



١١ ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٢٠١٠٠٦٧٠٩٧٨
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



رئيس التحرير
هناء السيد

العدد الإجمالي رقم ١٣٦٣

إخبارية إلكترونية مستقلة
نسخة مجانية

الخميس | ذي القعدة | ١٤٤٥ هـ | الموافق ٩ مايو | ٢٠٢٤ م



رئيس مجلس الإدارة

محمود صلاح قطامش

أسسها/محمود صلاح قطامش ٢٠١٤

الرئيس السيسي: أتابع عن كثب التطورات الإيجابية تطورات التوصل إلى هدنة شاملة في غزة

لتبادل الأسرى والمحتجزين وهدنة إنسانية. وفي وقت سابق، قال مصدر رفيع المستوى، إن «الوفد الأمني المصري يؤكد تلقيه ردودا إيجابية من الطرفين ويكثف اتصالاته للهدنة في غزة».

وقالت حركة المقاومة حماس، إن رئيس المكتب السياسي إسماعيل هنية، أجرى اتصالا هاتفيا مع الوزير عباس كامل، رئيس المخابرات العامة المصرية، ورئيس الوزراء القطري الشيخ محمد بن عبد الرحمن آل ثاني.

وأكدت الحركة في بيان عبر قنواتها الرسمية بتطبيق «تليجرام»، مساء الاثنين، أن هنية أبلغ المسؤولين المصري والقطري، موافقة حركة حماس على مقترحهم بشأن اتفاق وقف إطلاق النار.



قال الرئيس عبدالفتاح السيسي، إنه «يتابع عن كثب التطورات الإيجابية التي تمر بها المفاوضات الحالية للتوصل إلى هدنة شاملة في قطاع غزة».

ودعا في تدوينة عبر صفحته الرسمية بمواقع التواصل الاجتماعي كل الأطراف لبذل المزيد من الجهد؛ للوصول إلى اتفاق يؤدي إلى إنهاء المأساة الإنسانية التي يعاني منها الشعب الفلسطيني وإتمام استبدال الرهائن والسجناء.

وأكد مصدر رفيع المستوى، أن الجهود المصرية تتواصل لوقف التصعيد وإنجاح اتفاق الهدنة بين الطرفين، وفقا لما أفادت به قناة «القاهرة الإخبارية»، مساء الاثنين.

وأشار المصدر إلى أن بنود الاتفاق بين حماس وإسرائيل تشمل ثلاث مراحل، وتتضمن اتفاقا



مقترح وقف إطلاق النار في غزة.. السيسي: أدعو كل الأطراف لإنهاء مأساة الفلسطينيين الإنسانية

اتصالاته للهدنة في غزة».

وقالت حركة المقاومة حماس، إن رئيس المكتب السياسي إسماعيل هنية، أجرى اتصالا هاتفيا مع الوزير عباس كامل، رئيس المخابرات العامة المصرية، ورئيس الوزراء القطري الشيخ محمد بن عبد الرحمن آل ثاني.

وأكدت الحركة في بيان عبر قنواتها الرسمية بتطبيق «تليجرام»، مساء الاثنين، أن هنية أبلغ المسؤولين المصري والقطري، موافقة حركة حماس على مقترحهم بشأن اتفاق وقف إطلاق النار.

وأكد مصدر رفيع المستوى، أن الجهود المصرية تتواصل لوقف التصعيد وإنجاح اتفاق الهدنة بين الطرفين، وفقا لما أفادت به قناة «القاهرة الإخبارية»، مساء الاثنين.

وأشار المصدر إلى أن بنود الاتفاق بين حماس وإسرائيل تشمل ثلاث مراحل، وتتضمن اتفاقا لتبادل الأسرى والمحتجزين وهدنة إنسانية.

وفي وقت سابق، قال مصدر رفيع المستوى، إن «الوفد الأمني المصري يؤكد تلقيه ردودا إيجابية من الطرفين ويكثف



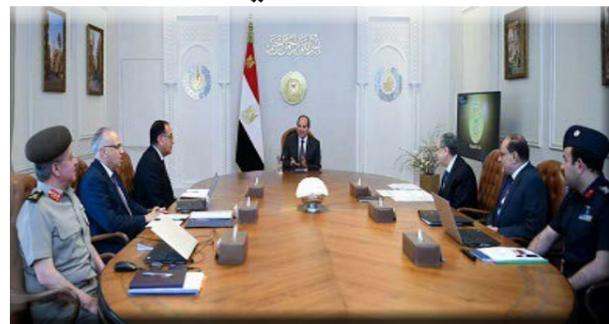
قال الرئيس عبدالفتاح السيسي، إنه «يتابع عن كثب التطورات الإيجابية التي تمر بها المفاوضات الحالية للتوصل إلى هدنة شاملة في قطاع غزة».

ودعا في تدوينة عبر صفحته الرسمية بمواقع التواصل الاجتماعي كل الأطراف لبذل المزيد من الجهد؛ للوصول إلى اتفاق يؤدي إلى إنهاء المأساة الإنسانية التي يعاني منها الشعب الفلسطيني وإتمام استبدال الرهائن والسجناء.

السيسي يوجه باستمرار دعم قطاع الزراعة لضمان الأمن الغذائي وحمايته من التقلبات الدولية

الهيئة الهندسية للقوات المسلحة، والعقيد الدكتور بهاء الغنام المدير التنفيذي لجهاز مستقبل مصر للتنمية المستدامة.

وصرح المستشار د. أحمد فهمي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، أن الاجتماع تناول متابعة توفير الاحتياجات اللازمة من المرافق والخدمات، لاسيما في قطاعات الكهرباء والمياه والري، لمشروع مستقبل مصر بالدلتا الجديدة، ومشروعات التنمية الزراعية بالفيوم، والمنيا وبنى سويف، ومشروع سنابل سونو بأسوان، ومشروع منطقة الداخلة بجنوب مصر، وذلك في



عقد الرئيس عبدالفتاح السيسي اجتماعا، مع الدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس الوزراء، والدكتور محمد شاكر وزير الكهرباء والطاقة المتجددة، والدكتور هاني سويلم وزير الموارد المائية والري، واللواء أمير سيد أحمد مستشار رئيس الجمهورية للتخطيط العمراني، واللواء أحمد العزازي رئيس

تابع ص ٣

الرئيس الفرنسي يرحب بالتزام الصين بالامتناع عن بيع أسلحة لروسيا

مجلس الوزراء: نسعى لتحديد موعد انتهاء تخفيف أحمال الكهرباء قريبا

الخارجية: لا يمكن أن تستمر الانتهاكات الإسرائيلية دون محاسبة.. وعلى المجتمع الدولي الاضطلاع بمسئوليته

٣١٪ زيادة في صادرات مصر الغذائية لتسجل ١,٦ مليار دولار بالربع الأول من ٢٠٢٤

باحثو مايكروسوفت يحذرون مالكي أندرويد من هجوم غير مرئي

أولى جلسات محاكمة المتهمين باختلاس تمثال أثرى من المتحف المصري الكبير اليوم

بوليمونيوم عالم التميز

قامه جديده خشب والمونيوم مطبخ يعنى البيت الحديث

البيت الحديث منحه لكل جديد

NEW

Hotline 01066687105
ModernHouseEgypt /modernhouse_kitchens
1997

Al-Zafer International

International Shipping & Logistic Solutions

1 God El-haq St., 1st Floor, Square 1226, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt
+202 2264 4647
+202 2264 4648
www.alzafertl.com



الرئيس الفرنسي يرحب بالتزام الصين بالامتناع عن بيع أسلحة لروسيا

أهمية اعتماد ما وصفها "قواعد عادلة للجميع" في مجال المبادلات التجارية بين بكين ودول الاتحاد الأوروبي. وقال إن "مستقبل قارتنا سيعتمد بوضوح على قدرتنا على مواصلة تطوير علاقاتنا مع الصين بطريقة متوازنة".

بدوره، أعرب الرئيس الصيني شي جين بينج عن أمله في أن يعزز اجتماع اليوم "رغبتنا في العمل مع أوروبا". كما أكد أن بكين تولي دائما أهمية كبيرة للعلاقات الصينية الأوروبية، معتبرا أن "أوروبا وجهة مهمة لاستراتيجيتنا التنموية الصينية".

وأقيم استقبال رسمي للرئيس الصيني وقريته في قصر "الأنفاليد"، للاحتفال بمرور ٦٠ عاما على إقامة العلاقات الدبلوماسية بين البلدين. واختتم اليوم الأول من الزيارة بمأدبة عشاء رسمي على شرف الرئيس الصيني وقريته بنج ليوان في قصر الإليزيه. تأتي هذه الزيارة، وهي الثالثة التي يقوم بها الرئيس الصيني إلى فرنسا منذ توليه الحكم في مارس ٢٠١٣، بمناسبة مرور ٦٠ عاما على العلاقات الدبلوماسية بين البلدين. كما تأتي في مستهل أول جولة أوروبية يقوم بها الرئيس الصيني إلى أوروبا منذ جائحة كورونا وتشمل أيضا المجر و صربيا.

بدوره، أكد الرئيس الصيني شي جين بينج أن بلاده تلعب "دورا إيجابيا" في إيجاد حل سلمي للحرب الروسية الأوكرانية، وحذر من تشويه صورة الصين بسبب الحرب في أوكرانيا.

وعلى المستوى الثنائي، أعرب الرئيس الصيني عن "توقعات كبيرة لهذه الزيارة الثالثة إلى فرنسا، قائلا: "كلانا يعتقد أن العلاقات الصينية الفرنسية لها ماض كبير وقيمة فريدة"، معلنا في هذا الصدد عن تمديد الإعفاء من تأشيرة الإقامة القصيرة حتى نهاية عام ٢٠٢٥ لمواطني الدول الأخرى، من بينها فرنسا. كان الرئيس الفرنسي قد استقبل في قصر الإليزيه نظيره الصيني الذي يزور فرنسا لمدة يومين، في مستهل أول جولة أوروبية يقوم بها منذ جائحة كورونا، ومقد الرئيسان جلسة مباحثات بحضور رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين، لمناقشة قضايا تجارية. وقبل بداية الاجتماع، أكد الرئيس الفرنسي أن الحوار الصيني الأوروبي أصبح ضروريا "أكثر من أي وقت مضى". كما شدد ماكرون قبيل اللقاء على



وأضاف أن باريس "تحترم العلاقات القائمة منذ فترة طويلة بين الصين وروسيا" والجهود المبذولة منذ عقود، من أجل استقرار تلك العلاقات. بدوره، أكد الرئيس الصيني شي جين بينج أن بلاده تلعب "دورا إيجابيا" في إيجاد حل سلمي للحرب الروسية الأوكرانية، وحذر من تشويه صورة الصين بسبب الحرب في أوكرانيا. وقال الرئيس الصيني "نعارض استخدام أزمة أوكرانيا لإلقاء اللوم على الآخرين، وتشويه صورة دولة ثالثة وشحن حرب باردة جديدة".

وفي الحديث عن الحرب في أوكرانيا، شدد ماكرون على حرصه على "مواصلة حوار وثيق" مع الصين في هذا الشأن، مشيدا أيضا برغبة نظيره الصيني "بمطالبة جميع الأطراف المعنية" في مختلف النزاعات بإعلان "هدنة أولمبية"، وذلك خلال انعقاد دورة الألعاب الأولمبية التي سوف تستضيفها باريس هذا الصيف. وقال ماكرون إنه ونظيره الصيني يعتبران أن هذه الهدنة الأولمبية يمكن أن تكون فرصة للعمل من أجل التوصل إلى تسوية دائمة في إطار الاحترام الكامل للقانون الدولي.

رحب الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون، اليوم الإثنين/ بالالتزامات الصينية بالامتناع عن بيع أي أسلحة وأي مساعدة لموسكو. وأكد الرئيس الفرنسي ترحيبه -خلال تصريح صحفي عقب مباحثات مشتركة بالإليزيه مع نظيره الصيني شي جين بينج الذي يزور فرنسا حاليا في إطار جولة أوروبية تشمل أيضا صربيا والمجر- بالتزامات الصين بفرض رقابة صارمة على تصدير بضائع ذات استخدام مزدوج يمكن استخدامها لأغراض عسكرية.

ماكرون ونظيره الصيني يؤكدان معارضتهما لشن هجوم إسرائيلي على رفح الفلسطينية

ودون عوائق إلى كامل قطاع غزة، مشددين على أهمية تعزيز تنسيق الجهود الدولية على المستوى الإنساني. كما أدانا سياسة الاستيطان الإسرائيلية، التي تعتبر غير قانونية بموجب القانون الدولي وتشكل عقبة رئيسية أمام أي سلام دائم وعقبة أيضا أمام إمكانية إقامة دولة فلسطينية في المستقبل قابلة للحياة.

وفي هذا الصدد، أشار الرئيسان إلى أن الحكم المستقبلي في غزة لا يمكن فصله عن تسوية سياسية شاملة للصراع الفلسطيني الإسرائيلي على أساس "حل الدولتين".

كما دعا الرئيسان إلى استئناف عملية سياسية بشكل حاسم ولا رجعة فيه من أجل تنفيذ حل الدولتين، وهما إسرائيل وفلسطين، تعيشان جنبا إلى جنب في سلام وأمن وعاصمتها القدس، مع إقامة دولة فلسطينية قابلة للحياة ومستقلة وذات سيادة على حدود ١٩٦٧، وهو السبيل الوحيد لتلبية تطلعات الإسرائيليين والفلسطينيين المشروعة من أجل سلام وأمن دائم.



الضرورة الملحة لحماية المدنيين في قطاع غزة، وفقا للقانون الإنساني الدولي. ودعا الرئيسان إلى فتح جميع المعابر من أجل السماح بإيصال المساعدات الإنسانية بشكل سريع وأمن ومستدام

ووفقا للإعلان المشترك، الذي نشرته الرئاسة الفرنسية، تدين فرنسا والصين جميع انتهاكات القانون الإنساني الدولي، بما في ذلك جميع أعمال العنف الإرهابية والهجمات ضد المدنيين، وتؤكدان على السلام والأمن للجميع.

المتمثلة ذات الصلة بشكل فوري وفعال، لاسيما قرارات مجلس الأمن ٢٧١٢ و٢٧٣٠ و٢٧٢٨، موضحين أن هذا هو السبيل الوحيد ذات المصادقية لضمان السلام والأمن للجميع.

أعرب الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون ونظيره الصيني شي جين بينج عن معارضتهما لشن هجوم إسرائيلي على رفح الفلسطينية، والذي من شأنه أن يؤدي إلى كارثة إنسانية كبيرة، فضلا عن معارضتهما لأي تهجير قسري للمدنيين الفلسطينيين.

جاء ذلك في الإعلان المشترك بين فرنسا والصين حول الوضع في الشرق الأوسط، والذي صدر الإثنين في ختام مباحثات الرئيسين الصيني والفرنسي والتي عقدت في إطار زيارة الدولة التي يقوم بها الرئيس الصيني لفرنسا لمدة يومين. وأكد الرئيسان الفرنسي والصيني على أن هناك حاجة ملحة إلى وقف فوري ودائم لإطلاق النار للسماح بإيصال المساعدات الإنسانية على نطاق واسع وحماية المدنيين في قطاع غزة، داعين إلى الإفراج الفوري وغير المشروط عن جميع الرهائن وضمان وصول المساعدات الإنسانية لتلبية احتياجات المدنيين الطبية والإنسانية، فضلا عن احترام القانون الدولي فيما يتعلق بجميع المحتجزين. كما دعا الزعيمان إلى تنفيذ قرارات الأمم

واشنطن بوست: بايدن يواجه قرارا صعبا في الكونغرس بشأن انتهاكات إسرائيل

قالت صحيفة واشنطن بوست، إنه من المتوقع أن يبلغ إدارة الرئيس الأمريكي جو بايدن الكونغرس هذا الأسبوع ما إذا كانت تعتقد أن إسرائيل قد انتهكت القوانين الأمريكية أو الدولية في غزة، وهو الأمر الذي يحمل مخاطر سياسية وأخلاقية للرئيس بايدن. وأوضحت الصحيفة أن التقرير القادم، المتوقع أن يتم الكشف عن أجزاء منه بعد تقديمه للكونجرس غدا الأربعاء، يأتي في وقت صعب للعلاقات الأمريكية الإسرائيلية، مع اشتباك بايدن ورئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتانياهو على خلفية تحدى إسرائيل لتحذيرات واشنطن بشأن سلوكها في الحرب، وقتلها لأكثر من ٣٤ ألف فلسطيني حتى الآن، إلى جانب دفعها لسكان القطاع إلى حافة المجاعة. وإذا ما كانت النتيجة أن الإدارة وجدت انتهاك إسرائيل للقانون

الأمريكي أو الدولي، فإنه سيثير بالتأكيد دعوات لتعليق المساعدات العسكرية الأمريكية، ومن المؤكد أن يغبض المحافظين الذين حشدوا ضد الانتقادات الأمريكية للدولة العبرية، وأيضا المانحين السياسيين الوسطيين والعديد من الناخبين الذين يعتمد عليهم بايدن من مساعديه الصعبة لإعادة انتخابه لفترة ثانية. ولكن التوصل إلى نتيجة أخرى مغايرة، في ظل ارتفاع عدد الشهداء المدنيين، من شأنه أن يخطر برد فعل غاضب من قبل الليبراليين، وفقا للصحيفة. كان السياسيون من كلا الحزبين الديمقراطي والجمهوري، قد أعربوا بالفعل عن خوفهم، مما يؤكد التحديات التي تواجه بايدن، وعدم احتمالية خروجه سالما من هذا التقرير، أيا كانت نتائجه. وكان السيناتور كريست فان هولدين، الديمقراطي الذي كان من أقوى



عسكرية أمريكية يجب أن تقدم ضمانات مكتوبة أنها ملتزمة بالقوانين الدولية والأمريكية التي تحكم المساعدات الأجنبية، وبعدها يتعين على الخارجية الأمريكية أن تصدر تقريرا يقيم مصداقية هذه الضمانات.

لأن أي أحد لديه عيني يري بهما وأذان يسمح بها يعرف أن هذه ليست الحقيقة. كان بايدن قد أصدر في فبراير الماضي، في ظل ضغوط من فان هولدين وديمقراطيين آخرين، مذكرة أمن قوي تنص على أن أي دولة تتلقى مساعدة

منتقدى إدارة الإدارة لأزمة غزة، قد قال من قبل: ليعيينا الرب لو أن هذا التقرير قال إلى حد ما أن تسليم المساعدات الإنسانية كانت متسقة مع المعايير الدولية، مشيرا إلى سيطرة إسرائيل على حدود غزة، وأضاف قائلا: وليعيينا الرب لو كانت هذه نتائجكم

مصر تلاتين

ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٠٠٠٤ فبراير عام ٢٠٢١

رئيس مجلس الإدارة:-
محمود صلاح قطامش

رئيس التحرير:-
هناء السيد

الإشراف الصحفي:-
دكتوراه سهام جبريل

البحث الإلكتروني:-
محمد جمال شرع

التصميم الفني PDF:-
خليل محمد

الوكيل الإعلاني جمهورية مصر العربية

esherif
للخدمات والإعلان

(+202) 01022441900 (+202) 0128361779
e-mail: cd_room2004@yahoo.com

المملكة العربية السعودية

مطبعة مشعل محمد الخطاطبي
Mishal Printing Press
CREATIVE DESIGN & PRINTING SOLUTION

CALL NOW
053 230 9963 / 050 574 0183

Jeddah - 23212 - 7539 K.S.A. Mushrefah Dist.
14 Ain Khalifa St. - Tel.: 012 663 2770
Fax: 012 - 663 2771 Mobile: 053 230 5963
C.R. 4030303207 Lic. No. 55815

As a FIATA Member, Freight Forwarder, NVOCC and Cargo Consolidator, we handle all type of consignments whether FCL, LCL, Conventional and Chartered Vessels.

Sea Freight

شركة الظافر للخدمات اللوجستية
Al-Zafer Logistics & Cargo Services Co.
خدمات الشحن والتفريغ والتخليص الجمركي

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

Mohamed Dental Clinic

11 ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٢٠١٠٠١٦٧٠٩٨
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com

f Fb.com/Qatameshclinic



التجمع العمراني الجديد بجزيرة الوراق.. رئيس الوزراء يوجه بالإسراع في استكمال صرف التعويضات للمستحقين

وشدد مدبولي على ضرورة الإسراع في استكمال صرف التعويضات للمستحقين، مشيراً إلى أهمية الالتزام بالجدول الزمني المتفق عليه لإنهاء كل التعويضات المستحقة.

حالياً ضمن المخطط العام لتطوير جزيرة الوراق، ذكراً أن هناك متابعة مستمرة لتلك الأعمال، حيث إن هذا المخطط يأتي في إطار جهود الدولة للنهوض بالمناطق غير الآمنة، وغير المخططة، وتزويدها بشبكة متكاملة من الخدمات بما يخدم أهداف التنمية الشاملة.

وشدد مدبولي على ضرورة الإسراع في استكمال صرف التعويضات للمستحقين، مشيراً إلى أهمية الالتزام بالجدول الزمني المتفق عليه لإنهاء كل التعويضات المستحقة.

وخلال الاجتماع، عرض عاصم الجزار، وزير الإسكان، موقف تطوير الأراضي ضمن المخطط العام لجزيرة الوراق، بما

مدبولي: متابعة مستمرة لأعمال التطوير بالجزيرة ضمن جهود الدولة للنهوض بالمناطق غير الآمنة وغير المخططة

تابع الدكتور مصطفى مدبولي رئيس الوزراء، الموقف التنفيذي للأعمال بالتجمع العمراني الجديد بجزيرة الوراق، في اجتماع عقده اليوم، بحضور عاصم الجزار وزير الإسكان، واللواء أحمد راشد محافظ الجيزة، واللواء هشام أبو النصر مساعد وزير الداخلية، مدير أمن الجيزة.

كما حضر الاجتماع الدكتور وليد عباس، نائب رئيس هيئة المجتمعات العمرانية لقطاع التخطيط والمشروعات، المشرف على مكتب الوزير، والدكتور عبد الخالق إبراهيم، مساعد وزير الإسكان للشئون الفنية، والمهندس أمين غنيم، نائب رئيس هيئة المجتمعات العمرانية لقطاع التنمية وتطوير المدن، والمهندس أسامة شوقي، رئيس جهاز تنمية مدينة الوراق الجديدة، والدكتور محمد الشحات، رئيس الهيئة العامة لمشروعات التعمير والتنمية الزراعية، والمهندس حسام طاهر، رئيس قطاع تطوير وحماية نهر النيل بوزارة الموارد المائية والري.

وأكد مدبولي، أهمية الأعمال التي تتم

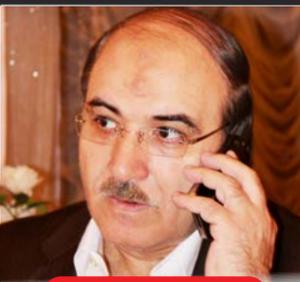


في ذلك سير العمل بالمشروعات المتنوعة، وكذا موقف أعمال توصيل المرافق المختلفة، موضحاً أن المرحلة العاجلة من مشروع التطوير تشهد تنفيذ ٥٠ برجاً بإجمالي وحدات ٢١٨٤ وحدة سكنية، بينها أبراج سكنية وتجارية، من إجمالي ٩٤ برجاً مستهدفاً إلى جانب

تنفيذ منظومة متكاملة من الخدمات بالمنطقة تتضمن: مركز شباب، ومركزاً تجارياً، ومنشآت تعليمية، وخدمات أخرى متنوعة.

كما عرض المهندس أسامة شوقي، رئيس جهاز تنمية مدينة الوراق الجديدة، معدلات نقل ملكية الأراضي والمنازل

كلمة العدد



حاول تفهم

رفح آخر أوراق التوت

غريبه رفح... في المعادله الفلسطينيه!!!! رغم أدمار والقتل المستمر إلا أنها آخر ورقه تلعبها حماس بل يبدو انها ورقة التوت التي تمسك بها الحركة ويتمسك بها نتنياهو أيضاً لضمان استمراره في الحكم لاشك ان القبول المفاجئ من الحركة يوم الاثنين الماضي لهده بعد اعلان إسرائيل إجلاء اهل رفح وفي نفس اليوم الاعلان عن الهدنه كشف ان رفح هي آخر الكروت في اجنده حماس التفاوضيه والتي تلعبها الحركة وهي التي تراهن عليها وليس علي الأسري الاسرائيليين الذين لدي حماس فقد وافقت حماس علي نسخه غير متفق عليها بدليل حالة الدهشه التي أصابت الوسطاء واصابت الأميركيين لحظة إعلان حماس الموافقه علي الهدنه بل اصابت الدهشه الإسرائيلييين انفسهم والمجتمع الدولي ...

..... واضح ان هدف حماس بهذه الموافقه المفاجئه هو احراج وارباك اسرايل وإحراجها دوليا امام العالم يبدو ان حماس لم تدرك ان من يمارس هذه المذبحه طوال ستة اشهر لن يلتفت كثيرا الي هذا الحرج الدولي ولا حتي ينظر الي الضغط الداخلي لابرام صفقه لإنقاذ الأسري لان نتيناهو يبحث الان صالح نتيناهو نفسه وهو البقاء في السلطه والهروب من المحاكمه المحتمله التي سيتعرض لها لتكون رفح ايضا هي ورقة التوت بالنسبه لنتيناهو يتمسك بها ولا يريد ان يفقدوا للضغط لضمان الخروج وقد حقق انتصاراً ولو بسيط يسوق له داخل المجتمع الاسرائيلي

يبدو ايضا ان حالة الاستعجال هذه والتي قامت بها حماس بإعلان الموافقه كشفت ان رفح هي آخر أوراق حماس التفاوضيه وليس الأسري لان عددهم حسب بعض المصادر لايزيد عن ٣٠ والباقي لدي الفصائل الاخرى والنتيجه اذن ان موقف الحركة بات ضعيفا علي المستوي الدولي وعلي الارض بعد ان اخطأت في قراءة الاحداث وقراءة السلوك الاسرائيلي وقراءة رد الفعل الاسرائيلي وحجمه وقراءة المزاج الدولي الذي يدعم اسرايل ويبدو ان حماس قد اضعفت كل اوراقها التفاوضيه بل واضعفت أيضا الوسطاء..... ان دخلت إسرائيل الي رفح لاجاه لحماس للتفاوض بل في حجه الي ضامن يؤمن خروجها ويؤمن ايضا المقر الامن لها

حماس حرقت كل اوراقها السياسيه التفاوضيه بعد ان تخلت ايران عنها وايضا وبعد كل ماتم ذكره يبدو ان خيارات حماس باتت محدوده وقد فات الحركة العمل بالحكمه القديمه التي تقول ((إذا كنت في حفرة فان عليك التوقف عن الحفر))

من مقال للأستاذ طارق الحميد

ولكم تحياتي

محمود صلاح قطامش

Qatamesh@Misrtalateen.com



الحكومة: تعديل توقيتات تخفيف الأحمال جاء لمراعاة ظروف الامتحانات وحاجة الطلاب لاستخدام التابلت

رداً على سؤاله عما قد يعانيه الطلاب المتحدث باسم مجلس الوزراء، إن وزارتي الكهرباء والتربية والتعليم، اتفقتا على مراعاة ظروف الطلاب خلال فترة الامتحانات.

وأضاف خلال مداخلة هاتفية مع برنامج «٩٠ دقيقة» عبر شاشة «المحور»، مساء الأربعاء، أن تخفيف الأحمال كان يتم بدءاً من الساعة ١١ صباحاً حتى الخامسة مساء لمدة ساعتين في كل منطقة، فيما بدأ من اليوم تعديل التوقيتات لتكون من الساعة ٧ مساءً.

وأوضح أن التعديل جاء لمراعاة ظروف الامتحانات في الفترة الصباحية وحاجة الطلاب لاستخدام أجهزة التابلت وخلافه من الأجهزة.

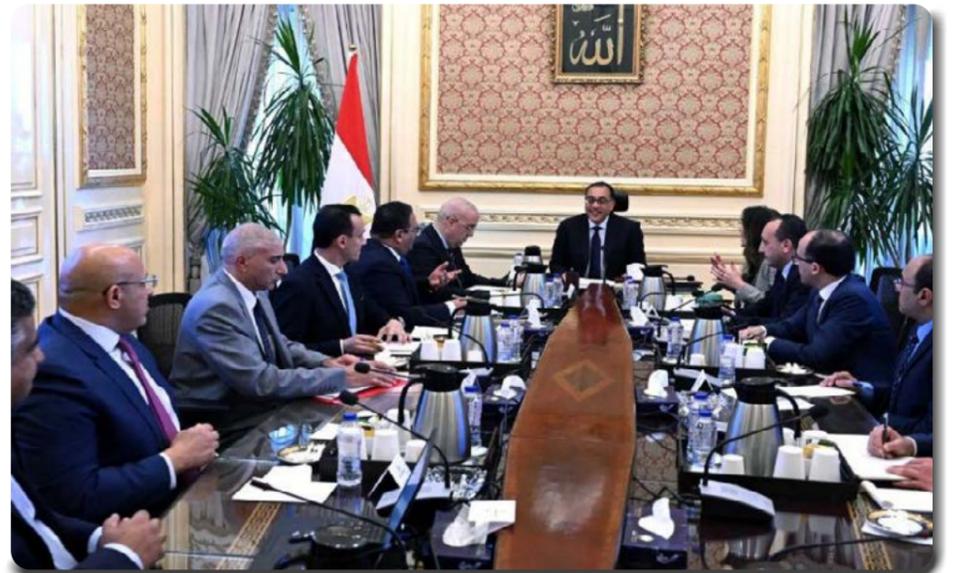
وأشار إلى أن التخفيف على هذا النحو يكون خلال فترة النهار فقط، وذلك

قال المستشار محمد الحمصاني المتحدث باسم مجلس الوزراء، إن وزارتي الكهرباء والتربية والتعليم، اتفقتا على مراعاة ظروف الطلاب خلال فترة الامتحانات.

وأضاف خلال مداخلة هاتفية مع برنامج «٩٠ دقيقة» عبر شاشة «المحور»، مساء الأربعاء، أن تخفيف الأحمال كان يتم بدءاً من الساعة ١١ صباحاً حتى الخامسة مساء لمدة ساعتين في كل منطقة، فيما بدأ من اليوم تعديل التوقيتات لتكون من الساعة ٧ مساءً.

وأوضح أن التعديل جاء لمراعاة ظروف الامتحانات في الفترة الصباحية وحاجة الطلاب لاستخدام أجهزة التابلت وخلافه من الأجهزة.

وأشار إلى أن التخفيف على هذا النحو يكون خلال فترة النهار فقط، وذلك



مجلس الوزراء: نسعى لتحديد موعد انتهاء تخفيف أحمال الكهرباء قريباً

ولفت إلى سعي الحكومة، لتحديد موعد في أقرب فرصة لانتهاء تخفيف أحمال الكهرباء، موضحاً أنه سيتم الإعلان عن الموعد فور تحديده.

وأشار إلى سعي الحكومة، جاهدة لوضع رؤية واتخاذ كل الإجراءات التي تكفل الانتهاء من تخفيف الأحمال.

وتابع: «بمجرد أن تمتلك الحكومة الموارد والقدرة اللازمة على الانتهاء من تخفيف الأحمال سيتم الإعلان عن ذلك».

وكانت الشركة القابضة للكهرباء قد أعلنت، أنه بناء على طلب وزارة

أجاب المستشار محمد الحمصاني المتحدث باسم مجلس الوزراء، على سؤاله عن موعد انتهاء العمل بتخفيف أحمال الكهرباء.

وقال خلال مداخلة هاتفية مع برنامج «٩٠ دقيقة» عبر شاشة «المحور»، مساء الأربعاء، إن الحكومة تدرك أن هذا الأمر يمثل عبئاً على كاهل المواطنين.

وأضاف أن الأمر تتم دراسته ومتابعته، موضحاً أن الدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس الوزراء حريص على متابعة هذا الأمر لانتهاء من تخفيف الأحمال.

السياسي يوجه باستمرار دعم قطاع الزراعة لضمان الأمن الغذائي وحمايته من تقلبات الدولية

بأسعار مناسبة للمواطنين، بالإضافة إلى زيادة معدلات التصدير للخارج.

وذكر المتحدث الرسمي أن الرئيس وجه خلال الاجتماع باستمرار وتعزيز جهود الاستفادة من النجاحات التي حققها المشروع، بما يسهم في تحقيق الأهداف الاستراتيجية للدولة في تطوير القطاع الزراعي بالبلاد، وتحقيق طفرة في الرقعة الزراعية، بما يضمن الأمن الغذائي في البلاد ويحميه من تقلبات الدولية، فضلاً عن زيادة معدلات نمو الدخل القومي.



إطار حرص الدولة على توفير منتجات زراعية بجودة مرتفعة للأسواق المحلية.



الخارجية: لا يمكن أن تستمر الانتهاكات الإسرائيلية دون محاسبة.. وعلى المجتمع الدولي الاضطلاع بمسئوليته

محاسبة، وعلى المجتمع الدولي أن يضطلع بدوره لاتخاذ إجراءات من شأنها محاسبة إسرائيل على انتهاكاتهما، ما يحدث يمثل عملاً مشيناً على جبين المجتمع الدولي الذي يطالب دائماً باحترام القانون الدولي وحقوق الإنسان». وأكد أن الإجراء الإسرائيلي ضد رفح تمثل تحدياً للمجتمع الدولي والشرعية الدولية والمنظومة الدولية بأكملها، مشدداً على ضرورة ممارسة الضغط على إسرائيل من قبل الأطراف الدولية المؤثرة، وذلك من خلال «الأفعال وليست الأقوال» التي تثبت أن المجتمع الدولي ومجلس الأمن يرفضان هذه الإجراءات.



للإستماع بشكل رسمي لمواقف الأطراف في عملية تفاوضية مستمرة، داعياً إلى ممارسة أقصى درجات ضبط النفس من جميع الأطراف والتعامل مع قضية التفاوض بمسؤولية لحقن دماء

وشهدت المحادثات تبادل التقييمات بشأن مفاوضات الهدنة الجارية بين حماس وإسرائيل بوساطة مصرية للوصول إلى اتفاق لوقف إطلاق النار وتبادل الرهائن والمحتجزين، حيث أكد الوزير شكري على ما تبذله مصر من جهود مضيئة للوصول لاتفاق من خلال طرحها لمقترحات قابلة للتطبيق.

وأشار إلى أن ما يحدث في رفح يزيد من حالة الاحتقان ويؤزم الموقف في توقيت حرج تبذل فيه مصر جهوداً مضيئة للتوصل إلى اتفاق هدنة، مشدداً أن «التعامل الإسرائيلي يعكس قدراً كبيراً من عدم تحمل المسؤولية». ونوه أن مصر على بعد ساعات من استقبال وفود التفاوض

قال السفير أحمد أبو زيد، المتحدث باسم وزارة الخارجية، إن أجهزة الدولة المصرية تتابع على مدار الساعة تطورات الأوضاع على الأرض في رفح وتقيم وتدرس جميع التصرفات. وأضاف خلال تصريحات لبرنامج «الورقة والقلم» مع الإعلامي نشأت الديهي، المذاع عبر شاشة «TEN» مساء الثلاثاء، أن «مصر تتصرف بحكم مسؤوليتها تجاه الشعب المصري والدولة المصرية، وكذلك تجاه الأشقاء في فلسطين، وكذلك باعتبارها وسيطاً أميناً يحرس على حل الأزمة والتوصل إلى هدنة تحقن دماء الفلسطينيين».

قوى المرأة يهنئ الدكتورة سحر السنباطى بتوليها منصب رئيسة المجلس القومي للطفولة والأمومة



يتقدم المجلس القومي للمرأة برئاسة الدكتورة مايا مرسى وجميع عضواته وأعضائه، بخالص التهنية إلى الدكتورة سحر السنباطى لتوليها منصب رئيسة المجلس القومي للطفولة والأمومة. وأعربت الدكتورة مايا مرسى عن سعادتها لتولي الدكتورة سحر هذا المنصب الهام، مؤكدة أن وصولها إلى هذا المنصب يعكس مدى ثقة الدولة في قدرتها على حماية حقوق الطفل والفتيات، مؤكدة أنها نموذج نسائي ناجح نفخر به جميعاً.

كما توجه المجلس القومي للمرأة بالتهنئة للسيدات اللاتي تم اختيارهن ضمن تشكيل المجلس القومي للطفولة والأمومة، متمنية لهن النجاح والتوفيق ومن الجدير بالذكر أن مجلس النواب برئاسة المستشار الدكتور حنفي جبالي قد وافق بجلسته المعقودة صباح اليوم الأربعاء على ما انتهت إليه اللجنة العامة للمجلس بشأن الترشيحات المقدمة لها من الجهات ذات الصلة لعضوية المجلس القومي للطفولة والأمومة.

ويأتي ذلك في ضوء ما تقضي به المادتان (٣ و ٤) من قانون إعادة تنظيم المجلس القومي للطفولة والأمومة الصادر بالقانون رقم ١٨٢ لسنة ٢٠٢٣، من قيام مجلس النواب بتسمية رئيس



اقبال علي التصالح في مخالفات البناء بشمال سيناء



د. دويدا الشريف

الموافقة علي التصالح في المدة القانونية. وأضاف يونس ان القانون يعتمد علي شقين وهو تقديم المواطن المستندات المطلوبة واللجان لفحص الأوراق واللجنة الفنية للبت في الطلب، مطالباً المواطنين بالتوجه الي المراكز التكنولوجية والتقدم بطلبات تصالح. وأعرب المواطنون المتقدمون بطلبات تصالح عن شكرهم الي الدولة علي قانون التصالح والذي يتيح للمواطنين تقنين أوضاعهم وإغلاق ملف المخالفات، حيث قالت هاله عبد القادر أول مواطنه تقدم طلب تصالح في شمال سيناء، أنها سعيدة بصدور قانون التصالح والذي أتاح لي تقنين وضع المبني المخالف الذي قمت ببنائه وتوصيل المرافق له.

وأشار بدر الي تعاون العاملين بالمركز التكنولوجي بالعريش من خلال الرد علي استفسارات المواطنين حيث انهم علي دراية تامة بالقانون الجديد ولاحتته التنفيذية.

المخالف واي محاولات للتعدي علي أملاك الدولة، او مخالفات البناء واتخاذ الاجراءات القانونية تجاه المخالفين.

من جانبه أكد اللواء أسامة الغندور، سكرتير عام المحافظة على تدريب العاملين في المراكز التكنولوجية في مجالس المدن والإدارات الهندسية والوحدات المحلية علي قانون التصالح الجديد ولاحتته التنفيذية.

وأشار الغندور، إلي اطلاق وزارتي التخطيط والتنمية المحلية دليل المواطن لاستخدام تطبيق (تصالح)، ودليل المواطن لاستخدام بوابة خدمات المواطنين بالمحليات لتسجيل الطلبات والحصول على شهادة بيانات من خلال مجموعة من الخطوات والإجراءات.

بدوره أكد المهندس أحمد يونس، مدير الإدارة الهندسية بالعريش، أن قانون التصالح الجديد به العديد من التيسيرات أمام المواطنين وأنه صدر لتفادي بعض النقاط في القانون القديم والسماح بالتصالح في بعض المخالفات التي كان يرفضها القانون القديم وتنظيم العمل باللائحة لضمان سرعة الإنجاز لإصدار نماذج

شهدت المراكز التكنولوجية في مدن محافظة شمال سيناء، اليوم الثلاثاء، إقبالاً في استقبال طلبات التصالح في مخالفات البناء من المواطنين، طبقاً لقانون التصالح الجديد الصادر تحت رقم ١٨٧ لسنة ٢٠٢٣.

وأكد اللواء الدكتور محمد عبد الفضيل شوشة، محافظ شمال سيناء، على تقديم كافة التيسيرات والتسهيلات اللازمة أمام المواطنين في إطار توجيهات الرئيس عبد الفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، وتنفيذاً لتكليفات الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء بالتيسير على المواطنين في ملف التصالح في مخالفات البناء وتقنين أوضاعها.

وأشار المحافظ إلي وضع لوحات ارشادية وملصقات في مختلف المراكز التكنولوجية لتعريف المواطنين بالمستندات المطلوبة والإجراءات المتبعة، لتخفيف العبء وتوفير الجهد والوقت والتيسير على المواطنين، موجهاً بتكاتف جميع الجهود والعمل بروح الفريق لتذليل كافة العقبات بما يحقق الصالح العام.

وشدد المحافظ على ضرورة استمرار جهود التصدي بكل حسم للبناء



هناء السيد

٧. نور اسامة محمد صالح
٨. عمر خالد سعد محمد حجازي
٩. مي محمد حسنى زين الدين محمود
١٠. حنان جرجس شوقي ابراهيم
١١. سارة عزيز نصيف حكيم مرجان
١٢. دينا سيد كامل عبدالوهاب
١٣. مبراي مراد نسيم



مجلس النواب يوافق على الحساب الختامي للموازنة عن العام المالي السابق

مشروعات القوانين يربط الحسابات الختامية، إلي جلسة لاحقة. بعدها رفع المستشار الدكتور حنفي جبالي، رئيس مجلس النواب، الجلسة العامة اليوم، على أن يعود المجلس للانعقاد يوم ١٩ مايو الجاري.

لموازنات الهيئات العامة الاقتصادية، وحساب ختامي موازنة الهيئة القومية للإنتاج الحربي، عن السنة المالية ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣، وأحال جميع التوصيات للحكومة لاتخاذ اللازم بشأنها. وأرجأ رئيس المجلس الموافقة علي

وافق مجلس النواب، خلال الجلسة العامة المنعقدة اليوم الأربعاء، برئاسة المستشار الدكتور حنفي جبالي، علي التقرير العام للجنة الخطة والموازنة بشأن حساب ختامي الموازنة العامة للدولة، وحساب ختامي موازنة الخزنة العامة، والحسابات الختامية

31٪ زيادة في صادرات مصر الغذائية لتسجل 1.6 مليار دولار بالربع الأول من 2024



بقيمة 64 مليون دولار ونسبة نمو 25٪، محضرات خضر بقيمة 54 مليون دولار ونسبة نمو 25٪. ثانياً: أداء صادرات قطاع الصناعات الغذائية خلال فترة مجلس الإدارة الحالي من يناير 2020 إلى مارس 2024: إجمالي صادرات الصناعات الغذائية المصرية خلال الفترة من يناير 2020 إلى فبراير 2024 بلغ 18.7 مليار دولار حيث بلغت صادرات عام 2020 حوالي 3.4 مليار دولار، وصادرات عام 2021 بلغت 4.1 مليار دولار، وصادرات عام 2022 بلغت 4.5 مليار دولار، وصادرات 2023 بلغت 5.1 مليار دولار وصادرات الربع الأول من عام 2024 بلغت 1.6 مليار دولار.

خلال الربع الأول من عام 2024 فقد تصدر القائمة صادرات الدقيق والشاء بقيمة 148 مليون دولار ونسبة نمو 130٪ مقارنة بصادرات نفس الفترة من عام 2023 بـ 2023 مليون المشروبات الغازية بقيمة 140 مليون دولار ومحقة نسبة نمو 2٪، الفواولة المجمدة بقيمة 103 مليون دولار ونسبة نمو 24٪، السكر بقيمة 90 مليون دولار ونسبة تراجع 3٪، الزيتون المخلل والمصنع بقيمة 78 مليون دولار ونسبة نمو 124٪، زيوت طعام بقيمة 78 مليون دولار ونسبة نمو 170٪، خضار مجمد بقيمة 70 مليون دولار ونسبة نمو 20٪، العصائر بقيمة 59 مليون دولار ونسبة نمو 100٪، محضرات من الحبوب وبسكويت

دولار بقيمة نمو في الصادرات 34 مليون دولار، هولندا بقيمة صادرات 60 مليون دولار بقيمة نمو 31 مليون دولار، الصومال بقيمة صادرات 36 مليون دولار بقيمة نمو في الصادرات 26 مليون دولار، لبنان بقيمة صادرات 28 مليون دولار بقيمة نمو بلغت 15 مليون دولار، الامارات بقيمة صادرات 47 مليون دولار بقيمة نمو بلغت 14 مليون دولار، الولايات المتحدة الامريكية بقيمة صادرات 67 مليون دولار، وفي المركز العاشر الجزائر بقيمة صادرات 54 مليون دولار بقيمة نمو بلغت 12 مليون دولار والمقارنة بصادرات نفس الفترة من عام 2023. وبالنسبة لأهم السلع الغذائية المصدرة

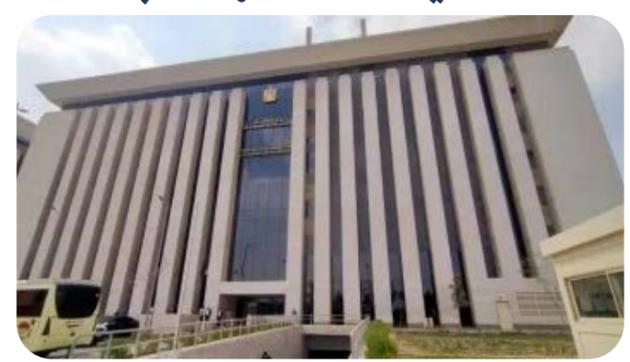
بقيمة صادرات 131 مليون دولار ونسبة نمو قدرها 9٪، يليها فلسطين بقيمة 99 مليون دولار ونسبة نمو 53٪، ليبيا بقيمة 82 مليون دولار ونسبة نمو 71٪، الولايات المتحدة الامريكية بقيمة 77 مليون دولار ونسبة نمو 22٪، هولندا بقيمة 60 مليون دولار محقة نسبة نمو 90٪، إسبانيا بقيمة 64 مليون دولار محقة نسبة نمو 111٪، إيطاليا بقيمة 60 مليون دولار ونسبة نمو 24٪، المغرب بقيمة 60 مليون دولار ونسبة نمو 131٪، وفي المركز العاشر الاردن بقيمة 59 مليون دولار ونسبة نمو 18٪ بالمقارنة بصادرات نفس الفترة عام 2023.

كما احتلت إسبانيا قائمة أهم الدول التي حققت أعلى قيمة نمو في الصادرات خلال الربع الأول من عام 2024 مقارنة بنفس الفترة من عام 2023 بقيمة صادرات 64 مليون دولار بقيمة نمو في الصادرات 39 مليون دولار، يليها فلسطين بقيمة صادرات 99 مليون دولار، المغرب في الصادرات 34 مليون دولار، بقيمة صادرات 60 مليون دولار بقيمة نمو في الصادرات 34 مليون دولار، السودان بقيمة صادرات 82 مليون دولار ونسبة نمو 29٪، يليها الاتحاد الأوروبي بقيمة 331 مليون دولار بنسبة نمو 60٪ وتمثل 21٪ من إجمالي الصادرات، الدول الافريقية غير العربية بقيمة 111 مليون دولار وتمثل 7٪ من إجمالي الصادرات وحققت نسبة نمو في قيمة الصادرات بلغت 14٪، الولايات المتحدة الامريكية بقيمة 67 مليون دولار وتمثل 4٪ من إجمالي الصادرات محقة نسبة نمو بلغت 22٪، باقي المجموعات الدولية بقيمة 200 مليون دولار والتي تمثل 13٪ من إجمالي الصادرات الغذائية المصرية خلال نفس الفترة ومحقة نسبة نمو 14٪. أما بالنسبة لأهم دول العالم المستوردة للصناعات الغذائية خلال الربع الأول من عام 2024 فقد احتلت المملكة العربية السعودية على المركز الأول

أعلن المجلس التصديري للصناعات الغذائية أن صادرات الصناعات الغذائية في الربع الأول من عام 2024 بلغت 1.6 مليار دولار محقة نسبة نمو قدرها 31٪ بقيمة نمو 369 مليون دولار مقارنة بصادرات نفس الفترة من عام 2024 والتي بلغت 1.2 مليار دولار، وتعد تلك أعلى قيمة صادرات يحققها القطاع خلال تلك الفترة مقارنة بالبيانات التاريخية المسجلة. صادرات شهر يناير 2024 بلغت 477 مليون دولار بنسبة نمو في القيمة 30٪ مقارنة بصادرات شهر يناير 2024 والتي بلغت 368 مليون دولار، وصادرات شهر فبراير 2024 بلغت 541 مليون دولار بنسبة نمو في الصادرات 40٪ مقارنة بصادرات شهر فبراير 2023 والتي بلغت 387 مليون دولار، وصادرات شهر مارس 2024 بلغت 500 مليون دولار محقة نسبة نمو في القيمة 24٪ مقارنة بصادرات مارس 2023 التي بلغت 440 مليون دولار. وترعت الصادرات إلى الدول العربية قائمة أهم المجموعات الدولية المستوردة للأغذية المصنعة المصرية خلال الربع الأول من عام 2024 بقيمة 809 مليون دولار تمثل 50٪ من إجمالي الصادرات الغذائية محقة

التخطيط: ٢,٢٥ تريليون جنيه حجم الاستثمارات الكلية المُستهدفة بخطة ٢٠٢٥/٢٤

عام 23/2024. وأشار التقرير إلى إن خطة العام المالي الجديد تستهدف استثمارات عامة في حدود تريليون جنيه، وقد حُصص نحو 496 مليار جنيه استثمارات حكومية، بنسبة 50٪ من جُملة الاستثمارات العامة يتركز الجزء الأكبر منها في مجال التنمية البشرية. وأكد التقرير أن خطة العام المالي القادم تتضمن عدداً كبيراً من مشروعات وبرامج ومبادرات التنمية القطاعية تم فيها مراعاة التركيز على أولويات التنمية على مُستوى كل قطاع من القطاعات سواء في مجال التنمية الاقتصادية أو الاجتماعية أو المحلية.



الاقتصادية ان من المستهدف ان تصل معدل البطالة الى 7% خلال عام الخطة ومعدل المساهمة في النشاط الاقتصادي الى 30.4%، مشيرة الى تحسن مطرد في معدل المساهمة في النشاط الاقتصادي 30%. وتشمل الخطة تحقيق مُعدل نمو اقتصادي حقيقي في حدود 4.2% في عام 24/2025، كما أنه من المُتوقَّع أن يصل الناتج المحلي الإجمالي بالأسعار الجارية إلى 17.3 تريليون جنيه بنهاية خِطَّة عام 24/2025، مُقابل 13.9 تريليون جنيه مُتوقَّع في

تستهدف الحكومة خلال خطة التنمية الاقتصادية والاجتماعية لعام 24/2025، ارتفاع حجم الاستثمارات الكلية المُستهدفة بالخطة لتتجاوز 2 تريليون جنيه لأول مرة، حيث تُقدَّر بنحو 2.25 تريليون جنيه مقارنة بنحو 1.65 تريليون جنيه استثمارات مُتوقَّعة لعام 23/2024، واستثمارات فعلية 1.3 تريليون جنيه لعام 22/2023. وحول تطور حجم السكان والقوى العاملة والمشتغلين والمتعطلين؛ أوضح تقرير لوزارة التخطيط والتنمية



الأسهم اليابانية ترتفع في ختام التعاملات اليوم.. و"نيكي" يتخطى ٣٨,٧ ألف نقطة

”إس أند بي جلوبال“ توسع نشاط قطاع الخدمات في اليابان بأسرع وتيرة منذ أغسطس، إذ ارتفع مؤشر ”أو جي بيون بنك“ لنشاط القطاع الياباني إلى 54.3 نقطة في أبريل، من 54.1 نقطة في مارس.

أولى جلسات الأسبوع مرتفعاً 1.37% إلى 38759 نقطة، وارتفع المؤشر الأوسع نطاقاً ”توبكس“ 0.52% عند 2742 نقطة. وارتفعت العملة الأمريكية مقابل نظيرتها اليابانية 0.37% عند 154.49 ين. وأظهرت البيانات الصادرة عن

ارتفعت الأسهم اليابانية في ختام تعاملات اليوم الثلاثاء بعد العودة من عطلة نهاية أسبوع مطولة مع تراجع الين، وفي ظل تفاؤل الأسواق باتجاه الاحتياطي الفيدرالي نحو خفض الفائدة هذا العام. وأغلق مؤشر ”نيكي“ تعاملات

عقد المؤتمر الدولي لتطوير الموانئ من أجل قيادة الابتكار والتعاون البحري بمشاركة شركه اجنحه الظافر

الساحل الغربي، بالهيئة العامة للموانئ السعودية ”موانئ“؛ قائلاً: ”يشهد القطاع البحري العالمي حالياً نقطة تحول فارقة. وفي هذا السياق، يعد «المؤتمر الدولي لتطوير الموانئ» منصة محورية لتعزيز دور المملكة العربية السعودية كدولة رائدة على خارطة القطاع البحري العالمي. إن التزامنا بالتنمية المستدامة والابتكار للموانئ يمثل ركيزة أساسية في استراتيجيتنا، لذا نحن نتطلع قدماً إلى العمل مع الخبراء الدوليين من أجل تبادل الأفكار والخبرات وإقامة

وتقنيات إزالة الكربون، واستكشاف وسائل تحسين البنية التحتية التي تدعم الوصول إلى خدمات لوجستية فعالة، فيما ستتمحور المناقشات البارزة حول دمج تقنيات الذكاء الاصطناعي (AI)، وزيادة مستويات اعتماد الأتمتة، واستراتيجيات إزالة الكربون من الموانئ وقطاع الخدمات اللوجستية البحرية - والتي تعد خطوة حاسمة نحو المسؤولية البيئية. وفي معرض تسليطه للضوء على أهمية المؤتمر، أشار سعود العنيني، نائب الرئيس لعمليات موانئ



أيضاً استراتيجيات النمو المستدام في القطاع البحري، وتبني الاتجاهات التكنولوجية مثل الرقمنة والأتمتة

ووسط موجة من التطورات المتسارعة في البنية التحتية، يأتي المؤتمر في توقيت مثالي مع اقتراب الانتهاء من المجمع اللوجستي المتكامل ميناء جدة بكلفة تصل إلى 346 مليون دولار، والذي يبرز كمشاهد على التحسينات المبتكرة في أطوال الأرصفة والعمليات التي تركز على الاستدامة؛ حيث يعد المشروع أكثر من مجرد توسعة، بل تحسين شامل يشمل زيادة عمق الغاطس وأطوال الأرصفة، بما يتماشى مع أهداف الاستدامة في المملكة. تم تغطية الموضوعات الديناميكية

إيمان محمد - القاهرة في مسعى لإحداث نقلة تحويلية بقطاع الخدمات اللوجستية البحرية على الصعيد العالمي، يبرز دور «المؤتمر الدولي لتطوير الموانئ»، والذي تم عقده في الفترة من 6 إلى 7 مايو 2024 بفندق هيلتون جدة، كمنصة حيوية للمناقشات الرائدة؛ حيث تُسلط الأضواء هذا العام على الصعود السريع للمملكة العربية السعودية في تصنيف الشحن البحري العالمي؛ بما يعكس تطور قدراتها البحرية ودورها المتزايد في حركة التجارة الدولية.

تابع ص ٥

"ماراثون رياضي للدراجات بجامعة العريش تحت شعار "مارس رياضتك انت اقوي من المخدرات" بمشاركة الطلاب أصحاب الهمم

د. هويد الشريف

العريش بشمال سيناء على زيادة الوعي بمخاطر هذه الآفة من خلال إقامة عدة ندوات توعوية والعديد من الأنشطة الرياضية المختلفة.

ممارسة النشاط لتفريخ طاقاتهم في الرياضة مما يؤدي ذلك إلى الحفاظ على صحتهم النفسية والبدنية والأسرة والمجتمع بأكمله ، وتعمل جامعة

تحت رعاية وتوجيهات الأستاذ الدكتور حسن الدمرداش رئيس جامعة العريش ، وتحت إشراف الأستاذ الدكتور عبدالمقصود عبدالقادر نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب ، والمهندس محمد ابوحطب مدير عام الإدارة العامة لرعاية الشباب ، وبمشاركة ثلاث طلاب من ذوي القدرات الخاصة، أقامت إدارة النشاط الرياضي بالإدارة العامة لرعاية الشباب بالجامعة ماراثون رياضي للدراجات للطلاب تحت شعار "مارس رياضتك انت اقوي من المخدرات" ويأتي ذلك في إطار حرص الجامعة الدائم على توعية طلاب الجامعة بأضرار المواد المخدرة واستغلال طاقات الطلاب في



دكتور شوشة ... يفتتح المسجد الكبير في مدينة الشيخ زويد بشمال سيناء



الارض بمساحة ٥٠٠ متر مربع، مصلي للسيدات بالدور الأول علوي بمساحة ١٠٠ متر مربع، دورات مياه بعدد ١٠ عيون وميضة كبيرة، مئذنة بارتفاع ٣٥ متر، دار مناسبات بالدور الارضي بمساحة ٣٥٠ متر مربع، و مركز طبي بالدور الأول علوي بمساحة ٣٥٠ متر مربع به عدد ٥ عيادات، بجانب غرفة للإمام.

وعقب الافتتاح قام المحافظ ومرافقيه، بأداء صلاة الجمعة في المسجد حيث تناولت خطبة الجمعة التي ألقاها وكيل وزارة الأوقاف، موضوع "أمانة العامل والصانع واتقانها"، أكد خلالها على أن الأمانة خلق من أخلاق الأنبياء والمرسلين وفضيلة من فضائل المؤمنين الصالحين، عظم الإسلام شأنها وأعلي قدرها.

الأساسي. أضاف المحافظ أنه سبق افتتاح مسجدين بالشيخ زويد خلال العام الجاري وهما مسجد الحاج سلام عرادا ومسجد اولاد سالم أبو هاني، وذلك بتكلفة ٤ مليون جنيه، معلقاً عن افتتاح عدد ٦ مساجد اخري في مدينتي العريش وبئر العبد والشيخ زويد، وافتتاح ٧ مساجد اخري بعد رفع كفاءتها وصيانتها بمدين العريش وبئر العبد والشيخ زويد، وذلك خلال الاحتفال بذكرى ٦ أكتوبر المقبل.

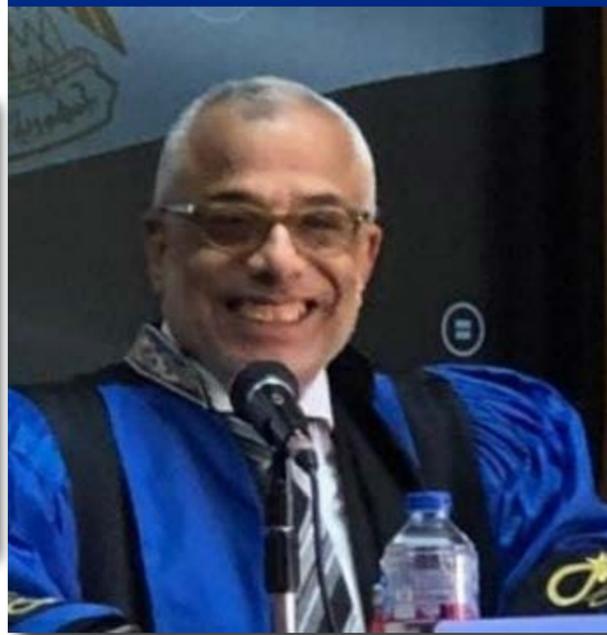
بدوره قال الشيخ محمود مرزوق، وكيل وزارة الأوقاف بالمحافظة، أن المسجد الكبير بالشيخ زويد أقيم علي مساحة ١٠٠٠ متر مربع بتكلفة ٦ مليون جنيه من خطة وزارة الأوقاف ويسع ١٠٠٠ مصلي، لافتاً إلي أن المسجد يضم صحن المسجد بالدور

الأساسي. افتتح اللواء الدكتور محمد عبد الفضيل شوشة محافظ شمال سيناء اليوم الجمعة، المسجد الكبير في مدينة الشيخ زويد، وذلك في حضور الشيخ محمود مرزوق، وكيل وزارة الأوقاف بالمحافظة، وصالح أبو هولي، رئيس مركز ومدينة الشيخ زويد، والقيادات التنفيذية والشعبية ومشايخ القبائل والعوائل وأعضاء المجموعة البرلمانية. وأكد المحافظ أن افتتاح المسجد يأتي في إطار احتفالات المحافظة بعيدها القومي والذكري الثانية والأربعين لأعياد تحرير سيناء، مشيراً إلى افتتاح عدد من المشروعات بالشيخ زويد بهذه المناسبة منها رفع كفاءة وتطوير عدد ١٣٠ وحدة سكنية بقرى الخروبة والجورة وقبر عمير ومبني إدارة تموين الشيخ زويد ومدرسة الفارابي للتعليم



التنمر الوظيفي

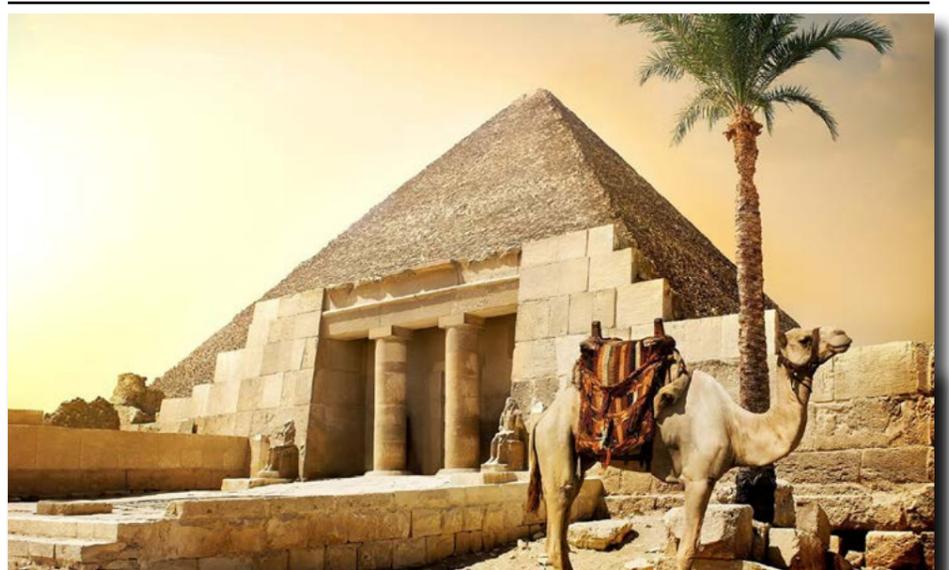
دكتور / السيد مرسى



من خلال تجربة شخصية وما أورده لي أصدقاء مقربين على رأس العمل بشركات كبرى حول التنمر الوظيفي للموظفين الذين هم الوقود الحقيقي لإدارة عجلة الشركات بمصر وكافة الجهات على مستوى العالم فالتنمر هو إيذاء يتخذ اشكال متعددة سواء بالقول أو بالفعل أو بالإهانات تمثل اعتداء على الكرامة الإنسانية أو السلامة الجسدية أو النفسية وهي تمثل ضغط نفسي على الضحية المتنمر بها من إيذاء وتخويف وإرهاب ، وقد عرفها قانون العقوبات المصري بالمادة رقم ٣٠٩ مكرراً وأضاف المشروع مادة جديدة ، والتي ورد فيها تعريف واضح للتنمر " بحيث ينص علي أنه يعد تنمراً كل من قام بنفسه أو بواسطة الغير باستعراض القوة أو التلويح بالعنف أو التهديد بأيهما أو استخدامه ضد المجني عليه أو اتخاذ تدابير أخرى غير مشروعة بقصد الاساءة للمجني عليه ... بقصد تخويفه أو وضعه موضع السخرية أو الحط من شأنه " ، ويعاقب المتنمر، بالحبس مدة لا تقل عن ستة أشهر وبغرامة لا تقل عن ١٠ آلاف جنيه، ولا تزيد على ٣٠ ألف جنيه أو بإحدى هاتين العقوبتين ، وتكون العقوبة لجرمة التنمر، الحبس مدة لا تقل عن سنة وبغرامة لا تقل عن ٢٠ ألف جنيه، ولا تزيد على ١٠٠ ألف جنيه أو بإحدى هاتين العقوبتين، وذلك إذا وقعت الجريمة من شخصين أو أكثر أو كان الفاعل من أصول المجني عليه ، ونصت المادة ذاتها، علي أنه في حالة العود (اي تكرار نفس الفعل) تضاعف العقوبة وكذلك يمثل التنمر تهديدا خطيرا على افراد المجتمع من خلال صحتهم النفسية والتي ينتج عنها مجموعة

سلوكيات عدوانية تصدر من الافراد أو الجماعات تجاه اخرين (الضحية أو الضحايا) ولا تستطيع الدفاع عن نفسها نتيجة اختلال في ميزان القوة بين الطرفين (المتنمر - الضحية) وقد يظهر المتنمر والذي يكون في الغالب رئيس او القائد السام (غير سوى) والبطانة التابعة له ، مع الإشارة بان الموظفين المتهاكمون على يقين بانهم ليسوا الا مجرد أداة في يد رئيس أو صاحب الشركة والمصلحة أو المؤسسة الذي يسعى الي استخدامهم واستغلالهم ماديا ومعنويا في سبيل تحقيق أهدافه ومصالحه الشخصية دون النظر الى أهداف ومصالح العاملين الذين هم في الدرجة الأخيرة لديه عند الحديث عن المكافآت او العلاوات او الترقيات أو المنح والعطايا بل يحظى بها الأقارب والمحاسب من بطانته ويقومون بالتنمر على الآخرين

مع عدم تحميله المسؤولية عند الفشل وإلقاء اللوم والتضحية بالمرؤوسين لتبرير ذلك (كيش الفداء) . وفي النهاية عزيزي القارئ يجب الوقوف والتصدي لظاهرة التنمر وللتنمر الوظيفي بصفة خاصة، ليس فقط على الصعيد التشريعي، بل أيضًا على الصعيد الاجتماعي والثقافي وتعظيم دور الموظفين في البناء والتنمية للتوافق مع رؤية مصر في التنمية المستدامة بسواعد أبنائها الموظفين وقود التنمية والقضاء على القيادات السامة المتنمرة في مكان العمل من خلال تقديم مجموعة من التوصيات والإرشادات التي تساهم في تخفيض هذه الآثار السلبية وتصبح ممرنا الحبيبة من أفضل ٣٠ دولة في مكافحة الفساد بحلول عام ٢٠٣٠ والى اللقاء: دكتور / السيد مرسى





الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات الكزبرة

طبيعي وفعال لاضطرابات المسالك البولية، وحالات التهاب المرارة؛ لقدرة المكونات التي يحتويها على تفتيت الحصوة التي في المرارة. بالإضافة إلى ذلك، فإن نبات الكزبرة مفيد لعلاج الحساسية والالتهابات الناتجة عن العدوى البكتيرية والفطرية. وكذلك تناول نبات الكزبرة يعمل على تقوية الجهاز المناعي ويساعد على تقوية السموم من الجسم. كما يعتبر نبات الكزبرة من أفضل الأعطمة التي تساعد على زيادة لبن الثدي خلال فترة الرضاعة، تُنظّم الدورة الشهرية عند النساء، وعلاج غزارة الطمث نتيجة خواصها التي تساعد على توازن الهرمونات في الجسم. كما ثبت أن لنبات الكزبرة القدرة في التخلّص من المعادن السامة في جسم الإنسان كالرئيق، والذي يُعتبر من أكثر المعادن التي تُسبب مرض السرطان، وضعف العظام، وأمراض الكلى، والكبد، وتدهور الدماغ، وأمراض القلب، والمشاكل العاطفية، وأمراض الرئة. كما أنه يساعد الأشخاص الذين يعانون من النَزف الأنفي، ومشاكل الأرق، ومهدئ للأعصاب. كما يفيد استخدام نبات الكزبرة في المساعدة على إنبات الشعر، والحد من تساقطه، وزيادة نموه بشكلٍ فعّال.

الإنسان، فهو يحسن الشهية، وطارده للغازات من الأمعاء والقولون، ويساعد على التخلص من مشاكل القولون العصبي، ومنبه، ومطهر، ومسكن، ومضاد للبكتيريا والميكروبات، ومضاد للالتهابات، ومدد للبول، كما يعمل على زيادة الرغبة الجنسية، وإبطاء سرعة القذف لدى الرجال، والتخفيف من أعراض التهاب المفاصل والروماتيزم (حسب ما ذكره معهد الهند للعلوم الطبية). كما أنه يعمل على تخفيض الكوليسترول الضار في الدم (لاحتوائه على الألياف والدهون النافعة)، ومن ثم تجنب أمراض القلب والأوعية الدموية. وعلاوة عن ذلك، تناول نبات الكزبرة يعمل على تعزيز وظائف الكبد، والغدد الصماء، كما يساعد على خفض مستويات السكر في الدم (عن طريق تنشيط خلايا البنكرياس)، وكذلك يساعد على علاج بعض المشكلات الصحية كعسر الهضم، والإسهال، كما أنه يحفز إفراز الإنزيمات والعصارة الهضمية. كما أن نبات الكزبرة فعّال في التخلص من الاحمرار، حكة الجلد، والالتهابات، وعلاج التهابات العينين وتورمها واحمرارها، ويساعد أيضاً على التخلص من رائحة الفم الكريهة، وعلاج قرح الفم، وذلك لخصائصه المطهرة والرائحة المميّزة. كما أنه علاج



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

الكزبرة نباتٌ عشبيّ حولي ذو رائحة عطرية، ينتمي إلى الفصيلة الخيمية، ويُعتقد أن موطنه الأصلي قارة آسيا وشمال أفريقيا، وتنتشر زراعته في مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط، وقد عُرف منذ القدم كغذاء ودواء (منذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة قبل الميلاد)، وتُستخدم أوراقه وبذوره المُجففة في العديد من الأعطمة (كمنكة - فتضيف نكهة مميزة للأعطمة المختلفة)، كما يتم استخدام هذه الأجزاء من النبات في العديد من العلاجات. ويحتوي نبات الكزبرة على العديد من الفيتامينات (أ، ب المركب، ج)، والعديد من العناصر الغذائية (البوتاسيوم، الفسفور، الكالسيوم، النحاس، الزنك، الماغنسيوم)، والألياف الغذائية. كما أنه غني بالعديد من مضادات الأكسدة، والأحماض (الاولييك، واللينولييك، والبالميتيك، والستريك والأسكوربيك) وغيرها من الأحماض الأساسية. ونتيجة لوجود هذه المواد في نبات الكزبرة فإن له العديد من الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لجسم



10 نصائح فعالة للوقاية من ارتفاع سكر الدم بعد وجبة الإفطار

تناول هذه الأعطمة. بدلاً من ذلك، يجب عليك اختيار الخيارات غير المحلاة أو تحلية وجبة الإفطار بشكل طبيعي مع الفواكه الطازجة أو كمية صغيرة من العسل.

٤ - مراقبة أحجام الوجبات شيء آخر يجب أخذه في الاعتبار هو مراعاة أحجام الوجبات، حيث أن تناول وجبات كبيرة يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم. اهدف إلى تناول حصص متوازنة تشمل الكربوهيدرات والبروتين والدهون الصحية لمنع الإفراط في تناول الطعام والحفاظ على مستويات مستقرة للسكر في الدم طوال الصباح.

٥ - الترتيب من الضروري شرب كمية كافية

مثل الحبوب الكاملة والشوفان والبقوليات. يتم هضم هذه الأعطمة بشكل أبطأ، مما يمنع الارتفاع السريع في مستويات السكر في الدم.

٢ - الأعطمة الغنية بالألياف لا تنس إضافة الأعطمة الغنية بالألياف مثل الفواكه والخضروات والمكسرات والبذور إلى وجبة الإفطار. وذلك لأن الألياف تبطئ امتصاص السكر في مجرى الدم، مما يعزز استقرار مستويات السكر في الدم. استهدف تناول ما لا يقل عن ٢٥-٣٠ جراماً من الألياف الغذائية يوميًا.

٣ - تجنب أعطمة الإفطار السكرية تناول الأعطمة السكرية، مثل الحبوب السكرية والمعجنات والمشروبات المحلاة، على الإفطار أمر محظور تمامًا لمرضى السكر. يمكن أن ترتفع مستويات السكر في الدم بسرعة عند

يحتاج مرضى السكري إلى الاهتمام بعاداتهم الغذائية للحفاظ على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة، وأصبح من المهم اتباع النصائح الغذائية الصحية، خاصة بعد وجبة الإفطار التي تبدأ يومك بها، ويمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى مشاكل صحية مختلفة، بما في ذلك التعب وتقلب المزاج ومضاعفات طويلة المدى مثل مرض السكري، وفقاً لما نشره موقع onmyhealth فيما يلي ١٠ طرق للمساعدة في الحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم

١ - اختر الأعطمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض يجب عليك اختيار خيارات الإفطار ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض،



لو بتعاني من الكبد الدهني.. طرق طبيعية للعلاج

للمشروبات السكرية. تقليل تناول السكر تناول كميات كبيرة من السكر يمكن أن يساهم في تراكم الدهون في الكبد. قلل من السكريات المضافة في نظامك الغذائي، بما في ذلك تلك الموجودة في الأعطمة المصنعة والحلويات والمشروبات السكرية. اختر المحليات الطبيعية مثل العسل أو ستيفيا عند الحاجة. السيطرة على التوتر الإجهاد المزمن يمكن أن يؤثر على صحة الكبد. مارس تقنيات تقليل التوتر مثل التأمل أو تمارين التنفس العميق أو اليوجا أو قضاء الوقت في الطبيعة. يعد الحصول على قسط كافٍ من النوم أمراً ضرورياً أيضاً للرعاية العامة ووظيفة الكبد. بحسب الجمعية الغدد الصماء وتساهم عادات النوم السيئة أيضاً في الإصابة بأمراض الكبد. تجنب التدخين والسموم البيئية التدخين والتعرض للسموم البيئية يمكن أن يضر بوظائف الكبد. ويساهم في الإصابة بأمراض الكبد. أقلع عن التدخين إذا كنت مدخناً وقلل من التعرض للملوثات والمواد الكيميائية كلما أمكن ذلك.

مارس نشاطاً بدنياً منتظماً، مثل المشي السريع أو الركض أو ركوب الدراجات أو السباحة، لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل يوميًا، معظم أيام الأسبوع. وتساعد التمارين الرياضية على حرق الدهون الزائدة وتحسين وظيفة التمثيل الغذائي بشكل عام، مما يفيد الكبد والجسم بأكمله.

أن يكون له تأثير إيجابي على صحة الكبد. اتمرر بانتظام مارس نشاطاً بدنياً منتظماً، مثل المشي السريع أو الركض أو ركوب الدراجات أو السباحة، لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل يوميًا، معظم أيام الأسبوع. وتساعد التمارين الرياضية على حرق الدهون الزائدة وتحسين وظيفة التمثيل الغذائي بشكل عام، مما يفيد الكبد والجسم بأكمله. حافظ على رطوبتك اشرب الكثير من الماء طوال اليوم للمساعدة في طرد السموم من الجسم ودعم وظائف الكبد. وتجنب الاستهلاك المفرط

مرض الكبد الدهني غالباً ما يكون قابلاً للشفاء، خاصة في مراحله المبكرة، ومن خلال إجراء تغييرات بسيطة وفعالة في نمط الحياة، يمكنك تحسين صحة الكبد وحتى التخلص من الكبد الدهني وفقاً لما نشره موقع onmyhealth طرق طبيعية لخفض دهون الكبد تناول نظام غذائي صحي انتقل إلى نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون. تجنب المشروبات السكرية والأعطمة المقلية والكميات الزائدة من اللحوم الحمراء. والتركيز على الأطعمة التي تعزز صحة الكبد. مثل قائمة الخضار الورقية، والتوت، والمكسرات، والأسماك الدهنية (مثل السلمون والسردين)، والأعطمة التي تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة. الحفاظ على وزن صحي تعتبر زيادة الوزن أو السمنة عامل خطر كبير للإصابة بمرض الكبد الدهني. تهدف إلى تحقيق والحفاظ على وزن صحي من خلال مزيج من النظام الغذائي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام. وفقدان حتى كمية صغيرة من الوزن يمكن

إضافة الريحان على أكلك يحسن هضمك ويقوى مناعتك

والأمراض بشكل أكثر فعالية، ويقلل من خطر الإصابة بالمرض. تحسين الهضم تم استخدام الريحان تقليدياً للمساعدة في الهضم وتخفيف مشاكل الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ والغازات وعسر الهضم. تساعد خصائص الريحان على تهدئة آلام المعدة وتعزيز الهضم الصحي. تحسين صحة الجلد يمكن لمضادات الأكسدة القوية الموجودة في الريحان أن تساعد في مكافحة الإجهاد التأكسدي وأضرار الجذور الحرة، والتي تساهم بشكل رئيسي في الشيخوخة المبكرة والأمراض الجلدية. قد يساعد دمج الريحان في نظامك الغذائي أو روتين العناية بالبشرة في تعزيز بشرة أكثر نقاءً وإشراقاً. فقدان الوزن بما أن الريحان يساعد في عملية الهضم ويطرد السموم من الجسم، فإنه يمكن أن يساعد على فقدان الوزن بسرعة أكبر. ينظم عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يساعد في فقدان الوزن. إذا كنت من محبي الشاي، تأكد من إضافة حفنة من أوراق الريحان إلى الماء أثناء تحضير كوب من الشاي هذا الشاي مفيد في علاج المشاكل المتعلقة بالجهاز التنفسي مثل الاحتقان



أو هرمون التوتر، ويعزز القدرة على التحمل في المواقف العصيبة. يدعم صحة الجهاز التنفسي بفضل خصائصه القوية المضادة للالتهابات والمضادة للميكروبات، يعد الريحان حليفاً طبيعياً لصحة الجهاز التنفسي. يمكن أن يساعد في تخفيف أعراض السعال ونزلات البرد والتهابات الجهاز التنفسي. تحسين المناعة يُعرف الريحان بخصائصه المعدلة للمناعة، مما يعني أنه يساعد على تنظيم وتقوية جهاز المناعة، حيث أن الريحان غني بمضادات الأكسدة والزيوت الأساسية، يمكن أن يساعد الريحان في مكافحة الالتهابات

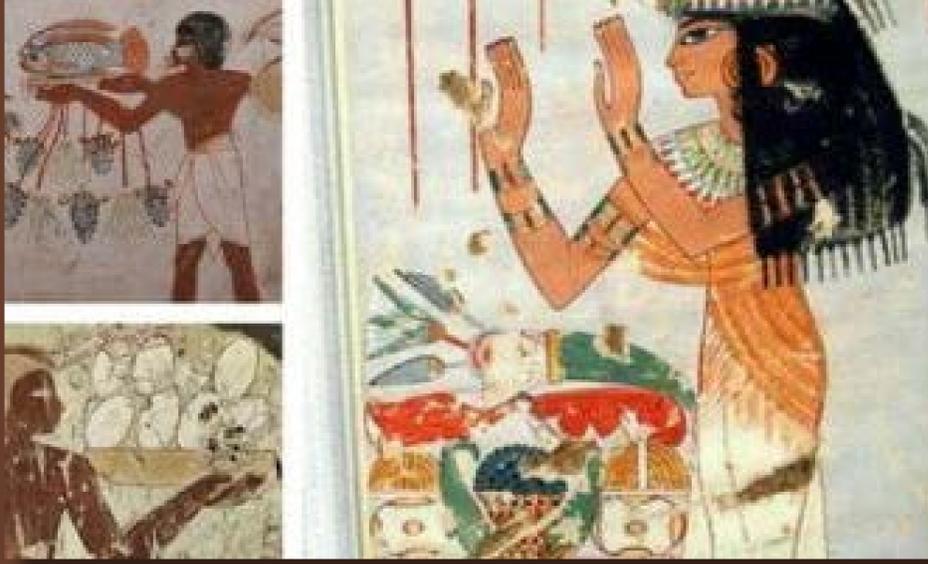
الريحان من أقدم الأعشاب المعروفة بفوائدها الصحية وعلاج الأمراض الشائعة، وتقوية المناعة، ووفقاً للخبراء، فإن تناول ٦-٥ أوراق من نبات الريحان على معدة فارغة يمكن أن يساعد الجسم على التخلص من السموم وزيادة عملية حرق الدهون، في هذا التقرير نتعرف على فوائد إضافة الريحان لنظامك الغذائي، بحسب موقع "تامز ناو". فوائد الريحان التخفيف من التوتر والقلق يساعد الريحان الجسم على التكيف مع التوتر وبالتالي، فإن الاستهلاك المنتظم للريحان يمكن أن يعزز الشعور بالهدوء، ويوازن مستويات الكورتيزول

خير آثار يرصد الشخصية والهوية المصرية فى احتفالات شم النسيم

رجال الدولة مشاركة الناس فى العيد وتعليق حزم البصل على أبواب دورهم. وما زالت حتى الآن فى بعض قرى الصعيد توضع بصلة أمام كل منزل يوم شم النسيم وحديثاً أكد الدكتور جميل القدسي استشاري التغذية أن البصل هو الحل الأمثل للحد من انتشار فيروس البرد فبعد تقطيع البصل فى الغرفة يمنع الفيروسات ونزلات البرد حيث يمتص البصل الفيروسات وأن رائحة البصل أو المركبات الفعالة الموجودة فى البصل عندما تتطاير تقوم بقتل الفيروسات فى الغرفة.

وتابع الدكتور ربحان أن الخس منذ الأسرة الرابعة وكان يقدم فى سلال القربان وعلى موائد الاحتفال بالعيد وكان يسمى بالهروغليفية (حب) كما اعتبره المصريون القدماء من النباتات المقدسة الخاصة بالمعبود (من) إله التناسل ويوجد رسمه منقوشاً دائماً تحت أقدام المعبود (من) فى معابده ورسومه.

ومنذ عام ١٩١٩ حيث الحركة الوطنية فى بورسعيد ارتبط شم النسيم بحرق دمية اللورد "النبى" التى أوفدته بريطانيا عقب ثورة ١٩١٩ مندوباً سامياً لها إلى مصر وظل فيها لمدة ست سنوات عرف خلالها ببطشه بالمصريين وكل عيد شم النسيم يقوم أهل بور سعيد بحرق دمية مصنوعة من القماش تمثل النبى تعبيراً عن ظلمه وتكيله بالمصريين تتحرك فى الشوارع بصحبة الكبار والصغار.



إلى وجود أرواح شريرة تسيطر عليه وتشل حركته بفعل السحر وأمر الكاهن بوضع ثمرة ناضجة من ثمار البصل تحت رأس الطفل فى فراشه عند غروب الشمس بعد أن قرأ عليها بعض التعاويذ ثم شقها عند شروق الشمس ووضعها فوق أنفه ليستنشق عصارها.

ثم طلب الكاهن منهم تعليقي حزم من أعواد البصل الطازج فوق السرير وعلى أبواب الغرفة وبوابات القصر لطرد الأرواح الشريرة وشفى الطفل وأقام الملك الأفراح فى القصر لأطفال المدينة ولما حل عيد شم النسيم بعد أفراح القصر بعدة أيام قام الملك وعائلته وكبار

فى وقت معين من السنة وكانوا يفضلون نوعاً معيناً لتعليقه وحفظه للعيد أطلقوا عليه اسم (بور) وهو الاسم الذى حور فى اللغة القبطية إلى (بور) وما زال يطلق عليه حتى الآن.

ويشير الدكتور ربحان إلى البصل وقد ارتبط ظهوره بما ورد فى إحدى أساطير منف القديمة أن أحد ملوك مصر القديمة كان له طفل وحيد وكان محبوباً من الشعب وقد أصيب بمرض غامض أقعده عن الحركة وعجز الأطباء والكهنة والسحرة عن علاجه ولازم الفراش عدة سنوات واستدعى الملك لعلاج الطفل الكاهن الأكبر لمعبد آمون فنسب مرضه

على البيض ثم يعلق فى أشجار الحدائق لتحقيق الأمنيات مع الشروق، ويوجد متحف النوبة بيضاء حُفر عليها منظر للأهرامات.

والفسخ من بين الأطعمة التقليدية فى شم النسيم منذ الأسرة الخامسة عندما بدأ الاهتمام بتقديس النيل نهر الحياة حيث ورد فى متونه المقدسة أن الحياة فى الأرض بدأت فى الماء ويعبر عنها بالسمك الذى تحمله مياه النيل من الجنة حيث ينبع حسب المعتقد المصرى القديم وقد ذكر المؤرخ الإغريقى هيرودوت أن قدماء المصريين كانوا يأكلون السمك المالح فى أعيادهم ويرون أن أكله مفيد

كما عرفت مصر القديمة مهنة كبير البستانيين ومنسق الزهور المقدسة وهو (مين نخت) الذى عاش فى عهد الملك أمنحتب الثالث وكان يدعى بستانى القربان المقدسة لأمون كما صور فى مقبرة بطيبة أجمل باقات الزهور المصرية وهو أكبر مشتل زهور مصور فى الآثار المصرية

المصرية وهو أكبر مشتل زهور مصور فى الآثار المصرية وهناك حدائق النبلاء بمصر القديمة فى مناظر مقبرة (اننى) المهندس المعمارى الخاص بالملك تحتتمس الأول حيث سجل على جدران مقبرة رقم ٨١ فى طيبة عدد ٧٣ شجرة جميز و٣١ شجرة ليخ و١٧٠ نخلة و١٢٠ شجرة دوم وخمس شجرات تين و١٢ شجرة عنب وخمس شجرات رمان و١٦ شجرة خروب وخمس شجرات نبق.

وينوه الدكتور ربحان إلى ارتباط أكالات شم النسيم بالهوية المصرية والجذور التاريخية فالبيض الملون الذى أطلق عليه الأوروبيون بيض الشرق، يرمز لخلق الحياة كما ورد فى متون كتاب الموتى وأناشيد أختاتون "الله وحده لا شريك له خلق الحياة من الجماد فأخرج الكتكوت من البيضة"، ونقش البيض وزخرفته ارتبط بعادة قدماء المصريين نقش الدعوات والأمنيات

أكد خير الآثار الدكتور عبد الرحيم ربحان عضو المجلس الأعلى للثقافة لجنة التاريخ والآثار بالمجلس الأعلى للثقافة، أن كل المفردات التراثية لاحتفالية شم النسيم مرتبطة بالشخصية والهوية المصرية ولها جذورها فى مصر القديمة، وأن المصرى القديم عرف ٤ فصول وليس ٣ كما يشاع، شمو وهو الصيف، وحن شمو أى ح نشم وهو الربيع، وبرد أو برت أو أرجوف أى أرجف وهو الشتاء، وأخت وأحفر وهو الخريف، ومن يذكر أن شمو هو شم النسيم أى فصل الربيع غير صحيح لأن شمو فصل الصيف وليس الربيع.

ويضيف الدكتور ربحان أن شم النسيم ارتبط بالزهور ويتوافق هذا مع اهتمام المصرى القديم بالحدائق والزهور وتصويرها على جدران المقابر مثل مقبرة الكاتب نب آمون فى جبانة طيبة على الضفة الغربية لنهر النيل التى أكتشفت عام ١٨٢٠ بواسطة اليونانى الشاب جيوفانى أثناسي، وأكثر لوحات المقبرة شهرة توضح نب آمون أثناء صيد الطيور فى المستنقعات، ورقص الفتيات فى مأدبة كبيرة، وبرة فى حديقة موفرة الظلال على جوانبها أشجار مختلفة الأنواع.

كما عرفت مصر القديمة مهنة كبير البستانيين ومنسق الزهور المقدسة وهو (مين نخت) الذى عاش فى عهد الملك أمنحتب الثالث وكان يدعى بستانى القربان المقدسة لأمون كما صور فى مقبرة بطيبة أجمل باقات الزهور



حاكم الشارقة يخصص ٢,٥ مليون درهم لتزويد المكتبات بإصدارات المهرجان القرائي

لذلك لا تتوقف الإمارة عن إطلاق المبادرات وبذل الجهود ليكون الكتاب رفيق كل فرد، ومرجع كل مؤسسة، وأساس كل حوار بيننا وبين ثقافات وحضارات العالم، وهذا ما نرى ثماره عاماً تلو آخر على أرض الشارقة مشاريع تنموية، ومجتمع واعى، وثقافة سليمة، وقيم أصيلة، ودعوتنا الدائمة، أن يكون الجميع شريكاً فى النهوض بحاضرنا وبناء مستقبلنا. وتشكل المنحة خطوة متجددة لدعم محتوى مكتبات الإمارة الحكومية والخاصة، فى مختلف المجالات العلمية والأدبية، وفى شتى اللغات العالمية، إذ تضيف كل عام آلاف العناوين الجديدة لقاعدة بيانات المكتبات، وترفع من مكانة الشارقة على خارطة المدن الداعمة لتوجهات مجتمع المعرفة، والفاعلة فى تعزيز منظومة البحث وحركة التأليف.

وقالت الشارقة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب، بقدر ما تشكل منحة حاكم الشارقة دعماً مادياً للناشرين، ودعماً معرفياً للأجيال الجديدة من القراء فى الشارقة ودولة الإمارات العربية المتحدة، فإنها توجّه رسالة لنا فى الشارقة والمنطقة، أفراداً ومؤسسات، تؤكد للوصول إليه فى المستقبل رهين إيمان الأطفال والبايعين بقيمة الكتاب، ورهين تعلقهم بقيمة المعرفة والتعلم، فالتنمية والنهضة الحضارية المنشودة تبدأ من المكتبات.

وجه الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، بتخصيص ٢,٥ مليون درهم، لتزويد مكتبات الشارقة العامة والحكومية بأحدث إصدارات دور النشر العربية والأجنبية المشاركة فى فعاليات الدورة ١٥ من مهرجان الشارقة القرائي للطفل. وتأتي المنحة فى إطار رؤية حاكم الشارقة تجاه النهوض بصناعة الكتاب فى المنطقة والعالم، ودعم جهود الناشرين وتيسير سبل نجاحهم، إلى جانب توسيع خيارات الوصول لمصادر المعرفة والتعلم أمام الأجيال الجديدة فى إمارة الشارقة ودولة الإمارات، والتأكيد على دور المكتبات فى تحقيق النهضة الحضارية الشاملة والمستدامة، وبناء مجتمعات المستقبل.



مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة يستقبل ٨ آلاف زائر ويمنح الجوائز للفائزين

بوم هارموني، بينما نال عبد العزيز الرفاعي، صاحب المركز الثانى، ٥ آلاف درهم، وجهاز لوحي للرسم من "واكوم"، ورخصة لبرنامج "ستوري بورد". وأخيراً حصلت رغد عودة على المركز الثالث، وجائزة قدرها ٣ آلاف درهم، مع رخصة برنامج "تون بوم هارموني". وتضمن حفل ختام الدورة الثانية من مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة العرض الأول والحصري فى منطقة الشرق الأوسط للفيلم القصير "موشكا" للفنان أندرياس ديجا، الذى شارك فى لقاء بعنوان "الاحتفاء بدورة الحياة: ٣٠ عاماً على إنتاج فيلم الأسد الملك"، إلى جانب فابريزيو مانسينيلي، وأدارته المنتجة الإيطالية فالنتينا مارتيلي، تلاه حفل موسيقى لفرقة أوركسترا فلورنسا بوب، عزفت فيه مقطوعات موسيقية لأشهر أفلام "ديزني"، والتي شملت معزوفات

المتحركة فى المنطقة العربية. تكريم ٥ فائزين بجوائز المؤتمر وكرم أحمد بن ركاض العامري، الرئيس التنفيذى لهيئة الشارقة للكتاب، خلال حفل الختام، الفائزين بجوائز مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة، حيث فازت بالمركز الأول من جائزة "الإعلان الترويجي للكتاب" بدور المهري، التي حصلت على جائزة مالية قدرها ٩ آلاف درهم وجهاز لوحي للرسم من واكوم، مع رخصة برنامج "تون بوم هارموني". وحازت المركز الثانى زينب مبروك، ونالت جائزة مالية قدرها ٥ آلاف درهم، وجهاز لوحي للرسم من واكوم، ورخصة لبرنامج "ستوري بورد". كما كرم العامري الفائزين بجائزة "عرض مشروعك"، إذ حصد المركز الأول بوبكر بخاري، وحصل على ٩ آلاف درهم، وجهاز لوحي للرسم من "واكوم"، ورخصة برنامج "تون

أسدل "مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة" الستار على دورته الثانية، بعد خمسة أيام شكلت حدثاً عالمياً ترك تأثيراً واسعاً على خارطة صناعات الإبداعية فى المنطقة، حيث استقطب المؤتمر أكثر من ٨ آلاف زائر من مختلف أنحاء العالم، باقة متنوعة من الجلسات الرئيسية، والدورات المتخصصة، وعروض الأفلام، والحفلات الموسيقية، بالإضافة إلى مشاركة نخبة من المتدربين فى ورش العمل الفنية والتقنية. وشهد المؤتمر الذى تنظمه هيئة الشارقة للكتاب عدداً من الاجتماعات بين الناشرين وصناع الرسوم المتحركة لبحث آفاق جديدة فى تحويل الروايات الخيالية إلى أعمال سينمائية ومسلسلات تلفزيونية، إذ استهدفت الهيئة فتح أفق الكتاب على صناعة المحتوى المرئي، وتطوير قطاع الرسوم



باحثو مايكروسوفت يحذرون مالكي أندرويد من هجوم غير مرئي

مايكروسوفت إن بائعي كلا المنتجين قاموا بالفعل بإصلاح المشكلة. لكنها تعتقد أن هناك المزيد من التطبيقات التي قد تكون عرضة للاستغلال والتسوية بسبب نفس الضعف الأمني، وقال فريق استخبارات التهديدات التابع لمايكروسوفت في منشور على مدونة هذا الأسبوع: "نتوقع أن يتم العثور على نمط الضعف في تطبيقات أخرى".

ونحن نشارك هذا البحث حتى يتمكن المطورون والناشرون من فحص تطبيقاتهم بحثاً عن مشكلات مماثلة، وإصلاحها حسب الاقتضاء، ومنع إدخال مثل هذه الثغرات الأمنية في التطبيقات أو الإصدارات الجديدة".

وتتم مشاركة النتائج التي توصلت إليها مايكروسوفت مع مجتمع مطوري أندرويد، وإذا كنت من مستخدمي أندرويد، فتأكد من تحديث التطبيقات التي تستخدمها لتقليل المخاطر، ويجب على المستخدمين أيضاً تجنب تنزيل ملفات APK من متاجر تطبيقات الطرف الثالث غير الرسمية وغيرها من المصادر التي لم يتم فحصها بشكل جيد.

ويضيف: "نتوقع أن يتم العثور على نمط الثغرة الأمنية في تطبيقات أخرى، ونحن نشارك هذا البحث حتى يتمكن المطورون والناشرون من فحص تطبيقاتهم بحثاً عن مشكلات مماثلة، وإصلاحها حسب الاقتضاء، ومنع إدخال مثل هذه الثغرات الأمنية في التطبيقات أو الإصدارات الجديدة".

ويضيف: "نتوقع أن يتم العثور على نمط الثغرة الأمنية في تطبيقات أخرى، ونحن نشارك هذا البحث حتى يتمكن المطورون والناشرون من فحص تطبيقاتهم بحثاً عن مشكلات مماثلة، وإصلاحها حسب الاقتضاء، ومنع إدخال مثل هذه الثغرات الأمنية في التطبيقات أو الإصدارات الجديدة".

وهناك تطبيقان معرضان بشكل خاص لهجمات Dirty Stream وهما تطبيق File Manager وتطبيق WPS Office، على حد قول مايكروسوفت، وقالت



التكنولوجيا في Silicon Valley الآن إرشادات جديدة لمطوري تطبيقات أندرويد حول كيفية التعرف على المشكلة وإصلاحها. وأشار باحث مايكروسوفت ديميتريوس فالساماراس إلى أن هذه التطبيقات غير الصحيحة منتشرة للأسف بين مستخدمي أندرويد، وجاء في التقرير: "لقد حددنا العديد من التطبيقات الضعيفة في متجر Google Play والتي تمثل أكثر من أربعة مليارات عملية

مسجلة، وسيختلف التأثير المحتمل اعتماداً على تفاصيل تطبيق أندرويد، وفي بعض الحالات، يمكن للمهاجم استخدام تطبيق ضار للكتابة فوق إعدادات التطبيق المتلقي وجعله يتصل بخادم يتحكم فيه المهاجم، أو جعله يشارك رموز المصادقة المميزة للمستخدم والبيانات الأخرى. ومنذ ذلك الحين، أبلغت مايكروسوفت فريق أبحاث أمان أندرويد التابع لشركة جوجل بالمشكلة، وقد نشر عملاقة

ومحرري الملفات. وقالت مايكروسوفت إنه عندما يتلقى هدف المشاركة اسم ملف ضار، فإنه يستخدم اسم الملف لبدء عملية قد تنتهي باختراق التطبيق، ويتم تضليل التطبيق المستهدف ليثق في اسم الملف أو المسار ويقوم بتنفيذ الملف أو تخزينه في دليل مهم. ويؤدي هذا التلاعب بتدفق البيانات بين تطبيقين يعملان بنظام أندرويد إلى تحويل الوظيفة الشائعة إلى أداة

حذر باحثو مايكروسوفت مالكي أجهزة أندرويد بشأن هجوم غير مرئي يمكنه إفراغ الحسابات دون علمك، واكتشف باحثو مايكروسوفت مؤخراً أن العديد من تطبيقات أندرويد قد تكون عرضة للهجمات عن بعد وسرقة البيانات ومشكلات أخرى بسبب ضعف أمني شائع. على الأقل من التطبيقات المتأثرة لديها أكثر من ٥٠٠ مليون عملية تثبيت لكل منها، وواحد، مدير ملفات، لديه ما لا يقل عن مليار عملية تثبيت من مستخدمي أندرويد.

وتؤثر المشكلة التي اكتشفتها مايكروسوفت على تطبيقات أندرويد التي تشارك الملفات مع تطبيقات أخرى، ويُعرف باسم "Dirty Stream"، وهو يسمح للتطبيقات الضارة بإرسال ملف باسم ملف تم التلاعب به أو مسار إلى تطبيق آخر.

وهذا يمنح المهاجمين فرصة لإنشاء تطبيق مارق يمكنه إرسال ملف باسم ملف ضار مباشرة إلى التطبيق المتلقي دون معرفة المستخدم أو موافقته، وتضمن أهداف مشاركة الملفات النموذجية عملاء البريد الإلكتروني وتطبيقات المراسلة وتطبيقات الشبكات والمتصفحات



إنستجرام يطرح ملصقات جديدة للقصاص والمقاطع .. كل ما تحتاج إلى معرفته

يقوم إنستجرام بطرح ملصق Add Yours Music، لتشجيع المتابعين على المساهمة باختياراتهم الموسيقية في القصة، مما يعزز تجربة المشاركة الجماعية. تعتمد هذه الميزة على مفهوم إضافة صور أو ملصق Reel، مما يسمح بتجربة ثرية لسرد القصص عبر الوسائط المتعددة، ولزيادة تنوع خيارات الملصقات، يقدم إنستجرام ملصق الإطارات، الذي يمنح الصور على الفور جمالية تشبه بولاويد، وملصق Cutouts، الذي يمكن المستخدمين من إنشاء ملصقات من قصاصات صور

شركة ميتا، الشركة الأم، بتفصيل هذه التحديثات في منشور مدونة حديث، مع التركيز على تقديم ملصق Reveal، الذي يضيف طبقة من الغموض عن طريق طمس محتوى القصة حتى يرسل المشاهد رسالة مباشرة (DM) إلى الملصق. تم الكشف عن ملصقات إنستجرام التفاعلية الجديدة يتميز ملصق Reveal بنهجه المبتكر في جذب المشاهدين، ولا يتطلب موافقة ملصق القصة للكشف عن المحتوى عند تلقي رسالة مباشرة، بالإضافة إلى ذلك

يعمل إنستجرام على تحسين الطريقة التي يمكن للمستخدمين من خلالها مشاركة القصص والتفاعل معها من خلال تقديم مجموعة جديدة من خيارات الملصقات التفاعلية، حيث تتيح قصص إنستجرام، المعروفة كمنصة ديناميكية لمشاركة المحتوى، مزج النصوص والصور ومقاطع الفيديو لصياغة روايات جذابة. تهدف أحدث الإضافات إلى تعزيز التعبير الإبداعي بين المستخدمين، بما في ذلك القدرة على تحويل الصور الموجودة إلى ملصقات مخصصة للقصص، حيث قامت



تقرير يحذر مستخدمي Outlook و Gmail من رسائل البريد الإلكتروني التهديدية

لبداء الاتصال بحيث تقوم بتقديم تفاصيل شخصية دون علمك، ويمكن بعد ذلك استخدام هذا للابتزاز أو لارتكاب عمليات احتيال. وأضافت Action Fraud: "على عكس رسائل البريد الإلكتروني الأخرى التي تتنحل صفة إنفاذ القانون، لا يوجد طلب مقدم على المال، ولكن عندما يتعامل الضحايا مع المشتبه بهم، يطلبون المال في مرحلة لاحقة". وفي الفترة من ديسمبر من العام الماضي إلى يناير، تم تلقي أكثر من ١٨٠ تقريراً حول عمليات انتحال شخصية NCA. وأهم شيء يجب عليك فعله عند رؤية أي بريد إلكتروني مثير للقلق أو التهديد هو عدم التصرف بسرعة بسبب الذعر. خذ الوقت الكافي للتفكير بهدوء. لكن العلامة الرئيسية لمعرفة أن هذا النوع من رسائل البريد الإلكتروني هو في الواقع عملية احتيال هي من خلال النظر في هوية المرسل، أي NCA. وكما يشير برنامج Action Fraud، فإن NCA لن ترسل أبداً مراسلات غير

رسالة البريد الإلكتروني من الشخص إجراء اتصال خلال موعد نهائي محدد. وبمضي المزيّف في القول إن عدم الرد سيؤدي إلى إصدار أمر بالقبض عليهم، بالإضافة إلى إضافة أسمائهم إلى سجل مرتكبي الجرائم الجنسية. حتى أنهم يذكرون التشريعات لجعل الحيلة تبدو حقيقية. وبطبيعة الحال، فإن تلقي رسالة بريد إلكتروني كهذه حتى عندما تعلم أنك لم ترتكب أي خطأ يكفي لصدمة أي شخص، وهو بالضبط نوع رد الفعل الذي يسعى المحتالون عبر الإنترنت إلى تحقيقه. وحذر برنامج Action Fraud من أن "استخدام مثل هذه اللغة التهديدية يخلق تأثيراً عاطفياً كبيراً على المتلقي"، كما إن ضغط الوقت الذي يتم تطبيقه يشجع الضحايا على الذعر والتصرف دون تفكير، مما يعرض أنفسهم دون قصد للتسوية والابتزاز". وتعتقد الشرطة أن المحتالين قاموا بإعداد عملية احتيال لجذب الضحايا

حتى جميع مستخدمي Gmail و Outlook على عدم الوقوع في فخ رسالة بريد إلكتروني مثير للقلق والتي استهدفت بالفعل مئات البريطانيين، وقال الخبراء إن هناك إشارة واضحة لاكتشاف هذه الرسائل "التهديدية" التي تم تصميمها بذكاء لجعل الناس يتفاعلون بدافع الذعر، وفقاً لتقرير ذا صن. ويمكن أن تصل إلى أي بريد وارد، سواء كنت تستخدم Gmail أو Outlook أو Yahoo أو غيرها. وكشف Action Fraud عن أن عدداً من رسائل البريد الإلكتروني المزيفة التي تدعي أنها قادمة من NCA (الوكالة الوطنية للجريمة) كانت تقوم بجولات. كما أن استخدام لغة التهديد هذه يخلق تأثيراً عاطفياً كبيراً على المتلقي. وتدعي الرسالة المثير للقلق أن لديها دليلاً على أن المتلقي قد وصل وشاهد "المواد الإباحية للأطفال" أو أي "محتوى إباحي غير قانوني" آخر عبر الإنترنت. ولتحذير المستلم بشكل أكبر، تطلب



أولى جلسات محاكمة المتهمين باختلاس تمثال أثري من المتحف المصري الكبير اليوم

البيان، ليقوموا حال كون ثانيهما المختص بوظيفة حذف بياناته من قاعدة البيانات دون رقمه وأمهدها أيضاً بصورة وبيانات ووصف قطعة عملة معدنية" زُيفت على غرار الحقيقة" ليُدرجها على تلك القاعدة برقم التمثال. المار بيانه بالمخالفة للحقيقة. فاستعملها فيما زورت من أجله بأن احتج في محضر التسليم والتسلم لعهدته بما أثبت بها من بيانات مزورة في مواجهة مسؤولي جهة عمله لإعمال أثرها في إخفاء جريمة الاختلاس محل الاتهام السابق. واتهمته بتزييف أثرا بقصد الاحتيال، وكان ذلك بأن زيف قطعة معدنية على غرار الحقيقة العملة الأثرية التي يعود إصدارها إلى العصر التاريخي الروماني والبلطيمي بمصر القديمة، متداولاً إيها على أنها أصلية مثبتاً بيانها بالمحرمات المزورة، قاصداً الاحتيال على مسؤولي جهة عمله وإخفاء لجريمة الاختلاس.

واشترك بطريقي الاتفاق والمساعدة مع المتهمين الثاني والثالث في ارتكاب تزوير في محرر رسمي إلكتروني وهو صحيفة قاعدة البيانات الإلكترونية الخاصة بالمتحف المصري الكبير، المخصصة لإثبات بيانات الآثار، وكان ذلك بأقعة صحيحة بتغيير المحرمات بطريقي الحذف والإضافة.

واشترك بطريقي الاتفاق والمساعدة مع المتهمين الثاني والثالث في ارتكاب تزوير في محرر رسمي إلكتروني وهو صحيفة قاعدة البيانات الإلكترونية الخاصة بالمتحف المصري الكبير، المخصصة لإثبات بيانات الآثار، وكان ذلك بجعل واقعة مزورة في صورة واقعة صحيحة بتغيير المحرمات بطريقي الحذف والإضافة. بأن اتفق معهما على ارتكابها وساعدهما بأن أمدهما بيانات التمثال الأثري المقيد بالرقم أنف وإخفاء جريمة اختلاسه التمثال.

إلى العصر الفرعوني المتأخر من الآثار المسجلة للمملكة للدولة المعهود إليه حفظه، واختلس الأصل الورقي من المحضر المؤرخ ١٠ أكتوبر ٢٠١٢ المثبت لإجراءات استلامه التمثال الأثري المار بيانه والمسلمين إليه بسبب وظيفته إلا أنه احتسبهما لنفسه بنية تملكهما وإضاعتهما على ملك جهة عمله، وزور دفتر تحركات الآثار بمخزن الآثار غير العضوية رقم ٩١ بمركز ترميم الآثار بالمتحف المصري الكبير، وسجل قيد وتسجيل العملات الأثرية بالمتحف المصري الكبير، وقائمة تسليم العهدة الأثرية المرفقة بالمحضر المؤرخ ٢٩ يناير ٢٠١٥، وكان ذلك بطريقي الحذف وزيادة الكلمات وجعل واقعة مزورة في صورة واقعة صحيحة. واستعمل تلك المحرمات المزورة فيما زورت من أجله، بأن احتج بما دون بها زورا في مواجهة مسؤولي جهة عمله، لإعمال أثره بتسليم العملة المزيفة وإخفاء جريمة اختلاسه التمثال.



المتهم الأول أنه بصفته موظفاً عاماً ومن الأمناء على الوثائق "رئيس مخزن وأمين عهد أثرية بمخزن الآثار غير العضوية بمركز ترميم الآثار - بالمتحف المصري الكبير" اختلس أموالاً وأوراقاً وُجِد في حيازته بسبب وظيفته. وكان ذلك بأن اختلس تمثالا أثرياً تمثال من البرونز لـ أوزوريس يعود

الآثار بالمتحف لستر جرميتهم. وكانت قد أحالت جهات التحقيق المختصة القضية رقم ٧١ لسنة ٢٠٢٤ كمي أكتوبر الكلية وقيدت تحت رقم ٤٤ لسنة ٢٠٢٤ جنائيات أموال عامة عليا، والمتهمون في القضية هم، "م.م. - ٥٠ سنة - ، وم.ب. ح. - ٥٢ سنة - ، وم.أ.ع. - ٤٤ سنة. ووجهت جهات التحقيق إلى

تنظر محكمة جنائيات الجيزة برئاسة المستشار جلال عبد اللطيف الدائرة ٢٥ المنعقدة بمعسكر قوات الأمن المركزي بالكيلو ١٠,٥، أولى جلسات محاكمة ٣ أشخاص، لاتهامهم باختلاس تمثال أثري من البرونز لـ أوزوريس من مقر عملهم بالمتحف المصري، وزورا في أوراق ومستندات مخازن



إصابة ٥ أشخاص في حادث انقلاب سيارة ملاكى بـ"صحراوي أسوان"

٢١ سنة، مصاب كدمات متفرقة بالجسم، على أسامة فتحي، ٢١ سنة، مصاب خلع بالكثف الأيمن وكدمات وسحجات، عمر علاء الدين حسنى، ٢١ سنة إدفو، مصاب كدمات وسحجات، محمد جمال محمد الأمير، ٢١ سنة، مصاب كدمات وسحجات متفرقة، تم نقل جميع المصابين لتلقي العلاج بمستشفى النيل مهيمنة إدفو.

والدكتور مصطفى أبو المجد، مدير عام الطب الوقائي بأسوان، إخطاراً بوقوع حادث انقلاب سيارة ملاكى بالطريق الصحراوي عند مركز إدفو شمال المحافظة. أسفر الحادث، عن إصابة ٥ أشخاص، هم: عبد الله محمد رشدي، ٢١ سنة، مصاب اشتباه كسر بالعمود الفقري وكسر بالقدم اليسرى وكدمات وسحجات، طاهر عبد السلام على،

وقع حادث انقلاب سيارة ملاكى بالطريق الصحراوي بنطاق مركز إدفو شمال محافظة أسوان، صباح اليوم، الثلاثاء، مما أسفر عن إصابة ٥ أشخاص، وعلى الفور توجهت سيارات الإسعاف لنقل المصابين إلى المستشفى لتلقي العلاج اللازم. تلقت مديرية الشئون الصحية بأسوان، تحت إشراف الدكتور محمد سعيد، وكيل وزارة الصحة بأسوان،

إخماد حريق داخل شقة سكنية فى العمرانية دون إصابات

ويستمع رجال المباحث بمديرية أمن الجيزة ، لأقوال شهود العيان وقاطنى الشقة لكشف ملابسات الواقعة وتم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة تجاه الواقعة.

بلاغاً من الأهالى بنشوب حريق داخل شقة سكنية فى منطقة العمرانية، وعلي الفور انتقلت سيارات الإطفاء الي المكان وتمت عملية إخماد الحريق.

اندلع حريق داخل شقة سكنية فى منطقة العمرانية، وعلى الفور تمت السيطرة عليه دون إصابات وتولت النيابة المختصة التحقيقات. تلقت غرفة عمليات النجدة،

عقد المؤتمر الدولي لتطوير الموانئ من أجل قيادة الابتكار والتعاون البحري بمشاركته شركه اجنحه الظافر

تتمه ص ٥

بتوفير منصة ثرية للتواصل وتبادل المعرفة، حيث سيعمل اللقاء مقدمي التكنولوجيا وخبراء البيئة على إثراء المناقشات بصورة أكبر، مما يضمن مغادرة المشاركين للمؤتمر محمّلين برؤى قيّمة وصلات وروابط معززة مع كافة الأطراف الفاعلة في القطاع البحري.

وعلى جانب آخر، شاركت عبري قلاله، مديرة تطوير الأعمال في شركة "أرسيلور-ميتال لوكسمبورغ" بطرح مجموعة من الحلول المبتكرة لإنشاء بنى تحتية ذكية ومستدامة ومرنة، كأحد الجوانب ذات الأهمية الحاسمة في بناء وصيانة المرافق بالموانئ الحديثة؛ حيث تبرز هذه الجلسات تركيز المؤتمر على التقنيات والاستراتيجيات المبتكرة التي تعد بإحداث ثورة في القطاع البحري. و تم تسجيل حضور ما يزيد عن ٤٠٠ مشارك من رؤاد القطاع وقادة الصناعة وصانعي القرار؛ يعد المؤتمر

للحاويات" بالمملكة العربية السعودية، والمهندس يوسف الدوسري، مدير عام إدارة البيئة والسلامة البحرية بالهيئة العامة للنقل في المملكة العربية السعودية، وخميس جمعة بوعميم، رئيس مجلس إدارة "دي للصناعات البحرية والملاحية" ورئيس مجلس الإدارة - الإمارات. وقد حضر اللقاء الاستاذ / محمد الزعبي رئيس التخطيط الاستراتيجي والتجاري بشركه اجنحه الظافر لخدمات الشحن .

الشرق الأوسط والهند، والذي القي نظرة متعمقة حول أساليب الفحص والتفتيش الجيوفيزيائية والمسوحات القريبة من الشاطئ، والتي تسهم في تعزيز تطوير الموانئ والتنمية البحرية. هذا ومن د ضمت قائمة المتحدثين الرئيسيين أيضاً، كلاً من: الدكتور فالترز بوليفيكس، الرئيس التنفيذي لتطوير الأعمال في ميناء الملك عبد الله بالمملكة العربية السعودية، والمهندسة حمدي ناضرة، المدير العام نائب الرئيس التنفيذي لشركة "محطة بوابة البحر الأحمر

وتأثير اتجاهات الشحن العالمية على تطوير الموانئ. شهد المؤتمر أيضاً مشاركة هامة من قبل بول هولثوس، المؤسس والرئيس التنفيذي لـ«المجلس العالمي للمحيطات» بالمملكة المتحدة، والذي تناول: أهميّة محطات الحاويات وتأثيرها على أداء الموانئ، بما في ذلك تحسينات السلامة والكفاءة، فيما تمتد قائمة الخبراء المشاركين في المؤتمر لتضم أيضاً هانز سويجرز، مدير خدمات التفتيش والإصلاح والصيانة وعمليات التحكم عن بعد لدى شركة "فوغرو" بمنطقة

الشراكات الاستراتيجية". المؤتمر ضم مجموعة بارزة من المتحدثين الرئيسيين ورؤاد القطاع، والذين سيعملون على استكشاف مستقبل تحديث الموانئ والابتكارات بالقطاع البحري؛ حيث تضمنت قائمة المتحدثين البارزين، سعادة / خميس جمعة بوعميم، رئيس مجلس إدارة "دي للصناعات البحرية والملاحية" والرئيس التنفيذي لمجموعة «KBI» - الإمارات، والذي قام بدور مزدوج كمتحدث ومدير لإحدى جلسات النقاش، التي تناولت استراتيجيات تحديث البنية التحتية للموانئ



المصري بورسعيدي: رابطة الأندية أبلغتنا «تليفونيا» بأحققتنا في المشاركة بالكونفدرالية

أمور مستغربة بالنسبة لنا، ونحن ندافع عن حقوق النادي المصري. وواصل: «ورابطة الأندية يجب أن تتدخل لحسم الملف لإيقاف اللغظ الموجود في الشارع، ونحن لسنا في صدام مطلقاً مع نادي إنبي، ونحن نرد فقط بشكل لائق على البيانات الرسمية، ونحن علاقتنا جيدة مع النادي البتولي وهناك تعاون تام في كل الأمور». وأتم: «نهاية الموسم سوف يتم حسم كل الأمور، وننتظر موقف الرابطة لحسم الفرق المشاركة في دوري الأبطال والكونفدرالية».

وزاد: «ملف الصعود لبطولات إفريقيا لم يحسم سواء وفقاً لنتائج الدور الأول أو مع نهاية الموسم الجاري، ولا أقوم بالرد على نادي إنبي، فمن حقهم يقولوا ما يريدون، لكن وضحا الأمر لجمهور المصري».

وزاد: «ملف الصعود لبطولات إفريقيا لم يحسم سواء وفقاً لنتائج الدور الأول أو مع نهاية الموسم الجاري، ولا أقوم بالرد على نادي إنبي، فمن حقهم يقولوا ما يريدون، لكن وضحا الأمر لجمهور المصري». وتابع: «نادي إنبي في الأسبوع الماضي اتهم المصري بتزوير أوراق لاعب وأشركه في المباريات بدون وجه حق، وهي



قال رجب عبدالقادر نائب رئيس النادي المصري بورسعيدي، إن مسألة المشاركة في بطولة الكونفدرالية الموسم المقبل لا تحتاج لأي اجتهادات، ووفقاً للائحة الموجودة يكون الاحتكام لنتائج المواجهات المباشرة. وأضاف عبدالقادر في تصريحات تليفزيونية: «نسعى للحفاظ على حقوق ومكتسبات النادي المصري، وبقمنا بتوضيح الأمور لجمهور بورسعيد، وأنه وفقاً للائحة من حقنا المشاركة في الكونفدرالية، وبالتواصل مع رابطة الأندية المحترفة (تليفونيا) وأبلغونا أن الاحتكام سيكون للمواجهات المباشرة».



مصر تستضيف البطولة الأفريقية لدراجات المضمار البارالمبي

مصطفى، اهتماماً كبيراً بالرياضات ذوي الإعاقة بالتنسيق والتعاون مع وزارة الشباب والرياضة والاتحادات الرياضية التي تضع في أجندتها النشاط البارالمبي. وتستهدف اللجنة البارالمبية المصرية تأهيل أكبر عدد من اللاعبين في مختلف الرياضات وتحقيق أفضل الإنجازات خلال المشاركة في دورة الألعاب البارالمبية باريس ٢٠٢٤.

ظل قدرتها على تنظيم الأحداث الرياضية الكبرى، وتوافر البنية الإنشائية الضخمة والمتنوعة. وتقام منافسات البطولة بمضمار الدراجات باستاد القاهرة الدولي، والذي سبق واستضاف بطولة العالم للدراجات، وكذلك البطولة الأفريقية خلال الفترة الأخيرة، بينما تقام منافسات الطريق بالمقطم. وتولي اللجنة البارالمبية المصرية برئاسة الدكتور حسام الدين

أسند الاتحاد الأفريقي للدراجات تنظيم البطولة الأفريقية للدراجات البارالمبية، إلى مصر، والمقرر إقامتها خلال الفترة من ٥ إلى ١١ يونيو المقبل. وتضم المنافسات دراجات المضمار والطريق، وترجع أهمية البطولة إلى كونها مؤهلة لدورة الألعاب البارالمبية بباريس ٢٠٢٤. ووافق الاتحاد الأفريقي على إسناد تنظيم البطولة إلى مصر في

وزير الرياضة يكشف موقف صلاح من معسكر المنتخب

المنتخب

وتطرق عن قرار زيادة الحضور في المباريات المحلية والإفريقية: «قمنا منذ ٢٠١٩ بتنظيم حضور الجمهور في المباريات من خلال تطوير الاستادات، ثم شركة أمن مدني وشركة منظمة لبيع التذاكر، حيث وضعنا في قانون الرياضة الجديد بعض العقوبات على المتجاوزين تصل إليها في بداية الموسم».

كشف أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة، عن موقف محمد صلاح مهاجم ليفربول الإنجليزي، من التواجد في معسكر منتخب مصر القادم. وقال أشرف صبحي في تصريحات إذاعية: «أتواصل مع صلاح دائماً، وهو سوف يتواجد في معسكر منتخب مصر المقبل».

كشف أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة، عن موقف محمد صلاح مهاجم ليفربول الإنجليزي، من التواجد في معسكر منتخب مصر القادم. وقال أشرف صبحي في تصريحات إذاعية: «أتواصل مع صلاح دائماً، وهو سوف يتواجد في معسكر منتخب مصر المقبل».

غزل المحلة بعد صعوده للدوري الممتاز: لقد عاد الزعيم مجدداً



ورفع غزل المحلة رصيده إلى ٥٢ نقطة في المركز الثاني وحل حرس الحدود في المركز الثالث برصيد ٤٩ نقطة وسيخوض

الدورة الرابعة مع ٣ فرق من دوري القسم الثاني (ب) لتحديد ثالث المتأهلين للممتاز.

احتفى غزل المحلة بعودته مجدداً للدوري الممتاز بعد فترة غياب، عقب فوزه على بروكسي ضمن منافسات دوري المحترفين. احتفل غزل المحلة عبر صفحته الرسمية على موقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك» بعودة الفريق مجدداً للدوري الممتاز، قائلاً: «سيداتي أنساني سادتي.. لقد عاد الزعيم مجدداً». وكان غزل المحلة بقيادة مديره الفني أحمد عيد عبد الملك قد تأهل إلى الدوري الممتاز رسمياً بعد فوزه على بروكسي ٣-١ مساء اليوم الأربعاء. وأصبح غزل المحلة ثاني المتأهلين للدوري الممتاز بعد بتروجت. ونجح غزل المحلة للتواجد في الدوري الممتاز للمرة رقم ٥٠ في تاريخه.

10 نصائح فعالة للوقاية من ارتفاع سكر الدم بعد وجبة الإفطار

تتمه ص ٥

السكر في الدم. ٩- مراقبة مستويات السكر في الدم إذا كنت تعاني من مرض السكري أو مقدمات السكري، قم بمراقبة مستويات السكر في الدم بانتظام لتتبع مدى تأثير الأطعمة وعادات نمط الحياة المختلفة على قراءاتك. يمكن أن تساعدك هذه المعلومات في اتخاذ خيارات مستنيرة بشأن وجبة الإفطار والأغذية الغذائية العامة لإدارة مستويات السكر في الدم بشكل أفضل. ١٠- روتين إفطار ثابت وجود روتين إفطار ثابت يمكن أن يساعد في استقرار مستويات السكر في الدم مع مرور الوقت.

البطني المنتظم في روتينك اليومي. ٧- الحد من الأطعمة المصنعة "قلل من تناول الأطعمة المصنعة والمكررة، بما في ذلك الخبز الأبيض والحبوب السكرية والوجبات الخفيفة المعلبة. غالباً ما تحتوي هذه الأطعمة على نسبة عالية من السكريات المضافة والكرتبهيدرات البسيطة، مما قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم بسرعة. ٨- تشمل الدهون الصحية يجب عليك أيضاً إضافة مصادر الدهون الصحية إلى وجبة الإفطار، مثل الأفوكادو والمكسرات والبذور وزيت الزيتون. تساعد الدهون الصحية على إبطاء امتصاص الكرتبهيدرات، مما يمنع الارتفاع المفاجئ في مستويات

من الماء طوال اليوم وهو ضروري لتنظيم مستويات السكر في الدم. يجب أن تبدأ صباحاً بكوب من الماء لتبقى رطباً وتدعم التحكم الأمثل في نسبة السكر في الدم. وتجنب أيضاً المشروبات السكرية مثل عصائر الفاكهة والمشروبات الغازية، والتي يمكن أن تساهم في ارتفاع نسبة السكر في الدم. ٦- النشاط البدني المشي لمسافة قصيرة أو تمارين التمدد بعد الإفطار حيث يمكن أن تساعد التمارين المنتظمة على تحقيق وزن صحي والحفاظ عليه، بالإضافة إلى تحسين حساسية الجسم للأنسولين. لإدارة نسبة السكر في الدم على المدى الطويل، من الضروري دمج النشاط



أحمد عيد: سنة واحدة مع غزل المحلة تعادل إنجاز ١٠ سنوات

أعرب أحمد عيد، المدير الفني لغزل المحلة، عن سعادته لقيادة زعيم الفلاحين للعودة مجدداً للدوري الممتاز، مشيراً إلى أن ما أنجزه على مدار ١٠ سنوات حققه في سنة واحدة مع غزل المحلة. قال أحمد عيد في تصريحات عبر قناة «أون تايم سبورتس»: «الكرة للجماهير، كرة القدم تلعب من أجل استمتاع الجماهير». وأضاف عيد: «لا نجد لاعبين كرة بإمكانات كبيرة نظراً لغياب الجمهور، وأشكر الجماهير وأعددهم أن القادم كله لغزل المحلة». أتم عيد: «ما أنجزته في ١٠ سنوات حققته في سنة واحدة مع غزل المحلة بسبب وجود الجماهير» ونجح أحمد عيد عبد الملك في قيادة غزل المحلة للعودة مجدداً لدوري الأضواء والشهرة، فريقه السابق الذي ارتدى قميصه في بداية مسيرته عقب رحيل من الزمالك وقبل ارتداء قميص حرس



الأهلي يهزم الزمالك للمرة الثانية في سلسلة نصف نهائي دوري سوپر السلة

حقق النادي الأهلي ثاني انتصاراته أمام غريمه التقليدي الزمالك بنتيجة ٧٦-٧١ في ثاني مواجهات الفريقين ضمن سلسلة مباريات الدور نصف النهائي من بطولة دوري سوپر لكرة السلة. الأهلي تفوق في الفترة الأولى بنتيجة ١٨-١٣، ثم وسع الفارق في الفترة الثانية إلى ٣٨-٢٩، ثم زاد الفارق مرة أخرى للأهلي في

الفترة الثالثة ٦٠-٤٩، وواصل الأهلي سيطرته على المباراة وأكمل تفوقه في الفترة الرابعة والأخيرة ٧٦-٧١. وكان الأهلي فاز في المباراة الأولى أيضاً ٧٩-٦٠، في أولى مواجهات الفريقين، أمس الأول الإثنين، ضمن سلسلة المواجهات الخمس للدور نصف النهائي من دوري سوپر. الأهلي يواجه الزمالك، فيما

الزمالك يشكر وزير الطيران والرياضة على تسهيل سفر البعثة إلى المغرب

المدني محمد عباس حلمي وأشرف صبحي وزير الشباب والرياضة على كافة التسهيلات التي قدمتها وزارتي الطيران المدني والشباب والرياضة للترتيب لرحلة سفر الفريق الأول لكرة القدم إلى المغرب لخوض ذهاب نهائي بطولة الكونفدرالية الأفريقية. وأضاف الزمالك في بيانه: «وحرصت وزارة الطيران المدني على تذليل كل العقبات المتعلقة برحلة الطيران المقررة للفريق الأول لكرة القدم إلى المملكة المغربية، فضلا عن المتابعة المستمرة من أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة لكل ما يتعلق بسفر الفريق وتلبية المطالب بشكل فوري».



أتم الزمالك بيانه: «يأتي ذلك في ظل العلاقة القوية التي تجمع مجلس إدارة نادي الزمالك بكافة المؤسسات الحكومية والوطنية، من أجل تعاون مثمر في إطار المناخ الهادف لتنمية وبناء الرياضة المصرية». تقدم نادي الزمالك برئاسة حسين لبيب بالشكر لوزير الطيران المدني محمد حلمي، والشباب والرياضة أشرف صبحي، على تسهيل سفر بعثة الزمالك للمغرب لملاقاة فريق نهضة بركان المغربي في نهائي الكونفدرالية. جاء في بيان نادي الزمالك ما يلي: «يتوجه مجلس إدارة نادي الزمالك صبحي، على تسهيل سفر بعثة الزمالك للمغرب لملاقاة فريق نهضة بركان المغربي في نهائي الكونفدرالية».

الكلمات المتقاطعة "عماد حمدي"



إعداد | سعيد شفيق

أقياً

- ١ - فيلم لعبد الحليم وعماد حمدي - مدينة إيطالية
- ٢ - أو موت أشهر أفلام عماد حمدي - حروف متشابهة
- ٣ - - أغنية لعبد الوهاب - فيلم لعبد حمدي وصباح - من أسماء النبي محمد
- ٤ - من غير
- ٥ - فيلم لعبد حمدي - الحب
- ٦ - فيلم لعبد حمدي وهند رستم (معكوسة)
- ٧ - أول أفلام عماد حمدي
- ٨ - الكبير فيلم لعبد حمدي
- ٩ - عبيد فيلم لعبد وفاتن حمامة وفريد شوقي - أحد الوالدين
- ١٠ - - فيلم لنادية الجندي وعماد

- ٦ - جمال - نصف سواق
- ٧ - للخياطة - ينجب (معكوسة) - للنفي
- ٨ - تسأل (مبعثرة) - للتعريف
- ٩ - حبي الأول
- ١٠ - فيلم لرشدي أباطة وعماد حمدي ونبيلة عبيد (معكوسة) - مشط (مبعثرة)
- ١١ - نصف وياك - في الوجه - عظم (معكوسة)
- ١٢ - شاعرة عربية - نقيض حرام (معكوسة) - حرف أجنبي
- ١٣ - للتفسير - نصف علاء - نصف صالة
- ١ - بين
- ٢ - لعبد وفاتن حمامة
- ٣ - فيلم لعبد الحليم ونادية لطفي وعماد حمدي وميرفت أمين
- ٤ - رأسياً
- ٥ - نصف سماح - للتخيير (معكوسة) - نصف شاهد
- ٦ - من أجلي - أرشد - نصف جاب
- ٧ - نصف خالد - حرف أجنبي
- ٨ - نصف شوقي
- ٩ - طلته (مبعثرة) - أغنية لمحمد فوزي
- ١٠ - قال (مبعثرة)

كاريكاتور

لأ... مش مخالفة تسعيرة...
بتغني و تقول حمرا يا قوطة...
عليك قضيه غنا بدون تصریح!!

