

Mohamed Qatamesh Dental Clinic

After Before

١١ ش الاديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٢٠١٠٠١٦٧٠٩٧٨
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com

مصر

إخبارية إلكترونية مستقلة
نسخة مجانية

رئيس مجلس الإدارة
محمود صلاح قطامش

أسسها/محمود صلاح قطامش ٢٠١٤

العدد الإجمالي رقم ١٢٦٠

الخميس - ١٨ شوال - ١٤٤٣ هـ - الموافق ١٩ مايو ٢٠٢٢ م

الرئيس السيسي لرؤساء المحاكم الأفريقية: العدل عماد المجتمع وضمانة الأمن والسلم



الحق والمساواة والإنصاف، مشيراً في هذا الصدد إلى أن القضاء الإداري يعد هو الأمين على الحقوق والحريات العامة، وهو الذي يكفل العدالة في تصرفات الإدارة، وهو ما حرص على تحقيقه مجلس الدولة المصري العريق منذ يومه الأول عند إنشائه في عام ١٩٤٦ وحتى الآن.

تأكيد هذا الاستقلال، كما عمل على حماية السلطة القضائية وحظر التدخل في شئونها، والعمل على إعلاء سيادة القانون، وترسيخ قيم

الأفارقة، مؤكداً حرص مصر على دعم إنشاء "اتحاد مجالس الدولة والمحاكم العليا الإدارية الأفريقية" بهدف تلبية التطلعات المشروعة للشعوب الأفريقية في حماية مقدراتها وصون حقوقها وحريات، ورغبة في نشر الوعي والثقافة القانونية وتبادل الخبرات والمعارف، لاسيما في مجال القانون الإداري بين أبناء القارة الأفريقية، وحرصاً على التكاتف والتنسيق في سبيل دفع العمل الأفريقي المشترك. كما أكد الرئيس أن الدولة المصرية طالما كانت حريصة على دعم استقلال القضاء، بما فيها القضاء الإداري، وتعزيز دوره ومكانته، إيماناً منها بأن العدل هو عماد المجتمع وضمانة الأمن والسلم فيه، ومن ثم فقد حرص الدستور المصري على

استقبال الرئيس عبد الفتاح السيسي اليوم رؤساء وممثلي مجالس الدولة والمحاكم الإدارية العليا الأفارقة، والذين يتواجدون في مصر للمشاركة في تأسيس اتحاد مجالس الدولة والمحاكم العليا الأفريقية، وذلك مواكبة لتاريخ احتفال مجلس الدولة باليوبيل الماسي بمناسبة مرور ٧٥ عاماً على إنشائه، وذلك بمشاركة المستشار عمر مروان وزير العدل، والمستشار محمد حسام الدين رئيس مجلس الدولة، وصرح السفير بسام راضي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، بأن الرئيس رحب برؤساء المحاكم



الصحة: توفير لقاح كورونا للأطفال من عمر ١٢ لـ ١٨ عاماً بجميع مراكز اللقاحات

Al-Zafer International
International Shipping & Logistic Solutions

1 Gad El-haq St., 1st floor, Square 1224, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt
+202 2264 4667
+202 2264 4668
www.alzaferintl.com



عدد من وسائل التواصل لتلقي استفسارات المواطنين بشأن فيروس كورونا والأمراض المعدية، منها الخط الساخن "١٠٥"، و"١٥٣٣٥" ورقم الواتساب "٠١٥٥٣١٠٥١٠٥"، بالإضافة إلى تطبيق "صحة مصر" المتاح على الهواتف.

وتواصل وزارة الصحة والسكان رفع استعداداتها بجميع محافظات الجمهورية، ومتابعة الموقف أولاً بأول بشأن فيروس كورونا، واتخاذ كافة الإجراءات الوقائية اللازمة ضد أي فيروسات أو أمراض معدية، كما قامت الوزارة بتخصيص

وأكدت أنه طبقاً لتوصيات منظمة الصحة العالمية الصادرة في ٢٧ مايو ٢٠٢٠ فإن زوال الأعراض المرضية لمدة ١٠ أيام من الإصابة يعد مؤشراً لتعافي المريض من فيروس كورونا. وناشدت الوزارة المواطنين بالتسجيل على الموقع الإلكتروني للوزارة لتلقي لقاحات فيروس كورونا، والتي تساهم في حماية كافة أفراد الأسرة من الإصابات الشديدة بفيروس كورونا ومتحوراته، مؤكدة أن الدولة المصرية لا تدخر جهداً في توفير اللقاحات للمواطنين بالمجان، وذلك في إطار حرص الوزارة على الصحة العامة للمواطنين وعلى مكتسبات الدولة في التصدي للجائحة.

ATC

شركة الأركان للتجارة والمقاولات
Al Arkan Trading & Contracting Co.

مركز بيلتون لمقويات السمع

Beltone
Helping the world hear better

٠٢٢٤٠٢٦٠٧٨ / ٠١٠٠٥٧٥٠١٢٦

www.beltone.com



الحكومة تستثنى أسرى ضحايا ومصابي الإرهاب من شروط الحصول على وحدات سكنية

ذلك توفير فرص الحصول على وحدات سكنية لهم بمشروعات الدولة أو المدعمة منها، تقديراً لتضحياتهم خلال اللحظات الفارقة التي مر بها الوطن. ووافق مجلس الوزراء على مشروع قرار رئيس الجمهورية بشأن تخصيص مساحة ٦٧,٨٥ فدان من الأراضي المملوكة للدولة ملكية خاصة، ناحية مركز ومدينة الطود، لصالح الهيئة القومية لمياه الشرب والصرف الصحي، لاستخدامها في إقامة محطة معالجة

وافق مجلس الوزراء على استثناء أسرى ضحايا ومصابي العمليات الحربية والإرهابية والأمنية من المدنيين من انطباق شروط الحصول على الوحدات السكنية، أسوة بأسرى شهداء ومصابي القوات المسلحة والشرطة، وبذات قواعد التسعير للوحدات السكنية التي يتم بيعها لكل من مصابي وأسرى شهداء الجيش والشرطة والثورة، وذلك من منطلق اهتمام الدولة بتوفير أوجه الرعاية والدعم في كافة مناحي الحياة لهذه الفئات ذات الخصوصية، بما في



مجلس الوزراء: إطلاق الاستراتيجية القومية للسياحة المصرية قريباً

والتي تم إعدادها بواسطة كبار الخبراء العالميين في هذا المجال، والتي توضح نقاط القوة والضعف، وآليات التحرك المطلوبة، وتوصيات الخبراء في مختلف المجالات ذات الصلة. وأكد رئيس الوزراء حرص الدولة المصرية، بقيادة الرئيس عبدالفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، على استمرار بذل كل الجهود الممكنة لدعم قطاع السياحة، والتخفيف من تداعيات الأزمات العالمية المتعاقبة التي أثرت سلباً على حركة السياحة العالمية، ولا سيما الأزمة الروسية - الأوكرانية.

عقد الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، اليوم بمقر مجلس الوزراء بالعاصمة الإدارية الجديدة، اجتماعاً لمتابعة حركة السياحة الوافدة إلى مصر، وجهود جذب الأسواق البديلة إليها، وذلك بحضور الدكتور خالد العناني، وزير السياحة والآثار، والطيار محمد منار، وزير الطيران المدني. وصرح السفير نادر سعد، المتحدث الرسمي باسم رئاسة مجلس الوزراء، بأنه خلال اللقاء الاجتماع تم استعراض أيضاً محاور الاستراتيجية القومية للسياحة المصرية، المقرر إعلانها قريباً،



العربية: القوات الأوكرانية أعلنت أنها استهدفت البحرية الروسية في البحر الأسود

لحزمة الدعم لأوكرانيا التي تم الإعلان عنها اليوم بواسطة أورو سولا فون دير لاين، برنامج جديد للمساعدات المالية الكلية بقيمة ٩ مليارات يورو ومنصة التعافي، سيساعد هذا الدعم أوكرانيا كسب الحرب، والتغلب على عواقب عدوان روسيا وتسريع التحرك نحو عضوية الاتحاد الأوروبي".

أعلنت رئيسة المفوضية الأوروبية، أورسولا فون دير لاين، أن هناك تعاوناً نموذجياً بين الاتحاد الأوروبي والولايات المتحدة الأمريكية بشأن العقوبات على روسيا، فيما قالت وزارة الخزانة الأمريكية، إن الولايات المتحدة ستحضر الدول في مجموعة السبع مثل اليابان وكندا على دعم أوكرانيا.

ذكرت قناة العربية، في خبر عاجل لها منذ قليل، أن القوات الأوكرانية أعلنت أنها استهدفت البحرية الروسية في البحر الأسود.

وقالت قناة العربية، إن مدينة خاركييف محاصرة من ٣ جهات من قبل القوات الروسية، موضحة أن مدينة خاركييف تعرضت قبل قليل لقصف روسي.

وفي وقت سابق وجه الرئيس الأوكراني، فولوديمير زيلينسكي، الشكر للاتحاد الأوروبي، على حزمة المساعدات الجديدة المقدمة لبلاده، والتي أعلنت عنها أورو سولا فون دير لاين، رئيسة المفوضية الأوروبية، قائلا: "سيساعد هذا الدعم في كسب الحرب".

وقال زيلينسكي عبر تويتر: "ممتن



الجامعة العربية: الانتخابات اللبنانية جرت في نطاق احترام القانون والأنظمة

العملية الانتخابية. واستطرد خطابي أن بعثة جامعة الدول العربية لمراقبة الانتخابات النيابية في لبنان ترى أن هذا الاقتراع جرى إلى حد بعيد في نطاق احترام مقتضيات القانون والأنظمة، موضحاً أنها ستصدر تقريرها النهائي متضمناً ملاحظاتها التفصيلية وتقييمها النهائي وتوصياتها بعد انتهاء الفترة المخصصة للطعون وإعلان النتائج النهائية، لترفعه للأمين العام لجامعة الدول العربية، لإحالة لاحقاً إلى الجهات المعنية بالجمهورية اللبنانية. وأعرب عن تطلعه لتكون الانتخابات النيابية في لبنان مرحلة جديدة في العمل الوطني الهادف والبناء يظطلع فيها البرلمان بدور كامل وفعال في الدفع بمسار التغيير والإصلاحات بما يتماشى مع الطموحات المشروعة للشعب اللبناني في الاستقرار والعيش الكريم.

عقد الأمين العام المساعد لجامعة الدول العربية، السفير أحمد رشيد خطابي، مؤتمراً صحفياً، اليوم الأربعاء، لإلقاء البيان التمهيدي حول الملاحظات التي رصدتها بعثة الجامعة العربية حول الانتخابات النيابية التي شهدتها لبنان يوم الأحد الماضي.

وقال خطابي، إن مشاركة الجامعة العربية في متابعة الانتخابات النيابية في لبنان جاءت تلبيةً للدعوة التي تلقاها الأمين العام لجامعة الدول العربية من وزير الداخلية والبلديات، وتكريساً للخطوات الداعمة للبنان على مختلف الأصعدة. وأضاف أن البعثة توخت خلال اللقاءات التي عقدتها مع العديد من الأطراف، ومنها وزير الداخلية اللبناني، ورئيس هيئة الإشراف على الانتخابات، ورئيس المجلس الدستوري، الانفتاح على شركاء

رئيس الإمارات يشكر المعز بن زايد شقيقه خليفة بن زايد

وفي سياق متصل، حرص الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، على نعي شقيقه الراحل الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات الراحل، حيث نشر صوراً أبيض وأسود تجمعهما عبر حسابه الشخصي بموقع تويتر، وكتب: "رحم الله أخى خليفة، الأمانة ثقيلة، نسال الله التوفيق والعون والسداد".

وجه الشيخ محمد بن زايد، رئيس دولة الإمارات، الشكر لقادة الدول والعالم، الذين قدموا له واجب العزاء في شقيقه خليفة بن زايد، رئيس الإمارات السابق.

وقال الشيخ محمد بن زايد في تغريدة عبر تويتر: "أتوجه بجزيل الشكر وبالغ العرفان إلى أصحاب الفخامة والجلالة والمعالي قادة الدول الشقيقة والصديقة ووفودها وجميع من شاركنا وشعب الإمارات

في مصابنا وغمرونا بعظيم لطفهم وتعاظيهم ومواساتهم في رحيل فقيد الوطن الكبير أخى خليفة بن زايد "رحمه الله".

وتابع: "كانت التعازي القلبية من جميع أنحاء الإمارات العربية المتحدة وحول العالم مصدرًا للراحة لعائلتنا، ونحن نحزن على المغفور له الشيخ خليفة.. هذا الرد هو شهادة على تأثيره بعيد المدى والاحترام الذي شعر به في الداخل والخارج".



مصر تلاتين

ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٠٠٠٤ فبراير عام ٢٠٢١

رئيس مجلس الإدارة:-
محمود صلاح قطامش

رئيس التحرير:-
عاطف عبد العزيز

الإشراف الصحفي:-
دكتور ساهم جبريل

البث الإلكتروني:-
محمد جمال شرع

الوكيل الإعلاني
جمهورية مصر العربية

elsherif
ads. للخدمة والإعلان
(+202) 01022441900 (+202) 01283617779
e-mail: cd_room2004@yahoo.com

المملكة العربية السعودية

مطبعة ميشال محمد القطامي
Mishal Printing Press
CREATIVE DESIGN & PRINTING SOLUTION
CALL NOW
053 330 5963 / 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 الزاfer
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: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٢٠١٠٠١٦٧٠٩٨
qatamesh@gmail.com البريد الإلكتروني



كلمة العدد



حاول تفهم

ظاهرة (المستريحين) الي اين؟؟

بعد سنوات من اختفاء شركات توظيف الاموال والتي كان ضحيتها الالاف من المودعين من الطبقة المتوسطة عادت من جديد لتطل براسها ظاهرة كانت تزور المدن المصريه باشكال مختلفه المبره بعد الاخرى وهي ظاهرة (النصابين) الذين يستغلون البسطاء وطمع بعض الناس في الاثراء السريع وهذه المبره ظهرت في الصعيد خلال اسبوع واحد حيث ظهر اربعة (مستريحين) دفعه واحده كان بعضهم يروج له رجال دين ولاشك ان هذه الظاهره لابد ان تشغلنا بالدراسه بالذات بعد الاكتتاب في الشهادات ذات العائد ٢١٨ والتي جمعت مايزيد عن ٥٠٠ مليار جنيه ... هذه الظاهره (المستريحين) لا شك انها تكشف عن وجود سيوله وتعكس عن سلوك المواطنين في الرغبة في الاكتناز لا الاستثمار وربما تكشف ايضا عن رما صعبه الاستثمار في عمل الشركات او الخوف في الدخول في مشاكل ضريبية وتعكس ايضا ان هناك لازال عدم ثقه في التعامل مع البنوك وقد يحتاج الامر الي اعاده تذكير المواطنين بفتوي اباحه الفوائد البنكيه او التعامل مع البنوك اساسا وربما ايضا تعكس صعبه التعامل معها وعدم وجودها في الاماكن التي يحتاج اليها المواطنين حيث ياتي تركيزها في المحافظات الحضريه حيث تكشف احصائيه نشرها الاساذ عبد الفتاح الجبالي عند تركيز البنوك في محافظات وقتلتها في اخري فمثلا وعلي سبيل المثال لا الحصر محافظة القاهره تستحوذ علي ٢٣٪ من اجمالي فروع البنوك علي الرغم من ان بها ١٠٪ من عدد السكان ومحافظة الاسكندريه ١٠٪ من عدد الفروع و ٥ ٪ من عدد السكان بينما محافظتي قنا وسوهاج ٤٪ من عدد البنوك و ٨٪ من عدد السكان والبحيرة ٢٪ من عدد البنوك والسكان ٦٪ تقريبا وهكذا والامر ايضا ينطبق علي ماكينات الصرف الالي ٣٥٪ بالقاهره و ١٢٪ محافظة الجيزه و ١٠٪ محافظة الاسكندريه وانخفضت النسبه في المحافظات الاخرى علي الرغم من تكديس السكان بها واحتياجهم الي الخدمات البنكيه بشكل اكبر وبصوره ايسر واسهل مثل محافظات الصعيد وسيناء وغيرها الامر الذي قد شجع المواطنين في الاحتفاظ بحصيله مدخراتهم داخل منازلهم بدلا من ايداعها البنوك كما ان الاسراع في تطبيق السداد الالكتروني قد يقلل من وجود السيوله ويدفع الناس للتعامل مع البنوك او الاستثمار في اي محفظه خديمه من محافظ البنك الاستثماريه مع التوصيه بزيادة عددها وعدد ماكينات الصرف الالي لاشك ان هذه الظاهره لابد ان تحظي بالدراسه من الاقتصاديين وعلماء الاجتماع لمعرفة كيف يقع المواطنين ضحايا لاي نصاب مستغلا الطمع والرغبه في الربح السريع من بعض المواطنين ليجمع الملايين او المليارات في شهور بسيطه..... نحن نعتقد ان هناك من الدروس الكثير التي نخرج بها من دراسة هذه الظاهره ونحن مقبلين علي تاسيس اقتصاد دوله علي اسس متينه.

وحاول تفهم

محمود صلاح قطامش

مصر تلاتين

الأزهر للفتوى عن إعطاء المال للمستريح: طمع فى الدنيا



مركز الأزهر العالمي للفتوى الإلكترونية

دائم التعب والسخط والضيق والضرر، وذلك بسبب طمعه ونظرة إلى ما عند غيره. ثالثًا: الانشغال بالعبادة وذكر الله: لا شك أن ذكر الله سبحانه وتعالى يدفع الإنسان إلى الرضا والتوكل على الله لما يحدثه في النفس من الطمأنينة، فعندما يكون الإنسان دائم الذكر لربه فهذا يعني أنه في معية الله، فلا يشغله ما عند غيره ولا يلتفت إليه، ويزيل ما عنده من هم وغم، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]، فذكر الله تعالى فيه تفريح للكربات، وتيسير للأمور، وتحقيق للسعادة في الدنيا والآخرة.

رابعًا: كثرة الاستغفار: لما له من عظيم الأثر في سعة رزق العباد، قال تعالى: "فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا (١٠) يُرْسِلِ أَسْمَاءَ عَلَيْكُمْ مَدْرَارًا (١١) وَيُغْدِقْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَيَتَبَّنَ وَيَجْعَلَ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلَ لَكُمْ أَنْهَارًا (١٢)".

منها ما يلي: أولًا: التوكل على الله مع ضرورة السعي لتحقيق الخير وكسب الرزق : فالتوكل على الله من علامات إيمان المرء، وهو أكد في الرزق وتحصيله، والاعتقاد بأن الله تعالى قد قسم الأرزاق بين خلقه، وقدر ذلك لهم، وأن يقطع العلائق في تحصيل رزقه بينه وبين غير الله تعالى، والاعتماد على الله تعالى، مع الأخذ بالأسباب وتحصيلها، يقول النبي صلى الله عليه وسلم: (لو أنكم تولكتم على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماسا وتروح بطانا) [رواه الترمذي]

ثانيًا: الرضا والقناعة: الرضا والقبول بما قسمه الله وقدره، ليكون الإنسان في سعادة وراحة بال واطمئنان، وعيش مستقر دون التفات إلى غيره وولايسر تبعًا لهواه، قال صلى الله عليه وسلم مبيثًا ثمره الرضا: (وَأَرْضٌ مِمَّا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ تَكُنْ أَغْنَى النَّاسِ) [رواه الترمذي] ، أما عدم الرضا فيجعل الإنسان يعيش

وَعَفِيفٌ مُتَعَفِّفٌ ذُو عِيَالٍ. وَرَدَ فِي سَنَةِ سَيِّدِنَا رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وآلِهِ وَسَلَّمَ نصوص كثيرة تحذرننا من الطمع ومن الوقوع فيه، لأن الطمع يؤدي بصاحبه إلى عاقبة نعوذ بالله منها، فقد جاء في الحديث: (وأهل النار خمسة... وَالْحَائِئِ الَّذِي لَا يَخْفَى لَهُ طَمَعٌ، وَإِنْ دَقَّ إِلَّا خَائَهُ) [رواه مسلم ٢٨٦٥]. بل كان من هديه صلى الله عليه وسلم الاستعاذة بالله منه، وكان من دعائه: (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ، وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ، وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ، وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا) [رواه مسلم ٧٢٢٢]. وقال صلى الله عليه وسلم: (لو أن ابن آدم سأل وادًا من مال فأعطيه، لسأل ثانيًا، ولو سأل ثانيًا فأعطيه، لسأل ثالثًا، ولا يملأ جوف ابن آدم إلا التراب، ويتوب الله على من تاب) [رواه الترمذي ٣٨٩٨]. كيفية علاج الطمع: ناك العديد من الجوانب التي تعين على التخلص من هذا الداء نذكر

وعدم رضاه بما قسمه الله له. وحرص الإنسان على تربية النفس والنشء على عدم الطمع عامة وإلزامها الرضا بما قسمه الله، مع اتخاذ الأسباب لزيادة الرزق وسعة الخير، أمر محمود بل واجب حيث يقول ربنا سبحانه "هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ"، لأن الطمع يدفع الإنسان إلى حب المال وعدم الرضا بما قسمه الله، ويكون دائم السخط، قال تعالى: ﴿قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِنُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنْ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ﴾ ، ووجه الدلالة من هذه الآية أن الطامع لم يصل إلى ما وصل إليه إلا لأن المال تمكن من قلبه وأصبح خاويًا من التوكل على الله ولم يتحقق له معنى الإيمان الصحيح، وهنا وعيد شديد وتهديد له بحلول العقوبة عليه لخروجه عن طاعة الله، يقول الرزائي: "إن كانت رعاية هذه المصالح الدنيوية أولى من طاعة الله وطاعة رسوله ومن المجاهدة في سبيل الله - ومن المعاني التي تحمل عليها المجاهدة هنا مجاهدة النفس وعدم تلبية كل ما تطأع إليه وترغب فيه - فتربصوا بما تحبون حتى يأتي الله بأمره، أي بعقوبة عاجلة أو آجلة، والمقصود منه الوعيد.

وكما ورد في سَنَةِ سَيِّدِنَا رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا يُبَيِّنُ حَسَنَ عَاقِبَةِ الْمُتَعَفِّفِ حِينَ قَالَ: وَأَهْلُ الْجَنَّةِ ثَلَاثَةٌ: ذُو سُلْطَانٍ مُقْسِطٍ مُتَّصِدٌ مُوَفَّقٌ، وَرَجُلٌ رَجِيمٌ رَقِيقٌ الْقَلْبِ لِكُلِّ ذِي قُرْبَى وَمُسْلِمٍ،

قال مركز الأزهر العالمي للفتوى الالكترونية ، أنه ظهر في الآونة الأخيرة حرص الناس على إعطاء أموالهم لمن يدعي قيامه باستثمارها والتجارة فيها وهو ما يعرف بـ(المستريح)، والانسياق ورائهم لزعمهم الحصول على أرباح كبيرة، وينتهي الأمر إلى خسارتهم جميع الأموال، وهنا يتبين أن الدافع لدى هؤلاء طمعهم في الدنيا ومحاولة الوصول إلى الغنى الفاحش، وعدم الرضا بما قسمه الله، والنظر لما عند الغير، وأوضح المركز بناءً على سؤال اليوم السابع: موقف الإسلام من الطمع؟ وما كيفية معالجته؟. وتابع المركز رداً على سؤال اليوم السابع هل إيداع الاموال لدى "المستريح" يعد من قبيل الطمع،حيث أكد المركز: الطمع صفة مذمومة بغية تأباه الفطرة الإنسانية السوية، وتتعارض مع القيم الأخلاقية النبيلة، وتؤدي هذه الصفة بصاحبها إلى الإصابة بأمراض متعددة منها الحسد وطمع ما عند الناس والأناية وحب الذات.

لذا فقد حذرنا منها ربنا سبحانه فقال جل شأنه : ﴿وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِمَّا اكْتَسَبْنَ وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا﴾ [النساء:٣٢]، والتمني تصور ما لا حقيقة له وطلب ما لم تتخذ الأسباب لتحقيقه، ويتضمن معنى الطمع فيما في يد الغير، والحسد له، وإن ذلك يؤدي إلى شقاء النفس وفساد الخلق والدين، ومعنى الآية القرآنية لا تتمنوا ولا تطمعوا وتتطلعوا إلى ما زاد الله به بعضكم على بعض في المال وغيره، فهذا يؤدي بالإنسان إلى الاضطراب والقلق المستمر لطمعه





وزير الخارجية: يجب تغيير الثقافة المرتبطة بطريقة مواجهة تغير المناخ

لنا لكي نتمكن من مواجهة التحديات المرتبطة بتغير المناخ، فهي مسألة مرتبطة بكل التعهدات والالتزامات والمؤشرات، وتطبيقها للتحرك قدما، وهناك مكونات مختلفة يجب أن نجمعها معا، سواء كانت تخفيف آثار التكيف بالفجوات الموجودة وإدراك أنه يجب أن نكون كلنا على نفس المسار والتفسير، وألا نتجنب المسؤوليات وأن ننفذ هذه الجهود بشفافية.“

وتابع سامح شكرى: “أعتقد أن هناك كثير من المسائل التي يجب أن نحققها ومن بينها، زيادة مستوى الثقة بين الأطراف المختلفة في أن يكون هناك التزام كافى من قبل

أكد سامح شكرى، وزير الخارجية، إنه يجب على الجميع القيام بعمله فيما يتعلق بعدالة المناخ، مشيرا إلى أهمية تحفيز الحكومات والأطراف المتفاوضة لإثبات الالتزام وإظهار القدرة على التوصل إلى حلول بشأن مشكلة التغير المناخي من خلال عملية التنفيذ.

أضاف شكرى، في كلمته بالمؤتمر الصحفي الختامي للاجتماع الوزاري حول تنفيذ تعهدات المناخ في كوبنهاجن، أنه يجب تغيير الثقافة المرتبطة بتحدى مواجهة تغير المناخ، متابعا: “نحن نتحدث عن مسألة التنفيذ كجانب أساسي وبالنسبة

لنا لكي نتمكن من مواجهة التحديات المرتبطة بتغير المناخ، فهي مسألة مرتبطة بكل التعهدات والالتزامات والمؤشرات، وتطبيقها للتحرك قدما، وهناك مكونات مختلفة يجب أن نجمعها معا، سواء كانت تخفيف آثار التكيف بالفجوات الموجودة وإدراك أنه يجب أن نكون كلنا على نفس المسار والتفسير، وألا نتجنب المسؤوليات وأن ننفذ هذه الجهود بشفافية.“

وتابع سامح شكرى: “أعتقد أن هناك كثير من المسائل التي يجب أن نحققها ومن بينها، زيادة مستوى الثقة بين الأطراف المختلفة في أن يكون هناك التزام كافى من قبل

الطموح وسوف يكون هناك تمويل كافى لتمويل التكيف وهذا لن يحمي فقط الهشاشة الموجودة بالدول الأفريقية، لكنه يساهم في بناء الثقة بين الأطراف المختلفة للاستمرار في هذه العملية.“

تساهم في تحدي تغير المناخ.“ وأكمل: “الدول الأفريقية وطموحها في تنفيذ التكيف وحماية المجتمعات أمر أساسي للعملية، و COP ٢٧ منعقد في أفريقيا لذا هو أفريقي وارتفاع في مستوى

الانبعاثات إلى صفر وكذلك العمل على التكيف مع تغير المناخ، وتمويل التكيف بإعطاء الفرصة للمجتمعات كي تتمكن من التغلب على التأثيرات السلبية التي تؤثر للأسف على المجتمعات والمناطق التي لم



"التعليم" تحدد مواعيد الإجازات بجدول امتحانات الثانوية العامة ٢٠٢٢

والخميس ٧ يوليو اللغة الأجنبية الأولى، ويحصل الطلاب على إجازة بمناسبة عيد الأضحى من ٩ حتى ١٢ يوليو ٢٠٢٢، ويتم استئناف الاختبارات يوم الخميس ١٤ يوليو بمادتي الفيزياء والتاريخ والأحد ١٧ يوليو يؤدي الطلاب امتحان مواد الجيولوجيا والعلوم البيئية والتفاضل والتكامل وعلم النفس والاجتماع، كما يؤدي الطلاب يوم ١٩ يوليو امتحان الجبر والهندسة الفراغية و٢١ يوليو الأحياء والرياضيات التطبيقية "الاستاتيكا" والفلسفة والمنطق

الامتحانات من ٢٦ يونيو حتى ٢١ يوليو، حيث راعى الجدول وجود فواصل زمنية بين بكل مادة حتى يتمكن الطلاب من المراجعة. وتنطلق امتحانات الثانوية العامة في المواد الدراسية الأساسية يوم ٢٦ يونيو المقبل بدلا من ١١ من نفس الشهر وتستمر حتى ٢١ يوليو ٢٠٢٢، حيث يؤدي الطلاب يوم الأحد ٢٦ يونيو امتحان اللغة العربية، والثلاثاء ٢٨ يونيو اللغة الأجنبية الثانية والأحد ٣ يوليو ٢٠٢٢، اختبار مواد الكيمياء للشعبة العلمية والجغرافيا للشعبة الأدبية والثلاثاء ٥ يوليو الديناميكا

أكدت وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني أن امتحانات الثانوية العامة ٢٠٢٢ تبدأ يوم ٢٦ في المواد الدراسية الأساسية، مشددة على أن هناك إجازات تتخلل جدول الامتحانات، تبدأ من يوم ٨ يوليو وحتى ١٣ من نفس الشهر بسبب عطلة عيد الأضحى، إضافة إلى إجازات طبيعية تتخلل الجدول كفواصل زمنية بين المواد وبعضها.

وأوضحت الوزارة أن عدد أيام الامتحانات الفعلية في جدول الاختبارات ١١ يوما، وتم توزيع المواد الدراسية على مدة

موقع دعم مصر يستقبل طلبات تسجيل رقم المحمول على بطاقات التمويل مجانا

إضافة إلى تحديث قواعد بيانات مستفيدي الدعم الذين يصل عددهم للخبز فقط إلى ٧٢ مليون مواطن.

وكان الدكتور على المصليحي، وزير التموين والتجارة الداخلية، قرر مد فترة تسجيل أرقام التليفونات، لمن أرسلت لهم رسالة على بون الصرف حتى ٣٠-٦-٢٠٢٢، لافتا إلى أن مد الفترة يأتي لتسهيل على المواطنين في تقديم أرقام التليفونات إلى مكاتب التموين ومنع التكدس أمام مكاتب المواطنين.

رسالة تفيد بضرورة تسجيل رقم المحمول، الدخول على الموقع لتسجيل رقم الهاتف إلكترونيا، بالتزامن أيضا مع استقبال مكاتب التموين المواطنين لتسجيل رقم المحمول، وأنه عقب تسجيل رقم المحمول يتم إلغاء الرسالة التي تظهر على بون الصرف خلال ٤٨ ساعة من تقديم طلب التسجيل والتي تفيد بضرورة تسجيل رقم الهاتف.

ويأتي قرار تسجيل أرقام التليفونات على بطاقة الدعم لتسهيل التعامل مع المواطن في الدعم المقدم له،

تستمر وزارة التموين والتجارة الداخلية في إتاحة خدمة تسجيل رقم تليفون المحمول على بطاقات التمويل إلكترونيا مجانا على موقع "دعم مصر"، لمن ظهرت لهم رسالة على بون صرف السلع أو بون صرف الخبز، تفيد بضرورة تسجيل رقم المحمول، أما غير ذلك فإنهم بالفعل لديهم أرقام هواتف محمول مسجلة ضمن البيانات على بطاقات التموين مسبقا.

ويستطيع صاحب بطاقة التموين، ممن ظهرت له على بون صرف الخبز أو السلع المدعمة

الحكومة تستثنى أسر ضحايا ومصابى الإرهاب من شروط الحصول على وحدات سكنية

الجديدة، من أجل استخدامها في إقامة مجتمع عمراني جديد، باسم "مدينة إسنا الجديدة"، لاستيعاب الزيادة السكانية وخدمة أهالي المحافظة.

قرار رئيس الجمهورية بالموافقة على تخصيص مساحة ٧٦٧٠,٩٥ فدان من الأراضي المملوكة للدولة ملكية خاصة، لصالح هيئة المجتمعات العمرانية

صرف صحي، وذلك ضمن المبادرة الرئاسية "حياة كريمة" لتطوير الريف المصري.

ووافق مجلس الوزراء على مشروع





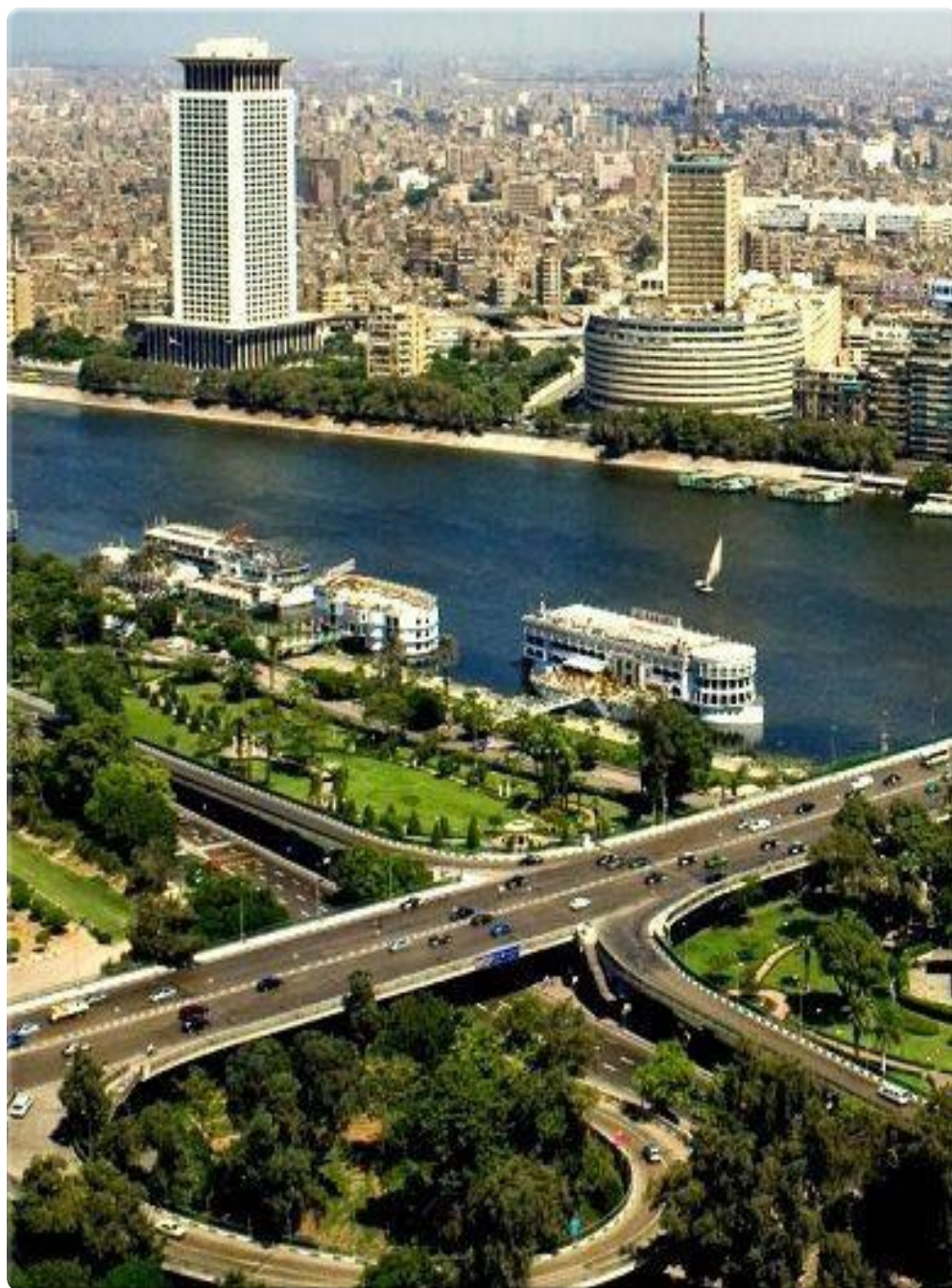
أكبر مشروعات تكرير بترول فى مصر لتوفير الطلب المحلى.. فى ٦ معلومات

شركة جاسكو أعمال تركيبات المحطة .
٥- مشروع توسعات مصفاة تكرير ميدور سيعزز من دورها كأحد الروافد المهمة لتغذية السوق المحلي باحتياجاته حيث أن المشروع الذي تبلغ تكلفته الاستثمارية ٢,٤ مليار دولار سيرفع الطاقة الإنتاجية الحالية المصفاة بنحو ٦٠٪ لتصل إلى ١٦٠ ألف برميل يوميًا.
٦- نسبة تقدم الأعمال بمشروع توسعات ميدور بلغت حوالي ٨٧٪، فضلا عن إعادة تأهيل الوحدات الأصلية بالمصفاة ودعم كفاءتها التشغيلية بطاقاتها القصوى للمساهمة في إمداد السوق المحلي بالمنتجات البترولية

الثانية من مشروع توسعات مصفاة تكرير ميدور .
٢- المستودعات الأربع الجديدة لتخزين الخام والمنتجات بطاقة إجمالية ٤٠٠ ألف برميل خام و ٢٩٠ ألف برميل منتجات وسيطة وذلك بواقع مستودعين للخام ومثلها للمنتجات.
٣- وحدة لإنتاج النيتروجين بضعف السعة الحالية ومحطة جديدة لتوزيع الكهرباء لتغذية مشروع التوسعات بطاقة ٤٩ ميجاوات .
٤- إضافة إلي محطة تخفيض ضغط الغاز الطبيعي بسعة ١,٤ مليون متر مكعب غاز يوميا لإمداد شركة ميدور للكهرباء (ميدالك) لمواكبة مشروع توسعات مصفاة ميدور حيث نفذت



يأتي مشروع توسعات مصفاة تكرير ميدور ضمن الاستراتيجية الطموح التي تبنتها وزارة البترول منذ عام ٢٠١٦ لتنفيذ سلسلة من المشروعات القومية الرامية لزيادة الإنتاج المحلي وتضييق الفجوة بين الإنتاج والاستهلاك محليًا من المنتجات البترولية من خلال تحديث إمكانات مصافي تكرير البترول وإضافة توسعات جديدة إليها.
وخلال بداية الأسبوع الجارى أعلن المهندس طارق الملا وزير البترول والثروة المعدنية، إطلاق التشغيل المبكر للمرحلة الثانية من مشروع توسعات مصفاة تكرير ميدور، وفيما يلي أهم المعلومات:
١- إطلاق التشغيل المبكر للمرحلة



كل ما تريد معرفته عن منظومة الإيصال الإلكتروني

٥- ما هي الخطوات المتبعة في حالة الرغبة في إلغاء إيصال أو حدوث مردودات مبيعات؟
ج- يتم إصدار إيصال مرتجع بقيمة الإيصال المراد الغائه أو بقيمة مردودات المبيعات باستخدام ال، UUID الخاص بالإيصال الأصلي.
٦- هل يمكن بدء الممول مباشرة على بيئة التشغيل الفعلي؟
ج- المنظومة حاليًا في مرحلة التشغيل التجريبي وتعمل على بيئة التشغيل التجريبي لحين الانتهاء من إجراءات التكامل مع المنظومة وسيتم ابالغ السادة الممولين بالانتقال الى بيئة التشغيل الفعلي بعد تأكد المصلحة من إتمام عملية التكامل بشكل صحيح من جانب الممولين.
٧- هل استخدام API بنقل البيانات فقط من الإيصال، وليس شكل الإيصال.
ج- هل يوجد شكل موحد للإيصال الإلكتروني داخل المنظومة يجب الالتزام به؟
ج- يوجد محتوى واحد من البيانات يجب الالتزام به.
٨- هل استخدم ال API سيغير من شكل الإيصال الذي يتعامل به الشركات؟
ج- شكل الإيصال داخل الشركة لن يتغير - يقوم نظام تخطيط الموارد المؤسسية للشركات - (ERP) بإرسال البيانات التي ستحدد المصلحة الى منظومة الإيصال الإلكتروني بصيغة JSON.
٩- ما هي اللغات المتاحة للتعامل وإصدار المستندات؟
ج- يمكن إصدار الإيصال الإلكتروني باللغة العربية واللغة الإنجليزية.

بدأت وزارة المالية، التشغيل التجريبي لمنظومة الإيصال الإلكتروني منذ منتصف شهر أبريل الماضي، بهدف دمج الاقتصاد غير الرسمي في الاقتصاد الرسمي، وحصر المجتمع الضريبي بشكل أكثر دقة، وإرساء دعائم العدالة الضريبية، وتكافؤ الفرص بين الممولين في السوق المصرية، واستيلاء حقوق الخزانة العامة للدولة، ويتساءل العديد من التجار عن شكل الإيصال الإلكتروني، ويقدم "اليوم السابع" أبرز ٥ أسئلة عن إدارة المنظومة الجديدة.
١- هل سيتم تغيير شكل الإيصال الذي تتعامل به الشركة؟
ج- شكل إيصال المبيعات الحالي الذي تستخدمه الشركة لن يتغير فقط سيقوم نظام تخطيط الموارد المؤسسية للشركة (ERP) بإرسال البيانات التي ستحدد المصلحة إلى منظومة الإيصال الإلكتروني



تحيا مصر .. بثقافة الأستفناء



بقلم المهندس / رشا سالم



مكانتها بين دول العالم؛ وصراعات دولية ما أنزل بها الله من سلطان ؛ وتحديات أنتهجتها مصر لبناء جمهورية جديدة ولم يكن هذا بالشئ اليسير علي الشعب المصري الصبور الحمول لغلاء الأسعار وجشع التجار ؛ وبين مطالبات من الشعب للحكومة ان تشدد الرقابة علي التجار وبذل الحكومة بافتتاح منافذ كثيرة لبيع السلع المخفضة للشعب ولكن دون جدوي فجشع التجار نبع لا ينتهي ولا ينضب ؛ ومن هنا يجي دورنا كشعب أن نقوم بانتهاج ثقافة الأستفناء أمام هذا الجشع ومتطلبات الحياة المتزايدة من مصاريف معيشة من مأكلا ومشرب وإيجار ومصاريف دراسة وعلاج ؛ وبنود حياتية كثيرة ضاغطة في ظل أستغناء العديد من الشركات عن موظفيها او إيقاف الأجور لعدة شهور أو حتي تخفيض الأجور بسبب أزمة كورونا .

وأقصد بثقافة الأستغناء أن يكون هناك إجماع علي أن أي سلعة غذائية أو صنف من أصناف الخضار أو الفاكهة أن زادت

لا ننكر ان مصر العريقة علي مر الأزمان والعصور تعرضت لإبتداءات عظيمة عدة أما من استعمار أو لحروب لسلب خيرها ومحاولات تخريب مقدراتها ؛ ولكن حفظ الله لها بحفظه وحده هو المنجي من المهالك دائما.

وربما نعاني كشعب مصري من ويلات اقتصادية مادية بسبب ظروف عالمية سواء وباء كورونا وما أعقبها من حرب بين روسيا واوكرانيا وترص أمريكا للصين لكونها أصبحت قوى اقتصادية عظمي تهدد

لمنتجات عديدة نتيجة آساءة دولية من الشركات المنتجة لدولة ساهمت احدي صحفها في نشر رسومات المسيئة

أسعارها نتيجة جشع التجار أن نقوم بالإستغناء عنها أو مقاطعتها ؛ فكم نجحت العديد من حملات المقاطعة

نجاحات مبهره وتجعل التاجر يرى نتيجة جشعه هلاك وفساد بضاعته نتيجة ركودها لمقاطعتنا لشراءها ؛ كما أدعو أن نقوم بالأستغناء علي الشراء الجنوبي من الهايبرات الكبيرة واللاهث وراء العروض الترويجية بغرض هوس الأقتناء ؛ فيكبدنا العديد من المصروفات لا طائل لها وضياح الأموال علي سلع إستهلاكية لا نحتاجها أو تكون غير أساسية أو هامة في حياتنا؛ وأن نتجه بالشراء إلي المحلات والدكاكين بجوارنا الغير معروفة لأن أصحابها لا يجدون من يشتري منهم ؛ فكم رأيت فرحة عامرة علي الوجوه عندما أبتاع سلع منهم بسبب اتجاهنا جميعا للهايبرات دونهم ؛ دعونا نتجهج مبدأ تجديد الخطاب الروحي في المقالة السابقة بالتكاتف معا وأن نكون علي قلب رجل واحد لإعلاء شأن مصر وتسهيل أمور حياتنا وأن نتسامح مع بعضنا البعض وننبذ الأحقاد والضغائن لنيسر علي أنفسنا الحياة؛ ففرضي مما قسمه الله لنا بيقين قلوب مؤمنة ونستشعر حجم نعم الله علينا التي لا تعد ولا تحصى.

ايمن رشاد العكس الشهير ب أيمن العكس احد اكبر مشجعي النادي الأهلي فى شمال سيناء



ابتدى تشجيع الأهلي فى عمر ١٠ سنين وكان حريصا على حضور جميع مباريات الاهلى داخل المدرجات من ١٩٩٠ اعتاد الذهاب الى مباريات الأهلي دائما وخصوصا المباريات النهائية والتتويج بالبطولات الأفريقية والسوبر الأفريقى

حيث قام ايمن العكس بإنشاء أول جمعية لمحبى النادي الأهلي الوحيدة على مستوى الجمهورية بالتنسيق مع إدارة النادي الأهلي كان يقوم بعمل رحلات من جمهور الاهلي بالمحافظة سنويا

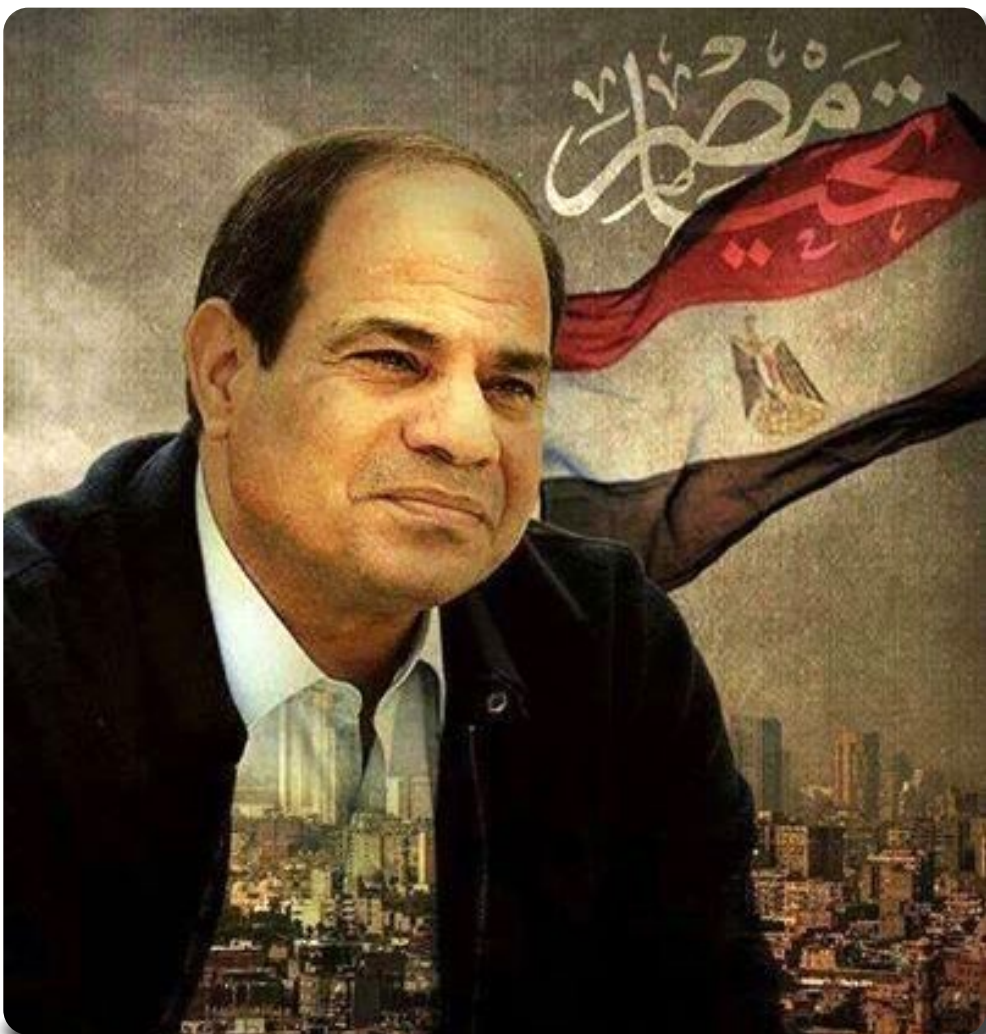
حضر نهائى دورى إبطال افريقيا النهائى الأهلي وصن داونز الأهلي والنجم الساحلى الأهلي والزمالك الأهلي والقطن الكاميروني الأهلي وكايزر تشيفز وحصل الأهلي على جميع هذه البطولات



رئيس مجلس القبائل والعائلات المصرية ينعي الإعلامية الفلسطينية شيرين أبو عاقلة



ينعي الشيخ كامل مطر ، رئيس مجلس القبائل والعائلات المصرية ، الصحفية العربية، الإعلامية الفلسطينية شيرين أبو عاقلة، التي استشهدت برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال عدوانه على مخيم جنين شمال الضفة الغربية المحتلة. ويعرب رئيس مجلس القبائل والعائلات المصرية عن خالص مواساته وتعازيه، إلى الصحفيين والإعلاميين العرب، وإلى أسرة الفقيدة وعائلتها وأن يلهمهم الله الصبر والسلوان. #وطن_واحد #عيلة_واحدة #الشيخ_كامل_مطر #مجلس_القبائل_والعائلات_المصرية





تسمم الإنسان بسم نبات الدفلى أو الدفلى الزيتية

فهي أكل الأغذية الملوثة ببذور وأوراق وخشب الفاكهة ونبات الدفلى، التغذية على عسل النحل المصنوع من الزهور وأكل اللحوم المشوية على خشب الدفلى، شرب الحليب من الأبقار التي تتغذى على هذه النباتات، أكل الأدوية الملوثة بنبات وبذور كغالب الثعلب. أما عن طرق الوقاية والعلاج، فهي أن يتجنب الإنسان أكل الأطعمة الملوثة بالنباتات، عدم أكل اللحوم المشوية على خشب الدفلى، عدم شرب الحليب من الأبقار التي تتغذى على هذه النباتات. يجب عدم تغذية الأبقار الحلابة على هذه النباتات. ويجب أن يتم علاج الأفراد المصابين تحت إشراف الطبيب.



وسبب التسمم الذي يحدث نتيجة تناول أي جزء من هذا النبات هو احتوائه على المكونات السامة التالية: ثفنين Thevetin، كونفالارين Convallarin، استيرويدال Steroidal، هيلوبورين Helleberin، أيوبان Oubain، وديجيتوكسين Digitoxin، وبالنسبة لخواص التوكسين فهو يسبب شلل الأعصاب السيمباتوية، وسام على القلب، ومنه لعضلات القلب، ويسبب أمراض المعدة، أما بالنسبة للأعراض التي تظهر على الإنسان، فهي فترة الحضانة ١-٢٤ ساعة، غثيان، عدم انتظام ضربات القلب، إزرقاق الأغشية المخاطية، ضعف عام، دوخة، كسل ووهن وخمول، إغماء، زيادة انقباض الأمعاء، قيء، إسهال، إحساس بالتنميل في الفم، اضطراب في الرئة، وصعوبة التنفس، وبالنسبة لمصدر وطرق تسمم الإنسان،



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

الدفلى أو الدفلى الزيتية Nerium oleander هو نوع من النباتات يتبع جنس الدفلى من الفصيلة الدفلية، وهو نبات عطري مزهر معمر شديد السمية موطنه حوض البحر الأبيض المتوسط امتداداً إلى الصين. يحدث تسمم الدفلى عندما يأكل الإنسان أزهار (الأزهار) كبيرة ذات لون أبيض أو قرنفلي أو أحمر أو أرجواني أو ثمار أو يعض أوراق أو سيقان هذا النبات.

كيف تفقد دهون البطن مع تقدمك في العمر؟ احرص على وجبة فطور صحية

معرفه ما إذا كنت تتناول الكثير من السعرات الحرارية لأنها تساهم في تخزين الدهون الزائدة. تناول وجبة فطور صحية حكاية قديمة قدم الزمن - يجب ألا تفوت وجبة الإفطار. يقول الخبراء أن وجبة الإفطار هي الوقود الذي يحتاجه جسمك لمواصلة العمل طوال اليوم. املاً فطورك بجميع العناصر الغذائية الأساسية لتحقيق أقصى استفادة من وجبتك. قم بتضمين المزيد من الأطعمة الكاملة في نظامك الغذائي صقل الكربوهيدرات والمثبتات هي بعض الأمثلة العديدة للأطعمة المصنعة ، وهو أمر غير جيد بالنسبة لك. من ناحية أخرى ، فإن الأطعمة الكاملة هي عكس الأطعمة المصنعة. من المهم الحد من تناول الأطعمة المصنعة واستبدالها بالأطعمة الكاملة للحفاظ على لياقتك وصحتك. الأطعمة الكاملة مثل التوت والخضروات الورقية ودقيق الشوفان والبروتينات الخالية من الدهون واللوز يمكن أن تساعدك على حرق المزيد من دهون البطن على المدى الطويل

العشاء هل أخبرك أحدهم يوماً أنه لا يجب أن تستهلك الكثير من السعرات الحرارية بعد ٧ مساءً؟ يميل معظم الناس إلى تجاهل عدد السعرات الحرارية التي يتناولونها في الليل، الأنسولين، الهرمون الذي ينقل الجلوكوز الناتج عن الهضم إلى خلاياك لاستخدامها كطاقة، يكون أكثر فاعلية في وقت مبكر من اليوم حيث يعالج جسمك الطعام بسرعة أكبر. علاوة على ذلك، نظراً لأن الأنسولين ينمو ببطء مع تقدم اليوم، فإن تناول الطعام بشكل كبير في نهاية اليوم يزيد من احتمالية تخزين ما تستهلكه على شكل دهون في بطنك. بعد تتبع السعرات الحرارية الخاصة بك مع تقدمك في العمر أمراً مهماً كما كان عندما كنت صغيراً، بالنسبة لشخص يحاول التخلص من دهون البطن العنيدة، فمن الأفضل أن تعرف ما يحتاجه جسمك من خلال مراقبة كمية السعرات الحرارية التي تتناولها، عندما تعرف كمية السعرات الحرارية التي تتناولها حالياً ، فإنه يسهل عليك

تسمى الدهون الموجودة حول البطن "الدهون الحشوية" وهي تعتبر ضارة، ويتراكم هذا النوع من الدهون حول أعضائك الداخلية المهمة، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض مثل السكري، ومشاكل القلب، وما إلى ذلك. علاوة على ذلك، فإن الدهون الحشوية الزائدة تنمو مع تقدمك في العمر وتزيد من فرص إصابتك بهذه الأمراض، بمعنى آخر، أن العمر والدهون الحشوية - ليسا مزيجاً جيداً جداً، لكن الخبر السار؟ يمكنك أن تفقد دهون البطن العنيدة عن طريق اتخاذ الخيارات الصحيحة عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على نمط حياة صحي. الحد من تناول السكر يؤدي تناول السكر الزائد إلى تخزين الدهون غير المرغوب فيها في بطنك ، خاصة مع تقدمك في السن، يُعتقد أن أحد أفضل الطرق لفقدان دهون البطن مع تقدمك في العمر هو تقليل السكر، وجدت الدراسات أن السكر المحلى يمكن أن يزيد من دهون البطن لدى البالغين. تناول كل السعرات الحرارية قبل



لا تتجاهلها ..علامات مزعجة في الساقين تؤكد ارتفاع الكوليسترول

تحريك ساقك مرة أخرى. تقلصات أثناء الليل: تشنجات الساق الشديدة عند النوم هي عرض شائع آخر لمستويات الكوليسترول المرتفعة التي تضر شرايين الأطراف السفلية، تزداد الحالة سوءاً في الليل أثناء النوم قد يعاني الأشخاص المصابون باعتلال الشرايين المحيطية من تقلصات أو تقلصات أثناء النوم ، وغالباً ما يحدث ذلك في الكعب أو مقدمة القدم أو أصابع القدم، يمكن أن يكون تدلي القدم عن السرير أو الجلوس خياراً للتخفيف من ذلك ، مما يسمح للجاذبية بمساعدة تدفق الدم إلى القدمين. القرحة التي لا تلتئم: تقرحات الساق أو القدم هي قروح غير ملتئمة أو جروح مفتوحة بدون علاج ، يمكن أن تتكرر هذه الأنواع من القرحة، تحدث هذه الحالة بشكل شائع بسبب ضعف الدورة الدموية، يمكن أن تشير القرحة التي لا تلتئم أو تلتئم ببطء شديد إلى أن ارتفاع الكوليسترول يقطع تدفق الدم إلى ساقك، سيجد الأشخاص المصابون بـ PDA أنفسهم غير قادرين على المشي بعيداً أو سريعاً بسبب أرجلهم المتعبة والألم، إذا تم علاجها مبكراً ، يمكن أن تتحسن قرح الساق دون التسبب في أي مضاعفات أخرى

باردة ، ولكن ليس الأخرى ، فقد يكون الوقت قد حان للتحدث مع طبيبك. تغير لون الجلد: يمكن أن يؤدي انخفاض تدفق الدم بسبب ارتفاع الكوليسترول أيضاً إلى تغيير لون بشرتك، وذلك لأن الخلايا لا تحصل على التغذية المناسبة بسبب انخفاض تدفق الدم الذي يحمل المغذيات والأكسجين، محاولة رفع الساقين ، على سبيل المثال ، يمكن أن تجعل الجلد يبدو شاحباً ، لكن تعليقه على طاولة يمكن أن يجعل الجلد يبدو أرجوانياً أو مزرقاً. ألم الساق: يعد ألم الساق من أكثر الأعراض شيوعاً لاعتلال الشرايين المحيطية، عندما تسد شرايين ساقك ، لا تصل الكمية الكافية والمطلوبة من الدم الغني بالأكسجين إلى الجزء السفلي، يمكن أن تجعل ساقك تشعر بالثقل والتعب، يشكو معظم الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستويات الكوليسترول من ألم حارق في الأطراف السفلية، قد يشعر المرء بألم في أي جزء من الساق ، من ريلة الساق إلى الفخذ أو الأرداف ، وقد يكون في إحدى أو كلتا الساقين، يحدث هذا غالباً من خلال المشاركة في الأنشطة البدنية مثل المشي والركض وتسلك السلام، عادة ما يخفني هذا الانزعاج عندما تأخذ قسطاً من الراحة وقد تشعر به مرة أخرى عندما تبدأ في

يمكن أن يؤدي ارتفاع مستويات الكوليسترول في الجسم إلى الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ومرض الشريان التاجي والسكتة الدماغية، ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم لديه نقص في الأعراض ، لذلك ما يطلق عليه اسم القاتل الصامت، مطلوب فحص الدم لتحديد مستويات الكوليسترول المرتفعة. عادة ما يجد الناس الوزن الزائد أو الدهون في الجسم كمؤشرات على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، ومع ذلك، هناك بعض العلامات التحذيرية التي قد تظهر في أجزاء أخرى من جسمك ، مثل ساقيك يُعرف انسداد الشرايين في الأطراف بمرض الشرايين المحيطية أو PAD ، وقد تقوم بعض الشرايين التي قد تتأثر بتزويد الساقين بالدم، لذلك ينصح بعدم تجاهل هذه العلامات واستشارة الطبيب إذا كنت تعاني منها، وفقاً لما نشره موقع "timesofindia". برودة القدمين والساقين: يمكن أن تجعل مستويات الكوليسترول المرتفعة قدميك أو ساقك تشعر بالبرودة أو البرودة طوال العام ، حتى في الصيف، قد يكون هذا مؤشراً على إصابتك باعتلال الشرايين المحيطية ، على الرغم من أنه لا يعني بالضرورة اعتلال الشرايين المحيطية فقط ، إذا شعرت أن إحدى ساقك أو قدمك



تعرف على أعراض ارتفاع ضغط الدم.. ماذا تأكل في الصيف؟

على كمية كافية من المغنيسيوم والبوتاسيوم والألياف، من المهم أيضاً تقليل تناول الصوديوم. خلال فصل الصيف، من الضروري اتباع نظام غذائي يحافظ على صحتك ويساعد أيضاً في التحكم في ارتفاع ضغط الدم، من بين الفواكه ، يمكنك تضمين الموز لأنه غني بالبوتاسيوم وبالمثل ، يعتبر التوت والفراولة الغنيتين بمضادات الأكسدة إضافة جيدة إلى قائمتك، الكيوي هو فاكهة أخرى يمكن أن تخفف ضغط الدم بشكل طبيعي. في المأكولات البحرية، اختر الأسماك الغنية بأحماض أوميغا ٣ الدهنية مثل السلمون والمأكريل والتونة ، يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب وتوفير الدهون الصحية المطلوبة للجسم

بسبب قلة الوعي بارتفاع ضغط الدم وكثير من الناس يجهلون أنهم مصابون بهذه الحالة، يطلق على ارتفاع ضغط الدم في كثير من الأحيان اسم "القاتل الصامت"، لذلك من الضروري مراقبة ارتفاع ضغط الدم لديهم بشكل منتظم، لمساعدتك على مراقبة ارتفاع ضغط الدم، هناك بعض الأعراض التي يمكنك مراقبتها وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، تشمل أعراض ارتفاع ضغط الدم زيف الأنف، وعدم انتظام ضربات القلب، والصداع في الصباح الباكر، وتغيرات الرؤية، والطنين في الأذنين. الأطعمة الصيفية لارتفاع ضغط الدم إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فمن المهم أن يحتوي نظامك الغذائي

يُعد ارتفاع ضغط الدم، حالة طبية شائعة للغاية، فهي حالة تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والدماغ والكلية وأمراض أخرى بشكل كبير، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية يعاني أكثر من ١,٢٨ مليار شخص تتراوح أعمارهم بين ٣٠ و ٧٩ عاماً من ارتفاع ضغط الدم، أضاف أن ما يقرب من نصف المصابين ، أي ٤٦٪ من الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم على وجه الدقة، يجهلون تماماً مرضهم، فقط ١ من كل ٥ بالغين (٢١٪) يعانون من ارتفاع ضغط الدم يخضعون للسيطرة، مما يجعل الحالة أحد الأسباب الرئيسية للوفيات المبكرة في جميع أنحاء العالم، وفقاً لما نشره موقع "doctor.ndtv".



بمناسبة الاحتفال بيوم المتاحف العالمي.. تعرف على جهود الدولة فى هذا المجال

قطعة أثرية يعرض منها ما يقرب من ٢٠٠٠ قطعة لمختلف المراحل التاريخية للحضارة المصرية، من أهمها الفسيفساء التي تزين حاليًا أرضية البهو الرئيسي للمتحف. ويتناول سيناريو العرض المتحفي بعض الموضوعات منها الحياة اليومية والكتابة والحلي وأدوات الزينة، والحرف والصناعات والآلهة والأساطير الإغريقية بالإضافة إلى الحجرة الجنائزية والتي يعرض بها بعض شواهد القبور.

- قصر الأمير محمد علي بالمنيل: تم إعادة افتتاحه بعد الانتهاء من مشروع ترميمه في مارس عام ٢٠١٥. ويتكون القصر من قاعات الاستقبال والإقامة والعرش والقاعة الذهبية الخاصة بالأمير محمد علي توفيق من أسرة محمد علي.

- متحف السويس القومي: تم إعادة افتتاحه بعد الانتهاء من مشروع ترميمه في سبتمبر ٢٠١٤، ويركز العرض المتحفي على قصة حفر قناة السويس بداية من محاولة الملك "سنوسرت الثالث" حفر قناة لربط النيل بالبحر الأحمر حتي افتتاح قناة السويس. يضم المتحف ١٥٧٧ قطعة أثرية، من بينها تلك التي تبرز تاريخ هذه المنطقة، بالإضافة إلى مجموعة من النقوش منها نقش فريد للمعبود "حاي" رمز النيل، فضلا عن مجموعة نادرة من الوثائق والصور الزيتية لكل من سعيد باشا الذي أصدر مرسوماً بامتياز حفر قناة السويس، والخديوي إسماعيل الذي افتتحها، والعربة الملكية الخاصة بافتتاح قناة السويس ومجموعة من الميداليات والنياشين، والأدوات الهندسية التي استُخدمت في حفر القناة.

- متحف المجوهرات الملكية: بالإسكندرية: تم إعادة افتتاحه بعد الإنتهاء من مشروع ترميمه في أكتوبر ٢٠١٤. يضم المتحف حوالي ٩٢٤ قطعة أثرية ما بين معروض ومخزون من مجوهرات الملك فؤاد والملك فاروق وزوجاتهم وأمهات وأميرات العائلة المالكة.

المتحف المصري الكبير: من المقرر الإنتهاء من جميع الأعمال الإنشائية والهندسية الخاصة بالمتحف في موعد غايته ٣٠ يونيو ٢٠٢٢، وكذلك الإنتهاء من جميع التشطيبات الداخلية والمنطقة التجارية والعرض المتحفي للأثار بالمتحف في ٣٠ سبتمبر ٢٠٢٢.

المتحف المصري الكبير: من المقرر الإنتهاء من جميع الأعمال الإنشائية والهندسية الخاصة بالمتحف في موعد غايته ٣٠ يونيو ٢٠٢٢، وكذلك الإنتهاء من جميع التشطيبات الداخلية والمنطقة التجارية والعرض المتحفي للأثار بالمتحف في ٣٠ سبتمبر ٢٠٢٢.

عظمية لجمال وحسان كانت توضع عليهم كسوة الكعبة أثناء رحلة المحمل وسفر الكسوة من مصر إلى أرض الحجاز، وكذلك مجموعة من أندر الفرائشات المحنطة من مجموعة الأمير محمد علي.

- متحف كهف رومل مرسى مطروح: تم إعادة افتتاحه بعد الانتهاء من مشروع ترميمه في أغسطس ٢٠١٧، ويضم مجموعة من الأدوات الحربية وخريطة للمواقع العسكرية خلال الحرب العالمية الثانية.

- مبنى المخزن المتحفي بالوحدات الخارجية محافظة الوادي الجديد: تم افتتاحه في أكتوبر ٢٠١٧، وهو أول مخزن متحفي يتم بناءه بعد عام ٢٠١١، ويضم حوالي ١٠٠٠٠ قطعة أثرية تم نقلها من عدة مخازن، بالإضافة إلى قطع الآثار الإسلامية المخزنة بغرفة تخزين متحف الوادي الجديد.

- متحف ملوي بالمنيا: تم إعادة افتتاحه بعد الإنتهاء من مشروع ترميمه في سبتمبر ٢٠١٦. صمم مبنى المتحف على هيئة صرح فرعوني (بيلون) مكون من طابقين يعرض مجموعة من ٩٥٠ قطعة أثرية عن الحياة اليومية والحياة الجنائزية عند المصري القديم وطرق الدفن وبعض القطع التي تصور التدرج التاريخي للعصور التاريخية التي مرت بها مصر.

- متحف ركن فاروق ببلوان: تم إعادة افتتاحه بعد الإنتهاء من مشروع ترميمه في يوليو ٢٠١٦. كان المتحف عبارة عن استراحة للملك فاروق يتكون من ثلاثة طوابق، يضم الطابق الأرضي المطبخ وغرف إقامة الخدم، والطابق الثاني مكان إقامة الملك وعائلته ويحتوي على قاعات الاستقبال، الطعام، والمدفأة، أما الطابق الثالث فهو عبارة عن روف مكشوف خصص لإقامة الحفلات الخاصة للملك وللإستمتاع بمنظر النيل الخلاب.

- متحف آثار كوم أوشيم بالفيوم: تم إعادة افتتاحه بعد الانتهاء من مشروع ترميمه، تطويره وإعادة تأهيله في نوفمبر ٢٠١٦. يضم المتحف ٣٢٠ قطعة أثرية تستعرض تاريخ محافظة الفيوم وعادات وتقاليد قاطنيها منذ أقدم العصور، وكذلك الفكر الديني الذي اعتنقه أهل المحافظة على مر العصور. - متحف آثار الإسماعيلية: تم افتتاحه في أغسطس ٢٠١٥، ويضم حوالي ٦٠٠٠

الفراعين، صا الحجر، صان الحجر، تل بسطا، قويسنا، بهبيت الحجر.

- متحف آثار مطروح القومي: تم افتتاحه في مارس ٢٠١٨ عبر الفيديو كونفرانس بتشريف فخامة رئيس الجمهورية. يتكون المتحف من طابقين ويضم ٨٢١ قطعة أثرية ترجع إلى العصور الفرعونية، والرومانية، والقبطية، والإسلامية.

- المتحف المكشوف لمسلة المطرية: تم إعادة افتتاحه في فبراير ٢٠١٨ بعد الإنتهاء من مشروع تطوير وتجهيز الموقع وإعداده للزيارة ليكون متحفا مفتوحا يضم مسلة الملك سنوسرت الأول وقطع أثرية من نتاج أعمال الحفائر بالمنطقة.

- متحف آثار تل بسطا بمحافظة الشرقية: تم افتتاحه في مارس ٢٠١٨ ويضم عدد ٦٩١ قطعة تعكس تاريخ محافظة الشرقية عبر العصور المختلفة من نتائج أعمال الحفائر التي تقوم بها البعثات المصرية والأجنبية بالمحافظة.

- متحف سوهاج القومي: تم إفتتاحه في أغسطس ٢٠١٨ بتشريف فخامة رئيس الجمهورية. يضم المتحف ٢٩٢٤ قطعة ما بين معروض ومخزن، و التي تعبرعن الملوك والشخصيات الهامة بالدولة المصرية القديمة، الحياة الاجتماعية والأسرية ومظاهر الحياة اليومية، الحرف والصناعات، و النسيج و الحرف التراثية عبر العصور المختلفة، بالإضافة إلى الحج ومعتقدات المصري القديم الخاصة بالبعث والخلود والتحنيط.

- متحف الفن الإسلامي بالقاهرة: تم إعادة افتتاحه بعد الإنتهاء من مشروع ترميمه في يناير ٢٠١٧ بتشريف فخامة رئيس الجمهورية، ويتكون من طابقين ويضم المتحف أكبر مجموعة للقطع من مختلف أنحاء العالم الإسلامي والتي تسمح للزائر بالتجول عبر جميع فترات التاريخ الإسلامي، حيث تنوعت موضوعاتها من فلك وطب وعمارة وغيرها، كما تنوعت مواد صنعها من أعمال خشبية منحوتة بدقة، وقطع خزفية مزينة بإتقان ومخطوطات غاية في النادرة. - متحف الصيد الملحق بمتحف قصر الأمير محمد علي بالمنيل: تم افتتاحه في فبراير ٢٠١٧، يعرض ١١٨٠ من الحيوانات والطيور والفرائشات المحنطة والتي قام بصيدها كل من الملك فاروق والأمير محمد على توفيق والبرنس يوسف كمال أثناء رحلات الصيد، بالإضافة إلى هياكل



المصرية والحضارات الإنسانية التي تعاقبت على أرض مصر من خلال إلقاء الضوء على كثير من القيم الفنية والاجتماعية والاقتصادية.

- متحف كفر الشيخ: تم افتتاحه في أكتوبر ٢٠٢٠، عبر الفيديو كونفرانس بتشريف فخامة رئيس الجمهورية.

ويعد أول متحف قومي مدينية كفر الشيخ يوثق التراث الثقافي للمحافظة حيث يسرد من خلال عدد ١٢٠٠ قطعة ما بين معروض ومخزون، الدور التاريخي لمدن محافظة كفر الشيخ عبر العصور التاريخية المختلفة، بالإضافة إلى إلقاء الضوء على قصة الصراع بين حورس وست من خلال بعض تماثيل للإلهة إيزيس ودورها في قصة هذا العصر الحديث.

- متحف المركبات الملكية ببولاق: تم إعادة افتتاحه بعد الانتهاء من مشروع ترميمه في أكتوبر ٢٠٢٠، عبر الفيديو كونفرانس بتشريف فخامة رئيس الجمهورية. ويعد أحد أعرق المتاحف النوعية على مستوى العالم سواء من أصالة المبنى أو ما يحتويه من معروضات نادرة، حيث يضم المتحف ٤٥٨ من المركبات الملكية التي ترجع لعصر أسرة محمد علي باشا وكل ما يتعلق بها من إكسسوارات وملابس سائقيها، كما يلقى الضوء على الاهتمام بتربية الخيول في هذه الآونة.

- متحف طنطا: تم افتتاحه في أغسطس ٢٠١٩. ويتكون من قاعتي عرض رئيسيتين تضم في جانباتها ١٠٧٦ قطعة من القطع الأثرية التي تم اكتشافها بالمواقع الأثرية بالدلتا مثل تل

٢ و ٣: تم افتتاحهما في مايو ٢٠٢١ للترويج لمنتج السياحة الثقافية في مصر وخاصة بين ركاب الترانزيت من المصريين والسائحين وتعريفهم بالحضارة المصرية العريقة.

يضم متحف صالة ٢ حوالي ٣٠٤ قطعة أثرية تبرز المميزات الفنية والتاريخية للحضارة المصرية القديمة، أما متحف صالة ٣ فيضم حوالي ٦٠٠ قطعة أثرية تعود لعصور متنوعة من الحضارة المصرية.

- متحف الغردقة: تم افتتاحه في فبراير ٢٠٢٠، بتشريف دولة رئيس مجلس الوزراء. يضم المتحف ١٢٧٣ قطعة أثرية تعود لحقب تاريخية متتالية تبدأ من عصر ما قبل الأسرات وحتى العصر الحديث.

ويعد هذا المتحف أول متحف يتم إنشاؤه بالشراكة مع القطاع الخاص.

- متحف شرم الشيخ: تم افتتاحه في أكتوبر ٢٠٢٠، بتشريف فخامة رئيس الجمهورية.

يعد أول متحف للآثار المصرية بمحافظة جنوب سيناء، ويمتد على مساحة ١٩١ ألف متر مربع تقريبا، تدور فكرة العرض المتحفي بمتحف شرم الشيخ حول مفهوم "حب الحياة على أرض مصر" حيث يحكي من خلال مقتنياته وبالباح عدد ٥٢٠٠ قطعة عدداً من الموضوعات التي تتناول الجانب الإنساني للحضارة المصرية والتي تمثل أبرزها في علاقة المصري القديم بالحياة البرية والبيئة المحيطة به. كما يسلط الضوء على التواصل والاندماج الحضاري بين الحضارة

قامت الوزارة بافتتاح العديد من المتاحف في السنوات الأخيرة خاصة في ظل اهتمام القيادة السياسية بملف السياحة والآثار حيث قامت الوزارة بإنشاء وافتتاح متاحف جديدة بالإضافة إلى إعادة افتتاح متاحف قائمة بعد ترميمها وتطوير العرض المتحفي بها.

- المتحف القومي للحضارة المصرية بالقسطاط: تم افتتاحه في إبريل ٢٠٢١، والذي تزامن مع الحدث الاستثنائي الذي نظمته وزارة السياحة والآثار لنقل المومياءات الملكية من المتحف المصري بالتحديد إلى مكان عرضها الدائم بالمتحف القومي للحضارة المصرية في موكب مهيب شهده العالم بأسره، بتشريف فخامة رئيس الجمهورية.

يُعد المتحف الأول من نوعه في مصر والعالم العربي، إذ يعتبر مجمعاً حضارياً عالمياً متكاملًا يتيح لزائريه فرصة للإبحار في رحلة عبر التاريخ للتعرف على الحضارات المصرية المتعاقبة من خلال ١٦٠٠ قطعة معروضة بقاعته المركزية، لإلقاء الضوء على التراث المادي واللامادي لمصر، كما تم تجهيز القاعة بشاشات عرض رقمية لتعزيز تفاعل الجمهور مع المقتنيات وتوفير أكبر قدر ممكن من المعلومات حول القطع المعروضة.

ويضم المتحف أيضا قاعة المومياءات الملكية وقاعة النسيج المصري والذي تم افتتاحها في إبريل ٢٠٢٢ بالتزامن مع الذكرى الأولى لافتتاح المتحف.

متحفي مطار القاهرة الدولي صالة

أحمد رجب عاش هنا.. القومى للتنسيق الحضارى يضع لافتة باسمه فى الدقى

مقال كتبه في "أخبار اليوم" كان عن القارئ الشيخ عبد الباسط عبد الصمد، وحقق المقال شهرة دفعت مجلة "نيوزويك" الأمريكية إلى نقله مُترجماً، ثم انتقل إلى القاهرة وتولى سكرتارية تحرير الجريدة، إلا أن قلعه كان لاذعاً وموجعاً لعدد كبير من المسؤولين حينها، مما اضطر علي أمين إلى فصله بشكل ظاهري لإرضائهم، لكن ظل محتفظاً به داخل أروقة "أخبار اليوم".

شكل مع كاتب الكاريكاتير الراحل مصطفى حسين، ثنائيا راعيا في إنتاج وتنفيذ الرسوم الكاريكاتورية الساخرة، والتي امتدت لنقد العديد من الشخصيات المسؤولة والوزراء الرؤساء. أكد الكاتب محمد توفيق صاحب كتاب "أحمد رجب.. ضحكة مصر"، أنه يجمع بين حكمة الفيلسوف، وخفة دم المضحك، وتواضع العالم، ورؤية المفكر، وشهامة ابن البلد. في ١٢ سبتمبر ٢٠١٤ توفي أحمد رجب عن عمر ناهز ٨٦ عاماً



على مصطفى وعلي أمين، فعمل مكنب أخبار اليوم في محافظة الإسكندرية. لم تكن احترافيته في كتابة "نص كلمة" من قبيل الصدفة، وإنما جاءت نتاجاً لسنوات طويلة من الجهد، تعلم خلالها اختصار مقالا ٤٠ صفحة في سطور داخل مؤسسة أخبار اليوم التي احتضنته منذ بداياته الأولى.

أحمد رجب حقق شهرة واسعة ككاتب ساخر في عموده اليومي "نص كلمة"، وأول

أدرج الجهاز القومى للتنسيق الحضارى، ضمن مشروع عاش هنا، اسم الكاتب الكبير أحمد رجب، حيث وضع لافتة تحمل اسمه وعنوانه الذى يقع في ١٥ شارع الأحرار بالدقى. ولد الكاتب الكبير أحمد رجب في الإسكندرية، وحصل علي ليسانس الحقوق من جامعتها، وكانت بداية علاقته بالصحافة من خلال مجلة الجامعة التي أصدرها بمشاركة عدد من زملائه، والتي كانت سبباً للتعرف

ذاكرة اليوم .. محمد نجيب يشكل حكومته وميلاد يوسف إدريس ورحيل حسن مصطفى

يوم عطلة في بعض ولايات الاتحاد الأمريكى الشمالى تخليداً وتكريماً لمسيرة الداعية الإسلامى.

مواليد ١٩ مايو ١٧٦٢ - جوهان جوتليب فيخته، فيلسوف ألماني.

١٨٨١ - مصطفى كمال أتاتورك، مؤسس وأول رئيس لجمهورية تركيا. ١٩٢٥ - مالكوم إكس، مؤسس حركة أمة الصليبيين بعد أن ظلت بأيديهم لمدة ١٧٠ سنة.

١٩٣٠ - زينبات علوي، راقصة شرقية وممثلة مصرية.

١٩٣٢ - هانم محمد، ممثلة مصرية.

١٩٧٠ - مصطفى شعبان، ممثل مصري.

٢٠١٥ - حسن مصطفى، ممثل مصري.

أعياد ومناسبات ١٩ مايو

يوم مالكوم إكس في الولايات المتحدة.

دورى، وهذا ما نستعرضه خلال التقرير التالى.

أحداث يوم ١٩ مايو ١٣٦٨ - المسلمون

بقيادة الظاهر بيبرس

ينجحون باسترداد

مدينة أنطاكية من

يد الصليبيين بعد أن

ظلت بأيديهم لمدة ١٧٠ سنة.

١٥٠٢ - كريستوفر كولومبوس يقوم

برحلته الرابعة والأخيرة عبر المحيط

الأطلسي.

١٧٩٨ - الحملة الفرنسية على مصر

تتحرك من ميناء تولون بقيادة نابليون بونابرت باتجاه مصر.

١٩٥٣ - اللواء محمد نجيب يشكل حكومته الثانية وذلك بعد نجاح ثورة يوليو.

١٩٧١ - أول احتفال بيوم مالكوم إكس أو ذكرى ميلاد مالكوم إكس؛



وقعت في يوم ١٩ مايو العديد من الأحداث المهمة التي غيرت خريطة العالم، حيث ولد في مثل هذا اليوم العديد من نجوم الفن والسياسة والأدب وفي شتى المجالات، ورحلت أيضا عنا شخصيات أدبية وسياسة وفنية بارزة، كما يصادف اليوم الاحتفال بمناسبات سنوية بشكل

آبل تتراجع وتبطل عودة الموظفين إلى المكتب

التي قدمتها مجموعة Apple Together التي كتبت خطأً احتجاجاً على الخطة، لكن المرونة الإضافية في العودة إلى المكتب (مهما كانت مؤقتة) تتماشى مع ما كانوا يطلبونه. وأعلن الرئيس التنفيذي تيم كوك في الأصل عن النموذج الهجين الجديد منذ ما يقرب من عام، لكن الارتفاعات المتكررة في إصابات COVID-19 أخرت بدايته حتى وقت سابق من هذا العام. لم تدخل Apple على وجه التحديد في البيانات والاتجاهات التي تسببت في هذا التغيير، ولكن النتائج تبدو مقلقة بدرجة كافية لدرجة أنها تلتزم بالقناع والمرونة الإضافية في الوقت الحالي.

ثانيًا، نقوم بتمديد فترة التشغيل التدريجي للبرنامج التجريبي والحفاظ على يومين في الأسبوع في المكتب في الوقت الحالي. بالنسبة لأولئك المشاركين منكم في البرنامج التجريبي، إذا كنتم غير مرتاحين للمجيء إلى المكتب خلال هذا الوقت فليدرك خيار العمل عن بُعد. ويرجى مناقشة خططك مع مديرك. هذه التغييرات خاصة بموقعك وستجري تغييرات على المواقع الأخرى كما هو مطلوب. نحن مستمرون في مراقبة البيانات المحلية عن كتب ولتتزم بتقديم إشعار لمدة أسبوعين على الأقل بأي تغييرات. لم ترد الرسالة مباشرة على الطلاب

وتطلب المذكرة أيضًا من الموظفين العودة إلى ارتداء الأقنعة في المناطق المشتركة مثل غرف الاجتماعات والممرات والمصاعد حسبما نقل موقع The Verge. وأضاف تقرير بلومبرج، قيل لموظفي التجزئة في حوالي ١٠٠ متجر أمريكي إنهم سيُطلب منهم مرة أخرى ارتداء قناع. بناءً على الظروف الحالية لدينا تحديثات للمشاركة: أولاً، نطلب مؤقتًا من أعضاء الفريق ارتداء أقنعة في الأماكن العامة وغرف الاجتماعات والممرات والمصاعد - بشكل عام، جميع المناطق خارج مساحة عملك الشخصية.

تؤخر شركة آبل الماضي قدمًا في عودتها الهجينة إلى العمل لموظفي المكاتب، قائلة: "نمد فترة التنفيذ التدريجي نحافظ على يومين في الأسبوع في المكتب في الوقت الحالي". وسيكون لدى الموظفين الذين يعملون في البرنامج التجريبي الحالي لمدة يومين في الأسبوع خيار العمل مرة أخرى عن بُعد بشكل كامل إذا شعروا بعدم الارتياح عند القدوم إلى المكتب. في المذكرة قال فريق استجابة COVID-19 التابع للشركة أن تحديثاته تستند إلى مراقبة المعلومات المحلية مثل إيجابية الاختبار ومعدلات الاستشفاء.



علماء روس يدربون الذكاء الاصطناعي على قياس ضغط الدم بواسطة هاتف ذكي

تسجيل في ظروف مختلفة، وعلى سبيل المثال، أثناء ممارسة التمارين الرياضية أو الراحة. واحتوت البيانات على قدر كبير من الضوضاء، لذلك كان على العلماء العمل على المعالجة المسبقة للإشارات. وأوضح، نيكيتا أنتيبوف أنه يمكن ضبط الجهاز وفقًا لمعايير جسم مريض معين، ولا تتطلب العملية بذل مزيد من الجهود ولا تستغرق وقتًا طويلاً، ويمكن إجراؤها في أي مكان وفي أي وقت، ويعمل النظام أوتوماتيكياً، والعملية لا يلزم لإجرائها سوى غلاف للهاتف ومستشعر، ثم يتم عرض معلومات عن نتائج القياس على شاشة الهاتف الذكي للمستخدم. وقد بلغت دقة قياس ضغط الدم نحو ٩٦٪.

باستخدام مستشعر يرغّب داخل غلاف الهاتف الذكي. وتستخدم الآن تلك المستشعرات وتنتج على نطاق واسع من قبل شركات مختلفة، ومن أجل أن يعمل النظام، قمنا بتطوير مجموعة من شبكات الأعصاب الاصطناعية بناءً على البيانات التي جمعتها شركة CardioQVARK الروسية، وقد حصل الجهاز على براءة الاختراع الرسمية. وقام الباحثون أولاً بتشكيل قاعدة بيانات تساعد في ضبط شبكة الأعصاب الاصطناعية، ثم تلقوا بيانات مخطط القلب الكهربائي (ECG) ومخطط الرسم البياني الضوئي (PPG) من المريض باستخدام غلاف هاتف ذكي ومستشعر مركّب فيه. وحقق الباحثون نحو ٥٠٠

درب باحثون بجامعة "بترسبورج" الروسية الحكومية الكهروتقنية شبكات الأعصاب الاصطناعية على القياس الدقيق لضغط الدم بواسطة هاتف ذكي، وذلك استناداً إلى مخطط القلب الكهربائي (ECG) ومخطط الرسم البياني الضوئي (PPG)، المستخدم عادة لتشخيص حالة الأوعية الدموية. وقال المكتب الصحفي للجامعة إن الاختراع يمكن ضبطه لكل مستخدم بشكل فردي لقياس ضغط الدم في أي مكان. ونقل المكتب الصحفي للجامعة عن، نيكيتا أنتيبوف، أحد أصحاب المشروع قوله: "لقد طورنا نظاماً يقيس ضغط دم المريض بشكل أوتوماتيكي استناداً إلى بيانات الرسم البياني الضوئي التي تم جمعها

ميتا ضاعفت إزالة كميات المحتوى العنيف من فيس بوك بداية ٢٠٢٢

اختبرت قدرة Meta على فرض سياساتها. وقال جاي روزن، نائب رئيس Meta للنزاهة، خلال المكالمة مع المراسلين كما هو الحال في أي حدث سنستمر في تعلم تحسين عملياتنا وتحسين أنظمتنا للتأكد من أنه يمكننا اكتشاف أنه يمكننا إزالة المحتوى المخالف بسرعة أكبر في المستقبل". وشاركت Meta أيضاً الإحصائيات المحدثة حول المحتوى العنيف الذي تحذفه عن طريق الخطأ، وبالنسبة للمحتوى العنيف قالت الشركة إنها استعادت في النهاية ٧٥٦٠٠٠ منشور على Facebook تم استئنافها بعد إزالتها في البداية. وقالت الشركة إنها "تعمل أيضاً على تطوير قياسات قوية حول الأخطاء"، لكنها لم تشرح ما ستقيسه بما يتجاوز إعادة المحتوى الذي تم الاستئناف عليه.

إزالة أكثر من ٩٨٪ من المشاركات التي حذفتها قبل أن يبلغ المستخدمون عنها. ويأتي التقرير في وقت تواجه فيه Meta تدقيقاً لوقت استجابتها بعد إطلاق النار الجماعي الأخير في بوفالو، نيويورك. وكانت التسجيلات الحية لإطلاق النار التي تم تداولها على Facebook ومنصات وشركات أخرى بطيئة في إزالة جميع النسخ الجديدة، وهمت مشاركة نسخة واحدة تم نشرها على Facebook أكثر من ٤٦٠٠٠ مرة قبل إزالتها بعد أكثر من تسع ساعات من نشرها في الأصل، وفقاً لصحيفة واشنطن بوست. وكما هو الحال مع عمليات إطلاق النار الجماعية السابقة مثل كرايستشيرش، فإن قدرة الأشخاص على التنزيل السريع وعمل نسخ جديدة من التسجيلات الحية قد

ضاعفت Meta تقريباً كمية المحتوى العنيف الذي تزيله من Facebook خلال الربع الأول من عام ٢٠٢٢، وأزالت الشركة ٢١,٧ مليون قطعة من المحتوى لخرق قواعدها حول العنف والتحرش على العنف، بزيادة قدرها ١٢,٤ مليون في الربع السابق، وفقاً لتقرير engadged. وكانت عمليات الإزالة أيضاً مرتفعة للربع على Instagram، ولكن بشكل طفيف فقط وأزالت الشركة ٢,٧ مليون منشور لخرق قواعدها المتعلقة بالعنف، ارتفاعاً من ٢,٦ مليون خلال الربع الأخير من عام ٢٠٢١. وشاركت الشركة المقاييس الجديدة كجزء من تقريرها الفصلي عن تطبيق معايير المجتمع، وفي التقرير أرجع Meta الزيادة في عمليات الإزالة إلى "توسيع تقنية الكشف الاستباقي لدينا، ووفقاً للشركة تمت





كشف غموض العثور على جثة مسن بسلم عقار في العجوزة

فارق مسن الحياة داخل شقة سيدة تربطه بها علاقة غير شرعية في العجوزة، وكشفت تحريات رجال المباحث أن المسن أصيب بأزمة قلبية فارق إثرها الحياة، واستعانت السيدة بابتها وحملها الجثة خارج الشقة وتركها على سلم العقار، وفور وصول زوجها استولى على المبلغ نالي من ملابس المسن. تمكن رجال المباحث من القبض على المتهمين، ومواجهتهم اعترفوا أمام العقيد مصطفى خليل مفتش مباحث قطاع شمال الجيزة، بارتكاب الواقعة، فتم إحالتهم إلى النيابة المختصة للتحقيق.

يفيد العثور على جثة مسن، ملقاة بسلم عقار، انتقل رجال المباحث إلى محل الواقعة لإجراء التحريات، وتم العثور على الجثة لا توجد بها أي إصابات، وكشفت تحريات المقدم حسام العباسي رئيس مباحث قسم شرطة العجوزة، أن المسن كان يتردد على سيدة مقيمة بالعقار، لارتباطه بعلاقة بها، وخلال تواجده بشقتها أصيب بأزمة قلبية فارق إثرها الحياة.

تلقى قسم شرطة العجوزة، بلاغا



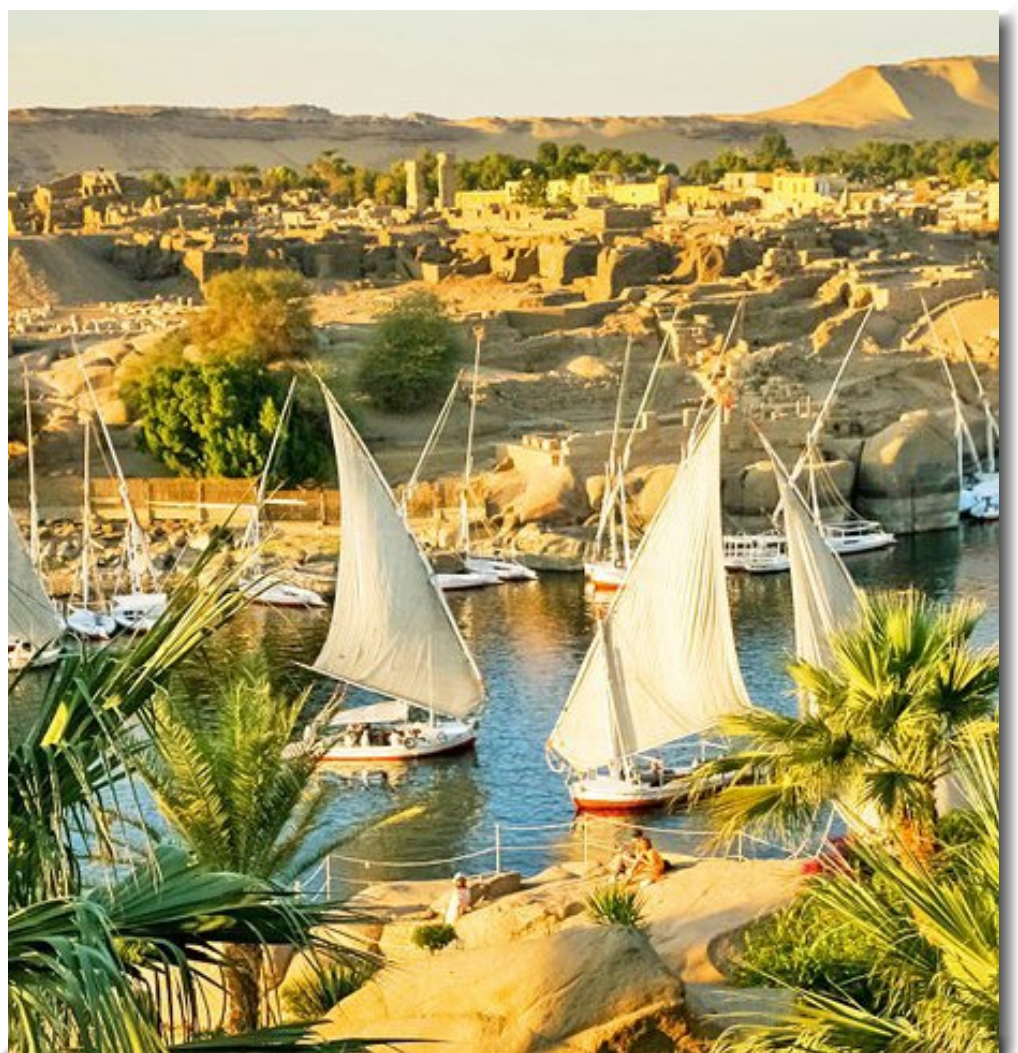
النيابة العامة تأمر بضبط المتهمين بالتعدي على فتي من ذوي الهمم بطوخ

أمرت النيابة العامة بضبط وإحضار المتعدين على فتي من ذوي الهمم بطوخ، وذلك على إثر ما تلقاه مكتب النائب العام من بلاغ من وزارة التضامن بالواقعة، وما رصدته وحدة الرصد والتحليل بإدارة البيان من تداول مقطع مصور لها، وتزامن ذلك مع تحرير والدة المجني عليه بلاغا بمركز الشرطة عنها، وجار اتخاذ الإجراءات القانونية قبل المتهمين.



تجديد حبس متهمين بالاستيلاء على ٣ ملايين جنيه بزعم توظيفهم في العقارات

جدد قاض المعارضات حبس متهمين بالنصب والاحتيال على المواطنين والاستيلاء على أموالهم بزعم استثمارها وتوظيفها لهما في مجال تجارة الأراضي على دمة التحقيقات في القضية.





وزير الشباب والرياضة يشهد تكريم المنتخبات القومية لكرة اليد



المصري للناشئات مواليد ٢٠٠٤ الحاصل على لقب بطولة أفريقيا في نسختها الـ ١٧ للناشئات لكرة اليد، والتي أقيمت في غينيا في الفترة من ٢٦ فبراير إلى ٦ مارس ٢٠٢٢ والتأهل لبطولة العالم للناشئات لكرة اليد المقرر إقامتها في مقدونيا خلال الفترة من ٣٠ يوليو إلى ١٠ أغسطس ٢٠٢٢.

للشابات الحاصل على المركز الثاني والميدالية الفضية ببطولة أفريقيا في نسختها الـ ٢٨ للشابات لكرة اليد، والتي أقيمت في غينيا في الفترة من ١٧-٢٦ فبراير ٢٠٢٢ والتأهل لبطولة العالم للشابات لكرة اليد المقرر إقامتها في سلوفينيا في الفترة من ٢٢ يونيو إلى ٣ يوليو ٢٠٢٢. وتكريم المنتخب الوطني

(٢٦-٢١) يونيو ٢٠٢٢، كما تم تكريم المنتخب الوطني المصري للناشئين مواليد ٢٠٠٤ الحاصل على المركز الثاني والميدالية الفضية ببطولة البحر المتوسط للناشئين لكرة اليد، والتي أقيمت في تركيا في الفترة من ٢٠-٢٧ فبراير ٢٠٢٢. كما تم تكريم المنتخب الوطني المصري

إليه، وتنمى استمرار الدعم لكرة اليد للسيدات، وإعطاءهم الفرصة الكاملة كي تكون نهضة حقيقية لكرة اليد المصرية. وتم تكريم المنتخب الوطني المصري للرجال لكرة اليد الشاطئية الحاصل على لقب بطولة أفريقيا لكرة اليد الشاطئية والتأهل لبطولة العالم والتي تستضيفها اليونان في الفترة من

وطالب وزير الشباب والرياضة لاعبي المنتخبات الوطنية بالتركيز التام في معسكراتهم التدريبية استعداداً للبطولات المقبلة، ومواصلة تحقيق الإنجازات الرياضية خلال مشاركتهم، في ضوء دعم القيادة السياسية للأبطال الرياضيين، واستكمالاً للإنجازات التي تشهدها الرياضة المصرية في الآونة الراهنه، من جهته، قال الدكتور محمد الأمين رئيس مجلس إدارة الاتحاد المصري لكرة اليد: "إن مصر تتمتع بمكانة مميزة بناء على العلم والتخطيط السليم والتطبيق العلمي للأهداف الاستراتيجية التي تحققها، وهو دليل نجاح للمنظومة مع وجود النماذج المميزة التي تترك قيمة مصر والتي تلعب باسمها في كل مكان"، متمنياً زيادة الإنجازات ليس فقط على المستوى المحلي وإنما على المستوى الدولي والعالمي، موجهاً الشكر إلى الدكتور أشرف صبحي، على دعمه المستمر والمتواصل لاتحاد اليد وكافة الفرق الرياضية. ومن جانبه، قال مدحت البلتاجي النائب الأول لرئيس الاتحاد الأفريقي لكرة اليد: "إن الفترة الماضية أوضحت الجهود والاسس التي قام بها القائمين على منظومة كرة اليد، وهدفتنا المستقبلي أن تصل كرة اليد أكثر مما وصلت إليه، وهو ما نسعى

شهد الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة، حفل تكريم للمنتخبات الوطنية المصرية، بحضور مجلس إدارة الاتحاد المصري لكرة اليد، برئاسة محمد الأمين والسادة أعضاء مجلس إدارة الاتحاد المصري لكرة اليد، مدحت البلتاجي النائب الأول لرئيس الاتحاد الأفريقي لكرة اليد. قال وزير الشباب والرياضة: "إن هذه الاحتفالية التي أقامها مجلس إدارة الاتحاد المصري لكرة اليد لتكريم لاعبي المنتخبات واجهزتها يعكس العقلية الاحترافية التي يتعامل بها مجلس الإدارة مع كافة الفرق الرياضية، خاصة التي تحقق إنجازات علي المستوى الدولي، مما يمنحهم دوافع كبيرة وثقة لتحقيق المزيد من الإنجازات". وتحدث وزير الشباب والرياضة عن مكانة مصر دولياً في كرة اليد، حيث غيرت خريطة العالم في الآونة الأخيرة، مشيراً إلى ثقة الاتحادين الأفريقي والدولي في إسناد العديد من البطولات، ومنها منافسات بطولة كأس الأمم الإفريقية لكرة اليد ٢٠٢٢، و بطولة العالم للكراسي المتحركة سبتمبر المقبل، وكذا استضافة بطولة الأمم الأفريقية ٢٠٢٤، والمؤهلة لاولمبياد باريس ٢٠٢٤.

مغادرة الوفود المشاركة في البطولة الأفريقية الثامنة للرمية على الأطباق المروحية المفتوحة ٢٠٢٢.

نظراً لأنها مؤهلة إلى بطولة كأس العالم للرمية. وأكد اللواء حازم حسني، رئيس الاتحادين الأفريقي والمصري للرمية، أن الجميع أشاد باستضافة مصر للحدث وخروجه بالمشهد المشرف الذي تقدمه مصر من خلال استضافة البطولات الكبرى في رياضة الرماية. وأشار حسني، إلى أن مصر قامت بتنظيم ٧ بطولات أفريقية في السنوات الماضية بالإضافة إلى تنظيم بطولتي عالم وكان آخرها العام الماضي ٢٠٢١، وأبهرت العالم وأشاد بها جميع الرماة المشاركين، لتكتمل بالنسخة الأخيرة سلسلة الإنجازات.

وأقيمت منافسات البطولة الإفريقية على الملاعب الدولية لنادي الصيد بالسادس من أكتوبر، والتي اعتمدها اللجنة الفنية بالاتحاد الدولي للرمية منذ عام ٢٠١٠، حيث استضافت الملاعب كافة المنافسات لمختلف الفئات المشاركة في البطولة وهي قدامى الرواد، الرواد، الرجال، السيدات، الناشئين والناشئات.



اللجنة المنظمة للبطولة، حرصت على توديع الوفود وجميع الرماة الذين قضوا فترة البطولة في مصر وسط أجواء من الترحاب وحرص اللجنة على توفير كل سبل الراحة لهم، في سبيل أن تخرج البطولة بأفضل صورة ممكنة. وشهدت مصر منافسات شرسة بين الأبطال المشاركين في مسابقات كأس الرئيس والجائزة الكبرى وكذلك بطولة أفريقيا والتي تحمل أهمية كبيرة،

غادرت جميع وفود الدول التي شاركت في البطولة الأفريقية للرمية على الأطباق المروحية المفتوحة ٢٠٢٢ التي استضافتها مصر على الملاعب الدولية لنادي الصيد بالسادس من أكتوبر، في الفترة من ١٢ وحتى ١٥ مايو الجاري، بمشاركة ٢٥٠ رام ورامية وناشئين من ٩ دول من مختلف دول العالم. وأكد أحمد عمران، رئيس المركز الاعلامي بالاتحاد المصري للرمية، أن



محمد صلاح يشارك في نهائي دوري الأبطال بين ليفربول وريال مدريد

الثلثي محمد صلاح وفابينو وفيرجيل فان دايك، تأكدت جاهزيتهم للمشاركة مع ليفربول أمام ريال مدريد، في نهائي دوري أبطال أوروبا. يأتي تمثيل محمد صلاح للشفاء وجاهزيته للمشاركة مع ليفربول مهما لدى الجهاز الفني للليفربول بقيادة الألمان يورجن كلوب المدير الفني في ظل القدرات الفنية والبدنية التي يمتلكها. ترتيب هدافي الدوري الإنجليزي بعد نهاية الجولة السابعة والثلاثين محمد صلاح، ليفربول، ٢٢ هدفاً. سون هيوينج مين، توتنهام، ٢١ هدفاً. كريستيانو رونالدو، مانشستر يونايتد، ١٨ هدفاً.

محمد صلاح يشارك في نهائي دوري الأبطال بين ليفربول وريال مدريد أصبح في حكم المؤكد أن يكون محمد صلاح نجم منتخب مصر والمحترف بصقوف ليفربول الإنجليزي جاهزاً لقيادة فريقه أمام ريال مدريد في نهائي دوري أبطال أوروبا "الشامبيونزليج" والمقرر إقامته ٢٨ مايو الجاري. وكان محمد صلاح تعرض للإصابة خلال مباراة تشيلسي قبل الأخيرة في نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي، ولم يتمكن من استكمال المباراة، كما غاب عن مباراة الريدرز أمام ساوثهامبتون أمس في الدوري، خوفاً من تفاقم الإصابة. وأكدت صحيفة ماركا الإسبانية، أن

الثلثي محمد صلاح وفابينو وفيرجيل فان دايك، تأكدت جاهزيتهم للمشاركة مع ليفربول أمام ريال مدريد، في نهائي دوري أبطال أوروبا. يأتي تمثيل محمد صلاح للشفاء وجاهزيته للمشاركة مع ليفربول مهما لدى الجهاز الفني للليفربول بقيادة الألمان يورجن كلوب المدير الفني في ظل القدرات الفنية والبدنية التي يمتلكها. ترتيب هدافي الدوري الإنجليزي بعد نهاية الجولة السابعة والثلاثين محمد صلاح، ليفربول، ٢٢ هدفاً. سون هيوينج مين، توتنهام، ٢١ هدفاً. كريستيانو رونالدو، مانشستر يونايتد، ١٨ هدفاً.



إدارة الأهلي تسلم شكوى رسمية للمحكمة الرياضية الدولية بسبب النهائي الافريقي



إدارة الأهلي تسلم شكوى رسمية للمحكمة الرياضية الدولية بسبب النهائي الافريقي قام وفد النادي القانوني بتسليم الشكوى التي تقدم بها الأهلي إلى المحكمة الرياضية الدولية، بخصوص قرار «كاف» غير المحاييد، والذي جاء فيه إقامة المباراة النهائية لدوري أبطال إفريقيا في ملعب بعينه للعام الثاني على التوالي، ومنح أحد طرفي المباراة أفضلية اللعب على ملعبه ووسط جماهيره. كما قام الوفد القانوني بسداد الرسوم المالية الخاصة بالشكوى كاملة. والتأكيد على طلبات النادي، إما بالبت في الموضوع وإرساء العدالة وإقامة المباراة المشار إليها في ملعب محايد، أو تأجيل المباراة لحين البت في الشكوى، خاصة وأن النادي الأهلي قدم كل المستندات التي تؤكد عدالة موقفه.



الصحف الانجليزية تشيد بتصرف محمد صلاح مع نجم الأهلي مؤمن زكريا

التتويج بكأس الاتحاد الإنجليزي بعد الفوز برجالات التزجيج على تشيلسي بنتيجة ٦-٥. وأشادت الصحيفة المختصة بأخبار ليفربول، بتصرف الفرعون المصري تجاه زميله المصاب مرض في الجهاز العصبي الحركي، مؤكدة أنها لفظة راقية من صلاح. وذكرت الصحيفة أن النهائي كان حلواً ومراً لنجم ليفربول، حيث عاد صاحب الرقم ١١ إلى التشكيلة الأساسية، لكنه سرعان ما انسحب بسبب إصابة في الفخذ ولكن بعد المباراة، ارتفعت معنويات صلاح، حيث أعلن أنه لائق لنهائي دوري أبطال أوروبا أمام نادي ريال مدريد الإسباني والمقرر يوم ٢٨ مايو الجاري في باريس



الصحف الانجليزية تشيد بتصرف محمد صلاح مع نجم الأهلي مؤمن زكريا سلطت صحيفة "ديس إز أنفيلد" الإنجليزية الضوء على دعوة الدولي المصري محمد صلاح جناح فريق ليفربول لكرة القدم، لزميله السابق مؤمن زكريا لحضور احتفالات

حمزة الجمل : ترابط المنظومة سر عودة الانتصارات

خاص وأود أن أشكر اللاعبين على الجهود والروح القتالية بجانب الالتزام بالتعليمات الفنية لذلك كان التوفيق حليفنا خاصة أمام منافس قوي وصعب لا يستهان به على الإطلاق". وتابع مدرب الإسماعيلي : " دور الجماهير كان كبيراً للغاية في تحفيز اللاعبين طوال التسعين دقيقة فأشكرهم كثيراً وأرى أن ذلك ليس بجديد على الجماهير العاشقة للكيان التي دائماً ما تكون اللقطة المضئية في المباراة". واسترسل المدفعي : " أغلقنا تلك الصفحة نهائياً وسنبداً من الغد الإستعداد لمواجهة البنك الأهلي الصعبة للغاية لكننا سنقاتل للإستمرار في الطريق الصحيح". وأختتم تصريحاته : " أقدم بالشكر لمجلس الإدارة برئاسة المهندس يحيى الكومي، على دعمه وثقته وأعدهم بأني سأقدم كل جهدي لإعادة النادي الإسماعيلي لمكانته الطبيعية".

فريقه إنتصاراً على سيراميكا كليوباترا مشيراً إلى أن هذا الفوز جاء بعد مجهود كبير من أعضاء الفريق سواء الجهاز الفني المعاون أو اللاعبين أو الجهاز الإداري والطبي.

وأضاف : " الفوز الثاني على التوالي سيمنحنا دفعة قوية لتحقيق مزيد من التقدم بجدول الترتيب لأن تولي تدريب بحجم الإسماعيلي مسئولية كبيرة لكنني لا أخشى أي ضغوط فلقد اعتدت على هذا الأمر". وواصل : " هذه المباراة لها طابع



أعرب حمزة الجمل المدير الفني للفريق الأول لكرة القدم بالإسماعيلي، عن سعادته بتحقيق

ميدالية عالمية لمصر .. مهند طارق يتوج برونزية كأس العالم للخماسي الحديث ببلغاريا

وتشارك في النهائي الذي يضم أفضل ١٨ لاعب ٣ لاعبين مصريين وهم مهند طارق صاحب البرونزية برصيد ١٥٠٠ نقطة وأحمد أشرف في المركز الرابع عشر برصيد ١٤٣٨ نقطة ومحمد الجندي في المركز السابع عشر برصيد ١٤٢١ نقطة. وكان مهند قد حصد ذهبية الزوجي المختلط في بطولة كأس العالم للخماسي الحديث التي أقيمت في الجامعة الأمريكية بالقاهرة في مارس الماضي. ويشارك المنتخب المصري بكأس العالم للخماسي الحديث في بلغاريا

توج مهند طارق لاعب منتخب الخماسي الحديث برونزية بطولة كأس العالم للخماسي الحديث العالم، الذي يقام في مدينة ألبينا ببلغاريا خلال الفترة من ٩ إلى ١٥ مايو الجاري. وحصل مهند طارق على المركز الثالث والميدالية البرونزية برصيد ١٥٠٠ نقطة بفارق ثانية واحدة فقط عن البريطاني جوزيف تشونج صاحب الميدالية الفضية برصيد ١٥٠١ نقطة وبطل أولمبياد طوكيو بينما حصد الذهبية الكوري الجنوبي جون وونجيت برصيد ١٥٣٧ نقطة.

معسكر مغلق للإسماعيلي استعداداً للبنك الأهلي

حيث يرغب " الجمل " في إقامة المعسكر قبل موعد اللقاء بـ ٤٨ ساعة من أجل تركيز اللاعبين والانتعاش عن أي مؤشرات خارجية بجانب عمل محاضرات نظرية وتحفيزية لمواصلة صحوه الفريق الأخيرة بمسابقة الدوري العام. ويستضيف الإسماعيلي، فريق البنك الأهلي عصر الأحد المقبل على ملعبه بالإسماعيلية، في الجولة العشرين من عمر المسابقة المحلية. والجدير بالذكر ان الإسماعيلي نجح في الفوز على المصري البورسعيدى وسيراميكا كليوباترا خلال آخر مباراتين تحت قيادة الجهاز الفني الجديد بقيادة حمزة الجمل، ليرفع رصيده إلى ١٧ نقطة.



معسكر مغلق للإسماعيلي استعداداً للبنك الأهلي قرر الجهاز الفني لفريق الكرة الأول بالنادي الإسماعيلي بقيادة حمزة

كارينكا تير



مستريح جديد!!



رئيس اتحاد رفع الأثقال: دعم مادي من وزارة الشباب والرياضة استعداداً للبطولات المقبلة

نحن كأتحاد رفع الأثقال قادرون على تحقيق ميداليات عالمية وسيتم خلال هذا الأسبوع عقد اجتماع لوضع التصور الاستعدادات للبطولات القادمة وجلسة خاصة مع المدربين واللاعبين لتحفيزهم وتقديم الدعم المعنوي والمادي لهم. وكان قد حقق منتخب مصر لرفع الأثقال المركز الخامس في بطولة العالم للناشئين باليونان ٢٠٢٢ بحصولهم على ١٣ ميدالية متنوعة. ومن المنتظر أن يشارك منتخب مصر في بطولة العالم للشباب تحت ١٧ سنة، والتي ستقام بالمكسيك في الفترة من ٩ حتى ١٦ يونيو المقبل.

أكد المحاسب محمد عبد المقصود، رئيس الاتحاد المصري لرفع الأثقال، أن عقب وصولنا بعد المشاركة في بطولة العالم تحت ٢٠ سنة باليونان تلقينا دعم مادي من وزارة الشباب والرياضة، وذلك للاستعداد للبطولات الهامة المقبلة سواء بطولة البحر الأبيض المتوسط والنظام الإسلامي، وبطولة العالم للشباب والكبار. وأضاف "عبد المقصود" أن هناك مساندة قوية من الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة لرفع الأثقال طوال الفترة الماضية وطالبنا بضرورة تحقيق إنجازات في البطولات وهذا يحملنا مسئولية كبيرة ولكن



اتحاد الكرة يبدأ تجهيز لمعسكر المنتخب الوطني في مالاوي استعداداً لمواجهة إثيوبيا

محمد الشريف سفير مصر في مالاوي، والسيدة رانيا البجوشي مستشار السفارة، والسيد محمد جودة علي المحقق الإداري بالسفارة، لمناقشة كافة الترتيبات والتجهيزات الخاصة بالمباراة لتوفير سبل الراحة للمنتخب الوطني قبل المباراة المرتقبة. وأعلن الاتحاد الإفريقي لكرة القدم "كاف"، أن ملعب بينجو الوطني بـ مالاوي سيستضيف مباراة إثيوبيا أمام مصر ضمن تصفيات كأس الأمم الأفريقية ٢٠٢٣ بعد رفض الكاف إقامة مباريات علي استاد إثيوبيا الوطني لعدم اعتماده.

اتحاد الكرة يبدأ التجهيز لمعسكر المنتخب الوطني في مالاوي استعداداً لمواجهة إثيوبيا أوفد مجلس إدارة الاتحاد المصري لكرة القدم ، الأستاذ شعبان بسطاوي مدير العلاقات العامة بالاتحاد إلى مالاوي، لترتيب معسكر المنتخب الوطني استعداداً لمباراته أمام إثيوبيا على ملعب بينجو الوطني في مالاوي يوم ٩ يونيو المقبل في الجولة الثانية بالتصفيات المؤهلة لكأس الأمم الأفريقية ٢٠٢٣. والتقى مدير العلاقات العامة باتحاد الكرة، السيد