

**Mohamed Qatamesh**  
Dental Clinic

After

Before

١١ ش. الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون  
هاتف: ٠١٠٠٦٣٩٠٠٠٠ جوال: ٠٩٧٨٠٦٣٩٠٠٠٠  
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



# مصر

## تلا تين

إخبارية إلكترونية مستقلة

نسخة مجانية

العدد الأسبوعي رقم ١٢٧٥



٢٠١٤ - الخميس - ٥ صفر - الموافق ١ سبتمبر ٢٠٢٢

محمد صلاح قطامش

مؤسسها/ Mohamed Salah Qatamesh

**الرئيس السيسي يستجيب لطرح القوى السياسية بالحوار الوطنى ويوجه بصرف ٣٠٠ جنيه دعماً استثنائياً على بطاقات التموين بدلاً من ١٠٠ جنيه.. ويوجه بالتجهيز لحملة إجراءات حماية اجتماعية تصل إلى مليون أسرة خلال سبتمبر المقبل**



والارتقاء بهذلهم، وكذلك تعديل منظومة تكليف الأطباء بالكامل. توجيهات الرئيس استجابة لطلاب القوى السياسية لم تتفق عند هذا الحد، حيث تم ضخ ٣٢ مليار جنيه لمنظومة دعم الخبن، فضلاً عن زيادة أعداد الأسر المغطاة بالدعم النقدي ضمن برنامج "تكافل وكرامة" من ١٤ مليون أسرة لتصبح ٥ ملايين أسرة أي أنها تشمل نحو ٢٢ مليون مواطن مصرى، وذلك من خلال ضم أكثر من ٩٠٠ ألف أسرة للاستفادة من برنامج الدعم النقدي المنشروط. وتدخلت الاستثنائية للحماية المصارييف، وأيضاً تقديم دعم إضافي لمبادرة إنهاء قوائم انتظار حالات الجراحات الحرجة بـ٦٠٠ مليون جنيه، كما وجه الرئيس بتقديم حزم تحفيزية للأطباء الشعب المصري.

استجاب الرئيس عبد الفتاح السيسي، لما طرحته الأطراف المشاركة في الحوار الوطنى، وقرر الرئيس السيسي، زيادة الدعم الاستثنائي للأسر الأكثر احتياجاً على بطاقات التموين إلى ٣٠٠ جنيه بدلاً من ١٠٠. كما وجه الرئيس السيسي، بالتجهيز لحملة إجراءات حماية اجتماعية تصل إلى مليون أسرة خلال سبتمبر المقبل.

بات ذلك تأكيداً على أهمية الحوار الوطنى، وأهمية ما يقدمه من أطروحتات تعبّر عن طموحات الشعب المصري بكافة



**الرئيس السيسي يبحث مع الرئيس التنفيذي لـ"إيني" الإيطالية نشاط الشركة الحالى والمستقبلى بمجالات الاستكشاف والإنتاج.. "ديسكالزى": مصر حالياً من الدول الإقليمية الرئيسية فى قطاع إنتاج الطاقة وتصديرها**



في مجال مشروعات الطاقة المتعددة. من جانبه، أعرب رئيس إيني الإيطالية عن اعتزازه بالاكتشافات التي تحقق تحت القيادة والمتابعة الدقيقة الشخصية من قبل الرئيس السيسي، مما كان له بالغ الأثر في سرعة نجاح الشركة في انتاج الغاز الطبيعي المصري، مما جعل مصر حالياً من الدول الإقليمية الرئيسية في قطاع إنتاج الطاقة وتصديرها، في وقت يشهد العالم أزمة طاحنة في هذا المجال.

**نيابة عن الرئيس السيسي.. مدبولى فى كلمة أمام اللجنة الفنية التابعة للاتحاد الأفريقي حول الخدمة العامة: "حياة كريمة" ستحدث نقلة فى حياة المصريين.. ومستعدون لتوفير خبراتنا لتنفيذ مشاريع الأشقاء الأفارقة**



الرابعة للجنة الفنية المتخصصة التابعة للاتحاد الأفريقي " حول الخدمة العامة والتعاون بين دول القارة بما يحقق رفاهية شعوبها". وأشار الدكتور مصطفى مدبولى، إلى أن استضافة مصر لاجتماعات الدورة

أولى الدكتور مصطفى مدبولى، رئيس مجلس الوزراء، اليوم، كلمة نيابة عن الرئيس عبد الفتاح السيسى، رئيس الجمهورية، في الدورة العادية الرابعة للجنة الفنية المتخصصة التابعة للاتحاد الأفريقي حول الخدمة العامة والحكومات المحلية والتنمية الحضرية واللامركزية، المنعقدة بالقاهرة.

وببدأ مدبولى كلمته، بنقل تحيات الرئيس عبد الفتاح السيسى، للوزراء والسفراء وممثلي الاتحاد الأفريقي والهيئات الأممية، معرباً عن حرص واهتمام الدولة المصرية بقيادتها وحكومتها وكافة مؤسساتها بالعمق الإفريقي، ومساهمة الفاعلة في تحقيق مستهدفات أجندة إفريقيا ٢٠٦٣

**المستشار عدلى زايد يؤدى اليمين الدستورية رئيساً للنيابة الإدارية أمام الرئيس السيسي.. قرار جمهورى بمنع رئيس الهيئة السابق وسام الجمھوريه من الطبقه الأولى.. وتعيين اللواء حسن عبد الشافى مستشاراً بالرئاسة**

وعوضاً بالمجلس الأعلى للنيابة الإدارية، حتى صدور القرار الجمهورى المأذائل بتعيينه رئيساً لهيئة النيابة الإدارية. ومنمن من كلية الحقوق، جامعة عين شمس بتقدير عام جيد جداً. التحق بالنيابة الإدارية عام ١٩٧٦ متدرجاً في مناصبها القضائية المختلفة، حيث تولى العمل بالعديد من النباتات الإدارية، ومنها نيابة بنها، نيابة الإسكندرية، نيابة طنطا، نيابة شبرا الخيمة. كما عمل بإدارة الدعوى التأدية بالقاهرة، والمكتب الفني بشبرا الخيمة، وأخيراً مديرًا للمكتب الفني ببنيها

والمستشار عدلى عبد الفتاح جاد، من مواليد ٤ ديسمبر عام ١٩٥٢، وحصل على ليسانس الحقوق عام ١٩٧٤ من كلية الحقوق، جامعة عين شمس بتقدير عام جيد جداً. التحق بالنيابة الإدارية عام ١٩٧٦ متدرجاً في مناصبها القضائية المختلفة، حيث تولى العمل بالعديد من النباتات الإدارية، ومنها نيابة بنها، نيابة الإسكندرية، نيابة طنطا، نيابة شبرا الخيمة. كما عمل بإدارة الدعوى التأدية بالقاهرة، والمكتب الفني بشبرا الخيمة، وأخيراً مديرًا للمكتب الفني ببنيها

**بوليومونيوم**  
عالم التميز

خامه جديده خشب والمونيوم  
مطبخ يعني البيت الحديث  
البيت الحديث منصه لكل جديد

NEW

Hotline ٠١٠٦٦٦٨٧١٠٥  
Facebook: /ModernHouseEgypt  
Instagram: @modernhouse\_kitchens  
www.modernhouse-egypt.com

**Al-Zafer**  
الوطاف العالمية

International Shipping & Logistic Solutions

1 God El-haq St., 1st Floor,  
Square 1226, beside Florida Mall,  
Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt  
+202 2266 4667  
+202 2266 4668  
www.alzaferintl.com

الجديد، اليمين الدستورية أمام الرئيس زايد، رئيس هيئة النيابة الإدارية، عبد الفتاح جاد





## كلمة العدد



## حاول تفهّم

## سياري حرب عاليه ثالثه.

لا يخفى على المتتابع للشأن العالمي اليوم ان الولايات المتحدة الامريكية قد نجحت وباقتدار في استفزاز الصين بزيارة نانسي بيلوسى الى تايوان (الصينية) ومحاولة جرها الى حرب في وقت غير ملائم لها ورسالة قوية للصين لاجهاض اي دور من شأنه ان يوصل رسالة دعم من اي نوع الى روسيا في حربها ضد اوكريانا والغرب وامريكا. ان اي خطوه ستقوم بها الصين في هذا الاتجاه او اي استجابه لهذا الاستفزاز هي لاشك تمهد لهزيمة

الصين التي تبني قدراتها الان بسرعه حتى تتفوق على القدرات

العسكرية الامريكية في وقت قصير وذلك في الوقت الذي ينهار فيه الاقتصاد الامريكي وفي نحو عام اخر

من الان سيؤدي ارتفاع التضخم الى انفجار الاوضاع في الولايات المتحدة الامريكية وليس على الصين سوى الانتظار مده عام اخر وسترى وضعا اخر في امريكا اذا استمر التداعي الاقتصادي وتصرفات الساسه علي هذه الشاكله ، اما الاندفاع الصيني

للمواجهه مع تايوان سيقودها الى الخساره عالمآ بان كل تخفيط الصين الان منصبها علي نقل المواجهه الى مستوى اخر جيد من التصعيد عبر انشاء نقطة اطلاق للهجوم علي تايوان واذا بدات الحرب ستكون بسبب الرد التایوانی علي الاستفزازات الصيني المتكروه بالمانورات وارسال طائرات الاستطلاع وهو سيحدث حتى لو بالخطأ (المتعمم) حتى تقع الصين في اتون حرب مجئونه طويه تعود باقتاصادها الي الوراء حتى تعزز السياده الامريكيه علي العالم.....

في هذا العصر (العصر النووي) الحرب لن تكون بنمطها التقليدي

في المواجهه عبر الصاروخ والطائرة والمدفع والدبابة ولكن ستكون ساحتها ومعركتها الرئيسيه هي الاقتصاد اما القتال والقتال ستكون

من العوامل الثانويه والمساعده وعليه لابد من قياس نتائج الحروب الحاليه بعيدا عن نتائج القتال ولكن قياساً علي نتائجها وانعكاسها علي الاقتصاد..... الاقتصاد ياسده هو مفجر الحروب والداعي الي السلم وهو الدافع للاختزاعات والاجزاء العلميه وهو ركيزه الاستقرار السياسي والاجتماعي وهو المحفز للتسلاخ والاخذ بعنصر القوه في البلدان هكذا علمتنا الحرب الروسية الاوكرانيه حيث ينتظر الاطراف من يقع اولا في فوضي اقتصاديه تقوده الي فوضي سياسيه واجتماعيه كما وادت دروسها في الاستفزاز الامريكي لكيره الاقتصاد العالمي (الصين) وفي ظل هذه التقلبات والتطورات العالميه لن استبعد ان تقوم الدول بتشكيل حكومتها علي اساس اقتصادي بحث للتعامل مع حركه الاقتصاد وتداعيه وخلق فرص للنهوض بالاقتصادات الوطنية.

حاول تفهّم  
محمود صلاح قطامش  
مِصْر تَلَاتِينَ



عام إدارة القوافل الطبية بالوزارة، إلى غرب سهل محافظة أسوان، كما سيتم إطلاق ٣ قوافل طيبة أخرى بمحافظة أسوان، والحرموين مركز القصير محافظة الأقصر، وكمركز طبي المحرسسة حي السلام تابي محافظة القاهرة، ويمت بدر بيتك حي ٦-٦٠ أكتوبر محافظة الجيزة، يومي ٦ و٧ سبتمبر. وتابعت بأنه سيتم إطلاق ١٣ قافلة طيبة أخرى، يومي ٧ و٨ سبتمبر بمناطق البهمنون مركز اهنساً محافظة بنى سيف، والكولاً مركز أخميم محافظة سوهاج، والحمداء مركز بلطيم محافظة كفر الشيخ، والحي الأول مركز العبور محافظة الاسماعيلية، ودير أبو حنس مركز ملوى محافظة المنيا، وشبرا السلام مركز منيا القليوبية، وبولوط مركز القوصية محافظة أسيوط، والعزب مركز الفيوم محافظة الفيوم. وأشارت الدكتورة وفاء الصادق، مدير سعد محافظة دمياط، وجلاة مركز

تابع ص ٦

## الصحة تطلق ٤٥ قافلة طبية مجانية بالمحافظات خلال أول ١٠ أيام من سبتمبر

إطلاق قافلة طبية أخرى يومي ١٢٥ سبتمبر يهرّب الحبيبي القديم بالعاشر محافظة الشرقية، بالإضافة إلى إطلاق ٣ قوافل طيبة أخرى بمناطق وادي الرملة - وادي البدع مركز أبو زينة محافظة جنوب سيناء، ويمت بدر حلاوة مركز سمنود محافظة الغربية، وبني سلامة مركز منشأة القناطر محافظة الجيزة، وذلك في يومي ٢٩ و٣٠ من الشهر نفسه. وقال «عبدالغفار»، إنه سيتم إطلاق ٦ قوافل طيبة أخرى يومي ٣ و٤ سبتمبر بمناطق البهمنون مركز اهنساً محافظة بنى سيف، والكولاً مركز غربان مركز قويتنا محافظة المنوفية، وعزبة أبو الفتح مركز كفر البطيخ محافظة دمياط، وبلصورة مركز أبو قرقاص محافظة المنيا، ووادي تال - وادي غزندل مركز أبو زينة محافظة جنوب سيناء، والجفيرة مركز دشنا محافظة مطروح، والعزب مركز دشنا محافظة قنا، وشبرا اليمين مركز رقنى محافظة الغربية، مشيراً إلى أن عمل القافلة يستمر لمدة يومين متتاليين. إطلاق قافلة طبية بالشرقية وتابع «عبدالغفار» بأنه سيتم تخصيص القوافل الطبية وأشار إلى أن القوافل تضم كافة التخصصات الطبية من الباطنة، والأطفال، والأنف والأذن، والعيادة، والجراحه، والرمد، والأسنان، والقلب، والجلدية، والنساء والولادة، وخدمات تنظيم الأسرة، بجانب خدمات الأشعة والتحاليل الطبية، إضافة إلى صيدلية توافر بها كافة الأدوية، كما يتم

## الحكومة تواجه التضخم العالمي بموازنة «الحماية الاجتماعية»: ٦ مليارات جنيه لدعم المواطنين

أمريكا منذ ٤٠ عاماً، بينما تزداد ذلك الضغوط حدة، تحركت الحكومات من أجل البحث عن حلول اقتصادية، لكن في الوقت ذاته، بدأت في التحرك بالتوالى لدعم الفئات المضرر، ليصبح ٢٢ مليار جنيه بدلاً من ١٩ ملياري العام الماضي. كما أبقت الحكومة مواطنها لتخفيف وطأة زيادة أسعار الطاقة على وجه التحديد، وتحركت التأمين الصحى على الطلاب في السكك بالتزامى، ورها بشكل استباقي، ليصبح ٣٤٨ مليون جنيه بدلاً من ٣٧١ مليوناً، وحددت مخصصات ارتفاع الأسعار العالمية، والتي انعكست على الأسواق المصرية. وتشير الأنباء الواردة من أوروبا، على تكامل وكرامة، بما يسمح بتقديم دعم نقدي شهري لـ٥ ملايين أسرة من الأقل خصصت قويات ملليارية بلغت في بعض التقديرات نحو ٢٨٠ مليار يورو، من أجل امتصاص عباء أزمة الطاقة على المواطنين الأوروبيين، وبحسب بيانات نقلتها وكالة «بلومبرغ» عن أبحاث «بروجيل» في بروكسل، فإن في الوقت الذي تزداد فيه التحديات الاقتصادية التي يمر بها الاقتصاد الدعم المقدم جاء بعدما حققت أسعار العالمي، والاقتصاد المصري من بينها، بزيادة أهمية دعم الأسر الأكثر احتياجاً، ١٠ أضعاف لمتوسط خلال السنوات الثلاث المهمشة والمترقرة من موجة التضخم العالمي. ومع تزايد موجة الغلاء، وصعود معدلات التضخم لأعلى مستوىهامنذ عدة عقود، إذ بلغت أعلى مستوى في

زيادة المعاشات بنسبة ١٣٪ من ٤٣٧,٩٪ ٢٠٢٢، بعد أن حققها ١٢٠ جنية ما يكلف الخزانة العامة للدولة ٨٣ مليار جنيه سنوياً، إضافة إلى ٨ مليارات جنيه ناتجة عن إقرار الزيادات، وتخصيص ٢,٧ مليار جنيه لضم ٤٥ ألف أسرة جديدة للمستفيدين من برنامجي «تكافل وكرامة»، ودعم مبادرات محددة وإجراءات تعزز مجالات التنمية البشرية، خاصة بقطاعي الصحة والتعليم، ومساندة المشروعات القومية الهدفية لرفع كفاءة وتحسين الخدمات، والبنية التحتية للقرى، مثل «حياة كريمة»، لإيجاد نقلة حقيقة في مستوى المعيشة وجودة الخدمات لاكتشاف من ٥٠٪ من المواطنين، وخلق فرص عمل، التي تعد من أهم وسائل تحسين دخول المواطنين وأفضل برامج الحماية والعدالة الاجتماعية كفاءة وتأثيراً واستدامة، ومحاصصات مالية بتداعيات الأزمات العالمية، ورفع كفاءة الإنفاق العام لصالح الفئات المهمشة والأقل دخلاً وخلق الوظائف.

وأشارت الموازنة إلى الإطار العام

للتعامل مع الأزمة الروسية - الأوكرانية

اقتصادياً ومالياً، عبر حزم إجراءات لا

تغفل فيها البعد الاجتماعي والظروف

المعيشية للطبقات الأقل دخلاً، مثل

الخدمات الأساسية المقدمة، وتحقيق على

استدامة الانضباط المالي، حيث

تستهدف الدولة تحقيق معدلات

فو شاملة، ما يدعم أهدافها الخاصة

بتوسيع شبكة الحماية الاجتماعية،

بتوفير الاحتياجات التمويلية للأسر

الأكثر احتياجاً، ودفع جهود الحماية

الاجتماعية، ودعم الفئات الأكثر تأثراً

بتداعيات الأزمات العالمية، ورفع كفاءة

الإنفاق العام لصالح الفئات المهمشة

والاقل دخلاً وخلق الوظائف.

وأشارت الموازنة العامة للدولة لعام

٢٠٢٣-٢٠٢٢، يظل الاستمرار في دفع

جهود الحماية الاجتماعية وتحسين

مستوى المعيشة للمواطنين من بين

الركائز الأربع الأساسية للموازنة،

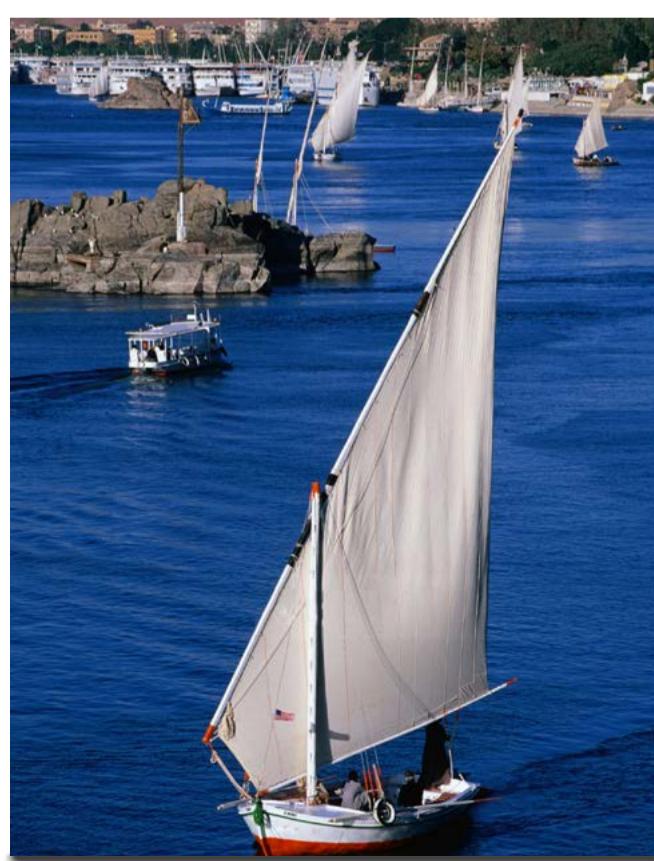
بجانب تمويل برامج التنمية البشرية

والاجتماعية، وتحسين البنية التحتية،



## الفريق اسامه ربيع: «نجاح عملية تعويم ناقلة الوقود وعدة انتظام حركة الملاحة بالقناة»

أعلن الفريق اسامه ربيع رئيس هيئة قناة السويس، اليوم الخميس، نجاح وحدات الإنقاذ وقاطرات برققية في إنقاذ وتعويم ناقلة الوقود AFFINITY حمولة ٦٤ ألف طن والتي جنحت بالكيلومتر ١٤٣





القليوبية: محمد فايز

على اتخاذ كافة الإجراءات القانونية تجاه المواطنين واضعي اليد على أملاك الدولة الممتلكين عن التقنين، وسداد المستحقات المالية للدولة لأن هذا عليه القانون في هذا الشأن مشدداً

تابع ص ٦

## محافظ القليوبية يعقد إجتماعاً موسعاً لمناقشة مستجدات ملف التقنين والصالح والمغيرات المكانية والطريق الدائري

أكد اللواء عبد الحميد الهجان محافظ القليوبية أن ملف تقنين أراضي أملاك الدولة والصالح والمغيرات المكانية له أولوية قصوى في العمل للحفاظ على حقوق الشعب، موجهاً بضرورة الإسراع في إنهاء كافة الإجراءات الخاصة بتنقين الأوضاع لواضعي اليد ومن تقدموا بطلبات لتوسيع أراضيهم واستوفوا كافة الشروط المطلوبة، وفقاً للضوابط والمعايير المحددة.

وفي ملف تقنين أملاك الدولة أكد المحافظ على تنفيذ توجيهات الرئيس عبد الفتاح السيسي والصالح جاء ذلك خلال اجتماعه لبحث ملف تقنين الأراضي والصالح

## شيخ الأزهر يستقبل مدير الإيسسكو: إعداد استراتيجية للحفاظ على الهوية العربية

العربية وتعزيز التمسك بالقيم الدينية. من جانبه، أعرب الدكتور سالم بن محمد المالك عن سعادته بلقائه شيخ الأزهر، وتبادل الحديث حول عدد من الموضوعات التربوية والثقافية، مشيراً إلى أن الأزهر الشريف مصدر فخر لكل عربي ومسلم، وأن عالمنا الإسلامي غني بتراثه التاريخي والحضاري، وعلى الرغم من ذلك ما زالت نواجه العديد من التحديات في تسجيل عدد من مواقع التراث العربي لدى منظمة اليونسكو»، UNESCO، ومن أجل ذلك أنشأنا مركزاً لتسجيل التراث في عالمنا العربي والإسلامي، وتبين لنا أن ما يقارب ٧٥٪ من مواقع التراث المهددة بالانهيار والاندثار موجودة في عالمنا الإسلامي، وهو ما يمثل خطراً كبيراً، علينا جميعاً الاتحاد لما وجهته منvenue.

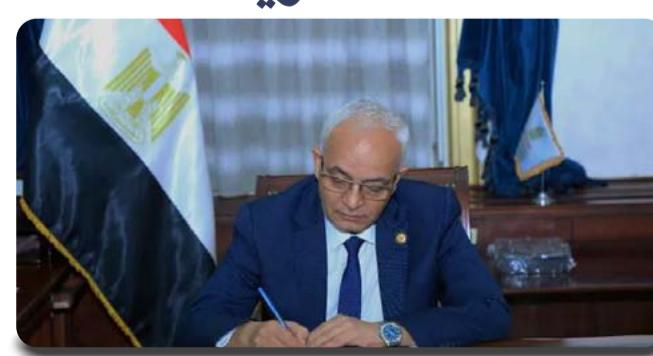
وأضاف مدير العام منظمة الإيسسكو: «لدينا اهتمام بتعزيز قدرات الشباب العربي في التعامل مع العلوم الحديثة كعلوم الفضاء وتكنولوجيا المعلومات، ونحاول تشجيع الجامعات العربية في الدول الأعضاء في المنظمة للاستثمار في هذه المجالات وتنبيههم بأنه يجب أن يكون لهم حضور ملحوظ وتواجد رائد في هذه المجالات». مدير الإيسسكو: مهتمون بالحفاظ على اللغة العربية وتعزيزها وأضاف «سالم»، أننا مهتمون بالحفاظ على اللغة العربية وتعزيزها، وأنه على الرغم من ثراء لغتنا العربية وموقعها المتميز بين كافة اللغات، إلا أنه لا يوجد انكسار لذلك في العام الرقمي، حيث يمثل المحتوى الرقمي عن اللغة العربية ٦١٪ من إجمالي المحتوى الموجود في الفضاء السيبراني، ومشيراً إلى أن منظمة الإيسسكو تستهدف تعزيز هذا المحتوى للوصول إلى نسبة ١٠٪ في عام ٢٠٣٠.



استقبل الإمام الأكبر الدكتور أحمد الطيب، شيخ الأزهر الشريف، اليوم الأربعاء، بمقر مشيخة الأزهر، الدكتور سالم بن محمد أملاك، المدير العام لمنظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة «الإيسسكو»، لبحث سبل دعم وتعزيز التعاون المشترك، ودعوة فضيلته لزيارة مقر المنظمة في المغرب، وتوقيع اتفاقية تعاون مشترك مع الأزهر الشريف في المجالات التربوية والثقافية وسبل الحفاظ على الهوية العربية.

تعزيز الهوية العربية والإسلامية يتضمن كل الجهود ورحب الإمام الأكبر، بدعوة المدير العام لمنظمة الإيسسكو لزيارة المنظمة، مؤكداً ضرورة تضافر جهود المؤسسات العربية في مجالات التربية والثقافة من أجل تعزيز هويتنا العربية والإسلامية، وصرح بأن المؤسسات التربوية والثقافية في وطننا العرب مطالبة وأوضح شيخ الأزهر، أنها مطالبة بالثبات على مستوى؛ مستوي المحافظة وعلى مستوى المواجهة، فلا يمكننا قبول ما تحمله كل هذه الغيوم السوداء التي تأتينا تحت لافتة إطفاء الصراعات والنزاعات الداخلية، وتعزيز الهوية العربية، والاستمرار في الاضطلاع بدورها في الحفاظ على الشباب والنشء العربي، وتعزيز انتشار اللغة العربية، ومواجهة طوفان الثقافة الغربية ودعوات الانفلات الأخلاقية، عربي متخصص للحفاظ على الهوية

## وزير التعليم يعتمد نتيجة الدور الثاني للثانوية العامة ٢٠٢٢



ال الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢  
وبلغ عدد المتقدمين لامتحانات الدور الثاني ١٥٧ ألفاً و٩٣٠ طالباً وطالبة، حضر منهم ١٥٦ ألفاً و٨٨ طالباً وطالبة، وبلغ عدد الناجحين طالباً وطالبة ١٣٨ ألفاً و٤٧٥ طالباً وطالبة بنسبة ٨٨,٧٪.

إعلان نتيجة الدور الثاني خلال ساعات وأوضحت الوزارة، أنه سيتم الإعلان عن نتيجة الدور الثاني عبر الموقع الإلكتروني للوزارة، خلال ساعات.

اعتمد الدكتور رضا حجازي وزير التربية والتعليم والتعليم الفني، اليوم، نتيجة الدور الثاني لطلاب شهادة إتمام الثانوية العامة للعام

## جمعية الشاب السيناوي بالتعاون مع روافد الخير تنفذ مهرجان ذوي الهمم علي شاطئ العريش



**كتب فيصل أبو هاشم**  
نظمت جمعية الشاب السيناوي اليوم بالتعاون مع روافد الخير فعاليات مهرجان ذوي الهمم والذي اقيم في فعالياته علي شاطئ العريش وذلك بحضور مجلس إدارة روافد الخير ورئيس جمعية روافد الخير ورئيس مجلس الاداره للجمعية شرف السيد خلف الكابتون والحكم الدولي احمد مقبل والرياضي

يقام الاحتفال تحت رعاية كابتن كليب راشد مدير عام مديرية الشباب والرياضة ويفقام مهرجان ذوي الهمم هذا العام تحت شعار مبادرة شاطئ نظيف والذي بدأ فعالياته الساعه الرابعة من مساء اليوم الجمعة على ٢٦/٨ على كابتن كليب راشد والذي اكد دعم مديرية الشباب والرياضة لذوي الهمم من خلال تنظيم رحلات ترفيهيه لهم واشتغلوا اليوم على العديد من الالعاب الرياضية والتزويجيه وكذلك بعض المسابقات الرياضية ومعسكر نظافه ابناء مدينة بئر العبد ومدينة العريش للمكان واحتفلت اليوم ببعض العروض الفنية لاعضاء مكتب قادرون بالمخالفة من جهةه اكد شرف السيد خلف الكابتون والحكم الدولي احمد مقبل والرياضي ويتبر رساله محبه واخوه بين ابناء مدينة بئر العبد ومدينة العريش وهذه ليست المرة الاولى فقد قامت الجمعية بالتعاون مع بنت بئر العبد

## الخارجية: مساعد رئيس الجمهورية لشؤون الدفاع يشارك ممثلاً عن الرئيس السيسي في حفل تخريج القوات الموحدة بجنوب السودان

بين البلدين الشقيقين في كافة المجالات، وذلك في إطار الروابط الأزلية الممتدة بين الشعرين، وعلى التحول الذي يجسد آمال التنمية لشعب مصر وجنوب السودان.

وأوضحت الوزارة أن السفير المصري لدى جنوب السودان «معتز مصطفى عبد القادر» وكافة أعضاء السفارة وملحق الدفاع المصري حضروا حفل تخريج القوات الملوحة.

وأشارت الخارجية إلى أن الحفل شهد حضوراً واسعاً إقليمياً وإفريقياً، حيث شارك فيه السيد رئيس مجلس السيادة الانتقالي السوداني الفريق أول ركن عبد الفتاح البرهان، والسيد الرئيس يوري موسيفيني رئيس أوغندا، ووزيري دفاع رواندا وإثيوبيا، فضلاً عن البعثات الدبلوماسية المعتمدة بالبلاد ورؤساء المنظمات الإقليمية والدولية وبعثة الأمم المتحدة والوكالات المتخصصة التابعة لها.



صدقى صبحى القى كلمة نيابةً عن السيد رئيس الجمهورية لشئون الدفاع، في حفل تخريج القوات الموحدة بجنوب السودان ممثلاً عن السيد الرئيس عبد الفتاح السيسى، وذلك بحضور الرئيس «سلفا كير» رئيس جنوب السودان ونواب رئيس الجمهورية وكبار المسؤولين بالبلاد. وذكرت وزارة الخارجية - في بيان صحفى اليوم الأربعاء أن الفريق أول



# وزيرة التخطيط: مبادرة "حياة كريمة" ترسم ملامح جديدة للريف المصري

نمواً موجياً في ظل الجائحة، بالتزامن مع نجاح جهود الدولة المصرية في تخفيض نسبة الفقر في جميع المناطق في الريف والحضر. كما أشارت الوزيرة إلى أن إسهامات المبادرة أمنت أيضاً إلى مجالات التحول الأخضر وتعزيز المناخ، وذلك لما لهذه الظاهرة من قواسم مشتركة مثل الزراعة وقطاعات اقتصادية رئيسية مثل الزراعة والموارد المائية والطاقة، والبنية التحتية، والتجارة وسلسلة التوريد والإمداد، وكذلك ما تشهده من آثار على قطاعات الصحة العامة، والأمن الغذائي، والتعليم، وفرص العمل، حيث جاءت



استجابة المبادرة لتلك التحديات من خلال زيادة نسبة الاستثمارات الموجهة إلى المشروعات الخضراء بنسبة تقدّر بحوالي ٢٠٪ من الخطة الاستثمارية للدولة للعام المالي ٢٠٢٢/٢٠٢١ مؤكدة أن تأثيرات ظاهرة تغيير المناخ وتداعياتها الاقتصادية والاجتماعية تحول دون استفادة شعوب الدول النامية من جهود التنمية؛ ومثّل ضغط عائداتها على اقتصادات تلك الدول، بما فيها مصر، خصوصاً مع زيادة التحديات في ظل التداعيات السلبية لجائحة كورونا، بما يفتح آفاقاً جديدة للتعاون الإقليمي في مجال العمل المناخي، وذلك في ضوء استفادة جمهورية مصر العربية لفعاليات مؤتمر الأطراف لاتفاقية الأمم المتحدة لتغير المناخ القائم COP٢٦ خلال شهر نوفمبر ٢٠٢٢ في مدينة شرم الشيخ.

حيث يتم العمل على تنسيق جهود العديد من أهداف المبادرة تلقياً مع كافة الأطراف من الحكومة والقطاع الخاص والبنوك والمؤسسات المالية للتنمية المستدامة. ورؤؤية افريقيا ٢٠٦٣ وقالت السعيد إن نجاح مبادرة حياة كريمة، وذلك لتوحيد الجهود لتنفيذ مسندات حياة كريمة، مؤكدة أنه من المؤشرات التي تدلّ على نجاح المبادرة مساهمتها الفاعلة في خفض معدلات الفقر وتوفير الخدمات في القرى التي تغطيها المبادرة، والذي قد تكلّل ذلك بالنجاح بتسجيلها على منصة مُسرعات تحقيق الأهداف الأممية (اليولي ٢٠٢٠) وعلى منصة أفضل المُمُمارسات الدولية (اليولي ٢٠٢١)، التابعين لإدارة الشؤون الاقتصادية والاقتصادية، حيث ساهم ذلك المشروع التنموي المتكامل في تعزيز المؤشرات الإيجابية التي حققها الاقتصاد المصري كنّاج للجهود التنموية التي تبذلها الدولة خلال السنوات الأخيرة، والتي تشير إلى أننا نسير على الطريق الصحيح، بتحقيق معدلات نمو تصاعدية في الأعوام الأخيرة، جعلت مصر تأتي ضمن عدد محدودٍ من دول العالم التي حققت

والطرق المرصوفة والسكن الملاائم، والنهوض بجودة خدمات التنمية البشرية (تعليم / صحة / خدمات رياضية وشبائية / خدمات ثقافية...)، ودفع عجلة التنمية وزيادة فرص التشغيل المُجزي والالق من خلال تحفيز الاستثمار وتوفير القروض المُيسّرة للمشروعات الصغيرة، والتَّوسيع في خدمات التدريب المهني. وأضافت السعيد أن نطاق المبادرة يتسع ليشمل ما يزيد عن ٤٠٠ قرية وتابعتها (كل سكان الريف المصري ونصف سكان مصر)، لتصل نسبة المستفيدين من المشروع نحو ٥٨٪ من إجمالي سكان الجمهورية، يتم تنفيذه على مدار ثلاث سنوات وبتكلفة إجمالية تقارب من التريليون جنيه، بما يعزز جهود الدولة لتوطين أهداف التنمية المستدامة وتحقيق التنمية الإقليمية المتوازنة، والتي تُعد أحد الركائز الأساسية لرؤية مصر ٢٠٣٠، وها يدعم تنفيذ مختلف محاور البرنامج الوطني للإصلاحات التجارية والمبادرات التنموية الأخرى بما تضمنه من حرص على وضع منهجية وآدوات لتقدير الأثر التنموي للمبادرة، خصوصاً فيما يتعلق بخفض معدلات الفقر والبطالة، وتحسين جودة الحياة وإتاحة الخدمات الأساسية، وتحقيق رضا ونطاعات المواطنين.

وأشارت وزيرة التخطيط والتنمية الاقتصادية إلى أن تفاصيل مبادرة حياة كريمة يرتكز على النهج التشاركي، والذي تبنيه الدولة في صياغة وتنفيذ ومتابعة كافة خطط وبرامج التنمية، وأكدت السعيد أن مبادرة حياة كريمة

شاركت الدكتورة هالة السعيد، وزيرة التخطيط والتنمية الاقتصادية في جلسة نقاشية بعنوان "حياة كريمة: مبادرة كنموذج للتحول الريفي الأفريقي" والمنعقدة ضمن فعاليات الدورة الرابعة للجنة الفنية الثامنة التابعة للاتحاد الأفريقي والمعنية بموضوعات الخدمة العامة، والحكم المحلي، والتنمية الحضرية، واللامركزية، والتي تستضيف مصر اجتماعاتها هذا العام. وخلال كلمتها، قالت الدكتورة هالة السعيد، إن استضافة مصر لاجتماعات اللجنة الفنية للاتحاد الأفريقي هذا العام تأتي في إطار دور مصر المحوري في تعزيز آليات التعاون الإقليمي والدولي في كافة المجالات التي تعزز جهود التنمية ورخاء القارة الأفريقية. وأشارت السعيد إلى أهداف ومحاور مبادرة حياة كريمة وأبرز العوائد الإيجابية المتحققة على المستوى الوطني، موضحة أنها تعد مشروع تنموي غير مسبوق، فهي تجربة تنموية مصرية شاملة ومتکاملة، وتحظى من أكبر التجارب والمبادرات التنموية في تاريخ مصر، بل والعالم، سواء في حجم مخصصاتها المالية أو عدد المستفيدين فهي تهدف إلى تغيير وجه الريف المصري تنموياً إلى الأفضل.

وأوضحت السعيد أن "حياة كريمة" تهدف إلى تحسين الأحوال المعيشية لسكان القرى من خلال تشجيع النمو الاحتوائي وخلق فرص عمل لائق ومُنْتج، وتنويع وتطوير أنماط الإنتاج وتحسين مناخ الاستثمار وبيئة الأعمال وتوطين الصناعة المحلية وزيادة تنافسية الصادرات المصرية. وأكدت السعيد أن مبادرة حياة كريمة



## ٤٦٦ مليون دولار تراجع بواردات مصر من السلع الاستهلاكية مايو الماضي

### اتحاد الغرف التجارية: رصيد الشاي يتجاوز ١٣ شهراً والبن يتجاوز ٣ أشهر

قال بيان اتحاد الغرف التجارية، أن ما أثير من مخزون إستراتيجي، أو التي لدى ثلاثة أشهر من أي سلعة يصل إلى ستة وستة أشهر للسلع الأساسية. كما يتم التوجيه بضم السلع التي يقل عرضها بأي محافظة بناء على المسح الميداني لضمان توافر كافة السلع بكافة ربوع مصر. وتقوم كافة اللجان بالعرض على دولة رئيس مجلس الوزراء ووزير التموين والتجارة الداخلية ووزير التجارة والصناعة لملوّق يومياً للتنبيه ببيان رصيد سداد قيمتها. وأكد الاتحاد العام للغرف التجارية في ٢٧ محافظة والتي تصل في غرفة عمليات اتحاد الغرف تصل في غرفة عمليات اتحاد الغرف نقص في رصيد أي سلعة أساسية، حيث أنه بناء على توجيهات فخامة رئيس الجمهورية تقوم الدولة فوراً بالاستيراد في يومياً سواء تلك التي لدى وزارة التموين حالة قرب الوصول إلى هذا الحد للحفاظ عليها.

سجلت الواردات المصرية من السلع الاستهلاكية المعمرة تراجعاً كبيراً في الفترة الأخيرة، حيث بلغت القيمة الاجمالية للواردات منها نحو ٤٤٨ مليون و٤٤ ألف دولار في شهر مايو الماضي، بينما كانت ٦٨٨ مليون و٩٠٢ ألف دولار في شهر مايو عام ٢٠٢١، بتراجع بلغ نحو ٤٦٦ مليون و٤٥٦ ألف دولار.

وقالت بيانات التجارة الخارجية الصادرة عن الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، إن واردات السلع الاستهلاكية المعمرة تراجعت مدفوعة

Hotline ١٩٩٧  
[www.modernhouseegypt.com](https://www.modernhouseegypt.com)  
[f / ModernHouseEgypt](https://www.facebook.com/modernhouseegypt)  
[@ / modernhouse\\_kitchens](https://www.instagram.com/modernhouse_kitchens/)

0106668105  
[/modernhouse\\_egypt.com](http://modernhouse_egypt.com)

مطبخ يعني البيت الحديث  
 رقم فرع مصري: ٠١٠٦٦٦٨٧١٠٣  
 العنوان: ٦ شارع عبد الحكيم الرفاعي - متفرع من عباس العقاد

مطبخ يعني البيت الحديث  
 رقم فرع مقطم: ٠١٠٦٦٦٨٧١٠٤  
 العنوان: شارع ٩ - ٩ امام فودافون

العاشر من رمضان: ٠١٢٠١١١٦٨٦٨





## الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لأشجار الجوافة

البشرة، ويُساعد في تبييض الأسنان، وعلاج تسوس الأسنان، وتحفيض آلامها. ويُعتبر مغلي أوراق الجوافة مُدر للبول، ويُعمل على تنقية من المُدر للبول، ويُعمل على تنقية من الشوائب. كما يعالج العديد من المشاكل المرضية بالمعدة، ويقضي عليها (مثل آلام المعدة والقرحة وبعض الالتهابات الحادة). وكذلك يعمل مغلي أوراق الجوافة على التخلص من الكولستيرون الضار بالجسم، وزيادة الكوليسترول الحميد. ويُعتبر مغلي أوراق الجوافة علاج لاضطرابات والتهابات الكلم، كما أنه مهدئ للأعصاب وخاصة لمن يُعاني من الصرع والتشنجات. كما أنه طارد للمسمية المتأخرة في رحم الأم بعد الولادة. ولقد تم استخدامه قيًّا لتقليل حدة القيء والإسهال، خاصة لمن يُعاني من مرض الكوليير. كما يُعتبر علاج فعال لحالات السعال، ونزلات البرد، والرُّشح، وحساسية الصدر، والتهابات وفروع الفم، ومُطهر للمعدة حيث يقضي على ديدان المعدة والأمعاء، وعلاج لأورام المفاصل والتهابها. كما يُعتبر خافض للسكرى، ومُضاد لحالات الإسهال، ومهدئ لعمليات الدماغ، ومحاربة للسرطان. أما قلف الأشجار فيحتوى على مادة قابضة تفيد في علاج حالات الإسهال وخاصة عند الأطفال، بالإضافة إلى العديد من الأمراض الأخرى.

ثمرة أشجار الجوافة من أغنى الثمار في احتواها على مادة الليكوبين (الجوافة ذات اللب الأحمر)، والتي تعمل على حماية الجسم من الإصابة بالسرطان والعديد من الأمراض الأخرى. وكذلك تُعتبر مفيدة لعلاج حالات الإسهال، وإدرار البول، وتفتيت الحصى. كما أن محتواها من السكريات مُخفضة إلى حد ما (حوالى ٧٪)، وهذا يجعلها ملائمة لمرضى السكري عن باقي ثمار الفاكهة الأخرى. ويعمل تناول ثمار الجوافة على ترتيب وفتح وتنقية البشرة، وذلك لأنها تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات (أ، ب، ج)، ونسبة كبيرة من الماء التي تُساهم في الوقاية من مشاكل الجلد، كما تعمل على التخلص من الوزن الزائد، وذلك لمحتوها القليل من السعرات الحرارية، وبالتالي فهي تُعتبر فاكهة ممتازة لإنقاص الوزن.

كما تساعد ثمار الجوافة في التخلص من الكوليسترول الضار بالجسم، وزيادة نسبة الكوليسترول المفيد للجسم، وتعمل على الحفاظ على ضغط الدم من الارتفاع وتنظيمه. كما أن مغلي أوراق الجوافة مفيدة لعلاج العديد من الأمراض، والتي تتلخص في الآتي: فهو يُساعد في إعطاء العين بياضاً أكثر، ويعمل على تقوية النظر وبشكل خاص ليلاً، ويساعد في علاج حبوب الشباب، الكلف، وغيرها من المشاكل التي تظهر على



قلم/ الأستاذ الدكتور  
محمد بن عبد الرحيم شاهين

شجار الجوافة إحدى فواكه المناطق الاستوائية التي تتبع إلى العائلة الآسية، وموطنها الأصلي أمريكا الجنوبية، ثم انتشرت زراعتها بعد ذلك في المناطق الاستوائية من العالم مثل الهند، وباكستان)، كما انتشرت زراعتها في معظم الدول العربية. وتحتوي ثمارها على كميات قليلة من الدهن والبروتين وكمية متوسطة من العناصر الغذائية الكالسيوم والصوديوم والفسفور والجديد)، وكميات عالية من فيتامين (أ، ب)، كما أنها غنية بفيتامين (ج)، ومنخفضة بعضاً الشيء في نسبة لسكريات. مقارنة بثمار الفواكه الأخرى. ولقد أوضحت الدراسات العلمية أن أوراق أشجار الجوافة

A pile of guavas, some whole and one cut open to show the pink flesh and seeds.

# الكمثرى مفيدة لـ القناة الهضمية

تعزز صحة القلب  
الكمثرى مفيدة لصحة قلبك، حيث  
تقلب الألياف الموجودة بها دوراً في  
انخفاض ضغط الدم والكوليستيرول،  
وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة  
بأمراض القلب، بالإضافة إلى ذلك  
تحتوي الكمثرى على عناصر غذائية  
أخرى مفيدة للقلب مثل فيتامين سى  
ومضادات الأكسدة.

تساعد في تخفيف التهاب المفاصل والصداع يمكن أن تساعد مركبات الفلافونويد الموجودة في الكمثرى في علاج التهاب المفاصل والصداع أيضاً، حيث إن السبب الرئيسي للألم في مثل هذه الظروف هو الالتهاب، والفلافونويدات الموجودة في الكمثرى يحارب الالتهاب بشكل فعال ويقلل من خطر الالتهاب.

تحارب الجذور الحرة  
كونها مصدراً جيداً لمضادات الأكسدة  
مثل فيتامين C و K والنحاس، تساعد  
الكمثرى على حماية الخلايا من تلف  
الجذور الحرة.

وجبة خفيفة صحية  
الكمثرى تعد منخفضة السعرات الحرارية وتحتوي على نسبة عالية من الماء والألياف مما يجعلها أفضل خيار للوجبات الخفيفة ملائمة الوزن



يمتلىن الكمبى بالفيتامينات والمعادن والألياف ومضادات الأكسدة الغذائية الأخرى التي تزود الجسم بالعناصر الغذائية التي يحتاجها، وسيضمن ضمني الكمبى في نظامك الغذائي تزويد جسمك بالعديد من الفوائد الصحية التي تتراوح من الهضم الجيد وإدارة الوزن وتعزيز صحة القلب.

الكمبى مصدر للعديد من العناصر الغذائية بما في ذلك الألياف وفيتاميني والبوتايسيوم، إلى جانب ذلك، فهو يحتوى على نسبة عالية من المواد الكيميائية النباتية، وخاصة مضادات الأكسدة.

فيما يلى الفوائد الصحية للكمبى،

موقع healthshot ..

من أنها قد تكون مصدر إزعاج يتعارض مع نوم الآخرين. يمكن إيقاف بعض الشخير بتغييرات في نمط الحياة مثل خسارة الوزن، الإقلاع عن التدخين، تغيير وضعيات النوم. يعني هذا عموماً النوم على جانبك كوسيلة لبقاء مرض الماء مفهناً بشكاً، أكبر أثناء النوم يستمر الأرق قصير المدى لأيام قليلة فقط، ولا يكون عادة مدعوة للقلق، حيث ستعيد ساعة الجسم الداخلية ضبط نفسها في غضون عدة أيام.

يعتبر الأرق مزمناً عندما يستمر في معظم الليالي لبضعة أسبوع أو أكثر، ويحدث الأرق أحياناً بسبب مرض أساس، يحتاج إلى علاج، مثلاً:

هناك العديد من الأساليب لقلة النوم منها: العمل، الأعمال المنزلية، الأطفال، القلق، مشاهدة التليفزيون في وقت متاخر من الليل، ومهمها كان سبب قلة النوم، فقد أظهرت البحوث أنه يؤثر سلباً علينا عقلياً وجسمياً، لذا نقدم نصائح عملية للتغلب على قلة النوم والأرق بحسب موقع trihealth.org

ويكن أن يكون سبب الشخير مرتب بالحساسية أو التشوّهات الهيكلية مثل الزوائد الأنفية أو الزوائد الأنفية المتضخمة، وهي نسيج ليمفاوي خلقي الأنف.	اضطرابات الغدة الدرقية	أثناء النوم تفرز أجساماً هرمونات تؤثر على مراجنا وطاقتنا وذاقتنا وتركزنا، وأظهر الاختبار أنه باستخدام جهازمحاكاةالقيادةأو مهمة التنسيق بين اليد والعين، قد يؤدّي للأشخاص المحمرون من النوم أداء سيئاً مثل الأشخاص المدخّنون.
إذا كان الشخير مرتفعاً ومتكرراً وك لديك أيضاً نعاس مفرط أثناء النهار فقد تكون مصاباً بانقطاع التنفس أثناء النوم. ييل الأشخاص المصابون بانقطاع التنفس أثناء النوم أيضاً إلى زيادة الوزن، وهو أكثر شيوعاً بين النساء منه لدى النساء.	قلق اكتئاب التهاب المفاصل الربو متلازمة تململ الساق	بالإضافة إلى ذلك أظهرت الأبحاث الحديثة أن قلة النوم المزمنة يمكن أن تسبب ارتفاع ضغط الدم وتساهم في مشاكل مرض السكري.
	٢- النعاس أثناء النهار الشعور بالتعب بين الحين والآخر خلال النهار أمر طبيعي. لكن ليس من الطبيعي أن يتدخل النعاس في أنشطتك الروتينية، على سبيل المثال لا يجب أن تغفو أثناء قراءة الجريدة أو	مشاكل النوم وأسبابه الشائعة

١- الارق وصعوبة العودة للنوم مرة أخرى يعني معظم الناس من الأرق صفير المدلي في وقت ما يشمل الأرق صعوبة النوم، وصعوبة العودة إلى النوم، والاستيقاظ مبكراً.

يعتبر الأرق أكثر شيوعاً عند الإناث ، والأشخاص الذين لديهم تاريخ من الكتاب، ولدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٠ عاماً، ويمكن أن يحدث الأرق المؤقت بسبب:

- سماع ضوضاء
- حدث مرهق مثل فقدان وظيفة أو وفاة في الأسرة أو حتى أحداث كارثية
- النساء اجتماعات العمل، ومن العلامات التحذيرية الأخرى تباطؤ التفكير، وصعوبة الانتباه، وثقل الجفون، والشعور بالضيق.
- إذا كنت تشعر بالتعاس بشكل متكرر أثناء النهار، فقد تحتاج ببساطة إلى تخصيص مزيد من الوقت للنوم، ويشدد الخبراء على أن معظم البالغين يحتاجون إلى ثمان ساعات على الأقل من النوم كل ليلة للحصول على قسط جيد من الراحة، لكن هذا يختلف من شخص لآخر.
- وتحرص أكاديمية طب النوم الأمريكية بالقولولة قبل الساعة ٣ مسأةً .
- حافظ على دورة نوم واستيقا
- منتظمة حاول الذهاب إلى الفرا والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم.
- تجنب الكافيين والنيكوتين في أرب إلى ست ساعات قبل النوم.
- لا تمارس الرياضة قبل النوم بساعتين قديساعدك التمرينين قبل النوم بخمس أو ست ساعات على النوم بشكل سليم.
- لا تأكل وجبات كبيرة في غضون ساعتين من وقت النوم.
- لا تأخذ قيلولة بعد الساعة ٣ مسأة
- نم في غرفة مظلمة وهادئة ودرج حرارة مريحة.

- إذا لم تستطع النوم في غضون دقيقة، فقم بنشاط هادئ في مك آخر وعد إلى الفراش عندما تشن بالنعاس.
- انعم بالاسترخاء في ٣٠ دقيقة ق النوم مع طقوس الاسترخاء قبل النا مثل الحمام الدافئ أو القراءة.
- لا تزيد عن ساعة حتى لا تتعارض مع النوم ليلاً.
- ٣- الشخير
- الشخير هو تنفس صاخب أثناء النوم يحدث عندما تهتز الهياكل المستترخية في الحلق وتحدث ضوضاء. معظم حالات الشخير غير ضارة ، على الرغم من ذلك شرب القهوة وتناول الطعام في وقت قريب جداً من وقت النوم
- يمكن لبعض الأدوية أن تبقيك مستيقظاً، وخاصة تلك التي تعالج نزلات البرد والحساسية وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والألم
- العادات السيئة التي تخرب نومنا بما في ذلك شرب القهوة وتناول الطعام في وقت قريب جداً من وقت النوم

## كل ما تريده معرفته عن علامات نقص فيتامين ب 12 في الجسم

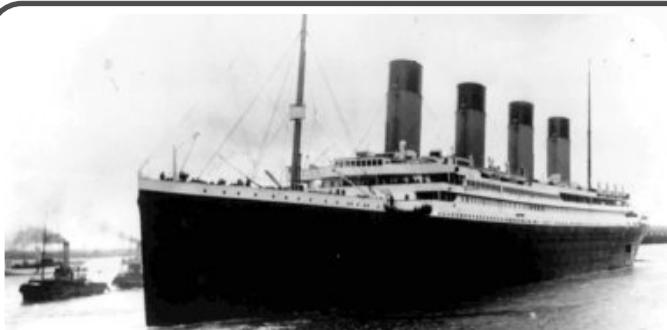


بالعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، من البروتين وألياف، وعناصر غذائية مهمة، لذا إذا كنت ترغب في تناول الحلويات فيمكنك تناول الفواكه. من أغرب العادات الخاطئة التي تتسبب في أم الظهر هي التدخين والسبب قلة تدفق الدم إلى أسفل الظهر، وبالتالي يتسبب ذلك في شعور الشخص بألم شديد، وضعف شديد في صحة العظام، وزيادة فرص الإصابة بهشاشة العظام.

بالم يصعب تحمله بكل المقاييس، والحل إذا كنت تجلس لفترات طويلة عليك تحريك الظهر والرقبة برفق كل 15 دقيقة، بهذه الطريقة تخفف الحمل عن الظهر ولا تعرضه للتشنجات أو المضاعفات.

ومن أبرز العادات الخاطئة التي يقوم بها الكثيرون هي الإفراط في تناول الحلويات فإلئكثار من تناولها يتسبب في زيادة فرص الإصابة بالتهابات في الجسم، كما أنها أغذية غير غنية عن المغذيات التي يحتاجها الجسم.

عند الجلوس لفترات زمنية طويلة في العمل يتعرض الكثيرون للشعور بألم شديد في الظهر والعمود الفقري، ويكون السبب في هذا الأمر القيام بالعديد من العادات الخاطئة التي تضر بصحة الظهر، سنتعرف عليها وفقاً للتقرير المنشور عبر موقع [healthline](#).



١٥٥٧ - جاك كارتييه، بحار ومستكشف فرنسي.  
١٢٧٨ - ابن الظهير الإربلي، فقيه حنفي وأديب عراقي.  
١٦٤٨ - مارين ميسين، عالم رياضيات فرنسي.  
١٧١٥ - الملك لويس الرابع عشر، ملك فرنسا.  
١٩٧٠ - فرنسوا مورياك، كاتب فرنسي حاصل على جائزة نوبل في الأدب عام ١٩٥٢.  
أحمد بن عبد الله السنان، غموضي، ورياضي، وفقيه، وكاتب سعودي.  
١٩٨٨ - لويس أفالزيز، عالم فيزياء أمريكي حاصل على جائزة نوبل في الفيزياء عام ١٩٦٨.  
٢٠١١ - كمال الصليبي، مؤرخ لبناني.

١٩٧٨ - مروة محمد، ممثلة ومذيعة سعودية.  
١٩٧٩ - كرم جابر، مصارع مصرى.  
١٩٨٠ - كريس ريفغوت، لاعب كرة قدم إنجليزي.  
١٩٨٣ - خوسيه أنطونيو ريس، لاعب كرة قدم إسباني.  
١٩٨٦ - جايل مونفيس، لاعب كرة مضرب فرنسي.  
١٩٨٩ - محمد عساف مغني فلسطيني.  
١٩٩٠ - فيات ١ سبتمبر ١٩٧٠ - هالة سرحان، إعلامية مصرية.  
١٩٩٥ - صفت الشوادىق، عالم دعائية إسلامي مصرى.  
١٩٩٦ - روه مو هيون، رئيس كورى.  
١٩٥٠ - فيل ماكيراو، كاتب وعالم أمريكي في علم النفس.  
١٩٥٢ - هالة سرحان، إعلامية مصرية.  
١٩٥٥ - جايل مونفيس، لاعب كرة قدم إنجليزي.  
١٩٥٦ - أين زيدان، ممثل سوري.  
١٩٥٧ - نسيمة ضاهر، ممثلة سورية.  
١٩٥٨ - كريم المحروس، سياسي بحريني.  
١٩٦٢ - رود خوليت، لاعب ومدرب كرة قدم هولندي.  
١٩٧٠ - تونى كاسكارينو، لاعب كرة قدم أيرلندي.  
١٩٧٧ - ديفيد أبيلدا، لاعب كرة قدم البخاري.

بريطاني حاصل على جائزة نوبل في الكيمياء عام ١٩٢٢.  
١٩٢١ - غيرهارد فيللاند، مخنط ألماني.  
١٩٣٣ - آن ريتشاردرز، سياسية أمريكية.  
١٩٣٥ - إيهاب نافع، ممثل وطيار مقاتل مصرى.  
١٩٣٩ - ليلى توملن، ممثلة أمريكية.

١٩٤١ - طوني فرنجية، سياسي لبناني.  
١٩٤٥ - مصطفى بابل، روائى تركى.  
١٩٤٦ - روه مو هيون، رئيس كورى.  
١٩٥٠ - فيل ماكيراو، كاتب وعالم أمريكي في علم النفس.  
١٩٥٢ - هالة سرحان، إعلامية مصرية.  
١٩٥٥ - صفت الشوادىق، عالم دعائية إسلامي مصرى.  
١٩٥٦ - أين زيدان، ممثل سوري.  
١٩٥٧ - نسيمة ضاهر، ممثلة سورية.  
١٩٥٨ - كريم المحروس، سياسي بحريني.  
١٩٦٢ - إعصار دوريان يضرب جزر الBahamas بعد لُوغه الدرجة الخامسة.  
١٩٧٠ - تونى كاسكارينو، لاعب كرة قدم إيطالى.  
١٩٧٧ - ديفيد أبيلدا، لاعب كرة قدم البخاري.

الأطلسي وذلك بعد ٧٣ سنة من غرقها.  
١٩٩١ - الولايات المتحدة تعتزم باستونيا ولاتفيا وليتوانيا كدول مستقلة.  
١٩٩٢ - المصادقة على الدستور السلو伐كى الذى دخل حيز التنفيذ فى ١ يناير ١٩٩٣.

١٢٠٠ - بدء المفاوضات المباشرة بين الفلسطينيين والإسرائيلىين بعد سنوات من انقطاعها في الولايات المتحدة بحضور رئيس السلطة الوطنية الفلسطينية محمود عباس ورئيس إسرائيل بيمام نتنياهو والرئيس الأمريكى باراك أوباما والمصرى محمد حسنى مبارك وملك الأردن عبد الله الثاني بن الحسين.  
١٢١٧ - المحكمة العليا الكينية تقضى ببطلان نتائج الانتخابات الرئاسية الكينية وتأمر بإجراء انتخابات جديدة خلال ٦٠ يوماً.  
١٢١٩ - ألمانيا تهاجم بولندا مشعة في تلك الحرب العالمية الثانية.  
١٢٢٣ - زلزال مدمر يضرب مدينة طوكيو ويوكوهاما مخلفاً ما يزيد عن ١٥٠ ألف قتيل وأكثر من مليوني مشرد.  
١٢٣٩ - ألمانيا تهاجم بولندا مشعة في تلك الحرب العالمية الثانية.  
١٢٥٨ - تم تأسيس نادى الجيش الملكى المغربي.  
١٢٨٥ - العثور على حطام سفينة تايتانك الغارقة على قعر المحيط

أقيمت بها مدينة مونتريال العاصمة الاقتصادية لكذا.  
١٢٧٥ - لويس دوق أنجو يتولى حكم فرنسا تحت اسم لويس الخامس عشر. وذلك بعد وفاة الملك لويس الرابع عشر.  
١٢٨٢ - صدور العدد الأول لمجلة الهلال الثقافية.  
١٢٩٠ - ظهر للوجود للمرة الأولى لبنان والذى ضم مناطق عدة خاضعة للانتداب الفرنسي، وجاء ظهوره فى إطار تصفيية تركية الدولة العثمانية، وكانت هذه الدولة تضم جبل لبنان وألحقت به كل من بيروت وطرابلس وبعلبك والهرمل والجنوب وسميت جميعها دولة لبنان الكبير.  
١٢٩٣ - زلزال مدمر يضرب مدینتى طوكيو وبيوكوهاما مخلفاً ما يزيد عن ١٥٠ ألف قتيل وأكثر من مليوني مشرد.  
١٣٤٩ - أزمة تومو: استولى المغول على إمبراطور الصين.  
١٣٥٥ - إملك فرنسكو الأول ملك البوسنة يكتب ميثاق «في كاسترو نوسترو فيزوكا فوكاتوم» أول ذكر للمدينة فيسوكي القديمة.  
١٤٢٠ - ضرب زلزال بقوة ٩,٤ مللی ثانية منطقة أتاكاما في تشيلي مما تسبب في حدوث تسونامي في تشيلي وكذلك هاواي واليابان.  
١٤٤٩ - حصن بنى في الأرجنتين الحديثة.  
١٥٣٥ - املاج الفرنسي جاك كارتييه يصل إلى «منطقة هوشلاجا» والتي



## تعرف على كواليس اجتماع اللجنة العليا لعرض القاهرة للكتاب بدورته الـ٤٥

الأفلام رواجاً في السبعينيات إذ تجاوز

عرضه حاجز ٥٤ أسبوع متتالي. كما كتب أيضاً أفلام أميرة حبى أنا، شفيفية ومتولى والمتلوحة، ورحل عن عالمنا في يوم ٢١ أبريل من عام ١٩٨٦.

اما بالنسبة ليوسف ادريس، كاتب قصصي، مسرحي، وروائى خريج كلية الطب ١٩٥١ تخصص في الطب النفسي، وكان أثناء دراسته للطب قد حاول كتابة قصته القصيرة الأولى، التي لاقت شهرة كبيرة بين زملائه.

وفي ١٩٥٤ ظهرت مجموعة أرخص منها قصيدة "على اسم مصر" وأيضاً قصيدة "تراب دخان" التي ألفها بمناسبة نكسة يونيو ١٩٦٧، وكان مؤلف أويريت الليلة الكبيرة أشهر أدريس والشاعر صلاح جاهين، وتشير التوقعات أن الشاعر صلاح جاهين الأقرب لنيل شخصية العام.

كما طرح بالاجتماع أيضاً أسماء الشخصيات المرشحة لشخصية عام المعرض للأطفال، وهم أبله فضيله وبابا شاروا وأحمد نجيب ولازبال التصويت قائم على اختيار الأسماء التي سوف تعلن خلال اجتماع اللجنة العليا يوم الأسبوع المقبل.

وقد الدكتور هيثم الحاج على، رئيس الهيئة العامة المصرية للكتاب، أن يترك بصمته في مختلف الفنون فكتب الشعر وله أبرزها كانت للاستعداد لإقامة معرض القاهرة الدولي للكتاب بدورته الجديدة خلال بضعة أيام من صدورها، وتلك الرياحيات والتي تجاوزت مبيعات إحدى طبعات الهيئة المصرية العامة للكتاب لها أكثر من ١٢٥ ألف نسخة المزعزع إقامته في يناير ٢٠٢٣.

سيتم اختياره لشخصية عام المعرض مكاوى وغنها الفنان على الحجار، بدورته الـ٥٤، وهم الكاتب يوسف إدريس والشاعر صلاح جاهين، وتشير التوقعات أن الشاعر صلاح جاهين الأقرب لنيل شخصية العام.

كما طرح بالاجتماع أيضاً أسماء الشخصيات المرشحة لشخصية عام المعرض للأطفال، وهم أبله فضيله وبابا شاروا وأحمد نجيب ولازبال التصويت قائم على اختيار الأسماء التي سوف تعلن خلال اجتماع اللجنة العليا يوم الأسبوع المقبل.



## كيف تحول الإنسان من الصيد للزراعة .. الحمض النووي يجيب

عقد الدكتور هيثم الحاج على، رئيس الهيئة العامة المصرية للكتاب، أن يترك بصمته في مختلف الفنون فكتب الشعر وله أبرزها كانت للاستعداد لإقامة معرض القاهرة الدولي للكتاب بدورته الجديدة خلال بضعة أيام من صدورها، وتلك الرياحيات والتي تجاوزت مبيعات إحدى طبعات الهيئة المصرية العامة للكتاب لها أكثر من ١٢٥ ألف نسخة المزعزع إقامته في يناير ٢٠٢٣.

سيكون من السهل جداً اقتراح أن المهاجرين من بلاد ما بين النهرين والشام جلبوا الزراعة إلى الأناضول، حيث إنهم جلبوا ممارسات ومفاهيم معينة تم تكييفها جيداً مع المناخ جدير بالذكر أن صلاح جاهين ولد في شهيد الحب الإلهي عام ١٩٦٢ والمماليك وقت للحب عام ١٩٦٣ واللص والكلاب ١٩٦٢، كما دخل عام الإنماج حيث أتتح أفلاماً المعروض.

تعد خالدة في تاريخ السينما الحديثة مثل أميرة حبى أنا وفيلم عودة الابن الضال، إلى جانب كتابته لسيناريوهات السلك القضائي، ودرس صلاح جاهين الفنون الجميلة لكنه لم يكملها حيث

حدث. منذ ما يقرب من ١٢٠٠ عاماً - ما يطلق عليه ثورة العصر الحجرى الحديث، وهي واحدة من التغيرات الأكبر عمّا في تاريخ البشرية، حيث أدى اعتماد الإنسان على الزراعة كبديل لنظام حياة الصيد وجمع الشام، إلى تغيير مسار التطور المجتمعي إلى الأبد.

وعلى الرغم من كون المؤرخين وعلماء الآثار القدماء يعرفون متى و لماذا قاموا بثورة العصر الحجرى الحديث، لكن تظل هناك أسئلة كثيرة حول "كيف" التحول الدرامي الذي شهد تخلّي الثقافات عن الصيد صالح زراعة النباتات، وتربيّة الحيوانات من أجل الغذاء، وإنشاء مستوطنات دائمة، جاء ذلك بحسب ما ذكر موقع ancient-origins وتقديم دراسة جديدة ظهرت في مجلة Science Mعلومات جديدة حول كيفية تطور ثورة العصر الحجرى الحديث أو الثورة الزراعية حيث تم ترسخ نمط الحياة الزراعية لأول مرة.

تم الكشف عن الحقيقة في



## تطبيق جديد يتيح المراسلة والتواصل عبر الإشارات الصوتية تحت الماء

المُرسَل، والذي يستخدم هذه الإعدادات المثلثي لإرسال رسالة مناسبة في النهاية. وقال المؤلف المشارك في الدراسة وطالب الدكتوراه "جاستن تشين"، إن التطبيق يعمل بشكل أفضل حتى ٣٠ متراً لإرسال الرسائل واستقبالها تحت الماء، و ١٠٠ متراً لإرسال إشارات "SOS" وهذه القدرات كافية لمعظم السيناريوهات الترفيهية والمهنية." يُظهر الاختبار أيضًا أنه لا يستنزف عمر بطارية الهاتف بشكل كبير، حيث يستخدم ما يصل إلى ٣٣٪ من شحن الهاتف عند استخدامه لمدة أربع ساعات مع تشغيل الصوت على أقصى حد وتشغيل الشاشة. تم تقديم الورقة البحثية في مؤتمر مجموعة الاهتمامات الخاصة لاتصالات البيانات التابعة لجمعية ماكينات الحوسبة لعام ٢٠٢٢.

خلال هذه الدراسة للتأكد من انتقال إشاراتهم الصوتية تحت الماء بنجاح، وكان عليهم أن يحلوا كل

شيء سواء الضوضاء عند قاع البحر والأسطح، أو الأصوات المحاطة تحت سطح البحر التي تتجه القوارب والمخلوقات المائية إلى الاختلافات في

تقنية الميكروفون ومكبر الصوت عبر الهاتف في حساباتهم للتأكد من أن إشاراتهم قوية للحد المطلوب.

وتحدد الخوارزمية التي أنشأوها أفضل أنواع الإشارات الصوتية لإرسالها، بناءً على الظروف الحالية للجهاز.

"باستخدام تطبيق "AquaApp" يمكن عرض رسالة فعلية، يطلق التطبيق "مقدمة" على الجهاز خلال مكبر الصوت والميكروفون المستهدف، ويؤدي هذا لتشغيل المتاحين على نطاق واسع على الهواتف الذكية والهواتف والتردد الصوتي الأمثل الذي يجب على المُرسَل استخدامه للتواصل. وتعود هذه المعلومات إلى جهاز

الصفحة المُتاحة للتطبيق لسهولة الوصول إليها.

وي الوقت الحالي، يميل الغواصون إلى التواصل بإيماءات اليد، لكن هذه محدودة نسبياً، خاصةً عندما تكون الرؤية منخفضة.

وقال "توتشاو تشين" المؤلف المشارك وطالب الدكتوراه بجامعة واشنطن: "إن الهاتف الذكي تعتمد على إشارات الراديو مثل WiFi و Bluetooth للاتصال اللاسلكي، ولكنها لا تنتشر جيداً تحت الماء، بينما تفعل ذلك الإشارات الصوتية.

"باستخدام تطبيق "AquaApp" يمكن عرض رسالة فعلية، يطلق التطبيق "مقدمة" على الجهاز خلال مكبر الصوت والميكروفون المستهدف، ويؤدي هذا لتشغيل المتاحين على نطاق واسع على الهواتف الذكية والهواتف والتردد الصوتي الأمثل الذي يجب على المُرسَل استخدامه للتواصل. وتعود هذه المعلومات إلى جهاز

ويحتوي التطبيق نفسه على ٢٤٠ وBluetooth لا تنتقل جيداً عبر رسائل مكتوبة مسبقاً تتطابق مع الإشارات اليدوية التي يستخدمها عادةً المحترفون أثناء الغوص، ويتم عرض أكثر ٢٠ إيماءة شيئاً على المحترفين، وفقاً لصحيفة "مترو".



أنشأ باحثون تطبيقاً للمراسلة تحت الماء يمكن أن يجعل الحياة أفضل كثيراً، حيث تكون أكثر سهولة في التواصل تحت الماء عبر الإشارات WiFi، تحديداً أن إشارات



## تقنية ليزر تثبت الطاقة لاسلكيًّا يمكنها شحن أجهزتك تلقائيًّا بمجرد دخول الغرفة

يتضمن معدات ضخمة ومعقدة. كما أنه في الدراسة التي نُشرت أمس في Optics Express، تم وصف نظام "الشحن بالليزر الموزع" الذي يتضمن قطعتين فقط من المعدات؛ جهاز إرسال وجهاز استقبال.

وينتاج جهاز الإرسال شعاعاً من الأشعة تحت الحمراء من مكبر ضوئي، ويمكن توصيله بمصدر طاقة في الغرفة.

كما أن الضوء له طول موجي مركزي "آمن" يبلغ ١٥٥٠ نانومتر وير عبر مرشح لإنشاء شعاع لا يشكل أي خطر على العين البشرية أو الجلد عند الطاقة المستخدمة.

الطاقة للهاتف أو الأجهزة اللوحية الخاصة بنا".

ويمكنه أيضًا تشغيل أجهزة استشعار مختلفة مثل تلك تحت الحمراء (IR) لنقل الطاقة المزودة في أجهزة إنترنت الأشياء (IoT) وأجهزة الاستشعار المستخدمة لمراقبة العمليات في المصانع.

وفي حين أن الشحن اللاسلكي هو بالفعل وظيفة للعديد من الأدوات الجديدة، فإنه غالباً ما يتضمن وضع الجهاز على سطح خاص، مما يعني أنه لا يمكن نقله بعيداً أثناء الشحن.

ويعمل المهندسون على إزالة هذه العوائق والسمام بنقل الطاقة

طور باحثون في جامعة سيجونج في كوريا الجنوبية نظام شحن

جديداً يستخدم ضوء الأشعة تحت الحمراء (IR) لنقل الطاقة المزودة في أجهزة إنترنت الأشياء (IoT) وأجهزة الاستشعار إلى الأجهزة الإلكترونية التي يصل ارتفاعها إلى ١٠٠ قدم (٣٠ متراً)، ويأملون أن يؤدي هذا الاكتشاف إلى تقنية تشحن تلقائياً الهواتف بمجرد إدخاله إلى الغرفة، بما في ذلك الأماكن العامة مثل المطارات ومحلات البقالة.

ووفقاً لما ذكرته صحيفة "ديلى ميل" البريطانية، قال رئيس فريق البحث والأستاذ المساعد الدكتور جينيونج ها: "إن القدرة على تشغيل الأجهزة لاسلكياً يمكن أن تلغى الحاجة إلى حمل كابلات

نحو iPhone XR، وهذا يعني أيضاً مثل XR، تماماً مثل LCD.

وفيما يتعلق بمجموعة الشرائح، فقد تلقى iPhone SE داعماً أفضل ما تقدمه Apple، فعلى سبيل المثال، يتم تشغيل الطراز الحالي لـ iPhone SE بواسطة مجموعة شرائح A15 بـ Apple Bionic، التي تعمل أيضاً على تشغيل سلسلة iPhone 15.

ومع ذلك، وفقاً للبيانات التي تدور حول بقاء iPhone 14 القائم على شريحة الجيل السابق، فمن غير المرجح أن تقدم Apple أحدث شريحة مع iPhone SE.

سيعتمد iPhone SE على XR، فإننا

من المتوقع أن تعلن شركة آبل عن الجيل الثاني من هواتف آيفون في حدثها القادم يوم ٧ سبتمبر، فيما كشفت تقارير أخرى بعض التفاصيل الرئيسية حول iPhone SE القادم، وادعى أحد المحللين أن الجيل الرابع من iPhone XR سيعتمد على تصميم iPhone SE على غرار iPhone SE من الجيل الثاني و iPhone SE من الجيل الثالث اللذان يعتمدان على عامل شكل iPhone 8، ومن الواضح أنه وأشار إلى iPhone SE 4 على أنه " مجرد iPhone XR ".

ما هو متوقع أن يتغير؟

هذا يعني أن iPhone SE 4 سيبدو





## الإعدام شنقاً لـ 3 أشخاص قتلوا محاسباً وشرعوا في قتل سائق بالعمرانية

اللزمه وجمع المعلومات وتفریغ كاميرات المراقبة تم التوصل إلى مرتكب الواقعه بإعداد الأكمنه اللازمه، تمكنت قوات الأمن من ضبط المتهمين وهم اجهتهم اعترفوا بارتكاب الواقعه، وارشدوا عن المبلغ المالي المسروق و الأسلحة المستخدمة في الواقعه تحرر محضر بالواقعة وتولت النيابة التحقيق وأمرت بحبسهم إلى أن تمت إحالتهم إلى محكمة الجنائيات للفصل فيها وأصدرت حكمها المتقدم.

علي السائق طلاقه نارية وأخذوا الحقبيه وفروا هاربين في الحال. وجهت النيابة للمتهمين، تهم عليه تاکسي، وفي الطريق استوقف المتهمين السائق، واجبروه المجنى عليه على الترجل من السيارة، وعندما رفض اعتدي عليه المتهمن المجنى عليه غارقاً في دماءه، اثر الأول، وأخذ المتهمن الثاني الحقبيه، رفض المجنى عليه ترك الحقبيه، وتشابك معاهم فأطلق المتهمن الثالث وأبل من الأعيرة النارية إسحاف سائق التاکسي الذي اعترف بأوصاف المتهمن عليه، قاصداً قتيلاً وانهاء حياته، وأطلق المتهمن الأول وبالانتقال وعمل التحريرات



ع.م عاطل ، ح.ط سائق ، ص.أ. بالإكراه والانتظار أمام أحد البنوك والشوارع الرئيسية، لسرقة الماھاسب والشروع في قتل سائق تاکسي بميـنطقة العـمرانـيـة بالـجيـزة. اتفقوا المـتهمـين عـلـي السـرـقة جاء أمر الإـحالـة أـنـ المـتهمـين



## مقتل شاب وإصابة شقيقه في مشاجرة لخلافات على ملكية شارع مع جيرانهما بـكفر الشيخ

الشيخ العام، وشقيقه، "محمد" ٤٠ عاماً، وتبين من تقرير مستشفى كفر الشيخ العام إصابته باشتياه مابعد الارتجاج بالمخ، واشتياه نزيف داخلي بالبطن لقرية أبو رية بدائرة مركز الرياض، نتج عنها مقتل شخص وإصابة شقيقه بإصابات خطيرة، ليجري على خلفية مشاجرة نشب مع جيرانهم بسبب الخلاف على نقل جثمان المتوفى، إلى مشرحة ملكية شارع جانبي وكذلك على أولوية المرور من الشارع، بعزبة هلال التابعة لقرية أبو رية بمركز الرياض بمحافظة كفر الشيخ. تبين نشوب مشاجرة بين "ش. ع. ع. س" ٣٥ عاماً، مساعد وزير الداخلية، مدير أمن كفر الشيخ، واللواء خالد المحامي، مدير إدارة البحث

لقي شخص حنته وأصيب شقيقه باشتياه ما بعد شرطة النجدة، بنشب مشاجرة بعزبة هلال التابعة لقرية أبو رية بدائرة مركز الرياض، واشتياه سور متعددة بالجسم، وكذلك على خلفية مشاجرة نشب مع جيرانهم بسبب الخلاف على نقل جثمان المتوفى، إلى مشرحة ملكية شارع جانبي وكذلك على أولوية المرور من الشارع، بعزبة هلال التابعة لقرية أبو رية بمركز الرياض بمحافظة كفر الشيخ. تلقى اللواء خالد عبد السلام، مساعد وزير الداخلية، مدير أمن كفر الشيخ، واللواء خالد



## اعترافات راكب حاول تهريب المخدرات عبر مطار القاهرة: غلتها بورق حراري

الجـيب السـرى بالـحـقـيقـة. كانت نـيـابة النـزـهـهـهـ، أمرت جـبـسـ، راكـبـ مـخـدـرـةـ عـلـى ذـمـةـ التـحـقـيقـ، وذلك بـتهمـهـ مـحاـولةـ تـهـربـ، مـحمدـ عـلـيـ مدـيرـ الحـرـكةـ المـشـرفـ علىـ صـالـةـ غـرـفـ الوـصـولـ بـمبـنىـ الـبـداـيةـ كانـتـ بـتـمـكـنـ الأـجـهـزةـ مـرسـيـ مـحمدـ مـأـمـورـ الجـمـرـكـ بـتـفـتـيـشـ حـقـائـبـ الرـاكـبـ يـدوـيـاـ مماـ أـسـفـرـ عـنـ ضـبـطـ ٧٨ـ شـرـيطـ لـعـقـارـ التـرـامـادـولـ المـخـدرـ وـقطـعةـ حـشـيشـ. أـثنـاءـ إـنـهـاءـ إـلـيـرـاءـاتـ الـجـمـرـكـ دـاخـلـ لـفـافـاتـ مـنـ الـورـقـ علىـ رـكـابـ رـحلـةـ الـخطـوطـ التركـيةـ الـقادـمةـ مـنـ أـسـطـنـبـولـ تـماـ



الأعلى أجرًا في بريميرليج.. صلاح يتساوى مع سانشو.. وكاسيمiro يقتحم القائمة

	?	EST. BASE SALARY		CONTRACT		BIO
PLAYER		GROSS P/W (IN GBP)	GROSS P/Y (IN GBP)	EXPIRATION	LENGTH	STATUS
Search	✓	£ 515,385	£ 26,800,000	Jun 30, 2023	1-yr	£ 26,800,000 n/a
Cristiano Ronaldo	✓	£ 400,000	£ 20,800,000	Jun 30, 2025	3- yrs	£ 62,400,000 n/a
Kevin De Bruyne	✓	£ 375,000	£ 19,500,000	Jun 30, 2023	1-yr	£ 19,500,000 n/a
David de Gea	✓	£ 375,000	£ 19,500,000	Jun 30, 2027	5- yrs	£ 97,500,000 n/a
Erling Haaland	✓	£ 350,000	£ 18,200,000	Jun 30, 2026	4- yrs	£ 72,800,000 n/a
Jadon Sancho	✓	£ 350,000	£ 18,200,000	Jun 30, 2025	3- yrs	£ 54,600,000 n/a
Mohamed Salah	✓	£ 340,000	£ 17,680,000	Jun 30, 2025	3- yrs	£ 53,040,000 n/a
Raphaël Varane	✓	£ 325,000	£ 16,900,000	Jun 30, 2027	5- yrs	£ 84,500,000 n/a
Casemiro	✓	£ 300,000	£ 15,600,000	Jun 30, 2026	4- yrs	£ 62,400,000 n/a
Jack Grealish	✓	£ 300,000	£ 15,600,000	Jun 30, 2027	5- yrs	£ 78,000,000 n/a
Kalidou Koulibaly	✓	£ 295,000	£ 15,340,000	Jun 30, 2027	5- yrs	£ 76,700,000 n/a
N'Golo Kanté	✓	£ 289,423	£ 15,050,000	Jun 30, 2023	1-yr	£ 15,050,000 n/a
Gabriel Jesus	✓	£ 265,000	£ 13,780,000	Jun 30, 2027	5- yrs	£ 68,900,000 n/a



١٧ - فاران (مانشستر يونايتد)..  
مليون و ٦٨٠ ألف جنيه إسترليني.

١٦ - رحيم سترلينج (تشيلسي)..  
مليون و ٩٠٠ ألف جنيه إسترليني.

١٥ - جاك جريليش (مانشستر سيتي)..  
مليون و ٦٠٠ ألف جنيه إسترليني.

١٤ - كاسيمiro (مانشستر يونايتد)..  
مليون و ٦٠٠ ألف جنيه إسترليني.

١٣ - هالاند (مانشستر سيتي)..  
مليون و ٥٠٠ ألف جنيه إسترليني.

١٢ - محمد صلاح (ليفربول)..  
مليون و ٢٠٠ ألف جنيه إسترليني.

١١ - سانشو (مانشستر يونايتد)..  
مليون و ٢٠٠ ألف جنيه إسترليني.

يصل إلى ٢٦,٨٠٠,٠٠ جنية إسترليني، بما يساوي ٥١٥,٣٨٥ جنية إسترليني في الأسبوع.

ويحصل النجم المצרי محمد صلاح على راتب سنوي يقدر بـ ١٨ مليون و٢٠٠ ألف جنيه إسترليني متساوياً مع سانشو.

وإليكم قائمة أعلى اللاعبين أجراً في الدوري الإنجليزي الممتاز:

- ١ - كريستيانو رونالدو (مانشستر يونايتد).. ٢٦ مليون و٨٠٠ ألف جنيه إسترليني.
- ٢ - كيفين دي بروين (مانشستر سيتي).. ٢٠ مليون و٨٠٠ ألف جنيه إسترليني.
- ٣ - ديفيد دي خيا (مانشستر

شهدت قائمة اللاعبين الأعلى أجراً في الدوري الإنجليزي الممتاز موسم ٢٠٢٣-٢٠٢٤ تواجد البرازيلي كاسيمiro بعد انتقاله مؤخراً لصفوف مانشستر يونايتد. ورحل كاسيمiro عن صفوف ريال مدريد بعد فترة طويلة حافلة بالإنجازات والبطولات، ليخوض تحدّي جديد مع مانشستر يونايتد.

## **الرئاسة الإقليمية للأولمبياد الخاص الدولي تقيم أول دورة تدريبية للاعبين صغار السن بالسعودية**

التدريبية الملائمة لففتحهم العمريه والتي يوفرها البرنامج المعتمد أو بالمشاركة في نشاطات اجتماعية أو ثقافية محددة (تناسب مع المرحلة العمرية) والتي يتم تقديمها خلال نشاطات الأولمبياد الخاص. ويمكن أن يُعترف بهؤلاء الأطفال ملشاركتهم في مثل هذه التدريبات أو في النشاطات الأخرى غير التنافسية من خلال شهادات مشاركة، أو من خلال أنواع أخرى من الإعتراف معتمدة من الأولمبياد الخاص الدولي ولا ترتبط بالمشاركة في مسابقات الأولمبياد الخاص. ومع ذلك لا يستطيع أي طفل أن يشارك في مسابقات الأولمبياد الخاص (أو أن يحصل على ميداليات أو أوشحة ترتبط بالمسابقات) قبل أن يبلغ سن الثامنة. إن برنامج اللاعبين صغاري السن في الأولمبياد الخاص هو برنامج الألعاب رياضية للصغار من عمر ٢ إلى ٧ سنوات. يتضمن هذا البرنامج الألعاب، أغاني ومقارنات بدنية ترفيهية أخرى، ويتعلم اللاعبون صغاري السن المهارات الرياضية الأساسية كركل الكرة ورميها واللعب مع الآخرين. حيث يلعب الأطفال ذوي الإعاقة والأسوأيات معاً، كما و تستطيع الأسر أن تستمتع بوقتها وأن تتصل مجتمع الدعم الأولمبياد الخاص.

A young child with cerebral palsy is sitting on a blue mat in a physiotherapy room. The child is wearing a white t-shirt with a logo and light-colored pants. The background shows wooden walls and medical equipment. The child is smiling and looking towards the camera.

حين يتمرن اللاعبيون صغار السن على مهاراتهم الرياضية، يكتسبون في المقابل مهارات حركة كالتوازن، الليونة، القوة والتنسيق. في الواقع، أظهرت دراسات حديثة أن الأطفال الذين يعاونون تأثراً في النمو والذين يشاركون في الأسابيع الشهانية المنتظمة لبرنامج اللاعبيون صغار السن ينمون مهاراتهم الحركية أكثر من الذين لم يشاركوا في هذه الأسابيع الشهانية. وليس هذا فحسب، بل حتى أساندتهم وأسرهم لاحظوا تطوراً في الثقة، في المهارات اللغوية والمهارات الاجتماعية. ومن الفوائد الأخرى أنه أصبحت الأسر تلعب معاً بشكل أكبر إن كان في المنزل أو في المجتمع.

ويعد برنامج اللاعبيون صغار السن أحد مبادرات الأولمبياد الخاص الدولي وليس هناك حد أقصى للعمر فيما يخص المشاركة في الأولمبياد الخاص، إلا أن حد العمر الأدنى للمشاركة في المسابقات هو ثمان سنوات. ويقوم برنامج اللاعبيون صغار السن بإدخال الأطفال من عمر عامين إلى سبعة أعوام إلى عالم الرياضة وذلك بهدف تحضيرهم لتدريبات الأولمبياد الخاص الرياضية ومسابقات عند بلوغهم سن الثامنة. بالإضافة إلى ذلك، قد تسمح أحد البرامج المعتمدة للأطفال من لا يقل عمرهم عن ست سنوات بالمشاركة في برنامج الأولمبياد الخاص.

## وليد عبد الوهاب رئيساً لجامعة أستاد القاهرة



و مباريات منتخب مصر في وجود وليد عبد الوهاب الذي نال استحسان المسؤولين لعمله الجاد في ظهور الاستاد بشكل مشرف و العمل علي إنهاء اي صعوبات او مشاكل والخبرة الكبيرة في إدارة الاستاد.

أصدر وزير الشباب والرياضة الدكتور اشرف صبحي قرار بتعيين وليد عبد الوهاب رئيساً لهيئة استاد القاهرة الدولي. وتقرر تعيين وليد عبد الوهاب قائماً بأعمال المدير التنفيذي لاستاد القاهرة الرياضي بدأة من تاريخ نشر الخطاب . ونجح استاد القاهرة خلال السنوات الماضية في استضافة العديد من البطولات والمبادرات الكبرى على رأسها بطولة أمم إفريقيا ٢٠١٩ و مباريات الاهلي والزمالك في البطولات الافريقية

## **ملعب النادي العام تستضيف بطولة القناة للتنس الأرضي**

تنس هيئة قناة السويس بالإسماعيلية  
ويشارك في البطولة أندية هيئة قناة  
السويس و النادي الأهلي و نادي  
سموحة و نادي الجزيرة و نادي الصيد  
و نادي وادى دجلة و نادي جزيرة الورد  
بالمنشورة و أكاديمية سماش.  
جدير بالذكر أن الدورات التمهيدية  
لمسابقات الأسبوع الأول بدأت أمس،  
وتضم فردي السيدات و فردي ١٢  
سنة ناشئات و فردي ١٤ سنة ناشئين  
و فردي ١٦ سنة ناشئات وتستمر حتى  
يوم السبت ٢٧ أغسطس ، على أن تبدأ  
الأدوار الرئيسية يوم الأحد ٢٨ أغسطس  
وتستمر حتى يوم السبت الموافق ١١  
سبتمبر. ومن جانبه أعرب المهندس  
محمد عادل عبد القادر عن سعادته  
باستضافة البطولة على ملاعب النادي  
العام التابع لهيئة قناة السويس متمنياً  
التوفيق لجميع اللاعبيين في البطولة.



افتتحت أمس الخميس بطولة منطقة القناة للتنس ورئيس مجلس إدارة النادي العام. تقام البطولة على ملاعب نادي الأولى G1 بحضور المهندس محمد عادل عبد القادر رئيس منطقة القناة للتنس ورئيس مجلس إدارة النادي العام.



## بمشاركة ترزيجي.. طرابزون سبور يفشل في الصعود لدوري أبطال أوروبا بالتعادل مع كوبنهاجن

لاعب طرابزون سبور، في اللقاء الذي جرى بينهما في الدوري التركي، ضمن الجولة الـ ٦٥ من زمان المباراكة، حيث انتصر فريق طرابزون سبور على نادي كوبنهاجن بـ ٢-١، وبهذا النتيجة، يفشل طرابزون سبور في الصعود إلى دوري أبطال أوروبا.

فشل نادي طرابزون سبور التركي، في الصعود إلى دوري أبطال أوروبا، بعد التعادل السلبي مع كوبنهاجن الدنماركي في إياب الدور التمهيدي المؤهل للبطولة الأوروبية. وكأن طرابزون سبور، خسر في مباراة الذهاب أمام كوبنهاجن، بهدفين مقابل هدف وحيد، ليجسم الفريق وسيذهب فريق طرابزون سبور إلى بطولة الدوري الأوروبي، بعد فشله في تحقيق هذا اللقب في ظل الطفرة الحقيقة التي شهدتها القاعة البيضاء على مختلف الأصعدة الرياضية.

جدير بالذكر أن قرعة دوري أبطال أوروبا والدوري الأوروبي، ستقام مساء غداً الخميس.

وشهدت المباراة مشاركة المدرب المصري محمود حسن "ترزيجي" بهدفين



## الأهلي يوجه الشكر للمدير الفني ريكاردو سواريز

وجه مجلس إدارة النادي الشكر للأخير والاحتراف الذي يخدم العلاقة بين الطرفين. ونظرًا لبعض المعطيات تم اليوم إنهاء التعاقد مع سواريز ومعاونيه بالتزامن. وغير مجلس الإدارة عن قناته لهم بالتوقيق والنجاح في خطواتهم المقبلة.

وجه مجلس إدارة النادي الشكر للأخير سواريز ومساعديه، ومحاولاتهم التي لم تتوقف عن بذل أقصى ما لديهم سواء في التدريبات أو المباريات الأولى لكرة القدم وجهازه المعاون حتى الفترة الماضية التي تولى فيها المسؤولية. وأكد المجلس على تقديره للمنتظر وتحقيق النتائج المرجوة، وهو ما يقدرها النادي ومسئوليته، وفي إطار

في خطاب رسمي.. رياضة اليرمان تهنئ الزمالك بلقب الدوري

في خطاب رسمي.. رياضة اليرمان تهنئ الزمالك بلقب الدوري

هنأ الدكتور محمود حسين، رئيس لجنة الشباب والرياضة بمجلس النواب، مرتضي منصور رئيس مجلس إدارة نادي الزمالك وجماهير النادي بمناسبة حصول الفريق الأول لكرة القدم وتتويجه بمسابقة الدوري الممتاز.

وقال محمود حسين، في برقية تهنئة أرسلها لرئيس نادي الزمالك: "أتقدم باسمك وأسم أعضاء لجنة

## رسمياً.. مانشستر يونايتد يعلن إعارة بايلي إلى مارسيليا

أعلن نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي، عن إعارة المدافع الإيفواري إيريك بايلي، إلى نادي مارسيليا الفرنسي.

وأشار بيان مانشستر يونايتد، إلى أن بايلي سيُنضم إلى صفوف الفريق الفرنسي على سبيل الإعارة لمدة موسم مع خيار الشراء.

وأوضح صاحب القرار عاماً إلى مانشستر يونايتد في عام ٢٠١٦، وشارك في إجمالي ١١٣ مباراة مع الفريق.

حقق بايلي ٣ ألقاب مع مانشستر

يونايتد هي: الدوري الأوروبي، كأس

كاراباو والدرع الخيرية.

ومن جانبة، أعلن نادي مارسيليا أن

بايلي سيعزز الخط الدفاعي للفريق

الفرنسي، وسيرتدي القميص رقم ٣ مع



## كاريكا

بتقول ببابا شغال تاجر شاي ...  
ينفع آخذ تمن الحصة بضاعة؟!



## الأهلي: اجتماع الخطيب ولجنة التخطيط لإعادة ترتيب منظومة الفريق الأول

حضر حسام غالى عضو مجلس الإدارة، وأمير توفيق مدير النادي، مع أشرف البیان إلى أن تلك الاجتماعات تأتي لإعادة ترتيب كافة الأمور الإدارية للزمالك، فيما مازال ينافس الفريق الأحمر على بطولة كأس مصر.

أعلن النادي الأهلي استمرار اجتماعات محمود الخطيب رئيس النادي، مع لجنة التخطيط لكرة المشكلاة محسن صالح، وزكريا ناصف.

وأوضح الأهلي في بيان له عبر موقعه الرسمي، أن الاجتماعات شهدت