

Mohamed Qatamesh Dental Clinic

After Before

١١ ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٢٠١٠٠١٦٧٠٩٧٨
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



رئيس التحرير
هناء السيد

مصر
تلا تين

إخبارية إلكترونية مستقلة
نسخة مجانية



رئيس مجلس الإدارة
محمود صلاح قطامش

العدد الإجمالي رقم ١٣٧٥

الخميس ٢٦ محرم ١٤٤٦ هـ الموافق ١ أغسطس ٢٠٢٤

أسسها/محمود صلاح قطامش ٢٠١٤

السياسي يستقبل رئيس تشاد لبحث التعاون في المجال الأمني ومكافحة الإرهاب



في مجالات بناء القدرات والكوادر التشادية في مختلف القطاعات، التنمية، كالطاقة، والبنية التحتية، والصحة، والتعليم، والزراعة، والثروة الحيوانية، إلى جانب التعاون في المجال الأمني ومكافحة الإرهاب، في ضوء ما توليه مصر من اهتمام بالغ لضمان أمن واستقرار تشاد. ومن جانبه، أشاد الرئيس محمد إدريس ديبي بالعلاقات الوثيقة والممتدة بين البلدين،

تابع ص ٣



استقبل الرئيس عبد الفتاح السيسي، بمدينة العلمين الجديدة، الرئيس محمد إدريس ديبي، رئيس جمهورية تشاد، حيث أجريت مراسم الاستقبال الرسمي وتم عزف السلامين الوطنيين. وقد عقدت جلسة مباحثات رجب خلالها الرئيس بالرئيس التشادي ضيفا عزيزا على مصر، مشددا على عمق العلاقات التاريخية الوطيدة التي تجمع البلدين والشعبين الشقيقين، وحرص مصر على تقديم الدعم الكامل للأشقاء في تشاد على كافة الأصعدة، من خلال نقل ومشاركة الخبرات المصرية

الرئيس السيسي يجتمع مع وزير التربية والتعليم ومدير الأكاديمية العسكرية

سواء الفني أو الشخصي، بما يضمن تحقيق أعلى درجات الموضوعية والحياد والجدارة، بما ينعكس على جودة الخدمة التعليمية، التي يحصل عليها أبناء وبنات مصر في المدارس.

ركيزة أساسية للمنظومة التعليمية، حيث تم في هذا الصدد استعراض الجهود الجارية، التي تشترك فيها مختلف أجهزة الدولة، لرفع مستوى، وتطوير، آليات انتقاء وإعداد الكوادر العاملة بالمدارس المصرية. وأكد الرئيس الأولوية التي تمنحها الدولة لتطوير جميع محاور منظومة التعليم، وخاصة العنصر البشري، من خلال حُسن الاختيار والتأهيل،

اجتمع الرئيس عبد الفتاح السيسي اليوم مع الوزير محمد عبد اللطيف، وزير التربية والتعليم والتعليم الفني، والفريق أشرف سالم زاهر، مدير الأكاديمية العسكرية المصرية. حيث تم تناول عدد من محاور التدريب والتأهيل لمكونات العملية التعليمية، وعلى رأسها دعم وبناء قدرات ومهارات المعلمين، في ظل ما يمثل المعلم من



مدبولي: الرئيس السيسي منشغل بالملف الخارجي للحفاظ على مكانة مصر وقوتها

وريادتها. ونوه أن مصر تقع داخل منطقة «أكثر التهابا»، معقبا: «إحنا ماشيين على حد السيف، وحريصون على تحقيق التوازن في قراراتنا بما يحقق الصالح العام ويضمن حماية أمن مصر القومي». وأكمل: «في أي إجراء لازم نبقي عارفين إن هدفنا المصلحة العامة لمصر، ولنازم نقيس رد فعل القوى العظمى والتداعيات على الإقليم».

من الخارج قبل الداخل، يؤثر بصورة كبيرة على القرارات المتخذة». وأضاف خلال مؤتمر صحفي، مساء الثلاثاء، أن الرئيس عبد الفتاح السيسي، منشغل بالملف الخارجي، مشيرًا إلى أنه في تواصل دائم مع دول الجوار والقوى العظمى. وأشار إلى حرص الرئيس السيسي، على التواصل الدائم مع دول الجوار حتى تحقق مصر مصالحها كدولة، وتحافظ على مكانتها وقوتها



قال الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، إن «حجم التحدي الكبير الذي تواجهه الدولة المصرية

بوليمونيوم عالم التميز

فامه جديده خشب والمونيوم مطبخ يعني البيت الحديث البيت الحديث منحه لكل جديد

NEW

Hotline 1997 Tel / ModernHouseEgypt / modernhouse_kitchens 0106687105 modernhouse-egypt.com

الكرملين: الحزبان الجمهوري والديمقراطي الأمريكيان يستفلان روسيا وبوتين بالانتخابات

مهرجان العلمين يُعرب عن تقديره لزيارة الرئيس السيسي والشيخ محمد بن زايد

سفير المملكة لدى مصر يلتقي وزير الاستثمار والتجارة الخارجية المصري

وزير الاستثمار: تحفيز الاستثمار من أجل التصدير أحد المحركات الرئيسية لسياسات النقدية

مناقشة رواية الراهب الأسود لـ أنطون تشيخوف .. غداً

مصر تعرض ملف استضافة دورة الألعاب الإفريقية ٢٠٢٧ في اجتماعات الانوكا



الكرملين: الحزبان الجمهوري والديمقراطي الأمريكيان يستغلان روسيا وبوتين بالانتخابات

موعد الانتخابات الرئاسية الأمريكية.

وأضاف: "بالطبع، سيكون هناك الكثير من هذه الاتهامات مع اقتراب موعد الانتخابات الأمريكية ٢٠٢٤، لأن روسيا ورئيس الدولة الروسية شخصيا، في الواقع، من العوامل الأساسية التي يستغلها الجمهوريون والديمقراطيون في صراعهم السياسي، وخاصة في الحملة الانتخابية.. لقد اعتدنا على هذا.. إنها حقيقة لا مفر منها نواجهها في الولايات المتحدة للأسف".

وذكرت وكالة أنباء تاس الروسية، أن ذلك جاء ردًا على تقرير للمخابرات الوطنية الأمريكية، زعم أن روسيا والصين تواصلان محاولات التدخل في العمليات الانتخابية الأمريكية.

زعم أن روسيا والصين تواصلان محاولات التدخل في العمليات الانتخابية الأمريكية. وقال المتحدث باسم الرئاسة الروسية: "موسكو معتادة على هذا، وتتوقع أن تتضاعف الاتهامات المتبادلة مع اقتراب



وذكرت وكالة أنباء تاس الروسية، أن ذلك جاء ردًا على تقرير للمخابرات الوطنية الأمريكية،

وأكد المتحدث باسم الرئاسة الروسية "الكرملين" دميتري بيسكوف، أن الجمهوريين والديمقراطيين يستغلون روسيا والرئيس فلاديمير بوتين في صراعهم السياسي.



وزير خارجية أمريكا: ٥ ملايين دولار من أجل تعزيز قدرات القوات المسلحة الفلسطينية

ورحب بالاتفاق والتفاهم الذي تم التوصل إليه بين الصين والفلبين حول القيام بدوريات للإمدادات بشكل دوري بدون حوادث. وأضاف: "نركز على علاقتنا الاقتصادية من أجل الأمن الشامل ولدنيا شراكات في صناعات أساسية، كما أن الفلبين شريك ذو أولوية لنا في العمل على شبه الموصلات، ونركز على البنية التحتية الاقتصادية عبر ممر (لوزون) الاقتصادي من أجل ربط المراكز الاقتصادية عبر الاستثمارات والسكك الحديدية، كما نعمل على تحديث المرافئ وسنزيد من الاستثمار في مجال الطاقة النظيفة".

من جانبه، أكد وزير الدفاع الأمريكي، لويد أوستن، أن واشنطن تعمل من أجل تحديث القوات المسلحة الفلبينية وتعزيز الأمن السيرياني وأن تكون المنطقة حرة. وأضاف أن الولايات المتحدة ستعمل مع الفلبين لتأمين المساعدات الإنسانية وستخصص ١٢٨ مليون دولار للاستثمارات في المجال الدفاعي

أكد وزير الخارجية الأمريكي أنتوني بلينكن، اليوم الثلاثاء، أن واشنطن ستقدم ٥ ملايين دولار للفلبين من أجل تعزيز قدرات قواتها المسلحة.. مشيرا إلى أن المحادثات المستمرة بين الولايات المتحدة والفلبين أصبحت أقوى من أي وقت مضى بسبب الزخم في عدة مجالات. وأعرب بلينكن خلال كلمته في مؤتمر صحفي مشترك لوزراء الخارجية والدفاع الأمريكيين والفلبينيين في مانيلا - "عن سعادته للعودة إلى مانيلا خلال زيارته الثالثة كوزير خارجية، معربا عن تعازيه لضحايا الإعصار الأخير، وتقديم مساعدات بقيمة مليار دولار من أجل إغاثة المتضررين"، وفقا لما أوردته قناة "الحرة" الأمريكية.

وقال إن حضور الولايات المتحدة للاجتماع الوزاري "٢+٢" باليابان، يؤكد التزام الرئيس بايدن بمنطقة الهندي والهادئ، حيث وضع خارطة طريق من أجل تعزيز التعاون المشترك مع اليابان ولإطلاق شراكة ثلاثية الأطراف.



حزب الشعب السويسري يندد بسياسة اللجوء في البلاد

الصغريات ليجرؤن على ركوب وسائل النقل العام، مؤكدين أن "طالبو اللجوء يقتحمون المنازل والشقق والمتاجر.. وأصبحت الألفاظ المبتذلة والمضايقات وتدخلات الشرطة أمرا شائعا". وحذر المتحدثون من أن سياسة اللجوء الحالية تمثل خطرا على البلاد والشعب.

الحكومة السويسرية؛ وهو المسؤول أيضا عن ملف اللجوء، وذلك حسبما أورد راديو لوك السويسري. وأعرب المتحدثون في المؤتمر عن أسفهم "لزيادة الهائلة في عمليات السطو والسرقة وأعمال العنف"، كما أعرب ممثلو أكبر حزب في سويسرا عن أسفهم لأن الفتيات

ندد حزب الشعب السويسري اليوم الثلاثاء، بالوضع المتعلق باللجوء في البلاد.. وقال إن "الفوضى وصلت إلى مستوى لا يحتمل بالنسبة للشعب السويسري". جاء ذلك خلال مؤتمر صحفي بمناسبة مرور ٢٠٠ يوم على تولي بيات يانسن منصبه كوزير للعدل والشرطة في



مصر
تلاتين

ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٠٠٠٤ فبراير عام ٢٠٢١

رئيس مجلس الإدارة:-
محمود صلاح قطامش

رئيس التحرير:-
هناء السيد

الاشراف الصحفي:-
دكتور هاشم جبريل

البت الالكتروني:-
محمد جمال شرع

التصميم الفني PDF:-
خليل محمد

الوكيل الاعلاني
جمهورية مصر العربية
e-sherif
للحداية والإعلان

(+202) 01022441900 (+202) 01283617779
e-mail: cd_room2004@yahoo.com

المملكة العربية السعودية

مطبعة مشعل محمد الخطاطي
Mishal Printing Press
CREATIVE DESIGN & PRINTING SOLUTION
CALL NOW
053 230 5963 / 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. 4030303207 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



شركة الزايفر للخدمات اللوجستية
Al-Zafer Logistics Services Co.
خدمات الشحن والتفريغ والتخليص الجمركي

800-12-8888-1
qalamesh@alzafercargo.com
www.alzafercargo.com

Mohamed
Dental Clinic



f Fb.com/Qatameshclinic
١١ ش الاديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



كلمة العدد



حاول تفهم

.....الكيزان.....

تلك هي التسمية أو الوصف الذي يطلقه أهلنا في السودان علي جماعة الإخوان وقد بحثت حتي اعرف مصدر هذه التسمية وهل لها اساس تاريخي او اساس في أبجديات الاخوان فوجدت ان هذا اللفظ قد ورد علي لسان مؤسسها حيث قال مخاطبا أنصاره ((الدين بحر ونحن كيزان نغرف منه)) ولكن لماذا فقط هذه التسمية في السودان لان الترابي قد خاطب أنصاره يوما بهذه العبارة وقد نقلها الناس عنه واصبح الاخواني كوزا واصلها كلمه معربه عن اللغة الاراميه بمعني كاس او أناء ليقدم الاخوان في السودان او الكيزان أسوء تجربة حكم للاخوان في تاريخها يدلل بها علي دهاثهم وحرصهم لتحقيق اغراضهم بأنانيه مما انتج في نهايته صراعا بين جناحي الجيش الذي كانت ترعاه الجماعه ويعيش في كنفها في حكم البشير هذا الصراع لازال مستمرا ضحيته الشعب والمجتمع ومقدرات الدوله السودانيه وكل مقوماتها لتنتج صراعا طويلا غير مرشح ان ينتهي تصبح معها الحرب مقدسه يسعى كل طرف فيها بأباده الطرف الثاني دون ان يستطيع خلفا الخراب والدمار سعيًا للإمساك بالسلطه التاريخ يخبرنا ان جماعة الاخوان دوما تسعى لإقامة دولة الاخوان دون تقديم نموذج نجاح واحد عبر تاريخها الممتد من العشرينات وحتى اليوم تسعى جماعة الاخوان لا إقامة دوله علي سفوح الوعي المتهالك للجماعه التي وضعت لنفسها هدف واحد هو اضعاف المجتمعات وتفكيكها ليسهل عليها استبدالها بالتدين الحركي الذي يستبيح كل شئ من اجل نرجسيه سياسيه ثبت فشلها في كل تجربه لمنظري الاسلام السياسي ومن اجل ذلك شيد الاخوان قصورا وسدودا من رمال ظنوها حاميته من وعي الحكومات الوطنيه والشعوب تجدهم دوما يحشدون الطاقات والجماعات والأفراد ليصنعوا ثقبًا في جسد الأوطان لينفذوا من خلاله واعتبروا ان الربيع العربي هو ساعه صفرهم حتي تتناثر احلامهم في السيطره علي العالم العربي ليسقطوا نباعا امام هذا الحراك الرافض لكل مخططاتهم في كل الدول العربيه لمواجهة هذا التنظيم ويبرز علي الساحة الان حماس الذراع العسكري لجماعة الاخوان وما أحدثته من شرخ في الجسد الفلسطيني بالانفصال بغزه عن سلطتها الوطنيه ليقدم دليل فشل جديد في القراءه الاستراتيجيه وتحليل الموقف لتقدم غزه والمواطني فيها من التضحيات التي سيكتبها التاريخ لاحقا دليلا علي بربريه الدوله الاسرائيليه ودليلا آخر علي ان خراب البلاد هو النتاج الطبيعي للصراع علي السلطه كما في السودان وفي ليبيا وفي فلسطين ايضا حتي يصبح الخراب بحر والإخوان كيزان يغرقون منه لاهدائه الي اوطانهم وقد برعوا في ذلك.

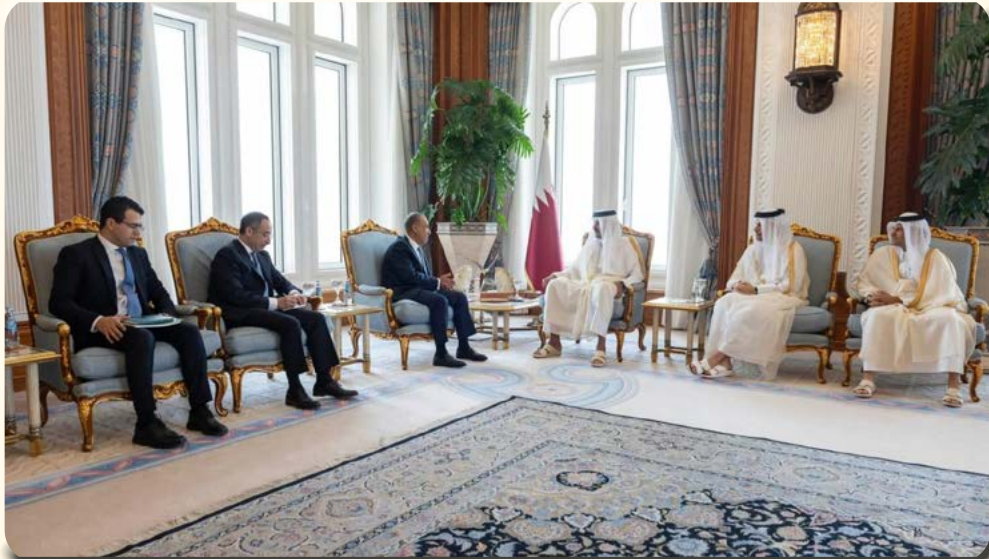
والله الموفق

محمود صلاح قطامش

Qatamesh@Misrtalateen.com

مصر تلاتين

أمير قطر ووزير الخارجية يبحثان جهود إنهاء الحرب والحيلولة دون اتساع رقعة الصراع



وأفاد المتحدث باسم الخارجية، بأن الشيخ تميم بن حمد، رحب من جانبه بما تشهده العلاقات المصرية القطرية من تطور متسارع على الأصعدة كافة، الأمر الذي ينعكس في تكثيف التشاور والتنسيق المتبادل حيال جميع التحديات الإقليمية

واستقبل الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير دولة قطر، د. بدر عبدالحادي وزير الخارجية والهجرة وشؤون المصريين بالخارج، وذلك خلال الزيارة التي يقوم بها إلى العاصمة القطرية الدوحة. وذكر السفير أحمد أبو زيد، المتحدث الرسمي باسم وزارة الخارجية والهجرة ومدير إدارة الدبلوماسية العامة، أن الوزير عبدالحادي أشاد خلال اللقاء بما شهدته العلاقات المصرية/القطرية من نقلة نوعية خلال العامين الماضيين، حيث وفر تبادل الزيارات على مستوى القمة دفعة قوية في كل مجالاتها، وكذا زيارة رئيس مجلس الوزراء لقطر في نهاية فبراير ٢٠٢٣، بالإضافة إلى تبادل الزيارات على مستوى كبار المسؤولين خلال الفترة الماضية لتعزيز أوجه العلاقات الثنائية. وأضاف المتحدث الرسمي، أن وزير الخارجية والهجرة أكد على أهمية

المصرية القطرية من تطور متسارع على الأصعدة كافة، الأمر الذي ينعكس في تكثيف التشاور والتنسيق المتبادل حيال جميع التحديات الإقليمية، وكذا في إطار تفعيل آليات العمل المشترك للارتقاء بالعلاقات الثنائية إلى آفاق أرحب.

وفق حل الدولتين، فضلاً عن جهود القاهرة والدوحة للحيلولة دون اتساع رقعة الصراع في الإقليم والعمل المشترك لضمان أمن واستقرار المنطقة. وأفاد المتحدث باسم الخارجية، بأن الشيخ تميم بن حمد، رحب من جانبه بما تشهده العلاقات

الحرب في غزة، وذلك في ظل توافق رؤى البلدين حول الحاجة للتوصل إلى وقف فوري لإطلاق النار وتأمين استمرار نفاذ المساعدات الإنسانية بما يكفي لتلبية احتياجات الشعب الفلسطيني، والمطالبة بضرورة اضطلاع المجتمع الدولي بمسؤولياته لتحقيق السلام في الشرق الأوسط

مهرجان العلمين يُعرب عن تقديره لزيارة الرئيس السيسي والشيخ محمد بن زايد



رئيس الوزراء: الزيادة السكانية سبب رؤية الرئيس السيسي لإنشاء مدن الجيل الرابع

وأعلن رئيس الوزراء، انطلاق المرحلة الثانية من المبادرة الرئاسية "١٠٠ مليون صحة"، بعد النجاح الكبير الذي حققته المرحلة الأولى في تحسين الرعاية الصحية وتقديم خدمات طبية متكاملة لملايين المواطنين المصريين. وشدد رئيس الوزراء، على أهمية المبادرة الرئاسية في تحقيق رؤية الدولة المصرية نحو بناء مجتمع صحي وسليم، مؤكداً أن المرحلة الثانية ستستكمل تقديم الخدمات والرعاية الصحية للمواطنين في مختلف المناطق والمحافظات لزيادة عدد المستفيدين، وذلك من خلال توفير أحدث التقنيات الطبية وتدريب الكوادر الطبية على أعلى مستوى. وأضاف رئيس مجلس الوزراء، أن الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيس الجمهورية، يولي الملف الصحي اهتماماً كبيراً من خلال إطلاق العديد من المبادرات الصحية التي تهتم بالمواطنين من أصحاب الأمراض المزمنة والكشف المبكر عن السرطان والقضاء على فيروس سي بعد أن كان من الفيروسات المستوطنة في مصر.

قال الدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس الوزراء، إن مدينة العلمين الجديدة واحدة من مدن كثيرة شرعت الدولة في بنائها وتمييزها. وأضاف خلال مؤتمر صحفي بمدينة العلمين الجديدة خلال إطلاق اليوم الأربعاء، أن العلمين الجديدة واحدة من مدن الجيل الرابع أو المدن الذكية. وأوضح أن العلمين الجديدة مدينة لكل المصريين بدءاً من شاطئ البحر حتى عمق المدينة، موضحاً أن المدينة مزودة بكل الخدمات ومقامة بأعلى مستوى من التخطيط والتصميم والبناء. وذكر أن رؤية الرئيس عبدالفتاح السيسي كانت إطلاق هذا الجيل من المدن لأن مصر بحاجة لعدد كبير جداً من المدن لاستيعاب الزيادة السكانية والخروج من الوادي الضيق. وأكد أن هذه المدن تستهدف أن تمضي الدولة في مسار تنمية مخططة، قائلاً إن الدولة تتعلم من تجارب على مدى عقود سابقة، كان المواطن يسبق فيها الدولة ومن ثم تظهر العشوائيات.

والألغام إلى التنمية وال عمران. وأصبحت مدينة العلمين الجديدة نموذجاً بين أبهى المدن العالمية، وتستقبل المهرجان الأبرز في الشرق الأوسط، وتتميز بكونها موقعاً مميزاً لتحقيق الأحلام بلا حدود، وذلك بفضل أيدٍ مصرية، وجهودٍ مخلصه لقيادة سياسية واعية ومُلهمة وقادرة على صناعة الأفضل لأبناء مصر، بفضل الله وتوفيقه، لتصبح بهذا مدينة العلمين الجديدة برمتها أيقونةً للبحر المتوسط، ولصبح مهرجان العلمين الجديدة حدثاً تنموياً وإنسانياً يتبنى مشروع صناعة الوعي وبناء الإنسان الذي أطلقه الرئيس السيسي، والذي شرفنا بزيارته وأخيه سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان.



الجديدة الكرام. وأكدت إدارة مهرجان العلمين الجديدة، الذي تنظمه الشركة المتحدة للخدمات الإعلامية، سعادتها بهذا التشريف والتكريم، وتفخر وأهالي محافظة مطروح، وعموم المصريين، بوجود المهرجان على أرض مصرية شهدت أكبر تحولٍ من الصحراء

أعربت إدارة مهرجان العلمين الجديدة، عن أسى مقامات التقدير والاحترام، وأبلغ معاني الترحيب والحنو، بزيارة الرئيس عبد الفتاح السيسي، بصحبته الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، في جولة كريمة بين رواد المهرجان وأهالي مدينة العلمين

السيسي يستقبل رئيس تشاد لبحث التعاون في المجال الأمني ومكافحة الإرهاب

عن نشاط البعثة الأزهرية في تشاد. وقد اتفق الرئيسان على تفعيل عمل اللجنة المشتركة بين البلدين في أسرع وقت ممكن، لتنفيذ ما تم التوافق عليه والإسراع بإدخال مشروعات التعاون المشترك حيز التنفيذ، بما يحقق مصالح الشعبين الشقيقين. كما تم خلال اللقاء التباحث حول عدد من القضايا الإفريقية ذات الاهتمام المشترك، وعلى رأسها التطورات الجارية في السودان، والأمن في منطقة الساحل الأفريقي، وتعزيز التنسيق بشأن دور تجمع الساحل والصحراء، حيث صرح

عن نشاط البعثة الأزهرية في تشاد. وقد اتفق الرئيسان على تفعيل عمل اللجنة المشتركة بين البلدين في أسرع وقت ممكن، لتنفيذ ما تم التوافق عليه والإسراع بإدخال مشروعات التعاون المشترك حيز التنفيذ، بما يحقق مصالح الشعبين الشقيقين. كما تم خلال اللقاء التباحث حول عدد من القضايا الإفريقية ذات الاهتمام المشترك، وعلى رأسها التطورات الجارية في السودان، والأمن في منطقة الساحل الأفريقي، وتعزيز التنسيق بشأن دور تجمع الساحل والصحراء، حيث صرح

تمه ص | مؤكداً حرص بلاده على تطوير التعاون مع مصر في مختلف المجالات، ومشيداً بالدعم الذي قدمته مصر لتشاد على مدار العقود الماضية، ومساندة جهود الشعب التشادي لتحقيق التنمية، منوهاً إلى توافر الإرادة المشتركة بين البلدين لتحقيق نقلة نوعية في مسار التعاون الثنائي في مختلف القطاعات، ومثمناً دور المؤسسات والشركات المصرية الفاعلة في تشاد، خاصة فيما يتعلق بدعم العملية التعليمية والثقافية التشادية، ومشروعات البنية التحتية، فضلاً

خلال كلمة فضيلته في افتتاح أعمال المؤتمر العالمي التاسع للإفتاء.. مفتي الجمهورية: مصر كانت ولا زالت قائمة رائدة على مرّ العصور والرئيس السيسي يبذل كلّ الجهود لدعم المؤسسات الدينية

العسكريّ الغاشم الذي يمارس الإبادة ضدّ المدنيين في فلسطين وغيرها من دول العالم، ولا شكّ أنّنا في ظلّ هذه التحديات نتحمّل مسؤولية كبرى تفرض علينا توظيف العمل الإفتائيّ في ترسيخ منظومة القيم والأخلاق الدينية والإنسانية للخروج من هذه الأزمة، وهو ما نأمله من هذا المؤتمر الذي يضمّ نخبة من العلماء والمؤسسات الدينية المؤثرة.

وأشار فضيلته إلى أنّ من نعم الله تعالى علينا هذه المظلة المباركة؛ مظلة الأمانة العامة التي تجمع تحتها ثلّة من كبار علماء الأمة في العالم الإسلاميّ بأكمله، وقد أكرمنا الله سبحانه وتعالى أن جعلنا مبلغين لدينه ساعين لحفظ مقاصد شرعه، وهي أمانة عالية وتكليف عظيم يتطلّب من كلّ منا القيام بواجبه من خلال تكاتف الجهود، وشدّ سواعد الهمة للوصول إلى حلول ناجزة تدفع بأمتنا العربيّة والإسلاميّة لمزيد من التقدّم والرقيّ من ناحية، وتحفظ عليه مبادئه وأخلاقه وقيمه السامية في ظلّ تلك الضغوط التي تتعرّض لها للاستجابة لتضييع الحقوق، وهدم القيم، وسيولة الأخلاق، وتزييف الحقائق. وفي ختام كلمته توجّه بالشكر لفخامة السيّد الرئيس عبد الفتاح السيسي على رعايته للمؤتمر، مكرّراً ترحيبه بالضيوف الكرام، راجياً لهم التوفيق والسداد في تحقيق الغاية العظيمة التي اجتمعوا من أجلها، وأنّ تسفر جهودهم وأوراقهم البحثيّة ومناقشاتهم العلمية الجادة المنعقدة خلال المؤتمر وورش عمله عن استكمال الرؤية العلمية لمواجهة تحديات المستقبل.

الفكريّة التي تدعو إلى الانسلاخ من القيم الأخلاقية المشتركة. كما لفت فضيلته النظر إلى أنّنا إذ نقرّ بضرورة التعايش المشترك بين مختلف الأعراق والأجناس والثقافات والأديان؛ فإنّه لا بدّ من إيجاد صيغة مشتركة للتفاهم حول المعايير الأخلاقية، والمبادئ الإنسانية في كافّة المجالات، ووضع المنظومة الأخلاقية في أولويات مبادئ التقدّم الصناعي والتّقنيّ، خاصّة فيما يتعلّق بتطبيقات الذكاء الاصطناعيّ، وجعلها أحد الموجهات الرئيسيّة في بناء فلسفة العلوم، لا سيّما العلوم التجريبيّة والاجتماعيّة، وفي حلّ الأزمات الاقتصاديّة والبيئيّة والاجتماعيّة، وفي نزع فتيل الصراعات المسلّحة والحروب الكارثيّة التي فقدت ميزان العدالة والأخلاق، مع ضرورة المحافظة على الخصوصيات الدينيّة والثقافيّة، ومراعاة الأعراف المجتمعيّة.

وأضاف: لا بدّ من الاعتراف أنّنا أمام أزمة أخلاقية ونفسية وروحية، صنعتها محاولات الهيمنة والسيطرة الفكرية والاقتصادية والاجتماعيّة، التي يقوم بها من يريدون إخضاع العالم لنموذج أحاديّ، تغيب عنه الرؤية الأخلاقية، وتحتكّم فيه نظرة مادّيّة تركت فراغاً روحيّاً عميقاً في النفوس، أدّى إلى وجود نزعتي التطرّف والانحلال، اللّذين يشتركان في إهمال الجانب الروحيّ وغياب السّقف الأخلاقي رغم اتّجاههما المتضادّ، إضافة إلى الأزمات العالميّة التي تتركّز انتشار الفقر والجوع وغياب العدالة، وكذلك غياب الوعي والضمير الإنسانيّ الأخلاقي في منع الصراعات، ووقف الاحتلال



ذلك السبيل القويم، وتبيّن لهم محاسن الأخلاق وترشدهم إليها، وتحذّره من أسباب الهلاك ومواطن الشور التي تتحدر بالنفس الإنسانية إلى مستنقعات الفساد الأخلاقي، إلى أن بعث الله نبينا ﷺ متممًا لدعوات النبيّين، ومرشدًا إلى أعظم الفضائل وأجلّ الكمالات، فالرسالة المحمديّة في مفهومها الشامل تدعو إلى الأخلاق الربانيّة، التي صارت حقيقة راسخة في كلّ تشريعاتها من عبادات أو معاملات. ومن هذا المنطلق يأتي دور الفتوى في تبليغ الأحكام الشرعيّة في كافّة مناحي الحياة من خلال ذلك الأساس الأخلاقي الذي بُنيت عليه الشريعة، مع ضرورة المواجهة العلمية الجادة للأطروحات

تستند إلى مبادئ دينيّة قوميّة، ومعالم وقيم إنسانيّة مشتركة، تمنح الوازع الأخلاقي الأولويّة الكبرى في بناء الإنسان والتفاعل مع عناصر الكون التي سخرها الله لخدمة البشريّة، وهذه الرؤية الحضاريّة يعزّزها تاريخ قديم قدم الوجود الإنساني على هذه الأرض، حيث سعى الإنسان منذ وجوده في هذه الدّنيا إلى تحصيل الكمال، ونشأت الأفكار والفلسفات من أجل تحقيق ذلك الهدف الأسمى وهو تكميل النفس البشريّة بالقيم والفضائل، وجعلها أساسًا للعرمان؛ وصولًا إلى تحصيل السعادة في الدارين. وأشار فضيلة المفتي إلى أنّ الأديان السماويّة التي بعث بها الأنبياء ما زالت تحتّ البشريّة على سلوك

وأكد فضيلة المفتي إنّنا ننطلق في هذا المؤتمر من رؤية حضارية تستند إلى مبادئ دينيّة قويّة، ومعالم وقيم إنسانيّة مشتركة، تمنح الوازع الأخلاقي الأولويّة الكبرى في بناء الإنسان والتفاعل مع عناصر



هنا السيد

الرئيسيّة، وصارت الأزمات التي تلاحق الجنس البشريّ تضعنا في موضع المسؤولية للحفاظ على المجتمع الإنسانيّ من التدهور والدخول في منحدر أخلاقيّ يفقد به الإنسان قيمته الوجوديّة في هذه الحياة. وتابع فضيلة المفتي: إن ما نراه واضحًا جليًّا في تلك المحاولات العديدة لتفكيك البناء الأخلاقي المستقرّ الذي يستند إلى الأديان وإلى حفظ مقاصد الاجتماع البشريّ؛ كان دافعًا لعقد هذا المؤتمر تحت عنوان «الفتوى والبناء الأخلاقي في عالم متسارع» بغرض البحث والتواصل بين دور الإفتاء ومؤسسات الفتوى حول الدّور الفعّال الذي يمكن أن تقوم به في دعم المنظومة الأخلاقية، وما يمكن أن تساهم به الفتوى في ترسيخ المبادئ والقيم الإنسانيّة المشتركة، ودورها في مواجهة التّحديات الأخلاقية التي بات التعامل معها ضرورة إنسانيّة، في ظلّ الصراعات والأزمات التي يعيشها العالم، وفي ظلّ ذلك السّعي الحثيث لتحديد العنصر القيميّ والأخلاقيّ في خضمّ ذلك التّطور المتسارع والمتلاحق. وأكد فضيلة المفتي إنّنا ننطلق في هذا المؤتمر من رؤية حضارية

قال فضيلة الأستاذ الدكتور شوقي علام، مفتي الجمهورية، رئيس الأمانة العامة لدور وهيئات الإفتاء في العالم، إنّ مصر كانت ولا زالت- قائدة رائدة على مرّ العصور، خاصة في عصر فخامة السيّد الرئيس عبد الفتاح السّيسي حفظه الله تعالى، الذي بذل -ولا زال- يبذل كلّ الجهود لدعم المؤسسات الدينية، وفي مقدّمها دار الإفتاء المصريّة، حيث قدّم لها كلّ أنواع الدعم الماديّ والمعنويّ الذي ساعدها لتخطو خطوات جادة في تجديد الخطاب الإفتائيّ وجمع المؤسسات والهيئات الإفتائيّة على كلمة سواء. وأضاف خلال كلمته في مستهل الجلسة الافتتاحيّة بالمؤتمر العالمي التاسع للأمانة العامة لدور وهيئات الإفتاء في العالم، المنعقد تحت مظلة دار الإفتاء المصريّة بعنوان «الفتوى والبناء الأخلاقي في عالم متسارع»، إنّنا أمام أزمات تعصف بمحيطنا الإقليمي والدولي، ولا يخفى أنّ اجتماعنا هنا في مصر العزيرة الغالية لمناقشة تلك التّحديات التي تواجهنا يؤكّد أنّ مصر دائمًا في قلب الحدث رائدة ومبادرة، مشيرًا إلى أنّنا اليوم نعيش جميعًا في عالم أصبحت السرعة مَعْلَمًا وسمة من سماته

سفير المملكة لدى مصر يلتقي وزير الاستثمار والتجارة الخارجية المصري



حسن الخطيب. وتناول اللقاء أوجه التعاون القائمة في المجالات الاستثمارية والتجارية بين المملكة ومصر وسبل تعزيزها في إطار العلاقات الاستراتيجية بين البلدين الشقيقين. حضر اللقاء الملحق التجاري بسفارة المملكة لدى مصر أنور بن عايش بن حصوصه.



هنا السيد

التقى سفير خادم الحرمين الشريفين لدى جمهورية مصر العربية صالح بن عيد الحصيني، في القاهرة اليوم، معالي وزير الاستثمار والتجارة الخارجية المصري المهندس

مستشارك القانوني.. واستفسار جديد حول حالة شقة مؤجرة وفقًا لقانون الايجار الجديد

عنها بعد ان تصبح في حيازتنا كيف نؤمن انفسنا حيال ذلك؟ ردا على القارئه الكريمه نقول وبالله التوفيق....

يمكن عمل توكيل للغير بالتنفيذ وذلك بمصلحه الشهر العقارى برقم الدعوى وفي حاله تنفيذ الحكم يأمر قاضى التنفيذ بتسليم المنقولات الكائنه مكان التنفيذ الى الشخص القائم بالتنفيذ على سبيل الامانه ولحمايه المؤجر وأفراد أسرته يحق لك تحرير محضر بالقسم التابع له بعدم التعرض هذا وبالله التوفيق مستشارك القانوني حسين قطامش المحامي



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته لدي سؤال قانوني فيه عندنا شقة مؤجرة بالقانون الجديد اجرها والدي رحمه الله قبل وفاته و ظل المستأجر بها حتى الان بدون ان يدفع الايجار فقمتا برفع دعوة وكسبناها و كان المستأجر قد هدد أخي بالقتل لو اخرجته! سؤال هل ممكن أن يتوب أحد عنا في

تنفيذ الحكم؟ سؤال ٢ المستأجر ليس بالشقة ولكنه تارك بها بعض الاثاث القديم هل نحن ملزمون باستلام الاثاث؟ اذا كانت الاجابة نعم ماذا يحدث ان قام بسرقة بعد امضاءنا بالاستلام؟ كيف نأمن ذلك سؤال ٣: اذا كان المستأجر يريد الانتقام و قام بدس ممنوعات بالشقة والابلاغ



وزير الاستثمار: تحفيز الاستثمار من أجل التصدير أحد المحركات الرئيسية للسياسات النقدية

الصناعة المصرية على أهمية جذب استثمارات صينية للسوق المصري في قطاعي التصنيع والسياحة، لقدرة على توفير موارد مستدامة من النقد الأجنبي، بالإضافة إلى الاهتمام الصيني المتزايد بهذين القطاعين.

وبدوره أكد الدكتور محمد عوض تاج الدين مستشار رئيس الجمهورية لشؤون الصحة على الاهتمام الصيني المتزايد بالتعاون الاستثماري مع مصر في مجال تصنيع الأجهزة الطبية وإنتاج الدواء. واتفق الحضور على التنظيم المشترك لزيارات ترويجية للمستثمرين الصينيين الراغبين في الاستثمار في السوق المصري، وتعريفهم بالحوافز الاستثمارية وأهم المناطق والتوسع في إنشاء مناطق حرة واستثمارية مرفقة جاهدة لاستقبال الاستثمارات الصينية المستهدفة.



من الأسواق العالمية الكبرى. ومن جانبه قال المهندس أحمد السويدي رئيس الجانب المصري بمجلس الأعمال المصري الصيني إن هناك توافقاً بين الوزارة ورجال

تصدير المنتجات النهائية، وتحقيق الاستفادة من الاهتمام المتزايد من مجتمع الأعمال الصيني بنقل صناعات عديدة إلى مصر، لتمتعها بمزايا تنافسية عديدة وموقع قريب

العلاقات الاستثمارية والتجارية مع الصين كجزء من خطة الدولة لدمج الاقتصاد المصري في سلاسل القيمة العالمية من خلال تسهيل إجراءات استيراد السلع الوسيطة ثم

قال المهندس أحمد السويدي رئيس الجانب المصري بمجلس الأعمال المصري الصيني إن هناك توافقاً بين الوزارة ورجال الصناعة المصرية على أهمية جذب استثمارات صينية للسوق المصري في قطاعي التصنيع والسياحة.

السويدي، رئيس مجلس الأعمال المصري الصيني. وقال الوزير إن تحفيز الاستثمار من أجل التصدير يمثل أحد المحركات الرئيسية للسياسات النقدية والمالية والاستثمارية والتجارية للدولة خلال الفترة المقبلة، مشيراً إلى أنه سيتم التنسيق بين كافة الجهات المعنية لتحقيق هدف الدولة المتمثل في زيادة الصادرات السلعية. وأكد «الخطيب» أهمية تعميق

التنسيق بين كافة الجهات المعنية لتحقيق هدف الدولة لزيادة الصادرات السلعية. حرصون على دمج الاقتصاد المصري في سلاسل القيمة العالمية، التقى المهندس حسن الخطيب، وزير الاستثمار والتجارة الخارجية، أعضاء الجانب المصري بمجلس الأعمال المصري الصيني، حيث تم بحث سبل تعزيز التعاون الاستثماري والتجاري بين مصر وجمهورية الصين الشعبية، وذلك بحضور حسام هيبه، الرئيس التنفيذي للهيئة العامة للاستثمار والمناطق الحرة، والدكتور محمد عوض تاج الدين، مستشار رئيس الجمهورية لشؤون الصحة، وهشام عكاشة، رئيس مجلس إدارة البنك الأهلي، والدكتور شريف الجبلي، رئيس لجنة الشؤون الأفريقية بمجلس النواب، والمهندس أحمد

البورصة المصرية تعدل وحدة المزايدة على الأسهم



السوق ومعدلات التداول بحيث تظل وحدة المزايدة مرتبطة بنسبة من سعر الورقة المالية بهدف زيادة عمق السوق بما يسمح بأكبر قدر من تلاقي قوى العرض والطلب، مما سيكون له أثر إيجابي على أداء تلك الأوراق المالية وأحجام التنفيذات. ومن الجدير بالذكر أن تفعيل هذا التعديل سيؤدي إلى انخفاض عدد الأسهم الخاضعة لوحدة مزايدة باستخدام الرقم الثالث بعد العلامة العشرية من 66 سهماً كما هو حالياً إلى نحو 45 سهماً.

التطوير يتمثل في أن يكون معيار استخدام الرقم الثالث بعد العلامة العشرية هو 0.01 عندما يمثل القرش أو 1% من أية عملة أخرى) نسبة السوقية للورقة المالية (مما يعني أن التعديل سيطبق على الورقة المالية التي تبلغ قيمتها السوقية 1 جنيه فأقل)، بدلا من الوضع الحالي الذي يجعل استخدام الرقم الثالث بعد العلامة العشرية عندما تقل القيمة السوقية عن 2 جنيه. وصرح الشيخ أنه سيتم مراجعة النسبة وفقاً لأوضاع

في إطار تنفيذ استراتيجية البورصة المصرية للتطوير فقد تم تفعيل البند (27) الخاص بتطوير وحدة المزايدة والذي يندرج تحت المحور الرابع الخاص بتطوير قواعد وآليات التداول بالسوق، وفي ضوء التنسيق مع الهيئة العامة للرقابة المالية، قرر مجلس إدارة البورصة المصرية تعديل وحدة المزايدة على الأسهم لتكون واحد على ألف من الجنيه المصري أو من العملة الأجنبية المقيدة بها الورقة المالية وذلك للأسهم التي يمثل القرش أو 0.01 من أية عملة أخرى نسبة 1% أو أكثر من قيمتها السوقية، على أن يبدأ التنفيذ يوم الأحد، الموافق 4 أغسطس 2024- ويتم مراجعة الأسهم التي ينطبق عليها القرار بشكل أسبوعي. وقال أحمد الشيخ - رئيس البورصة المصرية أن هذا



وزير المالية: سنحصل على الشريحة الـ ٣ من صندوق النقد بـ ٨٢٠ مليون دولار خلال أيام

تؤثر على الوضع الاقتصادي المحلي، لافتاً إلى أننا ملتزمون بالعمل المتواصل على خفض معدل وأعباء الدين للناتج المحلي في المدى المتوسط وفق استراتيجية متكاملة. أشار الوزير، إلى أن السياسات المالية تستهدف خلق مساحات كافية لزيادة الإنفاق على الصحة والتعليم والحماية الاجتماعية وتخفيف الأعباء عن المواطنين، موضحاً أننا مستمرون في الإصلاحات الاقتصادية الهيكلية والتصحيحية حتى يقود القطاع الخاص قاطرة التنمية والنمو الاقتصادي، حيث نستهدف تحسين مناخ الأعمال والمنظومة الضريبية والجمركية لتنشيط التدفقات الاستثمارية للقطاع الخاص وتعزيز مساهماته في الاقتصاد المصري.

برنامج الإصلاح الاقتصادي، إن المالية العامة للدولة أظهرت تماسكاً ومرونة في مواجهة التحديات الاقتصادية العالمية والإقليمية المرتبطة بالتوترات الجيوسياسية وما يتصل بها من تداعيات سلبية تمتد لارتفاع أسعار السلع والخدمات في موجة تضخمية حادة نتيجة لاضطراب سلاسل الإمداد والتوريد، وزيادة تكاليف التمويل، واستمرار حالة عدم اليقين في الأسواق الدولية.

أضاف الوزير، أن الحكومة المصرية استطاعت تحقيق مؤشرات جيدة لأداء الموازنة خلال العام المالي الماضي، وبدأت العام المالي الحالي بمؤشرات طموحة رغم الضغوط الاقتصادية والظروف الخارجية غير المواتية التي

أكد أحمد كجوك وزير المالية، أن موافقة مجلس إدارة صندوق النقد الدولي على المراجعة الثالثة في إطار برنامج الإصلاح الاقتصادي تعد «شهادة ثقة» في برنامج الحكومة المصرية بما يتضمنه من إصلاحات ومستهدفات مالية واقتصادية، و«رسالة طمأنة» أيضاً تعكس قدرة الاقتصاد المصري على تعزيز الاستقرار الاقتصادي وتحقيق المستهدفات المالية والتنموية وتعزيز برامج الحماية الاجتماعية، موضحاً أننا نتوقع الحصول على الشريحة الثالثة من برنامج الإصلاح الاقتصادي بقيمة 820 مليون دولار خلال الأيام المقبلة. قال الوزير، بعد موافقة مجلس إدارة صندوق النقد الدولي على المراجعة الثالثة في إطار



المليار الذهبي

تخضع للتقادم، ومرتكبوها لا يستفيدون من الحصانة، إذ تتم ملاحقة كل شخص ارتكبها أو أمر بارتكابها دون النظر إلى منصبه، سواء كانوا حكاما أو موظفين عامين أو أفرادا غير مسؤولين، وفق المادة الرابعة والمادة الثالثة من اتفاقية منع جريمة الإبادة الجماعية. والحقيقة عدم معاقبة المتهم أمثال هذا التتيا هو السفاح يتجول في حرية أمريكا ويصفق له أعضاء الكونجرس بحرارة ولم يتم اعتقاله بموجب حكم المحكمة الجنائية الدولية ؟ وهنا يثور التساؤل التالي : فهل كان من صنع ألواح جورجيا يتوقع حرباً نووية مهلكة أم كوارث طبيعية إيكولوجية مدمرة تقضي على غالبية البشر؟ ومن يكون صاحب المقدرة على تنفيذ توصيات "ألواح جورجيا الغامضة" على ذلك النحو إن لم تكن هناك أياد خفية ، أ وحكومة عالمية تدير المشهد من وراء الستارة كما يؤمن فريق كبير في الغرب، وكذلك يجد مشاطرة في الشرق، دون أن نتهم بأننا أصحاب فكر المؤامرة. الى اللقاء : د/ السيد مرسى

وجودهم كليا، و سميت بالإبادة الجماعية (وصاحب هذا المصطلح المحامي اليهودي رافائيل ، وابتدعه بقصد توصيف قتل الالمان لليهود في أوروبا -) فقديما أباد المغول قبائل بأجمعها عند غزوها، وكذلك فعل غيرهم من الفرس والإغريق، وخصوصا الرومان، وفي العصر الحديث مذبحة سربريتشا، ومذبحة رواندا، وفعلته دولة الاحتلال الإسرائيلي منذ ١٩٤٨ من مذابح في (صبرا وشاتيلا ودير ياسين والطنطورة وخان يونس وكفر قاسم والحرم الإبراهيمي و مخيم جنين). والمجازر التي ترتكب في قطاع غزة في سنوات ٢٠٠٨ و ٢٠٠٩ و ٢٠١٢ و ٢٠١٤ و ٢٠٢١، وفي أكتوبر ٢٠٢٣ ارتكبت قوات الاحتلال عشرات المجازر في الأحياء السكنية وفي المدارس والمستشفيات ، وذلك بمباركة من أمريكا والدول الغربية ولم يتحرك لهم جفن حول صرخات الأطفال والنساء والشيوخ من المدنيين ، وإذا كانت جميع الاتفاقيات المتعلقة بـ"الإبادة الجماعية" تنص على أنها "جرائم لا

حدود ٥٠٠ مليون نسمة فقط وفي توازن دائم مع الطبيعة؟ وهذا يتزامن مع جائحة كورونا باعتبار انها مؤامرة كونية، أم إحدى المخططات الدولية الكبرى، للحفاظ على مكتسباتها التاريخية، سواء بطرق مشروعة تارة، أو بفوقية إمبريالية ليبرالية كما ورد ذلك عن مؤرخين معاصرين ؟ وتلك التصريحات الصادرة من بيل غيتس عن ضرورة تطعيم كل سكان العالم ضد وباء كورونا، وكذلك فكر رجل الاقتصاد "روبرت مالتوس"، الباحث الإنجليزي الشهير في أواخر القرن ١٩، والذي أشار إلى أن سكان العالم يتزايدون بمتوالية هندسية (٢، ٤، ٨، ١٦) في حين أن موارد العالم تتزايد بمتوالية عددية (٢، ٤، ٦، ٨)، بالتالي فإن موارد الكوكب لن تكفي الجميع، ولكي يحافظ الأغنياء على حياتهم ومواردهم بنفس النمط والمعدل من الوفرة والثراء، فإن أعداد سكان العالم يجب أن يتم التحكم فيها ، والتاريخ كثيرا ما شهد جرائم القتل الجماعي بحق مجموعات معينة من البشر بقصد إنهاء

منذ أيام قلائل دار حوار متلفز مع فنان مصري حول المليار الذهبي فرأيت من المناسب أن نتناول هذا الأمر وما يكتنفه من غموض ، وفق تقرير لوغانو، والذي ربط مستقبل العالم بعدد سكان الأرض، وهذا التقرير نتاج عمل بحثي لعقول سياسية وعسكرية، استخباراتية واقتصادية، سكانية وبيولوجية، مفاده بأن الرأسمالية في صورتها الليبرالية ، لن يقدر لها البقاء لفترات زمنية ممتدة، طالما بقيت أعداد البشر في ازدياد، الأمر الذي لا بد معه أن يتم استنزاف موارد الكوكب الأزرق، ومصادر الطاقة، والتلوث البيئي، تلك التي تحمل الاقتصاد العالمي ما لا يتحمله، ولهذا فإن الحد من تنامي الأجناس الأخرى قد يكون هو الحل، حتى يستقيم الوضع الاقتصادي العالمي بالقضاء على الأفواه الجائعة... والسؤال هل خطوط تقرير لوغانو ترتبط بحبل سري مع التوصية الأولى المحفورة على ألواح جورجيا، الواقعة في ألبرتا بالولايات المتحدة الأمريكية بالاحتفاظ بعدد الجنس البشري عند



دكتور / السيد مرسى

الأزهر يدين اغتيال إسماعيل هنية:

الاغتيالات لن تنال من عزيمة الشعب الفلسطيني المناضل



أن مثل هذه الاغتيالات لن تنال من عزيمة الشعب الفلسطيني المناضل الذي قدم -ولا يزال يقدم من تضحيات عظيمة لاستعادة حقوقه في إقامة دولة فلسطين المستقلة وعاصمتها القدس. وتقدم الأزهر الشريف بخالص العزاء والمواساة للشعب الفلسطيني، وإلى أسرة الشهيد المناضل، سائلاً المولى عز وجل أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته، وأن يلهم أهله وأسرته المزيد من الصبر والسلوان، "إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ".

أدان الأزهر الشريف بأشد العبارات الجريمة البشعة التي أقدم عليها الكيان المحتل الغادر باغتيال القيادي الفلسطيني إسماعيل هنية، الذي اغتالته الأيدي السوداء المجرمة فجر اليوم، ضمن سلسلة الاعتداءات المنكرة التي يمارسها الكيان المحتل. وأكد الأزهر، في بيان له ، أن الشهيد المناضل قضى حياته في الزود والدفاع عن أرضه وعن قضية العرب والمسلمين قضية فلسطين الحرة الصامدة، كما يؤكد الأزهر

بالصور.. محافظ شمال سيناء يستقبل السفارة الأمريكية بالقاهرة في مطار العريش



د. هويدا الشريف

استقبل اللواء الدكتور خالد مجاور، محافظ شمال سيناء، اليوم الاثنين، هيرو مصطفى السفارة الأمريكية في القاهرة، وليز جراند، المبعوث الخاص للشؤون الإنسانية بالشرق الاوسط، ديفيد لين فيلد مدير مجلس الامن القومي لشؤون شمال افريقيا، خلال وصولهم الي محافظة شمال سيناء عن طريق مطار العريش الدولي، وذلك في حضور اللواء عاصم سعدون نائب المحافظ، اللواء اسامه الغندور، سكرتير عام المحافظة، اللواء مصطفى محمد مصطفى، ولطفي غيث مدير العمليات بالهلال الأحمر المصري. وأكد المحافظ علي أن المحافظة تبذل



البحري وعلي متن الطائرات عبر مطار العريش الدولي. أضاف المحافظ، أنه يجري تخزين المساعدات التي تصل الي شمال سيناء في عدد من المخازن اللوجستية المجهزة، وادخالها تباعاً الي قطاع غزة بالتنسيق بين الهلال الأحمر المصري ونظيره الفلسطيني ومنظمة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين "الاونروا" طبقا

جهوداً كبيرة في استقبال المساعدات الاغاثية والإنسانية التي تصل الي المحافظة، وادخالها الي قطاع غزة، لافتاً إلي أن المحافظة تقوم باستقبال تلك المساعدات من الدول العربية والأجنبية والمنظمات الإقليمية والدولية عبر ٣ مسارات وهي على متن الشاحنات بالطريق البري وعلى متن السفن بطريق البحر عن طريق ميناء العريش





أسباب القلق الصباحي و6 نصائح للعلاج

إذا كنت تفكر في شيء ما طوال الليل، فمن المحتمل أنك ستستيقظ وأنت تشعر بالقلق في الصباح أيضًا.

علاج القلق الصباحي إذا كان القلق الصباحي أمرًا شائعًا بالنسبة لك، فإليك بعض استراتيجيات العناية الذاتية التي يمكنك تنفيذها للتعامل معه، وتشمل بعض هذه الاستراتيجيات ما يلي:

١. حافظ على نشاط جسمك
 ٢. توصي الجمعية الأمريكية للقلق والاكئاب بأن الحفاظ على نشاطك البدني يمكن أن يساعد في الحد من أعراض القلق إلى حد كبير. بالإضافة إلى تعزيز صحتك العقلية والجسدية، يمكن للنشاط البدني أن:
 - * تعزيز الحالة المزاجية
 - * الحد من أعراض القلق
 - * تحسين قدرة جسمك على التعامل مع التوتر
 - * مساعدتك على الاسترخاء
 - * تقليل التوتر
 - * تحسين النوم
- أحرص على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة في كل جلسة على الأقل ٥ أيام في الأسبوع. يمكنك ممارسة المشي السريع أو ممارسة اليوجا أو السباحة أو الرقص أو الركض أو ركوب الدراجات أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية للتعامل من الدهون الزائدة.
٢. اليقظة والتأمل
- الهدف من التأمل هو تحقيق الذات، وهو ما يساعدك على إدراك الطبيعة

إذا كنت تستيقظ من النوم في الصباح وأنت تشعر بالقلق والتوتر فهذا التقرير سيفيدك في علاج القلق الصباحي، وفقا لموقع healthshots..

ما هو القلق الصباحي؟
القلق الصباحي يعني الاستيقاظ من النوم وأنت تشعر بالتوتر والقلق. ما هي الأعراض الشائعة للقلق الصباحي؟

- * الشعور بالقلق
- * الانزعاج
- * التعب
- * علامات نوبة القلق مثل زيادة معدل ضربات القلب وتوتر العضلات والصدر الأيمن
- * صعوبة التركيز وتجربة ضباب الدماغ
- * العصبية ومشاكل إدارة القلق
- * عدم القدرة على النوم أو البقاء نائمًا
- * مشاكل في الجهاز الهضمي مثل عسر الهضم والإسهال
- * الصداع

أسباب القلق الصباحي؟
عادة ما يكون القلق الصباحي نتيجة للبقاء تحت الضغط لفترة طويلة. تشمل بعض الأسباب الشائعة لأعراض القلق الصباحي ما يلي:

- * التوتر بشأن شيء حدث في الماضي.
- * ارتفاع هرمون التوتر، الكورتيزول، والذي يزداد بشكل طبيعي خلال الساعة الأولى من الصباح، وفقًا للمجلة الدولية للعلوم الجزيئية.
- * تناول الكافيين أو السكر (وفقًا لمجلة Nutrients Journal) في الصباح، وكلهما يؤدي إلى تفاقم القلق.

تجنب هذه الأطعمة مع ارتفاع مستويات الرطوبة.. تصيبك بالضعف والخمول

الأطعمة المالحة:
وفقًا لخبراء الصحة، فإن الإفراط في تناول الملح يمكن أن يؤدي إلى احتباس الماء، مما يسبب الانتفاخ وعدم الراحة، كما يمكن أن يؤدي إلى تفاقم ارتفاع ضغط الدم والجفاف في الظروف الرطبة.

اللحوم الحمراء والمصنعة:
يصعب هضم اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة ويمكن أن تزيد من حرارة الجسم الداخلية، مما يجعلك تشعر بعدم الراحة في الطقس الرطب.

الأطعمة الحارة:
أثبتت الدراسات أن الأطعمة الحارة ترفع درجة حرارة الجسم وتحفز التعرق، وهو ما قد يكون غير مريح ويؤدي إلى زيادة الجفاف في الظروف الرطبة.

الكربوهيدرات المكررة:
يمكن أن تسبب الأطعمة مثل الخبز الأبيض والمعجنات ارتفاعات سريعة في مستويات السكر في الدم، مما يؤدي إلى انخفاض الطاقة والجفاف، وخاصة في الطقس الرطب.

الكافيين:
وفقًا للدراسات، فإن الكافيين مدر للبول، مما قد يزيد من الجفاف، في الرطوبة العالية، يمكن أن يكون هذا مشكلة بشكل خاص لأنه قد يؤدي إلى تفاقم الشعور بالتعب وتقلب المزاج.



الرطوبة، كما قد تؤدي إلى مشاكل في الجهاز الهضمي وتجعلك تشعر بالخمول.

منتجات الألبان:
يقال أيضًا إن منتجات الألبان تسبب الانتفاخ ومشاكل في الجهاز الهضمي، والتي تتفاقم بسبب زيادة الرطوبة في الهواء، كما يمكنها أيضًا تعزيز إنتاج المخاط، مما قد يؤدي إلى عدم الراحة في الجهاز التنفسي.

الوجبات الخفيفة السكرية:
وفقًا للخبراء، يمكن أن تؤدي الأطعمة الغنية بالسكر إلى الجفاف لأنها مدرة للبول، أيضًا، يمكن للسكر أن يرفع مستويات السكر في الدم ويساهم في التعب وتقلب المزاج.

بعد فقدان الماء في الجسم والضعف والخمول من بين المشكلات الشائعة التي نواجهها خلال فصل الصيف خاصة مع ارتفاع مستويات الرطوبة، ووفقًا للخبراء يمكن لإجراء بعض التغييرات في العادات الغذائية أن يساعد في موازنة رد فعل الجسم تجاه هذا التغير المناخي، مما قد يساعد أيضًا في تجنب المرض، وفقًا لتقرير موقع "تايمز أوف انديا".

فيما يلي.. ٩ أطعمة شائعة يمكن لا تناولها خلال فصل الصيف خاصة مع ارتفاع مستويات الرطوبة:

الأطعمة المقلية:
أثبتت الدراسات أن الأطعمة المقلية ثقيلة ودسمة، مما قد يزيد من الشعور بعدم الراحة والخمول أثناء ارتفاع نسبة

استخدام البصل في علاج التهاب المسالك البولية

وجد أن البصل يمكن أن يوفر راحة كبيرة لأولئك الذين يعانون من حرقان أثناء التبول. حيث يجب على الأفراد الذين يعانون من هذه الحالة شرب الماء المغلي مع ٦-٧ جرام من البصل. ويمكن علاجه بتقشير البصل وتقطيعه إلى أربعة أجزاء، ثم غليه لمدة ٢٠ دقيقة في نصف لتر من الماء، ومن ثم رفعه من النار وتركه لمدة ٨ ساعات، ثم تصفية الخليط وشرب المرق، وسوف يساعد هذا على التبول أكثر والتخلص من البكتيريا.



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

التهاب المسالك البولية هو حالة متكررة جدا تهاجم المسالك البولية، وقد يحدث في المثانة (يسمى التهاب المثانة أو عدوى المثانة)، والكلى (يسمى التهاب الكلية)، والحالب، ومجرى البول (يسمى التهاب الإحليل). في معظم الحالات، وتحدث التهابات المسالك البولية من البكتيريا التي تأخذ طريقها إلى مجرى البول والمثانة، حيث يحدث عادة، على الرغم من أنه في حالات أخرى، يمكن أن تحدث في



والأمراض، لذلك يساعد الاستهلاك المنتظم لماء الزنجبيل على تقوية الاستجابة المناعية ويمكن أن يقلل من احتمالية الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا. يزيل سموم الجسم يمكن أن يساعد شرب ماء الزنجبيل الخام في إزالة السموم من خلال تعزيز التخلص من السموم من الجسم، حيث يعمل الزنجبيل كمدر طبيعي للبول، ويشجع على طرد الفضلات، بالإضافة إلى ذلك، تساعد خصائصه المضادة للأكسدة في تحييد الجذور الحرة، وتقليل الإجهاد التأكسدي ودعم الصحة العامة.

يحسن الدورة الدموية يعزز الزنجبيل الدورة الدموية عن طريق إرخاء الأوعية الدموية وتوسيعها، ويضمن تحسين الدورة الدموية توصيل الأكسجين والمواد المغذية بكفاءة إلى مختلف الأعضاء والأنسجة في جميع أنحاء الجسم، ويمكن أن يساعد شرب ماء الزنجبيل بعد الوجبات في الحفاظ على تدفق الدم الصحي وتعزيز صحة القلب والأوعية الدموية.

يوازن مستويات السكر في الدم يمكن أن يساعد ماء الزنجبيل الخام في استقرار مستويات السكر في الدم، مما يجعله إضافة مفيدة لأولئك الذين يديرون مرض السكري أو ما قبل السكري، حيث يساعد الزنجبيل على تحسين حساسية الأنسولين وتنظيم مستويات الجلوكوز، مما يقلل من ارتفاع وانخفاض نسبة السكر في الدم، ويمكن أن يدعم الاستهلاك المنتظم التحكم في نسبة السكر في الدم بشكل أفضل ويساهم في تعزيز الصحة الأيضية العامة.

تخفيف آلام الدورة الشهرية يستخدم الزنجبيل تقليديًا لتخفيف الانزعاج المصاحب للدورة الشهرية، ويمكن أن يساعد في تقليل شدة ومدة آلام الدورة الشهرية. يحسن صحة الجلد يمكن أن تساعد مضادات الأكسدة والخصائص المضادة للالتهابات في الزنجبيل في تحسين صحة الجلد عن طريق تقليل حب الشباب والبقع ومشاكل الجلد الأخرى، ويمكن أن يؤدي شرب ماء الزنجبيل الخام للحصول على بشرة أكثر وضوحًا وإشراقًا.

كيفية تحضير ماء الزنجبيل الخام تقشير وتقطيع جذر الزنجبيل الطازج إلى قطع صغيرة، ثم على ٢-٣ أكواب من الماء وإضافة شرائح الزنجبيل لها وتركها تغلي على نار هادئة لمدة ١٠-١٥ دقائق، صفي شرائح الزنجبيل واترك الماء يبرد قليلاً قبل الشرب.



فوائد تناول ماء الزنجبيل الخام بعد الوجبات.. يعزز الهضم ويقلل الغثيان

على تسهيل الهضم وتخفيف الانزعاج. يقلل من الغثيان يُستخدم الزنجبيل على نطاق واسع لمكافحة الغثيان ودوار الحركة، وذلك بفضل المركبات الموجودة في ماء الزنجبيل الخام التي تساعد على تهدئة بطانة المعدة وقمع الغثيان، ويمكن أن يكون هذا مفيدًا بشكل خاص للانتفاخ المفاجئ وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من عدم الارتياح بعد تناول الطعام، ويمكن أن يوفر تضمين ماء الزنجبيل في روتينك راحة سريعة ويدعم صحة المعدة بشكل عام.

علاج ارتداد الحمض بالنسبة لأولئك المعرضين لارتداد الحمض أو حرقة المعدة، يمكن أن يوفر ماء الزنجبيل الخام راحة مهدئة، ويساعد الزنجبيل على تقليل إنتاج حمض المعدة ويعزز الأداء السليم للعضلة العاصرة المريئية السفلية، وهي العضلة التي تمنع الحمض من التدفق مرة أخرى إلى المريء، حيث يمكن أن يساعد شرب ماء الزنجبيل بعد الوجبات في منع وتخفيف الانزعاج المرتبط بارتداد الحمض.

يعزز عملية التمثيل الغذائي يتمتع الزنجبيل بخصائص حرارية، مما يعني أنه يمكن أن يساعد في زيادة معدل التمثيل الغذائي لديك، حيث يمكن أن يعزز تناول ماء الزنجبيل الخام السعرات الحرارية ودعم إدارة الوزن، ويساعد التمثيل الغذائي في التحويل الفعال للطعام إلى طاقة، ومنع تراكم الدهون الزائدة، والمساهمة في الحصول على وزن صحي.

تقوية جهاز المناعة الزنجبيل هو مصدر قوي لمضادات الأكسدة وله خصائص مضادة للالتهابات تعزز جهاز المناعة، وتلعب الفيتامينات والمعادن الموجودة في ماء الزنجبيل الخام، مثل فيتامين سي والزنك، دورًا حاسمًا في الدفاع عن الجسم ضد العدوى

الزنجبيل، المعروف في المطبخ الهندي والطب التقليدي، أظهر فوائد صحية عديدة. يحتوي ماء الزنجبيل على مغذيات أساسية ومركبات نشطة بيولوجيًا تعمل على تحسين الهضم وتقليل الغثيان وتخفيف ارتداد الحمض وتعزيز التمثيل الغذائي وتقوية وظيفة المناعة، بالإضافة إلى ذلك، كان له فوائد في إزالة السموم وتحسين الدورة الدموية، أصبح هذا المشروب سهل التحضير إضافة يومية قيمة لتحسين الصحة.

يعد الزنجبيل أحد أهم العناصر الأساسية في كل مطبخ، كما أنه يتمتع بالعديد من الفوائد الصحية القوية وله خصائص علاجية، ومنذ عصور، تم استهلاك هذه التوابل البسيطة بطرق عديدة ومثيرة للاهتمام لتعزيز الصحة وعلاج بعض الأمراض والوقاية منها، وفقًا لموقع "Healthline".

لماذا ماء الزنجبيل؟
الزنجبيل غني بالعناصر الغذائية الأساسية والمركبات النشطة بيولوجيًا، بما في ذلك فيتامين سي وفيتامين ب٦ والبولتاسيوم والمغنيسيوم والمنجنيز، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة القوية مثل جينجيرول وشوجول، وتساهم هذه العناصر الغذائية والمركبات في خصائص الزنجبيل المضادة للالتهابات والجهاز الهضمي وتعزيز المناعة، ويمكن أن يساعد شرب ماء الزنجبيل في تعظيم هذه الفوائد، وفيما يلي.. بعض الأسباب الأخرى لإدراج الزنجبيل في النظام الغذائي اليومي، وخاصة بعد الوجبات الثقيلة.

يعزز الهضم يحتوي الزنجبيل الخام على مركبات نشطة مثل جينجيرول وشوجول، والتي تحفز إنتاج الإنزيمات الهضمية وتجعل ماء الزنجبيل منشطًا هضميًا، حيث تساعد هذه الإنزيمات في تكسير الطعام بكفاءة أكبر، مما يقلل من خطر الانتفاخ والغازات وعسر الهضم، ويمكن أن يساعد شرب ماء الزنجبيل بعد الوجبات



مناقشة رواية الراهب الأسود - أنطون تشيخوف .. غداً

فصول، والتي وصفها تشيخوف بأنها "رواية طبية، تاريخية، مرضية"، بطلها شاب يعاني من أوهام العظمة، صدرت لأول مرة في يناير ١٨٩٤، في نفس العام تم تضمينها في المجموعة القصصية "الروايات والقصص"، وأدرجها تشيخوف في المجلد الثامن من أعماله المجمعة، الذي نشره أدولف ماركس في ١٨٩٩ - ١٩٠١. وفي ٧ يوليو ١٨٩٨، طالب الكاتب الصحفي روبرت إدوارد كروزر بالحصول على إذن لترجمة العديد من قصص تشيخوف إلى اللغة الإنجليزية، وأصبحت مجموعة "الراهب الأسود" وحكايات أخرى التي صدرت في بريطانيا عام ١٩٠٣، أول مجموعة تعرف القراء البريطانيون على كتابات تشيخوف.

"الراهب الأسود" - الكاتب الروسي أنطون تشيخوف، وذلك ضمن فعاليات "ملتقى الكتابة"، ويدير المناقشة الكاتبة رانيا بيومي مع ضيف شرف الملتقى الكاتب محمد إسماعيل، وذلك غداً الخميس ٨ أغسطس في تمام الساعة السابعة مساءً.

تدور القصة حول "كوفرين" الحاصل على الماجستير في الفلسفة، والذي يعاني من هلوسات، حيث يرى راهبا يرتدي رداء أسود فيقنعه بأنه يمتلك طاقة خارقة القدرات ومقدر لها أن تقود البشرية إلى الحياة الأبدية والحقيقة الأبدية، فيتخلى "كوفرين" عن زوجته وعائلته ويتجول بحثاً عن أوهامه المفقودة. نُشرت الرواية، المقسمة إلى تسعة



إلى آل بيسوتسكي مساءً، في حوالي العاشرة، ووجد تانيا وأباها يجور سيميونيتش... جلس كوفرين مع تانيا المساء كله.

بالفعل بحاجة إلى السفر... سافر بالخيول إلى وصيه ومربيه السابق بيسوتسكي خير البساتين المعروف في روسيا كلها... وصل كوفرين

الربيع والصيف في الريف. وبالمناسبة فقد تلقى رسالة طويلة من تانيا بيسوتسكايا، طلبت منه فيها أن يأتي إلى ضيافتهم في بوريسوفكا، فقرر أنه

تستضيف مكتبة تنمية بفرع المعادي، ندوة لمناقشة رواية "الراهب الأسود" - الكاتب الروسي أنطون تشيخوف، وذلك ضمن فعاليات "ملتقى الكتابة"، ويدير المناقشة الكاتبة رانيا بيومي مع ضيف شرف الملتقى الكاتب محمد إسماعيل، وذلك غداً الخميس ٨ أغسطس في تمام الساعة السابعة مساءً.

ومن أجواء رواية الراهب الأسود: "أصيب أندريه فاسيليفتش كوفرين، حامل ماجستير الفلسفة، بالإرهاق وانهارت أعصابه. ولكنه لم يتعالج، بل تحدث ذات مرة بصورة عابرة مع طبيب من أصدقائه وهما يحتسيان الخمر، فنصحه هذا بقضاء



هيئة الكتاب تصدر قصة "الناس الأكابر" للكاتب يوسف جوهر

كان يفرق بين الحلال والحرام تفرقة بتجاهلها الناس الأكابر الذين يقع في طريقهم. وهكذا صور جوهر شريحة واسعة من المجتمع: صور الحارة بما فيها من فقراء وعرض للمهن المنتشرة في هذه الحارة كالدلالة، وعرض كذلك ما عند أهلها من تسامح وتعاون وكفاح ومحاولة للعيش مع بعضهم البعض وحتى مع الحيوان الذي هو في هذه القصة (الكلب)، كما وصف صورة المرأة بين الوفاء والخيانة وتقلبها بين الرجال الأغنياء، وأن الشرف لا يتجزأ وربط الحياة بالعلم وعرض لبعض الأمثال العامية.

وفي قصة (الناس الأكابر) يصف يوسف جوهر صورة من صور التاريخ الاجتماعي من خلال تحليل أبعاد كل شخصية ودقة وصفها من حيث الشكل والمضمون. والفتى عنتر في قصة (الناس الأكابر) أمي ومعدم (وعقله على قده)، وقد نصب نفسه منادياً للسيارات، وينام في خرابة بها أطلال بيت مهدم، بقيت فيه حجرة واحدة تسكنها سيدة مطلقة اسمها (أم فريال)، ومع أنها لم تنجب قط، تعد أم فريال عنتر أن تزوجه ابنتها المزعومة الغائبة عند عمها وتتوالى الأحداث. على الرغم من سذاجة عنتر فإنه

أصدرت الهيئة المصرية العامة للكتاب، برئاسة الدكتور أحمد بهي الدين، ضمن إصدارات سلسلة أدباء القرن العشرين، قصة "الناس الأكابر" للكاتب يوسف جوهر. واعتاد يوسف جوهر أن يبدأ قصصه بحدث يثير القارئ بحيث لا يترك القصة إلا بعد أن ينتهي منها، فهو بارع جداً في تشويق القارئ وإثارتها، وكذلك يتعمق يوسف جوهر في كتاباته في الشخصيات التي يتناولها ويغوص في دراسة المجتمع موضحاً تطوره الاجتماعي والسياسي والثقافي من خلال حياة القصور ووصفه للحارة المصرية وما فيها من أحداث وطبقات وشخصيات.

أسباب القلق الصباحي و6 نصائح للعلاج

حياتك التي قد تساعد في تقليل القلق الصباحي والقلق طوال اليوم. تتضمن بعض هذه التغييرات ما يلي:

- * الحصول على قسط كافٍ من النوم
- * تقليل استهلاك الكافيين
- * تناول نظام غذائي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الحيوية مثل الفواكه الطازجة والحد من استهلاك الأطعمة المصنعة والسكريات المضافة
- * تقليل التوتر الشخصي والمهني بشكل عام

على إدارة مشكلات مثل القلق والاكتئاب. يمكن للمتخصص المدرب في هذا المجال التعرف على أنماط التفكير الضارة لديك وإعادة صياغتها. يمكن للمتخصص أيضاً مساعدتك في تعليمك طرقاً جديدة للتفكير والتصرف والرد على المواقف التي تثير القلق. اعتماداً على شدة قلقك، قد تكون هناك حاجة إلى جلسات متعددة.

٦. إجراء تغييرات في نمط حياتك يمكنك إجراء بعض التعديلات على نمط

التنفس من خلال فتحتي الأنف بالتناوب وحسب كل نفس لمدة ٦ ثوان. يمكن أن تساعد تقنية براناياما في كبح استجابة الجسم للقلق.

٥. العلاج النفسي غالباً ما يُعرف العلاج النفسي بالعلاج بالكلام، ويمكنه مساعدتك على فهم كيفية عمل عقلك واستعادة السيطرة عليه. العلاج السلوكي المعرفي هو نوع من العلاج يمكن أن يساعد الأشخاص

تتمه ص ٧

جاليري لمسات يشترك في المهرجان الثقافي الدولي بـ فنلندا

أعمال العديد من الفنانين من جنسيات مختلفة عربية وأجنبية، مشيرة إلى أن المعرض ليس الأول الذي يقيمه الجاليري بالخارج، إنما هو الخامس، حيث كانت له أربع مشاركات دولية خلال العام الماضي، أبرزها في مهرجان قرطاج بتونس، ومهرجان الصيد والفروسية بأبو ظبي بدولة الإمارات العربية المتحدة. وأكدت على أن فكرة إقامة معرض في دولة أوروبية جاءت في إطار سعي الجاليري للتوسع والانفتاح بشكل أكبر على الثقافات والهويات المختلفة والمدارس الفنية العالمية، وفي ظل الطموح بعرض أعمال الجاليري في أوروبا، خاصة وأنه سيواصل إطلاق المزيد من المعارض الفنية والمبادرات الثقافية المبتكرة وغير التقليدية لفتح مسارات تبادل أكبر بين الفن العربي والعالمي، بما يُلهم الأجيال القادمة لتحقيق المزيد من التعاون الثقافي.

وحول اختيار دولة فنلندا لإقامة المعرض، أوضحت نيرمين شمس، أن فنلندا تعد واحدة من أكثر الدول ذات التأثير الثقافي والفني، حيث تنظم مهرجاناً سنوياً منذ عشر سنوات يهتم بالثقافة والفنون يحمل اسم "ليلة الفنون" ومنه استوحى فريق الجاليري اسم معرضه الأول هناك، مضيئة أن المهرجان، الذي ينطلق سنوياً في ١٥ أغسطس من كل عام، يشهد توافد آلاف من الفنانين والمهتمين بالثقافة

يقيم جاليري لمسات للفنون للمرة الأولى معرضاً في فنلندا، تحت عنوان "ليلة الفنون"، وذلك بالعاصمة الفنلندية هلسنكي، على هامش المهرجان الثقافي الدولي "ليلة الفنون" الذي تقيمه فنلندا في شهر أغسطس من كل عام، وذلك خلال الفترة من ١٥ حتى ١٩ أغسطس ٢٠٢٤، بجاليري "إيو مان"، بحضور سفير مصر بفنلندا هيثم صلاح، ومجموعة من الشخصيات الفنية من مصر والعالم العربي، والعديد من المهتمين بالثقافة والفنون. ومن جانبها، ترى نيرمين شمس مدير جاليري لمسات للفنون، أن المعرض يخلق فرصة لتبادل حوار ثقافي بين فنانين من جنسيات مختلفة، كما أنه مساحة ليعبر كل مشارك عن هويته الثقافية التي تميز وطنه، حيث يشارك فنانون من مصر والإمارات والكويت والعراق وروسيا وأمريكا وغيرها من الدول العربية والأجنبية، كما يعرض أعمالاً لفنانين من فنلندا؛ حيث حرص عدد من الفنانين هناك على المشاركة، للتعرف أكثر على حركة الفن العربي وتحديد الفن التشكيلي المصري وما وصلت إليه، والأعمال المعروضة أغلبها من نوعية "تصوير زيتي، تصوير فوتوغرافي، رسم على البردي".

وأضافت "شمس": المعرض يعبر عن الهوية، والهوية هنا ليست الهوية المصرية، لأن جاليري لمسات يضم



خطوات.. كيفية حذف تطبيقات iMessage

٣- اضغط فوق تطبيقات iMessage.
٤- اضغط فوق زر الطرح الأحمر بجوار التطبيق، ثم اضغط فوق زر الحذف الذي يظهر.
أضافت أبل العديد من الميزات الجديدة إلى تطبيق الرسائل في iOS ١٧ لجعل التواصل مع مستخدمي أبل الآخرين أكثر إبداعاً، إحدى هذه الميزات الجديدة هي القدرة على تحويل الصور الحية إلى ملصقات حية.

١- افتح تطبيق الإعدادات.
٢- مرر لأسفل وانقر فوق الرسائل.
٣- اضغط فوق تطبيقات iMessage.
٤- اضغط فوق زر الطرح الأحمر بجوار التطبيق، ثم اضغط فوق زر الحذف الذي يظهر.

به من الشاشة الرئيسية لجهازك.
١- افتح تطبيق الإعدادات.
٢- مرر لأسفل وانقر فوق الرسائل.

للكشف عن هذه القائمة المخفية).
يمكنك إعادة تنظيم هذه القائمة من تطبيقات iMessage يدوياً، ولكن لا يمكنك إزالتها مباشرة من هذه الشاشة، إذا لم تكن بحاجة إلى تطبيقات معينة تابعة لجهات خارجية في القائمة، فيمكنك حذفها باتباع الخطوات الآتية:
لاحظ أنه عند حذف تطبيق iMessage، سيتم أيضاً حذف التطبيق المرتبط



زر المزيد والذي عند الضغط عليه يكشف عن أي تطبيقات رسائل مثبتة أخرى (يمكنك أيضاً التمرير لأعلى الافتراضي للخيارات الكاميرا والصور والملصقات والنقود (حيثما تتوفر) والصوت والموقع، في الأسفل يوجد

قدمت أبل في iOS ١٧، العديد من ميزات الرسائل الجديدة وقامت بتعديل تصميم تطبيق الرسائل لإضفاء مظهر أكثر وضوحاً، ويمكن الوصول إلى جميع تطبيقات وأدوات iMessage مثل خيارات الكاميرا والصور من خلال الضغط فوق زر "+" أعلى لوحة المفاتيح وإلى يسار حقل إدخال النص. يؤدي الضغط فوق زر "+" إلى ظهور عمود قائمة، من الأعلى، ويتضمن الترتيب

كيفية الملء التلقائي لشاشة iPhone الرئيسية بالتطبيقات الأكثر استخداماً

ثم تحديده في معرض الأدوات، تماماً كما فعلت مع المرة الأولى.
٨- أضف أداة اقتراحات Siri ثالثة بنفس الطريقة.
٩- بعد ذلك، اضغط على صف النقاط التي تمثل صفحات "الشاشة الرئيسية" الخاصة بك.
١٠- في شبكة الشاشة الرئيسية التي تظهر، المس واسحب صفحة الأدوات التي أنشأتها للتو وانقلها بحيث تكون صفحة الشاشة الرئيسية الأولى (الصفحة التي تراها عند إلغاء قفل جهاز iPhone الخاص بك). سيتحرك الآخرون لإفساح المجال استجابةً لإجراء السحب الخاص بك.
١١- اضغط على "تم" في الزاوية العلوية اليمنى من الشاشة عندما تصبح راضياً عن الترتيب الجديد، ثم ١٢- اضغط على "تم" مرة أخرى للخروج من وضع الاهتزاز. إذا كانت الأدوات تعرض أولاً نفس التطبيقات المقترحة مع بعضها البعض - فسيقوم هذا بتصحيح نفسه عند السحب بعيداً عن الصفحة والعودة إليها.

الخاص بك، قم بالتمرير إلى صفحة الشاشة الرئيسية التي تحتوي على صفين مجانيين على الأقل.
٢- اضغط مع الاستمرار على المساحة الفارغة على الشاشة الرئيسية حتى تبدأ التطبيقات في الاهتزاز.
٣- اضغط على الزر "+" في الزاوية العلوية اليسرى من الشاشة للوصول إلى معرض الأدوات.
٤- ابحث عن "اقتراحات Siri" في معرض الأدوات أو قم بالتمرير عبر القائمة للعثور عليها.
٥- اضغط على خيار أداة Siri Suggestions، ثم اختر الخيار الأول الذي يعرض صفين من التطبيقات من خلال النقر على Add Widget.
٦- اسحب الأداة إلى صفحة جديدة لا تحتوي على أي تطبيقات أخرى.
٧- أضف مثيلاً آخر لأداة اقتراحات Siri من خلال النقر على الزر "+" في الزاوية العلوية اليسرى من الشاشة مرة أخرى،

هل تجد نفسك تقوم بالتمرير بشكل متكرر عبر صفحات الشاشة الرئيسية المتعددة على جهاز iPhone الخاص بك للوصول إلى التطبيقات التي تصل إليها في أغلب الأحيان؟ إذا كان الأمر كذلك، فمن المحتمل أنك ملأت الصفحة الأولى بالفعل ببعض تطبيقاتك المفضلة، ولكن ماذا لو كان بإمكانك إظهار جميع تطبيقاتك الأكثر استخداماً تلقائياً في الصفحة الأولى؟ باستخدام أداة اقتراحات Siri، يمكنك القيام بذلك.
توصي أداة اقتراحات Siri بذلك بالتطبيقات بناءً على أنماط الاستخدام الخاصة بك، من خلال ملء شاشتك الرئيسية بمثلثات متعددة من هذه الأداة، ويمكنك التأكد من أن التطبيقات التي تحتاجها بشدة تكون دائماً على بعد ضغطة واحدة فقط.
كيفية الملء التلقائي لشاشة iPhone الرئيسية بالتطبيقات الأكثر استخداماً
١- بعد إلغاء قفل جهاز iPhone

تقرير: مايكروسوفت تطلق محرر جهات اتصال جديد لـ Outlook على iOS وAndroid

أولاً تحديث تطبيق Outlook Mobile، والضغط فوق التطبيقات في اللوحة السفلية للانتقال إلى علامة التبويب جهة الاتصال، ثم الضغط فوق "جهات اتصال جديدة".
هناك طريقة أخرى للوصول إلى محرر جهات الاتصال الجديد وهي الانتقال إلى علامة التبويب موجزات من اللوحة السفلية ثم الضغط فوق "إنشاء"، أخيراً، يمكن لمستخدمي Outlook Mobile الضغط فوق "إضافة إلى جهات الاتصال" أو "تحرير جهة اتصال" من بطاقة الأشخاص للوصول إلى محرر جهات الاتصال الجديد.
بالإضافة إلى ذلك، يمكن لمستخدمي أندرويد أيضاً الانتقال إلى علامة التبويب موجزات من اللوحة السفلية، والضغط فوق "إنشاء"، واختيار "مسح بطاقة العمل"، يجب أن تظهر تفاصيل البطاقة تلقائياً مملوءة مسبقاً في المحرر، مرة أخرى، هذه الميزة غير متوفرة على iOS.

الامتثال: يمكن للمستخدمين الآن إدارة جهات اتصالهم بكفاءة في Outlook Mobile باستخدام المحرر، مع ضمان الامتثال لسياسات Microsoft Intune التي اختاروها.
التماسك: استمتع بتجربة تحرير جهات اتصال متسقة عبر iOS وAndroid، بالإضافة إلى المحررين على تطبيق Outlook الجديد لنظام التشغيل Windows.
سهولة التنظيم: توفر الفئات طريقة سهلة ومرنة لفرز جهات الاتصال الخاصة بك، فكر في الفئات باعتبارها علامات يمكنك تطبيقها لتجميع جهات الاتصال الخاصة بك في مجموعات ذات معنى.
وفقاً لمايكروسوفت، ستظل جميع جهات الاتصال التي تم إنشاؤها من خلال محرري الأصليين السابقين متاحة للعرض والتحرير داخل منصات Outlook للجوال والويب.
للموصل إلى محرر جهات الاتصال الجديد، يجب على المستخدمين

تقدم مايكروسوفت لمستخدمي Outlook Mobile محرر جهات اتصال جديد تماماً، والذي يتضمن مجموعة من الميزات التي تم تطويرها بناءً على تعليقات المستخدمين، وتم تصميم محرر جهات الاتصال الجديد خصيصاً لتحسين تجربة الاتصال على كل من منصات الأجهزة المحمولة، iOS وAndroid.
يتيح محرر جهات الاتصال للمستخدمين إضافة جهات الاتصال وتحريرها بسهولة، ومن المهم أن نذكر أن محرر جهات الاتصال الجديد سيحل محل استخدام محرري الأجهزة الأصليين في Outlook Mobile.
بعد تلقي ملاحظات حول مخاوف الامتثال في محرري Android وiOS الأصليين السابقين فيما يتعلق بإدارة وتنفيذ سياسات Intune لتحرير جهات الاتصال في Outlook Mobile، وجدت مايكروسوفت حلاً يجلب فوائد متعددة لتحسين تجربة تحرير جهات الاتصال.



المشدد ١٥ سنة لمدير الإصلاح الزراعي بالجيزة وآخرين لاتهامهم بتزوير محرر رسمي

المتهم الرابع لتلك الأرض وأحقته في صرف التعويض المستحق عن نزع ملكيتها. وارتبطت الجريمة ارتباطاً لا يقبل التجزئة بجريمتي تزوير في محررات رسمية واستعمالها ارتباطاً لا يقبل التجزئة حيث ارتكبا تزويراً في محررين رسميين حال تحريرهما بجعل واقعة مزورة في صورة واقعة صحيحة بأن أثبتا بهما على خلاف الحقيقة حيازة المتهم الرابع لقطعة الأرض المستولى عليها.

قامت المتهمة الأولى والمتهم الثاني بصفتها موظفين عموميين بالتسهيل لغيرهما الاستيلاء بغير حق وبنية التملك على أموال مملوكة لإحدى الجهات العامة. وأشار أمر الإحالة، أن المتهمين سهلا للمتهم الثالث والرابع، الاستيلاء على مبلغ ٤ ملايين و٥٣٣ ألف جنيه قيمة تعويض عن نزع ملكية قطعة أرض، عن طريق إصدار خطابين موجهين إلى مديرية المساحة بالجيزة أثبتا بهما، على خلاف الحقيقة حيازة

الاستيلاء على مبلغ ٤ ملايين و٥٣٣ ألف جنيه قيمة تعويض عن نزع ملكية قطعة أرض.

والتزوير في محرر رسمي. وكشف أمر الإحالة أن مدير مديرية الإصلاح الزراعي بالجيزة، ومدير عام المديرية ومدير شركة مقاولات وآخر، في الفترة من يناير ٢٠١٣ وحتى أبريل ٢٠١٥، بدائرة قسم الجيزة،



عاقبت محكمة جنايات ومدير عام المديرية ومدير ورد مبلغ ٤ ملايين و٥٣٣ الجيزة، مدير مديرية شركة مقاولات وآخر، ألف جنيه، لاتهامهم الإصلاح الزراعي بالجيزة، بالسجن المشدد ١٥ سنة، بالإخلال بمهام وظيفتهم

المؤبد لكهربائي سيارات لإتجاره بالمخدرات وحيازة أسلحة نارية في الخصوص



المبين بالأوراق. وتابع أمر الإحالة، أنه أحرز بقصد الاتجار جوهراً مخدراً (ميثامفيتامين) إحدى مشتقات (فينيتيل أمين) في غير الأحوال المصرح بها قانوناً على النحو المبين بالأوراق، كما أنه أحرز بغير ترخيص بقصد الاتجار أسلحة نارية غير مشتخته "فردى خرطوش وأجزاء رئيسية الفرد خرطوش على النحو المبين بالأوراق.

بالقضية رقم ٢٢٢٢ لسنة ٢٠٢٤ جنايات الخصوص، والمقيدة برقم ٧٥٤ لسنة ٢٠٢٤ كلى جنوب بنها، أن المتهم "إسلام ع س"، ٢٢ سنة، كهربائي سيارات، مقيم الخصوص، لأنه في يوم ١٩ / ٢ / ٢٠٢٤ بدائرة قسم شرطة الخصوص بمحافظة القليوبية، أحرز بقصد الاتجار جوهراً مخدراً (الهيروين) في غير الأحوال المصرح بها قانوناً على النحو

قضت محكمة جنايات شبرا الخيمة، الدائرة السادسة، برئاسة المستشار أيمن كمال عراي، وعضوية المستشارين إيهاب كمال عزيز، ومحمد الأمين إبراهيم، ومحمد جاد الحق، وأمانة سر جابر عبد المحسن، بالسجن المؤبد لكهربائي لإتجاره في المواد المخدرة والأسلحة النارية بدائرة قسم الخصوص بمحافظة القليوبية. وتضمن أمر الإحالة الخاص



مقتل عنصر شديد الخطورة بالبحيرة متهم في ٢٩ قضية

بالقوات بادر بإطلاق الأعيرة النارية تجاهها وأسفر التعامل عن مصرعه وعُثر بحوزته على (٢) بندقية آلية طبنجة - ٥ خزانة آلية - عدد من الطلقات مختلفة الأعيرة سيارة "مبلغ بسرقتها". تم إتخاذ الإجراءات القانونية.

لها: "تم تحديد مكان إختباء) عنصر إجرامى شديد الخطورة سبق إتهامه في (٢٩) قضية ما بين "سرقة بالإكراه، سلاح ناري، بلطجة" بالظهير الصحراوي بدائرة مركز شرطة وادى النطرون بالبحيرة. بإستهدافه ولدى إستشعاره

لقى عنصر إجرامى شديد الخطورة مصرعه بالبحيرة عقب تبادل إطلاق النار مع القوات وذلك إستمراراً لجهود أجهزة وزارة الداخلية لمكافحة الجريمة بشتى صورها لاسيما ملاحقة وضبط العناصر الإجرامية شديدة الخطورة. وقالت وزارة الداخلية في بيان





المنتخب يهزم إسبانيا بثنائية ويخطف صدارة مجموعته الأولمبية



حقق منتخب مصر الأولمبي فوزاً تاريخياً على نظيره الإسباني بهدفين مقابل هدف ضمن منافسات دور المجموعات لدورة الألعاب الأولمبية "باريس ٢٠٢٤".

وجاء الانتصار الأول للفراغة على الماتادور ليكتب تاريخاً جديداً في المواجهات ضد الإسبان بعد ٣ محاولات سابقة شهدت خسارتين وتعادل.

قدم الفراغة أداءً هو الأفضل منذ بداية المشاركة في الدورة الأولمبية، مقارنةً بمباراتي الدومينيكان وأوزبكستان، ليخطف المنتخب بقيادة البرازيلي روجيرو ميكالي صدارة الترتيب برصيد ٧ نقاط مقابل ٦ لإسبانيا ويتأهلاً سوياً لدور الثمانية. لعب المنتخب بحذر نسبي في الشوط الأول مع الاعتماد على الهجمات

المرتدة، والتي حاول منها إبراهيم عادل في أكثر من فرصة داخل منطقة الجزاء أن يسدد في الزاوية البعيدة، لكن الدفاع الإسباني كان بالمرصاد للمحاولات المصرية.

في المقابل تصدى القائم الأيمن للحارس حمزة علاء لمحاولة إسبانية نتيجة الضغط بعدد كبير في الهجوم. وفي الدقيقة ٤٠ استغل المنتخب المصري هجمة مرتدة سريعة عن

برأسية في غياب الرقابة الدفاعية. سدّد زيزو كرة بعد اختراق من حدود منطقة الجزاء لتمر عالية في الدقيقة ٩١، تابعه محمود صابر بتسديدة أخرى في الدقيقة ٩٣ ولكن مرت عالية أيضاً. شارك زياد كمال بديلاً لأحمد عيد المصاب في الدقيقة ٩٦. وكاد إبراهيم عادل أن يكمل الهاتريك بتسديدة أخرى علت العارضة بقليل. ثم أهدر قطة فرصة محققة من انفراد في الدقيقة ١٠١ لتتحول إلى ركنية بعد تصدى الحارس.

وبحسمه صدارة الترتيب ينتظر المنتخب المصري، وصيف المجموعة الرابعة حيث ضمن المنتخب الياباني بشكل كبير صدارة هذه المجموعة بينما ينحصر صراع الوصافة ما بين باراجواي ومالي بشكل كبير

هدفه الشخصي الثاني، وثاني أهداف المنتخب أيضاً بالدقيقة ٦٠. وشارك محمد طارق في الدقيقة ٧٠ بديلاً لعمر فايد بعد تعرض قلب الدفاع لإصابة. وأبعد حمزة علاء محاولة خطيرة من تسديدة في الدقيقة ٧٩ ليحولها إلى ركنية. شارك أحمد عاطف قطة بديلاً لأسامة فيصل، وبلال مظهر على حساب محمد شحاتة. كما تصدى القائم الأيمن لحمزة علاء لرأسية سرخيو كاميو في الدقيقة ٨١. سجل قطة هدفاً ولكن ألغى بداعي التسلل في الدقيقة ٨٨.

واستطاع سامة تسجيل هدف تقليص الفارق لمنتخب إسبانيا في الدقيقة الأخيرة من الوقا الأصلي للشوط الثاني

طريق زيزو لينطلق صوب الدفاع الإسباني ويمرر إلى إبراهيم عادل الذي سدّد كرة قوية في الشباك، معلناً عن تقدم مصري بهدف أول. مع بداية الشوط الثاني أجرى منتخب إسبانيا بعض التبديلات التي من شأنها إعادة التوازن، وقابله تراجع مصري للدفاع بغية تأمين التقدم بهدف. وشارك محمود صابر على حساب كريم الدبيس. وأبعد دفاع المنتخب أكثر من كرة خطيرة أمام مرمى حمزة علاء، ليبدأ منذ الفراغة في استفاقة نسبية مع المرتدات بعد أول ربع ساعة من الشوط الثاني.

ونجح إبراهيم عادل مرة أخرى في هز الشباك الإسبانية مستغلاً خطأ دفاعياً في إعادة الكرة للحارس لينفرد ويسجل



كولر: الدوري لم يحسم.. وطموحي أكبر من إنجازات جوزيه والجيل التاريخي

وأن نفرد أكثر ونكون في مكانة أبعد". وأتم كولر تصريحاته "سنفرح ولكن الدوري لم يحسم، تنتظرنا مباراة بعد ٣ أيام، ضغط المباريات مرعب ونحاول التعامل معه قدر الإمكان".

والتساوي في الانتصارات، المتتالية مع الجيل التاريخي، ولكن لم نعد بعد في مكانة منفصلة". وأضاف "لكن يسعدنا تحقيق هذا الإنجاز لأنه صعب في المستوى العالي والكرة الحديثة، ولكن نريد المزيد

حذر مارسيل كولر المدير الفني للأهلي لاعبيه بعد الفوز على سيراميكاً كليوباترا ٤/١ في بطولة الدوري، مؤكداً أن لديه طموحات كبيرة داخل جدران القلعة الحمراء. قال كولر في المؤتمر الصحفي عقب اللقاء "سعداء بالفوز



طائرة مصر تودع الأولمبياد بخسارة ثانية ضد إيطاليا

وكان منتخب مصر قد استهل مشواره في أولمبياد باريس بالخسارة من بولندا بثلاثة أشواط نظيفة أيضاً، لتبقى مباراة أخيرة ضد البرازيل والتي كانت قد خسرت من إيطاليا في الافتتاح بنتيجة ١-٣ في مجموع الأشواط

أشواط ٠-٣ و بنتائج ٢٥-١٥ و ٢٥-١٦ و ٢٥-٢٠، بعدما قدم الأتزوري أداءً مميزاً في مواجهة المنتخب المصري الذي حاول التشبث بأمل الفوز بالشوط الثالث، لكن عمالقة الطائرة الإيطالية كانوا أكثر إصراراً على الحسم بالعلامة الكاملة.

تلقى المنتخب المصري للكرة الطائرة "رجال" هزيمة ثانية في منافسات دورة الألعاب الأولمبية "باريس ٢٠٢٤" بخسارته أمام إيطاليا، ليودع الدورة انتهاءً فرص تأهله إلى الدور ربع النهائي. وجاءت الخسارة بمجموع

مصر تعرض ملف استضافة دورة الألعاب الإفريقية ٢٠٢٧ في اجتماعات الانوكا

والرياضة من قبل الانوكا لمجهوداته الكبيرة بدعم الدولة المصرية في استضافة العديد من البطولات الإفريقية وعلى رأسها تقديم مصر ملف استضافة دورة الألعاب الإفريقية ٢٠٢٧.

ويشهد الاجتماع الذي يقام على هامش دورة الألعاب الأولمبية باريس ٢٠٢٤، حضور ٥٤ دولة ممثلين عن الدول الإفريقية برئاسة الجزائري مصطفى برف.

وتم خلال الاجتماع مناقشة العديد من الملفات الهامة، على رأسها تنظيم دورة الألعاب الإفريقية المقرر إقامتها في مصر ودورة الألعاب الإفريقية للشباب الشاطئية المقررة في غينيا.

وحضر في منتصف الاجتماع توماس باخ رئيس اللجنة الأولمبية الدولية.

الجميع خاصة بعد عرض البرينتينشن التي تظهر فيها الملاعب المستضيفة في مدينة مصر الأولمبية بالعاصمة الإدارية الجديدة. وأقيم اجتماع الجمعية العمومية لاتحاد اللجان الأولمبية الإفريقية (انوكا) بحضور مصري قوي حيث مثل مصر رسمياً ياسر إدريس رئيس اللجنة الأولمبية المصرية وشريف العريان الأمين العام للجنة الأولمبية المصرية.

كما حضر الاجتماع أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة وعلاء يوسف سفير مصر في فرنسا وحسن مصطفى رئيس لجنة القيم بالانوكا وآية مدني عضو اللجنة الأولمبية الدولية.

كما تم خلال الاجتماع تكريم الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب

قام وفد مصر المكون من أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة، وياسر إدريس رئيس اللجنة الأولمبية المصرية وشريف العريان الأمين العام للجنة الأولمبية المصرية، بعرض ملف استضافة دورة الألعاب الإفريقية ٢٠٢٧ في اجتماع الجمعية العمومية لاتحاد اللجان الأولمبية الإفريقية (انوكا)، المقام اليوم الأربعاء الموافق ٣١ يوليو في باريس على هامش دورة الألعاب الأولمبية.

وقام شريف العريان بعرض برينتينشن خاص بتنظيم الدورة الإفريقية والملاعب التي ستستضيف الدورة وكافة تفاصيل الإقامة والتنقلات والتأكيد على دعم الدولة المصرية ومثلها أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة للملف المصري القوي. وحظى الملف المصري بإعجاب





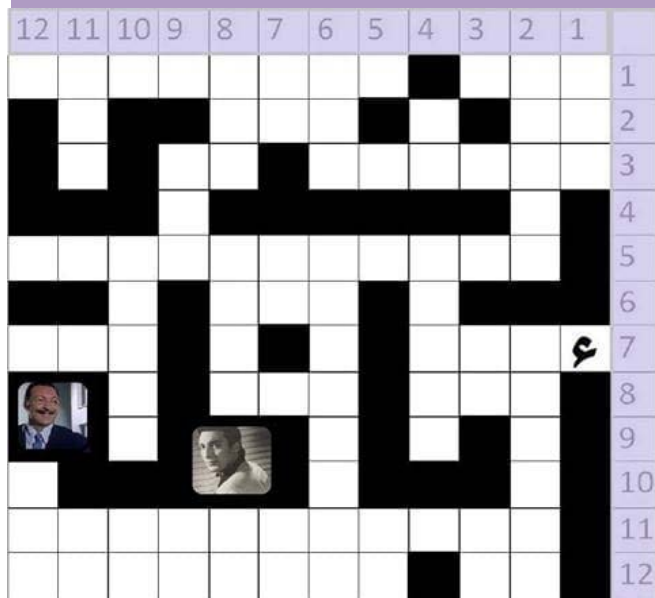
بيراميدز يتعادل مع فاركو ويقرب الأهلي من لقب الدوري

تعثر بيراميدز بالتعادل مع مضيئه فاركو بنتيجة ٢/٢ مساء الثلاثاء على ملعب المكس بالإسكندرية ضمن منافسات الجولة ٣٢ بالدوري الممتاز. تقدم فاركو بهدف مبكر سجله أحمد شريف في الثواني الأولى من اللقاء، وأضاف شكري نجيب الهدف الثاني في الدقيقة ٢٢. وقص بيراميدز الفارق بهدف فاجري لكاكي في الدقيقة ٣٦ قبل أن يسجل بلاقي توريه هدف التعادل في الدقيقة الثالثة من الوقت بدل الضائع في الشوط الأول. ورفع بيراميدز رصيده إلى ٧٠ نقطة في المركز الثاني من ٣١ مباراة ليقرب الأهلي من لقب الدوري، حيث يحتل المركز الخامس عشر. أما فاركو فقد حصل على نقطة ثمينة في صراعه للهروب من شبح الهبوط رافعا رصيده إلى ٣١ نقطة في المركز الخامس عشر.

هدفان «٩٠+».. بلدية المحلة يهزم الإسماعيلي ويحافظ على آمال البقاء في الدوري

حقق بلدية المحلة فوزاً هاماً وكبيراً على حساب الإسماعيلي بنتيجة ٢-٠، في المباراة التي جمعت الفريقين مساء اليوم، الثلاثاء، على ملعب برج العرب بالإسكندرية، ضمن منافسات الجولة الثانية والثلاثين من الدوري المصري الممتاز. تقدم بلدية المحلة في الدقيقة ١٤ عن طريق حسام أشرف، قبل أن يتعادل محمد عمار في الدقيقة ١٩، ثم تقدم البلدية مرة أخرى في الدقيقة ٥٢ عن طريق اللاعب محمد أشرف، ليتعادل الإسماعيلي مرة أخرى عن طريق عبد الرحمن مجدي من ركلة حرة مميزة في الدقيقة ٧٩، وفي الدقيقة ٩٠+٥، سجل حسام أشرف هدف التقدم مرة ثالثة لبلدية المحلة من ركلة جزاء، ثم في الدقيقة ٩٠+٧ سجل عبد الرحمن عشر.

الكلمات المتقاطعة.. في ذكرى النجم رشدي أباطة



إعداد | سعيد شفيق

أفقيًا
(١) حرف جر - آخر أفلام رشدي أباطة
(٢) غير ناضج - عقلي
فيلم لرشدي وسعاد حسني
(٣) فيلم لرشدي أباطة وشادية وسعاد حسني - نصف فراغ
(٤)
(٥) فيلم لرشدي أباطة وصباح وصالح ذو الفقار
(٦) رجاء
(٧) للكتابة - الأسطى
فيلم لفريد شوقي ورشدي أباطة
(معكوسة) جمال - من الفاكهة
(٩)
(١٠)
(١١) فيلم لرشدي أباطة وناهد شريف (معكوسة)
(١٢) حرف أجني - ممثلة
مصرية راحلة شاركت مع رشدي أباطة في العديد من الأفلام

رأسيًا
(١) بريئة فيلم لرشدي أباطة وإيمان
(٢) سبع فيلم لرشدي وميرفت أمين (معكوسة)
العاطفة فيلم لرشدي ونجلاء فتحي
(٣) شاطئ (معكوسة) - شاعرة عربية
(٤) فات - رحلة إلى
فيلم لإسماعيل ياسين ورشدي أباطة (معكوسة)
(٥) من الأمراض (معكوسة)
(٦) تحدث (معكوسة) -
عيال فيلم لرشدي أباطة

(معكوسة)
(٧) للتفسير - أحد الوالدين - نصف قالت
(٨) محافظة مصرية - لا وقت فيلم لرشدي وفاتن حمامة - أجب
(٩) حمدي ممثل مصري راحل - قل
(١٠) عروس فيلم لرشدي ولبنى عبد العزيز - سيدة (معكوسة)
(١١) أريد فيلم لفاتن حمامة ورشدي أباطة (معكوسة)
- حرف جر
(١٢) غيث (مبعثرة)

