

**Mohamed Qatamesh Dental Clinic**

Before After

11 ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون  
هاتف: 01000639000 جوال: 201001670978  
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com

أسسها محمد صلاح قطاميش 2014

رئيس التحرير  
هناؤ السعيد

**مصر ثلاثين**

أخبارية إلكترونية مستقلة | نسخة مجانية

رئيس مجلس الإدارة  
محمد صلاح قطاميش

الخميس  
5 رجب 1447 هـ  
الموافق 25 ديسمبر 2025م  
العدد الإجمالي رقم 1449

## الرئيس السيسي يهنئ الدكتورة سامية حسن بفوزها برئاسة تنزانيا لولاية ثانية.. و يعلن استعداد مصر لدفع مزيد من الاستثمارات للسوق التنزانية



الاتصال تناول سبل تطوير العلاقات الاقتصادية بين البلدين، حيث جرى التأكيد على أهمية تعزيز التبادل التجاري ومواصلة اتخاذ خطوات عملية لتحقيق هذا الهدف.

وأكد الرئيس السيسي استعداد مصر لدفع المزيد من الاستثمارات المصرية إلى السوق التنزانية والمساهمة في تنفيذ مشروعات البنية التحتية هناك، وهو ما رحبت به الرئيسة التنزانية، مشيرة إلى وجود فرص استثمارية واسعة يتعين على الشركات المصرية الاستفادة منها بما يعزز التعاون والتكامل بين البلدين الشقيقين.



أجرى السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، اليوم، اتصالاً هاتفياً مع الدكتورة سامية حسن، رئيسة جمهورية تنزانيا المتحدة، وصرح السفير محمد الشناوي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، بأن الرئيس السيسي قدم التهنئة للرئيسة التنزانية بمناسبة فوزها في الانتخابات الرئاسية لولاية ثانية، وكذلك على استكمال انتخاب البرلمان وتشكيل الحكومة، مشيداً بما تشهده العلاقات بين مصر وتنزانيا من تطور ملحوظ، والتي تعد نموذجاً للتعاون والتكامل الاقتصادي بين الدول الأفريقية. كما أكد الرئيس حرص البلدين على تعزيز التشاور السياسي المشترك.

من جانبها، أعربت الرئيسة التنزانية عن تقديرها لتهنئة الرئيس السيسي، مؤكدة اعتزاز تنزانيا حكومة وشعباً بالدعم الذي تقدمه مصر في مختلف المجالات، ومبدية تطلعها إلى استقبال الرئيس في تنزانيا في

أجرى السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، اليوم، اتصالاً هاتفياً مع الدكتورة سامية حسن، رئيسة جمهورية تنزانيا المتحدة، وصرح السفير محمد الشناوي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، بأن الرئيس السيسي قدم التهنئة للرئيسة التنزانية بمناسبة فوزها في الانتخابات الرئاسية لولاية ثانية، وكذلك على استكمال انتخاب البرلمان وتشكيل الحكومة، مشيداً بما تشهده العلاقات بين مصر وتنزانيا من تطور ملحوظ، والتي تعد نموذجاً للتعاون والتكامل الاقتصادي بين الدول الأفريقية. كما أكد الرئيس حرص البلدين على تعزيز التشاور السياسي المشترك.



2

قادة أوروبا يعلنون تضامنهم مع الدنمارك بعد تهديد ترامب الأخير بضم جرينلاند



3

استوديو التحليل ملامح أجندة عام 2026 بين التحديات والفرص



4

مدبولي يرف بشرى للمواطنين: لا أعاءة جديدة حتى نهاية برنامج "الصندوق" .. و 2025 عام الأرقام القياسية

**مصر ثلاثين**

أخبارية إلكترونية مستقلة  
www.misrtalateen.com

مصر ثلاثين  
تمنئكم بحلول شهر رجب  
كل عام وأنتم  
الى الله أقرب

## الرئيس السيسي يوفد أمناء رئاسة الجمهورية لتهنئة الطوائف المسيحية بعيد الميلاد



أوفد السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، السادة أمناء رئاسة الجمهورية للتهنئة وحضور احتفالات الطوائف المسيحية التي تحتفل بعيد الميلاد المجيد وهم: السيد/ حسام زعتر، الأمين برئاسة الجمهورية، إلى طائفة الأقباط الكاثوليك، والسيد محمد رضا، الأمين برئاسة الجمهورية، إلى الكنيسة الأسقفية.

كما أوفد سيادته السادة اللوآء، للتهنئة وحضور احتفالات الطوائف المسيحية التي تحتفل بعيد الميلاد وهم: اللواء شرطة/ أيمن على عبدالهادي عيسى إلى طائفة السريان الأرثوذكس اللواء شرطة/ شريف شفيق أحمد هلال إلى طائفة الأرمن الكاثوليك

2 | أمريكا تمنع المفوض الأوروبي السابق تيرى بريتون من دخول أراضيها.. وفرنسا تندد

3 | مدبولي في مؤتمر الشفافية: أموال الدين صنعت "المعجزة المصرية" وخفصنا نسبته إلى ٨٤٪

4 | مصر للطيران تنظم أكبر فعاليات لوكلاء السياحة ومنظمي الرحلات في الصين

5 | البورصة تحاسب المخالفين.. تترجم ٢٠ شركة مبلغ ٧٢٠ ألف جنيه لعدم الالتزام بالقواعد

11 | لغة الأرقام.. صلاح ومروش سلاح الفراغة لعبور جنوب أفريقيا

7

قبائل سيناء ودعم جهود الدولة لتنمية أرض الفيروز (رؤى ومقاربات تنموية واقتصادية)

**مطبخ أحلامك في مودرن هاوس**

Modern House Decorations  
0120444366

أسواق  
بسيطة  
SimplifiedElegance#



## حصاد 2025.. مصر ترسخ ريادتها الإفريقية برؤية استراتيجية وشركات تنموية

متواصل، حيث تحركت الدبلوماسية المصرية بروح المبادرة لتعزيز "السلم والأمن" ودعم استقرار الدول الوطنية. وقد عكس نشاط وزير الخارجية، الدكتور بدر عبد العاطي، هذا الزخم من خلال زيارة أكثر من ٢٥ دولة إفريقية خلال ١٨ شهراً الماضية، مؤكداً أن القارة تأتي على رأس أولويات الأجندة الخارجية للقاهرة.

شهد عام ٢٠٢٥ طفرة ملموسة في مسار السياسة الخارجية المصرية تجاه القارة الإفريقية، تجسيدا لرؤية الرئيس عبد الفتاح السيسي التي وضعت العمق الإفريقي كأولوية قصوى وركيزة أساسية للأمن القومي المصري منذ عام ٢٠١٤.

تحرك دبلوماسي مكثف لم يكن عام ٢٠٢٥ مجرد محطة زمنية، بل كان حلقة في مسار استراتيجي

تابع ص ٥

**Al-Zafer**  
الظافر العالمية  
www.alzaferintl.com

International Shipping & Logistic Solutions

1 God El-haq St., 1st Floor, Square 1226, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt  
☎ +202 2244 4667  
☎ +202 2244 4668  
© www.alzaferintl.com





# أمريكا تمنع المفوض الأوروبي السابق تيري بريتون من دخول أراضيها.. وفرنسا تندد

أسماء أخرى شملتها العقوبات الأمريكية من بين الأفراد الآخرين الذين شملتهم العقوبات ممثلون عن منظمات غير حكومية تكافح التضليل وخطاب الكراهية على الإنترنت، بمن فيهم عمران أحمد، وكثير ميلفورد، وآنا لينا فون هودنجر، مؤسسة منظمة هيت إيد الألمانية غير الحكومية، وجوزفين بالون، وهي أيضاً من المنظمة نفسها.

ويقود الرئيس الأمريكي دونالد ترامب يقود حملة واسعة النطاق ضد قوانين الاتحاد الأوروبي المتعلقة بالتكنولوجيا، والتي تفرض التزامات على المنصات، لا سيما فيما يتعلق بالإبلاغ عن المحتوى الإشكالي، الذي تعتبره الولايات المتحدة رقابة. ويمتلك الاتحاد الأوروبي فعليا أقوى ترسانة قانونية في العالم لتنظيم الأنشطة الرقمية.

**فرضت واشنطن عقوبات على 5 شخصيات أوروبية بينهم تيري بريتون بتهمة ممارسة الرقابة على المنصات الأمريكية، وسط تنديد فرنسي يؤكد سيادة أوروبا الرقمية وقوة ترسانتها القانونية المنظمة للإنترنت.**

قانون الخدمات الرقمية.. إلى أصدقائنا الأمريكيين: الرقابة ليست حيث تظنون..

يذكر أن تيري بريتون، وزير الاقتصاد السابق في عهد جاك شيراك، شغل منصب المفوض الأوروبي للسوق الداخلية من عام ٢٠١٩ إلى عام ٢٠٢٤، حيث اضطلع بمسؤوليات واسعة، لا سيما في الشؤون الرقمية والصناعية.



وأضاف: "ليس له أي نطاق خارج الحدود الإقليمية، ولا يخص الولايات المتحدة بأي شكل من الأشكال". رد تيري بريتون على القرار الأمريكي من جانبه.. انتقد بريتون الخطوة الأمريكية وكتب على منصة (إكس): للتذكير.. صوت ٩٠٪ من أعضاء البرلمان الأوروبي -المُنتخبين ديمقراطيًا- وجميع الدول الأعضاء الـ ٢٧ بالإجماع لصالح

وأربع شخصيات أوروبية أخرى. باريس: أوروبا حرة ذات سيادة رقمية وأضاف: شعوب أوروبا حرة وذات سيادة، ولا يمكن فرض قواعد تحكم فضائها الرقمي عليها من قبل أي جهة أخرى" مؤكداً مجدداً أن قانون الخدمات الرقمية تم اعتماده ديمقراطياً في أوروبا، بحيث أن ما هو غير قانوني في الواقع غير قانوني أيضاً على الإنترنت.

فرضت الولايات المتحدة فرض عقوبات على خمس شخصيات أوروبية ملتزمة بتنظيم قطاع التكنولوجيا بشكل صارم، ومنعتهم من دخول البلاد، بمن فيهم المفوض الأوروبي السابق تيري بريتون، وفقاً لمنصة فرانس إنفو الإخبارية. تصريحات وزير الخارجية الأمريكي وقال وزير الخارجية الأمريكي ماركو روبيو على منصة (إكس): لطالما اتخذ أصحاب الأيديولوجيات الأوروبية إجراءات منسقة لإجبار المنصات الأمريكية على فرض عقوبات على الآراء الأمريكية التي يعارضونها، وأضاف: لن تتسامح إدارة ترامب بعد الآن مع هذه الأعمال الصارخة للرقابة خارج الحدود الإقليمية. بدوره.. أدان وزير الخارجية الفرنسي جان نويل بارو تقييد التأشيرة الذي فرضته الولايات المتحدة على بريتون،

## قادة أوروبا يعلنون تضامنهم مع الدنمارك بعد تهديد ترامب الأخير بضم جرينلاند



أعرب قادة أوروبيون عن تضامنهم مع الدنمارك بعد إعلان الرئيس الأمريكي دونالد ترامب عن خطته لضم جرينلاند، مبرراً ذلك بحاجات الأمن القومي، وهو ما أثار قلق بروكسل بشأن سيادة الإقليم. تحرك أمريكي جديد تجاه جرينلاند وجاء التحرك الأمريكي بعد عام من إعلان ترامب الأول عن نيته دمج جرينلاند في الأراضي الأمريكية، حيث عيّن الرئيس الأمريكي جيف لاندرى، حاكم ولاية لويزيانا، كمبعوث خاص للولايات المتحدة إلى الإقليم، مؤكداً أن الهدف هو الأمن القومي وليس الموارد الطبيعية، وذلك وفق ما نقلته شبكة يورونيوز الأوروبية. وقال ترامب اليوم الثلاثاء: نحتاج إلى جرينلاند للأمن القومي، وليس للمعادن أو النفط.. إذا نظرت إلى جرينلاند، هناك سفن روسية وصينية في كل مكان، لذا نحتاج إليها من أجل الحماية.. وانتقد ترامب الدنمارك لما وصفه بتجاهلها الإقليم قائلاً: لم ينفقوا أي أموال، ولا يوجد حماية عسكرية، يقولون إن الدنمارك وصلت هناك قبل ٣٠٠ عام بالقوارب - نحن كنا هناك أيضاً بالقوارب، وستتعامل مع الأمر.

سانشيز إن احترام السيادة هو أمر جوهري للاتحاد الأوروبي ولكافة دول العالم، مؤكداً أن الأمن في القطب الشمالي أولوية للتعاون مع الحلفاء والشركاء. ويأتي ذلك في وقت يشترك فيه كل من الولايات المتحدة والدنمارك كأعضاء في حلف الناتو، الذي يضمن الدفاع المشترك حال تعرض أي عضو لهجوم، وهو مبدأ لم يُختبر بعد في حال نزاع بين أعضاء على أراضي الدنمارك: تصعيد دبلوماسي يستوجب الحذر وفي وقت سابق، اعتبرت الدنمارك أن إعلان الولايات المتحدة تعيين مبعوث خاص إلى جرينلاند يمثل "تصعيداً دبلوماسياً يجب التعامل معه بجدية"، في إشارة على تنامي التوتر حول مستقبل الإقليم الواقع في منطقة القطب الشمالي. وقال وزير الخارجية الدنماركي لارس لوكه راسموسن، حسبما ذكر موقع "كوبنهاجن بوست"، إن الخطوة الأميركية تشكل "انتقالاً إلى مستوى أعلى على سلم التصعيد"، مؤكداً أن كوبنهاجن تتابع التطورات عن كثب في ضوء حساسية الملف المرتبط بجرينلاند، التي تتمتع بحكم ذاتي واسع ضمن مملكة الدنمارك. وأوضح راسموسن أن بلاده شددت، خلال لقاء رسمي بعد استدعاء السفير الأمريكي لدى الدنمارك كين



## زيلينسكي: المحادثات الحالية بشأن أوكرانيا يمكن أن تغير الوضع بشكل جذري

هذا العام، ولكن منذ بداية العملية العسكرية الروسية". وأشار إلى أن المجلس الأوروبي اعتمد الأسبوع الماضي قراراً بشأن تقديم مساعدات مالية بقيمة ٩٠ مليار يورو لأوكرانيا خلال عامي ٢٠٢٦ و٢٠٢٧. وأكد الرئيس الأوكراني أنه يقدر دعم الاتحاد الأوروبي لبلاده بهذه الطريقة في هذه اللحظة الدبلوماسية الحاسمة من نواح عديدة، مشدداً على أن كييف لا تتوقف عن العمل ليوم واحد من أجل تحقيق هدفها الذي يرمي إلى إرساء السلام وضمان الأمن.

قال الرئيس الأوكراني، فولوديمير زيلينسكي، خلال محادثات أجراها مع رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين، اليوم الثلاثاء، إن المفاوضات التي تجرى حالياً بشأن أوكرانيا "يمكن أن تغير الوضع بشكل جذري". وأضاف زيلينسكي، حسبما أوردت وكالة أنباء (يوكرينفورم) الأوكرانية، "لقد أجريت محادثة ودية وجيدة للغاية مع رئيسة المفوضية الأوروبية، أورسولا فون دير لاين.. أشعر بالامتنان إزاء كل الدعم والمساعدة والمشاركة القصوى ليس فقط



tebah2323  
+966 53 566 6316  
TAIBAH

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**  
للحعاية والإعلان

(+202) 01283617779  
e-mail: cd\_room2004@yahoo.com

**المملكة العربية السعودية**

**مطبعة مشعل محمد الخطاطي**  
Mishal Printing Press

CALL NOW  
053 230 5963 / 050 574 0183

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

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

**Sea Freight**

**شركة الزاfer**  
Al-Zafer Cargo Services Co.  
خدمات الشحن والتفريغ والتخليص الجمركي

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

**Mohamed Dental Clinic**

١١ ش. الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون  
هاتف: ٠١٠٠٠٣٩٠٠٠ جوال: ٢٠١٠٠١٦٧٠٩٨  
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



## مدبولي في مؤتمر الشفافية: أموال الدين صنعت "المعجزة المصرية" وخفضنا نسبته إلى 84٪

**أكد رئيس الوزراء دخول الدين العام مسارا تنازليا من \$96 إلى \$84٪، كاشفا عن خطة لتعظيم أصول وسط البلد عبر شراكات مع القطاع الخاص، مع استمرار الطفرة التنموية في الإسكان والكهرباء.**

في مؤتمر صحفي اتسم بالصراحة والمكاشفة، أجاب الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، على تساؤلات المثارة حول ملف الدين العام، ومستقبل العاصمة الإدارية، وتطوير أصول الدولة، مؤكداً أن الحكومة تضع استدامة المؤشرات الاقتصادية وتقليل الأعباء عن المواطنين كأولوية قصوى.

أين ذهبت أموال الديون؟ أوضح رئيس الوزراء أن أموال الدين تم توظيفها لسد فجوات نموية تراكمت لعقود، مستعرضاً فارق الأوضاع بين عام ٢٠١٤ واليوم:

\* قطاع الكهرباء: رُفعت القدرة الإنتاجية من ٢٤ ألف ميغاوات إلى استهلاك فعلي بلغ ٣٩ ألف ميغاوات الصيف الماضي، ولولا هذه الاستثمارات لكان الانقطاع يصل لـ ١٢ ساعة يوميا.

\* الإسكان والعشوائيات: تم بناء ١,٥ مليون وحدة سكنية، والقضاء على

من ٥٠ إلى ١٢٠ جامعة.

المسار التنازلي للدين العام طمأن مدبولي المواطنين والخبراء بأن الدين العام دخل "مسارا تنازليا"، حيث انخفضت نسبته من ٩٦٪ إلى ٨٤٪ من الناتج المحلي الإجمالي خلال عامين، مؤكداً استمرار العمل للوصول إلى أدنى مستويات الدين في تاريخ مصر الحديث مع انخفاض أسعار الفائدة مستقبلاً.

العاصمة الإدارية ووسط البلد: استراتيجية تعظيم الأصول



\* العاصمة الإدارية: كشف رئيس الوزراء أن عدد الموظفين بالحي الحكومي تجاوز ٥٠ ألفاً، مؤكداً أن معدل الإشغال بالعاصمة يفوق تجارب المدن الجديدة السابقة (أكتوبر والقاهرة الجديدة) في بداياتها.

\* تطوير وسط البلد: أعلن نقل المباني الحكومية "القديمة" لصندوق مصر السيادي لاستغلالها كفنادق ومباني إدارية بالشراكة مع القطاع الخاص (حق انتفاع) دون بيعها، لضمان عوائد

## وزير الخارجية لنظيره اليوناني: نتطلع لاستمرار دعمكم لإعادة جثامين ضحايا مركب الهجرة غير الشرعية



النوعية التي تشهدها العلاقات والتي توجت بانعقاد الاجتماع الأول "لمجلس التعاون رفيع المستوى" في أثينا في مايو ٢٠٢٥ والتوقيع على الإعلان المشترك لترفع العلاقات بين البلدين لمستوى الشراكة الاستراتيجية.

## مذكرة تفاهم بين دار الافتاء ووزارة التربية والتعليم لمحو الأمية الدينية وترسيخ الفكر الوسطي ومواجهة كافة أشكال الغزو الثقافي والفكري



وتشمل أهداف التعاون بين دار الإفتاء المصرية ووزارة التربية والتعليم إدماج مفاهيم الوسطية والفتوى الرشيدة في مناهج التربية الدينية والوطنية والأنشطة المصاحبة لها، وفق آليات الوزارة المختصة بالمناهج التعليمية، بما يناسب المراحل العمرية المختلفة، فضلا عن تدريب المعلمين والموجهين وإخصائيي الأنشطة على مهارات الحوار، ومواجهة الشبهات، والتعامل مع الأخبار الزائفة وخطاب الكراهية عبر مركز التدريب في دار الافتاء المصرية.

كما يشمل التعاون إطلاق حملات مشتركة لمحو الأمية الدينية، ودعم مراكز محو الأمية، والتعليم الأساسي، فضلا عن إنتاج برامج ومحتوى ثقافي وفني داعم للهوية، والقيم الإيجابية، بالتعاون مع المؤسسات التابعة لوزارة الثقافة.

كما يتضمن التعاون إقامة مسابقات توعوية تستهدف الطلاب والمعلمين، والإخصائيين لتوجيه اهتمامهم نحو القضايا الوطنية ذات الأولوية، والتي تدخل في إطار مجالات عمل الوزارة ودار الإفتاء، مع تقديم جوائز للفائزين فيها.

وتأتي هذه الخطوة في سياق حرص دار الإفتاء المصرية ووزارة التربية والتعليم والتعليم الفني على تنفيذ استراتيجية شاملة لبناء الإنسان المصري، من خلال شراكات فاعلة بما يدعم الجهود الوطنية الرامية إلى نشر الوعي الصحيح وتعزيز الاستقرار الفكري.



هناء السيد

وقّع فضيلة أ.د. نظير محمد عياد، مفتي الديار المصرية، والسيد محمد عبد اللطيف وزير التربية والتعليم والتعليم الفني، مذكرة تفاهم، اليوم الثلاثاء بمقر دار الإفتاء؛ بهدف محو الأمية الدينية وترسيخ الفكر الوسطي ومواجهة كافة أشكال الغزو الثقافي والفكري التي تستهدف الهوية.

وأكد الجانبان خلال مراسم التوقيع أهمية التكامل المؤسسي بين وزارة التربية والتعليم ودار الإفتاء، باعتباره ركيزة أساسية في حماية النشء من الأفكار الهدامة، وتعزيز ثقافة الحوار والتسامح وقبول الآخر، بما يسهم في دعم الأمن الفكري وترسيخ قيم المواطنة والانتماء.

## استوديو التحليل ملامح أجندة عام 2026 بين التحديات والفرص



بقلم / سهام عز الدين جبريل

جانب تمكين المرأة والشباب باعتبارهما ركيزتين للاستقرار والتنمية. كما تبرز أهمية تطوير الخطاب الإعلامي الوطني، وتعزيز الثقة بين المواطن والدولة، لمواجهة محاولات التشكيك وبناء وعي جمعي قادر على الصمود.

أما على المستوى المحلي في سيناء، فإن أجندة ٢٠٢٦ تمثل مرحلة ترسيخ لما تحقق من استقرار أمني، والانطلاق بقوة نحو التنمية المستدامة. فالتحدي الأساسي يتمثل في تحويل التنمية من مشروعات إلى أنماط حياة مستقرة، عبر توطيد الاقتصاد، وخلق فرص عمل حقيقية لأبناء سيناء، ودعم الصناعات البيئية والتراثية، والزراعة الحديثة، والسياحة المستدامة. كما يمثل الاستثمار في الإنسان السيناوي، خاصة في التعليم والثقافة وتمكين المرأة، أحد أهم مفاتيح استدامة الأمن والتنمية معاً.

وفيما يخص المسار المتوقع لعام ٢٠٢٦، فمن المرجح أن يتسم بالواقعية والبراغماتية على مختلف المستويات، مع استمرار إدارة الأزمات بدلاً من تسويتها بشكل جذري، لكن مع وجود فرص حقيقية لتحقيق اختراقات تنموية وسياسية للدولة التي تمتلك رؤية واضحة، وقدرة على التكيف، وسرعة في اتخاذ القرار.

خلاصة القول، إن أجندة ٢٠٢٦، رغم تعقيداتها، تفتح نافذة مهمة لإعادة ترتيب الأولويات عالمياً وإقليمياً، ومنح مصر، ومعها سيناء، فرصة لتثبيت نموذج تنموي وأمني أكثر توازناً، يقوم على الإنسان، ويحمي الهوية، ويحول التحديات إلى فرص حقيقية للمستقبل.

د/ سهام عز الدين جبريل  
دكتواره في الإعلام السياسي والعلاقات الدولية  
- زمالة الأكاديمية العسكرية للدراسات الاستراتيجية العليا - عضو البرلمان المصري سابقاً.

### كلمة العدد



#### حاول تفهم

### .... سوريا الشرع بلا الجولان والاسكندرونه ....

علي منصة اكس نشرت الخارجية السورية خارطة لسوريا لم تتضمن الجولان المحتله بواسطة إسرائيل منذ عام ١٩٦٧ ولا لواء الإسكندرونه الذي سلخ عن سوريا في عام ١٩٣٩ وتم ضمه الي تركيا واصبح اسمه (محافظة هاتاي التركيه)) وذلك بوجب اتفاق فرنسي تركي تنازلت فيه فرنسا عن اللواء الي تركيا من اجل ضمان حيادها في بداية الحرب العالميه الثانيه حيث تم نشر الخرائط الجديده بواسطه وزارة الخارجيه السوريه احتفالا برفع العقوبات الامريكيه المفروضه عليها بموجب (( قانون قصر )) تحت عنوان سوريا بدون قانون قصر انتشرت الخارطة بسرعه علي مواقع التواصل الاجتماعي متهمين (( الرئيس السوري الشرع )) بالتنازل الضمني عن الاراضي السوريه - الجولان ولواء الاسكندرونه - معتبرين ذلك إقرارا بالأمر الواقع او تمنا لرفع العقوبات في نفس الوقت الذي دافع فيه اخرون عن ذلك باعتباره خطأ محتمل لنشر صورهِ غير واقعيهِ وبدون تعديل لكن في حقيقة الأمر بالعوده الي الخرائط السوريه المنشوره علي مواقع رسميه من بينها موقع الامم المتحده تبين ان الخرائط المنشوره بواسطه وزارة الخارجيه لم تتضمن الجولان المحتله فعلا والذي سيطرت إسرائيل عام ١٩٦٧ علي مساحة ( ١٢٥٠ ) كيلو متر من مساحة الهضبه البالغه ( ١٧٥٠ ) كيلو متر حيث استعادت سوريا في حرب اكتوبر ١٩٧٣ علي مائه كيلو متر منها وبقي تحت الاحتلال الاسرائيلي حتي الان ( ١١٥٠ ) كيلو متر حيث بدأت إسرائيل في بناء المستوطنات عليها حتي توصلت سوريا وإسرائيل الي اتفاق فض الاشتباك عام ١٩٧٤ نص علي انشاء منطقه عازله تنفيذاً لقرار مجلس الامن رقم ٣٣٨ إلا أنه في عام ١٩٨١ ضمت إسرائيل هضبة الجولان من جانب واحد في خطوه لم يعترف بها المجتمع الدولي باستثناء الولايات المتحده الامريكيه وقامت اسرئيل بعدها ببناء ٣٠ مستوطنه اسرائيليه يسكنها (٢٠) الف مستوطن ووفق القانون الدولي تعتبر المستوطنات غير قانونيه ويعيش الي جانب المستوطنين ما يقرب من ( ٢٠ )الف سوري معظمهم من العرب الدروز وللجولان اهميه استراتيجيه حيث انها حائط دفاع طبيعي يمنح اسرئيل نقطه مراقبه داخل الاراضي السوريه بالاضافه الي ان الجولان تحتوي علي مصادر المياه الرئيسيه في سوريا وقد اعتبرت الأوساط الاسرائيليه نشر الخرائط بهذا الشكل اشاره ايجابيه ويشير الي حدوث صفقات محتمله مخفيه او اشارات دبلوماسيه غير مباشره تجاه اسرئيل علي الرغم من تأكيدات الحكومه الانتقاليه السوريه علي سياده سوريا علي كامل اراضيها إلا ان مثل هذه الاخطاء قد تستغل لاختيار الرأي العام او ارسال رسائل حسن نيه في مفاوضات سرية محتمله برعايه امريكيه ..... لكن في عموم الامر يبقى الوضع في سوريا مرشح لكل جديد في ظل التجاذبات التركيه الاسرائيليه وفي ظل اصرار قوات سوريا الديموقراطيه ( قسد ) علي رفض الحلول والانخراط في اي صلح مع حكومه الامر الواقع السوريه وتظل الجولان وبقي لواء الاسكندرونه اراضي عربيه سوريه محتله و تشكل جرحا في الكبرياء الوطني السوري حتي تحريرها وقد يدفع الحكومه الي ايضاح حقيقته موقفها تجاه نشر الخرائط و اراضيها المحتله .

و لكم تحياتي .....  
محمود صلاح قطامش  
Qatamesh@Misrtalateen.com  
مصر تلاتين



## تفليظ العقوبات في جرائم المرور.. الحكومة: ضبط أى سيارة تسير بدون ترخيص أو منتهية التراخيص ويستحق عنها الضريبة كاملة

وافق مجلس الوزراء على مشروع قانون بتعديل بعض أحكام قانون المرور الصادر بالقانون رقم ٦٦ لسنة ١٩٧٣، وذلك فيما يتعلق بتفليظ العقوبات لبعض الجرائم المرورية المستهدفة بالتشديد؛ وزيادة إجراءات الردع العام للحد من حوادث الطرق والمواصلات العامة بشكل عام. وشمل التعديل عدداً من المواد، حيث تنص مادة (٥٤/ فقرة أولى) بعد التعديل، على أنه في حالة تسير أية مركبة في الطريق بدون ترخيص أو انقضاء المواعيد المبينة في هذا القانون دون تجديد ترخيصها؛ تضبط إدارياً، ويُستحق عنها الضريبة السنوية كاملة، وذلك من تاريخ شرائها أو من تاريخ إدخالها إلى البلاد أو من اليوم التالي لانتهاء الضريبة السابقة بحسب الأحوال، كما تُستحق عنها ضريبة إضافية مقدارها ثلث الضريبة السنوية من تاريخ انتهاء الترخيص وبعد أقصى خمس سنوات عن كل من الضريبة الأصلية والضريبة الإضافية. وتنص مادة (٧٠ مكرراً فقرة ثانية)، بعد التعديل، على أن يُعاقب قائد أي من تلك المركبات المخالف لمسار السير في تلك الطرق أو المتجاوز للسرعة المحددة وفقاً للفقرة الأولى من هذه

بالمخالفة لأحكام هذه المادة؛ إذا ثبت علمه بها وكان إخلاله بالواجبات التي تفرضها عليه تلك الإدارة قد أسهم في وقوع الجريمة، ويكون الشخص الاعتباري مسئولاً بالتضامن عن الوفاء بما يحكم به من عقوبات مالية. وتنص مادة (٧٤ مكرراً ٤) بعد التعديل على أن يعاقب بالحبس مدة لا تزيد على ستة أشهر وبغرامة لا تقل عن ألفي جنيه ولا تزيد على خمسة آلاف جنيه أو بإحدى هاتين العقوبتين، كل من قاد مركبة دون الحصول على رخصة قيادة أو كل من خالف أحكام المادة (٤٢) من هذا القانون، وفي حالة العود خلال سنة من ارتكاب الفعل تضاعف العقوبة. وتنص مادة (٧٤ مكرراً ٥) بعد التعديل على أن يُعاقب بغرامة لا تقل عن عشرة آلاف جنيه ولا تزيد على ثلاثين ألف جنيه كل من قاد مركبة بالمخالفة لأحكام المادة (٦٤) مكرراً من هذا القانون، وتضاعف الغرامة المالية في حالة العود إلى ارتكاب الفعل ذاته خلال ستة أشهر من تاريخ الحكم النهائي بالإدانة. وتنص المادة (٧٥) بعد التعديل على أنه مع عدم الإخلال بأية عقوبة أشد في أي قانون آخر، يُعاقب بالحبس

**أقر مجلس الوزراء تعديلات قانون المرور الجديد التي تضمنت تشديد العقوبات والغرامات على مخالفات السرعة، والقيادة بدون ترخيص، وتلويث الطرق، وذلك لزيادة الردع العام وتحقيق السلامة المرورية.**

أو انقضت المواعيد المبينة بهذا القانون دون تجديد ترخيصها، أو عدم وضع مركبة النقل السريع للوحات المعدنية المنصرفة لها أو استعمال لوحات معدنية غير خاصة بها، أو تغيير بيانات أو ألوان اللوحات المعدنية أو علاماتها التأمينية المقررة لمركبات النقل السريع، أو إخفاء أي منها سواء بطمسها أو الإضافة إليها أو بأية وسيلة أخرى، وكذا مخالفة أحكام الفقرة الثانية من المادة (١٥) من هذا القانون. وتضاعف العقوبة عند ارتكاب الفعل ذاته مرة ثانية خلال سنة من تاريخ الحكم النهائي بالإدانة، فإذا عاد الجاني وارتكب الفعل ذاته مرة ثالثة تكون العقوبة الحبس. ويُعاقب المسئول عن الإدارة الفعلية للشخص الاعتباري بذات العقوبات المقررة عن الأفعال التي ترتكب



عدم إحكام ربط وتسليب وتغطية الحمولة بصورة آمنة. فإذا ارتكب قائد المركبة الفعل ذاته مرة ثانية خلال ستة أشهر من تاريخ ارتكابه الفعل السابق، تُضاعف الغرامة المنصوص عليها بالفقرة الأولى من هذه المادة. فإذا ارتكب الفعل ذاته مرة ثالثة خلال سنة من تاريخ ارتكاب الفعل الثاني؛ يُعاقب بالغرامة المشار إليها في الفقرة الثانية من هذه المادة، مع سحب رخصة قيادته لمدة عام. وتنص مادة (٧٤ مكرراً ٢) بعد التعديل على أن يُعاقب بالحبس مدة لا تزيد على سنة وبغرامة لا تقل عن ألفي جنيه ولا تزيد على خمسة آلاف جنيه، أو بإحدى هاتين العقوبتين كل من ارتكب أيًا من الأفعال الآتية: قيادة مركبة دون الحصول على رخصة تسير

المادة بغرامة لا تقل عن ألفي جنيه ولا تزيد على عشرة آلاف جنيه. وتنص المادة (٧٢ مكرراً ٢) بعد التعديل، على أنه مع عدم الإخلال بأية عقوبة أشد مقررة في أي قانون آخر، يُعاقب بغرامة لا تقل عن خمسة آلاف جنيه ولا تزيد على خمسة عشر ألف جنيه، كل قائد مركبة تسبب في تلويث الطريق بإلقاء فضلات أو مخلفات بناء، أو أية أشياء أخرى، وكذلك كل من قاد مركبة في الطريق تُصدر أصواتاً مُزعجة، أو ينبعث منها دخان كثيف، أو عادم غير مُطابق للشروط البيئية أو رائحة كريهة، أو تتطاير من حمولتها، أو تسيل منها مواد قابلة للاشتعال، أو مضرّة بالصحة العامة أو مؤثرة في صلاحية الطريق للمرور، أو يتساقط من حمولتها ما ينال من سلامة الطريق، أو يشكل خطراً أو إيذاءً لمستعمليه، أو

## مدبولي يزف بشرى للمواطنين: لا أعباء جديدة حتى نهاية برنامج "الصندوق" .. و2025 عام الأرقام القياسية



قطع الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، الطريق أمام الشائعات المتعلقة بفرض أعباء مالية جديدة، مؤكداً في مؤتمر صحفي موسع بمقر الحكومة بالعاصمة الجديدة، أن التوافقات الأخيرة مع صندوق النقد الدولي لا تتضمن أي إجراءات تمس المواطن المصري أو قطاع الطاقة (البترول والغاز) حتى نهاية البرنامج بعد عام من الآن. شهادة ثقة دولية وانخفاض التضخم أعلن رئيس الوزراء نجاح مصر في إتمام المراجعتين الخامسة والسادسة لبرنامج الإصلاح الاقتصادي، مشيراً إلى أن تقارير "صندوق النقد" ووكالة "موديز" أشادت بقوة الأداء المالي المصري، لاسيما مع: \* تراجع التضخم السنوي بشكل حاد إلى ١٢,٥٪ (أكتوبر الماضي). \* تحقيق فائض أولي في الموازنة بنسبة ٣,٥٪. \* نمو قوي في الصادرات السلعية غير البترولية بنسبة تجاوزت ٢٠٪. \* طفرة في تحويلات المصريين بالخارج لتصل إلى ٣٤ مليار دولار (خلال ١٠ أشهر). السياحة.. ١٨,٨ مليون سائح في عام واحد كشف مدبولي عن تحقيق قطاع السياحة رقماً قياسياً غير مسبوق باستقبال ١٨,٨ مليون سائح خلال

لضمان استدامة النمو. الأولوية لـ "حياة كريمة" والتأمين الصحي أكد مدبولي أن الحكومة تضع مشروعات قوميين على رأس أولويات الإنفاق بالتعاون مع وزارة المالية، وهما: \* التأمين الصحي الشامل: لإسراع وتيرة تنفيذه في المراحل التالية. \* مبادرة حياة كريمة: لضمان تحسين جودة الحياة في الريف المصري، مشيداً بما رآه من إنجازات في جولته بقرى "الصف" بالجيزة. دعم سياسي ومادي للبنان واختتم رئيس الوزراء بالإشارة إلى زيارته الأخيرة لبيروت، مؤكداً دعم مصر الكامل للبنان في ملفات الطاقة (الكهرباء والغاز) والتبادل التجاري، كرسالة تضامن قوية من الرئيس السيسي لمساندة الدولة اللبنانية في ظروفها الدقيقة. بناءً على هذا الحصاد الاقتصادي الشامل، هل تود أن أقوم بتحليل مقارنة بين مستهدفات الدولة لعام ٢٠٢٥ وما تحقق منها فعلياً؟

ومن جانبه أكد الطيار محمد عليان رئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب التنفيذي لشركة مصر للطيران للخطوط الجوية أن اهتمام مصر للطيران بالسوق الصيني انطلاقاً من كونه أحد أهم وأكبر الأسواق السياحية الواعدة على مستوى العالم، وتماشياً مع استراتيجية الشركة لدعم جهود الدولة المصرية في زيادة حركة السياحة الوافدة، مضيفاً أن التوسع المستمر في عدد الرحلات المباشرة بين مصر والصين إلى جانب تنظيم الفعاليات الترويجية الكبرى ورعاية الرحلات التعريفية أسهم في تعزيز مكانة مصر للطيران كناقل وطني وجسر يربط بين الشعبين المصري والصيني، وتابع عليان تأكيداً على التزام الشركة بمواصلة تطوير خدماتها، وتحديث أسطولها، وتقديم تجربة سفر متميزة تلي تطلعات عملائها، وتسهم في دعم الحركة السياحية والاقتصادية في مصر خلال المرحلة المقبلة. وقد أوضح السيد/ عمرو عدوى رئيس قطاع الشؤون التجارية بشركة مصر للطيران للخطوط الجوية على أهمية تقديم كافة التسهيلات اللازمة للسوق

## مصر للطيران تنظم أكبر فعاليات لوكلاء السياحة ومنظمي الرحلات في الصين



مصر للطيران تنظم أكبر فعاليات لوكلاء السياحة ومنظمي الرحلات في الصين. وفي إطار تعزيز حركة السياحة الوافدة من السوق الصيني، ومعدل يزيد على ١٨ رحلة أسبوعياً مباشرة، تربط مصر للطيران بين القاهرة وكل من جوانزو، وبكين، وشنغهاي، وهانغتشو، لتؤكد مكانتها كأكبر مشغل جوي مباشر بين مصر والصين، نظمت مصر للطيران عدداً من الفعاليات الكبرى والمتميزة في السوق الصيني، حيث أقامت الشركة أحد أكبر التجمعات لوكلاء السياحة والسفر، بمشاركة أكثر من ٥٠٠ ممثل عن كبرى وكالات السياحة والسفر في الصين، ولا سيما من مدينتي جوانزو وشنغهاي، وذلك احتفالاً بمرور عامين على تشغيل خط الطيران المباشر بين القاهرة وشنغهاي. وشهدت الفعالية تكريم عدد من وكلاء السياحة تقديراً لدورهم البارز في دعم ونجاح مسيرة مصر للطيران في السوق الصيني. وفي إطار دعم الترويج للمقاصد السياحية المصرية، شاركت مصر للطيران في رعاية واحدة من أكبر الرحلات التعريفية للسوق السياحي المصري، حيث قامت برعاية ونقل ٤٦ وكيل سياحي ومنظم رحلات صيني، بالتعاون مع وزارة السياحة والآثار المصرية، والهيئة العامة للتنشيط السياحي، والمتحف المصري الكبير، وشملت الرحلة زيارة أبرز المعالم الأثرية والمناطق السياحية في مصر، بما يُتوقع أن يسهم بشكل كبير في زيادة حجم السياحة الصينية الوافدة إلى مصر، خاصة على متن رحلات مصر للطيران، الناقل الوطني لجمهورية مصر العربية.





# وزير البترول يتفقد حفر أول بئر برنامج شركة إيني في خليج السويس وسيناء

التفقد المهندس كريم بدوي وزير البترول والثروة المعدنية أعمال حفر بئر بلاعيم البحري ١٣٣ بخليج السويس في حقول منطقة سيناء، والذي يعد أول بئر يتم حفره ضمن برنامج العمل الاستثماري الجديد لشركة إيني الإيطالية في مصر بمناطق خليج السويس وسيناء ودلتا النيل، وذلك وفق الاتفاق الموقع منتصف نوفمبر الماضي مع الهيئة المصرية العامة للبترول لضخ استثمارات جديدة من جانب الشركة الإيطالية.

ثقة الشركة التي تعد أكبر مستثمر في قطاع الطاقة المصري والتزامها بتكثيف أنشطة البحث والاستكشاف والإنتاج، بما يعزز القدرات الإنتاجية من البترول الخام لتقليل الفاتورة الاستيرادية. وخلال الزيارة، استعرض فريق عمل شركة بترول القائمة بالعمليات في المنطقة نيابة عن هيئة البترول وإيني الإيطالية مستجدات الأنشطة الجارية بحقول خليج السويس وسيناء، إلى جانب عرض أحدث التقنيات المستخدمة حالياً لتعظيم



الوصول إلى عمق يتجاوز ٢٦٠٠ متر. وأكد الوزير أن بدء تنفيذ البرنامج الجديد لشركة إيني الإيطالية يعكس

**تفقد وزير البترول بدء حفر بئر بلاعيم البحري 133، وهو أول مشروعات برنامج شركة إيني الاستثماري الجديد في خليج السويس، بهدف تعزيز الإنتاج المحلي وتقليل الفاتورة الاستيرادية.**

لشركة Shelf Drilling، والذي يعمل حالياً في خليج السويس، حيث يستهدف بئر بلاعيم البحري ١٣٣

## حصاد 2025.. مصر ترسخ ريادتها الإفريقية برؤية استراتيجية وشركات تنموية



تتمه ص ١  
التمنية والأمن.. وجهان لعملة واحدة انطلقت الرؤية المصرية من إدراك عميق بأن الاستقرار لا يتحقق دون تنمية شاملة. وتركزت هذه الرؤية على خمسة محاور رئيسية:  
\* الربط الإقليمي: تنفيذ الممرات الاستراتيجية والمناطق اللوجستية وتكامل الأسواق.  
\* الطاقة: تعزيز مشروعات الربط الكهربائي لدعم الصناعة.  
\* الأمن الغذائي: دعم التنمية الزراعية لمواجهة تغيرات المناخ وسلاسل الإمداد.  
\* التجارة البينية: تفعيل التكامل الاقتصادي القاري.  
\* التكنولوجيا: التعاون في مجالات الذكاء الاصطناعي والاقتصاد الرقمي. أرقام وإنجازات اقتصادية ترجمت مصر توجهاتها إلى واقع ملموس عبر أدوات اقتصادية فعالة، حيث:

\* تجاوزت الاستثمارات المصرية في إفريقيا حاجز ١٢ مليار دولار.  
\* تخطى حجم التبادل التجاري ١٠ مليارات دولار.  
\* إطلاق "وكالة ضمان الصادرات والاستثمارات في إفريقيا" لدعم القطاع الخاص المصري في القارة. بناء القدرات والقوى الناعمة استمرت "الوكالة المصرية للشراكة من أجل التنمية" في أداء دورها المحوري عبر تنفيذ أكثر من ٧٠٠ برنامج تدريبي لنقل الخبرات وبناء الكفاءات الإفريقية، إيماناً بأن الاستثمار في

البورصة تحاسب المخالفين.. تغريم 30 شركة مبلغ 730 ألف جنيه لعدم الالتزام بالقواعد



قررت لجنة القيد بالبورصة، خلال جلساتها المتعددة اليوم الثلاثاء، تغريم ٣٠ شركة مبلغ ٧٣٠ ألف جنيه لمخالفة قواعد القيد. وغرمت للجنة، ١١ شركة مبلغ وقدره ٢٠ ألف جنيه، وضمت القائمة شركات (الشرقية - إيسترن كومباني، وجى. أم سى للاستثمارات الصناعية والتجارية المالية، وي اي دي - البدر للاستثمار والتنمية، والأولى للاستثمار والتنمية العقارية، وفتنس برايم للأندية الصحية، والعربية لإدارة وتطوير الأصول، والعامة لاستصلاح الأراضي والتنمية والتعمير، والعربية لاستصلاح الأراضي، والإسكندرية للغزل والنسيج (سبينالكس)، والمصرية لنظم التعليم الحديثة، والعربية للمحاسب، وذلك لمخالفة أحكام المادة ٤٦ من قواعد قيد وشطب الأوراق المالية بالبورصة المصرية والمادة ٦٤ من الإجراءات التنفيذية والخاصة بإعداد وموافاة

البورصة بالقوائم المالية ربع السنوية عن الفترة المالية المنتهية في ٣٠ سبتمبر عام ٢٠٢٥. كما غرمت للجنة، ٧ شركات مبلغ وقدره ٢٠ ألف جنيه، وضمت القائمة شركات (أوراسكوم للاستثمار القابضة، واسباير كابيتال القابضة للاستثمارات المالية، والأهلي للتنمية والاستثمار، وسبيد ميديكال، وبريم هيلثكير جروب، والنصر للملابس والمنسوجات - كابو، ونهر الخير للتنمية والاستثمار الزراعي والخدمات البيئية)، وذلك لعدم التزام الشركات بأحكام المادتين ٤٦، ٤٧ من قواعد قيد وشطب الأوراق المالية والخاصة بإعداد وموافاة البورصة بالقوائم المالية ربع السنوية عن الفترة المالية المنتهية في ٣٠ سبتمبر عام ٢٠٢٥. في سياق متصل غرمت لجنة القيد بالبورصة، شركتا العربية للمحاسب، والمالية والصناعية المصرية، مبلغ ١٠ آلاف جنيه، وذلك لعدم التزام

## مديرية الشباب والرياضة بشمال سيناء تختتم أنشطتها الرياضية بفعاليات متنوعة بإدارة شباب الحسنة

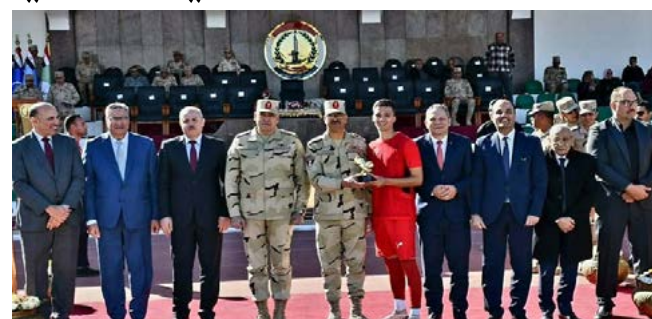


تحت رعاية الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة واللواء الدكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء وتوجيهات إيهاب حسن عبد الوهاب وكيل وزارة الشباب والرياضة بشمال سيناء. وأكد "حسن عبد الوهاب" على أهمية هذه الأنشطة التي تعمل على غرس القيم الأخلاقية بالإضافة إلى حب

عادل رستم/ شمال سيناء  
اختتمت مديرية الشباب والرياضة بمحافظة شمال سيناء "أنشطتها المستحدثة، بادارة شباب الحسنة، تضمنت الفعاليات عروضاً فنية وثقافية ورياضية متنوعة، وبمشاركة فعالة من النشء والشباب.

عادل رستم/ شمال سيناء  
اختتمت مديرية الشباب والرياضة بمحافظة شمال سيناء "أنشطتها المستحدثة، بادارة شباب الحسنة، تضمنت الفعاليات عروضاً فنية وثقافية ورياضية متنوعة، وبمشاركة فعالة من النشء والشباب.

## رئيس جامعة العريش يشهد ختام فعاليات المسابقات الرياضية للجامعات بقيادة الجيش الثاني الميداني



تحت رعاية اللواء الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة واللواء الدكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء وتوجيهات إيهاب حسن عبد الوهاب وكيل وزارة الشباب والرياضة بشمال سيناء. وأكد "حسن عبد الوهاب" على أهمية هذه الأنشطة التي تعمل على غرس القيم الأخلاقية بالإضافة إلى حب

عادل رستم/ شمال سيناء  
اختتمت مديرية الشباب والرياضة بمحافظة شمال سيناء "أنشطتها المستحدثة، بادارة شباب الحسنة، تضمنت الفعاليات عروضاً فنية وثقافية ورياضية متنوعة، وبمشاركة فعالة من النشء والشباب.

عادل رستم/ شمال سيناء  
اختتمت مديرية الشباب والرياضة بمحافظة شمال سيناء "أنشطتها المستحدثة، بادارة شباب الحسنة، تضمنت الفعاليات عروضاً فنية وثقافية ورياضية متنوعة، وبمشاركة فعالة من النشء والشباب.



# دولة القراء

”دولة التلاوة“ يذكّرنا بحقيقة طالما نسيتها العجولون: أن لمصر ريادة لا تُقاس بعدد السكان ولا بضجيج المنابر، بل بما أودعته في الوجدان الإنساني، وقد أودعت فيه قرآنًا يُلى كما ينبغي أن يُلى، بصوت إذا سُمع عُرفت هويته، وإذا غاب افتقدته الدنيا. وأخيرا ... هذه الإشادة ليست ترفًا، بل واجب لأنه أعاد الاعتبار للقراء المصريين في مصر والعالم، قدامى وحالين، وأثبت لمن كان له سمع أو ألقى السمع وهو شبيد - أن مصر ستظل دولة التلاوة، ما دام في صدورهم قرآن، وفي حناجر أبنائها صدق، وفي وعيها إيمان بأن الرسالة قبل الشهرة، والمعنى قبل الصوت.

باعتبارها ماضيًا نتغنى به، بل حاضرًا متجددًا، يحمل المشعل ذاته، ويضيف إليه من حسن العصر دون أن يفترط في جوهر الرسالة، فأظهر البرنامج أن القراء المصريين اليوم ليسوا صدقًا باهتًا لأسلافهم، بل امتدادًا حيًا لهم، يحفظون الأمانة، ويجددون الوسيلة، وما يُحسب للبرنامج - وهو كثير - أنه لم يسعَ إلى الإشارة الرخيصة، ولا إلى استدرار العواطف، بل اعتمد على القيمة الخالصة: قيمة الصوت إذا انضبط بالعلم، وقيمة الأداء إذا سمت به الخشية، وقيمة القرآن إذا تلاه من يعرف قدره، وهنا تتجلى عظمة الفكرة؛ باعتبارها، لا تقل خطرًا عن السياسة ولا دونًا عن الثقافة، إن

حنجرة فحسب، بل بوصفه حامل رسالة، ووارث تقليد جليل، بدأ من الأزهر، ومرّ بالمآذن، واستقر في الضمير الجمعي للأمة. فالقارئ المصري - قديمًا وحديثًا - لم يكن يومًا مجرد مجوّد، بل كان معلمًا، ومرتبًا، وسفيرًا للقرآن في الدنيا كلها، ويدرك أن مصر لم تُنجب أصواتًا فريدة فحسب، بل أنشأت مدرسة كاملة لها أصولها وطرائقها ومقاييسها الصارمة. مدرسة خرج منها عمالقة لا تُذكر أسماؤهم إلا مقرونة بالإجلال: من شيوخ رسوخا المقامات، وأحكموا الوقف والابتداء، وجعلوا من التلاوة علمًا له قواعد، وذوقًا له ميزان. وقد جاء ”دولة التلاوة“ ليضع هذه الحقيقة في موضعها الصحيح، لا

في زمنٍ تتزاحم فيه الضوضاء، ويعلو فيه الصخب على المعنى، يجيء برنامج ”دولة التلاوة“ كواحة من السكينة، وكشاهدٍ بليغ على أن مصر دولة قراء - ذكرت معها التلاوة، وإذا سُئل عن القرآن، أشار الناس إلى حناجرها قبل أن يسيروا إلى خرائطها. ليس ”دولة التلاوة“ برنامجًا عابرًا في جدول البث، ولا هو مسابقة تُقاس بالتصويت والأرقام، بل هو وثيقة حضارية، تُعيد الاعتبار لمدرسةٍ مصريّة عريقة، صاغت وجدان الأمة بقدر ما صاغت أسماعها، ورفعت التلاوة من حدود الصوت إلى آفاق الروح، حين لم يتعامل مع القارئ باعتباره صاحب



بقلم الدكتور : السيد مرسى الصعيدى

## "حكاية فن التحطيط المصري".. جديد إصدارات قصور الثقافة في سلسلة حكاية مصر

صور هذا التوازن العميق بين الصلابة والرفقة، والالتزام بالضوابط، بين التحدي الجسدي والتجلي الفني، فهي ليست مجرد مباراة بالعصي، ولا مبارزة مجردة، وإفها هي فن من فنون الأداء الشعبي طقس جماعي، واحتفال بالانتماء والهوية، يتجاوز كونه مواجهة بين متبارزين ليصبح مسرحا يلتقي فيه التاريخ بالأسطورة، والمهارة الفردية بالقيم الجماعية.



### متابعة عادل رستم

صدر حديثا عن الهيئة العامة لقصور الثقافة برئاسة اللواء خالد اللبان، كتاب ”حكاية فن التحطيط المصري“، للباحث أحمد خليفة، ضمن إصدارات سلسلة ”حكاية مصر“، وبالتزامن مع انطلاق فعاليات الدورة الخامسة عشرة من المهرجان القومي للتحطيط التي تقام في الفترة من ٢٠ إلى ٢٤ ديسمبر الجاري بساحة أبو الحجاج بالأقصر.

يعد الكتاب دراسة تحليلية توثيقية مصورة من خلال مهرجان التحطيط، ويشير خلالها الباحث إلى الأهمية الكبرى لتلك اللعبة التي تعد جزءا من التراث الثقافي غير المادي الذي تسعى هيئة قصور الثقافة جاهدة في الحفاظ عليه ونقله إلى الأجيال القادمة. ويتناول الكتاب فن التحطيط بوصفه أحد أقدم الفنون القتالية والتراثية في مصر، ويستعرض جذوره التاريخية الممتدة إلى الحضارة المصرية القديمة، كما يوثق دوره في التدريب والطبقات الاجتماعية عبر العصور. ويرصد الباحث تطور التحطيط حتى العصر الحديث، وارتباطه بالمناسبات الشعبية الكبرى خاصة في صعيد مصر، وكيف تحول إلى فن جماعي يجسد قيم الشجاعة والتبلى والاحترام وروح المنافسة الشريفة. كما يسلط الكتاب الضوء على العناصر الرئيسة لرقصة التحطيط، ودور العناصر الحركية والموسيقى الشعبية المصاحبة لها، مع التعرف بتاريخ شيوخ اللعبة والفرق الفنية التي شاركت في الدورة الرابعة عشرة للمهرجان بالأقصر.

وتنوع خصوصية لعبة التحطيط من بيئتها الأصلية في صعيد مصر، حيث تشكلت عبر الزمن في القرى والنجوع كرمز للقوة والاعتزاز بالنفس، ثم كفن احتفالي يزين الموالد والمناسبات العامة. وفي مجتمع شديد التماسك مثل مجتمع الصعيد، حيث العائلة والقبيلة هما مرجعية عليا للهوية، جاءت لعبة التحطيط لتعكس روح التضامن والتحدى في آن، فهي تمارس في ساحة مفتوحة على أنغام المزمارة والطبول، وسط حشد من المتفرجين الذين لا يكتفون بمراقبة الأداء، بل ينخرطون وجدانيا في كل ضربة حركة، في كل التفاف حول العصا في كل خطوة يخطوها المتباريان داخل الدائرة.

سلسلة ”حكاية مصر“ تعني بنشر تاريخ مصر، وهي واحدة من إصدارات سلاسل الإدارة العامة للنشر الثقافي برئاسة الكاتب الحسيني عمران، التابعة للإدارة المركزية للشئون الثقافية برئاسة الشاعر د. مسعود شومان، تصدر برئاسة تحرير صبري سعيد، مدير التحرير د. انتصار محمد، سكرتير التحرير د. ماهينور فؤاد، تصميم الغلاف سمر أرز.

## تهنئة مستحقة... وإنجاز يحسب بالذهب



العامة، وتنمية روح العمل الجماعي والانضباط. يأتي هذا اللقاء في إطار الدعم المتواصل الذي تقدمه وزارة الشباب والرياضة لاكتشاف ورعاية الموهوبين من طلاب المدارس والمعاهد الأزهرية، وصل مهاراتهم، وتنمية قدراتهم البدنية والفنية.

الذهبية، كفر الشيخ، شمال سيناء، القاهرة، القليوبية، الإسكندرية، الجيزة، المنوفية، الغربية، سوهاج، والمنيا. وتضمنت العروض مجموعة من التشكيلات الفنية والرياضية المتميزة التي تعكس مستوى الإعداد البدني والمهاري للطلاب، وتسهم في تعزيز اللياقة البدنية والصحة

عادل رستم/ شمال سيناء  
استقبل إيهاب حسن عبدالوهاب، مدير عام مديرية الشباب والرياضة صباح اليوم، وفداً من التربية والتعليم، بالصالة المغطاة بالعريش.

قال ”حسن عبدالوهاب“ إن هذا اللقاء يأتي في إطار تقديم التهنئة لجميع المشاركين في فعاليات ختام مميرٍ للعروض لطلاب المدارس والمعاهد الزهرية، والذي وفاز بها طلاب مدرسه عمرو شكرى الثانوية بالمركز الاول. أقيمت فعاليات اللقاء بالصالة المغطاة بمدينة برج العرب خلال الفترة من ١٥ إلى ١٧ ديسمبر ٢٠٢٥، بمشاركة ٧٥٠ طالباً وطالبة يمثلون ١٢ مدرسة (بنين/بنات) و١٢ معهداً أزهرياً (بنين/بنات) من ١٤ محافظة شملت: الإسماعيلية، دمياط، الشرقية،

## الوجه الآخر للمقعد النيابي بقلم / أ. د إبراهيم فريج

ضغطٌ يرتفع، وسكرٌ يتسلل، وأعصابٌ أنهكها الصراع بين ما يريد وما يُفرض عليه. فالخدمة العامة ليست عبئًا إداريًا فحسب، بل امتحانٌ نفسي وأخلاقي دائم. يقولون إن من يخدم الناس عليه أن يتصدق بنصف عرضه، لأن ألسنتهم لا ترحم، ولأن الظن السيئ أسرع من الحقيقة. فإذا كان ذلك حال الخادم البسيط، فكيف بالنائب؟ أليس عليه - مجازًا - أن يتصدق بكل عرضه؟ فلن تخلو جلسة من ذكره، ولن يسلم من نقدٍ أو تشويه، حقًا كان أو باطلاً. هكذا تبدو الحياة من الجهة الأخرى للمشاهد؛ حيث المقعد النيابي ليس كرسياً للراحة، بل موضع اختبار، وحيث المجد الظاهر يخفي وراءه وحدة ثقيلة، وتضحيات لا تُرى. وختامًا: فليس كل من صعد قد ربح، وليس كل محسودٍ بنعمةٍ سعيدًا بها.



يبدأ يتعلم (فنون النفاق الاجتماعي) مكرهاً لا مختارًا، ويضطر أسفًا أن يجمال، وأن يوارب، وربما أن يكذب كذباً بيضاء حين يسأله سائل عن مطلبٍ نسيه أو وعدٍ لم تسعفه الظروف في إنفاذه. وإن كان النائب عزيز النفس، حرّ الضمير، دفع الثمن من صحته:

في حقيقة الأمر يحسد الناس النائب على مقعدٍ ظلّوه رفعةً خالصة، وجاهًا بلا كلفة، وسلطةً بلا مَن. يرونه وقد تغَيّر لقبه، وتبدّل مجلسه، وتقدّم اسمه الصفوف، لكنهم قلّمًا يتساءلون: ماذا خسر في الطريق؟ نعم قلّمًا من يعلم أن النائب، منذ أن اعتلى هذا المقعد، بدأ يفقد أبسط ملذات الحياة؛ لم يعد ذاك الإنسان العفوي الذي يأنس بجلسةٍ قديمة، أو يطيل الوقوف عند باب والديه، أو يعيش سعادة أسرية هادئة لا يعكر صفوها هائثٌ ولا موعِد. لم يعد يربي أبنائه كما يشتهي، بل كما يسمح له الوقت!، وكأن الزمن صار خصمًا لا يلين. يعيش النائب محكومًا برضا الناس، يلهث خلفه ليل نهار، فإن أرضاهم مرّةً لم يحمدوه، وإن قصر - ولو سهوًا - لم يعذروه.

## لضخ دماء جديدة وضبط العمل الدعوي والإداري.. مرزوق يكلف قيادات جديدة لإدارتي الشيخ زويد ورفح



عادل رستم/ شمال سيناء  
أصدر فضيلة الشيخ محمود مرزوق مدير مديرية أوقاف شمال سيناء قرارا إداريا تضمن حركة تكليفات جديدة بعدد من الإدارات الفرعية بالمحافظة وذلك في إطار خطة وزارة الأوقاف لتمكين الكفاءات وتطوير الأداء الدعوي والإداري.

وشملت التكليفات تعيين الشيخ إبراهيم محمود محمد علي مديرا لإدارة أوقاف الشيخ زويد وتكليف محمد عبدالشافي سيد أحمد عيد مفتشا بإدارة أوقاف الشيخ زويد. كما شملت الحركة تكليف الشيخ مسعد مصطفى مصطفى عثمان مديرا لإدارة أوقاف رفح. وتكليف أيمن محمد محمد محمد موسى مفتشا بإدارة أوقاف رفح. وأكد فضيلة الشيخ محمود مرزوق أن هذه القرارات تأتي حرصا على تطوير

منظومة العمل وضبط الأداء الدعوي والإداري بمديرية أوقاف شمال سيناء وتعزيز الإدارات الفرعية بقيادات قادرة على مواكبة متطلبات المرحلة الحالية. وأوضح أن الهدف من هذه التكليفات هو دعم الخطاب الدعوي وتنفيذ استراتيجية وزارة الأوقاف في نشر الفكر الوسطي المستنير وتعزيز القيم





## الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات الشمر

الالتهابات التنفسية، وتقلصات المعدة والأمعاء، وتخفيف التهاب القولون، وألم الظهر، والكوليرا، والتبول الإرادي، وإدرار البول، ومُحاربة الخلايا السرطانية، وبعض مشاكل العيون. كما يستعمل من قبل المرأة في تحفيز وتخفيف آلام الدورة الشهرية وذلك بسبب ما يحمله من تأثيرات مُشابهة لهرمون الإستروجين، وتسهيل الولادة، وزيادة إنتاج الحليب من قبل المرضعات. ويساهم استخدام الشمر في علاج اضطرابات القلق، وتحسين الذاكرة، وله دور علاج في بعض حالات الزهايمر والخرف، ومُحاربة علامات التقدم في السن، وخفض مستوى سكر الدم وتنظيمه في حالات مرض السكري. كما يمكن أن يُساهم الشمر في خفض مُستوى دهون وكوليسترول الدم، ومُحاربة تصلب الشرايين، وخفض الضغط في العين، مما يُساهم في علاج حالات الماء الزرقاء. كما يعالج زيادة نمو الشعر في النساء، وتُخفف من حروق الشمس.



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

الأساسية، والعديد من مُضادات الأكسدة، التي تفيد في علاج العديد من الأمراض التي تصيب الإنسان. ونظراً لهذا فأوراق وبذور الشمر تُستخدم شعبياً وفي العديد من أنظمة الطب الشعبيّ لعدد من الأغراض الصحية والطبية والعلاجية، والتي ثبتت علمياً، وتشمل فوائدها التالي: فبات الشمر يستخدم في علاج المشاكل الهضمية، والتي تشمل الحرقة، والغازات والنفخة، وفقدان الشهية، ويساهم في علاج حالات الإمساك، ومُضادة للعديد من أنواع البكتيريا والفيروسات والفطريات، ويستخدم في علاج حالات المغص في الأطفال الرضع، كما أن له دور في حالات التلبك المعويّ وعسر الهضم، وبعض الالتهابات التنفسية، والتهاب القصبات الهوائية، والكحة، وبعض

الشمر نبات عشبي عطري ثنائي الحول إلى مُعمر، وينتمي إلى الفصيلة الخيمية، وموطنه الأصلي منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، والتي انتشر منها إلى إنجلترا، وألمانيا، وجنوب النمسا، والأرجنتين، كما أنه يتواجد حالياً في الصين والهند وإيران، وهو من النباتات المستخدمة منذ القدم بسبب نكهتها المُميزة، حيث يتم استعماله كنوع من أنواع التوابل المستخدمة في إعداد الأطعمة، كما يعتبر من النباتات العشبية ذات القيمة الصحية، والطبية، والعلاجية لجسم الإنسان؛ لاحتوائه على نسبة عالية من العناصر الغذائية

## أنواع جفاف العين وكيفية علاجها

الحياة، مثل أدوية ضغط الدم أو مضادات الاكتئاب، يمكن أن تزيد من جفاف العين لدى كلا الجنسين. مضاعفات جفاف العين إهمال علاج جفاف العين قد يؤدي إلى مضاعفات طويلة الأمد، بما في ذلك التهابات العين والخدوش، وترقق القرنية أو تندبها، وفي الحالات القصوى، قد يحدث ثقب في القرنية.



علاج جفاف العين تعد الدموع الاصطناعية بأنها "نقطة البداية والأساس" لعلاج جفاف العين بالنسبة للغالبية العظمى من الناس، الذين يميلون إلى التعامل مع أعراض عرضية أو خفيفة. وللعلاج انسداد غدد ميبوميوس، يمكن للكدمات الدافئة أن تساعد على تدفق الزيوت المتراكمة في هذه الغدد بحرية أكبر، وتفتح تبخر الدموع بسرعة، كما أن أخذ فترات راحة من استخدام الشاشات يساعد على تهدئة تهيج العين، ويشجع على الرمش بشكل متكرر، مما يحافظ على رطوبتها. في حالات الأعراض الشديدة، قد يصف أطباء العيون قطرات مضادة للالتهاب، كما يمكنهم وضع غرسات صغيرة، دائمة أو قابلة للذوبان، تعمل كصمام في حوض لمنع تسرب الدموع، مما يُبقيها على سطح العين لفترة أطول، وتُعد الأدوية المحفزة لإفراز الدموع وقطرات العين المُستخلصة من مصد دم المريض نفسه خيارات علاجية للحالات الشديدة، بالإضافة إلى بخاخ أنفي لزيادة إنتاج الدموع.

احساس خشن أو رملي  
احساس لاذع  
حرقان بالعين  
ارهاق العين  
حساسية الضوء.  
وقد يعاني المصابين بجفاف العين من تشوش الرؤية، حيث يعد الغشاء الدمعي مسئولاً عن جزء كبير من انكسار الضوء في العين، وفي حالة جفاف العين، لا يكون الغشاء الدمعي سليماً، لذا قد تصبح الرؤية أقل وضوحاً.  
عوامل الخطر يزيد التقدم في السن من خطر الإصابة بجفاف العين، كما أن الأشخاص الذين يرتدون العدسات اللاصقة أو خضعوا لجراحة في العين أكثر عرضة للإصابة، وتتأثر النساء الأكبر سناً بشكل خاص، على الأرجح بسبب التغيرات الهرمونية التي تحدث بعد انقطاع الطمث والتي قد تقلل من إفراز الدموع، كما تعاني النساء بشكل غير متناسب من أمراض المناعة الذاتية مثل متلازمة شوغرن أو الذئبة، والتي قد تسبب أيضاً جفاف العين.  
كما أن الأدوية التي يتم وصفها بشكل متكرر في مراحل لاحقة من

جفاف العين حالة شائعة، حيث تصيب أكثر من ١٦ مليون أمريكي، ثلثاهم من النساء، وفقاً للجمعية الأمريكية لطب العيون، ويتميز بشعور دائم بالتعب في العينين. ووفقاً لموقع "Harvard Health"، على الرغم من شيوعه، غالباً ما يُستهان بجفاف العين باعتباره جزءاً من التقدم في السن، لكن جفاف العين قد يؤثر سلباً على الحياة اليومية، بل وقد يهدد البصر، لأن الدموع ضرورية لصحة العين، فهي تُحافظ على رطوبتها وراحتها، وتحميها من المهيجات والبكتيريا. أنواع جفاف العين ينقسم جفاف العين إلى نوعين: جفاف العين الناتج عن نقص الدموع، حيث لا تُنتج العين كمية كافية منها، وجفاف العين التبخيري (الذي يُسمى أحياناً خلل غدد ميبوميوس)، فتُنتج العين كمية كافية من الدموع، لكنها غير مستقرة وتتبخّر بسرعة كبيرة، وعادةً ما يكون سبب ذلك مشكلة في غدد ميبوميوس الموجودة في الجفون، والتي تُفرز طبقة من الزيت تُحافظ على الدموع في مكانها. وتتميز أنواع جفاف العين بالأعراض التالية:



## مشروبات طبيعية تساعد في خفض مستوى السكر بالدم

٢. الشاي الأخضر - كنز لمضادات الأكسدة خضع الشاي الأخضر لدراسات مكثفة لفوائده في خفض سكر الدم، حيث أظهرت الأبحاث تحسناً ملحوظاً في ضبط مستوى الجلوكوز وحساسية الأنسولين. وجدت دراسة تحليلية شاملة نشرت في مجلة التغذية والتمثيل الغذائي أن تناول الشاي الأخضر يخفض بشكل ملحوظ مستوى الجلوكوز في الدم ويحسن مستوى الهيموجلوبين السكري. فوائده الشاي الأخضر يحتوي على مركب إبيجالوكاتشين (EGCG) الذي يعزز حساسية الأنسولين. قد يخفض مستوى الجلوكوز في الدم أثناء الصيام بمقدار ٠.٠٩ مليمول/لتر. -يساعد على خفض مستوى الهيموجلوبين السكري. -غني بمضادات الأكسدة التي تحارب الالتهابات المرتبطة بمرض السكري. اختر الشاي الأخضر غير المحلى، سواء كان ساخناً أو بارداً وتجنب الأنواع المعبأة والمحللة. ٣. خل التفاح لاقى خل التفاح اهتماماً كبيراً لقدرته على تحسين ضبط مستوى الجلوكوز وحساسية الأنسولين. وتشير نتائج الأبحاث والدراسات التي نشرت في مجلة "فرونترز زكليتنيكال دايابيتس أند هيلثكير" إلى أن تناول ٣٠

يعد ضبط مستويات السكر في الدم أمراً بالغ الأهمية لمرضى السكر ومرحلة ما قبل السكري، وبينما يلعب الدواء والنظام الغذائي دوراً حيوياً، فإن المشروبات التي تختارها تؤثر بشكل كبير على مستوى الجلوكوز في الدم، على عكس الأطعمة الصلبة فهي تمتص السوائل بسرعة في مجرى الدم، مما يجعل اختيارك للمشروبات بالغ الأهمية للحفاظ على استقرار مستوى السكر في الدم طوال اليوم وفقاً لتقرير نشره الموقع الإلكتروني "Diabetes know". ١. الماء أفضل مثبت لمستوى السكر في الدم الماء أهم مشروب للتحكم في مستوى سكر الدم فهو خالي من الكربوهيدرات والسكريات الحرارية، ويساعد على الحفاظ على ترطيب الجسم، وهو أمر ضروري لعملية التمثيل الغذائي الأمثل للجلوكوز. ومن فوائد الماء لسكر الدم: -يمنع ارتفاع سكر الدم الناتج عن الجفاف. -يساعد الكلى على التخلص من الجلوكوز الزائد. -يدعم وظائف التمثيل الغذائي بشكل عام -لا يؤثر على مستويات الأنسولين فمن الضروري اختيار الماء العادي، أو الماء الفوار، أو الماء المنكه بالخيار أو الليمون أو النعناع لتنويع النكهات دون إضافة سكريات.

## بتحس إنك عايز تنام بعد شرب القهوة.. كيف يختلف تعامل المخ مع الكافيين

الاستيقاظ يعمل الكافيين على إغلاق مستقبلات الأدينوزين بشكل مؤقت وتأخير الإحساس بالنعاس، لكن طريقة استجابة المخ لهذا التأثير تختلف اختلافاً واضحاً من شخص لآخر. لماذا ينام بعض الناس بعد شرب القهوة؟ يوضح أستاذ الطب النفسي، أن هناك أسباباً رئيسية وراء شعور بعض الأشخاص بالنوم بعد شرب القهوة وهي ١. الاختلافات الجينية: أظهرت دراسات وراثية حديثة أن نسبة كبيرة من البشر لديهم بطء وراثي في تكسير الكافيين داخل الجسم، وتقدر هذه النسبة بحوالي ٤٠% من الناس هؤلاء الأشخاص لا يصل لديهم الكافيين إلى التأثير المنبه المتوقع وقد يحدث تأثير عكسي ينتهي بالشعور بالنعاس بدلاً من اليقظة.



بصورة مباشرة، لكنه يؤثر على منظومة كيميائية دقيقة داخل المخ توجد مادة عصبية تسمى الأدينوزين، وهي المسؤولة عن الشعور بالتعب والإحساس بالنعاس انخفاض التركيز مع طول فترة الاستيقاظ وكلما طالت ساعات اليقظة زاد تراكم الأدينوزين داخل المخ. يتابع د. محمد، أنه كلما زاد تراكم الأدينوزين داخل المخ نتيجة لزيادة

قد تتساءل لماذا يشرب شخص ما فنجان قهوة فيشعر بالنعاس وربما ينام، بينما يشربها آخر فيزداد يقظة وتركيزاً ونشاطاً، وهل لهذا التناقض علاقة مباشرة بكيمياء المخ أم عامل نفسي؟ يقول الدكتور محمد فوزي عبد العال، أستاذ الطب النفسي بكلية الطب جامعة أسيوط، إن المادة الفعالة في القهوة هي الكافيين وهو لا يمنح الطاقة



# محمد سلماوى: باكثر كان اديبا صاحب رسالة وتميز بجرأة فكرية نادرة

في الأدب أداة لبناء الوعي القومي، وفي القومية العربية إطاراً إنسانياً مفتوحاً على العدل والتقدم، لا انغلاقاً ولا تعصباً.

ونحن إذ نحى اليوم ذكره، فإننا لا نستدعي الماضي من باب الحنين، بل من باب الحاجة، الحاجة إلى نموذج للمثقف الذي يجمع بين الأصالة والانفتاح، وبين الإيمان بقيمة التراث والقدرة على تجديده، وبين الالتزام الفكري والوطني والجمال الأدبي والفني.

واختتم "سلماوى" كلمته قائلاً: رحل علي أحمد باكثير جسداً، لكنه بقي أثرًا، وبقي درسًا، وبقي شاهدًا على أن الأدب، حين يكتب بصدق، لا يموت، سلامٌ على روحه، وسلامٌ على كلمته، وسلامٌ على كل مبدع آمن بأن الحرف يمكن أن يكون وطنًا، وبأن الإبداع شكل من أشكال الخلود.

**وصف الأديب محمد سلماوي الراحل علي أحمد باكثير بأنه أديب صاحب رسالة، جعل من التاريخ مرآة للواقع، ومن الإبداع مسؤولية أخلاقية وقومية تستهدف بناء الوعي الإنساني.**

تتجسد في اللغة والتاريخ والمصير الواحد، وانعكس هذا الإيمان جلياً في أعماله الأدبية التي استلهمت التاريخ العربي والإسلامي، لا للتغني بالماضي، بل لاستنهاض الوعي، وتأكيد قدرة الأمة على النهوض من كبوتها، كانت شخصياته الأدبية تنطق بروح العروبة، وتصارع من أجل الحرية والكرامة والوحدة، وكان حياته الخاصة وإبداعه الفني قد اندمجا في مشروع واحد، يرى

والمشاهد معاً، وتترك أثرها في العقل والوجدان.

ونوه محمد سلماوي، إلى أن علي أحمد باكثير كان شاهداً على عصرٍ مصري في تاريخ الأمة العربية، فاختار أن يكون ضميراً لا صدًى، وأن ينحاز للإنسان في صراعه مع القهر والظلم، وأن يجعل من الأدب فعل مقاومة نبيلة، لا ضحيّةً عابرة، ومن هنا جاءت أعماله مشبعةً بالأسئلة الكبرى: أسئلة الحرية، والعدل، والهوية، والمصير.

وقد شكّل الإيمان بالقومية العربية ركيزةً أساسية في فكر علي أحمد باكثير ومساره الإبداعي، لا بوصفها شعاراً سياسياً عابراً، بل باعتبارها وعياً حضارياً عميقاً ومصيلاً ثقافياً مشتركاً، فقد عاش باكثير تجربة الانتماء العربي في معناها الواسع، متنقلاً بين الأقطار، ومتجاوزاً حدود الجغرافيا الضيقة، ليجعل من العروبة هوية جامعة



التاريخية، لم يكن التاريخ عنده سرّاً للوقائع، بل مرآة للواقع، ووسيلة لفهم الحاضر واستشراف المستقبل.

لغة باكثير كانت لغةً تعرف كيف تسمو دون تكلف وأكد سلماوي أن لغة باكثير كانت لغةً تعرف كيف تسمو دون تكلف، وكيف تكون عميقة دون غموض، لغةً مشغولة بالمعنى بقدر ما هي مشغولة بالموسيقى، تجمع بين فصاحة التراث وحرارة المعاصرة، فتصل إلى القارئ

قال الأديب والروائي الكبير محمد سلماوي إن في هذا المساء الذي تتواطأ فيه الذاكرة مع الوفاء، وتنتصر فيه الكلمة على الغياب، نلتقي لنحتفي بقامةٍ أدبيةٍ سامقة، وباسمٍ لم يكن يوماً عابراً في تاريخ الأدب العربي، بل ظل علامة مضيئة على دروبه العورة: الأديب العربي الكبير علي أحمد باكثير. وأضاف "سلماوي خلال احتفالية الأديب علي أحمد باكثير التي أقيمت على خشبة المسرح الكبير بدار الأوبرا المصرية، لم يكن باكثير كاتباً يطرق أبواب الأدب طلباً للتسليّة وإشباع الذات، بل كان أديبا صاحب رسالة، آمن بأن الكلمة قدر، وبأن الإبداع مسئولية أخلاقية وتاريخية، جاء إلى الأدب محملاً بثقافةٍ واسعة، وبروح قلقه تبحث عن المعنى، فكتب الشعر والمسرح والرواية، كما كتب النقد الأدبي وأنجز الترجمات المهمة، لا بوصفها

## قبائل سيناء ودعم جهود الدولة لتنمية أرض الفيروز (رؤى ومقاربات تنموية واقتصادية)

جهود التنمية في الوسط، - توفير المساكن البدوية الملائمة لشباب البدو المقبلين على الزواج ، وبناء مساكن للأهالي والعائلات لدعم الاستقرار الاجتماعي والإقتصادي، وبالتالي يصبح البدوي قوة صد رادعة، لمن يحاول أن ينال منه ،أو من زوجته وأهله، ومن زراعاته.

- عمل مصانع لإستغلال ثروات سيناء الهائلة، وتشغيل شباب البادية في الوسط والشمال والجنوب.

- التعاون مع مشايخ ونواب سيناء في تهيئة بيئة اجتماعية مهيأة لدمج شباب البادية في منظومة التنمية الشاملة، وتوجيههم للعمل الحر - وليس للوظائف الإدارية- وتشجيع النابغين منهم لعمل استثمارات خاصة، والمشاركة في المشروعات العامة للدولة هناك. إن أهل مكة أدري بشعائهم- كما يقال- والبدوي عين الوطن الساهرة المستقرة على الحدود، وهؤلاء الأولي بإشراكهم في كل مشروعات الصحراء، وتنميتها زراعيا واقتصاديا واجتماعيا، وثقافيا، وتوعويا، إلخ .

- بناء مدارس بيئية تستثمر طاقات المكان وثرواته، وإنشاء معاهد وجامعات ومدارس صناعية منتجة، ومراكز بحثية متخصصة، ومصانع تستثمر ثروات سيناء، ومنتجاتها الزراعية والإقتصادية، وبناء قصور ثقافة متخصصة في القرى البدوية ، إلى جانب القوافل الثقافية، ونشر الوعي الوطني بأهمية هذا الجزء الغالي من أرض مصر، خاصة الحدود للحفاظ على مصرنا الحبيبة.

والحقيقة فإن قبائل سيناء - لما عانته من قبل من الاحتلال الصهيوني الغاشم- فإنها تدرك معنى قيمة الوطنية، والولاء والانتماء، وكانت لقبائل سيناء ومشايخها أدوار وطنية عظيمة تحفظها ملفات المخابرات " ملفات منظمة سيناء العربية"، و " مؤتمر الحسنة"، حيث رفض بدو سيناء الانفصال عن مصر، بل لم يكتفوا بذلك وقاموا بمساعدة المخابرات الحربية، والمخابرات العامة، والأجهزة السيادية الوطنية، وقدموا بطولات عظيمة، وقاموا بعمليات فدائية رائعة، أسهمت في تحقيق نصر أكتوبر عام ١٩٧٣ م .

ولكي تسهم قبائل سيناء في التنمية لايد من اشراركهم في صنع التنمية إلى جانب قواتنا المسلحة وأجهزتنا ، فيكون أبناء سيناء جميعهم العين الثالثة للأجهزة على الحدود التي ترقب الحدود من جهة، وتشارك سواعد أبنائها في صناعة التنمية، والمشاركة بكل جهود الدولة التي تبذلها لحماية الأمن القومي المصري في كل ربوع سيناء : بداية من قناة السويس وحتى رفح، ومرورا بوسط سيناء ، والحدود، وكذلك في المنطقة من طابا حتى جنوب سيناء كذلك. **تابع ص ١٠**



**بقلم : حاتم عبدالهادي السيد**

سيناء أرض الفيروز، والقمر، والنخيل، أرض الحضارة والتاريخ، والثقافة، أرض البحر، وبراح الصحراء ، حيث يندمج النخيل بالتراث، وتتعانق طيور البلشون، والسमान ، والكراكي، والنوارس على شاطئ المتوسط الساحر ليكتسب المكان روعة مغايرة، وسحر ممتد الأركان.

وتعد قبائل وعائلات سيناء عصب الاستقرار والتنمية، وقلعة المجد والتاريخ، وبوابة الشرق ، ومستقبل مصر الإقتصادي والسياسي.

ولا شك إن الإستثمار في الإنسان هو القيمة الأعلى لنهضة وبناء الحضارات، وتحقيق الإستقرار، وترسيخ الهوية الوطنية والقومية ، ولا غرو أن نقول بكل فخر : إن أبناء سيناء جميعا، بدوا ، وحضرا، وكل من يسكن أرض سيناء يدركون جيدا معنى قيمة الوطن، والحرص على الأمن القومي، واحترام قواتنا المسلحة، وأجهزتنا السيادية الوطنية، والوقوف إلى جانب الدولة في كل توجهاتها السياسية والإقتصادية والتنمية لتحقيق منظومة الأمن القومي المصري على الحدود، وتأمين سلامة الدولة المصرية ، وتحقيق قيم المواطنة والولاء والانتماء، والوطنية عبر البوابة الشرقية لمصرنا الحبيبة..

هذا وتعد قبائل سيناء، وعائلاتها، والمقيمون على أرضها، وأولئك البدو الأفراد، أو القبائل - المنتشرة على الحدود، وبين الجبال والسيول والوديان - إحدى المرتكزات الإجتماعية التي

تمثل عصب الأمن القومي من جهة، وتسهم في دعم جهود التنمية من جهة أخرى، وتدعم الأمان والإستقرار في الأطراف التي تشكل هوية المكان، وتحفظ للبدوي مكانته ، وترسخ في داخله الإنتماء للأرض والقبيلة والدولة ، ومن ثم الإستقرار الذي يساعده في الإنفتاح على الآخرين، والتعاون مع الدولة، ودعم جهودها لإحداث التنمية الشاملة، والمستدامة.

ولكي تسهم قبائل سيناء - بحق وإخلاص وتфан في منظومة التنمية يجب على الدولة أولا سرعة توفير الحياة المستقرة لهم ، وتوطينهم في قرى وأحياء وتوفير البنية التحتية والمعيشية الملائكة لهم - وهذا قد حدث بالفعل من قبل الدولة- لكن نحتاج تكثيف الجهد ليستشعروا نظرة الدولة لهم بعين الاعتبار بصورة أكثر، وهذا - للحقيقة- ما تفعله الدولة الآن -وبشكل مكثف وسريع ، مما حدا بهم للمشاركة بحق في دعم جهود الدولة للتنمية .

وإذا كانت بعض قبائل سيناء تسكن الحدود بين مصر وفلسطين المحتلة ، وتتاخم سيناء الحدود الفلسطينية المحتلة فإن الملف الأمني

## إصدارات معرض الكتاب.. الطبعة الثانية من رواية سجين الصدمة لـ محمد فؤاد



على وفاته)، فاروق شوشة (١٠ أعوام على رحيله)، أحمد أمين (٧٠ عامًا على وفاته)، والفنان سيف وائل والمخرج يوسف شاهين (١٠٠ عام على ميلادهما).

الاحتفال بكبار المبدعين يتضمن برنامج الفعاليات أيضًا، الاحتفال بمرور ٧٠ عامًا على تأميم قناة السويس ١٠٠٠ عام على بداية عصر التلفزيون، موضحاً أن هذه الفعاليات ستطرق إلى الدراما المصرية ومدرسة التلاوة كجزء من الهوية الثقافية الوطنية، موضحاً أنه ولأول مرة ستخصص قاعتين كبيرتين داخل صالة البيع لإقامة حفلات التوقيع ومناقشات الكتب فقط، تلبيةً لطلب الناشرين، مؤكداً أن هذه التجربة تُطبّق في المعارض العالمية الكبرى مثل معرض فرانكفورت للكتاب، وتساهم في زيادة التفاعل بين المؤلفين والجمهور.

صدر حديثاً للكاتب الصحفي محمد فؤاد، الطبعة الثانية من رواية "سجين الصدمة" عن دار الولاة للنشر والتوزيع، بالتعاون مع مبادرة خطوط لدعم الكتاب، للمشاركة في معرض القاهرة الدولي للكتاب ٢٠٢٦، المقرر انعقاده خلال الفترة من ٢١ يناير حتى ٣ فبراير ٢٠٢٦، يركز مصر للمعارض الدولية بالتجمع الخامس.

رواية سجين الصدمة

تدور أحداث الرواية حول طبيب نفسي يعمل في مستشفى للأمراض العقلية يحاول التعرف على المشكلات والأزمات النفسية التي تواجه المرضى المسجلين بالمستشفى، وخلال أحداث الرواية يبدأ التعامل بنظام الكتابة، حيث يعطي كل مريض ورقة وقلم لكتابة كل ما يشعر به، وتتوالى الأحداث والمشكلات التي تستعرضها الرواية خلال سطورها.

ومن أجواء الرواية: "الحقيقة الكاملة هي مجرد وهم يتمناه عقولنا، وتبحث عنه أرواحنا، هي مصطلح غير موجود بالواقع، فكل الأشياء قابلة للتشويش، التزييف، أو التكذيب، لذلك، لا تصدق كل ما تراه عينيك، أو تسمعه أذنانك، أو حتى يتفوه به لسانك، ليست كل الأمور بذلك الوضوح الذي نراه أو نعيشه، عليك فقط أن تنتظر، حتى تستطيع رؤية الأمر بصورة واضحة، ويحدث ذلك فقط: بعد انتهائه".

الكتاب محمد فؤاد

## ذكرى انتصارات 23 ديسمبر

ويأتي الاحتفال بذكرى انتصارات

٢٣ ديسمبر ليجسد المعنى الحقيقي للإرادة الوطنية التي تحدثنا عنها حيث تحتفل مصر في هذا اليوم من كل عام بانتصار قواتها المسلحة وشعبها على قوى العدوان الثلاثي البريطاني والفرنسي والإسرائيلي عام ١٩٥٦ وتجلّى هذه الذكرى بشكل خاص في مدينة بورسعيد التي شهدت اندحار قوات العدوان على أرضها لتبقى رمزاً خالداً للصمود والتلاحم بين الشعب والجيش وقدرتهما على صناعة النصر وحماية الكرامة الوطنية.



والوحدة والإيمان بأن مصر كانت وستبقى قوية بأبنائها جيلا بعد جيل.

تظل ذكرى انتصارات ٢٣ ديسمبر علامة مضيئة في تاريخ مصر تجسد إرادة شعب لا يعرف الانكسار وتؤكد أن التضحية كانت ولا تزال طريق الكرامة والسيادة في هذا اليوم نستحضر بطولات الرجال الذين صنعوا النصر وحموا الأرض وكتبوا بدمائهم صفحة خالدة من العزة.

إن الاحتفال بهذه الذكرى هو تجديد للعهد على الحفاظ على الوطن وبناء المستقبل بروح الانتصار والعمل والإخلاص فالأوطان لا تُصان إلا بالوعي



## واتساب تختبر ميزة "الاختبارات التفاعلية" داخل القنوات لتعزيز المشاركة

بينما يتمكن مشرفو القناة من الاطلاع على نتائج الاختبار وتفاصيل المشاركات، وفقًا لإعدادات الخصوصية الخاصة بكل مستخدم، دون الكشف عن معلومات حساسة مثل رقم الهاتف. وتُعد هذه الإضافة خطوة متأخرة نسبيًا من واتساب، لكنها تحمل طابعًا ممتعًا وقد تسهم في زيادة تفاعل المتابعين، خاصة في القنوات التعليمية والإخبارية، مما يعزز من دور القنوات كوسيلة تواصل نشطة وليست مجرد بث أحادي الاتجاه.

**تطور شركة ميتا ميزة اختبار القناة التفاعلية في واتساب، لتمكين مديري القنوات من إنشاء مسابقات تعليمية وترفيهية تزيد من تفاعل المتابعين عبر نظام الإجابة الصحيحة والرسوم الاحتفالية.**

معلومات المستخدمين. وعند اختيار الإجابة الصحيحة، يحصل المستخدم على رسوم متحركة احتفالية،

وبحسب تقارير متخصصة، يمكن لمديري القنوات إرفاق صور مع خيارات الإجابة، الأمر الذي يجعل الميزة مناسبة لمجالات متعددة مثل الأخبار، التعليم، والترفيه، كما يشير توفرها على نظامي التشغيل إلى أن إطلاقها الرسمي قد يكون قريبًا وعلى نطاق واسع. ورغم تشابه هذه الميزة مع استطلاعات الرأي المتاحة حاليًا في واتساب، فإن الفرق الأساسي يكمن في وجود إجابة صحيحة واحدة، وهو ما يحول التفاعل من مجرد إبداء رأي إلى اختبار



القنوات إنشاء اختبارات تتضمن سؤالًا وعدة إجابات محتملة، مع إمكانية تحديد إجابة صحيحة قبل نشر الاختبار، ما يضيف طابعًا معرفيًا وتفاعليًا للمحتوى. تجربة واتساب التفاعلية

تواصل شركة ميتا إضافة مزايا جديدة إلى تطبيق واتساب، في إطار سعيها المستمر لتعزيز التفاعل داخل المنصة، وبعد طرح عدد من الميزات خلال الأشهر الماضية، تتجه الشركة حاليًا إلى تطوير قنوات واتساب عبر تجربة ميزة تفاعلية جديدة قد تُغيّر طريقة تواصل القنوات مع متابعيها. الميزة الجديدة، التي ظهرت في النسخ التجريبية من واتساب على نظامي أندرويد و iOS، تُعرف باسم "اختبار القناة"، وتتيح هذه الخاصية لمديري

## تحديث iOS 26: تعرف على 5 ميزات خفية لا غنى عنها لمستخدمي آيفون



والسمع. لا تتسّ معاودة الاتصال مجددًا جميعنا ننسى أحيانًا معاودة الاتصال، ميزة "تذكير معاودة الاتصال" الجديدة في نظام iOS 26 تُسهّل هذه العملية، في تطبيق الهاتف، اسحب لليسار على مكالمة فائتة، ثم انقر على أيقونة الساعة، يمكنك اختيار وقت تذكير مُسبق أو إنشاء وقتك الخاص، يظهر التذكير أعلى قائمة المكالمات الأخيرة، ويتم مزامته مع تطبيق التذكيرات، بمجرد إجراء المكالمة، ما عليك سوى وضع علامة "تم". سماعات AirPods تعمل كجهاز تحكم عن بُعد للكاميرا تستمر Apple في تقديم مزايا نظامها المتكامل، يسمح نظام iOS 26 لبعض طرازات AirPods بالعمل كجهاز تحكم عن بُعد للكاميرا iPhone، بعد الاقتران، انتقل إلى الإعدادات < AirPods > التحكم عن بُعد بالكاميرا، وحدد إجراء الضغط، في المرة القادمة التي تلتقط فيها صورة جماعية، يمكنك ببساطة الضغط على ساق AirPods لالتقاط اللحظة، دون الحاجة إلى التسرع في الظهور في الإطار بعد ضبط المؤقت. ربما ركزت آبل على الميزات البراقة لنظام iOS 26، لكن هذه التحسينات الدقيقة تُظهر مدى الاهتمام الذي أولي لتجربة المستخدم، إنها أدوات ذكية وفعّالة تجعل استخدام الآيفون أكثر تخصيصًا وممتعة، دون أن تشعر بذلك.

تطبيق ملفاتك أصبح أكثر جاذبية، مع نظام iOS 26، تتيح Apple أخيرًا للمستخدمين تخصيص المجلدات بالألوان والأيقونات وحتى الرموز التعبيرية، مما يُسهّل التمييز بين مستندات العمل والمستندات الشخصية بنظرة سريعة. ما عليك سوى الضغط مطوّلًا على المجلد، ثم اختيار "تخصيص المجلد والوسوم"، ثم اختيار اللون والرمز، تتم مزمنة المظهر الجديد تلقائيًا على جهاز iPhone و iPad و Mac، وإذا مللت من الألوان، يمكنك العودة إلى اللون الأزرق الافتراضي بنقرة واحدة. ودّع الرسائل المزعجة! لطالما كانت الرسائل المزعجة والمكالمات الآلية مصدر إزعاج لمستخدمي الهواتف الذكية، مع نظام iOS 26، ترتقي Apple بميزة الفلتر إلى مستوى جديد، يُمكن للتحديث الآن فحص المتصلين المجهولين وتصفية الرسائل النصية المشبوهة، ووضعها بهدوء في قائمة منفصلة حتى لا تُسبب ازدحامًا في صندوق الوارد الرئيسي أو سجل المكالمات. لتفعيل هذه الميزة، افتح "الإعدادات" < "التطبيقات"، ضمن "الرسائل"، فعل "تصفية الرسائل المزعجة وفحص المرسلين المجهولين"، ثم ضمن "الهاتف"، فعل "الرسائل المزعجة وفحص المتصلين المجهولين"، ستصلك الرسائل فقط من جهات اتصالات المعروفة، بينما تبقى جميع الرسائل الأخرى بعيدة عن الأنظار

وصل نظام iOS 26 من آبل في سبتمبر، بعد أسبوع واحد فقط من كشف الشركة النقاب عن سلسلة هواتف آيفون 17 وهاتف آيفون إير الجديد الأنيق، وكالعادة، انصبّ التركيز على الميزات الرئيسية مثل تصميم الزجاج السائل وميزة فرز المكالمات الذكية، ولكن خلف هذه الواجهة البراقة، أخفت آبل بهدوء مجموعة من الأدوات الذكية التي تُعيد لجهاز آيفون إحساسه وكأنه جديد تمامًا، إذا كنت قد قمت بالتحديث بالفعل، فمن المحتمل أنك لم تكتشف سوى القليل من هذه الميزات. وإلى جانب الترجمة الفورية وميزة المساعدة أثناء الانتظار، يخفي نظام iOS 26 ميزات تُسهّل المهام اليومية بشكل ملحوظ، بدءًا من تصفية الرسائل المزعجة وصولًا إلى تحويل سماعات Air-Pods إلى جهاز تحكم عن بُعد للكاميرا، إليك خمس ميزات تستحق الاستكشاف الآن.

آيفون يُعرف على اسمك هل سبق لك أن نسيت من يناديك باسمك في مكان مزدحم؟ يُقدّم نظام iOS 26 ميزة تُسمى "التعرف على الاسم"، والتي تستمع إلى اسمك وتُنبّهك عند سماعه، يُعدّ هذا مفيدًا بشكل خاص للأشخاص الذين يجدون صعوبة في فهم الإشارات اللفظية أو الذين يرغبون ببساطة في مستوى إضافي من الوعي. ويمكنك تفعيل هذه الميزة بالانتقال إلى الإعدادات < تسهيلات الاستخدام > التعرف على الصوت والاسم < التعرف على الاسم، اكتب اسمك، وتحقق من كيفية نطق جهاز iPhone له، أو سجّل نطقك الخاص، عند التفعيل، سيظهر مؤشر برتقالي صغير يُشير إلى أن جهازك يستمع، يمكنك إضافة أسماء متعددة، أو تعديل النطق، أو تعطيل الميزة وقتما تشاء. مجلدات تُظهر ألوانها الحقيقية

## مايكروسوفت تسعى لاستبدال جميع أكواد C و ++C بلغة Rust



منشور هانت وحسب هانت، أنشأت مايكروسوفت بالفعل بنية تحتية قوية لمعالجة التعليمات البرمجية لدعم هذا الجهد، على المستوى الخوارزمي، يُنشئ النظام رسميًا بيانيًا قابلاً للتوسع فوق التعليمات البرمجية المصدرية، مما يسمح له بفهم العلاقات والتبعيات عبر قواعد بيانات ضخمة جدًا، وفوق ذلك، توجد طبقة معالجة ذكاء اصطناعي تُطبّق وكلاء ذكاء اصطناعي لإجراء تعديلات على التعليمات البرمجية، مع خوارزميات تُوجّه هذه التغييرات للحفاظ على صحتها وبنيتها، وأشار هانت إلى أن جوهر هذه البنية التحتية يعمل بالفعل على نطاق واسع، لا سيما في المهام المتعلقة بفهم التعليمات البرمجية، وهي خطوة أولى حاسمة قبل أي ترجمة واسعة النطاق. ويهدف منصب مهندس البرمجيات الرئيسي المُعلن عنه حديثًا إلى تطوير هذه البنية التحتية، وتحديدًا لتمكين ترجمة أكبر أنظمة مايكروسوفت المكتوبة بلغة C و ++C إلى لغة Rust، يوضح وصف الوظيفة أن هذا ليس دورًا نظريًا أو تجريبيًا، يُتوقع من المرشحين امتلاك خبرة عملية قوية في كتابة أكواد Rust عالية الجودة على مستوى الأنظمة، ويفضل أن تكون هذه الخبرة لمدة ثلاث سنوات على الأقل، تُعتبر الخبرة في مجالات مثل المترجمات وقواعد البيانات وأنظمة التشغيل ميزة إضافية، مما يُبرز الطبيعة الدقيقة والحساسية للأداء للعمل المطلوب. على الرغم من أن خبرة المترجمات ليست شرطًا أساسيًا عند التقديم، أكد هانت على ضرورة أن يكون

قد تكون مايكروسوفت بصدد التحضير لوحدة من أكثر عمليات التحول البرمجي الداخلي طموحًا التي شهدتها قطاع البرمجيات منذ سنوات، فقد كشف مهندس كبير في الشركة عن خطة طويلة الأجل تهدف إلى إزالة جميع أكواد C و ++C من منتجات مايكروسوفت بحلول نهاية هذا العقد، وتشير الفكرة، التي نُشرت عبر منشور على LinkedIn متعلق بالوظائف، إلى مستقبل تُعاد فيه كتابة قواعد البيانات البرمجية الضخمة والمعقدة بوتيرة غير مسبوقة باستخدام مزيج من الذكاء الاصطناعي والأنظمة القائمة على الخوارزميات، ورغم أن هذا الادعاء يبدو مبالغًا فيه للوهلة الأولى، إلا أن التفاصيل تُشير إلى أن مايكروسوفت تُهيئ بالفعل الأرضية اللازمة لتحقيقه.

تعتزم مايكروسوفت استبدال جميع أكواد C و ++C بلغة Rust كشف عن هذه الخطة جالين هانت، وهو مهندس كبير في مايكروسوفت يتمتع بخبرة 28 عامًا في الشركة، بل إنه أعلن عن وظيفة شاغرة لمهندس برمجيات رئيسي (IC5) في ريدموند، وفي منشوره، أوضح هانت هدفه المتمثل في التخلص من جميع أكواد C و ++C في مايكروسوفت بحلول عام 2030، اللغة البديلة المختارة هي Rust، التي اكتسبت شعبية متزايدة في برمجة الأنظمة نظرًا لتركيزها على أمان الذاكرة والأداء دون الاعتماد على جمع البيانات المهمة. وأبرز ما في منشور هانت هو ما يسميه معيار "النجم القطبي" للفريق: مهندس واحد، شهر واحد، مليون سطر من التعليمات البرمجية، يشير هذا الهدف إلى النطاق الذي ترغب مايكروسوفت في العمل به، تقليديًا، تُعتبر إعادة كتابة حتى بضعة آلاف من أسطر التعليمات البرمجية للأنظمة القديمة أمرًا محفوفًا بالمخاطر ويستغرق وقتًا طويلًا، تحاول مايكروسوفت تغيير هذا المفهوم باستخدام وكلاء الذكاء الاصطناعي الموجهين بأنظمة خوارزمية لتعديل وترجمة التعليمات البرمجية على نطاق واسع.

## مصر ثلاثين تقول



والإعلام الوطني لا يضلل . والإعلام المهني يعرف أن للكلمة ثمن . وأن احترام العقل هو أول معايير النجاح . ما نحتاجه اليوم ليس تكميم الأفواه . بل استعادة الضمير المهني ووضع حدود واضحة بين الحرية والفوضى . حتى لا يتحول الخوف من الإعلام إلى حقيقة يومية يعيشها الناس ...

**الإعلام أصبح مخيفًا بالفعل** الكثير عن حجم التحول الذي جرى في المشهد الإعلامي. لم يكن الإعلام يوما بهذا الشكل المتداول الآن. اختلت المعايير وتراجعت القيم التي كانت تحكم المهنة غاب التدقيق وحضرت السرعة تراجع العمق وصعدت الإثارة لم تعد المهنة هدفًا بقدر ما أصبح الجذب هو الغاية. وأصبح بعض المذيعين يتعاملون مع الشاشة باعتبارها مساحة مفتوحة بلا ضوابط ينالون من الشخصيات العامة بلا توثيق ويخلطون الرأي بالخبر ويستسهلون الإهانة



# مصرع شخص وإصابة ٧ آخرين في حادثي سير بالبحيرة

القاهرة - الإسكندرية الزراعي،  
أمام كوبرى البيضاء، اتجاه  
الإسكندرية، ما أسفر عن إصابة  
٧ أشخاص بكدومات وسحجات  
متفرقة في أنحاء الجسم.  
كما لقي ثروت ممدوح يونس  
عبدالقادر، ٣٤ عاما، مقيم  
بمركز حوش عيسى مصرعه،  
جاء وقوع حادث انقلاب

لقي شخص مصرعه وأصيب  
٧ آخرون في حادثي سير  
منفصلين بمركزي بدر وكفر  
الدوار بمحافظة البحيرة،  
فيما باشرت الأجهزة الأمنية  
التحقيقات للوقوف على  
ملابسات الواقعتين.



تصادم سيارة ميكروباس وإصابة ٧ أشخاص آخرين في حادثي سير منفصلين بمركزي بدر وكفر الدوار بمحافظة البحيرة.

لقي شخص مصرعه في الحال،  
بينما أصيب ٧ أشخاص آخرين  
بإصابات متفرقة في أنحاء  
الجسم، اليوم الثلاثاء، إثر وقوع  
حادثي تصادم بمركزي بدر وكفر  
الدوار بمحافظة البحيرة.  
الأجهزة الأمنية تتلقى إخطارا  
بالحوادث  
تلقت الأجهزة الأمنية بالبحيرة،

## استخراج جثتين من أسفل ركام عقار إمبابة المنهار



من الاهالي بالنيهار عقار في إمبابة  
وانتقل رجال المباحث والحماية إلى  
موقع الحادث وجارى حصر ونقل

استخرج رجال الحماية المدنية جثتين  
من أسفل ركام عقار إمبابة المنهار  
وتم نقلهم بواسطة سيارة اسعاف إلى  
المستشفى وتقوم الوداد بعمليات رفع  
الركام لتسهيل إجراء عمليات البحث  
عن أى اشخاص آخرين .  
انهيار عقار سكني مكون من ٤ طوابق  
وكان عقار سكني مكون من ٤ طوابق  
انهيار بمنطقة إمبابة وانتقل رجال  
الحماية المدنية إلى مكان البلاغ.  
نقل المصابين للمستشفيات القريبة  
و تلقت غرفة عمليات النجدة ،بلاغاً

## البحث عن ٦ أشخاص مفقودين بينهم أطفال أسفل ركام عقار إمبابة المنهار



المنهار وسط قيام رجال المباحث بجمع  
المعلومات والبيانات اللازمة حول  
الواقعة.  
يستكمل رجال الحماية المدنية عمليات  
البحث عن ٦ أشخاص بينهم سيدات  
وأطفال من أسفل ركام عقار إمبابة

## بتحس إنك عايز تنام بعد شرب القهوة.. كيف يختلف تعامل المخ مع الكافيين

وتكسر الكافيين قد يكون بطيئا بعد  
فنجان القهوة والشعور بالنعاس فيكون  
هناك إرتداد عكسي لمفعول القهوة  
ويزداد الصداق بدلا من الاستيقاظ  
تشعر بالنعاس.

يقدم الطبيب عددا من النصائح  
للتقليل من القلق المرتبط بالقهوة  
وهي الآتي

القلق المرتبط بالقهوة لا يعد مرضًا في  
حد ذاته لكنه استجابة عصبية يمكن  
التحكم فيها سلوكيًا ونفسيًا إذا تم  
فهمها جيدًا وأول خطوة للتعامل مع  
القلق هي

١. إدراك أن استجابة القهوة تختلف من  
شخص لآخر

فالشخص الذي يشعر بتوتر أو نعاس أو  
خفقان لا يعاني ضعفًا أو خللاً بل يمتلك  
منظماً مختلفاً في كيمياء المخ.

٢. تنظيم التوقيت لا المنع

لأن القلق غالباً لا ينتج عن القهوة  
نفسها بل عن توقيت غير مناسب  
لشربها، لأن شرب القهوة مع الإرهاق

أو التوتر يزيد العبء على الجهاز  
العصبي وتنظيم التوقيت يساعد المخ  
على استقبال الكافيين دون استثارة

زائدة.

٣. ربط القهوة بنمط حياة هادئ

فالأشخاص الذين ينامون جيداً  
ويتحركون بانتظام ويحافظون على  
إيقاع يومي متوازن تكون استجابتهم

العصبية للقهوة أكثر استقراراً وأقل  
عرضة للقلق أو الاضطراب.

٤. الانتباه للحالة النفسية

القلق السابق أو الضغوط المزمنة  
يجعلان المخ أكثر حساسية لأي منبه  
وفي هذه الحالة قد تكون القهوة مجرد

عامل كاشف وليست السبب الحقيقي  
عدم تضخيم الأعراض

الكثير من الناس يدخلون في دائرة قلق  
بسبب التركيز المفرط على الإحساس  
الجسدي

التركيز الزائد يزيد الإحساس ويضخم  
التوتر النفسي، وفهم طبيعة العرض  
يقلل حدته بشكل ملحوظ.



كبار السن بنسبة تقارب ٥٠٪ مقارنة  
بالشباب ويختلف تأثير القهوة بين  
الذكور والإناث.

يضيف إن القهوة عند الإناث تؤثر على  
الهرمونات الأنثوية ولها دوراً مهماً في  
تكسير الكافيين وخلال الحمل أو عند  
استخدام موانع الحمل الهرمونية

يصبح تكسير الكافيين أبطأ، مما يزيد  
من احتمالية النعاس والقلق والصداق  
بعد شرب القهوة .

أما بالنسبة للذكور فغالبا ما يكون

تكسير الكافيين أسرع ويظهر التأثير  
المنبه بصورة أوضح خاصة في حالة النوم

الجيد وعدم الإرهاق .

هل توقيت شرب القهوة مهم؟

يؤكد د. محمد فوزي أن توقيت شرب

القهوة له أهمية كبيرة على الشعور

بالاستيقاظ أو النعاس، فشرب القهوة

فور الاستيقاظ من النوم قد يؤدي إلى

زيادة النعاس، بسبب الارتفاع الطبيعي

لهرمون الكورتيزول في هذا التوقيت،

موضحاً أن أفضل وقت لشرب القهوة

يكون بعد الاستيقاظ بساعة إلى ساعتين،

حيث أثبتت دراسات علمية أنها تحسن

التركيز والانتباه بنسبة تقارب ٣٠٪ عند

الالتزام بهذا التوقيت.

٢. شرب القهوة مع الإرهاق الشديد:  
في حالات السهر الطويل وقلة النوم  
والعمل الليلي يكون المخ مشبعاً  
بكميات كبيرة من الأدينوزين المستول  
عن الشعور بالتعب والنوم.

وأظهرت دراسات متخصصة في طب  
النوم أن أكثر من ٦٠٪ من الأشخاص  
المحرومين من النوم لا يتحسن انتباههم

بعد شرب القهوة بل إن ما يقرب من  
ربعهم يشعرون بالنعاس بعد شرب  
القهوة و في هذه الحالة لا يستطيع  
الكافيين التغلب على إرهاق المخ  
فيحدث ما يشبه الاستسلام العصبي

للنوم.

٣. الإصابة بالقلق أو الاكتئاب: فإن شرب

الكافيين قد يؤدي إلى زيادة التوتر

العصبي وزيادة ضربات القلب وزيادة

الاستثارة الذهنية

ثم يعقب ذلك هبوط عصبي مفاجئ .

فأظهرت الدراسات النفسية، أن مرضى

القلق المزمن أكثر عرضة للشعور

بالنعاس بعد القهوة بمعدل يقرب من

الضعف مقارنة بالأشخاص الأصحاء

نفسياً.

٥. الاعتياد المزمن على القهوة من يتناول

القهوة بشكل يومي مكثف خصوصاً

أكثر من ثلاثة أو أربعة فناجين يومياً

يقوم المخ مع الوقت بتكوين مستقبلات

إضافية للأدينوزين وينتج عنه انخفاض

## قبائل سيناء ودعم جهود الدولة لتنمية أرض الفيروز (رؤى ومقاربات تنموية واقتصادية)

لإعطائهم دوراً أكبر لخدمة اقتصادنا  
المصري، وتنمية المكان، والنهضة  
بالمواطن على أرض سيناء.

إن سيناء غنية بالمستثمرين، ورجال  
الأعمال وأصحاب المال، والخبرات،  
والرجال المستثمرين، والمتقنين الكبار،  
وكل أولئك يعملون في جزر منفصلة، أو

بشكل خاص، وأرى أنه لو تجمعت كل  
هذه الثروات من أصحاب المال والأعمال  
وقامت شركات وطنية مع الدولة لدعم  
جهود التنمية على أرض سيناء فإن هذا

من شأنه أن يحدث طفرة وفوق، وسرعة  
في تنفيذ كل تطلعات الدولة للتنمية ،

كما يجب دعم المستثمرين ، وتحفيزهم،

وحل مشكلات ومعوقات الاستثمار،

والتملك، وحق الإنتفاع، وإعطاء حزمة

حوافز مطمئنة للإستثمار لجذب كل

رؤوس الأموال الوطنية، والعربية، لتنمية

سيناء ، وجعلها محافظة اقتصادية

استثمارية سياحية وصناعية، وتصديرية

كبيرة، ولم لا والثروات جاهزة، والميناء

والقطار- في طريقها للعمل قريباً، ولا

يحتاج الأمر سوى إلى ارادة سياسية،

ولقد أعطى رئيسنا البطل/ عبدالفتاح

السيسي اشارة الإنطلاق لتنمية سيناء،

وتعميرها، مع ضرورة إشراك أهالي سيناء

في مشروعات التنمية، وكل تلك الأمور

كافية لدعم جهود الدولة من جانب



ومراكز المحافظة وكلها مشاريع ستخدم  
الإستثمار والتنمية، وتساهم في نمو الناتج  
الإقتصادي القومي لمصرنا الحبيبة.

إن أبناء سيناء جميعهم بدوا وحضرا،

وقبائل وعائلات يدعمون جهود الدولة

لتنمية أرض الفيروز، والتربة مهيأة الآن

لإشراكهم في كل الاستثمارات، والمشاريع

التنموية التي أقيمت، وجاري إقامتها

على أرض سيناء، وفعلنا بدأ الإهتمام

بإشراكهم، والكل مستعد، وأبناء سيناء

جميعهم، ورجال الأعمال هنا ، هم الذين

يعول عليهم ليصبخوا يد الدولة، وعينها

التي ترعى الوطن، وتشارك في النهضة

المصرية على أرض سيناء.

ولعلي أركز على اختيار وسط سيناء

لتصبح محافظة اقتصادية استثمارية

تنموية لمصرنا الحبيبة، وهذا ما سيعود

لقد اكتسب بدو سيناء خبرات زراعية  
متنوعة، وأحدثوا نقلة نوعية في دعم  
التنمية الزراعية بمصر قبل دخول

الإرهاب الغاشم إلى سيناء، وقضاء قواتنا  
المسلحة عليهم، وتطهير سيناء بالكامل

منهم. ولقد رأينا براعة مزارعي سيناء  
في زراعة الطماطم والكتنولوب والخوخ،  
والزيتون والموالح، وغير ذلك، وكانت

شمال سيناء تصدر منتجاتها إلى مصر،  
وبعض الدول العربية ،بجهود ذاتية من

مزارعي شمال سيناء، ولو تم إشراكهم

في المزارع التي تقوم القوات المسلحة

بإنشائها فستكون هناك قيمة مضاعفة،

ووفرة في الإنتاج، وجودة في المنتج. كما

يجب التوسع في زراعة أشجار الزيتون

التي يمكن أن تقوم معها عدة صناعات

تكميلية، علاوة على عصر الزيتون لإنتاج

الزيت، حيث أن برميل زيت الزيتون

يعادل خمسة أضعاف برميل النفط

عالمياً، وهذا جانب واحد في مجال

الإستثمار الزراعي، والجوانب الأخرى

كثيرة ومتنوعة مثل : استغلال الرخام،

والفحم، والكالواين، والتربة الزجاجية

لعمل شرائح المحمول ، واستخدامها في

العديد من الصناعات والتقنية العسكرية





# لغة الأرقام.. صلاح ومرموش سلاح الفراعنة لعبور جنوب أفريقيا

يسعى الثنائي محمد صلاح وعمر مرموش لمواصلة تألقهما مع منتخب مصر أمام جنوب أفريقيا في المباراة التي ستجمعهما غداً الجمعة، ضمن منافسات الجولة الثانية لدور المجموعات في بطولة كأس أمم أفريقيا ٢٠٢٥ المقامة حالياً في المغرب. متابعة أخبار بطولة كأس أمم أفريقيا ٢٠٢٥ عبر بوابة كأس أمم أفريقيا اضغط هنا

نتيجة ٠-٢ في المباراة التي جمعتهم على ملعب "الدفاع الجوي"، ضمن الجولة الثالثة من دور المجموعات بالتصفيات المؤهلة لبطولة كأس أمم أفريقيا (كوت ديفوار ٢٠٢٤). وسجل محمد صلاح الهدف الأول لمنتخب مصر في الدقيقة ٢٠، بينما أضاف عمر مرموش الهدف الثاني بالدقيقة ٤٦ من عمر المباراة الرسمية لـ "الفراعنة" مع المدرب البرتغالي روي فيتوريا.

وتجدد المشهد العام الحالي، عندما تغلب منتخب "الفراعنة" على إثيوبيا بهدفين دون مقابل في المباراة التي جمعتهم بـ "ستاد القاهرة"، ضمن منافسات الجولة السابعة في التصفيات الأفريقية المؤهلة لبطولة كأس العالم

مع الضغوط والمباريات الحاسمة، تمنح المنتخب أفضلية واضحة، في حين يضيف عمر مرموش عنصر السرعة والحيوية والتحركات المستمرة، ما يربك دفاعات المنافسين ويفتح المساحات أمام باقي العناصر. وبرز اسم الثنائي محمد صلاح وعمر مرموش كأحد أبرز ملامح التطور الهجومي لمنتخب مصر في السنوات الأخيرة، بعدما نجح اللاعبان في التسجيل معاً خلال ثلاث مباريات رسمية، شكلت محطات مهمة في مسيرة "الفراعنة" على المستويين القاري والدولي، وأكدت قيمة الشراكة بين الخبرة والتجديد. وأولى هذه المناسبات جاءت عام ٢٠٢٣ أمام منتخب مالawi، حيث اقتنع منتخب مصر فوزاً مهماً على حساب مالawi



صلاح ومرموش.. قوة هجومية ضاربة في أمم أفريقيا ٢٠٢٥ ويمثل وجود صلاح ومرموش معاً في التشكيلة قوة هجومية ضاربة للمنتخب المصري، خاصة في ظل التفاهم الواضح بينهما داخل الملعب، فخبرة محمد صلاح الكبيرة في البطولات القارية، وقدرته على التعامل

من أجل قيادة "الفراعنة" لتحقيق فوز جديد أمام منتخب جنوب أفريقيا، في مواجهة المرتقبة غداً الجمعة، حيث ينظر إلى هذه المباراة باعتبارها خطوة مفصلية نحو حسم التأهل المبكر إلى الدور التالي، وتعزيز صدارة المجموعة، قبل مواجهة أنجولا في الجولة الثالثة والأخيرة لدور المجموعات.

ويتعلق الجهاز الفني لمنتخب مصر بقيادة حسام حسن آمالاً كبيرة على استمرار التألق الهجومي للثنائي محمد صلاح وعمر مرموش المحترف في الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

## حكاية من الجبلية.. سمير زاهر يحصد 4 ألقاب أمم أفريقيا في ولايته



ليحقق إنجازاً غير مسبوق في حصوله على البطولات القارية على مستوى أفريقيا وآسيا وربما أوروبا. وأدخل زاهر التسويق الرياضي في مصر لأول مرة، ثم وضع سعراً للدوري المصري بدأ بـ ٣ ملايين جنيه، ووصل الآن إلى أكثر من ١٠٠ مليون جنيه في الموسم الواحد.

الاتحاد المصري لكرة القدم منذ تأسيسه عام ١٩٢١، فلم يحقق أى رئيس اتحاد أفريقي أو عربي الإنجازات التي حققها الرجل السبعيني؛ وفاز بأربع بطولات للأمم الأفريقية، بداية من مهمة ٩٨ "المستحيلة" في بوركينافاسو، وانتهاء بثلاثية "الألفية" مع حسن شحاتة (٢٠٠٦ و ٢٠٠٨ و ٢٠١٠)،

شهد اتحاد كرة القدم تحقيق ٤ ألقاب لكأس الأمم الأفريقية في حقبة رئاسة سمير زاهر رئيس الاتحاد الأسبق، والذي توفي في مارس ٢٠١٨ وذلك خلال حقبتين مختلفتين.

وحصد منتخب مصر لقب أمم أفريقيا عام ١٩٩٨ خلال فترة تولى سمير زاهر رئاسة الاتحاد من ١٩٩٦ وحتى ١٩٩٩، كما حقق المنتخب ٣ ألقاب أمم أفريقيا متتالية مع الجيل الذهبي تحت قيادة حسن شحاتة المدير الفني لمنتخب وقتها في حقبة سمير زاهر وذلك أعوام ٢٠٠٦، ٢٠٠٨، و ٢٠١٠.

ويعد سمير زاهر رئيس الجبلية الأكثر تنوعاً بالألقاب طوال تاريخ

## أبو ريدة والدرندلي يمثلان مصر في الجمعية العمومية للكاف بكينشاسا



مراجعة واعتماد الشؤون المالية للاتحاد. مناقشة المسائل القانونية: البت في القضايا والتعديلات القانونية ذات الصلة. الاتفاق على الأولويات المستقبلية: تحديد الخطط والاستراتيجيات التي تهدف إلى تطوير كرة القدم في القارة

أبو ريدة هاني أبو ريدة رئيس اتحاد كرة القدم المصري، وخالد الدرندلي نائب رئيس الاتحاد، في العاصمة الكونغولية كينشاسا؛ للمشاركة في اجتماعات الجمعية العمومية العادية للاتحاد الإفريقي لكرة القدم (الكاف).

وتعقد الجمعية العمومية غدا الإثنين بمشاركة ٥٤ اتحاداً أفريقيًا، بالإضافة إلى ممثلين عن الاتحادات الإقليمية الستة وقيادات الاتحاد الإفريقي لكرة القدم. وتكتسب اجتماعات كونجرس "الكاف" أهمية بالغة، حيث من المنتظر أن تستعرض وتناقش عدداً من الملفات الجوهرية المتعلقة بمستقبل الكرة الإفريقية، ومن أبرز القضايا المطروحة على جدول الأعمال: تطوير المسابقات الأفريقية: بحث سبل الارتقاء بمستوى وشكل البطولات القارية. اعتماد الميزانية والحسابات المدققة:

## توروب يعتمد على مجموعة من ناشئي الأهلي في كأس مصر.. اعرف التفاصيل



أرقت ومهند الشامي وعمر معوض. على سعيد متصل، أعرب يس توروب المدير الفني للنادي الأهلي عن رضاه من أداء لاعبيه الشباب أمام غزل المحلة في كأس عاصمة مصر رغم الخسارة، حيث قال: حصل اللاعبون الذين شاركوا أمام غزل المحلة على فرصة جيدة بعد فترة من التدريبات معنا، وهذا أمر مهم لمنحهم فرصة حقيقية وشاهدت أداء جيداً منهم. وتابع توروب "قلت قبل ذلك أن هدف كرة القدم دائماً هو تحقيق الفوز، لكن تلك البطولة فرصة لمنح

استقر ييس توروب المدير الفني للأهلي على الاستمرار في الاعتماد على مجموعة من اللاعبين الناشئين في مباراة المصرية للاتصالات بدور الـ ٣٢ لبطولة كأس مصر، والذين ظهروا بشكل مميز خلال مشاركتهم في مباراة غزل المحلة في الجولة الثالثة ببطولة كأس عاصمة مصر. وينوي توروب استمرار الاعتماد على المواهب المميزة من اللاعبين الناشئين لتدعيم الفريق الأول في بطولة كأس مصر، في ظل الغيابات الكبيرة بسبب وجود عدد كبير من اللاعبين في صفوف منتخب مصر.

تألق أكثر من لاعب ناشئ في كأس العاصمة وظهر أكثر من لاعب بشكل مميز مع الأهلي في بطولة كأس عاصمة مصر مثل أحمد عابدين وإبراهيم الأسبوطي وإبراهيم كاظم وإبراهيم عادل وحزمة عبد الكريم ومحمد

## موعد مباريات بيراميدز في الجولات 3 و4 و5 من مجموعات دوري أبطال أفريقيا



رصيد بيراميدز في دور مجموعات دوري أبطال أفريقيا يذكر أن نادي بيراميدز يمتلك ٦ نقاط بعد الفوز في الجولتين الأولى والثانية على ريفرز يونائيتد بطل نيجيريا، وباور ديناموز بطل زامبيا.

على نادي بيراميدز. باستاد الدفاع الجوي بالقاهرة يوم ١ فبراير. وفي الجولة الخامسة يحل بيراميدز ضيفاً على نظيره ريفرز يونائيتد النيجيري يوم ٨ فبراير المقبل، على استاد جودسويل أكابا في مدينة أويو بنيجيريا.

تلقى نادي بيراميدز إخطاراً من الاتحاد الإفريقي لكرة القدم "كاف"، بشأن تحديد مواعيد مباريات الجولات الثالثة والرابعة والخامسة من دور المجموعات لبطولة دوري أبطال أفريقيا. متابعة أخبار بطولة كأس أمم أفريقيا ٢٠٢٥ عبر بوابة كأس أمم أفريقيا اضغط هنا





# الكاف يخطر الزمالك بمواعيد مباريات الكونفدرالية



٢٥ يناير المقبل. ١ لخامسة

وفي الجولة الخامسة من بطولة الكونفدرالية يحل الزمالك ضيفاً على نظيره زيسكو الزامبي في تمام الساعة الثالثة عصر يوم الأحد الموافق ٨ فبراير المقبل.

تلقى نادي الزمالك إخطاراً من الاتحاد الأفريقي لكرة القدم "كاف" يفيد بتحديد مواعيد مباريات الجولات الثالثة والرابعة والخامسة لدور المجموعات ببطولة كأس الكونفدرالية الأفريقية.

لمتابعة أخبار بطولة كأس أمم أفريقيا ٢٠٢٥ عبر بوابة كأس أمم أفريقيا اضغط هنا

موعد مباراة الزمالك والمصري ويستضيف فريق الزمالك نظيره المصري البورسعيدي في الجولة الثالثة لمباريات دور المجموعات في التاسعة مساء يوم الأحد الموافق

## وزير الخارجية لنظيره اليوناني: نتطلع لاستمرار دعمكم لإعادة جثامين ضحايا مركب الهجرة غير الشرعية



الدولية من أداء المهام الموكلة إليها من المجلس، بما يدعم ترسيخ وقف إطلاق النار وفقاً لخطة الرئيس الأمريكي ترامب والانتقال إلى المرحلة الثانية من الخطة. وأشار إلى أهمية ضمان نفاذ المساعدات الإنسانية بشكل آمن ودون عوائق إلى قطاع غزة وتهيئة الظروف لبدء مسار التعافي المبكر وإعادة الإعمار، مشدداً على أهمية المضي في تشكيل لجنة التكنوقراط الفلسطينية لإدارة قطاع غزة. وأدان وزير الخارجية النشاط الاستيطاني في الضفة الغربية وحملات المستوطنين لترويع الفلسطينيين. وقد اتفق الوزيران على ضرورة تمكين السلطة الفلسطينية وسرعة تحويل أموال الضرائب التي تحتجزها إسرائيل.

أصبحت نموذجاً لعلاقات التعاون والتكامل الإقليمي، مؤكداً التطلع لدورية انعقاد اجتماعات قمة الآلية، ومتابعة تنفيذ الاتفاقيات ومذكرات التفاهم لتعزيز التعاون بين الدول الثلاث. ونوه في هذا السياق إلى التطلع لعقد الاجتماع الوزاري الثلاثي قريباً لمناقشة سبل تطوير العلاقات في المجالات ذات الاهتمام المشترك وتناول الملفات الإقليمية ومن ضمنها التطورات في شرق المتوسط.

وتبادل الوزيران خلال الاتصال الرؤى إزاء الأوضاع في قطاع غزة، حيث شدد الوزير عبد العاطي على أهمية تضافر الجهود الدولية لضمان تنفيذ قرار مجلس الأمن ٢٨٠٣، وضرورة تمكين قوة الاستقرار

وأعرب الوزير عبد العاطي عن التطلع لمواصلة تعزيز التعاون الاقتصادي والتجاري والاستثماري بين البلدين، والعمل على تعزيز أمن الطاقة، وتوسيع أطر التعاون الثنائي لتشمل مجالات جديدة.

اهتمام مصري بمعالجة ظاهرة الهجرة غير الشرعية كما سلط وزير الخارجية الضوء على الاهتمام الذي توليه مصر لمعالجة ظاهرة الهجرة غير الشرعية وتداعياتها، والتطلع لمواصلة التنسيق مع اليونان في هذا الخصوص، والعمل على تنفيذ اتفاق استقدام العمالة الموسمية المصرية إلى اليونان، مشيراً إلى الحرص على متابعة حادث غرق أحد مراكب الهجرة غير الشرعية جنوب جزيرة كريت والذي أودي بحياة ١٤ من المواطنين المصريين، معرباً عن

التطلع لمواصلة السلطات اليونانية توفير الدعم اللازم لعودة الجثامين إلى أرض الوطن. وأضاف المتحدث الرسمي أن وزير الخارجية ثمن خلال الاتصال خصوصية العلاقات التي تجمع مصر واليونان وقبرص، مما أسهم في تأسيس آلية التعاون الثلاثي التي



## صدام الصدارة.. "الفراعنة" يواجهون "الأولاد" في قمة المجموعة الثانية بـ "كان 2025"



تجه أنظار عشاق الكرة الإفريقية، يوم الجمعة المقبل، إلى ملعب "أدرار" بمدينة أغادير المغربية، حيث يصطدم المنتخب المصري بنظيره الجنوب إفريقي في الجولة الثانية من دور المجموعات لكأس أمم إفريقيا ٢٠٢٥. وتكتسب المباراة أهمية قصوى كونها تحسم صراع الصدارة، بعد فوز مصر على زيمبابوي (٢-١)، وتفوق جنوب إفريقيا على أنجولا بنفس النتيجة.

بافانا بافانا.. تاريخ من الطموح والانكسار

يُعد منتخب جنوب إفريقيا (الملقب بـ"بافانا بافانا") من القوى التي تحاول استعادة برقيها القاري، وفيما يلي أبرز ملامح المنافس:

\* التصنيف والبدالية: يحتل المركز الـ ١١ إفريقياً والـ ٦١ عالمياً. تأسس اتحادهم عام ١٨٨٢، لكنه لم ينضم للكاف والفيفا إلا في ١٩٩٢ بعد انتهاء التفرقة العنصرية.

\* المسيرة نحو البطولة: تأهل في صدارة مجموعته بالتصفيات برصيد ١٤ نقطة (٤ انتصارات وتعادلين) وبدون أي خسارة، مسجلاً ١٦ هدفاً. \* القيادة الفنية: يقود الفريق البلجيكي المخضرم هوجو بروس منذ مايو ٢٠٢١، وحقق معه نتائج إيجابية بـ ٢٧ فوزاً في ٥٠ مباراة.

أرقام وحقائق من "دفتر الكان" \* الإنجاز الأكبر: حقق اللقب مرة واحدة عام ١٩٩٦ على أرضه (في أول مشاركة له)، وحصد الوصافة عام ١٩٩٨ أمام مصر، والبرونزية مرتين

- \* حراسة المرمى: محمد الشناوي (القائد) ورفاقه.
- \* الهجوم: القوة الضاربة بقيادة مشواره بالفوز على أنجولا (٢-١) بهدف أوزون أبوليس ولايلي فوستر.
- \* القوة المحلية: تعتمد القائمة الحالية (٢٨ لاعباً) بشكل أساسي على الدوري المحلي، بوجود ١٥ لاعباً من "أورلاندو بيراتس" و"صن داونز"، مع ٨ محترفين فقط بالخارج.
- \* السجل التهديفي: الأهداف التاريخي للفريق في البطولة هو بيني مكارثي (٧ أهداف)، بينما يتصدر تيبوهو موكونيا قائمة هدافي التصفيات الحالية.
- المنتخب المصري.. عين على اللقب الثامن
- يدخل "الفراعنة" المباراة مدفوعين بمعنويات عالية بعد قلب الطاولة على زيمبابوي بفضل ثنائية عمر مرموش ومحمد صلاح. ويسعى المنتخب لاستعادة اللقب الغائب منذ ١٥ عاماً (نسخة ٢٠١٠)، معتمداً على قائمة مدججة بالنجوم تضم:

## الكلمات الممتعة اطعمة

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
												1
												2
												3
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12



### إعداد سعيد شفيق أقيبا

- ١- ممثلة مصرية رحلت منذ أيام
- ٢- لاعب بالأهلي (معكوسة)
- ٣- نصف يعلم - هالة ..... ممثلة مصرية راحلة (معكوسة) - للتفسير
- ٤- حروف متشابهة - مؤذن الرسول (معكوسة) - للإستثناء
- ٥- قرية بالمانيا (معكوسة) - نصف حاتم - جلال ..... مذيع مصري
- ٦- النطق (مبعثرة) - من الأمراض
- ٧- معاشي - لورين (مبعثرة)
- ٨- نرفع بالعامة - متشابهان - يرجو (معكوسة)
- ٩- بيت - عاطف ..... مخرج مصري راحل - أتم (معكوسة)
- ١٠- حب - حسن ..... مخرج مصري راحل - من أجلي (معكوسة)
- ١١- فيلم لسهير رمزي ومحمود ياسين

- ومحمد صبحي وميمي جمال
- ١٢- مسلسل شهير لمحمود عبد العزيز وعفاف شعيب ويوسف شعبان
- رأسيا
- ١- ممثلة مصرية توفيت منذ أيام
- ٢- ممثلة مصرية
- ٣- بسط - كاتب فرنسي راحل - متشابهان
- ٤- سوستة - نوافق - نصف إيفاني
- ٥- أنثى الأسد (معكوسة) - للنداء (معكوسة) - نستل (مبعثرة)
- ٦- فيلم لحسن يوسف ونجلاء فتحي - حروف متشابهة
- ٧- أغنية لأم كلثوم (معكوسة) - السأم
- ٨- فيلم لعمر الشريف وفؤاد المهندس - حرف نصب - ماهر ..... لاعب معتزل بالأهلي (معكوسة)
- ٩- شلر (مبعثرة) - مريض - تجدها في (مفجر)
- ١٠- حل - ماجدة ..... مطربة عربية - حرف أجنبني (معكوسة)
- ١١- وائل ..... إعلامي مصري راحل
- ١٢- فيلم لعبد الحليم حافظ وإيمان وأحمد رمزي ومحمود المليجي.