

Mohamed Qatamesh Dental Clinic

After Before

١١ ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٦٣٩٠٠٠ 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 - ٢٢ ذو الحجة - ١٤٤٣ هـ - الموافق ٢١ يوليو ٢٠٢٢ م
العدد الإجمالي رقم ١٢٦٩

الرئيس المصري: فخور بوجود قائد بحكمة الرئيس السيسي ومساهمته في تعزيز العلاقات

الحكومية المعنية المختلفة. وأعرب الرئيس المصري عن فخره شخصياً بوجود القائد بحكمة الرئيس السيسي لمساهمته المباشرة في تعزيز العلاقات، فضلاً عن تنفيذ العديد من المشروعات القومية العملاقة بقيادة، والتي من شأنها تقديم مصر كشريك تنموي هام على الساحة الدولية.



شارك الرئيس عبد الفتاح السيسي اليوم الأربعاء، في افتتاح منتدى الأعمال المصري ببلجارد، وذلك بحضور الرئيس الكسندر فوتشيتش، رئيس جمهورية صربيا، إلى جانب عدد من كبار المسؤولين الصرب وممثلي الجهات

الرئيس السيسي يشارك في افتتاح منتدى الأعمال المصري ببلجارد



المشترك لتعظيم المصالح المتبادلة والاستغلال الأمثل للفرص المتاحة، وخاصة مع توافر العديد من المجالات والفرص الاستثمارية الواعدة في مصر، لاسيما في قطاعات السياحة والصناعات الدوائية والاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والبنية التحتية والإسكان العقاري والإداري، فضلاً عن تعزيز التبادل التجاري بين البلدين في المنتجات الزراعية.

رئاسة الجمهورية، بأن الرئيس أعرب عن ترحيبه بهذا الحدث الذي يجسد روح التعاون المتميز بين مصر وصربيا، مؤكداً حرص مصر خلال الفترة القادمة على تطوير علاقات التعاون الاقتصادي والتجاري مع مجتمع رجال الأعمال والشركات الصربية وتنمية الاستثمارات المشتركة للمساهمة في دعم مسيرة التنمية الاقتصادية في مصر، وذلك في إطار من العمل

شارك الرئيس عبد الفتاح السيسي اليوم في بلجارد في افتتاح منتدى الأعمال المصري ببلجارد، وذلك بمشاركة الرئيس الكسندر فوتشيتش، رئيس جمهورية صربيا، إلى جانب عدد من كبار المسؤولين الصرب وممثلي الجهات الحكومية المعنية المختلفة. وصرح السفير بسام راضي، المتحدث الرسمي باسم



القوات المسلحة تنظم ندوة تثقيفية بالتعاون مع الخارجية والتضامن الاجتماعي



بحياة المواطنين ورفع العبء عن كاهلهم. وأشد ممثلين الوزارتين بمستوى الوعي والإدراك الصحيح لدى رجال القوات المسلحة لكافة

خلالها الدور الذي تقوم به الوزارة بمختلف القطاعات، بهدف توفير الحياة الكريمة للمواطنين بكافة ربوع الوطن، كما أشارت إلى أهمية المبادرات الرئاسية التي تنظمها الوزارة، بهدف الارتقاء

السياسي، وإدارة الأزمات بوزارة الخارجية مفهوم الدبلوماسية، والدور الذي تقوم به وزارة الخارجية المصرية تجاه مختلف القضايا والأزمات، فضلاً عن دور الوزارة الفعال تجاه مختلف الموضوعات التي تمس قضايا القارة الإفريقية والشرق الأوسط، مما يبرز أهمية الدولة المصرية ودورها الريادي بالمنطقة. كما ألقى الدكتور رامونا كنعان مستشار الوزير للتسويق الاجتماعي والتطوير المؤسسي بوزارة التضامن الاجتماعي محاضرة بعنوان "حماية، رعاية، تنمية... حق كل مصري"، استعرضت

الصحة: مناعة الإصابة بكورونا لا تكفي للحماية من الفيروس



التصدي للجائحة. وتواصل وزارة الصحة والسكان رفع استعداداتها بجميع محافظات الجمهورية، ومتابعة الموقف أولاً بأول بشأن فيروس "كورونا المستجد"، واتخاذ كافة الإجراءات الوقائية اللازمة ضد أي فيروسات أو أمراض معدية، كما قامت الوزارة بتخصيص عدد من وسائل التواصل لتلقي استفسارات المواطنين بشأن فيروس كورونا المستجد والأمراض المعدية، منها الخط الساخن

وتنشد وزارة الصحة، المواطنين بالتسجيل على الموقع الإلكتروني للوزارة <https://egcovac.mohp.gov.eg/#/registration> لتلقي لقاحات فيروس كورونا، والتي تساهم في حماية كافة أفراد الأسرة من الإصابات الشديدة بفيروس كورونا ومتحوراته، مؤكدة أن الدولة المصرية لا تدخر جهداً في توفير اللقاحات للمواطنين بالمجان، وذلك في إطار حرص الوزارة على الصحة العامة للمواطنين وعلى مكتسبات الدولة في

Al-Zafer International
International Shipping & Logistic Solutions

1 Goud El-haq St., 1st Floor, Square 1224, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt
☎ +202 2344 4447
☎ +202 2344 4448
🌐 www.alzaferintl.com

ATC
شركة الأركان للتجارة والمقاولات
Al Arkan Trading & Contracting Co.
مركز بيلتون لتقويات السمع

Beltone
Helping the world hear better

٠٢٢٤٠٢٦٠٧٨ / ٠١٠٠٥٧٥٠١٢٦
www.beltone.com



استطلاع: ٧٠٪ من الأمريكيين بالطبقة الوسطى لا يستطيعون تحمل تكاليف معيشتهم

الدخل المتوسط ، وهناك مستوى أعلى من القلق بشأن أوضاعهم المالية مما كان عليه في ذلك الوقت ، للتعامل مع التضخم والخوف من الركود.

وجدت Primerica أن المزيد من الأمريكيين من ذوي الدخل المتوسط يعتمدون على بطاقات الائتمان للبقاء واقفة على قدميها، وقالت الشركة إن حوالي ٢٩٪ ممن شملهم الاستطلاع قالوا إن ديون بطاقات الائتمان الخاصة بهم زادت في يونيو ، مما يعكس أعلى حصة منذ بدء الدراسة.

وقال ويليامز: "إنهم يستخدمون بطاقات الائتمان لسد الفجوة" ولكن كلما طال ذلك ، زادت الديون وهذا يخلق عقبة يصعب التغلب عليها في المستقبل".



الدخل يخفضون نفقاتهم بسبب التضخم.
وقال ويليامز: "لقد فعلنا ذلك في بداية الوباء لتعقب الأسر ذات

من البنزين إلى محلات البقالة يضعف ميزانيات الأسرة ، حيث وجدت شركة الخدمات المالية أن ٧ من كل ١٠ مستهلكين متوسطي

الاقتصاد الأمريكي ، بالنظر إلى أن الإنفاق الاستهلاكي يساهم بثلاثي الناتج المحلي الإجمالي، لكن ارتفاع أسعار كل شيء

تسببت معدلات التضخم الأكثر ارتفاعاً منذ ٤٠ عاماً في ضرر كبير بالعائلات الأمريكية حيث كشف استطلاع جديد أن ثلاثة أرباع الأمريكيين متوسطي الدخل إن أرباحهم لا تكفي لدفع تكاليف معيشتهم.

قال جيلن ويليامز، الرئيس التنفيذي لشركة Primerica الخدمات المالية التي أجرت الاستطلاع إن الأمريكيين من الطبقة المتوسطة يتعرضون الآن لضغوط مالية أكبر مما كانوا عليه في بداية الوباء واستطلعت آراء ما يقرب من ١٤٠٠ شخص في شريحة الدخل تلك في أوائل يونيو حول آرائهم وعاداتهم المالية.

وبحسب شبكة ان بي سي، القوة المالية للأسر الأمريكية هي مفتاح



الرئيس الروسي: متمسكون بعودة شرق الفرات لسلطة الحكومة الشرعية السورية

(روسيا اليوم) الإخبارية، أن الاجتماع ناقش الوضع في شمال شرق سوريا، في الفرات، حيث تجري محاولات لترسيخ وجود عسكري أجنبي غير شرعي هناك في انتهاك لسيادة الدولة السورية، كما تثار النزعات الانفصالية بدعم من بعض الدول. وأكد أن روسيا متمسكة بعودة شرق الفرات لسيطرة الحكومة الشرعية في سوريا.

شدد الرئيس الروسي فلاديمير بوتين على تمسك بلاده بعودة شرق الفرات للحكومة السورية، مشيراً إلى أن بعض الدول التي تنتهك سيادة سوريا تحاول ترسيخ وجود عسكري غير شرعي لها هناك. وأضاف الرئيس الروسي في تصريحات له عقب اجتماع "الترويكا" (روسيا، إيران وتركيا) في طهران - نقلتها قناة



صحيفة كويتية: تعيين الشيخ محمد صباح السالم رئيساً للوزراء في الكويت

وفي مايو الماضي، صدر أمر أميري كويتي بقبول استقالة الشيخ صباح الخالد رئيس مجلس الوزراء والوزراء وتكليف كل منهم في تصريف عاجل بشؤون منصبه لحين تشكيل الوزارة الجديدة.

بترشيح أعضاء الحكومة الجديدة. وكان وكان ولي العهد الكويتي الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح، قد أعلن في يونيو الماضي، عن حل مجلس الأمة واللجوء إلى انتخابات.

نقلت صحيفة "القبس" الكويتية، عن مصادر مطلعة، بأن أمير دولة الكويت الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح أصدر أمراً أميرياً بتعيين الشيخ محمد صباح السالم رئيساً لمجلس الوزراء، وتكليفه



مصر
تلاتين

ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٠٠٠٤
فبراير عام ٢٠٢١

رئيس مجلس الإدارة:-
محمود صلاح قماش

رئيس التحرير:-
عاطف عبد العزيز

الاشراف الصحفي:-
دكتوراه سهام جبريل

البث الالكتروني:-
محمد جمال شرع

الوكيل الاعلاني
جمهورية مصر العربية

elsherif
ads. للعاية والاعلان.
(+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 Cargo Services Co.
خدمات الشحن والتفريغ والتخليص الجمركي
800-12-8888-1
qatamesh@alzafercargos.com
www.alzafercargos.com

Mohamed
Dental Clinic



f Fb.com/Qatameshclinic
١١ ش الاديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠
qatamesh@gmail.com البريد الإلكتروني:



كلمة العدد



حاول تفهم

الرؤية المصرية لمنطقة أكثر أمنا واستقرارا

..... امام قمة جده وتحت عنوان الامن والتنمية وفي حضور الرئيس بايدن ودول مجلس التعاون والاردن والعراق وضع الرئيس السيسي امام المجتمعين الرؤية المصرية لمنطقة شرق اوسط اكثر استقرارا وامنا وهي تتلخص في خمسة محاور رئيسيه:-

- التوصل الي تسويه عادله لقضية العرب الرئيسيه وهي القضية الفلسطينيه.
- تعزيز دور الدوله الوطنيه ودعم مؤسساتها وتطوير قدراتها.
- الامن القومي العربي لا يتجزأ واحترام سيادة الدول والاخاء والمساواه هي الحاكم للعلاقات العربيه.
- تجديد الالتزام بمكافحة الارهاب والقضاء علي تنظيماته والمليشيات المسلحه.
- التعاون والتضامن دوليا لرفع قدره المنطقه للتصدي للامناخ العالميه الكبرى مثل المناخ والغذاء والطاقه والامن المائي .
- تلك بلاشك اجنده ورؤيه واقعيه لو التزمت بها دول الشرق الاوسط فيما بينها وساعدتها الدول الكبرى بعدم جرها في محاور جديده وعدم توريطها في حروب اقليميه جديده وعدم تذكيز الصراعات مهما كانت وقصر تدخل الدول الكبرى علي حل المشاكل التي بين الدول وعدم تأجيج الصراعات والخلافات بينها واعتماد سياسه تصفير المشاكل وهي بلاشك وفيما نعتقد نهج الدوله المصريه والطريق التي تسير عليها برفض الانخراط في محاور اقليميه او في صراعات لاداعي لها وعدم التدخل في شئون اي دوله من دول المنطقه وعدم الانجرار في حروب لتسوية الخلافات وهي سياسه حكيمة للحفاظ علي مقدرات الدوله المصريه والتفريغ للبناء والتعمير واعلاء شأن المواطنين مع الحفاظ علي القوه اللازمه لحماية مقدرات و مصالح الدوله المصريه الاستراتيجيه مع تطوير وتحديث القوات المسلحه بشكل دائم واتباع مبدا قديم كان نهجا يتبعه الرئيس الاميركي روزفلت في التعامل مع الدول المعاديه في ذلك الوقت (تحدث بهدوء وامسك عصا غليظه)

وحاول تفهم

محمود صلاح قطامش

مصر تلاتين

الرئيس السيسي من بلجراد: العلاقات مع صربيا تاريخية وثرية..

دفعها في الفترة المقبلة بما يؤكد إرادتنا السياسية المشتركة في هذا الشأن ومهد لمرحلة جديدة من الشراكة التي تربط بين البلدين. ولقد توافقت رؤانا خلال المباحثات، على أهمية مواصلة آلية المشاورات السياسية بين البلدين، واللجنة المشتركة للتعاون الاقتصادي والفني والعلمي، وذلك لأهميتها في دفع وتعزيز علاقات التعاون بين البلدين في شتى المجالات، بالإضافة إلى النظر في إمكانية تعزيز التعاون بين البلدين في مجالات التجارة والاستثمار والتبادل التجاري في المنتجات الزراعية والسياحة والاتصالات وتكنولوجيا المعلومات.

إطار استراتيجي متكامل تضمنه الإعلان المشترك الصادر عن الزيارة بشأن الشراكة الاستراتيجية بين بلدينا، والذي يحمل أيضاً تصوراً مشتركاً لمختلف أوجه ومجالات التعاون في كافة المجالات، وسبل



عدد من الزيارات رفيعة المستوى من قبل مسؤولي البلدين، والتأكيد على أهمية العمل على تفعيل أطر التعاون القائمة بما يتناسب مع إمكانيات وقدرات البلدين ويحقق مصلحة شعبيهما.



وتابع الرئيس: جاء اجتماعنا اليوم، تتويجا لجهودنا المشتركة على مدار الفترة الماضية، لدفع التعاون الثنائي بين البلدين ولوضع

أعرب الرئيس عبدالفتاح السيسي، عن تطلع مصر إلى تعزيز علاقات التعاون مع صربيا في كافة المجالات، في ضوء ما يربط البلدين من علاقات تاريخية ثرية سواء على المستوى الثنائي منذ بدء العلاقات الدبلوماسية في عام ١٩٠٨، أو على المستوى متعدد الأطراف من خلال دورهما البارز في تأسيس حركة عدم الانحياز، والتي احتفلت صربيا في شهر أكتوبر الماضي بالذكرى الستين لأول مؤتمر استضافته بلجراد للحركة.

وقال الرئيس السيسي خلال مؤتمر صحفي مشترك مع نظيره الصربي، أود الإعراب عن تقديرنا للحرص الذي لمسته من جانبكم على تعزيز التعاون الثنائي في مختلف المجالات بين البلدين، وللزخم الذي شهدته العلاقات الثنائية بين بلدينا خلال السنوات الماضية والذي انعكس في

انتهاء تصحيح أوراق امتحانات الثانوية الأزهرية ٢٠٢٢ .. والنتيجة نهاية الشهر

الأحد الموافق ٢٤/٧/٢٠٢٢ لجميع المراحل والصفوف حسب الجدول المعتمد من رئيس قطاع المعاهد الأزهرية. وكان قد قرر قطاع المعاهد الأزهرية، الثلاثاء، ترحيل امتحانات مواد (الابتدائي - الإعدادي - الثانوي - القراءات - معاهد البحوث) التي كان من المقرر عقدها يوم السبت المقبل الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٣ إلى الخميس الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٨ م، وذلك بناء على صدور قرار السيد رئيس مجلس الوزراء باعتبار يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٣ إجازة رسمية بمناسبة ثورة ٢٣ يوليو. وعليه فقد تقرر بدء الامتحانات يوم الأحد الموافق ٢٤/٧/٢٠٢٢ لجميع المراحل والصفوف حسب الجدول المعتمد من رئيس قطاع المعاهد الأزهرية.

و(١٤٣) طالبا من طلاب شعبة العلوم الإسلامية، و(٥٣٩) طالبا في معاهد البحوث الإسلامية. وكان قد قرر قطاع المعاهد الأزهرية، الثلاثاء، ترحيل امتحانات مواد (الابتدائي - الإعدادي - الثانوي - القراءات - معاهد البحوث) التي كان من المقرر عقدها يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٣ إلى الخميس الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٨ م، وذلك بناء على صدور قرار السيد رئيس مجلس الوزراء باعتبار يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٣ إجازة رسمية بمناسبة ثورة ٢٣ يوليو. وعليه فقد تقرر بدء الامتحانات يوم



وطالب القسم العلمي (٤٦٦٤٨)، و(١٤٣) طالبا من طلاب شعبة العلوم الإسلامية، و(٥٣٩) طالبا في معاهد البحوث الإسلامية. وكان قد قرر قطاع المعاهد الأزهرية، الثلاثاء، ترحيل امتحانات مواد (الابتدائي - الإعدادي - الثانوي - القراءات - معاهد البحوث) التي كان من المقرر عقدها يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٣ إلى الخميس الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٨ م، وذلك بناء على صدور قرار السيد رئيس مجلس الوزراء باعتبار يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٣ إجازة رسمية بمناسبة ثورة ٢٣ يوليو. وعليه فقد تقرر بدء الامتحانات يوم الأحد الموافق ٢٤/٧/٢٠٢٢ لجميع المراحل والصفوف حسب الجدول

انتهت مراكز تصحيح أوراق امتحانات الثانوية الأزهرية من تصحيح أوراق المواد جميع المواد اليوم الأربعاء، وتبدأ غدا أعمال المراجعة والرصد تمهيدا لاعتماد النتيجة وإعلانها آخر شهر يوليو الجاري، وإعلانها عبر البوابة الإلكترونية للأزهر الشريف. ومنذ انطلاق أعمال التصحيح يوم السبت الماضي ١٦ يوليو، وقامت قيادات قطاع المعاهد الأزهرية، بجولات يومية على ١٦ مركزا يتم فيهم عملية التصحيح، مطالبة المصححين بضرورة الدقة في التصحيح والانتهاء في أقرب وقت. واختتم طلاب الثانوية الأزهرية امتحاناتهم يوم الخميس ٧ يوليو، بعد أن أدى الامتحانات ما يقارب (١٣٩٠٠) طالب وطالبة في مختلف الأقسام، وبلغ عدد طلاب القسم الأدبي (٩١٣٩٢) طالبا،

الأجواء شديدة الحرارة.. تعرف على درجات الحرارة حتى الأحد بكافة الأنحاء



السواحل الشمالية العظمى ٣١ درجة المحسوسة ٣٣ درجة جنوب سيناء العظمى ٣٩ درجة المحسوسة ٤٢ درجة شمال الصعيد العظمى ٣٨ درجة المحسوسة ٤٠ درجة جنوب الصعيد العظمى ٤٣ درجة المحسوسة ٤٥ درجة

شمال الصعيد العظمى ٣٨ درجة المحسوسة ٤٠ درجة جنوب الصعيد العظمى ٤٣ درجة المحسوسة ٤٤ درجة - الأحد ٢٤ يوليو: القاهرة والوجه البحرى العظمى ٣٦ درجة المحسوسة ٣٨ درجة

المحسوسة ٤٣ درجة - السبت ٢٣ يوليو: القاهرة والوجه البحرى العظمى ٣٥ درجة المحسوسة ٣٧ درجة السواحل الشمالية العظمى ٣١ درجة المحسوسة ٣٣ درجة جنوب سيناء العظمى ٤٠ درجة المحسوسة ٤١ درجة شمال الصعيد العظمى ٣٧ درجة المحسوسة ٤٠ درجة جنوب الصعيد العظمى ٤٢ درجة

المحسوسة ٤٤ درجة - الخميس ٢١ يوليو: القاهرة والوجه البحرى العظمى ٣٥ درجة المحسوسة ٣٧ درجة السواحل الشمالية العظمى ٣١ درجة المحسوسة ٣٤ درجة جنوب سيناء العظمى ٤٠ درجة المحسوسة ٤٢ درجة شمال الصعيد العظمى ٣٨ درجة المحسوسة ٤١ درجة جنوب الصعيد العظمى ٤٢ درجة المحسوسة ٤٤ درجة - الجمعة ٢٢ يوليو: القاهرة والوجه البحرى العظمى ٣٥ درجة المحسوسة ٣٨ درجة السواحل الشمالية العظمى ٣١ درجة المحسوسة ٣٣ درجة جنوب سيناء العظمى ٤٠ درجة المحسوسة ٤١ درجة شمال الصعيد العظمى ٣٧ درجة المحسوسة ٤٠ درجة جنوب الصعيد العظمى ٤٢ درجة

كشفت الهيئة العامة للأرصاد الجوية عن حالة الطقس المتوقعة حتى الأحد المقبل، حيث يستمر الطقس شديد الحرارة رطب نهارا على القاهرة الكبرى والوجه البحرى وجنوب سيناء وجنوب الصعيد، حار على السواحل الشمالية، معتدل رطب ليلا على كافة الأنحاء. وينشر اليوم السابع لقراءته تفاصيل درجات الحرارة العظمى في الظل والمحسوسة المتوقعة حتى السبت كما يلي: - الأربعاء ٢٠ يوليو: القاهرة والوجه البحرى العظمى ٣٦ درجة المحسوسة ٣٩ درجة السواحل الشمالية العظمى ٣١ درجة المحسوسة ٣٥ درجة جنوب سيناء العظمى ٤١ درجة المحسوسة ٤٣ درجة شمال الصعيد العظمى ٣٨ درجة المحسوسة ٤٠ درجة جنوب الصعيد العظمى ٤٣ درجة

رئيس الوزراء: تزايد إصابات كورونا يؤكد أهمية الالتزام بالاشتراطات الوقائية

ليانات البرنامج القومي الإلكتروني لتتبع الأمراض المعدية، الذي يمثل بيانات ٥٤٢ مستشفى على مستوى الجمهورية. وفي هذا الصدد، شدد رئيس الوزراء على أن معاودة تزايد الإصابات بفيروس كورونا، تؤكد أهمية الالتزام بتطبيق اشتراطات الوقاية، وعلى رأسها ارتداء الكمامات الطبية، خاصة في أماكن التجمعات، مع الاستمرار في تلقي اللقاحات التي تحرص الدولة على توفيرها.

للحالات منذ الذروة الأخيرة في مارس ٢٠٢٢، حيث ارتفعت أعداد الإصابات والوفيات خلال الأسبوع من ٤ إلى ١٠ يوليو ٢٠٢٢، بنسبة زيادة بلغت ١٥٪ للإصابات، و ٧٪ للوفيات، مقارنة بالأسبوع السابق له. وعلى الصعيد المحلي، أشار الدكتور خالد عبد الغفار إلى أن الأسبوع الـ ٢٨ لعام ٢٠٢٢ الممتد في الفترة من ١٠ إلى ١٦ يوليو، شهد تزايد حالات الإصابة بفيروس كورونا، طبقاً

استعرض الدكتور خالد عبد الغفار، وزير التعليم العالي والبحث العلمي، القائم بأعمال وزير الصحة، خلال اجتماع الحكومة اليوم بمقرها بمدينة العلمين الجديدة برئاسة الدكتور مصطفى مدبولي، تقريراً حول الموقف الوبائي الحالي لفيروس كورونا، محلياً وعالمياً. وأوضح الوزير، أن أعداد الإصابات بفيروس كورونا تزداد أسبوعياً، على مستوى العالم، للأسبوع الخامس على التوالي، بعد آخر انخفاض



التعليم عن ضم الصفين الخامس والسادس: استمرار لحرب تشويه منظومة التطوير



أكد الدكتور طارق شوقي وزير التربية والتعليم والتعليم، أن كل ما يتردد بشأن ضم العامين الخامس والسادس الابتدائي في نظام التعليم الجديد هو خرافات واستمرار لحرب تشويه منظومة التطوير، وأرجو أن نعتمد جميعاً على المصادر الرسمية للأخبار، وما عدا ذلك فهو حرب إشاعات لا تكاد تتوقف.

الجدير بالذكر أن وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني سوف تعلن غدا الخميس مواعيد بدء العام الدراسي الجديد والخريطة الزمنية للعام الدراسي المقبل. من ناحية أخرى، كان قد كشف الدكتور محمد مجاهد نائب وزير التربية والتعليم والتعليم الفني لشؤون التعليم الفني، موعد امتحان الدور الثاني لشهادة الدبلومات الفنية ٢٠٢٢ موضحاً أنها ستبدأ ٣٠ يوليو الجاري.

وأضاف نائب وزير التربية والتعليم والتعليم الفني: مقترح نتيجة الدور

الثاني أواخر شهر أغسطس ٢٠٢٢، موضحاً أنه سيتاح لكل من رسب في مادة أو مادتين في امتحانات الدور الأول دخول امتحانات الدور الثاني أما من رسب في أكثر من مادتين سيبقى لإعادة للعام الدراسي المقبل، مشيراً إلى أنه تم التجهيز لامتحانات الدور الثاني وسيؤدي الطلاب اختبارات الدور الثاني بنفس أرقام جلوس الدور الأول كما

الأجواء شديدة الحرارة.. تعرف على درجات الحرارة حتى الأحد بكافة الأنحاء



الثاني أواخر شهر أغسطس ٢٠٢٢، موضحاً أنه سيتاح لكل من رسب في مادة أو مادتين في امتحانات الدور الأول دخول امتحانات الدور الثاني أما من رسب في أكثر من مادتين سيبقى لإعادة للعام الدراسي المقبل، مشيراً إلى أنه تم التجهيز لامتحانات الدور الثاني وسيؤدي الطلاب اختبارات الدور الثاني بنفس أرقام جلوس الدور الأول كما

أكد الدكتور طارق شوقي وزير التربية والتعليم والتعليم، أن كل ما يتردد بشأن ضم العامين الخامس والسادس الابتدائي في نظام التعليم الجديد هو خرافات واستمرار لحرب تشويه منظومة التطوير، وأرجو أن نعتمد جميعاً على المصادر الرسمية للأخبار، وما عدا ذلك فهو حرب إشاعات لا تكاد تتوقف.

الجدير بالذكر أن وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني سوف تعلن غدا الخميس مواعيد بدء العام الدراسي الجديد والخريطة الزمنية للعام الدراسي المقبل. من ناحية أخرى، كان قد كشف الدكتور محمد مجاهد نائب وزير التربية والتعليم والتعليم الفني لشؤون التعليم الفني، موعد امتحان الدور الثاني لشهادة الدبلومات الفنية ٢٠٢٢ موضحاً أنها ستبدأ ٣٠ يوليو الجاري.

وأضاف نائب وزير التربية والتعليم والتعليم الفني: مقترح نتيجة الدور



خمسون شتلة زراعية هدية مبادرة القرية الخضراء لقبر عمير

بالعقوبة بالنسبة للجرائم الواردة في هذه المادة إلا لدرجة واحدة فقط، لتحقيق العدالة، لكون الجريمة المعاقب عليها وفق هذه المادة إحدى الجرائم المغلظة. ووافق مجلس الوزراء على مشروع قرار رئيس الجمهورية بشأن تخصيص عدد من مساحات الأراضي بإجمالي ١١٣٥٨٧١,٨٢ فدان تقريباً من الأراضي المملوكة للدولة ملكية خاصة، لصالح الهيئة العامة لمشروعات التعمير والتنمية الزراعية؛ وذلك لاستخدامها في أنشطة الاستصلاح والاستزراع، وفقاً للقواعد والقوانين المعمول بها في هذا الشأن، كما وافق على تخصيص مساحة ٣٣٨٩٤,٤٤ فدان تقريباً ناحية محافظة الوادي الجديد من الأراضي المملوكة

وافق مجلس الوزراء على بعض أحكام القوانين التي أعدتها مجموعة عمل المسائل التشريعية التابعة للجنة العليا الدائمة لحقوق الإنسان، ومن بينها مشروع قانون بتعديل بعض أحكام القانون ١٤٣ لسنة ١٩٩٤ في شأن الأحوال المدنية، حيث نص مشروع القانون على جعل السن القانونية للتقدم بطلب الحصول على بطاقة تحقيق شخصية، ١٥ عاماً بدلاً من ١٦ عاماً، وذلك خلال ٦ أشهر من تاريخ بلوغه السن.

كما تضمنت الأحكام، مشروع قانون تعديل بعض أحكام القانون رقم ٣٩٤ لسنة ١٩٥٤ في شأن الأسلحة والذخائر على تعديل المادة ٢٦ فقرة أخيرة من هذا القانون، بحيث لا يجوز النزول



وزير الخارجية يجتمع مع المبعوث الرئاسي الأمريكي للمناخ بـ برلين

”تويتز“ - إن اللقاء يأتي على هامش حوار بيتسبرج للمناخ. ويشارك الوزير شكري في فعاليات اليوم الثاني من حوار بيتسبرج للمناخ والمنعقد حالياً بالعاصمة الألمانية برلين.

وقال السفير أحمد حافظ المتحدث الرسمي باسم وزارة الخارجية - في تدوينة عبر حسابه على موقع التواصل الاجتماعي

وقال السفير أحمد حافظ المتحدث الرسمي باسم وزارة الخارجية - في تدوينة عبر حسابه على موقع التواصل الاجتماعي



ارتفاع عدد ناقلات البترول المارة من قناة السويس إلى ٥٣٣ نقالة مايو الماضي

الماضي، بينما كانت ٨,٧ مليار جنيه في الشهر المناظر له عام ٢٠٢١، بزيادة بلغت ٢,٩ مليار جنيه.

وحققت قناة السويس طفرة خلال العام المالي ٢٠٢٢/٢٠٢١، حيث شهدت إيرادات القناة ارتفاعاً بنسبة ٢٠,٧٪ لتسجل حوالي ٧ مليارات دولار وذلك مقارنة بنحو ٥,٨ مليارات دولار في ٢٠٢١/٢٠٢٠، كما شهد عدد السفن العابرة لقناة السويس خلال ٢٠٢٢/٢٠٢١ ارتفاعاً بنسبة ١٥,٧٪ مسجلة بذلك نحو ٢٢ ألف سفينة وذلك مقارنة بـ ١٩ ألف سفينة في ٢٠٢١/٢٠٢٠.

وكانت بيانات جهاز الإحصاء رصدت ارتفاع عائدات هيئة قناة السويس لمستويات قياسية جديدة، حيث بلغت قيمة العائدات نحو ١٢ مليار جنيه في شهر الماضي، ارتفاعاً من ٨,٣ مليار جنيه في شهر مايو المناظر له العام الماضي ٢٠٢١، بزيادة بلغت نحو ٣,٧ مليار جنيه. وأشارت بيانات الجهاز إلى أن عائدات قناة السويس تشهد منذ بداية العام الجاري ارتفاعاً ملحوظاً، حتى مع توابع الحرب الروسية الأوكرانية القائمة منذ نهاية فبراير الماضي، حيث سجلت العائدات نحو ١١,٦ مليار جنيه في شهر إبريل

قالت بيانات الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، إن أعداد السفن العابرة بهيئة قناة السويس سجلت ارتفاعاً ملحوظاً في الفترة الأخيرة، حيث بلغ عددها ١٣٨٣ سفينة في شهر مايو الماضي، بينما كانت ١٢٩٤ سفينة في شهر مايو ٢٠٢١، بزيادة بلغت نحو ٨٩ سفينة. وأضافت بيانات جهاز الإحصاء، أن عدد ناقلات البترول العابرة شهدت ارتفاعاً أيضاً خلال تلك الفترة، حيث بلغ عددها ٥٣٣ ناقلة بترول في مايو الماضي، مقابل ٤١٨ ناقلة بترول في نفس الشهر عام ٢٠٢١، بزيادة بلغت نحو ١١٥ ناقلة بترول.



1.780 مليار جنيه من القابضة الكيماوية لدعم شركاتها التابعة 2021-2020

erp بنحو ١,٠٧٢ مليار جنيه. كما كشفت البيانات إنه تم إقراض مصانع كيما بأسوان ٤٣٠ مليون جنيه؛ لزيادة رأس مالها، علاوة على مساندة الشركات العائدة من الخصصة، حيث بلغ ما تم إنفاقه عليها نحو ٥٨,٣ مليون جنيه؛ لسداد الأجور فيما بلغ إجمالي المصروف عليها ٢٨٧ مليون جنيه، وهي طنطا للكتان والزيوت التي ستنتقل للقابضة للقطن والغزل والنسيج، والشرق الأوسط للورق سيمو، والمراجل البخارية. يشار إلى أنه بلغت موارد الخزانة العامة للدولة من الشركة القابضة للصناعات الكيماوية وشركاتها التابعة نحو ٧٨,٦ مليار جنيه ، خلال العام المالي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ مقابل ٦٨,٧ مليار جنيه، خلال العام المالي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠، وذلك بحسب المؤشرات المالية الرسمية للقابضة

دعمت الشركة القابضة للصناعات الكيماوية برئاسة عماد الدين مصطفى، عدداً من شركاتها التابعة بنحو ١,٧٨٠ مليار جنيه خلال العام المالي ٢٠٢٠-٢٠٢١، جاءت جميعها في صورة قروض للشركات، للتمكن من القيام بمهامها وأنشطتها الإنتاجية. وكشف بيانات الشركة القابضة أنه تم دعم شركات "النقل والهندسة ومطابع محرم وسيجوارت ونيازا وراكنا والدلتا للأسمدة والنصر للأسمدة واليايات"، بجانب القومية للأسمدة "تحت التصفية"، لأغراض متنوعة منها، دفع رواتب ومكافآت نهاية خدمة بجانب تمويل رأس المال العامل وسداد مديونيات للكهرباء، بجانب سداد مديونيات للضرائب والتأمينات وغيرها مع دفع تعويضات للعاملين وتمويل مشروع التحويل الرقمي في الشركات

ارتكزت التوجهات الاستراتيجية لخطة ٢٠٢٣/٢٢ تفعيل البرنامج الوطني للإصلاحات الهيكلية، فضلاً عن تدعيم التنافسية الدولية للاقتصاد المصري، بتعزيز ركائز الاقتصاد المعرفي والاقتصاد الرقمي والتحرك صوب الاقتصاد الأخضر تنفيذاً لسياسات الدولة وبرامج الحكومة التي تستهدف التصدي للتغيرات المناخية وانعكاساتها على النظام البيئي وعلى الاقتصاد الوطني، وذلك مع استضافة مصر لمؤتمر الأمم المتحدة لتغير المناخ القادم COP٢٧. وأوضح تقرير لوزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية أن الخطة تبرز حرص مصر على تبني المبادرات



التخطيط: نتوقع وصول الناتج المحلي الإجمالي في خطة ٢٠٢٣/٢٢ ٩,٢٢ تريليون جنيه

تقارب ٦٪، وكذلك مقارنةً بالمعدل المحقق في عام ٢٠٢١/٢٠ ٣,٣٪، وتابعت السعيد أن كل تلك المعدلات تأتي استمراراً للآداء التنموي الإيجابي والتميز للاقتصاد المصري في الأعوام الأخيرة مقارنةً بغالبية دول العالم التي تدور معدلات نموها حالياً بين ٣٪ و ٤٪. ومن المقرر أن يصل الناتج المحلي الإجمالي في عام الخطة إلى نحو ٩,٢٢ تريليون جنيه بالأسعار الجارية، بنسبة نمو ١٦,١٪ عن ناتج العام السابق والبالغ نحو ٧,٩٤ تريليون جنيه، كما يُقدّر الناتج المحلي بالأسعار الثابتة بنحو ٨,٤ تريليون جنيه في عام الخطة ٢٠٢٣/٢٢.

الحكومية الداعمة للنمو الأخضر المستدام لتشكل استثماراً نسبته ٤٠٪ من إجمالي الاستثمارات العامة في عام الخطة، مقابل ٣٠٪ في الوقت الراهن، وصولاً إلى ٥٠٪ بحلول عام ٢٠٢٥/٢٤. وتضمنت الخطة تعزيز توجه الدولة لتحفيز مشاركة القطاع الخاص في الجهود الإنمائية بإتاحة مزيد من فرص الاستثمار وتوفير التسهيلات اللازمة لتحسين بيئة الأعمال وخفض تكلفة المعاملات. وأشار التقرير إلى أن الخطة قدرت معدل النمو لعام ٢٠٢٣/٢٢ بنحو ٥,٥٪، ما يمثل معدلاً متحفظاً مقارنة بتوقعات المؤسسات الدولية للاقتصاد المصري المرتفعة التي

ارتكزت التوجهات الاستراتيجية لخطة ٢٠٢٣/٢٢ تفعيل البرنامج الوطني للإصلاحات الهيكلية، فضلاً عن تدعيم التنافسية الدولية للاقتصاد المصري، بتعزيز ركائز الاقتصاد المعرفي والاقتصاد الرقمي والتحرك صوب الاقتصاد الأخضر تنفيذاً لسياسات الدولة وبرامج الحكومة التي تستهدف التصدي للتغيرات المناخية وانعكاساتها على النظام البيئي وعلى الاقتصاد الوطني، وذلك مع استضافة مصر لمؤتمر الأمم المتحدة لتغير المناخ القادم COP٢٧. وأوضح تقرير لوزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية أن الخطة تبرز حرص مصر على تبني المبادرات



افراح سيناويه افراح ال الحجاوي وال الازعر



في قاعة الياشمك
وفي يوم ١٤ / ٧ / ٢٠٢٢
وفي ليلة من ليالي
الف ليلة و ليلة وفي
حضور الاهل والاقارب واصدقاء

العروسين تم زفاف الانسه اسماء كريمه الاستاذ
علي الحجاوي رجل الاعمال والمهندس احمد نجل
الاستاذ محمد الازعر وقد اذنان الحفل بنخيه من
نجوم المجتمع السينائي وعائلتي العروسين
وبهذه المناسبه يتقدم العاملون في مصر
ثلاثين ورئيس مجلس الاداره محمود صلاح قطامش
بعظيم التهاني والتبريكات للعروسين ببارك الله
لكما وبارك الله عليكما وجمع بينكم في خير
وتهنئه خاصه للاستاذ علي الحجاوي والف الف
مبارك ودامت دياركم عامره بالافراح



القوات المسلحة تنظم ندوة تثقيفية بالتعاون مع الخارجية والتضامن الاجتماعى



نظمت إدارة الشؤون المعنوية ندوة تثقيفية لرجال القوات المسلحة عبر تقنية " الفيديو كونفرانس " مع ممثلى وزارتي الخارجية والتضامن الإجتماعى، حيث استعرض السفير علاء موسى مدير إدارة المعلومات والتخطيط متطلبات المرحلة، وما تواجهه الدولة المصرية من تحديات وكيفية مجابتهها على النحو الأمثل. يأتي ذلك في إطار حرص القيادة العامة للقوات المسلحة على التعاون المثمر والبناء مع مختلف مؤسسات الدولة لتوعية وتنوير الشباب المصرى، لما تقوم به الدولة من إنجازات بمختلف المجالات لتوفير الحياة الكريمة لأبناء الشعب المصرى العظيم، ومما يهدف إلى تنفيذ استراتيجية الدولة لتحقيق تنمية مصر المستدامة .





الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات الجرجير

أساسيا في نضوج خلايا الدم الحمراء في نخاع العظام، وعدم تشوه الأجنة في بطن الأم، والجدير بالذكر أن وجود فيتامين ج في الجرجير يعمل على امتصاص الحديد بشكل أفضل. كما أن تناوله يساعد في علاج مشاكل الغدة الدرقية؛ لاحتوائه على اليود، الذي يعالج نقص هرمونات الغدة الدرقية. كما أن تناول الجرجير يحمي العينين من مشكلات التقدم في السن لاحتوائه على مضادات الأكسدة وفيتامين (أ)، ويعالج أمراض الكلى والكبد والقرص، ويساعد في الحد من خطر الاكتئاب والسكتة الدماغية، ويساعد على منع التغيرات التي تحدث في الإدراك مثل مرض الزهايمر، وذلك لاحتوائه على فيتامين ج. وكذلك يستخدم الجرجير في علاج سقوط الشعر والمساعدة في عملية الطمث. أما شرب عصيره فيقوي الشعر ويمنع تساقطه، ويعالج مشاكل فروة الرأس كالقشرة، وذلك بسبب محتواه من المواد الكبريتية، والحديد، والزنك، وفيتامين (أ). ومن الفوائد التجميلية تأخير ظهور علامات التقدم بالسن، كالتجاعيد، والكلف، كما يقي البشرة من الإصابة بالمشاكل نتيجة تعرضها لأشعة الشمس. يحفز إفراز الغدد اللعابية. يخفض مستوى ضغط الدم.



الصدرية لأنه طارد للبلغم، ومسكن لآلام الروماتيزم والمفاصل. ولقد وجد أن تناول الجرجير مع الطعام يساعد على إدرار الصفراء، ويُنتفج المعدة والأمعاء، ويُخلص الجسم من السموم لاحتوائه على الألياف، وكذلك يُحسن تناول الجرجير صحة الجلد، وذلك بسبب خواصه المضادة للالتهابات، ولقد استخدمه العرب لهذا الغرض في العصور القديمة. كما وجد أنه مضاد لمشاكل العظام، وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من المعادن والفيتامينات التي أثبتت الدراسات أهميتها في تقوية العظام والحفاظ عليها سليمة وقوية. كما أن تناوله يُقوّي النظام المناعي للجسم، وذلك بسبب احتوائه على فيتامين ج وعلى النحاس الذي يساعد على بناء خلايا الدم البيضاء للدفاع عن الجسم، ويُقوّي صحة الأوعية الدموية، وبالتالي يُساعد على علاج أمراض القلب، نظراً لخواصه المضادة للالتهابات، ويقي من الإصابة بسرطان، مثل: سرطان المريء لاحتوائه على مضادات الأكسدة، ويحفز الرغبة الجنسية؛ لاحتوائه على الزنك والحديد، ويزيد القدرات الجنسية للرجال، ويزيد عدد الحيوانات المنوية، وربما يرجع ذلك لاحتوائه على فيتامين هـ المنشط والمُهَيِّج للشهوة، وقد استخدم كمهيج للشهوة الجنسية وذلك منذ عصور الرومان والفرس. كما أنه مفيد في علاج فقر الدم بسبب محتواه العالي من الحديد، الذي يعتبر ضروري لتكوين الهيموجلوبين، كما أن حمض الفوليك المتوفر في الجرجير يلعب دورا



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

يقال أن العرب عرفوا الجرجير ووصفوه في الطب القديم كعلاج يعطي طاقة وقدرة ونشاطاً عاماً للجسم، كما استعمل في حضارات قديمة أخرى (مثل الحضارة الرومانية)، وللجرجير فوائد كثيرة ومتنوعة، فهو فاتح للشهية، ويحتوي على نسبة كبيرة جداً من المواد الغذائية مقارنة بالكمية الصغيرة جداً التي يعطيها من السعرات الحرارية (٥ سعرات/٢٠ جرام)، كما يحتوي على العديد من الفيتامينات المهمة للجسم، مثل فيتامين أ، ج، ك، وكذلك المعادن، مثل الكالسيوم، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم، والصوديوم، والفوسفور، ولذلك يعتبر خياراً جيداً لمن يُريد تخفيض وزنه. كما أنه منبه ومدد للبول، والطمث بسبب احتوائه على مركبات كبريتية، وملين للبطن حيث يساعد على الهضم، كما أن بذوره وعصيره يزيلان فُحش البشرة، ويستخدم كعلاج لتنقية الدم وسرعة دورانه، ويساعد على تثبيت الأسنان وتقوية اللثة ومنع نزيفها، ويفيد في علاج نزلات البرد والأمراض



10 نصائح لتجنب النعاس أثناء النهار.. تعرف عليها

٦ - ابتعد عن التدخين والإفراط في تناول الكحوليات
يمكن أن يحفز النيكوتين جسمك بطرق يمكن أن تقطع نومك.
٧ - حافظ على رطوبتك
قد تشعر بالتعب المفرط بسبب الجفاف، لذلك عليك شرب الماء طوال اليوم، خاصة بعد ممارسة الرياضة.
٨ - تدرب على النوم الجيد لتحقيق أقصى قدر من النوم الجيد، حافظ على جدول نوم ثابت، وحرر غرفة نومك من المشتتات، وتأكد من أن مساحة نومك مريحة، واتبع روتيناً مريحاً قبل الذهاب إلى النوم.
٩ - خذ استراحة من وقت الشاشة التحديق في جهاز الكمبيوتر أو الجهاز اللوحي أو الهاتف لفترات طويلة يمكن أن يجهد عينيك ويجعلك تشعر بالتعب، وكل بضع دقائق توقف عن النظر إلى شيء آخر، أو اغمض عينيك للحظة لإراحة عينيك.
١٠ - قلل من توترك
حاول إضافة أنشطة الاسترخاء إلى يومك للبقاء هادئاً لكن تجنب النعاس، وتعتبر التمارين الرياضية واليوغا والاستماع إلى الموسيقى وقضاء الوقت مع أحبائك والقراءة أمثلة على طرق تقليل التوتر

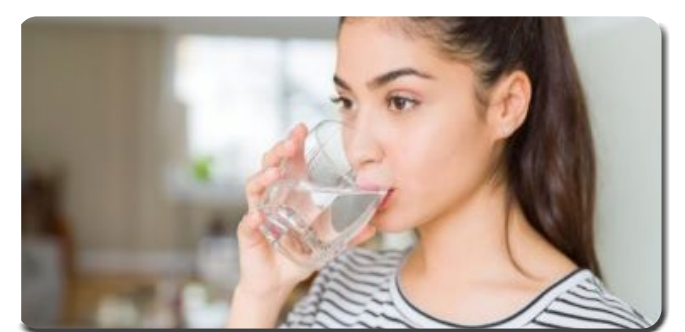
يمكن أن تمنحك الوجبات الخفيفة السكرية دفعة سريعة من الطاقة، لكن غالباً ما يتبعها انهيار يسبب انخفاض نسبة السكر في الدم، والتشوش الذهني، والإرهاق، ويمكن أن تساعد الوجبات الخفيفة الصحية في الحفاظ على المزيد من الطاقة على المدى الطويل، اختر خيارات مفيدة مثل: زبادي المكسرات والتوت زبدة الفول السوداني والخضروات أو مقرمشات القمح الكامل الجزر والجبن قليل الدسم
٣ - خذ قيلولة
يمكنك جدولة قيلولة خلال اليوم لتنشيط نفسك، ويمكن أن تساعد الراحة على تجنب النعاس أثناء النهار.
٤ - النشاط البدني
يمكن للنشاط البدني المنتظم أن يقيك نشيطاً ويسمح لك بالنوم بشكل أسهل في الليل، ويمكن أن يمنحك المشي البسيط لمدة ١٥ دقيقة دفعة الطاقة التي تحتاجها.
٥ - التعرض للشمس
يؤثر الضوء، خاصة ضوء الشمس، على ساعة جسمك الداخلية، ومن المهم أن تتعرض لأشعة الشمس أثناء النهار لتبقيك مستيقظاً وتشجعك على النوم الجيد في الليل.

من الطبيعي أن يشعر الجميع بالنعاس من حين لآخر، لكن ١٨٪ من الناس يعانون من فرط النوم، أو النعاس المفرط أثناء النهار، ويمكن أن تتسبب هذه الحالة في النوم بشكل متكرر طوال اليوم، حتى أثناء القيام بأنشطة مثل الأكل أو التحدث مع شخص ما، وفقاً لما نشره موقع WebMD. ويمكن أن يكون فرط النوم من أعراض مشكلة أساسية مثل:
- متلازمة تململ الساقين
- توقف التنفس أثناء النوم
- الكآبة
- تعاطي المخدرات أو شرب الكثير من الكحول
وهناك نصائح يمكنك القيام بها في المنزل لتقليل النعاس أثناء النهار
١ - شرب الكافيين
الكافيين منه يمكن أن يساعد على البقاء مستيقظاً أثناء النهار إذا كنت تعاني من النعاس المفرط، لكن المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة أو الصودا أو الشاي يمكن أن تجعل من الصعب عليك النوم حتى عندما تكون متعباً، ولهذا السبب، من الأفضل التبديل إلى المشروبات منزوعة الكافيين في وقت لاحق من اليوم.
٢ - تناول وجبة خفيفة صحية

في موسم الصيف.. 5 طرق لتجنب احتباس الماء في الجسم

لاحتباس الماء، عندما نحرك أجسادنا أو نحافظ على نشاطنا، يتم الحفاظ على مستوى الماء في أجسامنا، فإن صعود الدرج بدلاً من المصعد أو المشي لبضع دقائق يساعد في منع احتباس الماء.
٤. البوتاسيوم للحفاظ على مستوى الماء

تعد البطاطس والموز والعدس والسمبانيخ والبرتقال والفواكه الجافة مصادر رائعة للبوتاسيوم، إذا كانت مستويات البوتاسيوم والصوديوم في جسمك ليست في النسبة الصحيحة، يميل الجسم إلى الاحتفاظ بالمياه، ومن ثم فإن تضمين هذه الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم في نظامك الغذائي سيكون مفيداً في تجنب احتباس الماء.
٥. تحسين نظامك الغذائي
غالباً ما يتسبب النظام الغذائي السيئ وغير المتوازن في احتباس الماء، ومن ثم فمن المهم تضمين المكونات الأساسية في نظامك الغذائي اليومي لتجنب هذا الوضع، قلل من الأطعمة المصنعة قدر الإمكان لأنها تحتوي على الكثير من السكر والملح، جرب تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الجزر والبنجر والأفوكادو والتفاح كلها غنية بالألياف، كل هذه الأطعمة تفرز الملح الزائد عن طريق التبول، وبالتالي تحافظ على جسمك خالياً من الانتفاخ



إلى الاحتفاظ بمزيد من الماء، ونظراً لأن الملح لديه القدرة على امتصاص الماء، فإنه يخزن الماء الزائد في أجزاء جسمك، لذلك عندما تشعر بالانتفاخ فإن تقليل تناول الملح من الأطعمة مثل البطاطس المقلية ورقائق البطاطس والوجبات الخفيفة الأخرى يعد خياراً جيداً إذا كنت ترغب في تجنب احتباس الماء.
٢. شرب الكثير من الماء
يؤدي الجسم المصاب بالجفاف إلى احتباس الماء، إذا كان جسمك معروفاً من الماء، فإن بعض أجزاء الجسم تنتفخ لأنها تخزن الماء لذا، فإن الطريقة السهلة للوقاية من احتباس الماء هي شرب الكثير من الماء، عادة ٢-٣ لترات كافية لشخص بالغ، كما أن شرب الماء يساعد في طرد السموم والأملاح الزائدة من الجسم.
٣. ابق نشيطاً
نمط حياتنا غير المستقر سبب رئيسي

بعد الشعور بالانتفاخ خاصة خلال فصل الصيف مشكلة شائعة، حيث يحدث احتباس الماء عادة عندما يكون هناك كمية زائدة من الماء في أجسامنا عن الكمية المطلوبة، ويتكون جسمنا من ٥٥٪ إلى ٦٠٪ من الماء، وفي بعض الأحيان يمكن أن يؤدي الإفراط في الماء إلى تورم أجزاء مختلفة من الجسم مثل الساقين واليدين والعيون بشكل عام، وأثناء العمل أو الجهد تهر معظم النساء باحتباس الماء، بصرف النظر عن ذلك يمكن أن يكون الملح المفرط، أو نمط الحياة الأقل نشاطاً، أو اتباع نظام غذائي سيئ من أسباب احتباس الماء في جسمك، وفقاً لما نشره موقع "pinkvilla".
٥ طرق سهلة لتجنب احتباس الماء خلال فصل الصيف
١. لا مزيد من الأطعمة المالحة
عندما يعاني جسمك من ارتفاع مستوى الصوديوم، يميل جسمك



في موجة الحر.. نصائح للحماية من ضربات الشمس

والحد من تعرضه للإصابة بالجفاف والضعف العام، وفقدان السوائل من الجسم، ولذا عليك تناول ٢ لتر من السوائل يومياً.
- التغذية الصحية السليمة تعد من أهم النصائح التي يجب القيام بها خلال موجات الحر، وتتم عن طريق تناول الخضروات الغنية بالألياف، والفواكه أيضاً التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، والماء، فهي تساهم في ترطيب الجسم، والحد من التعرض للإصابة بالجفاف.

لا تسمح للجسم بالحصول على التبريد.
- عند التعرض لأشعة الشمس عليك استخدام قبعات لحجب أشعة الشمس المضرة، مع ارتداء نظارة الشمس، ووضع واقي من الشمس للحفاظ على صحة البشرة، والحد من إصابتها بالالتهابات، أو مشاكل بسبب التعرض لأشعة الشمس.
- أكثر من تناول السوائل الطبيعية والماء، فهي من الحيل الجيدة التي تساهم في ترطيب الجسم،

في ظل تحذيرات هيئة الأرصاد الجوية من ارتفاع درجات الحرارة، نتيجة لموجة حر شديدة، تزداد فرص الإصابة بضربات الشمس خاصة لدى الأشخاص الذين يتعرضون لأشعة الشمس الضارة، ووفقاً للتقرير المنشور عبر موقع "WEBMED" ستتعرف على أفضل وأهم النصائح للحماية منها.
نصائح للحماية من ضربات الشمس
- ارتداء الملابس القطنية الخفيفة والفضفاضة، لأن الملابس الضيقة



وزيرة الثقافة تنعي أحمد مرسى: إسهاماته علامات فارقة فى الثقافة المصرية



التحق بالسلك الدبلوماسي حيث عين مستشارا ثقافيا بسفارتى مصر فى روما ومدريد، وتولى العديد من المناصب فى وزارة الثقافة منها رئيس دار الكتب ، مدير مركز الفنون الشعبية، مستشارا لوزير الثقافة لشؤون التراث الشعبي، كما كان عضوا فى الكثير من اللجان العلمية والمتخصصة فى مجال التراث الشعبي والفلكلور فى مصر والعالم وله الكثير من المؤلفات الهامة والإبحاث المنشورة فى أرقى المجلات العلمية العربية والعالمية كما نال الكثير من الجوائز والوسمة المصرية والدولية.

المصرية ، مشيرة انه ساهم فى توثيق العديد من الملفات المصرية لدى اليونسكو ، وقدمت العزاء لأسرته وأصدقائه وتلاميذه داعية الله أن يتغمد الفقيد برحمته. يذكر أن الراحل الدكتور أحمد مرسى من مواليد يناير ١٩٤٤ بمحافظة كفر الشيخ والتحق بكلية الاداب جامعة القاهرة وتدرج فى المناصب بها حتى ترأس قسم اللغة العربية ثم عميدا لكلية الاداب بجامعة بنى سويف كما تولى منصب عميد المعهد العالي للفنون الشعبية باكاديمية الفنون وعمل استاذًا زائرا فى العديد من الجامعات العربية والاجنبية ،

نعت الفنانة الدكتورة إيناس عبد الدايم وزيرة الثقافة، وأعضاء المجلس الأعلى للثقافة وجميع الهيئات والقطاعات بالوزارة الدكتور أحمد مرسى أستاذ الأدب الشعبي والفلكلور بجامعة القاهرة والرئيس الأسبق لدار الكتب والوثائق وعضو هيئة المجلس الأعلى للثقافة الذى غييه الموت صباح اليوم الأربعاء ٢٠ يوليو عن عمر يناهز ٧٨ عاما. وقالت الدكتورة إيناس عبد الدايم إن الراحل من أبرز الخبراء الأكاديمية فى مجال التراث والفلكلور الشعبي وقدم إسهامات تمثل علامات فارقة فى الثقافة



أكبر الصروح الثقافية بالعالم.. أين وصل حجم الأعمال فى المتحف المصرى الكبير؟

عنخ آمون بنسبة أكثر من ٩٩٪، بالإضافة إلى أنه تم وضع وتثبيت أكثر من ٤٧٠٠ قطعة أثرية من كنوز الملك توت عنخ آمون، كما تم الانتهاء من التشطيبات الخاصة بقاعات العرض الرئيسية بنسبة ٩٦٪، كما تم نقل حتى الآن أكثر من ٥٦,٠٠٠ قطعة أثرية إلى المتحف، كما وصلت نسبة إنجاز الأعمال بالموقع إلى ٩٩٪، كما تم التأكيد من قبل وزارة السياحة الآثار على الانتهاء من المنطقة التجارية والعرض المتحفى للآثار بالمتحف فى ٣٠ سبتمبر ٢٠٢٢.

المتحف فوصل حجم الإنجاز على مدار سنوات عديدة إلى ٢٠٪ من إجمالي الأعمال المطلوبة، ولكن بحلول عام ٢٠١٤ ومع تغيير الوضع العام المصرى وإطلاق العديد من المشاريع العملاقة والاهتمام بالمشروعات الحضارية، وتم تحقيق إنجاز كبير فما حدث خلال ٨ سنوات تعد معجزة بكل المقاييس. وصل حجم الإنجاز خلال الفترة الحالية للأعمال الإنشائية بنسبة ١٠٠٪، وببوهو المدخل والدرج العظيم إلى ٩٩,٨٪، كما تم الانتهاء من تشطيبات قاعة الملك توت

المتحف المصرى الكبير أحد أكبر المتاحف فى العالم، يرى الزوار وقت افتتاحه ما يزيد عن ٥٠ ألف قطعة أثرية تنتمى لمختلف العصور، عند افتتاحه، من بينهم مجموعة توت عنخ آمون التى تتجاوز الـ ٥٠٠٠ قطعة تعرض لأول مرة بشكل كامل أمام الزوار، فأين وصلت الأعمال بالمتحف الآن؟. المتحف الكبير قصته تعود لعام ٢٠٠٢ حيث تم وضع حجر الأساس لهذا المشروع الضخم، ولكن أزمة التمويل منعت عملية استكمال الأعمال الإنشائية داخل



"٢٣ يوليو.. ونظرة على التاريخ" ندوة فى ملتقى الهناجر الثقافى.. اعرف التفاصيل

الكبير محمود درويش، مع الالتزام بتنفيذ الإجراءات الاحترازية للوقاية من خطر فيروس كورونا. يشار إلى أن الملتقى يهدف إلى إلقاء الضوء على كل ما هو إيجابي وبناء فى المجتمع، ومناقشة الموضوعات والأحداث الهامة فى تاريخ الوطن لتعريف الأجيال الجديدة بها، وتذكيرهم برموز المجتمع فى مختلف المجالات وبطولات القوات المسلحة.

حلوان، والدكتورة هدى زكريا أستاذ علم الاجتماع السياسي جامعة الزقازيق، والدكتور جمال شقرة أستاذ التاريخ جامعة عين شمس، والكاتب الصحفي عادل السنهوري، والخير الإعلامي الدكتور ياسر عبد العزيز. وتدير الملتقى الناقدة الأدبية الدكتورة ناهد عبد الحميد مدير ومؤسس الملتقى، ويتضمن برنامج الملتقى باقة من الفقرات الفنية تقدمها فرقة كنوز بقيادة الفنان

احتفالا بذكرى ثورة ٢٣ يوليو، وتحت رعاية الدكتورة إيناس عبد الدايم وزيرة الثقافة، يقيم قطاع شئون الإنتاج الثقافى، برئاسة المخرج خالد جلال، ملتقى الهناجر الثقافى تحت عنوان "٢٣ يوليو - ونظرة على التاريخ"، وذلك فى السابعة والنصف من مساء يوم السبت ٢٣ يوليو الجارى بمركز الهناجر للفنون برئاسة الفنان شادى سرور. يتحدث فى الملتقى الدكتور عاصم الدسوقي أستاذ التاريخ بجامعة



كيف يمكن للمؤسسات أن تتصدى للهجمات الإلكترونية؟

نوصي بإجراء مقابلات العمل على مراحل تشمل بجانب مسؤولي الموارد البشرية الأشخاص الذين سيعملون مع الموظف الجديد، من أجل تقليل فرص تعيين موظفين مزيفين. وسيؤدي هذا إلى زيادة فرص اكتشاف أي شيء غير عادي.

وتعدّ التقنيات أيضًا من العناصر المساعدة والمؤثرة في مكافحة التزييف العميق، إذ تتضمن حلول الأمن الرقمي الموثوق بها تقديم الدعم الملائم إذا أُنشئت محاولات قائمة على التزييف العميق عالي الجودة أحد الموظفين بتزوير ملفات أو برمجيات خبيثة أو زيارة مواقع تصدّي عبر روابط مشبوهة. وقد يكون حل مكافحة الاحتيال الذي ينطوي على مزايا تحليل سلوك المستخدم ومراقبة المعاملات المالية، خيارًا جيدًا للشركات التي تستخدم حلول التعرف على العملاء، ما يتيح مستوى إضافيًا من الحماية.

دولار عبر تزييف صوت مدير الشركة. وقال رئيس علماء البيانات لدى مركز البحث الروسي كاسبرسكي، فلاديسلاف توشكانوف، إن فهم الخطر "يضمن الانتصار في نصف المعركة"، مشيرًا إلى أهمية توعية الموظفين بأساليب الاحتيال الجديدة. وأوضح أن التزييف العميق المتقن يتطلب الكثير من الخبرة والجهد، في حين أن عمليات الاحتيال الدارجة أو التفاعل المتزامن أثناء المقابلة يكون في العادة منخفض الجودة.

وأضاف: "يمكن تمييز محاولات التزييف العميق بعلامات تتضمن الحركات غير الطبيعية للشفا، والشعر رديء الشكل، وانعدام تناسق شكل الوجه مع الجسم والمحيط، وقلة الطرف بالعينين أو انعدامه، وانعدام تطابق لون البشرة، وأخطاء في تجسيد الملابس، أو مرور يد غريبة أمام الوجه، لكن الاحتمال قد يتعمّد خفض جودة الفيديو في محاولة لإخفاء هذه العلامات. لذا



تنفيذيين لكسب ثقة الأشخاص المستهدفين وخداعهم ودفعهم لإرسال بيانات حساسة أو تحويل أموال أو تمكينهم من الوصول إلى البنية التحتية لمؤسساتهم. في إحدى الحالات، تمكن مجرمون من الحصول على ٣٥ مليون

١٠ شركات منتجة لحلول التعرف على العملاء معرضة بشدة لهجمات باستخدام التزييف العميق. هذا، وتستخدم تقنية التزييف العميق أيضًا في التصيد الموجه؛ إذ يمكن للمحتالين انتحال هوية مديرين

القياسات الحيوية التي تستخدمها البنوك وبورصات العملات الرقمية للتحقق من هويات المستخدمين في سبيل الحد من عمليات غسل الأموال. ووفقًا لتقرير صادر عن شركة "سنسيتي"، كان ٩ من أفضل

أعلن مكتب التحقيقات الفيدرالي مؤخرًا أن المزيد من الشركات قد أبلغت عن أشخاص يتقدمون للوظائف باستخدام تقنية التزييف العميق. إذ يستخدم المحتالون مقاطع الفيديو والصور والتسجيلات والهويات المسروقة وهم يتظاهرون بأنهم شخص آخر للحصول على منصب بعيد في مجال تكنولوجيا المعلومات. قد يبدو كمزحة، لكن التعاقد مع شخص مزيف قد يؤدي إلى مشاكل خطيرة عندما يحصل موظف مزيف على معلومات حساسة وبيانات العملاء للشركة. قد يشكل تهديدًا لأمن بيانات الشركة، وفي حالة حدوث اختراق أمني، ألا تتيح للشركة فرصة تقديم المحتال إلى العدالة.

وليست الحالة المذكورة الطريقة الوحيدة التي يستخدم بها المحتالون تقنيات التزييف العميق لاستغلال المؤسسات. وأصبح بإمكان المحتالين، مع تطور التقنية، استخدام هذه الأساليب الجديدة لخداع اختبارات

NETFLIX

"نيتفليكس" تخسر نحو مليون مشترك خلال الربع الثاني من 2022

خسارة ٢ مليون مشترك خلال الفترة المذكورة. وذكرت المنصة أنها تتوقع زيادة الاشتراكات بواقع مليون مشترك جديد خلال الربع الثالث من العام الجاري (يوليو- سبتمبر).

وأوضح موقع "تيك كرانش" التقني أن هذا النقص في عدد المشتركين هو الأكبر في تاريخ المنصة الذي يتم تسجيله خلال ٣ أشهر، مشيرًا في الوقت ذاته إلى أن التقديرات السابقة لـ "نيتفليكس" كانت تتوقع

أعلنت منصة "نيتفليكس" أن عدد المشتركين بها وصل إلى ٢٢٠,٦٧ مليون مشترك بنهاية الربع الثاني من العام الجاري (مارس - يونيو)، ما يعني أنها خسرت ٩٧٠ ألف مشترك خلال الفترة نفسها.

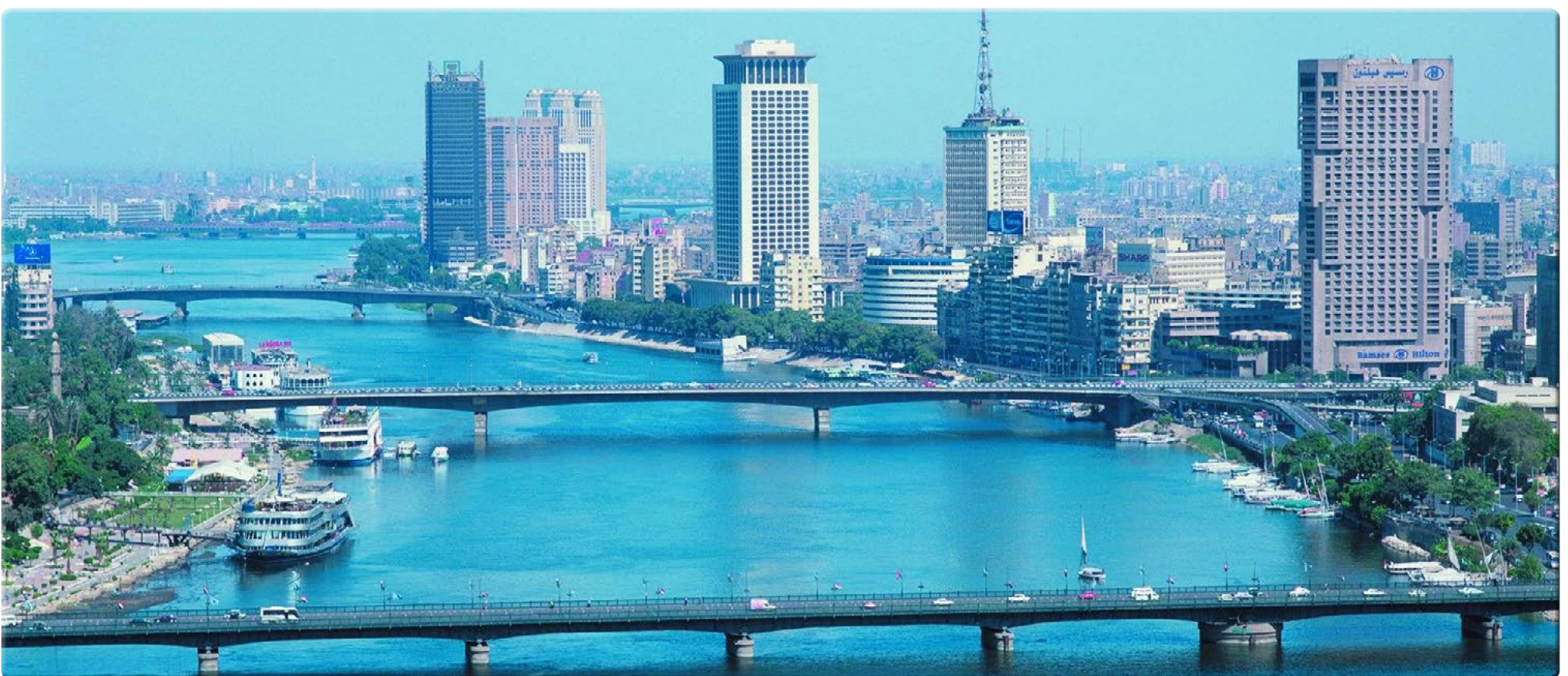


"أبل" توافق على دفع ٥٠ مليون دولار لتسوية دعوى قضائية

تستطع أن تتلافى هذه العيوب في النسخ الأحدث من لوحة المفاتيح إلى أن تخلت عنها عام ٢٠٢٠. وذكر الموقع التقني أن التسوية المقترحة لا تزال تتطلب موافقة القاضي الذي ينظر الدعوى

لوحات المفاتيح، المسماة بلوحات "الفراشة"، تم تقديمها على أجهزة "ماك بوك" المنتجة عام ٢٠١٥، وعانى مستخدموها من سهولة توقفها عن الاستجابة تمامًا وتعطلها بسبب الغبار أو الأتربة، مشيرًا إلى أن الشركة لم

وافقت شركة "أبل" على دفع ٥٠ مليون دولار لتسوية دعوى قضائية جماعية تتهم الشركة بأنها كانت على علم بعيوب لوحات مفاتيح أجهزة الكمبيوتر المحمول "ماك بوك". وأوضح موقع "ذا فيرج" التقني، أن





تأجيل جلسة محاكمة المتهمين بقتل الإعلامية شيماء جمال لجلسة 13 أغسطس

تقرير الصفة التشريحية الصادر من مصلحة الطب الشرعي، أن وفاة المجني عليها بسبب كتم نفسها والضغط على عنقها، وما أحدثه هذا الضغط من سد للمسالك الهوائية، مما يشير إلى أن الواقعة جائزة الحدوث وفق التصوير الذي انتهت إليه النيابة العامة في تحقيقاتها.

كما تضمنت الأدلة قبل المتهمين وجود البصمتين الوراثيتين الخاصتين بالمتهمين على القطعة القماشية التي عُثِرَ عليها بجثمان المجني عليها، والمستخدم في الواقعة، فضلا عن ثبوت تواجد الشرائح الهاتفية المستخدمة لمعرفة المتهمين والمجني عليها يوم ارتكاب الجريمة في النطاق الجغرافي لبرج الاتصال الذي يقع بالقرب من المزرعة محل الحادث.

وذكرت النيابة العامة أن التحقيقات أسفرت عن شبهة ارتكاب المتهم الأول جرائم أخرى، قررت النيابة العامة نسخ صورة منها للتحقيق فيها بصورة مستقلة عن واقعة جريمة قتل المجني عليها.

كان المتهم الثاني في انتظاره بها كمخططهما، ولما ظفرا هنالك بها باغتها المتهم الأول بضربات على رأسها بمقبض المسدس، فأفقدتها اتزانها وأسقطها أرضا، وجثم مطبقا عليها يديه وبالقطعة القماشية حتى كتم أنفاسها، بينما أمسك الثاني بها لشل مقاومتها، قاصدين إزهاق روحها حتى أيقنا وفاتها مُحدثين بها الإصابات الموصوفة في تقرير الصفة التشريحية، والتي أودت بحياتها، ثم غلّا جثمانها بالقيود والسلاسل وسلكاه في القبر الذي أعدها، وسكبوا عليه المادة الحارقة لتشويه معالمه.

وأقامت النيابة العامة الدليل على المتهمين من واقع شهادة ١٠ شهود من بينهم صاحب المتجر الذي اشترى المتهمان منه أدوات الحفر والمادة الحارقة، وكذا إقرارات المتهمين تفصيلا في التحقيقات، والتي استهلكت بإرشاد المتهم الثاني عن مكان الجثمان بالمزرعة وبيانه تفصيلات الجريمة، ثم إقرار المتهم الأول عقب ضبطه بارتكابه واقعة القتل.

وأضافت التحقيقات أنه ثبت في

العامه، حيث أظهرت التحقيقات أن المتهم الأول أيمن حجاج (زوج المجني عليها الإعلامية شيماء جمال) أضرر التخلص منها إزاء تهديدها له بإفشاء أسرارهما، ومساومته على الكتمان بطلبها مبالغ مالية منه، فعرض على المتهم الثاني حسين الغرابلي معاونته في قتلها، وقبل الأخير نظير مبلغ مالي وعده المتهم الأول به.

وتبين من التحقيقات أن المتهمين عقدا العزم وبيتا النية على إزهاق روح الإعلامية شيماء جمال، ووضعا لذلك مخططا اتفقا فيه على استئجار مزرعة نائية لقتلها بها وإخفاء جثمانها بقبر يحفرانه فيها. وأشارت النيابة إلى أن المتهمين اشترى أدوات لحفر القبر، وأعدا مسدسا وقطعة قماشية لإحكام قتل المجني عليها وشل مقاومتها، وسلاسل وقبودا حديدية لنقل الجثمان إلى القبر بعد قتلها، ومادة حارقة لتشويه معالمه قبل دفنه.

وأظهرت التحقيقات أنه في اليوم الذي حددها لتنفيذ مخططهما، استدراجها المتهم الأول إلى المزرعة بدعوى معاينتها لشرائها، بينما



وكان المستشار محمد عبد التواب قد أمر بسرعة تحديد جلسة محاكمة المتهمين أمام محكمة الجنايات المختصة، وذلك فور ورود أوراق القضية إلى محكمة استئناف القاهرة من النيابة العامة.

وسبق وأن أمر المستشار حماده الصاوي النائب العام، بإحالة المتهمين إلى المحاكمة الجنائية في ختام التحقيقات التي باشرتها النيابة

كانت محكمة استئناف القاهرة برئاسة المستشار محمد حسين عبد التواب عضو مجلس القضاء الأعلى، حدد جلسة اليوم الأربعاء لبدء محاكمة المتهمين أيمن عبد الفتاح محمد حجاج وحسين محمد إبراهيم الغرابلي (محبوسان احتياطيا) في قضية اتهامهما بارتكاب جريمة قتل الإعلامية شيماء جمال عمدا مع سبق الإصرار.

قررت الدائرة السادسة بمحكمة جنايات الجيزة تأجيل جلسة محاكمة المتهمين بقتل الإعلامية شيماء جمال، ١٣ أغسطس للاطلاع.

قررت الدائرة السادسة بمحكمة جنايات الجيزة تأجيل جلسة محاكمة المتهمين بقتل الإعلامية شيماء جمال، ١٣ أغسطس للاطلاع.



التحقيقات: لص المواطنين بمنطقة الأزبكية ينتحل صفة شرطي لتنفيذ جرائمه

ملاحظة الحالة الأمنية بدائرة القسم من ضبط أحد الأشخاص مقيم بدائرة قسم شرطة المطرية "له معلومات جنائية"، وذلك لقيامه بسرقة مبلغ مالي من شخصين حال تواجدهما بدائرة القسم عن طريق انتحال صفة رجل شرطة.

على ذمة التحقيقات، وطالبت رجال المباحث بسرعة التحريات حول المتهم للوقوف على نشاطه لاستكمال التحقيقات، ووجهت له تهمة السرقة وانتحال الصفة. تمكنت قوة أمنية تابعة لوحدة مباحث قسم شرطة الأزبكية بمديرية أمن القاهرة، والمعينة

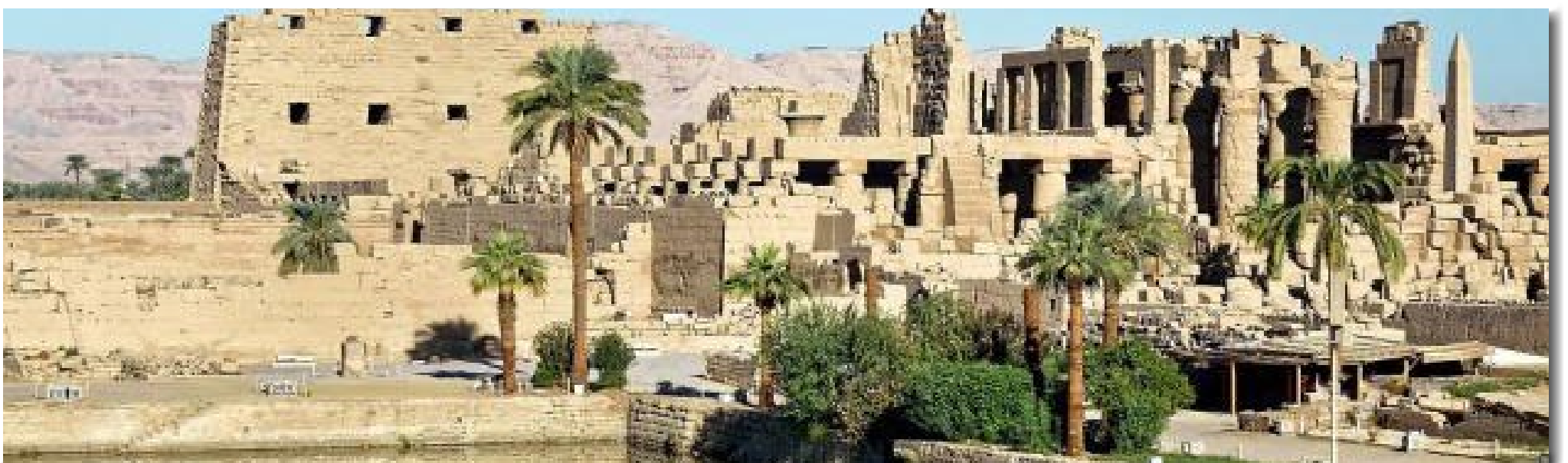
اعترف عاطل متهم بسرقة المواطنين في دائرة قسم الأزبكية، أمام النيابة العامة بشمال القاهرة، بأنه يقوم بتنفيذ جرائمه عن طريق انتحال صفة ضابط شرطة ويستولى على متعلقات المواطنين. وقررت النيابة حبس المتهم ٤ أيام

ضبط ١٦ عنصرا إجراميا شديد الخطورة فى حملات أمنية بالقليوبية

بالفحص أمكن تحديد هوية الشخصين المشار إليهما وتبين أنهما (مقيمان بدائرة قسم شرطة ثان المنتزه "لهما معلومات جنائية")، عقب تقنين الإجراءات أمكن ضبطهما.. وبحوزتهما (ماسورة، قناع، والسلاح الأبيض) المستخدمين في ارتكاب الواقعة. ومواجهتهما أقرا بقيامهما باستعراض القوة لوجود خلافات

كشفت أجهزة الأمن ملابسات ما تم تداوله على إحدى الصفحات عبر موقع التواصل الاجتماعي "فيس بوك" من تعليقات مدعومة بعدة مقاطع فيديو تتضمن قيام شخصين بالتعدى على إحدى الفتيات بالإسكندرية، وقيامهما بخلع ملابسهما العلوية وارتداء أحدهما قناع وحملهما (سلاح أبيض وماسورة حديدية).

كشفت أجهزة الأمن ملابسات ما تم تداوله على إحدى الصفحات عبر موقع التواصل الاجتماعي "فيس بوك" من تعليقات مدعومة بعدة مقاطع فيديو تتضمن قيام شخصين بالتعدى على إحدى الفتيات بالإسكندرية، وقيامهما بخلع ملابسهما العلوية وارتداء أحدهما قناع وحملهما (سلاح أبيض وماسورة حديدية).





رفع درجة الاستعداد القصوى لاستقبال البطولة العربية لكمال الاجسام

وشركة سلسال للمقاولات، بحضور الدكتور "رفايل سانتونجا" رئيس الاتحاد الدولي لكمال الأجسام واللياقة البدنية IFBB، ونائبه الأول ورئيس الاتحاد العربي الدكتور "عادل فهمي".

هذا وتتميز البطولة العربية بكونها بطولة دولية رسمية تتبع الاتحاد الدولي لكمال الأجسام IFBB، بمشاركة متوقعة لـ ١٤ دولة عربية هي: العراق - السعودية - تونس - الأردن - فلسطين - سوريا - البحرين - سلطنة عُمان - الإمارات - المغرب - السودان - الجزائر - اليمن - لبنان، بالإضافة إلى مصر الدولة المضيفة للبطولة.

هذا وتقدم البطولة العربية لكافة المشاركين ما يلي:

١٦ كارت احتراف إيليت برو للفائزين بالمركز الأول في كافة الفئات.

جوائز مالية للثلاثة الأوائل،

ويشارك في تحكيمها ٥ حكام من أوروبا، و٤ حكام عرب، و٤ حكام مصريين.

الإسكندرية اللواء محمد الشريف، على ماقدما من دعم لإنجاح البطولة العربية لكمال الاجسام وهناك برنامج سيحي لرئيس الاتحاد الدولي لكمال الاجسام في مصر.

واختتم رئيس الاتحاد المصري لكمال الأجسام ورئيس الاتحادين العربي والأفريقي ونائب رئيس الاتحاد تصريحاته الاعلامية أننا نرحب بجميع الوفود العربية المشاركة في البطولة وأكد على مشاركة المنتخب السعودي لكمال الأجسام في البطولة ليصل العدد الإجمالي المشارك الي ١٤ دولة عربية.

يجدر الإشارة أن محافظة الإسكندرية تستضيف الحدث الرياضي العربي خلال أيام ٢٨ و٢٩ يوليو الجاري في نسختها الثانية والعشرون، والثامنة عشر للشباب، والثانية للكلاسيك والفيزيك، تحت رعاية كريمة من السيد اللواء "محمد طاهر الشريف" محافظ الإسكندرية،

الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية.

وشدد "فهمي" على ضرورة يقظة بعض اللجان الهامة في تنظيم البطولة العربية لكمال الاجسام خاصة لجهة استقبال الشخصيات الهامة والوفود العربية، وكذلك التركيز على تذليل كافة المعوقات لهم، و الالتزام في اللجنة المسئولة عن المسرح وتحديد اسماء الضيوف، وكذلك المسؤولين عن خلفية المسرح لتجهيز اللاعبين تجهيزهم قبل انطلاق المنافسات بفترة كافية، وايضا التنظيم في عملية ميزان اللاعبين وقد تم تحديد مكان مخصص باجراءات منظمة بحيث ينهي الميزان في فترة زمنية وجيزة.

وأوضح رئيس اللجنة العليا للبطولة العربية لكمال الأجسام، أن رئيس الاتحاد الدولي لكمال الأجسام سيكون حريص على الحضور يوم ٢٨ يوليو الجاري وسوف يقوم بتكريم وزير الشباب والرياضة الدكتور أشرف صبحي، ومحافظ



يتوجه للجميع بالشكر الجزيل لجميع أعضاء اللجنة العليا على ماقدموه من جهد خلال الفترة الماضية وطالبهم بمزيد من التركيز لنضع الحدث الرياضي في المكان اللائق بمصر الحبيبة والتي دوما تكون في المقدمة بتنظيم البطولات

الاتحاد الدولي، بحضور جميع الأعضاء ورؤساء اللجان المختلفة وتم وضع الخطوط العريضة وذلك لتابعه ماتم تنفيذه لاستقبال الحدث الرياضي العربي. وأكد الدكتور عادل فهمي رئيس الاتحاد العربي لكمال الأجسام، أنه

عقد بمقر الاتحاد المصري لكمال الأجسام اجتماع اللجنة العليا المشرفة على البطولة العربية لكمال الاجسام برئاسة الدكتور عادل فهمي رئيس الاتحاد المصري لكمال الأجسام ورئيس الاتحادين العربي والأفريقي ونائب رئيس



وزير الرياضة: كل التقدير للرئيس السيسي على دعمه الدائم للرياضة المصرية

كأس البطولة إلى المنتخب المصري الفائز باللقب بحضور وزير الشباب والرياضة، والدكتور خالد عبد الغفار، وزير التعليم العالي والبحث العلمي، القائم بأعمال وزير الصحة، والدكتور حسن مصطفى، رئيس الاتحاد الدولي لكرة اليد، و منصورو أرميو، رئيس الاتحاد الأفريقي لكرة اليد، والدكتور محمد الأمين، رئيس الاتحاد المصري لكرة اليد، والمهندس هشام حطب، رئيس اللجنة الأولمبية المصرية، والسيد/ كارلوس مونتيرو، وزير الشباب والرياضة بجمهورية الرأس الأخضر، وعدد من المسؤولين وممثلي الاتحادات الرياضية.

كان الدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس الوزراء قد شهد ختام النسخة الـ ٢٥ من بطولة كأس أمم أفريقيا لكرة اليد للرجال ٢٠٢٢، وقام بتسليم

السادس من أكتوبر ، وانتهت بفوز المنتخب المصري على منتخب الرأس الأخضر ليحصد اللقب الإفريقي الثامن في تاريخ مشاركة الفرانعة بالبطولة.

هنأ الدكتور أشرف صبحي الاتحاد المصري لكرة اليد والمنتخب الوطني بالفوز بالبطولة الإفريقية، وإضافة إنجاز جديد في سجل الرياضة المصرية، مثنياً على أداء اللجنة المنظمة للبطولة، والخروج بكافة المباريات في أبهى صورة.

وكان الدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس الوزراء قد شهد ختام النسخة الـ ٢٥ من بطولة كأس أمم أفريقيا لكرة اليد للرجال ٢٠٢٢، وقام بتسليم

تقدم الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة بخالص الشكر والتقدير إلى السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيس الجمهورية، على دعمه الدائم للرياضة المصرية، وتحفيزه للمنتخبات الوطنية، ومتابعة نتائجهم، وحثهم على تقديم أفضل العروض، وتحقيق الإنجازات الرياضية في مختلف المنافسات.

كما أعرب وزير الشباب والرياضة عن خالص امتنانه للدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس الوزراء لحرص سيادته على حضور مباراة نهائي بطولة كأس الأمم الإفريقية التي أقيمت على صالة الدكتور حسن مصطفى بمدينة



اللواء محمود بركات:منتخب مصر مرشح بقوة للحصول على بطولة أفريقيا لمصارعة الذراعين

المنتخب، اللواء عصام شوقي حكاماً. وشدد "بركات" أن طموحاتنا كبيرة في حصاد العديد من الميداليات الذهبية والحصول على المركز الأول إفريقيا ورفع علم مصر عالياً في البطولات القارية ، وهذا ليس بجديد على المنتخب المصري لمصارعة الذراعين نظراً لانا فُتلك مجموعته من اللاعبين الحاصلين على العديد من البطولات القارية والدولية.

للمنتخب المصري لمصارعة الذراعين غذاً للثلاثاء متوجهه الي لاجوس وتضم البعثة ٨ أبطال وهم: عمر سعيد عمر ابراهيم، اندريا جوزيف جورج، عبد الرحمن نصر السيد،محمد صلاح الدين مصطفى،سرحان محمد السيد، محمد عبدالرحمن عبد المعطي، مصطفى يسرى يوسف، ويقود منتخب فنياً طارق عثمان، اللواء سعيد محمد فتحي مدير إداري

أنهى المنتخب الوطني لمصارعة الذراعين استعداداته للمشاركة في بطولة افريقيا، التي ستقام في نيجيريا، وتحضرها مدينته لاجوس، خلال الفترة من ٢٠ يوليو الجاري وتستمر لمدة ستة أيام. ومن جانبه أكد اللواء محمود بركات، رئيس الاتحاد المصري والعربي للقوة ومصارعة الذراعين ورئيس البعثة ، أن من المقرر سفر البعثة الرسمية





روي فيتوريا المدير الفني الجديد لمنتخب مصر: تحد كبير أن أتى إلى بلد يتنافسون كرة القدم.

واستطرد فيتوريا قائلا: "سأكون من اليوم مصري مثلكم، وسأحتاج كل المصريين أن يكونوا في ظهري، لا يوجد أحد يستطيع أن يعمل بمفرده، سأكون واحداً منكم، وكل ما أمله أن تكون يد واحدة لنصل إلى ما نريده".

واختتم: "يجب أن نكون مؤمنين بأن نكون يد واحدة، أشكر الجميع وهيا بنا لنبدأ العمل".

هنا، سعيد بـ حازم إمام وبالتعامل معه، وبالطريقة التي وصفلي بها مشروع تطوير الكرة المصرية".

وواصل قائلا: "تحد كبير أن أتى إلى بلد يتنافسون كرة القدم، ملايين من الجماهير ستدعمنا، وسنعمل بكل الشفافية والاحترافية، لأن هذه هي الماركة المسجلة الخاصة بنا، أمامنا مهمة أن نصل لهدف، تحديات صعبة ولكن نستطيع أن نجعلها سهلة".

روي فيتوريا المدير الفني الجديد لمنتخب مصر: تحد كبير أن أتى إلى بلد يتنافسون كرة القدم.

أبدى البرتغالي روي فيتوريا المدير الفني الجديد لمنتخب مصر سعادته بعد تولي تدريب الفراغة، حيث وقع على عقد مدته ٤ مواسم.

وقال فيتوريا خلال مؤتمر تقديمه: "أشكر الجميع المتواجدين هنا، بالنسبة لي أنا فخور بتواجدي هنا، أشكر أنكم قلتم لي أنني يجب أن أتى

تعرف على جدول منافسات بطولة العالم للخماسي الحديث للكبار مصر ٢٠٢٢



مجموعتين، وستقام منافسات السلاح لاحتساب النقاط الإضافية عند الساعة ٥,٠٥ مساءً للمجموعة الأولى ثم مسابقة السباحة لنفس المجموعة عند الساعة ٥,٣٥ وتختتم المجموعة منافستها بسباق (ليزر - رن) في ٦,٠٥ مساءً.

وتبدأ المجموعة الثانية مسابقتها عند ٧,٣٥ مساءً بمنافسات السلاح لاحتساب النقاط الإضافية، ثم السباحة عند الساعة ٨,٠٥ مساءً وأخيراً مسابقة (ليزر - رن) مع الساعة ٨,٣٥ مساءً.

ويشهد يوم السبت ٣٠ يوليو نهائي السيدات والرجال وينطلق نهائي الرجال في ٣,٣٥ مساءً بمنافسات الفروسية ثم السلاح في الساعة ٥,١٥ مساءً ويليهما السباحة مع الساعة ٩,١٥ مساءً وأخيراً سباق (ليزر - رن) الساعة ٩,٤٥ مساءً.

وتختتم البطولة يوم الأحد ٢٧ مارس بالتتابع المختلط.

وكان المكتب التنفيذي للاتحاد الدولي للعبة قد أقر خلال اجتماع الجمعية العمومية الأخيرة تغيير الشكل العام للعبة، وذلك بإدراج بعض التعديلات حيث تقام منافسات الرياضات الخمسة (سلاح، سباحة، فروسية، عدو، رماية)، في ٩٠ دقيقة فقط بنظام الإقصاء، على أن يتأهل ١٨ لاعباً فقط للنهائي.

وتقسم الدقائق التسعون كالتالي: ٢٠ دقيقة للفروسية، و١٥ دقيقة للسلاح، و١٠ دقائق للسباحة، و١٥ دقيقة للليزر رن (العدو والرماية)، على أن يكون هناك فترة راحة ١٠ دقائق بين كل منافسة، وبعد كأس العالم بالقاهرة أول بطولات كأس العالم التي يطبق فيها النظام الجديد.

شريف العريان رئيس الاتحاد المصري ونائب رئيس الاتحاد الدولي للخماسي الحديث، بالإضافة إلى أعضاء مجلس إدارة الاتحاد المصري وممثلي الاتحاد الدولي، واللجنة الأولمبية المصرية وبعض اللاعبين والمدربين المشاركين في البطولة.

وتقام يوم الثلاثاء ٢٦ يوليو تصفيات الرجال، حيث تقسم الفرق إلى مجموعتين و تخوض المجموعة الأولى منافسات السلاح الساعة ١,٤٥ مساءً يليها مسابقة السباحة ويتبعها ومسابقة (ليزر - رن) في الثالثة ونصف عصر، وتقام مسابقة السباحة للمجموعة الثانية في ٣,٣٠ عصر، ومنافسات السلاح الساعة ٥,١٥ مساءً وتختتم مسابقات المجموعة الثانية بسباق (ليزر - رن) الساعة ٨,٣٠ مساءً. وتنطلق تصفيات السيدات يوم الأربعاء ٧-٢٧ و تخوض المجموعة الأولى منافسات السلاح الساعة ١,٤٥ مساءً يليها مسابقة السباحة ويتبعها ومسابقة (ليزر - رن) في الثالثة ونصف عصر، وتقام مسابقة السباحة للمجموعة الثانية في ٣,٣٠ عصر، ومنافسات السلاح الساعة ٥,١٥ مساءً وتختتم مسابقات المجموعة الثانية بسباق (ليزر - رن) الساعة ٨,٣٠ مساءً. وتنطلق منافسات الدور قبل النهائي للرجال والسيدات يومي الخميس والجمعة، ويتم تقسيم الفرق إلى

تستضيف مصر بطولة العالم للخماسي الحديث كبار خلال الفترة من ٢٤ وحتى ٣١ يوليو الجاري على ملاعب الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري بالإسكندرية.

وأكدت ٤٣ دولة مشاركتها في البطولة التي كان مقرراً لها أن تقام في الصين لكن نظراً لعودة انتشار فيروس كورونا وارتفاع الحالات، قرر المكتب التنفيذي للاتحاد الدولي للعبة بالاجتماع خلال اجتماعه في مارس الماضي إسناد تنظيم البطولة إلى مصر.

وتنطلق المنافسات يوم الأحد ٢٤ يوليو الجاري بمنافسات تتابع الرجال، على أن تبدأ مسابقة السلاح الساعة ١٠,٣٠ صباحاً، تليها منافسات الفروسية في ٤,٢٠ مساءً، ثم مسابقة نقاط السلاح الإضافية الساعة ٥,١٥ وتنطلق منافسات السباحة الساعة ٥,٤٥ مساءً وتختتم المنافسات بسباق الليزر رن ٦,١٥ مساءً.

ويشهد يوم الاثنين ٧-٢٥ منافسات تتابع السيدات ويتخللها المؤتمر الصحفي للبطولة الساعة ١٢ ظهراً بقاعة الدكتور جمال مختار بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا بحضور الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة، والمهندس اسماعيل عبد الغفار رئيس الأكاديمية البحرية والدكتور كلاوس شورمان رئيس الاتحاد الدولي للخماسي الحديث، والمهندس

الأهلي يصدر بياناً رسمياً قبل قمة نهائي كأس مصر أمام الزمالك.. تعرف على التفاصيل



وحقوقه بالشكل الصحيح، وأن هناك أموراً تحتاج إلى توضيح، وأخرى تستوجب وضع النقاط فوق الحروف أمام الرأي العام.. تتجه النية لدى النادي للتحديث والرد خلال الأيام القليلة المقبلة بخصوص كافة هذه القضايا وتحديد الموقف منها، وكل ما يخص النادي وملفاته الرياضية وقطاعاته المختلفة".

مصر غدا الخميس في تمام التاسعة مساءً على ستاد القاهرة الدولي.

وجاء بيان النادي الأهلي على النحو التالي:

"نظراً لما تشهده الساحة الرياضية في الوقت الحالي من قضايا وملفات عديدة تتداولها وسائل الإعلام، والنادي الأهلي طرفاً فيها.. ولأن البعض لم يتناول موقف النادي

الأهلي يصدر بياناً رسمياً قبل قمة نهائي كأس مصر أمام الزمالك.. تعرف على التفاصيل

نشر النادي الأهلي عبر موقعه الرسمي بياناً حول موقف النادي من القضايا التي تداولتها وسائل الإعلام في الفترة الأخيرة.

ويستعد النادي الأهلي في الوقت الحالي لمواجهة الزمالك في نهائي كأس

