

11 ش. الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٦٣٩٠٠٠٠ جوال: ٠٠٩٧٨
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



مُصْرَّح

تلا تين

إلكترونية مستقلة
نسخة مجانية

الخميس | ٢١ مارس | ١٤٤٥ | الموافق ٢١ مارس | ٢٠٢٤



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

رفض للعملية في رفح وتحذير من تسويف الحل.. ٨ رسائل من السيسي بشأن القضية الفلسطينية

- نوك حنفيه الوقف الفوري لاطلاق النار وانهاء إسرائيل لاعمالها العدائية.
- ادعو القادة الأوروبيين ببذل المزيد من الجهد لوقف اطلاق النار بشكل فوري وغير مشروط في غزة.
- ادعو القادة الأوروبيين إلى زيادة حجم المساعدات الإنسانية إلى قطاع غزة لتخفيض حدة الكارثة الإنسانية التي يعيشها الفلسطينيون.
- اتفقنا مع القادة على رفض شن إسرائيل عملية عسكرية في رفح.
- شن إسرائيل عملية عسكرية في رفح سيضاعف من الكارثة الإنسانية التي يعاني منها المدنيون في القطاع.

تابع ص ٥



عقد الرئيس عبد الفتاح السيسي، مؤتمراً صحيفياً مشتركاً مع رئيسة مفوضية الاتحاد الأوروبي، ورئيس وزراء بلجيكا الرئيس الحالي للاتحاد الأوروبي، ورؤساء دول وحكومات قبرص وإيطاليا واليونان والنسما، بقصر الاتحادية مساء الأحد.

وقال الرئيس السيسي، إن الملفات الإقليمية والدولية، وعلى رأسها القضية الفلسطينية وال الحرب في غزة، حظيت باهتمام كبير في مباحثات اليوم، مع قادة الاتحاد الأوروبي.

وجاءت أبرز رسائل الرئيس السيسي بشأن القضية الفلسطينية والوضع في غزة، كالتالي:

السيسي يوجه الحكومة باستمرار تعزيز جهود تخفيف الأعباء عن المواطنين

الاستثمارية والتمويلية الأخيرة، وحزم تنشيط القطاعات الاقتصادية وبرامج جذب الاستثمارات التي ركزت عليها جهود الحكومة على مدار العام الماضي، وهو ما انعكس في تحسن نظرة مؤسسات التصنيف الائتماني الدولية لمستقبل الاقتصاد المصري، حيث تم في هذا الصدد بحث سبل تعزيز النمو المستدام، وزيادة نشاط القطاع الخاص، والتركيز بشكل أكبر على القطاع الصناعي ونقل التكنولوجيا

تابع ص ٤



السيسي يلتقي عدداً من الوزراء ومحافظ البنك المركزي لتابعة إجراءات مواجهة التضخم وضمان استقرار أسعار السلع

جذب الاستثمارات التي ركزت عليها جهود الحكومة على مدار العام الماضي، وهو ما انعكس في تحسن نظرة مؤسسات التصنيف الائتماني الدولي لمستقبل الاقتصاد المصري، حيث تم في هذا الصدد بحث سبل تعزيز النمو المستدام، وزيادة نشاط القطاع الخاص، والتركيز بشكل أكبر على القطاع الصناعي ونقل التكنولوجيا الحديثة وزيادة الصادرات.

تابع ص ٦



اجتمع الرئيس عبد الفتاح السيسي، مع الدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس الوزراء، وحسن عبد الله محافظ البنك المركزي، والدكتورة هالة السعيد وزيرة التخطيط والتنمية الاقتصادية، والدكتورة رانيا المشاط وزيرة التعاون الدولي، والدكتور محمد معطي وزير المالية.

وصرخ المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية أن الرئيس اطلع خلال الاجتماع على المؤشرات الكلية للاقتصاد، في ضوء الإجراءات

بوليسيوم عالم التميز

خامة جديدة خشب والمونيوم
مطبخ يعني البيت الحديث
البيت الحديث منصة لكل جديد



بايدن ونتنياهو يبحثان هاتفياً تطورات الحرب في غزة بعد انقطاع لأكثر من شهر

أبرزها مد فترة توفيق أوضاع الأجانب المقيمين بصورة غير شرعية.. تعرف على قرارات الحكومة

شمال سيناء تحتفل بذكرى افتتاح الجامع الأزهر

البنك الدولي يعلن حزمة تمويلات للاقتصاد المصري بقيمة ٦ مليارات دولار

لستخدي أندرويد .. تعرف على أفضل ٣ تطبيقات بدلاً ChatGPT العادي

النيابة تقرر جلس شاب متهم بقتل جده وسرقتها في طهطا بسوهاج

Al-Zafer International Shipping & Logistic Solutions

1 God El-haq St., 1st Floor, Square 1226, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt
+202 2246 4667
+202 2246 4668
www.alzaferintl.com



بایدن ونتیاھو یبحثان هاتھیاً تطورات الحرب فی غزة بعد انقطاع لأكثر من شهر

وكان نتنياهو شن أمس هجوماً على من أسماهم بالحلفاء (إشارة للولايات المتحدة) على خلفية الانتقادات التي وجهتها إدارة بايدن لطريقة تعامله تنتياباً مع الحرب على غزة، والتي تصاعدت إلى حد إطلاق زعيم الأغلبية الديموقراطية في مجلس الشيوخ، تشاک شومر، دعوة علنية إلى إجراء انتخابات مبكرة في إسرائيل، وتصريح بايدن بأن نتنياهو "يضر إسرائيل أكثر مما ينفعها".

نتنياهو مع الحرب على غزة، والتي تصاعدت إلى حد إطلاق زعيم الأغلبية الديموقراطية في مجلس الشيوخ، تشاک شومر، دعوة علنية إلى إجراء انتخابات مبكرة في إسرائيل، وتصريح بايدن بأن نتنياهو "يضر إسرائيل أكثر مما ينفعها".



وكان نتنياهو شن أمس هجوماً على من أسماهم بالحلفاء (إشارة للولايات المتحدة) على خلفية الانتقادات التي وجهتها إدارة بايدن لطريقة تعامله مع الحرب على غزة، والتي تصاعدت إلى حد إطلاق زعيم الأغلبية الديموقراطية في مجلس الشيوخ، تشاک شومر، دعوة علنية إلى إجراء انتخابات مبكرة في إسرائيل، وتصريح بايدن بأن نتنياهو "يضر إسرائيل أكثر مما ينفعها".

ألا تشكل غزة بعد الان تهديداً لالتزام إسرائيل بتحقيق جميع أهداف الإنسانية اللازمة التي تساعده على تحقيق هذه الأهداف.

أجرى رئيس الوزراء الإسرائيلي، بنيامين نتنياهو، اليوم الإثنين، اتصالاً هاتفيّاً، استمر ٤٥ دقيقة مع الرئيس الأمريكي جو بايدن، بعد انقطاع الاتصال المباشر بينهما لأكثر من شهر، نتيجة أسلوب إدارة نتنياهو للحرب على غزة والمتواصلة منذ ١٦٤ يوماً وأسفرت عن عشرات الآلاف من الشهداء والمفقودين.

وقال البيت الأبيض - في بيان صحفي نشر على موقعه - إن "الرئيس بايدن تحدث مع رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو للبحث في آخر التطورات في إسرائيل وغزة بما يشمل الوضع في رفح وجهود زيادة المساعدة الإنسانية إلى غزة".

وقال نتنياهو - في بيان صادر عن مكتبه، وأورده صحيفة معاريف - إنه ناقش مع بايدن "آخر التطورات في الحرب" على قطاع غزة.

تلاتين ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٤٠٠٤
٢٠٢١ فبراير عام مجلس الإدارة

محمود صلاح قطامش رئيس التحرير

هناه السيد

الاشراف الصحفي

دكتوره سهام جبريل

البث الالكتروني

محمد جمال شرع

التصميم الفني PDF خليل محمد

الوكيل الإعلاني جمهورية مصر العربية

elsherif ads. الدعاية والاعلان

+202 01022441900 +202 01283617779

e-mail: cd_room2004@yahoo.com

المملكة العربية السعودية

مكتبة مشعل محمد القحطاني Mishal Printing Press

creative design & printing solution

053 230 9963 / 050 574 0183

Jeddah - 23212 - 7539 K.S.A. Mushrefah Dist.

14 Ain Khalifa St. - Tel: 012 663 2770

Fax: 012 - 663 2771 Mobile: 053 230 5963

C.R. 403030207 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



الاتحاد الأوروبي والفلبين يعلنان استئناف المفاوضات بشأن اتفاقية التجارة الحرة

شرق آسيا - والتي تعتمد بشكل كبير على التجارة مع الصين - إنها ترغب في توسيع علاقاتها الاقتصادية مع الدول الأخرى لتحقيق مرونة أكبر. يشار إلى أن الاتحاد الأوروبي يعد رابع أكبر شريك تجاري للفلبين، وأحد أكبر المستثمرين في البلاد، ويطلع الاتحاد الأوروبي إلى تعزيز العلاقات التجارية في جميع أنحاء العالم مع الدول التي يمكن أن تساعد في توسيع إمداداته من المواد الخام الأساسية اللازمة للانتقال إلى التكنولوجيا الخضراء، ومتلك الفلبين احتياطيات كبيرة من المواد الخام الحيوية، بما في ذلك النikel والنحاس والكروميت.



وقال المفوض التجاري للاتحاد الأوروبي فالديس دومبروفسكيس - حسبما نقلت قناة "إيه بي إس-

بروكسل إن الجولة الأولى من المفاوضات يجب أن تبدأ في وقت لاحق من هذا العام.

أعلن الاتحاد الأوروبي والفلبين استئناف المفاوضات بشأن اتفاقية التجارة الحرة، حيث قالت

رفض للعملية في رفح وتحذير من تسويف الحل.. ٨ رسائل من السياسي بشأن القضية الفلسطينية

يعرض المنطقة والعالم بأسره لعدم الاستقرار. كما استعرض الرئيس السياسي، خارطة طريق لانهاء معاناة الشعب الفلسطيني في كامل الأرض الفلسطينية بمنظور شامل ومتوازن؛ يضم حقوق الفلسطينيين بإقامة دولتهم المستقلة على حدود عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية. والعمل على تنفيذ حل الدولتين وفقاً للمرجعيات الدولية.



وقال يي، نظيره النيوزيلندي وينسون بيترز، في العاصمة ويلنجتون؛ محطة وانج الأولى في زيارته الخارجية، التي تستمر ٥ أيام إلى نيوزيلندا وأستراليا. وذكر تلفزيون شبكة الصين الدولية (سي جي تي إن)، اليوم الاثنين، أن هذه الزيارة تعد الأولى لوزير خارجية صيني للدولتين الواقعتين في المحيط الهادئ منذ ٧ أعوام.

عن زيادة إجمالي حجم التجارة والبضائع بين البلدين من ٤,٤ مليار دولار في عام ٢٠٠٨ إلى ٢٠٢٢ إذ بلغ متوسط الزيادة السنوية نسبة ٣٪. وفمن الصادرات النيوزيلندية إلى الصين في عام ٢٠١٤، فيما أقامت بكين وولنجتون علاقاتهما الدبلوماسية في عام ١٩٧٢. وفي عام ٢٠٠٨، وقعت الصين ونيوزيلندا اتفاق تجارة حرة أسفر



شمال سيناء تحتفل بذكرى افتتاح الجامعة الأزهرية



الدعوي من خلال القوافل الدينية المشتركة وبرنامج الإفتاء والمنبر الثابت وخطب الجمعة وكل الأنشطة الدعوية والقرانية.

وأعلن حسين عبد العزيز مدير ادارة الرواق الأزهري بشمال سيناء أنه تم افتتاح الأروقة الأزهرية بشمال سيناء طبقاً لرسالة الأزهر في توحيد الصف وتبصير الناس بأمور دينهم، حيث حقق الرواق نجاحاً كبيراً بالتعاون مع الشباب والرياضة وغيرها من الأجهزة ومؤسسات الدولة.

وأشار إلى افتتاح نحو ١٠٥٠ رواقاً في ربوع مصر يدرس فيه ٢٧ ألف رجل و١٦٣ ألف طفل، ويعمل به ٤٦٠ محفظاً.

والمنارة التي تجمع بين جنباتها على الدين الوسطى وعلوم الدنيا وحرصه على مد جذور المحبة والتعاون المشترك بين الكنيسة والعالم أجمع.

وطالب بتفعيل أكثر للمؤسسات الدينية في شمال سيناء، والتعاون وتناولت الاعظة، تأسيس الأزهر بفكه الوسطى كجامع للصلوة وجاامعة لتعليم علوم الدنيا، وأنه مؤسسة دينية عالية تحظى بتشجيع وتأييد المسلمين في علي حقوقها، مطالبًا بمقاطعة البرامج التلفزيونية التي تهت على العنف والتتمرر والتتصدي لها، والعودة إلى الجنور وإلى أخلاق المجتمع المصري الأصيلة.

وأشار وكيل وزارة الأوقاف بشمال سيناء، وعلي ترابط الشعب المصري بمسليمه ومسيحيه، مشيراً إلى أن الأزهر البيت

بجانب دور عدد من السيدات السيناويات خلال الاحتلال الإسرائيلي من خلال المحبة والتعاون المنشك بينه وبينه، مشيرة إلى أنه من تولي الدكتور أحمد الطيب مشيخة الأزهر الشريف شهد الأزهر خطوات واسعة وحقيقة لتبذل التطرف والعنف والإرهاب بكل أشكاله من خلال عدد من الفعاليات بحضور مختلف الدول.

وأشار إلى تقديم الفتوى والإجابة على أكثر من ٩٣٠ سؤالاً من شمال سيناء من خلال ٦ لجأن للفتوى بالمحافظة، وذلك بالإضافة إلى وحدة مل الشمل لعدد ٤٤ أسرة كانت على حافة الهاوية بشمال سيناء بخلاف الاهتمام بالشباب وعقد الندوات للحديث عن سماحة وبرهان الدين، وأنه مؤسسة دينية عالية تحظى بتشجيع وتأييد المسلمين في علي حقوقها، مطالبًا بمقاطعة البرامج التلفزيونية التي تهت على العنف والتتمرر والتتصدي لها، والعودة إلى الجنور وإلى أخلاق المجتمع المصري الأصيلة.

وأشار وكيل مطرانية الأقباط بشمال سيناء على التعاون بين الأزهر والكنيسة، وعلى ترابط الشعب المصري بمسليمه ومسيحيه، مشيراً إلى أن الأزهر البيت

وأكمل الدكتور مصباح العريف مدير عام منطقة الوعظ بشمال سيناء أن الأزهر هو شمس الإسلام وصوت العلم العتيق والذى حمل لواء المعرفة، ويعرض الرؤى المختلفة وحفظ التراث لأكثر من ١٠٠٠ عاماً.

وأكمل الدكتور مصباح العريف مدير عام أجتمع بصفة عامة لما من دور تنويري وثقافي وتووعي كبير مؤكداً على قيام القوافل الأزهرية التي يوفدها الأزهر الشريف إلى مختلف مدن شمال سيناء بنشر الفكر الديني الصحيح وتحسيح المفاهيم المغلوبة والأفكار المتطرفة.

قال أنه أنشئ الجامع الأزهر على يد جوهر الصقلي قائد الخليفة الفاطمي المعز الدين الله في ٢٤ جمادى الأولى ٢٥٩ هجرياً الموافق ٤ أبريل ١٠٠١ ميلادياً، أي بعد عام من تأسيس مدينة القاهرة واستغرق بناؤه ما يقرب من ٢٧ شهراً.

بدوره أكد مدير عام المنطقة الأزهرية بشمال سيناء للعلوم الشرعية والغربية أن للأزهر الشريف دور كبير في الحفاظ على اللغة العربية والعلوم الدينية وبناء عقول الشباب بجانب شرقي التسامح بين الناس ورعاية الفكر المعتدل في مصر وفي جميع دول العالم.

أضاف أن الأزهر الشريف تأسس في عام ٣٥٩، وتم افتتاحه للصلاة يوم الجمعة السابع من رمضان عام ٣٦١ هجرياً، وبذلت فيه انتظام حلقات العلم عام ١٠٠٠.



د. هودا الشريف

شهد عبد العال البدرى سكرتير مساعد محافظة شمال سيناء، نائباً عن اللواء الدكتور محمد عبد العال البدرى سكرتير مساعد محافظة شمال سيناء، احتفال منطقة شمال سيناء بالعيد السنوى للأزهر الشريف بمناسبة مرور ١٤٤ عاماً على تأسيسه في السابع من شهر رمضان المبارك والذي عقد في مجمع الإعلام بمدينة العريش في حضور محمد سعد خضر رئيس الإدارة المركبة لمنطقة شمال سيناء الأزهرية والدكتور محمود مزروق وكيل وزارة الأوقاف بشمال سيناء والدكتور مصباح العريف ورئيس منطقة وعظ شمال سيناء والقس غريال إبراهيم وكيل مطرانية الأقباط بشمال سيناء وعبد الفتاح الإمام مدير مجمع إعلام العريش والقيادات التنفيذية والدينية.

وأكمل الدكتور مساعد لشمال سيناء على دور الأزهر الشريف التوعوي ونشر صحيح الإسلام المعتدل مشيرًا إلى أن الأزهر الشريف مشعل التوعير في العالم كله.

وأشار إلى أن الأزهر مؤسسة عريقة لأنه منارة العلم والإسلام وله مكانة كبيرة في قلوب المصريين بصفة خاصة وفي قلوب

شوشة: جهود كبيرة للقيادة السياسية لوقف العدوان الإسرائيلي على غزة

المدني واللجنة المشكلة لتوفير الخدمات للفلسطينيين بقيادة رئيس رئيس الادارة المركزية لمكتب المحافظ، وجميع من يعملون من أجل أشقاءنا الفلسطينيين. كما اشاد محافظ شمال سيناء بجهود مديرية الشباب والرياضة لدعم الاشقاء الفلسطينيين من خلال شباب التطوع وكافة المبادرات الشبابية التي تنتظها مديرية الشباب والرياضة من بداية الازمه و حتى الان وصرح محمود رئيس حملة بشبابها ان لن يكون التعاون الاخير داخل محافظة شمال سيناء وسيتم خلال الفترة المقبلة تنظيم عدد من الفاعليات بمحافظة شمال سيناء بالتعاون بين جملة بشبابها بوزارة الشباب والرياضة ومحافظة شمال سيناء وان اليوم بالاضمار الجماعي للاخوه الفلسطينيين رسالة بان فلسطين في قلب شباب مصر وان القيادة السياسية تدعم افكار الشباب

والمرضي بعد انتهاء فترة علاجه بالمستشفيات، وتقديم الخدمات المتنوعة لهم.

وأشار المحافظ إلى استقبال المساعدات المتنوعة لصالح قطاع غزة عن طريق ٣ مسارات، البري والبحري والجوي، حيث وصلت للمحافظة مئات الآلاف من أطنان المساعدات الاغاثية والإنسانية، يجري تخزينها في المخازن اللوجستية بمدينة العريش وادخالها تباعاً إلى قطاع غزة.

لفت المحافظ إلى أن الإفطار الجماعي الذي تقيمته المحافظة للأشقاء الفلسطينيين تجسيد ملاعني الخير والمحبة والرابط والتلاحم بين الشعرين المصري والفلسطيني، ويؤكد أنهم في بلدده الثاني مصر.

وثمن المحافظ الجهود التي يقوم بها الهلال الأحمر المصري ومديرية الصحة والشؤون الاجتماعية والجمعيات الأهلية الشريكة ومنظمات المجتمع الشاب

عبد الوهاب مدير عام مديرية الشباب والرياضة وحاله مكاوي مدير ادارة البريطان والتعليم المدني بمديرية الشباب والرياضة وومن ثم من المجتمع المدني والمجلس القومى للمرأة، والقيادات التنفيذية، أن توجهات فخامة الرئيس بتقديم كافة التيسيرات أمام الشقاء الفلسطينيين.

أكد المحافظ على أن معبر رفح البري يعمل باستمرار وأنه لم يتم إغلاق المعبر لحظة واحدة منذ بدء العدوان على غزة، وأن المعبر يشهد يوماً استقبالاً جرحي والمصابين الفلسطينيين وأصحاب الاقامات وحاملي الجنسيات وأصحاب الجوازات الأجنبية والمصرية.

وأشار المحافظ إلى أنه منذ بدء الحرب على غزة قامته المحافظة بتخصيص عدد من الوحدات السكنية في عمارات السبيل بالعرיש للعاقلين الفلسطينيين الذين حالت ظروف الحرب عودتهم إلى قطاع غزة، بجانب إقامة الجرحى

أضاف المحافظ، خلال حفل الإفطار الشوشرة، محافظ شمال سيناء، أن القيادة السياسية المصرية تقوم بجهود كبيرة في الصالة المغطاة بالعرיש، في حضور اللواء هشام الخولي نائب المحافظ، رئيس اسماه الغندور، سكرتير عام الشقيقة والصديقة.

وزير الخارجية: نعمل على وقف إطلاق النار بغزة.. والمفاوضات في قطر حساسة



قال سامح شكري وزير الخارجية، إن مفاوضات وقف إطلاق النار بغزة وتبادل الأسرى هي مناقشات حساسة تجري حالياً في قطر بمشاركة مصر والولايات المتحدة.

وأوضح أنه يتم العمل على تهيئة الظروف الملائمة لوقف إطلاق النار وتقديم المساعدات الإنسانية بالمستوى المطلوب لمواجهة الوضع

السيسي يوجه الحكومة باستمرار تعزيز جهود تخفيف الأعباء عن المواطنين

تممه ص ٣

التضخم، مع التركيز خلال الموازنة العامة المقبولة على قطاعات التنمية البشرية، وعلى رأسها الصحة والتعليم، بما يضمن تقديم خدمات أفضل للمواطن المصري، ويسهم في إنجاز أهداف الدولة بتحقيق التنمية الشاملة.

ونسبة الدين العام إلى الناتج المحلي الإجمالي، وزيادة المشروعات الإنثاجية لاسيما الموجه منها للتتصدير.

كما وجه الرئيس باستمرار وتعزيز جهود تخفيف الأعباء عن المواطنين، وخاصة من حيث السيطرة على

الحديثة وزيادة الصادرات.

كما تناول الاجتماع إجراءات الحكومة لمواجهة التضخم، وضمان استقرار أسعار السلع، حيث تم عرض الجهود الرامية لزيادة حجم المعروض السالجي بالأسواق المحلية، سواء من خلال تيسير إجراءات الإفراج عن البضائع في الموانئ في ضوء التدفقات الأخيرة من العملات الأجنبية، أو بزيادة الإنتاج المحلي، مع استمرار الحفاظ على الاحتياطي الاستراتيجي من السلع الأساسية، كما تابع السيد الرئيس مستجدات تنفيذ الحزمة الاجتماعية الهدافة لتخفيف الأعباء المعيشية على المواطنين.

وأوضح المتحدث الرسمي أن الرئيس وجه خلال الاجتماع أن تهدف إلى بتكثيف الجهود التي تهدف إلى تحقيق الاستدامة الاقتصادية، من خلال خفض العجز الكلى للموازنة،





البنك الدولي يعلن حزمة تمويلات للاقتصاد المصري بقيمة 6 مليارات دولار

وتحسين كفاءة وفعالية إدارة الموارد العامة.

وأكملت وزيرة التعاون الدولي، أهمية الشراكة الممتدة مع مجموعة البنك الدولي، وتفيد إطار الشراكة الاستراتيجية للفترة من ٢٠٢٣-٢٠٢٧، الذي يستند إلى أولويات متمثلة في تعزيز نمو القطاع الخاص وخلق فرص العمل، وتعزيز الاستثمار في رأس المال

وترى الحزمة التمويلية التي توفرها مجموعة البنك الدولي على زيادة فرص مشاركة القطاع الخاص في الاقتصاد، وتعزيز دوره في جهود التنمية، من خلال العديد من المحاور من بينها تنفيذ برنامج الطروحات الحكومية، وتعزيز حوكمة الشركات المملوكة للدولة، وتحسين كفاءة وفعالية إدارة الموارد العامة.

القطاع الخاص، تحت مظلة إطار الشراكة الاستراتيجية بين مصر ومجموعة البنك الدولي -٢٠٢٣-، ٢٠٢٧. جدير بالذكر أن محفظة التعاون الإنمائي الجاري لمجموعة البنك الدولي في مصر تبلغ أكثر من ٨ مليارات دولار، منها ٦ مليارات دولار من البنك الدولي للإنشاء والتعمير، و١٩٦ مليار دولار من مؤسسة التمويل الدولية، و٥٠٠ مليون دولار ضمادات للقطاع الخاص من الوكالة الدولية لضمان الاستثمار “ميجا”.

تنفيذ الإصلاحات الهيكلية من خلال برنامج تمويل سياسات التنمية (الجاري مناقشته)، الذي يقوم على ثلاثة محاور، الأول هو تعزيز قدرة التنافسية الاقتصادية وتحسين بيئة الأعمال، بينما المحور الثاني يعم على تعزيز صمود الاقتصاد الكلي، والمحور الثالث تحفيز التحول إلى الاقتصاد الأخضر؛ حيث يستهدف تمويل سياسات التنمية تنفيذ وثيقة سياسة ملكية الدولة، والإصلاحات التي تعزز تكافؤ الفرص لنمو

الفرص المتاحة لمساندة القطاع الخاص في مصر، بالإضافة إلى تعزيز جهود العمل المناخي استناداً إلى تجربة تقرير المناخ والتنمية الصادر في عام ٢٠٢٢، والمنصة الوطنية لبرنامج «نُوفُقي» محور الارتباط بين م مشروعات المياه والغذاء والطاقة . كما تستهدف الجهود لملائكة مع البنك الدولي، مواصلة دعم الفنانين الأقل دخلاً من خلال برنامج تكافل وكراامة. إلى جانب ذلك فإن مجموعة البنك الدولي، تعزز جهود الحكومة في

٥ مليارات دولار زيادة بقيمة استثمارات
الاتحاد الأوروبي في مصر عام ٢٣/٢٢

المصريين العاملين بها خلال العام
المالي 2023/2022 حيث بلغت
قيمتها 129.8 مليون دولار.
وفقاً للمقابل بلغت قيمة
تحويلات الأجانب بدول الاتحاد
الأوروبي العاملين بمصر نحو
56.2 مليون دولار خلال العام
المالي 2022/2023، مقابل 54
مليون دولار خلال العام المالي
2021/2022 بنسبة تراجع بلغت
4.1%.

دول الاتحاد، حيث بلغت قيمة الصادرات المصرية لدول الاتحاد الأوروبي نحو 11.8 مليار دولار خلال عام 2023، مقابل 17.3 مليارات دولار خلال عام 2022، بنسبة انخفاض بلغت 31.8%. كما انخفضت قيمة الواردات المصرية من دول الاتحاد الأوروبي تسجل 19.4 مليار دولار خلال عام 2023، مقابل 21.3 مليارات دولار خلال عام 2022، بنسبة انخفاض بلغت 9%.

بلغت قيمة تمويلات المصريين للعاملين بدول الاتحاد الأوروبي خلال العام المالي 2022/2023 نحو 652 مليون دولار، متراجعة من 828.2 مليون دولار خلال العام المالي السابق له 2021/2022 بنسبة تراجع بلغت 21.3%. وكانت ألمانيا على رأس دول الاتحاد الأوروبي في تمويلات

كشفت بيانات حكومية تطور
نجمة استثمارات الاتحاد الأوروبي
في مصر في العامين الماضيين،
حيث سجلت قيمة استثمارات
دول الاتحاد الأوروبي في مصر نحو
8.2 مليار دولار خلال العام المالي
2022/2023، بينما كانت نحو
3.2 مليار دولار خلال العام المالي
السابق له 2021/2022 بزيادة
بلغت قيمتها 5 مليارات دولار
بنسبة زيادة بلغت 156.3% .
ورصدت بيانات الجهاز المركزي
للتعبئة العامة والإحصاء، قيمة
التبادل التجاري بين مصر ودول
الاتحاد الأوروبي في الفترة الأخيرة،
حيث سجل نحو 31.2 مليار
دولار خلال عام 2023، بينما
كان نحو 38.6 مليار دولار خلال
عام 2022 بنسبة تراجع بلغت
19.2%， مدفوعة بتراجع كلا من
الصادرات والواردات المصرية من



الخطيط: ٢٧٢,٤ مليار جنيه حجم الاستثمار لقطاع التنمية العمرانية خلال ٢٣/٢٤٠

مليار جنيه، بنسبة 16.5% من إجمالي الاستثمارات المستهدفة لخطة 2024/23، وتأتي الاستثمارات الموجهة لمشروعات المياه والصرف الصحي في المقدمة بنسبة تناهز 43.8% (119.3 مليار جنيه).

وأوضح التقرير أن أهم مُستهدفات القطاع تمثل في استكمال ونهو 624 مشروعاً ملبياً لـ 73 الشرب والصرف الصحي، منها 551 مشروعاً مُستهدف نهواها خلال عام الخطة، و 130 ألف وحدة إجمالي جاري استكماله، إلى جانب مشروعات الإسكان الاجتماعي حيث تستهدف الخطة استكمال ونهو 176 ألف وحدة، والبدء في 306 ألف وحدة إجمالي 306 ألف وحدة سكنية.



قطاع التنمية العمرانية - مكوناته الثلاثة (الأنشطة العقارية، المياه والصرف الصحي، التشييد والبناء) - تبلغ نحو 272.4

عن طريق زيادة اتصال مصر مع العالم الخارجي، والتواجد في المشروعات الاستراتيجية الجاذبة للاستثمارات المحلية والأجنبية.

شهدت الدولة المصرية طفرة حقيقة في التنمية العمرانية خلال الأعوام الثمانية الماضية، وظهرت خلال الجهود الحكومية الحثيثة لتدشين مجتمعات عمرانية جديدة، وتحمير المناطق الصحراوية خارج وادي النيل، وذلك لاستيعاب الزيادة السكانية المطردة، وتحفيض الضغط عن القاهرة والمدن المزدحمة بالسكان، ومواجهة ظاهرة التجمعات العشوائية.

وفي هذا السياق، وضعت الدولة نصب أعينها تحقيق ثلاثة أهداف رئيسية لتحقيق التنمية العمرانية المتكاملة، وذلك من خلال زيادة مساحة الحيز المعمور بما يتناسب مع حجم الموارد الممتلكة وحجم وتوزيع السكان، من خلال تحديد نطاق التنمية



أبرزها مد فترة توفيق أوضاع إقامة الأجانب المقيمين بصورة غير شرعية.. تعرف على قرارات الحكومة



٣ تتمه ص

التصدر. وتحدد فترة الخروج المؤقت بستة أشهر يجوز مدّها مُدّة أخرى بموافقة رئيس مصلحة الجمارك أو من يفوضه، وفي حالة تجاوز المدة المحددة للخروج المؤقت أو العمل لحساب الغير تطبق الأحكام العامة المنصوص عليها بقانون الجمارك والاتهام التنفيذية المشار إليها.

كما نصت الضوابط على أن يتم تقديم شهادة من الهيئة العامة لاستثمار والمناطق الحرة بأن طبيعة النشاط وضرورة مزاولته تستلزم خروج تلك الأشأء إلى داخل البلاد، مع تعهد صاحب الشأن بعدم مزاولة نشاط آخر داخل البلاد بتلك الأشياء بخلاف النشاط المُرخص به داخل المنطقة الحرة.

وفي حالة تشغيل المشروع للإذادات والمهامات والآلات والمعدات والأجهزة ووسائل النقل المجهزة ذات الاستعمالات الخاصة لصالح الغير خارج المنطقة الحرة، يتم تطبيق الأحكام المنصوص عليها في قانون الضريبة على القيمة المضافة والاتهام التنفيذية المشار إليها، مع تطبيق كافة القواعد القانونية الأخرى المقررة في مثل هذه الحال، كأنه في حالة قيام المشروع بتأجير المعدات للغير فتقطيق القواعد الجنائية العامة المعول بها.

كما نص التعديل على أن يُنشأ بقرار من رئيس مجلس الوزراء، بعد العرض من وزير التنمية المحلية، حسات مركزيًّا عالج حالات الأورام بذات الكفاءة والخبرة العالية، مما يؤدي إلى زيادة نسبة شفاء المرضي، وتقليل عدد الحالات المرضية التي تحتاج للعلاج بالخارج من مرض الأورام، سواء على نفقة الدولة أو على نفقة المريض، وبالتالي يخفف العبء على الموازنة العامة للدولة، كما أنه يشجع على السياحة العلاجية في مصر.

أداء دورها على الوجه الأكمل. ووافق مجلس الوزراء بصورة مبدئية على التخيس للمعهد الفرنسي (جوستاف روسي) بالاتفاق واستغلال وتشغيل مركز أورام دار السلام (هرمل)، ليكون أول فرع للمعهد خارج فرنسا تحت مسمى (جوستاف روسي انترناشونال مصر)، وذلك في إطار توجه الدولة نحو رفع مستوى تقديم الخدمات الصحية بكافة المنشآت الطبية، وعلى الأخضر المستشفيات الحكومية. يأتي ذلك في إطار تطبيق توجيهات رئيس الجمهورية بتطوير مستشفى دار السلام "هرمل" وكذا الملاوية المبدئية على الشراكة مع الشركة الممثلة لـ"مراكز جوستاف روسي" لتطوير وتشغيل المستشفى لتصبح مركزاً عالياً في مكافحة الأورام، وهو ما سيسهم في علاج حالات الأورام بذات الكفاءة والخبرة العالية، مما يؤدي إلى زيادة نسبة شفاء المرضي، وتقليل عدد الحالات المرضية التي تحتاج للعلاج بالخارج من مرض الأورام، سواء على نفقة الدولة أو على نفقة المريض، وبالتالي يخفف العبء على الموازنة العامة للدولة، كما أنه يشجع على السياحة العلاجية في مصر.

SOLUTIONS FOR THE RED SEA CRISES!



AMID THE RECENTLY DEVELOPED SITUATION AT THE BAB-EL-MANDEB STRAIGHT, ALMOST ALL THE SHIPPING LINES ARE EITHER AVOIDING THE PASSAGE THROUGH THE STRAIGHT OR CANCELING THE VOYAGES.

SOME OF THE CARRIERS ARE OFFLOADING THE CONTAINERS AT KING ABDULLAH SEAPORT OR JEDDAH SEAPORT FOR INTERIM STORAGE. FROM THERE THE SHIPMENTS WILL EITHER BE SHIPPED TO THE FINAL POD OR RETURNED TO THE ORIGINS.

THE CARRIERS ARE ALSO IMPOSING A SURCHARGE RANGING FROM USD 500-1500 PER CONTAINER.

OUR PRESENCE IN THE SAME TERRITORY, OUR EXPERIENCE OF DECADES, AND OUR EXPERTISE IN THE RELEVANT FIELD GIVE US AN EDGE TO BRING SOLUTIONS IN SITUATIONS LIKE THESE.

رمضان ودكة المقطم

دكتور / السيد مرسى



تعدّت ظاهرات احتفالات المصريين باستطلاع هلال شهر رمضان والتي تُعرف بـ"ليلة الرؤية"، واختلفت هذه الاحتفالات عبر العصور وذلك فقاً لتطورها والوسائل المتاحة حيث يحرص المسلمون على تحري رؤية هلال رمضان منذ عهد الرسول صلى الله عليه وسلم حتى اليوم، ولم يأمر النبي بصيام رمضان إلا بعد رؤية العين المجردة أو عن طريق الأجهزة الفلكية الحديثة.

وتفزّدت كل حقبة ببعض الطقوس والتقاليد الخاصة، فقد جاء عن شيخ المؤرخين أبو عمر الكندي في كتابه "أخبار قضاء مصر" أن أول قاضٍ حرج لرؤية الهلال، هو القاضي أبو عبد الرحمن عبدالله بن لهيعة، الذي ولّ قضاء مصر سنة ١٥٥ هـ وسن ملٍّ بعده من القضاة هذه السنة الحسنة، فإذا تكامل الفقهاء، ووجوه الناس، ركب ثبوت الرؤية كان النداء يكون "غداً من شهر شعبان.. فطار.. فطار". وفي عصر محمد علي وحتى بدايات القرن العشرين استمرت طوافات الشعب خارج المدينة، وهو مرتقب الهلال عندهم، وقد فرش ذلك الموضع بالبسط والفرش، فينزل فيه القاضي ومن معه، يزورون الهلال، ثم يعودون إلى المدينة أزهى عصرها في ظل العصر الفاطمي في تزيينها وتجسيدها لاسمها أن الخليفة الفاطمي كان يخرج بنفسه على رأس الحوانين بحوانين الشمع، ويصل يطلق من القاضي إلى داره ثم ينصرفون، شهر رمضان ومع بداية التسعينيات تم هكذا فعلهم كل سنة، وفي العصر المملوكي كان السلطان يجلس فوق ثبوت رؤية الهلال وحول شهر الصوم في أحد المباني الكبيرة بالقاهرة لاستعراض أحمال الدقيق والخبز والسكر والغنم والأبقار المخصصة لصدقات رمضان بعد أن يكون محظى القاهره قد عرضها في الشوارع الرئيسية، يتقدمهم حملة المشاعل والشمعون والفوانيش ومجامر البخور، وفي العصر العثماني كان القضاة يخرجون عند ثبوت الرؤية في موكب شعبي تشارك فيه طوافات الحرفة، المآذن بالمساجد، وتزيين الشوارع، وقد ليس أعضاء كل طائفة ملابسهم المميزة وبأيديهم مذاجر من منتجاتهم، بينما ينطلق جنود الإنذار إلى الشوارع والأزقة وهم يصيرون: "يا

السيسي يلتقي عدداً من الوزراء ومحافظ البنك المركزي لمتابعة إجراءات مواجهة التضخم وضمان استقرار أسعار السلع

تابع السيد الرئيس مستجدات تنفيذ باستمرار وتعزيز جهود تخفيف الأعباء عن المواطنين، وخاصة من حيث السيطرة على التضخم، مع التركيز خلال الموازنة العامة المقلبة على قطاعات التنمية البشرية، وعلى رأسها الصحة والتعليم، بما يضمن تقديم خدمات أفضل للمواطن المصري، ويسهم في إنجاز أهداف الدولة بتحقيق التنمية الشاملة. منها للتصدير. كما وجه الرئيس

وضمان استقرار أسعار السلع، حيث تم عرض الجهود الرامية لزيادة حجم المعروض السليفي بالأسواق المحلية، سواء من خلال تيسير إجراءات الإفراج عن البضائع في الموانئ في ضوء التدفقات الأخيرة من العملات الأجنبية، أو بزيادة الإنتاج المحلي، مع استمرار الحفاظ على الاحتياطي الاستراتيجي من السلع الأساسية، كما



يساهم في حماية الخلايا من التقادم الناتج عن التقدم في السن، وفيتامين ك الذي يساعد على موازنة لزوجة الدم، وإنتج بروتين الكبد، والحدث الذي يستخدم لإنتاج الهيموجلوبين المطلوب للطاقة، والمنجنيز الذي يساعد على امتصاص فيتامين C، وإنتج الهرمونات الجنسية، والبتواسيوم الضروري لنمو وبناء العضلات والجهاز العصبي، الزنك الذي يقوى جهاز المناعة، ويعزز حب الشباب، والكالسيوم الذي يعمل على تقوية العظام والأسنان والشعر، والألياف والكلوروفيل التي تتقى وتحمّل العدوى البكتيرية وتعزز جهاز المناعة. وتحتوي أوراق البقدونس الطازجة على مجموعة متنوعة من مضادات الأكسدة، بما في ذلك الفلافونويد، الكاروتينات، حامض الأسكوربيك (فيتامين C) والتوكوفيرول التي تحمي الجسم من الجذور الحرة، وهي جزيئات تضر الخلايا السليمة وتؤدي إلى تطور السرطان. كما يلعب البقدونس دوراً في محاربة السرطان، وذلك لاحتوائه مادة الأبيجينين التي لها القدرة على كبح خلايا سرطان الرئة، والقولون، والثدي، والبروستات، والدماغ، والجلد، واللسان، واللوكيميا. كما أن وجود مادة الأبيجينين يمنع التصادم الخلوي بالكولستيروл السيئ، والتي تعتبر من ميكانيكيات بداية تصلب الشرايين، ويعزز تراكم الصفائح الدموية، مما قد يساعد على خفض أمراض القلب.

يُخلص منها من الجسم والكبد. ولقد ثبت أن البقدونس يخفض مستويات الجلوكوز في الدم، كما يستخدم كعلاج بديل لمرض السكري من النوع الأول، وحيث أن البقدونس غني بالكلوروفيل فإنه يمنح الجسم رائحة طيبة ويعتبر معطر للنفس، وذلك لأن الكلوروفيل يعمل كمضاد للفطريات، ويقلل من البكتيريا المسببة للرائحة المنسّبة عن إنتاج رائحة الفم الكريهة ورائحة الجسم. كما يعمل البقدونس كمدر للبول (لذلك يساعد في التخلص من البكتيريا، ومحضات الكلى والمثانة)، ويُخفض من ضغط الدم، ويزيد من إفراز الصوديوم وإطماء من خلال البول وزيادة إعادة امتصاص البتواسيوم في الكليتين. هذا بالإضافة إلى أنه مفيد لم يعانون من ضعف الدورة الدموية، والتورم، والسيولوليت، ومشاكل القلب والأوعية الدموية الأخرى. كما يحتوي البقدونس على العديد من الفيتامينات والمعادن المفيدة لصحة الجسم، مثل فيتامين A (بيتا كاروتين)، الذي يحسن من الرؤية الليلية وصحة الجلد، وفيتامين B الذي يساعد في ترميم خلايا الجسم، وإطلاق الطاقة من الخلايا، وحمض الفوليك الذي يعتبر علاج فعال للأنemia، ويُساعِم في الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية. ويُنطِم الدورة الدموية في الجسم، ويُقلل من خطر الإصابة بتصبُّل الشرايين والجلطات، وفيتامين C الذي يساعد في الحفاظ على الجهاز المناعي، وفيتامين E الذي



بِقَلْمِ الْأَسْتَاذِ الدَّكْتُورِ
مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحِيمِ شَاهِينِ

للقدونس نبات عشبي ثانويّ الحول، ينتمي إلى الفصيلة الخيمية، ويُستعمل كخذاء وترتّن به أطباق الطعام، كما أنه يُستعمل كنوع من التوابل لإضافة التكهات على الأطعمة. وتستخدم في الزيوت النباتية الناتجة منه لانتاج الـلـعـطـورـ وـالـعـوـاـمـلـ الـمـعـطـرـةـ فيـ الصـابـيـوـنـ وـ الـكـرـيـمـاتـ. وقد استخدم في قديم الزمان كدواء قبل استخدامه كمادة مضافة للغذاء. ويعتبر البقدونس مصدرًا هاماً للعديد من الفيتامينات والعناصر الغذائية وأمداد الفعالة التي تعتبر مسؤولة عن التأثيرات الصحية للإنسان. فتناول البقدونس يومياً يساهم في دعم صحة الجهاز الهضمي، ويرجع ذلك جزئياً إلى دوره



مكملات غذائية خطيرة على صحتك.. 4 مرضى الكوليسترول المرتفع..

تراكم التربسات في الشريانين، وذلك بسبب الأليسين - وهو مركب نشط بيولوجيا يحفز هذا التأثير.

ومع ذلك، يقول الأطباء أن الثوم له تأثيرات خفيفة مضادة للتخثر، لذلك، إذا كنت تتناول أدوية سيولة الدم، أو مضادات الالتهاب أو تعاني من اضطراب النزيف، فيجب عليك تجنب مكملات الثوم.

وتشمل بعض الآثار الجانبية الأخرى
لكلمات الشو رائحة الجسم الكريهة،
واضطراب المعدة، وحتى حرق المعدة.
الفيتامينات المتعددة
تحتوي هذه المكمّلات على مستخلصات
زيتية ونياسين ومخنثسيوم - تستهدف
أولئك الذين لديهم بالفعل مستويات
صحية من الكوليستيرون.
ويحذر الخبراء من أن هذه الأدوية
ليست مخصصة للاستخدام من قبل
الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع
مستويات الكوليستيرون في الدم.

أوميجا ٣ الدهنية على تعلم أحضم أوميجا ٣ الدهنية على خفض مستويات الدهون الثلاثية المرتفعة، لكن العلامات التجارية التي تحتوي على DHA قد ترفع مستويات LDL أو الكوليستيرون السيئ. وقال الأطباء إنه قد يكون هناك

وَمَعَ ذَلِكَ، بِالنِّسْبَةِ لِأَوْلَئِكَ
الَّذِينَ يَعْانُونَ مِنْ ارْتِفَاعِ
مِسْتَوَيَاتِ الْكَوْلِيْسِتُرُولِ وَضَغْطِ
الدُّمَ، يَجْبُ أَلَا يَتَناولُوا مَكْمَلَاتِ
الْبُوْتَاسِيْمُونِ إِذَا كُنْتَ تَتَناولُ
أَدْوِيَةً لِنَفْسِ الْغَرْضِ.

يعانون من ارتفاع مستويات الكوليستيول وضغط الدم، يجب ألا يتناولوا مكمّلات البوتا西وم إذا كنت تتناول أدوية لنفس الغرض.

وبحسب الأطباء فإن بعض الأدوية تقلّل من إفراز البوتا西وم في البول وتؤدي إلى فرط بوتا西وم الدم - أو وجود كمية كبيرة من البوتا西وم في الدم يمكن أن تؤدي هذه الحالة إلى خفقان القلب وألم في الصدر والغثيان وحتى القيء.

وفي الحالات الشديدة، يمكن أن يكون أيضًا مهدّدًا للحياة.

مكمّلات الثوم

الثوم ومكمّلات الثوم تظهر تأثيرات إيجابية على صحة القلب عن طريق منع تلف الخلايا، وتنظيم الكوليستيول، وخفض ضغط الدم.

يلعب الثوم أيضًا دورًا فعالًا في تقليل

يعاني الملايين في جميع أنحاء العالم من مشاكل في القلب مرتبطة بارتفاع مستويات الكوليستيرون في الدم، وعلى الرغم من أن الأطباء يوصون بإجراء تغييرات على نظامك الغذائي ومستوى نشاطك، فإن العديد من الأشخاص يتناولون المكملات الغذائية لخفض نسبة الكوليستيرون وقد تكون بعض المكملات الغذائية خطيرة، خاصة إذا كانت تتداخل مع أدويتك أو تسبب آثاراً جانبية غير مرغوب فيها، في هذا التقرير نتعرف على ٤ مكملات غذائية يجب على مرضى ارتفاع الكوليستيرون تجنبها، بحسب موقع "تايمز ناو".
مكملات غذائية يجب عليك تجنبها في حالة ارتفاع نسبة الكوليستيرون البوتاسيوم من المعادن التي لها دور كبير في الحفاظ على توازن السوائل داخل خلايا الجسم.
ينصح الأطباء في كثير من الأحيان بتناول الأطعمة المليئة بالبوتاسيوم لخفض مستويات ضغط الدم ويحدث ذلك لأن البوتاسيوم يساعد على إزالة الصوديوم من الجسم عن طريق البول، مما يساعد بدوره على خفض ضغط الدم.
ومع ذلك، بالنسبة لأولئك الذين

لو بتعانى من عدم تحمل اللاكتوز.. 5 فوائد لاستبعاد منتجات الألبان من أكلات

يصعب على بعض الأشخاص هضم المنتجات الألبان التي تحتوي على اللاكتوز، إذا تحولوا إلى المنتجات الخالية من اللاكتوز، فلن يكون الجهاز الهضمي والأمعاء أكثر صحة فحسب، بل سيكونون أيضاً قادرين على تناول جميع العناصر الغذائية الجيدة من منتجات الألبان.

نضارة الجلد
يتم تصنيع جميع منتجات الألبان
ومعالجتها وقد تحتوي على
هرمونات وعوامل نمو، وكثير من
الناس لا يستطيعون تحمل هذه
العناصر المعالجة وقد يواجهون
مشاكل جلدية مثل حب الشباب
والبثور والبشرة الباهتة.

A photograph showing four different types of plant-based milk in glass bottles and a bowl of their respective ingredients. From left to right: a white bowl filled with rolled oats next to a tall glass bottle of oat milk; a small white bowl filled with whole almonds next to a shorter glass bottle of almond milk; a tall glass bottle of soy milk next to a small white bowl filled with soybeans; and a shorter glass bottle of cashew milk next to a small white bowl filled with cashews. The background is a rustic wooden surface with a blue-grey backdrop.

قد يشكل تناول منتجات الألبان بعض المشاكل للأشخاص الذين يعانون من مشكلة عدم تحمل اللاكتوز، ولكن كيف تعرف إذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز.

وفقاً لموقع هيلث سايد هناك بعض الأعراض البسيطة جداً التي يمكنك اكتشافها، على سبيل المثال، غالباً ما تحتوي الأطعمة مثل الجبن أو الحليب أو الزبادي أو الآيس كريم أو الكعك أو البسكويت على الحليب، مما يعني أنها تحتوي أيضاً على اللاكتوز، فإذا شعرت بأعراض: الانتفاخ، آلام المعدة، الحموضة، الانتفاخ، آلام المعدة، الحموضة،

6. عند الصيام يمكن استخدام مكشطة اللسان أو المسواك.

7. يعد تناول البروبيوتيك عن طريق الفم طريقة رائعة لاستعمار البكتيريا السليمية التي قد يتم فقدانها من خلال استخدام الكثير من غسول الفم.

8. الامتناع عن التدخين في غير أوقات الصيام، فهي لا تؤثر فقط على الأنسجة الموجودة في فمك ولكنها أيضاً سبب معروف لرائحة الفم الكريهة وتصبغ الأسنان.

9. تنظيف أطقم الأسنان جيداً باستخدام محلول مطهر لأن أطقم الأسنان غير النظيفة يمكن أن تسبب أيضاً رائحة الفم الكريهة.

10. يمكن ملرضي السكري شطف أنفواههم بغسول الفم مرتين في اليوم وأشار الطبيب في تصريح لليوم السابع إلى بعض النصائح المفيدة للعناية بالفم خلال شهر رمضان تشمل:

 1. استخدام الفرشاة ومعجون أسنان وقائي لمنع تكوين التجاويف ويقوى الأسنان بعد الإفطار والسحور.
 2. تأكيد من تنظيف أسنانك لمدة دققيتين على الأقل مرتين خلال ساعات عدم الصيام لضمان نظافة الفم الجيدة.
 3. استخدام خيط الأسنان لإزالة أي بقايا طعام عالقة بين الأسنان.
 4. استخدم غسول فم خالي من الكحول والماء لمدة 30 ثانية.
 5. استخدم منظف اللسان للتخلص من أي طبقة بيضاء على اللسان لأنها السبب الرئيسي وراء رائحة الفم الكريهة.

العناية اليومية بالأسنان أمر ضروري للحفاظ على صحة الفم والثلة من التسوس والعدوى البكتيرية التي قد تسبب مع مرور الوقت فقدان الأسنان.

وفي شهر رمضان قد ينسى الكثير من الأشخاص الاعتناء بصحة الفم خلال ساعات الصيام، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل مثل تسوس الأسنان أو حتى أمراض اللثة.

من جانبه كشف الدكتور إبراهيم عبد المحسن إبراهيم، استشاري طب وجراحة الأسنان وأمين عام نقابة الأسنان بالإسماعيلية، عن ضرورة وضع خطة روتين في الصيام للاعتناء بالأسنان خاصة بعد وجبة الإفطار والسحور مع استخدام الخيط الطبي للتنظيف بين الأسنان.



فعاليات فنية وأدبية وأنشطة للأطفال في احتفالات رمضان بثقافة القليوبية



والأمسيات الثقافية والفنية، بالقاهرة والمحافظات، ويتضمن فعاليات وورش الحرفة ومحارض الكتب والفنون، وغيرها.

من الفعاليات الثقافية والفنية على مدار شهر رمضان، عبر المحافظات، ويتضمن فعاليات بين العروض الفنية والمسرحية ببرنامجها السنوي "ليالي رمضان

هذا وشهدت عدة مواقع بفرع ثقافة القليوبية مجموعة من ورش الحكى والفنون للأطفال حول الصيام ومظاهر الاحتفال بشهر رمضان.

فريد، يومياً بموقع الفرع في الثامنة والنصف مساءً وتنتمي حتى ٢٠ رمضان، ويطلق الإقليم لياليه الرمضانية المركزية بميدان السواقي بمحافظة الفيوم اليوم الاثنين، كما ينظم بفروعه التابعة عدداً كبيراً من الفعاليات على مدار الشهر الفضيل.

يشار إلى أن هيئة قصور الثقافة، تنظم برنامجاً يضم عدداً كبيراً

شارك فيها أعضاء وضيوف نادي أدب القصر بإلقاء مجموعه من أعمالهم ومنها قصيدة "يتناهى من ايه" لنجلاء عزت، وقصيدة "كل الخانات" لولاء البركاوي، قصيدة "سبع مشاهد عجاف" لمحمد صبحي، واختتمت السهرة الرمضانية بافتتاح معرض فنون تشكيلية لفناني وموهاب القصر.

هذا وشهدت عدة مواقع بفرع ثقافة القليوبية مجموعة من ورش الحكى والفنون للأطفال حول الصيام ومظاهر الاحتفال بشهر رمضان.

تقام الفعاليات بإشراف إقليم القاهرة الكبرى وشمال الصعيد ببرئاسة لاميس الشرنوبى، وفرع ثقافة القليوبية برئاسة ياسر



اكتشاف مستوطنة من العصور الوسطى في جنوب فرنسا مستوطنة العصور الوسطى

نسخ نادرة من كتاب داروين وهاري بوتر في مزاد بونهامز أحد كتب المزاد

إسترليني، وكذلك صورة بطاقة خزانة لفيودور دوستويفسكي وسند ملكية أرض يعود تاريخه إلى عام ١٨٢٦ موقع من خمسة عشر من زعماء المساوري، كان يعتقد سابقاً أنه مفقود ويتضمن هذا المزاد أيضاً مجموعة مكونة من أربعة وثلاثين رسالة توقيع من كريستينا روسيتي إلى لويرا نيتشام (٤٠٠٠-٤٠٠٠ جنيه إسترليني) وكتاب شعارات مخطوطه إنجليزية من القرن السابع عشر بسعر (٢٠٠٠-٤٠٠٠ جنيه إسترليني).

يعرض مزاد بونهامز لندن ضمن مزاد الكتب الجميلة والمخطوطات ١٣٥ قطعة منها الطبعة الأولى من كتاب داروين أساسى وعلى إثر ذلك ألقى داروين ووالاس محاضرة مشتركة حول التطور أمام جمعية لينيان إسترليني؛ وهى نفس النسخة في لندن في يوليو ١٨٥٨، وأعدت التي تم إرسالها إلى الدكتور ويدل داروين كتاب "أصل الأنواع عن عالم النبات والطبيب المعروف. وصاغ داروين نظريته عن الانتقاء الطبيعي" للنشر.

ويعرض المزاد أيضاً نسخة غير مصححة من هاري بوتر وحجر الفيلسوف بمبلغ يتراوح وبين ٣٠٠٠ إلى ٥٠٠٠ جنيه

يكن للصومع استيعاب ما بين ١٠٠ و٩٥ جالوناً. وتم التنقيب في الموقع عن هيكل كان هيكل الفرن والحرفة محاطاً بثلاثة خنادق ضحلة، وتم العثور أيضاً على مجموعة من القطع الأثرية والآثار القديمة في الموقع. عشر علماء الآثار على حفريتين كبيرتين ضحلة وبرئاً من المحتمل أن يكونا مرتبطين بمستوطنة أندراد العثور على هيكل بهذا الحجم وبهذه الحالة من الحفظ في المنطقة.

إنه من النادر العثور على هيكل بهذا الحجم وبهذه الحالة من الحفظ في المنطقة. وقال علماء الآثار إنه تم اكتشاف فرن متصل بحفرة، تبلغ مساحة غرفة تسخين الفرن حوالي ٨ أقدام في ٧ أقدام، في حين يبلغ





لستخدي أندرويد .. تعرف على أفضل ٣ تطبيقات بديل ChatGPT العادي

- يعتبر ChatSonic أداة دردشة مبتكرة تستند إلى الذكاء الاصطناعي.
- يمكن استخدامها للتفاعل مع المستخدمين وتقديم إجابات ذكية.^٣
- ما معايير اختيار بديل ChatGPT؟
- يعتمد اختيار بديل ChatGPT على احتياجات المستخدم المناسبة على الفردية. تشمل بعض معايير الاختيار المهمة: السعر: توفر بعض البديل مجانية، بينما تتطلب أخرى اشتراكاً مدفوعاً. الميزات: تختلف ميزات كل بديل، لذا من المهم اختيار بديل يُقدم الميزات التي يحتاجها المستخدم. سهولة الاستخدام: يجب أن يكون البديل سهل الاستخدام حتى يتمكن المستخدم من الاستفادة منه بشكل كامل. الدقة: يجب أن يكون البديل دقيقاً في نتائجه حتى لا يُقدم معلومات مضللة.
- ChatSonic
- يعتبر Gemini أداة دردشة مبتكرة تتيح تجربة من نماذج اللغة المبنية على احتياجات المستخدمين.
- يتميز بقدرات أفضل في الرياضيات والمنطق.
- يعتبر Gemini بديلاً لـ Bing مع ChatGPT والإصدار المجاني من ChatGPT^٤.
- يعتبر Bing مع ChatGPT حلّ ذكيًا للبحث والدردشة.
- Jasper: Jasper أداة دردشة متقدمة التي يستخدمها ChatGPT. يتيح للمستخدمين إدخال استفسارات والحصول على إجابات مبنية على محرك البحث Bing.
- يمكن تخصيص نغمة الإجابات لتكون أكثر إبداعاً أو دقة.
- يعتبر خياراً جيداً للمستخدمين الذين يرغبون في تجربة مساعد دردشة لأول مرة.
- Gemini ٢: Gemini ٢ هو بديل جيد للذكاء الاصطناعي.
- يعتمد Gemini ٢ على Google على Google على ChatGPT.
- يستخدم تركيبة من نماذج اللغة للتفاعل مع المستخدمين.
- يتميز بقدرات أفضل في الرياضيات والمنطق.
- يعتبر خياراً مماثلاً لـ Bing مع copilot ١.
- يعتبر Bing مع ChatGPT حلّ ذكيًا للبحث والدردشة.
- Jasper: Jasper أداة دردشة متقدمة التي يستخدمها ChatGPT. يتيح للمستخدمين إدخال استفسارات والحصول على إجابات مبنية على محرك البحث Bing.
- يمكن تخصيص نغمة الإجابات لتكون أكثر إبداعاً أو دقة.
- يعتبر Gemini أداة دردشة مبتكرة تستند إلى الذكاء الاصطناعي.
- يمكن استخدامها للتفاعل مع المستخدمين وتقديم إجابات ذكية.^٣
- ما معايير اختيار بديل ChatGPT؟
- يعتمد اختيار بديل ChatGPT على احتياجات المستخدم المناسبة على الفردية. تشمل بعض معايير الاختيار المهمة: السعر: توفر بعض البديل مجانية، بينما تتطلب أخرى اشتراكاً مدفوعاً. الميزات: تختلف ميزات كل بديل، لذا من المهم اختيار بديل يُقدم الميزات التي يحتاجها المستخدم. سهولة الاستخدام: يجب أن يكون البديل سهل الاستخدام حتى يتمكن المستخدم من الاستفادة منه بشكل كامل. الدقة: يجب أن يكون البديل دقيقاً في نتائجه حتى لا يُقدم معلومات مضللة.
- ChatSonic



في عام يزداد اتصاله رقمياً يوماً بعد ولكن، مع ازدياد اعتمادنا على هذه التكنولوجيا، يزداد سعي المستخدمين إلى استكشاف بديل جيد للذكاء الاصطناعي، بقدرة فائقة على تحويل النصوص وترجمتها وكتابتها محتوى إبداعي، أثار التطبيق

اهتمامًا واسعًا في مختلف المجالات. تقدم بعض التطبيقات قدرات مماثلة، ويستخدم معظمها بنية ChatGPT على أي حال.

؟

ما بديل تطبيق ChatGPT



أبل تعمل على تطوير نموذج للذكاء الاصطناعي متعدد الوسائل.. اعرف التفاصيل

ويمكن فريق باحثي Apple من إضافة رؤية الكمبيوتر إلى النموذج باستخدام برامج تشفير الصور وموصل لغة الرؤية، بعد ذلك، عند الاختيار باستخدام مزدوج من الصور والصور والنصوص ومجموعة البيانات النصية فقط، وجد الفريق أن النتائج كانت تتفاوت مقارنة بالنمذاج الموجودة في نفس المرحلة.

على الرغم من أهمية هذا الإنجاز، إلا أن هذه الورقة البحثية ليست كافية للتأكد من إضافة روبوت الدردشة متعدد الوسائل المزدوج بالذكاء الاصطناعي إلى نظام التشغيل الخاص بشركه Apple في هذه المرحلة، من الصعب حتى تحديد ما إذا كان نموذج الذكاء الاصطناعي متعدد الوسائل أثناة تلقى المدخلات أو إعطاء المخرجات أيضًا (ما إذا كان يمكنه إنشاء صور الذكاء الاصطناعي أتمًا، ولكن إذا تم التأكيد من أن النتائج متسقة بعد مراجعة النظرة، فيمكن القول أن علائق التكنولوجيا قد اتخذ خطوة كبيرة أخرى نحو بناء نموذج أساسي أصلي للذكاء الاصطناعي.

شارك باحثو شركة Apple أعمالهم في بناء نموذج لغة كبير للذكاء الاصطناعي متعدد الوسائل (AI) في ورقة بحثية تسلط الضوء على كيفية تمكنها من تحقيق القدرات المتقدمة لتعليم الأنظمة الصناعية على فهم اللغات وتحليل الصور.

أثبتنا أنه بالنسبة للتدريب المسبق متعدد الوسائل على نطاق واسع، فإن وتأيي التطورات الجديدة في الذكاء الاصطناعي لشركة أبل في أعقاب تصريحات الرئيس التنفيذي تيم كوك المتداخل، وبيانات الصور فقط يعد أمرًا بالغ الأهمية لتحقيق أحدث ما توصلت إليه التكنولوجيا (SOTA) نتائج قليلة لاحق من هذا العام، وفقًا لموقع gadgets360.

ولتوسيع الأمر، فإنهم يعملون على MM1، وهي عائلة من النماذج متعددة الوسائل تحتوي على ما يصل إلى ٣٠ مليار معلمة، وأطلق عليه مؤلفو الورقة اسم "LLM" متعدد الوسائل (MLM)، وقد أبرز مؤلفو الورقة أن أجهزة هي المرحلة التي يتم فيها استخدام الخوارزمية وبنية الذكاء الاصطناعي لتصميم سير عمل النموذج وكيفية معالجته للبيانات في النهاية، وموصل لغة الرؤية، ومكونات الهندسة



محاولات لاستخدام الدرونز لمطاردة المجرمين وتقديم الإمدادات الطبية بحلول عام ٢٠٣٠

من الممكن أن تقوم الطائرات بدون طيار بمطاردة المجرمين وتوصيل الإمدادات الطبية بحلول نهاية العقد، حيث تسعى الحكومة البريطانية لجعل طائرات البريد بدون طيار مشهداً عادياً خلال عامين، ويعتقد الوزراء أيضًا أن سيارات الأجرة الطائرة بدون سائق يمكن أن تفرض أسعارها الأولى بحلول عام ٢٠٣٠.

وتحاول شرطة ويست ميدلاندز بالفعل الطائرات بدون طيار لمعالجة جرائم العنف والسلوك المعادي للمجتمع وفي العام الماضي، ساعدت طائرة بدون طيار الشرطة في إدغارة بعد نجاح مخطط مماثل في السويد، مما أدى إلى إنقاذ حياتها النهاية.

يمكن لเทคโนโลยيا الطائرات بدون طيار أن تعزز الاقتصاد بقدر ٤٥ لـ ٥٠ بليار جنيه استرليني بحلول عام ٢٠٣٠.





النهاية تقرر حبس شاب متهم بقتل جدته وسرقتها في طهطا سوهاج

جمعها بمعرفة فريق البحث اعترف بارتكابه الواقعة بأن قام بالتلسكود ودخول المنزل وقام بخنقها وبعد ذلك قام ببنقلها إلى داخل الحمام الخاص بها لإيهام أهليتها أن سبب الوفاة الإختناق أثناء استخدامها للحمام وأنه قام بسرقة مبالغ مالية من المجنى عليها بالإضافة إلى بعض المتعلقات الأخرى بها ولذا بالفරار عقب ذلك وقام بإخفاء المسرورات والتي أرشد عن مكان تواجدها بمعرفته وعلل سبب إرتكاب الواقعة ملروه بضائقة مالية وعلى جانبا آخر قام المتهم بتمثيل جريمته وتم عمل معاينة تصويرية للجريمة بالكامل أمام النيابة العامة والتي فررت حبس المتهم ٤ أيام على ذمة التحقيق في الواقعة والمحرر عنها المحضر رقم ٩٨٦

ونظرا للتطبيق الجيد لخطة البحث تم كشف غموض الواقعة، حيث تبين أن المجنى عليها تدعى "ب. أ. ب"، تجاوزت السبعين من العمر، وتقيم بالطابق الأرضي من المنزل، وأن وراء ارتكاب الواقعة حفيدها المدعى "م. ح. م. س" سنة ١٨، يعمل بورشة لإصلاح الدراجات النارية ببندر طهطا.

"ب. أ. ب" تجاوزت السبعين من العمر، وتقيم بالطابق الأرضي من المنزل، وأن وراء ارتكاب الواقعة حفيدها المدعى "م. ح. م. س" سنة ١٨، يعمل بورشة لإصلاح الدراجات النارية ببندر طهطا.

وأكملت التحقيقات ببيان أن المجنى عليها تدعى "ب. أ. ب" تجاوزت السبعين من العمر، وتقيم بالطابق الأرضي من المنزل، وأن وراء ارتكاب الواقعة سبب الوفاة إسفكسيا الخنق.

ونظرا للتطبيق الجيد لخطة البحث تم كشف غموض الواقعة، حيث تبين أن المجنى عليها تدعى "ب. أ. ب" تجاوزت السبعين من العمر، وتقيم بالطابق الأرضي من المنزل، وأن وراء ارتكاب الواقعة سبب الوفاة إسفكسيا الخنق.

وأكملت التحقيقات ببيان أن المجنى عليها تدعى "ب. أ. ب" تجاوزت السبعين من العمر، وتقيم بالطابق الأرضي من المنزل، وأن وراء ارتكاب الواقعة سبب الوفاة إسفكسيا الخنق.

وأكملت التحقيقات ببيان أن المجنى عليها تدعى "ب. أ. ب" تجاوزت السبعين من العمر، وتقيم بالطابق الأرضي من المنزل، وأن وراء ارتكاب الواقعة سبب الوفاة إسفكسيا الخنق.

قررت النيابة العامة بقسم طهطا بأنها تشك في سبب وفاة والدتها منذ عدة أيام، والتي تم دفتها، وأن وراء وفاتها شبهة جنائية، خاصة بعد ادعاء أحد الأشخاص مشاهدة شخص قام بالدخول إلى



تفاصيل التحقيقات مع متهمين بغسل ٢٧ مليون جنيه حصيلة أنشطة مشبوهة

إحالة عامل للمحاكمة بتهمة سرقة كابلات كهربائية من عقار بالقطامية

بظرف من الظروف المشددة، ويعاقب بالحبس مع الشغل ٣ سنوات على السرقات التي يتوازف فيها ظرف من الظروف المشددة المنسوص عليه في المادة ٣١٧، ويجوز في حالة العودة تشديد العقوبة وضع العقوبات.

المتهم تحت مراقبة الشرطة مدة سنة على الأقل أو سنتين على الأكثر، وهي عقوبة تكميلية نصت عليها المادة ٣٢٠ على السرقات التي لم تقترب من العقوبات.

بدائرة قسم شرطة القطامية، إحالة عامل للمحاكمة أمام محكمة بحوزته (جواه بلاستيكي بداخله كمية من الأسلاك الكهربائية)، وإعترف بارتكابه وقائع سرقة بذات الأسلوب ، وتم بإرشاده ضبط باقي على علم أنها من متصلات المسرورات.

عقوبة السرقة وتعاقب المادة ٣١٨ من قانون العقوبات من يرتكب واقعة السرقة بمدة لا تتجاوز سنتين من داخل أحد العقارات على السرقات التي لم تقترب

قررت النيابة العامة بقسم شرطة القطامية، إحالة عامل للمحاكمة أمام محكمة الجنح، بتهمة سرقة كابلات كهربائية من داخل عقار، وبيعها "خردة" لأحد التجار على علم أنها من متصلات المسرورات.

البداية عندما تمكن رجال المباحث من ضبط (عامل) حال قيامه بسرقة مجموعة من الكابلات الكهربائية من داخل أحد العقارات

والذخائر بدون ترخيص وتربيتهم وجمعهما مبالغ مالية كبيرة ومحاولتهما غسل تلك الأموال المتحصلة من نشاطهما الإجرامي عن طريق قيامهم (بنأسيس زراعية - عقارات - سيارات - شركات - مكاتب سيارات العقارات والأراضي والسيارات) فأضلاً عن إيداع جزء منها بالبنوك بقصد إخفاء مصدرها وإصبعها بالصبغة الشرعية وإظهارها وأكأنها ناتجة عن كيانات مشروعة، حيث قدرت تلك الممتلكات بـ٢٧ مليون جنيه.

وأقلي القبض على متهمين بممارسة نشاط إجرامي تخصص النيابة العامة التحقيق.

٧ ميداليات مصرية في اليوم الأول من كأس العالم لرفع الأثقال البارالمي

كجم، جيهان غريب وزن ٦٧ كجم، أشرقت عصام وزن ٤٥ كجم، ويضم الجهاز الفني للمنتخب كلاً من أندريه أتشيريه مديرًا فنيًّا، محمد عزت المدرب العام، هاني محمد محمود مدربًا، شعبان يحيى الدسوقي مدربًا وعلى محمد إداري المنتخب.

وتشهد البطولة مشاركة ٣٤ دولة هي: أنجولا، أستراليا، كوت ديفوار، الكاميرون، كولومبيا، قبرص، جمهورية الدومينican، إستونيا، إسبانيا، فرنسا، جورجيا، غانا، غينيا، المجر، الهند، العراق، الأردن، كينيا،

وتقى قائمة السيدات كلاً من: أمانى الدسوقي وزن +٨٦، نادية فكري وزن ٨٦، رياحاب رضوان وزن ٥٥ كجم، فاطمة محروس وزن ٧٧ كجم، عمرو محمد فاروق وزن ٩٧ كجم، هاني محسن وزن ٥٠ كجم، صفاء محمد إبراهيم وزن ٧٣ كجم، راندا تاج الدين وزن ٦٥ كجم، محمد شريف عثمان وزن ٦٥ كجم، محمد الشريبي وزن ٩٧ كجم، إسلام منجي وزن ٨٨ كجم، حسن العطار وزن ٨٠ كجم، عادل مصدق وزن ٥٩ كجم، فؤاد السيد وزن ٥٤ كجم، هادي صموئيل وزن ٤٩ كجم، مروان مصطفى وزن ٤٠، أحمد سمير وزن ٤٠، محمد علي السيد كجم، ميادة زين يوسف وزن ٥٥ كجم.





٧ ميداليات مصرية في اليوم الأول من كأس العالم لرفع الأثقال البارالمي

٥٥ كجم بعد رفعها ثقلاً قدره ١٠٢ كجم.

وشهد مراسم التتويج الدكتور محمود عبد العزيز مدير عام الاتحادات النوعية نائباً عن وزير الشباب والرياضة، وعماد رمضان أمين صندوق اللجنة البارالمبية المصرية، وشعبان الخطيب عضو مجلس إدارة اللجنة البارالمبية، وفاطمة عمر أسطورة رفع الأثقال البارالمي.

يشارك منتخب مصر في البطولة بقائمة تضم ١٩ لاعباً و١٨ لاعبة، وجاءت قافية الرجال:

محمد صبحي وزن ٨٨ كجم،

محمد المنياوي وزن ٥٩ كجم، طه

تابع ص ١

ونجحت الشركة المتحدة في إنهاء الأزمة واستضافة الأربعية منتخبات في القاهرة بعد موافقة الاتحادات الثلاث على اللعب في مصر.

وبعد

٢٢ مارس الجاري بمواجهة

نيوزيلاندا، بينما يلعب منتخب

تونس أمام كرواتيا.

نوال رمضان تحرز الميدالية الفضية في منافسات وزن ٤٥ كجم بعد رفعها ثقلاً قدره ١٠٠ كجم.

إيناس الجبالي تحرز الميدالية الفضية في منافسات وزن ٤١ كجم بعد رفعها ثقلاً قدره ٩٠ كجم.

مظهر تمام يحرز الميدالية الفضية في منافسات وزن ٨٠ كجم بعد رفعه ثقلاً قدره ١٩١ كجم.

صباح أحمد عبد الفتاح تحرز

الميدالية البرونزية في منافسات وزن



أميمة عمر تحرز الميدالية الفضية في منافسات وزن ٨٠ كجم بعد رفعها ثقلاً قدره ١٩٢ كجم.

حسن العطار يحرز الميدالية

الفضية في منافسات وزن ٨٠ كجم بعد رفعها ثقلاً قدره ١٠٢ كجم.

حقق منتخب مصر لرفع الأثقال البارالمي انتلاقة مميزة في كأس العالم لرفع الأثقال البارالمي، بعدما حصد أبطال مصر ٧ ميداليات متعددة بواقع ميدالية ذهبية و٥ فضيات وميدالية برونزية، في اليوم الأول من البطولة التي تستضيفها شرم الشيخ خلال الفترة من ٢٠ إلى ٢٥ مارس الجاري، والتي تقام تحت رعاية الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة، واللواء خالد فودة محافظ جنوب سيناء.

ميداليات مصر في اليوم الأول من

كأس العالم لرفع الأثقال البارالمي

رحاب رضوان يحرز الميدالية

الذهبية في منافسات وزن ٥٥ كجم

بعد رفعها ثقلاً قدره ١٢٥ كجم.



فيتوريا: توديع مصر أمم أفريقيا؟ كنت أظن أن لديهم رؤية طويلة المدى

وتابع: "كنت أؤمن بالبقاء بعد خروجنا لأنه كانت لدي علاقة رائعة مع اللاعبين وشعرنا أن الأمور تسير على ما يرام، لكننا أدركنا بعد ذلك أنه من الأفضل عدم الاستمرار". وأنهى: "بعد كأس الأمم الأفريقية، شعرت أيضاً أنه لا ينبعي فرض أي شيء وأن الأمر لن يكون إيجابياً بعد البطولة مباشرة، لقد كان القرار الذي تم اتخاذه علينا المضي قدماً".

هناك بطولتان خلال تلك الفترة، كنت أعتقد أن الناس سيكونون مدرب منتخب مصر السابق، تفاصيل رحيله عن تدريب الفراعنة بعد الخروج المبكر من بطولة كأس الأمم الأفريقية ٢٠٢٣. وأوضح: "لقد حققنا نتائج إيجابية للغاية، لقد خلقنا توقعات عالية للغاية، وقمنا بتغذية توقعات الناس كثيراً". وواصل مدرب منتخب مصر: "أعتقد الكثير من الناس أن أن بطولة أمم أفريقيا كانت هائلة بالنسبة ليه يعيش في أجواء مليئة بالمشاعر المشتعلة". وأضاف: "عندما ذهبت إلى هناك لأول مرة، كان عقدي مدته أربع سنوات وكانت أعلم أنه ستكون الذي ستقام فيه بطولة كأس

كشف البرتغالي روبي فيتوريا، مدرب منتخب مصر السابق، تفاصيل رحيله عن تدريب الفراعنة بعد الخروج المبكر من بطولة كأس الأمم الأفريقية ٢٠٢٣. وقال فيتوريا في حواره مع flash score: "إذا نظرنا للخلف سجد أن بطولة أمم أفريقيا كانت هائلة بالنسبة ليه يعيش في أجواء مليئة بالمشاعر المشتعلة". وأضاف: "عندما ذهبت إلى هناك لأول مرة، كان عقدي مدته أربع سنوات وكانت أعلم أنه ستكون

عاصمة مصر هو خير إعداد للمنتخبين القويتين أمام بوركينافاسو وإثيوبيا بتصفيات المونديال الإستفادة من مواجهة نيوزيلاندا كبيرة للغاية لما سيمثله من مكاسب على المستوى الفني والمعنوي والخططي". أتم: "هدفنا واحد في المنتخب تمكنت بأهمية مشاركة وهو تقديم أفضل مستوى المنتخب مما سيعود بالنفع على اللاعبين من استفادة على كافة إيجابية لإرضاء الجماهير النواحي الفنية والخططية من الاحتكاك مع منتخبات في قيمة كرواتيا وتونس ونيوزيلاندا". أضاف: "المشاركة في بطولة الأمل في مستقبل المنتخب".

رئيس مودرن فيوتشر يكشف تطورات حالة أحمد رفت الصحبة

لمنظر ووجدنا بعض المخاطر والدم، واستطاع الأطباء إزالة هذه التجمعات، ونتمنى خلال اليومين المقبلين بعد إزالة المخاطر والدم أن يكون هناك تحسن ورد فعل أفضل من الرئة، وهذا يمنحك الفرصة أن تخرج رفت من على جهاز التنفس الصناعي وتتحسن الحالة".

أتم وليد دعبس: "الأطباء

المصريين والتمريض

والمستشفيات بخير، ولو هناك

أي داعي لعلاج رفت بالخارج

ل فعلنا ذلك ونم تردد أبداً، لكن

الأمور الطيبة في مصر رائعة

لغاية".

الصناعي يعني استعادة وعيه بالكامل وأننا قادرين على إخراجه من حالة التخدير التي يوجد بها حالياً، ونستطيع حل أي مشاكل لاحقة".

أوضح وليد دعبس: "المشكلة

الرئيسية في الرئة، لستنا قادرين

في الوقت الحالي على فصله عن

جهاز التنفس الصناعي، لأن

نسبة الأكسجين عندما نفك في

تقليلها من على جهاز التنفس

الصناعي، لا يستطيع أن يأخذ

احتياجاته من دون الجهاز، فلابد

من النزول بالتدريج".

وأشار وليد دعبس: "كان هناك

بعض المشاكل في الرئة، وحضر

كشف وليد دعبس، رئيس نادي موردن فيوتشر، تطورات الحالة الصحية لـ أحمد رفت، والذي يمكنه في المستشفى بعد الأزمة القلبية التي تعرض لها خلال مباراة الاتحاد السكندري ودخوله في غيبوبة تامة.

قال وليد دعبس في تصريحات

عبر قناة "أون تايم سبورتس":

كل ما نتمناه أن تتحسن حالة

أحمد رفت ويفقد بالسلامة،

نأمل أن يحدث تحسن في حالة

الرئة حتى نستطيع نقله من على

جهاز التنفس الصناعي، وأي شيء

بعد ذلك سيكون تحت العلاج".

أضاف: "فصله من على الجهاز



منتخب اليد يهزم بنين ويتأهل لنهائي دورة الألعاب الإفريقية

الجمعية المقرب في تمام الساعة الثامنة والنصف مساءً بتوقيت القاهرة.
وكان منتخب مصر لكره اليد للشباب بقيادة المدير الفني طارق محروس، حق ثلاثة انتصارات في الدور الأول من البطولة، ليتصدر منافسات مجموعةه ويواجه وصيف المجموعة الثانية في البطولة.

وتضم قائمة منتخب مصر لكرة اليد في دورة الألعاب الأفريقية كلاً من: حراسة المرمى: عبد الرحمن حميد - يوسف وليد - يوسف ناجي
اللاعبون: محمد لاشين - سيف هاني فوكس - هشام صلاح - عبد الله إمام - محمد عماد - ياسين محمد عبد المنعم - عمر عدلان - زياد حشاد - بلال إبراهيم مسعود - محمد مؤمن صفا - محمد عبد الغنى - أحمد

نجم منتخب مصر لكرة اليد في التأهل إلى نهائي دورة الألعاب الأفريقية المقامة في غانا خلال الفترة من ٨ وحتى ٢٤ مارس الحالي.

وتمكن منتخب اليد من التأهل على حساب نظيره بنين، في لقاء نصف النهائي بنتيجة ٣٨/٣٧.

وانتهى الشوط الأول بتقدم الفراعنة بنتيجة ٢١/٦.

ويتظر منتخب مصر في الدور النهائي، الفائز من لقاء الكونغو ونيجيريا في نصف النهائي الآخر والذي يقام بعد قليل.

ومن المقرر أن تقام المباراة النهائية يوم

٢٠٢٤ باریس اولیمپیاد فی مصر منتخب متناسب مجموعه



أولمبياد باريس ٢٠٢٤، بعد احتلال
وصافة كأس الأمم الإفريقية تحت ٢٣
عاماً، إثر خسارة المبارزة النهائية أمام
المغرب.

أسفرت قرعة دور المجموعات لمنافسات كرة القدم في دورة الألعاب الصيفية «باريس ٢٠٢٤»، عن تواجد المنتخب المصري في المجموعة الثالثة، وتنطلق المنافسات الأولمبية في ٢٤ يوليو القادم، على أن تستمر حتى موعد المباراة النهائية في ١٠ أغسطس المقبل. ويتوارد المنتخب المصري في المجموعة الثالثة، إلى جانب منتخبات إسبانيا وجمهورية الدومينican وثاني المتأهلين من قارة آسيا. يذكر أن المنتخب المصري تأهل إلى

(تونس)، نادي الترجي (مصر)

الكاس عن وقوع المجموعه الاولى: النادي الاهلي

الاهلي والزمالك في مجموعات مصر، نادي امل سيدده (الجزائر)، نادي وفاق عين تونه صعبة. ومن المقرر أن تقام بطولة (الجزائر).

افريقيا للأندية ابطال الكأس للرجال والسيدات في مدينة وهران بالجزائر في الفترة من ١٨ إلى ٢٧ أبريل.

ووقع النادي الأهلي في المجموعة الثالثة: نادي المجموعة الثانية: نادى المجموعة الأولى في حين تواجد شبيه القai، (الكونغه اتيلتكه (أنجولا)، نادى

الزمالك ضمن المجموعة الرابعة بالبطولة رقم ٤٠. وحاءت القرعة على النحو التالي:

الكلمات المقاطعة.. الفنان القدير خالد زكي



اعداد سعيد شفیق

