



رئيس التحرير
عاطف عبد العزيز

الخميس - ٢١ جمادى الأول - ١٤٤٤هـ - الموافق ١٥ ديسمبر ٢٠٢٣م | العدد الإسبوعي رقم ١٢٩٠

مِصْر تَلَاطِئُنْ

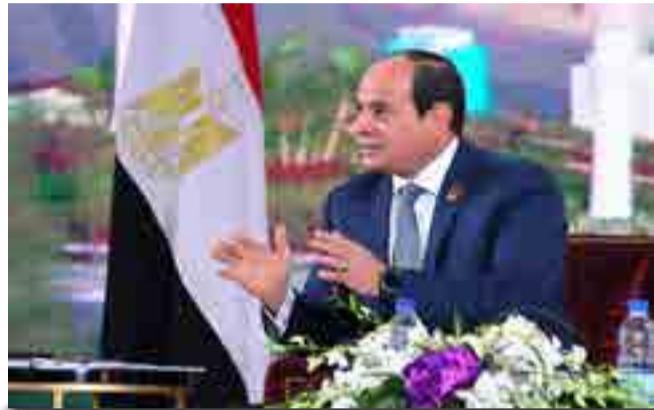
اَخْبَارِيَّةُ الْإِكْتَرُوُنِيَّةُ مُسْتَقْلَةٌ
نَسْخَةُ مُجَانِيَّةٍ



رئيس مجلس الإدارة
محمد صلاح قطامش

أنسها/ محمود صلاح قطامش ٢٠١٤

الرئيس السيسي يلتقي أعضاء تجمع أصدقاء مصر بالكونجرس الأمريكي والجمهوري ويؤكد استراتيجية العلاقات



جائحة كورونا والأزمة الروسية الأوكرانية، وهو ما يستدعي التكامل لمواجهة تلك التداعيات. من جانبهم: ثمن أعضاء تجمع أصدقاء مصر بالكونجرس الأمريكي عميق التعاون المشترك بين البلدين الصديقين، مؤكدين الأهمية الكبيرة التي تواليها الولايات المتحدة للعلاقات مع مصر، أخذًا في الاعتبار أن مصر تعد ركيزة الأمان والاستقرار في الشرق الأوسط والعالم

تابع ص ٥

ذلك العلاقات بكل جوانبها، وذلك في إطار من الاحترام المتبادل والصلحة المشتركة، لا سيما في ظل الواقع الإقليمي المضطرب في المنطقة وما يفرزه من تحديات متضاعدة، وعلى رأسها عدم الاستقرار وخطر الإرهاب الآخذ في التنامي والذي طالت تداعياته العديد من الدول، فضلًا عن التداعيات السلبية على الاقتصاد وأمن الطاقة والغذاء التي سببتها العديد من الأزمات العالمية المتلازمة وعلى رأسها

استقبل الرئيس عبد الفتاح السيسي اليوم، في مقر إقامته بواشنطن، اليوم، في مقر إقامته، أعضاء تجمع أصدقاء مصر في الكونجرس الأمريكي من الحزبين الديمقراطي والجمهوري. وصرح السفير بسام راضي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، بأن الرئيس أكد خلال اللقاء على استراتيجية العلاقات الممتدة منذ عقود بين مصر والولايات المتحدة، وحرص مصر على تعزيز

رئيس جامعة الأزهر: تطوير التعليم وإصلاحه واجب وطني وأمن قومي وفرضية الوقت



أكد الدكتور سالم داود، رئيس جامعة الأزهر، أن تطوير التعليم وإصلاحه هو سلاح الأمة والوطن، وهو أمر ضروري جدًا؛ لأنه سر هيبتها وقوتها، لافتاً إلى أن تطوير التعليم واجب ديني ووطني وأمن قومي وفرضية الوقت، جاء ذلك خلال كلمته في افتتاح المؤتمر الدولي الثامن لكلية التربية بجامعة الأزهر بالقاهرة الذي يقام تحت عنوان: «تدوين التعليم بين الثوابت والمتغيرات».

جميعاً ناقلاً لهم تحيات فضيلة الإمام الأكبر الدكتور أحمد الطيب، شيخ الأزهر الشريف، وقال فضيلته: إن عالمية الأزهر

ورحب رئيس جامعة الأزهر بالحضور

الرئيس السيسي يبحث مع وزير الدفاع الأمريكي بـ«البنتجون» تعزيز العلاقات العسكرية بين القاهرة وواشنطن.. ويؤكد الحرث على دعم الشراكة الاستراتيجية.. و«أوستن» يشيد بجهود الرئيس لتحقيق الاستقرار بالشرق الأوسط



التقى الرئيس عبد الفتاح السيسي، مساء اليوم، مع وزير الدفاع الأمريكي، لويد أوستن، وذلك بمقر البنتجون في واشنطن.

وصرح السفير بسام راضي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، بأن وزير الدفاع الأمريكي عبر عن تشرفه بزيارة الرئيس ملقم وزارة الدفاع الأمريكية (البنتجون)، مؤكداً على التقدير البالغ لجهود الرئيس الشخصية وروح القيادة شديدة الاتزان والفاعلية لتحقيق الأمن والاستقرار والتهدئة ليس فقط في الشرق الأوسط وأفريقيا بل

على المستوى العالمي، وتجاه مختلف

تابع ص ٩

القضايا والأزمات الدولية، وذلك امتداداً لدور مصر التاريخي السابق في إرساء ونشر ثقافة السلام والعيش المشترك في المنطقة، وهو الدور المهم جداً للولايات المتحدة التي تحول عليه وتدعم قدراته.

المغرب تودع دور قبل النهائي للمونديال على يد فرنسا.. وتواجه كرواتيا لتحديد المركزين الثالث والرابع



أنهى المنتخب الفرنسي «الحلم المغربي» وفاز على «أسود الأطلس» بهدفين نظيفين الأربعاء الماضي، ليضمن بذلك بطاقة العبور إلى نهائي كأس العالم ٢٠٢٢. وجاء الهدف الأول في المباراة من أقدم ثيو هيرنانديز في الدقيقة الخامسة، قبل أن يضيف راندال كولو مواني الثاني في الدقيقة ٧٩. وحاول أبناء وليد الكركري جاهدين العودة في المباراة، لكن بدون جدوى. وبذلك، ضمن منتخب «الديوك» المرور إلى نهائى المونديال، حيث سيلتقي، يوم الأحد المقبل، الأرجنتين.

أما المنتخب المغربي فسيلعب أمام

كرواتيا، يوم السبت، لتحديد صاحب المركز الثالث.

جاء الهدف الأول عن طريق الظهير

تابع ص ١١

مواعيد امتحانات الفصل الدراسي الثاني لجميع الصفوف الدراسية

- الصحة تؤكد محدودية الإصابات بالفيروس المخلوي.. مصطفى محمدى
- هناك أكثر من 27 محطة لرصد تطورات وطفرات الفيروسات التنفسية
- الإمارات تختزن الإطلاق الرسمي للإعلان العربي لمناهضة جميع أشكال العنف ضد المرأة والفتاة
- ترحيب كويتي واسع باتجاه البرلمان الأوروبي لإعادة ملف الـ«شنجن» إلى «لجنة الحريات»
- رئيس وزراء الأردن وولي العهد السعودي يبحثان تعزيز العلاقات الثنائية





ترحيب كويتي واسع باتجاه البرلمان الأوروبي لإعادة ملف «شنجن» إلى «لجنة الحريات»

“توقعات مسئول أوروبي بإعادة مناقشة هذا الملف في شهر يناير من العام المقبل”. وكانت لجنة الحريات المدنية والعدالة والشؤون الداخلية في البرلمان الأوروبي أعلنت يوم الخميس في الأول من ديسمبر الجاري الموافقة على إعفاء مواطني الكويت من تأشيرة (شنجن) بشروط.

و جاء في نص القرار الذي وافق عليه ٤٢ عضوا مقابل رفض ١٦ عضوا «أنه في حالة دولة الكويت فإن أعضاء اللجنة يؤيدون الاعفاء من التأشيرة بشرط وقف تطبيق عقوبة الإعدام والتي يجب أن تكون سارية قبل تنفيذ الاعفاء من خلال المفاوضات الثنائية».

كما وافقت اللجنة على اقتراح المتعلق بإعفاء مواطني قطر وعمان والإيكادور



إعادة الملف إلى اللجنة.

عقدت، الإثنين، في مقر البرلمان بمدينة ستراسبورغ الفرنسية، على

الصادر اليوم، «موافقة البرلمان بهيئة العامة ، في الجلسة التي

رحبت صحف ووسائل إعلام كويتية عدة اليوم، بتصریحات رئيس لجنة الحريات المدنية والعدل والشؤون الداخلية في البرلمان الأوروبي خوان فرناندو، القاضية بإعادة ملف إعفاء مواطني الكويت وقطر من تأشيرة (شنجن) إلى لجنة الحريات المدنية والعدالة والشؤون الداخلية في البرلمان الأوروبي».

وأبرزت وكالة الانباء الكويتية (كونا) اليوم تصريح فرناندو لها، بأن إعفاء مواطني دولة الكويت من تأشيرة (شنجن) «خطوة جيدة سبّهم في التعاون والتفاهم المتبادل ليس في المجال السياحي فحسب، ولكن في المجالات التجارية والتبادل الأكاديمي والعلمي».

وفي السياق، نشرت صحيفة

«الرأي» الكويتية، في عددها

تكنولوجي

ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٠٠٤٤٠
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 الإعلاني

جمهورية مصر العربية

elsherif ads. الدعاية والاعلان

(+202) 01022441900 (+202) 01283617779

e-mail: cd_room2004@yahoo.com

المملكة العربية السعودية



Jeddah - 23212 - 7539 K.S.A. Mushref 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



Al-Zafer Cargo Services Co.
خدمات الشحن والتغليف والنقل العربي المتخصص

800-12-8888

qalamesh@alzafercargo.com
www.alzafercargo.com

Mohamed Qatamesh Dental Clinic



الحكومة اليمنية ترحب ببيان الاتحاد الأوروبي بشأن التزامه بوحدة اليمن

رحبت الحكومة اليمنية الثلاثاء بالبيان الصادر عن مجلس الاتحاد الأوروبي للنهج البناء لمجلس القيادة الرئاسي والحكومة اليمنية خلال اهدنة الإنسانية، والجهود المستمرة التي تبذلها الجهات الفاعلة الإقليمية، لا سيما جهود الأشقاء في المملكة العربية السعودية، بشأن مدد الدعم الهدنة، في ظل تعتن الحوثي إزاء هذه الجهود، معربة عن تقديرها لمواصفات الاتحاد الأوروبي الداعمة الشعب اليمني، بما في ذلك موقفه الواضح والمدين للاعتداءات الحوثية على المنشآت النفطية، والبني التحتية، والتحذير من تداعياتها الكارثية على الوضع الإنساني والأمن البحري.



رئيس وزراء الأردن وولي العهد السعودي يبحثان تعزيز العلاقات الثنائية

بحث رئيس الوزراء الأردني الدكتور بشر الخصاونة مع الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود ولي العهد السعودي رئيس مجلس الوزراء سبل تعزيز العلاقات الثنائية في مختلف المجالات وإيقاعها في إطارها المتميزة،



مطابخ البيت الحديث MODERN HOUSE KITCHENS

ارقام وفروع البيت الحديث

- فرع م.نصر: ٦ شارع عبد الحكيم الرفاعي - متفرع من عباس العقاد
- فرع المقطم: ٩ -شارع ٩ - أمام فودافون
- فرع الشروق: ١٠٦٦٦٨٧١٠٥
- العنوان: جراند مول الشروق بجوار كمبوند البايتو
- فرع التجمع الخامس: ٠١٠٦٦٦٨٧١٠٥
- العنوان: القاهرة الجديدة - المنطقة الصناعية
- المعادي: ٠١٠٦٦٦٨٧١٠٦
- العاشر من رمضان: ٠١٢٠١١١٦٨٦٨



0106 6687105

Hotline www.1997.tel

/ModernHouseEgypt

/modernhouse_kitchens

/modernhouse_egypt.com



كلمة العدد



حاول تفهّم

(اختلاف الطرق والهدف واحد)

هناك حكمه قدّمه قد اختصرت الموضوع كله.. كم تحتاج من العملي لتعرف انك اعمي.. فمن حالة العداء التي اقتربت من المواجهه والصادم ومن الحوار الخشن في معظمه الي حاله من اللين والمرونه..... ذلك هو اختصاراً لعددد الطرق التركيه في محاولاتها الاقزاب والتودد الي مصر. وبعد ان فرغت تركيا من كل الاسلحه الخشه بدایه من تبني خطاب معادي للقاهره واحتضان عناصر تنتمي الي جماعه ارهابيه ومنحها المنشات الاعلاميه واعطائهم لبست سموهم واحقادها على القاهره واعطائهم الغطاء السياسي لما تقوم به وذلك كان بشكل يومي وعلى مدار الساعه تقول بعد كل هذا عادت تركيا واغلقلت المنشات الاعلاميه وطردت بعض من اعلامي الجماعه الارهابيه حتى وصلت تركيا في بعض حالات التودد الي تسليم بعض من العناصر من صدر ضدهم احكام بالقاهره..... وبعد هذه السنوات يبدو ان تركيا قررت استبدال الطريقه نهايآ باخري لينه وبعد عن المناورات والضغوط والギل والاعيب السياسيه والامنيه هاهي تسعى الي الحوار وتحاول توفير البيئة المناسبه لتجاهه وذلك بالاصفحة التاريخيه التي كانت علي هامش كاس العالم في قطر بين الرئيس السيسى والرئيس التركي وتلك كانت خطوه علي طريق تحرير مياه المفاوضات من جديد ولا شک ان اعلان وزير تركي بان جماعة الاخوان قد سمح لها داعش باختراقها الامر الذي يشر هستقبل التعامل التركي مع الجماعه والاتجاه رهبا الي رفضها وتجريها. ولعل تركيا اخيرا ادركت انه لا الاخوان عادوا ولا تركيا استطاعت ان تحقق شيئاً في شرق المتوسط ولا حتى فرضت سيطرتها كامله في ليبيا بشكل يجعل القاهره تقبل الواقع الليبي المهيمن عليه من تركيا وللمعلوميه خطورة الخلاف مع تركيا بانها دولة لها طموح اقليمي وتنطوي للعب دور في المنطقة وذلك بالقطع سيكون خصماً من الدور المصري وعلي حساب دوره في المنطقة الممتد لسنوات وخطورة الدوله التركيه في انها تسعى داهاً للوصول الى الوجدان المصري بتبني خطاب ديني فيه من الدوله الاسلاميه التي كانت تسيطر علي اوروبا لسنوات طويه.

بعد هذا الخلاف السياسي الطويل هل ستنجح تركيا في الوصول مع القاهره الي علاقات جيده هدف تركيا فيه الهدوء في شرق المتوسط وهدف مصر فيه اغلاق ملف الاخوان واستقرار الدوله الليبيه بشكل يحقق بعض من صالح الدوله المصريه السياسيه والاقتصاديه؟ ذلك الذي ستسفر عنه الايام القادمه وجولات من المفاوضات والقاءات قد نرى في نهايتها الدخان الايض معينا عن الوصول اليصالحه.

ولكم تحياتي
محمود صلاح قطامش
مصر تلاتهين

Qatamesh@misrtalateen.com

رئيس الوزراء: مهلة أسبوعان لكل المحلات والمنافذ التجارية لوضع أسعار السلع بوضوح

متوفّرة، بالسعر العادل المناسب، الذي يتحقق مكسب التاجر والصانع، ويكون ضمن مقدرة المواطن المصري. وعقب رئيس الوزراء على عدد من الأسئلة، حيث أجاب على سؤال يتناول إجراءات الحكومة لتيسير دخول مستلزمات الإنتاج إلى الموانئ، كثيرة فيما يخص بطاقات التموين، موضحًا أنه وفي ضوء توجيهات السيد الرئيس عبدالفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، للبنك المركزي والحكومة، بإنهاء الاعتمادات المستندية في خلال مدة أقصاها شهرين، فإنه يتم العمل في هذا الإطار، عبر خطة توفير الموارد الدولارية حتى نهاية السنة المالية الحالية، التي من شأنها تحقيق التوازن المأمول في السوق، وذلك لحل مشكلة مستلزمات الانتاج الموجودة بالموانئ، وتعي الحكومة هذا الأمر، وتعمل بالتنسيق مع البنك المركزي على أرض الواقع في ضوء الإمكانيات المتوفرة، لحل هذه المشكلة في مدى زمني أقل من شهرين. ورداً على تساؤل حول ضرورة تحمل القطاع الخاص جزءاً من العبء الموجود حالياً، أوضح رئيس الوزراء أن الحكومة تعمل على تشجيع ودعم القطاع الخاص، الذي يسهم في التنمية الاقتصادية، موضحاً أن الحكومة لن تتدخل بالتسعيّر بصورة مباشرة، كما سبق وأكد في التصريحات، ولكن سوف تعمل على التنسيق مع اتحاد الغرف التجارية واتحاد الصناعات، بما يضمن حق المستثمر والمواطن.

وأوضح مدبولي أن هدف الحكومة خلال هذه الفترة هو ضبط الأسعار، حتى لا تحدث مبالغة تمثل عيناً على

المواطن بالسعر العادل، دون مبالغة على المواطن، بالتزامن مع حرص الحكومة على التواجد بالشارع المصري ومعرفة ما يمر به المواطن بمراقبة ومتتابعة هذها فإن السلع الاستراتيجية الأساسية التي تمس المواطن، من المعروف مداها السعرى، ينبعى الحفاظ عليه، وهو ما تحوال الحكومة العمل عليه وعدم السماح بالمخالفة في الأسعار.

وفي نفس الوقت أشار إلى أن للقطاع الخاص الحق في تحقيق مكاسب عادلة في ضوء الظروف الصعبة

التي تمس حفظ مداها

الأرض فوراً.

ودعا رئيس الوزراء المواطنين إلى أن يقوموا بمجرد انتفاء مدة الأسبعين،

إيابلاً للجهات المعنية فوراً، إذا

وجدوا منفذ بيع لا يضع الأسعار على

السلع، أو يغالي في الأسعار، لتمكن

الاستراتيجية بحيث يتم تحديد المدى

السعري لها، ليكون المواطن على

درأية عندما يذهب للشراء من أي

مكان، كما سيتم تحديد هذا السعر

باستمرار للتأكد دوماً أنه السعر

القادمة.

لأن يكون السعر عادلاً، دون مبالغة على المواطن، حيث إن كافة أجهزة الدولة مكلفة بموقف، حيث يبدأ تنفيذ تلك الإجراءات على الفور بعد وضع كافة الآليات اللازمة، موضحاً أنه سيكون هناك مهلة أسبوعين فيما يخص موضوع إعلان أسعار السلع المعروضة في كافة المنافذ، كما سيتم لتحقيق مكاسب زائدة عن المفترض والسعر العادل، مؤكداً أن الدولة لم تتدخل لتحديد السعر، ولكن ستفرض مبدأ بأن يكون السعر معلن على كل سلعة معروضة.

وأضاف رئيس الوزراء أنه فيما يخص

السلع الاستراتيجية، التي تمس حياة

المواطن اليومية، فإنه سيتم التنسيق

واللوائح تجبر كافة المنافذ على وضع الأسعار على السلع بمختلف أشكالها، وبالتالي سيتم إعطاء مهلة أسبوعين - فقط لا غير - لكل المنافذ التجارية على مستوى الجمهورية، لوضع أسعار السلع على السلعة بحيث يكون سعر الكيلو منها يتراوح ما بين رقم كذا إلى رقم كذا، وأن يتم الإعلان عن هذه الأرقام للالتزام بها من كل أجهزة الدولة، بدءاً من وزارة التموين، وجهاز حماية المستهلك، وتعديلها بصورة شهرية، للتأكد في كل حين من أنها متواقة مع أسعار السلع ومدخلاتها، بالتنسيق بين الدولة وأجهزتها، وأؤكد مدبولي أن هذه الإجراءات تعد مهمة جداً في هذه المرحلة، من أجل الحفاظ على استقرار توافر السلع المختلفة.

وقال مدبولي إنه سيتم اتخاذ إجراءات عقابية حاسمة ضد المنافذ

وأوضح مدبولي أن هدف الدولة في تلك المرحلة يتمثل في التخفيف من وطأة وأثر الأزمة الطاحنة على المواطن المصري، مؤكداً أن الدولة تحمل أعباء مالية باللغة عن المواطنين في ظل الدعم المقدم والخدمات التي لم تشهد زيادة في أسعارها، وغير ذلك من الإجراءات.

كما أشار رئيس الوزراء إلى أنه في ظل متابعة شكاوى المواطنين المستمرة خلال الفترة الماضية، والتي كان يتم رصدتها مباشرة من خلال منظومة الشكاوى التابعة لمجلس الوزراء، أو المقالات الصحفية ووسائل التواصل الاجتماعي، تبين أن أكثر ما يؤرق المواطن هو "عدم انضباط الأسعار" واستغلال البعض للأزمة من أجل وضع أسعار مبالغ فيها للسلع.

وفي هذا الشأن، أوضح الدكتور مصطفى مدبولي أن الحكومة سعت خلال الفترة الماضية لمواجهة تلك المشكلة؛ حيث تم عقد اجتماع، مند أيام قليلة، مع مجموعة من الوزراء والمسؤولين، كما ثبتت مناقشة الموضوع بصورة موسعة في اجتماع مجلس الوزراء اليوم.

وأكد مدبولي أن الدولة تحرص على توازن الأسواق وضمان توافر السلع بسعر عادل يراعي جميع الفئات، وبناءً عليه، أوضح أنه من غير المقبول على الإطلاق وجود بعض المنافذ التجارية الصغيرة والخاصة التي لم تقم بتحديد أو وضع السعر على السلعة، وبالتالي يتلاعب التجار أو الباعة بالسعر.

كما أشار رئيس الوزراء إلى أن القوانين

الصحة" تؤكد محدودية الإصابات بالفيروس المخلوي.. مصطفى محمدى: هناك أكثر من ٢٧ محطة لرصد تطورات وطفرات الفيروسات التنفسية



للأصابة بالفيروس المخلوي الأقل من عامين ولكن ذلك لا يمنع إصابة الأطفال في عمر بعد ذلك، موضحة أن الفيروس قد يصيب الكبار في السن فوق الـ ٦٥ ولديه أمراض مثل القلب والسكر.

وقال إن الفيروس ينتشر من الخريف

أول نوفمبر وحتى أول الربيع ومستمر حتى شهر فبراير في العام كله وليس في مصر فقط، مشيراً إلى أن المستشفى تستقبل في هذا الوقت حالات التهاب شعبي ورئوي كثير والحساسية والمعدل لم يزيد عن الأعوام السابقة ولكن الإجراءات الاحترازية فترة كورونا ساهمت في تقليل الإصابات وأك، أنه لم يتم رصد أي حالات وفاة بين المصابين بفيروس المخلوي داخل المستشفى وعلى مستوى مصر، مشيرة إلى نسب الوفاة بسبب الفيروس محدودة على مستوى العالم.

وأضاف: ليس كل الحالات المصابة

لوجود تاريخ وراثي للحساسية فقط، مؤكداً أن الفيروس المخلوي ليس له تطعيم لأن نسبة الإصابة والوفيات محدودة وبالتالي لا يعتبر المخلوي جائحة دفعت العلماء لتطوير لقاح أو تطعيم له.

وأشار إلى أن الأطفال الأكثر عرضة

للانفلونزا الموسمية والفيروس المخلوي وتتابع: الإجراءات الهمة لمنع عدوى المخلوي تتمثل في منع التقبيل للأطفال وغسل اليدين وارتداء الكمامات وعدم الدخول في الزحام.

وتتابع الدكتور مصطفى محمدى، إن

الطفل يكون معدى بفيروس المخلوي يوم قبل ظهور الأعراض وطول فترة

**تحدد الحكومة: وضع حد أدنى وأقصى لسعر السلعة
مسئولة "الغرف التجارية والصناعات"**



على تحديد السلع الاستراتيجية، مع متابعة الأجهزة الرقابية لعملية تسعير السلع الأخرى.

وحول التكليف الرئاسي بإنهاea الاعتمادات المستندية خلال شهرين قال متحدث الحكمة: «الحكومة تبذل

وتتابع سعد خلال مداخلة هاتافية مع الإعلامية عزة مصطفى، ببرنامج «صالون التحرير» على قناة صدى البلد: «سعر الأرز المباع الأبيض ١٥ جنيهًا، وأعلى فئة هي الأرز الفاخر ويصل سعر الكيلو إلى ١٨ جنيه، بينما يصل سعر كيلو الأرز السائب إلى ١٢ جنيهًا»، مشيرة إلى أن عملية تحديد الأسعار العادلة للأرز تستنبط أيضًا من قبل اتحاد الصناعات والغرف التجارية، على بعض السلع الاستراتيجية الأخرى كالزيوت والسكر.

وتتابع: «وارد اتحاد الغرف يحدد الحد الأقصى لأسعار بعض السلع، بأقل من الأسعار المتدالة حاليًا»، مشيرة إلى أن ترتيب اتحاد الغرف والصناعات سيكون

لمسنه حال ملاحظة مغالة أو عدم الالتزام بالأسعار يستطيع الإبلاغ وستضع الجهات الرقابية آليات ووسائل تنقى الشكاوى.

أكيد أن زيادات الأسعار على مستوى عالم حتمية، والدولة طمانت الشارع، تحملت تخفيف الصدمات بضخ سلاح في الأسواق وتوفيرها.

قال السفير نادر سعد، المتحدث باسم مجلس الوزراء، إن جميع الأجهزة الرقابية ستتابع عملية تطبيق كتابة الأسعار على المنتجات، مشيراً إلى أن الدولة تدخلت الفترة الماضية بضخ إجماليات كبيرة من السلع، وهو ما حل نزنة نقص السلع في بعض الأماكن.

قال السفير نادر سعد المتحدث باسم مجلس الوزراء إن رئيس الوزراء عقد مؤتمراً صحفياً اليوم، لطمأنة الشعب المصري، مؤكداً أن الحكومة تقوم بدورها لضبط حالة انفلات الأسعار، لأن البعض حاول استغلال الأزمة التي تمر بها دول العالم.

وأضاف نادر سعد المتحدث باسم مجلس الوزراء خلال مداخلة ببرنامجه صالة التحرير، الذي تقدمه الإعلامية عزة مصطفى: إن رئيس الوزراء أكد أن الدولة لن تسمح بهذا الأمر، ولكنها لن تتدخل في العرض والطلب، إلا في السلع الأساسية، لافتًا أن اتحاد الغرف التجارية واتحاد الصناعات هما المنوط

الخارجية": عدم التدخل بالشئون الداخلية للدول مبدأ أساسى في السياسة المصرية



وهو من حقه أن يعرف موافق دولته تجاه القضايا المختلفة، وصياغة الموقف المصري الذي يعبر عنه المتحدث باسم وزارة الخارجية ليست مسألة سهلة، وإنما هناك مؤسسة تعامل بشكل متكامل وقطاعات وإدارات في وزارة الخارجية.“ وقال: “نتفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي في بعض الأحيان، على كل المنصات، لأنها أصبحت مهمة للغاية، واليوم وزير الخارجية يمكن أن يطلق تغريدة معينة ويتم الرد عبر تغريدة، في بعض الأحيان الأمور لا تتطلب الرد ببطء، ويجب أن تكون حاضراً في كل وقت.“

قال السفير أحمد أبو زيد المتحدث باسم وزارة الخارجية، إن الدولة المصرية الآن ثابتة ومستقرة وحققت إنجازات كبيرة على المستوى الاقتصادي والسياسي، وترسخ دورها على المستوى الدولي، ولها مهام كبيرة على المستوى الأفريقي والعربي والدولي، وأصبحت أكثر ثباتاً وقوه وقدرة للتغيير عن نفسها وعن مصالحها بشكل واضح.

وأضاف خلال لقائه مع الإعلامي محمد شردي ببرنامج الحياة اليوم، الذي يذاع على قناة الحياة: «هناك مبدأ أساسى في سياسية مصرية، هو عدم التدخل في السياسة الداخلية للدول الأخرى، وهو بمبدأ ازداد رسوحاً وثباتاً بالرؤية التي طرحتها الرئيس عبد الفتاح السيسي في هذا الشأن، ومتابعة ما يحدث في الدول الأخرى، إذا تعلق الأمر بالشأن المصري أو يتعلق الأمر بالأشقاء من الدول العربية».

وتتابع: «يم التحدث بالمواصفات المصرية مع كل الأطراف ومع المواطن المصري».

A group photograph of approximately 18 people, mostly women in traditional attire like hijabs, gathered indoors for a formal occasion. The group is arranged in three rows, with some individuals seated in the back row and others standing in the front. The setting appears to be a formal event or ceremony.

في ختام مبادرة " مناهضة العنف ضد المرأة " .. محافظة شمال سيناء يؤكد : الأوضاع طبيعية في المحافظة ولا تنسقات

لـى مستوى المحافظة .. كما تم ختـام
حملة بـاقيـمة مـعرض فـن تـشكـيلـي .
أشـارت إـلى أنه تم خـلال فـترة المـبـادـرة
فـيـفـيـدـ عـدـد ٣٦١ نـدوـة و ٩ لـقاءـات و ٧
رـشـ عملـ، وإـلـقاءـ ٣ خطـبـ لـلـجـمـعـةـ ..
الـلاـلوـاـهـ عـلـىـ تنـفيـذـ قـافـالـةـ طـبـيـةـ بـقـرـيـةـ الـروـضـةـ
الـكـلـيـشـ عـلـىـ عـدـدـ ٦٠ حـالـةـ مـرضـيـةـ وـتـوفـيرـ
عـلـاجـ الـلـازـمـ لهاـ مجـانـاـ .
أـكـدـتـ عـلـىـ شـكـرـهاـ لـلـسـيـدـ رـئـيسـ
جـمـهـورـيـةـ لـدـعـمـ الـحـمـلـةـ وـتـوجـيهـاتـهـ
تـنـفيـذـهاـ عـلـىـ مـسـطـوـيـ مـحـافـظـاتـ .
جـمـهـورـيـةـ .

هو مقرر على مستوى العالم أجمع .. على أساس أن مبادرة ”مناهضة العنف ضد المرأة“ تحت عنوان : ”معا ضد العنف تنهي العنف ضد المرأة وكافة الفئات . وأضاف أنه سعيد بما تم خلال المبادرة من تعاون تام بين جميع المديريات والوحدات الفرعية على مستوى مجالس المدن ، وأنه جارى الإعداد والتجهيز لتنفيذ المسابقة الدولية بقرينة الروضة لاختيارها قرية خالية من العنف . ومن جانبها .. أعلنت الدكتورة هاجر صالح رئيس وحدة تكافؤ الفرص بالمحافظة على شكرها للمحافظ وجميع الأجهزة المعاونة ومجالس المدن والمديريات لدعم المبادرة وتنفيذ فعالياتها إيماناً بدور المرأة في الحياة . وأضافت أنه تم ختام المبادرة وعمل الوحدة ملدة ١٦ يوماً بالتنسيق مع مديريات : التربية والتعليم والشباب والرياضة والصحة والأوقاف والأزهر والإعلام وإذاعة شمال سيناء ومحالس، المدن والجامعات والمعاهد أكد الدكتور محمد عبد الفضيل شوشة أن الأوضاع أصبحت طبيعية بالمحافظة ، واعتباراً من يوم السبت القادم لا تنسيقات . وأضاف المحافظ على هامش ختام مبادرة مناهضة العنف ضد المرأة بشمال سيناء () وذلك بحضور الدكتورة هاجر صالح رئيسوحدة تكافؤ الفرص للمرأة بمحافظة شمال سيناء ورؤساء مجالس المدن والقيادات التنفيذية) أنه اعتباراً من يوم السبت القادم لا تنسيقات في إدخال المأكولات وجميع المنتجات إلى المحافظة .. مشيراً إلى أنه سبق الموافقة على فتح محطات الوقود وإدخال الزيوت بصفة مستمرة ، وقد تم تقديم طلب للأمانة العامة لوزارة الدفاع ووزارة الداخلية بإلغاء التنسيقات على إدخال جميع المنتجات إلى المحافظة وتمت الموافقة عليه . وأعلن المحافظ أنه تم تتنفيذ حملة مناهضة العنف ضد المرأة خلال ١٦ يوماً اعتباراً من يوم ٢٤ نوفمبر الماضي .. حيث تم تنفيذ الفعاليات طبقاً لما

خطة التنمية الاقتصادية.. الحكومة تخصص 5 ملارات جنيه لتنمية شمال سيناء

- إنشاء عدد (٨) تجمعات زراعية حافظة شمال سيناء.
 - إنشاء البنية الأساسية الازمة لزراعة عدد (١٣) تجمعات تمويه بشبة جزيرة سيناء.
 - حماية المشروعات القومية الكبرى ومناطق التنمية من أخطار حarf الرمال في مناطق الاستصلاح و توفير المياه الازمة لري زمام مساحتهحو ١٤,٥ فدان.

- رفع كفاءة البنية القومية للري
الصرف استكمالاً لـأعمال أغطية
جبابيونات للتعر و إعادة تأهيل
حبطات الصرف. -5- حفر و تجهيز آبار
إنشاء بحيرة تخزين بوادي الازارق
تقليلية سدود علي وادي الجرافي و توريد
للمياه بشمال سيناء.



ووجه الحكومة خلال السنة المطالية
٢٣٢٢ مبلغًا وقدره ٥ مليارات جنيه
لصالح تنمية محافظة شمال سيناء،
مُؤولاً الخزانة العامة منها نحو ٨٠٪ منها
حوالى ٤ مليارات جنيه، حسبما تفيد
خطة التنمية الاقتصادية والاجتماعية
المقدمة من وزارة التخطيط الدكتورة



جمعية المصرين: الدولة لديها هدف واضح لزيادة الصادرات لـ ١٠٠ مليار دولار

في القطاع التصديرى نسعى لوضع خطة لتحقيق هذا الهدف عبر التشاور مع كل منظمات الأعمال، وبالفعل نقترب من إطلاق وثيقة زيادة الصادرات التي تحدثت عنها مسبقاً، ورقم المائة مليار قابل للتحقق في مصر بدل وقابل للزيادة ٥، ويمكن تحقيق هذا الرقم من ٥ إلى ٧ سنوات، هذا يعني مضاعفة الصادرات ٣ مرات والعوامل الخارجية مساعدة لنا حالياً، وهناك فرصة لجذب المشترين للسوق المصرى فهناك طلب على السوق المصرى كمصدر محتمل وله دور أكبر.



كشف محمد قاسم رئيس جمعية المصرين المصريين، عن اقتراب الجمعية من الانتهاء من صياغة وثيقة تحمل رؤية كاملة للقطاع التصديرى لزيادة الصادرات، وتحقيق مستهدف المائة مليار دولار صادرات، بمشاركة اتحاد الصناعات والمجالس التصديرية وجمعيات رجال الأعمال وجمعيات شباب الأعمال، معلنًا عن الاقتراح من تدشين أكاديمية لتأهيل الأفراد والشركات المصدرة، ولدينا برنامج قوى قام بتخريج العشرات من الأفراد والشركات وسنقوم بتوسيع البرنامج من خلال تمويل من المؤسسة الإسلامية لتمويل التجارة، وقد نتوسّع في البرنامج ليتوسّع على المستوى الأفريقي. وتابع، الدولة التي تمتلك مصر فيها ميزات نسبية سواء بالبعثات أو المعارض الخارجية.



ارتفاع بنسبة ٣٣٪ في احتياطيات منجم السكري للذهب ليسجل ١١.١١ مليون أونصة

سجل بنهاية يونيو ٢٠٢٢ نسبة ١٣٪ زيادة في الموارد والاحتياطيات في مصر سجل ١١.١١ مليون أونصة للذهب بتركيز ١٠.٨ جرام في الطن، وأشارت الشركة، إلى أنها تستهدف نشر على موقع الشركة الإلكتروني، عن ارتفاع احتياطيات وموارد منجم برنامج حفر طموح خلال عام ٢٠٢٣ للذهب بمصر، بحوالي ١.٣ مليون أونصة من الذهب بنسبة ٢٨٠ ألف متر تحت الأرض في منطقة امتياز السكري لمنطقة انتشار الذهب بـ ٣٣٪، خلال العام الجارى ٢٠٢٢. وأضافت الشركة، أن منجم السكري بمصر مليون أونصة خلال آخر عامين.



٧ معلومات عن ارتفاع الصادرات المصرية لـ ٢٧.٥ مليار دولار

ساهمت الإجراءات الحكومية لدعم التصدير في تحقيق مؤشرات إيجابية للتجارة الخارجية المصرية وتحسين الخلل في الميزان التجارى وتحقيق أعلى معدل تاريخي للصادرات المصرية بإجمالي ٣٢.٤ مليار دولار، بارتفاع نسبته ٤٦٪ خلال عام ٢٠٢١، وبلغت الصادرات في أول ٩ أشهر من ٢٠٢٢ قيمة تجاوزت ٢٧.٥ مليار دولار، وسط توقيعات بوصول إجمالي الصادرات الصناعية والسلعية لأكثر ٦.٥ مليار دولار صادرات الكيماويات وتوقعات بوصولها ٨ مليار من ٣٣ مليار دولار بنهاية العام، فيما يلي أبرز المعلومات.

-قطاع مواد البناء يحقق ٥.١ مليار دولار في المرتبة الثانية- القطاعات الإنتاجية التصديرية-الأغذية المصرية تخترق الأسواق تحقق ٢٧.٥ مليار دولار في أشهر ١٣٪ نمواً في الصادرات السلعية والأوروبية والاجمالي ٣.٥ مليار دولار والصناعية بالفترة من يناير لسبتمبر ٨٢٧ مليون دولار صادرات الطباعة والتغليف الصناعات الهندسية تحقق ١٩٪ من ٢٠٢٢ قيمة تجاوزت ٢٧.٥ مليار

الرئيس السيسي يفتتح محور التعمير الجديد "محور المشير أبو ذكري"

حيث أشاد أعضاء الكونجرس بالجهود المصرية الداعمة لعملية السلام، في حين أكد الرئيس موقف مصر الشابت في هذا الخصوص بالتوصل إلى حل عادل وشامل يضمن حقوق الشعب الفلسطيني وفق المراجعات الدولية، الأمر الذي يفتح آفاقاً للتعايش السلمي والتعاون بين جميع شعوب المنطقة.

العربي، فضلاً عن كونها شريكاً محورياً للولايات المتحدة في المنطقة، مع الإعراب عن التقدير البالغ لدور مصر الناجح والفاعل تحت قيادة الرئيس في مكافحة الإرهاب والفكر المتطرف واصلاح الخطاب الديني وارساء المفاهيم والقيم النبيلة من حرية الاعتقاد والتسامح وقبول الآخر، مؤكدين ان الولايات المتحدة الأمريكية لن يستجدات القضية الفلسطينية،



رئيس جامعة الأزهر: تطوير التعليم وإصلاحه واجب وطني وأمن قومي وفرضية الوقت



الشريف من عالمية الإسلام؛ ولذا ينتشر أسانته وعلماؤه في كل بلد تطلع عليه الشمس، ينشرون رسالة الإسلام السمحنة، ويندون عنها غلو الغالين وتحريف المبطلين، ورحم الله أمير الشعراء أحمد شوقي حين قال:

فِي قَمِ الدُّنْيَا وَحْيَ الْأَزْهَرَا
وَانْتَ عَلَى سَمْعِ الرَّمَانِ الْجَوَاهِرَا
وَلَفْتَ إِلَى أَنْ أَمْرَ الشَّعَرَاءِ مِنْ يَقْصُرُ عَطَاءَ
الْأَزْهَرِ جَرَافِيَا فِي حَدُودِ مَصَرِّ، بَلْ جَعَلَهُ
فِي الدُّنْيَا كَلَاهَا وَفِي سَمْعِ الزَّمَانِ كَلَاهَا
فِي الْصِّنِّ "فِي قَمِ الدُّنْيَا" وَ "عَلَى سَمْعِ الرَّمَانِ" ، وَمَمْ
يَقُلُّ: "فِي قَمِ مَصَرِّ" وَ "عَلَى سَمْعِ أَهْلِهَا".

أوضح رئيس الجامعة أن من مهامه رسائل الأزهر الشريف أنه يفذ إلى طلاب العلم من أكثر من مائة وثلاثين دولة، ويتعلم في رحابه الآن أكثر من خمسين ألف وافد في التعليم قبل الجامعي والتعليم الجامعي، وهوإلا الوفدون هم سفراء الإسلام إلى باددهم، بعد ما تحملوا من الأزهر الشريف أمانة العلم ووسطية الإسلام وتعاليمه السمحنة.

وأشار رئيس جامعة الأزهر إلى أن عنوان مؤقرنا الدولي الثامن هذا الذي تنظمه كلية التربية بين جامعة الأزهر بالقاهرة تحت عنوان: «تدوير التعليم بين الثوابت والمتغيرات: التعليم الأزهرى أمدوجاً» لافتًا إلى أن تدوير التعليم فيما آفاق أوسع وأرحب وهي الآفاق الدولية.

المجلس القومي للمرأة ينظم ندوة تحت عنوان "أشكال ونماذج العنف التي تواجه المرأة في المحافظات وأليات المواجهة"



د. سهام عز الدين جبريل

المرأة أهمية تكافف كل مؤسسات الدولة لمناهضة العنف ضد المرأة وأكملت الدكتور سهام عزالدين جبريل إلى أهمية دور التعليم في تكين المرأة ومناهضة العنف الموجه ضد المرأة وأهمية الثقة بالنفس والإيمان بالقدرات حتى تستطيع الفتيات التغلب على كسر دائرة العنف التي تواجهها والتغلب على الصعوبات والمعوقات التي تمثل شكل من أشكال العنف التي قد تواجه الفتيات والسيدات

كما أشارت الدكتور سهام جبريل أن المجتمع بحاجة إلى مساهمات كافة افراده وأن الرجل مكمل ومساند وداعم للمرأة

كما أكد المشاركون في الفعالية من خلال كلماتهم على أهمية التوعية بضرورة القضاء على ختان الإناث وتفعيل القوانين المعاصرة مثل هذه الممارسات وكافة الظواهر التي تتمثل بشكل من أشكال العنف سواء الأسري أو المجتمعي لأن صلاح المجتمع يأتي من القضاء كافة أشكال العنف الممارس ضد النساء و التي تحرم المرأة من حقوقها الإنسانية في المشاركة لخدمة مجتمعها واسرتها ووطنها . خالص تحياتي



ومنهاج العنف التي تواجه المرأة في المحافظات وأليات المواجهة" وذلك يمثل ظاهرة العنف ضد النساء تفعيل حق التعليم والتعلم مدى الحياة للمرأة لأحد آليات مواجهة ومناهضة العنف ظاهرة الختان كأحد الممارسات العنيفة ضد المرأة نماذج لسيدات واجهن شكل مختلف وتضمنت محاضرات عن نماذج العنف التي تواجه المرأة في إطار حملة الـ ١٦ يوم من الأنشطة للقضاء على العنف ضد المرأة التي يطلقها المجلس القومي ضد المرأة تحت شعار "كوني" ،نظمت لجنة المحافظات برئاسة الدكتور سهام عزالدين جبريل عضو المجلس القومي للمرأة ومقر لجنة ومشاركة أعضاء لجنة المحافظات ندوة تحت عنوان "أشكال



العاملون في مصر تلاتين ورئيس مجلس الاداره محمود صلاح قطامش بعثيم التهاني والتبريكات للعروسين متمنين لهم حياة سعيدة والفقير مبروك لاسره العروسين وتهنئه خاصة للاستاذ / محمد يوسف العريني عم العروسين والفقير مبروك . ودامت دياركم عامره بالافراح

العربي وقد اذدان الحفل بنجوم من المجتمع السينياوي والحقق الرياضي ونخبة من مثقفي العريش ومبديعها ورموز من اغلب العائلات السينياوية بالعريش وسيناء وعموم مصر حيث من المعروف ان عم العروسين الاستاذ / محمد يوسف العريني كبير الرياضيين السينيويين والشهير بحكواتي العريش وبهذه المناسبه يتقدم

افتراح العريني في ليالي الف ليلة وليله وفي احتفال ليالي العمر وبحضور الاهل والقاصرين واصدقاء العروسين وفي قصر بدور بقرية لنا تم اليوم السبت الموافق ١٢ / ٣ / ٢٠٢٢ زفاف الاستاذ / حسن نجل الاستاذ مدحت يوسف العريني والنسه / هند كريمه الاستاذ عصام يوسف



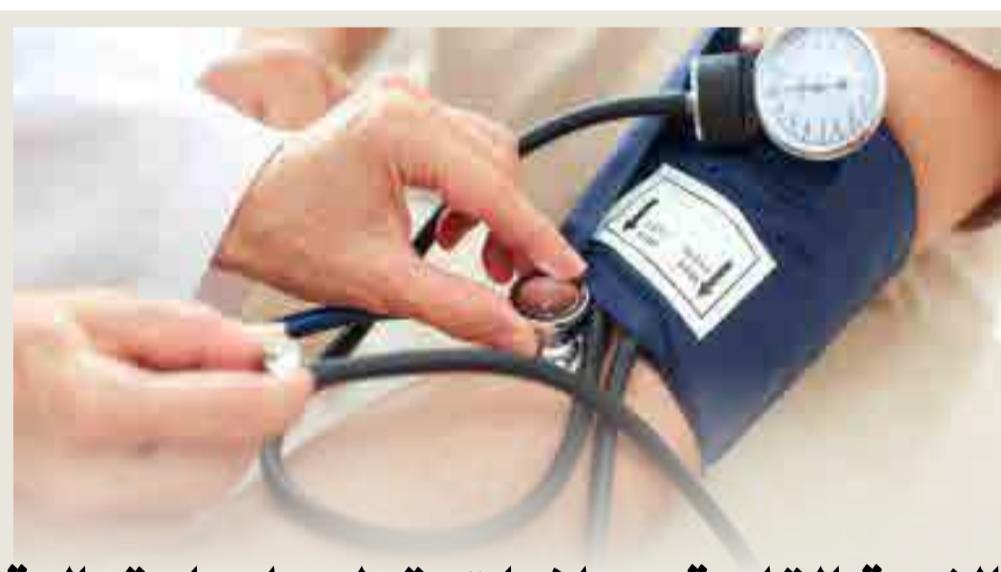
القيمة الطبية والعلاجية لثمار الموز للمرأة الحامل

مقاومة المشاكل والأمراض التي يتعرض لها جسم المرأة الحامل. وكذلك يفيد المرأة تناول ثمار الموز خلال فترة الحمل؛ نظراً لاحتواها على المواد النشوية والسكرية، فضلاً عن نسبة الحديد الموجودة به، وينصح الحوامل بتناول ثرتين من الموز متوسط الحجم، حيث أنه يمدان الجسم بنحو خمس ما يحتاجه من البوتاسيوم، وثلاث ما يحتاجه من فيتامين «أ» وخمس يحتاجه من المغنيز في اليوم.



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

إن تناول الأغذية الغنية بالملكونات الغذائية الفضفورة أثناء فترة الحمل مثل ثمار الموز، يجعل الحمل يسير بطريقة صحية ويفيد الطفل أيضاً، وذلك إذا لم تكون الحامل تعاني من حساسية الموز. ويحتوي الموز على مرکبات غذائية مفيدة جداً لصحة الحامل، حيث أنه غني بفيتامين بـ٦، وهو فيتامين يلعب دوراً هاماً في نمو الجهاز



النوبة القلبية.. علامات تدل على احتمالية وجود جلطة دموية في الشريان

ألم الصدر المفاجئ والشديد: قد يعني ألم الصدر المفاجئ والشديد أن جلطة دموية قد انفصلت أو على وشك أن تصيبك بنوبة قلبية.

ما هي أعراض النوبة القلبية؟ عند حدوث نوبة قلبية أو على كانت على وشك الحدوث، فمن المرجح أن يعني المرضي من الأعراض التالية:

ألم صدر

ألم في أحد الذراعين أو كليهما

ألم في الفكين

ضيق في التنفس

حرقة من المعدة

صعبات في التنفس

تعني أن الجلطة عالقة في الرئتين

تعرق بارد

إغماء

قلب متتسابق

الخفقان

جيئاً في الوقت المناسب، عندما تكون الجلطات الدموية أكبر من المعتاد ولا تتحلل، يمكن أن يكون هناك خطر حدوث أزمة قلبية مثل النوبة القلبية أو السكتة الدماغية. ما هي علامات تجلط الدم في الشريانين؟ تُعرف الجلطات الدموية في الشريانين أيضًا باسم الجلطات الشريانية، ويمكن أن تكون ضارة بالصحة إذا لم يتم علاجها جيئاً في الوقت المناسب.

لون الجلد المائل إلى الحمرة: إذا تشكلت الجلطة الدموية يمكن بسبب نقص الأكسجين، تبدأ عضلات القلب في الموت ويمكن أن تكون مميتة إذا لم يتم علاجها أو معالجتها بشكل جيد في الوقت المناسب.

تورم غير مبرر: عندما تعيق الجلطة تدفق الدم طبيعية للجسم لوقف النزيف عند حدوث جرح أو إصابة، لكن من المفترض أن تذوب هذه نفسها إلى تراكم الأوعية الدموية والتورم.

سابقاً كنا نسمع عن النوبات القلبية فقط لدى كبار السن، ولكن هذا الأمر تغير سوءاً كان ذلك نتيجة لفيروس كورونا لفترة طويلة أو نتيجة لخيارات مفط الحياة السيئة أو التاريخ العائلي، أو النوبات القلبية أو أي حدث قبلي غير مرحب به أبداً.

ما هي النوبة القلبية؟ وفقاً لموقع "healthsite"، النوبة القلبية هي حالة طيبة طارئة حيث يتعطل تدفق الدم والأكسجين إلى القلب بسبب انسداد أحد الشريانين بسبب نقص الأوكسجين، تبدأ عضلات القلب في الموت ويمكن أن تكون مميتة إذا لم يتم علاجها أو معالجتها بشكل جيد في الوقت المناسب.

تشكلت جلطات الدم كآلية دفاع عندها تعيق الجسم لوقف النزيف طبيعية للجسم لوقف النزيف عند حدوث جرح أو إصابة، لكن من المفترض أن تذوب هذه نفسها إلى تراكم الأوعية الدموية والتورم.

أعراض قصور الغدة الدرقية تزيد في الشتاء.. كيف تعالجها بخطوات بسيطة؟

وكلاهما يؤثر على قصور الغدة الدرقية، توفر الشمس أيضاً فيتامين د الطبيعي لجسمك، وهو أمر بالغ الأهمية لوظيفة الغدة الدرقية.

زيادة مستويات الكوليستيرول في الدم مع انخفاض درجة الحرارة، فترات غير منتظمة تساقط الشعر و ترققه كآبة

ضعف الذاكرة وتضخم الغدة الدرقية أو تضخم الغدة الدرقية

تعاني من انخفاض الاهتمام الجنسي، مارس اليوجا أو التمارين الرياضية ، أو أبداً بالتمدد في المنزل.

توقف عن تناول الحلويات

الشتاء هو الوقت المناسب لجميع

الحلويات اللذيدة والحلوة

الساخنة وما إلى ذلك. ومع ذلك

فإن السكر المعلج لا يؤدي إلا إلى

تفاقم قصور الغدة الدرقية ، وبالتالي

فمن الأفضل ترك الحلويات تماماً.

تنظيم أمانة النوم

أولئك الذين يعانون من قصور

الغدة الدرقية يحتاجون إلى تنظيم

أمانة نومهم، يؤدي الحرمان المزمن

من النوم إلى تفاقم الوضع وتفاقمه

يزيد من خطر الإصابة بأمراض

المناعة الذاتية، الاختلالات الهرمونية

والسمنة، حاول أن تناول بهدوء لمدة

٧-٨ ساعات متواصلة في اليوم.

يقول الأطباء إن الطقس البارد

يزيد من حاجة جسمك إلى المزيد

من هرمون الغدة الدرقية ، و بما

أن هرمون الغدة الدرقية أو

هرمون TSH سيرتفعان ، فإن

مستويات T₄ و T₃ ستختفي، قم

بإجراء فحوصات منتظمة واختبار

مستويات الدم لمعرفة الوضع

ال حقيقي، سيقوم الأطباء وفقاً لذلك

بتغيير جرعتك.

اجلس في الشمس

من أفضل الطرق للتأثير على

الهرمونات في الجسم عن طريق

عرضيه للشمس. في فصل الشتاء،

من الذي لا يحب امتصاص بعض

أشعة الشمس للحصول على

الدفء؟ وبالتالي، يمكن أن يؤدي

التعرض للضوء في الهواءطلق من

السيطرة على النوبة الدرقية.

أولئك الذين يعانون من قصور الغدة الدرقية تتفاقم أعراضهم خلال أشهر الشتاء الباردة، مثل زيادة الوزن، والتعب، والشعور

بالبرد الشديد، والاكتئاب، والإمساك، تتفاقم المشاكل المتعلقة بالبشرة والشعر حتى مع انخفاض درجات الحرارة، يقول خبراء الصحة إنه عندما يصبح الجو أكثر برودة، تبدأ الغدة الدرقية بالعمل بجدية أكبر لتعمل بشكل صحيح.

وفقاً لموقع Verywellhealth.com

فإن الغدة الدرقية هي جزء لا يتجزأ من تنظيم الحرارة والتسليل الغذائي

ويمكن أن يجعلك عرضة لتأثيرات

التغيرات في درجات الحرارة؟

ما هو قصور الغدة الدرقية؟

قصور الغدة الدرقية هو حالة

الخمول في الغدة الدرقية حيث لا

تتمكن الغدة من إنتاج ما يكفي من

الهرمونات، وهو أمر ضروري لحسن

سير عمل الجسم، على الرغم من أن

الحالة قد لا تسبب أعراضًا ملحوظة

في المرحلة المبكرة، إلا أن الغدة

الدرقية غير المعالجة والمتجاهلة

يمور الوقت تسبب العديد من

المشكلات الصحية ، بما في ذلك

السمنة والعمق والتهاب المفاصل

وحتى مشاكل القلب.

علامات قصور الغدة الدرقية قد تختلف علامات وأعراض قصور

الغدة الدرقية باختلاف الأشخاص

حسب شدتها، ومع ذلك ، فإن

العلامات الشائعة تشمل:

التعب والإرهاق المستمر

حساسية من البرد

إمساك مزمن

تعرف على أضرار الجلوس لساعات طويلة.. كيف تتجنب الأضرار؟

السلبية للجلوس المف躬.

تحرك أو قف بدلاً من الجلوس

يبدو أن خطر الوفاة من أمراض القلب

والأوعية الدموية والسرطان يزداد عن

طريق الجلوس المف躬 بشكل عام

والجلوس لفترات طويلة من الزمن.

الحركة أكثر والجلوس أقل يعززان صحة

أفضل إذا كان لديك الخيار ، فابداً

بالوقوف فقط بدلاً من الجلوس أو

اكتشاف كيفية المشي أثناء العمل.

جريدة مصر: جرب هذه النصائح على سبيل المثال

١. دق كل ٣٠ دقيقة بدلاً من الجلوس.

٢. ابق قدميك مرتفعتين أثناء التواجد

على الهاون أو مشاهدة التلفزيون.

٣. عند مقابلة ملء العمل، قم بالمشي

بدلاً من استخدام غرفة الاجتماعات.

حتى التمارين البسيطة قد يكون لها تأثير

كبير. ستبدأ بعرق المزيد من السعرات

السلبية للجلوس المف躬.

ممارسة التمارين تقلل من أضرار التناقص

الجلوس.

جريدة مصر: جرب هذه النصائح على سبيل المثال

٧٥ دقـة كل يوم.

٦٠ دقـة كل يوم.

٣٠ دقـة كل يوم.

١٥ دقـة كل يوم.

٥ دقـة كل يوم.

٣ دقـة كل يوم.

١ دقـة كل يوم.

٠٥ دقـة كل يوم.

٠٣ دقـة كل يوم.

٠١ دقـة كل يوم.

٠٠ دقـة كل يوم.

٠٠٥ دقـة كل يوم.

٠٠٣ دقـة كل يوم.

٠٠١ دقـة كل يوم.

٠٠٠ دقـة كل يوم.

٠٠٠٥ دقـة كل يوم.

٠٠٠٣ دقـة كل يوم.

٠٠٠١ دقـة كل يوم.

٠٠٠٠ دقـة كل يوم.

٠٠٠٠٥ دقـة كل يوم.

٠٠٠٠٣ دقـة كل يوم.

٠٠٠٠١ دقـة كل يوم.

٠٠٠٠٠ دقـة كل يوم.

٠٠٠٠٠٥ دقـة كل يوم.

٠٠٠٠٠٣ دقـة كل يوم.

٠٠٠٠٠١ دقـة كل يوم.

٠٠٠٠٠٠ دقـة كل يوم.

٠٠٠٠٠٠٥ دقـة كل يوم.

٠٠٠٠٠٠٣ دقـة كل يوم.



موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" بين أغلفة الأعمال السابقة والحالية، معتبرين أن التصميمات وبهذا الطريقة.

وتسويق يسيء لاسم صاحب نobel، لا تلقي بروايات و أسم الراحل بهذه الطريقة.

وقارن عدد كبر من المثقفين على في الطباعة الجديدة بها استسهال

فن اللامبالة

**باع ١٥ مليون نسخة.. تحويل كتاب "فن الالا
مبلاة" إلى فيلم وثائقى.. اعرف التفاصيل**

يلعب مانسون دور البطولة في الفيلم الوثائقي، ويوجه القصة ليقدم فلسفته كجريدة من الصدق الخام المنعش الذي يوضح لنا كيف نعيش حياة أكثر رضاً وقناعة. ومارك مادسون، كاتب أمريكي من مواليد عام ١٩٨٤، وقد نجح كتابه *فن اللامبالاة* بشكل كبير، وهو دعوة لتجاهل كثير من الأشياء المزمنة التي تسبب المتاعب وتحكم في الإنسان وأفكاره له، والذي يستكشف هوس المجتمع بالسعي وراء السعادة.

الفيلم يأخذ من إخراج ناثان برايس، وينتicipate الفيلم الوثائقي مع كتاب مانسون، الذي يبيع منه أكثر من ١٥ مليون نسخة في جميع أنحاء العالم منذ نشره في عام ٢٠١٧. ووفقاً للموجز الرسمي للفيلم، فإن الفيلم الجديد هو فيلم وثائقي سينمائي مصمم مساعدة الذاتية.

يُنتظر عشاق كتاب *فن اللامبالاة* لأن أكثر مبيعاً، للكاتب مارك مانسون مطلع العام الجديد، مشاهدة الفيلم *The Subtle Art of Not Giving A F*ck* في صالات العرض السينمائية.

فمن المقرر أن يتم طرح فيلم *Subtle Art of Not Giving A F*ck* في الرابع من يناير ٢٠٢٣، بعد أعلنت شركة المنتجة عن المقطع الدعائي الأول.



مناقشة رساله الدكتوراه للمهندس / كريم محمد الحبيب الديب نجل المهندس / حبيب الديب كبير المهندسين

حصاد الثقافة في ٢٠٢٢ .. كيف أصبح نجيب محفوظ قضية العام على السوشیال ميديا

واسعا حول تعبير تلك الأغلفة مع روح وطبيعة النص المحفوظي. وانتقد عدد كبير من رواد مواقع التواصل الاجتماعي الأغلفة معتبرين أن تصميمها بعيد عن روح أعمال نجيب، وجاءت لتعبير بشكل سطحي عن أسماء الروايات دون التعمق في الأفكار التي يطرحها محفوظ في أعماله.

ووصف الكثيرون المشروع الذي أعلنت عنه "ديوان" لطرح أعمال نجيب محفوظ برأوية بصريه مختلفة ووفقا لخطة تسويقية تعتمد على التشويق مجرد وهم آخر ناشر تعاقد معها محفوظ نفسه أثناء حياته، وهو ما أعطى للصفقة رواجا وقتها.. إلى حد الآن تبدو الأمور طبيعية لكن ما حدث مع بداية تفعيل العقد كان هو الاستثناء.

في بداية مايو الماضي بدأ تفعيل عقد ديوان في طبع الأعمال الإبداعية ورقيا ورقريا ومع مطلع يوليو بدأت الأخيرة في نشر أغلفة طبعتها الجديدة من أعمال الأديب العالمي لكنها لم ترقى إلى الشكل الذي طمح إليه البعض حول أغلفة صاحب "الحرافيش"، وأثير جدلاً احتفلنا هذا العام بالذكرى السادسة عشرة على رحيل الأديب العالمي نجيب محفوظ والذكري الحاديه عشر بعد المائة على ذكرى ميلاده.. أرقاماً تبدو عاديه في الاحتفاء بذلكى أديب بقدر وقيمة صاحب الثلاثيه، لكنه كان عاماً استثنائياً في سيرة عميد الرواية العربية.

في نهاية العام الماضي أعلنت دار ديوان للنشر تعاقدها مع ورثة الأديب العالمي نجيب محفوظ والاستحواذ على حقوق نشر أعمال صاحب نobel في الآداب لعام ١٩٨٨، بعد انتهاء عقد دار الشروق،

This image shows a highly detailed terracotta head, likely of a general or official, from the Mausoleum of Qin Shi Huang. The figure has a serene expression with dark, almond-shaped eyes and a thin, slightly upward-curving mouth. A prominent, rounded forehead is adorned with a thick, yellowish-brown headband. On the right side of the headband, there is a small, triangular decorative element. The hair is styled in a bun at the back of the head. The skin tone is a light beige, and the overall finish is smooth and polished.

مهمة للاشترين لسداد ٥٪ من قيمة الجناح يعرض القاهرة للكتاب

٥٢١ - كولومبا، قديس أيرلندي.
 ٥٤٥ - هنري ستيفارت، زوج ملكة إسكتلندا ماري ستيفارت.
 ٦٢٨ - نعوم تشومسكي، كاتب أمريكي.
 ٦٣٣ - كرم مطاوع، ممثل ومخرج.
 ٦٥٣ - محمود حميدة، ممثل.
 ٦٧٦ - بسمة، ممثلة.
 وفيات
 ٤٣ ق.م. - شيشرون، فيليسوف روماني.
 ٣٢٨ - أمرؤ القبس، ملك الحيرة.
 ٢٠١٢ - عمار الشريعي، موسقيقي.
 أيام ومناسبات عالمية
 اليوم العالمي للطيران المدني.

فيه بحق التصرف بالأملاك الدينية.
 ١٨٧٧ - توماس إديسون يخترع الفونوغراف، وهي آلة قادرة على تسجيل وإعادة بث الأصوات المسجلة.
 ١٩١٢ - اكتشاف تمثال الملكة الفرعونية نفرتيتي زوجة الفرعون إختانون في منطقة تل العمارنة باليمنيا في جنوب مصر.
 ١٩١٩ - وصول «لجنة ملنر» إلى مصر والتي تهدف إلى التحقيق بأسباب اندلاع الثورة والتي عرفت باسم ثورة ١٩١٩.
 ١٩٥٣ - صدور العدد الأول من جريدة الجمهورية المصرية.
 مواليد
 ١٨٣٠ - الحاكم العام الفرنسي في الجزائر (دومينيون) يصدر قانوناً يقضى





زوكريج يخسر أمام ماسك.. "ميتا" توقف مشروعها للإنترنت الفضائي المنافس لـStarlink

سنوي، Reality Labs هي شركة مملوكة لشركة Meta تنتج أجهزة وبرامج الواقع الافتراضي والواقع المعزز. وتشير التقارير إلى أن شركة Meta خسرت أكثر من ٩ مليارات دولار بحلول أكتوبر ٢٠٢٢ وهو ما يقل قليلاً عن ١٠ مليارات دولار التي خسرتها في عام ٢٠٢١، وفي الوقت نفسه، لا تزال الشركة تراهن بشكل كبير على Metaverse وقد أطلقت الشركة مؤخرًا سماعة الرأس Quest Pro الرائدة وألمحت إلى أن "الجيل التالي من سماعات الرأس المخصصة للمستهلكين" من إنتاج الشركة سيطّلق "في وقت لاحق من العام المقبل".

في مشروع البنية التحتية للاتصالات (TIP) الذي تم إطلاقه في المؤتمر العالمي للجوال (MWC) في برشلونة في عام ٢٠١٦ بهدف تطوير معايير لتقنيات الاتصالات المختلفة. وبعد التطوير جزءاً من إعادة الهيكلة في الشركة بعد أن أعلن الرئيس التنفيذي لشركة Meta أنه ترك أكثر من ١١٠٠ موظف وبالتالي تقليل حجم الشركة بنحو ١٣٪. رهان زوكريج ميتافيرس في وقت سابق من هذا العام، قال مسؤول تفديسي في الشركة إن Meta تتوقع أن تنمو خسائر الشركة لمواصلة العمل مع شركاء Reality Labs التشغيلية في عام ٢٠٢٣ بشكل كبير على أساس

في عام ٢٠١٣ واستكشفت طرقاً متعددة لتوفير الإنترنط "المجاني" للأشخاص ، بما في ذلك بمساعدة Facebook Aquila - وهي طائرة بدون طيار تجريبية تعمل بالطاقة الشمسية طورتها الشركة تهدف إلى إرسال الإنترنط إلى الأجزاء النائية من المنطقة.

إعادة هيكلة اتصال ميتسا

وفقاً لتقارير Light Reading و Fierce Wireless ، ستقوم باعادة هيكلة القسم مع إعادة توزيع الموظفين على فرق "Infra" داخل "Central Products" .

قال مسؤول تفديسي في الشركة إن Meta تتوقع أن تنمو خسائر الشركة لمواصلة العمل مع شركاء Reality Labs التشغيلية في عام ٢٠٢٣ بشكل كبير على أساس



أوقفت "ميتسا" الشركة الأم لـ"فيس بوك" العمل على تطوير مشروع منصة الشبكات الاجتماعية للشركة. وقد أطلقت Meta قسم الاتصال من الاتصال بالإنترنت واستخدام منصة الشبكات الاجتماعية للشركة.

الذي تم إعداده لتزويد الأشخاص في المناطق المحرومة بالاتصال بالإنترنت حتى يمكن المزيد منهم

من الاتصال بالإنترنت واستخدام

منصة الشبكات الاجتماعية للشركة.

وقد أطلقت

Meta Connectivity قسم الاتصال



خطوات.. كيف تمنع شخص ما من متابعتك على إنستجرام دون علمه

١. الأفقيّة الثلاثة المتوفّرة في أعلى يمين الشاشة.
٢. انتقل إلى علامة التبويب "الإعدادات".
٣. اضغط على خيار الخصوصية.
٤. ضمن علامة التبويب الاتصالات، انتقل إلى خيار الحسابات المقيدة.
٥. اضغط على زر متابعة.
٦. عندما تجد الحساب الذي تريد تقيده من قائمة البحث ، انقر فوق علامة الاختيار تقيد المتاحة بجوار اسم المستخدم الخاص بهم.
٧. بالإضافة إلى ذلك ، يمكنك النقر فوق علامة الاختيار Unrestrict لإلغاء تقيد شخص ما.

٨. عندما تجد الحساب الذي تريد تقيده من قائمة البحث ، انقر فوق علامة الاختيار تقيد المتاحة بجوار اسم المستخدم الخاص بهم.
٩. افتح تطبيق إنستجرام على هاتفك الذكي.
١٠. اضغط على علامة الملف الشخصي الصغيرة ، المتوفّرة في الزاوية اليمنى السفلية من الشاشة.
١١. اضغط على قائمة الخطوط أو عندما تقرأ رسائله، لن يتم

كيفية استخدام AirPods Pro مع أي موبايل أندرويد

تعد منتجات أبل مثل Apple Watch ، متوفّقة حصرياً مع إقران AirPods الخاص بك بأجهزة أندرويد اللوحية والسايّدات أيضًا. سمعات أذن من Apple تدعم التوافق مع نظام أندرويد AirPods - (جميع الأجيال) AirPods Pro - (جميع الأجيال) AirPods - ماكس Bluetooth - فإذا كنت تستخدم أبل مع AirPods Pro، فستتمكن من الوصول إلى بعض الميزات الأكثر تقدماً ، مثل - التتبع الديناميكي للرأس، والصوت المكاني، والتبديل السهل للجهاز.

ومع ذلك، لا يزال بإمكانك استخدام هذه الأجهزة لأغراضها الأساسية مع أجهزة غير تابعة لشركة أبل، فنظراً لأن AirPods و AirPods Pro عبارة عن سماعات أذن مزودة بتقنية ، يمكنك الاتصال بها واستخدامها مع أي هاتف يعمل على خيار إقران جهاز جديد.

- اضغط مع الاستمرار على زر الإعداد في الجزء الخلفي من على جهاز أندرويد أو التبديل إلى ذلك ، لا يمكنك تشغيل Siri على جهاز AirPods لمدة خمس ثوانٍ تقريراً ، أو حتى يومض مصباح Siri لنظام أندرويد على خيار إقران جهاز جديد.

- اضغط مع الاستمرار على زر الإعداد في الجزء الخلفي من على جهاز AirPods لمدة خمس ثوانٍ تقريراً ، أو حتى يومض مصباح Siri لنظام أندرويد



الرئيس السيسي يبحث مع وزير الدفاع الأمريكي بـ"البنتاجون"
تعزيز العلاقات العسكرية بين القاهرة وواشنطن.. ويؤكد الحرص على دعم الشراكة الاستراتيجية.. و"أوستن" يشيد بجهود الرئيس لتحقيق الاستقرار بالشرق الأوسط

تممه ص ١ ➤

ومن جانبة، أكد الرئيس حرص مصر على دعم شراكتها الاستراتيجية مع الولايات المتحدة، خاصة ما يتعلق بالشق العسكري، وكذلك على الصعيد الأمني خاصة في ظل الظروف الاستثنائية التي تشهدها المنطقة والعالم.

وفي هذا السياق، تم التوافق خلال القلقاء على الاستمرار في تعزيز العلاقات العسكرية بين مصر والولايات المتحدة باعتبارها صلب الشراكة الاستراتيجية بين البلدين، وتدعم مسؤوليتها وجهودهما بالشرق الأوسط.

الداخلية تضبط 7 تشكيلات عصابية تضم 21 متهمًا ارتكبوا 37 حادث سرقة متنوع

أو المؤسسات العامة أو وحدات القطاع العام، أو المرخص في إنشائها لمنفعة عامة، وذلك إذا لم يتوافر في الجريمة ظرف من الظروف المشددة المنصوص عليها في المواد من ٣١٣ إلى ٣١٦، ونصت المادة ٣١٦ مكرر ثانية (ب) على، يعاقب بالسجن المشدد وبغرامة لا تقل عن مائة ألف جنيه ولا تجاوز مليون جنيه كل من سرق شيئاً من المهمات أو المكبات أو الكابلات أو الأجهزة أو المعدات المستعملة أو المعدة للاستعمال في شبكات الاتصالات المبرخص بها أو في بنيتها الأساسية أو في خط من خطوط الاتصالات.

ويعاقب بالسجن وبغرامة لا تقل عن خمسين ألف جنيه ولا تجاوز خمسمائة ألف جنيه كل من أخفى أو تعامل في الأشياء المتحصلة من السرقة المنصوص عليها في الفقرة الأولى من هذه المادة.

١- على السرقات التي ترتكب في القرى أو خارجها أو في إحدى وسائل النقل البرية أو المائية أو الجوية.

٢- على السرقات التي تحصل في مكان مسكون أو معد للسكن أو أحد ملحقاته إذا تم دخول المكان بواسطة التسلل أو الكسر سلاحاً ظاهراً أو مخباً.

١- إذا وقعت السرقة من شخصين فأكثر وكان أحدهم على الأقل حاملاً أو استعمال مفاتيح مصنوعة أو انتحال صفة كاذبة أو ادعاء الإكراه.

٢- إذا وقعت السرقة من شخصين أو التكليف بخدمة عامة أو غير ذلك من الوسائل غير المشروعة.

٣- على السرقات التي تقع ولو من شخص واحد يحمل سلاحاً ظاهراً أو

ونصت المادة ٣١٦ على "يعاقب بالسجن المشدد على السرقات التي تحصل ليلاً من شخصين فأكثر يكون أحدهم على الأقل حاملاً سلاحاً ظاهراً أو مخباً، والمادة ٣١٦ مكرر ثالثاً نصت على أن يعاقب بالحبس مدة لا تقل عن ستة أشهر ولا تجاوز سبع سنوات:



ونجحت الجهود في ضبط (٧) تشكيلات عصابية ضمت (٢١) فتى وفتاة انتهت التشكيلات العصابية بناءً على توجيهات اللواء محمود توفيق وزير الداخلية باستهداف كافة صور الخروج عن القانون.

وحدد قانون العقوبات رقم ٥٨



الداخلية تضبط ٥ آلاف طن سلع غذائية غير صالحة للاستهلاك في حملات تموينية

على منع بيعه بثمن أقل من الثمن المتفق عليه فيما بينهم أو بأي طريقة احتيالية أخرى يعاقبون بالحبس مدة لا تزيد على سنة وبغرامة لا تتجاوز خمسمائة جنيه مصرى أو يأخذى هاتين العقوبتين فقط. وضاعفت المادة ٣٤٦ من العقوبة ونصت على "يضاف على العقوبة المقرر لها في المعاملات التجارية بنشرهم عمداً بين الناس أخباراً أو إعلانات مزورة أو مفتراه أو يعطائهم للبائع ثمناً أزيد مما طلب أو بتوائهم مع مشاهير التجار الحائزين لصنف واحد من بضاعة أو غلال على عدم بيعه أصلاً أو

ونجحت شرطة التموين في لسنة ١٩٣٧ عقوبات رقم ٥٨ ضبط (١٨) قضية مواد بترولية، بمضبوطات بلغت (٤٢٠٧٦١) لتر، وضبط (١٣٢٥٤) قضية سلع المعاملات التجارية ، حيث نصت المادة ٣٤٥ على "الأشخاص الذين تسربوا في علو أو انحطاط أسعار غلال أو بضائع أو بونات أو سندات مالية معدة للتداول عن القيمة المقررة لها في المعاملات التجارية وذلك ضبط (٨٠١) قضية سلع غذائية غير صالحة للاستهلاك الآدمي بمضبوطات بلغت (٦٦٤٤،١١٩) طن عينى ومستندى، أبرزها ضبط (٨٠١) قضية سلع غذائية مدعمة للتداول عن القيمة المقررة لها في المعاملات التجارية بنشرهم عمداً بين الناس أخباراً أو إعلانات مزورة أو مفتراه أو وكذلك ضبط (٩٥) قضية بيع سلع تموينية مدعمة بالسوق السوداء بمضبوطات وزنت (٥٩،٣٦٠) طن "سكر" - (٧٢٠) لتر.



بسبب الإنترن特 والتدخين.. زوج يتهم زوجته بالنشوذ ويطلب بضم حضانة طفلته

"زوجتي أخفت على أنها تدخن قبل الزواج، وبعد الزفاف عشنا في صراع، فطلبت مني فرصة لتمتع عن تلك العادة السيئة فصبرت ٨ شهور ولكن بعد أن حملت بطفلتي لم يعد باستطاعتي الصبر، وتتدخل شقيقها ووعدني وبالفعل صدقها، ولكنها للأسف كانت تقدم على التدخين "السجائر والشيشة" دون علمي.." كلمات قالها أحد الأزواج أثناء بحثه عن إثبات نشوذ زوجته بمحكمة الأسرة بإمبابة بعد عازمين من الزواج ودعوى مطالبه بضم حضانة طفلته البالغة ٦ أشهر.

-ADVERTISEMENT-
Ads by
وأضاف الزوج في دعواه: "عجزت

لترد الجميل جزء ما فعلته خلال زواجهما من توفير كل ما تحلم به بمحلاحتي بدعوى الطلاق للضرر رغم أن الإساءة من جانبها بخلاف دعاوى النفقات، والإقدام على تعنيفي بسبب وقوفي ضدها". يذكر أن قانون الأحوال الشخصية أوضحضرر المبيح للتطبيق، تصرفاتها الجنونية، مما يسب بيننا المشاكل وقت ملاحتي من قبلها بحيث يكون الواقع من الزوج على زوجته، ولا يشترط في هذا الضرر أن يكون متكرراً من الزوج بل يكفي أن يقعضرر من الزوج ولو مرة واحدة، حتى يكون من حق الزوجة طلب التطبيق، كما أن التطبيق للضرر شرع في حالات الشفاق لسوء المعاشرة والهجر وما إلى ذلك من كل ما يكون للزوج رعاية الطفلة بشكل مشترك بينما، ولكنها امتنعت عن ذلك، وأصبحت ملاحق بقضايا الحبس، دخل فيه





FIFA WORLD CUP
Qatar 2022



المغرب تودع الدور قبل النهائي للمونديال على يد فرنسا.. وتواجه كرواتيا لتحديد المركزين الثالث والرابع

لليان مبابي الذي سدد بقوه ترتطم بالدفاع، ليتابع هيرنانديز ويضعها في المرمى. ومحاولات المغرب لم توقف خاصة من الجانب الأيمن عن طريق زياس وحكيمي الذي تواجد في منطقة الجزاء لكن الكرة ترتطم بين قدميه. مع مرور الوقت تزيد سيطرة المغرب، واعتماد المنتخب الفرنسي على الهجوم العكسي عن طريق جريزمان ومبابي ليتهما اللقاء بفوزه الدبيوك على أسود الأطلسي.

الأيسر ثيو هيرنانديز في الدقيقة الخامسة في بداية المباراة، بعد متابعته لتسديدة كيليان مبابي داخل منطقة الجزاء. ومع الدقيقة ٨٠ سجل كلو مواني الهدف الثاني للدبيوك، اثر متابعته لتسديدة كيليان مبابي والتي ارتطمت في قدم عبد الصمد الزاوي. بدأ الشوط الأول بشكل قوي ومثير حيث سجل الم منتخب الفرنسي هدفه الأول في الدقيقة ٥ عن طريق ثيو هيرنانديز، اثر هجمة بدأت من جريزمان، الذي يمرر



هجوم كبير من الصحافة الإنجليزية على حكم مباراة فرنسا

من الدور ربع النهائي بعد الهزيمة بهدفين مقابل هدف واحد. طالع القصة بالكامل: هاجمت الصحافة الإنجليزية حكم مباراة الأسود الثلاثة أمام فرنسا في ربع نهائي كأس العالم ٢٠٢٢ المقامة في قطر حتى ١٨ ديسمبر. ووضع منتخب إنجلترا كأس العالم



تحديد ملاعب كأس أمم إفريقيا للشباب بمصر

في تلك المرحلة أربع مرات أعوام ١٩٨١ و١٩٩١ و٢٠١٣ و٢٠٢٣. فيما حصل الفراعنة الصغار على الوصافة في ٢٠٠٥ والبرونزية في ١٩٩٣. و٢٠١١ و٢٠٠١. استاد القاهرة واستاد الاسكندرية تقرر اقامة بطولة كأس الامم الافريقية للشباب التي تستضيفها مصر علي ٣ ملاعب. كأس أمم إفريقيا للشباب تحت ٢٠ سنة هي البطولة المؤهلة لكتس العالم للشباب في ٢٠٢٣ منتخبا. وسبق لمنتخب مصر التتويج باللقب

مصطفى حجي: عملت مع هؤلاء اللاعبين لسنوات ولكن ما أراه لا يصدق

أوضح مصطفى حجي مدرب منتخب المونديال من خارج قارتي أمريكا الجنوبية وأوروبا بعد أمريكا ١٩٣٠ وكوريا الجنوبية ٢٠٠٢. وعادل يوسف النصيري لاعب منتخب المغرب الرقم القياسي كهدافا تاريخيا للمنتخبات العربية في كأس العالم. اللاعب المغربي عادل رقم كل من سامي الجابر وسامي الدوسري و وهبي الخزري الذي سجل كل منهم ٣ أهداف. النصيري كان قد سجل هدف في نسخة ٢٠١٨ برمي منتخب إسبانيا. كما رفع رصيده من الأهداف لاثنين في النسخة الحالية بعد أن سجل في مرمي كندا في دور المجموعات. وبات النصيري الهداف التاريخي لم منتخب المغرب في كأس العالم متخطيا صلاح الدين بصير وعبد الجليل حدا "كماتشو" وعبد الرزاق خيري. وأصبح منتخب المغرب أول منتخب عربي وإفريقي يصعد لنصف نهائي كأس العالم. وثالث منتخب يتأهل لنصف نهائي ربع نهائي كأس العالم.

وأعرفهم عن ظهر قلب، ولكن روئتهم بهذه الروح القتالية على أرض الملعب، أمر لا يصدق". وتابع "ضد فرنسا، قد يكون الأمر أكثر صعوبة، لأنه لديهم نجوم على الجابين، مثل كيليان مبابي وكينجولي كومان وعشمان ديمبلي". وأتم "أتمنى أن يتعافى لاعبنا قبل اللقاء لأننا يجب أن تكون نشطين بدنيا، حتى لا نفوت الفارصة".

وكتب المنتخب المغربي التاريخي بالصعود لنصف نهائي كأس العالم على حساب البرتغال بهدف دون مقابل.

وسجل يوسف النصيري هدف المغرب الوحيد في المباراة برأسية في الدقيقة ٤١ بعد عرضية من يحيى عطية الله. وأصبح منتخب المغرب أول منتخب عربي وإفريقي يصعد لنصف نهائي كأس العالم. وثالث منتخب يتأهل لنصف نهائي ربع نهائي كأس العالم.

"بونو" تحت مجهر ريال مدريد الإسباني



أكدت صحيفة "ديفينسا سنتral" الإسبانية، أن ريال مدريد يبني رغبة قوية في التعاقد مع الحارس المغربي ياسين بونو، بعد تألقه في كأس العالم "قطر ٢٠٢٢" رفقة "الأسود". وأضافت الصحيفة الإسبانية، أن الفريق "المليكي" يريد تدعيم حراسة المرمى رغم حامي عرين "الأسود"، كاشفاً أن إشبيلية يطالب بـ ٣٠ مليون يورو على الأقل للتخلص عن خدمات ياسين بونو.

يدرك أن ياسين بونو قاد المنتخب المغربي لكرة القدم إلى نصف نهائي كأس العالم قطر ٢٢ لأول مرة في تاريخ الكورة الافريقية والعربية.



الأهلي ضد صنداونز والهلال.. والزمالك مع الترجي في مواجهات متكررة بدوري أبطال إفريقيا

بيراميدز ضد كارا - ٢٦ فبراير
كارا ضد بيراميدز - ٧ مارس
الجيش الملكي ضد بيراميدز - ١٩ مارس
بيراميدز ضد فيوتشر - ٢ أبريل
وجاء ترتيب مباريات فيوتشر كالتالي:
كارا ضد فيوتشر
فيوتشر ضد بيراميدز
الجيش الملكي ضد فيوتشر
فيوتشر ضد الجيش الملكي
فيوتشر ضد كارا
بيراميدز ضد فيوتشر

بمواجهة فيوتشر.
على الجهة الأخرى، يبدأ فيوتشر مشواره بمواجهة أسكو كارا في توجو، وسيكون الختام ضد بيراميدز في مصر.
تبدأ مرحلة المجموعات يوم ١٢ فبراير المقبل، على أن تنتهي يوم ٢ أبريل.
وي سيكون بيراميدز وفيوتشر رفقة فريقاً الجيش الملكي المغربي، وأسكو كارا التوجولي.
بيراميدز ضد الجيش الملكي - ١٢ فبراير
بيراميدز سيبدأ مشواره بمواجهة الجيش الملكي في مصر، وينتهي به

المجموعة الرابعة:
الترجي التونسي
الزمالك المصري
شباب بلوزداد الجزائري
المجموعة الثانية:
الإسماعيلي المصري
وتقام مباريات العولة الأولى يومي ١٠ و ١١ فبراير، والجولة الثانية يومي ١٧ و ١٨ فبراير، والجولة الثالثة يومي ٢٤ و ٢٥ فبراير، والجولة الرابعة يومي ٦ و ٧ مارس، والجولة الخامسة يومي ١٣ و ١٨ مارس، والجولة السادسة يومي ٣١ مارس و ١٥ أبريل.

بترو دى لواندا الأنجولي
شبيبة القبائل الجزائري
فيتا كلوب الكونغولي الديمقراطي
الهلال السوداني
القطن الكاميروني
المجموعة الثالثة:
الرجاء البيضاوي
هوروبا الغيني
سيمبا التنزاني
فايرز الأوغندي
الوداد البيضاوي المغربي

وقع الأهلي والزمالك في مجموعتين ناريتين منافسات دوري أبطال إفريقيا ٢٠٢٣.

وجاء الأهلي في المجموعة الثانية رفقة ماميلودي صنداونز الجنوب إفريقي، والهلال السوداني، والقطن الكاميروني.

فيما وقع الزمالك في مجموعة عربية خالصة هي الرابعة بجوار الترجي التونسي وشباب بلوزداد الجزائري والمريخ السوداني

المجموعة الأولى:
الوداد البيضاوي المغربي



مدير إعلام وزارة الشباب والرياضة: تحقيق فوري لواقعة وفاة لاعب مطروح

أكد محمد الشاذلي مدير إدارة الإعلام بوزارة الشباب والرياضة أن فور علم الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة لواقعة حادثة وفاة لاعب اللاعبين بالباريatics في منافسات الدوري بكافة أقسامه.
وكان لاعب مطروح سامي سعيد تعرض للسقوط قبل نهاية المباراة بربع ساعة في إحدى الكرات المشتركة بعد صدام بين اللاعب، ومدافع نادي السلومن، ما اضطر الحكم لوقف المباراة، لدخول الطاقم الطبي.

بعد دخول الطاقم الطبي إلى أرضية الملعب فوجئ بتعثر اللاعب سامي سعيد للاختناق نتيجة بلح اللسان.

وفور علم الطاقم الطبي لفريق السلومن بتعرض لاعب الفريق المنافس لابتلاع لسانه حاولوا مساعدة الطاقم الطبي لإنقاذة. وفشلت محاولات الطاقم الطبي للفريقين في إنقاذ حياة اللاعب سامي سعيد، فتم استدعاء سيارة إسعاف لنقله إلى مستشفى مطروح العام وفارق الحياة.

