدمي التطبيق في الولايات المتحدة إلى الحكومة الصينية، وأطلقوا دعوات متزايدة للمشرعين الأميركيين لحظر التطبيق. وفي الأسبوع الماضي، قال TikTok إن إدارة الرئيس الأميركي جو بايدن طالبت مالكي الأسهم الصينيين بسحب حصصهم في التطبيق وإلا فمن المحتمل أن يواجه حظرًا أميركياً.

ويأتي ذلك في مواجهة دعوات متزايدة لحظر التطبيق في جميع أنحاء الولايات المتحدة. وقالت إدارة التطبيق إنها أنفقت أكثر من ١,٥ مليار دولار على ما تسميه الجهود الصارمة لأمن البيانات تحت اسم "مشروع تكساس"، وحاولت إقناع المشرعين

قال شو تشو الرئيس التنفيذي لـ TikTok إن تطبيق المقاطع المصورة القصيرة المملوك للصينيين لم ولن يشارك بيانات مستخدميه الأميركيين البالغ عددهم ١٥٠ مليوناً مع الحكومة الصينية، وذلك وسط تزايد المخاوف المتعلقة بالأمن القومي الأميركي حسبما نقلت CNBC.

ويدلي تشو بشهادته غداً الخميس أمام لجنة الطاقة والتجارة بمجلس النواب الأميركي. ووفقاً لشهادة مكتوبة نشرتها اللجنة أمس الثلاثاء، سيقول تشو إن TikTok "لم يشارك مطلقاً أو يتلق طلباً لمشاركة بيانات المستخدمين الأميركيين مع الحكومة الصينية. ولن يولي تيك توك مثل هذا الطلب اهتماماً إذا تلقاه في أي وقت من الأوقات". وأضاف أن شركة ByteDance، مالكة TikTok، ليست مملوكة لأي كيان حكومي أو تخضع







## قاتلا سائق تاكسي في الجيزة: طمعنا في السيارة ولم نخطط لإنهاء حياته

العام وضباط إدارة البحث الجنائي بالجيزة إلى أن وراء ارتكاب الواقعة شخصين مقيمان بدائرة مركز شرطة سمالوط غرب محافظة المنيا. عقب تقنين الإجراءات تم استهدافهما وأمكن ضبطهما وبحوزتهما (طنجة محدث صوت - فرد خرطوش وطلقة لذات العيار - ٣ هواتف محمولة من بينهم إثني خاصين بالمجنى عليه) ومواجهتهما اعترفا بارتكاب الواقعة، وحرر محضر بالواقعة، وأمرت النيابة بحبسهما ٤ أيام على ذمة التحقيق.

لاعتراقات المتهمين، وتحريات رجال المباحث، وعقب التحقيق معهم، قررت النيابة بحبسهما ٤ أيام على ذمة التحقيق. كشفت الداخلية ملابس ما تبلغ لمركز شرطة العياط مديرية أمن الجيزة بالعثور على جثة (أحد الأشخاص - مقيم بدائرة قسم شرطة المطرية بالقاهرة) مبلغ بغيابه وبها عيار ناري بالظهر بدائرة المركز وفي وقت لاحق عُثِر على سيارة "تاكسي" ملك المجنى عليه" وبه آثار دماء بدائرة مركز شرطة سمالوط مديرية أمن المنيا. توصلت جهود فريق البحث المشكل بمشاركة قطاع الأمن

الإقليمي في العياط، استوقفاه، وهدداه بسلاح ناري خرطوش كان بحوزتهما، في محاولة للاستيلاء على السيارة، إلا أنهما فوجئا بالمجنى عليه يقاومهما، مما دفع أحدهما لإطلاق النار عليه، وإصابته بظهره، وترك جثته واستوليا على السيارة، وهاتفين محمول ملك الضحية، وفرا هارين. وذكر المتهمان أنهما ركنا السيارة في سمالوط محافظة المنيا، تمهيدا لبيعها، وأوضح المتهمان أمام رجال المباحث كيفية ارتكابهما الجريمة، وأرشدا عن الهاتفين ملك المجنى عليه، واستنادا



اعترف المتهمان بقتل سائق تاكسي لسرقته والتخلص من جثته في العياط، أمام رجال المباحث مديرية أمن الجيزة، أنهما قررا سرقه سيارة تاكسي لبيعها، فتوجهتا للطريق الدائري بمحافظة القليوبية، واستوقفا سيارة تاكسي، وطلبا منه توصيلهما لمحافظة المنيا. وأضافا أنهما كانا يخططان لسرقه السيارة فقط، ولم يقررا قتل سائقها، وأثناء السير بالطريق



## زوج يطالب زوجته بسداد ٤٠٠ ألف جنيه تعويض له بعد امتناعها عن تنفيذ أحكام قضائية لصالحه

على أبيه إذا لم يكن له مال، وتستمر نفقة الصغار على أبيهم إلى أن تتزوج البنت أو تكسب ما يكفي لتفقتها، وإلى أن يتم الإبن ١٥ عاما من عمره قادرا على الكسب، فإن أمها عاجزا عن الكسب لآفة بدنية أو عقلية أو بسبب طلب العلم الملائم لأمثاله ولاستعداده أو بسبب عدم تيسر هذا الكسب استمرت نفقته على أبيه، ويلتزم الأب بنفقة أولاده وتوفير المسكن لهم بقدر يساره وبما يكفل للأولاد العيش في المستوى اللائق بأمثالهم، وتستحق نفقة الأولاد على أبيهم من تاريخ امتناعه عن الإنفاق.

المنقولات التي تكفلت بشرائها رغم حصولها على مهر يقدر بـ ٣٥٠ ألف جنيه، بخلاف حرمانها لي من رعاية الطفلة". وأكمل: "زوجتي طالبت بتطليقي للضرر رغم أن الإساءة من جانبها، لأقدم مستندات تثبت صحة موقفي وأنتي لم تأخر في تلبية طلبات زوجتي من قائمة منقولات قمت بشرائها كاملة، وسيارة لها وفقا لشروطها، إلا أنهت قامت باستغلالي واستولت على أموال". يذكر أن المادة ١٨ من المرسوم ٢٥ لسنة ١٩٢٩ العدل بالقانون ١٠٠ نصت على أن نفقة الصغير

أقام زوج دعوى قضائية ضد زوجته، أمام محكمة التعويضات بأكوتور، اتهمها برفضها تنفيذ حكم الطاعة وهجرها مسكن الزوجية وحرمانه من طفليته طوال ١٤ شهر رغم سداده نفقات تتعدى ٢٠ ألف جنيه، ليطالبها بسداد مبلغ ٤٠٠ ألف جنيه علي سبيل التعويض بسبب تسرفها. وتابع الزوج بدعواه أمام محكمة الأسرة بأكوتور: "دمرت حياتي وعاملتني بشكل سيئ وجعلتني أعيش في جحيم طوال ٣ سنوات زواج، وعندما قررت الانفصال عني قامت بالاستيلاء على



## المعمل الكيميائي يحدد مصير عاطل ضبط بحوزته كمية من الحشيش في إمبابة

أن كل من يقوم بممارسة الاتجار في المواد المخدرة يعاقب بدأ من السجن المشدد ٣ سنوات، إلى السجن المؤبد أو الإعدام في بعض الحالات، والغرامة المالية التي تصل إلى ١٠٠ ألف جنيه مصري، كما أنها لا تزيد عن ٥٠٠ ألف جنيه مصري، وهذا في حالة إذا تم تصدير أو استيراد المخدرات أو أي شئ يتعلق بها من المحاصيل الزراعية. كما ينص قانون العقوبات في المادة رقم ٣٤، أن عقوبة الاتجار بالمخدرات في داخل المجتمع تصل إلى السجن المؤبد والإعدام تبعاً لوقائع الدعوى، وإذا كانت هناك حيثيات مشددة للعقوبة من عدم وجود ظروف مشددة لذلك.

الإجراءات القانونية اللازمة حياله، وباشرت النيابة التحقيق. رصدت تحريات رجال المباحث مديرية أمن الجيزة، تورط عاطل في الاتجار بالمواد المخدرة، وترويجها بين عدد من الأشخاص في إمبابة. عقب تقنين الإجراءات القانونية اللازمة، تعقب رجال المباحث تحركات المتهم، ونجحوا في ضبطه بكمين أعد له، وبحوزته كمية من مخدر الحشيش معد للبيع. بمواجهة المتهم أمام رجال المباحث، اعترف بترويجه المخدر بين عملائه من المتعاطين، وأرشد عن مصدر حصوله على الحشيش، فتحرر محضر بالواقعة، وتولت النيابة المختصة التحقيق والتي أمرت بما سبق. وتنص المادة ٣٣ من قانون العقوبات

كلفت النيابة العامة بالجيزة خبراء المعمل الكيميائي بمصلحة الطب الشرعي بفحص المضبوطات في واقعة القبض على عاطل بحوزته كمية من مخدر الحشيش قبل ترويجه على عملائه بمنطقة إمبابة. فيما أمرت النيابة العامة بحبس المتهم ٤ أيام على ذمة التحقيقات وكلفت رجال المباحث الجنائية بسرعة التحريات حول الواقعة وبيان وجود وقائع أخرى مماثلة من عدمه. كشفت تحريات رجال المباحث مديرية أمن الجيزة تورط عاطل في ترويج المواد المخدرة بين عدد من المتعاطين في إمبابة، وتمكنوا من القبض عليه، وبحوزته كمية من الحشيش المخدر، واعترف المتهم بالاتجار بالمضبوطات، فتم اتخاذ







## كاف يدعم ملف المغرب لاستضافة كأس العالم ٢٠٣٠

وأوضح بيان فيفا الرسمي أن نظام كأس العالم سيقام كالتالي: مشاركة ٤٨ منتخبا بدلا من ٣٢. يتم تقسيم الـ ٤٨ فريقا على ١٢ مجموعة تضم كل منهم ٤ فرق. يتأهل أصحاب الصدارة والمركز الثاني بالإضافة لأفضل ٨ من أصحاب المركز الثالث لدور الـ ٣٢. وأكد فيفا أن ذلك النظام أفضل من إقامة البطولة بـ ١٦ مجموعة تضم كل منها ٣ منتخبات لضمان عدم حدوث تواطؤ، مع ضمان لعب كل منتخب ٣ مباريات على الأقل مع توفير وقت راحة متوازن بين الفرق المتنافسة. كما حدد فيفا موعد نهائي النسخة التي ستقام في أمريكا وكندا والمكسيك حيث تقام المباراة يوم الأحد الموافق الـ ١٩ من شهر يوليو ٢٠٢٦.

لاستضافة المونديال عقب سبع سنوات. في الوقت ذاته فإن رئيس الاتحاد الأوكرايني لكرة القدم أندري بافيلكو تم القبض عليه في شهر نوفمبر الماضي بتهمة الاحتيال وغسيل الأموال، وهي التهمة التي نفاها. وأشار التقرير إلى أن التقارب الجغرافي بين المغرب وإسبانيا الذي يبلغ ثمانية أميال فقط في أقرب نقطة بين البلدين سوف يساعد ذلك الملف على الحصول على أصوات. في المقابل فإن أقرب مسافة بين أوكرانيا وإسبانيا هي ١٠٠٠ ميل، والمسافة بين الدولة الواقعة في شرق أوروبا والبرتغال أكبر من ذلك. وكان الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" أعلن رسميا عن تغيير نظام كأس العالم بداية من نسخة عام ٢٠٢٦ بجعله يقام بمشاركة ٤٨ منتخبا بدلا من ٣٢.

جاء ذلك خلال الكلمة التي ألقاها خلال حفل تكريم الملك المغربي محمد السادس من قبل الاتحاد الإفريقي لكرة القدم "كاف" وحضره الحفل نيابة عنه. وبذلك دخل المغرب ملف تنظيم المونديال بدلا من أوكرانيا التي كان من المفترض أن تتواجد رفقة إسبانيا والبرتغال في تنظيم البطولة. وسبق للمغرب التقدم بطلب لاستضافة المونديال خمس مرات من قبل أعوام ١٩٩٤ و ١٩٩٨ و ٢٠٠٦ و ٢٠١٠ و ٢٠٢٦. ومن المقرر الإعلان عن الملف الفائزة بحق تنظيم المونديال في اجتماع كونجرس فيفا في عام ٢٠٢٤. وذكرت شبكة "ذا أثليتك" الأمريكية في وقت سابق في تقرير لها أنه ظل الحرب الروسية الأوكرانية الجارية حاليا فهناك أمل ضئيل أن تستطيع البلاد الاستعداد بالشكل الأمثل



٢٠٣٠ رفقة إسبانيا والبرتغال. وكشف شكيب بنموسى وزير التربية الوطنية والتعليم والرياضة نية بلاده التقدم رسميا بطلب استضافة المونديال ٢٠٣٠.

بالإجماع على دعم المغرب لاستضافة كأس العالم ٢٠٣٠ في ملف مشترك مع إسبانيا والبرتغال. وأعلن المغرب يوم ١٤ مارس الماضي تقدمه بطلب تنظيم كأس العالم

لاعبو المغرب مع الجمهور بعد الهزيمة ضد فرنسا في نصف نهائي كأس العالم ٢٠٢٢ صادق المكتب التنفيذي للاتحاد الإفريقي لكرة القدم "كاف"



## أبطال إفريقيا - الأهلي يصطدم بـ الرجاء في ربع النهائي.. والطريق إلى اللقب

ملعبه باستاد القاهرة. النهائي: نصف النهائي الأول × نصف النهائي الثاني ويُلعب ذهاب الدور النهائي في ٢ يونيو ٢٠٢٣، وإيابه في ٩ يونيو. وحال تأهل الأهلي إلى المباراة النهائية سيلعب الذهاب على ملعبه باستاد القاهرة بينما الإياب خارج ملعبه. وكان الأهلي قد وصل إلى نهائي بطولة إفريقيا في الثلاث نسخ الأخيرة من البطولة. وحقق الأهلي للقب نسختي ٢٠٢٠ و ٢٠٢١ على حساب الزمالك وكابوز تشيفز بينما حصد وصافة النسخة الأخيرة أمام الوداد.

(المباراة رقم ١) الأهلي المصري × الرجاء المغربي (المباراة رقم ٢) شباب بلوزداد الجزائري × صنادونز الجنوب إفريقي (المباراة رقم ٣) شبيبة القبائل الجزائري × الترجي التونسي (المباراة رقم ٤) نصف النهائي: الفائز من "شبيبة القبائل × الترجي" X الفائز من "الأهلي × الرجاء" الفائز من "سيمبا × الوداد" X الفائز من "شباب بلوزداد × صنادونز" الدور نصف النهائي فيبدأ في يومي ١٢ و ١٣ مايو ذهابا، ثم يُقام الإياب في يومي ١٩ و ٢٠ مايو. وبذلك حال تأهل الأهلي سيلعب مباراة إياب نصف النهائي ضد الفائز من شبيبة القبائل والترجي على

لاعبو الأهلي يحتفلون بهدف محمد عبد المنعم في الرجاء أسفرت مراسم قرعة دوري أبطال إفريقيا عن اصطدام الأهلي بفريق الرجاء في ربع النهائي بمواجهة مكررة من النسخة الماضية. وفقد الأهلي حظوظ استضافة إياب نهائي دوري أبطال إفريقيا على ملعبه، إذ أنه حال تأهله للمباراة النهائية سيلعب الذهاب باستاد القاهرة. ويقام ذهاب ربع النهائي في الأبطال في يومي ٢١ و ٢٢ أبريل على ملاعب الفرق المذكورة أولا، بينما يُلعب الإياب في يومي ٢٨ و ٢٩ أبريل على ملاعب الفرق المذكورة ثانيا. وجاءت قرعة ربع النهائي كالتالي: سيمبا التنزاني × الوداد المغربي



## الكونفدرالية - قرعة متوازنة لـ بيراميدز.. والطريق إلى النهائي

يلعب مباراة الإياب على ملعبه على الفائز من مواجهة ريفرز يونايتد النيجري و يانج أفريكانز التنزاني (المباراة رقم ٤) ويقام ذهاب ربع النهائي في ٢٣ أبريل، على أن يُلعب الإياب في ٣٠ أبريل، تلعب الفرق المذكورة أولا على ملعبها في مباراة الذهاب، بينما الإياب على ملاعب الفرق المذكورة ثانيا. نصف النهائي: الفائز من "ريفرز يونايتد النيجري × يانج أفريكانز التنزاني" × الفائز من "بيراميدز × مارومو جالانتس الجنوبي إفريقي" الفائز من "اتحاد المنستير التونسي × أسيك ميموزا الإفوارى" × الفائز من "اتحاد العاصمة الجزائري × الجيش الملكي المغربي" ويقام ذهاب نصف النهائي يوم ١٤ مايو، بينما الإياب يوم ٢١ من الشهر نفسه. وحال تأهل بيراميدز إلى نصف النهائي

الملك المغربي (المباراة رقم ٣) ريفرز يونايتد النيجري × يانج أفريكانز التنزاني (المباراة رقم ٤) ويقام ذهاب ربع النهائي في ٢٣ أبريل، على أن يُلعب الإياب في ٣٠ أبريل، يستضيف بيراميدز مواجهة الذهاب، بينما يحل ضيفا في جنوب إفريقيا بمباراة الإياب. وجاءت قرعة ربع النهائي كالتالي: بيراميدز × مارومو جالانتس الجنوبي إفريقي (مباراة رقم ١) اتحاد المنستير التونسي × أسيك ميموزا الإفوارى (مباراة رقم ٢) اتحاد العاصمة الجزائري × الجيش

احتفال فخر الدين بن يوسف بهدف بيراميدز في مرمى أسكو كارا أسفرت قرعة منافسات الكونفدرالية عن مواجهات متوازنة لفريق بيراميدز حتى نهائي البطولة. ويواجه بيراميدز فريق مارومو جالانتس الجنوب إفريقي في ربع النهائي، ويتعد بيراميدز عن فرق شمال إفريقيا المتمثلة في اتحاد المنستير التونسي واتحاد العاصمة الجزائري والجيش الملكي المغربي حتى النهائي. ويقام ذهاب ربع النهائي في ٢٣ أبريل، على أن يُلعب الإياب في ٣٠ أبريل، يستضيف بيراميدز مواجهة الذهاب، بينما يحل ضيفا في جنوب إفريقيا بمباراة الإياب. وجاءت قرعة ربع النهائي كالتالي: بيراميدز × مارومو جالانتس الجنوبي إفريقي (مباراة رقم ١) اتحاد المنستير التونسي × أسيك ميموزا الإفوارى (مباراة رقم ٢) اتحاد العاصمة الجزائري × الجيش





## ريمونتا خضراء.. المصري يقرب الطاولة على الزمالك بثلاثية في الدوري



قلب المصري تأخره بنتيجة ٢-٠ لفوز على الزمالك بنتيجة ٣-٢ في قمة الجولة ٢٢ من الدوري المصري في لقاء أقيم على استاد برج العرب. تقدم الزمالك عن طريق: عماد الدين بوبكر (عكسي) وناصر منسي، فيما سجل المصري: محمد عبد اللطيف "جريندو" وإسلام أبو سليمة وعنده يحيى. فوز هو الأول للمصري على حساب الزمالك منذ ٤ سنوات.

وحقق حسام حسن فوزه الرابع على الزمالك خلال ١٨ مواجهة، والأول منذ ٢٠١٨ والذي كان مع المصري أيضا بهدف إسلام عيسى آنذاك. وتوقف رصيد الزمالك عند ٣٣ نقطة في المركز الخامس، ودون فوز للمباراة الثالثة على التوالي. فيما ارتقى المصري بفوزه الثالث على التوالي للمركز السابع برصيد ٣١ نقطة.

## كرة يد - استمرار انتصارات الزمالك والأهلي في ثالث جولات المرحلة الختامية بالدوري

استمرت انتصارات فريقا الزمالك والأهلي في ثالث جولات المرحلة الختامية من دوري المحترفين للرجال. ويتبقى جولتان قبل ختام منافسات الدوري وتحديد بطل الدوري. وتغلب الزمالك على البنك الأهلي بنتيجة ٢٨-٢٥ بينما فاز الأهلي على سموحة بنتيجة ٣٣-٢٢. وانحصرت المنافسة بشكل رسمي بين

فريقي الأهلي والزمالك على لقب الدوري. وجاءت نتائج الجولة الثالثة كالتالي: الأهلي يهزم سموحة ٢٢-٢٣ الزمالك يفوز على البنك الأهلي ٢٨-٢٥ سموحة يهزم طلائع الجيش ٢٣-٢٨ وجاء الترتيب كالتالي: ١= الزمالك ٢٣,٥ نقطة ٢= الأهلي ٢٣,٥ نقطة ٣= البنك الأهلي ١٥ نقطة ٤= سموحة ١٤,٥ نقاط ٥= طلائع الجيش ١١ نقطة ٦= سموحة ٩,٥ نقاط

وحال استمر تعادل النقاط بين فريقي الأهلي والزمالك تقام مباراة فاصلة لتحديد البطل يوم الإثنين ١٠ أبريل الجاري.



## الأهلي يؤمن صدارة الدوري بثلاثية في شباك غزل المحلة

فاز الأهلي على غزل المحلة بثلاثية دون رد في المباراة التي جمعتهما ضمن الجولة ٢٣ من الدوري المصري والتي أقيمت في استاد القاهرة. ورفع الأهلي رصيده إلى النقطة ٤٧ في الصدارة بفارق ٥ نقاط عن فيوتشر صاحب المركز الثاني، ولا يزال يتبقى مباراتين مؤجلتين للأحمر. بينما توقف رصيد غزل المحلة عند النقطة ٣٠ في المركز الثامن بجدول الترتيب. ثلاثية فوز الأهلي سجلها علي معلول ومحمد شريف، ومصطفى العش مدافع غزل المحلة بالخطأ في مرماه.



## ب- هاتريك بنزيمة.. ريال مدريد يصفع برشلونة برياعية ويتأهل لنهائي كأس ملك إسبانيا

حقق ريال مدريد انتصارا تاريخيا بالفوز على برشلونة بنتيجة ٤-٠ في كامب نو في إياب نصف نهائي كأس ملك إسبانيا ٢٠٢٢-٢٠٢٣. فوز قاد الملكي للنهائي بالفوز بنتيجة ٤-١ في مجموع المباراتين بعدما خسر ذهابا بهدف دون مقابل. سجل أهداف ريال مدريد: فينيسيوس جونيور وكريم بنزيمة (٣). أخبار متعلقة: تشكيل برشلونة - رافينيا يجاور ليفاندوفسكي في الهجوم أمام ريال مدريد.. ٦٦ شاب على الدكة تشكيل ريال مدريد - بعد ٣ مباريات.. أنشيلوتي يغير ثوابته أمام برشلونة قائمة ريال مدريد - عودة روديجير.. غياب ميندي وألغارو أمام برشلونة قائمة برشلونة - دي يونج وكريستنس ينضمون للغائبين أمام ريال مدريد وتأهل ريال مدريد لمواجهة أوساسونا في نهائي كأس ملك إسبانيا يوم ٦ مايو المقبل على ملعب لا كارتوخا في مدينة إشبيلية.

# كاربيكاتير

المشروب الأول في العالم

اروى عطشك.. اشفى جسدك..

\* صنع في مصر \*