



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



رئيس التحرير
هناء السيد

إخبارية إلكترونية مستقلة
نسخة مجانية



رئيس مجلس الإدارة
محمود صلاح قطامش

الخميس | ٢٥ صفر | ١٤٤٦ هـ | الموافق ٢٩ أغسطس | ٢٠٢٤ | العدد الإجمالي رقم ١٣٧٩

السيسي يحذر: استمرار التصعيد الجاري يضع المنطقة رهينة لاحتتمالات توسع الحرب إقليمياً

الجاري يضع المنطقة رهينة لاحتتمالات توسع الحرب إقليمياً، وما قد ينتج عن ذلك من عواقب خطيرة على شعوب المنطقة كافة.

ومن جهته: ثمن الرئيس البلغاري الجهود المصرية للتهدئة في المنطقة، ودور مصر الراسخ كقوة سلام واستقرار إقليمية، مؤكداً حرصه على استمرار التنسيق والتشاور مع الرئيس بهدف المساهمة في استعادة الأمن والسلم بالمنطقة.

تناول كذلك الأوضاع بالشرق الأوسط وقطاع غزة، حيث استعرض الرئيس مستجدات الجهود المصرية للتوصل إلى وقف لإطلاق النار، وإنفاذ المساعدات الإنسانية، مؤكداً ضرورة إنهاء المأساة التي تواجه الشعب الفلسطيني في غزة بشكل فوري. كما أوضح الرئيس أهمية اضطلاع المجتمع الدولي بدور حاسم فيما يتعلق بالاعتراف الدولي بالدولة الفلسطينية، بما يدعم مسار السلام في المنطقة وحل الدولتين، محذراً من أن استمرار التصعيد



تلقي الرئيس عبد الفتاح السيسي، اليوم، اتصالاً هاتفياً من الرئيس البلغاري رومن رادي، تناول مسار التعاون الثنائي المتميز بين البلدين، حيث أكد الرئيسان عزمهما على الاستفادة من الزخم الذي تشهده العلاقات في السنوات الأخيرة، ودفع التعاون إلى آفاق أرحب في مختلف المجالات، خاصة الاقتصاد والتجارة والطاقة، بما يحقق المصالح المتبادلة للدولتين والشعبين الصديقين. وذكر المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، أن الاتصال

الرئيس السيسي يؤكد لـ السودان دعم مصر الكامل لوحدة العراق وسيادته وسلامة أراضيه

الظروف الراهنة تستوجب تكثيف العمل العربي المشترك، على المستويين الثنائي والجماعي، منوهين في هذا الصدد إلى آلية التعاون الثلاثي بين مصر والعراق والأردن، ومؤكدين مواصلة العمل على إنجاز مشروعاتها وتحقيق أهدافها، لتصبح نموذجاً للتعاون العربي والتكامل الإقليمي.

اللقاء تضمن الإعراب عن الارتياح للمستوى المتميز الذي وصلت إليه العلاقات بين الدولتين، التي تستند إلى رصيد تاريخي كبير من الأخوة الصادقة والدعم المتبادل بين البلدين والشعبين الشقيقين. وحرص الرئيس، في هذا الإطار، على تأكيد دعم مصر الكامل لوحدة العراق وسيادته وسلامة أراضيه، وكذا دعمها لجهود تحقيق الاستقرار والأمن والتنمية به، وتعزيز الروابط بينه وبين محيطه العربي، كما توافق الزعيمان على أن

استقبل الرئيس عبد الفتاح السيسي، رئيس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني، الذي يقوم بزيارة رسمية لمصر، على رأس وفد حكومي عراقي رفيع المستوى، يضم نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية، ووزير التجارة، وعدد من كبار المسؤولين العراقيين، وذلك بحضور الدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس الوزراء، ووزراء الخارجية، والإسكان، والاستثمار، والبتترول، من الجانب المصري. وأوضح المستشار أحمد فهمي المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، أن



الرئيس السيسي يتلقى اتصالاً من المستشار الألماني لتعزيز التنسيق والتشاور المستمر إزاء القضايا الإقليمية والدولية

للحيلولة دون اتساع رقعة الصراع بالإقليم، ووضع حد للحرب بقطاع غزة التي قاربت العام. وأكد الرئيس في هذا الصدد أهمية اضطلاع المجتمع الدولي بدور حاسم وفاعل نحو ضمان توافر الإرادة السياسية التي تحقق التوصل إلى الاتفاق المنشود لوقف إطلاق النار وتبادل الرهائن والمحتجزين، والتجاوب بإيجابية مع جهود الوساطة.



الأوسط، حيث تم التوافق على أهمية بذل كل الجهود الممكنة

تلقي الرئيس عبد الفتاح السيسي، مساء اليوم، اتصالاً هاتفياً من المستشار الألماني أولاف شولتز، تم خلاله تأكيد تطلع البلدين لتعزيز العلاقات الثنائية في جميع المجالات، فضلاً عن تعزيز التنسيق والتشاور المستمر إزاء القضايا الإقليمية والدولية محل الاهتمام المشترك. وصرح السفير أحمد فهمي المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، أن الاتصال شهد التباحث حول تطورات الأوضاع في منطقة الشرق

بوليمونيوم
عالم التميز
فامه جديده خشب والمونيوم
مطبخ يعني البيت الحديث
البيت الحديث منحه لكل جديد

NEW

Hotline 1997
ModernHouseEgypt
modernhouse_kitchens
01066687105
modernhouse-egypt.com

Al-Zafer
International Shipping & Logistic Solutions
www.alzaferintl.com

1 God El-haq St., 1st Floor, Square 1224, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt
+202 2244 4647
+202 2244 4648
www.alzaferintl.com

لافراف: إسرائيل ترى كل طفل في غزة تجاوز ٣ أعوام إرهابياً وممارساتها مرعبة

الحكومة تنفي ظهور حالات إصابة بالكوليرا في عدد من المحافظات

وزير العمل المصري يلتقي وفداً من اللجنة العمالية المشتركة المصرية الكويتية

رئيس الرقابة المالية يكشف قرارات وإجراءات الهيئة لدعم ريادة الأعمال

واتساب يطرح تأثيرات وفلاتر الواقع المعزز لمستخدمي أبل.. كيف تستخدمها؟

حازم إمام مدافعاً عن صلاح: أراد البقاء.. لكن الإصابة كانت أقوى منه



لافروف: إسرائيل ترى كل طفل في غزة تجاوز ٣ أعوام إرهابيا وممارساتها مرعبة

الأمن وجمعية الأمم المتحدة. وأضاف لافروف أن قوات الاحتلال الإسرائيلي تقوم بالقضاء على المدنيين وزيادة الأزمة الإنسانية وإبعاد التسوية السلمية بعدم إقامة الدولة الفلسطينية بناء على قرارات الأمم المتحدة.

وكان قد قال لافروف في وقت سابق إن موسكو تراقب الأوضاع في غزة وتسعى لتهدئة الأوضاع من خلال الحل السياسي بناء على قرارات مجلس الأمن وجمعية الأمم المتحدة.

وتسعى لتهدئة الأوضاع من خلال الحل السياسي بناء على قرارات مجلس



قال وزير الخارجية الروسي سيرجي لافروف، إن القوات الإسرائيلية تعتبر أهالي غزة غير مدنيين. وأكد أن إسرائيل ترى كل طفل تجاوز ٣ أعوام إرهابيا وهو أمر مرعب. وكان قد قال لافروف في وقت سابق إن موسكو تراقب الأوضاع في غزة



وزير الخارجية الروسي: العلاقات بين موسكو وباريس وصلت إلى أدنى مستوياتها

قال وزير الخارجية الروسي سيرجي لافروف، اليوم "الثلاثاء"، إن العلاقات بين موسكو وباريس وصلت إلى "أدنى مستوياتها" وسط الموقف الذي اتخذته السلطات الفرنسية بشأن حرية التعبير، بعد اعتقال مؤسس تطبيق تليجرام المواطن الروسي بافيل دوروف في باريس. وأضاف لافروف في معرض تعليقه على اعتقال دوروف: أن "العلاقات بين موسكو وباريس وصلت إلى حالة من الجمود، ويرجع ذلك جزئيا إلى الموقف الذي اتخذته باريس فيما يتعلق بحرية التعبير، وحرية نشر المعلومات، وفيما يتعلق مهنة الصحافة بشكل عام"، وفقا لوكالة أنباء تاس الروسية. وأفادت وسائل إعلام فرنسية، في ٢٤ أغسطس الجاري بأن الشرطة الفرنسية ألقت القبض على مؤسس تطبيق تليجرام، المواطن الروسي بافيل دوروف، الذي يحمل أيضا الجنسية الفرنسية، عقب وصوله إلى مطار "لو بورجيه" بالعاصمة باريس.



جواد ظريف يتراجع عن الاستقالة ويستأنف مهامه نائبا للرئيس الإيراني

أعلن وزير الخارجية الإيراني السابق، محمد جواد ظريف، الثلاثاء، عن عدوله عن قرار استقالته من منصب نائب الرئيس للشؤون الاستراتيجية. وأوضح ظريف في منشور على منصة "إكس"، أنه سيستمر في أداء مهامه بناء على مشاورات وتوجيهات وبأمر كتابي من الرئيس المنتخب مؤخرا، مسعود بزشكيان، وكان ظريف قد قدم استقالته، في منتصف الشهر الحالي، معربا عن استيائه من التشكيلة الحكومية المقترحة آنذاك، إلا أنه عاد ليشيد بالتشكيل الجديد للحكومة في منشوره الأخير. وأورد في منشوره الأخير، أن أعضاء الحكومة الجديدة عرفت "أعلى مستوى من حضور النساء والأقليات العرقية والدينية في مجلس الوزراء، مما يدل على صدق وشجاعة الرئيس في الوفاء بوعوده الانتخابية". وأعرب ظريف عن أمله في أن يؤدي هذا النهج الشامل إلى تحقيق وفاق وطني، مشيرا بفخر إلى أن نحو ٧٠ بالمئة من الوزراء ونواب الرئيس وكبار المسؤولين الحكوميين تم اختيارهم وفق عملية شفافة وتشاركية، معربا عن تطلعه لترسيخ هذا النهج مؤسسيا بعد معالجة أوجه القصور.



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

البريد الإلكتروني:-

محمد جمال شرع

التصميم الفني PDF:-

خليل محمد

الوكيل الإعلاني

جمهورية مصر العربية



للحداثة والإعلان

(+202) 01022441900 (+202) 01283617779

e-mail: cd_room2004@yahoo.com

المملكة العربية السعودية



مطبعة مشعل محمد الخطاطي

Mishal Printing Press

CREATIVE DESIGN & PRINTING SOLUTION

CALL NOW

053 230 5963 / 050 574 0183

Jeddah - 23212 - 7539 K.S.A. Mushrefah Dist.

14 Ain Khalifa St. - Tel.: 012 663 2770

Fax: 012 - 663 2771 Mobile: 053 230 5963

C.R. 4030303207 Lic. No. 55815

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

Sea Freight



شركة الخافز للخدمات اللوجستية

Al-Zafar Cargo Services Co.

800-12-8888-1

qalamesh@alzafercargo.com

www.alzafercargo.com

Mohamed Dental Clinic

11 شارع الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون

هاتف: ٠١٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٠١٠٠١٦٧٠٩٨

البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com

Fb.com/Qatameshclinic

www.misrtalateen.com



كلمة العدد



حاول تفهم

•• العمليات الاستشهادية (الانتحارية) حكم التاريخ ••

برز في الاونه الاخيره تبني حماس وحركة الجهاد الإسلامي محاولة تفجير بالقرب من كنيس يهودي في تل ابيب ولا شك ان ذلك يعيد الي الذاكرة الأساليب القديمه في مواجهة اسرائيل بعد عدم قدره علي التصدي لالة الدمار الاسرائيلي ومحاوله تعويض فارق القوه والبطلش الي توازن الرعب ونقل معاناة اهل غزه الي قلب تل ابيب . ولاشك ان هذا التبني لمثل هذه العمليات يعيد الي الازهان ان حماس قد نجحت سابقا في تبني عمليات ناجحه في داخل إسرائيل حيث غيرت من طبيعة حركة الاحتجاجات السلميه (الانتفاضه) ونقلت الضغط الذي كان واقعا علي اسرائيل ليتوجه الي حماس بسبب استهداف المدنيين وعسكرة الانتفاضه وذلك الذي افقد الفلسطينيين في ذلك الوقت التعاطف الدولي المحدود الذي كانت تحظي به واعطي اسرائيل المبرر لاعتماد المزيد من القوه في مواجهه الفلسطينيين ومن المعروف تاريخيا ان الفلسطينيين قد منحوا اللبنة الاولي لقيام دولتهم في أوسلو بعد الانتفاضه العظيمه التي قام بها الشعب الفلسطيني وبعده من الضحايا لايزيد عن ١٣٠٠ شهيد الامر الذي يعيد الي الازهان جدوي عسكرة المقاومه فبعد قراءه بسيطه في تجارب بعض حركات التحرر وعدم اعتماد القوه في المقاومه فان الاحتجاج المدني والمظاهرات الشعبيه هي كفيله بدفع المحتل الي التخلي عن الارض وتركها الي اصحابها الأصليين هكذا حدث في الهند مع غاندي وحركته السلميه في المقاومه وهكذا ايضا حدث في جنوب افريقيا في مواجهة نظامها العنصري ودفعه الي الاعتراف بحق السكان الأصليين اما العسكرة والتسليح في ظل عدم تعادل القوه وانعدام العداله الدوليه يصبح الامر شبيه بالانتحار فعلا اعلم ان هناك من يقول ان جهد المقاومه جهد تراكمي يحدث اثره لاحقا لكن الثمن عالي وغالي جدا من ارواح الناس ومقدراتهم مقارنة باللجوء للحلول السلميه بالتظاهر والاحتجاج السلمي ((الانتفاضه)) وقد تم تجربتها واحداثت اثرها بشرط عدم حرفها عن شكلها المدني فلن يجد المحتل سجونا تستوعب كل المحتجين ولن يستطيع استخدام اسلحه اكثر فتكا مثل الصاروخ والطائر والمدفعيه وماشبهها الامر الذي يكسب المقاومه النفس الطويل ويستنزف المحتل اقتصاديا لاعتماده علي الاحتياط لمواجهة الاعداد الكبيره من الجماهير المحتجه في كل ربوع فلسطين فالانتفاضه الشعبيه وحركة الاحتجاج السلمي هي السلاح الفلسطيني القوي لانه يحدث تعاطفا عالميا ويكسبهم اعترافا بحقوقهم يزيد يوما بعد يوم وصولا الي حقيهم في دولتهم المشروعه علي حدود ١٩٦٧ وبقبول قرار التقسيم وحل الدولتين .

ولكم تحياتي
محمود صلاح قطامش
Qatamesh@Misrtalateen.com
مصر تلاتين

رئيس الوزراء يلتقي المدير العام لشركة روساتوم الروسية لمتابعة موقف تنفيذ محطة الضبعة النووية

تذليل أي عقبات أو تيسير أي إجراءات خاصة من شأنها الإسراع في تنفيذ المشروع. وفي غضون ذلك، رحب وزير المالية بالتعاون القائم بين الجانبين المصري والروسي والتقدم المحقق في تنفيذ مشروع محطة الضبعة النووية، مُشيداً بالعلاقات المتميزة والاستراتيجية بين مصر وروسيا. كما أكد وزير المالية اعتزامه اتخاذ جميع الإجراءات المرتبطة بالشق المالي للمشروع، وفقاً لتوجيه السيد رئيس الوزراء في هذا الشأن.



يدعم مصر على تحقيق مستهدفاتها في مجال الاعتماد على الطاقة الجديدة والمتجددة. وأكد المدير العام لشركة "روساتوم" أن مشروع محطة الضبعة النووية يمثل أولوية قصوي للجانب الروسي، مضيقاً أنه يقوم باتخاذ مختلف الإجراءات اللازمة لتنفيذ المشروع وفقاً للتوقيتات المحددة. وأعرب عن إعجابهِ بحجم المنشآت التي شهدها في الساحل الشمالي، وما عكسه من جهود تقوم بها الدولة المصرية لتطوير تلك المنطقة باحترافية كبيرة. وخلال الاجتماع، أوضح وزير الكهرباء والطاقة المتجددة، أنه تم خلال الزيارة الحالية لوفد شركة روساتوم مناقشة مختلف أوجه التعاون بين الجانبين المصري والروسي، لاسيما في مجال توظيف تكنولوجيا الطاقة النووية السلمية. وأكد وزير الكهرباء، ان الوزارة تعمل على

الدائم لمشروع محطة الضبعة النووية. ونقل تحيات وأطيب التمنيات القلبية من الرئيس الروسي، فلاديمير بوتين، إلى فخامة السيد الرئيس عبدالفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، والدكتور/ مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء. وأكد " ليخاتشوف" أن تنفيذ المشروع يجري على قدم وساق، وفقاً للخطة المحددة، مُضيفاً أنه بنهاية العام الجاري، من المُخطط الوصول إلى نسبة تنفيذ تبلغ ٣٠٪ من إجمالي المشروع. واستعرض الجهود المبذولة لتنفيذ مشروع محطة الضبعة النووية ومعدلات الإنجاز بمختلف جوانب المشروع، مُوضحاً أنه أجرى خلال زيارته الحالية إلى مصر مباحثات مع المهندس/ محمود عصمت، وزير الكهرباء والطاقة المتجددة، وأن هذه المباحثات تناولت بحث سبل توظيف تكنولوجيا الطاقة النووية السلمية؛ بما

مدبولي: أهمية خاصة لمشروع محطة الضبعة النووية في إطار خطة الدولة لتنويع مصادر الطاقة عبر التوسع في الاعتماد على مصادر الطاقة الجديدة والمتجددة حتى عام ٢٠٣٠

وموسكو، وهناك عدد من المشروعات الكبرى المشتركة بين البلدين، وعلى رأسها مشروع محطة الضبعة للطاقة النووية. وأكد الدكتور مصطفى مدبولي أن مشروع محطة الضبعة النووية يُمثل أهمية خاصة في ضوء أنه يأتي في إطار خطة الدولة المصرية لتنويع مصادر الطاقة عبر التوسع في الاعتماد على مصادر الطاقة الجديدة والمتجددة حتى عام ٢٠٣٠. وأضاف أنه يتابع بصورة دورية التقدم الجاري في مشروع محطة الضبعة النووية، مؤكدا حرص الدولة المصرية على تقديم مختلف أوجه الدعم المُمكنة لسرعة تنفيذ المشروع بالتعاون مع شركة "روساتوم" في ضوء ما يُمثله المشروع من أولوية لتوفير الطاقة النظيفة. بدوره، أعرب السيد/ ألكسي ليخاتشوف، المدير العام لشركة روساتوم (الوكالة الحكومية الروسية للطاقة الذرية)، عن تقديره للدكتور مصطفى مدبولي ولدعمه

عقد الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، اليوم، بمقر الحكومة بمدينة العلمين الجديدة، اجتماعاً مع السيد/ ألكسي ليخاتشوف، المدير العام لشركة روساتوم (الوكالة الحكومية الروسية للطاقة الذرية)؛ لاستعراض الموقف التنفيذي لإنشاء محطة الضبعة للطاقة النووية، وذلك بحضور المهندس/ محمود عصمت، وزير الكهرباء والطاقة المتجددة، والسيد/ أحمد كجوك، وزير المالية، والمهندسة/ صباح مشالي، نائب وزير الكهرباء والطاقة المتجددة، والسيد/ أندري بيتروف، نائب المدير العام لوكالة روساتوم، رئيس شركة "أتوم ستروي إكسبورت" الروسية، والسيد/ ألكسي جوكوف، النائب الأول لرئيس شركة "أتوم ستروي إكسبورت"، والسيد/ ألكسي كونونينكو، نائب رئيس شركة "أتوم ستروي إكسبورت"، مدير مشروع إنشاء محطة الضبعة النووية، والدكتور/ أمجد الوكيل، رئيس مجلس إدارة هيئة المحطات النووية لتوليد الكهرباء، والسفير/ طارق يوسف، مدير شئون شرق أوروبا بقطاع الشئون الأوروبية بوزارة الخارجية، وعدد من المسؤولين. وفي مستهل الاجتماع، رحب رئيس الوزراء بالسيد/ ألكسي ليخاتشوف والوفد المرافق له، مُشيداً بالعلاقات التاريخية والاستراتيجية التي تجمع بين القاهرة

متحدث الحكومة: وقف الدعم عن أي مواطن يضبط بسرقة الكهرباء

بالإضافة إلى الإجراءات القانونية المتخذة ضده». وأشار إلى أن سرقات الكهرباء تستنزف موارد الدولة والشبكة القومية للكهرباء، بما يؤثر سلباً على جميع المواطنين، ويضعف من قدرة الدولة على توفير الكهرباء بصورة جيدة لكل المواطنين.



وقال خلال تصريحات لبرنامج «على مسئوليتي» المذاع عبر شاشة «صدى البلد» مساء الإثنين، إن «رئيس الوزراء وجه بضرورة إيقاف كل أشكال الدعم سواء التمويني أو دعم تكافل وكرامة أو غيرها من أشكال الدعم عن أي شخص يضبط بسرقة الكهرباء،

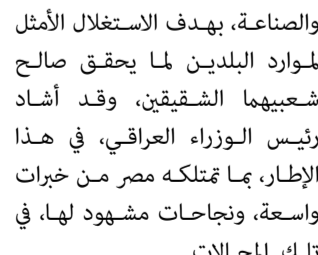
أعلن المستشار محمد الحمصاني، المتحدث باسم رئاسة مجلس الوزراء، عن توجيه الدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس الوزراء للمحافظين؛ باتخاذ إجراءات صارمة ضد سرقات الكهرباء، بما في ذلك وقف الدعم الحكومي للمخالفين.

الحكومة تنفي ظهور حالات إصابة بالكوليرا في عدد من المحافظات

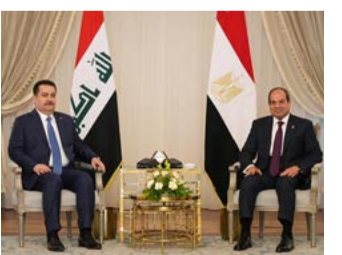
نفى المركز الإعلامي لمجلس الوزراء، أمس، ما نشر في بعض صفحات التواصل الاجتماعي، من أنباء حول ظهور حالات إصابة بوباء "الكوليرا" في عدد من محافظات الجمهورية. وتواصل المركز، مع وزارة الصحة والسكان، والتي نفت تلك الأنباء، مؤكدة أنه لا صحة لظهور حالات إصابة بوباء "الكوليرا" في أي من محافظات الجمهورية، وأنه لم يتم رصد أي حالات مصابة بـ"الكوليرا" بأي محافظة من محافظات الجمهورية. وأشارت الصحة، إلى امتلاك مصر

الرئيس السيسي يؤكد لـ السودان دعم مصر الكامل لوحدة العراق وسيادته وسلامة أراضيه

ضرورة قيام المجتمع الدولي بالضغط المكثف لإتمام اتفاق التهدئة ووقف إطلاق النار بغزة، مشدِّدًين على ضرورة إنهاء المأساة الإنسانية التي يشهدها القطاع، والتوقف عن التصعيد الإسرائيلي المستمر بالضفة الغربية، مع ضرورة إطلاق مسار سياسي جاد، يضمن حصول الشعب الفلسطيني على حقه، المشروع والعدل، في دولته المستقلة على حدود ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية، باعتبار ذلك هو السبيل المستدام لإرساء السلام والأمن والتنمية في المنطقة.



وأضاف المتحدث الرسمي، أن المباحثات شهدت تبادل الرؤى بشأن سبل الخروج بالإقليم من الأزمات الخطيرة التي تعصف به، وتهدد استقراره ومقدرات شعوبه، حيث توافقت الآراء بشأن ضرورة التهدئة وخفض التصعيد الإقليمي، وأكد الزعيمان، في هذا السياق،



كما تطرق اللقاء إلى التباحث بشأن التعاون الثنائي القائم بين الدولتين، خاصة فيما يتعلق بالجهود الجارية لزيادة الاستثمارات المتبادلة والمشاركة، وكذا التعاون في مجالات البنية التحتية والتنمية العمرانية، والسياحة، والطاقة، والنقل

الرئيس السيسي يتلقى اتصالاً من المستشار الألماني لتعزيز التنسيق والتشاور المستمر إزاء القضايا الإقليمية والدولية

بالمطقة، حيث ثمن المستشار الألماني الجهود المصرية المكثفة والمخلصة لمحاولة نزع فتيل الأزمة ووقف الحرب، معرباً عن تقديره كذلك لجهود مصر المستمرة في إيصال المساعدات الإنسانية لقطاع غزة، ومعرباً عن اتفاق رؤية البلدين حول ضرورة ضمان نفاذ المساعدات الإغاثية بالكميات الكافية لمعالجة الكارثة الإنسانية التي يعيشها أهالي القطاع.



وزير العمل المصري يلتقى وفداً من اللجنة العمالية المشتركة المصرية الكويتية

برئاسة وزير خارجية البلدين، حيث تم مناقشة عدد من الموضوعات العمالية المشتركة وعلى رأسها تنقل الأيدي العاملة بين البلدين.. وإفاد الجانب الكويتي بأن عملية استقدام العمالة تخضع لدراسة مستمرة، وسيتم إدراج المهن الأخرى بناءً على احتياجات سوق العمل، هذا بالإضافة إلى تناول عدد من الموضوعات ذات الصلة باوضاع العمالة المصرية المقيمة في دولة الكويت، كما استعرض الجانب المصري اجراءات اصدار شهادة قياس مستوى المهارة المصرية للعامل.

وشهد الوزير جبران والوفد الكويتي عرض تجربة وزارة العمل المصرية لتجربة الربط الالكتروني لاستقدام الأيدي العاملة والتي تعد أحد الآليات المقترحة لتوفير الأيدي العاملة وفقاً لاحتياجات الجانب الكويتي



هناء السيد

استقبل وزير العمل محمد جبران ، بديوان عام الوزارة بالعاصمة الادارية، ممثلي الجانب الكويتي في اللجنة العمالية المشتركة المصرية الكويتية.. حيث شارك في اللقاء من الجانبين: السفير عزيز الديحاني مساعد وزير الخارجية الكويتية للشئون القنصلية، و السفير د. محمد البدرى مساعد وزير الخارجية والهجرة وشؤون المصريين بالخارج للشئون العربية، و السفير غانم صقر على شاهين الغانم سفير دولة الكويت لدى جمهورية مصر العربية، و السفير أسامة شلتوت سفير مصر لدي دولة الكويت.. رحب الوزير جبران بالوفد

لاستقدام الأيدي العاملة والتي تعد أحد الآليات المقترحة لتوفير الأيدي العاملة وفقاً لاحتياجات الجانب الكويتي والتي يمكن من خلالها القضاء على سماسة العقود ، وكذلك حفظ حقوق طرفي العلاقة التعاقدية ..ويأتي

هذا اللقاء عقب الاجتماع الثاني للجنة العمالية المشتركة المصرية الكويتية الذي عقد اليوم الأربعاء ، بمقر وزارة الخارجية بالقاهرة، وذلك في إطار الإعداد للجنة العليا المقرر إنعقادها يوم ١٢ سبتمبر ٢٠٢٤ بالقاهرة،



شيخ الأزهر ينعى السفير نبيل العربي وزير الخارجية الأسبق: النموذج الأمثل للدبلوماسية



نعى فضيلة الإمام الأكبر الدكتور أحمد الطيب، شيخ الأزهر الشريف، السفير نبيل العربي، وزير الخارجية الأسبق، والأمين العام السابق لجامعة الدول العربية، الذي وافته المنية اليوم، بعد رحلة حياة كان فيها النموذج الأمثل للدبلوماسية المصرية، وللنضال والدفاع عن حقوق مصر، وتعزيز مكانتها على الساحة الدولية. وتقدم شيخ الأزهر نبيل العربي الكريمة، وجميع أعضاء الدبلوماسية المصرية، داعياً المولى عز وجل أن يتغمده بواسع رحمته ومغفرته، وأن يلهم أهله وذويه الصبر والسلوان، "إننا لله وإننا إليه راجعون".



مجلس الوزراء يستعرض إجراءات تشجيع القطاع الخاص على الاستثمار في مشروعات الطاقات المتجددة

المولدة من المحطات الشمسية في أوقات الذروة، وبهدف تحسين أداء واستقرار الشبكة القومية الكهربائية، موضحاً أن المفاوضات أسفرت عن قيام المطورين بتنفيذ أنظمة تخزين بطاريات بسعة إجمالية ٢٨٤٠ ميجاوات/ساعة ملحقه بتلك المشروعات الجاري تنفيذها.



وفي هذا السياق، أشار وزير الكهرباء إلى ما تم من تنسيق وتعاون في هذا الشأن مع وزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية والتعاون الدولي، لتدبير تمويلات مشروعات تدعيم الشبكة لربط وتفريغ مشروعات الطاقة المتجددة بحلول صيف ٢٠٢٥. كما تطرق الاجتماع إلى موقف الدراسة الخاصة بأثر دمج القدرات المولدة من الطاقات المتجددة على الشبكة الكهربائية وتحديد أفضل الحلول الفنية والاقتصادية اللازمة للشبكة القومية، وذلك بما يساهم في الحفاظ على استقرارها وتشغيلها. وخلال الاجتماع، أشار المهندس محمود عصمت إلى الإجراءات المتخذة لتشجيع وتحفيز القطاع الخاص على الاستثمار في مشروعات الطاقات المتجددة، لافتاً في هذا الصدد إلى أنه تم تخصيص أراضٍ لهيئة الطاقة الجديدة والمتجددة

ترأس اليوم الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، اجتماع المجلس الأعلى للطاقة، بمقر الحكومة بمدينة العلمين الجديدة، حيث استعرض وزير الكهرباء محمود عصمت، الموقف التنفيذي لتحديث استراتيجية الطاقة المتكاملة والمستدامة حتى عام ٢٠٤٠. وأشار عصمت، إلى أنه في ظل ما نشهده من تغيرات داخلية وخارجية مرتبطة بقطاع الطاقة، وكذا التغيرات الاقتصادية العالمية وظهور تكنولوجيات جديدة كالهيدروجين الأخضر، بالإضافة إلى استبعاد خيار طاقة الفحم من مزيج الطاقة الاستراتيجية ودراسة استبدال تلك القدرات لتحل محلها الطاقة المتجددة، أصبح من الضروري تحديث الاستراتيجية للوقوف على مدي إمكانية زيادة نسبة مشاركة الطاقة المتجددة



رئيس الرقابة المالية يكشف قرارات وإجراءات الهيئة لدعم ريادة الأعمال

قال الدكتور محمد فريد، رئيس الهيئة العامة للرقابة المالية، إن الهيئة تولي أهمية قصوى لدمج متطلبات دعم ومساندة ريادة الأعمال في سياسات تنمية القطاع المالي غير المصرفي، مشيراً إلى أن ريادة الأعمال متداخلة في كافة القطاعات الاقتصادية، كما أن التكنولوجيا المالية والتحول الرقمي لم تعد رفاهية بل أساس لتحقيق مستهدفات النمو والتنمية، ومن سيتخلف عن هذا الركب سيتلاشى وينتهي مع مرور الوقت.

جاء ذلك خلال مشاركة الدكتور محمد فريد، رئيس الهيئة العامة للرقابة المالية، في حفل إطلاق النسخة الثانية من تقرير نصف السنوي لشركة انطلاق لدعم ريادة الأعمال، الذي قد تقييماً حول السياسات والتشريعات الحكومية والشمول الاجتماعي والشمول المالي وتمويل رأس المال المخاطر وسهولة ممارسة الأعمال، وتدفعات رأس المال عبر

رقم ٥ لسنة ٢٠٢٢ لتنظيم استخدام التكنولوجيا المالية في الأنشطة المالية غير المصرفية وتبعه قرار رقم ٥٨ لسنة ٢٠٢٢ بشأن الشروط والإجراءات المطلوبة للتأسيس والترخيص والموافقة للشركات والجهات الراغبة في مزاوله الأنشطة المالية غير المصرفية من خلال تقنيات التكنولوجيا المالية، وأصدرت الرقابة المالية، القرار رقم ١٣٩ لسنة ٢٠٢٣ بشأن التجهيزات والبنية التكنولوجية وأنظمة المعلومات ووسائل الحماية والتأمين اللازمة الاستخدام التكنولوجية المالية لمزاوله الأنشطة المالية غير المصرفية. وكذلك القرار رقم ١٤٠ لسنة ٢٠٢٣، بشأن الهوية الرقمية والعقود الرقمية والسجل الرقمي ومجالات استخدام التكنولوجيا المالية لمزاوله الأنشطة المالية غير المصرفية. وهو ما يعد أول قرار تنظيمي صادر عن جهات الرقابة على



نشاط التمويل العقاري والذي يصل الحد الأدنى لرأس المال المطلوب إلى ١٠٠ مليون جنيه. وانتهت الهيئة من الإطار التشريعي والتنظيمي لتسريع وتيرة التحول الرقمي وتحقيق الشمول المالي، من خلال إصدار حزمة قرارات ولوائح تنفيذية الرقمنة المعاملات المالية غير المصرفية لزيادة أعداد المستفيدين من الخدمات المالية غير المصرفية. وذكر أن هيئة الرقابة المالية استكملت الإطار التشريعي الذي بدأ عام ٢٠٢٢ بإصدار القانون

تحقيق الإيراد والمبيعات، مما يساعدها على الوصول للتمويل اللازم للنمو والتوسع وتطوير أعمال وتحقيق مستهدفاتها. كما وضعت الرقابة المالية، متطلبات التأسيس والترخيص للشركات الناشئة العاملة في مجال التكنولوجيا المالية لمزاوله أنشطة التمويل غير المصرفية، وحددت القواعد رأس المال ليكون ١٥ مليون جنيه بحد أدنى، بدلاً من ٧٥ مليون جنيه حداً أدنى لرأس مال الشركات العاملة في أنشطة التمويل غير المصرفي بخلاف

وكذلك القرار رقم ١٤٠ لسنة ٢٠٢٣، بشأن الهوية الرقمية والعقود الرقمية والسجل الرقمي ومجالات استخدام التكنولوجيا المالية لمزاوله الأنشطة المالية غير المصرفية ومتطلبات الامتثال، وهو ما يعد أول قرار تنظيمي صادر عن جهات الرقابة على القطاعات المالية، الحدود ومساهمة قطاع التنمية، بهدف تقديم توضيح للتحديات والفرص في بيئة ريادة الأعمال في مصر. استعرض "فريد"، لوائح وقرارات تنفيذية اتخذتها هيئة الرقابة المالية لدعم ريادة الأعمال والابتكار والتكنولوجيا المالية، منها إصدار معايير تقييم الشركات الناشئة، وطورت الهيئة، المعايير المصرية للتقييم المالي للمنشآت بما يتيح معايير تقييم تتناسب مع نماذج أعمال الشركات الناشئة، عبر إضافة طرق ومنهجيات جديدة تعكس طبيعة عمل ومراحل نمو الشركات الناشئة خاصة قبل

تراجع لأسعار النفط محفوف بمخاطر التوترات والإمدادات



وكانت الزيادة خلال الجلسات الثلاث الماضية أمس الاثنين مدفوعة بتوقعات تخفيض أسعار الفائدة الأمريكية التي قد تعزز الطلب على الوقود واحتمالية تصعيد النزاع في الشرق الأوسط وتعطيل الإمدادات من المنطقة الرئيسية المنتجة، بالإضافة إلى خطر إغلاق الحقول الليبية.

توقفت أسعار النفط عن تسجيل مكاسبها الأخيرة لتتداول ضمن نطاق ضيق في مستهل تعاملات اليوم الثلاثاء بسبب مخاوف متعلقة بالإمدادات الناتجة عن احتمالات تصاعد النزاع في الشرق الأوسط وإمكانية إغلاق حقول النفط في ليبيا.

ووفق موقع "انفستنج"؛ ليصل إلى 77.92 دولار للبرميل. وكانت الزيادة خلال الجلسات الثلاث الماضية أمس الاثنين مدفوعة بتوقعات تخفيض أسعار الفائدة الأمريكية التي قد تعزز الطلب على الوقود واحتمالية تصعيد النزاع في الشرق الأوسط وتعطيل الإمدادات من المنطقة الرئيسية المنتجة، بالإضافة إلى خطر إغلاق الحقول الليبية.



الذهب يتراجع وسط ارتفاع الدولار.. وتوقعات خفض الفائدة تدعم النحاس

كما ارتفعت العقود الآجلة للنحاس القياسي في بورصة لندن للمعادن بنسبة 0.6% لتصل إلى 9361.50 دولار للأونصة، بينما ارتفعت العقود الآجلة للنحاس لمدة شهر واحد بنسبة 0.3% لتصل إلى 4.2780 دولار للأونصة. وشهد المعدن الأحمر انتعاشاً ممتداً في الجلسات الأخيرة وسط توقعات بأن تدهور الظروف الاقتصادية في الصين، أكبر مستورد، سيدفع بكين إلى اتخاذ المزيد من إجراءات التحفيز، كما أن احتمال خفض أسعار الفائدة في الولايات المتحدة خفف من المخاوف بشأن ركود اقتصادي في الولايات المتحدة، وزاد من التوقعات بأن الهبوط الناعم للاقتصاد الأمريكي سيساعد في دعم الطلب على النحاس.

قياسي بلغ حوالي 2532 دولاراً للأونصة تم تحقيقه في وقت سابق من أغسطس الجاري. وعن المعادن الثمينة الأخرى، تراجع خلال تعاملات اليوم تحت ضغط من انتعاش الدولار من أدنى مستوياته في 13 شهراً. وانخفضت العقود الآجلة للبلاطين بنسبة 0.7% لتصل إلى 961.15 دولار للأونصة، بينما تراجعت العقود الآجلة للفضة بنسبة 0.5% لتصل إلى 30.30 دولار للأونصة. وفيما يتعلق بالمعادن الصناعية، شهدت أسعار النحاس انتعاشاً ممتداً وسط توقعات بأن خفض أسعار الفائدة سيسهم في تحفيز الطلب خلال الأشهر المقبلة، ما يعزز تراجع الطلب من أكبر مستورد، الصين.

تراجعت أسعار الذهب في التداولات الآسيوية اليوم الثلاثاء، وسط بعض الضغوط الناجمة عن انتعاش الدولار على خلفية احتمالات خفض أسعار الفائدة. وانخفض الذهب الفوري بنسبة 0.4% ليصل إلى 2507.15 دولار للأونصة، بينما تراجعت عقود الذهب الآجلة تسليم ديسمبر المقبل بنسبة 0.5% لتصل إلى 2542.05 دولار للأونصة، وفق موقع "إنفستنج" الأمريكي المختص في شؤون الاقتصاد والتداول. واحتفظ الذهب بمكانته بالقرب من أعلى مستوياته التاريخية وسط توقعات بخفض أسعار الفائدة وزيادة الطلب على الملاذ الآمن، حيث ظلت الأسعار الفورية قريبة من أعلى مستوى



ثقوب داخل مشروع الحبس الاحتياطي

وبياناته بما يتنافى مع اعتبارات العدالة.

٥- واعتبر المشروع الأحكام الصادرة غيابياً في الجرح في حق المتهم حضورية، لإعلان المتهم بوسائل الاتصال الحديثة لا يتناسب مع الواقع العملي من تلاعب في إعلان المتهم لحرمانه من العلم بتاريخ الجلسة.

يتلاحظ مما سبق ان هذا المشروع قد أصابه العوار في العديد من الأمور التي تستحق المراجعة المجتمعية ومن خلال مطالبة مجلس النواب بعرض المشروع على مجلس الشيوخ لمزيد من المناقشة مع عدم الإساءة لرسالة المحاماة فيما نص عليه من إجراءات خاصة تتخذ ضد المحامي في جرائم الجلسات، فضلا عن عدم انضباط وفساد صياغته بما قد يقود إلى إعاقة عمل المحامي بذريعة الإخلال بنظام الجلسة.

وإلى اللقاء:

دكتور / السيد مرسى

الطعن على الأحكام واعطاه للنيابة العامة،

٣- وسع المشروع حق محكمة الجنايات بدرجتها من إقامة الدعوى الجنائية على كل فعل يقع خارج الجلسة، من شأنه الإخلال بأوامرها أو بالاحترام الواجب لها أو التأثير في قضائتها

أو في الشهود دون تحديد نطاق محدد لمكان وزمان ارتكاب الجريمة بالمخالفة لأصول المحاكمات الجنائية، واخل بحقوق الدفاع في العديد من المواد، مثل إلغاء حق المحامي في إبداء ما يعن له من دفع أو طلبات أو ملاحظات بحضور التحقيق على النحو المقرر بالمادة ١٢٤ بالقانون الحالي، وجاء المشروع ليمنح هذا الحق لعضو النيابة فقط مع منع المحامي من الكلام في صياغة أقل ما توصف به أنها تفتقر للذوق التشريعي، وتمثل مساساً برسالة المحاماة

٤- واستحدث المشروع نصوصاً يسمح بإخفاء شخصية الشاهد

تطبيقه على المجرمين شديدي الخطورة لتفادي هروبهم أو العبث بالأدلة أو التأثير على الشهود، كذلك المشروع المطروح لم يحظ بدراسة كافية من القضاة والمحامين وفقهاء القانون ومؤسسات المجتمع المدني، على سبيل المثال:

١- إعادة صياغة بعض من نصوص القانون الحالي المخالفة دستورياً، والتي تتنافى مع العدالة حيث لم يورد المشروع أي تعديلات لتأكيد كفاءة حق الدفاع بالوكالة المقرر دستورياً، والتي تمنح لسلطة التحقيق حق إجراء التحقيق بغير حضور محام، وحجب أوراق التحقيق عن المحامي، وحرمانه من الحصول على صور من الأوراق بذريعة الضرورة والاستعجال، وغيرها من الأمور الغير منطقية.

٢- تجاهل المشروع عند الطعن بالاستئناف على أحكام الجنايات، كافة الملاحظات التي اسفر عنه الواقع العملي، وحرم المجنى عليه والمدعى بالحق المدني حق

توقفت طويل أمام المثل الشعبي بعد ساعات من توجيهات رئاسية بشأن الحبس الاحتياطي، وبناء على توصيات الحوار الوطني تم القيام بمراجعة مشروع القانون لسنة ٢٠٠٦ المقدم من الحكومة، في نشاط ملحوظ للجنة الفرعية المشكلة بمجلس النواب وذلك بغرض القضاء على الممارسات التعسفية بحق المواطنين الأبرياء، من جراء الحبس الاحتياطي الوارد (بالفقرة الأولى بالمادة ١٣٤) بقانون الإجراءات الجنائية المصري من خلال تخفيض مدد الحبس الاحتياطي بما لا يتجاوز ٤ أشهر في الجرح (بدلاً من ٦ أشهر)، و١٢ شهراً في الجنايات (بدلاً من ١٨ شهراً)، و١٨ شهراً (بدلاً من ٢٤ شهراً)، إذا كانت العقوبة المقررة للجريمة هي السجن المؤبد أو الإعدام.

هذا القانون كان يعمل على خلاف الغرض الذي شرع من أجله بإعتبره إجراء وقائي يقتصر



دكتور / السيد مرسى

بالصور.. د.مجاور يلتقي تلاميذ مقراً القرآن الكريم في تجمع الصالحين غرب مدينة العريش

والمواد الغذائية علي تلاميذ المقرأة هدية من المحافظ.

بسرعة تلبيتها. وخلال زيارة المحافظ إلي المقرأة تم توزيع الحقائب المدرسيه

مكتب تحفيظ القرآن ، بالقرية ، والجلوس مع الأسرة والاستماع إلى المطالب ، حيث وجه

المقرأة وتوزيع الجوائز على الفائزين، مؤكداً على أهمية مكاتب تحفيظ القرآن الكريم في تعليم الاطفال القراءة والكتابة وحفظ كتاب الله.

وقام المحافظ بزيارة إلي منزل أسرة طفلة من

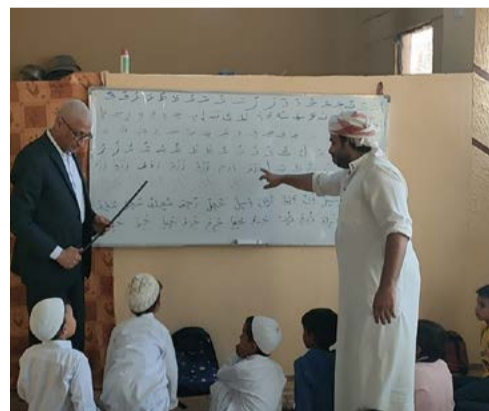
شمال سيناء ، اليوم الأربعاء، بتلاميذ مقراً القرآن الكريم في تجمع الصالحين في الكيلو ١٧ غرب مدينة العريش.

وأعلن المحافظ عن تنظيم مسابقة لحفظ القرآن الكريم بين طلبة



د.هويدا الشريف

ألتقي اللواء دكتور خالد مجاور محافظ





استخدام زيت بذور البصل في ينظم سكر الدم



على نحو فعال. ويمكن الحصول الأنسولين. إذ يقلل من ارتفاع مستويات السكر في الدم، ويساعد في زيادة محتوى الأنسولين في الدم. وبالتالي، فإنه يساعد على مكافحة النوع ١ والنوع ٢ من مرض السكري على حد سواء



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين يعمل زيت بذور البصل على تنظيم مستويات سكر في الدم، لاحتوائه على مادة الجلوكنين التي لها نفس خواص



ماذا يحدث لجسمك عند شرب الحليب على معدة فارغة؟

يحتوي الحليب على سكريات طبيعية، مثل اللاكتوز، والتي يمكن أن ترفع مستويات السكر في الدم. قد يؤدي تناول الحليب على معدة فارغة إلى ارتفاع أكثر وضوحاً في نسبة السكر في الدم، وهو أمر يؤثر قلق الأشخاص المصابين بمرض السكري أو حساسية الأنسولين. يعد التحكم في مستويات السكر في الدم أمراً ضرورياً للصحة العامة، ويجب على الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالات توخي الحذر بشأن تناول الحليب والنظر في البدائل التي تتوافق بشكل أفضل مع احتياجاتهم الغذائية.

التأثيرات على امتصاص العناصر الغذائية الإفراط في تناول الحليب يمكن أن يؤثر على امتصاص العناصر الغذائية الأساسية الأخرى. كما أن تناول كميات كبيرة من الكالسيوم من الحليب يمكن أن يتداخل مع امتصاص الزنك والحديد، وهي معادن ضرورية للعديد من وظائف الجسم بما في ذلك دعم المناعة ونقل الأكسجين. ولضمان تناول الحليب باعتدال والتفكير في مدى ملاءمته لنظامك الغذائي العام، خاصة إذا كنت قلقاً بشأن امتصاص العناصر الغذائية.

الأهمية للحفاظ على قوة العظام والأسنان. يعيد ترطيب الجسم بعد النوم ليلاً من الفوائد المهمة الأخرى لشرب الحليب على معدة فارغة قدرته على إعادة ترطيب الجسم. وبما أن الحليب يتكون من حوالي ٩٠٪ من الماء، فإنه يساعد على تعويض السوائل المفقودة أثناء النوم. يهدئ ويدعم صحة الجهاز الهضمي يمكن أن يكون للحليب أيضاً تأثير مهدئ على بطانة المعدة، خاصة إذا كانت قد تهيجت بسبب الأطعمة الحمضية التي تم تناولها في اليوم السابق. يمكن أن يساعد ذلك في الهضم ويساعد في تخفيف الانزعاج المرتبط بقضايا الجهاز الهضمي.

سلبيات شرب الحليب على معدة فارغة مشاكل الجهاز الهضمي الناتجة عن عدم تحمل اللاكتوز "إذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز، فقد تواجه مشاكل في الجهاز الهضمي مثل الإسهال والغازات والانتفاخ إذا تناولت الحليب على معدة فارغة. يحدث عدم تحمل اللاكتوز عندما يفترق الجسم إلى إنزيم اللاكتاز، وهو ضروري لهضم الحليب. التأثير المحتمل على مستويات السكر في الدم

في حين أن الحليب مليء بالعناصر الغذائية الأساسية مثل البروتين والكالسيوم وفيتامين د، والتي يمكن أن تكون مفيدة لعظامك وعضلاتك، إلا أنه ليس دائماً الخيار الأفضل أول شيء في الصباح للجميع. سواء كان الأمر يتعلق بتعزيز الطاقة أو إعادة الترطيب أو مشاكل الجهاز الهضمي المحتملة، فهناك إيجابيات وسلبيات يجب مراعاتها. وفقاً لما نشره موقع onlymyhealth

ويجب على الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين ١٩ و ٥٠ عاماً أن يتناولوا حوالي ١٠٠٠ ملجم من الكالسيوم يوميًا. وبالنسبة للنساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين ٥١ عاماً وأكبر والرجال الذين تتراوح أعمارهم بين ٧١ عاماً وأكبر، تزداد الجرعة الموصى بها إلى ١٢٠٠ ملجم يوميًا.

فوائد شرب الحليب على معدة فارغة يعزز تناول الطاقة والمغذيات بشكل فوري "إن بدء يومك بكوب من الحليب يمكن أن يوفر لك مصدراً سريعاً للطاقة ومجموعة من العناصر الغذائية الأساسية. الحليب غني بالبروتين الذي يساعد في بناء وإصلاح الأنسجة، وفيتامين د الذي يدعم امتصاص الكالسيوم، والكالسيوم نفسه، وهو أمر بالغ



احم نفسك من ألم التهاب المفاصل.. وتناول هذه الأطعمة

آخر للأحماض الدهنية أوميغا ٣، وهي تساعد على خفض مستويات الالتهاب في الجسم، مما يعزز صحة المفاصل، كما أن تناول بذور الكتان لفقدان الوزن فعال أيضاً، ويمكن أن يساعد هذا كثيراً في الوقاية من التهاب المفاصل.

بذور الشيا تحتوي بذور الشيا على نسبة عالية من أحماض أوميغا ٣ الدهنية والألياف ومضادات الأكسدة، كما تساهم بذور الشيا في تقليل الالتهابات ودعم صحة المفاصل بشكل عام. بذور الشيا مفيدة لصحة القلب وصحة العظام أيضاً. تعرف على فوائد بذور الشيا وكيفية دمجها في نظامك الغذائي.

زيت كبد سمك - بذور الكتان هي مصدر ممتاز

على النوع الصحيح من النظام الغذائي يمكن أن يساعدك في التخلص من الوزن الزائد أيضاً. وقدم التقرير، أبرز الأطعمة للوقاية من التهاب المفاصل، ومنها:

الجوز "عين الجمل" غني بأحماض أوميغا ٣ الدهنية ويساعد في تقليل الالتهاب، وهو أحد الأسباب الرئيسية لالتهاب المفاصل. كما أنه يوفر مضادات الأكسدة التي تحمي أسجة المفاصل من التلف. وقد تبين في دراسة نشرت في مجلة Nutrients أن الاستهلاك اليومي للجوز لمدة عامين قلل من العديد من المؤشرات الحيوية للالتهابات لدى المشاركين البالغين الأصحاء.

بذور الكتان هي مصدر ممتاز

هناك العديد من الأطعمة التي تساعد على الوقاية من التهاب المفاصل والتي يجب أن تدرجها في نظامك الغذائي للحصول على صحة جيدة.

وفقاً لموقع healthshots، فإن التهاب المفاصل هو مرض تنكسي يصيب المفاصل وقد يكون مزعجاً ومؤملاً مع تقدمنا في العمر، ولذا يلعب الطعام الذي نتناوله دوراً كبيراً في الوقاية منه وإدارته.

فمن المهم أن يتضمن نظامك الغذائي أطعمة محددة لمنع التهاب المفاصل. لن تساعد هذه الأطعمة في رفع مستويات التغذية العامة فقط، بل تساعد أيضاً في تقليل الالتهاب وآلام المفاصل.

ويعد السبب الرئيسي الآخر لألم المفاصل هو الوزن الزائد، والحفاظ



مش بس الحليب.. أطعمة غنية بالكالسيوم للحفاظ على العظام

الزبادي غذاء بروبيوتيك، مفيد للجهاز الهضمي، وهو منتج ألبان مثل الحليب، وهو مفيد للعظام، يحتوي الزبادي على كمية كبيرة من الكالسيوم وفيتامين د للعناية بالعظام والعضلات، كما أنه يساعد على امتصاص الكالسيوم المعوي بشكل أفضل، مما يعزز صحة العظام بشكل كبير.

الحبوب المدعمة بالكالسيوم تعد تناول الأطعمة المدعمة بالكالسيوم من الطرق الرائعة لتلبية متطلبات الكالسيوم، يمكن أن تكون الحبوب المدعمة بالكالسيوم على الإفطار مغذية ومغذية، ويمكن أن تساعد في منع نقص الكالسيوم في الجسم وتعزيز صحة العظام.

تحتوي على فيتامين هـ والنحاس والمغنيسيوم والريبوفلافين والكالسيوم، فاللوز مصدر رائع للكالسيوم، كما أنه يحتوي على دهون صحية وألياف تساعد على زيادة كثافة العظام.

قد يبدو الأمر غريباً، لكن الخضراوات الورقية الخضراء هي في الواقع مصدر رائع للكالسيوم. فهي لا تحتوي فقط على الزنك والحديد والبوتاسيوم والألياف، بل تحتوي أيضاً على كمية صحية من الكالسيوم، يمكن إضافة الخضراوات مثل الكرنب والسبانخ والكرنب والبروكلي إلى النظام الغذائي لتعزيز كثافة العظام ومنع هشاشة العظام. الزبادي

هشاشة العظام هو مرض فقدان العظام، حيث تصبح العظام ضعيفة للغاية ويزيد خطر الإصابة بالكسور بشكل كبير. يؤدي انخفاض قوة العظام وكتلتها إلى زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام لدى الرجال والنساء، ويؤدي نقص الكالسيوم على المدى الطويل حسب موقع هيلث سايد أيضاً إلى هذا المرض العظمي، وفقاً للمعاهد الوطنية للصحة البريطانية، يعمل النظام الغذائي الغني بالكالسيوم على تعزيز صحة العظام وجعلها أقوى. وفيما يلي ٥ أطعمة غنية بالكالسيوم إلى جانب الحليب تعزز صحة العظام:

اللوز من المكسرات الصحية التي

قطع أثرية لا تقدر بثمن.. رأس نفرتيتي وقناع توت عنخ آمون الأبرز

٢٥ كهفًا مزخرفًا، ولكن نطاق وجوده اللوحات لا مثيل لهما.

تحتوي لاسكو على حوالي ٦٠٠ لوحة و١٥٠٠ نقش موزعة على سلسلة من الغرف المرتبطة، نسبة عالية من الصور تصور الحيوانات، والأمثلة الأكثر روعة موجودة في قاعة الثيران الكبرى، التي يهيمن عليها أربعة وحوش ضخمة يصل طولها إلى ١٨ قدمًا (٥,٤ مترًا). لقد نوقش الغرض من اللوحات كثيرًا، ويبدو أن وظيفتها كانت دينية وليست زخرفية.

تم اكتشاف الكهف في زمن الحرب، لذلك تأخر إجراء فحص تفصيلي للموقع، ولكن تم افتتاحه للجمهور في عام ١٩٤٨، وقد جاءت حشود قياسية لرؤيته، الأمر الذي أصبح مشكلة بسرعة، وتسببت الرطوبة

الناجمة عن أنفاس الزوار، بالإضافة إلى الغبار وحجوب القلاح الموجودة على أحيديهم، في تدهور ملحوظ في الصور. تم إغلاق الكهف عام ١٩٦٣، وتم إنشاء نسخة طبق الأصل منه داخل قشرة من الخرسانة المسلحة، وتم افتتاح Lascaux II في عام ١٩٨٣ وأثبتت شعبيته تمامًا مثل الأصل.

في ٦ ديسمبر ١٩١٢، عثرت البعثة ألمانية، على تمثال نفرتيتي في تل العمارنة، في ورشة عمل النحات المصري "تحتمس"،

لتبرد وتلوينها وتزيينها! وكان الهدف منه هو مساعدة الإمبراطور في بناء إمبراطورية في الآخرة كما يعتقد البعض، أو لحمايته في الآخرة. تم اكتشاف المقبرة عن طريق المصادفة عام ١٩٧٤ م من قبل المزارعين المحليين عندما كانوا يحفرون بئر ماء بالقرب من شيان بمقاطعة شنشي.

نقوش في كهوف لاسكو بدأت الحكاية في سبتمبر ١٩٤٠، عندما سقط كلب خاص بأربعة أولاد داخل حفرة، وكانوا يلعبون في الغابة بالقرب من مونتينيكا بفرنسا، تبين بعد ذلك أن تلك الحفرة هي مدخل الكهف، وعن غير قصد، عثر الأصدقاء على أرقى مجموعة من فنون الكهف من العصر الحجري القديم في أوروبا، إن كهف لاسكو ليس فريدًا من نوعه، إذ يحتوي وادي فيزير وحده على

والتاريخ المكتوب والعديد من التخصصات الأخرى.

وتحدثت العديد من حضارات بلاد ما بين النهرين، بما في ذلك البابليون والآشوريون اللغة الأكادية وهي أقدم لغة سامية معروفة، كما كتبوا بالخط المسماي الباقي حتى اليوم بشكل أساسي على ألواح من الطين.

جيش الطين في الصين جيش الطين الصيني، الموجود في ضريح الإمبراطور الأول كين شي هيوينجدي والذي يعود إلى العام ٢٠٩-٢١٠ قبل الميلاد.

يقع جيش الطين في في مدينة زيان (أو شيان) شمال غرب الصين، ففي عام ٢٤٦ قبل الميلاد، أمر إمبراطور الصين الأول كين شين هوانج ببناء هذا الجيش ليتم دفنه معه عندما يموت، وأمر حينها "كين" ألا يكون هناك جنديان متشابهان في هذا الجيش بأكمله، وهذا ما تم بالفعل ببراعة مثيرة للدهشة.

وشارك ما يقارب ٧٠٠,٠٠٠ شخص لبناء آلاف التماثيل الطينية غير المتشابهة بملامح دقيقة لدرجة مدهشة، ووضعها في أفران تصل درجة حرارتها لألف درجة مئوية، ثم تركها



في حفائر تل العمارنة إلى متحف برلين. ومنذ إزاحة الستار عن عرض التمثال في متحف برلين عام ١٩٢٥، وهناك جدل واسع حول استرداد التمثال حتى يومنا هذا، حتى أنه في عام ١٩٢٥، أعلنت الحكومة المصرية حظر عمل لنفرتيتي من ذلك الوقت رمزًا ثقافيًا لبرلين، كما آثار جدلاً عنيقًا بين مصر وألمانيا بسبب مطالبة مصر بإعادة القطع الأثرية المهربة.

في ٦ ديسمبر ١٩١٢، عثرت البعثة ألمانية، على تمثال نفرتيتي في تل العمارنة، في ورشة عمل النحات المصري "تحتمس"، ووصل التمثال إلى ألمانيا في عام ١٩١٣، حيث تم شحنه إلى برلين، وقدم إلى "هنري جيمس سيمون" تاجر الآثار وممول حفائر تل العمارنة، وبقي التمثال عند سيمون حتى أعار التمثال وغيره من القطع الأثرية التي عثر عليها

العمارنة (التي أنشأها أختاتون ونقل إليها العاصمة من طيبة، وكان ضمن الآثار التي أخذتها البعثة رأس نفرتيتي، وذلك حسبما ذكر كتاب "النهضة السياسية"، وأصبح التمثال النصفى لنفرتيتي من ذلك الوقت رمزًا ثقافيًا لبرلين، كما آثار جدلاً عنيقًا بين مصر وألمانيا بسبب مطالبة مصر بإعادة القطع الأثرية المهربة.

في ٦ ديسمبر ١٩١٢، عثرت البعثة ألمانية، على تمثال نفرتيتي في تل العمارنة، في ورشة عمل النحات المصري "تحتمس"، ووصل التمثال إلى ألمانيا في عام ١٩١٣، حيث تم شحنه إلى برلين، وقدم إلى "هنري جيمس سيمون" تاجر الآثار وممول حفائر تل العمارنة، وبقي التمثال عند سيمون حتى أعار التمثال وغيره من القطع الأثرية التي عثر عليها

تعد القطع الأثرية هي الشاهد الأساسي على الحضارات القديمة والمختلفة لجميع دول العالم، وكلما زادت قيمة تلك القطع الأثرية التاريخية، زادت أهميتها وصعب تقييمها وتمييزها، ولذلك هناك مجموعة من القطع الأثرية التي لا تقدر بثمن ولا يمكن تقدير قيمتها الفعلية، وهو ما نستعرضه في السطور التالية.

قناع توت عنخ آمون من القطع الفريدة وأشهرها حول العالم قناع الملك الذهبي توت عنخ آمون، الذي تم صنعه من جزء واحد والدليل ترصيع الأحجار والألوان حول الوجه "حسب دراسة علمية"، وقد استغرق صنع قناع توت عنخ آمون ٧٠ يومًا فقط، ويعد الذهب المصنوع منه القناع تم إعداده بتقنية عالية من تدرج الألوان، ويزن القناع ١١ كيلو من الذهب الخالص.

وتعود قصة رأس نفرتيتي إلى عام ١٩١٢ عندما زارت القاهرة بعثة آثار ألمانية يرأسها الدكتور بوخاردت، ووقعت مع الحكومة المصرية عقدا يعطيه حق اقتناء بعض الآثار التي يتم العثور عليها في منطقة تل

عرض لوحة للرسم كاتسوشيك هوكوساي للبيع بـ ٧٠٠ ألف دولار بمزاد الفن الآسيوي

٩٣ مرة خلال حياته - وفقًا لسيرته الذاتية.

من بين أشهر أعماله التي تركها، المجلدات الثلاثة عشر للدفاتر كان يخط عليها، والتي تسمى هوكوساي مانغا، ومن بين أشهر رسوماتها الموجة الكبيرة في كاناغاوا والمحفوظة اليوم في متحف غيميه في باريسو لوحة حلم زوجة الصياد.

وفقًا لدار المزادات، يتصدر مزاد الفن الياباني والكوري لهذا الموسم مجموعة أوروبية مهمة من التسوكي، تليها تحفة كاتسوشيك هوكوساي "الموجة العظيمة" و لوحة نادرة، يتميز هذا المزاد بمجموعة رائعة من الأعمال الفنية واللوحات الكورية بما في ذلك لوحة لبارك سوكيون وجرة زرقاء وبيضاء رائعة من عصر جوسون وأعمال طلاء ومنحوتات وخزف.



أعلنت دار كريستيز للمزادات، عن عرض لوحة الموجة العظيمة قبالة كاناغاوا من سلسلة مناظر ٣٦ من جبل فوجي، عام ١٨٣١ للرسم الياباني كاتسوشيك هوكوساي، للبيع بمبلغ يتراوح ما بين ٥٠٠ ألف إلى ٧٠٠ ألف دولار، بمزاد الفن الآسيوي في نيويورك في سبتمبر المقبل.

كان هوكوساي كاتسوشيك عاش في الفترة بين ١٧٦٠-١٨٤٩، كان هوكوساي مهووسًا تمامًا بفن أوكيبو-إي وعمل به حتى وفاته، أعظم رواثعه هي ٤٦ صورة لـ ٣٦ منظرًا لجبل فوجي، استغرق الأمر منه ١٠ سنوات لإكمال هذه السلسلة، كان هوكوساي فنانيًا غزير الإنتاج حيث أنتج حوالي ٣٠٠٠٠ مطبوعة مختلفة، مثله كمثل الملحن العظيم بيتهوفن، كان رجلاً لا يهدأ، لقد غير مكان إقامته

العثور على كنوز مزخرفة في قبر محارب يعود تاريخه إلى القرن الأول في بلغاريا

وقرابين جنائزية، وتشمل هذه القطع عدة أسلحة، وتاجًا ذهبيًا، وسكينًا مزخرفًا، ودرعًا، وفلاذة ذهبية، والعديد من الأحجار شبه الكريمة. وأوضحت دانيلا أجري، أن محتويات القبر هي معدات المعركة الخاصة بالمحارب، بما في ذلك سكين صيد مزين بأحجار كريمة وزخارف فريدة من نوعها تعود إلى العصر الروماني، مع عدم وجود أمثلة أخرى معروفة في بلغاريا.

وقد عثرت الحفريات المجاورة للدفن أيضًا على بقايا هيكل عظمي لحصان، مما يشير إلى أن المحارب كان فارسًا تراقيًا كما هو الحال غالبًا في النقوش القديمة في جميع أنحاء العالم الروماني. ويتم إرسال الأشياء والتحف المستردة إلى المتحف في توبولوفجراد، حيث سيتم الحفاظ عليها تحت حماية الشرطة حتى يتم ترتيب عرضها بشكل دائم.



غالبًا ما خدم التراقيون في القوات المساعدة الرومانية كقوات غير مواطنة، وخاصة في أدوار سلاح الفرسان والمشاة الخفيفة، بعد إكمال مدة خدمتهم، تم توطين الجنود التراقيين في المستعمرات الرومانية أو منحهم الأراضي، مما أدى إلى مزيد من الاندماج في المجتمع الروماني.

اكتشف علماء الآثار قبر محارب تراقي في بلدية توبولوفجراد في جنوب بلغاريا، وأجريت أعمال التنقيب تحت إشراف دانيلا أجري، عالمة آثار في قسم تراقيا في المعهد الوطني للآثار، وفقًا لما نشره موقع "heritagedaily". كان التراقيون شعبًا هنديًا أوروبيًا ظهر في أوائل العصر البرونزي، وخلال الحروب المقدونية، دخل التراقيون في صراع مع الجمهورية الرومانية وتم ضمهم إلى دولة تابعة دائمة للرومان.

احم نفسك من ألم التهاب المفاصل.. وتناول هذه الأطعمة

تتمه ص ٧

تساعد في تقليل الالتهاب وحماية أنسجة المفاصل من التلف. الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل غنية بأحماض أوميغا ٣ الدهنية، المعروفة بتأثيراتها القوية المضادة للالتهابات، مما يجعلها مفيدة بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل. وفيما يلي الفوائد الأخرى لأحماض أوميغا ٣ الدهنية.

السبانخ والكرنب والبروكلي على فيتامينات ومعادن ومضادات الأكسدة، وتساعد الخضراوات الخضراء على تقليل الالتهابات وتوفير العناصر الغذائية الأساسية لصحة المفاصل. اطلع على الطرق الأخرى لتقليل الالتهابات. - الفواكه تحتوي الفواكه مثل التوت والبرتقال على نسبة عالية من فيتامين سي ومضادات الأكسدة، والتي يمكن أن

والبازلاء غنية بالبروتين والألياف، تتمتع البقوليات بخصائص مضادة للالتهابات وهي مصدر جيد للبروتين النباتي الذي يدعم صحة العضلات والمفاصل. كما أن تناول البقوليات لإنقاص الوزن فعال ويمكن أن يساعد في منع السمنة، مما يساعد بدوره في منع التهاب المفاصل. - الخضراوات الخضراء تحتوي الخضراوات مثل الخرشوف مثل



مستويات الألم وتيبس الصباح وتورم المفاصل. - البقوليات البقوليات مثل الفاصوليا والعدس

يحتوي زيت كبد سمك القد على فيتامين د وأحماض أوميغا ٣ الدهنية، وكلاهما ضروري للحفاظ على صحة المفاصل وتقليل خطر تطور التهاب المفاصل. لاحظت دراسة نُشرت في مجلة Advances in Therapy أنه عندما استهلك مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي جرّامًا واحدًا من زيت كبد سمك القد لمدة ثلاثة أشهر، انخفضت

واتساب يطرح تأثيرات وفلاتر الواقع المعزز لمستخدمي أبل.. كيف تستخدمها؟

من الصقل والمرح إلى التفاعلات الافتراضية.

يقدم تحديث واتساب القادم وضع الصقل، وهو عبارة عن مرشح سري يعزز بشكل خفي مظهر المستخدمين في مكالمات الفيديو، من خلال تنعيم عيوب البشرة، وهو مثالي للمحادثات المهنية وغير الرسمية، مما يضفي لمسة طبيعية على التفاعلات الافتراضية.

جدير بالذكر أن واتساب سيتذكر تلقائيًا إعدادات التكوين السابقة عند إجراء مكالمة فيديو جديدة، مثل الخلفية المحددة وفلتر اللون، وهذا يعني أن المستخدمين ليسوا مضطرين إلى تعديل إعداداتهم بشكل متكرر في كل مرة يبدأون فيها مكالمة جديدة حيث سيطبق واتساب دائمًا الخلفية والفلتر المستخدمان مؤخرًا.

وفقًا للتقرير، فإن الميزة الرئيسية هنا هي المرشحات الديناميكية للوجه، والتي تمكن المستخدمين من تخصيص مظهر مكالمات الفيديو الخاصة بهم في الوقت الفعلي، وتسمح هذه المرشحات بإجراء تعديلات سريعة على درجة لون موجز الفيديو.

التحديث الجديد أيضًا وضع التعديل في واتساب، إنه يوفر مرشحًا دقيقًا وطبيعي المظهر يعمل على تنعيم عيوب البشرة بلطف، مما يوفر مظهرًا أكثر دقة في مكالمات الفيديو، وتعد هذه الميزة مثالية للمناقشات المهمة والدردشات غير الرسمية، حيث تعمل على تحسين المظهر المرئي للمستخدمين دون الحاجة إلى إضاءة معقدة، مما يضفي لمسة

مجموعة مختارة من الخلفيات المصممة مسبقًا التي تقدمها واتساب، مما يضيف طبقة إضافية من التخصيص للتفاعلات الافتراضية. قدم واتساب تبديلًا ملائمًا لوضع الإضاءة المنخفضة، مما يعزز الرؤية في الأماكن ذات الإضاءة الضعيفة، ووفقًا للتقرير، بمجرد تشغيله، يمكن للمستخدمين تحسين جودة الإضاءة في موجز الفيديو الخاص بهم على الفور، مما يسهل التواصل بشكل أكثر وضوحًا حتى في البيئات ذات الإضاءة الطبيعية المحدودة، وهذه الميزة مفيدة بشكل خاص للمكالمات المسائية أو للمستخدمين الذين يجدون أنفسهم بشكل متكرر في ظروف الإضاءة المنخفضة.

بالإضافة إلى ذلك، سيجلب هذا



WhatsApp

الميزة قريبًا لمزيد من المستخدمين في الأسابيع المقبلة، ووفقًا لتقرير WBBetaInfo. ميزة الواقع المعزز في واتساب لنظام iOS: Dubai Dunes in one Minute ووفقًا للتقرير، فإن الميزة الرئيسية هنا هي المرشحات الديناميكية للوجه، والتي تمكن المستخدمين من تخصيص مظهر مكالمات

التي شاهدتها. وتهدف هذه الميزة إلى جلب مستوى جديد من التخصيص والتفاعل إلى مكالمات الفيديو، مما يجعلها أكثر جاذبية وممتعة، وفي الوقت الحالي، تتوفر ميزة الواقع المعزز لتأثيرات وفلاتر المكالمات لبعض مختبري الإصدار التجريبي الذين يقومون بتثبيت أحدث إصدارات WhatsApp beta لنظام iOS، وسيتم طرح

من مشاهدةها.

وتهدف هذه الميزة إلى جلب مستوى جديد من التخصيص والتفاعل إلى مكالمات الفيديو، مما يجعلها أكثر جاذبية وممتعة، وفي الوقت الحالي، تتوفر ميزة الواقع المعزز لتأثيرات وفلاتر المكالمات لبعض مختبري الإصدار التجريبي الذين يقومون بتثبيت أحدث إصدارات WhatsApp beta لنظام iOS، وسيتم طرح



كيفية إضافة الموسيقى إلى ملفك الشخصي على إنستجرام..

سيكون هذا المقتطف هو الذي يتم تشغيله عندما يزور شخص ما ملفك الشخصي.

الخطوة النهائية: بعد تحديد اختيارك، ستظهر الأغنية في ملفك الشخصي أسفل سيرتك الذاتية والروابط. يمكن للزوار الضغط على زر التشغيل للاستماع إلى المقطع، وسيكون لديهم أيضًا خيار مشاركة الصوت أو حفظه أو استخدامه بأنفسهم.

إذا كان لديك حساب Spotify مرتبط، فيمكنك أيضًا إضافة الأغنية مباشرة إلى مكتبة Spotify الخاصة بك. ستبقى الأغنية في ملفك الشخصي حتى تقرر تغييرها أو إزالتها.

افتح ملفك الشخصي: انتقل إلى ملفك الشخصي على إنستجرام وانقر على زر "تحرير الملف الشخصي".

إضافة موسيقى: قم بالتمرير لأسفل حتى ترى خيار "إضافة موسيقى إلى ملفك الشخصي". اضغط عليها.

اختر أغنية: سيُتاح لك خياران: "من أجلك" و"التصفح"، يمكنك إما اختيار أغنية من القائمة المنسقة ضمن هذه الأقسام أو البحث عن مسار معين تريده.

اختيار مقطع: بمجرد تحديد أغنية، اختر المقطع المحدد الذي تبلغ مدته ٣٠ ثانية والذي تريد عرضه في ملفك الشخصي.

أطلق إنستجرام ميزة جديدة تسمح للمستخدمين بإضافة الموسيقى إلى ملفاتهم الشخصية، حيث تعمل هذه الميزة على تحسين التخصيص، مما يجعل ملفك الشخصي أكثر انعكاسًا لشخصيتك.

ستكون الموسيقى التي تختارها مرئية لأي شخص يزور ملفك الشخصي، مما يوفر طبقة إضافية من التعبير تتجاوز الصور والسير الذاتية.

كيفية إضافة الموسيقى إلى ملفك الشخصي على إنستجرام: تعد إضافة الموسيقى إلى ملفك الشخصي على إنستجرام أمرًا بسيطًا، إليك دليل خطوة بخطوة:

ميزة جديدة لـ Meta Quest ٣ تحذر المستخدمين من ارتفاع استهلاك الطاقة

التصميم الذي هو ما يجعلني متفائلًا حقًا بشأن نظارات الواقع المعزز الذكية التي تعمل عليها ميثا منذ سنوات. تعمل ميثا في صناعة الواقع المعزز منذ فترة طويلة جدًا، وبالتالي اكتسبت الكثير من الخبرة في كيفية تصميم أجهزة الواقع المعزز، وهذا هو السبب في أن سماعات Quest هي من أفضل سماعات الواقع الافتراضي التي تم تصنيعها على الإطلاق، ولماذا يتم توفير منصة Quest OS من Meta لأطراف ثالثة.

كما يساعد أن Meta لديها مبيعات رائعة متكررة، مثل مبيعات Meta Quest في أغسطس التي تجري الآن.

المعالجة فحسب، بل يحد وضع توفير البطارية أيضًا من معدل الإطارات، ويطبق عرضًا ثابتًا، ويقلل السطوع ويخفض دقة العرض، إنها طريقة ذكية جدًا لإطالة عمر البطارية دون التضحية بالكثير من الأداء. تعاني بعض التطبيقات من التلعثم ومشاكل الأداء الأخرى في سماعات Quest، وخفض معدل الإطارات وقوة المعالجة لن يؤدي إلا إلى جعلها تبدو أسوأ، ولكن من الجيد أن تعرف أن الخيار متاح.

أنت لا تحد من قوة المعالجة فحسب، بل تجمع أيضًا بين طرق أخرى لتوفير الطاقة لتقليل استهلاك الطاقة في جميع المجالات، وهذا النوع من

يحتوي برنامج Meta Quest ٣ الآن على ميزة جديدة تساعد المستخدمين على تقليل استهلاك الطاقة وتحسين عمر البطارية، وإذا كنت تستخدم تطبيقًا يستهلك الكثير من الموارد، فسوف تنبهك سماعات Quest الآن إلى ذلك وتنصحك بتمكين وضع توفير البطارية.

من المفترض أن يساعد هذا في تقليل فاتورة الطاقة لديك بالإضافة إلى زيادة وقت البطارية المتبقي في Quest، ولكن قد تتساءل: لماذا يقوم شخص ما بتمكين وضع توفير البطارية وقطع الطاقة عن تطبيق يحتاج إليها بوضوح؟، هذا هو الجزء المميز، فهو لا يحد من طاقة





ضبط لصوص يسرقون السيارات بأسلوب المفتاح المصطنع

وأرشدنا عن المسروقات. وأسفرت الجهود عن ضبط (عاطل "له معلومات جنائية"- مقيم بدائرة قسم شرطة السلام ثان) لقيامه بمزاولة نشاطاً إجرامياً تخصص في سرقة السيارات بأسلوب "المفتاح المصطنع"، وإعادة بيعها مرة أخرى لعملائه "سيئى النية" لتقطيعها وبيعها كأجزاء، ومواجهته اعترف بنشاطه الإجرامى وبفحص مسكنه عثر على (كمية من المفاتيح المصطنعة - مجموعة من الأوراق الخاصة ببعض الأشخاص والسيارات

وأقر بحيازته للمفاتيح لاستخدامها في نشاطه الإجرامى وبإتقي المضبوطات من متحصلات وقائع سرقة

ونجحت الجهود في ضبط (عاطل "لأحدهما معلومات جنائية")، لقيامهما بمزاولة نشاط إجرامى في مجال سرقة الدراجات النارية.. ومواجهتهما اعترفا بارتكاب ٤ وقائع سرقة دراجة نارية،



ومواجهتهما اعترفا بارتكاب ٥ وقائع سرقة بطاريات، وأرشدنا عن المسروقات.

تمكنت الأجهزة الأمنية بمديرية أمن القاهرة من ضبط (عاطل، مالك محل كاوتش وبطاريات) لقيامهما بمزاولة نشاط إجرامى في مجال سرقة بطاريات السيارات والإتجار فيها،

حبس شاب لاتهامه بقتل آخر وإلقاء جثته فى البحر الیوسفى بنى سويف



بقتل محمد ش.م ٣٤ عاماً، بسلاح أبيض، ما أدى لوفاته وقام بإلقاء جثته بمياه البحر الیوسفى. وتمكنت قوات الإنقاذ النهري، من انتشال جثة المجنى عليه، وتم نقلها إلى مستشفى اهناسيا التخصصي، للكشف الطبى عليها، والوقوف على ملابسات الحادث.

إخطاراً من غرفة عمليات شرطة النجدة، يفيد بورود، بلاغاً بمصرع شاب طعنأً بسلاح أبيض على يد شاب آخر نطاق مركز اهناسيا، وإلقاء جثته فى مياه البحر الیوسفى. والقت قوات الشرطة بمركز شرطة اهناسيا القبض على، عصام ر.م ٢٦ عاماً، لاتهامه

أمر مدير نيابة مركز إهناسيا جنوب غرب محافظة بنى سويف، بحبس شاب ٤ أيام على ذمة التحقيقات، فى اتهامه بالتخلص من آخر طعنأً بسلاح أبيض وإلقاء الجثة فى مياه البحر الیوسفى. تلقت الأجهزة الأمنية بمحافظة بنى سويف،



مصرع مواطن وإصابة ٣ آخرين فى حادث انقلاب سيارة ملاكى بالفيوم

الشرطة وسيارات الإسعاف الي مكان الحادث وتبين مصرع مواطن، وإصابة ٣ آخرين وتم نقل الجثة والمصابين الي مستشفى الفيوم العام، وتحرر محضر بالواقعة، وأخطرت النيابة التي تولت التحقيق.

وأخطرت النيابة التي تولت التحقيق. كانت شرطة النجدة بمحافظة الفيوم، تلقت بلاغا بوقوع حادث انقلاب سيارة ملاكى، بالطريق السياحي لبحيرة قارون بعد قرية كحك فى الفيوم، وتم نقل الجثة والمصابين الي مستشفى أبشواي المركزي، وتحرر محضر بالواقعة، علي الفور إنتقلت قوة من





حازم إمام مدافعا عن صلاح: أراد البقاء.. لكن الإصابة كانت أقوى منه

منتخب مصر السابق. أتم حازم إمام بالحديث عن قرار تعيين روي فيتوريا، مديرا فنيا لمنتخب مصر، قائلاً: "كنت من أنصار بقاء البرتغالي كارلوس كيروش كمدرّب لمنتخب مصر، ورفضت وقتها تعيين مدرباً مصرياً مع احترامي لإيهاب جلال".

الإصابة كانت أقوى مما تخيله صلاح أو منتخب مصر لدرجة أنه غاب لعدة أسابيع بعد أمم إفريقيا. أكد حازم إمام: "أبلغت إدارة الاتحاد بكل ما حدث قبل اتخاذ القرار النهائي بمغادرة صلاح للمعسكر، وكان التنسيق بيني وبين البرتغالي روي فيتوريا مدرب

صلاح أراد البقاء مع منتخب مصر لكنه خضع لأشعة لم توضح بشكل كاف مدى إصابته". أضاف إمام: "إدارة ليفربول تمسكت بعودة محمد صلاح للخضوع لفحص طبي، وستكون عودته واردة حال اقتصر مدة الإصابة على أسبوع واحد فقط، لكن



دافع حازم إمام، عضو مجلس إدارة الاتحاد المصري لكرة القدم، عن محمد صلاح، نجم ليفربول وقائد منتخب مصر، في أزمة مغادرته معسكر الفراعنة الشهيرة بكأس أمم إفريقيا الأخيرة بكوت ديفوار بداعي الإصابة وتلقي العلاج في إنجلترا. قال حازم إمام في تصريحات عبر قناة «أون تايم سبورتس ٢»:

منتخب مصر للسباحة يحقق لقب البطولة العربية للناشئين

وأشاد المهندس ياسر إدريس، رئيس الاتحاد المصري للسباحة، رئيس اللجنة الأولمبية المصرية بأداء المنتخب المصري للسباحة والغطس بعد تصدرهم البطولة العربية للناشئين مهناً أبطال الفراعنة على هذا الانجاز وطالبهم بمواصلة التركيز حتى يصلوا إلى أعلى الجاهزية التي تمكنهم من الاستمرار في الصعود على منصات التتويج.



وقال ياسر إدريس إن مصر باتت تمتلك مجموعة متميزة من السباحين المؤهلين على أعلى مستوى والقادرين على تمثيل مصر في أي محفل قاري وعالمي. ولفت رئيس اتحاد السباحة إلى أن هؤلاء الناشئين المتوجين بميداليات هم مشاريع أبطال تعدهم مصر للمنافسة في البطولات المقبلة، بما قدموا أداءً كبيراً خلال المنافسات. وشهدت حفل الختام المهندس ياسر إدريس رئيس اللجنة الأولمبية المصرية ورئيس الاتحاد المصري لألعاب الماء وعضو الاتحاد الدولي للعبة، وخالد الخليفي رئيس الاتحاد العربي لألعاب الماء وعدد من مسؤولي الاتحاد العربي وإسلام صميده ومحمد إبراهيم عضوي مجلس إدارة الاتحاد المصري للسباحة.

تم حصد ٥٣ ميدالية متنوعة. وتصدر أيضاً المنتخب المصري للغطس جدول ترتيب ميداليات البطولة، حيث استطاع تحقيق ١٩ ميدالية متنوعة بواقع ١٠ ذهبيات و ٨ فضيات وميدالية برونزية. بينما جاء المنتخب السعودي في المركز الثاني برصيد ٥ ميداليات متنوعة بواقع ميداليتين فضيتين وثلاث برونزيات، وتواجد منتخب الكويت في المركز الثالث برصيد ٦ ميداليات برونزية. وأقيمت منافسات الغطس في نادي الجزيرة الرياضي، بمشاركة ١٢ لاعب من مصر وهم: "علي العجاتي، أحمد تامر، حسن هاني، عبد الرحمن محمد، حمزة أحمد، ياسين هشام، يوسف إسلام، هادي طارق، أحمد أمين، محمد تامر، محمد سعيد، وعمر عفيفي".

تصدر المنتخب المصري للسباحة القصيرة منافسات البطولة العربية للناشئين والناشئات لألعاب الماء والتي أقيمت في مصر خلال الفترة من ٢٤ وحتى ٢٨ أغسطس الجاري. وتصدر المنتخب المصري للسباحة القصيرة جدول ترتيب ميداليات البطولة، بعدما استطاع تحقيق ١٧٣ ميدالية متنوعة بواقع ٨٨ ميدالية ذهبية و ٤٨ ميدالية فضية فيما تم حصد ٣٧ ميدالية برونزية. كما فاز أيضاً المنتخب المصري للسباحة القصيرة بكوؤس البطولة العربية للناشئين والناشئات لألعاب الماء بواقع ٦ كوؤس في جميع المراحل السنوية. وفي مرحلة ١٣ و ١٤ عام للناشئين والناشئات حقق المنتخب ٥٧ ميدالية متنوعة وفي مرحلة ١٥ و ١٦ تم حصد ٦٣ ميدالية متنوعة وفي مرحلة ١٧ و ١٨

مصر تتوج بـ ٥ ميداليات في بطولة العالم للتايجي بسنغافورة

على حسن التنظيم وحفاوة الاستقبال للوفود المشاركة في البطولة حتى خرجت بهذا الشكل المشرف. وشهد حفل افتتاح بطولة العالم الرابع للتايجي بسنغافورة السفير المصري بسنغافورة السفير أحمد مصطفى وشريف مصطفى رئيس الاتحاد المصري والعربي والإفريقي، نائب رئيس الاتحاد الدولي للووشو كونغ فو والدكتور أحمد عبد العزيز عضو مجلس إدارة الاتحاد. فيما ضمت بعثة منتخب مصر المشاركة في بطولة العالم الرابعة للتايجي بسنغافورة الدكتور أحمد عبد العزيز عضو مجلس إدارة الاتحاد وإداري البعثة وحسن خليفة مدرب منتخب مصر فيما تضم قائمة اللاعبين يوسف محمود كمال، يوسف عبد الرحمن علي، جون سعد أمون، ملك إبراهيم محمد، روجي علاء السعيد، سما محمد سيد.



توجت بعثة المنتخب المصري للووشو كونغ فو ٥ ميداليات خلال منافسات بطولة العالم الرابعة للتايجي التي أقيمت في سنغافورة خلال الفترة من ٢٣ إلى ٢٧ أغسطس الجاري. وفاز ٤ لاعبين بالميداليات الخمسة حيث حصد يوسف محمود كمال على ميداليتين ذهبية وفضية كما فاز يوسف عبد الرحمن بالميدالية الفضية كما توجت ملك إبراهيم بالميدالية الفضية فيما فازت لاعبة روجي علاء بالميدالية البرونزية.

وأشاد شريف مصطفى رئيس الاتحاد المصري والعربي والإفريقي، نائب رئيس الاتحاد الدولي للووشو كونغ فو، بالمستوى الفني الذي ظهر عليه المشاركون في بطولة العالم للتايجي ما يؤكد على التطور الذي تشهده اللعبة، مقدماً الشكر إلى لاعبي المنتخب المصري بعد حصد ٥ ميداليات. كما قدم الشكر إلى دولة سنغافورة

اتحاد الكرة يعلن قواعد القيد وانتقالات اللاعبين في الموسم الجديد



أعلن الاتحاد المصري لكرة القدم عن قواعد القيد وانتقالات اللاعبين للموسم الجديد (٢٠٢٤-٢٠٢٥). ويُسمح بقيد عدد ٣٠ لاعباً للفريق الأول بجميع الأقسام، و٥ لاعبين من مواليد ٢٠٠٣ في القائمة، على أن تبدأ فترة القيد الأولى اعتباراً من السبت ٣١ أغسطس الحالي وحتى السبت الموافق ٧ سبتمبر المقبل، وذلك للقائمة الأولى. فيما يبدأ تسجيل القوائم الإضافية بمجرد اعتماد القوائم الأولى، على أن يكون آخر يوم لتسجيلها -لأندية القسم الأول- هو ٢٥ أكتوبر ٢٠٢٤، وتكون فترة القيد الثانية اعتباراً من الأربعاء الموافق ١ يناير ٢٠٢٥، وحتى الجمعة ٣١ من نفس الشهر، وذلك بجميع الأقسام. عدد اللاعبين الأجانب يُسمح بقيد ٥ لاعبين أجنبي كحد أقصى في كل ناد من أندية القسم الأول، و٣ لاعبين أجنبي كحد أقصى في كل نادٍ بالقسم الثاني، ولاعب أجنبي واحد لكل نادٍ في القسم الثالث.

كما تم السماح بقيد ٣ لاعبين أجنبي بالمراحل السنوية، ولا يحتسب اللاعب الفلسطيني ضمن الأجنبي. ولا يمكن مشاركة أكثر من ٥ لاعبين أجنبي بالمباراة الواحدة لأندية القسم الأول، و٣ في القسم الثاني. ولا يجوز إشراك لاعب غير مصري في مركز حراسة المرمى بجميع المسابقات، ويُسمح لغير المصريين من المقيمين التسجيل في مراحل البراعم وحتى مواليد ٢٠١١، ولا يمكنهم المشاركة في المسابقات الأكبر من ذلك. حد أقصى للإعارة وضع اتحاد الكرة قيوداً بخصوص اللاعبين المعارين، حيث أنه لا يجوز للنادي إعارة أكثر من ٦ لاعبين الموسم، كما لا يحق للنادي استعارة أكثر من ٦ لاعبين. ولا يمكن لناد إعارة أكثر من ٣ لاعبين لنفس النادي، وكذلك استعارة أكثر من ٣ لاعبين من نفس الفريق. وبحسب ما ذكره الاتحاد، لا يمكن إعارة اللاعب لمدة تزيد عن سنة واحدة.

الغندور حكمًا لنهائي كأس مصر



في الوقت الذي تأهل فيه زد للمرة الأولى في تاريخه لنهائي كأس مصر بالفوز على الإسماعيلي بهدف دون مقابل.

وأهل بيراميدز إلى نهائي كأس مصر بالفوز على المصري بركلات الترجيح بعد انتهاء الوقت الأصلي والإضافي بالتعادل الإيجابي بهدف لكل فريق.

أعلن الاتحاد المصري لكرة القدم عن طاقم حكام مباراة نهائي كأس مصر بين بيراميدز وزد والمقرر لها الجمعة في التاسعة مساء على ستاد الجيش بمرج العرب. وجاء اختيار أحمد الغندور كحكم ساحة ويعاونه كلاً من محمود أبو الرجال وسهير جمال ومحمود ناجي حكماً رابعاً. وسيكون محمود بسيوني حكماً تقنيّة الفيديو ومحمد يوسف حكم فيديو مساعد وأسامة السيد حكم مساعد ثاني وشريف عبد الله حكم مساعد احتياطي.



الإعلان عن مواعيد مباريات كأس العالم للأندية لكرة اليد



أعلن الاتحاد الدولي لكرة اليد مواعيد مباريات كأس العالم للأندية لكرة اليد ٢٠٢٤ (سوبر جلوب)، بمشاركة الأهلي والزمالك.

واختار الأهلي التواجد مع برشلونة الإسباني، فيما سيلتقي الزمالك مع فيزبريم المجري الذي يلعب له يحيى الدرع لاعب منتخب مصر.

وستقام البطولة في الفترة من ٢٧ سبتمبر وحتى ٩ أكتوبر في العاصمة الإدارية، بعدما حصلت مصر على حق تنظيم البطولة لمدة ٣ سنوات متتالية.

ومن المقرر أن تلعب مباريات الدور التمهيدي أحد أيام ٢٧ و ٢٨ و ٢٩ سبتمبر، حيث من المقرر أن تقام مباريات اليوم الأول في الساعة ٣:٠٠ و ٦:٣٠ و ٩:٠٠ بتوقيت القاهرة. في اليوم الأول، سيلعب الأهلي ضد

التمهيدي ونصف النهائي ومباريات تحديد المراكز. من المقرر أن تقام مباراة الميدالية البرونزية والنهائي الكبير للنسخة ١٧ من بطولة العالم للأندية للرجال، والتي ستقام في صالة العاصمة الإدارية الجديدة، يوم الخميس ٣ أكتوبر.

سيدني الأسترالي في السادسة والنصف، ثم يلعب الزمالك ضد توباتي البرازيلي في التاسعة مساءً، وفي اليوم الثالث يصطدم الزمالك بفيزبريم المجري الساعة الخامسة والنصف، على أن يلعب الأهلي ضد برشلونة الإسباني في الثامنة مساءً. ويفصل يوم راحة بين الدور



أمر لم يحدث منذ ١٥ عامًا.. نسخة استثنائية لكأس مصر

أو الزمالك عن النهائي منذ نسخة ٢٠٠٨-٢٠٠٩ والتي شهدت مواجهة بين حرس الحدود وإنبي. وسيكون بطل النسخة الحالية من كأس مصر هو البطل رقم ١٣ في تاريخ المسابقة.

التالية. وتأهل بيراميدز وزد إلى الدور النهائي بعدما انتصر الأول على فريق المصري بركلات الترجيح فيما فاز زد على الإسماعيلي بهدف دون رد. ولأول مرة يغيب الأهلي

تشهد النسخة الحالية من بطولة كأس مصر ٢٠٢٣-٢٤، بطلا جديدا لأول مرة منذ موسم ٢٠٠٨-٢٠٠٩. وكانت نسخة ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ قد توج بها فريق حرس الحدود لأول مرة في تاريخه قبل أن يحصد النسخة

مصر تحصل على استضافة سلسلة بطولات كأس العالم للجهاز الفني



قرر الاتحاد الدولي للجهاز برئاسة الياباني واتانابي، منح مصر حق استضافة وتنظيم سلسلة بطولات كأس العالم للجهاز الفني لأعوام ٢٠٢٥ و ٢٠٢٦ و ٢٠٢٧ و ٢٠٢٨، والمؤهلة لأولمبياد لوس أنجلوس ٢٠٢٨.

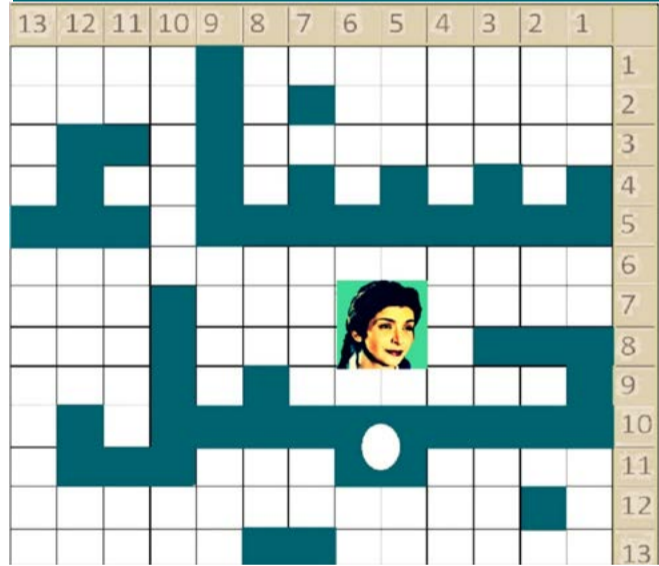
وجاء قرار الاتحاد الدولي بعد نجاح نظيره المصري برئاسة الدكتور إيهاب أمين، في تنظيم ٤ نسخ من بطولات كأس العالم أبهرت العالم على مستوى التنظيم وأيضاً على المستوى الفني.

ومن جانبه قال الدكتور إيهاب أمين رئيس الاتحادين المصري والأفريقي للجهاز، أن ثقة الاتحاد الدولي في الدولة المصرية والاتحاد المصري فاقت الحدود، وأن العالم بات ينتظر الإبهار المصري في تنظيم كافة الأحداث الرياضية. وأوضح إيهاب أمين، أن حصول

البطولات الدولية عنصراً أساسياً من الخطة ويؤثر بشكل كبير على المستوى الفني للمنتخبات المصرية. ومن المنتظر أن تقوم وزارة الشباب والرياضة بالتعاون مع الاتحاد الجيمار بدراسة ملف استضافة ٤ نسخ جديدة من بطولات كأس العالم خلال الفترة المقبلة، وتوفير الدعم المطلوب وأيضاً الأجهزة التي سيتم استخدامها في البطولات.

مصر على حق استضافة ٤ نسخ جديدة من بطولات كأس العالم هو شهادة نجاح جديدة على تطور الجيمار المصري، ومنظومته الإدارية وكوادره التنظيمية التي تستعين بها دول العالم حالياً في تنظيم الأحداث الرياضية الكبرى. وأكمل "أمين": "اتحاد الجيمار وضع خطة طموحة تهدف إلى الوصول بالجيمار المصري إلى منصات التتويج العالمية والأولمبية، ويأتي ملف استضافة

الكلمات المتقاطعة.. "الفنانة الراحلة سناء جميل"



إعداد | سعيد شفيق
أفقيًا

- ١- مسلسل قديم لسناء جميل وشريهان - أبريل فيلم لإسماعيل ياسين وسناء جميل (معكوسة)
- ٢- طيور الزمن مسلسل لسناء جميل - حقي روائي مصري راحل
- ٣- مسلسل لسناء جميل (معكوسة)
- ٤- ضمير
- ٥- فيلم لسناء جميل وسعاد حسني (معكوسة)
- ٦- هروب مسلسل لسناء جميل (معكوسة) - سحر (معكوسة) - يفك
- ٧- ودي - وجع
- ٨- ممثلة مسلسل قديم لسناء جميل - الغول مسلسل لمحمود عبد العزيز
- ٩- منتصف (معكوسة) - فيلم لفريد شوقي
- ١٠- وهدى سلطان وسناء جميل
- ١٢- صباح مسلسل لسناء جميل وعمر الحريري
- ١٣- مسلسل قديم لسناء جميل وعمر خورشيد - ال فيلم لعادل أدهم وسناء جميل راسياً
- ١- تجدها في (أراء) - متشابهاً - رجاء (معكوسة)
- ٢- شلال (مبعثرة) - من أجلي (معكوسة)
- ٣- أرد - غير ناضج - حروف متشابهة
- ٤- مولر (مبعثرة) - لعبة فيلم للريحاني - نقيض سري
- ٥- أتي (مبعثرة) - من الخضروات
- ٦- حروف متشابهة - نصف غاية
- ٧- الوحيد مسلسل لسناء جميل وعمر الحريري
- ٨- عبد الوهاب مخرج مصري راحل (معكوسة) - جبة (مبعثرة) - حرف أجني
- ٩- نقيض قديم - استمر
- ١٠- بداية فيلم لعمر الشريف وسناء جميل (معكوسة) - متشابهاً
- ١١- ود (معكوسة) - السيدة العجوز مسرحية لسناء جميل وجميل راتب للتوقيع
- ١٢- حرف أجني - الأخير فيلم قديم لميمي شكيب وسراج منير (معكوسة) - نصف روسي
- ١٣- حلال فيلم لإسماعيل ياسين وسناء جميل (معكوسة) - فيلم لكamal الشناوي وسناء جميل ونادية لطفي.

سيول السودان



ك
أخبار
٢٠٢٤