

Mohamed Qatamesh Dental Clinic

After Before

١١ ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٢٠١٠٠٦٧٠٩٧٨
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



مصر تلاتين



رئيس التحرير
هناء السيد

إخبارية إلكترونية مستقلة
نسخة مجانية

رئيس مجلس الإدارة
محمود صلاح قطامش

أسبوعيا/محمود صلاح قطامش ٢٠١٤ الخميس | ٢٣ جمادى الأولى | ١٤٤٥ هـ | الموافق ٦ ديسمبر | ٢٠٢٣ العدد الإجمالي رقم ١٣٤١

الرئيس السيسي يشهد تدشين راجمة الصواريخ المصرية رعد ٢٠٠ بمعرض إيديكس

معرض "إيديكس" تنظمه مصر كل عامين بناءً على رؤية القيادة السياسية ممثلة في توجيهات الرئيس عبد الفتاح السيسي بضرورة وضع مصر على خريطة الدول المنظمة لمعارض السلاح عالمياً. ويعد المعرض الوحيد المتخصص بقطاع الصناعات العسكرية على مستوى القارة الأفريقية ويجمع كبرى الشركات المحلية والعالمية في مجالات الدفاع والتسلح (البرية- البحرية- الجوية) ويمثل تجمعا دوليا لتبادل الرؤى والخبرات، فضلا عن أنه فرصة مهمة لعرض المنتجات العسكرية المصرية ليكون بمثابة العبور إلى الأسواق الإقليمية والعالمية.



شهدت فعاليات افتتاح معرض إيديكس ٢٠٢٣، بحضور الرئيس عبد الفتاح السيسي، تدشين راجمة الصواريخ المصرية رعد ٢٠٠، وهي من تصميم وتصنيع وزارة الإنتاج الحربي. الرئيس السيسي يشهد تدشين راجمة الصواريخ المصرية رعد ٢٠٠ في معرض إيديكس الرئيس السيسي يشهد تدشين راجمة الصواريخ المصرية رعد ٢٠٠ في معرض إيديكس وأجرى الرئيس عبد الفتاح السيسي، جولة لتفقد أجنحة المعرض الدولي الثالث للصناعات الدفاعية والعسكرية "إيديكس ٢٠٢٣".

تصريحات مهمة لوزير الدفاع والإنتاج الحربي

لمقدرات هذه الأمة سعينا لامتلاك أحدث منظومات التحديث بهدف الحفاظ على أمن وسلامة الوطن في عالم يموج بالصراعات نهدف إلى بناء مستقبل أفضل تجتمع فيه كل الثوابت لتزيدنا إصرارا على المضي قدما في الدفاع عن مقدرات شعوبنا ضد المخاطر

لا وجود للتنمية إلا بتوافر الأمن والاستقرار التصعيد العسكري غير المحسوب هدفه تصفية القضية الفلسطينية القوات المسلحة حارس وحمى للوطن ومحافظة على أمنه واستقراره القوات المسلحة المصرية كانت ولا زالت الحصن الأمين

أدى الفريق أول محمد زكي القائد العام للقوات المسلحة وزير الدفاع والإنتاج الحربي بالعديد من التصريحات المهمة خلال افتتاح معرض "إيديكس ٢٠٢٣". التعاون المشترك ضمانة حقيقية للتنمية والاستقرار والرخاء لكل الدول والشعوب المحبة للسلام



الرئيس السيسي لرئيس وزراء النرويج: مصر مستمرة في مساعيها للتهدة بغزة



التقى الرئيس عبد الفتاح السيسي، اليوم، مع يونس جاهر ستوره، رئيس وزراء النرويج، وذلك على هامش انعقاد "الدورة الـ ٢٨ لمؤتمر أطراف اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية لتغير المناخ" في دبي. وصرح المستشار أحمد فهمي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية،

بأن اللقاء تناول بحث سبل دفع العلاقات بين البلدين في المجالات ذات الاهتمام المشترك، خاصة التبادل التجاري والسياحة، فضلا

تابع ص ١١

بوليمونيوم عالم التميز

خامه جديده خشب والمونيوم مطبخ يعنى البيت الحديث البيت الحديث منحه لكل جديد

NEW

Hotline /ModernHouseEgypt 01066687105
1997 /modernhouse_kitchens modernhouse-egypt.com

Al-Zafer International

International Shipping & Logistic Solutions

1 God El-haq St., 1st Floor, Square 1226, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt
+202 2264 4647 +202 2264 4648 www.alzaferintl.com

الجاردان: إسرائيل مستمرة في عدوانها على غزة وتوسع نطاق القصف ليشمل جنوب القطاع

رئيس الوزراء: ٢ مليون وحدة سكنية تم تنفيذها لمختلف الشرائح رقم غير مسبق

أخر قرارات الحكومة.. ٩ إجراءات مهمة في ٢٤ ساعة بشأن التموين والكهرباء والإسكان

تربط مصر بـ ٦٠ دولة.. كابلات الإنترنت تربط العالم من خلال قناة السويس

حصاد الثقافة في أسبوع.. انطلاق السينما الفلسطينية وتوقيع بروتوكول لدعم برامج الطفل

تحذير: التزييف العميق يمكنه التلاعب بالأشخاص.. ٣ طرق يمكنك من خلالها البقاء آمناً

زوجة تهرب من عش الزوجية بعد شهر من الزواج: "لم ينفق جنيتها"



الجارديان: إسرائيل مستمرة في عدوانها على غزة وتوسع نطاق القصف ليشمل جنوب القطاع

ويشير المقال في هذا الصدد إلى تصريحات أحد مسؤولي الأمم المتحدة في خان يونس التي تقول فيها أن القصف البري والجوي ضد جنوب القطاع لم يتوقف دقيقة واحدة منذ أمس، موضحا أن "القصف يجعل الأرض تهتز تحت أقدامنا".



تحت أقدامنا". ويضيف المسؤول الدولي في هذا الخصوص أن سكان القطاع أصبحوا يعيشون في رعب دائم ولاسيما أنهم شعب أعزل يفتقد لأي وسيلة لحماية أرواحهم والحفاظ على حياتهم. ويشير المقال في الختام إلى أن إسرائيل تقح جراء القصف العنيف لقطاع غزة تحت ضغوط دبلوماسية كبيرة لتجنب استهداف المدنيين، موضحا أن القوات الإسرائيلية قامت أمس الإثنين بشن غارة جوية في شمال غزة تسببت في مقتل ما يقرب من ٥٠ فلسطينيا على الأقل.

ويوضح المقال أنه على الرغم من تحذيرات القوات الإسرائيلية لسكان القطاع ومطالبتهم بالتوجه نحو الجنوب، إلا أن القوات الإسرائيلية قامت بتوجيه ضربات عنيفة لمواقع في جنوب القطاع أمس الإثنين. ويشير المقال في هذا الصدد إلى تصريحات أحد مسؤولي الأمم المتحدة في خان يونس التي تقول فيها أن القصف البري والجوي ضد جنوب القطاع لم يتوقف دقيقة واحدة منذ أمس، موضحا أن "القصف يجعل الأرض تهتز

الأمم المتحدة أنطونيو جوتيرش التي يناشد فيها القوات الإسرائيلية بتجنب أي إجراء من شأنه تفاقم حدة المعاناة الإنسانية التي يكابدها سكان القطاع منذ بداية الصراع في السابع من أكتوبر الماضي. ويشير المتحدث باسم الأمم المتحدة ستيفان دوجاريك إلى أن سكان القطاع الذين تلقوا أوامر بإخلاء ديارهم ليس لديهم أي مأوى آخر يلوذون به، موضحا أن قطاع غزة بأكمله لا يوجد به أي مكان آمن.

من القطاع مستهدفة السيارات والأفراد الذين يحاولون الفرار إلى مناطق آمنة طلبا للنجاة من القصف الإسرائيلي المستمر. ويلفت المقال إلى أن تلك التطورات تأتي في وقت أصدرت فيه القوات الإسرائيلية تحذيرات عبر الإنترنت لسكان ٢٠ منطقة في وسط القطاع لإخلاء ديارهم والتوجه نحو الجنوب غير أن هؤلاء السكان ليس لديهم القدرة للوصول إلى خدمة الإنترنت. ويسلط المقال الضوء في هذا السياق على تصريحات أمين عام

أكد مقال نشرته صحيفة "الجارديان" البريطانية أن إسرائيل مازالت مستمرة في عدوانها على قطاع غزة حيث بدأت في توسيع نطاق قصفها في قطاع غزة ليشمل مناطق في جنوب القطاع. وأضاف المقال، الذي شارك في كتابته كل من هاريت شيروود و جيسون بورك، أن القوات الإسرائيلية بدأت في توجيه إنذارات للسكان الفلسطينيين بإخلاء ديارهم عبر شبكة الإنترنت إلا أن المشكلة التي تواجه سكان القطاع أنه لا يمكنهم في ظل الظروف المأساوية الحالية الوصول لخدمة الإنترنت. ويوضح المقال أن الدبابات والبلدوزرات وحاملات الأفراد المدرعة بدأت في الدخول إلى جنوب غزة بالقرب من خان يونس في الوقت الذي يقول فيه أحد قيادات القوات الإسرائيلية أن هم أنجزوا مهمتهم في شمال غزة.

ويشير المقال إلى تصريحات أحد شهود العيان الفلسطينيين ويدعى معاذ محمد الذي يقول أن القوات الإسرائيلية بدأت في إطلاق النار في الجزء الجنوبي



جيش الاحتلال يعلن ارتفاع حصيلة قتلاه منذ ٧ أكتوبر إلى ٤٠٤ قتلى

وحدد وود - في تصريحات أوردتها قناة (الحرة) الأمريكية اليوم الثلاثاء، على التزام الولايات المتحدة بالعمل على تسهيل إيصال المساعدات دون عوائق إلى سكان قطاع غزة. وأضاف أن واشنطن سوف تواصل العمل مع إسرائيل والجهات الإقليمية الفاعلة لاستئناف المفاوضات بشأن إطلاق سراح المحتجزين في غزة.

أعلن إعلام إسرائيلي، ارتفاع حصيلة قتلى جيش الاحتلال منذ ٧ أكتوبر إلى ٤٠٤ قتيلًا، نقلًا عن القاهرة الإخبارية. في غضون ذلك، أكد نائب المندوبة الأمريكية لدى الأمم المتحدة "روبرت وود" إن الولايات المتحدة أوضحت لإسرائيل أنها لا تستطيع دعم عمليات الترحيل القسري لسكان غزة، وأنها تصر على أجل حماية المدنيين.

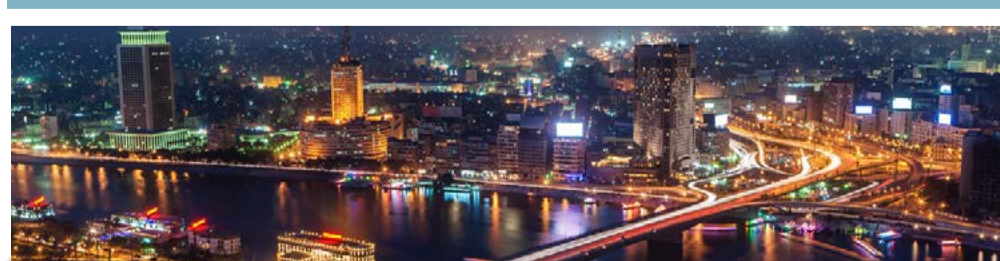


ميجاتي يبحث مع السفيرة الأمريكية التطورات الراهنة والوضع بالجنوب اللبناني

المستمرة. وأضاف أن الانتهاكات المستمرة بما فيها استخدام الأسلحة المحرمة مثل الفوسفور الأبيض أدت إلى استشهاد المدنيين وإلحاق أضرار لا يمكن إصلاحها بأكثر من خمسة ملايين متر مربع من الغابات والأراضي الزراعية وآلاف أشجار الزيتون، ما أدى إلى تدمير سبل العيش ومصادر الدخل وتهجير عشرات الآلاف من اللبنانيين واللبنانيات.

البناني والإسرائيلي بالقطاعات الثلاث للجنوب اللبناني والشمال الإسرائيلي. وكان ميجاتي قد أكد خلال كلمته بمؤتمر الأطراف حول المناخ "كوب ٢٨" أن لبنان يواجه عدوانا إسرائيليا يطال البشر والحجر ويتسبب بسقوط تأثيرات مناخية مكثفة، موضحا أن مناطق واسعة في لبنان تتعرض للتدهور البيئي الناجم عن الأعمال العدائية الإسرائيلية

بحث رئيس حكومة تصريف الأعمال اللبنانية نجيب ميجاتي مع سفيرة الولايات المتحدة الأمريكية بلبنان دوروثي شيا التطورات الراهنة والوضع في جنوب لبنان وغزة. جاء ذلك خلال لقائهما اليوم بالسراي الكبير مقر رئاسة الحكومة اللبنانية بالعاصمة بيروت. وتواصلت اليوم عمليات القصف المتبادل بين الجانبين



تلاتين
ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٠٠٠٤ فبراير عام ٢٠٢١
رئيس مجلس الإدارة:-
محمود صلاح قطامش
رئيس التحرير:-
هناء السيد
الإشراف الصحفي:-
دكتور همام جبريل
البت الإلكتروني:-
محمد جمال شرع
التصميم الفني PDF:-
خليل محمد

الوكيل الإعلاني
جمهورية مصر العربية
esherif
للحلول والإعلان
(+202) 01022441900 (+202) 01283617779
e-mail: cd_room2004@yahoo.com

المملكة العربية السعودية
مطبعة مشعل محمد الخطاطي
Mishal Printing Press
CREATIVE DESIGN & PRINTING SOLUTION
CALL NOW
053 230 9963 / 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 للخدمات اللوجستية
Al-Zafer Logistics & Cargo Services Co.
800-12-8888-1
qalamesh@alzafercargo.com
www.alzafercargo.com

Mohamed Dental Clinic
11 ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠
qatamesh@gmail.com البريد الإلكتروني:
f Fb.com/Qatameshclinic



رئيس الوزراء: 2 مليون وحدة سكنية تم تنفيذها لمختلف الشرائح رقم غير مسبوق

كما اعتبر رئيس الوزراء أن مشاركة السيد الرئيس في الاحتفال باليوم الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة، على هامش مشاركته بقمعة "COP28" تؤكد عمق العلاقات الأخوية الوطيدة بين مصر والإمارات، على المستويين الرسمي والشعبي.

والحكومات، وممثلي المؤسسات التمويلية الدولية، والتي لم تقتصر مناقشاتها على قضايا المناخ، بل امتدت للتشاور بشأن الأزمة في قطاع غزة، وتأمين الجهود المصرية في التهئة و نفاذ المساعدات الإنسانية.

كما اعتبر رئيس الوزراء أن مشاركة السيد الرئيس في الاحتفال باليوم الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة، على هامش مشاركته بقمعة "COP28" تؤكد عمق العلاقات الأخوية الوطيدة بين مصر والإمارات، على المستويين الرسمي والشعبي.

وأشاد الدكتور مصطفى مدبولي بالنشاط الرسمي المصري الكبير على هامش

ترأس الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، اجتماع الحكومة اليوم بمقرها بالعاصمة الإدارية الجديدة، حيث أشار في مستهل الجلسة، إلى نتائج مشاركة السيد الرئيس عبدالفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، في الشق الرئاسي للدورة الثامنة والعشرين لمؤتمر الدول الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية لتغير المناخ COP28 في مدينة دبي، وما تضمنته كلمة الرئيس خلال فعاليات قمة رؤساء الدول والحكومات - ضمن أعمال المؤتمر - من رسائل مهمة، منها تجديد تأكيد التزام مصر بمواجهة تحدي تغير المناخ، والتنبؤ به إلى أنها كما حرصت في قمة COP27 بشرم الشيخ على إطلاق العديد من المسارات التي تُسهم في تحقيق تطلعاتها في هذا الصدد، فإنها تدعو المجتمع الدولي إلى توسيع نطاق المشاركة المجتمعية واتخاذ خطوات أكثر طموحاً لكي يخرج مؤتمر "كوب ٢٨" بإطار دولي مُعزز لتطوير التعاون وتوجيه الدعم المالي والتقني المطلوب للدول النامية.

ولفت رئيس الوزراء إلى زخم اللقاءات الرسمية التي عقدها السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، خلال مشاركته بقمعة المناخ ببدي، مع عددٍ من قادة الدول



مدبولي إلى افتتاح السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، لمعرض مصر الدولي الثالث للصناعات الدفاعية والعسكرية "إيديكس ٢٠٢٣"، الذي يضم أحدث التقنيات في مجالات الدفاع والتسليح بمشاركة كبار العارضين والشركات العالمية. وتوجه رئيس الوزراء بالشكر لوزارة الدفاع والإنتاج الحربي، ووزارة الدولة للإنتاج الحربي، والهيئة العربية للتصنيع،

كلمة العدد



حاول تفهم

...جربوا بنك سيدات مصر...

كثير من طرق الاستثمار والادخار في البنوك ودائع وشهادات بالجنيه المصري بشئاتها المختلفة وأخيراً شهادات وودائع دولارية وقبول شراء الشهادات بالدولار بفائدة اعلي من السابق وكل هذه الأدوات تستخدمها الحكومة اما لتمويل مشروعات جديدة واما للحد من التضخم ومحاربه او لسداد بعض الالتزامات بالتعاون مع البنوك.... لكن ما الحل؟؟ وكيف يمكننا محاربه عدم القدره علي السيطرة علي اسعار صرف الدولار وتوافره؟؟ وانعكاس ذلك علي كل اسعار السلع والخدمات..... الفكرة التي اراها تستحق الدراسه وهي تخرج عن

الاطر التقليدي للحلول هي استخدام المدخرات التي لدي سيدات مصر وتعتمد هذه الفكرة علي استخدام المدخرات التقليديه من الذهب حيث ان ذلك يعتبر ارث مصري بامتياز لسيدات مصر يجعلهن دوما يسعون لادخار الذهب علي اختلاف طبقاتهن الاجتماعيه والثقافيه ففي احصائيه للجهاز المركزي في يناير عام ٢٠٢٣ كان عدد الاسر المصريه ٢٥,٨ مليون اسره (١٤,٣ مليون اسره بالريف و ١١,٥ مليون اسره بالحضر) ولا يوجد سيده في مصر لا تحتفظ ((بشيكها)) او مدخراتها للزينة علي هيئة ذهب وفي اقل تقدير تمتلك في المتوسط خمسون جراما من الذهب..... وبحساب بسيط ٢٥ مليون سيده تمتلك ٥٠ جراما من الذهب وسعر الجرام في المتوسط ٦٠ دولار للجرام فالقيمة تصل الي ما يزيد عن ٧٠ مليار دولار يتم ضخها حالا في عصب الاقتصاد الوطني حيث ستمكن الدوله باستخدام هذا الرصيد من الذهب كغطاء لاستيراد المواد الخام والمعدات والالات والمصانع وهي ستحل مشاكل الاقتصاد قصيره المدى وستقضي كاملا علي عجز توفير الدولار..... ولكن كيف يتم عملها الفكرة ببساطه انشاء بنك يقبل الودائع بالذهب مقابل فائده او عائد شهري او سنوي حسب النسب المعمول بها الان وبشرط انه في نهاية التعاقد تسترد اي سيده قيمة مدخراتها من الذهب بنفس الوزن الذي ادخرته او استثمارته تستطيع بعدها ان تحولها للزينة او اي غرض آخر.... اعتقد ان هذه الفكرة تستحق الدراسه واخراجها بشكل عملي واعتقد انه سبقني في الحديث عنها كثير من الاقتصاديين وبعض رجال الاعمال لكن دون اخذ الامر علي محمل الجد بالدراسه والتحليل وهذا من شأنه ان يساهم في رفع مستوي دخول المصريين عن طريق دخل جديد يضخ الي ميزانيه الاسره المصريه ويساهم في رفاهيه عيشها وفي نفس الوقت استخدام الامكانيات المتاحه لحل معضله يعاني منها الاقتصاد الوطني وهي ضعف المتاح من الدولار مما يصعب السيطرة علي اسعاره التي تؤثر علي كل اسعار السلع والخدمات بالسوق المصري.

ولكم تحياتي

محمود صلاح قطامش

Qatamesh@Misrtalateen.com

تابع ص ٩

الرئيس السيسي: نتابع تنفيذ سد "جوليوس نيريري" لضمان تحقيق أفضل مستويات الأداء



التقى الرئيس عبد الفتاح السيسي مع الرئيسة التنزانية سامية حسن، وذلك على هامش انعقاد "الدورة ٢٨ لمؤتمر أطراف اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية لتغير المناخ" في دبي. وصرح المستشار أحمد فهمي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، بأن اللقاء شهد بحث سبل تعزيز العلاقات الثنائية المشتركة على شتى الأصعدة، خاصة ما يتعلق بالاستثمارات المصرية في تنزانيا والتعاون الفني وبناء القدرات للمساهمة في تدريب الكوادر التنزانية في مختلف المجالات، فضلاً عن استفادة تنزانيا من الخبرات المصرية في مجال المشروعات العملاقة، لاسيما في ضوء المشاركة المصرية الفعالة في إنشاء سد "جوليوس نيريري" لتوليد الطاقة الكهرومائية في تنزانيا، حيث أكد الرئيس في هذا الصدد أنه يتابع مراحل تنفيذ المشروع، لضمان



وزارة التعليم: انعقاد المسابقة الثالثة من تعيين 150 ألف معلم 2025

قالت مصادر مسئولة بوزارة التربية والتعليم والفني، بالإعلان عن مسابقة إن المسابقة الثالثة لتعيين ١٥٠ ألف معلم على مدار ٥ سنوات ستكون في عام ٢٠٢٥، موضحة أن المسابقة سوف تستهدف ٣٠ ألف معلم، ومن ثم سيكون العدد وصل إلى ٩٠ ألف معلم عام ٢٠٢٥، مضافة أنه خلال ٢٠٢٤ سيكون تم الانتهاء من التعاقد مع ٦٠ ألف مدرس لسد العجز في التخصصات المطلوبة. جدير بالذكر أنه يتم التنسيق بين الجهاز المركزي للتنظيم والإدارة

وزير الصحة المصرية والفلسطينية يستقبلان سفينة طبية فرنسية بالعريش

والفلسطينية والوفد الفرنسي. وأكد المحافظ على تقديم كل الدعم والتعاون لتنفيذ المهنة الإنسانية التي سيتولي الوفد إنجازها في علاج الجرحى الفلسطينيين، مثنياً الدور الفرنسي في هذا الشأن. وأشار وزير الصحة المصري الي تخصيص أكثر من ١٥٠ سيارة إسعاف مجهزة على أعلى مستوى عند معبر رفح، لتقديم الخدمة الطبية للعابرين من قطاع «غزة» إلى مصر. وسبق ان التقى اللواء الدكتور محمد عبد الفضيل شوشة محافظ شمال سيناء، وفد فرنسي



كتب: فيصل أبو هاشم



نقل عدد من الجرحى الفلسطينيين للعلاج في المستشفى بين وزارتي الصحة المصرية

أستقبل الدكتور خالد عبد الغفار وزير الصحة والسكان المصري والدكتورة مي الكيلة، وزير الصحة الفلسطينية والدكتور محمد عبد الفضيل شوشة، محافظ شمال سيناء، سفينة فرنسية أثناء وصولها ميناء العريش البحري، في حضور وفد فرنسي رفيع المستوى. وقال المحافظ أن السفينة «ديكسمود» من فئة الميسترال وهي عبارة عن مستشفى عائم بطاقة ٤٠ سريرًا و٢٥ سرير داخلي و١٥ سرير عناية متوسطة و٥ أسرة عناية الأطفال، و٢٦ غرفة عمليات، مجهزة و٢٠ طبيبًا فرنسيًا. أضاف المحافظ أنه سيتم



آخر قرارات الحكومة.. ٩ إجراءات مهمة في ٢٤ ساعة بشأن التموين والكهرباء والإسكان



تفاهم مع شركة «سيمنس إنبرجي جلوبال» لتنفيذ مشروع تقييم تشغيل الوحدات الغازية - وضع الشعاب المرجانية بالبحر الأحمر تحت الحماية البيئية

يمثل أهمية كبيرة بالنسبة للدولة المصرية على الصعيد الدولي والوطني. - قرر مجلس الوزراء اعتماد نتيجة دراسة وزارة المالية حول طلب

محافظة البحر الأحمر التصرف بالبيع في مساحة ١٣٣٤٢ مترا مربعا بالممشى السياحي بمدينة الغردقة، لصالح إحدى الشركات العاملة مجال السياحة والفنادق.

إقامة محطة محولات كهربائية. - تخصيص مساحة نحو ٤١,٨ ألف متر مربع من الأراضي المملوكة للدولة ملكية خاصة، لصالح الهيئة العامة للسلع التموينية، لاستخدامها في توسعة صومعة شرق العوينات. - إدراج مؤسسة الخبرة الفرنسية ضمن مجموعة وكالة التنمية الفرنسية. - اعتماد نتيجة دراسة وزارة المالية لطلب محافظة قنا التصرف بنظام الترخيص بالانتفاع لـ ١٠ باقيات شوارع بمدينة نقادة الجديدة. - إسناد تنفيذ الوحدات السكنية ضمن المرحلة السادسة لمشروع «سكن لكل المصريين» لشركات المقاولات المسجلة بالاتحاد المصري لمقاولي التشييد والبناء - الموافقة علي توقيع مذكرة

تخصيص قطعة أرض من المساحات المملوكة للدولة ملكية خاصة، بمساحة نحو ١٠,٨ ألف متر مربع، في مركز ومدينة سمالوط بمحافظة المنيا، لصالح وزارة الكهرباء وذلك لاستخدامها في إقامة محطة محولات كهربائية.

قرارات مهمة اتخذها اجتماع مجلس الوزراء، برئاسة الدكتور مصطفى مدبولي، خلال الـ ٢٤ ساعة الماضية، تعلقته غالبيتها بشأن التوجيهات الصادرة لاتخاذ كل الإجراءات اللازمة لتجريم أعمال حفر الآبار العشوائية بمختلف مناطق الجمهورية، والعمل أيضا على ضرورة حماية الرقعة الزراعية بمختلف المحافظات، وتجريم الاعتداء عليها، بجانب صدور عدد من القرارات الخاصة بالتموين وزيادة سعة الصوامع لتخزين القمح وكذلك الكهرباء والإسكان. وتستعرض «الوطن» أبرز وآخر قرارات الحكومة المصرية خلال الـ ٢٤ ساعة الماضية في الاجتماع الدوري للمجلس: - الموافقة على مشروع قانون بتعديل بعض أحكام قانون الموارد

وزير الخارجية يلتقى رئيس لجنة العلاقات الخارجية بمجلس الشيوخ الأمريكي

توافق الجانبان على أهمية الشراكة الاستراتيجية بين البلدين. وأوضح المتحدث باسم الخارجية، أن اللقاء تطرق أيضا لتطورات الوضع في قطاع غزة، حيث أكد الوزير شكري على ضرورة تكثيف الجهود الدولية من أجل التوصل الي وقف كامل ومستدام لإطلاق النار حمايةً لأرواح المدنيين، ورفض مصر القاطع لأية محاولات للتهجير القسري للمواطنين الفلسطينيين داخل أو خارج أراضيهم، وضرورة ازالة العوائق التي تحول دون نفاذ المساعدات الإنسانية بشكل كافي للقطاع وبصورة مستدامة. ومن جانبه، أشاد رئيس لجنة العلاقات الخارجية بمجلس الشيوخ بالدور المصري في المنطقة، معرباً عن شكره وتقديره لدور مصر في تقديم وإيصال المساعدات الإنسانية لقطاع غزة والمساهمة في تحقيق الهدنة السابقة وصفقة تبادل الأسرى والمحتجزين وتسهيل إجلاء رعايا الدول الثالثة.



التقى وزير الخارجية سامح شكري يوم ٥ ديسمبر الجاري مع السناتور «بن كاردن» رئيس لجنة العلاقات الخارجية بمجلس الشيوخ الأمريكي، وذلك في إطار اللقاءات الثنائية التي يجريها خلال زيارته الحالية للولايات المتحدة الأمريكية. وصرح السفير أحمد أبو زيد المتحدث الرسمي باسم وزارة الخارجية ومدير

إدارة الدبلوماسية العامة، بأن الوزير سامح شكري أكد خلال اللقاء على أهمية تعزيز التشاور بين البلدين، وخاصة في ظل التحديات التي تمر بها المنطقة والعالم، وما نتج عنها من ضغوط اقتصادية، منوهاً بجهود الإصلاح الاقتصادي التي اضطلعت بها الحكومة المصرية، والتي تزامنت مع ظروف دولية واقليمية صعبة. وقد



ختم فعاليات المؤتمر العربي السادس للعلاقات العامة بشرم الشيخ

خامسا: المزيد من البحوث التي تركز على ظاهرة المؤثرين وعوامل النجاح والتشريعات والضوابط اللازمة، والبحث في آليه توظيف هذه الظاهرة لتحقيق أهداف تنموية ومجتمعية. سادسا: تحليل أدوات الترويج الحديثة وتطوير نماذج عربية مبتكرة للأعمال في عصر الذكاء الاصطناعي. سابعا: تسليط الضوء على تعظيم الاستفادة من تقنيات الذكاء الاصطناعي، لتحقيق استدامة المؤسسات ودراسة الممارسات الأفضل في هذا الإطار. ثامنا: بحث وصياغة ميثاق شرف مهنية تضمن تطوير المنظومة الأخلاقية لتضمن تطوير منظومة أخلاقيات التعامل مع تقنيات الذكاء الاصطناعي، في ظل مراعاة الحساسيات الثقافية والخصوصية والأولويات الجماهيرية. محاور ورش عمل المؤتمر

هناك السيد اختتمت أعمال المؤتمر العربي السادس للتواصل والعلاقات العامة تحت عنوان «التواصل المؤسسي المستدام والذكاء الاصطناعي وتحدياته.. نحو رؤية مستقبلية» بمشاركة وفود من ١١ دولة عربية وقد أسفرت المناقشات خلال جلسات المؤتمر عن طرح عدد من التوصيات من أبرزها دمج الذكاء الاصطناعي في النظم الإدارية للمؤسسات المختلفة مما يسهل عملية التواصل المؤسسي. ثانيا: وضع تشريعات محلية وإقليمية لتنظيم استخدامات الذكاء الاصطناعي. ثالثا: دعوة المؤسسات المعنية إلى بحث التشريعات اللازمة لحقوق الملكية الفكرية في استخدامات الذكاء الاصطناعي. رابعا: دعوة المهتمين بالمؤسسات والأفراد إلى المشاركة في وضع ميثاق أخلاقي لاستخدام الذكاء الاصطناعي.



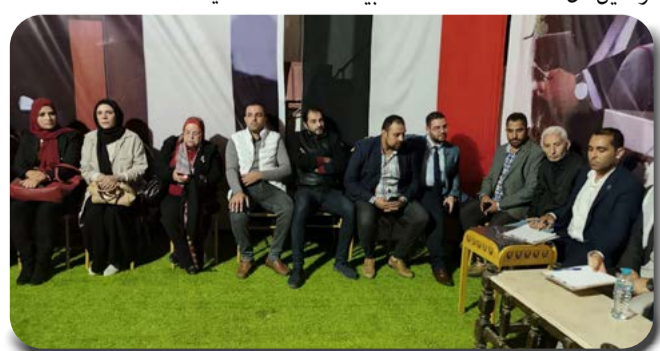
القاهرة هناء السيد

حملة بشبابها وزياره خاصه للمقر الانتخابي للمرشح الرئاسي عبد الفتاح السيسي

للمرشح الرئاسي عبدالفتاح السيسي يتابعون متابعه جيدة لنشاط حملة بشابها علي ارض الواقع ومشيدين بدور الشباب في تلك الفعاليات وعلي هامش الزياره كان هناك لقاء تعريفى باعضاء الحمله وجلسه نقاش وحوار عن اهميه الشباب في المشاركه في الحياه السياسيه مؤكداين ثقة الرئيس عبد الفتاح السيسي ان الشباب وقود هذه الامه وفي ختام اللقاء تم التقاط الصور التذكاريه مع اعضاء الحمله الانتخابيه للمرشح عبد السيسي مؤكداين في الختام ان حملة بشبابها ستظل متواجده بقوه في الشارع من خلال العديد من المبادرات لدعم الدوله المصريه والحفاظ علي ثوابت الوطن والمواطنه



كتب فيصل ابو هاشم قام اليوم اعضاء حملة بشبابها بمحافظة شمال سيناء بزياره الي المقر الانتخابي للمرشح الرئاسي عبد الفتاح السيسي وذلك في اطار دعم الحمله للمرشح عبد الفتاح السيسي لفته رئاسيه جديده



الزياره جاءت بحضور مدير عام مديريةية الشباب والرياضه كابتن ايهاب حسن عبد الوهاب وكذلك كابتن خالد مكايو مدير إدارة برلمان الشباب وبحضور المنسق العام للحمله بشمال سيناء احمد ناجي وكافة الاعضاء وقدم اعضاء الحمله الانتخابيه للمرشح عبد الفتاح السيسي الشكر لاعضاء





مارس من عام ٢٠٢١ عن خطتها لإنشاء مسار الحلقة الإفريقية Hybrid African ring path "HARP" وهو كابل بحري يمر حول قارة إفريقيا والتي ستربط المناطق الساحلية بالمناطق الحبيسة بدول أوروبية، مثل: إيطاليا، وفرنسا، والبرتغال.

من بين عدد ١٤٢ دولة من حيث متوسط سرعة الإنترنت الأرضي. واستطاعت شركة المصرية للاتصالات تحقيق إيرادات بحوالي ١٨٤,٣ مليار دولار كرسوم نقل البيانات في عام ٢٠١٩ وهي زيادة بحوالي ١٧,٤٪ عن بيانات العام السابق له، وأعلنت الشركة في

بفضل موقعها الجغرافي، حيث تربط تلك الكابلات مصر بحوالي ٦٠ دولة من خلال ١٧ كابلًا بحريًا (Fibre Optic cable) والتي تعد مسؤولة عن حوالي ٩٠٪ من البيانات التي تمر عبر آسيا وأوروبا، وقد صنفت مؤشر "Speedtest oooka's March ٢٠٢٢" مصر في المرتبة ٩١

تربط مصر بـ 60 دولة.. كابلات الإنترنت تربط العالم من خلال قناة السويس

القدرات التكنولوجية، وتشجيع الابتكار.

وفي ذلك السياق، وضع مشروع مصر الرقمية ليكون بمثابة خطة لتحويل مصر إلى مجتمع رقمي متكامل، اعتمادًا على ثلاثة محاور رئيسية وهي: التحول الرقمي، وتنمية المهارات الرقمية، والوظائف والابتكار الرقمي، وتقوم تلك المحاور الثلاثة على قاعدتين مهمتين وهما توافر البنية التحتية الفنية المناسبة، والبنية الإدارية والتشريعية الداعمة.

وإذا كان ينظر إلى مصر على أنها تمتلك قناة السويس، فمصر باتت كذلك تمتلك ثورة تكنولوجية مرور الكابلات التي تربط الإنترنت بالعالم من خلال ممر قناة السويس الملاحي

من جانب آخر، فقد تمت صياغة استراتيجية تكنولوجيا المعلومات ٢٠٣٠ لتكون بمثابة الخطة الاستراتيجية التي ترسم ملامح تطور قطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، بهدف تحقيق أهداف محددة تتمثل في تطوير البنية التحتية، وتعزيز الشمول الرقمي، والانتقال إلى اقتصاد المعرفة، وبناء القدرات التكنولوجية، وتشجيع الابتكار.

٢٠٣٠ لتكون بمثابة الخطة الاستراتيجية التي ترسم ملامح تطور قطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، بهدف تحقيق أهداف محددة تتمثل في تطوير البنية التحتية، وتعزيز الشمول الرقمي، والانتقال إلى اقتصاد المعرفة، وبناء

وضعت وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات خطة مصر الرقمية التي اشتملت على مستهدفات لجذب الاستثمارات بالقطاع، والتحول نحو الحكومة الرقمية، وتقديم العديد من المبادرات التي توفر التدريب ودعم البنية التحتية للقطاع.

وركزت تلك الخطة على القطاعات الأكبر من حيث القيمة المضافة، مثل: تصميم وتصنيع الإلكترونيات، وإنشاء المناطق المتكاملة لخدمات التكنولوجيا "Technology Park as" ، وإنشاء مراكز البيانات المتكاملة. وقد كان الهدف الأساسي تعظيم المساهمة في الناتج المحلي الإجمالي بالبلاد.

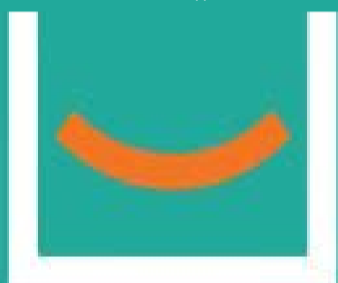
من جانب آخر، فقد تمت صياغة استراتيجية تكنولوجيا المعلومات

تريليون جنيه لتنفيذ المشروع القومي حياة كريمة لتحسين حياة ٦٠ مليون مواطن

الخاص والمجتمع المدني وشركاء التنمية في مصر، كما تهدف هذه المبادرة إلى تقديم حزمة متكاملة من الخدمات "الجوانب الصحية والاجتماعية والمعيشية" مُستهدفات حياة كريمة:

- إحداث طفرة شاملة للبنية التحتية والخدمات الأساسية.
- الارتقاء بجودة حياة المواطنين الاقتصادية والاجتماعية والثقافية.
- التخفيف عن كاهل المواطنين بالتجمعات الأكثر احتياجًا في الريف والمناطق العشوائية في الحضر.
- التنمية الشاملة للتجمعات الريفية الأكثر احتياجًا، بهدف القضاء على الفقر متعدد الأبعاد - توفير فرص عمل لتدعيم استقلالية المواطنين وتحفيزهم للنهوض بمستوى معيشتهم.
- الاستثمار في تنمية الإنسان المصري.

- سد الفجوات التنموية بين المراكز والقرى وتوابعها.
- إحياء قيم المسؤولية المشتركة بين كافة الجهات الشريكة وتنظيم صفوف المجتمع المدني لتوحيد التدخلات التنموية في المراكز والقرى وتوابعها.



حياة كريمة

لكل مصري .. لكل مصرية

٢٠١٢_٢٠٢٣ - ٥٢ مركزًا، والمرحلة الثانية خلال ٢٠٢٣_٢٠٢٥ والمرحلة الثالثة خلال ٢٠٢٥ - ٢٠٢٧ وتستهدف ٧١ مركزًا. وأطلق الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيس الجمهورية في ١٥ يوليو ٢٠٢١، حيث تم إطلاق المرحلة التمهيديّة في يناير ٢٠١٩ لتحسين الظروف المعيشية للمواطن المصري، في إطار من التكامل وتوحيد الجهود بين مؤسسات الدولة الوطنية ومؤسسات القطاع

كان المشروع القومي لتطوير قرى الريف المصري "حياة كريمة" هو حلم الجمهورية الجديدة، وأحدث نقلة نوعية بالارتقاء بالريف المصري الذي طالما عانى من انعدام المقومات الأساسية، فقد أنهت حياة كريمة عصور التهميش في كافة قرى مصر التي ظلت على مدى عقود طي النسيان والإهمال، ولكن في الجمهورية الجديدة حظي الريف المصري باهتمام بالغ، فكان على أجندة اهتمام الدولة المصرية لتحسين حياة ما يقرب من ٦٠ مليون مواطن.

واستهدفت المرحلة التمهيديّة للمبادرة تطوير القرى الأكثر فقراً في يناير ٢٠١٩، وتم إطلاق مبادرة "حياة كريمة"، واستهدفت ٣٧٥ قرية في ١٤ محافظة باستفادة ٤,٥ مليون مواطن، وأن الهدف هو تطوير شامل للريف وفي يوليو ٢٠٢١ تم إطلاق المشروع القومي لتطوير قرى مصر باستهداف ٤٥٠٠ قرية بـ ٢٢ محافظة باستهداف ٦٠ مليون مواطن يسكنون الريف المصري، وأن التكلفة التقديرية للمشروع نحو أكثر من تريليون جنيه، ويتم تنفيذ المشروع على ثلاثة مراحل المرحلة الأولى خلال



حكاية وطن.. مصر تنجح في إضافة ٣٠ ألف ميغاوات للشبكة الكهربائية

احتياجات المتزايدة للطاقة وضمان توفير الكهرباء بشكل مستدام، وتضمنت القدرات الكهربائية المضافة منذ عام 2014، 31 وحدة إنتاج طاقة كهربائية بإجمالي قدرات تصل إلى حوالي 30 ألف ميغاوات أي ما يعادل 14 ضعف قدرات التوليد الاسمية الموجودة بالشبكة حوالي 59 جيجاوات من 75 وحدة توليد.

لزيادة القدرة التوليدية وتحديث البنية التحتية القائمة التي أصبحت حالياً من أقوى الشبكات على مستوى العالم، حتى وصلت الزيادة في إنتاجية الكهرباء أكثر من 30 ألف ميغاوات في 10 سنوات فقط وهو رقم غير مسبوق وذلك من خلال ضخ استثمارات بلغت تريليون و100 مليار جنيه .

وساهم هذا التوسع في زيادة القدرات الكهربائية في تلبية

تمكنت وزارة الكهرباء والطاقة المتجددة ممثلة في الشركة القابضة لكهرباء مصر وشركاتها التابعة من تنفيذ مشروعات جديدة لرفع قدرة الشبكة الكهربائية منذ عام 2014 وحتى الآن لتلبية احتياجات المواطنين بقدرات تصل إلى 30 ألف ميغاوات.

ونجحت الدولة المصرية في تطوير شبكات توزيع ونقل وإنتاج الكهرباء من خلال إطلاق مشروعات كبرى





قمة المناخ وحقوق الانسان في غزة



دكتور: السيد مرسي

٣ "لكل فرد الحق في الحياة والحرية وأمن على شخصه". وأيضاً المادة ٦ من العهد الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية "الحق في الحياة حق ملازم

والأحفاد في مستقبل قريب ، ويتساءل البعض مستنكراً، عن العلاقة القانونية بين مؤتمر المناخ والحرب في غزة ؟ الإجابة ببساطة إذا كان المؤتمر يدعو الى عدم تجاهل التغيرات المناخية، لماذا تجاهل التغيرات المناخية الصارخة في غزة من حيث هدم البيوت وتدمير المزارع والأشجار وتدمير البنية التحتية وتشريد العائلات وقتل النساء والأطفال والرجال وتدمير المساجد والكنائس والدور ، وهذا مخالف للمادة الأولى من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان "يولد جميع الناس أحراراً ومتساوين في الكرامة والحقوق". والتحرز من التمييز وكذلك بالمادة الثانية منه هو ما يضمن هذه المساواة". وكذلك المادة

والإجابة ببساطة إذا كان المؤتمر يدعو الى عدم تجاهل التغيرات المناخية الصارخة في غزة من حيث هدم البيوت وتدمير المزارع والأشجار وتدمير البنية التحتية وتشريد العائلات وقتل النساء والأطفال والرجال وتدمير المساجد والكنائس والدور، وهذا مخالف للمادة الأولى من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان "يولد جميع الناس أحراراً ومتساوين في الكرامة والحقوق

أن تصورها في ظل انتهاك للبيئة من دمار وتدمير في غزة الغاشم لن تبقى معها بيئة نظيفة أو مناخ نظيفاً للأبناء

انعقد في دبي قمة المناخ "COP28"، لبحث تطورات تأثيرات التلوث البيئي وخطورة تداعياته على الكرة الأرضية بأسرها، بمعنى أن تجاهل التغيرات المناخية أو تجاهل تأثيراتها، يحرم التمتع الكامل والفعلي بمجموعة متنوعة من حقوق الإنسان، بما في ذلك الحق في الحياة، والحق في الحصول على المياه وخدمات الصرف الصحي، والحق في الغذاء، والحق في الصحة، والحق في السكن، والحق في تقرير المصير، والحق في الثقافة، والحق في التنمية. ويقع على عاتق الدول الالتزام في مجال حقوق الإنسان يقضي بمنع الآثار السلبية المتوقعة لتغير المناخ، وضمان أن يتمتع الأشخاص المتضررين منه، لا سيما من يعيش أوضاعاً هشّة، بإمكانية الوصول إلى التعويضات ووسائل التكيف الفعالة لعيش حياة كريمة، تلك دوافع إنسانية لا يمكن

من الامريكان والغرب داخل مؤتمر قمة المناخ COP28 بدولة الإمارات الشقيقة، فبعد أن رأينا الرئيس الأمريكي يزور إسرائيل في الأسبوع الأول من العدوان، وهو أول رئيس أمريكي يزور إسرائيل، وهي في حالة حرب، ومن بعده وزير الدفاع لويدي أوستز ليعلن أن المخازن الأمريكية مفتوحة أمام الجيش الإسرائيلي ليأخذ منها ما يريد. وقبله جاء وزير الخارجية أنتوني بلينكن ليعلن أنه جاء إسرائيل بصفته يهودياً وليس كوزير لخارجية الولايات المتحدة !!! فأمام هذه التجاوزات نشير إلى أن تحقيق السلم والأمن في أي مجتمع لا بد وأن يرتبط ارتباطاً وثيقاً بحقوق الإنسان، فحقوق الإنسان هي الضمان للمشاركة الفاعلة والمستدامة للمواطن في جميع مجالات الحياة. الى اللقاء: دكتور: السيد مرسي

مصر تلاتين بقلم عادل رستم

د محمود



ليست كغيرها .. متفرده .. تشعر وانت تكتب فيها انك أصبحت منها تمنحك دفئا ومشاعر .. نعم لماذا الاعلامي الحق هو من بحب

نتواصل وتتفاعل . مصر تلاتين تمنحك كل تلك الاحاسيس بل وتشعرك بالاكتر بالتوحد فيها صدقا اقول عندما أصيبت ببعض الخلل الفني الذي كان خارجا عن ارادة فريق العمل اصبت انا ايضا ببرد شديد وتوقفت تقريبا عن الكتابة .. ربما هنا يجدر ان أتقدم بكلمات الشكر لرئيس مجلس إدارة موقع مصر تلاتين الدكتور محمود صلاح قطامش الذي اعتبر الموقع ابنه البار وهو الأب البار .. رغم كل اعماله الا انه يخوض معركة كبرى لتطور ومحو مصر تلاتين .. شكرا د محمود

بروتوكول بين «العاصمة للتسويق العقاري» و«آل ناغي» للتصميمات» لتشطيب وحدات العاصمة الإدارية..



كثبت / ايمان محمد القاهره مصر تلاتين

أعمال التشطيبات بشكل يليق بالأشكال المعمارية المستخدمة في الإنشاءات. أضاف "الناغي"، أن شركته لديها فريق عمل محترف من المهندسين والفنيين ومصممي الديكور يستطيع تلبية مطالب النمو العمراني التي تشهده العاصمة الإدارية الجديدة واحتياج ملاك الوحدات لإتمام التشطيبات على أكمل وجه وبطبيعة الحال بأقل الأسعار وذلك استغلالا للفرص التي تقدمها الدولة للنهوض بشركات القطاع الخاص وهي خطوه من خطوات كثره هدفها النهوض بالاقتصاد الوطني . ايمان محمدمصر تلاتين



أبرمت شركة العاصمة للاستثمار والتسويق العقاري، بروتوكولا مع شركة "آل ناغي" للتصميمات والديكور، يستهدف مساعدة عملاء الشركة في إتمام أعمال التشطيبات للوحدات الخاصة بهم سواء سكنية أو إدارية.

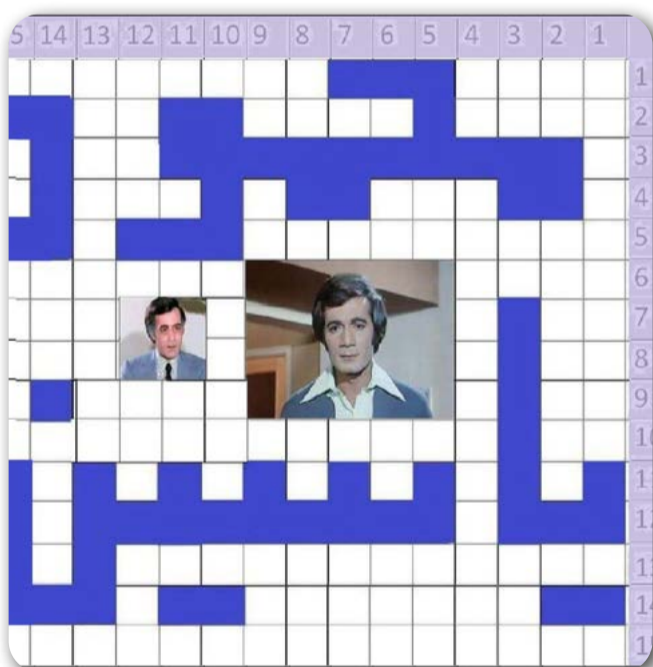
وقال شريف فتحي، المدير التنفيذي لشركة العاصمة للاستثمار والتسويق العقاري، إنه في ضوء اكتمال المشروع العملاق العاصمة الإدارية الجديدة بصورة شبه كاملة وتسليم ما يزيد عن ٨٠٪ من وحدات مشروعاتها كان لا بد من التفكير في خدمة ملاك الوحدات بتوفير كافة خدمات التشطيبات على أحدث الطرازات.

أشار "المدير التنفيذي للشركة"، إلى أن شركة "آل ناغي" تملك سيرة ذاتية عملاقة في مجالات الإنشاءات والتشطيبات والديكور وهو ما جعلنا نحرص على التعاون معها لتلبية احتياجات عملائنا من ملاك الوحدات بالعاصمة الإدارية الجديدة وذلك من خلال مقر الشركة الكائن بمبنى بايونير بنزس بلازا أمام المدينة الرياضية بمنطقة (MU-٢٣)، حيث تُعد شركتنا أولى شركات التسويق والاستثمار العقاري التي تفتتح فرعاً لها داخل العاصمة الجديدة.

أوضح "فتحي"، أن اكتمال عملية نقل موظفي الوزارات بشكل كامل لمقر الحي الحكومي جعل صورة المشروع العملاق تكتمل في ظل بنية تكنولوجية حديثة لا توجد في كثير من البلدان المتقدمة، لافتاً أن الحي الحكومي كان هو البوصلة الحقيقية لنجاح منظومة الخدمات اللوجيستية للعاصمة الإدارية الجديدة. ومن جانبه، قال المهندس حاتم الناغي، رئيس مجلس إدارة شركة "آل ناغي" للتصميمات والديكور، إن شركته نجحت خلال السنوات الأخيرة في تنفيذ عديد المشروعات سواء في مصر أو دول

الكلمات المتقاطعة

- ١٤- فيلم لسعاد حسني ومحمود ياسين ورشدي أباطة
- ١٥- فيلم لمحمود ياسين وميرفت أمين وعادل ادهم ومحمود المليجي (معكوسة) رأسياً
- ١- فيلم لشهيرة ومحمود ياسين
- ٢- صديق امرأة فيلم لنجلاء فتحي ومحمود ياسين (معكوسة)
- ٣- نصف فاتح - متشابهان - نصف الدلال
- ٤- حرف أجني (معكوسة) - فيلم لنبيلا عبيد ومحمود ياسين (معكوسة)
- ٥- حرف أجني - نت (مبعثرة)
- ٦- للأستفهام - حرف جر - المفعول من كلمة «أعف» يعترف
- ٨- نصف قارة (معكوسة) - جميع - برر (معكوسة)
- ٩- القعدة شهر هجري - نقيض ميّتا
- ١٠- فيلم لفاتن حمامة ومحمود ياسين
- ١١- نصف سماح
- ١٢- أنف وثلاث فيلم لمحمود ياسين - ألهي - نحر (مبعثرة)
- ١٣- لا فيلم لناهد شريف ومحمود ياسين
- ١٤- من أنواع الحديد - فيلم لنجلاء فتحي ومحمود ياسين عن حرب أكتوبر
- ١٥- وكبرياء فيلم لمحمود ياسين - جدو آخر افلام محمود ياسين.



إعداد سعيد شفيق

- ١- فيلم لمحمود ياسين ونجلاء فتحي - فيلم لمحمود ياسين ويسرا (معكوسة)
- ٢- امرأة فيلم لمحمود ياسين - نجل محمود ياسين - حرف أجني (معكوسة)
- ٣- نصف وردة
- ٤- يا دنيا فيلم لوردة ومحمود ياسين - عمرك
- ٥- فيلم لمحمود ياسين ونجلاء فتحي وبوسي
- ٦- هالة (مبعثرة)





القيمة الطبية والعلاجية لثمار الموز لعلاج قرحة المعدة

قرحة معدية مزمنة، فتقلل من تهيج القرحة من خلال تبطينه للمعدة، ولذلك فهي مفيدة جدا في علاج التهابات القولون والإمساك والإسهال لاحتوائها على كبرهيدرات سهلة الهضم لا توجد في أي نوع آخر من الفاكهة، كما أنها تحتوي أيضاً على مثبطات الأنزيم البروتيني، الذي يقضي على البكتيريا التي تسبب قرحة المعدة. وبشكل مختصر هي مفيدة جدا لعلاج مشاكل اضطرابات المعدة. ويمكن لمريض القرحة تناول حبة موز واحدة مع كوب من الحليب الدسم ذي القشدة، وذلك قبل تناول الوجبة الغذائية بحوالي نصف ساعة مع ضرورة أن يكون الحليب بارداً.

على منع تقرح المعدة، وذلك لأن المغذيات النباتية الموجودة فيها تقوم بتحفيز المعدة لبناء طبقة سميكة واقية من المخاط ضد الأحماض القوية الموجودة في بعض الاطعمة، ثم أنه يقضي على أنواع معينة من البكتيريا التي هي السبب الأول في قرحة المعدة. كما تستخدم ثمار الموز كعلاج فعال للاضطرابات المعوية بسبب نعومة قوامها، وفقاً لنتائج الدراسة المنشورة في مجلة أبحاث العقاقير عام ٢٠١١م، وتعتبر ثمار الموز الفاكهة الوحيدة التي لا تسبب أي مشاكل إذا كانت هناك



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

قرحة المعدة هي مرض من الأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي بشكل كبير، وهي عبارة عن تقرح (جرح) يصيب جزءاً من المعدة أو يصيب البطانة والغشاء المخاطي في المعدة أو في الإثني عشر، وغالباً ما يكون هذا التقرح في الطبقة الأولى من البطانة، ثم يبدأ هذا التقرح بالتعمق، ومن الممكن أن يحدث ثقباً في جدار المعدة، تعتبر ثمرة الموز مضاد للحموضة وتساعد



نصائح لتقليل الرغبة في تناول السكر أثناء الحمل

السكر. تناول أطعمة مليئة بالبروتين أثناء الحمل احتفظي بالوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين مثل اللحوم الخالية من الدهون أو الجبن أو الحمص المتاحة بسهولة لمكافحة الرغبة الشديدة في تناول السكر أثناء الحمل.

تناول الحلويات باعتدال ومن الممكن تناول المرأة الحامل قطعة بسيطة من الحلويات التي ترغبها ولكن باعتدال دون الإفراط في تناولها. الحصول على قسط مناسب من الراحة جسم النساء في فترة الحمل يحتاج الى قسط كاف من النوم لضبط التقلبات الهرمونية وتقليل التوتر، الذي يمكن أن يساهم في الرغبة الشديدة في تناول السكر أثناء الحمل.

البداية الصحية هناك بدائل صحية لإشباع الرغبة الشديدة لدى الحوامل في تناول الحلويات، عن طريق الجمع بين التمر مع زبدة الجوز والتوت أو رشه من مسحوق الكاكاو، حيث يعتبر التمر مصدر طبيعي للحلاوة، دون التسبب في ارتفاع السكر.

الشديدة في تناول السكر أثناء تغذية طفلك الذي ينمو. الترتيب ضرورة بقاء الجسم رطب عن طريق شرب الكثير من المياه خلال فترة الحمل، لعدم الجفاف من ناحية، كما أنه يساعد على تجنب الإفراط في تناول السكر.

اختاري الوجبات الخفيفة الوجبات الخفيفة الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة مثل الزبادي اليوناني أو المكسرات أو الفاكهة الطازجة تساعدك في الشعور بالإشباع من تناول الحلويات بطريقة صحية. كما تساعد تناول الوجبات المنتظمة في الحفاظ على مستويات ثابتة للسكر في الدم ويمنع الرغبة الشديدة في تناول

تتشعر بعض السيدات الحوامل أثناء فترة الحمل بالرغبة الشديدة لتناول السكريات، دون معرفة المخاطر الصحية التي سوف يتعرضن لها، فيعزز السكر أجسامنا بالمواد الأفيونية والدوبامين التي تجعلك تشعر بالتحسن، ما يجعلك ترغب في التكرار، وإليك عدة نصائح للحد من ذلك، وفقاً لما نشره موقع hindustantimes.

نصائح للحد من الرغبة تناول السكر للحوامل الحصول على وجبات متوازنة يجب أن تكون الوجبات التي تتناولها الحوامل متوازنة وغنية بالبروتينات والفيتامينات والمعادن المختلفة، التي تتواجد في الحبوب الكاملة والفاكهة والخضراوات لضبط مستويات السكر في الدم وتقليل الرغبة



إزاي تمنع زيادة الوزن لو بتأخذ أدوية الاكتئاب؟

لا ترتبط بعض مضادات الاكتئاب بزيادة الوزن. من الممكن أن يصف لك طبيبك بديلاً، إذا كان ذلك مناسباً، إذا كان زيادة وزنك يزعجك حقاً، تحدث مع طبيبك حول تجربة دواء مختلف.

٢. انظر إلى نمط حياتك وجدت إحدى الدراسات التي أجريت على استخدام أدوية الاكتئاب وزيادة الوزن أن زيادة الوزن كانت أكثر احتمالية لدى الأشخاص الذين اتبعوا نظاماً غذائياً غني بالسكريات والوجبات السريعة، وكانوا قليلي الحركة والمدخنين، إن إجراء بعض التغييرات على نمط حياتك قد يحد من زيادة الوزن الناجمة عن مضادات الاكتئاب.

٣. كن نشيطاً قد يكون لبدء ممارسة التمارين

١. تغيير الدواء

قد لا يعاني العديد من الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد سي من أي أعراض أو فقط يمكن أن يعيش الأشخاص مع التهاب الكبد C لسنوات قبل ظهور الأعراض.

هو انخفاض الشهية وما ينتج عنه من فقدان الوزن. وبمجرد علاج الاكتئاب، تعود الشهية إلى وضعها الطبيعي ويمكن أن يعود الوزن إلى ما كان عليه.

قد يعزو بعض الأشخاص بشكل غير دقيق زيادة الوزن هذه إلى الدواء بدلاً من حقيقة أن اكتئابهم يختفي. كيف تفقد الوزن بعد مضادات الاكتئاب؟

إذا زاد وزنك بعد تناول مضادات الاكتئاب، فمن المهم جداً ألا تتوقف عن العلاج قد يكون من الخطير التوقف فجأة عن تناول الدواء بدلاً من ذلك، فكر في أحد الخيارات التالية:

١. تغيير الدواء

أدوية الاكتئاب قد تسبب زيادة الوزن، كأحد الآثار الجانبية لتناولها لفترة من الوقت، وعلى الرغم من ذلك هناك عدد من النصائح يمكنك اتباعها لمنع زيادة الوزن الناتجة عن تناول أدوية الاكتئاب، بحسب موقع "health".

وتعد أدوية الاكتئاب ومنها مثبطات امتصاص السيروتونين الانتقائية (SSRIs) الأكثر شيوعاً لعلاج الاكتئاب المتوسط إلى الشديد وهي آمنة بشكل عام.

وتزيد مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية من توافر السيروتونين في دماغك، وهو ناقل عصبي يحمل الرسائل بين الخلايا العصبية في دماغك.

أسباب زيادة الوزن التي تسببها أدوية الاكتئاب ليست مفهومة بشكل واضح، على الرغم من وجود بعض الأدلة على أنها قد تحفز الشهية، كما أن بعض الأدوية تسبب الرغبة الشديدة في تناول الكربوهيدرات، مما قد يؤدي إلى زيادة الوزن.

قد لا يكون زيادة الوزن دائماً بسبب أدوية الاكتئاب، حيث يمكن أن يكون أحد أعراض الاكتئاب



ماذا يحدث لجسمك في الشتاء عند تناول برتقالة كل يوم؟

بالألياف ما يعزز عملية الإخراج أيضاً، كما أنها سبب في زيادة دفاعات الجسم ضد المرض وقدرته على مقاومة المخاطر الصحية، كما أنها تشعر متمولها بالشبع السريع ولمدة طويلة، لذا فالاعتدال فة تناولها يحسن من الوزن وضبطه. وتابع التقرير أن البطاطا تحتوي على الكثير من العناصر المهمة ما يجعلها سبباً في تعزيز مستوى ضغط الدم، وبالتالي فهي تعزز صحة القلب والشرين أيضاً. ولكن الإفراط في تناول البطاطا ليس بالأمر الجيد، لأن الكميات

البطاطا أحد أهم أكالات الطقس البارد، وهي من الأطعمة والخيارات الصحية والتي تعطي شعوراً بالدفء السريع، وارتبطت على الدوام بليلالي الشتاء الباردة. وذكر تقرير نشر في موقع wellcurve أن للبطاطا الكثير من الآثار الصحية المفيدة للجسم والصحة، تعزز كثيراً من إبقاء الجسم نشطاً وتحتوي على كم هائل من الفيتامينات ومضادات الأكسدة. وتساعد البطاطا على تحسين حالة المعدة وقدرة الأمعاء على الهضم والتعامل مع الطعام، فهي غنية

حصار الثقافة في أسبوع.. انطلاق السينما الفلسطينية وتوقيع بروتوكول لدعم برامج الطفل

على مدار الأسبوع الماضي، عقدت وزارة الثقافة، العديد من الاجتماعات وقامت الهيئات والقطاعات التابعة للوزارة بإطلاق المزيد من الفعاليات والأنشطة، وهو ما نستعرضه خلال السطور المقبلة.

توقيع بروتوكول مع "التعليم العالي" لدعم برامج الطفل شهدت الدكتورة نيفين الكيلاني، وزيرة الثقافة، والدكتور أيمن عاشور وزير التعليم العالي والبحث العلمي، توقيع بروتوكول تعاون مشترك بين وزارة الثقافة، وأكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا، في مجال تطوير ودعم صناعة محتوى الطفل من رسوم متحركة وبرامج للأطفال.

ووقع البروتوكول الدكتور هشام عزمي، أمين عام المجلس الأعلى للثقافة، والدكتور محمود محمد صقر، رئيس أكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا، وذلك بمقر وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بالعاصمة الإدارية الجديدة، وخلال توقيع البروتوكول،

قالت نيفين الكيلاني، وزيرة الثقافة إن هذا البروتوكول يأتي ضمن مجموعة البرامج والسياسات التي تسعى وزارة الثقافة لتنفيذها، وضمن محور عملها لبناء الإنسان،

وكرمت وزيرة الثقافة، الأطفال الفائزين بمسابقة "فلسطين في عيون أطفال مصر"، بتسليمهم شهادات تقدير. كما تفقدت معرضاً فنياً بعنوان "فلسطين في عيون أطفال مصر"، والذي يضم مجموعة من الرسومات الفنية من إبداعات الأطفال الذين فازوا في المسابقة التي تحمل نفس الاسم، وأشادت بالمستوى الجمالي

للوحاتهم، ومدى تجسيدها تجاه القضية، وقالت الدكتورة نيفين الكيلاني وزيرة الثقافة: "تأتي هذه الاحتفالية، ضمن أجندة فعاليات وزارة الثقافة التي تُنفذها للتضامن مع القضية الفلسطينية، والتي تستهدف تعريف الأجيال الجديدة بالقضية الفلسطينية وترسيخها في أذهانهم، من خلال إبداعات أطفال مصريين استطاعوا أن

وزيرة الثقافة، احتفالية "ملتقى الطفل العربي.. يوم الأرض للطفل الفلسطيني"، والتي نظمتها المركز القومي لثقافة الطفل، برئاسة الكاتب محمد ناصف، بالحديقة الثقافية للأطفال في السيدة زينب، وكرمت وزيرة الثقافة، الأطفال الفائزين بمسابقة "فلسطين في عيون أطفال مصر"، في عيون أطفال مصر، بتسليمهم شهادات تقدير. كما تفقدت معرضاً فنياً بعنوان "فلسطين في عيون أطفال مصر"، والذي يضم مجموعة من الرسومات الفنية من إبداعات الأطفال الذين فازوا في المسابقة التي تحمل نفس الاسم، وأشادت بالمستوى الجمالي



يُعبروا بصدق عن مدى تضامنهم مع الشعب الفلسطيني في أزمته الراهنة، وتجسيد معاني التأخي والترابط بين الشعبين المصري والفلسطيني".

افتتاح معرض "مصر قد الدنيا" بقصر الفنون

افتتحت الدكتورة نيفين الكيلاني، وزيرة الثقافة، معرض الفن التشكيلي "مصر قد الدنيا"، والذي يُقام بالتعاون بين الهيئة العامة لقصور الثقافة، وقطاع الفنون التشكيلية، برئاسة الدكتور وليد قانوش، بحضور نخبة من سفراء عدد من الدول، ويستمر حتى ٩ ديسمبر المقبل، بقصر الفنون، بساحة دار الأوبرا المصرية، وتفقدت وزيرة الثقافة الأعمال المشاركة في المعرض والذي يستهدف إلقاء الضوء على مجموعة من الإنجازات والتحويلات الإيجابية التي شهدتها مصر في ظل "رؤية ٢٠٣٠" وتحقيق أهداف التنمية المستدامة في كافة المجالات بالجمهورية الجديدة، ويُعد بمثابة منصة حاضنة لأعمال ١٢١ فناناً تشكيليًا من المؤثرين في الحركة الفنية في مصر، والذين شاركوا بتجاربهم الفنية وخبراتهم

افتتحت الدكتورة نيفين الكيلاني، وزيرة الثقافة، المعرض المعماري "العمارة الشعبية.. رؤى ومسيرة" للمعماري عصام صفي الدين، والذي يُنظمه الجهاز القومي للتنسيق الحضاري، برئاسة المهندس محمد أبو سعدة، بقاعة آدم حنين، بمركز الهناجر للفنون، بساحة دار الأوبرا، بحضور الدكتور وليد قانوش، رئيس قطاع الفنون التشكيلية، وعدد من محبي العمارة.

الإبداعية المشتركة التي تعكس الهوية المصرية، وتُعبّر عن التحديات التي تواجهها الدولة لتحقيق خطة التنمية الشاملة في المجالات الثقافية والفنية وغيرها، وذلك من خلال الاستعانة بالتقنيات والخامات والأساليب الفنية المتنوعة.

افتتاح معرض العمارة الشعبية.. رؤى ومسيرة

افتتحت الدكتورة نيفين الكيلاني، وزيرة الثقافة، المعرض المعماري "العمارة الشعبية.. رؤى ومسيرة" للمعماري عصام صفي الدين، والذي يُنظمه الجهاز القومي للتنسيق الحضاري، برئاسة

المهندس محمد أبو سعدة، بقاعة آدم حنين، بمركز الهناجر للفنون، بساحة دار الأوبرا، بحضور الدكتور وليد قانوش، رئيس قطاع الفنون التشكيلية، وعدد من محبي العمارة.

وتفقدت وزيرة الثقافة مجموعة الأعمال الفنية التي يشملها المعرض، والتي يبلغ عددها ٧٤ عملاً، تناولت العمارة الشعبية بأماطها المختلفة، والتقسيمات الإقليمية لها، كما تناولت في جزء منه تحليل الجهات في العمارة الشعبية.

انطلاق أسبوع السينما الفلسطينية "أسبوع السينما الفلسطينية" والذي ينظمه المركز القومي للسينما، برئاسة الدكتور حسين بكر، بالتعاون مع قطاع صندوق التنمية الثقافية، برئاسة الدكتور وليد قانوش، وضمن الفعاليات التي تُقيمها الوزارة للتضامن مع القضية الفلسطينية، بساحة دار الأوبرا المصرية.

يذكر أن البرنامج من إعداد وإشراف فني شاهدة محمد علي المشرف علي النشاط السينمائي بصندوق التنمية الثقافية، وتستمر فعالياته يوميًا حيث تختتم يوم الجمعة الموافق ٨ ديسمبر.

شاهد.. لوحة جنازية للملك الفرعوني سمر خت آخر حكام الأسرة الأولى



تميزت المقابر الملكية في عصر الأسترين الأولى والثانية بكتل أو لوحات حجرية تحمل اسم الملك المتوفى، وتعد هذه اللوحات الجنازية باكورة تقليد قديم لتمييز مقابر النخبة ولتخليد ذكرى المتوفى.

اللوحة الجنازية ونشاهد اليوم من مقتنيات المتحف المصري بالتحرير لوحة جنازية للملك سمر خت وريث الملك دن وآخر حكام الأسرة الأولى واسمه يعني "رفيق المجتمع المقدس"، وهو مكتوب داخل إطار مستطيل يدعى "سرخ"، وهو عنصر زخرفي يجمع بين واجهة القصر ومنظر من أعلى للبهو الملكي، يجلس أعلى الإطار الصقر حورس المعبود المرتبط بالملكية.

تعرض هذه اللوحة بقاعة ٤٣ أرضي بالمتحف المصري "الأسرة الأولى عهد الملك سمر، خت"، حوالي عام (٢٨٠٧-٢٨٠٠ ق.م)، أبيدوس، أم القعاب، شست. وكانت اللوحات الجنازية توضع بالمقاصير والمقابر وتعتبر ذات غرض جنازي يؤكد نسب المقبرة إلى صاحبها وهي بمثابة الضريح الذي يحوي المتوفى اسماً وشكلاً.

المتحف المصري بالتحرير يقع بقلب القاهرة، ويضم أكبر مجموعة من آثار مصر القديمة، حيث يحتوي على أكثر من ١٣٦ ألف أثر فرعوني، بالإضافة إلى مئات الآلاف من الآثار الموجودة في مخازنه.

أما عن مقتنياته فيتكون المتحف المصري من طابقين خصص الأرضي منهما للآثار الثقيلة "مثل التوابيت الحجرية والتماثيل

صلاية نعرمر (عصر التوحيد)، تمثال خع سخم (الأسرة ٢)، وتمثال زوسر (الأسرة ٣)، تماثيل خوفو وخفرع ومنكاورع (الأسرة ٤)، تمثال كاعبر وتمثال الخدم (الأسرة ٥)، وتمثال القزم سنب (الأسرة ٦)، وتمثال منتوحتب نب حبت رع (الأسرة ١١)، وتمثال أمنمحات الأول والثاني والثالث (الأسرة ١٢)، تمثال الكا حورشور (الأسرة ١٣)، تماثيل حتشبسوت وحتتمس الثالث (الأسرة ١٨)، ومجموعة توت عنخ آمون (الأسرة ١٨)، ومجموعة كنوز تانيس، ومجموعة كبيرة من المومياءات من مختلف العصور.

واللوحات والنقوش الجدارية، أما العلوي فقد خصص للآثار الخفيفة مثل "المخطوطات وتماثيل الأرباب والمومياءات الملكية وآثار الحياة اليومية وصور المومياءات والمنحوتات غير المكتملة وتماثيل وأواني العصر اليوناني الروماني وآثار خاصة بمعتقدات الحياة الأخرى"، وكذلك المجموعات الكاملة مثل "مجموعة توت عنخ آمون"، كما يضم المتحف عدداً هائلاً من الآثار المصرية منذ عصور ما قبل التاريخ حتى نهاية العصر الفرعوني بالإضافة إلى بعض الآثار اليونانية والرومانية، منها "مجموعة من الأواني الفخارية (من عصور ما قبل التاريخ)،



شاهد لوحة باب العزب بالقلعة بريشة الفنان الفرنسي جوزيف جيروليت

جولته ثلاث سنوات لتشمل الأرض المقدسة وبعليك ودمشق وحلب. ولم تكن الداجرية تمثل بالنسبة للفنان الفرنسي "جيرولت دي برانجي" سوى أداة قيمة سخرها من أوائل المستخدمين للكاميرا الداجرية ولقد اكتسب شهرته بعد قرن ونصف من رحلته في الشرق لأنه كان رائداً في مجال التصوير. وبعد إقامته في "الفيلا ميديسيس" بروما، قام "جيرولت دي برانجي" بزيارة اليونان ثم القاهرة والإسكندرية، وسافر بعد ذلك إلى القسطنطينية وتجول في المواقع الأثرية الموجودة بآسيا الوسطى "متجنباً في معظم الأحيان اتباع المسالك التقليدية". وتواصلت

باب العزب ثم جدده الخديوي إسماعيل في العصر الحديث وأضاف له الدرج الحجري الموجود أمامه. يذكر أن "جوزيف فيليبيرت جيرولت دي برانجي" فنان فرنسي يعد من أوائل المستخدمين للكاميرا الداجرية ولقد اكتسب شهرته بعد قرن ونصف من رحلته في الشرق لأنه كان رائداً في مجال التصوير. وبعد إقامته في "الفيلا ميديسيس" بروما، قام "جيرولت دي برانجي" بزيارة اليونان ثم القاهرة والإسكندرية، وسافر بعد ذلك إلى القسطنطينية وتجول في المواقع الأثرية الموجودة بآسيا الوسطى "متجنباً في معظم الأحيان اتباع المسالك التقليدية". وتواصلت

رسم العديد من الفنانين والمستشرقين لوحات جسدت الواقع المصري إذ جاء بعضهم إلى مصر خصيصاً من أجل الاطلاع على أرض الحضارات، واليوم نتوقف مع لوحة باب العزب بالقلعة للفنان الفرنسي جوزيف فيليبيرت جيروليت وهي لوحة من اللوحات التي أنجزت باستخدام الطباعة الحجرية. ويعتبر باب العزب أحد أهم أبواب القلعة وقد عرف في العصر المملوكي باب السلسلة وباب الاصطبل لأن الجزء الموجود خلف الباب كانت توجد به الاصطبلات السلطانية وتم تجديد الباب في العصر العثماني على يد الأمير رضوان كتنخدا وعرف



تحذير: التزييف العميق يمكنه التلاعب بالأشخاص.. و٣ طرق يمكنك من خلالها البقاء آمنًا

أيضًا لهجمات إعادة تشغيل الصوت المسجلة والأصوات المعدلة، وتوفر هذه الأدوات أيضًا تحليلًا بدرجة حيوية في الوقت الفعلي وقراراتًا مناسبة بشأن ما إذا كان الصوت حقيقيًا أم مزيفًا. كيف تبقى آمنًا

ولمساعدة الفرد في المنزل على البقاء في مأمن من التزييف العميق، شارك غوبتا بعض النصائح مع صحيفة U.S. Sun.

وقال: "إن البقاء في مأمن من الجرائم الإلكترونية يتطلب مزيجًا من الوعي والإجراءات الاستباقية والسلوك المسؤول عبر الإنترنت".

وأضاف: "فهم المخاطر والأنواع الشائعة من الهجمات، واستخدام المصادقة القوية مع المصادقة متعددة العوامل".

تعمل المصادقة متعددة العوامل (MFA) على حماية حساباتك من خلال طلب مستوى إضافي من التحقق قبل تسجيل الدخول - مثل التأكيد النصي.

من المهم أيضًا أن تظل حذرًا من الاتصالات من مصادر غير معروفة.

هناك شاغل رئيسي آخر يشاركه خبراء التكنولوجيا وهو تهديدات الأمن السيبراني، فعلى سبيل المثال، يمكن استخدام التزييف العميق لإنشاء هجمات تصيد مقنعة أو حتى للاحتفال حول الإجراءات الأمنية، ولكافة هذه المخاوف، يعمل Pindrop على تطوير أدوات لتحديد التزييف العميق منذ عام ٢٠١٥.

الأمن السيبراني، فعلى سبيل المثال، يمكن استخدام التزييف العميق لإنشاء هجمات تصيد مقنعة أو حتى للاحتفال حول الإجراءات الأمنية، ولكافة هذه المخاوف، يعمل Pindrop على تطوير أدوات لتحديد التزييف العميق منذ عام ٢٠١٥.

وقال جوبتا: "يوفر اكتشاف الحيوية الحماية ليس فقط للكلام المولد صناعيًا (تحويل النص إلى كلام، والروبوت الصوتي، وتعديل الصوت، وتحويل الصوت) ولكن

يميل الأفراد الذين يشغلون مناصب رفيعة المستوى، مثل السياسيين أو المشاهير، إلى "مواجهة مخاطر أكبر بسبب التأثير الأكبر لصورتهم العامة التي تم التلاعب بها". ومع ذلك، مع زيادة إمكانية الوصول إلى تكنولوجيا التزييف العميق، فمن المرجح أن نشهد المزيد من الجرائم المرتبطة بالتزييف العميق، كما يقول الخبراء.

وكشف غوبتا أن مصدر قلقه الأكبر فيما يتعلق بالتكنولوجيا هو احتمال قيام تقنية التزييف العميق "بالتلاعب بالناس ونشر المعلومات المضللة على نطاق واسع" - وهذا هو الحال بشكل خاص مع اقتراب الولايات المتحدة من عام الانتخابات. "من المرجح أن نشهد تدفقًا لمقاطع الفيديو والتسجيلات الصوتية والصور الواقعية للغاية للسياسيين والمرشحين الرئاسيين في الأشهر الـ ١٢ المقبلة، مما يثير مخاوف بشأن إمكانية التأثير على الرأي العام وجعله يصدق الأحداث أو التصريحات أو أفعال لم تحدث قط في الواقع".

هناك شاغل رئيسي آخر يشاركه خبراء التكنولوجيا وهو تهديدات

وقد وجدت دراسة أجريت في Pindrop أن الأشخاص كانوا قادرين فقط على التعرف على التزييف العميق بدقة تبلغ ٥٧٪، أي أفضل بنسبة ٧٪ فقط من رمي العملة المعدنية، ومع ذلك، أوضح غوبتا أن فرص الوقوع ضحية لجرمة التزييف العميق تعتمد على عوامل متعددة.

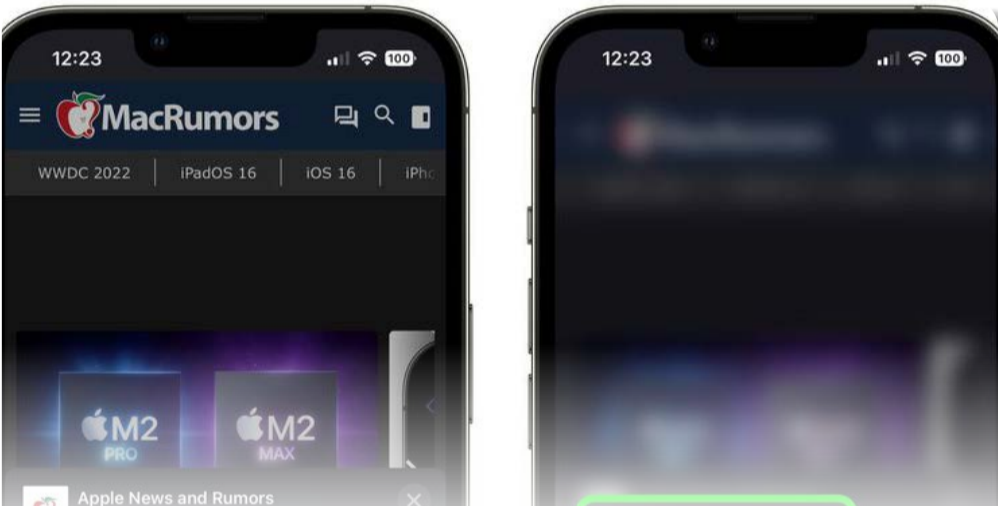
وقال: "الأفراد الذين هم أقل وعيًا بوجود تكنولوجيا التزييف العميق وقدراتها الهائلة قد يكونون أكثر عرضة للوقوع في جريمة التزييف العميق"، ووجد بيندروب أن الوعي يمكن أن يكون مدفوعًا بالدخل والعمر - ٥٦,٥٪ من البالغين في الولايات المتحدة الذين يقل دخلهم عن ٥٠ ألف دولار سنويًا يعرفون عن استنساخ الصوت، ٤٣,٦٪ يعرفون عن التزييف العميق.

وأضاف جوبتا: "عند النظر إلى الأفراد الذين يزيد دخلهم السنوي عن ١٢٥ ألف دولار، ترتفع مستويات الوعي إلى ٧٥٪ وأكثر من الثلثين على التوالي"، وهناك عامل آخر يلعب في احتمالية الوقوع ضحية للتزييف العميق وهو خطر التعرض. وأضاف غوبتا أنه على سبيل المثال،



الاحتمالي وسرقة الهوية والاحتمال المالي، ويقدر المنتدى الاقتصادي العالمي (WEF) أن مقاطع الفيديو المزيفة العميقة تتزايد بمعدل سنوي قدره ٩٠٠٪، وأوضح أميت جوبتا، نائب رئيس إدارة المنتجات والأبحاث والهندسة في شركة Pindrop للأمن السيبراني، لصحيفة The Sun الأمريكية أن التزييف العميق يشكل مصدر قلق متزايد لخبراء التكنولوجيا.

حذر أحد خبراء التكنولوجيا من أن التزييف العميق يمكن أن يخدع الضحايا ويأخذ منهم أموالهم، فيما يستخدم المحتالون تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي لنسخ أصوات ووجوه الضحايا المطمئنين، ويُعرف هذا باسم التزييف العميق وعادةً ما يستخدمه ممثلون سيئون لابتزاز الأموال من الضحايا. وعلى وجه التحديد، تُستخدم تقنية التزييف العميق في عمليات التصيد



كيفية إزالة جهات الاتصال المقترحة من صفحة مشاركة iOS.. اعرف الخطوات

المشاركة مرة أخرى في المستقبل، ولكن إذا واصلت تكرار ذلك كلما ظهرت، فستلحق نظام iOS الرسالة في النهاية.

قم بإزالة جميع جهات الاتصال من ورقة مشاركة iOS

باستثناء حذف جهة الاتصال الخاصة به في تطبيق جهات الاتصال، فإن الطريقة الوحيدة لضمان عدم استمرار ظهور شخص ما في ورقة المشاركة الخاصة بك هي تعطيل صف اقتراحات جهات الاتصال تمامًا.

١- افتح تطبيق الإعدادات.

٢- قم بالتمرير لأسفل، ثم اضغط فوق Siri & Search.

٣- ضمن قسم "اقتراحات من Apple"، قم بإيقاف تشغيل المفتاح الموجود بجوار "إظهار عند المشاركة".

شخص ما هو اقتراح مكرر عبر تطبيقات متعددة، أو إذا كنت لا تريد لفت الانتباه إلى اتصالاتك المعتادة مع شخص معين، يمكنك في الواقع توجيه اقتراحات المشاركة هذه لتظهر بشكل أقل، أو لا تظهر على الإطلاق، إليك الطريقة. اجعل جهات الاتصال تظهر بشكل أقل تكرارًا في ورقة مشاركة iOS

١- اضغط على زر المشاركة (المربع الذي به سهم يشير) في أي تطبيق لإظهار ورقة المشاركة.

٢- اضغط لفترة طويلة على جهة الاتصال المقترحة التي تريد رؤيتها بشكل أقل في ورقة المشاركة.

٣- اضغط على "اقتراح أقل" في القائمة المنبثقة. ضع في اعتبارك أن القيام بذلك لن يضمن عدم ظهور جهة الاتصال في ورقة

عندما تذهب لمشاركة شيء ما على iPhone أو iPad باستخدام زر المشاركة، يعرض iOS عرض النشاط، والذي يُطلق عليه غالبًا "ورقة المشاركة" - وفي الجزء العلوي منه صف من جهات الاتصال المقترحة التي تفاعلت معها مؤخرًا.

يؤدي التمرير على طول هذا الصف إلى إظهار المزيد من جهات الاتصال، وتشير الأيقونة الموجودة في زاوية كل صورة للملف الشخصي إلى التطبيق الذي تستخدمه غالبًا للتواصل مع هذا الشخص، وفقًا لموقع macrumors.

تعد جهات الاتصال المقترحة هذه مفيدة إذا كنت تشارك الكثير من الأشياء مع نفس الأشخاص، ولكن قد تكون هناك أوقات تفضل فيها عدم رؤية جهات اتصال محددة هناك، على سبيل المثال، إذا كان



"Zero-day" .. يعني إيه مصطلح ثغرة يوم الصفر الأمنية؟

مصمم اجتماعيًا - أي بريد إلكتروني أو رسالة أخرى يُفترض أنها من مراسل معروف أو شرعي ولكنها في الواقع من مهاجم، تحاول الرسالة إقناع المستخدم بتنفيذ إجراء مثل فتح ملف أو زيارة موقع ويب ضار، ويؤدي القيام بذلك إلى تنزيل البرامج الضارة للمهاجم، والتي تتسلل إلى ملفات المستخدم وتسرق البيانات السرية.

تعتبر هجمات يوم الصفر خطيرة بشكل خاص لأن الأشخاص الوحيدين الذين يعرفون عنها هم المهاجمون أنفسهم، وبمجرد اختراقهم للشبكة، يمكن للمجرمين إما الهجوم على الفور أو الجلوس وانتظار الوقت الأكثر فائدة للقيام بذلك

الأول، مما يزيد من احتمالية نجاح الهجمات. استغلال ثغرة Zero-day هو الطريقة التي يستخدمها المتسللون لمهاجمة الأنظمة التي بها ثغرة أمنية لم يتم تحديدها مسبقًا، لإحداث ضرر أو سرقة البيانات من نظام متأثر بالثغرة الأمنية.

قد يؤدي رمز الاستغلال إلى وقوع مستخدمي البرنامج ضحية - على سبيل المثال، من خلال سرقة الهوية أو أشكال أخرى من الجرائم الإلكترونية، بمجرد أن يتعرف المهاجمون على ثغرة يوم الصفر، فإنهم يحتاجون إلى وسيلة للوصول إلى النظام الضعيف، غالبًا ما يقومون بذلك من خلال بريد إلكتروني

يشير مصطلح "Zero-day" إلى العديد من الثغرات الأمنية المكتشفة مؤخرًا والتي يمكن للمتسللين استخدامها لمهاجمة الأنظمة، ويكشف مصطلح "يوم الصفر" أو Zero-day إلى حقيقة أن البائع أو المطور قد علم للتو بالخلل، مما يعني أن أمامه "صفر يوم" لإصلاحه، ويحدث هجوم Zero-day عندما يستغل المتسللون الخلل قبل أن تتاح للمطورين فرصة معالجته.

ثغرة يوم الصفر "Zero-day" هي ثغرة أمنية في البرنامج اكتشفها المهاجمون قبل أن يصبح المبرمج على علم بها، ونظرًا لأن المبرمج غير مدرك، لا يوجد أي تصحيح لثغرات اليوم

رئيس الوزراء: 2 مليون وحدة سكنية تم تنفيذها لمختلف الشرائح رقم غير مسبوق



١٤٧ ألف وحدة بها لشريحة محدود الدخل، ضمن المبادرة الرئاسية "سكن لكل المصريين"، واستفاد بها نحو ٦٠٠ ألف مواطن، بمتوسط ٤ أفراد لكل أسرة مستفيدة من هذا المشروع الذي يسهم في تحقيق العدالة الاجتماعية.

كما أكد رئيس مجلس الوزراء أن المستفيد لا يحصل على وحدة سكنية فقط، ولكن يعيش في مجتمع سكني حضاري مخطط، يتمتع بمختلف الخدمات، موجهًا الشكر لكل المسؤولين عن هذا المشروع المهم الذي يُعد علامة بارزة للإنجاز.

تم وجار تنفيذها بالمشروع بلغ نحو مليون وحدة، بالإضافة إلى ٣٠٠ ألف وحدة بديل العشوائيات لأهاليها سكان المناطق غير الآمنة، وذلك فضلًا عن الوحدات التي نفذتها الدولة لشريحة متوسطي الدخل والقادرين، مشيرًا إلى أن عدد الوحدات يصل إلى نحو ٢ مليون وحدة تم تنفيذها، ومؤكّدًا أن هذا الرقم غير المسبوق أسهم بصورة كبيرة في الحد من أزمة الإسكان التي كانت تُؤرق الكثيرين، ضاربًا المثل بمدينة واحدة من مدن الجيل الرابع، هي مدينة "حدائق أكتوبر"، التي تم تنفيذ

المستثمر؛ للانطلاق في قطاع الصناعة والنهوض به. ولفت رئيس الوزراء إلى تفقّد نماذج من الوحدات السكنية التي يتم تنفيذها ضمن المبادرة الرئاسية "سكن لكل المصريين" في "السادات" و"حدائق أكتوبر" وتسليم عددٍ من العقود للمستفيدين، منوهاً إلى الجهود المبذولة لتنفيذ تلك المبادرة على النحو الأمثل وتحقيق نسب إنجاز مرتفعة؛ من أجل توفير مجتمع سكني متكامل الخدمات للمواطنين. وفي الإطار ذاته، أكد الدكتور مصطفى مدبولي أن ما

قام بها يوم السبت الماضي في مدينتي "السادات" بمحافظة المنوفية، و"حدائق أكتوبر" بالجيزة؛ لافتًا إلى أن جولته بمدينة "السادات" محافظة المنوفية، شملت تفقّد عدد ٤ مصانع تعمل في مجالات مختلفة، مؤكّدًا أن تلك المصانع تُسهم في تشغيل آلاف الشباب، وتهدف إلى دعم السوق المحلية وتقليل الفجوة الاسترادية لمصر لا سيّما في ضوء خططها للتوسع والتصدير وزيادة المكون المحلي، وموضحًا أن الدولة تشجع القطاع الخاص، بكل السبل، وتعمل على تذليل أي عقبة تواجهه



زوجة تهرب من عيش الزوجية بعد شهر من الزواج: "لم ينفق جنيتها"

من تقاضيه راتب كبير، كاد أن يتخلص مني في آخر خلاف نشب بيننا، ولاحقني بعلمي وتعدي علي بالضرب وحاول إصطحابي بالقوة للرجوع له، بعد أن طلبت الطلاق خلعا منه في ظل رفضه تحمل مسؤولية الزواج. وتابعت: "ذهبت للعيش برفقة أهلي، وحررت ضده بلاغات بعدم التعرض بسبب إصراره على الإساءة لي، وطالبت بحل الخلافات ولكنه تعنت، وقمت بتوسيط بعض المقربين وأصدقائه لمحاولة دفعه للانفصال عني دون فائدة بسبب رفضه، ليطلبني بالتنازل عن حقوقي والعودة له".

وأضافت: "لم ينفق علي جنيتها واحد خلال شهر من الزواج. كانت عائلتي تتكفل بنفقاتي ونفقاته في كثير من الأوقات بالرغم من تقاضيه راتب كبير، كاد أن يتخلص مني في آخر خلاف نشب بيننا، ولاحقني بعلمي وتعدي علي بالضرب وحاول إصطحابي بالقوة للرجوع له، بعد أن طلبت الطلاق خلعا منه في ظل رفضه تحمل مسؤولية الزواج".

عائلتي تتكفل بنفقاتي ونفقاته في كثير من الأوقات بالرغم

عسر حالته المادية- كذبا- .. كلمات جاءت على لسان إحدى الزوجات بدعوى طلاق للخلع، أمام محكمة الأسرة بمصر الجديدة، واتهمته بتعنيفها وإبتزازها للتنازل عن حقوقها. وقالت الزوجة: "عشت برفقته طوال الشهر الماضية وأنا أخشي علي نفسي من عنفه، كان يبتزني حتي أذهب لعائلتي وأمنحه المال، وتركت منزلي خلال ٨ شهور زواج ٣ مرات، وفي النهاية قررت الحصول على الطلاق هربا من العيش برفقته تحت سقف منزل واحد".



ويطالب والدي بمنحه مصروف شهري لمساعدته بعد أن ادعي قبل على نفسه بأن يذهب لعائلتي بعد شهر من الزواج، لم زوجي فضحني أمام عائلتي، لم أتخيل أنه بخيل لتلك الدرجة،



"السر في منتصف الليل" .. لص مدينة بدر يواجه مصيره خلف القضبان

ويجوز في حالة العودة تشديد العقوبة وضع المتهم تحت مراقبة الشرطة مدة سنة على الأقل أو سنتين على الأكثر، وهي عقوبة تكميلية نصت عليها المادة ٣٢٠ عقوبات.

التي تتم بعد منتصف الليل بعيدا عن عين الجميع. عاقبت المادة ٣١٨ من قانون العقوبات من يرتكب واقعة السرقة بمدة لا تتجاوز سنتين على السرقا التي لم تقتزن بظرف من الظروف المشددة.

كما يعاقب بالحبس مع الشغل ٣ سنوات على السرقا التي يتوافر فيها ظرف من الظروف المشددة المنصوص عليه في المادة ٣١٧،

أمرت جهات التحقيق، بإحالة متهم بسرقة المساكن في مدينة بدر، إلى محكمة الجناح لبدء محاكمته بتهمة السرقة، بعد الاستماع إلى أقوال الشهود والضحايا وتفرغ كاميرات المراقبة. واعترف المتهم باعترافات تفصيلية حول جرائمه، وأكد سرقة ٨ شقق سكنية بعد مراقبة سكان تلك الشقق والتأكد من خلو الشقة، من أصحابها خلال تنفيذ السرقة،



زوج يطالب بتخفيض نفقة زوجته وطفله: "تتقاضى ٣٠ ألف جنيه شهريا"

لملاحقتها بقضايا لإثبات نشوزها وإسقاط حقوقها الشرعية- بعد أن ألحقت بي ضرر مادي ومعنوي بالغ-". وأضاف: "قدمت حافظة مستندات ضمت شهادات ومستندات تفيد بإدائي النفقات لزوجتي، بالإضافة إلى إصابتي بشكل خطيرة على يديها، وتدهور حالي الصحية، وتحليلها بعد نشوب خلافات زوجية بيننا أثر استيلائها على أموال وتدميرها لحياتي، وحرمان من أبنتي، لتتعنت في استخدام حقوقها للأضرار بي، وملاحقتها لي بقضايا الحبس، والتهديد أما الدفع أو الزج بي بالسجن".

الأسرة: "زوجتي أصرت على جعلي لها شريك بمسروعي وعملي فوافق بعد إلحاح كبير منها، ولكنها تحايلت وسرقت ممتلكاتي ومشروع عمري واستولت علي كل شيئ، لاحقتها بقضايا مدنية لاسترداد أموالها ولكنها رفضت تمكينني منها مما دفعني لترك المنزل لها طوال العام الماضي، وحاولت الانفصال عنها وديا ولكنها هددت بسجنني بسبب المؤخر والنفقات". وتابع: "زوجتي تتقاضى من مشروع الذي استولت عليه سنويا مئات الآلاف من الجنيهات، وبالرغم من ذلك تبتزني وتلاحقني للحصول على نفقات، مما دفعني

"زوجتي استولت على مشروع الذي شقيت طوال سنوات لتأسيسه، وأصبحت تتقاضى سنويا مئات الآلاف كإرباح منه، وبالرغم من ذلك بعد انفصالي عنها وتركي للمنزل لها وطلبي تسوية الخلافات بالطلاق، لاحقتني بدعاوي الحبس، وشهرت بسمعتي، وجعلتني أدفع ثمن تمردتي على عنفها وإساءتها المتكررة لي". .. كلمات جاءت على لسان أحد الأزواج أمام محكمة الأسرة بمصر الجديدة، طالب بتخفيض مبلغ النفقة الذي يتجاوز ٣٠ ألف جنيه شهريا لزوجته وطفله. وقال الزوج بدعواه أمام محكمة





وزارة الرياضة: الموافقة على استضافة دورة الألعاب الإفريقية نتاج دعم القيادة السياسية المصرية

القيادة السياسية، مع الحرص على تكاتف كافة مؤسسات الدولة للعمل على دمجهم في مختلف الأنشطة والفعاليات التي تقدمها لهم الوزارة.

وتقدم مصطفى بيرا ف رئيس اتحاد اللجان الأولمبية الوطنية الإفريقية "أنوكا" في خطاب موافقته علي منح مصر تنظيم دورة الألعاب الإفريقية، بالتحية والتقدير والامتنان إلي الرئيس عبد الفتاح السيسي على الحكمة والتوجيه والتفهم الذي انعكس خلال الأنوكا الأخير والذي عقد في مصر في شهر سبتمبر ٢٠٢٢ مع رئيس جمهورية مصر العربية، بحضور الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة المصري، وتوماس باخ رئيس اللجنة الأولمبية الدولية والوفد المرافق له وحسن مصطفى، رئيس الاتحاد الدولي لكرة اليد بصفته ممثلاً للحركة الأولمبية الدولية في مصر، وهشام حطب رئيس اللجنة الأولمبية المصرية.

ويأتي ذلك بفضل توافر البنية الإنشائية الرياضية ذات المواصفات العالمية التي أصبحت تتمتع بها مصر حالياً، الأمر الذي جعلنا جاهزين دائماً وبشكل مستمر لاستضافة البطولات الدولية والقارية.

مغطاة بإجمالي سعة ٢٣ ألف متفرج، ومجمع صالات تنس وسباحة واسكواش، وصلات منافسات الرماية والفروسية، كما تحدث وزير الشباب والرياضة عن المدينة الرياضية بالعاصمة الإدارية الجديدة والمقامة علي مساحة ٩٢ فدان، وبها صالة مغطاة تتسع ٧٥٠٠ ألف متفرج، ١٤ ملعب خماسي وقانوني، مجمع ملاعب تنس وسباحة واسكواش، وثلاثة صالات أنشطة منهم صالة لذوي الهمم والذين حازوا علي اهتمام

وحول إستضافة الأحداث والبطولات الرياضية الكبرى، أوضح أشرف صبحي، أن توجيهات الرئيس عبد الفتاح السيسي، ودعمه ومتابعته المتواصلة ملف العمل بمنظومة الشباب والرياضة، وضعت مصر في مكانة عالمية غير مسبوقة سواء من حيث استضافة البطولات والمحافل الرياضية العالمية أو من خلال النتائج التي يحققها أبطالنا في مختلف المنافسات.

ويأتي ذلك بفضل توافر البنية الإنشائية الرياضية ذات المواصفات العالمية التي أصبحت تتمتع بها مصر حالياً، الأمر الذي جعلنا جاهزين دائماً وبشكل مستمر لاستضافة البطولات الدولية والقارية.

ونوه أشرف صبحي إلي الجيل الجديد من المنشآت الرياضية الذكية ومنها، مدينة مصر الدولية للألعاب الأولمبية المقامة علي مساحة ٤٦٨ فدان، وبها استاد يتسع لـ ٩٢ ألف متفرج، وصلتين



قدرات الدولة المصرية في البنية التحتية الرياضية، وتطورت البنية الأساسية للدولة المصرية بصفة عامة بشكل كبير، وأيضاً تطورات البنية الرياضية، وامتلاك مصر لخبرات كبيرة ومختلفة في هذا الشأن.

هو نتاج دعم القيادة السياسية المصرية للرياضة في الأونة الأخيرة. وتستضيف مصر منافسات دورة الألعاب الإفريقية ٢٠٢٧ وذلك للمرة الثانية تاريخياً بعد استضافة نسخة ١٩٩١. وتحدث وزير الرياضة في بيانه عن

أشاد أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة المصري، بقرار موافقة اتحاد اللجان الأولمبية الوطنية الإفريقية "أنوكا" على منح مصر حق استضافة دورة الألعاب الإفريقية ٢٠٢٧. وأكد صبحي على أن ذلك القرار

إزاي تمنع زيادة الوزن لو بتأخذ أدوية الاكتئاب؟

تتمه ص ٧

٤. احصل على نوم جيد تم ربط اضطراب النوم المزمن بزيادة الوزن والسمنة والتركيز على الحصول على ثماني ساعات من النوم الجيد كل ليلة سيساعد على ضمان عدم زيادة الوزن. نظراً لأن اضطراب النوم مرتبط بالاكتئاب فإن الحصول على نوم جيد ليلاً لن يساعد فقط في التحكم في الوزن ولكن أيضاً في التحكم في اكتئابك.

قد يساعد في إبطال الآثار الجانبية لزيادة الوزن بسبب الدواء. ممارسة الرياضة لا تفيد الجسم فحسب، بل تفيد العقل أيضاً. وجدت دراسة جديده أن التمارين الرياضية تعادل الأدوية المضادة للاكتئاب كعلاج أولي للاكتئاب الخفيف إلى المتوسط. وقد ثبت أيضاً أنه يحسن أعراض الاكتئاب عند استخدامه مع الأدوية المضادة للاكتئاب.

الرياضية فائدة مزدوجة: ليس فقط قد يساعدك على التخلص من أي وزن زائد، ولكنه قد يساعد أيضاً في التحكم في اكتئابك. توصي الكلية الأمريكية للطب الرياضي بممارسة النشاط البدني لمدة ٢٢٥-٤٢٠ دقيقة أسبوعياً لتحقيق خسارة كبيرة في الوزن و١٥٠-٢٥٠ دقيقة أسبوعياً لمنع زيادة الوزن، تحقيق أهداف التمرين هذه أثناء تناولك للأدوية المضادة للاكتئاب



انحلت العقدة.. رأسية قاتلة تقود أرسنال لأول فوز على ملعب لوتون بعد ١٠ زيارات

بينما سجل لوتون جابرييل أوشو وإيليا أديبايو وروس باركلي. الفوز رفع رصيد أرسنال للنقطة الـ ٣٦ ليعزز صدارته بفارق ٥ نقاط عن ليفربول الذي سيلعب ضد شيفيلد، بينما توقف رصيد لوتون عند النقطة التاسعة في المركز الـ ١٧.

على ملعب لوتون في آخر ١٠ زيارات سابقة. المباريات السابقة آخرها كان عام ١٩٩١ في المرة الأخيرة التي لعب فيها لوتون في الدرجة الأولى. سجل رابعة أرسنال كل من جابرييل مارتينيلي وجابرييل جيسوس وكاي هافيرتز وديكلان رايس،

حقق أرسنال فوزاً قاتلاً على لوتون تاون بأربعة أهداف مقابل ثلاثة على ملعب الأخير في الجولة الـ ١٥ من الدوري الإنجليزي الممتاز. جمهور الزمالك يشجع في المدرجات أمام سوار الغيني الفوز فك عقدة لأرسنال استمرت لسنوات عديدة، إذ فشل المدفعية في الفوز

الرئيس السيسي لوزراء النرويج: مصر مستمرة في مساعيها للتهدة بغزة

تتمه ص ١

امتداد تداعياتها الأمنية والسياسية إلى استقرار وأمن المنطقة برمتها. وشدد ك الرئيس على أن مصر مستمرة في مساعيها لتنسيق الجهود الإقليمية والدولية للدفع نحو تبني مسار التهدة، وإيصال وتوفير المساعدات الإغاثية إلى قطاع غزة، وذلك لتجنيب الشعب الفلسطيني المزيد من المعاناة الإنسانية.

غير العادية، حيث أكد الجانبان أن المخرج الوحيد للوضع المتأزم الراهن هو العمل على إيجاد التسوية العادلة والشاملة للقضية الفلسطينية على أساس حل الدولتين، مع أهمية الضغط في الوقت الحالي نحو تحقيق وقف إطلاق النار في ظل التبعات الإنسانية الخطيرة لمواصلة العمليات العسكرية على حياة المدنيين، فضلاً عن

عن الاستفادة من الخبرات النرويجية في المشروعات المرتبطة بمجالات الطاقة النظيفة، لاسيما في ظل سوابق التعاون الناجح بين الحكومة المصرية وشركة سكاتك النرويجية في هذا الصدد، إلى جانب مناقشة سبل تعزيز التعاون الثلاثي بين مصر والنرويج في أفريقيا.

كما تم مناقشة آخر المستجدات على صعيد عدد من الملفات والقضايا الإقليمية ذات الاهتمام المشترك، خاصة تطورات الأوضاع في قطاع غزة، لاسيما في أعقاب الزخم الإقليمي الناتج عن عقد كل من قمة القاهرة للسلام وأقمة العربية الإسلامية





بمشاركة ٤ فرق.. طرح تذاكر كأس السوبر المصري في الإمارات

طرح مجلس أبو ظبي الرياضي وكشف مجلس أبو ظبي الرياضي تذاكر مباريات كأس السوبر المصري والمقرر إقامته بأربعة فرق لأول مرة.

الحالي بشكل رسمي، إذ تقام منافسات نصف النهائي يوم ٢٥ ديسمبر الجاري بينما النهائي يوم ٢٨ من الشهر ذاته.

وتتأهل بينديك سبور بذلك إلى دور ال٣٢ من منافسات كأس تركيا.



"هذه روح الروح" كوكا يسجل هاتريك في كأس تركيا متضامنا مع شهيدة غزة

وأظهر كوكا تضامنه مع ريم طفلة غزة التي استشهدت بنيران قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال عدوانهم على قطاع غزة. وكان قد انتشر مقطع فيديو لجد ريم وهو يحمل الطفلة الشهيدة قائلا: "هذه روح الروح".

وتغلب بينديك سبور على فريق إسبرطة سبور بخمسة أهداف مقابل ثلاثة. بينديك سبور



كارينكاتير

الحكم لاتب



مصطفى
الكروية



جائزة جديدة.. صلاح يحصل على لاعب العام من اتحاد مشجعي كرة القدم

أعلن نادي ليفربول تتويج محمد صلاح بجائزة أفضل لاعب في عام ٢٠٢٣ والمقدمة من اتحاد مشجعي كرة القدم. جمهور الزمالك يشجع في

المدرجات أمام سوار الغيني صلاح حصل على الجائزة للمرة الثالثة في تاريخه بعد أن حصل عليها في عامي ٢٠١٨ و٢٠٢١.

