

## الرئيس السيسي: مصر تولى اهتماما كبيرا لتعزيز الشراكة الاستراتيجية مع الاتحاد الأوروبي



أجل مستقبل أكثر استقرارا وازدهارا لشعبونا، ومنطقتنا وجوارنا المشترك". وأكد الرئيس السيسي الاهتمام الكبير الذي توليه مصر، للعمل سويا مع الاتحاد الأوروبي، لتعزيز الشراكة الاستراتيجية والشاملة القائمة بين الجانبين وهي

كلمته: "أتوجه بخالص شكرى وعميق امتنانى، للسيد "كوستا"، على مبادرته الطيبة لتنظيم هذا العشاء وسعادتى بحجم ومستوى المشاركة، من جانب السادة رؤساء وقادة الدول والحكومات الأوروبية الصديقة، والسيدة رئيسة المفوضية الأوروبية، بما يمثل فرصة فريدة للتشاور وتبادل وجهات النظر، حول مسار العلاقات الثنائية وسبل تطويرها، ومجمل القضايا الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك، فى ظل لحظة دولية دقيقة، تتطلب منا جميعا، تعزيز جسور التفاهم والتعاون، من

شارك السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، اليوم بمقر المجلس الأوروبي فى بروكسل، على هامش القمة المصرية الأوروبية، فى عشاء عمل على شرف الرئيس استضافه أنطونيو كوستا، رئيس المجلس الأوروبي، وذلك بحضور رؤساء دول وحكومات فرنسا، إسبانيا، هولندا، اليونان، إستونيا، بولندا، الدنمارك، ليتوانيا، قبرص، رومانيا، لاتفيا، لوكسمبورج، كرواتيا، أيرلندا، بلغاريا، النمسا وفرنلندا، وبحضور رئيسة المفوضية الأوروبية. وقال الرئيس السيسي فى



## الرئيس السيسي: ما حدث فى شرم الشيخ كان إنجازا حقيقيا وخطوة فى مسار ممتد



حسن الخطيب وزير الاستثمار والتجارة الخارجية، وترأس الجانب الأوروبى كل من أنطونيو كوستا رئيس المجلس الأوروبى، وأورسولا فون دير لاين رئيسة المفوضية الأوروبية.

شارك السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي فى القمة المصرية الأوروبية الأولى التى انعقدت بمقر المجلس الأوروبي فى العاصمة البلجيكية بروكسل، حيث ترأس الوفد المصرى المشارك فى أعمال القمة الذى ضم كلا من الدكتور بدر عبد العاطى وزير الخارجية والهجرة وشئون المصريين بالخارج، والدكتورة رانيا المشاط وزيرة التخطيط والتنمية الاقتصادية والتعاون الدولى، والمهندس



## خطوط إنتاج أوروبية فى مصر.. السيسي يدعو لتحالف صناعى وتكنولوجى مع أوروبا

أكد الرئيس عبدالفتاح السيسي حرص الدولة المصرية على مواصلة الحوار مع مجتمع الأعمال الأوروبى، للتعرف على تطلعاته، وتجاوز أي تحديات قد تعيق استثماراته. ودعا السيسي، خلال الجلسة الختامية للمنتدى الاقتصادي، على هامش انعقاد القمة المصرية الأوروبية الأولى فى بروكسل، مجتمع الأعمال الأوروبي إلى النظر إلى مصر، ليس فقط كسوق استهلاكية واعدة، بل كشريك إنتاجي موثوق، يمكن أن يحتضن خطوط إنتاج أوروبية، تخدم الأسواق العالمية والأوروبية، بكفاءة وتكلفة تنافسية. وأوضح أن الحاجة إلى إعادة هيكلة سلاسل التوريد فى منطقتنا باتت أكثر إلحاحا من أي وقت مضى، فى ظل تحديات التجارة العالمية، وأزمات الطاقة، وتقلبات الأمن البحرى، مؤكدا أن مصر يمكنها أن تكون الحليف الصناعى والتكنولوجى، الذى تحتاجه أوروبا لتأمين إمداداتها، وتنويع مصادرها، وتعزيز قدرتها التنافسية على المستوى الدولى.



الخارجية الروسية: لم يتم الاتفاق على عقد لقاء بين لافروف وروبيو



الحكومة: تحركات استباقية لضبط الأسواق وعدم زيادة أسعار السلع



رسائل نساء أكتوبر - حين صنعت المرأة السيناوية ملحمة الصمود والمقاومة والهوية خلف خطوط العدو



أعضاء الاتحاد الأوروبي يقفون ويصفقون لتحية الرئيس السيسي

2 | بعد سرقة اللوفر.. إيطاليا تلجأ للذكاء الاصطناعى لحماية كنوزها الأثرية

3 | 12 قرارا من مجلس الوزراء بالاجتماع الأسبوعى للحكومة.. أبرزها التمويل العقارى

4 | "مدبولي" عن زيادة أسعار الوقود: تحملنا أعباء كبيرة.. وكان لابد من التصحيح

5 | بالصور.. محافظ شمال سيناء، يتوقف لمساعدة أسرة تطلت سيارتهم على الطريق

11 | مجموعة مصر فى كأس العالم ٢٠٢٦ وتصنيف المنتخب المصرى وموعد قرعة المونديال

**مطبخ أحلامك فى مودرن هاوس**

10 سنوات

Modern House Decorations  
9364-444366  
01024-444366

**Al-Zafer الطافير**  
International Shipping & Logistic Solutions

1- Solid Bridge St., 1st Floor  
Square 1234, Inside Florida Mall  
Sharm El Sheikh, Egypt  
+936 2344 4447  
+936 2344 4448  
www.alzaferintl.com

**11**

الاتحاد المصرى لكرة القدم يهنئ المغرب بلقب كأس العالم للشباب





## بعد سرقة اللوفر.. إيطاليا تلجأ للذكاء الاصطناعي لحماية كنوزها الأثرية

إليزابيتا ميرباني، إن إيطاليا لا تنتظر أن تتكرر الكارثة لتتحرّك، بل تبادر إلى بناء نظام استباقي ذي يضمن حماية كنوزها الثقافية للأجيال القادمة. يُذكر أن حادثة السرقة الأخيرة في متحف اللوفر أثارت صدمة في الأوساط الثقافية الأوروبية، بعدما تمكن لصوص من سرقة قطع فنية صغيرة الحجم رغم الإجراءات الأمنية المشددة، وقد دفعت هذه الواقعة كبرى المتاحف في القارة إلى تعزيز أنظمتها وتحديث بروتوكولات الأمن.

وبينما تتقدم التكنولوجيا بخطى سريعة، ترى الحكومة الإيطالية أن الذكاء الاصطناعي يمكن أن يكون خط الدفاع الأول عن تراثها الفريد، الذي يمثل أحد أهم أركان الهوية الإيطالية ومصدر فخرها العالمي. وبهذا المشروع، تسعى روما إلى تحويل أزمة أمنية أوروبية إلى فرصة لتحديث بنيتها الثقافية، لتظل فنونها وتاريخها محصنة أمام التهديدات البشرية والتقنية على حد سواء.

**أعلنت إيطاليا عن خطة غير مسبقة لدمج الذكاء الاصطناعي في تأمين متاحفها وحماية تراثها الثقافي، وذلك لتوفير نظام استباقي وذكي قادر على التنبؤ بالمخاطر.**

يشملان في مرحلتها الأولى مواقع أثرية ذات حساسية عالية، من بينها بقايا مدينة بومبي القديمة ومتاحف الفاتيكان، على أن يعمم النظام لاحقاً على جميع المؤسسات الثقافية في البلاد بحلول عام ٢٠٢٧. وتأتي هذه الخطوة بينما تواجه أوروبا تزايداً في الحوادث المرتبطة بسرقة الأعمال الفنية أو تخريبها، ما دفع عدداً من الدول إلى مراجعة استراتيجياتها الأمنية. وفي هذا السياق، قالت مديرة هيئة المتاحف الإيطالية،



تنام، موضحاً أن الذكاء الاصطناعي سيستخدم ليس فقط للمراقبة، بل أيضاً للتنبؤ بالمخاطر المحتملة من خلال تحليل أنماط السلوك السابقة والزائرين المتكررين على المواقع. وتعتمد المبادرة كذلك على تقنيات الأمن السيبراني لضمان حماية البيانات الحساسة المتعلقة بالقطع الأثرية ومسارات الزوار، إضافة إلى إنشاء مركز وطني للتحكم في أمن المتاحف، يربط بين العاصمة روما والمدن التاريخية الكبرى مثل فلورنسا و نابولي والبنديقية. وأكدت الوزارة أن المشروعين التجريبيين

قادرة على تحليل السلوك البشري في الوقت الفعلي داخل المتاحف والمناطق الأثرية. وتهدف المبادرة إلى إنشاء شبكة من الكاميرات الذكية وأجهزة الاستشعار الموزعة في أرجاء المتاحف والمواقع التاريخية، بحيث تستطيع هذه الأنظمة التعرف على أي حركة مريبة أو نشاط غير معتاد، كحركات متكررة قرب القطع المعروضة أو محاولات لمسها وتبنيه فرق الأمن بشكل فوري. وأشار مسؤول في الوزارة إلى أن النظام الجديد سيوفر عيناً إلكترونية لا

أعلنت وزارة الثقافة الإيطالية عن خطة غير مسبقة لتحديث أنظمة الأمن في متاحفها عبر دمج تقنيات الذكاء الاصطناعي وتحليلات البيانات الضخمة في خطوة تهدف إلى حماية التراث الثقافي الإيطالي من أي تهديدات مستقبلية، وذلك في أعقاب حادثة السرقة التي هزت متحف اللوفر في باريس الأسبوع الماضي.

ووفقاً لصحيفة لا ريبوبليكا الإيطالية فقد قالت الوزارة إن أمن التراث الثقافي أصبح أولوية قصوى مؤكدة أن الجهود الحالية تركز على تعزيز قدرات المراقبة والتدابير الوقائية في المؤسسات المتحفية والمواقع الأثرية. وأوضحت الوزارة أن مديرية المتاحف الوطنية تعمل على تطوير مشروعين تجريبيين رئيسيين مخصصين لحماية القطع الأثرية النادرة، بتمويل يتجاوز ٧٠ مليون يورو من صناديق الاتحاد الأوروبي، ويمثل هذا المشروع أوسع برنامج لتحديث الأمن الثقافي في أوروبا منذ عقد، ويعتمد على منظومة رقمية

## وزير دفاع بريطانيا: مستعدون لنشر قوات في أوكرانيا حال التوصل لاتفاق بين موسكو وكيف



البريطانية قد تكون جاهزة لانتشار فور حدوث ذلك، مشيراً إلى أن هذا القرار قد يشمل تواجداً لجنود على الأرض. وتتضمن خطة وزير الدفاع البريطاني إعداد أفراد عسكريين للانضمام إلى قوة متعددة الجنسيات يتم إرسالها للمساعدة في تأمين حدود أوكرانيا وقال هيلي - حسيما نقلت شبكة سكاي نيوز البريطانية في نشرتها الناطقة بالإنجليزية - إن القوات

أعرب وزير الدفاع البريطاني جون هيلي اليوم الثلاثاء، استعداد المملكة المتحدة لإنفاق أكثر من ١٠٠ مليون جنيه إسترليني على نشر محتمل للقوات البريطانية في أوكرانيا، وذلك في حال تمكن الرئيس الأمريكي دونالد ترامب من التوصل لاتفاق سلام بين كل من موسكو وكيف. وقال هيلي - حسيما نقلت شبكة سكاي نيوز البريطانية في نشرتها الناطقة بالإنجليزية - إن القوات



## الخارجية الروسية: لم يتم الاتفاق على عقد لقاء بين لافروف وروبينو



سيرجي لافروف، ووزير الخارجية الأمريكي ماركو روبيو، والذي كان من المقرر عقده هذا الأسبوع، قد أُجّل مؤقتاً.

للحد من الأسلحة الهجومية. وأفادت تقارير أمريكية، نقلاً عن المتحدث باسم البيت الأبيض، أن الاجتماع بين وزير الخارجية الروسي

أكد نائب وزير الخارجية الروسي سيرجي ريبكوف، اليوم الثلاثاء، أنه لم يتم الاتفاق من الأساس على عقد لقاء بين وزير الخارجية الروسي سيرجي لافروف، ونظيره الأمريكي ماركو روبيو. وقال ريبكوف، ردّاً على التقارير التي تتحدث عن تأجيل الاجتماع المزمع عقده بين لافروف وروبينو، لا يمكن تأجيل شيء لم يتم الاتفاق عليه، حسيما أفادت وكالة الأنباء الروسية (سبوتنيك).

مشيراً إلى أن الجانب الروسي لم يتلق حتى الآن أي رد من واشنطن على المقترح الروسي بشأن معاهدة ستارت،

## خطوط إنتاج أوروبية في مصر.. السيسي يدعو لتحالف صناعي وتكنولوجي مع أوروبا



**تتمه ص ا**  
وتابع السيسي: «إننا ندعو إلى شراكة استثمارية قائمة على المنفعة المتبادلة حيث توفر مصر فرصاً حقيقية في قطاعات استراتيجية». وأكد أن الاستثمارات الأوروبية في مصر لن تحقق فقط عائداً مالياً، بل ستسهم في بناء اقتصاد إقليمي أكثر توازناً وستدعم استقرار جنوب المتوسط، وستعزز مكانة الشركات الأوروبية، في أسواق تتوسع بشكل سريع ومستمر.

## مصر تلاتين

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:-**  
علي منجيري

**الوكيل الاعلاني**  
جمهورية مصر العربية

**elsherif**  
للتصميم والإعلان

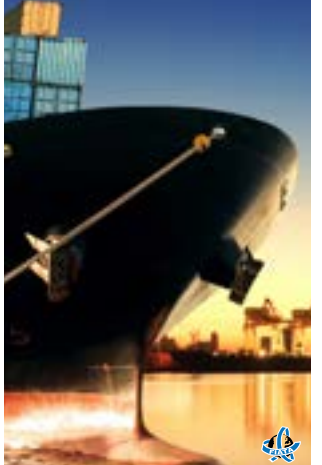
(+202) 01022441900 (+202) 0128361779  
e-mail: cd\_room2004@yahoo.com

**المملكة العربية السعودية**

**Mishal Printing Press**  
CALL NOW  
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.

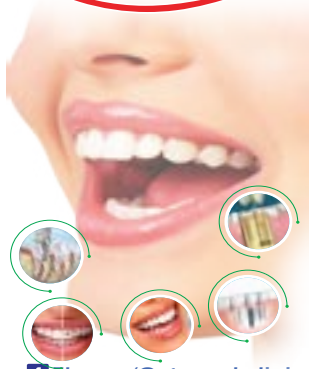
**Sea Freight**



**الظافر لخدمات الشحن**  
Al-Zafer Cargo Services Co.  
خدمات الشحن والتفريغ والنقل البحري

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

**Mohamed Dental Clinic**



**fb.com/Qatameshclinic**  
١١ ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون  
هاتف: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٢٠١٠٠١٦٧٠٩٨  
qatamesh@gmail.com البريد الإلكتروني:



## كلمة العدد



حاول تفهم

...نعم هي حرب  
عالمية ثالثه!...

هذه الحرب التي نحتفل بنهايتها المؤقتة او المستدامة - حرب غزه - مع كل توابعها وصوابعها هي بلاشك حرب عالمية ثالثة .... فيها الكثير من اللاعبين وتجاوزت الحدود والجغرافيا تغطي الحروب التقليدية بكتافها ورعها ..... هي حرب جديدة تحولت الي حرب ضد القانون والانسانيه والمنطق في نظام عالمي انقلب علي الانسانيه والعداله والحريه والضمير... هي حرب شعارها ((أما أنا أو لا أحد)) هذه ليست حرب اعتيادية وليست صراعات مسلحة او خلافات سياسييه افلتت عيارها او صراعات أيديولوجية ... انها حرب تسعى لتطبيع الجحيم ليصبح القهر عاده ومنظر الدم مألوفاً والسكوت قاعده عامه ليس هناك في غزه وحدها بل في كل العالم ..... انها حرب تقتال العداله وتحول الميكافيليه الي دستور عالمي تتر القسوه وتحثي بالدمار ..... حرب علي الانسان وروحه وقدره وإرادته وحرية ..... هي حرب تجعل من الشر وانعدام الضمير القيم السائده ..... هي حرب ضد ما كان يوما أساسياً او اخلاقيا او فكرياً او انسانيا ..... هي حرب لم تصب اصحابها المباشرين بالضرر فقط بل تعداها و اصاب دول حولها تحاول ان تعيد ضبط توازنها فاصابتها بالإرباك واشتد خوفها علي امنها و اقتصادها وقاسمها الاجتماعي ونسجها الفكري والانساني ..... هي حرب هدفها التطبيع لفكرة الا امان وان الخوف من الغد جزء من روتين الحياه والا يقين في كل شئ هو العادي والطبيعي وان تهيمش الانسان وإسكاته امر مفهوم وحريه الرأي والمواطنة ودولة القانون هي ترف لا مكان لها في عالم اليوم ..... عالم يسير نحو القسوه المطلقة صار القمع فيها مقبولا والتطرف مبررا والظلم طبيعيا للحفاظ علي الامن والسايده ..... هي حرب علي الوعي حرب هجينه تجمع بين العنف المسلح والحرب الاقتصاديه والاعلاميه والثقافيه والتجويج والذل هي ادوات للسيطره علي الوعي واعاده تشكيل العقل الجمعي حتي تري الظلم طبيعيا والشر معتادا هي حرب لهندسة المنطقه والعالم وفق مصالح لفته بعينها او لدوله بعينها حتي ولو كان الثمن سحق إنسانية البشر وتدمير المجتمعات وابادة الذاكره ..... حرب لتسطيح المفاهيم لتكون الحقيقه نسبيه والعداله وجهه نظر يتحول فيها الخطأ الي سياسه والخراب الي مشروع واليأس حاله عامه لتصبح فيه الكراهيه طبيعيه وهي ضروره امنيه او خيارا واقعي تري فيه العالم منقسما بين (( من يستحق الحياه ومن لا يستحقها )) لظه من لحظات تطبيع الفوضى يكون فيها غياب القانون والرحمه والحكمه مشهدا مألوفاً لا يثير غضبا ولا استغرابا ..... لكن هل من نجاه ؟ و من وسط هذا الخراب ومن قلب هذا العبث والجنون واللامعقول هل يمكننا النجاه ؟ -ربما فات الأوان - لكن نعم يمكننا الخلاص وذلك الذي يبدأ بالوعي بالرفض امسك بقلبك وعقلك وضميرك واخلقك ارفض التطبيع مع الالم ارفض تصديق الأكاذيب ارفض الموت واطلب الحياه ليس لك وحدك ولكن لك وللآخرين معك ارفض ان تصبح متفرجا علي ذبح الانسانيه باسم الواقعيه السياسييه واسم المصالح لا تجعل ما يحدث تقبله روحك ..... الحرب الحقيقه هي التي لا تطلق فيها الصواريخ والقنابل بل تلك التي تخاض داخل الوعي وحين يهدم الوعي يهدم الإنسان ويصفي ويؤخذ منه آخر ما تبقي من إنسانيه ..... حرب غزه هي حرب عالميه ثالثه تجاوزت الجغرافيا والحدود مجتونه هدفها انا وانت والناس جميعا والانسانيه سلاحهم فيها الدمار والتخريب وسلاحنا فيها الوعي والرفض حتي يفيق الضمير العالمي الصامت او يصيبه ما اصابتنا من الشر .

ولكم تحياتي

محمود صلاح قطامش

Qatamesh@Misrtalateen.com

مصر تلاتين

# 12 قرارا من مجلس الوزراء بالاجتماع الأسبوعي للحكومة.. أبرزها التمويل العقاري

الإلكتروني، وتعاقد وزارة التعليم لإدارة وتشغيل المدرسة الفنية للطاقة النووية ومدارس المتفوقين (STEM).  
١٠. إتاحة خدمات السجل التجاري من خلال مكاتب هيئة البريد المصري كمرحلة أولى تشمل ٤ خدمات، مع اعتماد طباعة الوثائق المؤمنة بالسجل التجاري في البريد والمكاتب المعتمدة لتأمينها.

١١. استعراض مقترح الجهاز المركزي للتنظيم والإدارة بتخصيص جلسة مسائية لأداء اختبارات الوظائف العامة لتيسير الحضور على المتقدمين خاصة من المحافظات البعيدة.  
١٢. الموافقة على توقيع اتفاقيتي شراء الطاقة بين الشركة المصرية لنقل الكهرباء وتحالف (مصدر - إنفينيتي باور - حسن علام)، لإنتاج الكهرباء من الطاقة الشمسية بقدرة ١٢٠٠ ميغاوات وبطاريات تخزين بسعة ٧٢٠ ميغاوات/ساعة في بنبان والواحات.  
تاريخ النشر: ٢٢ أكتوبر ٢٠٢٥  
المصدر: مجلس الوزراء المصري

**مجلس الوزراء يرشخ التنمية المستدامة بتوطين صناعة السيارات الكهربائية ودعم الإسكان والنهوض بالبنية التحتية والمرافق اللوجستية.**

وتعزيز جودة التدريب على صيانة السيارات الصديقة للبيئة.  
٨. الموافقة على مشروع الخط الرابع لمترو الأنفاق بين مصر واليابان، وتمتد من "حدائق الأشجار" إلى "الفسطاط" بطول ١٩ كم و١٧ محطة، لربط أكتوبر والمتحف المصري الكبير بالهرم وشبكة المترو.  
٩. الموافقة على عدد من التعاقدات الحكومية وفقاً للمادة ٧٨ من قانون تنظيم التعاقدات، منها تعاقد أكاديمية الفنون لصيانة وتشغيل نظام التعليم



في الغرف الفندقية.  
٦. الترخيص بإنشاء الميناء الجاف التخصصي بمدينة دمياط للأثاث لصالح شركة مدينة دمياط للأثاث، لدعم صادرات صناعة الأثاث وتسهيل حركة الصادرات والواردات ضمن خطة جعل مصر مركزاً إقليمياً للنقل واللوجستيات.  
٧. الموافقة على مشروع منحة كورية لتطوير تكنولوجيا صيانة السيارات الخضراء لصالح مصلحة الكفاية والإنتاج والتدريب المهني بوزارة الصناعة، يستفيد منه عدد من المحافظات خلال ٧ سنوات لتطوير مراكز التدريب المهني

بالسعر المعلن سابقاً.

٤. الاستمرار في منح التمويل العقاري ضمن المبادرة الرئاسية "سكن لكل المصريين" بنفس الشروط والفائدة المتناقصة (٣٪ - ٨٪) لمدة ٣٠ عاماً لمحدودي ومتوسطي الدخل.  
٥. تعديل محددات مبادرة دعم القطاع السياحي بمد فترة تلقي الطلبات والموافقات المبدئية على التمويل لمدة ٦ أشهر إضافية، ومد فترة سحب القرض حتى ٣٠ يونيو ٢٠٢٥، مع مهلة ٦ أشهر للحصول على رخصة التشغيل بعد أقصى ٣١ ديسمبر ٢٠٢٧، دعماً للتوسع

## الحكومة: تحركات استباقية لضبط الأسواق وعدم زيادة أسعار السلع



وتابع: «هناك مصلحة مشتركة بين الحكومة والقطاع الخاص والمواطنين في استقرار الأسعار، ضبط أسعار السلع الغذائية يساهم في استمرار تراجع معدلات التضخم، وهو ما يهدد الطريق أمام البنك المركزي لمواصلة خفض أسعار الفائدة، بما يعود بفوائد اقتصادية على الشركات والمواطنين على حد سواء»

مع المحافظين لضمان توافر السلع في الأسواق ومنع أي ارتفاعات غير مبررة في الأسعار، إضافة إلى تكثيف الرقابة على الأسواق والتعامل الفوري مع أي تجاوزات، موضحاً أن الحكومة تعمل بالتنسيق مع منافذ البيع المختلفة ونظام السوق الموحد لضبط الأسعار، مشدداً على أن جميع هذه الإجراءات تُنفذ فعلياً على أرض الواقع.

قال المستشار محمد الحمصاني، المتحدث الرسمي باسم مجلس الوزراء، إن تحركات الحكومة بدأت قبل إعلان الزيادات في أسعار الوقود، وذلك بهدف استيعاب تأثيرها على أسعار السلع ومنع أي زيادات غير مبررة. وأوضح الحمصاني، خلال مداخلة هاتفية مع الإعلامي شريف عامر، ببرنامج «يحدث في مصر»، المذاع عبر شاشة «إم بي سي مصر»، أن رئيس مجلس الوزراء الدكتور مصطفى مدبولي عقد اجتماعاً مع ممثلي الاتحاد العام للغرف التجارية واتحاد الصناعات المصرية قبل قرار زيادة أسعار الوقود، وتم خلال اللقاء التوافق على عدم رفع أسعار السلع الأساسية. وأشار إلى أن هناك تسيقاً مستمراً

## وزير الخارجية والهجرة: القمة المصرية الأوروبية تاريخية وتناقش التعاون الاقتصادي وقضايا غزة



أكد وزير الخارجية والهجرة بدر عبد العاطي أن القمة المصرية الأوروبية المنعقدة في العاصمة البلجيكية بروكسل تعد «تاريخية»، باعتبارها الأولى من نوعها في تاريخ العلاقات بين الجانبين، وتعكس عمق الشراكة الاستراتيجية التي جرى ترفيعها في مارس ٢٠٢٤. وقال عبد العاطي، في تصريحات لبرنامج «على مسئوليتي» على قناة «صدى البلد»، مساء الأربعاء، إن القمة تمثل خطوة مهمة في مسار التعاون بين مصر والاتحاد الأوروبي، وتشهد عقد مؤتمر الاستثمار المصري - الأوروبي، الهادف إلى جذب الشركات الأوروبية للاستثمار في قطاعات الطاقة الجديدة والمتجددة، وتكنولوجيا المعلومات والذكاء الاصطناعي، والأمن الغذائي، والصناعة.

وأضاف أن الاتحاد الأوروبي يستضيف عشاء عمل على شرف الرئيس عبد الفتاح السيسي، بمشاركة ٢١ من رؤساء الدول والحكومات الأوروبية، لمواصلة النقاش حول ملفات التعاون الاقتصادي والاستثماري، بما في ذلك حزمة الدعم المالي المقدمة لمصر بقيمة ٧,٢ مليار يورو، واتفاق جديد لتحويل الأموال على ثلاث دفعات. وأشار عبد العاطي إلى أنه سيتم التوقيع على اتفاقية مهمة لتعميق

التعاون العلمي وتبادل الطلاب وأعضاء هيئات التدريس بين الجامعات المصرية والأوروبية، والاستفادة من التقدم الأوروبي في مجالات البحث العلمي وتكنولوجيا الفضاء. وفي سياق متصل، أوضح الوزير أن قضية قطاع غزة ستكون ضمن الملفات المطروحة للنقاش خلال القمة، لافتاً إلى أن الرئيس السيسي بحث مع الممثلة العليا للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية في الاتحاد الأوروبي، كايا كالاس، إمكانية مشاركة مصر في قوة الاستقرار الدولية في القطاع.

وأضاف أن مصر «ترحب بالخطة المقترحة لنشر قوة استقرار دولية»، مع ضرورة صدور قرار من مجلس الأمن يمنحها الشرعية ويحدد ولايتها، مشدداً على أهمية الإسراع في تدريب عناصر شرطة فلسطينية في مصر والأردن لتولي مهام الأمن والاستقرار داخل القطاع. وأشار إلى أن الجانب الأوروبي أبدى رغبة في المشاركة في رعاية مؤتمر القاهرة الدولي لإعادة الإعمار، المقرر عقده في نوفمبر المقبل، موضحاً أن الرئيس السيسي وافق على ذلك، وأن المؤتمر سيشهد مشاركة أوروبية رفيعة المستوى.



# "مدبولي" عن زيادة أسعار الوقود: تحملنا أعباءً كبيرة.. وكان لابد من التصحيح

التي تُعد تويجًا لمسار الشراكة الاستراتيجية الشاملة بين مصر والاتحاد الأوروبي منذ مارس ٢٠٢٤، موضحة أنها قمة مهمة بمشاركة واسعة من قادة الدول الأوروبية. وأوضح أن القمة تتضمن لقاءات للرئيس مع كبار مسؤولي الاتحاد الأوروبي وعدد من القادة الأوروبيين لتعزيز التعاون السياسي والاقتصادي، إلى جانب منتدى اقتصادي يُعقد على هامش القمة لعرض الفرص الاستثمارية في مصر وجذب المزيد من الاستثمارات الأوروبية. وأكد رئيس الوزراء أن الحكومة تولي أهمية كبيرة لهذه القمة وتترقب نتائجها الإيجابية لتعزيز التبادل التجاري ودعم الإصلاحات الهيكلية للاقتصاد المصري بما يحقق المصالح المشتركة بين مصر ودول الاتحاد الأوروبي.

## هناك توافق إيجابي حدث مع صندوق النقد الدولي خلال مشاركة الوفد المصري في الاجتماعات السنوية للصندوق والبنك الدولي.

الاجتماعية لبحث هذه الإجراءات. وأكد مدبولي أن الدولة ما زالت تدعم السولار رغم الزيادة الأخيرة، حيث تبلغ تكلفة اللتر ٢٠ جنيهًا ويُباع للمواطن بـ ١٧,٥ جنيه، بإجمالي دعم للمنتجات البترولية يبلغ ٧٥ مليار جنيه في الموازنة الحالية. وأضاف أن المجتمع كان مهيبًا لزيادة



شهد بعض التأخير بسبب ظروف وتدابير معينة، مؤكدًا أن الطرقات تهدف إلى تعظيم أصول الدولة وليس البيع لمجرد الإعلان عن طرح. وأشار إلى أن الفترة المقبلة ستشهد مزيدًا من الإجراءات الإيجابية التي سيلمسها المواطن في مختلف المجالات، تنفيذًا لتوجيهات الرئيس عبدالفتاح السيسي

قال الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، إن هناك توافقًا إيجابيًا حدث مع صندوق النقد الدولي خلال مشاركة الوفد المصري في الاجتماعات السنوية للصندوق والبنك الدولي، مشيرًا إلى أنه سيتم الإعلان خلال الأسابيع القليلة المقبلة عن موعد زيارة بعثة الصندوق لمصر وبدء عملية المراجعة.

وأضاف مدبولي، خلال مؤتمر صحفي بمقر مجلس الوزراء بالعاصمة الإدارية الجديدة، أن الوفد المصري عرض في واشنطن مؤشرات الاقتصاد المصري والتحسين في القطاعات الإنتاجية مثل التصدير، وتكنولوجيا المعلومات، والسياحة، وهو ما أشادت به المؤسسات الدولية التي أكدت أن الاقتصاد المصري يسير بصورة جيدة. وأوضح أن برنامج الطرقات الحكومية

# أعضاء الاتحاد الأوروبي يقفون ويصفقون لتحية الرئيس السيسي



شهدت قاعة البرلمان الأوروبي في بروكسل لحظة لافتة، حيث وقف أعضاء الاتحاد الأوروبي بكامل أعضائهم مصفيين لتحية السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، أثناء دخوله المقر، وذلك تقديرًا لدور مصر الإقليمي وجهودها في تحقيق الاستقرار بالشرق الأوسط.

# مصر تلاتين تقول



إن الرقابة الأسرية ليست تقييدًا للحرية بل حماية للعقل والوجدان وهي حجر الأساس في بناء شخصية متوازنة قادرة على مواجهة المؤثرات السلبية في الإعلام والمجتمع الرقمي. وكلما كان دور الأسرة حاضرًا وفعالًا كان المجتمع أكثر أمانًا وكان الجيل الجديد أكثر وعيًا وثباتًا على القيم الراسخة.

# رسائل نساء أكتوبر — حين صنعت المرأة السينائية ملحمة الصمود والمقاومة والهوية خلف خطوط العدو

بقلم /سهام عز الدين جبريل



الأمن في الخفاء ومحو الآثار انهم بنات البداية اللواتي يرعين الأغنام قدام مهارات عملية حاسمة: محو آثار أقدام الجنود، تغيير مسارات الرعي، وإخفاء أي أثر قد يؤدي للاكتشاف. هذا الدور البسيط في ظاهره كان عمليًا واستراتيجيًا في آن واحد؛ فالأرض والليل كانت ساحة عملهم، وفهمهم لطبيعة الصحراء جعلهم خط دفاع فعّالًا. \*بيوت العريش كمراكز وطنية بديلة:

حفظ الأمانات وإيواء المؤسسات لم تقتصر مساهمة البيوت على استضافة الافراد والمقاتلين فقط؛ بل استضافت أوراق الدولة ومعداتها: أثاث المدارس، والإدارات الحكومية والأجهزة الاسلحة وسجلات المستشفيات، وأجهزة مؤسسات محلية. حفظ هذه الأمانات داخل جدران المنازل لم يكن عملاً وظيفيًا فحسب، بل حماية للوجود المؤسساتي والذاكرة التنظيمية للمنطقة إلى أن تستعيد الدولة سلطتها حيث تم إعادتها إلى الجهات المصرية المعنية بعد عودة سيناء

\*التعليم كجبهة مقاومة: المعلمون، الطلبة، والأمهات التعليم تحول إلى جبهة محورية لمقاومة التهويد والتبشير : المعلمون قاوموا الروايات المزيّفة داخل الفصول، وابتكروا أساليب لتثبيت الانتماء عبر القصص والتراكيب الثقافية المحلية. الأمهات شجعن بناتهن على التعلم، وغيرن توجهات مجتمعية راسخة بوعي عميق: أن التعليم لم يعد ترفاً، بل أصبح سلاحاً لبناء جيل يعرف تاريخه ويستطيع مقاومة الحملات الفكرية . أما الطلبة فكانوا عنصراً نشطاً في نقل

قارب أكتوبر على الرحيل ولكن ذكرياته لا يمكن أن ترحل ابدا فهو الروح التي بعثت فينا أملاً جديدا وزرعت فينا قيمة البطولة والفداء والمعنى العظيم للانتصار وأركانها الصلبة والناعمة صنعت مجتمع النصر وفي رواية النصر لا تكتمل السطور إلا حين نُقرأ الحكايات الخفية التي كتبها نساء سيناء: أم تحفظ البيت والذكرى، معلمة تُعلم ابنتها كيف تصون الانتماء، طالبة تفك شيفرة رسالة إذاعية، فتاة رعية تمحو أثر الجندي بصبرها، وبيت يتحول إلى مستشفى وسجلات الدولة تُخفى بين الجدران. هذا المقال يوثق، وبعين تحليلية، كيف تحول المجتمع السينائي كله — وعلى رأسه المرأة — إلى جهاز مقاومة متكامل، حضاري، وإنساني، نحت طريقه الثابت خلف خطوط العدو. \*المرأة السينائية: أيقونة قلب المقاومة

الناض لم تكن المرأة مجرد داعم خلفي؛ بل كانت فاعلة استراتيجية. في ظل غياب الدولة أو انحسار حضورها، تولّت المرأة مهام الرعاية، الإيواء، التنظيم، ونقل الدعم للمقاتلين. البيوت كانت تحولت إلى مستشفيات ميدانية تستقبل الجرحى وتُضمد جراحهم، وتصبح أيضاً مراكز اتصال وإيواء للمطاردين. لم تملك المرأة السلاح التقليدي فأبدعته بوسائل أخرى: الذكاء، التحويه، الصبر، والشبكات الاجتماعية المحلية.

\*مهمة نقل المعلومات، الرصد، ورسم خرائط العدو وهي أحد أبلغ أدوار النساء كان في مجال الاستخبارات الشعبية: رصد تحركات العدو وتدوين مراكزه وطرق إمداده، ونقل هذه المعطيات عبر قنوات آمنة إلى خلايا المقاومة. لم يكن العمل استخباريًا عابراً؛ بل تطلب فهماً ميدانيًا، قدرة على الملاحظة، ورباطة جأش في لحظات الحرج. بفضل هذه المعلومة الشعبية، توفرت أدلة تكتيكية أسهمت لاحقاً في تخطيط العمليات والتحرز. \*بنات الرعي: من رعايات و حارسات

\*التأثير الاستراتيجي للمقاومة المجتمعية الوقائع تشير إلى أن نجاح العمليات المستقبلية وتحول المعارك العسكرية إلى انتصارات سياسية لم يكن ليكتمل دون هذا العمق الاجتماعي ومنظومة المقاومة الذي صنعة الأهالي من أدوات التذكارية محلية من نماذج النجدة، الإيواء، المعلومات، التعليم، وحفظ المؤسسات. المقاومة الشعبية — والتي تولت أدوارها النساء بجانب الرجال حيث شكّلت بنية تحتية لا تقل أهمية عن البنية العسكرية، بل مكنت المجتمع من البقاء واستعادة السيادة لاحقاً..

\*خاتمة تحليلية تؤكد تجربة سيناء أن المقاومة أشمل من ساحة القتال؛ إنها عقلية، ذاكرة، تعليم، وتراث. المرأة السينائية، بكل وجوهها — أم، معلمة، طالبة، راعية — لم تكن شاهداً على البطولة فحسب، بل صانعتها. إن توثيق هذه السرديات وإدراجها في الذاكرة الوطنية والمناهج التعليمية والإعلامية هو واجب لتحويل دروس التاريخ إلى مناعة ثقافية مستدامة تقدم نموذج فريد من رسائل نساء أكتوبر التي لا تطفئ فهي دعوة مستمرة للاعتراف، التقدير، والتعلم من حكمة من حمت الوطن عندما غاب عنه الحاضر الرسمي وكلفت نفسها بأدوار ومهام حماية الوطن وإعلاء القيم الوطنية في أصعب الأيام واقسي الظروف . واليوم اتسأل أين هذه القصص والحكايا ومن صنعت خيوط البطولة ونسجن فصل عظيم من ملحمة أكتوبر، نظرة مستقبلية

\*من ذاكرة المقاومة إلى سؤال المستقبل تؤكد تجربة سيناء أن المقاومة ليست حدثاً عسكرياً عابراً، بل حالة وعي متجذرة في الضمير الجمعي، تنبض في التعليم، واللغة، والذاكرة، والبيت. لقد كانت المرأة السينائية — أمًا، وطالبة، ومعلمة، وراعية — صانعة الوعي وسند المقاومة ومهندسة الهوية الوطنية.

تابع ص ٩





# وزير الاستثمار يستعرض جهود الدولة في دعم الاستثمار وريادة الأعمال

الشمسية محليًا، حيث استفسر الحضور عن آليات تصنيع المكونات الأساسية داخل مصر وتقليل الاعتماد على الواردات، حيث أكد الوزير أن الخطة الحكومية تستهدف مضاعفة القدرات الصناعية خلال السنوات المقبلة.

كما شمل النقاش تساؤلًا حول موقع مصر من التطور التكنولوجي العالمي، حيث أوضح الوزير أن الدولة تتابع عن كثب التحولات في مجال الذكاء الاصطناعي وتعمل على إعداد الكوادر المتخصصة لتعزيز القدرة التنافسية.

ورداً على مجموعة من الأسئلة المتعلقة بدور الدول النامية في التحول التكنولوجي العالمي، وفرص التعاون مع الاقتصادات الكبرى، أوضح الوزير أن مصر تسعى لبناء شراكات استراتيجية في مجالات التكنولوجيا والتعليم التقني والبنية الرقمية، مما يتيح دمجها في سلاسل القيمة العالمية وتحقيق نمو مستدام قائم على الابتكار والمعرفة.

واختتم المهندس حسن الخطيب كلمته بالتأكيد على أن مصر تمتلك فرصة تاريخية لتعزيز موقعها الاقتصادي في خضم التحولات العالمية، مشدداً على أن الحكومة تعمل بجدية لاستكمال الإصلاحات المالية والتجارية، ودعم التنويع المحلي، وجذب الاستثمارات في مجالات الطاقة المتجددة والذكاء الاصطناعي، مما يحقق التنمية المستدامة ويعزز مكانة مصر كمركز إقليمي رائد في الاستثمار والتجارة والتكنولوجيا.

التوسع في إنتاج الهيدروجين الأخضر والأمنيا رغم ارتفاع تكلفتها حالياً، مع السعي لتوفير التمويل الميسر وتحسين الجدوى الاقتصادية للمشروعات.

وأشار الخطيب إلى أهمية تعزيز التصنيع المحلي في أفريقيا لبناء صناعة متكاملة بدلاً من تصدير المواد الخام، مؤكداً أن توطيد الصناعة يمثل أولوية وطنية لمصر خلال السنوات المقبلة.

وأكد الوزير أن مصر تسعى لتوطين التكنولوجيا وتعميق التصنيع المحلي بما يعزز قدرتها على المنافسة عالمياً، خاصة مع التحول السريع نحو الذكاء الاصطناعي الذي يمثل فرصة كبيرة للدول النامية إذا ما استعدت له ببنية تحتية قوية وسياسات واضحة.

وقد تضمن اللقاء حواراً مفتوحاً شمل عدداً من التساؤلات الجوهرية التي طرحها المشاركون حول واقع الطاقة في مصر وخططها المستقبلية.

وفي رده على سؤال حول مدى قدرة الدولة على تلبية الطلب المتزايد على الكهرباء في ظل التوسع الصناعي، أوضح الوزير أن مصر تحقق حالياً فائضاً في إنتاج الكهرباء مع العمل على تطوير منظومة تسليم متكاملة ترفع الكفاءة وتقلل التكاليف.

وفي رده على سؤال حول خطة الاعتماد على الطاقة الشمسية، قال الخطيب ان الدولة بدأت بالفعل في هذا الاتجاه من خلال التعاون مع كبرى الشركات العالمية لتوطين مراحل الإنتاج وتحقيق الاكتفاء الذاتي.

وفي سياق آخر، تناولت الأسئلة استراتيجية توسيع إنتاج الطاقة



والتقدم، بما يرفع كفاءة الخدمات الحكومية للمستثمرين.

وانتقل الوزير للحديث عن قطاع السياحة، موضحاً أن مصر وصلت إلى طاقتها الاستيعابية في العديد من المقاصد، خصوصاً الساحل الشمالي، الذي أصبح وجهة سياحية عالمية، مؤكداً أن الحكومة تسعى لتقليص دورة الموافقات على المشروعات السياحية إلى شهر واحد فقط بدلاً من عامين.

كما شدد الخطيب على أهمية التوسع في القطاع الصناعي ووضع خطة طويلة المدى تضمن وضوح الرؤية للمستثمرين، مشيراً إلى أن الدولة تمتلك إمكانات ضخمة في مجالات الطاقة المتجددة خاصة الطاقة الشمسية، وتسعى لتطوير البنية التحتية لشبكات النقل والتخزين بالتعاون مع القطاع الخاص.

وأوضح الخطيب أن الحكومة تعمل على تعزيز التعاون الإقليمي في مجال الطاقة، وتسعى لتصبح مركزاً إقليمياً لتصدير الطاقة في المنطقة، إلى جانب

متخصصة لإعداد الشركات لمرحلة أكثر فعالية وإنتاجية، بما يعزز القيمة المضافة للاقتصاد الوطني.

وتناول الخطيب أهمية تحسين بيئة الأعمال وجعل الممارسات الإدارية أكثر فاعلية لجذب الاستثمار الأجنبي المباشر (FDI)، مشيراً إلى أن المنافسة العالمية على الاستثمارات أصبحت شرسة، ما يتطلب مجهوداً مضاعفاً من الدول النامية لإبراز موقعها الحقيقي وجاذبيتها.

وأوضح الوزير أن الحكومة تعمل على تطوير منصة رقمية موحدة لتأسيس الأعمال ومتابعة الإجراءات الحكومية، إذ تم تقليص عدد الخطوات المطلوبة لتأسيس النشاط التجاري من 34 إلى 9 فقط، ضمن جهود إصلاح شملت أكثر من 275 نشاطاً اقتصادياً، بمشاركة 60 جهة حكومية.

وأضاف الخطيب أن الحكومة نفذت نحو 60% من 300 إجراء إصلاحي لتحسين مناخ الاستثمار، كما تم تطوير قاعدة بيانات تضم أكثر من 380 ألف سجل يتم تحديثها دورياً لمتابعة الأداء

**تعهد الرؤية الاقتصادية المصرية الجديدة على تمكين القطاع الخاص وتسريع الإصلاحات التجارية والضريبية، وتوجيه الاستثمار نحو الطاقة المتجددة (خاصة الهيدروجين الأخضر) والتحول التكنولوجي لدعم التصنيع المحلي.**

الجديدة للحكومة تركز على أربعة محاور رئيسية تشمل السياسة النقدية، والسياسة المالية، والتجارة، ودور الدولة، لتحقيق التوازن بين النمو والاستقرار.

وتحدث الوزير عن الإصلاح الضريبي الذي تبنته الحكومة لتعزيز الثقة والشفافية، من خلال تبسيط الإجراءات الضريبية والرسوم، مما أدى إلى زيادة الإيرادات، وتقليص الدين العام وتشجيع الشركات على تقديم إقراراتها المالية إلكترونياً.

وأشار الخطيب إلى جهود تطوير التجارة الخارجية وتقليص زمن الإفراج الجمركي بنسبة 63%، وتشغيل الموانئ طوال أيام الأسبوع للوصول إلى متوسط يومين قبل نهاية العام، مؤكداً أن السياسة التجارية الجديدة تركز على العدالة والكفاءة والتنافسية، وتوازن الاتفاقيات التجارية بما يعزز مكانة مصر الإقليمية.

وأوضح الوزير أن الحكومة تعمل على إعادة تقييم أصول الدولة وتحسين حوكمة الشركات العامة ورفع كفاءتها الإنتاجية، من خلال إنشاء وحدة

مناقشات تفاعلية بين وزير الاستثمار والتجارة الخارجية ورواد الأعمال حول مستقبل الصناعة والطاقة

الخطيب: الحكومة تركز على تعزيز مساهمة القطاع الخاص باعتباره المحرك الأساسي للنمو الاقتصادي في إطار الحرص على دعم ريادة الأعمال وتمكين الجيل الجديد من رواد الأعمال، شارك المهندس حسن الخطيب، وزير الاستثمار والتجارة الخارجية، في فعاليات الحدث الذي نظّمته منظمة رواد الأعمال بالقاهرة EO Cairo بمشاركة نخبة من أصحاب الشركات والمبتكرين والشركاء الاستراتيجيين، حيث استعرض الوزير جهود الدولة في دعم الاستثمار وريادة الأعمال، ودور الشراكات مع المنظمات الدولية في دفع التنمية الاقتصادية وتعزيز تنافسية الاقتصاد المصري.

وأوضح الوزير أن الدولة نفذت خلال السنوات العشر الماضية برنامجاً استثمارياً ضخماً شمل تطوير الطرق والمدن الجديدة وشبكات النقل والكهرباء والطاقة المتجددة، مؤكداً أن الحكومة تدبر التزاماتها المالية بشكل مستدام وتسعى إلى خفض نسبة الدين إلى الناتج المحلي الإجمالي.

وأكد الخطيب أن الحكومة تركز على تعزيز مساهمة القطاع الخاص باعتباره المحرك الأساسي للنمو الاقتصادي، مشيراً إلى أن مصر تمتلك موقعاً جغرافياً فريداً يؤهلها لتكون مركزاً إقليمياً للاستثمار والتجارة والتصدير.

وأوضح الوزير أن الرؤية الاقتصادية

## المؤشر الرئيسي للبورصة يتراجع بضغوط هبوط أسهم البنك التجاري والشرقية

لتنخفض نسبة المساهم من 5% إلى 3.25%، ونفذت الصفقة من خلال شركة العربي الأفريقي الدولي لتداول الأوراق المالية.

في سياق متصل أعلنت عدد من الشركات المقيدة بالبورصة، نتائج الأعمال عن الفترة المنتهية، ففي قطاع الأغذية والمشروبات والتبغ، حققت الشركة الشرقية-إيسترن كومباني، إجمالي إيرادات بلغت 106.6 مليار جنيه خلال السنة المالية المنتهية في 30 يونيو عام 2025 مقابل 64.8 مليار جنيه خلال الفترة المماثلة في 30 يونيو عام 2024 بزيادة بقيمة 41.8 مليار جنيه بنسبة نمو 65%، وبلغ صافي الربح 9.7 مليار جنيه مقارنة مع 9.2 مليار جنيه بزيادة بقيمة 529 مليون جنيه بنسبة نمو 6%.

وحققت شركة أوراسكوم للاستثمار القابضة، إيرادات تشغيل بلغت 163 مليون جنيه، خلال الفترة المالية المنتهية في 30 يونيو عام 2025، وبلغ صافي الخسائر بعد الضريبة 620 مليون جنيه.



للمنتجات السياحية، وبايونيرز بروبرتيز للتنمية العمرانية عدد 80 ألف سهم، 109.8 ألف سهم، 2.5 مليون سهم، 8.8 مليون سهم، على الترتيب، واشترى مساهم رئيسي بشركة المصرية لنظم التعليم الحديثة عدد 200 ألف سهم.

فيما باع داخليين بشركات بام هيلز للتعمر، والمصرية للمنتجات السياحية، والوادي العالمية للاستثمار والتنمية، وشركة مستشفى كليوباترا عدد 250 ألف سهم، 2.5 مليون سهم، 125.5 ألف سهم، 200 ألف سهم، على الترتيب، وباعت مجموعة مرتبطة بداخليين بشركات العاشر من رمضان للصناعات الدوائية والمستحضرات التشخيصية-راميدا، ومجموعة إي إف جي القابضة، واي فاينانس للاستثمارات المالية والرقمية عدد 250 ألف سهم، 345.3 ألف سهم، 103.7 ألف سهم، على الترتيب.

وشهدت البورصة، تنفيذ صفقات خلال جلسة اليوم، أبرزها إعلان الشركة المصرية العربية (فمار) لتداول الأوراق المالية والسندات، بيع المساهم مصطفى إسماعيل عارف رزق عدد 1.6 مليون سهم بمتوسط سعر 3.6 جنيه بقيمة إجمالية 5.7 مليون جنيه،

التجاري والتطوير العقاري، والنيل للأدوية والصناعات الكيماوية-النيل، وأكتوبر فارما.

كما أعلنت إدارة البورصة، عن تنفيذ صفقة على أسهم شركتي أكت فاينانشال للاستشارات، وبايونيرز بروبرتيز للتنمية العمرانية، المصدرة لعدد 11.3 مليون سهم بقيمة إجمالية 34.9 مليون جنيه، في إطار نقل ملكية اسهم لنظام الإثابة والتحفيز للعاملين، والثانية لعدد 16 مليون سهم بقيمة 52.8 مليون جنيه، للثانية.

تباينت تعاملات الداخلين والمساهمين الرئيسيين والمجموعات المرتبطة بهم، خلال جلسة تداول أمس الإثنين، إذ اشترى داخليين بشركات العربية للأسمنت، وابن سينا فارما، والخليجية الكندية للاستثمار العقاري العربي، وي انفستمنتس القابضة، وديجتايز للاستثمار والتقنية، وبايونيرز بروبرتيز للتنمية العمرانية في ار اي جروب عدد 500 سهم، 10.3 ألف سهم، 250 ألف سهم، 10 آلاف سهم، 814 سهماً، 16 مليون سهم، على الترتيب.

كما اشترت مجموعة مرتبطة بداخليين بشركات سبأ الدولية للأدوية والصناعات الكيماوية، ومجموعة إي إف جي القابضة، والمصرية

تباين أداء مؤشرات البورصة المصرية بمنتصف تعاملات جلسة اليوم الثلاثاء، منتصف جلسات الأسبوع، إذ تراجع المؤشر الرئيسي بضغوط هبوط أسهم البنك التجاري الدولي-مصر (سي أي بي)، والشرقية إيسترن كومباني، وإعمار مصر للتنمية، فيما ارتفع مؤشر إيجي إكس 70 وإيجي إكس 100، وسط تداولات بلغت 2.5 مليار جنيه خلال ساعتين.

تراجع مؤشر "إيجي إكس 30" بنسبة 0.4% ليصل إلى 37822 نقطة، وهبوط مؤشر "إيجي إكس 70" بنسبة 0.42% ليصل إلى مستوى 46387 نقطة، وانخفض مؤشر "إيجي إكس 30 للعائد الكلي" بنسبة 0.42% ليصل إلى مستوى 17028 نقطة، ونزل مؤشر "EGX35-LV" بنسبة 0.16% ليصل إلى مستوى 4262 نقطة.

فيما ارتفع مؤشر الشركات المتوسطة والصغيرة "إيجي إكس 70 متساوي الأوزان" بنسبة 0.3% ليصل إلى مستوى 11925 نقطة، وصعد "إيجي إكس 100 متساوي الأوزان"، بنسبة 0.12% ليصل إلى مستوى 15661 نقطة، ونزل مؤشر الشريعة الإسلامية بنسبة 0.32% ليصل إلى مستوى 3830 نقطة، وهبوط مؤشر تميز بنسبة 0.54% ليصل إلى مستوى 15928 نقطة.

أعلنت إدارة البورصة المصرية، إيقاف التداول على 6 أسهم لمدة 10 دقائق لتجاوزها نسبة الـ5% صعوداً أو هبوطاً خلال جلسة تداول اليوم الثلاثاء، وهم: مطاحن ومخابز شمال القاهرة، ومطاحن ومخابز جنوب القاهرة والجيزة، والقاهرة للأدوية والصناعات الكيماوية، وكوبر للاستثمار

## "جولدمان ساكس" تحذر من مخاطر اضطراب في إمدادات المعادن النادرة والحيوية



القمة المرتقبة بين الرئيسين دونالد ترامب وشي جين بينج.

وأوضحت "جولدمان ساكس" أن سوق المعادن النادرة بلغ نحو 6 مليارات دولار العام الماضي، وهو حجم صغير مقارنة بسوق النحاس الذي يزيد عنه بنحو 33 ضعفاً، إلا أن أي اضطراب بنسبة 10% في الصناعات المعتمدة على تلك المعادن قد يؤدي إلى خسائر اقتصادية عالمية تقدر بـ150 مليار دولار، إضافة إلى ضغوط تضخمية ناتجة عن نقص الإمدادات.

ورجعت المؤسسة أن تكون عناصر السماريوم والجرافيت واللوتيتيوم والتريبيوم الأكثر عرضة لأي قيود تصديرية جديدة، نظراً لأهميتها في صناعات الطيران والدفاع والمغناطيسات المقاومة للحرارة.

كما توقعت أن تمتد القيود مستقبلاً لتشمل العناصر الأرضية الخفيفة مثل السيريوم واللانثانوم التي تحتفظ الصين بنصيب الأسد من عمليات تعدينها وتكريرها.

حذرت مؤسسة "جولدمان ساكس" من تزايد المخاطر التي تهدد سلاسل الإمداد العالمية للمعادن النادرة والمعادن الحيوية، مشيرة إلى استمرار هيمنة الصين على قطاعات التعدين والتكرير والتصنيع ذات الصلة؛ ما يحد من قدرة الدول الأخرى على بناء سلاسل توريد مستقلة.

وذكرت المؤسسة، في تقرير صادر، اليوم الثلاثاء، أن الصين تسيطر على نحو 69% من إنتاج المعادن النادرة عالمياً، و92% من عمليات تكريرها و98% من صناعة المغناطيسات المرتبطة بها، موضحة أن تلك العناصر تعد أساسية في قطاعات التكنولوجيا المتقدمة، والذكاء الاصطناعي والطاقة المتجددة والدفاع.

جاء التحذير بعد إعلان بكين، في التاسع من أكتوبر الجاري، توسيع قيودها على صادرات المعادن النادرة بإضافة خمسة عناصر جديدة إلى قائمة المواد الخاضعة للرقابة، وفرض تدقيق إضافي على الشركات العاملة في مجال أشباه الموصلات، وذلك قبل

تابع ص ٨



# عجب العجاب فى أرض الحرمين

السورود فى الربيع. التكنولوجيا ليست طارئة، بل جزء من النسيج اليومي... وعدت إلى ابنتي في جدة، وأنا أعلم أن هذه الرحلة لم تكن مجرد زيارة، بل كانت درساً في كيف يُبنى وطن... لا بالحجارة فقط، بل بالإرادة. وفى الأخير... همست لنفسي إن للأماكن أرواحاً، هنا في أرض الحرمين، الروح تسبق المكان، وتحضنك قبل أن تخطو إليه. إنها أيام قليلة، لكنها كانت كافية لأرى بعيني عجب العجاب، نهضة عمرانية وصناعية وتكنولوجية تملأ المكان ضياءً، وتمنح الزائر شعوراً بأنه يسير في بلد لا يخطو نحو المستقبل فقط، بل يصنعه.. والى اللقاء : دكتور / السيد مرسى الصعيدى

الغيم، والمساجد تتلألأ بأضواء لا تشبه غيرها... أضواء لا تبهرك بقدر ما تضيء قلبك، هنا تشعر أن الماضي والمستقبل يتصافحان، وفي المدينة المنورة، الحلم حين يتحقق، الهواء رقراق ناعم كهمس الأمهات، والروح ترتدي عباءة الطمأنينة، الناس يتبادلون النظرات كما يتبادل الصائمون التمر عند الغروب... بلطف، وبحب، وبسلام، وفي رحاب المسجد النبوي، وجدت صحة صالحة التي انعم الله عليهم بالخير والبركات، وقلت لنفسي: هنا لا يُقاس الزمن بالدقائق والساعات، بل بالنبضات، ولأن الحداثة ليست أضواءً فحسب، فقد رأيت في كل شبر من هذه الأرض عملاً منظماً، وتخطيطاً دقيقاً، ومشاريع تنبت كما تنبت

اليوم بجانب ذلك مقصداً للعقل والعين... عمران شاهق يعلو نحو السماء، وحداثة تتسلل برقة إلى كل زاوية، وكل مبنى يروي فصلاً من كتاب نهضة لا تُكتب بالبحر، بل بالعمل، تلمس في ملامحها إصراراً أنيقاً على أن يكون الغد أجمل من اليوم، فهذه مدنٌ ناهضة تتلألأ في الليل كالنجوم، ومشروعات تنبض بالحياة في وضوح النهار، وكأن البلاد تعانق المستقبل بيد، وتُكرّم ماضيها العريق باليد الأخرى، وفي مكة المكرمة، شعرت أنني لا أسير وحدي، بل يرافقني سيل من السكينة ينساب في عروقي بهدوء، فالشوارع الفسيحة، كأنها فتحت للسماء لا للبشر، رأيت الأبراج تحيط بالحرم المكي الشريف كأنها حراس الزمن الجديد تشق عنان

لم أكن أتصور، وأنا أعبّر بوابة الطائرة إلى أرض الحرمين، أن هذه الرحلة ستوقظ في كل تلك الأحاسيس التي اعتقدت أنها نامت منذ زمن بعيد، كان كل شيء من حولي يهمس بحديث مختلف، حديث لا يُقال بل يُشعر به، منذ أن وطأت قدمي مدينة جدة (عروس البحر الأحمر) التي تجمع البحر والتاريخ، أخذني الدهول من أول لحظة... فقد وجدت نفسي أمام مشهد ليس كأى مشهد، وواقع يفوق الخيال، فالبحر يهمس بلغة العراقة، والمدينة ترد عليه بأبراجها وأسواقها الذكية وشوارعها الواسعة المنسقة، التي تنبض بحياة لا تهدأ مشهد لا تصوغه الكلمات بسهولة فهذه البلاد التي كانت يوماً مقصداً للروح والعبادة، أصبحت



دكتور / السيد مرسى

## بالصور.. محافظ شمال سيناء يتوقف لمساعدة أسرة تعطلت سيارتهم على الطريق



عادل رستم  
على الطريق، وكان بداخلها سيدات وأطفال، حيث قام بتزويدهم بالبنزين من سيارته الخاصة حتى يتمكنوا من استكمال رحلتهم بأمان.



## الرئيس السيسي: ما حدث فى شرم الشيخ كان إنجازا حقيقيا وخطوة فى مسار ممتد

وقت يشهد فيه الاقتصاد العالمى، الكثير من عوامل عدم الاستقرار والتوتر. وتابع الرئيس السيسي: "من هذا المنطلق: أولت اجتماعاتنا اليوم اهتماما خاصا، بضرورة الارتقاء بمستوى التعاون القائم، في المجالين الاقتصادى والاستثمارى، مع التركيز بصفة خاصة، على الاستثمار في رأس المال البشرى، باعتباره أحد أهم محاور شراكتنا الاستراتيجية الشاملة، بالإضافة إلى ضرورة استشراف فرص ومجالات جديدة للتعاون". مشاركة الرئيس عبد الفتاح السيسي في القمة مشاركة الرئيس عبد الفتاح السيسي في القمة وأضاف الرئيس السيسي، أن قمة اليوم مثلت أيضا فرصة جيدة لتبادل وجهات النظر، حول العديد من التحديات والأزمات، التي تمر بها منطقة الشرق الأوسط والقارة الأوروبية، حيث أطلع القادة الأوروبيين، على ما بذلته مصر، انطلاقا من مسؤوليتها التاريخية ودورها الإقليمي، من جهود مكثفة، بهدف التوصل إلى وقف إطلاق نار شامل ومستدام فى قطاع غزة، استنادا إلى خطة السلام التي طرحها الرئيس الأمريكى "دونالد ترامب"، حتى وصلنا إلى اللحظة التاريخية، حين تم التوقيع على "إعلان الرئيس ترامب للسلام المستدام والرخاء" في مدينة "شم الشيخ"، يوم ١٣ أكتوبر الجارى بمشاركة رئيس المجلس الأوروبي "أنطونيو كوستا"، وعدد كبير من قادة دول الاتحاد الأوروبي والعالم. وتابع الرئيس السيسي: "ولعلنى أغتنم هذه المناسبة، كي أؤكد أن ما حدث كان إنجازا حقيقيا ولكنه في الوقت ذاته، خطوة في مسار ممتد، يستهدف تهينة الظروف لاستئناف مسار السلام العادل والشامل، القائم على حل الدولتين، وإقامة الدولة الفلسطينية المستقلة، على خطوط الرابع من يونيو ١٩٦٧، وعاصمتها "القدس الشرقية".

الجانب الأوروبي، على حفاوة الاستقبال وكرم الضيافة، منذ وصولي إلى بروكسل". وأكد الرئيس السيسي أنه يحل اليوم ضيفا على مؤسسات الاتحاد الأوروبي، بعد أشهر قليلة، من دخول الشراكة الاستراتيجية والشاملة، بين مصر والاتحاد الأوروبي، عامها الثانى، كي نجنى معا، ثمار الارتقاء بتلك العلاقة، وندفعها مجددا نحو الأمام، لتحقيق مصالح وطموحات شعوبنا، ومواجهة التحديات الجسام، التي تواجه جوارنا الجغرافى المشترك، بل والعالم بأسره. وأضاف الرئيس السيسي، أن هذه القمة المصرية الأوروبية اليوم، تكتسب أهمية خاصة لأسباب عدة: أولا- لكونها الأولى من نوعها، التي يعقدها الاتحاد الأوروبي، مع أحد شركائه من دول جنوب المتوسط، أو دول الشرق الأوسط. وثانيا- لأنها تأتي في توقيت بالغ الأهمية والتعقيد، إقليميا ودوليا لتعكس الأولوية التي يمنحها الجانبان المصرى والأوروبى، لترسيخ شراكتهما الاستراتيجية، ولتعظيم استفادة الجانبين من تلك الشراكة، سواء فيما يتعلق بالتشاور والتنسيق، حول التحديات السياسية والأمنية والاقتصادية المشتركة على ضفتي المتوسط، أو لاستكشاف آفاق جديدة، لزيادة حجم التعاون الاقتصادى والتنموى، بين مصر ودول الاتحاد الأوروبي. وقال الرئيس السيسي، إن العلاقات بين مصر ودول الاتحاد الأوروبي، ليست وليدة اليوم، وإنما تضرب بجذورها في عمق التاريخ والجغرافيا، وترتبطهما المصالح المشتركة. فالاتحاد الأوروبي، هو الشريك التجارى الأول لمصر، والداعم الرئيسى لبرامج التنمية المستدامة والتحديث في بلادنا ومصر بدورها، معبر آمن وجسر حيوى لأوروبا، يربطها بالعالمين العربى والأفريقى، وشريك جاد، يجدر الاعتماد عليه لاستقبال الاستثمارات الأوروبية، والإسهام في سلاسل الإنتاج الأوروبية، في



تتمه ص ا

وتناول الرئيس في كلمته كذلك التحديات العابرة للحدود، مثل الهجرة غير الشرعية، وتدهور الأوضاع الإنسانية، والإرهاب، والهجمات السيبرانية، مؤكداً أن مصر تظل طرفاً مسؤولاً في مواجهتها، وتسعى دوماً إلى ترسيخ السلام والاستقرار وتحقيق الرفاهية في المنطقة، وهو ما تجلى في استضافتها لقمة "شم الشيخ للسلام" لإنهاء الحرب في قطاع غزة، وسعيها المستمر للوساطة في حل النزاعات الإقليمية، معرباً عن التطلع إلى نقاشات بناءة خلال القمة. وأوضح المتحدث الرسمي أن فعاليات القمة تضمنت مناقشات حول عدد من القضايا الجيوسياسية المختلفة، ومن ضمنها تطورات الوضع في قطاع غزة، الأزمات في ليبيا، السودان، سوريا، القرن الإفريقى، الملف النووى الإيراني، الحرب في أوكرانيا، اليمن، والبحر الأحمر، فضلاً عن موضوعات الهجرة وتعزيز الشراكة الاستراتيجية بين مصر والاتحاد الأوروبي، والجوانب الاقتصادية والاستثمارية، وغير ذلك من الموضوعات التي تندرج ضمن محاور اتفاقية الشراكة الاستراتيجية والشاملة بين مصر والاتحاد الأوروبي، حيث استعرض الجانبان موقفهما إزاء كل من تلك القضايا والموضوعات. وأشار المتحدث الرسمي إلى أنه بعد انتهاء القمة المصرية الأوروبية، تم عقد مؤتمر صحفي مشترك جمع الرئيس مع رئيس المجلس الأوروبي ورئيسة المفوضية الأوروبية، حيث ألقى الرئيس كلمة بهذه المناسبة. وقال الرئيس السيسي: "سمحوا لى أن أقدم بخالص الشكر والتقدير، إلى

وصرح السفير محمد الشناوى، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية بأن كلا من رئيس المجلس الأوروبي ورئيسة المفوضية الأوروبية كانا في استقبال الرئيس السيسي لدى وصوله إلى مقر المجلس الأوروبي، حيث التقطت صور تذكارية بهذه المناسبة، أعقبها لقاء ثنائي بين الرئيس والمسؤولين الأوروبيين، بحضور وزير الخارجية المصري، تلاه توقيع عدد من الاتفاقيات المشتركة، وأوضح السفير محمد الشناوى، المتحدث الرسمي، أن القمة بدأت بكلمتين ترحيبيتين من رئيس المجلس الأوروبي ورئيسة المفوضية، ثم ألقى الرئيس كلمته الافتتاحية، التي عبّر فيها عن بالغ الامتنان لحفاوة الاستقبال، وأوضح المتحدث الرسمي، أن القمة المصرية الأوروبية بدأت بكلمتين ترحيبيتين من رئيس المجلس الأوروبي ورئيسة المفوضية الأوروبية، ثم ألقى الرئيس كلمته الافتتاحية، التي أعرب فيها عن بالغ الامتنان لحفاوة الاستقبال، مؤكداً أن القمة تمثل تجسيدا للالتزام المشترك بتعزيز الشراكة الاستراتيجية والشاملة بين مصر والاتحاد الأوروبي، معرباً عن التطلع لبحث سبل تعميق التعاون في مجالات محورية تشمل الاستثمار، والتنمية المستدامة، والطاقة، والأمن، والتعليم، والابتكار والهجرة. كما أكد سيادته أن مصر تُعد شريكاً موثوقاً للاتحاد الأوروبي، وتمثل عمقاً استراتيجياً له، وتمتلك من الإمكانيات ما يؤهلها لتكون شريكاً صناعياً وتكنولوجياً فاعلاً.



## الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات النعناع

والرئة. كما وجد أن رائحة النعناع تساعد على استرخاء الجسم وتخليصه من الإجهاد وتشجيع إفراز هرمون السعادة «السيروتونين»، وبهذا يمكنه علاج الاكتئاب والتعب وإبعاد القلق والتوتر. كما أن احتواء أوراق النعناع على كمية جيدة من البوتاسيوم، الذي يساعد على استرخاء الأوعية الدموية والمحافظة على توازن السوائل في الجسم، وبالتالي خفض ضغط الدم وتنظيم معدل النبض. كما أن شم أوراق النعناع الطازجة يعالج مشكلة الغثيان وذلك من خلال تفعيل الإنزيمات الضرورية لعملية الهضم. ولقد وجد أن استنشاق رائحة النعناع القوية يساعد على تحسين الذاكرة والوظائف المعرفية وزيادة اليقظة. كما أن محتوى أوراق النعناع من الكالسيوم والفوسفور وفيتامين هـ، د، ج، وكميات صغيرة من فيتامين ب المركب يساعد على تقوية وتحسين جهاز المناعة في الجسم، والوقاية من العديد من الالتهابات والأمراض. وتستخدم أوراق النعناع في تنشيط إفرازات الكبد والصفراء وعلاج الأزمات العصبية. وبما أن النعناع يعتبر محفزاً للإنزيمات الهاضمة التي تساعد على امتصاص المواد المغذية من الطعام واستهلاك الدهون وتحويلها إلى طاقة قابلة للاستخدام، فإنه قد يساعد بطريقة ما على تحفيز حرق الدهون في الجسم بشكل أفضل وأسرع، وبالتالي المساعدة في فقدان الوزن. ويتميز زيت النعناع بخصائص مطهرة ومضادة للحكة، لذلك يعتبر عصير النعناع منظف فعال للبشرة، حيث يعمل على تنعيم الجلد ويساعد في علاج الالتهابات والحكة.



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

يعتبر النعناع من المحاصيل الطبية ذات الانتشار والاستعمال الواسع، حيث يزرع في العديد من دول العالم، وينتشر استخدامه كمشروب منفرد أو إضافته إلى مشروبات أخرى، وفي تصنيع العديد من الأدوية، وكذلك يدخل في صناعة الحلويات والأغذية المختلفة، وغيرها من الصناعات، كما أنه فاتح للشهية، ولهذا فهو متعارف عليه كأحد المقبلات ويدخل في العديد من أطباق الطهي. ولقد استخدم منذ القدم في الطب البديل وعلاج العديد من الحالات، مثل علاج العديد من مشاكل الجهاز الهضمي، حيث وجد أنه يعمل على زيادة إفراز ونشاط الغدد اللعابية والإنزيمات الهاضمة، مما يساعد الجهاز الهضمي في عملية الهضم، ويساعد في علاج حالات عسر الهضم. كما وجد أن له دور في علاج مشاكل القولون العصبي وتخفيف أعراضه، والمساعدة في التغلب على الحموضة والتخلص من انتفاخ البطن، ويعزز صحة الفم ويقي على رائحته الكريهة، ويحارب البكتيريا المسؤولة عن تسوس الأسنان، ولهذا يستخدم في معاجين وغسول الفم، ويساعد على محاربة العدوى عن طريق الفم. كما أن النعناع يعالج العديد من اضطرابات الجهاز التنفسي، حيث تساعد أوراقه على تخفيف الاحتقان في الأنف والحنجرة والقصات الهوائية والرئتين، وتسرع من عملية الشفاء خاصة في نزلات البرد والأنفلونزا. كما وجد أن له فوائد في علاج مرض السل، وله كذلك خصائص علاجية تساعد على تخفيف أعراض الربو، حيث أن رائحته القوية جدا تساعد على فتح الممرات الهوائية وتعمل على إراحة النفس، ولهذا يدخل ضمن صناعة أجهزة الاستنشاق، كما أن تناول النعناع يساعد على تخفيف السعال، وطرد البلغم، وينشط القلب والدورة الدموية، وله خصائص مضادة للالتهابات. وقد وجد أن النعناع يساعد على تسكين الآلام وخاصة آلام المعدة والعضلات والصداع، كما أنه مهدئ للأعصاب، ويساعد على الاسترخاء، ويساعد على تخفيف آلام الدورة الشهرية. كما أن بعض الإنزيمات المتواجدة بالنعناع تساعد على الوقاية من السرطان وعلاجه وخاصة سرطان البروستاتة، والجلد،

## بدون كافيين.. مشروبات صباحية للتحكم في ارتفاع ضغط الدم

الموجود في الليمون كمضاد أكسدة طبيعي، مما يساعد على تقليل الإجهاد التأكسدي، وهو أحد المحفزات الخفية لارتفاع ضغط الدم، ووفقاً لدراسة نُشرت في المعاهد الهندية للصحة، فإن تناول الأطعمة الغنية بفيتامين سي بانتظام يمكن أن يخفض ضغط الدم الانقباضي بشكل طفيف، كما يساعد هذا المشروب في الحفاظ على ترطيب الجسم، وهو أمر ضروري لتعزيز مرونة الأوعية الدموية، ومع ذلك، من المهم التأكد من أن ماء الليمون ليس حامضاً جداً، لأن الحموضة الزائدة قد تسبب انزعاجاً لمن يعانون من حساسية المعدة. عصير البنجر.. منظم ضغط الدم الطبيعي اكتسب عصير البنجر مكانته كأحد أكثر المشروبات لإدارة ارتفاع ضغط الدم، فهو غني بمحتواه من الترات الغذائية، ويساعد الجسم على إنتاج أكسيد

غالبًا ما تُحدد العادات التي نقوم بها في الصباح إيقاع اليوم بأكمله، وبالنسبة لمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم، قد تكون بداية اليوم مهمة أكثر من مجرد الراحة، بل قد تكون نقطة علاج إذا تم استغلالها بشكل صحيح، حيث أن اختيار مشروب الصباح المناسب يُعزز وظائف القلب، ويُحسن الدورة الدموية، ويُوازن استجابة الجسم للتوتر، ولكن ليس كل مشروب "صحي المظهر" مُفيداً للقلب، فبعضها قد يرفع ضغط الدم أو يُجهد الشرايين بشكل طفيف، وهو ما يوضحه تقرير موقع "Healthline". فيما يلي.. مشروبات يساعد تناولها في الصباح على التحكم بمستويات ضغط الدم تحت السيطرة: الماء الدافئ مع الليمون.. بداية لطيفة للشرايين تناول كوب من الماء الدافئ مع الليمون من أسهل الطرق لبدء يومك، حيث يعمل فيتامين سي

تابع ص ١٠

## سمك ولا دجاج.. أنواع البروتين صديقة للقلب وتحافظ على سلامته

في الدم، ما يقلل من عوامل الخطر الشائعة مثل ارتفاع الكوليسترول والسمنة.

البروتين ليس واحدًا في كل مكان الأطعمة الغنية بالبروتين تختلف في تأثيرها على الجسم. فمصدر البروتين هو ما يصنع الفارق الحقيقي بين نظام داعم لصحة القلب وآخر قد يضرها. الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين تمد الجسم بأحماض أوميغا ٣، وهي معروفة بتقليل الالتهابات وتحسين نبضات القلب. البقوليات والمكسرات تقدم مزيجًا من البروتين والألياف والدهون الصحية التي تساعد على خفض الكوليسترول الضار.

منتجات الألبان قليلة الدسم توفر البروتين مع معادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم التي تساهم في ضبط ضغط الدم. أما اللحوم الحمراء والمصنعة فهي تحتاج إلى الحذر. فارتفاع محتواها من الدهون المشبعة والأملاح يجعلها مرتبطة بزيادة خطر أمراض القلب والشرايين.

تابع ص ١٠



لا يمكن للجسم أن يعمل بكفاءة دون بروتين، فهو المسؤول عن بناء العضلات وترميم الأنسجة وتنظيم وظائف الجسم الحيوية. غير أن نوع البروتين الذي نختاره هو ما يحدد تأثيره على القلب، بين الوقاية من أمراضه أو الإسهام في حدوثها. بحسب موقع Everyday Health، فإن البروتين يلعب دوراً مزدوجاً، فبينما يمد القلب بالعناصر التي يحتاجها ليبقى قوياً، قد يؤدي الإفراط في بعض أنواعه إلى زيادة الضغط على الجهاز القلبي الوعائي. البروتين عنصر أساسي لا غنى عنه، لكن قيمته الصحية تتوقف على مصدره وكميته. القلب يستفيد عندما يكون البروتين متنوعاً ومتوازناً، يأتي من

## ما الكمية التي يستطيع جسمك هضمها من البروتين في وجبة واحدة؟

أميني متفرع السلسلة يلعب دوراً مهماً في تحفيز العضلات، ولتحفيز عمليات بناء العضلات بفعالية، يجب أن توفر كل وجبة ما يقارب ٣-٢٥ جرامات من الليوسين للجسم ويمكن تحقيق ذلك من خلال تناول مصادر بروتين عالية الجودة مثل البيض والحليب والأسماك واللحوم الخالية من الدهون، ومن يعتمدون على أنظمة غذائية نباتية، فإن الجمع بين مصادر البروتين التكميلية مثل العدس والأرز يمكن أن يضمن تناول كمية كافية من الليوسين. اختر مصادر بروتين عالية الجودة: أدرج مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالبروتين لضمان مستوى كامل من الأحماض الأمينية. تناول الأطعمة الغنية بالليوسين: تأكد من احتواء كل وجبة على كمية كافية من الليوسين. ادمجه مع تمارين المقاومة: مارس تمارين القوة لتعزيز تأثير تناول البروتين في بناء العضلات. تجنب الإفراط في تناول وجبة واحدة: قد لا يوفر تناول كمية زائدة من البروتين في وجبة واحدة فوائد إضافية، وقد يؤدي إلى تناول سعرات حرارية غير ضرورية.



من وزن الجسم هو الكمية المثالية. الآن، لكل وجبة، يمكنك استهلاك ما يصل إلى ٠,٤-٠,٣ جرام من البروتين لكل كيلوجرام من وزن الجسم لكل وجبة، وهذا يعادل حوالي ٢٠-٤٠ جراماً من البروتين لكل وجبة لمعظم البالغين ويجب أن يكون أكثر من كافٍ للوصول إلى هدف البروتين لهذا اليوم. وبينما تستطيع أمعاؤك التعامل بسهولة مع هذا البروتين والأحماض الأمينية الموجودة فيه، فإن السؤال "مدى فعالية هذا البروتين" يعتمد على كيفية توزيعه على مدار اليوم. كما أن الجرعات الكبيرة، التي تتجاوز النطاق الأمثل، لا تُهدر، بل تُطيل الاستجابة الابتنائية أو يستخدمها الجسم للإصلاح وإنتاج الطاقة. والآن، يأتي الليوسين، وهو حمض

البروتين هو أساس الصحة، فهو يدعم نمو العضلات، ويصلح الجسم، ويدعم وظائف المناعة، ويساهم في إنتاج الهرمونات، ومع ذلك، يبقى السؤال: ما هي كمية البروتين التي يستطيع الجسم امتصاصها أو استخدامها دفعة واحدة؟ هذا ما نتعرف على إجابته في السطور التالية، بحسب موقع "نايمز ناو". فهم الأساس العلمي لامتصاص البروتين على عكس ما يعتقده معظم الناس، يمكن للجسم امتصاص جميع أنواع البروتين دفعة واحدة والمشكلة لا تكمن في الهضم، بل في كمية البروتين المستهلكة التي تصل إلى العضلات قبل أن تختفي من الجسم. ووفقاً للأبحاث والخبراء، فإن استهلاك ما يقارب ٢٠-٢٨ جرام من البروتين





# ألقاب السيد أحمد البدوي.. بين السطوحى وعيسوي والملثم البدوي

**بعد السيد أحمد البدوي أحد أبرز رموز التصوف في العالم الإسلامي، وقد نال مكانة رفيعة توجتها عشرات الألقاب مثل السيد وأبو الفتيان والملثم، التي عكست جوانب شخصيته الروحية المتميزة بالزهد والشجاعة والكرامات.**

يعد السيد أحمد البدوي أحد أبرز رموز التصوف في العالم الإسلامي، وقد نال مكانة رفيعة جعلت الناس يطلقون عليه عشرات الألقاب التي تعكس جوانب شخصيته الروحية والإنسانية، وما اشتهر به من الزهد والعلم والكرامات. هذه الألقاب لم تكن مجرد صفات، بل كانت تعبيراً عن حب الناس له وإجلالهم لمقامه العالي. تعددت ألقاب السيد أحمد البدوي، لكنها في مجملها تعكس شخصية فريدة جمعت بين الزهد والشجاعة والعلم والولاية. فهو عند مريديه السيد والشيخ والقطب والولي والعالم والفتى والبحر والقدسي، وعند محبيه رمز للتصوف المصري الأصيل الذي ما زال نوره يملأ القلوب حتى اليوم. "السيد" و"العلوي": نسب شريف ومكانة رفيعة



بن أبي طالب، رضوان الله عليهم، وهو نسب عريق يتصل مباشرة بال بيت النبي صلى الله عليه وسلم، مما أضفى عليه مهابةً ووقاراً خاصاً بين الناس. "البدوي" و"الملثم": رمزان للستر والزهد

التلثم بالثلاث كعادة البدو، فأصبح اللقب علامة مميزة له. أما "الملثم"، فلأنه كان يغطي وجهه الشريف بثلاثين في الصيف والشتاء، رغبةً في ستر حالاته الروحية التي كانت تظهر على وجهه أثناء الخلوة والذكر. هذا الستر كان دليلاً على حياته وزهده، وعلى رغبته في أن تبقى عبادته خالصةً بينه وبين ربه.

"أبو الفتيان" و"أبو العباس": الشجاعة والمروءة  
عرف البدوي بين أتباعه بلقب "أبو الفتيان"، لما اشتهر به من فتوة وشجاعة ومروءة، فقليل إنه لم يكن في أولياء مصر من هو أكبر فتوة منه. كما سُمي "أبو العباس" لأن "العباس" في اللغة يعني الأسد، فكان البدوي أسداً من أسود الله في المواقف الصعبة، يجاهد بنفسه وبقبله في سبيل الحق. "أبو فراج" و"شيخ العرب": الكرم ورفع الكروب

## اكتشاف موقع احتفالي عمره 5000 عام في الأردن

الاجتماعية الداخلية أدت إلى انهيار أسلوب الحياة. وقالت سوزان كيرن، عالمة الآثار الرئيسية في المشروع من جامعة كوبنهاجن، إن النتائج تظهر كيف استجابت المجتمعات المبكرة لمثل هذه الاضطرابات. وبدلاً من إعادة بناء المستوطنات الكبيرة، لجأت هذه المجتمعات إلى بناء المعالم والأنشطة الطقسية كوسيلة للحفاظ على التماسك الاجتماعي وإعادة تعريف الأدوار داخل المجموعة.



السكنية في العصور السابقة. لا تُظهر المریغات أي دليل يُذكر على الحياة المنزلية. وقال الباحثون إن هذا التحول يشير إلى أن مجتمعات العصر البرونزي المبكر في المنطقة ركزت بشكل أكبر على الطقوس والتجمعات الجماعية خلال فترة عدم الاستقرار.

التحول الثقافي بعد انهيار العصر النحاسي يعود تاريخ الموقع إلى الفترة التي أعقبت انحدار الحضارة النحاسية، والتي امتدت لحوالي ٤٥٠٠ إلى ٣٥٠٠ قبل الميلاد. اشتهرت تلك الحقبة السابقة بالحياة القروية، وأدوات النحاس، والقطع الرمزية، والأضرحة الصغيرة، ويعتقد الباحثون أن تغير المناخ والاضطرابات

اكتشف علماء الآثار، موقعاً طقسياً عمره ٥٠٠٠ عام في الأردن، يُلقى الضوء على كيفية تعامل المجتمعات القديمة مع التغيرات الاجتماعية والبيئية الكبرى، يتمحور هذا الاكتشاف، الذي قاده فريق بحثي من جامعة كوبنهاجن، حول منطقة المریغات، وهي منطقة على قمة تل تتميز بمجموعات من الآثار والهياكل الحجرية التي يُعتقد أنها كانت تُستخدم لأغراض طقوسية، وفقاً لما نشره موقع "greekreporter".

يتميز الموقع الاحتفالي المكتشف في الأردن، بتركيزه على الدولمينات وهي شواهد دفن حجرية، إلى جانب أحجار قائمة وهياكل ضخمة من الحجر الصخري، وعلى عكس المستوطنات

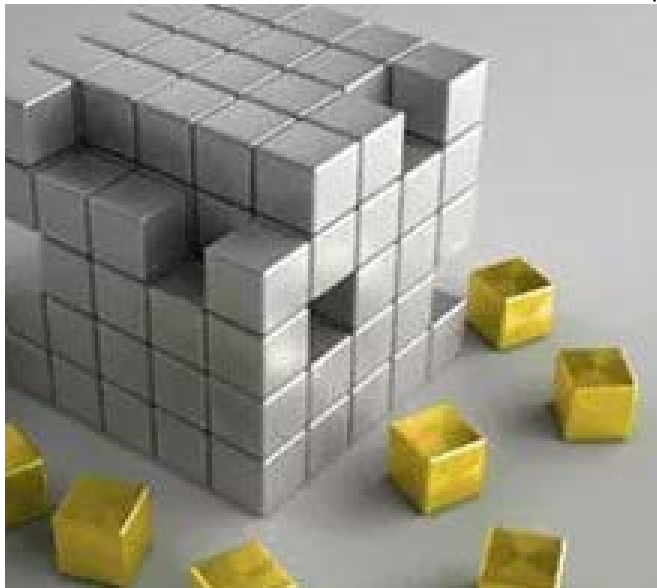
## كريستيز تعرض كتباً نادرة للبيع.. تضم أعمالاً لـ كامو وأوسكار وايلد



الشرق الأوسط"، وفقاً لدار كريستيز، يتألف هذا العمل من حوالي ٢٠٠ صورة لمدن ومواقع تاريخية، التُقطت خلال رحلة استكشافية إلى سوريا ومصر وفلسطين عام ١٨٥٩. تُطرح النسخة الأصلية من مسرحية "سالموي" لأوسكار وايلد للبيع في دار كريستيز ابتداءً من ٢٢ أكتوبر، بسعر تقديري يتراوح بين ١٥٠ و١٠٠ ألف يورو. المصور الفرنسي من بادو كاليه، رائد التصوير البانورامي، يُسلط الضوء على مدن طرابلس في ليبيا، وبيروت وبعبك في لبنان، ودمشق، والناصر، وكنائس ومساجد وبوابات القدس. كما زار إسبانيا في نهاية رحلته، حيث استعاد ذكرياته عن قادس وإشبيلية وغرناطة. وتشيد دار كريستيز بأعمال لويس دي كليرك التوثيقية، واصفةً إياها بأنها شهادة جوهريّة على حالة هذه المدن المختلفة في منتصف القرن التاسع عشر، وتُقدّر المجموعة بأكملها بما يتراوح بين ٨٠ و١٢٠ ألف يورو.

أعلنت دار كريستيز للمزادات، عن عرض مجموعة تضم ٢٠٠ عمل فني قديم وحديث للكتب والمخطوطات النادرة، للبيع في مزاد باريس، اعتباراً من ٢٢ أكتوبر إلى ٥ نوفمبر. تُقدّر قيمتها الإجمالية بما يتراوح بين ١,٣ مليون ومليون يورو، لعشاق الكتب المهتمين بأعمال أوسكار وايلد، وألبير كامو، وبول إيلوار، وفقاً لما نشره موقع صحيفة "لوفجارو" الفرنسية. "رحلة إلى الشرق" و"رحلة إلى إسبانيا" للفرنان لويس دي كليرك يُطلق على هذا المزاد اسم "الكتب والمخطوطات النادرة"، وسيُسلط الضوء بشكل خاص على المجموعة النادرة "رحلات إلى الشرق" و"رحلة إلى إسبانيا" لـ لويس دو كليرك، الصناعي والسياسي الشغوف بعلم الآثار والتصوير الفوتوغرافي. تُعتبر هذه السلسلة، المكونة من ستة ألبومات فوتوغرافية من الألبومين، "نصباً تذكاريّاً لتاريخ

## "جولدمان ساكس" تحذر من مخاطر اضطراب في إمدادات المعادن النادرة والحيوية



أشارت جولدمان ساكس إلى أن الاستثمار في أسهم شركات التعدين والتكرير قد يشكل وسيلة لإدارة مخاطر اضطراب الإمدادات، محددة كلاً من شركات إيلوكا للموارد، وليناس للمعادن النادرة، وإم بي كابرز الشركات العاملة في هذا المجال. وحذر التقرير من أن سلعا إستراتيجية أخرى مثل الكوبالت والنفط والغاز الطبيعي تواجهه بدورها مخاطر متصاعدة في الإمدادات العالمية نتيجة التوترات الجيوسياسية المستمرة.

تتمه ص ٥ وأضاف التقرير أن محاولات الدول الغربية، ومن بينها الولايات المتحدة واليابان وألمانيا، لتطوير سلاسل إمداد بديلة تواجه عوائق جيولوجية وتقنية وبيئية كبيرة، موضحاً أن إنشاء مناجم جديدة للعناصر الأرضية النادرة يستغرق ما بين ثماني إلى عشر سنوات، في حين تتطلب منشآت التكرير خمس سنوات على الأقل لبنائها وتشغيلها. وفي ما يتعلق بالفرص الاستثمارية،





# تشتري ولا تستنى.. 3 أسباب تجعلك تنتظر طرح طرز iPhone 18 Pro وتأجيل شراء أيفون 17

من المتوقع أن يأتي iPhone 18 Pro بجزيرة iPhone 18 Pro Max وديناميكية أصغر حجمًا تتضمن ميزة Face ID تحت الشاشة، وقد تتضمن الشاشة أيضًا تقنية LTPO+ الجديدة التي قد توفر معدلات تحديث أعلى وأداءً أفضل للبطارية، ومن المتوقع أيضًا أن يحصل الهاتف الذي على زر تحكم في الكاميرا بتصميم جديد وحساس للضغط.

3.الأداء:  
يُشاع أن طرازات iPhone 18 Pro ستزود بشريحة A20 Pro، والتي يُرجح أنها مبنية بتقنية تصنيع 2 نانومتر من

شركة TSMC وقد يُعزز هذا أداء الهواتف الذكية بشكل كبير، بالإضافة إلى ذلك، تتوقع جيلًا جديدًا من مودم Apple 5G، وذاكرة وصول عشوائي (RAM) مُحسّنة.

ومن المتوقع أيضًا أن تستخدم آبل غرفة بخار جديدة من الفولاذ المقاوم للصدأ للتحكم الحراري، وبناءً على ذلك وعلى تلك التحديثات الرئيسية الثلاثة المُتوقع طرحها العام المقبل، ينصح الخبراء بانتظار طرح هاتف أيفون 18 الذي سيتم طرحه في سبتمبر 2026، والتي قد تشمل iPhone 18 Pro وiPhone 18 Pro Max.

**بسبب الترقّيات الكبيرة المتوقعة في الكاميرا والأداء، ينصح الخبراء بانتظار طرح هاتف iPhone 18 Pro في سبتمبر 2026**

إلى المستشعر لتحسين جودة الصورة، وومن المتوقع أيضًا أن يُحسن هذا أداء الكاميرا في الإضاءة المنخفضة.

2.التصميم والشاشة:

نجحت طُرز iPhone 17 Pro في تحقيق ضجة كبيرة بين المستخدمين بفضل إمكانيات الكاميرا المتطورة والأداء المُحسّن والتصميم، وعلى الرغم من ذلك إلا أن تقارير تنصح الكثير من المستخدمين بانتظار طُرز iPhone 18 Pro للعام المقبل.

وتشير التقارير إلى أن سلسلة iPhone 18 ستحتل بترقيات كبيرة مقارنةً بسلسلة iPhone 17، مما قد يجذب المشترين، وفيما يلي نرصد 3 ترقّيات مُتوقعة لطُرز iPhone 18 Pro العام المُقبل:

1.الكاميرا:

ومن المتوقع أن يأتي iPhone 18 Pro بتحديث رئيسي للكاميرا، وتشير الشائعات إلى أن كلا الطرازين سيحتويان على فتحة عدسة متغيرة في الكاميرا الرئيسية، وستتيح هذه التقنية الجديدة للمستخدمين ضبط كمية الضوء الداخلة

# كيف تحافظ على بطايرتك الأيفون بـ3 خطوات فقط؟.. هتقعد معاك طول اليوم



يعد الحفاظ على بطارية هاتفك الأيفون من أهم النصائح التي تحافظ على عمر هاتفك الافتراضي، وقد تنفذ البطارية قبل نهاية يومك، ليس بسبب عيوب من الهاتف، بينما قد يكون ذلك ناتج عن إعداداتك، فبدلاً من البقاء في وضع الطاقة المنخفضة طوال الوقت أو الشحن المستمر، يمكنك إجراء بعض التغييرات لإطالة عمر البطارية فوراً.

ومن أهم النصائح للحفاظ على بطايرتك، ضرورة التحقق أولاً من صحة البطارية في الإعدادات، فأى مستوى أعلى من 80% مقبول، ثم ركّز على ثلاثة إعدادات تستهلك الطاقة بصمت في الخلفية، لأنّ تعديلها يمنحك ساعات إضافية دون الحاجة لاستبدال البطارية.

وفيما يلي أهم ثلاث نصائح للحفاظ على عمر بطايرتك لهاتف الآيفون:

1.أوقف أدوات شاشة القفل قيد التشغيل في الخلفية لتحديث معلومات مثل الطقس والنتائج والتذكيرات، فإن هذا النشاط المستمر يستهلك طاقة البطارية حتى عند عدم استخدام هاتفك، و لتقليل استنزاف البطارية، انتقل إلى شاشة قفل بدون أدوات، ثم اضغط مع الاستمرار على شاشة القفل الحالية، أو مرر سريعاً إلى ملف تعريف مختلف،

أو أزل الأدوات باختيار "تخصيص" ثم "شاشة القفل" ثم مربع الأدوات، ثم انقر على زر "—" على كل أداة.

2.تقليل الحركة في واجهة آيفون تجعل الرسوم المتحركة في نظام iOS الواجحة تبدو انسيابية عند فتح التطبيقات أو تفعيل Siri، ولكنها تستهلك أيضًا البطارية.

وللحد من ذلك، انتقل إلى الإعدادات ثم إمكانية الوصول ثم الحركة، ثم فعل خيار تقليل الحركة، ويؤدي هذا إلى تقليل الرسوم المتحركة في جميع أنحاء نظام iOS، مما يساعد على الحفاظ على البطارية دون التأثير على الوظائف الأساسية.

3.إيقاف خاصية الاستجابة اللمسية للوحة المفاتيح تتميز أجهزة آيفون، التي تعمل بنظام

iOS 16 والإصدارات الأحدث بخاصية الاستجابة اللمسية للوحة المفاتيح، والتي تهتز قليلاً أثناء الكتابة، ورغم أنها تحسّن تجربة الكتابة، إلا أنها قد تؤثر على عمر البطارية.

و لتعطيلها، انتقل إلى الإعدادات ثم الأصوات واللمس ثم استجابة لوحة المفاتيح، ثم أوقف خاصية الاستجابة اللمسية، سيؤدي هذا إلى إيقاف الاهتزاز وتوفير الطاقة.

بإجراء هذه التغييرات الثلاثة، يمكنك إطالة عمر بطارية هاتفك الآيفون دون تغيير استخدامك اليومي أو شراء جهاز جديد.

كما يمكن لتعديلات بسيطة، مثل إزالة الأدوات، وتقليل الحركة، وإيقاف الاستجابة اللمسية، أن تُطيل عمر بطايرتك لساعات، مما يُساعد جهاز آيفون على الاستمرار طوال اليوم.

# نظارات ذكية تمكن المكفوفين من القراءة مجدداً.. كل ما تحتاج معرفته



ساعدت نظارة ذكية مجموعة من المرضى ممكن فقدو جزء من بصرهم من الرؤية مجددا، حيث أعاد اختراع طبي الأمل لمرضى التنكس البقعي المرتبط بالعمر (AMD)، إذ تمكنت مجموعة من المرضى من استعادة جزء من الرؤية المركزية بفضل تقنية متقدم مرتبط بنظارات ذكية، والتي ساعدتهم على القراءة وحل الكلمات المتقاطعة مرة أخرى.

نظارة ذكية

وفقا لما ذكره موقع "theverge"، نُشرت الدراسة في مجلة نيو إنجلاند الطبية، وأفاد الباحثون أن المرضى من ضعاف البصر تمكنوا من الرؤية بوضوح كافي باستخدام هذه تقنية النظارات الذكية لحل الكلمات المتقاطعة وقراءة الكتب العادية مرة أخرى.

وشمل المشاركون أشخاصا تبلغ أعمارهم 60 عاماً أو أكثر، مصابين بالتنكس البقعي المرتبط بالعمر في كلتا العينين، ووضعتُ بصرياً مُقاساً بحدة بصر لا تقل عن 1.2 logMAR أو أسوأ في العين التي شملتها الدراسة. ولا يُمكن عكس التنكس البقعي المرتبط بالعمر لأن الخلايا في مركز

شبكة عين المرضى تموت مرور الوقت، لذلك ركزت الدراسة على استعادة بعض من فقدان البصر باستخدام جهاز 2 × 2 ملليمتر مصنوع من ألواح شمسية كهروضوئية صغيرة.

وقد تم إضافة الجهاز جراحياً تحت شبكية عين المريض، وارتدى المرضى نظارات ذكية مزودة بكاميرا، تنقل صوراً مُكبّرة للعالم إلى الشبكة باستخدام ضوء الأشعة تحت الحمراء القريبة، وبعد ذلك، ضخت غرسة الشبكية إشارات كهربائية صغيرة إلى العصب البصري، محاكيةً ما تفعله خلايا الشبكة عادةً.

وقد بدأت الدراسة بـ 38 مريضاً تلقوا غرسة الشبكية، واستمر 32 منهم في التجربة السريرية لمدة عام كامل،

وبعد مرور عام واحد، تمكن 26 من أصل 32 مشاركاً من الرؤية بشكل أفضل مما كانوا عليه عند بدء التجربة بنسبة نجاح 80%.

ومع ذلك، فإن هذه التقنية ليست مثالية؛ إذ لا يستطيع المرضى رؤية العالم إلا برؤية ضبابية وبالأبيض والأسود فقط، لكن باحثين غير مشاركين في الدراسة وصفوا العمل بأنه "مذهل"، وفقاً لصحيفة نيويورك تايمز.

وتأتي هذه التقنية من شركة "ساينس كوربوريشن" المتخصصة في واجهات الدماغ والحاسوب، والتي شارك مؤسسها ورئيسها التنفيذي، ماكس هوداك، في تأسيس شركة "نيورالينك" عام 2016 مع إيلون ماسك.

# رسايل نساء أكتوبر — حين صنعت المرأة السيناوية ملحمة الصمود والمقاومة والهوية خلف خطوط العدو



الوعي في وجه التزييف، وأن يكتبن فصلهنّ من "رسائل نساء أكتوبر" بلغة العلم والصدق والإبداع.

فالمقاومة ليست ذكرى تُروى، أو ندوة تقام أو احتفالية سنوية تدرّس بل هى أكبر من ذلك بكثير فهى رسالة للأجيال لاید أن تُستكمل لتحافظ على موجات الغزو الجديد . ومن سيناء... تبدأ دائماً الحكاية.

—  
خالص تحياتي  
د/ سهام عزالدين جبريل  
دكتوراه في الإعلام السياسي والعلاقات الدولية  
-زمالة الأكاديمية العسكرية للدراسات الاستراتيجية العليا - عضو البرلمان المصري سابقاً



هذه الأدوار التى تحي فينا قيمة الوطن وتعزز الهوية والفخر بتاريخ ماضٍ يمكن أن يصبح نبزاسا مشرقا للمستقبل ويحفز فينا الوعي والقيم الوطنية العظيمة ؟؟؟  
إنّ معركة الوعي لم تنته، وإن اختلفت ميادينها. فالיום ساحة القتال هي

**تتمه ص ٤**

هي التي جعلت من البيت ثكنة للكرامة، ومن التعليم خندقاً للوعي، ومن التراث سلاحاً ضد الطمس.

واليوم، ونحن نُعيد قراءة تلك الصفحات التي كتبتها نساء سيناء بدموع وكبرياء،

أسأل ابنائي وبناتي من هذا الجيل والمربين والمعلمين الأفاضل هل علمتم بقصص الآباء والأجداد ذلك الجيل المكافح : اين انتم من هذا المشهد؟ هل علمتم بهذه الأدوار أين صدّى تلك الروح التي واجهت العدو بلا سلاح، ووقفت في وجه الجهل والغزو بثقة وإيمان؟

واين المؤسسات البحثية والجامعات و الثقافية والاعلامية من توثيق





## حبس والد المتهم بقتل تلميذ الإسماعيلية ٤ أيام على ذمة التحقيق

بحث برئاسة العميد مصطفى عرفة، رئيس مباحث المديرية، وعضوية المقدم محمد هشام مفتش مباحث مركز الإسماعيلية، والمقدم أحمد جمال رئيس مباحث المركز، والنقيب محمود طارق معاون المباحث، وعدد من ضباط البحث الجنائي، لتحديد هوية الجاني وضبطه في أسرع وقت. وأسفرت التحريات الأولية عن أن مرتكب الواقعة صغير يبلغ من العمر ١٣ عاماً، استدرج زميله إلى منزله بمنطقة المحطة الجديدة التابعة لحي أول الإسماعيلية، واعتدى عليه بعضا خشبية على الرأس حتى فارق الحياة. وأضافت التحريات أن المتهم استخدم آلة حادة في تمزيق الجثة إلى أشلاء صغيرة، ثم نقلها وألقاها بجوار كارفور الإسماعيلية لإخفاء معالم الجريمة. وانتقلت قوة من مباحث مركز شرطة الإسماعيلية إلى موقع العثور على الجثة، وفرضت كردوناً أمنياً حول المكان، فيما انتقلت جهات التحقيق لمعاينة مسرح الجريمة وبدأت في مباشرة التحقيقات. كما جرى نقل جثمان الصغير إلى مشرحة مجمع الإسماعيلية الطبي تحت تصرف جهات التحقيق.

المجني عليه، إن أسرة الطفل الضحية ما زالت تعيش صدمة نفسية كبيرة بعد الحادث البشع، وتطالب بتحقيق العدالة الكاملة وكشف كل من تورط في الجريمة، مؤكداً أن بعض القرائن تشير إلى أن الواقعة مخططة وليست وليدة لحظة غضب. وقال أحمد محمد مصطفى والد المجني عليه ضحية زميله الذي قتله وقطع جسده إلى أشلاء بواسطة صاروخ كهربائي، إن ابنه يوم تغيبه عن المنزل وقتله استيقظ صباحاً، وتحدث معه قائلاً متتأخراً يامحمد عن البيت وتعال بسرعة. جريمة بشعة بالإسماعيلية.. مقتل طفل وتقطيعه إلى أشلاء وكان اللواء مساعد وزير الداخلية مدير أمن الإسماعيلية تلقى إخطاراً من مأمور مركز الضواحي يفيد بتلقيه بلاغاً بـ العثور على جثمان طفل مقطعة وملقاة بالقرب من فرع كارفور الإسماعيلية. على الفور انتقلت الأجهزة الأمنية وضباط مباحث مركز شرطة الإسماعيلية إلى مكان البلاغ. وبإخطار اللواء أحمد عليان مدير مباحث الإسماعيلية قرر تشكيل فريق

**أمرت جهات التحقيق بحبس والد المتهم بقتل زميله وتقطيعه، وذلك للتحري حول علاقته ومدى علمه أو مشاركته المحتملة في الجريمة البشعة.**

القضية؟ كانت قررت جهات التحقيق استدعاء صاحب محل موبيلات لسؤاله حول قيام المتهم بقتل زميله وتقطيع جثته منشار كهربائي ببيع تلفون المجني عليه له منذ فترة ، وكذلك باستدعاء بائع الأكياس البلاستيكية التي استخدمها القاتل في وضع اشلاء المجنى عليه فيها وذلك لسؤاله. وقررت جهات التحقيق التحفظ على والد المتهم عقب استدعائه والتحقيق معه وكذلك تكليف ضباط المباحث بإجراء التحريات اللازمة حول علاقة والد المتهم بالواقعة، ومدى علمه بارتكاب الواقعة أو المشاركة فيها. وقال محمد الجبلوى محامي أسرة



لبيان عما إذا كان هذه الأدوات هي التي استخدمت وكذلك مضاهاة آثار الدماء الموجودة عليها إن وجدت بدماء كلا من المجنى عليه والقاتل وإعداد تقرير يرفق في ملف القضية. كما قررت جهات التحقيق بالإسماعيلية بعرض المتهم على القسم الفني المختص، رفقة الفيديوهاات التي تم التحفظ عليها من الكاميرات المختلفة والتي رصدت تحرك المتهم في أعقاب الجريمة لبيان عما إذا كان هو الشخص المرئي من عدمه على أن يتم إرفاق التقرير في أوراق القضية، إلى جانب إجراء تحليل DNA للمتهم "يوسف أ." المتهم بقتل زميله وتقطيع جثته بصاروخ كهربائي إلى أشلاء. ما أسباب التحفظ على والد المتهم في

التقرير اللازم، وإرفاقه بأوراق القضية. تقارير الطب الشرعي تكشف تفاصيل جديدة في الجريمة وكانت قد قررت جهات التحقيق في قرار سابق بإرسال عينات الدم المعثور عليها بـ مسرح الجريمة ومنزل المتهم إلى مصلحة الطب الشرعي لمضاهاتها بعينات دم كلا من المجنى عليه محمد أحمد محمد وكذلك المتهم يوسف أمين عبدالفتاح وإعداد التقرير اللازم وإرفاقه بأوراق القضية. كما قررت جهات التحقيق إرسال الأدوات والأسلحة البيضاء التي استخدمت في جريمة قتل تلميذ الإسماعيلية وتقطيع جثته بصاروخ كهربائي إلى إشلء هي " سكين كبير، سكين صغير، صاروخ كهربائي، جاكوش" إلى الطب الشرعي

أصدرت جهات التحقيق قراراً بحبس والد المتهم بقتل زميله في الإسماعيلية وتقطيعه بمنشار كهربائي ٤ أيام على ذمة التحقيقات. وكانت جهات التحقيق قد قامت باستدعاء والد المتهم والتحقيق معه وكذلك تكليف ضباط المباحث بإجراء التحريات اللازمة حول علاقة والد المتهم بالواقعة ومدى علمه بارتكاب الواقعة أو المشاركة فيها، كما قررت جهات التحقيق إرسال حرز الأكياس البلاستيكية سوداء اللون عدد ٥ أكياس إلى الطب الشرعي. واستمعت جهات التحقيق لأقوال كل من أحمد محمد مصطفى، ومنى قاسم والد ووالدة المجنى عليه محمد أحمد ضحية زميله الذي قتله وقطع جسده إلى أشلاء بواسطة منشار كهربائي. قررت جهات التحقيق في المحضر رقم ٣٦٢٥ لسنة ٢٠٢٥ إداري مركز الإسماعيلية، إرسال حرز الزجاجتين المعثور عليهما بمسرح الجريمة ومنزل المتهم بقتل زميله وتقطيع جثته بمنشار كهربائي إلى المعمل الكيماوي لفحص ما بداخلهما وفي حالة احتوائهما على أى مواد مخدرة ومعرفة نوعها والجدول المدرج عليه وإعداد

## عاطل يطعن طليقته عدة طعنات بسبب خلافات فى المنوفية



تجرد عاطل من مشاعر الإنسانية عندما قام بطعن طليقته عدة طعنات بمدينة السادات بمحافظة المنوفية، تم نقل الجثمان إلى مستشفى السادات المركزي، وجارى تحرير محضر بالواقعة وأخطرت النيابة العامة لمباشرة التحقيقات.

تلقى اللواء علاء الدين الجاجر مدير أمن المنوفية، إخطاراً من العميد نضال المخربى مأمور مركز شرطة السادات بمديرية أمن المنوفية، يفيد من وصول جثمان سيدة مطعونة عندما قام بطعن طليقته عدة طعنات بمدينة السادات بمحافظة المنوفية، تم نقل الجثمان إلى مستشفى السادات المركزي، وجارى تحرير محضر بالواقعة وأخطرت النيابة العامة لمباشرة التحقيقات.

## سمك ولا دجاج.. أنواع البروتين صديقة للقلب وتحافظ على سلامته

أسبوعياً للحصول على أحماض أوميغا ٣. استخدم منتجات ألبان قليلة الدسم بدلاً من الكاملة لتقليل الدهون المشبعة. ٤. قلل من اللحوم المصنعة والمقلية، واختر اللحوم الحمراء الخالية من الدهون إذا رغبت، مع تحضيرها بطرق صحية كالشوي أو السلق. ماذا يحدث عند الإفراط؟ الإفراط في تناول البروتين، خصوصاً من اللحوم الحمراء أو الأنظمة عالية البروتين مثل الكيتو أو أكل اللحوم، قد يؤدي إلى تراكم الدهون المشبعة وارتفاع ضغط الدم، مما يزيد العبء على القلب والكلية معاً. كما أن الإفراط قد يقلل من تناول الأغذية النباتية الغنية بالألياف، وهو ما يحرم الجسم من عناصر ضرورية للحفاظ على توازن الكوليسترول وصحة الأوعية الدموية.



الكلية أو ترفع الكوليسترول. الاعتدال هو المفتاح: القليل يسبب ضعف العضلات، والكثير قد يرهق القلب. اختيار ذكي للبروتين لتجعل البروتين حليفاً لا عبئاً على القلب، اتبع الخطوات التالية: ١. ركز على المصادر النباتية مثل العدس والفاصوليا والتوفو، فهي غنية بالألياف وتساعد في توازن ضغط الدم. ٢. أضف الأسماك إلى وجباتك مرتين

الكمية اليومية الآمنة الكمية التي يحتاجها الإنسان من البروتين تعتمد على وزنه ومستوى نشاطه. توصي الهيئات الصحية بأن يتناول البالغ ما يقارب ٠,٨ غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزنه يومياً. وقد ترتفع النسبة قليلاً لكبار السن أو لمن يمارسون نشاطاً بدنياً مكثفاً، بشرط ألا تتخذ كميات مفرطة تجهد

## عاطل يطعن طليقته عدة طعنات بسبب خلافات فى المنوفية

بعد اعتراض شقيقها على ترك مركبة التوك توك أمام منزله. وأوضح البلاغ أن الخلاف تطور إلى مشادة ثم اعتداء بالضرب من قبل الطرف الثاني باستخدام سلاح أبيض وعصا خشبية، مما أدى إلى إصابة الشاب. وبعد التحريات، تمكنت الأجهزة الأمنية من تحديد هوية المتهمين اللذين ظهرا في مقطع الفيديو المتداول، وتم ضبطهما، إلى جانب الأدوات المستخدمة في الاعتداء. ومواجهتهما، أقرا بارتكاب الواقعة نتيجة خلافات سابقة بشأن مكان انتظار التوك توك. وتم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة حيال الواقعة.



أجهزة الأمن في مديرية الجيزة تلتقت بلاغاً في ١٤ أكتوبر الجاري من سيدة مقيمة بدائرة مركز شرطة كرداسة، أفادت فيه بوقوع مشاجرة بين شقيقها المصاب بكسر في الساق اليسرى، وشخصين أحدهما يعمل سائق "توك توك"، وذلك

كشفت وزارة الداخلية ملابس مقطع فيديو متداول عبر مواقع التواصل الاجتماعي، يُظهر قيام شخصين بالاعتداء على شاب باستخدام سلاح أبيض، ما أسفر عن إصابته، في إحدى مناطق محافظة الجيزة.

## بدون كافيين.. مشروبات صباحية للتحكم في ارتفاع ضغط الدم



قد يؤدي إلى عكس ذلك، فالقهوة أو مشروبات الطاقة قد تسبب ارتفاعاً مؤقتاً في ضغط الدم بسبب زيادة نسبة الكافيين، كما أن عصائر الفاكهة المعبأة، والتي غالباً ما تُسوق على أنها صحية، قد تحتوي على مستويات عالية من السكر، مما قد يؤدي إلى مقاومة الأنسولين وارتفاع ضغط الدم مع مرور الوقت، أما

قد يؤدي إلى عكس ذلك، فالقهوة أو مشروبات الطاقة قد تسبب ارتفاعاً مؤقتاً في ضغط الدم بسبب زيادة نسبة الكافيين، كما أن عصائر الفاكهة المعبأة، والتي غالباً ما تُسوق على أنها صحية، قد تحتوي على مستويات عالية من السكر، مما قد يؤدي إلى مقاومة الأنسولين وارتفاع ضغط الدم مع مرور الوقت، أما

الشاي الأخضر.. يحتوي على كمية قليلة من الكافيين ومضادات أكسدة قوية يُقدم الشاي الأخضر جرعة خفيفة من الكافيين مع جرعة كبيرة من الكاتيكين، وهي مركبات نباتية مرتبطة بتحسين وظائف الأوعية الدموية، وقد أشار تحليل تلوي نُشر في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية عام ٢٠١٤ إلى أن تناول الشاي الأخضر على المدى الطويل قد يُخفض ضغط الدم بشكل طفيف، وعلى عكس القهوة السوداء، التي قد ترفع ضغط الدم مؤقتاً بسبب محتواها من الكافيين، فإن تأثير الشاي الأخضر أخف وأكثر توازناً. مشروبات يجب تجنبها لأنها محفزات خفية ترفع ضغط الدم في الصباح في حين أن بعض المشروبات تساعد على خفض ضغط الدم، فإن بعضها الآخر





## مجموعة مصر في كأس العالم 2026 وتصنيف المنتخب المصري وموعد قرعة المونديال

خلالها محمد صلاح. وبهذا التأهل، أصبحت مصر ضمن المنتخبات الإفريقية الستة التي ضمنت مقاعدها رسميًا في البطولة، إلى جانب المغرب والسنغال ونيجيريا وكوت ديفوار والجزائر. ماذا ينتظر منتخب مصر في المونديال؟ من المنتظر أن يبدأ منتخب مصر استعداداته المكثفة بعد القرعة مباشرة، حيث سيخوض مباريات ودية مع منتخبات من قارات مختلفة لاكتساب الخبرة والتأقلم مع أجواء المنافسات الكبرى، خاصة وأن البطولة ستقام في ثلاث دول وبفوارق زمنية كبيرة. ويطمح الجهاز الفني بقيادة المدرب حسام حسن إلى الوصول لأبعد مدى في البطولة، وتحقيق إنجاز تاريخي يوازي تطلعات الجماهير المصرية التي تمني النفس برؤية الفراعنة يتأهلون إلى الأدوار الإقصائية لأول مرة في تاريخهم.

الأول والثاني وأفضل ٨ منتخبات من أصحاب المركز الثالث إلى دور الـ٣٢. موقف منتخب مصر من قرعة المونديال يُتوقع أن يكون منتخب مصر ضمن التصنيف الثالث في قرعة كأس العالم ٢٠٢٦، وفقًا لآخر تحديث من الاتحاد الدولي، ما يعني احتمالية وقوعه في مجموعة قوية تضم منتخبًا من أوروبا وآخر من أمريكا الجنوبية. ورغم ذلك، فإن الفراعنة يمتلكون عناصر مميزة قادرة على المنافسة بقوة في المونديال، بقيادة النجم العالمي محمد صلاح، بجانب مجموعة من اللاعبين الشباب الذين تألقوا في التصفيات الإفريقية المؤهلة. رحلة تأهل مصر إلى كأس العالم ٢٠٢٦ تأهل منتخب مصر إلى مونديال ٢٠٢٦ بعد تصدره مجموعته في التصفيات الإفريقية بفارق مريح عن أقرب المنافسين، حيث حقق الفوز في معظم مبارياته، من بينها الانتصار الكبير على جيبوتي بثلاثية نظيفة تألق



ومن المنتظر أن تشهد القرعة مراسم ضخمة بحضور ممثلي المنتخبات الـ٤٨ المتأهلة، ومن ضمنهم وفد رسمي من الاتحاد المصري لكرة القدم. وتحدد القرعة مجموعات البطولة المكونة من ١٢ مجموعة، تضم كل منها أربعة منتخبات، ويتأهل منها

في موقف أفضل خلال توزيع المجموعات. أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم أن قرعة كأس العالم ٢٠٢٦ ستجرى يوم الجمعة الموافق ٥ ديسمبر ٢٠٢٥ في العاصمة الأمريكية واشنطن، وتحديدًا في مركز "جون إف كينيدي للفنون المسرحية".

والودية خلال السنوات الأربع الماضية، ما يمنح الفراعنة فرصة للتواجد في المستوى الثاني أو الثالث في قرعة كأس العالم ٢٠٢٦، تبعًا لترتيب النهائي قبل موعد إجراء القرعة رسميًا. هذا التصنيف يعزز حظوظ مصر في تجنب مواجهة بعض المنتخبات القوية في الدور الأول، ويضعها

تترقب جماهير الكرة المصرية لحظة الإعلان عن مجموعة منتخب مصر في كأس العالم ٢٠٢٦، بعدما ضمن الفراعنة تأهلهم رسميًا إلى المونديال الذي تستضيفه الولايات المتحدة وكندا والمكسيك في نسخة هي الأكبر بتاريخ البطولة بمشاركة ٤٨ منتخبًا للمرة الأولى، حيث يعد هذا التأهل خطوة مهمة تعيد المنتخب المصري إلى الساحة العالمية بعد غياب منذ مونديال ٢٠١٨ بروسيا. تصنيف منتخب مصر قبل قرعة كأس العالم ٢٠٢٦

يحتل منتخب مصر موقعًا مميزًا في التصنيف الدولي للمنتخبات الصادر عن الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، إذ جاء في المركز الـ٣٢ عالميًا والأول عربيًا والثالث إفريقيًا خلف المغرب والسنغال، وذلك وفق آخر تحديث صدر في أكتوبر ٢٠٢٥. ويعتمد تصنيف الفيفا على نتائج المنتخبات في المباريات الرسمية

## رسميًا.. بيراميدز يواجه التأمين الإثيوبي ذهابًا وإيابًا بالقاهرة



استاد الدفاع الجوي بالقاهرة، حيث تُلعب مباراة الذهاب يوم الأحد ٢٦ أكتوبر، والإياب يوم الخميس ٣٠ أكتوبر، لتحديد الفريق المتأهل إلى دور المجموعات.

بعد التنسيق بين الناديين والاتحاد الأفريقي لكرة القدم، بسبب رفض "كاف" اعتماد ملعب الفريق الإثيوبي في أديس أبابا. ومن المقرر أن تقام المبارتان على

تقرر بشكل رسمي أن يستضيف نادي بيراميدز بطل قارة أفريقيا نظيره نادي التأمين الإثيوبي في دور الـ٣٢ من بطولة دوري أبطال أفريقيا، ذهابًا وإيابًا بالقاهرة،

## مهمة سهلة واستعادة لقب غائب.. ١٦ يومًا مثيرًا ينتظر يانيك فيريرا مع الزمالك

الانتصارات المحلية بعد تعادلين وهزيمة. وسيكون التحدي الأكبر أمام فيريرا في بطولة السوبر المصري بأبوظبي، حيث يسعى الزمالك لاستعادة اللقب الغائب منذ نسخة ٢٠١٩.

مباريات الزمالك القادمة: ٢٤ أكتوبر: الزمالك × ديكيداه الصومالي (إياب دور الـ٣٢ الكونفدرالية) ٣٠ أكتوبر: البنك الأهلي × الزمالك (الدوري المصري) ٢ نوفمبر: الزمالك × طلائع الجيش (الدوري المصري) ٦ نوفمبر: الزمالك × بيراميدز (نصف نهائي السوبر المصري) ٩ نوفمبر: النهائي أو لقاء تحديد المركز الثالث (ضد الأهلي أو سيراميكا كليوباترا)



ورغم ذلك، رفضت إدارة الزمالك إقالة فيريرا وجددت الثقة فيه على أمل تصحيح المسار، وهو ما تحقق بالفوز الأفريقي الأخير. ويخوض الزمالك مواجهة الإياب أمام ديكيداه لحسم التأهل إلى دور المجموعات، قبل العودة إلى منافسات الدوري بمبارتين أمام البنك الأهلي وطلائع الجيش، سعيًا لاستعادة

ينتظر فريق الزمالك بقيادة البلجيكي يانيك فيريرا ١٦ يومًا حافلة بالمباريات والتحديات في بطولات مختلفة. واستعاد الزمالك الثقة بعد فوزه الكبير على ديكيداه الصومالي بنتيجة ٦-٠ في ذهاب دور الـ٣٢ من بطولة الكونفدرالية الأفريقية، بعد فترة من تذبذب النتائج وخسارة صدارة الدوري والهزيمة أمام الأهلي (١-٢).

## الأهلي يهزم الاتحاد السكندري ٢-١ ويمتلي قمة الدوري منفردًا.. صور



ييس تورب المدير الفني الجديد في مسابقة الدوري.

نقاط في المركز الـ١٧، ويحقق المارد الأحمر الانتصار الأول تحت قيادة

حقق فريق الأهلي الفوز على الاتحاد السكندري بهدفين مقابل هدف، في المباراة التي جمعتهم اليوم الأربعاء على استاد القاهرة، ضمن منافسات الجولة الحادية عشرة لبطولة الدوري المصري الممتاز، أحرز أهداف الأهلي أشرف بن شرقي ويزو، بينما سجل هدف الاتحاد فادي فريد. بهذا الفوز ارتفع رصيد الأهلي إلى ٢١ نقطة في صدارة الدوري منفردًا، بينما توقف رصيد الاتحاد عند ٨







## الاتحاد المصري لكرة القدم يهنئ المغرب بلقب كأس العالم للشباب



تقدم الاتحاد المصري لكرة القدم برئاسة المهندس هاني أبو ريدة ، بخالص التهاني للجامعة الملكية المغربية لكرة القدم برئاسة السيد فوزي لقجع بمناسبة فوز منتخب الشباب المغربي تحت ٢٠ عاما ببطولة كأس العالم للشباب لأول مرة في تاريخه بعد الفوز علي الأرجنتين بثنائية نظيفة.

للشباب تحت ٢٠ عاما لأول مرة في تاريخه، حيث نجح أسود الأطلس في الوقوف على منصات التتويج الذهبية بعد مشوار طويل ومثير خلال البطولة التي أقيمت في دولة تشيلي بأمريكا الجنوبية. ونجح منتخب المغرب، في قهر منتخبات عربية وكبيرة في عالم كرة

القدم، حيث تغلب على المنتخب الإسباني في الجولة الأولى خلال مشواره بنتيجة ٢-٠، ثم فاز على منتخب البرازيل بطل العالم في ٥ نسخ سابقة بنتيجة ٢-١، وفي الجولة الثالثة خسر من منتخب المكسيك وكانت هي الخسارة الوحيدة خلال مشواره في دور المجموعات بهدف دون رد.

## عضو البارالمبية المصرية: منتخب الطائرة جلوس شرف الرياضة المصرية بتتويجه بلقب العالم



أكد إيهاب حسنين عضو مجلس إدارة اللجنة البارالمبية المصرية، أن منتخب مصر لكرة الطائرة جلوس، شرف الرياضة المصرية بتتويجه بلقب كأس العالم على حساب البرازيل، مشددًا أن مصر على مدار تاريخها تمتلك أجيال مميزة.

أضاف حسنين، خلال مداخلة هاتفية مع الإعلامي محمد طارق أضا، ببرنامج «الماتش» على قناة «صدى البلد»، أن تتويج مصر بكأس العالم لكرة الطائرة جلوس، تكليل لمجهود كبير قدمه اللاعبين والجهاز الفني، فضلًا عن الدعم الكبير الذي قدمته اللجنة البارالمبية المصرية، كذلك وزارة الشباب والرياضة. أشار إلى أن المنتخب الوطني لكرة الطائرة جلوس، متميز للغاية على

المستويين البدني والمهاري، واستطاع أن يضع بصمته ويكفل مجهوده بنجاح، مشيدًا بجميع اللاعبين والجهاز الفني الذين استطاعوا رفع الرياضة المصرية عاليًا. اختتم إيهاب حسنين، تصريحاته، بأن منتخب الطائرة جلوس سيصل

القاهرة غدًا بعد الإنجاز التاريخي بالتتويج بكأس العالم على حساب البرازيل، موضحًا أن المنتخب لم يخسر في البطولة سوى مباراة واحدة كانت أمام البرازيل قبل أن يعوّضها بالفوز على نفس المنتخب في المباراة النهائية.

## "كاف" يعلن ترشيح منتخب مصر لجائزة الأفضل في إفريقيا



إفريقي، والتي ضمت خمسة منتخبات عربية، وهي مصر والجزائريون والجزائريون والمغرب الأول والمغرب تحت ٢٠ عامًا. كما ضمت القائمة منتخبات كوت ديفوار وكاب فريدي والسنغال وغانا وجنوب إفريقيا. ومن المقرر أن يعلن الاتحاد الإفريقي عن الفائزين في جوائز «كاف» خلال الحفل السنوي الذي سيقام في نهاية العام الجاري. وكان قد نجح المنتخب المصري بقيادة العميد حسام حسن، في التأهل إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦، والتي تستضيفها الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك.

أعلن الاتحاد الإفريقي لكرة القدم «كاف»، اليوم الأربعاء، عن ترشيح المنتخب المصري للمنافسة على جائزة أفضل فريق ضمن جوائز الكرة الإفريقية لعام ٢٠٢٥. ونشر الحساب الرسمي لـ«كاف» عبر منصة «إكس»، قائمة المنتخبات المرشحة للفوز بجائزة أفضل فريق

إفريقي، والتي ضمت خمسة منتخبات عربية، وهي مصر والجزائريون والجزائريون والمغرب الأول والمغرب تحت ٢٠ عامًا. كما ضمت القائمة منتخبات كوت ديفوار وكاب فريدي والسنغال وغانا وجنوب إفريقيا. ومن المقرر أن يعلن الاتحاد الإفريقي عن الفائزين في جوائز «كاف» خلال الحفل السنوي الذي سيقام في نهاية العام الجاري. وكان قد نجح المنتخب المصري بقيادة العميد حسام حسن، في التأهل إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦، والتي تستضيفها الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك.

## الكلمات المتقاطعة "الفنان محمد الديب بمناسبة ذكرى وفاته"



إعداد | سعيد شفيق  
أفقيًا

- ١- فيلم لمريم فخر الدين وعباس فارس ومحمد الديب
- ٢- الحب ..... فيلم لصباح وصالح ذو الفقار ومحمد الديب (معكوسة) - رجاء
- ٣- فيلم لأم كلثوم ومحمد الديب - للتو
- ٤- ..... مسامير (مبعثرة) - .....
- ٥- شفايف فيلم لنجيب الريحاني ومحمد الديب (معكوسة)
- ٦- فيلم لفيروز وأنور وجدي ومحمد الديب
- ٧- تحت ..... فيلم لزوزو شبيب وأحمد غلام ومحمد الديب
- ٨- عيون ..... فيلم لشادية وصالح ذو الفقار ومحمد الديب
- ٩- ستم
- ١٠- .....

- ١١- فيلم لهند رستم وأحمد رمزي ومحمود المليجي ومحمد الديب (معكوسة)
- ١٢- فيلم لفريد الأطرش بمشاركة محمد الديب
- رأسياً
- ١- للتو - نصف حياة (معكوسة)
- ٢- أرشد (معكوسة) - لاعب مصري يلعب في ليفربول
- ٣- ..... السلامة فيلم قديم لبشارة واكيم ومحسن سرحان ومحمد الديب - نصف غاي
- ٤- ..... الإقطاع فيلم لسميحة توفيق ومحمد الديب
- ٥- ..... ونساء فيلم لسعاد حسني وصالح ذو الفقار ومحمد الديب - للنفي
- ٦- حروف متشابهة - حرف نصب
- ٧- أمتد (معكوسة) - فيلم لفريد الأطرش وسامية جمال ومحمد الديب (معكوسة)
- ٨- شعوب - للداء
- ٩- قرية بالمنا - نحرره (مبعثرة)
- ١٠- والد
- ١١- عملة اليابان (معكوسة)
- ١٢- ..... شاهين ممثلة مصرية (معكوسة) - حرامي (معكوسة).

## كاريكاتير

