

**Mohamed Qatamesh Dental Clinic**

After Before

١١ ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون  
هاتف: ٠١٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٠١٠٠١٦٧٠٩٧٨  
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



رئيس التحرير  
هناء السيد

العدد الإجمالي رقم ١٣٩٩

# مصر تلاتين

إخبارية إلكترونية مستقلة  
نسخة مجانية

الخميس ١٦ رجب ١٤٤٦ هـ | الموافق ١٦ يناير ٢٠٢٥ م



رئيس مجلس الإدارة  
محمد صلاح قطامش

أسسها/محمد صلاح قطامش ٢٠١٤

## الرئيس السيسي: أرحب بالتوصل لاتفاق وقف إطلاق النار بغزة



التنمية في عالم يتسع للجميع. وشدد على أن مصر ستظل دائماً وفيه لعهدا، داعمة للسلام العادل، وشريكاً مخلصاً في تحقيقه، ومدافعة عن الحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني.

في إدخال المساعدات الإنسانية العاجلة لأهل غزة، لمواجهة الوضع الإنساني الكارثي الراهن، وذلك دون أي عراقيل، لحين تحقق السلام المستدام من خلال حل الدولتين، ولكي تنعم المنطقة بالاستقرار و الأمن و



مضنية على مدار أكثر من عام بوساطة مصرية وأكد على أهمية الإسراع

رحب الرئيس عبد الفتاح السيسي، بالتوصل إلى اتفاق لوقف إطلاق النار في قطاع غزة. وقال الرئيس السيسي، عبر حسابه بموقع "فيسبوك"، منذ قليل: "أرحب بالتوصل إلى اتفاق لوقف إطلاق النار في قطاع غزة بعد جهود

## الرئيس السيسي يتلقى اتصالاً من بايدن لبحث مستجدات اتفاق وقف إطلاق النار بقطاع غزة

وأشار إلى أن الرئيسين أكدوا خلال الاتصال على أهمية مواصلة تعزيز العلاقات الثنائية بين مصر والولايات المتحدة في جميع المجالات، خاصة في ظل العلاقات الاستراتيجية التي تربط بين البلدين. كما أعرب الرئيس للرئيس بايدن عن خالص تمنياته له بالتوفيق في مسيرته القادمة، بمناسبة قرب انتهاء ولايته في ٢٠ يناير ٢٠٢٥.

وأضاف المتحدث الرسمي أن الرئيس شدد في هذا السياق، على ضرورة التوصل إلى اتفاق فوري لوقف إطلاق النار من أجل وضع حد للمعاناة الإنسانية الخطيرة التي يعاني منها المواطنون في القطاع، ولإدخال المساعدات الإنسانية لهم دون قيود أو عراقيل، ولتجنب المنطقة تبعات توسيع نطاق الصراع، وما قد يترتب على ذلك من تداعيات جسيمة.



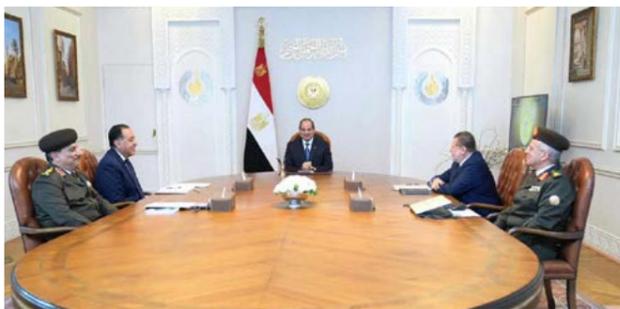
المعنية بتذليل العقبات وإبداء المرونة اللازمة للتوصل إلى الاتفاق.

الإطار آخر مستجدات المفاوضات ذات الصلة، وأكدوا على أهمية التزام الأطراف

تلقى الرئيس عبد الفتاح السيسي، مساء اليوم، اتصالاً هاتفياً من الرئيس الأمريكي جو بايدن. وقال السفير محمد الشناوي المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، إن الاتصال تناول جهود الوساطة المكثفة التي تقوم بها مصر والولايات المتحدة وقطر للتوصل إلى اتفاق لوقف إطلاق النار في قطاع غزة وتبادل الأسرى والمحتجزين. واستعرض الرئيسان في هذا

## الرئيس السيسي يوجه بضرورة مواكبة التطورات التكنولوجية المتسارعة فيما يتعلق بالخدمات المصرفية الرقمية

للقوات المسلحة، واللواء أحمد العزازي رئيس الهيئة الهندسية للقوات المسلحة. وصرح السفير محمد الشناوي المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، بأن الاجتماع تناول الجهود المبذولة من جانب البنك المركزي في تهيئة البنية التحتية الرقمية والأطر التشريعية والرقابية المطلوبة للقطاع المالي بالدولة.



وحسن عبد الله محافظ البنك المركزي، والفريق أحمد الشاذلي رئيس هيئة الشئون المالية

اجتمع الرئيس عبد الفتاح السيسي، مع الدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس الوزراء،

تابع ص ٣

وزير الخارجية الروسي يؤكد ضرورة إصلاح مجلس الأمن الدولي

رئيس اتحاد اليد: عبرنا الأرجنتين بنجاح والبحرين وكرواتيا أصعب

ضم مسجد مصر إلى وزارة الأوقاف علمياً ودعواً

بمساحة ٦، ٢٣٩ كم ٢.. هيئة البترول تبرم ٦ اتفاقيات للتوسع في البحث

"هيراتش صانع الأسلحة" رواية جديدة لـ سمير زكي في معرض القاهرة للكتاب

وجهان لعملة واحدة.. صلاح وزيزو بين رغبة التجديد والإغراءات السعودية

مطبخ أحلامك  
في مودرن هاوس

10 سنوات

by modernhouse  
Modern House Decorations  
01204 444366  
01204 444366

أساطفة  
بساطة  
SimplifiedElegance#

Al-Zafer International  
www.alzaferintl.com

International Shipping & Logistic Solutions

1 God El-haq St., 1st Floor, Square 1224, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt  
+202 2244 4467  
+202 2244 4468  
www.alzaferintl.com



## وزير الخارجية الروسي يؤكد ضرورة إصلاح مجلس الأمن الدولي

تشغيل المسار في يناير ٢٠٢٠، ويعد "السييل التركي" المسار الوحيد لنقل الغاز الروسي الذي يتمتع بسعر منافس إلى أوروبا بعد تخريب "السييل الشمالي" وتوقف الإمدادات عبر أوكرانيا.

وفي تعليقه على نتائج الانتخابات الرئاسية الأمريكية، قال لافروف "إذا كان ترامب عند توليه منصبه يعتزم جعل أمريكا أعظم، فيجب علينا أن نراقب بعناية الأساليب التي سيستخدمها لتحقيق هذا الهدف.

وفيما يخص "السييل التركي"، أكد لافروف أن الولايات المتحدة "تعرض" أوكرانيا على تعطيل أنبوب "السييل التركي"، المخصص لنقل الغاز من روسيا عبر البحر الأسود إلى تركيا ودول أوروبية.

ويتألف "السييل التركي" من أنبوبين لضخ الغاز من روسيا عبر قاع البحر الأسود إلى تركيا وأوروبا، الأول مخصص للعملاء في تركيا والثاني لدول جنوب وجنوب شرق أوروبا. وتبلغ طاقته التصميمية ٣١,٥ مليار متر مكعب سنويا، تم



منذ فترة طويلة وبكل المقاييس - أن تصبح أعضاء دائمين في مجلس الأمن الدولي، مضيفا أنه لا بد أيضا من اتخاذ قرار مناسب بشأن العضوية الدائمة للقارة الإفريقية.

أكد وزير الخارجية الروسي سيرجي لافروف، ضرورة إصلاح مجلس الأمن الدولي، منتقدا سعي الولايات المتحدة لمنح عضوية دائمة في المجلس لحليفها اليابان وألمانيا. جاء ذلك في تصريحات أدلى بها لافروف خلال المؤتمر الصحفي الذي عقده في موسكو اليوم/ الثلاثاء/ لاستعراض نتائج عمل الدبلوماسية الروسية خلال عام ٢٠٢٤، وذلك حسبما أفاد موقع "روسيا اليوم". وأكد لافروف أن دولا مثل "الهند والبرازيل" تستحق



## مسؤول بالمجلس الفيدرالي الروسي: ترامب متمسك بنهج إنهاء الحرب بأوكرانيا



قال رئيس لجنة سياسة المعلومات بالمجلس الفيدرالي الروسي أليكسي بوشكوف إن الرئيس الأمريكي المنتخب دونالد ترامب؛ "يهدف إلى إنهاء العمليات العسكرية بين روسيا وأوكرانيا". وكتب بوشكوف - على منصة "تلجرام" - "في جلسة استماع في الكونغرس الأمريكي، صاغ مرشح ترامب لمنصب وزير الدفاع، بيت هيجسيث، ثلاث نقاط عامة لموقف الإدارة الأمريكية المستقبلية بشأن أوكرانيا.. أن ترامب لا يزال متمسكا بالنهج العام لإنهاء الحرب". وأشار إلى أن الولايات المتحدة ستحاول - في عهد ترامب -

## هيئة البث: حماس تقسم المحتجزين بغزة إلى مجموعات استعدادا لإطلاق سراحهم

وأكدت هيئة البث الإسرائيلية أن الاتفاق يضمن بقاء الجيش من محوري نتساريم وفيلادلفيا، حسبما أفادت قناة القاهرة الإخبارية، في نبأ عاجل. وأوضحت أن المنطقة العازلة حول غزة ستكون بطول ٦٠ كلم وعرض ٨٠٠ متر، مشيرة إلى أنه لن يسمح للفلسطينيين بالاقتراب من المنطقة العازلة حول قطاع غزة.

كشفت هيئة البث الإسرائيلية أن الجيش سينسحب تدريجيا من محوري نتساريم وفيلادلفيا، حسبما أفادت قناة القاهرة الإخبارية، في نبأ عاجل. وأوضحت هيئة البث الإسرائيلية أن حماس بدأت بتقسيم المحتجزين في قطاع غزة إلى مجموعات، تمهيدا لإطلاق سراحهم.

توفير أفضل الظروف لأوكرانيا "قدر الإمكان"، لافتا إلى أنه أن الولايات المتحدة لا تنوي التخلي عن أوكرانيا، "لكن ترامب وفريقه يدركون ديناميكيات العمليات العسكرية، التي لا تتطور لصالح أوكرانيا، ولا يريد خلق توقعات غير واقعية". وأضاف بوشكوف - حسبما بث



**مصر**  
تلاتين

ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٠٠٠٤ فبراير عام ٢٠٢١

**رئيس مجلس الإدارة:-**  
محمود صلاح قطامش

**رئيس التحرير:-**  
هناء السيد

**الإشراف الصحفي:-**  
دكتور همام جبريل

**البت الإلكتروني:-**  
محمد جمال شرع

**التصميم الفني PDF:-**  
خليل محمد

الوكيل الإعلاني  
جمهورية مصر العربية

**eSherif**  
للخدمات والإعلان

(+202) 01022441900 (+202) 01283617779  
e-mail: cd\_room2004@yahoo.com

المملكة العربية السعودية

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

CALL NOW  
053 230 5963 / 050 574 0183

Jeddah - 23212 - 7539 K.S.A. Musherfeh 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.  
خدمات الشحن والتفريغ والتخليص الجمركي

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

**Mohamed Qatamesh Dental Clinic**

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

Fb.com/Qatameshclinic



## كلمة العدد



حاول تفهم

سوريا

وخصوصية العلاقة

من الاوقات التاريخيه النادره التي تربي فيها مصر وسوريا في حاله من غموض العلاقه حتي في اوقات الخلاف الشديد مع الرئيس الراحل حافظ الاسد تمكنت القاهره من ايجاد نقاط مشتركه للتعامل معه وحتى بعد اندلاع الثورة ضد بشار الاسد لم تنقطع خطوط الاتصال السياسي والأمني بين القاهره ودمشق ..... لذلك العلاقه دوما تبحث عن منطقه دافئه إلا في هذه المره لم تجد مصر شيئا ملموسا يشجعها علي الانفتاح حيث يشير تحليل الخطاب العام الي عدم حدوث تغيير يشجع علي التجاوب سريعا مع الإشارات والتي لم تساعد في تفكيك عناصر القلق بل علي العكس كانت تصب في الاتجاه العكسي جعل من الصعب حدوث الانفتاح في ظل تناقض في هوية الاداره السوريه قد تحتاج فيه سوريا ادخال تعديلات علي توجهاتها ليكون الطريق ممهدا لعلاقه مع مصر والا ستبقي العلاقه في المنطقه الرماديه لاتحمل ملامح سلام وتطبيع ولا مواجهه وصدام ولكل خيار من تلك تبعاته السياسيه تنعكس علي شكل العلاقه ..... قد تتسائل عزيزي القارئ ما الذي يمنع القاهره من العلاقه مع دمشق وقد تعاملت مع تركيا ومع قطر؟؟ ولماذا تختلف هذه العلاقه عن علاقه تركيا او قطر حيث كلاهما كان له توجه بالتعامل مع التنظيمات الاسلاميه السياسيه؟؟ الامر عزيزي القارئ يختلف حيث ان المنطلقات الاسلاميه التي تعتمد عليها تركيا تنطوي علي قدر كبير من البراغماتيه وهي تميل الي العلمانيه اما قطر فهي تعتمد علي هذه التنظيمات لخدمه سياستها الخارجيه وفي الحالتين هذه العلاقه لا تعبر عن هويه نظام الحكم وهذا علي خلاف النظام السوري الذي لديه توجهات واضحه تعكسها هويه هيئة تحرير الشام التي تقود المشهد الان في سوريا ..... لذلك مهما حاولت الاداره السوريه ارسال تطمينات او اظهار نوايا حسنه او وعود براقه تجاه القاهره سيكون من الصعب حدوث الانفتاح مالم تكن هناك الوان سياسيه اخري خلاف اللون الواحد الطاغى الان علي الحكومه والاداره الحاليه لسوريا.

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

## مجلس الوزراء: توجيهات رئاسية مستمرة بتوطين صناعة الدواء وجهود حكومية متواصلة لتعزيز هذا الملف

الفيديو، أنه تم تبسيط تلك الإجراءات من خلال جهة موحدة، وهي هيئة الدواء المصرية، بما يعكس التزام الدولة بتصنيع أدوية عالية الجودة مع إزالة العقبات أمام تلك الصناعة الحيوية. وذكر الفيديو، أن توطين صناعة الدواء سوف ينعكس على وفرة المستحضرات الطبية اللازمة وتلبية حاجات السوق المحلي، علاوة على تقديمها في الأسواق بأسعار مناسبة ومنخفضة عن نظيرتها المستوردة، مع الحفاظ على نفس المستوى من الجودة والفاعلية. وأبرز الفيديو أنه تم الاحتفال في ٣٠ مايو ٢٠٢٣، بانتهاء إنشاء مصنع مخصص لإنتاج الإنسولين محلياً، والذي يمثل نقطة تحول في تعزيز القدرات التصنيعية والوطنية.



التهاون فيها. ولفت الدكتور حسام عبد الغفار، خلال الفيديو إلى الإعلان عن تصنيع أدوية الإنسولين، سواء على مستوى الشركات التابعة لقطاع الأعمال أو الشركات التابعة للقطاع الخاص بالتعاون مع شركة أمريكية عالمية. وفيما يتعلق بجهود الدولة لتيسير إجراءات تراخيص الإنشاء والتشغيل لمصانع الأدوية، بين

الدواء توجيهات رئاسية مستمرة وجهود حكومية متواصلة، أمس. وأشار مساعد وزير الصحة والسكان المتحدث الرسمي باسم الوزارة الدكتور حسام عبد الغفار، خلال الفيديو إلى أن هناك توجيهات مستمرة من الرئيس عبد الفتاح السيسي، بالاهتمام بدعم وتوطين صناعة الدواء، باعتباره أمناً قومياً، وتوفيره للمرضى أولوية لا يمكن

وأشار مساعد وزير الصحة والسكان المتحدث الرسمي باسم الوزارة الدكتور حسام عبد الغفار، خلال الفيديو إلى أن هناك توجيهات مستمرة من الرئيس عبد الفتاح السيسي.

المستحضرات الطبية المصرية إلى الأسواق الإقليمية والدولية، كما عكفت الدولة على إطلاق أول دفعة من عقار الإنسولين المنتج محلياً، في خطوة تعكس رؤيتها الطموحة نحو تحقيق الاكتفاء الذاتي، وتعزيز فرص مصر لتصبح بوابة استراتيجية للأسواق العربية والأفريقية. جاء ذلك خلال مقطع فيديو نشره المركز الإعلامي لمجلس الوزراء، بعنوان "توطين صناعة

أكد المركز الإعلامي لمجلس الوزراء، أن الدولة تولي أولوية قصوى لتوطين صناعة الدواء الحيوية، إيماناً منها بأهميتها كأحد ركائز الأمن القومي، وذلك في إطار رؤيتها الاستراتيجية للتحول إلى مركز إقليمي لصناعة الدواء.

وأشار إلى سعي الدولة، جاهداً، لتعميق الصناعات الدوائية من خلال تبني أحدث تقنيات التصنيع العالمية لدعم الإنتاج المحلي، علاوة على توطيد التعاون مع كبرى الشركات العالمية لتحقيق التكامل في مجال صناعة الدواء وجذب الاستثمارات، وهو ما يسهم في تلبية احتياجات السوق المحلي وتقليل الاعتماد على الاستيراد، إلى جانب فتح آفاق جديدة لنفاذ

## الرئيس السيسي يوجه بضرورة مواءمة التطورات التكنولوجية المتسارعة فيما يتعلق بالخدمات المصرفية الرقمية



تمه ص ا

منظومة التنمية بطريقة رقمية، وشمولها بالخدمات التي تقدمها الدولة في إطار برنامج الإصلاح الاقتصادي. وقد وجه الرئيس خلال الاجتماع بضرورة مواءمة التطورات التكنولوجية المتسارعة فيما يتعلق بالخدمات المصرفية الرقمية، وتوفير خدمات دفع إلكترونية متطورة وأمنة للعملاء وتوأكب أفضل المعايير العالمية، بما يؤدي إلى تعزيز التنمية المستدامة والتحول الرقمي وتحسن المؤشرات الاقتصادية.

ما يسهم في تحقيق طفرة في مجالات التكنولوجيا المالية والمدفوعات الرقمية، بما يتوافق مع استراتيجية الدولة المصرية للتحويل الرقمي. وأوضح المتحدث الرسمي، أن الاجتماع تناول في هذا الإطار جهود الدولة في تعزيز الشمول المالي، حيث أكد الرئيس خلال الاجتماع على ضرورة تطوير آليات وأدوات الدولة المعنية بالشمول المالي، بما يضمن دمج كل القطاعات الاقتصادية في

## محافظ شمال سيناء يصدق على تخفيض رسوم التصالح بنسبة ٥٠٪



مستوي المحافظة للتقديم علي التصالح في مخالفات البناء.

التصالح في مخالفات البناء تيسيراً علي المواطنين وأكد المحافظ أن قانون التصالح رقم ١٨٧ لسنة ٢٠٢٣ يحمل العديد من المميزات للمواطنين الراغبين في تقنين أوضاعهم والتصالح علي البناء المخالف أو تغير الاستخدام

واشار المحافظ إلي تقديم كافة التيسيرات الممكنه للمواطنين بالمراكز التكنولوجية علي



العريش -  
د. هويدا الشريف

صدق اللواء الدكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء علي منح تخفيض بنسبة ٥٠٪ من قيمة

## رئيس اتحاد اليد: عبرنا الأرجنتين بنجاح والبحرين وكرواتيا أصعب



في المستوى مع المباريات رغم صعوبة الصدمات المقبلة وتزايد الصعوبة بشكل تصاعدي من الأرجنتين الي البحرين الي كرواتيا.

مع المنتخب الكرواتي صاحب الأرض والجمهور. أكد: كل فوز يمنحنا ثقة كبيرة، ومعه نفرض شخصيتنا علي المنافسين وأتوقع تطور

أعرب خالد فتحي رئيس اتحاد اليد ورئيس بعثة منتخبنا في بطولة العالم في كرواتيا عن سعادته بالبداية القوية لمنتخبنا في البطولة، والفوز على الأرجنتين في ضربة البداية بنتيجة ٣٩/٢٥ وبفارق ١٤ هدفاً.

وقال الخطوة الأولى تمت وعلينا الآن أن نركز في الخطوة الثانية لأنها مفصلية.

أضاف: زيادة تركيز اللاعبين هام جدا مع زيادة الصعوبة في مباراة البحرين المقبلة وهو اختبار قوي لمنتخبنا وبعدها الصدام الأصعب



## وزير الخارجية: مصر والسودان متفقان على ضرورة التوصل لاتفاق ملزم حول سد النهضة

في السودان والتوترات في الإقليم والقرن الإفريقي، بالإضافة إلى مناقشة إعادة إعمار السودان، معرباً عن أمله في تكثيف الجهود المصرية والدولية لوقف إطلاق النار وضمان وصول المساعدات إلى جميع أنحاء السودان. وأعلن عن استعداد مصر لاستضافة مؤتمر دولي ضخم لإعادة إعمار السودان، بمشاركة دول العالم والشركات المصرية والسودانية، موجهاً تحيات الرئيس عبد الفتاح السيسي والحكومة والشعب المصري والتمنيات للسودان بالاستقرار والتقدم والعودة لدورها الإقليمي البارز. وأكد أن مصر لن تدخر جهداً في العمل على استئناف أنشطة السودان داخل الاتحاد الإفريقي، وتصحيح القرار الخاص بعضويته؛ ليعود السودان إلى دوره كدولة مؤسسة لمنظمة الوحدة الإفريقية والاتحاد الإفريقي.



المائة القائمة، والعمل على التوصل لاتفاق قانوني ملزم بشأن سد النهضة، مع استمرار التنسيق الكامل في المحافل الإقليمية والدولية فيما يتعلق بقضية المياه، ودعم مبادرة حوض النيل. وذكر أن اللقاء تناول الأوضاع

**بالإضافة إلى مناقشة إعادة إعمار السودان، معرباً عن أمله في تكثيف الجهود المصرية والدولية لوقف إطلاق النار وضمان وصول المساعدات إلى جميع أنحاء السودان.**

الأربعاء، على هامش زيارته إلى مدينة بورتسودان، أن لقاءه مع البرهان شهد تطابقاً في الرؤى والمواقف بين البلدين حول أهمية الحفاظ على الحقوق

نقل الدكتور بدر عبد العاطي، وزير الخارجية وشؤون المصريين بالخارج، شكر وتقدير الرئيس السوداني عبد الفتاح البرهان رئيس مجلس السيادة السوداني؛ لمصر على الرعاية التي تقدمها للأشقاء السودانيين المقيمين على أراضيها، ولنجاح تنظيم امتحانات أكثر من ٢٨ ألف طالب سوداني في مصر. وأضاف خلال مؤتمر صحفي نقلته «صدي البلد» مساء

## ضم مسجد مصر إلى وزارة الأوقاف علمياً ودعواً



الوزارة على تقديم برامج دعوية وعلمية شاملة تتماشى مع رسالة المسجد ودوره الرائد. وأكد الأستاذ الدكتور أسامة الأزهرى، وزير الأوقاف، أن الوزارة ستبذل أقصى الجهود لتحويل المسجد إلى منصة علمية ودينية وسياحية متميزة، مشيراً إلى أن الجمعة المقبلة ستكون أولى الجمع التي تتولى الوزارة مسئوليتها في المسجد. يعد هذا القرار تأكيداً لرؤية القيادة السياسية في تعزيز مكانة مصر بوصفها منارة للفكر الإسلامي الوسطي، كما أنه يمثل خطوة استراتيجية نحو استثمار البنية التحتية الفريدة لمسجد مصر الكبير، الذي يعتبر أحد أبرز معالم العاصمة الإدارية الجديدة في تعزيز الدور الثقافي والدعوي لمصر على المستويين الإقليمي والدولي. في سياق متصل، استقبل الأستاذ الدكتور أسامة الأزهرى العميد ماهر السيد، المشرف العام على



هناء السيد

في خطوة تاريخية تؤكد اهتمام القيادة السياسية بدعم وتطوير البنية الدعوية والعلمية في مصر، صدّق الرئيس عبد الفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، على نقل تبعية مسجد مصر الكبير بالعاصمة الإدارية الجديدة إلى وزارة الأوقاف، هذا القرار يأتي في إطار تعزيز الدور الحضاري والديني للمساجد الكبرى في مصر، ويدعم جهود الدولة في نشر الثقافة الإسلامية الرشيدة. وأعلنت وزارة الأوقاف عن توليها الإشراف الكامل علمياً ودعواً على مسجد مصر الكبير، والمركز الثقافي الإسلامي، ودار القرآن الكريم، إذ تعمل

## وزير الطيران المدني يُصدر قراراً بإطلاق اسم الدكتور مجدي يعقوب على صالة كبار الزوار بمطار أسوان الدولي تكريماً لإسهاماته العديدة والمتميزة في مجال جراحة زراعة القلب

ويأتي هذا التكريم لمشواره العلمي الطويل ولإسهاماته المتميزة و العديدة في مجال جراحة زراعة القلب، لاسيما إنجازه الطبي الغير مسبوق مؤخراً في تطوير صمامات القلب، هذا إلى جانب خدماته الجليلة لعلاج أبناء الوطن وإنقاذ حياة العديد من المرضى على مستوى العالم؛ كما سيتم وضع صور البروفيسور الجراح العالمي مجدي يعقوب بجميع صالات السفر والوصول بمطار أسوان الدولي.



ويعكس ذلك التكريم اعتراف قطاع الطيران المدني برموز مصر من العلماء الأجلاء الذين أضاءوا العالم بإسهاماتهم المتميزة، وإيماناً بأهمية دور العلماء المصريين كونهم مصدر فخر ورموزاً تحتذى بها الأجيال القادمة.

في إطار حرص الدولة المصرية على تقدير العلماء والمبدعين في مختلف المجالات الذين ساهموا بإنجازاتهم العلمية في خدمة الإنسانية والبشرية كونهم رموزاً مضيئة ساهمت في إعلاء اسم ومكانة مصر عالمياً، أصدر الدكتور سامح الحفني وزير الطيران المدني، قراراً بإطلاق اسم





## بمساحة ٦, ٢٣٩ كم ٢.. هيئة البترول تبرم ٦ اتفاقيات للتوسع في البحث

في مناطق خليج السويس والصحراء الغربية والصحراء الشرقية والبحر المتوسط والدلتا، ووفقاً لتقرير لقطاع البترول فإن أكبر عدد من اكتشافات الزيت الخام والغازات تحقق في منطقة الصحراء الغربية حيث بلغ عددها ٥٤ كشفًا. وأضاف التقرير، أن تلك الاكتشافات الجديدة أسفرت عن إضافة إحتياطيات جديدة حوالي ٨٥ مليون برميل من الزيت الخام والمتكثفات وحوالي ١١٧٨ بليون قدم ٣ من الغازات.



تحقيق ٦٧ كشفًا بتوليًا جديدًا العربية بواقع ٥٣ كشفًا للزيت بجميع مناطق جمهورية مصر الخام و١٤ كشفًا للغاز الطبيعي الوطنية (انبدكو).  
وشهد العام المالي ٢٠٢٣-٢٠٢٤

وشهد العام المالي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ تحقيق ٦٧ كشفًا بتوليًا جديدًا بجميع مناطق جمهورية مصر

أبرمت الهيئة اتفاقيات خلال العام المالي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ ٦ إتفاقيات البحث عن البترول والغاز للتوسع في البحث عن البترول والغاز مع شركات عالمية في عدة مناطق بالبحر المتوسط وخليج السويس ودلتا النيل والصحراء الغربية وسيناء، وذلك في ظل سياسة وزارة البترول لتنشيط حركة الإستثمار وهذه الإتفاقيات بإجمالي مساحة حوالي ٢٣٩,٦ كم ٢ وحفر ١٢ بئرًا والحد الأدنى للإنفاق حوالي ١١,٨ مليون دولار) إضافة

## كل ما تريد معرفته عن سعر الذهب اليوم عالمياً ومحلياً.. عيار ٢١ بـ ٣٧٥٥ جنيها

سعر الدولار في البنك الأهلي المصري  
٥٠,٤٠ جنية للشراء.  
٥٠,٥٠ جنية للبيع.  
سعر الدولار في بنك مصر  
٥٠,٤٠ جنية للشراء.  
٥٠,٥٠ جنية للبيع.  
سعر الدولار في بنك الإسكندرية  
٥٠,٤٠ جنية للشراء.  
٥٠,٥٠ جنية للبيع.  
سجل بنك مصر سجل ٥٠,٤٠ جنية للشراء و٥٠,٥٠ جنية للبيع، وفي بنك القاهرة سجل جنية للشراء و٥٠,٤٠ جنية للبيع، كما سجل في البنك التجاري الدولي cib سعر ٥٠,٤٠ جنية للشراء و٥٠,٥٠ جنية للبيع.  
سجل سعر ٥٠,٤٠ جنية للشراء و٥٠,٥٠ جنية للبيع.  
وجاء سعر الدولار في البنوك كالتالي:



ينشر اليوم السابع آخر تحديث لسعر الدولار اليوم الأربعاء ١٥-٢٠٢٥ مقابل الجنيه المصري، في أكبر البنوك المصرية، ومن بينهم بنكي الاهلي ومصر. وسجل سعر الدولار اليوم الأربعاء بالبنك الأهلي المصري إلى ٥٠,٤٠ جنية للشراء و٥٠,٥٠ جنية للبيع، وجاء سعر الدولار في البنوك كالتالي:

الولايات المتحدة بأقل من المتوقع في ديسمبر، وهي علامة إيجابية للاقتصاد وسط مخاوف السوق الأخيرة من أن التضخم لا ينخفض بالسرعة المأمول بها إلى هدف بنك الاحتياطي الفيدرالي البالغ ٢٪. أظهر تقرير يوم الثلاثاء الصادر عن مكتب إحصاءات العمل أن مؤشر أسعار المنتجين (PPI) - الذي يتتبع التغيرات السعرية التي تشهدها الشركات - ارتفع بنسبة ٣,٣٪ عن العام السابق، ارتفاعاً من ٣٪ التي شهدتها نوفمبر ولكن أقل من الزيادة البالغة ٣,٥٪ التي توقعها خبراء الاقتصاد. وعلى أساس شهري، ارتفعت الأسعار بنسبة ٠,٢٪، أقل من الزيادة البالغة ٠,٤٪ التي توقعها خبراء الاقتصاد.



تحرك سعر الذهب العالمي خلال الساعات القليلة الماضية بين مستويات ٢٦٦٠ إلى ٢٦٧٠ دولاراً مما انعكس على سعر الذهب اليوم في مصر. ونشر سعر الذهب اليوم في مصر بالتعاملات الصباحية اليوم الأربعاء ١٥ يناير ٢٠٢٥، وذلك وسط توقعات بتغيرات كبيرة في تعاملات اليوم مع تطور سوق الذهب العالمي. أسعار الذهب اليوم عيار ٢٤ يسجل ٤٢٩١ جنيها. عيار ٢١ يسجل ٣٧٥٥ جنيها. عيار ١٨ يسجل ٣٢١٩ جنيها. الجنيه الذهب ٣٠٠٤٠ جنيها. التضخم الأمريكي ارتفع مؤشر أسعار المنتجين في



# الصعود الى الهاوية

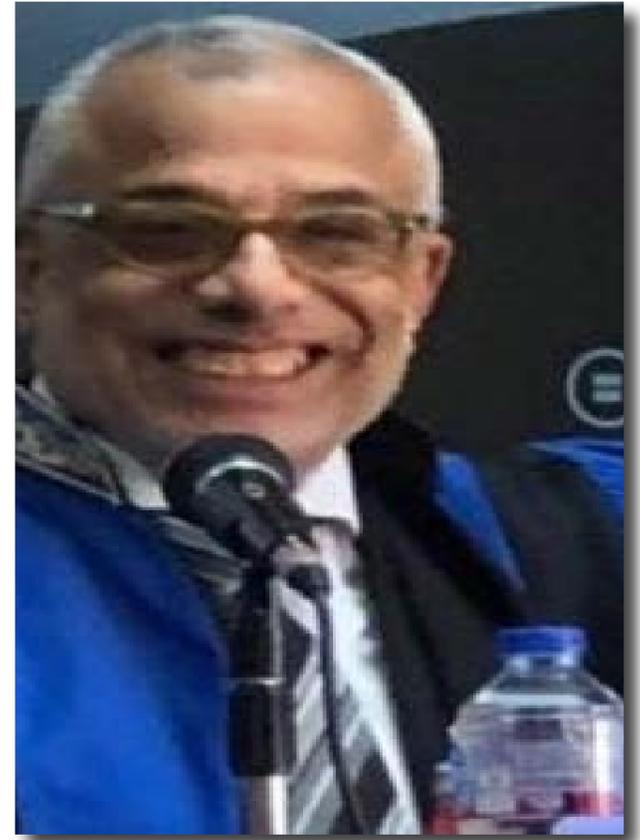
، أما بين شهادة ثانوية العامة أو بكالوريا ، فالأهم تقديم رؤية شاملة لمقترح جديد اسمة خروج نظام التعليم ما قبل الجامعي من هذا النفق المظلم ، ويُطرح ذلك الأمر للحوار المجتمعي من خلال دراسات مكثفة يشارك فيها خبراء تربويون وأعضاء المجلس القومي للبحوث التربوية وأساتذة كليات التربية، مع زيادة المخصصات المالية لقطاع التعليم وراعية الموهوبين ، حتى يتخرج أمثال الاديب الراحل عباس محمود العقاد الذي لم يعجبه التعليم المصري عام ١٩٤٩ ، فماذا سيقول العقاد الآن عند رؤيته للتعليم ما قبل الجامعي في مصر ؟

وإلى اللقاء: دكتور / السيد مرسي

والانترنت ) أو التعليم الإلكتروني أو التعليم عن بعد. فالحل الأمثل لذلك : هو زيادة رواتب المعلمين لتناسب مع مستوى التضخم وارتفاع تكاليف المعيشة، مع تقديم حوافز مالية إضافية مرتبطة بالأداء والالتزام، وتحسين بيئة العمل داخل المدارس لتشجيع المعلمين على تقديم أفضل ما لديهم لتطوير النظام التعليمي وليقل معه الاعتماد على الدروس الخصوصية، وهذا الأمر يتطلب إرادة سياسية قوية، تتضافر جهود الدولة والمجتمع لتحسين أداء المعلم المهني، ولا يترك الامر برمته الى اجتهادات السادة وزراء التعليم والتي تدور بين تحديد ٦ سنوات أو ٥ سنوات للمرحلة الابتدائية

خلال ساعات الدراسة الرسمية، بالإضافة الى وجود فجوة في جودة التعليم داخل المدارس الحكومية والخاصة يدفع أولياء الأمور للاعتماد على الدروس الخصوصية، مما يُغري بعض المعلمين بالتركيز عليها ، يضاف الى ان الإنفاق العام على قطاع التعليم في مصر غالباً ما يكون أقل من المطلوب بكثير لأجل تحسين أوضاع المعلمين والبنية التحتية للتعليم التي تؤثر على جودة التعليم وقدرته على تحقيق اهداف التنمية ، مع نقص عدد المدارس في المناطق النائية والريفية مما يحد من فرص التعليم للأطفال وعدم صيانة المدارس ، وقلة المعامل العلمية المجهزة والتكنولوجيا الحديثة (مثل أجهزة الكمبيوتر

المؤكد أن مسلسل نظام التعليم ما قبل الجامعي أصبح في "سببنة" اهتمامات المجالس النيابية المتعاقبة واللجان المتخصصة عن التعليم ما قبل الجامعي ، ففضية التعليم ما قبل الجامعي سؤال مهم ومطروح ، لأنه يعكس قضايا مرتبطة بالاقتصاد والتعليم في مصر، وهناك عدة أسباب تجعل البعض يعتمد على الدروس الخصوصية كمصدر إضافي للدخل لأن الرواتب الممنوحة للمعلمين في القطاع الحكومي غالباً ما تكون متدنية مقارنةً بمتطلبات المعيشة المرتفعة، مما جعل الطلاب وأولياء الأمور يعتمدون بشكل كبير على الدروس الخصوصية بسبب ضغط الامتحانات والمناهج المكثفة التي قد يصعب تغطيتها بالكامل



دكتور / السيد مرسي

## ٢٠ دولة تشارك في بطولة مصر الدولية للريشة الطائرة البارالمبية



أعلن مسؤولو اتحاد الريشة الطائرة برئاسة النائبة هادية حسني، عدد الدول المشاركة في النسخة الثانية من بطولة مصر الدولية لذوي القدرات الخاصة المقرر إقامتها على استاد القاهرة الدولي بمدينة نصر خلال الفترة من ٢١ وحتى ٢٦ يناير الجاري. وضمت قائمة الدول المنتظر مشاركتها في البطولة الدولية ٢٠ دولة وهم: "الهند - النمسا - البرازيل - جنوب أفريقيا - كوت ديفوار - كندا - كينيا - التشيك - نيجيريا - الكونغو - بيرو - السعودية - إنجلترا - السويد - فرنسا - سويسرا - ألمانيا - تركيا - أذربيجان - بالإضافة إلى مصر الدولية المستضيفة".

ورعايتهم وتأهيلهم بالشكل اللائق بهدف ادماجهم داخل المجتمع ليكونوا عنصراً فعالاً داخل المجتمع المصري. وبدأ مسؤولو الاتحاد خلال الفترة الماضية في عمل اجتماعات دورية بشكل مكثف مع اللجنة العليا للبطولة وبحث متطلبات مسؤولي اللجان المختلفة من أجل توفيرها والعمل على حل جميع العراقيل ومتابعة سير العمل الخاص باللجان.

الدعم الكبير الذي تلاقاه الاتحاد خلال الفترة الماضية حتى تخرج البطولة بالشكل الذي يعبر عن اسم وسمعة مصر الحضارية لاسيما في ظل تنظيمها للعديد من البطولات العالمية والدولية الكبرى خلال الفترة الأخيرة وهو ما يتماشى مع رؤية الدولة في الجمهورية الجديدة. وأضافت أن الدولة المصرية تهتم بشكل كبير خلال الفترة الماضية بذوي الهمم

وتعد البطولة من البطولات المدرجة على أجندة الاتحاد الدولي واستطاعت مصر أن تحصل على ثقة مسؤولي الاتحاد الدولي وتم تصنيفها "Grade ٢" وهو أمر ليس بالهين أن ترتقي المسابقة في التصنيف بالرغم من حداثةها ونشأتها حيث لم يتم تنظيمها سوى في نسخة واحدة. ومن جانبها، ووجهت النائبة هادية حسني الشكر لمسؤولي وزارة الشباب والرياضة برئاسة الدكتور أشرف صبحي على

## انهيار القيم

محمد عبد المعز حميد



الخيانة والغدر هما من الصفات التي لا تتماشى مع المبادئ السامية، حيث يتعارضان مع القيم والأخلاقيات التي تشكل الأساس في العلاقات الإنسانية. تعتبر الخيانة من أكثر الأفعال قسوة، حيث لا يمكن محو آثارها مهما طالت السنين. الثمن الذي يدفعه الخائن، سواء في محيطه الاجتماعي أو في علاقاته الشخصية يكون فادحاً، إذ يصعب استعادة الثقة بعد أن تهدم.

مر الزمن وتحتاج إلى الاحترام المتبادل.. بالمقابل، لا يمكن للثقة أن تحتمل الشكوك أو الخيانة، فقد يكون البعد أو الموت أسهل من التعايش مع الخيانة. أما الكذب، فيعد من العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى زعزعة الثقة، إذ أن الكذب قادر على أن يسافر عبر العالم بانتظار أن تلاحقه الحقيقة. الكذب يخلق عالماً زائفاً يفتقر إلى الأمانة والصدق، مما يجعل من الصعب على الناس أن يثقوا ببعضهم البعض. لذلك، يجب علينا أن نحصر على حماية قيم الأمانة والصدق من الخيانة، لكي نعيش في مجتمع يظل قائماً على الثقة والاحترام.

يتكبد الأبرياء بسببها خسائر جسيمة، إذا ليس لهم ذنب سوى أنهم وضعوا ثقتهم في من خانهم. من يتخلى عن الأمانة ويقبل بالخيانة، فقد تخلى عن القيم الأساسية التي ترتكز على الاحترام المتبادل والصدق ولذلك، لا يمكن للخيانة أن تغتفر مهما كانت الأسباب أو الدوافع لأن الخائن يصبح موضع ازدراء من الجميع، إذ يعتبر الغدر نكراً للجميل الذي يجب أن يحترم ويقدر. إن نكران الجميل هو شكل آخر من أشكال الخيانة التي تؤدي إلى تدمير الروابط الإنسانية.. تنشأ الخيانة عادة من انهيار الثقة بين الأفراد، وهي الثقة التي تبنى على

من المؤسف أن بعض الأشخاص قد يرون في الخيانة وسيلة للهروب من المشاكل أو وسيلة لتحقيق مكاسب شخصية، مما يؤدي في النهاية إلى انهيار الثقة بين الأفراد. عندما تصبح الخيانة جزءاً من الثقافة السائدة أو من المفاهيم العامة المتبناة من قبل بعض أفراد المجتمع، فإن هذا يعكس تدهوراً في القيم الإنسانية، مما يفضي إلى تنامي الشكوك والمشاعر السلبية بين الناس في المجتمعات التي تنتشر فيها الخيانة، يصبح الأمان الشخصي والاجتماعي مهدداً، وتبدأ العلاقات في التفكك تدريجياً. الخيانة هي في الواقع جريمة



## استخدام البصل في منع تساقط الشعر

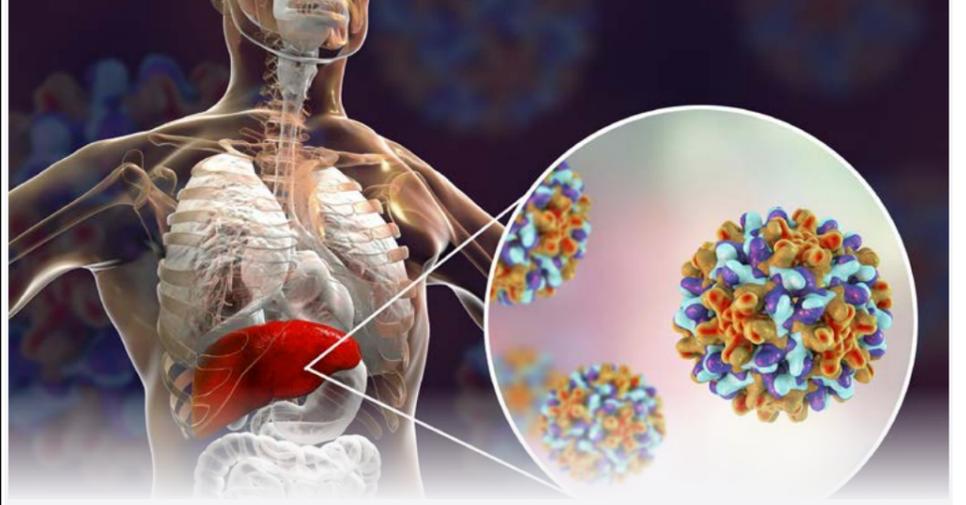


بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

قد تساعد في مكافحة التهابات فروة الرأس. وأسهل طريقة لمنع تساقط الشعر هي تدليك فروة الرأس بعصير البصل مع العسل قبل النوم، ومن ثم غسله في الصباح بماء دافئ وصابون، مع تكرار ذلك يوميا حتى الشفاء.

المشاكل المتعلقة بالشعر مثل قشرة الرأس، والالتهابات الفطرية وعدوى الخميرة، ويعود ذلك لاحتواء البصل على الكبريت الغذائي الذي يساعد على نمو الشعر، وكذلك احتوائه على مضادة للميكروبات، ومضادة للبكتيريا، ومضادات الأكسدة، والتي

للصل علاقة بعلاج بعض مشاكل الشعر، فقد أثبتت دراسة علمية حول العلاج الطبيعي لتساقط الشعر، أنه يمكن لعصير البصل السيطرة على تاقط الشعر وغيرها من



## لماذا تعتبر المضادات الحيوية غير فعالة في علاج فيروس ميتانيمو

تختفي من تلقاء نفسها حيث يقضي الجهاز المناعي على الفيروس.

بناء جهاز مناعي قوي من خلال اتباع نظام غذائي متوازن، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النوم، واتباع ممارسات النظافة الجيدة من شأنه أن يعزز قدرة الجسم على مكافحة الفيروسات مثل فيروس (HMPV).

وبالنسبة للمجموعات المعرضة للخطر، مثل الأطفال الصغار وكبار السن والأفراد الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة، فقد يكون التدخل الطبي المبكر ضرورياً لإدارة الأعراض الشديدة.

تسلط عدوى الفيروس الضوء على أهمية فهم التمييز بين الأمراض البكتيرية والفيروسية، وفي حين أحدثت المضادات الحيوية ثورة في علاج العدوى البكتيرية، إلا أنها ليست فعالة ضد الفيروسات مثل الفيروس المضخم للخلايا البشرية، وبدلاً من ذلك، يظل الجهاز المناعي السليم هو الدفاع الأكثر فعالية، مما يؤكد على أهمية العناية العامة والرعاية الوقائية.

تعتمد على مضيف، مثل الإنسان أو الحيوان، للبقاء والتكاثر، ومجرد دخولها إلى الجسم، تغزو الفيروسات الخلايا السليمة وتستخدمها للتكاثر، ولأن المضادات الحيوية مصممة لاستهداف العمليات البكتيرية، فإنها لا تؤثر على الفيروسات مثل فيروسات الجهاز التنفسي البشري.

دور مضادات الفيروسات تتوفر أدوية مضادة للفيروسات لبعض الفيروسات، مثل الأنفلونزا، وتعمل هذه الأدوية عن طريق التدخل في قدرة الفيروس على التكاثر، مما يساعد على تقليل شدة المرض ومدته، ومع ذلك، لا توجد حالياً علاجات مضادة للفيروسات محددة لفيروسات الجهاز التنفسي البشري.

الجهاز المناعي للجسم مفتاح التعافي على الرغم من عدم وجود علاجات محددة لفيروسات الجهاز التنفسي البشري، فإن الخبر السار هو أن الجهاز المناعي البشري قادر في كثير من الأحيان على محاربة الفيروس، بالنسبة لمعظم البالغين، فإن عدوى فيروسات الجهاز التنفسي البشري محدودة ذاتياً، مما يعني أن الأعراض

فيروس (HMPV) هو فيروس تنفسي يسبب غالباً أعراضاً مشابهة لنزلات البرد الشائعة، مثل السعال والحمى واحتقان الأنف، ومع ذلك، فإن الاعتقاد الخاطئ الشائع هو أن المضادات الحيوية يمكنها علاج مثل هذه الالتهابات الفيروسية.

وفقاً لموقع "news18"، هذا الاعتقاد غير صحيح، حيث تستهدف المضادات الحيوية البكتيريا وليس الفيروسات. لماذا لا تعمل المضادات الحيوية على الفيروسات

لفهم سبب عدم فعالية المضادات الحيوية ضد فيروس HMPV، من المهم ملاحظة الاختلاف الأساسي بين البكتيريا والفيروسات.

البكتيريا هي كائنات دقيقة حية يمكنها النمو والتكاثر من تلقاء نفسها، وغالباً ما تسبب التهابات مثل التهاب الحلق أو التهابات المسالك البولية، تعمل المضادات الحيوية عن طريق تعطيل هذه العمليات، مما يؤدي إلى قتل أو تثبيط نمو البكتيريا بشكل فعال.

من ناحية أخرى، لا تعد الفيروسات كائنات حية، فهي عبارة عن جزيئات

## كيف يؤثر عدم تعرضك للشمس على حالتك الصحية والنفسية

للاضطراب العاطفي الموسمي (SAD).

اضطرابات النوم: قد تعاني من اضطرابات أكثر حدة في النوم، مثل صعوبة النوم أو الاستيقاظ. قد يؤدي نقص ضوء الشمس إلى إرباك إيقاعك اليومي والتأثير على جودة نومك بشكل عام.

شهر واحد بدون ضوء الشمس:

نقص فيتامين د الشديدي: يمكن أن يؤدي النقص طويل الأمد إلى إضعاف العظام وإضعاف جهاز المناعة والتأثير على وظيفة العضلات.

ارتفاع خطر الإصابة بالاضطراب العاطفي الموسمي: يصبح الشعور المستمر بالاكتئاب والخمول والقلق أكثر احتمالاً.

اضطرابات النوم المزمنة: يمكن أن يؤدي اضطراب الساعة الداخلية للجسم لفترة طويلة إلى مشاكل مستمرة في النوم، مما يؤثر بشكل أكبر على الصحة العقلية والجسدية.

كيفية مواجهة نقص التعرض لضوء الشمس

أدرج فيتامين د في النظام الغذائي: أدرج أطعمة مثل الأسماك الدهنية (السلمون والمأكريل)، والأطعمة المدعمة (الحليب وعصير البرتقال أو الحبوب)، وصفار البيض، وكبد البقر والجبن. يمكن أن تكون المكملات الغذائية مثل فيتامين د3 (كوليكالسيفيرول) فعالة أيضاً.

تابع ص ١٠



يساعد ضوء الشمس على تنظيم إنتاج الميلاتونين، وهو الهرمون الذي يتحكم في النوم. وبدون ضوء الشمس، قد تعاني من أنماط نوم مضطربة.

فعلى الرغم من أن احتياطات فيتامين د في الجسم قد لا تنفذ تماماً في غضون أسبوع، إلا أن الأعراض الأولية قد تشمل التعب الطفيف وانخفاض المناعة، حيث يؤثر ضوء الشمس أيضاً على السيروتونين، وهو ناقل عصبي يتحكم في مزاج الناس. لذلك، فإن غيابه يمكن أن يسبب التهيج وانخفاض الطاقة وتقلبات المزاج الخفيفة.

أسبوعان بدون ضوء الشمس نقص فيتامين د أكثر وضوحاً: بعد أسبوعين، قد يصبح التعب وضعف العضلات وعدم الراحة في العظام أكثر وضوحاً، وخاصة إذا كان التعويض الغذائي غير كاف.

زيادة خطر اضطرابات المزاج: يمكن أن يؤدي غياب ضوء الشمس إلى ظهور أعراض أكثر وضوحاً للاكتئاب والقلق، وخاصة لدى الأفراد المعرضين

نقص التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات مزاجية شديدة، كالتهرب للاكتئاب والقلق، فغالباً ما يضطر الكثيرون في فصل الشتاء إلى البقاء في منازلهم بحثاً عن الدفء والحماية من البرد القارس، ومع ذلك، فإن تجنب أشعة الشمس لفترة طويلة خلال هذا الوقت يمكن أن يؤثر سلباً على الصحة البدنية والعقلية.

وفقاً لموقع indianexpress، سنتعرف على أبرز الأضرار التي تحل للجسم بسبب عدم التعرض لأشعة الشمس خلال الأشهر الأكثر برودة.

أسبوع واحد بدون ضوء الشمس انخفاض إنتاج فيتامين د: ينتج الجسم كمية أقل من فيتامين د، وهو ضروري لصحة العظام والمناعة وتنظيم الحالة المزاجية.

قد لا يؤدي قضاء أسبوع في الداخل إلى حدوث نقص كبير ما لم يكن فيتامين د الغذائي غير كافٍ أيضاً.

اضطراب الساعة البيولوجية: تضييق الأوعية الدموية. العادات غير الصحية في الطعام والشراب وتناول الطعام غير الصحي. الأمراض والمشكلات المناعية المزمنة مثل السكر، الضغط الدموي، والتهاب المفاصل، سبباً في نقص المناعة. التحسس الشديد تجاه الطقس البارد. التدخين.

## أسباب تكرار إصابة البعض بنزلات البرد في الشتاء.. نصائح مهمة

تغيير الجو المتوقع بين الحين والآخر. نقص فيتامين د والفيتامينات الضرورية في الجسم يؤدي إلى تكرار أدوار المرض. الحالة النفسية واكتئاب الشتاء و التوتر عوامل تؤدي إلى ضعف الجهاز المناعي. عدم اتباع الإجراءات الاحترازية وعدم تنظيف الجسم واليدين بانتظام. تكرار العدوى نتيجة عدم التهوية الجيدة للمنازل. التعرض للتيارات الباردة مما يؤدي إلى



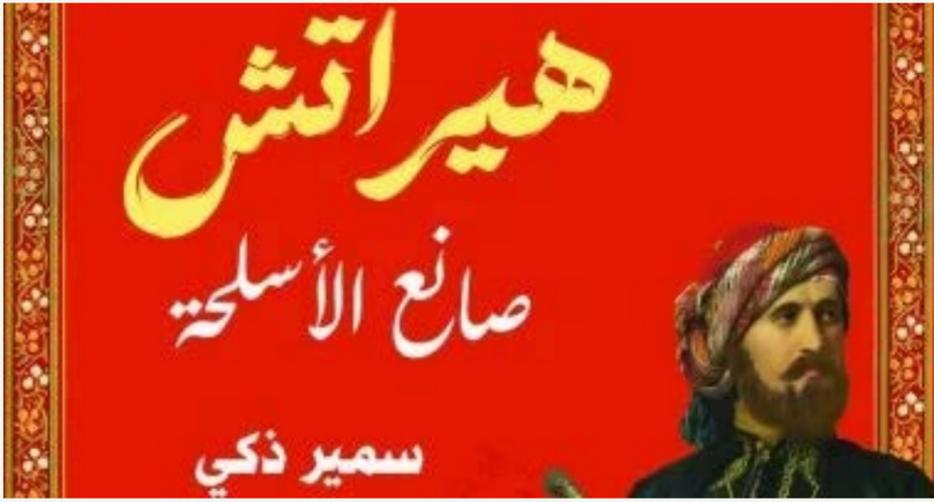
تتكرر أدوار البرد والأنفلونزا خلال فصل الشتاء لدى البعض، والذين يعانون من عدم القدرة على تخطي دور المرض، يرجع ذلك وفقاً لتقرير نشر في موقع the hindu وموقع ميديكال توداي، إلى الكثير من العوامل والأسباب: أسباب تكرار الإصابة بنزلات البرد في الشتاء زيادة حدة التيارات الباردة والطقس البارد.

تغير الجو المتوقع بين الحين والآخر. نقص فيتامين د والفيتامينات الضرورية في الجسم يؤدي إلى تكرار أدوار المرض. الحالة النفسية واكتئاب الشتاء و التوتر عوامل تؤدي إلى ضعف الجهاز المناعي. عدم اتباع الإجراءات الاحترازية وعدم تنظيف الجسم واليدين بانتظام. تكرار العدوى نتيجة عدم التهوية الجيدة للمنازل. التعرض للتيارات الباردة مما يؤدي إلى

## "هيراتش صانع الأسلحة" رواية جديدة لـ سمير زكي فى معرض القاهرة للكتاب

العجيب. اقترب الأب منه هامساً:  
- نعم لقد كان هذا المكان فيما  
قبل من مئات السنين، يعود  
تاريخه إلى القرن الثالث الميلادي،  
هو مكان هروب المسيحيين من  
الاضطهاد الروماني وقتها.  
نظر الأرمني باستغراب إلى الأب،  
هو يعرف الكثير من وجهة نظره،  
طلب الأب من الأرمني أن يريح  
جسده جالساً على أحد الكراسي  
الصخرية التي يبدو أنها نُحتت  
بفعل الطبيعة آخذة شكل المقعد،  
جلس وأمامه جلس الأب قائلاً:  
يُذكر أن سمير زكي قد صدر له  
من قبل رواية "فرعون القلب"  
و"كلوت بك"، و"البنك العثماني".

نعم لقد كان هذا المكان فيما  
قبل من مئات السنين، يعود  
تاريخه إلى القرن الثالث  
الميلادي، هو مكان هروب  
المسيحيين من الاضطهاد  
الروماني وقتها



صدر حديثاً عن دار ذاتك للنشر  
والتوزيع رواية جديدة بعنوان  
"هيراتش صانع الأسلحة" من  
تأليف الكاتب سمير زكي، والتي  
سيشارك بها في معرض القاهرة  
الدولى للكتاب في دورته الـ ٥٦  
المقرر إقامتها خلال الفترة من  
٢٣ يناير الجارى وحتى ٥ نوفمبر  
المقبل.  
ويقول سمير زكي مؤلف الرواية  
إنها تمثل ملحمة أرمينية-مصرية  
جديدة تسلط الضوء على قصة  
السيد هيراتش طوبجيان، صانع  
الأسلحة الأرمني، الذي عاش في  
ظل الصراعات بين الإمبراطورية  
الروسية والعثمانية.

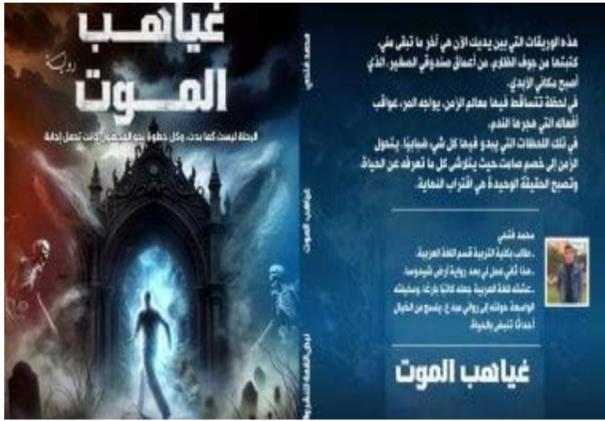
الضوء على تجربته في منطقة  
سوهاج تحديداً.  
ومن أجواء الرواية نقرأ: ها هو

الشعب المصرى الحاضنة للجميع،  
بعيداً عن تعصب السلطات أو  
الصراعات العرقية، مع تسليط

وتتناول الرواية رحلته إلى مصر،  
وإلى النيل الخصيب، التي وجد  
فيها ملاذاً آمناً بفضل طبيعة

## صدر حديثاً.. "غياهب الموت" رواية جديدة لـ محمد فتحى

من قبل، في يده، كانت هناك  
مخلوقات نارية، أشكالها مشوهة،  
كانها ولدت من أتون جحيم،  
اقترب الكيان أكثر، حتى جلس  
أمامه، نظر إليه بعينين تخترقان  
أعماقه، ثم، بلا مقدمات، بدأ  
ينترع روحه.  
كان الأمل لا يوصف، كأن كل ذنب  
اقتربه في حياته يعود الآن ليحفر  
في كيانه ندبة لا تندمل، كان  
الصراع أشبه بمعركة بين الجسد  
والروح، بين الندم والعقاب، بين  
الحياة والموت.  
وحسب ما جاء على غلاف الرواية:  
هذه الوريقات التي بين يديك الآن هي آخر ما تبقى مني  
كتبتها من خوف الظلم من أعمال صدمتي الصغير الذي  
أصبح مكاني الأبدى.  
في لحظة تتساقط فيها معالم الزمان، يوانك المر، عواقب  
الظلم التي هزها الظلم.  
في تلك اللحظات التي يبدو فيها كل شيء صائراً يتحول  
الزمن إلى خصم صامت يتلوى كل ما تعرفه عن الحياة  
وتصبح الحقيقة الوحيدة هي القرب العجيب.



كان دومًا، لكنه في تلك الليلة، وجد  
نفسه في مواجهة ما لم يتوقعه.  
ما إن غفا، حتى بدأت خيالات  
غريبة تتراقص أمامه، في البداية،  
ظن أنها أوهام خلقها التعب أو  
بقايا السكر الذي ينهش عقله،  
لكن سرعان ما أدرك أن هذه  
الكائنات لم تكن محض أوهام؛  
كانت حقيقية، أقرب إليه من  
أنفاسه، تحيط به كأنها دائرة  
تنتظر شيئاً، أو شخصاً ما.  
وفجأة شق الظلام كيان يتقدم  
بخطوات ثقيلة، كأنها تهز أركان  
المكان، هيئته وحدها كانت كفيلاً  
بأن تزرع في روحه رعباً لم يختبره

صدر حديثاً عن دار نبض القصة  
للنشر والتوزيع رواية جديدة  
بعنوان "غياهب الموت" من تأليف  
محمد فتحى، والتي يشارك بها في  
معرض القاهرة الدولى للكتاب في  
دورته الـ ٥٦ المقرر انطلاقها خلال  
الفترة من ٢٣ يناير الجارى، حتى ٦  
فبراير المقبل.  
تدور أحداث الرواية حول شاب  
أنهكته الغفلة، غارق في ليل يقطر  
ذنوباً، عاد إلى منزله يجز خلفه  
أوزاراً ثقيلة، لكنه كالعادة اختار أن  
يدفن كل شيء تحت ركاب النوم،  
ألقى برأسه على الوسادة، معتقداً  
أن النوم سيكون ملاذ الآمن، كما

## "أرض البليوم المجهولة" رواية جديدة لها عبد العزيز

"لا تتوقفي، سيرينا!" صرخت  
إليارا وهي تلتفت برأسها لتتأكد  
من أن صديقتها لا تزال خلفها.  
كانت تحمل في يديها كريستالاً  
متوهجاً، قطعة أثرية قديمة  
تحمل قوة هائلة، قادرة على  
تغيير مصير العالم بأسره.  
"لن أتركهم يأخذونها منا!" ردت  
سيرينا، وهي تحاول اللحاق  
بإليارا، أنفاسها تتلاحق وعرقها  
يتصبب من جبينها.  
كان الرجلان يقتربان، صوت  
خطواتهم الثقيلة يتردد بين  
الأشجار. كان أحدهم يحمل  
سيفاً ضخماً، بينما الآخر كان  
يمسك بقوس وسهم جاهز  
للإطلاق. صرخت إليارا: "نحن  
قريبتان من الممر السري! يجب  
أن نصل إليه قبل أن يمسخونا!"  
بسرعة، انحرفت إليارا إلى  
اليسار، قافزة فوق جذور الشجر  
البارزة، وسيرينا تتبعها بمهارة.  
فجأة، أطلق أحد الرجلين سهماً،  
لكنه اصطدم بشجرة قريبة،  
مبتعداً عن هدفه.  
"لقد وجدتهم!" صرخ أحد  
الرجلين، ملاحقاً إياهم بقوة  
أكبر. كانت الغابة تزدد ظلمة،  
والأمل في النجاة يتضاءل.



هي ليست مجرد أرض، بل  
عالم كامل يعيش خلف ستار  
الغموض. هنا، لا تتبع الطبيعة  
قوانينها المعروفة، والسماء  
تُحدثك بأسرار الكون، من يصل  
إلى البليوم سيكتشف حياة  
مختلفة تماماً، حيث السحر هو  
سيد الموقف، والقوى الخفية  
تنتظر من يستحق كشفها.  
ومن أجواء الرواية نقرأ: "كانت  
الشمس تغيب ببطء خلف  
الأفق، ملقبة بظلال طويلة عبر  
أشجار الغابة الكثيفة. الهواء  
كان مشبعاً برائحة الطحالب  
والأوراق المتحللة، وصوت  
خطى إليارا وصديقتها سيرينا  
كانا يخترقان الصمت المحيط.  
كانتا تجريان بسرعة، تنطلقان  
بين الأشجار كظلال هاربة، بينما  
يطاردهم رجلان بشراسة.

صدر حديثاً عن مؤسسة الكاتب  
العربي للنشر والتوزيع رواية  
جديدة بعنوان "أرض البليوم  
المجهولة" من تأليف مها عبد  
العزيز ابونبوت، والتي ستشارك  
بها في معرض القاهرة الدولى  
للكتاب في دورته الـ ٥٦ المقرر  
إنطلاقها خلال الفترة من ٢٣  
يناير الجارى وحتى ٥ فبراير  
المقبل.  
تقول مها عبد العزيز مؤلفة  
الرواية: "هذه ليست مجرد  
رواية عادية، بل بوابة لعالم  
مخفي لم يره البشر العاديون  
من قبل. أرض مجهولة، عالم آخر  
ينبض بالحياة والقوة، لكنه ليس  
كما يبدو. من يدخل هذا العالم،  
يواجه قوى خارقة، كائنات  
أسطورية، وحرماً أبدية بين النور  
والظلام.



## قيود جديدة على تصدير شرائح AI: هل تعرقل الابتكار العالمي؟

هذه القيود عبر تعزيز شركاتها الاستراتيجية مع الولايات المتحدة. وبفضل استبعاد الأنشطة المتعلقة بسلاسل التوريد ورقائق الألعاب من القيود، يمكن للهند جذب الاستثمارات والموارد، مما يعزز مكانتها كمركز عالمي لصناعة الذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا.

تأتي هذه القيود وسط تصاعد التوترات الجيوسياسية، مما يشير إلى تحول في ديناميكيات صناعة التكنولوجيا العالمية وتأثيرها على العلاقات بين الدول.

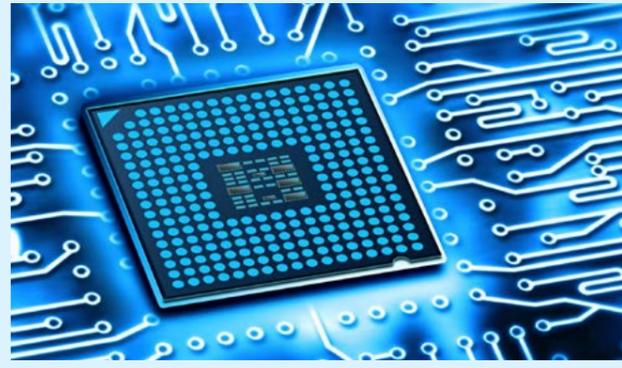
مع تزايد تركيز الهند على أشباه الموصلات، قد تستفيد من هذه القيود عبر تعزيز شركاتها الاستراتيجية مع الولايات المتحدة.

المتقدمة. الهند في قلب المعادلة مع تزايد تركيز الهند على الذكاء الاصطناعي وتصنيع أشباه الموصلات، قد تستفيد من

• شركة Nvidia: أعربت عن معارضتها الشديدة للقرار، مشيرة إلى أن القيود تهدد الابتكار والنمو الاقتصادي العالمي، وقد تدفع العملاء للجوء إلى المنافسين الصينيين مثل هواوي.

• الصين: انتقدت القرار واتهمت الولايات المتحدة بتعطيل التجارة الدولية والابتكار.

• الاتحاد الأوروبي: أبدى قلقه من تأثير القيود على التعاون التكنولوجي عبر الأطلسي، مطالبًا بتخفيفها لضمان استمرار وصول الدول الأوروبية إلى الشرائح



المخاطر الأمنية الوطنية تتطلب توازنات، مؤكدة أن القواعد تهدف لحماية المصالح الأمريكية مع دعم الحلفاء. ردود الفعل العالمية

مع استثناء الحلفاء الذين يلتزمون بمعايير الأمن وحقوق الإنسان الأمريكية. ووفقًا لوزيرة التجارة الأمريكية جينا ريموندو، فإن "إدارة

أعلنت الولايات المتحدة عن لوائح جديدة تقيد تصدير شرائح الذكاء الاصطناعي (AI)، مستهدفة شركات مثل Nvidia، في خطوة تهدف إلى إبطاء التقدم التكنولوجي للصين وروسيا في مجالات الذكاء الاصطناعي، خاصة للاستخدامات العسكرية والمراقبة.

تفاصيل القيود تفرض اللوائح الجديدة، التي ستدخل حيز التنفيذ خلال عام، حدودًا صارمة على قوة الحوسبة للرقائق المصدرة لمعظم الدول،

## ميزة منقذة للحياة تتوفر في ساعات آبل القادمة في 2025



كشف تقرير نشر في موقع phonearena، عن مزايا من المفترض أن تحصل على ميزة صحية هامة، لتتمكن من الكشف عن ارتفاع ضغط الدم لدى المستخدمين.

مزايا ساعة آبل القادمة في 2025 ويزعم مارك جورمان، أحد المطلعين على شركة Apple، أن Apple Watch Series 11 و Apple Watch Ultra 3 القادمة من المرجح أن تتمتع بهذه الإمكانية عند وصولها في خريف عام 2025، وستتمكن من مراقبة ضغط الدم، لافتًا إلى أن الشركة كانت تخطط لذلك من الماضي، لكن التحديات التكنولوجية المختلفة منعت الشركة من إطلاق هذه الميزة. وعلى الرغم من أن ساعة Apple Watch التالية، لن توفر أرقامًا دقيقة لضغط الدم، ولكنها تظل

أرقامًا دقيقة لضغط الدم، فمن المحتمل أنه إذا اكتشفت ارتفاع ضغط الدم، فإن Apple Watch ستشجعك على أخذ قراءة أكثر دقة باستخدام الكفة التقليدية لضغط الدم.

وقد تكون تلك الميزة منقذة للحياة إلى حد كبير، نظرًا لأن أخذ قراءات ضغط الدم هو الإجراء الذي يعيشه الكثير من الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم غير المكتشف، لذلك بمجرد ارتداء ساعة Apple Watch، قد يكتشف هؤلاء الأشخاص مثل هذه الحالة.

مفيدة جدًا، فمن المتوقع أن تعمل مراقبة ضغط الدم على Apple Watch بشكل مختلف عن الطريقة المعتادة لقياس ضغط الدم باستخدام الكفة، وبدلاً من نفخ الكفة وأخذ قراءات دقيقة، ستعتمد شركة Apple على طريقة أقل إزعاجًا باستخدام أجهزة الاستشعار الموجودة في Apple Watch.

وتذهب التوقعات بأن ساعة Apple Watch القادمة لن تنبهك إلا عندما تكتشف لحظات يرتفع فيها ضغط الدم، ولكنها قد لا تكون قادرة على إعطائك

## ميتا تضيف ميزة جديدة إلى Threads. كيف تستفيد منها؟



شارك مارك زوكربيرج، الرئيس التنفيذي لشركة ميتا، مؤخرًا مقطع فيديو أعلن فيه عن سلسلة من التغييرات القادمة على سياسات منصة الشركة مثل Threads و Instagram، بينها، كشف المدير التنفيذي أنه سيتحول من التحقق من الحقائق إلى نموذج ملاحظات المجتمع Community Notes.

كما لاحظ المطور والباحث Alessandro Paluzzi، فإن ميزة Community Note مخفية بالفعل في تطبيق Threads لجهاز iPhone.

باستخدام هذا الخيار، يمكن للمستخدمين كتابة ملاحظة حول أي منشور على Threads، وتعزز الواجهة أن "الملاحظة مجهولة" وتعيد توجيه المستخدمين إلى مقال دعم على Instagram مع مزيد من التفاصيل حول الميزة. كما يقول المقال، "إذا رأيت

منشورًا قد يكون غير دقيق أو مربكًا، فيمكنك كتابة ملاحظة بمعلومات أساسية أو نصيحة أو رؤى قد يجدها الأشخاص مفيدة، قد يتم نشر ملاحظتك على المنشور إذا تم تصنيفها على أنها مفيدة".

سيجد المستخدمون أيضًا زرًا للانضمام إلى قائمة انتظار برنامج Community Notes. وتقول شركة ميتا، إن التغيير سيسمح "للأشخاص من مختلف وجهات النظر بتحديد متى تكون

المنشورات مضللة وتحتاج إلى مزيد من السياق". اعترف زوكربيرج بأنه استوحى من X (تويتر سابقًا) تقديم ملاحظات المجتمع على Facebook و Instagram و Threads، حيث أن المنصة المملوكة لإيلون ماسك لديها بالفعل ميزة مماثلة.

سيتم طرح الميزة أولاً للمستخدمين في الولايات المتحدة "خلال الشهرين المقبلين" ويجب توسيعها لتشمل المزيد من البلدان العام المقبل.





## إصابة ١٢ شخصا في انقلاب ميكروباص على طريق "الخارجة - أسيوط" بالوادي الجديد

٤٢ سنة، ووليد.ع.س، ٢١ سنة، وعلاء.س.ع، ٢١ سنة، وأحمد.م.ح، ٢٢ سنة، وإبراهيم.خ، ١٩ سنة، و محمود.م، ٢٠ سنة، وعاصم.ص.م، ٣٩ سنة، وعبد الشافي.ع، ٥٥ سنة، وإبراهيم.ج.أ، ٢١ سنة وتم نقلهم إلى مستشفى الخارجة التخصصي، وتحرر محضر بالحادثة، وأحيل إلى النيابة العامة لمباشرة التحقيق.

الوادي الجديد من شرطة النجدة يفيد بوقوع حادث انقلاب سيارة ميكروباص على طريق الخارجة أسيوط عند الكيلو ٨٠، وأسفر الحادث عن إصابة ١٢ شخصاً بينهم سيدة. وتبين أن المصابين هم: يوسف.ع.ع، ٢٣ سنة، ورقية.م، ٣٨ سنة، وأسامة.ص، ٤٠ سنة، وأحمد.م.

ورد إخطار أمنى إلى مدير أمن الوادي الجديد من شرطة النجدة يفيد بوقوع حادث انقلاب سيارة ميكروباص على طريق الخارجة أسيوط عند الكيلو ٨٠، وأسفر الحادث عن إصابة ١٢ شخصاً بينهم سيدة.



أصيب ١٢ شخصاً مساء أمس الثلاثاء، في حادث انقلاب سيارة ميكروباص عند نقطة الكيلو ٨٠ طريق الخارجة أسيوط، بمحافظة الوادي الجديد، وتم الدفع بـ ٩ سيارات إسعاف إلى موقع الحادث، ونقل المصابين إلى مستشفى الخارجة التخصصي. ورد إخطار أمنى إلى مدير أمن

## جهات التحقيق تستجوب ٣ متهمين غسلوا ٦٠ مليون جنيه حصيلة أنشطة مشبوهة

النقدية وبشيكات بمبالغ كبيرة وبصفة متكررة، دون وضوح العلاقة أو طبيعة نشاط أيٍّ منهم، حيث قدرت تلك الممتلكات بحوالي ٦٠ مليون جنيه.

وألقي القبض علي ٣ أشخاص لقيامهم بالاتجار وترويج المواد المخدرة، وترجمهم وجمعهم بمبالغ مالية كبيرة ومحاولة غسل تلك الأموال المتحصلة من نشاطهم الإجرامي عن طريق قيامهم (بتأسيس الأنشطة التجارية وشراء السيارات) بقصد إخفاء مصدرها وإصباغها بالصبغة الشرعية، وإظهارها وكأنها ناتجة عن كيانات مشروعة.. حيث قدرت أعمال الغسل بمبلغ (٦٠ مليون جنيه تقريباً)، تم اتخاذ الإجراءات القانونية.



وتبين أن المتهمين استخدموا عدة أساليب لإخفاء أنشطتهم غير المشروعة من بينها شراء أراضي زراعية - عقارات - سيارات - شركات - مكاتب مطاعم وكافتريات، وأجروا العديد من الإيداعات

تباشر الجهات المختصة، والتحقيقات مع ٣ متهمين بتكوين تشكيلاً عصابياً منظماً قام بغسل قرابة ٦٠ مليون جنيه حصيلة أعمال غير مشروعة خلف أنشطة مشروعة وعدة مجالات لإخفاء مصادر الحصول عليها. وكشفت المعلومات الأولية أن المتهمين استخدموا أنشطتهم الإجرامية في مجال الاتجار بالمواد المخدرة، لتحقيق الربح غير المشروع وغسل الأموال،

## المتهم بسرقة السيارات: أوهمت الضحية بنيتي شرائها

بالإكراه، لتأمر نيابة عابدين بحبس المتهم ٤ أيام على ذمه التحقيق. وتمكن رجال المباحث من ضبط عاطل "له معلومات جنائية" حال سيره بالسيارة قيادته بدائرة قسم شرطة عابدين "بدون تراخيص"، وبمناقشته اعترف بالإستيلاء على السيارة من مالكاها عقب إيهامه بشرائها منه مقابل مبلغ مالى.



أدلى عاطل متهم بالسرقة، باعتراقات تفصيلية امام رجال المباحث، حيث اعترف المتهم بتخصصه في سرقة السيارات بعد ايهام مالكاها بنيتي شرائها، وعقب التقابل يقوم بسرقتها

## كيف يؤثر عدم تعرضك للشمس على حالتك الصحية والنفسية

حافظ على نشاطك البدني: مارس الرياضة في الهواء الطلق، حتى في الأجواء الملبدة بالغيوم، لدعم حالتك المزاجية والحفاظ على إيقاعك اليومي. حاول ممارسة الرياضة في الهواء الطلق لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل يومياً. عندما لا يكون النشاط في الهواء الطلق ممكناً، اختر التمارين الرياضية في الأماكن المغلقة مثل اليوجا أو ركوب الدراجات للحفاظ على نشاطك. قاوم تقلبات المزاج: قد يؤدي العزلة خلال فترات قلة ضوء الشمس إلى تفاقم مشاعر الاكتئاب. حافظ على التواصل الاجتماعي من خلال المكالمات أو محادثات الفيديو لتجنب الشعور بالعزلة. شارك في أنشطة تجلب الفرح، مثل القراءة أو الهوايات الإبداعية.



تتمه ص ٧

استخدم العلاج بالضوء: يمكن أن يساعد صندوق العلاج بالضوء الذي يحاكي ضوء الشمس الطبيعي في تنظيم إيقاعك اليومي وتخفيف أعراض الاضطراب العاطفي الموسمي. استخدمه لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة يومياً، ويفضل في الصباح. تأكد من أن لديك مضادة بشكل ساطع، ويفضل أن تكون بمصابيح ذات طيف كامل تحاكي ضوء الشمس الطبيعي. حافظ على روتين نوم منتظم: التزم بمواعيد نوم واستيقاظ ثابتة، واستهدف النوم لمدة تتراوح بين سبع إلى تسع ساعات. حد من التعرض للضوء الأزرق في المساء باستخدام إعدادات "الوضع الليلي" على الأجهزة أو ارتداء نظارات تحجب الضوء الأزرق.





## كشف شروط أكرم توفيق لتمديد عقده مع الأهلي

تواصل مع الأهلي أكثر من مرة خلال السنوات الماضية، وتحديدًا وقت إصابته الثانية، لتجديد تعاقدته ولكن التأجيل كان من جانب النادي. أكرم توفيق لا يمانع في الانتقال للشمال القطري في يناير، على أن يتنازل عن جزء من العرض ليستفيد الأهلي ماديا، إذا لم يتم تجديد التعاقد.

يريد ٣٠ مليونًا في الموسم وهو ثلث المعروض عليه من الشمال القطري تقريبا، وحتى نهاية الموسم الجاري، يتقاضى أكرم ٧ مليون سنويا وهذا هو المقصود بأنه تحمل الكثير. أوضح: أكرم توفيق مسؤول عن أسرة كبيرة ويريد تأمين مستقبله، لكن يتك الأمر للأهلي، لافتا إلى أن وكيل أكرم

تقضي بحصوله على مليون ونصف المليون دولار سنويا تقريبا، مضيفا إن اللاعب مازال يضع الأهلي في أولوياته، ولكنه يريد تقديره ماديا بالشكل المناسب خاصة أنه تحمل الكثير، والفارق بين ما هو معروض عليه في قطر وفي الأهلي كبير. وأضاف: لا يسعى أكرم للتساوي بين العرضين، هو



كشف الإعلامي هاني حتوت، شروط أكرم توفيق، لتمديد عقده مع النادي الأهلي، في ظل العرض القطري الضخم الذي تلقاها عبر نادي الشمال. قال حتوت، خلال برنامج «الماتش» على قناة «صدي البلد»، إن أكرم توفيق لم يوقع على عقود انضمامه للشمال القطري، هو فقط اتفق على كافة البنود والتي

## إعلان قائمة منتخب مصر في كأس العالم للقوة البدنية



وحتى ٢٨ من الشهر ذاته قبل إعلان تأجيلها. جدير بالذكر أن المنتخب السنغالي هو حامل اللقب بعد الفوز في نهائي النسخة الأخيرة على حساب الجزائر المضيف، ليحقق أسود التيرانجا اللقب الأول.

يتطلب المزيد من الوقت لضمان أن تكون البنية التحتية والمرافق على المستويات اللازمة لاستضافة البطولة بالنجاح المطلوب. وكان من المفترض أن تقام البطولة في كينيا وتنزانيا وأوغندا بداية من الأول من فبراير المقبل

أعلن الاتحاد الإفريقي لكرة القدم «كاف»، اليوم الثلاثاء، تأجيل موعد إقامة بطولة كأس أمم إفريقيا للمحليين. وأكد «كاف» عبر موقعه الرسمي على تأجيل موعد إقامة البطولة من فبراير إلى شهر أغسطس ٢٠٢٥.

أضاف كاف في بيانه: تم إحراز تقدم جيد في كينيا وتنزانيا وأوغندا، من خلال بناء وتحديث الملاعب وملاعب التدريب والفنادق والمستشفيات والبنية التحتية والمرافق الأخرى لاستضافة بطولة الأمم الأفريقية للمحليين. تابع: «مع ذلك، نصح خبراء البنية التحتية والفنية في كاف، الذين كان بعضهم مقيما في كينيا وتنزانيا وأوغندا، بأن الأمر



أعلن الاتحاد المصري للقوة برئاسة محمود بركات، قائمة الفراعنة التي تستعد لخوض بطولة كأس العالم للقوة البدنية في نسختها الثالثة والمقرر إقامتها خلال الفترة من ١ إلى ٦ فبراير ٢٠٢٥ في منطقة الهرم. وضمت قائمة الفراعنة كل من:

في فئة الرجال يشارك كل من، حامد لويس وزن ١٢٥ كجم، أمير أحمد وزن ١١٠ كجم، مصطفى محمد علي وزن ٩٠ كجم، كريم إبراهيم صالح وزن ٨٢,٥ كجم، أحمد إبراهيم أحمد وزن ٦٧,٥ كجم، يوسف أحمد عبدالله وزن ٦٠ كجم، وفي الشباب يشارك محمد صابر عنتر وزن ١٠٠ كجم. وفي فئة السيدات تشارك كل من، داليا مبروك إسماعيل وزن ٦٧,٥ كجم، حبيبة سعيد عبدالغني وزن ٥٢ كجم، وفي فئة الشباب يشارك كل من، أله طارق محمد وزن ٦٠ كجم، سلمى عبدالغفار وزن ٥٦ كجم، خلود إبراهيم الصغير وزن ٥٢ كجم واستطاع الاتحاد المصري للقوة

تحقيق نجاح كبير في النسختين الماضيتين سواء على مستوى التنظيم أو النتائج حيث نجحت مصر في النسخة الماضية من كأس العالم بشرم الشيخ في التتويج بالمركز الأول في الترتيب العام للدول واستطاع أبطال مصر حصد ٢٣٥ ميدالية متنوعة بواقع ٧٨ ذهبية و ٨٠ فضية و ٧٧ برونزية، في ١١٥ مسابقة لجميع الفئات العمرية وجميع الأوزان، كما نجح الفراعنة في تحطيم ٢٨ رقما قياسيًّا عالميًّا.

وشهدت النسخة الأولى من كأس العالم التي أقيمت في الغردقة مشاركة ١٩ دولة فيما شهدت النسخة الثانية بشرم الشيخ مشاركة نحو ٢٢ دولة، ومن المتوقع أن تشهد النسخة المقبلة بالهرم زيادة كبيرة في عدد الدول بعد النجاح الكبير للنسختين الماضيتين، كما ستشهد البطولة تواجد دول جديدة تشارك لأول مرة مثل إنجلترا وفرنسا والهند وأستراليا صاحبة لقب بطولة العالم بالإضافة إلى نيجيريا والجزائر وجنوب إفريقيا.

## بعد الفوز على الجونة.. كولر يقترب من مؤوية تاريخية مع الأهلي



الدوري مرتين وكأس مصر مرتين، والسوبر المصري أربع مرات، ودوري أبطال إفريقيا مرتين ولقب كأس القارات الثلاث مرة واحدة.

٩٨ مباراة، وتعادل في ٢٩ مباراة، وخسر في ١٦ مباراة. أرقام كولر قادت النادي الأهلي لتحقيق ١١ لقبًا مختلفًا خلال فترة توليه المسؤولية،

حقق النادي الأهلي فوزًا ثمينًا على حساب نادي الجونة بهدفين دون رد، في المباراة التي جمعت الفريقين ضمن منافسات الجولة الثامنة من الدوري المصري الممتاز. وبهذا الفوز، يكون السويسري مارسيل كولر، المدير الفني للأهلي، قد حقق الانتصار رقم ٩٨ له مع الفريق الأحمر منذ توليه المسؤولية الفنية في سبتمبر ٢٠٢٢. وتمكن مارسيل كولر خلال ١٤٣ مباراة قضاها على رأس الجهاز الفني للأهلي، تحقيق الفوز في

## بيراميدز يكتسح غزل المحلة بثلاثية ويتصدر الدوري



ثم مر من حارس المرمى وسددها إلى إبراهيم عادل الذي سددها سكنت المرمى. وعزز بيراميدز بنتيجة ٣-٠. بهذه النتيجة وصل بيراميدز للنقطة ١٧ في صدارة الدوري الممتاز، بينما تجمد رصيد غزل المحلة عند ٨ نقاط في المركز ١٢.

حاول الدفاع تشتيتها لكنها ذهبت إلى إبراهيم عادل الذي سددها سكنت المرمى. وعزز بيراميدز بنتيجة ٣-٠. بهذه النتيجة وصل بيراميدز للنقطة ١٧ في صدارة الدوري الممتاز، بينما تجمد رصيد غزل المحلة عند ٨ نقاط في المركز ١٢.

تغلب بيراميدز على نظيره غزل المحلة، بثلاثية دون رد، في اللقاء الذي جمع الفريقين على ستاد الدفاع الجوي، ضمن منافسات الجولة الثامنة من الدوري الممتاز. افتتح علي جبر التسجيل لبيراميدز في الدقيقة ٣٤ من ركلة ركنية نفذت بجملته تكتيكية تصل إلى الشيببي الذي أرسل عرضية قابلها الكرتي برأسية نحو خط المرمى ومن ثم أكملها علي جبر بتسديدة رأسية سكنت المرمى. وعزز إبراهيم عادل تقدم بيراميدز بالهدف الثاني في الدقيقة ٥١ من كرة عرضية من داخل منطقة الجزاء من الجهة اليسرى من رمضان صحي



## اتحاد اليد يخاطب الأندية لتأكيد المشاركة في بطولة إفريقيا للأندية أبطال الكؤوس



أرسل الاتحاد المصري لكرة اليد برئاسة خالد فتحي، اليوم الأربعاء، خطابات لعدد من الأندية لتأكيد المشاركة في بطولة كأس الكؤوس الإفريقية للرجال والسيدات، والتي يستضيفها النادي الأهلي خلال الفترة من ١٤ إلى ٢٤ مايو ٢٠٢٥.

وأرسل الاتحاد خطابات لأندية سبورتنج والزمالك في الرجال لتأكيد المشاركة في البطولة، حيث يشارك سبورتنج بصفته بطلا لكأس مصر والزمالك بصفته وصيفا لبطول كأس مصر، بينما يشارك الأهلي بصفته مستضيف البطولة وحامل لقب كأس الكؤوس الإفريقية. وفي السيدات خاطب اتحاد اليد أندية الشمس بصفته وصيفا لبطول كأس مصر وسبورتنج صاحب المركز الثالث في

البطولة، بينما يشارك الأهلي بصفته بطلا لكأس مصر ومستضيف البطولة. جدير بالذكر أن النادي الأهلي يستضيف البطولة وأيضا يسبقها استضافته لبطولة كأس السوبر الأفريقي للرجال والسيدات أيام ١١ و ١٢ و ١٣ مايو المقبل، وهي البطولة المؤهلة لبطولة العالم للأندية ٢٠٢٥ والتي تقام في مصر للعام الثاني على التوالي.

## وجهان لعملة واحدة.. صلاح وزيزو بين رغبة التجديد والإغراءات السعودية



إلى حد كبير، فبالأمس القريب تقدم اللاعب في قائمة الهادفين التاريخيين لنادي الزمالك، ليصل للمركز السادس برصيد ٨٤ هدفا، وهو تاريخ يصعب على أي لاعب صنعه في هذه الفترة القصيرة، فمنذ انضمامه إلى الأبيض في يناير ٢٠١٩ عكف على تقديم مستويات شبه ثابتة من موسم لآخر

ومثلما هو الحال بالنسبة لصلاح وزيزو ارتبط اسمه بالانتقال للدوري السعودي عدة مرات حتى ولو من خلال أندية أقل من الهلال والاتحاد اللذان يسعيان لضم صلاح.

نجم الزمالك كان مرشحا للرحيل إلى الشباب السعودي الصيف الماضي، ثم جاء عرض نيوم المغربي بقيمة تضاوي ٧ ملايين دولار ليكون مصدر ضغط كبير على اللاعب والنادي.

وأمام رغبة الزمالك في بقاء اللاعب تم رفض العرض، لتتجدد الرغبة السعودية في ضم زيزو عن طريق نادي الاتفاق الذي يسعى لضمه أيضا.

يرغب صلاح في عقد مدته ٣ سنوات، وهو ما يتعارض مع سياسة الليفر في تجديد عقود اللاعبين الذين يتجاوزن الـ ٣٠ عاما من عمرهم، لكن المستوى البدني المذهل لصلاح يعد كافيا لطمأنة النادي الإنجليزي بأن اللاعب قادر على مواصلة العطاء.

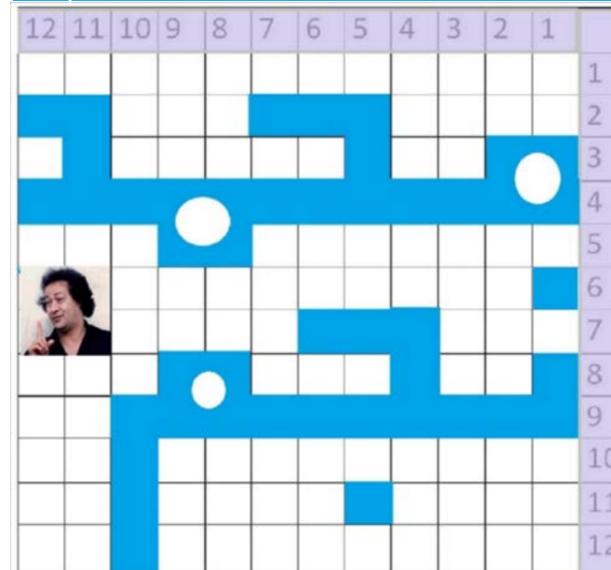
أيضا تبرز الخلافات حول الراتب

تحمل كرة القدم العديد من السيناريوهات المشابهة، مهما تباعدت المسافات ما بين الملاعب والمنافسات، فلكل روايته الخاصة والتي تحمل في تفاصيلها تشابهات كثيرة مع قصص أخرى يحلم أبطالها بنهاية سعيدة. وفي الوقت الذي ارتبط فيه اسم النجم المصري محمد صلاح بهدف ليفربول الإنجليزي، بالانتقال إلى الدوري السعودي عن طريق نادي الهلال الذي يرغب في ضمه إلى صفوفه قبل كأس العالم للأندية ٢٠٢٥، فإن موقف الفرعون الذهبي يبدو أكثر تشابها من أي وقت مضى مع أحمد مصطفى "زيزو" نجم الزمالك، كل مع ناديه. سابقا ولكن!

صلاح ينتهي عقده مع ليفربول بنهاية الموسم الحالي ما يعطيه الحق في التفاوض مع أي نادٍ خلال الفترة الحالية، وهو ما ينطبق على زيزو أيضا الذي ورغم خوضه جولات من مفاوضات التجديد مع الزمالك لكنه لا يزال لاعبا مهددا بالرحيل المجاني الصيف المقبل.

رغبة صلاح الأولى هي البقاء ومواصلة كتابة التاريخ مع ليفربول، حيث حقق أرقاما خيالية محليا وأوروبا مع الفريق الإنجليزي، لكن النجم المصري ينتظر العرض الذي يليق بما قدمه عبر أكثر من ٧ سنوات مع الريذ.

## الكلمات المتقاطعة.. "في ذكرى رحيل الفنان محمد نجم"



إعداد سعيد شفيق

- أفقياً
- ١- واحد لمون ..... مسرحية لمحمد نجم
  - ٢- ..... يا باشا مسرحية لمحمد نجم - مبة ..... فيلم لنادية الجندي ومحمد نجم
  - ٣- حرف جر - ..... دراكولا مسرحية لمحمد نجم
  - ٤- ..... شهر هجري
  - ٥- مسرحية لمحمد نجم وميمي جمال -
  - ٦- مسرحية لمحمد نجم ونجوى سالم ومحمد أبو الحسن
  - ٧- أستمر ..... يا دنيا فيلم لمحمود ياسين وعفاف راضي ومحمد نجم
  - ٨- للاستفهام - والدتي - يصلح
  - ٩- نصف اجري
  - ١٠- غابة ..... مسلسل لمحمد نجم وميمي جمال وحسن مصطفى - حرف جر

- ١١- مؤذن الرسول (معكوسة) -
- ١٢- حروف متشابهة - نصف بوكس
- ١٣- فيلم لنجلاء فتحي ومصطفى فهمي ومحمد نجم - واحد بالإنجليزية.
- ١٤- نصف علوم - للكاتب (معكوسة)
- ١٥- حرف نصب - دريد ..... فنان سوري - رقد
- ١٦- عتاب - ..... زمانها جاية أغنية لمحمد فوزي - نصف الرمال
- ١٧- تدق - نصف شجيع - جمال (معكوسة)
- ١٨- نصف حياة
- ١٩- نصف كتاب - تجدها في "سيزار"
- ٢٠- ..... الشماع مذيعة مصرية - حرف أبجدي
- ٢١- سأم - نصف غوشة - للسؤال (معكوسة)
- ٢٢- أحش "مبعثرة" حرف عطف - من الفاكهة
- ٢٣- نجيب - طريد (مبعثرة)
- ٢٤- عبده يتحدى ..... مسرحية لمحمد نجم
- ٢٥- إعتقل يا ..... مسرحية لمحمد نجم وهالة صدقي وحسن حسني.

## منتخب مصر يكتسح الأرجنتين في مستهل مشواره بمونديال اليد



فاز منتخب مصر الاول لكرة اليد علي نظيره الأرجنتيني بنتيجة ٣٩/٢٥ ضمن منافسات الجولة الاولى لبطولة العالم التي تقام بتنظيم مشترك بين " كرواتيا والدنمارك والنرويج " ..

سيطر منتخبنا علي المباراة من بدايتها الي نهايتها ، ونجح في إنهاء الشوط الاول بنتيجة ٢١/١١ بعدما حاصر منتخبنا بقيادة مديره الفني الإسباني باستور الأرجنتيني .. وفي الشوط الثاني واصل الفراعنة احكام سيطرتهم علي المباراة ، وقدم منتخبنا أداء رائع ونجح في الاستحواذ بشكل تام في ظل تألق اللاعبين واستغلال الفرص أمام المرمى بشكل متميز .. وبهذه النتيجة ، حقق منتخب مصر أول فوز للمنتخبات العربية في بطولة العالم الجارية ، بعدما خسرت تونس أمام إيطاليا والجزائر أمام الدنمارك وقطر أمام فرنسا والكويت أمام النمسا .. ومن المقرر أن يلعب منتخبنا أمام البحرين مساء الجمعة المقبل في ثاني مبارياته ببطولة العالم ..

صانع اللعب أحمد خيرى (الأهلي)، سيف الدرغ (ليموج الفرنسي)، سيف هاني فوكس (الأهلي).

واختار الإسباني خوان كارلوس باستور المدير الفني لمنتخب مصر ١٨ لاعبا في بطولة العالم، وهم: حراس المرمى كريم هندواي (الزمالك)، محمد علي (سبورتنج لشبونة البرتغالي)، جناح أيسر أحمد هشام سيسا (فوفودينا الصربي)، بلال إبراهيم مسعود (بيرجيشر الألماني)، ظهر أيسر علي زين (دينامو بوخارست الروماني)، أحمد هشام دودو (مونبيليه الفرنسي)، عبد الرحمن فيصل (الأهلي).

ظهر أمين يحيى خالد (باريس سان جيرمان الفرنسي)، محسن رمضان (الأهلي)، جناح أيمن محمد سند (نيم الفرنسي)، أكرم يسري (الزمالك)، الدائرة إبراهيم المصري (الأهلي)، أحمد عادل (الأهلي)، محمد طارق (الزمالك)

