



# مصر

العدد الإسبوعي رقم ١٢٩٣ - الخميس ٥ يناير ٢٠١٤ - الموافق ١٤٤٤ هـ



رئيس مجلس الإدارة  
محمد صلاح قطامش

أنسها/ محمود صلاح قطامش ٢٠١٤

## الرئيس السيسي يوجه بتنفيذ استراتيجية تنمية سيناء.. استهدف صياغة مسار تنموي متتطور ومتكملاً للأركان يشمل مدنها وقرها

لتنمية شبه جزيرة سيناء، واللواء حسن عبد الشافي المستشار برئاسة الجمهورية. وصرح السفير بسام راضي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية بأن الاجتماع تناول "متابعة الاستراتيجية القومية لتعهير سيناء". ووجه الرئيس بأن تهدف جهود الدولة لتنفيذ استراتيجية تنمية سيناء إلى صياغة مسار تنموي متتطور ومتكملاً للأركان يشمل مدنها وقرها، وليتضمن مع أهمية وخصوصية المكانة الفريدة لسيناء، ويتناغم كذلك مع جهود الدولة التنموية المأهولة في كل ربوع مصر، وذلك بتكافف كافة وزارات

تابع ص ٥



بشكل مباشر على الأوضاع الاقتصادية والمالية لجميع دول العالم، حيث شهدت تلك الفترة تحقيق فائض أولى بنسبة ٪٢٣ من الناتج المحلي، كما تم تحقيق معدل نمو في إيرادات الموازنة بنسبة حوالي ٪١٤، بينما بلغ معدل نمو المصروفات حوالي ٪١٩. كما تم استعراض سير تنفيذ برنامج الإصلاح الاقتصادي الوطني، والمدعوم من قبل صندوق النقد الدولي، حيث تسعى الحكومة إلى تحقيق كافة الإصلاحات المستهدفة في هذا البرنامج، لصالح جميع الجهات الحكومية، كما أن الحكومة حولت على مدار الثلاثة أعوام ونصف الماضية حتى يوم ٣١ ديسمبر الماضي ما يقرب من ٦٠٠ مليار جنيه لصالح صناديق قويول المعاملات، وهي النتائج التي تقترب من المستهدفات الأصلية للموازنة على الرغم من التحديات التي تواجه الاقتصاد العالمي، والتي أثرت

تابع ص ٦



الإداء المالي، ونشاط قطاعي الجمارك والضرائب لوزارة المالية؛ حيث تم عرض الأداء المالي الخاص بالنصف الأول من العام المالي الحالي ٢٠٢٣-٢٠٢٢، وصرح السفير بسام راضي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية بأن الاجتماع تناول "متابعة مؤشرات

اجتمع الرئيس عبد الفتاح السيسي اليوم مع الدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس الوزراء، والفريق أول محمد زكي وزير الدفاع والإنتاج الحربي، واللواء هشام آمنة وزير الداخلية، واللواء هشام شوشة محافظ شمال سيناء، واللواء أمير سيد أحمد مستشار رئيس الجمهورية للتحديث العمراني، واللواء أح. أحمد خليفة رئيس هيئة عمليات القوات المسلحة، واللواء محمد رشوان رئيس مجلس إدارة الجهاز الوطني

اجتمع الرئيس عبد الفتاح السيسي اليوم مع الدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس الوزراء، والدكتور محمد معيط وزير المالية، وأحمد كجوك نائب وزير المالية للسياسات المالية، والدكتور إيهاب أبو عيش نائب وزير المالية



## رونالدو عمل في أوروبا انتهى.. وأعطيت كلمتي لـ النصر رغم العروض العديدة



رونالدو هو الفائز بجائزة الكرة الذهبية الخامسة، العاشرة بتتويجه القاهرة. وتم توقيع العقد في العاصمة الإسبانية مدريد. وسيرتدي رونالدو الرقم ٧ في صفوف أياضًا هو هداف المنتخبات برصيد ١١٨ هدفًا، والفايز بـ يورو ٢٠١٦ الأولى من نوعها في تاريخ البرتغال، ودوري الأمم الأوروبي أيضًا.

خلال توقف كأس العالم ٢٠٢٢

شدد كريستيانو رونالدو على تفضيله الانطلاق لنادي النصر السعودي على عدد كبير من العروض. صاروخ ماديرا وقع عقداً يمتد لموسمين ونصف مع "العمالي"، ينتهي في صيف ٢٠٢٥.

وقال رونالدو في المؤتمر الصحفي: "عمل في أوروبا انتهى. لعبت لأكبر أندية القارة وفخور بما قدمته هناك، لكن حان الوقت لمخاترة جديدة في قارة آسيا".

وأضاف "انضمما إلى النصر ليس فقط من أجل تطوير كرة القدم، لكن من أجل الأجيال القادمة والأطفال في هذا البلد".

وشدد "وصلتني عروضاً كثيرة من أوروبا، والبرازيل، وأستراليا، وأمريكا. لكنني أعطيت كلمة لهذا الفريق وكانت ملتزمًا بها. عائلتي دعمتني في قراري وخاصة أطفالى والتزحيب بنا كان رائعاً".

ووصل رونالدو مساء أمس

## • حصاد الوزارات.. هل توقف محطات الطاقة الشمسية بمصر عن توليد الكهرباء مع سقوط الأمطار؟

• رئيس الوزراء يهنئ المواطنين بمناسبة عيد الميلاد.. ويعلن بدء عمل المنافذ والشواهد الخاصة بمعارض "أهلا رمضان" وتوفير السلع بأسعار مخفضة

• رئيس الوزراء: الحكومة تضع ملف جذب الاستثمارات المحلية والأجنبية على قمة أولوياتها

• وكالة الشؤون النسائية برئاسة الحرمين تقدم ١٨ خدمة للمعتمرات

• البيت الأبيض: لا يمكن قبول أي إجراء يعرض الوضع الراهن في القدس للخطر



## البيت الأبيض: لا يمكن قبول أي إجراء يعرض الوضع الراهن في القدس للخطر

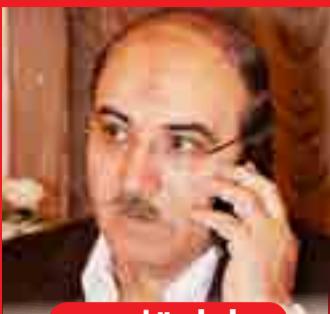
على الوضع الراهن للأماكن المقدسة في القدس، ونؤكد أن أي إجراء أحادي يتسبب في تعريض الوضع الراهن للخطر هو إجراء لا يمكن قبوله، وسيظل موقفنا ثابتاً فيما يتعلق بهذا الشأن، وهو موقف واضح جداً.

تجدر الإشارة إلى أن المتحدث باسم وزارة الخارجية الأمريكية "نيد برايس" كان قد أعرب، في وقت سابق، عن قلق الولايات المتحدة البالغ إزاء أي إجراءات أحادية يمكن أن تؤدي إلى تفاصيل التورات في القدس، قائلاً إننا "نريد أن نقل التورات ، وإن الولايات تتضاءل هذه التورات ، وبهذه المناسبة تتخذ موقفاً حازماً فيما يتعلق بضرورة الحفاظ على الوضع الراهن التاريخي للأماكن المقدسة في القدس".





## كلمة العدد



حاول تفهّم

.... الاعلام التقليدي ... عفوا !!!

لاشك ان هناك تبدل في الادوار والمواقع والاهمية وترابع من الاعلام التقليدي (المقرروه والمرني) وذلك لحساب موقع التواصل الاجتماعي بعد ان أصبحت هذه المواقعة تشكل ظاهره جديده واصبحت تأخذ دورا مهمما في حياة الناس... والذي اعطتها هذا الزخم من الاهمية انها تحظى بالتابعه والتفاعله من قبل المسؤولين وصنع القرار مع القضايا المعروضه او حتى الشكاوى المطروحه على تلك المواقعي..... فهل تغيرت النظره اليها من منصة نشر للشائعات واثارة الجدل والبلبله في المجتمعات الي متبر يتم فيه عرض الشكاوى والطلاب المتعلقة بالبساطه واصحاب المظام ونافذه للرأي. كما ان تفاعله للمستهولين مع هذه المواقعة وتدخلهم للحل والشباك مع ما يطرح علي هذه المواقعة اعطي القوه التي لا يستهان بها لتلك المواقعة والشك ان تدخل الحكومة نفسها احيانا لرفع المظلوميه والاستجابة لبعض الشكاوى المنشوره ذاد من فعالية وايجابية هذه المواقعة ولا تستطيع اغفال ان فخامه الرئيس احيانا في حواراته مع الناس يشير وفي اكثر من مناسبه الى مائثير علي هذه المواقعة بما يوحى بمحاباة سعادته لها بل ان جل الموضوعات المثاره تحظى بالرد الايجيالي من جهات حكوميه رسميه مثل مجلس الوزراء ومؤسسة الرئاسه وغيرها..... فهل أصبحت هذه المواقعة البديل الشعبي للاعلام التقليدي بيث الناس فيه همومهم وشكواهم وطباتهم لرفع الظلم عنهم احيانا والابلاغ عن فساد او تجاوزات احيانا اخر في هيئه تعد مجرد فضاء الكتروني للتفصله او السفسيطه بل اصبحت منها للناس او كل بعض منهم من فقوه بوصله التواصل مع المسؤولين وصنع القرار بدل الحكومه ايضا تستخدمنا للرد علي الشائعات والتفاعله مع القضايا المطروحه. والامثله كثيره علي ان الشكاوى التي تثار علي موقع التواصل تصل للمسئولين وتلقى استجابة بالحل الامر الذي يدفع في اتجاه اهنا بالفعل أصبحت من جماهيري او شعبي سمه ماشت يتحول فيه الناس الي كتاب واصحاب راي وهذا المثير يلعب دورا مختلفا عن الاعلام التقليدي الذي ينظر اليه علي انه... ناقل عن الحكمه وليس ناقل اليه... بل ان الاعلام التقليدي أصبح يأخذ موضوعاته ومادته الاعلاميه مما يثار علي هذه المواقعة او تفاعلا مع ما يتناولون عليه. الاشك وحن نؤكد علي حقيقة تغول تلك المواقعة علي حساب الاعلام التقليدي علينا ان ندرك والانتباه لما قد يفعله البعض استثمرا لهذه القوه بنشر الشائعات او التطرف او الافكار الشاذه عبر حسابات مزيفه او استخدام اسماء باسماء جهات رسميه او استخدام اسماء لأشخاص لهم صفات رسميه او من لهم حيشيه بالمجتمع ولابد من التعامل مع تلك الصفحات والمواقعة بشكل جاد وحازم حتى يقي الفضاء الالكتروني نظيفاً ويعتدا له بالقوه والدور ويقي منصه للتواصل بين الناس والحكومة بعد ان فقد الاعلام التقليدي دوره - او كاد - في توصيل صوت الناس وشكواهم وهوهمهم وارائهم للحكومة والجهات الرسميه وصنع القرار وذلك لصالح مواقع التواصل الاجتماعي بامتياز واتوقع ان يتعاظم هذا الدور مستقبلاً لذا لابد من الاسراع في تأطير هذا الامر وضبطه لخطوره دوره.

ولكم تحياتي  
محمود صلاح قطامش  
مصر تلاتهين  
Qatamesh@misrtalateen.com

## رئيس الوزراء يهنئ المواطنين بمناسبة عيد الميلاد.. ويعلن بدء عمل المنافذ والشواهد الخاصة بمعارض "أهل رمضان" وتوفير السلع بأسعار مخفضة

قرار مجلس الوزراء فيما يخص ترشيد الإنفاق بالجهات الداخلية في المراحلة العامة للدولة والهيئات العامة الاقتصادية، العام المالي الحالي، والذي تضمن عدداً من الضوابط العامة وقواعد ترشيد الإنفاق، وذلك تقييماً للمستندات، وتعاوناً مع ما نتج من تداعيات للأزمات العالمية الحالية، وفي هذا الإطار خاطب مدبولي الوزراء بقوله: مسؤولية كل وزير متابعة تطبيق هذا القرار، مع الالتزام بتقديم تقرير دوري يتضمن ما تم اتخاذه من خطوة الترشيد، التي قمت الموافقة عليها، خلال الاجتماع، أشارت الدكتورة هالة السعيد، وزيرة التخطيط والتنمية الاجتماعية، إلى أنه تم البدء في الإعداد للخطة الاستثمارية للعام المالي المقبل، مؤكدة ضرورة أن يتم التركيز على الانتهاء من إشراراتات الجاري تنفيذها، وذلك بتوفيرها على مستوى الجمهورية؛ حتى يتمكن المواطن من الحصول على السلع الأساسية المطلوبة بأسعار مناسبة.

على أن يتم التعامل بمنتهى الحسم مع أي ممارسات غير منضبطة في هذا الشأن، وذلك تقييماً للمستندات، وتعاوناً مع ما يتعلّق منها بالسلع والبضائع، وخاصة المنافذ والشواهد الخاصة بمعارض "أهل رمضان" في توفير السلع للمواطنين بعدد من المحافظات، بأسعار مناسبة وتخفيفات على مختلف السلع، وسيتوالى افتتاح المعارض في باقي المحافظات تباعاً خلال الفترة المقبلة، وفقاً لتكتيكات السيد الرئيس.

مع التعامل بمنتهى الشدة مع أي مخالفه تصدر عن التجار البشعين، فمن حق كل مواطن أن يعرف تسعيرة كل سلعة. واستمراً في الحديث عن جهود

بهدف مراجعة موقف وإجراءات الإفراج الجمركي عن السلع والبضائع، وخاصة ما يتعلّق منها بالسلع الغذائية، ومستلزمات الإنتاج، وكذا الأدوية، منها في الوقت نفسه إلى أنه منذ أول ديسمبر الماضي، تم الإفراج عما قيمته أكثر من ٦,٨ مليار دولار، كما يتم حالياً، من خلال مواصلة التنسيق مع القطاع المصري، الإفراج تباعاً عن شحنات جديدة من مختلف البضائع؛ بغرض توفير السلع في السوق المحلية. وفي السياق نفسه، شدد رئيس الوزراء على أن هناك تكليفًا لجميع الوزارات المعنية، وأجهزة الرقابة على الأسواق، المختلفة بطرق غير شرعية، رئيس الجمهورية، بهذا الشأن.

كما أشار الدكتور مصطفى مدبولي إلى أنه يقوم حالياً بعقد اجتماع كل يومين؛ وزيرة التخطيط: البدء في الإعداد للخطة الاستثمارية للعام المالي المقبل ترأس الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، اليوم، الاجتماع الأسبوعي لمجلس الوزراء، لمناقشة عدد من الملفات الهامة، أنتهت بتوقيعه حاصل التهيئة لقادسية البابا تواضروس الثاني، ولجمعية المواطنين الأقباط؛ ب المناسبة احتفالات عيد الميلاد المجيد، معرباً عن تمنياته بأن يعيد الله سير وجل هذه الأيام على مصر والمصريين بالخير والنماء. وخلال حديثه، تطرق رئيس مجلس الوزراء، للزيارة التي قام بها لمحافظة الإسكندرية؛ متابعة سير إجراءات الإفراج الجمركي عن مختلف السلع والبضائع بميناء الإسكندرية، كنموذج لما يحدث في باقي الموانئ المصرية الأخرى، وذلك في إطار تنفيذ تكليفات فخامة السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، بهذه الشأن.

كما أشار الدكتور مصطفى مدبولي إلى أنه يقوم حالياً بعقد اجتماع كل يومين؛

## مصر تسترد ١٧ قطعة أثرية من الولايات المتحدة أبرزها التابوت الأخضر.. وزير الخارجية: متمسكون باستعادة آثارنا المهرية للخارج بشكل غير شرعي

وأشار وزير السياحة، إلى أنه تم خلال السنوات الماضية استعادة ٢٩ ألفاً و٣٠٠ قطعة أثرية للبشرية مما يحتم علينا جميعاً تكثيف التعاون للحفاظ على هذا الإرث. وأكد وزير الخارجية على التوجيهات الدائمة الصادرة لبعثات مصر الدبلوماسية والقنصلية بالخارج لإلقاء الكثير من الاهتمام لهذا الملف ومتباقةً وملاحقاً أي عمليات انتشار لأثار مصرية المهرية والتنسيق والتعاون الآثار أن غطاء التابوت يعود للعصر المتأخر (الأسر من ٣٠-٢٧) ويرجح أنه تم العثور عليه في سياق آخر، تحدث رئيس الوزراء عن

المنظومة الأوسع للإرث العالمي والحضارى للبشرية استعادة ٢٩٠٠ قطعة أثرية منها ٥٣٠٠ قطعة أثرية مهربة منها ٢٠٢١٠١٠ و١١٠ قطع أثرية خلال عام ٢٠٢٢، مؤكداً أن جهود استرداد الآثار المهربة لا تتوقف حيث إن الدستور أفرد ٣ مواد لحماية وصيانة الآثار واسترداد القطع المهربة كما أن مصر من الدول الموقعة على الاتفاقيات الدولية في هذا الشأن.

بدوره، كشف الدكتور مصطفى وزيري رئيس المجلس الأعلى للآثار أن غطاء التابوت يعود للعصر المتأخر (الأسر من ٣٠-٢٧) ويرجح أنه تم العثور عليه في سياق آخر، تحدث رئيس الوزراء عن

شكلاً سريعاً في الفترة الراهنة كان أحد الكهنة كيا يشير اللون الأخضر إلى أنه كان مقبراً من الحاكم. "زيادة من عزيمتنا على المضي قدماً في ذات السياق، أكد رئيس المجلس الأعلى للآثار أهمية استرداد التابوت الأخضر من الولايات المتحدة الأمريكية بعد تهريبه إلى خارج البلاد بشكل غير قانوني، مشيراً إلى أن مصر إصراراً على التنسيق مع شركاء مصر لتبادل المعلومات بشأن عمليات التهريب والاتجار بالآثار".

وأكمل وزير الخارجية عن نية مصر كشف وزير الخارجية عن زيارة إيجابي "زيادة من عزيمتنا على المضي قدماً في ذات السياق، أكد رئيس المجلس الأعلى للآثار أهمية استرداد التابوت الأخضر، كما أنها تزيد شانها أن تسهل عملية استرداد آثارنا المنهوبه من الخارج، مشيراً إلى أن مصر تبحث على مدى الأعوام العشرة الماضية في استعادة العديد من القطع الأثرية انعكاساً للتعاون بين القاهرة وواشنطن في مجال حماية الممتلكات الثقافية واسترداد مصر للأثار المهربة".

وكشف وزير الخارجية عن زيارة إيجابي "زيادة من عزيمتنا على المضي قدماً في ذات السياق، أكد رئيس المجلس الأعلى للآثار أهمية استرداد التابوت الأخضر، كما أنها تزيد شانها أن تسهل عملية استرداد آثارنا المنهوبه من الخارج، مشيراً إلى أن مصر تبحث على مدى الأعوام العشرة الماضية في استعادة العديد من القطع الأثرية انعكاساً للتعاون بين القاهرة وواشنطن في مجال حماية الممتلكات الثقافية واسترداد مصر للأثار المهربة".

وأكمل وزير الخارجية أن مصر كانت من أولى الدول التي صادقت على اتفاقية لاهي عام ١٩٤٥، واتفاقية اليونسكو لعام ١٩٧٠ لحظر ومنع نقل واستيراد الممتلكات الثقافية بطريق غير شرعي، موضحاً أن مصر حرصت على وجود اتفاقيات ثنائية مع الدول الصديقه، لحماية التراث الثقافي والآثار، مما يساهم في الإجراءات الخاصة بعمليه استرداد الآثار مع العديد من الدول.

وأكمل وزير الخارجية أن مصر كانت من أولى الدول التي صادقت على اتفاقية لاهي عام ١٩٤٥، واتفاقية اليونسكو لعام ١٩٧٠ لحظر ومنع نقل واستيراد الممتلكات الثقافية بطريق غير شرعي، موضحاً أن مصر حرصت على وجود اتفاقيات ثنائية مع الدول الصديقه، لحماية التراث الثقافي والآثار، مما يساهم في الإجراءات الخاصة بعمليه استرداد الآثار مع العديد من الدول.

## رئيس الوزراء: الحكومة تضع ملف جذب الاستثمارات المحلية والأجنبية على قمة أولوياتها



وقال السفير نادر سعد، المتحدث الرسمي باسم رئاسة مجلس الوزراء، إن الاجتماع ناقش توجهات رئيس الوزراء، بشأن تجهيز الفرص الاستثمارية المتاحة في القطاعات المختلفة وجوده العمل على الترويج لهذه الفرص، خاصة وأن الحكومة تعمل على متابعة الاستعدادات الخاصة لمؤتمر الترويج للاستثمارات في مصر خلال العام الجاري، حيث من المقرر أن تتم دعوة كبرى المؤسسات العالمية، وبنوك الاستثمار الكبرى، وممثلي الشركات العالمية، وكبار رجال الأعمال.

وأشار "سعد" إلى أن اجتماع اليوم ركز على آليات تنفيذ "وثيقة سياسة ملكية الدولة" التي وافق عليها مؤخراً الرئيس عبدالفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، حيث تم التأكيد في هذا الإطار على أن هذه المرحلة سيكون القطاع الخاص له دور مهم في النشاط الاقتصادي للدولة المصرية.

عقد الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، اليوم، اجتماعاً لمناقشة عدد من الملفات الهامة، أنتهت بتوقيعه حاصل التهيئة لقادسية البابا تواضروس الثاني، ولجمعية المواطنين الأقباط؛ ب المناسبة احتفالات عيد الميلاد المجيد، معرباً عن تمنياته بأن يعيد الله سير وجل هذه الأيام على مصر والمصريين بالخير والنماء. وخلال حديثه، تطرق رئيس مجلس الوزراء، للزيارة التي قام بها لمحافظة الإسكندرية؛ متابعة سير إجراءات الإفراج الجمركي عن مختلف السلع والبضائع بميناء الإسكندرية، كنموذج لما يحدث في باقي الموانئ المصرية الأخرى، وذلك في إطار تنفيذ تكليفات فخامة السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، بهذه الشأن.

كما أشار الدكتور مصطفى مدبولي إلى أنه يقوم حالياً بعقد اجتماع كل يومين؛ وزيرة التخطيط: البدء في الإعداد للخطة الاستثمارية للعام المالي المقبل ترأس الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، اليوم، الاجتماع الأسبوعي لمجلس الوزراء، لمناقشة عدد من الملفات الهامة، أنتهت بتوقيعه حاصل التهيئة لقادسية البابا تواضروس الثاني، ولجمعية المواطنين الأقباط؛ ب المناسبة احتفالات عيد الميلاد المجيد، معرباً عن تمنياته بأن يعيد الله سير وجل هذه الأيام على مصر والمصريين بالخير والنماء. وخلال حديثه، تطرق رئيس مجلس الوزراء، للزيارة التي قام بها لمحافظة الإسكندرية؛ متابعة سير إجراءات الإفراج الجمركي عن مختلف السلع والبضائع بميناء الإسكندرية، كنموذج لما يحدث في باقي الموانئ المصرية الأخرى، وذلك في إطار تنفيذ تكليفات فخامة السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، بهذه الشأن.

## الصحة: فحص 800 ألف طالب ضمن مبادرة رئيس الجمهورية للكشف المبكر عن الأنفيميا والسمنة والتقرن بالمدارس



وأشار الدكتور تامر سمير، منسق المبادرة، إلى أن الفرق الطبية المشاركة في المبادرة بلغت ٢٤٠٠ فريق، ويكون كل فريق من ٣ أفراد (ممرضة، وفني معمل، وإداري) تم تدريتهم على بروتوكولات الفحص والتشخيص، كما تم تدريتهم على معايير مكافحة العدوى.

ومن جانبه، قال الدكتور محمد ضاحي، رئيس الهيئة العامة للتأمين الاجتماعي، إن الحالات المصابة بأي من هذه الأمراض التي تشملها المبادرة يتم على مدار العام لمنع التكبد بين الطلاب، كما تقوم فرق التثقيف الصحي بالمحافظات اللازمة وصرف العلاج بالمجان، كما يتم تسليم هؤلاء الطلاب "كار特 متابعة" يحتوي على بياناتهم الخاصة، وذلك لمنتابتهم صحتهم، لافتاً إلى تخصيص الخط الساخن "١٠٦" للرد على استفسارات المواطنين الخاصة بالمبادرة.

وأضاف عبد الغفار أن خدمات المبادرة تتضمن إجراء المسح الطبي للطلاب وقياس الوزن، والطول، ونسبة الليموجلوبين بالدم، للكشف عن أمراض سوء التغذية، ووضع الآليات الازمة لتحسين صحة الطلاب، وذلك بالتنسيق مع وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني.

وأكمل «سمير» أن جميع مهام المبادرة تم مع اتخاذ كافة الإجراءات الاحترازية والوقائية، مشيراً إلى أن المسح يتم على مدار العام لمنع التكبد بين الطلاب، كما تقوم فرق التثقيف الصحي بالمحافظات اللازمة وصرف العلاج بالمجان، كما يتم تسليم هؤلاء الطلاب "كارت متابعة" يحتوي على بياناتهم الخاصة، وذلك لمنتابتهم صحتهم، لافتاً إلى تخصيص الخط الساخن "١٠٦" للرد على استفسارات المواطنين الخاصة بالمبادرة.

أعلنت وزارة الصحة والسكان، فحص ٨٠٠ ألف طالب بمختلف مدارس الجمهورية، ضمن مبادرة الرئيس عبد الفتاح السيسى، للكشف المبكر عن أمراض (الأنفيميا والسمنة والتقرن) لدى طلاب المرحلة الابتدائية، وذلك منذ إطلاقها العام الدراسي الحالى يوم ٦ ديسمبر ٢٠٢٢ وحتى اليوم، فى إطار حرص الدولة على صحة وسلامة الطلاب.

وأوضح الدكتور حسام عبد الغفار، المتحدث الرسمي لوزارة الصحة والسكان، أن المبادرة تستهدف فحص الطلاب في المرحلة الابتدائية من المصريين وغير المصريين المقيمين على أرض مصر، وذلك بـ ٣٠ مدرسة حكومية وخاصة، مشيراً إلى أن المبادرة تستمر في العمل حتى نهاية السنة الدراسية الحالية بجميع محافظات الجمهورية.



## حصاد الوزارات.. هل تتوقف محطات الطاقة الشمسية بمصر عن توليد الكهرباء مع سقوط الأمطار؟

التمويل: طرح اللحوم البلدى بمعارض أهلا رمضان بـ ١٣٠ جنية للكيلو وزيرة التضامن: انخفاض نسبة تعاطى المخدرات بين الموظفين الميدانية، وفي هذا الإطار ترصد حصاد الوزارات على مدار اليوم: ٧٠٪ بعدما كانت ٨٪

شهدت دواوين الوزارات، أمس من تطوير مستشفى بدر ٧ فبراير وزيرة التضامن: انخفاض نسبة تعاطى المخدرات بين الموظفين الميدانية، وفي هذا الإطار ترصد حصاد الوزارات على مدار اليوم: ٧٠٪ بعدما كانت ٨٪

ألف طالب مدمج بالكلية للعلوم الطبيعية بـ ١٠١٦ مترافقاً مع إنشاء ٧ قوافل متخصصة في طب الأسنان خلال الشهر الحالى التموين: افتتاح ٥ معارض "أهلا رمضان" بكل محافظة كحد أدنى ٢٠٢٣ - ٢٠٢٢ الصديحة لغسل الأيدي ٥٢١٥ الري تعلن إزالة ٧٩ ألفاً و٥٢١٥ مخالفات على النيل منذ ٢٠١٥

سيتم توزيع كتب المفاهيم؛ ليستعين به الطلاب أثناء الامتحان، موضحة أن الطالب سيحصل على كراسة أسئلة وبابل شيت وكراسة أخرى للإجابة عن الأسئلة المطلوبة، مضيفة أن مواقف الورقة الامتحانية لشهادة الثانوية العامة أعدتها المركز القومى للامتحانات، بحيث تشمل الورقة الامتحانية على أسئلة اختيار من متعدد MCQ وعودة الأسئلة المقالية القصيرة Short Essay بنسبة لا تتعذر على الطالب اجتنابها.

وأكملت وزارة التربية والتعليم أن الامتحانات تبدأ ١٥ يونيو المقبل وتستمر قرابة الشهر على أن يؤدي للطلاب امتحانات المواد غير المضافة للمجموع وتشمل التربية الوطنية والتربية الدينية والاقتصاد والاحصاء قبل انطلاق امتحانات المواد الدراسية الأساسية.

وأشارت الوزارة إلى أن امتحانات الثانوية العامة ٢٠٢٣ ستكون بنظام الأوبن بوك، وسيتم وضع أسئلة امتحانات الثانوية العامة من خلال بنوك الأسئلة.

١- الأسئلة تشتمل ٨٥٪ مقالية في كل مادة.

٢- الأسئلة ستكون من المنهج الدراسي وتختلط الأسئلة الفهم ونواتج التعلم والتحليل والتطبيق.

٣- ٣٠٪ للفهم و٤٠٪ للتطبيق والتحليل و٣٠٪ للإبداع.

٤- سيتم وضع أسئلة امتحانات الثانوية العامة من خلال بنوك الأسئلة.

٥- مراعاة تناسب الوقت المخصص للإجابة على الأسئلة والمراجعة مع الفترة الزمنية المخصصة لامتحان.

٦- الصياغة الدقيقة للأسئلة اختيار من متعدد ووضوحها ودققتها مع وجود إجابة واحدة صحيحة من بين البديل الأربعة للسؤال.

٧- الأسئلة المقالية قصيرة ومحددة وواضحة والإجابة عليها قصيرة.

٨- الإجابة عن الأسئلة ستكون واضحة لا تحمل الغاز ولن يختلف عليها أهل التخصص كأعضاء هيئة التدريس.

## امتحانات الثانوية العامة ٢٠٢٣ .. معلومات مهمة عن أسئلة الاختبارات



٩- امتحانات الثانوية العامة تعقد وفق نظام البابل شيت.

١٠- يتم تسلم الطالب كتب مفاهيم في كل مادة ويقوم الطالب بتسليمه لللجنة المختصة عقب انتهاء الاختبار.

وأكملت وزارة التربية والتعليم أن الامتحانات تبدأ ١٥ يونيو المقبل وتستمر قرابة الشهر على أن يؤدي للطلاب امتحانات المواد غير المضافة للمجموع وتشمل التربية الوطنية والتربية الدينية والاقتصاد والاحصاء قبل انطلاق امتحانات المواد الدراسية الأساسية.

وأشارت الوزارة إلى أن امتحانات الثانوية العامة ٢٠٢٣ ستكون بنظام الأوبن بوك، وسيتم وضع أسئلة امتحانات الثانوية العامة من خلال بنوك الأسئلة.



## مصر تأسف لاقتحام مسؤول إسرائيلي الأقصى وتوعد رفض أية إجراءات أحادية بالقدس

أعربت جمهورية مصر العربية في بيان صادر عن وزارة الخارجية، الثلاثاء، عن أسفها لاقتحام مسؤول رسمي بالحكومة الإسرائيلي الجديدة المسجد الأقصى، وحضرت مصر من التبعات السلبية مثل تأجيج الأوضاع.

الناتم لأية إجراءات أحادية مخالفة للوضع القانوني والتاريخي القائم في القدس.

وبحذر مصر من التبعات السلبية مثل هذه الإجراءات على الأمن والاستقرار في الأراضي المحتلة والمنطقة، وعلى مستقبلها القوات الإسرائيلية، مؤكدةً على رفضها



## مصر تلاطين تهنئ الاخوه الاقباط شركاء الوطن بعيد الميلاد المجيد



## ٤٣٥ مليار جنيه إيرادات قناة السويس في ١١ شهرا واستمرار تراجع الذهب

أضاف "الدكاني"، خلال كلمته بمقر البورصة المصرية للإعلان عن التقرير السنوي لعام ٢٠٢٢، اليوم الثلاثاء، بمقربة بالقرية الذكية، أن زيادة تداولات المؤسسات المصرية بدون صفات، جاء نتيجة جهود إدارة البورصة المصرية في زيادة الدور الذي تلعبه المؤسسات وبخاصة الحكومية لتنشيط سوق الأوراق المالية، وتحفيز الاستثمارات الأجنبية، من خلال عقد لقاءات مع رئيس مجلس الوزراء، وزراء المجموعة الاقتصادية لعرض خطة العمل المقترنة لزيادة استثمارات هذه المؤسسات، ثم تبعها اجتماعات مع عدد من كبار المؤسسات الحكومية مثل البريد والأوقاف وعدد من صناديق المعاشات والتأمينات العامة والخاصة.

فيما شهد الذهب انخفاضاً ملحوظاً بحوالي ١٠ جنيهات وذلك مع انخفاض محدود في الطلب على الذهب بالأسواق آلان، ويبلغ سعر جرام الذهب عيار ٢١ وهو الأكبر مبيعاً في مصر ١٦٦٠ جنيهًا للجرام، في حين يتجه السعر العالمي للصعود مسجلاً ١٨٣٤ دولار



مستوى ٩٩١,٦٣٦ مليار جنيه عام ٢٠١٩، كما ارتفعت نسبة مساهمة المؤسسات من إجمالي التداولات على الأسهم المقيدة، إن صافي تداولات المؤسسات المصرية بدون صفات ارتفعت إلى ٢٢,٧ مليون جنيه عام ٢٠٢٢، مقابل ٤,٤ مليون جنيه عام ٢٠٢١، ومقابل ٣٪ للأفراد عام ٢٠٢١، ومقارنة مع ١٦,٣ مليون جنيه عام ٢٠٢٠.

واستعرض عبد الحليم سالم مؤشرات البورصة المصرية، حيث انهت تعاملات جلسة اليوم الثلاثاء، منتصف جلسات الأسبوع، بارتفاع جماعي للمؤشرات، للجلسة الثانية على التوالي، وسط أحجام تداول مرتفعة، وربح رأس المال السوقى ٨,٣٤ مليار جنيه ليغلق عند

ويأتي ذلك، نتاجاً للتعاون المثمر من أبرز الأخبار الاقتصادية في النشرة السويس والمكتب الأمريكي للملحة خلال الفترة الماضية لاستغادة من الخبرات المتراكمة التي يتمتع بها المكتب في مجال الاستدامة البيئية.

ومن جانبه أكد الفريق أسامة ربيع رئيس هيئة قناة السويس حرص الهيئة على تعزيز التعاون مع كافة الشركاء والمنظمات العاملة في مجال النقل البحري في المجالات المرتبطة بالاستدامة البيئية وإزالة الكربون ضمن استراتيجية الهيئة الصديقة للبيئة ومهتماً بإعلان عن قناة السويس "القناة الخضراء".

وأوضح رئيس الهيئة أن قناة السويس بدأت أولى خطواتها الفعلية في التوجه نحو التحول الأخضر بتعزيز استخدام الطاقة النظيفة في تشغيل محطات الإرشاد الموجودة على طول القناة، وتعزيز إمكانيات أسطول الهيئة لمكافحة الانسكاب البترولي، علاوة على مضي الهيئة قدمًا في ملف التحول الرقمي، وسعياً لها تبني مبادرات تشجيع السفن الصديقة للبيئة.

كما وقعت هيئة قناة السويس مذكرة تفاهم مع المكتب الأمريكي للملحة ABS، لتوفير إطار للتعاون في مجالات الاستدامة البيئية وإزالة الكربون ضمن جهود الهيئة لتحويل قناة السويس لقناة خضراء ضمن استراتيجية ٢٠٣٠.



## رئيس البورصة: 23 شركة حكومية مستهدف طرحها بقيمة 80 مليار جنيه

البترول، والشرق الأوسط لتكثير البترول (ميدور)، والمصرية لإنتاج الآليتين ومشتقاته "إيشيدكو"، والواudi للصناعات الفوسفاتية والأسمدة، والشركة المصرية ميانكس لإنتاج الميثanol، مشيراً إلى أن الشركات الجاهزة للبدء فوراً بطرح أسهمها دون الانتظار لأي عمليات تخارج خاصة قبل الطرح، وهي: بنك القاهرة، ومصر لتأمينات الحياة، وشركة الحفر المصرية.

وأشار الدكاني، إلى أن الحكومة قد سبق أن أعلنت عن برنامج للطروحات الحكومية منذ عام ٢٠١٧، إلا أنه لم يتم طرح سوى جزء من أسهم شركات الشرقية إيسترن كومباني (طرح ثانوي)، وشركة أبو قير للأسمدة والصناعات الكيماوية، وإي فاينانس للاستثمارات المالية والرقمية.

قال رامي الدكاني، رئيس مجلس إدارة البورصة المصرية للإعلان عن التقرير السنوي لعام ٢٠٢٢، اليوم الثلاثاء، بمقربة بالقرية الذكية، إن الحكومة تستهدف طرح ٢٣ شركة حكومية بالبورصة المصرية منها ٩ شركات مدرجة بالفعل خلال الفترة المقبلة بقيمة إجمالية متوقعة للطروحات الإسكندرية للزيوت المعدنية، وبنك الإسكان والتعدين، وإي فاينانس للاستثمارات المالية والرقمية، ومدينة نصر للإسكان والتعدين، ومستودي الطروحات الجديدة إلى مصر الجديدة للإسكان والتعدين، ومصر الجديدة للألومنيوم، وسيدي كرير للبتروكيمياويات سيديك، وأبو قير للأسمدة والصناعات الكيماوية، وكذلك تحقيق أكبر قدر من الاستقرار للسوق، والحد من تقلبات الأسعار الذي يعي في الوقت الحالي من سيطرة سهم البنك التجاري الدولي على ما يقرب من ٣٠٪ من المؤشر الرئيسي.

أضاف "الدكاني"، خلال كلمته بمقر



## رامي الدكاني: البورصة المصرية في المرتبة الأولى عربياً خلال عام 2022 بنسبة نمو 22.2%

قال رامي الدكاني، رئيس مجلس إدارة البورصة المصرية بقيمة ٥٩ مليار دولار، ثم بورصتي الكويت والمكسيك في المركز الثاني بنسبة ٤٨٪، و٤٤ مليار دولار، على التوالي، ثم سوق دبي المالي بقيمة ٢٤ مليار دولار، وأخيراً بورصات عمان، ومسقط، والبحرين بقيمة ٣ مليارات دولار، ٢ مليارات دولار، بنسبة ٥,٥٪، وسوق دبي المالي بنسبة ٣,٥٪، وبورصة الكويت بنسبة ٤,٤٪، فيما تراجع سوق تداول السعودية بنسبة ٧,٧٪، وبورصة قطر بنسبة ٨,١٪.

أما بالنسبة للتداولات مقومة بالدولار خلال عام ٢٠٢٢، قال "الدكاني"، إن سوق تداول السعودية بنسبة ٢٦,٢٪ خال النصف الثاني من عام ٢٠٢٢ متقدراً بذلك مؤشر MSCI للدولار العربية خلال عام ٢٠٢٢، بينما تراجعت بـ٢٢,٢٪ سوق أبو ظبي للأوراق المالية في المركز الثاني بنسبة ٢٠,٣٪، وبورصة عمان بنسبة ١٨,١٪، ثم بورصة مسقط بنسبة ١٧,٦٪، وجاءت بورصة البحرين في المركز الخامس بنسبة ٥,٥٪، وسوق دبي المالي بنسبة ٣,٥٪، وبورصة الكويت بنسبة ٤,٤٪، فيما تراجع سوق تداول السعودية بنسبة ٧,٧٪، وبورصة قطر بنسبة ٨,١٪.

أوضح "الدكاني"، خلال كلمته بمقر البورصة المصرية للإعلان عن التقرير السنوي لعام ٢٠٢٢، اليوم الثلاثاء، سوق تداول السعودية حل في المركز الأول بقيمة ٤٥٥ مليار دولار، أعقبه سوق أبو ظبي بقيمة ١٢٣ مليار



الرئيس السيسي يوجه بتسوية كافة الملفات الضريبية المفتوحة والقديمة خلال العام الحالى.. واستكمال خروج كافة تتمه ص ■ البضائع الواردة إلى الموانئ



وكذا التصديق على وثيقة سياسة الملكية الدولة التي تستهدف تعظيم دور القطاع الخاص في النشاط الاقتصادي وطرح المزيد من الفرص الاستثمارية له، مما يساعد على تعزيز الشراكة بين الدولة والقطاع الخاص خلال الفترة المقبلة، أخذًا في الاعتبار أن كافة المؤشرات المالية والاقتصادية المدققة خلال النصف الأول من العام المالي الجاري تؤشر إلى تحقيق مختلف المستهدفات في هذا الصدد، كما أن التعاون والشراكة الممتدة بين الحكومة والصندوقي تتضمن أيضًا تقديم الدعم الفني لضمان تماشى السياسات المالية المتبعة مع أفضل المعايير الدولية بما يساهم في حذب المزيد من الاستثمارات الأجنبية.

وأضاف المتحدث الرسمي أن الاجتماع شهد أيضًا استعراض المشروعات الخاصة بوزارة المالية، خاصةً في قطاع الضرائب، للجمارك.

وبالنسبة للضرائب، فقد اطلع الرئيس على ما تم من تفعيل النظام الرئيسي للميكافلة الشاملة في مصلحة الضرائب، فضلًا عن مستجدات تطبيق منظومة الفاتورة الإلكترونية والتي تم مد أجل الإلزام بمرحلتها الأخيرة إلى ٣٠ إبريل المقبل، إلى جانب التشغيل الفعلي للإصال الإلكتروني، والذي يتکامل مع منظومة الفاتورة الإلكترونية، بالإضافة إلى متابعة تطورات آليات ومبادرات العمل الأخرى بمكافحة التهرب الضريبي وكذلك ضم القطاع غير الرسمي لتلك الآليات، وكذلك منظومة ضريبة التصرفات في هذا الإطار؛ تم استعراض المعايير الدولية التي تم تطبيقها في منظومة الجمارك للسلع التي يتم استيرادها من الخارج، وذلك في إطار حوكمة عملية الاستيراد، خاصةً ما يتعلق بخفض زمن الإفراج الجمركي لمواكبة المعدلات العالمية والمواصفات القياسية في هذا الصدد، وكذلك تطبيق نظام المخاطر الشاملة في مصلحة الجمارك، فضلًا عن متابعة موقف السلع والبضائع الواردة إلى مصر والمتواعدة في الموانئ.

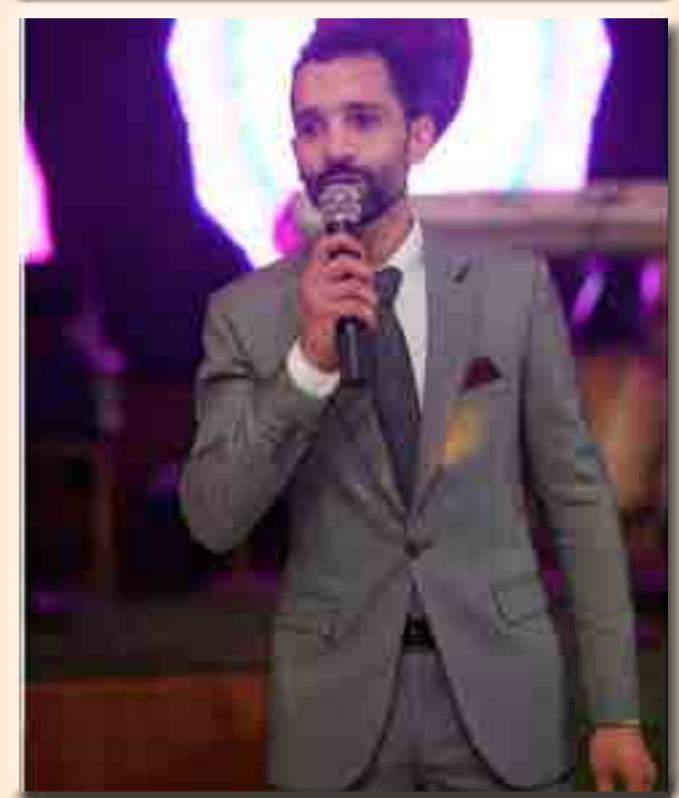


## احتفالات رأس السنة بقرية لنا بالعرش



في ليلة رأس السنة

وفي حفل نهاية الموسم وفي ليلة من ليالي الف ليلة وليله وفي جو عائلي حميم احتفلت قرية لنا بالعرش ورئيس مجلس ادارتها الاستاذ / ثابت علي حسن بعراسن وعرسان ٢٠٢٢ وذلك باقامة حفل غنائي تخلله تقديم الحلويات والشيكولاتة مع بوفيه مفتوح للمشروبات وذلك احتفالاً بنهایة الموسم وقد منحت قريه لنا لعرسان عام ٢٠٢٢ كروت خصم خاصه ولمده خمسة سنواتقادمه علي كل منتجات قريه لنا سواء القاعات او الفندق او الجيمانيزيوم او الكافيتريا او صالة الالعاب تلك المزعزع انشائها مستقبلاً وذلك لكل من اهتم وحضر حفل نهاية الموسم وتقوم قريه لنا في الوقت الراهن بتحديث بنيتها التحتية وديكور الصالات وذلك استعداداً للموسم القادم .. ودامـت دياركم عاصـه بالافراح.



## مصر تسترد ١٧ قطعة أثرية من الولايات المتحدة أبرزها التابوت الأخضر.. وزير الخارجية: متمسكون باستعادة آثارنا المهرية للخارج بشكل غير شرعي

تتمه ص ٣

وسلمته القنصلية المصرية في المدينة. وأثبتت التحقيقات الأمريكية بالسنوات الثلاث الأخيرة تهريب ١٦ قطعة أثرية مصرية بطرق غير مشروعة في ٣ قضايا مختلفة، منها ٦ قطع تم استعادتها من متحف المتروبوليتان، و٩ قطع أثرية نادرة كانت بحوزة أحد رجال الأعمال الأمريكيين بالإضافة إلى قطعة عملة من الذهب ترجع للعصر البطلمي.

وحذقت الاتفاقيات الثنائية بين مصر وبعض دول الاتحاد الأوروبي وأمريكا الشمالية واللاتينية نجاحاً لافتاً في ملف استرداد الآثار المهرية.

واسرتدت مصر ١٠١ قطع أثرية خلال عام ٢٠٢٢، منها قطعة أثرية من بيروت للمعبودة العصر المتأخر مصنوع من البرونز للمعبودة إيزيس من بنى سويسرا، وغطاء تابوت من العصور المصرية القديمة من الولايات المتحدة الأمريكية، و٦٦ قطعة أثرية مصرية من الولايات المتحدة الأمريكية، و٦٦ قطع من دولة الإمارات العربية المتحدة، وقطعة أثرية من فرنسا، و٢٨ قطعة أثرية من أوروجواي، و٥٠ قطعة أثرية من بريطانيا، كان بحوزة وزارة السياحة والأثار.



وقام بالتوقيع السفير عمر سليم مساعد وزير الخارجية للشؤون الثقافية وشعبان عبد الججاد مدير إدارة الآثار المسئولة عن نهاية شهر سبتمبر الماضي، أعلنت مصر استرداد غطاء "تابوت أثري استثنائي" يعود لكافن مدينة هيراكليوبوليس، "الملاعنة" إن ماعت، من الولايات المتحدة الأمريكية، كان بحوزة متحف هيوسن، من حماية لهذا التراث وجهود الحفاظ على السمعة الإنسانية الدولية له سواء كان إقامة متحف الحضارة أو المتحف الكبير وغير ذلك هو المكان الملائم لعرض هذه الآثار في مكانها الأصلي لتاح لزائرين للاستمتاع بها.

وفي نهاية شهر سبتمبر الماضي، شهد وزير عبد الجاد مدير إدارة الآثار المسئولة عن نهاية شهر سبتمبر الماضي، أعلنت مصر استرداد غطاء "تابوت أثري استثنائي" يعود لكافن مدينة هيراكليوبوليس، "الملاعنة" إن ماعت، من الولايات المتحدة الأمريكية، كان بحوزة متحف هيوسن،

من جانب، أشار وزير الخارجية إلى أهمية مجال عمل اليونسكو والقرارات الصادرة عن المنظمة الأممية لتعزيز أهمية وتنفيذ الإطار القانوني العالمي وأيضاً متابعة ووضع الأطر التي تعزز من حماية التراث الإنساني العالمي ومنع الاتجار في التراث الثقافي ما يهدى أمراً هاماً لأن نصلط على مصر

## القيمة الطبية والعلجية لثمار الموز لخفض الوزن

على خفض الشهية عن طريق إبطاء إفراط المعدة. هذا بالإضافة إلى تناول الموز تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية التي تعطي الجسم الشعور بالشبع لأطول فترة ممكنة، مما يؤدي إلى خفض كمية السعرات الحرارية التي يكتسبها الجسم عند تناول الطعام. كما أن تناول ثمار الموز يعمل على رفع معدلات التمثيل الغذائي، وبذلك يحفز الجسم لرفع معدلات حرق الدهون والسعرات الحرارية المترافقه داخله، ولذلك يعتبر تناول ثمار الموز من الطرق المثالية للحصول على الوزن المثالي والتغلب على مشكل الوزن الزائد.



**بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين**

تناول ثمار الموز أحد أفضل الطرق استخداماً عند محاولة إنقاص الوزن، فهي مليئة بالمأكولات الغذائية التي تزيد الطاقة والحيوية. كما أن ثمار الموز منخفضة في محتواها من السعرات الحرارية والدهون، بالإضافة إلى لديها مستويات عالية من المحتوى المائي والبوتاسيوم. إتباع نظام غذائي مرتفع في محتواه من البوتاسيوم ومنخفض في محتواه من الصوديوم يمكن أن يساعد على تقليل الوزن الناتج عن وجود الماء في الجسم. وبعد الموز أيضاً مصدرًا غنياً بمضادات الأكسدة مثل كاتشين والدوابين، والتي يمكن أن تفيد اللياقة البدنية للجسم. كما أن ثمار الموز تعمل



## ٧ عادات شائعة يجب تجنبها بعد الوجبات مباشرة.. منها شرب الشاي

ويسبب الحموضة والانتفاخ، يمكنك شرب الماء على الأقل نصف ساعة قبل تناول الوجبة أو الانتظار لمدة ساعة بعد تناولها.

٦. تجنب التدخين التدخين بعد تناول الوجبات أكثر ضرراً بعشر مرات مما هو عليه في العادة، يختلط التيكوتين الموجود في السجائر بالأسنجين ويشكل مركباً مع الهيماجلوبين ويعيق إمداد الجسم بالدم، قد يسبب متلازمة القولون العصبي، والتي يمكن أن تسبب المزيد من القرحة.

٧. شرب الشاي والقهوة يجب تجنب شرب المشروبات مثل الشاي أو القهوة بعد تناول الوجبات لأنها تسبب مشكل في الهضم، بالإضافة إلى ذلك، فإن شرب الشاي بعد الوجبات قد يجعل من الصعب على الجسم امتصاص الحديد، يمكنك احتساء الشاي بعد ساعة من تناولك الطعام

يضعف الهضم ويبيطه بسبب تحويل الدم من المعدة إلى سطح الجلد لإعادة الجسم إلى درجة حرارته الأصلية.

٣. التمرин ممارسة الرياضة بعد الأكل مباشرة ليست مناسبة لأنها يمكن أن تعرقل عملية الهضم، يحتاج جسمك إلى الطاقة من أجل الهضم، والتي يستهلكها جسمك أثناء ممارسة الرياضة، فيما يميل البعض إلى تناول الفاكهة، فيما يستهلك البعض الآخر الشاي أو القهوة.

٤. النوم كثير من الناس لديهم عادة أخذ قيلولة بعد تناول وجباتهم، ومع ذلك، يجب تجنبها بعد الوجبات.

٥. مياه الشرب لدى معظمنا الرغبة في شرب الماء بين الوجبات أو بعدهما مباشرة، حيث يعطى الماء الضرر بعد الأكل، وتتغير درجة حرارة جسمك عند الاستحمام، نتيجة لذلك، تجنب ذلك لأنه يبيط عملية الهضم

قد نعتقد أن تناول الطعام بشكل صحيح كاف للحفاظ على صحتنا، ومع ذلك، فإن ما نفعله قبل الوجبات وبعدها مهم أيضاً، كثير منا لديه عادة أخذ قيلولة بعد تناول الوجبات، بينما يميل البعض إلى تناول الفاكهة، فيما يستهلك البعض الآخر الشاي أو القهوة.

٦. تناول الكربوهيدرات يحتوي الكربوهيدرات على سعرات حرارية أقل من البروتين والدهون، مما يعني أن تناول الكربوهيدرات يوفر طاقة إضافية، ولكنها لا تحتوي على نفس القيمة الغذائية.

٧. تناول العصائر والمشروبات الغازية يحتوي العصائر والمشروبات الغازية على سعرات حرارية أعلى من الكربوهيدرات، مما يعني أن تناولها يزيد من السعرات الحرارية.

٨. تناول العصائر والمشروبات الغازية يحتوي العصائر والمشروبات الغازية على سعرات حرارية أعلى من الكربوهيدرات، مما يعني أن تناولها يزيد من السعرات الحرارية.



## عوامل تزيد من خطر الإصابة بمرض السكر.. زاي تعيش بنمط صحي

يعاني الكثيرون من مرض السكر، والعديد من الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الأول والنوع الثاني غير مدركين لحالتهم ولا يكتشفون المرض مما يؤثر على حالتهم الصحية ويعرضهم للخطر.

وبحسب ما ذكره موقع fredhutch يمكن السيطرة على بعض عوامل خطر الإصابة بمرض السكري من خلال خيارات فقط الحياة التي تتبعها، وهذه تسمى عوامل الخطر القابلة للتتعديل تلك التي لا يمكن تغييرها هي عوامل خطر غير قابلة للتتعديل.

عوامل الخطر غير القابلة للتتعديل مرض السكري من النوع ٢

وأمراض القلب والأوعية الدموية، اتباع خطة الأكل الصحي ، وممارسة النشاط البدني المنتظم والوصول إلى وزن صحي وأتأخر تطوره عن طريق إجراء تغييرات صحية:

-الوزن: زيادة الوزن أو السمنة تزيد من خطر الإصابة بمرض السكري، ويمكن أن يؤدي فقدان ٥٪ إلى ١٠٪ من وزن الجسم بالإضافة إلى ممارسة النشاط البدني المنتظم - إلى تقليل خطر الإصابة بمرض السكري بشكل كبير، تخفيف مخاطر الإصابة بمرض السكري من الوزن بشكل أكبر مع فقدان المزيد من الوزن بالنسبة لمعظم الناس ، ستوفر حاسبة مؤشر كثافة الجسم وزنًا مستهدفًا جيدًا لطولك. تعلم كيفية إدارة وزنك .

-النشاط البدني: الخمول البدني هو عامل خطر رئيسي قابل للتتعديل لمرض السكري من النوع الثاني ومرض السكري، يساعد النشاط البدني المنتظم على تقليل خطة الأنسولين. هذا يعني أن جسمك يمكنه استخدام الأنسولين الخاص به بشكل فعال. تبين أن المشي السريع لمدة ٣٠ دقيقة ملدة خمسة أيام على الأقل في الأسبوع يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب.

-النظام الغذائي: من المهم تناول الأطعمة الصحية بالكميات الصحيحة، النظام الغذائي هو أحد أهم عوامل الخطر القابلة للتتعديل لمرض السكري من النوع الثاني ومرض السكري، توسيع جمعية القلب الأمريكية باتباع خطة غذائية تشمل الفواكه والخضروات والجبوب الكاملة والدواجن منزوعة الجلد والأسماك والبقوليات والزيوت الزيتية غير الاستوائية والمكسرات والبذور غير الممتلحة. يجب أن يحل النظام الغذائي الصحي محل الدهون الأحادية غير المشعة والدهون المتعددة بشكل

-ضغط الدم: بالإضافة إلى التسبيب في تلف الجهاز القلبي الوعائي، فقد تم ربط ارتفاع ضغط الدم غير المعالج بمضاعفات مرض السكري.

-مستويات الكوليستيرون (الدهون): يرتبط مرض السكري بتصلب الشرايين (تصلب الشرايين) وأمراض الأوعية الدموية، ويمكن أن يؤدي انخفاض الكوليستيرون الجيد "HDL" و / أو ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية إلى زيادة

## ٨ أطعمة تساعدك على محاربة الأنيميا.. أبرزها الكرنب والجزير

تعد كل من "برودة اليدين والقدمين، والدوخة أو الدوار، وجلد شاحب أو مصفر، والصداع، ألم صدر، ضيق في التنفس، وعدم انتظام ضربات القلب" أحد أكثر أعراض فقر الدم، وقد تكون هناك أعراض لا تظهر. وفقاً لما نشره موقع Pharmeasy.

تحتوي خطة النظام الغذائي على الأطعمة الغنية بالحديد في البروتينات، فقر الدم إن لم يكن شفاؤه تماماً، بدون كمية كافية من الحديد، لا يستطيع الجسم إنتاج ما يكفي من الهيموجلوبين.

تصبح هذه مشكلة كبيرة لأن الهيموجلوبين هو المادة الموجودة في خلايا الدم الحمراء التي تنقل الأكسجين من القلب إلى أنسجة الجسم. حوالي ٥٠٪ من النساء الحوامل و ٣٪ من النساء و ٢٪ من الرجال يفتقرن إلى ما يكفي من الحديد في أجسامهم. أغذية لعلاج فقر الدم يُنصح الأطباء معظم مرضى فقر الدم بتناول ١٥٠ إلى ٢٠٠ مليجرام من المكروبات والبذور من أكثر الأطعمة كثافة بالمعادن.



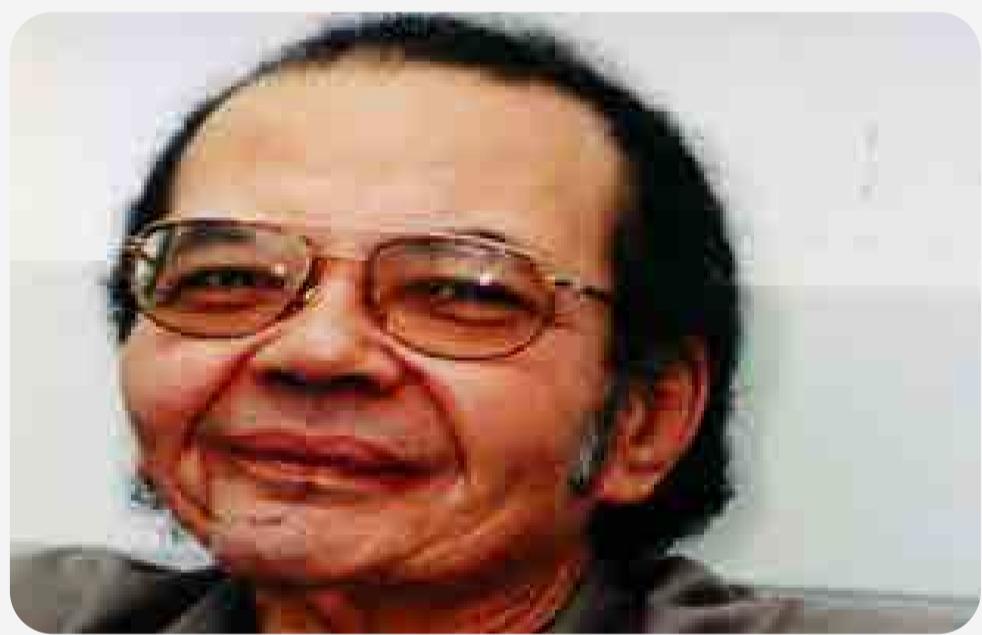
المقرر أن تصل للمشترين رسالة من إدارة المعرض بـ الموقف، كما ستتم موافاتهم بكيفية سداد قيمة الاشتراك في المعرض.  
وبناءً على إقامة الجناح، دعماً لدور النشر الصغيرة التي ليس لها اصدارات تناسب الاشتراك في المعرض فقد تم الحصول على جناح مجمع باسم "اتحاد الناشرين المصريين" لتجمع أكبر عدد من دور النشر الصغيرة للاشتراك في المعرض تيسيراً عليهم عرض إنتاجهم بالعرض (نشر عام وليس اطفال)، وسيتم توزيع سداد قيمة الجناح على المشاركين فيه.

الإصدارات، جاء ذلك في إطار خطة الوزارة والهيئة المصرية العامة للكتاب لدعم صناعة النشر، والناشرين المصريين بشكل عام، ملحوظة لكتاب غير الطبيعية للبنوك اللبنانية، والسامح للناشرين العرب المشاركين بالعرض والذين سددوا ٥٠٪ مقدماً بأن يتم سداد الـ ٥٠٪ الثانية بعد أقصي يوم ١ فبراير ٢٠٢٣. وجاء تخصيص ذلك الجناح، في إطار التنسيق مع الهيئة المصرية العامة للكتاب لتنظيم مشاركة الناشرين الصغيرة المتقدمة للمشاركة كذلك قررت وزارة الثقافة تخصيص ٥٤ للكتاب، أعلن المعرض أنه "تم استيعاب جناح مجمع في الدورة الـ ٥٤ للمعرض لدور النشر الصغيرة المتقدمة للمشاركة، ولم تستوف شروط الاشتراك من حيث عدد

الزيادة التي كانت قد أقرت من قبل بالنسبة للناشرين العرب المشاركون في المعرض، لتكون ٢٠٪ بدلاً من ٥٠٪ وبالنسبة للناشرين المغاربيين ٥٪ بدلاً من ١٢٥٪، وذلك دعماً لصناعة النشر، في مصر بشكل عام والوطن العربي بشكل عام، وتأكيداً على الدور الذي تلعبه مصر في حماية صناعة النشر ومساندة الناشرين بشكل مستمر.

قررت اللجنة العليا للمعرض، تخفيض التخفيض على الناشرين وتعويضاً عن خسائرهم خلال فترة الحجر الصحي بسبب تداعيات فيروس كورونا، وداعماً لصناعة النشر.  
تخفيض إيجار الناشرين أجنحة الناشرين المشاركون في دورته ٥٤، في القاهرة الدولي للكتاب في مصر بـ ٢٠٪، وذلك دعماً لصناعة النشر، وتخفيف الأعباء عليه، فقد وافقت السماح بسداد قيمة الإيجار بالدولار، كما أعلنت جماعة الـ ٥٤ في الدورة العلية لمعرض القاهرة الدولي للكتاب على دوره ٢٠٢٣، فرضتها اللجنة العليا للمعرض لتصبح الـ ٥٤ عن السماح للناشرين العرب بسداد قيمة الإيجار بالدولار أثناء فترة المعرض حتى ١ فبراير ٢٠٢٣ للبلدان التي بها صعوبات في تحويل قيمة الإيجار عند الاشتراك والبلدان التي كانت على التحول التالي: مساحة الجناح بالметр المربع القيمة بالدولار، هي: سوريا - العراق - اليمن - ليبيا، بشرط موافاة اتحاد الناشرين العرب بخطاب رسمي من الاتحاد المحلي يضمن أعضاءه بسداد قيمة الإيجار كذلك عدم سداد الناشر قيمة الإيجار أو تخلفه عن المشاركة وعدم حضوره يلتزم اتحاد المحلي بسداد قيمة الإيجار لاتحاد الناشرين العرب، ويستثنى فقط الناشرين اللبنانيين من

الدولية، وذلك في إطار خطة التخفيض على الناشرين وتعويضاً عن خسائرهم خلال فترة الحجر الصحي بسبب تداعيات فيروس كورونا، وداعماً لصناعة النشر.  
تخفيض وزيرة الثقافة تخفيف إيجارات القاهرة الدولي للكتاب في دورته ٥٤، وتغييب خلال الدورة الحالية قائمة الانتظار التي كانت تحمل عدداً كبيراً من دور النشر، وخصوصاً الجديدة، للمشاركة في المعرض حيث أنه تم الموافقة على مشاركة كل دور نشر التي تقدمت، إلى جانب منح توكيل دور النشر التي تخصص لها جناح بمساحة ١٨ متر مربع، وهذا لم يكن موجوداً من قبل، لتشجيع أكبر عدد من الناشرين للمشاركة بشرط أن يكون عضواً من أعضاء اتحاد الناشرين المصريين.  
قدمت وزيرة الثقافة الدكتورة نيفين الكيلاني عدداً من التسهيلات على الناشرين المصريين والعرب المشاركون في معرض القاهرة الدولي للكتاب في دورته الرابعة والخمسين، المقرر أن تقام خلال الفترة من ٢٤ يناير إلى ٦ فبراير ٢٠٢٣، بمصر مركز المعارض



## وزيرة الثقافة تنعى محمد عنان: الحياة الثقافية خسرت مثقفاً موسوعياً

أما أعماله المترجمة، فأفهمها ترجمته لتراث "شكسبير" المسرحي بأكمله، وبعض أعمال "إدوارد سعيد". كما ساهم في ترجمة الكثير من المؤلفات العربية إلى الإنجليزية، وعلى رأسها مؤلفات طه حسين، ودواوين ومسرحيات شعرية لكل من صالح عبد الصبور، وفاروق شوشة. نال محمد عنان العديد من الجوائز منها "جائزة الدولة في الترجمة"، ووسام العلوم والفنون من الدرجة الأولى، وجائزة الدولة في الآداب، وجائزة الملك عبد الله الدولي في الترجمة، وجائزة رفاعة الطهطاوى في الترجمة وجائزة منظمة الأليسكو للعلوم والثقافة.

نعت الدكتورة نيفين الكيلاني، وزيرة الثقافة، الدكتور محمد عنان في مدينة رشيد محافظه البحيرة عام ١٩٣٩، وحصل على درجة البكالوريوس في الميام، عن عمر ناهز ٨٤ عاماً، بعد صراع مع المرض. وقالت الدكتورة نيفين الكيلاني وزيرة الثقافة، لقد خسرت الثقافة المصرية واللغة الإنجليزية بجامعة القاهرة منذ عام ١٩٥٩، وعمل محاضر في اللغة الإنجليزية بجامعة اليوم قامة أدبية كبيرة، فقد عشق الكلمة وأبهر في فنونها المختلفة، مثقف موسوعي أثرى الحركة الثقافية المصرية والعربية بآعماله من مترجمات ومؤلفات علمية وأدبية، ورحل شيخ المترجمين وعميدهم تاركاً للملكتة الأسلوبية، و"النقد التحليلي" و"التيارات المعاصرة في الثقافة العربية، و"الترجمة الأدبية بين النظرية والتطبيق".



## مد فترة التقدم لمسابقة الثقافة الرقمية للشباب في مجال مكافحة الفساد

- ١- يجب أن يكون المحتوى المقدم أو (RAR)، ويجب أن يشتمل اسم ثقافي رقمي مفيد بأسلوب مبتكر يشمل ملف التقديم على لينكات عالي الجودة مثل: موقع الويب للمحتوى المنشور على الإنترنت أو التطبيقات الجوال المختلفة والألعاب والتطبيقات التفاعلية وكذلك المحتوى الغني مثل الملف عن ١٠ mb.
- ٢- يجب على كل مشارك أن يقدم بفيديو توضيحي لطلب الترشيح منشور على أحد المنصات مثل يوتيوب وإرساله لللينك حتى يتضمنها لجنة التحكيم رؤية عرض تقديمها عن المشروع لشرح ملف التقديم.
- ٣- يجب أن يكون المحتوى المشارك متباًحاً حقيقياً في الاستئثار الفعلي.
- ٤- يجب أن يكون المحتوى المقدم في التطبيق متفقاً مع إعلان الأمم المتحدة لحقوق الإنسان، مما يعني خلوه من التحرير على الأسئلة أو على التليفون المحمول.
- ٥- يجب أن يكون المحتوى المقدم في التطبيق متفقاً مع إعلان الأمم المتحدة لحقوق الإنسان، مما يعني خلوه من التحرير على الأسئلة أو على التليفون المحمول.
- ٦- يجب أن تكون كافة عناصر المحتوى المقدم من نصوص وفيديو وصور وغيرها ملائماً لصاحب التطبيق (أو يكون حاصلاً على موافقة المالك الأصلي لها)، وأن تكون البرمجيات المستعملة مروخصة.
- ٧- يمكن للتطبيق أن يكون بأية لغة، ولكن يجب أن يشمل محتوى التطبيق اللغة العربية.
- ٨- يجب على كل مشارك أن يقدم ملف أرشيف واحد فقط ZIP (الملف المقدم في مجال مكافحة الفساد للشباب).



٢٠٢٢ من الرابع الربع في تسليم ٥٠٤ آلاف مركبة قياسياً تسللاً تحقق رقمًا

الأخير من شهر ديسمبر ، مما زاد من المخاوف من أن الشركة تعامل مع ضعف الطلب في أكبر سوق للسيارات في العام. في Q4 ، وواجهت Tesla أيضًا مشكلة في تأمين النقل للمركبات المكتملة . وبشكل منفصل ، أدى تعامل Elon Musk مع Twitter وتكرار عمليات بيع أسهم Tesla إلى انخفاض قيمة أسهم الشركة بشكل كبير ، وفي ديسمبر انخفض سهم Tesla بنسبة ٣٣٪ (و ٤٥٪ خلال الأشهر الستة الماضية) قيل أن يرتفع تحسباً لأرقام الربع الرابع للشركة ، وستنشر Tesla نتائجها الكاملة للربع الرابع في ٢٥ يناير وستعقد العرض التقديمي السنوي التالي ليوم المستثمر في الأول من مارس .

تكلفة من طراز S و Model X استحوذت على ١٧١٤٧ عملية تسليم متوضعة خلال نفس الإطار الزمني ، وأنتجت تسلا ٤٣٩٧٠ سيارة في الربع الرابع ، محققة رقمًا قياسيًا آخر . ومن العدل أن نقول إن نهاية عام ٢٠٢٢ كان من الممكن أن تكون أفضل بالنسبة لشركة تسلا حتى قبل التفكير في مدى تأثير استحواذ Elon Musk على Twitter على الشركة ، بالإضافة إلى مواجهة Tesla تحديات اقتصادية كثيرة ولو جستية تهدد بابطاء النمو . ومنها في وقت سابق من العام ، حيث أجرت قيود COVID-١٩ في الصين على تعليق وخفض الإنتاج في Shanghai Gigafactory ، كما أغلقت Tesla المنشأة خلال الأسبوع

أعلنت شركة صناعة السياراتTesla أنها سلمت ٤٠٥٢٧٨ سيارة كهربائية خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من عام ٢٠٢٢، وفقاً لتقرير engadget.

ويتمثل هذا الرقم رقمًا قياسياً جديداً للشركة لكنه أيضاً لم يرق إلى تقديرات وول ستريت ، وفي الآونة الأخيرة في ديسمبر كان الإجماع بين معظم المحللين هو أن Tesla ستسلم حوالي ٤١٨,٠٠٠ سيارة في الربع الرابع، وقبل عام ٣٠٨,٦٠٠ قامت الشركة بتسليم سيارة خلال نفس الفترة.

ووفقاً لـ Tesla ، شغل الطراز ٣ والطراز Y معظم عمليات تسليم الشركة في الربع الأخير من عام ٢٠٢٢ ، مع وصول ٣٨٨١٣١ سيارة إلى المستهلكين قبل نهاية العام.

وبالمقارنة، فإن سيارات Tesla الأكثر



هاتفاً أيفون 15 وأيفون 15 بلس  
يحصلان على ترقيات كبيرة

وأشارت تقارير سابقة إلى أن طرازات iPhone 15 Pro تخضع أيضاً لبعض الترقيات، بما في ذلك الطاقة الافتراضية وأزرار المنزل ، ويذكر Pu نفس الشيء، وعلاوة iPhone على ذلك، ستأتي طرازات iPhone 15 Pro بإطار من التيتانيوم، ويقال إن جهاز iPhone 15 Pro قد يتم إطلاقه باسم Max، الذي قد يتم ترقية بام اسم iPhone 15 Urtla ، يقدم كاميرا 6x منظار إلى جانب العدسة المقربة 3x. يقول Pu أن طرازي iPhone 15 Pro سيأتيان بمحجمين للشاشة - 6,1 بوصة و 6,7 بوصة - مثل سلسلة iPhone 14، ويدعى المحلل أن سلسلة iPhone 15 الجديدة ستصل إلى المتاجر في 23 سبتمبر.

.Pro Max مع ذلك ، ستظل مستشعرات telephoto لطرازات iPhone 15 Plus ، ستحل LiDAR على ذلك ، ستحل USB C على منفذ lightning ، على غرار ما هو متوقع لطرازات iPhone 15 Pro . ويمكن أن تحصل طرز Vanilla iPhone 15 أيضًا على ترقية Bionic A16 للرقة باستخدام iPhone 14 Pro . وفي الوقت نفسه ، ورد أن iPhone 15 Pro يحتويان على A17 Bionic ، أحدث بكثير ، والذي يُشاع أنه مجموعة شرائح .3nn

كشف تقرير حديث أن هواتف آيفون 15 التي من المنتظر أن تصل هذا العام، ستتعرض لبعض ترقيات الكاميرا الرئيسية ، ويمكن أن يحصل طرازاً iPhone Pro على ترقية الكاميرا الكبيرة التي شوهدت على طرازات iPhone 14 .

# التغيرات الثورية في "تويتر" مستمرة.. خطوة مرتقبة هذا الشهر



اليمين، والتي تتيح كيفية التحكم في الخط الزمني.

وشهد "تويرت" سلسلة تغييرات كبيرة في عهد ماسك، كان من بينها دفع رسوم شهرية تبلغ 8 دولارات لقاء الاحتفاظ بعلامة التوثيق الزرقاء،

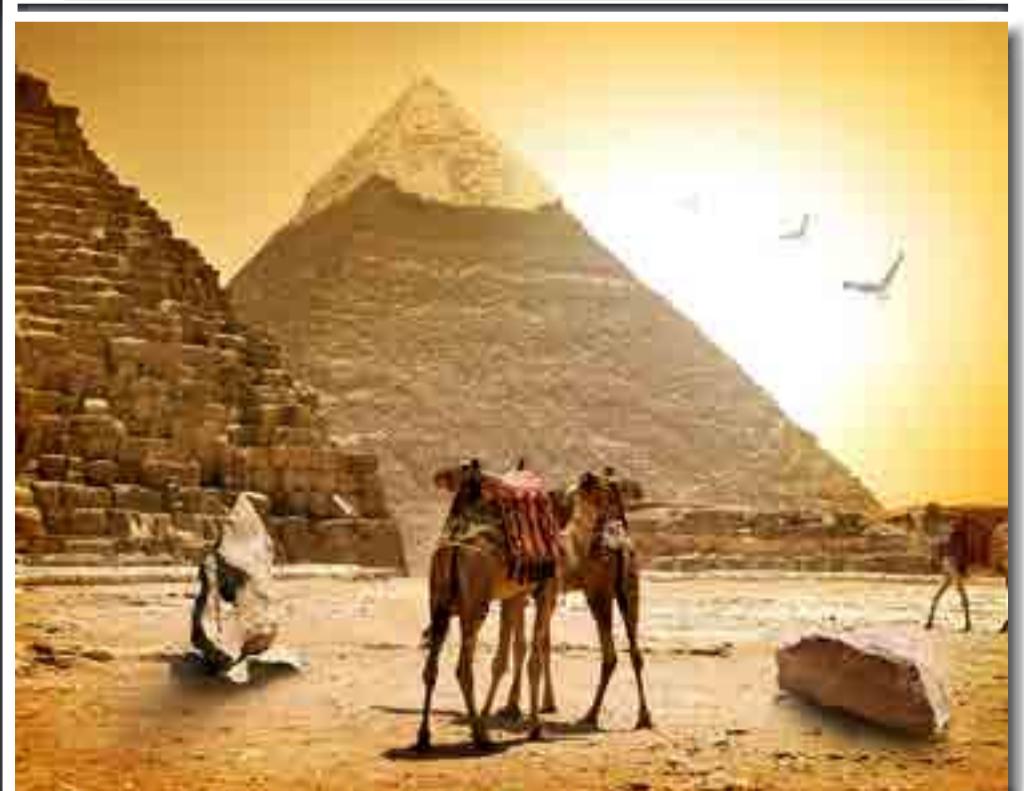
، واحا).

وبعدما  
أشارت تقارير

منذ أن استحوذ الملياردير الأميركي، إيلون ماسك، على منصة “تويتر” في أكتوبر الماضي، والتغيرات الدرامية تتوالى، والحلقة الأحدث فيها ستتم في وقت لاحق من بناء الجاري، وفقاً لتقرير سكاي نيوز عربية.

وأعلن إيلون ماسك أن نظام التنقل في “تويتر” سيتغير هذا الشهر.

وسيسمح النظام الجديد لمستخدمي موقع التدوين المصغر بالتنقل السريع بين التغريدات والموضوعات وـ“التندّز” (المهضّعات الأكشّ).



**أبرز المحاكمات خلال يناير.. قضية نيرة أشرف والحكم على "مالك عقار فيصل"**

نظر نقض كريم الهواري على حبسه ٣  
سنوات لاتهامه بقتل ٤ أشخاص  
تنتظر محكمة النقض أمام دائرة الأحد“  
أ” أولى جلسات نقض الحكم الصادر  
من محكمة جنابيات الجيزة ضد  
المتهم كريم الهواري بالسجن المشدد  
٣ سنوات لاتهامه بقتل ٤ طلاب خطأً  
في حادث تصادم بالشيخ زايد وتعاطي  
المخدرات وذلك بتاريخ ١٥ يناير  
.٢٠٢٣

نظر نقض حسن راتب على حكم سجنه ٥ سنوات لاتهامه بالاتجار في الآثار، تنظر دائرة "الخمس بـ" محكمة النقض أولى جلسات نقض الحكم الصادر من محكمة جنابات القاهرة، المنعقدة في العباسية، في ٢١ أبريل الماضي، بمعاقبة رجل الأعمال حسن راتب بالسجن ٥ سنوات، على خلفية اتهامه بالاتجار في الآثار والتغيب عنها، وتمويل عمليات التنقيب، في القضية المعروفة إعلامياً بـ"الآثار الكري" ، بتاريخ ١٩ يناير ٢٠٢٣ .



العلمية لمكافحة فيروس كورونا للاستماع  
لشهادته، والحصول على صورة ضوئية  
من التقارير الطبية للإعلامي الراحل،  
محمد عوض تاج الدين مستشار  
الشئون الصحية لرئيس الجمهورية.  
كما طلب الاستماع إلى شهادة الدكتور

دفاع أسرة الاعلامي الراحل وائل البراشي بطلب للمحكمة لاعلان الدكتور حسام حسني رئيس اللجنة

A composite image. On the left, a black and white profile photograph of a woman with her hands clasped near her chest. On the right, a color photograph of the interior of a theater or auditorium. The ceiling is dark with recessed lighting. In the foreground, several people are seated in the audience. Above them, a balcony level features a white wall with large, gold-colored Arabic calligraphy that reads "الإسماعيلية" (Al-Isma'iliyyah). The overall atmosphere is formal and suggests a cultural or theatrical event.

**صراع على شقة بـ ٣ ملايين جنيه يشعل الخلاف بين زوجين.. اعرف التفاصيل**

حتى بلوغهم السن القانوني للتکفل  
بأنفسهم، وذلك بعد ثبوت أنه قادر  
على سداد ما يحكم به، بجميع طرق  
الإثبات وتقيل في ذلك التحريات  
الإدارية وشهادة الشهود.  
وتحكم نفقة الصغار واجب النفاذ،  
وإذا امتنع من صدر بحقه عن  
التنفيذ دون سبب ٣ شهور يعاقب  
بالحبس مدة لا تزيد على سنة  
وبغرامة لا تتجاوز خمسة مائة جنيه  
أو بإحدى هاتين العقوتين، وفقاً  
لنص المادة ٢٩٣ عقوبات، وتشمل  
المستندات الالزمة لتقديم دعوى  
نفقة الصغار، شهادة ميلاد الصغير  
بالإضافة إلى ما يفيد يسار المدعى  
عليه

وأستولى على منقولاتي ومصوّبّاتي، ورفض سداد النفقة منذ ٦ شهور، مما دفعني للاحتجة بدعوى حبس، وأجر مسكن منزل قريب من مدرسة أبني الأكبّين، بعد رفضه الوصول لحل ودي، وقدّمت ما يفيد حقيقة دخله الذي يتجاوز ملايين الجنيهات من علمه بالتجارة.

وابتاعـت: «حاول إجباري على التنازل عن حقوقـي الشرعـية المسـجلـة بـعقدـ الزـواـجـ، وأـصـبـحـ يـبـدـ أـمـوـالـهـ دونـ حـسـابـ وـيرـضـ الإنـفـاقـ عـلـيـنـاـ، وـتـرـكـنيـ معـلـقاـةـ، لـأـقـدـمـ عـلـىـ مـلـاحـقـتـهـ بـدـعـاوـيـ حـبسـ بـعـدـ رـفـضـهـ عـيـشـ أولـادـهـ فـيـ مـسـتـوـيـ اـجـتمـاعـيـ لـائـقـ».

يذكر أن قانون الأحوال الشخصية نص على أن نفقة الصغار على أيهم

أقامت زوجة دعوى لإلزام زوجها بتوفير مسكن حضانة عبارة عن شقة بـ٣ مـلـيـونـ وـ٢ـ٠ـ ألفـ جـنيـهـ، أمام محكمة الأسرة بالقاهرة الجديدة، وذلك بعد طردها من مسكن الزوجية بعد ١١ عاماً من الزواج، وبرفقتها طفلها البالغين ٩ وـ٤ـ سـنـوـاتـ، وـادـعـتـ مـلـاحـقـتـهـ لـهـاـ بالـسـبـ والـقـذـفـ والـتـشـهـيرـ وـتـسـبـبـهـ بالـضرـرـ المـادـيـ والمـعـنـويـ لـهـاـ، بـخـلـافـ اـمـتنـاعـهـ عـنـ رـعاـيـةـ أـطـفـالـهـ وـرـفـضـهـ الـإـنـفـاقـ عـلـيـهـمـ رـغـمـ يـسـرـ حـالـتـهـ المـلـاـدـيـةـ.

وأكـدتـ الزـوـجـةـ فـيـ دـعـوـاهـاـ بـمحـكـمةـ الـأـسـرـةـ بالـقـاهـرـةـ الجـديـدةـ: «ـزـوـجيـ سـاعـدـ حـمـاـتـ لـتـمـكـيـنـهـاـ مـنـ شـقـقـيـ، وـعـطـدـنـ، وـأـلـادـهـ بـعـدـ ١١ـ عـامـ زـواـجـ،



# **السجن والغرامة.. تعرف على العقوبة القانونية لجريمة غسل الأموال**

تعدد الجناة المساهمين في الجريمة فاعلين كانوا أو شركاء، وأن يكون البلاغ قد أسمهم إسهاماً إيجابياً متوجاً وجدياً في معاونة السلطات للتوصيل إلى ضبط باقي الجناة أو الأموال محل الجريمة. وأضافت لـ "اليوم السابع"، أن هناك إجراءات تتخذها النيابة ضد المتهمين، تتمثل في منع المتهم أو زوجته أو أولاده القصر من التصرف في أموالهم أو المنع من إدارة تلك الأموال وتجميد الأموال موضوع جرائم غسل الأموال أو عائداتها ويعرض قرار المنع على المحكمة الجنائية المختصة بطلب الحكم بالمنع من التصرف أو الإدارة، ويكون للنائب العام أو من يفوضه من المحامين العاملين الأول أن يأمر مباشرة بالاطلاع أو الحصول على إثباتات أو معلومات تتعلق بالحسابات أو الودائع أو الأمانات أو الخزائن أو المعاملات المتعلقة بها.

والجرائم الواقعة علي الأثار والجرائم البيئية المتعلقة بالمواد والنفايات الخطيرة، أو الشروع فيها بالسجن مدة لا تتجاوز ٧ سنوات وبغرامة تعادل مثل الأموال محل الجريمة، فضلاً عن عقوبات تكميلية هي مصادرة الأموال المضبوطة، وأن المادة ٧٦ من قانون مكافحة غسل الأموال نصت علي أنه في حالة تعدد الجناة في جريمة غسل الأموال إذا بادر أحدهم بإبلاغ أي من السلطات المختصة بالاستدلال أو التحقيق بالجريمة وباقي الجناة فيها قبل علم السلطات بها، أو أبلغ بعد علم السلطات بالجريمة وأدّي تبليغه إلى ضبط باقي الجناة أو الأموال محل الجريمة تقضي المحكمة بإعفاء الجاني المبلغ من عقوبتي السجن والغرامة مع مراعاة أن مناط الإفقاءالجزئي من العقوبة المقررة لجريمة غسل الأموال الذي تتحقق به حكمه التشريع هو

كشف الجهات الأمنية عن تشكيل عصامي جديد يضم ٥ متهمين غسلوا ١٢٠ مليون جنيه حصيلة أنشطة إجرامية وغير مشروعة، وتربيتهم وجمعهم طباغ مالية كبيرة من جراء ذلك، واللجوء لغسل تلك الأموال حصيلة أنشطتهم الإجرامية، من خلال عدة أساليب وأنشطة، كشراء الأراضي الزراعية وإقامة المشاريع التجارية، بقصد إخفاء مصدر تلك الأموال وإصباغها بالصبغة الشرعية وإظهارها وكأنها ناتجة من كيانات مشروعة، تجاوزت ملابس الجنبهات.

وقالت مصادر قانونية، إن القانون حدد العقوبة المقررة على المتهمين بارتکاب جريمة غسل الأموال أو أية جريمة من الجرائم المنصوص عليها في القانون مثل جرائم الاختلاس والرشوة وسرقة الأموال واغتصابها وجرائم النصب وخيانة الأمانة والتلديس والغش



## صحيفة عكاظ: نفاد قميص رونالدو من متجر النصر خلال ساعة

وكان رونالدو حراً منذ فسخ تعاقده مع مانشستر يونايتد في نوفمبر الماضي خلال توقف كأس العالم ٢٠٢٢. رونالدو هو الفائز بجائزة الكرة الذهبية ٥ مرات والجذاء الذهبي ٤ مرات ودوري أبطال أوروبا ٥ مرات في ٢٠٠٨ و ٢٠١٤ و ٢٠١٦ و ٢٠١٧ و ٢٠١٨. أيضاً هو هداف المنتخبات البرتغالية ١١٨ هدفاً، والفائز بـ يورو ٢٠١٦ الأولى من نوعها في تاريخ البرتغال، ودوري الأمم الأوروبية أيضاً. كما أنه الهداف التاريخي لفريق ريال مدريد برصيد ٤٠ هدفاً، والهداف التاريخي لدوري أبطال أوروبا برصيد ١٤٠ هدفاً.

السعودية في وقت سابق أن رونالدو سيكون جاهزاً للمشاركة مع النصر في ٥ يناير المقبل. وتم توقيع العقد في العاصمة الإسبانية مدريد. وسيرتدي رونالدو الرقم ٧ في صفوف النصر. وقال رونالدو في تصريحات رسمية لحسابات النصر: "إني متشوق لتجربة دوري كرة قدم جديد في دولة مختلفة". وأضاف "الرؤية التي يعمل بها نادي النصر ملهمة جداً". وأوضح "أنا متعمق للانضمام لزملائي لمساعدة الفريق سوية لتحقيق المزيد من النجاحات".

كشفت صحيفة عكاظ السعودية عن نفاد قميص كريستيانو رونالدو لاعب النصر الجديد من متجر النادي. وأشارت الصحيفة إلى أن جميع النسخ من قميص النجم البرتغالي قد نفت خلاً ساعة واحدة من طرحها.

وأعلن نادي النصر السعوديضم

البرتغالي المخضرم في صفقة قمت مددة

عامين ونصف، دون الكشف عن

القيمة المالية للصفقة.

ولم يتم الإعلان بشكل رسمي عن

موعد وصول رونالدو للسعودية من

أجل المشاركة مع الفريق.

وكشفت صحيفة "الرياضية"



## عبد الحفيظ: تعاقبات ينair لا تشکئ في اللاعبين الحاليين.. وهذه متطلبات الدوري

يجب أن ننسى المباريات السيئة وأيضاً انتصار اليوم، يجب أن ننسى كل مباراة نلعبها ونرتكب على التالي". وواصل "نحن نلعب كل ٤٨ ساعة وضغط المباريات كبيرة، فمن المهم أن نخوض جدولاً مضططاً، وسنجري صفات في ينair بالتأكيد، حيث قدم الجهاز الفني طلباته بالفعل". وأكمل "حاجتنا للإضافات لا تعنى التشيك في أي لاعب حالياً. نحن بالحقيقة ٩٤% وأقيمت المباراة على استاد القاهرة. وسجل عمرو السولية "هدفين" في الدقيقتين ١٩ و ١٩، فيما سجل أحمد سامي الهدف الثالث بالخطأ في مرماه بالدقيقة ٩٤. واستعاد الأهلي صدارة ترتيب الدوري وكشف سعد سليمي المدير التنفيذي بالنادي عن البدء في اتخاذ كل القرارات من جانب الجهاز التنفيذي بال الأهلي وتم إصدار بطاقة عضوية رياضية للشاب محمود أحمد، لممارسة رياضته المفضلة داخل الأهلي، وتسلمهما بالفعل ليكون واحداً من لاعبي النادي.

ووجه ذلك استجابة لتوجيهات الرئيس قادرون بالختال: "لا شيء يمكن أن يستحقه بدون جهد أو إصرار، كرة القدم ليست مجرد لعبة، فالعالم كله يحب التفوق فيها". وأضاف "ملك أعداداً كبيرة من الشباب، فهم ٦٠٪ من تعداد شعب مصر، لكن المهم كيف نكتشفهم وندرهم ونطورهم، وعلى الشاب أيضاً أن يعلم أنه لن يصل لأحلامه إلا بالجهد الكبير داخل وخارج الملعب". وأكمل الرئيس السيسي "لن يحدث ذلك بتوفير مدربين جيدين أو توفير ملاعب جيدة فقط، لكن لا بد من تكامل المهمة بين الدولة والأسرة والشاب الذي يكتبه له القدر". وأنتم "لو استطعنا فعل ذلك وأعطيتنا الفرصة للشباب للتدريب بشكل جيد سنصل إلى المونديال ونحقق الكثير من الإنجازات".

استقبال محمود الخطيب لـ محمود أحمد شاب من ذوي الهمم استقبل محمود الخطيب رئيس نادي الأهلي الشاب محمود أحمد من أصحاب الهمم وبطولة ألعاب القوى والطفل تاليا الذين شاركا في النسخة الثانية من احتفالية "قادرون باختلاف" التي شهدت حضور الرئيس عبد الفتاح السيسي. وكان أحد شباب قادرون باختلاف من ذوي الهمم قد طلب من الرئيس خلال المؤتمر أن يلعب في النادي الأهلي.

ورد الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيس جمهورية مصر العربية على سؤال كيف تصل الكرة المصرية إلى نهائيات كأس الأمم الأفريقية، التي تحتضنها الأراضي المصرية في شهر فبراير المُقبل. كما وافق المجلس على خطبة إعداد منتخب مصر للشباب "مواليد ٢٠٠٣" لنهائيات كأس الأمم الأفريقية، التي تحتضنها الأراضي المصرية في شهر فبراير المُقبل. وجاء قرار مجلس إدارة اتحاد الكرة، لقب الاطلاع على تقرير المباراة، والذي أثبت اعتدائهما على حكم اللقاء.

ووجه قرار مجلس إدارة اتحاد الكرة، عقب الاطلاع على تقرير حكم ومراقب المباراة، التي تم إلغائها قبل نهايتها، بسبب اعتداء الجهاز الفني لفريق الترسانة على حكم المباراة.

كما قرر مجلس إدارة اتحاد الكرة تخفيف عقوبة خالد عبد المطلب الفني لفريق الترسانة، بإيقافه لأربع

مباريات.

الاتحاد المصري لكرة القدم - اتحاد

كرة - بيان رسمي

قرر مجلس إدارة الاتحاد المصري لكرة القدم برئاسة جمال علام العديد من القرارات الهامة في اجتماعه الذي أقيم اليوم الثلاثاء على رأسها عدم السماح بالقيادة خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية لجميع الأندية إلا بعد سداد المديونيات.

وجاء بيان اتحاد كرة القدم الآتي:

وافق مجلس إدارة اتحاد الاتصال

المصري على قرار شطب

asmaa' عبد الحي، أخصائي التأهيل

بنادي الترسانة، عقب أحد احداث

مواجهة الترسانة والسلة الحديد،

ضمن منافسات الدوري الممتاز



## الخطيب يلبي طلبات بطل ذوي الهمم محمود أحمد والطفلة تاليا

تحققه بدون جهد أو إصرار، كرة القدم ليست مجرد لعبة، فالعالم كله يحب التفوق فيها". وأضاف "ملك أعداداً كبيرة من الشباب، فهم ٦٠٪ من تعداد شعب مصر، لكن المهم كيف نكتشفهم وندرهم ونطورهم، وعلى الشاب أيضاً أن يعلم أنه لن يصل لأحلامه إلا بالجهد الكبير داخل وخارج الملعب". وأكمل الرئيس السيسي "لن يحدث ذلك بتوفير مدربين جيدين أو توفير ملاعب جيدة فقط، لكن لا بد من تكامل المهمة بين الدولة والأسرة والشاب الذي يكتبه له القدر". وأنتم "لو استطعنا فعل ذلك وأعطيانا الفرصة للشباب للتدريب بشكل جيد سنصل إلى المونديال ونحقق الكثير من الإنجازات".



الاتحاد المصري لكرة القدم - اتحاد

كرة - بيان رسمي

قرر مجلس إدارة الاتحاد المصري لكرة القدم برئاسة جمال علام العديد من القرارات الهامة في اجتماعه الذي أقيم اليوم الثلاثاء على رأسها عدم السماح بالقيادة خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية لجميع الأندية إلا بعد سداد المديونيات.

ووجه قرار مجلس إدارة اتحاد الاتصال المصري على قرار شطب

asmaa' عبد الحي، أخصائي التأهيل بنادي الترسانة، عقب أحد احداث

مواجهة الترسانة والسلة الحديد، ضمن منافسات الدوري الممتاز



## تعرف على الصفقات الشتوية لنادي الزمالك أبرزهم عبد الله السعيد وشبانه



طالب فيريرا المدير الفني للفريق الأول لكرة القدم بنادي الزمالك، بضرورة سرعة إبرام صفقات جديدة للأبيض، خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية لدعيم الفريق خلال الفترة المقلبة، خاصة خلال مواجهات دوري أبطال إفريقيا وبطولة الدوري الممتاز.

ويرغب فيريرا في التعاقد مع جناح أمين ومهاجم سوبر، بالإضافة لثنائي دفاعي، على مستوى جيد.

وتعد أبرز الأسماء المرشحة للانضمام لصفوف الزمالك خلال الفترة المقلبة محمود شبانة، والذي وقع على عقود إنضمامه للزمالك الموسم الماضي، ولكن وقف القيد الذي تعرض له الزمالك أفسد آفاق انتقال اللاعب.

مروان عطية نجم فريق الاتحاد السكندرى

أبرز المرشحين، في ظل رغبة فيريرا في ضم اللاعب لصفوف نادى الزمالك.

عبد الله السعيد، الصفقة التي يتمناها جمهور الزمالك، منذ مواسم عديدة، في

ويرغب فيريرا في ضم مهاجم سوبر خلال الانتقالات الجارية عقب ابعاد سيف الجزيري عن مستوى وعدم الإقتناع التام بسامسون أينولا.

## الاثنين المقبل مرتضى منصور يعلن تفاصيل عقد الرعاية الجديد للزمالك



أعلن مرتضى منصور رئيس نادى الزمالك أن عقد رعاية نادى الزمالك يزيد بكثير عن مليار جنيه بخلاف ما سيحصل عليه الزمالك من عقد رعاية البث الفضائية.

وقال مرتضى منصور في تصريحات إعلامية إنه سيتم عقد مؤتمر صحفي في أحد الفنادق الكبرى يوم الاثنين المقبل لتقديم أول شركة راعية لنادى الزمالك.

وأوضح مرتضى منصور أن عقد هذه الشركة فقط ٢٠٠ مليون جنيه خلال أربع سنوات، وأن قيمة العقد في السنة الواحدة لهذه الشركة ٥٠ مليون جنيه.

وشدد مرتضى منصور على دعمه الكامل للجهاز الفنى لفريق الكرة الأول بنادى الزمالك بقيادة فيريرا، مؤكداً أنه لا يتدخل فى شؤون فريق الكرة بنادى الزمالك الفنية، وأن فيريرا هو الوحيد القادر على إصلاح أي خطأ داخل فريق الزمالك.



## رئيس أسوان بعد الفوز على الزمالك: ثق في الرمادى ابن النادى منذ التعاقد معه

شدد الشافعى صالح رئيس نادى أسوان على ثقته في أمين الرمادى المدير الفنى لـ أسوان بعد النتائج الإيجابية التي يحققها مؤخراً مع الفريق.

وحقيق أسوان فوزاً ثميناً على الزمالك بهدفين مقابل هدف في المباراة التي جمعتهما على ملعب زهرة الجنوب ضمن منافسات الجولة الحادية عشر من الدوري المصري.

وقال الشافعى عبر قناة أون تايم سبورتس: "نحن ثق في أمين الرمادى منذ التعاقد معه، أنه ابن النادى، وقد أختار أسوان عندما طلبنا التعاقد معه".

## الاهلى اقترب من التعاقد مع عزيز يعقوبو نجم غانا لمدة ٣ مواسم ونصف

أنهى النادى الأهلى التعاقد مع عزيز يعقوبو لمدة ٣ مواسم ونصف حيث يتنتظر وصول اللاعب للقاهرة لإجراء الكشف الطبى عليه وحصل الأهلى على توقيع عزيز يعقوبو لمدة ٣ سنوات ونصف وينتظر وصول اللاعب لإجراء الكشف الطبى

يواصل النادى الأهلى برئاسة الكابتون محمود الخطيب، سعيه لدعيم صفوته، خاصة على مستوى الخط الأمامي، خلال فترة الانتقالات الشتوية المقلبة.

واقتب الأهلى من إمام صفتة عبد العزيز يعقوبو، لاعب رايو آفي البرتغالى وستكلف الصفقة خزينة النادى الأهلى نحو ٢,٥ مليون يورو، تسدد على قسطين.

وسيحصل على عقد بقيمة ٨٠٠ ألف يورو سنوياً، بالإضافة إلى ٢٠٠ ألف أخرى كإضافات مربطة بتسجيل الأهداف، ومساعدة الفريق على حصد الألقاب.

ويحمل عبد العزيز يعقوبو (٢٤ عاماً)، الجنسية الغانية، ولعب لأندية استوريل برايا وفيتوريا جيماريش وفيزيليا.

وشارك مهاجم الأهلى المحتمل، هذا الموسم في ١٥ مباراة، سجل خلالها ٨ أهداف وقدم ٣ تمريرات حاسمة. وتوصل النادى الأهلى لاتفاق مع فريق رايو آفي البرتغالى لضم مهاجمه عبد العزيز يعقوبو، الشهير بـ "عزيز"، حيث قطعت إدارة القلعة الحمراء شوطاً كبيراً



لاعب للأهلى خلال يناير الجاري، وتبقى فقط الرتوش الأخيرة قبل الإعلان عن الصفقة بشكل رسمي، خلال ساعات.

في مفاوضاته مع النادى البرتغالي، لضم يعقوبو خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية.

ورحب النادى البرتغالي برحيل

