

## رئيس جامعة حلوان يهنئ السيسي والقوات المسلحة بذكرى انتصارات الـ١٠من رمضان



• **كتب تامر هلال**

السبت ٠٢ مايو ٢٠٢٠ ٩:٣٤:٥٦ م

يتقدم الأستاذ الدكتور ماجد نجم رئيس جامعة حلوان والسادة النواب وعمداء الكليات وأعضاء هيئة التدريس والعاملون بالجامعة بأصدق التهاني القلبية إلى فخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيس الجمهورية والقائد الأعلى للقوات المسلحة والفريق أول محمد زكي وزير الدفاع والإنتاج الحربى وقادة القوات المسلحة والشعب المصري العظيم، بمناسبة ذكرى انتصارات العاشر من رمضان.



أكد الأستاذ الدكتور ماجد نجم أن هذه الملحمة المجيدة ستظل شاهدة على بطولات و تضحيات رجال القوات المسلحة البواسل التي نستلهم منها أسمى معانى الفداء والعطاء، مضيفا أن هذه الحرب أنهت أسطورة الجيش الإسرائيلي الذي لا يُقهر.

و أضاف سيادته أن هذا اليوم العظيم هو مصدر مجد و فخر للقوات المسلحة المصرية وللشعب المصري على مر التاريخ، ووسام على الصدور ، وشفيع للشهداء الأبرار الذين بذلوا أرواحهم ودمائهم من أجل الزود عن الوطن.

وأشار رئيس الجامعة إلى أهمية دعم قواتنا المسلحة الباسلة العظيمة في هذه المرحلة الراهنة لقهر قوى الشر والإرهاب الغادر الذي يحاول النيل من أبنائنا وأرضنا، مؤكداً على ثقة جامعة حلوان وأبناء الشعب المصري في قيادته السياسية وقواته المسلحة والشرطة في العبور من الأزمات كافة، داعياً المولى عز وجل أن يجعل مصر أمناً و أمناً للمصريين جميعاً.

## ٥ فوائد لممارسة الرياضة في رمضان تقدمها كلية التربية الرياضية بحلوان



- كتب تامر هلال
- السبت ٠٢ مايو ٢٠٢٠ ٩:٢٧:٠١ م

إن ممارسة الرياضة في شهر رمضان الكريم لها العديد من الفوائد التي يمكن أن يحصل عليها الفرد، وتوضح كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان تحت رعاية الأستاذ الدكتور ماجد نجم رئيس الجامعة والأستاذة الدكتورة حنان عبد الفتاح عميد الكلية وجود ٥ فوائد لممارسة الرياضة خلال شهر رمضان.



وهذه الفوائد تتلخص في:

- ١- تنشيط عمليات الأكسدة وإنتاج الطاقة.
  - ٢- زيادة كفاءة عضلات الجسم.
  - ٣- زيادة كفاءة الجهاز الدوري.
  - ٤- تقوية الجهاز المناعي.
  - ٥- القضاء على الخمول والكسل.
  - ٦- المحافظة على سلامة الجهاز الحركي.
- هذا وتصبح ممارسة الرياضة في رمضان ضرورة للمحافظة على حيوية وصحة الجسم حيث أن نظام الحياة اليومي ونظام الجسم يتغير في رمضان، لذلك تصبح ممارسة الرياضة مهمة جداً لتقوية العضلات وصحة وسلامة الجسم وللاستفادة من مميزات الصيام.

## رئيس جامعة حلوان يهنئ الرئيس السيسي والقوات المسلحة بذكرى انتصارات العاشر من رمضان

السبت، ٢ مايو، ٢٠٢٠ - ٨:٤٤ م



أحمد عبد الرحيم

يتقدم الأستاذ الدكتور ماجد نجم رئيس جامعة حلوان والسادة النواب وعمداء الكليات وأعضاء هيئة التدريس والعاملون بالجامعة بأصدق التهاني القلبية إلى فخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيس الجمهورية و القائد الأعلى للقوات المسلحة والفريق أول محمد زكي وزير الدفاع والإنتاج الحربى وقادة القوات المسلحة والشعب المصري العظيم، بمناسبة ذكرى انتصارات العاشر من رمضان.

و أكد الأستاذ الدكتور ماجد نجم أن هذه الملحمة المجيدة ستظل شاهدة على بطولات و تضحيات رجال القوات المسلحة البواسل التي نستلهم منها أسمى معانى الفداء والعطاء، مضيفا أن هذه الحرب أنهت أسطورة الجيش الإسرائيلي الذي  
لا  
و أضاف سيادته أن هذا اليوم العظيم هو مصدر مجد و فخر للقوات المسلحة



المصرية وللشعب المصري على مر التاريخ، ووسام على  
الصدور ، وشفيع للشهداء الأبرار الذين بذلوا أرواحهم ودمائهم  
من أجل الزود عن الوطن.



وأشار رئيس الجامعة إلى أهمية دعم قواتنا المسلحة الباسلة العظيمة في هذه  
المرحلة الراهنة لقهر قوى الشر والإرهاب الغادر الذي يحاول النيل من أبنائنا  
وأرضنا، مؤكداً على ثقة جامعة حلوان وأبناء الشعب المصري في قيادته  
السياسية وقواته المسلحة والشرطة في العبور من الأزمات كافة، داعياً المولى  
عز وجل أن يجعل مصر آمناً و أماناً للمصريين جميعاً.

## صيدلة حلوان تنصح بشرب الكركديه

السبت، ٢ مايو، ٢٠٢٠ - ٥:١٦ م



أحمد عبد الرحيم

تقدم اليوم كلية الصيدلة جامعة حلوان نصيحة جديدة عن أهمية شرب الكركديه، وذلك في إطار سلسلة النصائح التي تقدمها خلال شهر رمضان المبارك.

وأوضحت الكلية أن الكركديه من المشروبات الرمضانية الصحية، ويفضل أن يحضر بمياه فاترة لا تتعدى درجة حرارتها ٤٠ درجة مئوية، الكركديه له العديد من الفوائد فهو يساعد على خفض نسبة الدهون الضارة ويحافظ على توازن مستوى الكوليسترول في الدم، كما يساهم في خفض ضغط الدم المرتفع، وذلك باستخدامه بحد أقصى ٢ كوب يوميًا، يعطي الإحساس بالشبع ويساعد على انقاص الوزن، ويحتوي على مضادات الأكسدة التي تقي من الإصابة بالسرطان والشيخوخة والزهايمر، بالإضافة إلى أنه يحتوي على فيتامين ج والذي يساهم بدور كبير في تقوية مناعة الجسم.

قام بتقديم نصيحة اليوم الدكتورة هبة أبو اليزيد، كلية الصيدلة جامعة حلوان، مؤكدة التزم المنزل من أجل صحتك وصحة الآخرين.

بوابة  
أخبار اليوم

## رئيس جامعة حلوان يهنئ الرئيس والقوات المسلحة بذكرى انتصارات العاشر من رمضان

السبت، ٠٢ مايو ٢٠٢٠ - ٠٨:٣٦ م



مرورة فهمي

تقدم د. ماجد نجم، رئيس جامعة حلوان، والنواب وعمداء الكليات وأعضاء هيئة التدريس والعاملون بالجامعة بأصدق التهاني القلبية إلى الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيس الجمهورية والقائد الأعلى للقوات المسلحة والفريق أول محمد زكي وزير الدفاع والإنتاج الحربي وقادة القوات المسلحة والشعب المصري العظيم، بمناسبة ذكرى انتصارات العاشر من رمضان .

وأكد د. ماجد نجم أن هذه الملحمة المجيدة ستظل شاهدة على بطولات و تضحيات رجال القوات المسلحة البواسل التي نستلهم منها أسمى معاني الفداء والعطاء، مضيفاً أن هذه الحرب أنهت أسطورة الجيش الإسرائيلي الذي لا يُقهر.



وأضاف نجم أن هذا اليوم العظيم هو مصدر مجد و فخر  
للقوات المسلحة المصرية وللشعب المصري على مر التاريخ،  
ووسام على الصدور ، وشفيع للشهداء الأبرار الذين بذلوا أرواحهم ودمائهم من  
أجل الزود عن الوطن.

وأشار رئيس الجامعة إلى أهمية دعم قواتنا المسلحة الباسلة العظيمة في هذه  
المرحلة الراهنة لقهق قوى الشر والإرهاب الغادر الذي يحاول النيل من أبنائنا  
وأرضنا، مؤكداً على ثقة جامعة حلوان وأبناء الشعب المصري في قيادته  
السياسية وقواته المسلحة والشرطة في العبور من الأزمات كافة، داعياً المولى  
عز وجل أن يجعل مصر أمنًا و أمانًا للمصريين جمعياً.

بوابة  
أخبار اليوم

## «قصة كفاح ونجاح» ندوة اون لاين بكلية الفنون التطبيقية جامعة حلوان

السبت، ٠٢ مايو ٢٠٢٠ - ٢١:٠١ م



جامعة حلوان

مرودة فهمي

استمرارا للمبادرة التي أطلقها قسم الإعلان بكلية الفنون التطبيقية بجامعة حلوان "معاك لسوق العمل.. من البيت" وذلك تحت رعايه د. ماجد نجم رئيس الجامعة وريادة د. ميسون قطب عميد الكلية، نظم للقسم ندوة اون لاين بعنوان " قصة كفاح ونجاح " للتعرف على المهارات اللازمة لمواجهة التحديات المستقبلية.



حاضر في الندوة سحر سيد رئيس إحدى شركات الدعاية والإعلان لنقل خبرتها الكبيرة حيث أنها درست ونهلت العلم والفن من دراستها بقسم الإعلان، وتمكنت من أن تكون لنفسها كيان مستقل، وسردت تاريخها لنقل الخبرة للطلاب، وتمثلت استفادة الطلاب من هذه الندوة أن التقدم يأتي بالعلم والإصرار للحصول على مراكز متقدمة في سوق العمل.

ويهدف قسم الإعلان بهذه المبادرة التي يشرف عليها الدكتورة سلوى محمود رئيس قسم الإعلان، والأستاذة الدكتورة عطيات الجابري الأستاذة بالقسم، إلى تأهيل الطلاب لسوق العمل وربطهم بمجريات التصميم و الصناعة في تخصصات تصميم الإعلان المختلفة، بجانب تفعيل العلاقة ما بين الخبرات الفعلية بسوق العمل عبر مجموعة مصنفة من الخبراء المختصين والطلاب الخريجين لفتح آفاق مستقبلية للشباب حول ماهية وآليات التعامل الواقعي في السوق بمجالات التخصص ورسم الأمل وسبل النجاح لتحقيق الطموح والتغلب على المعوقات التي قد تواجههم حال تخرجهم بصقل علمهم وربطه بالمهارة والموهبة والإبداع والعمل الدؤوب.

## 6 فوائد لممارسة الرياضة في رمضان تقدمها جامعة حلوان

السبت، ٠٢ مايو ٢٠٢٠ - ٠٣:٠٣ مروة فهمي

تعمل ممارسة الرياضة في شهر رمضان الكريم على العديد من الفوائد التي يمكن أن يحصل عليها الفرد، وتوضح كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان تحت رعاية الدكتور ماجد نجم رئيس الجامعة والأستاذة الدكتورة حنان عبد الفتاح عميد الكلية وجود ٥ فوائد لممارسة الرياضة خلال شهر رمضان.

وهذه الفوائد تتلخص في:

- ١- تنشيط عمليات الأوكسدة وإنتاج الطاقة.
- ٢-زيادة كفاءة عضلات الجسم.
- ٣-زيادة كفاءة الجهاز الدوري.
- ٤-تقوية الجهاز المناعي.
- ٥-القضاء على الخمول والكسل.
- ٦-المحافظة على سلامة الجهاز الحركي.

هذا وتصبح ممارسة الرياضة في رمضان ضرورة للمحافظة على حيوية وصحة الجسم حيث أن نظام الحياة اليومي ونظام الجسم يتغير في رمضان، لذلك تصبح ممارسة الرياضة مهمة جداً لتقوية العضلات وصحة وسلامة الجسم وللاستفادة من مميزات الصيام.

## بوابة أخبار اليوم

### «صيدلة حلوان» تعدد فوائد «الكركيه»

السبت، ٠٢ مايو ٢٠٢٠ - ٠٦:٣٢ ممرودة فهمي

تقدم اليوم كلية الصيدلة جامعة حلوان نصيحة جديدة عن أهمية شرب الكركديه، وذلك في إطار سلسلة النصائح التي تقدمها خلال شهر رمضان المبارك.

وأوضحت الكلية أن الكركديه من المشروبات الرمضانية الصحية، ويفضل أن يحضر بمياه فاترة لا تتعدى درجة حرارتها ٤٠ درجة مئوية، الكركديه له العديد من الفوائد فهو يساعد على خفض نسبة الدهون الضارة ويحافظ على توازن مستوى الكوليسترول في الدم، كما يساهم في خفض ضغط الدم المرتفع.

وأضافت أن استخدامه بحد أقصى ٢ كوب يوميًا، يعطي الإحساس بالشبع ويساعد على انقاص الوزن، ويحتوي على مضادات الأكسدة التي تقي من الإصابة بالسرطان والشيخوخة والزهايمر، بالإضافة إلى أنه يحتوي على فيتامين ج والذي يساهم بدور كبير في تقوية مناعة الجسم .

قام بتقديم نصيحة اليوم الدكتورة هبة أبو اليزيد، كلية الصيدلة جامعة حلوان، مؤكدة التزام المنزل من أجل صحتك وصحة الآخرين .

# البوابة

رئيس جامعة حلوان يهنئ الشعب المصري بانتصارات العاشر من

رمضان

السبت ٠٢/مايو/٢٠٢٠ - ٠٩:٢٦ م



هناك بديع

تقدم الدكتور ماجد نجم رئيس جامعة حلوان ونوابه وعمداء الكليات وأعضاء هيئة التدريس والعاملون بالجامعة بأصدق التهاني القلبية إلى الرئيس عبد الفتاح السيسي القائد الأعلى للقوات المسلحة والفريق أول محمد زكي وزير الدفاع والإنتاج الحربى وقادة القوات المسلحة والشعب المصري العظيم، بمناسبة ذكرى انتصارات العاشر من رمضان .

وأكد ماجد نجم في بيان صدر مساء اليوم أن هذه الملحمة المجيدة ستظل شاهدة على بطولات وتضحيات رجال القوات المسلحة البواسل التي نستلهم منها أسمى معانى الفداء والعطاء، مضيفاً أن هذه الحرب أنهت أسطورة الجيش الإسرائيلي الذي لا يُقهر.



وأضاف أن هذا اليوم العظيم هو مصدر مجد وفخر للقوات  
المسلحة المصرية وللشعب المصري على مر التاريخ،  
ووسام على الصدور، وشفيع للشهداء الأبرار الذين بذلوا  
أرواحهم ودمائهم من أجل الزود عن الوطن.

وأشار رئيس الجامعة إلى أهمية دعم قواتنا المسلحة الباسلة العظيمة في هذه  
المرحلة الراهنة لقهر قوى الشر والإرهاب الغادر الذي يحاول النيل من أبنائنا  
وأرضنا، مؤكداً ثقة جامعة حلوان وأبناء الشعب المصري في قيادته السياسية  
وقواته المسلحة والشرطة في العبور من الأزمات كافة، داعياً المولى عز وجل  
أن يجعل مصر أمناً وأماناً للمصريين جميعاً.

# البوابة

## مسابقة التعليق الصوتي بطب حلوان أون لاين

السبت ٠٢/مايو/٢٠٢٠ - ١٢:٤٥ م



هناك بديع

تتابع جامعة حلوان الإعلان عن مسابقات أون لاين للترفيه عن الطلاب خلال فترة حظر التجول.

وفي هذا السياق أعلنت كلية الطب جامعة حلوان عن مسابقة التعليق الصوتي لطلابها للاستمرار في اكتشاف مواهب الطلاب والترفيه عنهم والحرص على التواصل الدائم بين الجامعة والطلاب .

وأوضح مسئول اتحاد الطلاب بكلية الطب أنه يتم الاشتراك بالمسابقة عن طريق تصوير فيديو قصير لا يتعدى الدقيقة لتعليق صوتي على موضوع معين أو إلقاء قصائد شعرية وإرسالها للاتحاد ونشرها عبر الصفحة الرسمية لهم ليلقى الطلاب آرائهم بها .

يذكر أن مجلس جامعة حلوان في حال انعقاد دائم حتى يوم ٧ مايو لإعلان طرق تقييم طلاب النقل وضوابط وآليات المشاريع البحثية بالكليات.

# البوابة

## 6 فوائد لممارسة الرياضة في رمضان.. تعرف عليها

السبت ٠٢/مايو/٢٠٢٠ - ٠٣:٥٨ م



هناء بديع

- نشرت كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان اليوم منشورا ذكرت خلاله ٥ فوائد لممارسة الرياضة خلال شهر رمضان؛ جاءت كالتالي:
- ١- تنشيط عمليات الأوكسدة وإنتاج الطاقة.
  - ٢- زيادة كفاءة عضلات الجسم .
  - ٣- زيادة كفاءة الجهاز الدوري.
  - ٤- تقوية الجهاز المناعي.
  - ٥- القضاء على الخمول والكسل.
  - ٦- المحافظة على سلامة الجهاز الحركي.

## "قصة كفاح ونجاح" .. ندوة أون لاین بكلية الفنون التطبيقية جامعة

حلوان

١٤:١٩ | ٢٠٢٠-٥-٢



كلية الفنون التطبيقية

محمود سعد

نظم قسم الإعلان ب كلية الفنون التطبيقية جامعة حلوان ، ندوة أون لاین بعنوان " قصة كفاح ونجاح " للتعرف على المهارات اللازمة لمواجهة التحديات المستقبلية.

يأتي ذلك استمراراً للمبادرة التي أطلقها قسم الإعلان ب كلية الفنون التطبيقية ب جامعة حلوان "معاً ل سوق العمل .. من البيت" وذلك تحت رعاية الدكتور ماجد نجم رئيس الجامعة وريادة الدكتورة ميسون قطب عميد الكلية.



حاضرت فى الندوة، سحر سيد رئيس شركة clip line للدعاية والإعلان، وتمثلت استفادة الطلاب من هذه الندوة أن التقدم يأتي بالعلم والإصرار للحصول على مراكز متقدمة في سوق

### العمل

وقالت الجامعة، إن قسم الإعلان، يهدف بهذه المبادرة التي يشرف عليها الدكتورة سلوى محمود رئيس قسم الإعلان، والدكتورة عطيات الجابري الأستاذة بالقسم، إلى تأهيل الطلاب ل سوق العمل وربطهم بمجريات التصميم و الصناعة في تخصصات تصميم الإعلان المختلفة، بجانب تفعيل العلاقة ما بين الخبرات الفعلية ب سوق العمل عبر مجموعة مصنفة من الخبراء المختصين والطلاب الخريجين لفتح آفاق مستقبلية للشباب حول ماهية وآليات التعامل الواقعي في السوق بمجالات التخصص ورسم الأمل وسبل النجاح لتحقيق الطموح والتغلب على المعوقات التي قد تواجههم حال تخرجهم بصقل علمهم وربطه بالمهارة والموهبة والإبداع والعمل الدؤوب.

التاريخ : ٢٠٢٠-٥-٢

اليوم : السبت

### إدانات واسعة لحدث ينز العبد الإرهابي

## القضاء الأعلى: شعب مصر يقدر بطولات أبنائه البواسل من أجل سلامة الوطن

■ كتب - جدة - مختار شعيب - فيينا - مصطفى عبدالله - العزب الطيب الطاهر - هشام الشامي - مروة هيثم سعد الدين - هبة على حافظ - حمدي زمزم - اميرة انور عبدربه - إيمان الشاهد

الحادث الإرهابي وتقدم إدارة الجامعة برئاسة الدكتور محمود المتينى والدكتور ماجد نجم بخالص التعازي للشعب المصري العظيم ولأسر الشهداء.. مؤكداً ان مثل هذه الاعمال الارهابية لم ولن تثني إرادة الشعب المصري العظيم بكافة طوائفه عن حربه ضد الإرهاب والتطرف.

وأصدرت الطوائف المسيحية بمصر والكنيسة الكاثوليكية، بمصر برئاسة البطريرك الأنبا إبراهيم اسحق، والاثنية برئاسة القس اندرية زكي والأرمن الأرثوذكس برئاسة المطران اشود مناشكانيان مطران الأرمن الأرثوذكس بمصر والكنيسة الإنجليكانية الأسقفية برئاسة المطران منير حنا بمصر وشمال إفريقيا والقس رفعت فكري الأمين العام المشارك بمجلس كنائس الشرق الأوسط. بياناً لكل كنيسة منها تنعي وتدين الحادث الذي حدث أمس الأول، وأكدوا فيه التضامن الكامل مع كافة مؤسسات الدولة في مواجهة هذا الإرهاب الخبيث، مطالبين العزاء لأسر شهداء الواجب الوطني، وأن يمن الله على المصابين بالشفا العاجل، وأشاروا إلى أن هذا العمل يتنافى مع كل الشرائع والقيم والأعراف الدينية والإنسانية، طالبين الصلاة من الجميع من أجل الوطن كي يحيى الرب بمصر وبنائها.

وقالت الكنائس: «إن مصر صامدة في وجه هذا الإرهاب الأسود، ولن تثنيها هذه المحاولات عن المضي في طريق النهوض والتقدم ونصلي إلى الله أن يمنح العزاء والسلوان لأهل الشهداء، الذين قدموا أرواحهم فدأً لوطننا الغالي، والشفا العاجل لجميع المصابين، وأن يمنح مصرنا العزيزة السلام والأمان».

نعى مجلس القضاء الأعلى برئاسة المستشار عبد الله عسر رئيس محكمة النقض، شهداء القوات المسلحة والوطن، في الحادث الإرهابي الأسود ببنز العبد، الذين روت بمنازهم الطاهرة أرض سيناء الحبيبة.

وأكد مجلس القضاء الأعلى، في بيان له أمس، تقدير شعب مصر بطولات أبنائه البواسل من القوات المسلحة والشرطة، تحقيقاً لسلامة أرض الوطن الحبيب.

وأدان السيد القصير وزير الزراعة واستصلاح الأراضي بشدة العبارات العمل الإرهابي الخسيس الذي استهدف جنودنا الأبطال في سيناء، وأكد أن هذه العمليات البائسة لن توقف عملية التنمية في ربوع الوطن أو تثني عزيمة الدولة المصرية في القضاء على الإرهاب الأسود.

من جانبها أدانت نقابة المهن الزراعية برئاسة الدكتور سيد خليفة الحادث الإرهابي الجبان، مؤكداً أن الاعمال الإرهابية تزيد الدولة إصراراً على اقتلاع الإرهاب من جذوره.

وقدم الطيار محمد منار وزير الطيران المدني والطيار منتصر مناع نائب وزير الطيران وجميع العاملين بقطاع الطيران المدني خالص التعازي والمواساة للمؤسسة العسكرية وأسرة شهداء القوات المسلحة، وبعثت بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي وجميع منتسبي المجتمع الأكاديمي، ببالغ الحزن والأسى استشهاد أبطال القوات المسلحة في مدينة بنز العبد بشمال سيناء..

كما نعت جامعياً عين شمس وحلوان والنواب والمداء، وأعضاء هيئة التدريس والعاملون والطلاب ببالغ الحزن والأسى شهداء

#### اطلاق اسم الشهيد

محمد الحوفي على

مدرسة بالشيخ زايد

#### ■ كتب - محمد جمال ابوزيد

اطلق اللواء احمد راشد محافظ الجيزة، اسم شهيد الوطن المقدم محمد فوزى محمد الحوفي، على مدرسة الحى ١١ الرئيسية لغات بمدينة الشيخ زايد وذلك تقديراً وعرفاناً لتضحيته فدأً للوطن.

وأكد محافظ الجيزة بأنه يتم إطلاق أسماء الشهداء، من الشرطة المصرية والقوات المسلحة على المدارس والشوارع والمباني، تقديراً لهؤلاء الأبطال لما قدموه من تضحيات غالية من أجل الدفاع عن أمن الوطن ورفعته شاكاً وتعداً أقل ما يمكن تقديره لأسر الشهداء.

## ٥ فوائد لممارسة الرياضة في رمضان تقدمها كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان

١٥:٠٦ | ٢٠٢٠-٥-٢



ممارسة الرياضة

محمود سعد

كشفت كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان تحت رعاية الدكتور ماجد نجم رئيس الجامعة والدكتورة حنان عبد الفتاح عميد الكلية، عن ٥ فوائد لممارسة الرياضة خلال شهر رمضان.

وهذه الفوائد تتلخص في:

١- تنشيط عمليات الأكسدة وإنتاج الطاقة.

٢- زيادة كفاءة عضلات الجسم.

٣- زيادة كفاءة الجهاز الدوري.

٤- تقوية الجهاز المناعي.



٥- القضاء على الخمول والكسل.

٦- المحافظة على سلامة الجهاز الحركي.

وأشارت الكلية، إلى أن ممارسة الرياضة في رمضان ضرورة للمحافظة على حيوية وصحة الجسم، موضحة أن نظام الحياة اليومي ونظام الجسم يتغير في رمضان، لذلك تصبح ممارسة الرياضة مهمة جداً لتقوية العضلات وصحة وسلامة الجسم وللاستفادة من مميزات الصيام.

## التشكيلية راندا فخري تواجه كورونا بلوحة "يحكى أن في العناق حياة"

١٤:١٥ | ٢٠٢٠-٥-٢



لوحة "يحكى أن في العناق حياة"

سماح عبد السلام

يتباين تفاعل كل فنان مع جائحة كورونا حسب فكره ورؤيته الفلسفية والفنية للحدث وتوقعه لنتائجها وتأثيرها، فهناك من يعتبرها سؤالاً ولغزاً ينتظر إيجاد تفسير له حتى يتعاطى معه فنيًا، على جانب آخر نجد من يحاول تجاوز القلق والملل بالرسم وبت الأمل في محاولة للخروج من النفق المظلم.

وفي هذا الإطار قامت التشكيلية الدكتورة راندا فخري الأستاذ بكلية الفنون الجميلة، جامعة حلوان برسم لوحة "يحكى أن في العناق حياة"، مقاس ٦٥/١٤٥ سم بألوان زيتية مع ديكوباج على توال.



حول رؤيتها المبتغاة من خلال هذا العمل تحدثت د. راندا لـ "بوابة الأهرام" وقالت: "هي نظرة أمل تجاه المجهول الذي يمثله فضاء اللوحة ذو الألوان القاتمة.. يتجسد الأمل في صورة فتاة تنظر للمتلقي بوجه مستنير، نظرة أمل ويقين في زوال تلك الغمة، بينما تحمل على ظهر كف يدها غرابًا يحتضن حمامة في وداعة وأمان، وسلام وألفة".

وتتابع في شرح مضمون اللوحة: "يمد الغراب رأسه ليحميها بمنقاره الضخم، كأنه مظلة تحميها ليس من وباء فقط ولكن من أشرار الكون بأسره، كائنات مختلفين تمامًا ومن المحال وجود هذه العلاقة في الحقيقة، فالغراب ليس بالطائر الجميل شكلاً أو المطرب صوتاً، أو حتى الجالب للسعادة، والحمامة بنية اللون، وديعة الشكل والصفات كيف أنتلفاً، كيف وثقت به الحمامة، وألقت برأسها على كتفه مطمئنة في سكون ووداعة، لا نعلم كل ذلك".

وتواصل: "ما نعلمه هو أنهما بذلك العناق الصادق قد امتلکا الحياة بأسرها، فنبتت الزهور في رداء الفتاة، بل تسللت إلى ياقة الرداء البيضاء لتصعد على الرقبة معلنة بداية الخلاص، أنه الحب المطلق الذي لا يعرف الاختلاف. وهذا ما شعرت أنه المخرج من أي ألم أو محنة، فالحب طاقة لا نهائية تفعل المستحيل وتحقق المعجزات، حب الله والكون بكل أسرارهِ والكائنات كلها بما فيها من نبات وحيوان وإنسان".

وتستطرد: "أعتقد أن ما أثر على مخيلتي وأثار انتباهي خلال تلك الفترة هو محاولة الجميع الرجوع إلى الحب والتشبث به كطوق نجاة، يد بيد وقلب على قلب، أرواح خائفة على أحبابها، وأحباب يقتربون بعد الفراق، و بما أنني أصور ما يدور بداخلي فمن المحتمل أن تستمر تجربتي الفنية بنفس هذا الاتجاه إلى أن أصادف مثيراً حياتياً جديداً".

## يبدأ تسليم الأبحاث ٣١ مايو .. تعرف على خطة جامعة حلوان لتقييم طلاب سنوات النقل

السبت ٠٢/مايو/٢٠٢٠ - ١١:٢٢ م



كريم ناصر

رئيس جامعة حلوان: لن نطبق نظام الأبحاث على الطلاب الراسيين أو امتحانات التخلقات

جامعة حلوان: يمكن لأكثر من طالب الاشتراك بالمشروع البحثي  
٣٠ مايو يبدأ تسليم طلاب النقل في جامعة حلوان المشاريع البحثية



بعد إعلان المجلس الأعلى للجامعات إلغاء الامتحان التقليدي لطلاب سنوات النقل بالجامعات وتطبيق آلية المشاريع البحثية والامتحانات الالكترونية .

قال الدكتور ماجد نجم رئيس **جامعة حلوان** ، ان الجامعة تضم ٢٣ كلية و معهدا، وتم اعلان طريقة تقييم طلاب النقل بامتحانات الفصل الدراسي بأغلب الكليات، على ان تكون رسائل و مشاريع بحثية، وذلك بعد إعلان المجلس الأعلى للجامعات إلغاء الامتحان التقليدي لطلاب سنوات النقل بالجامعات وتطبيق آلية المشاريع البحثية والامتحانات الالكترونية.

واوضح رئيس **جامعة حلوان** انه بالنسبة لموعد تسلم الجامعة المشاريع البحثية الخاصة بطلاب سنوات النقل فمن المقرر ان يبدأ اساتذة المواد تسلمها فى الفترة يوم ٣١ مايو الى يوم ٢١ يونيه المقبل .

و اشار الى انه يمكن لاكثر من طالب الاشتراك بعمل المشروع البحثى بشرط ان يحدد كل طالب دوره بالبحث ، وذلك وفق للضوابط التى سيتم الاعلان عنها من كل كلية .

واضاف نجم انه من المقرر ان يتم اعلان اليات و ضوابط المشاريع البحثية بكافة كليات الجامعة ليبدء الطلاب بتجهيزها هذا الاسبوع .

و اكد ان مجلس **جامعة حلوان** فى انعقاد دائم حتى يوم ٧ مايو؛ لاعلان ضوابط وموقف الكليات من تنفيذ المشاريع البحثية والامتحانات الالكترونية .

ونوه إلى أنه سيتم شرح قواعد عمل الأبحاث من قبل أساتذة المواد قبل تكليف الطلاب بها، وأنه فى حالة عدم قبول البحث فى المرة الأولى فهناك فرصة ثانية للطلاب لإعادة البحث.



وبالنسبة لمواد التخلف سيتم عمل امتحانات للطلاب بها قبل بدء العام الدراسي القادم وسيتم تحديد موعدها بعد إلغاء تعلق الدراسة، ولن يطبق بها نظام المشروع البحثي أو الامتحان الإلكتروني.

وأشار أنه بالنسبة للطلاب الراسبين لن يطبق عليهم نظام الأبحاث أو الامتحانات الإلكترونية بل سيتم تقييمهم بمنظومة الامتحانات الاعتيادية وسيحدد جدول الامتحانات الخاصة بهم بعد عودة سير الدراسة.

و قد قرر مجلس جامعة حلوان مسبقا بعض ضوابط و اليات الامتحانات لطلاب مراحل النقل والمرحلة النهائية التي يجب اتباعها بالكليات وهى:

- استمرار الدراسة عن بعد حتى يوم ٣٠ أبريل ٢٠٢٠ كحد أدنى أو لحين استكمال المقررات الدراسية طبقا لخطة كل كلية.

- تأجيل امتحانات السنوات النهائية لحين استقرار الأوضاع وإلغاء قرار تعليق الدراسة.

- تؤجل امتحانات الدراسات العليا لحين إلغاء تعليق الدراسة على ألا تحتسب مدة تعطيل الدراسة ضمن مدة الدراسة اللازمة للحصول على الدرجة العلمية.

- إلغاء الامتحانات التحريرية والشفوية لسنوات النقل للفصل الدراسي الثاني ٢٠١٩/٢٠٢٠ ويتم استبدالها ببحث مقبول على أن يكون تقييمها (ناجح أو راسب) مع التأكيد على عدم قبول الأبحاث المقتبسة أو المنقولة كليا أو جزئيا، ويسمح للكليات ذات الأعداد القليلة عمل الامتحانات عن بعد "on line" بعد استيفاء شروط الجامعة في هذا الشأن وموافقة مجالس الكليات.



- تكليف مجالس الأقسام ومجالس الكليات باتخاذ الإجراءات اللازمة لتنفيذ ما ورد بقرارات المجلس الأعلى للجامعات مع وضع الآليات التفصيلية للتنفيذ، على أن تكون مسئولية اختيار الأبحاث المكلف بها الطلاب لرؤساء الأقسام.

- استمرار كافة الإجراءات الخاصة بأعمال الامتحانات والكنتروليات طبقاً لما هو متبع في الأوضاع العادية.

- المواد الممتدة في الفصلين الدراسيين الأول والثاني والتي لم يعقد لها امتحان بالفصل الدراسي الأول يتم التكليف بعمل بحث لها على أن تكون النتيجة الخاصة بها (راسب أو ناجح).

- يتم تشكيل لجننتين، الأولى برئاسة الدكتورة منى فؤاد نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث وعضوية واللجنة الثانية برئاسة الدكتور حسام رفاعي نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والتي تتعلق بالتطبيق العملي و مناقشة الحالات الخاصة بهذا الأمر.

- تكوين لجنة فنية وغرفة عمليات بمكتب الدكتور نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب لتلقي الاستفسارات و تذليل العقبات التي قد تطرأ أثناء التنفيذ.

- تقوم إدارة الجامعة برفع الاستفسارات والتساؤلات ذات الصلة القانونية إلى اللجنة المشكلة بالمجلس الأعلى للجامعات في هذا الشأن.



## جامعة حلوان: تصحيح المشروعات البحثية في أسرع وقت لمنح الطلاب فرصة ثانية حال الرسوب

السبت ٠٢/مايو/٢٠٢٠ - ١١:١١ م



كريم ناصر

قال الدكتور ماجد نجم رئيس جامعة حلوان، انه من المقرر ان ينهى طلاب النقل تسليم الرسائل البحثية والامتحانات الالكترونية ٢١ يونيو؛ لتبدا اعمال التصحيح على الفور، بحيث تنتهى بحد اقصى بداية شهر يوليو؛ تمهيدا لاعلان النتائج.

وقرر المجلس الأعلى للجامعات، إلغاء الامتحان التقليدى لطلاب سنوات النقل بالجامعات وتطبيق آلية المشاريع البحثية والامتحانات الالكترونية .



واضاف نجم انه بعد اعلان النتائج سيتم فتح باب التقدم للفرصة الثانية للطلاب كما اعلنت وزارة التعليم العالى و المجلس الاعلى للجامعات انه سيتم منح الطلاب الراسبين فى المشروع البحثى او الامتحان الالكترونى فرصة ثانية للتقييم.

واكد ان مجلس جامعة حلوان بحال انعقاد دائم حتى يوم ٧ مايو لاعلان ضوابط و موقف الكليات من تنفيذ المشاريع البحثية و الامتحانات الالكترونية.

و أعلن قطاع شؤون التعليم والطلاب بجامعة حلوان عن طريقة استكمال طلاب الفرق النهائية أوراق **الامتحانات** الخاصة بهم والأوراق الخاصة بتخرجهم بنظام الاون لاين، وذلك بديلا للطلب اليدوي الذي كان يقدمه الطلاب بشئون التعليم والطلاب، لاستكمال البيانات دون الحضور للجامعة.

ويمكن لطلاب الفرق النهائية استكمال أوراق التقدم للاختبارات النهائية اون لاين عبر هذه الرابط : <http://app2.helwan.edu.eg/F-Exam>



## طب حلوان تتابع فعاليات مسابقة التعليق الصوتي أون لاين

السبت ٠٢/مايو/٢٠٢٠ -



كريم ناصر  
أعلنت **جامعة حلوان**، مسابقات أونلاين للترفيه عن الطلاب، في فترة حظر التجول، خلال شهر رمضان وإيقاف الأنشطة الطلابية.

وتتابع كلية الطب جامعة حلوان مسابقة التعليق الصوتي لطلابها للاستمرار في اكتشاف مواهب الطلاب والترفيه عنهم والحرص على التواصل الدائم بين الجامعة والطلاب.



وأوضح مسؤول اتحاد الطلاب بكلية الطب أنه يتم الاشتراك بالمسابقة عن طريق تصوير فيديو قصير لا يتعدى الدقيقة لتعليق صوتي على موضوع معين أو إلقاء قصائد شعرية وإرسالها للاتحاد ونشرها عبر الصفحة الرسمية لهم ليلقى الطلاب آرائهم بها.

جدير بالذكر أن مجلس جامعة حلوان في حال انعقاد دائم حتى يوم ٧ مايو لإعلان طرق تقييم طلاب النقل وضوابط وآليات المشاريع البحثية بالكليات.

## صيدلة حلوان تنصح بشرب الكركديه

السبت ٠٢/مايو/٢٠٢٠ - ١٤:٠٥ م



كريم ناصر

تقدم اليوم كلية الصيدلة جامعة حلوان نصيحة جديدة عن أهمية شرب الكركديه، وذلك في إطار سلسلة النصائح التي تقدمها خلال شهر رمضان المبارك.

أوضحت الكلية أن الكركديه من المشروبات الرمضانية الصحية، ويفضل أن يحضر بمياه فاترة لا تتعدى درجة حرارتها ٤٠ درجة مئوية، الكركديه له العديد من الفوائد فهو يساعد على خفض نسبة الدهون الضارة ويحافظ على توازن مستوى الكوليسترول في الدم، كما يساهم في خفض ضغط الدم المرتفع، وذلك باستخدامه بحد أقصى ٢ كوب يوميًا، يعطي الإحساس بالشبع ويساعد على انقاص الوزن، ويحتوي على مضادات الأكسدة التي تقي من الإصابة



بالسرطان والشيخوخة والزهايمر، بالإضافة إلى أنه يحتوي على فيتامين ج والذي يساهم بدور كبير في تقوية مناعة الجسم.

قام بتقديم نصيحة اليوم الدكتورة هبة أبو اليزيد، كلية الصيدلة جامعة حلوان، مؤكدة التزام المنزل من أجل صحتك وصحة الآخرين.



## طب حلوان تطلق مبادرة مستكشفون حول العالم لتعريف الطلاب بالحضارات

السبت ٠٢/مايو/٢٠٢٠ -



كريم ناصر  
أطلقت كلية الطب جامعة حلوان، فاعليات مبادرة "مشتكشفون حول العالم".  
للترفيه عن الطلاب خلال شهر رمضان وتثقيفهم.

وتدور المسابقة حول أسئلة متعلقة بالمعلومات العامة عن جميع بلدان العالم، يتم طرحها على الطلاب بشكل أسبوعي و يتم عرض تاريخ هذه الدولة او الأثر المطروح و تعريف الطلاب به.



ويتم إقامة المسابقة في اطار توسيع فكر الطلاب والإلمام بثقافات البلدان الأخرى والترفيه والتواصل الدائم معهم.

جدير بالذكر ان مجلس جامعة حلوان في حال انعقاد دائم حتى يوم ٧ مايو  
لاعلان طرق تقييم طلاب النقل وضوابط وآليات المشاريع البحثية بالكليات.



## إعلان الآليات ٧ مايو.. موعد تسليم طلاب النقل فى جامعة حلوان المشاريع البحثية

السبت ٠٢/مايو/٢٠٢٠ - ٠٨:٥٧ م

كريم ناصر

بعد إعلان المجلس الأعلى للجامعات إلغاء الامتحان التقليدى لطلاب سنوات النقل بالجامعات وتطبيق آلية المشاريع البحثية والامتحانات الالكترونية .

قال الدكتور ماجد نجم رئيس جامعة حلوان انه بالنسبة لموعد تسلم الجامعة المشاريع البحثية الخاصة بطلاب سنوات النقل فمن المقرر ان يبدأ اساتذة المواد تسلمها فى الفترة يوم ٣١ مايو الى يوم ٢١ يونيه المقبل .

واضاف نجم انه من المقرر ان يتم اعلان الليات و ضوابط المشاريع البحثية بكافة كليات الجامعة ليبدء الطلاب بتجهيزها هذا الاسبوع .

واكد ان مجلس جامعة حلوان فى انعقاد دائم حتى يوم ٧ مايو لاعلان ضوابط وموقف الكليات من تنفيذ المشاريع البحثية و الامتحانات الالكترونية .

و أعلن قطاع شؤون التعليم والطلاب بجامعة حلوان عن طريقة استكمال طلاب الفرق النهائية أوراق الامتحانات الخاصة بهم والأوراق الخاصة بتخرجهم بنظام



الاون لاين، وذلك بديلا للطلب اليدوي الذي كان يقدمه الطلاب  
بشئون التعليم والطلاب، لاستكمال البيانات دون الحضور  
للجامعة.



و يمكن لطلاب الفرق النهائية استكمال أوراق التقدم للاختبارات النهائية اون  
لاين عبر هذه الرابط : <http://app2.helwan.edu.eg/F-Exam>



## ٦ فوائد لممارسة الرياضة في رمضان تقدمها كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان

السبت ٠٢/مايو/٢٠٢٠ - ٠٥:٠٥ م



كريم ناصر  
أكدت كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان أن ممارسة الرياضة في شهر رمضان الكريم لها العديد من الفوائد التي يمكن أن يحصل عليها الفرد، موضحة أن هناك ٥ فوائد لممارسة الرياضة خلال شهر رمضان.

وهذه الفوائد تتلخص في:

- ١- تنشيط عمليات الأكسدة وإنتاج الطاقة.
- ٢- زيادة كفاءة عضلات الجسم.
- ٣- زيادة كفاءة الجهاز الدوري.



- ٤- تقوية الجهاز المناعي.
- ٥- القضاء على الخمول والكسل.
- ٦- المحافظة على سلامة الجهاز الحركي.

وأشارت الجامعة إلى أن ممارسة الرياضة في رمضان تصبح ضرورة للمحافظة على حيوية وصحة الجسم حيث أن نظام الحياة اليومي ونظام الجسم يتغير في رمضان، لذلك تصبح ممارسة الرياضة مهمة جداً لتقوية العضلات وصحة وسلامة الجسم وللاستفادة من مميزات الصيام.



## فيديو.. طبيب بعزل ١٥ مايو يكشف أصعب الأوقات التي مرت عليه

السبت، ٠٢ مايو ٢٠٢٠ ١٤:١٥



كتب - أحمد فايق:

قال الدكتور أحمد الطوانسي، مدرس مساعد التخدير والرعاية المركزية، إنه كان يشعر بالخوف والحماس في نفس الوقت أثناء ذهابه أول يوم لمستشفى العزل، ولكنه حصل على تشجيع كبير من جامعة حلوان حتى يقضوا على كورونا.



وأضاف "الطوانسي" خلال لقائه ببرنامج "صباح الخير يامصر"، المذاع عبر فضائية "القناة الأولى"، اليوم السبت، أن الوضع بمستشفى العزل بـ ١٥ مايو منظم جدا،

وتحقق نسبة تحسن كبيرة في حالات المصابين بها، لافتا إلى أن الفيروس حتى الآن مر بثلاث موجات، وحققت كل منها الكثير من نسب الشفاء وتحسن في الحالات الأخرى، وأشار إلى أن هناك عدد من المواطنين لا يلتزمون بالعزل المنزلي، ولا بالإجراءات الاحترازية، لافتا إلى أن هؤلاء الأشخاص هم

المفتاح الأساسي لمشكلة كورونا، متابعا أن الدولة والمستشفى يعملان على تأهيل الجانب النفسي لكل المرضى والطاقم الطبي. وتابع أن أكثر المواقف المؤثرة منذ دخوله المستشفى، إصابة طبيب بالعدوى زميل لهم ودخوله للعناية المركزة، وهذا الأمر كان صعبا لأنه أظهر أن الطبيب أكثر عرضة للكورونا، لافتا إلى أن ما ساعد على ارتفاع أعداد الإصابات بالفيروس هو عدم التزام البعض من المواطنين بالعزل المنزلي، والإجراءات الوقائية والاحترازية أثناء التواجد في الشوارع، مما ساعد على انتشاره بشكل أكبر.