

11 ش. الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: +٢٠١٠٠٦٣٩٠٠٠٠ جوال: ٠٩٧٨
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



مصر تلا تين

إخبارية إلكترونية مستقلة
نسخة مجانية

الخميس - ١٧ ربيع الثاني - ١٤٤٤ هـ - الموافق ١٥٢٢.١١.٢٠٢٤ العدد الإسبوعي رقم ١٢٨٥

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



السيسي: مصر ستكون جسراً بين أفريقيا وأوروبا.. والربط الكهربائي يعزز أمن الطاقة



المصادر المتتجدة، خاصة في ظل ما تتمتع به الكثير من الدول الأفريقية بالعديد من مصادر الطاقة المتتجدة غير المستغلة.

وأشار إلى أنه من المفترض أن تكون مصر أحد المحاور الأساسية لنقل الطاقة الكهربائية النظيفة إلى أوروبا، مشيرة إلى أن كل تلك الجهود توضح سعي مصر منذ وقت مبكر لاتخاذ خطوات فعالة في سبيل التحول إلى نموذج

جريصون على دعم جهود أفريقيا للنفاذ للطاقة النظيفة من المصادر المتتجدة وأضاف السيسي، خلال فعاليات مؤتمر المناخ (COP٢٧)، أن الربط الكهربائي بين قارتي أفريقيا وأوروبا سوف يعمل على استيعاب الطاقات الكهربائية الضخمة التي سيتطلب إنتاجها من مصادر الطاقات المتتجدة في أفريقيا، وتحرص مصر على دعم جهود الدول الأفريقية للنفاذ للطاقة النظيفة من

أكد الرئيس عبدالفتاح السيسي، أن الربط الكهربائي وتجارة الطاقة يلعبان دوراً مهمَا في تعزيز أمن الطاقة، لذلك تشارك مصر بفاعلية كبيرة في جميع مشروعات الربط الكهربائي الإقليمي وأسوق الكهرباء، مبيناً أنه جار العمل على مشروع خط الربط الكهربائي بين مصر واليونان، إذ ستكون مصر جسراً للطاقة بين أفريقيا وأوروبا.

تابع ص ٤



رئيس الوزراء يطلق منصة «أسواق الكربون الطوعية» بمؤتمر المناخ



ياسمين فؤاد وزيرة البيئة أهتم هذا الحدث، إذ سيتيح الفرصة لمزيد من الالتزام للقطاع الخاص نحو التصدي لتغير المناخ كجزء من خطة مساهماتنا الوطنية المحدثة، مما سيساعد على تنفيذها بالمشاركة بين الحكومة والقطاع الخاص لتسريع الوصول إلى ممارسات منخفضة الكربون.

شهد حفل إطلاق المنصة الدكتور مصطفى مدبولي رئيس الوزراء اليوم، من الجناح المصري بالمنطقة الزرقاء منصة «أسواق الكربون الطوعية» بمشاركة القطاع الخاص. حفل إطلاق المنصة

مساعد وزير الخارجية الأسبق: مصر طالبت الدول المتقدمة بتنفيذ تعهداتها المالية في COP٢٧



قال السفير جمال بيومي، مساعد وزير الخارجية الأسبق، إنه تم إدراج تمويل الخسائر والأضرار رسميًا في جدول COP٢٧ أعمال مؤتمر المناخ بشرم الشيخ للأطراف المعنية بالمناخ، وهذا أمر تاريخي يجب الوقوف أمامه والبناء عليه.

محاولات مستمرة من الدول النامية وأضاف مساعد وزير الخارجية الأسبق، في تصريحات له «الوطن»، أن قرار الموافقة هومحاولة دفع الدول المتسببة في التغيرات المناخية وهي الدول الصناعية وهي الكبرى لتقديم

تابع ص ٨

- **السيسي يعلن إطلاق المنتدى العالمي للهيدروجين المتجدد ضمن فعاليات COP٢٧**
- **الحكومة: لم نصدر قراراً بإلغاء امتحانات الصفين الرابع والخامس الابتدائي**
- **وزير التعليم يدعو لاشراك المعلمين في التثقيف بشأن تغير المناخ**
- **وزير خارجية الإمارات: منتدى أبوظبي للسلم منارة عالمية لنشر مفاهيم التسامح**
- **الكويت: الأوضاع الراهنة توجب علينا دراستها برؤية موحدة لأمن الخليج**

Al-Zafer International
International Shipping & Logistic Solutions
Hotline ١٩٩٧ tel
www.alzaferintl.com
f /ModernHouseEgypt
@/modernhouse_kitchens
01066687105
modernhouse-egypt.com

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



وزير خارجية الإمارات: منتدى أبوظبي للسلم منارة عالمية لنشر مفاهيم التسامح

قيمتها في المجتمعات المسلمة من القادة والعلماء والمفكرين. فيما يشارك في أعمال الملتقى التاسع للمنتدى الذي يختتم أعماله غداً في أبوظبي نخبة واسعة من صناع القرار والقادة الدينيين من جميع أنحاء العالم؛ من وزراء وممثلين منظمات أممية وهيئات حكومية، ومفكري وشخصيات أكاديمية، ومسؤولي مؤسسات المجتمع المدني والمنظمات العاملة في حقل السلم والتسامح.

ويتناول الملتقى التاسع بشكل خاص إمكانات وتحديات التعاون والشراكة الدولية؛ من أجل تعزيز وترسيخ قيم السلم العالمي وبناء عالم أفضل لجميع البشر، ويتيح الفرصة لتبادل الآراء والخبرات بين الفاعلين في حقل السلم والتسامح، من أجل نشر قيم السلم والتعاضد والتضامن حول العالم.

ويعمل المنتدى، منذ انطلاقته الأولى عام ٢٠١٤، على نشر قيم السلم والتسامح من خلال تأصيل وتوصيل مفاهيم السلم وتكريم الجائزة أصحاب المبادرات العملية والأعمال العلمية في المجتمعات الإنسانية، وتفنيده دعوى التطرف والكراهية.



قد أعلن مؤخراً عن فوز جوكو ويدودو رئيس جمهورية إندونيسيا بجائزة الإمام الحسن بن علي للسلم الدولية للعام ٢٠٢٢ التي يقدمها المنتدى برعاية الشيخ عبدالله بن زايد آل نهيان وزير الخارجية والتضامن الدولي.

وتكرم الجائزة أصحاب المبادرات العملية والأعمال العلمية في إطارات الاحتفاء بجائزة الإمام

ورحب بالمشاركين في أعمال الملتقى، مشيداً بالرؤى والأفكار المبتكرة التي يطرحونها والتي تسقى مع المشروع الإنساني للإفتاء الشرعي، ورئيس مجلس الإمارات للإفتاء الشرعي، ورئيس منتدى أبوظبي للسلم.

حضر الشيخ عبدالله بن زايد آل نهيان وزير الخارجية والتعاون الدولي اليوم جانياً من أعمال الملتقى السنوي التاسع لمنتدى أبوظبي للسلم الذي يعقد في وأكّد الشيخ عبدالله بن زايد آل نهيان بهذه المناسبة أن منتدى أبوظبي تحت عنوان "عولمة الحرب وعالمية السلام: المقتضيات والشروط".

والجلسة الرئيسية التي عقدت في اليوم الثاني للملتقى وجاءت في إطار الاحتفاء بجائزة الإمام



الكويت: الأوضاع الراهنة توجب علينا دراستها برؤية موحدة لأمن الخليج

التعاون الأمني الخليجي بالقدر الذي يساعد في بناء حائط ضد الضربات الاستباقية لمهربي وتجار المخدرات سواء من الداخل أو الخارج وتأثيرهما على تعزيز قيم السلم والتعاضد والتضامن الإنساني وزيادة وتنكيف التوعية والمدنية، وبخطة تطوير هذه الآفة مع استمرار العمل على تقليل أعداد المتعاطفين يستهدفون شباب ومقدرات الوطن بكل شراسة وهذا ما ظهر جلياً من حجم الضيقات التي تصدت لها قطاعات وزارة الداخلية في الآونة الأخيرة.

وأشار إلى أن دولة الكويت تبني استراتيجية وطنية بالتعاون مع مكتب الأمم المتحدة لإنشاء مصادر مكافحة تهريب المخدرات والمؤثرات العقلية.

وأشد على "موقع دولة الكويت عاليه لمعالجة من يقع في قيضة لتلك الآفة المدمرة ويسريه تامة".

وأستعرض الشيخ طلال الأحمد الصباح - خلال الاجتماع الذي عقد اليوم الأربعاء برئاسة وزير الداخلية السعودي (رئيس الدورة الحالية) الأمير عبدالعزيز بن سعود

الخارجية الأمريكية: نطالب الشعب الليبي باختيار قادته من خلال انتخابات حرة

الأمم المتحدة، التي تهدف إلى وضع أساس دستوري لإجراء انتخابات رئاسية وبريطانية حرة ونزيهة وشاملة في أقرب وقت ممكن.

وأشارت إلى أن مطالب الشعب الليبي باختيار قادته من خلال انتخابات حرة يتطلب عملاً دؤوباً وفق الأسس الدستورية للانتخابات، مطالبة الشعب الليبي باختيار قادته من خلال انتخابات حرة ونزيهة، بالإضافة إلى أن مطالب الشعب

المحظوظة الإقليمية باسم وزارة الخارجية الأمريكية هالة غريط بتعهد المبعوث الأممي عبدالله باشيلي بالمضي قدماً في الاستعداد للانتخابات الليبية، وإحياء المسار الأمني.

وأكدت "غريط" في تصريحات لصحيفة الاتحاد - نقلتها وكالة الأنباء الليبية - رفض بلادها أي استخدام للعنف في ليبيا، مجددة دعم واشنطن للتنفيذ الكامل لاتفاق وقف إطلاق النار.

وقالت إن بلادها تدعم وساطة

في مكافحة آفة المخدرات وتجارة المخدرات والمؤثرات العقلية الذين يستهدفون شباب ومقدرات الوطن بكل شراسة وهذا ما ظهر جلياً من حجم الضيقات التي تصدت لها قطاعات وزارة الداخلية في الآونة الأخيرة.

وأشار إلى أن دولة الكويت تبني استراتيجية وطنية بالتعاون مع مكتب الأمم المتحدة لإنشاء مصادر مكافحة تهريب المخدرات والمؤثرات العقلية.

وأشد على "موقع دولة الكويت عاليه لمعالجة من يقع في قيضة لتلك الآفة المدمرة ويسريه تامة".

وأستعرض الشيخ طلال الأحمد الصباح - خلال الاجتماع الذي عقد اليوم الأربعاء برئاسة وزير الداخلية السعودي (رئيس الدورة الحالية) الأمير عبدالعزيز بن سعود

ويمشاركة وزير الداخلية بدول المجلس في مدينة الرياض ووفقاً لوكالة الأنباء الكويتية - جهود ش. الأذيب على أداء مسأله الشيراتون +٢٠٠٠٦٧٩٧٨، هاتف: ٠٠٠٦٣٠٠، جوال: qatamesh@gmail.com البريد الإلكتروني: Fb.com/Qatameshclinic

مُصْرَّح تلاatin

ترخيص الهيئة الوطنية
لإعلام رقم ٤٠٠٤
٢٠٢١ فبراير عام

رئيس مجلس الإدارة:-

محمود صلاح قطامش

رئيس التحرير:-

عاطف عبد العزيز

الاشراف الصحفي:-

دكتوره سهام جبريل

البث الإلكتروني:-

محمد جمال شرع

التصميم الفني :-

خليل محمد

الوكيل الإعلامي جمهورية مصر العربية

elsherif
ads. للدعاية والاعلان

(+202) 01022441900 (+202) 01238617779

e-mail: cd_room2004@yahoo.com

المملكة العربية السعودية

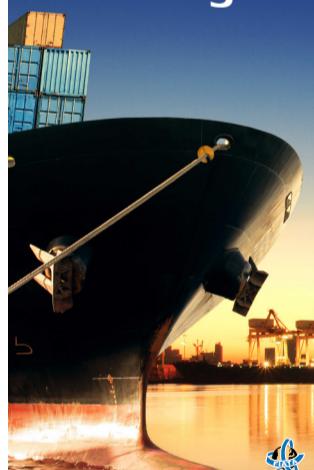
Mishal Printing Press
Creative Design & Printing Solution

Call Now

Jeddah - 23212 - 7539 K.S.A. Mushrefah Dist.
14 Ain Khalifa St. - Tel: 012 663 2770
Fax : 012 - 663 2771 Mobile: 053 230 5963
C.R. 40303207 Lic. No. 55815

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

Sea Freight



ش.الظافر لخدمات الشحن
Al-Zafar Cargo Services Co.
لخدمات التسخين والتغليف والنقل العربي المصطبغ

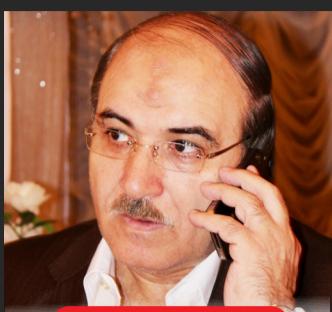
800-12-8888

qalamesh@alzafercargo.com
www.alzafercargo.com





كلمة العدد



حاول تفهّم

(من مهرجان التّعهّدات
الّي مؤتمر التّنفيذ)

يجتمع في مصر الان وفي شرم الشيخ تحدیداً وفي كوب ٢٧ مناخ من عاماً على دخول مؤقر المناخ في أهداف الأمم المتّحدة الاطاريه بشأن تغيير المناخ حيز التنفيذ والتي كان دافعها طموح بسيط لكنه معقد التنفيذ وهو في ابسط توصيف ((منع التدخل البشري الخطير في النظام المناخي)) حيث تجتمع في شرم الشيخ أكثر من ٢٠ ألف مندوب من ١٩٧ دوله صادقت على هذه الاتفاقية من أجل مناقشة التغيير المناخي وماينبغى ان تعتمده بلدان العالم من سياسات واستراتيجيات مستدامه لمواجهة الاضرار الناجمة عن التغيرات المناخية مثل الاحتباس الحراري وزيادة الانبعاثات الكربونية وسبل مواجهتها بشكل عاجل حيث يجب تخفيض الانبعاثات بنسبة ٤٥% بحلول عام ٢٠٣٠ للحد من ارتفاع درجة الحرارة الي ١,٥ + درجه متواهه .

ففي تقرير كان اعده برئاسته في COP27 كان واضح ان نافذه للانبعاثات ذكر وبشكل واضح ان نافذه الفرص علي وشك الاغلاق وقدم مايتعبره المراقبون جرس تنبيه لكل المهتمين بشؤون البيئة والمناخ واوضح ان الاثار السلبية للتغير المناخي تصبح اكثر حد كل عام وانها تجلب مزيداً من البوس والالم مثبات الملايين من البشر في جميع انحاء العالم اضافه الي عوائق اشد في الافق فالعالم لا بد ان يتعامل مع هذا الامر علي انه في حالة طواري مناخية والتخل عن المماطله في تنفيذ الوعود والتعهدات. فاما مر يمكن في حل اللغز الكبير وهو كيفية الحفاظ علي امدادات الطاقة اثناء الانتقال الي مصادر الطاقة المتّجددة والامور تسير سنوياً ومن مؤقر الي اخر والدول الصناعية الكري لا ترغب في ازعاج نفسها بالوقاء بالتعهدات للوصول الي تقليص الفجوة بين الانبعاثات المطوعه والفعليه للوصول الي درجة الحرارة اثنائيه بحلول عام ٢٠٣٠ حسب اتفاقية باريس. المؤشرات السابقة ومنذ عام ١٩٩٤ لم تكن الا مهرجان في الوعود والتعهدات ومن هنا جاءت الاهمية للمؤتمر المنعقد في مصر حيث رفعت مصر عنواناً للمؤتمر علي انه مؤقر التنفيذ والوفاء بالتعهدات حيث اعدت مصر الكثير من اوراق وبرامج التنفيذ والمشروعات التي من شأنها ان تشكل حلاً للتحول الي الطاقة التطبيقية الخضراء لخفض الانبعاثات الحرارية وغيرها من المشروعات التي سيتم افصاح عنها خلال المؤتمر فهناك من المشروعات التي تم افصاح عنها الشركه المصرية الاماراتيه لبناء اكبر مزرعة رياح في العالم اضافه الي الشراكه العمانيه السعوديه للدخول في مشروع محطة رياح السويس في مصر وغيرها علي طريق التنفيذ والاجاز والتدریجي الي الاقتصاد الاخضر. ولا شك ان الاعداد المصري الجيد لهذا المؤقر يصب في خانة نجاحه وان نجاح مصر في هذا الامر هو هديه للبشرية والحضاره الانسانيه والاجيال القادمه التي ترهن وجودها بما ن فعل وما يتم انجازه الان علي ارض الواقع في هذا الامر.

ولكم تحياتي
محمود صلاح قطامش
مصر تلاتين
Qatameesh@misrtalateen.com

السيسي يعلن إطلاق المنتدى العالمي للهيدروجين المتّجدد ضمن فعاليات COP27

المتوقع، واستكشاف الأسواق المحتملة الأخضر العابرة للحدود بين الدول العالمية الجديدة بالطاقة المتّجدد والدول المتقدمة.

أهداف المبادرة
وتهدف المبادرة إلى البناء على مبادرات الهيدروجين الأخضر القائمة وتتسقها،

لإنشاء منتدى عالمي للهيدروجين المتّجدد، يجمع أصحاب المصلحة من الدول المتقدمة والنامية، والمنتجين والموردين، والمنظمات والهيئات الدولية المتخصصة، وكبار القائمين على الصناعات العالمية في مجال الهيدروجين المتّجدد، والمستثمرين الدوليين.

الحد من الانبعاثات الكربونية

كما تهدف المبادرة إلى تسهيل تطوير ممرات تجارة الهيدروجين، وضمان تحقيق التوازن بين العرض والطلب



المنظمة الكاملة للهيدروجين الأخضر حول العالم.

ويُعد المنتدى العالمي للهيدروجين المتّجدد منصة تجمع أصحاب المصلحة يوفرها الاقتصاد العالمي للهيدروجين المتّجدد لتسهيل عملية انتاج الأخضر، وتحديد أفضل الأدوات التي

أعلن الرئيس عبد الفتاح السيسي، ورئيس وزراء بلجيكا، ألكسندر دي كرو، إطلاق «المنتدى العالمي للهيدروجين المتّجدد»، خلال المائدة المستديرة رفيعة المستوى، بشأن «الاستثمار في مستقبل الطاقة»، الهيدروجين الأخضر، ضمن فعاليات COP27. قمة شرم الشيخ للتنفيذ COP27.

تطوير منظمة الهيدروجين الأخضر حول العالم

وجرى إعلان المبادرة من جانب مصر وبليجيكا، بصفتهما رعاة المبادرة، في إطار فعاليات قمة القادة رؤساء الدول والحكومات للتنفيذ COP27.

حيث رحب رؤساء الدول والحكومات وممثلو مختلف المؤسسات والهيئات الدولية والقطاع الخاص المشاركين في المائدة المستديرة بإطلاق المبادرة، وأثنى الحضور بالجهود المبذولة لتطوير

إنفوجراف.. رؤيه مصرية لإنقاذ العالم حديث الصراحه والأمل في كلمه الرئيس السيسي بالقمه الرئاسيه في مؤتمر المناخ

رؤيه مصرية لإنقاذ العالم حديث الصراحه والأمل في كلمه الرئيس السيسي بالقمه الرئاسيه في مؤتمر المناخ

الحكومة: لم نصدر قراراً بإلغاء امتحانات الصفين الرابع والخامس الابتدائي

٣ امتحانات

وفي سياق متصل، تتنقسم الامتحانات المقررة على الصفين الرابع والخامس الابتدائي إلى ٣ امتحانات في الفصل الدراسي الواحد، بحيث يستهدف الامتحان الأول أجزاء المقرر التي تم تدريسها في الشهر الأول، والثانى أجزاء المقرر التي تم تدريسها في الشهر الثانى، وبالنسبة لامتحان النهايى عُقدت في نهاية كل فصل دراسي، ويقيس نواتج التعلم المستهدفة في الفصل الدراسي كاملاً، ويحصل الطالب في نهاية الفصل الدراسي على مجموعدرجات الثلاث.

وناشد «إعلامي الوزراء» وسائل الإعلام المختلفة ومرتادي مواقع التواصل الاجتماعي تحري الدقة وال موضوعية في نشر الأخبار، والتواصل مع الجهات المعنية للتأكد قبل نشر معلومات لا تستند إلى أي حقائق، وتؤدي إلى إثارة البلبلة بين الطلاب وأولياء الأمور، وحال وجود أي شكوى أو استفسارات يرجى الدخول على الموقع الإلكتروني للوزارة (moe.gov.eg)، والإبلاغ عن أي شائعات أو معلومات مغلوطة يرجى الإرسال على أرقام واتساب التابعة للمركز الإعلامي مجلس الوزراء (١١٥٥٠٨٦٨٨) ٢٠٢٣/٢٠٢٢، وأنه لم يتم إصدار أي قرارات بهذا الشأن.



أكّد المركز الإعلامي لمجلس الوزراء، قبل قليل، أنّ الحكومة لم تصدر أي قرار بإلغاء امتحانات الصفين الرابع والخامس الابتدائي خلال العام الدراسي الجديد ٢٠٢٣/٢٠٢٢، وذلك على خلفية تداول التّقىم بالصفين الرابع والخامس الابتدائي على بعض الواقع الإلكتروني وصفحات التواصل الاجتماعي، أثناء بشأن إلغاء امتحانات الصفين الرابع والخامس الابتدائي خلال العام الدراسي الجديد ٢٠٢٣/٢٠٢٢، وأوضح المركز الإعلامي لمجلس الوزراء، في بيان عنه، أنه تواصل مع وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني، والتي نفت تلك الأنباء، مُوكداً أنه لا صحة لإلغاء امتحانات الصفين الرابع والخامس الابتدائي خلال العام الدراسي الجديد ٢٠٢٣/٢٠٢٢.



القوات المسلحة توزع ١.٥ مليون حصة غذائية بنصف الثمن بالمحافظات

أصدرت القيادة العامة للقوات للأصناف داخل العيوات لتقديمها إلى المواطنين للمشاركة في تلبية احتياجاتهم الأساسية من السلع الغذائية المختلفة بنصف الثمن، من خلال منافذ جهاز مشروعات الخدمة الوطنية بجميع محافظات الجمهورية.

يأتي ذلك في إطار توجيهات الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيس الجمهورية القائد الأعلى للقوات المسلحة، بتخفيف الأعباء المعيشية عن المواطنين.



وأشار "عبدالغفار" إلى أن الوزير نوه إلى ضرورة التكامل لحسن الموارد من أجل التنفيذ الفعال لهذه الالتزامات والتي تسهم في العمل نحو مرونة الأنظمة الصحية، وحمايتها من آثار تغير المناخ على الصعيد العالمي.

صانعي القرار الممثلين عن البلدان والمنظمات المتقدمة تتفاوض على الالتزامات الصحية، مشيرًا إلى أهمية التعاون لدعم تنفيذ هذه الالتزامات، لبناء أنظمة صحة مستدامة تتسم بالملونة والتكييف مع تغير المناخ، والذي يعد فرصة هامة للجمع بين

موجات الحرارة الشديدة والمترددة، وتكرار العواصف الترابية القوية، والجفاف، والفيضانات، بالإضافة إلى التأثير على إنتاج المحاصيل الزراعية. وأضاف "عبدالغفار" أن الوزير أكد أهمية تحالف العمل بشأن المناخ، ضرورة التكامل لحسن الموارد



وزير التعليم يدعو لإشراك المعلمين في التقييف بشأن تغيير المناخ

ودعا الوزير المشاركين لزيارة معرض الفنون الموجودة في الجناح الدائم المخصص لوزارة التربية والتعليم والفن والفن وينسييف في المنطقة الخضراء، حيث سيتم عرض أعمال فنية للطلاب الملتحقين بالمدارس العامة، فالفن يعكس آمال الأطفال وأحلامهم في العمل على التصدي لأزمة تغير المناخ. التقييف بتغيير المناخ وحلول للأطفال وقال جيري هوبكنز ممثل يونيسيف في مصر: «يساعد التعليم والتقييف بتغيير المناخ الطلاب على تطوير علاقة قوية بالحلول المناخية، فضلًا عن الشعور بالتمكن من مهاراتهم، حتى يتمكنوا بدورهم من توعية الأطفال وتشجيعهم بشكل فعال.

ناقشت منظمة الأمم المتحدة للطفولة «يونيسيف» اليوم حلقة نقاشية ضمن فعاليات قمة المناخ (COP27) بعنوان «التعليم والمناخ إلهام الأطفال للأخذ للتغيرات المناخية». كما ناقشوا أهمية قدرة التقييف في مجال التربية والتعليم والتعلم الفني التي تدعها يونيسيف وزارة البيئة في مجال التعليم والتقييف قضياباً بتغيير المناخ في مصر. شارك في الفعالية الدكتور رضا حجازي، وزير التربية والتعليم والتعليم الفني، وجيري هوبكنز، ممثل يونيسيف في مصر، وصوفي هاو، مفوضة شؤون أجيال المستقبل في ويلز، وأمل عبد الله ، مفوضة يونيسيف للشباب، وإلبراهيم وايت، مدير المجلس الثقافي البريطاني في مصر.

السيسي: مصر ستكون جسرًا بين أفريقيا وأوروبا.. والربط الكهربائي يعزز أمن الطاقة



بنواليات ناجحة قادرة على إظهار وحدة المجتمع الدولي ضد تهديد وجودي لا يمكن التغلب عليه إلا من خلال العمل الجماعي والتنفيذ الفعال.

تنموي مستدام يتسم بجهود الحفاظ على البيئة ومواجهة تغير المناخ، إيماناً منها بحق ابنائها وأجيالها القادمة في مستقبل أفضل، ووعيها بما يمثله التحول الأخضر من فرصه واعدة لتحقيق التنمية الاقتصادية في العديد من القطاعات الحيوية. مصر لن تدخل جهداً في سبيل تشجيع الاستثمار بم المشروعات الطاقة الخضراء ولنفت إلى أن مصر لن تدخل جهداً في سبيل تشجيع الاستثمار في مصر، مثمناً جميع الجهات من أجل إنجاح قمة المناخ COP27 في الخروج

وزير الصحة يشدد على أهمية بناء أنظمة مستدامة تتسق بالملونة والتكييف مع تغيير المناخ

المرفقة من الكربون والذي يعد أحد أكبر التهديدات الصحية التي يواجهها العالم حالياً، موضحًا أن جميع الشعوب تتأثر بتغير المناخ الذي لا يعرف الحدود بين البلدان، مشيراً إلى التأثيرات الخطيرة الناجمة عن تغير المناخ بدول إقليم شرق المتوسط.

مواجهة آثار تغير المناخ في إقليم شرق المتوسط وقال "عبدالغفار" إن الوزير أكد أهمية التعاون الدولي والإقليمي لمواجهة آثار تغير المناخ في إقليم شرق المتوسط ، بما في ذلك ارتفاع مع تغير المناخ، حيث ان مصر من الدول قليلة انبعاث الكربون لكنها الوصول الآمن للمياه، فضلاً عن

مشاركة الدكتور خالد عبدالغفار وزير الصحة والسكان، اليوم الأربعاء، في اجتماع رفيع المستوى لتحالف العمل بشأن الصحة والمناخ (ATACH)، والذي يعد آلية مهمة للجمع بين الدول الأعضاء والشركاء التقنيين وجهات التمويل، لدعم تنفيذ الالتزامات الصحية المشتركة لمواجهة التغيرات المناخية.

وأوضح الدكتور حسام عبدالغفار المحدث الرسمي لوزارة الصحة والسكان، أن الوزير أكد - خلال كلمته - دعم مصر بمبادرة النظم الصحية المقاومة للتغيرات المناخ، ضمن الاستراتيجية الوطنية للتكيف مع تغير المناخ، حيث ان مصر من الدول قليلة انبعاث الكربون لكنها تتأثر كثيفة دول العالم بالانبعاثات، أعرب الوزير عن سعادته، بمشاركة

مساعدات مصرية إلى لبنان لمواجهة تفشي الكوليرا بتوجيهات رئيسية



أقلعت طائرة نقل عسكرية من قاعدة شرق القاهرة الجوية، محملة بكميات كبيرة من الأدوية والمستلزمات الطبية، المقدمة من وزارة الصحة والسكان إلى الشعب اللبناني الشقيق، مساعدتهم على مواجهة تفشي وباء الكوليرا. يأتي ذلك تنفيذاً لتوجيهات الرئيس عبد الفتاح السيسي، رئيس الجمهورية القائد الأعلى للقوات المسلحة، بدعم الأشقاء اللبنانيين مساعدتهم على مواجهة تفشي وباء الكوليرا في دولة لبنان.

وأعرب المسؤولون اللبنانيون، عن تقديرهم للجهود المصرية الخالصة والمساندة المستمرة من الحكومة المصرية إلى لبنان، مساعدته للسيطرة على الوباء قبل أن ينتقل إلى مرحلة ترتفع فيها الكوليرا إلى أعداد عالية في

497 مليون جنيه مقترنات الخطة الاستثمارية الجديدة بشمال سيناء



كتب فيصل أبو هاشم



أكد العميد أسامة الغندور سكرتير عام محافظة شمال سيناء على مراجعة مقترنات الخطة الاستثمارية الجديدة قبل عرضها على الدكتور محمد عبد الفضيل شوشة محافظ شمال سيناء وعي المجلس التنفيذي القادم بحضور النواب بالمحافظة. وأضاف خلال رئاسته اجتماع مناقشة مقترنات الخطة الاستثمارية الجديدة (بحضور رؤساء مجالس المدن ومسئولي التخطيط وصبيحة أبو الفتوح مدير الادارة العامة للتخطيط

التخطيط: الصندوق السيادي بصدّد الإعلان عن استثمار في صندوق لاعتمادات الكربون

الوزراء والوزارات ذات الصلة وسوق الأوراق المالية المصرية لتوفير "حوافر خضراء" للقطاع الخاص.

وتابعت السعيد أن الصندوق السيادي المصري الذي تم إنشاؤه كذراع للاستثمار في الحكومة، وشريك القطاع الخاص، يقوم بالاستثمار في مشروعات من شأنها أن تخلق إمدادات من اعتمادات الكربون بما في ذلك مجموعة متنامية من الصناعات المتتجددة القائمة على مصادر الطاقة المتتجددة والوقود الخضراء، موضحة أن الصندوق سيعلن قريباً عن استثمار في صندوق لاعتمادات الكربون يهدف إلى الاستثمار في القضايا الرئيسية لإزالة الكربون، متابعه أن هناك إمكانية كبيرة لمصر وللقارنة الأفريقية بأسرها في أن تصبح مصدراً ضخماً لأرصدة الكربون.

واختتمت السعيد كلمتها مؤكدة دعم الحكومة لهذه المبادرة الرائدة، التي تمثل فرصة لزيادة تعزيز الشراكات بين القطاعين العام والخاص من أجل العمل المناخي.



وأكملت السعيد التزام الحكومة بتقديم كل الدعم والحوافر الازمة للقطاع الخاص، على الرغم من التحديات الاقتصادية المستمرة وتضييق الحيز امامي بسبب تأثيرات Covid والتطورات الجغرافية السياسية الحديثة، مشرية الى قيام وزارة التخطيط بالتنسيق مع مجلس اعتمادات الكربون لتقليل الانبعاثات الكربونية، وفي الوقت نفسه دعم حملة تخمير الصحراء. كما وأشارت السعيد إلى إنشاء "مجلس الأعمال المصري للتحول الأخضر" من مجموعة من الشركات قررت العمل على أساس طوعي تماماً برصد صحتهما الكربونية، ودعم التخفيف من حدتها.

للتغيير المناخي، فضلاً عن الدور القيادي الذي يمكن للقطاع الخاص أن يقوم به، مما يتتيح له المجال للتصريف بسرعة وكفاءة.

وأضافت السعيد أن في مصر، اتخذت عدة شركات من القطاع الخاص بالفعل خطوات واضحة في هذا الصدد، منها "سيكيم" والتي تستخدم الان

cop2٦ بوضوح أن الدول الأطراف لم تف بعد بالتزاماتها بتحقيق هدف ١٠٠ مليار دولار.

وأوضحت السعيد إن أخذ تغير المناخ في الاعتبار في جميع السياسات الإنمائية والاقتصادية أصبح أولوية، حيث أن التمويل الأخضر والتمويل المتعلق بالمناخ يؤديان دوراً متناميًّا في السياسات الاقتصادية ومالية للدول النامية.

شاركت د. هالة السعيد وزيرة التخطيط والتنمية الاقتصادية اليوم، بحدث “أسواق الكربون الطوعية بالبورصة المصرية”， وللنعقد خلال أحداث يوم التمويل، وذلك بحضور رئيس مجلس الوزراء وعدداً من الوزراء، وللنعقد ضمن فعاليات الدورة ٢٧ من مؤتمر الأطراف لاتفاقية الأمم المتحدة الإطارية حول تغير المناخ COP٢٧، والذي تستضيفه

وأشارت السعيد إلى تطبيق مصر لمدينة شرم الشيخ خلال الفترة من ٧ - ١٨ نوفمبر، بحضور عدد من رؤساء دول العالم، ومشاركة دولية واسعة. وخلال كلمتها أوضحت د.هالة السعيد

وزير التخطيط والتنمية الاقتصادية
ضرورة بذل المزيد من الجهد لتسريع
العمل المناخي، لافته إلى أن أحدث
تقرير صادر عن الهيئة الحكومية
الدولية المعنية بتغيير المناخ يشير إلى
أن كل الدول مقصرة إلى حد كبير،
حيث نقل التدفقات المالية بمقدار
من ثلاثة إلى ستة أمثال المستويات
المطلوبة بحلول عام ٢٠٣٠، مشيره
ذلك إلى ما ذكره مؤتمر الأطراف



الإحصاء: 95% من الأسر اقترضت للوفاء باحتياجاتهم خلال الأزمة الأوكرانية

وأصبحوا متعطلين، حيث أن ٩٣,٣% من رؤساء الأسر الذين تعطلوا خلال الأزمة وكانوا يعملون لحسابهم الخاص قد انخفضت خلتهم عما كان عليه قبل الأزمة، حيث تسببت الأزمة الأوكرانية الروسية في حدوث تغير في دخل الأسر، نتيجة لتغير حالتهم العملية بالإضافة إلى التداعيات الاقتصادية الناتجة عن الأزمة، حيث أثرت الأزمة بشكل واضح على النظام الاقتصادي العالمي من خلال فرض القيود على التصدير والقطعان سلاسل الإمداد العالمية والتي بدورها أثرت بشكل كبير على طبيعة العمالة وانخفاض الطلب عليها أو على نوع النشاط، يهتم هذا الجزء بدراسة الأساليب المختلفة التي أدت إلى حدوث الحفاض في دخل الأسرة في ظل الأزمة.

وتغير الدخل لرؤساء الأسر الذين كانوا يعملون لحسابهم الخاص، حيث أن ٨٠,٢% من الأسر لم يتأثر دخلهم خلال الأزمة، بينما كان هناك أقل من ١١% من الأسر قد أفادوا بزيادة الدخل، وترتفع النسبة في الحضر مقارنة بالريف حيث بلغت ١٢% مقابل ٤٧,٤% من الأسر أفادوا بارتفاع دخلهم.

وتظهر البيانات كيف تأثر التخل من الأسر للتخل بعد حدوث الأزمة، حيث أظهرت النتائج أن ٦٧,٤% من رؤساء الأسر الذين تعطلوا خلال الأزمة، وكانت حالتهم العملية بعدهم قد انخفضت بشكلها قبلها، حيث أظهرت النتائج أن ٣١,٤% بينما ظل الدخل كما هو لحوالي ٦٨,٥% من الأسر، وقد يرجع ذلك إلى اعتماد تلك الفئة على المساعدات من الغير خلال الأزمة.

وتحافظ على دخلهم لرؤساء الأسر الذين كانوا يعملون لحسابهم الخاص، حيث أن ٦٧,٤% من الأسر التي كانت تعاملهم خلال الأزمة، بينما كان هناك أقل من ١١% من الأسر قد أفادوا بزيادة الدخل، وترتفع النسبة في الحضر مقارنة بالريف حيث بلغت ١٢% مقابل ٤٧,٤% من الأسر أفادوا بارتفاع دخلهم.

رصد الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، أثر الأزمة الأوكرانية الروسية على دخل الأسرة، حيث تبين أن (١٩,٨٪) من الأسر قد انخفض دخلها منذ بداية الأزمة، كما أفاد (٣٦,٩٪) من الأسر التي انخفض دخلها خلال الأزمة عانت من عدم كفاية التحلل خلال للأزمة، وأن (٩٥٪) من الأسر التي عانت من عدم كفاية الدخل للوفاء باحتياجاتها خلال الشهر السابق للمسح اعتمدوا على الاقتراض للوفاء باحتياجاتهم خلال الشهر الماضي.

وأوضحت الدراسة، أنه خلال الأزمة تغير دخل الأسر بشكل واضح، حيث بلغت نسبة الأسر التي انخفض دخلها نحو (١٩,٨٪)، وترتفع النسبة في الحضر عن الريف لتسجل (٢٢,٥٪) و (١٧,٨٪) على الترتيب، كما تشير السماتات أضف إلى، أن حوالى

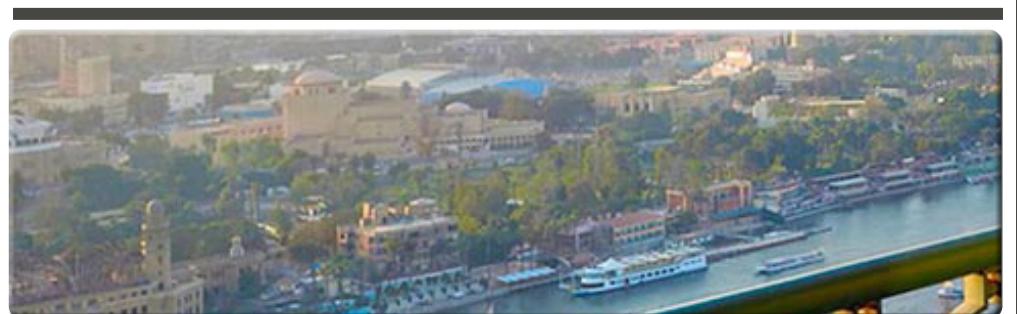
مواجهة واحدة من أكثر التحديات إلحاحاً في العالم. يجب معالجة قضية العمل المناخي والتنمية في وقت واحد. سيساهم صندوق أوبك بصفته عضواً ملتزماً في مجموعة التنسيق العربية في هذا التعهد بتنفيذ خطة العمل المناخي التي أعلنا عنها مؤخراً، والتي ستضاعف حصة التمويل المناخي إلى ٤٠٪ من جميع المواقف الجديدة بحلول عام ٢٠٣٠ وتعظيم العمل المناخي في دعوة مش عنا."

تعهدت الغالية العظمى من أعضاء مجموعة التنسيق العربية (ACG) بتقديم تمويل مشترك بحلول عام ٢٠٣٠ بمبلغ تراكمي يبلغ ٢٤ مليار دولار أمريكي وذلك للتصدي لأزمة المناخ العالمية، حسبما أعلنت المجموعة اليوم في مؤتمر الأمم المتحدة للمناخ COP ٢٧ في مصر.

وسيعدم هذا الالتزام التاريخي، الذي حشدته مؤسسات مالية إقليمية ودولية للفترة من ٢٠٢٣ - ٢٠٣٠، تسريع انتقال الطاقة، وزيادة مراعنة الغذاء والنقل والمياه والأنظمة الحضرية، وتعزيز أمن الطاقة لدى العمالء والبلدان الأعضاء، بما في ذلك المناخ.

وقال الدكتور الجاسر: "يُفخر البنك الإسلامي للتنمية بدعم إعلان مجموعة التنسيق العربية للعمل المناخي. يأتي هذا الالتزام في الوقت الذي يقوم فيه البنك الإسلامي للتنمية بتكتيف مستوى قوييل المناخ في عملياته التي وصلت في عام ٢٠٢١ إلى ٣١٪ في حين وضع البنك هدفاً طموحاً ليكون بحلول عام ٢٠٢٥ ما لا يقل عن ٣٥٪ من قوييلاته للمناخ. كما يتتعهد البنك الإسلامي للتنمية بالموافقة على قوييل لا يقل عن ١٣ مليار دولار أمريكي للتكييف والتخفيف خلال الفترة من ٢٠٣٠-٢٠٢٢. تدفقات التنمية، المناخ،

وبالإضافة إلى مواردهم الخاصة،
يهدف أعضاء المجموعة إلى الاستفادة
من التمويل الميسر للتخلص من
المخاطر وتحفيز استثمارات القطاع
العربي. يمثل عملاً جماعياً



عنوان لها وخير مثال على ما نقول أمام كل المشاركون في القمة من مختلف الجنسيات، ضيوفاً كرام على أم الدنيا مهد الحضارة ونتمنى لهم إقامة طيبة في مدينة السلام بأرض الكانة كما أنه من المقرر أن تشهد القمة مناقشات موضوعية وعميقة ثرية ، تقوم فيها الدول الكبرى المسئولة عن الانبعاثات الضارة بمسئوليتها تجاه البشرية بما يؤدى إلى إنفاذ الكرة الأرضية وتكون عوضاً عن المؤشرات السابقة وتحقق نجاحاً وتقديماً بشأن قضايا المناخ يسجل باسم مؤتمر شرم الشيخ .. إضافة إلى أن هذا المشهد العظيم يؤكد قيمة مصر وقدراتها الشاملة ومكانتها الإقليمية والدولية فالتأكد إن ذلك خير دعاية لمصر وشعبها والمراحلة التاريخية التي تعيشها ويترجم اهتمامات شعب عظيم وحضارة ملهمة لاقدم دولة تاريخية ضاربة في جذور التاريخ .

خالص تحياتي د سهام عز الدين جبريل



ادباء رغم البعد

ایمان محمد - مصر تلاتین

شمال سیناء

اليوم نسلط الضوء على شاعر
من العريش اثر ان ييفي بعيداً
ومحتفظاً بابداعه حبيس الادراج
لكتنا طلبنا الاذن بالنشر فاهدانا
هذه الكلمات الرائعة والتي نراها
على طريق الشاعر امل دنقلى
وفؤاد حداد شكرنا للاستاذ
جميل ممتاز درويش مع وعد
بدوام النشر
الى من ايقطني من سباق
كنت الخالي وتلي نائم أبداً
ايقطتني قسراً من سنين ثباتي
لكل الله من شاعر فطن
امنت ان الشعر يأتي بالمعجزات
ما كنت امل ان افيق من الغفا
من كثر ما مرت بنا عثرات
حتى اتاني منك كلمات ابت
الا لافيقي هيهات ان اغفو بعدها
هيهات
وان كنت يوماً قائلًا شعراً
فلن اباريك فليس النهل كا
الحسوات

فرس الراهن الذي عرفت قد نتهي
ما عاد للفرس الهرم صولات
عدتني إلى أيام خلت



The logo consists of a red triangle pointing upwards, positioned above the text "البيان الحدثي" in white Arabic script.

e Hotline www.1997.tel

f /ModernHouseEgypt

 /modernhouse_kitchens



 0106 6687105

 modernhouse_egypt.com



مطابع المسنون

۲۷۰

- ارقام وفروع البيت الحديث**

فرع م.نصر: 01066687103 العنوان: شارع عبد الحكيم الراشد

فرع المقطم: 01066687104 العنوان: شارع ٩ - امام فودافون

فرع الشروق: 01066687105 العنوان: جراند مول الشروق بـ ٦٨٧١٠٥

فرع التجمع الخامس: 01066687106 العنوان: القاهره الجديدة - ١١١٦٨٦٨

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ | ਮਨੁ ਮਨੁ ਮਨੁ | #੩੬੭

اللواه اشرف يوسف في ذمة الله

وَيَسِّرْ لِلصَّابِرِينَ

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُّصِيبَةٌ قَالُوا

إِنَّا لَدُرْءَةٍ مُّجْعَلَةٍ



تناول ثمار الموز يقضي على الإجهاد والاكتئاب



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

أو مساعدة متخصصة، وذلك عن طريق تناول بعض أنواع الطعام التي تعمل على تحسين الحالة المزاجية والقضاء على كافة أعراضه مثل الخمول و تقلبات المزاج. وقد وجد أن ثمار الموز تحتوي على التريبتوفان، والذي يعتبر نوع من البروتين، والذي يحوله الجسم بدوره إلى هرمون سيرتونين الذي يشعر الإنسان بالغبطة وتحسن المزاج، ويساعد على الاسترخاء والنوم، وبذلك تناول الموز يساعد الإنسان على نسيان تناول العجوب المهدئة. وبما أن ثمار الموز غنية أيضاً في محتواه من فيتامين بـ٦ الذي ينظم مستويات السكر بالدم فهو أيضاً يمكن أن يؤثر هذا الأمر على تحسين الحالة المزاجية، وفقاً لنتائج الدراسة المنشورة في مجلة العاقير والكيمياء النباتية عام ٢٠١٢.

تحتوي ثمار الموز على نسبة عالية من البوتاسيوم، والذي يحتاجه اللبن لترطيب الجسم وتزويده بالطاقة الازمة. أما الإكتئاب هو عبارة عن حالة اضطراب عاطفي وشعور بالحزن، تشتّد فيها الأحساس بحيث تؤثّر سلباً في نشاطات الإنسان اليومية. غالباً ما يزول تلقائياً بعد أيام أو أسبوع قليلة، لكن في حالات معينة قد يتطلب دعماً

للعمل ، والعائلات ، والجوانب الثقافية ، والمزيد. لا يمكن لنظام غذائي واحد أن يأخذ في الحسبان العديد من الظروف الفردية الفريدة أو أن يأخذها في الاعتبار، النظام الغذائي المغذي الذي سيسمح لك بالشعور بصحة جيدة وأنك قادر على الحفاظ عليه على المدى الطويل هو في النهاية النظام الغذائي "الأكثر صحة" بالنسبة لك.

٦. قم بعمل قائمة البقالة والتزم بها هناك شيئاً يجب مراعاته هنا ، لا تتسوق وأنت جائع وقم بإعداد قائمةك مسبقاً، يمكن أن تحدث عمليات الشراء الازدواجية عندما لا تعرف بالضبط ما تحتاجه ، ويمكن أن يقودك الجوع إلى إضافة المزيد من الأطعمة منخفضة العناصر الغذائية إلى سلة التسوق.

٧. احتفظ بالأطعمة الصحية قدر الإمكان

يمكن أن يساعدك الاحتفاظ بالوجبات الخفيفة الصحية مثل المكسرات والبذور والفاكهه وما إلى ذلك على تناول وجبة خفيفة من الأطعمة الصحية ولطيفة ، تأكد من اتباع هذه النصائح لضمان الانتقال السلس والصحي إلى موط حياة ونظام غذائي صحي.

قد يكون الانتقال من موط حياة خامل إلى موط حياة صحي أمراً بالغ الصعوبة، وقد يكون التحول من تناول الطعام في الخارج يومياً إلى نظام غذائي مثالى على ذلك ، يساعد البروتين في الحفاظ على كتلة العضلات وقد يعزز بشكل متواضع الإنفاق اليومي من السعرات الحرارية.

٣. احصل على المساعدة من المتخصصين يمكن العثور على أفضل طريقة لتنظيمك الغذائي من خلال خير التغذية. سيوضح لك مطبلاتك الغذائية اليومية وخطط الوجبات والمجموعات الغذائية والوجبات الغذائية المقوولة لأمراض وظروف معينة.

٤. أقل من طبق صغير يتم تقديم المزيد من الطعام على أطباق أكبر تبعاً لذلك ، تأكل أكثر، وجدت دراسة أنه إذا تحولت إلى تقديم وجباتك فقط على أطباق بحجم ١٠ بوصات بدلاً من أطباق بحجم ١٢ بوصة ، فستستهلك حوالي ٢٢٪ أقل من الطعام خلال العام المقبل.

٥. فهم النظام الغذائي الذي يناسبك كل واحد هنا لديه مجموعة معينة من الظروف التي تشكلت بواسطة عوامل مثل الوراثة ، والصحة ، وجداول

التأثير على هرمونات الشبع والجوع، إلى موط حياة صحي أمراً بالغ الصعوبة، وقد يكون التحول من تناول الطعام في الخارج يومياً إلى نظام غذائي مثالى توقيعاً غير واقعي، لذا من الضروري على إجراء هذه التغييرات في موط الحياة تدريجياً وبطريقة واقعية، و من المهم اتباع نظام غذائي يشع شهيتك وكذلك عقلك، وإليك النصائح لغرس الأكل الصحي بطريقة واقعية، وفقاً لما نشره موقع "ndtv".

من أجل صحة أفضل لجسمك وعقلك:

١. تناول الأطعمة الكاملة غير المصنعة غالبية الأنظمة الغذائية الصحية الفعالة وطويلة الأجل تشتراك في سمة المعالجة البسيطة، الأطعمة الكاملة هي تلك التي خضعت لقليل من المعالجة ، مثل البروتينات الحيوانية الطازجة ، والخضروات والفواكه والبقوليات والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور.
٢. أضف المزيد من البروتين إلى نظامك الغذائي من أهم العناصر الغذائية ، كثيراً ما يشار إلى البروتين على أنه يحتوي على بعض الخصائص الاستثنائية، غالباً ما يُنظر إليه على أنه أكثر العناصر الغذائية إرضاءً بسبب قدرته على



٧ نصائح لتناول الطعام الصحي للحفاظ على جسمك وعقلك تحت السيطرة



كم مرة تستيقظ خلال الليل؟ اعرف الأضرار ونصائح صحية

ووصلت الاستيقاظ في هذا الوقت، فقد يكون لديك الكثير من العادات السيئة ، بما في ذلك تناول المشروبات غير الصحية والأطعمة غير الصحية ، خاصة إذا كنت تفعل ذلك في الليل.

من ٣ صباحاً إلى ٥ صباحاً: تنشط الرئتان خلال هذه الساعات، وإذا كنت تعاني من مشاكل في هذا العضو ، فقد تشعر بالحزن والتنفس الضحل والتعرق وألم الصدر، جرب أداء تمرين التنفس قبل النوم ، أو تحدث إلى صديق أو طبيب نفساني.

من الساعة ٥ صباحاً حتى ٧ صباحاً: تجعل الأمعاء الغليظة بنشاط هذه الوقت، وإذا كان لديك اضطراب ، فقد تشعر بالدفاعية أو أنك عالق في موقف ما ، في كل مرة تستيقظ في موقف قد تشعر بالإحباط. يقترح الصيبيون تضمين المزيد من الألياف في نظامك الغذائي.

من الساعة ٩ صباحاً حتى ١١ مساءً: يقول الصيبيون إن النافذة بين الساعة ٩ مساءً و ١١ مساءً متصلة بجهاز الخبراء الكوليسترون في الدم . يقترح الخبراء تجنب تناول المشروبات غير الصحية والدهون المتحولة.

من الساعة ١ صباحاً حتى ٣ صباحاً: خلال هذه الفترة يكون الكبد أكثر نشاطاً ويعمل بشكل سين خالد هذا الوقت.

من الساعة ٣ صباحاً حتى ٦ صباحاً: إذا كانوا غير متوازنين ، فقد تشعر بالاكتئاب وتنام بشكل سين خالد هذه النافذة، وأيضاً ، من بين هذه الأعراض تشعر بالغضب وتعاني من تقلبات مزاجية وصداع عندما تستيقظ، إذا



ما هي الأسباب المحتملة للألم الأسنان؟



كيف أعالج وجع الأسنان في المنزل؟ للتخفيض المؤقت للألم الأسنان ، يمكنك القيام بما يلي:

- المضمضة بالماء الدافئ المالح ، يمكن للماء المالحة أن تفكك الطعام بين أسنانك ، وتعمل كمطهر وتقليل الالتهاب.
- ضغط الباردة. للتورم والألم ، ضع ضغطاً بارداً من الثلج ملفوفاً في منشفة على المنطقة المؤلمة مدة ٢٠ دقيقة. كرر كل بضع ساعات.
- أدوية الألم . يمكن أن تقلل مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية من الألم والالتهاب. يمكن استخدام مضادات الالتهاب غير السteroidية .

العلاجات الطبيعية أو العشبية زيت القرنفل. مطهر طبيعي يخدر الألم ويقلل الالتهاب، ضعي كمية صغيرة من زيت القرنفل على كرة قطنية وضعيها على المنطقة المؤلمة أو أضف قطرة من زيت القرنفل إلى كوب صغير من الماء واشطف فمك جيداً.

-خلاصة الفانيليا. يعمل الكحول الموجود في مستخلص الفانيليا على تخفير الألم مؤقتاً ، كما تساعد مسكنات الأكسدة الموجودة به على التئام المنطقة، استخدم أطراف أصابعك أو كرة قطنية لتقطيفها على السن والثلاة عدة مرات في اليوم.

-شاي التعنّع، يمكن وضع خصائص التعنّع المهدئة على المنطقة المؤلمة باستخدام كبس شاي التعنّع المبرد ضع كيس الشاي الدافئ على الأسنان والثلاة. تجنب احتكاك عجينة من فص ثوم مطحون على السن والثلاة.

وجع الأسنان هو ألم في السن أو حوله، يمكن أن تأتي آلام الأسنان الطفيفة من سن (مثل مرض العقل). تهيج اللثة المؤقت الذي يمكن علاجه في المنزل، و يحدث آلام الأسنان الأكثر خطورة بسبب مشاكل الأسنان والفهم التي لن تتحسن من تقاء نفسها وستحتاج إلى علاج من قبل طبيب الأسنان.

وحسب ما ذكره موقع clevelandclinic فإن اللب الموجود داخل أسنانك عبارة عن مادة ناعمة مليئة بالأعصاب والأنسجة والأوعية الدموية، و تعتبر أعصاب اللب من أكثر الأعصاب حساسية في جسمك. عندما تهيج هذه الأعصاب أو تصاب بالبكتيريا (خراب) ، يمكن أن تسبب ألم شديد.

ما هي الأسباب المحتملة لوجع الأسنان؟ تسوس الأسنان. خراج السن (عدوى بكتيرية داخل مركز السن). كسر الأسنان (كسر الأسنان).

حشوة تالفية. حركات متكررة ، مثل مضخ العلقة أو طحن الأسنان أو صريرها، هذه الحركات يمكن أن تتلف أسنانك.



يوم الاثنين لليلتين خلتا من جمادى الأولى ووجه بين يديه عجيفاً وطائفية من الأمراء ومعهم خلق من الجيش إعانة لأهل زبطرة، فأسرعوا السير فوجدوا ملك الروم قد فعل ما فعل وانشمر راجعاً إلى بلاده، وتفارط الحال وممكناً الاستدراك فيه، فرجعوا إلى الخليفة لإعلامه بما وقع من الأمر. فقال للأمراء أي بلاد الروم أمن؟ قالوا: عمورية لم يعرض لها أحد منذ كان الإسلام، وهي أشرف عندهم من القسطنطينية.

أحداث مهمة وقعت سنة ١٢٣ هجرية.. ما يقوله التراث الإسلامي

وعشرين ومائتين - أوقع ملك الروم توغيل بن ميخائيل بأهل ملطية من المسلمين وما والاها ملحمة عظيمة، قتل فيها كثيراً من المسلمين، وأسر ما لا يحصون كثرة، وكان من جملة من أسر ألف امرأة من المسلمين.

ومثل من وقع في أسره من المسلمين فقطع آذانهم وأنوفهم وسمى أعينهم قبحة الله.

وكان سبب ذلك أن بايك لما أحاط تحصنوا بتلك الجبال فلما قدم ملك الروم صاروا معه على المسلمين، فوصلوا إلى ملطية قتلوا من أهلها حوله وكتب إلى ملك الروم يقول له: إن ملك العرب قد جهز إلى جمهور جشه ولما بلغ ذلك المعتصم انزعج لذلك فإن كنت تزيد الغنيمة فانهض سريعاً إلى ما حولك من بلاد فخذها فإنك لا تجد أحداً يمانعك عنها.

فركب توغيل بجاهة ألف وانضاف إليه المحرمة الذين كانوا قد خرجوا في الجبال وقاتلهم إسحاق بن إبراهيم وخرج من بغداد فعسكر غرب دجلة

وخمسين ألفاً وخمسمائة إنسان - قال ابن جرير - وأسر خلقاً لا يحصون، وكان جملة من استنقذه الأفتشين من أسره نحو من سبعة آلاف وستمائة إنسان، وأسر من أولاده سبعة عشر رجلاً، ومن حلاله وحالاته أولاده ثلاثة وعشرين امرأة من الخواتين.

وقد كان أصل بايك من جارية زرية الشكل جداً، فلما به الحال إلى ما آل به إليه، ثم أراح الله المسلمين من شره بعدهما افتتن به خلق كثير وجم غفير من العوام الطغاة.

وما أحضر بين يدي المعتصم أمر بطن، ثم أمر بحمل رأسه وجز رأسه وشق وصلب جثته على خشبة سامراً، وكانت أخباره تفدي إلى المعتصم في كل يوم من شدة اعتناء المعتصم بأمر بايك، وقد ركب المعتصم قبل وصول بايك بيومين على البريد حتى دخل إلى بايك وهو لا يعرفه، فنظر إليه ثم رجع، فلما كان يوم دخوله عليه تأهب المعتصم واصطف الناس سماطين وأمر بايك أن

لم تكن سنوات حكم الخليفة المعتصم سهلة ولا هينة، بل كانت كلها حروب صعبة خارجية، ومن ذلك صراعاته مع الروم، فيما الذي يقوله التراث الإسلامي؟

يقول كتاب البداية والنهاية لـ الحافظ بن كثير تحت عنوان "ثم دخلت سنة ثلاث وعشرين ومائتين":

قد خضب الفيل كعاداته * يحمل شيطان خراسان
والفيل لا تخضب أعضاؤه * إلا الذي شأن من الشان
وما أحضر بين يدي المعتصم أمر بقطع يديه ورجليه وجز رأسه وشق بطن، ثم أمر بحمل رأسه إلى خراسان وصلب جثته على خشبة سامراً، وكان بايك قد شب الخمر ليلة قتله وهي ليلة الخميس لثلاث عشرة خلت من ربيع الآخر من هذه السنة.
وكانت هذا الملعون قد قتل من المسلمين في مدة ظهوره - وهي: وفي هذه السنة - ماتي ألف وخمسة

المؤتمر الصحفي لإعلان الفائزين بجائزة السلطان قابوس للثقافة والفنون والأدب

الدورة الثانية

إعلان الفائزين بجائزة السلطان قابوس للثقافة والفنون والأدب.. تعرف عليهم

والفنون والأدب جائزة سنوية، يتم منحها بالتناوب دورياً كل سنتين؛ بحيث تكون محلية في عام يتنافس فيها العمانيون فقط، وتقتربة في عام آخر؛ يتنافس فيها العمانيون إلى جانب إخوانهم العرب. الجدير بالذكر أن الجائزة أنشئت في عام ٢٠١١، تقديرًا من السلطان قابوس بن سعيد بن تيمور للمثقفين والفنانين والأباء العمانيين والعرب، على إسهاماتهم الحضارية في تجديد الفكر والارتقاء بالوجدان الإنساني، ودعماً منه لمجالات الثقافة والفن والأدب باعتبارها سبيلاً لتعزيز التقدم الحضاري الإنساني.

وتقيد شوارد مسائل الأحكام والأدیان للشيخ الحافظ سعید بن خلفان الغليبي، وفي مجال الفرق المسرحية فازت بها فرقة الدن المسرحية عن مسرحية "قرن الجارحة" فيما حصلت على الجائزة في العام للعمانيين فقط في مجالات تحقيق مجال المقالة الكافية الدكторة من بنت حراس بن شبيط السليمية.

وأضاف وفقاً لوكالة الأنباء العمانية أن عدد المتقدمين الذين استوفوا متطلبات الترشح على مجالات قابوس العالمي للثقافة والعلوم ٩٦ منافساً وفازوا في فرع "الأدب".

وقال حبيب بن محمد الريامي الأمين العام لمركز السلطان قابوس العالمي للثقافة والعلوم في المؤتمر الصحفي لإعلان النتائج:

في مجال تحقيق التراث العماني حصل على الجائزة حارث بن محمد بن شامس الباطحي عن كتابه "قهيد قواعد الإيمان

وأوضح أن جائزة السلطان قابوس للثقافة

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف عمرها ٥٠٤ عام.. فيديو وصور

عمرها ٤٠٥ عام
الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٤ عام (٢)

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

ينجاوز المعرض، الذي ينطلق في

مركز إكسبيو الشارقة، مجال الترحال

برزواه من فضاء الكتب ومنصات

الناشرين، إلى مذاقات أطباق بلدان

العالم، وموسيقاها، وعروضها الفنية

والمسرحية، وحتى ملابسها وأزيائها،

وфонونها وحرفيها، حيث يستضيف

فمن إيطاليا (ضيف شرف المعرض)

إلى أبرز البلدان الأوروبية مروراً بدول

شرق آسيا وإفريقيا، وصولاً إلى بلدان

المنطقة العربية.

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام (١)

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

مخصصة لأبرز طهوة المنطقة والعالم.

شهدت أروقة معرض الشارقة الدولي للكتاب ٢٠٢٢، عرض مخطوط نادر هو الطبعة الأولى لـ "قصة النبي يوسف" ترجمة المستشرق الهولندي توماس إيرينيوس، والذي يعرض في معرض الشارقة الدولي للكتاب بدورته الـ ٤١، تحت شعار، كلمة للعلم.
"قصة النبي يوسف" هذه هي الطبعة الأولى من الكتاب والتي نشرت في لقasa النبي يوسف والترجمة اللاتينية لها كما حررها المستشرق الهولندي توماس إيرينيوس، ويمثل هذا المجلد أول عمل مطبوع يوظف مقارنة لغوية للنصوص القرآنية في أوروبا.

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام

الطبعة الأولى من قصة النبي يوسف

عمرها ٤٠٥ عام



مارك زوكربيرج يعلن تسريح أكثر من ١١٠٠ موظف

تخسر المزيد بشكل كبير في عام ٢٠٢٣، حيث تلقت عائدات إعلانات قيس بوك أيضًا ضربة كبيرة بسبب التغييرات التي أجرتها Apple على قدرات تتبع الإعلانات للتطبيقات. على الرغم من أن ميتا ستلغى عدًّا كبيرًّا من الوظائف، فهي ليست شركة التكنولوجيا الكبرى الوحيدة التي تسرح العمال في الأشهر الأخيرة، حيث قامت Snap بتسريح حوالي ٢٠٪ من قوتها العاملة خلال الصيف، وقامت تويتير مؤخرًا بقطع نصف موظفيها بعد استحواذ إيلون ماسك على الشركة.

أصغر قليلاً بحلول نهاية عام ٢٠٢٣، كما ورد أنه أمر المديرين بتحديد الأشخاص للتسريح، وأخير الموظفين أنه من الناحية الواقعية، من المحتمل أن يكون هناك مجموعة من الأشخاص في الشركة لا ينبعي أن يكونوا هنا، وأوقفت الشركة بالفعل التعينات الجديدة وقطعت بعض المشاريع، وفقًا لموقع engadget. كانت ميتا تخسر مليارات الدولارات على استثماراتها في metaverse، حيث خسرت ميلارات دولار في عام ٢٠٢١، حيث قال الرئيس التنفيذي إن ميتا يمكن أن تصبح "مؤسسة

الأخبار، بالإضافة إلى تقليل حجم فريقها بشكل كبير، وتقوم الشركة أيضًا بخفض الإنفاق التقديرية وقديد تجميد التوظيف حتى الربع الأول من عام ٢٠٢٣.

وتم الإبلاغ عن أخبار التسريح الوشيك لأول مرة من قبل صحيفة وول ستريت جورنال، والتي ذكرت أيضًا أن فرق العمل والتوظيف في ميتا ستضرر بشكل خاص.

كان مارك زوكربيرغ يلمح إلى التخفيفات لبعض الوقت، خلال مكالمه للأرباح الأخيرة للشركة، حيث قال الرئيس التنفيذي إن ميتا يمكن أن تصبح "مؤسسة



تعمل "ميتا" على تقليل من موظفيها يذهبون في أول عمليات تسريح جماعي للعمال في رسالة حجم قوتها العاملة بحوالي ١٣٪ وتركت أكثر من ١١٠٠ موظف في تاريخ الشركة، حيث أعلن



طرح برنامج Zoom قريباً لسيارات Tesla لإجراء مكالمات الفيديو بدون الموبايل

أو إذا كان بإمكان Tesla WiFi الذين يدفعون حالياً مقابل الوظيفة الإضافية Premium Connectivity (٩٩٩ دولارًا شهريًا بالإضافة إلى الضرائب المعمول بها) إجراء مكالمات باستخدام خط بيانات السيارة الخاصة. ولا يُظهر الفيديو الذي يوضح الميزة أيضًا السيارة وهي تتحرك أثناء المكالمة ، لذا من المحتمل أن يتم تعطيل مكالمات Zoom ما لم تكن السيارة متوقفة.

ذكر تقرير theverge التقني أنه سيتم إضافة Zoom قريباً إلى سيارات Tesla Model Y.Tesla Model Y سماقة أعلى من المرجح أن يستخدم تطبيق Zoom ككاميرا Tesla داخل المقصورة الموجودة فوق الرؤية الخلفية المرأة، وZoom ليس له استخدام جهاز محمول (عبر Drive Tesla Canada). تم الإعلان عن هذا الإعلان من قبل مدير منتجات مجموعة Zoom في زووم، ناتاشا وايليا، خلال حدث Zoomtopia ٢٠٢٢.

وكان التفاصيل الأخرى مفقودة أيضًا من الإعلان، بما في ذلك ما إذا كان Zoom سيعمل فقط على

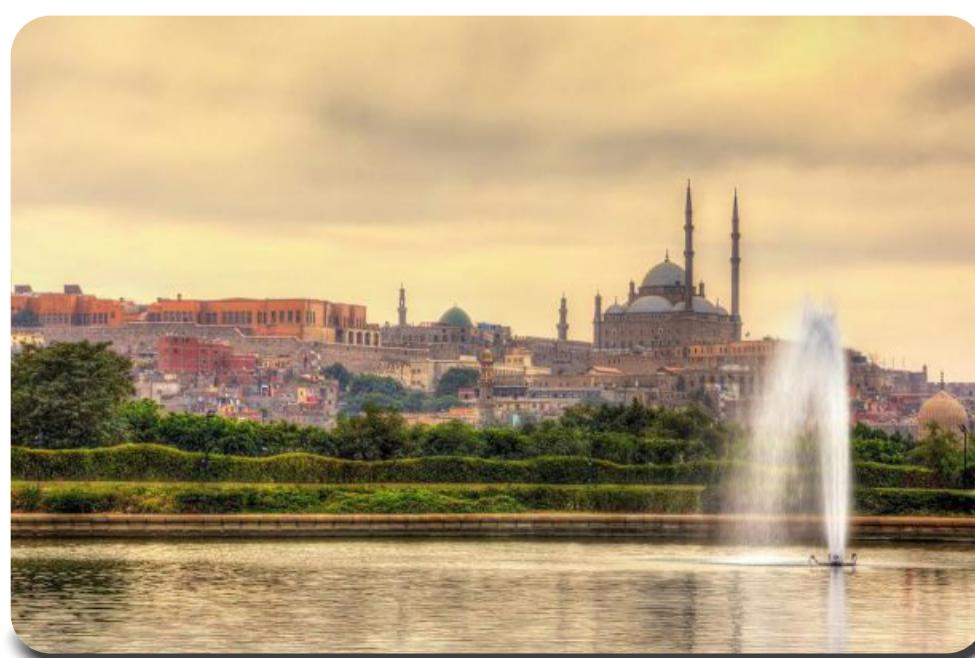
الأسبوع الجارى، إلى جانب عرض فيديو قصير يوضح أنه يعمل في طراز Y.Tesla Model Y سماقة أعلى من المرجح أن يستخدم تطبيق Zoom ككاميرا Tesla داخل المقصورة الموجودة فوق الرؤية الخلفية المرأة، وZoom ليس له استخدام جهاز محمول (عبر Drive Tesla Canada). تم الإعلان عن هذا الإعلان من قبل مدير منتجات مجموعة Zoom في زووم، ناتاشا وايليا، خلال حدث Zoomtopia ٢٠٢٢.

أوروبا في بيان "نحن نراقب الوضع عن كثب وسنقرن بشأن الخطوات التالية حسب تطوره".

وغ رد ماسك في الشهر الماضي، بأن الشركة ستتشكل مجلس إدارة لمحظى مع وجهات نظر متنوعة على نطاق واسع، وأضاف ماسك إنه لن يتم اتخاذ قرارات مهمة بشأن المحتوى أو إعادة الحساب قبل انعقاد المجلس.

وقالت فولكس فاجن في الأسبوع الماضي، إنها طلبت من علاماتها التجارية إيقاف الإعلانات المدفوعة دونالد ترامب، الذي تمت إزالته من موقع المدونات الصغيرة في يناير من العام الماضي بسبب خطر حدوث في أعقاب استيلاء إيلون ماسك على منصة التواصل الاجتماعي، وأعلنت كبرى شركات صناعة السيارات في واستغنى تويتير الأسبوع الماضي عن نصف قوته العاملة حيث سحب

قال الرئيس التنفيذي ديرك فان دي بوت في مقابلة مع روبيتز أمس الثلاثاء إن شركة مونديليز المصنعة لأوريو سحب إعلاناتها من تويتير بعد أن استحوذ رئيس شركة تسلا إيلون ماسك على موقع التواصل الاجتماعي تويتير: "ما رأينا مؤخرًا منذ الإعلان عن التغيير على تويتير، هو أن حجم خطاب الكراهية زاد بشكل كبير، وشعرنا بوجود خطر من أن تظهر إعلاناتنا بجوار الرسائل الخاطئة، نتيجة لذلك، قررنا أن نتوقف وقفنا استراحة حتى يقل هذا الخطر قدر الإمكان".



وفاة المرحوم بامر الله الحاج / عبد الرحمن حمدان الرطيل الشهير ب عبد العليم الرطيل

كافترايا اصاله وبهذه المناسبه الاليمه يتقدم العاملون في مصر تلاتين ورئيس مجلس الاداره محمود صلاح قطامش بخالص العزاء لاسره الكريمه والفقيد كبير عائله الرطيل واولاد سليمان بالعرיש وفاه المرحوم سائلين المولى عز وجل ان يتغمده بالرحمه والمغفره وان يلهم اهله وذويه بالصبر والسلوان..... ولا اراكم الله مكروه في عزيز
انا لله وانا اليه راجعون .



جمع 41 مليون جنيه في عام.. تجديد جبس تشكيل عصاوى تخصص في الاتجار بالعملة 15 يوما

بلغت نحو مليون جنيه، حققهم من قيامه ببيع الدولار خارج نطاق السوق المصرفية وبأسعار السوق السوداء بمخالفة القانون، وأن المتهمين اتفقوا مع آخرين على التجارة في العملة وبيعها في السوق الموازية في مصر "السوق السوداء"، مما أثر على انخفاض قيمة العملة المصرية "الجنيه" أمام العملات الأخرى، والتي تسببت في ارتفاع جنوني لسعر الدولار وأسعار السلع. وعقب تقنين الإجراءات تم إستهدافهم وضبطهم حال تعاملهم في النقد الأجنبي، وبمحوزتهم مبالغ مالية عمارات أجنبية ومحلية، ومواجهتهم اعترفوا بحيازتهم للمبالغ المالية بقصد الإتجار بها في السوق السوداء، وتم إتخاذ الإجراءات القانونية، وإحالتهم للنيابة العامة للتحقيق.

من المواطنين، وعقب ذلك يقوموا بإستبدالها من البنوك بالعملية الوطنية مستفيدين من فارق سعر العملة، وذلك مقابل عمولة قدرها %، مما يعد عملاً من أعمال البنوك بمخالفة لأحكام القانون، وتبيّن أن حجم تعاملاتهم خلال نصف العام المنصرم طبقاً للفحص المستندى بجاوز ٤١ مليون جنيه.

وقالت التحريات إنهم تربوا من جراء ذلك، فضلاً عن محاولاتهم للتحكم في أسعار بيع وشراء العملات الأجنبية وإجراء تحويلات غير قانونية للعمالات الأجنبية خارج البلاد، بما يضر بالمصلحة العامة واقتصاد الدولة، بمخالفة لقانون البنك المركزي والجهاز المغربي والنقد رقم ٨٨ لسنة ٢٠٠٣، وأن حجم تعاملات المتهم، خلال عام

المصرفية وبأسعار السوق السوداء، من خلال شرائهم العملات الأجنبية من المواطنين بسعر أقل من سعر الصرف، وقيامهم ببيعها للتجار والمستوردين على أن يقموها بإيداع ما يعادلها بالعملة الوطنية بحسابهم بأحد البنوك بالجنيه المصري، مستفيدين من فارق سعر الشراء، وهمواجهتهم اعترفوا بنشاطهم المشار إليه وتبين أن حجم تعاملاتهم خلال عام طبقاً للشخص المستندى ما يعادل ٤١ مليون جنيه مصرى.

وأضافت التحريات، أن المتهمين قاموا بممارسة نشاطاً إجرامياً واسع النطاق في مجال الاتجار في النقد الأجنبي خارج نطاق السوق المصرفى وبأسعار السوق السوداء من خلال شراء العملات الأجنبية خاصة الدولار الأمريكى، والريال السعودى

لاق السوق
السوداء،
المكرزي،
ا.

جدد قاض المعارضات المختص، حبس ٤ متهمين ١٥ يوماً احتياطياً، لقيامهم بـ«زاولة نشاط غير مشروع في مجال الإتجار بالنقد الأجنبي من خلال شراء العملة الأجنبية، خارج نطاق المصرفية، وبأسعار السوق بالمخالفة لقانون البنك وخارج الجهات المصرح لها



السجن المشدد ١٥ سنة لـ ٣ أشقاء شرعوا في قتل شخص بالشوم بالبحيرة

أشقاء، بالتعدي عليه باله حادة
شوم وسقوط على الأرض واستمرروا
في التعدي عليه قاصدين إيهان
روحه، مما تسبب في عاهة
مستديمة، لن تقل عن ٥٠٪
وذلك بسبب خلافات سابقة بين
المجنى عليه والمتهمين، لأولوية
أخذ الخبر من المخبر، وتحرر
محضر بالواقعة وتولت النيابة
التحقيق التي قررت إحالتهم إلى
محكمة جنائيات دمنهور التي
أصدرت حكمها على المتهمين.

رقم ٨٠٢٤ لسنة ٢٠٢٢ جنایات مركز شرطة كفر الدوار، عندما تلقت الأجهزة الأمنية بمديرية من البحيرة، إخطاراً يفيد بقيام مطهمين بالتعدي على المجنى عليه، وادعثوا به إصابات بدائرة مركز.

قضت محكمة جنایات دمنهور، برئاسة المستشار ياسر الوصيف رئيس المحكمة، وعضوية كل من المستشار حسين رشدي، والمستشار تامر عثمان وسكرتير المحكمة خالد حسين، بالسجن المشدد غيابياً، لكل من "ف.س.ال" و "ا.س.ال" و "خ.س.ال"، وإلزامهم بالطهاريف الجنائية، لاتهامهم بالشروع في قتل المجنى عليه "م.ج.س.".

تعود احداث القضية المقيدة،

والأمن العام) من اتخاذ الإجراءات القانونية حيال (عدد ٥ أشخاص) لقيامهم بالإتجار في المواد المخدرة وترويجها على عملائهم وتربيتهم وجمعهم مبالغ مالية كبيرة ومحاولتهم غسل تلك الأموال المتحصلة من تجارتهم غير المشروعة عن طريق إجراء عمليات سحب وإيداع لتلك المبالغ بمختلف البنوك وقيامهم بتأسيس الأنشطة التجارية وشراء الأراضي والعقارات والسيارات، يقصد إخفاء مصدر تلك الأموال وإصياغها بالصيغة الشعرية، وإظهارها وكأنها ناتجة عن كيانات مشروعة، حيث قدرت تلك الممتلكات بمبلغ (٦٠ مليون جنيه تقريباً).

وأضافت التحريات، أن المتهمين استخدموه عدة أساليب لإخفاء أنشطتهم غير المشروعة من بينها شراء أراضي زراعية - عقارات - سيارات - شركات - مكاتب سيارات - مطاعم وكافتيريات، وأجروا العديد من الإيداعات النقدية وبشيكات بهمبالغ كبيرة وبصفة متكررة، دون وضوح العلاقة أو طبيعة نشاط أي منهم، حيث قدرت تلك الممتلكات بحوالى ٦٠ مليون جنيه.

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

جدد قاض المعارضات المختص، حبس ٥ متهمين بتكوين تشكيلًا عصاًياً منظماً قام بغسل قرابة ٦٠ مليون جنيه حصيلة أعمال غير مشروعة خلف أنشطة مشروعة وعدة مجالات لإخفاء مصادر الحصول عليها، ١٥ يوماً احتياطيًا على ذمة التحقيق في القضية.

وكشفت التحريات الأمنية عن استخدام المتهمين لأنشطتهم الإجرامية في مجال الاتجار بالمواد المخدرة، لتحقيق الربح غير المشروع وغسل الأموال، واشتراكوا في الاتجار بالمواد المخدرة وتربيعوا وجمعوا مبالغ مالية كبيرة من جراء ذلك، وبلغوا الغسل تلك الأموال حصيلة أنشطتهم الإجرامية المشار إليها.

تجديد حبس ٥ متهمين بغسل ٦٠ مليون جنيه أخفوا نشاطهم فى العقارات والسيارات

١٢ ميدالية حصيلة المنتخب المصري في ختام بطولة العالم لكمال الأجسام أسبانيا ٢٠٢٢

المصري والعربي والافريقي ونائب
اول رئيس الاتحاد الدولي الدكتور
عادل فهيم رئيساً للبعثة ومحمد
محسن المدرب والحكم الدولي
مشرف عام البعثة وأمير معبد
مدير فني واسمه مدبوبي مدرب
و ٢٠ لاعب وهم :
سيد التسر و عادل بسيوني و
احمد ابوجنه وباسر عتبه و
محمد ابو العز و هاني معتمد
وعمره الحديد واحمد سامي
ومحمد نوفل وحمدي نوفل و
واائل يوسف و سعيد بحريه و
احمد طه و محمد حكم و عماد
واحمد عبد النبي واحمد محمد
واحمد شاهين وسمير وحمد
غانم

ملتختب الوطني لكمال الأجسام
ن لاعبونا قدموا ملحمة عظيمة
في إسبانيا وقهروا كل الظروف
ونجحوا في احتلال مراكز متقدمة
في معظم الأوزان والفئات
ويكفي احتلالنا المركز السادس
عالمياً في الاساتذة والقادم أفضل
إذن الله.

وكان قد غادرت الأربعاء الماضي
بعثة المنتخب المصري لكمال
الأجسام من مطار القاهرة
الدولي، متوجهة إلى سانتا سوزانا
سبانيا للمشاركة في بطولة
لعالم لكمال الأجسام والكلاسيك
والفيزيك، المقرر إقامتها في الفترة
من ٢ إلي ٨ نوفمبر ٢٠٢٢ بـإسبانيا
وذلك ببعثة تضم رئيس الاتحاد

العديد من المشاكل منذ انتلاقي
البعثة ولكننا تغلبنا عليها وكنا
على قلب رجل واحد وهدفنا
واحد وهو الفوز بالعديد من
الميداليات ورفع علم مصر في
المحافل الدولية وبالفعل حصلنا
على ١٢ ميدالية وهو إنجاز كبير
يعنى الكلمة مقارنة بالاعوام
السابقة واحب ان أوجه كل
الشكر الي الدكتور عادل فهيم
على دعمه لكل أفراد البعثة
و ثقته فينا جميعاً وكلنا امل في
البطولات المقبلة ان نحتل أعلى
المراكز ونرفع علم مصر في هذا
المحفل الدولي العالمي .
وقال أمير معبد المدير الفني
للمنتخب وأسامي مدرب

الدولي كنائب اول لرئيس الاتحاد الدولي والمدير التنفيذي للاتحاد الدولي لكمال الأجسام واللياقة البدنية وايضا تكريمي افضل إداري على العام هذا العام ايضا شرف كبير لي واهدي كل هذه النتائج والتكرييم الي فخامة الرئيس عبد الفتاح السيسى راعي الرياضه في مصر والى الدكتور اشرف صبحي وزير الشباب والرياضه الهمام والى الشعب المصرى العظيم ونعتاهدهم بالمزيد من النتائج في الأعوام القادمه.

وفي نفس السياق قال: محمد محسن الحكم الدولى لكمال الأجسام والمشرف العام على المنتخب المصرى ٢٠٢٢ لقد قابلنا

تمه ص ॥

الأجسام واللياقة البدنية والمدير التنفيذي للاتحاد الدولي للدورة السادسة على التوالي ليحتفظ بهذا المنصب الرفيع المستوى على اكتر من ٢٠٣ دولة حول العالم وقد تم ايضا تكريمه الدكتور عادل بوسام افضل إداري على العالم هذا العام للمره ال ١٢ على التوالي تكريما له على إنجازاته الذي حققها في عالم كمال الأجسام خلال العام الماضي ومسيره حياته المشرفه ويعتبر هذا الوسام أعلى وسام يقدمه الاتحاد الدولي وشرف كبير حصول شخصيه عربيه مصرية على هذا الوسام الرفيع المستوى ومن جانبه أعرب الدكتور



١٢ ميداليه حصيلة المنتخب المصري في ختام بطولة العالم لكمال الأجسام أسبانيا ٢٠٢٢

٨٥ ك رجال وهو بطل مميز تتمنى مصر منه المزيد من المراكز المتقدمة. أما عن نتائج باقي الابطال فقد تراوحت بين الترتيب السابع إلى العاشر ولم يخرج أي بطل مصرى خارج التصنيف والترتيب العالمي من العاشر الأول على العام وسط منافسه قوية جدا خاضها ابطال مصر مع ابطال اخرين من كل دول العالم وهم من الابطال الوعادين المنتظر منهم الكثير في المستقبل وهم : وائل يوسف وسعيد بحرية وأحمد شاهين ومحمد حكم وياسر عتبه وحمدي نوفل وسمير نصر الله وعماد واحمد عبدالنبي. هذا بالإضافة إلى فوز الدكتور عادل فهيم منصب نائب اول رئيس الاتحاد الدولي للكمال

تابع ص ١٠

٤٤ سنه في أول مشاركة له أيضاً في بطولة العالم. وبالاضافة إلى ميداليه الأوفر اول للأساتذه من سن ٤٠ إلى ٤٤ سنه وكان الفارق واضح جداً بينه وبين منافسيه وكان في أفضل مستوياته الفنيه، وهي الميداليات الذهبيه الوحديه لمصر، كما نجح البطل سيد النسر في اقتناص المركز الثاني وفضية الكلاسيك كمال الأجسام اساتذه والمراكز الرابع في السادس فئة كلاسيك فيزيك اساتذه سن ٤٤ إلى ٤٩ سنه هذا، وخطف البطل احمد ابوجونه على الترتيب الرابع في وزن ٧٠ك كمال أجسام اساتذه، وتحصل محمد ابوالعز على الترتيب السادس فئة الخامس ايضا وزن ٩٠ك سن من ٥٥ إلى ٥٩ سنه، وحصل شرطه محمد نوفل على الترتيب الثالث والميدالية البرونزية في وزن ٨٠ كيلو اساتذه من ٤٠ إلى ٤٤ سنه في أول مشاركة له و الرجال بالاضافة إلى ميداليه الأوفر اول للأساتذه من سن ٤٠ إلى ٤٤ سنه وكان الفارق واضح جداً بينه وبين منافسيه وكان في أفضل مستوياته الفنيه، وهي الميداليات الذهبيه الوحديه لمصر، كما نجح البطل سيد النسر في اقتناص المركز الثاني وفضية الكلاسيك كمال الأجسام سواء في الاساتذه او الرجال، والذين قدموا ملحمة في حب الوطن، ورفعوا علم مصر في كافة المسابقات "كمال الأجسام والكلاسيك والفيزيك".

وأسفرت النتائج عن حصول مصر على العديد من الميداليات المتقدمة ومراكز متقدمة في كل الفئات حيث استطاع بطل الابطال العميد احمد سامي الحصول على ذهبيتين في فئة الكلاسيك



جراحة ناجحة لـالونش في إنجلترا بعد إصابة وتر العضلة الخلفية



أبطال أوروبا - مواجهتان ناريتان في ثمن النهائي.. وفرصة الثأر لـصلاح

ليفربول × ريال مدريد
باريس سان جيرمان × باريس ميونيخ
لابيز × مانشستر سيتي
إنتر × بورتو
دورتموند × تشيلسي
فرانكفورت × نابولي
ميلان × توتنهام
كلوب بروج × بنفيكا
اما المواجهة النارية الثانية المنتظرة فستكون بين باريس سان جيرمان وباريس ميونيخ.

تجددت فرصة الثأر لـصلاح وفريق ليفربول مجدداً عند مواجهة ريال مدريد في ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا. وتأتي هذه المواجهة في ربع نهائي كأس مصر للموسم الماضي. ويُلعب بعدها الزمالك أمام المتصدر مجدداً يوم ١ ديسمبر المقبل ولكن على هذه المرة في منافسات الدوري.

وتفاقم منافسات ذهاب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا. وأسفرت القرعة عن مواجهتين ناريتين. المواجهة الأولى هي إعادة لنهائي النسخة الماضية بين ليفربول وريال مدريد.

وجاءت نتيجة القرعة كالتالي:



أجرى محمود حمدي "الونش" مدافع الزمالك عملية جراحية ناجحة في إنجلترا بعد إصابته في وتر العضلة الخلفية.

وتعرض الونش للإصابة خلال مباراة سموحة بـافتتاح مسابقة الدوري الممتاز في ١٩ أكتوبر الماضي. وكشف أمير مرتضى المشرف العام على الكرة بنادي الزمالك عن إجراء جراحة ناجحة للونش في إنجلترا.

وتواصل أمير مرتضى مع الونش وشدد على أن اللاعب في حالة جيدة بعد الجراحة التي خضع لها.

وأشار أمير مرتضى إلى أن هناك

في يوم واحد.. بنزيمة الذهبي يحصد جائزتين جديدتين



حصل كريم بنزيمة لاعب ريال مدريد جائزتين في يوم واحد على خلفية أرقامه المذهلة التي حققها رفقة الفريق الإسباني الفترة الماضية. وحاز بنزيمة على جائزة "جولدن بوي" المقدمة من صحيفة توتو سبورت الإيطالية عن أفضل لاعب في الموسم.

وتسلم المهاجم الفرنسي جائزة أفضل لاعب في موسم ٢٠٢٢-٢٠٢١ من الدوري الإسباني في النسخة الأولى من جوائز الاتحاد الإسباني للاعب كرة القدم (AFE) المستحدثة.

وكان بنزيمة قد حصل مؤخراً جائزة الكرة الذهبية لأفضل لاعب في العالم لموسم ٢٠٢٢-٢٠٢١.

هداف الدوري الإسباني ودوري أبطال أوروبا سجل ٤٤ هدفاً وصنع ١٥ آخر في ٤٦ مباراة مع ريال مدريد الموسم الماضي.

وجاءت جوائز توتو سبورت كالآتي:

جائزة جولدن بوبي - أفضل لاعب شاب إيطالي: فابيو ميرتي (يوفنتوس)
جائزة أفضل لاعب: كريم بنزيما (ريال مدريد)
جائزة أفضل لاعبة: أليكسيا بوتيسا (برشلونة)
جائزة أفضل لاعب: كارلو أنشيلوتي (ريال مدريد)، وجوزيه مورينيو (roma)
جائزة أفضل رئيس نادي أوروبى:



ردود أفعال مجنونة للاعبين البرازيليين بعد استدعاءهم لقائمة كأس العالم

برونو جيماريش (نيوكاسل) - فريد (مانشستر يونايتد) - كاسيمiro (مانشستر يونايتد) - فابينيو (ريال مدريد) - جابريال مارتينيز (أرسنال) - رافينا (برشلونة) - أنطونيو (مانشستر يونايتد) - الهجوم: رينتشارليسون (توتنهام) - جابريال جيسوس (أرسنال) - بيدرو جليمون (فلامينجو) - نيمار (باريس سان جيرمان) - إيدريس ميليتاو (ريال مدريد) - إيفرتون ريبيرو (فلامينجو) - فينيسيوس جونيور (ريال مدريد) - ويلعب منتخب البرازيل في المجموعة السابعة لكأس العالم بجانب كل من صربيا وسويسرا والكاميرون.

بيدروليفيا (أنتونيو) مرمن بوليفيا (أنتونيو) وجاءت قائمة البرازيل كالآتي: المرمى: أليسون بيكر (ليفربول) - إيدرسون مورايس (مانشستر سيتي) بعد أيام في قطر. وعقب مؤتمر تيتي الصحفى نشر الدفاع: داني ألفيش (بوماس المكسيكي) - دانيلو (يوفنتوس) - ماركينيوس (باريس سان جيرمان) ضمن الذين يشاركون في البطولة. ونشر كل من رينتشارلسون لاعب إيفرتون وأنطونيو لاعب مانشستر بريميرليغ (يوفنتوس) - أليكس ساندرو (يوفنتوس) - أليكس تيليس مقاطع فيديو لأنفسهم وهم يشاهدون مؤتمر تيتي الوسط: لوكان باكيتا (وست هام)



ذا أثليتك: عرض نادي ليفربول للبيع

جماهير ليفربول في نهاية دوري أبطال أوروبا ضد ريال مدريد كشفت شبكة ذا أثليتك أن مجموعة فينووي المالكة لنادي ليفربول تعرض النادي الإنجلزي للبيع. وأوضح تقرير أنه من غير الواضح هل قمت صفقة البيع بالفعل أم لا. ونشرت ذا أثليتك بياناً من الشركة جاء على التحول التالي: كان هناك عدد من التغييرات قاماً بنجاح ليفربول داخل وخارج الملعب". وتملك مجموعة فينووي الأخيرة في ملكية بعض أندية الدوري الإنجليزي وشائعات حول تغيرات في الملكية لأندية أخرى. تلقت المجموعة أسلمة متكررة مقابل ٣٠٠ مليون جنيه.

بركات عن أزمة الحضري في الأولمبي: ما سمعته أزعجي للغاية.. واجتماع لجسم الأمور



وواصل "سيكون هناك اجتماع عاجل في اتحاد الكرة لجسم هذا الأمر، سأسمع من كل الأطراف لكي أتأكد من الحديث الذي وصلني في النهاية المدير الفني هو صاحب القرار النهائي".

محمد برکات - مران منتخب مصر استعداداً لمواجهة ليبيريا شدد محمد برکات عضو مجلس إدارة اتحاد الكرة والمشرف على المنتخب الأولمبي أن روجير ميكالي هو صاحب القرار الأول، مشيراً إلى أنه سيكون هناك اجتماعاً حاسماً في اتحاد الكرة بعد الحديث عن الأزمة الأخيرة.

وتحدد موعد المعاشر إذ يقام في الفترة من ١٠ نوفمبر حتى ٢٠ من الشهر الجاري.

وقال محمد برکات في تصريحات لقناة المحرور: "اتفاق منذ يومين كان على السفر بـ ٢٢ لاعباً للمغرب، تحدث مع ميكالي قبلها وأخبرته أن القرار في النهاية له. أنا معه منذ أول يوم وأدعم قراراته وهو من سيحاسب في النهاية".

وأضاف "ميكالي اجتمع مع الجهاز الفني واتفقاً على أن يتم ضم ٢٠ لاعباً مع حارسي مرمى".

وتتابع "تلقيت بعض الاتصالات وأبلغوني بأن عصام الحضري اعتذر ويرغب في السفر بثلاثة حراس و"الكلام معجبنيش ومرحبيش".

حازم إمام: الصبر مهم على فيتوريا.. سيعاب كرة القدم ترضى عنها الجماهير



شدد حازم إمام عضو مجلس إدارة الاتحاد المصري لكرة القدم على أن الصبر مهم على روبي فيتوريا مدرب المنتخب، مشيراً إلى أن المدرب البرتغالي يرغب في لعب كرة قدم هجومية.

ويواجه منتخب مصر منافسه بلجيكا في الكويت في ١٨ من شهر نوفمبر الجاري في ظل استعدادات الأخير لخوض منافسات كأس العالم ٢٠٢٢.

وقال حازم إمام في تصريحات لقناة أون تايم سبورتس: "الصبر مهم على فيتوريا، المدرب يعمل ويسعى لتجربة عديد اللاعبين. من الطبيعي أن يحدث انتقالات لأي فريق، قد يكون الأمر زائداً بعض الشيء في مصر ولكنه أمر معتمد في كل مكان في العالم".

وأضاف "فيتوريا يضيف بعض العناصر من فيوتشر وبيراميدز بعد مباراتي

فيفا يختار ثابت وطنطاوي لإدارة إعلام كأس العالم بقطر



بعيدة عن عدم مشاركة المنتخب الوطني، في فعاليات كأس العالم ٢٠٢٢ بقطر، يرث في سماء المحفل العالمي، نجمان مصريان في مجالهما، بعدهما نالا ثقة الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، للمشاركة في تنظيم المونديال.

اختار فيفا الزميلان محمد ثابت، ومصطفى طنطاوي، للمشاركة في تنظيم فعاليات المونديال، كمسئلين لعمليات المباريات والمؤتمرات الصحفية للمونديال.

ويتولى ثابت إعلامياً عدة مباريات هامة أبرزها مباراة الافتتاح التي تجمع منتخب قطر بمنتخب الإكوادور يوم ٢٠ نوفمبر الجاري.

كما حظى طنطاوي بشقة فيفا لإدارة عدة مباريات هامة في المحفل العالمي، مثل السعودية والأرجنتين، ومواجهة الكاميرون والبرازيل، والعديد من المباريات الهامة.

اعتاد ثابت وطنطاوي، على رفع اسم مصر عالياً في سماء المحافل الدولية خلال السنوات الماضية، حيث شغل الثنائي عدة



مناصب دولية وإقليمية بارزة في مجال الإعلام. يعد طنطاوي واحداً من أبرز مسئولي الإعلام الرياضي، فهو المصري الوحيد الذي تم اختياره عملاً بلجنة خبراء الإعلام بالاتحاد الإفريقي "كاف"، كما يشغل حالياً مديرًا للمركز الإعلامي بالاتحاد المصري لكرة القدم، وشارك في إدارة العديد من الأحداث الرياضية الإقليمية والعالمية، خلال السنوات الماضية.