

11 ش. الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون  
هاتف: ٠١٠٠٦٣٩٠٠٠٠ جوال: ٠١٠٠٩٧٨  
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



# مصر

## تلا تين

إخبارية إلكترونية مستقلة  
نسخة مجانية

الخميس - ١٤٤٣ هـ - الموافق ١٤ أبريل ٢٠٢٢ م



رئيس مجلس الإدارة  
محمود صلاح قطامش  
أنسها/ محمود صلاح قطامش ٢٠١٤

## السيسي يهنئ الشعب المصري بذكرى انتصارات العاشر من رمضان



Abdelfattah Elsisi

@AlSisiOfficial  
مصر حساب حكومي رسمي

وأوجه للشعب المصري بأسمى آيات التهنئة والتحية  
بمناسبة تلك الذكرى المجيدة، وداعياً الله أن يحفظ مصر أبية  
وقوية وقادرة على تخطي الصعب، ووفق أهلها وشعبها إلى  
سبيل المحبة والسلام.

...

Abdelfattah Elsisi

@AlSisiOfficial  
مصر حساب حكومي رسمي

نستقبل في مثل هذا اليوم من كل عام في شهر رمضان  
المبارك ذكرى انتصارات العاشر من رمضان لتذكرنا بأسمى  
معاني الفداء والتضحية والوطنية، ولتكن دستوراً ومنهجاً في  
بذل كل ما هو غال أو نفيس من أجل رفعة ورقي ورخاء  
الوطن.

هذا الرئيس عبد الفتاح السيسي،  
الشعب المصري بذكرى انتصارات  
العاشر من رمضان، وقال عبر الحساب  
ال رسمي بتويتر: «نستقبل في مثل  
هذا اليوم من كل عام في شهر رمضان  
المبارك ذكرى انتصارات العاشر من  
رمضان لتذكرنا بأسمى معاني الفداء  
والتضحيّة والوطنية، ولتكن دستوراً  
ومنهجاً في بذل كل ما هو غال أو نفيس  
من أجل رفعة ورقي ورخاء الوطن

## الرئيس السيسي يتابع تطوير خطط الربط النهري بين مصر والسودان

الرئيس تابع تطوير خطط الربط النهري بين مصر  
والسودان عبر الخط الملاحي بين مينائي السد العالي  
ووادي حلفاً، موجهاً بالاستمرار في التنسيق مع  
السودان لتطوير هيئة وادي النيل للملاحة النهرية.



اجتمع الرئيس عبد الفتاح السيسي  
اليوم مع الدكتور مصطفى مدبولي  
رئيس مجلس الوزراء، والفريق كامل



## الصحة: ٥ ملايين و٧٢ ألف زيارة لوحدات تنظيم الأسرة بالجمهورية للحصول على وسيلة

أعلنت وزارة الصحة والسكان، تقديم وسائل تنظيم الأسرة، ووسائل تنظيم الأسرة  
بالمجان لـ ٨٤٧ ألف منتفعة خلال ٩٥٥  
العام الحالى من العيادات خالل العيادات  
المتنقلة والحملات، والقاوافل الخدمية،  
وذلك فى إطار الاهتمام وبصحة وتنمية الأسرة  
بجهاز رؤية مصر ٢٠٣٠.  
وأوضح الدكتور حسام عبد الغفار  
المحترث الرسمي لوزارة الصحة، أنه تم  
فتح ٥ عيادات أهلية خلال الفترة  
ال前不久، بمحافظات القاهرة، والغربي،  
والإسكندرية، وبمحافظات الوجه البحري،  
وأضاف "عبدالغفار"  
أن الوزارة تقدم  
الدعم الفني  
لعيادات التابعة  
للمجمعات  
الأهلية عن  
طريق تدريب  
فرق العمل بها  
على تقديم خدمات  
تنظيم الأسرة بجودة  
عالية، كما يتم إمدادهم  
بوسائل تنظيم الأسرة بشكل دوري،  
وطبقاً لاحتياجاتهم، لافتاً إلى أنه تم  
فتح ٣٤٨ قافلة صحة إنجابية وخدمة بالمناطق  
النائية والأولى بالرعاية على مستوى  
الجمهورية، بجانب القيام بعدة  
حملات تنفيذية لتقديم خدمات  
وسائل تنظيم الأسرة بالمجان،  
بمحافظات الإسكندرية، ودمياط،  
والدقهلية، والقليوبية، والفيوم،  
وبني سويف، ومطروح، وأسيوط،  
و قنا، والقاهرة، والغربي، والبحيرة،  
تنظيم الأسرة بجودة  
 وبالجيزة، واسوان، والوايد الجديد،  
كفاية".



## رئيس الوزراء: هذا التوقيت يتطلب ضرورة التوصل إلى سعر عادل للحديد والأسمنت

عقد الدكتور مصطفى مدبولي،  
رئيس مجلس الوزراء، اجتماعاً  
واسعًا بعده من كبار مصنعي  
الحديد والصلب، والأسمنت،  
بحضور الدكتور عاصم الجزار،  
وزير الاسكان والمرافق والمجتمعات  
الحضرية، ونيفين جامع، وزيرة  
التجارة والصناعة، واللواء محمد  
الزلات، رئيس الهيئة العامة للتنمية  
الصناعية، والدكتور عت兹 محمود،  
رئيس لجنة الصناعة بمجلس  
النواب، رئيس مجلس إدارة شركة  
أسمنت قن، واللواء عماد الألفي،  
رئيس غرفة الصناعات المعدنية،  
والدكتور محمود ممتاز، رئيس

**شركة الأركان للتجارة والمقاولات**  
Al Arkan Trading & Contracting Co.  
مركز بيالتون لقوىات السمع

**Beltone™**  
Helping the world hear better



٠٢٢٤٠٢٦٠٧٨ / ٠١٠٥٧٥٠١٢٦

www.beltone.com

تابع ص ٣



## استشهاد شاب فلسطيني برصاص قوات الاحتلال في نابلس

أصيبيوا بالرصاص الحي، أحدهم برصاصة في الصدر وحالته خطيرة خلال مواجهات مع قوات الاحتلال في بيته، جنوب نابلس. وأضاف، أن مواطناً أصيب بالرصاص المعدني المغلق بالمطاط بالعين، وأآخر بحمر في رأسه. وكانت قوات الاحتلال قد فتشت عدة منازل في بيتا واللين الشرقية وعوريف، واعتقلت خمسة مواطنين من بيته، وهم: جمال دويكات، وأسلام نعيم دياب، أيسير طايل جاغوب، ورائد عبد الرحمن برهمن، وايهاب اسماعيل حمایل، ونضال يوسف جميل شحادة من عوريف. ومن اللين الشرقية، اعتقلت قوات الاحتلال الشقيقين بدر وعمرو محمود ضراغمة، واحتجزت الشاب أحمد سمير ضراغمة، بعد أن اعتدت عليه بالضرب المبرح.



المستوطنين المقتربين من قبر يوسف، وأطلقت خلال اقتحاماتها الرصاص وقتابل الغاز والصوت باتجاه المواطنين ممن حاولوا التصدي لهم. وأشار جريل إلى أن ستة مواطنين

يُوفِسْ. إصابة بقنبلة غاز، إصابة إلى إصابة شاب برضوض بعد أن دعسته دورية احتلالية، وثمانية آخرين بحالات اختناق، خلال المواجهات مع قوات الاحتلال الإسرائيلي في محيط قبر

استشهد الشاب محمد حسن محمد عساف "٣٤ عاماً" من قرية كفر لاقف في قلقيلية، وأصيب ١٧ آخرون بجروح مختلفة، بينهم حالة حرجة، خلال اقتحام قوات الاحتلال الإسرائيلي مدينة نابلس وبلدات بيتاً وعوريف واللين الشرقي.

ووفقاً لوكالة الأنباء الفلسطينية "وفا"، أعلنت وزارة الصحة، اليوم الأربعاء، عن استشهاد الشاب عساف وهو محامي هيئة مقاومة الجدار والاستيطان في شمال الضفة الغربية، بعد إصابته برصاصة في الصدر أطلقها عليه قوات الاحتلال الإسرائيلي، خلال العدوان على مدينة نابلس، صباح اليوم.

وأفاد مدير الاسعاف والطوارئ في الهلال الأحمر في نابلس أحمد جبريل لـ“وفا”， بأن خمسة مواطنين أصيبوا بالرصاص الحي، وخمسة بـ“المطاط”， ومواطن يحروق جراء



# السعودية تقدم مساعدات عاجلة بقيمة ١٠ ملايين دولار للاجئين الأوكرانيين

أعلنت المملكة العربية السعودية، تقديم مساعدات عاجلة بقيمة ١٠ ملايين دولار لللاجئين من أوكرانيا إلى الدول المجاورة وبالأخص بولندا، وذلك بالتنسيق مع الحكومة البولندية ومنظمات الأمم المتحدة. ووجه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، حسبما أفادت قناة (الإخبارية) السعودية، اليوم الأربعاء، مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية بتقديم مساعدات طبية وإيوائية عاجلة بقيمة ١٠ ملايين من جهة قال المستشار بالديوان الملكي السعودي، المشرف العام على مركز الملك سلمان للإغاثة الدكتور عبدالله الريبيعة، إن التوجيه الكريم يأتي امتداداً لجهود المملكة الإنسانية في الوقوف إلى جانب المتضررين والمحتجزين للتخفيف من معاناتهم



# رئيس شئون الحرمين يدشن كتاب "معالم من الحرمين" بخمس لغات عالمية

دشن الرئيس العام لشئون المسجد  
الحرام والمسجد النبوي الشيخ  
الدكتور عبدالرحمن بن عبدالعزيز  
السديس، كتاب معالم من الحرمين  
الذى ترجم باللغات الخمس وهن  
(الإنجليزية، والفرنسية، والأوردية،  
والالمانية، والفارسية).





## كلمة العدد



### حاول تفهم

#### سلاح جديد في معركة الوعي.....

كانت ولازالت منهجة الاخوان في تزييف تاريخ وانجازات الدوله المصريه المعاصره وعلى مدي مايقرب من سبعين عاماً منذ قيام ثوره ٥٢ ومايعدها الي الان معتمده علي تصوير كل انجاز وكأنه مطعوناً في صحته وبطانه تفصيلاته وتحويل ذلك الانجاز الي نقيسه انظر كيف يصورون السد العالى والصناعات التقليده ومجانية التعليم والاصلاح الزراعي والقضاء علي الاختلال ومحاولات الدوله في ذلك الوقت للقضاء علي الفقر بل قريباً كييف كانوا يصورون توسيعة

قناه السويس وباسلوب ساخر علي انها ((ترعه)) فلا المدن الجديد تعجبهم ولا شبكة الطرق تروق لهم ولا الجامعات ولا ذلك الاستقرار والنجاح في القضاء علي الارهاب ومشروع مليون صه وحية كريمه وتكافل وكرامه وايضاً البدء في تغيير حياة مايقارب من ٦٠% من المصريين عبر تعمير ٤٥٠٠ قريه وتابع وغيرها بل ذهبوابعد بان صوروا اي انجاز للدوله المصريه علي انه اخفاق واختروا قصصاً وهميه مزوره لاستغفال الشباب واختطاف الاجيال القادمه وتزوير التاريخ ..... كان لزاماً علي الدوله المصريه ان تظهر هذه الافلام والوثائق التسجيلية للاخوان وقيادتهم حتى نعرفهم علي حقيقتهم وندرك حجم التامر لتعيد الدوله ابناها من رحله الاختطاف والتي قادتها الجزيره وبعض القنوات الاعلاميه الاخرى التي احتضنتها تركيا طوال السنوات السابقة قبل ان ينحوها في تزييف تاريخ امه معاصر كنا شهوداً عليه ولازالت رموزه حاضره حتى الان ايضاً وقبل استغفال اجيال قادمه لتبدأ الدراما المصريه ((مسلسل الاختيار)) رحلة تحرير العقل المصري من التزييف الذي دس عليه من الاعلام المعادي وتعيد فيه اسلامنا الي صحيه بعيداً عن هوي او ميل سياسي هدفه السيطره علي البلاد... هذه النوعيه من الدراما المشتمله علي افلام وثائقيه تشهد عليهم بالصوت والصورة ومن افواههم وبواسه قادتهم تستند بوعي علي حقائق التاريخ ولاشك بانها سلاح جديد في معركه الاستثناءه لاستعاده جيل من الشباب تم خطفه وتزييف وعيه حتى يعود من رحلة الاستغفال التي مارسها عليه الاخوان طوال السنوات التي تلت الثوره وحتى الان ونحن نعتقد انه احدث فعله واظهر اثاره بدليل حالة الهلع التي تسبب الخلايا الالكترونية الاخوانية بعد نشر كل حلقة من حلقات المسلسل .

حاول تفهم  
مصر ثلاثين



## الحكومة: الحبس والغرامة لكل من تزوج أو زوج أطفالاً أقل من ١٨ عاماً

مقر عمله - بواقعات الزواج العرف الذي يكون أحد طرفيه طفلاً لم يبلغ ثمانى عشرة سنة وقت الزواج، والتي تقدم للمأذون بغض التصادق عليها، مرفقاً بالإخطار صورة عقد الزواج العرف، وبيانات أطرافه، وشهوده.

ويعاقب بالحبس مدة لا تقل عن سنة، وغرامة لا تقل عن خمسين ألف جنيه، ولا تزيد على مائة ألف جنيه، كل من تزوج أو زوج ذكراً أو أنثى، لم يبلغ أي منهما ثمانى عشرة سنة، وقت الزواج، وتقضى المحكمة على المحكوم عليه إذا كان مأذوناً أو موثقاً أو وصياً على الطفل بالعزل، وإذا كان ولياً عليه بسبب الولاية.

ويعاقب كل من حرض على هذه الجريمة بذات العقوبة، ولو لم يرتتب عن ستة أشهر، وغرامة لا تقل عن

للتدخل لمنع هذه الممارسات الضارة على المجتمع. ونص مشروع القانون، على أنه لا يجوز توثيق عقد الزواج من لم يبلغ ثمانى عشرة سنة ميلادية، ولا يجوز التصادق على العقد المذكور، كما اجاز لذوى الشأن أن يقدموا طلباً على عريضة إلى رئيس اكتمال الأسرة، بصفته قاضياً للأمور الواقية للإذن بتوثيق عقد زواج من لم تبلغ ثمانى عشرة سنة في الجرائم المنصوص عليها في الملاود أرقام (٢٦٧)، (٢٦٨)، (٢٦٩) من قانون العقوبات، بعد صدور حكم نهائى بالإدانة. وأوجب مشروع القانون على رئيس اكتمال الأسرة، وتربيه أطفال، كما أن المأذون أو الموثق المنتدب إخبار النيابة العامة - الواقع في دائرةها الطفولة، وهو ما دفع المشرع

## الصحة: ٥٧٢ ألف زيارة لوحدات تنظيم الأسرة بالجمهورية للحصول على وسيلة

المزيد من الخبرات، مما يساعد على تطويرها، وبني سيف، والقاهرة، وأسيوط، وسوهاج، وقنا، وأسوان. وأضاف عباس "أن إجمالي الزيارات التي تقوم المنتفعات بإنتاجها بعد تدريبيهن من خلال مسؤولات نوادي المرأة، مشيراً إلى إقامة ١٩٢٧ معرض لعرض منتجات نوادي المرأة أثناء القوافل والحملات للتسويق للوحدة والإجهاض في المستشفيات، وذلك إيماناً بأهمية دعم تنمية المرأة ورفع المستوى الاقتصادي للأسر المصرية ورفع قدرة المرأة على اتخاذ القرار خاصة قرار الإنجاب، وضمن أهداف تحسين الخصائص السكانية. وأكد عباس "استمرار تفعيل خدمة الخط الساخن المجاني لمشورة خدمات الرعاية والترويج للخدمات الصحية ورفع الوعي الصحي للمجتمع، مع الالتزام بإجراءات الوقاية من فيروس كورونا المستجد، لافتاً إلى تحويل ٢ مليون و٧٣٧ ألفاً و٢٨٧٧ منتفعة متأففة للردد على استفسارات السيدات بشأن وسائل وخدمات تنظيم الأسرة، والردد على الشائعات ونحوها، ونحوها، وخدمات تنظيم قدراتها الذاتية وإكسابها

الشخصي بمحافظة الجيزة، وبالمركز الدولى الإسلامي للدراسات والبحوث السكانية بمحافظة الشرقية، وعيادة التأمين الصحى بمحافظة الغربية (فرع خالد بن الوليد بطنطا). ومن جانبه، أشار الدكتور حسام عباس رئيس قطاع السكان وتنظيم الأسرة، أنه تم تدريب ٧٦٠ ألفاً و٥٩١ فرداً من الفرق الطبية على دليل المشورة وخدمات وسائل تنظيم الأسرة بعد الولادة والإجهاض في المستشفيات، كما تم تدريب الممرضات على تنمية المهارات الإكلينيكية من قياس الضغط، والحقن الأمن لوسائل تنظيم الأسرة، وطرق منع انتشار العدوى لبيئة صحية وآمنة، لافتاً إلى أنه تم عقد ورش عمل لتدريب مسئولي الإعلام على منهج مهارات التواصل الاجتماعي وتغيير السلوك بمحافظات دمياط وبور سعيد والغربيه والقليوبية والمنوفية والشرقية، بجانب تدريب ٣٤٤ طبيب وصيدلي من القطاع الخاص على تقديم المشورة للأماكن تقديم الخدمة.

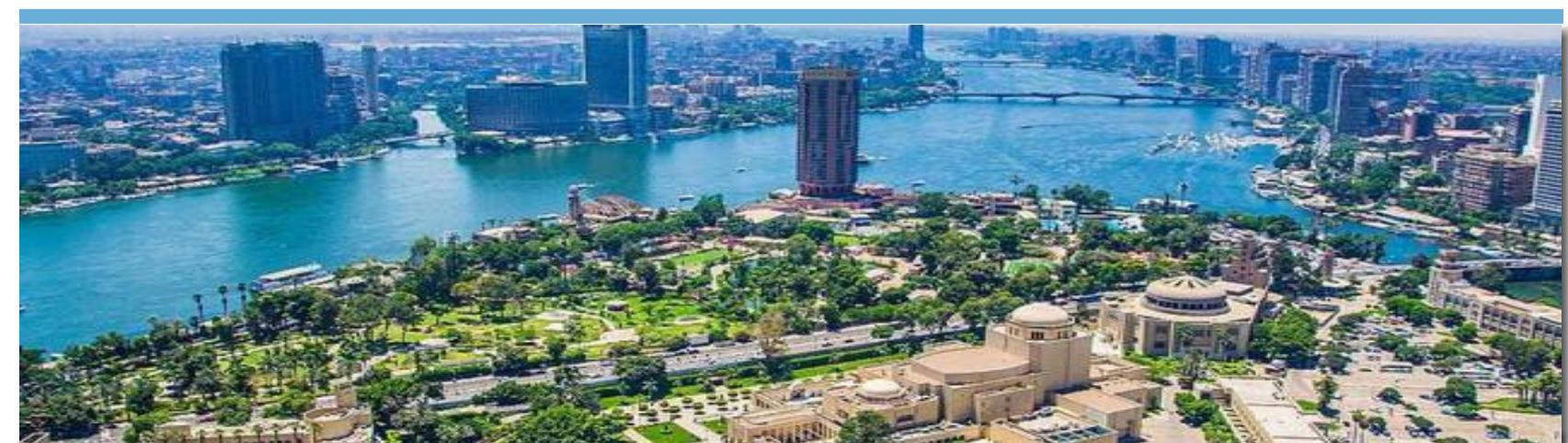


## التعليم: عقد امتحان من يقدم في مسابقة ٣٠ ألف معلم وتتوافر فيهم الشروط



سواء في المفاضلة أو التعيين، قائلة: لن تكون هناك أي وساطة أو محسوبية أو تدخل من أحد لاختيار خريج على حساب آخر. وشددت المصادر على أن الوزارة تحتاج إلى معلمين يتمتعون بقدرة كبيرة ومهنية وثقة في النفس تتناسب التطوير الكبير الذي يحدث في التعليم المصري وأيضاً القدرة على التعامل مع طرق التدريس الحديثة والتكنولوجيا التي تم إدخالها في نظام التعليم، كما يجب أن يكون المعلم لديه الرغبة في التطور السريع الذي يحدث بشكل متواصل في التعليم.

قالت مصادر مسئولة بوزارة التربية والتعليم والتعليم الفني، إن كل من سيقوم على مسابقة ٣٠ ألف معلم التي سيتم فتح باب التقديم لها قريباً، سيتم عقد امتحان يخوضه كل من توافر فيه الشروط، موضحة أن اجتياز الامتحان أول مراحل الاختيار، حيث توجد عدة ضوابط وشروط للمفاضلة، أولها اجتياز الامتحان الذي يعقد في التخصصات وأيضاً يضم أسئلة تتعلق بالتقنيات والتكنولوجيا لقياس مهارات الخريج، إضافة إلى التقدير الحاصل عليه المتقدم، كما سيتم تحديد أولوية





العربيش- د. هودي الشريف

تحتمل المحافظة مبلغ ٣٢٥ جنيها لكل وحدة سكنية شهرياً . ومهما يذكر أنه بدء عودة أعداد كبيرة من المنقولين من أبناء القرى والتجمعات إلى أماكن إقامتهم السابقة ، وذلك بعد مدة تصل إلى نحو ٧ سنوات من تركها وهجرتها بسبب حرب القضاء على الإرهاب بمحافظة شمال سيناء .

خدمات الأحوال المدنية بالتنسيق بين المجلس القومى للسكان والأحوال المدنية .

ووجه المحافظ مسئول التموين بدراسة كيفية صرف جميع الحصص التموينية للمنقولين الذين نقلوا بطاقتهم التموينية إلى الأسماعيلية ، وذلك أسوة بما يتبغ داخل المحافظة . كما وجه مسئول الأسكان وجهاز التعمير بدراسة توفير وحدات سكنية جديدة للمنقولين لاقامتهم ، واقتصر إقامة عدد ٥ عمارات جديدة بالعربيش تضم عدد ١٠٠ وحدة بنظام الاستضافة .. حيث سبق توزيع نحو ١٢٠٠ وحدة سكنية بالسبيل وعدد مماثل بالعبور على المنقولين من الشيخ زويد ورفح بنظام الاستضافة نظير سداد مبلغ ١٠٠ جنيه شهرياً نظير الصيانة .. بينما



منذ ولادته وطوال مراحل التعليم باستكمال إصدار بطاقات الرقم القومى للمنقولين ومتهم بباقي القاطنين العام والخاص والمرأة المعيلة ، وكذا قيام الأحوال المدنية المختلفة وللموظفين والعاملين في

أكمل اللواء دكتور محمد عبد الفضيل شوشه محافظ شمال سيناء على الاهتمام بالمنقولين من مركزى ومدن وقرى الشيخ زويد ورفح والمقمين في محافظة الأسماعيلية .

أعلن المحافظ ( في اجتماعه مع رئيسى مدينتى الشيخ زويد ورفح ومسئولي : المجلس القومى للسكان والتأمين الصحى والاسكان والأحوال المدنية ) أنه سيتم توفير احتياجات المنقولين في مختلف القطاعات ، وأصدر توجيهاته بدراسة أحوالهم ومطالبهم والعمل على حل مشاكلهم وما يواجههم من متطلبات من مختلف الجهات .. حيث وجه الصحة بتوفير الرعاية الصحية الازمة لجميع المنقولين من خلال التأمين الصحى وتقديم خدمة علاجية للطفل

## شيخ الأزهر يهنئ الرئيس والشعب والقوات المسلحة بذكرى العاشر من رمضان

وبذل الدم من أجل استعادة تراب هذا الوطن دون التفريط في شبر واحد من مصوننا الحبية.

ودعا شيخ الأزهر جموع المصريين لاستلهام معاني التضحية وحب الوطن من ذكرى العاشر من رمضان، والاقتداء بجنودنا البواسل الذين قاموا بملحمة عظيمة أثناء صيامهم، بما يؤكد أن شهر

رمضان دعوة للعمل وبذل الجهد والمشاركة الفاعلة في بناء الوطن ونهضته ورفعه، سائلاً المولى - عز وجل- أن يعيد هذه المناسبة الطيبة على مصرنا العالية بمزيد من الأمن والأمان والاستقرار، وأن يحفظ مصر والأمة العربية والإسلامية من كل مكروه وسوء.



الشعب المصري، بمناسبة الذكرى الـ٩٤ لانتصارات العاشر من رمضان، وأكد فضيلة الإمام الأكبر أن ملحمة العاشر من رمضان؛ ستظل محفورة في ذاكرة المصريين وقلوبهم، ووسام شرف على جبين الدفاع والإنتاج محمد زكي، وزير الدفاع والإنتاج الذين سطروا تاریخاً حافلاً بالعزيمة؛ قيادة، وضباطاً وجندوا، وجموع والكرامة، وضربوا المثل في التضحية

تقديم فضيلة الإمام الأكبر أحمد الطيب، شيخ الأزهر الشريف، بالتهنئة للرئيس عبدالفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، القائد الأعلى للقوات المسلحة، والفريق أول محمد زكي، وزير الدفاع والإنتاج الحربي، والقوات المسلحة المصرية؛ الذين سطروا تاریخاً حافلاً بالعزيمة؛ قيادة، وضباطاً وجندوا، وجموع



## الشيخ كامل مطر : لا أمل فيمن لم يفهم رسالة تسجيلات «الاختيار ٣».. خلاصة الكلام



قال الشيخ كامل مطر، رئيس مجلس القبائل والعائلات المصرية ، إن «أعداء مصر» لا يفهمون رسائل تسجيلات مسلسل الاختيار فلا أمل فيه»، معتبراً: «اللي ميأخذش باله هذا الكلام للكل القاصي والداني، ورغم من تسجيلات «الاختيار ٣»، ودلاتها الحقيقة وبيقى فاهم الرسالة الخاصة بها ولسه مفاشق، بيقى كوبري باسمه؟ أو حماولة التخليل له بتمثيل في المليادين كما يقولون»، بحسب تعبيره.

ودعا رئيس مجلس القبائل والعائلات المصرية ، إلى الرئيس السيسي بذدام

برأوها»، متبعاً: «لا يستطيع أحد أن يقول إنها لم تحدث، وزود المسلسل

بتتسجيلات حقيقة حتى تستمتع صوت وصورة، والناس المخدوعين

## وفد من الكنيسة يقدم التهنئة برمضان إلى المحافظ

الشعب المصرى في مواجهة العدو المشترك ولتحقيق التنمية المستدامة على أرض سيناء تحت قيادة فخامة الرئيس عبد الفتاح السيسى رئيس الجمهورية.



ويشاركان بعضهم البعض في كافة المناسبات .

كما أكد على أهمية شهر رمضان لدى الشعب المصرى من مسلمين ومسحيين على السواء .. حيث شهد العبور العظيم في العاشر من رمضان ورجال الدين المسيحي، حيث قدم الوفد باسمه وباسم قيادات وأبناء الكنيسة إلى محافظ شمال سيناء وقيادات وأهالى المحافظة بمناسبة شهر رمضان المبارك .

ومن جانبه أكد المحافظ على تواصل الشعب المصرى بمسلميه ومسحييه في كافة المناسبات ، وأنه لا فرق بينهما، معرباً عن أمله أن يسود مصر وسيناء كل الخير والسلام في مثل هذه المناسبات الدينية والأعياد. وأشار إلى حشد كافة فئات

استقبال اللواء دكتور محمد عبد الفضيل شوشه محافظ شمال سيناء في مكتبه، ووفد مطرانية شمال سيناء برئاسة الأنبا قزمان أسقف سيناء الشمالية وعدد من القساوسة ورجال الدين المسيحي، حيث قدم الوفد باسمه وباسم قيادات وأبناء الكنيسة إلى محافظ شمال سيناء وقيادات وأهالى المحافظة بمناسبة شهر رمضان المبارك .

وأكمل الأنبا قزمان، أسقف سيناء الشمالي، على استمرار علاقات الود واطمئنانه بين الشعب المصرى بمسلميه ومسليمه، مشيراً إلى أن كل من الدين الإسلامي والمسيحي يحتفلان المناسبات الدينية

## الخارجية المصرية تؤكد رفضها أي تحريض لتكثيف اقتحامات المسجد الأقصى

عدد من المدن والقرى الفلسطينية، وما صاحبها من استخدام مفترط للقوة ضد الفلسطينيين، مما أسف عن سقوط ضحايا وجرحى واعتقال العشرات.

وأكمل المتحدث باسم وزارة الخارجية في بيان صحفي على رفض أي تحريض، بما في ذلك دعوات تكثيف اقتحامات المسجد الأقصى المبارك خلال شهر رمضان المعظم، مؤكداً على ضرورة احتواء هذه التطورات المتضارعة والخطيرة، والتي تُثير مزيد من الاحتقان وتُكرس لمناخ التوتر الذي لن ينفي سوي إلى تامي التعزيز والعنف المتبادل.

أعرب السفير أحمد حافظ المتحدث الرسمي باسم وزارة الخارجية، اليوم من وقتية عنف متضاد وتوسيع نطاق عمليات القوات الإسرائيلية في الأربعة، عن بالغ الإدانة لما تشهده



البورصة المصرية تواصل ارتفاعها بمنتصف التعاملات مدفوعة بمشتريات محلية وعربية



دایس للملابس الجاهزة، موافقة مجلس إدارة الشركة بالإجماع على تكليف وتعيين مكتب سوليد كابيتال للاستشارات عن الأوراق المالية كمستشار مالي مستقلًّا بديلاً عن مكتب المجموعة الاقتصادية للاستشارات المالية، وذلك لإعداد دراسة وتقرير القيمة العادلة لأسمهم رأس المال الشركة بمراعاة معايير التقييم المالي للمنشآت.

تصل إجمالي نسبة أسهم الخزينة ٤٢,٤٦٪، واشترت السادسة ٢٣٨,٥ ألف سهم، وبذلك تصل إجمالي نسبة أسهم الخزينة ٤١,٣٧٪، واشترت السابعة ٢٠ ألف سهم وبذلك تصل إجمالي نسبة ما بحوزة الشركة من أسهم الخزينة ٤٠,٠٢١٪ من أسهم رأس المال، واشترت الثامنة ٤١٥,٤ ألف سهم، في سياق منفصل أعلنت شركة الخزينة ٤٢,٥٢٪ من أسهم رأس المال، والثانية ٥١,٠٤١ ألف سهم، والثالثة ١٠٠ ألف سهم، وبذلك تصل إجمالي نسبة ما بحوزة الشركة من أسهم الخزينة ٤١,٥٥٪ من أسهم رأس المال. واشترت الشركة الرابعة ٢٨٥ ألف سهم، وبذلك تصل إجمالي نسبة ما بحوزة الشركة من أسهم الخزينة ٤٠,٤٧١٪ من أسهم رأس المال، والخامسة ٢٤٤,٨ ألف سهم، وبذلك

مطاحن وسط وغرب الدلتا، الزيوت المستخلصة ومنتجاتها، جدوى للتنمية الصناعية، سي أي كابيتال القابضة للاستثمارات المالية، ١٧٧ ألف سهم، ١٤١ سهم، ١٩ سهم، ٢٧٤,٩ ألف سهم، ٢٠٥ ألف سهم، على التوالي، واشترى نظام الاثابة والتحفيز للعاملين بالبنك المصري الخليجي ٣٧٣ سهم، واشترت إدارة شركة حق اكتتاب فوري لتكنولوجيا البنوك والمدفوعات الإلكترونية، ٢، ٤٠٠ ألف سهم.

أعلنت ٨ شركات وهم المتحدة للإسكان والتعمير، مجموعة مستشفيات كليوباترا، الكابلات الكهربائية المصرية، يونيفرسال لصناعة مواد التعبئة والتغليف والورق-يونيك، الصعيد العامة للمقاولات والاستثمار العقاري، الجيزة العامة للمقاولات والاستثمار العقاري، القاهرة للإسكان والتعمير، ماكرو جروب للمستحضرات الطبية شراء أسهم خزينة خلال جلسة تداول أمس الثلاثاء، واشترت الأولى ١٢٣ ألف سهم وبذلك تصل إجمالي نسبة ما بحوزة الشركة من أسهم



تحصيل 4.6 مليار جنيه ضرائب ورسوماً  
بجمارك السويس في مارس الماضي

الماضي بتصدير مشمول ٣ آلاف ٦١٠ بيان جمرى تحت نظم التصدير المختلفة، بقيمة بلغت ٩ مليارات ٢٩٥ مليوناً ٦٧٦ ألف جنيه، لأصناف متعددة من السلع والبضائع العامة، منها: «الرمال الطبيعية، والعصائر، ومستحضرات التجميل، وعلف الدواجن»، تم تحصيل رسم صادر عن بعض البيانات الجمركية المصدرة بمبلغ ٧ ملايين جنيه.

وأشار التقرير إلى أن إجمالي الضرائب والرسوم الجمركية والضرائب والرسوم الأخرى المحصلة بجمارك السويس خلال مارس الماضي حوالي ٤ مليارات ٦١٤ مليوناً ٧١٣ ألف جنيه.

والبضائع العامة، ومنها: «الخيط والمنسوجات، والأجهزة الكهربائية، وأجهزة الاستقبال، والمصنوعات البلاستيكية، والمنتجات البترولية، والسيارات وقطع الغيار، وغيرها». وأضاف التقرير، أن الضرائب والرسوم الجمركية المُحصلة عن شهادات الوارد بجمارك السويس بلغت ملياري ٢٥٠ مليوناً و٧٦٦ ألف جنيه، بينما بلغت ضرائب القيمة المضافة ٢ مليار ٩١٠ مليون و٥٥٨ ألف جنيه، وبلغت الرسوم الأخرى المُحصلة عن تلك الشهادات نحو ٣٨٩ مليوناً و٤٦٩ ألف جنيه.

وأوضح التقرير أن الإدارة العامة للصادر بجمارك السويس، قامت خلال مارس

استعرض الدكتور محمد معيط وزير المالية، الجهود المبذولة من رجال الجمارك لتذليل العقبات وتبسيير الإجراءات الجمركية أيام مجتمع الأعمال؛ بما يُسهم في تحسين أداء العمل بالإدارات الجمركية، وتقليص زمن الإفراج الجمركي، على النحو الذي يساعد في تلبية احتياجات السوق المحلية، واستقرار الأسعار.

وتلقى الوزير تقريرًا من الشحات غتورى رئيس مصلحة الجمارك أشار فيه إلى أن الادارة المركزية لجمارك السويس، قامت بالإفراج عن مشمول ١٣ ألفًا ٣٣١ شهادة جمركية خلال مارس الماضي، للسلع الاستراتيجية، ومستلزمات الإنتاج،

## 32.3٪ انخفاض قيمة العجز في الميزان التجاري شهر يناير 2022

أصدر الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء اليوم الاربعاء النشرة الشهرية لبيانات التجارة الخارجية بناءً على بيانات يناير ٢٠٢٢ وقد بلغت قيمة العجز في الميزان التجاري ٢,٤٤ مليار دولار خلال شهر يناير ٢٠٢٢ مقابل ٣,٦٠ مليار دولار لنفس الشهر من العام السابق بنسبة إنخفاض قدره ٣٢,٣٪.

بينما انخفضت قيمة صادرات بعض السلع خلال شهر يناير ٢٠٢٢ مقابل مثيلتها لنفس الشهر من العام السابق وأهمها (اسمه بنسبة ٣٣,٦٪، برتقال طازج بنسبة ١٣,٦٪، أثاث بنسبة ٨,٥٪، بلاط وادوات صحية خزفية بنسبة ١٤,٣٪).

وانخفضت قيمة الواردات بنسبة ٣٩,٢٪ حيث بلغت ٦,٤٣ مليار دولار خلال شهر يناير ٢٠٢٢ مقابل ٦,٥٧ مليار دولار لنفس الشهر من العام السابق، ويرجع ذلك إلى إنفاذ

قيمة صادرات بعض السلع وأهمها: (منتجات البترول بنسبة ١٠٧,٠٪، البترول الخام بنسبة ٦٦,٥٪، ملابس جاهزة بنسبة ٤٦,٨٪، لدائن باشكالها الاولية بنسبة ٨٧,٣٪).

وأدى ذلك إلى انخفاض قيمة صادرات بعض السلع خلال شهر يناير ٢٠٢٢ مقابل مثيلتها لنفس الشهر من العام السابق وأهمها (اسمه بنسبة ٣٣,٦٪، برتقال طازج بنسبة ١٣,٦٪، أثاث بنسبة ٨,٥٪، بلاط وادوات صحية خزفية بنسبة ١٤,٣٪).

ومن أهم المؤشرات ارتفعت قيمة الصادرات بنسبة ٤٤,٥٪ حيث بلغت ٣,٩٩ مليار دولار خلال شهر يناير ٢٠٢٢ مقابل ٢,٩٧ مليار دولار لنفس الشهر من العام السابق، ويرجع ذلك إلى إنفاذ



٨- محمد نبيل	٨- محمود نبيل	٨- محمد العوضي	٣- التوفيق لهم يومني الفنى
٤- محمد الوشن	٤- محمد الونش	٤- عمر مصطفى	٤- الساده لهم يومني القادمه يلباراه في
٥- اسامه مصطفى	٥- اسامه مصطفى	٥- اسامه مصطفى	٥- الفريق اسم
٦- احمد مسلم	٦- احمد مسلم	٦- احمد مسلم	٦- حارس نبيل محمد احمد
٧- محمد موزا	٧- محمد موزا	٧- محمد موزا	٧- ولد الله عبدالله عبد

استكمالاً للدور الاجتماعي الذي تقوم به مصر تلاتهن قام الموقف برعاهي فريق يلعب باسمه في الدوره رمضانيه تحت رعايه رجل الاعمال السيناوي / ابراهيم العرجاني دوه الشهيد / وسم العرجاني



تأهيل ١٩ منزلاً وديواناً بجتماع أبو يوسف بالشيخ زويد ضمن حياة كريمة.. منفذو المشروع: الدولة ساعدت لإتمام التطوير في أسرع وقت وبأعلى كفاءة

لا يتظرون منا الشكر، لكن من واجبنا أن نحييهم ونشكرهم على تفاعلهم مع مجتمعهم، معرباً عن أمله أن يكون فعلهم الراقي مثلاً يحتذى به من غيرهم.

وأعلن اللواء دكتور محمد عبدالفضيل شوشه محافظ شمال سيناء، أنه تم رفع كفاءة ١٩ منزلاً بـتجمع أبو يوسف بمنطقة الغراء التابعة لقرية الشلاق بالشيخ زويد، ضمن مبادرة الرئيس لتطوير القرى المصرية "حياة كريمة"، لافتاً إلى أنه من خلال المبادرة تم إعادة تجميل التجمع، ورفع كفاءة وإحلال مسجد التجمع.

وقال إنه تم توصيل خط كهرباء جهد عالي، ودعم التجمع بمحلول شبكة إنارة داخلية، و توفير كشافات لإنارة التجمع.

ووجه المحافظ التحية للمنفذين، مؤكداً على أن مختلف مديريات الخدمات تقدم الخدمات المتنوعة للعائدين، كما وجه المحافظ التحية للقوات المسلحة على الجهود المبذولة في عودة الأهالي واستقرار الأمور بالشيخ زويد، كما وجه التحية للشرطة المدنية، ولشباب رجال أعمال سيناء.

و قال الشیخ عبدالله جهامة، رئيس جمیعیة مجاهدی سیناء، إن الدوّلة تتضیع بصمات التعمیر وبقوّة على أرض سیناء من خلال مشاريعات قویة تتواصل، وجاء الدور على أهل سیناء لیشارکوا، وكان هذا النموذج المتمثل في شباب عملوا بإخلاص وقدموا نموذج ملحوظ حیاة كریمة على أرض سیناء لخدمة أهالی سیناء.

وقال إسلام عروج، من شباب سیناء، إن ما قام به اتحاد شباب رجال أعمال شمال سیناء يجب أن يحتذى به من كل مواطن قادر وكل شركة وكل رجل أعمال في سیناء.

وأضاف، أن تلك الكوكبة من شباب رجال أعمال شمال سیناء ضربت مثلاً في الوفاء لمجتمعها بتبنیها إعادة تأهيل وترميم منازل تجمع أبو يوسف بقرية الغراء التابعة لمدينة الشيخ زويد، لافتاً إلى أن العمل الخيري والإنساني عندما يخرج من شباب عاش هموم وطنه ومواطنه يجعلنا نشعر بالفخر بهؤلاء الشباب والذين

A group of men in suits and traditional headgear gathered at a podium for a ceremony. A large banner in the background features Arabic calligraphy and portraits of men. A hand is visible in the foreground holding a smartphone to take a photo of the scene.

التحية للقوات المسلحة على تطهير سيناء من الإرهاب وعلى التنمية والتعمر على أرض المحافظة، مشيراً إلى أنه لواهم ما استطاعوا تطوير وافتتاح تجمع ”أبو يوسف - أبو عيطة“ بمراكز الشيخ زويد، معرباً عن الشكر والإحترام والتقدير على دعمهم ومساعدتهم القوية لهم لإنقاذ التطوير في أسرع وقت وبأعلى كفاءة.

وقال عبد الرحمن يوسف أبو عيطة، من أهالي التجمع الذي تم تطويره، إنهم قبل نحو شهرين عادوا لبيوتهم، وكانت البيوت في هذا المكان خربة لا تصلح للسكن بعد أن سكناها الإرهاب، وبيوت مهدمة.

وأشار إلى أن الشباب أبناء شمال سيناء المخلصين من اتحاد رجال الأعمال كانوا على قدر المسؤولية، وانطلقت أياديهم تعمير المكان بداية من بيت الله ثم الديوان ثم الوصول لكل بيت ورفع كفافته وتجميده وتجهيزه ليعود إليه من حاول الإرهاب اقلاعهم من المكان، يعودوا لبيوتهم معززين مكرمين في بيوت فيها يبدأون حياتهم حياة كريمة.

وأوضح أن محافظ شمال سيناء شهدت محافظة شمال سيناء أول تجربة من نوعها، مشاركة رجال أعمال شباب جهود الدولة في إعمار وإعادة تأهيل مناطق سكنية بتجمع ”أبو يوسف“، أحد تجمعات الغراء التابعة لمركز الشيخ زويد بشمال سيناء.

أعمال التطوير للتجمع السكني، شملت ١٩ منزلاً ومسجد وبيت ضيافة، تولى تنفيذه ”اتحاد رجال الأعمال الشباب بشمال سيناء“، وافتتحه رسمياً اللواء عبد الفضيل شوشة محافظ شمال سيناء بعد استكمال التجهيزات، وتأثيث المجلس بكل بيت بجانب ما قامت به المديريات الخدمية من توصيل خط جهد عالي وتوفير محول كهرباء وشبكات إنارة داخلية للمكان.

قال الدكتور كريم صلاح، ممثل اتحاد شباب رجال أعمال شمال سيناء، الذين نفذوا أعمال التطوير، إن ما قاموا به رسالة محبة لأهل سيناء ومن أجل أن يتذكر هذا التموج بكل قرية وتجمع في سيناء، وأنهم يعتبرونه واجب عليهم.

وأكمل ”سلام“ أنهم كرجال أعمال شباب يقدمون مهذجاً للبناء والتعمر على خطى رئيس الجمهورية، موجهاً

رئيس الوزراء: هذا التوقيت يتطلب ضرورة التوصل إلى سعر عادل للحديد والأسمنت

وحتى أيضا لا يتأثر هذان القطاعان المهمان في الصناعة، فتحن ندرك جميعاً أن هناك أزمة عالمية، ولكن يجب أن نتحملها معاً.

ووجه رئيس الوزراء رئيس جهاز حماية المنافسة ومنع الممارسات الاحتكارية بإعداد دراسة متكاملة لأسعار الحديد والأسمنت، والزيادات التي حدثت مؤخراً حتى نعمل على إحداث التوازن المطلوب في هذين القطاعين، مشيراً إلى أننا لا يمكن في ظل آيات السوق الحرة فرض تسعيرة جبرية، والتدخل بصورة مباشرة، ولكن هناك آيات سنعمل عليها لإحداث التوازن المطلوب.

وأضاف الدكتور مصطفى مدبولي أنه في انتظار دراسة جهاز حماية المنافسة ومنع الممارسات الاحتكارية، والمجتمعات التي سيتم عقدها مع الصناع، بهدف الوصول إلى أسعار عادلة تحقق مصلحة الجميع، وتسهم في استمرار عمل هذه الصناعات المهمة بكفاءة.

وكان هناك مشكلة في أن العرض كان أكثر من الطلب، مؤكداً أن الحكومة تدخلت كثيراً الإنقاذ هذه الصناعة، وأنه رغم إدراكنا أن هناك متغيرات، ولكن الأسعار مبالغ فيها نوعاً ما، وقد يكون هناك مبالغات من بعض التجار، الذين يكسبون أكثر من الصناع، مُقترحنا أن يتم عقد اجتماع مع المصنعين، يتم فيه تفصيلاً حساب التكلفة، وهامش الربح العادل، حتى نستطيع معاً أن نفر من هذه الأزمة، وواجبنا أن نقف مع الدولة في هذه الأزمة، وحتى يستمر عمل المصانع والمشروعات.

وأكمل صناع الحديد والأسمنت أن الأيام الأخيرة شهدت انخفاضاً في الأسعار، ومام تحدث مشكلة في توافر الخامات ومستلزمات الإنتاج، سيكون هناك استقرار في الأسعار، وفي ختام الاجتماع أكد الدكتور مصطفى مدبولي أن هذا التوقيت يتطلب ضرورة التوصل إلى سعر عادل للحديد والأسمنت، حتى يحدث التوازن المطلوب، ولا تتأثر المشروعات التي يتم تنفيذها.



في مثل هذا اليوم من كل عام في شهر رمضان المبارك ذكرى انتصارات العاشر من رمضان لذكرنا بأسمى معاني الفداء والتضحية والوطنية، قدم فيه جيشنا الباسل التضحيات لترسم نهجاً مصرياً عاهد فيه المصريون جميعاً ان يكون ذلك هو دستورهم ومنهجهم في بذل كل ما هو غال أو نفيس من أجل رفعة ورقي ورخاء الوطن. وبهذه المناسبة تتقدم مصر تلاته العاملين بها ورئيس مجلس الاداره محمود صلاح قطامش باسمى ايات التقدير والتحميه لفخامة الرئيس عبد الفتاح السيسى ولكل الشعب المصرى داعين المولى عز وجل ان يحفظ مصرنا وقيادتها واهلها حتى تبقى دوماً قادره على تخطي الصعاب وتظل سندنا لكل الامه العربيه ..... وكل عام و مصر والمصريين بكل الخير.....



## بعض الأطعمة تسبب للإنسان تسمم غذائي



بقلم/ الأستاذ الدكتور  
محمد بن عبد الرحيم شاهين

غير معلومة المصدر، تناول أطعمة متباعدة الصلاحية، طهي الطعام بأدوات ملوثة، أكل الفاكهة والخضروات دون غسلها بملاء الجاري، انتقال البكتيريا والفيروسات إلى الأطعمة بسبب الحشرات. ومن الأطعمة التي يمكن أن تسبب التسمم الغذائي إذا تم تناولها بطريقة غير سليمة اللحوم بأنواعها المختلفة، الخضار (مثل الفاصولاء، الحمراء، البطاطس) والخضروات الورقية، الأسمدة والمحار، الأرز، الحليب غير المبستر، البيض اليء، الفواكه (مثل البطيخ والتوت والتفاح واللوز الممر). وتنقلي المخاطر يجب غسل اليدين جيداً، حفظ الطعام بالطرق السليمة في الثلاجة، قم ببسترة الطعام الذي يحتاج إليها.



## فوائد عصير القصب.. يزودك بالطاقة ويساعد على الهضم

الفلافون الموجودة في عصير قصب السكر قد تكون فعالة في وقف انتشار الخلايا السرطانية وانتشارها. سلطت دراسة نُشرت في PLOS One في مارس ٢٠٢١ الضوء على التأثير المضاد للسرطان لمستخلص قصب السكر الغني بالبوليفينول (PRSE)، وهو مستخلص طبيعي من قصب السكر.

تساعد على الهضم نظراً لأن عصير قصب السكر مليء بالبوتاسيوم، فإنه يساعد على تحسين عملية الهضم ويوانز مستويات الأنسيدروجيني في الجسم. بالإضافة إلى ذلك، يعمل البوتاسيوم كعامل مضاد للميكروبات يحمي معدتك من الالتهابات.

عصير قصب السكر مليء بمضادات الأكسدة والمغنيسيوم والعنصر وغيرها من الإلكترونات الضرورية لبشرتك. يمكن أن يساعد في تعزيز المناعة وزيادة تدفق الدم في الجسم، مما يساعد في الحفاظ على صحة بشرتك وتقليل علامات الشيخوخة. مدر للبول في الطبيعة يحتوي قصب السكر على خصائص مدرة للبول. هذا يعني أنه يمكن أن يساعد في إزالة الملح وملاء الزائد من جسمك، عن طريق تحسين وظائف الكلى، قد يفيد شرب قصب السكر أيضاً الأشخاص الذين يعانون من التهابات المسالك البولية.

هناك دراسات تشير إلى أن مركبات

يمكن أن يتسبب الطقس البارد شديد الحرارة في حدوث مشكلات صحية، مثل الإرهاق العراري وضررية الشمس، لذلك من المهم جدًا أن تبقى رطباً خلال أيام الصيف، وقد يكون تناول كوب من عصير قصب السكر يومياً مفيداً للتغلب على ذلك.

فوائد عصير قصب السكر هذا الصيف وفقاً لموقع "healthsite":

يساعد على زيادة الطاقة يمكنه الجلوکوز والإلكترونات الأخرى الموجودة في عصير قصب السكر دفعه فورياً للطاقة، يمكن أن يساعد كوب من عصير قصب السكر أيضاً في تبريد درجة حرارة جسمك خلال فصول الصيف.

جيد للبشرة

عند محاولة قضاء ساعات

طويلة مع عدم تناول الطعام أو تناول القليل منه، يميل الجسم إلى البقاء في فقدان الطاقة، لا يمكن أن تساعد هذه السوائل فقط في تلبية متطلبات الماء الخاصة بك، ولكنها يمكن أن تساعد أيضاً في تزويد جسمك بالعناصر الغذائية الأساسية.

5. أمثلة على المأكولات البحرية.

للتعرى عن متطلبات الجسم من البروتين، تناول المأكولات البحرية شعبياً إلى النظام الغذائي، كما أنها مصدر غني للدهون الصحية ويمكن أن يكون لاستهلاكها باعتدال فوائد صحية متعددة

نظراً لكون التوت صغير الحجم و مليئاً بالبروتين في رمضان فقط، يمكن للشخص أن يتناول الأطعمة الصحية المحظوظة على المأكولات البحرية طوال العام.

أهمية شوربة العظام

ووفقاً لما ذكره موقع Times Now

للمسلمين في جميع أنحاء العالم، وهو وسيلة لخفض الوزن والتخلص من سوموم الجسم.

أهم الأطعمة التي يمكن تناولها خلال الصيام هي:

1. التوت والفراولة والعنبر.

هذه الأطعمة الغنية بالفلافونويد هي من بين الفواكه الأكثر شعبيّة،



## لو بتعاني من القولون العصبي.. كل ما تريد معرفته عن النظام الغذائي الصحي

غير قابلة للهضم، فإن بكتيريا الأمعاء تؤثر على الأمعاء الغليظة وهي حالة منتشرة تصيب الكثير من الأشخاص، تشمل بعض العلامات الشائعة ملائمة القولون العصبي التشنج وألم البطن والانتفاخ والغازات والإسهال أو الإمساك أو كليهما، وواحدة من أكثر المشاكل شعوبية التي يواجهها شخص مصاب بمرض القولون العصبي هي تحديد نوع الأطعمة التي تسبب الأعراض، يبدو أن هناك العديد من خيارات النظام الغذائي التي تساعده في علاج القولون العصبي، أحدى هذه الخطط هي اتباع نظام غذائي منخفض الفودماب، وفقاً لما نشره موقع "thehealthsite" ما هو النظام الغذائي منخفض الفودماب؟

فودماب هي نوع من الكربوهيدرات يصعب هضمها في الأمعاء، تسبب هذه الكربوهيدرات الانتفاخ وعدم الراحة والإسهال بسحب المزيد من الماء إلى الأمعاء، نظراً لأن هذه الأطعمة

## 5 أطعمة مفيدة لصحتك في رمضان .. شوربة العظام أبرزها



الصلبية التي يمكن إضافتها إلى نظامك الغذائي هي الكرنوب والقرنبيط والبروكلي.

3. المكسرات..

الدهون مهمة لتنظيم وظائف الجسم المهمة، المكسرات مصدر للدهون

الصحية، ويجب تناولها

بشكل منتظم، بعض أصناف

المكسرات التي يمكن

إضافتها إلى نظامك الغذائي

هي اللوز والجوز والفول

السوداني وما إلى ذلك.

فوائد الشوربة

فوائد الشوربة

4. شوربة العظام..

عند لكون التوت صغير الحجم و مليئاً بالبروتين في رمضان فقط، يمكن للشخص أن يتناول مهنة خيارات المحتوية على المأكولات المفيدة طوال العام.

أهم الأطعمة التي يمكن تناولها خلال

الصيام هي:

1. التوت والفراولة والعنبر..

هذه الأطعمة الغنية بالفلافونويد هي من بين الفواكه الأكثر شعبيّة،





## حكاية شارع .. خان الخليلى بنى على مقابر الفاطميين وكانت نهايته مأساوية

الباقين. وقد قتل الأمير جهاركس في هذه المعركة، وقد ذكر المقرiziي ”وقتل الخليلى في يوم الاثنين حادى عشر شهر ربيع الآخر سنة إحدى وتسعين وسبعين، وترك على الأرض عارياً وسعيماً، وعمته مكسوفة، وقد انفتح وكان طويلاً عريضاً إلى أن مرقق وبلى عقوبة من الله تعالى بما هتك من رم الأمة وأبنائهم“.

المدينة الخليلى بفلسطين، كان المشرف على الإسطبلات والبريد. وينذر ”المقرiziي“ أن الأمير جهاركس ”كان خيراً بأمر ديناه كثير الصدقة“ ووقف هذا الخان وغيره على عمل خبز يفرق بمكة على كل فقير منه في اليوم رغيفان، فعمل ذلك مدة سنتين ثم لما عظمت الأسعار همضر وغرت نقودها من سنة ست وثمانينه صار يحمل إلى مكة مال ويفرق بها على الفقراء“.

نهاية الأمير جهاركس كانت نهاية الأمير جهاركس مثيرة، وتسعدى التوقف، كتب ”نجيب محفوظ“ روايته ”خان الخليلى“ من وحي أجواء الحى القديم، واصفأً إيه ”ستجِدُ في الشارع الطويل، عمارات مربعة القوام تصل بينها ممرات جانبية تقاطع الشارع الأصل“، وتنزَّحُ أمره السلطان برقوق، برأس جيش ضم ٥٠٠ مملوك، والتوجه بهم إلى دمشق لمواجهة بعض الأمراء الذين خرجوا على السلطان، في ”معركة الناصرى“ عام ١٣٨٩، إلا أن جنود السلطان هزموا أمام الدكاكين يكوبون على فتوتهم في صبر“.

الأمير جهاركس الخليلى من أمراء الدولة المملوكية في عهد السلطان الظاهر برقوق، ومقرباً إليه، يحمل لقب ”أمير آخر“، وينسب إلى

الحال هو حدائق الأزهر، في نهاية لا مترامية الأطراف تشمل مصر وأجزاء من الشام وشمال أفريقيا.

وقد قام السلطان الغوري في يوليه ١٥١١، بهدم خان الخليلى وأنشأ مكانه حواصل وحواينت وربوعاً ووكالات للتجارة يتوصى إليها من ثلاث بوايات، وقد هدمت هذه الحواصل والحواينت وأعيد بناء الخان بعد ذلك. ولم يتأثر خان الخليلى بعوامل الزمن، وظل ملهمًا للأدباء والفنانين، فيحضر أخiliتهم دائمًا على الإبداع، مثلما كتب ”نجيب محفوظ“ روايته ”خان الخليلى“ من وحي أجواء الحى القديم، واصفأً إيه ”ستجِدُ في الشارع الطويل، عمارات مربعة القوام تصل بينها ممرات جانبية تقاطع الشارع الأصل“، وتنزَّحُ أمره السلطان برقوق، برأس جيش ضم ٥٠٠ مملوك، والتوجه بهم إلى دمشق لمواجهة بعض الأمراء الذين خرجوا على السلطان، في ”معركة الناصرى“ عام ١٣٨٩، إلا أن جنود السلطان هزموا أمام الدكاكين يكوبون على فتوتهم في صبر“.

الأمير جهاركس الخليلى من أمراء الدولة المملوكية في عهد السلطان الظاهر برقوق، ومقرباً إليه، يحمل لقب ”أمير آخر“، وينسب إلى

نضم الطبقة الوسطى منه المحالات، أما الطبقات العليا فتحتظن المحازن والمساكن.

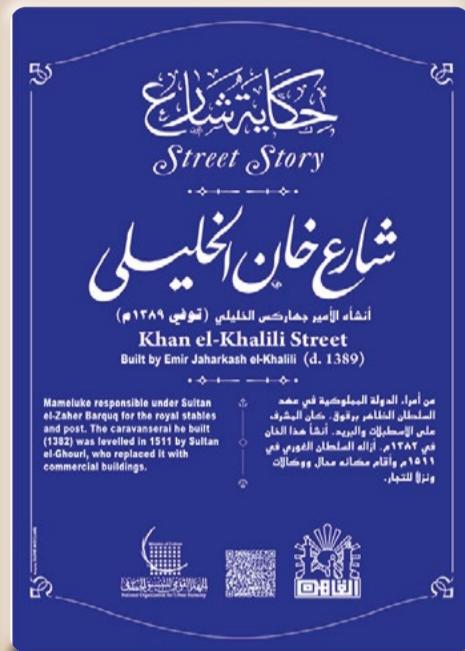
قصة بناء الخان عندما أراد الأمير جهاركس الخليلى أن يبني لنفسه خانًا كبيرًا، ممارس فيه شتى أنواع التجارة، وبعد بحثه عن موضع مناسب، رأى أن يشيد الخان على موضع قريب من مسجد سلطانه ”الظاهر برقوق“ بالقرب من ميدان ”بين القصرين“ بشارع المعز، ولم يكن هناك شيء يعيق الخليلى عن قراره، سوى أن الأرض التي اختارها كانت تحوى رفات الخلفاء الفاطميين، وهو ما يستدعي نبش قبورهم للبدء في

البناء، وهو قرار لم يكن من السهل اتخاذه دون مسوغ شرعى.

وكان للخليلى، صديق يدعى الشيخ ”شمس الدين محمد القليجى“، وهو شيخ حنفى يعمل بالإفتاء، ويتولى زياية القضاة بالقاهرة لفترته، فنوجه إليه جهاركس وسأله الرأى الشرعى في نيش القبور التي تعيق إنشاء مشروعه الاقتصادي، فما كان من القليجى إلا أن أفتاه بجواز إزالتها وإلقاء ما بها من رفات لأن الفاطميين“ كفارًا رفصة“.

فقام الأمير جهاركس بنبش تربة الزعفران واستخراج رفاة عشرات الرجال والنساء، وقام العمال بوضعهم على ظهر الحمير، وألقى بها في ”كيمان البرقية“، مقلب قمامة ضخم موضوعه

والذى له شارع يحمل اسمه في القاهرة للتتنسيق الحضارى في العمل على إحياء الذكرة القومية والتاريخية للمجتمع المصرى، انطلقت فكرة مشروع ”حكاية شارع“، الذى يهدف إلى التعريف بالشخصيات الهامة التي أطلقت اسماؤها على بعض الشوارع، وذلك من خلال وضع لافتات باسم وتاريخ الأعلام الذين أطلقت اسمائهم على الشوارع، والذين يشكلون قيمة تاريخية وقومية ومجتمعية ملتحف فنات الشعوب المصرى، وهذه نستعرض يومياً شخصية من الشخصيات التي لهم شارع تحمل اسمائهم، حسب ما جاء في حكاية شارع للتتنسيق الحضارى، واليوم نستعرض شخصية ”جهاركس الخليلى“



## نساء العالمين.. ”سارة“ زوجة أبو الأنبياء التي بشرتها الملائكة بإسحاق



يضمها للقرن، ”كان مزاجه في الجميلات، ولدًا اسمه إسحاق، وأن هذا الولد سيكبر ويتزوج، ويولد له ولد يسميه يعقوب.“

وما سمعت سارة قتن فيها، وكانت أجمل سيدة بعد السيدة حواء“.

أن تصير على هول المفاجأة، فعيرت

عن فرحتها، ودهشتها كما تعب النساء؛

فصرخت تعجّلًا مما سمعت، وقالت:

”قالت يا وَيَسْتَعِنُ اللَّهُ وَأَنَا عَجُوزٌ وَهَذَا يَعْلَمُ شَيْئًا إِنَّهُ دُنْدَانًا لَنَفِيَ عَجَبًا.“

ووصلت السيدة سارة إلى أرذل العمر ولم

تجب، وظلت عاقلاً لستين طويلاً، لم يعجا

سيدنا إبراهيم عليه السلام لذلك، حتى

أخبرت الملائكة إبراهيم - عليه السلام -

هود: ٧٣-٧٢].

وحملت سارة إسحاق - عليه السلام -

ووضعته، فبارك الله لها ولها وزوجها فيه؛

ومن إسحاق انحدر نسل بنى إسرائيل.

ولديه للقرن، ”كان مزاجه في الجميلات،

و لما شاف سارة قتن فيها، وكانت أجمل

سيدة بعد السيدة حواء“.

هذا الجمال هو ما دفع سيدنا إبراهيم إلى

حبها بشكل كبير ليس له مثيل، ولم تكن

لديه مشكلة مع عدم إنجابها، بل كان

يكتبه أن يحبها ويعيش معها.

وصلت السيدة سارة إلى أرذل العمر ولم

تجب، وظلت عاقلاً لستين طويلاً، لم يعجا

سيدنا إبراهيم عليه السلام لذلك، حتى

أخبرت الملائكة إبراهيم - عليه السلام -

هود: ٧٣-٧٢].

وحملت سارة إسحاق - عليه السلام -

ووضعته، فبارك الله لها ولها وزوجها فيه؛

ومن إسحاق انحدر نسل بنى إسرائيل.

السلام - بشروه بأن زوجته سارة سوف تلد

نساء الأرض، وهو ما دفع من أسرها أن

ورد في القرآن الكريم، قصص العديد من النساء اللواتي تم ذكرهن دون الإشارة إلى اسمائهم، وهن من نساء العالمين المخلصات، ومن بين سيدات العالمين المخلصات في التاريخ الدينى السيدة سارة زوجة أبو الأنبياء النبي إبراهيم.

سارة بنت هاران هي زوجة النبي إبراهيم الأول، وهى أم النبي إسحاق أبو النبي يعقوب الذي ينحدر من نسله أنبياء إسرائيل، وهي مخلصات عند المسلمين واليهود والمسيحيين. أى ذكرها بالتوراة على أن اسمها ”ساري“ ثم تحوّل إلى ”سارة“ بعد وعده قطعه الله لها بولد بعدما كانت عجوز عاقد، كما ذكرت الحادثة في القرآن دون تسميتها.

بحسب التوراة، كان اسم زوجة إبراهيم تدعى ”ساري“ وعندما أصبحت عجوزاً من دون أولاد وعدها الله بولد فتغير اسمها إلى ”سارة“ كدلالة للوعد بذرية، وفي العبرية معناه الأميرة أو السيدة النبيلة، وفي اللغة العربية يعني ”البهجة والسرور“. قال علي جمعة إن سارة كانت بين أجمل نساء الأرض، وهو ما دفع من أسرها أن



## سماح أبو بكر عزت: الكتاب الإلكتروني يختفى بضفطة زر لكن الورقى يظل صديقك الوفي

وطنية متكاملة لبناء شخصية وقدرات الأطفال من المهد. جاء ذلك خلال استقبال الرئيس عبد الفتاح السيسي مؤخرًا في زيارة سفارة مصر لدى إيطاليا، حيث التقى بـ ”سماح أبو بكر عزت“، المدير التنفيذي لـ ”الكتاب الورقي“، وذلك بحضور الدكتور إيناس عبد الدايم وزيرة الثقافة.

وصرح السفير بسام راضي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، بأن الكاتبة سماح أبو بكر عزت أعربت عن تشرفها بلقاء الرئيس، مؤكدةً أن النجاح والتقدير الذي لاقته كتاباتها قد عزز من حرصها على تكثيف جهودها خلال الفترة المقبلة في مجال الأدب الوطني للأطفال، مشيرةً في هذا السياق إلى مشروعها الأدبي الأخير تحت عنوان ”حياة وكريمة“، وهي القصة المستوحاة من مبادرة ”حياة كريمة“، والتي تعرض إنجازات وأهداف المبادرة بشكل مبسط وجاذب للأطفال.

قالت الكاتبة الكبيرة والإعلامية سماح أبو بكر عزت، أرى في الوقت بضغطه زر يختفى الكتاب الورقي وهو الكتاب الإلكتروني في ظل التطور التكنولوجي الذي نعيش فيه، ولكن الكتاب الورقي وأضافت الكاتبة الكبيرة سماح أبو بكر عزت، يوجد الآن تطبيقات كثيرة محمل عليها الكتاب المسموعة والكتاب الورقي مرتبط في أذهانهم بالذكريات.

وأضافت الكاتبة سماح أبو بكر عزت، خلال حوارها مع ”ال يوم السابع“ والذي سيتم نشره لاحقًا، داعمًا أقول أن الشخص من الممكن أن يكون له صديق أو اثنين أو ثلاثة ولكن هل من الممكن أن يكون له ١٠٠ صديق موجودين معه في المنزل؟، والإجابة عادة أنه من المستحيل، ولكن المهم أن الصديق الذي يحكي لك ولا يحك عنك وفي أي وقت تحتاجه يكون موجود بجانبك، ودائماً أحرص أن يكون ورقى حتى أتمكن من اللجوء



## توقعات بإطلاق هاتف Pixel 6a من Google في شهر مايو.. التفاصيل

الذكاء الاصطناعي الذكية والكاميرا الممتازة. ومن المفترض أن يحتوي 6a على نفس ميزات AI ، وذلك بفضل Google الجديد من Tensor المحمول. وفقاً للعرض التي شاهدتها Google 9to5Google وسيحتوي 6a على نفس الكاميرا مثل 5a، وإذا كنت تطلع إلى أوضاع تصوير أكثر تقدماً، فإن هذا يتحقق أن يؤخذ في الاعتبار، ولكن إذا كنت تبحث عن هاتف ذكي 5G سريع يدعم الذكاء الاصطناعي في حزمة ميسورة التكلفة، فإن Pixel 6a القادم يبدو خياراً قوياً.

معقوله لهاتف 5G في السوق. ومن المفترض أن تقوم Google بإصدار 6a في مؤتمر مطوري O / I هذا العام ، والذي يبدأ في 11 مايو، وتطلب نطاقات شبكات مختلفة، فعادة ما يرسل صانعو الهواتف الذكية المستندات لطرازات متعددة في مثل هذه الحالات. وبالنسبة لأولئك الذين ليسوا على دراية بهاتف Pixel 5a، تم إطلاق الهاتف بقيمة ٤٤٩ دولاراً بدهو في يونيو ٢٠٢١ (قبل شهر من إصدارها)، أصدرت Google ملف بنسن ٦a يمكّننا أن نتوقع توقيتاً مشابهاً مع 5a، والهاتف الجديد (على عكس 6a الذي كان متاحاً فقط في الولايات

ال المتحدة واليابان) من المحتمل أيضاً

أن يتم طرحه في بلدان متعددة، ونظرًا لأن البلدان المختلفة تستخدم

قواعد لجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC) وأنواع معينة من المعدات ليتم

اختبارها والموافقة عليها قبل طرحها في السوق الأمريكية.

ونظرًا لأن Google قدمت مستندات تغويض المعدات الخاصة بها لـ 6a في أغسطس ٢٠٢١ بسبب الوباء، ثم

يمكّننا أن نتوقع توقيتاً مشابهاً مع 6a.

والهاتف الجديد (على عكس 5a، الذي كان متاحاً فقط في الولايات



من المرجح أن يتم إطلاق طراز Google الجديد من هواتف Pixel ذات الميزانية المحدودة في مايو، وفقاً لقواعد FCC التي رصدتها MySmartPrice لأول مرة سعر engadged. والوثائق الموصوفة الميزات التي سترها على الأرجح في هواتف Pixel المستقبلية ، بما في ذلك 6a و 7 Pixel Pro ، سيدعم طراز واحد على الأقل من طرازات 6a 5G mmWave (المعروف أيضًا باسم 5G عالي النطاق)، مما يجعله على الأرجح أحد أكثر الخيارات بأسعار



## ـ سونى وـ ليغو ـ تستثمران 2 مليار دولار فى الشركة الناشرة للعبة ـ فورتنait ـ

الثلاث في بيان مشترك. وأضافت أنها "تقدير كثيراً المصممين واللاعبين على السواء، وتريد إنشاء ترفيه اجتماعي جديد من خلال استكشاف العلاقة بين العالمين الرقمي والمادي"، ويرفع هذا الاستثمار قيمة "إبيك غيمز" إلى ٣١,٥ مليار دولار.

تعزيز هدف الشركة المتمثل في بناء ميتافيرس ودعم "مودها المستمر"، على ما أوضحت "ليغو" و"سونى" وكيركبي (Kirkbi) الشركة القابضة للعبة "ليغو" الأولى في العالم. واستثمرت كل من "سونى" ، وهي ظاهرة في مجال ألعاب الفيديو، سعياً إلى تمويل جهود تطوير وكيركبي المساهم الجديد، ميلار ميتافيرس، وفقاً للبيان الإماراتية. ويدعى ضخ ملياري دولار "إلى



## ـ سناب شات يتيح للمنافذ الإخبارية مشاركة المقالات كقصص تلقائياً ـ

يكون كذلك في المستقبل. ووفقاً لمصادر أكسيوس، هذا ليس مصدر أموال مباشر لـ Snapchat، ذلك هذا ليس بيت القصيد، ويمنح هذا الناشرين حافزاً أقوى لمشاركة الأخبار على Snapchat من خلال تقليل المتابعين. والأهم من ذلك، أنه قد يقيك ملتصقاً به - Snapchat - فقد تكون أقل عرضة للانتقال إلى Instagram أو TikTok. ووصلت الأخبار عاجلاً على خدمة Snap.

طريقة أخرى، ويمكن مواكبة الأخذ العاملية العاجلة (أو الصحف الشعبية) عندما لا تنشر المحتوى الخاص بك. ويشمل الشركاء الأصليون مجموعة من الناشرين الرئيسية من الولايات المتحدة والمملكة المتحدة وفرنسا والهند، بما في ذلك The Washington Post و The Washington Post و Le Figaro و Independent و Vogue على منصة Discover من خلال موجزات India. ولا يدعم التسويق الفيديو، لكن المشاركون في الاختبار قال إنه قد





## القبض على المتهم بضرب طفل بسبب لهو الأطفال في الشرقية كلايتشات

وتبيّن قيام والد طفل جاره بالتعدي عليه بالضرب المبرح في الشارع بسبب لهو الأطفال، وتمكنّت وحدة مباحث مشتول السوق من القبض على المتهم وإحالته للنيابة العامة.

تمكنت الأجهزة الأمنية بالشرقية، من القبض على المتهم بالتعدي بالضرب على طفل عمره ١١ سنة بإشارة مركز شرطة بليس، يفيد بورود إشارة مستشفى مشتول السوق بوصول طفل عمره ١١ عاماً مصاباً وإصابته بإصابات مبرحة بسبب لهو الأطفال، وتم إحالته للنيابة العامة. تلقى اللواء محمد والي، مدير



## حبس شاب قتل ابن خاله بعدما تدخل لفض مشاجرة بينه وبين شقيقه بأكتوبر

بسلاح أبيض، مما أسفر عن مقتله. تمكّن المقدم مصطفى كمال رئيس مباحث قسم شرطة ثان أكتوبر من القبض على المتهمين، وضبط سلاح الجريمة، وتحرر محضر بالواقعة، وتولت النيابة المختصة التحقيق.

أمرت النيابة العامة بمدينة ٦ أكتوبر بحبس شاب ٤ أيام على ذمة التحقيقات؛ لاتهامه بقتل ابن خاله، إلى محل الواقعة، وتبين أن الضحية بعدما اعتدى عليه بسلاح أبيض، نتيجة تدخل الأخير لفض مشاجرة نشب بين المتهم وشقيقه بمدينة ٦ أكتوبر. ثالثت مديرية أمن الجيزة ببلاغاً يفيد



## تشريح جثة ربة منزل قتلت على يد زوجها حرقاً بمنشأة القنطر.. وتجديد حبس المتهم

تمكنت الأجهزة الأمنية بالشرقية، من القبض على المتهم بالتعدي بالضرب على طفل عمره ١١ سنة بإشارة مركز شرطة بليس، يفيد بورود إشارة مستشفى مشتول السوق بوصول طفل عمره ١١ عاماً مصاباً وإصابته بإصابات مبرحة بسبب لهو الأطفال، وتم إحالته للنيابة العامة. تلقى اللواء محمد والي، مدير

واستمع رجال المباحث لأقوال والد الضحية، الذي أكد أن خلافات كانت تجمع بين ابنته وزوجها المتهم، وأنه أشعل النار بها، وتم نقلها إلى مستشفى المطرية، لإسعافها، حيث أصيبت بحروق من الدرجة الثالثة، بنسبة ٤٥٪، وفارقت الحياة متأثرة بالإصابات التي لحقت بها، نقلها إلى المستشفى، إلا أنها فارقت الحياة.

يُعادَد كميناً للمتهم، تمكّن المقدم إكرامي البطران رئيس مباحث مركز شرطة منشأة القنطر من ضبط المتهم، وبمواجهته اعترف بارتكاب الجريمة، بسبب خلافات زوجية بينهما، فتحرر محضر بالواقعة، وتولت النيابة التحقيق.

أمرت النيابة العامة بمقابلة زوجة المتهم، تمهدداً للتصرّح بذاته، لتشريحها، واعترف المتهم بقتل زوجته بارتكابه الجريمة، بسبب خلافات زوجية بينهما، وذكر أنه أحضر كمية من البنزين، وتوجه إلى مكان بيعها الخضراءات بالقرية، وسكب عليها البنزين وأشعل النار.



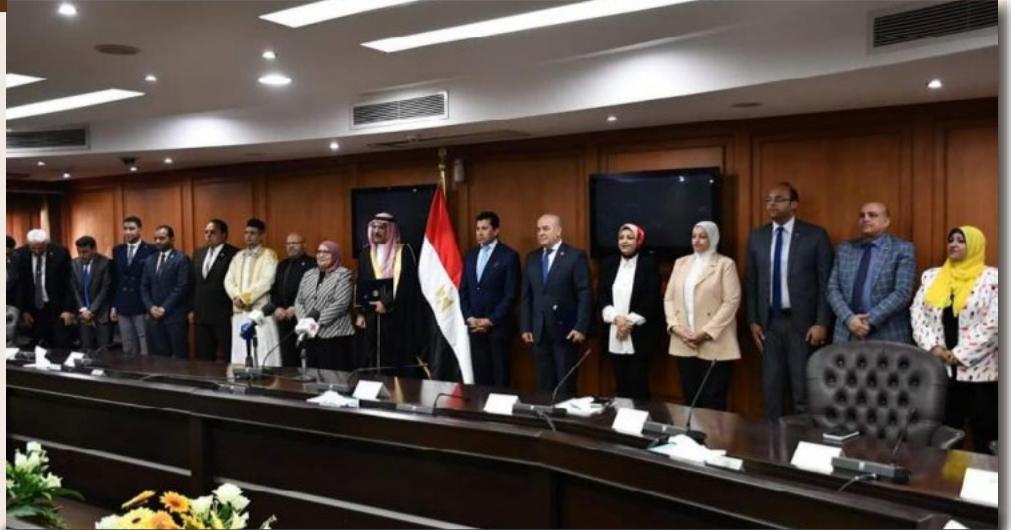


## وزير الشباب والرياضة يشهد توقيع بروتوكول تعاون مع مجلس القبائل والعائلات المصرية



والعائلات المصرية، مشيراً إلى أهمية بناء الوعي المجتمعي للشباب من خلال التكافف والتعاون بين جميع الجهات المعنية من أجل تتنفيذ هذه السياسة والعمل على إعادة القيمة والأخلاق والتقاليد داخل المجتمع المصري.

لشباب مجلس القبائل والعائلات المصرية، وال المتعلقة بالقدوة والولاء والانتماء والثقافة السياسية والتعليم والابتكار والحرف اليدوية، وغيرها من المجالات. من جانبها، أعرب الشيخ كامل مطر عن اعتزازه لدور وزير الشباب والرياضة الداعم دوماً لشباب مجلس القبائل



واليتحول الرقمي. فيما يمثل المحور الثاني من البرنامج التدريسي في مشاركة شباب مجلس القبائل في المشروع القومي لتأهيل الشباب للمحليات والمشاركة السياسية، والمحور الثالث يهدف إلى التوعية الشبابية من خلال مشاركة شباب القبائل في الندوات والمؤتمرات الثقافية التي تنظمها الوزارة. يقتضي البروتوكول تنفيذ مشروع تدريسي لشباب مجلس القبائل والعائلات المصرية يرتكز على عدة محاور أولها "محور ريادة الأعمال" لتطوير مهارات الشباب وتشجيعهم على الإقبال على المشروعات الصغيرة والمتوسطة، ويعتني بريادة الأعمال، على سبيل المثال، بدور وطنى كبير داخل المجتمع، وكان هناك تلاحم كبير بين الوزراة والمجلس الفترة الماضية، ونذكر أضاف الدكتور أشرف صبحي أن برامج الإدارات المركزية بالوزارة ستتاح

القبائل والعائلات المصرية كامل مطر سام رئيس مجلس، وذلك بحضور عدد من قيادات الوزارة، ومسئولي مجلس القبائل. يشهد الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة،اليوم الاثنين، بروتوكول تعاون بين الوزارة ومجلس القبائل والعائلات المصرية على صعيد توعية وتدريب وتعليم شباب القبائل

قام بتوقيع البروتوكول من جانب وزارة

الشباب والرياضة اللواء اسماعيل الفار

المدير التنفيذي، ومن جانب مجلس

## الإسماعيلي يطرح رعاية فرق قطاع الناشئين والأنشطة الرياضية



أسم النادي الإسماعيلي الكبير الذي يحظى بقاعدة جماهيرية غفيرة تغطي معظم أنحاء الوطن العربي ويسانده أعداد كبيرة من المعجبين والمحبين. ويقطن مسؤولو الإسماعيلي في المبادرة التي تعد الأولى من نوعها للعمل على دعم النادي بذكر استثماري وتنويع مصادر دخله بما يسهم في إعاشة خزينة بشكل مستمر وذلك على غرار الأندية الجماهيرية الكبرى.

انتهى مجلس إدارة الإسماعيلي برئاسة المهندس يحيى الكومي، من إعداد ملف شامل ي يقوم على رعاية فرق قطاع الناشئين والأنشطة الرياضية، وذلك لمواكبة التطورات في صناعة الرياضة ضمن برنامج إستثماري تموي ينتهي بمستوى النادي للمرة الأولى في تاريخه، ويسهّل تنمية الموارد المالية وتوظيفها بشكل أفضل ويعمل جلياً على تعاظم الإيرادات المالية لديه. هذا ومن المقرر أن يتم طرح هذا الملف الذي تم بالتنسيق مع إدارة التخطيط والتطوير بالنادي خلال المؤتمر الاستثماري والتسييري الذي ينطلق خلال شهر أبريل الجاري تحت رعاية السيد اللواء شريف فهمي شهادة محافظ الإسماعيلية ويشمل طرح حقوق الرعاية لقطاع الناشئين الذي يضم ٦ فرق مشاركة بدورى الجمهورية و٥ فرق آخر تشارك في قطاع البراعم، إضافة لعدداً من الأبطال وف مجوعة من الألعاب منها ألعاب القوى والسباحة وتنس الطاولة والمصارعة وغيرها من الذين نجحوا في تحقيق أرقام وميداليات مميزة على الصعيد المحلي والقاري، إلى جانب الفريق الأول لكرة اليد الذي بات تفاصله خطوة واحدة عن الصعود لدورى المحترفين بعد تأهله



## مدرب بيراميدز: نسعى للمنافسة في كافة البطولات

ضمن فعاليات الجولة ١٣ من مسابقة الدوري الممتاز. وقال فتح الله: "المباراة كانت صعبة أمام فريق محترم مثل المحلة وجهاز فني مميز بقيادة عبد الحميد يسيوني، وصعوبة المباراة أنها جاءت عقب خسارة الزمالك وقبل مباراة مازيمبي".

بالنسبة لنا حال عدم قدرتنا على الفوز. وأتمنى "سنلعب للمنافسة على جميع المسابقات التي نشارك بها ونخوض كل مباراة على حده وهدفنا تحقيق نتائج إيجابية خلال المباريات المقبلة". عن فوز فريقه على غزل المحلة بهدف، في المباراة التي جمعتهما،

مدرب بيراميدز: نسعى للمنافسة في كافة البطولات أكد محمود فتح الله، المدرب العام لفريق نادي بيراميدز،أنا نظر إلى أنفسنا فقط ولا ننظر إلى نتائج المنافسين ونلعب دائماً للمكبس لأن نتائج الفرق الأخرى ليست مهمة

## مدرب منتخب مصر الجديد.. إيهاب جلال رقم ٤١



وقال الاتحاد المصري لكرة القدم في بيان عبر حساباته بموقع التواصل الاجتماعي إن إيهاب جلال سيكون المدرب الجديد للمنتخب، دون الكشف عن تفاصيل التعاقد. من ناحية أخرى، أعلن الاتحاد المصري لكرة القدم في بيان ٤١ والتأهل لدورى أبطال أفريقيا. وكانت المحطة الأبرز في تاريخ إيهاب جلال مع فريق الرماق المصري، ولكنه لم يكث معه سوى ٣ شهور، قبل أن يرحل بسبب النتائج السلبية، ومنها وداع بطولة الكونفدرالية الأفريقية في دور الـ٣٢ عام ٢٠١٧، والتي تولى قيادة المراكز الثاني في الدوري المصري وسيترك إيهاب جلال منصبه كمدير فني لفريق بيراميدز، والذي تولاه منذ بداية الموسم الحال، حيث نجح في قيادة الفريق لمنافسة الأهلي والرماق على صدارة جدول ترتيب الدوري المصري، والتأهل لربع نهائى الكونفدرالية الأفريقية. وبسبب النتائج السلبية، ومنها وداع بطولة الكونفدرالية الأفريقية في دور الـ٣٢ عام ٢٠١٧، والتي دينها إيهاب جلال، كما تولى تدريب الشكر مسؤولي بيراميدز بعد وقوفهم بجانب الكورة المصرية وموافقهم على رحيل المدير الفني ليراميدز قبل أن يرحل في توليه قيادة المراكز الثاني في الدوري المصري، وذلك بعد أن كان مهدد

## اتحاد الكرة يشكر بيراميدز بعد الحصول على خدمات إيهاب جلال



ينضمها الاتحاد، وكذلك استضافة تدريبات المنتخب الوطني الأول، مشيداً بالجهود الكبيرة التي يبذلها مسئولو بيراميدز لتطوير ذويهم والوصول لمستوى كبير سمح لهم بتمثيل الكورة المصرية على أفضل وجه في المنافسات الأفريقية، وأصبح منافساً رئيسياً في البطولات المحلية، ليضيف زخماً وفورة للكرة المصرية، ويصبح أحد أهم مصادر تغذية المنتخبات الوطنية بالنجم، وأثنى الاتحاد المصري على مصلحة نادي بيراميدز في ظل صعوبة التوقيت الحالي، وارتباط المباريات والبطولات التي

المصريين الذي تولوا قيادة "الفراعنة". وقال الاتحاد المصري لكرة القدم في بيان عبر حساباته بموقع التواصل الاجتماعي إن إيهاب جلال سيكون المدرب الجديد للمنتخب، دون الكشف عن تفاصيل التعاقد. من ناحية أخرى، أعلن الاتحاد المصري لكرة القدم تعيين إيهاب جلال مدرباً فنياً لمنتخب مصر خلال الفترة المقبلة خلفاً للبرتغالي كارلوس كيروش. وكان الاتحاد المصري لكرة القدم قد أعلن، الأحد الماضي، رحيل كيروش عن تدريب منتخب مصر، بعد الفشل في التأهل إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٢، والحصول على المركز الثاني في بطولة كأس أمم أفريقيا. وبعد يومين فقط من رحيل كيروش، قرر الاتحاد المصري لكرة القدم، الثلاثاء، تعيين إيهاب جلال مدرباً فنياً لمنتخب مصر خلال الفترة المقبلة.



على تطبيق بعض محطات التدريبات الرياضية المتنوعة لتعليم وتنقيف بعض المهارات الأساسية لكرة السلة مثل التصويب والتمرير والجري بالكرة ومهارات الدفاع بدون الكرة والحركة بدون الكرة . وأختتم فعاليات اليوم ببعض المسابقات الترفيهية الجماعية المشجعة للمشاركين في جو من المرح والسعادة والتقاط الصور التذكارية المتنوعة .

المصري وبدء تطبيق المبادرة في مصر كأول دولة في شمال إفريقيا . وكان يوم المبادرة قد اشتمل على عددا من الفعاليات بدأت بالاجتماع الفني مع المدربين المشاركين من اليوم لتعريفهم علي التدريبات والوحدات الرئيسية لل يوم لتوجيه اللاعبين بالشكل المناسب لهم ، و تلها فترة أمهاء لجميع لاعبي كرة السلة من الاطلبياد الخاص المصري كما اشتمل الجزء الرئيسي

نجاح كبير مبادرة دوري كرة السلة الامريكي للأولمبياد الخاص بشمال افريقيا بحضور سفير الاولمبياد الخاص الدولي

حققت مبادرة دوري كرة السلة الامريكي للمحترفين التي خصصت للأولمبياد الخاص بشمال افريقيا واقيمت بمصر والتي شهدتها صالة دكتور حسن مصطفى الدولية بالسداس من اكتوبر بحضور نجم السلة العالمي ديكيمبي موتومبو ومن الاولمبياد الخاص الدولي د. عماد محي الدين والدكتور باسم التهامي المدير الوطني للأولمبياد الخاص المصري نجاحاً كبيراً ، من خلال اشادة نجم كرة السلة العالمية ديكيمبي موتومبو وهو سفير الاولمبياد الخاص الدولي الذي المح الى الدور الكبير التي يقوم به دوري كرة السلة الامريكي في تعظيم ونشر ممارسة كرة السلة بين النشء والشباب ، معبرا عن فخره بتواجده وسط لاعبي الاولمبياد الخاص

# نجاح مبادرة دوري كرة السلة الامريكي للأولمبياد الخاص بشمال افريقيا بحضور سفير الاولمبياد



# جدول مواجهات مباريات كأس العالم قطر ٢٠٢٢



اليابان vs إسبانيا	المانيا vs اليابان
الفائز من نيوزلندا وكوستاريكا vs ألمانيا	كندا vs بليجيكا
كرواتيا vs بلجيكا	المغرب vs كرواتيا
كندا vs المغرب	٢٣ نوفمبر:
٢٠٢٢ ديسمبر	البرازيل vs صربيا
الكاميرون vs البرازيل	سويسرا vs الكاميرون
صربيا vs سويسرا	غانا vs البرتغال
كوريا الجنوبيه vs البرتغال	كوريا الجنوبيه vs أوروجواي
غانا vs أوروجواي	...

٢٤ نوفمبر: قطر vs السنغال  
هولندا vs الإكوادور  
إنجلترا vs أمريكا  
الفائز من الملحق الأوروبي vs إيران

٢٦ نوفمبر: الأرجنتين vs المكسيك  
بولندا vs السعودية  
فرنسا الدنمارك

## جدول مواعيد مباريات كأس العالم ٢٠٢٢ في قطر

## فضيحة الزمالك تنتهي بتقديم نائب رئيس مجلس إدارة النادي الاستقالة

فضحية الزمالك تنتهي بتقديم  
نائب رئيس مجلس إدارة النادي  
الاستقالة  
تقديم مصطفى هدهود نائب رئيس  
مجلس إدارة نادي الزمالك باستقالته  
من منصبه خلال الجلسة الطارئة التي  
عقدتها مجلس الإدارة .  
وكان مرتضى منصور، رئيس مجلس  
إدارة نادي الزمالك، قد دعا المجلس  
لعقد جلسة طارئة الأسبوع الماضي  
الساعة ٤ عصراً لاتخاذ قرار عاجل بشأن  
ما بدر من الدكتور مصطفى هدهود،  
نائب رئيس النادي، أثناء مراسم توزيع  
الميداليات عقب انتهاء مباراة الزمالك  
وفريق سبورتج في نهائي بطولة كأس  
مصر في كرة القدم.



نوفمبر:	الفائز من	نيوزيلندا	vs	الباحث من	آسيا أمريكا الجنوبية
وأوروبياً	الدامي	الدامي	وستاريكا	باناما	المركز الخامس وستلعب مع الإمارات

الزنادكي: مدخل إلى تقدمة الألفاظ

## الرماة يحصل على توقيع اللاعب محمد

الزمالك يحصل على توقيع اللاعب مهند لاشن

اكدت تقارير صحفيه ان المشرف العام على الكرة في النادي، امير مرتضي منصور، تمكّن من الحصول على توقيع مهند لاشين لاعب خط وسط فريق

و جاء ذلك عقب أن عقد حلسه مع نجم الجيش و تم الاتفاق خلالها على طلائع الجيش.

كافة التفاصيل المادية، ويسعى مسؤولو الزمالك لتدعيم الفريق.  
خصوصاً وأن إدارة المالك ترغّب في إضافات بخط الوسط تعneathاً لحمل

السوسي ون اماره افراده ترکب ی ایستاد پنهان گویند گویند ترکیب  
التونسی فرجانی ساسی ورحیل طارق حامد المحتمل عن الآیض نهاية  
الله العالی

ويسعى مسؤولُ الفارس الایض من أجل إبرام العديد من الصفقات  
أهومهم اجراري.

لتكوين فريق قوي قادر على المنافسة والتتويج بالبطولات تحت قيادة  
الفهود خلال فترة الانتقالات الصيفية القادمة.

المدير الفني البرتغالي جيسوس فيرييرا.

