

الرئيس السيسي يهنئ شعب مصر والأمة العربية بحلول العام الجديد

President Sisi congratulates the people of Egypt and the Arab nation on the occasion of the new year



مشروعات عملاقة افتتحها

الرئيس السيسي لترسم

مستقبلاً أفضل لصعيد مصر



Giant projects inaugurated by President Sisi to chart a better future for Upper Egypt

الرئيس يفتتح مدينة أسوان الجديدة.. ويتفقد معرض الحرف اليدوية وإحدى الفيلات



The President inaugurates the new city of Aswan and inspects the handicraft exhibition and one of the villas

رئيس التحرير
محمود كامل

رئيس مجلس الإدارة
أحمد عارف

2022

تحيا مصر حرة

للإبني الإلكتروني
www.tahyamasrhura.com

التواصل:
tahyamasrhura@gmail.com
info@tahyamasrhura.com 01114444035

السنة الخامسة • العدد الثامن والثلاثون • يناير ٢٠٢٢ م - جمادى الآخرة ١٤٤٣ هـ • ١٢ صفحة • السعر: ٣ جنيهات

تحذير هام

تحذر تحيا مصر حرة برئاسة المستشار/أحمد عارف رئيس مجلس الإدارة أي شخص يتطاول بالسب أو القذف سواء علي الكيان أو علي اسره التحرير أو الاعضاء سوف تتخذ الشؤون القانونية كافة الاجراءات القانونية.. كما تحذر المواطنين والجهات الامنيه والمؤسسات بعدم التعامل مع أي شخص لا يحمل كارتنيه الجريده المعتمد بصفه قانونيه

المستشار القانوني
السعيد امين رياض عيد



بقلم:
أحمد عارف

تفائلوا بالخير تجدوه عام جديد ٢٠٢٢

في العامين الماضيين عانت مصر مثل كل دول العالم من الظروف الاقتصادية ولكن كانت مصر تعمل وتبحث دائما علي مخرج في ظل فيروس الكورونا المستجد من ناحية تحافظ وتبحث عن العلاج لابنائها و السيطرة علي الظروف الاقتصادية لصالح المواطن المصري والتنمية المستدامة المستمرة وأخذت في عين الاعتبار أن كل مشكلة لها مخرج كأي مشكلة واجهتها واهتمت بالبنية التحتية للبلاد وإصدار بعض القرارات من رئيس الدولة للنهوض بالبلاد إلى أعلى مستوى في التنمية ويفضل الله ثم فضل رجال مصر الشرفاء واعطائهم فرصه لإنتاج أفكار تأخذ الدولة إلى مكانه عاليه وسط العالم...والتمنيه في كل شئ جيد ويفيد البلاد من مطلق توجيهات السيد الرئيس الي النهوض في جميع المجالات لتكون مصر لها الرياده في جميع المجالات الموجوده الآن علي سطح مصر ليراه العالم كله..ونفتخر دائما بمصرنا العظيمه..طبيعه الانسان في الحياة عندما يتولي منصب ولا يستطيع الحفاظ عليه يندم عندما يفقده..هذا ما يدور الآن في مصر ومنها القيادة الحكيمه في البلاد الآن ومنذ توليها القيادة دائما هناك تغيير...من التغيير تكون الرياده في جميع المجالات لذة حرص السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي بالتغيير المستمر لبعض القيادات للوصول كما ذكرنا الي الرياده والتفوق علي انفسنا من هذا المنطلق..... التنمية المستدامة..المجتمع المدني ٢٠٢٠..من أكثر الموضوعات علي الساحة المصريه التي تستهدف توازن في الاقتصاد المصري وبياداة لصغار المستثمرين للنهوض بقطاع الخدمة المجتمعيه وانشاء مبادرات تستهدف شريحة كبيره من شعب مصر تدعو للانتاج..كل المبادرات تستهدف المواطن المصري يعيش حياة كريمة وتخفيف العن عليه وكان ل تحيا مصر حرة الشرف بانطلاق مبادرة الكساء الشعبي لمستحقي الدعم لتساعد في خلق فرص عمل شريحه كبيرة من شباب مصر وتشغيل مصانع الاقمشه والمنسوجات والملابس الجاهزه لتخفيف العن علي المواطنين وتشغيل صغار المستثمرين من مناطق الخدمة المجتمعيه والتنمية المستدامة والتي ينادي بها دائما وبتوجيهات السيد رئيس الجمهوريه...بالنهوض بالصناعة المصريه الي اعلي المستويات وبجوده عاليه وزيادة الانتاج لينافس السوق المحلي والخارجي وتوفير فرص تصدير لصغار المصانع والقضاء علي جشع التجار..سوق الاحتكار لبعض الصناعات خاصة في مجال المنسوجات في كل اقسامها....

تحيا مصر حرة...تحيا مصر حرة...تحيا مصر حرة... بين الامم

تماشيا مع جهود الدولة وتحت توجيهات السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي

مبادرة
تحيا مصر حرة
للكساء الشعبي 2022 - 2030

بالتعاون مع جميعه مصر حرة للتنبيه السنه رقم 7001 لسنة 2021

داخل العدد ملحق طبي شامل..

«صحتك» من تحيا مصر حرة
برعاية مليونكير للرعاية الصحية

ياسر الغزالي
يكتب:
شركة مليونكير
لرعاية الصحية

د. محمد إبراهيم
يكتب:
السياحة العلاجية
في مصر ص 03

د. محمد برفو يكتب:
المياه البيضاء ص 02

د. محمد ابوزيد يكتب:
القسوه والتعلق ص 02

«تحيا مصر حرة»
رئيس مجلس الإدارة
وأسسة تحرير الجريدة

يتقدمون بخالص الشكر والتقدير
إلى الرئيس عبدالفتاح السيسي
وإلى الشعب المصري

بمناسبة العام الميلادي الجديد
وإلى جميع الأخوة الأقباط
بمناسبة عيد القيامة المجيد

انتظرونا في العدد القادم
مع العالم الاستاذ الدكتور
محمد الداروتى وحديث
عن الإعجاز العلمي في
القرآن ودعوة للتأمل

صلاح يواصل صدارة
هدافى الدوري
الإنجليزي ص 07

PATROL CHALLENGE

149 L.E

لأي قطعة

349 L.E

249 L.E

لأي جاكيت
أوبليزر

لأي جاكيت
جيتز أوفيس

PATROLE.G

CUSTOMER SERVICE : 01204444615

.. ويوجه بإعداد قاعدة بيانات شاملة بأعداد ذوي الإعاقة الحركية



إليه عن طريق اللجان الفنية المتخصصة في هذا الشأن، وذلك بهدف إقامة منظومة متكاملة الجوانب لإنتاج الأطراف الصناعية في مصر. كما تم استعراض التعاون والتسويق الجاري بين مختلف الجهات المعنية لدراسة أعداد الأشخاص ذوي الإعاقات الحركية والكميات المستهدفة إنتاجها من الأطراف الصناعية، إلى جانب حصر كافة مكونات المنظومة من مصانع وورش محلية للصناعات الغذائية، وكوادر طبية وعمالة فنية، فضلاً عن عرض المعايير الدولية ومساعدات الحركة بالتعاون مع الخبرة الدولية وكبرى الشركات العالمية، فضلاً عما تم التوصل

استخدام تلك الأطراف وفقاً لأحدث المعايير الدولية، بما يساعد على تحقيق الهدف المنشود بتقديم حزمة موحدة ومتكاملة من الخدمات الطبية عالية المستوى للمواطنين من ذوي الإعاقات الحركية على أساس علمي سليم، سعياً نحو رفع المعاناة عنهم، وتمكينهم وتوظيف قدراتهم على الوجه الأمثل، ومساعدتهم على الاندماج في جميع المجالات داخل المجتمع. كما وجه الرئيس عبد الفتاح السيسي بإعداد قاعدة بيانات شاملة لتدقيق حصر أعداد الأشخاص ذوي الإعاقات الحركية على مستوى الجمهورية، فضلاً عن إدماج التخصصات

وجه الرئيس عبد الفتاح السيسي بإنشاء منظومة متكاملة للأطراف الصناعية في مصر تتضمن توظيف الصناعات، والتأهيل والتدريب بأعلى المعايير وبالاستعانة بالخبرات الأجنبية المتميزة. جاء ذلك في اجتماع متابعة الموقف التنفيذي لإنشاء مجمع صناعي للأطراف الصناعية، حيث اجتمع الرئيس عبد الفتاح السيسي اليوم مع الدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس الوزراء، ونيقن الفياض وزيرة التضامن الاجتماعي، ونيقن جامع وزيرة التجارة والصناعة، والدكتور محمد عوض تاج الدين مستشار رئيس الجمهورية لشؤون الصحة والوقاية، واللواء السيد الفالي مساعد رئيس أركان حرب القوات المسلحة لرعاية أسر الشهداء والمصابين والرعاية الاجتماعية، واللواء طبيب عيد محمود مستشار وزير الدفاع للتعليم الطبي والأجهزة التعويضية، واللواء محمد علي نائب مدير إدارة الجيوت الفنية للقوات المسلحة.

وقد وجه الرئيس عبد الفتاح السيسي بتكامل جهود جميع الجهات المعنية بالدولة والاستعانة بالخبرات الأجنبية المتميزة في هذا المجال، وذلك لنقل التكنولوجيا وتمتلك القدرة الوطنية والتصنيع والإنتاج باستخدام أفضل الخامات العالمية للحصول على منتج عالي الجودة في إطار المنظومة الجديدة لإنتاج الأطراف الصناعية في مصر، وتوفير برامج التأهيل للتدريب على

الرئيس السيسي يهنئ شعب مصر والأمة العربية بحلول العام الجديد

هنا الرئيس عبدالفتاح السيسي، مساء اليوم، الشعب المصري والأمة العربية بمناسبة بداية العام الجديد ٢٠٢٢. وقال الرئيس في منشور عبر حسابه على «فيسبوك»: «أتقدم بخالص التهنية للشعب المصري العظيم بمناسبة حلول العام الميلادي الجديد، وأدعو الله تعالى أن يكون عام خير وازدهار وأن يوفقنا لتحقيق لوطننا الغالي مزيداً من التنمية والرفي وأن يديم على مصر نعمة الأمن والاستقرار... وكل عام وأنتم بخير».



الرئيس السيسي يفتتح مدينة أسوان الجديدة.. ويتفقد معرض الحرف اليدوية وإحدى الفيلات

جمالياً علينا كلنا، مشيراً إلى أن مبادرة «حياة كريمة» ستغطي جميع القرى خلال ٣ سنين، مضيفاً: «حداً أول ثلث التي هو أصعب حاجة هانتقولي فيه حاجت صعبة هتوكل اللي احنا اخترناه كان أصعب». وقال الرئيس السيسي خلال تفقده كورنيش أسوان: «الثلث ده يخلص في سنة نعمل فيه الصرف الصحي ومرجعة المياه والصرف والكهرباء والطرق وتجهيز الترع وتوفير الغاز والاتصالات... بتتكل على دولة بتخش على كل ريف مصر صعيد دلنا والتوقيع ده موضوع مش متق... مش هنسيب حد البرنامج لكل قرية في مصر لازم يخالها صرف صحي وميه شرب وكل قرية ممكن يخالها الغاز هيدخل والاتصالات والت والى حاجات دي... ولو مقيش مدارس لو المستشفى هنعمل في المحليات بتاعتنا... أمتنا عند ربنا إن في ٣ سنين تقدرنوش بالوعد ده من الدولة المصرية... كهرياه يعني إيه؟ ممكن يكون جودتها بتقطع شوية احنا بتتكل عن جودة كهرياه حقيقية».



وتابع الرئيس السيسي: «بعد ٦ شهور هنخش على التلت الثاني وباحد سنة، وبعد سنة نخش مصطلح معنى إن فيه إحلال عاوزين كل اللي عندنا نحل الحاجة ذات الجودة العالية ويبتدي بنمي عليها وهخلي تحيا مصر تدفع للمكان الغالي قوى مدة سنين».

وأكد الرئيس عبد الفتاح السيسي، أن مصر واجعتوه.. فرصة للأماكن، بس قلت للدكتور ولكن مكسب لتاريخ مصر والدول كلها بتعمل تاريخ، احنا عندنا تاريخ وتراث جميل.. وأضاف الرئيس السيسي خلال تفقده كورنيش أسوان: «عاوزين نجييه بناس فاهمة كويس وشاطرة في الموضوع بحيث لما نبدأ تكونوا



وقال الرئيس عبد الفتاح السيسي، لعارضي المنتجات التراثية كورنيش أسوان: «إحنا عاملين في العاصمة الجديدة مكان كبير للتراث، محتاجين لما يطلع بيقا قوى جدا علشان الصورة اللي احنا بنهيا للناس احنا حين؟ فلانم المجموعة اللي تخش معنا تكون قوية قوي ومحترفة جدا لان

السياحي في أسوان: «أنا سعيدة جداً.. لعارضي بشكر حضرتك شكر خاص جداً». ورد الرئيس السيسي قائلاً: «أنا اللي سعيدة.. نعملهم منفذ والناس تفخ هنا، كما وجه الرئيس السيسي يعرف المواطنين هذه المنتجات الموجودة في الإسكندرية وبورسعيد والناس كلها».

أجرى الرئيس عبد الفتاح السيسي، جولة تفقدية بمدينة أسوان الجديدة وكورنيش المدينة ومنطقة الإسكان والفيلات، وتفقد الرئيس عبد الفتاح السيسي، معرض الحرف اليدوية والتراثية بمدينة أسوان الجديدة.

وجه الرئيس عبد الفتاح السيسي، بتخصيص عائد ٢٠٠ مليون جنيه من صندوق تحيا مصر لصالح دعم الصناعات الحرفية، وقال إن الدولة معنية بالحفاظ على التراث وإحيائه. وتفقد الرئيس عبد الفتاح السيسي، أحد الفيلات بمحافظه أسوان، وذلك خلال تفقده منطقة الإسكان والفيلات بمدينة أسوان الجديدة.

وتفقد الرئيس السيسي والدكتور مصطفى مدبولي، رئيس الوزراء، غرف الفيلات، وإطمأن على كافة التشطيبات في الفيلات. واستمع الرئيس السيسي، لشرح الدكتور مصطفى مدبولي، والمسؤولين، حول تشطيبات الفيلات في مدينة أسوان الجديدة. وأعربت إحدى السيدات النوبيات عن سعادتها البالغة لمقابلة الرئيس عبدالفتاح السيسي، وقالت: «إحنا في غاية السعادة لما هتيل علينا بيهل علينا الخير والبركة شعب أسوان بيعشق تراب رجليك علشان حضرتك طبيب القلب وأب كريم، بنشكر كل الناس القائمة لأنهم اتاحوا لنا فرصة تقابل سيادته وجهنا لوجه، وده شرف. وقالت خلال تفقده مشروعات الشريط النهري

إنجازات ومشروعات عملاقة افتتحها الرئيس السيسي لترسم مستقبلاً أفضل لصعيد مصر



الحالية والمستقبلية، باستخدام أحدث أساليب الزراعة ووسائل الري في العالم في العديد من المشروعات القومية، وأبرزها مشروع المليون فدان والذي يشمل مشروعات قومية عديدة منها توشكي وشرق سيناء والدلتا الجديدة ومستقبل مصر ومشروع استصلاح وزراعة الأراضي بشمال ووسط سيناء. وشدد الرئيس السيسي خلال الافتتاح على دعوات القطاع الخاص للمشاركة بقوة في هذه المشروعات، كما شدد على أهمية استخدام أحدث التكنولوجيات وتوطين صناعات مستلزمات الإنتاج وتعظيم القيمة المضافة وتحقيق الاكتفاء الذاتي وتوفير العملة الصعبة وتحقيق أكبر عائد اقتصادي وخلق فرص العمل.

الأراضي الصحراوية في منطقة توشكي بمحافظة أسوان، من بينا المشروع القومي «توشكي الخير»، وذلك في إطار جهود الدولة لتحقيق نهضة تنموية متكاملة. وبعد «توشكي الخير» أكبر مشروع استصلاح زراعي في منطقة الشرق الأوسط، وأحد المشروعات القومية العملاقة التي نجح الرئيس عبد الفتاح السيسي في إعادة الحياة لها بعد فترة من التدهور أصابت المشروع الذي يقع جنوب أسوان. وشهد الرئيس عبد الفتاح السيسي آخر ما تم إنجازه في المشروع من تطوير واستصلاح وزراعة أكثر من ٢ مليون نخلة فضلاً عن شق الترع وحفر الأبار لتوفير المياه اللازمة للزراعة لتأمين الأمن القومي الغذائي للمصريين باعتباره من أهم أولويات القيادة السياسية



نسب البطالة. وتفقد الرئيس عبد الفتاح السيسي أيضا قرية المراهدة بمرکز الوقف بمحافظة قنا، ومتابعة تنفيذ مشروعات المبادرة الرئاسية حياة كريمة لتنمية الريف المصري، وتفقد مجمع خدمات المزارعين شرقاً بالطريق الزراعي الغربي والطريق الصحراوي غرباً عبراً نهر النيل جنوب كلابشة، محور ديروط القفرافة المرحلة الأولى بطول ١٥ كيلومتراً ويربط بين شرق وغرب النيل. كما تضمنت الافتتاحات عدداً من مشروعات تطوير الطرق الرئيسية ومنها: تطوير طريق الصعيد الصحراوي الغربي (القاهرة/ المنيا) بطول ٢٢٠ كيلومتراً، ازدواج طريق (سفاجا- القصير- مرسى علم) بطول ٢٠٠ كيلومتر، بالإضافة إلى عدد من الكباري والمزلقانات ومنها: كوبري ميدان المديرية بمحافظة بني سويف، كوبري الينبعا بمحافظة سوهاج، كوبري أعلى مقيش توشكي. ويشترك في تنفيذ مشروعات الطرق ١٢٥ شركة منها ١٢٢ شركة قطاع خاص يعمل بها ما يزيد عن ٨٠ ألف موظف وعامل، وبما يعكس على تشغيل الشباب، وبالتالي خفض معدلات

جنيه خلال السنوات الخمس الماضية لإقامة محطات معالجة المياه، بما يجعل مصر في مقدمة الدول التي تعاملت مع المياه بأكثر قدر من الرشيد والاقتصاد. ومن قنا، افتتح الرئيس السيسي عبر الفيديو كونفرانس المجمع الصناعي بمدينة البغدادي بمحافظة الأقصر، والمجمع الصناعي بميدان بياض العرب بمحافظة بني سويف، والمجمع الصناعي بالمهاجرة بمحافظة المنيا، والمجمع الصناعي بمحافظة قنا، والمجمع الصناعي بمدينة أفردفة بمحافظة البحر الأحمر، كما يجري العمل بخمس مجمعات صناعية أخرى.. كما افتتح الرئيس السيسي كذلك عدداً من مشروعات محاور الطرق والنقل ولا سيما محاور النيل، وتضمنت: محور قوس بمحافظة قنا بطول ١٩ كيلومتراً ويربط الطريق الصحراوي الشرقي بالطريق الزراعي شمال مدينة سمالوط والطريق الصحراوي غرباً عبر نهر النيل، ومحور عدلي منصور بمحافظة بني سويف بطول ٧ كيلومترات ويربط بين البر الشرقي للنيل (طريق الصعيد الحر عن طريق وصلة بياض العرب) وبين البر الغربي للنيل (طريق الفيوم بني سويف)، محور سمالوط بمحافظة المنيا النيل

أول مرة في تاريخه، شهد الصعيد أسبوعاً كاملاً من الافتتاحات المتتالية للمشروعات التنموية العملاقة في كافة القطاعات، والتي من شأنها أن تحسن كثيراً مستوى معيشة المواطنين في الجنوب ووضعهم في بؤرة اهتمام الدولة. وتعكس هذه الافتتاحات رؤية الرئيس عبد الفتاح السيسي في العمل بوتيرة متسارعة وفي كافة القطاعات على التوازي لتحقيق طفرة تنموية كبيرة تضع الصعيد ومصر بكاملها في المكانة التي تستحقها، وتحقق للمواطنين في جميع ربوع الجمهورية دون استثناء الحياة اللائقة بهم دون ترك أحد خلف الركب وتعويض ما فات. إن ما يميز الفترة الراهنة التي نعيشها، هو إيمان القيادة السياسية بقدرات المصريين وسعيها لتوفير البيئة المناسبة لهم ليحققوا انطلاقاً كبيرة للحاق بركب العصر. وكذلك اقتناع القيادة المصرية بأهمية العلم وضرورة تبني أحدث التكنولوجيات وتعظيم القيمة المضافة، وعدم الاكتفاء بالحد الأدنى من الإنجازات، بل السعي لمنافسة أكثر الدول تقدماً في كل قطاع من القطاعات. وبدأت سلسلة افتتاحات المشروعات التنموية الكبرى في الصعيد - والتي تضع فيها الدولة ارا ترليون جنيه سنوياً منذ عام ٢٠١٤ - من مدينة أسبوط يوم الأربعاء الماضي، حيث شهد الرئيس عبد الفتاح السيسي افتتاح مجمع إنتاج البنزين بشركة أسبوط لتكرير البترول بمحافظة أسبوط، وهو أكبر مجمع بترولي في الوجه القبلي، ويهدف لتأمين إمدادات البنزين لأهالي محافظات الصعيد، وتوفير تكلفة نقله من معامل التكرير القائمة بالقاهرة والإسكندرية والسويس لمناطق الصعيد المختلفة. كما افتتح الرئيس عبد الفتاح السيسي عبر الفيديو كونفرانس عدداً من المشروعات التنموية شملت محطة مياه أبو قرقاص بالمنيا، ومحطة صرف صحي أبو شنب بالفيوم، وتوسعت محطة مياه دشنا، بالإضافة إلى مستشفى الأطفال التخصصي بالأقصر، ومستشفى سمالوط التخصصي، ومستشفى الكبد والجهاز الهضمي بجامعة المنيا، وتوسعت مستشفى طب أسنان بجامعة أسبوط.

وأكد الرئيس عبد الفتاح السيسي على ضرورة رفع الوعي والثقافة بخطورة البناء على الأراضي الزراعية في كافة ربوع مصر وكذلك خطورة استمرار النمو السكاني بالمعدلات الحالية، مضيفاً أنه تم إنفاق حوالي ٣٠٠ مليار



روتارى كايرو ستارز.. نجوم تتلألأ فى سماء العالم

مهندس / محمد جمال البابلى

رئيس نادى روتارى كايرو ستارز

بعض أنشطة نادى روتارى كايرو ستارز خلال تنهز ديسمبر ٢٠٢١



- 1 قررت الجمعية العمومية لنادى روتارى كايرو ستارز بالإجماع أن تكون السيدة/ شيماء نشأت محمد الرئيس القادم للنادى للعام الروتارى ٢٠٢٢-٢٠٢٣ وأن يكون أ.د. كرم ملاك كامل السكرتير الفخرى.
- 2 ايماننا منا بدور الروتارى فى خدمة المجتمع اشترك نادى روتارى كايرو ستارز مع
- 3 مشاركة نادى روتارى كايرو ستارز برئاسة المهندس محمد جمال البابلى مهرجان الحلم العربى التونسي للثقافة والفنون على أرض مصر .. وهو يعتبر أول مهرجان مصرى تونسى على أرض مصر.
- 4 مشاركة نادى روتارى كايرو ستارز فى مؤتمر إمراة أمنة... أسرة قوية براعية وزارة التضامن الإجتماعى، تزامناً لإحتفال ب ١٦ يوم مناهضة العنف ضد المرأة.
- 5 مشاركة نادى روتارى كايرو ستارز فى مبادرة (مصر بلا أمية ٢٠٣٠) تم تدشين مركز تعليم الكبار والتعليم المستمر
- 6 مشاركة نادى روتارى كايرو ستارز فى مهرجان المشروعات الصغيرة... أنا المصرى بنادى الجزيرة الرياضى
- 7 مشاركة نادى روتارى كايرو ستارز فى ندوة التغذية الصحية وإعادة برمجة العقل لحياة صحية أفضل... (د. طارق رضا) والتى نظمها نادى روتارى الزمالك
- 8 مشاركة نادى روتارى كايرو ستارز فى حوار مفتوح بين د. نبين مكرم ود. نبين نخلة حول الذكاء الاصطناعى وخدمة المجتمع بنادى الجزيرة الرياضى

محافظ شمال سيناء يستقبل رئيس الإتحاد المصرى للميني فوتبول

استقبل اللواء الدكتور محمد عبد الفضيل شوشة محافظ شمال سيناء مكتب سيادته بديوان عام المحافظة ، أحمد سمير سليمان رئيس الإتحاد المصرى والعربى للميني فوتبول ، والسيد حيدر إلى شمال سيناء للاحتفال بمناسبة مرور عام على إطلاق أول مباراة رسمية في تاريخ رياضة الميني فوتبول (كرة القدم الصغيرة) في مصر علماً بأنه في مثل هذا اليوم من العام الماضي تم إطلاق (دورى المناطق المهمل للدورى المصرى الممتاز) وكانت البداية من شمال سيناء ، ثم توالى كل المحافظات في اليوم التالي ، وقد انطلقت البطولة من ملعب مركز شباب المساعيد بالعريش. كما قدم المحافظ اللواء أحمد الفضيل شوشة التهنئة لرئيس الإتحاد أحمد سمير بمناسبة نجاح رياضة الميني فوتبول . كما رئيس الإتحاد ميدالية بطولة الدوري الممتاز الأول للإتحاد كهدية تكريمية من الدكتور محمد عبد الفضيل شوشة محافظ شمال سيناء بمناسبة مرور عام على رعايته



بقلم: إسراء الجندي

اجتماع تنسيقى بين محافظتي شمال سيناء وجنوب سيناء بشأن آليات تنفيذ قرار رئيس الجمهورية رقم (٤٢٤) بشأن ترسيم الحدود بين المحافظتين

تحت رعاية معالي اللواء الدكتور محمد عبد الفضيل شوشة محافظ شمال سيناء ، ورعاية اللواء أركان حرب/ خالد أبو هادي محافظ جنوب سيناء ، عقد اليوم في منطقة رأس النقب الاجتماع التسيقي بين محافظتي شمال سيناء وجنوب سيناء ، بشأن آليات تنفيذ قرار رئيس الجمهورية رقم (٤٢٤) بشأن إعادة ترسيم الحد الإداري بين المحافظتين. وذلك بحضور العميد/ أسامة الغنود السكرتير العام لمحافظة شمال سيناء ، اللواء/ أيمن الشريف السكرتير العام لمحافظة جنوب سيناء ، وبحضور الأستاذ/ حمزة رضوان وكيل وزارة التربية والتعليم ، والدكتور/ طارق شوكه مدير مديرية الصحة ، والأستاذ / كليب راشد مدير مديرية الشباب والرياضة ، والأستاذ/ محسن محمد سالم رئيس مجلس ومدينة نخل ، وحضور وفد من مديرية التربية والتعليم ترأسه وكيل وزارة التربية والتعليم ، والأستاذ/ صبرى النخلاوي مدير إدارة نخل التعليمية ، والأستاذ/ يحيى يونس وكيل إدارة نخل التعليمية ، ورؤساء الأقسام والتوجيه المالى والإدارى والمخازن بإدارة نخل التعليمية.



كما حضر وفد من مديرية التربية والتعليم بمحافظة جنوب سيناء ترأسه الأستاذ / عادل عبدالرحمن وكيل المديرية . والأستاذ/ أحمد محمد أبو الحسن مدير إدارة التخطيط والمشروعات والعيادات التعليمية بمحافظة جنوب سيناء. وفور الوصول لمنطقة رأس النقب قام اللواء/ أسامة الغنود بعقد إجتماعاً مع شيوخ وقبائل المنطقة لمناقشة مطالبهم، وجعل هذه

محافظ شمال سيناء يوقد شعلة تصفيات أوليمبياد المحافظات الحدودية

أوقد اللواء الدكتور / محمد عبد الفضيل شوشة، محافظ شمال سيناء، شعلة تصفيات أوليمبياد المحافظات الحدودية، التي تشارك فيها المحافظة في نسختها الثالثة بالاشتراك مع محافظات، أسوان – الوادى الجديد- جنوب سيناء- البحر الأحمر – مرسى مطروح، وذلك في الصالة المغطاة بالعريش. كما أكد المحافظ على إهتمام الرئيس عبد الفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، بتثية طلبة شبابها، مطالباً الفرق الصاعدة للتصفيات بالحصول على مراكز متقدمة على مستوى المحافظات، ومشيراً إلى أن محافظة شمال سيناء متميزة في الألعاب الفردية. وقد أكد كليب راشد مدير عام مديرية الشباب والرياضة، أنه سيتم تنفيذ فعاليات المرحلة التمهيدية داخل المحافظة اعتباراً من اليوم وحتى يوم ٢٠ فبراير المقبل داخل المحافظة، بمشاركة ٢٥٨٨ لاعب ولاعبة على مستوى المحافظة في ١٣ لعبة جماعية وفردية ، والتي سوف يتم



بقلم: محمد الجندي



سرح اختلاف موعد ميلاد المسيح ٢٥ ديسمبر أم ٧ يناير بقلم: رامى ميخائيل

بمناسبة الاحتفال بأعياد ميلاد المسيح والذي يحتفل به الغرب في ٢٥ ديسمبر ويحتفل به الأقباط الشرقيين في ٧ يناير مثل مصر. رغم أن ميلاد السيد المسيح واحد إلا أن هناك اختلاف حول الاحتفال بهذا اليوم لكن الأمر يرجع إلى الطائفة فكل طائفة تحتفل بيوم معين ولكشف أسباب ذلك نتاج الغفوص في أوراق التاريخ قليلاً لمعرفة سبب هذا الاختلاف. الجدير بالذكر أن أول ثلاث قرون لم يحتفل المسيحيين بعيد ميلاد المسيح إذا تاريخ ميلاد المسيح ليس محدد في الإنجيل لكن بعد تنبى الإمبراطور قسطنطين الأول المسيحية وانهاء اضطهاد المسيحيين أقيم مجمع نيقية عام ٣٢٥ م ليضع قوانين الإيمان وحدد وقتها يوم ميلاد المسيح ليوافق ٢٥ ديسمبر يوم ٢٩ كيهك بالتقويم القبطي. حيث يكون عيد ميلاد المسيح في أطول ليلة وأقصر نهار (هكليا) والتي يبدأ بعدها الليل القصير والنهار في الزيادة إلى عيد ميلاد المسيح (العالم) يبدأ الليل في نقصان والنهار (التور) في الزيادة استرشاداً بما قاله القديس يوحنّا المعمدان عن السيد المسيح «ينبى أن ذلك (المسيح أو التور) يزيد وأنى أنا أتقص» (إنجيل يوحنا: ٣:١٠).

وطل جميع المسيحيين حول العالم يحتفلون بعيد ميلاد المسيح في هذا اليوم من العام. مجمع نيقية الأولى (الجزيرى) إلغاء عشر أيام من التاريخ وفي عام ١٥٨٢ م وذلك في عهد بابا الفاتيكان جريجوريوس الثالث عشر اكتشف العلماء خطأ في حساب طول السنة والتي تحدد يتم دوران الأرض حول الشمس وهذا أصبح عيد الميلاد ليس في موضعه أى أنه لا يقع في أطول ليلة وأقصر نهار بل وجدوا أنه بعيد بتاريخ عشرة أيام. ووفق التقويم اليوناني المعمول به حول الشمس مرة كل ٣٦٥ يوماً و٥ ساعات و٨ دقائق و٤٦ ثانية أى أقل من طول السنة السابق حسابها (حسب التقويم اليوناني) بأقل ١٤ دقيقة و١٤ ثانية ومجموع هذا الفرق منذ مجمع نيقية عام ٣٢٥ حتى عام ١٥٨٢ كان حوالى عشرة أيام لذلك أمر البابا جريجوريوس بحذف عشرة أيام من التقويم (اليوناني) حتى يقع ٢٥ ديسمبر في موقعه كما كان أيام مجمع نيقية وسمى هذا التعديل بالتقويم الجريجورى إذ أصبح يوم ٥ أكتوبر ١٥٨٢ يوماً ١٥ أكتوبر في جميع أنحاء إيطاليا.

وضع البابا جريجوريوس قاعدة تضمن وقوع عيد الميلاد (ديسمبر) في موقعه الفلكي (أطول ليلة وأقصر نهار) وذلك بحذف ثلاثة أيام كل سنة (لأن مجموع فرق ١١١١ دقيقة ١٤ ثانية يساوي ثلاثة أيام كل حوالى ٤٠٠ سنة) ثم بدأت بعد ذلك بقية دول أوروبا تعمل بهذا التعديل الذي وصل إلى حوالى ١٢ يوماً البابا جريجوريوس الثالث عشر بابا الفاتيكان قبول العالم بالتقويم الجريجورى

في البداية قبل التقويم الجريجورى في المناطق التي تخضع لنفوذ الكنيسة الكاثوليكية وظلت العديد من الكنائس البروتستانتية والأرثوذكسية على تقويم يولياني القديم لكن مع الوقت تم تعميم التقويم الجريجورى على باقي دول العالم فتحته السويد والندمارك عام ١٧٠٠ وبريطانيا في عام ١٧٥٢ وظل التقويم الجريجورى غير مقبول في المسيحية الشرقية لعدة مئات من السنين وتأسس التقويم الجريجورى في روسيا من قبل الشيوعيين في عام ١٩١٧ وكان آخر بلد أرثوذكسى شرقي لقبول الجدول الزمني اليوناني في عام ١٩٢٤. ولكن لم يعمل بهذا التعديل في مصر إلا بعد دخول الإنجليز إليها في القرن التاسع عشر فتم حذف ١٣ يوماً بدلاً من ١٠ لأن الفرق زاد بين وقت تنبى التقويم ومجمع نيقية وأصبح يوم ٢٥ ديسمبر ليوافق يوم ٢٩ كيهك واستمرت الكنيسة الأرثوذكسية المصرية تحتفل يوم ٢٩ كيهك الموافق حالياً يوم ٧ يناير (بعد حذف ١٢ يوم) أما الكنيسة الكاثوليكية استمرت في الاحتفال يوم ٢٥ ديسمبر. ولهذا السبب تحتفل اليوم الطائفة الكاثوليكية في مصر والعالم بعيد الميلاد يوم ٢٥ ديسمبر فيما تنتظر الكنيسة القبطية الأرثوذكسية (أغلبية المسيحيين في مصر) حتى يوم ٧ يناير لإحتفال بعيد ميلاد المسيح كما تحتفل الطائفة الأنجليكانية في مصر بعيد الميلاد في شهر يناير أيضاً .



بقلم: مريم هليل

اقترحت الأستاذة / عبير جلال أسمرى الفناتين: هند عاكف / غادة إبراهيم لتكونا نجم العدد.. وقد وافق سعادة المستشار على هذا الاختيار..

الفنانة / غادة إبراهيم : نجمة مشهورة تسببت في دخول السجن !!



التقيت بالفنانة / غادة إبراهيم في مهرجان الإسكندرية السينمائي الدولي ودار بيننا هذا الحوار:-

بدايتك الفنية.. قديمي نسفك لقراء جريدة (تحيا مصر حرة):
 أنا من مواليد الإسكندرية (١٩٧٢)
 وتعلمت فن الباليه منذ طفولتي ووالدي كانت فنانة لم تأخذ حظها من الشهرة !!
 وبدأت بأعمال صغيرة في المسرح والتلفزيون والسينما ..
 أدوار حصلت من خلالها على الشهرة الفنية ؟
 أدوار في مسلسل (العسيان) الجزء الأول. والثاني بطولة محمود ياسين / نهال عنبر/ فادية عبد الغنى ومسلسل (القطار والسبع بنات) بطولة نور الشريف ..
 وفيلم (بونو ..بونو) بطولة نادية الجندي / محمود حميدة / ياسر جلال . وفيلم (قشر البنديق) بطولة محمود ياسين/ حسين فهمي . وفيلم (علاقات مشبوهة) بطولة محمود عبد العزيز ..
 هل خطفنت منك أدوار كتنى مترشحة للعمل فيها ؟
 أنت ماشاء الله داسر ما تعرضت له فيها من الأعباء فذرة في الوسط الفني الذي أطلق عليه صراحة (من بره هلا هلا ومن جوه يعلم الله !!) ..
 بالفعل أنا كنت مترشحة للمشاركة في بطولة فيلم (صعيدى رايح جاي) ومضيت العقد وأخذت عربون الفيلم وقبل التصوير بإيام فوجيت بتغيرى!!
 ومضيت عقد مسلسل (وجه القمر) للفنانة / فانت حمامة وفوجيت قبل التصوير بإيام بسحب الدور منى!!
 وكذلك فيلم لوحد حامد !!
 لكن مطلق الحرية للإجابة على هذا السؤال من عدمه؟
 ذكرتى في إحدى البرامج التلفزيونية بانك. تتهمى أحد . الشخصيات لأنها السبب في دخولك السجن ؟
 هناك (نجمة مشهورة تسببت في دخول السجن !!) وهى عارفه نفسها كويس والوسط الفني كله عارفها . وأنا لا أريد أن أطيل في هذا الموضوع فيكف. أن أقول:
 (حسبى الله ونعم الوكيل في هذا الوسط ..
 فإنا مثلا في المهرجانات المفروض أن البس (سوريه) لكن يوجد بعض (المتتمرين)
 لا يعجبهم العجب والا الصيام في رجب ..
 وينتقدوا اى شى لجرد النقد والتجريح ..
 في النهاية أنا أسف حاسس انكى تسببتى .. تقولى
 كلمة لقراء جريدة (تحيا مصر حرة) :
 (حسبى الله ونعم الوكيل)
 فى الدخلاء على الوسط الفني .
 الذى تحول إلى شللية ..ومصالح خاصة.. وعلى غادة إبراهيم السلام ويجب تثقية الوسط الفني ..

حسنى طلبة
نائب رئيس التحرير



الآن.. هند عاكف مثلها الأعلى سندريلا السينما المصرية / سعاد حسنى من الفنانة / نجمة عاكف

الفنانة / هند عاكف الرجاء اعطاء مبدئة للقراء عن بدايتك الفنية ؟
 بدأت الفن فى سنة صغيرة؛ سنوات وكنت اعمل فى السيرك فولدى الفنان/عبد المنعم عاكف وعمتى الفنانة/ نعيمة عاكف وحصلت على بكالوريوس كلية التجارة : وبكالوريوس كلية الاقتصاد والعلوم السياسية من جامعة الزقازيق ثم دكتوراة فخرية .. وبدأت فى المسرح فى ادوار ثانوية ..مثل كلام رجالة / ومسرحية السينية ..
 ما هى أعمالك الفنية التى شهرتك كفنانة ؟
 مسرحية (العالمة باشا) مع الفنانة سهير البابلي ومسرحية (العسكري الاخضر - الباراشوت) مع الفنان سيد زيان ومسرحية (الدبابير) مع الفنان يونس شلبي ..ومثلت أكثر من ١٠٠مسلسل منها (بين القصرين - قلب الدنيا مع تيسير فهمي - ومسلسل مصرى خليجى(بدون اسرار) مع احمد السقا/ أحمد الجسمي ..
 ما الدور الذى تعتبره نقطة انطلاق وحقق لك النجاح والشهرة ؟
 دورى فى مسلسل (أنا قلبى دليلى) عن الفنانة لىلى مراد وقمت فيه بدور امها وقد حصلت على عدة جوائز عن هذا الدور..
 ما أدوارك فى السينما المصرية؟
 أدوارى فى السينما المصرية لا تتعدى ١٠ أعمال منها فيلم (جبر الخواطر) مع الفنانة شريهان /أخراج/ عاطف الطيب وفيلم (مسجل خطر) مع الفنان عادل

أمام اخراج سمير سيف. ثم توقفت عن الفن لمدة ١٠ سنوات فقد رشحت كعضوة فى البرلمان عن دائرة (المظلم والخليفة) ..
 ما الجوائز التى حصلت عليها من خلال عملك السياسى؟
 حصلت من السفارة الروسية على جائزة كعضوة برلمانية وحصلت على جائزة من مهرجان السينما الإفريقية بالأقصر ..
 وجائزة عن يوم اليتيم وجائزة تحت عنوان (صديقى الماعق)
 ما مثلك الأعلى فى الفن المصرى واميتك الفنية ؟
 مثلنى الأعلى سندريلا المصرية / سعاد حسنى والفنانة الاستعراضية / نعيمة عاكف .
 والاثنين للانسف توفيا فى ظروف صعبة الاولى ماتت مقتولة والثانية بمرض خبيث وعمرها لا يتعدى ٢٦ فى عز تالقها الفنى .. واميتى أن امثل عمل استعراض ..
 يليق بالفن المصرى الأصل والهدنة كانت اخر امنيات الفناتين/ سعاد حسنى / ونعيمة عاكف ..
 وأشكر جريدة (تحيا مصر حرة) على إتاحة الفرصة لى للتحدث بصراحة للقراء الاعزاء ..
 ثانيا:- الفنانة / غادة إبراهيم (نجمة مشهورة تسببت فى دخول السجن !!)



حمادة هلال يبدأ تصوير الجزء الثانى من «المذاح» منتصف يناير المقبل

بقلم: تلتروق جمال

بروي المسلسل قصة صابر (حمادة هلال) الطفل الذي تبنى ورهه أمام الجامع (أحمد بدر). ووقع في حب فتاة (نسرين طافش) ليسلك طريقاً آخر وسخر دعواته لغايات سيئة واستخدام بعد اصحاب السلطة في تجارتهم غير المشروعة والعديد من الأمور الأخرى. إلا أن تورطه في بعض المشاكل يدفعه إلى طريق الصلاح والتوبة.

وأحيا حمادة هلال حفلاً غنائياً داخل أحد مولات طنطا قبل أسبوعين، وسط حضور الآلاف من جمهوره بمحافظة الدلتا، والذين احتشدوا للاحتفاء وسماع أغاني هلال التي يحيونها منه، وقدم حمادة مجموعة كبيرة من أغانيه التي ظل الجمهور يرددونها ويفتخروا بها، وحرس حمادة على ثابته الجوارم عند المنع ومحمود مرعى.

وتوجه الشكر لجمهور طنطا والقيامين على الحفل، وتفاعل الجمهور من مختلف الأعمار معه وخاصة الأطفال.

محمد صلاح يواصل حمادة هلال وصناع مسلسل «المذاح» التحضيرات الأخيرة الخاصة بالعمل، حيث تعمل الشركة المنتجة على الانتهاء من التعاقدات مع الفنانين المشاركين في الجزء الثانى، بعدما انضمت الفنانة هبة مجدى لتقديم دور البطولة النسائية وكذلك تم التعاقد مع الفنانة ولاء الشريف لتقديم احد الأدوار الجديدة خلال الأحداث، وذلك تهيئاً لبداية التصوير منتصف شهر يناير المقبل للحاق بالعرض فى

شهر رمضان ٢٠٢٢.
 «المذاح» تأليف أمين جمال، وليد أبو الجعد، شريف يسري، وإخراج أحمد سمير فرج، ويشارك في بطولة الجزء الأول، نسرين طافش، أحمد بدير، خالد سرحان، محمد عز، جمال عبد الناصر، دنيا عبد العزيز، حنان سليمان، محسن منصور، محمد الصاوي، هادي خافجي، تامر شلوت، صيحي خليل، محمود عامر، عبير فاروق، هايدى رفعت، بسمة ماهر.

سعد سمير: الأهلي يحق له استعادتي في نهاية الموسم الأول لى مع فيوتشر

بقلم: محمد سمير

رئيس نادي المقاولون العرب: نتمنى تولى حسن شحاتة قيادة الفريق مرة أخرى

بقلم: محمد عبد الفتاح

محمد صلاح يواصل صدارة هدافى الدوري الإنجليزي رغم الغياب عن "البوكسينج داي"

بقلم: محمود أحمد عارف

حساب دوري أبطال أفريقيا يستعرض تصريحات موسيماني بعد إجراء القرعة

بقلم: ميادة حمدي

استعرض الحساب الرسمي لبطولة دوري أبطال أفريقيا التابع للاتحاد الأفريقي كاهف، تصريحات الجنوب أفريقي بيتسو موسيماني مدرب النادي الأهلي بعد إجراء قرعة دوري أبطال أفريقيا والكونفدرالية.

ونشر الحساب الرسمي لدوري أبطال أفريقيا عبر موقع "تويتر"، فيديو لتصريحات موسيماني بعدما قام بالقرعة معلقاً عليها: «إذا حققت البطولة مرتين، من الممكن أن تحقّقها للمرة الثالثة».

«إذا حققت البطولة مرتين، من الممكن أن تحقّقها للمرة الثالثة»

بيتسو موسيماني يتحدث خلال قرعة دور المجموعات من دوري أبطال أفريقيا وكأس الكونفدرالية.

دوري أبطال إفريقيا وكأس الكونفدرالية (@ CAFCLCC_ar December 28 ٢٠٢١)
 وضمت مجموعة الأهلي كلا من صن داونز بطل

يواصل محمد صلاح حمادة هلال وصناع مسلسل «المذاح» التحضيرات الأخيرة الخاصة بالعمل، حيث تعمل الشركة المنتجة على الانتهاء من التعاقدات مع الفنانين المشاركين في الجزء الثانى، بعدما انضمت الفنانة هبة مجدى لتقديم دور البطولة النسائية وكذلك تم التعاقد مع الفنانة ولاء الشريف لتقديم احد الأدوار الجديدة خلال الأحداث، وذلك تهيئاً لبداية التصوير منتصف شهر يناير المقبل للحاق بالعرض فى مباريات بسبب تزايد عدد الإصابات بفيروس كورونا . وتأجلت مباراة فريق ليفربول وبيرنلي أمام ضيفهم ليدز يونايتد ويغفرون ولكن يظل النجم المصرى على التمهية

وجاء ترتيب هدافى الدوري الإنجليزي، كالتالى..
 محمد صلاح، ليفربول ١٥ هدفاً.
 دييجو جوتا، ليدز يونايتد ٩ أهداف.
 جيمي فاردي، ليدز يونايتد ٨ أهداف.
 رافينيا، ليدز يونايتد ٨ أهداف.
 إيماونيل دينيس، واتفورد ٧ أهداف.
 كريستيانو رونالدو، مانشستر يونايتد ٧ أهداف.
 سون هينج، توتنهام ٧ أهداف.
 ساديو ماني، ليفربول ٧ أهداف.
 برناردو سيلفا، مانشستر سيتي ٧ أهداف.
 إيبيل سميت روي، آرسنال ٧ أهداف.
 ترتيب هدافى الدوري الإنجليزي

ما معنى بوكسينج داي؟
 بوكسينج داي هى الجولة التى تقام يوم ٢٦ ديسمبر من كل عام، فى الدورى الإنجليزي، وتكون إجازة رسمية فى إنجلترا، وسُميت بهذا الاسم منذ عام ١٨٧١ فى المملكة المتحدة، حيث أطلق على اليوم التالى للكريسماس باسم 'Boxing day' أو يوم الصناديق وجاء من الوقت الذى كان فيه أصحاب المنازل يعطون صناديق فيها تقوياً وهدايا وأحياناً طعاماً لأخذها لأسرهم عقب عيد الميلاد، وتم استخدام الاسم فى الرياضة التى تشتمل بشكل كبير فى مختلف المجالات بأرجاء المملكة سواء فى الكريكيت أو سباقات الخيول والرجمى بجانب كرة القدم باللكويد.

شروط مباريات بوكسينج داي؟
 تحرس رابطة أندية الدوري الإنجليزي على وضع جدول مباريات جولة بوكسينج داي. بين أندية من مدن قريبة من بعضها البعض جغرافياً لمرعاة عدم سفر الجماهير لمسافات طويلة وقت الأعياد، ولكن هذا العام سيكون مختلف، خاصة وأن الجماهير تعيق عن مدرجات ملاعب البريميرليج، بسبب أزمة تشفى فيروس كورونا المستجد.



شركة مليوكير للرعاية الصحية

كلمة مؤسس ورئيس مجلس الإدارة



تزداد يوماً بعد يوم. وبما أن المرض لا يستأذن للعامل الإقتصادي والتنفقات الطبية هم العائق الأساسي في تلك المواجهه، وعليه أسسنا مليوكير للرعاية الصحية لتكون السند لكل من يحتاجها.

رئيس مجلس الإدارة
ياسر الغزاوي

لقد كان إهتمامي حين بدأت العمل في مجال التأمين منذ أكثر من ١٧ عاماً هو العمل الإنساني، فلا جدوى من أي نجاح أو ربح مادي لا يكون مقصده رضا الله عز و جل ثم خدمة الإنسان وباتت صحة الفرد في المجتمع هي المقياس لتقدم الدول ووضع خطط المستقبل الإقتصادي ودفع عجلة التنمية. ومن هذا المنطلق فإن توافر الخدمة الصحية دون تمييز أو إستثناءات هي المعيار الأعلى والأهم لدينا في مليوكير ونقدم ذلك لجميع أفراد المجتمع وكل من يعيش على أرض مصر الحبيبة ونحن نجتهد في تقديم تلك الخدمات بتطور متقن وعصري في تحقيق العدالة بين طبقات المجتمع. وها نحن كما أدركت الماضي وأتطور مع الحاضر، أضع إستراتيجية للمستقبل، فحاجة الإنسان الصحية



القصوه والتعلق

بقلم:

د. محمد ابوزيد



لماذا نقسو على أنفسنا بعد الانفصال من علاقة غير صحية ومؤذيه ويظل التعلق موجوداً؟ ربما كان ذلك السؤال الأهم أو ربما كان ذلك هو البداية الحقيقيه للتعايش في ألم الفراق كثيرا نجد أنفسنا متألمين بعد الفراق ونبحث عن أحيانا في تفاصيل صغيرة في الحياه .. نتمسك أخباره .. نطعم أنفسنا جرعات الأمل بالعودة رغم علمنا أن العلاقة قد انتهت لكننا نظل في حالة إنكار للواقع ونظل متعلقين بالأشئ ولكننا نراه بداخلنا بكل شئ . هل هذا حقيقي؟ وهل هناك سبب آخر؟ هل شعرت يوماً وأنت تتألم بعد أن فسلت علاقتك أن الشئ الوحيد الذي يريحك هو أن الطرف الآخر يعاني مثلك؟

بالتقطع نعم ... مجرد ادراك ذلك تشعر ان الانفصال ليس لعب فيك بل عيب في تفاصيل الحياه وذلك يشعر بالراحة لأنه ببساطه يشعر انك مقبول وليس مطروداً من حياة من تحب . اننا نتعلق دفاعاً عن أنفسنا وقتنا بأنفسنا وليس دفاعاً عن الحب ... ولا نريد أن نرى من نحب في صحبة شخص آخر يأخذ ما فشلنا محبوب هو لا يعاني إذا أنا مرفوض وتلك ليست الحقيقة فرفض شخص لك لا يعني عيب فيك بل يعني أن العيب في العلاقة العيب في شخصين غير منسجمين العيب هو ان تترك نفسك فريسة لوهم التعلق دفاعاً عن كرامتك ولا تحاول الخروج من ذلك التعلق دفاعاً عن وجودك لابد أن ندرك طبيعة احساسنا وحقيقته أن ندرك أن الحب ليس الشعور المنسوخ ... ليست تلك الفيرة الزائفة ليس ذلك الدفاع عن وهم اصطنعه عقل مرهق وقطب واहन وجسد مرزق من السهر

حساسية الأسنان

المشروبات الغازية والقهوة والشاي والليمون بكثرة، مما يسبب لها الحساسية وينتج عنها آلام الأسنان.

عادات يومية خاطئة

تؤدي العادات اليومية الخاطئة، مثل استخدام منتجات التبيخ أو عدم تنظيف الأسنان بالفرشاة إلى حدوث مشكلات في اللثة على غرارها تحدث حساسية الأسنان وخاصة من البرودة.

طرق التخلص من آلام الأسنان في الشتاء

استخدام معجون يعمل على الحد من حساسية الأسنان، وبالتالي يساعد ذلك في القضاء على آلام الأسنان. استخدام غسول للفم يحتوي على الفلورايد من مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم، وذلك لأن الفلورايد يمكن أن يساعد في القضاء على حساسية الأسنان. تناول المشروبات الساخنة خاصة بالخارج، يمكن أن يساعد على تهدئة الأسنان وتخفيف الآلام التي يمكن أن تحدث بها بسبب الهواء البارد.

زيارة أقرب طبيب أسنان إذا اشتد الألم لمعرفة السبب للألم وعلاجه العلاج الأمثل لتفادي حدوث الألم مرة أخرى.

التنفس من الأنف أثناء الخروج من المنزل قدر الإمكان، لأن التنفس عن طريق الفم يجعل الهواء البارد ملامساً للأسنان مباشرة، وبالتالي يسبب تغيير درجة الحرارة مشكلة ألم الأسنان.

أمراض اللثة

تسبب أمراض اللثة الحساسية الشديدة للأسنان، ومن أبرز أمراض اللثة التهابات التي تحدث بها، وتؤثر على الأسنان بشكل كبير.

استخدام الفرشاة بعنف

يعتقد البعض أن الضغط بقوة على الفرشاة أثناء تنظيف الأسنان يمكن أن يزيل البقع والشوائب بشكل أفضل، ولكن في حقيقة الأمر قد يسبب ذلك تآكل ميناء الأسنان، ويضعفها ويؤدي إلى الحساسية الشديدة التي تسبب آلام الأسنان عند التعرض للهواء البارد.

تسوس الأسنان

حساسية الأسنان من الهواء البارد، أحد أول العلامات التي تشير لوجود تسوس، لذلك إذا شعرت بالآلام شديدة في الطقس البارد عليك التوجه للطبيب لفحص أسنانك مباشرة.

المشروبات الحمضية

تعمل المشروبات التي تحتوي على نسبة مرتفعة من الأحماض على تآكل ميناء الأسنان، مثل

حساسية الأسنان هي مشكلة بتأثر على واحد من كل ثلاثة أشخاص . المعاناة من الألم في كل مرة يجب ألا يكون شيئاً متكرراً إذا تم تطبيق العلاج المناسب. المفتاح هو معرفة السبب في أن البرد يؤثر على أسناننا وإيجاد أفضل حل للتخلص من الآلام .

في فصل الشتاء ، مع انخفاض درجات الحرارة ، يمكن أن تزيد الحساسية في الأسنان للأطعمة والمشروبات الساخنة أو الباردة أو الحمضية أو السكرية بشكل زيادة عن الطبيعي .

هل تريد معرفة كيف يؤثر البرد على أسناننا؟ د. محمد توكل صاحب مركز توكل للأسنان حيكلمنا عن كل شيء عن حساسية الأسنان في فصل الشتاء ، وكيفية مكافحته مع بعض التوصيات البسيطة.

ما هي حساسية الأسنان؟

حساسية الأسنان، أو فرط الحساسية للأسنان، هو ألم شديد يحدث في الأسنان بسبب تعرض الأسنان لحافز خارجي .

لماذا تؤلم الأسنان في البرد؟

يعاني البعض من مشكلة آلام الأسنان مع دخول فصل الشتاء وبرودة الطقس نتيجة لأسباب مختلفة بينها حساسية الأسنان وتعرضها للهواء البارد، مثل:

صيرير الأسنان
يضعف بعض الأشخاص أسنانهم أثناء النوم فيما يعرف بـ"الجزم" على الأسنان أو الصيرير، ويؤدي ذلك إلى إضعاف ميناء الأسنان ويعرضها للحساسية.

كيف تعتني ببشرتك في الشتاء

يؤثر البرد والجو البارد والصقيع على البشرة والجلد بشكل كبير .. والتعرض للماء عند غسل الوجه واليدين قد يؤثر عليهم بالأحمرار والجفاف وفي بعض الأحيان بالتشققات التي نسميها تقشفت ويسبب الكثير منا شرب الماء في فصل الشتاء فيزيد جفاف البشرة ..

ونصيحتي لكم الحفاظ على بشرتكم خلال فصل الشتاء ومن أهمها شرب السوائل الدافئة واستخدام المرطبات المحتوية على الجلسرين والبانثينول وفيتامين E ولا تتعرضوا للهواء فور غسل الوجه أو اليدين .. دمتم سالمين وكل سنة وانتم طبيبين .

بقلم:

د. نائل أبو زيد



المياة البيضاء



إلى النشاط اليومي في نفس اليوم.

اتصل بنا على ١٥٢١٩

وكل ذلك تحت قيادة أ.د. محمد براهو إستشاري طب وجراحة العيون، زميل كلية الجراحين الملكية بإنجلترا، مؤسس ورئيس مجلس إدارة مستشفى بريفكت فيج لجراحات العيون والليزر، عضو الجمعية الأوروبية لجراحي الشبكية والجسم الزجاجي، عضو الجمعية الأوروبية لجراحي المياه البيضاء، بقلم: د. محمد براهو



ما هي المياة البيضاء؟

تتكون العين من الجزء الأمامي الشفاف وهو ما يسمى بالقرنية وهو المكان التي يعبر من خلالها الحزم الضوئية ثم تتركز هذه الحزم الضوئية وتتكرر من خلال العدسة ثم تتجمع عند مركز الإبصار وتنتقل إلى المخ من خلال العصب البصري لتتكون أماننا الصورة التي نراها. المياة البيضاء مصطلح تاريخي يستخدم في حال حدوث تغير في لون عدسة العين وتصيب عاتمة.

ماهي أعراض المياة البيضاء؟

يولدون بمياة بيضاء في عين واحدة أو اثنتين، ويحتاجون إلى إزالتها في غضون بضعة أسابيع من الولادة لذا يجب فحص عن الأطفال جيدا عند ولادتهم. المياة البيضاء التصدمية: الإصابات والحوادث الصادمة في منطقة الرأس والوجه، وبشكل خاص الضربة المباشرة للعين (كما قد يحدث في حوادث السير والرياضة، ...).

عملية المياة البيضاء:

عمليات المياة البيضاء باستخدام التكنولوجيا الحديثة تتم تحت تخدير موضعي دون الحاجة للبقاء في المستشفى تستغرق من دقيقة إلى

ماهي أسباب حدوث المياة البيضاء؟

يولدون بمياة بيضاء في عين واحدة أو اثنتين، ويحتاجون إلى إزالتها في غضون بضعة أسابيع من الولادة لذا يجب فحص عن الأطفال جيدا عند ولادتهم. المياة البيضاء التصدمية: الإصابات والحوادث الصادمة في منطقة الرأس والوجه، وبشكل خاص الضربة المباشرة للعين (كما قد يحدث في حوادث السير والرياضة، ...).

ماهي أعراض المياة البيضاء؟

يولدون بمياة بيضاء في عين واحدة أو اثنتين، ويحتاجون إلى إزالتها في غضون بضعة أسابيع من الولادة لذا يجب فحص عن الأطفال جيدا عند ولادتهم. المياة البيضاء التصدمية: الإصابات والحوادث الصادمة في منطقة الرأس والوجه، وبشكل خاص الضربة المباشرة للعين (كما قد يحدث في حوادث السير والرياضة، ...).

عملية المياة البيضاء:

عمليات المياة البيضاء باستخدام التكنولوجيا الحديثة تتم تحت تخدير موضعي دون الحاجة للبقاء في المستشفى تستغرق من دقيقة إلى

إتمام عدسة العين المرتبط بتقدم العمر حيث تبدأ عدسة العين بالتعكر والتشوش تدريجياً لدى جميع الناس، إلا أن الفئة العمرية التي تتميز بهذا التعكر عادة هي بين سن ٥٥ - ٨٠ عاماً وهو يشبه من حيث المبدأ عملية الشيب في شعر الرأس . المياة البيضاء الخلفية : الأطفال الذين





ما هو تطبيق الدكتور؟

كل هذه الخدمات تقدم في المنزل
- توفير الراحة لكبار السن الذين يعانون
من صعوبة الحركة نظرا لعامل السن، وكذلك
أصحاب الوزن الزائد .
- إنقاذ الحالات المستعجلة التي تجد صعوبة
في التحرك إلى المستشفيات.
- توفير خدمة العزل المنزلي لمرضى كورونا
وتوفير رعاية شاملة لهم في المنزل.
- توفير مسحات PCR للأشخاص للاطمئنان
على صحتهم و أسرهم وكذلك للأشخاص
المسافرين خارج البلاد بأسعار متميزة وشهادة
معمتمدة من وزارة الصحة والمعامل المركزية.

كما يمكنكم التواصل مع خدمة العملاء أيضا
من خلال رقم الموبايل
01003125053



المؤسس والمدير التنفيذي

م/ وائل حسن جلال

الدكتور

ALDOCTOR



طبية منزلية، فمن خلاله تستطيع :
- طلب الدكتور في كشف منزلي
- طلب الأدوية من الصيدليه
- طلب سحب منزلي من معامل التحاليل
الطبية
- طلب مركز الأشعة في البيت لإجراء أشعة
منزلية (كالتسونار - الدوبلر - رسم القلب -
الايكو - أشعة إكس)
- طلب جميع خدمات التمريض المنزلي
المختصة في المنزل

بعد انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد
واتجاه العالم إلى الإبتعاد عن الأماكن المزدحمة
وأماكن انتشار العدوى، ظهرت الحاجة إلى إنشاء
مستشفى متنقلة تقدم كافة الخدمات بطريقة
سهلة وآمنة إلى مكان المريض.

و كان تطبيق الدكتور من أوائل التطبيقات
المتخصصة في تقديم معظم الخدمات الطبية
إلى مكان المريض.

فقد استطاع فريق تطبيق الدكتور تقديم
الخدمات الطبية لأكثر من ٤٠٠٠ حالة في المنزل
عن طريق أكثر من ٢٠٠ مقدم خدمة طبية
من أفضل أخصائيي واستشاري الأطباء في
التخصصات الطبية المختلفة و صرف الأدوية
من الصيدليات الكبرى

و تقديم تحاليل طبية من خلال أفضل و
أدق معامل التحاليل الطبية و من خلال سحب
عينات التحاليل من مكان المريض .بالإضافة إلى
الأشعة المنزلية من خلال أحدث أجهزة الأشعة
المتنقلة و توفير أخصائي التمريض والعلاج
الطبيعي.

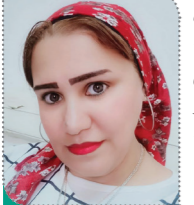
تطبيق عبارة عن تطبيق طبي موجود على
أجهزة التليفون المحمولة يقوم بتقديم خدمات

كيف نتجنب ألم اليدين في برد الشتاء؟



ظاهرة شحوب و تحول لون الجلد إلى الأزرق تكون شائعة
في أصابع اليدين و القدمين و في حالات نادرة قد تصيب
الأنف وشحمة الأذن ، أن إزرقاق الجلد نتيجة لانقباضات
تشنجية في أوعية الدم التي تسبب في انخفاض امدادات
الدم إلى هذه المناطق ، بسبب التعرض للبرودة بصفة رئيسية
وهذا يفسر انتشار هذه الظاهرة بشكل كبير في فصل الشتاء
إلا أن بعض الحالات تكون نتيجة للضغط النفسى أو العاطفى
الذى يتسبب في انقباض الأوعية الدموية الطرفية ، وتختلف
شدة هذه الظاهرة بين أعراض خفيفة تتمثل في شحوب
وبرودة وتلون الأصابع باللون الأزرق وقد يصاحبها شعور
بالتمثيل أو الألم عند تعرض الأطراف للبرودة وعند تدفئتها
تصبح شديدة الاحمرار وعادة ما تكون مصحوبة بتورم و وخز
إلا أنها تستعيد لونها الطبيعى بعد ذلك ، ولكن في الحالات
الحادة التي تصبح فيها الأوعية الدموية الطرفية منقبضة
بشدة وتتحول إلى اللون الأبيض فقد تسبب في تحلل
الأنسجة الحيوية بسبب نقص الأوكسجين الحاد وحدوث
الغرغرينا في حالات نادرة .

يكمن العلاج في تجنب المسببات كالضغط النفسى الحاد
أو تعرض الأصابع للبرودة بصفة رئيسية فيجب تدفئتها
وليس القفازات وتدفئة الجسم جيدا أثناء فصل الشتاء ونقع
الأصابع في الماء الدافئ لتحسين الدورة الدموية وتجنب
التدخين لأنه يحتوى على مواد تسبب في إنقباض الأوعية
السطحية مما قد يجعل الأمر أسوء ، أما في الحالات
الشديدة فيمكن للطبيب وصف بعض الأدوية الذى من شأنه
أن يخفف من شدة إنقباض الأوعية ويساعد في توسعها، في
الحالات الشديدة جداً قد يضطر الطبيب للتدخل الجراحي
وأخيراً رغم أن هذه الظاهرة لا تعتبر من الحالات الخطيرة
إلا أنها أحيانا تدل على اضطرابات في الأوعية الدموية أو
قصر في الدورة الدموية ، وإهمالها قد يتسبب في زيادة
شدتها ، و رغم فعالية الأدوية في هذه الحالة إلا أنه لا يفضل
استخدامها إلا في الحالات الحادة
بسبب الأعراض الجانبية ، ويبقى
جوهر علاج هذه الظاهرة بالمحافظة
والإهتمام وعدم تعريض الأصابع
لدرجات الحرارة المنخفضة وتدفئتها و
الإهتمام بنظام غذائى متوازن وممارسة
الرياضة يساعد ذلك كثيراً فى
تحسين الدورة الدموية وتخفيف
الأعراض.



اسماء جمال الدين

www.12112.tcl



كهف الملح

أحدث برنامج سياحي استرخائى

للتخلص من الطاقة السلبية والإجهاد والتوتر

حوائط وارضيات واسقف من الملح << أحدث برنامج سياحي علاجي فى شرم الشيخ ومصر



عبارة عن مبنى كله من الملح الصخرى المستخرج من صحراء مصر الغربية الغنى ٨٤ مادة طبيعيه مفيدة للانسان

فروعنا

خوفوكهف الملح فى حدائق الأهرام
البوابة الأولى بوابة خوفو شارع ٣
أعمارة ١٣٦

وسيوه ومطروح
خوفوكهف الملح فى داندى مول
طريق مصر اسكندرية الصحراوي
كارفور

جلسه التأمل والإسترخاء والتخلص من
الطاقة السلبية والإجهاد والتوتر والأرق
وضغوط الحياه اليوميه

٤٥ دقيقه

جلسة ردم كاملة للجسم بالمح الصخرى
لمدة ٤٥ دقيقة للتخلص من السموم
وتحسين وصول الدم لجميع أعضاء
الجسم ومفيد للعظام والأم العضلات
ويحسن التركيز ومفيد الخشونة والتهاب
الغضاريف وتشيط
الدوره الدمويه

يتم تشغيل
موسيقى
استرخائية أو
قرآن كريم حسب
رغبه
العملاء
بقلم:
د. جمعه حميده العقوري



كهف الملح
تأسيس كهوف الملح
Founding of Salt Caves

بالحديث مع جمعه حميده العقوري
مؤسس كهوف الملح ان الفكره منتشره
في اوربا منذ القرن ١٨ اشتغلنا على
الفكره من عام ٢٠٠٩ وانشا كهوف الملح
في الأماكن السياحية كبرنامج سياحي
علاجى جديد

واقهر جمعه حميده العقوري ان
الملح جزء من تراثنا الشعبى المصرى
واستخدامه القدماء المصريين فى كل
الحضارات والعصور للتجميل والتخفيف
وفى الاستشفاء

يعتبر "كهف الملح" الأخر بعناصر اليود
والبروم والمانسيوم والحديد والصوديوم
والبوتاسيوم من أهم مراكز الاستشفاء
الطبيعى و"كهف الملح" صنعه الإنسان
بالكامل من الملح الصخرى المستخرج من
صحراء مصر الغربية
ويعمل المناخ الداخلى الرائع الناتج عن
السقف الغنى برواسب كلسية ضخمة من
الملح والأرضية المغطاء ببلورات الملح على
تجديد قوتك وجمالك، بينما تخلق أنظمة
المعالجة بالألوان تهدئة طبيعية للجواس.
كهوف الملح علاج تكميلى ينصح
به الأطباء فى الخارج لمرضى الجهاز
التنفسى ومن يعانى من ربو وحساسية
صدر.....

وتعتبر الجلسة لمدة ٤٥ دقيقة داخل
كهف الملح تحسين رائع ضد اضطرابات
الجهاز العصبى ومشاكل الأرق والتوتر
والتخلص من الطاقة السلبية ومشاكل
الجهاز التنفسى والأمراض الجلدية
كالأكزيما والصدفيه

خدماتنا

يوجد جلسات تأمل واسترخاء للتخلص
من الطاقة السلبية والإجهاد والتوتر
يوجد جلسات ردم كاملة للجسم
لمن يعانى من آلام فى العظام وخشونة
الركبية وآلام المفاصل ولمن يعانى من
مرض الروماتيزم والروماتيد والصدفية
والأكزيما
- ينشط الدورة الدمويه وعضلات
الجسم
- الدخول فى كهف الملح يعادل نزولك
البحر ٦ مرات
- مدة الجلسة ٤٥ دقيقة
- يتم تشغيل موسيقى استرخائية أو قرآن
كريم خلال الجلسة حسب الرغبة

هي منظومة طبية دولية متخصصة في علاج الألام والعمود الفقري والمفاصل والأعصاب -
وتوفر مجموعة متنوعة من خدمات الرعاية الصحية للمرضى في جميع أنحاء العالم.

كولومبيا كلينيك

التدخل الجراحي، والأشكال العلاجية والتدخلات
الجراحية بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر العلاج
بالليزر، واستبدال القرص الفقري، واستبدال المفاصل
والطب التجديدي. نحن نركز على علاجات الجسم كله
التي تداوي جميع العناصر المسببة للألم والضيق.

ومصر، والإمارات، والسعودية.
كولومبيا كلينيك تقود طريق التكنولوجيا الحديثة في
الطب الرياضي، وإصابات الحوادث وكذلك التهاب المفاصل
وإصابات العمود الفقري.
نحن نقدم برامج شاملة للعلاج بالحد الأدنى من

تقدم كولومبيا كلينيك خدمات طبية وجراحية
متمثلة في علاج متقدم لإدارة الألام على مدار عقود من
الخبرة،
توسعتنا في أكثر من موقع بكل أنحاء العالم بينهم
ولايات متعددة داخل الولايات المتحدة الأمريكية،

العنوان: ٥ شارع القاسم، الدقي

المركز الرئيسي: الولايات المتحدة 2700S, Rochester Rd, Rochester Hills, MI 48307 تليفون: 1+(248)212-0777

للحجز والاستفسار يرجى الاتصال على الأرقام التالية:

01033355077 - 01033355066



ماتوقش حياتك... كفى... انت تقدر
الحياة والتكنولوجيا الأمريكية



AMERICAN HEALTH CARE
FEEL BETTER FASTER
THE RIGHT PARTNER

الدليل الطبي.. خصم خاص لعملاء «مليوكير»

مركز ايف كلينك

٣٦٠ ش الهرم الرئيسي - ميدان المساحة - الجيزة
٠٢٣٣٩٢٥٠٠/٠٢٣٣٩٢٥٢٠٠
٠١٢٠٠٤٤٠٦٧/٠١٢٣٤٤٠٤٠٠/٠١٥٥٥٦٦٩٩٨٥

د/ رائد محمد العزب

استشارى السكر و الكبد و الجهاز الهضمي
ماجستير الامراض الباطنية جامعة عين شمس
ميدان الجيزة - الدور السابع - الجيزة
٠١٠١٤٩٠٣٥٨ / ٣٥٧٢٢٨٩٤

مركز وعيادات الحياة الطبية

٦ شارع نبيل الوقاد--خلف سينما التحرير
الدقي - الجيزة
١٦٥٦٩

د/ عبد الرحمن على

امراض القلب و اوعية دموية
عمارة النصر - ميدان الجيزة
الدور ٦ - شقه ١١ الجيزة
٠١٠١٥٨٩٧٩٠ / ٣٥٧٢٢٢٢٤

د/ محمد علي عز العرب

٤٥ ش الدقي - ميدان الدقي - الجيزة
٠١٢٢٦٧٤٥٧٧٩

د/ موفق عبد الدايم

بجوار مسجد الحصرى - امام مطعم جاد - فوق ثوم
اند بصل - الدور الثالث - ١٦ أكتوبر
٠١٠٢٤٠٨٠١٩

د/ خالد رفعت

٢٠ ش البطل احمد عبد العزيز - المهندسين
٠١٠١٤٣٣٣٩٧

د/ احمد ابو السعود عبد الحميد

اخصائى جراحة عامة شارع الجمهورية امام فرع
فودافون - اوسيم - الجيزة
٠١٠١٢٢٨١١٧

عيادات نور الاسلام

٢١ ش بشتيل المنيرة الغربية - امبابه
٣٣٧٢٨٦٥٠

د/ربيع الخرصه

استشارى امراض الجهاز الهضمي و الكبد - ميدان
المطحن شارع النقطه القديمه - اوسيم - الجيزة
٠١١٥٧٧٩٢٠٢٧

عبد الرحمن عبد الرحيم

اخصائى الباطنه وطب الاسرة الكشف بالسونار - اوسيم
بجوار مطحن اوسيم ومحل مؤمن الحلوانى
اعلى محل اورانج - الجيزة
٠١١١١٠١٤٢٣

مركز الرجا الطبي لامراض الباطنة والكبد والجهاز الهضمي

٢٩ محي الدين ابو العز مع مصدق - الدقي
٠١٢٧٠١٣٢٤٠٥/٠٢٣٣٣٦٦٨٦٨/٠٢٣٣٣٦٦٣٧٧

الدقي للاشعه

٩٨ ش التحرير - الدقي
٠١٠٠٠١٠١٤٤

معمل رساله

شارع الجمهوريه امام مجلس المدينه
اوسيم - الجيزة
٠١٠٦٧١٢٣٥٦٧

عيادات الدقي التخصصى للجراحة

٦ ش التحرير - امام محطة مترو البحوث - الدقي
٣٧٦٠١٣٢٤ / ٣٧٦٠١٣٢٤
٠١١٩٢٢٠١٧٧ / ٠١٠٦٥٥٣٣٦٥١

مركز عيادات الرعاية الشاملة

المحور المركزى برج الاطباء برج الفتح الدور الثانى
الحي الثالث - ١٦ أكتوبر - الجيزة
٠١١١٩٠٢٣٥٠٠

عبد الله فتحى

جراحه اورام الشدى والغدة الدرقية والفتاء والشرج
والطهارة - اوسيم بجوار مطحن اوسيم ومحل مؤمن
الحلوانى واعلى محل اورانج
٠١١١٠١٤٢٣

د/ احمد عزازي

استشارى الجراحة العامة والاورام
برج الاطباء - اول فيصل - بجوار اولاد رجب الدور ٨ - فيصل
٠٢٣٥٧١٥٣٨٤/٠١٢٣٣١١٤٦٥٠/٠١٢٨٣١١٤٦٥٠

د/ احمد عز الدين سالم العطار

استشارى الجراحة العامة والتجميل والحروق كلية
الطب جامعة القاهرة - عمارة النصر - ميدان الجيزة
٠١٢٣٣١٠٣٢٥٦ / ٣٥٧٢٢٩٣٢

مركز لايف للكلية

لعلاج الكلي والغسيل الكلوي
٤٨ ش عبد المنعم رياض - العجوزة
٣٣٠٣٥٠٦٣/٠١٠٢٦٠٠٥٣٣

شريف نور الدين محمد

باطنى عامه - ميدان المطحن بجوار مستشفى اوسيم
المركزى اوسيم & الجرايل عزبه خيزة امام مسجد
مطاولع البراجيل
٠١٢٠١٤٢٣٣٧٨ - ٠١١٤٢٣٣٠١٧٥

د/ ماريو ميخائيل عبد الملاك

عظام
ش مراد الجيزة & ٤٧ ش الوحدة إمبابه
٠١٢٠٨٠٢٥٠٧٦

د/ عمرو عبد الرؤوف علام

اخصائى جراحة العظام و المفاصل و المناظير و العمود
الفقري - ٤٤٦ ش فيصل - برج النصر - الدور السادس
شقه ٦٠١
٠١٠١٢٧٧٧٩٢ / ٠١٩١٦٥٦٧٣٤

مركز امان للجراحة العامة

جراحة عامة و جراحة تجميل - ٤ ش المطحنة من ش
بشتيل امام جامع فلفل بشتيل
٠١١٤١٥٤٩٤٢٥ - ٠١٠٢٢٨٦٤٥٢٢

صيدليات العزبي

١٩٦٠٠

وادي النيل للاشعه

مدينه اوسيم بالجيزه امام مستشفى اوسيم المركزي
٠١٠١٤٤٥٥٩٦٦/٠١٢٣٩٩٦٠٠٨

المصرية سكان

١٥ ش عدنان المدني من احمد عرابي المهندسين
١٥٥٣٥

مركز سكوب لمناظير الجهاز الهضمي و الكبد

١٢ ش مصدق الدقي
٠١٠٦٩٩٩٧٧٧٠ - ٠١٠٦٩٩٩٩٤٣٠

المستشفى الدولي للكلية والمسالك البولية

٤ ش عدنان المدني المهندسين & ١٦ أكتوبر الحي المتميز
ش عبد المنعم رياض - منطقة المستشفيات
٠١٠٨٠٠٨١٨٤/٠١٠٨٠٠٨١٥٥/٠١٠٨٠٠٨١٤٤/٠٢٣٣٠٥٢٠٠٠
٠١٠٠٨٠١١٥٤/٠١٠٠٨٠١١٥٧/٠١٠٠٨٠١١٥٣/٠١٠٠٨٠١١٥٦/٠٢٣٨٨٣٧٥٠٠

معامل الشمس

١٩٤٤٥

معامل البرج

١٩٩١١

صيدلية د/بدوي محمد الجديدة

٢ ش مسجد الاسلام من ش بني محمد الوراق
٠١١٤١٥٥٩٩٧٩ - ٠١١٢٣٨٦٨٣٣٣

عيادات الامريكية التخصصية

ابراج الامريكية - امام مسجد الحصرى - فوق بن عبد المعبود
و صيدلية د/ عماد مجاهد - الدور الثالث - ١٦ أكتوبر
٣٨٢٧٢٩٩٣ / ٠١٠١١٨٦٤٦٧٨

مستشفى رساله

٤٥٧ ش فيصل - محطة المساحة - فيصل
٣٣٩٢٥٠٥٨/٣٣٢٩٥٠٥٧-٣٣٩٢٥٠٨٤/٣٣٩٢٥٤٤٨

مستشفى بدران

٢ ش الاحرار الدقي
٠١١٥١٧٠٣٦٩١

مستشفى منظار للعظام و الجراحة العامة

١٦ ش المحروقي - ميدان أسوان المهندسين
٣٣٤٤٣٤٤٩ / ٣٣٤٤٣٤٤٨
٠١١٤٨٢٥١٧٧٧ / ٠١١٤٨٢٣٦٦٦

د/نهى سعيد رمضان

دكتوراه في العلاج الطبيعي واستشاري التغذية العلاجية
٤٢٥ ش السودان امام مجمع محاكم امبابه
٠١١١١٥١١٠٥

مركز د/ اسماعيل الخشاب

٤١ ش الهرم اعلي بنك بلوم نصر الدين & ٣٣ ش احمد عرابي -
عمارة الشراوي امام عمر افندي الدور الاول شقة ه المهندسين
٣٥٧٠٢٤٣٧٣٥٧٠٤٢٩٠/٠١٢٣٣٣٢٢٢٧٩
٣٣٠٤٢٣٣٣/٠١٢٣٣٣٣٨٥٥١

مركز بريميم للعلاج الطبيعي و التأهيل

فيلا ٤٤٢ ش ١١٦ حدائق الأهرام
٠١٠٦٠٠٠٣٣٩٩

مركز المصطفى للخدمات الطبيه

شارع الجمهوريه ميدان المطحن-اوسيم
٠١١١١٠١٤١٢٣