

Mohamed Qatamesh Dental Clinic

After Before

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



رئيس التحرير
هناء السيد

مصر
تلا تين

إخبارية إلكترونية مستقلة
نسخة مجانية



رئيس مجلس الإدارة
محمود صلاح قطامش

العدد الإجمالي رقم ١٣٦٨

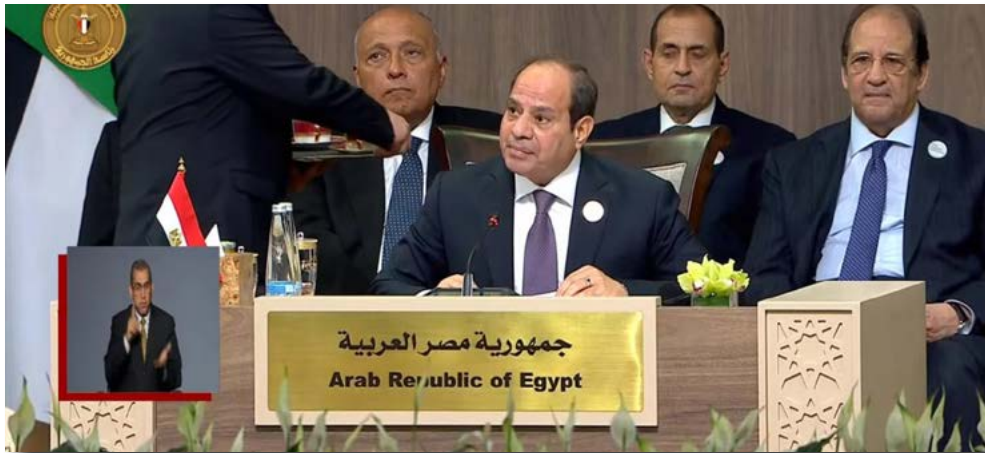
الخميس | ٧ ذي الحجة | ١٤٤٥ هـ | الموافق ١٣ يونيو | ٢٠٢٤ م

أسسها/محمود صلاح قطامش ٢٠١٤

الرئيس السيسي يطالب بإلزام إسرائيل بإنهاء حصار غزة والانسحاب من رفح الفلسطينية

على الأهالي، والانسحاب من مدينة رفح. ودعا إلى توفير الدعم والتمويل لوكالة «أونروا» حتى تتمكن من الاضطلاع بدورها الحيوي لمساعدة المدنيين، وتنفيذ قرارات مجلس الأمن المتصلة بالشأن الإنساني. وشدد على أهمية توفير الظروف اللازمة للعودة الفورية للنازحين الفلسطينيين في القطاع إلى مناطق سكنهم، والتي أجبروا على النزوح منها. وتستضيف المملكة الأردنية

تابع ص ٥



طالب الرئيس السيسي، بإلزام إسرائيل بإنهاء حالة الحصار في غزة، والتوقف عن استخدام سلاح التجويع بحق أهل القطاع. وناشد في كلمة ضمن فعاليات المؤتمر الدولي للاستجابة الإنسانية الطارئة في قطاع غزة، اليوم الثلاثاء، إلزام إسرائيل بإزالة العراقل أمام التدفق المستدام والكافي للمساعدات الإنسانية والإغاثية، وتوفير الظروف اللازمة لتوزيع المساعدات

السيسي يؤكد اعتزاز مصر باستضافة الملتقى الدولي لبنك التنمية الجديد الذي يعقد بالعاصمة الإدارية

والضمانات، والدعم الفني الذي يتيح للقطاعين الحكومي والخاص، في إطار دوره الأوسع في المساهمة في إصلاح الهيكل المالي العالمي، لإقامة بيئة دولية داعمة للاقتصادات الناشئة والدول النامية. ومن جانبها أكدت رئيسة بنك التنمية الجديد تقديرها لانضمام مصر إلى البنك واستضافتها للملتقى، مشيرة إلى حرص البنك على العمل المشترك مع مصر للقيام بدور فعال في مساندة الدول الأعضاء وكذا الدول النامية بشكل عام، بما يدعم جهود تحسين النظام الاقتصادي العالمي ليصبح أكثر

تابع ص ٧

بالعاصمة الإدارية الجديدة، وهو الأول من نوعه للدول أعضاء البنك، مشيراً إلى أهمية الملتقى ودوره في دفع جهود تيسير التعاملات بين الدول الأعضاء بالعملات المحلية، والتعريف بآليات دعم القطاع الخاص، ومناقشة فرص التعاون المستقبلية بين أعضاء تجمع «بريكس»، المؤسسين والجدد. وأوضح المتحدث الرسمي لرئاسة الجمهورية أن الرئيس أكد محددات رؤية مصر حول أهمية الشراكات الجنوب-جنوب في تحقيق الأهداف التنموية الوطنية، مشيراً إلى تطلع مصر لمتابعة الخطط المستقبلية للبنك، لاسيما بشأن ما يوفره من الآليات المبتكرة

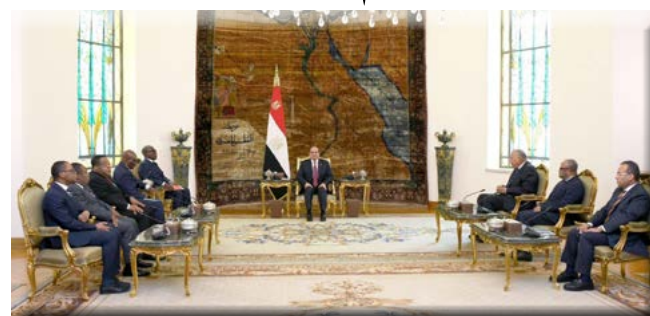


استقبل الرئيس عبد الفتاح السيسي، «ديلميا روسيف» رئيسة بنك التنمية الجديد، والوفد المرافق لها، وذلك بحضور الدكتور رانيا المشاط وزيرة التعاون الدولي، والدكتور محمد معيط وزير المالية. هذا، وقد تناول اللقاء استعراض مسار العلاقات بين مصر والبنك، الذي يعد الذراع الاقتصادية لتجمع «بريكس». أكد الرئيس في هذا الصدد اعتزاز مصر باستضافة الملتقى الدولي الأول للبنك، الذي يعقد حالياً

السيسي يستقبل نائب رئيس جمهورية غينيا الاستوائية ويتسلم رسالة تتضمن الدعوة لزيارتها

من الرئيس «أوبيانج نجوما» رئيس غينيا الاستوائية، تضمنت الإعراب عن تقديره البالغ لمصر والرئيس، وتوجيه الدعوة لزيارة غينيا الاستوائية، وهو ما ثمنه الرئيس، مرحباً بإتمام الزيارة في موعد يتم الاتفاق عليه عبر القنوات الدبلوماسية. وأكد السيسي حرص مصر على مساندة جهود حكومة غينيا الاستوائية لتحقيق التنمية، ومواصلة تعزيز العلاقات الثنائية القوية بين البلدين. واستعرض نائب رئيس غينيا الاستوائية في ذلك الإطار مجريات زيارته لمصر، التي التقى خلالها رئيس مجلس الوزراء

تابع ص ٦



استقبل الرئيس عبد الفتاح السيسي، «تيودورو نجوما أوبيانج مانج»، نائب رئيس جمهورية غينيا الاستوائية، والوفد الوزاري المرافق له الذي يضم وزراء الخارجية والأمن والصحة والزراعة، وذلك بحضور سامح شكري وزير الخارجية. وذكر المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية أن نائب رئيس غينيا الاستوائية استهل اللقاء بتسليم رسالة

وزير خارجية ماليزيا: يجب أن تتحمل إسرائيل مسؤولية وحشيتها في غزة

رئيس الوزراء يتابع جهود توطيد صناعة الرقائق الإلكترونية وأشباه الموصلات

محافظ بورسعيد يستقبل سفير دولة «استراليا» لدى مصر لبحث سبل التعاون في عدة مجالات

الإحصاء: ٨٦٤ مليون دولار قيمة التبادل التجاري بين مصر والأردن خلال عام ٢٠٢٣

Apple Intelligence.. تعرف على أبرز ١٠ مميزات جديدة للذكاء الاصطناعي من أبل

إحالة المتهم بقتل شقيقه والشروع في قتل والدته وأخويه بالقناطر الخيرية للمفتي

بوليمونيوم عالم التميز

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

NEW

Hotline: 0106687105
1997 K.Tel
ModernHouseEgypt
modernhouse_kitchens
modernhouse-egypt.com

Al-Zafer International Shipping & Logistic Solutions

1 God El-haq St., 1st Floor, Square 122a, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt
+202 2264 4647
+202 2264 4648
www.alzaferintl.com



وزير خارجية ماليزيا: يجب أن تتحمل إسرائيل مسؤولية وحشيتها في غزة

ضربات جوية ولا تستهدف فقط المسلحين أو المباني، وإنما كل شيء حتى قوافل المساعدات وهذا يتطلب منا إجراءات سريعة، مشيراً إلى أن هناك الكثير من الظروف التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار من أجل تيسير هذا الدعم الإنساني، مستعرضاً في الوقت نفسه الجهود التي قدمتها ماليزيا، بالتعاون مع المنظمات الأممية، للشعب الفلسطيني؛ والتي نجحت في تخصيص ٥ أطنان من المساعدات. وأكد أن مبدأ وقف إطلاق النار مهم للوصول إلى مرحلة السلام المستدام، وأن يكون هناك قبول لفض هذا الصراع.

وأضاف حسن أن الصراع في غزة استمر لفترة طويلة ويتطلب تضافر الجهود الدولية لإنقاذ غزة ونقلها إلى مستقبل أفضل، ونحن كمجتمع دولي لابد من مناصرة الفلسطينيين وأن نستشعر آمالهم ومعاناتهم.

وتستضيفه المملكة الأردنية الشقيقة بالبحر الميت. وأضاف حسن أن الصراع في غزة استمر لفترة طويلة ويتطلب تضافر الجهود الدولية لإنقاذ غزة ونقلها إلى مستقبل أفضل، ونحن كمجتمع دولي لابد من مناصرة الفلسطينيين وأن نستشعر آمالهم ومعاناتهم. وشدد على أن إسرائيل تشن



يُعدّ بدعوة مشتركة من الرئيس عبدالفتاح السيسي والعاقل الأردني الملك عبدالله الثاني، والأمن العام للأمم المتحدة أنطونيو جوتيريش،

جميع المساعدات العسكرية لإسرائيل. جاء ذلك في كلمته خلال المؤتمر الدولي للاستجابة الإنسانية الطارئة في غزة، الثلاثاء، الذي

قال وزير خارجية ماليزيا محمد حسن، إن إسرائيل يجب أن تتحمل مسؤولية وحشيتها في غزة، مشدداً على ضرورة حماية المدنيين وإيقاف

الولايات المتحدة تبحث مع العراق وماليزيا اقتراح وقف إطلاق النار في غزة

دون مزيد من التأخير -وفقاً بيان على موقع وزارة الخارجية الأمريكية. وأكد بلينكن على أن الولايات المتحدة ملتزمة بالعلاقة الشاملة مع العراق لبناء الفرص الاقتصادية والازدهار لجميع العراقيين. والتقى بلينكن أيضاً اليوم بنظيره الماليزي داتو سيري

بحث وزير الخارجية الأمريكي أنتوني بلينكن مع رئيس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني الثلاثاء في الأردن الاقتراح الشامل لتحقيق وقف إطلاق النار في غزة وتأمين إطلاق سراح جميع المحتجزين. وأعرب الوزير عن تقديره لدعم العراق للخطة وأكد مجدداً على أن حماس يجب أن تقبلها



محمد حسن في الأردن. وشكر بلينكن وزير الخارجية الماليزي على دعم كوالامبور والاقتراح الشامل لتحقيق وقف إطلاق النار في غزة. وناقش الوزيران كيف يمكن

تشيلي تطالب إسرائيل بالامتثال للقوانين واحترام قرار المحكمة الدولية

الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو جوتيريش، وتستضيفه المملكة الأردنية الشقيقة بالبحر الميت. وأكد كلايفرين دعم بلاده لحل الدولتين والحدود المعترف بها دولياً من خلال الأمم المتحدة واحترام حقوق الإنسان من جميع الأطراف. كما شدد على ضرورة التوقف عن استخدام العنف والتعاضد السلمي ووقف العمليات العسكرية الإسرائيلية على الأراضي الفلسطينية، مطالباً بالالتزام الكامل بالقانون الدولي والإنساني.



أدان وزير خارجية تشيلي ألبرتو فان كلايفرين، اليوم الثلاثاء الاعتداءات الإسرائيلية على المدنيين في غزة وخاصة الأطفال والنساء، مطالباً إسرائيل بالامتثال للقوانين الدولية واحترام قرار المحكمة الدولية بوقف العمليات في غزة، كما حث على الامتثال للقانون الدولي واحترام سيادة القانون. جاء ذلك في كلمته خلال المؤتمر الدولي للاستجابة الإنسانية الطارئة في غزة، الذي يُعدّ بدعوة مشتركة من الرئيس عبدالفتاح السيسي والعاقل الأردني



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

للشركة والإعلان
e-sherif ads

(+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 الزافر للخدمات اللوجستية
Al-Zafer Logistics Services Co.

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

Mohamed
Dental Clinic



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



كلمة العدد



حاول تفهم

كيف ستكون غزه ؟

علي فرض ان الحرب قد انتهت وقد أوقفت إسرائيل عدوانها علي الشعب الفلسطيني هل تخيلتم كيف ستكون الأوضاع في غزه في ذلك الوقت ؟ منذ البدايه وإسرائيل تبحث عن اجابه علي هذا السؤال حاولت استخدام المساعدات التي ترسل الي غزه لاقرار سلطه من العشائر بديله عن حماس وتمكينها من توزيع الإعانات وبالتالي من حكم غزه وذلك بعد ان رفضت إسرائيل السماح للسلطه الفلسطينيه لعمل ذلك ولعب اي دور في ادارة الحكم بالقطاع بعد رفض الدول العربيه لعب اي دور في ادارة غزه بعد الحرب وحتى الان إسرائيل تبحث عن الحل وهذا الامر اظنه يعطل اي اتفاق بين حماس وإسرائيل بعد الحرب ستفرض إسرائيل حكمة عشائر لإدارة غزه مع الإبقاء علي احتلال المناطق الحدوديه وتقسيم غزه الي قسمين غزه الشماليه وغزه الجنوبيه مثال المانيا الغربيه وألمانيا الشرقيه لكن الألمانيّتين اتحدتا بفعل اراده شعبيه وانتماء صادق لكن الامر يختلف عندنا في وجود تنظيم سياسي ديني متشبث بالحكم حتي الي مابعد الطوفان لو نجحت إسرائيل وانتصرت في غزه وقسمت القطاع والغزيين الي قسمين ستسعي إسرائيل دوما الي إبقاء المحتل في حاله من الضياع مشغولا بنفسه عن تحقيق اهدافه التي يرغب ؟. ويفرض الاحتلال اجندته (فرق تسد) امتداداً لسياسه بريطانيه سابقه علي الشعب الفلسطيني ان يعي وأحسبه يعي ما يريده الاحتلال لذلك علي الشعب الفلسطيني ان يدرك انه امام تحدي خطير وعليه البدء فوراً في نبذ الخلافات الداخليه والتوحد تحت قياده موحد ففقيتهم اليوم في خطر وامام منعطف تاريخي بعد احتلال غزه وتقسيمها والسيطره علي مفاصلها وتقطيع أوصالها ومازال توحيد الشعب الفلسطيني تحت قياده واحده بعيد المنال في وجود حماس التي تؤمن بأفكار جماعه الاخوان التي لاتستوعب الاخر ولا تقبل شريكا معها في الحكم كيف ستكون غزه ؟؟ يعتمد ذلك علي ماتحققه إسرائيل علي الارض فان كانت لها الغلبه ستفرض شروطها التي لا تخدم صالح الشعب الفلسطيني والويل للمهزوم سيخسر الشعب الفلسطيني الكثير وستسقط الضفه الغربيه كاملا وستعمل إسرائيل علي إبقاء غزه منزوعه السلاح مقسمه والناس فيها في حالة ضياع من الجوع ونقص الخدمات واما الإعمار سيأتي بطيئا وسيكون ذلك مقدمه لهجره طوعيه لتفريغ البلاد للاحتلال ولن يكون هناك حل الدولتين الذي تقبل به الدول العربيه وتسعي الي اقراره والحصول علي الدعم الدولي لجعله ممكنا.

ولكم تحياتي

محمود صلاح قطامش

Qatamesh@MisrTalaat.com

رئيس الوزراء يتابع جهود توطين صناعة الرقائق الإلكترونية وأشباه الموصلات



وأشار مدبولي، إلى ما يحظى به ملف تعظيم القيمة المضافة لما تمتلكه مصر من ثروات معدنية من اهتمام، وهو ما يأتي تنفيذا لتوجيهات الرئيس عبد الفتاح السيسي، في هذا الصدد، من إقامة صناعات تعتمد على هذه الثروات، كصناعة الرقائق الإلكترونية وأشباه الموصلات،

لتوجيهات الرئيس عبد الفتاح السيسي، في هذا الصدد، من إقامة صناعات تعتمد على هذه الثروات، كصناعة الرقائق الإلكترونية وأشباه الموصلات، سعياً لدعم الاقتصاد المصري وتحقيق أهداف التنمية المستدامة، وبما يعزز من فرص المنافسة العالمية في هذا المجال. ولفت إلى ما يتم إعداده من دراسات متكاملة تتضمن تعظيم الاستفادة من مقدرات مصر من خام الرمال البيضاء والسوداء، وكذا تعزيز القدرات التصنيعية في هذا المجال، سعياً لتوطين الصناعات الخاصة بالرقائق الإلكترونية وأشباه الموصلات، وذلك بالنظر لما تشهده هذه الصناعات من طلب متزايد خلال

ترأس الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، اجتماعاً، اليوم، لمتابعة جهود توطين صناعة الرقائق الإلكترونية وأشباه الموصلات، وذلك بحضور محمد شاكر، وزير الكهرباء، وطارق الملا، وزير البترول والثروة المعدنية، والدكتور عمرو طلعت، وزير الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، والمهندس محمد صلاح الدين، وزير الدولة للإنتاج الحربي، واللواء مختار عبد اللطيف، رئيس الهيئة العربية للتصنيع. كما حضر الاجتماع علاء الدين خשב، نائب وزير البترول لشئون الثروة المعدنية، وحسام هيبه، الرئيس التنفيذي للهيئة العامة للاستثمار والمناطق الحرة، والدكتورة ناهد يوسف، رئيس هيئة التنمية الصناعية، وشيرين الشراوي، مساعد وزير المالية، والدكتور ضياء عبد المجيد، مدير صندوق رعاية المبتكرين والنوابغ، وعدد من مسؤولي الوزارات والجهات المعنية. وأشار مدبولي، إلى ما يحظى به ملف تعظيم القيمة المضافة لما تمتلكه مصر من ثروات معدنية من اهتمام، وهو ما يأتي تنفيذاً

الرقائق الإلكترونية، وما تتضمنه من التعاقد مع استشاري عالمي لوضع تصور واستراتيجية لتوطين صناعة الرقائق الإلكترونية والخلايا الشمسية، واستمرار جهود تدريب الكوادر البشرية في مجال الإلكترونيات، بالتكامل مع جهود جذب الاستثمارات لهذه الصناعات. ولفت إلى أنه تم خلال الاجتماع الموافقة على بدء إجراءات الطرح لاختيار استشاري عالمي، وتكليف وزارتي المالية، والتخطيط بوضع المخصصات المالية المطلوبة في الموازنة العامة للعام المالي المقبل.

عقدته من اجتماعات ولقاءات مع كبريات الشركات العاملة في مجال صناعة الرقائق الإلكترونية، لمناقشة واستعراض العديد من النقاط التي تدعم جهود توجه الدولة نحو توطين مثل هذه الصناعات المهمة، سواء ما يتعلق ببرامج التدريب المتخصصة وإعداد الكوادر البشرية، أو ما يتعلق بإتاحة المزيد من التيسيرات والحوافز لجذب المزيد من الاستثمارات لتلك الصناعات الحيوية. وتابع: تطرق الاجتماع إلى خارطة الطريق المقترحة لتوطين تصنيع

هذه الفترة، وفي المستقبل. وقال المستشار محمد الحمصاني، المتحدث الرسمي باسم مجلس الوزراء، إنه تم خلال الاجتماع استعراض تقرير تضمن ملخصاً لما قامت به الأمانة الفنية للجنة الخاصة بتوطين صناعة الرقائق الإلكترونية من أعمال خلال الفترة الماضية في إطار جهود الدولة لتعظيم القيمة المضافة للثروات المعدنية المصرية، والعمل على توطين صناعة الرقائق الإلكترونية والخلايا الشمسية في مصر. وأضاف الحمصاني، أنه خلال الاجتماع تمت الإشارة إلى ما تم



الحكومة: حريصون على مواجهة سرقات الكهرباء لزيادة الموارد ووقف تخفيف الأحمال

المختلفة. وقال إنه في إطار ما تقوم به الحكومة من جهود لسداد مستحقات الجهات الخدمية لدى الوزارات والمؤسسات الحكومية المختلفة، يأتي هذا الاجتماع بهدف سداد مستحقات الكهرباء، خاصة أن الفترة السابقة شهدت عدة اجتماعات للعمل على سداد مستحقات وزارة البترول. وأضاف أنه بالفعل قامت عدة وزارات وجهات حكومية بسداد ما عليها من ديون ومستحقات لوزارة البترول، وعلى رأسها وزارة الطيران المدني. وشدد مدبولي، على ضرورة بذل أقصى الجهود لوقف الوصلات الخلسة وتحصيل الفواتير المستحقة. وخلال الاجتماع، استعرض وزير الكهرباء إجمالي المديونيات المستحقة للشركة القابضة لكهرباء مصر على الوزارات والجهات الحكومية، وتم التعليق من الوزراء والمستوليين المعنيين بتفاصيل ما تم سداده من مستحقات، وكذا خطة هذه الوزارات والجهات لاستكمال سداد ما عليها من متأخرات.

قال المستشار محمد الحمصاني المتحدث باسم مجلس الوزراء، إن هناك جهوداً تتم على قدم وساق من قبل وزارة الكهرباء والأجهزة الرقابية لمواجهة سرقات التيار. وأضاف خلال مداخلة هاتفية مع برنامج "على مسئوليتي"، الذي يُقدمه الإعلامي أحمد موسى، عبر شاشة "صدى البلد"، مساء الأربعاء، أن الدولة تسعى لزيادة موارد مرفق الكهرباء كأحد الجهود المبذولة لإلغاء تخفيف الأحمال بنهاية العام الجاري. وذكر أن هناك حرصاً من قبل كل الجهات المعنية على توفير كل الموارد اللازمة لمرفق الكهرباء، وتسديد كل المستحقات للوزارة. وفي وقت سابق من الأربعاء، عقد الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، اجتماعاً مع وزراء الكهرباء، والاتصالات، والإسكان، والنقل، والتنمية المحلية، والإنتاج الحربي، والطيران المدني، وقطاع الأعمال، ونائب وزير المالية، لمتابعة موقف سداد مستحقات الشركة القابضة لكهرباء مصر لدى عدد من الوزارات والجهات الحكومية



وزير الخارجية: مصر تعمل على حفظ حقوق الفلسطينيين في نهاية النزاع

السياسي والعاقل الأردني الملك عبد الله الثاني، وسكرتير عام الأمم المتحدة أنطونيو جوتريش، وتستضيفه المملكة الأردنية الشقيقة بالبحر الميت. ويهدف المؤتمر، إلى حشد دعم المجتمع الدولي لجهود الإغاثة الإنسانية في قطاع غزة، وذلك بمشاركة عدد من رؤساء الدول والحكومات والمنظمات الإنسانية والإغاثية الدولية.

وكذلك في جهود إعادة الإعمار بعد وقف الحرب، مؤكداً أن هذه الجهود تضمن استدامة الحياة في غزة. وأشار إلى أنه يجب أن تكون هناك معايير ثابتة يتم تطبيقها على الجميع، في مواجهة خروقات حقوق الإنسان التي ترتكبها إسرائيل. وعُقد المؤتمر الدولي للاستجابة الإنسانية الطارئة لغزة، بدعوة مشتركة من الرئيس عبدالفتاح

قال سامح وزير الخارجية، إن مصر تعمل على المحافظة على حقوق الفلسطينيين في نهاية النزاع. جاء ذلك خلال مؤتمر صحفي في ختام مؤتمر «الاستجابة الإنسانية الطارئة في غزة» الذي انطلق صباح الثلاثاء في مركز الملك الحسين بن طلال للمؤتمرات، في البحر الميت. وأضاف أن مصر حريصة على تقديم المساعدات الضرورية



محافظ بورسعيد يستقبل سفير دولة "أستراليا" لدى مصر لبحث سبل التعاون في عدة مجالات

دخول صناعات للمرة الأولى ببورسعيد، حققت نجاحات كبيرة بعد غزو منتجاتها الأسواق المحلية والعالمية، فضلا عن أن بورسعيد أصبحت مؤهلة بشكل كبير لاستقبال كبرى الكيانات الاقتصادية بعد التطور في البنية التحتية بجميع القطاعات. وأكد اللواء عادل الغضبان، على ترحيبه الكامل بجميع سبل التعاون بين بورسعيد و دولة أستراليا ، مؤكدا أننا نرحب بالتعاون الصناعي والتجاري والاستثماري ، و تبادل الثقافات والخبرات مع الجانب الأسترالي ، مما يعزز من توطيد العلاقات بين مصر و أستراليا.

من جانبه، أشاد سفير دولة أستراليا لدى مصر ، بالطفرة المنفذة على أرض بورسعيد، مؤكداً على ترحيب دولته بكافة سبل تبادل الخبرات مع الجانب المصري، ويتطلع لمزيد من أوجه التعاون مع الدولة المصرية و محافظة بورسعيد، متحدثاً عن الشراكة بين مصر وأستراليا في عدد من المجالات ، لافتاً إلى ترحيبه بالتعاون في مجالات التجارة ، و الصناعية والزراعية ، و مجال التعدين ، وغيره مما يعزز سبل التعاون مع الجانب المصري.



وخلال اللقاء تم عرض فيلم تسجيلي حول المشروعات التنموية والخدمية التي شهدتها المحافظة خلال الأعوام الماضية، تحت عنوان "شركاء النجاح"، وأشار محافظ بورسعيد لأهمية موقع بورسعيد الجغرافي، والمناطق الصناعية والبترونية، والموانئ، مما جعلها قبلة استثمارات العالم، وقال محافظ بورسعيد خلال كلمته،



هناء السيد

استقبل اللواء عادل الغضبان محافظ بورسعيد ، اليوم ، السفير دكتور «أكسيل وابنهورست سفير أستراليا بالقاهرة» ، وذلك بديوان عام المحافظة، لبحث سبل التعاون بين محافظة بورسعيد و دولة أستراليا ، بحضور الدكتور عمرو عثمان نائب المحافظ، والمهندس محمد سعدة ، سكرتير عام اتحاد الغرف التجارية ، و رئيس الغرفة التجارية ببورسعيد. وخلال اللقاء تم عرض فيلم تسجيلي حول المشروعات التنموية والخدمية التي شهدتها المحافظة خلال الأعوام الماضية، تحت عنوان " شركاء النجاح " ، وأشار محافظ بورسعيد لأهمية موقع بورسعيد الجغرافي، والمناطق الصناعية والبترونية، والموانئ، مما جعلها قبلة استثمارات العالم، وقال محافظ

وأشار محافظ بورسعيد أن الدولة المصرية أولت محافظة بورسعيد اهتماما خاصا، و أصبحت تسير بخطى ثابتة نحو التنمية المستدامة، متطرقا للحديث عن قوانين و حوافز الاستثمار التي تتمتع بها بورسعيد، والتي تؤهلها لتصبح نقطة جذب لمختلف الاستثمارات حول العالم..

ولفت اللواء عادل الغضبان إلى أن المحافظة شهدت في الفترة الأخيرة نقلة نوعية كبيرة في مجال التنمية الصناعية، بعد

الفترة الحالية إقبالا كبيرا من شركات الاستثمار العالمية لإقامة مشروعات عملاقة. وتطرق اللواء عادل الغضبان إلى مميزات و مقومات شرق بورسعيد ، والتي تضم أكبر ميناء للحاويات في الشرق الأوسط، وكذلك أكبر منطقة صناعية وأكبر منطقة لوجستية ، وأصبحت تشمل كافة المقومات والمميزات التي تجعلها مركز للتجارة العالمية، وخاصة أن الميناء يجاوره المنطقة الصناعية واللوجستية

بجنوب وشرق بورسعيد، والكيانات الاقتصادية الجديدة التي ساهمت في دعم السوق المحلي، وفتح أسواق مصرية في العديد من الدول، مؤكدا على دعمه الكامل لسبل التعاون مع الجانب الأجنبي وأضاف "المحافظ"، أن بورسعيد حصلت على نصيب كبير من استثمارات الدولة لتعظيم الاستغلال الأمثل للموقع الاستراتيجي للمحافظة وجعلت منها واحدة من أهم مناطق الاستثمار في العالم، وتشهد في

محافظ شمال سيناء يتابع انتظام امتحانات الثانوية العامة بالعريش



د. هويدا الشريف

يتابع اللواء دكتور محمد عبد الفضيل شوشة، محافظ شمال سيناء، اليوم الاثنين، انتظام امتحانات نهاية العام للشهادة الثانوية العامة، في مختلف اللجان الإمتحانية على مستوى مدن المحافظة.

وأكد المحافظ علي انتظام امتحان التربية الدينية والتي يؤديها طلبة الشعبة العامة في مختلف لجان الامتحانات على مستوى المحافظة، مشيراً الي انتظام اللجان وتواجد الملاحظين والمراقبين.

وأضاف المحافظ، أن عدد طلبة الثانوية العامة الذين يؤدون الامتحانات يبلغ ٤ الاف ٢٧٩ طالبا وطالبة منهم ٤٦٤ طالبا وطالبة بالشعبة الأدبية، و٣٤٩٢ طالب وطالبة بالشعبة العلمية علوم، و٣٣٣ طالب وطالبة بالشعبة العلمية رياضيات، موزعين على ١٥ لجنة امتحانية بالمحافظة. وأشار المحافظ الي تشكيل غرفة عمليات مركزية بديوان عام

واحالة أي حالة غش بواسطة الطالب أو الملاحظ الي التحقيق وتحويلهم للنابذة العامة، لافتا الي أن اللجان الإمتحانية بشمال سيناء مراقبة بالكاميرات بواسطة غرفة عمليات وزارة التربية والتعليم، تحسبا لرصد أي محاولات للغش أو حدوث أي تجاوزات قد تخل بأعمال الامتحانات. وأكد المحافظ علي تجهيز الاستراحات الخاصة برؤساء اللجان والملاحظين بالأسرة والفرش والتلاجات وكل متطلبات المعيشة اليومية، حيث يبلغ إجمالي عدد الاستراحات بالمحافظة ١٨ استراحة بإجمالي سعة ٨٨٥ فرد.

مياه القناة حملات توعوية لترشيد استهلاك المياه خلال عيد الأضحى بمحافظات القناة

الصحي على المواطنين بالمنزل والأسواق والتجمعات السكنية والمساجد والكنائس ونشر أرقام الخط الساخن للشركة ١٢٥ لتلقي البلاغات من المواطنين.

وأكد رئيس شركة "مياه القناة"، أن الحملة تأتي ضمن مجموعة أنشطة لنشر رسالة ترشيد الاستهلاك والحفاظ على شبكات الصرف الصحي من خلال العمل على تقليل الأعباء على شبكات الصرف الصحي وعدم الإسراف في مياه الشرب وترشيدها عند التعامل مع ذبح الأضاحي، وذلك لضمان وصول المياه لكافة المواطنين وعدم إلقاء مخلفات الأضاحي في مطابق الصرف الصحي وتجميعها في أكياس القمامة، وإلقائها في الأماكن المخصصة لذلك، منعا لحدوث أي أضرار بيئية أو صحية ومنع انسداد شبكات الصرف الصحي، ويتم تنفيذ أنشطة الحملة تزامنا مع رفع درجة الاستعداد القصوى للطوارئ بالشركة لتأمين وصول مياه الشرب للمواطنين بمحافظات القناة الثلاثة "الإسماعيلية وبورسعيد والسويس" طوال أيام عيد الأضحى المبارك، وذلك علي مدار ٢٤ ساعة بالإضافة إلي تشكيل غرفة عمليات علي مدار الساعة لتلقي بلاغات وشكاوى المواطنين علي الخط الساخن ١٢٥ لمواجهة أية أعطال بالمحطات



عيد الأضحى المبارك الذي يواكب عمليات ذبح الأضاحي، الأمر الذي يتزايد معه الاستهلاك في مياه الشرب وزيادة الضغوط على شبكات الصرف الصحي، وتشمل الحملة توزيع ملصقات التوعية بترشيد استهلاك المياه والتعامل الأمثل مع شبكات الصرف

أعلن اللواء عبد الحميد عصمت، رئيس مجلس إدارة شركة مياه الشرب والصرف الصحي بمحافظات القناة، استمرار حملات التوعية بالقطاعات الثلاثة (الإسماعيلية - بورسعيد - السويس) لحث المواطنين على ترشيد استهلاك المياه ومنع إهدارها بمناسبة حلول



مليون نسمة يوتيه ٢٠٢٤، بينما سجل عدد سكان الأردن ١١,٤ مليون نسمة عن نفس الفترة .
وبلغ عدد المصريين المتواجدين بدولة الأردن طبقاً لتقديرات البعثة ٩٠٠ ألف مصري حتى نهاية عام ٢٠٢٣ .

المالي ٢٠٢٢/٢٠٢١ .بينما بلغت قيمة الاستثمارات المصرية في الأردن ١٨٣,٦ مليون دولار خلال العام المالي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ مقابل ٢٢٦,٢ مليون دولار خلال العام المالي ٢٠٢٢/٢٠٢١ وسجل عدد سكان مصر ١٠٦,٤

العام المالي ٢٠٢٣/٢٠٢٢ مقابل ٩,٦ مليون دولار خلال العام المالي ٢٠٢٢/٢٠٢١ .
وقد بلغت قيمة الاستثمارات الأردنية في مصر ١٣٤ مليون دولار خلال العام المالي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ مقابل ١١٩ مليون دولار خلال العام

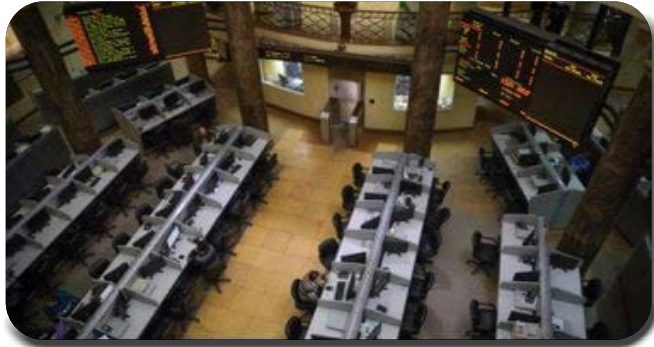
الإحصاء: 864 مليون دولار قيمة التبادل التجاري بين مصر والأردن خلال عام 2023

دولار.
ومن أهم المجموعات السلعية التي صدرتها مصر إلى الأردن خلال عام ٢٠٢٣ ٠١:٤٨ / ٠٠:٠٣ .
١. وقود وزيوت معدنية بقيمة ١٠٧ مليون دولار. ٢. محضرات خضر وفواكه وأغذية بقيمة ٧٣,٤ مليون دولار.
٣. منتجات الصيدلة بقيمة ٢١,٨ مليون دولار.
٤. لدائن ومصنوعات بقيمة ١٦ مليون دولار.
٥. مجموعات سلعية متنوعة بقيمة ٤٨,٦ مليون دولار.
وبلغت قيمة التحويلات الأردنية في مصر ٤١٥,٣ مليون دولار خلال العام المالي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ مقابل ٧٩٢,٩ مليون دولار خلال العام المالي ٢٠٢٢ / ٢٠٢١، بينما بلغت قيمة تحويلات الأردنيين العاملين بمصر ٥,٦ مليون دولار خلال

كشفت بيانات الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء اليوم الثلاثاء عن وصول قيمة التبادل التجاري بين مصر والأردن إلى ٨٦٤ مليون دولار خلال عام ٢٠٢٣ مقابل ٩٩٠ مليون دولار خلال عام ٢٠٢٢، حيث بلغت قيمة الصادرات المصرية للأردن ٦٥٨ مليون دولار خلال عام ٢٠٢٣ مقابل ٧٣٢ مليون دولار خلال عام ٢٠٢٢ .
وبلغت قيمة الواردات المصرية من الأردن ٢٠٦ مليون دولار خلال عام ٢٠٢٣ مقابل ٢٥٩ مليون دولار خلال عام ٢٠٢٢ .
ومن أهم المجموعات السلعية التي صدرتها مصر إلى الأردن خلال عام ٢٠٢٣ ٠١:٤٨ / ٠٠:٠٣ .
١. وقود وزيوت معدنية بقيمة ١٠٧ مليون دولار. ٢. محضرات خضر وفواكه وأغذية بقيمة ٧٣,٤ مليون دولار.
٣. خضر وفواكه بقيمة ٦٠,٦ مليون دولار.
٤. آلات وأجهزة كهربائية بقيمة ٤٠,٦ مليون دولار.
٥. ملابس جاهزة بقيمة ٤١ مليون

البورصة المصرية.. صعود جماعي للمؤشرات بختام التعاملات للجلسة الثانية على التوالي

ارتفع مؤشر "إيجي إكس 30" بنسبة 0.72% ليغلق عند مستوى 26082 نقطة، وصعد مؤشر "إيجي إكس 30 محدد الأوزان" بنسبة 0.90% ليغلق عند مستوى 31936 نقطة، وقفز مؤشر "إيجي إكس 30 للعائد الكلي" بنسبة 0.82% ليغلق عند مستوى 11270 نقطة. كما ارتفع مؤشر الشركات الصغيرة والمتوسطة "إيجي إكس 70" ومتساوي الأوزان بنسبة 1.11% ليغلق عند مستوى 5739 نقطة، وصعد مؤشر "إيجي إكس 100" ومتساوي الأوزان بنسبة 1.07% ليغلق عند مستوى 8320 نقطة.



تعاملات العرب والأجانب للبيع، وسط تداولات بلغت 3 مليارات جنيه، وربح رأس المال السوقي 11 مليار جنيه ليغلق عند مستوى 1.763 تريليون جنيه.

أنهت البورصة المصرية، تعاملات جلسة الإثنين، بارتفاع جماعي للمؤشرات للجلسة الثانية على التوالي، مدفوعة بعمليات شراء من المتعاملين المصريين فيما مالت



ارتفاع أسعار النفط وخام برنت يسجل ٨١,٩١ دولار للبرميل

أسعار الفائدة مرتفعة لفترة أطول. وقال محللون في غولدمان ساكس مؤسسة خدمات مالية وإستثمارية أمريكية إنهم يتوقعون ارتفاع خام برنت إلى 86 دولارًا للبرميل في الربع الثالث، مشيرين إلى أن الطلب القوي على النقل خلال الصيف سيدفع سوق النفط إلى عجز في الربع الثالث قدره 1.3 مليون برميل يوميا.

العقود الآجلة لخام غرب تكساس الوسيط الأمريكي 31 سنتا، أو 0.4%، إلى 78.05 دولار وذلك وفقا لوكالة الأنباء العمانية.
وصعدت أسعار الخام نحو 3% يوم أمس، محققة أعلى مستوى لها في أسبوع مدعومة بتوقعات ارتفاع الطلب على الوقود في الصيف وتوقعات بإبقاء مجلس الاحتياطي الفيدرالي (البنك المركزي الأمريكي)

واصلت أسعار النفط ارتفاعها لليوم الثاني على التوالي نتيجة ارتفاع الطلب الموسمي على الوقود ومشتريات أمريكية محتملة لزيادة الاحتياطي البترولي الاستراتيجي على الرغم من ارتفاع الدولار الذي حد من المكاسب.
وبلغ ارتفاع العقود الآجلة لخام برنت 28 سنتا، بما يعادل 0.3% ليصل إلى 81.91 دولار للبرميل، فيما زادت

الرئيس السيسي يطالب بإلزام إسرائيل بإنهاء حصار غزة والانسحاب من رفح الفلسطينية

للمؤتمرات في منطقة البحر الميت، قادة دول ورؤساء حكومات ورؤساء منظمات إنسانية وإغاثية دولية، ويهدف إلى تحديد سبل تعزيز استجابة المجتمع الدولي للكارثة الإنسانية في قطاع غزة.

الأردني الملك عبد الله الثاني، والأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو جوتيريش، بمشاركة الرئيس الفلسطيني محمود عباس.
ويشارك في المؤتمر الذي يعقد في مركز الملك حسين بن طلال

تتمه ص | الهاشمية اليوم الثلاثاء، مؤتمرا دوليا للاستجابة الإنسانية الطارئة في قطاع غزة.
ويعقد المؤتمر بدعوة من الرئيس عبد الفتاح السيسي، والعاقل



الحج

HAJJ MABROUR

شركة الطافر لخدمات الشحن

أجنحة Al-Zafer Wings Cargo Services Co.

خدمات الشحن والتفريغ والنقل البحري للبضائع

www.alzafercargo.com

www.alzafercargo.com | +966-800-12-8888-1 (Toll Free)

For Business Inquiries: marketing3@alzafercargo.com +966 55 086 9965 +966 12 664 6888 Ext.: 226

LCL Shipment Status: operations@alzafercargo.com +966 50 828 5718 +966 12 664 6888 Ext.: 112

For Air Cargo: aircargo@alzafercargo.com Mobile: 050 364 5600 +966 12 664 6888 Ext.: 101

Management: qatamesh@alzafercargo.com +966 50 572 2495 +966 12 664 6888

Kingdom of Saudi Arabia المملكة العربية السعودية
JEDDAH . RIYADH . DAMMAM . CAIRO . ALEXANDRIA . PHILIPPINE . INDONESIA

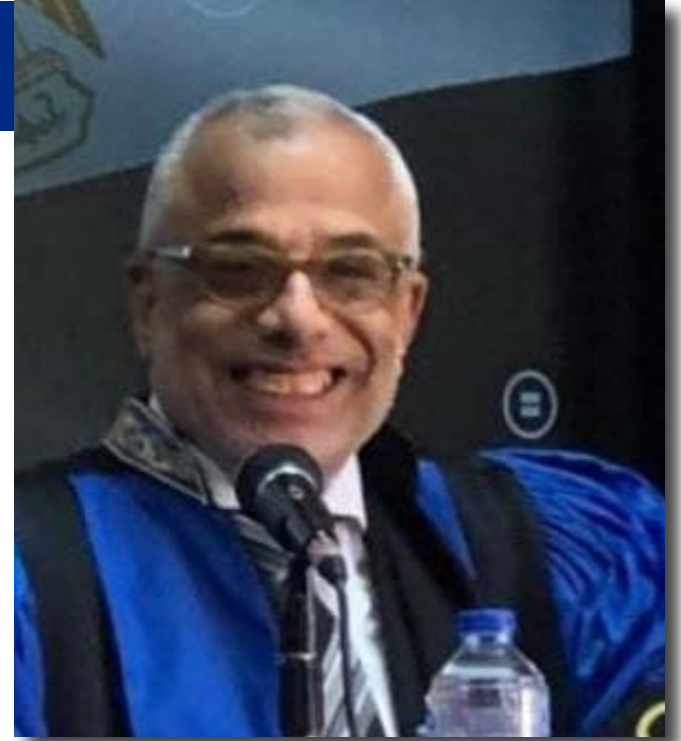
الشبشب فوق المير كافا

في عقيدة وفهم وإيمان أنهم يقاتلون في سبيل الله، لافتاً إلى أن معايير الانتصار لدى الحركة و الإسرائيليين مختلفة لذلك فالنصر سيكون حليف الفلسطينيين في غزة ، وأشار كيدار إلى أن المجتمع الإسرائيلي يقارن جندياً بجندي في المعارك، بينما الرواية الحقيقية لدى حماس هي أنه حتى لو بقي مقاتل واحد مقطوع اليد والقدم وتبقى من يده الأخرى أصبعان فقط، سيقف على مسجد مدمر ويرفع إشارة النصر وسينتصر " قال الله تعالى "أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَكْبِهِمْ أَلْبَاسًا وَأَضْرَاءَ وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ"

أو حتى يشعلها بـ«ولاعة» ثمناها ١٠ قروش ! وكذلك العديد من الكمائن التي يصنعها رجال المقاومة الأشاوس في شمال وجنوب غزة ورفح وآخرها هذه الملحمة في بيت حانون من خلال تخطيط يفوق الخيال ومع هذه البطولات يتفاعل المغردون معهم في ارجاء المعمورة على منصات التواصل الاجتماعي وتحديدا مع الشبشب البنى لرجل المقاومة أثناء عملية أسر والذي أحدث ذعر لدى قوات الاحتلال وسخرية العالم ومبادرة عدد من دول العالم بالاعتراف بدولة فلسطين. وفي الأخير : يقول مردخاي كيدار، المحاضر في جامعة بار إيلان الإسرائيلية " إن قوة عناصر حركة المقاومة الإسلامية (حماس) تكمن

فاصلة مستمرة ، من تدريب أفراد ، وتخزين قذائف وصواريخ والتي لم تزال تقصف المدن المحتلة ، إضافة الى استراتيجية معارك الأنفاق كخروج مقاتل من حفرة خلف خطوط العدو بسلاح محلي لا تتجاوز تكلفته أقل من ٥٠٠ دولار ليهدم كلياً أو جزئياً دبابة ميركافا تكلفتها ٧ ملايين دولار ، و في بسالة منقطعة النظير ، نشاهدها مع المقاتل الأسود الطويل الأنيق الذي يحمل صاروخا بين يديه ليصطاد دبابة ميركافا ، و آخر يلبس (شبشب بنى) يأسر جندي صهيوني مدجج بالسلاح .. وآخر وليس بأخير حافي القدمين ينطلق في وجه جنود مدججين، مرتدياً بنطلون رياضي ويصعد فوق دبابة أو جرافة عسكرية ليلصق بها شحنة ناسفة

سجلات التاريخ هي خزينة الذاكرة لمن أراد أن يستعد لقادم الأيام. والتاريخ القديم والمعاصر، شاهداً على جرائم الصهيونية، في فلسطين وفي لبنان وبعض الدول العربية المجاورة والمجازر العديدة التي تم ارتكابها خلال تاريخهم الأسود في حق العرب ولم تكن عفوية أبداً، وآخرها هذه الإبادة الجماعية بقطاع غزة. بعد أكثر من ٨ أشهر من هذا القصف الإسرائيلي المتواصل والاحتياح البري لقطاع غزة ، ابهرت المقاومة العالم بهذا الصمود والتحدى ، من خلال عمليات احترازية من قنص وتدمير ودهس المعدات العسكرية وتفجيرها من المسافة صفر، فذلك نتاج ٢٠ سنة من التخطيط للمعركة



دكتور / السيد مرسى

خواطر للدكتور / عماد عبد الرؤوف



خواطر د. عماد عبد الرؤوف الرطيل

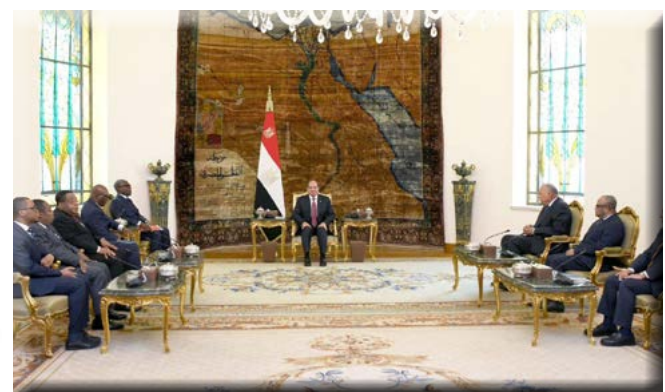
مين يشتري الورد منى علشان يهديه
ده نا الى زرعتة بنفسى وساقية
ورعيتة بالنهار وكنت بالليل اناجيه
واختارت أنواعه وشكلت بواكيه
دا وردبلى ودانرجس ودافل
عبيره فيه
ومرحنه وجلادبولس وياسمينه
دى النظرة للورد تفرح القلب
وتشفيه
وأحلى هديه للعليل والحبیب
تهديه
ويصلح بين الاحبه والزعل يحيه
ويوصل حبل الموده والأمل يحييه

أوعى تبخل ولو بزهره صغيره
ده من زهره الرسيم والليمون
أحلى عسل نحل نشتهيه
عمر ماكان الورد فى قيمته ولكن

قيمته فى رمزيته
مساكم صحبه ورد معطره
خواطر د. عماد عبد الرؤوف
الرطيل

السياسي يستقبل نائب رئيس جمهورية غينيا الاستوائية ويتسلم رسالة تتضمن الدعوة لزيارتها

تتمه ص ١



المصرية المتميزة والمشهود لها عالمياً في القضاء على التهاب الكبد "فيروس سي"، كما تناول اللقاء أيضاً الأوضاع القارية والإقليمية. حيث ثمن الرئيس مواقف غينيا الاستوائية الداعمة للقضية الفلسطينية،

عدد من الوزراء لبحث سبل دفع التعاون الاقتصادي، والارتقاء بمستوى التبادل التجاري بين البلدين، مشيداً بما شاهده من تقدم تنموي لافت في مصر، بشكل يمثل إضافة حقيقية وملامسة لقدرات وإمكانيات القارة الأفريقية. وفي ذلك الإطار، أكد الرئيس التزام مصر الكامل بمواصلة تعميق جميع أطر التعاون مع الأشقاء الأفارقة، مشيراً إلى الفرص الواعدة لتعزيز الاستثمارات المشتركة بين القطاع الخاص في البلدين، بما يتيح للشركات المصرية العمل في المجالات ذات الأولوية لغينيا

الاستوائية، وعلى رأسها قطاعات البنية التحتية وإنشاء المدن والتجمعات العمرانية، والطاقة والنقل، والصحة والدواء. حيث أعرب نائب الرئيس الغيني في هذا الصدد عن التطلع لنقل الخبرة

كلنا بخير
Eid Mubarak



مصر
ثلاثين
إخبارية إلكترونية مستقلة

00201121602000 misrtalateen misrtalateen qatamesh@misrtalateen.com
misrtalateen misrtalateen @misrtalateen6 www.misrtalateen.com

2 عمارة 149 مربع 25 المنطقة 6 الشروق - القاهرة - هاتف: +20 106 669 8986 - +20 100 004 3311

رئيس مجلس الإدارة
د/ محمود صلاح قطامش

www.misrtalateen.com





استخدام البصل في علاج الربو البصل في تنظيم السكر في الدم

الأنسولين، حيث تساعد على تخفيف نسبة السكر في الدم. كما يحتوي البصل على معدن الكروم، وهو معدن غير عادي نسبياً يمكن العثور عليه بشكل طبيعي في الطعام، ويساعد الكروم الجسم على إدارة مستويات السكر في الدم ويضمن التحرير التدريجي البطيء للجلوكوز إلى العضلات وخلايا الجسم. لذلك، تناول الطعام المحتوي على البصل يمكن أن يساعد على تعديل مستويات السكر في الدم، وهو أمر حيوي لمرضى السكري.

فائقة على طرد البلغم من الشعب الهوائية والتي تسبب ضيق هذه الشعب مما ينتج عنه الصعوبة في التنفس وحدوث أزمات الربو. والبصل الطازج هو الأفضل لتنظيف الشعب الهوائية المسدودة وتحسين التنفس. أظهرت الدراسات العلمية أن البصل يعمل على تنظيم السكر في الدم، إذ أوضحت هذه الدراسات أن البصل يخفف السكر لدى مرضى السكر، كما يحتوي على مادة الجلوكوزين وهي مادة شبيهة بهرمون الأنسولين، والتي لها مفعول مماثل أو قريب من مفعول



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

للبيصل دوراً في علاج الربو، والذي يعرف بأنه حالة التهابية تتميز بفرط التنفس الهوائي والتهاب مزمن. وقد وجد أن البصل يحتوي على كميات كبيرة من الكبريت، الذي يساعد على تقليل التهاب الرئتين. كما أثبتت الدراسات أن البصل يستعمل في علاج نوبات الربو، حيث يستعمل عصير البصل بمقدار ملعقة صغيرة ممزوجة مع ملعقة من العسل كل ثلاث ساعات، وذلك لأن للبيصل قدرة



هل يؤثر الصوديوم على نسبة السكر في الدم؟



الطبق. هناك خيار رائع وهو شراء اللحوم أو الدواجن الطازجة وطهيها باستخدام الأعشاب والتوابل الطازجة. نكهة الطعام بالأعشاب والتوابل بدلاً من استخدام الملح لإضفاء مذاق على الطعام، جرب الأعشاب والتوابل الأخرى المختلفة قلل من استهلاك الملح ببطء الملح هو طعم مكتسب نعتاد عليه بمرور الوقت. لذا، قم بإجراء التغييرات ببطء لمنح براعم التذوق لديك، يجب أن يكون هدفك الأول هو تقليل تناول الملح بنسبة ١٠٪. السيطرة على الأمور عند تناول الطعام في المطاعم في كثير من الأحيان تحتوي وجبات المطاعم على كميات زائدة من الملح. قبل الذهاب، اطلع على معلومات التغذية عبر الإنترنت واختر العناصر التي تحتوي على أقل نسبة من الصوديوم.

للأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى أو القلب، لأن السوائل الزائدة تؤدي إلى التورم وارتفاع ضغط الدم. قد يكون الحد من كمية الملح في نظامك الغذائي أمراً صعباً. ومع ذلك، فإن بعض التغييرات البسيطة هي كل ما عليك القيام به للمساعدة في الوقاية من الأمراض وتحسين الصحة العامة. تجنب الأطعمة المصنعة تحتوي معظم الأطعمة المصنعة على مستويات عالية من الصوديوم كمادة حافظة أو لتعزيز النكهة. فكر في الحد من استهلاك اللحوم المصنعة أو المعالجة والتوابل والأطعمة المخللة. بدلاً من ذلك، اختر الأطعمة الطازجة بما في ذلك الخضار والفواكه والبيض والحبوب الكاملة والمكسرات غير المملحة وقطع البروتين الخالية من الدهون (الطازجة أو المجمدة). طهي الطعام في المنزل عند تحضير الطعام في المنزل، يمكنك التحكم في كمية الملح الموجودة في

تناول كميات كبيرة من الصوديوم هو أحد الأسباب المعروفة لارتفاع ضغط الدم مع مرور الوقت، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى إتلاف الشرايين ويمكن أن يؤدي في النهاية إلى الإصابة بأمراض القلب، يمكن أن يكون تناول الكثير من الملح مع مرور الوقت عامل خطر لحالات صحية مثل مرض السكري، و تناول كميات كبيرة من الأطعمة فائقة المعالجة والغنية بالملح والنشويات والكرتوبهيدرات، يرتبط بقوة بتطور مرض السكري من النوع الثاني. وفقاً لما نشره موقع diabetesdaily. فوائد اتباع نظام غذائي منخفض الصوديوم يحافظ انخفاض الصوديوم على مستويات صحية لضغط الدم، مما يساعد بدوره على إبقاء نسبة الجلوكوز في الدم تحت السيطرة. إن استهلاك كميات أقل من الملح يمكن أن يمنع أيضاً تراكم السوائل في الساقين والمعدة، وهو أمر مهم



مرض يصيب العين مع التقدم في العمر.. كيف يمكن تجنبه؟

بالعمر مع كل عقد بعد سن الخمسين، حسبما ذكرت هذه الدراسة التي نشرت في المجلة الرومانية لطب العيون . - تاريخ العائلة يمكن أيضاً أن تكون جيناثك أو أي تاريخ للإصابة بـ الضمور البقعي عامل خطر. تشير دراسة نشرت في المجلة البريطانية لطب العيون إلى أنه إذا كان لديك أحد أفراد العائلة المباشرين المصاب بالضمور البقعي المرتبط بالعمر، فإن خطر إصابتك به يزداد بشكل كبير.

هذه هي المرحلة الثانية وهنا أيضاً لن يعاني بعض الأشخاص من أي أعراض. ومع ذلك، قد يلاحظ الشخص بعض الأعراض الخفيفة جداً مثل بعض التشويش، أو عدم القدرة على رؤية أي شيء في الإضاءة الخافتة.

٢- الضمور البقعي الجاف المتوسط هذه هي المرحلة الثانية وهنا أيضاً لن يعاني بعض الأشخاص من أي أعراض. ومع ذلك، قد يلاحظ الشخص بعض الأعراض الخفيفة جداً مثل بعض التشويش، أو عدم القدرة على رؤية أي شيء في الإضاءة الخافتة. ٣- الضمور البقعي المتأخر لن يتمكن الأشخاص الذين يعانون من الضمور البقعي الرطب أو الجاف من رؤية الخطوط المستقيمة، وهذه سوف تبدو ملتوية لهم، سيكون هناك أيضاً بعض التشويش بالقرب من رؤيتك المركزية، قد ترى أيضاً بعض النقاط الفارغة، وفي الوقت نفسه، ستكون رؤية الأشياء في الإضاءة الخافتة صعبة، وستبدو الألوان باهتة أيضاً. أسباب الضمور البقعي - العمر تقدم العمر يزيد من فرص إصابتك بالضمور البقعي المرتبط بالعمر، وهو أكثر شيوعاً عند الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ٧٥ عاماً فما فوق، ويزداد خطر الإصابة بالضمور البقعي المرتبط

عند التقدم في العمر قد يصاب البعض بمرض الضمور البقعي، وهو مرض يصيب العين ويمكن أن يؤدي إلى تشويش الرؤية، ويسبب بعض الضرر للبقعة، وهو جزء من شبكية العين حساس للضوء ويقع في الجزء الخلفي من العين، و يمكن أن يؤدي إلى فقدان البصر، و في حين أن هذا قد لا يؤدي إلى العمى الكامل، إلا أن الرؤية المركزية غير الواضحة يمكن أن تجعل رؤية الأشياء صعبة وفقاً للمعهد الوطني للعيون . وأوضح التقرير المنشور عبر موقع healthshots أن هناك نوعين للضمور البقعي المرتبط بالعمر، وهما: - الضمور البقعي الجاف و يمثل ٩٠-٨٥ ٪ من حالات الضمور البقعي، في هذه الحالة، هناك تصبغ، أو رواسب صفراء صغيرة تسمى دروسين. ويؤثر على البقعة، وعلى رؤيتك.

- الضمور البقعي الرطب ١٠-١٥ ٪ من الأشخاص الذين يعانون من الضمور البقعي المرتبط بالعمر يعانون من الضمور البقعي الرطب، ويتم تحديد ذلك من خلال نمو أوعية دموية جديدة تحت الشبكية والبقعة. ما هي أعراض الضمور البقعي المرتبط بالعمر؟ أدرج المعهد الوطني للعيون بعض أعراض الضمور البقعي المرتبط بالعمر والتي يجب على المرء الانتباه إليها، يحدث الضمور البقعي المرتبط بالعمر على ثلاث مراحل، وتختلف أعراضه: ١. الضمور البقعي المبكر هنا عادة لا توجد أعراض يمكن رؤيتها.

فوائد صحية لإضافة جوزة الطيب على الحليب



الميريستيسين، وهو مركب يوصف بأنه له تأثيرات مهدئة، و تشير دراسة نشرت في مجلة أبحاث الدورة متعددة التخصصات إلى أن جوزة الطيب، عند دمجها مع الحليب، لها خصائص تساعد على النوم، وتثبت أنها علاج فعال للأرق أيضاً. هذا هو السبب في أن الكوب الساخن من حليب جوزة الطيب هو مشروب مهدئ قبل النوم.

-يخفف القلق جوزة الطيب، عند مزجها مع الحليب، تحفز هرمون السيروتونين، ولذا تقودك إلى التمتع بحالة ذهنية هادئة جداً، وفقاً لهذه الدراسة، التي نشرت في مجلة أبحاث الدورة متعددة التخصصات . -مضادة للالتهابات تحتوي على مركبات مثل التربينات الأحادية والفلافونويدات، وهذه معروفة بتأثيراتها المضادة للالتهابات، فتحتوي جوزة الطيب أيضاً على السيانيدين والمركبات الفينولية التي لها أيضاً خصائص مضادة للالتهابات، وتشير دراسة نشرت في مجلة Food

الوقاية من الأمراض المزمنة، وتعمل على تقوية الجهاز المناعي، وتحسن الهضم، والتخلص من القلق والتوتر، وتخفيف الألم، فهي تحتوي على مادة الميريستيسين المعروفة بخصائصها المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة والمضادة للميكروبات. وقدم التقرير، أبرز الفوائد الصحية لتناول الحليب المضاف إليه جوزة الطيب، ومنها: -يحسن النوم تحتوي جوزة الطيب على مادة

إذا كنت من الأشخاص الذين يفضلون تناول كوب من الحليب قبل النوم، فيمكنك إضافة جوزة الطيب لكوبك المفضل للحصول على العديد من الفوائد، فحليب جوزة الطيب هو مشروب ليلي دافئ ومريح يمكن أن يساعد على النوم وعلاج الأرق وتعزيز الشعور بالهدوء، وذلك وفقاً لموقع healthshots. أوضح التقرير، أن جوزة الطيب تتمتع بالعديد من الفوائد الصحية كتعزيز صحة القلب، فضلاً عن

السياسي يؤكد اعتزاز مصر باستضافة الملتقى الدولي الأول لبنك التنمية الجديد الذي يعقد بالعاصمة الإدارية

ومخططة وحضارية بديلة، بما أسفر عن تطور إيجابي ملموس في حياة ومستوى معيشة الملايين من الفئات الأكثر احتياجاً.

التي تم إنشاؤها مؤخراً، ومشيرة إلى اهتمامها الكبير بالجهد الكبير الذي بذلته الدولة المصرية لتطوير المناطق غير الآمنة، وتوفير مناطق آمنة

عدالةً ودعمًا لجهود التنمية، كما أشادت بتجربة مصر التنموية الناجحة، منوهة في هذا الشأن إلى العاصمة الإدارية الجديدة والمدن الجديدة



التنقيب يكشف عن آثار قصر من القرن السادس عشر في إنجلترا



الأثرية التاريخية التي تم اكتشافها، وما في ذلك كرات المسكيت، والعملات المعدنية من القرن السابع عشر، والساق الملتوية لكأس الشرب، ومشط عظمي مزدوج الجوانب، ومفتاح كبير.

وقالت الدكتورة سوزان جريني، رئيسة المشروع في قسم الآثار والتاريخ بجامعة إكستر: "من المرجح أن يعود كولومبجون إلى الفترة من ١٥٨٠ إلى ١٥٩٠، عندما كان من المعروف أن السير جون أكلاوند قد اشترى القصر وبني قصرًا كبيرًا". وأضافت: "أن كل ما بقي اليوم هو بوابة حراسة خارجية وبعض مباني المزرعة القريبة، بعد أن انتقلت العائلة إلى المنزل الرئيسي في كيلرتون، وتم هدم القصر في أوائل العصر الفيكتوري، تم نسيان موقع المنزل وتصميمه بالكامل".

ومن بين المباني التي تم العثور عليها، فناء مرصوف بالحصى ومجموعتين من المباني وأجزاء من جدار خارجي مهدم، هناك أيضًا عدد من القطع المسكيت غير المستخدمة في الموقع والتي يعتقدون أنها تشير إلى وجود جنود هناك ذات يوم.

وقالت الدكتورة سوزان جريني،

كشفت أعمال التنقيب عن آثار لقصر كولومبجون الذي يعود تاريخه إلى القرن السادس عشر في منطقة كيلرتون بإنجلترا، كما تم العثور على مجموعة من الهياكل والمصنوعات اليدوية التاريخية، ويعتقد أن بعضها له صلات بالحرب الأهلية، وفقًا لما نشره موقع "archaeology".

وأكد علماء الآثار بجامعة إكستر ومتطوعو علم الآثار التراثية وفريق رينجر (HART)، أنه تم بناء قصر كولومبجون من قبل السير جون أكلاوند في نهاية القرن السادس عشر، ثم أصبح بعد ذلك حامية من القوات الموالية للملك تشارلز الأول خلال الحرب الأهلية، حيث عثر المنقبون على العديد من كرات



شاهد لوحات وأعمال الفنانين التشكيليين في المعرض العام بدورته الـ ٤٤

الأعمال الفنية للمرة الأولى، لتشمل ٦ قاعات عرض هي "الباب، صلاح طاهر، قصر الفنون، مركز الهناجر للفنون، نهضة مصر، إيزيس"، وتستمر فعاليات المعرض حتى ٣١ يوليو ٢٠٢٤، ويتخللها العديد من الأنشطة والندوات والفعاليات التي أعدت واختيرت للبرنامج الثقافي المصاحب. وقد رصدت كاميرا "اليوم السابع" مجموعة من اللوحات الفنية والأعمال الإبداعية التي يشارك بها الفنانون التشكيليون في المعرض العام في الدورة الـ ٤٤.

الدورة، و الفنان سامح إسماعيل القيم الفني للمعرض. استهلّت فعاليات الحفل بالسلام الوطني، ثم قدم الفنان نصير شمة أساتذة "بيت العود" الذين قدموا عددا من المعزوفات، كما تضمن الحفل عرضاً لفيلم قصير عن رحلة ومسيرة سمو الشيخ الفنان راشد بن خليفة آل خليفة رئيس المجلس الوطني للفنون بمملكة البحرين، ضيف شرف هذه الدورة. وتشهد هذه الدورة من المعرض مشاركة ٣٠٠ فنان، وتمتد عروض

انطلقت أمس الاثنين فعاليات المعرض العام في دورته الـ ٤٤، والذي افتتحته الدكتورة نيفين الكيلاني وزيرة الثقافة، والتي ينظمها قطاع الفنون التشكيلية، برئاسة الدكتور وليد قانوش، وشهد الحفل الذي أقيم بهذه المناسبة على مسرح النافورة، بساحة دار الأوبرا المصرية، بحضور السفيرة فوزية بنت عبد الله زينل، سفيرة مملكة البحرين في مصر، والشيخ الفنان راشد بن خليفة آل خليفة رئيس المجلس الوطني للفنون بمملكة البحرين، ضيف شرف هذه



منطقة آثار سقارة تستضيف معرضاً فنياً بعنوان أصدااء الفخامة وعجائب الماضي

استضافت منطقة آثار سقارة معرضاً فنياً بعنوان "أصدااء الفخامة.. عجائب الماضي تلهم الرقى الحديث"؛ حيث أقيم داخل هرم زوسر المدرج وسط رمال سقارة الذهبية، أحد أشهر المعالم الأثرية حول العالم، وحظى بحضور مجموعة مختارة من المشاهير والمصممين المحليين والدوليين وكبار الشخصيات ورجال وسيدات الأعمال المرموقين وكذلك الإعلاميين من حول العالم. وخلال المعرض عرضت المهندسة رانيا فهمي، أحد أعمالها الفنية

المبتكرة الإبداعية وهي عبارة عن خزانة مستوحاة من المعابد المصرية القديمة، تعكس الفخامة والحياة الملكية، وترمز إلى الهيبة والقوة. ويمثل هيكلها صورة مظلمة للمعبد، مزين بأعطاء متداخلة من تصميم كريم عطايا، وتعزز اللوحة ذات الألوان الجوهريّة جاذبيتها، مما يجعل تحفة فنية ذات جماليات تاريخية ومعاصرة. وأعربت رانيا عن سعادتها لمشاركتها في هذا المعرض وسط شبكة واسعة تضم مجموعة

مختارة من أشهر المتاجر والعلامات الفاخرة، قائلة: "أنا في غاية الامتنان لفرصة أن أكون جزءاً من هذا المعرض الفني بعرض أحد أعمالي الفنية المبتكرة إنها مغامرة مثيرة أيضاً لعرض عملي الفني مع حضارتنا العظيمة في واحدة من أهم المناطق الأثرية في العالم، وهذا النهج يتماشى مع رؤيتنا المتمثلة في خلق حوار بين الفن والأشياء اليومية من خلال التعاون مع العديد من الفنانين والحرفيين لاستخدام التصميم كبوابة للإبداع".



Apple Intelligence.. تعرف على أبرز ١٠ مميزات جديدة للذكاء الاصطناعي من أبل

اللغة والحفاظ على السياق عبر التفاعلات، ويمكن للمستخدمين الكتابة أو التحدث إلى Siri بالتبادل واستخدامه لدعم الجهاز وإجراءات التطبيق المتقدمة، ويستطيع Siri الآن إضافة عناوين من الرسائل إلى جهات الاتصال أو البحث عن مقالات محددة من قائمة القراءة. الحوسبة السحابية الخاصة: ستساعد هذه الميزة المستخدمين من خلال معالجة البيانات الموجودة على الجهاز أو عبر الحوسبة السحابية الخاصة للطلبات المعقدة، مما يضمن خصوصية المستخدم، وتعمل هذه التقنية على زيادة القدرة الحسابية، ويمكن للخبراء المستقلين فحص التعليمات البرمجية الموجودة على خوادم أبل، مما يوفر الشفافية والثقة.

تتأمل ChatGPT: قامت أبل بدمج ChatGPT بشكل ملحوظ عبر iOS ١٨ و iPadOS ١٨ و macOS Sequoia. يمكن لـ Siri الوصول إلى ChatGPT للحصول على ردود مفصلة، بموافقة المستخدم على كل تفاعل، ويساعد ChatGPT في إنشاء المحتوى والصور من خلال أدوات الكتابة من أبل، مما يعزز الإبداع والإنتاجية.

إنشاء Genmoji: قدمت أبل أيضًا ميزة Genmoji التي تتيح للمستخدمين إنشاء رموز تعبيرية مخصصة عن طريق كتابة الأوصاف، ويمكن أن تمثل هذه الصور الأصدقاء والعائلة بناءً على الصور ويمكن استخدامها في الرسائل كملصقات أو ردود أفعال، مما يعزز التواصل.

والتنظيف: على غرار الممحاة السحرية من جول، تتيح أبل الآن لمستخدميها عمليات بحث بديهية عن الصور والفيديو باستخدام استعلامات اللغة الطبيعية، ويمكن للمستخدمين تحديد لحظات معينة في مقاطع الفيديو، وتعمل أداة التنظيف على إزالة الكائنات المشتتة للانتباه من الصور، مما يؤدي إلى تحسين جودة الصورة دون تغيير الموضوع، وتساعد ميزة الذكريات المستخدمين على إنشاء قصص من الوسائط الخاصة بهم، وصياغة أفلام ذات قصة سردية ومطابقة اقتراحات الموسيقى. تحسينات Siri: أكبر تحديث لتطورات الذكاء الاصطناعي هو الإصدار الجديد من Siri، حيث يستطيع Siri المتقدم الآن مساعدة المستخدمين في تحسين فهم

هذه الميزة المستخدمين على تسجيل الصوت ونسخه وتلخيصه في تطبيقات الملاحظات والهاتف، وتنبه الإخطارات المشاركين عند بدء التسجيل، ويتم إنشاء الملخصات بعد المكالمات، مما يساعد في تذكر المعلومات.

ملعب الصور: تقدم أبل أيضًا ميزة AI جديدة لمساعدة المستخدمين على إنشاء صور في أنماط الرسوم

المتحركة أو الرسوم التوضيحية أو الرسم، مدمج في تطبيقات مثل الرسائل، وهو موجود أيضًا كتطبيق مستقل، والاقتراحات المخصصة تجعل إنشاء الصور سريعًا وملائمًا.

إنشاء Genmoji: قدمت أبل أيضًا ميزة Genmoji التي تتيح للمستخدمين إنشاء رموز تعبيرية مخصصة عن طريق كتابة الأوصاف، ويمكن أن تمثل هذه الصور الأصدقاء والعائلة بناءً على الصور ويمكن استخدامها في الرسائل كملصقات أو ردود أفعال، مما يعزز التواصل.

البحث المتقدم عن الصور



للمستخدمين معاينة الملخصات بدلاً من الأسطر القليلة الأولى، مما يسهل التعامل مع المواضيع الطويلة.

الإخطارات المحسنة: ستساعد هذه الميزة على تحديد أولويات التنبيهات المهمة، وستوفر الملخصات التفاصيل الأساسية على شاشة القفل، ويعمل التركيز على تقليل الانقطاعات على تصفية الإشعارات، مما يسمح فقط بالتنبيهات العاجلة، مما يساعد في تركيز المستخدم.

النسخ الصوتي والتلخيص: ستساعد

أخيرًا خطوة للأمام لجلب إمكانيات الذكاء الاصطناعي المناسبة لجميع تطبيقاتها.

ستقدم Apple Intelligence أدوات كتابة لمساعدة المستخدمين على إعادة كتابة النص وتدقيقه وتلخيصه عبر البريد والملاحظات والصفحات وتطبيقات الطرف الثالث، وستوفر ميزة إعادة الكتابة

إصدارات مختلفة من النص، مع ضبط النغمة حسب الحاجة، وهناك أيضًا ميزة التدقيق اللغوي التي ستساعد في التحقق من القواعد النحوية والبنية، واقتراح التعديلات، ويمكن لخيار التلخيص تكثيف النصوص الطويلة في تنسيقات مختصرة مثل القوائم النقطية أو الجداول.

الرسائل ذات الأولوية في البريد: باستخدام هذه الميزة، يمكن للمستخدمين الآن تمييز رسائل البريد الإلكتروني العاجلة في الجزء العلوي من البريد الوارد، ويمكن

دخلت شركة أبل أخيرًا في سياق الذكاء الاصطناعي، وتطلق عليه اسم Apple Intelligence، في بداية المؤتمر السنوي للمطورين لهذا العام، قدمت شركة أبل نظام الذكاء الشخصي الخاص بها لأجهزة iPhone و iPad و Mac، في WWDC ٢٠٢٤، وستعمل أبل على دمج نموذج الذكاء الاصطناعي الجديد من الجيل الجديد في الجيل التالي من البرامج لأجهزتها، بما في ذلك iOS ١٨، و iPadOS ١٨، و macOS Sequoia وفقًا لشركة أبل، يستفيد نموذج الذكاء الاصطناعي الخاص بها من قوة Apple Silicon لفهم وإنشاء اللغة والصور، واتخاذ الإجراءات عبر التطبيقات، والاستفادة من السياق الشخصي لتبسيط المهام اليومية وتسريعها.

دعونا نلقي نظرة تفصيلية على ميزات الذكاء الاصطناعي التوليدية الجديدة التي تقدمها أبل لمستخدميها:

أجهزة أبل تحصل على أدوات الكتابة المستندة إلى الذكاء الاصطناعي: بينما شعر مستخدمو أبل بأنهم مستبعدون بعض الشيء من رؤية مستخدمي أندرويد يحصلون على جميع ميزات الذكاء الاصطناعي الرائعة، اتخذت أبل

تحقق من ميزات watchOS 11 الجديدة والأجهزة المؤهلة والتحديثات على tvOS 18 و AirPods Pro

الجديدة بما في ذلك الهوكي في الهواء الطلق والتزلج على الجليد والجولف وغيرها.

مع نظام التشغيل watchOS ١١، تقدم Apple أنشطة مباشرة على ساعاتها الذكية يمكنها إظهار العد التنازلي للأحداث القادمة، تم أيضًا تحسين أدوات المكسز الذكي بخيارات جديدة مثل Shazam والصور والمسافة، كذلك يمكن ضبطه تلقائيًا بناءً على الوقت من اليوم والموقع والروتين اليومي.

ستتيح لك أبل ووتش التي تعمل بنظام watchOS ١١ تنبيهات الاتصال الخاصة بك من خلال ميزة Check-In عندما تصل بأمان إلى وجهتك. كما تقدم شركة التكنولوجيا العلامة ومقرها كوبرتينو خدمة Apple Translate مع ٢٠ لغة مدعومة إلى معصمك. تظهر القطعة تلقائيًا عند السفر إلى بلد أجنبي.

وسيتم إرسال الإشعارات الخاصة بسلسلة آيفون ١٥ والإصدارات الأحدث التي تدعمها Apple Intelligence بشكل ملخص إلى Apple Watch الخاصة بك. سيحصل الجهاز القابل للارتداء أيضًا على ميزة Tap to Cash.

سيكون watchOS ١١ متاحًا لـ Apple Watch SE (الجيل الثاني)، وآبل ووتش سيريس ٦، وآبل ووتش سيريس ٧، وآبل ووتش سيريس ٨، وآبل ووتش سيريس ٩، وآبل ووتش ألترا ٢.



وتنبيهك عبر إشعار إذا كان أي مما سبق خارج النطاق الطبيعي، كما ستقدم الميزة بعد ذلك نصائح لتحسين الحالة الأساسية.

سيكشف حمل التدريب مدى تأثير تدريباتك على جسمك خلال فترة ٢٨ يومًا مقارنة بـ ٧ أيام سابقة، حيث سيتم أخذ عوامل مختلفة في الاعتبار لقياس الكثافة من خلال تصنيف الجهد على مقياس من ١ إلى ١٠.

وباستخدام أحدث إصدار من البرنامج، يمكن إيقاف حلقات النشاط مؤقتًا إذا كنت مريضًا وفي فترة راحة دون التأثير على سلسلة الجوائز، كما يقدم تطبيق Cycle Tracking على Apple Watch الآن عمر الحمل للإنثاء.

كذلك يمكنهم تسجيل الأعراض في التطبيق، كما يوفر نظام watchOS ١١ الدعم لبعض أوضاع التمرين

قدمت أبل نظام التشغيل watchOS ١١ لساعاتها الذكية، WWDC حيث يحتوي إصدار نظام التشغيل المعلن عنه حديثًا على ميزات إضافية لتتبع الصحة واللياقة البدنية، تجدر الإشارة إلى أن الأجهزة القابلة للارتداء الخاصة بالشركة لا تحتوي على ميزات مدعومة بذكاء أبل إلى جانب نظام watchOS ١١، حيث قدمت شركة التكنولوجيا العلامة ومقرها كوبرتينو أيضًا بعض الميزات الجديدة إلى tvOS و AirPods Pro.

ميزات watchOS ١١ الجديدة والأجهزة المؤهلة

طرح أبل تطبيق Vitals الجديد مع نظام التشغيل watchOS ١١، وسيظهر في لمحة مقياس مهمة مثل معدل ضربات القلب ومعدل التنفس ودرجة حرارة النوم وتتبع النوم، حيث سيقوم بتحليلها



macOS Sequoia: ٥ ميزات جديدة سيجلبها لمستخدمي MacBook

والماس في جهاز Mac، بالإضافة إلى ذلك، سيتمكن المستخدمون من سحب وإفلات الملفات بين أجهزة iPhone و Mac الخاصة بهم، وهناك نقطة أخرى جديرة بالذكر وهي أن إشعارات iPhone الخاصة بك ستظهر على جهاز Mac، مما يسمح لك بالمراجعة والرد دون الحاجة إلى رفع هاتفك.

٢. يحصل Safari على تحديث تم أيضًا إعداد متصفح الويب Safari من أبل للحصول على ترقية باستخدام ميزة Highlights الجديدة، وستجعل ميزة Highlights اكتشاف المعلومات على الويب أسهل من أي وقت مضى من خلال توفير روابط سريعة للمحتوى ذي الصلة مثل التوجيهات أو الملخصات أو المعلومات الإضافية حول الأشخاص والموسيقى والأفلام وبرامج التلفزيون، وسيوفر وضع القارئ المعاد تصميمه تجربة قراءة خالية من التشتيث مع عرض مبسط للمقالات والملخصات وجدول المحتويات للقراءات الطويلة، بالإضافة إلى ذلك، ستكشف ميزة العرض الجديدة عن مقاطع الفيديو على الصفحة وتضعها في المقدمة والوسط، مع الاستمرار في السماح للمستخدمين بالوصول إلى عناصر التحكم في التشغيل، بما في ذلك صورة داخل صورة.

٣. الألعاب تحصل على تحديث من المقرر أن تصبح الألعاب على أجهزة

خلال الكلمة الافتتاحية لمؤتمر WWDC (مؤتمر التطوير العالمي) في ١٠ يونيو، كشفت شركة أبل النقاب عن macOS Sequoia، وهو أحدث إصدار من نظام تشغيل سطح المكتب الخاص بها، حيث يعد نظام التشغيل الجديد هذا بتقديم العديد من الميزات التي يمكن أن تعزز إنتاجية المستخدم وتوفر طرقًا أكثر ذكاءً للعمل.

وبدءًا من ميزة iPhone Mirroring و Safari Highlights وحتى إمكانيات الألعاب المتقدمة، سيستمتع مستخدمو MacBook بتجربة أكثر تكاملاً وكفاءة ومتعة مع نظام التشغيل macOS Sequoia، وفيما يلي خمس ميزات بارزة يمكن لمستخدمي MacBook التطلع إليها.

١. أصبح النسخ المتطابق للآيفون ممكنًا سوف يرتقي macOS Sequoia بالاستمرارية إلى المستوى التالي من خلال ميزة iPhone Mirroring، مما يسمح للمستخدمين بالوصول الكامل إلى أجهزة iPhone الخاصة بهم والتحكم فيها مباشرة من أجهزة Mac الخاصة بهم، سيعكس هذا التكامل خلفية iPhone والأيقونات المخصصة على جهاز Mac. ونتيجة لذلك، سيتمكن المستخدمون من التمرير بين صفحات الشاشة الرئيسية والتفاعل مع تطبيقاتهم المفضلة باستخدام لوحة المفاتيح ولوحة التتبع



إحالة المتهم بقتل شقيقه والشرع في قتل والدته وأخويه بالقناطر الخيرية للمفتى

المجنى عليها الأولى عدة الطعنات استقرت بأماكن متفرقة من جسدها وحال محاولة المجني عليهما الثاني والثالثة الاستغاثة بالجيران أحدث إصابتهما قاصداً من ذلك إزهاق روحهم فأحدث إصابتهما الموصوفة بتقرير الطبي المرفق بالأوراق، وقد خاب أثر جريمته لسبب لا دخل لإرادته به وهو مداركة المجني عليهم بالعلاج على النحو المبين بالتحقيقات. واستطرد أمر الإحالة، أنه ارتبطت جناية القتل العمد أيضاً بجنحة وهي أنه في ذات المكان والزمان سالف الذكر سرق الأشياء المبينة وصفاً بقيمة بالأوراق والمملوكة للمجني عليه صفاء عيد إبراهيم من داخل مسكنها، وكان ذلك ليلاً على النحو المبين بالأوراق، وأحرز سلاحين أبيضين بغير مسوغ قانوني أو مسوغ من الضرورة الشخصية أو الحرفية.

الجناية بجناية أخرى هي أنه بذات الزمان والمكان سالف الذكر شرع في قتل المجني عليهم صفاء عبد إبراهيم سالم "والدته"، وعبد الله ج ع "شقيقه الأصغر"، ومنة الله جمال عبد الهادي سالم "شقيقته"، عمداً مع سبق الإصرار بأن بيت النية وعقد العزم على قتلهم وأعد لهذا الغرض سلاحاً أبيضاً (سكين)،

إبراهيم سالم "والدته"، وعبد الله ج ع "شقيقه الأصغر"، ومنة الله جمال عبد الهادي سالم "شقيقته"، عمداً مع سبق الإصرار بأن بيت النية وعقد العزم على قتلهم وأعد لهذا الغرض سلاحاً أبيضاً (سكين)، وما أن ظفر بهم حتى بادر بطعن

طالب، مقيم مركز القناطر الخيرية بمحافظة القليوبية، لأنه في يوم ٩ / ١ / ٢٠٢٣، بدائرة مركز شرطة القناطر الخيرية بمحافظة القليوبية، قتل المجنى عليه "علي ج ع" عمداً مع سبق الإصرار، وذلك بأن بيت النية وعقد العزم وأعد العدة لذلك الغرض سلاحاً أبيضاً (سكين)، وتوجه للمكان الذي أيقن تواجده به سلفاً ما أن ظفر به حتى أشهر السلاح الأبيض صوب المجني عليه فطعنه عدة طعنات به استقرت بأماكن متفرقة من جسده قاصداً من ذلك إزهاق روحه محدثاً به الإصابات الموصوفة بتقرير الصفة التشريحية والتي أودت بحياته على النحو المبين بالتحقيقات. وتابع أمر الإحالة، أنه اقتربت تلك الجناية بجناية أخرى هي أنه بذات الزمان والمكان سالف الذكر شرع في قتل المجني عليهم صفاء عبد



جلسة اليوم الأول للنطق بالحكم. وتضمن أمر الإحالة الخاص بالقضية رقم ١٠٢١١ لسنة ٢٠٢٣ جنح مركز القناطر الخيرية. والمقيدة برقم ٤٦٢ لسنة ٢٠٢٣ كلي جنوب بنها، أن المتهم "محمد ج ع"، ٢٣ سنة،

الله، وأمانة سر هاني خطاب، إحالة أوراق قضية اتهام طالب بقتل شقيقه والشرع في قتل والدته وشقيقه بالقناطر الخيرية لفضيلة مفتي الجمهورية لإبداء الرأي الشرعي في إعدامه، وحدد

قررت محكمة جنايات شبرا الخيمة، الدائرة الثانية، برئاسة المستشار أيمن عفيفي سالم، وعضوية المستشارين عبد العزيز على محمود، وشيرين صلاح حمدي، ومحمود أبو اليزيد جاب



تأجيل محاكمة متهم بـ"خلية السويس الإرهابية" لجلسة ١٤ يوليو للاطلاع

صورة مع علمه بأغراضها، وتكون العقوبة السجن المشدد الذي لا تقل مدته عن عشر سنوات إذا تلقى الجاني تدريبات عسكرية أو أمنية أو ترقية لدى الجماعة الإرهابية لتحقيق أغراضها، أو كان الجاني من أفراد القوات المسلحة أو الشرطة، كما يُعاقب بالسجن المؤبد كل من أكره شخصاً أو حمله على الانضمام إلى الجماعة الإرهابية.

نارية. وحدد قانون مكافحة الإرهاب في المادة ١٢ عقوبة إنشاء أو إدارة جماعة إرهابية، ومتى تصل هذه الجريمة بالإعدام ونصت على "يُعاقب بالإعدام أو السجن المؤبد كل من أنشأ أو أسس أو نظم أو إدار جماعة إرهابية، أو تولى زعامة أو قيادة فيها. ويُعاقب بالسجن المشدد كل من انضم إلى جماعة إرهابية أو شارك فيها بأية

قررت الدائرة الثانية إرهاب، برئاسة المستشار وجدي عبد المنعم، اليوم تأجيل إعادة محاكمة متهم بالقضية المعروفة إعلامياً بـ"خلية السويس الإرهابية"، لجلسة ١٤ يوليو للاطلاع. وكانت نيابة أمن الدولة العليا قد وجهت للمتهمين في القضية رقم ٥١٥٩٢ لسنة ٢٠١٣ اتهامات بإنشاء وقيادة خلية إرهابية وتصنيع المواد المتفجرة، وحيازة أسلحة

النطق بالحكم على ٤ متهمين بقضية "داعش العمرانية" ٢٨ يوليو المقبل

في القضية رقم ٣١٠٧ لسنة ٢٠٢٠، جنابات العمرانية، والمقيدة برقم ١٨٢ لسنة ٢٠١٧، جنابات أمن دولة للمتهم "هـ. ع" محبوس، أنه خلال الفترة من عام ٢٠١٥ وحتى ٧ سبتمبر ٢٠١٩، تولى قيادة جماعة إرهابية، ووجهت للمتهمين من ٢ وحتى ١٨ تهمة الانضمام لجماعة إرهابية، والشرع في قتل ضباط عامة، وحيازة أسلحة نارية.

جماعة إرهابية وتعريض سلامة المجتمع وأمنه للخطر ومنع مؤسسات الدولة من ممارسة أعمالها والاعتداء على الحرية الشخصية للمواطنين، بأن تولى تأسيس خلية تدعو للخروج على الحكم والاعتداء على أفراد القوات المسلحة والشرطة واستباحه دماء المسيحيين وكان الإرهاب من الوسائل التي تستخدمها الجماعة لتحقيق أغراضها. ووجهت النيابة العامة للمتهمين

قررت الدائرة الثانية إرهاب، برئاسة المستشار وجدي عبد المنعم، تأجيل محاكمة ٤ متهمين بقضية داعش العمرانية، لجلسة ٢٨ يوليو المقبل، للنطق بالحكم. عقدت الجلسة برئاسة المستشار وجدي عبد المنعم وعضوية المستشارين وائل عمران وضياء عامر، وسكرتارية محمد هلال. وخلال الجلسات السابقة، تلا ممثل النيابة العامة أمر إحالة المتهمين، وجاء فيه: المتهم الأول تولى قيادة





حلم الوصول إلى كأس العالم ٢٠٢٦.. مواعيد مباريات منتخب مصر المقبلة

حقق المنتخب الوطني بقيادة مديره الفني حسام حسن، نتائج مثالية بالجولتين الثالثة والرابعة من التصفيات المؤهلة لنهائيات كأس العالم ٢٠٢٦. وحقق منتخب مصر خلال فترة التوقف الدولية بشهر يونيو الجاري، الفوز على بوركينا فاسو في القاهرة بنتيجة ١-٢، والتعادل الإيجابي ١-١ أمام غينيا بيساو. ونجح الفراغة في الحفاظ على تصدر المجموعة الأولى، بالتصفيات المؤهلة لكأس العالم.

بالتصفيات المؤنديال برصيد ١٠ نقاط، وفي المركز الثاني غينيا بيساو بـ ٦ نقاط وبوركينا فاسو ٥ نقاط، ورانجا سيراليون ٥ نقاط، إثيوبيا خامسا بـ ٣ نقاط وجيبوتي نقطة واحدة. ولا يزال حلم الوصول إلى مونديال ٢٠٢٦ مستمرًا، حيث يلعب منتخب مصر مبارياته المتبقية من مشوار التصفيات حتى شهر أكتوبر لعام ٢٠٢٥. وإليك مواعيد مباريات منتخب مصر المتبقية بالتصفيات المؤهلة لكأس العالم.

الجمعة ١٠ يونيو: إثيوبيا - مصر
الجمعة ١٣ يونيو: مصر - بوركينا فاسو
الجمعة ١٦ يونيو: مصر - بوركينا فاسو
الجمعة ١٩ يونيو: مصر - بوركينا فاسو
الجمعة ٢٢ يونيو: مصر - بوركينا فاسو
الجمعة ٢٥ يونيو: مصر - بوركينا فاسو
الجمعة ٢٨ يونيو: مصر - بوركينا فاسو
الجمعة ٣١ يونيو: مصر - بوركينا فاسو



صلاح يسجل هدفه الأول تحت قيادة حسام حسن ويحقق عدة أرقام قياسية

برادلي وشوقي غريب، وكوبر، خافيير أجيري، حسام البدري، كيروش، روي فيتوريا وحسام حسن مؤخرًا. ويعد هذا الهدف الخامس لمحمد صلاح في تصفيات كأس العالم الحالية، بعدما سجل رباعية في مباراة جيبوتي التي أقيمت يوم ١٦ نوفمبر ٢٠٢٣، وانتهت بنتيجة ٠-٦ للمنتخب الوطني، ضمن مباريات الجولة الأولى.

وفي مشاركته رقم ٩٨ مع منتخب مصر، تمكن صلاح من إضافة الهدف الدولي رقم ٥٥ مع الفراغة. كما نجح محمد صلاح في تعزيز رقمه القياسي في تصفيات أفريقيا المؤهلة لكأس العالم، حيث وصل إلى الهدف رقم ١٦ في تاريخ مشاركاته بتصفيات كأس العالم مع منتخب مصر، في ٢٤ مباراة.

وكان صلاح اعتلى صدارة هدافي منتخب مصر في تصفيات كأس العالم في نوفمبر من العام الماضي، بعدما سجل ٤ أهداف في شباك منتخب جيبوتي ووصل إلى الهدف رقم ١٥، متفوقًا على محمد أبو تريكة الهداف السابق صاحب الـ ١٤ هدفًا.



وضع محمد صلاح، نجم ليفربول وقائد المنتخب الوطني، بصمته الأولى في حقبة التوأم حسام وإبراهيم حسن على رأس المسؤولية الفنية لنادي الزمالك، بتسجيله هدفًا في شباك غينيا بيساو، في اللقاء الذي جمع المنتخبين مساء اليوم الإثنين، ضمن منافسات الجولة الرابعة من المجموعة الأولى بالتصفيات الإفريقية المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٦.

ونجح محمد صلاح في تسجيل هدف التعادل للفراغة في الدقيقة ٧٠، بعد انطلاقة سريعة من الجبهة اليمنى وتسديدة قوية سكنت شباك منتخب غينيا بيساو. وسجل محمد صلاح مع المنتخب

ميكالي يؤكد.. صلاح في قائمة منتخب مصر لأولمبياد باريس

تفدينا، ولكن لا بد من متابعة المستجدات مثلما أصيب مصطفى محمد أمام غينيا بيساو. ووجه روجيرو ميكالي رسالة بقوله "لم ننسب في أي مشكلة مع الأندية عندما كانت تحتاج لاعبيها، وأطالب الأندية بتسهيلات عندما نقرر استدعاء لاعبيها، لأننا نمثل مصر ونريد أن نحقق إنجازًا".

أو ٦ لاعبين في حساباتي وتترقب المستجدات لحين المعسكر المقبل. وأضاف المدرب البرازيلي عبر قناة أون تايم سبورتس "محمد صلاح لا بد أن يكون في قائمة أي فريق في العالم، وسنكون فريقًا قويًا والأسماء المختارة ستنتال رضا الجميع". وأشار "لدينا العديد من اللاعبين الكبار، وكل قائمة المنتخب الأول

أكد روجيرو ميكالي المدير الفني لمنتخب مصر الأولمبي أن محمد صلاح نجم ليفربول الإنجليزي في حساباته للقائمة التي ستخوض دورة الألعاب الأولمبية في باريس هذا الصيف. سئل ميكالي عن الأسماء من اللاعبين الكبار للانضمام لقائمة المنتخب الأولمبي، ليجيب قائلاً "هناك ٥

تحديد موعد مؤجلات الأهلي والزمالك وبييراميدز في كأس مصر

حددت لجنة المسابقات باتحاد الكرة تحت إشراف عامر حسين عضو مجلس إدارة اتحاد الكرة مواعيد مباريات دور الـ ٣٢ لكأس مصر المؤجلة وجاءت كالتالي: بيراميدز - النصر بالقاهرة - ١٥ يوليو.

الزمالك يواجه بروجي ١٨ يوليو - باستاد القاهرة - الأهلي مع الألومونيوم ١٩ يوليو - استاد القاهرة وكانت المباريات قد تأجلت بناء على طلب الأندية الثلاثة بسبب انضمام عدد من المحترفين للمنتخبات المختلفة.



المنتخب الأولمبي يهزم كوت ديفوار بثنائية وديا

فاز منتخب مصر الأولمبي على نظيره كوت ديفوار بنتيجة ٢/١ في مباراة ودية أقيمت مساء الثلاثاء على ستاد القاهرة.

وتقدم منتخب مصر بهدفين في الشوط الأول سجلهما محمود صابر في الدقيقتين ١٦ و ١٩. وفي الوقت بدل الضائع من الشوط الثاني سانجو ماليك هدف المنتخب الإفريقي الوحيد. وكان منتخب مصر فاز على نظيره الإفريقي في ودية أخرى بهدف نظيف يوم الجمعة الماضي.





بيراميدز لرئيس مكافحة المنشطات: تضلل الرأي العام.. وأين السرية في قضية رمضان صبحي؟

وخص منها الالتزام بالسرية، كما حذر من تداول معلومات غير مدروسة وغير صحيحة على الرغم من استمرار التحقيقات. وطالب بيراميدز في بيانه الوقوف من خلال ممثليهما القانونيين في وجه الحملات التي تهدف للتأثير على لجنة الاستماع بسبب التصريحات غير المسؤولة.

يذكر أن حازم خميس رئيس منظمة مكافحة المنشطات كان قد صرح تلفزيونيًا بتحويل رمضان صبحي للتحقيق وأن اللاعب ممنوع وموقوف عن المشاركة مع فريقه لحين انتهاء اللجنة من التحقيقات واتخاذ القرار النهائي سواء بتعليق قرار إيقافه أو توقيع عقوبة على اللاعب.



التواصل الاجتماعي، منتقدًا فيه تصريحات رئيس لجنة مكافحة المنشطات بعدم اتباع السرية في مثل هذه الأزمات والعمل على تضليل الرأي العام والإدلاء بمعلومات مغلوطة.

بيان بيراميدز جاء فيه أيضًا تشديد النادي احترامه الكامل للمبادئ والقواعد المقررة دوليًا في نتائج مكافحة المنشطات

أصدر نادي بيراميدز مساء اليوم الأربعاء، بيانًا رسميًا للرد على التصريحات الإعلامية التي خرج وأدلى بها حازم خميس رئيس المنظمة المصرية لمكافحة المنشطات بشأن أزمة إيقاف رمضان صبحي.

الحساب الرسمي لبيراميدز نشر نص البيان من خلال حساب النادي الرسمي على مواقع



منتخب مصر للقوة البدنية يحقق ثلاث ذهبيات في بطولة أوروبا المفتوحة

من تصفيات خاصة لفريق ب وذلك حسب سياسة الاتحاد التي تهدف إلى إتاحة الفرصة أمام جميع اللاعبين للمشاركة في البطولات الدولية وعدم حكر المشاركة الدولية على المنتخب الأول فقط وذلك من أجل إتاحة الفرصة للاعبين الناشئين لاكتساب الخبرات من الآن. واستطرد بركات أن الاتحاد يضطر لاختيار عدد قليل من اللاعبين في البطولات الدولية التي تقام خارج مصر لزيادة التكلفة للسفر للخارج. وتشهد رياضي القوة البدنية ومصارعة الذراعين تطور كبير في مصر خلال الفترة الماضية خاصة بعد النتائج العالمية التي حققتها الرياضتين والسيطرة على المنصات العالمية، مما كان له تأثير إيجابي على النشاط المحلي الذي شهد طفرة في المستوى واعداد المشاركين من المحافظات المختلفة.

الفريق ب واستطاعوا تحقيق ثلاث ميداليات ذهبية ويقود المنتخب المصري في البطولة المدير الفني عادل العسال، ويرأس البعثة دكتور محمد عامر عضو مجلس الإدارة ويرافقهم اللواء محمود بركات رئيس الاتحاد المصري لحضور كونجرس الاتحاد الدولي الذي يقام على هامش البطولة. وأكد اللواء محمود بركات رئيس الاتحاد المصري للقوة البدنية أن هذه هي النتيجة المتوقعة والتي وعد بها قبل خوض البطولة، فلاعبي المنتخب المصري أصبحوا اليوم من أفضل لاعبي العالم حيث تسيطر مصر على منصات التتويج في جميع البطولات بالفرق المختلفة سواء الفريق الأول أو فريق ب أو فريق ج. وأوضح بركات أنه تم اختيار اللاعبين المشاركين في بطولة أوروبا

أحرز المنتخب المصري للقوة البدنية ثلاث ميداليات ذهبية في بطولة أوروبا المفتوحة المقامة خلال الفترة من ١٠ إلى ١٣ يونيو الجاري في فنلندا والتي شارك فيها المنتخب المصري بثلاثة لاعبين فقط من الفريق ب. حيث توج يوسف أحمد الله بذهبية وزن ٦٧,٥ كجم كلاسيك رو محققًا رقم عالمي جديد برفع ٦١٠ كجم.

وفاز السيد صبري السيد بذهبية وزن ٧٥ كلاسيك رو محققًا رقم عالمي جديد في البنك برس برفع ٦٤٢,٥ كجم.

فيما أحرز الناشء إسلام صبري السيد (١٦ سنة) الذي خاض منافسات الكبار الميدالية الذهبية في وزن ٦٧,٥ كجم بمجموعة ٥١٢,٥ كجم. وبذلك يحقق المنتخب المصري العلامة الكاملة في البطولة التي شارك فيها بثلاثة لاعبين فقط من

وزير الرياضة يشيد بتجربة المنتخب الأولمبي أمام الأفيال ويحفز اللاعبين للأولمبياد

متابعة المباراة الودية برفقة عدد من مجلس إدارة اتحاد الكرة برئاسة الأستاذ جمال علام رئيس الاتحاد واللواء حلمي مشهور والكابتن محمد بركات وإيهاب الكومي ود.دينا الرفاعي أعضاء المجلس.

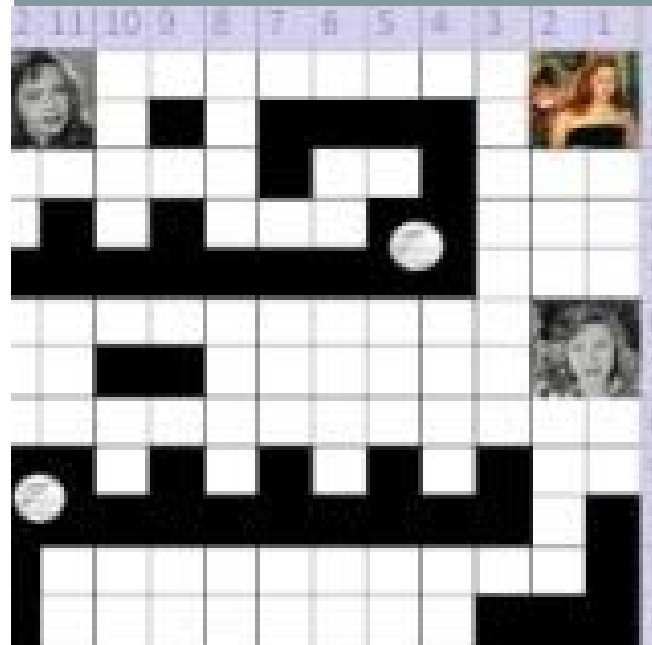
وبعد المباراة التقى د.أشرف صبحي الجهاز الفني واللاعبين وأشاد بهم وطالبهم بمزيد من التركيز والجدية في مرحلة التحديات القادمة في أولمبياد باريس من أجل إسعاد الجماهير المصرية.



مقابل هدف اليوم باستاد القاهرة ضمن برنامج إعداد الفراعنة لدورة الألعاب الأولمبية باريس ٢٠٢٤. وحرص د.أشرف صبحي على

أشاد د.أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة بتجربة المنتخب الأولمبي أمام أفيال كوت ديفوار والتي انتهت بفوز أحفاد الفراعنة بهدفين

الكلمات المتقاطعة.. "هند رستم"



إعداد | سعيد شفيق

- (١) زوج فيلم لفؤاد المهندس وهند رستم (معكوسة)
- (٢) (٣) للإستثناء - أحد الوالدين - إنت فيلم لفريد الأطرش وهند رستم وشادية
- (٤) من الأنبياء - نقيض (جوة)
- (٥) مفرد كلمة (امم)
- (٦) فيلم لهند رستم
- (٧) باب فيلم لهند رستم وفريد شوقي (معكوسة) - للأستفهام
- (٨) فيلم لهند رستم
- (٩) حرف موسيقى
- (١٠)
- (١١) فيلم لهند رستم وفريد شوقي (معكوسة)
- (١٢) فيلم لهند رستم وكرم مطاوع وهاني شاكر رأسيًا
- (١) وإبنتي والحب فيلم لهند رستم ومحمود ياسين - أجاب
- (٢) عتاب - بنات فيلم لمحمد فوزي شاركت فيه هند رستم
- (٣) فيلم لهند رستم ويحيى شاهين وحسن يوسف
- (٤) ليلة (مبعثرة) - متشابها
- (٥) نقيض كلمة ذم (معكوسة) - غير واضح
- (٦) متشابها - نحجب (مبعثرة) - أرشد (معكوسة)
- (٧) أنت أغنية لنجاة - نصف عماد
- (٨) فيلم لهند رستم - عزيزة
- مطربة عربية معتزلة (معكوسة) - متشابها
- (٩) نصف حواء
- (١٠) بابا فيلم لحسين رياض وهند رستم - ستم - للتفسير
- (١١) رجاء (معكوسة) - حرفان متتاليان
- (١٢) للنداء - مرض.

