

**Mohamed Qatamesh Dental Clinic**

Before After

11 ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون  
هاتف: 01000639000 جوال: 0101670978  
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



# مصر تلاتين



أسسها محمد صلاح قطاميش 2014

رئيس التحرير  
هناة السيد

أخبارية إلكترونية مستقلة | نسخة مجانية

رئيس مجلس الإدارة  
محمد صلاح قطاميش

الخميس

20 جمادى الآخرة 1447 هـ

الموافق 11 ديسمبر 2025م

العدد الإجمالي رقم 1447

## الرئيس السيسي للمشير حفتر: يجب العمل على إخراج القوات الأجنبية والمرتزة.. واستقرار السودان يرتبط بالأمن القومي لكل من مصر وليبيا



جميع القوات الأجنبية والمرتزة من ليبيا. ومن جانبه، أعرب المشير حفتر عن تقديره للدور المحوري الذي تلعبه مصر والرئيس السيسي شخصيا في استعادة الأمن والاستقرار في ليبيا، والدعم الدائم الذي تقدمه للشعب الليبي منذ بداية الأزمة، مؤكدا حرصه على مواصلة التنسيق وتبادل الرؤى مع الرئيس إزاء مختلف التطورات على الساحتين الليبية والإقليمية.



ووحدة وسلامة أراضيها، مثلنا الدور المحوري للقيادة العامة للجيش الليبي في هذا الإطار، مؤكدا ضرورة التصدي لأي تدخلات خارجية والعمل على إخراج

استقبل السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، اليوم، المشير خليفة حفتر، القائد العام للجيش الوطني الليبي، وذلك بحضور السيد اللواء حسن رشاد، رئيس المخابرات العامة، والفريق أول صدام خليفة، نائب القائد العام للجيش الوطني الليبي، والفريق أول خالد خليفة، رئيس الأركان العامة للجيش الوطني الليبي. وصرح السفير محمد الشناوي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية

تابع ص 2



2

ترامب يعطى الضوء الأخضر لتصدير رقائق ذكاء اصطناعي متطورة إلى الصين



3

"استوديو التحليل" شمال سيناء على خريطة الثقافة المصرية... حين يصبح التراث قوة أمن قومي



4

رئيس الوزراء: تكليفات من الرئيس السيسي لوضع رؤية متكاملة لقرارات تسرع نمو الاقتصاد



8

مؤتمر الهندسة بالعريش يشيد بدور الإعلام ويكرم مصر تلاتين

## حفتر: نقدر دور مصر والرئيس السيسي المحوري في استعادة الأمن والاستقرار بليبيا



الإطار، مؤكدا ضرورة التصدي لأي تدخلات خارجية والعمل على إخراج جميع القوات الأجنبية والمرتزة من ليبيا.

الرئيس السيسي، على دعم مصر الكامل لسيادة واستقرار ليبيا ووحدة وسلامة أراضيها، مثلنا الدور المحوري للقيادة العامة للجيش الليبي في هذا

استقبل السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، اليوم، المشير خليفة حفتر، القائد العام للجيش الوطني الليبي، وذلك بحضور السيد اللواء حسن رشاد، رئيس المخابرات العامة، والفريق أول صدام خليفة، نائب القائد العام للجيش الوطني الليبي، والفريق أول خالد خليفة، رئيس الأركان العامة للجيش الوطني الليبي. وصرح السفير محمد الشناوي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية بأنه تم التأكيد خلال اللقاء على عمق العلاقات المصرية الليبية وخصوصيتها، كما شدد

تابع ص 2



## 40 مبادرة رئاسية لتعزيز "رأس المال البشري".. خارطة طريق لتوفير "حياة كريمة" للمصريين

المبادرات كما رصدتها الهيئة العامة للاستعلامات: أولا: مبادرة "بداية جديدة" و"حياة كريمة" تأتي مبادرة "بداية جديدة لبناء الإنسان المصري" لترسيخ الهوية المصرية وتعزيز التنسيق بين الوزارات. وبالتوازي، حققت مبادرة "حياة كريمة" (التي انطلقت في 2019) نقلة نوعية استهدفت تطوير 4584 قرية (58% من السكان).

شهدت الدولة المصرية في عهد الرئيس عبد الفتاح السيسي تحولا استراتيجيا نحو الاستثمار في "رأس المال البشري"، عبر إطلاق حزمة متكاملة من المبادرات الرئاسية التي استهدفت كافة جوانب حياة المواطن، بدءا من الرعاية الصحية والاجتماعية وصولا إلى التمكين الاقتصادي، بهدف ترسيخ مفهوم التنمية الشاملة. وفيما يلي أبرز محاور تلك

2 | أوروبان يحذر: الاتحاد الأوروبي يستعد لحرب مع روسيا عام 2020

3 | الفاو: منح الرئيس السيسي ميدالية أغريكولا تقديرا لجهوده في دعم الأمن الغذائي

4 | رئيس الوزراء: تكليفات من الرئيس السيسي لوضع رؤية متكاملة لقرارات تسرع نمو الاقتصاد

5 | المجلس القومي للمرأة بشمال سيناء يحتفل باليوم العالمي لمناهضة العنف ضد المرأة

11 | فيفا: منتخب مصر يودع كأس العرب 2020 بهزيمة مؤلمة أمام الأردن

تابع ص 1



أطعمة ومشروبات تناولها قبل النوم لتخفيف التوتر الموز من الأطعمة التي تخفف التوتر

مطبخ أحلامك في مودرن هاوس

10 سنوات

Modern House Decorations  
0120444366  
0120444366

أساطير بساطة SimplifiedElegance#

Al-Zafer International العالمية  
www.alzafertnt.com

International Shipping & Logistic Solutions

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

## أوربان يحذر: الاتحاد الأوروبي يستعد لحرب مع روسيا عام 2030

في ٢٠٣٠ متأخرة جداً لتصحيحه، الأمر ليس لعبة. من يريد السلام، فلينضم إلينا.

روسيا لا تخطط لمهاجمة أوروبا رداً على التصريحات المتزايدة الطابع العسكري من أوروبا، قال الرئيس الروسي فلاديمير بوتين في نهاية نوفمبر إن روسيا لم تكن لديها أبداً نية لمهاجمة أوروبا، وأكد استعداد موسكو لتوثيق هذا الالتزام ورقياً.

وقال بوتين: شيء واحد أن نقول بشكل عام إن روسيا لا تنوي مهاجمة أوروبا. هذا يبدو لنا سخيفاً. لم تكن هذه نيتنا أبداً، ولكن إذا أرادوا سماعه منا، فنحن مستعدون لتوثيقه رسمياً.

**حذر رئيس وزراء المجر، فيكتور أوربان، من أن انضمام أوكرانيا وهي في حالة حرب إلى الاتحاد الأوروبي سيؤدي فوراً إلى اندلاع حرب بين الاتحاد الأوروبي وروسيا في عام 2030.**

وفي هذا السياق، شدد السياسي على أن الانتخابات البرلمانية المزمع إجراؤها في المجر عام ٢٠٢٦ قد تكون الأخيرة التي يمكننا فيها اتخاذ قرار فعلي بشأن مسألة الحرب والسلام، وأضاف: إذا اتخذنا قراراً خاطئاً في الانتخابات في ٢٠٢٦، فستكون الانتخابات القادمة



لذلك، حذر أوربان قائلاً: انضمام أوكرانيا في حالة حرب إلى الاتحاد الأوروبي سيؤدي فوراً إلى اندلاع الحرب. الانتخابات في ٢٠٢٦ قد تكون الأخيرة

أعلن رئيس وزراء المجر، فيكتور أوربان، أن الاتحاد الأوروبي يستعد لشن حرب ضد روسيا في عام ٢٠٣٠، وقال على وسائل التواصل الاجتماعي: غيوم داكنة تحوم فوق أوروبا.. بروكسل تستعد للحرب مع روسيا، وهناك تاريخ لبدء الحرب في ٢٠٣٠. إعادة تسليح أوروبا وانضمام أوكرانيا للاتحاد الأوروبي وأشار أوربان إلى أن الهدف المعلن لبرنامج إعادة التسليح الذي بدأته بروكسل هو التحضير للنزاع المسلح، وأوضح أن عام ٢٠٣٠ هو أيضاً الموعد النهائي لعملية انضمام أوكرانيا السريع إلى الاتحاد الأوروبي، حسبما قالت صحيفة اكونوميستا الإسبانية.



## الهند تؤكد أن قراراتها بشأن مشتريات الطاقة يتم اتخاذها بما يتماشى مع مصالح الوطنية

وقال المتحدث " إن مصادرنا للحصول على الطاقة تعتمد على أوضاع السوق العالمية للطاقة، ومن الضروري بالنسبة لنا أن نحصل على إمدادات الطاقة بأسعار يتحملها مواطنونا " واستدرك قائلاً " إنه فيما يتعلق بمصادر الطاقة ومشتريات الشركات الخاصة من البترول وال

أكد المتحدث باسم وزارة الشؤون الخارجية الهندية أن الهند تتخذ قراراتها بشأن مشترياتها من الطاقة بما يتماشى مع مصالح الوطنية، مشيراً إلى ضرورة أن تكون أسعار الطاقة معقولة بدرجة يتحملها المواطنون الهنود. جاء ذلك في رد المتحدث باسم الوزارة راندير جيسوال على سؤال - خلال المؤتمر الصحفي الأسبوعي - عما إذا كانت الهند ستقبل عرض روسيا الخاص بإمدادها بالطاقة دون إنقطاع رغم الضغوط الجيوسياسية التي تتعرض لها نيودلهي من جانب عواصم الغرب، خاصة واشنطن. ونقلت وكالة الأنباء الهندية إيه إن أي نيوز عن المتحدث باسم وزارة الشؤون الخارجية قوله " إن خيارات الهند بشأن الطاقة يتم تحديدها وفقاً للاحتياجات الداخلية والأوضاع الواقعية في السوق، وإن القرارات المتعلقة بمشتريات الشركات الهندية من البترول وإمدادات الطاقة الأخرى مازالت قرارات تجارية بالكامل".

بناء منتجات متدهورة لم يقبل على شرائها أحد، وذلك في إشارة إلى الشروط التي فرضتها الإدارة السابقة على شركات الرقائق لإنتاج نسخ أقل تقدماً مخصصة للسوق الصينية.

## ترامب يعطى الضوء الأخضر لتصدير رقائق ذكاء اصطناعي متطورة إلى الصين



أعلن الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، اليوم الثلاثاء، التوصل إلى اتفاق مع نظيره الصيني "شي جين بينج" يسمح بتصدير رقائق متقدمة للذكاء الاصطناعي إلى الصين. ما أبرز شروط الاتفاق؟ وقال ترامب في منشور له على منصفته "تروث سوشيال"، إن الرئيس الصيني تفاعل إيجابياً مع الخطوة، وبموجب الاتفاق ستسمح واشنطن لشركة "إنفيديا" الأمريكية لأول مرة بشحن منتجات "اتش ٢٠٠" إلى عملاء معتمدين في الصين ودول

أخرى، وفق شروط تضمن استدامة الأمن القومي. وانتقد ترامب نهج الإدارة الأمريكية السابقة في هذا الشأن، قائلاً "إنها أجبرت شركات أمريكية على دفع مليارات الدولارات



تباح 2323  
+966 53 566 6316  
TAIBAH

## الرئيس السيسي للمشير حفتر: يجب العمل على إخراج القوات الأجنبية والمرترقة.. واستقرار السودان يرتبط بالأمن القومي لكل من مصر وليبيا



دون أحداث اي اضرار، وفقاً لقواعد القانون الدولي. وذكر المتحدث الرسمي أن اللقاء تناول كذلك مستجدات الأوضاع الإقليمية ذات الاهتمام المشترك، والتحديات التي تواجه البلدين، ولا سيما التطورات في السودان، حيث تم التوافق على أهمية تكثيف الجهود الدولية والإقليمية للتوصل إلى تسوية سلمية تحفظ استقرار السودان وسيادته ووحدة أراضيه، وتم التأكيد في هذا الصدد على أن استقرار السودان يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأمن القومي لكل من مصر وليبيا.

وأضاف السفير محمد الشناوي، المتحدث الرسمي، أن الرئيس السيسي جدد تأكيده على دعم مصر لكافة المبادرات والجهود الرامية إلى تسوية الأزمة الليبية، ولا سيما تلك التي تستهدف إجراء الانتخابات الرئاسية والبرلمانية بشكل متزامن، مشدداً على التزام مصر بمواصلة تقديم جميع أشكال الدعم والمساندة للجيش والمؤسسات الوطنية الليبية، في إطار العلاقات الأخوية التاريخية التي تجمع بين البلدين والشعبين الشقيقين، كما تمت مناقشة تطورات ملف ترسيم الحدود البحرية المشتركة بين البلدين، حيث توافق الجانبان على أهمية استمرار التعاون المشترك بما يحقق مصلحة البلدين

## حفتر: نقدر دور مصر والرئيس السيسي المحوري في استعادة الأمن والاستقرار بل ليبيا

الليبي منذ بداية الأزمة، مؤكداً حرصه على مواصلة التنسيق وتبادل الرؤى مع الرئيس إزاء مختلف التطورات على الساحتين الليبية والإقليمية.

ومن جانبه، أعرب المشير حفتر عن تقديره للدور المحوري الذي تلعبه مصر والرئيس السيسي شخصياً في استعادة الأمن والاستقرار في ليبيا، والدعم

**مصر تلاتين**

ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٠٠٠٤ فبراير عام ٢٠٢١

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

**رئيس التحرير:-**  
هناء السيد

**الإشراف الصحفي:-**  
دكتور همام جبريل

**البيت الإلكتروني:-**  
محمد جمال شرع

**التصميم الفني PDF:-**  
علي منجيري

الوكيل الإعلاني  
جمهورية مصر العربية

**esherif**  
للتنمية والإعلان

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

**المملكة العربية السعودية**

مطبعة مشعل محمد الحظاني  
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 الخافز للخدمات اللوجستية  
Al-Zafar Logistics & Cargo Services Co.  
شركات الشحن والتفريغ والنقل الجماعي

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

**Mohamed Dental Clinic**

11 ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون  
هاتف: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠ جوال: ٢٠١٠٠١٦٧٠٩٨  
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



كلمة العدد



حاول تفهم

.... الإسلام السياسي والعلمانية....

هناك من كان يعتقد ان صعود الإسلام السياسي في فترة الربيع العربي التي اجتاحت المنطقه العربية ان هذا الصعود يمثل انتقالا ديمقراطيا ولكنه كان في حقيقته مشروعا سلطويا يرتدي ثوب الدين والدليل كل التجارب التي فشلت ومسلل السقوط لكل تلك التنظيمات اينما كانت .....ان المشروع الاخواني ويحق لايهدف الي اصلاح الدوله الوطنيه كما يدعي دوما ولكنه كان يسعى الي تفكيكها من الداخل مستخدما اليات الديمقراطيه للوصول الي السلطه ثم الانقلاب عليها من خلال شبكاتهما السريه وأفكارها الراديكاليه ولو نظرت الي تحالفاتها من ذلك الوقت -الربيع العربي - لاكتشفت ارتباطاتهم الفكرية والتنظيمية بالعنف وعدم الاستقرار كثيرا من الناس كانوا ينظرون الي هذا التنظيم الاسلامي كبديل شعبي شرعي عن الانظمه والحكومات لكن تمر الايام حتي بدأت الوقائع تتكلم فشل حكم الاخوان في مصر وليبيا وتونس والسودان وغيرها لكنها تقع في احضان الميليشيات حيث تتراجع تجربة النهضه في تونس ويتصاعد الارهاب في الساحل الإفريقي والصومال كل هذه الاحداث و غيرها كانت تؤدي الي نتيجته واحده ان مثل هذه المشاريع ليست اداة للإصلاح بل ادوات للفضي وتلك النتيجة ايضا هي التي وصلت اليها سياسات بعض الدول التي كانت داعم استراتيجي لها و هاهو القرار الأمريكي بتصنيف الاخوان منظمه ارهابيه وفرنسا تصفهم بالانفصاليين الإسلاميين واجراءات اخري بريطانيه باغلاق المكاتب المرتبطه بالإخوان هذه الاجراءات جميعا نقلت ملف حركة الاخوان من نهج التعايش معها بعد الربيع العربي الي سياسات تتطلب تحجيم من المنبع وتحييف مصادر التمويل لكن تاريخ الجماعه يثبت دوما براعتها في التكيف مع كل اجراءات الحظر والمنع حيث لجأت في مصر الي تغير اسمائها وهيكلها واستخدمت الجمعيات الخبريه كواجهه جديده لكن هذه الاجراءات جميعا باتت تبا بان الحرب علي الجماعه لم تعد معركه محليه بل عالميه وان الإسلام السياسي في صورته الاخوانيه يواجه اليوم أضيق حلقة منذ تأسيسه قبل قرن من الزمان فهل ستؤدي هذه الاجراءات الي اضعافها والقضاء عليها ام الي ولادة شكل جديد اكثر تكيفا واشد فتكا كما فعلت سابقا لكن الحقيقه اليوم ستبدأ صفحه جديده من المواجهات ضد الجماعه باسمائها المختلفه وأشكالها المتعدده وفروعها الممتده في مصر والأردن والمغرب وتونس واليمن وباكستان وغيرها وفي امريكا كمنظمة كبر وغيرها وبريطانيا وبلجيكا وفرنسا وتركيا والسدر الان والتحدوي الاساسي لا يكمن في تجاوز الماضي فقط ولكن في منع اعاده إنتاجه بأشكال جديده اكثر نعوهم ربما لكن اشد فتكا واكثر خطرا كما كانت دوما تفعل.

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

الفاو: منح الرئيس السيسي ميدالية أغريكولا تقديرا لجهوده في دعم الأمن الغذائي

المتحدة "الفاو"، تطعله لدعم التعاون مع مصر خلال الفترة المقبلة، وكذا التطلع لاستمرار التنسيق بين الجانبين. وأوضح المدير العام لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة "الفاو"، أن منح هذا الوسام لفخامة السيد رئيس الجمهورية، يأتي تقديراً لجهوده في دعم قضايا الأمن الغذائي ومكافحة الجوع، فضلاً عن تقديم الدعم الإنساني للدول المجاورة التي تعاني من أزمات حادة. وأشار الدكتور شو دونيو إلى أن ميدالية أغريكولا تعد أرفع وسام يمنح من قبل "الفاو" للقادة والملوك ورؤساء الدول على جهودهم الداعمة لأهداف منظمة "الفاو".



حضوره لتسليم أرفع أوسمة منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) ميدالية أغريكولا، الممنوحة إلى فخامة السيد الرئيس عبدالفتاح السيسي، رئيس الجمهورية. ونقل رئيس الوزراء إلى المدير العام للمنظمة، تقدير فخامة السيد الرئيس عبدالفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، لتلقي هذا الوسام، مؤكداً تطلع مصر لدعم التعاون مع "الفاو". ومن جانبه، أكد الدكتور شو دونيو، المدير العام لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم

تسلم رئيس مجلس الوزراء ميدالية أغريكولا، أرفع أوسمة منظمة الفاو الممنوحة للرئيس السيسي، تقديراً لجهوده في دعم قضايا الأمن الغذائي ومكافحة الجوع.

استقبل الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، مساء اليوم الثلاثاء، الدكتور شو دونيو، المدير العام لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة "الفاو"، بمقر الحكومة بالعاصمة الجديدة، لتسلم ميدالية أغريكولا أرفع أوسمة منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو)، الممنوحة إلى فخامة السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، وذلك بحضور كل من الدكتور بدر عبد العاطي، وزير الخارجية والهجرة وشئون المصريين بالخارج، وعلاء الدين فاروق، وزير الزراعة واستصلاح الأراضي، ومينا رزق، رئيس المجلس التنفيذي لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة "الفاو".

"انطلاق أعمال الرصد الميداني لمجلس الشباب المصري في الساعات الأولى من إعادة الانتخابات بالدوائر الثلاثين الملفة من المرحلة الأولى"



شهدت اللجان الانتخابية في عدد من محافظات المرحلة الأولى، صباح اليوم، انطلاقاً ملحوظاً في الأداء داخل جولة إعادة التي تُجرى في ثلاثين دائرة أعيدت إجراءاتها بناءً على أحكام قضائية. وقد بدأت فرق الرصد التابعة لمجلس الشباب المصري انتشارها منذ الساعات الأولى لفتح اللجان، بالتنسيق مع غرف العمليات المركزية بالمجلس، لمتابعة سير العملية الانتخابية ورصد أنماط المشاركة واتجاهات التصويت في لحظاتها المبكرة. وأظهرت المؤشرات الأولية سيطرة ملحوظة للتحالفات العائلية والكتل التصويتية الأكثر تنظيمياً على مشهد التنافس داخل عدد من الدوائر الريفية والذات طابع اجتماعي محلي متماسك. وتم رصد حضور واضح للعائلات المؤثرة في دوائر متعددة، خاصة في مناطق تشهد توترات تنافسية مرتفعة بين المرشحين المستقلين، وهو ما عزز الوجود أمام بعض اللجان منذ الصباح الباكر. وفي المقابل، لاحظ متابعو المجلس تراجعاً محسوساً في مستوى الحشد مقارنة بالجولة الملغاة سابقاً، وهو ما يُرجح أنه مرتبط بإعادة ترتيب التحالفات الانتخابية داخل عدة دوائر، ومحاولة الأطراف المتنافسة استكشاف

خريطة الحركة التصويتية قبل الدفع بالكتل الرئيسية إلى الساعات المتأخرة من اليوم مع تراجع الحشود الحزبية والمسيرات الانتخابية والتي كانت هي المشهد السائد في هذه الدوائر قبيل عملية الالغاء. وتظهر هذه الظاهرة خصوصاً في الدوائر متعددة المقاعد التي تعتمد على توازنات دقيقة بين العائلات والمرشحين.

تابع ص ٩

"استوديو التحليل" شمال سيناء على خريطة الثقافة المصرية... حين يصبح التراث قوة أمن قومي



بقلم / سهام عز الدين جبريل

حين نتحدث عن شمال سيناء، كثيراً ما تختزل الصورة في البعد الجغرافي أو الظروف الأمنية، بينما يغيب عن المشهد أن هذه المنطقة تمثل نقطة توازن ثقافي وتاريخي في الهوية المصرية، وجسراً طبيعياً بين مصر والشرق، وبين البحر المتوسط والعالم العربي. إن وضع شمال سيناء على خريطة الثقافة المصرية ليس مشروعاً تزيينياً، بل خياراً استراتيجياً يرتبط بوحدة الهوية الوطنية وحماية الأمن القومي عبر الثقافة. ثقافات فرعية وهوية واحدة يمثل المجتمع السيناوي حالة نموذجية لفكرة الثقافات الفرعية المتكاملة داخل الهوية الجامعة. فالقبائل السيناوية تحمل تراثاً معرفياً ممتداً عبر قرون، يتجلى في: البنية العرفية والعادات الاجتماعية التي تنظم العلاقات. الفنون التراثية مثل المطرقات البدوية والفضيات. الحرف اليدوية والمهارات البيئية التي تشكل جزءاً من الاقتصاد المحلي. اللغة الشفاهية والأغاني الشعبية التي تحفظ الذاكرة الجمعية. ملاحم البطولة والصمود والحفاظ على التراب الوطني والهوية هذه العناصر ليست مجرد تراث جامد، بل بنية ثقافية حية قادرة على التطور والتجدد إذا تمت إعادة توظيفها في سياق وطني مستدام، بدلاً من تركها في هامش التجاهل أو الاستهلاك السياحي السريع. التراث كأداة للتنمية والاستقرار يمثل التراث الحرفي في شمال سيناء مدخلاً مهماً إلى الاقتصاد الإبداعي، وهو قطاع اقتصادي متنمٍ يعتمد على تحويل العناصر الثقافية إلى منتجات يخلق:

حملة إعلام شمال سيناء حول التطوع والمشاركة المجتمعية



نفذ صباح اليوم مجمع إعلام شمال سيناء ندوة إعلامية دارت حول العطاء مسئولية اجتماعية وليس خياراً قائلاً بأن العبارة تلخص جوهر المسئولية الاجتماعية وهي أن الأفراد والمؤسسات ملتزمون أخلاقياً بالمساهمة الإيجابية في المجتمع وأكد بان العطاء التزام يصنع إثراً مستداما ويعزز التماسك الاجتماعي لافتاً بأن العطاء في الإسلام قيمة شاملة تتجاوز المال لتشمل أفعال الخير بكافة صورها وأشكالها محذراً من الرياء والمن والأذى وناشد بضرورة تضافر الجهود للأفراد والمؤسسات من أجل تنمية المجتمع المحلي. وتطرقت الندوة إلى تعريف العطاء وأنواعه وأبعاده وأهميته بالنسبة للفرد والمجتمع وعرض النماذج الناجحة في العمل الأهلي.

كتب فيصل أبو هاشم

نفذ صباح اليوم مجمع إعلام شمال سيناء ندوة إعلامية دارت حول العطاء مسئولية اجتماعية وليس خياراً، حاضر فيها الدكتور أمير محسوب دكتوراه في التربية وبرعاية الشباب جامعة العريش وحضرها عدد كبير من العاملين بالمصالح المختلفة ومن مكلفي الخدمة العامة والمهتمين من الأهالي والنشطاء بالعمل الأهلي. افتتح اللقاء عبد الفتاح الإمام مدير مجمع إعلام شمال سيناء قائلا: اللقاء يأتي ضمن الحملة التي أطلقها الدكتور ضياء رشوان رئيس الهيئة العامة للاستعلامات وبتوجيهات من الدكتور أحمد يحيى رئيس قطاع الإعلام الداخلي وبإشراف الدكتور تامر شمس الدين رئيس الإدارة المركزية لإعلام القناة وسيناء حول العمل الأهلي الصلح الثالث للتنمية تحت شعار مجتمعنا مسئوليتنا. وتحدث محمد سلام مسئول اللقاء حول أهمية العمل التطوعي والعشاء دون النظر إلى المقابل. وتحدث الدكتور أمير محسوب

تابع ص ٤

## مدبولي: توجيهات رئاسية بحزمة تيسيرات جديدة للقطاعات المختلفة.. ومؤشرات اقتصادية "إيجابية" بشهادة المؤسسات الدولية

لمضاعفة حجم الاستثمار خلال عامين، مما يعكس ثقة الكيانات الدولية في مناخ الاستثمار المصري. خامساً: مواجهة الشائعات وقانون تداول المعلومات \* شدد مدبولي على احترام الحكومة لحرية الرأي والنقد البناء، لكنه حذر من "الأخبار المفبركة" التي تستهدف التشكيك في جودة المنتجات الأساسية (مياه، غذاء، دواء) دون دليل، بهدف ابتزاز الشركات أو إثارة الבלبله. \* وجه رئيس الوزراء بسرعة إعداد وإصدار "قانون تنظيم تداول البيانات والمعلومات الرسمية" لقطع الطريق على الشائعات وضمان الشفافية الكاملة.

٢٠٢٥). ثالثاً: ملف صندوق النقد وتيسيرات الرئيس \* أكد مدبولي إيجابية المباحثات مع بعثة صندوق النقد الدولي، متوقعاً الانتهاء من المراجعة خلال يومين بأخبار سارة. \* بناءً على عرض وزير المالية، وجه الرئيس السيسي بإعداد حزمة تيسيرات جديدة لمختلف القطاعات، وتعكف الحكومة حالياً على صياغتها لتعزيز النمو الاقتصادي. رابعاً: الاستثمار الصناعي \* أشار رئيس الوزراء إلى افتتاح مصنع جديد لشركة عالمية متخصصة في "الضفائر الكهربائية"، مع خطة توسعية

**أكد رئيس الوزراء استقرار المؤشرات الاقتصادية للدولة، حيث رفعت وكالة 'فيتش' توقعاتها للنمو إلى ١.٥٪/١.٥\$، ووجه الرئيس السيسي بإطلاق حزمة متكاملة من التيسيرات لدفع عجلة الإنتاج.**

انخفاضاً ملحوظاً (١٢,٣٪ في المدن و ١٠٪ لإجمالي الجمهورية) بنهاية نوفمبر، مدفوعة بتراجع أسعار السلع الغذائية رغم زيادة أسعار الوقود، مما يؤكد صحة الإجراءات الحكومية والوصول للمستهدفات قبل موعد المتوقع (نهاية



الحالي. (B) مع نظرة مستقبلية مستقرة. \* جاء هذا التصنيف بناءً على نتائج الربع الأول (نمو بنسبة ٥,٣٪)، مدفوعاً بزيادة الاستثمارات والصادرات واستقرار العملة، وليس "الأموال الساخنة". \* أبقى الوكالة تصنيف مصر عند مستوى

أكد الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، خلال المؤتمر الصحفي الأسبوعي، استقرار وتحسن المؤشرات الاقتصادية للدولة، كاشفاً عن توجيهات مباشرة من الرئيس عبد الفتاح السيسي بإطلاق حزمة متكاملة من التيسيرات لدفع عجلة الإنتاج في مختلف القطاعات. واستعرض مدبولي أبرز المستجدات الاقتصادية والملفات الحكومية في النقاط التالية: أولاً: شهادة ثقة من "فيتش" وغو الاقتصاد الحقيقي \* رفعت وكالة "فيتش" توقعاتها لنمو الاقتصاد المصري للمرة الثانية خلال شهرين من ٤,٩٪ إلى ٥,٢٪ للعام المالي

## وزارة الطيران المدني تعلن بدء إجراءات مشروع الشراكة مع القطاع الخاص لإدارة وتشغيل وتطوير مطار الغردقة الدولي



رحلة، مما يعكس النمو المتسارع في حركة السفر والطلب المتزايد على خدمات النقل الجوي. وسجل مطار الغردقة الدولي أعلى معدلات التشغيل بين المطارات المصرية، حيث استقبل خلال السنة المالية ٢٠٢٤-٢٠٢٥ نحو ١٠,٥ مليون مسافر، بنسبة نمو بلغت ٢٢٪ مقارنة بنفس الفترة من العام السابق. جدير بالذكر أن الحكومة المصرية كانت قد أعلنت في مارس الماضي عن بدء تعاونها مع مؤسسة التمويل الدولية (IFC) لتقديم الدعم الاستثماري لبرامج الشراكة بين القطاعين العام والخاص في قطاع المطارات. وتعمل المؤسسة حالياً على إعداد استراتيجية متكاملة لتطوير الشراكات في عدد من مطارات الجمهورية كما تتولى دور المستشار الرئيسي لمشروع الشراكة بمطار الغردقة الدولي، ثاني أكبر مطارات مصر من حيث عدد الركاب، و باعتباره باكورة المطارات المستهدفة ضمن برنامج الشراكات الجديد.

خطوة أساسية لرفع كفاءة التشغيل وتوسيع الطاقة الاستيعابية بما يواكب الزيادة المستمرة في أعداد الزائرين ويسهم في جذب المزيد من الرحلات الدولية. وأشار وزير الطيران المدني إلى أن الشراكة مع القطاع الخاص في تطوير مطار الغردقة الدولي تستهدف تحسين الأداء التشغيلي والارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة للركاب، مع الحفاظ الكامل على ملكية الدولة للأصول واقتصار دور الشريك على التطوير والتشغيل وفق الضوابط المنظمة. كما أكد الحفني أن هذه الخطوة تأتي ضمن برنامج متكامل لتطوير المطارات المصرية وتحديثها، باعتبار قطاع الطيران المدني عنصراً رئيسياً في دعم النمو الاقتصادي وجذب الاستثمارات. وبحسب البيانات الصادرة عن الشركة المصرية القابضة للمطارات والملاحة الجوية، استقبلت المطارات المصرية خلال عام ٢٠٢٤ أكثر من ٥٠ مليون مسافر عبر ما يقرب من ٤٠٠ ألف

**كتب: محمد عبد العزيز** أعلنت وزارة الطيران المدني اليوم عن فتح باب التقدم رسمياً أمام التحالفات والشركات المتخصصة والراغبة في التأهل لعملية الطرح لاختيار الشريك الاستراتيجي لإدارة وتشغيل وتطوير مطار الغردقة الدولي، وذلك وفقاً لأعلى معايير الشفافية والكفاءة. يأتي هذا البرنامج في إطار استراتيجية الدولة المصرية لتعزيز وتعظيم دور القطاع الخاص في إدارة وتشغيل المطارات والارتقاء بجودة خدماتها بما يتوافق مع أحدث المعايير والتقنيات العالمية وتنفيذاً لبرنامج الطروحات الذي أطلقته الحكومة المصرية في يونيو ٢٠٢٣ بدعم من مؤسسة التمويل الدولية (IFC). ويهدف البرنامج إلى رفع كفاءة الخدمات المقدمة للمسافرين واستيعاب النمو المتزايد في حركة السفر والسياحة، حيث تستهدف الدولة استقبال ٣٠ مليون سائح بحلول عام ٢٠٣٠، في ظل الانتعاش الكبير الذي يشهده القطاع السياحي. في هذا السياق، أكد الدكتور سامح الحفني، وزير الطيران المدني، أن اختيار مطار الغردقة الدولي ليكون أولى مراحل برنامج الطروحات نظراً لكونه ثاني أعلى مطارات الجمهورية في حجم الحركة الجوية وأحد أهم المطارات المصرية في استقبال الحركة السياحية الدولية، وكذلك لدوره المحوري في دعم النشاط الاقتصادي بمنطقة البحر الأحمر. وأوضح الحفني أن تطوير المطار يمثل

## رئيس الوزراء: تكاليف من الرئيس السيسي لوضع رؤية متكاملة لقرارات تسرع نمو الاقتصاد



وتطرق رئيس الوزراء، لجولاته في المصانع، ولقاءاته مع العاملين بالمصانع.

قال الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس الوزراء، إنه عقد اجتماعاً مع بعثة صندوق النقد الدولي اليوم الأربعاء، قائلاً: الأمور تسير بشكل جيد مع صندوق النقد الدولي، وسيكون هناك أخبار إيجابية خلال اليومين القادمين. وتابع في مؤتمر صحفي بمقر مجلس الوزراء، أنه بناءً على تكاليف السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي يتم وضع رؤية متكاملة لقرارات من شأنها تسريع للاقتصاد المصري.

## وزير الخارجية يستقبل مدير عام السياسات باللجنة اليهودية الأمريكية



استقبل د. بدر عبد العاطي وزير الخارجية والهجرة، اليوم الأربعاء، مع جاسون إيزاكسون مدير عام السياسات باللجنة اليهودية الأمريكية. استعرض الوزير عبد العاطي الشراكة الاستراتيجية التي تجمع مصر والولايات المتحدة، مبرزا الجهود المشتركة التي تبذلها مصر والولايات المتحدة لدعم الأمن والاستقرار في الشرق الأوسط. كما تناول اللقاء الأوضاع في قطاع غزة، حيث استعرض الوزير عبد العاطي الجهود الجارية لتنفيذ خطة الرئيس ترامب وتثبيت اتفاق شرم الشيخ للسلام، مؤكداً ضرورة تضافر الجهود الدولية لضمان تنفيذ قرار مجلس الأمن ٢٨٠٣ وسرعة تشكيل قوة الاستقرار الدولية في غزة للاضطلاع بمسئوليتها ومهامها، وأهمية المضي في خطوات تشكيل لجنة التكنولوجيا الفلسطينية لإدارة قطاع غزة، مشدداً أهمية الانتقال إلى المرحلة الثانية من الاتفاق. المساعدات الإنسانية لغزة كما أكد وزير الخارجية على أهمية ضمان وصول المساعدات الإنسانية بشكل آمن ودون عوائق إلى غزة في ظل تفاقم الأوضاع الإنسانية وضرورة إعادة تأسيس البنية التحتية للقطاع بما يلبي الاحتياجات الإنسانية الملحة. وشدد الوزير عبد العاطي على ضرورة التوصل إلى تسوية عادلة ومستدامة

للحقوق الفلسطينية من خلال تنفيذ حل الدولتين وإقامة الدولة الفلسطينية المستقلة على خطوط الرابع من يونيو ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية. من جانبه، أشاد مدير عام السياسات باللجنة اليهودية الأمريكية بالجهود البناءة التي تبذلها مصر لضمان تثبيت وقف إطلاق النار في غزة، وبالودور المصري المحوري في دعم الأمن والاستقرار في الشرق الأوسط.

## "استوديو التحليل" شمال سيناء على خريطة الثقافة المصرية.. حين يصبح التراث قوة أمن قومي

على أرضها المباركة ويؤسس لرؤية وطنية تنظر إلى الثقافة كقوة مستقبل لا كتراث ماض. خالص تحياتي د/ سهام عز الدين جبريل دكتوراه في الإعلام السياسي والعلاقات الدولية زمالة الأكاديمية العسكرية للدراسات الاستراتيجية العليا - عضو البرلمان المصري سابقاً

أعمق بين الإنسان والمكان والهوية. حين نعيد الاعتبار للثقافات الفرعية باعتبارها جزءاً من الهوية الكبرى، نعيد تعريف الأمن القومي باعتباره ثقافة وانتماء وذاكرة مشتركة، لا مجرد جغرافيا وحدود. سيناء ليست هامشاً، بل ذاكرة مصر الشرقية... ذاكرة لا تُحفظ إلا حين تتحول إلى مشروع حي يستثمر التراث، ويعزز المواطنة، ويترجم ملاحم البطولة

٥. حضور إعلامي للموروث السينائي عبر الدراما والبرامج الوثائقية. ٦. شراكات مع القبائل بوصفهم شركاء في التنمية، وليسوا موضوعاً للدراسة فقط وفي النهاية ترى ومن وجهة نظر علمية وعملية وعن تجربة واقعية على أرض سيناء إن إعادة وضع شمال سيناء على خريطة الثقافة المصرية ليست مشروعاً ثقافياً فحسب، بل إعادة بناء علاقة



بكالفة أشكاله وانماطه ليكون مرجعاً علمياً موثقاً ٤. السياحة الثقافية والبيئية بدل السياحة العابرة.

نحو رؤية عملية لوضع شمال سيناء على خريطة الثقافة، نحن بحاجة إلى رؤية عملية تشمل: ١. توثيق شامل للتراث الحرفي والشفاهي، وإطلاق أرشيف رقمي للذاكرة السينائية. ٢. تطوير الصناعات التراثية عبر التدريب والحاضنات الاقتصادية. ٣. إدماج التراث في التعليم عبر مناهج تعرف الأطفال بثراء سيناء. فتح اقسام في جامعات سيناء عن التراث

شمال سيناء والبعد المتوسطي يمثل موقع سيناء نقطة عبور حضارية، ما يمنحها بعداً متوسطياً فريداً، ليس فقط في الجغرافيا، بل في الحضارة والعلاقات الثقافية. هذا يفتح المجال أمام تواصل ثقافي مع بلدان المتوسط ومراكز التراث الإقليمي، وتحويل شمال سيناء إلى منصة للتبادل الثقافي والمشروعات العابرة للحدود، بما يعزز حضور مصر الثقافي في الإقليم.

## تراجع المؤشر الرئيسي للبورصة بمستهل تعاملات جلسة منتصف الأسبوع

تباين أداء مؤشرات البورصة المصرية، بمستهل تعاملات جلسة اليوم الأربعاء، إذ تراجع المؤشر الرئيسي بضغوط هبوط أسهم البنك التجاري الدولي-مصر (سي أي بي)، وبالم هيلز للتعيمير، والشرقية إيسترن كومباني، والناسجون الشرقيون للسجاد، وإعمار مصر للتنمية، فيما ارتفع مؤشر إيجي إكس ٧٠ وإيجي إكس ١٠٠، وسط تداولات تجاوزت مليار جنيه.

وتراجع مؤشر "إيجي إكس ٣٠" بنسبة ٠,١٦% ليصل إلى ٤١٨٩٦ نقطة، وهبط مؤشر "إيجي إكس ٣٠ محدد الأوزان" بنسبة ٠,٠٣% ليصل إلى مستوى ٥١٣٢٩ نقطة، وانخفض مؤشر "إيجي إكس ٣٠ للعائد الكلي" بنسبة ٠,١٦% ليصل إلى مستوى ١٩٠٤٠ نقطة، وزاد مؤشر "LV-EGX٣٥" بنسبة ٠,٢٣% ليصل إلى مستوى ٤٦٠٩ نقطة. فيما ارتفع مؤشر الشركات المتوسطة والصغيرة "إيجي إكس ٧٠ متساوي الأوزان" بنسبة ٠,٧٥% ليصل إلى مستوى ١٢٨٤٤ نقطة، وصعد "إيجي إكس ١٠٠ متساوي الأوزان"، بنسبة ٠,٦٤% ليصل إلى مستوى ١٧٠١١ نقطة، وقفز مؤشر الشريعة الإسلامية بنسبة ٠,٦٣% ليصل إلى مستوى ٤٤١٩ نقطة، بينما تراجع مؤشر تميز بنسبة ١,٠٦% ليصل إلى مستوى ١٩٦٦٤ نقطة.



وأعلنت إدارة البورصة المصرية، إيقاف التداول على سهمين لمدة ١٠ دقائق لتجاوزها نسبة ٥٥% صعوداً أو هبوطاً خلال جلسة تداول اليوم الثلاثاء، وهم: السويدي إليكترويك، والعربية للخزف (سيراميك ريماس). في السياق ذاته تباينت تعاملات

**تباين أداء مؤشرات البورصة المصرية بمستهل تعاملات جلسة اليوم، إذ تراجع المؤشر الرئيسي 'إيجي إكس 30' بضغوط بيعية، فيما ارتفع مؤشرا 'إيجي إكس 70' و 'إيجي إكس 100'.**

إكس ١٠٠ متساوي الأوزان"، بنسبة ٠,٦٤% ليصل إلى مستوى ١٧٠١١ نقطة، وقفز مؤشر الشريعة الإسلامية بنسبة ٠,٦٣% ليصل إلى مستوى ٤٤١٩ نقطة، بينما تراجع مؤشر تميز بنسبة ١,٠٦% ليصل إلى مستوى ١٩٦٦٤ نقطة.

## محافظ شمال سيناء يتفقد مركز ومدينة الشيخ زايد والمركز التكنولوجي بمجلس المدينة

وخطط الارتقاء بالبنية الأساسية داخل المدينة. وشملت الجولة المرور على عدد من المواقع الخدمية ومتابعة الأعمال الجارية، بالإضافة إلى تفقد المركز التكنولوجي بمجلس المدينة، والاطلاع على منظومة العمل داخل المركز وآليات تقديم الخدمات الرقمية للمواطنين، وسرعة إنهاء الطلبات.



وأكد المحافظ استمرار المتابعة الميدانية لمختلف المراكز والمدن لضمان رفع كفاءة الخدمات وتحسين جودة الحياة للمواطنين.

المركزية لمكتب المحافظ، حيث كان في استقباله رئيس المركز والمدينة الأستاذ إيهاب بكير، الذي استعرض جهود تحسين الخدمات المقدمة للمواطنين

**عادل رستم/ شمال سيناء**  
تفقد اللواء دكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء، اليوم، مركز ومدينة الشيخ زايد، يرافقه اللواء وائل رضوان رئيس الإدارة

## المجلس القومي للمرأة بشمال سيناء يحتفل باليوم العالمي لمناهضة العنف ضد المرأة

وأكدت الأستاذة إحسان غالي خلال حديثها على جهود المجلس القومي للمرأة في مواجهة مظاهر العنف ضد المرأة من خلال التوعية والرصد وطرق الأبواب والتعريف باختصاصات مكتب الشكاوى كما تناولت القوانين التي تحمي المرأة وبرامج التمكين الاقتصادي وأكدت أن الإسلام ساوى بين الفتاة والفتي في الحقوق والواجبات.



وتحدثت الأستاذة آية أحمد عن خطورة العنف الإلكتروني وجرائم الابتزاز وآثاره على الأسرة المصرية وآليات الإبلاغ عنه مؤكدة شعار المجلس لكل فتاة وسيدة كوني قوية إحنا معاكي بينما تناولت الأستاذة نسرين حمدي الجانب القانوني للعنف الإلكتروني موضحة قانون جرائم تقنية المعلومات والسرية وحماية البيانات والدعم القانوني والنفسي المقدم من مكتب الشكاوى للفتيات.

**عادل رستم/ شمال سيناء**  
احتفل فرع المجلس القومي للمرأة باليوم العالمي لمناهضة العنف ضد المرأة من خلال ندوة تحت عنوان العنف الرقمي وخطورته على الفتيات وكيفية حماية البيانات بمدرسة الشهيد نهال العقيد الصناعية بنات الدامجة وذلك ضمن حملة ١٦ يوم ومبادرة معا بالوعي نحميها. جاءت الندوة تحت إشراف ورئاسة الأستاذة إحسان داود غالي مقرر الفرع وبحضور الأستاذة أشرف وادي مدير المدرسة والأستاذة مروة عبد

الوقائي مع المصلحة العامة، وذلك قبل اتخاذ القرار النهائي.

كما تؤكد سلطة التحقيق أن فرض الرسوم لا يهدف إلى غلق السوق أمام الواردات، وإنما لضمان دخولها بشكل عادل يحمي الصناعة المحلية والمستهلك معاً، حيث يتم استثناء الأصناف غير المنتجة محلياً والتي ترد على نفس البنود الجمركية للمنتج المحلي والضرورية لصناعات أخرى من نطاق التحقيق والرسوم المطبقة، حرصاً على عدم الإضرار بسلاسل الإنتاج الوطنية. كما أن استيراد بعض مستلزمات الإنتاج من الدول محل التحقيق لا يسقط حق الصناعة المحلية في طلب الحماية على المنتجات النهائية التي تقوم بتصنيعها.

كما تؤكد سلطة التحقيق التزامها بالحياد والموضوعية والشفافية في دراسة جميع التعليقات الواردة من الأطراف المعنية.

وشارك في جلسة الاستماع العلنية ممثلو حكومات كل من المملكة العربية السعودية، والإمارات العربية المتحدة، سلطنة عمان، وأوكرانيا، والهند، وروسيا، وإندونيسيا، بالإضافة إلى مكتب الأمانة الفنية لدول مجلس التعاون فضلاً عن ممثلي المصدرين من تلك الدول.

كما شارك اتحاد الغرف التجارية وممثلو شركات درفلة البيليت لإنتاج حديد التسليح، ومن بينها شركة العشري للصلب، وشركة المدينة المنورة للصلب، ومجموعة شركات الجارحي للصلب، وحديد عياد، وذلك بحضور الصناعة مقدمة الشكاوى ممثلة في شركة السويس للصلب، ومجموعة حديد المصريين، ومجموعة حديد عز، إلى جانب المنتجين الآخرين ومنهم المراكبي للصلب.

## قطاع المعالجات التجارية يكشف نتائج التحقيق في فرض رسوم على واردات الحديد

عقد قطاع المعالجات التجارية بوزارة الاستثمار والتجارة الخارجية - سلطة التحقيق المصرية - بتاريخ ٩ ديسمبر ٢٠٢٥ جلسة استماع علنية بمشاركة كافة الأطراف المعنية، وذلك في إطار تحقيق التدابير الوقائية على واردات المنتجات نصف الجاهزة من حديد أو صلب من غير الخلائط (البيليت). وتم فرض رسوم وقائية مؤقتة على هذه الواردات من جميع دول العالم بنسبة ١٦,٢% لمدة ٢٠٠ يوم، وبدأ سريان تطبيق فرض هذه الرسوم من تاريخ ١٤ سبتمبر ٢٠٢٥.



ويأتي هذا القرار في إطار حرص الحكومة المصرية على تحسين وحماية مناخ الاستثمار وتهيئة كافة السبل لضمان المنافسة العادلة في الأسواق المحلية شأنها شأن كافة الدول الأعضاء في منظمة التجارة العالمية، في ظل الالتزام بقواعد وأحكام الاتفاقات الدولية المتعلقة بالمعالجات التجارية تحت مظلة المنظمة واتساقاً مع القانون المصري رقم ١٦١ لسنة ١٩٩٨ ولائحته التنفيذية وتعديلاتها في هذا الشأن.

كما جاء هذا القرار على خلفية الزيادة الكبيرة وغير المتوقعة في حجم الواردات وانعكاس آثارها السلبية على أداء الصناعة المحلية، في ظل ما تفرضه الأحداث العالمية والتطورات غير المتوقعة.

وتُجرى إجراءات التحقيق وفقاً للاتفاقيات الدولية لمنظمة التجارة العالمية، حيث تستغرق إجراءات التحقيق ٦ أشهر من تاريخ بدئه تُتخذ خلالها جميع الإجراءات التي تكفل إتاحة الفرصة الكاملة لكافة الأطراف المعنية للدفاع عن مصالحها، من خلال الرد على قوائم الأسئلة وتحليل تلك الردود والتعليقات المقدمة، وإجراء زيارات تحقق ميدانية للصناعة المحلية والمستخدمين والمستوردين، وعقد جلسات استماع علنية لعرض الآراء وتقديم الدفوع حول مدى توافق تطبيق التدبير

الذي تم فرضه على واردات الحديد، وذلك في إطار حرص الحكومة المصرية على تحسين وحماية مناخ الاستثمار وتهيئة كافة السبل لضمان المنافسة العادلة في الأسواق المحلية شأنها شأن كافة الدول الأعضاء في منظمة التجارة العالمية، في ظل الالتزام بقواعد وأحكام الاتفاقات الدولية المتعلقة بالمعالجات التجارية تحت مظلة المنظمة واتساقاً مع القانون المصري رقم ١٦١ لسنة ١٩٩٨ ولائحته التنفيذية وتعديلاتها في هذا الشأن.

كما جاء هذا القرار على خلفية الزيادة الكبيرة وغير المتوقعة في حجم الواردات وانعكاس آثارها السلبية على أداء الصناعة المحلية، في ظل ما تفرضه الأحداث العالمية والتطورات غير المتوقعة. وتُجرى إجراءات التحقيق وفقاً للاتفاقيات الدولية لمنظمة التجارة العالمية، حيث تستغرق إجراءات التحقيق ٦ أشهر من تاريخ بدئه تُتخذ خلالها جميع الإجراءات التي تكفل إتاحة الفرصة الكاملة لكافة الأطراف المعنية للدفاع عن مصالحها، من خلال الرد على قوائم الأسئلة وتحليل تلك الردود والتعليقات المقدمة، وإجراء زيارات تحقق ميدانية للصناعة المحلية والمستخدمين والمستوردين، وعقد جلسات استماع علنية لعرض الآراء وتقديم الدفوع حول مدى توافق تطبيق التدبير

# فازت فلسطين

وكيف لا يتقدم إلى دور الثمانية وهو يعد الطريق لا بعدد النقاط بل بعدد الحكايات التي يجزها معها؟ وأخيراً... ليس المهم أن تصل إلى الكأس، لكن المهم أن ترسخ في ذاكرة العالم أن فلسطين قادرة على أن تكون في الصدارة - ولو لمرة واحدة- في زمن يزدحم بالمحن، وان هؤلاء الأبطال يمشون على حافة الأسطورة، وهم لا يدرون أنهم في كل خطوة يخطونها يشيدون مجداً جديداً لوطن يتنفس الصمود، يمضون في الملعب بقلوب أثقلتها الجراح، لكن أرواحهم ما تزال خفيفة كأنها تعرف طريقها إلى الفرح رغم كل ما حاق بها. لا يرفعون رؤوسهم طلباً للضجيج، بل يرفعونها لأن جباههم اعتادت ألا تحني إلا لله ....

الوجود ، ذلك أن العالم، وهو يراهم يركضون، اكتشف فجأة أن فلسطين لا يمكن محوها من الخريطة ما دام أبنائها قادرين على ترتيب تمريرة، وعلى صناعة فرصة، وعلى الاحتفال بهدف يخرج من بين أضلاع المعاناة كغصن زيتون يشق الجدار، لقد انتصروا في شيء أبقي من مباراة... انتصروا في معركة التعريف ، قالوا ومن يقدر على حجب نورنا؟ حيث يقف اللاعب الفلسطيني في الملعب وكأن وراءه مدينة كاملة، وحول عنقه مفتاح بيت جده المعلق منذ النكبة، وفي يده اليمنى راية لا ينزلها، وفي اليسرى أمنية طفل يريد أن يرى بلاده تنعم يوماً بسلام بسيط لا يقطع طريقه جندي ولا حاج، فكيف لا ينتصر من يحمل كل هذا؟

الثالث، تعادل المتعبين الذين يعرفون أن البطولة ليست دائماً في تسجيل الأهداف بل في القدرة على البقاء واقفين ، خمس نقاط. لكن الحقيقة أن فلسطين حصلت على إجماع المشاهدين من المحيط إلى الفؤاد، ان لهذا الفريق شعباً كاملاً ينتظر أن يهتف باسم بلاده ولو مرة واحدة بلا خوف، وهكذا، تأهل المنتخب الفلسطيني ... تأهل تبرق فيه العيون، وترفع له القبعات، وتهض له الحكايات من سباتها، وليس غريباً أن يقول القاضي منهم والداني- إن فلسطين حققت فوزاً آخر لا يُكتب في سجلات الفيفا، لكنه ينقش نفسه في الوعي العام، فوزاً على آلة الاحتلال التي حاولت دهوراً أن تطمس الصوت والحكاية واللون والراية، فوزاً ليس بالعضلات ، بل على

يُخيل لي أن الكرة، تلك الدائرة الصغيرة التي تتقاذفها الأقدام في ملاعب الدنيا، ليست إلا مرآة تُعكس عليها أحوال الأمم، من القوة والصلابة ، وتعلن أنها صاحبة ارادة، مهما تكاثفت من حولها الغيوم وهكذا خرج منتخب فلسطين إلى بطولة كأس العرب ٢٠٢٥ لا ليشرك فحسب، بل ليكتب في الذاكرة على جسد الزمن، ان هذا الفريق لا يلعب وحده، بل تصاحبه في كل خطوة ذاكرة شعب وثقل قضية، حيث واجه قطر بصلابة فلاح فلسطيني يعرف أرضه شبراً شبراً، وانتصر بهدف، ثم كانت تونس بخبرتها وعراقتها، فإذا باللقاء يتحول إلى رقصة قتالية ، وانتهى المشهد بالتعادل ، ثم سوريا البلد الذي يشبه فلسطين في جراحه وصره، فكان التعادل



بقلم الدكتور : السيد مرسي الصعيدي

## حوار صحفي ثري مع الكاتب والمهندس صلاح البلك نائب رئيس تحرير الوطن



فكان هذا التشجيع نقطة التحول وأنا مدين له بهذا . عن أثر النقد في عودته للأدب عندما سألناه عن دور النقد الأدبي أجاب بتلقائية نعم النقد الأدبي كان سبب عودتي بدأت أقرأ النقد من جديد وبدأت أكتب كل يوم قصة قصيرة . سألتناه عن خطواته التالية فأجاب متردد بين الهيئة العامة للكاتب وبعض دور النشر ونصيحة حسن غريب أن أنشر في الهيئة وهذا ما أميل له لأنني اعتبر هذه المجموعة بداية لتكيز كبير على كتابة القصة بعد أن أصبحت مساحات الكتابة السياسية الداخلية محاطة بالخطوط الحمراء . وما عدت أكتب إلا عن السياسة الخارجية غزة والقضية الفلسطينية وأمريكا اللاتينية . عن ظهوره الإعلامي في الفضائيات يقول ظهوري في البرامج قرار شخصي ثم فضلت الابتعاد حسب تقدير لحسابات الجو العام . ولمن تهدي هذه المجموعة القصصية يقول أهديتها إلى الناقد الذي شجعتني وهو يستحق وأهديها لوالدي ووالدتي احتراماً وتقديراً . عن مسؤولية نائب رئيس تحرير الوطن ... يجب هذا أعلى سقف وصلت إليه وهو مسؤولية كبرى في مؤسسة لها سياسة تحريرية أداء هذا الدور يعني الانضباط والالتزام والعمل المهني لا يتناقض مع معتقداتي فعند الاختلاف تنحى الرؤى الشخصية وتعمل للمصلحة المهنية . ... بين صفحات الصحافة ودفاتر الأدب وبين التحليل السياسي والقصة القصيرة تتجلى شخصية الكاتب صلاح البلك بلمحة صدق الفكرة وعمق التجربة.



واعترفت صمته جواباً ربما لم يستسج تجرئني . ومع انشغالي بالكتابة السياسية تركت الأمر. وعن مسيرته في الصحافة السياسية والتحقيقات يروي المهندس صلاح الرحلة .. كتبت في صوت الأمة والمصري اليوم والعربي والدستور والأسبوع وكتبت في مجلة التراث الإماراتية دراسة كاملة عن الأزياء والحلي في سيناء ثم وصلت إلى الوطن ككاتب لرئيس قطاع المحافظات وخضت كل أشكال الكتابة الصحفية من المقال والتحقيق والتحليل. وعن الطابع الأدبي في كتاباته يقول كتب قارئاً دائماً ولم تنقطع القراءة عني وأذكر قضية كتبتها عن سيدة مسنة روت من خلالها جزءاً من تاريخ مصر ولاقى استحساناً كبيراً وهذا دليل على أن الطابع الأدبي جزء من تكويني ككاتب . الجوائز والاعتراف بالكتابة يوضح المهندس صلاح لم أتقدم في مسابقات أدبية لكنني حصلت على جائزة الريشة الفضية كأفضل مقال في الصحافة العربية دون أن أتقدم فلا أرى المسابقات معياراً للقيمة. العودة إلى عالم القصة القصيرة بعد فترة من الصمت يتسم ويقول أحياناً نهرب من سياسة محاطة بالمحاذير إلى كتابة أدبية كتبت ثلاث قصص قصيرة على فيسبوك شوية دشر إطالة جواتاتي طرق أخرى للاختراع فجاءني تحليل نقدي كامل من الناقد والكاتب حسن غريب لم تكن نتواصل منذ سنوات لكنه قدم تحليلاً دقيقاً ومبهراً ثم حلل القصتين الآخرين

حوار / عادل رستم تجربة ممتدة ما بين عشق الصحافة وسحر الأدب ثلاثون عاماً من الكتابة السياسية والتحقيق الصحفي ثم عودة مؤثرة إلى عالم القصة القصيرة. بين مشوار طويل ومعارك فكرية تتجدد مسيرته في شخصية الكاتب والمهندس صلاح البلك نائب رئيس تحرير الوطن . جرى معه هذا الحوار الذي فتح نوافذ على محطاته الأولى وانعطافات الفكرية ونظراته للكتابة والأدب والنقد ومسؤولية الصحفي في موقع قيادي داخل مؤسسة كبرى مثل الوطن . المحطات الأولى والبدايات مع الأهرام يقول المهندس صلاح من حوالي ثلاثين سنة نشرت أول قصة لي في ملحق الأهرام كتبت أكتب مقالات في أسبوعيات الأهرام لكن حين نشرت أول قصة أخذت أكبر مساحة في الملحق كانت تلك القصة مرتبطة بمكان زرته في جنوب سيناء اسمه وادي الريط وقد كتبت بصحة الراحل الحاج حسن النخلاوي الذي حتى لي سر تسمية الوادي . يعقلية الكاتب والأديب حولت هذه الحكاية إلى سيناريو قصة قصيرة وتم نشرها بالفعل في الأهرام . من الصحافة إلى الأدب هل يتحول الكاتب إلى أديب؟ فيرد بوضوح لو لم يتحول الكاتب إلى منتج أدبي فلن تكتمل مسيرته لأن الكتابة الصحفية الجافة لا تمنحك فرصة التأمل أما حين يكون التحليل برائحة أدبية تصبح الكتابة ممتعة وعميقة وتفتح مساحة للخيال وللتنافس مع المكان والسرد. الأدب ليس نقل الواقع كما هو بل لمسة الكاتب وخياله وقدرته على صياغة النهاية والرمزية وبعدها سرقنتي السياسة سنوات طويلة غير أنني كتبت مجموعة قصصية كانت تعتمد على أماكن واقعية وزيارات وقراءات وتجارب بعضها داخل سيناء وبعضها خارج مصر. وماذا عن أثر المكان وتجارب الرحلة على الكتابة ... أئيس منصور ... أوضح الكاتب الصحفي صلاح البلك بقوله أؤمن أن أقرب من مستواهم بعدها قدمت المجموعة لصديق ناقد وشاعر لكنه لم يرد

## محافظ شمال سيناء يصطحب وفد كندي في جولة بمخازن المساعدات اللوجستية بالعريش



والتجهيزات اللوجستية التي توفرها الدولة لتسريع وصول المواد الغذائية والطبية والإغاثية. كما اطلع الوفد على حجم العمل داخل المخازن،

عادل رستم/ شمال سيناء اصطحب اللواء الدكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء، اليوم، وفد كندي من السفارة الكندية بالقاهرة برئاسة العقيد كيلى هيويت الملحق العسكري الكندي، في جولة ميدانية داخل مخازن المساعدات اللوجستية التابعة للهلل الأحمر المصري بمدينة العريش، وذلك ضمن برنامج زيارتهم إلى محافظة شمال سيناء. وخلال الجولة، استعرض المحافظ أمام الوفد آليات إدارة وتخزين وتسيير المساعدات الإنسانية إلى قطاع غزة،

## وكيل "صحة شمال سيناء" يلتقي مشايخ الخروبة ويتفقد الخدمات الطبية بالقافلة العلاجية بقرية الشلاق ونقطة أبي خويطر الطبية



إدارة الرعاية، كما وجه وكيل الوزارة بتوفير مستلزمات حشو الأسنان بالوحدة. وتابع وكيل الوزارة الانضباط الإداري، واطلع على دفتر الحضور والانصراف لضمان التزام الفريق الطبي والإداري بمسؤولياتهم وتقديم خدمة صحية متكاملة. و التقى وكيل الوزارة بعدد من مشايخ القرية بالخروبة ، وبحث معهم أسباب ضعف تردد الأهالي على الوحدة، وأهمية الكشف المبكر عن الأمراض والاستفادة الكاملة من الخدمات المقدمة بالمبادرات الرئاسية الصحية. كما أكد على أهمية إستكمال ملفات طب الأسرة بالوحدة. وواصل الدكتور عمرو عبد العال جولته بتفقد الخدمات الصحية المقدمة في القافلة الطبية بقرية الشلاق حيث تفقد سير عمل القافلة، التي تضم تخصصات الباطنة، العظام ، الأطفال، النساء لضمان وصول الخدمة كاملة لجميع مستحقيها ثم تفقد

عادل رستم/ شمال سيناء بتوجيهات الدكتور خالد عبدالغفار نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الصحة والسكان ومتابعه اللواء الدكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء ضمن سلسلة المتابعات الدورية تفقد الدكتور عمرو عادل عبد العال، وكيل وزارة الصحة بشمال سيناء، عدداً من المنشآت والخدمات الصحية بقرية الشلاق الطبية شملت وحدة الخروبة والقافلة الطبية بالشلاق والنقطة الطبية بأبو خويطر في زيارة ميدانية مفاجئة لمتابعة سير العمل. خلال الزيارة تفقد وكيل الوزارة غرف الاستقبال والكشف والتطعيمات والصيدلية؛ للاطمئنان على توافر الأدوية والطعام والأصناف والمستلزمات الطبية. كما تابع وكيل الوزارة عن كنب التجهيزات الجارية لوحدة طب الأسرة بالخروبة وتفقد الاستعدادات والتجهيزات مهيأاً للاعتماد. واطلع وكيل الوزارة على ما تم إنجازه من الأعمال والتوصيات وفقاً للمواصفات القياسية المطلوبة للاعتماد بالخروبة ، مشدداً على تسكين السياسات والإجراءات القياسية لتقديم الخدمة طبقاً لوضع كل قسم من صيدلية، وأسنان، وعباية، وغيرها بما يتوافق مع معايير "جهار" وأكد وكيل وزارة الصحة على الالتزام باستكمال ملفات طب الأسرة والمراجعة مع

## الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات الكزبرة

التهابات العينين وتورمها واحمرارها، ويساعد أيضا على التخلص من رائحة الفم الكريهة، وعلاج قرح الفم، وذلك لخصائصه المطهرة والرائحة المميزة. كما أنه علاج طبيعي وفعال لاضطرابات المسالك البولية، وحالات التهاب المرارة؛ لقدرة المكونات التي يحتويها على تفتيت الحصوة التي في المرارة. بالإضافة إلى ذلك، فإن نبات الكزبرة مفيد لعلاج الحساسية والالتهابات الناتجة عن العدوى البكتيرية والفطرية. وكذلك تناول نبات الكزبرة يعمل على تقوية الجهاز المناعي ويساعد على تنقية السموم من الجسم. كما يعتبر نبات الكزبرة من أفضل الأطعمة التي تساعد على زيادة لبن الثدي خلال فترة الرضاعة، تُنظّم الدورة الشهرية عند النساء، وعلاج غزارة الطمث نتيجة خواصها التي تساعد على توازن الهرمونات في الجسم. كما ثبت أن لنبات الكزبرة القدرة في التخلص من المعادن السامة في جسم الإنسان كالزئبق، والذي يُعتبر من أكثر المعادن التي تُسبب مرض السرطان، وضعف العظام، وأمراض الكلى، والكبد، وتدهور الدماغ، وأمراض القلب، والمشاكل العاطفية، وأمراض الرئة. كما أنه يساعد الأشخاص الذين يعانون من الزُّرف الأنفي، ومشاكل الأرق، ومهدئ للأعصاب. كما يفيد استخدام نبات الكزبرة في المساعدة على إنبات الشعر، والحد من تساقطه، وزيادة نموه بشكلٍ فعال.



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

لوجود هذه المواد في نبات الكزبرة فإن له العديد من الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لجسم الإنسان، فهو يحسن الشهية، وطارد للغازات من الأمعاء والقولون، ويساعد على التخلص من مشاكل القولون العصبي، ومنبه، ومطهر، ومسكن، ومضاد للبكتيريا والميكروبات، ومضاد للالتهابات، ومدد للبول، كما يعمل على زيادة الرغبة الجنسية، وإبطاء سرعة القذف لدى الرجال، والتخفيف من أعراض التهاب المفاصل والروماتيزم (حسب ما ذكره معهد الهند للعلوم الطبية). كما أنه يعمل على تخفيض الكوليسترول الضار في الدم (لاحتوائه على الألياف والدهون النافعة)، ومن ثم تجنب أمراض القلب والأوعية الدموية. وعلاوة على ذلك، تناول نبات الكزبرة يعمل على تعزيز وظائف الكبد، والغدد الصماء، كما يساعد على خفض مستويات السكر في الدم (عن طريق تنشيط خلايا البنكرياس)، وكذلك يساعد على علاج بعض المشكلات الصحية كحسر الهضم، والإسهال، كما أنه يحفز إفراز الإنزيمات والعصارة الهضمية. كما أن نبات الكزبرة فعال في التخلص من الاحمرار، حكة الجلد، والالتهابات، وعلاج



## أطعمة ومشروبات تناولها قبل النوم لتخفيف التوتر الموز من الأطعمة التي تخفف التوتر

الراحة، فإن هذه الأطعمة والمشروبات قد تساعدك على المدى الطويل. South Copy video ٠٠:١٦ / ٠٠:٠٠ MED url Play / Pause Mute / Unmute Report a problem Language Share Vidveto Player البابونج يُهدئ هذا المشروب الجهاز العصبي ويُعزز الاسترخاء، مما يجعله طقسًا مثاليًا قبل النوم لتهدئة عقلك، فقط أضف كيس شاي البابونج إلى كوب واحد من الماء الدافئ واتركه منقوعًا لمدة ٥ دقائق، ثم أضف العسل وحرك جيدًا واستمتع بتناوله. اللوز والجوز المكسرات غنية بالمغنيسيوم والدهون الصحية التي تساعد على خفض مستوى الكورتيزول تدعم النوم بشكل أفضل، مثل الجوز واللوز، فقط تناول حفنة من المكسرات المحمصّة قبل ساعة من موعد النوم. كيو وكرز الكيو أو الكرز، فاكهة غنية بمضادات الأكسدة والميلاتونين الطبيعي، مما يُحسن جودة النوم ويُقلل من مستويات التوتر، ويمكنك تناولها نيئة قبل موعد النوم. الشوفان الشوفان من الكربوهيدرات المعقدة، فهو يساعد على تعزيز السيروتونين، مما يُحافظ على توازن هرمونات التوتر، فقط أضف ٦-٤ ملاعق كبيرة من الشوفان إلى الحليب الدافئ، واتركه منقوعًا لمدة

١٠ دقائق. الحليب الدافئ أو الزبادي اليوناني يحتوي الحليب والزيادي اليوناني على التريبتوفان والكالسيوم، وكلاهما معروف بدعم الاسترخاء وتقليل التوتر، ويمكنك تناول الحليب الفاتر مع رشّة من الكركم والفلفل الأسود لتعزيز امتصاص الكركمين، كما يمكن دمج الزبادي اليوناني مع بعض الفواكه والاستمتاع به كحلو. السبانخ والخضراوات الورقية السبانخ وغيرها من الخضراوات الورقية غنية بالمغنيسيوم وتساعد الجسم على التعامل مع التوتر والحفاظ على توازن الهرمونات. الموز تحتوي هذه الفاكهة على البوتاسيوم والمغنيسيوم اللذان يُرخيان العضلات ويهدمان هدوء الجهاز العصبي، ويمكنك تناول الموز الطازج كما هو، أو يُمكن إضافته إلى الحليب لتحضيره كعصير. الشوكولاتة الداكنة عند تناول الشوكولاتة الداكنة باعتدال، فإنها تقلل مستويات الكورتيزول وتطلق الإندورفين، وتوفر علاجًا خاليًا من الشعور بالذنب وتخفيف التوتر. العدس والحمص العدس والحمص غنيان بالبروتين والمغنيسيوم، مما يساعد على استقرار نسبة السكر في الدم وهرمونات التوتر، ولكن تأكد من نقعها لمدة ٣-٥ ساعات قبل الطهي للحصول على أقصى فائدة.

الكورتيزول هو "هرمون التوتر" في الجسم، والذي تُنتجه الغدة الكظرية، ويساعد الجسم على إدارة التوتر من خلال ضمان توفر سريع للطاقة، وتنظيم عملية الأيض، والسيطرة على الالتهابات، ودعم الجهاز المناعي، وعند تنظيم الكورتيزول من خلال الطعام، من المهم فهم أن الأطعمة الغنية بالبروتين والعناصر الغذائية المهمة الأخرى، مثل فيتامين سي وفيتامينات ب، وأحماض أوميغا ٣ الدهنية، ومضادات الأكسدة، والريبابوتكس، يمكن أن تساعد في دعم الاستجابة للتوتر وتعزيز الصحة العامة، وفقًا لتقرير موقع "تايمز أوف إنديا". ووفقًا لروتشي تشاودا، أخصائية التغذية السريرية، فإن "التغذية المسائية المناسبة تساعد جسمك على الانتقال من حالة التوتر إلى حالة الراحة"، فهي تدعم توازن الهرمونات، وتهدئ الجهاز العصبي، وتعزز إنتاج الميلاتونين، ليتمكن جسمك من الاسترخاء التام والتعافي طوال الليل، لذلك إذا كنت تعاني أيضًا من الأرق، أو الرغبة الشديدة في تناول الطعام في وقت متأخر من الليل، أو التوتر الذي يمنعك من النوم، فقد يكون ارتفاع مستويات الكورتيزول في الليل هو السبب، وهو هرمون التوتر في جسمك، الذي يبقى نشطًا في الوقت الذي يحتاج فيه إلى

## فوائد القهوة الصباحية في إبطاء الشيخوخة.. اعرفي الكمية الموصى بها

ماذا يحدث عند الإفراط في تناول القهوة؟ الإفراط في استهلاك الكافيين قد يؤدي إلى مشاكل صحية واضحة، منها: الأرق واضطرابات النوم القلق والعصبية الزائدة زيادة معدل ضربات القلب وخفقان ارتفاع مؤقت في ضغط الدم مشاكل في الهضم والغثيان رعشة في العضلات والصداع وفي حالات نادرة جدًا، قد يؤدي الإفراط الحاد إلى نوبات أو ارتباك شديد. هذه الآثار السلبية لا ترتبط بالقهوة نفسها بقدر ارتباطها بارتفاع جرعة الكافيين. القهوة وصحة المصابين بالأمراض النفسية تشير الدراسات إلى أن الأشخاص المصابين بحالات نفسية شديدة يعانون عادة من تقصير أسرع للتيلوميرات، مما يجعل أعمارهم البيولوجية أكبر من أعمارهم الفعلية. شرب القهوة باعتدال قد يساعدهم في: تحسين عمر الخلايا تقليل الالتهابات تقليل مخاطر أمراض القلب والسرطان تحسين مستويات الطاقة والمزاج لكن تأكيد الدراسات على أن الفائدة لا تظهر إلا في حدود الجرعة الصحية. القهوة ليست مجرد مشروب صباحي لزيادة النشاط؛ بل قد تكون مفتاحًا لإبطاء الشيخوخة وتحسين الصحة الخلوية، خصوصًا عند تناولها بجرعة معتدلة لا تتجاوز ٤ أكواب يوميًا.



على مركبات مضادة للالتهاب تقلل هذا الخطر. ٤. دعم إصلاح الخلايا تشير الدراسات إلى أن المركبات النباتية الطبيعية في القهوة قد تعزز تجديد الخلايا. الدكتورة مونيكا آس من كلية كينجز كولدج أكدت أن القهوة مشروب يومي شائع، لكن الإفراط فيه قد يكون ضارًا، في حين أن تناوله باعتدال يقدم فوائد واضحة للشيخوخة البيولوجية." الجرعة المناسبة: كم فنجانًا يجب شربه يوميًا؟ توصي الهيئات الصحية، وعلى رأسها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA)، بألا يتجاوز استهلاك الكافيين: ٤٠٠ ملليجرام يوميًا ما يعادل تقريبًا: ٣ إلى ٤ أكواب قهوة سادة (٢٥٠ مل لكل كوب) أكدت الدراسات أن الفائدة تظهر فقط عند شرب ٣-٤ أكواب يوميًا، أما تجاوز هذه الكمية فلا يقدم أي فوائد إضافية، بل قد يسبب نتائج عكسية.

القهوة واحدة من أكثر المشروبات انتشارًا حول العالم، إذ يبدأ الملايين يومهم بفنجان منها يمنهم دفعة طاقة وقدرة أكبر على التركيز، لكن فوائد القهوة لا تتوقف عند هذا الحد، فقد كشفت دراسة حديثة عن دور مهم للقهوة في إبطاء الشيخوخة وتحسين الصحة الخلوية بشرط الالتزام بالجرعة اليومية الصحية وعدم الإفراط، وفقًا لموقع تايمز ناو. لماذا ترتبط القهوة بإبطاء الشيخوخة؟ يرجع الباحثون الأمر إلى العناصر النشطة في القهوة، وأبرزها: ١. مضادات الأكسدة القوية تحمي الخلايا من التلف الناتج عن الجذور الحرة، مما يبطئ التآكل الخلوي. ٢. تأثير الكافيين على عملية الأيض يساعد الكافيين في تحسين التمثيل الغذائي وزيادة اليقظة وتنشيط الدورة الدموية. ٣. تقليل الالتهابات الالتهاب المزمن أحد الأسباب الرئيسية لتسريع الشيخوخة، والقهوة تحتوي

## ماذا يحدث في جسمك عند تناول الزنجبيل يوميًا في الطقس البارد والمطر؟

١. يقوي المناعة ويحارب نزلات البرد يحتوي الزنجبيل على زيوت نشطة ومركبات مضادة للالتهابات تساعد على تخفيف أعراض البرد والسعال والأنفلونزا. وتؤكد الدراسات أن تناول الزنجبيل أو شرب الزنجبيل يساعد الجسم على مقاومة العدوى بشكل أسرع، خاصة في الطقس البارد. ٢. يخفف الاحتقان ويزيل المخاط من الجهاز التنفسي يعاني كثيرون من الاحتقان وصعوبة التنفس خلال الشتاء ويعمل الزنجبيل على تفكيك المخاط وطرده، مما يسهل التنفس ويخفف السعال. وينصح الأطباء بتناول الزنجبيل الدافئ خاصة لمن يعانون من حساسية الطقس أو البلوث.



صحة الجهاز التنفسي والهضمي. في هذا التقرير نتعرف على فوائد تناول الزنجبيل يوميًا في الشتاء، ولماذا ينصح الأطباء بإدخاله في النظام الغذائي، وكيفية إعداد الزنجبيل بطريقة صحية وفقًا لموقع تايمز ناو. فوائد تناول الزنجبيل يوميًا في الطقس البارد

مع انخفاض درجات الحرارة في فصل الشتاء والأمم الممطرة، تزداد الحاجة إلى تعزيز المناعة ومقاومة نزلات البرد والأنفلونزا، والزنجبيل من أهم الأعشاب الطبيعية التي ينصح الخبراء بتناولها يوميًا خلال الطقس البارد، لما يتمتع به من خصائص مضادة للالتهاب، وقدرته الفعالة على محاربة العدوى وتحسين

# "في مرايا الشعر" جديد هيئة الكتاب للشاعر جمال القصاص

نتاجاً عقلياً صريحاً، بل هو ابنة الروح ووضعتها المفاجئة، تلك التي تفلت من قبضة المنطق والأطر الجاهزة. ويخلص القصاص إلى أن الحدأة الشعرية ليست قالباً خارجياً، بل هي قيمة داخلية في الإنسان، تحتاج فقط إلى من يوظفها من أسر العادة وما تراكم حولها من قيود، فالشعر، كما يراه، يمنحنا إحساساً بالحريّة، ويعيد تشكيل علاقتنا بالعالم من جديد، عبر حساسية لا تستسلم للسائد ولا للمألوف.

وفي ختام الكتاب، يقدم القصاص اعترافاً إنسانياً مؤثراً، إذ يقول إنه لا يدعي الصواب في ما يكتب، بل ما زال يبحث عنه في رحلته الطويلة مع الشعر، مؤمناً بأن الخطأ ليس سوى صواب مؤجل لم يحن أوانه، ويوجه تحية لكل الشعراء الذين أسهموا - عبر تجاربهم وأعمالهم - في توسيع مساحة الضوء والمحبة في حياته الشعرية.

**الكتابة، في نظره، فعل اكتشاف دائم لا يتوقف عند حد، وبحث مستمر عن ما لم يقل، وعن الدهشة التي تختبئ في مفارقة ساخرة أو سؤال متشحون بالوجود.**

بإطار البلاغة التقليدية، وموضوعات سياسية واجتماعية تشكل مركز النص وتطغى على الشكل الجمالي. كما يتوقف القصاص عند المأزق النقدي الذي يواجهه الشعر العربي المعاصر، والمتمثل في اعتماد كثير من تجارب الحدأة على المنجز الغربي في النظر والتطبيق. وبرغم أهمية هذا المنجز في التاريخ الإنساني، يرى القصاص أنه لم يستطع تجاوز رؤيته العقلانية للشعر، في حين أن الشعر - في جوهره - ليس

على الحريّة، يكتب من أجل أن يحب نفسه أكثر، ويلتصق بجوهره الإنساني عبر لحظات تضج بالنشوة، حتى لو كانت من مشهد رتيب أو حكاية معادة.

يمتد الكتاب ليضم مجموعة من قراءات القصص النقدية لتجارب شعرية عربية، وهي نصوص كتبها عبر سنوات بدافع الفرح بالشعر ذاته، وبما يقدمه الشعراء والشاعرات من مغامرات جمالية، يقول إن خبرته كشاعر كانت البوصلة الأولى التي توجه نظره النقدية، إذ تجمع بين عين القارئ الشغوف وحساسية المبدع الممسوس بالتجربة.

ويرصد الكتاب تحولات الشعر العربي منذ الستينيات، وهي المرحلة التي شهدت - بحسب القصاص - بدايات التمرد على الأشكال القديمة، ومحاولات التجديد في الإيقاع والرؤية واللغة، وعلى الرغم من هذا الحراك، يرى أن الشعر العربي ظل مرتبطاً لفترة طويلة



وبحث مستمر عن ما لم يقل، وعن الدهشة التي تختبئ في مفارقة ساخرة أو طريقة درامية أو سؤال مشحون بالوجود وأزماته.

ويذهب القصاص في صفحات كتابه إلى جوهر العلاقة بين الوعي والفكرة الشعرية، معتبراً أن الوعي وحده لا يصنع شعراً، وأن الإلهام الحقيقي يحتاج إلى قدرة على نسيان الفكرة بقدر القدرة على التقاطها، فهو يعيش الشعر كطقس داخلي، وكتمرين يومي

أصدرت الهيئة المصرية العامة للكتاب إصداراً جديداً يحمل عنوان «في مرايا الشعر» للشاعر والناقد جمال القصاص، وهو عمل يقدم رؤية متفردة لعلاقة الشاعر بالكتابة، وللجدل الداخلي الذي يصاحب فعل الإبداع منذ لحظة تشكل الفكرة حتى اكتمال النص، يأتي الكتاب بمثابة شهادة شخصية وفكرية تعكس تجربة القصاص الممتدة مع الشعر، وقراءاته النقدية التي راكمها عبر سنوات طويلة من التأمل والمتابعة. في مقدمة الكتاب، يكشف القصاص عن حالة الانفعال التي تلازمه أثناء الكتابة، تلك التي تجمع بين الفرح والغضب والحيرة، وتضعه أحياناً في «ورطة» شعرية تكاد تتلعه، يصف اللحظة الإبداعية وكأنها فخ يتربص بالشاعر، يجعله بين دورين متناقضين: الذئب الذي يقتنص فريسته، والفريسة التي تهرب من مصيرها، هذا التوتر الخلاق بين اللذة والمأزق يشكل أساس رؤية

القصاص للكتابة، فهو يرى أن النجاة من مأزق نص لا تكون إلا بمأزق جديد يخلقه الشاعر بإرادته ودهشته، تماماً ككفيل يراقب ولادة لحظته الشعرية على الصفحة.

ويؤكد القصاص رفضه للوصفات الجاهزة ومهاج الكتابة المكررة، مفضلاً أن يترك نافذة النص مفتوحة دائماً، لاستقبال ومضة أو خاطر أو إشارة لم يبح بها بعد، فالكتابة، في نظره، فعل اكتشاف دائم لا يتوقف عند حد.

## ضمن مبادرة فرحانين بالمتحف الكبير.. كبار السن في جولة بمتحف محمود خليل



العالم العربي، وأوضحت أن المتحف يضم واحدة من أهم مجموعات الفن الأوروبي في القرن التاسع عشر، تشمل ٨٧٦ عملاً لكبار فناني المدرسة التأثيرية، من بينهم "فان جوخ، بول جوجان، رينوار، كلود موني، لوتريك، إدوار مانيه، رودان، ديجا"، إضافة إلى روائع من المدارس الرومانسية والكلاسيكية والأعمال اليابانية الدقيقة ومقتنيات نادرة من الخزف والبورسلين من فرنسا وتركيا وإيران والصين. تاريخ متحف محمود خليل كما استمعت المجموعة لشرح حول تاريخ المتحف الذي أعيد افتتاحه عام ١٩٩٥ بعد ترميمات شاملة، وإضافة قاعة "أفق واحد" للعروض المؤقتة.

دعم هذه المبادرة التي تسعى إلى جعل المتاحف أكثر قرباً من المواطنين، وإتاحة المحتوى الثقافي لكل الفئات العمرية، خاصة كبار السن الذين يمثلون جزءاً أصيلاً من الذاكرة الوطنية كما أشارت الدكتورة سلوى حمدي رئيس الإدارة المركزية للمتاحف والمعارض إلى أن المتاحف باتت اليوم جسراً معرفياً يربط الماضي بالحاضر، ووسيلة فاعلة لتعزيز الوعي الثقافي والفني لدى الجمهور. جولة كبار السن في متحف محمود مختار وقد استقبلت الوفد السيدة مها كامل، مديرة المتحف، حيث قدمت جولة تعريفية موسعة تناولت تاريخ القصر الذي شُيد عام ١٩١٥ على الطراز الفرنسي، وأهميته بوصفه واحداً من أبرز المتاحف الفنية في مصر

استقبل متحف محمد محمود خليل وحرمة وفداً من كبار السن وأعضاء جمعية أعراف بلدك، وذلك في زيارة تثقيفية خاصة تهدف إلى تعريفهم بأحد أهم الصروح الفنية في مصر، وإتاحة الفرصة لهم للاستمتاع بالفنون وملامسة تاريخ مصر الحضاري بصورة مباشرة؛ وجاءت هذه الزيارة في إطار فعاليات مبادرة "فرحانين بالمتحف الكبير.. ولسه متاحف مصر كثير"، التي أطلقتها وزارة الثقافة برعاية وزير الثقافة الدكتور أحمد فؤاد هنو احتفاءً بافتتاح المتحف المصري الكبير واستثماراً للخزم المتحقق منه لتعزيز الاهتمام بالمتاحف المصرية والشعور بالهوية المصرية بشكل عام. جولة كبار السن في متحف محمود مختار وحرمة وخلال الزيارة، تعرف المشاركون على رحلة حياة محمد محمود خليل وحرمة، وأهم الكنوز الفنية والمقتنيات الفريدة التي يحتضنها المتحف، وراقبهم فيها أحمد منسي ممثل الجمعية. وأكد الدكتور وليد قانوش، رئيس قطاع الفنون التشكيلية التابع له المتحف، أهمية

## في دبي كانت لنا أيام.. كتاب لـ أحمد عناني عن الهوية والتراث بالإمارات

وبها شريان الحياة نهر النيل العظيم ودفاء الطبيعة، وبها قريتي الصغيرة التي تقع قليلاً من شمال القاهرة وجه بحري في الدلتا، بالتمام والكمال ٤٤ كم من القاهرة..

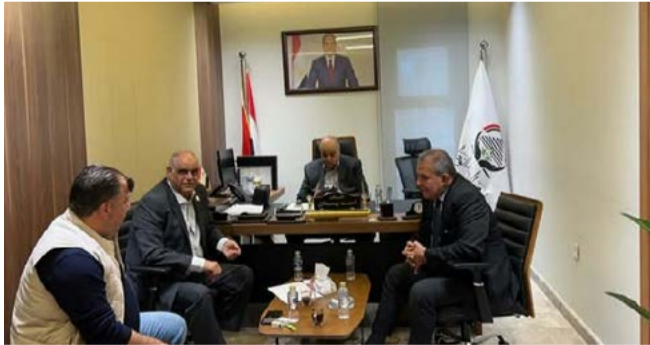
الكتاب يحتوي على ١٦ باب، الأول عن دبي وجمالها، والثاني عن رحلة الوصول لدي، والثالث عن كرم ضيافة، والرابع عن رمضان في دبي، والخامس عن اليوم الوطني، والسادس عن مساجد الامارات، والسابع عن الأعياد في دبي، الثامن عن السياحة والاقتصاد في دبي، والتاسع عن الجاليات، والعاشر عن من هنا تبدأ الحكاية، والحادي عشر عن فوائده ومرارة السفر، والثاني عشر عن روائع دبي، والثالث عشر عن عودة للحياة في دانة الدنيا، والرابع عشر عن تطور تكنولوجيا الاتصالات لإعلام رقمي عالمي، والخامس عشر عن مقالات في لحظة صفاء، والسادس عشر عن شهادات من أرض الامارات، ثم الختام.



حقيقة لا يلمسها إلا من عاشها في الطبيعة، رحلة تكتب كلماتها بمداد من ماء الذهب، وعلى ورق من فضة، داخله غلاف المحبة والوئام والسعادة والسرور، مع شعب الإمارات الذي يجمع كل هذه الصفات الطيبة النبيلة، في هذه الكلمات البسيطة المعبرة عن مناطق الدولة من دبي إلى أبوظبي إلى الشارقة إلى عجمان وإلى أم القيوين، إلى الفجيرة إلى رأس الخيمة. كتاب في دبي.. كانت لنا أيام ويقول الكاتب في مقدمة الكتاب "في الأمثال أن للسفر سبع فوائد، وهذه

صدر مؤخراً عن دار الأدهم للنشر والتوزيع كتاب بعنوان "في دبي.. كانت لنا أيام" للكاتب أحمد عناني، الذي عاصر فترة من الزمن في الإمارات من ٢٠٠٩ وحتى ٢٠٢٢ مديراً لجمعية الصحفيين الاماراتية وبحكم عمله، انتقل إلى كافة مناطق الدولة من دبي إلى أبوظبي إلى الشارقة إلى عجمان وإلى أم القيوين، إلى الفجيرة إلى رأس الخيمة. كتاب في دبي.. كانت لنا أيام ويقول الكاتب في مقدمة الكتاب "في الأمثال أن للسفر سبع فوائد، وهذه

## حوار قيادي يرسم ملامح المرحلة المقبلة داخل حزب الجبهة الوطنية



محافظة شمال سيناء والنائب عادل رستم/ شمال سيناء في أمانة حزب الجبهة الوطنية بالقاهرة عقد لقاء مهم ضم الوزير أحمد رسلان أمين التنظيم المركزي ونائب الأمين العام والوزير طاهر أبو زيد مع المهندس حبيب الديب الأمين العام لحزب الجبهة الوطنية المحافظة.

محافظة شمال سيناء والنائب عادل رستم/ شمال سيناء في أمانة حزب الجبهة الوطنية بالقاهرة عقد لقاء مهم ضم الوزير أحمد رسلان أمين التنظيم المركزي ونائب الأمين العام والوزير طاهر أبو زيد مع المهندس حبيب الديب الأمين العام لحزب الجبهة الوطنية المحافظة.

## مؤتمر الهندسة بالعريش يشيد بدور الإعلام ويكرم مصر تلاتين



المرتبطة بالإرث الإنساني مثل مقترح إقامة مضمار لسباق الهجن. وفي ختام فعاليات اليوم الأول للمؤتمر تم تكريم موقع وصحيفة مصر تلاتين تقديراً لدورها الإعلامي البارز في نشر ومتابعة جهود المعهد في الاعتماد والجودة وصولاً إلى انعقاد هذا المؤتمر العلمي الأول.



المرتبطة بالإرث الإنساني مثل مقترح إقامة مضمار لسباق الهجن. وفي ختام فعاليات اليوم الأول للمؤتمر تم تكريم موقع وصحيفة مصر تلاتين تقديراً لدورها الإعلامي البارز في نشر ومتابعة جهود المعهد في الاعتماد والجودة وصولاً إلى انعقاد هذا المؤتمر العلمي الأول.

في كلمته وجه الإعلامي عادل رستم مدير مكتب شمال سيناء الشكر لإدارة المعهد العالي للهندسة بالعريش على إقامة مؤتمريهم العلمي الأول مؤكداً أن هذه الخطوة تمثل إسهاماً مهماً في مسار التنمية في سيناء وشدد على أهمية الشراكة المجتمعية وعلى ضرورة الاستماع لرأي الخبراء المحليين في خطط ومشروعات الإعمار وخاصة المشروعات

# جوجل ديب مايند تدفع الذكاء الاصطناعي لأقصى حدود التطوير

فتؤمن بأن مواصلة التوسع إلى أقصى مدى هو المسار الأساسي، وأنه حتى إن لم يكن الحل الكامل، فإنه سيكون جزءاً لا يتجزأ من أي نظام AGI حقيقي.

وبين هذين الاتجاهين، يجد القطاع نفسه أمام سؤال جوهري: هل يجب الاستمرار في تضخيم النماذج الحالية إلى أقصى حد، أم أن الوقت قد حان لإعادة التفكير في الأسس العلمية التي تُبنى عليها أنظمة الذكاء؟ ورغم الجدل المتصاعد، يبدو أن ديب مايند لا تزال متمسكة بخيار التوسع، مستعدة لدفع قدرات الذكاء الاصطناعي إلى حدود لم تصل إليها الصناعة من قبل.

**يجد القطاع نفسه أمام سؤال جوهري: هل يجب الاستثمار في تضخيم النماذج الحالية إلى أقصى حد، أم أن الوقت قد حان لإعادة التفكير في الأسس العلمية التي تُبنى عليها أنظمة الذكاء؟**

الجديد في هذا الاتجاه، يؤكد أن مستقبل الذكاء الاصطناعي قد يتطلب قفزة مختلفة تماماً عن النموذج السائد اليوم، حيث تصبح القدرة على استيعاب العالم الحقيقي، لا مجرد النصوص، هي العامل الحاسم نحو ثورة الذكاء القادمة، أما ديب مايند

داخل مجتمع الذكاء الاصطناعي، ففي المقابل، يرى يان ليكون، أحد أبرز العلماء في المجال والرئيس السابق لقطاع الذكاء الاصطناعي في ميتا، أن التوسع وحده ليس كافياً، محذراً من الاعتقاد بأن المزيد من البيانات يعني بالضرورة ذكاءً أعلى، وأوضح في محاضرة بجامعة سنغافورة الوطنية أن بعض المشكلات الأكثر تعقيداً "تندهور قابلية حلها مع زيادة الحجم"، وأن الحلول قد لا تأتي من نماذج لغوية موسعة، بل من اتجاهات جديدة تعتمد على نماذج "فهم العالم" التي تبني تصوراً واقعياً يعتمد على المكان والفيزياء والذاكرة الطويلة الأمد. ليكون، الذي يعمل على مشروعه



الذي تبني عليه الشركات سباقها للوصول إلى الذكاء العام، وهو الهدف الذي يدفع مليارات الدولارات نحو تطوير مراكز البيانات العملاقة وزيادة ساعات المعالجات وتسريع الابتكار في بنية الذكاء الاصطناعي. لكن هذه الرؤية ليست محل إجماع

أكد ديميس حاسابيس، الرئيس التنفيذي لـ Google DeepMind، أن مستقبل الذكاء العام الاصطناعي AGI يعتمد على دفع أنظمة الذكاء الحالية إلى أقصى حدودها. وفي كلمة ألقاها خلال قمة +Axios AI سان فرانسيسكو، شدد حاسابيس على أن مبدأ "التوسع إلى الحد الأقصى" هو الطريق الأقرب لتحقيق أنظمة قادرة على التفكير والتخطيط والتعلم بقدرات تشبه البشر. وقال إن زيادة نطاق البيانات وقوة الحوسبة ليست مجرد توسعات تقنية، بل ربما تشكل العمود الفقري، أو حتى المكوّن الرئيسي، لنظام AGI النهائي. وأوضح حاسابيس أن إطلاق نموذج

## استجابة لضغط القوانين.. ميتا تقلل البيانات التي تجمعها من مستخدمي أوروبا



لم يوفر خياراً حقيقياً أو نسخة منخفضة البيانات، ما أدى إلى الضغوط التي دفعت ميتا لقبول النموذج الجديد بعد تحسينات في الصياغة وآليات الاختيار وتصميم واجهة الموافقة، من أجل ضمان فهم المستخدمين لخياراتهم بشكل واضح. وفي ردها على القرار، شددت ميتا على أهمية الإعلانات المخصصة للاقتصاد الرقمي الأوروبي، مشيرة إلى أن مناصبتها ساهمت في 213 مليار يورو من النشاط الاقتصادي ودعمت أكثر من 1.44 مليون وظيفة في أنحاء الاتحاد العام الماضي، ورغم قبولها بالتعديلات الجديدة، أكدت الشركة أنها ستواصل العمل على تحسين نماذج الإعلانات، مع محاولة الحفاظ على التوازن بين متطلبات المنظمين واحتياجات الشركات الصغيرة والمبدعين الذين يعتمدون على الإعلانات الموجهة للوصول إلى جمهورهم.

ومثل هذا القرار المرة الأولى التي تمنح فيها ميتا مستخدميها في الاتحاد الأوروبي خياراً مباشراً وحقيقياً بشأن بيانات الإعلانات، إذ كان الاتحاد قد رفض التعديلات المحدودة السابقة واعتبرها غير كافية، النموذج الجديد، الذي تمت الموافقة عليه رسمياً، ينسجم مع رؤية القانون الأوروبي الذي يركز على الشفافية والعدالة وتمكين المستخدمين من التحكم في بياناتهم، وتؤكد المفوضية أنها ستتابع عن كثب عملية تطبيق النظام الجديد لجمع الملاحظات وضمان التزام ميتا الكامل. وكانت ميتا قد دخلت في مواجهة طويلة مع الجهات التنظيمية بسبب نموذج "ادفع مقابل الخصوصية"، الذي وُجهت إليه انتقادات واسعة من منظمات الحقوق الرقمية باعتباره يجبر المستخدمين فعلياً على قبول التتبع. وخلص تحقيق المفوضية إلى أن النموذج

أعلنت المفوضية الأوروبية أن شركة ميتا ستمنح مستخدميها فيسبوك وإنستغرام داخل الاتحاد الأوروبي خياراً أوضح وأكثر شفافية حول كمية البيانات الشخصية التي يرغبون في مشاركتها بهدف الحصول على إعلانات موجهة، القرار جاء بعد أشهر من الضغوط التنظيمية والغرامات الضخمة المفروضة على الشركة بموجب قانون الأسواق الرقمية، حيث سيسمح التحديث الجديد للمستخدمين اعتباراً من يناير بالاختيار بين مشاركة بياناتهم كاملة للحصول على إعلانات شخصية أو الاكتفاء بتجميع بيانات أقل مقابل إعلانات أقل استهدافاً، وهو ما اعتبرته بروكسل خطوة نوعية نحو توسيع سيطرة المستخدم على بياناته. وتأتي هذه التغييرات مباشرة عقب غرامة بقيمة 200 مليون يورو فرضها الاتحاد الأوروبي على ميتا في أبريل الماضي، بعد اتهام الشركة بانتهاك قواعد القانون عبر نظام "ادفع أو وافق"، الذي كان يجبر المستخدمين على القبول بالتتبع الواسع ما لم يدفعوا مقابل نسخة خالية من الإعلانات. واعتبر المنظمون أن هذا النظام لا يمنح خياراً قانونياً مكافئاً، ما اضطر ميتا لإعادة النظر في نموذج الإعلانات لديها لتجنب غرامات يومية قد تصل إلى خمسة بالمئة من متوسط دخلها العالمي.

## ميتا توجل إطلاق نظارات Phoenix للواقع المختلط إلى 2027.. تفاصيل



لتخفيف الوزن وتحسين التبريد، في تصميم يُذكر بساعة Vision Pro من Apple، ما يعكس محاولة Meta إيجاد توازن بين القوة والراحة. ويأتي هذا التطور بعد وقت قصير من طرح نظارات Ray-Ban Meta Gen 2 في السوق الهندية، ما يشير إلى أن الشركة تتحرك بخطى متسارعة لتقديم تجارب ممتدة تجمع بين الذكاء الاصطناعي والواقع المختلط.

تستمر Meta في توسيع حضورها في سوق الواقع المختلط، لكن يبدو أن طموحاتها الكبيرة تحتاج إلى وقت أطول، فيحسب تقرير حديث قررت الشركة تأجيل إطلاق نظارات الواقع المختلط Phoenix إلى عام 2027 بدلاً من النصف الثاني من 2026، وذلك لمنح فرق التطوير مساحة كافية لتحسين التجربة ومواجهة المنافسة المتزايدة في هذا المجال. وجاء التأجيل بعد مذكرة داخلية من ماهر سابا، نائب رئيس Reality Labs، أكدت أن المنتج يحتاج إلى مزيد من العمل للوصول إلى رؤية الشركة، كما أوضح قائدا المبتاعين جابرييل أول وريان كيرنز أن الفترة الإضافية ستسمح بـ"تصحيح التفاصيل" وتطوير تجربة مستخدم مصقولة بالكامل دون التنازل عن الجودة. وفي الوقت نفسه، تُحضر Meta

إطلاق جهاز قابل للارتداء بإصدار محدود يحمل الاسم الرمزي Malibu 2 والمتوقع طرحه في عام 2026، وتشير التسريبات أيضاً إلى بدء العمل على الجيل الجديد من سماعات Quest، مع تركيز كبير على الألعاب الغامرة وترقية واضحة في الأداء وإدارة الطاقة. وتكشف التقارير، أن نظارة Phoe-nix ستأتي بتصميم شبيه بالنظارات الواقية، مع الاعتماد على قرص خارجي

## "انطلاق أعمال الرصد الميداني لمجلس الشباب المصري في الساعات الأولى من إعادة الانتخابات بالدوائر الثلاثين الملغاة من المرحلة الأولى"

الانتخابية، ونحن في مجلس الشباب المصري نحرص على أن تكون متابعتنا مهنية، مستقلة، وملزمة بأعلى المعايير الحقوقية. وقد رصد متابعتنا منذ ساعات الصباح الأولى مؤشرات إيجابية تتعلق بتنظيم اللجان وسهولة الإجراءات، إلى جانب توفر مساحة حقيقية للمراقبين والإعلاميين للقيام بأدوارهم. وتؤكد أن المجلس سيستمر في متابعة كافة مراحل الاقتراع بدقة، من أجل دعم نزاهة الانتخابات وتقديم توصيات موضوعية تساهم في تطوير منظومة المشاركة السياسية في مصر". ويستمر مجلس الشباب المصري في متابعة العملية الانتخابية على مدار يومي التصويت، في إطار دوره الوطني لتعزيز المشاركة العامة، ورصد الممارسات الإيجابية والسلبية، وتقديم تصورات التحليلية لتطوير التجربة الانتخابية بما يضمن حقوق الناخبين والمرشحين وفقاً للمعايير القانونية والدولية.



كما رصدت فرق المتابعة انتظاماً عاماً داخل أغلب اللجان، وتعاوناً واضحاً من العاملين على تنظيم الانتخابات، مما ساعد على سير العملية بمرور دون تعطل أو شكاوى مؤثرة خلال الساعات الأولى. وأفادت غرف عمليات المجلس بأن نسب المشاركة في الساعات الأولى جاءت في حدود متوسطة، مع توقعات بزيادتها تدريجياً مع حلول فترات ما بعد الظهر. وفي سياق متصل، لاحظت فرق المجلس وجود حالة إيجابية من التمكين لمراقبي منظمات المجتمع المدني والمراسلين الإعلاميين داخل العديد من المقرات الانتخابية؛ حيث سمح لهم بممارسة مهام المتابعة والتغطية بسلامة ومن دون عوائق، وهو ما أثنى عليه المجلس مؤكداً امتنانه للهيئة الوطنية للانتخابات على التسهيلات الواضحة والالتزام بضمان الشفافية والإتاحة المعلوماتية داخل

كما رصدت فرق المتابعة انتظاماً عاماً داخل أغلب اللجان، وتعاوناً واضحاً من العاملين على تنظيم الانتخابات، مما ساعد على سير العملية بمرور دون تعطل أو شكاوى مؤثرة خلال الساعات الأولى. وأفادت غرف عمليات المجلس بأن نسب المشاركة في الساعات الأولى جاءت في حدود متوسطة، مع توقعات بزيادتها تدريجياً مع حلول فترات ما بعد الظهر. وفي سياق متصل، لاحظت فرق المجلس وجود حالة إيجابية من التمكين لمراقبي منظمات المجتمع المدني والمراسلين الإعلاميين داخل العديد من المقرات الانتخابية؛ حيث سمح لهم بممارسة مهام المتابعة والتغطية بسلامة ومن دون عوائق، وهو ما أثنى عليه المجلس مؤكداً امتنانه للهيئة الوطنية للانتخابات على التسهيلات الواضحة والالتزام بضمان الشفافية والإتاحة المعلوماتية داخل

## وزير الثقافة يعلن اختيار شمال سيناء عاصمة للثقافة المصرية ٢٠٢٦ واستضافة العريش لمؤتمر أدباء مصر



أبرز الفعاليات الفكرية والأدبية في مصر، ولتعكس الدور الريادي لوزارة الثقافة في تعزيز الثقافة والإبداع على مستوى الجمهورية. وأوضح أن الوزارة ستعمل بالتنسيق الكامل مع محافظة شمال سيناء لضمان خروج فعاليات مؤتمر أدباء مصر، وفعاليات "عاصمة الثقافة المصرية ٢٠٢٦"، بصورة متميزة تبرز إرث العريش الثقافي والحضاري، وتؤكد على مكانتها كمدينة محورية على خريطة الثقافة.

وستضمن برامج متكاملة تشمل الفنون والآداب والتراث والأنشطة الموجهة للشباب والأطفال. ووجه وزير الثقافة الشكر إلى اللواء خالد مجاور، محافظ شمال سيناء، لدعمه المستمر للأنشطة الثقافية، وللتعاون المثمر بين المحافظة ووزارة الثقافة في خدمة الحركة الأدبية والفنية. كما أكد الوزير أن وزارة الثقافة تحرص على تقديم كامل الدعم لمؤتمر أدباء مصر، ليخرج بصورة تليق بمكانته كأحد

عادل رستم / شمال سيناء أعلن الدكتور أحمد فؤاد هنو، وزير الثقافة، اختيار محافظة شمال سيناء عاصمة للثقافة المصرية لعام ٢٠٢٦، وذلك بعد موافقة اللواء خالد مجاور، محافظ شمال سيناء، على مقترح وزير الثقافة باستضافة مدينة العريش لأعمال الدورة السابعة والثلاثين من مؤتمر أدباء مصر خلال ديسمبر الجاري. ويأتي هذا القرار في إطار رؤية وزارة الثقافة لتعزيز حضور الأنشطة الثقافية والفنية في مختلف ربوع الجمهورية، ودعم الخطط الهادفة إلى تشييط الحركة الثقافية في شمال سيناء، بما يعكس اهتمام الدولة بمسحور الثقافة والإبداع إلى جميع المحافظات. وأكد وزير الثقافة أن اختيار مدينة العريش لاستضافة مؤتمر أدباء مصر يُجسد مكانتها التاريخية والحضارية، ودورها في إثراء المشهد الثقافي المصري، مشيراً إلى أن فعاليات عام الثقافة ستتمد إلى مختلف مدن شمال سيناء،

# إحالة عامل قتل صديقة بسبب خلافات فى المنوفية إلى المفتى

العمل. تحت إشراف اللواء أحمد خيرى مدير المباحث الجنائية بمديرية أمن المنوفية، من ضبط عامل لقيامه بقتل صديقه بسبب خلافات بينهما فى المنوفية. مدير أمن المنوفية، إخطاراً من العميد محمد أبو العزم مأمور مركز شرطة أشمون بمحافظة المنوفية، يفيد من تمكن قوات مباحث مركز شرطة أشمون،

**قضت محكمة مستأنف الإرهاب بإحالة أوراق عامل إلى فضيلة المفتى لقيامه بقتل صديقه بسبب خلافات بينهما فى العمل بمركز أشمون بالمنوفية.**



المفتى لقيامه بقتل صديقه عامل بإحدى قرى مركز أشمون بسبب خلافات بينهما فى محافظة المنوفية إلى فضيلة

قضت محكمة مستأنف الإرهاب المنعقدة بسجن وادى النطرون، برئاسة المستشار الدكتور شوقى الصالحى رئيس المحكمة، وعضوية المستشار محمد عبد السلام القرش، المستشار بسام فاروق عنتر، وأمانة سر عبد الحكم جمال الدين سكرتير الجلسة، بإحالة

## ضبط 3 عناصر جنائية غسلوا 160 مليون جنيه حصيلة تجارة مخدرات



استمراراً لمكافحة جرائم غسل الأموال وتتبع ثروات ذوى الأنشطة الإجرامية وحصر ورصد ممتلكاتهم واتخاذ الإجراءات القانونية حيالهم، قام قطاع مكافحة المخدرات والأسلحة والذخائر غير المرخصة تنسيقاً وأجهزة الوزارة المعنية باتخاذ الإجراءات القانونية حيال ٣ عناصر جنائية شديدة الخطورة لقيامهم بغسل الأموال المتحصلة من نشاطهم الإجرامي فى الإتجار بالمخدرات. وقام المتهمين بترويج المواد المخدرة

استمراراً لمكافحة جرائم غسل الأموال وتتبع ثروات ذوى الأنشطة الإجرامية وحصر ورصد ممتلكاتهم واتخاذ الإجراءات القانونية حيالهم، قام قطاع مكافحة المخدرات والأسلحة والذخائر غير المرخصة تنسيقاً وأجهزة الوزارة المعنية باتخاذ الإجراءات القانونية حيال ٣ عناصر جنائية شديدة الخطورة لقيامهم بغسل الأموال المتحصلة من نشاطهم الإجرامي فى الإتجار بالمخدرات. وقام المتهمين بترويج المواد المخدرة

## سقوط شخص من قطار بمركز طها فى سوهاج وإصابته بكسور وكدمات



أصيب شخص بكدمات وسحجات وكسور أثر سقوطه من القطار بسوهاج وتم نقله إلى مستشفى طها لتلقى العلاج. بلغ بسقوط شخص من قطار وإصابته بكسور وكدمات تلقى اللواء دكتور حسن عبد العزيز مدير أمن سوهاج بلاغا من مستشفى طها بوصول هشام درويش ٥٥ سنة مصابا بكسر بالقدم اليمنى وجرح

## 40 مبادرة رئاسية لتعزيز "رأس المال البشري" .. خارطة طريق لتوفير "حياة كريمة" للمصريين



رابعاً: مبادرات ثقافية واقتصادية وبيئية متنوعة شملت المبادرات جوانب أخرى لرفع جودة الحياة، منها: \* إحلال المركبات: للعمل بالغاز الطبيعي لتعزيز الاقتصاد الأخضر. \* اتحضر للأخضر: لنشر الوعي البيئي. \* صناعية مصر & تلف فى حرير: لإحياء الحرف التراثية ودعم صناع السجاد اليدوي. \* اتكلم عربي: لربط أبناء المصريين بالخارج بهويتهم الوطنية. \* التحول الرقمي: مبادرات مثل "مصر تصنع الإلكترونيات" و"رودا" لتكنولوجيا المستقبل لتوطين الصناعة وتدريب الشباب. تؤكد هذه المبادرات المجتمعة أن الدولة المصرية تسير بخطى ثابتة نحو تحسين جودة الحياة للمواطنين وتوفير الأمان الاجتماعي والاقتصادي للفئات الأكثر احتياجاً.

تمه ص ١  
\* المرحلة الأولى: شملت تطوير ١٤٧٧ قرية وتنفيذ آلاف المشروعات الخدمية (مجمعات حكومية، بنية تحتية، وحدات صحية).  
\* المرحلة الثانية (٢٠٢٤/٢٠٢٥): تستهدف ١٦٦٧ قرية فى ٢٠ محافظة بتكلفة تقديرية ٥٦٧ مليار جنيه، ويستحوذ قطاع الصرف الصحي ومياه الشرب على ٥٧٪ من ميزانيتها.  
ثانياً: شبكة الحماية الاجتماعية والتمكين الاقتصادي  
\* تكافل وكرامة: ارتفع عدد المستفيدين إلى ١٤,٣ مليون فرد، وتمثل السيدات ٧٨٪ منهم.  
\* دعم المرأة الريفية والمعيلة: تم تقديم قروض ميسرة عبر برنامج "مشروعك" وصندوق التنمية المحلية، بالإضافة إلى مبادرة "مستورة" التي استفادت منها ٢٠ ألف سيدة بتكلفة ٣٤٠ مليون جنيه.  
\* ذوي الهمم: إنشاء وحدات للاكتشاف المبكر للإعاقة وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة، بالتوازي مع مبادرة "دمج وتمكين متحدي الإعاقة" تكنولوجياً.  
\* سجون بلا غارمين: سداد ديون ٦٤٠٠ غارم وغارمة والإفراج عنهم. ثالثاً: ثورة فى قطاع الصحة (مظلة

## ماذا يحدث فى جسمك عند تناول الزنجبيل يومياً فى الطقس البارد والمطر؟



تمه ص ٧  
٣. يقلل الالتهاب وآلام الجسم الزنجبيل غني بمركبات فعالة تشبه تأثير مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، مما يجعله خياراً ممتازاً لتخفيف التهابات الحلق، وآلام العضلات، والانتفاخ، ومشاكل الهضم التي تزداد فى الشتاء.  
٤. يحسن الهضم ويمنع الانتفاخ تناول الزنجبيل يومياً يساعد على تقليل الغازات منع التخمر فى الأمعاء تخفيف الإمساك تعزيز صحة الجهاز الهضمي كما يحتوي على مضادات أكسدة قوية تقاوم الجذور الحرة وتحمي الخلايا من التلف.  
٥. يساعد على تدفئة الجسم فى الطقس البارد يتميز الزنجبيل بتأثير حراري طبيعي يساعد الجسم على رفع درجة حرارته قليلاً، مما يمنح الشعور بالدفء ويخفف الإجهاد الشتوي.  
٦. يعزز الصحة النفسية ويقلل من اكتئاب الشتاء الزنجبيل الدافئ ليس مفيداً جسدياً فقط، بل يُساعد أيضاً على تحسين الحالة المزاجية والحد من التوتر، خاصة فى الأجواء الشتوية القاتمة.  
٢. قشريه وقطعه إلى شرائح رفيعة. ٣. ضعي الشرائح فى كوب وصبى الماء المغلي فوقها. ٤. غطي المشروب لمدة ٢-٣ دقائق. ٥. أضيفي الليمون والعسل حسب الرغبة.  
هذا المشروب أقوى وأكثر فائدة من مشروبات الزنجبيل الجاهزة والمعلبة التي تحتوي عادة على نسب مرتفعة من السكر.  
هل يجب شرب الزنجبيل يومياً؟ ينصح الخبراء بتناول مشروب الزنجبيل بشكل يومي فى الشتاء لتحسين المناعة والحد من أعراض البرد وتحسين الهضم ويمكن شرب كوب واحد يومياً، أو كوبين عند الشعور بأعراض نزلات البرد.



## فيفا: منتخب مصر يودع كأس العرب 2025 بهزيمة مؤلمة أمام الأردن

لمسة يد أثناء التحام مع ياسين مرعي في بداية الهجمة، بعد كرة طويلة من نور بنعطية، واقتربت مصر بعد ذلك من تقليص الفارق عندما سدد مروان حمدي كرة قوية ارتطمت بالقائم". واختتم "في الوقت المحتسب بدل الضائع، أكد الأردن تفوقه بعدما تسببت محاولة ياسين مرعي الدفاعية المتأخرة في إسقاط البديل علي علوان داخل المنطقة، ليتقدم الأخير ويسجل ركلة الجزاء بثبات، مكملاً انتصار منتخب بلاده بثلاثية".

واستكمل "عزز فريق جمال السلامي، المتأهل إلى كأس العالم، تقدمه قبل نهاية الشوط الأول بأسلوب رائع، حين تخلص محمد أبو زريق من مدافع على الجهة اليمنى داخل المنطقة قبل أن يطلق كرة مقوَّسة جميلة تجاوزت بسام وارتطمت بالقائم من الداخل قبل أن تعانق الشباك". وتابع "وكاد النشامى أن يسجلوا الهدف الثالث مطلع الشوط الثاني عندما لعب عدي فاخوري كرة ساقطة فوق بسام، لكن الهدف ألغى لوجود

نظيفة، بينما فشل في تحقيق الفوز على مدار المباريات الثلاث التي خاضها في البطولة. وأضاف "شهدت البداية إيقاعاً سريعاً من الطرفين، مع فرص خطيرة فرضت على الحارسين القيام بتصديات مهمة، وتمكن الأردن من افتتاح التسجيل بعدما وصلت الكرة إلى محمد أبو حشيش داخل منطقة الجزاء عقب جملة هجومية منظمة من الجهة اليمنى، ليسدد بهدوء في مرمى محمد بسام".



وقال الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" عبر موقعه الرسمي إن منتخب مصر ودع منافسات كأس العرب ٢٠٢٥ بهزيمة مؤلمة أمام الأردن بثلاثية

تناول الاتحاد الدولي لكرة القدم فيفا الهزيمة الثقيلة التي تعرض لها منتخب مصر الثاني بقيادة المدرب حلمي طولان أمام الأردن بثلاثية نظيفة في المباراة التي جمعتهما ملعب "البيت"، ضمن منافسات الجولة الثالثة والأخيرة لدور المجموعات، والخروج المبكر من بطولة كأس العرب ٢٠٢٥ المقامة حالياً في دولة قطر. منتخب مصر الثاني يودع كأس العرب من الدور الأول

## منتخب مصر يواصل تدريباته بالهدف استعداداً للأمم أفريقيًا.. صور

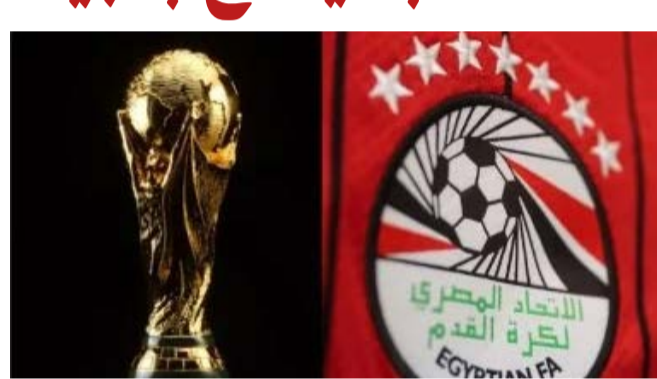


واصل منتخب مصر، تحت قيادة حسام حسن المدير الفني، تدريباته بمركز المنتخبات الوطنية بالسادس من أكتوبر في إطار الاستعداد لبطولة كأس الأمم الأفريقية التي تحضنتها المغرب الشهر الجاري. بدأ مران منتخب مصر بتدريبات بدنية في الجيم ثم بعض الجمل الفنية تحت إشراف الجهاز الفني للمنتخب، كما شهد المران التدريب بالكرة الرسمية لبطولة كأس الأمم الأفريقية ٢٠٢٥ بالمغرب.

الجاري باستاد القاهرة، ثم التوجه يوم ١٧ إلى المغرب، استعداداً لخوض منافسات بطولة كأس الأمم الأفريقية ٢٠٢٥ بالمغرب. ويشارك منتخب مصر في المجموعة الثانية ببطولة أمم أفريقيا، رفقة كل من: جنوب أفريقيا، أنجولا وزيمبابوي، ويستهل منتخب مصر مبارياته في بطولة أمم أفريقيا ٢٠٢٥ بالمغرب، بمواجهة زيمبابوي يوم ٢٢ ديسمبر الجاري، ثم يواجه جنوب أفريقيا يوم ٢٦ من الشهر ذاته، ويختتم المنتخب الوطني مبارياته في دور المجموعات ببطولة أمم أفريقيا، بمواجهة نظيره أنجولا يوم ٢٩ ديسمبر الجاري.

وخط الدفاع: محمد هاني، أحمد عيد، رامي ربيعة، خالد صبحي، ياسر إبراهيم، محمد إسماعيل، حسام عبد المجيد، محمد حمدي وأحمد فتوح، وخط الوسط: مروان عطية، حمدي فتحي، مهند لاشين، محمود صابر، محمد شحاتة، إمام عاشور، أحمد سيد زيزو، محمود تريزيجي، إبراهيم عادل، مصطفى فتحي، وفي خط الهجوم: عمر مرموش، محمد صلاح، مصطفى محمد، صلاح محسن وأسامة فيصل. موعد مباراة مصر ونيجيريا وسيخوض منتخب مصر مباراة ودية أمام منتخب نيجيريا يوم ١٧ ديسمبر

## مواعيد مباريات منتخب مصر في كأس العالم 2026.. البداية مع بلجيكا



بتوقيت القاهرة. قوية في هذه المجموعة التي تضم منتخبات بلجيكا، وإيران، ونيوزيلندا، إليكم المواعيد النهائية بتوقيت القاهرة (EET/CAT):  
- مصر vs بلجيكا ١٥ يونيو (٣:٠٠ مساءً) بتوقيت سيائل (الولايات المتحدة) ١٥ يونيو - ٨:٠٠ مساءً بتوقيت القاهرة.  
- مصر vs نيوزيلندا ٢١ يونيو (٩:٠٠ مساءً) بتوقيت فانكوفر (كندا) ٢٢ يونيو - ٤:٠٠ صباحاً بتوقيت القاهرة.  
- مصر vs إيران ٢٦ يونيو (١١:٠٠ مساءً) بتوقيت سيائل (الولايات المتحدة) ٢٧ يونيو - ٦:٠٠ صباحاً

بتوقيت القاهرة. تواجه المنتخب الوطني تحديات قوية في هذه المجموعة التي تضم منتخبات بلجيكا، وإيران، ونيوزيلندا، إليكم المواعيد النهائية بتوقيت القاهرة (EET/CAT):  
- مصر vs بلجيكا ١٥ يونيو (٣:٠٠ مساءً) بتوقيت سيائل (الولايات المتحدة) ١٥ يونيو - ٨:٠٠ مساءً بتوقيت القاهرة.  
- مصر vs نيوزيلندا ٢١ يونيو (٩:٠٠ مساءً) بتوقيت فانكوفر (كندا) ٢٢ يونيو - ٤:٠٠ صباحاً بتوقيت القاهرة.  
- مصر vs إيران ٢٦ يونيو (١١:٠٠ مساءً) بتوقيت سيائل (الولايات المتحدة) ٢٧ يونيو - ٦:٠٠ صباحاً

تنتظر جماهير منتخب مصر انطلاق بطولة كأس العالم، والتي تستضيفها التي تستضيفها الولايات المتحدة وكندا والمكسيك، حيث ستكون على موعد مع سهر طويل ومتابعة مبكرة في الصباح الباكر لعدم "الفراعة" بسبب فارق التوقيت الكبير. وحضر حسام حسن المدير الفني لمنتخب مصر الأول لكرة القدم، مراسم القرعة النهائية لبطولة كأس العالم ٢٠٢٦، في العاصمة الأمريكية واشنطن، على رأس وفد رسمي من منتخب مصر والاتحاد المصري لكرة القدم، وضم الوفد المصري كلاً من حسام حسن المدير الفني لمنتخب مصر الأول، إبراهيم حسن مدير منتخب مصر، وخالد الدردنلي نائب رئيس الاتحاد المصري لكرة القدم. ويصل فرق التوقيت إلى ٩ ساعات بين توقيت القاهرة الصيفي وتوقيت المحيط الهادئ الصيفي، ومع تحويل جميع مواعيد مباريات منتخب مصر لتناسب المشاهدين في الداخل والخارج جاءت المواعيد كالتالي. مواعيد مباريات مصر في كأس العالم بتوقيت القاهرة

## 27 ديسمبر.. الأهلي يواجه المصرية للاتصالات في دور الـ32 لكأس مصر

في إطار الاستعداد للمباراة. خضع حراس المرمى لممران قوي قبل المشاركة في تقسيمة الكرة التي أجراها الجهاز الفني بمشاركة اللاعبين. طبيب الأهلي يكشف تفاصيل إصابة أفشة قال الدكتور أحمد جاب الله، طبيب الفريق الأول لكرة القدم بالنادي الأهلي، إن محمد مجدي أفشة اشتكى من آلام في عضلة السمانة، عقب مشاركته في مباراة المنتخب الوطني ومنتخب الأردن ببطولة كأس العرب. وأوضح أن اللاعب سوف يخضع لفحص طبي على هامش مران الفريق غدًا، للاطمئنان على حالته، وتحديد برنامج العلاج الطبيعي والتأهيل المناسب.



القادم، ضمن منافسات بطولة كأس عاصمة مصر. ناقش توروب مع اللاعبين العديد من الجوانب المتعلقة بالاستعداد للمباراة، في ضوء البرنامج الذي وضعه الجهاز الفني للمرحلة المقبلة. تفاصيل مران الأربعاء بدأ المران بمجموعة من التدريبات البدنية قبل الانتقال إلى تنفيذ الفقرات الفنية والخطية المتنوعة

أعلن اتحاد الكرة موعد مباراة الأهلي المصرية للاتصالات في دور الـ٣٢ ببطولة كأس مصر والمقرر لها يوم السبت ٢٧ ديسمبر الجاري على استاد السلام، في تمام الساعة ٥ مساءً. في سياق مختلف عقد ييس توروب، المدير الفني للفريق الأول لكرة القدم بالنادي الأهلي، محاضرة للاعبين قبل انطلاق المران الذي أقيم اليوم بفرع مدينة نصر، استعداداً لمواجهة إنبي التي تجمع الفريقين مساء الجمعة

## 6 قضايا تُحاصر الزمالك.. وإدارة النادي تُسابق الزمن لفك تجميد القيد

ألف دولار)، السويسري كريستيان جروس (قضية بـ ١٣٣ ألف دولار)، وأخيراً التونسي فرجاني ساسي (قضية بـ ٥٠٥ ألف دولار). تفاصيل إيقاف قيد الزمالك وأعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم فيفا، عن إيقاف قيد نادي الزمالك ٣ فترات جديدة، وذلك عبر الموقع الرسمي للاتحاد الدولي، ونشر الموقع الرسمي لـ الفيفا، بتاريخ ٣ ديسمبر، إيقاف القيد للنادي الأبيض في القضية السادسة. وكان نادي الزمالك تعرض لإيقاف قيد في ٥ قضايا خلال الأيام الماضية، بسبب البرتغالي جوميز ومساعديه الثلاثة، بالإضافة إلى قضية السويسري كريستيان جروس المدير الفني الأسبق للفريق لتكون قضية ساسي هي السادسة على النادي.



الذين يحبون النادي تدبير المبلغ المطلوب والذي يقترب من ٤٠ مليون جنيه لحل أزمة القيد ودفع الأموال المستحقة على القلعة البيضاء. ٦ قضايا تسبب في إيقاف قيد ويعانى نادي الزمالك من إيقاف القيد في ٦ قضايا موزعة على البرتغالي جوميز ومساعديه (٤ قضايا بـ ١٢٠

يوصل مسئولو نادي الزمالك من محاولاتهم المكثفة لحل أزمة القيد التي يعانى منها النادي الأبيض، بسبب القضايا الست المرفوعة على القلعة البيضاء، والتي ستمنع النادي من إبرام أي صفقات حال عدم الوصول إلى اتفاق مرضي مع أطراف المشكلة. ويبحث مسئولو نادي الزمالك من خلال التكايف والتواصل مع جميع الأطراف ورجال الأعمال الزملاكوية



## فلامنجو يواجه بيراميدز بعد الفوز على كروز أزول 2-1 في كأس القارات للأندية



حقق فريق فلامنجو البرازيلي الفوز على نظيره كروز أزول المكسيكي بهدفين مقابل هدف في المباراة التي أقيمت بينهما بملعب "أحمد بن علي"، ضمن بطولة كأس القارات للأندية لكرة القدم المقامة في قطر.

انتهى الشوط الأول من المباراة بتعادل الفريقين ١-١، حيث تقدم فلامنجو بهدف نظيف أحرزه جيورجيان دي أراسكايتا في الدقيقة ١٥، وتعادل كروز أزول في الدقيقة ٤٤ عن طريق سانشير، وفي الشوط الثاني ينجح جيورجيان دي أراسكايتا الهدف الثاني له والفوز لفريقه في الدقيقة ٧١ لتنتهي المباراة بفوز فلامنجو بهدفين مقابل هدف، ليواجه بيراميدز بطل دوري أبطال أفريقيا يوم ١٣ من الشهر الجاري.

فلامنجو ضد كروز أزول في كأس القارات للأندية هذا اللقاء هو الانطلاقة الرسمية للمباريات الثلاثة الختامية من كأس القارات للأندية ٢٠٢٥، والتي تستضيفها قطر خلال أيام الراحة من بطولة كأس العرب ٢٠٢٥. دخل كروز أزول اللقاء بصفته بطل كأس أبطال الكونكاكاف، فيما حجز فلامنجو مقعده في كأس القارات للأندية أواخر الشهر الماضي بعد فوزه على بالميراس في نهائي كوبا ليبرتادوريس.

وسيلتقي فلامنجو مع فريق بيراميدز بطل دوري أبطال أفريقيا ٢٠٢٥، في نصف النهائي في الثالث عشر من ديسمبر الجاري، على أن يواجه المتأهل إلى النهائي فريق باريس سان جيرمان الفرنسي بطل دوري أبطال أوروبا، والأهلي السعودي بطل دوري أبطال آسيا للنخبة، وكروز أزول المكسيكي بطل دوري أبطال الكونكاكاف.

فلمنجو بطل دوري أبطال الكونكاكاف، فيما حجز فلامنجو مقعده في كأس القارات للأندية أواخر الشهر الماضي بعد فوزه على بالميراس في نهائي كوبا ليبرتادوريس.

وسيلتقي فلامنجو مع فريق بيراميدز بطل دوري أبطال أفريقيا ٢٠٢٥، في نصف النهائي في الثالث عشر من ديسمبر الجاري، على أن يواجه المتأهل إلى النهائي فريق باريس سان جيرمان الفرنسي بطل دوري أبطال أوروبا، والأهلي السعودي بطل دوري أبطال آسيا للنخبة، وكروز أزول المكسيكي بطل دوري أبطال الكونكاكاف.

## من الهامش إلى الصدارة: ميلاد عام ثقافي جديد في شمال سيناء



بقلم الأديب / عبدالله السليمانية

فيه الشعر الشعبي مع القصيدة الحديثة، والفنون الحرفية مع الغناء الشفهي والأساطير، وصولاً إلى الكتابات المعاصرة التي وثقت الحرب على الإرهاب وحنين الإنسان إلى أرضه. وفي اختيار شمال سيناء عاصمة للثقافة فرصة واسعة لإظهار هذا الإرث بكل تنوعه وإعادة إلى الواجهة بوصفه جزءاً أصيلاً من الهوية المصرية.

كما يحمل القرار رسالة وطنية تتجاوز البعد الثقافي، إذ يعيد بث روح الطمأنينة واليقين في منطقة تحملت ما لم تحمله غيرها. فحين تتحول شمال سيناء إلى عاصمة للثقافة، يعلن الوطن أن دوره لا يقتصر على البناء العمراني، بل يشمل أيضاً إعادة بناء الروح واستعادة صورة المكان كما يجب أن تكون: أرضاً صالحة للحياة، وفضاء للإبداع، ومجالاً إنسانياً قادراً على النهوض مهما اشتدت العواصف.

وبذلك، يصبح عام ٢٠٢٦ أكثر من مجرد تاريخ في التقويم الثقافي، عاماً يُرتقب أن تُكتب فيه صفحة جديدة تعيد لشمال سيناء صوتها، ويُقدّم فيه الإنسان السيناوي بسيرته وإبداعه. عام يفتح أبواباً طال انتظرها، ويمنح شمال سيناء موقعها الذي يليق بتاريخها وجمالها وقدرتها على أن تضيف إلى الثقافة المصرية فصلاً جديداً أكثر إشراقاً.

ويمنح المدينة تاريخاً جديداً يليق بما قدمته من أصوات وتجارب. فالعريش ليست مجرد عاصمة إدارية، بل مدينة تنبعث منها رائحة البحر الممزوجة بمحج الذاكرة؛ مدينة كتب أهلها الشعر قبل أن تُهدّ شوارعها، وظلت، رغم العواصف، محافظة على نبرة خاصة تُشبه فرادتها وهدوءها المديد. ويمهد هذا الإعلان لإعادة تأهيل المؤسسات الثقافية في شمال سيناء، وإطلاق الفعاليات والورش والمهرجانات التي بقيت مؤجلة لسنوات.

إنه دعوة لإحياء المكتبات والمسارح والمراكز الفنية، وإعادة وصل الأجيال الجديدة بتراث المكان. كما يفتح الباب أمام سرد مختلف عن سيناء؛ سرد يتجاوز الأخبار اليومية، ليكشف عمّا تختزنه الأرض من جماليات وتحولات وتجارب إنسانية تستحق أن تُروى. فالهوية الثقافية السيناوية، في جوهرها، نسيج فريد يتداخل

في مشهد بدأ كأنه كتابة جديدة في دفتر الوطن، أعلن وزير الثقافة د. أحمد فؤاد هنو اختيار محافظة شمال سيناء عاصمة للثقافة المصرية لعام ٢٠٢٦ في خطوة تحمل من الرمزية ما يتجاوز الاحتفاء، وتفتح الباب أمام قراءة أعمق للمكان بوصفه فضاء حياً للذاكرة والإنسان. جاء القرار ليضع هذه المحافظة في قلب المشهد الثقافي الوطني، بعد عقود ظل حضورها محصوراً في حدود الجغرافيا أو في أصداء السياسة. واليوم تعود سيناء بوصفها أرضاً تكتب وتقرأ، وتغني وتُبدع، لا بوصفها ساحة عابرة في سرديات الوطن.

كانت سيناء، وما تزال، أرضاً ملهمة؛ موطناً للحكايات، ومسرحاً لتراث شفيف يمتد بين الصحراء والبحر وطبقات الذاكرة المتوارثة. غير أن ما مرّت به خلال السنوات الماضية جعلها تبدو، في الصورة الذهبية العامة، بعيدة عن الحركة الثقافية. ويجيء اختيارها عاصمة للثقافة ليؤكد أن هذه الأرض لم تفقد صوتها، وأن ما طمرته الأحداث تعود الثقافة اليوم لتزيح عنه الغبار، وتعيد إليه حضوره وبهاءه. ويأتي اختيار مدينة العريش مقراً لمؤتمر أدباء مصر ليعيد تثبيت حضور المحافظة في المشهد الثقافي،

## سيدات طائرة الزمالك أمام بطل أمريكا اليوم في بطولة العالم بالبرازيل



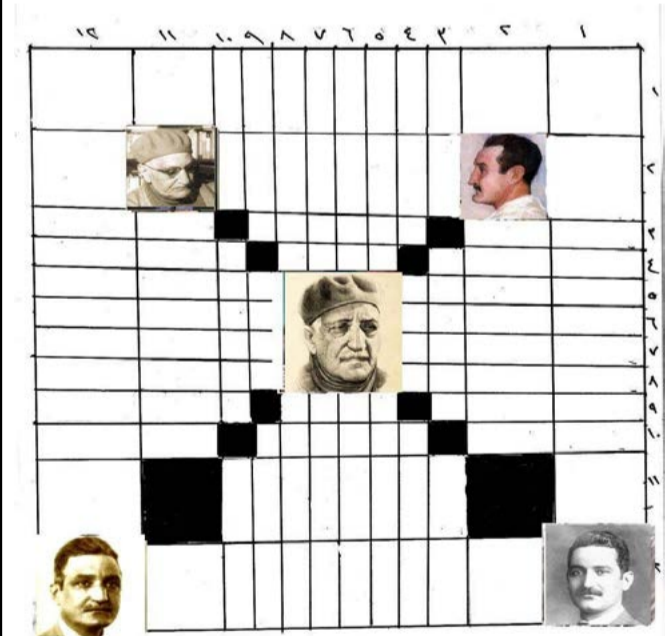
يواجه فريق سيدات الكرة الطائرة بنادي الزمالك، بقيادة مديره الفني أحمد فتحي، نظيره أورلاندو الأمريكي في الثالثة عصر اليوم الخميس بختام مبارياته بدور المجموعات لبطولة العالم للأندية، المحدد لها الفترة من ٩ إلى ١٤ ديسمبر الجاري بالبرازيل. الزمالك يخسر من برايا كلوب البرازيلي

وهنا تامر وفريدة الزرقا ومريم ثروت ومروة مجدى ومريم ممدوح وفريدة الحناوى وفرج العائدي والمحترفة ماتيا ماجدتش. وتأهل فريق سيدات الكرة الطائرة بنادى الزمالك إلى بطولة العالم بحصد لقب البطولة الأفريقية للمرة الثالثة على التوالي في النسخة التي أقيمت في نيجيريا إبريل الماضي بالتفوق على الأهلي بنتيجة ٣-١.

وتلحق فريق سيدات طائرة الزمالك الخسارة من نظيره برايا كلوب البرازيلي بنتيجة ٣-٠ قبل مواجهة بروسيكو الإيطالي أمس، الأربعاء. قائمة سيدات طائرة الزمالك ببطولة العالم

تضم قائمة سيدات طائرة الزمالك في بطولة العالم كلا من، نور عزمي وداليا المرشدي وسابين عابد وأيسل نديم وتقى مدحت وندى مورجان

## الكلمات المتقاطعة "الأديب عباس محمود العقاد"



إعداد سعيد شفيق  
أقرباً

- ١- جحا ..... كتاب للعقاد
- ٢- ديوان للعقاد
- ٣- نصف بسام - أغنية لعمر دياب - أحد الوالدين (معكوسة)
- ٤- عاج (مبعثرة) - أغنية لسعاد حسني - نصف إيليا
- ٥- نقيض ندم (معكوسة) - السن (مبعثرة)
- ٦- أمحي - فيلم لشادية
- ٧- الحقد (معكوسة) - الشر (مبعثرة)
- ٨- ..... فهمي ممثلة مصرية (معكوسة) - نقيض نصب (معكوسة)
- ٩- حس - غريب ولد ..... فيلم لسمر غانم (معكوسة) - ادت (مبعثرة)
- ١٠- من أجلي (معكوسة) - كتاب للعقاد - نصف بوسي

- ١١- ..... القرآن كتاب للعقاد
  - ١٢- كتاب للعقاد عن سيدنا عيسى
- رأسياً
- ١- ديوان شعر للعقاد
  - ٢- ..... زعيم الثورة كتاب للعقاد
  - ٣- نصف ضعيف - جمع جميلة - للتفسير
  - ٤- حروف متشابهة - الجن (مبعثرة)
  - ٥- طارق ..... مذبح مصري -
- ٦- جمع كريم - ناري (مبعثرة)
- ٧- بسام (مبعثرة) - اكس .....
- ٨- فيلم لأحمد حلمي (معكوسة)
- ٩- مصري - شمعة (مبعثرة)
- ١٠- أمي (مبعثرة) - رواية للعقاد - تجدها في (فساد)
- ١١- تاه - فيلم لمحمد رشدي - متشابهان
- ١٢- ساعات ..... كتاب للعقاد
- ١٣- ممثل مصري راحل.

الإعادة..  
لف وإرجع تاني ..

الانتخابات

مباريات