

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



# مصر تلا تين

إخبارية إلكترونية مستقلة  
نسخة مجانية



## الرئيس الصربى: فخور بوجود قائد بحكمة الرئيس السيسى ومساهمته فى تعزيز العلاقات

الحكومة المعنية المختلفة.  
وأعرب الرئيس الصربى عن فخره شخصياً بوجود قائد بحكمة الرئيس السيسى 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 السيسى اليوم الأربعاء، في افتتاح منتدى الأعمال المصري الصربى ببلجراد، وذلك بحضور الرئيس ألكسندر فوتشيتش، رئيس جمهورية صربيا، إلى جانب عدد من كبار المسؤولين الصرب وممثلي الجهات.



## الرئيس السيسى يشارك فى افتتاح منتدى الأعمال المصرى الصربى ببلجراد



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

شارك الرئيس عبد الفتاح السيسى اليوم في بلجراد في افتتاح منتدى الأعمال المصري الصربى، وذلك بمشاركة الرئيس ألكسندر فوتشيتش، رئيس جمهورية صربيا، إلى جانب عدد من كبار المسؤولين الصرب وممثلي الجهات، وصرح السفير بسام راضى، المتحدث الرسمي باسم

## القوات المسلحة تنظم ندوة تثقيفية بالتعاون مع الخارجية والتضامن الاجتماعي



خلالها الدور الذي تقوم به الوزارة بمحختلف القطاعات، بهدف توفير الحياة الكريمة للمواطنين بكافة الوعي والإدراك الصحيح لدى رجال القوات المسلحة لكافة تنظيمها الوزارة، بهدف الارتقاء بحياة المواطنين ورفع العبء عن كاهلهم.

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 ألقت الدكتورة رامona Knuan مستشار الوزير للتسويق الاجتماعي والتطوير المؤسسى بوزارة التضامن الاجتماعى محاضرة بعنوان "حماية، رعاية، تنمية... حق كل مصرى"، استعرضت

Al-Zafer International  
International Shipping & Logistic Solutions  
www.alzaferintl.com

1 God El-Haq St., 1st Floor,  
Square 1226, beside Florida Mall,  
Dhakheila, Giza, Egypt  
+202 2244 4667  
+202 2244 4668  
www.alzaferintl.com

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

Beltone  
Helping the world hear better  
0224026078 / 01005750126  
www.beltone.com



وتناشد 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 ومتغيراته، 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



## استطلاع: ٧٠٪ من الأميركيين 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".  
ووجدت Primerica أن المزيد من الأميركيين من ذوي الدخل المتوسط يعتمدون على بطاقات الائتمان للبقاء واقفة على قدميها، وقالت الشركة إن حوالي ٦٢٪ من 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 يخوضون نفقاً لهم بسبب التضخم.  
وقال ويليامز: "لقد فعلنا ذلك في بداية الوباء لتعقب الأسر ذات

الاقتصاد الأميركي ، بالنظر إلى من البنزين إلى محلات البقالة يضعف ميزانيات الأسرة ، حيث وجدت شركة الخدمات المالية أن ٧ من كل ١٠ مستهلكين متواسطي بثلي الناتج المحلي الإجمالي، ولكن ارتفاع أسعار كل شيء

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

قال جلين ويليامز، الرئيس التنفيذي لشركة Primerica التي أجرت الاستطلاع إن الأميركيين من الطبقة المتوسطة يتعرضون الآن لضغوط مالية أكبر مما كانوا عليه في بداية الوباء واستطاعت آراء ما يقرب من ١٤٠٠ شخص في شريحة الدخل تلك في أوائل يونيو حول آرائهم وعداقتهم المالية.  
ويحسب شبكة إن 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 لتسريح وجود عسكري أجنبي غير شرعي هناك في انتهاء سيادة سوريا تحاول ترسیخ وجود عسكري غير شرعي لها هناك. وأشار النزاعات الانفصالية بدعم من بعض الدول. وأكد أن روسيا متمسكة بعودة شرق الفرات لسيطرة الحكومة الشرعية في سوريا.

## 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 وتقليل كل منهم في يونيو عاجل بشؤون منصبه لحين تشكيل الوزارة الجديدة.

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 مجلس الوزراء، وتقليفه



## مُصْرَ تلاatin

ترخيص الهيئة الوطنية  
للإعلام رقم ٠٠٤٤  
٢٠٢١ فبراير عام

رئيس مجلس الإدارة:-  
محمود صلاح قطامش

رئيس التحرير:-  
عاطف عبد العزيز

الاشراف الصحفي:-  
دكتوره سهام جبريل

البث الإلكتروني:-  
محمد جمال شرع

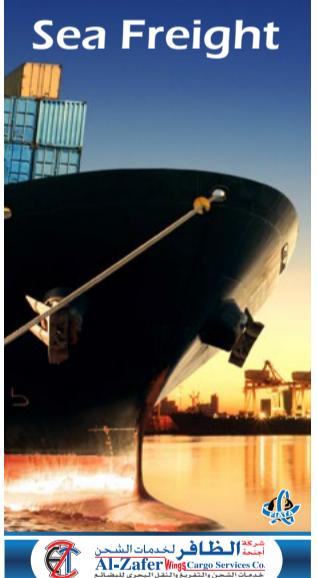
الوكيل الإعلاني  
جمهورية مصر العربية

**elsherif**  
الدعاية والإعلان.  
(+202) 01022441900 (+202) 01283617779  
e-mail: cd\_room2004@yahoo.com

المملكة العربية السعودية

**Mishaf Printing Press**  
مطبعة مشعل محمد القحطاني  
Mishaf Printing Press  
creative design & printing solution  
info@mishafprintingpress@gmail.com ٠٥٣ ٢٣٠ ٥٩٦٣ / ٠٥٠ ٧٤ ٠١٨٣  
Jeddah - ٢٣٢١ - ٧٣٣٩ K.S.A. Moshrefah Dist.  
14 Ain Khalifa St. - Tel: ٠١٢ ٦٦٣ ٢٧٧٠  
Fax: ٠١٢ - ٦٦٣ ٢٧٧١ Mobile: ٠٥٣ ٢٣٠ ٥٩٦٣  
C.R. ٤٠٣٠٣٠٣٢٠٧ Lic. No. ٥٥٨١

As a FIATA Member, Freight Forwarder, NVOCC and Cargo Consolidator, we handle all type of consignments whether FCL, LCL, Conventional and Chartered Vessels.



**Al-Zafer** Cargo Services Co.  
الخطاف لخدمات الشحن  
800-12-8888-1  
qalamesh@alzafercargo.com  
www.alzafercargo.com



ش. الأديب على ادهم، مساحت الشيراتون  
هاتف: ٠٢٠٠٠٦٧٤٧٨، جوال: ٠٠٠٦٣٠٠٠٠٠  
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



# رئيس الوزراء: تزايد إصابات كورونا يؤكد أهمية الالتزام بالاشتراطات الوقائية



بيانات البرنامج القومي للالكتروني لترصد 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 تعرض الدولة على توفيرها.

## التعليم عن ضم الصفين الخامس وال السادس: استمرار لحرب تشویه منظومة التطوير



تم طباعة الأسئلة وتجهيز اللجان لامتحانات الدور الثاني، مشيراً إلى أن من يدخل امتحان الدور الثاني يحصل على درجة النجاح فقط في المادة إلا إذا كان الطالب قام بتأجيل امتحانات الدور الأول لعدم قانوني فرقى هذه الحالة يحصل على الدرجة الفعلية للمادة بامتحانات الدور الثاني التي تتطلب ٣٠ يومياً.

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 سيencyلى للإعادة للعام الدراسي المقبل، مشيراً إلى أنه تم التجهيز لامتحانات الدور الثاني وسيؤدى للطلاب اختبارات الدور الثاني بنفس أرقام جلوس الدور الأول كما



## خمسون شتلة زراعيه هدية مبادرة القرية الخضراء لقبر عمر

للدولة ملكية خاصة، لصالح الشركة المصرية للمطارات؛ وذلك لاستخدامها في إقامة مطار الفراوفة.

- وافق مجلس الوزراء على إنهاء إجراءات توقيع بروتوكول تعاون بين وزارة المالية وصندوق الإسكان الاجتماعي ودعم التمويل العقاري، وإصدار ضمان الوزارة للقرض المحلي المزمع حصول الصندوق عليه؛ وذلك حتى يتمكن الصندوق من تنفيذ توجيهات ومبادرات السيد رئيس الجمهورية ضمن مشروع "سكن لكل المصريين"، وبناء المليون وحدة سكنية والوفاء بالالتزامات المقررة في هذا الشأن في المواجه المحددة، في إطار التكليفات الرئاسية بتوفير سكن ملائم للمواطنين.

بالعقوبة بالنسبة للجرائم الواردة في هذه المادة إلا لدرجة واحدة فقط، لتحقيق العدالة، لكون الجريمة المعاقب عليها وفق هذه المادة إحدى الجرائم المغطاة.

ووافق مجلس الوزراء على مشروع قرار رئيس الجمهورية بشأن تخصيص عدد من مساحات الأراضي بإجمالي ١١٣٥٨٧١,٨٢ فدان تقريرياً 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 ٤٤ فدان تقريرياً ناحية محافظة المادى، 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 يحتمل النزول

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



تم طباعة الأسئلة وتجهيز اللجان لامتحانات الدور الثاني، مشيراً إلى أن من يدخل امتحان الدور الثاني يحصل على درجة النجاح فقط في المادة إلا إذا كان الطالب قام بتأجيل امتحانات الدور الأول لعدم قانوني ففقي هذه الحالة يحصل على الدرجة الفعلية للمادة بامتحانات الدور الثاني التي تتطلب ٣٠ دارياً

أكد الدكتور طارق شوقي وزير التربية والتعليم والتعليم، أن كل ما يتعدد بشأن ضم العاملين 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 ساعات لا تكاد تتوقف.

الجدير بالذكر أن وزارة التربية والتعليم والتعليم الفنى 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 الفنى بشئون التعليم الفنى، موعد امتحان الدور الثانى لشهادة الdiplomas الفنية ٢٠٢٢ موضحا أنها ستبدأ ٣٠ يوليو الجاري.

وأضاف نائب وزير التربية والتعليم الفنى: مقترب تتحدة الدور



## وزير الخارجية يجتمع مع المبعوث الرئاسي الأميركي للمناخ ببرلين

”تويتر“ - إن اللقاء يأقى على  
هامش حوار بيتسبرج للمناخ.  
ويشارك الوزير شكري في  
فعاليات اليوم الثاني من حوار  
بيتسبرج للمناخ والمتعدد حالياً  
بالعاصمة الألمانية برلين.

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 "تويتر" - إن اللقاء يأتي على هامش حوار بيتسبرج للمناخ. ويشارك الوزير شكري في



# 1.780 مiliar جنيه من القابضة الكيماوية لدعم شركاتها التابعة 2020-2021

## الخطيط: نتوقع وصول الناتج المحلي الإجمالي في خطة ٢٢/٢٣ لـ٢٢,٣٣٣ تريليون جنيه

تقاربٌ ٦٪، وكذلك مقارنةً بالمعدل المحقق في عام ٢٠٢١/٢٠ والبالغ ٣٪، وتابعت السعيد أن كل تلك المعدلات تأتي استمراراً للأداء التنموي الإيجابي والمتميز لل الاقتصاد المصري في الأعوام الأخيرة مقارنة بغالبية دول العالم التي تدور معدلاتٍ تُمْهِّدَها حالياً بين ٣٪ و٤٪. ومن المقدر أن يصل الناتج المحلي الإجمالي في عام الخطة إلى نحو ٩,٢٢ تريليون جنيه بالأسعار الجارية، بنسبة نمو ٦,١٪ عن ناتج العام السابق والبالغ نحو ٧,٩٤ تريليون جنيه، كما يقدر الناتج المحلي بالأسعار الثابتة بنحو ٤,٨ تريليون جنيه في عام الخطة ٢٠٢٣/٢٢.

الحكومة الداعمة للنمو الأخضر المستدام لتشكل استثماراتها نسبة 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 باتجاه 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 مُتحفظاً مقارنة بتوقعات المؤسسات الدولية لل الاقتصاد المصري المُرتفعة التي

ارتکزت التوجهات الاستراتيجية  
لخطة ٢٠٢٣/٢٢ تفعيل البرنامج  
الوطني للإصلاحات الهيكلية،  
فضلاً عن تدعيم التفافية الدولية  
للاقتصاد المصري، بتعزيز ركائز  
الاقتصاد المعرفي والاقتصاد الرقمي  
والتحريك صوب الاقتصاد الأخضر  
تنفيذاً لسياسات الدولة وبرامج  
الحكومة التي تستهدف التصدي  
للتغيرات المناخية وانعكاساتها  
على النظام البيئي وعلى الاقتصاد  
الوطني، وذلك مع استضافة مصر  
للمؤتمر الأمم المتحدة للتغير  
الم المناخ القادم COP٢٧.

الكيماوية. erp بنحو ١,٧٢ مليار جنيه. كما كشفت البيانات إنه تم إقراض مصانع كيما بأسوان ٤٣٠ مليون جنيه؛ لزيادة رأس المال، علاوة على مساندة الشركات العائدة من الخصخصة، حيث بلغ ما تم إنفاقه عليها نحو ٥٨,٣ مليون جنيه؛ لسداد الأجرور فيما بلغ إجمالي المصرف علىها 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 وشركتها التابعة نحو ٧٨,٦ مليار جنيه ، خلال العام ايطالي ٢٠٢١ - ٢٠٢٠ مقابل ٦٨,٧ مليار جنيه، خلال العام المالي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠، وذلك بحسب المؤشرات المالية القائمة.

ووفق المؤشرات فإن معدل النمو بلغ نحو ١٤٪، ومقابل نحو ٧٣,٥ مليار جنيه، خطة عام ٢٠٢٠ - ٢٠٢١، بمعدل نحو ٨٪.

وفق المؤشرات المالية فإن هذه الموارد، تمثل حصة الدولة في الأرباح والضرائب على المبيعات والضرائب على الأرباح التجارية والصناعية والضرائب العقارية والرسوم الجمركية والتأمين الصحي، حيث إن الجزء الغالب لهذه الموارد الخزانة العامة من الشركة الشرقية إيسترن كومباني. كما بلغت إيرادات الشركات التابعة للقابضة للصناعات الكيماوية، ١٩,٩٧٢ مليار جنيه مقابل ١٨,١ مليار جنيه.

وبلغ صافي الربح للشركات التابعة ٢,٣٤٢ مليون جنيه، وببلغت الصادرات نحو ١,٣٣٦ مليار جنيه مقابل ١,١ مليار جنيه.

دعت الشركة القابضة للصناعات الكيماوية برئاسة عماد الدين مصطفى، عددا من شركاتها التابعة بنحو ١٧٨٠ مليار جنيه خلال العام المالى ٢٠٢١-٢٠٢٠، جاءت جميعها في صورة قروض للشركات، للتمكن من القيام بمهامها وأنشطتها الإنتاجية.

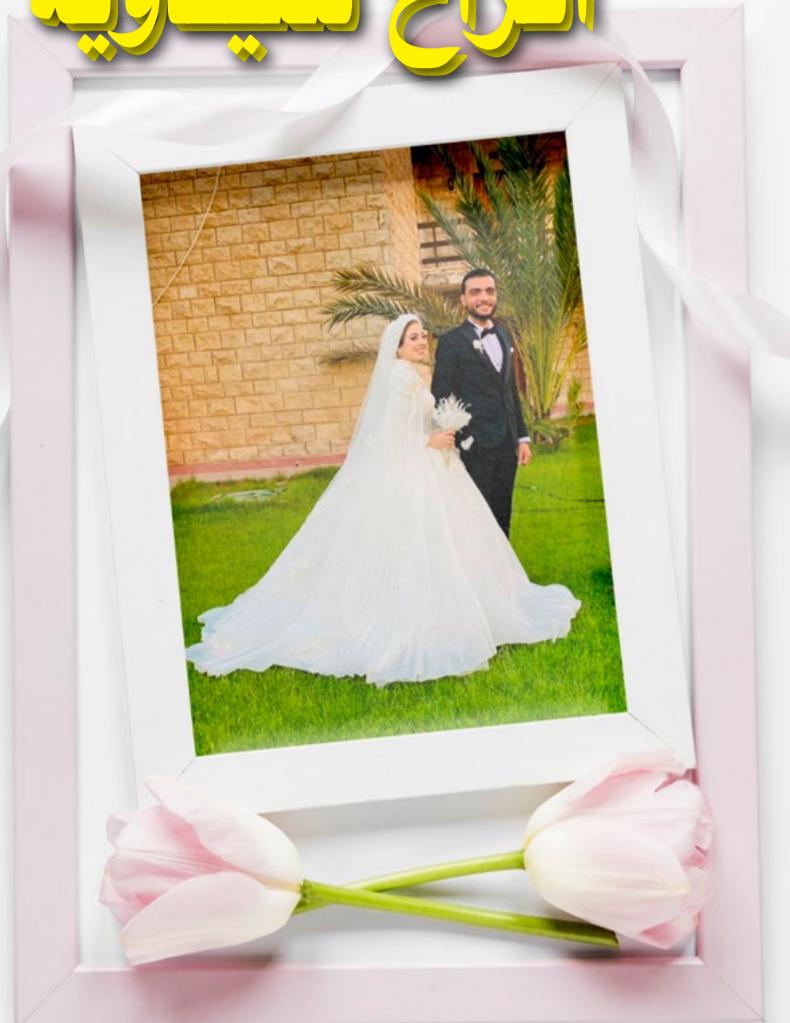
وكشف بيان الشركة القابضة أنه تم دعم شركات "النقل والهندسية ومطابع محرم وسيجوارت ونيازا وراكتا والدلتا للأسمدة والنصر للأسمدة واليابيات"، بجانب القومية للأسمنت "تحت التصفية"، لأغراض متنوعة منها، دفع رواتب ومكافآت نهاية خدمة بجانب تمويل رأس المال العامل وسداد مليونيات للكهرباء، بجانب سداد مليونيات للضرائب والتأمينات وغيرها مع دفع تعويضات للعاملين وتمويل مشروعاً التسعة الملايين في الشركات.



# افراح سینا و پیه و افراح الحجاوي والازعر



في قاعة الياسمين  
٢٠٢٢ / ٧ / ١٤  
وفي ليالي  
الف ليله وليله وفي  
حضور الاهل والاقارب واصدقاء  
العروسين تم زفاف الانسه اسماء كريمه الاستاذ  
علي الحجاوي رجل الاعمال والمهندس احمد نجل  
الاستاذ محمد الازعمر وقد اذдан الحفل بنخبه من  
نجوم المجتمع السينماوي وعائلتي العروسين  
وبهذه المناسبه يتقدم العاملون في مصر  
تلتلين ورئيس مجلس الاداره محمود صلاح قطامش  
بعظيم التهاني والتبريكات للعروسين بارك الله  
لهم وبارك الله عليكم وجمع بينكم في خير  
وتهنئه خاصه للاستاذ علي الحجاوي والفالف  
مبروك ودامت دياركم عامره بالافراح



# القوات المسلحة تنظم ندوة تثقيفية بالتعاون مع الخارجية والتضامن الاجتماعي

تمهص



نظمت إدارة الشؤون المعنوية ندوة تنفيذية لرجال القوات المسلحة عبر تقنية "الفيديو كونفرانس" مع ممثلي وزارتي الخارجية والتضامن الإجتماعي، حيث استعرض السفير علاء موسى مدير إدارة المعلومات والتخطيط	متطلبات المرحلة، وما تواجهه الدولة المصرية من تحديات وكيفية مجابتها على النحو الأمثل.	مؤسسات الدولة لتنمية مصر المستدامة .
--	---	--------------------------------------



## الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات الجرجير

أساسياً في نضوج خلايا الدم الحمراء في نخاع العظام، وعدم تشوه الأجنحة في بطن الأم، والجدير بالذكر أن وجود فيتامين ج في البرجرير 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 البرجرير يحمي العينين من مشكلات التقدم في السن لاحتوائه على مضادات الأكسدة وفيتامين (أ)، ويعالج أمراض الكلى والكبد والنقرس، ويساعد في الحد من خطر الاكتئاب والسكتة الدماغية، ويساعد على منع التغييرات التي تحدث في الإدراك مثل مرض الزهايمر، وذلك لاحتوائه على فيتامين ج. وكذلك يستخدم البرجرير في علاج سقوط الشعر ولمساعدة في عملية الطمث. أما شرب عصيره فيقوي الشعر ويعن تساقطه، ويعالج مشاكل فروة الرأس كالقشرة، وذلك بسبب محتواه من الملواد الكبريتية، والحديد، والزنك، وفيتامين (أ). ومن الفوائد التجميلية تأخير ظهور علامات التقدم بالسن، كالتجاعيد، والكلف، كما يقي البشرة من الإصابة بمشاكل نتيجة تعرضها لأشعة الشمس. يحفز إفراز الغدد اللعابية. يخفض مستوى ضغط الدم.



بِقَلْمِ الْأَسْتَاذِ الدَّكْتُورِ  
مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحِيمِ شَاهِينِ

يقال أن العرب عرّفوا الجرجير ووصفوه في الطب القديم كعلاج يعطي طاقة وقدرة ونشاطاً عاماً للجسم، كما استعمل في حضاراتٍ قديمة أخرى (مثل الحضارة الرومانية)، وللجرجير فوائد كثيرةً ومتعددة، فهو فاتح للشهية، ويعتني على نسبةٍ كبيرةٍ جداً من الملواد الغذائية مقارنةً بالكمية الصغيرة جداً التي يعطيها من السعرات الحرارية (٥ سعرات/٢٠ جرام)، كما يحتوي على العديد من الفيتامينات المهمة للجسم، مثل فيتامينات أ، ج، ك، وكذلك المعادن، مثل الكالسيوم، والماغنيسيوم، والبوتاسيوم، والصوديوم، والفوسفور، ولذلك يعتبر خياراً جيداً ملناً يُريد تخفيض وزنه. كما أنه منه ودر للبول، والطmust بسبب احتواه على مركبات كبريتية، ومليناً للبطن حيث يساعد على الهضم، كما أن بذوره وعصيره يزيلان نفخ البشرة، ويستخدم كعلاج لتنقية الدم وسرعة دورانه، ويساعد على تثبيت الأسنان وتنقية اللثة ومنع نزيفها، ويفيد في علاج نزلات البرد والأمراض



# 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 يوميا.

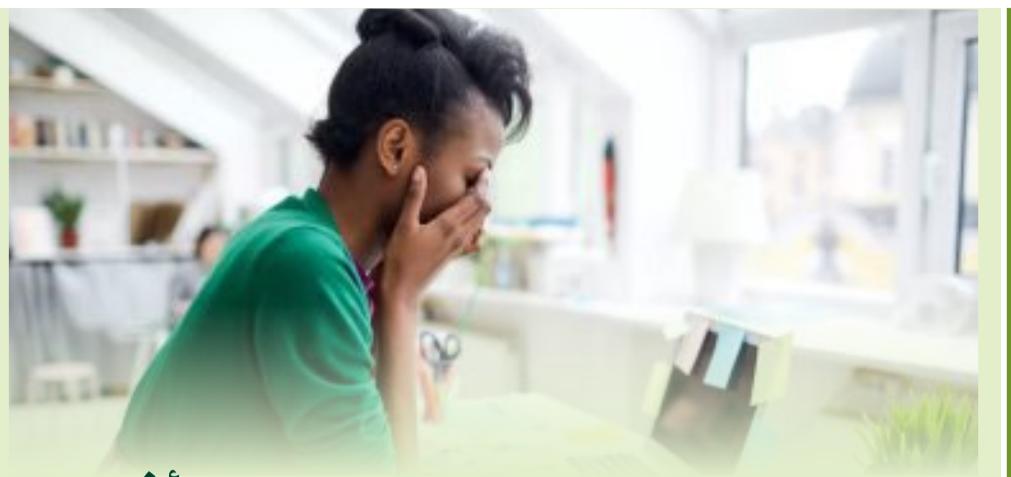
- التغذية الصحية السليمة تعد من أهم النصائح التي يجب القيام بها خلال موجات الحر، وتتم عن طريق تناول الخضروات الغنية بالألياف، والفواكه أيضا التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، وأطماء، فهي تساهم في ترطيب الجسم، والحد من التعرض للإصابة بالجفاف.

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

بسهيب التعرض لأشعة الشمس.  
- أكثر من تناول السوائل الطبيعية  
والماء، فهي من الحيل الجيدة،  
التي تساهمن على ترطيب الجسم،

في ظل تحذيرات هيئة الأرصاد الجوية من ارتفاع درجات الحرارة، نتيجة موجة حر شديدة، تزداد فرص الإصابة بضربات الشمس خاصة لدى الأشخاص الذين يتعرضون لأشعة الشمس الضارة، ووفقا للتقرير المنشور عبر موقع "WEBMED" يستنكر على أفضل وأهم النصائح للحماية منها.



# 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 المفروط بسبب الجفاف، لذلك عليك شرب الماء طوال اليوم، خاصة بعد ممارسة الرياضة.

يمكن أن تمنحك الوجبات الخفيفة السكرية دفعة سريعة من الطاقة، لكن غالباً ما يتبعها انها يسبب اانخفاض نسبة السكر في الدم، والتشوش الذهني، والإرهاق، ويمكن أن تساعدك الوجبات الخفيفة الصحية في الحفاظ على المزيد من الطاقة على المدى الطويل، اختeri خيارات مفيدة مثل: من الطبيعي أن يشعر الجميع بالنعاس من حين لآخر، لكن  $\approx 18\%$  من الناس يعانون من فرط النوم، أو النعاس المفروط أثناء النهار، ويمكن أن تسبب هذه الحالة في النوم بشكل متكرر طوال اليوم، حتى أثناء القيام بأنشطة مثل الأكل أو التحدث مع شخص ما، وفقاً لما نشره موقع WebMD.

ويكن أن يكون فرط النوم من أعراض مشكلة أساسية مثل:

- متلازمة قملل الساقين
- توقف التنفس أثناء النوم
- الكآبة
- تعاطي المخدرات أو شب الكث، من

زيادي بالملكسرات والتوت  
زيادة الفول السوداني والخضروات أو  
مقرمشات القمح الكامل  
الجزر والجبن قليل الدسم  
٣ - خذ قيلولة  
يمكك حدوله قيلولة خلال اليوم

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  
من بحاجة قيلولة، الذهاب إلى النوم.

٩ - خذ استراحة من وقت الشاشة  
التحديق في جهاز الكمبيوتر أو الجهاز  
اللaptop، أو الهاتف، لفترة طمدة  
مريحة قبل النهوض إلى اليوم.

١٠ - يبحث جهوده في يوم حمل ايجوم  
لتنشيط نفسك، ويمكن أن تساعدك  
الراحة على تجنب النعاس أثناء النهار.

١١ - الكحول  
وهناك نصائح يمكنك القيام بها في  
الليلة، اقتلاع النحاس، أثبات النهار

٤ - النشاط البدني يمكن للنشاط البدني المنتظم أن يعيقك 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 لتبييك مستيقظاً وتشجعك على النوم الجيد في الليل.

٦ - شرب الكافيين الكافيين منه يمكن أن يساعدك على البقاء مستيقظاً أثناء النهار إذا كنت تعاني من العHAS المفرط، لكن المشروبات التي تحتوى 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.

٧ - تناول وجبة خفيفة صحية

اللهمي أو الهاتف لغزوات طوبية يمكن أن يجهد عينيك ويجعلك تشعر بالتعب، وكل بعض دقائق توقف عن النظر إلى شيء آخر، أو أغمض عينيك للحظة لإراحة عينيك.

١٠ - قلل من توترك حاول إضافة أنشطة الاسترخاء إلى يومك للبقاء هادئاً لكن تجنب العHAS، وتعتبر التمارين الرياضية واليوغا والاستماع إلى الموسيقى وقضاء الوقت مع أحبابك والقراءة أمثلة على طرق تقليل التوتر

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

A woman with long dark hair tied back, wearing a striped shirt, is shown from the chest up. She is holding a clear glass of water to her lips and is in the middle of taking a drink. The background is slightly blurred, showing what appears to be a kitchen or dining area.

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.

الخفيفة الأخرى يعد خياراً جيداً إذا كنت ترغب في تجنب احتباس الماء.

٢. شرب الكثير من الماء يؤودي الجسم المصاب بالجفاف إلى احتباس الماء، إذا كان جسمك محروماً من الماء، فإن بعض أجزاء الجسم تنتفخ لأنها تخزن الماء لذا، فإن الطريقة السهلة للوقاية من احتباس الماء هي شرب الكثير من الماء، عادة ٣-٤ لترات كافية لشخص بالغ، كما أن شرب الماء يساعد في طرد السموم والأملاح الزائدة من الجسم.

٣. ابق نشيطاً نهط حياتنا غير المستقر سبب رئيسي يؤدى الإفراط في إلقاء الماء إلى تورم أجزاء مختلفة من الجسم مثل الساقين واليدين والعينين بشكل عام، وأثناء العمل أو الحموضة قرر 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".

٤. طرق سهلة لتجنب احتباس الماء خلال فصل الصيف

١. لا مزيد من الأطعمة المالحة عندما يعاني جسمك من ارتفاع مستوى الصوديوم، يميل جسمك



١. لا مزيد من الأطعمة المалаحة عندما يعاني جسمك من ارتفاع مستوى الصوديوم، يميل جسمك إلى الاحتفاظ بمزيد من الماء ونظرًا لأن الملح لديه القدرة على امتصاص الماء، فإنه يخزن الماء الرائد في أجزاء جسمك، لذلك عندما تشعر بالارتفاع فإن تقليل تناول الملح من الأطعمة مثل البطاطس المقلية ورقائق البطاطس والوجبات الخفيفة الأخرى يعد خيارًا جيدًا إذا كنت ترغب في تجنب احتباس الماء.

٢. شرب الكثير من الماء يؤدي الجسم المصاب بالجفاف إلى احتباس الماء، إذا كان جسمك محروماً من الماء، فإن بعض أجزاء الجسم تتتفاوت لأنها تخزن الماء لذل، فإن الطريقة السهلة للوقاية من احتباس الماء هي شرب الكثير من الماء، عادة ٣-٤ لترات كافية لشخص بالغ، كما أن شرب الماء يساعد في طرد السموم والأملاح الزائدة من الجسم.

٣. ابق نشطًا مط حياتنا غير المستقر سبب رئيسي في الاحتفاظ بالارتفاع خاصة خلال فصل الصيف مشكلة شائعة، حيث يحدث احتباس الماء عادة عندما يكون هناك كمية زائدة من الماء في أجسامنا عن الكمية المطلوبة، ويكون 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 والعينين بشكل عام، وأثناء الحمل أو الحيض تمر 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.

٤. طرق سهلة لتجنب احتباس الماء خلال فصل الصيف

٥. بعد الشعور بالارتفاع خاصة خلال فصل الصيف مشكلة شائعة، حيث يحدث احتباس الماء عادة عندما يكون هناك كمية زائدة من الماء في أجسامنا عن الكمية المطلوبة، ويكون 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 والعينين بشكل عام، وأثناء الحمل أو الحيض تمر 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.



# وزيرة الثقافة تنعى أحمد مرسى: إسهاماته علامات فارقة في الثقافة المصرية



نعيت 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 والوثائقن وعضو هيئة المجلس الأعلى للثقافة الذي غابه الموت صباح اليوم الأربعاء ٢٠ يوليو عن عمر يناهز ٧٨ عاماً.

وقالت الدكتورة إيناس عبد الدايم إن الراحل من أبرز الخبراء الأكاديمية في مجال التراث والفلكلور الشعبي وقدم إسهامات مثل علامات فارقة في الثقافة

المصرية ، مشيرة انه ساهم في عين مستشاراً ثقافياً بسفارة مصر في روما ومدريد، وتولى العزاء لأسرته وأصدقائه وتلاميذه داعية الله أن يتغمد الفقيد برحمته.

يذكر أن الراحل الدكتور احمد مرسى من مواليد يناير ١٩٤٤ بمحافظة كفر الشيخ والتحق بكلية الآداب جامعة القاهرة وتدرج في المناصب بها حتى ترأس قسم اللغة العربية ثم عميداً لكلية الآداب بجامعة بنى سويف كما تولى منصب عميد المعهد العالي للفنون الشعبية باكاديمية الفنون والعلوم المصرية كما نال الكثير من الجوائز وال اوسمة المصرية والدولية.

التحق بالسilk الدبلوماسي حيث عين مستشاراً ثقافياً بسفارة مصر في روما ومدريد، وتولى العزاء لأسرته وأصدقائه وتلاميذه داعية الله أن يتغمد الفقيد برحمته.



## أكبر الصرح الثقافية بالعالم.. أين وصل حجم الأعمال في المتحف المصري الكبير؟

عن آمون بنسبة أكثر من ٩٩٪ بالإضافة إلى أنه تم وضع وثبيت أكثر من ٤٧٠٠ قطعة أثرية من كنوز الملك توت عنخ آمون، كما تم الانتهاء من التشيبيات 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 المتحفي للآثار بالمتاحف في ٣٠ سبتمبر ٢٠٢٢.

المتحف المصري الكبير أحد أكبر المتاحف في العالم، يرى الزوار مدار سنوات عديدة إلى ٢٠٪ من إجمالي الأعمال المطلوبة، ولكن وقت افتتاحه ما يزيد عن ٥٠ ألف قطعة أثرية تتنمي ملحوظاً بحلول عام ٢٠١٤ ومع تغير الوضع العام المصري وإطلاق العصور، عند افتتاحه، من بينهم مجموعة توت عنخ آمون التي العديد من المشاريع العملاقة تتجاوز ٥٠٠٠ قطعة تعرض والاهتمام بالمشروعات الحضارية، وتم تحقيق إنجاز كبير فيما حدث لأول مرة بشكل كامل أمام الزوار، فain وصلت الأعمال بالمتاحف الآن؟.

وصل حجم الإنجاز خلال الفترة الماضية 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 في ملتقى الهناجر الثقافي.. اعرف التفاصيل

احتفالاً بذكرى ثورة ٢٣ يوليو، وتحت رعاية الدكتورة إيناس عبد الدايم وزيرة الثقافة، يقيم قطاع شئون الاتصال الثقافي، برئاسة المخرج خالد جلال، ملتقى الهناجر الثقافي تحت عنوان "٢٣ يوليو - ونظرة على التاريخ"، وذلك في السابعة والنصف من مساء يوم السبت ٢٣ يوليو الجاري بمقر مركز الهناجر للفنون برئاسة الفنان شادي سرور.

يتحدث في الملتقى الدكتور عاصم الدسوقي أستاذ التاريخ بجامعة

الهنجر، والدكتورة هدى زكريا أستاذ علم الاجتماع السياسي جامعة الزقازيق، والدكتور جمال شقرة من خطر فيروس كورونا.

يشار إلى أن الملتقى يهدف في أستاذ التاريخ جامعة عين شمس، والمقام الأول إلى إلقاء الضوء على كل ما هو إيجابي وبناء في المجتمع، ومناقشة الموضوعات والأحداث العزيزة.

وتدير الملتقى الناقدة الأدبية الدكتورة ناهد عبد الحميد مدير مؤسسة الملتقى، ويتضمن برنامج الملتقى باقة من الفرقarts الفنية تقدمها فرقة كنوز بقيادة الفنان



## 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 تعين موظفين مزيفين. وسيؤدي هذا إلى زيادة فرص اكتشاف أي شيء غير عادي.

وتعُد التقنيات أيضًا من العناصر المساعدة والمؤثرة في مكافحة التزيف العميق، إذ ستضمن حلول الأمن الرقمي الموثوق بها تقديم الدعم الملائم إذا أقامت محاولات قائمة على التزيف العميق على الجودة أحد الموظفين بتزوير ملفات أو برمجيات خبيثة أو زيارة موقع تضليل 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، مما يتيح مستوى إضافيًا من الحماية.

لدولار عبر تزيف صوت مدير الشركة. وقال رئيس علماء البيانات لدى مركز البحث الروسي كاسبرسكي، فلاديسلاف نوشكانوف، إن “فهم الخطر” يضمن الانتصار في نصف المعركة، مشيرًا إلى أهمية توعية الموظفين بأساليب الاحتيال الجديدة. وأوضح أن التزيف العميق المترافق يتطلب الكثير من الخبرة والجهد، في حين أن عمليات الاحتيال الدارجة أو التفاعل المتزامن ثناء المقابلة يكون في العادة منخفضة الجودة.

وأضاف: “يمكن تمييز محاولات التزيف العميق بعلامات تتضمن الحركات غير الطبيعية للشفاه، والشعر رديء الشكل، وانعدام تناسق شكل الوجه مع الجسم والمحيط، وقلة الطرف العلويين أو انعدامه، وانعدام تطابق بون البشرة، وأخطاء في تجسيد الملابس، ومرور يد غريبة أمام الوجه، لكن محتال قد يعمد خفض جودة الفيديو في محاولة لإخفاء هذه العلامات. لذا

A photograph of a person's hands resting on a laptop keyboard. The laptop screen is visible but blurred, showing a white interface. The background is a bright, slightly out-of-focus room.

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

وليست الحالة المذكورة الطريقة الوحيدة التي يستخدم بها المحتالون تقنيات التزيف العميق لاستغلال المؤسسات. وأصبح بإمكان المحتالين، مع تطور التقنية، استخدام هذه الآلات، الصورة أخباراً لافتراضات

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



# نيتفليكس تخسر نحو مليون مشترك خلال الربع الثاني من 2022

وأوضح موقع "تيك كرافش" التقني أن هذا النقص في عدد المشتركين هو الأكبر في تاريخ المنصة الذي بدأ بتسجيله خلال ٣ أشهر، مشيراً في الوقت ذاته إلى أن التقديرات السابقة لـ"نيتفليكس" كانت تتوقع 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).

أعلنت منصة “نيتفليكس” أن عدد المشتركون 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 ٥ مليون دولار لتسوية دعوى قضائية

وافت شركة “أبل” على دفع 50 مليون دولار لتسوية دعوى قضائية جماعية تتهم الشركة بأنها كانت على علم بعيب لوحات مفاتيح أجهزة الكمبيوتر المحمول “ماك بوك”. وأوضح موقع “ذا فريج” التقط، أن تستطع أن تلتف هذه العيوب في النسخ الأحدث من لوحة المفاتيح إلى أن تخلت عنها عام ٢٠٢٠. وذكر الموقعي التقني أن التسوية المقترحة لا تزال تتطلب موافقة القاضي الذي ينظر الدعوى لوحات المفاتيح، المسمى بلوحات “الفراشة”， تم تقديرها على أجهزة “ماك بوك” المنتجة عام ٢٠١٥، وعاني مستخدموها من سهولة توقفها عن الاستجابة تماماً وتعطلاها بسبب الغار أو الأتيرة، مشيراً إلى أن الشركة لم





## تأجيل جلسة محكمة المتهمين بقتل الإعلامية شيماء جمال لجلسة ١٣ أغسطس

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

كما تضمنت الأدلة قتل المتهمين وجود البصمات الوراثتين الخاصلتين بالمتهمين على القطعة القماشية التي غُثر عليها بجثمان المجنى عليها، والمستخدمة في الواقعه فضلا عن ثبوت تواجد الشرائح الهوائية المستخدمة بمعرفة المتهمين والمجنى 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 المجنى عليها.

كان المتهم الثاني في انتظاره بها كمخططهما، ولما ظفرا بهما باغتها امتهن الأول بضربيات على رأسها بقبض المسدس، فأفقدتها اتزانها وأسقطها أرضا، وجم مطبيقا عليها بيديه وبالقطعة القماشية حتى كتم أنفاسها، بينما أمسك الثاني بها لشل مقاومتها، قاصدين إزهاق روحها حتى أيقنا وفاتها مُحددين بها الإصابات الموصوفة في تقرير الصفة التشريعية، والتي أودت بحياتها، ثم غال جثمانها بالقيود والسلال وسلakah في القبر الذي أعداه، وسُكبا عليه الماء الماء استنجار مزرعة نائية لقتلها بها وإخفاء جثمانها بقبر يحفرانه فيها.

وأشارت النيابة إلى أن المتهمين

اشتريا أدوات لحفر القبر، وأعدوا مسدسا وقطعة قماشية لإحكام قتل المجنى عليها وشل مقاومتها، وسلامل وقيودا حديدية لنقل الجثمان إلى القبر بعد قتلها، ومادة حارقة لتشويه معامله قبل دفنه.

وأظهرت التحقيقات أنه في اليوم الذي حدداه لتنفيذ مخططهما، استدرجها المتهم الأول إلى المزرعة بدعوى معاينتها لشرائها، بينما وأضافت التحقيقات أنه ثبت في

ال العامة، حيث أظهرت التحقيقات أن المتهم الأول أين حجاج (زوج المجنى عليها الإعلامية شيماء جمال) أضمر التخلص منها إزاء تهديدها له بافشاء أسرارهما، ومساومته على الكتمان بطلبها مبالغ مالية منه.

فعرض على المتهم الثاني حسين الغرابي 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 استنجار مزرعة نائية لقتلها بها وإخفاء جثمانها بقبر يحفرانه فيها.

وأشارت النيابة إلى أن المتهمين

وكان المستشار محمد عبد التواب

قد أمر بسرعة تحديد جلسة

محاكمة المتهمين أمام مجلس القضاء

الأعلى، حدد جلسة اليوم الأربعاء

لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

قررت الدائرة السادسة بمحكمة جنح العزبة تأجيل جلسة

محاكمة المتهمين بقتل الإعلامية

شيماء جمال، لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

قررت الدائرة السادسة بمحكمة جنح العزبة تأجيل جلسة

محاكمة المتهمين بقتل الإعلامية

شيماء جمال، لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

كانت محكمة استئناف القاهرة

قد أمر بسرعة تحديد جلسة

محاكمة المتهمين أمام مجلس القضاء

الأعلى، حدد جلسة اليوم الأربعاء

لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

قررت الدائرة السادسة بمحكمة جنح العزبة تأجيل جلسة

محاكمة المتهمين بقتل الإعلامية

شيماء جمال، لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

ففتح محمد حجاج وحسين

محمد إبراهيم الغرابي (محبوسان

احتباطيا) في قضية اتهامهما

بارتكاب جريمة قتل الإعلامية شيماء

جمال عمدا مع سبق الإصرار.

خاتم التحقيقات التي باشرتها النيابة

وكانت محكمة استئناف القاهرة

قد أمر بسرعة تحديد جلسة

محاكمة المتهمين أمام مجلس القضاء

الأعلى، حدد جلسة اليوم الأربعاء

لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

كانت محكمة استئناف القاهرة

قد أمر بسرعة تحديد جلسة

محاكمة المتهمين أمام مجلس القضاء

الأعلى، حدد جلسة اليوم الأربعاء

لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

ففتح محمد حجاج وحسين

محمد إبراهيم الغرابي (محبوسان

احتباطيا) في قضية اتهامهما

بارتكاب جريمة قتل الإعلامية شيماء

جمال عمدا مع سبق الإصرار.

خاتم التحقيقات التي باشرتها النيابة

وكانت محكمة استئناف القاهرة

قد أمر بسرعة تحديد جلسة

محاكمة المتهمين أمام مجلس القضاء

الأعلى، حدد جلسة اليوم الأربعاء

لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

ففتح محمد حجاج وحسين

محمد إبراهيم الغرابي (محبوسان

احتباطيا) في قضية اتهامهما

بارتكاب جريمة قتل الإعلامية شيماء

جمال عمدا مع سبق الإصرار.

خاتم التحقيقات التي باشرتها النيابة

وكانت محكمة استئناف القاهرة

قد أمر بسرعة تحديد جلسة

محاكمة المتهمين أمام مجلس القضاء

الأعلى، حدد جلسة اليوم الأربعاء

لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

ففتح محمد حجاج وحسين

محمد إبراهيم الغرابي (محبوسان

احتباطيا) في قضية اتهامهما

بارتكاب جريمة قتل الإعلامية شيماء

جمال عمدا مع سبق الإصرار.

خاتم التحقيقات التي باشرتها النيابة

وكانت محكمة استئناف القاهرة

قد أمر بسرعة تحديد جلسة

محاكمة المتهمين أمام مجلس القضاء

الأعلى، حدد جلسة اليوم الأربعاء

لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

ففتح محمد حجاج وحسين

محمد إبراهيم الغرابي (محبوسان

احتباطيا) في قضية اتهامهما

بارتكاب جريمة قتل الإعلامية شيماء

جمال عمدا مع سبق الإصرار.

خاتم التحقيقات التي باشرتها النيابة

وكانت محكمة استئناف القاهرة

قد أمر بسرعة تحديد جلسة

محاكمة المتهمين أمام مجلس القضاء

الأعلى، حدد جلسة اليوم الأربعاء

لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

ففتح محمد حجاج وحسين

محمد إبراهيم الغرابي (محبوسان

احتباطيا) في قضية اتهامهما

بارتكاب جريمة قتل الإعلامية شيماء

جمال عمدا مع سبق الإصرار.

خاتم التحقيقات التي باشرتها النيابة

وكانت محكمة استئناف القاهرة

قد أمر بسرعة تحديد جلسة

محاكمة المتهمين أمام مجلس القضاء

الأعلى، حدد جلسة اليوم الأربعاء

لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

ففتح محمد حجاج وحسين

محمد إبراهيم الغرابي (محبوسان

احتباطيا) في قضية اتهامهما

بارتكاب جريمة قتل الإعلامية شيماء

جمال عمدا مع سبق الإصرار.

خاتم التحقيقات التي باشرتها النيابة

وكانت محكمة استئناف القاهرة

قد أمر بسرعة تحديد جلسة

محاكمة المتهمين أمام مجلس القضاء

الأعلى، حدد جلسة اليوم الأربعاء

لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

ففتح محمد حجاج وحسين

محمد إبراهيم الغرابي (محبوسان

احتباطيا) في قضية اتهامهما

بارتكاب جريمة قتل الإعلامية شيماء

جمال عمدا مع سبق الإصرار.

خاتم التحقيقات التي باشرتها النيابة

وكانت محكمة استئناف القاهرة

قد أمر بسرعة تحديد جلسة

محاكمة المتهمين أمام مجلس القضاء

الأعلى، حدد جلسة اليوم الأربعاء

لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

لـ١٣ أغسطس

للاطلاع.

ففتح محمد حجاج وحسين

محمد إبراهيم الغرابي (محبوسان

احتباطيا) في قضية اتهامهما

بارتكاب جريمة قتل الإعلامية شيماء

جمال عمدا مع سبق الإصرار.

خاتم التحقيقات التي باشرتها



## رفع درجة الاستعداد القصوى لاستقبال البطولة العربية لكمال الأجسام

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

هذا وتنتمي 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 عمان - الإمارات - المغرب - السودان - الجزائر - اليمن - لبنان، بالإضافة إلى مصر الدولة المضيفة للبطولة. وهذا 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 الشريفي، على مقدمًا من دعم لإنجاح البطولة العربية لكمال الأجسام وشدد "فهمي" على ضرورة بقظة بعض اللجان الهامه في تنظيم البطولة العربية لكمال الأجسام في مصر.

واختتم رئيس الاتحاد المصري لكمال الأجسام ورئيس الاتحاد العربي والافريقي ونائب رئيس الاتحاد العربي تكريز على تذليل كافة المعوقات لهم، والالتزام في اللجنة المسئولة عن المسرح وتحديد اسماء الضيوف، وكذلك المسؤولين عن خلفية المسرح لتجهيز اللاعبين المشاركة في البطولة وأؤكد على مشاركة المنتخب السعودي لكمال الأجسام قبل انطلاق المنافسات بفترة كافية، وأيضا التنظيم في عملية ميزان اللاعبين وقد تم تحديد مكان مخصص بإجراءات منظمة بحيث ينهي الميزان في فتره زمنيه وجيزه.

أوضح رئيس اللجنة العليا للبطولة أن رئيس الاتحاد العربي خلال أيام ٢٨ و٢٩ و٣٠ يوليو الجاري في نسختها الثانية والعشرون، والثانية عشر للشباب، والثانية للكلاسيك سيكون حريص على الحضور يوم ٢٨ يوليو الجاري وسوف يقوم بتكرييم وزير الشباب والرياضة من السيد اللواء "محمد طاهر الشريفي" أشرف صبحي، ومحافظ الإسكندرية،

الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية.

بعض اللجان الهامه في تنظيم البطولة العربية لكمال الأجسام في مصر خاصة لجنه استقبال الشخصيات الهامه والوفود العربية، وكذلك التكريم على تذليل كافة المعوقات لهم، والالتزام في اللجنة المسئولة عن المسرح وتحديد اسماء الضيوف، وكذلك المسؤولين عن خلفية المسرح لتجهيز اللاعبين المشاركة في البطولة وتأكيد على مشاركة المنتخب السعودي لكمال الأجسام قبل انطلاق المنافسات بفترة كافية، وأيضا التنظيم في عملية ميزان اللاعبين وقد تم تحديد مكان مخصص بإجراءات منظمة بحيث ينهي الميزان في فتره زمنيه وجيزه.



عقد بمقر الاتحاد المصري لكمال الأجسام اجتماع اللجنة العليا المشرفة على البطولة العربية لمتابعة ما تم تفيذه لاستقبال لاعبيه وطالهم بمزيد من التكريم لدفع الحدث الرياضي في المكان اللائق بمصر الحبيبة والتي دواما تكون في المقدمة بتنظيم البطولات

الاتحاد الدولي لكمال الأجسام ورؤساء اللجان المختلفة على مقدموه من جهد خلال الفترة الماضية وطالهم بمزيد من التكريم لدفع الحدث الرياضي في المكان اللائق بمصر الحبيبة والتي دواما تكون في المقدمة بتنظيم البطولات



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

قدم الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة بخالص الشكر والتقدير إلى السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيس الجمهورية، على دعمه الدائم للرياضة المصرية، وتفصيله 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 لحرصه على حضور مبارزة نهائي بطولة كأس الأمم الإفريقية التي أقيمت على صالة الدكتور حسن حسون بمدينة السادس من أكتوبر، وانتهت بفوز المنتخب المصري على منتخب البرازيل باللقب المصري على منتخب البرازيل الأخضر ليحصل اللقب الإفريقي الثامن في تاريخ مشاركة الفراعنة بالبطولة.

هنا الدكتور أشرف صبحي الاتحاد المصري لكرة اليد والمنتخب الوطني بالفوز بالبطولة الإفريقية، وإضافة الأفريقي لكرة اليد، والدكتور محمد إنجاز جديد في سجل الرياضة المصرية، مثلياً على أداء اللجنة المنظمة للبطولة، والخروج بكلفة المباريات في أبهى صورة.

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



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

المنتخب، اللواء عصام شوقي حكماً. وشدد "برکات" أن طموحاتنا كبيرة في حصاد العديد من الميداليات الذهبية والحصول على المركز الأول إفريقياً ورفع علم مصر عالياً في البطولات القارية، وهذا ليس بجديد على المنتخب المصري لمصارعة الذراعين نظراً لأننا نمتلك مجموعة من اللاعبين الحاصلين على العديد من البطولات القارية والدولية.

أنهى المنتخب الوطني لمصارعة الذراعين استعداداته للمشاركة في بطولة إفريقيا، التي ستقام في نيجيريا، وتحضيرها مدته لاجوس، خلال الفترة من ٢٠ يوليو الجاري وستستمر لمدة ستة أيام. الرحمن نصر السيسى، محمد صلاح الدين مصطفى، سرحان محمد السيسى، محمد عبد الرحمن عبد المعطى، مصطفى يسري يوسف، وينفرد منتخب فنياً طارق عثمان، ومن المقرر سفر البعثة الرسمية أن من المقرر أن ينطلق اللواء سعيد محمد فتحى مدير إداري



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

واستطرد فيتوريما قائلاً: «سأكون من اليوم مصرى مثلكم، وأسأحتاج كل المصريين أن يكونوا في ظهرى، لا يوجد أحد يستطيع أن يعلم بفرد، سأكون واحداً منكم، وكل ما أمله أن نكون يد واحدة لنصل إلى ما نريده».

واختتم: «يجب أن نكون مؤمنين بأن نكون يد واحدة، أشكر الجميع وهيا بنا لبدأ العمل».

هنا، سعيد بـ حازم إمام وبالتعامل معه، وبالطريقة التي وصفلي بها مشروع تطوير الكرة المصرية.”  
وواصل قائلاً: “تحدد كبير أن أقي إلى بلد ينتفsson كمة القدم. بدبي البرتغالي رو فيتوريا المدير الفني الجديد منتخب مصر سعادته بعد تولي تدريب الفراعنة، حيث وقع على عقد مدته ٤ مواسم.  
وقال فيتوريا خلال مؤتمر تقديميه: أشكر الجميع المتواجددين هنا، بالنسبة لي أنا فخور بتواجدي هنا، شكر أتكم فلتقم لي أثني يجب أن أقي

# الأهلي يصدر بيانا رسميا قبل قمة نهائى 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 الية لدى النادي للتحدث والرد خلال الأيام القليلة المقبلة بخصوص كافة هذه القضايا وتحديد الموقف منها، وكل ما يخص النادي وملفاته الرياضية وقطاعاته المختلفة".

ال الأهلي يصدر بيانا رسميا قبل قمة نهائي كأس مصر أمام الزمالك.. تعرف على التفاصيل

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

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

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

وجاء بيان النادي الأهلي على النحو التالي:

## 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  
٦,٠٥ مسابقة السباحة لنفس المجموعة  
عند الساعة ٥,٣٥ وتحتتم المجموعة  
منافستها بسباق (ليزر - رن) في  
٦,٠٥ مساءً.

وتبدأ المجموعة الثانية مسابقتها عند ٧,٣٥ مساءً منافسات السلاح لاحتساب النقاط الإضافية، ثم السباحة عند الساعة ٨,٥٠ مساءً وأخيراً مسابقة (ليزر

(رن) مع الساعة ٣٥,٣٥ ممساء .  
ويشهد يوم السبت ٣٠ يوليو نهاية  
السيدات والرجال وينطلق نهائي الرجال  
في ٣٥ ممساء منافسات الفروسية ثم  
السلاح في الساعة ٥.١٥ ممساء ويليها  
السباحة الساعة ٥.٤٥ ممساء وأخيراً  
سباق (ليز-رن) الساعة ٦.١٥ ممساء  
بينما سيكون نهاية السيدات الساعة  
٨.٥٥ ممساء، وتبدأ منافسات الفروسية  
ثم السلاح في الساعة ٨.٤٥ ممساء ويليها  
السباحة مع الساعة ٩.١٥ ممساء وأخيراً  
سباق (ليز-رن) الساعة ٩.٤٥ ممساء .  
وختتم البطولة يوم الأحد ٢٧ مارس  
بالختام.

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

وتقسم الدقائق التسعون كالتالي: ٢٠ دقيقة للفروسية، ١٥ دقيقة للسلاح، ١٠ دقيقة للسباحة، و ١٥ دقيقة للليزر رن (العدو والرمادية)، على أن يكون هناك فترة راحة ١٠ دقائق بين كل منافسة، ويعد كأس العالم بالقاهرة أول بطولات كأس العالم التي يطبق فيها النظام الجديد.

# UIPM **PENTATHLON** **World Championsh** **ALEXANDRIA 2022**

تستضيف مصر بطولة العالم للخماسي الحديث كبار خلال الفترة من ٢٤ وحتى ٣١ يوليو الجاري على ملابع الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل الحري بالاسكندرية.

وأكملت البحري بـ«ستادري». وأكملت ٤٣ دولة مشاركتها في البطولة التي كان مقررا لها أن تقام في الصين لكن نظراً لعودة انتشار فيروس كورونا وارتفاع الحالات، قرر المكتب التنفيذي للاتحاد الدولي للعبة بالاجماع خلال اجتماعه في مارس الماضي إسناد تنظيم البطولة إلى مصر.

ومسابقة (ليزر - رن) في يوم ٢٤ يوليو  
ونصف عصراً، وتقام مسابقة ا١  
للمجموعة الثانية في ٣٣٠  
٣٣٠ ومنافسات السلاح الساعة ١٥،  
١٥، وختتم مسابقات المجموعة  
١٥، وبسباق (ليزر - رن) الساعة ٣٣٠،  
٣٣٠ وتنطلق تصفيات السيدات  
٣٣٠ وتنطلق المنافسات يوم ٥،٤٥  
٣٣٠ الاربعاء ٧-٢٧ و تخوض الما  
٣٣٠ الأنماطا منافسات الالعاب

ويشهد يوم الاثنين ٧-٢٥ منافسات تتبع 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

