

الخميس

٣ شعبان ١٤٤٧ هـ

الموافق ٢٢ يناير ٢٠٢٦ م

العدد الأسبوعي رقم ١٤٥٤

رئيس مجلس الإدارة

محمد صلاح قطامش

مُصْرَح

ثلاثين



رئيس التحرير

هناة الشنيدل

أسسها

جنة ملاحة قطامش ٢٠١٤

افتتح

٢٠١٤

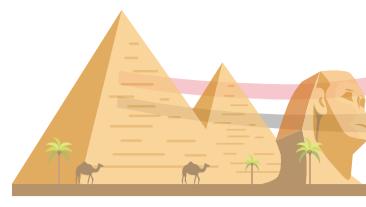
نسمة مجانية

أخبارية إلكترونية مستقلة | نسخة مجانية

Mohamed Qatamesh Dental Clinic

Before After

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



الرئيس السيسي من منتدى دافوس.. مصر عنصر استقرار بالمنطقة وندعم محيطنا الإقليمي بعد اضطرابات ٢٠١١..



الدولة لتحقيق أهداف التنمية المستدامة حتى ٢٠٣٠، موضحاً أن الدولة نفذت بنية تحتية متقدمة تشمل الموانئ البحرية على البحر الأحمر والمتوسط، وشبكات طرق متقدمة، وشبكات نقل بالسكك الحديدية، والمطارات، وقطاع الطاقة، وتطوير التعليم، بما يتيح إعداد جيل من الشباب قادر على استيعاب التكنولوجيا والمشاركة فيها.

تابع ص ٢



بعد الاضطرابات التي بدأت منذ ٢٠١١. تطوير البنية التحتية وأشار الرئيس عبدالفتاح السيسي إلى أن مصر بذلك جهوداً كبيرة على الصعيد الاقتصادي لتجهيز

مع الأزمة الخاصة بقطاع غزة خلال السنوات الأخيرة، مؤكداً أن الدولة تحملت المسؤولية كاملة لتكون عنصراً إيجابياً في المنطقة، مشددًا على أهمية استعادة الاستقرار وأوضح الرئيس عبدالفتاح

السيسي خلال كلمة أمام المنتدى الاقتصادي العالمي بدافوس، إن الإجراءات التي نفذتها مصر على المستوى الجيوسياسي هدفت إلى أن تكون مصر عنصر استقرار في المنطقة، مشيراً إلى أن الدولة حرصت على دعم الاستقرار داخل مصر وفي محيطها الإقليمي والدولي. ٢٠١١ وأوضح الرئيس عبدالفتاح السيسي أن مصر تعاملت

٢



ترامب: جرينلاند ضرورية للأمن القومي العالمي.. ولا رجعة في السيطرة عليها

الرئيس الأمريكي: أحب السيسي لأنّه قائد قوي وعظيم وساعدنا كثيراً في تحقيق السلام بالشرق الأوسط.. ترامب: سنحل أزمة سد النهضة والأمر خطير جداً



كلمة الرئيس الأمريكي دونالد ترامب خلال لقائه السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، على هامش منتدى دافوس، والتي أكد فيها الرئيس الأمريكي على الدور الكبير للرئيس السيسي في عملية السلام بالشرق الأوسط، كما انتقد "ترامب" تمويل أمريكا لسد النهضة.

عبد الفتاح السيسي رجل ممتاز من التعاون، قائلاً: الرئيس وقائد عظيم، مشيراً إلى أن العلاقات بين واشنطن وأكّد الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، أن السيد الرئيس والقاهرة تشهد مستوى بمحضر رائعة." تابع ص ٦



قمة الزعيمين ترسم خطوط السلام.. الرئيس السيسي يبحث مع نظيره الأمريكي تعزيز التعاون الاقتصادي والتجاري..

التقى السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، اليوم، المتحدث الرسمي باسم رئاسته في منتدى دافوس، بالرئيس دونالد ترامب، رئيس الولايات المتحدة الأمريكية، وذلك بحضور الدكتور بدر عبد العاطي وزير الخارجية والهجرة وشئون المصريين في الخارج، والسيد اللواء حسن رشاد رئيس جهاز المخابرات العامة، ومن الجانب الاقتصادي وزير الخارجية مارك روبيو، وستيف ويتكوف المعروض الأمريكي الخاص للشرق الأوسط، وجاري كوشنر.

التقى السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، الأربعاء، على هامش مشاركته

٣



استوديو التحليل الاستراتيجي: ترامب وإعادة تشكيل العالم

٩



وزير الشباب والرياضة يشهد اختبارات برنامج كابيتانو مصر بالعرسش

١٢



٥ أندية عالمية تتصارع على ضم محمد صلاح.. اعرف التفاصيل

٢ | وزير الخارجية الأمريكي: علاقات أمريكا مع أوروبا لا تزال متينة رغم جرينلاند

إجراءات دعومية للتواصل مع الديوانات والكلاب الضالة.. مراكز إيواء، بعيداً عن الكتل السكنية بالمحافظات

٣ | رئيس الوزراء: سددنا ٥ مليارات دولار من مستحقات الشركاء الأجانب بقطاع البترول

٤ | وزير الخارجية يبحث مع نظيره التركي ضرورة تنفيذ استحقاقات المرحلة الثانية بفرزة

٥ | منتخب مصر يزين قائمة الأكثر تتويجاً بالألقاب في العالم

٦ | مطبخ أحلامك في مودرن هاوس

مطبخ أحلامك في مودرن هاوس

١٠ سنوات

bymodernhouse Modern House Decorations ٠١٢٥٤٤٤٤٣٦٦ ٠١٢٥٤٤٤٤٣٦٦

أنس ابراهيم SimplifiedElegance#

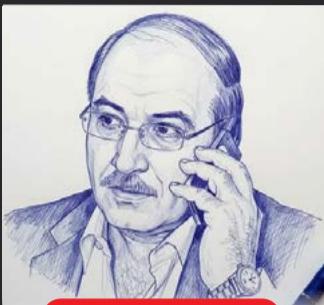
Al-Zafer International

International Shipping & Logistic Solutions





كلمة العدد



حاول تفهم
جرين لاند بين القارة العجوز والحلم الأمريكي ..

في جديد الرئيس الأمريكي ترامب طلب جزيرة جرين لاند التابعه الي الدمارك والمتمتعه بحكم ذاتي رؤيه يعكسها في طلبه المتكرر من شراء الجزيره المتجمده او منح أمريكا الولايه عليها وردات الفعل الأوروبيه تجاه ذلك مما يوحى بأن هناك صراعا خفيا يتشكل في الافق بين اوروبا التي هبت مجتمعه لحماية

الجزيره والوقوف الي جوار الدمارك معله ان الجزره ليست للبيع وان قرار دعم الدمارك تم اتخاذه تحت شعار الدفاع عن امن اوروبا يأتي هذا كل في ظل اصرار الرئيس الأمريكي في الاستيلاء علي الجزيره بحجة ان امنطقه القطبيه باتت تشهد المزيد من النفوذ والصراعات من القوي الكبري متبرأ ذلك امن قومي لمواجهة النفوذ الروسي والصيني في القطب الشمالي علي وجه الخصوص وتأتي تصريحات اوروبا التي تفعل المستحبيل لازالة لقب (القاره العجوز) الذي التصدق بها منذ الحرب العالمية الثانية وترسخ في ظل الهجوم الروسي على اوكرانيا والذي اعتبره الأوروبيون يشكل تهديدا مباشرا لامن الاتحاد الأوروبي ودوما علي السنة ساستهم اعتبار ان روسيا لا تزيد فقط السيطره على مناطق معينه في أوكرانيا بل تزيد ان تعيد اوروبا الي صورتها القديمه (القاره العجوز) وعلى الرغم من التهديد الروسي إلا ان الاتحاد الأوروبي لم يتخد من القرارات العسكريه ولم تصل ردة فعل الدول الأوروبيه تجاه التهديد الروسي كما يفعل الان امام القواريري في السيطره علي جرين لاند وال موقف الأمريكي والرئيس ترامب يرى ان التصعيد الأوروبي خطير علي مصالح امريكا يعتبر ان اوروبا تتجه نحو التراجع الاقتصادي والثقافي وتتفقد هويتها حيث لم تأتي كراهية ترامب لاوروبا من فراغ بل من مسار تاريخي ارتبط فيه مصطلح الدول الغربيه ليشمل امريكا واوروبا إلا ان الدول الأوروبيهمنذ عام ٢٠٠٠ واطلاق اليورو كانت تسعى لوضع حد لبيئته الدولار الأمريكي علي الاسواق النقدية العالميه ترامب قد اصاب في رؤيته عن الاتحاد الأوروبي الذي انشأ في نوفمبر ١٩٩٣ في لحظه تصاعد النفوذ الأمريكي الاحدادي وانهيار الاتحاد السوفيتي هذا الصراع الان والذي يطفو علي السطح يعطي شهادة بعد نظر للرئيس الأمريكي تجاه ما تظهره اوروبا من شراسه في الوقوف في وجه الفرار الأمريكي وتم تظهر ذلك امام روسيا ولا الصين فهل نحن نسير في طريق تحقيق الامنيه الروسيه بان الامور متوجه لتشهد صراعا غريبا أمريكا ساخنا علي ارض الجزيره المتجمده .

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

إجراءات حكومية للتعامل مع الحيوانات والكلاب الضالة.. مراكز إيواء بعيداً عن الكتلة السكنية بالمحافظات



المؤهلة للمساندة في أعمال التحسين والتعقيم وسيتم توزيعهم على محافظات الجمهورية لدعم هذه الجهود بالتعاون مع المحافظين.

بدوره، أشار أيمن عبد الموجود إلى أنه يتم التنسيق مع الجمعيات الأهلية العاملة بهذا الملف، بهدف توفير التعقيم المطلوب، وكذا المساهمة في توفير أماكن الإيواء ورعاية الكلاب الضالة والمتروكة، بحيث تتكامل الجهود الحكومية والأهلية لتحقيق الهدف.

وفي نهاية الاجتماع وافق رئيس الوزراء على تحسين عدد ١٢١ ألف كلب، فضلاً عن تعقيم عدد ٨٣١١ كلباً خلال عام ٢٠٢٥، بإجراءات المحافظين بتوفير الأماكن المطلوبة، كما وافق على زيادة أعداد المتعاقد من خلال التحسين الجماعي للكلاب بطرق مختلفة. تقوم كذلك بتدعيم قدراتها البشرية

مشيراً إلى أنه تم تخصيص عدة قطع أراضٍ في محافظات القاهرة والجيزة والقليوبية والإسكندرية، وجار العمل على تنفيذ مراكز إيواء بالمواصفات الازمة، كما تم إعداد سيارة مفروج لتكون نواة للسيارات الخاصة بنقل الكلاب للطوارئ، بحيث يراعي فيها أعمال الرفق بالحيوان لنقل الكلاب بطريقه آمنة. وأضاف الدكتور حامد موسى الأقصى

عقد الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، اجتماعاً لاستعراض إجراءات التعامل مع الكلاب الضالة ترتكز على إنشاء مراكز إيواء بـ ٢٧ محافظة وتكلف حملات التحسين والتعقيم، مع توفير سيارات مجهزة لنقل الحيوانات بطريقة آمنة بالتعاون مع الجمعيات الأهلية.

وخلال الاجتماع، عرض رئيس الهيئة العامة للخدمات البيطرية أهم محددات خطة التعامل مع الكلاب الضالة والمتروكة، موضحاً أن هذه الخطة ترتكز على إقامة مراكز إيواء لهذه الكلاب بعيداً عن الكتلة السكنية بالمحافظات، مُستعرضاً نتائج الحصر الذي جرى للمواقع المقترنة بإنشاء هذه المراكز بعد ٢٧ محافظة، وإن الممثل لتحقيق التوازن المنشود.

استوديو التحليل الاستراتيجي: ترامب وإعادة تشكيل العالم



بقلم / سهام عزالدين جبريل

لم يكن دونالد ترامب مجرد رئيس أمريكي عابر، بل ظاهرة سياسية هزت ركائز النظام الدولي الذي تأسس عقب الحرب العالمية الثانية. فقد جاء ترامب إلى البيت الأبيض بعقلية رجل الأعمال لا رجل الدولة، ومنطق الصفقة لا التحالف، وبخطاب صدامي كسر القواعد التقليدية للدبلوماسية الأمريكية، ما فتح الباب أمام مرحلة جديدة من إعادة تشكيل العالم، لا تقوم على القاعدة التي ترسخت في أعقاب إعلان التأميم على الرغم من خروج ترامب من السلطة، فإن التأميمية لم تنته. فقد تركت أثراً عميقاً في السياسة الأمريكية، وفي نظرية العالم للولايات المتحدة. لم يعد العالم يثق في ثبات الموقف الأمريكي، وأصبح الاستعداد لبدائل استراتيجية ضرورة لا خياراً. إن ما شهدته العالم خلال تلك المرحلة لم يكن مجرد تغيير في سياسة إسرائيل، وطرح صفتان خرائط من نهاية الحرب العالمية الثانية. لعبت الولايات المتحدة دور "قائد النظام الدولي"، حامية التحالفات، ورعاة المؤسسات متعددة الأطراف. لكن مع وصول ترامب، ظهر شعار "أمريكا أولاً" كعنوان لمرحلة جديدة، حمل في طياته تراجعاً واضحاً عن الالتزامات الدولية، سواء تجاه الحلفاء أو المنظمات الأممية. انسحب وواشنطن في عهد ترامب من اتفاقيات محورية، وجرى التشكيك في جدوا حل النato، وتحميل الحلفاء كلفة الحماية، على الاستقطاب، لا التوازن.

كما جرى التعامل مع قضايا المنطقة من زاوية الربح والخسارة، وليس من منطقات استراتيجية طولية المدى، ما عمق الأزمات بدلًا من حلها، وكرس مناخاً من السيولة السياسية والأمنية. رباعياً: شرعة الشعوبية عالمياً

ربما كان أخطر تأثير لترامب هو تطبيع الخطاب الشعوي، ليس العام أقرب إلى تعددية قطبية غير نظام قائم على القواعد، إلى نظام تحكمه القوة والصفقات، وهو تحول ما زلت نعيش تداعياته حتى اليوم. خاتمة

لم يُعد ترامب تشكيل العالم وحده، لكنه كان محفزاً لتسريع تفكك نظام دولي كان يعني أصلاً من التشتققات. ومع غياب اليقين، بات القيم يقدر ما تحكمها المصالح الآتية.

ويقىء السؤال مفتوحاً: هل كان ترامب استثناءً عابراً، أم مقدمة لعصر تراكمي قابلاً للاستنساخ: زعيم قوي، خطاب بسيط، عدو داخلي أو خارجي، وخارج دور المؤسسات، وهو ما يهدد بنية الدولة الحديثة في أكثر

رئيس الطائفة الانجليزية يهنئ الرئيس السيسى والشعب المصري بعيد الشرطة وذكرى ثورة ٢٥ يناير



أرسل الدكتور القس أندرzej Zdziarski، رئيس الطائفة الإنجيلية بمصر، برقية تهنئة إلى الرئيس عبدالفتاح السيسي، بمناسبة الاحتفال بعيد الرابع والسبعين للشرطة المصرية، وذكرى ثورة الخامس والعشرين من يناير، مهنئا الشعب المصري بهذه الذكرى.

وجاء في نص البرقية: "بالأصلية عن نفسى، وبالإبناة عنأعضاء المجلس الإنجيلي العام، ورؤساء المذاهب الإنجيلية، وأعضاء هيئة الأوقاف الإنجيلية، أتقدم إليكم وإلى الشعب المصري بخالص التهنئة بهذه المناسبات الوطنية التي تجسد معاني التضحية والانتقام والمسئولية".

وأضاف: "إن عيد الشرطة المصرية يعبر عن مسيرة طويلة من العطاء بالدور الوطni والإنساني الذي تقوم به الشرطة المصرية في خدمة الوطن وصون استقراره، وبذلوا

ثانية: تفكك النظام الليبرالي العالمي تبني ترامب خطاباً عدائياً تجاه العولمة، واعتبرها سبباً في تراجع الطبقة الوسطى الأمريكية، فخاض شرگت في الديمقراطيات الليبرالية، وهاجمت الإعلام، وعمقت الانقسام المجتمعى.

أصبح النموذج التراكمي قابلاً للانتساخ: زعيم قوي، خطاب بسيط، عدو داخلي أو خارجي، وخارج دور المؤسسات، وهو ما يهدد بنية الدولة الحديثة في أكثر





رئيس الوزراء: سددنا ٥ مليارات دولار من مستحقات الشركاء الأجانب بقطاع البترول

تعتزم ملف التعليم على رأس أولوياتها، باعتباره ركيزة أساسية لتحقيق رؤية مصر ٢٠٣٠، وببوابة العبور إلى التنمية الشاملة والمستدامة، وهذا الاهتمام تم ترجمته إلى سياسات واضحة، وإصلاحات جذرية، وشراكات وطنية مسؤولة، هدفها بناء جيل قادر على الابتكار والمنافسة وتحمل مسؤولية المستقبل.

كما أشار الدكتور مصطفى مدبولي لقائه صباح اليوم، نهاية عن فخامة السيد الرئيس، بافتتاح فعاليات الدورة السابعة والخمسين لمعرض القاهرة الدولي للكتاب، مشيداً بالتطور المستمر الذي تشهده الدورات المتلاحقة للمعرض خلال الأعوام الماضية، والتي شهدت تزايد أعداد الدول المشاركة بها، وتتنوع العارضين، واتساع مساحات العرض، مؤكداً أن هذا التطور يرسخ الدور التنويري لهذا الحدث الثقافي البارز على الأجندة العربية والإقليمية، ويتوخ اهتمام الدولة المصرية بتعزيز مجالات الفكر والثقافة.

أكد رئيس الوزراء خلال اجتماع الحكومة على نجاح الدولة في سداد ٥ مليارات دولار من مستحقات شركاء البترول الأجانب، معلنًا انطلاق الدورة ٥٧ لمعرض الكتاب ومصادرة علماء المستقبل لتمكن الشباب، تزامناً مع مشاركة الرئيس السيسي في منتدى دافوس.

مستحقات الشركاء الأجانب في قطاع البترول، وفق المخطط الزمني المحدد لذلك، لافتاً إلى أنه في ٢٠٢٤/٦/٣٠ كانت مستحقات الشركاء الأجانب بقيمة ٦,١ مليار دولار، بينما من المتوقع أن تصل في ٢٠٢٦/٦/٣٠ إلى ١٢ مليار دولار، وهذا المعدل الطبيعي، أي أنه تم سداد نحو ٥ مليارات دولار، بالإضافة إلى الالتزام بالفاتورة الشهرية للشركاء.



الاستكشاف البري والبحري للبترول والغاز، وقال الدكتور مصطفى مدبولي: هناك توجيهات بضرورة تكثيف هذه الجهود لتوسيع نطاق الاستكشافات، والاستفادة من التجارب الناجحة، مع العمل على توفير المزيد من الحوافز والتسهيلات للمستثمرين في قطاعات البترول والغاز والتغذين، بما يهم في تعزيز حجم الاستثمارات وزيادة الإنتاج للتنمية الاحتياجات الاستهلاكية والتنموية المتنامية.

وفي هذا السياق، شدد رئيس مجلس الفاتح السيسى، رئيس الجمهورية، على التزام الدولة المصرية بتعزيز

ترأس الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، اليوم، الاجتماع الجديد؛ وذلك لمناقشة عدد من الموضوعات والملفات.

وفي بداية الاجتماع، توجه رئيس مجلس الوزراء بأخص التهاني القلبية، بالأصلة عن نفسه، وبالإذابة عن أعضاء الحكومة، لرجال الشرطة البواسل؛ مناسبة قرب حلول الذكرى الرابعة والسبعين لعيد الشرطة، وبهذه المناسبة التاريخية قال مدبولي: نعترف دوماً ونخفر بما يبذله رجال الشرطة من جهود؛ من أجل الحفاظ على أمن الوطن واستقراره، وتوفير المناخ الملائم من أجل دفع مسيرة التنمية الاقتصادية والاجتماعية، التي تشهدتها الدولة في مختلف المجالات.

كما تقدم الدكتور مصطفى مدبولي بأخلاص التهاني لفخامة السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، ولجمعية الشعب المصري؛ مناسبة حلول الذكرى الخامسة عشرة لثورة ٢٥ يناير.

ندوة لإعلام شمال سيناء توصي بنشر ثقافة التطوع بالمدارس والجامعات

كتب: فيصل ابو هاشم

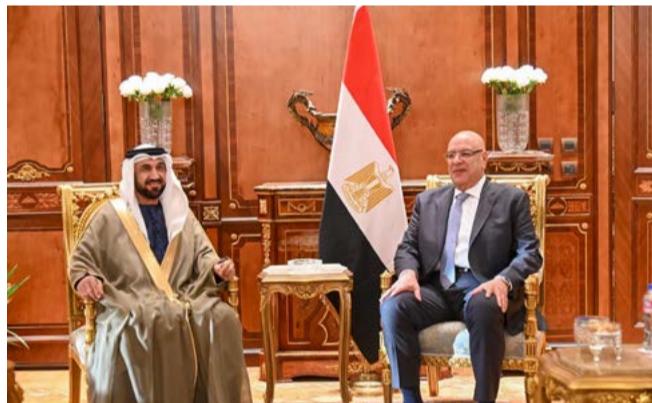


نفذت إدارة اعلام شمال سيناء اليوم ندوة اعلامية دارت حول أهمية العمل التطوعي وفوائده يأتي ذلك في إطار استراتيجية قطاع الاعلام الداخلي التي أطلقها الدكتور ضياء رشوان رئيس الهيئة العامة للللائعات والدراسات ويتوجهات من الدكتور احمد يحيى رئيس قطاع الاعلام الداخلي وبإشراف الدكتور تامر شمس الدين رئيس الادارة المركزية لاعلام القناة وسيناء ومن خلال محور المشاركة المجتمعية والعمل التطوعي دارت فعاليات الندوة حول اهمية العمل التطوعي وفوائده حاضر فيها الدكتور اين فرج البرديني مدير عام مديرية التضامن الاجتماعي بشمال سيناء وحضرها عدد من العاملين بالمبادرات المختلفة واعضاء الجمعيات الاهلية والشباب ومكلفات الخدمة العامة وعدد من الشطاط المهتمين بالعمل الأهلي بالعربي في البداية تحدث عبد الفتاح الامام مدير ادارة اعلام شمال سيناء بأن الهدف من اللقاء نشر الوعي بأهمية العمل التطوعي وتحفيز الأفراد على المشاركة وتنمية المهارات الشخصية والاجتماعية.

وقال الاعلامي محمد سلام مسؤول اللقاء بأنه هدف إلى تعزيز قيم الانتماء والتضامن الاجتماعي واستثمار طاقات الشباب لخدمه المجتمع من خلال عرض فوائده للفرد والمجتمع.

وتحدث الدكتور اين البرديني مدير عام التضامن الاجتماعي بان تاريخ التطوع يعود من منذ وجود الانسان على الأرض وان جميع الأديان السماوية حتى على التطوع أنه عمل خالص لوجه الله يقوم به الفرد ولا ينتظر عليه مقابل وشدد على ضرورة انخراط الجميع وتشجيعهم على ممارسة العمل التطوعي لما له من اهميه كبرى على الفرد والمجتمع وطالب بضروره معرفه المتقطع للوائح الأساسية والأنشطة المرخصه وغير المرخصه عند ان يكون عضواً في اكبر من جمعيه اهله وما هو الدعم المقدم من التضامن التهلكه وأضاف لابد من وجود بيته امنه للمتقطع للعمل فيها موضحاً ان

رئيس البرلمان العربي يثمن جهود الرئيس السيسي في حفظ الأمن القومي العربي، ويشيد بالتجربة البرلمانية المصرية



هنا شمس

وأعرب "اليماهي" عن تقدير من جانبه، عبرً معالي المستشار هشام بدوي، رئيس مجلس النواب المصري، عن بالغ تقديره لتهنئة رئيس البرلمان العربي، مُشيداً بجهود البرلمان العربي وتقديم كافة التسهيلات اللازمة للقيام بدوره على أكمل وجه. كما أشاد بالتجربة البرلمانية المصرية الرائدة والعربيه والتي يزيد عمرها عن أكثر من قرن هذا التوقيت الدقيق الذي تمر به الأمة العربية.

حضر اللقاء من البرلمان العربي كل من سعادة المستشار هشام بدوي رئيس مجلس النواب المصري في صون الأمان القومي العربي ودعم الأمن والاستقرار في المنطقة، والداعم العام المساعد للشئون البريطانية عن القضايا العربية، وفي مقدمتها دعم القضية الفلسطينية، والقانونية وسعادة السيد خليل الحوسني الأمين العام المساعد للبرلمان العربي على أن دول المنطقة مشدداً على أن دور المجلس العربي في ظل رئاسة معاليه مرحلة جديدة من التعاون الوثيق استمراً واستكمالاً للتعاون البناء والمثمر على مدار السنوات الماضية، مؤكداً أيضاً حرص البرلمان العربي على التنسيق المشترك مع مجلس النواب المصري في المحافل الإقليمية والدولية بما يسهم في تعزيز دور الدبلوماسية البرلمانية العربية في خدمة مصالح الشعب العربي والدفاع عن قضيائاه.

المعادن الشمينة. جرينلاند التابعة للدمارك، العضو في حلف شمال الأطلسي، ما دفع الاتحاد الأوروبي إلى بحث الرد بإجراءات مضادة. وأدى ذلك أيضاً إلى ضغوط على الدولار الأمريكي، ما وفر دعماً إضافياً لأسعار المعادن.

ونقل محللون في بنك OCBC أن تزايد طابع غير المتوقع للسياسة الخارجية الأمريكية قد يسهم في تقويض الثقة بالدولار، ويدفع المستثمرين إلى تنويع سرماداتهم بعيداً عنه، ما يعزز جاذبية

وفي سوق المعادن الأخرى، تراجعت الفضة الفورية بنسبة ١٪٠،١ إلى ٩٤,٢٨٩٠ دولار للأوقية بعد أن سجلت مستوى قياسياً في الجلسة السابقة، فيما انخفض سعر البلاتيني الفوري بنسبة ٦٪٠،٦ إلى ٢,٣٦١,٤٧ دولار للأوقية.

كما انخفضت عقود النحاس القياسيية في بورصة لندن للمعادن بنسبة ٤٪٠،٤ إلى ١٢,٩٢٧,٥٨ دولار للطن، لكنها بقيت قرينة من أعلى مستوياتها المسجلة مؤخراً.



تراجعت فيه شهية المخاطرة نتيجة استمرار حالة عدم الثقة بشأن السياسة وصعد ترامت مساعدته للسيطرة على الخارجية الأمريكية.

سجل الذهب مستوى تاريخياً جديداً فوق 4700 دولار للأوقية نتيجة التوترات الجيوسياسية بين واشنطن والاتحاد الأوروبي حول جزيرة جرينلاند، مما أدى إلى تراجع الثقة بالدولار وزيادة الطلب على الملاذات الآمنة.

ويأتي هذا الارتفاع بعد تزايد إقبال
لمستثمر بن على الأصول الآمنة، في وقت

البورصة تواصل ارتفاعها بمنتصف التعاملات مدفوعة بمشتريات أجنبية



<p>إكس ١٠٠ متساوي الأوزان، بنسبة ٥٠,٥٠ ليصل إلى مستوى ١٧١٦٧ نقطة، وقفز مؤشر الشريعة الإسلامية بنسبة ٣٢,٩٥ ليصل إلى مستوى ٤٨٨٦ نقطة، وزنل مؤشر تميز بنسبة ١١,١٨ ليصل إلى مستوى ١٨٥٣ نقطة.</p>	<p>مؤشر LV-EGX٣٥ بنسبة ٦١,٤٣ ليصل إلى مستوى ٤٧٢١ نقطة. كما ارتفع مؤشر الشركات المتوسطة والصغيرة "إيجي إكس ٧٠ متساوي الأوزان" بنسبة ١٢,١٢ ليصل إلى مستوى ١٢٦٢٢ نقطة، وصعد "إيجي</p>
--	--

وزير الخارجية يبحث مع نظيره التركي ضرورة تنفيذ استحقاقات المرحلة الثانية بغزة

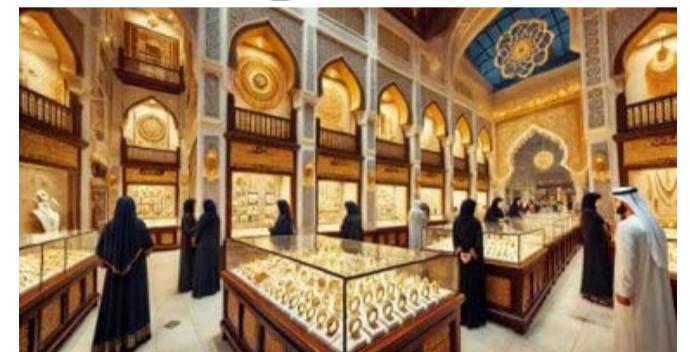


الأوضاع في السودان والجهود الإنسانية وتناول الوزيران كذلك تطورات الأوضاع في السودان، حيث أكد وزير الخارجية أهمية الدفع نحو التوصل إلى هدنة إنسانية تمهيداً لوقف شامل لإطلاق النار، مشدداً على ضرورة الحفاظ على سيادة السودان ووحدته وسلامة أراضيه ودعم مؤسساته الوطنية. كما أبرز أهمية توفير ملاذات آمنة وضمان وصول المساعدات الإنسانية إلى الشعب السوداني دون عائق.

لشعبين الصديقين. مما تطرق الاتصال إلى التطورات في قطاع غزة، حيث أكد الوزير عبد العاطي على ضرورة تنفيذ استحقاقات المرحلة الثانية من خطة الرئيس الأميركي دونالد ترامب، ودعم اللجنة الوطنية لإدارة غزة، ونشر فتوة الاستقرار الدولي لمراقبة تنفيذ وقف إطلاق النار، فضلاً عن أهمية التمهيد لمرحلة التعافي المبكر وإعادة الإعمار، ومواصلة نفاذ المساعدات الإنسانية إلى قطاع غزة دون عائق.



تراجع طفيف في أسعار الذهب بالبحرين مع تعاملات الثلاثاء



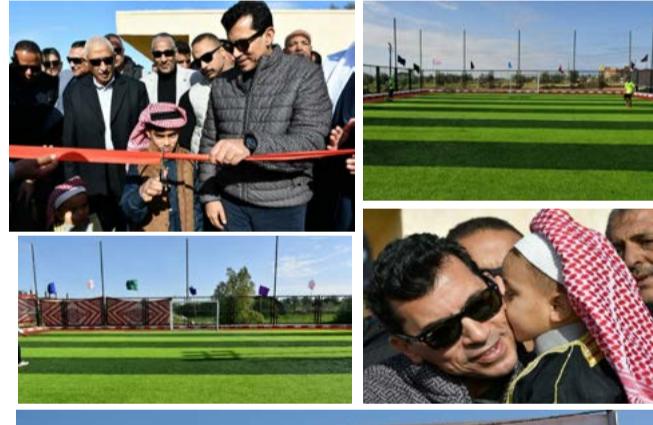
٧٠ دينار بحريني، بينما انخفضت باقي الأعيرة بشكل طفيف مقارنة بتعاملات الاثنين.

أسعار الذهب في البحرين - الثلاثاء

- عيار ٢٤: ٥٧,٧٠ دينار
- عيار ٢٢: ٥٣,١٠ دينار
- عيار ٢١: ٥٠,٧٠ دينار
- عيار ١٨: ٤٣,٥٠ دينار

ويأتي هذا التراجع بالتزامن مع تحركات تصحيحية في سعر الذهب العالمي، بعد موجة صعود قوية، حيث يتربّص المستثمرون مؤشرات اقتصادية جديدة. قد تحدّد الاتجاه القادم للمعدن النفيس.

بالصور.. وزير الشباب والرياضة ومحافظ شمال سيناء يفتتحان أعمال تطوير المبني الإداري والملعب الخماسي بمركز شباب أبو طويلة بشمال سيناء



A close-up portrait of a woman with dark hair, smiling. She is wearing a red and white patterned headscarf and a black top. The background is blurred greenery.

وكيف الكام

كابيتانو، تلاه حضور ملتقى التوظيف بالصالحة المخططة، ثم ختام دوري مراكز الشباب بالملعب الفرعي لاستاد العريش، كما شملت الجولة حضور مهرجان الهجن العربي بنادي الهجن الرياضي، واختتمت الزيارة بافتتاح الملعب الخماسي بمركز شباب الخيرية ثم افتتاح الملعب القانوني بمركز شباب قاطية، قبل مغادرته المحافظة في ختام الجولة.

جدير بالذكر أن الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة افتتح صباح اليوم، عقب وصوله محافظة شمال سيناء، أعمال تطوير ورفع كفاءة مركز شباب مدينة الشيخ زويد بمحافظة شمال سيناء، بتكلفة ١٣ مليون جنيه.

وتضمنت الجولة التفقدية التوجه إلى استاد العريش الرياضي لمتابعة مشروع تكاملة، تلعب دوراً محورياً في بناء شخصية النشئ والشباب، وترسيخ قيم الانتماء والمواطنة، مؤكداً استمرار دعم لوزارة لكافحة المشروعات التي تخدم شباب شمال سيناء.

ومن جانبه، أعرب محافظ شمال سيناء عن تقديره لجهود وزارة الشباب والرياضة في تطوير البنية التحتية لرياضية بالمحافظة، مشياً إلى أن هذه المشروعات تمثل إضافة حقيقة لبناء محافظة، وتسمهم في توفير منتفس رياضي آمن للشباب ودعم الأنشطة المجتمعية.

وتضمنت الجولة التفقدية التوجه إلى استاد العريش الرياضي لمتابعة مشروع

سجلت أسعار الذهب قمة تاريخية جديدة خلال التداولات الآسيوية اليوم الثلاثاء، مدفوعة بزيادة الطلب على الملاذات الآمنة في ظل تصاعد المخاوف الجيوسياسية المرتبطة بتصريحات الرئيس الأمريكي دونالد ترامب بشأن جرينلاند.

وارتفع سعر الذهب الفوري بنسبة ٧٤٪ ليصل إلى ١٣٢٩ دولار للأوقية، كما صعدت العقود الآجلة للذهب تسليم شهر فبراير بنسبة ٥٪ إلى ١,٦٧٠ دولار للأوقية.

سجلت أسعار الذهب في مملكة البحرين تراجعاً محدوداً مع بداية تعاملات صباح الثلاثاء، في ظل هدوء

A portrait of Dr. Huda Al-Shirif, a woman with dark hair and brown eyes, wearing a white hijab with red and blue floral patterns. She is smiling at the camera. The background is slightly blurred, showing greenery.

وأكمل وزير الشباب والرياضة أن تطوير الملعب الخماسي بمقرن شباب أبو طوبية يأتي في إطار خطة الوزارة لتطوير ورفع كفاءة مراكز الشباب، وتوفير بيئة آمنة ومحفزة لممارسة الأنشطة الرياضية، بما يهمهم في توسيع قاعدة الممارسة واكتشاف المواهب، خاصة في المحافظات الحدودية التي تحظى باهتمام خاص من الدولة.

وأشار الدكتور أشرف صبحي إلى أن مراكز الشباب تُعد مراكز خدمة مجتمعية

بذاتها، لا مجرد مسابقةٍ تُشاهد، على أنَّ هذه المآخذ، لا تناول من قدر العمل ولا تقلل من أثره، فدولة التلاوة برنامجٌ يُذكِّرنا بأنَّ مصر رسالَةٌ في الصوت كما لها رسالةٌ في العقل، وأنَّ القرآن فيها لم يكن يوماً ضيغاً على المتابعين، بل صاحب الدار. وإذا كان من أسباب التقدم حفظ الهوية، فإنَّ هذا البرنامج يسير منطقاً وفي صعود كبير على أثر تلك الدعوة؛ تجديد بلا تفريط، وحداثةً بلا قطيعة، وتراثٌ يُقدَّم في ثوبٍ يليق بهذا العصر في جمومه وجمنوحة. وأخيراً تلك هي مصر حين تُنشَّت إلى نفسها، وحين تجعل من التلاوة دولة، ومن الحرف راية، ومن الصوت الجميل طريقةً إلى المعنى الأجمل.

إن لهذا العمل، على جلاله ، بعض
السيئات القليلة، فلإيقاع التلفزيوني
أحياناً يغلب على روح التلاوة،
فتختصر المساحة التي يحتاجها القارئ
ليبني مقامه على مهل، ويُظهر طبقات
صوته على تؤدة، كما أن الإكثار من
المؤثرات البصرية قد يشغل المتلقى
عن جوهر المقصود، وهو الإسهام
للحرف القرآني في صفاته، ويوخذ
عليه كذلك أن البرنامج — وهو
يحتفي بالمواهب — لم يفرد بعد
حيرًا كافياً للشرح التعليمي الممنهج،
يربط بين الأداء الصحيح وقواعد
التجويد والمقامات ربطاً يفيد الطالب
والمبتدئ، لا السامع وحده، ولو فتح
هذا الباب، لكان البرنامج مدرسةً قافية

غمور. فالميكروفون هنا لا يسأل عن النسب، وإنما يُنصل للصوت، ويزن الحرف، ويختبر المقام. وهذه حسنة تُحسب للبرنامج، إذ أعاد الاعتبار إلى فكرة "الجادة" التي طالما نادى بها المصلحون، ومن حسناته كذلك أنه أعاد إلى التلاوة هيئتها، فليست غناءً يُستعرض، ولا سباقاً تُحصد فيه الإعجابات، بل علمٌ له أصول، وفنٌ له ضوابط، وعبادةً لا تُنال إلا بخشوع قبل الجنجرة. فكانت لجان التحكيم — في مجلتها — أقرب إلى ميزان العلم منها إلى هوی الاستعراض، تُقوم الأداء، وتُصحح المقام، وتُقدّم النص ببيانٍ هادئ، كأنها تُدرس لا تُدین.

غير أنه من الإنصاف يقتضي أن نقول

إن الأمم تُعرَف بما تُحسِن صونه من
تراثها، وما تُحسِن تجديده من عادتها،
ومصر — وهي أقدم مدرسة للتلاؤة في
ديار العرب — قد أحسنت إذ جعلت
من "التلاؤة" شأناً عاماً، ومن الصوت
الجميل قيمةً تربوية، ومن القرآن
الكريم حاضناً للذوق والوجودان معاً.
فجاء برنامج دولة التلاؤة شاهداً على
هذا المعنى، ومثلاً لما يكون حين تلتقي
الأصالة بحسن التنظيم، والموهبة
برعاية الدولة، والروح بالذوق.
لقد رأينا في هذا البرنامج — كما لو
كنا نطالع فصلاً من كتابٍ في تهذيب
الأخلاق — كيف تُبعث المواهب
من أطراف البلاد، لا تمييز فيها بين
قرية ومدينة، ولا بين اسم لاعم وآخر



بِقَلْمِ الدُّكْتُورِ : السَّيِّدِ مُرْسِىِ الصَّعِيدِى

محافظ شمال سيناء يعلن لقاءً شهرياً مع النواب وطفرة سياحية مرئية خلال احتفالية حزب الجبهة الوطنية

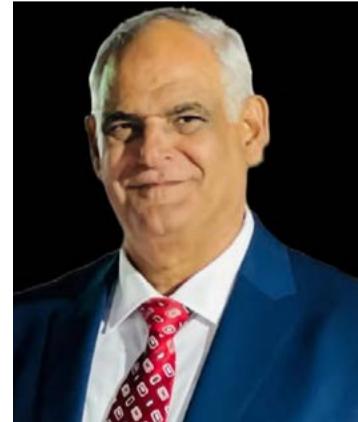


حزب الجبهة الوطنية أمانة شمال سيناء يحتفل بنواب الشعب الفائزين

عادل رستم / مكتب شمال سناء

الأربعاء الموافق ٢١ يناير ٢٠٢٦ في تمام
الساعة السابعة مساء بقاعة المجد أمام
ديوان عام المحافظة حيث يتم تكريم
النواب وتقديم التهنئة لهم على ثقة
القيادة السياسية وإرادة أبناء شمال
سيناء.

ويأتي هذا الحدث في إطار حرص حزب
الجبهة الوطنية على تعزيز التواصل
مع ممثلي الشعب ودعم مسیرتهم
البريطانية بما يحقق تطلعات المواطنين
ويسهم في خدمة قضايا التنمية
والاستقرار بالمحافظة.



ومن المقرر أن تقام الاحتفالية يوم

**الرئيس الأمريكي: أحب السيسى لأنّه قائد قوى وعظيم وساعدنا كثيراً في تحقيق السلام بالشرق الأوسط..
ترامب: سنحل أزمة سد النهضة والأمر خطير جداً**



ويضمن الاستخدام العادل لمياه النيل، ويعزز الاستقرار الإقليمي ويتجنب المنطقة أي توترات مستقبلية.

ترامب : سد النهضة يحجب مياه النيل والأمر خطير جدا

أكمل الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، أن السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي قائد عظيم، مشيداً بدوره القيادي في تعزيز الاستقرار والسلام في المنطقة، وبالجهود المبذولة لتعزيز العلاقات الثنائية بين مصر والولايات المتحدة في مختلف المجالات.

ترامب: أحب السيسي لأنه قائد قوي وستتمكن من حل قضية سد النهضة قال الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، إن الولايات المتحدة سعيدة بتواجد السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي في مجلس السلام، مؤكداً أن مشاركته تعزز الجهود الدولية لتحقيق الاستقرار وتعكس دور مصر الفاعل في دعم مسارات السلام العالمية.

مشيراً إلى أهمية هذه الجهود في دعم مسار السلام وتعزيز الاستقرار في المنطقة، والعمل المشترك من أجل التوصل إلى حلول سياسية عادلة ومستدامة للقضايا الإقليمية.

الرئيس السيسي لترامب: لولا جهودك لما توقفت حرب غزة

أكمل الرئيس الأمريكي دونالد ترامب أن السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، يعد أحد الركائز الأساسية التي ساهمت في ترسيخ السلام والاستقرار في منطقة الشرق الأوسط، مشيداً بدوره الفعال في دعم المبادرات الدبلوماسية وتعزيز التعاون الإقليمي لتحقيق الأمن والاستقرار.

ترامب : الرئيس السيسي ساعدنا كثيرا لتحقيق السلام بالشرق الأوسط

قال الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، إن إثيوبيا قامت ببناء سد يؤثر على تدفق المياه إلى مصر، مؤكداً أهمية التوصل إلى اتفاق يحافظ على حقوق جميع الأطراف

ترامب : الرئيس السيسي قائد عظيم وصديق لي وعلقنا بمصر رائعة وتقديم السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي بالتهنئة إلى الرئيس الأمريكي دونالد ترامب بمناسبة عام ناجح من الإنجازات، مؤكداً أهمية مواصلة العمل المشترك وتعزيز التعاون بين البلدين بما يخدم المصالح المشتركة ويدعم الاستقرار على المستويين الإقليمي والدولي.

قال السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، إنه طلب من الرئيس الأمريكي دونالد ترامب الاستمرار في دعم خطته المتعلقة بقطاع غزة، مؤكداً أهمية مواصلة الجهود الرامية إلى تحقيق التهدئة ودعم مسار الاستقرار، بما يسهم في تخفيف معاناة الشعب الفلسطيني وتعزيز فرص السلام في المنطقة.

أعرب السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي عن سعادته بتواجد في مجلس السلام بقيادة الرئيس الأمريكي، دونالد ترامب،



الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات الحلبة

الحمض المعدي، والتهاب المعدة وكذلك قرحة المعدة. كما أن تناول مشروب بذور الحلبة الدافئ يساعد في الحد من آلام الحبيب إلى حد كبير، ويغطي من أعراض الغثيان والصداع والتعب، والإغماء، والتقيؤ. وتحتوي بذور الحلبة على مواد ديوسجين، وإيسوفلافون، وهي مماثلة للهرمون الأنثوي الإستروجين الذي يخفف من أعراض سن اليأس، لذا فتناول مغلي الحلبة يساعد على تقليل أعراض سن اليأس مثل: الاكتئاب، والشنجات، كما يعمل على تنشيط انتفاخات الرحم مما يسهل الولادة. وتحتوي بذور وأوراق نبات الحلبة على مضادة للالتهابات والأكسدة، والعديد من الإنزيمات، وبالتالي يمكن استخدامها لعلاج التهابات، والدمامل، والأكرايم، والحرق على البشرة، ولمساعدة في الحد من الالتهابات، مثل التهاب المفاصل، ومكافحة الجذور الحرة التي يتم إنشاؤها في الجسم على أساس يومي. ونظراً لاحتواء بذور الحلبة على مادة ديوسجينين الستيرويدية التي تعمل كمضاد للسرطان، بالإضافة للمواد عديدة التسخن، مثل: السaponin، والهيميسيلول، والثانين، والبكتين التي تُقتل من مستوى الكوليستيرون في الدم، فإن لها آثار مضادة لسرطان البروستاتة والبنكرياس، والقولون، الشدي، وقد وجد أن تناول بذور الحلبة يخفف في فهو الأورام بنحو 40- 25%. كما تشير الدراسات أن تناول زيت البنكرياس على شكل قطرات في الفم تحسن من عدد الحيوانات المنوية لدى الرجال، وكلها تعزز جهاز المناعة المعنوية أيضاً وقدرتها على منع التقلصات ولمساعدة على التعافي، مما يجعل الموز في الأساس الحلوى المثلالية قبل أو بعد التمرين.

لا تتناول الموز بمفرده على الرغم من تلك الفوائد، إلا أن محتواه العالي نسبياً من السكر قد يؤدي إلى انخفاض حاد في الطاقة عند تناوله بمفرده، مما يجعل تناول الموز مع أطعمة أخرى أفضل.

وبشكل عام، يوفر الموز مصدرًا سريعاً للطاقة للدماغ، ودعماً غذائياً لتخلق السيروتونين من خلال التربوفون في فيتامين بـ٦، واستجابة مكافأة لطيفة بوساطة الدوبامين، هذه الآليات تفسر سبب قدرة هذه الفاكهة البسيطة على تحسين المزاج بشكل ملحوظ.

مع ذلك يجب الحذر من الإفراط في تناوله، فالبوتاسيوم الزائد قد يسبب مشاكل للأفراد الذين يعانون من حالات صحية معينة، مثل الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى أو الذين يتناولون أدوية معينة تؤثر على مستويات البوتاسيوم، علاوة على ذلك، قد تحتوي الموزات الناضجة جداً على مستويات عالية من التربوفون، مما قد يسبب الصداع لدى بعض الأشخاص، في مثل هذه الحالات، يُنصح باختيار الموز الأقل نضجاً.



بقلم/الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

نبات الحلبة هو عشب ينمو في أي مكان حول العالم، وهو واحد من أقدم النباتات الكلى، الكوليستيرون السيس، والدهون الثلاثية. وقد أثبت العديد من الدراسات أن بذور الحلبة تساعد في السيطرة على مستويات السكر في الدم ومقاومة الأنسولين لدى مرضى السكري. كما أن محتواها من الألياف القابلة للذوبان يساعد في عملية الهضم وامتصاص الكربوهيدرات في الطعام الغذائي، مما يساعد في تحسين توازن مستوى السكر، وتعزيز عمل الأنسولين. كما أن تناول بذور الحلبة على نبات البن في ثدي الأم، وذلك نظراً لاحتواها على مادة الديوسجينين التي تعمل على زيادة الدهون لدى الأمهات المرضعات. فلقد أظهرت الدراسات أن بذور الحلبة تزيد من إنتاج الدهون، والألياف الخام، والمعادن (الحديد، والفسفور، وكالسيوم، وغيرها)، وأهمها متنوعة، والعديد من الفيتامينات، وقويات المقاومة، والبوتاسيوم، والمواد المضادة للتأكسد، وبالتالي لها تأثير كبير على صحة القلب والأوعية الدموية، وذلك منع الأكسدة على مجموعة واسعة من الخصائص العلاجية. فتناول بذور الحلبة يساعد في خفض مستويات الكوليستيرون في الدم، وذلك نظراً لغناها بمادة السaponin الستيرويدية التي تساعد في منع امتصاص الكوليستيرون.



مركبات جديدة في القهوة تنظم نسبة الجلوكوز بالدم لمرض السكر

كشفت دراسة حديثة عن ٣ مركبات غير معروفة سابقاً في حبوب البن المحمرة، المغناطيسي النووي وقياس الطيف، فمن الضروري معرفة حدود استهلاك الكوليستيرون السائلة، لتحليل حبوب البن المحمرة بدقة. إذ يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الكافيين إلى آثار جانبية مختلفة، مثل الأرق، وتسرع ضربات القلب، ومشاكل في الجهاز الهضمي.

وتوصي إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) بتناول ٤٠ ملجم كحد أقصى من الكافيين يومياً ل معظم البالغين، وهو ما يُعادل تقريباً ٤ أكواب من القهوة.

كيف يمكن للقهوة أن تمنع الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني؟

تحسين حساسية الأنسولين ماذا عن الكافيين؟

ينظم الأنسولين مستويات السكر في الدم، وبما أنه يصبح أقل فاعلية لدى المصاين بمرض السكر، فإن المركبات النشطة بيولوجياً الموجودة فيه يمكن أن تؤثر له تأثير ضئيل على خفض خطر الإصابة بداء السكر بل إن مزيج المركبات النشطة بيولوجياً، بما فيها مضادات الأكسدة، هو الذي يعمل معًا بمرض السكر من النوع الثاني.

قد تتساءل عما إذا كان للكافيين الموجود في القهوة دور هام، والإجابة هي نعم ولا في آن واحد، فالكافيين بحد ذاته قد يكون له تأثير ضئيل على خفض خطر الإصابة بداء السكر بل إن مزيج المركبات النشطة بيولوجياً، بما فيها لإعدادات هذه الآثار الإيجابية.

مع ذلك تجدر الإشارة إلى أن الإفراط في تناول الكافيين قد يؤدي إلى التوتر والقلق، أو حتى اضطرابات النوم لهذا فيبينما قد يكون للقهوة فوائد في تقليل التلف الناتج عن الجذور الحرة قد يؤدي هذا التلف إلى التهاب مزمن، يلعب دوراً هاماً في الإصابة بمرض السكر.

ما كمية الكافيين المفرطة؟

تقدير السكريات ليس كافياً.. أطعمة وخضروات للتحكم في سكر الدم

التي لا يستطيع الجسم هضمها بالكامل، وعلى عكس الكربوهيدرات المكررة، لا تسبب ارتفاعاً سريعاً في مستوى السكر في الدم، بل تبطئ امتصاص الجلوكوز في مجرى الدم، ويعود نوعان رئيسيان من الألياف: الألياف القابلة للذوبان والألياف غير القابلة للذوبان، وكلاهما يلعب دوراً في رعاية مرض السكر.

وأظهرت مراجعة نُشرت عام ٢٠١٨ في مجلة طب تقويم العمود الفقري أن زيادة تناول الألياف الغذائية يرتبط بانخفاض مستويات سكر الدم الصائم، وتوصي الجمعية الأمريكية للسكري بالجلوكوز بسرعة، والذي يعتمد الدمام عليه كمصدر للطاقة، لذلك إذا كان مستوى الجلوكوز منخفضاً، فإن استعادة مستوياته تحسن اليقظة والانتصار العاطفي في غضون دقائق".

أكيد عدد من خبراء التغذية، أن تناول الموزة الناضجة قد تحتوي على ما بين ثلاثة إلى خمسة جرامات من الألياف، مما يُحسن حركة الأمعاء، كما أنها "تشتت قلبك وعضلاتك في الصباح"، وذلك بفضل محتواها العالي من البوتاسيوم والبوتاسيوم، مما يساعد في تنظيم تناول الذي يُساعد على ترد الصوديوم وإرخاء السوائل وتقلصات العضلات والإشارات الأوعية الدموية، كما يحتوي الموز على فيتامين بـ٦ والتربوفون، وهما مركبان أساسيان لهرمون السعادة، السيروتونين والدوبامين.

وأضافت باتيل: "الموز غني بفيتامين بـ٦، الذي يلعب دوراً هاماً في إنتاج التوابل العصبية، ويعمل فيتامين بـ٦ كعامل مساعد لتحويل الحمض الأميني التربوفون إلى السيروتونين، وهو التناول العصبي المرتبط بالمرار والتقطيم العاطفي والنوم، ويحتوي الموز نفسه على كميات قليلة من التربوفون".

كما يُعد الموز مصدرًا غنياً بالطاقة، فهو يحتوي على نسبة عالية من الكيميات ليست علاجية بحد ذاتها، إلا أن الدماغ تُساعد على إبطاء امتصاص السكر، مما يمنع انخفاض الطاقة المفاجئ لاحقاً خلال اليوم.



هل تسأله يوماً عن سبب ارتفاع مستوى السكر في دمك حتى مع اتباعك نظاماً غذائياً صحيحاً؟ أو لماذا تشعرك وبحسب أخصائين التغذية، فإن إضافة الأطعمة الغنية بالألياف المناسبة إلى وجباتك اليومية يمكن أن يجعل التحكم في نسبة السكر في الدم أسهل وأكثر استدامة.

لماذا تعتبر الألياف مهمة للتحكم في نسبة السكر في الدم؟

الألياف الغذائية نوع من الكربوهيدرات وتساعد على منع الارتفاع المفاجئ

تناول هذه الفاكهة مع إفطارك يحسن الحالة المزاجية فوراً

المتواضعة يمكن أن تحدث فرقاً ملحوظاً.

كما أنها غنية بالعديد من العناصر الغذائية الأساسية الأخرى مثل فيتامين سي ومضادات الأكسدة والمنجنيز، وكلها تعزز جهاز المناعة المعروفة أيضاً بقدرها على منع التقلصات ولمساعدة على التعافي، مما يجعل الموز في الأساس الحلوى المثلالية قبل أو بعد التمرين.



على الرغم من تلك الفوائد، إلا أن محتواه العالي نسبياً من السكر قد يؤدي إلى انخفاض حاد في الطاقة عند تناوله بمفرده، مما يجعل تناول الموز مع أطعمة أخرى أفضل.

وبشكل عام، يوفر الموز مصدرًا سريعاً للطاقة للدماغ، ودعماً غذائياً لتخلق السيروتونين من خلال التربوفون في فيتامين بـ٦، واستجابة مكافأة لطيفة بوساطة الدوبامين، هذه الآليات تفسر سبب قدرة هذه الفاكهة البسيطة على تحسين المزاج بشكل ملحوظ.

مع ذلك يجب الحذر من الإفراط في تناوله، فالبوتاسيوم الزائد قد يسبب مشاكل للأفراد الذين يعانون من حالات صحية معينة، مثل الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى أو الذين يتناولون أدوية معينة تؤثر على مستويات البوتاسيوم، علاوة على ذلك، قد تحتوي الموزات الناضجة جداً على مستويات عالية من التربوفون، مما قد يسبب الصداع لدى بعض الأشخاص، في مثل هذه الحالات، يُنصح باختيار الموز الأقل نضجاً.



إصدارات معرض الكتاب.. تاجر الحرام رواية جديدة لـ محمد صاوي

وفاته)، والفنان سيف وانلي والمخرج يوسف شاهين (١٠٠ عام على ميلادهما). الاحتفال بكتاب المبدعين يتضمن برنامجه الفعاليات أيضًا، الاحتفال بمهرجان عاصمة على تأمين قناة السويس ٧٠ عاماً على بداية عصر التليفزيون، و١٠٠ عام على هذه الفعاليات ستطرق إلى الدراما المصرية ومدرسة التلاوة كجزء من الهوية الثقافية الوطنية، موضحاً أنه ولأول مرة ستخصص قاعتين كبيرتين داخل صالة البحير لإقامة حفلات التوقيع ومناقشات الكتب فقط، تليّة لطلب الناشرين، مؤكداً أن هذه التجربة تُطبّق في المعارض العالمية الكبرى مثل معرض فرانكفورت للكتاب، وتساهم في زيادة التفاعل بين المؤلفين والجمهور.

كتاب رواية "تاجر الحرام" الكاتب محمد صاوي في كواليس حيز الأزبكي

القديم للروي سيرة إبراهيم الغري، أحد أشهر الشخصيات المثيرة للجدل، وذلك ضمن فعاليات معرض القاهرة للكتاب الذي يرفع شعار "الهوية القومية" ٢٠٢٦

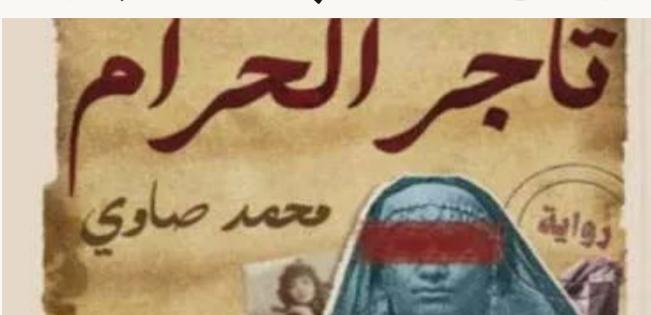
ومن المقرر أن تحل دولة رومانيا ضيف شرف الدورة ٥٧ لـ معرض الكتاب

يحتفي بعده من رموز الثقافة المصرية، من بينهم نجيب محفوظ (٢٠ عاماً على وفاته)، إدوارد الغراط (١٠٠ عام على ميلاده)، زكريا إبراهيم (١٠٠ عام على وفاته)، فاروق شوشهة (١٠ أعوام على رحيله)، أحمد أمين (٧٠ عاماً على

كتاب)، "البن الأكبر للسيد روجر" (ثلاثية الأرقام" التي تحولت إلى عرض مسرحي، "الرؤوس المعلقة" التي تحولت إلى عرضين مسرحيين، و"شعب الله المختار"، "أفراح على قبور الصالحين"، وتعد رواية "تاجر الحرام" أحدث أعماله الأدبية.

معرض القاهرة للكتاب الذي يرفع شعار "الهوية القومية".

يحتفي بعده من رموز الثقافة المصرية، من بينهم نجيب محفوظ (٢٠ عاماً على وفاته)، إدوارد الغراط (١٠٠ عام على ميلاده)، زكريا إبراهيم (١٠٠ عام على وفاته)، فاروق شوشهة (١٠ أعوام على رحيله)، أحمد أمين (٧٠ عاماً على



الكاتب محمد صاوي

الكاتب محمد صاوي من مواليد القاهرة ١٩٩٣، له الوسعة، الرجل الذي تاجر في كل شيء حرام، وارتبط اسمه بأشع الحوادث المرعبة ولم يذكر عن حياته في لجائزة الشيخ زايد، "معزوفة الإله" التي وصلت إلى القائمة الطويلة لجائزة روایة تاجر الحرام

صدر حديثاً عن دار بيت الياسمين رواية جديدة بعنوان "تاجر الحرام" من تأليف الكاتب والروائي محمد صاوي، لتنتهي إلى قائمة أعماله وتشترك في فعاليات معرض القاهرة الدولي للكتاب ٢٠٢٣ الدورة الـ ٥٧ المنعقدة خلال الفترة من ٢١ يناير حتى ٣ فبراير.

رواية تاجر الحرام

في هذه الرواية، يأخذنا الكاتب محمد صاوي إلى دهاليز العالم السفلي في منطقة الواسعة بحي الأزبكي، حيث القاع العميق للمدينة، عالم يتكدس فيه المهمشون والصالحون، الحشashون والبلطجية، اللصوص والقتلة وأولاد الشوارع، وتشابك داخله طوائف الغجر والثور، ليغدو إمكان مرتعًا للمخدرات

كيف تصبح.. سلسلة كتب تربوية للأطفال



يصنع فارقاً في حياة كل طفل. بينما تقدم قصة "المباعدة الصغيرة" بمودجاً ملهمًا عن تحويل حب القراءة إلى إبداع حقيقي، وكيف يمكن للطفل أن يستفيد من الكتب في صناعة أفكار جديدة تُذهل من حوله. وتشكل هذه السلسلة إضافة مهمة إلى أدب الطفل العربي، لما تحمله من رسائل تربوية واضحة وأسلوب سريدي يسيط وقرب من عام الصغار، موجهة للأطفال من عمر ٦ إلى ١٠ سنوات، بهدف ترسیخ القيم النبيلة والسلوك الإيجابي، ومساعدتهم في بناء عالمهم الأفضل بشقة ورحمة وفضول وإبداع.

أطلقت دار بيت اللغات الدولية سلسلة جديدة من كتب الأطفال للكاتبة والأديبة حسنات الحكيم، تضم خمسة عناوين تربوية هادفة، تحمل عنواناً جاماً هو: "كيف تصبح... رحيمًا - مبدعاً - محبوبًا - شجاعًا - متوفقاً". وهي سلسلة قصصية تسعى لغرس القيم السلوكية والإنسانية في نفوس الصغار من خلال حكايات قصيرة تجمع بين التشويق والبساطة والرسالة التربوية الواضحة.

تأتي السلسلة في خمسة كتب مستقلة، هي: "صديقى الأليف"، "خطة زين للتفوق"، "سفير الصداقة"، "دانة والميدالية الذهبية"، حيث ضممت كل قصة لتعزيز قيمة معرفية في حياة الطفل، وتقديم فموجة إيجابية إيجابياً للأطفال التجارب اليومية، وفهم معنى النجاح والتميز، مقدمة بمودجاً إيجابياً للأطفال حول كيفية وضع خطة واقعية والسير نحو الأهداف بثقة وإصرار.

كما تعرّفنا قصة "سفير الصداقة" على شخصيته وبناء علاقاته مع الآخرين.

وتأخذنا قصة "دانة والميدالية الذهبية"

في رحلة لطيفة حول شجاعة الاعتدار

والمساندة، مؤكدة أن الصديق الجيد

اكتشاف مدينة قصر مفقودة بعد ألف عام في إسبانيا



المنصور، ومن المرجح أنها فُككت ١٢٠٠ متر (٣٩٣٧ قدمًا)، وهو ما يتوافق مع البقايا المعمارية المدفونة.

تُظهر النتائج تخطيطاً حضرياً مرسوّساً بعناية، يتضمن هيكل مستطيلة ومربعة، وتصاميم متدرجة تتبع التضاريس الطبيعية للأرض، وأجزاء من العصور الوسطى وتحليلات تاريخية.

يتمتع الموقع المترقب أيضاً بعلاقات تاريخية طويلة الأمد مع السلطة الملكية.

فمنذ القرن الخامس عشر فصاعداً، تبلغ المساحة الإجمالية حوالي ٢٩٦,٥

فدانًا)، وهو ما يعادل حجم مدينة الزهراء، المدينة الملكية السابقة التي بناها عبد الرحمن الثالث.

هذه الاستخدام الملكي المستمر يشير إلى موقع استراتيجي ذو أهمية ملكية دائمة

على عكس سابقتها، اخترت مدينة الظاهرة بعد فترة وجيزة من سقوط الأرض.

عثر فريق من الباحثين في جنوب إسبانيا، على بقايا مدينة قصر مفقودة تعود إلى القرن العاشر، ظلت مخفية لأكثر من ألف عام، يعتقد أن الموقع هو مدينة الظاهر، التي كانت في يوم من الأيام المركز السياسي للأندلس في عهد الحاكم القوي المنصور، وفقاً لما نشره موقع "greekreporter".

كانت المدينة القديمة المفقودة في إسبانيا واحدة من أعظم الألغاز التي لم تُحل في علم الآثار الإسلامي، ورغم وجود أكثر من عشرين نظريّة حول موقعها، لم يتم تأكيد أي منها بأدلة مادية حتى الآن.

وتقدم دراسة حديثة بقيادة أنطونيو موتروسو تشيكا، الباحث في جامعة قرطبة، ما يسميه الخبراء الحالة الأكثر صداقتة حتى الآن.

تقنية LiDAR تكشف عن أدلة معمارية مدفونة

باستخدام بيانات LiDAR المتوفرة للجميع من المعهد الجغرافي الوطني الإسباني، قام الفريق بمحسح التضاريس بالقرب من تلال بيندوبياس، شرق قرطبة وعلى بعد حوالي ١٢ كيلومتراً (٧,٥ ميل) من الجامع الكبير الشهير في المدينة.

كشفت الصور عالية الدقة عن أمياء هندسية ومحاذاة خطية قمند لأكثر من

قمة الزعيمين ترسم خطوط السلام.. الرئيس السيسي يبحث مع نظيره الأمريكي تعزيز التعاون الاقتصادي والتجاري..



ومن جانبه، أعرب الرئيس الأمريكي عن تقديره الكبير للشراكة الممتدة بين البلدين في مختلف المجالات السياسية والعسكرية والاقتصادية، مشيداً بالدور الذي يضطلع به الرئيس السيسي في تحقيق التنمية والاستقرار السياسي والأمني في مصر، وكذلك في دعم العمل الإسلامي والاستقرار الإقليميين.

وأوضح المتحدث الرسمي، أن اللقاء تطرق أيضاً إلى القضايا الإقليمية ذات الاهتمام المشترك، حيث رحب الرئيس السيسي بمبادرة الرئيس ترامب بانشاء مجلس السلام والدور المنوط بالمجلس للسعى لتحقيق السلام وتسوية النزاعات المختلفة، معتبراً عن دعمه لتلك المبادرة. وفي ذات السياق، ثمن الرئيس السيسي الدور المحوري الذي قام به الرئيس الصد، مؤكداً أهمية التوصل إلى هدنة إنسانية عاجلة وتنكيف الجهود الدولية لإنهاء عانة الشعب السوداني الشقيق.

وأضاف المتحدث الرسمي، أن الرئيس



السيسي ثمن اهتمام الرئيس ترامب بقضية مياه النيل باعتبارها قضية وجودية ومحورية بالنسبة لمصر، مؤكداً لضممان التنفيذ الكامل للاتفاق. كما شدد الرئيس على رعاية الرئيس الأمريكي لجهود تسوية الدوله من القيام بواجباتها وبيانها أن رعاية الرئيس الأمريكي لجهود توسيع سلطتها على كامل الأراضي اللبنانية.

وداعا للسيارات.. أنظمة آلية لركن السيارات تدير المساحات الضيقة دون تدخل السائق

صممت روبوتات باركي للعمل في أنواع مختلفة من مراافق مواقف السيارات، من المراائب الصغيرة إلى المباني التجارية الكبيرة، ويمكن أن يضم الأسطول عدداً محدوداً من الروبوتات أو أكثر من 10 تعمل في وقت واحد، وتتيح هذه الروبوتات ركن المركبات بدقة أكبر وتقليل مخاطر تلف الأبواب، ما يزيد من سعة المواقف دون الحاجة إلى توسيع المساحة، ويعكس في الوقت ذاته اتجاهها متزايدا نحو الاعتماد على الروبوتات المدعومة باتصال لاسلكي موثوق في البنية التحتية العامة.

أمنية، بحسب ما ذكر موقع interest .ing engineering.

شبكات لاسلكية ضمن الاستمرارية يعتمد نظام باركي على بنية تحتية لاسلكية متقدمة تسمح للروبوتات بتنسيق الحركات وتلقي الأوامر ونقل بيانات الحالة في الوقت الفعلي، وتستخدم شركة HL Robotics تقنية URWB في النقل اللاسلكي فائق الموثوقية من سيسكو، المصممة خصيصاً للبيانات الصناعية الحساسة، وتتوفر هذه التقنية زمناً شبه معدوم للاستجابة والاتصال حالياً من الفقد، مع دعم الانتقال السلس بين نقاط الوصول، إضافة إلى إرسال البيانات عبر مسارات متعددة لضمان عدم فقدان الإشارة.

تصميم عملى وقدرة على التوسع



في الوقت نفسه لنقل المركبات، داخل المواقف متعددة الطوابق ذات الجدران الخرسانية الكثيفة، إذ أن أي انقطاع مؤقت في الاتصال قد يؤدي إلى توقف العمليات أو نشوء مخاطر

طورت شركة HL Robotics نظاماً آلياً لركن السيارات يحمل اسم باركي، يهدف إلى تقليل التوتر المرتبط بالبحث عن أماكن شاغرة في المواقف الضيقة والمزدحمة، وبدلاً من تولي السوق مهمة الركن، تتکفل الروبوتات بالتحكم في المركبة ونقلها بشكل مستقل إلى موقعها المخصص داخل موقعي السيارات.

روبوت للركن الآلي تشغيل متزامن في بيئات حقيقة يعمل النظام بالفعل في مواقف سيارات حقيقة، حيث تتحرك عدة روبوتات

خلل غريب بعد تحديث أمان Windows 11 إعادة التشغيل بدل الإغلاق



يتضمن تحديث الأمان لشهر يناير 2026 لنظام التشغيل Windows 11 خللاً غريباً يمنع المستخدمين من إيقاف تشغيل أجهزتهم، ويتوفر حل مؤقت لهذه المشكلة، حيث يُعد تزييل تحديثات الأمان من مايكروسوف特 أمراً بالغ الأهمية، وتساعد في حماية جهازك من أحدث التهديدات الأمنية وتعالج أي مشكلات ظهرت بعد آخر تحديث لنظام ويندوز، كما تم طرح تحديث الأمان لهذا الشهر للغرض نفسه، ولكن بعد تثبيته، أفاد بعض المستخدمين بأنهم غير قادرین على إيقاف تشغيل أجهزتهم.

وفقاً لما ذكره موقع "PhoneArena"، فإنه عند الضغط على زر حبس إصدار حل دائم، يتتوفر حل "إيقاف التشغيل" أو "السباب"، يُعاد تشغيل الجهاز بدلاً من تنفيذ الإجراء المتوقع.

أقرت مايكروسوفت بوجود هذه المشكلة وأكّدت أنها تؤثر فقط على إصداري Windows 11 Enter-prise ويندوز، إليك ما عليك فعله:

- فتح قائمة ابدأ، وكتب cmd في شريط البحث، ثم اضغط على مفتاح الإدخال (Enter).

يتضمن تحديث الأمان لشهر يناير 2026 لنظام التشغيل Windows 11 خللاً غريباً يمنع المستخدمين من إيقاف تشغيل أجهزتهم، ويتوفر حل مؤقت لهذه المشكلة، حيث يُعد تزييل تحديثات الأمان من مايكروسوف特 أمراً بالغ الأهمية، وتساعد في حماية جهازك من أحدث التهديدات الأمنية وتعالج أي مشكلات ظهرت بعد آخر تحديث لنظام ويندوز، كما تم طرح تحديث الأمان لهذا الشهر للغرض نفسه، ولكن بعد تثبيته، أفاد بعض المستخدمين بأنهم غير قادرین على إيقاف تشغيل أجهزتهم.

وفقاً لما ذكره موقع "PhoneArena"، فإنه عند الضغط على زر حبس إصدار حل دائم، يتتوفر حل "إيقاف التشغيل" أو "السباب"، يُعاد تشغيل الجهاز بدلاً من تنفيذ الإجراء المتوقع.

أقرت مايكروسوف特 بوجود هذه المشكلة وأكّدت أنها تؤثر فقط على إصداري Windows 11 Enter-prise ويندوز، إليك ما عليك فعله:

- فتح قائمة ابدأ، وكتب cmd في شريط البحث، ثم اضغط على مفتاح

آيفون القابل للطي سيضم Touch ID ويعتمد على الذكاء الاصطناعي في 2026



تستعد شركة آبل لإطلاق أول هاتف آيفون قابل للطي، مع ميزة طال انتظارها وهي عودة Touch ID، حيث ستستبدل الشركة تقنية Face ID بمستشعر بصمة الإصبع، بعد صعوبة دمج Face ID في تصميم حيف قابل للطي ، وهذا يعني أنه سيتمكن المستخدمون من فتح الهاتف بصمته مرتين أخرى، وهو أمر لم يكن متاحاً في هواتف آيفون الرائدة منذ سنوات.

ويتميز الهاتف بشاشتين عمليتين، وهما شاشة داخلية قياسها 7.8 بوصة تشبه حجم جهاز iPad Mini، وشاشة خارجية سهلة الاستخدام بوصة، كما صمم هيكل الهاتف من مزيج الألومنيوم والتitanium، مما يجعله متيناً وخفيف الوزن في نفس الوقت، مع الحفاظ على جاذبية التصميم.

إطلاق مجزأً للمنتجات، وستقوم آبل بإطلاق هواتف iPhone 18 Pro Fold وiPhone 18 Pro Max، بينما يصل طراز iPhone 2026، بينما يصل طراز

وزير الشباب والرياضة يشهد اختبارات برنامج كابيتانو مصر بالعرיש



شهد الدكتور أشرف صبحي، وزير الشباب والرياضة، والدكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء ، اختبارات برنامج «كابيتانو مصر» بالعرיש، والذي تنفذه الوزارة بالتعاون مع الشركة المتحدة للخدمات الإعلامية.

قاعدة ممارسة الرياضة بين الشباب، وصولاً إلى جيل واعد يأتي البرنامج ضمن جهود الوزارة لتنفيذ توجيهات القيادة السياسية لدعم وتنمية المواهب



tebah2323
+966 53 566 6316

تابه
TAIBAH



محمد صلاح يتتصدر التشكيلة المثلية لقارة أفريقيا ٢٠٢٥ من التاريخ والإحصاء

هم آلان شيرر وتيري أسطورة نيوكاسل وهنري والجم البرتغالي كريستيانو رونالدو ولاعب مانشستر سيتي السابق كيفين دي بروين، كما تعد هذا الجائزة الخامسة التي يحصلها محمد صلاح في موسم واحد، بعدما حصدها محمد صلاح المصري جائزة الحداء الذهبي لكونه هداف الدوري الإنجليزي بجانب جائزة أفضل صانع ألعاب. كما توج محمد صلاح نجم منتخب مصر بجائزة أفضل لاعب في الدوري الإنجليزي المقدمة من جانب رابطة البرميرليج، بينما حصل النجم المصري أيضاً على جائزة أفضل لاعب من رابطة الكتاب الصحفيين الرياضيين في إنجلترا، بعدما حصد ٩٠٪ من الأصوات في سابقة تاريخية.

في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك، ومع نادي ليفربول الذي توج معه بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز "برميرليج". وحقق محمد صلاح أرقاماً قياسية بالجملة كما حصد العديد من الجوائز الفردية جراء تألقه مع ليفربول، حيث فاز بجائزة "الحداء الذهبي" التي تمنح لهداف الدوري الإنجليزي الممتاز "برميرليج" بعدما سجل ٢٩ هدفاً في النسخة المثلية كما حصل على جائزة أفضل صانع ألعاب في المسابقة ذاتها بعدما نجح في صناعة ٣ مرات بعد أن حصد الجائزة ذاتها موسم ٢٠١٧ - ٢٠١٨ بجانب موسم ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ وبات "فرعون المصري" ثالث لاعب في تاريخ الدوري الأقوى في العالم الذي يحقق الحداء الذهبي ٤ مرات، بعد

٢٠٢٥ هنري الذي حصد الجائزة أعوام ٢٠٠٢ و٢٠٠٥ و٢٠٠٦. كما فرض محمد صلاح نفسه ملكاً على عام الدوري الإنجليزي والبرميرليج الممتاز "برميرليج". وأصبح محمد صلاح أرقاماً قياسية بالجملة كما حصد العديد من الجوائز الفردية جراء تألقه مع ليفربول، حيث فاز بجائزة "الحداء الذهبي" التي تمنح لهداف الدوري الإنجليزي الممتاز "برميرليج" بعدما سجل ٢٩ هدفاً في النسخة المثلية كما حصل على جائزة أفضل صانع ألعاب في المسابقة ذاتها بعدما نجح في صناعة ٣ مرات بعد أن حصد الجائزة ذاتها موسم ٢٠١٧ - ٢٠١٨ بجانب موسم ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ وبات "فرعون المصري" ثالث لاعب في تاريخ الدوري الأقوى في العالم الذي يحقق الحداء الذهبي ٤ مرات، بعد

٢٠٢٥ هنري الذي حصد الجائزة أعوام ٢٠٠٢ و٢٠٠٥ و٢٠٠٦. كما فرض محمد صلاح نفسه ملكاً على عام الدوري الإنجليزي والبرميرليج الممتاز "برميرليج". وأصبح محمد صلاح أرقاماً قياسية بالجملة كما حصد العديد من الجوائز الفردية جراء تألقه مع ليفربول، حيث فاز بجائزة "الحداء الذهبي" التي تمنح لهداف الدوري الإنجليزي الممتاز "برميرليج" بعدما سجل ٢٩ هدفاً في النسخة المثلية كما حصل على جائزة أفضل صانع ألعاب في المسابقة ذاتها بعدما نجح في صناعة ٣ مرات بعد أن حصد الجائزة ذاتها موسم ٢٠١٧ - ٢٠١٨ بجانب موسم ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ وبات "فرعون المصري" ثالث لاعب في تاريخ الدوري الأقوى في العالم الذي يحقق الحداء الذهبي ٤ مرات، بعد



منتخب السنغال كاليدو كوليالي محمد صلاح يكتب التاريخ مع منتخب الهلال السعودي، وبالي سار لاعب توتنهام الإنجليزي، بالإضافة إلى ياسين بونو حارس الهلال السعودي، وأشرف حكيمي نيجيريا ونادي جالاتا سراي التركي. بطولة كأس العالم ٢٠٢٦ التي ستقام

الزمالك يتربّص بانفراجة مالية لحل أزمة القيد وإنهاء قضايا "فيفا"



يتطلع نادي الزمالك انفراجة مالية وتدفق سيولة جديدة من أجل توظيفها في حل أزمة القيد التي يعاني منها النادي، بسبب وجود ٩ قضايا مرفوعة ضد القلعة البيضاء لدى الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، وهو ما يفرض ضغوطاً كبيرة على الإدارة خلال الفترة الحالية.

صرف جزء من مستحقات اللاعبين ونجاح الزمالك خلال اليومين الماضيين في صرف جزء من مستحقات لاعبي الفريق، مع وعد اللاعبين بصرف جزء آخر في أقرب وقت، الأمر الذي ساهم في تهدئة الأوضاع داخل غرفة الملابس نسبياً، ورفع حالة التركيز قبل المنافسات المقبلة، في مختلف البطولات. ويذكر مجلس إدارة الزمالك في المرحلة القادمة على إنهاء التعادات والحفاظ على القوام الأساسي

منتخب مصر يزيل قائمة الأكثر تتويجاً بالألقاب في العالم



منتخب مصر يزيل قائمة الأكثر تتويجاً بالألقاب في العالم تواجد منتخب مصر ضمن قائمة أكثر المنتخبات تتويجاً بالألقاب على مستوى العالم، بعدما سجل رقم قياسياً بفوزه ببطولة كأس أمم أفريقيا ٧ مرات، ليصبح الأكثر تتويجاً في تاريخ المسابقة القارية، متساوياً مع منتخب إيطاليا وإسبانيا في عدد الألقاب.

منتخب مصر بطل كأس أمم أفريقيا ٧ مرات وكشفت شبكة Givemesport البريطانية أن منتخب مصر كان في يوم من الأيام أحد أكثر المنتخبات الأفريقية رغبة، وهو ما يظهر جلياً من خلال نجاحاته السابقة في بطولة كأس الأمم الأفريقية،حدث الأبرز على مستوى القارة، بينما حصد المنتخب الكروي الأفريقي جميع ألقابه السبعة في هذه البطولة، وكان آخرها في عام ٢٠١٠.

وأضافت "رغم محاولات النجوم الحاليين مثل محمد صلاح للحصول على بطولة كأس أمم أفريقيا، إلا أن مصر لم تتمكن من إضافة المزيد إلى هذا الإنجاز في السنوات الأخيرة، حيث وصلت إلى المباراة النهائية عام ٢٠٢٢ وخسرت أمام السنغال، لكنها حافظت على سجل ثابت من النجاح منذ فوزها بأول نسخة للبطولة عام ١٩٥٧، بينما تعد مصر الدولة الأفريقية الوحيدة التي دخلت قائمة أكثر ١٣ دولة نجاحاً في تاريخ الكروي العالمي لا يُقاس فقط بعدد بطولات كأس القدم بناءً على الألقاب الكبرى التي فازت بها". ويعود منتخب الأرجنتين أكثر

توروب يحدد اليوم خطة الفوز على يانج أفريكانز في دوري أبطال أفريقيا



يخوض فريق الكرة بالنادي الأهلي مساء اليوم، الخميس، مواجهة الغد المرتقبة أمام يانج أفريكانز التنزاني المقرر لها السادسة من مساء الغد على ملعب برج العرب ضمن منافسات الجولة الثالثة من دور المجموعات لبطولة دوري أبطال أفريقيا.

صدارة مجموعة دوري أبطال أفريقيا

هدف توروب ويطلع الدنماركي يس توروب المدير الفني للأهلي لرسم الخطة المناسبة للفريق خلال لقاء الغد من أجل تحقيق نتيجة جيدة والفوز على بطل ترزانيا من أجل الحفاظ على قمة المجموعة التي يتصدرها المارد الأحمر حالياً برصيد ٤ نقاط جمعهم من الفوز على شبيبة القبائل الجزائري (٤-١) في الجولة الأولى ثم التعادل مع الجيش الملكي المغربي بهدف مثله في الجولة الثانية بالمغرب.

من النجوم الكبار، خاصة وأن الفريق ودع بطولة كأس مصر من دور ٣٢ أمام فريق المصرية للاتصالات، كما ودع بطولة كأس عاصمة مصر من دور المجموعات خلال مشاركة كمس في أمم أفريقيا، ويعول المدرب الدنماركي على نجوم الفريق الكبار بقيادة زيزو وإمام عاشور وأشرف بن شرقى وتريزيجيه ومروان عطية والشناوى ومصطفى شوبير ومحمد هانى ويسار إبراهيم وحسين الشحات.

بعثة بيراميدز تصل المغرب استعداداً لمواجهة نهضة بركان



وصلت بعثة فريق نادي بيراميدز إلى مدينة السعيدية المغربية استعداداً لمواجهة نهضة بركان في إطار بطولة دوري أبطال أفريقيا. ويحل فريق بيراميدز ضيفاً على نهضة بركان في التاسعة من مساء السبت المقبل على الملعب البلدي بمدينة بركان المغربية، في ثالث جولات دور المجموعات لدورى الأبطال.

تفاصيل رحلة بيراميدز إلى المغرب كانت بعثة بيراميدز غادرت القاهرة عصر اليوم برئاسة ممدوح عيد متوجهة إلى المغرب وجدة، قبل التنقل لمدة ساعتين

بالحافلة إلى مدينة السعيدية مقر إقامة الفريق، حيث تبعد قرابة نصف ساعة عن مدينة برkan التي تستشهد مباراة السبت.

وزيرا الرياضة فى مصر والمغرب يؤكدان عمق العلاقات التاريخية المشتركة



أن الرياضة تمثل جسراً للتقاب بين الشعوب وليس سبباً للخلاف وأن الرياضة قوة ناعمة فاعلة في توطيد العلاقات بين الشعوب ودعم مسارات التقارب والتعاون بين الدول الشقيقة. وأشار الدكتور أشرف صبحي إلى ذجاجة المملكة المغربية الشقيقة في استضافة العرس الأفريقي، مؤكداً رفض أي مظاهر تعصب أو إساءة من شأنها التأثير سلباً على العلاقات المتميزة بين البلدين الشقيقين، أو تشويه صورة الجماهير العربية.

من جانبه، ثمن الوزير المغربي محمد سعد برادة هذا التواصل، مؤكداً تقدير المملكة المغربية للعلاقات الاستراتيجية التي تجمعها بجمهورية مصر العربية، وحرص بلاده على دعم كل المبادرات التي تسهم في تعزيز الأخوة العربية ونشر القيم الإيجابية بين الشباب.

شركة أجنحة الظافر تستقبل شركة EXPEDITORS العالمية في مقرها الرئيسي في جدة



في جميع موانئ المملكة العربية السعودية وتشمل ميناء جدة والدمام، حالياً في ميناء الرياض الجاف أيضاً. علمًا بأن الشركة هي الرائدة والأولى في قطاع التخزين في المناطق الحرة في جميع موانئ Free Trade Zones بالمملكة منذ ٢٣ عاماً.

أكمل الوزيران الدكتور أشرف صبحي، وزير الشباب والرياضة ومحمد سعد برادة، وزير التربية الوطنية والتعليم الأولى والرياضة بالمملكة المغربية، خلال اتصال هاتفي على عمق العلاقات التاريخية والأخوية التي تجمع بين مصر والمغرب، والتي تمتد عبر عقود طويلة من التعاون والتكامل في مختلف المجالات، وعلى رأسها المجالان الرياضي والشبابي، مشددين على أن المنافسة الرياضية يجب أن تظل في إطارها الحضاري القائم على الاحترام المتبادل والروح الرياضية.

اتصال هام بين وزيرا الرياضة في مصر والمغرب

يأتي ذلك في إطار التنسيق المشترك وحرص الجانبين على تهدئة الأجواء الرياضية بين الجماهير، والتأكيد على

في لقاء استراتيجي جمع شركة أجنحة الظافر مع شركة Expeditors العالمية في المقر الرئيسي في جدة، بهدف تطوير المنظومة اللوجستية في المملكة العربية السعودية والتعاون في النقل والتغذية في مستودعات شركة أجنحة الظافر المتواجدة في جميع المناطق الحرة في موانئ المملكة.

وأشاد الأستاذ / محمود قطامش،
المدير العام للشركة بهذا اللقاء
والتعاون مع شركة Expeditors
العالمية وخاصة في تلبية احتياجات
السوق في مناولة و تخزين البضائع
و الحاويات من وإلى مختلف دول
العالم.

وحضر هذا اللقاء الأستاذ / محمد البيشي المدير العام للتخليص والمنافذ Expeditors العالمية، ومن شركة أحجنة الطافر، الأستاذ / محمد الزعبي، الرئيس التنفيذي للتخطيط الاستراتيجي والتتجاري.

وتقديم شركات أجنبية الظافر خدماتها
المختصة في النقل ومجال تجميع
وتجزئة الحاويات داخل مستودعاتها
في المناطق الحرة Free Trade Zones

کاریکاتور



5 أندية عالمية تتصارع على ضم محمد صلاح.. اعرف التفاصيل



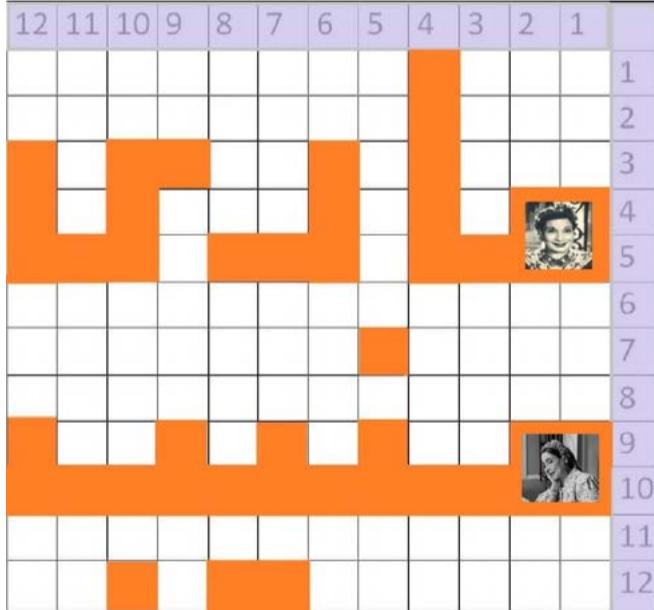
عقده الجديد، مشيراً إلى أن الدوري السعودي للمحترفين سيكون الوجهة القادمة لـ“الملك المصري”. وأضاف، “على الرغم أن محمد صلاح وقع عقداً جديداً مع ليفربول لمدة موسمين في أبريل الماضي، إلا أنه لا يزال يفكر خياراته المستقبلية، ويظل الدوري السعودي للمحترفين وجهة محتملة لهداف الدوري الإنجليزي الممتاز ٤ مرات”. واستكملاً، “ليفربول لا يتطلع مغادرة محمد صلاح قبل نهاية عقده، لكن النجم المصري يمتلك خيارات محتملة لخوض تجربة جديدة تمند من أفضل أندية أوروبا وحتى الدوري السعودي للمحترفين”， موضحاً، “تعمل إدارة نادي ليفربول على إيجاد بديل في ظل اقتراب عقد محمد صلاح من الانتهاء في صيف ٢٠٢٧”.

كبيرة في الملاعب الأوروبية، إلى جانب سجله التهديفي المميز مع ليفربول ومنتخب مصر. وتترقب جماهير الكرة العالمية ما ستسفر عنه الفترة المقبلة، حيث قد يكون محمد صلاح أمام محطة جديدة في مسيرته الكروية الحافلة بالإنجازات، في ظل توتر علاقته مع آرني سلوت المدير الفني لنادي ليفربول.

هل يرحل محمد صلاح عن ليفربول؟ وفي وقت سابق، كشفت تقارير إعلامية إنجليزية، عن أن نادي ليفربول يتوقع رحيل محمد صلاح قائد منتخب مصر قبل نهاية عقده الذي ينتهي في صيف ٢٠٢٧. وذكر موقع “فوتوبول إنسيادي”， أن نادي ليفربول يتوقع رحيل محمد صلاح عن صفوف الفريق قبل نهاية

وأسعار وانتقالات اللاعبين، فإن ٥ أندية أبدت اهتمامها بالحصول على خدمات محمد صلاح، في خطوة قد تشغل سوق الانتقالات، وضمت قائمة الأندية الراغبة في التعاقد مع قائد منتخب مصر كلاً من جالاتا سراي وفenerbahce، عملاقى الكرة التركية، إلى جانب روما الإيطالي، الذي سبق أن ارتدى محمد صلاح قميصه في وقت سابق من مسيرته الاحتراافية، كما أبدى كل من الهلال والقادسية السعوديين اهتماماً جاداً بضم النجم المصري، في ظل الطفرة الكبيرة التي تشهدها الكرة السعودية واستقطابها لنجوم الصف الأول عالمياً. ويبقى هذا الاهتمام المتزايد به محمد صلاح في ظل مكانته كأحد أبرز نجوم كرة القدم العالمية، لما يملكه من خبرة

الكلمات المقاطعة "في ذكرى رحيل الفنانة ماري منيب"



إعداد / سعيد شفيق

أفقى

- ١- رقد - مسرحية ملاري منيب وحسين
- ٢- رطب - فيلم لنعيمه عاكف وشة
- ٣- سرحان وماري منيب (معكوسة)
- ٤- حروف متشابهة - ود
- ٥- أستنشق(معكوسة)
- ٦- فيلم ملاري منيب وأحمد معاذل إمام
- ٧- فادي (معبثرة) - القراءة لأنور وجدي وليلي مراد وماري منيب
- ٨- مجھولة فيلم لفاطمة ولبنى عبد العزيز ومنيب (معكوسة)
- ٩- رن - نصف زياد
- ١٠- ماحدش مسرحية ملاري منيب وحسن فايق وسراج منير
- ١١- لما يطلع مسرحية ملاري منيب وعادل خيري وميمي شكيب