

Mohamed Qatamesh Dental Clinic

After Before

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



رئيس التحرير
هناء السيد
العدد الإجمالي رقم ١٤٠٢

مصر
تلاتين

إخبارية إلكترونية مستقلة
نسخة مجانية
الخميس ٧ شعبان ١٤٤٦ هـ | الموافق ٦ فبراير ٢٠٢٥ م
العدد الإجمالي رقم ١٤٠٢



رئيس مجلس الإدارة
محمود صلاح قطامش
أسسها/محمود صلاح قطامش ٢٠١٤

السياسي يبحث مع ملك الاردن تطورات الأوضاع الإقليمية

وذكر السفير محمد الشناوي، المتحدث الرسمي، أن الزعيمين أكدوا في هذا الصدد على أهمية التوصل الى السلام الدائم في المنطقة القائمة على حل الدولتين وإقامة الدولة الفلسطينية المستقلة.

تابع ص ٣

من تبادل لإطلاق سراح الرهائن والمحتجزين ونفاذ المساعدات الإنسانية إلى اهالي القطاع، حيث أكد الزعيمان في هذا الصدد على ضرورة التنفيذ الكامل للاتفاق، وحثية سرعة إعادة إعمار قطاع غزة.



الإقليمية، خاصة فيما يتعلق بتنفيذ اتفاق وقف إطلاق النار في قطاع غزة، وما يشمله

تلقى الرئيس عبد الفتاح السيسي، اليوم، اتصالاً هاتفياً من العاهل الأردني الملك عبد الله الثاني بن الحسين. وأشار المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية إلى أن الاتصال تناولت تطورات الأوضاع

السيسي يتلقى اتصالاً من ترامب ويشدد على ضرورة تدشين عملية سلام تفضي إلى حل دائم في المنطقة

الاستراتيجية بين البلدين والتباحث حول القضايا والأزمات المعقدة التي تمر بها منطقة الشرق الأوسط، مما يسهم في دعم استقرار المنطقة، وكذا للمشاركة في افتتاح المتحف المصري الجديد.

تابع ص ٨



مصر في أقرب فرصة ممكنة، لتعزيز العلاقات

بمناسبة توليه السلطة رئيساً للولايات المتحدة لفترة ثانية، وهو ما يعكس الثقة الكبيرة التي يتمتع بها لدى الشعب الأمريكي واعتزازاً بقدراته. كما وجه الرئيس الدعوة للرئيس ترامب لزيارة

تلقى الرئيس عبد الفتاح السيسي، مساء اليوم، اتصالاً هاتفياً من الرئيس الأمريكي دونالد ترامب. وأشار المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية إلى أن الرئيس قد هنأ الرئيس ترامب مجدداً

في اتصال هاتفي.. السيسي لـ ماكرون: حل الدولتين يمثل الضمانة الأساسية لاستعادة الاستقرار في المنطقة



الدولية ذات الاهتمام المشترك. وأضاف المتحدث الرسمي، أن الاتصال تناول أيضاً تبادل الرؤى حول تطورات الأوضاع الإقليمية، حيث استعرض الرئيس السيسي

تابع ص ٥

تلقى الرئيس عبد الفتاح السيسي، اتصالاً هاتفياً، اليوم، من الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون. وأوضح السفير محمد الشناوي المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، أن الاتصال شهد تأكيداً على عمق العلاقات بين البلدين الصديقين، وحرصهما على تعزيز التعاون في مختلف المجالات بما يحقق تطلعات الشعبين، كما تم التأكيد على أهمية استمرار التشاور والتنسيق بينهما في القضايا الإقليمية

٢ مكلفة ومدمرة سياسياً.. "واشنطن بوست" تحذر من تداعيات خطط ترامب بشأن غزة

٣ رئيس الوزراء: زيادة الأجور والمعاشات إحدى أولويات الموازنة في العام المالي المقبل

٤ بالصور . دكتور "مجاور" يستقبل الدفعة الرابعة من الجرحى الفلسطينيين بمستشفى العريش العام

٥ أميك: انخفاض مبيعات السيارات الأوروبية بمصر بنسبة ٢٤٪ خلال ١١ شهراً من ٢٠٢٤

٨ كتاب "التنمية الجمالية.. رؤية نقدية" لـ محسن عطية في معرض الكتاب

١١ مراقب الاتحاد الدولي: مصر أبهرتنا بالتنظيم الرائع لكأس العالم للقوة البدنية

مطبخ أحلامك في مودرن هاوس

10 سنوات

Modern House Decorations
01204444366
01204444366

أساطير
بساطة
SimplifiedElegance#

Al-Zafer International
International Shipping & Logistic Solutions

1 God El-Haq St., 1st Floor, Square 122a, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt
+202 2266 4667
+202 2266 4668
www.alzaferintl.com



مكلفة ومدمرة سياسيا.. "واشنطن بوست" تحذر من تداعيات خطط ترامب بشأن غزة

وقد تم محو العديد من الأحياء من على الخريطة.

ووصف ترامب غزة بأنها "موقع هدم"، واقترح أن معظم سكان غزة يفضلون أن يكونوا في أي مكان آخر وقال: "لا أعتقد أن الناس يجب أن يعودوا إلى غزة. أعتقد أن غزة كانت سيئة الحظ بالنسبة لهم. لقد عاشوا مثل الجحيم. لقد عاشوا وكأنك تعيش في الجحيم. غزة ليست مكاناً ليعيش فيه الناس، والسبب الوحيد الذي يجعلهم يريدون العودة، وأنا أؤمن بذلك بقوة، هو أنهم لا يملكون بديلاً".

أما بالنسبة لإسرائيل، فإن السيطرة الأمريكية على قطاع غزة من شأنها أن تساعد في ترسيخ الهزيمة الاستراتيجية لحركة حماس وتعزز مشروع نتنياهو لإعادة رسم خريطة المنطقة حيث يري معظم الفلسطينيين في غزة يرون أن إبعادهم هو محاولة لمزيد من تهجير الفلسطينيين ويتفق الكثيرون في المجتمع الدولي مع هذا الرأي خاصة.

ووصف ترامب غزة بأنها "موقع هدم"، واقترح أن معظم سكان غزة يفضلون أن يكونوا في أي مكان آخر وقال: "لا أعتقد أن الناس يجب أن يعودوا إلى غزة. أعتقد أن غزة كانت سيئة الحظ بالنسبة لهم.

الأمر في إسرائيل أو في إمكانية السماح للفلسطينيين بالعودة إلى غزة مرة أخرى إذا غادروها. وسيكون ذلك مزعجاً للاستقرار السياسي في الدول المجاورة، حيث يخشى القادة أن يقابل أي تهجير للفلسطينيين من أرضهم بغضب حاد من قبل الشعوب العربية. ويعتقد المحللون أن إعادة إعمار غزة ستستغرق عقوداً من الزمن وستكلف عشرات المليارات من الدولارات خاصة وأن إسرائيل سحقت المنطقة المزدحمة ودمرت كل بنيتها التحتية المدنية تقريباً



يرقى إلى التطهير العرقي للمنطقة، وهي الخطوة التي اقترح إمكانية فرضها من خلال وجود القوات الأمريكية. وأضافت واشنطن بوست، نقلاً عن عدد من المحللين والصحفيين في الشرق الأوسط، أن أي تهجير قال عنه ترامب إنه قد يكون مؤقتاً أو دائماً سيكون متفجعاً في المنطقة، نظراً لتاريخ النزوح الفلسطيني والاحتلال الإسرائيلي المستمر لعقود من الزمان لغزة. والفلسطينيون والزعماء العرب المجاورون لإسرائيل لا يتقنون في حقيقة

كان ترامب واضحاً في اعتقاده أنه يجب عليهم إخلاء المنطقة ويبدو أنه يعتقد أن العديد منهم لن يعودوا أو حتى لا ينبغي لهم العودة وعلى حد تعبيره فإن الولايات المتحدة سوف تتخذ موقف ملكية طويل الأمد لغزة. وأشارت الصحيفة إلى البيان المشترك الذي صدر عن الدول العربية، قبل اجتماع ترامب مع نتنياهو، لرفض مطالب البيت الأبيض بأن تستقبل مصر والأردن سكان غزة، والآن، تواجه هذه الدول رغبة ترامب في القيام بما قد

قالت صحيفة واشنطن بوست، إن خطط الرئيس الأمريكي دونالد ترامب للسيطرة على قطاع غزة وإعادة إعمارها تحت قيادة واشنطن ستكون مكلفة ومحفوفة بالمخاطر، وستثير تداعيات سياسية خطيرة قد تصل إلى حد الدمار. في خطوة مفاجئة، أبدى ترامب اهتمامه بقطاع غزة وإعادة إعمارها تحت قيادة واشنطن، بعد إعلان رغبته في ضم جرينلاند وكندا وقناة بنما، جاء ذلك خلال حديثه في البيت الأبيض، حيث أثار دهشة الحضور بطرحه هذه الفكرة. وقد ظهر رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو مبتسماً إلى جانب ترامب، مشيداً بـ"استعداده للتفكير خارج الصندوق".! السؤال الذي يلوح الآن في الأفق، من بين العديد من الأسئلة، والذي يخيم على رؤى ترامب لتحويل غزة إلى "ريفيرا الشرق الأوسط" اللامعة هو ما سيحدث لنحو مليوني فلسطيني، أصيبوا بصدمة بسبب أشهر الحرب.

وزير خارجية تركيا: تهجير الفلسطينيين من قطاع غزة أمر لا يمكن قبوله



الاقترح كان أمراً خاطئاً.. وأكد أن الجميع يقف ضد كافة المبادرات التي تسعى إلى استبعاد أهل غزة من المعادلة. وكان الرئيس الأمريكي دونالد ترامب قد أعلن - خلال مؤتمر صحفي عقده مع رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو - عزمه السيطرة على قطاع غزة وإعادة توطين الفلسطينيين في دول مجاورة كما أوضح أن الولايات المتحدة هي من ستتولى السيطرة على القطاع.

أعرب وزير الخارجية التركي هاكان فيدان اليوم الأربعاء، عن رفض بلاده الشديد لمقترح الرئيس الأمريكي دونالد ترامب بشأن سيطرة الولايات المتحدة على قطاع غزة وإعادة توطين الفلسطينيين في دول أخرى. ونقلت قناة (إيه نيوز) التركية، في نسختها الإنجليزية، عن فيدان قوله "إن تهجير الفلسطينيين من قطاع غزة هو أمر لا يمكن قبوله من قبل تركيا أو المنطقة بأكملها"، مضيفاً أن مجرد مناقشة مثل هذا

عقب تصريحات ترامب.. رئيس وزراء استراليا يؤكد مجددا دعم بلاده لحل الدولتين

مشيراً إلى أن حكومة بلاده تدعم حل الدولتين. وأعلن الرئيس الأمريكي خلال مؤتمر صحفي مع رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو أنه يعتزم السيطرة على قطاع غزة وإعادة توطين الفلسطينيين في دول مجاورة، مشيراً إلى أن الولايات المتحدة ستتولى السيطرة على القطاع.



الفلسطينية ثابت من اليوم الأول،

أكد رئيس الوزراء الاسترالي أنتوني ألبانيز اليوم الأربعاء مجددا دعم بلاده لحل الدولتين في الشرق الأوسط، وذلك في أعقاب تصريحات الرئيس الأمريكي دونالد ترامب بشأن السيطرة على قطاع غزة. ونقلت هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي)، في نسختها الإنجليزية، عن ألبانيز قوله - في تصريحات له - "إن موقف استراليا بشأن القضية

شركة اجنحه الظافر لخدمات الشحن.. في خدمه جديده الي ليبيا من المملكة



في هذا المجال لفترة تتجاوز الأربعين عاما. و تحقيقا لرؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ فان شركة اجنحه الظافر تظهر التطور و النمو المطرد في الخدمات اللوجستية و العمل على انجاز ان تكون المملكة في مصاف الدول المتقدمة في هذا المجال وسوف تتحرك اول الحاويات المجمعه قريبا مع التجهيز لخدمات الشحن الجوي حيث من المعروف ان شركه اجنحه الظافر وكيل للخطوط الافريقيه بالمملكه .

شركة الظافر لخدمات الشحن
Al-Zafer Cargo Services Co.
خدمات الشحن والتفريغ والتعبئة والتخليص الجمركي

Driving Efficiency
Delivering Success

Sea Freight Air Freight Land Freight Customs Clearance

966-50-5722495 | 966-55-0869965
marketing3@alzafercargo.com | qatamesh@alzafercargo.com
www.alzafercargo.com

لتنفيذ أعمالهم اللوجستية و خدمات الشحن وهو ما يعكس ثقة الشركات و الشركاء الدوليين في شركة اجنحه الظافر و قدرتها على تحقيق متطلباتهم و قدرتها على الاحترافية و الالتزام بالمعايير العالمية في مجال الخدمات اللوجستية لما لها من خبرة عريقة

تعزيزا للتعاون في مجال خدمات الشحن الدولي بين المملكة العربية السعودية و دولة ليبيا ، قامت شركة الشاهين للشحن وهى احدى كبريات الشركات المتخصصة في ليبيا باختيار شركة اجنحه الظافر لخدمات الشحن للتعاون معها في المملكة العربية السعودية



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

الوكيل الاعلاني
جمهورية مصر العربية

e-sherif
للحعاية والإعلان

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

المملكة العربية السعودية

مطبعة مشعل محمد الفطاني
Mishal Printing Press
CREATIVE DESIGN & PRINTING SOLUTION
CALL NOW
053 230 5963 / 050 574 0183
mishalprintingpress@gmail.com

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 الظافر لخدمات الشحن
Al-Zafer Cargo Services Co.
خدمات الشحن والتفريغ والتعبئة والتخليص الجمركي

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

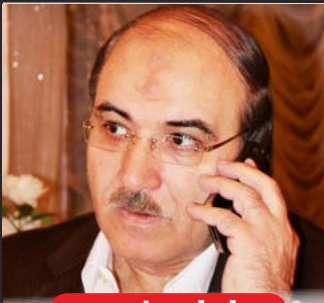
Mohamed
Dental Clinic

١١ ش الاديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٢٠١٠٠١٢٧٠٩٨
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com

f Fb.com/Qatameshclinic



كلمة العدد



حاول تفهم

...الكبار يموتون
والصغار ينسون...

الزمن وحده الذي حمل تذكيرا لهذه المقولة التي اطلقها بن جوريون مؤسس دولة الاحتلال ومكرسا لاحتلاله الأراضي الفلسطينية فقد مات الكبار ولم ينس الصغار ان لهم ارض عليهم التضحية لاجلها وهامهم صغار الصغار يتمسكون بالارض رفضا لكل محاولات التهجير حيث ان اكثر من ٧٠٪ من سكان غزة هم لاجئون أصلا من داخل اراضي فلسطين التاريخيه وأغلبهم لازال يحمل مفتاح منزله حتي يعود اليه لعل اي قارئ للواقع ومحلل للتاريخ ان يقدم النصح الي الرئيس الامريكي وهو يعلن عن اقتراحه بتهجير مواطني غزة فالتاريخ اثبت ان الفلسطيني لم ينس حقه في ارضه علي الرغم من كل سنوات الاحتلال ومن الحروب المستمرة والقتل والتكنيل وان بلفورد - صاحب الوعد الشهير - لازال يلحق به عار وعده الذي منح به وطن لليهود في فلسطين حيث اعطي من لا يملك من لا يستحق وهامو الرئيس الأمريكي ترامب يكرر الوعد بالتهجير وتوسيع دولة الاحتلال علي حساب مواطني البلاد الأصليين مروجاً لحجه سخيفه لا تنطلي علي من له رأس مبررا لقراره بان غزه لاتصلح للعيش وهو يرغب في تعميرها ثم يجلب اهلها لها مره اخري وذلك الذي لم ولن ينطلي علي الفلسطينيين ولا علي قادة الدول العربيه الذين اعلنوا جميعا رفضهم التهجير مطالبين ببقاء الفلسطينيين علي ارضهم واعتماد حل الدولتين كخيار استراتيجي للحل النهائي فهل يدرك الرئيس الأمريكي وهو لا شك يدرك انه يستطيع محاربه الجيوش وهزيمتها ولكنه بكل قضا وقضيضه لن يستطيع هزيمه فكره متجذرة في عقول الفلسطينيين ولاشك انه سيجد نفسه امام حاله من الرفض العربي والفلسطيني والعالمي لان ذلك يؤسس لحقبه تاريخيه قادمه لن تنتهي من الحروب والصراعات وعدم الاستقرار السياسي والاقتصادي .

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

رئيس الوزراء: زيادة الأجور والمعاشات إحدى أولويات الموازنة في العام المالي المقبل

والتنمية الاقتصادية والتعاون الدولي، وأحمد كجوك، وزير المالية، ويسر صبحي، نائب وزير المالية، ونهاد مرسى، مساعد وزيرة التخطيط والتنمية الاقتصادية والتعاون الدولي لشئون البنية الأساسية، ومستولي الوزارتين.

وأعلن مجلس الوزراء، أن مشروع موازنة العام المالي ٢٠٢٥-٢٠٢٦ يتضمن زيادة في مخصصات برامج الحماية الاجتماعية تكافل وكرامة، فضلاً عن تخصيص نسبة من الموازنة للمرحلة الثانية من مشروعات المبادرة الرئاسية "حياة كريمة".

وأضاف خلال مؤتمر صحفي، اليوم الأربعاء، أن الحكومة تحرص في الموازنة الجديدة أن تشهد تناقصاً في العجز الكلي للموازنة، مشيراً إلى أن هذا العجز يتم العمل على خفضه ضمن برامج الإصلاح الاقتصادي.

مدبولى رئيس مجلس الوزراء، بمقر الحكومة بالعاصمة الإدارية الجديدة؛ لاستعراض ملامح ومستهدفات موازنة العام المالي المقبل ٢٠٢٥-٢٠٢٦، وذلك بحضور رانيا المشاط، وزيرة التخطيط



الثانية من مبادرة حياة كريمة وبرنامج التأمين الصحي الشامل للمحافظات الخمس التي ستُدجّر في المرحلة الثانية. وسبق أن عقد الدكتور مصطفى

يشملها الدعم، مع منح أولوية ملف التعليم والصحة في الفترة المقبلة. ولفت إلى أن هناك مخصصات كبيرة ستكون لإطلاق المرحلة

قال الدكتور مصطفى مدبولى رئيس مجلس الوزراء، إنَّ التركيز في الفترة المقبلة في برنامج الموازنة العامة للدولة للعالم المالي المقبل هو زيادة الأجور والمعاشات.

وأضاف خلال مؤتمر صحفي، اليوم الأربعاء، أن الحكومة تحرص في الموازنة الجديدة أن تشهد تناقصاً في العجز الكلي للموازنة، مشيراً إلى أن هذا العجز يتم العمل على خفضه ضمن برامج الإصلاح الاقتصادي.

وأشار إلى إيلاء الدولة اهتمام بزيادة الدعم بشكل جيد، وذلك في مختلف القطاعات التي

مجلس الوزراء يوافق على ٥ مشروعات اتفاقيات التزام بترولية لزيادة معدلات الإنتاج



من الوكالة الكورية للتعاون الدولي. ويستهدف المشروع تلبية المعايير العالمية لجودة التعليم بجامعة بني سويف التكنولوجية المنشأة حديثاً، عبر منهج مُبتكر للصناعة لبرنامج البكالوريوس لمدة أربع سنوات بمجالات: الميكاترونكس، تكنولوجيا الاتصالات، الأوتوترونكس، وتكنولوجيا السكك الحديدية، إلى جانب تنشيط منظومة التعاون بين الجامعة التكنولوجية ومجالات الصناعة؛ لتعزيز فرص التوظيف للخريجات سعياً للتمكين الاقتصادي لهن.

مليحة وشركة كنايس وتنمية غرب الرزاق بالصحراء الغربية، ومنطقة تنمية وادي السهل بالصحراء الشرقية، ومنطقة جنوب وادي السهل بالصحراء الشرقية، ومنطقة شمال سيناء البحرية بالبحر المتوسط. كما وافق مجلس الوزراء على مشروع قرار رئيس الجمهورية بشأن الخطابات المتبادلة لتنفيذ مشروع "تعزيز القدرات التعليمية وربط الجامعة بالصناعة" بجامعة بني سويف التكنولوجية، بين حكومتي جمهورية مصر العربية، وجمهورية كوريا الجنوبية، لصالح وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، منحة مقدمة

وافق مجلس الوزراء، خلال اجتماعه اليوم، برئاسة مصطفى مدبولى، على خمسة مشروعات اتفاقيات التزام بترولية بين كُلى من الهيئة المصرية العامة للبترول، والشركة المصرية القابضة للغازات الطبيعية، وشركة جنوب الوادي المصرية القابضة للبترول، وعددٍ من الشركات العالمية، وذلك في إطار حرص تلك الشركات العالمية على ضخ استثمارات جديدة، وزيادة معدلات الإنتاج سعياً لتحقيق الاستفادة القصوى من مناطق عملها الاستكشافية والانتاجية، وإحراز اكتشافات جديدة. ويُقدر الحد الأدنى للاستثمارات بمشروعات الاتفاقيات بحوالي ٢٢٥,٣ مليون دولار، وحفر ٤٠ بئراً بحد أدنى، في مجال البحث عن الغاز والزيوت الخام واستغلالهما في منطقة ميرنيث البحرية بالبحر المتوسط، ومجال البحث عن البترول واستغلاله في كُلى من: المناطق المُندمجة للبحث والتنمية جنوب شرق

رئيس الوزراء: ١٠,٦ مليار دولار حجم الصادرات الزراعية في ٢٠٢٤ بزيادة بلغت ١٧٪



على تحقيق فائض تجاري حتى قبل ٢٠٣٠، وهو هدف مهم يتم العمل على إنجازه. وشدد على أن الدولة قادرة على الوصول إلى مرحلة تحقيق إيرادات كبيرة من العملة الصعبة بما يتجاوز حجم المطلوب من نفقات واستخدامات وذلك في الفترة المقبلة، مع استقرار الأوضاع. وفيما ذكر أن العوامل السياسية والجيوستراتيجية تكون لها تداعياتها، لكنه أكد أن الدولة مستمرة في مسار الإصلاح الاقتصادي.

قال الدكتور مصطفى مدبولى رئيس مجلس الوزراء، إنَّ حجم الصادرات الزراعية سجل ١٠,٦ مليار دولار في عام ٢٠٢٤، بزيادة بلغت ١٧٪. وأضاف خلال مؤتمر صحفي، اليوم الأربعاء، أن هذا القطاع يحقق نمواً بصورة كبيرة، مشيراً إلى أن كل قطاع الصادرات المصرية يشهد نمواً بشكل ملحوظ. وأشار إلى أن هناك مستهدفاً بالعمل على تنمية الصادرات المصرية بما يتراوح بين ١٥ و ٢٠٪ سنوياً، ما يجعل مصر قادرة

السياسي يبحث مع ملك الاردن تطورات الأوضاع الإقليمية

لبنان، حيث أكداً على ضرورة التنفيذ الكامل لاتفاق وقف إطلاق النار وتنفيذ قرار مجلس الامن رقم ١٧٠١، وحرصهما على أمن وسيادة واستقرار لبنان الشقيق. وأوضح المتحدث الرسمي أن اللقاء أكد على ضرورة مواصلة التنسيق والتشاور الثنائي وتأكيد الدولتين على استمرار التعاون في مختلف المجالات.



وأضاف المتحدث الرسمي أن الرئيس والاعمال الأردني قد تناولا أيضاً تطورات الوضع في سوريا، حيث شددوا على أهمية تحقيق الاستقرار في سوريا، وضرورة الحفاظ على وحدة سوريا وسلامة أراضيها وأمن شعبها الشقيق، وأهمية بدء عملية سياسية شاملة لا تقتضي طرفاً، وتشمل كافة مكونات وأطياف الشعب السوري. كما ناقش الزعيمان الأوضاع في

على خطوط الرابع من يونيو ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية، وذلك كضمان وحيد لتحقيق السلام والاستقرار في الشرق الأوسط، وشددوا على ضرورة الأخذ بالموقف العربي الموحد المطالب بالتوصل إلى السلام الدائم في منطقة الشرق الأوسط بما يحقق الاستقرار والرخاء الاقتصادي المنشودين.

الهيئة العامة للأرصاد الجوية تستقبل وفداً من هيئة الطاقة الذرية المصرية وتوقيع بروتوكول تعاون مشترك بين الجانبين

كتب: محمد عبد العزيز



في إطار حرص وزارة الطيران المدني علي تعزيز التعاون العلمي والبحثي وتبادل الخبرات بين مختلف المؤسسات البحثية لدعم الخبرات في مجالات الطيران المدني، استقبلت الهيئة العامة للأرصاد الجوية وفداً من هيئة الطاقة الذرية المصرية يتضمن خبراء ومختصين، وعلي رأسهم السيد الدكتور/عمرو الحاج علي رئيس الهيئة.

حيث شهدت الزيارة توقيع بروتوكول تعاون مشترك بين الهيئة العامة للأرصاد الجوية وهيئة الطاقة الذرية المصرية وذلك بحضور لفيف من

الخبراء من كلا الجانبين. وقد قام بتوقيع البروتوكول كل من الملاح هشام حسن طاحون رئيس مجلس إدارة الهيئة العامة للأرصاد الجوية، ومن الجانب الآخر السيد الدكتور عمرو الحاج علي رئيس مجلس إدارة هيئة الطاقة الذرية، حيث يهدف بروتوكول التعاون

حيث شهدت الزيارة توقيع بروتوكول تعاون مشترك بين الهيئة العامة للأرصاد الجوية وهيئة الطاقة الذرية المصرية وذلك بحضور لفيف من الخبراء من كلا الجانبين.

الذي تتعرض له البلاد، كما تتضمن مجالات التعاون كافة المجالات العلمية والتطبيقية ذات الاهتمام المشترك والتي تشمل؛ الاستفادة المتبادلة مما يملكه طرفي البروتوكول من إمكانيات متمثلة في الخبرات والمراكز البحثية المتواجدة في الجهتين، وتقديم الدعم الفني والتقني في المجالات المختلفة

لعمل الجهتين من خلال تبادل الخبرات والدراسات التطبيقية والنشرات والدوريات العلمية، هذا إلى جانب دعم التعاون في المشروعات البحثية ذات الاهتمام المشترك والممولة من جهات محلية أو دولية، وكذلك المشاركة في تنظيم الفعاليات العلمية وتشمل دورات تدريبية وندوات ومؤتمرات علمية وورش عمل وكذلك جميع أشكال التعاون التي يتم الاتفاق عليها بين الطرفين وفي هذا السياق أكد الملاح هشام طاحون رئيس الهيئة العامة للأرصاد الجوية على أن الهيئة ترحب بأوجه التعاون الفعال مع كافة المؤسسات والكيانات البحثية ذات الاهتمام المشترك بما يدعم تطوير الكفاءات والقدرات التشغيلية ودعم التعاون في المشروعات البحثية ورفع مستوى الخدمات المقدمة في مجال الرصد الجوي وزيادة الدعم الفني والتقني للعاملين في هذا المجال الحيوي الهام، لافتاً أن هذه الزيارة ضمن سلسلة من اللقاءات العلمية التي تهدف إلي تبادل المعرفة وتعزيز التكامل بين المؤسسات الوطنية لتحقيق الأهداف الاستراتيجية للتنمية المستدامة هذا وتضمنت الزيارة أيضاً قيام الوفد بجولة تعريفية داخل الأقسام المختلفة بمقر الهيئة، وكذلك قيامهم بجولة داخل المتحف الخاص بالهيئة.

بالصور . دكتور "مجاور" يستقبل الدفعة الرابعة من الجرحى الفلسطينيين بمستشفى العريش العام



د. هويدا الشريف

استقبل اللواء دكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء

مساء اليوم الدفعة الرابعة من الجرحى الفلسطينيين خلال وصولهم إلى مستشفى العريش العام لتلقي العلاج. ورحب المحافظ بالجرحى الفلسطينيين علي أرض المحافظة. وقام المحافظ بتوزيع الهدايا علي الأطفال ومداعبتهم والحديث معهم



وزير الخارجية يجتمع برئيس الاتحاد التركي لغرف التجارة والصناعة والبورصات دعماً للتعاون الاقتصادي بين مصر وتركيا



اجتمع الدكتور بدر عبد العاطي وزير الخارجية والهجرة يوم الثلاثاء، مع رفعت حصارجيكي أوغلو، رئيس الاتحاد التركي لغرف التجارة والصناعة والبورصات TOBB، في إطار اللقاءات التي يعقدها خلال زيارته لأنقرة. وصرح السفير تميم خلاف، المتحدث الرسمي باسم وزارة الخارجية، أن الوزير عبد العاطي أشاد بالتطور الإيجابي الذي تشهده العلاقات الثنائية على المستوى الاقتصادي والتجاري، وكذا الزيارات رفيعة المستوى المتبادلة بين البلدين. وأكد عبد العاطي على الأهمية التي توليها الحكومتين المصرية والتركية لتعزيز التبادل التجاري بين البلدين، وذلك للوصول بحجم التجارة المتبادلة إلى ١٥ مليار دولار، من خلال تعزيز الصادرات المتبادلة

المصرية باهتمام لأوضاع الاستثمارات التركية في البلاد، مشيراً إلى تشكيل لجنة برئاسة السيد وزير الاستثمار والتجارة الخارجية للعمل على زيادة الاستثمارات التركية في مصر. كما أكد وزير الخارجية على أهمية الارتقاء بأوجه التعاون في مجال السياحة عبر ربط المنتجعات المصرية والتركية ببعضها، والعمل على جذب المزيد من حركة السياحة الوافدة من تركيا إلى مصر بما يحقق المصالح المشتركة للبلدين.

حملة مكبره لضبط الأسواق بمدينة العريش



مستمره لضمان ضبط الأسواق والتأكد من تاريخ صلاحية المنتجات مشيراً الي أنه يهيب بالمواطنين التواصل مع مديرية التموين في حال وجود اي خلل أو مخالفه لاتخاذ الاجراءات اللازمه كما أشار إلي أن الحملة قامت بالمرور علي عدد من المحلات التجارية وكذلك الأسواق

قامت اليوم مديرية التموين والتجارة الداخلية بعمل حملة مكبره لضبط الأسواق بمدينة العريش ضمت كلا من مدير عام مديرية التموين رئيس مباحث التموين الرقابه التموينيه إدارة تموين العريش مديرية الصحة حماية المستهلك مديرية الطب البيطري تهدف الحملة الي التأكد من تاريخ صلاحية المنتج وكذلك سلامة المواد الغذائية والخضر والفاكهه وأكد مدير عام مديرية التموين بشمال سيناء إن هذه الحملات



أميك: انخفاض مبيعات السيارات الأوروبية بمصر بنسبة ٢٤٪ خلال ١١ شهراً من ٢٠٢٤

وحتى نوفمبر 2024، ويليها "بيجو 408" بعد أن حققت 591 سيارة مبيعاً .

وفي المركزين التاليين، ظهرت سيارات "سيترين" حيث احتلت "C4X" مبيعات 471 سيارة ويليها "رينو ميغان جراندي كوبيه" بعدد 385 سيارة، ثم "أوبل موكا" بنحو 358 سيارة، وتختتم القائمة بالسيارة "بيجو 3008" مسجلة ما يصل إلى 259 سيارة خلال الفترة منذ يناير وحتى نوفمبر 2024



لاند "واقف مبيعات نحو 610 سيارة وذلك منذ شهر يناير

المركز الثاني رينو "تاليانتي" سيارة. ثم جاءت ماركة "أوبل جراندي والتي سجلت ما يصل إلى 84

وأضاف التقرير الصادر عن "أميك" مجلس معلومات سوق السيارات الأوروبية "قد تصدرت قائمة السيارات الأوروبية الأكثر مبيعا في السوق المصري خلال ١١ شهر، نوفمبر فقط ان ماركة "رينو أسترال" قد تصدرت قائمة "السيارات الأوروبية" الأكثر مبيعا في السوق المصري خلال ١١ شهر، حيث تقدر مبيعاتها بنحو 959 سيارة، ويليها في

كشف "أميك" مجلس معلومات سوق السيارات في مصر أن مبيعات "السيارات الأوروبية" قد تراجعت في السوق المصري خلال الفترة من يناير وحتى شهر نوفمبر 2024، وسجلت نسبة انخفاض قدرت بنحو 24% بعدما سجلت 7,134 سيارة مقابل 9,392 سيارة عن نفس الفترة من العام الماضي 2023 . وأضاف التقرير الصادر عن "أميك" مجلس معلومات سوق السيارات عن شهر

ارتفاع المؤشر الرئيسي للبورصة هامشيا بمستهل تعاملات جلسة الأربعاء

الأوزان" بنسبة ٠,٠٣٪ ليصل إلى مستوى ٣٦٨٥٢ نقطة، وقفز مؤشر "إيجي إكس ٣٠" للعائد الكلي" بنسبة ٠,١٩٪ ليصل إلى مستوى ١٣٠٧٦ نقطة.



كما ارتفع مؤشر الشركات المتوسطة والصغيرة "إيجي إكس ٧٠ متساوي الأوزان" بنسبة ٠,٣٧٪ ليصل إلى مستوى ٨٥٦٥ نقطة، وصعد مؤشر "إيجي إكس ١٠٠ متساوي الأوزان"، بنسبة ٠,٢٥٪ ليصل إلى مستوى ١١٦٧٩ نقطة.

استهلت البورصة المصرية، تعاملات جلسة اليوم الأربعاء، بارتفاع جماعي للمؤشرات، وذلك بعدما أغلقت أمس على تباين. ارتفع مؤشر "إيجي إكس ٣٠" بنسبة ٠,٠٤٪ ليصل إلى مستوى ٢٩٦٨٠ نقطة، وصعد مؤشر "إيجي إكس ٣٠ محدد

سعر الذهب اليوم إلى أين؟.. توقعات جديدة في السوق المصري

في سعر الدولار على الأسعار المحلية.

وأشارت الشعبة، إلى أن الارتفاع الحالي في أسعار الذهب يعكس حالة من عدم الاستقرار في الأسواق العالمية، حيث يلجأ المستثمرون إلى الذهب كملاذ آمن في ظل التحديات الاقتصادية والتوترات الجيوسياسية. وأضافت أنه من المتوقع أن تستمر أسعار الذهب في التذبذب خلال الفترة المقبلة، خاصة مع زيادة الطلب على المعدن الأصفر كوسيلة لحفظ القيمة في أوقات التضخم وعدم اليقين الاقتصادي.



شعبة الذهب للجرام. وفقاً لشعبة المعادن الثمينة برئاسة إيهاب واصف، فإن هذا الارتفاع يأتي نتيجة زيادة سعر الأونصة العالمية للذهب، والتي تجاوزت ٢٨٠٠ دولار للأونصة، بالإضافة إلى تأثير التقلبات للجرام. عيار ٢١ يسجل ٣٩٨٠ جنيهًا للجرام. عيار ١٨ يسجل ٣٤١١ جنيهًا للجرام. عيار ١٤ بلغ ٢٩٥٣ جنيهًا للجرام.

شهدت سوق الذهب في مصر اليوم الأربعاء ٥ يناير ٢٠٢٥ ارتفاعاً ملحوظاً في أسعار المعدن الأصفر، حيث سجل عيار ٢٤ أعلى مستوى له عند ٤٥٤٨ جنيهًا للجرام، بينما بلغ سعر عيار ٢١ حوالي ٣٩٨٠ جنيهًا للجرام. وجاءت أسعار الذهب للآخرة الأقل كالتالي، عيار ١٨ سجل ٣٤١١ جنيهًا، وعيار ١٤ وصل إلى ٢٩٥٣ جنيهًا، بينما سجل الجنيه الذهب ٣١٨٤٠ جنيهًا. سعر الذهب اليوم الأربعاء ٥ يناير ٢٠٢٥ في مصر عيار ٢٤ الآن ٤٥٤٨ جنيهًا

في اتصال هاتفى.. السيسي لـ ماكرون: حل الدولتين يمثل الضمانة الأساسية لاستعادة الاستقرار في المنطقة



سوريا، حيث أعرب الرئيسان عن التزامهما بوحدة سوريا وسلامة أراضيها. وفيما يخص لبنان، أكد الرئيسان دعمهما للرئاسة والحكومة اللبنانية، مشيرين إلى أهمية تثبيت إتفاق وقف إطلاق النار، بما يتيح المجال أمام استعادة الاستقرار بلبنان وتحقيق تطلعات شعبه نحو الأمن والرفاهية.

المنطقة . ومن جهته، أعرب الرئيس الفرنسي عن تقديره للجهود المصرية، مشيراً إلى الدور المحوري لمصر في تحقيق الاستقرار الإقليمي، مشدداً على دعم فرنسا للجهود المصرية في هذا الصدد. سوريا كما أوضح المتحدث الرسمي أن الاتصال تناول الأوضاع في

الجهود المصرية لضمان التنفيذ الكامل لاتفاق وقف إطلاق النار في قطاع غزة وتبادل إطلاق سراح الرهائن والمحتجزين، فضلاً عن الجهود المصرية لإدخال المساعدات الإنسانية إلى القطاع بهدف إنقاذه من المأساة الإنسانية التي يواجهها، إلى الجانب التخطيطي للبدء بشكل عاجل في جهود إعادة إعمار القطاع بما يساهم في استعادة الاستقرار لأهالي القطاع وجعله قابلاً للحياة. وشدد السيسي، على ضرورة اضطلاع المجتمع الدولي بمسؤولياته لدعم تنفيذ حل الدولتين، الذي يمثل الضمانة الأساسية لاستعادة الاستقرار في

مصر تحت قيادة حكيمة

بكل خطوة كان يتقدم بها، كان الشعب يشعر بالأمل والثقة في أن مستقبل مصر سيكون أفضل، لأن قوة الوطن تكمن في وحدة شعبه وتكاتفه حول قيادته. إن مصر اليوم، وأمام تحديات العصر، تثبت قوتها وصلابتها. ومع هذا القائد الذي يشيل عبء البلاد على عاتقه، لا شك أن الوطن سيظل قوياً ومتماسكاً، وسيستمر في السير قدماً نحو مستقبل مشرق. وبالتأكيد، سيظل هذا القائد في ذاكرة المصريين رمزاً للعزة والإصرار، وسيظل الشعب المصري في صفه دائماً وأبداً.



في كل زاوية من أرض مصر، تبرز صورة القائد الذي استطاع أن ينقش اسمه في ذاكرة الأجيال، قائد استطاع بحكمته ورؤيته أن يحقق الاستقرار والتقدم للبلاد. إن الحديث عن هذا القائد لا يتم إلا بالحديث عن روحه الطموحة التي لا تهدأ، والتي وضعت مصلحة الوطن في المقام الأول. تحت قيادته، أضاءت مصر الطريق نحو المستقبل، مبددة بذلك كل التحديات والمصاعب. لم يكن دوره مجرد قيادة سياسية، بل كان بمثابة الحامي لهذا الوطن العظيم.

التهجير. باطل. باطل. باطل

القسري، ويعتبره جريمة حرب إذا وقع أثناء نزاع مسلح، وجريمة ضد الإنسانية إذا تم في إطار هجوم واسع النطاق ضد السكان المدنيين، كما أن العقوبات المترتبة على التهجير القسري وفقاً للقانون الدولي، والتي تشمل عقاب المسؤولين عن التهجير القسري، أمام المحكمة الجنائية الدولية، والتي تختص بمحاكمة الأفراد المتهمين بجرائم التهجير القسري (أمثال ترامب ورفاقه) هذه الشخصية المثيرة للجدل سريعة التأثير بالأحداث اليومية، و تتأثر بالناحية المزاجية الانفعالية أكثر من تأثرها بالناحية الموضوعية العقلية والتي تهتم كثيراً بقليل وقال وكثرة السؤال.

إلى اللقاء: دكتور / السيد مرسى

الذي صاحب الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة، و تعرض المدنيين في قطاع غزة لانتهاكات جسيمة لحقوقهم الأساسية وكذلك هذا الشلل الذي صاحب آليات الحماية الدولية لهذه الفئات، ودخول هذه الأزمة الإنسانية الجديدة معترك جديد يمثل بالتهجير القسري.

لذلك سوف نلقى الضوء حول آليات الحماية الدولية الممنوحة لضحايا التهجير القسري باعتبارهم جزءاً من المدنيين (وخاصة اتفاقيات جنيف لعام ١٩٤٩ والبروتوكولات الإضافية لعام ١٩٧٧) التي عملت على حظر التهجير القسري، كما أن نظام روما الأساسي للمحكمة الجنائية الدولية يجرّم التهجير

البواسل، وأعلنت إسبانيا رفضها الكامل لمقترح تهجير الفلسطينيين من قطاع غزة، مؤكدة أن غزة هي للفلسطينيين الذين يجب أن يبقوا فيها، وأن هذا الاقتراح يتعارض مع حل الدولتين الذي يتبناه الاتحاد الأوروبي، وشددت دول ومؤسسات عربية وإسلامية، بما في ذلك مصر والأردن والجامعة العربية ومنظمة التعاون الإسلامي والأزهر، على رفضها لدعوة ترامب إلى تهجير الفلسطينيين من قطاع غزة، ودعت إلى دعم إقامة دولة فلسطينية مستقلة.

وحيث أن التهجير القسري وما صاحبه من إهتمام وقلق شديد وواسع في المجتمع الدولي، علي الصعيد السياسي والاجتماعي والإنساني، بعد هذا الدمار الهائل

منذ تولي دونالد ترامب (فتوة العالم الجديد) رئاسة الولايات المتحدة، وتقديم العديد من الطلبات والمطالب من الشرق والغرب، والتي توحى للمراقبين أن الإدارة الأمريكية فقدت عقلها، من خلال تهوّر ترامب عندما يعلن عن تهجير الفلسطينيين من قطاع غزة إلى دول مجاورة مثل مصر والأردن، وقد شهدت مصر تحركات متسارعة رفضاً لخطّة تهجير الفلسطينيين من قطاع غزة، وسط تظاهرات حاشدة عند معبر رفح. وفي حين يتحرك الاتحاد الأوروبي لاستئناف دوره عند المعبر، ورغم ذلك تتواصل عمليات تبادل الأسرى ضمن اتفاق الهدنة، في تنظيم منقطع النظير من جانب رجال المقاومة



دكتور / السيد مرسى

نواصل بعد الفاصل



كتبها / عادل رستم

الحياة اليومية يا صديقي بها الكثير من المتاعب والمشكلات والضيق والتوتر والعصبية، وخاصة للبعض الذي يشغل نفسه بمحيطه أو يمعن التفكير في كل ما يجري، أو أجبرته الظروف لعيش حياة قلقة.

ولكننا جميعاً يا صديقي نتفق أننا نجيا، وخاصة في السنوات الأخيرة، وكل ما يحدث بنا يجعلنا أكثر قلقاً وتوتراً.. وهنا يجب أن نذهب للفاصل وهي الراحة.

الراحة هي عملية أساسية لتحسين صحة العقل والجسد. وهي ضرورية، ولكن ما هي الأسباب التي تجعلنا نوقن بأهميتها؟

* تقليل التوتر والضغط: الراحة تساعد على تقليل مستويات التوتر والضغط النفسي.

* تحسين التركيز والانتباه: الراحة تساعد على تحسين التركيز والانتباه، مما يؤدي إلى تحسين الأداء في العمل والدراسة.

* تعزيز الذاكرة: الراحة تساعد على تعزيز الذاكرة وتحسين القدرة على التعلم.

أهمية الراحة للجسد

* تعزيز النوم: الراحة تساعد على تعزيز النوم وتحسين جودة النوم.

* تقليل الألم والالتهاب: الراحة تساعد على تقليل الألم والالتهاب في الجسد.

* تحسين المناعة: الراحة تساعد على تحسين المناعة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض.

ونظن أن علينا وضع خطة، نعم

نخطط للراحة. هل نذهب لمكان مغاير مثلاً، أو نركن لإجازة أو أو..؟ أعتقد أن لكل منا اختيارات قد تبدو مختلفة عن الآخر. أنا مثلاً قد أراها مع صديق خفيف الظل ونذهب لرحلة صيد مثلاً. وقد تراها أنت في وجودك مع العائلة واللعب مع أحفادك.. ومنا من يختار ما يمكن تسميته بالرحلة أو بالابتعاد عن أماكن التوتر وموضوعات القلق. لي صديق مثلاً يحب أن يخصص راحته في قراءة كتاب، وآخر يذهب للروحانيات والتأمل أو الجلوس على شاطئ البحر وحيداً. الأهم يا صديقي افعل ما يحلو لك ويناسبك.. أغلق التلفاز.. ابتعد عن الميديا والمحمول واجعله في وضع طيران.. تعلم وحفز قدرتك على ممارسة (الطناش).. ابتعد عن الشخصيات الكثيرة. وأخيراً تناول طعامك المفضل. وهنا نختم القول: فاصل ونواصل وإلى مقال قادم يعود بنا إلى عالم العكنة..

شركه اجنحه الظافر لخدمات الشحن وعلاقه استراتيجيه مع SWIFT CARGO AFRICA



استقبلت شركه اجنحه الظافر لخدمات الشحن بمقرها في جده بالمملكة العربية السعودية السيد / Zouhair Tlili من شركة سويفت أفريقيا وذلك لمناقشة سبل التعاون وتقديم الخدمات اللوجستية لعملاء الشركه بين المملكة وبين تونس وإيطاليا وإسبانيا بالاضافه للأخذ بأسباب التطور في قطاع الشحن وادخال التطبيقات الالكترونيه عبر التطبيق الخاص بتقديم خدمات LCL بين المملكة وكل دول العالم باستخدام التطبيق الذي يقدم خدمات فوريه للأسعار واختصار مدد الترانزيت واقتراح انسب طرق الشحن للعملاء لتقليل دورة رأس المال مما ينعكس علي التكلفة والتي تصب في النهاية لمصلحة المواطن حيث يعمل الان التطبيق بكفاءة بين ايطاليا وتونس وإسبانيا وجاري تطبيقه في الامارات والسعوديه من خلال شركه الظافر للشحن وقد كان في استقبال السيد / زهير كلا من السيد / محمود صلاح قطامش مدير عام الشركه والسيد وائل سلام نائب المدير العام

من التطبيقات الالكترونيه خدمه لحركه التجاره وقطاع الخدمات اللوجستيه وقد تم تقديم درع تذكاري للسيد / زهير تليلى بهذه المناسبه .

في تطوير خدماتها تماشياً مع ما تتطلع اليه الرؤيه للملكه ٢٠٣٠ لتحقيق مكانه افضل في القطاع اللوجستي بالمملكة مع التطلع دوما للأخذ بالحديث

والسيد / عادل يونس مدير العمليات وقد خطي النقاش الخطوط الاولى لبدايه خدمه بين ايطاليا والمملكه وتاتي هذه الزيارات في ظل رغبه الشركه

استخدام البصل علاج أمراض الفم



بقلم/ الأستاذ الدكتور
محمد بن عبد الرحيم شاهين

يلعب البصل دورا هاما في علاج أمراض الفم والعناية به، إذ يعالج تقرحات الفم ويقتل الجراثيم في الموجودة في فم الإنسان. ولقد وجد أن البصل الخام غني بمضادة للجراثيم ومضادات الميكروبات، لذلك استخدم البصل الطازج لعلاج المشاكل التي تصيب الإنسان في فمه. كما أثبتت الدراسات أنه يمكن استخدام البصل في تطهير الفم ومنع تسوس الأسنان والتهابات الفم، حيث وجد أن مضغ البصل الطازج لمدة ٣-٢ دقائق تعد كافية لقتل جميع الجراثيم الموجودة في الفم والأماكن المحيطة بها مثل الحلق والشفاه.



خرافات شائعة لا تصدقها عن النظام الغذائي المضاد للالتهابات

النظام الغذائي المضاد للالتهابات، من الأنظمة الغذائية الشائعة التي تساعد في إصلاح الأنسجة، ومع ذلك، فإن المفتاح هو ضمان اختفاء الالتهاب في الوقت المناسب، ولكن لا يمكن لأي طعام أو نظام غذائي واحد أن يمحو الالتهاب بطريقة سحرية، الأمر كله يتعلق بأسلوب حياة مستدام.

الأسطورة ١: النظام الغذائي المضاد للالتهابات سيعالج كل شيء
يقتنع الناس بأن أجسادهم ملتهبة سراً، وأن عصائر الكرنب فقط هي التي يمكن أن تنقذهم. لكن : "لا يمكن لنظام غذائي واحد أن يصلح كل شيء". بدلاً من ملاحظة الاتجاهات الغذائية، يقترح الالتزام بالوجبات المطبوخة في المنزل والصحية التي يتعرف عليها جسمك بالفعل.

الأسطورة ٢: تناول الأطعمة الخارقة = لا مزيد من الالتهابات
إغراق نفسك في بذور الشيا وشاي الكركم لن يمنحك قوى خارقة في حين تحتوي بعض الأطعمة على خصائص مضادة للالتهابات، إلا أنها ليست درعاً سحرياً.

الصحة الحقيقية تأتي من الأكل الواعي - الاستمتاع بطعامك دون تشتيت (نعم، هذا يعني وضع هاتفك جانباً). إن تناول الطعام ببطء، والاستمتاع بالنكهات، والاستماع إلى جسمك أكثر فعالية بكثير من البحث على جوجل عن "أفضل الأطعمة المضادة للالتهابات".

الأسطورة ٣: المزيد من التمارين = التهاب أقل
إذا كنت تعتقد أن القيام بـ ١٠٠ تمرين يوميًا سيزيل الالتهاب، ففكر مرة أخرى، الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية يؤدي إلى التعب، وليس اللياقة البدنية.

الأسطورة ٤: النوم مبالغ في تقدير أهميته
النوم ضروري للتعافي، لكن يجب إعطاء الأولوية للراحة، وخاصة مع تقدمنا في السن. فالنوم الجيد لمدة ٩-٧ ساعات يمكن أن يفيد جسمك أكثر من أي نظام غذائي عصري.

نزلة برد وكحة.. تغلب على تقلبات الطقس بهذه الأعشاب والأطعمة

للتهابات تعمل على تقوية جهاز المناعة.

كلما تغير الطقس وشعرت بالتعب، فإن الزنجبيل هو العلاج الطبيعي المثالي. فهو يساعد في علاج الغثيان، ويهدئ مشاكل الجهاز الهضمي، ويدعم استجابتك المناعية. بفضل تأثيره الدافئ، يكون شاي الزنجبيل مفيداً بشكل خاص في الأشهر الباردة لإبعاد العدوى.

٤. بلسم الليمون للاسترخاء وتخفيف البرد

بلسم الليمون له تأثيرات مهدئة خفيفة تعزز الاسترخاء وتحسن جودة النوم.

تميل مستويات التوتر والقلق إلى الارتفاع أثناء التحولات الموسمية، ويمكن أن يساعد شاي بلسم الليمون في تخفيف هذا التوتر، كما أنه يوفر الراحة من أعراض البرد والإنفلونزا، مما يجعله علاجاً عشبياً متعدد الاستخدامات.

دور الأطعمة الخارقة الموسمية في تقوية المناعة

إلى جانب شاي الأعشاب، تعد الأطعمة الخارقة الموسمية ضرورية للحفاظ على قوة الجسم واستعداده للطقس المتغير.

يضمن تناول الطعام في انسجام مع الفصول حصول جسمك على العناصر الغذائية التي يحتاجها لمحاربة العدوى والحفاظ على الهضم وتعزيز مستويات الطاقة بشكل عام.

١. الخضروات الورقية الخضراء - قوة غذائية
الخضروات مثل السبانخ والكرنب وأوراق الخردل مليئة بفيتامين ك وحمض الفوليك والحديد.



والحفاظ على مستويات الطاقة مستقرة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض الموسمية.

١. النعناع - مساعد هضمي مبرد يُعرف النعناع المنعش والمهدئ بفوائده الهضمية، يساعد النعناع في تخفيف الانتفاخ وعسر الهضم وحتى الصداع - الأعراض الشائعة عند تغير الفصول.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعد خصائصه المبردة في احتقان الجيوب الأنفية والغثيان، سواء كان الشتاء أو الصيف، فإن النعناع علاج ممتاز لصحة الأمعاء وتخفيف الجهاز التنفسي.

٢. البابونج - مسكن طبيعي للتوتر يمكن أن يؤدي تغير الطقس إلى تعطيل أنماط النوم وزيادة التوتر والتأثير على الحالة المزاجية.

البابونج هو عامل مهدئ قوي يعزز الاسترخاء والنوم بشكل أفضل.

إذا كنت تعاني من التوتر أو تجد صعوبة في النوم، فإن شرب البابونج قبل النوم يمكن أن يساعدك على الاسترخاء وإعادة ضبط دورة نومك، كما أنه يساعد في تهدئة مشاكل الجهاز الهضمي والتهابات الخفيفة، مما يجعله إضافة رائعة أثناء التحولات الموسمية.

٣. الزنجبيل - معزز قوي للمناعة الزنجبيل هو مادة قوية مضادة

يمكن أن تؤدي التغيرات الموسمية وتقلبات الطقس إلى إضعاف المناعة، مما يؤدي إلى التعب ونزلات البرد ومشاكل الجهاز الهضمي، ويوفر شاي الأعشاب بنكهة النعناع والأطعمة مثل الفواكه الحمضية والخضروات الورقية العناصر الغذائية الأساسية للتعافي وتعزيز المناعة، في هذا التقرير نتعرف على طرق علاج أمراض الشتاء بالأعشاب الطبيعية، بحسب موقع "تايمز ناو".

أثناء التحولات الموسمية، تعمل أجسامنا بجهد أكبر للحفاظ على التوازن، مما يجعل من الضروري دعم جهاز المناعة لدينا، وهنا تبرز فوائد شاي الأعشاب والأطعمة الموسمية، فهي تزود الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة لمحاربة العدوى وتحسين الهضم وتعزيز الصحة العامة.

لقرون من الزمان، اعتمد الناس على الأعشاب لخصائصها الطبية - من تهدئة التهاب الحلق إلى تحسين النوم وتعزيز المناعة.

وبالمثل، يضمن تناول الأطعمة الفائقة الموسمية حصول الجسم على الفيتامينات والمعادن المناسبة في الوقت المناسب.

يمكن أن تساعد هذه العلاجات الطبيعية الجسم على التكيف بسلاسة مع التغيرات البيئية،

مشروبات صديقة لمعدتك.. مواعيد تناولها الصحيحة

النوم أيضاً، يمكن شرب المشروب العشبية أيضاً بين وجبتين، خلال منتصف النهار.

من أفضل أنواع المشروبات التي يمكن تناولها لتخفيف الالتهابات والانتفاخ والتقلصات، شاي البابونج، مشروب الزنجبيل الدافئ، الشاي الأخضر، مشروب النعناع، و شاي النعناع، مشروب التوت الدافئ.

يفضل أن يتم تناول تلك المشروبات دافئة لتعزيز حركية الأمعاء والتخلص من الغازات، وتحسين عملية الهضم، والتخلص من العسر الهضمي الذي قد يكون سبباً في هذه التقلصات وآلام البطن، مع الراحة والاهتمام بنظام غذائي جيد يتم إدراج الخضروات والفواكه والأطعمة التي لا تسبب الغازات والانتفاخات فيه، وذلك للشفاء السريع.

إذا كان الانتفاخ أو التقلصات التي أصابتك ليست مفاجئة ولكنها متواجده باستمرار فعليك زيارة الطبيب المختص الذي يوضح سبب هذا الانتفاخ المزمن.



من المشروبات وأنواع الشاي المختلفة التي تحد من شعور الإنسان بالانتفاخ، وهناك مجموعة من الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء الشعور بالانتفاخ: الخضراوات الصليبية مثل الكرنب والقريبط.

المشروبات الغازية بأنواعها. منتجات الألبان بأنواعها. الأطعمة المقلية بأنواعها. الأطعمة المالحة.

مشروبات صحية للتخلص من الانتفاخ. ومواعيد تناولها يفضل أن يتناول الشخص كوب من الأعشاب الدافئة بعد العشاء، وقبل

المشروبات تلعب دوراً حاسماً في التخلص من الكثير من الأعراض المرضية المزعجة العابرة، ولعل من أهمها الشعور بالانتفاخ المعوي بعد تناول الطعام أو الشعور بالتقلصات الشديدة وكثرة تكون الغازات.

وفقاً لتقرير نشر في موقع patriciabannan فإن الانتفاخ الطفيل بين الحين والآخر، قد يسبب القلق والتوتر خاصة هذا الانتفاخ المؤلم الذي يأتي بعد تناول الطعام مباشرة، يمكن أن يصبح النظام الغذائي والحياتي سبباً في علاجها والتخلص منها. تابع التقرير موضحاً أن هناك مجموعة





كتاب "التنمية الجمالية.. رؤية نقدية" لـ محسن عطية في معرض الكتاب

الكتب لتشمل التاريخ والتراث والأدب الشعبي والتراجم العالمية وكتب أعلام الفكر بالإضافة إلى إصدارات متنوعة في سلاسل: السينما، السير الذاتية، أدب الرحلات، الفلسفة، والدراسات الشعبية، الفن التشكيلي، النقد الأدبي، المسرح، والموسيقى، والعبور، وكذا الأعمال الإبداعية في القصة والشعر والرواية، بجانب الركن الخاص بكتب الأطفال، وركن في جناح الهيئة للكتب المخفضة، وتتوفر إصدارات الهيئة بصالة ١ - جناح B٣. ويشارك في معرض القاهرة الدولي للكتاب ٨٠ دولة و١٣٠٠ دار نشر و ٦ آلاف عارض، وتحل عليه سلطنة عمان ضيف شرف هذه الدورة، وتم اختيار اسم الدكتور الراحل أحمد مستجير، شخصية المعرض، والكتبة فاطمة المعدول، شخصية معرض كتاب الطفل.

بالتحليل النقدي الواعي. سلسلة "آفاق الفن التشكيلي" تعني بنشر الثقافة المتعلقة بالفن التشكيلي، تصدر برئاسة تحرير الدكتور أمل نصر، مدير التحرير الدكتور أنجي عبد المنعم، والغلاف تصميم سمر أرز. يشرف على إصدارات الهيئة في المعرض الإدارة المركزية للشئون الثقافية، برئاسة الشاعر الدكتور مسعود شومان، والإدارة العامة للنشر الثقافي، برئاسة الكاتب الحسيني عمران، والإدارة العامة للتسويق والمبيعات، برئاسة تغريد كامل. وتشارك هيئة قصور الثقافة في دورة هذا العام بأكثر من ١٦٥ عنواناً جديداً تم اختيارها بعناية وصدرت ضمن سلاسل الهيئة وأخرى تم إصدارها بمناسبة المعرض، وذلك بأسعار مخفضة للجمهور، وتنوع موضوعات



الخبرات الحسية في المراحل الأولى للتعليم للحفاظ على رؤية "الجميل" بالحدس وتفعيل دور العاطفة التي تمنح الحياة جاذبيتها ونورها، ومن هذا المدخل يمكن للإنسان أن يعثر على الأشكال الجمالية في العالم ويتفاعل معها رمزياً ويحولها إلى صيغ فنية تصبح بالنسبة له لغة للتواصل مع الذات والعالم، ويقوم المؤلف بتتبع ذلك المدخل عبر نماذج مختلفة في تاريخ الفن مدعومة

الخبرات الحسية الملموسة، على عكس الإنسان الحديث الذي قليلاً ما يندمج في التجارب الحسية، وتشغله أكثر عمليات التفكير في النتائج المترتبة على الأحداث والمواقف في المستقبل، لذلك تهدف برامج "التنمية الجمالية" إلى الحفاظ على القدرة على الاندهاش مدى الحياة، لتصبح مصدراً للبهجة والخصوبة ومحفزاً للخيال، ودافعاً لمزيد من الرغبة في التعلم. ويؤكد المؤلف أهمية التفاعل مع

ويشارك في معرض القاهرة الدولي للكتاب ٨٠ دولة و١٣٠٠ دار نشر و ٦ آلاف عارض، وتحل عليه سلطنة عمان ضيف شرف هذه الدورة

والكتاب يعزز دور الفن في تحقيق التنمية الجمالية، حيث يقر بأن الخبرة الجمالية تصلح كمجال للتنمية عبر تحقيقها للتوازن العقلي والعاطفي للإنسان من خلال الاهتمام بالفنون المختلفة، ويشير لأن فكرة التربية الجمالية هي فكرة حاضرة في نظريات الجمال منذ طرحها أفلاطون، وأن الإنسان في العصور المبكرة كان أكثر تفاعلاً مع الطبيعة واندھاها بها، واستجابة لها؛ بسبب اعتماده على

صدر حديثاً عن الهيئة العامة لقصور الثقافة، بإشراف الكاتب محمد ناصف نائب رئيس الهيئة كتاب "التنمية الجمالية.. رؤية نقدية" للدكتور محسن عطية، ضمن إصدارات سلسلة "آفاق الفن التشكيلي" بمعرض القاهرة الدولي للكتاب في دورته ٥٦ المستمرة حتى اليوم ٥ فبراير، بمركز مصر للمعارض الدولية بالتجمع الخامس، تحت شعار "اقرأ.. في البدء كان الكلمة". يتطرق الكتاب لعدة موضوعات: نقاء الإحساس الجمالي، التفكير الصوري المجازي يخلق المعنى، الفن يستعيد الطمأنينة، التصور المجازي ينمي التفكير الإبداعي، هل الفن مرآة للواقع؟ الفن يخفف الألم النفسي، الجمالية والوظيفية، مهارات التفكير النقدي، بين العقل والإحساس، المحاكاة الساخرة.

"الوعي السياسي في مصر" لـ قياتي عاشور ضمن سلسلة حكاية مصر بمعرض الكتاب

انتصار محمد، سكرتير التحرير الدكتور ماهينور فؤاد، تصميم الغلاف سمر أرز. يشرف على إصدارات الهيئة في المعرض الإدارة المركزية للشئون الثقافية، برئاسة الشاعر د. مسعود شومان، والإدارة العامة للنشر الثقافي، برئاسة الكاتب الحسيني عمران، والإدارة العامة للتسويق والمبيعات، برئاسة تغريد كامل.

وتشارك هيئة قصور الثقافة في دورة هذا العام بأكثر من ١٦٥ عنواناً جديداً تم اختيارها بعناية وصدرت ضمن سلاسل الهيئة وأخرى تم إصدارها بمناسبة المعرض، وذلك بأسعار مخفضة للجمهور، وتنوع موضوعات الكتب لتشمل التاريخ والتراث والأدب الشعبي والتراجم العالمية وكتب أعلام الفكر بالإضافة إلى إصدارات متنوعة في سلاسل: السينما، السير الذاتية، أدب الرحلات، الفلسفة، والدراسات الشعبية، الفن التشكيلي، النقد الأدبي، المسرح، والموسيقى، والعبور، وكذا الأعمال الإبداعية في القصة والشعر والرواية، بجانب الركن الخاص بكتب الأطفال، وركن في جناح الهيئة للكتب المخفضة، وتتوفر إصدارات الهيئة بصالة ١ - جناح B٣.

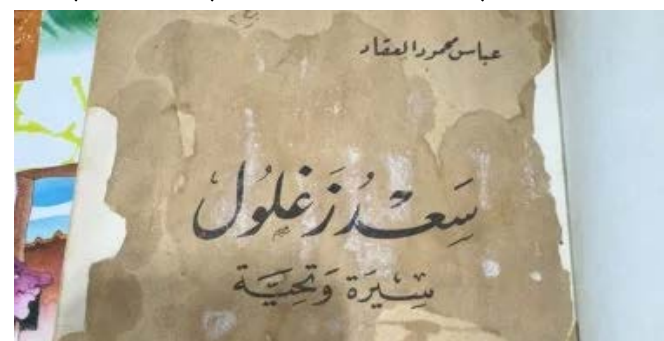


هو مفتاح المشاركة الفاعلة في بناء مستقبل الوطن. بين يديك هذا الكتاب يقدم لك رحلة إلى عالم الوعي السياسي، مسلطاً الضوء على أهميته في تشكيل مجتمع مستقبلي أفضل، ستتعرف على تكون الوعي السياسي لدى الشباب وطرق قياسه، وتأثيره في مشاركتهم في العملية السياسية، وتكتشف كذلك دور الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام في تشكيل الوعي السياسي، وتتعرف على تحديات مشاركة ذوي الإعاقة في الحياة السياسية وآفاق المستقبل المشرق لهم.

صدر حديثاً عن الهيئة العامة لقصور الثقافة، بإشراف الكاتب محمد ناصف، نائب رئيس الهيئة، كتاب "الوعي السياسي في مصر" للدكتور قياتي عاشور، المدرس بقسم علم الاجتماع بكلية الآداب جامعة بنى سويف، ضمن إصدارات سلسلة "حكاية مصر" بمعرض القاهرة الدولي للكتاب في دورته ٥٦ الذى يختتم فعالياته اليوم، بمركز مصر للمعارض الدولية بالتجمع الخامس، تحت شعار "اقرأ.. في البدء كان الكلمة". جاء بغلاف الكتاب: تريد أن تكون شاباً واعياً بالسياسة!! تريد أن تكون مؤثراً في مجتمعك؟ فهم السياسة ليس مهمة صعبة وإنما

نسخة عمرها ٨٩ عاماً.. كتاب نادر لعباس العقاد بسور الأذربكية بمعرض الكتاب

عشاق القراءة والثقافة من مختلف الأعمار، ووصل عدد زوار المعرض حتى أمس (٥،١٥٩،٣٢٧) زائر. وسيظل معرض الكتاب مفتوحاً لاستقبال الجمهور كالمعتاد من الساعة ١٠ صباحاً وحتى ٨ مساءً، ليتمكن الزوار من الاستمتاع بأخر جولاتهم بين أروقة الكتب، وحضور الفعاليات الثقافية، والاستفادة من العروض والتخفيضات التى تقدمها دور النشر المختلفة قبل إسدال الستار على هذا الحدث الثقافي الأبرز في مصر والعالم العربي. ومن المقرر أن يشهد اليوم إعلان أسماء الفائزين بجوائز معرض القاهرة الدولي للكتاب في دورته الـ ٥٦، في حفل يحضره وزير الثقافة، ورئيس الهيئة المصرية العامة للكتاب. ويقيم المعرض في مركز مصر للمعارض الدولية بالتجمع الخامس، وقد شهد هذا العام مشاركة واسعة من دور النشر المحلية والدولية، إلى جانب برنامج حافل بالندوات واللقاءات الثقافية التي استضافت نخبة من الأدباء والمفكرين.



على عد في وزارتي المعارف والحقانية، الحركة الدستورية، الوزير المصري في المعاش، في ميدان الانتخاب، الجمعية التشريعية في خمسة أشهر، الحرب العظمى". وقال أحد المسئولين عن المكتبة داخل سور الأذربكية، كتاب سعد زغول سيرة تحية هو إصدار نادر، ويتم بيعه خلال فعاليات معرض القاهرة للكتاب بـ ١٠٠ جنيه فقط، ويعتبر من أقدم الكتب الموجودة بالمكتبة. ويسدل الستار على فعاليات الدورة السادسة والخمسين لمعرض القاهرة الدولي للكتاب، اليوم الأربعاء ٥ فبراير ٢٠٢٥، وهو اليوم الختامي للمعرض الذى شهد إقبالا كبيرا من

تقدم إحدى مكتبات سور الأذربكية بمعرض القاهرة الدولي للكتاب في دورته الـ ٥٦، العديد من الكتب المختلفة والمنوعة بكافة المجالات، ومن بين تلك الكتب رصدا كتابا نادراً عمره ٨٩ عاماً وهو كتاب "سعد زغول سيرة تحية" لعباس محمود العقاد يعود لعام ١٩٣٦. وكتاب سعد زغول سيرة تحية يضم مجموعة من الموضوعات فحسب فهرس الكتاب نجد "الطبيعة المصرية في أوهام الناس والطبيعة المصرية في حقيقتها، أصل سعد، جيل سعد، بيئة سعد ونشأته، سعد من الثورة العربية إلى الوزارة، في طريق الوزارة، سنة ١٩٠٦، وزارة المعارف، سعد الوزير، وزير الحقانية، ملاحظات

السياسي يتلقى اتصالاً من ترامب ويشدد على ضرورة تدشين عملية سلام تفضي إلى حل دائم في المنطقة

الزعيمان على أهمية استمرار التواصل بينهما، والتنسيق والتعاون بين البلدين في القضايا ذات الاهتمام المشترك، والتأكيد على ضرورة تكثيف الاجتماعات بين المسؤولين المعنيين من الجانبين لمواصلة دفع العلاقات الثنائية في كافة المجالات، ودراسة سبل المضي قدماً في معالجة الموضوعات المختلفة، مما يعكس قوة وعمق العلاقات الاستراتيجية المصرية الأمريكية.

الدولي يعول على قدرة الرئيس ترامب على التوصل إلى اتفاق سلام دائم وتاريخي ينهي حالة الصراع القائمة بالمنطقة منذ عقود، خاصة مع انحياز الرئيس ترامب إلى السلام، وهو الأمر الذي أكد عليه الرئيس ترامب في خطاب تنصيبه بكونه رجل السلام، وشدد الرئيس على ضرورة تدشين عملية سلام تفضي إلى حل دائم في المنطقة. وفي نهاية الاتصال التليفوني، اتفق



أهمية التوصل إلى سلام دائم في المنطقة، مشيراً إلى أن المجتمع

إيصال المساعدات لسكان غزة. وفي هذا الإطار، أكد الرئيس على

السلام والاستقرار في الشرق الأوسط. وأضاف السفير محمد الشناوي، المتحدث الرسمي، أن الاتصال شهد حواراً إيجابياً بين الرئيسين، بما في ذلك حول أهمية استمرار في تنفيذ المرحلة الأولى والثانية من اتفاق وقف إطلاق النار وتثبيت وقف إطلاق النار في قطاع غزة، الذي تم التوصل إليه بوساطة مصرية قطرية وأمريكية، وضرورة تكثيف

ومن جانبه، وجه الرئيس ترامب دعوة مفتوحة إلى الرئيس لزيارة واشنطن ولقائه بالبيت الأبيض. كما تناول الاتصال القضايا الثنائية والإقليمية والدولية، والتأكيد على العلاقات الاستراتيجية التي تجمع البلدين، وضرورة تعزيز العلاقات الاقتصادية والاستثمارية بينهما، والتعاون في مجال الأمن المائي، وحرص الرئيسان على تحقيق



Meta تدرس إيقاف تطوير أنظمة الذكاء الاصطناعي المحفوفة بالمخاطر

الشركة إنها ستحد من الوصول إلى النظام داخليًا ولن تطلقه حتى تنفذ إجراءات التخفيف "لتقليل المخاطر إلى مستويات معتدلة". ومن ناحية أخرى، إذا تم اعتبار النظام خطيرًا للغاية، تقول Meta إنها ستنفذ إجراءات حماية أمنية غير محددة لمنع اختراق النظام وتخزينه. وقد تبنت شركة Meta استراتيجية لجعل تقنية الذكاء الاصطناعي الخاصة بها متاحة بشكل مفتوح - وإن لم تكن مفتوحة المصدر حسب التعريف المفهوم بشكل عام - على عكس شركات مثل OpenAI التي تختار بوابة أنظمتها خلف واجهة برمجة التطبيقات (API).

و"انتشار الأسلحة البيولوجية شديدة التأثير"، وتتعترف الشركة بأن قاذفة الكوارث المحتملة في وثيقة ميتا ليست شاملة، ولكنها تتضمن تلك التي تعتقد ميتا أنها "الأكثر إلحاحًا". ووفقًا للوثيقة، تصنف ميتا مخاطر النظام ليس بناءً على أي اختبار تجريبي واحد، بل بناءً على مدخلات الباحثين الداخليين والخارجيين الذين يخضعون للمراجعة من قبل "صناع القرار على مستوى رفيع". وترى شركة Meta إنها لا تعتقد أن علم التقييم قوي بما يكفي لتوفير مقاييس كمية محددة، لتحديد مدى خطورة النظام، وإذا قررت Meta أن النظام عالي المخاطر، تقول

ووفقًا للوثيقة، تصنف ميتا مخاطر النظام ليس بناءً على أي اختبار تجريبي واحد، بل بناءً على مدخلات الباحثين الداخليين والخارجيين الذين يخضعون للمراجعة من قبل "صناع القرار على مستوى رفيع".

أسهل ولكن ليس بشكل موثوق أو يمكن الاعتماد عليه مثل نظام المخاطر الحرجة. وذكرت ميتا نوع الهجمات الخطيرة، مثل "التسوية الآلية الشاملة لبيئة مؤسسية محمية بأفضل الممارسات"



والفرق هو أن أنظمة "المخاطر الحرجة" يمكن أن تؤدي إلى "نتيجة كارثية". وعلى النقيض من ذلك، فإن الأنظمة عالية المخاطر قد تجعل تنفيذ الهجوم

المخاطر "والمخاطر الحرجة"، كما تعرفها ميتا، فإن كلاً من الأنظمة "عالية المخاطر" و"المخاطر الحرجة" قادرة على المساعدة في الأمن السيبراني والهجمات الكيميائية والبيولوجية،

تعهد مارك زوكربيرج، الرئيس التنفيذي لشركة ميتا، بجعل الذكاء الاصطناعي العام (AGI) - والذي يُعرف تقريبًا على أنه الذكاء الاصطناعي الذي يمكنه إنجاز أي مهمة يستطيع الإنسان إنجازها - متاحًا بشكل مفتوح يومًا ما. لكن في وثيقة سياسة جديدة، تشير ميتا إلى أن هناك سيناريوهات معينة قد لا تطلق فيها نظام ذكاء اصطناعي عالي القدرة طورته داخليًا.

و تحدد الوثيقة، التي تطلق عليها شركة Meta اسم Frontier AI Framework، نوعين من أنظمة الذكاء الاصطناعي التي تعتبرها الشركة محفوفة بالمخاطر للغاية بحيث لا يمكن إصدارها وهي الأنظمة "عالية

آبل تفكر في إطلاق سماعة ٢ Powerbeats Pro الأسبوع المقبل.. تفاصيل



الرأس TWS يمكن أن توفر جودة صوت محسنة وعمر بطارية أطول ودعمًا لميزة Find My Device من Google.

ومن المتوقع أيضًا أن تزود الشركة الجهاز بمنفذ USB Type-C، كغيره من الأجهزة الحديثة التي أطلقتها الشركة.

كرر Gurman أيضًا الادعاءات السابقة بأن Powerbeats Pro 2 سيتم تجهيزه بميزة تتبع اللياقة البدنية التي كانت تقتصر سابقًا على نماذج Apple Watch الخاصة بالشركة - مراقبة معدل ضربات القلب، كما يجب أن يكون المستخدمون قادرين على رؤية معلومات معدل ضربات القلب التي تم جمعها من Powerbeats Pro 2 في تطبيق Apple Health.

ألوان جديدة، بما في ذلك البرتقالي الكهربائي، تشمل الألوان الأخرى المتوقعة Jet Hyper Purple وBlack Quick Sand.

ومن المتوقع أيضًا أن سعر Powerbeats Pro 2 الجديد سيبلغ 250 دولارًا، ولم تعلن شركة Apple رسميًا بعد عن خطط لإطلاق Powerbeats Pro 2 في الولايات المتحدة والأسواق الأخرى. وفي العام الماضي، أكدت شركة آبل أن سماعة الرأس ستظهر لأول مرة في عام 2025.

ميزات Powerbeats Pro 2 تشير التقارير السابقة إلى أن Powerbeats Pro 2 سيتم تجهيزه بنفس شريحة H2 التي تم تقديمها مع الجيل الثاني من AirPods Pro 2، وهذا يعني أن سماعة

تدرس آبل إطلاق Powerbeats Pro 2 الأسبوع المقبل، وفقًا للتفاصيل التي شاركها الخبير في بلومبرج مارك جورمان، وكانت الشركة قد أطلقت سابقًا طراز الجيل الأول في عام 2019، ومن المتوقع أن يصل الإصدار القادم بمعالج مطور وميزات جديدة لتتبع اللياقة البدنية.

ويقال أيضًا أنه سيأتي بمنفذ USB Type-C محدث، من أجل الامتثال للوائح الشاحن المشتركة في الاتحاد الأوروبي التي دخلت حيز التنفيذ في نهاية عام 2024.

تاريخ إطلاق Powerbeats Pro 2 والسعر (المتوقع) سيتم إطلاق Powerbeats Pro 2 القادم في 11 فبراير، وفقًا لأحدث نشرة Power On الإخبارية لـ Gurman، وسيكون متاحًا بخيارات

هل تحاول تسجيل الدخول؟ Google تطلب خطوة تحقق إضافية قبل فتح الحساب

حساب Google مقارنة بما كان عليه من قبل. ويُفترض أن هذه الخطوة تضيف طبقة أخرى من الأمان عند تسجيل الدخول إلى حساب Google حيث سيتمكن فقط أولئك الذين يتم تخزين بيانات اعتمادهم الحيوية أو رقم التعريف الشخصي على الجهاز من تسجيل الدخول.

ولم يتمكن موظفو Gadgets 360 من تأكيد توفره على أجهزة متعددة، حتى مع تحديث خدمات Google Play إلى أحدث إصدار، لكن من المحتمل أن يستغرق مقياس الأمان المعزز الجديد من Google بضعة أيام حتى يظهر على جميع الأجهزة، ويفترض التقرير أن هذه الميزة قد تظهر أيضًا على أجهزة iOS، حيث يكون تطبيق Gmail مسؤولًا عن طبقة الأمان المضافة على أجهزة Apple، بدلاً من خدمات Google Play.

Android، وحاليًا، يتطلب تسجيل الدخول إلى حساب Google على جهاز Android من المستخدمين إدخال بيانات اعتمادهم، وبعد ذلك، مطالبة "هل تحاول تسجيل الدخول"، ويمكنهم النقر فوق خيار "نعم، أنا" وإدخال الرقم المعروض على شاشتهم لتسجيل الدخول بأمان.

مع إضافة الطبقة، سيطلب منهم مرة أخرى التحقق من هويتهم باستخدام إما القياسات الحيوية مثل التعرف على الوجه وبصمات الأصابع، أو رقم التعريف الشخصي وفتح النمط/، بدلاً من ذلك، يمكن أيضًا استخدام مفاتيح المرور أو مفاتيح الأمان أو تطبيقات المصادقة لنفس الغرض، ويُقال إن المستخدم سيستمر في رؤية معلومات الجهاز والقريب والوقت في الخلفية، ويستغرق بضع ثوانٍ إضافية قبل توفير الوصول إلى

أضافت Google طبقة أخرى من التحقق كجزء من المصادقة الثنائية العوامل (2FA) والتي تظهر الآن عند تسجيل الدخول إلى حساب Google على جهاز غير معروف، وفقًا لتقرير، حيث يُقال إن هذا التغيير يصل مع أحدث إصدار من خدمات Google Play وبالتالي، يقتصر حاليًا على هواتف Android، ويُقال إنه يضيف طبقة تحقق أخرى بعد مطالبة "هل تحاول تسجيل الدخول"، مما يتطلب من المستخدمين التحقق من هويتهم عبر مصادقة بصمة الإصبع أو رقم التعريف الشخصي أو بيانات اعتماد أخرى.

متطلب إضافي للمصادقة الثنائية العوامل لحساب Google تم رصد هذا التغيير بواسطة Google، وتم تنفيذه مع أحدث إصدار من خدمات Google Play ٢٥,٠٣٤ على





ضبط ٥ أشخاص بينهم ٣ مصابين برش خرطوش في مشاجرة بالبلينا جنوب سوهاج

الثاني السلاح المستخدم وبحوزة الثاني من الطرف الثاني السلاح المستخدم تبادلًا بالإتهامات فيما بينهما بتعدي كلاً منهم علي الآخر بالسب والضرب وقيام الأول والثاني من الطرف الثاني بإحداث إصابة الطرف الأول المشار إليها من الأسلحة المضبوطة بحوزتهم بسبب خلافات الجيرة، تم تحرير محضرا بالواقعة وتم العرض على النيابة التي تولت التحقيق في الواقعة.

وبين " طرف ثان "خلف ح ا ع ٤٨ سنة مزارع، شقيقه عبد الحميد ٣٩ سنة تاجر ، وناصر ٤٠ سنة محاسب، الطرفان مقيمان بذات الناحية تم ضبط الطرفين

٤٠ سنة محاسب، الطرفان مقيمان بذات الناحية تم ضبط الطرفين وبحوزة الأول من الطرف

بين " طرف أول " خالد م ١٨١١ سنة طالب مصاباً " برش خرطوش بالساقين " ، وشقيقه أبو العز س ١٦ سنة طالب مصاباً " برش خرطوش بالذراعين "، وصديقهما إبراهيم ط ح ع ٢٤ سنة سائق مصاباً " برش خرطوش بالفخذ الأيسر "، وتم نقلهم لمستشفى سوهاج الجامعي الجديد. وبين " طرف ثان "خلف ح ا ع ٤٨ سنة مزارع، شقيقه عبد الحميد ٣٩ سنة تاجر ، وناصر



اللواء محمود طه، مدير مباحث المديرية، وضباط وحدة مباحث مركز شرطة البلينا، بوجود مشاجرة

تمكنت الأجهزة الأمنية بسوهاج، على مشاجرة بين طرفين بدائرة مركز شرطة البلينا جنوب محافظة سوهاج، نتج عن المشاجرة ٣ برش خرطوش، تم ضبط طرفي المشاجرة والسلاح المستخدم في الواقعة. ترجع الواقعة عقب تلقي اللواء صبرى صالح عزب، مساعد الوزير مدير أمن سوهاج بلاغا من نائبه لقطاع الجنوب يفيد بوجود مشاجرة بين طرفين بدائرة مركز البلينا ووجود مصابين، تم نقلهم للمستشفى لتلقي العلاج اللازم. بالإنقال والفحص تبين من خلال التحريات التي أشرف عليها

ضربه بطوبة.. السجن ٥ سنوات لمتهم بالتعدي على شاب بقنا

٢٠٢٣، عندما وجهت جهات التحقيق للمتهم محمد م. تهمة ضرب المجني عليه خير م. عمدا بعد أن أحرز المتهم قالب طوب، وأحدث بالمجني عليه عاهة مستديمة في البطن تتمثل في استئصال الطحال، بسبب خلافات بينهما.

تم إحالة القضية التي حملت رقم ٩٦٧٣ لسنة ٢٠٢٤ جنح نجع حمادي، والمقيدة برقم ١٧٦٨ لسنة ٢٠٢٤ كني قنا، إلى محكمة الجنايات، والتي عاقبت المتهم بالسجن ٥ سنوات.



أبو المعارف عبد الشافي سلام، ومحمد كحلاوي، وأسامة الأمير، متهم بضرب شاب والتعدي عليه بالسجن ٥ سنوات.

عاقبت محكمة جنايات نجع حمادي، برئاسة المستشار إسماعيل محمود الفران، وعضوية المستشارين أحمد محفوظ عبد اللطيف، وهشام يحي وسكرتارية

أمن الجيزة يضبط صيدلي بحوزته أقراص مخدرة في أبو النمرس

وردت معلومات لرجال المباحث بمديرية أمن الجيزة، تفيد حيازة صيدلي لأقراص مخدرة في أبو النمرس، وعقب تقنين الإجراءات القانونية اللازمة تمكن رجال المباحث من القبض عليه، وضبط بحوزته كمية من الأقراص المدرجة بجدول المواد المخدرة، فتم تحرير محضر بالواقعة وأحيل إلى النيابة المختصة للتحقيق.



النمرس، وتم اتخاذ الإجراءات القانونية حياله وتولت النيابة المختصة التحقيق.

ألقت مديرية أمن الجيزة القبض على صيدلي لاتهامه بحيازة كمية من الأقراص المخدرة في أبو

نزلة برد وكحة.. تغلب على تقلبات الطقس بهذه الأعشاب والأطعمة

تتمه ص ٧

العامه:

ابدأ يومك بشاي الديتوكس ابدأ صباحك بفنجان دافئ من شاي الزنجبيل وفاكهة حمضية مثل البرتقال. يساعد هذا المزيج على إزالة السموم من الجسم وتعزيز المناعة.

تناول وجبات خفيفة موسمية تناول الرمان أو البطاطا الحلوة المحمصة أو حفنة من المكسرات للحفاظ على مستويات الطاقة مستقرة وتغذية الجسم. حافظ على رطوبة جسمك حتى خلال الأشهر الباردة. يعد الترطيب أمراً أساسياً. يمكن أن يكون شاي الأعشاب بديلاً رائعاً للمشروبات السكرية، حيث يحافظ على رطوبتك مع توفير فوائد صحية إضافية.

حافظ على نظام غذائي متوازن يضمن تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الموسمية حصول جسمك على جميع الفيتامينات والمعادن الأساسية التي يحتاجها للتكيف مع التغيرات البيئية.



٥. التفاح - يساعد هضمي مثالي التفاح مصدر رائع للألياف ومضادات الأكسدة وفيتامين سي. تفاحة في اليوم تبقي الطبيب بعيداً حقاً! يساعد التفاح على الهضم، ويحسن صحة الأمعاء، ويحافظ على قوة جهاز المناعة أثناء تغير الفصول. إنه وجبة خفيفة صحية ومريحة ويمكن الاستمتاع بها طازجة أو في أطباق دافئة.

نصائح عملية للحفاظ على الصحة أثناء التغيرات الموسمية بالإضافة إلى تناول شاي الأعشاب والأطعمة الموسمية الخارقة، يوصي الأطباء بإجراء بعض التعديلات على نمط الحياة للحفاظ على الصحة

التحولات الموسمية يوفر مصدراً ثابتاً للطاقة، ويدعم تجديد البشرة، ويقوي جهاز المناعة. إنها سهلة الهضم ويمكن تناولها بأشكال مختلفة، من الحساء إلى الأطباق المشوية.

٤. الرمان - غذاء خارق صحي للقلب الرمان، الغني بمضادات الأكسدة وفيتامين سي والبولتاسيوم، مفيد لصحة القلب وتقليل الالتهابات. هذه الفاكهة مفيدة بشكل خاص في الأشهر الباردة، لأنها تساعد على تحسين الدورة الدموية، وتعزيز المناعة، وتقليل الإجهاد التأكسدي في الجسم.

تساعد هذه العناصر الغذائية على تقوية العظام وتحسين الهضم وتعزيز المناعة أثناء التغيرات الموسمية. يمكن أن يساعد تضمين الخضروات في نظامك الغذائي أيضاً في الحفاظ على صحة الأمعاء ومستويات الطاقة.

٢. الفواكه الغنية بفيتامين سي معززات المناعة الطبيعية الفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون والجريب فروت مليئة بفيتامين سي، المعروف بمحاربة العدوى ودعم صحة الجلد.

مع تغير الطقس، فإن تناول الفواكه الغنية بفيتامين سي يمكن أن يساعد في منع نزلات البرد، وتعزيز جهاز المناعة، والحفاظ على ترطيب البشرة وإشراقها.

٣. البطاطا الحلوة - للطاقة والحيوية صحة الجلد البطاطا الحلوة هي مصدر ممتاز لبيتا كاروتين وفيتامين سي والألياف. تناول البطاطا الحلوة خلال





مراقب الاتحاد الدولي: مصر أبهرتنا بالتنظيم الرائع لكأس العالم للقوة البدنية

وتشهد البطولة مشاركة ٦٣٠ لاعب ولاعبة يمثلون ٢٣ دولة. ونجح الاتحاد المصري للقوة البدنية في إقامة نسختين مميزتين على مدار العامين السابقين، الأولى في الغردقة عام ٢٠٢٣، والثانية في شرم الشيخ عام ٢٠٢٤، وحظيت النسختان بإشادة واسعة من مسؤولي الاتحاد الدولي للعبة وجميع المشاركين الذين أشادوا بالتنظيم.

وهو ما يعكس قوة اللاعبين المصريين. أتم يوري تصريحاته أن الاتحاد المصري للقوة برئاسة اللواء محمود بركات يستطيع استضافة بطولات دولية قوية ولديه القدرة على تنظيمها بشكل ناجح وهو ما لمسناه في بطولة كأس العالم الحالية بالهرم أو ما شاهدناه في شرم الشيخ العام الماضي أو في الغردقة في العام قبل الماضي.



لاعب ولاعبة يمثلون ٢٣ دولة وهو رقم قياسي، مؤكداً أن مصر حطمت معظم الأرقام القياسية

المميز وكذلك المتطوعين. وأشار يوري إلى أن البطولة شهدت مشاركة أكثر من ٦٠٠

تنظيمها بشكل جيد ومختلف عن النسخ الماضية التي استضافتها مصر في الغردقة وشم الشيخ. وأضاف يوري أنه خلال العام الماضي نجح الاتحاد المصري في عمل تغييرات إيجابية وبصورة أفضل من البطولة التي أقيمت في العام الماضي بشم الشيخ وسابقتها في الغردقة، من خلال الاستعانة بأدوات جديدة فضلاً عن مستوى الحكام والمساعدين

أكد الروسي يوري أوستينوف مراقب الاتحاد الدولي للقوة البدنية ورئيس لجنة الحكام إن مصر نجحت بجدارة في تنظيم كأس العالم للقوة البدنية في نسختها الثالثة والمقامة بأحد الفنادق الكبرى بمنطقة الهرم، خلال الفترة من ١ وحتى ٦ فبراير الجاري. وقال يوري أن الاتحاد المصري يتطور في كل بطولة عن سابقتها، حيث أن البطولة تم

الكاف يحدد موعد قرعة دوري الأبطال والكونفدرالية

يأتي ذلك في ظل أنباء متواترة تشير إلى إمكانية احتضان الدوحة نسخة النهائي القاري في البطولتين الحاليين، وهو الأمر غير المؤكد من الكاف حتى الآن. وكان الأهلي وبراميدز قد تأهلا لدور الثمانية في دوري الأبطال، بينما حجز الزمالك والمصري بطاقتي تأهلتهما أيضا لدور الثمانية في الكونفدرالية. يذكر أن مراسم القرعة ستحدد بشكل دقيق المباريات المقبلة في مشوار البطولة ومواعيدها حتى النهائي.



حدد الاتحاد الأفريقي الكونفدرالية الأفريقية. ومن المقرر إجراء مراسم القرعة يوم ٢٠ فبراير الجاري في العاصمة القطرية الدوحة.

تواصل فعاليات ورشة عمل اتحاد الكرة لاكتشاف وتنمية المواهب



مهارات اللاعبين، فضلاً عن تطوير المدربين من خلال ورش تدريبية والمساعدة في رفع مستوى منتخبات الرجال والسيدات حول العالم على المدى البعيد. تأتي الورشة في إطار استراتيجية الاتحاد المصري لكرة القدم لتطوير كرة القدم المصرية، من خلال استثمار العلاقات المتميزة التي تربط المهندس هاني أبو ريدة رئيس مجلس إدارة الاتحاد بمسؤولي "FIFA".

القدم، سكوت ليبي أخصائي اكتشاف المواهب بالاتحاد الدولي وأحمد الجوهري مدير مشروع اكتشاف وتنمية المواهب بالاتحاد المصري، بحضور علاء نبيل المدير الفني للاتحاد المصري لكرة القدم، وشارك في ورشة العمل العديد من المدربين المصريين. ويهدف مشروع FIFA لتطوير المواهب لمساعدة الاتحادات الوطنية الأعضاء على استغلال إمكانياتها بأفضل شكل ممكن، والحرص على تطوير

تواصلت اليوم الأربعاء بمقر الاتحاد المصري لكرة القدم ورشة العمل بعنوان "اكتشاف وتنمية المواهب" التي ينظمها الاتحاد، ضمن فعاليات مشروع المواهب تحت إشراف الاتحاد الدولي لكرة القدم "FIFA". حضر خلال ورشة العمل التي تمتد فعالياتاتها لليوم الثاني بلحسن مالوش الخبير الفني لدى الاتحادين الدولي والإفريقي، أنطوني بافو مسئول التطوير بالاتحاد الدولي لكرة





معلول: «الخطيب قالي مش هسيبك.. انت ابن النادي»



للغاية، ليس هناك مشاكل بيننا نهائياً، كل يوم نضحك سوياً، وأنا متعجب من الكلام المنتشر حول وجود مشاكل بيننا.

أوضح معلول: "جلست مع محمد رمضان، وكنت أتهنئ كل يوم، وسألني عن كيفية سير الأمور في هذه المرحلة، فقلت له أنه التاهيل وأشار في التدريبات مع الفريق، وبعد ذلك اتخذوا القرار المناسب". أتم: "أخبرت رمضان أنني واثق من نفسي، ولو شاركت في المباريات سأكمل مشواري في الأهلي، والحمد لله كل يوم في التمرين أفضل من ذي قبل، والجميع يراني أتحسن كل يوم".

الناس تساندني بقوة، ويجب أن أشكرهم وهم على رأسي". أضاف معلول: "علاقتي بمحمود الخطيب جيدة جداً، ويعلم التضييحات ومقدار حبي للأهلي، منذ اليوم الأول للعملية الجراحية الخطيب كان معي وقال لي مش هسيبك، أنت أحد أبناء النادي، ولو احتجت لأي شيء فأنا موجود". تابع: "بصراحة رأيت من الخطيب كل احترام وتقدير وإن شاء الله أكون عند حسن ظنه".

أشار معلول: "مستغرب من الكلام الذي يقال عن كولر، المدرب يحبني والمعاملة بيني وبينه خارج الملعب جيدة

أكد التونسي علي معلول، لاعب الأهلي، أن علاقته بمحمود الخطيب، رئيس النادي، جيدة للغاية، وأن الخطيب وعده بعدم التخلي عنه واستمراره مع الفريق الفترة المقبلة. وكان معلول قد أعلن عبر برنامج «حارس الأهلي» المذاع على قناة «الأهلي» استمراره مع الفريق الفترة المقبلة، في ظل حالة اللغط التي انتشرت الفترة الماضية وأنباء عن رغبة كولر في عدم قيده بقائمة الفريق.

قال معلول في برنامج «حارس الأهلي»: "علاقة الحب بيني وبين الجماهير منذ أول يوم، وتطورات العلاقة على مدار ٩ سنوات، مع إصابتي رأيت

قميص الزمالك يظهر في أسبوع برلين للموضة

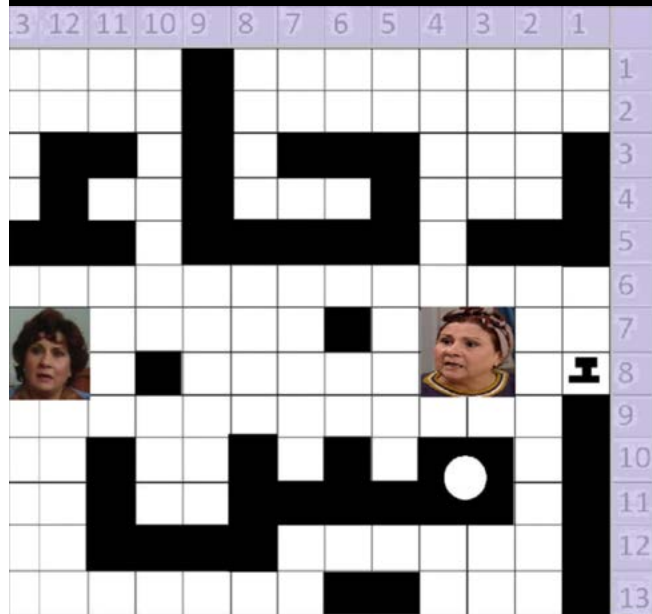
الجارية، حالة من الجدل، بعدما ظهر خلاله قميص نادي الزمالك خلال العرض. وظهرت عارضة أزياء في العرض ترتدي قميص الزمالك الذي ظهر ممزق من الكتف، وذلك ضمن العرض الذي قدمته العلامة التجارية "لويذر".

وذكر موقع «دازيد» الشهير، أن القميص الأبيض الضيق يُعبر عن الضخامة والقوة والثقة. وأوضح بأن تواجد قميص الزمالك في عرض الأزياء يُعيد اكتشاف نماذج الشخصيات النمطية مثل مشجعي كرة القدم المتعصبين.



أثار عرض أزياء "برلين" ضمن عروض أسبوع الموضة فاشون شو" الذي أقيم المقام في برلين خلال الفترة

الكلمات المتقاطعة.. "إهداء إلى الفنانة المعتزلة رجاء أمين نجمة مسرحية المتزوجون"



إعداد | سعيد شفيق

أفقياً

- ١- بكرة مسلسل لحسين فهمي وليلى علوي ورجاء أمين (معكوسة) - يأمل
- ٢- فيلم لسعيد صالح ويونس شلبي ورجاء أمين (معكوسة) - من الفاكهة
- ٣- إيا (مبعثرة)
- ٤- دولة عربية - بيه الفلبان فيلم لسمير غانم وسعيد صالح ورجاء أمين (معكوسة) - حب
- ٥- مسلسل لأحمد بدير وعائدة رياض ورجاء أمين
- ٦- ستم - وحي
- ٧- أمانة مسلسل لعزت العلايلي وغادة عبد الرازق ورجاء أمين
- ٨- عبد رئيس مصر (معكوسة)
- ٩- للنساء - نصف وائل
- ١٠- حرف أجنبي - للتخيير

- ١٢- قضية مسلسل ليسرا ورجاء أمين (معكوسة) - نصف سالم
- ١٣- رجع - ال مسرحية لسمير غانم وشيرين وجورج سبب شهرة رجاء أمين راسياً
- ١- نصف مظلم - احد الوالدين
- ٢- دريد ممثل سوري - الزمان فيلم لوردة شاركت فيه رجاء أمين
- ٣- العويل ممثل مصري (معكوسة) - متشابهاً
- ٤- السفينة و مسلسل لحمدي غيث ويوسف شعبان ورجاء أمين (معكوسة) - حسب
- ٥- من أجلي - سهو (معكوسة)
- ٦- نصف مطاط - للتعريف
- ٧- نصف عادل - الأول (مبعثرة) - فات (معكوسة)
- ٨- تفسر - لحيح - (مبعثرة)
- ٩- يا دكتور مسرحية لسمير غانم وجورج سيدهم ورجاء أمين
- ١٠- ٩٠ مسلسل ليوسف شعبان ومعالي زايد ورجاء أمين (معكوسة) - مر (معكوسة)
- ١١- أصلح - مفرق (معكوسة)
- ١٢- نصف جاسر - جمع وسيلة (معكوسة)
- ١٣- يوميات مسلسل لمحمد صبحي شاركت فيه رجاء أمين - السماء السبعة فيلم لفاروق الفيشاوي وليلى علوي ورجاء أمين.

