

**Mohamed Qatamesh Dental Clinic**

Before After

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



# مصر ثلاثين



الخميس  
30 رمضان 1447 هـ  
الموافق 19 مارس 2026م  
العدد الإجمالي رقم 1462

أسسها محمد صلاح قطاميش 2014

رئيس التحرير  
هناؤا السيد

رئيس مجلس الإدارة  
محمد صلاح قطاميش

أخبارية إلكترونية مستقلة | نسخة مجانية



## الرئيس السيسي يتابع مستجدات الموقف التنفيذي لتطوير وتوسعة الطريق الدائري وصيانة كوبري 6 أكتوبر.. ويؤكد ضرورة الانتهاء من تنفيذ كافة مشروعات وزارة النقل وفق الجداول الزمنية وتطوير شبكة الموانئ

رفع كفاءة وصيانة كوبري ٦ أكتوبر وما يتطلبه من توسعة لاستيعاب الكثافات المرورية المتزايدة. وفي السياق ذاته، استعرض الفريق وزير النقل جهود التوسع في إنشاء شبكة وسائل النقل الجماعي الأخضر المستدام الصديق للبيئة، بما في ذلك الموقف التنفيذي للمرحلة الثانية من مشروع الأتوبيس الترددي السريع (BRT). **تابع ص ٩**



الإطار، كما يتابع مستجدات الموقف التنفيذي لتطوير وتوسعة ورفع كفاءة الطريق الدائري حول القاهرة الكبرى بطول ١١٦ كم، إلى جانب أعمال

الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، بأن الرئيس اطلع خلال الاجتماع على المخطط العام لتطوير ميناء دمياط والمشروعات الجاري تنفيذها في هذا

تعزيز التعاون مع الدول الأفريقية ودعم مسيرتهم التنموية من خلال مشروعات مشتركة محددة تحقق مصالح متبادلة. اجتمع السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، اليوم الثلاثاء، مع الدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس الوزراء، والفريق كامل الوزير وزير النقل. وصرح السفير محمد الشناوي، المتحدث



## الرئيس السيسي يطلع على تقرير شامل حول زيارة وزير الخارجية لعدد من الدول العربية.. ويجدد إدانة مصر للاعتداءات على الدول الشقيقة.. وتضامن القاهرة قيادة وحكومة وشعبا مع أشقائها في مواجهة التحديات الأمنية الحالية



الإمارات وقطر وسلطنة عمان والأردن، وما تخللها من لقاءات رفيعة المستوى هدفت إلى تعزيز التنسيق والتشاور المصري-الخليجي-العربي

تأكيد رئاسي على أهمية العمل المشترك لخفض التصعيد وتغليب المسار الدبلوماسي حفاظا على السلم الإقليمي اجتمع السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، اليوم، مع الدكتور بدر عبد العاطي وزير الخارجية والتعاون الدولي والمصريين في الخارج. وصرح السفير محمد الشناوي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، بأن الرئيس السيسي اطلع خلال اللقاء على تقرير شامل حول الجولة التي قام بها وزير الخارجية إلى عدد من الدول العربية الشقيقة، وشملت كلا من السعودية



## الرئيس السيسي يؤكد لسلطان عمان على المصير المشترك ووحددة الأمن القومي لمصر ودول الخليج وأهمية تفعيل مفهوم الأمن القومي العربي لحماية أمن واستقرار الدول العربية.. الرئيس: التحركات المصرية مستمرة لوقف الحرب

باسم رئاسة الجمهورية، بأن الرئيس أعرب عن موقف مصر الداعم لاستقرار وسيادة دول الخليج على الدوام أجرى السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، اليوم، اتصالاً هاتفياً بأخيه السلطان هيثم بن طارق سلطان سلطنة عمان. وصرح السفير محمد الشناوي، المتحدث الرسمي

سلطان عمان يؤكد تقديره الكبير لموقف مصر الداعم لاستقرار وسيادة دول الخليج على الدوام أجرى السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، اليوم، اتصالاً هاتفياً بأخيه السلطان هيثم بن طارق سلطان سلطنة عمان. وصرح السفير محمد الشناوي، المتحدث الرسمي

### 2 إيران: تعطل الملاحة في هرمز نتيجة الحرب الأمريكية الإسرائيلية



### 3 16 مارس.. يوم سقطت فيه المرأة المصرية ملحمة وطنية خالدة



### 4 وزير الخارجية يتوجه للرياض للمشاركة في اجتماع وزاري تشاوري تستضيفه المملكة



### 11 إنجاز تاريخي مزودج ينتظر محمد صلاح في مباراة ليفربول وجالاتا سراي

### 2 | وزير الخارجية الألماني: حرب إيران قد تفرق العالم بأسره في أزمة كبرى

### 3 | مدبولي: خطة تشيكية عاجلة لمواجهة "قاتورة الحرب".. غلق المحال ٩ مساءً ودراسة العمل "أون لاين"

### 4 | التطبيق الإلكتروني لإذاعة القرآن الكريم.. هدية الرئيس السيسي من مصر إلى العالم

### 5 | الأوقية عند ٤٨٦ دولارا.. الذهب العالمي يواصل الهبوط وتماسك في مصر

### 12 | منتخب مصر يكتفي بودية السعودية بعد اعتذار إسبانيا عن مواجهة الفراغة



الشرق الأوسط بين تحالفات مكسورة ووعي زائف

**مطبخ أحلامك في مودرن هاوس**

10 سنوات

Modern House Decorations  
0120444366  
0120444366

أسواق بسيطة SimplifiedElegance#

**Al-Zafer International**  
www.alzaferintl.com

International Shipping & Logistic Solutions

9 1 God El-haq St., 1st Floor, Square 1226, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt  
☎ +202 2246 4647  
☎ +202 2246 4648  
www.alzaferintl.com

## وزير الخارجية الألماني: حرب إيران قد تُغرق العالم بأسره في أزمة كبرى

بإشعال أزمة غذاء في أجزاء واسعة من أفريقيا. وهذا يُثير قلقنا على الشعوب التي ستُعاني، وبالطبع على تدفقات اللاجئين الناتجة عن ذلك".

وأعرب فاديفول عن رغبته في تغيير القيادة في إيران "نحو نظام إنساني"، لكنه شكك في إمكانية تحقيق هذا الهدف بالقوة العسكرية.. وقال: "لا أعتقد أنه يمكن تحقيق ذلك عسكرياً من الخارج".

**حذر وزير الخارجية الألماني من أن الحرب مع إيران قد تشعل أزمة غذاء عالمية وتهدد استقرار أفريقيا بسبب انقطاع إمدادات الأسمدة، مؤكداً استبعاد الحل العسكري لتغيير النظام من الخارج.**



غذاء، لم تُدرس بشكل كاف، بحسب وأضاف: "إن إمدادات الأسمدة من هذه المنطقة [الشرق الأوسط] شبكة /دويتشه فيله/ الألمانية.

حذر وزير الخارجية الألماني، يوهان فاديفول، من أن الحرب مع إيران قد تُغرق العالم بأسره في أزمة كبرى. وقال فاديفول - خلال مؤتمر صحفي مشترك مع نظيره الفرنسي جان نوبل بارو، في برلين اليوم /الأربعاء/ - "هناك خطر حقيقي للتصعيد، ما قد يُغرق ليس فقط هذه المنطقة، بل العالم بأسره، في أزمة كبرى". وأشار إلى أن بعض مخاطر الحرب، بما في ذلك احتمال حدوث أزمة



## تصعيد متبادل.. الجيش الإسرائيلي: لأول مرة نشن ضربات على أهداف في شمال إيران

بأنهما شخصان غير مرغوب فيهما. ومن جانبها قالت وزارة الداخلية الكويتية: التحقيقات تظهر تلقي عناصر الخلية تدريبات خارجية في معسكرات تابعة لحزب الله، معلنة ضبط ١٠ عناصر تابعين لمنظمة حزب الله، وإحباط مخطط لعملية إرهابية كانت تستهدف منشآت حيوية في البلاد، وإحباط مخطط لعملية إرهابية كانت تستهدف منشآت حيوية في البلاد.

قال الجيش الإسرائيلي: لأول مرة نشن ضربات على أهداف في شمال إيران -حسب القاهرة الإخبارية. وحول التصعيد بالمنطقة قالت وزارة الخارجية القطرية: استمرار النهج العدائي لإيران سيقابل بإجراءات إضافية، مؤكدة أن قطر تحتفظ بحقها في اتخاذ ما يلزم من إجراءات لحماية سيادتها وأمنها وفق القانون الدولي. يشار إلى أن الخارجية القطرية أبلغت الملحقين العسكري والأمني الإيرانيين

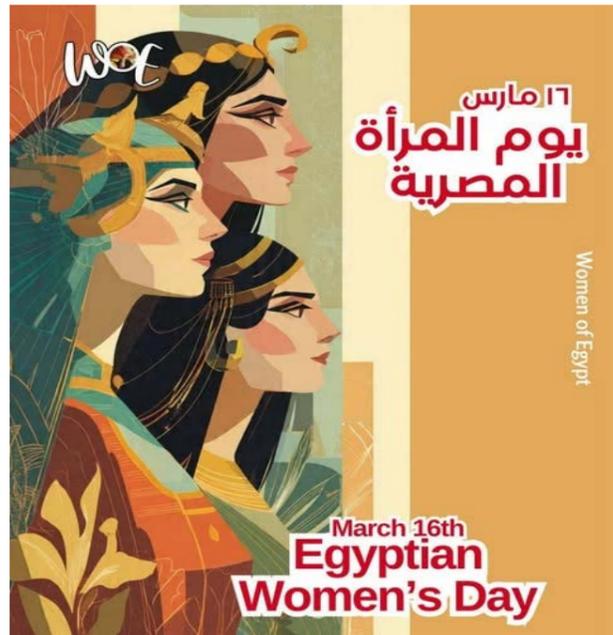
## إيران: تعطل الملاحة في هرمز نتيجة الحرب الأمريكية الإسرائيلية



وطالب الوزير الإيراني الدول الأوروبية بالضغط على ما وصفهم بـ"المعتدين"، داعياً إلى وقف التجارة العالمية.

أعلنت وزارة الخارجية الإيرانية أن وزير الخارجية عباس عراقجي أكد أن تعطل الملاحة في مضيق هرمز جاء نتيجة للحرب الأمريكية الإسرائيلية الجارية في المنطقة. اتصال مع الاتحاد الأوروبي وجاءت تصريحات عراقجي خلال اتصال مع مسؤولي السياسة الخارجية في الاتحاد الأوروبي كايا كالاس، حيث ناقش الطرفان تداعيات التصعيد العسكري على أمن الملاحة الدولية. دعوة أوروبية للضغط ووقف التصعيد

## "مصر تلاتين" تقول



يأتي يوم المرأة المصرية في السادس عشر من مارس من كل عام ليُجسد تقدير الدولة والمجتمع لدور المرأة في بناء الوطن وصناعة مستقبله فقد كانت المرأة المصرية عبر التاريخ شريكا أساسيا في مسيرة النضال والعمل والبطء وأسهمت بجهدها وفكرها في مختلف مجالات الحياة. ويمثل هذا اليوم محطة للتأكيد على ما حقته المرأة من إنجازات كبيرة في مجالات التعليم والعمل والقيادة حيث

المخلفات بمدينة العريش، مع تشغيل مصنع تدوير المخلفات لمدة ١٥ عاماً، بما يسهم في رفع كفاءة منظومة النظافة وتحسين المشهد الحضاري. كما وافق المجلس على إدخال مقرر الثقافة المالية لطلاب الصف الأول الثانوي بالتعاون مع شركة يابانية متخصصة، بدءاً من العام الدراسي ٢٠٢٦-٢٠٢٧، بهدف تنمية مهارات الطلاب في مجالات الاقتصاد وريادة الأعمال. واختتم المجلس قراراته بالموافقة على تطوير وتوسعة ميناء العريش البحري، مع إنشاء وصلة ربط سكك حديدية، بما يدعم حركة التجارة ويعزز فرص الاستثمار في شمال سيناء. وتعكس هذه القرارات توجه الدولة نحو تحقيق التنمية المستدامة، وتحسين جودة الحياة للمواطنين، وتعزيز مكانة مصر كمرکز إقليمي في مجالات الطاقة والصناعة والخدمات اللوجستية.

## مدبولى يترأس اجتماع الوزراء ويقر حزمة قرارات تنموية وتشريعية لتعزيز الطاقة والاستثمار والخدمات



عقد مجلس الوزراء اجتماعه الثالث والثمانين برئاسة الدكتور مصطفى مدبولي، حيث وافق على عدد من القرارات المهمة التي تستهدف دعم مسارات التنمية الشاملة، ورفع كفاءة الخدمات، وتعزيز الاستثمارات في مختلف القطاعات الحيوية. في مقدمة القرارات، وافق المجلس على مشروع قانون بتعديل بعض أحكام قانون الكهرباء، بما يسهم في تحسين كفاءة استخدام الطاقة، وتشجيع التوسع في مصادر الطاقة المتجددة، مع وضع معايير فنية دقيقة لضمان جودة الخدمات الكهربائية. كما تضمن المشروع تشديد العقوبات على المخالفين، وإلزام الجهات المنتجة والمستوردة بوضع بطاقات كفاءة الطاقة، إلى جانب إنشاء وحدة مستقلة داخل جهاز تنظيم مرفق الكهرباء لمتابعة تنفيذ سياسات ترشيد الطاقة. وفي إطار دعم المبادرة الرئاسية "حياة كريمة"، وافق المجلس على تخصيص عدد من الأراضي بمحافظة قنا لإقامة مشروعات خدمية تشمل مجمعات زراعية ووحدات صحية ونقطة إطفاء، بما يعزز مستوى الخدمات المقدمة للمواطنين في القرى المستهدفة. كما أقر المجلس تخصيص أراضٍ لتنفيذ مشروعات بنية تحتية كبرى، من بينها توسعات محطة معالجة الصرف الصحي بمنطقة الصف بمحافظة الجيزة، بما يخدم مناطق جنوب

**مصر تلاتين**

ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٠٠٠٤ فبراير عام ٢٠٢١

**رئيس مجلس الإدارة:-**  
محمود صلاح قطامش

**رئيس التحرير:-**  
هناء السيد

**الاشراف الصحفي:-**  
دكتور همام جبريل

**الابث الالكتروني:-**  
محمد جمال شرع

**التصميم الفني PDF:-**  
علي منجيري

**الوكيل الاعلاني**  
جمهورية مصر العربية

**esherif**  
للتنمية والإعلان

(+202) 01022441900 (+202) 01283617779  
e-mail: cd\_room2004@yahoo.com

**المملكة العربية السعودية**

**مطبعة مشعل محمد القطامي**  
Mishal Printing Press

CALL NOW  
053 230 9963 / 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 والنقل الجماعي بحرية

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

**Mohamed Dental Clinic**

11 ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون  
هاتف: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠ جوال: ٠١٠٠١٦٧٠٩٧٨  
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



## مدبولي: خطة تقشفية عاجلة لمواجهة "فاتورة الحرب" .. غلق المحال 9 مساءً ودراسة العمل "أون لاين"

أعلنت الحكومة المصرية خطة طوارئ تشمل غلق المحال الساعة 9 مساءً وترشيد إنارة الشوارع، لمواجهة القفزة الهائلة في فاتورة استيراد الغاز التي بلغت 1.6 مليار دولار شهرياً بسبب الحرب الإقليمية.

أعلن الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، عن حزمة إجراءات استثنائية لترشيد الاستهلاك، بدأت بقرار غلق المحال والمولات التجارية في تمام التاسعة مساءً بدءاً من ٢٨ مارس الجاري، وذلك في إطار خطة الدولة لمواجهة التدايعات الاقتصادية القاسية للحرب الإقليمية الدائرة (الأمريكية-الإسرائيلية-الإيرانية).

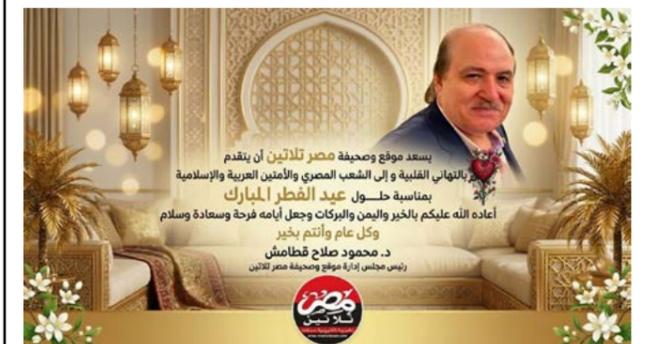
أرقام صادمة في فاتورة الطاقة وكشف مدبولي بشفافية عن أرقام تعكس حجم الضغط على الموازنة العامة، حيث قفزت فاتورة استيراد الغاز الطبيعي شهرياً من ٥٦٠ مليون دولار إلى مليار و٦٥٠ مليون دولار، بزيادة قدرها ١,١ مليار دولار شهرياً. كما أشار إلى تضاعف أسعار السولار عالمياً لتقترب من ١٦٠٤ دولارات للطن، مع ارتفاع برميل

النفط ليتجاوز ١٠٨ دولارات، وسط توقعات بوصول لـ ٢٠٠ دولار في حال تفاقم الصراع. قرارات الترشيد والإغلاق أكد رئيس الوزراء أن الحكومة اختارت "الترشيد" كبديل مواز لرفع الأسعار، وتضمنت القرارات: \* المحال والمطاعم: غلق شامل الساعة ٩



مساءً طوال الأسبوع، و١٠ مساءً يومي الخميس والجمعة، لمدة شهر قابلة للمراجعة. \* الحي الحكومي: إغلاق كامل بعد إجازة العيد في الساعة ٦ مساءً، مع توجيه الموظفين لاستكمال الأعمال إدارياً من المنزل. \* العمل عن بُعد: دراسة تطبيق منظومة العمل "أون لاين" يوماً أو يومين أسبوعياً

## رئيس مجلس إدارة "مصر تلاتين" يهنئ الشعب المصري والأمم العربية والإسلامية بعيد الفطر المبارك



تقدم الدكتور محمود صلاح قطامش، رئيس مجلس إدارة صحيفة "مصر تلاتين"، بأصدق التهاني القلبية إلى الشعب المصري، وإلى الأمم العربية والإسلامية، بمناسبة حلول عيد الفطر المبارك. وأعرب «قطامش» عن خالص تمنياته بأن يعيد الله هذه المناسبة المباركة على الجميع بالخير واليمن والبركات، والسلام.

## رئيس الشركة القابضة لمصر للطيران يكرم طاقم الضيافة الجوية لموقفهم الإنساني في إحدى الرحلات



أشاد الطيار أحمد عادل، رئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب التنفيذي للشركة القابضة لمصر للطيران، بالمستوى المتميز الذي أظهرته السيدة/ ناريمان أبو بكر والسيدة/ سارة هيمس صالح من أفراد الضيافة الجوية بالشركة، وذلك خلال تعاملهم الإنساني والمهني مع أحد الركاب على متن إحدى الرحلات. وجاء ذلك خلال تكريم الطيار أحمد عادل لهم تقديرًا لدورهن الكبير، حيث حرص على تقديم كافة سبل الدعم والمساعدة للركاب، ومتابعته بشكل مستمر طوال الرحلة. كما أعرب عادل عن تقديره واعتزازه بهذا الأداء المشرف، موجهاً الشكر لأفراد الطاقم على حسن الضيافة والروح الإنسانية التي يتمتعون بها، مؤكداً أن هذا السلوك ليس بجديد على مصر للطيران، التي تحرص دائماً على تقديم أفضل الخدمات لعملائها، وأشار إلى أن هذه النماذج المشرفة تمثل قدوة يُحتذى بها بين جميع العاملين، بما يسهم في الارتقاء بمستوى الخدمة وتعزيز مكانة شركتنا الوطنية مصر للطيران.

سياسياً، جدد مدبولي إدانة مصر للاعتداءات على الدول العربية الشقيقة، مؤكداً تضامن مصر الكامل مع دول الخليج والأردن والعراق. واقتصادياً، طمأن المواطنين بوجود مخزون استراتيجي من المواد الخام يكفي لمدة عام كامل، مشدداً على أن أولوية الدولة هي ضمان استمرار عجلة الإنتاج وتوافر السلع بأسواق.

واختتم رئيس الوزراء بالتأكيد على أن الدولة تعمل وفق "السيناريو الأسود" الذي يفترض استمرار الحرب لنهاية عام ٢٠٢٦، داعياً المواطنين للتكاتف مع الحكومة في ترشيد الاستهلاك لتجاوز هذه الأزمة الاستثنائية. هل تريد مني صياغة "إنفوجرافيك" يلخص هذه المواعيد الجديدة والأسعار بشكل مبسط؟

## 16 مارس.. يوم سطرته فيه المرأة المصرية ملحمة وطنية خالدة



بمقلم / سهام عزالدين جبريل  
يمثل السادس عشر من مارس محطة فارقة في التاريخ الوطني المصري، إذ يخلد ذكرى خروج المرأة المصرية إلى ساحة النضال الوطني خلال أحداث ثورة ١٩١٩، عندما قادت رائدات الحركة النسوية مظاهرات حاشدة ضد الاحتلال البريطاني، في لحظة جسدت تلاحم المرأة مع قضايا الوطن. ففي هذا اليوم من عام ١٩١٩ خرجت سيدات مصر في مظاهرة تاريخية بقيادة رموز وطنية بارزة مثل هدى شعراوي وصفيّة زغلول، رافعات شعارات الاستقلال والحرية، ليؤكدن أن المرأة المصرية ليست مجرد شاهدة على التاريخ، بل صانعة له وشريكة في صياغة مساراته. ولم يكن هذا الخروج مجرد حدث عابر، بل لحظة تأسيسية في مسار الحركة الوطنية والنسوية معاً، خاصة بعد أن سقطت أول شهيدة مصرية في تلك المظاهرات، لتصبح تلك اللحظة رمزاً خالداً لتضحيات المرأة في سبيل الوطن. من النضال الوطني إلى المشاركة في بناء الدولة لم يتوقف دور المرأة المصرية عند حدود المشاركة في التظاهرات أو الحركات الاحتجاجية، بل تطور عبر العقود ليصبح حضورها فاعلاً في مختلف مجالات الحياة العامة. فمنذ بدايات القرن العشرين وحتى اليوم، استطاعت المرأة المصرية أن تنتقل من مرحلة المطالبة بالحقوق إلى مرحلة المشاركة الفعلية في صنع القرار. وأصبحت المرأة حاضرة في البرلمان والحكومة والمؤسسات القضائية والاقتصادية، إضافة إلى دورها الحيوي في مجالات التعليم والصحة والعمل الاجتماعي. وقد شهدت السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً في تمكين المرأة، سواء عبر زيادة تمثيلها في المجالس النيابية أو من خلال توليها مناصب قيادية في مؤسسات الدولة، الأمر الذي يعكس إدراكاً متزايداً بأن تمكين المرأة يمثل أحد أهم ركائز التنمية المستدامة. إنجازات المرأة المصرية في مسيرة التنمية لقد حققت المرأة المصرية العديد من الإنجازات في مجالات متعددة، أبرزها: المشاركة الفاعلة في الحياة السياسية والنيابية. تولي مناصب وزارية وقيادية في مؤسسات الدولة. التوسع في ريادة الأعمال والمشروعات الصغيرة. دورها المتنامي في العمل الأهلي والتنمية المجتمعية. إسهامها في تشكيل الوعي العام وبناء الأجيال. وهذه الإنجازات لم تكن وليدة لحظة، بل نتيجة مسار طويل من الكفاح الاجتماعي والسياسي الذي خاضته المرأة المصرية على مدار أكثر من قرن. آليات دعم وتمكين المرأة ورغم ما تحققت من إنجازات، فإن مسيرة تمكين المرأة تحتاج إلى مواصلة العمل عبر مجموعة من الآليات العملية، من أهمها: تعزيز التعليم والتأهيل من خلال إتاحة فرص التعليم والتدريب للنساء، خاصة في المناطق الريفية والحدودية، بما يمكنهن من الاندماج الفاعل في سوق العمل. التمكين الاقتصادي عبر دعم المشروعات الصغيرة والمتوسطة التي تقودها النساء، وتوفير التمويل والتدريب اللازم لإدارة هذه المشروعات. التشريعات الداعمة للمساواة من خلال تطوير القوانين التي تضمن تكافؤ الفرص بين الرجل والمرأة في مجالات العمل والمشاركة العامة. تعزيز المشاركة السياسية عبر تشجيع النساء على خوض التجارب السياسية والقيادية والمشاركة في صناعة القرار. دور الإعلام في دعم قضايا المرأة من خلال تقديم نماذج إيجابية للمرأة الناجحة، وتكريس خطاب إعلامي يعزز قيم المساواة والعدالة الاجتماعية. بناء الوعي المجتمعي إذ لا يمكن أن يكتمل تمكين المرأة دون تغيير بعض الأنماط الثقافية التي قد تحد من دورها في المجتمع. المرأة المصرية وصناعة المستقبل إن المرأة المصرية كانت دائماً شريكاً أساسياً في مسيرة الوطن، فقد ساهمت في النضال من أجل الاستقلال، وشاركت في بناء مؤسسات الدولة، وأسهمت في تربية الأجيال وصناعة الوعي. واليوم، ومع التحديات الإقليمية والدولية المتسارعة، يصبح دور المرأة أكثر أهمية في دعم استقرار المجتمع وتعزيز مسارات التنمية. فتمكين المرأة ليس مجرد قضية تخص النساء وحدهن، بل هو استثمار حقيقي في مستقبل المجتمع كله، لأن المرأة عندما تُمنح الفرصة العادلة، تصبح قوة فاعلة في بناء وطن أكثر تقدماً ومجتمعاً مبني على أسس المواطنة وقيم العدالة. خالص تحياتي /سهام عزالدين جبريل

## كلمة العدد



## حاول تفهم .. وصلت النار الي اطراف العمائم ..

هذا ما يحدث الان عزيزي القارئ في ايران ... ليس فقط ترتيبات مؤقتة لانتقال السلطة بل الطريق الي ولاده قسريه قيصريه لنسخه جديده من الجمهوريه الايرانيه تحكم فيه القبضه من القياده البراغماتيه تحت لافته ((تسيير الاعمال)) لكنها تؤسس لمرحلة جديده يتحول فيها النظام الايراني من مشروع إمبراطوري عابر للحدود الي كيان سياسي وأمني منضبط بحسابات البقاء الداخلي ... ان ما يحدث الان في ايران يثبت فيه التاريخ مجددا ان الانظمه العقائديه العميقه لا تتردد في التهام ازرعها بل والتضحيه بأقدس شعاراتها عندما تدرك ان النيران قد وصلت لأطراف عمائمها ..... ان التخبط الواضح في السياسه الايرانيه في التعامل مع جيرانها دليلا بين الإعتذار والعوده لممارسة النشاط بارسال الصواريخ والمسيرات لأصدق دليل علي هذا التخبط ..... ان الرد من الحرس الثوري علي الضربات الامريكيه والاسرائيليه ليس حاسما ولا قويا ليس عجزا ولكن لغايه ميكافيليه بحته فهم يدركون ان استهداف السفارات الامريكيه سيقابل برد قوي وحاسم قد يتكفل في اجثاث مابقي من هؤلاء الصقور واحلافهم حيث يتزك الاصلاحيون الجناح المتشدد يحترق بنيرانه ويستخدمون ادوات القتل الامريكيه كمشرط جراح لاستئصال الجسم المتشدد داخل الكيان الايراني وذلك للاستفرا بالقرار انها باختصار عمليه تطهير ذاتي بالوكاله حيث تستخدم القياده الجديده سيف التهديد لفرض الانضباط المطلق وهنا تتجلي البراغماتيه الميكافيليه التي طالما ميزت تيارات الإسلام السياسي عند شعورها باقتراب النهايه . .... الخلاف الان بين اجنحة النظام ليس علي مبداء تجرع كأس السم بقبول تسويه قاسيه تفكك الأذرع الاقليميه وتنهيه الطموح الثوري ولكن علي كيفيه صياغة ( وثيقة الاستسلام ) بلغه انتصاره تستحضر فيها ارواح الشهداء و تقنع القاعده العقائديه حتي يتم تمرير الصفقه الكبرى لكي تفيق ايران كلها علي مايشبه الانقلاب الصامت وقد شهد التاريخ انظمه عقائديه كبري كثيره في لحظة الفراغ القيادي كثيرا ما تتحول الي فرص لإعادة هندسة السلطة ... عند وفاة ( ستالين ) في الاتحاد السوفيتي استغل خورتشوف الانقسامات ليطلق عمليه ( اجثاث الستالينيه ) ويعيد تعريف الشرعيه وفي الصين بعد رحيل ( ماو ) أطاح خلفه بعصابة الاربعه مستخدما خطاب الإصلاح والانفتاح وهكذا التاريخ يكرر نفس المشهد ولكن بأبطال وشخص جدد ومختلفين لكنهم علي نفس المنهج .

# التطبيق الإلكتروني لإذاعة القرآن الكريم.. هدية الرئيس السيسي من مصر إلى العالم

المستشار الإعلامي لفخامة رئيس الجمهورية.. جهوداً متواصلة، حتى أسعدنا السيد الرئيس اليوم بإطلاق الموقع والتطبيق في ذكرى الاحتفال بليلة القدر.

يضم الموقع والتطبيق الذي سيسمح لكل المسلمين في العالم الاستماع لإذاعة القرآن الكريم، ولكل تراثها منذ نشأتها في ستينيات القرن العشرين وحتى اليوم. كما يضم الموقع جميع التلاوات ترتيباً وتجويداً، وجميع البرامج والابتهالات علي مدي زمني يمتد لأكثر من ستين عاماً. ويتميز موقع إذاعة القرآن الكريم بسهولة التحرك خلال مكوناته والإفادة من خدماته بيسر شديد.

عنوان موقع إذاعة القرآن الكريم من القاهرة  
https://misrquran.gov.eg

برئاسة الكاتب أحمد المسلماني ووجهت الشكر للرئيس عبدالفتاح السيسي رئيس الجمهورية علي إعطائه الإذن لانطلاق موقع وتطبيق إذاعة القرآن الكريم من القاهرة.

وقال الكاتب أحمد المسلماني رئيس الهيئة: نشكر فخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيس الجمهورية علي قراره بالتوجيه بحماية تراث الإذاعة والتلفزيون وفي المقدمة تراث إذاعة القرآن الكريم.

وأضاف رئيس الهيئة للإعلام: لقد تلقينا في أغسطس ٢٠٢٥ توجيه فخامة الرئيس بالعمل علي إنهاء الموقع والتطبيق استعداداً لإطلاقه، وقد بذل فريق عمل إذاعة القرآن الكريم والموقع الموحد للهيئة الوطنية للإعلام بالتعاون مع السيد وزير الاتصالات والسيد

**أطلق الرئيس السيسي الموقع والتطبيق الرسمي لإذاعة القرآن الكريم من القاهرة، ليضع تراث 60 عاماً من أجمل التلاوات والبرامج الدينية في متناول العالم أجمع بجودة رقمية عالية.**

وقد تزامن إطلاق المنصة مع ختام الموسم الأول من مسابقة "دولة التلاوة" وتكريم الفائزين في المسابقة العالمية الثانية والثلاثين للقرآن الكريم، مما يعكس توجه الدولة نحو تعزيز الهوية الثقافية والدينية واستخدام التكنولوجيا الحديثة لنشر الوسطية والجمال الصوقي المصري. جدير بالذكر أن الهيئة الوطنية للإعلام



يضم الموقع تراث ٦٠ عاماً وأرشيفاً ضخماً يشمل جميع التلاوات (ترتيباً وتجويداً) لكبار قراء دولة التلاوة المصرية منذ تأسيس الإذاعة. يوفر التطبيق الوصول إلى البرامج الإذاعية التاريخية والحديثة، والابتهالات، وال فقرات الدينية التي ميزت أثر الإذاعة على مدار عقود.

في خطوة تاريخية تهدف إلى رقمنة التراث الديني المصري العريق، أطلق اليوم الاثنين ١٦ مارس ٢٠٢٦ الرئيس عبد الفتاح السيسي الموقع الرسمي والتطبيق الإلكتروني الجديد لإذاعة القرآن الكريم من القاهرة هدية للعالم. حيث يسهم في إتاحتها للأجيال القادمة، ويضمن استمرار إذاعة القرآن الكريم كمنارة دينية وثقافية يهتدي بها المستمعون في مصر وخارجها.

جاء ذلك النبأ السار خلال احتفالية وزارة الأوقاف بليلة القدر بمركز المنارة للمؤتمرات الدولية، تحت رعاية وحضور رئيس الجمهورية، وبناءً على مقترح واستجابة للدكتور هاجر سعد الدين رئيس إذاعة القرآن الكريم الأسبق. هذا التطبيق يتيح البث الحي للإذاعة على مدار الساعة بجودة صوت عالية

## موائد رمضان تعيد دفء العائلة والقبيلة في شمال سيناء



تابعها / عادل رستم

في هذا العام برزت في شمال سيناء ظاهرة اجتماعية جميلة أعادت إلى الذاكرة ملامح المجتمع المتماسك وهي إفطار العائلات والقبائل حيث تحولت ساحات المدن والقرى والدواوين إلى موائد عامرة تجمع المئات من أبناء العائلات والقبائل في مشهد يعكس عمق الترابط الاجتماعي وروح المودة التي يتميز بها المجتمع السيناوي.

تعيد إحياء قيم اجتماعية أصيلة كادت أن تتراجع مع تغير نمط الحياة فموائد الإفطار الجماعي تعيد دفء العلاقات بين أبناء العائلة الواحدة وتفتح باب التعارف بين الأجيال المختلفة كما تمنح الشباب فرصة للتعرف على تقاليد مجتمعهم التي تشكل جزءاً من هويتهم الثقافية.

كما أن هذه اللقاءات تعزز روح التكافل حيث تختفي الفوارق الاجتماعية ويجلس الجميع في صف واحد يتشاركون الطعام والكلمة الطيبة في مشهد يعكس روح رمضان الحقيقية التي تقوم على المحبة والتسامح

ومن الجوانب المضيئة أيضاً أن هذه الإفطارات أصبحت فرصة للصلح ولم الشمل فكثير من الخلافات الصغيرة تذوب أمام مائدة رمضان حيث تتقدم النوايا الطيبة وتعلو قيمة التسامح فيعود الود إلى مكانه الطبيعي بين الناس.

الأحزاب السياسية الذين حرصوا على مشاركة المواطنين هذه الأجواء الرمضانية وهو ما أضفى على هذه اللقاءات بعداً مجتمعياً أوسع وأكد أهمية التواصل المباشر بين المسؤولين وأبناء المجتمع في أجواء يسودها الود والتقدير بعيداً عن الرسمية. كما أتاحت هذه الموائد الرمضانية مساحة للحوار وتبادل الرؤى حول قضايا المجتمع وهموم المواطنين لتتحول جلسات الإفطار إلى جسر إنساني يقرب المسافات ويعزز الثقة بين مؤسسات الدولة والمجتمع المحلي وتكمن أهمية هذه الظاهرة في أنها



هذه الإفطارات ليست مجرد مناسبة لتناول الطعام بل هي امتداد لعادات أصيلة عرفها أهل سيناء منذ زمن بعيد حيث كانت المجالس والدواوين تفتح أبوابها للجميع ويشارك الناس في إعداد الطعام وتقديمه للصائمين في صورة تعبر عن الكرم والتكافل الذي يشكل جزءاً من الهوية الاجتماعية للقبائل. وفي مشهد لافت هذا العام لم تقتصر هذه اللقاءات على أبناء العائلات والقبائل فقط بل شهدت أيضاً مشاركة عدد من القيادات التنفيذية ونواب البرلمان والشيوخ إلى جانب ممثلي

## وزير الخارجية يتوجه للرياض للمشاركة في اجتماع وزاري تشاوري تستضيفه المملكة



توجه د. بدر عبد العاطي وزير الخارجية والتعاون الدولي والمصريين بالخارج، اليوم الأربعاء، إلى العاصمة السعودية الرياض، للمشاركة في الاجتماع الوزاري التشاوري لوزراء خارجية مجموعة من الدول العربية والإسلامية، والذي تستضيفه المملكة العربية السعودية. وتأتي مشاركة وزير الخارجية في إطار حرص مصر على الدفع بمسارات التنسيق المشترك مع الدول الشقيقة والصديقة بلورة تحرك موحد إزاء التحديات الراهنة، حيث يستهدف الاجتماع بحث سبل التعامل مع

التصعيد العسكري الخطير الذي تشهده المنطقة والجهود المبذولة لخفض التصعيد، فضلاً عن مناقشة مستقبل المنطقة والترتيبات الإقليمية اللازمة لضمان استعادة الاستقرار وصون الأمن القومي وتجنب الإقليم الانزلاق نحو فوضى شاملة.

## وزير الأوقاف يشهد صلاة التهجد في ليلة الـ ٢٧ من رمضان بمسجد العلي العظيم بالمأظنة



هنا السيد

فيما شارك في إمامة المصلين من أئمة المسجد الشيخ عبد المطلب البودي، وألقى خاطرة التهجد الشيخ أحمد خالد من أئمة المسجد، متناولاً فضل العشر الأواخر من رمضان، وفضل الاجتهاد في العبادة والقيام، واغتنام نفحات هذه الليالي المباركة. وأثنى وزير الأوقاف على جهود الأئمة والعاملين بالمسجد في تنظيم الشعائر واستقبال المصلين، مؤكداً أن المساجد المصرية تواصل أداء رسالتها الدينية والإنسانية في نشر القيم الإيمانية وتعزيز روح التكافل بين أفراد المجتمع.

شهد الأستاذ الدكتور أسامة الأزهرى - وزير الأوقاف، صلاة التهجد، في ليلة السابع والعشرين من شهر رمضان المبارك، بمسجد العلي العظيم بالمأظنة، وسط حضور كبير من المصلين الذين توافدوا لإحياء هذه الليلة المباركة، وكان في استقباله الدكتور خالد صلاح - مدير مديرية أوقاف القاهرة. وأمّ المصلين في صلاة التهجد القارئ الشيخ مصطفى عاطف،

## البتترول: رفع درجة الجاهزية وضمان استقرار منظومة الإمدادات خلال العيد

وتأتي هذه الإجراءات ضمن حرص الشركة على تعزيز ثقافة السلامة المهنية بين العاملين ومتابعة الالتزام بالمعايير الدولية للسلامة في قطاع النقل والتعامل مع أي مواقف طارئة أو أعطال مفاجئة أثناء الرحلات بما يضمن حماية الأرواح والممتلكات والحفاظ على استقرار منظومة الإمدادات. وخلال الجولة أشاد رئيس الشركة بالجهود الكبيرة التي يبذلها العاملون خاصة خلال شهر رمضان الكريم مؤكداً أن التزامهم وانضباطهم يمثلان الركيزة الأساسية لاستمرار العمل بكفاءة خلال فترات الذروة كما أكد أن الشركة تعمل وفق خطة متكاملة لتأمين إمدادات المنتجات البترولية بكفاءة وانتظام في إطار دورها الحيوي داخل قطاع البترول.

الشركة مع الحفاظ على الجاهزية الكاملة للأسطول وسرعة الاستجابة لأي متغيرات طارئة بما يضمن استقرار منظومة الإمدادات. وفي إطار الحرص على السلامة خلال فترة عيد الفطر تم توجيه السائقين بالالتزام بإرشادات القيادة الآمنة التي تشمل متابعة الحالة المرورية قبل التحرك وعدم استخدام الهاتف المحمول أثناء القيادة والتأكد من توافر معدات الطوارئ داخل السيارة وفحص الإطارات والفرامل والزيوت قبل الانطلاق والتأكد من صلاحية أجهزة الإطفاء والإسعافات الأولية مع الالتزام بخطة إدارة الرحلة والقيادة بسرعات آمنة حفاظاً على سلامة العاملين والمركبات أثناء أداء مهامها.



مراكز الصيانة إلى منظومة تطبيق نظام الورديات المرن المتوافق مع متطلبات التشغيل خلال العيد بما يسهم في تقليل فترات الانتظار وتعزيز سرعة الاستجابة لأي أعطال طارئة. كما تم التأكيد على رفع حالة الطوارئ والاستعداد القصوى بجميع قطاعات

**رفعت شركة السهام البترولية درجة الاستعداد القصوى لتأمين إمدادات الوقود خلال عيد الفطر 2026، من خلال خطة انتشار موسعة على الطرق السريعة والمناطق السياحية لضمان استقرار منظومة الطاقة.**

بخارطة الطريق المعتمدة من الهيئة المصرية العامة للبتترول لشهر رمضان ٢٠٢٦ والتي تستهدف تنظيم العمل وإعادة توزيع الورديات خلال فترة العيد بما يضمن استمرارية نقل المنتجات البترولية بكفاءة وانتظام وتوفير بيئة عمل آمنة للعاملين واستمع من مدير

في ضوء توجيهات الهيئة المصرية العامة للبتترول بضرورة رفع درجة الجاهزية وضمان استقرار منظومة الإمدادات خلال عيد الفطر المبارك قام المهندس محمود القفاص رئيس شركة السهام البترولية إحدى شركات قطاع البترول، بجولة تفقدية لعدد من مراكز الصيانة ومواقع تمرکز السيارات التابعة للشركة لمتابعة انتظام سير العمل والتأكد من جاهزية الأسطول لتنفيذ مهامه خلال فترة عيد الفطر المبارك.

وخلال الجولة تم استعراض خطة الشركة للتعامل مع زيادة الطلب على المنتجات البترولية حيث تستعد الشركة للتدخل السريع عبر تنفيذ خطة انتشار موسعة على الطرق والمحاور الرئيسية المؤدية إلى المناطق السياحية مثل العين

## خبير: تراجع تدفقات الغاز عبر الأنابيب لأوروبا لـ 410 ملايين متر 3 يومياً



روسيا في المرتبة الثالثة بمعدل ٤٩,١ مليون متر مكعب/اليوم، وذلك عبر مسار خط تركستريم فقط، بتراجع في حدود ٣ مليون عن القيمة القصوى أدريجان المرتبة الرابعة بمعدل ٣١ مليون متر مكعب/اليوم، وهو المعدل الأقصى ليبيا تراجع التدفق بشكل حاد إلى ٠,٥ مليون متر مكعب/اليوم.

من خمس دول صباح يوم الأربعاء ١٨ مارس ٢٠٢٦ كالتالي: الزويج في المرتبة الأولى بمعدل ٢٣٧,٨ مليون متر مكعب/اليوم وهو أقل من القيمة القصوى التي تتجاوز الـ ٢٥٢ مليون متر مكعب يومياً. الجزائر في المرتبة الثانية متفوقة على روسيا وأدريجان وليبيا مجتمعين بمعدل ٩١,٩ مليون متر مكعب/اليوم.

قال المهندس وائل حامد خبير أسواق الغاز، أن إجمالي كميات الغاز عبر الأنابيب المتدفق إلى دول الاتحاد اليوم تراجع إلى ٤١٠ مليون متر مكعب/اليوم. وأشار المهندس وائل حامد خبير أسواق الغاز، أن الأنابيب يلبى عادة، نحو ٥٠٪ من واردات الاتحاد الأوروبي من الغاز، والـ ٥٠٪ المتبقية تأتي من شحنات الغاز الطبيعي المسال، لافتاً إلى أن سعر التداول الآن في السوق الأوروبي عند ١٧,٢ دولار لكل مليون وحدة حرارية بريطانية.

وتابع المهندس وائل حامد خبير أسواق الغاز، أن الاتحاد الأوروبي استقبل تدفقات الغاز عبر خطوط الأنابيب

## الأوقية عند 4860 دولاراً.. الذهب العالمي يواصل الهبوط وتماسك في مصر

الجنه الذهب ٥٧٦٨٠ جنيهاً. وقد توقع بنك UBS وصول أسعار الذهب إلى مستويات تتراوح بين ٥٩٠٠ و ٦٢٠٠ دولار للأونصة خلال ٢٠٢٦، مدفوعة بتزايد المخاطر المالية والتوترات الجيوسياسية عالمياً وأشار البنك إلى أن أزمة الدين الأمريكي وتراجع الثقة في سندات الخزنة، إلى جانب توجه البنوك المركزية لتتوسع احتياطاتها بعيداً عن الدولار، تعد أهم العوامل الداعمة للذهب. كما أكد البنك أن الحروب وحدها غير كافية لدعم أسعار الذهب بشكل دائم، لكن العوامل الاقتصادية الهيكلية مثل التضخم وتوجهات السيولة هي المحرك الحقيقي للاتجاه الصاعد.



على الذهب. أسعار الذهب اليوم: - عيار ٢٤ يسجل ٨٢٤٠ جنيهاً. - عيار ٢١ يسجل ٧٢١٠ جنيهاً. - عيار ١٨ يسجل ٦١٨٠ جنيهاً.

ننشر تحديث فوري في الذهب اليوم، وسط تغيرات ملحوظة في البورصة العالمية للذهب بخسائر واضحة عند ٤٨٦٠ دولاراً مع تماسك الدولار العالمي عند مستويات مرتفعة وهو ما يضغط

## حملة تموينية مكبرة لضبط الأسواق بالعريش وتحرير 15 محضر مخالفة



المختصة لاتخاذ ما يلزم من إجراءات قانونية. وشددت المديرية على استمرار الحملات التموينية والرقابية بشكل يومي على الأسواق والمحال التجارية بكافة مراكز ومدن المحافظة، لضبط منظومة الأسواق والتصدي لأي مخالفات، بما يضمن توفير السلع للمواطنين بالأسعار المقررة وحماية حقوق المستهلكين.

السعر بالمحال التجارية، إضافة إلى تحرير محضرين لعدم حمل شهادات صحية للعاملين في مجال تداول السلع الغذائية، فضلاً عن تحرير ٣ محاضر بيع سلع غذائية بأزيد من السعر المدون. وأكدت مديرية التموين والتجارة الداخلية بشمال سيناء أنه تم اتخاذ كافة الإجراءات القانونية اللازمة حيال المخالفين، وجارٍ العرض على النيابة

في إطار توجيهات اللواء الدكتور خالد مجاور، محافظ شمال سيناء، وتعليمات السكرتير العام للمحافظة والسكرتير العام المساعد، وتكليفات الأستاذة رافت العبد مدير مديرية التموين والتجارة الداخلية بشمال سيناء، وتحت إشراف الأستاذة حسان عبد السلام وكيل المديرية، نفذت الأجهزة الرقابية مديرية التموين والتجارة الداخلية حملة تموينية مكبرة للمرور على الأسواق والمحال التجارية بمدينة العريش، وذلك بالتعاون مع قسم مباحث التموين وجهاز حماية المستهلك، بهدف متابعة مدى التزام التجار بالقرارات التموينية وضبط المخالفات والحفاظ على حقوق المواطنين.

استهدفت الحملة تكثيف الرقابة على الأسواق ومتابعة تداول السلع الغذائية والتأكد من إعلان الأسعار ومنع أي ممارسات احتكارية أو استغلال للمواطنين، إلى جانب التأكد من استيفاء الاشتراطات الصحية للعاملين في مجال تداول الأغذية. وأسفرت الحملة عن تحرير عدد من المحاضر التموينية المتنوعة، حيث تم تحرير ١٠ محاضر لعدم الإعلان عن

## حملة رقابية مكثفة على المخازن السياحية والأجنبية بالعريش وبئر العبد لضبط أسعار الخبز

بما يضمن وضوح التسعير ومنع أي تلاعب في الأوزان أو الأسعار. وأكدت مديرية التموين أن الحملات الرقابية مستمرة بشكل يومي على مختلف المخازن والأسواق للتأكد من الالتزام بالتعليمات والضوابط المنظمة لعملية إنتاج وتداول الخبز. كما أوضحت أن أي مخالفة لأسعار تداول الخبز يعاقب عليها وفقاً للمادة ٩ من المرسوم بقانون رقم ١٦٣ لسنة ١٩٥٠ وتعديلاته بينما يعاقب على مخالفات أوزان الخبز المنتج وفقاً للمادة الثانية من القانون رقم ٢٨١ لسنة ١٩٩٤. وشددت المديرية على ضرورة التزام أصحاب المخازن بالتسعيرة المعلنة حفاظاً على حقوق المواطنين وتحقيق الانضباط داخل الأسواق. وتأتي هذه الحملات في إطار خطة وزارة التموين المستمرة لضبط الأسواق وتحقيق التوازن في الأسعار وضمان توفير الخبز للمواطنين بجودة مناسبة وسعر عادل في مختلف مدن ومراكز محافظة شمال سيناء.



الحد الأقصى لأسعار الخبز السياحي الحر بحيث يكون سعر الرغيف وزن ٨٠ جراماً بحد أقصى ٢ جنيه ووزن ٦٠ جراماً بحد أقصى جنيه ونصف ووزن ٤٠ جراماً بحد أقصى جنيه واحد. كما تم تحديد أسعار الخبز الفينو بحيث يكون سعر الرغيف وزن ٥٠ جراماً بحد أقصى ٢ جنيه ووزن ٤٠ جراماً بحد أقصى جنيه ونصف ووزن ٣٠ جراماً بحد أقصى جنيه واحد.

في إطار توجيهات وزارة التموين والتجارة الداخلية بإحكام الرقابة على الأسواق وضمان حصول المواطنين على السلع الأساسية بأسعار عادلة قامت الأجهزة الرقابية بمديرية التموين بشمال سيناء بالتعاون مع إدارة تموين العريش وإدارة تموين بئر العبد بتنفيذ حملة موسعة للمرور على المخازن الأجنبية والسياحية بمدينة العريش ومركز بئر العبد.

جاءت الحملة تنفيذاً للتوجيه الوزاري رقم ٥ لسنة ٢٠٢٦ الخاص بتنظيم إنتاج وتداول الخبز السياحي الحر والخبز الفينو وتحديد الحد الأقصى لأسعارهما وذلك في إطار جهود الوزارة لضبط منظومة تداول الخبز ومنع أي تجاوزات في الأسعار أو الأوزان. وخلال الحملة قامت لجان التفتيش بالمرور على المخازن السياحية للتأكد من الالتزام بالإعلان الواضح عن أسعار الخبز للمواطنين ومطابقتها لما ورد في التوجيه الوزاري إلى جانب مراجعة الأوزان وجودة الإنتاج. ووفقاً للتسعيرة المقررة تم تحديد

# عندما يدخل البنزين المعركة

من المألوف أن يجلس الناس بعد الانتهاء من وجبة الإفطار في رمضان يناقشون السياسة الدولية كما لو كانوا أعضاء في مجلس الأمن - أحدهم يقول بثقة: إيران لن تسكت، ويرد الآخر: أمريكا لن تسمح، أما الثالث - وهو الأكثر حكمة بينهم - فيقول: يا جماعة ليذهب الجميع إلى الجحيم... المهم ليس الصاروخ الباليستي... بل فاتورة البنزين.

وأخيراً... السياسة قد تشعل حرباً، لكن البنزين هو الذي يشعل جيوب الناس! ولهذا نقول بثقة إن الشرق الأوسط لا يقف فقط على صفيح ساخن... بل على صفيح ساخن يدفع ثمنه المواطن عند كل محطة وقود.

النارية هناك... يقابلها اشتعال في أسعار الطماطم والبطاطس، ولأن المصري بطبيعته صاحب خيال واسع، فقد بدأ يربط بين كل شيء وكل شيء، إذا عطس مسؤول في واشنطن، توقع الناس أن يرتفع سعر البنزين، وإذا تشاجر محللان على شاشة تلفزيون، استعدت الأسواق لزيادة أسعار السلع.

فالشرق الأوسط يعيش منذ نصف قرن من الزمان على صفيح ساخن، والصفيح هذه المرة فوق موقد غاز شديد الالتهاب، والجميع يتحدث عن التوازنات الاستراتيجية، بينما المواطن البسيط يفكر في توازن واحد فقط: كيف يوازن بين راتبه الثابت وأسعار تتحرك بسرعة الصواريخ! وقد أصبح

جنيهاً! والعجيب أن الصاروخ عندما ينطلق في مكان، فإن أول من يصاب بالدوار ليس الجنرالات ولا وزراء الدفاع، بل سائق التاكسي عندنا في الحي، الذي يقف أمام محطة البنزين واضعاً يده على رأسه، كأنه يحاول حل معادلة نووية.

أحد الأصدقاء قال لي وهو يتابع نشرة الأخبار بحماس: هل الحرب العالمية الثالثة بدأت! فقلت له بهدوء: يا سيدي دعك من الحرب العالمية الثالثة... أخبرني أولاً: كم أصبح سعر لتر البنزين؟ وذلك لأن الشرق الأوسط، السياسة الكبرى لها ترجمة بسيطة جداً، القصف هناك... يقابله ارتفاع هنا، التصعيد هناك يقابله تخضع هنا، والتصريحات

في هذه الأيام، لم يعد الشرق الأوسط مجرد منطقة جغرافية، بل أصبح - كما يقول أهل السياسة - «حالة مزاجية». فالأخبار تتقاذف من شاشة إلى شاشة: صواريخ هنا، تهديدات هناك، وتصريحات نارية تكفي وحدها لتشغيل محطة كهرباء لمدة عام، فالحكاية بدأت كالعادة بخلاف كبير بين الكبار. أمريكا وإسرائيل من ناحية، وإيران من ناحية أخرى، وكل طرف يتكلم بثقة شديدة، وكأن الشرق الأوسط قطعة شطرنج على طاولة في نادي سياسي مغلق، أما نحن، سكان الرقعة نفسها، فدورنا بسيط للغاية: أن نفتح التلفزيون، ونحاول فهم ما يحدث، ثم نذهب في الصباح لنكتشف أن سعر البنزين زاد ثلاثة



بقلم الدكتور: السيد مرسي الصعيدي

## محافظ جنوب سيناء يهنئ عمال الديوان العام ومجلس مدينة طور سيناء بعيد الفطر المبارك



المباركة على مصرنا الغالية بالخير واليمن والبركات.

من جانبهم، أعرب العمال عن سعادتهم بهذه اللقطة الإنسانية، مؤكدين أنها تعكس اهتمام القيادة التنفيذية بالمحافظة بهم وحرصها على مشاركتهم مختلف المناسبات.

في إطار حرصه على دعم العمال وتخفيف الأعباء المعيشية عنهم، قام محافظ جنوب سيناء بتسليم كرتين مواد غذائية لعمال مجلس مدينة طور سيناء، وهنأهم بمناسبة قرب حلول عيد الفطر المبارك وأثنى على جهودهم البارزة في تجميل ونظافة المدينة جاء ذلك بحضور علي حمادة رئيس مدينة طور سيناء، حيث تم توزيع الكرتين أمام مبنى ديوان عام المحافظة بمدينة الطور، وسط أجواء من البهجة والامتنان من جانب العمال.

وأكد المحافظ خلال الفعالية أن هذه المبادرة تأتي في إطار دعم الدولة للعمال، وتقديرًا لجهودهم المبذولة في خدمة المواطنين، مشيرًا إلى أهمية

## محافظ شمال سيناء يهنئ العاملين بالديوان العام بعيد الفطر المبارك



وفي ختام جولته، أعرب المحافظ عن تمنياته بأن يعيد الله هذه المناسبة المباركة على الجميع بالخير واليمن والبركات، وأن يديم على مصرنا الحبيبة الأمن والاستقرار.

قام اللواء الدكتور خالد مجاور، محافظ شمال سيناء، بجولة داخل الديوان العام للمحافظة، شملت جميع إدارات الديوان العام، والحملة الميكانيكية، والجمعية التعاونية، وذلك لتقديم التهئة للعاملين بمناسبة حلول عيد الفطر المبارك.

وخلال الجولة، حرص المحافظ على مصافحة العاملين وتهنئتهم بالعيد، معربًا عن تقديره لجهودهم المبذولة في أداء مهامهم وخدمة المواطنين، ومؤكدًا أهمية الاستمرار في العمل بروح الفريق لتحقيق مزيد من الإنجازات.

وعقب ذلك، توجه المحافظ إلى المركز التكنولوجي، حيث التقى بعدد

## من الدراما إلى الواقع.. الهلال الأحمر يكرم أبطال صحاب الأرض بحضور مايا مرسي



تقديم أعمال تحمل رسائل إنسانية مؤثرة تلامس واقع الناس وتدعم قيم الرحمة والتضامن.

يأتي هذا التكريم في إطار جهود الهلال الأحمر المصري لتعزيز الوعي المجتمعي بالدور الإنساني وتشجيع المبادرات التي تسهم في خدمة المجتمع وترسيخ ثقافة العطاء.

شهدت الدكتورة مايا مرسي وزيرة التضامن الاجتماعي ونائبة رئيس الهلال الأحمر المصري فعاليات الندوة والتكريم التي نظمتها الهلال الأحمر المصري لأبطال مسلسل صحاب الأرض تحت عنوان من الدراما إلى الواقع أبطال يجسدون الإنسانية وذلك في أجواء احتفالية عكست التقدير للدور الإنساني الذي تقدمه الدراما الهادفة.

وأكدت وزيرة التضامن الاجتماعي خلال كلمتها أن الفن رسالة سامية تسهم في ترسيخ القيم الإنسانية وتعزيز روح التكافل بين أفراد المجتمع مشيدة بما قدمه أبطال العمل من صورة واقعية تعكس معاناة الإنسان وقدرته على العطاء في أصعب الظروف.

## وسط أجواء إيمانية.. أوقاف "شرق العريش" تكرم حفظة كتاب الله بمسجد الصحابة بحي "الصفاء"



تحسين عقول الشباب بالفكر الوسطي المستنير، إيجاد جيل قادر على فهم مقاصد الدين الصحيحة، تشجيع أبناء سيناء على التميز في كافة المجالات العلمية والدينية.

وفي ختام الحفل، قام السادة قيادات الدعوة بأوقاف شرق العريش بتوزيع الجوائز وشهادات التقدير على الفائزين وسط فرحة عارمة، والتقاط الصور التذكارية التي تخلد هذه اللحظات المباركة.

أقامت إدارة أوقاف شرق العريش احتفالية كبرى لتكريم الفائزين في مسابقة حفظ القرآن الكريم، مسجد الصحابة بحي "الصفاء" التابع للإدارة، وذلك في إطار اهتمام وزارة الأوقاف برعاية النشء وترسيخ القيم الدينية المعتدلة.

تحت رعاية معالي الأستاذ الدكتور أسامة الأزهرى، وزير الأوقاف، وإشراف وتوجيه من فضيلة الشيخ محمود مرزوق، مدير مديرية أوقاف شمال سيناء.

جاء هذا التكريم تويجًا لمسيرة من المنافسة الشريفة، حيث خضع المتسابقون لاختبارات دقيقة وتصفيات نهائية تحت إشراف فضيلة الشيخ إسلام عبد السلام، إمام وخطيب مسجد النور بشرق العريش؛ لضمان أعلى مستويات المصداقية والشفافية في اختيار النماذج المشرفة التي تحمل كتاب الله في صدورهم.

شهدت الاحتفالية حضورًا لافتًا ومنظمًا، تقدمه فضيلة الشيخ عبدالمولى شحاته،

## الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لعشبة العنودة

في علاج بعض أمراض الجهاز التنفسي كالربو، والالتهابات الصدرية، إلى جانب أنها تعالج بعض حالات السرطان، وخاصة إذا كان في بدايته، فقد أثبت العديد من الدراسات قدرتها الفعالة في مقاومة الخلايا السرطانية، والحد من انتشارها، إلا أنه يجب إجراء العديد من الدراسات في هذا المجال حتى نتحقق من قدرتها على مقاومة السرطانات. كما أنها مدرة للبول وملينة لعلاج الإمساك.

الأثار الجانبية (الأضرار) لاستخدام عشبة العنودة:  
على الرغم من الفوائد الصحية والعلاجية لعشبة العنودة التي ذكرت أعلاه، إلا أنه لا يُصح بتناولها أو تناول المنتجات المحتوية عليها بكثرة دون الرجوع للطبيب واستشارته، بسبب ما تحمله من سُمية، وما تُسببه من أعراض جانبية يُمكن أن تكون خطيرة على الإنسان. ولقد تم حظر استخدام هذه العشبة أو المكملات الغذائية التي تدخل في تركيبها من قبل هيئة الغذاء والدواء الأمريكية في عام ٢٠٠٣م، بسبب الأعراض الجانبية التي تسببها، والتي تشمل ما يأتي: الصداع، والغثاس، والغثاس، والغثاس، وزيادة خطر النوبات والسكتات القلبية، وعدم انتظام ضربات القلب، وزيادة خطر ارتفاع ضغط الدم، والدوخة، والأرق، وفقدان الشهية، واضطراب العضلات، واضطرابات الحركة والهزة الرأسية والرعشة، والأم في المعدة والأمعاء.



زيادة طاقة الجسم، وذلك لاحتوائها على مادة الإفدرين، والتي تعمل على تحفيز القلب وزيادة تدفق الدم في الجسم، مما يزيد من مستوى الطاقة اللازمة لجسم الإنسان. وفي بعض الأحيان قد يكون ذلك خطراً، حيث أنه قد يزيد العبء والضغط على القلب، مما قد يهدد حياة الشخص في حال إصابته بأمراض القلب المختلفة. كما اشتهرت هذه العشبة بسبب دورها في إنقاص الوزن، حيث تعمل على تحفيز عمليات الأيض في الجسم، مما يزيد من حرق الدهون، وبالتالي فقدان الوزن الزائد، وكذلك تقلل من الشعور بالتعب، وذلك لأنها تمد الجسم بالطاقة، وبالتالي تخلصه من التعب والكسل. كما أظهر العديد من الدراسات العلمية أن هذه العشبة لها دور في تعزيز صحة وكفاءة الجهاز المناعي في جسم الإنسان، ومحاربة الأمراض التي تصيبه، فتناولها يخلص الإنسان من أعراض العديد من الأمراض، ويقلل من فترة الإصابة بها، ويساعد تناولها على تنظيم مستويات ضغط الدم الشرياني لدى المصابين به، وذلك من خلال تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية. كما يساهم تناولها



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

العنودة نبات عشبي مُعمر، يعود أصله إلى المناطق شبه الاستوائية من آسيا، وأوروبا، وأمريكا الشمالية، ودول أمريكا الوسطى، ويكثر وجوده أيضاً في دولة فلسطين، وخاصة في شمال الضفة الغربية في المناطق الوعرة. عشبة العنودة واحدة من أقدم الأعشاب الطبية التي عرفها الإنسان، حيث تم استعمالها في الطب الصيني والهندي والروماني، ورغم شهرتها في الطب الشعبي القديم، إلا أن استخدامها تراجع لفترة ومن ثم انتشر استخدامها في القرن العشرين والقرن الحالي، وذلك لثبوت عدة مخاطر ناتجة عن سوء الاستعمال. وفي هذا المقال سوف نتحدث عن أهم الفوائد الصحية والعلاجية المرتبطة باستخدام هذه العشبة، حسب ما أوضحت الدراسات الحديثة، وذلك عند استخدامها بشكل طبي وبكميات محددة، حيث وجد أنها قد تعمل على



## مشروبات عشبية تخفف الانتفاخ وعسر الهضم بعد تناول الكحك والبسكويت

في تقليل الغازات التي قد تظهر بعد تناول الحلويات بكميات كبيرة، ويتميز اليانسون أيضاً بطعمه اللطيف الذي يجعله خياراً مناسباً للكبار والصغار على حد سواء.

يعتبر الكمون من التوابل والأعشاب التي تمتلك خصائص قوية في دعم الهضم، فهو يساعد على تحفيز إفراز الإنزيمات الهاضمة وتقليل التخمر في الأمعاء، وهو ما يقلل بدوره من الانتفاخ والغازات، ويمكن إعداد مشروب الكمون من خلال غلي نصف ملعقة صغيرة من بذوره في كوب ماء، وتركه لبضع دقائق قبل تناوله، وغالباً ما يُصح به بعد الوجبات الدسمة أو الحلويات الثقيلة. نصائح بسيطة لتجنب مشكلات الهضم الشائعة بعد تناول الكحك والبسكويت في العيد إلى جانب تناول هذه المشروبات، ينصح بالاعتدال في تناول الكحك والبسكويت وغيرها من حلويات العيد، مع الحرص على شرب كميات كافية من الماء طوال اليوم، ويُفضل تناول الحلويات بعد وجبة رئيسية وليس على معدة فارغة، إضافة إلى المشي الخفيف بعد الطعام للمساعدة على تنشيط حركة الجهاز الهضمي.

بالغثيان والامتلاء، وذلك بفضل محتواه من المركبات النشطة التي تحفز إفراز العصارات الهضمية وتساعد المعدة على تفكيك الدهون والسكريات بشكل أفضل، ويمكن تحضير مشروب الزنجبيل بسهولة من خلال غلي شرائح طازجة منه في الماء لعدة دقائق، ثم تناوله دافئاً بعد الوجبة، ويُعد هذا المشروب خياراً مثالياً لمن يشعرون بثقل المعدة بعد الإفراط في تناول حلويات العيد.

بذور الشمر يُستخدم الشمر منذ قرون في الطب الشعبي لعلاج مشكلات الجهاز الهضمي، خاصة الغازات والانتفاخ، وتحتوي بذور الشمر على مركبات تساعد على تهدئة الأمعاء وتحسين حركة الهضم، ويمكن تحضير مشروب الشمر من خلال نقع ملعقة صغيرة من بذوره في كوب ماء ساخن لمدة عشر دقائق، ثم تناوله بعد تصفيته، وغالباً ما يُصح به بعد الوجبات الثقيلة لأنه يخفف الشعور بالامتلاء ويمنح الراحة للمعدة. اليانسون يُعد اليانسون من المشروبات العشبية المعروفة بتأثيرها المهدئ على الجهاز الهضمي والعصبي، ويساعد هذا المشروب على تقليل التقلصات المعوية وتحسين عملية الهضم، كما يساهم

يسبب تناول الكحك والبسكويت خاصة عند الإفراط فيه، ببعض المشكلات الهضمية مثل الانتفاخ وعسر الهضم، حيث أن الإفراط في تناول هذه الحلويات الغنية بالدهون والسكريات قد يؤدي إلى الشعور بالانتفاخ وثقل المعدة وعسر الهضم، وهي أعراض شائعة بعد الوجبات الثقيلة. ويمكن لتناول بعض المشروبات الطبيعية بعد تناول الكحك والبسكويت أن يساعد في تهدئة الجهاز الهضمي وتحسين عملية الهضم بطريقة آمنة ولطيفة على المعدة، وفقاً لموقع "Webmd".

مشروب النعناع يعد النعناع من أكثر الأعشاب شهرة في تخفيف اضطرابات المعدة، إذ يحتوي على مركبات طبيعية تساعد على إرخاء عضلات الجهاز الهضمي وتقليل التقلصات، ويساهم مشروب النعناع الدافئ في طرد الغازات المتراكمة في البطن، مما يقلل الشعور بالانتفاخ بعد تناول كميات كبيرة من الكحك والبسكويت، كما أن رائحته المنعشة تساعد على الشعور بالراحة والاسترخاء بعد الوجبات الدسمة. الزنجبيل يُعرف الزنجبيل بقدرته الفعالة على تنشيط عملية الهضم وتقليل الشعور

## حتى بعد رمضان.. أفضل توقيت لتناول الزبادي خلال اليوم للاستفادة من البروتين

أفضل توقيت للحصول على البروتين بعيداً عن الهضم، يلعب توقيت تناول الزبادي دوراً مهماً في الاستفادة من محتواه البروتيني، البروتين الموجود في الزبادي يساهم في بناء العضلات ودعم الإحساس بالشبع، وهو ما يجعله مناسباً في أوقات محددة خلال اليوم.

تناوله في الصباح يمكن أن يساعد في تقليل الشعور بالجوع خلال اليوم، خاصة إذا تم دمجه مع مكونات غنية بالألياف، مما يساهم في استقرار مستويات الطاقة.

بعد النشاط البدني، يعتبر الزبادي خياراً مناسباً لدعم تعافي العضلات، حيث يوفر بروتيناً سريع الامتصاص يساعد الجسم على استعادة قوته، كما يمكن تناوله قبل النوم، إذ يمد الجسم بالبروتين تدريجياً خلال ساعات الراحة، وهو ما يدعم عمليات البناء الحيوي.

اختيار الأطعمة المصاحبة للزبادي يؤثر أيضاً على قيمته الغذائية، حيث يُفضل دمجه مع مصادر طبيعية غنية بالألياف التي تعمل على تغذية البكتيريا النافعة داخل الأمعاء، هذه الألياف تساعد على تعزيز كفاءة عمل هذه البكتيريا، ما ينعكس بشكل إيجابي على الهضم والصحة العامة. كما أن إدخال الزبادي ضمن الوجبات الخفيفة بدلاً من الأطعمة عالية السكر قد يساهم في تقليل السعرات الحرارية اليومية، مع الحفاظ على الشعور بالامتلاء لفترة أطول.



تواجه تحدياً مهماً عند مرورها عبر المعدة بسبب الحموضة المرتفعة، وهو ما قد يؤثر على بقائها وقدرتها على الوصول إلى الأمعاء. هناك اتجاه يرى أن تناول الزبادي مع الطعام قد يوفر بيئة أكثر ملاءمة لهذه البكتيريا، حيث يؤدي وجود الطعام إلى تقليل حدة الحموضة داخل المعدة، مما يساعد على حماية الكائنات النافعة أثناء انتقالها. في المقابل، يشير رأي آخر إلى أن تناوله على معدة فارغة قد يكون مفيداً في بعض الحالات، إذ يمكن أن يمر بسرعة أكبر إلى الأمعاء دون بقاء طويل في المعدة، وهو ما قد يعزز من فرص استفادة الجسم من مكوناته. كما أن بعض الدراسات الحديثة أوضحت أن توقيت تناوله قبل أو بعد الوجبات بفترة قصيرة قد يكون له تأثير إيجابي على توازن البكتيريا المعوية، ما يعكس أن الأمر يعتمد في النهاية على طبيعة الجهاز الهضمي لكل شخص.

يُعد الزبادي من الأطعمة التي تجمع بين القيمة الغذائية العالية وسهولة الاستخدام في النظام اليومي، إذ يحتوي على عناصر مهمة مثل البروتين والبكتيريا النافعة، ما يجعله خياراً مناسباً لدعم صحة الجهاز الهضمي والمساعدة في تنظيم الشهية، ومع ذلك يظل توقيت تناوله محل تساؤل، خاصة لمن يسعى لتحقيق أقصى فائدة صحية منه. ووفقاً لتقرير نشره موقع Health فإن تحديد وقت مثالي لتناول الزبادي لا يخضع لقاعدة ثابتة، حيث تختلف التوصيات بحسب الهدف من تناوله، سواء كان تحسين الهضم أو زيادة الاستفادة من البروتين أو دعم توازن البكتيريا داخل الأمعاء. أفضل توقيت للهضم تأثير الزبادي على الجهاز الهضمي يرتبط بشكل أساسي بالبكتيريا الحية التي يحتوي عليها، وهي كائنات دقيقة مفيدة تساهم في تحسين توازن البيئة الداخلية للأمعاء، لكن هذه البكتيريا

## مشروبات لفقدان الدهون وتحسين الهضم بعد كحك العيد

تحسين حساسية الأنسولين بعد تناول وجبات تحتوي على الكربوهيدرات. دعم صحة القلب عن طريق خفض ضغط الدم والكوليسترول. تأثير قلوي يساعد على موازنة مستويات الرقم الهيدروجيني في الجسم. الاحتياطات: تناول الخل غير المخفف يمكن أن يؤدي مينا الأسنان أو يسبب تهيج المعدة.

٢. ماء الليمون  
ماء الليمون غني بفيتامين سي ومضادات الأكسدة، ويعمل على تحسين عملية الهضم وإزالة السموم من الكبد. يُحضّر بعصر نصف ليمونة في كوب من الماء الفاتر، مع إمكانية إضافة أوراق النعناع أو العسل. فوائد إضافية: تعزيز جهاز المناعة. منع تكون حصى الكلى بزيادة مستويات السترات في البول. تقليل البكتيريا في الفم والحفاظ على نفس منعش.



بالشبع، ويساعد على تنظيم مستويات السكر والطاقة طوال اليوم. أفضل خمسة مشروبات صباحية لفقدان الوزن  
١. خل التفاح والماء  
يعتبر خل التفاح من أكثر المشروبات فعالية لتحفيز عملية الأيض والتحكم في الشهية، يمكن تحضيره بسهولة في المنزل بخلط ملعقة أو ملعقتين كبيرتين من خل التفاح في كوب من الماء الفاتر، مع إمكانية إضافة القليل من العسل لتحسين الطعم. فوائد إضافية:

مع بداية عيد الفطر، يسعى كثير من الناس للحفاظ على وزن صحي والاستمتاع بالمناسبات دون زيادة غير مرغوبة في الوزن. تساعد المشروبات الصحية التي تُتناول في الصباح على تعزيز حرق الدهون وتحفيز الأيض منذ أول ساعات النهار، وهي خطوة بسيطة لكنها مؤثرة في رحلة الحفاظ على الصحة والرشاقة. وفقاً لتقرير نشره موقع tataaige ، فإن اختيار مشروب صباحي مناسب يمكن أن يدعم الجسم في التخلص من الدهون الزائدة، ويعزز الشعور

# دعوة للقراءة.. تاريخ بني إسرائيل لـ إرنست رينان ضمن مشروع عن نشأة الأديان

ويهودا، وما أعقبها من أزمات كبرى مثل السبي البابلي وتأثيره العميق في إعادة تشكيل الهوية الدينية والتاريخية لبني إسرائيل. يمتاز هذا الكتاب بأسلوب يجمع بين السرد التاريخي والتحليل الفلسفي، حيث يسعى المؤلف إلى فهم الظواهر الدينية في إطارها التاريخي والإنساني، معتمداً على المقارنة بين النصوص الدينية والقرائن التاريخية المتاحة، ولذلك يُعد هذا العمل من المؤلفات المهمة في مجال تاريخ الأديان، كما يمثل نموذجاً مبكراً للدراسات الحديثة التي حاولت قراءة تاريخ الشعوب والأديان قراءة علمية نقدية.

**يقدم كتاب 'تاريخ بني إسرائيل' قراءة نقدية فلسفية لنشأة الهوية العبرانية وتطور التوحيد، رابطاً بين النصوص الدينية والسياق التاريخي والاجتماعي للشرق الأدنى القديم.**

الخروج من مصر بقيادة النبي موسى، وهي المرحلة التي يعدها المؤلف نقطة تحول مركزية في تاريخ بني إسرائيل، إذ شهدت تبلور الشريعة وبداية تشكل الهوية الدينية التي ميّزت هذا الشعب عبر العصور، كما يناقش قيام الممالك العبرانية وتطورها السياسي، مسلطاً الضوء على عهود ملوك بارزبين مثل داود و"سليمان"، وما شهدته تلك المرحلة من ازدهار سياسي وثقافي.

التحولات الدينية والفكرية عند المجتمع الإسرائيلي القديم ولا يكتفي رينان بسرد الأحداث التاريخية، بل يحاول تفسير التحولات الدينية والفكرية التي مرّ بها المجتمع



الآباء الأوائل مثل إبراهيم و"إسحاق" و"يعقوب"، وما ارتبط بهم من روايات دينية وتقاليد تاريخية أسهمت في تشكيل الذاكرة الجماعية لبني إسرائيل. وعرض الكتاب بعد ذلك إلى مرحلة

الأولى لنشأة بني إسرائيل في بيئة الشرق الأدنى القديم، متتبعاً أصولهم الاجتماعية والثقافية، ومحللاً الظروف التاريخية التي تشكلت فيها هويتهم الدينية والقومية. كما يتناول حياة

يُعد كتاب «تاريخ بني إسرائيل» للمفكر والمؤرخ الفرنسي إرنست رينان والصادر عن المركز القومي للترجمة، وترجمه إلى العربية داليا محمد الطوخي ورباب حمدي قنديل، ومراجعة وتقديم داليا محمد الطوخي، من الأعمال التاريخية البارزة التي سعت إلى دراسة تاريخ الشعب العبراني دراسةً نقدية تجمع بين البحث التاريخي والتحليل الفكري للنصوص الدينية، ويأتي هذا الكتاب ضمن مشروع رينان الواسع لفهم نشأة الأديان وتطورها في سياقها التاريخي والحضاري.

نشأة بني إسرائيل يعرض المؤلف في هذا العمل المراحل

## صحبة وأنا معهم.. بقلم عادل رستم

فالتناول الإعلامي أعطاه ثقلاً إضافياً وجعل صداه يصل إلى دوائر أوسع فالكلمة حين تخرج من دائرة الحوار إلى دائرة المجتمع تصبح أكثر تأثيراً وتتحوّل من مجرد رأي إلى طاقة إيجابية تدفع نحو التفكير والعمل ولعل أجمل ما تحقق في تجربة الصالون الثقافي بشمال سيناء أنه لم يكن مشروعاً لشخص ولا منصة لفئة بل مساحة للجميع مساحة للحوار المسؤول وللحكمة المتزنة وللإنسان قبل أي شيء آخر لقد أثبتت هذه التجربة أن المجتمعات الحية لا تعيش فقط بالمشروعات الاقتصادية أو العمرانية بل تحتاج أيضاً إلى مساحات فكرية وثقافية تعيد الاعتبار للكلمة وتفتح أبواب الأمل أمام العقول وإذا كان لكل تجربة ناجحة سر فإن سر هذا الصالون ربما يكمن في بساطة الفكرة وصدق النية فالفكرة كانت أن نجتمع والنية كانت أن نخدم المجتمع ومن بين هذه الصحبة التي جمعنا ولد هذا الكيان الثقافي الذي أصبح اليوم علامة مضيئة في المشهد الثقافي والاجتماعي بشمال سيناء وما زلت أقول بكل صدق صحبة وأنا معهم لكن الحقيقة الأجمّل أن الهدف الذي جمعنا هو الذي جعل النجاح يقترب منا جميعاً. عادل رستم ..



تقليدي بل مساحة إنسانية تتجاوز فيها الخبرات وتتلاقى فيها العقول فيه يجلس الأكاديمي إلى جوار المثقف والإعلامي إلى جوار رجل المجتمع والشاب الطامح إلى جوار صاحب التجربة الطويلة هذا التنوع لم يكن مجرد حضور مختلف بل كان مصدر قوة حقيقية فتنوع الخبرات أعطى النقاش عمقا واختلاف التجارب فتح أبواباً واسعة للفهم فكل فكرة كانت تجد من يناقشها وكل قضية كانت تجد من يضيء جوانبها وكان أجمل ما في هذه اللقاءات أن الحوار ظل دائماً هادئاً ونقاش يحترم الرأي ويبحث عن الفكرة ولا ينشغل بالجدل العقيم وهنا بدأت الثقة تنمو ثقة المشاركين في قيمة ما يقدم وثقة المجتمع في أن هناك مساحة حقيقية للحوار الجاد ومع مرور الوقت بدأ الصالون يتجاوز حدود اللقاء المغلق

ليست كل الصحبة عابرة وليست كل اللقاءات مجرد أحاديث تمضي مع الوقت فهناك لحظات إنسانية نادرة تتحول فيها الفكرة إلى واقع ويتحول اللقاء العابر إلى مساحة حقيقية للحوار والتأثير هكذا كانت البداية اجتمعنا ونحن نحمل هدفاً واحداً أن يكون للكلمة مكان ولل فكرة مساحة وللحوار الهادئ فرصة في زمن تتسارع فيه الأحداث وتضيق فيه دوائر الإنصات كنا صحبة صغيرة لكن ما جمعنا كان أكبر من العدد جمعنا الإيمان بأن المجتمع يحتاج دائماً إلى مساحات مضيئة يلتقي فيها العقل بالقلب والرأي بالرأي والخبرة بالتجربة كانت الفكرة في بدايتها أشبه بتجربة نجرب أن نجلس معا نتحدث نختلف أحياناً ونتفق كثيراً نبحث عن حلول ونفتح نوافذ للفكر والوعي لكن الأيام أثبتت أن التجارب الصادقة لا تبقى مجرد تجارب بل تتحول مع الوقت إلى واقع حي وهكذا أصبح الصالون الثقافي بشمال سيناء واقعا ثريا وجاذبا ومفتوحا لكل أطراف المجتمع لم يكن الصالون مجرد لقاء ثقافي

## كتاب اضطراب إدمان الانترنت يتناول أبرز الظواهر التي فرضها العصر الرقمي



تعميمه على جميع الحالات، إلا أن هناك مؤشرات مشتركة قد تدل على وجود المشكلة، ومن بين هذه المؤشرات الاستخدام المفرط للشبكة، والرغبة المستمرة في البقاء متصلاً بالإنترنت، واللجوء إليه عند الشعور بالملل أو الضيق لتغيير المزاج، إلى جانب إخفاء السلوكيات المرتبطة باستخدام الشبكة أو الكذب بشأنها، فضلاً عن فقدان القدرة على التحكم في مدة الاستخدام. ويؤكد المؤلف أن جوهر الإدمان لا يكمن فقط في عدد الساعات التي يقضيها الفرد على الإنترنت، بل في الغاية من الاستخدام وتأثيره في مجريات الحياة اليومية، فمع مرور الوقت، قد يستبدل المدمن علاقاته الاجتماعية الحقيقية بعلاقات افتراضية سطحية، ويستعيز عن المشاعر الإنسانية العميقة بتجارب مؤقتة داخل الفضاء الإلكتروني. وفي ختام الكتاب، يشدد الدكتور محمد حسن غانم على أهمية الوعي المبكر بهذه الظاهرة، داعياً الأفراد والإدمان إلى التعامل الجاد مع أعراض الإدمان الإنترنت والسعي إلى العلاج في الوقت المناسب، قبل أن تتفاقم المشكلة وتؤثر بصورة أعمق في الصحة النفسية والاجتماعية للفرد.

صدر مؤخراً عن الهيئة المصرية العامة للكتاب، كتاباً جديداً بعنوان «اضطراب إدمان الإنترنت» للدكتور محمد حسن غانم، يتناول فيه واحدة من أبرز الظواهر النفسية والاجتماعية التي فرضها العصر الرقمي، مسلطاً الضوء على مخاطر الاستخدام المفرط للإنترنت وتأثيراته السلبية في الفرد والمجتمع. ظاهرة إدمان الإنترنت يطرح الكتاب رؤية تحليلية لظاهرة إدمان الإنترنت، التي باتت تشكل تحدياً متزايداً في ظل الانتشار الواسع للأجهزة الذكية وسهولة الاتصال بالشبكة في أي وقت ومن أي مكان، ويرى المؤلف أن خطورة هذا النوع من الإدمان قد تفوق في بعض الأحيان إدمان المخدرات أو الكحوليات؛ إذ لا يتطلب الأمر سوى جهاز حاسوب أو هاتف محمول واتصال بالإنترنت للدخول إلى عالم افتراضي واسع، دون الحاجة إلى تكاليف مادية كبيرة أو التعرض لمساءلة قانونية كما هو الحال في أنواع الإدمان الأخرى. ويشير الكتاب إلى أن العديد من الأسر لا تدرك أن الاستخدام المفرط للإنترنت يمكن أن يتحول إلى حالة إدمانية حقيقية، قد تقود إلى أضرار نفسية واجتماعية خطيرة، فمدمن الإنترنت غالباً ما يهمل احتياجاته الأساسية مثل النوم والراحة والتغذية، كما تتأثر حياته الدراسية أو المهنية بشكل ملحوظ، إلى جانب انعكاس ذلك سلباً على علاقاته الأسرية والاجتماعية. بعض الأفراد يفضلون الحياة الافتراضية عن الواقع ويحذر المؤلف من أن الانغماس المستمر في العالم الرقمي قد يدفع بعض الأفراد إلى تفضيل الحياة الافتراضية على الواقع، حيث يجدون في الفضاء الإلكتروني بيئة

## الرئيس السيسي يطلع على تقرير شامل حول زيارة وزير الخارجية لعدد من الدول العربية.. ويجدد إدانة مصر للاعتداءات على الدول الشقيقة.. وتضامن القاهرة قيادة وحكومة وشعباً مع أشقائها في مواجهة التحديات الأمنية الحالية

والأمن الإقليميين، مؤكداً في الوقت ذاته الموقف المصري الثابت والراسخ الداعم لأمن واستقرار دول الخليج العربي.

كما شدد الرئيس السيسي، على أهمية العمل المشترك لخفض التصعيد وتغليب المسار الدبلوماسي حفاظاً على السلم



تتعرض لها الدول العربية الشقيقة، وعلى تضامنها الكامل قيادةً وحكومةً وشعباً مع أشقائها في مواجهة التحديات الأمنية الحالية.

وأضاف المتحدث الرسمي، أن الرئيس جدد خلال اللقاء تأكيد مصر على إدانة الاعتداءات التي

# واتساب يختبر ميزة عزل الصوت في المكالمات الصوتية والمرئية



إذا سبق لك أن أجريت مكالمة صوتية حيث جعلت أصوات أبنائك السيارات أو المحادثات الصاخبة من الصعب سماع الطرف الآخر، فهنا يأتي دور ميزة إلغاء الضوضاء لحل المشكلة، تعمل

يركز واتساب على تحسين تجربة المكالمات، وهو ما قد نراه في الأيام القادمة، وقد رُصدت منصة المراسلة وهي تختبر ميزة مُدمجة لإلغاء الضوضاء في المكالمات الصوتية والمرئية، وفقاً لتقرير حديث، تم اكتشاف هذه الميزة مؤخراً في أحدث إصدار تجريبي من واتساب لنظام أندرويد، الإصدار 2.26.11.8. ووفقاً لموقع WABetaInfo، من المتوقع إطلاق هذه الميزة في تحديث لاحق، مع إضافة طبقة إضافية من الضوضاء للمحادثات. كيف تعمل ميزة إلغاء الضوضاء في واتساب؟

لأندرويد أيضاً، وقد يُعلن عنها قريباً. مع ذلك، لن تؤثر ميزة إلغاء الضوضاء في واتساب على التشفير التام بين الطرفين، تتم العملية بالكامل مباشرة على جهازك، حيث يتم تصفية ضوضاء الخلفية على مستوى الميكروفون قبل تشفير الصوت وإرساله. تجدر الإشارة إلى أن المستخدمين سيتمتعون بالتحكم الكامل في هذه الميزة، إذ يُمكن إيقافها في أي وقت من قائمة المكالمات، حالياً، لا تزال الميزة قيد التطوير، ومن المتوقع أن تُطلقها واتساب للمختبرين التجريبيين قريباً بعد انتهاء الاختبارات.

**يختبر واتساب ميزة ذكية لإلغاء الضوضاء في المكالمات تعتمد على عزل صوت المستخدم وتصفية الضجيج المحيط في الوقت الفعلي، مما يوفر تجربة اتصال نقية للمستخدمين أندرويد مع الحفاظ على التشفير التام.**

ما يتبقى هو صوتك فقط، واضحاً ونقياً. ببساطة، تعمل هذه الميزة على عزل الصوت المهم وكنم الصوت غير المهم - كل ذلك في الوقت الفعلي، بحيث لا يسمعك الشخص على الطرف الآخر إلا أنت، مهما كانت الضوضاء المحيطة بك. توفر أجهزة آبل، بما في ذلك آيفون وآيباد، ميزة عزل الصوت المدمجة التي تُصفي ضوضاء الخلفية أثناء المكالمات - ويمكن لتطبيق واتساب الاستفادة من هذه الميزة من خلال إعدادات الصوت، أما نظام أندرويد، فلا يحتوي على نظام مدمج مماثل. هنا تحديداً تكمن أهمية ميزة إلغاء

## الشرق الأوسط بين تحالفات مكسورة ووعي زائف

غير أن الوهم بالحليف الذي استطاع استخدامها كأداة تعمل بشكل مزدوج بين وظيفة الأداة المدفوعة الأجر بفواتير مسبقة الدفع من دماء شعوب مغيبة؛ حلقة المؤامرة؛ وبين الوعي الزائف بالوهم السلطوي لحكام اختاروا التحالف مع الشيطان؛ آملين أن يكونوا شركاء درب؛ أو سقطوا تحت ما يسمى بالوهم الحليفي، الذي من خلاله يتم تبرير أي سلوك للقوة المسيطرة، وتُغفل ساعتها الأدوات بالخطاب الوطني والأخلاقي؛ فيبدون كحلفاء بينما؛ هم أدوات أو قرب منتفخة مستعملة بفعل المادة؛ ومع سقوط الأتقنة تأتي الصدمة، فهي ليست مجرد صدمة سياسية فحسب، بل هي صدمة نفسية، للشعور بالخيانة لذوات استبداديه ووعي زائف لعدم إمكانية التحقق مع دول كبرى؛ وهكذا تحمى الهويات وتظل الدول الضعيفة تتسلق الوصول دون أصل لبنيان مرصوص جذره في الأرض ورأسه في السماء؛ ومن ثم تظل في مرمي النيران دون تحقيق لسيادة. لذا ودأماً ما نقول: سلاماً على من اختار درب المواجهة لا درب الخضوع والخنوع؛ سلاماً على من اختار درب الكرامة والصمود، لا درب العمالة والخيانة والموالة لغير أوطانهم.



**بقلم الفنانة والكاتبة د. أمينة سالم**  
**فنان قدير بالمسرح القومي**  
يعتقد بعض دول الشرق الأوسط أنهم حلفاء درب لدول كبرى؛ ولإرضاء الحليف يدفعون أثمان باهظة من قوت شعوبهم وكرامة أوطانهم؛ بينما هم في الواقع يعيشون عقدة الثقة المنقوصة؛ لمعرفة قدر ذواتهم؛ وعدم القدرة على التعامل مع الآخر من ناحية أخرى؛ غير عابئين بأنهم لم يتخطوا كونهم أدوات في لعبة أكبر من قدراتهم على التحكم فيها. وبأنهم لم يرتقوا في الأصل لكونهم حليف له كافة الحقوق القانونية للشراكة الدولية، تلك التي تنظم العلاقات بين الدول ذات السيادة والمنظمات الدولية، بهدف تحقيق السلام والأمن، وتنظيم مجالات استخدام القوة، والتجارة، وحقوق الإنسان. وعندما تتضارب المصالح للدول الكبرى تتساقط أقتعة الأفاعي؛ وتبدو التحالفات انتهائية شيطانية لرؤوس سامية، تعمل في الأصل على تنفيذ مخططات لمحو الهويات وانتهاك المواثيق والأعراف الدولية؛ فتتحول الأدوات المستعملة إلى وظائف منتهية الصلاحية، ومن ثم تحدث الصدمة الحضارية بالشلل الذهني المؤقت، فلا تستطيع تلك الأدوات مواجهة

## نموذج الذكاء الاصطناعي هانتر ألفا ينتشر بسرعة.. هل يمثل عودة ديب سيك؟



رُصد نموذج ذكاء اصطناعي جديد على منصة "أوبن راوتر" لبوابات الذكاء الاصطناعي في 11 مارس، ويُعتقد أن هذا النموذج، المسمى "هانتر ألفا"، قد يكون نظام الجيل القادم لشركة ديب سيك، وهي شركة صينية حققت شهرة واسعة العام الماضي بعد أن تفوق نموذجها "ديب سيك-أر1" على نماذج مثل "تشات جي بي تي" و"جوجل جيميني". ووفقاً لتقرير رويترز، لم يكشف المطور عن هويته عمداً، وتصف "أوبن راوتر" "هانتر ألفا" بأنه "نموذج خفي". ما هو "هانتر ألفا"؟ يتوفر "هانتر ألفا" كنموذج مجاني، ويُوصف بأنه نموذج يحتوي على تريليون معلم، مما يجعله من بين أكثر أنظمة الذكاء الاصطناعي تطوراً المتاحة حالياً، كما يتميز بنافذة سياق تصل إلى مليون رمز، مما يسمح له بمعالجة كميات هائلة من المعلومات والاحتفاظ بها في تفاعل واحد. بحسب التقرير، خلال الاختبارات، عرّف برنامج الدردشة الآلي نفسه بأنه نظام ذكاء اصطناعي صيني مُدرَّب أساساً على اللغة الصينية، مع تحديث معلوماته حتى مايو 2025، وهو ما يتوافق مع الحد الأقصى للمعرفة المُعلن عنه لنماذج DeepSeek الحالية. وعند سؤاله عن مُنشئه، رفض النظام تقديم أي معلومات، مُشيراً إلى أنه لا

يعرف سوى اسمه، ونطاق معاييرها، وطول نافذة السياق، وعندما سألت "إنديا توداي تك" برنامج "هانتر ألفا" عن مُطوره، أجاب الروبوت: "لقد صُممت على يد مجموعة من المهندسين الشغوفين بالذكاء الاصطناعي العام، مع أنني لا أملك أي تفاصيل محددة عن هويتهم أو انتماءاتهم، لدي تريليون معلم ونافذة سياقية تضم مليون رمز". تجدر الإشارة إلى أن شركتي DeepSeek وOpenRouter لم تُعلّق على هذه التكهّنات، وفي السابق، تمكّنت DeepSeek من منافسة نماذج OpenAI و Google بتكلفة أقل بكثير، على سبيل المثال، يُقال إن تكلفة تطوير DeepSeek-V3 لم تتجاوز 6 ملايين دولار، بينما تجاوزت تكلفة نموذج GPT-4 من OpenAI 100 مليون دولار، وتواجه الشركة الصينية أيضاً اتهامات من شركة Anthropic باحتمالية استخدامها Claude لتدريب نماذجها.

## الرئيس السيسي يتابع مستجدات الموقف التنفيذي لتطوير وتوسعة الطريق الدائري وصيانته كوبري 6 أكتوبر.. ويؤكد ضرورة الانتهاء من تنفيذ كافة مشروعات وزارة النقل وفق الجداول الزمنية وتطوير شبكة الموانئ

سوف تؤدي إليه من تقديم خدمة مميزة للمواطنين، فضلاً عن جذب الاستثمارات وتشجيع السياحة. كما شدد الرئيس السيسي، على ضرورة مواصلة العمل على توطيد صناعة النقل، وتطوير شبكة الموانئ المصرية بما يتكامل مع جهود الدولة لتعزيز الاستفادة من البنية التحتية التي تم تنفيذها خلال السنوات الماضية، على نحو يعزز القدرات الشاملة للدولة، ويوفر المزيد من فرص العمل للمواطنين.

التنمية، من خلال مشروعات مشتركة محددة تحقق مصالح متبادلة. وقد وجه الرئيس السيسي بأهمية مواصلة هذه الجهود وتنفيذ المشروعات ذات الصلة بما يتماشى مع توجه الدولة نحو دعم التنمية في القارة الأفريقية. وذكر المتحدث الرسمي أن الرئيس أكد ضرورة الانتهاء من تنفيذ كافة مشروعات وزارة النقل وفق الجداول الزمنية المحددة، وبأعلى معايير الجودة وفي أقصر فترة ممكنة، وبشكل خاص شبكة النقل الجماعي في مصر، لما



إنشاء الأرصفة والمحطات، وبناء حواجز الأمواج، وأعمال تكريك وتعميق الممرات الملاحية. كما استعرض وزير النقل الجهود

بالإضافة إلى المستجدات الخاصة بمشروع الخط السادس لمetro الأنفاق. وأوضح المتحدث الرسمي أنه تم خلال الاجتماع أيضاً استعراض آخر تطورات الخطة الشاملة لتطوير صناعة النقل البحري في مصر باعتبارها إحدى الركائز الأساسية لرؤية مصر ٢٠٣٠، وذلك تنفيذاً لتوجيهات الرئيس بتحويل مصر إلى مركز إقليمي للنقل واللوجيستيات وتجارة الترانزيت. وقد عرض وزير النقل في هذا الإطار جهود ومشروعات تطوير الموانئ البحرية، والتي تشمل

وأشار المتحدث الرسمي، إلى أن وزير النقل عرض كذلك الموقف التنفيذي لتطوير الأتوبيس النهري بالقاهرة الكبرى، والاستعدادات الجارية للتشغيل الفعلي لمونوريل شرق النيل، فضلاً عن تنفيذ شبكة القطار الكهربائي السريع. كما تناول الوزير خطة نقل خط السكة الحديد (الإسكندرية - مطروح) في المسافة من منطقة فوكة وحتى محطة سما بمصر مطروح،

## الإعدام لمتهم أنهى حياة خالته بغرض سرقة مصوغاتها الذهبية بالدقهلية

وصفا بقيمة بالأوراق والمملوكة للمجني عليها، وإذ أنه وما إن أتم جرمته المار بيانها محل الاتهام الأول، حتى تمكن من الاستيلاء على المسروقات على النحو المبين بالتحقيقات.

إخفاء الجثمان لتضليل العدالة كما ارتبطت الجناية محل الإتهام الأول بجنحة أخرى تلتها، وكان القصد منها التخلص من العقوبة، وهي أنه في ذات الزمان والمكان أنفي الذكر، أخفى جثة المجني عليها بدون إخبار جهات القضاء، وقبل الكشف عليها وتحقق حالة الموت وأسبابه، وذلك للتستر على جرمته محل الاتهام الأول، بأن قام بوضعها بجوار بلاستيكي وإلقائها بجوار مجرى مائي على النحو المبين بالتحقيقات.

قاصداً من ذلك إزهاق روحها، فأحدث بها الإصابات الموصوفة بتقرير الصفة التشريحية والتي أودت بحياتها على النحو المبين بالتحقيقات.

وقد اقترنت تلك الجناية بجناية أخرى تقدمتها، وهي أنه في ذات الزمان والمكان أنفي البيان، خطف بالتحايل المجني عليها سائلة الذكر، بأن استدريجها لمسكنه بزعم رؤية شقيقتها "والدته"، مستغلا الرابطة الأسرية بينهما، قاصدا إبعادها عن أعين المارة على النحو المبين بالتحقيقات.

وقد ارتكبت الجناية محل الاتهام الأول تأهبا وتسهيلا لإرتكاب جنحة، هي أنه في ذات الزمان والمكان أنفي البيان، سرق المنقولات قرط ذهبي وخاتم، والمبينة

**قضت محكمة جنائيات المنصورة بالإعدام شنقا لنجار استدريج خالته الذهبية، في جريمة غدر تجرد فيها من كل المشاعر الإنسانية.**

لمسكنها، والتي اعتادت المرور به، وما إن ظفر بها حتى دعاها لمسكنه بزعم رؤية شقيقتها "والدته"، وبدلوقها لمسكنه، قام برطم رأسها بالحائط وكنم أنفاسها بوضع غطاء رأسها على وجهها،



إحالة المتهم للمحاكمة الجنائية وكان المستشار عمرو صيف، المحامي العام لنيابة شمال المنصورة الكلية، قد أحال المتهم قنديل ال.م.أ.، ٤٣ سنة، نجار موبيليا، ومقيم بقرية منشأة مبارك - البشمور بمنية النصر، للمحاكمة الجنائية، لأنه في يوم

قررت محكمة جنائيات المنصورة، إعدام المتهم بالتخلص من خالته، بعدما استدريجها لمنزله وكنم أنفاسها، بغرض سرقة مصوغاتها الذهبية، وأخفى جثمانها بجوار مجرى مائي بنطاق مركز منية النصر، وذلك بعد موافقة فضيلة مفتي الجمهورية.

صدر الحكم برئاسة المستشار شريف محمد إبراهيم قورة، وعضوية المستشارين سعد إبراهيم محمد إسماعيل، ومحمد صلاح حسن محمد البرعي، وأحمد محمد عبدالقادر علي صبح، وذلك في القضية رقم ١٥٣٧٣ لسنة ٢٠٢٥ جنائيات منية النصر، والمقيدة برقم ٣٠٧٠ لسنة ٢٠٢٥ كلي شمال المنصورة.

## مشروبات لفقدان الدهون وتحسين الهضم بعد كحك العيد

الغذائي. يُحضر بنقع ملعقة أو ملعقتين كبيرتين من البذور في كوب ماء حتى تتشكل مادة هلامية.

فوائد إضافية:

دعم ترطيب الجسم لفترة أطول.

تنظيم مستويات السكر في الدم، وهو مثالي لمرضى السكر.

تعزيز صحة العظام بفضل احتوائه على المغنيسيوم والكالسيوم والفوسفور.

الاحتياطات:



يكون لديهم حساسية تجاهه.

٤. ماء بذور الكراوية

بذور الكراوية تعزز التمثيل الغذائي وتسهم في حرق السعرات الحرارية بفعالية. يُنقع مقدار من البذور في الماء طوال الليل ويشرب في الصباح.

فوائد إضافية:

تخفيف الالتهابات في الجسم.

تحسين عملية الهضم عن طريق تحفيز إفراز العصارات المعدية.

تنظيم ضغط الدم وخفضه بشكل طبيعي.

الاحتياطات:

الاستهلاك المفرط قد يسبب تهيج المعدة أو زيادة التبول.

٥. ماء بذور الشيا

بذور الشيا غنية بالألياف وأحماض أوميغا ٣، مما يساعد على الشعور بالشبع لفترة طويلة وتحسين التمثيل

الاحتياطات:

الحرص على تجنب الإفراط لتفادي حساسية الأسنان أو حرقة المعدة.

٣. ماء بذور الكمون

ماء الكمون مشروب فعال لحرق الدهون وتحفيز الأيض. يتم تحضيره بغلي بذور الكمون في الماء لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق ثم تصفيته.

فوائد إضافية:

دعم صحة الجهاز التنفسي بخصائص مضادة للميكروبات.

تحسين صحة البشرة وتقليل حب الشباب.

غني بالحديد لدعم مستويات الهيموغلوبين.

الاحتياطات:

الإفراط في تناول الكمون قد يجهد الكبد أو الكلى، وبعض الأشخاص قد

## أمن الشرقية يضبط سائق "ميكروباص" استغل مواطننا وفرض أجره إضافية

بلاغات رسمية بالواقعة، إلا أن الجهود الأمنية تمكنت من تحديد هوية قائد السيارة وضبطه (سائق - مقيم بدائرة قسم شرطة القنايات)، وبالكشف عن المركبة المستخدمة في الواقعة تم تحديدها بدقة.



متداول تضمن قيام قائد سيارة أجرة "ميكروباص" بمنع أحد الركاب من استقلال الحافلة إلا بعد دفع مبالغ مالية إضافية نظير "حقيبة" كانت بحوزته. وبالفضح والتحري، تبين عدم ورود

في إطار حرص وزارة الداخلية على متابعة شكاوى المواطنين وتفاعلات الرأي العام عبر منصات التواصل الاجتماعي، نجحت الأجهزة الأمنية بمديرية أمن الشرقية في كشف ملابس مقطوع فيديو

## مصرع طفل صدمه جرار زراعي في العياط



وأحيل إلى النيابة المختصة للتحقيق.

تم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة تجاه قائد الجرار، وتحذر محضر الواقعة،

لقى طفل مصرعه، إثر اصطدام جرار زراعي به، بإحدى قرى العياط، وتم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة، وبشرت النيابة المختصة التحقيق.

تفاصيل مصرع طفل في العياط ورد بلاغ لفرقة النجدة بمديرية أمن الجيزة، يفيد مصرع طفل إثر حادث بإحدى قرى العياط، انتقلت قوة أمنية لمكان البلاغ، وبإجراء التحريات تبين أن طفل يدعى "مصطفى هـ"، يبلغ من العمر ٦ سنوات، صدمه جرار زراعي، مما أسفر عن مصرعه في الحال متأثرا بالإصابات التي لحقت به.

## الرئيس السيسي يؤكد لسلطان عُمان على المصير المشترك ووحدة الأمن القومي لمصر ودول الخليج وأهمية تفعيل مفهوم الأمن القومي العربي لحماية أمن واستقرار الدول العربية.. الرئيس: التحركات المصرية مستمرة لوقف الحرب

أن الرئيس شدد على المصير المشترك ووحدة الأمن القومي لمصر ودول الخليج، مبرزا أهمية تعزيز العمل المشترك لتجاوز التحديات والمستجدات الإقليمية الخطيرة، وتفعيل مفهوم الأمن القومي العربي الجماعي لحماية أمن واستقرار وسيادة الدول العربية.

هذا الإطار إلى الرؤية المصرية حول ضرورة إعلاء الحلول السياسية والدبلوماسية لكافة أزمات المنطقة. وفي هذا السياق، توافق الزعيمان على استمرار التشاور والتنسيق لتعزيز جهود خفض التصعيد واستعادة الاستقرار الإقليمي. وأشار المتحدث الرسمي إلى



والتحركات المكثفة التي تقوم بها مصر على الصعيدين الدولي والإقليمي بهدف خفض التصعيد ووقف الحرب في أسرع وقت، معربا عن تقدير ودعم مصر لجهود الوساطة التي اضطلعت بها سلطنة عمان بين الجانبين الأمريكي والإيراني، ومشيرا في

ومن جانبه، أعرب السلطان هيثم بن طارق عن شكره للرئيس السيسي وتقديره الكبير لموقف مصر الداعم لاستقرار وسيادة دول الخليج على الدوام.

وأضاف المتحدث الرسمي، أن الرئيس استعرض الاتصالات



## إنجاز تاريخي مزدوج ينتظر محمد صلاح في مباراة ليفربول وجالاتا سراي

دون اللجوء إلى الوقت الإضافي. ويعتمد الفريق الإنجليزي على قوته الهجومية، وفي مقدمتها النجم المصري محمد صلاح، ولقلب النتيجة وخطف بطاقة العبر. في المقابل، يخوض جالاتا سراي مباراة الإياب بمعنويات مرتفعة بعد تفوقه في لقاء الذهاب، حيث يسعى للحفاظ على تقدمه وحجز مقعده في الدور المقبل، بينما يعول الفريق التركي على خبرة مهاجمه الأرجنتيني ماورو إيكاردي إلى جانب مجموعة من لاعبيه القادرين على حسم المواجهة خارج الديار.

الأوروبي. ليفربول ضد جالاتا سراي حقق فريق جالاتا سراي فوزاً مهماً على حساب ليفربول بهدف دون رد في مباراة الذهاب التي أقيمت على ملعب «رامس بارك» بمدينة إسطنبول، ليمنح الفريق التركي أفضلية قبل مواجهة الإياب التي تبدو مفتوحة على جميع الاحتمالات وتحمل الكثير من الإثارة. ويدخل ليفربول اللقاء تحت ضغط كبير بعد خسارته خارج أرضه، إذ يحتاج إلى الفوز بفارق هدفين من أجل حسم التأهل إلى ربع النهائي

(٣٠ هدفاً)، والشغالي ساديو ماني (٢٧ هدفاً). في حال مشاركته في مباراة اليوم، سيرتقي محمد صلاح إلى المركز الثالث في قائمة لاعبي ليفربول الأكثر مشاركة على الصعيد الأوروبي، متساوياً مع أسطورة النادي سامي هيبيا برصيد ٩٤ مباراة. حتى الآن، خاض محمد صلاح ٩٣ مباراة أوروبية مع ليفربول، منها ٨١ مباراة في دوري أبطال أوروبا، ٩ مباريات في الدوري الأوروبي، مباراتان في تصفيات دوري الأبطال، بالإضافة إلى مباراة واحدة في كأس السوبر



أفريقي يصل لهذا الرقم، موسعاً فارقاً كبيراً عن أقرب منافسيه، الإيفواري ديديه دروجبا (٤٤ هدفاً)، والكاميروني صامويل إيتو

يسعى محمد صلاح قائد منتخب مصر لتحقيق أرقام قياسية جديدة عندما يلتقي ليفربول الإنجليزي مع جالاتا سراي التركي في العاشرة مساء اليوم بملعب «أنفيلد»، ضمن منافسات مرحلة الإياب في دور البطولة دوري أبطال أوروبا. محمد صلاح على موعد مع التاريخ في مباراة ليفربول اليوم ويسعى محمد صلاح لصناعة التاريخ من جديد مع ليفربول ضد جالاتا سراي إذ يمكنه أن يسجل هدفه رقم ٥٠ في مسيرته ببطولة دوري أبطال أوروبا، ليصبح أول لاعب

## الترجي التونسي يصل القاهرة اليوم بطائرة خاصة استعداداً لمواجهة الأهلي



الأمر بالنسبة لمحمد شريف الذي يتواجد على دكة البدلاء ولا يقدم الإضافة المطلوبة للفريق الأحمر ويتعد عن التألق، وكذلك مروان عثمان الذي لا يقدم مستويات طيبة ويهدر العديد من الفرص السهلة في المباريات الماضية خاصة في مباراة الترجي التونسي الأخيرة، والتي شهدت إهدار اللاعب أكثر من فرصة بخلاف مركزه الخاطئ داخل الملعب

الصريح لأول مرة منذ قدوم ييس توروب المدير الفني، في ظل عدم قناعة المدرب الدماركي بالمهاجمين الحاليين في قائمة الأحمر. كامويش خارج حسابات توروب ويستعد ييس توروب الأنجولي يلسين كامويش من حساباته الفنية بشكل مستمر بسبب عدم تقديم المستويات التي تؤهله لقيادة هجوم الأهلي، ونفس

تصل بعثة الترجي التونسي إلى القاهرة اليوم، الخميس، على متن طائرة خاصة لخوض مواجهة الأهلي يوم السبت المقبل في إياب ربع نهائي دوري أبطال إفريقيا. ويخوض الفريق التونسي المران مرتين في القاهرة ضمن الاستعداد للمباراة المرتقبة. وفاز الترجي على الأهلي بهدف نظيف في موقعة الذهاب برادس، ويتطلع الأهلي لتعويض الخسارة وحجز بطاقة الصعود إلى نصف نهائي دوري الأبطال. توروب يبحث تثبيت بن شرقي في هجوم الأهلي اقترب المغربي أشرف بن شرقي لاعب الأهلي من الاستمرار في قيادة هجوم فريقه في مباراته أمام الترجي التونسي بعدما شهدت مباراة الذهاب مشاركة بن شرقي في مركز المهاجم

## موعد مباراة الزمالك وأوتوهو الكونغولي في كأس الكونفدرالية



معتد جمال، المدير الفني للفريق، إلا أن البعض الآخر يرى ضرورة تأجيل هذا الملف والانتظار لنهاية الموسم حتى يتم اتخاذ القرار، خاصة أن الفريق الآن ينافس على بطولتين مهمتين، وهما الدوري الممتاز والكونفدرالية الأفريقية، حيث يتصدر الزمالك جدول ترتيب الدوري، وينافس في ربع نهائي البطولة الأفريقية، ومناقشة ملف مصير معتد جمال سيؤثر سلباً على الفريق في الفترة الراهنة..

يستعد الفريق الأول لكرة القدم بنادي الزمالك، تحت قيادة المدرب معتد جمال، لخوض مواجهة قوية ومرتبقة أمام أوتوهو الكونغولي، ضمن منافسات إياب دور الثمانية بمسابقة كأس الكونفدرالية، والذي سيقام باستاد القاهرة الدولي، حيث يسعى الفريق لمواصلة مسيرته في بطولة كأس الكونفدرالية الإفريقية والتأهل إلى الدور نصف النهائي. موعد مباراة الزمالك أمام أوتوهو الكونغولي بالكونفدرالية ويلتقي الزمالك مع أوتوهو الكونغولي في السادسة مساء الأحد المقبل باستاد القاهرة الدولي، ضمن منافسات إياب دور الثمانية بمسابقة كأس الكونفدرالية. تأجيل حسم مصير معتد جمال في الزمالك لنهاية الموسم قرر مسئولو نادي الزمالك تأجيل مصير

## منتخب مصر للناشئين في مهمة حجز بطاقة أمم أفريقيا بعد العيد



نارية أمام المنتخب الجزائري في الخامس من أبريل. وتعكس هذه اللقاءات قوة المنافسة في منطقة شمال أفريقيا، مما يتطلب تركيزاً عالياً من اللاعبين لضمان تصدر المجموعة وتأمين التأهل الرسمي.

السابع والعشرين من مارس ٢٠٢٦، تليها مباراة مرتقبة ضد المنتخب المغربي في الثلاثين من الشهر ذاته. وتستمر المنافسات في شهر أبريل، حيث يلتقي الفراغة بالمنتخب الليبي في الثاني من أبريل، قبل أن يختموا سلسلة مبارياتهم بمواجهة

يخوض منتخب مصر للناشئين مواليد ٢٠٠٩ بقيادة حسين عبد اللطيف مهمة قوية عقب إجازة عيد الفطر، حيث يتوجه إلى ليبيا لخوض منافسات التصفيات المؤهلة لأمم أفريقيا خلال الفترة من ٢٤ مارس الجاري حتى ٥ إبريل المقبل.

ويتوجه المنتخب إلى ليبيا يوم ٢١ مارس استعداداً للتصفيات التي يتأهل منها الفرق صاحبة المراكز الثلاثة الأولى لأمم أفريقيا. جدول مباريات منتخب مصر للناشئين في التصفيات يفتتح المنتخب المصري مشواره بمواجهة قوية أمام نظيره التونسي في

## تعرف على موعد مباراة الأهلي وبيراميدز في مرحلة التتويج بالدوري



بطولة الدوري الممتاز وفقاً للقرعة التي أقيمت مؤخراً، وجاء كالتالي: - الجولة الأولى: الأهلي × سيراميك يوم ٣ أبريل.. ستاد المقاولون العرب ٨ مساءً - الجولة السادسة: الأهلي × أنبي يوم ٥ مايو.. ستاد القاهرة ٨ مساءً - الجولة السابعة: الأهلي × المصري يوم ٢٠ مايو.. ستاد برج العرب ٨ مساءً - الجولة الرابعة: الأهلي × بييراميدز..

يخوض فريق الكرة بالنادي الأهلي، مباريات قوية في مرحلة التتويج أبرزها أمام بييراميدز يوم ٢٧ أبريل المقبل ضمن منافسات الجولة الثالثة من مرحلة التتويج. محاولة أهلاوية لتحسين النتائج يسعى الأهلي لتحسين نتائجه في مرحلة التتويج من أجل الحفاظ على لقب الدوري بجانب تحقيق ريمونتادا أمام الترجي في مباراة الإياب السبت المقبل بعد الخسارة في لقاء الذهاب بتونس أول أمس، الأحد، بهدف نظيف. جدول مباريات الأهلي في مرحلة التتويج بالدوري من ناحية أخرى، تحدد جدول مباريات فريق الكرة بالنادي الأهلي في الدور الثاني من مرحلة التتويج



## منتخب مصر يكتفى بودية السعودية بعد اعتذار إسبانيا عن مواجهة الفراعنة



المتحدة وكندا والمكسيك بمشاركة ٤٨ منتخباً. الفراعنة يستهلون ظهورهم الرابع في العُرس الكروي الأكبر بمواجهة منتخب بلجيكا في العاشرة مساءً الخامس عشر من يونيو على ملعب لومن فيلد بمدينة سياتل في العاصمة واشنطن ثم يشدون الرحال إلى مدينة فانكوفر الكندية في الثاني والعشرين من نفس الشهر من أجل لقاء منتخب نيوزيلندا على ملعب بي سي بليس في تمام الرابعة فجراً، بعدها يعود إلى سياتل حيث اللقاء الختامي في مرحلة المجموعات أمام منتخب إيران الذي ينطلق في السادسة صباح السابع والعشرين من يونيو على ملعب لومن فيلد أيضاً.

طموحات كبيرة لتقديم أداء يليق بمكانة الكرة المصرية على الساحة الدولية. موعد مباراة مصر والسعودية ونجح اتحاد الكرة المصري في الاتفاق مع الاتحاد السعودي لكرة القدم على خوض مباراة ودية أولى في مدينة جدة يوم ٢٧ مارس الجاري. مواعيد مباريات منتخب مصر في كأس العالم وفي وقت سابق، أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم مواعيد وملاعب مباريات منتخب مصر الثلاثة في المجموعة السابعة بالنسخة رقم ٢٣ لكأس العالم التي تقام خلال الفترة من ١١ يونيو وحتى ١٩ يوليو ٢٠٢٦ في الولايات المتحدة وكندا والمكسيك بمشاركة ٤٨ منتخباً. الفراعنة يستهلون ظهورهم الرابع في العُرس الكروي الأكبر بمواجهة منتخب بلجيكا في العاشرة مساءً الخامس عشر من يونيو على ملعب لومن فيلد بمدينة سياتل في العاصمة واشنطن ثم يشدون الرحال إلى مدينة فانكوفر الكندية في الثاني والعشرين من نفس الشهر من أجل لقاء منتخب نيوزيلندا على ملعب بي سي بليس في تمام الرابعة فجراً، بعدها يعود إلى سياتل حيث اللقاء الختامي في مرحلة المجموعات أمام منتخب إيران الذي ينطلق في السادسة صباح السابع والعشرين من يونيو على ملعب لومن فيلد أيضاً.

استقر الجهاز الفني للمنتخب الوطني، بقيادة حسام حسن، على الاكتفاء بخوض مباراة ودية واحدة خلال معسكر شهر مارس الحالي أمام المنتخب السعودي، بعدما تلقى الاتحاد المصري لكرة القدم اعتذاراً رسمياً من نظيره الإسباني بشأن عدم إقامة المباراة الودية التي كان من المقرر خوضها في الحادي والثلاثين من مارس الجاري. ويهدف الجهاز الفني من خلال هذه المواجهة إلى الحفاظ على الجاهزية الفنية والبدنية للاعبين وتجربة بعض العناصر الجديدة، خاصة في ظل ضيق الوقت وصعوبة الاتفاق على بديل أوروبي قوي في اللحظات الأخيرة، مما جعل التركيز ينصب بالكامل على لقاء "الأخضر" لضمان أقصى استفادة فنية ممكنة. المنتخب يستعد لكأس العالم ويدخل المنتخب الوطني المصري، تحت قيادة المدير الفني حسام حسن، مرحلة هامة وحاسمة في برنامجه الإعدادي للمشاركة في نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦ المقرر إقامتها في أمريكا وكندا والمكسيك، بعد نجاح الفراعنة في حجز تذكرة التأهل إلى العرس العالمي للمرة الرابعة في تاريخهم، وسط

## حسام حسن يضع الرتوش الأخيرة على قائمة منتخب مصر



المجموعة السابعة بالنسخة رقم ٢٣ لموعد مبارات منتخب مصر أمام السعودية وإسبانيا في إطار الخطة التدريبية التي وضعها الجهاز الفني، نجح اتحاد الكرة المصري في التنسيق لإجراء وديتين من العيار الثقيل؛ حيث تم الاتفاق مع الاتحاد السعودي لكرة القدم على خوض مباراة ودية أولى في مدينة جدة يوم ٢٧ مارس الجاري. وعقب ذلك، وافق المدير الفني حسام حسن على خوض اختبار أوروبي قوي بمواجهة المنتخب الإسباني يوم ٣١ مارس في العاصمة مدريد، وذلك لرفع مستوى الجاهزية الفنية والبدنية للاعبين قبل انطلاق منافسات المونديال. مواعيد مباريات مصر في كأس العالم وفي وقت سابق، أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم مواعيد وملاعب مباريات منتخب مصر الثلاثة في

المصرية على الساحة الدولية. ويوسع الجهاز الفني إلى الاستقرار على العناصر الأكثر جاهزية وقدرة على تطبيق الرؤية التكتيكية، في ظل تحديات الغيابات التي فرضتها الإصابات مؤخراً، لضمان تقديم أداء قوي في اختبارات مارس التي تعد محطة مفصلية في مسار التحضير للمونديال. يدخل المنتخب الوطني المصري، تحت قيادة المدير الفني حسام حسن، مرحلة هامة وحاسمة في برنامجه الإعدادي للمشاركة في نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦ المقرر إقامتها في أمريكا وكندا والمكسيك. يأتي هذا الاستعداد بعد نجاح الفراعنة في حجز تذكرة التأهل إلى العرس العالمي للمرة الرابعة في تاريخهم، وسط طموحات كبيرة لتقديم أداء يليق بمكانة الكرة

يضع الجهاز الفني للمنتخب الوطني المصري، بقيادة المدير الفني حسام حسن، اللمسات النهائية على قائمة اللاعبين الذين سيشاركون في معسكر شهر مارس الجاري، حيث يأتي هذا التحرك ضمن الخطوات المكثفة للإعداد للمواجهات الدولية الودية القادمة، والتي تندرج تحت مظلة برنامج إعداد الفراعنة لنهائيات كأس العالم ٢٠٢٦.

ويوسع الجهاز الفني إلى الاستقرار على العناصر الأكثر جاهزية وقدرة على تطبيق الرؤية التكتيكية، في ظل تحديات الغيابات التي فرضتها الإصابات مؤخراً، لضمان تقديم أداء قوي في اختبارات مارس التي تعد محطة مفصلية في مسار التحضير للمونديال. يدخل المنتخب الوطني المصري، تحت قيادة المدير الفني حسام حسن، مرحلة هامة وحاسمة في برنامجه الإعدادي للمشاركة في نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦ المقرر إقامتها في أمريكا وكندا والمكسيك. يأتي هذا الاستعداد بعد نجاح الفراعنة في حجز تذكرة التأهل إلى العرس العالمي للمرة الرابعة في تاريخهم، وسط طموحات كبيرة لتقديم أداء يليق بمكانة الكرة

## ندوات توعوية للأشقاء الفلسطينيين بنادي الهلال الرياضي

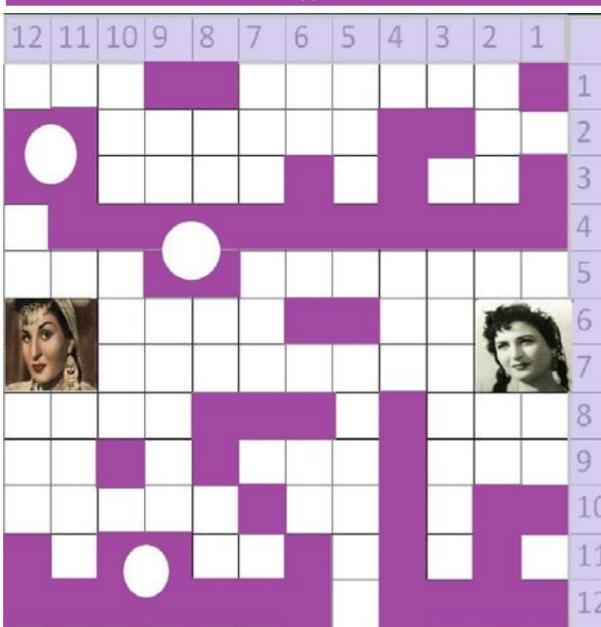


بانتظام وشهدت الندوة تفاعلاً إيجابياً من الحاضرين والرد علي استفساراتهم حول العادات الغذائية اليومية.

تناولت الندوة شرحاً مبسطاً حول الوقاية من الانيميا وأهمية تناول وجبات متوازنة وشرب المياه وممارسة النشاط البدني

نظم نادي الهلال الرياضي "اتحاد شمال سيناء الرياضي" ندوة توعوية للصحة الغذائية بالتعاون مع الهلال الأحمر المصري، بحضور عدد من الأشقاء الفلسطينيين المستفيدين المقيمين بنادي الهلال الرياضي ضمن جهود الدولة المصرية الريادية في تقديم الخدمات الإغائية والطبية والغذائية للأشقاء الفلسطينيين. تحت رعاية الأستاذ جوهري نبيل وزير الشباب والرياضة، واللواء الدكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء، وتوجيهات إيهاب حسن عبد الوهاب وكيل وزارة الشباب والرياضة بشمال سيناء.

## الكلمات المتقاطعة "نعيمه عاكف"



إعداد سعيد شفيق

أفقياً

- ١- فيلم لنعيمه عاكف ورشدي أباطة - نقبض ظلام
- ٢- قادم (معكوسة) - العيش .....
- ٣- ستم - فيلم لنعيمه عاكف .....
- ٤- أول أفلام نعيمه عاكف - للسؤال عن المكان
- ٥- حرف جزم - الأسم الأول من مخرج راحل تزوج من نعيمه عاكف (معكوسة)
- ٦- فيلم لنعيمه عاكف (معكوسة)
- ٧- حرف أبجدي - نقبض أقرأ
- ٨- عاكف ممثلة مصرية
- ٩- ابنة أخو نعيمه عاكف - .....
- ١٠- ونار فيلم لنعيمه عاكف - نصف وحيد

- ١٠- بحر - فيلم لنعيمه عاكف وزكي رستم
- ١١- حرف جر
- ١٢- فات - حرف أجنبي (معكوسة) - حرف نصب
- ١- نصف لجنة - الماس (مبعثرة)
- ٢- كامل - حرف نصب
- ٣- الحقيبة ..... فيلم لنعيمه عاكف وشكري سرحان
- ٤- يستم (معكوسة)
- ٥- نفس (معكوسة) - مدافع دولي بالزمالك (معكوسة)
- ٦- نصف نادي - وشي
- ٧- فنانة عربية (معكوسة) - ضمير (معكوسة)
- ٨- فات - حرف أجنبي (معكوسة) - حرف نصب
- ٩- نصف لجنة - الماس (مبعثرة)
- ١٠- من الفنون - ..... يا حسن فيلم لنعيمه عاكف
- ١١- حب لا ..... فيلم لنعيمه عاكف (معكوسة)
- ١٢- عملة اليابان - ..... الغرام فيلم لنعيمه عاكف ورشدي أباطة.

## كاريكاتور

