

الخميس

٥ رجب ١٤٤٧ هـ

الموافق 25 ديسمبر 2025م

العدد الإسبوعي رقم 1449

رئيس مجلس الإدارة

محمد صلاح قطامش

مُصْرَح

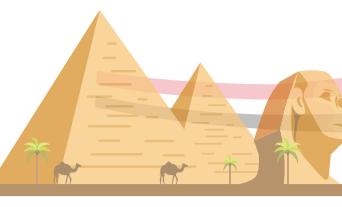
تلاتين



رئيس التحرير

هناة الشنيدل

أسسها محمد صلاح قطامش 2014



Mohamed Qatamesh Dental Clinic

Before After

11 شن الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٦٣٩٠٠٠ +٢٠١٠٠١٦٧٠٩٧٨
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



الرئيس السيسي يهنئ الدكتورة سامية حسن بفوزها برئاسة تزانيا لولاية ثانية.. ويعلن استعداد مصر لدفع مزيد من الاستثمارات للسوق التزانية

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 التزانية والمساهمة في تنفيذ مشروعات البنية التحتية هناك، وهو ما رجحت به الرئيسة التزانية، مشيرة إلى وجود فرص استثمارية واسعة يتعمق على الشركات المصرية الاستفادة منها بما يعزز التعاون والتكامل بين البلدين الشقيقين.



أقرب فرصة ممكنة لزيارة تزانيا وافتتاح سد جوليوس نيريري، حيث أعربت الرئيسة التزانية في هذا الصدد عن خالص تقديرها لجهود الرئيس السيسي التي ساهمت في استكمال مشروع السد الضخم.

وأضاف المتحدث الرسمي، أن

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

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 وهم: السيد/ حسام زغتر، الأمين برئاسة الجمهورية، إلى طائفة الأقباط الكاثوليك، والسيد/ محمد رضا، الأمين برئاسة الجمهورية، إلى الكنيسة الأسكنافية.

كما أوفد سعادته السادة اللواءات،

للتهنئة وحضور احتفالات الطوائف المسيحية التي تحتفل بعيد الميلاد وهم: اللواء شرطة/ ضياء الدين فتحى عبد الحميد محمد إلى طائفة السريان الأرثوذكس الكاثوليك، اللواء شرطة/ شريف شفيق أحمد المصطفى حنفى إلى طائفة اللاتين الكاثوليك اللواء شرطة/ شريف عادل أمين



حصاد ٢٠٢٥.. مصر ترسيخ رياضتها الأفريقية برؤية استراتيجية وشراكات تنموية

شهد عام ٢٠٢٥ طفرة ملموسة في مسار السياسة 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.

تابع ص ٥

Al-Zafer International

International Shipping & Logistic Solutions

1 God El-haq St., 1st Floor,
Square 1226, beside Florida Mall,
Sheraton Helipolis, Cairo, Egypt
+202 2266 4667
+202 2266 4668
www.alzaferintl.com

مطبخ أحلامك
في مودرن هاوس



bymodernhouse
Modern House Decorations
010204444366
010204444366

إنسانية
SimplifiedElegance#

أمريكا تمنى المفوض الأوروبي السابق تيري بيري من دخول أراضيها.. وفرنسا تندد

٣ | مدبولي في مؤتمر الشفافية: أموال الدين صنعت "المعدة المصرية" ونفخت نسبته إلى ٨٤٪

٤ | مصر للطيران تنظم أكبر فعاليات لوكال السياحة ومنظمي الرحلات في الصين

٥ | البورصة تحاسب المخالفين.. تريم ٣٠ شركة مبلغ ٧٧٧ ألف جنيه لعدم الالتزام بالقواعد

٦ | ١١ لغة الأرقام.. صلاح ومرموش سلاح الفراعنة لعبور جنوب أفريقيا

مُصْرَح
تلاتين

جريدة إلكترونية مستقلة
www.misrtalateen.com

مصر تلاتهنكم بحلول شهر رجب

كل عام وأنتم
إلى الله أقرب

فائل سيناء ونعم جهود الدولة لتنمية أرض الفيلوز (أرثوذكسي) ومقاربات تنمية واقتصادية



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، من فيهم عمران أحمد، وكيل ميلفورد، وأنا لينا فون هودنبرج، 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 بالเทคโนโลยيا والتي تفرض التزامات على المنتصات، لا سيما فيما يتعلق بالإبلاغ عن المحتوى الإشكالي، الذي تعتبره الولايات المتحدة رقابة. ويتلخص الاتحاد الأوروبي فعلياً أقوى ترسانة قانونية في العالم لتنظيم الأنشطة الرقمية.

فرضت واشنطن عقوبات على 5 شخصيات أوروبية بينهم تيري بريتون بتهمة ممارسة "الرقابة" على المنتصات الأمريكية، وسط تذيد 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".

</



تفاهم العقوبات في جرائم المرور.. الحكومة: ضبط أي سيارة تسير بدون ترخيص أو منتهية التراخيص ويستحق عنها الضريبة كاملة

مدة لا تزيد على ستة أشهر وبغرامة بالمخالفة لأحكام هذه المادة؛ إذا ثبت علمه بها وكان إخلاله بالواجبات التي تفرضها عليه تلك الإدارة قد أسرم في قواعد الجريمة، ويكون الشخص الاعتباري مسؤولاً 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 المقررة، أو قيادة مركبة نقل سريع بسرعة تجاوز الحد الأقصى للسرعة المقررة، أو قيادة مركبة نقل سريع بسرعة تجاوز الحد الأقصى للسرعة المقررة، أو قيادة فرامل بنوعيها أو كانت خالية من الفرامل بنوعيها أو كانت جميع فراملها أو إحداها غير صالحة للاستعمال، أو تعمد إثبات بيانات غير صحيحة في النماذج أو الطلبات المنصوص عليها في هذا القانون، أو تعمد تعطيل حركة المرور بالطرق العامة أو إعاقتها، أو عدم استيفاء إجراءات الترخيص بإنشاء أو إداراة مدرسة لتعليم قيادة السيارات، أو اعتداء قائد المركبة على أحد أفراد المرور أثناء أو بسبب تأدبة وظيفته، أو قيادة مركبة بالمخالفة لحكم البند (٨) من المادة (١١) من هذا القانون.

وتضاعف العقوبة عند ارتكاب الفعل ذاته مرة ثانية خلال ستة أشهر من تاريخ الحكم النهائي بالإدانة، فإذا عاد الجاني وارتكب الفعل ذاته مرة ثالثة خلال ستة أشهر من تاريخ الحكم النهائي بالإدانة، تكون العقوبة الحبس مدة لا تزيد على سنة وغرامة لا تقل عن ألف جنيه ولا تزيد على خمسة آلاف جنيه، أو يحدي هاتين العقوبتين.

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

أو انقضت المواجهة المبنية بهذا القانون دون تجديد ترخيصها، أو عدم وضع مرکبة النقل السريع للوحات المعدنية المنصرفة لها أو استعمال لوحات معدنية غير خاصة بها، أو تغيير بيانات الماده (٤٢) من هذا القانون، وفي حالة أوالوان اللوحات المعدنية أو علاماتها التأمينية المقررة لمركبات النقل السريع، أو إخفاء أي منها سواء بطمسها أو الإضافة إليها أو بأية وسيلة أخرى، وكذا مخالفه أحكام الفقرة الثانية من المادة (١٥) من هذا القانون.

وتنص مادة (٧٤) مكرراً (٥) بعد التعديل على أن يعاقب بغرامة لا تقل عن عشرة آلاف جنيه ولا تزيد على ثلاثة ملايين الفرقه الثالثة من الماده (٦٤) من هذا القانون.

وتنص مادة (٧٤) مكرراً (٢) بعد التعديل على أن يعاقب بغرامة لا تقل عن ذاته مرة ثانية خلال ستة من تاريخ الحكم النهائي بالإدانة، فإذا عاد الجاني وارتكب الفعل ذاته مرة ثالثة تكون العقوبة الحبس.

وتنص مادة (٧٥) بعد التعديل على أنه مع عدم الاعتباري بذات العقوبات المقررة عن الأفعال التي ترتكب في أي قانون آخر، يعاقب بالغرامة المترتبة على رخصة قيادته مدة عام.



المادة بغراة لا تقل عن ألفي جنيه ولا تزيد على عشرة آلاف جنيه.

فيما إذا ارتكب قائد المركبة الفعل ذاته مرة ثانية خلال ستة أشهر من تاريخ التعديل، على أنه مع عدم الإخلال بأية عقوبة أشد مقررة في أي قانون آخر، يعاقب بغرامة لا تقل عن خمسة آلاف جنيه ولا تزيد على خمسة عشر ألف جنيه، كل قائد مركبة تسبب في تلوث الطريق بالقاء فضلات أو مخلفات بناء، أو أية أشياء أخرى، وكذلك كل من قاد مركبة في الطريق تصدر أصواتاً مزعجة، أو يبعث منها دخان كثيف، أو عادم غير مطابق للشروط البيئية أو رائحة كريهة، أو تتطاير من حمولتها، لا تزيد على سنة وبغرامة لا تقل عن ألفي جنيه ولا تزيد على خمسة آلاف جنيه، أو يحدي هاتين العقوبتين كل صلاحية الطريق للمرور، أو يتسلط من ارتكب أيًّا من الأفعال الآتية: قيادة من حمولتها ما يبال من سلامة الطريق، أو يشكل خطراً أو إيداء مستعمليه، أو مركبة دون الحصول على رخصة تسير

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



لضمان استدامة النمو. الأولى لـ "حياة كريمة" والتأمين الصحي أكد مدبولي أن الحكومة تضع مشروعين قوميين على رأس أولويات الإنفاق بالتعاون مع وزارة المالية، وهما:

- * التأمين الصحي الشامل: لإسراع و蒂رة تنفيذه في المراحل التالية.
- * مبادرة حياة كريمة: لضمان تحسين جودة الحياة في الريف المصري، مشيداً بها 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) والتداول التجاري، كرسالة تضامن قوية من الرئيس السياسي مساندة الدولة اللبنانية في ظروفها الدقيقة.
- بناءً على هذا الحصاد الاقتصادي الشامل، هل تود أن أقوم بتحليل مقارن بين مستهدفات الدولة لعام ٢٠٢٥ وما تحقق منها فعلياً؟

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 إقام المراجعتين الخامسة وال السادسة لبرنامج الإصلاح الاقتصادي، مشيراً إلى أن تقارير "صندوق النقد" ووكالة "موديز" أشادت بقوة الأداء المالي المصري، لاسيما مع:

- * تراجع التضخم السنوي بشكل حد إلى ١٢,٥٪ (اكتوبر الماضي).
- * استهداف الوصول إلى ٣٠ مليون سائح بحلول عام ٢٠٣٠.
- * تحقيق فائض أولي في الموازنة بنسبة ٣,٥٪.

* مو قوي في الصادرات السلعية غير البترولية بنسبة تجاوزت ٨٠٪.

- * 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 رقمًا قياسياً غير مسبوق باستقبال ١٨,٨ مليون سائح خلال

مصر للطيران تنظم أكبر فعاليات لوكالات السياحة ومنظمي الرحلات في الصين



من جانبه أكد الطيار محمد عليان الصينية، بما يتناسب مع متطلبات السائح الصيني، وتحرص على توسيع أفاق الشراكة مع شركات السياحة الجوية أن اهتمام مصر للطيران ومنظمي الرحلات الصينيين، بما يسهم في زيادة معدلات الحركة السياحية الوافدة إلى مصر.

هذا وقد اختتم مكتب مصر للطيران في الصين، برئاسة السيد خالد فؤاد - المدير الإقليمي لمصر للطيران بالصين - وبمشاركة سعادة السفير خالد نظمي، سفير جمهورية مصر العربية لدى الصين، وهيئة تنسيقية الترويجية المصرية، تنظيم الرحلات التعرية الكبرى ورعاية الرحلات التعرية، أسمهم في تعزيز مكانة مصر للطيران كناقل وطني وجسر يربط بين الشعبين بين مصر وشينغهاي.

وشهدت الفعالية تكريم عدد من وكلاء السياحة تقديرًا 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 التعرية للسوق السياحي المصري، حيث قامت برعاية ونقل ٤٦ وكيل سياحي ومنظم رحلات صيني، بالتعاون مع وزارة السياحة والأثار المصرية، وهيئة 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 وسيนา

الاستفادة من الإمكانيات الوعادة بالمنطقة وفتح آفاق جديدة للإنتاج، رافق الوزير خلال الجولة المهندس صلاح عبد الكري姆 الرئيس التنفيذي للهيئة المصرية العامة للبترول والدكتور سمير رسلان وكيل الوزارة للاتفاقيات والاستكشاف والمهندس ثروت الجندي رئيس شركة بتروبل والمهندس فرانشيسكو جاسباري رئيس شركة أيوك بروكشن التابعة لشركة إيني الإيطالية في مصر والمهندس محمود أبو اليزيد نائب رئيس الشركة الإيطالية في مصر.

ثقة الشركة التي تعد أكبر مستثمر في قطاع الطاقة المصري والتزامها بتكتيف أنشطة البحث والاستكشاف والإنتاج، بما يعزز القدرات الإنتاجية من البترول الخام لتقليل الفاتورة الاستيرادية.

وخلال الزيارة، استعرض فريق عمل شركة بتروبل 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 ٣٦٠٠ متر، وأكمل الوزير أن بدء تنفيذ البرنامج الجديد لشركة إيني الإيطالية بعكس شركة Shelf Drilling، والذي يعمل حالياً في خليج السويس، حيث ستهدف بئر بلاعم البحري ١٣٣

فقد وزير البترول بدء حفر بئر بلاعيم البحري ١٣٣، وهو أول مشروعات برنامج شركة إيني الاستثماري الجديد في خليج السويس، بهدف تعزيز الإنتاج المحلي وتقليل الفاتورة الاستيرادية.

وخلال الجولة، تابع الوزير سير العمل في حفر البئر من على متن الحفار البحري Trident ١٦ التابع

الإفريقيّة برأيّة استراتيجيّة وشراكات تنمويّة 2025.. مصر ترسّخ ريادتها

العنصر البشري هو أساس النهضة المستدامة.

نحو عام ٢٠٢٦ تختتم مصر عام ٢٠٢٥ بسياسة خارجية ناضجة، لتبدأ عام ٢٠٢٦ بعزم راسخ على مواصلة مسيرتها كشريك تنموي موثوق، مؤكدة أن هويتها الإفريقية ليست مجرد خيار دبلوماسي، بل هي قدر ومصير مشترك يربطها بقاربها الأم.

هل ترغب في تحويل هذا الملخص إلى "إنفوجرافيك" نهي أو نقاط موجزة مخصصة لمنصات التواصل الاجتماعي؟

* تجاوزت الاستثمارات المصرية في إفريقيا حاجز ١٢ مليار دولار.

* تخلي حجم التبادل التجاري ١٠ مليارات دولار.

* إطلاق "وكالة ضمان الصادرات والاستثمارات في إفريقيا" لدعم القطاع الخاص المصري في القارة.

بناء القدرات والقوى الناعمة استمررت "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



تنمية 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 مواجهة تغيرات المناخ وسلسلة الإمداد.
- * التجارة البينية: تعظيم 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:

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

A group of approximately 12 young boys, mostly barefoot, are gathered on a green soccer field. They are wearing casual clothing like t-shirts, hoodies, and sweatshirts. Two older men are standing among them; one is in a blue zip-up jacket and the other in a dark blue hoodie. The boys appear to be listening to the men, possibly receiving instructions or a pep talk. The background shows a clear blue sky and some low buildings or walls.



الرياضي وتنمية العقل والجسم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

واضاف : ان وزارة الشباب تستهدف تنمية وعي النشاء الوطني وتعزيز انتماهم للوطن، من خلال سلسلة من الأنشطة الثقافية والفنية والرياضية، التي تسهم في بناء شخصية متكاملة ومتوازنة قادرة على الإبداع والمشاركة الإيجابية في المجتمع.

تحت رعاية الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة واللواء الدكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء وتحفيظات ايهاب حسن عبد الوهاب وكيل وزارة الشباب والرياضة بشمال سيناء.

وأكمل ” حسن عبد الوهاب ” على أهمية هذه الأنشطة التي تعمل على غرس القيم الأخلاقية بالإضافة إلى حب

اعادل رستم / شمال سيناء
اختتمت مديرية الشباب والرياضة
بمحافظة شمال سيناء "الادارة
الاستراتيجية" "أنشطتها المستحدثة،
بادارة شباب الحسنة، تضمنت
الفعاليات عروضاً فنية وثقافية
ورياضية متنوعة، ومشاركة فعالة من
الشئء والشباب.

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



قررت لجنة القيد بالبورصة، خلال جلساتها المنعقدة اليوم الثلاثاء، تغيريم ٣٠ شركة مبلغ ٧٣٠ ألف جنيه لمخالفة قواعد القيد.

وغرمت اللجنة، ١١ شركة مبلغ وقدره ٢٠ ألف جنيه، وضمت القائمة شركات (أوراسكوم للاستثمار القابضة)، (الشرقية - إيسترن كومباني)، وجي. أم. سى للاستثمارات الصناعية والت التجارية المالية، وي اي دي - البدر للاستثمار والتنمية، والأولى للاستثمار والتنمية العقارية، وفتيس برايم للأندية الصحية، والعربية لإدارة وتطوير الأصول، والعمامة لاستصلاح الأراضي والتنمية والتعمير، والعربية لاستصلاح الأراضي، والإسكندرية للغزل والنسيج (سبيناكس)، والمصرية لنظم التعليم الحديثة، والعربية للمحاسبين، وذلك مخالفة أحكام المادة ٤٦ من قواعد قيد وشطب الأوراق المالية بالبورصة المصرية والمادة ٦٤ من الإجراءات التنفيذية وال الخاصة بإعداد وموافقة البورصة بالقوائم المالية ربع السنوية عن الفترة الماليه المنتهية في ٣٠ سبتمبر ٢٠٢٥.

كما غرمت اللجنة، ٧ شركات مبلغ وقدره ٢٠ ألف جنيه، وضمت القائمة شركات (أواباير كابيتال القابضة للاستثمارات المالية، والأهلي للتنمية والاستثمار، وسيد ميديكل)، 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 وال خاصة بإعداد وموافقة البورصة بالقوائم المالية ربع السنوية عن الفترة الماليه المنتهية في ٣٠ سبتمبر عام ٢٠٢٥.

في سياق متصل غرمت لجنة القيد بالبورصة، شركتا العربية للمحاسبين، والمصرية والصناعية المصرية، مبلغ ١٠ آلاف جنيه، وذلك لعدم التزام

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



تحمل المسؤولية وخدمة الوطن.
كما ثمن سعادته الدور الوطني الذي
تقوم به قيادة الجيش الثاني الميداني
في رعاية ودعم الأنشطة الرياضية، وما
لذلك من أثر إيجابي في تعزيز الوعي
والانتماء لدى طلاب الجامعات، مشيراً
إلى استمرار الجامعة في دعم طلابها
وتشجيعهم على المشاركة في مختلف
الفعاليات والمسابقات.



الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات الشمر

الالتهابات التنفسية، وتنقيص المعدة والأمعاء، وتخفيف التهاب القولون، وألم الظهر، والكلورير، والتسلُّل الإلارادي، 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 مشابهة لهرمون الإستروجين، وتسهيل الولادة، وزيادة إنتاج الحليب من قبل المرضعات. ويُساهم استخدام الشمر في علاج اضطرابات القلق، وتحسين الذاكرة، وله دور علاج في بعض حالات الزهايمر والخرف، ومُحاربة علامات التقدُّم في السن، وخفض مستوى سُكر الدُّم وتتنظيمه في حالات مرض السكري. كما يمكن أن يُساهم الشمر في خفض مستوى دهون الدهون في خفض مستوى دهون الشمارين، وخفض الضغط في العين، مما يُساهم في علاج حالات الماء الزرقاء. كما يعالج زيادة ثُمُّ الشعر في النساء، وتُخفّف من حروق الشمس.



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

الأساسية، والعديد من مضادات الأكسدة، التي تفيد في علاج العديد من الأمراض التي تصيب الإنسان. ونظرًا لها فـأوراق وبذور الشمر تُستخدم شعيبًا في العديد من أنظمة الطب الشعبي لعديد من الأغراض الصحية والطبية والعلاجية، والتي ثبتت علميًّا، وتشمل فوائدها منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، والتي انتشر منها إلى إنجلترا، وأيطانيا، وجنوب النمسا، والأرجنتين. كما أنه يتواجد حالياً في الصين والهند وإيران، وهو من النباتات المستخدمة منذ الشهية، ويساهم في علاج حالات الإمساك، ومُضادة للعديد من أنواع البكتيريا والفيروسات والفطريات، ويستخدم في إعداد الأطعمة، كما المستخدمة في إعداد الأطعمة، كما يُعتبر من النباتات العشبية ذات القيمة الصحية، والطبية، والعلاجية وبعض الالتهابات التنفسية، والتهاب القصيبات الهوائية، والكحة، وبعض 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 تنديها، 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.

ولعلاج انسداد غدد ميبوميوس، يمكن للكمامات الدافئة أن تساعد على تدفق الزيوت المترافقمة في هذه الغدد بحرية أكبر، وتمتع بتخثر 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 ملتحم تسرب الدموع، مما يُعيقها على سطح العين لفترة أطول، وتُعد الأدوية المحفزة لإفراز الدموع وقطرات العين المستخلصة من مصل دم المريض نفسه خيارات علاجية للحالات الشديدة، بالإضافة إلى بخاخ أنفي لزيادة إنتاج الدموع.

-احساس خشن أو رمي- 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.

وقد يعاني المصابين بجفاف العين من تشوش الرؤية، غالباً ما يُستهان بجفاف العين باعتباره جزءاً كبيراً من انكسار الضوء في العين، وفي من التقدُّم في السن، لكن جفاف العين قد يؤثُّر سلباً على الحياة اليومية، بل وقد يهدّد البصر، لأنَّ الدموع ضرورية لصحة العين، أقل وضحاً.

عوامل الخطير يزيد التقدُّم في السن من خطر الإصابة بجفاف العين، كما أن ينقسم جفاف العين إلى نوعين: جفاف العين الناتج عن نقص الدموع، حيث لا تُنْتج العين كمية كافية منها، وجفاف العين التبخيري (الذي يُسمى أحياناً خلل غدد ميبوميوس)، فتُنْتج العين كمية كافية من الدموع، لكنها غير مستقرة وتتبخر بسرعة كبيرة، وعادةً ما يكون سبب ذلك مشكلة في غدد ميبوميوس الموجودة في الجفون، والتي تُفرز طبقة من الزيت تُحافظ على الدموع في مكانها.

التالية: كما أن الأدوية التي يتم وصفها بشكل متكرر في مراحل لاحقة من

مشروبات طبيعية تساعدك في خفض مستوى السكر بالدم

بعد ضبط مستويات السكر في الدم الأكسدة أسباب يمكن أن يحسن مؤشرات سكر الدم ويخفض مستوى الهيموجلوبين السكري في خفض سكر الدم، حيث لفوائده في خفض سكر الدم، حيث أظهرت الأبحاث تحسناً ملحوظاً في ضبط مستوى الجلوكوز في الدم، على عكس الأطعمة الصلبة فهي تمتّص 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. أطاء أفضل مثبت مستوى السكر في

الدم أطاء أهم مشروب للتحكم في مستوى سكر الدم فهو خالي من الكربوهيدرات والسعرات الحرارية، ويساعد على

الحفاظ على ترتيب الجسم، وهو أمر ضروري لعملية التمثيل الغذائي الأمثل للجلوكوز.

ومن فوائد أطاء لسكر الدم:

-يمنع ارتفاع سكر الدم الناتج عن الجفاف.

-يساعد السكري على التخلص من الجلوكوز الزائد.

-يدعم وظائف التمثيل الغذائي بشكل عام

-لا يؤثر على مستويات الأنسولين فمن الضروري اختيار أطاء العادي، أو أطاء الفوار، أو أطاء المنكه بال الخيار أو الليمون أو النعناع لتنويع الكهات 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 واضحًا من شخص آخر.

ماذا ينام بعض الناس بعد شرب

القهوة؟

يوضح أستاذ الطب النفسي، أن هناك أسباباً رئيسية وراء شعور بعض الأشخاص بالنعس بعد شرب القهوة وهي ١. الأخلاقيات 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 المنشئ المتوقع وقد يحدث تأثير عكسي ينتهي بالشعور بالنعاس بدلاً من اليقظة.

تابع ص ١٠

قد تتساءل لماذا يشرب شخص ما فنجان قهوة فيشعر بالنعاس وربما ينام، بينما يشربها آخر فيزيد امتصاصه مادة عصبية تسمى الأدينوزين، وهي المسؤولة عن الشعور بالتعب والإحساس بالناuse، وهل لهذا التناقض علاقة مباشرة بكميات المخ أم عامل نفسى؟ يقول الدكتور محمد فوزي عبد العال، أستاذ الطب النفسي بكلية الطب جامعة أسيوط، إن المادة الفعالة في الأدينوزين داخل المخ نتيجة لزيادة

محمد سلماوي: باكتير كان أديباً صاحب رسالة وتميز بجرأة فكرية نادرة

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

ونحن إذ نحيي اليوم ذكراه، فإننا لا نستدعي الماضي من باب الجنين، بل من باب الحاجة، الحاجة إلى نموذج للمثقف الذي يجمع بين الأصلة والافتتاح، وبين الإيمان بقيمة التراث والقدرة على تجديده، وبين الالتزام الفكري والوطني والجمالي الأدبي والفنى.

واختتم "سلماوي" كلمته قائلاً: رحل على أحد باكتير جسداً، لكنه بقي أثراً، وبقي درساً، وبقي شاهداً على أن الأدب حين يكتب بصدق، لا يموت، سلام على روحه، سلام على كلمنه، سلام على كل مبدع آمن بأن الحرف يمكن أن يكون وطناً، وأن الإبداع شكل من أشكال الخلود.

وصف الأديب محمد سلماوي الراحل على أهداف رسالته، جعل من التاريخ مراةً ل الواقع، ومن الإبداع مسوّلية أخلاقية وقومية تستهدف بناء الوعي الإنساني.

والمشاهد معًا، وترك أثراً في العقل والوجود.

ونوه محمد سلماوي، إلى أن علي أحمد باكتير كان شاهداً على عصر مصرى في تاريخ الأمة العربية، فاختار أن يكون ضميراً لا صدى، وأن ينحاز للإنسان في صراعه مع القهر والظلم، وأن يجعل من الأدب فعل مقاومة نبيلة، لا ضجيجاً عابراً، ومن هنا جاءت أعماله مشبعة بالأسئلة الكبرى: أسئلة الحرية، والعدل، والهوية، والمصير.

وقد شكّل الإيمان بالقومية العربية ركيزة أساسية في فكر علي أحمد باكتير ومساره الإبداعي، لا بوصفها شعاراً سياسياً عابراً، بل باعتبارها وعيّاً للأمة على النهوض من كبوتها، كانت حضارياً عميقاً ومصرياً تقافياً مشترجاً، فقد عاش باكتير تجربة الانتفاء العربي في معناها الواسع، متخلّاً بين الأقطار، شخصياته الأدبية تتطرق بروح العروبة، وتصارع من أجل الحرية والكرامة والوحدة، وكأن حياته الخاصة وإبداعه ليجعل من العروبة هويةً جامعة



أجناساً منفصلة، بل بوصفها أجنحةً للتاريخ، بل مرآةً ل الواقع، ووسيلةً لهم للحاضر واستشراف المستقبل. لغة باكتير كانت لغةً تعرف كيف تسمو دون تكلّف وأكّد سلماوي أن لغة باكتير كانت لغةً تعرف كيف تسمو دون تكلّف، وكيف تكون عميقّة دون غموض، لغةً مشغولةً بما يعني بقدر ما هي مشغولة بالموسيقى، تجمع بين فصاحة التراث الحقة لا تعني القطعية مع الماضي، بل الحوار الخلاق معه، وفي أعماله

قال الأديب والروائي الكبير محمد سلماوي إن في هذا المساء الذي تتوطأ فيه الذاكرة مع الوفاة، وتنتصر فيه الكلمة على الغياب، لتلتقي لنحتفي بقامته أدبيةً سامية، وباسمٍ لم يكن يوماً عابراً في تاريخ الأدب العربي، بل ظل علامةً مضيئةً على دروبه الوعرة: الأديب العربي الكبير علي أحمد باكتير، وأضاف "سلماوي خلال احتفالية الأديب علي أحمد باكتير التي أقيمت على خشبة المسرح الكبير بدار الأوبرا المصرية، لم يكن باكتير كاتباً يطرق أبواب الأدب طلباً للتسلية وإشباع الذات، بل كان أدبياً صاحب رسالة، آمن بأن الكلمة قدر، وأن الإبداع مسئولية أخلاقية وتاريخية، جاء إلى الأدب محملاً بثقافةً واسعة، وبروح قلقة تبحث عن المعنى، فكتب الشعر والمسرح والرواية، كما كتب النقد الأدبي وأنجز الترجمات المهمة، لا بوصفها

قبائل سيناء ودعم الدولة لتنمية أرض الفيروز مقاربات تنمية واقتصادية

جهود التنمية في الوسط.

- توفير المساكن البدوية الملائمة لشباب البدو المقيمين على الزواج، وبناء مساكن للأهالي والعائلات لدعم الاستقرار الاجتماعي والإقتصادي، وبالتالي يصبح البدوي قوة صد رادعة، ملئ يحاول أن ينال منه، أو من زوجته وأهله، ومن زراعته.

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

- التعاون مع شباب ونواب سيناء في تهيئة بيئة اجتماعية مهيئة لدمج شباب البدوية 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 أدرى شعابها. كما يقال.



بقلم : حاتم عبد الهادي السيد

سيناء أرض الفيروز، والقمم، والنخيل، أرض الحضارة والتاريخ، والثقافة، أرض البحر، وبراح الصحراء، حيث يندمج النخيل بالتارث، وتعانق طيور البشاور، والسمان، والكراي، والتوسوارس على شاطئ المتوسط الساحر ليكتسب المكان روعة مغامرة، وسحر ممتد الأرakan.

وتعتبر قبائل وعائلات سيناء عصب الإستقرار والتنمية، وقلعة المجد والتاريخ، وبواية الشرق، ومستقبل مصر الإقتصادي والسياسي.

ولا شك إن الإستثمار في الإنسان هو القيمة الأعلى لنهاية وبناء، الحضارات، وتحقيق الاستقرار، وترسيخ الهوية الوطنية والقومية، ولا غرو أن تقول بكل فخر : إن أبناء سيناء جميعاً، بدرو ، وحضرها، وكل من يسكن أرض سيناء يدركون جيداً معنى قيمة الوطن، وأجهزتنا السيادية الوطنية ، ليكونوا عن مصر على الحدود، والأدلة للطرق والمفاوز، التي يمكن منها تهريب السلاح والمدمرات، والحرص على الأمن القومي، واحتراط قواتنا منع اللبلاء الذي يمكن أن يتعرض له بهذه القبائل أن تشارك في الدعم والحفاظ على أمن الحدود بالتعاون مع قواتنا المسلحة، وأجهزتنا السيادية الوطنية، التي يمكنها تصدير الإرهاب إلى مصراً الحربية، وبالتالي منع التطرف والتفجير، وتحقيق السلام الدولي على الحدود، وتأمين سلامه الدولى المصري، وتحقيق قيم المواطنة والولاء والإعتماد، والوطنية عبر السياسة والاقتصادية والتنمية والتهدىء داخل صالة

البيع لإقامة حفلات التوقيع و المناقات

الوطني من هذه المدمرات، والمؤامرات التي تحاول الفتاك بثورة مصر ، وشياطين المقربين على الحياة والتنمية، وتهديد الأمن القومي المصري على الحدود، وتحقيق التحية لجيشه مصر العظيم ، وأجهزتنا السيادية الوطنية، وقوتها المسلحة لما يبذلونه من جهود خارقة لحماية مصرنا الحبيبة والوليان - إحدى المركبات الاجتماعية التي

تمثل عصب الأمن القومي من جهة، وتسهم في دعم جهود التنمية من جهة أخرى،

وتدعم الأمان والإستقرار في الأطراف التي تشكل هوية المكان، وتحافظ للبدوي مكانته، وترسخ في داخله الإنماء للأرض والقبيلية والدولة ، ومن ثم الإستقرار الذي يساعده في الإنفصال على الآخرين، والتعاون مع الدولة، ودعم جهودها لإحداث التنمية الشاملة، والمستدامة.

ولكي تسهم قبائل سيناء - بحق وإخلاص

ولَا شك أن الزراعة هي عصب التنمية، لذا

لابد من الشروع فوراً في استزراع الصحراء، وتوزيع الأراضي على شباب البدو والحضر ، وامدادهم بكلفة المستلزمات الزراعية، وتوفيرهم لها، ولقد عملت الدولة على توزيع

خمسة أفدنة ومنزل، وبناء حياة مستقرة، في وسط سيناء، لكن هذا لابد من توسعه، والنظر في آلياته، ولكي تتم التنمية الحقيقة

على أرض سيناء، كما أردى - فلابد من :

- إنشاء حماقة باسم وسط سيناء، وإذ كانت بعض قبائل سيناء تسكن الحدود بين مصر وفلسطين المحlette، وتأخim سيناء، الحدود الفلسطينية المحتلة فإن الملف الأمني

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



صدر حديثاً للكاتب الصحفي محمد فؤاد، الطبعة الثانية من رواية "سجين الصدمة" عن دار الولاء للنشر والتوزيع، بالتعاون مع مبادرة خطوط دعم الكتاب، للمشاركة في معرض القاهرة الدولي للكتاب، المقرر انعقاده خلال الفترة من ٢١ يناير حتى ٣ فبراير ٢٠٢٦، بمقر مركز المعارض الدولية بالمجتمع الخامس.

رواية سجين الصدمة

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

ومن أجواء الرواية: "الحقيقة الكاملة هي مجرد وهم يتمنه عقولنا، وتحب عنه أرواحنا، هي مصلح غير موجود بالواقع، فكل الأشياء قابلة للتشويب، التزييف، أو التكذيب، لذلك لا تصدق كل ما تراه عينيك، أو تسمعه أذنك، أو حتى يتفوه به لسانك، ليست كل المأمور بذلك الواقع الذي نراه أو نعيشه، عليك فقط أن تنتظر، حتى تستطيع الشفاعة المصرية، من بينهم نجيب محفوظ الكبار مثل معرض فرانكفورت للكتاب، وتساهم في زيادة التفاعل بين المؤلفين والجمهور.

الكتاب محمد فؤاد

الكاتب محمد أحمد فؤاد من مواليد محافظة القاهرة عام ١٩٩٢، صدر له من والفنان سيف وانيل والمخرج يوسف شاهين (١٠٠ عام على ميلادهما). الاحتفال بذكرى الميلادين يتضمن برنامج الفعاليات أيضاً، الاحتفال بمرور ٧٠ عاماً على تأسيس قناة السويس و١٠٠ عام على بداية عصر التليفزيون، ويشاهداً موضحاً أن هذه الفعاليات ستستطرق إلى الدراما المصرية ومدرسة التلاوة كجزء من الهوية الثقافية الوطنية، موضحاً أنه وألوانه الأدبية، وكشف المدير التنفيذي لمعرض الهوية القومية شعار الدورة ٥٧ لـ معرض الكتاب ومن المقرر أن تحل دولة رومانيا ضيف شرف الدورة هذا العام، وسيقام لها الاحتفال بذكرى يليق بها يتضمن ترجمة أعمال الدراما المصرية ومدرسة التلاوة كجزء من الهوية الثقافية الوطنية، مرتدين داخل صالة القاهرة الدولي للكتاب، أن شعار الدورة ٥٧ سيكون "الهوية القومية"، موضحاً أن المعرض هذا العام يحتفي بعدد من رموز الثقافة المصرية، من بينهم نجيب محفوظ الكبار مثل معرض فرانكفورت للكتاب، وتساهم في زيادة التفاعل بين المؤلفين والجمهور.

ع على وفاته)، فاروق شوشة (١٠٠ عام على وفاته)، رحيله، أحمد أمين (٧٠ عاماً على وفاته)، وديوان "أنهزم" وتعد رواية "سجين الصدمة"، ثالث الاحتفال بذكرى الميلادين

الكتاب محمد فؤاد

الكتاب محمد فؤاد من مواليد ١٩٩٢، صدر له من والفنان سيف وانيل والمخرج يوسف شاهين (١٠٠ عام على ميلادهما). الاحتفال بذكرى الميلادين يتضمن برنامج الفعاليات أيضاً، الاحتفال بمرور ٧٠ عاماً على تأسيس قناة السويس و١٠٠ عام على بداية عصر التليفزيون، ويشاهداً موضحاً أن هذه الفعاليات ستستطرق إلى الدراما المصرية ومدرسة التلاوة كجزء من الهوية الثقافية الوطنية، موضحاً أنه وألوانه الأدبية، وكشف المدير التنفيذي لمعرض الهوية القومية شعار الدورة ٥٧ لـ معرض الكتاب ومن المقرر أن تحل دولة رومانيا ضيف شرف الدورة هذا العام، وسيقام لها الاحتفال بذكرى يليق بها يتضمن ترجمة أعمال الدراما المصرية ومدرسة التلاوة كجزء من الهوية الثقافية الوطنية، مرتدين داخل صالة القاهرة الدولي للكتاب، أن شعار الدورة ٥٧ سيكون "الهوية القومية"، موضحاً أن المعرض هذا العام يحتفي بعدد من رموز الثقافة المصرية، من بينهم نجيب محفوظ الكبار مثل معرض فرانكفورت للكتاب، وتساهم في زيادة التفاعل بين المؤلفين والجمهور.

الكتاب محمد فؤاد

و يأتي 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 وتحتاج هذه الذكرى بشكل خاص في مدينة بورسعيد التي شهدت اندحار قوات العدوان على أرضها لتبقى رمزاً خالداً على أرضها لتحملها ملاحة نشرة الدولة لهم - وهذا قد حدث بالفعل من قبل في مدن أخرى، تكشف الجهد ليستشعروا نظرية الدولة لهم، وبمقابلهم لها، ولقد عملت الدولة على توزيع خمسة أفدنة ومنزل، وبناء حياة مستقرة، ما تفهله الدولة الآن، وبشكل مكافف وسرع

الكتاب محمد فؤاد

الكتاب محمد فؤاد من مواليد ١٩٩٢، صدر له من والفنان سيف وانيل والمخرج يوسف شاهين (١٠٠ عام على ميلادهما). الاحتفال بذكرى الميلادين يتضمن برنامج الفعاليات أيضاً، الاحتفال بمرور ٧٠ عاماً على تأسيس قناة السويس و١٠٠ عام على بداية عصر التليفزيون، ويشاهداً موضحاً أن هذه الفعاليات ستستطرق إلى الدراما المصرية ومدرسة التلاوة كجزء من الهوية الثقافية الوطنية، موضحاً أنه وألوانه الأدبية، وكشف المدير التنفيذي لمعرض الهوية القومية شعار الدورة ٥٧ لـ معرض الكتاب ومن المقرر أن تحل دولة رومانيا ضيف شرف الدورة هذا العام، وسيقام لها الاحتفال بذكرى يليق بها يتضمن ترجمة أعمال الدراما المصرية ومدرسة التلاوة كجزء من الهوية الثقافية الوطنية، مرتدين داخل صالة القاهرة الدولي للكتاب، أن شعار الدورة ٥٧ سيكون "الهوية القومية"، موضحاً أن المعرض هذا العام يحتفي بعدد من رموز الثقافة المصرية، من بينهم نجيب محفوظ الكبار مثل معرض فرانكفورت للكتاب، وتساهم في زيادة التفاعل بين المؤلفين والجمهور.

الكتاب محمد فؤاد

والكتاب محمد فؤاد من مواليد ١٩٩٢، صدر له من والفنان سيف وانيل والمخرج يوسف شاهين (١٠٠ عام على ميلادهما). الاحتفال بذكرى الميلادين يتضمن برنامج الفعاليات أيضاً، الاحتفال بمرور ٧٠ عاماً على تأسيس قناة السويس و١٠٠ عام على بداية عصر التليفزيون، ويشاهداً موضحاً أن هذه الفعاليات ستستطرق إلى الدراما المصرية ومدرسة التلاوة كجزء من الهوية الثقافية الوطنية، موضحاً أنه وألوانه الأدبية، وكشف المدير التنفيذي لمعرض الهوية القومية شعار الدورة ٥٧ لـ معرض الكتاب ومن المقرر أن تحل دولة رومانيا ضيف شرف الدورة هذا العام، وسيقام لها الاحتفال بذكرى يليق بها يتضمن ترجمة أعمال الدراما المصرية ومدرسة التلاوة كجزء من الهوية الثقافية الوطنية، مرتدين داخل صالة القاهرة الدولي للكتاب، أن شعار الدورة ٥٧ سيكون "الهوية القومية"، موضحاً أن المعرض هذا العام يحتفي بعدد من رموز الثقافة المصرية، من بينهم نجيب محفوظ الكبار مثل معرض فرانكفورت للكتاب، وتساهم في زيادة التفاعل بين المؤلفين والجمهور.

الكتاب محمد فؤاد

والكتاب محمد فؤاد من مواليد ١٩٩٢، صدر له من والفنان سيف وانيل والمخرج يوسف شاهين (١٠٠ عام على ميلادهما). الاحتفال بذكرى الميلادين يتضمن برنامج الفعاليات أيضاً، الاحتفال بمرور ٧٠ عاماً على تأسيس قناة السويس و١٠٠ عام على بداية عصر التليفزيون، ويشاهداً موضحاً أن هذه الفعاليات ستستطرق إلى الدراما المصرية ومدرسة التلاوة كجزء من الهوية الثقافية الوطنية، موضحاً أنه وألوانه الأدبية، وكشف المدير التنفيذي لمعرض الهوية القومية شعار الدورة ٥٧ لـ معرض الكتاب ومن المقرر أن تحل دولة رومانيا ضيف شرف الدورة هذا العام، وسيقام لها الاحتفال بذكرى يليق بها يتضمن ترجمة أعمال الدراما المصرية ومدرسة التلاوة كجزء من الهوية الثقافية الوطنية، مرتدين داخل صالة القاهرة الدولي للكتاب، أن شعار الدورة ٥٧ سيكون "الهوية القومية"، موضحاً أن المعرض هذا العام يحتفي بعدد من رموز الثقافة المصرية، من بينهم نجيب محفوظ الكبار مثل معرض فرانكفورت للكتاب، وتساهم في زيادة التفاعل بين المؤلفين والجمهور.

الكتاب محمد فؤاد

والكتاب محمد فؤاد من مواليد ١٩٩٢، صدر له من والفنان سيف وانيل والمخرج يوسف شاهين (١٠٠ عام على ميلادهما). الاحتفال بذكرى الميلادين يتضمن برنامج الفعاليات أيضاً، الاحتفال بمرور ٧٠ عاماً على تأسيس قناة السويس و١٠٠ عام على بداية عصر التليفزيون، ويشاهداً موضحاً أن هذه الفعاليات ستستطرق إلى الدراما المصرية ومدرسة التلاوة كجزء من الهوية الثقافية الوطنية، موضحاً أنه وألوانه الأدبية، وكشف المدير التنفيذي لمعرض الهوية القومية شعار الدورة ٥٧ لـ معرض الكتاب ومن المقرر أن تحل دولة رومانيا ضيف شرف الدورة هذا العام، وسيقام لها الاحتفال بذكرى يليق بها يتضمن ترجمة أعمال الدراما المصرية ومدرسة التلاوة كجزء من الهوية الثقافية الوطنية، مرتدين داخل صالة القاهرة الدولي للكتاب، أن شعار الدورة ٥٧ سيكون "الهوية القومية"، موضحاً أن المعرض هذا العام يحتفي بعدد من رموز الثقافة المصرية، من بينهم نجيب محفوظ الكبار مثل معرض فرانكفورت للكتاب، وتساهم في زيادة التفاعل بين المؤلفين والجمهور.

الكتاب محمد فؤاد

والكتاب محمد فؤاد من مواليد ١٩٩٢، صدر له من والفنان سيف وانيل والمخرج يوسف شاهين (١٠٠ عام على ميلادهما). الاحتفال بذكرى الميلادين يتضمن برنامج الفعاليات أيضاً، الاحتفال بمرور ٧٠ عاماً على تأسيس قناة السويس و١٠٠ عام على بداية عصر التليفزيون، ويشاهداً موضحاً أن هذه الفعاليات ستستطرق إلى الدراما المصرية ومدرسة التلاوة كجزء من الهوية الثقافية الوطنية، موضحاً أنه وألوانه الأدبية، وكشف المدير التنفيذي لمعرض الهوية القومية شعار الدورة ٥٧ لـ معرض الكتاب ومن المقرر أن تحل دولة رومانيا ضيف شرف الدورة هذا العام، وسيقام لها الاحتفال بذكرى يليق بها يتضمن ترجمة أعمال الدراما المصرية ومدرسة التلاوة كجزء من الهوية الثقافية الوطنية، مرتدين داخل صالة القاهرة الدولي للكتاب، أن شعار الدورة ٥٧ سيكون "الهوية القومية"، موضحاً أن المعرض هذا العام يحتفي بعدد من رموز الثقافة المصرية، من بينهم نجيب محفوظ الكبار مثل معرض فرانكفورت للكتاب، وتساهم في زيادة التفاعل بين المؤلفين والجمهور.

الكتاب محمد فؤاد

والكتاب محمد فؤاد من مواليد ١٩٩٢، صدر له من والفنان سيف وانيل والمخرج يوسف شاهين (١٠٠ عام على ميلادهما). الاحتفال بذكرى الميلادين يتضمن برنامج الفعاليات أيضاً، الاحتفال بمرور ٧٠ عاماً على تأسيس قناة السويس و١٠٠ عام على بداية عصر التليفزيون، ويشاهداً موضحاً أن هذه الفعاليات ستستطرق إلى الدراما المصرية ومدرسة التلاوة كجزء من الهوية الثقافية الوطنية، موضحاً أنه وألوانه الأدبية، وكشف المدير التنفيذي لمعرض الهوية القومية شعار الدورة ٥٧ لـ معرض الكتاب ومن المقرر أن تحل دولة رومانيا ضيف شرف الدورة هذا العام، وسيقام لها الاحتفال بذكرى يليق بها يتض

واتساب تختبر ميزة "الاختبارات التفاعلية" داخل القنوات لتعزيز المشاركة

بينما يتمكن مشفرو القناة من الاطلاع على نتائج الاختبار وتفاصيل المشاركات، وفقاً لإعدادات الخصوصية الخاصة بكل مستخدم، دون الكشف عن معلومات حساسة مثل رقم الهاتف. وُعد هذه الإضافة خطوة متقدمة نسبياً من واتساب، لكنها تحمل طابعاً ممتعاً وقد تسهم في زيادة تفاعل المتابعين، خاصة في القنوات التعليمية والإخبارية، مما يعزز من دور القنوات كوسيلة تواصل نشطة وليس مجرد بث أحادي الاتجاه.

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

ويحسب تقارير متخصصة، يمكن لمديري القنوات إرفاق صور مع خيارات الإجابة، الأمر الذي يجعل الميزة مناسبة لمجالات متعددة مثل الألعاب، التعليم، والترفيه، كما يشير توفرها على نظامي التشغيل إلى أن إطلاقها الرسمي قد يكون قريباً وعلى نطاق واسع.

ورغم تشابه هذه الميزة مع استطلاعات الرأي المتاحة حالياً في واتساب، فإن الفرق الأساسي يمكن في وجود إجابة صحيحة واحدة، وهو ما يحول المستخدم من مجرد إبداء رأي إلى اختبار

نشر الاختبار، ما يضيف طابعاً معرفياً وتفاعلياً للمحتوى.

تجربة واتساب التفاعلية إمكانية تحديد إجابة صحيحة قبل

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 حالياً إلى تطوير قنوات واتساب عبر تجربة ميزة تفاعلية جديدة قد تغير 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 تنس معاودة الاتصال مجدداً، جمعينا ننسى أحياناً معاودة الاتصال، ميزة "ذكير معاودة الاتصال" الجديدة في نظام iOS تُسهل هذه العملية، في تطبيق الهاتف، اسحب لليسار على مكالمة فائتة، ثم انقر على أيقونة الساعة، يمكنك اختيار وقت تذكير مسبق أو إنشاء وقتك الخاص، يظهر التذكير أعلى قائمة المكالمات الأخيرة، ويتم مزامنته مع تطبيق التذكريات، بمجرد إجراء المكالمة، ما عليك سوى وضع علامة "تم".

سماعات AirPods تعمل كجهاز تحكم عن بعد للكاميرا

تستمر Apple في تقديم مزايا نظامها المتكامل، يسمح نظام iOS بعض طرازات AirPods بالعمل كجهاز تحكم عن بعد لكاميرا iPhone، بعد الاقتران، انقل إلى الإعدادات > AirPods < التحكم عن بعد بالكاميرا، وحدد إجراء الضغط، في المرة القادمة التي تلتقط فيها صورة جماعية، يمكنك ببساطة الضغط على ساق AirPods لالتقط اللحظة، دون الحاجة إلى التسرع في الظهور في الإطار بعد ببطء المؤقت.

ربما ركنت آبل على الميزات البراقة لنظام iOS 26، لكن هذه التحسينات الدقيقة تُظهر مدى الاهتمام الذي أولى لتجربة المستخدم، إنها أدوات ذكية وفعالة تجعل استخدام الآيفون أكثر تخصيصاً ومتعة، دون أن تشعر بذلك.

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 الأثيق، وكالعادة، انصب التركيز على الميزات الرئيسية مثل تصميم الزجاج السائل وميزة فرز المكالمات الذكية، ولكن خلف هذه الواجهة البراقة، أخذت آبل بهدوء مجموعة من الأدوات الذكية التي تُعيد لجهاز آيفون إحساسه وكأنه جديد تماماً، إذا كنت قد قمت بالتحديث بالفعل، فمن المحتمل أنك لم تكتشف سوى القليل من هذه الميزات.

تطبيق ملفاتك أصبح أكثر جاذبية، مع نظام iOS 26، تتبع Apple أخيراً للمستخدمين تخصيص المجلدات بالألوان والأيقونات و حتى الرموز التعبيرية، مما يُسهل التمييز بين مستندات العمل والمستندات الشخصية بنظرة سريعة.

ما عليك سوى الضغط طويلاً على المجلد، ثم اختيار "تخصيص المجلد والرسوم"، ثم اختيار اللون والرمز، تتم مزامنة المظهر الجديد تلقائياً على جهاز Pods إلى جهاز تحكم عن بعد للكاميرا، إليك خمس ميزات تستحق الاستكشاف الآن.

آيفون ينضم إلى اسمك هل سبق لك أن نسيت من يناديك باسمك في مكان مزدحم؟ يقدم نظام iOS 26 ميزة تُسمى "التعرف على الاسم" ، والتي تسمى باسمك وتنبهك عند سماعه، يُعد هذا مفيداً بشكل خاص للأشخاص الذين يجدون صعوبة في فهم الإشارات الفظوية أو الذين يرغبون ببساطة في مستوى إضافي من الوعي.

ويمكّن 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 سجل نطقك الخاص، عند التفعيل، سيظهر مؤشر برتقالي صغير يشير إلى أن جهازك يسمع، يمكنك إضافة أسماء متعددة، أو تعديل النطق، أو تعطيل الميزة وقتما تشاء.

جميع الرسائل الأخرى بعيدة عن الأنطلاقة

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



قد تكون مايكروسوفت بصدور التحضير لوحدة من أكثر عمليات التحول البرمجي الداخلي طموحاً 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 قوية لمعالجة التعليمات البرمجية لدعم هذا الجهد، على المستوى الخوارزمي، يُشنّق النظام رسمياً والتحقق منها أثناء التشغيل.

بيانياً قابلاً للتواجد فوق التعليمات البرمجية المصدرية، مما يسمح له التي توقف وراء هذه المبادرة، وأصفاً بفهم العلاقات والتبعيات عبر قواعد بيانات ضخمة جدًا، وفوق ذلك، توجد طبقة معالجة ذكاء اصطناعي ومستعدة لخوض المخاطر الجريئة، ومبنية على مهارات ووجهات نظر متنوعة، بحسب قوله، يُعد هذا ستتجاوز مجرد تحويل الصيغة، ومن المرجح أن تشمل تغييرات جذرية في كيفية عمل الأنظمة وتحسينها والتحقق منها أثناء التشغيل.

كما كشف هانت عن ثقافة الفريق التي توقف وراء هذه المبادرة، وأصفاً ببيانات ضخمة جدًا، وفوق ذلك، إياها بأنها مدفوعة بعقلية النمو، ومستعدة لخوض المخاطر الجريئة، ومبنية على مهارات ووجهات نظر متنوعة، بحسب قوله، يُعد هذا ستتجاوز مجرد تحويل الصيغة، ومن المرجح أن تشمل تغييرات جذرية في كيفية عمل الأنظمة وتحسينها والتحقق منها أثناء التشغيل.

منشور هانت، وبحسب هانت، أشافت مايكروسوفت بالفعل بنية تحتية قوية لمعالجة التعليمات البرمجية لدعم هذا الجهد، على المستوى الخوارزمي، يُشنّق النظام رسمياً والتحقق منها أثناء التشغيل.

بيانياً قابلاً للتواجد فوق التعليمات البرمجية المصدرية، مما يسمح له التي توقف وراء هذه المبادرة، وأصفاً بفهم العلاقات والتبعيات عبر قواعد بيانات ضخمة جدًا، وفوق ذلك، توجد طبقة معالجة ذكاء اصطناعي ومستعدة لخوض المخاطر الجريئة، ومبنية على مهارات ووجهات نظر متنوعة، بحسب قوله، يُعد هذا ستتجاوز مجرد تحويل الصيغة، ومن المرجح أن تشمل تغييرات جذرية في كيفية عمل الأنظمة وتحسينها والتحقق منها أثناء التشغيل.

تعتمد مايكروسوفت استبدال جميع أكواد C و C++ بلغة Rust، كشف عن هذه الخطة جلين هانت، وهو مهندس كبير في مايكروسوفت يمتلك بخبرة 28 عاماً في الشركة، بل إنه أعلن عن وظيفة شاغرة لمهندس برمجيات رئيسي (IC5) في ردمند، 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 نظراً 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، تقليدياً، تعتبر إعادة كتابة حتى بضعة آلاف من أسطر التعليمات البرمجية لأنظمة القديمة أمراً محفوفاً بالمخاطر ويستغرق وقتاً طويلاً، تحاول مايكروسوفت تغيير هذا المفهوم باستخدام وكلاء الذكاء الاصطناعي الموجهين بأنظمة خوارزمية لتعديل وترجمة التعليمات البرمجية على نطاق واسع.

مصر ثلاثين تقول



الإعلام أصبح مخيفاً بالفعل

الكثير عن حجم التحول الذي جرى في المشهد الإعلامي. م يكن الإعلام يوماً بهذا الشكل المتداول الآن. اختلت المعايير وتراجعت القيم التي كانت تحكم المهنة

غاب التدقير وحضرت السرعة تراجع العمق وصعدت الإثارة فالنقد ضرورة لأي مجتمع حي، لم تعد المهنية هدفاً بقدر ما أصبح الجذب لكن الخطير في غياب المسوؤلية هو الغاية. وفي تحويل الإعلام من أداة وعي إلى أداة تشويه. باعتبارها مساحة مفتوحة بلا ضوابط ينالون من الشخصيات العامة بلا توثيق ويخلطون الرأي بالخبر ويستهلون الإهانة

تحت لافتة الجرأة. الخطير الحقيقي ليس في النقد بل استعادة الضمير المهني ووضع حدود واضحة بين الحرية والفوضى. حتى لا يتتحول الخوف من الإعلام إلى حقيقة يومية يعيشها الناس ...

مصر شخص وإصابة ٧ آخرين في حادث سير بالبحيرة

سيارة نصف نقل، بطريق النعاعي بمركز بدر، وتم نقل الجثة إلى ثلاجة حفظ المولى بمستشفى بدر المركزي تحت تصرف جهات التحقيق، وتحررت المحاضر اللازمة لتلك الحوادث تمهيداً لإحالتها إلى النيابة العامة لمباشرة التحقيقات.

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



تصادم سيارة ميكروباص كفر الدوار، يفيد وقوع حادث وسيارة ربع نقل، بطريق

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

استخراج جثتين من أسفل ركام عقار إمبابة المنها



المصابين إلى المستشفيات القريبة لتلقي العلاج أن وجد، بينما تم فرض كordon آمني حول العقار المنها.

استخرج رجال الحماية المدنية جثتين من أسفل ركام عقار إمبابة المنها وتم نقلهم بواسطة سيارة اسعاف إلى المستشفى وتقوم اللواحر بعمليات رفع الركام لتسهيل إجراء عمليات البحث عن أي إشخاص آخرین .

انهيار عقار سكني مكون من ٤ طوابق كان في منطقة إمبابة وانتقل رجال الحماية المدنية إلى مكان البلاغ.

انهيار عقار سكني مكون من ٤ طوابق وكان في منطقة إمبابة وانتقل رجال الحماية المدنية إلى مكان البلاغ.

نجل المصابين للمستشفيات القريبة و تلقت غرفة عمليات النجدة، بلاغاً من الأهالي بانهيار عقار في إمبابة وانتقل رجال المباحث وجرى حصر ونقل موقع الحادث وجاري حصر ونقل

البحث عن ٦ أشخاص مفقودين بينهم أطفال أسفل ركام عقار إمبابة المنها



يستكمل رجال الحماية المدنية عمليات البحث عن ٦ أشخاص بينهم سيدات وأطفال من أسفل ركام عقار إمبابة الواقع.

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



وتكسر الكافيين قد يكون بطيناً بعد فنجان القهوة والشعور بالنعاس فيكون هناك إرتفاع عكسي لمحظ القهوة ويزداد الصداع بدلاً من الاستيقاظ تشعر بالنعاس. يقدم الطبيب عدداً من النصائح للتقليل من القلق المرتبط بالقهوة وهي الآتي:

القلق المرتبط بالقهوة لا يعد مرضًا في حد ذاته لكنه استجابة عصبية يمكن التحكم فيها سلوكياً ونفسياً إذا تم فهمها جيداً وأول خطوة للتعامل مع القلق هي إدراك أن استجابة القهوة تختلف من شخص لآخر فالشخص الذي يشعر بتوتر أو نعاس أو خففان لا يعني ضعفاً أو خللاً بل يمتلك نمطاً مختلفاً في كيمياء المخ.

٢. تنظيم التوقيت لا الملح لأن القلق غالباً لا ينتهي عن القهوة نفسها بل عن توقيت غير مناسب الشرب، 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. الانتهاء للحالة النفسية القلق السابق أو الضغوط المزمنة يجعل المخ أكثر حساسية لأي منه وفي هذه الحالة قد تكون القهوة مجرد عامل كافٍ ولويست السبب الحقيقي ٥. عدم تضخيم الأعراض الكثيرون من الناس يدخلون في دائرة قلق بسبب التركيز المفرط على الإحساس الجنسي التركيز الزائد يزيد الإحساس ويفضم التوتر النفسي، وفهم طبيعة العرض يقلل حدته بشكل ملحوظ.

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

وأظهرت دراسات متخصصة في طب النوم أن أكثر من ٦٠٪ من الأشخاص المحرمون من النوم لا يتحسن انتباهم بعد شرب القهوة بل إن ما يزب من ربهم يشعرون بالنعاس بعد شرب القهوة وفي هذه الحالة لا يستطيع الكافيين التغلب على إرهاق المخ فيحدث ما يشهي الاستسلام العصبي للنوم.

٣. الإصابة بالقلق والأكتاب: فإن شرب الكافيين قد يؤدي إلى زيادة التوتر العصبي وزيادة ضربات القلب وزيادة الاستimulation الذهنية.

ثـم يعقب ذلك هبوط عصبي مفاجئ. ظهرت الدراسات النفسية أن مرض القلق المزمن أكثر عرضة للشعور بالقلق بعد الكافيين أسرع ويشهد التأثير المبني بصورة أوضح خاصة في حالة النوم.

٤. العادي المزمن على القهوة من يتناول القهوة بشكل يومي مكتف خصوصاً زيادة النعاس، بسبب الارتفاع الطبيعي لهرمون الكورتيزول في هذا التوقيت، يقود المخ مع الوقت بتكون مساقبات إضافية للأدينوزين وينتج عنه انخفاض التأثير المبني للقهوة وأحياناً ظهور تأثير عكسي يتمثل في الشعور بالنعاس والخمول.

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



لقد اكتسب بدو سيناء خبرات زراعية متعددة، وأحدثوا نقلة نوعية في دعم التنمية الزراعية بمصر قبل دخول الإرهاب الغاشم إلى سيناء، وقضاء قواتنا المسلحة عليهم، وتهجير سيناء بالكامل منهم. ولقد رأينا ببراعة مزارعي سيناء في زراعة الطماطم والكتلوب والخوخ، والزيتون والملوح، وغير ذلك، وكانت شمال سيناء تصدر متطلباتها إلى مصر، وبعض الدول العربية بجهود ذاتية من مزارعي شمال سيناء، ولو تم اشراكهم في المزارع التي تقوم القوات المسلحة بإنشائها فستكون هناك قيمة مضافة.

وقد اكتسب بدو سيناء خبرات زراعية متعددة، وأحدثوا نقلة نوعية في دعم التنمية الزراعية بمصر قبل دخول الإرهاب الغاشم إلى سيناء، وقضاء قواتنا المسلحة عليهم، وتهجير سيناء بالكامل منهم. ولقد رأينا ببراعة مزارعي سيناء في زراعة الطماطم والكتلوب والخوخ، والزيتون والملوح، وغير ذلك، وكانت شمال سيناء تصدر متطلباتها إلى مصر، وبعض الدول العربية بجهود ذاتية من مزارعي شمال سيناء، ولو تم اشراكهم في المزارع التي تقوم القوات المسلحة بإنشائها فستكون هناك قيمة مضافة.

ومراكز المحافظة وكلها مشاريع مستخدمة في المنتج، وجودة في المنتج يجب التوسع في زراعة أشجار الزيتون التي يمكن أن تقوم بها عدة صناعات تكميلية، علاوة على عصر الزيتون لإنتاج الزيت، حيث أن برميل زيت الزيتون يعادل خمسة أضعاف برميل النفط عاليًا، وهذا جانب واحد في مجال الاستثمار الزراعي، والجوانب الأخرى كثيرة ومتنوعة مثل : استغلال الرخام، والفحم، والكاولين، والتربة الزجاجية لعمل شرائح المحمول ، واستخدامها في العديد من الصناعات والتقنية العسكرية للسيكلون، وعمل مصانع الكريستال، بل واستخراج البترول ، والاستفادة من الكبريت، والأسممنت والحجر الخيري، ومناجم الفيروز، والأحجار الكريمة، والمياه المعدنية، والفوسفات والمنجنز ، والحديد، وغير ذلك ، لخلق بيئة صناعية عملاقة، خاصة بعد القرارات العظيمة للحكومة والقيادة المصرية برئاسة الرئيس البطل / عبدالفتاح السيسي للإهتمام بتنمية وتحديث سيناء، رئيس للإعلام الدولة ومشاريعها أمين أمانة الشفافة والفنون بجامعة حماة الوطن بشمال سيناء شاعر وكاتب صحفي



لغة الأرقام.. صلاح ومرموش سلاح الفراعنة لعبور جنوب إفريقيا

٢٠٢٦ التي ستقام في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك. وتقدم المنتخب المصري عن طريق نجمه وقائده وهداف ليفربول الإنجليزي، محمد صلاح، في الدقيقة ٤١ من عمر مرموش الهدف الثاني من ضربة جزاء أخرى في الدقيقة الثانية من الوقت بدل الضائع للشوط الأول. أما ثالث المحتطات، فكانت في كأس أمم إفريقيا ٢٠٢٥ أمام منتخب زيمبابوي، عندما سجل محمد صلاح معاً خلال ثلاث مباريات رسمية، شكلت مواجهة المشهد العام الحالي، عندما تغلب منتخب "الفراعنة" على إثيوبيا بهدفين دون مقابل في المباراة التي جمعتهما بـ"ستاد القاهرة"، ضمن منافسات الجولة السابعة في التصفيات الأفريقية المؤهلة لبطولة كأس العالم ٢٠٢٣.

بت نتيجة ٠-٢ في المباراة التي جمعتها على ملعب "الدفاع الجوي"، ضمن الجولة الثالثة من دور المجموعات بالتصفيات المؤهلة لبطولة كأس أمم إفريقيا (كوت ديفوار ٢٠٢٤). وسجل يربك دفاعات المنافسين ويفتح محمد صلاح باقي العناصر. وبرز اسم الثنائي محمد صلاح وعمر مرموش كأحد أبرز ملامح التطور الهجومي منتخب مصر في السنوات الأخيرة، بعدهما نجح اللاعبان في التسجيل معاً خلال ثلاثة مباريات رسمية، شكلت محطات مهمة في مسيرة "الفراعنة" على المستويين القاري والدولي، وأكملت قيمة الشراكة بين الخبرة والتتجدد. أولى هذه المناسبات جاءت عام ٢٠٢٣ أمام منتخب مالاوي، حيث اقتضى منتخب مصر فوزاً مهماً على حساب مالاوي

مع الضغوط والباريات الحاسمة، قُبض عمر مرموش على تألقهما مع منتخب مصر أمام مصر في الدقيقة ٢٠، بينما أضاف عمر مرموش الهدف الثاني بالدقيقة ٤٦ من عمر المباراة الرسمية لـ"الفراعنة" مع منتخب مصر في السنوات الأخيرة، المدرب البرتغالي روبي فيتوريا.

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

لمتابعة أخبار بطولة كأس أمم إفريقيا ٢٠٢٥ عبر بوابة كأس أمم إفريقيا

اضغط هنا

مصر ضد جنوب إفريقيا في كأس أمم

إفريقيا ٢٠٢٥

جديد

أمام منتخب جنوب إفريقيا، في

المواجهة المرتقبة غداً الجمعة، حيث

ينظر إلى هذه المباراة باعتبارها خطوة

مفصلية نحو حسم التأهل المبكر إلى

الدور التالي، وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

من أجل قيادة "الفراعنة" لتحقيق فوز

٢٠٢٥

في كأس أمم إفريقيا

في التشكيلة قوة هجومية ضاربة

للمنتخب المصري، خاصة في ظل

التفاهم الواضح بينهما داخل

الملعب، فخورة محمد صلاح الكبيرة في

قبل مواجهة أنجولا في الجولة الثالثة

البطولات القارية، وقدره على التعامل

والأخيرة لدور المجموعات.

صلاح ومرموش.. قوة هجومية ضاربة

٢٠٢٥

جديد

أمام منتخب جنوب إفريقيا

في المواجهة المرتقبة

غداً الجمعة، حيث

ينظر إلى هذه المباراة باعتبارها خطوة

مفصلية نحو حسم التأهل المبكر إلى

الدور التالي، وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليج"،

وتعزيز صداره محمد

صلاح وعمر مرموش المحترف في

الدوري الإنج

الكاف يخطر الزمالك بمواعيد مباريات الكونفدرالية



الخاصة

٢٥ يناير المقبل.

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

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

متابعة أخبار بطولة كأس أمم أفريقيا ٢٠٢٣ عبر بوابة كأس أمم أفريقيا اضغط هنا

موعد مباراة الزمالك والمصري ويستضيف فريق الزمالك نظيره المصري البورسعيدي في الجولة الثالثة لمباريات دور المجموعات في

الناسبة مساء يوم الأحد الموافق

١ فبراير المقبل.

وزير الخارجية لنظيره اليوناني: نطلع لاستمرار دعمكم لاعادة جثامين ضحايا مركب الهجرة غير الشرعية

١٣ ص



د. سامح شكري

السيد جورجيوس جيراثيس

اتصال هاتفي بين وزير الخارجية والهجرة وشئون المصريين بالخارج وزيرا خارجية اليونان

الدولية من أداء المهام الموكولة إليها من المجلس، بما يدعم ترسیخ 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 التكثيفات الفلسطينية لإدارة قطاع غزة. وأدان وزير الخارجية النشاط الاستيطاني في الضفة الغربية وحملات المستوطنين لترويع الفلسطينيين. وقد انفق الوزيران على ضرورة تكثين السلطة الفلسطينية وسرعة تحويل أموال الضرائب التي تحتجزها إسرائيل.

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 مصر بمعالجة ظاهرة الهجرة غير الشرعية

كما سلط وزير الخارجية الضوء على الاهتمام الذي توليه مصر لمعالجة ظاهرة الهجرة غير الشرعية وتدعيمها، والتطلع لمواصلة التنسيق مع اليونان في هذا الآلية، ومتابعة تنفيذ اتفاق استقدام العمالة الموسمية المصرية إلى اليونان، مشيراً إلى الحرص على متابعة حادث غرق أحد مراكب الهجرة غير الشرعية جنوب جزيرة كريت والذي أودى بحياة ١٤ من المواطنين المصريين، معرباً عن التطلع لمواصلة السلطات اليونانية توفير الدعم اللازم لعودة الجثامين إلى أرض الوطن.

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 ٢٨٣، وضرورة تكثين قوة الاستقرار

صدام الصدارة.. "الفراعنة" يواجهون "الأولاد" في قمة المجموعة الثانية بـ"كان ٢٠٢٥"



(٢٠٢٤). حراسة المرمى: محمد الشناوي

(القائد) ورفاقه.

* الهجوم: القوة الضاربة بقيادة محمد صلاح، عمر مرموش، ومصطفى محمد.

* الوسط والدفاع: مزيج بين الخبرة (تربيجيه، ربعة، النبي) والشباب (إبراهيم عادل، إمام عاشور).

جدول ترتيب المجموعة الثانية قبل

لقاء الجمعة | المركب | المنتخب | النقاط | الأهداف

| له | الأهداف عليه |

| بينما يتصدر تيغوكينا قائمة هداف

التصفيات الحالية.

* السجل التهديفي: الهدف

التاريخي للفريق في البطولة هو

١٤ نقطة (٤ انتصارات وتعادلين)

وبدون أي خسارة، مسجلاً ١٦ هدفاً.

* القيادة الفنية: يقود الفريق

البلجيكي المخضرم هوغو بروس

منذ مايو ٢٠٢١، حقق معه نتائج

إيجابية بـ٢٧ فوزاً في ٥٠ مباراة.

* أرقام وحقائق من "دفاتر الكان"

* الإنجاز الأكبر: حقق اللقب مرة واحدة عام ١٩٩٦ على أرضه (في أول مشاركة له)، وحقق الوصافة عام ١٩٩٨

أمام مصر، والبرونزية مرتين

تجه أنظار عشاق الكرة الإفريقية، يوم الجمعة المقبل، إلى ملعب "أدرار" بمدينة أغادير المغربية، حيث يصطدم منتخب 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 (١-٢)، 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 بريقها القاري، وفيما يلي أبرز ملامح المنافس:

* التصنيف والبداية: يحتل المركز الـ ١١ إفريقياً والـ ٦١ عالمياً. تأسس اتحاده 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 هوغو بروس منذ مايو ٢٠٢١، حقق معه نتائج إيجابية بـ٢٧ فوزاً في ٥٠ مباراة.

* الإنجاز الأكبر: حقق اللقب مرة واحدة عام ١٩٩٦ على أرضه (في أول مشاركة له)، وحقق الوصافة عام ١٩٩٨ أمام مصر، والبرونزية مرتين

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 بالمنيا (معكوسة) - نصف

حاتم - جلال مذيع مصرى

٦- النفق (مبعثرة) - من الأمراض

٧- معاishi - لورين (مبعثرة)

٨- نرفع بالعامية - متشابهان - يرجو

(معكوسة)

٩- بيت - عاطف مخرج مصرى

راحل - أنم (معكوسة)

١٠- حب - حسن مخرج مصرى

راحل - من أجل (معكوسة)

١١- فيلم لسهيرو مزمي ومحمود ياسين

١٢- مسلسل شهر محمود عبد العزيز

وعفاف شعيب ويوسف شعبان

١٣- حرف نصب - ماهر لاعب

معتز بالأهل (معكوسة) - السادس

١٤- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

١٥- أثنى الأسد (معكوسة) - للنداء

(معكوسة) - نستله (مبعثرة)

١٦- حمل صبحي وميمي جمال

١٧- أغنية لأم كلثوم (معكوسة) - السادس

١٨- فيلم لعمير الشريف وفؤاد المهندس

١٩- حرف نصب - ماهر لاعب

معتز بالأهل (معكوسة) - السادس

٢٠- حل - ماجدة مطربة عربية

٢١- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٢٢- أثنى الأسد (معكوسة) - للنداء

(معكوسة) - نستله (مبعثرة)

٢٣- بسط - كاتب فرنسي راحل -

متتشابهان

٢٤- سوستة - نوافق - نصف إيفاني

٢٥- أثنى الأسد (معكوسة) - للنداء

(معكوسة) - نستله (مبعثرة)

٢٦- حمد رمزي ومحمود ياسين

٢٧- فيلم لحسن يوسف ونجلاه فتحي -

٢٨- فيلم سهير رمزي ومحمد ياسين

٢٩- فيلم سهير رمزي ومحمد ياسين

٣٠- بطولة الأمم الأفريقية بالمغرب

٣١- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٣٢- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٣٣- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٣٤- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٣٥- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٣٦- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٣٧- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٣٨- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٣٩- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٤٠- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٤١- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٤٢- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٤٣- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٤٤- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٤٥- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٤٦- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٤٧- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٤٨- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٤٩- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٥٠- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٥١- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٥٢- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٥٣- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٥٤- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٥٥- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٥٦- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٥٧- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٥٨- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٥٩- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٦٠- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٦١- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٦٢- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٦٣- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٦٤- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٦٥- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٦٦- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٦٧- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٦٨- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٦٩- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس

٧٠- حرف أجنبى (معكوسة) - السادس