

Mohamed Qatamesh Dental Clinic

After Before

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



رئيس التحرير
هناء السيد

العدد الإجمالي رقم ١٤٣٤

مصر
تلا تين

إخبارية إلكترونية مستقلة
نسخة مجانية

الخميس ١٩ ربيع الأول ١٤٤٧ هـ الموافق ١١ سبتمبر ٢٠٢٥ م



رئيس مجلس الإدارة
محمود صلاح قطامش

أسسها/محمود صلاح قطامش ٢٠١٤

"أبشع صور القتل والترويع" .. السيسي يندد بـ"الحرب الإسرائيلية الفاشية" على غزة

العقاب، وتصاعد مقلق للزعات الأحادية والتدابير الجماعية". وأضاف الرئيس المصري قائلا: "إن هذا الانحدار يقوض أسس السلم والأمن الدوليين، ويعيد البشرية إلى أجواء الفوضى واللا قانون، ويكرس استخدام القوة، كوسيلة لفرض الإرادة وتحقيق المآرب، على حساب الشرعية والعدالة".

تابع ص ١٠

في قمة تجمع "البريكس" الاستثنائية، بحسب بيان نشره المتحدث باسم الرئاسة المصرية عبر صفحته على فيسبوك. وقال السيسي في خطابه: "لقد بات المشهد الدولي اليوم، غارقا في ازدواجية فاضحة في المعايير، وانتهاك سافر لأحكام القانون الدولي، دون أدنى اكتراث أو مساءلة، في ظل إفلات ممنهج من



قال الرئيس المصري عبدالفتاح السيسي، مساء الاثنين، إن المشهد الدولي بات غارقا الآن في "ازدواجية فاضحة في المعايير"، منتقدا عجز مجلس الأمن الدولي عن أداء مهامه، واتهم إسرائيل بممارسة "أبشع صور القتل والترويع" في قطاع غزة. وجاء ذلك في خطاب ألقاه السيسي خلال مشاركته عبر الوسائل الافتراضية



القاهرة عاصمة الدبلوماسية في العالم.. الرئيس السيسي يقود وساطة ناجحة بين إيران ووكالة الطاقة الذرية لاستئناف التعاون بينهما.. ويؤكد: الاتفاق دعما للاستقرار الإقليمي وتجنبنا لانزلاق المنطقة إلى التوتر والعنف

كما استقبل رافا يدي ل جروسي، مديرا م الوكالة الدولية للمطابقة لندري تمؤذ لكبح حضور الدكتور بدر عبد العاطي، وزير الخارجية والهجرة وشئون المصريين في الخارج.

تابع ص ٢



وإشراف الرئيس السيسي ومتابعته للمفاوضات استقبل السيد الرئيس عبدالفتاح السيسي، اليوم بمقر الاتحادية، عباس عراقجي، وزير خارجية جمهورية إيران الإسلامية،

"جروسي" يعرب عن تقديره العميق للدور المصري في دعم أنشطة الوكالة الذرية.. ويؤكد: سبب نجاح المفاوضات بين الوكالة وإيران يرجع إلى وزن مصر ووضعها ومكانتها الاستراتيجية

الرئيس السيسي يؤكد للأمير تميم دعم مصر الكامل لما تتخذه قطر من إجراءات لحماية أمنها



أجرى السيد الرئيس عبدالفتاح السيسي، اليوم، اتصالا هاتفيا بالأمير تميم بن حمد آل ثاني، أمير دولة قطر. وصرح السفير محمد الشناوي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، بأن الرئيس السيسي أعرب، خلال الاتصال، عن إدانة مصر البالغة واستنكارها الشديد للعمل العدواني الذي

ارتكبته إسرائيل ضد دولة قطر الشقيقة، مؤكدا رفض مصر دولة قطر.

تابع ص ٥

مطبخ أحلامك في مودرن هاوس

Modern House Decorations
01204444366
01204444366

أنشطة بسيطة SimplifiedElegance#

Al-Zafer International
International Shipping & Logistic Solutions

1 God El-haq St., 1st Floor, Square 122a, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt
+202 2266 4647
+202 2266 4648
www.alzaferintl.com

- ٢ بابا الفاتيكان يصف هجوم إسرائيل على قيادات "حماس" في قطر بـ"التطور الخطير"
- ٣ وزارة الخارجية عن إعلان تشغيل سد النهضة: يخالف القانون والأعراف الدولية
- ٤ الحكومة تستهدف زيادة صادرات مصر لإفريقيا إلى ٢٠ مليار دولار في ٢٠٣٠
- ٥ البورصة: تنفيذ صفقتين على شركة صناعات مواد البناء بقيمة ٥٨٠,٤ مليون جنيه
- ٦ مديرية أوقاف شمال سيناء توزع ٢ طن لحوم على الأسر الأولى بالرعاية
- ١١ ثلاثية لطولان.. منتخب مصر الثاني يهزم تونس وديا استعدادا لكأس العرب

"العدل الإسباني" تتهم نتنياهو بارتكاب مجازر في غزة وتتعهد بالضغط من أجل الفلسطينيين

وكان سانشيز أعلن عن حزمة من ٩ إجراءات ضد إسرائيل ، تشمل فرض حظر رسمي على تصدير السلاح لإسرائيل، ومنع دخول الطائرات التي تنقل معدات عسكرية إسرائيلية إلى الأجواء الإسبانية ، إضافة إلى حظر مرور السفن التي تحمل وقود للجيش الإسرائيلي عبر الموانئ الإسبانية. وفي تصريحات فيليكس بولانيوس، أوضح أن مدريد "اتخذت قراراً شجاعاً" قاد الاستجابة الدولية ضد حكومة بنيامين نتنياهو، مؤكداً أن الخطوات جاءت في إطار القانون الدولي وحماية حقوق الإنسان. وأشار مسؤولون إلى أن هذه التدابير لا تستهدف إسرائيل وحدها، بل تهدف أيضاً إلى دفع الاتحاد الأوروبي لاعتماد مواقف أكثر صرامة تجاه تل أبيب.

أكد وزير العدل الإسباني دعم حكومة بلاده لقرار حظر تصدير الأسلحة لإسرائيل، منتقداً المجازر الإسرائيلية في غزة ومؤكداً الضغط من أجل حقوق الفلسطينيين.

المجازر والإبادة بحق الفلسطينيين في غزة، مؤكداً دعم الحكومة الكامل للإجراءات التي أعلنها بيدرو سانشيز، رغم أنها أدت إلى مزيد من التوتر في العلاقات الثنائية مع إسرائيل، والتي ازدادت سوءاً منذ اعتراف حكومة سانشيز رسمياً بدولة فلسطين.



والوقوف إلى جانب الضحايا، ضارباً المثل بما فعلته إسبانيا في دعم فلسطين وأوكرانيا. وأضاف: "قد لا ينهي ذلك هذا الإبادة ضد سكان غزة، لكنه خطوة إيجابية لمواصلة قيادة الرد الدولي". كما شدد الوزير على أن الهدف من هذه الإجراءات هو منع استمرار

الحكومة الإسبانية، وعلى رأسها فرض حظر على تصدير الأسلحة لإسرائيل، هي قرارات "شجاعة" تعكس القيم التي يؤمن بها هذا التنفيذية، وسنظل نضغط على إسرائيل من أجل حقوق الفلسطينيين. وعدد بولانيوس بعضاً من هذه القيم مثل الدفاع عن حقوق الإنسان

استعرض وزير العدل الإسباني فيليكس بولانيوس ملامح السياسة الدولية لحكومة بيدرو سانشيز في مقابلة مع برنامج "الليلة في ٢٤ ساعة" على القناة الإسبانية RTVE، مؤكداً أن الحكومة الإسبانية بأكملها تدعم القرارات الأخيرة التي تم اتخاذها ضد إسرائيل. وأكد بولانيوس أن العلاقات بين إسبانيا وإسرائيل تمر بمرحلة حساسة، موضحاً "لدينا في الوقت الحالي علاقة معقدة مع حكومة نتنياهو، لا مع إسرائيل كدولة أو شعب"، مشيراً إلى أن ذلك بسبب المجازر الإسرائيلية في غزة. وأوضح أن هناك داخل إسرائيل نفسها أصواتاً تعارض ما وصفه بـ"المجزرة" في قطاع غزة، مشيراً إلى أن قرارات

بريطانيا تنتقد استهداف إسرائيل لقادة حماس في قطر



وأعلنت وزارة الخارجية القطرية إدانتها الشديدة للهجوم الإسرائيلي الذي استهدف مقرات سكنية في العاصمة الدوحة يقيم فيها أعضاء من المكتب السياسي لحركة حماس، ووصفته بأنه "اعتداء جبان وإجرامي" ينتهك القوانين الدولية ويهدد أمن الدولة والمقيمين على أراضيها.

انتقدت الحكومة البريطانية، اليوم الثلاثاء، قرار إسرائيل شن غارات جوية على مسؤولين من حركة حماس الفلسطينية في قطر. وأوضح المتحدث باسم رئيس الوزراء البريطاني للصحفيين، قائلاً: "لا نريد رؤية مزيد من التصعيد والعنف في المنطقة، فهذا لن يؤدي إلا إلى مزيد من زعزعة الاستقرار". وتابع: "نريد أن نرى نهاية للمعاناة في غزة، بدءاً بإطلاق سراح جميع الرهائن، ووقف إطلاق نار فوري، وزيادة المساعدات للمنطقة، بما يُمكن من تحقيق سلام دائم في المنطقة".

بابا الفاتيكان يصف هجوم إسرائيل على قيادات "حماس" في قطر بـ"التطور الخطير"



"حاولت الاتصال بقس الرعية للتو؛ لقد كانوا بخير من قبل، ولكن بعد هذا الأمر. لست متأكداً من ذلك".

مدينة غزة ومحاولته للاتصال بكاهن الأبرشية هناك، قائلاً: "إنه ليس لديه معلومات في هذا الشأن"، مضيفاً:

وصف بابا الفاتيكان البابا ليو الرابع عشر، اليوم الثلاثاء، الهجوم الإسرائيلي على قيادات حركة "حماس" بالعاصمة القطرية الدوحة بأنه تطور خطير للغاية في مسار الحرب على قطاع غزة. وقال البابا - عندما سُئل عن تفجيرات الدوحة - : "لسنا على علم إلى أين ستصل الأمور، لكننا يجب أن نصلي كثيراً ونواصل العمل والإصرار على تحقيق السلام".. بحسب ما أورده موقع "ذا فاتيكان نيوز". وأشار البابا، فيما يخص أمر الإخلاء في

القاهرة عاصمة الدبلوماسية في العالم.. الرئيس السيسي يقود وساطة ناجحة بين إيران ووكالة الطاقة الذرية لاستئناف التعاون بينهما.. ويؤكد: الاتفاق دعماً للاستقرار الإقليمي وتجنباً لانزلاق المنطقة إلى التوتر والعنف

الإسرائيلية - الإيرانية. وأشاد الرئيس السيسي في هذا الصدد باتفاق استئناف التعاون الذي تم التوصل إليه اليوم بالقاهرة بوساطة مصرية، باعتباره خطوة إيجابية نحو خفض التصعيد، من شأنها إقناع الأطراف المعنية بالتراجع عن أى خطوات تصعيدية، وإفساح المجال أمام الدبلوماسية والحوار، تمهيداً للعودة إلى طاولة المفاوضات والتوصل إلى تسوية سلمية للبرنامج النووي الإيراني. وشدد الرئيس السيسي على ضرورة تنفيذ الاتفاق واستئناف التعاون بين إيران والوكالة، وإجراء كافة الاتصالات اللازمة مع كل الأطراف المعنية لاستئناف مسار المفاوضات. ومن جانبها، أعرب الضيفان مجدداً عن تقديرهما البالغ لرعاية الرئيس لعملية التوقيع على الاتفاق في القاهرة بين إيران والوكالة وقيادة سيادته الحكيمة في التوصل إلى الاتفاق، مؤكداً أهمية الدور المصري في تهيئة المجال للحوار وخفض التوترات، وتجنب التصعيد ودورها الريادي في التوصل إلى السلام في المنطقة.

هذا الاتفاق التاريخي. وأشار المتحدث الرسمي، إلى أن الرئيس جدد موقف مصر الثابت في دعم جهود نزع السلاح النووي وتعزيز منظومة عدم الانتشار، انطلاقاً من حرصها على ترسيخ السلم والأمن الدوليين، وتحقيق هدف إخلاء العالم من الأسلحة النووية. كما تم التأكيد على أهمية مواصلة العمل لإنشاء منطقة خالية من الأسلحة النووية في الشرق الأوسط، وتعزيز عالمية معاهدة عدم الانتشار النووي، بما يصون مقدرات الشعوب من آثار هذه الأسلحة المدمرة. وذكر المتحدث الرسمي، أنه عقب اللقائين المنفصلين، عقد الرئيس السيسي لقاءً ثلاثياً مع وزير الخارجية الإيراني، ومدير عام الوكالة الدولية للطاقة الذرية، حيث رحّب الرئيس بالزيارة المشتركة لوزير الخارجية الإيراني ومدير عام الوكالة إلى القاهرة، التي تأتي تنويجاً للمسار التفاوضي الذي انطلق في أغسطس ٢٠٢٥ بوساطة مصرية، بهدف استعادة التعاون بين إيران والوكالة رغم التحديات التي فرضتها الحرب



أنشطة الوكالة في إطار ولايتها، حيث أعرب الرئيس عن تقدير مصر للدور الحيوي الذي تضطلع به الوكالة في دعم منظومة عدم الانتشار النووي، مؤكداً في الوقت ذاته حق الدول الأطراف في معاهدة عدم الانتشار في الاستخدامات السلمية للطاقة الذرية. من جانبه، عبّر جروسي عن تقديره العميق للدور المصري في دعم أنشطة الوكالة، مضيفاً أن سبب نجاح المفاوضات بين الوكالة وإيران، وإبرام الاتفاق بين إيران والوكالة يرجع إلى وزن مصر ووضعتها ومكانتها الاستراتيجية وإشراف الرئيس ومتابعته للمفاوضات، وأنه لولا ذلك ما كان ممكناً التوصل إلى

المنطقة إلى دوائر جديدة من التوتر والعنف. ومن جانبه، أعرب الوزير الإيراني عن تقدير بلاده الكامل للرئيس السيسي وللجهود التي قام بها للتوصل إلى الاتفاق، الذي سوف يؤسس لمرحلة جديدة في المنطقة، وبما يؤدي إلى تجنب التصعيد، ويهدف لاستئناف المفاوضات حول الملف النووي الإيراني، وهو ما سوف يساهم في دعم الاستقرار في منطقة الشرق الأوسط. وفيما يتعلق بلقاء الرئيس مع المدير العام للوكالة الدولية للطاقة الذرية، أوضح المتحدث الرسمي، أن اللقاء تناول سبل تعزيز التعاون القائم بين مصر والوكالة، واستعراض تطورات

وتتمه ص ا وصرح السفير محمد الشناوى، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية بأن لقاء الرئيس السيسي مع وزير الخارجية الإيراني تناول تطورات العلاقات بين مصر وإيران، حيث نقل الوزير الإيراني إلى الرئيس تحيات الرئيس الإيراني مسعود بزشكيان، وتطلعه إلى تعزيز التعاون بين البلدين في مختلف المجالات، الأمر الذي ثمنه الرئيس، مشيراً إلى أهمية مواصلة استكشاف آفاق التعاون المشترك بما يخدم المصالح المتبادلة ويعزز الاستقرار الإقليمي. وأضاف المتحدث الرسمي، أن اللقاء تناول مستجدات الملف النووي الإيراني، حيث اشار الرئيس إلى أهمية التوصل اليوم في القاهرة إلى اتفاق بين إيران والوكالة الدولية للطاقة الذرية لاستئناف التعاون بينهما، مؤكداً دعم مصر لجهود خفض التصعيد، واستعدادها للاضطلاع بدور فاعل في تهيئة بيئة للحوار البناء بين الأطراف المعنية، بما في ذلك بين إيران والوكالة الدولية للطاقة الذرية، دعماً للاستقرار الإقليمي وتجنباً لانزلاق

مصر
تلاتين

ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٠٠٠٤ فبراير عام ٢٠٢١

رئيس مجلس الإدارة:-
محمود صلاح قطامش

رئيس التحرير:-
هناء السيد

الاشراف الصحفي:-
دكتور همام جبريل

البت الالكتروني:-
محمد جمال شرع

التصميم الفني PDF:-
علي منجييري

الوكيل الاعلاني
جمهورية مصر العربية

elsherif
للحعاية والإعلان

(+202) 01022441900 (+202) 01283617779
e-mail: cd_room2004@yahoo.com

المملكة العربية السعودية

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

CALL NOW
053 230 5963 / 050 574 0183

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

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

Sea Freight

شركة الزاfer
Al-Zafer Freight Cargo Services Co.
خدمات الشحن والتفريغ والتكامل اللوجستي

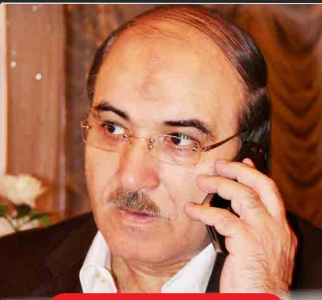
800-12-8888-1
qalamesh@alzafercargo.com
www.alzafercargo.com

Mohamed
Dental Clinic

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

fb.com/qatameshclinic

كلمة العدد



حاول تفهم

...في الهجوم على قطر!!!

بعد ان قام اسرائيل باستهداف موز
التفاوض المسوي داخل العاصمة
القطرية الدوحة والتي من المعروف
انها تحتفظ بعلاقات جيدة مع اسرائيل
ولديها مكتب تمثيل وايضا في ظل
وجود قاعدتين عديدا من مكيه لتي
تستطيع رصد كل شئ في المنطقة فكيف
استطاعت اسرائيل اختراق الاجواء
القطرية وتنفذ هجوما لها لحي
هذه الخطوة لانه تجاوزت لكل
المعايير الاخلاقية لكنها ايضا تمثل
اختراقا واضحا للاعراف الدولية
واستهانته بالعلاقات الدبلوماسية
وتجاوزت لكل الخطوط الحمراء التي
تحكم علاقات الدول واحترام سيادتها
حيث اصبحت كل الدول العربية
داخل دائرة استهدافها دون رادع
مدفوعه بشعور متنام بالافلات من
المحاسبه الدولية وهذا الهجوم على
السيادة القطرية يضع اسرائيل في
مواجهه سياسيه مع كل دول المنطقة
كل محيطها الاقليمي يعرضه لانتهاك
السيادة وان هذا التصرف يهز الثقة في
قدرتها على بناء سلام اوسع على مدى
بعيد من بوابة الاتفاقيات الابراهيميه
التي يروج لها وتدعو كل الدول
العربية للانضمام اليها وغيرها من تلك
المبادرات التي تحاول دمج اسرائيل في
المنطقة وان مثل تلك الأفعال توسع
من دائرة الغضب والرفض الشعبي
والرسام العالميه والعربي على كل
هذه الممارسات التي لم تعد مقبولة.
لاشك ايضا ان هذا الهجوم يبعث
بإشارات لكل الدول العربية التي
تحتفظ بعلاقات دبلوماسية مع
اسرائيل والتي تسعى لذلك ولديها
الذي لم تلعب علاقات دبلوماسية معها
بالذات دول الخليج العربي التي تربطها
اتفاقية دفاع مشترك والاعتداء على
منها لم تلعب علاقات دبلوماسية مع
مجلس التعاون الخليجي وربما
يعيد هذا الاعتداء الى الأذهان ضرورة
تغيير السياسات العربية في التعامل مع
هذا الكيان المحتصص للأرض العربية
وربما يزيد من الاحتقان والتصعيد في
المنطقة ويدفع دولها في الاتجاه الى
العسكرة والتسلح وليس الى تنمية
بلمائها وشعوبها ولاشك ايضا ان هذه
الضربة تمثل خطوه سياسيه محسوبه
ترمي الى كسر الحصانات السياسيه
التي تتمتع بها دول حلة وان كانت
تحتفظ بعلاقات متميزه مع اسرائيل
وتلعب دورا في الوساطه لها وايضا
حليف استراتيجي لا مريكا في الشرق
الأوسط ان هذا التصعيد لم يواجه
برد حازم سيفتح الباب امام فوضى
منه عارمه تتوسع معه دائرة الحرب
والصراع لتشم كل المنطقة.

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

وزارة الخارجية عن إعلان تشغيل سد النهضة: يخالف القانون والأعراف الدولية

متعنتة وسعت للتسويق في المفاوضات وفرض الأمر الواقع، مدفوعة في ذلك بأجندة سياسية - وليست احتياجات تنمية - لحشد الداخل الإثيوبي ضد عدو وهمي متذرعة بدعاوي زائفة حول السيادة على نهر النيل الذي يمثل ملكية مشتركة لدوله المتشاطئة. وشددت مصر على أن أية تصورات مغلوطة بأن القاهرة قد تغض الطرف عن مصالحها الوجودية في نهر النيل هي محض أوهم، وأن مصر متمسكة بإعمال القانون الدولي في نهر النيل، ولن تسمح للمساعي الإثيوبية للهيمنة على إدارة الموارد المائية بصورة أحادية، وتحفظ بحقوقها في اتخاذ كافة التدابير المكفولة بموجب القانون الدولي وميثاق الأمم المتحدة للدفاع عن المصالح الوجودية لشعبها.

تؤكد مصر تمسكها بالراسخ بمبادئ القانون الدولي، وترفض كافة الإجراءات الأحادية التي تهدد مصالحها الحيوية في نهر النيل، محتفظة بحقوقها المشروعة في الدفاع عن أمنها المائي.

الدفاع عن مصالحنا الوجودية، وإغا انطلاقاً من اقتناع مصر بالراسخ بأهمية تعزيز التعاون وتحقيق المصلحة المشتركة بين شعوب دول حوض النيل وفقاً للقانون الدولي، بما يحقق المصالح التنموية ويراعي شواغل دول المصب. في المقابل، تبنت أديس بابا موقفاً



دولتي المصب مصر والسودان. وأشار الخطاب المصري إلى مجلس الأمن أنه منذ البدء الأحادي لمشروع السد الإثيوبي وعلى مدار السنوات الماضية، مارست القاهرة أقصى درجات ضبط النفس واختارت اللجوء للدبلوماسية والمنظمات الدولية بما فيها الأمم المتحدة، ليس نتيجة لعدم قدرة عن

خرق جديد يضاف إلى قائمة طويلة من الانتهاكات الإثيوبية للقانون الدولي، بما في ذلك البيان الرئاسي لمجلس الأمن الصادر في ١٥ سبتمبر ٢٠٢١، منوهاً بأن مصر لديها موقف ثابت في رفض كافة الإجراءات الأحادية الإثيوبية في نهر النيل وعدم الاعتداد بها أو القبول بتبعاتها على المصالح الوجودية لشعوب

وجهت جمهورية مصر العربية ممثلة في الدكتور بدر عبد العاطي وزير الخارجية والهجرة وشئون المصريين بالخارج، اليوم الثلاثاء، خطاباً إلى رئيس مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة إثر التطورات الأخيرة في النيل الأزرق وتنظيم إثيوبيا لفعالية للإعلان عن انتهاء وتشغيل سدها المخالف للقانون الدولي.

وأوضح وزير الخارجية أنه رغم كل المساعي الواهية لمنح السد الإثيوبي غطاءً زائفاً من القبول والشرعية، إلا أن السد يظل إجراءً أحادياً مخالفاً للقانون والأعراف الدولية ولا ينتج عنه أية تبعات من شأنها التأثير على النظام القانوني الحاكم لحوض النيل الشرقي طبقاً للقانون الدولي، فضلاً عما تمثله التصرفات الإثيوبية الأخيرة من

الصين بين ذاكرة الحرب العالمية الثانية وتحديات القرن الحادي والعشرين



*رفض الهيمنة الأمريكية على النظام الدولي.
*بناء فضاءات بديلة مثل منظمة شنغهاي وبريكس.
*توسيع التعاون في مجالات الطاقة والتسليح والتكنولوجيا.
ورغم أن هذا التقارب فان الأمر لا يخلو من حسابات دقيقة، إذ يدرك الطرفان أن شراكتهما تحمل في طياتها تحديات التنافس طويل المدى، لكنه يبقى تقارباً براغماتياً يعزز موقفهما أمام واشنطن.
وهنا يطرح ذلك السؤال الهام وهو :
-احتماليات المواجهة مع الولايات المتحدة ففي ظل صعود الصين، تبقى واشنطن في موقع "المراقب القلق". فاحتمالات المواجهة تأخذ عدة صور:
*مواجهة اقتصادية/تجارية: عبر الحروب الجمركية وقيود التكنولوجيا (مثل معركة أشباه الموصلات).
*مواجهة عسكرية محدودة: خاصة في بحر الصين الجنوبي أو مضيق تايوان، حيث تمثل تايوان خطاً أحمر بالنسبة للصين وورقة ضغط أمريكية.
*مواجهة أيديولوجية/سياسية: من خلال تصوير "النموذج الصيني" كتهديد للديمقراطية الغربية.
لكن بكين تدرك أن المواجهة المباشرة مع واشنطن مكلفة، ولذلك فهي تبدو أنها تفضل "اللعب الطويل" القائم على التوسع الاقتصادي، الذي ينفذ بسهولة دون ضجيج ويدعم بناء النفوذ التكنولوجي، واختراق الأسواق العالمية عبر مبادرة "الحزام والطريق".

السياسي" الذي جعل الحزب الشيوعي مرجعاً مركزياً للاستقرار.
هذه الخطة لم تكن مجرد مشروع اقتصادي، فقط بل تحولت إلى مشروع حضاري تنموي أنتج طبقة وسطى جديدة، وخلق بيئة مواتية تحضن الابتكار، وينمو في محيطها التطور الدافع بقوة وصولاً إلى أن أضحت الصين اليوم ثاني أكبر اقتصاد عالمي. ومما لا شك فيه أن مسيرة الصين الطويلة التي قاربت الثمانين عاماً حيث اعتمدت على البناء الداخلي إلى جانب صناعة التحالفات والتوازنات الاستراتيجية مع دول الجوار الاستراتيجية اولا فعلى سبيل المثال نجد نموذج انثي في الاتي :
*نموذج الصين وكوريا:
حيث مثل ذلك تحالف موروث وتوازنات استراتيجية
فقد رأت الصين في كوريا الشمالية عمقاً استراتيجياً يكفل لها توازناً في مواجهة الحضور الأمريكي بكوريا الجنوبية واليابان. وفي الوقت ذاته، تستثمر بكين في علاقتها مع كوريا الجنوبية اقتصادياً وتكنولوجياً، مما يجعل العلاقة "مثلية" تعكس براعة الصين في إدارة التناقضات لمصلحة أمنها القومي.
*نموذج الصين وروسيا:
حيث برز تقارب الضرورة وحسابات الأبعاد العالمية لهذا التقارب حيث برز التقارب الروسي-الصيني الذي تجاوز البعد التكتيكي والاختلاف في تطبيق آليات النظرية الاشتراكية ولكن هناك محطات تقارب مصيرية فالدولتان تشتركان في الاتي :

بقلم /سهام عز الدين جبريل
منذ أن قامت الحرب العالمية الثانية وحتى إشراقات القرن الحادي والعشرين واقترب الثلث الأول للقرن الحالي مسيرة طويلة قطعها التنين الصيني فمن ذاكرة الحرب إلى صناعة القوة مر أكثر من ثلثي القرن الماضي والحال على تلك المسيرة حيث بدت تلك المعالم في احتفالية إحياء الصين لتلك المرحلة الطويلة في احتفالاتها هذا العام بذكرى الحرب العالمية الثانية لقد بدت الصين في أوج عظمتها وهي تستعيد ذاكرتها الوطنية في احتفالية تاريخية ترسل رسائل قوية تترجم مدى امتلاك الصين لقواها الشاملة وإدارتها لمعالم قوتها الصلبة والتكنولوجية والمعلوماتية أيضاً فليس الأمر يقتصر فقط على عرض مشاهد المقاومة الشعبية البطولية ضد الاحتلال الياباني، بل أيضاً كان المشهد عرضاً يجسد إرثاً سياسياً ونفسياً أسس لهويتها الحديثة.
فشعب الصين الذي قاوم على مدى ثماني سنوات غزواً دموياً، لم يكن يملك آنذاك قوة عسكرية كبرى، لكنه امتلك روح الصمود والمقاومة التي تحولت لاحقاً إلى ركيزة قوية في بناء "التنين الصيني".
فمن الضعف والهشاشة إلى النهضة والتقدم التي انتهجت خطة الألف ميل والتنمية وهنا يكمن سر هذا التميز التي أبرزتها الاحتفالات التاريخية لهذه الذكرى هذا العام و التي بدأت خطواتها عقب الحرب وما تلاها من حرب أهلية طاحنة، إلى استهداف ثقافي واجتماعي حيث أدركت القيادة الصينية أن تجاوز خطوات ثابتة تمثلت في "خطة الألف ميل" التي قامت على اسس هامة وهي :
*بناء قاعدة صناعية وزراعية مكثفة.
*الاعتماد على الذات مع الانفتاح المرحلي على التكنولوجيا الغربية.
*صياغة نموذج "التنمية مع الانضباط والاستقرار الإقليمي والدولي.

القاهرة تستضيف اجتماعاً ثلاثياً بين وزيرى الخارجية المصرى والايرانى والمدير وكالة الطاقة الذرية



استقبل د. بدر عبد العاطي وزير الخارجية والهجرة وشئون المصريين بالخارج يوم الثلاثاء ٩ سبتمبر ٢٠٢٥ عباس عراقجي وزير الخارجية الإيراني ورافائيل جروسي المدير العام للوكالة الدولية للطاقة الذرية، حيث عقدت مشاورات تناولت الملف النووي الإيراني أسفرت عن التوصل الى اتفاق بين ايران والوكالة لاستئناف التعاون الفني بينهما.
وقد اعرب وزير الخارجية الايرانى والمدير العام للوكالة الدولية للطاقة الذرية عن تقديرهما لفخامة السيد رئيس الجمهورية على رعاية سيادته لهذا الحدث الهام بالقاهرة، وللجهود التي بذلتها مصر لتيسير المشاورات بين ايران والوكالة وصولاً إلى التوقيع على اتفاق لاستئناف التعاون بينهما.
وصرح السفير تميم خليف المتحدث الرسمي باسم وزارة الخارجية أن المشاورات بالقاهرة تأتي في إطار الجهود الدبلوماسية المكثفة التي بذلتها مصر خلال الفترة الأخيرة لخفض التصعيد وتهيئة الظروف لاستئناف المفاوضات بين ايران والوكالة

الدولية للطاقة الذرية حول الملف النووي الإيراني، حيث شهدت الفترة الأخيرة اتصالات مكثفة للدكتور بدر عبد العاطي مع نظيره الايرانى ومدير عام الوكالة الدولية للطاقة الذرية لتقريب وجهات النظر للتوصل لتسوية مرضية تراعى مصالح جميع الأطراف، تسهم في تحقيق التهدئة واستعادة الثقة وإيجاد مناخ داعم لتحقيق الأمن والاستقرار الإقليمي.
واضاف المتحدث الرسمي أن المسار التفاوضي الذي بدأ في شهر يونيو الماضي بتيسير من مصر لاستعادة التعاون بين الجانبين قد اسفر اليوم عن التوقيع على اتفاق بين ايران والوكالة الدولية للطاقة الذرية لاستئناف التعاون، والاتفاق على خطوات عملية للتحقق في المنشآت النووية الإيرانية وزيادة إجراءات الشفافية، بما يمثل إطاراً عملياً جديداً لاستعادة الثقة المتبادلة بين إيران والوكالة، ونقطة انطلاق نحو مرحلة جديدة في العلاقة بين الطرفين تتسم بمزيد من الشفافية تسهم في معالجة الشواغل الفنية، وتعزيز الأمن والاستقرار الإقليمي والدولي.

تسريع خدمات التصديق على المحررات بمكاتب الخارجية من خلال منصة مصر الرقمية ومكاتب البريد

للتصديق على الخدمة. وخلال الاجتماع، أكد السفير ياسر رضا، مساعد وزير الخارجية للشؤون المالية والإدارية وشئون الديوان العام والعاصمة الإدارية الجديدة، أن هناك توافقاً بين وزارتي الخارجية والاتصالات وتكنولوجيا المعلومات على آليات التصديق المختلفة، والتي تسهم في تسريع تقديم الخدمات على المواطنين، خاصة من خلال مكاتب البريد، على أن يتم إطلاق حملة ترويجية، ليتم إعلام المواطن بتوافر هذه الخدمات في مكاتب البريد. فيما شرح السفير حداد الجوهري، مساعد وزير الخارجية للشؤون القنصلية، آليات العمل في المكاتب المختلفة للتصديق وجهود التعاون مع وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات بشأن تسريع الإجراءات، سواء عن طريق تقديم الخدمة من خلال منصة "مصر الرقمية"، أو مكاتب البريد.

حرصت مصر على تسخير أدوات التحول الرقمي لتيسير إجراءات التصديق على المحررات، مما يعكس التزامها بتقديم خدمات حكومية فعالة وميسرة للمواطنين.

بوزارة الخارجية، تمهيداً لتسليمها إلى المواطنين. وأوضح المتحدث الرسمي باسم رئاسة مجلس الوزراء أن إشراك هذه المكاتب الوسيطة في تقديم خدمة التصديق على المحررات بمكاتب وزارة الخارجية نتج عنه حل لمسألة الازدحام، لكنه حل نسبي، ما أدى إلى ضرورة البحث عن حلول أخرى، لذا تمت الإشارة خلال الاجتماع إلى أنه سيتم تقديم خدمة التصديق أيضاً عن طريق



الحصول على الخدمة، ومن ثم شهد الاجتماع الإشارة إلى أنه لمواجهة هذا الإقبال وقعت وزارة الخارجية بروتوكول تعاون مع الهيئة القومية للبريد ومراكز تكنولوجيا المعلومات التابعة لوزارة التخطيط لتقديم خدمة التصديق على المحررات، لتكون هذه الكيانات بمثابة مكاتب وسيطة تتولى استقبال المحررات من المواطنين وترسلها إلى إدارة التصديقات

عقد الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، مساء اليوم، بمقر الحكومة بالعاصمة الإدارية الجديدة، اجتماعاً لاستعراض سبل تيسير الإجراءات الخاصة بخدمة التصديق على المحررات بمكاتب وزارة الخارجية، وذلك بحضور الدكتور عمرو طلعت، وزير الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، والسفير ياسر رضا، مساعد وزير الخارجية للشؤون المالية والإدارية وشئون الديوان العام والعاصمة الإدارية الجديدة، والسفير حداد الجوهري، مساعد وزير الخارجية للشؤون القنصلية، والمهندس محمود بدوي، مساعد وزير الاتصالات للتحول الرقمي. وفي بداية الاجتماع، قال رئيس الوزراء إن الفترة الأخيرة شهدت ارتفاعاً متزايداً في طلبات المواطنين على خدمة التصديق على المحررات بمكاتب وزارة الخارجية، ما دفع

وفد برلماني تركي يتفقد معبر رفح البري



تفقد وفد برلماني تركي رفيع المستوى برئاسة حسن بصري بالجين، رئيس هيئة حقوق الإنسان بحزب العدالة والتنمية، اليوم، معبر رفح البري، خلال زيارته إلى محافظة شمال سيناء، في حضور اللواء خالد مجاور محافظ شمال سيناء، صالح موتلو شن، سفير تركيا بالقاهرة، نوح يلماز نائب وزير الخارجية التركي وعدد من أعضاء البرلمان التركي. وأكد أعضاء الوفد التركي علي أن زيارة معبر رفح البري بشمال سيناء لتسليط الضوء على الأزمة الإنسانية المستمرة والإبادة الجماعية التي تقوم بها قوات الاحتلال الإسرائيلي في قطاع غزة، مؤكدين علي أن إسرائيل ترتكب أكثر الإبادات الجماعية في الوقت الراهن. ووجه الوفد الشكر إلي السلطات المصرية علي إدخال شاحنات

المساعدات الإنسانية والاغاثية إلي قطاع غزة. من جانبه استعرض محافظ شمال سيناء الجهود المصرية في إدخال شاحنات المساعدات واستقبال المساعدات الإنسانية والاغاثية وتخزينها، والخدمات الطبية المقدمة للجرحى الفلسطينيين بمستشفيات المحافظة، مؤكداً علي أن معبر رفح مفتوح ولم يتم إغلاقه

الحكومة تستهدف زيادة صادرات مصر لإفريقيا إلى ٢٠ مليار دولار في ٢٠٣٠



وتركز الخطة على الاستفادة من الاتفاقيات التجارية الموقعة مثل الكوميسا ومنطقة التجارة الحرة القارية الأفريقية AfCFTA، بما يعزز تنافسية المنتج المصري، فضلاً عن دعم دور المجالس التصديرية واتحاد الصناعات في فتح قنوات جديدة

تستهدف حكومة الدكتور مصطفى مدبولي، زيادة الصادرات المصرية إلى نحو ٢٠ مليار دولار بحلول عام ٢٠٣٠، وذلك في إطار مواصلة جهودها لتعزيز التعاون الصناعي والاستثماري مع القارة الأفريقية، في إطار خطة استراتيجية وتأتي هذه الخطوة، التي كشفت عنها وثيقته خطة التنمية الاقتصادية والاجتماعية للعام المالي ٢٠٢٥/٢٠٢٦، التي وافق عليها البرلمان بغرفتيه (مجلس النواب، والشيوخ) انطلاقاً من رؤية الدولة للاندماج الاقتصادي الإقليمي، ودعم الشراكات مع الدول الأفريقية في قطاعات حيوية تشمل الصناعات التحويلية، الكيماوية، الدوائية، الأغذية، ومواد البناء.

هيئة الرعاية الصحية تعلن رفع الطاقة الاستيعابية للعناية المركزة بمستشفى الحياة بورفؤاد بنسبة ٢٨٪ لتعزيز قدرات الطوارئ والحالات الحرجة ببورسعيد



هناء السيد

الصحية، أن مستشفى الحياة بورفؤاد تعد من الصروح الطبية الكبرى بالمحافظة، حيث قدمت منذ تطبيق المنظومة نحو ٣ ملايين خدمة طبية وعلاجية وفقاً لأعلى معايير الجودة العالمية، كما استقبلت أكثر من ٧٠٠٠ حالة حرجة تمثل ٢٥٪ من إجمالي الحالات التي تلقت خدمات العناية المركزة في بورسعيد. وأشار السبكي إلى رفع العبء المالي عن المنتفع فهو لا يتحمل سوى نسبة مساهمة لا تتعدى ٤٨٢ جنيه فقط خلال فترة الإقامة كاملة، فيما يتم تقديمها بالمجان لأصحاب الأمراض المزمنة، لافتاً أن متوسط تكلفة المنتفع في اليوم الواحد بالعناية المركزة يبلغ ١٠ آلاف جنيه. وتابع رئيس الهيئة أن إجمالي عدد الأسرة المخصصة للرعاية

أعلنت الهيئة العامة للرعاية الصحية، برئاسة الدكتور أحمد السبكي، رئيس مجلس إدارة الهيئة والمبشر العام على مشروع التأمين الصحي الشامل، عن رفع الطاقة الاستيعابية للعناية المركزة بمستشفى الحياة بورفؤاد بنسبة ٢٨٪، وذلك في إطار استراتيجية الهيئة لتطوير خدمات الطوارئ والرعاية الحرجة ببورسعيد، أولى محافظات تطبيق المنظومة. وأوضح الدكتور أحمد السبكي، أن رفع القدرة الاستيعابية للرعاية المركزة بالمستشفى جاء عبر استثمارات بلغت ١٠٠ مليون جنيه، لتصل عدد الأسرة إلى ٢٧ سريراً مجهزة على أحدث النظم العالمية بما يتماشى مع متطلبات تقديم الخدمة الطبية الطارئة بجودة عالية. وأضاف رئيس هيئة الرعاية



البورصة: تنفيذ صفقتين على شركة صناعات مواد البناء بقيمة ٥٨٠,٤ مليون جنيه

التقلبات السريعة "EGX35-LV" بنسبة 0.84% ليغلق عند مستوى 3830 نقطة. كما تراجع مؤشر الشركات المتوسطة والصغيرة "إيجي إكس 70 متساوي الأوزان" بنسبة 0.31% ليغلق عند مستوى 10835 نقطة، وهبط مؤشر "إيجي إكس 100 متساوي الأوزان" بنسبة 0.35% ليغلق عند مستوى 14265 نقطة، وانخفض مؤشر الشريعة الإسلامية بنسبة 0.96% ليغلق عند مستوى 3432 نقطة، ونزل مؤشر تميز بنسبة 1.28% ليغلق عند مستوى 18784 نقطة، وزاد مؤشر سندات الخزنة بنسبة 0.10% ليغلق عند مستوى 2154 نقطة.

والمؤسسات العربية والأجنبية للبيع بقيمة 3.1 مليون جنيه، 13.4 مليون جنيه، 69.3 مليون جنيه، على الترتيب، فيما مالت تعاملات الأفراد المصريين والعرب والمؤسسات المصرية للشراء بقيمة 31.4 مليون جنيه، 52.1 مليون جنيه، 2.3 مليون جنيه، على الترتيب. تراجع مؤشر "إيجي إكس 30" بنسبة 0.62% ليغلق عند مستوى 34386 نقطة، وهبط مؤشر "إيجي إكس 30 محدد الأوزان" بنسبة 0.34% ليغلق عند مستوى 42311 نقطة، وانخفض مؤشر "إيجي إكس 30 للعائد الكلي" بنسبة 0.56% ليغلق عند مستوى 15456 نقطة، ونزل مؤشر الأسهم منخفضة



جنيه ليغلق عند مستوى 2.436 تريليون جنيه. وبلغ حجم التداول على الأسهم 1.3 مليار ورقة مالية بقيمة 4.4 مليار جنيه، عبر تنفيذ 124.8 ألف عملية لعدد 218 شركة، وسجلت تعاملات المصريين 92.56% من إجمالي

نفذت البورصة المصرية صفقات كبيرة خارج المقصورة، في حين تراجعت مؤشراتها بشكل جماعي اليوم الثلاثاء، وخسر رأس المال السوقي ١٤ مليار جنيه.

جنيه عبر تنفيذ 93 عملية. وكانت البورصة المصرية، قد أنهت تعاملات جلسة اليوم الثلاثاء، منتصف جلسات الأسبوع، بتراجع جماعي للمؤشرات بضغوط مبيعات المتعاملين الأجانب، فيما مالت تعاملات المصريين والعرب للشراء، وخسر رأس المال السوقي 14 مليار

كشف التقرير اليومي للبورصة المصرية، عن تنفيذ صفقتين على شركة صناعات مواد البناء، خلال جلسة تداول اليوم الثلاثاء، بسوق خارج المقصورة (سوق الصفقات) بحجم تداول 292.3 مليون سهم بقيمة 580.4 مليون جنيه، وصفقة على شركة مصر للاستثمارات الترفيهية بحجم تداول 11.8 مليون سهم بقيمة 502 مليون جنيه، وصفقة على شركة تريانون لصناعة وتجارة المأكولات بحجم تداول 321.1 ألف سهم بقيمة 13.9 مليون جنيه. وبحسب التقرير اليومي للبورصة المصرية، بلغ حجم التداول بسوق خارج المقصورة (سوق الصفقات) 305.5 مليون سهم بقيمة 1.1 مليار

وزير المالية: ١٤,٧ مليار جنيه تسهيلات ائتمانية للموردين مع انتظام التدفقات بالموازنة

جنيه، لافتاً إلى أننا ملتزمون بالتعامل السريع والفوري والمرن مع أي تحديات تواجه شركاءنا من مجتمع الأعمال. أعرب الدكتور هشام ستيت رئيس الهيئة المصرية للشراء الموحد والإمداد والتموين الطبي، عن تقديره لكل من أسهم في دفع جهود تهيئة الظروف المؤهلة لاستدامة سلاسل توريد الأدوية، لافتاً إلى أن المنظومة الإلكترونية الجديدة للشراء الموحد تضمن عدم تراكم أي مديونيات للشركات الموردة. أكد ممثلو شركات الأدوية، خلال الاجتماع، شكرهم لاهتمام الحكومة وتجارب وزارة المالية وهيئة الشراء الموحد مع مقترحاتهم لسداد مستحقات الموردين على نحو يسهم في توفير السيولة النقدية اللازمة لهم، بينما أكد ممثلو الشركات الأجنبية، أن مصر سوق كبيرة واعدة، وتوسعا في أنشطتنا خلال الفترة الماضية، وأن «وضوح الرؤية» يساعدنا كثيراً في الإدارة الاقتصادية الجيدة لمشروعاتنا.



على غلق الملفات القديمة بحلول عملية بالتوافق مع الأطراف المعنية، وأن الموازنة الحالية تتكامل مع مستهدفات المنظومة الإلكترونية الجديدة للشراء الموحد حتى لا يكون هناك مديونيات متراكمة. قال الوزير، إننا نعمل مع وزارة الصحة والسكان وهيئة الشراء الموحد على مساندة قطاع الدواء، وتلبية احتياجات المواطنين، وقد تم صرف ١٤ مليار جنيه لهيئة الشراء الموحد لسداد مستحقات الموردين منذ أول يوليو الماضي وحتى الآن، بينما بلغ إجمالي ما تم صرفه لهيئة خلال العام المالي الماضي ٧٣,٤ مليار

لقطاع الدواء، موضحاً أن هناك ١٤,٧ مليار جنيه تسهيلات ائتمانية للموردين، مع انتظام التدفقات النقدية الشهرية بالموازنة الحالية للعام المالي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦. أشار الوزير، إلى أنه سيتم صرف نحو ٧,٤ مليار جنيه نقداً خلال الأيام المقبلة من مستحقات الموردين، والسماح لهم أيضاً بالاستفادة من التسهيلات الائتمانية بالبنوك باعتمادات مستندية تبلغ نحو ٧,٣ مليار جنيه، وقد تم إنهاء التنسيق مع القطاع المصرفي في هذا الشأن. أوضح كجوك، أننا نتعامل مع التحديات بشكل حاسم، ونعمل

عقد أحمد كجوك وزير المالية، والدكتور هشام ستيت رئيس الهيئة المصرية للشراء الموحد والإمداد والتموين الطبي اجتماعاً مع ممثلي شركات الأدوية، بمقر وزارة المالية بالعاصمة الإدارية الجديدة، لإعلان آليات جديدة لإتاحة مصادر تمويل متعددة لتوفير السيولة النقدية اللازمة لشركات الأدوية.

يأتي ذلك في إطار سلسلة الاجتماعات التي عقدها الحكومة برئاسة الدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس الوزراء، والدكتور خالد عبدالغفار نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير الصحة والسكان مع قيادات القطاع الصحي والصناعة الدوائية، لسداد المستحقات المالية لشركات الأدوية على نحو يسهم في استقرار واستدامة سلاسل التوريد.

أكد أحمد كجوك وزير المالية، أنه سيتم إتاحة مصادر تمويل متعددة لتوفير السيولة النقدية اللازمة لشركات الأدوية، في خطوة جديدة لمد جسور الثقة والشراكة والمساندة للحياة نسيج واسع من العلاقات الإنسانية نخطه بخيوط الحب والتقدير والاحترام لكن مع مرور الوقت قد تتعرض هذه الخيوط للتآكل فتظهر الثغوب هنا وهناك مهددة متانة هذا الثوب الجميل. حينها نجد أنفسنا أمام خيارين إما أن نلقي هذا الثوب جانباً لرتدي آخر جديد أو نلجأ إلى الترقيع نعيد الخياطة ونصلح ما أمكن على أمل أن يعود كما كان أو على الأقل ليظل قابلاً للاستخدام.

ولماذا نلجأ إلى الترقيع ولماذا لا نلجأ إلى الترقيع الأسباب متعددة بعضها نفسي وبعضها اجتماعي. فهناك من يظن أن التمسك بالعلاقات القديمة دليل وفاء حتى لو بهت ألوانها وتعددت ثغوبها. وهناك من يخشى الوحدة الحياة نسيج واسع من العلاقات الإنسانية نخطه بخيوط الحب والتقدير والاحترام لكن مع مرور الوقت قد تتعرض هذه الخيوط للتآكل فتظهر الثغوب هنا وهناك مهددة متانة هذا الثوب الجميل. حينها نجد أنفسنا أمام خيارين إما أن نلقي هذا الثوب جانباً لرتدي آخر جديد أو نلجأ إلى الترقيع نعيد الخياطة ونصلح ما أمكن على أمل أن يعود كما كان أو على الأقل ليظل قابلاً للاستخدام.

فن الترقيع... بقلم عادل رستم

متى يكون الترقيع مطلوباً إذا كانت العلاقة تستحق الجهد إذا كان الخلل عرضياً وليس جوهرياً وإذا وُجدت النية الصادقة من الطرفين للإصلاح عندها يصبح الترقيع فناً راقياً يُعيد للحياة لونها الدافئ. لكن إن كانت العلاقة تقوم على الاستنزاف العاطفي أو غياب الاحترام فالترقيع هنا أشبه بمحاولة إنقاذ ثوب بال لن يحتمل الغسيل التالي. فن الترقيع ليس عيباً بل مهارة تحتاج إلى حكمة وتمييز. المهم أن ندرك متى يكون الترقيع فرصة للحفاظ على ما يستحق ومتى يكون التحرر هو الحل الأمثل لنحافظ على كرامتنا وسلامتنا النفسي. فالثياب الممزقة قد تذكّرنا بالماضي، لكنها أبداً لا تصلح أن تكون عباءة المستقبل.



يعيد الثوب إلى حالته الأولى بل يترك آثاراً واضحة وإن حاولنا إخفاءها. كذلك العلاقات حين تتعرض للخللان أو الجفاء أو الخيانة فإن محاولة إصلاحها تحتاج إلى مهارة وصبر وصدق لكنها أبداً لن تعود كما كانت تماماً، فالأثر يظل باقياً في الذاكرة. ويبدو أننا أمام طرح أو سؤال

فيقبل بالبقاء في دائرة متهالكة فقط يشعر بالأمان. كما أن العادات والتقاليد تلعب دوراً كبيراً فمجتمعاتنا غالباً لا ترحب بفكرة القطيعة وتعتبرها جفاءً أو عقوقاً مهما كانت المبررات. ولكن هل الترقيع حل دائم هنا تكمن الإشكالية لأن الترقيع لا

أسعار الذهب في مصر بعد قفزة قوية لـ عيار ٢١



نشر أسعار الذهب في مصر، بعد قفزة قوية خلال التعاملات الفورية، حيث ارتفع عيار ٢١ إلى مستوى ٤٨٩٠ جنيهًا، بزيادة قدرها ١٥ جنيهًا خلال منتصف التعاملات. أسعار الذهب اليوم - عيار ٢٤ يسجل ٥٥٨٨ جنيهًا - عيار ٢١ يسجل ٤٨٩٠ جنيهًا - عيار ١٨ يسجل ٤١٩١ جنيهًا - الجنيه الذهب يسجل ٣٩١٢٠ جنيهًا ارتفع سعر الذهب عند مستوى قياسي فوق ٣,٦٥١ دولارًا مستهل الجلسة، لأعلى نقطة في تاريخ تسعير المعدن النفيس، في حين قفزت العقود الآجلة للذهب عند ٣,٦٩٤ دولارًا بمكاسب ٠,٨٠٪. وأوضح إيهاب واصف، رئيس شعبة الذهب والمعادن، في التقرير الأسبوعي لشعبة الذهب والمعادن الثمينة، أن هذه الزيادة جاءت انعكاساً مباشراً للتطورات في السوق العالمية، حيث سجل الذهب مستوى قياسياً غير مسبق عند ٣٦٥٠ دولاراً للأونصة، مدفوعاً بتزايد

الرهنات على خفض الفائدة الأمريكية، في ظل بيانات اقتصادية ضعيفة وتصادد المخاوف بشأن مستقبل استقلالية مجلس الاحتياطي الفيدرالي مع التدخلات السياسية المتكررة من الرئيس الأمريكي دونالد ترامب. وأشار رئيس الشعبة إلى أن توقعات المؤسسات المالية الكبرى مثل "جولد مان ساكس" تعزز هذه المكاسب، حيث رجحت وصول الذهب إلى مستوى ٥ آلاف دولار للأونصة إذا استمر الضغط السياسي على الفيدرالي الأمريكي وأضعفت قدرته على اتخاذ قرارات نقدية مستقلة. وأضاف أن انعكاس هذه الظفرة العالمية على السوق المحلية بدا واضحاً، إذ تأثر أسعار الذهب في مصر بشكل مباشر بتحركات الأونصة والدولار عالمياً، ما جعل المعدن الأصفر يحافظ على جاذبيته كملاذ آمن للمستثمرين، سواء في الداخل أو الخارج، وسط حالة من الضبابية الاقتصادية والجيوسياسية الراهنة.

الرئيس السيسي يؤكد للأمير تميم دعم مصر الكامل لما تتخذه قطر من إجراءات لحماية أمنها

لوقف مصر، مثنياً العلاقات الأخوية التي تجمع البلدين والشعبين الشقيقين. كما أطلع الأمير الرئيس على آخر مستجدات الأوضاع في أعقاب الهجوم الإسرائيلي السافر، حيث توافق الجانبان على ضرورة تحرك المجتمع الدولي بشكل عاجل لتحمل مسؤولياته في مواجهة هذا الانتهاك الإسرائيلي الفاضح، وضمان محاسبة المتورطين فيه، باعتباره انتهاكاً واضحاً لسيادة دولة قطر، وضرورة وقف أي تجاوزات تمس سيادة الدول، حفاظاً على الأمن والسلم الإقليمي والدولي.

وأوضح المتحدث الرسمي، أن الرئيس شدد على تضامن مصر الكامل، قيادةً وشعباً، مع دولة قطر في مواجهة هذا الانتهاك الصارخ للقانون الدولي وميثاق الأمم المتحدة، باعتباره عدواناً استفزازياً على سيادة دولة عربية شقيقة، وتهديداً غير مقبول لأمنها وسلامتها ووحدتها أراضياً. كما أكد دعم مصر الكامل لما تتخذه قطر من إجراءات لحماية أمنها واستقرارها. وأضاف المتحدث الرسمي أن أمير دولة قطر أعرب عن تقديره العميق

المولد.. حلاوة ولا غلاوة؟

الغذاء هي الجهة الوحيدة المنوط بها الرقابة والتفتيش، وأيضاً تسريع الفصل القضائي في قضايا سلامة الغذاء وتخصيص دوائر قضائية نوعية لها، واستخدام تقنيات التتبع والرقابة الرقمية لتعزيز الشفافية والمساءلة، مع توعية أصحاب المنشآت الغذائية بتحسين التدابير الخاصة بسلامة الغذاء، وأخذ تعهدات بتطبيق الاشتراطات الواجبة والتسجيل بالهيئة القومية لسلامة الغذاء. وتظل صحة المواطن المصري أولوية لا تقبل التهاون، وأي تهاون من قبل شركات الأغذية أو تقصير من الجهات الرقابية يمثل تهديداً مباشراً للأمن القومي الغذائي المصري.

الى اللقاء :
دكتور / السيد مرسى.

المستهلك رقم ١٨١ لسنة ٢٠١٨، الذي يلزم الشركات بالإفصاح عن مكونات المنتجات وتواريخ الإنتاج والانتها، ويُجرّم الغش والتدليس- وقانون قمع الغش والتدليس رقم ٤٨ لسنة ١٩٤١، الذي يجرّم تداول منتجات مغشوشة أو غير مطابقة للمواصفات- وقانون سلامة الغذاء رقم ١ لسنة ٢٠١٧، الذي أنشأ الهيئة القومية لسلامة الغذاء (في مصر) من أجل ذلك يلزم : تفعيل أدوات الرقابة بحملات تفتيش مفاجئة، وإنشاء قاعدة بيانات موحدة للمصانع المرخصة، وفرض عقوبات رادعة على المصانع المخالفة، وتحفيز المستهلكين على الإبلاغ عن المنتجات المشبوهة ليكون شريكاً في الرقابة، وكذلك توحيد جهة الرقابة لتكون الهيئة القومية لسلامة

طاقم فني مختص في الجودة أو سلامة الغذاء، وعبوات بلاستيكية غير مطابقة للمواصفات القياسية، وذلك كله وغيره جاء به تحذير في نشرات دورية من جمعيات حماية المستهلك بشأن المعايير الدولية المطلوبة للمنتج من حيث نسبة الملوحة، والدهون، ومحتوى المواد الحافظة والإفصاح عن المكونات وتاريخ الإنتاج والانتها بطريقة صحيحة، وتحذير د. أحمد الطيب، أستاذ الرقابة الغذائية بجامعة القاهرة، من خطورة استخدام منتجات ملوثة أو مغشوشة والتي تؤدي إلى تسمم غذائي، وظهور أمراض مزمنة مثل الفشل الكلوي ومشكلات الكبد، وفي إشارة سريعة إلى الإطار القانوني المنظمة لذلك (قانون حماية

ضعف الآليات الرقابية الميدانية وقلة الموارد البشرية المؤهلة، وبطء إجراءات التقاضي، والتراخي من جانب الأجهزة المحلية في تنفيذ قرارات الغلق أو سحب التراخيص، و ضعف العقوبات الحالية، في قضايا الغش التجاري السبب المباشر في كثير من المخالفات، والتي ظهرت بجلاء إبان جولة ميدانية قام بها طلاب كلية الزراعة والخبراء المرافقون مؤخراً للعديد من مصانع الأجبان والألبان والزيوت المستخلصة، بمنطقة البحيرة والإسكندرية، والتي تعمل في بيئة غير مؤهلة صحياً، مستخدمة أدوات متهاكة وغير معقمة، وتخزين المواد الخام في ظروف غير مناسبة، مع وجود حشرات وفئران، وأيادي عاملة تفتقر لوجود



دكتور / السيد مرسى

انطلاق المبادرة الصحية الأولى لعلاج المياه البيضاء برعاية حزب الجبهة الوطنية بشمال سيناء



لدمج الخدمات الصحية لأبناء شمال سيناء، وتقديم الرعاية الطبية للفئات الأكثر احتياجاً، موضعاً أنه تم فحص الحالات بدقة ومراجعة التاريخ المرضي لها تمهيداً لإجراء عمليات المياه البيضاء باستخدام أحدث الأجهزة الطبية والتقنيات الحديثة. وأشار إلى أن هذه المبادرة تمثل انطلاقة لسلسلة من المبادرات الصحية التي يعتزم الحزب تنفيذها خلال الفترة المقبلة في مختلف التخصصات الطبية، وذلك تعزيزاً للدور المجتمعي والإنساني للحزب، وإيماناً بأن الصحة حق أساسي لكل مواطن. واختتم بشكر جميع القائمين على تنظيم وتنفيذ المبادرة، مؤكداً استمرار الجهود لخدمة أهالي شمال سيناء وتوفير الرعاية الصحية اللازمة لهم.

عادل رستم/ شمال سيناء
أطلقت أمانة الصحة والسكان بحزب الجبهة الوطنية بمحافظة شمال سيناء، اليوم، المبادرة الصحية الأولى لعلاج المياه البيضاء (إعتام عدسة العين)، تحت رعاية المهندس محمد الحبيب الديب أمين الحزب بالمحافظة، وبإشراف الأستاذ موسى عكرش أمين التنظيم، وبمشاركة السادة الأمناء المساعدين. وجاءت المبادرة بتنظيم وإشراف الدكتور محمود ناجي أبوشقرة الأمين المساعد لأمانة الصحة والسكان بالمحافظة، حيث جرى توقيع الكشف الطبي على عدد من الحالات المرضية المستهدفة، بواسطة نخبة من أمهر الأطباء بالتعاون مع كبرى المستشفيات المتخصصة في هذا المجال. وأكد الدكتور محمود ناجي أن المبادرة تأتي في إطار خطة الحزب

مديرية أوقاف شمال سيناء توزع 2 طن لحوم على الأسر الأولى بالرعاية



وذلك في إطار الدور الاجتماعي لوزارة الأوقاف وإسهامها في خدمة المجتمع، ومن منطلق تخفيف العبء عن الأسر الأولى بالرعاية، تحت رعاية معالي الأستاذ الدكتور أسامة الأزهرى، وزير الأوقاف، وإشراف ومتابعة فضيلة الشيخ محمود مرزوق مدير مديرية أوقاف شمال سيناء، والأستاذ أمين فرج أحمد مدير مديرية التضامن الاجتماعي.

عادل رستم/ شمال سيناء
قامت مديرية أوقاف شمال سيناء اليوم الثلاثاء بتسليم كمية (٢) طن لحوم واردة من وزارة الأوقاف، لمديرية التضامن الاجتماعي، لتوزيعها على الأسر الأولى بالرعاية في حضور أعضاء اللجان المختصة بإجراءات الاستلام والتسليم (لجنة مديرية أوقاف شمال سيناء، لجنة مديرية التضامن الاجتماعي، لجنة الطب البيطري)،

افتتاح معرض حزب حماة الوطن لمستلزمات المدارس لدعم الأسر وتخفيف الأعباء



المدرسية من (كشاكيل - كراسات - أقلام - شنت - ملابس - أحذية)، وذلك بأسعار خاصة ومخفضة تناسب جميع الأسر. ويأتي هذا المعرض دعماً للأسر الكريمة وأبنائنا الطلاب مع بداية العام الدراسي الجديد، وتأكيذاً على الدور الوطني والمجتمعي الذي يضطلع به الحزب في خدمة المواطنين وتخفيف الأعباء عنهم.

عادل رستم/ شمال سيناء
في إطار الدور المجتمعي لحزب حماة الوطن، يفتتح حزب حماة الوطن، اليوم الأربعاء الموافق ٩ سبتمبر ٢٠٢٥، معرضاً لمستلزمات المدارس، وذلك بحضور قيادات وأمناء الكوادر الحزبية بالمحافظة. ويقام المعرض في وسط البلد بجوار حديقة المالح في تمام الساعة الثامنة مساءً، حيث يوفر جميع المستلزمات

محافظ شمال سيناء يستقبل عدداً من مواطني إزالات ميناء العريش



عن خالص شكرهم وامتنانهم لما لمسه من استجابة سريعة وتلبية لمطالبهم، مؤكداً ثقتهم في جهود الدولة وحرصها على مصلحتهم. من جانبه، وجّه المحافظ الشكر للمواطنين على تعاونهم، مؤكداً أهمية نقل الصورة الإيجابية إلى باقي أهالي المنطقة، كما أعرب عن تقديره للقيادات الأمنية على ما يبذلونه من جهود متواصلة في مساندة المواطنين وتذليل العقبات أمامهم.

عادل رستم/ شمال سيناء
استقبل اللواء الدكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء، اليوم، عدداً من المواطنين المتضررين من أعمال الإزالات بميناء العريش، بحضور عدد من القيادات الأمنية، وذلك لمناقشة ملف التعويضات وتيسير إجراءات تسلم الوحدات السكنية الجديدة والأراضي البديلة التي وفرتها الدولة لهم. وخلال اللقاء، عبّر المواطنون



الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات الخروع

مثل السعال الشديد، والربو، وتحسين صحة القلب والوقاية من الإصابة بتصلب الشرايين، ويتم استخدامه أيضا لعلاج التهاب المفاصل والروماتيزم، وذلك لأنه يخفف من حدتها، ويزيل آلامها (لغناه) بأحماض الأوليك واللينوليك، وكذلك يحمي من الإصابة بهشاشة العظام، ويستخدم في علاج التصبب المتعدد، ومرض باركنسون، والشلل الدماغي.

وبالإضافة إلى ما ذكر أعلاه، يدخل زيت الخروع في إعداد مستحضرات التجميل، والمسكات الطبيعية، لأنه يخلص البشرة من البقع الداكنة (الهالات السوداء)، ويعيد نضارتها، ويقضي على آثار الحبوب (حب الشباب)، ويحمي من ظهور علامات الشيخوخة المبكرة مثل التجاعيد، ويستخدم كعلاج لتهللات جلد البطن والفخذين، حيث يعمل على إعادة الجلد إلى شكله الطبيعي. كما يساهم في علاج الالتهابات الجلدية، البكتيرية، والفطرية، ويمنع تكاثرها؛ لاحتوائه على أحماض مضادة للالتهابات مثل حمض انديسيلييك وحمض الريسينولييك، وكذلك يساعد على تعيم المنطقة التي يدهن فيها مثل الوجه والكفين والقدمين والساقين، ويفضل عمل الدهن في الليل قبل النوم، ويحسن من صحة الأطفال، ويزيل تشققاتها، ومنحها اللعان والنعومة. ويستفاد من زيت الخروع أيضاً في علاج مشكلات الشعر لأنه ينشط الدورة الدموية في فروة الرأس، ويمنح الشعر القوة، والنعومة، واللمعان، ويحد من تساقطه، ويعزز نمو الشعر الطبيعي (مناطق الصلع)، ويزيد من كثافته، ويزيل القشرة، وذلك لاحتوائه على أوميغا-٦، ٩، وفيتامين هـ ب، والبروتينات، والأحماض الدهنية التي تغذي الشعر.



بقلم/ الأستاذ الدكتور

محمد بن عبد الرحيم شاهين

الخروع شجيرة موطنها الأصلي أفريقيا الاستوائية وآسيا وتنمو حالياً في الدول العربية، وتزرع أساساً من أجل زيتها المعروف، أو كشجيرة زينة لجمال أوراقها وأزهارها. وتحتوي بذرة الخروع ما بين ٤٠-٦٠٪ من الزيت الغني بالدهون الثلاثية، ومادة الريسين. وتستخدم أجزاء شجيرة الخروع منذ القديم (الأوراق، والجذور، والبذور، والثمار)، في الطب الهندي، والطب اليوناني، والطب الإسلامي لما تحمله خصوص علاجية. وذكرت بعض الدراسات أن أول من عرف أهمية زيت الخروع وقام باستخدامه هم الفراعنة القدماء. فلقد استعملت الثمرة لمعالجة أمراض الكبد والطحال، ولحاء النبات لمعالجة الاضطرابات العصبية، والروماتيزم، وألم العمود الفقري، واستعملت الجذور لخفض الحرارة. أما الأوراق فكانت تسخن وتوضع على صدر المرأة المرضعة لإدرار الحليب، أو على بطن الحامل لتسريع المخاض، كما أنها تسكن ألم المفاصل بوضعها عليها، ولها تأثير مسهل داخلياً.

كما أن أوراق وأجزاء الخروع لها خصائص أخرى فعالة، فهي مليئة ومضادة للجراثيم وطاردة للديدان. أما بالنسبة لزيت الخروع فيتميز بالعديد من الفوائد الصحية والعلاجية، فهو يكافح الإمساك، حيث أنه يعد من أشهر المليينات الطبيعية المستخدمة من قدم الزمان، لأنه يعمل على زيادة حركة الأمعاء، وبالتالي تسهيل خروج الفضلات منها، ويعد مطهراً قوياً للأمعاء، ويساعد على التخلص من مشكلة البواسير الناتجة عن الإمساك وتخفيف آلامها والتهاباتها. كما يخفف زيت الخروع من اضطرابات الدورة الشهرية عند النساء، وذلك لاحتوائه على حمض الريسينولييك، الذي يعد محفزاً طبيعياً لنزول دم الحيض ومنع تسهره، ويخفف آلام البطن في فترة الحيض، وكذلك يعالج تشنج القولون، والصداع، والاضطرابات الهضمية، وتخثر الدم، ويزيد من إدرار اللبن. كما يعزز زيت الخروع من وظيفة الكبد، حيث يزيد من قدرة الكبد على إزالة السموم من الجسم عند استخدامه كحزام على البطن، ولكن عند استخدام هذه الطريقة يجب على من عنده حساسية من هذا الزيت أخذ الحذر ومراجعة الطبيب قبل استخدامه، كذلك يستفاد منه في علاج أمراض الجهاز التنفسي

دراسة: دواء لعلاج السكر يظهر تأثيرات مضادة للشيخوخة على المرضى

تفاصيل الدراسة

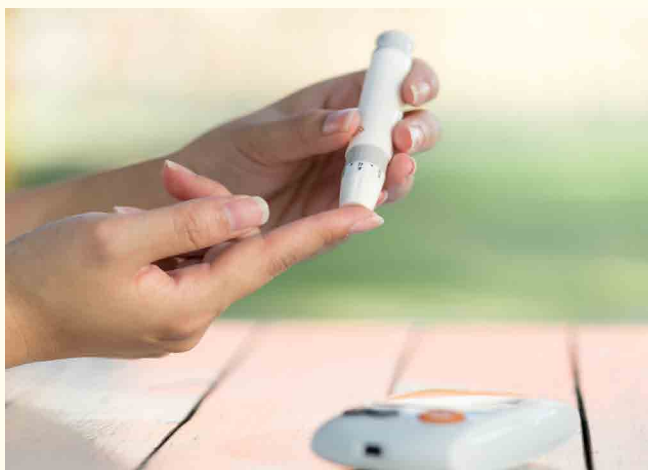
لاختبار وجود هذا التأثير المحتمل المضاد للشيخوخة، أجرى الباحثون تجربة سريرية متعددة المراكز لتقييم آثار الدواء على المؤشرات الحيوية للشيخوخة لدى مرضى السكر من النوع الثاني، حيث تلقى المشاركون إما جرعة ١٠ ملج/يوم من الدواء عن طريق الفم أو قرصاً وهمياً مطابقاً لمدة ٢٦ أسبوعاً.

بالإضافة إلى علامات أيض الجلوكوز، قام الباحثون بقياس معايير رئيسية مرتبطة بالشيخوخة، مثل طول التيلومير في كريات الدم البيضاء الطرفية ومستويات نظام عامل النمو الشبيه بالأنسولين ١ (IGF-١)، الذي ينظم النمو والأيض، قبل وبعد الدراسة.

نتائج الدراسة

أشارت القياسات إلى إطالة ملحوظة للتيلوميرات في مجموعة الدواء محل الدراسة، مقارنةً بمجموعة الدواء الوهمي، مما يُظهر فعاليته في مكافحة الشيخوخة، كما حسن العلاج أيض الجلوكوز، وزاد من بعض عوامل النمو الشبيهة بالأنسولين، وعزز وظيفة المناعة.

في حين أن طول التيلومير يُعد مؤشراً حيوياً موثقاً به للشيخوخة، إلا أنه ليس المؤشر الوحيد ولا الأكثر دقة، و هناك حاجة إلى تجارب سريرية على عينات أكبر، تفحص علامات الشيخوخة التي تتجاوز التيلوميرات، لتأكيد التأثيرات الحقيقية المضادة للشيخوخة للدواء.



للشيخوخة، مقارنةً بالدواء الوهمي، حيث أظهر ٩٠,٥٪ من المرضى زيادة في طول التيلومير مقابل ٦٥,٦٪ لدى المرضى الذين تلقوا الدواء الوهمي. وتتزايد حالات الإصابة بالسكر من النوع الثاني، ووفقاً لتوقعات الاتحاد الدولي للسكر، سيصل عدد الحالات عالمياً إلى ٧٠٠ مليون حالة بحلول عام ٢٠٤٥، غالباً ما يرتبط هذا المرض الأيض بالشيخوخة. وقد أظهرت الدراسات أن وجود الخلايا الهرمة، التي تتوقف عن النمو بشكل لا رجعة فيه ولا تخضع للانقسام أو التكاثر الخلوي، يؤدي إلى إفراز جزيئات التهابية تُلحق الضرر بالأنسجة، مما يُسرّع من تطور مرض السكري وخطر حدوث المضاعفات المرتبطة به، وقد يؤدي الجمع بين علاج مرض السكري وإدارة المؤشرات الحيوية للشيخوخة إلى استراتيجية علاج أكثر فعالية.

أظهرت دراسة صينية، أن أحد العقاقير الشائعة لعلاج السكر من النوع الثاني، أظهر تأثيرات مضادة للشيخوخة على المرضى الذين يتناولون هذا الدواء. وبحسب موقع "Medical xpress"، نقلا عن مجلة Cell Reports Medicine، قام فريق من الباحثين الصينيين بإجراء دراسة على ١٤٢ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٣٥ و٧٠ عاماً، مصابين بداء السكر من النوع الثاني، ووُزّعوا عشوائياً إما على مجموعة الدواء محل الدراسة أو على مجموعة الدواء الوهمي. ووجد الباحثون أن الدواء محل الدراسة زاد بشكل ملحوظ من طول التيلومير، هي أغشية واقية مصنوعة من تسلسلات متكررة من الحمض النووي، تقع في نهايات الكروموسومات ويعد قصرها مرور الوقت علامة معروفة

ارتعاش اليدين.. اعرف الأسباب وطرق العلاج



وظائف الأعصاب، مما يؤدي إلى أعراض مثل ارتعاش اليد... وتشمل الفيتامينات الأساسية المرتبطة بهذه الاضطرابات العصبية ما يلي:
نقص فيتامين ب١٢
فيتامين ب١٢ ضروري لوظائف الأعصاب وإنتاج خلايا الدم الحمراء، نقصه قد يؤدي إلى أعراض عصبية، منها ارتعاش اليد، وقد سلطت دراسة نُشرت في مجلة ساينس دايركت الضوء على كيف أن نقص فيتامين ب١٢ قد يؤدي إلى اعتلال الأعصاب المحيطية، وهي حالة قد تظهر على شكل ارتعاش وأعراض أخرى.

نقص فيتامين د

فيتامين د، المعروف بدوره في صحة العظام، يؤثر أيضاً على وظائف العضلات وصحة الأعصاب،

تابع ص ١٠

أو تعديل نمط الحياة ضرورياً لإدارة الرعشة أو الحد منها.
رعشة اليدين قد تكون ناتجة عن نقص الفيتامينات والمعادن
الرعشة هي انقباضات عضلية لا إرادية منتظمة تُسبب ارتعاشاً في أجزاء من الجسم، ورغم أن الجميع يُصابون برعشة خفيفة، إلا أنها عادةً ما تكون غير ملحوظة، وارتعاش اليدين شائع، وقد يُصبح أكثر وضوحاً عند رفع اليدين أو أثناء التوتر والإرهاق، ومع أن اليدين أكثر تأثراً، إلا أن الرعشة قد تحدث أيضاً في الرأس، أو الذراعين، أو الساقين، أو الجذع، أو حتى في الصوت، مما يُسبب صوتاً مرتجفاً.
وتلعب الفيتامينات دوراً أساسياً في الحفاظ على صحة الجهاز العصبي، ونقص بعض الفيتامينات قد يُضعف

ارتعاش اليدين، أو ارتعاشهما اللاإرادي، مشكلة شائعة يُرجعها الكثيرون إلى التوتر أو التعب أو التقدم في السن، ورغم أن الارتعاش العرضي عادةً ما يكون غير ضار، إلا أن الرعشة المستمرة أو غير المبررة قد تُشير إلى مشكلات صحية كامنة، وفقاً لتقرير موقع "تايمز أوف انديا".

وتتراوح المشكلات الصحية التي تسبب رعشة اليدين، بين حالات عصبية، مثل الرعشة الأساسية أو مرض باركنسون، ونقص التغذية الذي يؤثر على وظائف الأعصاب والعضلات، وحتى التغيرات الطفيفة في ثبات اليد قد تؤثر على أداء المهام اليومية كالكتابة أو حمل الأشياء أو استخدام الأدوات، لذلك فإن إدراك الأسباب المحتملة وطلب المشورة الطبية يُساعد في تحديد ما إذا كان العلاج

من الليمون.. 4 وصفات صحية تساعد على إنقاص الوزن



ليمونة في كوب من الماء الدافئ واشربه أول شيء في الصباح، فهذا لا يربط جسمك فحسب، بل قد يعزز أيضاً عملية الأيض ويساعد على الهضم، مما يمنحك شعوراً إيجابياً طوال اليوم.

شاي بالليمون

إضافة الليمون إلى الشاي تحسن نكهته وتعزز فوائده الصحية، وسواء كنت تفضل الشاي الأخضر، أو شاي الأعشاب، أو الشاي الأسود، فإن إضافة شريحة من الليمون تُعزز فيتامين سي وتحسن الهضم، وقد ارتبط الشاي الأخضر تحديداً بزيادة أكسدة الدهون، مما يجعله خياراً رائعاً لإنقاص الوزن.

استبدل الصلصات عالية السعرات الحرارية بصلصة خل الليمون البسيطة، فقط امزج عصير الليمون الطازج مع زيت الزيتون والملح والفلفل الأسود والأعشاب للحصول على صلصة غنية بالنكهة دون إضافة سعرات حرارية غير ضرورية، كما تُضفي النكهة اللاذعة على الخضراوات مذاقاً أكثر جاذبية، مما يشجعك على تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية.

الليمون تساعد في إنقاص الوزن وحرق الدهون:
الماء بنكهة الليمون
لتحضير هذا المشروب، قطع ليمونة وأضفها إلى كوب من الماء مع أعشاب مثل النعناع أو شرائح الخيار، واتركه في الثلاجة لبضع ساعات لتختلط النكهات، ويمكن أن يساعدك هذا المشروب المنعش على الحفاظ على ترطيب جسمك، وهو أمر ضروري لفقدان الوزن.
ماء الليمون الدافئ
من أبسط الطرق للاستفادة من فوائد الليمون أن تبدأ يومك بكوب من ماء الليمون الدافئ، فقط اعصر نصف

لا شك أن الليمون جزء لا يتجزأ من النظام الغذائي اليومي، ولكننا لا نعلم أن الليمون أكثر من مجرد إضافة منعشة إلى الماء العادي أو المشروبات المنزلية، بل يمكن استخدامه كمكون مثالي لإنقاص الوزن، وذلك بفضل محتواه من فيتامين سي ومضادات الأكسدة والمركبات المفيدة، علاوة على ذلك، يدعم الليمون وعصيره عملية الأيض بشكل طبيعي ويعزز فقدان الدهون، وإليك بعض الطرق السهلة لإضافة الليمون إلى نظامك الغذائي للمساعدة في إنقاص الوزن، حسبما أفاد تقرير موقع "تايمز أوف انديا".
فيما يلي.. ٤ وصفات صحية من



لماذا ارتبطت مخطوطة جيجاس بقصص الأشباح من ٨٠٠ عام؟

معروف لها، وتشير الملاحظة نفسها إلى أن المخطوطة قد أهديت إلى دير آخر عام ١٢٩٥، لتشرتها رهبنة أخرى في العام نفسه.

أين كودكس جيجاس الآن؟ من هنا، يُقدم سجل غير مكتمل ملكية المخطوطة لمحةً تقريبيةً عن رحلة المخطوطة عبر العصور، في عام ١٥٩٤، وقعت في يد رودولف الثاني، إمبراطور الإمبراطورية الرومانية المقدسة، وهو من أشد المعجبين بالعلوم الغامضة، نُقلت إلى براغ، ثم نُقلت إلى ستوكهولم بعد أن حقق الجيش السويدي نصراً استراتيجياً في حرب الثلاثين عاماً. لا تزال مخطوطة جيجاس، المحفوظة في المكتبة الوطنية السويدية، حيث لا تزال حتى يومنا هذا، محوراً للأساطير المحلية.

والسلافية. ومع ذلك، فإن أشهر سمات مخطوطة جيجاس - التي أكسبتها لقب "إنجيل الشيطان" - هي رسم توضيحي على صفحة كاملة لشخصية شيطانية ذات قرون ومخالب ولسان متشعب وعيون بيضاء واسعة.

تاريخ المخطوطة تاريخ مخطوطة جيجاس غامضٌ بقدر غموض مغزى رسوماتها، ومن غير المستغرب أن يعتقد العلماء أنها لم تُكتب في ليلة واحدة، بل يُعتقد أنها كُتبت بين عامي ١٢٠٤ و ١٢٣٠ ميلادياً، على الأرجح على يد شخص واحد، وبينما لا يمكننا الجزم بأن المخطوطة قد كُتبت في بودلازيس، تُشير ملاحظة في الصفحة الأولى إلى أن دير المدينة هو أقدم مالك



للمؤرخ اليهودي فلافيوس يوسيفوس واللاهوتي الكاثوليكي إيزيدور الإشبيلي، بالإضافة إلى تاريخ بوهيميا المبكر (المنطقة التي تقع فيها بودلازيس) لكوزماس من براغ. كما تتضمن قوائم بالتعاويد، وكتاباتاً طبيًا من القرن الثاني عشر، وتقويمًا، ونظرة عامة على الأبجديات اليونانية والعبرية

أكثر من ١٦٠ عجلًا وحمارًا.

ماذا يوجد بداخلها؟

بخلاف معظم المخطوطات المزخرفة الأخرى من العصور الوسطى، تتألف مخطوطة جيجاس من نصوص متعددة منفصلة، فإلى جانب العهدين القديم والجديد، تحتوي على نسخ مكتوبة بخط اليد من كتابات تاريخية وعلمية

مخطوطة جيجاس، المعروفة باسم 'إنجيل الشيطان'، هي كتاب ضخم وغامض من العصور الوسطى، يزن ١٦٥ رطلاً ويحتوي على نصوص دينية وعلمية ورسم توضيحي لشخصية شيطانية.

اسمها (اللاتينية التي تعني "الكتاب الكبير")، فإن مخطوطة جيجاس تتفوق على جميع وثائق العصور الوسطى الأخرى التي بقيت حتى يومنا هذا. يبلغ حجمها حوالي ٣٦ × ٢٠ بوصة، وتزن ١٦٥ رطلاً، أوراقها المصنوعة من الرق أو الجلد، والتي لم تكن مصنوعة من الورق، قد استُخدمت فيها جلود

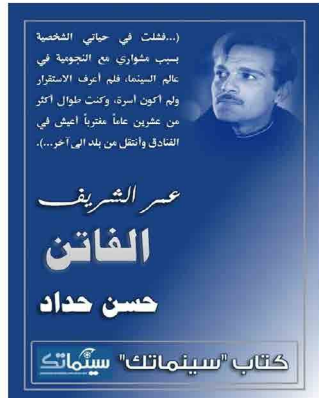
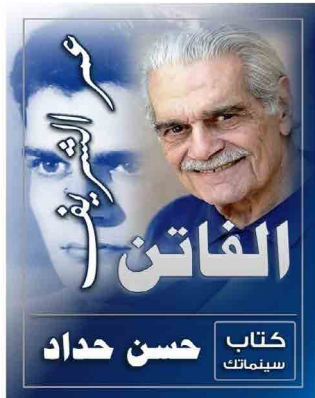
تقول أسطورة بوهيمية إنه عندما حُكم على راهب من العصور الوسطى من بلدة بودلازيس التشيكية بالدفن حيًا، وهو عقابٌ يُحبس فيه الشخص حبسًا أبدًا داخل مكان مغلق ويُترك ليموت، حاول استعادة حريته بكتابة أكبر كتاب كُتب على الإطلاق في ليلة واحدة، ولما عجز عن إتمام هذه المهمة المستحيلة بمفرده، استعان بالشيطان طلبًا للمساعدة، وهي صفقةٌ أتاحت له الحفاظ على حياته الفانية على حساب روحه الخالدة، وفقًا لما نشره موقع "news.artnet".

هذه ليست سوى واحدة من قصص الأشباح العديدة المرتبطة بمخطوطة جيجاس، وهي مخطوطة مزخرفة من أوائل القرن الثالث عشر، وكما يوحي

الفاتن.. كتاب جديد عن عمر الشريف لـ حسن حداد

النقدية عن مختلف الأفلام العربية والعالمية منشورة فيه، ليس كتاباته هو وحده فقط، بل هو يحتفظ بكل ما تقع عليه عيناه من كتابات لكتاب مختلفين.

وأكمل سلوم "كذلك استهوته الكتابة عن المخرجين والنجوم الذين أحبهم فألف فيهم كتاباً مهمّةً شكلت مرجعاً مهماً لمن يريد أن يطلع على سيرهم وحياتهم الفنية، فعن الأفلام التي لم تغادر ذاكرته وربما ذاكرتنا نحن



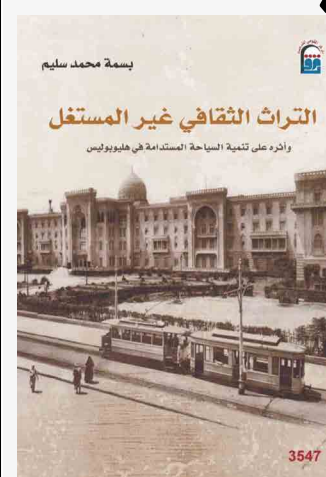
صدر حديثاً للكاتب البحريني حسن حداد، كتاب جديد بعنوان الفاتن على الراحل عمر الشريف، وهو الكتاب الذي كتب مقدمته الناقد السينمائي العراقي كاظم مرشد السلوم، وجاء في مقدمة الكتاب، الكتابة عن نجم سينمائي بشهرة عمر الشريف ليس بالأمر الهين، فهذا النجم العربي الذي دخل سماء السينما العالمية من أوسع أبوابها وشكل حضوراً فاعلاً فيها لسنين طوال، وسارعت شركات الإنتاج السينمائي الكبرى على التعاقد معه ليكون بطلاً لما تنتجه من أفلام، منافساً بذلك كبار نجوم هوليوود لما يملكه من كاريزما وبراعة فنية كبيرة، كل هذا قد يجعل من الصعب الكتابة عنه والالهام بتفاصيل حياته الفنية والشخصية.



أيضاً، أصدر كتاب من أربعة أجزاء بعنوان (أفلام لا تغادر الذاكرة) وعن المخرجين الذين شكلوا علامة فارقة في المشهد السينمائي العربي، أصدر مجموعة مهمة من الكتب مثل سعيد مرزوق الكتابة بالصورة، حسين كمال ومصطلح الفن الكبير، شادي عبد السلام صاحب المومياء، علي بدرخان خمسون عاماً ممن السينما، وثنائية القهر، التمرد عن عاطف الطيب، صلاح أبو سيف أستاذ الواقعية في السينما المصرية، وكذلك عن سينما داود عبد السيد واقعية بلا حدود، وعن محمد خان سينما الشخصيات والتفاصيل الصغيرة.

وختاماً قال سلوم "أقول إن كتاب الفاتن للناقد والكاتب البارع حسن حداد، يشكل إضافة مهمة إلى المكتبة السينمائية العربية، التي تفتقد إلى الكثير من الكتابات المشابهة وأجزم أن حداد لن يتوقف عن الكتابة عن نجوم ومخرجين آخرين، فما زالت الدهشة البصرية الأولى تسيطر عليه والتي تشكل عاملاً مهماً في استمرار عطائه".

"التراث الثقافي غير المستغل".. أحدث إصدارات المركز القومي للترجمة



في إدارة التراث الثقافي من جامعة السوربون، وشاركت في أعمال الترميم والتطوير لعدة مواقع أثرية. ترى المؤلفة أن مصر الجديدة (هليوبوليس)، حي استثنائي في مدينة القاهرة يتمتع بمقومات كبيرة لسياحة التراث الثقافي، غير أن هذه المقومات لم تستغل على النحو الأمثل، ومن شأن توظيف أصولها التراثية أن يزيد من قدرتها التنافسية كأحد أهم المقاصد السياحية في القاهرة.

الصين بين ذاكرة الحرب العالمية الثانية وتحديات القرن الحادي والعشرين



خالص تحياتي د/ سهام عز الدين جبريل دكتوراه في الإعلام السياسي والعلاقات الدولية - زمالة الأكاديمية العسكرية للدراسات الاستراتيجية العليا - عضو البرلمان المصري سابقاً

فإنها لا تحتفل بالماضي وخبراته وتجارية بقدر ما تؤكد على معركة الحاضر فهي معركة المستحيل التي تسعى فيها حثيثاً إلى إعادة البناء والوجود بقوة في تشكيل النظام الدولي لصالح "تين صيني" بات يصعب تجاهل زئيره.

صدر حديثاً عن المركز القومي للترجمة برئاسة الدكتورة رشا صالح الطبعة العربية من كتاب "التراث الثقافي غير المستغل.. وأثره على تنمية السياحة المستدامة في هليوبوليس"، تأليف وترجمة الدكتورة بسمة محمد سليم مديرة قصر البارون إيمان بوزارة السياحة والآثار، وباحثة دكتوراه في الدراسات التراثية والمتحفية بجامعة حلوان، حاصلة على درجة الماجستير

الصين بين ذاكرة الحرب العالمية الثانية وتحديات القرن الحادي والعشرين

وترى العديد من وجهات النظر أن الصين بدت في سياستها الذكية التي بنيت على أسس خبرات تستمدتها من بين خبرات الماضي وطموحات المستقبل فمن ذاكرة الحرب العالمية الثانية، مروراً بخطوة الألف ميل والتنمية، وصولاً إلى علاقاتها المعقدة مع روسيا وكوريا وحسابات احتمالات المواجهة مع الولايات المتحدة، هكذا تبدو الصين نموذجاً لبلد نجح في تحويل جراح الماضي وتدايحاته المؤلمة إلى قوة دفع نحو المستقبل. واليوم، وهي تحتفل بذكرى الحرب العالمية الثانية فهي تستعيد ذكرى المقاومة،



تسريبات تكشف طفرة في بطاريات آيفون 17.. و"برو ماكس" يتخطى 5000 مللي أمبير

17 إير قد يُطرح في معظم الأسواق بدون منفذ SIM نظرًا لتصميمه فائق النحافة، بينما ستتاح نسخة تقليدية في أسواق مثل الصين التي تفرض ضوابط تنظيمية خاصة. إذا صحت هذه التسريبات، فإن سلسلة آيفون 17 قد تمثل نقطة تحول في تاريخ آبل مع البطاريات، حيث تلبي أخيرًا مطالب المستخدمين بزيادة السعة وإطالة زمن التشغيل، وهو ما قد يجعل برو ماكس تحديدًا الخيار المفضل للراغبين في تجربة استخدام طويلة وأكثر اعتمادية.

مللي أمبير في النسخة التي تعتمد على شريحة eSIM فقط، أما آيفون 17 برو فسيأتي ببطارية تبلغ 3988 مللي أمبير مع منفذ شريحة SIM، و4252 مللي أمبير في نسخة eSIM. السبب وراء هذا التفاوت بين النسخ يعود ببساطة إلى مساحة منفذ شريحة SIM التقليدية داخل الهاتف، حيث تشغل حيزًا من المكونات الداخلية، بينما يتيح الاعتماد على شريحة eSIM فقط استغلال المساحة المتاحة لإضافة بطاريات أكبر. وتشير التوقعات إلى أن طراز آيفون

مع سلسلة آيفون 17، قد لا تكون البطارية الضعيفة مجرد شكوى قديمة، بل بداية عصر جديد من التحمل الطويل والاعتمادية.

17 الأساسي سيجعل بطارية سعتها 3692 مللي أمبير، بينما يحصل آيفون 17 إير على 3036 مللي أمبير في نسخته العادية، و3149



حاجز 5000mAh. الأعلى في السلسلة، آيفون 17 برو ماكس، سيأتي ببطارية ضخمة تبلغ سعتها 5088 مللي أمبير، ليكون بذلك أول هاتف من آبل يتجاوز

يبدو أن شركة آبل تستعد لمعالجة واحدة من أبرز الملاحظات التي لطالما طاردت هواتفها، وهي عمر البطارية، فعلى الرغم من إشادة المستخدمين عالميًا بتصميم هواتف آيفون وأدائها، فإن مقارنتها بمنافسيها من هواتف أندرويد غالبًا ما تنتهي بانتقادات تتعلق بضعف البطارية وعدم قدرتها على الصمود طوال اليوم مع الاستخدام الكثيف. لكن التسريبات الجديدة حول سلسلة آيفون 17 المقبلة قد تغير هذه المعادلة، حيث كشفت تقارير مسربة من مدونين تقنيين أن الهاتف

آبل تكشف عن iPhone Air.. أنحف هاتف آيفون على الإطلاق



كشفت شركة آبل اليوم عن هاتف iPhone Air، وهو نوع جديد كليًا من هواتف آيفون بتصميم فائق النحافة، حيث يبلغ سُمك iPhone Air حوالي 5.6 مم فقط، مما يجعله أنحف آيفون على الإطلاق.

هيكله مصنوع من التيتانيوم بلمسة نهائية مصقولة، ويتميز الجهاز بدرع سيراميك 2، الذي يوفر مقاومة أفضل للخدش بثلاث مرات، على جانبي الجهاز لأول مرة، وتقول آبل إنه أكثر هواتف آيفون متانة على الإطلاق، تمتد هضبة جديدة على كامل عرض الجزء الخلفي للجهاز، وتحتوي على الكاميرا الخلفية والأمامية ومكبر الصوت ومعالج آبل سيليكون.

يتميز بشاشة OLED مقاس 6.5 بوصة مع تقنية ProMotion، مع سطوع خارجي يصل إلى 3000 شمعة/م²، وهو أعلى مستوى سطوع على الإطلاق في آيفون، كما يتميز الزجاج الأمامي بطبقة مضادة للانعكاس من 7 طبقات لتقليل الوهج والتشتيت، ليكون أكثر وضوحًا في ظروف الإضاءة الساطعة. يتميز هاتف iPhone Air بكاميرا خلفية مدمجة بدقة 48 ميجابكسل،

النواة، وقد تم تحديث وحدة معالجة الرسومات (GPU) بالجيل الثاني من التخزين المؤقت الديناميكي، ومعدلات حسابية مضاعفة، وضغط موحد للصور. كما يحتوي على مودم C1X الجديد المخصص الذي يتميز بضعف سرعته، وشريحة N1 الجديدة المصممة خصيصًا تدمج تقنيات Wi-Fi 7 وBluetooth وThread. يعمل الجهاز ببطاقة eSIM فقط.

ويحل iPhone Air محل طراز "Plus" في المجموعة، حيث يتفوق على iPhone 17 القياسي ولكنه أقل من iPhone 17 Pro، ويتوفر iPhone Air باللون الأسود الفضائي، والأبيض السحابي، والذهبي الفاتح، والأزرق السماوي.

مع وضعي تكبير 1x و2x، أما الكاميرا الأمامية بدقة 18 ميجابكسل، فتتميز بميزة Center Stage التي تستخدم الذكاء الاصطناعي لتوسيع مجال الرؤية تلقائيًا وتدوير الإطار بناءً على عدد الأشخاص على الشاشة.

ويسمح مستشعر مربع بأربعة أحجام تركيب مختلفة، لذا لا تحتاج إلى تدوير الهاتف لالتقاط صورة سيلفي أفقية، وتدمج الميزات الجديدة الكاميرات الأمامية والخلفية، مع خاصية النقاط الفيديو المزدوج، يُعقّق تثبيت الكاميرا الأمامية داخل الإطار، بينما تتيح لك الكاميرا الخلفية التكبير. ويتميز هاتف iPhone Air بشريحة A19 Pro، المزودة بمعالج سداسي

آبل تكشف عن ساعة Apple Watch SE 3 الذكية الجديدة بسعر 249 دولارًا



الرئيسية السابقة والحالية، مُقدّمًا بسعر أقل. هذا هو الإصدار الثالث من ساعات آبل الأرخص، حيث بدأ سعر الجيل السابق من ساعة SE من ٢٤٩ دولارًا أمريكيًا لإصدار ٤٠ مم و٢٧٩ دولارًا أمريكيًا لإصدار ٤٤ مم. واستخدمت الساعة نفس حجم الشاشة وتصميم ساعة آبل ووتش سيريس ٦ القديمة، لكنها شاركت معالج S٨ الأحدث المستخدم في ساعات السلسلة ٨ و

أعلنت آبل عن ساعة ذكية جديدة ومُحسّنة لعام 2025، وهي Apple Watch SE 3، حيث أعلن عنها في حدثها بالتزامن مع إطلاق هواتف iPhone الجديدة، وتتميز SE 3 بمعالج S10 أسرع، وعمر بطارية أطول، و(أخيرًا) شاشة دائمة التشغيل. وتشمل الميزات الجديدة الأخرى في SE 3 النقر المزدوج وإيماءات نقر المعصم، واكتشاف انقطاع النفس النومي، وتسجيل نتائج النوم، وإمكانية تشغيل الموسيقى والبودكاست عبر مكبر الصوت، وسرعة شحن أسرع بمرتين، وشبكة خلوية 5G، وعمر بطارية يُزعم أنه يصل إلى 18 ساعة.

تُعدّ Apple Watch SE 3 استمرارًا للطراز السابق، الذي أطلق عام ٢٠٢٢، وهي مرة أخرى الطراز الأساسي الجديد من Apple للأجهزة القابلة للارتداء - وهو عادةً ما يكون مزيجًا مُدمجًا من ميزات الإصدارات

السيد / Enzo من شركة Euro ITALIAN في زيارة خاصة لشركة أجنحة الظافر لخدمات الشحن في جدة - المملكة العربية السعودية

تذكاري بمناسبة هذه الزيارة، حيث التقى ببعض رؤساء الأقسام بالشركة السيد /صهيب والسيد / علي راجل والسيد / نجم وآخرين.

الشحن لتكون الوكيل الوحيد لخدمة LCL بين جدة والدمام والمواني الإيطالية. وفي ختام الزيارة، تم تقديم درع



سيتم تمديد خدمات شركة "يوروبا إيتاليان" إلى الدمام، بعد أن شهدت نجاحا بواسطة الشركة في جدة، حيث تم اعتماد شركة أجنحة الظافر لخدمات

قام السيد / Enzo بزيارة خاصة لشركة أجنحة الظافر لخدمات الشحن وذلك استجابة للدعوة التي قدمت له في اسطنبول / تركيا في مؤتمر نبتون السنوي.

وقد كان في استقباله في مقر الشركة في جدة السيد / محمود صلاح قطامش مدير عام الشركة والسيد / وائل سلان نائب المدير العام، حيث اصطحبه في زيارة إلى مستودعات الشركة في المنطقة الحرة داخل ميناء جدة الإسلامي. ومن المعروف أن شركة أجنحة الظافر، من أكبر المستثمرين داخل منطقة الإبداع في جدة والدمام وقريبا سيتم افتتاح المستودعات الجديدة بالرياض فور استكمالها وإقرارها من الجمارك بالرياض.

وقد أبدى السيد إنزو إعجابه بالإمكانات التي لدى الشركة، حيث



روح للعلاج الروحاني عبر مواقع التواصل.. الداخلية تسقط دجال "الطاقة والعلاج" بالجيزة

وإقناعهم بقدرته على حل مشكلاتهم بالطرق الروحية. وعقب تقنين الإجراءات، تمكنت الأجهزة الأمنية من ضبط المتهم داخل نطاق القسم، وعُثر بحوزته على هاتف محمول يحتوي على أدلة رقمية تثبت تورطه في هذا النشاط، إلى جانب أدوات يستخدمها في أعمال الدجل. وبمواجهته، أقر المتهم بصحة ما نُسب إليه، وتم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة تمهيداً لعرضه على النيابة المختصة.



كشفت معلومات وتحريات الإدارة العامة لحماية الآداب بقطاع الشرطة المتخصصة عن قيام أحد الأشخاص، يقيم بدائرة قسم شرطة العمرانية بالجيزة، بالنصب والاحتيال على المواطنين من خلال ادعائه القدرة على العلاج الروحاني، وممارسة أعمال الدجل والشعوذة، وذلك بهدف الاستيلاء على أموالهم. وتبين أن المتهم كان يروج لنشاطه الإجرامي عبر مواقع التواصل الاجتماعي، حيث كان يستخدمها لجذب الضحايا

ضبط شقيقتين بتهمة النصب العقاري وبيع وحدات سكنية لأكثر من شخص بالقاهرة



النحو المشار إليه في الفيديو المتداول. وقد تم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة، وأحيل المتهمان إلى الجهات المختصة لمباشرة التحقيق.

كشفت وزارة الداخلية ملبسات مقطع فيديو تم تداوله عبر مواقع التواصل الاجتماعي، تضمن شكاوى من عدد من المواطنين بشأن تعرضهم لواقعة نصب من قبل شقيقتان، قاما ببيع نفس الوحدات السكنية لأكثر من شخص في محافظة القاهرة. وبعد تقنين الإجراءات وإجراء التحريات اللازمة، تمكنت الأجهزة الأمنية من تحديد وضبط المتهمتين، وتبين أن أحدهما له معلومات جنائية سابقة، ويقمان بدائرة قسم شرطة السلام أول. ومواجهتهما أقرتا بارتكابهما الواقعة على

الداخلية تضبط ١١٣ طن زيوت مفسوشة داخل مصنع غير مرخص ببلييس

الأمن العام، قيام المدير المسؤول عن أحد المصانع الكائنة بدائرة مركز شرطة بلييس بمحافظة الشرقية، بإدارة منشأة بدون ترخيص لإعادة تدوير زيوت محركات مستخدمة. وبعد تقنين الإجراءات، تم ضبط المتهم داخل المصنع، وعُثر بحوزته على ١١٣ طناً من الزيوت المستعملة بالمحطة لتشغيل محركات السيارات، بالإضافة إلى كميات من المنتج النهائي لزيوت محركات تم تجهيزها دون ترخيص، إلى جانب ضبط خط إنتاج كامل. وقد تم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة، وأحيلت الواقعة إلى الجهات المختصة لمباشرة التحقيق.



كشفت وزارة الداخلية عن ضبط مصنع غير مرخص في محافظة الشرقية، تخصص في إعادة تدوير الزيوت المستعملة لتشغيل محركات السيارات، مستخدماً مواد خام مجهولة المصدر، وطرحها بالأسواق بقصد تحقيق أرباح غير مشروعة. وجاء ذلك في إطار جهود أجهزة وزارة الداخلية لمكافحة جرائم الغش التجاري، حيث أكدت معلومات وتحريات الإدارة العامة لشرطة البيئة والمسطحات، بالتنسيق مع قطاع

ارتعاش اليدين.. اعرف الأسباب وطرق العلاج



لأشعة الشمس، بينما ويوجد المغنيسيوم في المكسرات والبذور والخضراوات الورقية. المكملات الغذائية: في الحالات التي يكون فيها تناول الطعام غير كافٍ لسد نقص الفيتامينات، أو يكون الامتصاص ضعيفاً، قد يوصى بتناول المكملات الغذائية. تعديلات نمط الحياة: يوصى بالتعرض الكافي لأشعة الشمس لتكوين فيتامين د وإدارة مستويات التوتر لمنع تفاقم الأعراض. فيما يلي.. طرق الوقاية من رعشة اليد المرتبطة بنقص الفيتامينات والإدارة طويلة الأمد:

المراقبة المنتظمة: تساعد فحوصات الدم الدورية لمراقبة مستويات الفيتامينات والمعادن، خاصة للأفراد المعرضين للخطر، مثل كبار السن، والنساء الحوامل، أو المصابين بأمراض مزمنة، على منع حالات النقص وتعزيز الصحة العامة. النظام الغذائي المتوازن: إن تناول نظام غذائي متنوع يشمل جميع العناصر الغذائية الأساسية والفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية، من شأنه أن يدعم وظيفة المناعة وصحة العظام ومستويات الطاقة على المدى الطويل.

التعرض لأشعة الشمس: تعتبر ممارسات التعرض الآمن لأشعة الشمس للحفاظ على مستويات كافية من فيتامين د، بما في ذلك فترات قصيرة يومياً في الهواء الطلق مع حماية الجلد من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، مهمة لقوة العظام والصحة الأيضية.

وقد أظهرت دراسة نُشرت في مجلة Cureus للعلوم الطبية وجود صلة بين نقص فيتامين د والوظائف العصبية مثل الرعشة، وخلص الباحثون إلى أن علاج نقص فيتامين د قد يقلل من عدد الاضطرابات العصبية المُشخصة، مثل مرض باركنسون والاضطرابات العصبية العضلية.

نقص المغنيسيوم المعدن حيوي يشارك في نقل الإشارات العصبية وانقباض العضلات، وقد يؤدي انخفاض مستوياته إلى تشنجات عضلية ورعشة، ودور المغنيسيوم في وظائف العضلات والأعصاب يجعله عنصراً غذائياً أساسياً لمن يعانون من الرعشة، فهو يساعد في تنظيم إشارات النواقل العصبية في الدماغ، مما قد يكون مفيداً في إدارة أعراض الرعشة. أعراض رعشة اليد الناتجة عن نقص الفيتامينات غالباً ما تصاحب رعشة اليد الناتجة عن نقص الفيتامينات أعراضاً إضافية تعكس تأثير نقص العناصر الغذائية الأساسية على الجهاز العصبي والصحة العامة.. تشمل الأعراض الشائعة ما يلي:

التعب والضعف قد يشير التعب المستمر ونقص الطاقة بشكل عام إلى عدم حصول جسمك على ما يكفي من الفيتامينات لأداء وظائفه على النحو الأمثل، وخاصة فيتامينات ب، حتى المهام البسيطة، مثل رفع الأشياء أو صعود السلالم، قد تبدو أكثر صعوبة.

التنميل أو الوخز غالباً ما يشير الشعور بالوخز "الوخز بالإبر" في اليدين أو القدمين إلى تضرر الأعصاب، وقد ينتج هذا عن نقص فيتامين ب١٢ أو المغنيسيوم، وهما عنصران أساسيان لسلامة وظائف الأعصاب. تغيرات إدراكية قد تصاحب الرعشة صعوبة في التركيز، أو نسيان، أو إرهاق ذهني، حيث تلعب بعض

"أبشع صور القتل والترويع".. السيسي يندد بـ"الحرب الإسرائيلية الفاشمة" على غزة

التجويع والحرمان من الخدمات الصحية، كسلاح ضد المدنيين، مما أدى إلى كارثة إنسانية غير مسبوقة، بلغت حد إعلان الأمم المتحدة.. حالة المجاعة في قطاع غزة"، بحسب بيان المتحدث الرئاسة المصرية. وقال السيسي: "ولم تكف إسرائيل بذلك؛ بل مضت في توسيع عملياتها العسكرية، إمعانا في تدمير مقومات الحياة بهدف إجبار الفلسطينيين على مغادرة أرضهم، وتنفيذ مخطط التهجير القسري وتصفية قضيتهم العادلة. ومن هذا المنطلق؛ أؤكد مجدداً موقف مصر الثابت، والرافض بشكل قاطع، لأي سيناريو يستهدف تهجير الفلسطينيين خارج أرضهم، تحت أي ذريعة لما يمثل ذلك من محاولة لتصفية القضية الفلسطينية، ووأد حل الدولتين، وتوسيع رقعة الصراع، وتهديد منظومة السلام في الشرق الأوسط".

وأضاف السيسي: "وقد دفع هذا التآكل في المصداقية، العديد من الدول، إلى المطالبة بإصلاح شامل لآليات عمل المجلس، بما في ذلك الدعوة الصريحة، إلى إلغاء حق النقض (الفيتو)، ذلك الامتياز الذي تحول بمرور الزمن، إلى أداة لعزل المجلس عن الواقع الميداني، وجعله عاجزاً عن أداء دوره المحوري، في تسوية النزاعات ووقف الحروب". وأكد الرئيس المصري: "تستمر الحرب الإسرائيلية الفاشمة على الشعب الفلسطيني الشقيق في قطاع غزة، وبالتوازي مع الانتهاكات السافرة التي يرتكبها الاحتلال في الضفة الغربية، بما في ذلك القدس، في واحدة من أخطر الصراعات، وأكثرها دلالة على ازدواجية المعايير، وانتهاك قواعد القانون الدولي. لقد دأبت إسرائيل، منذ ما يقرب من عامين، على ممارسة أبشع صور القتل والترويع، مستخدمة



ومضى السيسي يقول: "لم يكن من المستغرب، في ظل هذا التراجع، أن تتفاقم الأزمات وتشتعل الصراعات وتندلع الحروب، وأن ترتكب جرائم مروعة من قتل وتدمير، ستظل وصمة عار لا يحوها الزمن، تطارد من تلطخت أيديهم بها. وقد أضعف هذا الواقع المتردي، فاعلية العمل الدولي المشترك، وقيد قدرة الدول والمؤسسات الأممية، على التصدي للقضايا الملحة، التي تستوجب أعلى درجات التنسيق والتعاون".

وأردف عبدالفتاح السيسي: "يُعد وضع مجلس الأمن الدولي، مثالا صارخا، على ما آل إليه حال المجتمع الدولي، من عجز وتراجع وهو ما انعكس سلبا وبشكل مباشر، على ثقة الدول في منظومة الأمم المتحدة، لا سيما في أداء مجلس الأمن ذاته".



منتخب مصر يكتفى بالتعادل مع بوركينا فاسو ويؤجل حسم بطاقة التأهل لكأس العالم إلى أكتوبر.. المنتخب يحتاج إلى نقطتين من مباراتي جيبوتي وغينيا بيساو لتحقيق الحلم

حارس بوركينا فاسو. وفي الشوط الثاني، واصل أصحاب الأرض الضغط على مرمى الفراعنة للوصول للشباك لكن دون جدوى أمام صمود دفاعات الفراعنة والشناوي، وفي ظل الضغط المتزايد من الخيول أجرى حسام حسن ٣ تبديلات في الدقيقة ٨٥ بنزل أحمد سيد زيزو، ومصطفى محمد، ومهند لاشين، وخروج تريزيجه وأسامة فيصل وأحمد نبيل كوكا، ليتحسن أداء المنتخب ويهدر الفراعنة أكثر من فرصة مؤكدة للتسجيل قبل أن يشارك حسام عبد المجيد بدلا من محمد صلاح، وأطلق الحكم صافرته معلنا نهاية اللقاء بالتعادل السلبي، وتصل بعثة المنتخب إلى القاهرة غدا الأربعاء على متن طائرة خاصة.

المنتخب الملقب بالخيول، لتتحول معها إلى كرة مرمى. واصل منتخب بوركينا فاسو الضغط على دفاعات الفراعنة، وكانت أخطر الفرص من ركلة حرة على مشارف منطقة الجزاء من الجهة اليسرى بالقرب من راية الركينة نفذها بيرتراند تراوري بكرة عرضية إلى داخل منطقة الجزاء شتتها الدفاع خارج منطقة الجزاء ذهبت إلى بلائي توريه الذي سدد كرة مرت بعيدة عن المرمى، في غياب أحمد نبيل كوكا في الوسط الذي كان خارج الخدمة طوال الشوط الأول. عاد المنتخب الوطني لمبادلة المضيف المحاولات الهجومية، وكانت هذه المرة بتسديدة من بعيد، أطلقها محمود حسن تريزيجه، لكنها وصلت لأحضان



بخروج عمر مرموش للإصابة في الركبة ليجري حسام حسن تغييرا اضطراريا بنزل أسامة فيصل بدلا له. شن المنتخب البوركينابي هجمة في الدقيقة ١٢ كاد يصل فيها لشباك المنتخب لكن الكرة طالت على لاعبي

قوية في الدقيقة السادسة من زمن اللقاء مرت بجوار القائم الأيسر لحارس بوركينا فاسو، بينما تعرض عمر مرموش للإصابة في الدقيقة الثامنة ولم يتمكن من استكمال اللقاء. تلقى منتخب مصر صدمة في الدقيقة ٩

وعلى مقاعد منتخب مصر في مباراة بوركينا فاسو، كلا مصطفى شوبير، محمد صبحي، محمد ربيعة، حسام عبد المجيد، عمرو الجزار، نبيل عماد دونجا، مهند لاشين، محمود صابر، إبراهيم عادل، أحمد سيد زيزو، أسامة فيصل، مصطفى محمد، فيما تم استبعاد عبد العزيز البلعوطي من القائمة. سيطر منتخب بوركينا فاسو على أغلب فترات الشوط الأول وكان الأفضل والأخطر، ونجح محمد الشناوي في التصدي للكرات التي وصلت إليه كما تألق رامى ربيعة ومحمد هاني في الدفاع ومنع أكثر من فرصة لتهديد مرمى الفراعنة. باغت تريزيجه الجميع بتسديدة

اكتفى منتخب مصر بالتعادل السلبي مع بوركينا فاسو في الجولة الثامنة من التصفيات المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٦، ليؤجل حسم بطاقة التأهل للمونديال إلى شهر أكتوبر المقبل حيث يلتقى الفراعنة بمنتخبى جيبوتي وغينيا بيساو ويحتاج الفراعنة إلى نقطتين من المباراتين للتأهل رسميا لكأس العالم. ورفع منتخب مصر رصيده بهذه النتيجة إلى ٢٠ نقطة في صدارة المجموعة، بينما وصل منتخب بوركينا فاسو إلى النقطة ١٥. وجاء التشكيل الأساسي للفراعنة كالتالي: محمد الشناوي في حراسة المرمى، محمد هاني، رامى ربيعة، خالد صبحي، محمد حمدي، أحمد عيد، مروان عطية، أحمد نبيل كوكا، محمود حسن تريزيجه، محمد صلاح، عمر مرموش.

٥ سيناريوهات تؤهل منتخب مصر إلى كأس العالم ٢٠٢٦ بعد التعادل مع بوركينا فاسو

العالم ٢٠٢٦. ويعتمد نظام التأهل في تصفيات أفريقيا على فارق الأهداف بين المنتخبين المتساويين في النقاط في المقام الأول، ثم المواجهات المباشرة في الاعتبار الثاني. ونرصد ٥ سيناريوهات لتأهل منتخب مصر إلى كأس العالم ٢٠٢٦ بعد التعادل مع بوركينا فاسو.



صدارة المجموعة برصيد ٢٠ نقطة وحافظ على فارق النقاط بينه وبين صاحب المرتبة الثانية منتخب بوركينا فاسو صاحب الـ ١٥ نقطة. نظريًا يحتاج المنتخب المصري إلى نقطتين من أجل التأهل إلى كأس

حسم التعادل السلبي مباراة منتخب مصر الأول لكرة القدم ضد نظيره بوركينا فاسو في لقاء الجولة الثامنة من التصفيات الأفريقية المؤهلة إلى كأس العالم ٢٠٢٦. المنتخب المصري استمر في

ثلاثية لطولان.. منتخب مصر الثاني يهزم تونس وديًا استعدادًا لكأس العرب



الفترة من ١ إلى ١٨ ديسمبر المقبل. ويضم منتخب مصر الثاني مجموعة من اللاعبين المحليين، بجانب الثاني المحترف في الإمارات وقطر وهما محمد النني وأكرم توفيق على الترتيب. وكانت قرعة كأس العرب أسفرت عن وقوع منتخب مصر في المجموعة الثالثة بكأس العرب التي تضم كلاً من الأردن والإمارات والفايز من لقاء موريتانيا والكويت. وسبق والتقى منتخب مصر المشارك في كأس العرب مع تونس قبل ٣ أيام وانتصر عليه وديا بهدف سجله محمد مجدي أفشة من ركلة جزاء.

في التصدي لها واستغلها مصطفى سعد وسدد الكرة من داخل منطقة الجزاء لتسكن المرمى. وانتهى الشوط الأول بتقدم منتخب مصر على تونس بثلاثية نظيفة، ومع بداية الشوط الثاني حرص حلمي طولان على إجراء عدة تعديلات، ليسجل بعدها ميدو جابر الهدف الثالث في الدقيقة ٦٥ بتسديدة قوية من خارج منطقة الجزاء وسكنت الشباك. للتعرف على ما حدث في المباراة بالتفصيل اضغط هنا كأس العرب ٢٠٢٥ ومن المقرر أن تقام بطولة كأس العرب في قطر خلال

حقق منتخب مصر الثاني الفوز مساء اليوم الثلاثاء، ضد منتخب تونس بنتيجة ٣-٠، في اللقاء الودي الذي أقيم على استاد هيئة قناة السويس، ضمن الاستعدادات لكأس العرب ٢٠٢٥. أخبار ذات صلة: السولية: علينا دعم منتخب مصر أمام بوركينا ليحقق حلم التأهل للمونديال الأفريقي: الانسجام سيزيد مع الوقت.. وبطولة كأس العرب مهمة الودية الثانية.. موعد مباراة منتخب مصر المقبلة ضد تونس الفوز الودي الثاينيوادار منتخب مصر بالتسجيل عن طريق يحيى زكريا في الدقيقة السادسة، بعد كرة مرتدة من الدفاع وصلت ليحيى زكريا وسددها ببراعة من خارج منطقة الجزاء وتهز الكرة الشباك. قبل أن يضيف الفراعنة الهدف الثاني عن طريق مصطفى سعد في الدقيقة ١٨، بعد كرة عرضية من حسين الشحات ويفشل دفاع تونس

بيراميدز يهزم منتخب الشباب ٢ - ١ استعدادا لمواجهة أوكلاند سيتي في كأس إنتركونتيننتال

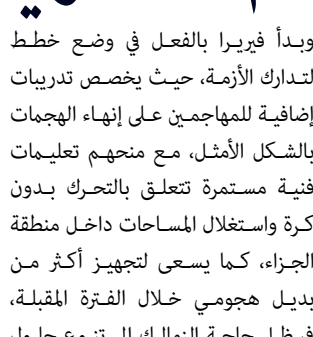


الجوي، في إطار الاستعداد الفني والبدني للمباراة. وتعد مباراة بيراميدز وأوكلاند سيتي واحدة من أبرز المواجهات في افتتاح النسخة الأولى من كأس إنتركونتيننتال بصيغتها الجديدة، حيث تجمع بين أبطال القارات وتقام لأول مرة في مصر، ما يعكس مكانة الكرة المصرية على الساحة العالمية.

إنتركونتيننتال في التاسعة مساء ١٤ سبتمبر باستاد الدفاع الجوي. ومن المنتظر أن تصل بعثة نادي أوكلاند سيتي إلى القاهرة الخميس ١٢ سبتمبر، حيث ستقيم في أحد فنادق منطقة التجمع الخامس. ويجري الفريق مرانه الوحيد قبل المباراة في الساعة السابعة مساء الجمعة ١٣ سبتمبر باستاد الدفاع

فاز بيراميدز على منتخب الشباب بهدفين مقابل هدف في المباراة الودية التي أقيمت باستاد الدفاع الجوي ضمن استعدادات الفريق السماوي لمباراته أمام أوكلاند سيتي في بطولة الكونتيننتال، بينما يستعد شباب الفراعنة لكأس العالم المقرر إقامتها بشيلي. جاء تشكيل بيراميدز على النحو التالي: حراسة المرمى: شريف إكرامي خط الدفاع: طارق علاء - عبد الرحمن جودة - على جبر - أسامة جلال خط الوسط: محمود دونجا - أحمد توفيق - محمد رضا بوبو - مصطفى زيكو - عبد الرحمن مجدي خط الهجوم: يوسف أوباما ويستضيف بيراميدز نظيره أوكلاند سيتي بطل أوقيانوسيا في بطولة كأس

فيريرا يفاضل بين الدباغ وناصر منسي لقيادة هجوم الزمالك أمام المصري



وبدأ فيريرا بالفعل في وضع خطط لتدارك الأزمة، حيث يخصص تدريبات إضافية للمهاجمين على إنهاء الهجمات بالشكل الأمثل، مع منحهم تعليمات فنية مستمرة تتعلق بالحرك بدون كرة واستغلال المساحات داخل منطقة الجزاء، كما يسعى لتجهيز أكثر من بديل هجومي خلال الفترة المقبلة، في ظل حاجة الزمالك إلى تنوع حلول التسجيل، خصوصا أن المنافسة على لقب الدوري تتطلب فعالية هجومية أكبر. ويرى فيريرا أن الزمالك يمتلك جودة عالية في وسط الملعب والأطراف، لكن استمرار العقم التهديفي للمهاجمين قد يمثل نقطة ضعف واضحة أمام الفرق الكبيرة، ما يجعل حل تلك الأزمة أولوية قصوى أمامه للمنافسة بقوة على لقب الدوري.



مقارنة بزملائه، حيث يفكر البلجيكي حاليا في منح فرصة أكبر لناصر منسي، في مباراة المصري لكنه لم يستقر بشكل نهائي حتى الآن على قراره. وما زال العقم التهديفي يسيطر على خط هجوم نادي الزمالك بعد مرور خمس جولات الأمر الذي يثير جدلاً واسعاً حول قدرة المدير الفني البلجيكي يانيك فيريرا على تطوير هذا الجانب الحاسم داخل الفريق.

يفاضل البلجيكي يانيك فيريرا، المدير الفني لفريق الزمالك، بين عددي الدباغ وناصر منسي لقيادة هجوم الأبيض في مباراة المصري البورسعيدية المقرر لها يوم السبت المقبل ضمن منافسات الجولة السادسة من عمر مسابقة الدوري المصري الممتاز. ويرى فيريرا أن الدباغ غاب عن التهديد مع الزمالك رغم أنه أكثر المهاجمين الذين حصلوا على فرصة



170 دولة تجتمع في جدة لبحث مستقبل الصناعة البحرية المستدامة



انطلق يوم ٣ سبتمبر ٢٠٢٥ في مدينة جدة المؤتمر الثاني لاستدامة الصناعة البحرية «SMIC٢٥» تحت شعار "نبحر نحو مستقبل مستدام"، وذلك برعاية وحضور معالي وزير النقل والخدمات اللوجستية، رئيس مجلس إدارة الهيئة العامة للنقل، المهندس صالح بن ناصر الجاسر، ويستمر لمدة يومين بمشاركة أكثر من ١٧٠ دولة، إضافة إلى ٥٠ خبيراً ومتحدثاً دولياً، ليشكل محطة محورية في مسار الاستدامة البحرية عالمياً. وشاركت شركة أجنحة الظافر في هذا المؤتمر الاستراتيجي، وأشار الأستاذ / محمود صلاح قطامش مدير عام الشركة بأن هذا الحدث يعكس التزام المملكة العربية السعودية، ممثلة بوزارة النقل والخدمات اللوجستية، بتعزيز موقعها العالمي كمركز لوجستي وبحري مستدام، وتوسيع نطاق التعاون الدولي بما يتماشى مع مستهدفات رؤية المملكة ٢٠٣٠، وترسيخ دورها الريادي في صياغة مستقبل النقل البحري على مستوى العالم.

تجميع وتجزئة الحاويات داخل مستودعات شركة أجنحة الظافر في المناطق الحرة Free Trade Zones في جميع موانئ المملكة العربية السعودية وتشمل جدة والدمام، وحالياً في ميناء الرياض الجاف أيضاً. علماً بأن الشركة هي الرائدة في قطاع الخدمات اللوجستية منذ ٤٥ عاماً، والأولى في قطاع التخزين في المناطق الحرة Free Trade Zones في موانئ المملكة منذ ٢٣ عاماً.

كما شارك في المؤتمر الأستاذ / محمد شريف الزعبي، الرئيس التنفيذي للتخطيط الاستراتيجي والتجاري في شركة أجنحة الظافر، وأبدت عدة شركات عالمية اهتمامها في التعاون مع الشركة خاصة في مجال

بعثة منتخب مصر تصل القاهرة بعد التعادل مع بوركينا فاسو



وصلت بعثة منتخب مصر إلى القاهرة، منذ قليل، قادمة من بوركينا فاسو، بعد خوض مباراة الجولة الثامنة، من المجموعة الأولى، بالتصفيات المؤهلة لبطولة كأس العالم ٢٠٢٦، على ملعب «٤ أغسطس» في العاصمة البوركينية واجادوجو.

وتعادل منتخب مصر مع بوركينا فاسو بدون أهداف، في المباراة التي جمعتهم أمس الثلاثاء، التعادل ليواصل منتخب مصر تصدره جدول ترتيب المجموعة برصيد ٢٠ نقطة، من ٦ انتصارات وتعادلاتين.

واستقبل الدكتور أشرف صبحي، وزير الشباب والرياضة، بعثة المنتخب الوطني الأول لكرة القدم عقب عودتها إلى أرض الوطن قادمة من بوركينا فاسو، بعد خوض مباراة الجولة الثامنة، من المجموعة الأولى. وحرص وزير الشباب والرياضة على تهنئة اللاعبين والجهاز الفني على

الأداء المتميز الذي قدموه خلال اللقاء، مؤكداً أن المنتخب يحظى بدعم كامل من الدولة المصرية، ومشدداً على أهمية مواصلة الاستعداد بكل قوة لتحقيق حلم المصريين في الوصول إلى المونديال. وأعرب الدكتور أشرف صبحي عن ثقته في قدرات اللاعبين وإصرارهم على تحقيق نتائج إيجابية خلال مشوار التصفيات، مشيراً إلى أن المنتخب يمثل رمزاً للوحدة والانتماء، وأن جماهير

الكرة المصرية تضع كل ثقتها في أبناء المنتخب لتحقيق طموحاتها، مشيراً إلى أن الجماهير المصرية على موعد مع فرحة كبيرة أكتوبر المقبل بتحقيق حلم الصعود للمونديال. ومن جانبهم، وجه لاعبو المنتخب الشكر إلى وزير الشباب والرياضة على الاستقبال والدعم المستمر، مؤكداً عزمهم على بذل أقصى الجهد خلال المباريات القادمة لإسعاد الشعب المصري.

الأهلي يرفع حالة الطوارئ قبل مواجهة إنبي بالدوري



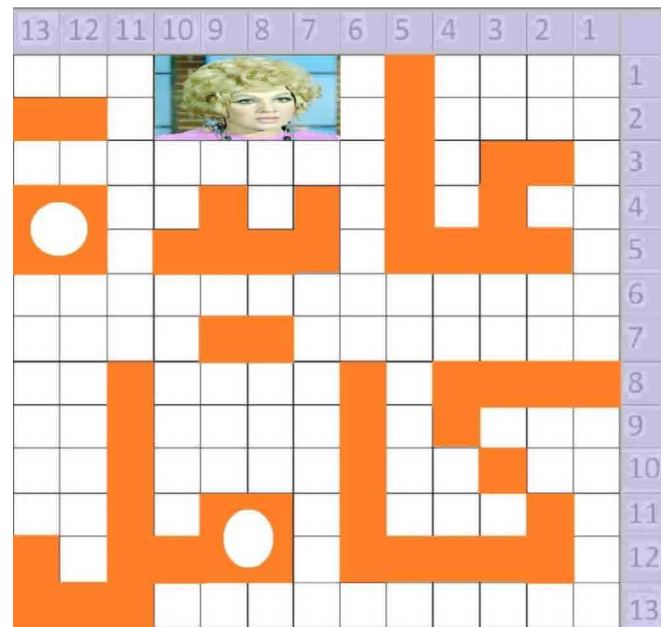
رفع عماد النحاس المدير الفني المؤقت لفريق الكرة بالاهلي حالة الطوارئ القصوى بين لاعبيه قبل يومين فقط من إنضمام اللاعبين الدوليين استعداداً لخوض مواجهة انبي المقرر لها الأحد المقبل بالجولة السادسة للدوري.

وحرص النحاس علي عقد العديد من الجلسات الفردية علي رأسها مع المغربي اشرف بن شرقي لزيادة معدل التركيز لديه وكذلك مع احمد عبدالقادر الذي عاد للمشاركة في

عاشور بعد مشاركته بشكل كامل في التدريبات الجماعية.

التدريبات الجماعية فيما تحدث وليد صلاح الدين مدير الكرة مع إمام

الكلمات المتقاطعة "الفنانة عايدة كامل في ذكرى وفاتها الخامسة"



إعداد | سعيد شفيق

أفقياً

- ١- دائماً فيلم لمحمد فوزي وفاتن حمامة وعائدة كامل (معكوسة) - نقبض آخر
- ٢- الشوي ممثلي مصري
- ٣- ممثلة مصرية راحلة كانت زوجة ليوسف شعبان
- ٤- عملة اليابان - للنداء
- ٥-
- ٦- فيلم لعمر الشريف وسامية جمال وعائدة كامل
- ٧- المحارب - غاوة (مبعوسة)
- ٨- صعود (مبعوسة) - نصف قنص
- ٩- قبلني يا فيلم لنور الهدي ومحمد فوزي وعائدة كامل - نقبض الذل - نصف ضارب
- ١٠- نصف هتلر - للأستفهام - لطفي ممثلي مصري راحل (معكوسة) - حرف عطف
- ١١- نقبض نهار - متشابهان
- ١٢-
- ١٣- سيتي مسلسل لصفية العمري وليلى فوزي وعائدة كامل (معكوسة)

رأسياً

- ٧- سكة مسلسل لجميل راتب ومشرية إسماعيل وعائدة كامل
- ٨- والد عبد الخالق مخرج مصري راحل
- ٩- أبة أغنية للعندليب (معكوسة)
- ١٠- على الطريقة الحديثة فيلم لسعاد حسني وحسن يوسف (معكوسة)
- ١١- السفينة مسلسل ليحيى شاهين وزير البدراري وعائدة كامل
- ١٢- غاضبون مسلسل لشريف منير وشيرين سيف النصر وعائدة كامل
- ١٣- بنات مسلسل لكامل الشناوي وهدي سلطان وعائدة كامل (معكوسة).
- ١- كان مسلسل لعبد الرحمن ابو زهرة وعائدة كامل - ست
- ٢- للتفسير - للتخير (معكوسة) - شاطئ
- ٣- من الأقارب - نصف عماد
- ٤- مغامرات زكية مسلسل لسميحة أيوب وصلاح قابيل وعائدة كامل (معكوسة) - رن - شاعرة عربية
- ٥- السماء فيلم لمريم فخر الدين وعائدة كامل (معكوسة)
- ٦- فيلم لفريد الأطرش وسامية جمال وعائدة كامل (معكوسة)

كاريكاتور

المذاكرة بدأت .. شيل الكتل الأسفنتية من دماغك زى ما شالوها من قدام السفارات

