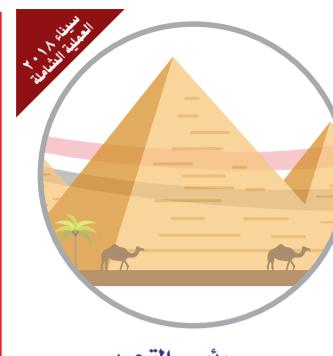


After Before

١١ ش. الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون  
هاتف: ٠١٠٠٦٣٩٠٠٠ +٢٠١٠٦٧٠٩٧٨ البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



# مصر تلا تين

إخبارية إلكترونية مستقلة  
نسخة مجانية

الخميس - ١٧ ذو القعدة - ١٤٤٣ هـ - الموافق ١٦ يونيو ٢٠٢٢ م



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

## 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 المنشورة للشعب الفلسطيني

مسار السلام بين الجانبين الفلسطيني والإسرائيلي في أقرب فرصة ممكنة، وذلك استناداً إلى مبدأ حل الدولتين ومقررات الشرعية الدولية، وسعياً نحو تحقيق السلام الشامل والعادل. وأوضح حافظ، أن الوزير شكري أكد ضرورة الخروج من حالة الجمود الحالية، وأهمية اخراط الأطراف الإقليمية والدولية المعنية وبذل الجهد اللازم لتحقيق الاختراق المستهدف في مسار السلام، وما يدعم ركائز الأمن والاستقرار في المنطقة.

تابع ص ٤



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

استقبال وزير الخارجية سامح شكري، الأربعاء، مبعوث الأمم المتحدة الخاص لعملية السلام في الشرق الأوسط "تور



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

(FPSO) بعبور الوحدة الأحدث في العالم (ENERGEAN POWER) ضمن قافلة الجنوب، والتي مثلت تحدياً لقناة السويس في تسهيل عبور صعب لسفينة الغاز الطبيعي المسال، الجمعة الموافق ٣ يونيو ٢٠٢٢ نجاح أول عملية عبور من نوعها في تاريخ القناة لوحدة عامة لإنتاج وتصنيع غواطس يصل إلى ٦٩,٥ متراً، وتحقيق الغاز الطبيعي المسال عبورها ٣٦ ساعة.

ذاته من العام الماضي، كما ارتفع عدد السفن العابرة بنسبة ١٢% خلال شهر مايو ٢٠٢٢. 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، مؤكدةً أنه لا صحة لإسناد إدارة الممر الملاحي لقناة السويس لأي من الشركات أو

## الرئيس السيسي: بحث 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.

مركز بيلتون لقويات السمع

**Beltone**  
Helping the world hear better



٠٢٢٤٠٢٦٠٧٨ / ٠١٠٥٧٥٠١٢٦



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



ترخيص الهيئة الوطنية

للإعلام رقم ٤٠٠٤

٢٠٢١ فبراير عام

رئيس مجلس الإدارة:-

محمود صلاح قطامش

رئيس التحرير:-

عاطف عبد العزيز

الاشراف الصحفي:-

دكتوره سهام جبريل

البث الإلكتروني:-

محمد جمال شرع

الوكيل الإعلامي  
جمهورية مصر العربية

elsherif  
ads للدعاية والعلن  
(+202) 01022441900 (+202) 01283617779  
e-mail: cd\_room2004@yahoo.com

المملكة العربية السعودية

مطبعة مشعل محمد القدهري  
Mishal Printing Press  
creative design & printing solution  
mishalprintingpress@gmail.com 053 230 5963 / 050 574 0183  
Jeddah - 23212 - 7539 K.S.A. Moshrefah 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.



الخطافر لخدمات الشحن  
Al-Zafer Cargo Services Co.  
لخدمات التصدير والتوريد والنقل البحري الملاحي  
800-12-8888  
qalamesh@alzafercargo.com  
www.alzafercargo.com

Mohamed  
Qatamesh  
Dental Clinic  
ش. الأديب علي ادهم، مساحق الشيراتون  
هاتف: ٠٢٠٠٠٦٣٠٩٧٨ جوال: ٠٢٠٠٠٦٣٠٩٧٨  
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com

## السعودية تصنف ٨ أفراد و ١١ كياناً لارتباطهم بأنشطة داعمة لميليشيا الحوثي



وأنشأ شركة (الذهب الأسود)، وشركات نفطية أخرى، التي تعمل على تهريب وشراء النفط الإيراني. المدعو / زيد بن علي بن يحيى الوزير: الجنسية / يمني، يتعاون بشكل مباشر مع تنظيم "القاعدة" الإرهابي، يملك شركة (سلم رود) للتجارة والاستيراد، وكذلك شركة (أزال)، كما أنه عضو إدارة شركة (أزال)، كما أنه عضو مجلس إدارة شركة (سام أويل) للتجارة والخدمات النفطية المحدودة، وتعمل تلك الشركات على تسهيل تهريب النفط الإيراني لصالح ميليشيا "الحوثي" الإرهابية. المدعو / عبدالله بن أكبر عبدالله: الجنسية / يمني، مؤسس شركة (أبكر) للخدمات النفطية، ويعمل مع ميليشيا "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، وعضوًا في مجلس إدارة شركة "القيق العالمية" للتجارة والصناعة والخدمات النفطية المحدودة، وتعمل الشركات 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 ميليشيا "الحوثي" الإرهابية. المدعو / إسماعيل بن إبراهيم الوزير: الجنسية / يمني، يتولى إدارة العديد من الشركات، التي تعمل على تسهيل تهريب الأموال والنفط لصالح ميليشيا "الحوثي" الإرهابية. المدعو / قفي 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 ميليشيا "الحوثي" الإرهابية. المدعو / علي بن ناصر قرشة: (سبق الإعلان عنه في قائمة المطلوبين للمملكة السعودية) النحو الآتي:

الأفراد: المدعو / صالح بن حمد بن صالح: سباق: مجلس الأمن ذات الصلة، واتسقاً مع قرار مجلس الأمن رقم ١٣٧٣ (٢٠٠١)، فإنه يجب تجميد جميع الأصول التابعة للأفراد والكيانات المصنفة، وعدها (١٩) إسماً، كما يُحظر القيام بأي تعاملات مباشرة أو غير مباشرة

مع تلك الأسماء أو لصالحها، من قبل المؤسسات المالية والمهن وشعبة الشقيق غير المالية المحددة، وكافة الأشخاص الاعتباريين والطبعين. أسماء الأفراد والكيانات المصنفة على الأفراد: المدعو / صالح بن حمد بن صالح: سباق: مجلس الأمن ذات الصلة، واتسقاً مع قرار مجلس الأمن رقم ١٣٧٣ (٢٠٠١)، فإنه يجب تجميد جميع الأصول التابعة للأفراد والكيانات المصنفة، وعدها (١٩) إسماً، كما يُحظر القيام بأي تعاملات مباشرة أو غير مباشرة مع قرار مجلس الأمن رقم ١٣٧٣ (٢٠٠١) والقرارات اللاحقة ذات الصلة، الذي يستهدف من يقدمون الدعم للإرهابيين أو الأعمال الإرهابية، وبأي إلحاقًا لتصنيف ميليشيا "الحوثي" كمنظمة إرهابية، في البيان الصادر عن وزارة الداخلية بالمملكة بتاريخ ٥ / ٦ / ١٤٣٥هـ، وقالت وكالة الأنباء السعودية "واس"، إن المملكة العربية السعودية، عاقدة العزم وستستمر بالعمل على وقف تأثير ميليشيا "الحوثي" الإرهابية، واستهداف أبرز الأفراد والكيانات الذين يقدمون

## هيئة شؤون الأسرى الفلسطينية: الاحتلال اعتقل ٤٠٠ طفل منذ مطلع العام



وشددت على ضرورة احترام ضحايا الاعتقال الإسرائيلي من الأطفال، الذين تعرضوا للاعتقال والاحتجاز وسوء المعاملة البدنية والعقليّة والنفسية جراء الاستهداف الإسرائيلي المتواصل وحملات الاعتقال المستمرة والأحكام الجائزة. يشار إلى أن الاحتلال اعتقل العام المنصرم (١٣٠٠) طفل وطفلة، وهذا شكل زيادة تصل إلى قرابة ١٤٠٠ عاماً سجل خلال العام الذي سبقه ٢٠٢٠.

الرعب والخوف في نفوسهم وتدمير مستقبلهم في إطار سياسة إسرائيلية ثابتة ومنهجية، تهدف إلى تشويه واقع الطفولة الفلسطينية ودمارها على مدار سنين الاحتلال الإسرائيلي، ومن ودعت هيئة الأسرى كافة مؤسسات المجتمع الدولي ذات الاختصاص بالاتصال، وخاصة أولئك الذين قضوا بالأطفال وحقوق الإنسان، إلى تحمل مسؤولياتها والعمل على توفير الحماية لأطفال فلسطين بشكل عام، وأطفال القدس بشكل خاص، ووقف على اختلاف مسمياتها، ليست سوى مسلحاً للأطفال وأماكن لبث

المهتجزين في مراكز الاعتقال والتوقيف، التي تهدف إلى تشويه واقعهم وتدمير مستقبلهم. ولفتت إلى أن الاحتلال يعتمد اعتقال الأطفال من منازلهم ليلًا، وترويجه لهم وترهيبهم، وأحياناً يتم اعتقالهم وهو يلعبون في الشوارع، أو وهو في طريقهم إلى المدارس، ويزج بهم في السجون والمعتقلات، ويحتجزهم في ظروف سيئة ويرغمهم من أبسط حقوقهم الأساسية، كالحق في العلاج ومواصلة التعليم والمحاكمة العادلة وغيرها. وبينت الهيئة أن الاحتلال يعرض الأطفال للعزل الانفرادي ولصنوف مختلفة من التعذيب الجسدي والنفسي، فتنتزع الاعترافات منهم بالقوة وتحت وطأة التعذيب والتهديد، ويعبرون 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 العربية التي لا يعيدها الأطفال. وإن كان لا بد منه في ظروف طارئة واستثنائية، فليكن لأقصر فترة ممكنة. وأكدت الهيئة أن سلطات الاحتلال تفرض غرامات مالية باهظة، ما يشكل عيناً اقتصادياً على الأهل الذين يضطرون لدفعها، حرصاً على أبنائهم القصر في معاملة الأطفال الفلسطينيين

## الجزائر تستضيف وترأس الاجتماع السنوي للأفارقة مع دول الشمال الأوروبي



أعلن المشاركون بالاجتماع السنوي لوزراء الخارجية الأفارقة مع نظارتهم من دول الشمال الأوروبي، عن استضافة رئاسة الجزائر لأعمال الدورة الـ ٢٠ المقترن عددها 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 النiger وجنوب إفريقيا ونيجيريا وتنزانيا. وأعرب وزير الخارجية رمضان لعمارة عن خالص شكره لنظرائه المعاصرة.



## كلمة العدد



### حاول تفهم

#### تريليون دولار هل ممكن؟؟

حرص الرئيس السيسي وفي كل اجتماعاته المصاحبه لافتتاح مشاريع جديدة الاعلان دوماً عن خطط وتوجهات الدولة المصرية واملحولات المستمرة للنهوض بالاقتصاد الوطني والاشارة المستمرة بان ذلك لن يتحقق الا بالعمل الجاد وامضت ل لتحقيق معدلات عالية بل قل فقرات لتعويض مافات وتنقلي الفجوه بين المأمول والذى كان متاحاً خلال الخمسين عاماً اضافية فالي جانب تضاعف عدد السكان الي ما يقارب الخمسة اضعاف من عام ١٩٦٠ الي الان ما يتحسن اقتصادنا بشكل يتناسب مع تلك الزيادة السكانية بالإضافة الى ما واجهت مصر من معوقات مصرية كل عشره سنوات تقريباً من حرب ١٩٧٣ الي حرب الاستنزاف الي اكتوبر والنصر العظيم الي مواجهة التطرف وحادث القمر والشلل بالسياحه الي الشوره تقريباً لم تجز مصر خلال السابق ((خطين خمسين )) دون صعوبات تؤدي الي عدم انهاها واجلت خطط الدولة للنهوض ومواجهة التحديات . حتى يمن الله علي مصر بقياده وطنيه طموحة مخلصه واعيه تدرك بان ما فاتنا كثير وان حلم النهوض وان كان صعباً لكنه ليس مستحيلاً نعم حلم الوصول بالناجح المحلي الي تريليون دولار ليس بالمستحيل مع الابيان والعزبه والجهد واستهلاض الهمم والعمل الدؤوب والمستمر واستلهام التجارب لامم مرت بنفس ظروفنا ولكنها نجحت في تخطي الصعب ولازالت تجريه ( لولا ٢٠١١ دى سيلفا ) في البرازيل ٢٠٠٢ الي ٢٠١١ ماثله امامنا وقلها كانت تايوان وكذلك احدث التجارب تجربه اندونيسيا التي نجحت في تخطي حاجز التريليون دولار كاجمالي للناتج المحلي حيث تخلصت اندونيسيا من اقتصادها الريعي الى الاقتصاد المتتنوع المصادر يعتمد في اساسه علي الاقتصاد البداعي الذي يضم ١٦ قطاعاً فرعياً متتنوعاً بين التطبيقات الالكترونية وتطوير الالعاب والموضه والتصوير والحرف اليدويه والطهي والمأكلي والنشر والاعلان وغيرها من الانشطه البداعيه الامر الذي يساهم في تعزيز الشركات والمؤسسات الصغيرة وامتدادها ليكون الاقتصاد الاندونيسي واحد من اكبر الاقتصادات الصاعدة وال اكثر قدره علي مواجهه التحديات والازمات الاقتصاديه المتنوعه . لا شك اذن ان الحلم في تحقيق ناتج قومي اجمالي تريليون دولار ليس مستحيلاً وتسير الدولة المصرية في طريقها لتحقيق ذلك وان استدعي الامر المزيد من الاجراءات والاصلاحات الاقتصاديه الداعمه للنمو المستدام اساسه الاعتماد علي الانشطه البداعيه وتحديث المشروعات الصغيره وامتدادها ودعم الاستثمار وتطوير الاداره الضريبيه 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.

حاول تفهم  
محمود صلاح قطامش  
مصر تلاatin!

## الإمام الأكبر يعلن استعداد الأزهر لاستضافة قمة قادة الأديان للتوعية بـ تغير المناخ



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

الشأن من خلال تضمين مناهج الإمام الأكبر في بيان منهج الإسلام من حماية الموارد البيئية، ورفع الوعي بشأن أزمة تغير المناخ، مؤكدة أن

استقبل فضيلة الإمام الأكبر الدكتور أحمد الطيب، شيخ الأزهر الشريف، اليوم الثلاثاء، بمقر مشيخة الأزهر، الدكتورة ياسمين فؤاد، وزيرة البيئة، لمناقشة الاستعدادات لمؤتمر المناخ COP27، 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 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 جانبه، أعربت وزيرة البيئة مواردها، ودور الأزهر العالمي

## رئيس الوزراء: تأجيل تطبيق أي زيادة في أسعار الكهرباء لمدة ٦ أشهر

قال الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس الوزراء، أن هناك توجيهات من رئيس الجمهورية بتحمل الدولة العبء الأكبر من الزيادات للتخفيض عن المواطن المصري، موضحاً أنه سيتم تأجيل تخصيص الامن الغذائي المصري، موضحاً أن الدولة المصرية تستثمر بأرقام كبيرة لتوفير الأمن الغذائي.

وقال الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس الوزراء، أن هناك توجيهات من رئيس مجلس الوزراء، أن يتم تأجيل تطبيق أي زيادة في أسعار الكهرباء لمدة ٦ أشهر



## الخطيط: الدولة المصرية توجه ٤٥ مليار جنيه لهيئة الأبنية التعليمية في ٨ سنوات

وأعلن الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس الوزراء، أن هناك توجيهات من رئيس الجمهورية بتحمل الدولة العبء الأكبر من الزيادات للتخفيض عن المواطن المصري، موضحاً أنه سيتم تأجيل تخصيص الامن الغذائي المصري، موضحاً أن الدولة المصرية تستثمر بأرقام كبيرة لتوفير الأمن الغذائي.

وأعلن الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس الوزراء، أن هناك توجيهات من رئيس الجمهورية بتحمل الدولة العبء الأكبر من الزيادات للتخفيض عن المواطن المصري، موضحاً أنه سيتم تأجيل تخصيص الامن الغذائي المصري، موضحاً أن الدولة المصرية تستثمر بأرقام كبيرة لتوفير الأمن الغذائي.





## منظومة الشكاوى الحكومية تم إنشائها لكسب ثقة المواطنين



الشكاوى الحكومية برئاسة مجلس الوزراء، والعميد ولد، مسؤول الشكاوى الحكومية لكسب ثقة المواطنين، بناء على توجيهات فخامة السيد الرئيس، عبد الفتاح السيسي رئيس الجمهورية. وأشار إلى أن نسبة ٢٠٪ من الشكاوى التي تتلقاها المدن ومديريات الخدمات، وأشار إلى أن توجيهات الدكتور محمد عبد الفضيل شوشة محافظ شمال سيناء برصد شكاوى المواطنين على مستوى مراكز ومدن المحافظة، والعمل على حلها بالتنسيق مع الجهات والهيئات المعنية. تبلغ ٩٢٪، بينما في مصر من جانبه أكد الدكتور، أحمد فاضل، مدير متابعة منظومة

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

## الصحة: فحص ١٢٣ ألف طفل دديث الولادة ضمن مبادرة رئيس الجمهورية



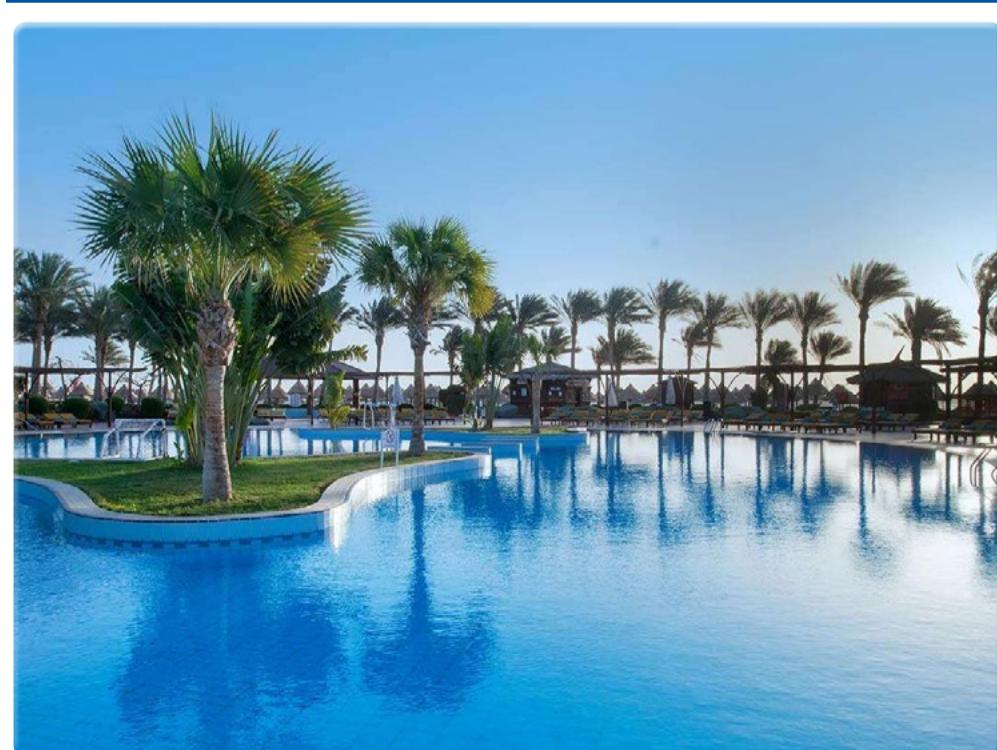
عبدالرحمن أن المركز الـ ٢٥ تشمل مركز طبي شبين الكوم، بمحافظة المنوفية، ومركز طبي شرجيم، بمحافظة الشرقية، ومركز الإرشاد الوراثي، بمحافظة بورسعيد، ومركز طبي كيمان فارس، بمحافظة الفيوم، ومركز مستشفى قوس المركزي، ومركز الإرشاد الوراثي ب مديرية الشؤون الصحية، بمحافظة قنا، ومركز الإرشاد الوراثي، ومركز مستشفى الإيمان، بمحافظة أسيوط، ومركز طبي سعيد بطنطا، بمحافظة الغربية، ومركز طبي شرق النيل، بمحافظة بنى سويف، ومركز فاكسيرا للمصل واللقالح، مركز طبي الشيخ زايد، بمحافظة الجيزة، ومركز طبي حي ثالث، بمحافظة دمياط، ومركز مستشفى دراو، بمحافظة أسوان. وتابعت أن الـ ٢٥ مركزاً للعلاج للأمراض الوراثية بالمحافظات، وأنه تم تخصيص ٢٥ مركزاً لعلاج الأمراض الوراثية لحديثي الولادة، وجار التوسيع تباعاً 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 يساعدهم في متعهؤلاء 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 مصرى للتحكم والسيطرة على الأمراض "Egyptian CDC" ، الذي تم تزويده بمجهز بأحدث الأجهزة العالمية في مجال الكشف عن الأمراض الوراثية، لافتاً إلى أنه في حالة إيجابية العينة يتم إحالة الطفل والمرأة اختبار تأكيدى للمرض، وبدء تلقي العلاج اللازم وفقاً للبروتوكولات المقررة من اللجنة العلمية للمبادرة. ومن جانبه، أوضحت الدكتورة طبي منية سندوب، بمحافظة الدقهلية، ومركز مستشفى مصر التنفيعي لمبادرة الكشف المبكر عن الأمراض الوراثية، وأضافت الدكتورة هالة

مستوى الجمهورية. وأوضح الدكتور حسام عبد الغفار، ومن جانبه، أكد الدكتور وائل عبد الرازق رئيس قطاع الرعاية الصحية والتمريض، أن الأماض الأولى تقوم بالكشف عن ١٩ مرضًا وراثيًّا للأطفال المبتسرين الـ ١٩ التي يتم الكشف عنها تشمل (قصور الغدة الدرقية، بحسبات مستشفى واد، تحت شعار "١٠٠ مليون صحة"، وذلك منذ انطلاق المبادرة في ١٣ يوليو من عام ٢٠٢١ وحتى اليوم، من أجل الوصول إلى جيل صحي بكافة الوحدات الصحية على وسائل من مسببات الإعاقة.

## الرئيس السيسي يوجه بسرعة الانتهاء من إنشاءات مدينة مصر الأولية

تنمية ص ١

بالإشارة إلى أن المبعوث الأممي أحاط وزير الخارجية الفلسطينى والإسرائيلى، فضلاً عن دعم المتطلبات التنموية للفلسطينيين.





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

الثابت: موضحا أنه سيتم البدء في المرحلة الثانية من المشروع في العام المالي المقبل بـ٤٠ 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 لأحد مقومات توفير حياة كريمة للمواطنين حيث تبلغ تكلفة توصيل كابلات الألياف الضوئية لقرى المرحلة الأولى من المبادرة نحو ٥,٨ مليار جنيه؛ لافتا إلى أنه في إطار تنفيذ استراتيجية مصر الرقمية يتم تنفيذ مشروع لربط ٣٥ ألف مبني 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 فعالياتها هذا العام العديد من الشركات العالمية وال محلية المتخصص في مجالات تكنولوجيا المعلومات والاتصالات. وعلى هامش فعاليات قمة IDC تم تنظيم معرض ضم أجنحة الشركات رعاة القمة حيث تم خلاله استعراض أحدث الحلول الرقمية التي تقدمها.

في مجالات التكنولوجيا لتنغير مسارات المهني إلى العمل في هذه المجالات. بالإضافة إلى إطلاق برنامج تدريبي لجذب الشباب للعمل في منصات العمل الحر العالمية؛ لافتا إلى مبادرة اشبال مصر الرقية 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 الابداع وتحفيز الفكر الابتكاري؛ فقد تم إنشاء أكثر من ١١ مركزاً من مراكز ابداع مصر الرقمية لاحتضان الأفكار الريادية للشباب وتنميتها وعقد محافل تشكيل بين الشباب والمستثمرين؛ مشيراً إلى أن الشركات الناشئة استطاعت جذب استثمارات بـ٤٠ مليون دولار في عام ٢٠٢١ مقارنة بـ١٩٠ 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 من ٢٠١٩ في تنفيذ مشروع لدعم البنية التحتية المعلوماتية الثابتة باستثمارات ٦٠ مليار جنيه في المرحلة الأولى من المشروع مما ساهم في رفع كفاءة الانترنت لتصبح مصر الأولى في أفريقيا في متوسط سرعة الانترنت



فيما ستشهد المرحلة المقبلة إطلاق مشروع التقاضي عن بعد بالتعاون مع وزارة العدل للتيسير على المواطنين. جانب من اللقاء وأشار الدكتور عمرو طلعت إلى أن بناء البنية التحتية تعد الركيزة الأساسية لتنفيذ كافة الأنشطة داخل قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، حيث تم البدء من ٢٠١٩ في تنفيذ مشروع لدعم البنية التحتية المعلوماتية الثابتة باستثمارات ٦٠ مليار جنيه في المرحلة الأولى من المشروع مما ساهم في رفع كفاءة الانترنت لتصبح مصر الأولى

فيما ستشهد المرحلة المقبلة إطلاق مشروع التقاضي عن بعد بالتعاون مع وزارة العدل للتيسير على المواطنين. جانب من اللقاء وأشار الدكتور عمرو طلعت إلى أن بناء البنية التحتية المعلوماتية الثابتة باستثمارات ٦٠ مليار جنيه في المرحلة الأولى من المشروع مما ساهم في رفع كفاءة الانترنت لتصبح مصر الأولى

وأوضح الدكتور عمرو طلعت أنه يتم تنفيذ عدد من منصات مصر الرقمية؛ لافتاً إلى أن المرحلة القادمة س يتم العمل منظومة التأمين الصحي الشامل، ومكانة المستشفيات الجامعية، وأزيد من خدمات الرقمة إلى جانب مشروع كارت الفلاح ومكانة 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 وزارة العدل والداخلية والتنمية العامة، وكذلك مشروع مكانتة المحاكم المصرية والتقاضي عن بعد في كافة المحاكم الاقتصادية في كافة أنحاء الجمهورية

أكمل الدكتور عمرو طلعت وزير الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات على أن وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات مستمرة في تنفيذ مشروعات بناء مصر الرقمية التي ترتكز على تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في كافة مناحي الحياة، مشيراً إلى أن مصر الرقمية هو مشروع قومي ضخم تضافر فيه جهود كافة جهات الدولة وكل عناصر المجتمع المعلوماني للوصول إلى الهدف المنشود؛ مشيراً إلى أن معدل مو قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات خلال العام المالي الحالى بلغ أكثر من ٦١% حيث يعد هو الأكثر فما من بقى قطاعات الدولة مما يعكس دوره الرادى في تنمية كافة القطاعات على اختلافها.

وجاء ذلك في كلمة الدكتور عمرو طلعت خلال افتتاح فعاليات النسخة الثامنة لقمة مدراء تكنولوجيا المعلومات "أى دى سى ٢٠٢٢" في مصر التي تنظمها شركة أى دى سى "IDC" العالمية بالتعاون مع هيئة تنمية صناعة تكنولوجيا المعلومات "ايتيدا". وأضاف الدكتور عمرو طلعت أنه تم الاطلاق التجربى لمنصة مصر الرقمية التي تقدم حتى الآن أكثر من ١٣٠ خدمة حكومية رقمية للمواطنين؛ حيث يهدف العاملين على بناء المنظومة من التطبيقات الجديدة لميزة التحول الرقمي والتي شملت بناء البنية المعلوماتية المصرية ومكانة وزارات مختلفة.



## الخطيط: الدولة المصرية توجه ٥٢.٤ مليار جنيه لهيئة الأبنية التعليمية في ٨ سنوات

المبادرات والبرامج والمشروعات الاستراتيجية بقطاع الصحة، يذكر منها ما يلي: حيث ارتفع الإنفاق الحكومي السنوي الموجه للقطاع من ٨٤ مليار جنيه عام ٢٠١٤/١٣ إلى ١٧٣ مليار جنيه عام ٢٠١٤/٢١ بمعدل ١٠,٥%، وفقاً لما أعلنه وزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية، وفقاً لتقرير وزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية.

وأضافاً مع ذلك، تجاوز الاستثمار العام الموجه لقطاع التعليم خلال ذات الفترة ١٩٤ مليارات جنيه وبمعدل نمو بلغ ٤,٤%، حيث ارتفع الاستثمار بمدن القناة وسيناء والحدودية ٦%، ومحافظات القاهرة الكبرى ١٨%، وقد وجهت الدولة المصرية من الميزانية العامة ما يزيد عن ١٣٤ مليارات جنيه للإنفاق الحكومي على قطاع التعليم خلال الشمان ٢٠١٥/١٤، وبمعدل نمو تجاوز ٣,٧%.



## كيف يساهم قطاع الأعمال العام في دعم الاقتصاد الأخضر؟ التفاصيل في ٨ معلومات

نشاطها في الهيدروجين والأمونيا الخضراء. ٦ - وقت أغلب الشركات أوضاعها البيئية وخفضت من الانبعاثات الضارة. ٧ - التوجه لتصنيع مركبات كهربائية كبدائل للمركبات التقليدية؛ لخفض استهلاك الوقود الاحفوري. ٨ - سيارات ملاكي وميني باص وتوك توك أبزر المركبات التي سيتمنى تصنعيها للعمل بالكهرباء.

يلعب قطاع الأعمال العام من إنتاج الهيدروجين والأمونيا الخضراء. ٢ - تسعى الشركات لتدشين محطات طاقة شمسية خاصة نحو الاقتصاد الأخضر، الذي يمثل قاطرة الحكومة للحد من الانبعاثات والغازات الدفيئة؛ مما يساهم في الحفاظ على البيئة كتوجه عالمي، وذلك من خلال دعم الصناعات الخضراء المختتمة على الطاقة النظيفة والحد بشكل كبير من الانبعاثات الضارة. ٤ - أبرز المشروعات الخضراء مشروع بالنصر للأسمدة بالسويس. ٥ - تخطط وزارة قطاع الأعمال



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

في حفل عائلي بهيج وفي ليله من ليالي الف ليله وليله احتفل الاهل والقارب واصدقاء العروسين بعقد قران الاستاذ / محمد نجل الاستاذ / سعيد صالح قطامش الموجه بالتربيه والتعليم والرياضي المعروف بالعربيش على الانسه / يمني كريمة رجل الاعمال / عز الدين يوسف عاشور وبعده المناسبه يتقدم العاملون في مصر تالتين ورئيس مجلس الاداره محمود صالح قطامش بخطيب التهاني والتبريكات للعروسين والامنيات لهم بال توفيق والسعادة وال تمام على خير وتعنهه خاصه الى الاستاذ / سعيد صالح وحرمه الاستاذه / يمني قطامش وعقبال التمام علي خير ودامت دياركم عامره بالفراح .



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



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 بالمخيم الطبي العسكري بالمعادي .

في لفته طيبة من السادة القائمين على إدارة المجمع الطبي العسكري بالمعادي وعلى رأسهم، رئيس المجمع لواء طبيب / ياسر عبد العزيز عبد المجيد ، والسيد اللواء طبيب / أحمد الخطيب مدير مستشفى المعادي العسكري ، قاما بتكريمه السيد رئيس المجلس "الشيخ كامل مطر" ووفد المرافق له .

قام الشيخ كامل مطر ووفد المجلس يرافقه اللواء الدكتور أحمد الخطيب مدير مستشفى المعادي العسكري بزيارة المصابين الأبطال الشرفاء من أبناء القبائل



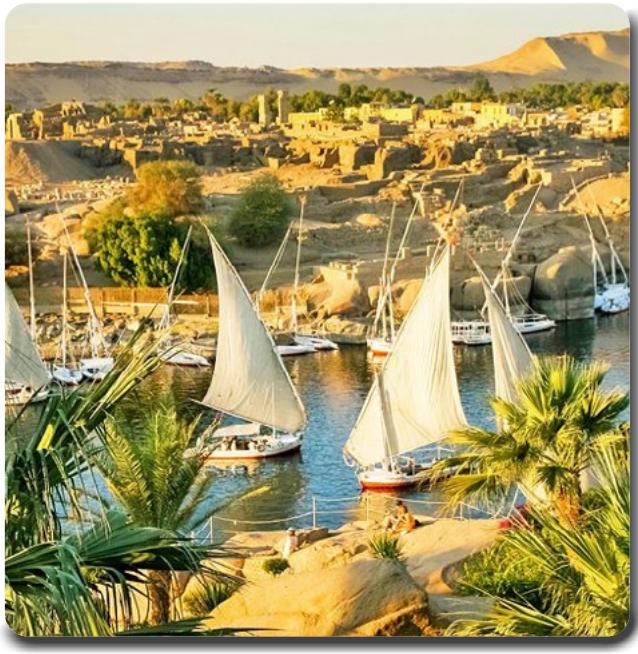
مجلس القبائل والعائلات المصرية

## نماذج سيناوية.. الدكتورة/ دينا مصطفى راضى

سابق بروتادى ولوينز - عضو بلجنة سيدات الأعمال بالاتحاد العام للغرفة التجارية المصرية - رئيس لجنة المرأة بالمؤسسة المصرية - عضو مكتب الفنى فخر نجارة منازعات الاستثمار والعقود الدولية ومحاضر أسواق العمل ودورات في ريادة الأعمال والبورصة المصرية واسواق العملات والذهب ودورات لتمكين المرأة والقيادة .

شاركت في العديد من المبادرات كمبادرة القيادة ومنها رئيس مجلس إدارة شركة بنت سيناء للتوريدات العامة والتجارة - المدير المالى لشركة مصطفى راضى للأعمال الحفر والردم والإصلاح الزراعى - عضو

المؤتمرات الاقتصادية والخاصة بالاستثمار وريادة الأعمال حصلت على العديد من الدورات التدريبية منها دورة تدريبية في فخر نجارة المهندي مصطفى راضى أحد رموز سيناء وقبيلة بني فخر حاصلة على ليسانس أداب جامعة عين شمس (حضارة أوروبية) وحاصلة على دبلومة في الديكور الداخلى واللون في مصر ودبي ودبلومة في التنمية البشرية مثلت شمال سيناء في العديد من المحافل الرسمية كالمؤتمرات والمنتديات ومنها مؤتمر الكوميسا ومنتدي 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 انتقبات الرحم مما يُسهل الولادة. وتحتوي بذور وأوراق نبات الحلبة على مضادة للالتهابات والأكسدة، والعديد من الإنزيمات، وبالتالي يمكن استخدامها لعلاج الندب، والد Kami، والأكزيما، والحرقق 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 الستيرويدية التي تعمل كمضاد للسرطان، بالإضافة للمواد عديدة التسخير، مثل: السابونين، والهيمايسيليلوز، والتانين، والبكتيرين التي تُقتل من مستوى الكوليستيروл في الدم، فإن لها آثار مضادة لسرطان البروستاتة والبنكرياس، والقولون، الندي، وقد وجده أن تناول بذور الحلبة يخفف في نحو ٤٠٪ - ٢٥٪ من 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.

الكوليستيروл الكلي، الكوليستيروл السيئ، والدهون الثلاثية. وقد أثبت العديد من الدراسات أن بذور الحلبة تساعد في السيطرة على مستويات السكر في الدم ومقاومة الأنسولين لدى مرض السكري. كما أن محتواها من الألياف القابلة للذوبان يساعد في عملية الهضم وامتصاص الكربوهيدرات في النظام الغذائي، مما يساعد في تعزيز توازن مستوى السكر، وتعزيز عمل الأنسولين. كما أن تناول بذور الحلبة يزيد من إنتاج الرين في ثدي الأم، وذلك نظراً لاحتوائها على زيادة الديوسجينين التي تعمل على زيادة الرين لدى الأمهات المرضعات، فلقد أظهرت الدراسات أن بذور الحلبة تزيد من إنتاج الرين خلال أسبوعين فقط. كما أنها تحتوي على الألياف التي تساعد في حركة الأمعاء، وعمليّة الهضم، وتنعيم الإمساك، واستخدامها في الطب البديل والطب الصيني لعلاج الأمراض الجلدية والمواءمة للأمراض الأخرى منذ آلاف السنين. بذور، وأوراق، وأزهار نبات الحلبة لها تطبيقات واسعة في حياتها، خاصة في الوصفات الهندية والأسيوية (كمضاد للنکة وغیرها). ويعتبر نبات الحلبة مصدر جيد في غلاف بذور الحلبة في التخفيف من الانزعاج الناجم بسبب ارتفاع الحمض المعدي، والتهاب المعدة وكذلك قرحة المعدة. كما أن تناول مشروب بذور الحلبة الدافئ يساعد في الحد من ألم الحموض إلى حد كبير، ويُخفّض من أعراض الغثيان والصداع، والتعب، والإغماء، وتحتوي بذور الحلبة على مواد ديوسجينين، وإيسوفلافون، وهي مماثلة للهرمون الأنثوي للإستروجين الذي



يُنفع في خفض مستويات الكوليستيروл في الدم، مما يُؤدي إلى خفض مستوى الكوليستيرول في الدم، مما يُؤدي إلى حد صحتك.

## أسباب نزيف الأنف المتكرر؟ تقرير يوضح

الأنف ، ولكن هناك بعض الأشياء التي يمكن 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 لأنفك يساعد رشه في أنفك في الحفاظ على رطوبة أنفك من الداخل. استخدم المطرّب قد يجف أنفك لأن الهواء في منزلك جاف. لا تدخن، يمكن أن يتسبّب التدخين في تهيج الأنف من الداخل وتجميده.

يمكنك العلاج بنفسك في المنزل عن طريق القيام بما يلي: أبلغ فتحات أنفك استخدم إيماك 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 دائمًا منع حدوث نزيف في

حدوث نزيف في الأنف و السبب الأكثر شيوعاً هو الهواء الجاف، إما بالتوتر ، فقد يؤدي ذلك في الواقع إلى زيادة النزيف حاول أن تستريح. اجلس لا تستلقي ابق رأسك فوق قلبك .

قميل قليلاً إلى الأمام هذا يمنع الدم من التصريف إلى أسفل الحلق.

أغلق فتحات أنفك الجانبيّة للأدوية، مثل ممیعات الدم.

الحساسية.

ارتفاعات عالية ، حيث يكون الهواء رققاً.

كيف يمكنك إيقاف نزيف الأنف؟

عادة لا يكون نزيف الأنف خطيراً



## حالات صحية تزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب

نبات الحلبة هو عشب ينمو في أي مكان حول العالم، وهو واحد من أقدم النباتات الطبية، التي تنمو في الهند وشمال أفريقيا. وقد تم استخدامها في الطب البديل والطب الصيني لعلاج الأمراض الجلدية والمواءمة للأمراض الأخرى منذ آلاف السنين. بذور، وأزهار نبات الحلبة لها تطبيقات واسعة في حياتها، خاصة في الوصفات الهندية والأسيوية (كمضاد للنکة وغیرها).

ويعتبر نبات الحلبة مصدر جيد في غلاف بذور الحلبة في التخفيف من الانزعاج الناجم بسبب ارتفاع الحمض المعدي، والتهاب المعدة وكذلك قرحة المعدة. كما أن تناول مشروب بذور الحلبة الدافئ يساعد في الحد من ألم الحموض إلى حد كبير، ويُخفّض من أعراض الغثيان والصداع، والتعب، والإغماء، وتحتوي بذور الحلبة على مواد ديوسجينين، وإيسوفلافون، وهي مماثلة للهرمون الأنثوي للإستروجين الذي

في ذلك ارتفاع ضغط الدم ، والكثير من الكوليستيروл الضرار (LDL) ، وارتفاع الدهون الثلاثية التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

السمنة ذكرت كليفلاند كلينك أن السمنة وزيادة الوزن مرتبطة بعدة عوامل تزيد من خطر إصابة الفرد بأمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك مرض الشريان التاجي والسكتة الدماغية.

يعاني الشخص المصاب بارتفاع الكوليستيروл من ترسبات دهنية في والجلوكوز والدهون، مما يجعل من الصعب منظمة الصحة العالمية إلى أن زيادة الوزن والسمنة تسهم أيضاً في خطر إصابة الشخص بأمراض القلب والأوعية الدموية.

عادات نمط الحياة غير الصحية يمكن أن

تساهم في المخاطر الخاصة بك

وأصل الخبراء والأطباء البارزين التأكيد

على أهمية اتباع أسلوب حياة صحي

إن تناول الأطعمة الصحية ، والحد من

الأطعمة الزيتية والمعالجة والسكرية

ووفقاً للمارك الأمريكية لمكافحة الأمراض

والوقاية منها (CDC)، "مرور الوقت ،

يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم

إلى تلف الأوعية الدموية والأعصاب التي

تحتكم في قلبك".

في حين أن بعض الحالات وراثية، فإن

التدخين من عادات نمط الحياة التي يمكن

تغييرها من أجل صحتك.

مرض السكري من حالات أخرى ، بما

في ذلك ارتفاع ضغط الدم ، والكثير من الكوليستيرول الضرار (LDL) ، وارتفاع الدهون الثلاثية التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب

وغير ذلك. وغالباً ما يُنظر إليه على أنه قاتل صامت لأنه ينشأ بدون أعراض معينة وفقط بعد حدوث الكثير من الضرر يحدث عندما يدرك الناس خصورة الحالة.

ارتفاع الكوليستيروл يعيق 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 للتلف للأعضاء.

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 منظم للقلب.

الحالات الصحية التي تزيد مخاطر

الإصابة بأمراض القلب

ارتفاع ضغط الدم

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (WHO)

، يُعاني ما يقرب من ١,٢٨ مليار من

البالغين الذين تراوح أعمارهم بين ٧٩-٣٠

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 والقرفة والزعفران وإكليل الجبل والزنجبيل يمكن أن يساعد في تعزيز شيخوخة الدماغ الصحية والذاكرة. ييدو أن التوابل لها تأثير على الإدراك العام، مثل العمليّة التي ينطوي عليها التفكير والفهم والتعلم والتذكر.

٣. أوميجا-٣:

EPA و DHA هما أحماض أوميجا-٣ الدهنية ، توجد في الأسماك الدهنية مثل السلمون البري، وتساعد على حماية الدماغ من الشيخوخة، يمكن أيضًا تحويل ALA، أوميجا-٣ الموجود في مصادر نباتية مثل المكسرات والبذور.

٤. الخضر الورقية:

غنى بحمض الفوليك، وهو أحد أهم الفيتامينات للحفاظ على صحة الدماغ، والخضروات الورقية مثل السبانخ ، وانخفاض تدفق الدم ، وأكثر من ذلك.

أهم خمسة أطعمة للدماغ يجب أن

تدرجها في نظامك الغذائي:

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 باستهمار بطول العمر المعرف.

٦. زيت زيتون بكر ممتاز:

يرتبط استخدام زيت الزيتون الباركي

الممتاز بانخفاض معدل الإصابة بمرض

الzheimer لأنّه يزيد الالهتمام الذاتي لخاليا

لدماغك، فإن إضافة بعض الأطعمة إلى نظامك الغذائي سيساعدك في تطوير دماغ أكثر صحة ومحاربة العديد من الطرق التي يمكن أن يتآثر بها دماغنا بمرور الوقت، بما في ذلك الجذور الحرة ، وانخفاض تدفق الدم ، وأكثر من ذلك.

إذا كنت تبحث عن ينبع الشباب على صحة عقولك، الدماغ هو عضو

كثيف الطاقة، يستخدم حوالي ٢٠

المائة من السعرات الحرارية في الجسم، فهو يحتاج إلى الكثير من الوقود

ال 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 الشيخوخة الدماغ

والاضطرابات التكيسية العصبية، وفقاً

لما نشره موقع "healthshots".

قالت الدكتورة أثما نابدو، طبيبة

التغذية النفسية بجامعة هارفارد:





## وزارة الثقافة تستعيد لوحة عبد الهاي الجزار المفقودة منذ ٥٠ عاماً

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 كنور الثقافة المصرية، وأهادتهم 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.

عبد الهاي الجزار. وتبعًى بعد فحص اللوحة من خلال أجهزة الفحص التكنولوجية الحديثة أن العمل أصلي ويعود تاريخه إلى عام ١٩٦٤ وفقدت عام ١٩٧١. وقد تسلمت وزارة الثقافة اللوحة في حضور فيروز الجزار وأسبي عمار المحامي بالقدي والدستورية العليا عن ورثة وأبناء صاحب شركة للمقاولات، وهم هشام وإبراهيم ومحمود محمد عبد المالك، والدكتور خالد سرور رئيس قطاع الفنون التشكيلية وأحمد عبد الفتاح رئيس الادارة المركزية للمتحاشف بالقطاع. رغته في تسلیم اللوحة إلى وزارة الثقافة، وعلى الفور شكلت الفنانة الدكتورة إيناس عبد الدايم وزيرة الثقافة، لجنة فنية لفحص العمل والتتأكد من أصليته ونسب اللوحة.



نجمت وزارة الثقافة في استعادة لوحة "من وحي فنارات البحر" يسند إليها منذ صدور إذن صرف العالى عبد الهاي الجزار، والتي لم



## تعرف على تفاصيل زيارة جيفارا لمصر وعلاقته بـ جمال عبد الناصر

عن عدد المصريين الذين أجبروا على الخروج من البلاد فأجاهه 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 أهدي في جيفارا وسام الجمهورية العربية المتحدة من الدرجة الأولى، والقى بعدها على المصريين خطاباً عن الثورة الكوبية، وعن المساواة الاجتماعية والثورة الصناعية، ورافق جيفارا في زيارته عدد من قادة الثورة

الى، اليوم، الذكرى ٩٤ على ميلاد الثائر الكوبي جيفارا، الماركسي الأرجنتيني المولود، إذ ولد في ١٤ يونيو عام ١٩٢٨، وهو طبيب وكانت استقبله عبد الناصر بعد وصوله القاهرة، وأقام له حفل عشاء في قصر القبة، لم يكن جيفارا يحب البروتوكول الدبلوماسي أو السجادة وقاده 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. وحاج الناس فيها عيسى بن موسى الهادي.

## هل سمعت عن رافع بن ليث بن نصر بن سيار.. ما ي قوله التراث الإسلامي؟

امتخلفين على الأمر؟ فسار حتى وصل إلى الطوانة فعسكت بها وبعث إليه نتفور 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 هرقلة، وكان قد خطبها على ولده، فبعث بها الرشيد مع هدايا وتحف وطيب بعث يطلبها من الرشيد، واشترط عليه الرشيد أن يحمل في كل سنة ثلثمائة ألف دينار، وأن لا يعمر هرقلة. ثم انصرف الرشيد راجعاً واستناب على الغزو عقبة بن جعفر. ونقض أهل قبرص العهد فغزاهم رأسه قنسوة، فقال فيها أبو الملاع الكلاي: فمن يطلب لقاءك أو يرده \* فالحرمين أو أقصى الغور وفي أرض العدو على طمر \* وفي أرض الترفة فوق كور وما حاز الثغور سواك خلق \* ومن

في نهاية حكم هارون الرشيد، توصلت فهزمه رافع خراسان علي بن عيسى وفيها: سار الرشيد لغزو بلاد الروم لعشر بقين من رجب، وقد ليس على رأسه قنسوة، فقال فيها أبو الملاع الكلاي: فهل ترى من يطلب لقاءك أو يرده \* فالحرمين





## 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 بموقع الفردية، أو تحديد مسح البيانات الخاصة في الجزء السفلي من الشاشة لمسح البيانات من جميع الحقوق المحددة.  
ما زالت التخزين المؤقت؟  
ما زالت التخزين المؤقت؟  
يؤدي مسح ذاكرة التخزين المؤقت إلى إزالة بيانات موقع "الـ"ويب" المخزنة على هاتفك محلياً ملء الأضطرار إلى تنزيل تلك البيانات عند كل زيارة جديدة.  
وتراكم البيانات الموجودة في ذاكرة التخزين المؤقت يمرر 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 أخرى.  
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 الشاشة.  
"فایرفوکس"  
- كيفية مسح ذاكرة التخزين المؤقت لآيفون في "فایرفوکس" Firefox.  
إذا كنت من محبي Safari، فلا تقلق، حيث يعد مسح ذاكرة التخزين المؤقت على جهاز آيفون الخاص بك السجل وبيانات الموقع.  
٤- قم بتأكيد اختيارك في المربع المنشق.

للحفاظ على سير الأمور بسرعة.  
وفيما يلي إرشادات خطوة بخطوة حول كيفية مسح Cache 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 بعض خطوات قصيرة.  
٦- حدد النطاق الزمني المقصود في iOS ١١، سيؤثر اتباع هذه العملية على جميع الأجهزة التي تم تسجيل الدخول إليها في حساب iCloud الخاص بك.  
وتحتاج إلى ذلك، 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 آيفون Safari من قائمة التطبيقات.  
٣- قم بالتمرير لأسفل وحدد مسح السجل وبيانات الموقع.  
٤- قم بتأكيد اختيارك في المربع المنشق.



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 يمنح الموقع بداية جديدة في ذاكرة التخزين المؤقت حتى يسهل استردادها،

سواء كنت تستخدم متصفح كروم أو سفاري أو فایرفوکس، فمن السهل إعادة تسرير جهاز آيفون الخاص بك حسبيما نقلت العربية نت.

وسيؤدي ذلك إلى تسرير 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 الماضي في مدونة: "هناك قيود على مجموعة أدوات اضطراب المركبة من آبل: الرعشة وخلل الحركة هما فقط عرضان في مرض باركنسون، والمصنفات نفسها ليست مماثلة بعد".  
لقد ركزت آبل الكثير من الوقت وأطالت 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) أيضًا بمحسّن ميزة AFib - watchOS History، والتي تراقب ضربات القلب غير المنتظمة والسرعة للغاية - و sistem إصدارها في تحديث watchOS ٩ القادم.

منذ إصدار Apple Watch Series ٤ لأول مرة في عام ٢٠١٨، كان الجهاز القابل للارتداء قادرًا على اكتشاف السقوط الشديد وتقديم مقاييس نشاط متقدمة. أضافت الشركة في نفس العام واجهة برنجة تطبيقات Movement، برامجها Apple Watch لاستخدام برامجها المقتنة بساعة Apple Watch لتنبيه أعراض مرض باركنسون، مفتوح المصدر، مما فتح الباب للمطورين لإنشاء تطبيقات watchOS لتابع مرض باركنسون وأمراض أخرى. كما يلاحظ Rune Lab، فإن الشركة هي أول من تستخدم واجهة برنجة التطبيقات للأغراض التجارية. سيتيح تطبيق watchOS من Rune Labs للأطباء الوصول إلى بيانات حركة المريض بمرور الوقت، والتي يمكن أن تكمل المعلومات التي يحصلون عليها من الفحص البدني الشخصي. وتلاحظ Rune Labs أيضًا أن أدوات Apple Watch غير قادرة



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

في خطوة تحدد مصير رسائل المستخدم في "واتساب"، أعلن تطبيق التراسل الفوري التابع لشركة "ميتا" انتزامه إطلاق ميزة جديدة خاصة بحذف رسائل الدردشة بعد مدة يحددها المستخدم بنفسه.  
ووفق ما يوضحه خبير في وسائل التواصل الاجتماعي موقع "سكاي نيوز عربية"، فإن الخدمة الجديدة سيتربّع عليها مستقبلاً الاعتماد أكثر على البريد الإلكتروني في الاحتفاظ طويلاً للأدلة والأوراق المهمة، ويقتصر "واتساب" على التراسل قصير المدى.  
وفي حال تفعيل المستخدم ميزة الخصوصية الجديدة عبر مجموعة من الخيارات لجعل الرسائل تختفي ملء 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



## اخفوا أموالهم في العقارات والسيارات.. النيابة تستجوب ٣ متهمين بغسل ٥ مليون جنيه

العام) من إتخاذ الإجراءات القانونية حيال (عدد ٣ أشخاص) القائمهم بالإتجار في المواد المخدرة وترويجها على عملائهم وترويجهم 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 وإبعادها بالصيغة الشعرية، وإظهارها وكأنها ناتجة عن كيانات مشروعة، حيث قدرت تلك الممتلكات بمبلغ (٥٠ مليون جنيه تقريباً).

تبادر النيابة العامة، التحقيق مع ٣ متهمين بتكون عصابة، أشخاصاً منظماً قام بغسل قرابة ٥٠ مليون جنيه حصيلة أعمال غير مشروعة خلاف أنشطة مشروعة وعدة شراء أراضي زراعية - عقارات - سيارات - شركات - مكاتب مجالات لاخفاء مصادر الحصول عليها. وأجروا العديد من الإيداعات التحريات الأمنية التي أعدتها وبيشيكات بمبالغ كبيرة الجهات المختصة بوزارة الداخلية، وبصفة متكررة، دون وضوح العلاقة أو طبيعة نشاط أي منهم، وكشفت أن المتهمين استخدموه أنشطتهم الإجرامية في مجال الاتجار بالمواد المخدرة، لتحقيق الربح غير المشروع وغسل الأموال، واشتراكوا في الاتجار المخدرات بقطاع مكافحة المخدرة وترويجها وجمعوا مبالغ مالية كبيرة من جراء ذلك، غير المرخصة بالتنسيق مع قطاعي (الأمن الوطنى والأمن الخاصة بهم) في العقارات والسيارات.. النيابة تستجوب ٣ متهمين بغسل ٥ مليون جنيه



## طمعاً في تركه جدها.. ١٠ نقاط توضح سبب اعتداء أب على ابنته واحتجازها بالمعادى

### تفاصيل الواقعه

- ٦- رفضت زوجة الجد البالغة من العمر ٨٠ عاماً ترك نورا.
- ٧- يوم ٤ يونيو حضر الاب إلى منزل نورا وقام باجبارها على الخروج معه دون اخذ ملابسها وتعدي عليها بالضرب المبرح لاجبارها على السير معه.
- ٨- قامت زوجة جد نورا بتحرير محضر ضد والد نورا.
- ٩- قررت النيابة العامة إحضار ابنته والد المجنى عليها، فامثل بالحضور.
- ١٠- استمعت النيابة لاقوال نورا حيث شهدت بقيامها برفقة جدها وزوجته المبلغة منذ أن كان عمرها خمسة شهور ولرفضها طلب والدها استكمال دراستها بالخارج استصدر جدها الحكم هانفياً من رقم هاتف "محدد" بعد معرفته ما اوصى به والده الى ابنته وحاول اصطحابها بالاكراه وفاة جدها.



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

الخاصة به ، فقام بالتوجه إلى البنك وقدم شكوى وتم تبلغ لقسم شرطة مصر الجديدة بمديرية أمن القاهرة من (أحد المواطنين ، مقيم بدائرة القسم) بتلقيه اتصالاً هانفياً من رقم هاتف "محدد" ادعى خالله المتصل بأنه من خدمة العملاء الخاصة بأحد البنوك، وطلب منه بعض البيانات الخاصة به يدعوى تحديث بيانات الفيزا

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

في إطار جهود أجهزة وزارة الداخلية لكشف ملابسات ما تبلغ لقسم شرطة مصر الجديدة بزعم انهم من خدمة العملاء أحد البنوك، بارتكاب وقائع نصب تمكنوا من خاللها 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 لهم النصب على المواطنين بهدف تحقيق أرباح غير مشروعة.



المشروع القومي للناشئين بد Miyati  
المركز السادس برفعه الخطاف ٦٧  
كيلو والمركز الثامن برفعه الكلين  
والنطر برفع ٨٠ كيلو والمركز السادس  
بالمجموع ١٤٧ كيلو.  
وتشارك مصر في بطولة العالم بالملكيك  
والتي تستضيفها مدينة ليون ببعثة  
مكونة من ١٢ لاعباً وهم: أحمد  
حمدي ومحمود حسني وحسين أحمد  
ورحمة أحمد وشمس محمد ويسمرة  
خالد ونورا عاصم 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 الاثقال،  
الجهاز الفني للمنتخب الوطني مدير  
في محمد عيسى التجار، وأحمد  
محمد مدرب، وإداري المنتخب الكابتن  
عادل سليمان، والكابتن علاء الدين  
حسن مدير المنتخبات القومية.

فضيتيان في فئة وزن ٥٩ كيلو و توجت بالميدالية الفضية في رفعة الكلين والنظر برفع ١٠٣ كيلو، وحصلت الميدالية الفضية في المجموع ١٨٥ كيلو وألمركز الخامس بالخطف برفع ٨٢ كيلو.  
كما توجت الرباعنة نورا عصام حلمي في وزن ٥٥ كيلو“ لاعبه المشروع القومي للناشئين بالاسماعيلية أمسى ثلاثة ميداليات فضية في بطولة العالم الملاكمسيك، وابقاءه 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 السادس في الكلين و النظر و المركز الخامس في المجموع في منافسات في فئة ميزان ٦٧ كجم.  
وحصلت نضال محمد الطنطاوي لاعبه

نجح الرباع محمود حسني السيد، لاعب المشروع القومي للناشئين بالقليوبية، والمنتخب القومي المصري، في حصده ٣ ميداليات ذهبية في الخطاف ونجح في رفع ١٥٠ كجم ، وذهبية ورقم عالمي جديد في الكلين والنطر برفع ١٩٣ كجم وكان الرقم السابق ١٩٢ كجم ، وكذلك ذهبية المجموع بـ ٣٤٣ كجم.

يُجدر الإشارة إلى أن بعثة مصر لرفع الأثقال عاشرت أجواء حزينة بسبب وفاة والد المدير الفني محمد عيسى التجار، قبل انطلاق منافسات البطولة.

اليوم لا انه تحامل على نفسه وقام بتجهيز اللاعبين للمنافسات المقبلة رغم وجود مدرب الفريق ومدير المُنتخبات علاء الدين حسن.

وكانت قد نجحت حين احمد محمد لاعبه المشروع القومي للناشئين بالاسمية عليه في الحصول على ميداليتين

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

بطولة العام في الفترة الأخيرة يتأهل يضم عماد مدبولي مدرب وإداري

فمن الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة، منتخب السباحة البارالمبية بعد وصول ٤ لاعبين إلى نهائيات بطولة العالم في ماديرا برتغال للمرة الأولى منذ فترة طويلة.

وأثنى وزير الشّباب والرياضّة على الأداء المتميّز الذي قدمه أبطال السّاحة البارالمبيّن في بطولة العالم وأقامّة في ماديرا بالبرتغال، وتحقيق العديد من الإنجازات، وأرقام شخصيّة جديدة لهم في رياضة السّباحة، تأكيداً على قدرة أبناء مصر من ذوي القدرات والهمم على التحدّي والتّفوق في شتى المجالات. حيث حققت السّباحة ملك عبد الشّافي المركز الرابع على مستوى العالم في سباق ١٠٠ متر صدر في صنف طبي فئة sp4 بزمن قدره ٢١.٣٧ وكانت قريبة من الفوز بالميدالية البرونزية بفارق خمس ثوانٍ فقط عن بطلة فرنسا. كما فازت أية ايمن عباس بالمركز السادس على مستوى العالم في سباق ٤٠٠ متر ثانية.



# ٩ منتخبات تؤكد مشاركتها بالبطولة العربية لكمال الأجسام الائسكندرية 2022

و اللواء محمد الشريفي، محافظ لاسكتدرية، بالتعاون مع سلسال تنظيم البطولات الرياضية والتي يمثلها المهندس كريم عبدالرحمن بيطل العالم لكمال الأجسام أحمد يبو جنه تحت إشراف فني مباشر من الاتحاد العربي لكمال الأجسام.

وأشار "فهيم" إلى أن هناك إقبالاً كبيراً من الدول العربية للمشاركة في تلك النسخة من البطولة والتي تقام يومي ٢٨ و٢٩ يونيو القادم في الإسكندرية ، وقد تأكّد حتى الان مشاركة ما يقرب من تسعه فرق عربية وهم فلسطين، والمغرب، والإمارات، والبحرين، وسوريا، والأردن، واليمن، وعمان، بالإضافة إلى مصر الدولة المستضيفة للبطولة، وهذا ولازال هناك وقت كثير على موعده انطلاق البطولة، ومن المتوقع مشاركة عدد أكبر من الدول العربية الشقيقة .



الاجسام، بأن الإستعدادات تجري على قدمٍ وساق للتجهيز للبطولة العربية للكمال الاجسام رقم ٢٢ للرجال، والثانية للكلاسيك والفيزيك، تحت رعاية وزير الشباب والرياضة، الدكتور أشرف صبحي،

أكـدـ الدـكـتـورـ عـادـلـ فـهـيمـ،ـ رـئـيـسـ الـاتـحادـ  
المـصـرـيـ وـالـعـرـيـ وـالـإـفـرـيـقـيـ،ـ وـنـائـبـ  
أـوـلـ رـئـيـسـ الـاتـحادـ الدـولـيـ لـكـمالـ



## airobie مصر يشارك في بطولة العالم للجمباز بالبرتغال

البرتغال في أولى مشاركتها الدولية ويشهد الدكتور إيهاب أمين رئيس الاتحادين المصري والأفريقي للجمباز وعضو المكتب التنفيذي للاتحاد الدولي فاعليات البطولة وكان أمين عقد اجتماع مع بعثة منتخبairobie الاعبين: وبالحكمة اية الله احمد سعد.

يشارك منتخب مصر للجمباز في بطولة العالم للجمبازairobie والتي تستضيفها دولة البرتغال خلال الفترة من ١١ إلى ١٩ يونيو ٢٠٢٢ وتضم بعثة منتخب والجزء وايطاليا واستراليا ورومانيا واوكرانيا وتركيا واليونان وبيرو وبولندا والبرازيل وسلوفاكيا وفنلندا والهند والصين والنمسا وانجلترا والتشيك ومصر محمد السيد عكاشه ويارا اشرف وايفا سادلوبوداوكرستوف ديفالينairobie القاهرة غدا الاحد متوجه



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

لأندية الملاهي ومتهم يمثلون فيفا برئاسة جياني انفانتينو، وشهد الاجتماع حضور أبو ريدة كأحد ممثلي الاتحاد الدولي الأربعة. كما قرر المجلس استمرار الاعتماد على ٥ تبديلات في المباريات، وتطبيق تجربة حماية الحكم بوضع كاميرات فيديو على أقصمة الحكم لحمايتهم من الاعتراضات والكشف عنها بشكل سريع وفوري.

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



## ٣ ميداليات فضية للرباعية نورا عصام حلمي ببطولة العالم بالمكسيك للشباب

توجت الرباعية نورا عصام حلمي في وزن ٥٥ كيلو "لاعبة 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، وفضية الكلين والنطر برفع ٩٥ كيلو، وأيضاً فضية المجموع ب ١٦١ كيلو. كما حقق الرباع احمد حمدي توفيق لاعب المشروع القومي للناشئين بني سويف المركز الرابع برفعه ١١٧ كيلو جمجمة و المركز السابع

## بعد رحيل موسيماني.. قمصان قائم بأعمال المدير الفني للنادي الأهلي



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

مدير جهاز الكرة سيد عبدالحفيظ  
سامي قمصان  
مدرب ممدوح شرف  
مدرب الحراس ميشيل يانكون  
مدرب أحمال محمد النجار  
مدرب أداء عمر رشدي

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



## كشف النقاب عن الشعار الرسمي لبطولة إفريقيا للجمباز الافتراضي



كشف اتحاد الجمباز برئاسة الدكتور إيهاب أمين، عن الشعار الرسمي لبطولة إفريقيا السادسة عشر للجمباز الافتراضي كبار وناشئين التي تنظمها مصر خلال الفترة من ١٧ حتى ١٩ يونيو الجاري على الصالة المغطاة باستاد القاهرة الدولي والمؤهلة لبطولة العالم ٢٠٢٢ المؤهلة ل올يمبياد باريس ٢٠٢٤.

وجاء الشعار الرسمي على شكل القارة الأفريقية بها يواكب الحدث الكبير الذي تنظمه مصر خلال الفترة المقبلة على أرض المحروسة وتعتبر هذه البطولة أولى البطولات الأفريقية التي ينظمها اتحاد الجمباز في ظل رئاسة الدكتور إيهاب أمين الاتحادين المصري والإفريقي للجمباز. تقام بطولة إفريقيا للجمباز الافتراضي للkids والناشئين بمشاركة ٧ دول وهي