



رباعية التخابر الحقوقي تتبنى خطاب تنظيم الإخوان وتطالب مشغلها الأجنبي بإيقاف تنفيذ أحكام الإعدام في حق إرهابيين تلوثت أيديهم بدماء الأبرياء، من شعب مصر:

«جواسيس رمضان»!



الدولة المصرية لم تمارس عبر تاريخها إعدامًا عشوائيًا بل تنفذ أحكامًا محصنة بنزاهة قضائها من أجل صون الحق في الحياة

الأحد
9 مايو 2021
27 رمضان 1442
العدد: 4923
السنة السادسة عشرة
12 صفحة
السعر: 3 جنيهات
www.dailyrosateyoussief.com

رئيس مجلس الإدارة: أيمن فتحى توفيق رئيس التحرير: أحمد باشا



جريدة يومية أسستها فاطمة اليوسف عام 1935

بدأ بزيارة السودان ثم مصر وينهى فى إثيوبيا

الرئيس السيسي يستقبل رئيس الكونغو الديمقراطية

جولات مكوكية لرئيس الاتحاد الإفريقي لبحث ملف سد النهضة والتوصل إلى اتفاق مرضٍ لجميع الأطراف

الرئيس الكونغو الديمقراطية، فى إطار التحركات الدبلوماسية لإنقاذ المفاوضات، خاصة مع قرب موعد الملتقى الثانى لخزان السد، المقرر فى يوليو وأغسطس المقبلين.

وكان شيسيكيدى تعهد لوزيرة الخارجية السودانية بزيارة الدول الثلاث، فى محاولة لحلحلة الأزمة القائمة منذ سنوات بخصوص السد.

ويجرب شيسيكيدى هذه المباحثات بتسيق مع الأمين العام للأمم المتحدة والمبعوث الأمريكى للقرن الإفريقى، بهدف معالجة المسائل الخلافية بين الدول الثلاث أطراف الأزمة.

وأكدت إثيوبيا مرارا أنها تتوى إجراء الملاء الثانى للسد فى موعده المقرر، وهو ما يثير مخاوف مصر والسودان من تراجع حصتهما من المياه.

وقبل أيام أشار بيان للخارجية السودانية إلى تمتع الجانب الإثيوبي فى المفاوضات، فيما قال السيسى قبل أسابيع إن المساس بحصمة مصر من مياه النيل «خطأ أحمر»، محذرا من «عدم استقرار بالمنطقة لا يتحملة أحد».

إلى القاهرة، حيث يجرى مباحثات مع الرئيس عبدالفتاح السيسى، وذلك فى إطار السعى المستمر من الاتحاد الإفريقى للتوصل إلى اتفاق مرضى بين جميع الأطراف فى قضية سد النهضة.

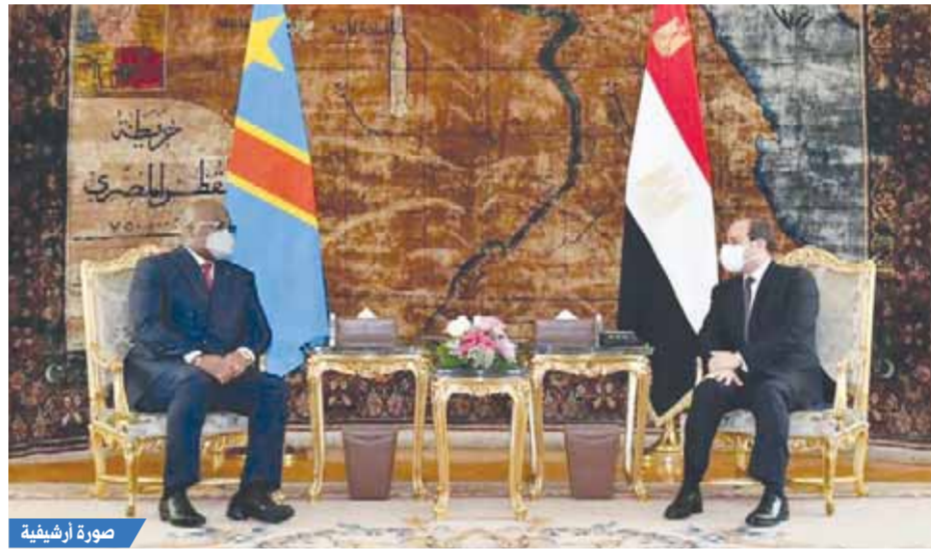
يوصل رئيس جمهورية الكونغو الديمقراطية رئيس الاتحاد الإفريقى فيليكس تشيسيكيدى جولة تشمل السودان ومصر وإثيوبيا لتقريب وجهات النظر بين دول المصب وإثيوبيا.

وتأتى جولة الرئيس الكونغولى فى إطار رعاية بلاده لمفاوضات سد النهضة الإثيوبي، كرتيسة للاتحاد الإفريقى حاليا.

والتقى تشيسيكيدى قبل أيام وزير الخارجية المصرى سامح شكرى الذى زار كينشاسا، فى إطار جولة إفريقية قام بها فى عدد من الدول الأعضاء فى هيئة مكتب الاتحاد الإفريقى.

وخلال الزيارة، سلم شكرى رسائل من السيسى لقيادة الدول الـ٧، تضمنت الموقف المصرى من مفاوضات سد النهضة المتعثرة.

كما أجرت وزيرة الخارجية السودانية مريم الصادق المهدي، جولة مماثلة التقت فيها أيضا



صورة أرشيفية

||| كتب - أحمد إمامى وأحمد قنديل

استقبل مساء أمس الرئيس عبدالفتاح السيسى بمطار القاهرة الرئيس فيليكس تشيسيكيدى، رئيس جمهورية الكونغو الديمقراطية، صرح بذلك السفير بسام راضى المتحدث الرسمى باسم رئاسة الجمهورية.

الرئيس فيليكس تشيسيكيدى بدأ جولة مكوكية، يجرى خلالها بصفته رئيس الدورة الحالية للاتحاد الإفريقى، مباحثات حول ملف سد النهضة ومسعى للتوصل إلى اتفاق مرضٍ لجميع الأطراف، زيارة إلى السودان ومنها إلى مصر وإثيوبيا، لبحث ملف سد النهضة.

وحسب مصادر مطلعة فإن تشيسيكيدى يبحث، مع رئيس مجلس السيادة السودانى عبد الفتاح البرهان ورئيس الوزراء عبد الله حمدوك أحدث تطورات الملف الشائك، ومسعى الاتحاد الإفريقى لإيجاد حل يرضى البلدان الثلاثة المعنية بالسد.

ويعد رحلة الخرطوم، توجه تشيسيكيدى



مصلحة الجمارك

تففيذاً لأحكام قانون الجمارك رقم ٢٠٧ لسنة ٢٠٢٠ وللقضاء على الممارسات الضارة بالتجارة الدولية

تعلن مصلحة الجمارك

بدء التشغيل التجريبي لنظام التسجيل المسبق للشحنات ACI

اعتباراً من أول أبريل ٢٠٢١

وانطلاق التشغيل الإلزامي بالموانئ البحرية في الأول من يوليو ٢٠٢١

وتدعو مصلحة الجمارك المستوردين والمستخلصين الجمركيين للتسجيل بنظام ACI من خلال البوابة الإلكترونية لمنصة (نافذة) www.nafeza.gov.eg

بما يسهم في زيادة معدلات التخليص المسبق لإجراءات قبل وصول البضائع ، والإفراج الجمركي عن الشحنات فور وصولها للموانئ .

وتؤكد مصلحة الجمارك أنه لن يتم السماح بدخول أي شحنات للبلاد بعد الأول من يوليو ٢٠٢١ إلا بالتسجيل المسبق للشحنات بنظام ACI من أجلك.. من أجل بلدك .. التزم بنظام التسجيل المسبق ACI

الخط الساخن ١٥٤٦٠ ✉ aci.campaign@mts-egy.com 🌐 www.nafeza.gov.eg



العدد: 4923
السنة السادسة عشرة
الأحد
9 مايو 2021
27 رمضان 1442

www.daily.rosealyousssef.com

3



قريباً الإطلاق الرسمي للمرحلة الحالية من المبادرة الرئاسية «حياة كريمة»

مدبولي: متابعة دورية لإحياء القاهرة التاريخية وممشى أهل مصر وتنفيذ مجمعات للخدمات على مستوى 169 وحدة محلية بالمحافظات

كتب - حسن أبوخريم

عقد الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، أمس اجتماعاً، لمتابعة عدد من المشروعات التي تتعلق بالمبادرة الرئاسية «حياة كريمة»، وكذا إحياء منطقتي القاهرة التاريخية وممشى أهل مصر، وذلك بحضور الدكتور عاصم الجزار، وزير الإسكان والمرافق والمجمعات العمرانية، واللواء إيهاب الفار، رئيس الهيئة الهندسية للقوات المسلحة، ومسؤولي كل من الوزارة والهيئة الهندسية.

وفي مستهل الاجتماع، أشار رئيس الوزراء إلى أن الحكومة تستعد حالياً للإطلاق الرسمي للمرحلة الحالية من المبادرة الرئاسية «حياة كريمة» رسمياً، وذلك بعد أن تمنا بحصر احتياجات جميع القرى المستهدفة بالمرحلة الحالية على أرض الواقع، كما أن فرق العمل بدأت بالفعل في النزول لعدد من المواقع المخطط تنفيذ المشروعات بها في تلك القرى المستهدفة.

وصرح المستشار نادر سعد، المتحدث باسم رئاسة مجلس الوزراء، أن الاجتماع تطرق لاستعراض الموقف التنفيذي للمشروع القومي لتطوير القرى المصرية ضمن مبادرة حياة كريمة التي يرعاها الرئيس عبدالفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، وبالتحديد جهود أجهزة وزارة الإسكان



في تنفيذ عدة مشروعات في 9 قطاعات تشمل: سكن كريم، وتطوير خدمات الكهراء، والطرق، والخدمات الزراعية والطب البيطري، والصحة والإسعاف، والتضامن الإجتماعي، والمجمعات الخدمية، والشباب والرياضة.

مجمعات للخدمات على مستوى 169 وحدة محلية، تتضمن كل الخدمات التي يحتاجها المواطن للتخفيف عليه وتيسير أموره، إلى جانب إنشاء 162 مركز شباب جديد.

تاريخية متميزة تعتمد على تراثها التاريخي مع الحفاظ على خصائصها وتكاملها واستمراريتها التاريخية وشخصيتها البصرية من خلال الحفاظ على المباني الأثرية وذات القيمة من خلال التوظيف الملائم وإعادة استخدامها، وإعطاء الأولوية لترميم المباني التاريخية وإحياء النسيج العمراني التاريخي للمنطقة في المناطق التي

تعرض فيها للتدمير كلما أمكن ذلك، وتشجيع استخدام شوارع المنطقة التاريخية كممرات مشاة وإعادة تنظيم حركة المركبات وتوفير مناطق انتظار سيارات، وإعادة البناء الانتقائي المتسق مع النسيج العمراني على الأراضي الفضاء والأراضي الخربة، فضلاً عن حصر الأنشطة غير الملائمة لطبيعة المنطقة التاريخية وتخصيص أماكن بديلة لها أو تشجيعها على تغيير النشاط.

وأشار المتحدث الرسمي، إلى أن الاجتماع تناول أيضاً استعراض الموقف التنفيذي للمرحلة الثالثة من مشروع ممشى أهل مصر، بطول 2 كم، وذلك في القطاع الشمالي من كوبري تاحيا مصر حتى كوبري الساحل، والقطاع الجنوبي من كوبري قصر النيل حتى الميرديان، وتم استعراض جهود استكمال هذا المشروع وتدليل كافة المعوقات، ومن المقرر أن يتضمن المشروع تنفيذ مراسم للمراكب الشراعية، وممشى للدراجات، ومنطقة ألعاب أطفال، ومطاعم، ومبانٍ لإسعاف النهر، وذلك في إطار تطوير كورنيش النيل لإضفاء مظهر حضاري. كما تم استعراض موقف تنفيذ المرحلة الرابعة من ممشى أهل مصر في جزيرة الزمالك، ويشمل تطوير ممشى كورنيش النيل بمحيط جزيرة الزمالك بإنشاء مسار مواز لكورنيش النيل بإجمالي أطوال نحو 8,5 كم.

ريافة
10

الزمالك يفوز
لاعبيه بالمكافآت
للفوز على الأهلي



شهادة
ثقة جديدة
للاقتصاد
المصري

اقتصاد
04

الصحة: مصل كورونا آمن.. ولا صحة للشائعات

بالتاريخ المرضي بالتفصيل، وما إذا كان هناك معاناة من أي مرض مزمن ومدى التحكم به والخطة العلاجية، فضلاً عن إخبار الطبيب بأي رد فعل تحسسي من أي من اللقاحات التي تلقاها سابقاً، هذا ومن الضروري التأكد من أخذ الجرعتين من نفس اللقاح، أما بالنسبة لإرشادات ما بعد أخذ اللقاح، فتمثلت في ضرورة الاستمرار في اتباع كافة الإجراءات الاحترازية، بالإضافة إلى تبني نمط حياة صحي والابتعاد عن القلق والتوتر لتعزيز المناعة، مع مراقبة ظهور أي أعراض جانبية قد تحدث.

الموقع الإلكتروني الذي أطلقته الوزارة لتسجيل الراغبين في الحصول عليه عبر الرابط التالي: «<https://www.egcovac.mohp.gov.eg>»، مؤكدة أنه يتم تقديم كافة الإرشادات وتوفير كل أوجه الرعاية الطبية للمواطنين أثناء عملية التطعيم وبعدها.

تداولت بعض صفحات التواصل الاجتماعي رسالة نصية تتضمن توصيات وتحذيرات لم تلقي لقاح كورونا، وقد قام المركز الإعلامي لمجلس الوزراء بالتواصل مع وزارة الصحة والسكان، والتي نفت تلك الأنباء، مؤكدة أنه لا صحة للرسالة النصية المتداولة على مواقع التواصل الاجتماعي والتي تتضمن توصيات وتحذيرات لم تلقي لقاح كورونا، مشددة على أن كافة المعلومات الواردة بالرسالة مغلوطة وغير دقيقة، مشيرة إلى إتاحة كافة المعلومات حول اللقاح وفائدته، وكذلك أماكن الحصول عليه من خلال



بطريك إثيوبيا يكشف ارتكاب الحكومة «إبادة جماعية» في تيجراي

كتبت - داليا طه

قال رئيس الكنيسة الأرثوذكسية الإثيوبية، البطريك أبونا ماتيئاس، في أول تصريح علني له على الحرب في إقليم تيغراي، إن ما يحدث في الإقليم يرقى إلى «إبادة جماعية»، متهما حكومة آديس أبابا بأنها «تريد القضاء على شعب تيجراي».

ويحسب تصريحات إعلامية، كشف أبونا ماتيئاس خلال مقطع فيديو صور الشهر الماضي خاطب فيه عشرات الملايين من أتباع الكنيسة والمجتمع الدولي، أن «محاولاته السابقة للحديث إليهم تم حظرها».

وأضاف، متحدثاً باللغة الأمهرية، عبر المقطع المصور «هذا ليس خطأ شعب تيجراي.. يجب على العالم كله أن يعرف ذلك».

وأوضح أنه «تم ارتكاب فظائع، بما في ذلك تدمير الكنائس والتجويد القسري وعمليات نهب»، مناشداً العالم التدخل



والقسوة». كما أشار منسق الشؤون الإنسانية للأمم المتحدة، مارك لوكوك في وقت سابق، إلى أن «الناس بدأوا يموتون من الجوع في منطقة تيجراي الشمالية التي ضربها الصراع في إثيوبيا، حيث تدهور الوضع الإنساني وما زال العنف الجنسي يستخدم كسلاح حرب».

وأوضح أنه «ليس هناك شك في أن العنف الجنسي يستخدم في هذا الصراع كسلاح في الحرب، وكوسيلة لإذلال وترهيب وصدمة شعب بأكمله اليوم وكذلك للجيل القادم».

وأكد أن غالبية عمليات الاغتصاب ارتكبتها أفراد من الجيش، بما في ذلك «القوات الإثيوبية، وقوات إريتريّة، وقوات الأمهرة الخاصة، وغيرها من الجماعات المسلحة غير النظامية أو الميليشيات الموالية».

وقال لوكوك «يجب أن يتوقف القتال»، ودعا إلى «زيادة حجم المساعدة الإنسانية بشكل كبير».

وتابع «لقد قلت أشياء كثيرة، لكن أحداً لم يسمح بنشر رسالتي، وواجهوا بالتكميم وفرض الرقابة. تم ارتكاب العديد من الأعمال الوحشية في هذه الأيام في جميع أنحاء إثيوبيا، لكن ما يحدث في تيجراي يتسم بأقصى درجات الوحشية

الأقصى المبارك وشهر رمضان المُعظَّم، أو الهوية العربية الإسلامية والمسيحية لمدينة القدس ومقدساتها وتغير من الوضع التاريخي والقانوني القائم.

وأكد السفير أحمد حافظ، المتحدث الرسمي باسم وزارة الخارجية، على الرضا الكامل لأي ممارسات غير قانونية تستهدف النيل من الحقوق المشروعة والثابتة للشعب الفلسطيني الشقيق، لا سيما تلك المتعلقة باستمرار سياسة الاستيطان في الأراضي الفلسطينية من خلال بناء مستوطنات جديدة

أو توسيع القائم منها أو مصادرة الأراضي أو تهجير الفلسطينيين، لما تمثله من انتهاك للقانون الدولي، وتقويض لفرص التوصل إلى حل الدولتين، وتهديد لركائز الأمن والاستقرار في المنطقة.

وأدان المتحدث الرسمي، في هذا الإطار، المساعي الحالية لتهجير عائلات فلسطينية من منازلهم في حي «الشيخ جراح» بالقدس الشرقية، والتي تمثل انتهاكاً لمقررات الشرعية الدولية والقانون الدولي الإنساني واستمراراً لسياسة التهجير القسري للفلسطينيين.

مع خدمة كاش أواي تقدر تسحب فلوسك من محطات البنزين



هذه الخدمة متاحة حالياً في
19623
www.nbe.com.eg
تصل خدمة العملاء

بنك مصر
PETROFIN GASTEC CQC



50 مصنعًا جديدًا للدواء تحت الإشياء

أكدت غرفة صناعة الدواء باتحاد الصناعات، أن هناك قرابة ٤٠ إلى ٥٠ مصنعًا جديدًا تحت الإنشاء حالياً وفق التقديرات المتاحة لدى الغرفة، مشيرة إلى أن أزمة فيروس كورونا عطلت بعض الاستثمارات في هذا القطاع الحيوي.

يشار إلى أن سوق الدواء في مصر بها نحو ١٥٥ مصنع دواء، وقرابة ١٢٠٠ شركة تجارية تصنع منتجاتها لدى الغير «التول Toll»، ونحو ٢٠ شركة دواء أجنبية تعمل في السوق سواء عن طريق مصانع لها في مصر أو عن طريق مكاتبها العلمية.

البنك الأهلي يوقع بروتوكولا مع «تنمية الريف» لدعم مستفيدي الـ 1.5 مليون فدان



||| كتب - أحمد زغول

المخصصة لطبيعة هذا النشاط والتي تلبس احتياجات المشروعات الزراعية والأنشطة المرتبطة به.

ومن جانبه صرح عمرو عبد الوهاب بأن البروتوكول يأتي في إطار تنفيذ استراتيجية الدولة ورؤية مصر ٢٠٣٠ نحو تنمية القطاع الزراعي خاصة فيما يتعلق بتنمية وتطوير المشروعات التي توفر الاحتياجات الأساسية للمواطنين من المنتجات الغذائية وبشكل خاص مشروعات التوسع في الرقعة الزراعية من خلال توفير الخدمات الفنية والتمويلية لتلك المشروعات بهدف تنمية وتطوير أعمالها وبما يتناسب مع خطة التنمية الزراعية بالدولة لتحقيق الاكتفاء الذاتي لسد الفجوة الغذائية من بعض الاحتياجات الاستراتيجية بما يخفف من عبء الفاتورة الاستيرادية.

وأكد أن الشركة بصدد إضافة عدد من الأراضي الجديدة المقترح ضمها إلى شركة تنمية الريف المصري الجديد في عدد من المناطق، من بينها أراضي جنوب قوته، ووادي السيوطي، ومنطقة غرب الأقصر، ووادي الصعايدة، ومنطقة غرب كوم أمبو، وغرب المنيا، وغرب مفلوط، والقوصية.

وأضاف ممدوح عافية رئيس مجموعة المشروعات الصغيرة والمتوسطة بالبنك الأهلي المصري أن البنك الأهلي المصري يولي اهتماما خاصا بالمشروعات الزراعية بما ينعكس على معدلات النمو في محفظة التسهيلات الموجهة لهذه المشروعات التي حققت معدل نمو بلغ نحو ٣٣٪ مقارنة بالعام السابق.

وأشار إلى أن التمويل المتاح من البنك الأهلي المصري لمشروعات النشاط الزراعي والأنشطة المرتبطة بلغ نحو ١٤ مليار جنيه لعدد ٢٤ ألف مشروع.

وأكد عافية أن محفظة القروض الصغيرة والمتوسطة المباشرة وغير المباشرة بالبنك بلغت نحو ٩٦.٢ مليار جم لنحو ٨٩ ألف مشروع بما يؤكد اهتمام البنك بهذا الملف الذي له تأثير مباشر على المواطن المصري من خلال توفير فرص عمل تستوعب مختلف الأنشطة الاقتصادية.

بحضور هشام عكاشة رئيس مجلس إدارة البنك الأهلي المصري، واللواء مهندس عمرو عبد الوهاب رئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب لشركة تنمية الريف المصري الجديد ويحيى أبو الفتوح نائب رئيس مجلس إدارة البنك الأهلي المصري تم توقيع بروتوكول تعاون لتمويل المستثمرين المستفيدين من المشروع القومي لاستصلاح واستزراع وتنمية المليون ونصف المليون فدان في العديد من المناطق ونصف على سبيل المثال، المغرة - غرب المنيا - امتداد غرب المنيا - الفرافرة القديمة - منطقة أبار توشكي - الطور وغيرها وعقب التوقيع صرح هشام عكاشة بأن البروتوكول يأتي انكاسا لاهتمام البنك الأهلي المصري بدعم وتنمية المشروعات الصغيرة والمتوسطة وبصفة خاصة النشاط الزراعي.. حيث يهدف البروتوكول الى توفير منظومة متكاملة من الحلول المالية والفنية محددة الأدوار لكل الأطراف يتم من خلالها توفير التمويل اللازم لأصحاب الأراضي الزراعية المستفيدين من المشروع القومي لاستصلاح واستزراع وتنمية المليون ونصف المليون فدان، في كافة مجالات تمويل النشاط الزراعي سواء كان تنفيذ شبكات الري الحديث أو الميكنة الزراعية وكذا تمويل العملية الزراعية نفسها.. وذلك ما يضمن سرعة تنفيذ هذه المشروعات لما تمثله من قيمة مضافة للاقتصاد القومي، وذلك ضمن مبادرات البنك المركزي المصري لدعم المشروعات الصغيرة والمتوسطة التي تتوافر فيها شروط الاستفادة منها أو أي من برامج التمويل الميسر المتاحة لدى البنك. وأضاف يحيى أبو الفتوح أن البنك يراعي الطبيعة الخاصة لهذه المشروعات حيث تتم إتاحة التمويل بإجراءات سهلة وبمستوى متناسب مع واقعها وبما يضمن جودة الخدمة وسرعة اتخاذ القرار من خلال كافة مراكز الائتمان وفروع البنك المنتشرة بمختلف محافظات الجمهورية بالإضافة إلى التوجه الاستراتيجي للبنك بالاهتمام بالنشاط الزراعي من خلال توفير مجموعة من البرامج التمويلية الميسرة



شهادة عالمية جديدة للاقتصاد المصري

تثبيت التصنيف الائتماني عند مستوى «B» للمرة الثالثة
على التوالي مع نظرة مستقبلية مستقرة

||| كتبت - اسلام عبدالرسول

ستاندرد أند بورز: الإصلاحات ساعدت مصر على تمويل احتياجاتها رغم تدهور معظم الاقتصادات العالمية

الاقتصادية التحفيزية المتوازنة التي تم اتخاذها خلال الشهور الماضية وتبلغ نحو ٢٪ من قيمة الناتج المحلي. وأضاف أن خبراء مؤسسة «ستاندرد أند بورز» قد أشادوا بجهود الحكومة في استهداف خفض عجز الموازنة العامة خلال العام المالي ٢٠٢١/٢٠٢٢ إلى ٦,٧٪ من الناتج المحلي نزولا من ٧,٨٪ من الناتج المحلي كمتهدف للعام المالي الحالي، لافتا إلى أن تقرير مؤسسة «ستاندرد أند بورز» قد تناول بإيجابية العديد من الإجراءات التي اتخذتها الحكومة لجهودها في استصدار الأوضاع المالية والاقتصادية والاجتماعية مثل جهود ترشيد الإنفاق وزيادة المخصصات الموجهة لقطاعي الصحة والتعليم والتمويل الموجه لبرامج الحماية الاجتماعية مثل «تكافل وكرامة» وارتفاع التحويلات النقدية للفئات الأكثر احتياجا، إضافة إلى جهود مساندة المصدرين، كما تناول التقرير الإجراءات التي اتخذتها واستهدفتها الحكومة لتنمية الموارد والإيرادات الحكومية بما يسهم في تحقيق زيادة في نسبة الإيرادات الضريبية للناتج المحلي بمعدل ٥٪ سنويا خلال الثلاث سنوات المقبلة من خلال توسيع القاعدة الضريبية بشكل عام. أشاد تقرير مؤسسة «ستاندرد أند بورز» بوجود قاعدة تمويل محلية واسعة وقوية، ورصيد مطمئن من الاحتياطيات من النقد الأجنبي وهما عناصر تمثل مصدر قوة وصلابة للاقتصاد المصري. مؤكداً أن أهم العوامل التي قد تؤدي إلى رفع التصنيف الائتماني لمصر في المدى المتوسط هو مواصلة جهود ضبط المالي واستمرار خفض مسار ومعدلات الدين الحكومي للناتج المحلي مما يسهم في خفض الاحتياجات التمويلية للاقتصاد المصري وتحقيق معدلات نمو اقتصادية مرتفعة وجيدة.

نمو الاقتصاد المصري بسبب التزام الحكومة بمسار الإصلاحات الاقتصادية والمالية والهيكليّة، كما تتوقع معاودة التحسن التدريجي لمعظم المؤشرات الاقتصادية والمالية في المدى المتوسط ومنها عودة معدلات الدين الحكومي في الانخفاض كنسبة للناتج المحلي وتحسن وانخفاض أعباء فاتورة خدمة الدين بسبب استمرار تحقيق فائض أولى بقيمة ٢٪ من الناتج المحلي خلال السنوات المقبلة نتيجة لجهود وزارة المالية في إطالة عمر الدين ليصل إلى ٣,٢ عام خلال ٢٠٢٠ ونحو ٣,٦ الفأدة المحلية.

قال إن تقرير مؤسسة «ستاندرد أند بورز» أشاد بالالتزام الحكومة باستمرار وثيرة الإصلاح ومعاودة النشاط الاقتصادي للتحسن والنمو بسبب حزمة الإجراءات

أكد الدكتور محمد معيط وزير المالية، أن قرار مؤسسة «ستاندرد أند بورز» بالإبقاء على التصنيف الائتماني لمصر بالمرتبة «B» مع الإبقاء أيضا على النظرة المستقبلية المستقرة للاقتصاد المصري «Stable Outlook»، للمرة الثالثة على التوالي منذ بداية أزمة كورونا، يعكس استمرار ثقة المؤسسات الدولية ومؤسسات التصنيف الائتماني في صلابته الاقتصادية المصرية وقدرته على التعامل الإيجابي المرن مع تداعيات «الجائحة»، مقارنة بالدول ذات التصنيف الائتماني المماثل أو الأعلى، في الوقت الذي تدهورت فيه الأوضاع الاقتصادية بمعظم الدول النظيرة والناشطة.

أشار إلى أن الاقتصاد المصري، وفقاً لتقديرات مؤسسة «ستاندرد أند بورز» في تقريرها الأخير، يستطیع تجاوز التداعيات السلبية الناتجة عن الجائحة بسبب تحسن المؤشرات الاقتصادية الرئيسية مثل استقرار أوضاع المالية العامة، ووجود احتياطي نقد أجنبي كبير ومطمئن، إضافة إلى استمرار الحكومة في تنفيذ الإصلاحات المالية والاقتصادية والهيكليّة التي من شأنها تحسين بيئة تشغيل الأعمال وضمان استدامة أوضاع المؤشرات الاقتصادية.

أوضح الوزير، أن قرار مؤسسة «ستاندرد أند بورز» بالإبقاء على التصنيف الائتماني لمصر للمرة الثالثة على التوالي منذ بداية الجائحة للمرة الأولى منذ بداية عام ٢٠٢١، يعكس استمرار رصيد الثقة المتولد لدى المحللين بها بسبب الإصلاحات الاقتصادية والمالية الكبيرة المنفذة خلال السنوات الماضية، مما أعطى قدرًا كافيًا من المرونة للاقتصاد المصري على تمويل احتياجاته بالعملة المحلية والأجنبية رغم تدهور الأوضاع الاقتصادية والمالية العالمية مؤخرًا، كما يعكس توازن السياسات الاقتصادية والمالية التي تنتهجها الحكومة ووزارة المالية خلال السنوات الماضية وخلال فترة التعامل مع الجائحة، مما أسهم في أن يكون الاقتصاد المصري واحدا من الاقتصادات المحدودة جدًا على مستوى العالم التي تحقق نموًا وتحسنًا في معدلات البطالة خلال عام ٢٠٢٠، حيث سجل الاقتصاد المصري معدل نمو بلغ ٣,٦٪ خلال العام المالي ٢٠١٩/٢٠٢٠ ومن المتوقع أن يحقق ٢,٨٪ خلال العام المالي الحالي، نتيجة المساهمة الإيجابية والمرتفعة لعدة قطاعات وعلى رأسها قطاع تكنولوجيا المعلومات وقطاع الصحة والخدمات الحكومية وقطاع تجارة الجملة والتجزئة وقطاع الزراعة، وقد أسهم الأداء القوي ونمو هذه القطاعات في الحد من التأثير السلبي للجائحة على عدد من القطاعات الاقتصادية مثل قطاع السياحة والطيران والصناعات التحويلية والبتترول والثروة المعدنية.

جدد الوزير تأكيد مواصلة جهود ضبط المالي واستمرار خفض مسار ومعدلات الدين الحكومي للناتج المحلي، لافتًا إلى أن مؤسسة «ستاندرد أند بورز» تتوقع في تقريرها الأخير مساهمة إيجابية قوية للاستثمارات الحكومية والخاصة بما يسهم في تحقيق معدلات نمو مستدامة تصل إلى نحو ٥,٣٪ على المدى المتوسط خلال الفترة ٢٠٢٢ - ٢٠٢٤، إضافة إلى الأثر الإيجابي المتولد من خلال استمرار تحسن مناخ الأعمال بسبب تنفيذ حزمة من الإصلاحات الهيكلية مثل تطبيق قانون الجمارك الجديد الذي من شأنه تعزيز الشفافية وتبسيط ودمج القواعد الجمركية إضافة إلى جهود الحكومة ووزارة المالية في رد الأعباء للمصدرين وإتاحة سيولة إضافية لهم والعمل على وضع سياسات محفزة وداعمة للأنشطة التصديرية.

أوضح أحمد كجوك نائب الوزير للسياسات المالية، أن مؤسسة «ستاندرد أند بورز» تتوقع تحسن أفق

«بنك مصر» يوقع مذكرة تفاهم مع «MONEYFELLOWS» للجمعيات الإلكترونية



تطوراً ملحوظاً في الأربعة أعوام الماضية حتى وصل عدد مستخدميها إلى أكثر من مليون مستخدم. كما استطاع التطبيق لفت انتباه العديد من المستثمرين حتى وصل إجمالي الاستثمارات إلى أكثر من ٦ ملايين دولار.

وصرح: «السيد إيهاب درة»، رئيس قطاع الفروع والتجزئة المصرفية ببنك مصر بأن هذا التعاون سيكون بمثابة نقلة نوعية في عالم التكنولوجيا المالية وإسهاماً كبيراً في توسع وانتشار خدمات التطبيق وتوثيقاً لمدى تعاون بنك مصر مع الشركات الصغيرة والمتوسطة ودعمهما للتحول الرقمي ومساندة غير المتعاملين مع البنوك والجهات المصرفية. كما يعد تأكيداً لمدى التزام «بنك مصر» وأصراره على دعم مختلف الجهات، والمنصات المالية الإلكترونية، ومواكبتها لمتطلبات العصر، والتحول الإلكتروني، وتشجيعه على توسع وانتشار تلك الخدمات وتوسع انتشار الاقتصاد الرقمي بشكل عام.

ومن جانبه، قال «أحمد وادي»، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة MoneyFellows: «يعد التعاون مع هيئة بنكية بحجم وقوة «بنك مصر» خطوة فارقة في تاريخ MoneyFellows». ومما لا شك فيه أن هذا التعاون سيشجع لنا توفير المزيد من الخدمات وتحسين الخدمات المتوفرة». وأضاف: «أهم ما سيجدته هذا الاتفاق هو تحقيق الشمول المالي لقطاع كبير من المواطنين وتوفير الخدمات المالية لمن هم بلا حسابات أو دعم مالي وهذا هو اتجاه الدولة و«بنك مصر» واتجاه MoneyFellows، بالطبع».

وقع «بنك مصر» مذكرة تفاهم مع شركة MoneyFellows، تساهم في توسع خدمات MoneyFellows وتوفير المزيد من الخدمات المالية الإلكترونية وتسهيل طرق الدفع الإلكتروني وزيادة الثقة بين المستخدم والتطبيق، حيث سيقوم «بنك مصر» بتقديم خدمات الدفع الخاصة به وتيسيرها لمستخدمي Money Fellows». كما سيقوم بتوفير وسائل للتحويل التي يحتاجها مستخدمو الجمعيات الإلكترونية.

وسيقوم الطرفان - معا - باكتشاف ووضع إطار للعمل يخدم عملاء MoneyFellows، وتحديد خارطة طريق توفر للمستخدمين أنسب الحلول وأسهاها سواء للجمعيات أو الخدمات الأخرى التي ستنجح عن ذلك التعاون ويشمل حزمة من منتجات الدفع والتحويل، ففي مجال المدفوعات يقوم بنك مصر بتقديم خدمة المدفوعات الإلكترونية التي تمكن عملاء الشركة من سداد المبلغ المستحق إلكترونياً بالبطاقات البنكية أو المحافظ الإلكترونية عن طريق رمز الاستجابة السريع QR Code.

وقد جاء توقيع هذا البروتوكول إيماناً من بنك مصر بأن «التكنولوجيا» اليوم أصبحت بمثابة المتغير الأسرع بين المتغيرات التي تحكم الاقتصاد العالمي، وبيات ملائحة هذا التطور التكنولوجي الهائل أمراً في غاية الأهمية، لذا يسعى بنك مصر لتوطين الخدمات التكنولوجية المتطورة في مختلف تعاملاتها بما يضمن مواكبة التطور العالمي في هذه المجالات. وقد شهدت شركة MoneyFellows

أما بعد

أحمد باشا يكتب:



رباعية التخابر الحقوقي تتبنى خطاب تنظيم الإخوان وتطالب مشغلها الأجنبي بإيقاف تنفيذ أحكام الإعدام في حق إرهابيين تلوثت أياديهم بدماء الأبرياء، من شعب مصر:

جواسيس رمضان

الدولة المصرية لم تمارس عبر تاريخها إعدامًا عشوائيًا بل تنفذ أحكامًا مدصنة بنزاهة قضائها من أجل صون الحق في الحياة

أجل صون الحق في الحياة، منذ فجر التاريخ عرفت مصر نظامًا قضائيًا محكمًا، بينما لم تكن دولة مشغلهم الذين التقوا به سرا قد ظهرت في الوجود، ولما ظهرت لم تقم إلا على جثث السكان الأصليين، تخيل أن من نشأ من رحم إبادة جنس بشري كامل يمكن أن يكون حاميا للحق في الحياة!

مصر التي وجدت من أجل أن تكون نموذجًا للعيش المشترك لم تكن أبدا داعية قتل أو اقتتال، لكنها لم تكن أبدا متخاذلة عن صون الحق في الحياة.

المتخابرون الأربعة راحوا يتلون على مسامع مشغلهم ترانيم العمالة، وبينما هو يطرب لألحانهم المسمومة لم يجرؤ أحدهم على أن يجاهر بحق شعبه في الحياة التي يكفلها تدفق النهر في شرايين المصريين، لم يجرؤ أحدهم عن سؤاله عن موقفه وموقف بلاده من أكبر عملية إعدام إقليمية تحاول أطراف إقليمية إقامة مقاصدها خلف السد.

في مصر دولة القانون والدستور لا تنفذ أحكام الإعدام بقراوات أحادية، بل أحكامًا قضائية تستمد شرعيتها من مواد القانون المستمدة من دستور محكم الصياغة لا يعيد في كل تفاصيله عن تحقيق مقاصد الشريعة الإسلامية التي يعلوها حفظ النفس.

في مصر لا تمارس الدولة فعلا للقتل بل تتخذ إجراءاتها الرادعة من أجل القصاص تقديسًا لحرمة الدماء وحرمة الحق في الحياة.

في مصر ليس هناك فعل استباقي بالقتل بل رداً قانونياً لمن سولت له نفسه قتل أخيه.

على مدار السنوات يظل القاتل قابعا في محبسه خضوعاً لإجراءات تقاضي معتدة، بينما يجد القاتل الدبلوماسي من بيرر جرائمه إذا ما قرر كشف المدنيين في أي بقعة من بقاع الأرض لمنظمة أن هناك تهديداً لأمته القومي قيد لاح في الأفق، لكن مصر لا تقتل ظناً، بل تمارس قانوناً يقينياً من أجل حماية الحق في الحياة.



أحكام الإعدام في مصر تستمد شرعيتها من مواد القانون المستمدة من دستور محكم الصياغة مستنداً لمقاصد الشريعة الإسلامية التي يعلوها حفظ النفس

من عين الدولة، لكنها اعتقدت أن مشغلها سيجمها، ضعف الطالب والمطلوب فالخيانة عار، والعار لا حامى له، ومشغلها يدرك جيداً أن مرتزقة حقوق الإنسان لا قيمة لهم بعد ما قرروا أن تكون أعراضهم معروضة للبيع في مزاد الأجهزة.

خلف الجدران راحت العصاة تطالب مشغلها الأجنبي بإيقاف أحكام الإعدام، ليس إيماناً بالحق في الحياة بل سعيًا حثيثاً في غل يد الدولة المصرية عن اتخاذ ما يردع الإرهاب، لكن دولة ٣٠ يونيو ليست مغلوطة اليدي، بل

داخل صفوف الجيش أو الشرطة. النشطاء الأربعة ممن يمارسون العمالة الاحترافية في نهار رمضان راحوا يقدمون لمشغلهم كتالوج إحياء الإرهاب، مطالبين بإيقاف أحكام الإعدام وإخراج من تخضبت يده بدماء المصريين من السجون.

قطيع العمالة من حاملي أسفار الإرهاب الإخواني عقدوا العزم على منح تنظيم الإرهاب الإخواني قبلة الحياة وهو يلفظ أنفاسه الأخيرة. رباعية التخابر الحقوقي ظنت أنها في مأمن

أصاب الشاعر حين شخصن بكلماته الحالة القائمة: «إحنا شعب وهما شعب... عملية الفرز لم تكن تحتاج جهداً إبداعياً مضمناً، فالأمور واضحة وضوح الشمس بين شعب الدولة الوطنية وميليشيات الخيانة والعمالة». في كل البلاد التي أصابها عدوى الربيع العربي تلمس حالة الاستقطاب على اتساعها بعد أن نجحت جماعات الإسلام السياسي الممولة على أكتاف المنظمات الحقوقية والتنظيمات المدنية المشبوهة في صناعتها وتمزيق المجتمعات وبث حالة الفرقة والتشكك داخل حدود الوطن الواحد.

على مزار عامين، وفي الشهر الكريم، تبيكى مصر بدلاً من الدموع دم، على أرواح شهداء الجيش والشرطة وهم يقدمون أرواحهم فداء لهذا الشعب ولهذه الأرض في دراما وتقهها مسلسل «الاختيار» بجزيئه الذي تجاوز كونه عمل «ديكور دراما» لينعش الذاكرة الشعبية لما مر به الوطن الذي كان على شفا حفرة السقوط كاشفاً وموثقاً للدماء الطاهرة التي أريقت على أيدي الإرهابيين حتى تصان دماء المصريين، في معركة كانت الروح فيها هي القرابين التي تقدم فداء لصيانة الأرض والعرض.

ربما كانت الشياطين تصفد في رمضان، لكن الواقع أثبت أن العملاء لم تصفدهم حرمة الشهر الكريم، وبينما كان الوطن هو اختيار الشهداء، كانت الخيانة هي اختيار العملاء.

بينما التفت المصريون حول شاشاتهم الوطنية متفاعلين ومندمجين مع أحداث مسلسل الاختيار، كان «جواسيس رمضان» يلتقون حول مشغلهم وممولهم الأجنبي في كواليس الخيانة.

عصاة الأربعة شدد رحلتها مهرولة لفت مدير الفوضى الذي اتخذ من الدبلوماسية غطاء لممارسة شروره، لا عيب فيه طالما وجد ممن يحمل جنسية هذا الوطن قد لى نداءه وراح يحمل أسفار الإخوان ليقدما في صيغتها المدنية الكاذبة المسطرة بدماء الأبرياء من المدنيين

ممتزجة بدماء من قدم حياته فداء لوطنه من

نشاط مكثف للجان البرلمان في الأسبوع الأخير من رمضان

الموازنة العامة وعلو الموظفين والاستراتيجية الوطنية لحقوق الإنسان على رأس أجندة النواب قبل عيد الفطر

موازنات الهيئات العامة الاقتصادية ذات الصلة لسنة المالية ٢٠٢٢/٢٠٢١.

وتشهد لجنة الشؤون الصحية بمجلس النواب عقب انتهاء الجلسة العامة لمجلس النواب الأحد المقبل، القاعة الحمراء بالدور الثاني بمبنى المجلس، مناقشة طلبات الإحاطة حول أزمة تكليف خريجي كلية الصيدلة بدمغتي ٢٠١٩/٢٠١٨ التي لم تشمل أعدادا كبيرة من خريجي الدفعتين، حيث لم يتم تطبيق أي معايير محددة في الاختبارات وسوء توزيع الخريجين بخلاف محل إقامتهم.

وتناقش لجنة الصناعة مناقشة موضوع طلب الإحاطة المقدم من النائب أحمد السيد مهني، بشأن الانتشار الملحوظ للعديد من المصانع الخاصة بتصنيع مواد التنظيف الصناعية غير المطابقة للمواصفات الصناعية والطبية والبيئية أماكن مجهولة بعيدا عن أعين الجهات الرقابية، حسبما ورد بطلب الإحاطة.

كما تناقش لجنة الخطة والموازنة اليوم مشروع موازنة قطاع التعليم (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي) والجهات التابعة لها وكذلك جامعة الأزهر من واقع مشروعات موازنات الجهات الداخلة في الموازنة العامة للدولة مشروعات موازنات الهيئات العامة الاقتصادية ذات الصلة لسنة المالية ٢٠٢٢/٢٠٢١. وتستكمل لجنة القوى العاملة نظر مشروع قانون مقدم من الحكومة «بتقرير حد أدنى للعلو الدوري للمخاطبين بقانون الخدمة المدنية ومنع علوة خاصة لغير المخاطبين بقانون الخدمة المدنية وزيادة الحافز الإضافي للمعاملين بالدولة».



«عربية النواب» تدين الاعتداءات الصهيونية على الأقصى

مثل تلك الممارسات التي تعتبر بمثابة جرائم حرب. كما تلن لجنة الشؤون العربية تضامنها التام مع سكان حي الشيخ جراح ومع جميع أهالي القدس المحتلة في مطالبهم العادلة في مواجهة الهجمة الشرسة من سلطات الاحتلال والإرهابيين.

أكدت لجنة الشؤون العربية بمجلس النواب رفضها الكامل للممارسات العنصرية التي تنتهجها سلطات الاحتلال الإسرائيلي في مدينة القدس المحتلة ضد المواطنين المدنيين العزل. وتدعو اللجنة جميع المؤسسات البرلمانية العربية والدولية إلى مطالبة حكوماتها بإدانة

نشاط مكثف للجان النوعية بالبرلمان في الأسبوع الأخير من رمضان حيث يناقش النواب الموازنة العامة وعلو الموظفين والاستراتيجية الوطنية لحقوق الإنسان بالإضافة إلى تقديم ٣٦ نائبا طلبات إحاطة لوزيرة الصحة حول أزمة تكاليف الصيدلة دفتي ٢٠١٩-٢٠١٨.

كاتب - فريدة محمد ونشأت حندي وحس عبدالظاهر

حيث تواصل لجان البرلمان اجتماعاتها اليوم الأحد، وعلى رأسها لجنة النقل والمواصلات التي تعقد اجتماعا لدراسة بيان الفريق كامل الوزير، وزير النقل، الذي ألقاه أمام المجلس بجلسته العامة المنعقدة يوم الاثنين ٢٦ من إبريل سنة ٢٠٢١، عن خطة عمل الوزارة خاصة الهيئة القومية للسكك الحديدية.

بينما تناقش لجنة الشباب والرياضة مناقشة مشروع قانون مقدم من النائب محمود حسين و٦٠ نائبا بشأن إنشاء الهيئة العامة للأبنية الشبابية والرياضية، وينعقد الاجتماع في خلال لجنة مشتركة من لجنة الشباب والرياضة، ومكتب لجنة الخطة والموازنة.

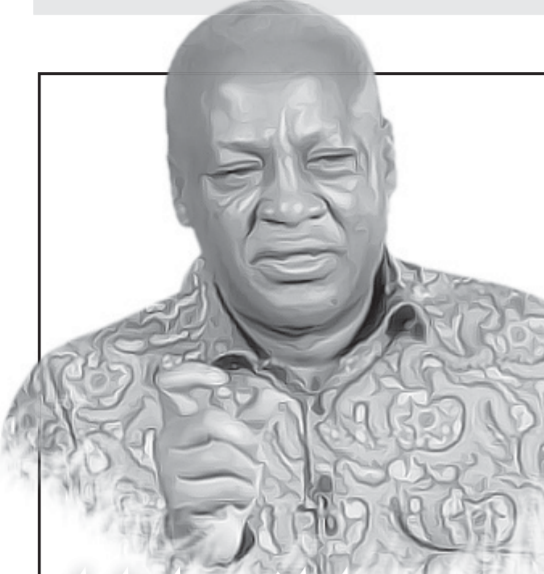
وتعقد لجنة حقوق الإنسان برئاسة طارق رضوان لقاء الأمانة الفنية للجنة العليا الدائمة لحقوق الإنسان لاستعراض أبرز ما تضمنته مسودة أول استراتيجية وطنية لحقوق الإنسان من نتائج مستهدفة. وتدرس لجنة الخطة والموازنة بالمجلس مشروع موازنة وزارة البترول والثروة المعدنية والجهات التابعة لها من واقع مشروعات موازنات الجهات الداخلة في الموازنة العامة للدولة مشروعات



4 آلاف وفاة يوميا بالهند في أكبر هجمة وبائية عالمية

ليترفع العدد الإجمالي للوفيات إلى حوالي 240 ألفاً، فيما زاد عدد الإصابات 401078، ليصل الإجمالي منذ بدء الجائحة منذ 21.9 مليون. وفي وقت سابق، حولت حكومة العاصمة الهندية، نيودلهي، مجموعة من عربات «توك توك» إلى سيارات إسعاف مؤقتة لنقل مصابي فيروس كورونا إلى المستشفيات في ظل قلة عدد مركبات الإسعاف.

سجلت الهند أكبر هجمة لوباء «كوفيد-19» بعد أن شهدت زيادة قياسية في عدد الوفيات اليومية بفيروس كورونا، مع ارتفاع عدد الإصابات بأكثر من 400 ألف لليوم الثالث على التوالي. ونقلت رويترز عن وزارة الصحة الهندية، أن البلاد سجلت 4187 حالة وفاة بمرض «كوفيد-19» خلال الساعات الأربع والعشرين الماضية.



بروفيل

جون دراماتي ماهاما

ممثل الاتحاد الإفريقي في الصومال

عين الاتحاد الإفريقي رئيس غانا السابق جون ماهاما ممثلاً أعلى له في الصومال الفارقة في أزمة سياسية عميقة منذ الإعلان في 12 أبريل عن تمديد ولاية الرئيس سنتين، ليعمل ماهاما مع الأطراف الصوماليين للتوصل إلى تسوية مقبولة من الجميع من أجل إيجاد حل شامل لتنظيم انتخابات في أسرع وقت ممكن. وتشهد الصومال حالياً إحدى أسوأ أزماتها السياسية منذ سنوات، بعدما شهدت حرباً أهلية وتمرداً لحركة الشباب الإسلامية الموالية لتنظيم القاعدة. وفي بادئة تهدئة كلف الرئيس الصومالي محمد عبدالله محمد الوزراء محمد حسين رويلى تنظيم الانتخابات المقبلة في أقرب فرصة ممكنة. ودعا هذا الأخير قادة الولايات التي تتمتع بحكم شبه ذاتي إلى اجتماع في 20 مايو لوضع «اللمسات الأخيرة» على تنظيم الانتخابات التشريعية والرئاسية المقبلة. وماهاما ولد في 29 نوفمبر 1958، سياسي غاني ورئيس جمهورية غانا سابقاً، تولى مهام الرئاسة بالوكالة في 24 يوليو 2012 بعد وفاة جون أتا ميلز. كان نائب رئيس غانا من 2009-2012. كان عضواً في البرلمان من 1997 حتى 2009، وكان أيضاً وزير الاتصالات من 1998 إلى 2001.

تخرج في جامعة غانا بدرجة بكالوريوس في التاريخ في سنة 1981، ثم حصل على تخصص في دراسات الاتصالات في سنة 1986. بعد ذلك درس في معهد علم الاجتماع في موسكو، الاتحاد السوفيتي. جون دراماتي ماهاما متزوج من لوردينا ماهاما، ولديهما سبعة أولاد. ماهاما مسيحي، يهتم بموضوع تلوث البيئة، وتحديد التلوث بالبلاستيك في إفريقيا، وقد أسهم في معالجة هذه المشكلة عندما كان نائب رئيس غانا. صدر أول كتاب له في 3 يوليو 2012، وهو بعنوان «أول انقلاباتي وقصص صادقة أخرى من العقود الضائعة في إفريقيا».

2012 تولى رئاسة جمهورية غانا

العالم يحبس أنفاسه.. أين يسقط الصاروخ الصيني «الشارد»؟

الصين: الحطام سيحترق عند اختراق الغلاف الجوي..

وقرية سودانية وشمال آسيا أبرز مواقع السقوط المرجحة

وكانت أول محطة فضائية كما كانت أول محطة مأهولة بشكل دائم للقيام بالبحوث العلمية، وخدمت البشرية على مدى 12.5 عاماً من أصل 10 عاماً من عمرها المتوقع. وتعرضت المحطة لحادثة أدت إلى تحطم أحد أواح الطاقة الشمسية الثلاثة، وفي 2000، قررت وكالة الفضاء الروسية إنهاء عمل المحطة «مير».

وفي 2001 تم التحكم بها جزئياً قبل أن تحترق وتتفكك إلى 1500 قطعة كبيرة وصغيرة، حيث سقطت بعض قطعها جنوب المحيط الهادئ شرق أستراليا. ومختبر «سكاى لاب» في 1987، تم إطلاق مختبر الفضاء الأمريكي «سكاى لاب» الذي يعد أول محطة فضاء أمريكية، وتعرض المختبر حين إطلاقه لانفصال وتحطم معظم الخلايا الشمسية مما عرضه لنقص حاد في الكهرباء، ولكن أجريت له عدة محاولات لإصلاح بدءاً من أول رحلة مأهولة إليه في 25 مايو 1973.

وتم إخلاؤه من رواد الفضاء في 1974، وتحول إلى «حطام فضائي»، قبل أن يسقط على الأرض على شكل حطام فاقد السيطرة في عام 1979. ولم تتمكن «ناسا» من التحكم بسقوطه السريع، فسقط في المحيط الهندي، وتناثرت أجزاء منه على قبالة سواحل أستراليا.

الجوى في حدود 8 ساعات قبل أو بعد الساعة الرابعة و19 دقيقة من صباح الأحد بتوقيت غرينتش. وحسب مركز إعادة الدخول المدارية ودراسات الحطام التابع للمؤسسة، فإن الصاروخ سيدخل الغلاف الجوي على الأرجح قرب شمالي نيوزيلندا، وهو ما يتضح من الخريطة المرفقة. وقالت وزارة الخارجية الصينية: إن معظم الحطام الناتج عن الصاروخ سيحترق عند اختراق الغلاف الجوي للأرض، ومن غير المرجح أن يسبب في أي ضرر.

وهذه ليست المرة الأولى التي تفقد فيها الصين السيطرة على مركبة فضائية عند عودتها إلى الأرض. في 2010، سقطت شظايا صاروخ لونج مارش آخر على ساحل ألغاي ما ألحق أضراراً دون وقوع إصابات بشرية.

في 2018، تفككت المختبر الفضائي «تيانجونج-1» عند عودته إلى الغلاف الجوي بعد عامين من توقفه عن العمل، ونفت السلطات الصينية يومها أن تكون فقدت السيطرة على المختبر.

محطة «مير» السوفيتية أطلق الاتحاد السوفيتي السابق محطة الفضاء المأهولة «مير» في 19 فبراير 1986،

اصطناعياً حالياً. وهناك قانون دولي ينظم حركة عودة الصاروخ من الفضاء إلى الأرض، وبحسب المعاهدة، فإن البولة التي تطلق مركبة فضائية تحتفظ بحق السيطرة عليها، وتكون أيضاً مسئولة عن الأضرار التي تحدثها، وعليها أيضاً تجنب «تلويث الفضاء».

حدد أحدث تقرير للجيش الأمريكي، موقع سقوط الصاروخ الصيني، الذي فقدت بكون السيطرة عليه، ويرجح سقوطه يوم الأحد. وبحسب شبكة سي إن إن، فإن تقديرات الجيش الأمريكي تتحدث عن أن الصاروخ سيسقط عند الساعة 7 مساءً بالتوقيت الشرقي الأمريكي، الموافق لصباح الأحد في منطقة وسط آسيا في مكان ما بتركمانستان.

وتستمر الصين مليارات الدولارات على برنامجها الفضائي سعياً إلى اللحاق بروسيا والولايات المتحدة في هذا المجال. وكشفت أحدث التنبؤات بشأن وصول الصاروخ الفضائي الصيني الخارج عن السيطرة إلى الأرض، عن تحديد «نطاق زمني ومكاني» سيحترق خلاله غلافها الجوي.

وحسب تغريدة لمؤسسة «أيروسبيس كوربوريشن» الفضائية الأمريكية التي تمولها الحكومة، فإن الصاروخ سيحترق غلاف الأرض

لحظات من القلق تتاب البشرية مع كل دورة للصاروخ الصيني الشارد حول الأرض، بعد أن فقدت الصين السيطرة عليه عقب نجاح مهمته في نقل الكسولة المركزية لبناء محطة الفضاء الجديدة «تيانخه» الصينية. ويفتح الصاروخ الصيني «لونج مارش 5 بي»، أبواباً من التساؤلات حول مصير المئات من الأقمار الاصطناعية والصاروخ التي تحولت إلى حطام عقب انتهاء مهامها، ولا تزال تسبح في الفضاء.

ويوجد فوق الأرض «سحابة من الخردة» يزيد وزنها على 9 آلاف طن، أي ما يعادل وزن 720 حاوية مدرسية، تضم مئات الآلاف -وربما الملايين- من الأجسام التي تدور في مدار غير منضبط، بما في ذلك معززات الصواريخ المستهلكة والأقمار الاصطناعية «الميتة» وحطام العروض العسكرية للصواريخ المضادة للأقمار الاصطناعية.

وتتركز النفايات الفضائية بشكل كبير في مدار قريب لسطح الأرض، ورغم أنها لا تشكل خطراً كبيراً على البشر فإنها تهدد الأقمار الاصطناعية النشطة التي توفر لنا الخدمات، بما في ذلك تتبع حالة المناخ وتسهيل الاتصالات. ووفقاً لمؤشر الأجسام المطلقة في الفضاء التابع لمكتب الأمم المتحدة لشؤون الفضاء الخارجي، يدور حول الأرض 4235 قمراً

بسبب الاعتداءات الصهيونية على المسجد الأقصى

فلسطين تطالب عقد اجتماع عاجل للجامعة العربية

قرارات وإجراءات عملية ترتقى إلى مستوى هذا الحدث الكارثي غير المسبوق، وذلك لتوصيل رسالة عربية موحدة من جامعة الدول العربية تؤكد ضرورة توفير الحماية الدبلوماسية اللازمة للشعب الفلسطيني ضد مثل هذه الممارسات المنهجية والانتهاكات المتواصلة والخطوات التصعيدية الخطيرة، مؤكداً أن الهجمة التي يتعرض لها المسجد الأقصى تتطلب تحركاً سريعاً لاتخاذ إجراءات لمنع استمرار هذه الانتهاكات ولحجم قطعان وعصابات المستوطنين الغريب، ووقف ممارساتهم الإجرامية ضد أبناء الشعب الفلسطيني.

المسجد الأقصى المبارك والاعتداء على المصلين وهم ركن سجود في شهر رمضان المبارك، بالإضافة إلى الاعتداءات الإسرائيلية الوحشية والمخططات للاستيلاء على منازل المواطنين المقدسين خاصة في حي الشيخ جراح في محاولة لتفريغ المدينة المقدسة من سكانها وتهجير أهلها. . وقال السفير الراج لوفاء: إن الاجتماع العاجل سيبحث خطورة الاعتداءات الوحشية على المصلين بالمسجد الأقصى، وذلك ضمن سياسة إسرائيلية منهجة لتهود القدس وتغيير الوضع القانوني والتاريخي القائم للمدينة ومقدساتها، وشدد، أنه لا بد أن ينتج عن الاجتماع

كتب - شاهيناز عزام

أعلن سفير فلسطين لدى القاهرة، مندوبها الدائم لدى الجامعة العربية السفير دياب اللوح، إنه بناء على توجيهات الرئيس محمود عباس، وتعليمات من وزير الخارجية والمغتربين رياض المالكي تم اليوم تقديم طلب عقد اجتماع عاجل لمجلس جامعة الدول العربية على مستوى المندوبين الدائمين في دورة غير عادية في أقرب وقت ممكن، لتدارس الجرائم والاعتداءات الإسرائيلية ضد مدينة القدس المحتلة عاصمة دولة فلسطين والمقدسات الإسلامية والمسيحية خاصة



محمود عبد الكريم

الخيال الإيجابي

والمفكرين ورؤاد التنمية البشرية وأخصوه لأبحاثهم، ومن قدرات العقل الباطن ما يمكن للإنسان استغلالها لفرض واقع جميل هو إطلاق العنان لخياله بلا حدود. والحقيقة أن قوة الخيال تأتي من عدم معرفة العقل الباطن للفرق بين الواقع المعاش بشكل حقيقي والخيال غير الحقيقي، فالعقل الباطن بقدراته اللامتناهية لا يمكن أن يفترق بينهما، أي أن العقل الباطن لا يفرق بين ما يستقبل من صور حقيقية وواقعية معايشة ترى بالعين المجردة، وبين ما يستقبله الدماغ من صور غير حقيقية يراها الإنسان في مخيلته وأحلام يقظته، وبالتالي مع تكرار التخيل، ومرور الوقت يبدأ العقل الباطن بالتحرك تغيير الواقع الحالي إلى واقع آخر مطابق لما كان في خيال الشخص المتخيل والعالم.

من الأمة المشهورة على قوة التخيل في صناعة الواقع، قصة الطيار العسكري «جورج هول» والذي وقع في الأسر خلال الحرب التي قامت بين بلاده وبين فيتنام أو ما سميت بالحرب الفيتنامية، حيث وضع في صندوق مظلم لمدة تتجاوز السبعة

ميز الله الإنسان بما له يميز به سائر المخلوقات التي خلقها سبحانه وتعالى ومن الميزات هذه التي قد لا يشعر بها الإنسان بشكل مباشر أو محسوس قدرة الإنسان على تخيل الأشياء والأحداث والوقائع وهي إحدى أهم النعم التي وهبها الله لبني البشر، وقد ميزه بهذه القوة عن الكثير من المخلوقات والكائنات الموجودة على الأرض، الخيال أيضاً إحدى أهم وسائل تغيير الواقع التي قد يملكها الإنسان، ويستطيع أن يغير واقعه إلى واقع أفضل، فيالتخيل فقط يستطيع الإنسان أن يحول واقعه الصعب والمرير والمليء بمعوقات الحياة ومنغصساتها وضئها إلى واقع آخر أكثر جمالا ونورا ومحببة، ويتسبح في هذا الواقع كل ما يتمنى وجوده في حياته، وقد عبر عن قوة الخيال الإنساني العالم الشهير آينشتاين عندما قال: «إن القدرة على التخيل أهم بكثير من المعرفة».

تعلن

عن جلستي بيع بالمزاد العلني

أولاً: مخلفات ورق ناتج مطابع روزاليوسف

موعد الجلسة الأحد الموافق 23/5/2021 سعر الكراسة 200 جنية

ثانياً: خردة واصناف مكهنة

موعد الجلسة الاثنين الموافق 24/5/2021 سعر الكراسة 200 جنية

تطلب كراسة الشروط و المواصفات لجلستي المزاد من لجنة المزاد بروزاليوسف

تنعقد الجلسات الساعة العادية عشر ظهرا

شراء كراسة الشروط وسداد التأمين شرط دخول المزاد

للاستعلام: 27920536 - 27920537
داخلي: 419

عن أنس بن مالك - رضي الله عنه - قال : «كنا مع رسول الله - صلى الله عليه وسلم - في السفر، فمنا الصائم، ومنا المفطر، قال: فنزلنا منزلاً في يوم حار، أكثرنا ظلاً صاحب الكساء، ومنا من يتقى الشمس بيده، قال: فسقط الصوام، وقام المفطرون فضربوا الأبيّة، وسقوا الركاب، فقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : ذهب المفطرون اليوم بالأجر».

أغرب الفتاوى في أروقة الأزهر والإفتاء

صوم المسافر بتوقيت مكة المكرمة.. والزوجة البكر لمدة ١٢ عاماً تنصدر القائمة



عالم الفتاوى هو عالم كبير ترى فيه قصص وحكايات، قد ترى أن بعضها عادياً لكن البعض الآخر تحقّق أمامه ويحتار عقلك في فهمه، تلك الفتاوى الغريبة امتلت بها أروقة الأزهر والإفتاء، إلا أن العلماء استطاعوا الإجابة عنها والخروج بحلول جادة لأصحابها.. «روزاليوسف» تصفحت العديد من الفتاوى بعضها كان خاصاً بشهر الصوم، وبعضها الآخر كان عاماً يعايش واقع الناس وتطورات حياتهم

كتب - صبحي مجاهد

فتوى بالأزهر ترفض الاعتراف بحلف الزوجة على زوجها بالظهار

ومن الفتاوى المستغربة التي أجيب عنها من أحد أمراء الفتوى بالإفتاء عبر الفضائيات سؤال من فتاة قالت أنها تزوجت من ١٢ سنة، وزوجها لم يكن لديه قدرة على المعاشرة الزوجية، ولكن ظلّت معه إلى أن توفي، ثم أتت لها شخص آخر ليتزوجها، وكانت لم تخبر أحد من أهل عن حال زوجها المتوفى، ولكن هل لها أن تخبر من أتى لها ليتزوجها بالأمر؟ وكانت إجابة أمين الفتوى د. محمد عبد السميع أنه ينبغي الستر على الزوج المتوفى، وفي ليلة العرس مع الزوج الجديد أن تخبره بالأمر كي يفرح بعزبتها على أن تؤكد له أنه ينبغي ألا يفضح أمرها.

ومن الفتاوى المستغربة التي أجيب عنها من أحد أمراء الفتوى بالإفتاء عبر الفضائيات سؤال من فتاة قالت أنها تزوجت من ١٢ سنة، وزوجها لم يكن لديه قدرة على المعاشرة الزوجية، ولكن ظلّت معه إلى أن توفي، ثم أتت لها شخص آخر ليتزوجها، وكانت لم تخبر أحد من أهل عن حال زوجها المتوفى، ولكن هل لها أن تخبر من أتى لها ليتزوجها بالأمر؟ وكانت إجابة أمين الفتوى د. محمد عبد السميع أنه ينبغي الستر على الزوج المتوفى، وفي ليلة العرس مع الزوج الجديد أن تخبره بالأمر كي يفرح بعزبتها على أن تؤكد له أنه ينبغي ألا يفضح أمرها.

ومن أغرب الفتاوى التي وردت لمركز الأزهر: زوجة قالت لزوجها أنت على كافي وأخي، وكانت إجابة لجنة الفتوى أنه إن تلفظ الإنسان بالفاظ الظهار مما نهي الله تعالى عنه، وجعله منكراً وزوراً، فلا يجوز للإنسان الحلف به، فإذا حدث وتلفظ به الإنسان فيجب عليه أن يتوب إلى الله عز وجل من هذا الذنب، وأن الأصل في إيمان الطلاق والفاظ الظهار أن تنصد من الزوج لا من الزوجة.

وأضافت أن قول الزوجة لزوجها أنت علي كافي أو كافي لا يعد ظهاراً أبداً، وإن وقع عليها إثم الحلف بالمنهي عنه من المنكر والزور؛ لأن الظهار يكون من الرجل لزوجته وليس العكس؛ فالحلف والعقد والتحليل والتحرير في التكاح بيد الرجال ليس بيد المرأة منه شيء.

قال تعالى: «الَّذِينَ يَظَاهِرُونَ مِنكُم مِّن نِّسَائِهِمْ مَا هُنَّ أُمَّهَاتِهِمْ إِنْ أُمَّهَاتُهُمْ إِلَّا اللَّائِي وَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ عَلَيْهِمْ أَن يَتَزَوَّجُوا مِنْ أُمَّهَاتِهِمْ إِنْ أَلَّفُوا بَيْنَ يَدَيْهِمْ وَلَا يَحِلُّ لَهُمْ أَن يَكُونُوا مَسَكِينَ لِلَّهِ لَعَنُوا لَعْنًا كَثِيرًا وَالَّذِينَ يَظَاهِرُونَ مِن نِّسَائِهِمْ».

ولفت إلى أن الله تعالى ذكر أن الظهار يكون من الرجل لامرأته وليس من الزوجة لزوجها.. فإذا صدر لفظ الظهار من الزوجة، فقد اختلف أهل العلم في وجوب الكفارة عليها إلى ثلاثة أقوال، فمادها: القول الأول: عليها كفارة ظهار.. والقول الثاني: عليها كفارة يمين، والقول الثالث: ليس عليها شيء، والمختار: أن عليها كفارة يمين؛ لأنها بمنزلة من حرّم على نفسه شيئاً مثل الطعام وما أشبهه، وبناء على ما سبق: فلو قالت الزوجة لزوجها أنت علي كافي أو أخي لا يعد ظهاراً مع وقوعها في الإثم، ويجب عليها كفارة يمين، بأن تطعم عشرة مساكين، أو كسوتهم، فإن لم تجد فصن ثلاثة أيام، مع إلزامها بالاستغفار والتوبة النصوح لله تعالى.

يحدث هذا متى يفطر المسافر بطائرة لمسافة طويلة؟ وأنه لو أُرِدَ الصوم لليوم التالي وهو في الطائرة فكيف يصوم؟ فكانت الإجابة من دار الإفتاء في السؤال الأول أن المسافر في هذه الحالة يصوم على توقيت أهل مكة، فيصوم على عدد الساعات التي يصوم عليها أهل مكة، أمام الإجابة على السؤال الثاني فكانت الإجابة أن على المسافر الذي يأتي عليه يوم ثانی أثناء سفره في رمضان أنه بعد حساب الصوم ١٦ ساعة يحسب المسافر ثمان ساعات بقية اليوم يأكل ويشرب فيهما ثم يسلك على الطعام والشراب لحين وصوله وسماحه أذان المغرب في البلد الذي يصل إليه.



أولى تلك الفتاوى الغريبة التي تم رصدتها هي فتوى سأل فيها مجموعة من بدو سيناء الإفتاء في عهد د. علي جمعة مفتي الجمهورية السابق وزوجوا ولدين لبنتين أخوات، ولم يرى أي منهما زوجته، وكان من عاداتهم ألا يروا العروس إلا بعد مرور شهر، فجنّوا بعد شهر أن كل من ولد أخذ زوجة الآخر لعدم معرفتهم بهيئة العروس وكان البنين قد جملاً؟ وكانت إجابة د. علي جمعة أن أفتي بأن يطلق كل منهما زوجته التي لم يدخل بها، فطلق كل منهما زوجته، حيث أصبح الطلاق بلا عدة لكون الزوج الأصلي لم يدخل بزوجه، ثم زوج كل بنت من الشخص الذي حملت منه بالخطأ نتيجة لبس في معرفة العروس.

زواج بالتزوير

بينما يقول د. مجدي عاشور المستشار العلمي لمفتي الجمهورية أن أغرب سؤال ورد عليه فتوى عن رجل انتحل شخصية رجل آخر باسمه ويرقمه القومي وتزوج امرأة على ذلك ثم تركها ومشى وهي لا تعرف عنه شيئاً وظهر صاحب الاسم الحقيقي فقالت ليس هو، واتهمها هذا الأخير باستخدام اسمه.. وهي تسأل عن زواجها هل هو صحيح؟ وكيف تتخلص من هذا الزواج؟

أضاف أن جواب تلك الفتوى كان أن الزواج اكتملت أركانه ولكن انقضت عنه مبدأ الرضا بسبب التزوير والتدليس.. فللزوجة أن ترفع أمرها للقاضي وتطلب فسخ النكاح.

والزوج يأثم شرعاً لتدليسه وكذبه وإصراره بتلك المرأة، وكذلك يُجرّم قانوناً لتزويره.

صوم يومين

وكانت من الفتاوى الغريبة التي تم رصدتها أيضاً سؤال من مصري مقيم في الإمارات ذهب في رمضان لأمريكا لحضور مؤتمر، وعند عودته عن طريق الطيران قبل المغرب بساعة، ونتيجة لخط سير الطائرة ظل النهار موجوداً أثناء الرحلة، فصام ما يقرب من ١٨ ساعة، وعندما وصل الإمارات كان المغرب على وشك الأذان في اليوم التالي، فكان السؤال عندما

رسائل إيمانية



عربي معناه هذا «أيها الطفل الصغير الجميل الممدل الذي ينبغي عليه أن يصعد على صدر جده»، وكان يسلك الحسن والحسين فيرقى أحدهما برجليه إلى أن يصل إلى كتفي النبي المصطفى ﷺ؛ أشبههم حناناً وسروراً، وكان يُطيل السجود إذا جاء الحسن أو حسين يركب ظهر النبي المصطفى ﷺ.

كان ﷺ يحب السرور والحبور، وكان يضع الحسن أو الحسين أو أبناء عمه العباس - وهم صغار - على قدميه الشريفتين، ويهددهم، ويغني لهم بلغة قديمة قد لا تفهمها الآن، ويقول لهم ما معناه: «أيها الطفل أنجيل الذي يشبه الكائنات الدقيقة لرب العالمين»، «حزقة حزقة أرق عين بقعة، كلام قديم»

السعادة والسرور «2»

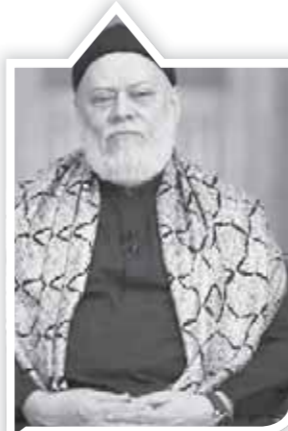
السعادة جزء لا يتجزأ مما علمنا إياه رسول الله في الدين



السعادة

يركبوا صدر ويطن رسول الله ﷺ. إذن السعادة جزء لا يتجزأ مما علمنا إياه رسول الله ﷺ. فإلهم صل علي سيدنا محمد عبد ما في علم الله صلاة دائمة بدوام ملك الله.

وكان عنده رجل يقال له نعيمان من صحابته الكرام، كان يذهب إلى البقال يأخذ منه طعاماً، ويقول له هذا لرسول الله ﷺ، فيظن الرجل أن رسول الله ﷺ قد أرسله من أجل هذا الطعام، فيأتي بالطعام ويضعه بين يدي النبي ويقول: هذا من فلان، فيظن النبي وأصحابه أنه هدية أرسلها لهم فلان، وبعد قليل يأتي الرجل يطالب بئمن الطعام، وينظر النبي إلى نعيمان وهو يضحك خلف سارية المسجد فلا يؤنبه، ولا يلومه، ويدفع للرجل ثمن الطعام وهو يضحك هو وأصحابه ونييمان. وكان النبي ﷺ يخرج فيجد أقواماً من الشباب يتسابقون في فرقتين فيقول: «ارموا فإن أباكم كان رامياً»، أباهم وإسماعيل بن إبراهيم عليهم الصلاة والسلام، «ارم فإن أباكم كان رامياً، وإني مع بني فلان» - فيمنع الفريق الآخر كيف يناقضون رسول الله ﷺ - فقال: «ما بالكُم؟» قالوا: لا نستطيع أن ننافسك يا رسول الله،



د. علي جمعة عضو هيئة كبار العلماء

فتوى

إعطاء الزكاة للأخ جائز

س: لى شقيق متزوج ويعول، ومقدرته على العمل ضعيفة لمرضه. فهل يجوز إعطاؤه نسبة من الزكاة؟

ويجب د. مجدي عاشور المستشار العلمي للمفتي قائلًا: أولاً: يعتبر الأخ من حواشي الرجل أو المرأة وليس من أصوله أو فروعها. ثانياً: اتفق الفقهاء على جواز إعطاء سائر أقارب الإنسان من غير أصوله وفروعها من الزكاة، ما لم تكن نفقتهم واجبة عليه، وبشرط أن يكونوا ممن يدخلون تحت مصارف الزكاة الثمانية، بل هم أولى حينئذ من غيرهم؛ لحديث سلمان بن عامر الضبي رضي الله عنه قال: «قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الصدقة على المسكين صدقة، وعلى ذي الرحم أثنان: صلة، وصدقة»». والخلاصة: أنه ما دام أخوك الشقيق قد عجز عن الكسب ولم يكن لديه مال يكفيه هو ومن يعول، فيجوز أن تعطيه من أموال الزكاة، فيأخذ من سهم الفقراء، ولك حينئذ أجران: أجر الزكاة وأجر صلة الرحم.



مجدي عاشور

«الكسكسي».. تتعدّد أسماؤه والأصل عربي

(الميلاد) حيث تم العثور على أواني طبخ تشبه المستخدمة في تحضير الكسكسي في مقابر تعود إلى فترة الملك ماسينيسا موحد مملكة نوميديا وعاصمتها سيرتا، والتي كانت تضم شمال الجزائر ومناطق من تونس وليبيا إلى نهر ملوية المغرب. وأشار العديد من الرحالة والمؤرخون إلى طبق «الكسكسي» في كتاباتهم، مثل المؤرخ الفرنسي شارل أندري، في كتابه تاريخ شمال أفريقيا، كما ساعدت أعمال التنقيب والحفر بالعمق على أواني كانت تستعمل في تحضير «الكسكسي»، والتي يعود تاريخها للقرن التاسع، واشتهر طبق «الكسكسي» في العديد من الدول العربية.

يعتبر «الكسكسي» من أطباق التحلية الشهيرة في البيوت المصرية، ويختلف اسمه بين دول المغرب والشرق العربي، فيعرف بسبكيو أو سكيو أو كسكيو في المغرب والجزائر وشرق ليبيا أو كسكسي، كما هو معروف في الجزائر وتونس وغرب ليبيا ومصر وموريتانيا، وهو يعتبر وجبة عربية قديمة، حيث ذكرها ابن دريد في كتابه جمهرة اللغة خلال القرن الثالث الهجري. أشارت بعض الروايات التاريخية إلى أن «الكسكسي» وجد عند السكان الأصليين لشمال أفريقيا قبل تقسيمها إلى دول، حيث وجد في مصر وموريتانيا وليبيا وتونس والمغرب والجزائر، كما أرجع البعض تاريخ «الكسكسي» إلى الفترة (٢٠٢-١٤٨ قبل الميلاد).

كلية
الدراسات
الاسلامية



الحد

بالفوم والصلصال

خالد يبدع ديكورات رمضان والعيد .. عربية الفول للسحور وصواني الشبكة للعروسين

||| كتبت - مروة فتحي

يظل الفول ملك مائدة السحور طوال أيام شهر رمضان الكريم حيث يعتبر مسمار البطن يظل في المعدة أطول وقت ممكن ويمنح الإحساس بالشبع وهذا ما دفع مصمم الهاند ميد خالد محروس إلى تصميم عربية فول بأحجام كبيرة وصغيرة من الخشب ذي أف وورق الروول الرمضاني والخيامية وعليها كل الأطعمة التي يتناولها الصائمون في وجبة السحور من فول وطعمية ويطاطس وبصل ومخلل وعيش وليمون وطماطم وأطعمة أخرى كثيرة كلها من الصلصال.

يشير خالد إلى أن عربية الفول تظل عند كثيرين هي المحببة والمفضلة أكثر من أكل المطاعم الفاخرة وإلخفاء جو رمضان مبهج يحرس كثيرون على وضع هذه العربية في منازلهم، وذلك بجانب الفوائس التي تظل علامة مميزة للشهر الكريم، وقد قمت بتصميم فوائس مصنوعة من الكرتون الثقيل والفوم ومزخرفة بالأكسسوار الاسترس، تتميز بأنها لا تتعرض للكسر ويمكن حفظها بعد انتهاء الشهر الكريم لإخراجها في رمضان المقبل والاستمتاع بمناظرها المميزة.

تضمنت أعمال خالد الرمضانية كذلك صينية تسالي أو ياميش مصنوعة من الخشب الخيامية، وعروسية ومدفع، والجديد هذا العام هو تصميم شارع كامل يحتوي على كل شيء يخص رمضان. ولأن حفلات الزفاف والخطوبة تكثر خلال أيام العيد حرص خالد على تصميم صواني الشبكة للعروسين جميع المستويات عبارة عن خشب وفوم وإكسسوارات كثيرة ومزودة بالأنوار والإضاءة.



خليك هيلثي



5 نصائح لإنقاص الوزن في أواخر رمضان

تسعى الفتيات والسيدات، غالباً، لاستغلال الأيام الأخيرة من شهر رمضان في خسارة الوزن الذي اكتسبه في بداية الشهر، وذلك بسبب استهلاك المشروبات والعصائر الرمضانية الشهية، لذا سنقوم بعرض بعض النصائح البسيطة للمساعدة في خسارة الوزن.

قال معتر القيعي أخصائي اللياقة البدنية والتغذية الرياضية، إنه يمكن استغلال الأيام الأخيرة من شهر رمضان في خسارة الوزن المكتسب، حيث إنها فرصة ممتازة للسيدات والفتيات أكثر من الرجال لأنهم يخسرون الوزن بشكل أسرع.

وأفاد القيعي، بأنه يمكن لبعض النصائح أن تحقق الفتيات والسيدات خسارة الوزن بسهولة في الأيام الأخيرة من شهر رمضان، واستغلالها بشكل جيد، وذلك عبر:

١- استغلال مجهود تنظيف المنزل بحيث يعتبر مجهوداً منتظماً لمدة طويلة نسبياً ويمكن أداء بعض الحركات الرياضية، وبذلك يعتبر بديلاً عن التمرين التقليدي.

٢- يمكن طهي الأطعمة بأسلوب صحي منزلياً ونكهة لذيذة للمساعدة في إنقاص الوزن.

٣- أداء صلاة التراويح، حيث أثبتت بعض الدراسات الحديثة أن حركات الوضوء والصلاة تساعد على إعطاء الجسم شكلاً مشدوداً ومتناسقاً.

٤- تناول التمر والفواكه بدلاً عن الحلويات المصنعة، وذلك يساعد على حصول الجسم على الفيتامينات والمعادن والألياف، وتساعد على تحسين الحالة النفسية وعلى الشبع لفترة بسبب الألياف.

٥- تناول الخضروات وهو ما يساعد على خسارة الوزن حيث إنها قليلة السعرات الحرارية، كما يساعد على إمداد الجسم بالفيتامينات والماء للترطيب، وتجنب العطش خاصة الخيار والخس والكوسة.

مسابقة رمضان الكبرى

الجوائز مقدمة من مؤسسة والشركات الراعية للمسابقة

HEARTATTACK
taste worth dying for

خدماتي
للدعم الإلكتروني

SEVEN SPICES
بهارات السبعة
SPICES & HERBS

الجمعية المصرية
للتلمذة المتكاملة

GC MU
مرکز الأورام
جامعة المنصورة
ONCOLOGY CENTER - MANSOURA UNIVERSITY

EF
EYE FASHION OPTICS

المصري
El Maghraby

لما نحي الائتمان
والأفراد الطبيعيين

تعرف على مميزات الائتمان في السجل المصري للضمانات المنقولة ولك أولوية الحصول على حفاك للضمانات المنقولة

نوع المنشآت المستهدفة
كضمانة للتقويم

استخدام الأصول المنقولة
كضمانة للحصول على التمويل

لك الحق في التصرف في المنقول بما وافقة الدائن

www.ecr.gov.eg
ECR.egypt
Hotline: 16218
Egyptian.CR

الشركة المصرية للاستثمار الائتماني I-Score
ترخيص مجلس إدارة البنك المركزي المصري - يناير 2008

العنوان البريدي: طريق مصر - الإسكندرية الصحراوي
البريد الإلكتروني: شارع 26 ميني رقم 5
الجزء - مصر

المسابقة الإسلامية

كم عدة المرأة المتوفى زوجها؟ **٢٦**

ما هو ثاني مسجد صلى النبي صلى الله عليه وسلم فيه الجمعة؟ **٢٧**

أم افمن

باكين

الأهلي للتنمية العقارية
SABBOUR
AL AHLY FOR REAL ESTATE DEVELOPMENT

iScore
الشركة المصرية للاستثمار الائتماني في م.م.
THE EGYPTIAN CREDIT BUREAU S.A.E

المصرف المتحد
The United Bank

Shopping Mall
LEINIS MARKET

ميلة
Supplies
البنك الوطني للتوريدات والتجارة
2010 International For Supplying & Trading

CPC
شركة التعاون للبترول

CITY EDGE DEVELOPMENTS

saib

EBE
البنك المصري لتنمية الصادرات
Export Development Bank of Egypt

ترسل الإجابات مجمعة في نهاية شهر رمضان
على البريد الإلكتروني: advert@rosaelyoussef.com 01001453713



دورتموند ينادر ريال مدريد بورقة هالاند



كشفت تقارير صحفية، عن تطور جديد بشأن مستقبل النرويجي إيرلينج هالاند، مهاجم بوروسيا دورتموند. وحسب صحيفة «ماركا»، فإن دورتموند سيوافق فقط على بيع هالاند، بعرض يفوق التوقعات خلال الصيف المقبل، ويبلغ ٢٠٠ مليون يورو، لكن ريال مدريد لا ينوي دفع هذا الرقم. وأكد دورتموند أنه لا ينوي بيع هالاند في الصيف المقبل، وسبق للنادي الألماني استخدام هذه الاستراتيجية في بيع عثمان ديمبلي إلى برشلونة عام ٢٠١٧. وأشارت الصحيفة إلى أن دورتموند سيبقى بموقفه الصارم في المفاوضات، لرفع قيمة العروض القادمة لهالاند. وأوضحت أن دورتموند قام بنفس الأمر في صفقة ديمبلي، وحصل في النهاية على ١٤٥ مليون يورو، وهو رقم تجاوز التوقعات في الميركاتو. وقالت «ماركا» إن دورتموند يستهدف من الصفقة، الحصول على ١٨٠ مليون يورو، بالإضافة إلى العمولات، وهذا الرقم لا ينوي ريال مدريد، دفعه تحت أي ظرف، كما أن هناك فتاعة لدى الأندية الكبرى، بأنه لا أحد سيقرب من هذا السعر في ظل أزمة كورونا.

كشفت تقارير صحفية، عن تطور جديد بشأن مستقبل النرويجي إيرلينج هالاند، مهاجم بوروسيا دورتموند. وحسب صحيفة «ماركا»، فإن دورتموند سيوافق فقط على بيع هالاند، بعرض يفوق التوقعات خلال الصيف المقبل، ويبلغ ٢٠٠ مليون يورو، لكن ريال مدريد لا ينوي دفع هذا الرقم. وأكد دورتموند أنه لا ينوي بيع هالاند في الصيف المقبل، وسبق للنادي الألماني استخدام هذه الاستراتيجية في بيع عثمان ديمبلي إلى برشلونة عام ٢٠١٧. وأشارت الصحيفة إلى أن دورتموند سيبقى بموقفه الصارم في المفاوضات، لرفع قيمة العروض القادمة لهالاند. وأوضحت أن دورتموند قام بنفس الأمر في صفقة ديمبلي، وحصل في النهاية على ١٤٥ مليون يورو، وهو رقم تجاوز التوقعات في الميركاتو. وقالت «ماركا» إن دورتموند يستهدف من الصفقة، الحصول على ١٨٠ مليون يورو، بالإضافة إلى العمولات، وهذا الرقم لا ينوي ريال مدريد، دفعه تحت أي ظرف، كما أن هناك فتاعة لدى الأندية الكبرى، بأنه لا أحد سيقرب من هذا السعر في ظل أزمة كورونا.

الأهلي يحذر لاعبيه من «رغبة الانتقام» في القمة

موسيماني
يفاضل بين
ربعة وأيمن
أشرف..
وشريف يقود
الهجوم..
واستمرار
غياب الثلاثي



اللاعبين المصابين و التعرف على نسب شفائهم وفرضهم في المشاركة أمام الزمالك. وتؤكد بشكل رسمي غياب جونير أجاي وعلى معلول وحمدى فتحي. ويفاضل المدير الفني بين أيمن أشرف ورامي ربعة للمعجب بجوار بدر بانون وإن كان الأقرب إلى الآن هو الدفع بإيمن أشرف على أن يستمر محمود وحيد في مركز الظهير الأيسر.. ومحمد هاني في مركز الظهير الأيمن وعمرو السولية وأليو ديانج في وسط الملعب ومحمد مجدى أفضة ومحمد شريف وحسين الشحات فيما تتم المفاضلة بين طاهر محمد طاهر أو الدفع بمهاجم آخر بجوار محمد شريف.

وجه موسيماني رسالة تحذير للاعبين الأهلي قبل مباراة القمة حيث أكد في حديثه للاعبين أن الزمالك يسعى إلى الانتقام من خسارته في مباراة الدور الأول ويدخل مباراة الغد بمعنويات ورغبة في رد اعتباره خاصة أن بطولة الدوري هي هدفه الوحيد بعد الخروج الأفريقي ويجب عليهم أن يكونوا أكثر حذراً وأكثر جدية في حسم الفوز وطالب بعدم التشكيك نهائياً في مواجهته صن داويز في دور الثمانية في دوري أبطال أفريقيا في الوقت الراهن وأن يكون تركيزهم الأول منصبا على مباراة القمة ثم التفرغ للملف الإفريقي. وعقد موسيماني جلسة مع الدكتور أحمد أبوعلبة طبيب الفريق للأطمئنان على حالة

عاشها لاعبو الأهلي من خلال المشاركة في عدد كبير من المباريات خلال فترة قصيرة والتعرض لضغوط قوية في الدوري. بدأت استعدادات الأهلي لمواجهة الزمالك أمس السبت من خلال الدخول في معسكر مغلق للتركيز وفرض التادى سباجا من السرية على تدريبات الأهلي لتأمين الجانب الخططي الذي يقوم بيتسو موسيماني المدير الفني وجهازه المعاون في تنفيذته خلال التدريبات. واعد الجهاز المعاون لموسيماني لمخلص مباريات الزمالك الأخيرة في بطولة الدوري الممتاز وكذلك مباراة الفريقين في الدور الأول التي أقيمت منتصف أبريل الماضى وانتهت بفوز الأهلي

تحت شعار «الفوز أولاً» يدخل الفريق الأول لكرة القدم بالنادي الأهلي مواجهة الزمالك في القمة التي تحمل رقم 122 في تاريخ لقاءات الفريقين المقرر لها التاسعة والنصف مساء غد الاثنين على استاد القاهرة ضمن منافسات الجولة الـ 21 في بطولة الدوري الممتاز، والتي تعد نقطة انطلاق قوية للفريقين في سباق حصد اللقب وداخماً معنوياً في المسابقة. ويبحث الأهلي عن الفوز في مباراة القمة بعد نزيف النقاط الذي تعرض له في المسابقة خلال الفترة الأخيرة وضمان نهاية المرحلة الصعبة التي

كتب - عمر عبدالحفيظ

اتجاه في الأهلي لبيع أجاي .. والغزال مرفوض من موسيماني

كتب - محمد أبوالمليل



تدرس إدارة التعاقدات بالنادي الأهلي خلال الفترة الحالية مسألة تجديد عقد لاعب الفريق النيجيري جونير أجاي الذي سينتهي عقده بنهاية الموسم المقبل. وطلب وكيل أعمال جونير أجاي من إدارة الأهلي مقابل تجديد العقد لمدة ٣ مواسم حصول اللاعب على مليون و٢٠٠ ألف دولار في الموسم الأول، ثم ترتفع بعد ذلك في الموسم الثاني إلى مليون و٣٠٠ ألف دولار، وفي الموسم الثالث ترتفع إلى مليون و٤٠٠ ألف دولار. من جانبها أبدت لجنة التخطيط في الأهلي برئاسة محسن صالح التحفظ على فكرة تجديد التعاقد مع أجاي خاصة أن اللاعب غاب عن الفريق الموسم الحالي فترات طويلة بسبب إصاباته المتكررة وهناك اتجاه داخل لجنة التخطيط بتأجيل ملف التجديد للاعب حتى نهاية الموسم وفي حالة إيجاد لاعب أجنبي صغير السن بمواصفات فنية عالية من الممكن أن يتم بيع أجاي والتعاقد مع صفقة افريقية مميزة. ووفقا للمصادر تشهد الفترة المقبلة في الأهلي تقييما لجميع المحترفين في صفوف الفريق لحسم مصيرهم سواء بالاستمرار أو الرحيل مع نهاية الموسم وعلى رأس هؤلاء اللاعبين الكونغولي والتر بواليا والنيجيري جونير أجاي على جانب آخر أبدي الجنوب أفريقي بيتسو موسيماني المدير الفني للأهلي عدم رغبته في استعادة عمرو جمال مهاجم الفريق المعار لطلانح الجيش.

وكان هناك اتفاق بين عمرو جمال وجهاز الكرة على عقد جلسة في الأيام الماضية لحسم مستقبله مع الفريق، سواء بعرضه للبيع أو تجديد إعارته من جديد. ويفضل عمرو جمال الرحيل بشكل نهائي عن القلعة الحمراء، وذلك حال عدم عودته بنهاية الموسم الحالي للفريق. وشارك جمال في الموسم الحالي مع طلائع الجيش، في ١٨ لقاء، وتمكن من تسجيل ٨ أهداف وصناعة ٣ أهداف.

لكن تلك الأرقام لم تشفع للغزال في الحصول على الضوء الأخضر بالعودة مجددا للقلعة الحمراء حيث ترى لجنة التخطيط والجهاز الفني أن اللاعب لن يمثل إضافة قوية لخط هجوم الأهلي خلال الفترة الحالية. وتبحث لجنة التخطيط عن مهاجم يستطيع أن يصنع الفارق مع المراد الأحمر خاصة أن الفريق يعاني على المستوى الهجومي والتهديفي في الفترة الأخيرة.

على طريقة الحضري ونادر السيد

هل يحتاج الأهلي لـ «كومبارس» في حماية عرينه الموسم المقبل

كتب - محمد عصام



تألق الحضري أجبر نادر على الجلوس له احتياطيا، فصار نادر ضحية أخرى من ضحايا السد العالي الذي بات أفضل حارس في القارة الأفريقية بلا منازع لسنوات طويلة، فهل يحتاج الأهلي لتكرار هذا السيناريو مع نجمه محمد الشناوي الذي قدم موسام تاريخية بالفائز الحمراء وقاد المراد الأحمر للتتويج بدوري أبطال أفريقيا للمرة التاسعة بعد غياب دام ٧ سنوات وكذلك الفوز بكأس مصر بركلات الترجيح أمام الطلائع وعاد بعد التتويج بالدوري للموسم الخامس على التوالي ليعيد إنجاز الأهلي العالمي ويحقق المركز الثالث في مونديال الأندية ويتوج بالبرونزية بفضل تألقه في ركلات الترجيح أمام بالميراس البرازيلي. ومؤخرا بدأ الشناوي يظهر بشكل مغاير في مباريات الأهلي، فقد اهتزت الشباك الحمراء مرارا وتكرارا في وجوده فضلا عن عصبيته الشديدة مع زملائه وحتى حكام المباريات في تطور سريع يهدد قدرة المراد الأحمر على الحفاظ على ألقابه المحلية والأفريقية فهل يستتبع الأهلي خبطة الحضري ونادر السيد لتحفيز الشناوي بالتعاقد مع حارس جديد يعيد صور الأهلي العظيم لطريق الإبداع من جديد؟

إيماناً بأن حراسة المرمى من أكثر المراكز التي تشهد منافسة شرسة في كرة القدم، كون الحارس لا يملك المرونة لتغيير مركزه في الملعب، ويسود العرف باعتماد الفرق على الحارس الأول، ويكون بديله محروماً من الفرصة إلا في حالات نادرة، أتبع الأهلي سياسة جديدة في تحفيز حارسه الشهير الأسبق عصام الحضري ويات مطالبا بتكرارها مع حارسه الحالي محمد الشناوي. حينما بدأ مستوى الحضري يتراجع بشدة في بداية فترة تألق الأهلي محليا وأفريقيا، والتي بدأت عام ٢٠٠٤، فكان قرار الساحر مانويل جوزيه أنجح مدرب أجنبي في تاريخ القلعة الحمراء، بأن يتعاقد النادي الأهلي مع نادر السيد، الحارس الثابت على مستواه المتميز، حتى يكون للنادي حارسا مرمي كبار، وحتى يكون نادر بمثابة الجاهز الذي ينتظر فرصة خفوت نجم الحضري حتى يكون هو الأول، ولكن السد العالي لم يفت الفرصة وتتهم رسالة مدربه وناديه وعض يديه على الفرصة وصار الأقوى بلا منازع.

نقطة يحتل بها الأهلي
40 وصافة الدوري الممتاز

نقطة يتصدر بها الزمالك
44 مسابقة الدوري الممتاز

في المليان

اليابانيون يوقعون لإلغاء الدورة الأولمبية بسبب «كورونا»

كتبت - فاطمة التابعي

أطلق اليابانيون حملة لجمع التوقيعات للمطالبة بإلغاء دورة الألعاب الأولمبية الصيفية «طوكيو ٢٠٢١» والمقرر انطلاقتها يوم ٢٣ يوليو القادم في موعدها الجديد بعد التأجيل منذ العام الماضي بسبب تداعيات جائحة كورونا، وهو السبب نفسه الذي يطالب اليابانيون بإلغاء الدورة من أجله. وتدعو الحملة إلى استخدام الموارد المخصصة للأولمبياد لحماية الأرواح، وتندد بأن «الوباء» لم ينته بعد، وبناء عليه فإن تنظيم الدورة الأولمبية سيعرض حياة البشر للخطر. وحتى كتابة تلك السطور تجاوز عدد الموقعين على حملة إلغاء الدورة الأولمبية الـ ٢٠٠ ألف توقيع. وكانت الحكومة اليابانية قد قررت تمديد حالة الطوارئ في

العديد من مناطق اليابان مع زيادة حالات الإصابة بفيروس كورونا، قبل أقل من ثلاثة أشهر من أولمبياد طوكيو. وكان من المقرر أن تنتهي القيود في طوكيو وأوساكا وهيغو وكيوتو في ١١ مايو، لكنها ستظل سارية حتى نهاية الشهر مع إضافة مناطق آيتشي وفوكوكا إلى المناطق الخاضعة لحالة الطوارئ. وهذه الخطوة في حد ذاتها تلقي مزيداً من الشكوك حول ما إذا كانت الألعاب الأولمبية ستتمضي قدماً كما هو مخطط لها أم لا. وبسبب ذلك التمديد أعلنت اللجنة المنظمة لأولمبياد طوكيو إلغاء زيارة توماس باخ رئيس اللجنة الأولمبية الدولية التي كان مقرراً لها مايو الجاري لليابان، وقالت سيكو هاشيموتو رئيس اللجنة المنظمة لدورة الألعاب الأولمبية إنهم يرحبون بزيارة توماس باخ رئيس اللجنة الأولمبية الدولية، لكن سيكون من الصعب للغاية تنظيمها هذا الشهر مع تمديد القيود الآن، كون السفر لليابان خلال الشهر الجاري «صعب للغاية»، حيث تكافح المدينة لكبح موجة رابعة من الإصابات بفيروس كورونا. وعلى صعيد متصل أعلنت اللجنة الأولمبية الدولية عن عقد اجتماع للمجلس التنفيذي للجنة الأربعة المقبلة، عن بُعد، يناقش خلاله تحديثات حول أنشطة إدارة اللجنة الأولمبية الدولية، وتقارير من اللجنة المنظمة لدورة الألعاب الأولمبية طوكيو ٢٠٢١. يذكر أن الحكومة اليابانية كانت تأمل في أن تؤدي حالة الطوارئ «القصيرة والقوية» إلى احتواء الموجة الرابعة من الفيروس في البلاد، لكن عدد الحالات الجديدة لا يزال «عند مستوى مرتفع في المدن الكبرى»، والمستشفيات ما زالت تعاني من الإرهاق في بعض المناطق.





دي بروين: لا أهتم بالإحصائيات

الشعور بالإثارة بعد معرفتك بأنك ستخوض المباراة النهائية، الكل كان سعيداً للغاية ويتطلع لتلك المباراة». ولا يرى دي بروين أن نتيجة مواجهة السبب أمام تشيلسي في البريميرليج ستمثل ضربة لأى من الطرفين، قبل مواجهتهما في نهائي الأبطال قاتلاً: «بعض الأشخاص يرون المباراة بصورة مختلفة، ولكن لكل فريق أهداف مختلفة الآن». وتابع: «أرى أن الإحصائيات الخاصة بأداء اللاعبين في المباريات كثيرة للغاية، وخاصة لاعبي وسط الملعب، ومع ذلك يمكنك القيام بالعديد من الأمور الجيدة التي لا تعكسها الإحصائيات».

علق النجم البلجيكي كيفن دي بروين، متوسط ميدان مانشستر سيتي، على شعور فريقه بعد التأهل إلى نهائي دوري أبطال أوروبا للمرة الأولى في تاريخه، إلى جانب تسليط الضوء على تواجده في مراكز مختلفة تحت قيادة المدرب بييب جوارديولا. وتحدث دي بروين عن شعوره بعد إطلاق الحكم صافرة نهاية مباراة إياب نصف النهائي أمام باريس سان جيرمان في حديثه لسكاي سبورتنج: «شعور بالإثارة، ولكن بعد البطاقة الحمراء (طرده أنجيل دي ماريا)، كان لدى الشعور بأنه لدينا فرصة كبيرة لعدم خسارة تلك المواجهة، ومع الصافرة ازداد



الزمالك يحفز لاعبيه بالمكافآت للفوز على الأهلي

كاتب - وائل سامي

يختتم الفريق الأول لكرة القدم بنادي الزمالك تدريباته اليوم الأحد استعداداً لمباراة القمة أمام الأهلي والمقرر إقامتها غدا الاثنين ضمن منافسات بطولة الدوري الممتاز.

وتسيطر حالة من التفاؤل داخل معسكر الفريق الأبيض قبل اللقاء، خاصة أن معنويات الفريق مرتفعة بعد الفوز على سموحة في الجولة الماضية بنتيجة 2-1.

وحذر الفرنسي باتريس كارتيرون المدير الفني للزمالك لاعبي الفريق من الثقة الزائدة في مباراة القمة، لمنع تكرار ما حدث في اللقاء الذي جمع بينهما في الدور الأول حيث يعاني وقتها الأحمر من غيابات مؤثرة مما جعل الثقة عالية لدى لاعبي الزمالك فخسروا اللقاء.

وشدد كارتيرون على اللاعبين بأن الفوز على الأهلي سيوسع فارق النقاط بين الفريقين وسيقرب الفريق بشكل أكبر من لقب الدوري.

وحرص محمود عبد الرزاق شيكابالا وحازم إمام قائد الفريق في الاجتماع باللعبين وطلبوهم بضرورة الفوز من أجل الثأر بعد أن فاز الأحمر في آخر مباراتين قمتهم بينهما.

ومن جانبها حرصت اللجنة المؤقتة لنادي الزمالك على دعم الفريق قبل المباراة، وطلبوهم بتحقيق الفوز لإسعاد جماهير القلعة البيضاء قبل عيد الفطر المبارك. ووعدت إدارة الزمالك اللاعبين بمنعهم مكافآت خاصة من أجل تحفيزهم للفوز بالمباراة.

وطلب الفرنسي كارتيرون من الجهاز الإداري بناديه تجهيز فيديو لمواجهة الزمالك



الجهاز الفني يحرر من «الثقة الزائدة» في القمة «حراسة المرعى» تثير قلق كارتيرون

والأهلى الماضية التي سقط فيه الأبيض بهدفين مقابل هدف في أبريل الماضي، وتقطيع المباراة لعدة فيديوهات خاصة بالأخطاء التي وقع فيها اللاعبون خلال المباراة.

وعقد باتريس كارتيرون المدير الفني لنادي الزمالك، جلسة خاصة مع يوسف أوباما لاعب الوسط، نقل له خلالها أن تذبذب مستواه أمر لم يعد مرضياً له مع التأكيد على كامل دعمه له، لكن عليه الحذر بأن أي خطأ سيكلف الفريق أهدافاً مثلما حدث في مباراتى الأهلي وبييراميدز السابقين، وأوضح له كارتيرون أن مباراة القمة يجب أن تكون الفرصة من أجل الرد في الملعب خاصة بعدما حمله البعض مسؤولية خسارة القمة الأخيرة.

ويبقى مركز حراسة المرمى هو الأمر الذي يثير قلق كارتيرون، رغم استقراره بشكل كبير على تولى محمد عواد حراسة المرمى، في ظل تأخيره منذ العودة للتشكيلة الأساسية إلا أن هناك بعض الأصوات تطالب بتواجد محمود جنش في التشكيلة الأساسية حال شفائه نهائياً من المزق الذي تعرض له في الظهر، ويذكر المدير الفني أهمية الخبرات في مثل تلك المباريات المتمثلة في جنش لكنه يرى أن عواد الأنسب بسبب جاهزيته الفنية وخوضه آخر مباراتين أمام بييراميدز و سموحة.

في ذات الصدد، من المنتظر أن يعود أحمد سيد «زيزو» لقيادة الجبهة اليمنى في مباراة القمة، بدلاً من محمود عبد الرزاق شيكابالا للحفاظ على جهود النجم الأسمر ليكون ورقة بديلة تشكل الفارق مثلما حدث في المباريات الماضية، حيث يضع كارتيرون كأحد الأسلحة الرئيسية له لحسم مثل هذه المواجهات مستغلاً مهاراته وإمكانياته الفنية الكبيرة.

جمال الغندور لـ«روزاليوسف»:

لم يحصل حكم على رخصة الفيديو منذ تركت اللجنة من 14 شهراً

كاتب - ياسر صادق

أكد جمال الغندور رئيس لجنة الحكام الأسبق أن الفترة التي تولى فيها مسؤولية التحكيم والتي استمرت ستة شهور فقط خلال تواجد اللجنة الخماسية والتي رأسها عمرو الجنائني حصل خلالها ٥٤ حكماً على رخصة تقنية الفيديو وأنه بالرغم من تركه رئاسة لجنة الحكام منذ سنة وشهرين أي ١٤ شهراً لم يحصل أى حكم على الرخصة منذ ذلك الحين!

وأضاف أن اللجنة الخماسية كانت تريد تطبيق تقنية الفيديو في أسرع وقت حتى ينسب لها وأن ذلك أثر بعض الشيء على تدريب الحكام إلا أنها كانت الطريقة الوحيدة لتطبيق تقنية الفيديو في الدوري المصري ولو أن ذلك لم يحدث ما تم تطبيق التقنية حتى الآن لأنه كان سيقتل أننا في فترة كورونا وكان سيتم التأجيل. وأضاف رئيس لجنة الحكام السابق أن

الرخصة يتم حصولها من خلال التدريب العملى فى الملعب وليس من خلال المحاضرات النظرية وأن التقييم ومنح الرخصة يكون من خلال «الأى . فاب» بالاتحاد الدولى وأن دور لجنة الحكام أو اتحاد الكرة هو إرسال الحالات أو الفيديوهات الخاصة بكل حكم على حدة حيث يتم التقييم ومنح الرخصة. وأوضح الغندور أن من يقوم بمحاضرة الحكام لتقنية الفيديو لا بد أن يكون حاصلًا على الرخصة وهو ما كان يقوم به خلال معسكر الحكام.. وأضاف جمال أنه كان يعمل في تلك الفترة والتي استمرت لمدة ٢٢ يوماً على مدار الأربع وعشرين ساعة كنت أنتقل خلال ما بين فندق إقامة الحكام والملعب الذى تجرى فيه التدريبات.

وكشفت رئيس لجنة الحكام أن خاضة خط المرمى والتسلل ليست من الأمور الأساسية في تطبيق رخصة الفيديو وأنه تم رفضها في ذلك الوقت على حسب ما وصل لى بسبب تكلفتها العالية لكنه لا يعرف التفاصيل على اعتبار أن اختصاصاتى كانت فنية فقط وليست لى علاقة بالأمور المالية أو التعاقدات.

وتساءل جمال لماذا لم تحصل دفعة جديدة من الحكام على الرخصة طوال تلك الفترة بالرغم من تركه اللجنة منذ ١٤ شهراً بالأجهزة الموجودة والتي حصل من خلالها ٥٤ حكماً على الرخصة ولا حاجة للانتظار وصول أجهزة جديدة.. لكن السبب الحقيقي كما يقول جمال الغندور هو أنه لا يوجد محاضرون فى لجنة الحكام يحملون رخصة تقنية الفيديو وبالتالي من سيقوم بإلقاء المحاضرات. وعن اتهامه بمعاملة نجله الحكم خالد من أجل الحصول على رخصة تقنية الفيديو وأيضاً الحكم عمرو نجل أحمد الشناوى الخبير التحكيمى قال أنه دخل معهم عدد آخر من الحكام صغار السن والهدف هو

خاصية التسلل ليست أساسية ولم نطبقها بسبب تكلفتها العالية



نقطة يحتل بها المصرى 32 رابع الدورى الممتاز

نقطة يحتل بها بييراميدز ثالث الدورى الممتاز 34

فى المليان

تدهور الحالة الصحية لإيهاب جلال يثير القلق فى الإسماعيلى

كاتب - رهاب الصادق

حالة من القلق تسود مجلس إدارة النادي الإسماعيلى وريقة الأول بعد تدهور الحالة الصحية لإيهاب جلال المدير الفني للفريق الأول بعد نقله الساعات الماضية لأحد مستشفيات العزل بسبب تعرضه لهبوط لإصراة على الصيام في ظل إصابته بفيروس كورونا وقرر الأطباء وضمة تحت الملاحظة لإصراة على إتمام صيام شهر رمضان الكريم. يذكر أن جلال تعرض للإصابة بفيروس كورونا الأسبوع الماضى وأظهرت نتيجة المسحة إيجابيته وخضوعه للعزل المنزلى إلى جانب الفحوصات



الطبية اللازمة خلال الفترة الماضية مما ترتب عليه غيابه عن مباراة الفريق أمام الإنتاج الحربى والجونة ومن المنتظر عدم قيادته للفريق في لقاء الغد الاثنين امام بنك مصر. فى نفس السياق هناك حالة من الشد والتهديد بين اللجنة الفنية برئاسة على ابوجريشة ومجلس الإدارة بشأن بيع اللاعبين المدافع باهر المحمدى والجناح الأيمن عبد الرحمن مجدى خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. وأبلغ ابوجريشة إدارة النادي رفضه التام لمسألة بيع اللاعبين لأى من أندية الدوري مهما كانت الإغراءات المالية، وذلك حتى يستطيع النادي المنافسة على

البطولات فى المواسم المقبلة، مع تدعيم الفريق بصفقات قوية... مهدياً بتقديم استقالته من منصبه، حال بيع أى لاعب من القوام الأساسى للفريق فى الفترة المقبلة، نظراً لاحتياج النادي لخدمات جميع اللاعبين. فى حين أكدت الإدارة انه ليس هناك عرض رسمى من الأهلى للتعاقد مع المحمدى أو مجدى، وأنها مجرد فرقة إعلامية من وكلاء اللاعبين فقط. أن ناد يترمز فتح ملف التمديد لبعض اللاعبين لضمان بقائهم داخل قلعة الدراويش بالإضافة الى تمديد التعاقد مع إيهاب جلال المدير الفني للفريق بعدما أصبح مطلباً جماهيرياً وسوف يتم فتح الملف

مع المدرب عقب شفائه وعودته مع وضع خطة لتدعيم الدراويش حتى لا يتكرر الموقف الحالى.. بجانب التحدث معه بشأن مصير المهاجم التونسي المقبل من عدمه والذي ينتهى بنهاية الموسم الجارى، لحين الحصول على القرار النهائى من المدير الفني خاصة وان هناك تحفظاً من اللجنة الفنية على المستوى الذى قدمه المهاجم التونسي منذ بداية الموسم الجارى، وذلك قبل أن يتطور مستواه الفني فى الفترة الأخيرة ولعب المهاجم صاحب الـ٢٤ عاماً مع الإسماعيلى هذا الموسم ١٦ مباراة أحرز خلالها ٤ أهداف وصنع هدفاً واحداً.

وهم مركزية الكون

يقال إنه قد لوحظ يوميًا قيام إحدى السيدات بالنزول صباحًا من منزلها بمدينة نيويورك والركض حول البناية التي تقطنها عدة مرات بالرغم من سنها الكبير وبعد أن تنتهي من الركض تتوقف لعدة دقائق حيث تتلفت يمينا ويسارا قبل أن يتبسم ابتسامة عريضة وتعود إلى منزلها.

هذا الأمر دفع أحد الجيران لسؤالها عن سر كل هذا النشاط والدأب لممارسة الرياضة وفائدة ذلك النشاط وانعكاسه على صحتها وخلافه إلا أنه فوجئ بأنها تقوم بهذا الفعل يوميا لحماية المدينة من غزو الذئاب البرية!!! وهو ما دفع السائل لمحاولة تنبيهها إلى عدم وجود هذا النوع من الحيوانات في المدينة وهو ما دفعها إلى الاستسلام بشدة قائلة «أرأيت؟» لولا نشاطي اليومي لامتلأت المدينة بهم».

الأمثلة السابقة على وضوح لامعوليتها إلا أنها تعطي إشارة إلى نوع من أنواع الأوهام أو النقل الأمراض النفسية



العودة إلى المستقبل
م.زياد عبدالتواب

يقال أيضا أن أحد المرضى النفسيين كان يعتقد أنه حفنة من التبن وهو ما جعله يتحاشى التعامل مع الحيوانات وخاصة الخيول والأبقار مخافة أن يأكلوه وهو الأمر الذي دفع بزوييه إلى إيداعه إحدى المصحات النفسية طلبا للشفاء حيث خضع لعلاج مكثف لإقناعه أنه إنسان وليس حفنة من التبن وبعد عدة شهور من العلاج وعندما حان يوم الخروج وأثناء النقاش معه إذ مر حصان بجواره مما دفعه إلى الهرب والاختباء فوق أحد الأشجار وعندما هرع أحد الأطباء إليه سائلا إياه عن سبب هذا الفعل بالرغم من اقتناعه بأنه إنسان أجاب قائلا «أنا أعرف أنني إنسان ولكن اعتقد ان الحصان لايزال يعتقد أنني حفنة من التبن».

و يقال أيضا إن أحد المرضى النفسيين قد هرب من المصحة التي كان يتلقى بها العلاج

ziad.tawab@gmail.com

الأمومة تجربة صعبة تتطلب القيام بالكثير من المسؤوليات، والمهام وتزداد صعوبة عندما تكون المرأة تتمتع بشهرة ونجومية فهو يزيد من مهامها، وواجباتها لذا رصدت مجلة «بيبيول» الأمريكية كيف حققت النجمات العالميات التوازن بين الأمومة والشهرة والنجاح العالمي.

الماشع



تعرضت النجمة العالمية لعملية سرقة، في منطقة هوليوود، حيث قام ثلاثة رجال بمحاولة سرقة كلابها من فضيلة bulldogs، وقال ممثلو الادعاء ان الرجال الثلاثة المتهمين بسرقة كلاب النجمة العالمية أطفالوا الأضواء في سيارتهم وأوقفوا مرافق الكلاب وأطلقوا عليه النار، واستطاعوا سرقة كلبين وهرب الثالث، وتحول اللصوص في شوارع منطقة هوليوود في جولة بحث عن كلب bulldogs فرنسي باهظ الثمن لسرقته أيضا.

لدى جاجا

وتيل سميث



نشر النجم العالمي أكثر صور صادقة عن شكل جسده خلال الفترة الحالية، حيث شارك محبوه صورة لنفسه وهو يقف بجانب الماء، مرتدياً قميصاً مفتوحاً يعرض صدره ويطنه، وعلق عليها بـ: «سأكون صادقا أنا في أسوأ حالة في حياتي، لكن ويل لم يقف عند نشر الصور، ففي اليوم التالي نشر أيضا صورة متحركة تكشف عن زيادة الدهون بمنطقة البطن».



أشهرهن بيونسيه وشاكيرا وجينيفر لوبيز الأمومة الدافع وراء نجاح نجومات هوليوود

ترجمة - م. فيم

ينبغيها هو المستقبل وخاصة مستقبل أطفالها. كما تشعُر المغنية والمغلفة سيارا بالسعادة لكونها أم لثلاثة أطفال طفل ٦ سنوات وطفلة ٣ سنوات وطفل ٧ أشهر . أوضحت سيارا أن حياتها بعد الأمومة تغيرت للأفضل وتوضح أن تجربة الأمومة تصيب المزيد من الفهم والعاطفة للحياة والحب في القلب. وتقول: «لا شيء أحلى من رسم ابتسامة على وجه طفلك».

وحصلت النجمة جينيفر لوبيز على العديد من الألقاب فهي المغنية والممثلة وأهم الألقاب أنها أم بائنة فهي تقول أنها لم تتخيل يوما أن الأمومة ستجعلها تشعُر بالسعادة البالغة.

وعبرت المغنية الأمريكية كاردى بي أنها تنتهج في تربية طفلها البالغة من العمر عامان الثقة بالنفس وعلى الرغم من مشاركة صورها على مواقع التواصل الاجتماعي لكنها لا تسمح بأي تعليق يقلل من ثقته بالنفس وتقول أن علاقتها بطفلها «لدى قلب جيد أحبها جدا وأرغب أن تشعُر دائما بالثقة بالنفس».

وأشارت النجمة والمغنية الأمريكية جوردن سباركس إلى أن أسعد مكان على وجه الأرض هو المكان الذي تتواجد فيه مع ابنها البالغ من العمر ثلاث سنوات وزوجها، ووصفت لحظة ميلاد طفلها بأنها لحظة رائعة ومجيدة بشكل لا يصدق».

وكذلك المغنية والمغنية الأمريكية كريستينا ميليان فهي أم لثلاثة أطفال وكانت قد وضعت طفلها منذ بضعة أيام وتشعُر بالسعادة البالغة لكونها أما من جديد فهي توضح أنها لا تنوي العودة للعمل في المرحلة القادمة بل ترغب في قضاء المزيد من الوقت مع طفلها الجديدة والاستمتاع بالجلوس في المنزل مع أطفالها.

وجاء في مقدمة التقرير النجمة العالمية بيونسيه الحائزة على جائزة جرامي الأمريكية في الموسيقى، ووصفت المجلة بيونسيه بالنجمة المتهجدة دائما في عملها ولكنها أيضا أم مجتهدة وتقوم بمهام الأمومة بسعادة وحب، وتعتبر بيونسيه عن سعادتها بتجربة الأمومة في تصريح لها لمجلة فوج سنوات وتوأم عمرهم البريطانية وقالت «حياتي تغيرت بعد ولادة ابنتي الأولى وتشير إلى أن الأمومة هي الدافع الأكبر لها لمزيد من النجاح خاصة بعد أن إنجاب ثلاثة أطفال ابنتها الكبرى البالغة من العمر ٩ سنوات وتوأم عمرهما ٣ سنوات وتشارك بيونسيه مع أطفالها قراءة القصص وكذلك المغنية الأمريكية كيلي رولاند، فهي ليست مغنية ومهتمة بعالم الموسيقى والأزياء وأم ولكنها أيضا مؤلفة فقامت بتأليف كتاب في عام ٢٠١٧ بعنوان «دليل الأمهات الجدد اللاتي يشعرون بالتعب والكتئاب والتوتر» بعد ولادة طفلها الأول تيان البالغ من العمر ٦ سنوات، وهي يناير الماضي كان ولادة طفلها الثاني نوح، وعبرت رولاند عن سعادتها لكونها أما لثنتين من الأطفال الذكور، وتضيف أنها تعمرها بالسعادة عندما ينادى عليها طفلها تيان قائلا مامي ويعمرها بالأحضان والقبلات.

وتشير مغنية البوب الشهيرة شاكيرا إلى أنها أم لطفلين ٨ سنوات و٦ سنوات وتقوم جيدا مسئوليتها كام وتوضح أن أكثر ما



أحمد رفعت

كورونا وشرطة النجدة!

كنت في إحدى المصالح الحكومية التي اختارتها الدولة بعيدا جدا عن أماكن أخرى ولا تعرف لماذا خصوصا وأن غيرها في أحياء أخرى قريبة وأكثر هدوءا!!

المكان لا تعرفه وإن كنا عرفنا الطريق إليه عبر خرائط المكان الإلكترونية وهذا أسهل ما في الأمر إنما الوصول إليه صعب للغاية. ولكن وصلنا في النهاية.. هنا زحام غير طبيعي وأسواق غير منضبطة وتآكل من مساحة الشوارع يصعب على الناس الحركة!

في المصلحة الحكومية أخيرا بعد مشقة ووقت طويل.. عدد كبير من الناس يبدأ أغلبهم تم تحويله إلى هناك أيضا.. بين هؤلاء من يخالف تعليمات كورونا.. هذا الرجل يعرض صحة وحياة الآخرين.. للخطر.. نصحناء ولم يقبل بالنصيحة وعندما نصحه غيرنا ثار وهاج وماج لم يكن مقبول في الشهر الكريم مثل ذلك السلوك ولا الرد عليه.. الحل في القانون.. الاتصال المعالج بشرطة النجدة.. طلبتهم على الفور.. تلقى المركز البلاغ.. من أنسة أبلغتهم.. لحظات ووجدته يتصل على الجيزة.. تفهم بالغ واستيعاب لخطورة أزمة كورونا الحقيقية والأهم وعى بدور شرطة النجدة.. قال: لا يرضينا ذلك ورجال النجدة في الطريق إليك!

رغم زحام المكان وصلت سيارة ثم أخرى من مكان آخر في سباق لمن يصل أولا.. ثم تعامل مع الموضوع شكرناهم وانتهى الأمر لكن بقي أن يعرف الجميع طريقهم لرجال الأمن. خصوصا أن فيهم المخلصين المثقفين ممن يعرفون معنى الأمن الواسع.. والذي ليس بالضرورة أن يكون دماء وقتلا ورفضاً.. شكراً شرطة النجدة وشكراً لنجدة الجيزة.

في المصلحة الحكومية.. عدد كبير من الناس يخالف تعليمات كورونا

الأمومة

الأحد

9 مايو 2021م - السنة السادسة عشرة

العدد

4923

تابعونا على:

WWW.ROSAEVERYDAY.COM



تحت عنوان «الملاج الأول للمرضى»

برنامج تدريبي لتأهيل طلاب «الصيدلة» على مواجهة «كورونا»

كتب - طه النجار

يختتم الاتحاد المصري لطلاب الصيدلة بجامعة حلوان «EFSF-Helwan» غدا الاثنين أحد أهم مشروعاته لعام ٢٠٢١ وهو برنامج الاتحاد المصري لتطوير مهنة الصيدلة EFSF community project والذي بدأ اعتبارا من ٢٥ شهر إبريل الماضي ويستمر حتى ١٠ مايو الحالي.

ويهدف البرنامج إلى تطوير مهنة الصيدلة بطريقة غير مباشرة وذلك من خلال محاضرات وورش عمل تدريبية خاصة بمجال الصيدلة المجتمعية لتطوير طلاب الصيدلة في كافة المراحل ، وبطريقة مباشرة من خلال حملات التوعية والتي تركز على التوعية بدور الصيدلي في المجتمع بكونه الملاج الأول للمرضى وظهور مدى قيمته خلال أزمة كورونا.

وكانت أول خطوة البرنامج في كلية الصيدلة بجامعة حلوان للتوعية بدور الصيدلي وأظهار الفرق بين الصيدلي والبديل في الدواء، وأن الصيدلي يمكن للمريض تناوله لوجود نفس المادة الفعالة مع اختلاف شركات الإنتاج، بينما البديل قد يؤدي نفس التأثير لكن مع اختلاف المادة الفعالة.. كما يهدف الاتحاد المصري كمؤسسة تطوعية طلابية تشمل أكثر من ٢٧ كلية من كليات الصيدلة على مستوى مصر وبالتعاون مع جهات سيادية إلى تقديم إحصائية لجهات المعنية في مصر مثل وزارة الصحة ورقابة الدواء ونقابة الأطباء والصيدلة إلى تقديم يتم تحديدها من خلال استبيانات من الصيدلة المجتمعين وطلاب الصيدلة والعامه وذلك بالغاء ووقف الروشيات الورقية والتي قد يحدث بسببها تدخل في الأدوية أو خطأ طبي نتيجة وصف دواء مشابه أو حدوث خلط بين اصناف مختلفة من الأدوية.

السن مجرد رقم

جدة أمريكية عمرها 71 عاما بطلة دولية في رفع الأثقال

تغيير هذا الشكل بممارسة الرياضة . وتابعت: «سرعان ما فقدت وزني، وأدركت أنه كلما تدرت أكثر، استمتعت به أكثر - وهذا هو الحال منذ ذلك الحين، أبلغ من العمر ٧١ عامًا، لكنني أبداً وأشعر الآن بتحسن مما كنت عليه عندما كان عمري ٤٠ عامًا»، وأضافت: «الناس يقولون لي إنني كبيرة في السن، ولكن شعاري هو، لا يمكنك إعادة عقارب الساعة إلى الوراء، ولكن يمكنك إعادة تشغيلها مرة أخرى، أحياناً أسأل نفسي» لماذا أفضل هذا؟ لكن التعليقات السلبية يفوقها الأشخاص الذين يقولون لي إنني المهمم - وهذا ما يجعلني أستمع».

شاركت ماري المتقاعد في صالة الألعاب الرياضية في سنوات أصغر، لكنها لم تبدأ في أخذ الأمر على محمل الجد حتى بلغت ٥٩ عامًا، عندما توفيت والدتها. جلست ماري «حزينة» لمدة عامين بعد وفاة والدتها، وزاد وزنها إلى ١٧٦ رطلاً، وقالت إنها شعرت بعدم الارتياح بسبب شكلها ووزنها الزائد.

«أتذكر أنني كنت أفكر في نفسي» أرفض أن يكون هذا أنا «وقمت بالتسجيل للانضمام إلى صالة الألعاب الرياضية».

في غضون عام خسرت ما يقرب من ٥٠ رطلاً واقترح مدربها الشخصي بوبي الكالبريس أن تقوم برفع الأثقال.

العمر مجرد رقم، حيث استلاعت جدة أمريكية أن تصبح بطلة دولية في رفع الأثقال في السبعين من عمرها، مؤكدة أنها تبدو أفضل مما كانت عليه قبل ٣٠ عامًا.

بدأت الجدة ماري دافي، ٧١ عامًا، من ترميل بولاية كونيتيكت بالولايات المتحدة، ممارسة التمارين في سن ٥٩ بعد أن زاد وزنها بعد وفاة والدتها في عام ٢٠٠٧، ولكنها استطاعت فقد أكثر من ٥٠ رطلاً في غضون عام واحد.

ووفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية، سرعان ما أصبحت مدمنة على رفع الأثقال وتقضى الآن حوالي ساعة في الأسبوع في رفع الحديد في جلسات رياضية مدتها ست ساعات، ولديها أكثر من ٣٠ رطلاً قياساً على الولاية والعالم.

على الرغم من إخبارها بأنها «كبيرة في السن» لتصل إلى صالة الألعاب الرياضية، إلا أن ماري تجعل الرقم القياسي العالمي في رفع وزنها عن ٢٥٠ رطلاً - أكثر من طفل صغير - بالإضافة إلى مقعد ١٢٥ رطلاً وقرصاً ١٧٥ رطلاً.

قالت ماري: «لقد بدأت بجدية في الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية منذ عشر سنوات عندما أدركت أنني سأكتسب الكثير من الوزن - أتذكر عندما نظرت في المرأة وشاهدت نفسي قلت «هذا ليس أنا» وبدأت في

