

Mohamed Qatamesh Dental Clinic

After Before

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

مصر تلاتين

إخبارية إلكترونية مستقلة
نسخة مجانية

رئيس مجلس الإدارة
محمود صلاح قطامش

أسسها/محمود صلاح قطامش ٢٠١٤

الخميس - ١٧ ذو القعدة - ١٤٤٣ هـ - الموافق ١٦ يونيو ٢٠٢٢ م
العدد الإجمالي رقم ١٢٦٤

الرئيس السيسي: مصر حريصة على التوصل لاتفاق قانوني ملزم بشأن سد النهضة

شدد الرئيس عبدالفتاح السيسي، على حرص مصر على التوصل لاتفاق قانوني ملزم بشأن سد النهضة. وأضاف الرئيس السيسي، خلال مؤتمر صحفي مع رئيسة المفوضية الأوروبية، أورسولا فون دير لاين: "اتفقنا على إرساء دعائم التعاون المشترك في مجال الطاقة النظيفة والاستفادة من الهيدروجين الأخضر". وعن المشكلة الأوكرانية، دعا الرئيس السيسي إلى تغليب لغة الحوار في حل الأزمة الأوكرانية.

وزير الخارجية يؤكد موقف مصر الراسخ من دعم الحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني

مسار السلام بين الجانبين الفلسطيني والإسرائيلي في أقرب فرصة ممكنة، وذلك استناداً إلى مبدأ حل الدولتين ومقررات الشرعية الدولية، وسعيًا نحو تحقيق السلام الشامل والعدل. وأوضح حافظ، أن الوزير شكري أكد ضرورة الخروج من حالة الجمود الحالية، وأهمية انخراط الأطراف الإقليمية والدولية المعنية وبذل الجهد اللازم لتحقيق الاختراق المستهدف في مسار السلام، وما يدعم ركائز الأمن والاستقرار في المنطقة. كما أعاد وزير الخارجية التأكيد على ضرورة التوقف عن كافة



الخارجية، أن اللقاء تضمن تبادل الرؤى إزاء تطورات القضية الفلسطينية، ومناقشة سبل تهيئة الأفق اللازم لدفع

استقبل وزير الخارجية سامح شكري، الأربعاء، مبعوث الأمم المتحدة الخاص لعملية السلام في الشرق الأوسط "تور وينسلاند"، وذلك بمقر وزارة الخارجية. وصرح السفير أحمد حافظ، المتحدث الرسمي باسم وزارة



الحكومة تنفي إسناد إدارة الممر الملاحي لقناة السويس إلى إحدى الشركات الأجنبية

ذاته من العام الماضي، كما ارتفع عدد السفن العابرة بنسبة ١٢٪ خلال شهر مايو ٢٠٢٢. وفي سياق متصل، شهدت القناة يوم الجمعة الموافق ٣ يونيو ٢٠٢٢ نجاح أول عملية عبور من نوعها في تاريخ القناة لوحدة عائمة لإنتاج وتصنيع وتخزين الغاز الطبيعي المسال (FPSO) بعبور الوحدة الأحدث في العالم (ENERGEAN POWER) ضمن قافلة الجنوب، والتي مثلت تحدياً لقناة السويس في تسهيل عبور صعب لسفينة الغاز الطبيعي المسال، والتي يصل ارتفاعها إلى ٦٩,٥ متراً وغطاس يصل إلى ١٨,٥ متر، واستغرق عبورها ٢٦ ساعة.

كشف المركز الإعلامي لمجلس الوزراء إنه في ضوء ما تردد من أنباء بشأن إسناد إدارة الممر الملاحي لقناة السويس إلى إحدى الشركات الأجنبية، تواصل المركز مع هيئة قناة السويس، والتي نفت تلك الأنباء، مؤكدة أنه لا صحة لإسناد إدارة الممر الملاحي لقناة السويس لأي من الشركات أو

الرئيس السيسي: بحثت مع رئيسة المفوضية الأوروبية أمن الغذاء وارتفاع أسعار الطاقة



قال الرئيس عبدالفتاح السيسي، إنه بحث مع رئيسة المفوضية الأوروبية أمن الغذاء وارتفاع أسعار الطاقة، مشدداً على ضرورة التوافق على العمل لتخفيف أثر أزمة الغذاء. وأضاف الرئيس السيسي، خلال مؤتمر صحفي مع رئيسة المفوضية الأوروبية، أورسولا فون دير لاين، أن لقاءنا مع رئيسة المفوضية الأوروبية جدد التأكيد على شراكة مصر مع الاتحاد الأوروبي.

Al-Zafer International Shipping & Logistic Solutions

1 Gaid El-haq St., 1st Floor, Square 1224, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt
+202 2246 4447
+202 2246 4448
www.alzaferintl.com

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

السعودية تصنف ٨ أفراد و ١١ كيانا لارتباطهم بأنشطة داعمة لمليشيا الحوثي

وأنشأ شركة (الذهب الأسود)، وشركات نفطية أخرى، التي تعمل على تهريب وشراء النفط الإيراني.

المدعو / زيد بن علي بن يحيى الشرفي: الجنسية / يمني، يتعاون بشكل مباشر مع تنظيم "القاعدة" الإرهابي، يملك شركة (سلم رود) للتجارة والاستيراد، وكذلك شركة (أويل برايمر)، ويتولى إدارة شركة (أزال)، كما أنه عضو مجلس إدارة شركة (سام أويل) للتجارة والخدمات النفطية المحدودة، وتعمل تلك الشركات على تسهيل تهريب النفط الإيراني لصالح مليشيا "الحوثي" الإرهابية.

المدعو / عبدالله بن أبكر عبدالباري: الجنسية / يمني، مؤسس شركة (أبكر للخدمات النفطية)، ويتعاون مع مليشيا "الحوثي" الإرهابية في مجال استيراد النفط الإيراني.

المدعو / صدام بن أحمد بن محمد الفقيه:

الجنسية / يمني، يتعاون بشكل مباشر مع تنظيم "القاعدة" الإرهابي، ويُعد مؤسس شركة (سام أويل) للتجارة والخدمات النفطية المحدودة، وعضواً في مجلس إدارة شركة "الفقيه العالمية" للتجارة والصناعة والخدمات النفطية المحدودة، وتعمل الشركتان على

المدعو / نبيل بن عبدالله بن علي الوزير:

الجنسية / يمني، ويُعد أحد أعضاء مجلس إدارة مؤسسة الزهراء للتجارة والتوكيلات، التي تعمل على تسهيل تهريب الأموال والنفط لصالح مليشيا "الحوثي" الإرهابية.

المدعو / إسماعيل بن إبراهيم الوزير: الجنسية / يمني، يتولى إدارة العديد من الشركات، التي تعمل على تسهيل تهريب الأموال والنفط لصالح مليشيا "الحوثي" الإرهابية.

المدعو / قصي بن إبراهيم الوزير: الجنسية / يمني، يرتبط بالحرس الثوري الإيراني، ويُعد مؤسس شركة (فيول أويل) لاستيراد المشتقات النفطية، التي تعمل على تسهيل تهريب النفط الإيراني لصالح مليشيا "الحوثي" الإرهابية.

المدعو / علي بن ناصر قرشة: (سبق الإعلان عنه في قائمة المطلوبين للمملكة بتاريخ ١٦ / ٢ / ١٤٣٩هـ).

الجنسية / يمني، يتعاون بشكل مباشر مع تنظيم "القاعدة" الإرهابي، ويعمل على تجهيز الأسلحة والمعدات لمليشيا "الحوثي" الإرهابية، كما يعمل على تسهيل التعاون بين الحرس الثوري الإيراني، ومليشيا "الحوثي" الإرهابية،



مع تلك الأسماء أو لصالحها، من قبل المؤسسات المالية والمهن والأعمال غير المالية المحددة، وكافة الأشخاص الاعتباريين والطبيين.

أسماء الأفراد والكيانات المُصنّفة على النحو الآتي:

الأفراد:

المدعو / صالح بن محمد بن حمد بن

شاجع: الجنسية / يمني، يرتبط ويتعاون مع تنظيم "القاعدة" الإرهابي، ويُقدّم الدعم المالي، والأسلحة والذخائر لصالح مليشيا "الحوثي" الإرهابية.

صنفت المملكة العربية السعودية، ممثلةً في رئاسة أمن الدولة، اليوم (٨) أفراد، و (١١) كياناً؛ لارتباطهم بأنشطة داعمة لمليشيا "الحوثي" الإرهابية، المدعومة من إيران، استناداً لنظام مكافحة جرائم الإرهاب وتمويله، الصادر بالمرسوم الملكي رقم (م / ٢١) وتاريخ ١٢ / ٢ / ١٤٣٩هـ، وهما يتماشى

مع قرار مجلس الأمن رقم ١٣٧٣ (٢٠٠١) والقرارات اللاحقة ذات الصلة، الذي يستهدف من يقدّمون الدعم للإرهابيين أو الأعمال الإرهابية، ويأتي ذلك إلحاقاً لتصنيف مليشيا "الحوثي" كمنظمة إرهابية، في البيان الصادر عن وزارة الداخلية بالمملكة بتاريخ ٦ / ٥ / ١٤٣٥هـ.

وقالت وكالة الأنباء السعودية "واس"، إنّ المملكة العربية السعودية، عاقدة العزم وستستمر بالعمل على وقف تأثير مليشيا "الحوثي" الإرهابية، واستهداف أبرز الأفراد والكيانات الذين يقدّمون

الدعم المالي لها، ويتسببون في تأجيج العنف، وتعرض اليمن وشعبه الشقيق ومصالحه للخطر، وما يترتب عليه من زعزعة استقرار المنطقة، وعرقلة الملاحه الدولية، وإطالة أمد المعاناة الإنسانية. وموجب نظام مكافحة جرائم الإرهاب وتمويله، والآليات التنفيذية لقرارات مجلس الأمن ذات الصلة، واتساقاً مع قرار مجلس الأمن رقم ١٣٧٣ (٢٠٠١)، فإنه يجب تجميد جميع الأصول التابعة لأسماء الأفراد والكيانات المصنّفة، وعددها (١٩) اسماً، كما يحظر القيام بأي تعاملات مباشرة أو غير مباشرة

هيئة شؤون الأسرى الفلسطينية: الاحتلال اعتقل ٤٥٠ طفلاً منذ مطلع العام



وشددت على ضرورة احتضان ضحايا الاعتقال الاسرائيلي من الأطفال، الذين تعرضوا للاعتقال والاحتجاز وسوء المعاملة البدنية والعقلية والنفسية جراء الاستهداف الإسرائيلي المتواصل وحملات الاعتقال المستمرة والأحكام الجائرة.

يشار إلى أن الاحتلال اعتقل العام المنصرم (١٣٠٠) طفل وطفلة، وهذا شكل زيادة تصل إلى قرابة ١٤٠٪ عما سجل خلال العام الذي سبقه ٢٠٢٠.

الرعب والخوف في نفوسهم وتدمير مستقبلهم في إطار سياسة إسرائيلية ثابتة وممنهجة، تهدف إلى تشويه واقع الطفولة الفلسطينية وتدمير مستقبلها. ودعت هيئة الأسرى كافة مؤسسات المجتمع الدولي ذات الاختصاص بالأطفال وحقوق الإنسان، إلى تحمل مسؤولياتها والعمل على توفير الحماية لأطفال فلسطين بشكل عام، وأطفال القدس بشكل خاص، ووقف الاستهداف الاسرائيلي لهم.

وتجنباً لاستمرار بقائهم في السجن، وتابعت الهيئة في تقريرها، أن الأطفال الفلسطينيين دفعوا ثمناً باهظاً على مدار سنين الاحتلال الإسرائيلي، ومن يقرأ شهادات الذين مرّوا بتجربة الاعتقال، وخاصة أولئك الذين قضوا فترات طويلة، يُصاب بالذهول والصدمة، ويكتشف أن غرف التحقيق والتعذيب ومراكز الاحتجاز والسجون على اختلاف مسمياتها، ليست سوى مسلخاً للأطفال وأماكن لبث

المحتجزين في مراكز الاعتقال والتوقيف، التي تهدف إلى تشويه واقعهم وتدمير مستقبلهم. ولفتت إلى أن الاحتلال يعتمد اعتقال الأطفال من منازلهم ليلاً، وترويعهم وترهيبهم، وأحياناً يتم اعتقالهم وهم يلعبون في الشوارع، أو وهم في طريقهم إلى المدارس، ويزج بهم في السجون والمعتقلات، ويحتجزهم في ظروف سيئة ويحرّمهم من أبسط حقوقهم الأساسية، كالحق في العلاج ومواصلة التعليم والمحكمة العادلة وغيرها.

وبينت الهيئة أن الاحتلال يعرض الأطفال للعزل الانفرادي ولصنوف مختلفة من التعذيب الجسدي والنفسي، فتنتزع الاعترافات منهم بالقوة وتحت وطأة التعذيب والتهديد، ويعرضون على المحاكم العسكرية الإسرائيلية التي عادة ما تلجأ إلى إصدار أحكام عالية وقاسية، دون النظر لما تعرض له الأطفال من تعذيب وكيفية انتزاع الاعترافات منهم، أو ظروف التوقيع على الإفادات التي تكون غالباً باللغة العبرية التي لا يجيدها الأطفال. وذكرت أن سلطات الاحتلال تفرض غرامات مالية باهظة، ما يشكل عبئاً اقتصادياً على أهل الذين يضطرون لدفعها، حرصاً على أبنائهم القصر

قالت هيئة شؤون الأسرى والمحررين الفلسطينية، اليوم الثلاثاء، إن سلطات الاحتلال الإسرائيلي اعتقلت منذ مطلع العام الجاري (٤٥٠) طفلاً فلسطينياً، منهم (٣٥٣) طفلاً من القدس ويشكلون الغالبية العظمى من إجمالي الأطفال الفلسطينيين الذين تعرضوا للاعتقال هذا العام.

وأضافت الهيئة، في تقرير لها، أن سلطات الاحتلال ما زالت تحتجز في سجونها ومعتقلاتها قرابة (١٧٠) طفلاً، إضافة إلى عشرات آخرين تجاوزوا سن الطفولة وهم داخل الأسر أبرزهم الأسير أحمد مناصرة.

وأشارت الهيئة إلى أن الاحتلال جعل من اعتقال الأطفال الملاذ الأول وأطول فترة ممكنة، دون مراعاة لصغر سنهم وبراءة طفولتهم وضعف بنيتهم الجسدية، ودون أن يوفر لهم الحد الأدنى من احتياجاتهم الأساسية والإنسانية. بخلاف ما تنص عليه الاتفاقيات الدولية لحقوق الإنسان وتحديدًا اتفاقية حقوق الطفل، التي جعلت من اعتقال الأطفال الملاذ الأخير، وإن كان ولا بد منه في ظروف طارئة واستثنائية، فليكن لأقصر فترة ممكنة. وأكدت الهيئة أن سلطات الاحتلال لم تحترم القواعد النموذجية الدنيا في معاملة الأطفال الفلسطينيين

الجزائر تستضيف وتترأس الاجتماع السنوي لوزراء الخارجية الأفارقة مع دول الشمال الأوروبي

من البلدان الإفريقية والشمال الأوروبي على هذه الثقة، مؤكداً أن بلاده لن تدخر جهداً لضمان نجاح هذا الاجتماع الهام، ومواصلة النتائج الإيجابية لاجتماع هلسنكي.

يذكر أن هذا المنتدى، الذي يجمع عدداً من الوزراء الأفارقة مع نظرائهم من بلدان الشمال الأوروبي، قد تم إنشاؤه في عام ٢٠٠١، ومنذ ذلك الحين يعقد اجتماعات سنوية مكرسة للقضايا المطروحة على الساحة بهدف تعزيز الحوار والتعاون في مواجهة التحديات المعاصرة.

أعلن المشاركون بالاجتماع السنوي الـ١٩ لوزراء الخارجية الأفارقة مع نظرائهم من دول الشمال الأوروبي، عن استضافة ورئاسة الجزائر لأعمال الدورة الـ٢٠ المقرر عقدها في مايو ٢٠٢٣. ذكرت وزارة الخارجية الجزائرية، في بيان، أن القرار جاء خلال الاجتماع، الذي عقد بالعاصمة الفنلندية هلسنكي، وبناء على اقتراح العديد من الوزراء الأفارقة، لاسيما النيجر وجنوب إفريقيا ونيجيريا وتنزانيا. وأعرب وزير الخارجية رطمان لعامة عن خالص شكره لنظرائه





تلاتين

ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٠٠٠٤ فبراير عام ٢٠٢١

رئيس مجلس الإدارة:-
محمود صلاح قماش

رئيس التحرير:-
عاطف عبد العزيز

الاشراف الصحفي:-
دكتور هـام جبريل

البث الاللكتروني:-
محمـم جمال شرع

الوكيل الإعلاني
جمهورية مصر العربية

 elsherif ads
للععاية والإعلان

(+202) 01022441900 (+202) 01283617779
e-mail: cd_room2004@yahoo.com

المملكة العربية السعودية

 مطبعة مشعل محمد القطامي
Mishal Printing Press
CREATIVE DESIGN & PRINTING SOLUTION

CALL NOW
053 230 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 الظافر لخدمات الشحن
Al-Zafer Freight & Cargo Services Co.
خدمات الشحن والتفريغ والتكامل اللوجستي

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

Mohamed Dental Clinic



fb.com/Qatameshclinic

١١ ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٢٠١٠٠١٦٧٠٩٨
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



كلمة العدد



حاول تفهم

تريليون دولار هل ممكن؟؟

حرص الرئيس السيسي وفي كل اجتماعاته المصاحبة لافتتاح مشاريع جديدة الاعلان دوما عن خطط وتوجهات الدولة المصريه والمحاولات المستمرة للنهوض بالاقتصاد الوطني والاشاره المستمره بان ذلك لن يتحقق الا بالعمل الجاد والمستمير لتحقيق معدلات عاليه بل قل قفزات لتعويض مافات وتقليل الفجوه بين المأمول والذي كان متاحا خلال الخمسين عاما الماضية فالي جانب تضاعف عدد السكان الي ما يقارب الخمسه اضعاف من عام ١٩٦٠ الي الان لم يتحسن اقتصادنا بشكل يتناسب مع تلك الزيادة السكانيه بالاضافه الي ما واجهته مصر من معوقات مصريه كل عشره سنوات تقريبا من حرب ١٩٦٧ الي حرب الاستنزاف الي اكتوبر والنصر العظيم الي مواجهه التطرف وحادث الاقصر والشلل بالسياحه الي الثورة تقريبا لم تنجز مصر خلال السابق ((خطين خمسين)) دون صعوبات تؤدي الي عدم انهاؤها واجلت خطط الدوله للنهوض ومواجهه التحديات . حتي بمن الله علي مصر بقيادة وطنيه طموحه مخلصه واعيه تدرک بان مافاتنا كثير وان حلم النهوض وان كان صعبا لكنه ليس مستحيلا نعم حلم الوصول بالناتج المحلي الي تريليون دولار ليس بالمستحيل مع الايمان والعزمه والجهد واستنهاض الهمم والعمل الدؤوب والمستمر واستلهاهم التجارب لأمم مرت بنفس ظروفنا ولكنها نجحت في تخطي الصعاب ولازالت تجربته (لولا دي سيلفا) في البرازيل ٢٠٠٢ الي ٢٠١١ ماثله امامنا وقبلها كانت تايوان وكذلك احدث التجارب تجربته اندونيسيا التي نجحت في تخطي حاجز التريليون دولار كاجمالي للناتج المحلي حيث تخلصت اندونيسيا من اقتصادها الريعي الي اقتصاد المتنوع المصادر يعتمد في اساسه علي الاقتصاد الابداعي الذي يضم ١٦ قطاعا فرعيا متنوعا بين التطبيقات الالكترونيه وتطوير الالعاب والموضه والتصوير والحرف اليدويه والطهي والموسيقى والنشر والاعلان وغيرها من الانشطه الابداعيه الامر الذي يساهم في تعزيز الشركات والمؤسسات الصغيره والمتوسطه ليكون الاقتصاد الاندونيسي واحد من اكبر الاقتصادات الصاعده والاكثر قدره علي مواجهه التحديات والازمات الاقتصاديه المتنوعه . لا شك اذن ان الحلم في تحقيق ناتج قومي اجمالي تريليون دولار ليس مستحيلا وتسير الدوله المصريه في طريقها لتحقيق ذلك وان استدعي الامر المزيد من الاجراءات والاصلاحيات الاقتصاديه الداعمه للنمو المستدام اساسه الاعتماد علي الانشطه الابداعيه وتحديث المشروعات الصغيره والمتوسطه ودعم الاستثمار وتطوير الاداره الضريبية ودعم الصادرات وخفض فاتوره الواردات والتوجه الي دعم الاسر المنتجه وتحويل المجتمع كله الي ثقافه العمل لانه السبيل الوحيد للنهوض ببلادنا لنكون اكثر قدره وحصانه ومنعه في مواجهه التحديات والازمات الاقتصاديه التي تعصف بالعالم.

وحاول تفهم

محمود صلاح قطامش

مصر تلاتين

الإمام الأكبر يعلن استعداد الأزهر استضافة قمة قادة الأديان للتوعية بتغير المناخ



الأزهر سوف يضطلع بدور محوري في الإعداد لمؤتمر المناخ COP٢٧ لما لقادة الأديان من تأثير روحي ومعنوي كبير.

الشأن من خلال تضمين مناهج دراسية خاصة بالتوعية بأهمية حماية الموارد البيئية، ورفع الوعي بشأن أزمة تغير المناخ، مؤكدة أن

عن تقديرها لجهود فضيلة الإمام الأكبر في بيان منهج الإسلام من البيئة ووجوب الحفاظ عليها، ومبادرات الأزهر الشريف في هذا

والتوعوي بهذه الأزمة التي باتت تهدد الإنسان والنبات والحيوان، وطالت آثارها المدمرة كل من على وجه الأرض. وأكد فضيلة الإمام الأكبر أن الأزهر لن يدخر جهدا في التوعية بهذه القضية المحورية، ورفع الوعي بشأنها خاصة بين فئات الناشئة والشباب، موضحا حرصه على المشاركة في القمم الدولية والتي تسعى للتعريف بحقوق البيئة وأزمة تغير المناخ، مشيراً إلى جهود جامعة الأزهر في عقد مؤتمر علمي دولي في بداية هذا العام لمناقشة التغيرات المناخية وتأهيل قيادات شابة للاضطلاع بدور محوري في التعريف بهذه الأزمة والتحذير من آثارها السلبية على الجميع. من جانبها، أعربت وزيرة البيئة

استقبل فضيلة الإمام الأكبر الدكتور أحمد الطيب، شيخ الأزهر الشريف، اليوم الثلاثاء بمقر مشيخة الأزهر، الدكتورة ياسمين فؤاد، وزيرة البيئة، لمناقشة الاستعدادات لمؤتمر المناخ COP٢٧، المؤتمر السابع والعشرين للدول الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية لتغير المناخ والذي تستضيفه مصر خلال نوفمبر ٢٠٢٢ بشرم الشيخ. وقال فضيلة الإمام الأكبر، إن الأزهر الشريف على أتم استعداد لاستضافة مؤتمر لقادة ورموز الأديان حول العالم، تمهيدا لمؤتمر COP٢٧ للتوعية بأزمة تغير المناخ، انطلاقا من حرص الإسلام على الحفاظ على البيئة واستدامة مواردها، ودور الأزهر العالمي

رئيس الوزراء: تأجيل تطبيق أى زيادة فى أسعار الكهرباء لمدة ٦ أشهر

الازمة الروسية الاوكرانية وتوجيهات رئيس الجمهورية بتحمل الدولة العبء الاكبر من الزيادات العالمية. وتابع في مؤتمر صحفي بمقر مجلس الوزراء، أن اخر ٣ افتتاحات رئاسية تخص الامن الغذائي المصري، موضعا أن الدولة المصرية تستثمر بأرقام كبيرة لتوفير الأمن الغذائي.

قال الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس الوزراء، أن هناك توجيهات من رئيس الجمهورية بتحمل الدولة العبء الأكبر من الزيادات للتخفيف عن المواطن المصري، موضعا أنه سيتم تأجيل تطبيق أى زيادة أسعار الكهرباء لمدة ٦ أشهر. وتابع في مؤتمر صحفي مجلس الوزراء اليوم استعرض عدد مهم من الاجراءات والقرارات التي تخص التعامل مع



التخطيط: الدولة المصرية توجه ٥٢,٤ مليار جنيه لهيئة الأبنية التعليمية فى ٨ سنوات

والبرامج والمشروعات الاستراتيجية بقطاع الصحة، يذكر منها ما يلي: خفض كثافات الفصول وإتاحة خدمات التعليم بالمناطق المحرومة: وجهت الدولة ٥٢,٤ مليار جنيه لهيئة الأبنية التعليمية في ٨ سنوات، نتج عنها تنفيذ وتسليم عدد (٧٠٩٤) مشروع إنشاء مبنى مدرسي إجمالي (١٠٨٩١٧) فصل وذلك منذ عام ٢٠١٥/١٤ حتى تاريخه. كان نصيب محافظات الصعيد ٣٤% ومحافظات الدلتا ٤٢% ومحافظات مدن القناة وسيناء والحدودية ٦% ومحافظات القاهرة الكبرى ١٨

تسعى الدولة المصرية إلى تطوير المنظومة التعليمية والتغلب على العديد من التحديات التي تواجهها، وذلك وفق خطة طموحة تستهدف رفع كفاءة المدارس والتوسع فيها، ودمج التكنولوجيا الحديثة بالعملية التعليمية، إلى جانب تحديث المناهج وإقرار نظم تعليمية جديدة تعمل على تنمية الفكر والمهارات وليس الحفظ والتلقين، فضلاً عن الاستفادة من التحول الرقمي عن طريق استحداث منصات توفر محتوى تعليمياً يخدم البرامج الدراسية، وتساعد على التحول نحو التعليم المدمج ومواكبة التطور العلمي، وانفقت الدولة المصرية مبالغ طائلة للنهوض بالعملية التعليمية خلال ٨ سنوات ونتج عن كل هذه المبالغ الضخمة، إنجاز العديد من المبادرات

وقد وجهت الدولة المصرية من الموازنة العامة ما يزيد عن ١ تريليون جنيه للإنفاق الحكومي على قطاع التعليم خلال الثمان سنوات السابقة



منظومة الشكاوي الحكومية تم إنشاؤها لكسب ثقة المواطنين



الشكاوي الحكومية برئاسة مجلس الوزراء، وليد، مسؤول الشكاوي الحكومية الخاصة بالاسكان والمياه والصرف الصحي، وحسن الخلاوي، مدير خدمة المواطنين بالمحافظة، ومسؤولي خدمة المواطنين بمجالس المدن ومديريات الخدمات. وأشار الى ان توجيهات الدكتور محمد عبد الفضيل شوشة محافظ شمال سيناء برصد شكاوي المواطنين علي مستوي مراكز ومدن المحافظة، والعمل علي حلها بالتنسيق مع الجهات والمديريات المعنية. من جانبه أكد الدكتور، احمد فاضل، مدير متابعة منظومة

الشكاوي الحكومية برئاسة مجلس الوزراء، وليد، مسؤول الشكاوي الحكومية الخاصة بالاسكان والمياه والصرف الصحي، وحسن الخلاوي، مدير خدمة المواطنين بالمحافظة، ومسؤولي خدمة المواطنين بمجالس المدن ومديريات الخدمات. وأشار الى ان توجيهات الدكتور محمد عبد الفضيل شوشة محافظ شمال سيناء برصد شكاوي المواطنين علي مستوي مراكز ومدن المحافظة، والعمل علي حلها بالتنسيق مع الجهات والمديريات المعنية. من جانبه أكد الدكتور، احمد فاضل، مدير متابعة منظومة



كتب فيصل ابو هاشم

كتب فيصل ابو هاشم قال عبد العال البدري سكرتير محافظة شمال سيناء المساعد، أن وجود منظومة للشكاوي الحكومية يساعد في تطوير مستوي وجودة الخدمات المقدمة للمواطنين. وأضاف خلال الاجتماع المنعقد برئاسة وبحضور الدكتور، احمد فاضل، مدير متابعة منظومة

الصحة: فحص ١٢٣ ألف طفل حديث الولادة ضمن مبادرة رئيس الجمهورية

عبدالرحمن أن المراكز الـ ٢٥ تشمل مركز طبي شبين الكوم، محافظة المنوفية، ومركز طبي شرسية، محافظة الشرقية، ومركز الإرشاد الوراثي، محافظة بورسعيد، ومركز طبي كيمان فارس، محافظة الفيوم، ومركز مستشفى قوس المركزي، ومركز الإرشاد الوراثي بمديرية الشؤون الصحية، محافظة قنا، ومركز الإرشاد الوراثي، ومركز مستشفى الإيمان، محافظة أسيوط، ومركز طبي سعيد بطنطا، محافظة الغربية، ومركز طبي شرق النيل، محافظة بني سويف، ومركز فاكسيرا للمصل واللقاح، مركز طبي الشيخ زايد، محافظة الجيزة، ومركز طبي حي ثالث، محافظة دمياط، ومركز مستشفى دراو، محافظة أسوان. وتابعت أن الـ ٢٥ مركزا لعلاج الأمراض الوراثية بالمحافظات تقدم خدمات الكشف والعلاج بالمجان لجميع الأطفال الذين يعانون من أمراض التمثيل الغذائي من كافة الفئات العمرية، كما تقوم بصرف العلاج اللازم لهم من الأدوية أو المواد الغذائية المخصصة لهم بالمجان

أنه تم تخصيص ٢٥ مركزاً لعلاج الأمراض الوراثية لحديثي الولادة، وجار التوسع تبعاً في تلك المراكز لتشمل جميع محافظات الجمهورية، موضحة أن هذه المراكز تقدم خدمات العلاج والمتابعة الدورية بالمجان للأطفال الذين يعانون من أي أمراض وراثية، مما يساهم في تمتع هؤلاء الأطفال بحياة طبيعية، بالإضافة إلى تقديم خدمات الدعم والمشورة لأولياء الأمور للحد من احتمالات إنجاب أطفال مصابين بأي من الأمراض الوراثية. وأشارت إلى أن الـ ٢٥ مركز تشمل مركز طبي المحكمة، ومركز طبي روض الفرج، ومركز طبي عين حلوان، ومركز طبي مصر القديمة بمحافظة القاهرة، وعيادة الإرشاد الوراثي بمستشفى أطفال الرمد، مركز مستشفى الطلبة بمحافظة الإسكندرية، والمركز الطبي العام، مركز رعاية الطفل، محافظة البحيرة، ومركز مجمع الإسماعيلية الطبي، محافظة الإسماعيلية، ومركز طبي منية سندوب، محافظة الدقهلية، ومركز مستشفى مصر الحرة، محافظة المنيا. وأضافت الدكتورة هالة

حموضة الدم العضوية، ارتفاع حمض أيزوفاليريك بالدم، ارتفاع الحمض البروبيوني/الميثيل مالوني بالدم، مرض البول القيقبي، ارتفاع التيروزين في الدم - النوع الأول، ارتفاع الجالاكتوز في الدم، ارتفاع هوموسيستين بالبول، ارتفاع الأرجينين بالدم، ارتفاع السيتولين بالدم، نقص الأورنيثين ناقل الكربامويل، نقص أكسدة الأحماض الدهنية، نقص إنزيم البيوتينيداز). ولفت الدكتور وائل عبدالرازق، إلى أن الفحص يتم من خلال أخذ عينة دم من كعب الطفل، وتحليلها من خلال المركز المصري للتحكم والسيطرة على الأمراض "Egyptian CDC"، الذي تم تزويده بمعمل مجهز بأحدث الأجهزة العالمية في مجال الكشف عن الأمراض الوراثية، لافتاً إلى أنه في حالة إيجابية العينة يتم إحالة الطفل لإجراء اختبار تأكيد للمرض، وبدء تلقي العلاج اللازم وفقاً للبروتوكولات المقررة من اللجنة العلمية للمبادرة. ومن جانبها، أوضحت الدكتورة هالة عبدالرحمن المدير التنفيذي لمبادرة الكشف المبكر عن الأمراض الوراثية،



مستوى الجمهورية. ومن جانبه، أكد الدكتور وائل عبدالرازق رئيس قطاع الرعاية الصحية والتمريض، أن الأمراض الـ ١٩ التي يتم الكشف عنها تشمل (قصور الغدة الدرقية الخلقي، تضخم الغدة الكظرية الخلقي، أنيميا الفول، التليف الكيسي، فرط شحميات الدم الوراثي، الفينيل كيتونوريا، نقص رباعي هيدروكسيتيرين،

وأوضح الدكتور حسام عبدالغفار المتحدث الرسمي لوزارة الصحة والسكان، أن المبادرة في مرحلتها الأولى تقوم بالكشف عن ١٩ مرضاً وراثياً للأطفال المبتسرين بخدمات مستشفيات وزارة الصحة والسكان، ومن المقرر أن تشمل المرحلة الثانية من المبادرة إجراء المسح الطبي لجميع الأطفال حديثي الولادة بكافة الوحدات الصحية على

أعلنت وزارة الصحة والسكان، فحص ١٢٣ ألف طفل، ضمن مبادرة رئيس الجمهورية للكشف المبكر عن الأمراض الوراثية للأطفال حديثي الولادة وتقديم العلاج بالمجان، تحت شعار "١٠٠ مليون صحة"، وذلك منذ انطلاق المبادرة في ١٣ يوليو من عام ٢٠٢١ وحتى اليوم، من أجل الوصول إلى جيل صحي وخالٍ من مسببات الإعاقة.

الرئيس السيسي يوجه بسرعة الانتهاء من إنشاءات مدينة مصر الأولبية

تتمه ص ا

بالإشارة إلى أن المبعوث الأممي أحاط وزير الخارجية بضمون اتصالاته مع كافة الأطراف المعنية خلال الفترة الأخيرة، معرباً عن التقدير لمصر ودورها الداعم لتحقيق

بالإشارة إلى أن المبعوث الأممي أحاط وزير الخارجية بضمون اتصالاته مع كافة الأطراف المعنية خلال الفترة الأخيرة، معرباً عن التقدير لمصر ودورها الداعم لتحقيق

الإجراءات التي من شأنها الإضرار بفرص تحقيق السلام المنشود، مشدداً على موقف مصر الراسخ من دعم الحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني. واختتم حافظ تصريحاته





وزير الاتصالات: ٦٠ مليار جنيه استثمارات منذ ٢٠١٨ لدعم البنية التحتية

الثابت؛ موضحاً أنه سيتم البدء في المرحلة الثانية من المشروع في العام المالي المقبل باستثمارات ٤٠ مليار جنيه والتي سيتم من خلالها توسيع شبكة الألياف الضوئية في المدن بالإضافة إلى المشاركة في تنفيذ عدة محاور في مشروع حياة كريمة في ضوء رؤية الحكومة بأهمية توفير الانترنت الفائق السرعة كأحد مقومات توفير حياة كريمة للمواطنين حيث تبلغ تكلفة توصيل كابلات الألياف الضوئية لقرى المرحلة الأولى من المبادرة نحو ٥,٨ مليار جنيه؛ لافتاً إلى أنه في إطار تنفيذ استراتيجية مصر الرقمية يتم تنفيذ مشروع لربط ٣٥ ألف مبنى حكومي بشبكة الألياف الضوئية في كافة أنحاء الجمهورية. الجدير بالذكر أن قمة IDC هذا العام تناقش جهود تسريع عمليات التحول إلى العالم الرقمي. وتمثل القمة منصة رائدة للخبراء وقادة الفكر في صناعة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات في مصر منذ عام ٢٠١٥ ويشارك في فعاليات هذا العام العديد من الشركات العالمية والمحلية المتخصصة في مجالات تكنولوجيا المعلومات والاتصالات. وعلى هامش فعاليات قمة IDC تم تنظيم معرض ضم أجندة الشركات رعاة القمة حيث تم خلاله استعراض أحدث الحلول الرقمية التي تقدمها.

في مجالات التكنولوجيا لتغير مسارهم المهني إلى العمل في هذه المجالات. بالإضافة إلى إطلاق برامج تدريبية لجذب الشباب للعمل في منصات العمل الحر العالمية؛ لافتاً إلى مبادرة أشبال مصر الرقمية التي تستهدف طلاب المدارس والتي شهدت إقبالاً كبيراً على التسجيل بها منذ إطلاقها في الأسابيع الماضية. وأوضح الدكتور عمرو طلعت أن في إطار جهود الوزارة لرعاية الإبداع وتحفيز الفكر الابتكاري؛ فقد تم إنشاء أكثر من ١١ مركزاً من مراكز إبداع مصر الرقمية لاحتضان الأفكار الريادية للشباب وتنميتها وعقد محافل تشبيك بين الشباب والمستثمرين؛ مشيراً إلى أن الشركات الناشئة استطاعت جذب استثمارات بنحو ٤٩٠ مليون دولار في عام ٢٠٢١ مقارنة بحجم استثمارات ١٩٠ مليون دولار في عام ٢٠٢٠. وأضاف الدكتور عمرو طلعت أن البنية التحتية للاتصالات تعد الركيزة الأساسية لتنفيذ كافة الأنشطة داخل قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات؛ حيث تم البدء منذ ٢٠١٩ في تنفيذ مشروع لدعم البنية التحتية المعلوماتية الثانية باستثمارات ٦٠ مليار جنيه في المرحلة الأولى من المشروع مما ساهم في رفع كفاءة الانترنت لتصبح مصر الأولى في أفريقيا في متوسط سرعة الإنترنت



فيما ستشهد المرحلة المقبلة إطلاق مشروع التقاضي عن بُعد بالتعاون مع وزارة العدل لتيسير على المواطنين. جانب من اللقاء وأشار الدكتور عمرو طلعت إلى أن بناء الانسان هو حجر الزاوية في استراتيجية وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات التي تحرص على اعداد قاعدة من الكفاءات الرقمية من خلال عدد من المبادرات التي تهدف إلى إتاحة التدريب في مختلف التخصصات التكنولوجية، بالإضافة الى المبادرات التي تهدف الى تدريب خريجي الجامعات من التخصصات الأكاديمية الغير متخصصة

وأوضح الدكتور عمرو طلعت أنه يتم تنفيذ عدد من المشروعات مع مختلف قطاعات الدولة ومنها مشروع ميكنة منظومة التأمين الصحي الشامل، وميكنة المستشفيات الجامعية، ومشروع كارت الفلاح وميكنة المنظومة الزراعية بالتعاون مع وزارة الزراعة حيث يستفيد من المشروع نحو ٨ مليون مزارع في مختلف القرى. كما تم إطلاق مشروع إنفاذ القانون بالتعاون مع وزارتي العدل والداخلية والنيابة العامة، وكذلك مشروع ميكنة المحاكم المصرية والتقاضى عن بُعد في كافة المحاكم الاقتصادية في كافة أنحاء الجمهورية

الحكومية التي تقدم الخدمات التي تم إطلاقها على منصة مصر الرقمية؛ لافتاً إلى أن المرحلة القادمة سيتم العمل على محورين متوازيين هما إطلاق المزيد من الخدمات الرقمية إلى جانب البدء في يوليو المقبل في تنفيذ مشروع إعادة هيكلة كافة التطبيقات المتعلقة بخدمات الحكومة وذلك بموازنة تقديرية تصل إلى ٢ مليار جنيه خلال العامين الماليين القادمين؛ حيث يهدف المشروع إلى بناء منظومة من التطبيقات لتقديم الخدمات للمواطنين عبر جهات وهيئات ووزارات مختلفة.

أكد الدكتور عمرو طلعت وزير الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات على أن وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات مستمرة في تنفيذ مشروعات بناء مصر الرقمية التي تركز على تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في كافة مناحي الحياة؛ مشيراً إلى أن مصر الرقمية هو مشروع قومي ضخم تتضافر فيه جهود كافة جهات الدولة وكل عناصر المجتمع المعلوماتي للوصول إلى الهدف المنشود؛ مشيراً إلى أن معدل نمو قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات خلال العام المالي الحالي بلغ أكثر من ١٦٪ حيث يعد هو الأكثر نمواً من بين قطاعات الدولة مما يعكس دوره الريادي في تنمية كافة القطاعات على اختلافها. وجاء ذلك في كلمة الدكتور عمرو طلعت خلال افتتاح فعاليات النسخة الثامنة لقمة مدراء تكنولوجيا المعلومات IDC "أي دي سي ٢٠٢٢" في مصر التي تنظمها شركة أي دي سي "IDC" العالمية بالتعاون مع هيئة تنمية صناعة تكنولوجيا المعلومات "إيتيدا". وأضاف الدكتور عمرو طلعت أنه تم الاطلاق التجريبي لمنصة مصر الرقمية التي تقدم حتى الآن أكثر من ١٣٠ خدمة حكومية رقمية للمواطنين؛ موضحاً الجهود المبذولة لتحقيق التحول الرقمي والتي شملت بناء البنية المعلوماتية المصرية وميكنة كل الاجراءات



التخطيط: الدولة المصرية توجه 52.4 مليار جنيه

لهيئة الأبنية التعليمية في 8 سنوات

المبادرات والبرامج والمشروعات الاستراتيجية بقطاع الصحة، يذكر منها ما يلي: خفض كثافات الفصول وإتاحة خدمات التعليم بالمناطق المحرومة؛ وجهت الدولة ٥٢,٤ مليار جنيه لهيئة الأبنية التعليمية في ٨ سنوات، نتج عنها تنفيذ وتسليم عدد (٧٠٩٤) مشروع إنشاء مبنى مدرسي بإجمالي (١٠٨٩١٧) فصل وذلك منذ عام ٢٠١٥/١٤ حتى تاريخه. كان نصيب محافظات الصعيد ٢٣,٤ ومحافظات الدلتا ٤,٢ ومحافظات مدن القناة وسيناء والحدودية ٦,٦ ومحافظات القاهرة الكبرى ١٨ وقد وجهت الدولة المصرية من الموازنة العامة ما يزيد عن ١ تريليون جنيه للإنفاق الحكومي على قطاع التعليم خلال الثمان سنوات السابقة (٢٠١٥/١٤ - ٢٠٢٢/٢١)، وذلك بمعدل نمو بلغ ١٥٨٪ مقارنةً بالسنوات الثمان التي سبقتها (٢٠٠٧/٠٦ - ٢٠١٤/١٣). حيث ارتفع الإنفاق الحكومي السنوي الموجه للقطاع من ٨٤ مليار جنيه عام ٢٠١٤/١٣ إلى ١٧٣ مليار جنيه عام ٢٠٢٢/٢١ بمعدل نمو بلغ ١٠٥٪، وفقاً لما اعتته وزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية، وفقاً لتقرير وزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية. واتساقاً مع ذلك، تجاوز الاستثمار العام الموجه لقطاع التعليم خلال ذات الفترة ١٩٤ مليار جنيه ومعدل نمو بلغ ٤٤٢٪، حيث ارتفع الاستثمار العام السنوي الموجه للقطاع من ٦,٥ مليار جنيه عام ٢٠١٤/١٣ إلى ٥٦,٤ مليار جنيه عام ٢٠٢٢/٢١ ومعدل نمو تجاوز ٧٦٠٪.

تسعى الدولة المصرية إلى تطوير المنظومة التعليمية والتغلب على العديد من التحديات التي تواجهها، وذلك وفق خطة طموحة تستهدف رفع كفاءة المدارس والتوسع فيها، ودمج التكنولوجيا الحديثة بالعملية التعليمية، إلى جانب تحديث المناهج وإقرار نظم تعليمية جديدة تعمل على تنمية الفكر والمهارات وليس الحفظ والتلقين، فضلاً عن الاستفادة من التحول الرقمي عن طريق استحداث منصات توفر محتوى تعليمياً يخدم البرامج الدراسية، وتساعد على التحول نحو التعليم المدمج ومواكبة التطور العلمي، وانفتحت الدولة المصرية مبالغ طائلة للنهوض بالعملية التعليمية خلال ٨ سنوات ونتج عن كل هذه المبالغ الضخمة، إنجاز العديد من



كيف يساهم قطاع الأعمال العام في دعم الاقتصاد الأخضر؟ التفاصيل في 8 معلومات

نشاطها في الهيدروجين والأمنيا الخضراء. ٦ - وفقت أغلب الشركات أوضاعها البيئية وخففت من الانبعاثات الضارة. ٧ - التوجه لتصنيع مركبات كهربائية كبديل للمركبات التقليدية؛ لخفض استهلاك الوقود الاحفوري. ٨ - سيارات ملاكي ومينى باص وتوكنوك أبرز المركبات التي سيتم تصنيعها للعمل بالكهرباء.

إنتاج الهيدروجين والأمنيا الخضراء. ٢ - تسعى الشركات لتدشين محطات طاقة شمسية خاصة مصر للألومنيوم. ٣ - تركز الشركات على التحول من إنتاج الأسمدة التقليدية للأسمدة الخضراء. ٤ - أبرز المشروعات الخضراء مشروع بالنصر للأسمدة با لسويس. ٥ - تسعى مصانع كيما لاستعادة

يلعب قطاع الأعمال العام من خلال شركاته القابضة والتابعة دوراً مهماً في دعم توجه الدولة نحو الاقتصاد الأخضر، الذي يمثل قاطرة الحكومة للحد من الانبعاثات والغازات الدفنية؛ مما يساهم في الحفاظ على البيئة كتوجه عالمي، وذلك من خلال دعم الصناعات الخضراء المعتمدة على الطاقة النظيفة والحد بشكل كبير من الانبعاثات الضارة. ١ - تخطط وزارة قطاع الأعمال



افراح اولاد سليمان.. عقد قران الاستاذ / محمد نجل الاستاذ / سعيد قطامش على الانسه / يماني كريمة رجل الاعمال / عز الدين عاشور

في حفل عائلي بهيج وفي ليلة من ليالي الف ليلة وليلة احتفل الاهل والاقارب واصدقاء العروسين بعقد قران الاستاذ / محمد نجل الاستاذ / سعيد صالح قطامش الموجه بالتربية والتعليم والرياضي المعروف بالعريش علي الانسه / يماني كريمة رجل الاعمال / عز الدين يوسف عاشور وبهذه المناسبة يتقدم العاملون في مصر تلاتين ورئيس مجلس الادارة محمود صلاح قطامش بعظيم التهاني والتبريكات للعروسين والامنيات لهم بالتوفيق والسعادة والتمام علي خير وتهنئة خاصة الي الاستاذ / سعيد صالح وحرمة الاستاذة / بثينة قطامش وعقبال التمام علي خير ودامت دياركم عامره بالافراح .



مجلس القبائل والعائلات المصرية برئاسة الشيخ كامل مطر في زيارة رسمية لأبطال المعارك ضد الإرهاب المصابين من أبناء القبائل المتعاونين مع القوات المسلحة بسيينا



الذين ضحوا بدمائهم الزكية الطاهرة من أجل تراب هذا الوطن جنبا إلى جنب مع القوات المسلحة بسيينا ، وتم زيارة الأبطال الشرفاء من أبناء القبائل المتعاونين مع القوات المسلحة وهم البطل " سالم منصور مسلم صباح " والبطل " لطفي رشيد سعيد " ونسالكم الدعاء لهم بالشفاء العاجل ومن جانبه أكد الشيخ كامل مطر رئيس مجلس القبائل والعائلات المصرية ، أن المجلس سيقوم بتوفير " أطراف صناعية " لإبطال القبائل المصابين جراء العمليات العسكرية بسيينا المتعاونين مع القوات المسلحة ، بعد الإطمنان علي شبابتنا المصابين الذين فقدوا أطرافهم طاعة لله وفداء للوطن . وأشاد رئيس مجلس القبائل والعائلات المصرية بحفاوة الإقبال والترحيب من جانب إدارة المجمع الطبي العسكري بالمعادي وقادته المحترمين .

في يوم السبت الموافق الحادي عشر من يونيو العام الجاري ترأس الشيخ كامل مطر رئيس مجلس القبائل والعائلات المصرية وفد من مجلس القبائل والعائلات المصرية قام بزيارة المصابين الأبطال من القبائل المتعاونين مع القوات المسلحة بالمجمع الطبي العسكري بالمعادي في لفنة طبية من السادة القاهن على إدارة المجمع الطبي العسكري بالمعادي وعلي رأسهم ، رئيس المجمع لواء طبيب / ياسر عبد العزيز عبد المجيد ، والسيد اللواء طبيب / أحمد الخطيب مدير مستشفى المعادي العسكري ، قاموا بتكريم السيد رئيس المجلس " الشيخ كامل مطر " و الوفد المرافق له . قام الشيخ كامل مطر ووفد المجلس يرافقه اللواء الدكتور أحمد الخطيب مدير مستشفى المعادي العسكري بزيارة المصابين الأبطال الشرفاء من أبناء القبائل



نماذج سيناوية.. الدكتورة/ دينا مصطفى راضى

سابق بروتادى ولوينز - عضو لجنة سيدات الأعمال بالاتحاد العام للغرفة التجارية المصرية - رئيس لجنة المرأة بالمؤسسة المصرية - عضواً لمكتب الفنى لمجالس القبائل والأسر المصرية - عضو مؤسسة المرأة المصرية الأفريقية - نائب رئيس المجلس الأفرو أسوى - عضو مجلس الإنهاء اللبناني - عضو بالمجلس الأعمال السويسرى ومجلس الأعمال الكندى. شاركت في العديد من المبادرات كمبادرة بنك الشباب المصرى بالتعاون مع وزارة الاستثمار لتقديم دراسة جدوى عن إقامة

المتوكلات الاقتصادية والخاصة بالاستثمار وريادة الأعمال حصلت على العديد من الدورات التدريبية منها دورة تدريبية في فض منازعات الإستثمار والعقود الدولية ومخاطر أسواق العمل ودورات في ريادة الأعمال والبورصة المصرية واسواق العملات والذهب ودورات لتمكين المرأة والقيادة . شغلت العديد من المناصب الوظيفية والقيادية ومنها رئيس مجلس إدارة شركة بنت سينا للتوريدات العامة والتجارة - المدير المالى لشركة مصطفى راضى لأعمال الحفر والردم والإستصلاح الزراعى - عضو

نقلا عن / صدي سينا الدكتورة/ دينا مصطفى راضى من فتيات محافظة شمال سينا قبيلة بنى فخر نجلة المهندس مصطفى راضى أحد رموز سينا وقبيلة بنى فخر حاصلة على ليسانس آداب جامعة عين شمس (حضارة أوروبية) وحاصلة على دبلومة في الديكور الداخلى واللون في مصر ودي ودبلومة في التنمية البشرية مثلت شمال سينا في العديد من المحافل الرسمية كالمؤتمرات والمنتديات ومنها مؤتمر الكوميسا ومنتدى شباب العالم وبعض



الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات الحلبة

يخفف من أعراض سن اليأس، لذا فتناول مغلي الحلبة يساعد على تقليل أعراض سن اليأس مثل: الاكتئاب، والتشنجات، كما يعمل على تنشيط انقباضات الرحم مما يُسهّل الولادة. وتحتوي بذور وأوراق نبات الحلبة على مضادة للالتهابات والأكسدة، والعديد من الإنزيمات، وبالتالي يمكن استخدامها لعلاج الندبات، والدمامل، والأكزما، والحروق على البشرة، والمساعدة في الحد من الالتهابات، مثل التهاب المفاصل، ومكافحة الجذور الحرة التي يتم إنشاؤها في الجسم على أساس يومي. ونظراً لاحتواء بذور الحلبة على مادة ديوسجينين التي تعمل كمضاد للسرطان، بالإضافة للمواد عديدة التسكر، مثل: السابونين، والهيميسيليلوز، والتانين، والبكتين التي تُقلّل من مستوى الكوليسترول في الدم، فإن لها آثار مضادة لسرطان البروستات والبنكرياس، والقولون، الثدي، وقد وجد أن تناول بذور الحلبة يخفض في نمو الأورام بنحو ٢٥ - ٤٠٪. كما تُشير الدراسات أنّ تناول زيت بذور الحلبة على شكل قطرات في الفم تحسّن من عدد الحيوانات المنوية لدى الرجال، وكذلك يستخدم الحلبة كل من الرجال والنساء لتحسين الحياة الجنسية والوظيفة الإنجابية.



الكوليسترول الكلي، الكوليسترول السيئ، والدهون الثلاثية. ولقد أثبت العديد من الدراسات أن بذور الحلبة تساعد في السيطرة على مستويات السكر في الدم ومقاومة الأنسولين لدى مرضى السكري. كما أن محتواها من الألياف القابلة للذوبان يساعد في عملية الهضم وامتصاص الكربوهيدرات في النظام الغذائي، مما يساعد في تحسين توازن مستوى السكر، وتعزيز عمل الأنسولين. كما أن تناول بذور الحلبة يزيد من إنتاج اللبن في الثدي الأم، وذلك نظراً لاحتوائها على مادة الديوسجينين التي تعمل على زيادة اللبن لدى الأمهات المرضعات، فلقد أظهرت الدراسات أن بذور الحلبة تزيد من إنتاج اللبن خلال أسبوعين فقط. كما أنها تحتوي على الألياف التي تساعد في حركة الأمعاء، وعملية الهضم، وتفتح الإمساك، والمواد المضادة للتأكسد، وبالتالي لها تأثير كبير على صحة القلب والأوعية الدموية، وذلك بمنع الأكسدة التي تحدث خلال التغيرات القلبية، وكذلك تعمل على إزالة السموم من الجسم. ويساعد الصمغ الموجود في غلاف بذور الحلبة في التخفيف من الانزعاج الناجم بسبب ارتجاع الحمض المعدي، والتهاب المعدة وكذلك قرحة المعدة. كما أن تناول مشروب بذور الحلبة الدافئ يساعد في الحد من آلام الحيض إلى حد كبير، ويخفف من أعراض الغثان والصداع، والتعب، والإغماء، والتقيؤ. وتحتوي بذور الحلبة على مواد ديوسجينين، وإيسوفلافون، وهي مماثلة للهرمون الأنثوي الإستروجين الذي



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

نبات الحلبة هو عشب ينمو في أي مكان حول العالم، وهو واحد من أقدم النباتات الطبية، التي تنمو في الهند وشمال أفريقيا. ولقد تم استخدامه في الطب البديل والطب الصيني لعلاج الأمراض الجلدية والعديد من الأمراض الأخرى منذ آلاف السنين. بذور، وأوراق، وأزهار نبات الحلبة لها تطبيقات واسعة في حياتنا، خاصة في الوصفات الهندية والأسبوية (كمضاد للنكهة وغيرها). ويعتبر نبات الحلبة مصدر جيد للسكريات، والنشويات، والبروتينات، والدهون، والألياف الخام، والمعادن (الحديد، والفسفور، وكالسيوم، وغيرها)، وأحماض متنوعة، والعديد من الفيتامينات، وقلويات مثل: مواد الكولين. بالإضافة إلى أنه يحتوي على مجموعة واسعة من الخصائص العلاجية. فتناول بذور الحلبة يساعد في خفض مستويات الكوليسترول في الدم، وذلك نظراً لغناها بمادة السابونين التي تساعد في منع امتصاص الكوليسترول والدهون الثلاثية في مجرى الدم، مما يؤدي إلى خفض مستويات الكوليسترول في الدم، الذي يفيد في خفض مستويات



حالات صحية تزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب

دم كبير على جدران الشرايين، مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب مثل النوبات القلبية وفشل القلب والسكتة الدماغية وغير ذلك. وغالباً ما يُنظر إليه على أنه قاتل صامت لأنه ينشأ بدون أعراض معينة فقط بعد حدوث الكثير من الضرر يحدث عندما يدرك الناس خطورة الحالة. ارتفاع الكوليسترول يعاني الشخص المصاب بارتفاع الكوليسترول من ترسبات دهنية في الأوعية الدموية، مما يجعل من الصعب تدفق الدم الكافي عبر الشرايين يمكن أن تتحلل هذه الترسبات أيضاً فجأة، وتشكل جلطات ، مما يؤدي إلى نوبة قلبية أو سكتة دماغية. في حين أن الكوليسترول مادة شمعية ضرورية للجسم لبناء الخلايا السليمة، فإن الكثير منه يمكن أن يؤدي إلى تراكم اللويحات المعروف أيضاً باسم تصلب الشرايين. مرض السكري وفقاً للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، "ممرور الوقت ، يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى تلف الأوعية الدموية والأعصاب التي تتحكم في قلبك". من المرجح أيضاً أن يعاني المصابون بمرض السكري من حالات أخرى ، بما

أصبحت أمراض القلب شائعة للغاية بين الناس، بما في ذلك الشباب، لذا يجب معرفة وتقييم عوامل الخطر لدينا والقيام بشيء حيال ذلك، وهو أفضل طريقة للوقاية من جميع أشكال أمراض القلب والأوعية الدموية، في هذا التقرير نتعرف على الحالات الصحية التي تزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب، بحسب موقع "تايمز أوف إنديا". ويعتبر قلبك من أهم أعضاء الجسم، فهو يساعد على ضخ الدم وحمل الأكسجين في جميع أنحاء نظامك، في الوقت نفسه، فهي أيضاً واحدة من أكثر الأجهزة ضعفاً وعرضة لتلف الأعضاء. يمكن أن تؤدي العديد من الحالات الصحية إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض وأضرار القلب، يمكن أن يكون بعضها صامتاً ، مما يعني أنه لن تكون هناك أعراض للتعرف عليها، ولهذا يُنصح بإجراء فحص منتظم للقلب. الحالات الصحية التي تزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب ارتفاع ضغط الدم وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (WHO) ، يعاني ما يقرب من ١,٢٨ مليار من البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين ٣٠-٧٩ عاماً من ارتفاع ضغط الدم على مستوى العالم. يشير ارتفاع ضغط الدم إلى قوة أو ضغط

احذر .. الحرمان من النوم يسبب الاكتئاب وزيادة الوزن

٢. البهارات: الكركم مع قليل من الفلفل الأسود والقرقة والزعفران وإكليل الجبل والزنجبيل يمكن أن يساعد في تعزيز شيخوخة الدماغ الصحية والذاكرة، يبدو أن التوابل لها تأثير على الإدراك العام، مثل العملية التي ينطوي عليها التفكير والفهم والتعلم والتذكر. ٣. أوميغا ٣: EPA و DHA هما أحماض أوميغا ٣ الدهنية ، توجد في الأسماك الدهنية مثل السلمون البري، وتساعد على حماية الدماغ من الشيخوخة، يمكن أيضاً تحويل ALA ، أوميغا ٣ الموجود في مصادر نباتية مثل المكسرات والبذور. ٤. الخضر الورقية: غني بحمض الفوليك، وهو أحد أهم الفيتامينات للحفاظ على صحة الدماغ، والخضراوات الورقية مثل السبانخ ، والجرجير ، تساعد في الحفاظ على السلامة المعرفية مع تقدم العمر. ٥. خضار قوس قزح: من الضروري تضمين الأطعمة النباتية الملونة المختلفة لأنها تحتوي على مغذيات وألياف صحية للدماغ لفترة طويلة ، ترتبط النظم الغذائية القائمة على النباتات باستمرار بطول العمر المعرفي.



"إذا كنت تبحث عن ينبوع الشباب لدماغك، فإن إضافة بعض الأطعمة إلى نظامك الغذائي سيساعدك في تطوير "دماغ أكثر صحة ومحاربة العديد من الطرق التي يمكن أن يتأذى بها دماغنا مرور الوقت ، بما في ذلك الجذور الحرة ، وانخفاض تدفق الدم ، وأكثر من ذلك." أهم خمسة أطعمة للدماغ يجب أن تدرجها في نظامك الغذائي: ١. زيت زيتون بكر ممتاز: يرتبط استخدام زيت الزيتون البكر الممتاز بانخفاض معدل الإصابة بمرض الزهايمر لأنه يزيد الالتهام الذاتي لخلايا الدماغ . كما أنه يحمي الدماغ من أضرار الجذور الحرة، ويسبب وجود فيتامين E وفيتامين C ، فإنه يساعد في الحفاظ على ذاكرة جيدة.

الأطعمة التي نستهلكها لها تأثير كبير على صحة عقولنا، الدماغ هو عضو كثيف الطاقة، يستخدم حوالي ٢٠ في المائة من السرعات الحرارية في الجسم، فهو يحتاج إلى الكثير من الوقود المناسب للعمل وإرسال الإشارات الضرورية عبر الجسم لذلك، فإن تناول نظام غذائي معزز للدماغ أمر ضروري للحفاظ على وظائف المخ على المدى القصير والطويل، إذا كنت تأكل أطعمة صحية للدماغ، فلن تقوم فقط ببناء خلايا الدماغ وإصلاحها، بل ستقلل أيضاً من إجهاد الخلايا والالتهابات وبالتالي، تقليل مخاطر شيخوخة الدماغ والاضطرابات التنكسية العصبية، وفقاً لما نشره موقع "healthshots". قالت الدكتورة أوما نايدو، طبيبة التغذية النفسية بجامعة هارفارد:

أسباب نزيف الأنف المتكرر؟ تقرير يوضح

الأنف ، ولكن هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في تقليل فرص إصابتك بها: -حافظ على رطوبة أنفك من الداخل، يمكن أن يسبب الجفاف نزيفاً في الأنف، استخدم قطعة قطن لتشويه طبقة رقيقة من الفازلين بلطف في أنفك ثلاث مرات في اليوم ، بما في ذلك قبل النوم . -استخدم منتج ملحي للأنف. يساعد رشه في أنفك في الحفاظ على رطوبة أنفك من الداخل. -استخدم المرطب قد يجف أنفك لأن الهواء في منزلك جاف. -لا تدخن، يمكن أن يتسبب التدخين في تهيج الأنف من الداخل وتجفيفه.

يمكنك العلاج بنفسك في المنزل عن طريق القيام بما يلي: -ابق هادئاً إذا بدأت في الشعور بالتوتر ، فقد يؤدي ذلك في الواقع إلى زيادة النزيف حاول أن تسترخي. -اجلس لا تستلقي ابق رأسك فوق قلبك . -قميل قليلاً إلى الأمام هذا يمنع الدم من التصريف إلى أسفل الحلق. -أغلق فتحات أنفك استخدم إبهامك وإصبع السبابة لإغلاق فتحتي أنفك لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق أثناء التنفس من خلال فمك، هذا يضغط على الجزء الذي ينزف من أنفك ويمكن أن يجعل الدم يتوقف عن التدفق. لا يمكنك دائماً منع حدوث نزيف في

يمكن أن تؤدي عدة أشياء إلى حدوث نزيف في الأنف و السبب الأكثر شيوعاً هو الهواء الجاف، إما بسبب الحرارة في الشتاء أو في مناخ حار منخفض الرطوبة، وحسب ما ذكره موقع healthline تشمل الأسباب الأخرى ما يلي: -الإصابات الناجمة عن السقوط أو الضرب في أنفك. -الآثار الجانبية للأدوية، مثل مميعات الدم. -الحساسية. -ارتفاعات عالية، حيث يكون الهواء رقيقاً. كيف يمكنني إيقاف نزيف أنفي؟ عادة لا يكون نزيف الأنف خطيراً





وزارة الثقافة تستعيد لوحة عبد الهادي الجزار المفقودة منذ ٥٠ عاما

الجزار لإصرارها على أن تعود اللوحة مرة ثانية لوزارة الثقافة وأن تكون متاحة للجمهور في مصر والعالم، وكذلك وجهة التحية لأولاد محمد عبد الملك لسرعة مبادرتهم بتسليم اللوحة إلى ملاكها فور علمهم وعدم تفريطهم في أحد كنوز الثقافة المصرية، وأهدتهم درع وزارة الثقافة تكريماً لهم ولأسرتهم في الحفاظ على اللوحة كل هذه الفترة. وأكدت أن أحد محاور استراتيجية عمل الوزارة هي الحفاظ على ما تملكه مصر من مفردات الهوية المصرية وكذلك العمل على استرداد كنوز مصر المفقودة في الداخل والخارج، وأثبتت على رغبة حائز اللوحة في تسليمها إلى وزارة الثقافة.

لعبد الهادي الجزار. وتبين بعد فحص اللوحة من خلال أجهزة الفحص التكنولوجية الحديثة أن العمل أصلي ويعود تاريخه إلى عام ١٩٦٤ وفقدت عام ١٩٧١. وقد تسلمت وزيرة الثقافة اللوحة في حضور فيروز الجزار وأنسي عمار المحامي بالنقد والدستورية العليا عن ورثة وأبناء صاحب شركة للمقاولات، وهم هشام وإبراهيم ومحمود محمد عبد الملك، والدكتور خالد سرور رئيس قطاع الفنون التشكيلية وأحمد عبد الفتاح رئيس الإدارة المركزية للمتاحف بالقطاع. وقررت وزيرة الثقافة وضع اللوحة في متحف الفن الحديث لتكون إضافة إلى مقتنياته الثمينة، ووجهت الشكر للسيدة فيروز

جاردين سيتي. وتعود قصة عودة اللوحة إلى أنه بعد تناثر أخبار عن بيع لوحة للفنان عبد الهادي الجزار، أصدر قطاع الفنون التشكيلية برئاسة الدكتور خالد سرور، بياناً تحذيرياً بعدم التعامل على هذه اللوحة باعتبارها من مقتنيات الدولة المصرية وتمثل جزءاً أصيلاً من الهوية الثقافية والتراثية والحركة التشكيلية المصرية، وبعد صدور البيان اتصل حائز اللوحة بابتة عبد الهادي الجزار "فيروز الجزار"، مبدياً رغبته في تسليم اللوحة إلى وزارة الثقافة، وعلى الفور شكلت الفنانة الدكتورة إيناس عبد الدايم وزيرة الثقافة، لجنة فنية لفحص العمل والتأكد من أصلية ونسب اللوحة



الأحمر" للفنان التشكيلي المصري العالمي عبد الهادي الجزار، والتي لم

يستدل عليها منذ صدور إذن صرف عام ١٩٧١ لمبنى وزارة الثقافة في

نجحت وزارة الثقافة في استعادة لوحة "من وحي فنارات البحر



تعرف على تفاصيل زيارة جيفارا لمصر وعلاقته بجمال عبد الناصر

عن عدد المصريين الذين أجبروا على الخروج من البلاد فأجابه عبد الناصر أن عددهم لم يكن كبيراً، وأنهم كانوا في معظمهم من المصريين البيض، أي من فئة أصحاب الجنسيات الأجنبية الذين تمصروا بحكم إقامتهم في مصر. جيفارا

الزيارة الثانية كانت في فبراير ١٩٦٥ ونظم عبد الناصر حفلاً أهدى فيه جيفارا وسام الجمهورية العربية المتحدة من الدرجة الأولى، وألقى بعدها على المصريين خطاباً عن الثورة الكوبية، وعن المساواة الاجتماعية والثورة الصناعية، ورافق جيفارا في زيارته عدد من قادة الثورة

الإصلاح الزراعي في مصر، وكانت هذه هي أول مرة يلتقي فيها عبد الناصر وجيفارا. استقبله عبد الناصر بعد وصوله القاهرة، وأقام له حفل عشاء في قصر القبة، لم يكن جيفارا يحب البروتوكول الدبلوماسي أو السجادة الحمراء التي يفرشها له مستقبليه، وحاول عدة مرات تضليل مرافقيه ليذهب إلى المناطق الشعبية ويلتقي بالبسطاء.

يؤكد هيك أنه حين بدأ جيفارا في التطرق لموضوع الإصلاح الزراعي مع عبد الناصر بدا الاختلاف بينهما واضحاً، ويكشف هيك أنه قد سأل

تقر، اليوم، الذكرى الـ ٩٤ على ميلاد الثائر الكوبي جيفارا، الماركسي الأرجينيني المولد، إذ ولد في ١٤ يونيو عام ١٩٢٨، وهو طبيب وكاتب وقائد عسكري ورجل دولة وشخصية رئيسية في الثورة الكوبية أصبحت صورته منذ وفاته رمزاً في كل مكان وشارة عالمية ضمن الثقافة الشعبية. زار جيفارا مصر مرتين، كلاهما في عهد الرئيس الراحل جمال عبد الناصر، وبحسب ما جاء في كتاب "عبد الناصر والعالم" لمحمد حسنين هيك كانت الزيارة الأولى في يونيو عام ١٩٥٩ عندما وكانت مدتها خمسة عشر يوماً لدراسة تجربة

هل سمعت عن رافع بن ليث بن نصر بن سيار.. ما يقوله التراث الإسلامي؟

المتخلفين على الأمور فسار حتى وصل إلى الطوالة فمسك بها وبعث إليه نقفور بالطاعة وحمل الخراج والجزية حتى عن رأس ولده ورأسه، وأهل مملكته، في كل سنة خمسة عشر ألف دينار، وبعث يطلب من الرشيد جارية قد أسروها وكانت ابنة ملك هرقل، وكان قد خطبها على ولده، فبعث بها الرشيد مع هدايا وتحف وطيب بعث يطلبه من الرشيد، واشترط عليه الرشيد أن يحمل في كل سنة ثلثمائة ألف دينار، وأن لا يعمر هرقله. ثم انصرف الرشيد راجعاً واستتاب على الغزو عقبة بن جعفر. ونقض أهل قبرص العهد فغزاهم معيوف بن يحيى فسبى أهلها، وقتل منهم خلقاً كثيراً. وخرج رجل من عبد القيس فبعث إليه الرشيد من قتله. وحج بالناس فيها عيسى بن موسى الهادي.



إليه نائب خراسان علي بن عيسى فهزمه رافع وتفاقم الأمر به. وفيها: سار الرشيد لغزو بلاد الروم لعشر بقين من رجب، وقد لبس على رأسه قلنسوة، فقال فيها أبو المعلا الكلابي: فمن يطلب لقاءك أو يرده * فبالحرمين أو أقصى الثغور ففي أرض العدو على طمر * وفي أرض الترفه فوق كور وما حاز الثغور سواك خلق * ومن

في نهاية حكم هارون الرشيد، تواصلت الفتن، وظل بعض الحكام يخرجون على الخلافة، معلنين غضبهم، فما الذي يقوله التراث الإسلامي؟ يقول كتاب البداية والنهاية لـ الحافظ ابن كثير تحت عنوان "ثم دخلت سنة تسعين ومائة من الهجرة" فيها: خلع رافع بن ليث بن نصر بن سيار نائب سمرقند الطاعة ودعا إلى نفسه، وتابعه أهل بلده وطائفة كثيرة من تلك الناحية، واستفحل أمره، فسار



مشكلة قد تجعل هاتف آيفون بطيئاً.. تعرف عليها

١- انقر فوق قائمة "الهامبرجر" في الزاوية اليمنى السفلية لفتح الخيارات.

٢- اختر الإعدادات في الجزء السفلي من القائمة.

٣- حدد إدارة البيانات في قسم الخصوصية.

٤- يمكنك تحديد بيانات موقع الـ"ويب" لمسح البيانات الخاصة بالمواقع الفردية، أو تحديد مسح البيانات الخاصة في الجزء السفلي من الشاشة لمسح البيانات من جميع الحقوق المحددة.

التخزين المؤقت ماذا يحدث عندما تمسح ذاكرة التخزين المؤقت؟ يؤدي مسح ذاكرة التخزين المؤقت إلى إزالة بيانات موقع الـ"ويب" المخزنة على هاتفك محلياً لمنع الاضطرار إلى تنزيل تلك البيانات عند كل زيارة جديدة.

وتتراكم البيانات الموجودة في ذاكرة التخزين المؤقت مرور الوقت ويمكن أن تؤدي في النهاية إلى إبطاء الأشياء إذا أصبحت ضخمة جداً.

ويحتاج معظم المستخدمين فقط إلى مسح ذاكرتهم المؤقتة مرة كل شهر أو شهرين لتسريع هواتفهم.

"كروم" - أما إذا كنت تستخدم متصفح "كروم" Chrome من جوجل فهذا ما عليك فعله:

١- افتح تطبيق Chrome.

٢- انقر على النقاط الثلاث في أسفل اليمين لفتح المزيد من الخيارات.

٣- قم بالتمرير لأسفل وحدد الإعدادات.

٤- حدد الخصوصية في القائمة التالية.

٥- ثم حدد "محو بيانات التصفح" لفتح قائمة أخيرة.

٦- حدد النطاق الزمني المقصود في أعلى القائمة (في أي مكان من آخر ساعة إلى جميع الأوقات).

٧- تأكد من تحديد ملفات تعريف الارتباط وبيانات الموقع، إلى جانب الصور والملفات المخزنة مؤقتاً. اضغط على محو بيانات التصفح أسفل "فايرفوكس"

- كيفية مسح ذاكرة التخزين المؤقت لآيفون في "فايرفوكس" Firefox.

إذا كنت من محبي Firefox، فلا تقلق، حصص يعد مسح ذاكرة التخزين المؤقت على جهاز آيفون الخاص بك أمراً سهلاً للغاية، وما عليك سوى اتباع هذه الخطوات.

للحفاظ على سير الأمور بسرعة. وفي ما يلي إرشادات خطوة بخطوة حول كيفية مسح الـCache على جهاز آيفون الخاص بك بناءً على المتصفح الذي تستخدمه.

"سفاري" - كيفية مسح ذاكرة التخزين المؤقت لآيفون في "سفاري" Safari:

يعتبر Safari المتصفح الافتراضي على أجهزة آيفون، ويمكنك مسح ذاكرة التخزين المؤقت Safari في بضع خطوات قصيرة.

وبدءاً من iOS ١١، سيؤثر اتباع هذه العملية على جميع الأجهزة التي تم تسجيل الدخول إليها في حساب iCloud الخاص بك.

ونتيجةً لذلك، سيتم مسح جميع ذاكرات التخزين المؤقت لأجهزتك، وستحتاج إلى تسجيل الدخول إلى كل شيء في المرة التالية التي تستخدمها فيها.

١- افتح تطبيق "الإعدادات" على جهاز آيفون الخاص بك.

٢- حدد Safari من قائمة التطبيقات.

٣- قم بالتمرير لأسفل وحدد مسح السجل وبيانات الموقع.

٤- قم بتأكيد اختيارك في المربع المنبثق.



إلا أن الأمور تصبح أقل ملاءمة عندما تصبح ذاكرة التخزين المؤقت للمتصفح قديمة ولا تتطابق البيانات التي يتم استردادها مع البيانات المستخدمة بالفعل على موقع الـ"ويب". وبالتالي فإن النتيجة، هي سرعات تحميل أبطأ وتنسيق موقع الـ"ويب" غير مناسب.

لهذا السبب يمكن أن يساعد مسح ذاكرة التخزين المؤقت: فهو يمنع المواقع بداية جديدة في متصفحك ويحرج بعض المساحة في التخزين لديك.

ويجب أن تنتبه إلى أن مسح ذاكرة التخزين المؤقت أو ما يعرف بـCache سيؤدي إلى خروجك من المواقع التي قمت بتسجيل الدخول إليها حالياً. ومع ذلك، فإن الأمر يستحق عموماً ذا الإزعاج المعتدل بين الحين والآخر الصغيرة.

والبيانات الأخرى. وللمساعدة في تسريع هذه العملية، ستقوم معظم متصفحات الإنترنت بتخزين بعض هذه البيانات في ذاكرة تخزين مؤقت حتى يسهل استردادها، وفقاً لما ذكرته شبكة "CNET"، واطلعت عليه "العربية.نت".

ويشبه ذلك، قيامك بتخزين ٢٤ عبوة من المشروبات في ثلاجتك حتى لا تضطر إلى الذهاب إلى متجر البقالة في كل مرة تريد فيها مشروباً، حيث يعد ذلك مناسب في الكميات الصغيرة.

سواء كنت تستخدم متصفح كروم أو سفاري أو فايرفوكس، فمن السهل إعادة تسريع جهاز آيفون الخاص بك حسبما نقلت العربية نت.

وسيؤدي ذلك إلى تسريع هاتفك وربما يوفر عليك الاضطرار إلى إنفاق الأموال على ترقية آيفون، كما يمكنك أيضاً إدارة تخزين آيفون الخاص بك للمساعدة في تشغيله بسرعة مرة أخرى.

وعادة ما تتطلب زيارة أحد مواقع الـ"ويب" من هاتفك تنزيل معلومات مثل الصور واللافتات



إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تسمح باستخدام Apple Watch لمراقبة مرض باركنسون

على إعطاء المرضى صورة كاملة عن اضطرابهم، ونقل مؤسس Rune Labs Brian Pepin العام الماضي في مدونة: "هناك قيود على مجموعة أدوات اضطراب الحركة من آبل: الرعشة وخلل الحركة هما فقط عرضان في مرض باركنسون، والمصنفات نفسها ليست مثالية بعد".

لقد ركزت آبل الكثير من الوقت والمال على توسيع وتحديث قدرات تتبع الصحة واللياقة للساعة، مع توفير المزيد في التحديثات المستقبلية.

في وقت سابق من هذا الشهر، قامت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) أيضاً بمسح ميزة AFib الخاصة بـ watchOS - والتي تراقب ضربات القلب غير المنتظمة والسريعة للغاية - وسيتم إصدارها في تحديث watchOS ٩ القادم.

منذ إصدار Apple Watch Series ٤ لأول مرة في عام ٢٠١٨، كان الجهاز القابل للارتداء قادراً على اكتشاف السقوط الشديد وتقديم مقاييس نشاط متقدمة.

أضافت الشركة في نفس العام واجهة برمجة تطبيقات Movement Disorder إلى ResearchKit مفتوح المصدر، مما فتح الباب للمطورين لإنشاء تطبيقات watchOS لتتبع مرض باركنسون وأمراض أخرى. كما يلاحظ Rune Labs، فإن الشركة هي أول من استخدم واجهة برمجة التطبيقات للأغراض التجارية.

سيتيح تطبيق watchOS من Rune Labs للأطباء الوصول إلى بيانات حركة المريض مرور الوقت، والتي يمكن أن تكمل المعلومات التي يحصلون عليها من الفحص البدني الشخصي.

وتلاحظ Rune Labs أيضاً أن أدوات Apple Watch غير قادرة

تبين أن مستشعرات الحركة في آبل ووتش يمكن أن تكون أداة مفيدة لمرضى باركنسون وأطباؤهم، حيث منحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) الموافقة على Rune Labs لاستخدام برامجها المقترنة بساعة Apple Watch لتتبع أعراض مرض باركنسون، حسبما نقل موقع Engadget عن وكالة رويترز.

وأنشأت شركة الصحة الرقمية الناشئة ومقرها سان فرانسيسكو برنامجاً لـ watchOS يمكنه اكتشاف أعراض مرض باركنسون الشائعة مثل الرعشات والحركة اللاإرادية أو البطيئة والصلابة وضعف التوازن.

والهواتف الذكية وغيرها من أشكال المراقبة عن بُعد لمرضى باركنسون موجودة منذ فترة، ولكن هذا هو البرنامج الأول المصمم لساعة آبل الذي أجازته إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بشأن اضطرابات الحركة.

رحلة بحرية يقودها الذكاء الاصطناعي تبلغ مسافة ٣٥٠٠ ميل إلى أمريكا الشمالية

ثم الانتقال للإعدادات بالضغط على الثلاث نقاط الرأسية أعلى يسار الشاشة، ثم الضغط على إعداد الحساب والانتقال إلى خيار الخصوصية، ليجد مؤقت الرسائل الافتراضي أسفل صفحة الخصوصية، وأخيراً تحديد المدة التي يريد بعدها أن تختفي فيها الرسائل.

لكن ليست الخصوصية فقط، هي الميزة التي توفرها الخصوصية الجديدة، ويتابع خبير وسائل التواصل الاجتماعي، لكنها "تساعد أيضاً في الحفاظ على ذاكرة الهاتف نظيفة وخالية من نسخ المحادثات والوسائط المحفوظة".

كما يعتقد بأن تلك الخاصية سوف تغير من ثقافة بعض المستخدمين في التعامل مع "واتساب"، والذين يعتبرونه وسيلة لحفظ البيانات. ويختتم الحارثي بأن الميزة الجديدة ستقصر دور "واتساب" على الدردشة الفورية، ليكون التراسل بالوثائق والأوراق المهمة عبر البريد الإلكتروني، لأنه يوفر أماناً رقمياً أكبر.

المستخدم مسبقاً في الدردشة. ويضيف خبير وسائل التواصل الاجتماعي أن "الميزة التي تشمل النصوص والصور والفيديو، جاءت للحفاظ على خصوصية رسائل المستخدم، من خلال تدمير الرسائل التي لا يريد الاحتفاظ بها لفترة أطول من الوقت، فقط عليه تمكين ميزة الاختفاء لجعل رسائله المرسله تختفي من هاتفه وجهاز الطرف الآخر".

تحذير من إعطاء الأمان رغم ذلك، يحذر الخبير من إعطاء الأمان الكامل لتلك الميزة، ويشرح الحارثي: "اختفاء الرسائل تلقائياً من محادثات واتساب، لا يعنى حذفها من خوادم التطبيق، والتي تحتفظ بقدر هائل من البيانات، والتي لا يعرف المستخدم مصيرها، لكن يحكمها معايير وقواعد دولية".

وعن إمكانية تفعيل تلك الميزة، فلا يهم إذا كان المستخدم يملك هاتف آيفون أو أندرويد، فالخطوات هي نفسها لكلا الجهازين.

فقط عليه فتح تطبيق "واتساب"،

في خطوة تحدد مصير رسائل المستخدم في "واتساب"، أعلن تطبيق التراسل الفوري التابع لشركة "ميتا" اعتزامه إطلاق ميزة جديدة خاصة بحذف رسائل الدردشة بعد مدة يحددها المستخدم بنفسه.

ووفق ما يوضحه خبير في وسائل التواصل الاجتماعي لموقع "سكاي نيوز عربية"، فإن الخدمة الجديدة سترتب عليها مستقبلاً الاعتماد أكثر على البريد الإلكتروني في الاحتفاظ طويل الأمد بالوثائق والأوراق المهمة، ويقتصر "الواتساب" على التراسل قصير المدى.

وفي حال تفعيل المستخدم لميزة الخصوصية الجديدة عبر مجموعة من الخيارات لجعل الرسائل تختفي لمدة ٢٤ ساعة أو ٧ أيام أو ٩٠ يوماً بعد إرسالها، سوف تختفي الرسائل القديمة من تلقاء نفسها.

ويقول خبير وسائل التواصل الاجتماعي، محمد الحارثي، إن تلك الميزة، والتي يصفها بالرائعة والمهمة، ستكون اختيارية، ولن تؤثر على الرسائل التي أرسلها أو تلقاها





أخفوا أموالهم في العقارات والسيارات.. النيابة تستجوب ٣ متهمين بغسل ٥٠ مليون جنيه

تباشر النيابة العامة، التحقيق مع ٣ متهمين بتكوين تشكيلاً عصابياً منظماً قام بغسل قرابة ٥٠ مليون جنيه حصيلة أعمال غير مشروعة خلف أنشطة مشروعة وعدة مجالات لاختفاء مصادر الحصول عليها.

وتواجه النيابة المتهمين، بمحضر التحريات الأمنية التي أعدتها الجهات المختصة بوزارة الداخلية، وكشفت أن المتهمين استخدموا أنشطتهم الإجرامية في مجال الاتجار بالمواد المخدرة، لتحقيق الربح غير المشروع وغسل الأموال، واشتركوا في الاتجار بالمواد المخدرة وتربحوا وجمعوا مبالغ مالية كبيرة من جراء ذلك، ولجأوا لغسل تلك الأموال حصيلة

أنشطتهم الإجرامية المشار إليها. وأضافت التحريات أن المتهمين استخدموا عدة أساليب لإخفاء أنشطتهم غير المشروعة من بينها شراء أراضي زراعية - عقارات - سيارات - مطاعم وكافتريات، وأجروا العديد من الإيداعات النقدية وبشيكات بمبالغ كبيرة وبصفة متكررة، دون وضوح العلاقة أو طبيعة نشاط أي منهم، حيث قدرت تلك الممتلكات بحوالي ٥٠ مليون جنيه.

وتمكنت الإدارة العامة لمكافحة المخدرات بقطاع مكافحة المخدرات والأسلحة والذخائر غير المرخصة بالتنسيق مع قطاعي (الأمن الوطني والأمن

العام) من إتخاذ الإجراءات القانونية حيال (عدد ٣ أشخاص) لقيامهم بالإتجار في المواد المخدرة وترويجها على عملائهم وتربيعهم وجمعهم لمبالغ مالية كبيرة، ومحاولتهم غسل تلك الأموال المتحصلة من تجارتهم غير المشروعة عن طريق إجراء عمليات سحب وإيداع لتلك المبالغ بمختلف البنوك وقيامهم بتأسيس الأنشطة التجارية وشراء الأراضي والعقارات والسيارات، بقصد إخفاء مصدر تلك الأموال وإصباغها بالصبغة الشرعية، وإظهارها وكأنها ناتجة عن كيانات مشروعة، حيث قدرت تلك الممتلكات بمبلغ (٥٠ مليون جنيه تقريباً).



طمعاً في تركة جدها.. ١٠ نقاط توضح سبب اعتداء أب على ابنته واحتجازها بالمعادي

تفاصيل الواقعة

١- نورا فتاة تبلغ من العمر ٢٢ عاماً تزوج والدها (على عصام) من والدتها كورية الجنسية وانجبت طفلتهما نورا إلا انها انفصلا

٢- سافر والد نورا إلى اليابان وترك طفلته البالغة من العمر ٥ أشهر فقط في رعاية جدها وزوجة جدها بمنطقة المعادي

٣- بسبب تعلق الجد بالطفلة ومحاولة الأب اخذها للاقامة معه في اليابان حصل الجد على حكم قضائي بحضانة المجني عليها وولايتها التعليمية حتى وفاته

٤- كبرت نورا واصبح لديها ٢٢ عاماً وتعلق الجد بها اوصى بحصولها على ثلث تركته.

٥- منذ ٨ أشهر توفي جد نورا وفوجئت بحضور الاب من اليابان بعد معرفته ما اوصى به والده إلى ابنته وحاول اصطحابها بالاكراه للاقامة معه ومن ثمة الحصول على

أمرت النيابة العامة بحبس المتهم بخطف ابنته "نورا" ٢٣ سنة بالمعادي ٤ أيام احتياطياً لاتهامه بخطف والتعدي على نجلته، بعد ورود محضر تحريات الشرطة الذي ثبت فيه تعدي المتهم على ابنته، واصطحابها كرها عنها لمسكنه للإقامة برفقته.

وناظرت النيابة العامة إصابة بعين المجني عليها جرأ تعدي والدها عليها، وقررت النيابة عرضها على الطب الشرعي

ووجهت له النيابة العامة اتهامات:

١- خطف ابنته المجني عليها بطريق الإكراه

٢- حجزها دون أمر من أحد المحكام المختصين، وفي غير الأحوال المصرح بها قانوناً

٣- التعدي عليها ضرباً، وإحداث إصابات

٤- سرقة هاتفها



اعترافات عصابة النصب على عملاء البنوك: صرفنا الأموال على متطلبات شخصية

اعترف ٣ أشخاص متهمين بتكوين تشكيلاً عصابي تخصص نشاطه في النصب على المواطنين بزعم انهم من خدمة العملاء أحد البنوك، بارتكاب وقائع نصب تمكنوا من خلالها الاستيلاء على أموال المواطنين، كما أضافوا بإنفاقهم المبلغ المالي المستولى عليه على متطلباتهم الشخصية عن طريق إجراء عمليات شراء على شبكة الإنترنت

كانت النيابة قررت حبس المتهمين ٤ أيام على ذمة التحقيقات، وطالبت رجال المباحث بسرعة التحريات حولهم للوقوف على نشاطهم لاستكمال التحقيقات، ووجهت لمهمة النصب على المواطنين بهدف تحقيق أرباح غير مشروعة.

في إطار جهود أجهزة وزارة الداخلية لكشف ملابسات ما تبليغ لقسم شرطة مصر الجديدة بمديرية أمن القاهرة من (أحد المواطنين ، مقيم بدائرة القسم) بتلقيه اتصالاً هاتفياً من رقم هاتف "محدد" ادعى خلاله المتصل بأنه من خدمة العملاء الخاصة بأحد البنوك، وطلب منه بعض البيانات الخاصة به بدعوى تحديث بيانات الفيزا كارت لعدم إيقافها وأرسل له رسالة نصية من البنك سالف الذكر تفيد ذلك، وعقب قيام المبلغ بإرسال أرقام الفيزا كارد خاصته والرقم السري، فوجئ بتلقيه رسالة نصية على هاتفه المحمول من البنك تفيد سحب مبلغ مالي من فيزا المشتريات

الخاصة به ، فقام بالتوجه إلى البنك وقدم شكوى وتم إيقاف الفيزا. بإجراء التحريات وجمع المعلومات أمكن التوصل إلى أن وراء إرتكاب الواقعة (٣ أشخاص، مقيمين بدائرة قسم شرطة الأهرام بالجيزة. وبتكثيف التحريات أمكن التوصل إلى إختباثهم بإحدى الشقق المستأجرة الكائنة.

عقب تقنين الإجراءات بالتنسيق مع قطاع الأمن العام ومديرية أمن الجيزة تم إستهدافهم وأمكن ضبطهم، وبحوزتهم (هاتف محمول المستخدم في إرتكاب الواقعة - ١١ هاتف محمول بإجمالي عدد ١٦ شريحة - ١٧ شريحة هاتف محمول لشبكات مختلفة)



الرباع محمود حسني يحقق رقم عالمي جديد و٣ ذهبيات لمنتخب مصر لرفع الأثقال ببطولة العالم



المشروع القومي للناشئين بدمياط المركز السادس برفعه الخطف ٦٧ كيلو والمركز الثامن برفعه الكلين والنظر برفع ٨٠ كيلو والمركز السادس بالمجموع ١٤٧ كيلو. وتشارك مصر في بطولة العالم بالمكسيك والتي تستضيفها مدينة ليون ببعثة مكونة من ١٢ لاعبا وهم: أحمد حمدي ومحمود حسني وحنين أحمد ورحمة أحمد وشمس محمد وبسملة خالد ونورا عصام ومبرنا محمد ونضال محمد وأميرة محمد وحبية سعد وملك حسن وجنى عبد الفتاح، ويتراس البعثة عضو مجلس الإدارة مصطفى راغب والمحاسب محمد عبد المقصود رئيس الاتحاد المصري لرفع الأثقال، الجهاز الفني للمنتخب الوطني مدير فني محمد عيسى النجار، وأحمد محمد مدرب، وإداري المنتخب الكابتن عادل سليمان، والكابتن علاء الدين حسن مدير المنتخبات القومية.

فصيتين في فئة وزن ٥٩ كيلو و توجت بالميدالية الفضية في رفعة الكلين والنظر برفع ١٠٣ كيلو، وحصدت الميدالية الفضية في المجموع ١٨٥ كيلو والمركز الخامس بالخطف برفع ٨٢ كيلو. كما توجت الرباعة نورا عصام حلمي في وزن "٥٥ كيلو" لاعبه المشروع القومي للناشئين بالاسماعيلية أمس بثلاثة ميداليات فضية في بطولة العالم بالمكسيك، والمقامة في مدينة ليون، حيث حصلت على الميدالية الفضية في الخطف برفع ٧٦ كيلو، و فضيه الكلين والنظر برفع ٩٥ كيلو، وايضاً فضيه المجموع ب ١٧١ كيلو. كما حقق الرباع احمد حمدي توفيق لاعب المشروع القومي للناشئين بني سويف المركز الرابع برفعه الخطف ١١٧ كيلو كجم و المركز السابع في الكلين و النظر و المركز الخامس في المجموع في منافسات في فئة ميزان ٦٧ كجم. وحصلت نضال محمد الططاوي لاعبه

نجم الرباع محمود حسني السيد، لاعب المشروع القومي للناشئين بالقليوبية، والمنتخب القومي المصري، في حصد ٣ ميداليات ذهبية في الخطف ونجح في رفع ١٥٠ كجم ، وذهبيه ورقم عالمي جديد في الكلين والنظر برفع ١٩٣ كجم وكان الرقم السابق ١٩٢ كجم، وكذلك ذهبية المجموع ب ٣٤٣ كجم. يجدر الإشارة الى ان بعثة مصر لرفع الأثقال عاشت أجواء حزينة بسبب وفاة والد المدير الفني محمد عيسى النجار، قبل انطلاق منافسات البطولة اليوم الا انه تحامل على نفسة وقام بتجهيز اللاعبين للمنافسات المقبلة رغم وجود مدرب الفريق ومدير المنتخبات علاء الدين حسن. وكانت قد نجحت حنين احمد محمد لاعبه المشروع القومي للناشئين بالاسماعيلية في الحصول علي ميداليتين

وزير الرياضة يُهنئ السباحة البارالمبية بعد وصول ٤ لاعبين إلى نهائيات بطولة العالم

اربع سباحين لنهائيات بطولة العالم وبحققوا مراكز جيدة ، والمفاجأة كانت بتحقيق المركز الرابع على العالم من خلال ملك عبد الشافي بعد حصولها على المركز الثامن في اولمبياد طوكيو وكانت قريبة من الفوز بميدالية، وبذلك اصبحنا على بعد خطوة من تحقيق ميدالية في اولمبياد باريس ٢٠٢٤. وتعد هذه النتائج إنجاز كبير للسباحة البارالمبية في ظل صغر اعمار السباحين وكونها المرة الأولى منذ فترة طويلة التي يصل فيها أربعة سباحين إلى نهائيات بطولة العالم. وشاركت البعثة في طابور عرض البطولة خلال حفل الافتتاح الذي حضره محمد يحيى يوسف رئيس البعثة وعضو مجلس إدارة اللجنة البارالمبية المصرية و دكتور ايمن الجندي مدرب عام المنتخب والسباحة أية ايمن عباس التي مثلت المنتخب في حفل الافتتاح ، ويضم المنتخب في بطولة العالم خمسة سباحين ، ومعهم الجهاز المعاون الذي يضم عماد مدبولي مدرب وإداري

وكسرت رقمها السابق وحقت رقم افريقي جديد سجل باسم مصر، حيث حققت رقم قدره ١:٢١ دقيقة. كما تأهل أيضا يوسف محمد لنهائيات البطولة لأول مرة في تاريخه في سباق ١٥٠ متر متنوع في فئة طيبة ٣ sm. وفاز زياد كحيل بالمركز الثامن على العالم في سباق ١٠٠ متر صدر فئة طيبة ٤ sp بزمز قدره ٢:٠٥ دقيقة. وفي السياق ذاته، هنأ الدكتور حسام الدين مصطفى رئيس اللجنة البارالمبية للاعبين والجهاز الفني على هذه النتائج ، ووعدهم باستمرار تقديم كل الدعم لمنتخب السباحة من تدريبات ومشاركة في بطولات دولية لتحسين الرائد العالمى ورفع مستوياتهم، حتى يصبحوا مؤهلين للحصول على ميداليات خلال دورة الالعاب البارالمبية باريس ٢٠٢٤. وأعرب دكتور ايمن الجندي مدرب عام المنتخب أنه رغم ظروف البطولة الصعبة إلا أن السباحين نجحوا في تحقيق ارقام جيدة ولأول مرة في بطولة العالم في الفترة الأخيرة يتأهل

هنأ الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة، منتخب السباحة البارالمبي بعد وصول ٤ لاعبين إلى نهائيات بطولة العالم في ماديرا البرتغال للمرة الأولى منذ فترة طويلة. وأثنى وزير الشباب والرياضة على الأداء المتميز الذي قدمه أبطال السباحة البارالمبيين في بطولة العالم والمقامة في ماديرا بالبرتغال، وتحقيق العديد من الإنجازات، وأرقام شخصية جديدة لهم في رياضة السباحة، تأكيداً على قدرة أبناء مصر من ذوي القدرات والهمم على التحدي والتفوق في شتى المجالات. حيث حققت السباحة ملك عبد الشافي المركز الرابع على مستوى العالم في سباق ١٠٠ متر صدر في تصنيف طبي فئة ٤ sp بزمز قدره ٢:١٦ وكانت قريبة من الفوز بالميدالية البرونزية بفارق خمس ثواني فقط عن بطلة فرنسا. كما فازت أية ايمن عباس بالمركز السابع على مستوى العالم في سباق ١٠٠ متر حرة في فئة طيبة ٦ s



٩ منتخبات تؤكد مشاركتها بالبطولة العربية لكمال الاجسام الاسكندرية 2022



أكد الدكتور عادل فهميم، رئيس الاتحاد المصري والعربي والإفريقي، ونائب أول رئيس الاتحاد الدولي لكمال

الاجسام، بأن الإستعدادات تجري علي قدم وساق للتجهيز للبطولة العربية لكمال الاجسام رقم ٢٢ للرجال،

و اللواء محمد الشريف، محافظ الاسكندرية، بالتعاون مع سلسال لتنظيم البطولات الرياضيه والتي يمثلها المهندس كريم عبدالرحمن وبطل العالم لكمال الأجسام أحمد أبو جنة تحت إشراف فني مباشر من الاتحاد العربي لكمال الأجسام. وأشار "فهميم" الى أن هناك إقبال كبير من الدول العربية للمشاركة في تلك النسخة من البطولة والتي تقام ٢٨ حتي ٣٠ يوليو القادم في الإسكندرية ، وقد تأكد حتي الان مشاركة مايقرب من تسعة فرق عربية وهم فلسطين، والمغرب، والإمارات، والبحرين، وسوريا، والأردن، واليمن، وعمان، بالإضافة الي مصر الدولة المستضيفة للبطولة، هذا ولازال هناك وقت كبير علي موعد انطلاق البطولة، ومن المتوقع مشاركة عدد أكبر من الدول العربية الشقيقة .





أوروبا مصر يشارك في بطولة العالم للجهاز بالبرتغال

الي البرتغال في اولي مشاركتها الدولية ويشهد الدكتور إيهاب أمين رئيس الاتحادين المصري والأفريقي للجهاز وعضو المكتب التنفيذي للاتحاد الدولي فاعليات البطولة وكان أمين عقد اجتماع مع بعثة منتخب الإيروبيك والجهاز الفني قبل السفر لتحفيزهم على تقديم أداء مميز وصورة مشرفة لمنتخب مصر للإيروبيك

والحكمة اية الله احمد سعد. ويشارك في البطولة ٢٢ دولة وهي الأرجنتين وفرنسا والبرتغال وكوريا والمجر وإيطاليا وأستراليا ورومانيا وأوكرانيا وتركيا واليونان وبيلاروسيا والبرازيل وسلوفاكيا وفنلندا والهند والصين والنمسا وانجلترا والتشيك ومصر وتغادر بعثة منتخب مصر لجهاز الإيروبيك القاهرة غدا الأحد متوجه

يشارك منتخب مصر للجهاز في بطولة العالم لجهاز الإيروبيك والتي تستضيفها دولة البرتغال خلال الفترة من ١٣ إلى ١٩ يونيو ٢٠٢٢ وتضم بعثة منتخب الإيروبيك اللاعبين: باسل سامح وعمر اشرف ونورا الحناوي ومي احمد وتقى محمد ويوسف ناصر وهنا احمد ومريم اسامة ومعتز إيهاب المدربين، محمد السيد عكاشة ويارا اشرف وايفا ساذلويوداوكريستوف ديفالين

بعد رحيل موسيماني.. قمصان قائم بأعمال المدير الفني للنادي الاهلي

كلف النادي الأهلي الكابتن سامي قمصان المدرب العام للفريق الأول لكرة القدم بالقيام بمهمة المدير الفني بشكل مؤقت، ذلك بعد رحيل بيتسو موسيماني.. ويكون تشكيل الجهاز الحالي على النحو التالي:



سيد عبد الحفيظ
سامي قمصان
محمد شرف
ميشيل يانكون
محمد النجار
عمر رشدي
مدير جهاز الكرة
قائم بأعمال المدير الفني
مدرب
مدرب الحراس
مدرب أحمال
محلل أداء

.. وسوف يقوم الكابتن سامي قمصان بالإستعانة بأحد العناصر من المدربين للإنضمام للجهاز بعد التشاور والعرض على شركة الكرة ولجنة التخطيط.

كارينكا تير



الكورة كبيرة عليك

اتحاد الكرة



هاني أبو ريدة يمثل فيفا في اجتماعات "IFAB" لتعديل قوانين كرة القدم

للأندية الماضي وظهرت بشكل مميز في الكشف السريع عن حالات التسلل أثناء مراجعتها بتقنية الفيديو. كما قرر المجلس استمرار الاعتماد على ٥ تبديلات في المباريات، وتطبيق تجربة حماية الحكام بوضع كاميرات فيديو على أقمصه الحكام لحمايتهم من الاعتراضات والكشف عنها بشكل سريع وفوري.

البريطانية و مثلهم يمثلون فيفا برئاسة جيانى انفانتينو، وشهد الاجتماع حضور أبو ريدة كأحد ممثلي الاتحاد الدولي الأربعة. واتخذ المجلس بعض القرارات الهامة خلال اجتماع اليوم، أبرزها إجراء بعض التجارب على تجربة تقنية التسلل النصف آلي قبل استخدامها في منافسات كأس العالم ٢٠٢٢، وسبق أن تم اختبار التجربة في كأس العالم

واصل هاني أبو ريدة، عضو المجلس الأعلى للاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، وعضو المكتب التنفيذي "كاف"، اليوم الاثنين، مشاركته واجتماعات مجلس اتحاد كرة القدم الدولي "IFAB"، في العاصمة القطرية الدوحة. ويهدف مجلس اتحاد كرة القدم إلى تعديل قوانين كرة القدم و يتكون من ثمانية أعضاء ٤ يمثلون الاتحادات



٣ ميداليات فضية للرباعة نورا عصام حلمي ببطولة العالم بالمكسيك للشباب

ومحمود حسنى وحنين أحمد ورحمة أحمد وشمس محمد وبسملة خالد ونورا عصام وميرنا محمد ونضال محمد وأميرة محمد وحبيبة سعد وملك حسن وجنى عبد الفتاح، ويترأس البعثة عضو مجلس الإدارة مصطفى راغب والمحاسب محمد عبد المقصود رئيس الاتحاد المصري لرفع الأثقال، الجهاز الفني للمنتخب الوطني مدير فني محمد عيسى النجار، وأحمد محمد مدرب، وإداري المنتخب الكابتن عادل سليمان، والكابتن علاء الدين حسن مدير المنتخبات القومية

في الكلين و النظر و المركز الخامس في المجموع في منافسات في فئة ميزان ٦٧ كجم. وحصلت نضال محمد الطنطاوي لاعبه المشروع القومي للناشئين بدمياط المركز السادس برفعه الخطف ٦٧ كيلو والمركز الثامن برفعه الكلين والنظر برفع ٨٠ كيلو والمركز السادس بالمجموع ١٤٧ كيلو. وتشارك مصر في بطولة العالم بالمكسيك والتي تستضيفها مدينة ليون ببعثة مكونة من ١٢ لاعبا وهم: أحمد حمدي

توجت الرباعة نورا عصام حلمي في وزن ٥٥ كيلو" لاعبه المشروع القومي للناشئين بالاسماعيلية بثلاثة ميداليات فضية في بطولة العالم بالمكسيك، والمقامة في مدينة ليون، حيث حصلت على الميدالية الفضية في الخطف برفع ٧٦ كيلو، و فضيه الكلين والنظر برفع ٩٥ كيلو، وايضاً فضيه المجموع ب ١٧١ كيلو. كما حقق الرباع احمد حمدي توفيق لاعب المشروع القومي للناشئين ببني سويف المركز الرابع برفعه الخطف ١١٧ كيلو كجم و المركز السابع

كشف النقاب عن الشعار الرسمي لبطولة افريقيا للجهاز الايقاعي



كشف اتحاد الجهاز برئاسة الدكتور إيهاب أمين، عن الشعار الرسمي لبطولة إفريقيا السادسة عشر للجهاز الإيقاعي كبار وناشئين التي تنظمها مصر خلال الفترة من ١٧ حتي ١٩ يونيو الجاري على الصالة المغطاة باستاد القاهرة الدولي والمؤهلة لبطولة العالم ٢٠٢٢ المؤهلة لاوليمبياد باريس ٢٠٢٤.

وجاء الشعار الرسمي على شكل القارة الأفريقية بما يواكب الحدث الكبير الذي تنظمه مصر خلال الفترة المقبلة على أرض المحروسة وتعتبر هذه البطولة أولي البطولات الأفريقية التي ينظمها اتحاد الجهاز في ظل رئاسة الدكتور إيهاب أمين الاتحادين المصري والإفريقي للجهاز. تقام بطولة أفريقيا للجهاز الإيقاعي للكبار والناشئين بمشاركة ٧ دول وهي

الجزائر وأنجولا والرأس الأخضر، والمغرب وتونس وجنوب إفريقيا ومصر البلد المضيف بإجمالي عدد المشاركين : ٩٩ منهم ٦٠ لاعبة. ويمثل لاعبات منتخب مصر الجماعي