

**Mohamed Qatamesh Dental Clinic**

11 ش. الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون  
هاتف: ٠١٠٠٦٣٩٠٠٠٠  
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



# مصر

## تلا تين

إخبارية إلكترونية مستقلة  
نسخة مجانية

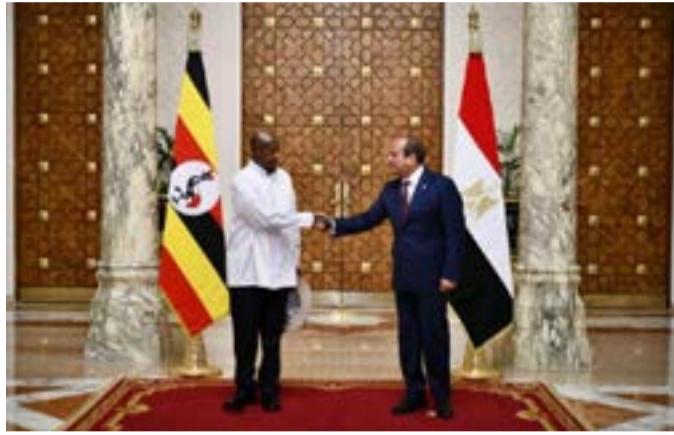


رئيس مجلس الإدارة  
محمد صلاح قطامش  
الخميس ١٩ صفر ١٤٤٧ هـ | الموافق ١٤ أغسطس ٢٠١٤  
أنسها/ محمود صلاح قطامش

## حوض النيل يجب أن يكون مصدراً للتعاون لا للصراع.. كلمة الرئيس السيسي بالمؤتمر المشترك مع نظيره الأوغندي

شهد التوقيع على عدد من مذكرات التفاهم في مجال التعاون الفني في قطاع إدارة الموارد المائية، وفي مجال التعاون الزراعي والغذائي، وفي مجال الاستثمار، وفي مجال الإعفاء المتبادل من تأشيرات الدخول لحاملي جوازات السفر الرسمية، وفي مجال التعاون الدبلوماسي لدعم إنشاء محمد دبلوماسي أوغندي.

تابع ص ٦



استقبل الرئيس عبد الفتاح السيسياليوم، بقصر الاتحادية، رئيس جمهورية أوغندا يوبيري كاجوتا موسيفيني، حيث عقدت مراسم الاستقبال الرسمية، وتم عزف السلام الوطني لكل من جمهورية مصر العربية وجمهورية أوغندا.

وصرح المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية بأن الرئيس قد ألقى اجتماعاً ملقاً، وقد أعقبه

## الرئيس السيسي: نرى في أوغندا شريكاً أساسياً بمنطقة حوض النيل الجنوبي

المصرية المخصصة لدعم التنمية في دول حوض النيل. كما عبر عن تطلعه إلى الارقاء بمستوى التعاون الاقتصادي وزيادة حجم التبادل التجاري، الذي بلغ نحو ١٣٣ مليون دولار في عام ٢٠٢٤، ونطلع إلى مضاعفته بما يعكس الإمكانيات المشتركة للبلدين.

تابع ص ٨



شريكاً أساسياً في منطقة حوض النيل الجنوبي، مؤكداً

السعى لأن تكون أوغندا من أكبر المستفيدن من الآليات قيادات الأعمال في مصر وأوغندا. وأضاف أن انعقاد هذا المنتدى يجسد عمق الروابط وأواصر الصداقة الممتدة بين بلدينا، والإرادة الراسخة في توسيع الشراكات في مختلف مجالات التعاون لصالح شعبي البلدين.

وأوضح أن مصر ترى في أوغندا



**مطبخ أحلامك**  
في مودرن هاوس

10 سنوات  
SimplifiedElegance

ModernHouseDecorations  
01024444266  
www.modernhousedecorations.com

## الرئيس السيسي: مستعدون لتمويل مشروع سد أثجلاقو بين أوغندا وكينيا



«مراجعة مصالح الجميع»، والعمل المشترك وعدم إيقاعضرر وفقاً لقواعد القانون الدولي. تابع ص ١

قال الرئيس عبد الفتاح السيسي، إنه تبادل الرؤى مع نظيره الأوغندي يورى موسيفيني، حول نهر النيل «شريان الحياة لمصر وأوغندا».

وذكر خلال مؤتمر صحفي مع نظيره، مساء الثلاثاء، أنهما توافقا على أن التعامل الأمثل بين دول حوض النيل يتبع أن يتأسس على ضرورة تعزيز العمل لتحقيق المنفعة

**Al-Zafer**  
International Shipping & Logistic Solutions

8 ١ Ground Floor W, ٢٦ Floor  
Safra ١٢٥٤, Saeed Building, Safra  
International Headquarters, Cairo, Egypt  
+٢٠٢ ٣٣٤ ٤٤٤٧  
+٢٠٢ ٣٣٤ ٤٤٤٨  
www.alzaferint.com

## اللقاء المرتقب بين ترامب وبوتين سيكون في مدينة أنكوريج بولاية الاسكا

## رئيس الوزراء: حريصون على إتاحة كل الوسائل التي تضمن حرية التعبير وعرض جميع الآراء

## توقيع مذكرة تفاهم للتعاون في مجال السياحة بين الحكومة المصرية ومجلس وزراء البوسنة والهرسك

## الخطيط: مركز خدمات مصر قدم ١٥٦ خدمة بنهایة الرابع من عام ٢٠٢٤

## يضم ٥٢ عملاً فنياً.. معرض دولي للكاريكاتير للاحتفاء بالنيل في عيده

## الزمالك مطالب بسداد ١٣٠ مليون جنيه تجنبه لإيقاف القيد.. اعرف التفاصيل



## اللقاء المرتقب بين ترامب وبوتين سيكون في مدينة أنكوريج بولاية ألاسكا

وقالت المتحدثة باسم البيت الأبيض "لا يوجد أي زعيم في العالم في الوقت الراهن أكثر تمسكاً بمنع الحرب أو إنهائها من الرئيس دونالد ترامب". وعن قضية المهاجرين، أوضحت أنه في ظل إدارة ترامب تم اعتقال ٣٠٠ ألف من المهاجرين غير الشرعيين في ٦ شهور، لافتة إلى أن جهود إدارة ترامب مستمرة حتى القضاء على ظاهرة الهجرة غير الشرعية.

**لا يوجد أي زعيم في العالم في الوقت الراهن أكثر تمسكاً بمنع الحرب أو إنهائها من الرئيس دونالد ترامب.**



وأضافت أن "الحرب القاسية بين إدارة جو بايدن، لكن الرئيس الروسي وأوكرانيا اندلعت في عهد ترامب عازم على إنهائها ووقف

أعلن البيت الأبيض أن اللقاء المرتقب بين الرئيسين الأمريكي دونالد ترامب والروسي فلاديمير بوتين سيكون في مدينة "أنكوريج" بولاية ألاسكا الأمريكية. وقالت المتحدثة باسم البيت الأبيض كارولين ليفيت، خلال مؤتمر صحفي الثلاثاء، إن الرئيس ترامب "سيسافر صباح الجمعة إلى ألاسكا لعقد اجتماع ثنائي مع الرئيس الروسي فلاديمير بوتين"، وفقاً لقناة القاهرة الإخبارية.

## إيران تعرّب عن استعدادها للتفاوض على برنامجها النووي مقابل رفع العقوبات



قال نائب وزير الخارجية الإيراني، ماجد تخت روانجي، الثلاثاء، إن طهران منفتحة على التفاوض بشأن اتفاق مربح للجانبين تقبل فيه بعض القيود المحدودة على برنامجها النووي مقابل رفع العقوبات. وأضاف تخت روانجي، في تصريحاته التي أوردتها وكالة أنباء "إيران" الرسمية اليوم، أن "إيران تسعى إلى نتيجة ترضي جميع الأطراف، بما في ذلك الولايات المتحدة"، فيما يخص التوصل إلى اتفاق نووي، لكنه أكد أن "تضييق الاليورانيوم يظل ضرورة غير قابلة للتفاوض بالنسبة للبرنامج".



## الاتحاد الأوروبي يحذر من "كارثة" إذا سيطرت إسرائيل عسكرياً على غزة



رفع يوجه انتقادات علنية لإسرائيل خلال أيام، بعد أن وصفت ناتية رئيس المفوضية الأوروبية، تيريزا ربيبر، الأسبوع الماضي خطة نتنياهو لبسط السيطرة الكاملة على غزة بأنها "استفزاز غير مقبول".

ووجه إسرائيل إدانة متزايدة في الأسابيع الأخيرة، تبنت المفوضية الأوروبية موقفاً أكثر تشدداً تجاه إسرائيل، مقرحة تعليق مشاركتها في برنامج "هورايزون يوروب" العلمي، بينما دفعت عدة دول أعضاء باتجاه مقتل نحو ٦١ ألفاً و٥٠٠ شخص منذ أكتوبر ٢٠٢٣.

وبرزت لحبيب كواحدة من أبرز انتقادات داخل المفوضية الأوروبية وتعهد لحبيب ثانى مسؤول أوروبي

حضرت مفوضة الاتحاد الأوروبي للمساواة والاستعداد وإدارة الأزمات، حاجة لحبيب، اليوم / الثلاثاء، من أن سيطرة إسرائيلية كاملة على قطاع غزة ستكون "كارثية"، وسط تزايد الانتقادات للحملة العسكرية التي يشنها رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو على القطاع.

وقالت لحبيب، في تصريحات أورتها مجلة "بوليتيك" الأوروبية، إن "غزة على حافة المواجهة، والمساعدات الجوية غير فعالة، وقواعد إعادة تسجيل المنظمات غير الحكومية تهدد بتفاقم الأزمة".

وأضافت أن أي سيطرة إسرائيلية كاملة "ستؤدي إلى سقوط أعداد هائلة من الضحايا، وانهيار الخدمات، وتعرض حياة الرهائن للخطر".



## تلاتين

ترخيص الهيئة الوطنية  
للإعلام رقم ٤٠٠٤  
٢٠٢١ فبراير عام

رئيس مجلس الإدارة:-  
محمود صلاح قطامش

هناه السيد

الاشراف الصحفي:-  
دكتوره سهام جبريل

البث الإلكتروني:-  
محمد جمال شرع

التصميم الفني PDF--:  
علي منجيري

الوكيل الإعلاني  
جمهورية مصر العربية

**elsherif**  
ads. لل-commercial

(+202) 01022441900 (+202) 0123617779

e-mail: cd\_room2004@yahoo.com

المملكة العربية السعودية

Mishal Printing Press  
Call Now  
www.mishalprinting.com

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

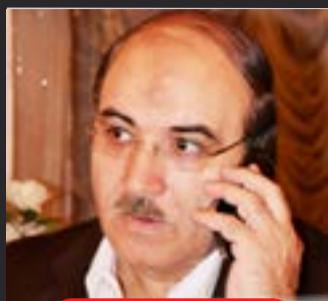
As a FIATA Member, Freight Forwarder,  
NVOCC and Cargo Consolidator,  
we handle all type of consignments  
whether FCL, LCL, Conventional  
and Chartered Vessels.

**Sea Freight**



الخطافر لخدمات الشحن  
Al-Zafer Cargo Services Co.  
لخدمات الشحن والتغليف والنقل العربي والعالمي  
800-12-8888  
qalamesh@alzafercargo.com  
www.alzafercargo.com





حاول تفهم

..بعد مصر الدور  
على مين ؟؟؟؟!!

في ظل التطور الريء في آليات  
التعبيه والتحريض والاستقطاب  
وصناعة الوهم والأكاذيب وفبركة  
الواقع والتلاعب بالقول والمشاعر  
والتي تبدع فيها عناصر اخوانيه  
بعينها عبر نسق تصاعدي والتي  
اصبحت بشكل واضح مستهدفة  
الدوله المصريه لم يسأل احد نفسه  
مم حولنا ومن اهلنا في العالم العربي  
ماذا مصر ؟؟ وهل كل مايحدث الان  
ضد مصر غير مرشح بان يستهدف  
دول عربيه اخري حتى لو من باب  
الابتزاز ؟؟ ..... واستعراضا لحمله  
واسعه وعلى اكثر من صعيد في الفتنه  
الماضيه بالظاهر امام السفارات  
المصريه من قبل عناصر اخوانيه  
ويجدون لهم أنصار من يتبنون  
نظريه (( الخراب الأكبر )) ولайдجدون  
اي مانع في دمار الدوله الوطنيه  
ومغزيق شعوبها طالما ذلك يفتح  
الطريق للجماعه الارهابيه للحكم  
او العوده اليه بعد ان سحبته منهم  
الإرادات الشعبيه المختلفه والغريب  
عزيزى القارئ هو الاتجاه الى الانقلاب  
علي معايير الادانه فبدلا من توجيه  
الادانه الي اسرائيل والتاكيد علي  
مسئوليتها في حرب الاباهه والتوجيع  
والتطعيش والتمهنج القسى اتجهوا

وكل من قوه الى تشويه الدولة المصرية الامر الذي وصل اليه التظاهر امام السفاره المصريه في قتل ابيب رافعين الاعلام الاسرائيليه هاتفين ضد مصر ضد حاضنة العرب ضد ام الدنيا التي دفعت تاريخياً الفواتير الغاليه في وقت كان البعض يكتفي بالصمت او الشماته عند النكسه والتشكيك في قيمة النصر المحقق ..... خرج الاخوان في نسق موحد ودفعه واحده في اطار مؤامره اقليليه ودوليه لإرباك القاهره حتى تقبل بخطط الهجир القسرى وتصفية القضية الفلسطينيه ، والأمر الخطير ان الآيات المستخدمة في استهداف مصر حالياً صارت في متناول الجميع وقد تستخدم لاستهداف دول عربية اخري ولكن بأسلوب اكثر تطوراً واكثر شراً وخطراً يطلقون عليه الان )) الموجه الثانيه من الربيع العربي )) والذي لا زالت مع الاسف تراهن عليه بعض القوي الاقليميه باشعال الفتنه والتزويج لثقافة الكراهيه وتنفيذ منهج مخطط تخريب الدول الوطنيه ... علي الجميع ان يدرك ان استهداف مصر الان سيصيب بالخراب دول اخري ولن يقف عندها .

ولكم تحياي  
محمود صلاح قطامش  
[Qatamesh@Misrtalateen.com](mailto:Qatamesh@Misrtalateen.com)

**رئيس الوزراء: حريصون على إتاحة كل الوسائل التي تضمن حرية التعبير وعرض جميع الآراء**

سيطرة أو غلبة لرأي معين في أي اتجاه، بل نستهدف عرض كل الآراء، والرئيس أكد أن الموضوع وما يحده ويؤكد نجاحه إتاحة كل المعلومات للمواطنين بشأن مختلف القضايا، حتى يصبح قول الرأي مبني على معلومات حقيقة».

وأكمل الثقة الكبيرة في هذا القطاع المهم والكواذر المصرية الكبيرة في مجال الإعلام، مختتماً: «نولي الموضوع أولوية قصوى، ومن المقرر عرض خارطة الطريق والخطة التنفيذية على الرئيس وتطبيقها في أقرب وقت».

قال الدكتور مصطفى مدبولى، إن اجتماع الرئيس عبدالفتاح السيسى، مع رؤساء الهيئات الإعلامية «لحظة فارقة في تطوير منظومة الإعلام المصري».

لتعبير وعرض كل الآراء..

وواصل: «حربيصون ألا تكون هناك

ل العامة المعنية بهذا المجال، موضحاً أن «الرئيس أكد حرصه على ترسیخ مبدأ عرض الرأي والرأي الآخر». وأكمل: «منفتحون على عرض الرأي والرأي الآخر، والدولة حریصة على إتاحة كل الوسائل التي تضمن حرية



**الإيجار القديم.. مجلس الوزراء: لجان حصر المناطق تنتهي من عملها خلال ٣ شهور**



درجة فأكثر ستكون الممناطق المميزة، مقابل ٤٠ لـ ٨٠ في الممناطق المتوسطة، وأقل من ٤٠ للمنطقة الاقتصادية.. وأكد أن اللجان ستنتهي من عملها خلال ٣ أشهر، طبقاً لمشروع القرار، وسيتم الإعلان بكل شفافية عن التصنيفات المختلفة والأسس التي قامت عليه، بعدها جرى تشكيل اللجان بكل شفافية ومراعاة الحياد في عملها.

لبناء ومتوسط مساحات الوحدات والمرافق المتصلة بالعقارات وشبكة لطرق المحيطية ووسائل المواصلات.. كل هذه الأمور سيتم أخذها في الاعتبار عند تصنيف كل منطقة.” وأوضح: “كل معيار من المعايير سيكون عبارة عن مجموعة من النقاط، وإجمالي هذه النقاط سيتم تصنيف الوحدات بناءً عليه، والوحدات التي ستحصل على ٨٠

علق المستشار محمد الحصاني  
متحدث باسم مجلس الوزراء، على  
موافق الحكومة على تشكيل لجان  
حصر المناطق التي تخضع لتعديلات  
قانون الإيجار القديم.  
وقال في مداخلة هاتافية مع  
لإعلاميتين آية عبد الرحمن وما  
جريل، ببرنامج "ستوديو إكسترا"، عبر  
قناة "إكسترا نيوز"، مساء الأربعاء، إن  
هذا القرار هدفه تحديد الحد الأدنى  
لإيجار خلال المرحلة الانتقالية، وهي  
لسنوات السبعة المقبلة.  
وأضاف: "خلال الـ7 سنوات ستصنف  
للجان إلى مناطق لتحديد الحد الأدنى  
لذى نص عليه القانون للمناطق  
ملختلفة".  
وتتابع: "بالنسبة للمعايير، المعايير  
ستشمل الموقع الجغرافي الذي تقع  
فيه الوحدة السكنية ومستوى  
بناء ونوعية المواد المستخدمة في

## **الخارجية تطالب بتوسيعات حول ما يسمى بإسرائيل الكبرى: تهديد للاستقرار**



أكدت جمهورية مصر العربية حرصها على إرساء السلام في الشرق الأوسط، وتدین ما أثير ببعض وسائل الإعلام الإسرائيلي حول ما يسمى بإسرائيل الكبرى، وطالبت بإيضاحات لذلك في ظل ما يعكسه هذا الأمر من إثارة لعدم الاستقرار وتوجه رافض لتبني خيار السلام بالمنطقة والإصرار على التصعيد، ويعارض مع تطلعات الأطراف الإقليمية والدولية المحبة للسلام والرغبة في تحقيق الأمن والاستقرار لجميع شعوب المنطقة. وأكدت مصر بأنه لا سبيل لتحقيق السلام إلا من خلال العودة إلى المفاوضات وإنهاء الحرب على غزة، وصولاً لإقامة دولة فلسطينية على خطوط الرابع من يونيو ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية، على أساس حل الدولتين والقرارات الدولية ذات الصلة.

## وفاء النيل... من أسطورة العطاء إلى شريان الحضارة



النعمـة لا إراقة الدـماء .  
الـنـيل في الـذاـكـرـة الـديـنيـة :  
لم يقتصر حضور النـيل على الأـساطـير ،  
مسـاء الـخـير دـكتـور مـحـمـود حـبـيـت  
ابـعـت لـحـضـرـتـه هـذـه الـمـقـاـلـة بـمـنـاسـبـة  
احـفـالـإـعـلـامـوـالـثـقـافـةـمـنـاسـبـةـوـفـاءـ  
الـنـيلـوـلـقـيـتـاهـوـفـرـصـةـجـمـيـلـةـ  
نـطـلـعـعـلـىـتـرـاثـمـصـرـجـمـيـلـ  
وـكـيـفـأـنـالـمـرـجـعـيـةـالـدـيـنـيـةـاـرـتـبـطـ  
الـنـيلـبـأـحـادـثـعـظـيمـةـوـرـدـتـفـيـ  
الـقـصـصـالـسـماـوـيـةـ.ـفـفـيـقـصـةـنـبـيـ  
الـلـهـمـوسـيـعـلـيـهـالـسـلاـمـ،ـأـوـحـيـالـلهـ  
إـلـىـأـمـهـ:ـفـإـذـاـخـفـتـعـلـيـهـفـأـلـقـيـهـ  
فـيـالـيـمـ،ـفـحـمـلـالـنـيلـتـابـوتـإـلـىـ  
قـصـرـفـرـعـونـ،ـلـيـصـبـحـوـسـيـلـةـإـنـقـاذـ  
وـبـداـيـةـرـسـالـةـغـيـرـمـجـريـالتـارـيـخـ.  
هـذـاـالـحـدـثـجـعـلـالـنـيلـرـمـاـلـحـيـاـ  
وـالـحـمـاـيـةـوـالـأـمـنـوـالـأـمـانـفـيـالـوـجـدانـ  
الـدـينـيـ.

الـقـدـيمـبـأـنـحـيـاتـهـمـرـتـبـطـبـالـنـهـرـ  
روـحـاـوـجـسـداـ.  
كـيـفـغـيـرـالـإـسـلـامـعـادـاتـوـمـعـقـدـاتـ  
خـاصـةـبـعـرـوـسـالـنـيلـ:ـ  
عـنـدـمـاـدـخـلـالـإـسـلـامـمـصـرـ،ـكـانـهـذـاـ  
الـمـعـقـدـمـاـزـالـحـاضـرـاـفـيـالـمـخـيـلـةـ  
الـشـعـبـيـةـ.ـفـيـعـهـدـالـخـلـيـفـةـعـمـرـبـنـ  
الـخـطـابـ،ـأـرـسـلـوـالـيـمـصـرـعـمـرـ  
بـنـعـاصـرـالـعـادـةـ.ـفـجـاءـهـرـدـ  
عـمـرـبـكـتابـقـصـيرـأـقـيـفـيـالـنـيلـ،ـ  
يـقـولـفـيـهـ:ـمـنـعـبـدـالـلـهـعـمـرـ  
أـمـيـرـالـمـؤـمـنـيـنـإـلـىـنـيلـمـصـرـ،ـإـنـكـنـتـ  
تـجـرـيـبـأـمـرـكـفـلـاجـاـجـةـلـىـبـكـ،ـإـنـ  
كـتـتـجـرـيـبـأـمـرـالـلـهـالـواـحـدـالـقـهـارـ  
فـنـسـأـلـالـلـهـأـنـيـجـرـيـكـ".ـ  
فـمـاـكـانـمـنـالـنـيلـإـلـاـفـاضـمـاـءـ،ـ  
لـتـنـتـهـيـهـذـهـالـمـارـاسـةـ،ـوـيـبـدـأـعـهـدـ  
جـدـيدـمـنـالـوـفـاءـقـائـمـعـلـىـشـكـرـ

**بِقَلْمِ دُ. سَهَام عَزِّالِيْن جَبَرِيل**  
يُثْلِل تارِيخ الْخَامِس عَشَر مِن  
أَغْسِطْس يَوْم مَمِيز لِاهْل مَصْر  
حيث الاحتفال بوفاء النيل  
والذى يعني ذلك النعمة العظيمة  
التي منحها المولى عز وجل وحبي  
بها لمصر ام البلاد .

فمنذ فجر التاريخ، ظل نهر النيل شريان الحياة لمصر، مصدر رزقها وأمنها ومآثرها، ومُلهم معتقداتها وطقوسها. لم يكن مجرد مجرى مائي، بل كان رمزاً للخصب والوفاء، ومفتاحاً لبقاء واحدة من أقدم وأعظم الحضارات الإنسانية ونموذج لأقدم دولة تاريخية صنعت على ضفاف النيل، الخصبة.

أسطورة عروس النيل؛ في مصر القديمة، كان الفيوضان السنوي للنيل هو سر الحياة الزراعية وخصوصية الأرض. اعتقاد المصريون أن النهر يحتاج إلى قربان بشري ليواصل فيضانه، فكانت تختار أجمل الفتيات البكر لتقديم له في طقس يُعرف بـ“عروسة النيل”，حيث تُزف الفتاة كعروسة ثم تُلقى في النهر.



# توقيع مذكرة تفاهم للتعاون في مجال السياحة بين الحكومة المصرية ومجلس وزراء البوسنة والهرسك

مصر لتطوير نظم التعليم والتدريب للطلاب وتوحيد المفاهيم التي تتعلق بالعمل السياحي والربط بين التعليم الأكاديمي والنظري والتدريب والخبرة العملية.

ومن جانبه، أشار السفير وليد حجاج، إلى أن توقيع مذكرة التفاهم من شأنه أن يعطي دفعه قوية للتعاون القائم بين مصر والبوسنة والهرسك، ويساهم في زيادة حركة السياحة البينية بين البلدين.

ولفت إلى أن هذا الحراك يأتي في وقت تشهد فيه العلاقات الثنائية بين البلدين زخماً كبيراً واهتمامًا متبادلاً بتطوير كل أطر التعاون بينهما في شتى المجالات ذات الأولوية المشتركة، وخاصة على صعيد العلاقات الاقتصادية والتبادل التجاري والمفاوضات الدبلوماسية، والتعاون في مجال الدفاع والتبادل الثقافي، إلى جانب المجال السياحي الذي يمثل ركناً أساسياً من أركان العلاقات المتعددة بين البلدين وشعبيهما.



## رئيس القابضة المعدنية: نستهدف صادرات بـ٨٣٧ مليون دولار واستثمارات ١١ مليار جنيه

للقانون تم عمل إعادة هيكلة وتحملنا نحو ٣ مليارات جنيه؛ بهكلة مجدداً ولا تقع تحت المادة ٣٨ من القانون ١٨٥، منها النحاس والنصر للسيارات والمواسير والمطروقات والدلتا للصلب كانت تحت مفصلة التصفية، وتم النجاح فيها بشكل كبير وأصبحت صروحًا فاخرة بها، بالإضافة إلى قصة نجاح التطور في إنتاج مصر للألومنيوم والوصول إلى الطاقة القصوى نحو ٣١٠ ألف طن، ومع ذلك استمرار عمليات التحديث والصيانة في المصانع برغم حصوله على الطاقة بأعلى من الأسعار العالمية لسنوات طويلة كأعلى عن كل مصاہر العالم، إلا أنه مؤخراً، ومع تحرير سعر الصرف اقتربنا من السعر العالمي للطاقة، وبالتالي تزيد تنافسية شركاتنا على رأسها مصر للألومنيوم برجالها المخلصين لهم كل الشكر.

وأضاف محمد السعداوي أنه من المعدنية قال إن الشركات التابعة لها تعتبر قصص نجاح بذلنا فيها مجهودات كبيرة، ولدينا قصص أشار أن محطة الطاقة الشمسية نجاح على سبيل المثال كان هناك ٥ شركات مهددة بالإغلاق طبقاً



فخر للصناعة المصرية باكورة انتاجه كانت ١٩٧٥ وقرار الانشاء من الرئيس جمال عبد الناصر بعد بناء السد العالي، وتحديداً عام ١٩٦٩ تقرر تدشين الشركة للاستفادة من الطاقة النظيفة من السد العالي، سواء مصنع الألومنيوم في دفع حمادي، أو السبايك الحديدية في ادفو، المسافة بينهما ١٦٠ كيلو، وأيضاً شركة كيميا للأسمدة للاستفادة من الطاقة المتتجدة تم تحقيقها في القابضة للصناعات الرخيصة لتأسيس صناعات كثيفة الاستهلاك للطاقة.

أشعار أن محطة الطاقة الشمسية بشركة مصر للألومنيوم التي تم توقيعها بحضور رئيس الوزراء

لشركاتنا، لافتًا أن القابضة لديها شراكات مع القطاع الخاص في شركة النصر للتعمدين في مشروع تركيز الفوسفات وتصنيع أنواع مختلفة من الأسمدة الفوسفاتية مع شركة ويلسون الهندية وقطاع خاص مصرى بحصة ٢٤% أيضاً في شركة النصر للسيارات أسسنا شركة مع القطاع الخاص للتسويق وغيرها من الأمور لإطلاق الصناعة الهامة خاصة أنه فعلينا تم تصنيع عدد من السيارات علاوة على التعاون مع القطاع الخاص في شركة الدلتا للصلب في إيجار خطى انتاج الصلب وتنفيذ وثيقة سياسة ملكية الدولة.

**أكد المهندس محمد السعداوي أن موازنة الشركة للعام المالي ٢٠٢٥-٢٠٢٦ تغير موازنة تاريخية وغير مسبوقة من حيث حجم الإيرادات والأرباح والاستثمارات.**

أكد المهندس محمد السعداوي، الرئيس التنفيذي العضو المنتدب للشركة القابضة للصناعات المعدنية أن موازنة الشركة للعام المالي ٢٠٢٥-٢٠٢٦ تعتبر موازنة تاريخية وغير مسبوقة من حيث حجم الإيرادات والأرباح والاستثمارات، وكذلك الصادرات.

وأشار السعداوي، في تصريحات خاصة لـ"ال يوم السابع": "أنا سعيد بذلك نحن نلتزم بتحقيق الموازنة، أشار المهندس محمد السعداوي، إننا عرضنا خطة حقيقة لتنفيذ استثمارات في كل الشركات التابعة وشراكتها متمنحة وخاسرة نحو ٣ مليارات جنيه منها ٥ شركات كانت قاب قوسين أو أدنى من التصفية نجحنا في تحقيق أرقام تاريخية بجهود كافة الزملاء في الشركة القابضة، والشركات التابعة وانتشلنا الشركات الخاسرة بتوفيق من الله". وأضاف أن الوزير المهندس محمد شيهي، وزير قطاع الأعمال العام، أشاد بالمؤشرات المالية، وكذلك الجهاز المركزي للمحاسبات، وهذا أسعدنا جميعاً خاصة أن ما تحقق، عوامل مؤشرة وتأمل أن السفينة تمشي بسلام خلال العام المالي الجديد لنا.

أضاف المهندس محمد السعداوي، إننا نواجه مخاطر نتيجة الحرب التجارية بين أمريكا والصين، وكلها عوامل مؤشرة وتأمل أن السفينة تمشي بسلام خلال العام المالي الجديد لنا.

## البنك العربي الأفريقي: زيادة حدود البطاقات الائتمانية بالخارج لـ١٠ آلاف دولار



## الخطيط: مركز خدمات مصر قدم ١٥٦ خدمة بنهاية الربع الرابع من عام ٢٠٢٤/٢٤

مدة تقديم الخدمة ٣٠ دقيقة، ومن المستهدف النزول بمتوسط تقديم الخدمة نحو ٢٠ دقيقة.

وذكر التقرير أن مشروع تكميل البنية المعلوماتية المكانية لتطوير منظومة التخطيط المصري يعتبر مشروع قومي شامل يهدف رفع كفاءة القرار التنموي الاستثماري ورفع كفاءة الإنفاق الحكومي وحسن استخدام الموارد وتوجيه استثمارات الدولة بشكل كفء وفعال. باستخدام أحدث التقنيات والتكنولوجيا المتقدمة في مجال تصوير الأقمار الصناعية واستخدام التصوير الجوي وذلك لإنتاج خرائط الأساس الموحدة للدولة وإنتاج جميع التقارير المكانية.



الرابع من عام ٢٠٢٤، ومتوقع أن تصل تلك الخدمات خلال العام والدفع الإلكتروني، وغيرها من الخدمات.

وكشف التقرير، عن أن عدد ما بين خدمات الشهر العقاري والمالي القادم نحو ٢٠٠ خدمة، تتبع ما قد تمت إضافة عدد من الخدمات الجديدة، لتصل إجمالي الخدمات الحكومية المقدمة في مراكز خدمات مصر لنحو ١٥٦ خدمة بنهاية الربع

يهدف مشروع خدمات مصر إلى تعزيز الشمول المالي والرقمي، وتقليل الوقت والجهد اللازم للحصول على الخدمات الحكومية، وتقديم باقة من الخدمات الحكومية من مكان واحد، حيث تم افتتاح فروع مراكز خدمات مصر الثابتة في شرم الشيخ، والإسكندرية، وأسوان، والملقط بالقاهرة، وجاري الانتهاء من عدد من الفروع بالمحافظات الأخرى لافتتاحها.

وفقاً للتقرير وزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية والتعاون الدولي، فقد قدمت إضافة عدد من الخدمات الجديدة، لتصل إجمالي الخدمات الحكومية المقدمة في مراكز خدمات مصر لنحو ١٥٦ خدمة بنهاية الربع

قام البنك العربي الأفريقي الدولي بزيادة حدود استخدام البطاقات مصر العربية، كما قام بزيادة حدود التدبير النقدي للعملة الأجنبية عند السفر للخارج.



# وجبات سياسية فاخرة بطعم الموت

الضحك خلف الأبواب المغلقة.  
الدول الكبرى تبسم وهي ترسل  
شحنات "المساعدات"، تماماً كما  
يبيسم القاتل حين يرسل باقة  
ورد لأسرة ضحيته. أما الحكومات  
فمشغولة بعقد مؤتمرات  
عن التنمية المستدامة... بينما  
المواطن يبحث عن كسرة خبز  
مستدامة.  
وأخيراً ... فالمجاعة ليست نقصاً  
في الطعام، بل فائضاً في النذالة.  
فالأرض قادرة على أن تُطعم كل  
فم، لكن السياسة قررت أن الجوع  
أكثر ربحاً من الخبز والبطون  
الفارغة أسهل في الإخضاع من  
العقل الممتلئ.

والى اللقاء :  
دكتور / السيد مرسى.

في السودان... لا تسقط القنابل فقط، بل يسقط معها آخر فتات من الكرامة الإنسانية. هناك، لمجاعة ليست كارثة طبيعية، بل مشروع سياسي ناجح بمشاركة عربية أصيلة، تصنع المجاعة بمجموعة بالنذالة.

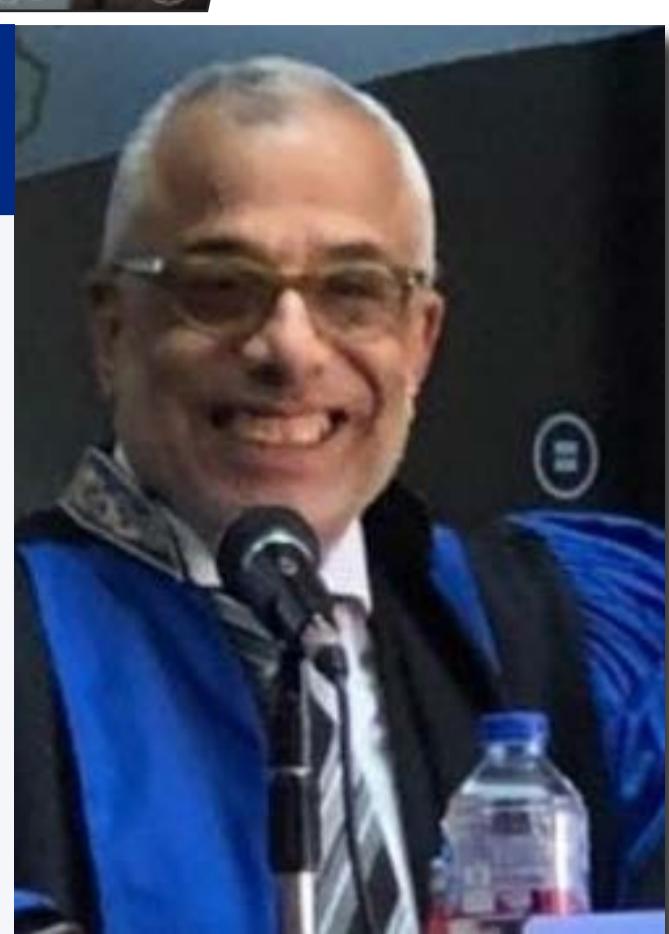
في غزة... القصة أكثر سفوراً. هنا لا تكتفى المجاعة بأن تكون "كارثة طبيعية" كما يحب العالم أن يسميها، بل هي مجاعة صناعية الصنع، موقعة بأختام لحصار، ومعزوفة على أوتار لصمت الدولي. أطفال يمضغون لهواء، أمهات يطهون الماء، شيوخ يتداوضون مع أرغفة لخبز وكأنها أسلحة استراتيجية. العالم يتأمل... لكن من شدة

نجحة... في نظر من يملك الدبابة والطائرة، وعلى موائد "المجتمع الدولي" يُقدم ملف الماجاعة كطبق مقبلات قبل الاجتماع، مع قليل من دموع التماسخ، ورشة ملح من التصريحات الرنانة: "نحن قلقون للغاية". فلقون لدرجة أنهم ينامون بعد الاجتماع نوماً هائلاً بينما يتسلط الأطفال جوعاً! أما الإعلام، فقد أبدع في جعل الجوع أكثر جاذبية للمشاهد: موسيقى حزينة، كاميرا تقترب ببطء من وجه طفل هزيل، تعليق صوتي يقول "ساعدوهم قبل فوات الأوان". ثم يأتي الإعلان التالي مباشره: عرض خاص على وجة البيتزا! أو رحلة سياحية إلى جزر المالديف.

يبدو أن القرن الواحد والعشرين فيه الناس يتبارون في سباق الصبر على الجوع... سباق لم تمنحه الأمم المتحدة ميداليات، ويبعد أن البشر لم يعودوا بشراً، بل أصبحوا أرقاماً، وصوراً باهته في نشرات الأخبار، و"محظى إنساني" صالحً لجمع التبرعات الموسمية... ثم الحذف بعد انتهاء الحملة.

الأطفال في الخرطوم وغزة يتسابقون على كسرة خبز، في الوقت الذي يتسابق فيه السادة القادة على كراسي الحكم، وكأن الكرسي يحتوى على كيس قمح سرى!، ستتجدد في شوارع الخرطوم، تُوزع النصال بدل الخبز، وفي أزقة غزة يُوزع الموت بدل الحليب، وكلها "سياسات غذائية"

An icon representing data analysis, featuring a magnifying glass over a bar chart.



دكتور / السيد مرسى

**حوض النيل يجب أن يكون مصدراً للتعاون لا للصراع.. كلمة الرئيس السيسى بالمؤتمر المشترك مع نظيره الأوغندي**

لأن تصل بنا إلى توافق لاستفادة الجميع والتعاون لدول الحوض.. وهناك دولاً كثيرة لديها موضوعات مماثلة وقد وصلت إلى تفاهمات واتفاقيات للكل.. ونحن نريد أن نصل إلى هذا الأمر.

اتصالاً بهذه النقطة.. فخامة الرئيس.. أود التوضيح أن من تتسلط عليه الأمطار لا يشعر أبداً بإحساس من ليس لديه أمطار.. فمصر لا تشهد أمطاراً.. والشعب المصري لديه حذر شديد وقلق شديد من موضوع المياه.. وأقول للمصريين أنني أقدر ذلك الأمر، وأنني مسؤول مع أشقائي والحكماء مثل الرئيس موسى فيني على إيجاد حل لا يؤثر أبداً على حياة المصريين.

والجزء اليسير هو الذي يصل إلى لنيل الأبيض والأزرق.. وهو تقريباً ٨٥ مليار متر مكعب من المياه الذي تتحدث عنهم.. بما يمثل نحو ٤% من لـ ١٦٠٠ مليار متر مكعب.

وحيينما نطلب أن هذا الحجم من المياه يصل إلى مصر والسودان من أجل العيش بهم حيث أن ليس لدينا مصدر آخر بخلافهم، هل يعني ذلك رفض التنمية في دول الحوض أو رفض الاستفادة من المياه ملحة لديهم سواء كان في الزراعة أو في انتاج الكهرباء؟ لا بالطبع.. وأؤكد ذلك هنا.. أمام فخامة الرئيس وأمامكم.. وأقول للمصريين أن موقفنا منذ البداية أننا لستنا ضد التنمية، ولم نتحدث حتى عن

للاقسام العادل للمياه، حيث أن ذلك سيعني التحدث عن الـ ١٦٠٠ مليار متر مكعب من المياه... وإنما تتحدث عن المتبقي وهو لا يزيد عن ٤٪ أو ٥٪.. وذلك أمر مهم جداً.. فنحن لا نردد "نحن وهم" .. بل نحن جميعاً.. فلا أقول مصر والسودان فقط وهم.. وإنما أقول أننا جميعاً.. نعيش جميعاً، وننمو جميعاً، ونتعاون جميعاً من أجل ازدهار واستقرار بلادنا. ومن أجل ذلك،

أطمئن المصريين مرة أخرى.. إن شاء الله في هذا الأمر.. فلن نسمح أبداً أن يتم المساس بالملياه التي يعيش عليها ١٠٥ مليون، و١٠٥ مليون تقريباً من الضيوف.. فلا سُميهم باللاجئين. هنا، أؤكد وأكرر أن وعي المصريين وصلابتهم.. تعدد الركيزة الأساسية التي أحوال عليها في مجابهة أي تحدي أو أي تهديد محتمل. وفي النهاية،أشكركم، وأشكر فخامة الرئيس مرة أخرى، وأرجو به في بلده مصر. وشكراً.

وأكمل مرتين آخرى فيما يتصل بموضوع ملياہ بالنسبة لمصر أن ليس هناك سبيلاً آخرأ لنانا.. وقد ذكر لي فخامة الرئيس أن مصر تعنى "الحدائق" في أوغندا.. وهذه الحديقة لا يوجد لها مصدر آخر من ملياہ سوى النيل، فلا يوجد أمطار.. وبالتالي فلا أحد يمكنه التصور أن مصر ستتخلى عنها، فالتخلي عن أي جزء منها يعني التخلی عن حياتنا.. وذلك أمر لن يحدث.

وحدث ذكر هذه النقطة، ونقول كثيراً على اللجنة السباعية بقيادة أوغندا

قيادة العمليات التشاورية في مبادرة  
موض النيل لاستعادة الشمولية  
التوافق بين دول الحوض لتحقيق  
منفعة المبادلة.

اسمحوا لي هنا أن أتوقف لأن هذه الموضوع كان محل نقاش لولوي بيبي وبين فخامة الرئيس وسيفيني.. أولاً لحكمته وثانياً بخبرته الطويلة.. والحقيقة أننا وافقنا على أن موضوع المياه مهم جداً، وأن التنمية أيضاً مهمة.. ونحن وافقنا كان واضحًا منذ البداية.. إننا لا نرفض أبداً تنمية شركائنا الأشقاء في دول حوض النيل.. ليس لدينا مشكلة في ذلك، وأنه يجب ألا يكون لهذه التنمية تأثير على حجم وحصة المياه التي تصل إلى مصر. وجدت في النقاش مع فخامة

برئيس وجهة نظر يجب أن أذكرها لكم.. حيث تساءل فخامة الرئيس إننا جميعاً معاً.. فذكرتُ أننا جميعاً بالطبع.. وأنه لا يوجد خلاف على ذلك.. وذكر الرئيس موسيفيني حجم المياه الذي يسقط على حوض، سواء كان النيل الأزرق أو نيل الأبيض، بالأمس العلمية يصل إلى ١٦٠٠ مليار متر مكعب من المياه منزلياً.. وأنه يتم تقسيم هذه المياه إلى جزء إلى الغابات والمستنقعات، جزء يستخدم في الزراعة، وجزء تغمر، وجزء إلى المياه الجوفية،

A photograph showing two men in formal attire shaking hands. The man on the left is wearing a white suit and has a shaved head. The man on the right is wearing a dark blue suit and has short hair. They are standing in front of two flags: the flag of Uganda on the left and the flag of Egypt on the right. The background features large, ornate wooden doors.

على الإسراع في إجراءات تشكيل مجلس أعمال مشترك، وتشجيع لزيارات بين مجتمع الأعمال، بما يسهم في تحقيق المصالح المتبادلة. في هذا الاطار، سوف ينعقد منتدى لأعمال المشتركة على هامش الزيارة للتعرف على الفرص الاستثمارية المتاحة في البلدين، والبدء في اتخاذ

خطوات تنفيذية وفعالة في هذا المجال. من هذا المنطلق، أكدت لفخامة الرئيس “موسيفيني” دعمنا الكامل لجهود التنمية في أوغندا، وبقية الأشقاء في دول حوض النيل الجنوبي، واستعدادنا للمساهمة في تمويل مشروع سد “أنجلولو” بين أوغندا وKenya، وذلك من خلال الآلية التي أطلقتها مصر للاستثمار في مشروعات البنية التحتية في حوض النيل بتمويل مبدئي قدره ١٠٠ مليون دولار.

كما يُسعدني الإعلان عن إبرامنااليوم مذكرة تفاهم جديدة في مجالالإدارة المتكاملة للموارد المائية للبناءعلى التعاون الممتد لأكثر من عشرينعاماً بين البلدين، حفاظاً على بيئةنهر النيل وتنميّة موارده، بقيمةإجمالية تبلغ ٦ مليون دولار علىخمس سنوات، تأكيداً على التزامناالراسخ بدعم التنمية في أوغندا وبقية دول حوض النيل الشقيقة.وفي ذات السياق، أكدت ثقتنا فيدور البناء الذي تقوم به أوغندا بشهده من تطورات مهمة انتللاً من الزيارة الأخيرة لقائد قوات الدفاع الشعبي الأوغندي ملصر، والاتفاق على عقد لجنة التعاون العسكري سنوياً.

لسيادات والسادة،  
ببلادت وأخي الرئيس "موسيفيني"  
لرؤى حول نهر النيل، شريان الحياة  
بلدينا، وتوافقنا على أن التعامل  
الأمثل بين دول حوض النيل يتبع  
نـيـاتـاسـسـ عـلـىـ ضـرـورـةـ تعـزيـزـ العـملـ  
تحـقـيقـ المنـفـعـةـ الـمـشـتـركـةـ،ـ والـعـملـ

وقد الرئيس مؤهلاً صحيفياً عقب الانتهاء من المباحثات، حيث استعرض نتائج المباحثات بين الجانبين. وفيما يلي نص كلمة الرئيس خلال المؤتمر الصحفي:  
“أخي فخامة الرئيس يويري موسفيني،

يسعدني أن أرحب بكماليوم، والوفد  
المرافق لكم، في بلدكم الثاني مصر،  
في زيارة نثمنها غالياً، حيث تأتي في  
إطار العلاقات التاريخية التي تجمع  
بلدينا وشعبينا الشقيقين، المرتبطين  
برباط نهر النيل الأزلي، ويجتمعهما  
عقود من التضامن والتعاون في  
مختلف المحافل والمجالات.

السيدات والسادة،  
شهدت العلاقات الثنائية المصرية  
الأوغندية تطوراً ملحوظاً في الفترة  
 الأخيرة، بما يعكس العلاقات  
 والمصالح الوثيقة التي تربط بلدينا،  
 ولقد أكدت خلال مباحثتنا اليوم  
 مع فخامة الرئيس موسيفيني حرص  
 مصر على الارتقاء بالعلاقات مع  
 أوغندا إلى آفاق أرحب، وتنطعنا لأن  
 مثل زيارة فخامته انطلاقه جديدة  
 نحو شراكة حقيقة بين بلدينا، وقد  
 شهدنا اليوم التوقيع على عدد من  
 مذكرات التفاهم في مجالات التعاون  
 الفني؛ في مجال إدارة الموارد المائية،  
 وفي مجال التعاون الزراعي والغذائي،  
 وفي مجال الاستثمار، وفي مجال

الاعفاء المتبادل من تأشيرات الدخول  
لحاملي جوازات السفر الرسمية، وفي  
مجال التعاون الدبلوماسي لدعم  
إنشاء معهد دبلوماسي أوغندي.  
وناقشنااليوم كذلك سُبل تفعيل  
التعاون الاقتصادي، وزيادة حجم  
التبادل التجاري بين البلدين. واتفقنا

سرطان البروستاتة، والجلد، والرئة. كما  
يوجد أن رائحة النعناع تساعد على استرخاء  
الجسم وتخلصه من الإجهاد وتشجيع إفراز  
هرمون السعادة «السيروتونين»، وهذا  
يمكنه علاج الاكتئاب والتعب وإبعاد القلق  
والتوتر. كما أن احتواء أوراق النعناع على  
كمية جيدة من البوتاسيوم، الذي يساعد  
على استرخاء الأوعية الدموية والمحافظة  
على توازن السوائل في الجسم، وبالتالي  
انخفاض ضغط الدم وتنظيم معدل النبض.



بِقَلْمِ الْأَسْتَاذِ الدَّكْتُورِ  
عَمَّارِ بْنِ عَبْدِ الرَّحِيمِ شَاهِيْنِ

كما أن شم أوراق النعناع الطازجة يعالج مشكلة الغثيان وذلك من خلال تفعيل الإنزيمات الضرورية لعملية الهضم. وقد وجد أن استنشاق رائحة النعناع القوية يساعد على تحسين الذاكرة والوظائف المعرفية وزيادة البصرة. كما أن محتوي أوراق النعناع من الكالسيوم والفوسفور وفيتامين هـ، دـ، جـ، وكيميات صغيرة من فيتامين بـ المركب يساعد على تقوية وتحسين جهاز المناعة في الجسم، والوقاية من العديد من الالتهابات والأمراض. وتستخدم أوراق النعناع في تشريح إفرازات الكبد والصفراو وعلاج الأزمات العصبية. وبما أن النعناع يعتبر محفزا للإنزيمات الهاضمة التي تساعد على امتصاص المواد الغذائية من الطعام واستهلاك الدهون وتحويلها إلى طاقة قابلة للاستخدام، فإنه قد يساعد بطريقة ما على تحفيز حرق الدهون في الجسم بشكل أفضل وأسرع، وبالتالي المساعدة في فقدان الوزن. ويتميز زيت النعناع بخصائص مطهرة ومضادة للحكة، لذلك يعتبر عصير النعناع منظف فعال للبشرة، حيث يعمل على تنعيم الجلد ويساعد في علاج الالتهابات والحكة.

بس وروبرت كارلز، ٢٠٠٣، ١٧٦-١٧٧،

الكريبيه ، ويحارب البكتيريا المسؤولة عن تسوس الأسنان، ولهذا يستخدم في معاجين وغسول الفم، ويساعد على محاربة العدوى عن طريق الفم. كما أن النعناع يعالج العديد من اضطرابات الجهاز التنفسى، حيث تساعد أوراقه على تخفيف الاحتقان في الأنف والمنجحة والقصبات الهوائية والرئتين، وتسرع من عملية الشفاء خاصة في نزلات البرد والأنفلونزا. كما وجد أن له فوائد في علاج مرض السل، وله كذلك خصائص علاجية تساعد على تخفيف أمراض الربو، حيث أن رائحته القوية جدا تساعد على فتح الممرات الهوائية وتحمل على إراحة النفس، وهذا يدخل ضمن صناعة أجهزة الاستنشاق، كما أن تناول النعناع يساعد على تخفيف السعال، وطرد البلغم، وينشط القلب والدورة الدموية، وله خصائص مضادة للالتهابات. وقد وجد أن النعناع يساعد على تسكين الآلام وخاصة ألام المعدة والعضلات والصداع، كما أنه مهدئ للأعصاب، ويساعد على الاسترخاء، ويساعد على تخفيف أيام الدورة الشهرية. كما أن بعض الإنزيمات المتواجدة بالنعناع تساعد على الوقاية من السرطان وعلاجه وخاصة

**مث بس هيرطب عليك فى الحر.. 5 فوائد لتناول ماء جوز الهند وبذور الشيا**

لـ الشـيـاـ غـنـيـاـ بـ الـأـلـيـافـ،ـ مـاـ يـنـحـكـ شـعـورـاـ بـ الشـيـعـ طـوـالـ الـيـومـ،ـ وـيـقـلـلـ مـنـ اـحـتمـالـيـةـ إـفـرـاطـ فـيـ تـناـولـ الطـعـامـ عـلـىـ مـدارـ الـيـومـ،ـ أـمـاـ جـوـزـ الـهـنـدـ،ـ فـهـوـ مـنـخـفـضـ السـعـرـاتـ الـحرـارـيـةـ،ـ وـهـوـ مـشـرـوبـ بـدـبـيلـ لـلـمـشـرـوبـاتـ السـكـرـيـةـ،ـ وـنـحـكـ شـعـورـاـ بـ الشـيـعـ وـيـوـفـرـ جـمـيـعـ الـعـنـاصـرـ الـغـذـائـيـةـ الـأـسـاسـيـةـ لـلـجـسـمـ.



يدعم مستويات الكوليسترول الصحية  
بذور الشيا المنشقعة في ماء جوز الهند  
مفيدة لصحة القلب، حيث إن أحماض  
أوميجا ٣ الموجودة في بذور الشيا  
تقلل الالتهابات وتخفف مستويات  
الكوليسترول، وفي الوقت نفسه، ماء  
جوز الهند مفيد للقلب، ويساعد  
في ضبط ضغط الدم، ويحافظ على  
مستويات البوتاسيوم في الجسم، لذلك  
فهؤلئك خيار جيد لمرضى القلب والأوعية  
الدمية.

ذور الشيا وماء جوز الهند كلامها  
فنيان بالعناصر الغذائية، ويُشكّلان  
مشرب طاقة قوياً قادراً على  
تغيير مزاجنا كل يوم، حيث تحتوي  
ذور الشيا على أحماض أوميغا ٣

للهنية، والألياف، والبروتين، مما يساعد على إنفاص الوزن وتنظيم مستويات الجلوكوز والكوليستيرول في الجسم، أما ماء جوز الهند فهو فعال في إلكتروليتات مثل البوتاسيوم والكلاسيوم والمغنيسيوم، ويساعد على الهضم، ويزيد مستويات الطاقة، بينما ينظم الوزن، ويمكن أن يكون هذا مشروب مثالياً خاصة في الأيام الحارة لترطيب الجسم، وفقاً لتقرير موقع تايمز أوف إنديا".

سباب تدفعك لتناول مشروب ماء  
جوز الهند وبذور الشيا كل صباح  
يرتبط الجسم خاصة في موجات الحر  
فواهم بذور الشيا الهلامي لا يرطّب  
الجسم فحسب، بل يُساعد أيضًا على  
الحفاظ على مستوى الماء فيه، وعند

بانتظام جسمك على مكافحة سرطان الثدي والبروستاتا والرئة والقولون من خلال آلياته الوقائية الطبيعية، كما يحتوي البروكلي على الألياف وفيتاميني C وK، حيث يساعد تناول البروكلي في لوجبات على تقليل الالتهاب، الذي يُبعَد عاملًا رئيسيًا في تطور السرطان.

لطماطم  
لليكوبين الموجود في الطماطم يجعل  
هذا الخضار من أبرز مضادات  
لسرطان، حيث تحمي خصائص  
لليكوبين المضادة للأكسدة الخلائية،  
وتحتفل من خطر الإصابة بسرطان  
البروستاتا، من بين أنواع أخرى من  
السرطان، وتعمل مضادات الأكسدة،  
مثل فيتامينات C، A، E، الموجودة في  
لطماطم، على مكافحة الجذور الحرة،  
وهي جزيئات غير مستقرة قد تؤدي إلى  
تكوين السرطان، وتُعزز عملية الطهي  
توافق الليكوبين في الطماطم، مما يسهل  
تحضير الصلصات والشوربات، وحتى  
استخدامه في أطباق أخرى متعددة،  
كما يُساعد ترتيبها، إلى جانب العناصر  
الغذائية، على حماية صحة الجلد  
وتقوية المناعة.



# لفقدان الدهون وإنقاص الوزن.. فوائد النظام الغذائي بالبروتين

بالبروتين لفترات طويلة دون إشراف مختص قد يؤدي إلى آثار سلبية، مثل نقص الألياف أو إرهاق الكلي. الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة أو مشاكل في الكلى يجب أن يستشروا الطبيب قبل البدء.

نصائح عملية للتطبيق

اجعل البروتين عنصراً أساسياً في كل وجبة رئيسية

قسم السعرات الحرارية اليومية على عدة وحدات صغيرة

بالأحماض الدهنية المفيدة البيض المسلوق أو المخفوق البقويليات كالعدس والفاوصوليا والحمص

منتجات الألبان منخفضة الدسم مثل الزبادي أو الجبن القريش حفنة من اللوز أو الجوز أو بذور الشيا كوجبة خفيفة

التنوع في مصادر البروتين يساعد على تزويد الجسم بأحماض أمينية مختلفة ضرورية للصحة.

البروتين عنصر غذائي أساسي يدخل في بناء العضلات ودعم وظائف الجسم الحيوية، عند زيادة نسبته في النظام الغذائي، يشعر الشخص بالشبع لفترة أطول، مما يقلل من تناول وجبات إضافية أو أطعمة غير صحية، هذا التأثير يجعله أداة فعالة للمساعدة في التحكم بالوزن، خاصة عند دمجه مع نظام غذائي متوازن، وفقاً لتقرير نشر في موقع [webmed](#).

تأثير البروتين على الشهية ومستوى

الطاقة  
وجبات البروتين تبطئ عملية الهضم  
مقارنة بالكربوهيدرات البسيطة، مما  
يمنح الجسم طاقة مستمرة ويحافظ  
على استقرار مستوى السكر في الدم.  
هذه الخاصية تساعد على تقليل  
الشعور بالتعب أو الرغبة الشديدة في  
تناول السكريات على مدار اليوم.  
أمثلة على مصادر بروتين صحية  
يمكنك الحصول على البروتين من  
أطعمة متعددة، منها:  
صدر الدجاج أو الديك الرومي  
المطهوب بطرق صحية  
الأسمك مثل السلمون والتونة الغنية  
الدمج مع باقي العناصر الغذائية  
على الرغم من فوائد البروتين، إلا أنه  
لا يمكن الاعتماد عليه وحده، يجب  
أن يرافقه تناول كميات مناسبة من  
الكربوهيدرات المعقّدة مثل الحبوب  
الكافية والخضروات، إضافة إلى  
الدهون الصحية مثل زيت الزيتون  
والأفوكادو والملકسرات غير المملحة،  
هذا التوازن يضمن حصول الجسم  
على كل احتياجاته من الطاقة  
والمعذيات.

## 5 خضروات تحارب الخلايا السرطانية وتبطئ نمو الورم

A close-up photograph of fresh green broccoli florets, showing their characteristic tree-like structure and vibrant green color.

على مدى العقود القليلة الماضية أحرزت العلوم الطبية تقدماً هائلاً في جعل السرطان قابلاً للعلاج، إلا أنه لا يزال إلى حد كبير غير قابل للشفاء، نظراً مليه للعودة في أقصى عدد من الحالات، ونمطه غير الغطي، مما يجعل علاجه بالغ الصعوبة، ومع ذلك، يمكن لتابع نمط حياة صحي وممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي أن يقلل من احتمالية الإصابة بالسرطان، أو حتى المساعدة في مكافحته ولكن لا يعني ذلك عن العلاج بالنسبة للحالات المصابة به في الفعل ولكنها قد تساعد في نجاح خطة العلاج، وفيما يتعلق بالنظام الغذائي، يستخدم الجسم مركبات محددة في خضروات معينة

لمكافحة السرطان من خلال ثلاث آليات تشتمل إبطاء نمو الورم، وتقوية المناعة، وحماية سلامه الخلايا، وفقاً لموقع "Healthline".

خضروات يمكنها مكافحة خلايا السرطان في الجسم ومنع تكوينها البرووكلي

يعتبر البرووكلي من الخضروات الصلبة، إلى جانب القرنيبيت والملفوف وبرامع بروكسل، حيث يُنشط مركب السلفورافان الموجود في البرووكلي الإنزيمات الوقائية في الجسم، ويساعد على التخلص من الملواد الكيميائية المسيبة للسرطان، ويعمل مركب السلفورافان في الجسم على القضاء على الخلايا الجذعية السرطانية، التي

# يضم ٢٥ عملاً فنياً.. معرض دولي للاحتفاء بالنيل في عيده

بين الفكاهة والوعي، وهو ما يجعله وسيلة فعالة في التوعية بقضايا مصرية مثل نهر النيل، بوصفه شريان الحياة الذي يحتاج إلى حماية دائمة من التلوث والجفاف والتغيرات. كما أن مصر تتصدر المشهد العربي في هذا المجال، فهي من الرواد الأوائل في هذا الفن، وتملك تاريخاً طويلاً متداولاً في الكاريكاتير منذ أوائل القرن العشرين، حيث قدمت رموزاً كبيرة أثرت الوعي العام من خلال رسومهم الساخرة والذكية، التي لم تكن ترقى فنياً بل جزءاً أساسياً من الثقافة الوطنية والتعبير عن قضايا الناس وهموم الوطن.



أهمية فن الكاريكاتير

تجدر بالذكر أن أهمية فن الكاريكاتير تبرز في الفعاليات الثقافية الكروي باعتباره أدلة فنية وثقافية مؤثرة، قادرة على معالجة قضايا الحياة والبيئة بأسلوب بسيط ونافي، يجمع

في إطار مبادرة "النيل عيده كثير..." لعزّة الهوية المصرية" التي تنظم تحت رعاية وزارة الثقافة، وبالتعاون مع عدد كبير من الوزارات ومؤسسات الدولة المعنية، يفتتح في تمام الساعة السادسة والنصف مساء اليوم الأربعاء ١٣ أغسطس، بقاعة آدم حنين بمقر الهناجر للفنون، معرض دولي لاحتفاء بالنيل في عيده.

**يضم المعرض ٢٥ عملاً فنياً برئشة ٤٠ فناناً من ٢٠ دولة، قدموا رؤى كاريكاتيرية فنية تبرز أهمية نهر النيل.**

من عصر الفراعنة وحتى التاريخ الحاضر. يمتد المعرض حتى ١٧ أغسطس الحال، كما يشارك في افتتاحه عدد من قيادات وزارة الثقافة بالإضافة إلى

## يضم مستنسخات نادرة.. معرض "رحلة مع النيل" يوثق تاريخ النيل في طوابع البريد

أغسطس ويستمر حتى ١٦ أغسطس

. ٢٠٥  
يمثل توثيقاً بصرياً وتاريخياً هاماً، يُظهر كيف عبرت الطوابع - باعتبارها مرآة للذاكرة الوطنية - عن رمزية النيل ومكانته في وجدان المصريين، كما يعكس دور البريد المصري كأحد أقدم مؤسسات الدولة الثقافية في تسجيل المناسبات القومية الخالدة.



كما رحبت دالية الباز، رئيس مجلس إدارة الهيئة القومية للبريد، بمقترن فتح أبواب متحف البريد مجاناً لاستقبال عدد من الرحلات الثقافية التي تنظمها وزارة الثقافة ضمن سبقت "كليموونت" عدة محاولات لبناء قوارب بخارية، مثل القارب الذي اشتُخدمت القوارب البخارية في بناء جون فيتش في تسعينيات القرن الثامن عشر، وقارب "البايروسكاف" الذي بناه كلود فرانسوا دوروثي عام ١٧٨٣، تم استخدامه على نطاق واسع في تبني استخدام القارب البخاري على نطاق واسع، إلا أنه انتشر في كل مكان، وصنعت نسخ مختلفة منه لأغراض متعددة. على سبيل المثال، كانت القوارب البخارية المتنقلة في الجنوب تنقل البشر والمنتجات كان "كليموونت" أول قارب بخاري يحقق نجاحاً تجارياً، حيث أجرى رحلات منتظمة لنقل الركاب والبضائع على نهر هدسون، أدى نجاح "كليموونت" إلى انتشار استخدام القوارب البخارية في النقل المائي، وتطوير سفن بخارية أخرى مخصصة للملاحة في الأنهار والبحار.

يضم المعرض مجموعة نادرة من مستنسخات طوابع البريد التي صدرت تحت رعاية الدكتور أحمد فؤاد هنو وزير الثقافة وبالتعاون مع عدد من الوزارات والمؤسسات الوطنية الأخرى، تقيم الهيئة القومية للبريد برئاسة دالية الباز، معرضاً فريداً بعنوان "رحلة مع النيل"، بهدف إتاحة الفرصة لأكبر عدد من المصريين للتعرف على جزء من التاريخ المصري من خلال رؤية فنية غير تقليدية توثق رمزية النيل في وجدان الوطني.

ماذا يضم المعرض؟

## الرئيس السيسي: نرى في أوغندا شريكاً أساسياً بمنطقة حوض النيل الجنوبي



تنمية ص ١

وفي وقت سابق من اليوم، استقبل الرئيس عبد الفتاح السيسي، رئيس جمهورية أوغندا، يويري كاجوتا موسيفيني، حيث عُقدت مراسم الاستقبال الرسمية، وتم عزف السلام الوطني لكل من جمهورية مصر العربية وجمهورية أوغندا.

وصرح المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية بأن الرئيسين تعزيزها خاصة فيما يتعلق بالجانب السياسي، والتجاري، والاستثمارية، وما يحقق المصلحة المشتركة للشعبين الشقيقين.

فيها وفدا البلدين، حيث بحث الجانبان سبل الارتقاء بالعلاقات الثنائية التاريخية بين مصر وأوغندا، واتفقا علىمواصلة جلسة مباحثات موسعة شارك





# حبس ٥ أشخاص لاقتحامهم قسم العناية المركزية بمستشفى دكرنس العام

والتي أكدت صحة الواقعة. أحدثوا تلفيات جسيمة ببعض الأجهزة الطبية بالقسم، ناسرين الفرع داخل المرفق العامة قراراً بحبسهم أربعة أيام احتياطياً على ذمة التحقيقات، واستمعت النيابة العامة إلى أقوال الشهود، التي أيدت ما قرره الأطباء، وكلفت الشرطة بحصر التلفيات وتقدير قيمتها، وبإجراء التحريرات العاجلة، وجارٍ استكمال التحقيقات.



أحدوا تلفيات جسيمة ببعض الأجهزة الطبية بالقسم، ناسرين الفرع داخل المرفق العامة قراراً بحبسهم أربعة أيام احتياطياً على ذمة التحقيقات، واستمعت النيابة العامة إلى أقوال الشهود، التي أيدت ما قرره الأطباء، وكلفت الشرطة بحصر التلفيات وتقدير قيمتها، وبإجراء التحريرات العاجلة، وجارٍ استكمال التحقيقات.

محذدين إصابات بهم، كما على الأطباء بالسبب والضرر



باشرت

النهاية العامة إثر إصابته في حادث سير- التحقيقات في واقعة اقتحام محل تلقيه العلاج عنوة، دون تصريح من إدارة خمسة أشخاص قسم العناية المستشفى، وفي غير المواعيد المقررة للزيارة. العام، حيث قرر الأطباء وعلى الرغم من عدد العاملون بالقسم أن إنذارهم بوجوب المغادرة، أصروا على من ذوي أحد المرضى -الذي مخالفه التعليمات، وتعدوا دخل القسم لتلقي العلاج

## حبس ٤ عاطلين بتهمة استغلال أطفال في التسول بالقاهرة والجيزة



قررت النيابة العامة حبس ٤ عاطلين ٤ أيام على ذمة التحقيق، في انهمام ياجبار أطفال واستغلالهم في أعمال التسول في مناطق السلام والمطرية بالقاهرة وإمبابة وبولاق الدكور بالجيزة.

وتمكنت الإدارة العامة لمباحث رعاية الأحداث بقطاع الشرطة المتخصصة من ضبط (٤ عاطلين "لهم معلومات جنائية") لقيامهم باستغلال الأطفال الأحداث في التسول واستجداء المارة والاستيلاء على متحصلاتهم كرهاً عنهم، متذمرين من دوائر أقسام شرطة ("السلام أول والمطرية بالقاهرة" - "إمبابة، بولاق الدكور بالجيزة") مسرحاً لممارسة نشاطهم الإجرامي.. وب Gowtizem (٣ أسلحة بيضاء) وبصحبتهم (٨ أطفال

تم اتخاذ الإجراءات القانونية.. وتسلیم المجنى عليهم لأهليتهم وأخذ التعهد اللازم عليهم بحسن رعايتهم والتنسيق مع الجهات المعنية لاتخاذ الإجراءات اللازمه نحو إبداع من تعذر الوصول لأهليته لإحدى دور الرعاية.

## الحماية المدنية تنفذ شاب في انهيار بئر بقنا



تلقت الأجهزة الأمنية بمديرية أمن قنا، إخطاراً من غرفة العمليات يفيد تمكن قوات الحماية المدنية من انتشال شاب، في حادث انهيار بئر خلال الحفر بقرية العري التابعة لمركز فرشوط شمال محافظة قنا، وتم الدفع بسيارة إسعاف لنقل المصاب.

تحرر محضر بالواقعة وأخطرت الجهات المختصة لتنول التحقيقات ونقل المصاب إلى المستشفى لتلقي العلاج اللازم، وتكلفت الأجهزة من جهودها لكشف ملابسات الواقعة.

تمكنت قوات الحماية المدنية بقنا، من فرشوط شمال محافظة قنا، إنقاذ شاب في حادث انهيار بئر بمنطقة

## الرئيس السيسي: مستعدون لتمويل مشروع سد أنجلولو بين أوغندا وكينيا



وفي ذات السياق، أكد الرئيس الممتد لأكثر من ٢٠ عاماً بين ثقته في الدور البناء الذي تقوم به أوغندا لقيادة النيل وتنمية موارده، بقيمة إجمالية تبلغ ٦ ملايين دولار قدره ١٠٠ مليون دولار، على خمس سنوات، تأكيداً على الالتزام الراسخ بدعم التنمية في أوغندا وبقية دول الشمولية والتوافق بين دول المائة للبناء على التعاون حوض النيل الشقيقة.

وأكّد دعم مصر الكامل لجهود التنمية في أوغندا، وبقية الأشقاء في دول حوض النيل الجنوبي، واستعدادها للمساهمة في تمويل مشروع سد «أنجلولو» بين أوغندا وكينيا، وذلك من خلال الآلية التي أطلقها مصر للاستثمار التي أطلقها مصر للاستثمار في مشروعات البنية التحتية في حوض النيل بتمويل مبدئي قدره ١٠٠ مليون دولار.

وأعلن عن إبرام مذكرة تفاهم جديدة اليوم، في مجال الإنارة المتكاملة للموارد المائية للنيل الشقيقة.

## ٥ خضروات تحارب الخلايا السرطانية وتبطئ نمو الورم



السبانخ للعديد من الوصفات مثل السلطات والعجة والعصائر والوجبات المطبخية، كما تحتوي السبانخ على المغنيسيوم، وهو عنصر حيوي لوظائف العضلات والأعصاب، حيث تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في هذا الخضار على تقليل الالتهابات المزمنة التي تساهم في الإصابة بالسرطان.

كيف تساعد هذه الخضروات؟

تتمتع هذه الخضروات بأيات ملحارية السرطان من خلال أنواع مختلفة من المركبات، حيث تعمل مضادات الأكسدة الموجودة في الخضروات على إزالة الجذور الحرية الخطيرة التي يمكن أن تسبب تلف الحمض النووي مما يؤدي إلى تكوين السرطان، حيث تحتوي الخضروات الصليلية على الجلوكوزينولات التي تنتج مركبات فعالة تعمل على إزالة العوامل المساعدة للسرطان من الجسم، وتحفز تدمير الخلايا السرطانية.

وتعمل فيتامينات C وحمض الفوليك على دعم فيتامينات C وحمض

الكرنب، وتحمي خاصية بيتا كاروتين المضادة للأكسدة الخالية، من خلال منع تلفها وتقليل نمو الخلايا السرطانية، وقد ثبت أن مبيد الفاكارينول الطبيعي الموجود في الجزر يُقلل من خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم وأنواع أخرى من السرطان، وسيزداد استهلاك المركبات الوقائية عند تناول الجزر نسبياً أو مطبوخاً بانتظام، وللجزر فائدتان صحيةان لاحتوائه على ألياف غذائية تُساعد على الهضم، كما تدعم صحة الأمعاء.

السبانخ تحتوي السبانخ وهي من الخضروات الورقية، على الكاروتينات اللوتين والزياكسانثين، بالإضافة إلى فيتامينات A وحمض الفوليك، وهذه العناصر الغذائية تحمي جهاز المناعة وتحمي البكتيريا المفيدة التي

يمكن أن تؤثر على تطور السرطان. تناول الخضروات المختلفة بشكل منتظم يحمي دفاعات الجسم الطبيعية، مما يقلل بدوره من مخاطر الإصابة بالسرطان طوال حياتك.

▶ تتمه ص ٧

الكرنب تشمل المركبات المضادة للسرطان الموجودة في الكرنب فيتامين C وK، بالإضافة إلى الألياف ومضادات الأكسدة، حيث تعمل مادة الإندول-3-كاربينول الموجودة في الكرنب على دعم إصلاح الحمض النووي، وإنمماً مثل البروكلي، وتشير الأبحاث إلى أن تناول هذه الخضار يقلل من احتمالية الإصابة بسرطانات البروستات والقولون والرئة والثدي، ويمكن إضافة الكرنب للسلطات، وخلطه في العصائر، وطهيه في الشوربة، كما يُعد الكرنب مصدراً ممتازاً للكالسيوم والحديد، اللذان يُفيدان صحة العظام ويوفران الطاقة، كما أن تناول الكرنب بانتظام يدعم صحة الجهاز الهضمي بفضل غناه بالألياف الغذائية.

الجزر يمكن صبغة بيتا كاروتين الموجودة في البنكرياس والمعدة، ويمكن إضافة الجزر الجسم من إنتاج فيتامين A بعد





## الزمالك مطالب بسداد ١٣٥ مليون جنيه تجنبه لإيقاف القيد.. اعرف التفاصيل



جزء من المبالغ، لتفادي الدخول في نزاع قانوني قد يضاعف الغرامات والفوائد.

ومن المنتظر أن تشهد الأيام القليلة المقبلة تطورات جديدة في هذا الأزمة مبلغ ١٢٠ ألف دولار مستحقات للبرتغالي جوزيه جوميز، المدير الفني السابق للفريق، وفتح مسئولو الزمالك خطوط اتصال مع نادي وميشالاك وجوميز، في محاولة للتوصل إلى حلول ودية معهم، سواء من خلال جدولتها أو الاتفاق على تخفيض الجاري.

مستحقاته المالية المتأخرة، بينما يحق للبلجيكي كونراد ميشالاك، لاعب الزمالك السابق، الحصول على ٧٠٠ ألف دولار، كما تشمل الأزمة مبلغ ١٢٠ ألف دولار مستحقات للبرتغالي جوزيه جوميز، المدير الفني السابق للفريق. وتتوزع هذه المستحقات على ثلاثة أطراف رئيسية، حيث يطالب السنغالي إبراهيم نادي، لاعب الفريق السابق، بالحصول على مبلغ مليون و٨٠٠ ألف دولار قيمة

## محمد معروف حكماً لمباراة الأهلي وفاركو بالدوري



أعلنت لجنة الحكام بالاتحاد المصري لكرة القدم طاقم حكم مباراة الأهلي وفاركو، المقرر إقامتها يوم الجمعة الموافق ١٥ أغسطس ٢٠٢٥، ضمن منافسات الجولة الثانية من دوري القسم الأول "دوري نايل"، على استاد القاهرة.

ويتكون طاقم التحكيم من: حكم ساحة: محمد معروف، وحكم مساعد ١: سامي هلهم، وحكم مساعد ٢: عدي عيد، وحكم رابع: هيثم عثمان، وحكم الفيديو (VAR): وائل فرحان، وحكم مساعد الفيديو (VAR): يوسف البسطاطي.

ظهرت في لقاء مودرن سبورت الذي أقيم مساء السبت الماضي في الجولة الأولى لبطولة الدوري الأهلي خوض مواجهة فاركو المقرر لها التاسعة من مساء العام لأندية الأخيرة. بهدفين مثلاهما. ويتطبع المارد الأحمر، بقيادة خوسيه ريبيرتو، مواصلة مشواره في رحلة الدفاع عن لقب الدوري في أول تحدٍ محلى للمدرب الإسباني مع الأهلي الذي تولى مسئولية تدريب الفريق قبل إنطلاق بطولة الدوري الممتاز، والذي انتهى بالتعادل

## ٣٥ لاعباً في قائمة منتخب ١٧ سنة المشاركة في كأس الخليج



ال التالي: مدحت، محمد حمد، بلاط عطية، حراسة المرمى: عمرو عادل، عمر عبدالعزيز، فادي وائل، محمد طارق.

خط الدفاع: نور أشرف، حمزة الدجوي، أدهم فريد، مهند الشامي، فارس فخرى، أحمد سمير، خط الهجوم: حمزة عبدالكريم، معاد محمد، آدم محمد، آدم شاهين، فارس رمضان.

خط الوسط: عمر كمال، باسل شاكر.

اختار الجهاز الفني للمنتخب الوطني تحت ١٧ عاماً بقيادة أحمد الكاس، القائمة الأولية التي وقع عليها الاختيار للمشاركة في بطولة كأس الخليج تحت ٢٠ عاماً، التي تقام في مدينة أبها السعودية في الفترة من ٢٨ أغسطس وحتى ٩ سبتمبر.

ووقع منتخب مصر في المجموعة الثانية مع منتخبات العراق وسلطنة عمان والبحرين، أما المنتخب السعودي صاحب الضيافة ف جاء على رأس المجموعة الأولى ومعه الثلاثي قطر والكويت واليمن.

وأعلن الجهاز الفني قائمة تضم ٣٥ لاعباً، على أن يتم تقليل القائمة قبل ٤ أيام من موعد السفر للمشاركة في البطولة.

وجاء أسماء لاعبي المنتخب

## منتخب الناشئين مواليد ٢٠٠٧ ينهي معسكره اليوم استعداداً لتصفيات أفريقيا



سنة العام المُقبل. وخلال فترة المعسكر، خضع اللاعبون لتدريبات مكثفة شملت الجوانب الفنية والبدنية والتكتيكية، بهدف رفع مستوى اللياقة البدنية والانسجام بين اللاعبين. وقد عبر الجهاز الفني عن ارتياحه للمستوى الذي قدمه اللاعبون، والالتزام الذي أظهروه خلال فترة المعسكر. و يأتي هذا المعسكر كخطوة أولى في سلسلة من المعسكرات التي سيُقيّمها المنتخب في الفترة المُقبلة، بهدف تجهيز الفريق على أكمل وجه للمشاركة في تصفيات أفريقيا، وتحقيق أفضل النتائج.



السبت الماضي بالنسبة للمجموعة الثانية واستمر حتى اليوم قبل الدخول في مرحلة المواجهات الودية.

في إطار محاولة الجهاز الفني علي الاستقرار على عناصر الفريق وكان معسكر منتخب مصر للناشئين مواليد ٢٠٠٧ انطلق

يختتم منتخب مصر للناشئين مواليد ٢٠٠٧ بقيادة وائل رياض، معسكره اليوم الخميس، على ملاعب مركز المنتخبات الوطنية بمدينة السادس من أكتوبر. وجاء معسكر منتخب الناشئين

# خاص التهاني والتهانيات



موقع وصحيفة مصر ثلاثة تقدم بخالص التهاني والتبريكات إلى الأستاذ **سامي العزاوي** بمناسبة فوزه المستحق في انتخابات مجلس الشيوخ عن حزب حماة الوطن متمميين له دوام التوفيق والسداد في خدمة الوطن وأبناء سيناء وأن يكون هذا الفوز بداية لمسيرة حافلة بالعطاء

رئيس مجلس الإدارة د. محمود صلاح قطامش

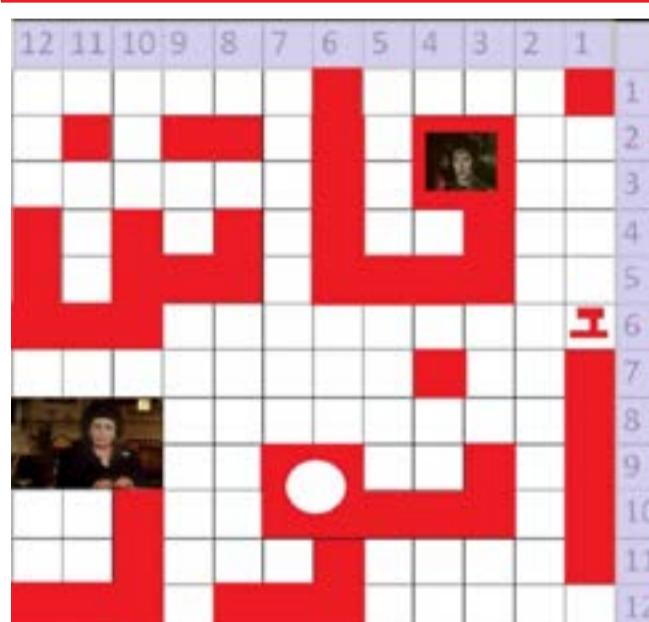


# خالد فتحى: مكافأة استثنائية لمنتخب الناشئين بعد التأهل لربع نهائى مونديال اليد



أكمل خالد فتحي، رئيس الاتحاد المصري لكرة اليد، أن الدكتور أشرف صبحي أثنى على المجهود الكبير الذي قدمه منتخب الناشئين في مباراة الدنمارك أمس، مشيداً بالروح العالية التي أظهرواها اللاعبين. وأضاف فتحي أن الوزير كشف عن دعم كبير متظر للمنتخب في حالة التأهل ومواصلة المشوار نحو المبارزة النهائية. وضمت القائمة النهائية لمنتخب مصر في البطولة ١٩ لاعباً، هم، يوسف عبد الهادي، عمر فتحي، عبد المالك محمود، محمد عدalan، يوسف عمرو، سيف جلال، كريم حمدي، عمر بركة، حازم الصباغ، زياد عواد، عبد الرحمن رشاد، أحمد حلمي، عادل أحمد، يحيى الكردي، حسين محمد، محمد إسماعيل، علي مدبوبي، يوسف عبد الغنى، وحمزة وليد.

## الكلمات المتقطعة "ذكرى رحيل الفنانة فاتن أنور"



اعداد سعد شفیق

٦

- ٤- نصف فضاء (معكوسة) - نصف قومي

٥- ليه خلتنى ..... فيلم لمنى ذكي وأحمد حلمي وفاتن أنور - ..... تفتكريني أغنية للعنديب - نصف حياة

٦- أصا (مبعثرة)

٧- شفت القمر (مبعثرة)

٨- محلاتها عيشة ..... أغنية لعبد الوهاب (معكوسة)

٩- والدة - شجاعتهم

١٠- رجاء

١١- رؤيا - حرف أجنبي

١٢- بهد - متشاهمان.

١٠- جبل\_معكوسة) - والد

١١- ..... من الزمن مسرحية لعبد الرحمن أبو زهرة وبرلتني عبد الحميد وفاتن أنر (معكوسة) - ضل - الله

١٢- ..... زمان مسرحية لشفيق نور الدين وفاتن أنور

**رأسيّا**

١- ..... رسول الله مسلسل ديني شاركت فيه فاتن أنور

٢- مسلسل ليحيى الفخراني وصفية العمري وفاتن أنور (معكوسة)

٣- عملة عربية قديمة (معكوسة) - نصف وائل

٤- سئم - ..... على بناتك مسرحية لفؤاد المهندس

٥- فاصل (معكوسة)

٦- وسقطت في ..... فيلم محمود ياسين بمشاركة فاتن أنور (معكوسة)

٧- للتعریف - الأمير ..... مسرحية لفردوس عبد الحميد وعبد الغفار عودة وفاتن أنور

٨- ..... في الإسلام مسلسل ديني شاركت فيه فاتن أنور (معكوسة)

٩- نصف سماح - من الذهور