

Mohamed Qatamesh Dental Clinic

After Before

١١ ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٢٠١٠١٦٧٠٩٧٨
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com

مصر

إخبارية إلكترونية مستقلة
نسخة مجانية

رئيس مجلس الإدارة
محمود صلاح قطامش

أسسها/محمود صلاح قطامش ٢٠١٤

الخميس | ١ جمادى الآخر | ١٤٤٥ هـ | الموافق ١٤ ديسمبر | ٢٠٢٣ م | العدد الإجمالي رقم ١٣٤٢

الرئيس السيسي يؤكد حرص مصر على دعم الكونغو الديمقراطية ببرامجها التنموية

على تقديم الدعم للكونغو الديمقراطية في برامجها التنموية بما يتسق مع الطابع الخاص والتاريخي للعلاقات بين البلدين. وأضاف المتحدث الرسمي أن الاتصال تطرق كذلك إلى الأوضاع في القارة الأفريقية، حيث أكد الرئيسان مواصلة تعزيز العمل الأفريقي المشترك لتحقيق الاستقرار والسلم والأمن للقارة، والعمل على تثبيت دعائم هذا الاستقرار وربطه بجهود التنمية، بما يتسق مع تطلعات الشعوب الأفريقية.



تلقي الرئيس عبد الفتاح السيسي اتصالاً هاتفياً من رئيس الكونغو الديمقراطية "فيليكس تشيسيكيدى". وصرح المستشار أحمد فهمي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، بأن الاتصال تناول العلاقات الثنائية بين البلدين، حيث استعرض الجانبان أهم مجالات التعاون، وأكدوا الرغبة المشتركة في توسيعها إلى آفاق أرحب في ضوء العلاقات الوثيقة بين الجانبين. كما أكد الرئيس حرص مصر

الرئيس السيسي: التعاون مع دول حوض النيل أحد أهم ثوابت العمل المصري الأفريقي

حوض النيل يمثل أحد أهم ثوابت العمل المصري الأفريقي المشترك، خاصة في ظل ما تمتلكه مصر من إمكانيات بشرية وخبرات فنية ومؤسسية متنوعة في مجال الموارد المائية وغيرها من المجالات، بما يساهم في تنفيذ العديد من المشروعات التنموية المشتركة، التي تعود بالنفع المشترك للقارة الأفريقية.

أنشطة التعاون في مجال الري والموارد المائية مع دول حوض النيل، خاصة ما يتعلق بخزانات حصاد مياه الأمطار، ومحطات مياه الشرب الجوفية، فضلاً عن مشروعات تطهير المجاري المائية، والحماية من أخطار الفيضانات، وكذا إنشاء المراسي النهرية. وشدد الرئيس السيسي في هذا الصدد على أن التعاون مع دول

اجتمع الرئيس عبد الفتاح السيسي، اليوم، مع الدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس الوزراء، واللواء عباس كامل رئيس المخابرات العامة، والدكتور هاني سويلم وزير الموارد المائية والري. وصرح المستشار أحمد فهمي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، أن الرئيس تابع خلال الاجتماع مستجدات



الرئيس السيسي يصدّق على تشديد عقوبة جرائم التعرض للغير والتحرش والتنمر



الأخيرة، مثل جرائم التعرض للغير، والتحرش الجنسي، والتنمر، حال ارتكاب أي من هذه الجرائم في مكان العمل أو في إحدى وسائل النقل أو من شخصين فأكثر، وذلك نظراً لخطورة هذه الجرائم الشديدة على المجتمع وانعكاساتها النفسية والاجتماعية على المجني عليه وذويه.

نشرت الجريدة الرسمية تصديق الرئيس عبد الفتاح السيسي على القانون رقم ١٨٥ لسنة ٢٠٢٣ بتعديل بعض أحكام قانون العقوبات، والذي وافق عليه مجلس النواب. ويهدف القانون إلى تشديد العقوبات على بعض الصور المستحدثة من الجرائم التي ظهرت في الآونة

بوليمونيوم عالم التميز

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

NEW

Hotline 1997
/ModernHouseEgypt
/modernhouse_kitchens
01066687105
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

- ٢ روسيا: تفكيك نصب للجيش السوفيتي في صوفيا خطوة عدائية من بلغاريا
- ٣ الحكومة: تشكيل لجنة دائمة تابعة لمجلس الوزراء لمتابعة أسعار السلع الغذائية
- ٤ رئيس الوزراء يوجه المحافظين بإعداد تقارير دورية واقعية عن أسعار السكر
- ٥ واردات مصر من الوقود تتراجع إلى مليار و١٠٣ ملايين دولار في سبتمبر الماضي
- ٦ أكبر الصروح الحضارية.. أشياء يتفرد ويتميز بها المتحف المصري الكبير
- ٧ ميزة جديدة من جوجل تجبر الآخرين على "نقط اسمك" بشكل صحيح
- ٨ إخماد حريق داخل شقة سكنية في بولاق الدكرور دون إصابات



روسيا: تفكيك نصب للجيش السوفيتي في صوفيا خطوة عدائية من بلغاريا

وعلى صعيد ميداني، أعلنت وزارة الدفاع الروسية القضاء على أكثر من ٧٠٠ عسكري أوكراني وإسقاط ٢٣ مسيرة أوكرانية على مختلف المحاور خلال آخر ٢٤ ساعة، لافتة إلى إسقاط ٢٣ مسيرة في لوجانسك ودونيتسك وخيرسون وزابوروجيا.

من ٧٠٠ عسكري أوكراني وإسقاط ٢٣ مسيرة أوكرانية على مختلف المحاور خلال آخر ٢٤ ساعة، لافتة إلى إسقاط ٢٣ مسيرة في لوجانسك ودونيتسك وخيرسون وزابوروجيا.



وصفت المتحدثة الرسمية باسم وزارة الخارجية الروسية، ماريا زاخاروفا، تفكيك النصب التذكاري للجيش السوفيتي في صوفيا بأنها "خطوة عدائية" من جانب بلغاريا ستؤدي إلى تفاقم العلاقات الثنائية.

وقالت زاخاروفا خلال إحاطة إعلامية، الثلاثاء: "نعتبر تدمير النصب التذكاري لماضينا المشترك خطوة عدائية أخرى من جانب صوفيا، وهذا يؤدي إلى تفاقم الجمود في المسار الثنائي لأن بلغاريا تختار مجددا الجانب الخاطئ من التاريخ".

وأضافت: "الجانب البلغاري تجاهل مقترحات موسكو المستمرة لإجراء مشاورات حول مصير هذا النصب التذكاري، وهو

ما نصت عليه الاتفاقية الثنائية... وتفكيك النصب التذكاري للجيش السوفيتي ليس له أي مبرر ولا يُعتَبر".

يذكر أن المجلس البلدي في صوفيا أصدر تعليماته في مارس الماضي لرئيس بلدية "يوردانكا فاندانكوفا"، بنقل النصب



زيلينسكي: أوكرانيا ترفض فكرة التنازلات الإقليمية لروسيا

المحتملة من أجل إنهاء الحرب. وقال "إننا نتحدث عن أشخاص حقيقيين يتعرضون للإيذاء.. كيف يمكنك أن تتخلى عن شعبك؟.. السؤال ليس فقط عن الأرض، بل عن الناس، ومصيرهم".

ويقوم الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي بزيارة إلى واشنطن حيث التقى بأعضاء مجلس الشيوخ والنواب الديمقراطيين والجمهوريين، وكذلك بالرئيس الأمريكي جو بايدن.

قال الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي، إن بلاده لا تنوي التنازل عن أي من أراضيها لروسيا لأنه يتعين عليها أن تحمي شعبها مما وصفه بـ"الانتهاكات الروسية". ونقلت وكالة أنباء (يوكرينفورم) الأوكرانية عن زيلينسكي قوله - خلال مؤتمر صحفي مشترك مع الرئيس الأمريكي جو بايدن في واشنطن - "كيف يمكن لأوكرانيا أن تتخلى ببساطة عن أراضيها؟.. سيكون هذا جنونا مطلقا"، وذلك ردا على سؤال حول التنازلات الإقليمية

سويسرا ترسل ٦٠ مركبة لإزالة الألغام إلى أوكرانيا بتمويل ألماني

وقالت الشركة - في بيان - "بحلول منتصف العام المقبل، سنكون قد سلمنا ٦٠ مركبة لإزالة الألغام إلى أوكرانيا، مما يساعد على خلق بيئات آمنة، وتسهيل تعافي المدنيين وإنقاذ الأرواح".

وفي مايو الماضي، كانت الشركة السويسرية قد أعلنت عزمها نقل حوالي ٢٠ مركبة لإزالة الألغام إلى أوكرانيا خلال عام ٢٠٢٣ حيث سيتم استخدام المركبات لإزالة الألغام والذخائر غير المنفجرة من الأراضي الزراعية

أعلنت السلطات الأوكرانية اليوم الأربعاء، أنها ستتسلم ٦٠ مركبة لإزالة الألغام من سويسرا بحلول منتصف العام المقبل، بتمويل من وزارة التعاون الاقتصادي والتنمية الألمانية وبنك التنمية الألماني.

وذكرت وكالة أنباء (يوكرينفورم) الأوكرانية أن الشركة السويسرية جلوبال كليرانس سوليشن ستقوم بتسليم المركبات بحلول العام المقبل لمساعدة الجيش الأوكراني في اكتشاف وتفكيك الألغام التي زرعها روسيا.



تلاتين

ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٠٠٠٤
فبراير عام ٢٠٢١

رئيس مجلس الإدارة:-
محمود صلاح قطامش

رئيس التحرير:-
هناء السيد

الاشراف الصحفي:-
دكتور همام جبريل

البت الالكتروني:-
محمد جمال شرع

التصميم الفني PDF:-
خليل محمد

الوكيل الاعلاني
جمهورية مصر العربية

elsherif
ads. الرعاية والإعلان

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

المملكة العربية السعودية

مطبعة مشعل محمد الخطاطي
Mishal Printing Press

CALL NOW
053 230 5963 / 050 574 0183

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

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

Sea Freight



شركة الزاfer
Al-Zafer Cargo Services Co.

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

Mohamed
Dental Clinic



11 ش الاديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



كلمة العدد



حاول تفهم

....الحرب بالمحاكمة....

طوال الحرب علي غزة والي مايقرب من السبعين يوم ومنذ اليوم الاول اطلقت ايران سراح لسان وزير خارجيتها ليطلق التصريح تلو التصريح والتهديد بعد التهديد وان المعارك ستتوسع في حالة استمرار إسرائيل الحرب علي المدنيين في غزة وبتنا نتوقع في كل ليلة ان الصواريخ الايرانية ومسيراتها سوف تدك إسرائيل وتحيلها الي تراب وقمر الايام والأسابيع لنكتشف ان حرب ايران لا تعدو عن كونها حربا بالمحاكمة في الوقت الذي تنفرج فيه ايران علي من تسحقهم الصواريخ والدبابات الاسرائيلية وكأن هناك اتفاق خفي بين إسرائيل وايران حيث ايران تحتل ((القضية)) واسرائيل تحتل ((الارض)) وهي لا تريد ان تدفع اي ثمن للقضية الفلسطينية فقط تريد ان تشتريها بالتصريحات وبعض الصواريخ التي لاتصيب والقليل منها المؤثر كافي فقط لأثارة الكثير من الصخب والضجيج اكثر من كونه يؤثر استراتيجيا علي مستقبل القضية حتي تقدم لنا ايران اكبر خدعه استراتيجية عبر وكيلها في جنوب لبنان بتشكيل ((طلائع طوفان الاقصي)) وكان لبنان الرسمي بعد ان تخلصت بالكاد من ياسر عرفات ومنظمة التحرير الفلسطينية في عام ١٩٨٢ ستسمح او ستقبل باعادة إنتاجها من جديد وكان هذه الطلائع ستجهز يوما ما في المستقبل البعيد وتقوم بالهجوم علي إسرائيل وكان حزب الله الذي ورث الفراغ في الجنوب وولد بعد منظمة التحرير الفلسطينية سيقبل بتنظيم سني ويترك له شبرا من الارض حتي يستقر فيه في الوقت الذي لا يستطيع الجيش اللبناني الدخول للجنوب إلا بعد استئذان حزب الله والتنسيق معه ويبدو ايضا ان هذه الخدعة الكبرى التي علينا ابتلاعها من الان تماشيا ما يعلنه قادة الحرب الاسرائيلية ان الحرب لن تنتهي الا بالقضاء علي حماس وعلي ذلك وحسب منطق الفهلوه ان طلائع طوفان الاقصي سترث الفراغ الذي ستركه حماس هكذا تشتري ايران القضية الفلسطينية ومستقبلها في الوقت الذي تزداد إسرائيل عنفا وغطرسة علي الارض لترد إيران عبر حزب الله بإطلاق ضربات منضبطة علي إسرائيل لترد إسرائيل بردود منضبطة ايضا في الوقت الذي يذبح فيه مليوني فلسطيني او يدفعون خارج ارضهم لتصفية القضية الفلسطينية برمتها لتضع ايران بمعونة إسرائيل كربلاء جديده لكي تلمع عليها ومعها الشعوب العربية وكان ايران اختارت التواطؤ (لتحيا إسرائيل وموت المقاومة) ولكننا وللتاريخ نسجل ان ايران وإسرائيل سيفشلا في رهانهم لان المقاومة لن تموت في فلسطين لاني غزة ولا كل الارض المحتلة حتي ينال الشعب الفلسطيني حقه في دولته وعاصمتها القدس الشرقية ... قد تستشهد غزة ولكن حتي تولد من جديد لان ذلك قدرها ووعدها وقضيتها وقولها سيكون هو القول الفصل بل القول الأخير.

ولكم تحياتي

محمود صلاح قطامش

Qatamesh@MisrTaleen.com

الحكومة: تشكيل لجنة دائمة تابعة لمجلس الوزراء لمتابعة أسعار السلع الغذائية



كما اعتبر رئيس الوزراء مشاركة السيد الرئيس في الاحتفال باليوم الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة، على هامش مشاركته بقمة "COP٢٨" تؤكد عمق العلاقات الأخوية الوطيدة بين مصر والإمارات، على المستويين الرسمي والشعبي.

(إرادة)، ومستولي عدد من الوزارات والجهات المعنية، ومستولي عدد من شركات المنتجات الغذائية. واستهل رئيس مجلس الوزراء الاجتماع، بالإشارة إلى أن عقد هذا الاجتماع يأتي بناء على مخرجات اللجنة التي تم تشكيلها برئاسة وزيرة التخطيط والتنمية الاقتصادية، التي قامت بدراسة الأسواق المختلفة، وكيفية وضع آلية للحفاظ على توازن الأسعار للسلع الأساسية، وذلك في إطار سوق منضبط يوفر السلع للمواطنين بأسعار مناسبة، مشيراً في هذا الصدد إلى أنه تم

جانب تشكيل لجنة دائمة تابعة لمجلس الوزراء لمتابعة أسعار السلع الغذائية الاستراتيجية بشكل دوري، وكذا دراسة استصدار قرار من مجلس الوزراء بتحديد السلع الغذائية الرئيسية لفترة زمنية محددة، وذلك وفقاً لمواد قانون حماية المستهلك.

من الكميات من السلع بالأسواق والمجمعات التجارية على المدى القصير تحقيقاً للوفرة والاتاحة، مع تشديد وإحكام الرقابة على الأسواق من خلال تكثيف الحملات الرقابية والتواجد الميداني بشكل مستمر من جانب مختلف الجهات الرقابية، إلى

بالفعل دراسة عدد من الأسواق بالدول المختلفة، وصولاً إلى آلية سنعمل على تنفيذها. وفي هذا الإطار، استعرض الدكتور مصطفى مدبولي مخرجات عمل اللجنة التي تم تشكيلها بهذا الشأن، والتي أوصت بالاستمرار في ضخ المزيد



وزارة التعليم تحدد مواعيد وآليات عقد امتحان الثانوى العام للترم الأول

التابلت والأسئلة المقالية بنسبة ١٥٪ ورقياً ويكون الامتحان سواء أكان أجهزة التابلت - الاسئلة المقالية في وقت واحد وهو الزمن المحدد للامتحان . وشددت الوزارة على أنه في حالة حدوث أى مشكلة تقنية في أى مادة يتم أداء الامتحان ورقياً لهذه المادة في نفس موعد الامتحان المحدد بالجدول . بالنسبة لطلبة المدارس الحكومية والخدمات والمدارس الخاصة المتواجدين بمدارس غير متصلة بشبكة الانترنت أو الطلبة الذين لم يتسلموا أجهزة التابلت بمدارس بها شبكة انترنت وكذلك طلبة المنازل يتم أدائهم للامتحانات ورقياً في جميع المواد. - يكون الامتحان الورقى هو نفسه الامتحان الالكتروني وتتولى كل مدرسة عملية التصحيح وإصدار النتيجة بعد العرض على مدير عام الإدارة التعليمية. - تعقد امتحانات طلاب الدمج التعليمي ورقياً بنفس مواعيد أقرانهم طبقاً للمواصفات الفنية للورقة الامتحانية الخاصة بكل إعاقة وكما هو متبع في الأعوام السابقة. - بالنسبة لامتحانات المواد التي لا تضاف للمجموع الكلى كما هو متبع في الأعوام السابقة.

أرسلت وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني خطاباً إلى المديريات التعليمية، مؤكدة أنه في ضوء الاستعداد لامتحانات الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي الحالى للصفين الأول والثاني الثانوى العام يتم عقد الامتحانات وفق آليات محددة كالتالى : - يتم إعداد جداول الامتحانات للصفين الأول والثاني الثانوى العام على مستوى المديرية وفقاً لما مدير المديرية بحيث تبدأ الامتحانات في ١٤ يناير المقبل وتنتهى ٢٤ يناير ٢٠٢٤، ويتم عمل امتحانات الفصل الدراسي الأول على مستوى الادارة التعليمية من خلال موجه أول المادة بدعم من إدارة التطوير التكنولوجي بالادارة وفقاً للكتاب الدورى رقم ٤٩ الصادر في ٢١ نوفمبر ٢٠٢٢ على أن تشتمل فيه الورقة الامتحانية على أسئلة اختيار من متعدد بنسبة ٨٥٪ وأسئلة مقالية قصيرة بنسبة ١٥٪ ويتم أداء الامتحانات على النحو التالي :- بالنسبة لطلبة المدارس الحكومية والخدمات والمدارس الخاصة الذين تسلموا أجهزة التابلت ومدارسهم متصلة بشبكة الانترنت يتم امتحانهم للأسئلة الاختيار من متعدد بنسبة إلكترونياً ٨٥٪ على أجهزة



وزير الخارجية: التحديات الراهنة تتطلب تناولا حكيما للحفاظ على الأمن القومى

وطنهم الأم. وانتخابات الرئاسة ٢٠٢٤ هي خامس انتخابات رئاسية تعددية تشهدها البلاد في تاريخها الحديث، وتكتسب انتخابات ٢٠٢٤ أهميتها الإضافية من كونها خطوة رئيسية في مسار الدولة نحو التحول الديمقراطي والتعددية الحزبية والتنافسية السياسية، والتي أتت بعد عام ونصف العام من حوار وطني جاد وغير مسبوق، شمل كل مكونات المجتمع المصرى السياسية والنقابية والأهلية. وتضم قائمة المرشحين في انتخابات الرئاسة كلا من: المرشح الرئاسي عبد الفتاح السيسي رمز النجمة، والمرشح الرئاسي فريد زهران رئيس الحزب المصرى الديمقراطي رمز الشمس، والمرشح الرئاسي عبد السند يمامة رئيس حزب الوفد رمز النخلة، والمرشح الرئاسي حازم عمر رمز السلم. وتجرى الانتخابات الرئاسية ٢٠٢٤ داخل مصر وفقاً للجدول الزمني المقرر من الهيئة الوطنية للانتخابات أيام ١١ و ١٢ و ١٣ ديسمبر الجاري، على أن يبدأ التصويت من التاسعة صباحاً وحتى التاسعة مساءً، وحددت يوم ١٣ ديسمبر لانتهاؤ عملية الفرز وإرسال المحاضر للجان العامة، وإعلان النتيجة يوم ١٨ ديسمبر.

قال وزير الخارجية "إن التحديات الكبيرة التي بدأت منذ التطورات الخاصة بثورة ٣٠ يونيو وما تلا ذلك خلال فترة ولاية الرئيس السيسي الأولى والثانية من تحديات وتطور إيجابي أيضاً من حيث تعزيز دور الدولة سواء في النطاق الداخلي أو الخارجي والإنجازات التي تحققت والمتابعة الحثيثة فضلاً عن دور مصر في السياسة الخارجية وتطوره واستعادة الدولة مركزها وعلاقاتها مع الشركاء الدوليين جميعها أمور كانت من الأهمية أن تكون القيادة فيها حكيمة ورشيدة ومتزنة تراعي كل المصالح الخاصة بالمواطن في المقام الأول وتعزز مكانة الدولة وحماية مصالحها وأمنها القومي". وفيما يتعلق بانتخابات المصريين بالخارج والدور الكبير الذي قامت به وزارة الخارجية، أكد شكرى أن المصريين بالخارج أيضاً تولوا هذه المسؤولية وأقدموا على البعثات الدبلوماسية بالخارج للإدلاء بأصواتهم في الاستحقاق الانتخابي وكانت عملية منظمة ومرتبطة وتم خلالها مراعاة راحة المواطن المصري في الخارج وظروف تواجدهم. وأشار شكرى إلى أن الخارجية المصرية والدبلوماسية المصرية يعتزون بدورهم في هذا الصدد، موضحاً أن عملية التصويت في الخارج تعزز الرابطة بينهم وبين

أكد وزير الخارجية سامح شكرى أن التحديات الراهنة سواء فيما يتعلق بالتطورات الإقليمية العديدة والمتلاحقة والاضطراب الإقليمي والدولي تتطلب تناولا حكيما يبنى على علاقات مصر الإقليمية والدولية الراسخة، وعلاقتها في الإطار العربي والإفريقي والمتوسطى وانتماءاتها للدوائر السياسية المختلفة حتى تضمن الحفاظ على الأمن القومي المصري واستمرار العمل نحو التقدم ومراعاة مصالح المواطن. وشدد شكرى - رداً على سؤال لوكالة أنباء الشرق الأوسط عقب الإدلاء بصوته في الانتخابات الرئاسية اليوم الأحد، بمقر اللجنة الانتخابية بمدرسة فاطمة عنان بالتجمع الخامس - على أن المشاركة في الانتخابات تعد واجبا وطنيا ومسؤولية، منوها إلى ما تم من إنجازات خلال فترة ولاية الرئيس عبد الفتاح السيسي وما شهدته من تطور وإصلاحات والاهتمام بالنطاق السياسي ومشاركة المواطن وتعزيز دوره في حياة الدولة من كافة النواحي.. مضيفاً أنه من الضروري لمن له حق التصويت في الانتخابات أن يمارسه تأكيداً لهذا العهد الذي نعيش فيه. وعما إذا كان يرى أن المرحلة الحالية والقادمة خاصة في ضوء التحديات الخارجية الكبيرة التي نشهدها تتطلب نمطا معيناً من القيادة،

رحلة السحر والخيال.. سياح العالم يستمتعون بالبالون الطائر في سماء الأقصر



السماء للطبيعة الساحرة والمعالم الأثرية والسياحية شرقاً وغرباً في عاصمة مصر القديمة الأقصر، وتضم محافظة الأقصر حالياً ١٩ شركة تعمل في خدمة السائح عبر البالون الطائر، ويوجد لديها ٨ موديلات من باسكت البالون والتي تضم حمولة تبدأ من ٢ ركاب و٦ و١٢ و١٦ و٢٠ و٢٤ و٢٨ و٣٢ راكباً.

وبصورة يومية تستعد الشركات فجراً للحصول على إشارة البدء بالتجهيز من الشركة المصرية للمطارات ويتم بدء ملء البالونات بالهواء البارد ثم الهواء الساخن، ويتم عمل فحص شامل من المصرية للمطارات لكل بالونة والتأكد على إجراءات السلامة المهنية والسلامة الشخصية للسائح،

وتعتبر رحلات البالون الطائر إحدى رحلات المغامرات التي لها طابع خاص وعشيق كبير في قلوب ملايين السياح من حول العالم، فهي التي يتهاافت الجميع على حجز رحلاتهم في البالون الطائر دون تردد، فهو يحمل سحر خاص لهم، ويحلق سياح العالم في الرحلات في ارتفاع من ١٢٠٠ قدم وحتى ١٥٠٠ قدم للاستمتاع بسحر المشهد من السماء للطبيعة الساحرة والمعالم الأثرية والسياحية شرقاً وغرباً في عاصمة مصر القديمة الأقصر

تردد، فهو يحمل سحر خاص لهم، ويحلق سياح العالم في الرحلات في ارتفاع من ١٢٠٠ قدم وحتى ١٥٠٠ قدم للاستمتاع بسحر المشهد من

تقدم رحلات البالون الطائر في الموسم السياحي الشتوي حالة من البهجة الرائعة لسياح العالم القادمين للاستمتاع في الشتاء الدافئ بالأقصر، حيث تنطلق من غرب محافظة الأقصر بصورة يومية الرحلات التي تجذب قلوب جميع الأفواج السياحية التي تزور الأقصر عاصمة الحضارة المصرية القديمة، ويتهاافت الجميع على حجز رحلاتهم في البالون الطائر دون تردد فهو يحمل سحر خاص لهم.

وتعتبر رحلات البالون الطائر إحدى رحلات المغامرات التي لها طابع خاص وعشيق كبير في قلوب ملايين السياح من حول العالم، فهي التي يتهاافت الجميع على حجز رحلاتهم في البالون الطائر دون

بمعابد الملكة حتشبسوت ومدينة العمال ومعبد الرامسيوم وقهطالي ممنون وشريط النيل والزراعات من الأعلى.

الرحلات لارتفاع ٦٥٠ متر بحوالي ٢٠٠٠ قدم من سطح البحر، وتكون الرحلة من حوالي ٢٠-٤٠ دقيقة، موضحاً أنه يتم الاستمتاع

وكذلك ضرورة ارتداء الكمامات قبل الإقلاع لحماية الجميع من العدوى بعد أزمة كورونا، ويتم البدء في الإقلاع للسماء وتصل



رئيس الوزراء يوجه المحافظين بإعداد تقارير دورية واقعية عن أسعار السكر

المتابعة المستمرة، والتعامل الحاسم مع أي تعديلات على الأراضي الزراعية، معتبراً أن هذا الملف هو مسؤولية كل محافظ، وأن الدولة لن تسمح بأي تعديلات جديدة على الأراضي الزراعية، أو استغلال لظروف الانتخابات، مطالباً المحافظين بالتعامل بكل حزم وحسم مع أي مخالفة في هذا الإطار.

لوزارة التموين بضخ آلاف الأطنان في المحافظات المختلفة، مشيراً إلى أن هناك تحركات وجهود أخرى مُقدرة في هذا الملف من الأجهزة الرقابية، لمواجهة أي ممارسات احتكارية، وهي جهود مجتمعة ستسهم في توازن الأسعار.

وجه الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، المحافظين بضرورة متابعة ضبط الأسواق، ومتابعة أسعار السلع.

وطالب رئيس الوزراء، المحافظين بإعداد تقارير دورية من أرض الواقع عن أسعار السكر، خاصة بعد التحركات والتدخلات الأخيرة



حملة بشبابها تؤكد دعم الانتخابات الرئاسية وتحفيز الشباب علي المشاركة

وتهنئة الفائز ايا كان والاحتفال بالحملته قاموا بعدة فعاليات قبل موعد الانتخابات لتحفيز المواطنين عامة والشباب خاصة للمشاركة في العملية الانتخابية

ومن الجدير بالذكر ان شباب الحملة ينظموا يومياً العديد من المسيرات لخلق نوع من الفرحه والبهجه في العرس الديموقراطي الذي تشهده مصر عامه

واكد ناجي أن شباب الحملة سيتواجد في الشارع لحين صدور النتيجة النهائية

ليوم الثالث علي التوالي من الاستحقاق الدستوري من خلال الانتخابات الرئاسية المصريه يتواجد شباب حملة بشبابها التابعه لوزارة الشباب والرياضه بالشارع لمساعدة الناخبين في الوصول الي اللجان وتسهيل العملية الانتخابية لدي المواطنين من جهته اكد احمد ناجي منسق عام الحملة بشمال سيناء ان شباب الحملة متواجد من اليوم الأول للانتخابات بحضور قوي في الشارع السينائي وذلك لمساعدة الناخبين في

رئيس مجلس ادارة مصر تلاتين يدلي بصوته في الانتخابات الرئاسية بمقر القنصلية المصريه العامه في جده

القنصلية العامة لجمهورية مصر العربية في جدة

شارك 2024

الانتخابات الرئاسية

1-2-3 من 9 ص إلى 9 م

ديسمبر 2023

مقر اللجنة

السفارة المصرية في الرياض - القنصلية العامة في جدة

سيادة السفير الاستاذ فوزي الزامل والاستاذة تغريد لإرشاد المواطنين لاماكن إدلائهم بصواتهم وذلك برعايه كريمه من معالي القنصل المصري العام في جده احمد عبد المجيد الذي كان يتواجد بين اعضاء الجاليه لارشادهم وتذليل اي عقبات وقد سارت العملية الانتخابية بانسياب ويسر وفي حرية تامه لتمكين كل شخص بالأدلاء بصوته في حرية واستقلاليه تامه مصر تلاتين ... ايمان محمد





واردات مصر من الوقود تتراجع إلى مليار و103 ملايين دولار في سبتمبر الماضي

قيمتها الإجمالية نحو ٣٦ مليون دولار في شهر سبتمبر الماضي، مقابل نحو ٥٠ مليون دولار في نفس الشهر عام ٢٠٢٢، بتراجع بلغت قيمته نحو ١٤ مليون دولار.

وإجمالاً انخفضت قيمة الواردات المصرية، وبلغت ٦,٠٨ مليار دولار خلال شهر سبتمبر الماضي، مقابل ٧,٢٨ مليار دولار لشهر سبتمبر عام ٢٠٢٢، بنسبة تراجع بلغت ١٦,٥٪. وعزا تقرير الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء ذلك التراجع إلى انخفاض قيمة واردات بعض السلع وأهمها كان القمح بنسبة ٨,٨٪

تشير بيانات الجهاز إلى أن تراجع واردات مصر من الوقود يعود إلى التراجع الذي حققته واردات مصر من البترول الخام والذي بلغت قيمته ٢٢ مليون دولار في شهر سبتمبر الماضي، مقابل ٢٣١ مليون دولار في نفس الشهر عام ٢٠٢٢.

قيمتها ٢٢ مليون دولار في شهر سبتمبر الماضي، مقابل ٢٣١ مليون دولار في نفس الشهر عام ٢٠٢٢، بتراجع بلغت قيمته نحو ٢٠٩ مليون دولار، كما تراجعت قيمة واردات مصر من الفحم وبلغت

تراجعت الواردات المصرية من الوقود في الفترة الأخيرة وفقاً لبيانات الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، حيث بلغ إجمالي قيمة واردات مصر من الوقود نحو مليار ١٠٣ مليون دولار في شهر سبتمبر الماضي، بينما كانت نحو مليار ١٧٦ مليون دولار في شهر سبتمبر عام ٢٠٢٢، بتراجع بلغت قيمة نحو ٧٢ مليون دولار.

وتشير بيانات الجهاز إلى أن تراجع واردات مصر من الوقود يعود إلى التراجع الذي حققته واردات مصر من البترول الخام والذي بلغت



خلال شهر سبتمبر الماضي، مقابل ٢,٨٤ مليار دولار لنفس الشهر من العام السابق بنسبة ارتفاع بلغت ١٠,٣٪.

ومواد كيميائية عضوية وغير عضوية بنسبة ٣٨,٠٪. وكانت قيمة العجز في الميزان التجاري سجلت ٣,١٤ مليار دولار

والأدوية ومحضرات الصيدلة بنسبة ٠,١٪. وتضمنت القائمة أيضاً واردات لدائن بأشكالها الأولية بنسبة ٣٩,١٪.



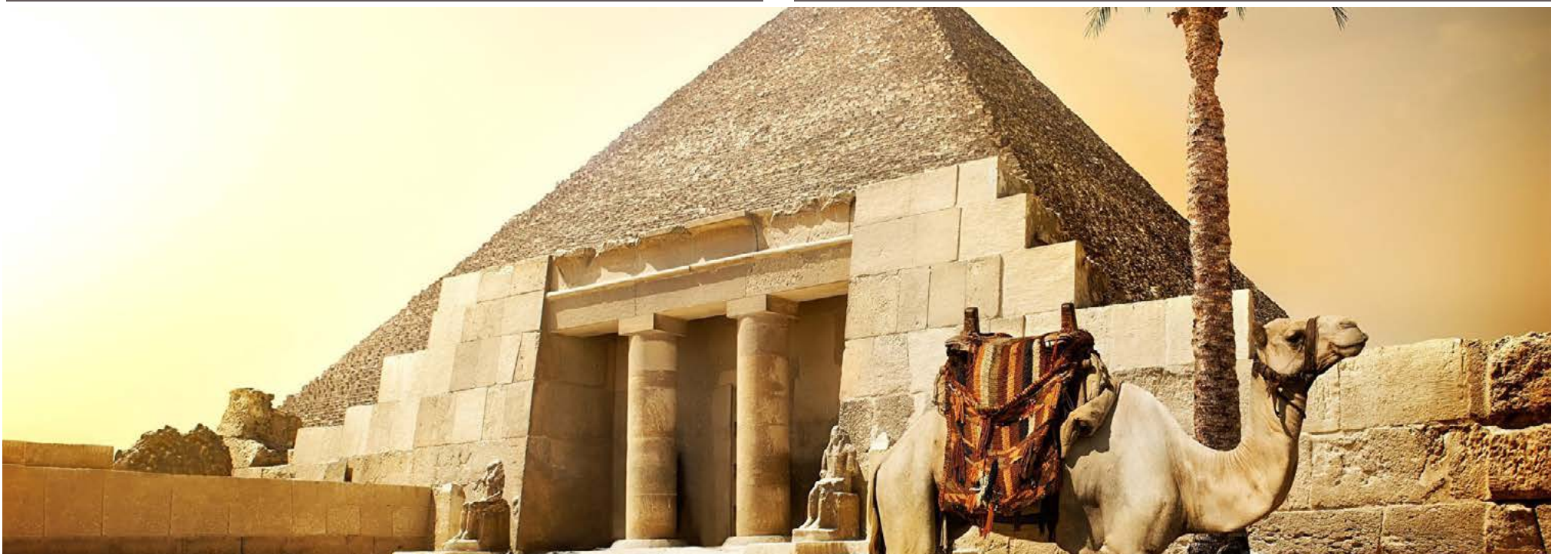
وزير الإسكان يستعرض تصاميم الفندق المنفذ بمشروع تطوير "منطقة سور مجرى العيون"

عقد الدكتور عاصم الجزار، وزير الإسكان والمرافق والمجمعات العمرانية، اجتماعاً لاستعراض التصميمات الداخلية للفندق الذي تم تنفيذه ضمن مشروع تطوير "منطقة سور مجرى العيون"، بمحافظة القاهرة، وذلك بحضور المهندس عبد المطلب ممدوح، نائب رئيس هيئة المجتمعات العمرانية لتنمية وتطوير المدن، والدكتور عبدالخالق إبراهيم، مساعد وزير الإسكان للشئون الفنية، واستشاري المشروع. وأكد وزير الإسكان، ضرورة مراعاة التصميمات الداخلية للفندق لمطالبات التشغيل على أعلى مستوى، والتنسيق مع مجموعة هيلتون العالمية للفنادق والمنتجعات، والتي ستولى تشغيل وإدارة هذا الفندق، الذي يقع في منطقة سور مجرى العيون التاريخية، التي يتم تطويرها لتجمع بين الأصالة والمعاصرة. وأشار الوزير، إلى أن مشروع تطوير

٥٩ ألفاً و٦٩٣ ميغاوات إجمالي قدرة الشبكة الكهربائية المصرية

تتعدد مصر على مصادر متنوعة لإنتاج الطاقة الكهربائية، حيث يبلغ إجمالي القدرة المركبة لمحطات توليد الكهرباء في جمهورية مصر العربية ٥٩ ألفاً و٦٩٣ ميغاوات. وتعمل الدولة المصرية على تعزيز الاعتماد على مصادر الطاقة الجديدة والمتجددة كالشمس والرياح، وتقليل الاعتماد على الوقود الأحفوري، وذلك لتحقيق الاستدامة من الطاقة الكهربائية، وفي سبيل ذلك اتخذت عدة إجراءات مثل : ١- قيام الشركة القابضة لكهرباء مصر بتوقيع مذكرة تفاهم مع شركة "سيمنس" من خلال موافقة مجلس الوزراء على تنفيذ مشروع لتقييم تشغيل الوحدات الغازية (عدد ٨ وحدات قدرة الوحدة الواحدة ٤٠٠ ميغاوات) محطة توليد كهرباء البرلس، وذلك للعمل بخلط الغاز الطبيعي والهيدروجين، وتقليل الاعتماد على الوقود الأحفوري.

٢- زيادة القدرة المركبة لمحطات توليد الكهرباء من الرياح وذلك من خلال الحاق بعض المحطات الجديدة للعمل خلال عام ٢٠٢٣. ٣- التوسع في استخدام الطاقة الشمسية لتوليد الكهرباء باعتبارها مصدر متجدد ومستدام، كما تعتبر الطاقة الشمسية نظيفة وغير ملوثة حيث لا تنتج أية انبعاثات ضارة للهواء أو البيئة، كما أن استخدام الألواح الشمسية يعتبر مصدر موفر وأقل تكلفة.





الانتخابات الرئاسية بين الواقع والمأمول



دكتور: السيد مرسى

عالمنا المعاصر ، لذلك ندعو المشرع أن يتكرم مشكورا بالتدخل لتطوير نظام التصويت اليدوي في الانتخابات المصرية وذلك من خلال استخدام الأجهزة الإلكترونية والحاسب الآلي في التصويت عن طريق شبكة المعلومات الدولية المعروفة بالإنترنت أسوة بالنظام المتبع في العديد من الدول

بحسب تنظيم الانتخابات الرئاسية . والمأمل في عملية التصويت والتي تتم من خلال قيام الناخبين بالدخول للقاعة الانتخابية وتقديم إثبات الشخصية الخاص به لرئيس اللجنة لأجل التحقق من شخصيته ، ثم البحث عن الاسم بالكشوف الورقية المسجل بها أسماء الناخبين ، ثم يقوم بالتوقيع أو يضع بصمة ابهام اليد اليمنى قرين اسمه ، ثم يتسلم البطاقة الانتخابية لإثبات الرأي فيها ، ثم يضعها مطوية داخل الصندوق الخاص بالبطاقات الانتخابية ، وفي الأخير يغمس إصبعه في حبر غير قابل للإزالة قبل ٤٨ ساعة على الأقل ، مما لا شك فيه أن هذه الإجراءات تكفل السرية التي ابتغاها المشرع المصري عند تقرير هذه الإجراءات ولكن أحسبني لست في حاجة الى بيان مدى أهمية استخدام التكنولوجيا في

وحسنا فعل المشرع المصري ان جعل عملية اقتراع رئيس الجمهورية لا تجرى في يوم واحد بل أكثر من يوم ، وهو ما خول للقضاء بسط رقابته على عملية الانتخابات ، وفى هذا الصدد ذهب فقهاء القانون الى القول بأن الإصرار على اجراء الانتخابات الرئاسية في يوم واحد قد يترتب عليه حرمان القضاء من بسط رقابته على العملية الانتخابية برمتها

في أكثر من يوم واحد بالإضافة أيضا الى إتاحة الفرصة أمام قاعدة كبيرة من الشعب للإدلاء بأصواتهم ، وتتولى الهيئة الوطنية للانتخابات تحديد اللجان الفرعية العامة ونظام العمل فيها وفق نص المادة ٢٧ فقرة ٤،٥ من القانون رقم ٢٢ لسنة ٢٠١٤ الصادر

تمت عملية اقتراع الانتخابات الرئاسية المصرية التي يتنافس فيها أربعة مرشحين أبرزهم الرئيس الحالي عبد الفتاح السيسي، تحت الاشراف القضائى الكامل للهيئة الوطنية للانتخابات وتقوم الهيئة بتشكيل اللجان الفرعية التي تتولى الاشراف على الاقتراع والفرز برئاسة أحد أعضاء الجهات أو الهيئات القضائية وفقا لما جاء بالمادة ٢٧ بالفقرة ١، ٢ من القانون رقم ٢٢ لسنة ٢٠١٤ الصادر بشأن تنظيم الانتخابات الرئاسية.

وحسنا فعل المشرع المصري ان جعل عملية اقتراع رئيس الجمهورية لا تجرى في يوم واحد بل أكثر من يوم ، وهو ما خول للقضاء بسط رقابته على عملية الانتخابات ، وفى هذا الصدد ذهب فقهاء القانون الى القول بأن الإصرار على اجراء الانتخابات الرئاسية في يوم واحد قد يترتب عليه حرمان القضاء من بسط رقابته على العملية الانتخابية برمتها ، على هذا الأساس تبنى المشرع المصرى هذا الرأي والنص على اجراء عملية الاقتراع

الكلمات المتقاطعة.. الذكرى السابعة لرحيل جميلة السينما المصرية زبيدة ثروت

- ١٠ - نجاح مطربة عربية (معكوسة) - نقيض خير (معكوسة)
- ١١ - متشابهان - في رجل فيلم لزبيدة وعمر الشريف (معكوسة)
- ١٢ - حرف جر - فيلم لزبيدة ثروت ومحمم فؤاد. رأسيًا
- ١ - متشابهان
- ٢ - جمع بحر - ثمر (مبعثرة)
- ٣ - نساء فيلم لزبيدة ثروت ويحيى شاهين (معكوسة) - نصف كندا
- ٤ - نصف غريب - يواصل
- ٥ - تفرح - ممثلة مصرية قديرة - للتفسير
- ٧ - رجاء (معكوسة)
- ٨ - عمر - فيلم لزبيدة ثروت وكمال الشناوي (معكوسة)
- ٩ - أستم (معكوسة) - بهيج (مبعثرة) - خصم
- ١٠ - المشرق (مبعثرة) - حرف أجني (معكوسة) - نصف تروي
- ١١ - حرف أجني (معكوسة) - عقل - حرف نداء
- ١٢ - الاتحاد الدولي لكرة القدم - تجدها في (بهاء)



إعداد: سعيد شفيق

- ١ - فيلم لزبيدة ثروت وكمال الشناوي (معكوسة)
- ٢ - فيلم لزبيدة ثروت وماهر العطار
- ٣ - للتخير (معكوسة) - رن
- ٤ - حرف موسيقي
- ٥ - سلوى فيلم لزبيدة ثروت (معكوسة)

قتل الحقيقة

د محمود



الصحفي انس الشريف وقبله عائلة مؤمن الشرافي وعائلة وائل الدحود

وهناك احصائية تقول ان حرب غزة اظهرت انه بمعدل سقوط صحفى واحد يوميا في الحرب الإسرائيلية على غزة و أكد أنتوني بلانجر الأمين العام للاتحاد الدولي للصحفيين أن الصراع في غزة لا يقارن بنظرائه فيما يتعلق بعدد الوفيات بين الصحفيين والعاملين في المؤسسات الإعلامية. وذكر تقرير لوكالة أنباء «أسوشيتدبرس» أن نحو ٦٠ صحفيا قتلوا منذ اندلاع الحرب في السابع من أكتوبر الماضي ، وهو رقم يقارب أعداد الصحفيين الذين قتلوا في حرب فيتنام بأكملها في القرن الماضي. أما الحروب الأخرى الضاربة بالشرق الأوسط فلا تقارن نهائيا في ضراوتها مع ما يجرى حاليا في غزة. تلك الحقائق وهذه المرة يجب أن لا تهر دون عقاب .. ويجب أن نخصص يوما للاعراب عن المنا الشديد لفقد كتاب الحقيقة ومذيعيها .. وان نرى المتهمون يحاكمون على جرائمهم وان لا تشغلنا فظاعة الحرب على غزة من دعم تحرك اكبر لحماية الصحفيين في كل مكان وعقاب كل من يعمل بالمس بهم .. اجعلو يوما للتضامن معهم ... واستمروا في النضال من أجلهم

وغابت القيم وما يسمى بحقوق الصحفيين وعدم المساس بهم . وكانت منظمة "مراسلون بلا حدود"، غير الحكومية كانت قد اعلنت، أنها رفعت دعوى أمام المحكمة الجنائية الدولية بشأن ارتكاب "جرائم حرب" بحق صحفيين خلال الاقتتال الدائر بين حركة حماس وإسرائيل. وجاء في بيان للمنظمة "قُدِّمت مراسلون بلا حدود شكوى تتعلق بجرائم حرب إلى مكتب المدعي العام للمحكمة الجنائية الدولية في ٣١ أكتوبر ٢٠٢٣، تتضمن تفاصيل حالات ٩ صحفيين قتلوا منذ السابع من أكتوبر، واثنين أصيبا أثناء ممارسة عملهم". ويبدو أن شبكة الجزيرة وبشكل خاص قد نالها النصيب الأكبر من استهداف صحفييها واخرهم والد

دأبت إسرائيل على استهداف الصحفيين وامتد ذلك إلى اسرههم في حرب غزة الأخيرة مما يشكل منعطفا خطيرا في اغتيال الكلمة ومحاولة لتهيب الصحفيين لممارسة مهنة اظهار الحقيقة ... وربما كان اغتيال الاعلامية شيرين ابو عاقلة والذي مثل علامة بارزة ولاقى استنكار عالمي كبير ولكن وللأسف برغم ان كل الادلة التي اثبتت القتل العمد الا ان الأمر لم يتعدى الاستنكار والشجب .. وهنا يجب أن ننتبه عمن نتحدث وعن اي عالم متحضر ذلك الذي يتغاضى عن قتل الأبرياء وبغض الطرف ان كان من جانب إسرائيل وان كان من طرف عربي مثلا اصطف ورغى وازيد وربما فرض عقوبات .. ان ما يسمى بالعالم المتحضر اصيب بالعمى العفن والتردي الأخلاقي





القيمة الطبية والعلاجية لثمار الموز لعلاج فقر الدم

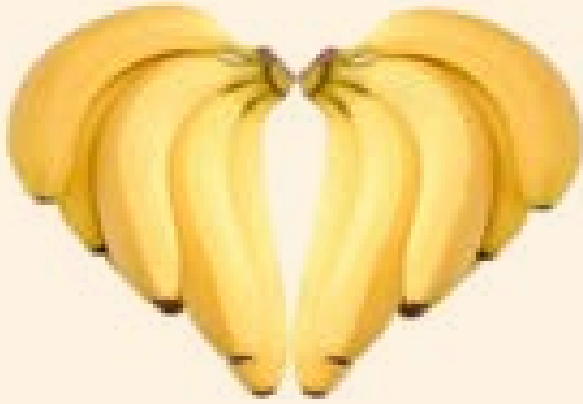
نقص الحديد هو عامل رئيسي في حالة فقر الدم، وتناول الأطعمة الغنية بالحديد سوف يساعد في ترسيب المعادن الأساسية. كما أن الاستهلاك المنتظم للموز جنبا إلى جنب مع غيره من الأطعمة الغنية بالحديد يمكن أن يقلل تدريجيا الأعراض المصاحبة للأنيميا بما في ذلك التعب، والدوخة، والصداع، وضيق في التنفس وتسارع في ضربات القلب.

الخضروات، والفواكه. ويعد الموز مصدر جيد من الحديد للأشخاص الذين يعانون من فقر الدم. وذلك لأنه يحتوي على نسب عالية من عنصر الحديد الذي يعد مثاليا لتحفيز إنتاج الهيموجلوبين بالدم، والذي يعمل بدوره على التخلص من مشكلة فقر الدم، وفقاً لنتائج الدراسة المنشورة في مجلة العقاقير والكيمياء النباتية عام ٢٠١٢م. حيث أن



بقلم/ الأستاذ الدكتور
محمد بن عبد الرحيم شاهين

فقر الدم من الأمراض الخطيرة التي يصاب بها الإنسان نتيجة إلى افتقار الجسم إلى خلايا الدم الحمراء المستولة عن نقل الأكسجين إلى جميع أنسجة الجسم لكي تقوم بأنشطتها الحيوية اللازمة له، ويمكن التغلب على ذلك بتناول



فوائد صحية للذرة تجعله طعاما مهما

للشتاء

تحتوي الذرة على مضادات الأكسدة وتناولها يعمل على خفض مستويات الكوليسترول، ولذا فتناوله يقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب. - يمد الجسم بالطاقة

والزيكسانثين، وهما من مضادات الأكسدة اللازمة لدعم صحة العين. - التخلص من الوزن الزائد لأنه غني بالألياف، فهذا يجعلك تشعر بالشبع لفترة طويلة بعد تناوله له، وهذا يساعد في إدارة الوزن عن طريق تقليل السعرات الحرارية. - الحفاظ على صحة الجلد لأن الذرة تحتوي على مضادات الأكسدة والفيتامينات، فتساعد على الحصول على بشرة صحية، من المحتمل أن يمنع ظهور علامات الشيخوخة. - تقوية الجهاز المناعي الذرة غني بفيتامين سي، ولذا تناوله يعد جيدا لتقوية الجهاز المناعي. - الحد من الإصابة بفقر الدم تحتوي الذرة على الحديد وهذا الأمر يساعد في الوقاية من فقر الدم الناجم عن نقص الحديد. وهو مهم بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من انخفاض مستويات الحديد.

تحتوي الذرة على مضادات الأكسدة وتناولها يعمل على خفض مستويات الكوليسترول، ولذا فتناوله يقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب. - يمد الجسم بالطاقة لأن الذرة تحتوي على الكربوهيدرات فهذا يجعله خيارا مناسباً للأشخاص الراغبين بإمداد الجسم بالطاقة، والحيوية. - يحسن صحة العين تحتوي الذرة على اللوتين

من علامات الشتاء وجود الذرة، فهو يعتبر وجبة خفيفة وصحية وقليلة السعرات الحرارية، فهو يمد الجسم بالكثير من الفوائد، وهذا ما سنتعرف عليه وفقا لموقع healthshots أكد التقرير، أن الذرة تحتوي على العديد من العناصر الغذائية المهمة للجسم، ومنها الألياف والكربوهيدرات والبروتين، و فيتامينات A و B و C بالإضافة إلى المعادن الأساسية مثل المغنيسيوم والفسفور والبوتاسيوم، ولذا تناوله يمد الجسم بالعديد من العناصر التي يحتاجها بشكل يومي، ومن فوائده التي تحل على الجسم التالي: - يحسن صحة الجهاز الهضمي الألياف الموجودة في الذرة تساعد بشكل ملحوظ في تحسين عملية الهضم وتعزز انتظام الأمعاء، كما أنه يحد من التعرض للإصابة بالإمساك. - تعزز صحة القلب



إرشادات مهمة لمريض السكر عند استخدام حقن الأنسولين لتحقيق أقصى فاعلية

قال الدكتور أحمد السنهاوري، أخصائي الأمراض الباطنية والسكر والغدد الصماء بالمعهد القومي للسكر، إن هناك عدد من الاحتياطات يجب على مريض السكر اتباعها عند الحصول على حقن الأنسولين للاستفادة من العلاج وتحقيق أقصى فاعلية له. وأوضح، في تصريح خاص لـ"اليوم السابع" أن الأماكن التي يمكن لمريض السكر أخذ حقن الأنسولين فيها هي: في البطن حول السرة، عضلة خلف الذراع، في الفخذين من الأمام من عند

الركبة لأعلى الحوض. وأشار، إلى أن مريض السكر يجب أن يغير المكان الذي يحصل فيه على حقن الأنسولين من وقت لآخر، حتى لا يحدث تليف في المكان الذي يتم أخذ الحقنة فيه باستمرار وهذا التليف يمنع امتصاص الأنسولين. وأوضح، أخصائي الأمراض الباطنية والسكر والغدد الصماء، أنه بصفة عامة يجب حفظ الأنسولين في باب الثلاجة وليس في الفريزر للحفاظ عليه، مشددا على ضرورة تناول مريض السكر الطعام

قبل حصوله على الأنسولين، ولا يمكن أن يحصل عليه بدون أن يتناول الطعام، حتى لا تحدث له غيبوبة. وأشار إلى أن الأنسولين علاج جيد وفعال لمرضى السكر، لكن يجب اتباع التعليمات للاستفادة منه، مضيفا أنه للوقاية من هبوط السكر بسبب الأنسولين يجب ضبط الجرعات وتناول الأكل بكميات مناسبة وفي مواعيد الوجبات ولا يترك المريض نفسه بدون طعام فترة طويلة حتى لا يحدث هبوط مفاجئ في السكر.



سدّمك عضلة القلب مؤشرا على بعض الأمراض.. طرق العلاج

في زيادة ضربات القلب، وبالتالي يعرضك لسمك عضلة القلب، لافتا أن الإصابة باضطرابات الغدة الدرقية تعد أيضا من الأسباب وخاصة قصور الغدة الدرقية. وعن طريقة علاج سُمك عضلة القلب، أكد السواح، أنها تعتمد على مدرات البول للمساعدة في خفض ضغط الدم، مع أخذ أدوية لتنظيم ضغط الدم وتحسن وظائف القلب، مع ضرورة أخذ أدوية سيولة لتجنب الإصابة بجلطات القلب أو النوبات القلبية، وفي حالة ارتفاع ضربات القلب يجب أخذ أدوية لتنظيمها، وكل ذلك لتفادي المضاعفات الصحية المرتبطة بهذه المشكلة الصحية، ومنها فشل القلب، والإصابة بالجلطات.

الاعراض المزعجة للشخص، ومنها ألم الصدر والسعال، والدوخة، والتعب، وضيق التنفس، وقد تكون السبب في انتفاخ القدمين. واستكمل حديثه أن هناك العديد من الأسباب المؤدية للإصابة بسُمك عضلة القلب، فنجذ بالطبع أن المدخنين هم الأكثر عرضة للإصابة بسُمك عضلة القلب، كما أن الإجهاد الشديد والضغط النفسي، وارتفاع ضغط الدم، جميعها عوامل تؤثر على صحة القلب بشكل عام، لكن على عضلة القلب بشكل خاص، ويعرضها للسُمك. وأوضح، أن الإصابة بالأنيميا تعد من الأسباب أيضا ففي حالة عدم توفير خلايا دم حمراء كافية وصحية غنية بالأكسجين الذي يحتاجه الجسم فيتسبب

أكد الدكتور أحمد السواح استشاري القلب في معهد القلب القومي، أن سُمك عضلة القلب يعد مؤشرا لوجود مشكلة ما في الجسم تسببت في الإصابة بها، أي أن الأشخاص الذين يعانون من ضيق التنفس، وارتفاع ضغط الدم واضطرابات في الغدة الدرقية تعد أبرز الأسباب المؤدية للإصابة بسُمك عضلة القلب. وأوضح استشاري القلب، أن سُمك عضلة القلب، تعتبر حالة دائما أو مؤقتة يعاني منها الأشخاص، والنوع الأخير يسهل علاجه والسيطرة عليه عن طريق معرفة السبب وعلاجه على الفور. وأشار السواح، إلى أن سمك عضلة القلب يتسبب في تعرض الشخص المصاب به، إلى بعض



أكبر الصروح الحضارية.. أشياء يتفرد ويتميز بها المتحف المصري الكبير

الآن ضم المركب الأول التي تم نقلها من منطقة آثار الهرم إلى المتحف الكبير، كما تم الانتهاء من رفع أخشاب المركب الثاني وتمت أعمال الترميم الأول ويتم العمل بالمرحلة الثانية على أعمال الترميم النهائي وتجميع المركب، داخل مبنى ضخم وسيناريو عرض متميز لعرض المركبين، بتصميم المهندس اللواء عاطف مفتاح المشرف العام على المتحف الكبير، وجاء ذلك في إطار دعم القيادة السياسية لملفات وزارة السياحة والآثار، والتوجيه برفع كفاءة وتطوير المشروعات الأثرية والتراثية، التي بدورها تحقق المردود الإيجابي على السياحة المحلية والدولية.

المسلة المعلقة يضم المتحف الكبير المسلة المعلقة إذ أنه تم إنشاء أول ميدان لمسلة معلقة في العالم بالمتحف، وتظهر المسلة المعلقة براعة المصري القديم في تصميم ونحت الآثار القديمة، وهو ابتكار جديد جرى إعداد رسوماته، ويقع بالمدخل الرئيسي مساحة ٧ أفدنة، وهذه أول مرة تحدث بأيادي مصرية خاصة وتصميم مصري خالص. فمن الناحية الأثرية اعتمد التصميم على إمكانية رؤية خرطوش الملك رمسيس الثاني الموجود أسفل قاعدة بدن المسلة الذي ظل بعيدًا عن الأنظار ما يقرب من ٣٥٠٠ عام تقريبًا ومن خلال التصميم يمكن للزائر ميدان المسلة الدخول إلى قاعدة المسلة لكي يرى القاعدة الأثرية أسفله وبالنظر إلى أعلى يمكن رؤية خرطوش الملك رمسيس الثاني في بانوراما تخطف الأبصار فيسبوك تويتر لينكدإن

يعتبر الموت عند قدماء المصريين بمثابة بوابة المرور إلى العالم الآخر ، حيث البعث والحياة الأبدية ، لذا اهتم الملوك في مصر القديمة بالحفاظ على أجسادهم بعد الوفاة ، وتم دفنهم إما في الأهرامات أو المقابر الملكية. وفي هذا القسم يتم عرض مجموعة من التوابيت الملكية ومنهم: "تابوت الملكة مرس عنخ الثالثة من عصر الدولة القديمة، تابوت الأمير خوفو جدف، تابوت الأميرة نيتوكريس، تابوت جحوتي مرس، تابوت حوسا إيسيت الأول، تابوت تحتس الأول".

لذا اهتم الملوك في مصر القديمة بالحفاظ على أجسادهم بعد الوفاة ، وتم دفنهم إما في الأهرامات أو المقابر الملكية. وفي هذا القسم يتم عرض مجموعة من التوابيت الملكية ومنهم: "تابوت الملكة مرس عنخ الثالثة من عصر الدولة القديمة، تابوت الأمير خوفو جدف، تابوت الأميرة نيتوكريس، تابوت جحوتي مرس، تابوت حوسا إيسيت الأول، تابوت تحتس الأول".

مقتنيات الملك توت عنخ آمون ولأول مرة يرى الجمهور جميع مقتنيات الملك توت عنخ آمون والتي تعرض بشكل كامل منذ أن تم اكتشاف المقبرة على يد عالم المصريات هوارد كارتر بعد أن دله على مكانها الطفل حسين المتحف التي تبلغ نحو ٥٣٩٨ قطعة من بينها المقاصير والتوابيت الذهبية التي مثلت التحدي الأكبر في مراحل النقل والتجميع بالنظر لتفاصيلها المعقدة في التركيب. مركب خوفو الأولى والثانية يضم المتحف الكبير متحف نوعي خاص بمركب خوفو الأول والثاني بجانب بعض، حيث إن المتحف



مسؤولًا عن حكم مصر والحفاظ على أمن واستقرار الدولة وتأمين حدودها. وفي هذا القسم يتم عرض مجموعة متميزة من تماثيل المعبودات والتماثيل الزوجية وتماثيل للثالوث المقدس.

ومن أهم القطع المعروضة في هذا السياق: "عمودان وعتب من الجرانيت الأحمر للملك ساحورع من عصر الدولة القديمة، تمثال على هيئة أبو الهول للملك أمنمحات الثالث، بوابة الملك أمنمحات الأول، عمودان وعتب للملك سوبك إم ساف الأول من عصر الدولة الوسطي، ناووس للملك سنوسرت الأول، مسلة للملك مرنبتاح، قمة مسلة للملكة حتشبسوت، ناووس للملك رمسيس الثاني

الدرج بالمتحف الكبير والموضوع الرابع: الرحلة إلى الحياة الأبدية (رحلة إلى العالم الآخر) يعتبر الموت عند قدماء المصريين بمثابة بوابة المرور إلى العالم الآخر ، حيث البعث والحياة الأبدية ،

تمثال للملك سيتي الأول من الجرانيت الوردي، تمثال للملك سنوسرت الثالث أو أمنمحات الرابع من عصر الدولة الوسطي مصنوع من الكوارتزيت ويظهر عليه أميرتان وقد أعيد استخدام التمثال مرة أخرى في عهد الملك رمسيس الثاني والملك مرنبتاح، وتمثال للملك سيتي الثاني مصنوع من الكوارتزيت من عصر الدولة الحديثة، وتمثال للملك أمنحتب الثالث، وتمثال للملكة حتشبسوت، تمثال للمبارطور الروماني كاراكالا من الجرانيت الأحمر".

الموضوع الثاني هو عن "الدور المقدسة (أماكن العبادة)" إذ كانت مسؤولية تشييد المعابد يختلف أنواعها تقع على عاتق الملك، بجانب أنه يؤول إليه شؤون صيانة مرافق المعابد وتجميلها، وقد خُصصت المعابد الجنائزية للملوك بعد وفاتهم وكان يعتبر كل معبد بمثابة السكن الخاص بالمعبودات وكانت أرواح هذه المعبودات تكمن في التماثيل الموضوع أمام المعابد.

تمثال للملك سيتي الأول من الجرانيت الوردي، تمثال للملك سنوسرت الثالث أو أمنمحات الرابع من عصر الدولة الوسطي مصنوع من الكوارتزيت ويظهر عليه أميرتان وقد أعيد استخدام التمثال مرة أخرى في عهد الملك رمسيس الثاني والملك مرنبتاح، وتمثال للملك سيتي الثاني مصنوع من الكوارتزيت من عصر الدولة الحديثة، وتمثال للملك أمنحتب الثالث، وتمثال للملكة حتشبسوت، تمثال للمبارطور الروماني كاراكالا من الجرانيت الأحمر".

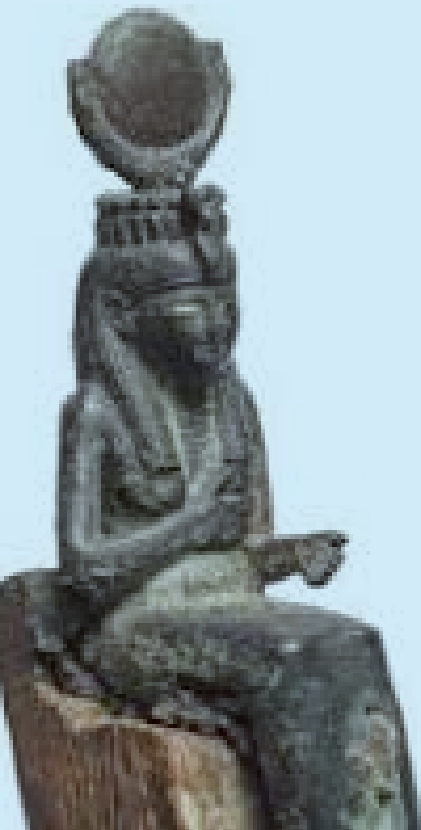
الموضوع الثاني هو عن "الدور المقدسة (أماكن العبادة)" إذ كانت مسؤولية تشييد المعابد يختلف أنواعها تقع على عاتق الملك، بجانب أنه يؤول إليه شؤون صيانة مرافق المعابد وتجميلها، وقد خُصصت المعابد الجنائزية للملوك بعد وفاتهم وكان يعتبر كل معبد بمثابة السكن الخاص بالمعبودات وكانت أرواح هذه المعبودات تكمن في التماثيل الموضوع أمام المعابد.

المتحف المصري الكبير هو أكبر الصروح الثقافية والحضارية في العالم، والمنتظر افتتاحه خلال الفترة القليلة المقبلة، والذي سيضم مقتنيات أثرية تتخطى الـ ٥٠ ألف قطعة أثرية، وقد رأينا الجهود التي تعمل عليها الدولة خلال العشر سنوات الماضية إذ أولت الدولة المصرية اهتمامًا كبيرًا بالحضارة المصرية القديمة، ما أتاح كل الإمكانيات وأزال جميع المعوقات، في ظل المحافظة على تاريخنا القديم، وسوف يحظى الزوار بمشاهدة العديد من الأشياء لأول مرة ولا توجد في أي متحف بالعالم.

الدرج العظيم هو إحدى قاعات العرض التي يتميز ويتفرد بها المتحف المصري الكبير عن باقي المتاحف العالمية، حيث يعرض عليه مجموعة من أفضل وأضخم القطع الأثرية الثقيلة التي تجسد روائع فن نحت في مصر القديمة ، والتي تبدأ من عصر الدولة القديمة وحتى العصر اليوناني الروماني. وينتهي الدرج العظيم بمشهد بانورامي جميل يبين أهرام الجيزة الخالدة. ويتدرج الدرج العظيم طبقًا لسيناريو العرض المتحفي إلى أربع موضوعات رئيسية:

الموضوع الأول: "الهبة الملكية" وذلك من خلال عرض مجموعة متميزة من تماثيل الملوك التي مرت بمراحل تطورا وتغيرات عديدة شهدها الفن الملكي في مصر القديمة وبالرغم من ذلك كان من السهل التعرف على سمات الملوك وملامهم في التماثيل. ومن أهم التماثيل المعروضة على الدرج العظيم في الموضوع الأول:

مزاد عالمي في لندن يطرح تمثالا من البرونز يعود لـ"إيزيس".. تخيل سعره



وطقوس المعابد، إلا أنها كانت أكثر أهمية في طقوس الدفن وفي النصوص السحرية.

مساعدتها الأوموية في تعويذة الشفاء لمساعدة عامة الشعب. ولعبت إيزيس دورًا صغيرًا في الترانيم الملكية وفي شعائر

طرحت دار بونهامز للمزادات العالمية، في لندن، العديد من الآثار المصرية والرومانية واليونانية القديمة، في مزاد يحمل عنوان "أنتيكات"، ومن بين القطع الأثرية المعروضة، تمثال مصري مصمم من البرونز لإيزيس "بعيون مطعمة" ويأتي التمثال وإيزيس جالسة على العرش، وقدر ثمن التمثال بـ ٢,٣٠٤ جنيه استرليني.

وتعتبر إيزيس إلهة رئيسة في الديانة المصرية القديمة والتي انتشرت عبادتها في العالم اليوناني الروماني وذكرت إيزيس لأول مرة في المملكة المصرية القديمة (٢٦٨٦-٢١٨١ ق.م) كإحدى الشخصيات الرئيسية في أسطورة أوزيريس، إذ قامت بإحياء زوجها الملك الإلهي المذبوح أوزيريس، كما أنجبت وريثه حورس وقامت بحمايته.

وكان يُعتقد أن إيزيس ترشد الموتى إلى الحياة الآخرة كما ساعدت أوزيريس وكانت تُعتبر الأم الإلهية للفرعون إذ كان يُشبهه بابنها حورس وتمثلت خلال عصر الدولة القديمة.



بيع قطعة من الحجر الجيري نحت عليها شكل أسد في مزاد عالمي.. اعرف الثمن

ومن بين القطع الأثرية المعروضة للبيع تمثال مثال مصري من الحجر الجيري لـ سخم عنخ بتاح، يقدر ثمنه ما بين ٢٠٠ إلى ٣٠٠ ألف جنيه إسترليني، ولكن تم بيعه بـ ٢٦٧ ألف جنيه إسترليني. وبعد سخم عنخ بتاح مسئولاً مصرياً مهمًا للغاية خلال الأسرة الخامسة من الدولة القديمة، تقع مقبرة مصطنعة جنوب شرق هرم خوفو في الجيزة، وهي واحدة من أهم مقابر الملوك المصريين والمستويات العليا من المسؤولين خلال عصر الدولة القديمة.

"بعيون مطعمة" ويأتي التمثال وإيزيس جالسة على العرش، قدر ثمن التمثال بـ ٢,٣٠٤ جنيه استرليني. وتعتبر إيزيس إلهة رئيسة في الديانة المصرية القديمة والتي انتشرت عبادتها في العالم اليوناني الروماني وذكرت إيزيس لأول مرة في المملكة المصرية القديمة (٢٦٨٦-٢١٨١ ق.م) كإحدى الشخصيات الرئيسية في أسطورة أوزيريس، إذ قامت بإحياء زوجها الملك الإلهي المذبوح أوزيريس، كما أنجبت وريثه حورس وقامت بحمايته.

طرحت دار بونهامز للمزادات العالمية، في لندن، العديد من الآثار المصرية والرومانية واليونانية القديمة، في مزاد يحمل عنوان "أنتيكات"، للبيع، وتضم القطع الأثرية المباعة، قطعة من الحجر الجيري نحت عليها شكل أسد، وتم بيعها بثمن ٢٠,٤٨٠ ألف جنيه استرليني.

كما تم بيع قطعة من الحجر الجيري المصري في المزاد بـ ١١,٥٢٠ ألف جنيه استرليني، ومن ضمن التماثيل المعروضة للبيع أيضًا تمثال مصري مصمم من البرونز لإيزيس



ميزة جديدة من جوجل تجبر الآخرين على "نقط اسمك" بشكل صحيح

عليك هذا التحديث تمثيل نفسك والتواصل مع زملائك في Google Workspace. التوفر والطرح تتوفر هذه الميزة حاليًا لعملاء Google Workspace Business Starter و Business Standard و Business Plus و Enterprise Starter و Enterprise Essentials و Enterprise Essentials Plus و Enterprise Standard و Enterprise Plus و Enterprise Starter و Enterprise Frontline و Enterprise Starter و Enterprise Nonprofits.

وقالت جوجل إن الميزة لها طرح ممتد، مما يعني أنه على الرغم من توفرها بدءًا من اليوم، فمن المحتمل أن يستغرق الأمر أكثر من ١٥ يومًا حتى تصبح الميزة مرئية.

معين أو لغة اللسان الفريدة. لكن الأمر لا يتوقف عند هذا الحد، حيث يتم دمج عمليات النطق في الملفات الشخصية بشكل كامل مع أدوات Google Workspace، مثل Gmail و Meet و Google Workspace Starter و Business Standard و Business Plus و Enterprise Starter و Enterprise Essentials و Enterprise Essentials Plus و Enterprise Standard و Enterprise Plus و Enterprise Starter و Enterprise Frontline و Enterprise Starter و Enterprise Nonprofits.

ويمكن أن تكون هذه الميزة مؤثرة بشكل خاص على الأفراد ذوي الأسماء غير التقليدية أو أولئك الذين ينتمون إلى المجتمعات المهمشة والذين قد يواجهون أخطاء في النطق بشكل متكرر. وقالت Google: "نأمل أن يسهل

وبحسب موقع TOI الهندي، فتنجح هذه الميزة الجديدة للمستخدمين تسجيل نطقهم مباشرة داخل ملفهم الشخصي على Google Workspace، فبنقرة بسيطة وتحدث، يمكنك التقاط الفروق الدقيقة في اسمك، سواء كان ذلك التركيز الدقيق على مقطع لفظي معين أو لغة اللسان الفريدة.

وبحسب موقع TOI الهندي، فتنجح هذه الميزة الجديدة للمستخدمين تسجيل نطقهم مباشرة داخل ملفهم الشخصي على Google Workspace، فبنقرة بسيطة وتحدث، يمكنك التقاط الفروق الدقيقة في اسمك، سواء كان ذلك التركيز الدقيق على مقطع لفظي معين أو لغة اللسان الفريدة.



شركة جوجل ميزة جديدة تتيح للمستخدمين التحكم في كيفية سماع أسمائهم.

طريقة لإصلاح مشكلة النطق، وإن كان ذلك لمجموعة مختارة من المستخدمين، حيث طرحت

يمكن أن يكون النطق الخاطئ للأسماء أمرًا مزعجًا ومحرجًا وحتى مسيئًا، لكن يبدو أن Google لديها



يوتيوب ترفع أسعار اشتراكات Premium لهؤلاء المستخدمين .. هل أنت ضمنهم؟

ما هو التسعير الجديد سيتعين على هؤلاء المستخدمين دفع نفس المبلغ الذي يدفعه المستخدمون الجدد، وإذا لم تكن على علم، فإن Google تقاضي حاليًا ١٣,٩٩ دولارًا أمريكيًا شهريًا (١٨,٩٩ دولارًا أمريكيًا شهريًا عبر متجر تطبيقات Apple) و يبلغ سعر الخطة العائلية ١٧,٩٩ دولارًا أمريكيًا (٢٢,٩٩ دولارًا أمريكيًا على نظام iOS)، ويكلف الاشتراك السنوي ١٣٩,٩٩ دولارًا أمريكيًا، وهذا يعني أن المستخدمين القدامى سيضطرون إلى دفع ضعف ما كانوا يدفعونه سابقًا.

دائمًا بإعفاء المستخدمين القدامى منه واستمرت في طلب نفس الأسعار المميزة القديمة لهم، ومع ذلك، فقد ذكرت الشركة ارتفاع الأسعار لهؤلاء العملاء في المستقبل، ويبدو أن المستقبل هنا. حيث يدفع بعض أعضاء YouTube Premium القدامى حاليًا ٧,٩٩ دولارًا أمريكيًا شهريًا، بينما يدفع البعض الآخر ٩,٩٩ دولارًا أمريكيًا شهريًا، وقد أفاد موقع Google to ٩٥ أن الشركة بدأت بالفعل في إخطار هؤلاء المستخدمين بتغيير السعر الذي من المتوقع أن ينطبق عليهم بدءًا من دورة الفوترة التالية.

تجري جوجل تغييرًا كبيرًا فيما يتعلق بتسعير اشتراك YouTube Premium لبعض المستخدمين، حيث سيكون هذا الرفع في الأسعار قابلاً للتطبيق اعتبارًا من يناير ٢٠٢٤، لكن لن يؤثر على كافة المستخدمين. وبحسب موقع TOI الهندي، فإن هذا التغيير ينطبق على المستخدمين القدامى الذين كانوا يستخدمون العضوية المميزة من أيام YouTube Red و Google Play Music. ارتفاع كبير في الأسعار شهد YouTube Premium عدة ارتفاعات في الأسعار في السنوات الأخيرة، ومع ذلك، قامت Google



عصر جديد من الخصوصية.. كيفية استخدام رسائل واتساب المخفية؟

لمرة واحدة، فإذا لم يتم سماع رسالتك لمدة ١٤ يومًا، فسوف تأخذ أسرارها إلى القبر عن طريق الاختفاء من الدردشة. ومع ذلك، فإن التنبيه السريع هو أن هذه الرسائل الصوتية التي يتم عرضها مرة واحدة تشبه النجوم المتساقطة، فهي جميلة ولكن لا يمكن المساس بها. كذلك لا يمكنك حفظها أو تمييزها بنجمة أو إعادة توجيه عملية التلاشي، فهي بحكم تصميمها، لحظات عابرة في الزمن الرقمي. رفع مستوى المراسلة الخاصة بك عرض الرسائل الصوتية مرة واحدة لا يقتصر فقط على التخفي؛ كما أنها تأتي مزودة بوظائف سهلة الاستخدام مثل خيارات القفل والإيقاف المؤقت والتسجيل والحذف. قم بتأمين تسجيل رسالتك دون متاعب الضغط باستمرار على الأيقونة، أو توقف مؤقتًا واستأنف عندما تحتاج إلى النقاط فكرة - أو التنفيس. كذلك حال ارتكاب خطأ فادحًا، يتيح لك خيار الحذف مسح رسالتك السرية والبدء من جديد.

لإظهار الرسائل الصوتية التي تعرض مرة واحدة. وتعد عملية إرسال رسالة صوتية "عرض مرة واحدة" سهلة للغاية، عبر البدء بتشغيل تطبيق واتساب واختيار دردشة المستلم الذي اخترته. اضغط باستمرار على أيقونة الميكروفون الموجودة في أسفل يمين مربع الدردشة - تبدأ رسالتك في التسجيل، وتكون جاهزة لنقل صوتك إلى غيابه النسيان بمجرد سماعه. بينما تتدفق كلماتك، ابحث عن رمز القفل، قم بتمرير سريع لأعلى نحو هذا الرمز - ستظهر أيقونة العرض مرة واحدة على شاشتك، اضغط على الطريقة، يتم إعداد رسالتك الصوتية العادية لتختفي بعد التشغيل. بمجرد أن يستمع المستلم إلى رسالتك، فإن هذه الهمسات الرقمية تدمر نفسها ذاتيًا، ولا تترك وراءها سوى ذاكرة باهتة - أو حسب مصطلحات واتساب، نصًا بسيطًا "مفتوحًا". كذلك لا يتعلق الأمر فقط بالاستماع

هل سبق لك أن فكرت في همس الأسرار الرقمية التي تختفي بعد الكشف عن نفسها؟ إذا كان الأمر كذلك، فإن التحديث الأخير لتطبيق واتساب لن يكون أقل من سحري بالنسبة لك. إن ميزة "العرض مرة واحدة" الخاصة بالمنصة، والتي تجعل النصوص والصور ومقاطع الفيديو تختفي بسهولة بعد رؤيتها، قد احتضنت الرسائل الصوتية، حيث توفر هذه الميزة الجديدة مستوى جديدًا تمامًا من الخصوصية لمحادثاتك، مما يضمن عدم ترك كلماتك المنطوقة أي أثر بمجرد سماعها. كيفية استخدام رسائل الواتساب المخفية؟

يمكن لمعظم مستخدمي Android WhatsApp تجربة هذه الخدمة الجديدة المخفية من خلال رسائلهم الصوتية بفضل التحديث الأخير. وللحقق مما إذا كان لديك أداة العمل السري هذه في ترسانة التكنولوجيا الخاصة بك، ما عليك سوى التوجه إلى متجر Google Play، وتنزيل أحدث إصدار من واتساب، وستكون جاهزًا





إخماد حريق داخل شقة سكنية فى بولاق الدكرور دون إصابات

داخل الأنابيب المعزولة.
- لا تقم بتشغيل أى مصدر كهربى فى حالة الاشتباه فى وجود تسرب غاز.
- تجنب تشغيل أكثر من جهاز على مشترك واحد وتركها أثناء النوم.
- تجنب وضع الأجهزة الكهربائية بجوار السوائل منعاً لحدوث ماس واشتعال الشقة.
- تجنب تشغيل الأجهزة الكهربائية لعدد ساعات طويلة مثل الدفايات التى ينجم عنها الحرائق.
- عدم استخدام الأدوات الكهربائية الرخيصة أو الماركات المستحدثة وغير الصالحة للاستخدام.

التأكد من أن كل الأسلاك الكهربائية الداخلية والخارجية داخل الأنابيب المعزولة.
- لا تقم بتشغيل أى مصدر كهربى فى حالة الاشتباه فى وجود تسرب غاز.

بالشقة لتجنب حدوث ماس.
- صيانة جميع الأسلاك الكهربائية بشكل دورى.
- التأكد من أن كل الأسلاك الكهربائية الداخلية والخارجية

اندلع حريق داخل شقة سكنية فى بولاق الدكرور، وعلى الفور تمت السيطرة عليه دون إصابات وتولت النيابة المختصة التحقيقات. وللحماية من الحرائق يجب اتباع أسس وقواعد السلامة، ومنها:
- التأكد من تعليمات التشغيل الخاصة بكل جهاز كهربى قبل تشغيله.
- فصل التيار الكهربى عند قيامك بأعمال منزلية كغسيل الجدران والأسقف والأرضيات.
- عدم ترك الدفايات ليلاً أثناء نوم جميع القاطنين



إصابة شخص صدمته سيارة أثناء عبوره

الطريق فى الهرم

ملابسات الواقعة، لضبط مالك السيارة وتحرر محضر بالواقعة وتولت النيابة المختصة التحقيقات.

شخص للطريق صدمته سيارة بسرعة، ما أسفر عن إصابته بكسور وكدمات وتم نقله إلى المستشفى، وتم تفريغ كاميرات المراقبة للوقوف على

أصيب شخص صدمته سيارة أثناء عبوره الطريق فى منطقة الهرم، وتم نقل المصاب إلى المستشفى لتلقي العلاج. وبالفحص تبين أنه أثناء عبور



مصرع شخص وإصابة ٢ فى حادث سير بالعريش

إصابة ٢ آخرين بإصابات بالغة وتم نقل الجثة إلى ثلاجة مستشفى العريش العام تحت تصرف جهات الاختصاص وتقديم الرعاية الطبية للمصابين وبدأت جهات التحقيق مباشرة تحقيقاتها فى الحادث.

إخطارا بوقوع حادث تصادم سيارة ربع نقل مع سياره تاكسى أجرة أثناء سيرهما على الطريق الدائرى جنوب مدينة العريش خلف المنطقة الصناعية بالمساعيد. أسفر الحادث عن مصرع شخص

لقى شخص مصرعه وأصيب ٢ آخرين بإصابات بالغة فى حادث تصادم سيارتين على طريق جنوب مدينة العريش بشمال سيناء. واستقبل مستشفى العريش المصابين والجثمان بعد أن تلقت الأجهزة المعنية فى شمال سيناء





تعرف على كل المتأهلين إلى دور الـ ١٦ من أبطال أوروبا.. موعد القرعة ومواجهات نارية منتظرة

كونهاجن أو أيندهوفن أو إنتر ميلان أو لاتسيو أو باريس سان جيرمان أو لايبزيغ أو بورتو.
ريال سوسيداد يمكن أن يواجه كل من كونهاجن أو أيندهوفن أو نابولي أو لاتسيو أو باريس سان جيرمان أو لايبزيغ أو بورتو.
أتلتيكو مدريد يمكن أن يواجه كل من كونهاجن أو أيندهوفن أو نابولي أو إنتر ميلان أو باريس سان جيرمان أو لايبزيغ أو بورتو.
بروسيا دورتموند يمكن أن يواجه كل من كونهاجن أو أيندهوفن أو نابولي أو إنتر ميلان أو لاتسيو أو باريس سان جيرمان أو بورتو.
مانشستر سيتي يمكن أن يواجه كل من كونهاجن أو أيندهوفن أو نابولي أو إنتر ميلان أو لاتسيو أو باريس سان جيرمان أو بورتو.
برشلونة يمكن أن يواجه كل من كونهاجن أو أيندهوفن أو نابولي أو إنتر ميلان أو لاتسيو أو باريس سان جيرمان أو بورتو.
إنتربالتيكو مدريد - لاتسيو المجموعة السادسة
بروسيا دورتموند - باريس سان جيرمان المجموعة السابعة
مانشستر سيتي - لايبزيغ المجموعة الثامنة

بايرن ميونيخ يمكن أن يواجه كل من أيندهوفن أو نابولي أو إنتر ميلان أو لاتسيو أو باريس سان جيرمان أو بورتو.
أرسنال يمكن أن يواجه كل من كونهاجن أو نابولي أو إنتر ميلان أو لاتسيو أو باريس سان جيرمان أو بورتو.
جيرمان أو لايبزيغ أو بورتو.

للفريقين من نفس البلد أو المجموعة مواجهة بعضهما البعض في دور الـ ١٦.

بايرن ميونيخ يمكن أن يواجه كل من أيندهوفن أو نابولي أو إنتر ميلان أو لاتسيو أو باريس سان جيرمان أو بورتو.
أرسنال يمكن أن يواجه كل من كونهاجن أو نابولي أو إنتر ميلان أو لاتسيو أو باريس سان جيرمان أو بورتو.
ريال مدريد يمكن أن يواجه كل من

المجموعة الثامنة
برشلونة - بورتو
وبذلك تأهل لدور الـ ١٦، ٤ فرق من إسبانيا و٣ من ألمانيا وإيطاليا، و٢ من إنجلترا، وفريق واحدة فقط من كل من هولندا والدنمارك وفرنسا والبرتغال.
فيما انتقل للدوري الأوروبي كل من التالي:

جالا سري - لانس - سبورتنج براجا - بنفيكا - فينورد - ميلان - يانج بويز - شاختار دونتسك
فتمت تقام القرعة؟
ستقام القرعة يوم الإثنين المقبل الموافق ١٨ من شهر ديسمبر الجاري في مقر الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "يويفا" في مدينة نيون السويسرية.
وستنطلق القرعة في تمام الساعة الواحدة ظهرا بتوقيت القاهرة.
فماذا عن المواجهات النارية التي قد تحدث؟
يجب في البداية معرفة أن لا يمكن



أتلتيكو مدريد - لاتسيو المجموعة السادسة
بروسيا دورتموند - باريس سان جيرمان المجموعة السابعة
مانشستر سيتي - لايبزيغ المجموعة الثامنة

أرسنال - أيندهوفن المجموعة الثالثة
ريال مدريد - نابولي المجموعة الرابعة
ريال سوسيداد - إنتر ميلان المجموعة الخامسة

انتهى دور المجموعات من دوري أبطال أوروبا مساء أمس الأربعاء وأسفر عن تأهل ١٦ فريقا وانتقال ٨ إلى الدوري الأوروبي.
بايرن ميونيخ - كونهاجن المجموعة الثانية



الفوز الأول في تاريخ أوروبا.. إثارة الـ ٩٠ تقود أنتويرب البلجيكي لفوز درامي على برشلونة

الصدارة برصيد ١٢ نقطة. وحقق أنتويرب أول فوز له في المجموعة ليحصد ٣ نقاط ويستمر في المركز الرابع ويودع البطولة.

نتيجتها حتى الثواني الأخيرة. السيد حمدي: شيكابالا أمهر من أبو تريكة ولكن وخسر برشلونة في ختام دور المجموعات لدوري الأبطال، لينهي المجموعة الثامنة في

تلقي برشلونة الهزيمة الثانية له في دور المجموعات بدوري أبطال أوروبا وهذه المرة أمام رويال أنتويرب البلجيكي بثلاثية أهداف مقابل هدفين في مباراة مثيرة تعلقت

باريس يلحق بـ دورتموند لـ دور الـ ١٦ من الأبطال.. وميلان يخطف بطاقة الدوري الأوروبي

نقطة من ٦ مباريات باريس سان جيرمان - ٨ نقاط من ٦ مباريات ميلان - ٨ نقاط من ٦ مباريات نيوكاسل - ٥ نقاط من ٦ مباريات وتأهل باريس سان جيرمان لدور الـ ١٦ للموسم الـ ١٢ على التوالي، ويسبقه فقط بايرن ميونيخ (١٦) وريال مدريد (٢١).
ولأول مرة يتأهل ميلان للدوري الأوروبي عقب احتلاله للمركز الثالث في مجموعته بدوري أبطال أوروبا.

البطولات الأوروبية الموسم الجاري بتذيل الترتيب. أخبار متعلقة: ميكا هاميلتون لاعب سيتي الشاب: لم أعرف ماذا أفعل بعد هدفي الأوروبيجاتوزو: الصدارة مهمة بسبب كأس إفريقيا جوارديولا يعدد مكاسب مانشستر سيتي من مواجهة ريد ستار بلجراد "غير المهمة" سكايا: نابولي يتفق مع أوسيمين على عقده الجديد.. وقيمة الشرط الجزائي وجاءت ترتيب المجموعة كالتالي: بوروسيا دورتموند - ١١

حجز باريس سان جيرمان بطاقة التأهل لثمن نهائي دوري أبطال أوروبا بعد التعادل مع بوروسيا دورتموند ١-١، فيما خطف ميلان بطاقة التأهل للدوري الأوروبي بعد الفوز القاتل على نيوكاسل بنتيجة ١-٢.
السيد حمدي: شيكابالا أمهر من أبو تريكة ولكن واختتمت مباريات المجموعة السادسة من دوري الأبطال بتأهل باريس سان جيرمان على حساب ميلان لربع النهائي بفضل تفوقه في المواجهات المباشرة وفارق الأهداف. وأخرج نيوكاسل من





كأس العالم للأندية – الأهلي ينهي مرانه الثاني في جدة

العالم للأندية. وتوجه الخطيب إلى مقر الأهلي لدعم اللاعبين قبل الممران الجماعي للفريق اليوم الأربعاء. وتستضيف المملكة العربية السعودية بطولة كأس العالم للأندية، والتي انطلقت مساء أمس الثلاثاء، وتستمر حتى يوم ٢٢ ديسمبر الجاري. ويلتقي الأهلي مع اتحاد جدة السعودي، مساء يوم الجمعة المقبل، في الدور الثاني من بطولة كأس العالم للأندية، التي ستقام على ملعب الجوهرة بمدينة جدة.

وأجرى اللاعبون بعض التدريبات البدنية مع انطلاق الممران، تحت قيادة أندريس إندويا مخطط أحمال الفريق. وركز كولو خلال الممران على بعض الجمل الفنية والتكتيكية، بالإضافة لإعطاء بعض التعليمات للاعبين، كما ركز على إنهاء الهجمات بشكل جيد، من أجل استغلال الفرص التي تتاح للفريق في تسجيل أهداف. حرص محمود الخطيب رئيس الأهلي على السفر إلى السعودية لدعم الفريق الأحمر في كأس

أدى الأهلي مرانه الجماعي الثاني في جدة مساء اليوم الأربعاء، والذي أقيم على ملعب التدريب رقم ٣ بمدينة الملك عبد الله الرياضية، استعداداً لمواجهة اتحاد جدة السعودي يوم الجمعة المقبل، ضمن منافسات بطولة كأس العالم للأندية ٢٠٢٣. فيما انتقل فينورد للدوري الأوروبي بعدما حصد ست نقاط وحل ثالثاً. وجاء سيلتيك رابعا بأربع نقاط وودع كل البطولات الأوروبية.



أتلتيكو ينتصر على لاتسيو ويتأهلا سويا لدور الـ ١٦ من أبطال أوروبا

الدقيقة ٨٢. وفي الدقيقة الأولى من الوقت المحتسب بدل من الضائع سجل جوستاف لاجيربيكيل هدف انتصار سيلتيك. بتلك النتائج تصدر أتلتيكو المجموعة بـ ١٤ نقطة يليه لاتسيو بـ ١٠ ليتأهلا سويا إلى دور الـ ١٦. فيما انتقل فينورد للدوري الأوروبي بعدما حصد ست نقاط وحل ثالثاً. وجاء سيلتيك رابعا بأربع نقاط وودع كل البطولات الأوروبية.

لروخيلاندكوس في الدقيقة ٢٨ لكن تم إلغائه بداعي التسلل. وفي الدقيقة ٥١ أضاف لينو الهدف الثاني لأتلتيكو مدريد. أما في اسكتلندا فاز سيلتيك على منافسه فينورد بهدفين لهدف، انتصار لم يكن له أي تأثير على ترتيب الفريقين في المجموعة. افتتح لويس بالما أهداف المباراة لسيلتيك من ركلة جزاء في الدقيقة ٣٣. وأدرك يانكوبا مبنتيه التعادل لفينورد في

انتصر أتلتيكو مدريد على منافسه لاتسيو بهدفين دون رد في ختام دور المجموعات من دوري أبطال أوروبا مساء الأربعاء. السيد حمدي: شيكابالا أمهر من أبو تريكة ولكن واستضاف الأتليتي منافسه الإيطالي في ملعب واندا ميتروبوليتانو ضمن منافسات المجموعة الخامسة. افتتح أنطون جريزمان أهداف المباراة في الدقيقة السادسة. وأضاف ماريو هيرموسو الهدف الثاني



قائمة الزمالك – عودة الونش بعد ٢١٤ يوما.. وظهور رفاعي لأول مرة أمام المصري

يواصل برنامجه التأهيلي ومحمود علاء المصاب. ويتواجد لأول مرة الموسم الجاري أحمد رفاعي لاعب دفاع فريق الشباب. وجاءت قائمة الأبيض: حراسة المرمى: محمد عواد - عبد الرحمن نفاد - معاذ علاء الدين.

على استاد برج العرب. وتأتي عودة الونش بعد تعافيه من القطع في الرباط الصليبي عقب الإصابة التي تعرض لها منذ ٢١٤ يوما أمام الإسماعيلي في الموسم الماضي. ويتواصل غياب حاتم سكر عن دفاع الأبيض بالإضافة إلى حسام عبد المجيد الذي

عاد محمود حمدي "الونش" لقائمة الزمالك لمواجهة المصري في الجولة التاسعة من الدوري المصري، لأول مرة منذ ٢١٤ يوما. السيد حمدي: شيكابالا أمهر من أبو تريكة ولكن ويلتقي الزمالك مع المصري غدا الخميس في السابعة مساءً



كاريكاتور

* مقاومة

