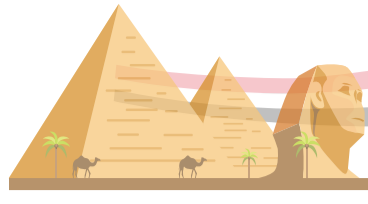


11 ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: 01000639000 جوال: +201001670978
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



أسسها محمد صلاح قطاميش 2014

رئيس التحرير
هناة السعيد

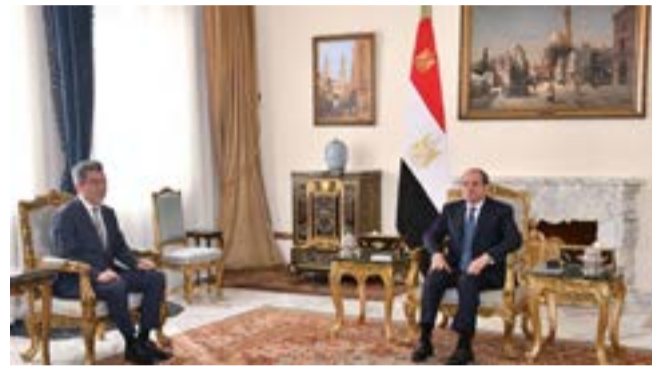
أخبارية إلكترونية مستقلة | نسخة مجانية

رئيس مجلس الإدارة
محمد صلاح قطاميش

خلال استقباله رئيس جامعة هيروشيما.. الرئيس السيسي يؤكد حرص مصر على التوسع في التعاون مع الجانب الياباني في المجالات التعليمية والتربوية

مستهل اللقاء عن اعتزاز مصر بالعلاقات الثنائية المتميزة التي تجمع بين مصر واليابان، وكذلك الشراكة الممتدة بين البلدين في مجال التعليم الأساسي والجامعي، مثنياً في هذا الصدد التعاون المثمر والبناء القائم بين مصر وجامعة هيروشيما.

تابع ص ٨



الشناوي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية بأن السيد الرئيس أعرب في

رئيس الجامعة، وفوميو إيواي سفير اليابان بالقاهرة. صرح السفير محمد

استقبل السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، اليوم، ميتسو أوتشي، رئيس جامعة هيروشيما اليابانية، وذلك بحضور الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، ومحمد عبد اللطيف وزير التربية والتعليم والتعليم الفني، و شينجي كانيكو نائب



2



ترامب ينتقد موقف المستشار الألماني بشأن حرب إيران

3



خلال زيارته لمحافظة شمال سيناء.. وزير الشباب والرياضة ومحافظ شمال سيناء يتفقدان مركز شباب العريش

4



ثورة زراعية مصرية لتأمين الغذاء وحق الأجيال القادمة ودعم الصادرات

12



جامعة العريش تنظم ندوة توعوية حول ترشيد الطاقة وتعزيز وعي الشباب بالاستدامة

توافق مصري ياباني على ضرورة الحلول السلمية للأزمة الإيرانية.. الرئيس السيسي يهنئ ساناي تاكايتشي بفوز حزبه في انتخابات 2026.. شدد على موقف مصر الداعم لأمن الخليج



تلقى السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، اليوم، اتصالاً هاتفياً من ساناي تاكايتشي، رئيسة وزراء اليابان.

وصرح السفير محمد الشناوي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، بأن الرئيس بدأ الاتصال بتهنئة رئيسة الوزراء اليابانية على الفوز الكبير الذي حققه الحزب الليبرالي الديمقراطي بقيادتها في الانتخابات العامة التي جرت في فبراير ٢٠٢٦، مؤكداً اعتزاز مصر بالعلاقات المتميزة والشراكة

المشروعات القومية والحيوية المصرية. وأضاف المتحدث الرسمي، أن الاتصال تناول مجمل العلاقات الثنائية بين مصر واليابان، حيث أكد الرئيس على الزخم المتنامي في مختلف مجالات التعاون، وفي مقدمتها قطاع التعليم،

تابع ص ٢

الاستراتيجية القائمة مع اليابان. من جانبها، أعربت رئيسة الوزراء عن تقديرها للتواصل مع الرئيس، مشيرة إلى حرص حكومتها على مواصلة وتعزيز الشراكة الاستراتيجية مع مصر، ومؤكدتها اعتزاز اليابان بدورها التنموي في دعم

الرئيس السيسي يتفقد الأعمال الإنشائية لمحطة الأهرامات.. ويضغط زر التشغيل إيذاناً باستكمال الحفر.. الرئيس يوجه بمتابعة أعمال إنشاء مترو أنفاق القاهرة

الوزراء، والفريق مهندس كامل الوزير وزير النقل، والدكتور أحمد الأنصاري محافظ الجيزة، وبحضور فوميو إيواي سفير اليابان بالقاهرة، وإيبيساوا يوهيما الممثل الرئيسي لمكتب هيئة التعاون الدولي اليابانية (الجايكا) بمصر، وممثلي الشركات المصرية المنفذة للمشروع.

تابع ص ١٢

قام السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، صباح اليوم، بجولة تفقدية للأعمال الإنشائية لمشروع محطة الأهرامات، بمحافظة الجيزة، وذلك في إطار المرحلة الأولى من الخط الرابع لمترو الأنفاق، حيث كان في استقباله فور الوصول لموقع المشروع الدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس

10



سيناء بين تحرير الأرض واستدامة الحضور

مطبخ أحلامك في مودرن هاوس

10 سنوات

Modern House
Modern House Decorations
01024-444306
01024-444306

الاستشارة
بسهولة
Simplified Engineering

Al-Zafer International
www.alzaferintl.com

International Shipping & Logistic Solutions

8 1 Doha Street St. 1st Floor, Square 1326, beside Pasha Mall, Sheraton Hotel, Cairo, Egypt
+972 2344 8637
+972 2344 8637
www.alzaferintl.com

ترامب ينتقد موقف المستشار الألماني بشأن حرب إيران

هاجم الرئيس ترامب "SOCIAL": ميرتس يعتقد أن امتلاك إيران سلاحاً نووياً بالأمر الهين.. أنه لا يعلم ما الذي يتحدث عنه!"، مضيفاً أن "السماح لطهران بامتلاك هذا السلاح سيجعل العالم بأسره رهينة". وأضاف الرئيس الأمريكي إنه "يتخذ حالياً خطوات تجاه إيران كان ينبغي اتخاذها منذ وقت طويل"، منتقداً "سياسة ألمانيا وأدائها الاقتصادي".

هاجم الرئيس ترامب المستشار الألماني فرديريش ميرتس واصفاً موقفه من طموحات إيران النووية بالتساهل، مؤكداً أن تحركات واشنطن العسكرية والسياسية الحالية هي الخيار الوحيد لمنع ارتهاق العالم لهذا السلاح.



هاجم الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، الثلاثاء، المستشار الألماني فرديريش ميرتس، معتبراً أنه يتبنى موقفاً متساهلاً حيال احتمال امتلاك إيران سلاحاً نووياً، وذلك في أعقاب انتقادات وجهها ميرتس إلى واشنطن بشأن الحرب الأمريكية الإسرائيلية ضد إيران. وقال ترامب، عبر منصة TRUTH



الأمين العام لرابطة العالم الإسلامي يتحدثاً رئيسياً في افتتاح المؤتمر الدولي للجامعة الأورومتوسطية بمدينة فاس

بإضافة الجامعة الأورومتوسطية في مدينة "فاس" بالمملكة المغربية، ومشاركة شخصيات عالمية، والممثل السامي للأمم المتحدة لتحالف الحضارات، إلى جانب عدد من الأكاديميين والمفكرين من ٧٥ دولة، وشركاء الجامعة، بحضور تجاوز ٢٠٠٠ شخص، شارك معالي الأمين العام لرابطة العالم الإسلامي رئيس هيئة علماء المسلمين فضيلة الشيخ الدكتور محمد بن عبد الكريم العيسى كمتحدث رئيسي في حفل افتتاح مؤتمر "مستقبل الحضارة الإنسانية في ظل الذكاء الاصطناعي". وقد أشار معاليه في كلمته إلى أهمية موضوع المؤتمر، الذي يناقش قضية مهمة تتصل بعالمنا الحضاري وتحوله المعرفي الذي تدرج في قرونه المتأخرة، بدءاً بالثورة المعرفية في القرنين السادس عشر والسابع عشر، والتي نقلت الإنسان من التفكير المادي التقليدي إلى توسيع المنهج العلمي التجريبي، الذي أسس مبادئه علماء مسلمون بين القرنين العاشر والحادي عشر، وصولاً إلى ثورة الذكاء الاصطناعي التي حوّلت الآلة من مهمتها كذاكرة رقمية تقتصر على تخزين المعرفة إلى أن أصبحت محللاً ومولداً للأفكار. وشدد معاليه على ضرورة أن تكون ثورة

الذكاء الاصطناعي على وصف أخلاقي موحد وفق مبادئنا الإنسانية، مقدّماً رؤية شاملة في هذا الصدد تضمنت التأكيد على تحديد قيم متفق عليها قبل إنشاء أنظمة الذكاء الاصطناعي، ولا سيما في المعلومات المتعلقة بالأديان أو الأعراق أو الثقافات؛ للحيولة دون تحوّل هذا الذكاء إلى أداة سلبية في الترويج لمفاهيم الكراهية والعنصرية أو دعم نظريات الصدام والصراع الحضاري، إضافة إلى إلزام الشركات ذات العلاقة بالشفافية والمساءلة، ووضع حدود صارمة في المجالات الحساسة والخطرة وعموم القرارات المصرية، فهذه يتعين أن يكون القرار النهائي فيها بشرياً. وشدد فضيلته على ضرورة التفريق بين الإنسان والآلة، فالإنسان حرٌّ في التفكير، وهذا يقوده للصواب متى كان مسار تفكيره صحيحاً، أمّا الآلة، وفي طليعتها الذكاء الاصطناعي، فليست حرة، بل هي مرتبطة بإرادة من يغذيها سواء أكانت هذه التغذية بالحقائق أم بالمعلومات المضللة، وبالتالي فهي لا تملك وعياً ولا إرادة، مؤكداً معاليه على أن مستقبلنا الحضاري مع الذكاء الاصطناعي مرتبط بنا، وليس بهذا الذكاء لذاته، لأنه باختصار هو من يمثّلنا في فضاءه الواسع وفق نصوص تفويضنا له.

وزير الدفاع الروسي: سعى الدول لوجود عسكري في آسيا الوسطى غير مقبول



في أفغانستان، التي تمثل المصدر الرئيسي للجريمة والتهديد الإرهابي. وفيما يخص النزاع في أوكرانيا لفت إلى أن الاتحاد الأوروبي من خلال تزويد كييف بالأسلحة ينخرط بشكل متزايد في النزاع، وأن سلاسل الإنتاج والإمداد التي تزود كييف بالأسلحة الغربية تخضع لمراقبة دقيقة ويتم نشرها عمداً.

أكد وزير الدفاع الروسي أندريه بيلوسوف أن سعي دول غير إقليمية إلى ضمان وجود عسكري لها وحل مهام لوجستية في آسيا الوسطى أمر غير مقبول. وحذر خلال اجتماع وزراء الدفاع في دول منظمة شنغهاي للتعاون في بيشيكيك اليوم الثلاثاء من أن أنشطة الولايات المتحدة في منطقة آسيا والمحيط الهادئ تُحدث تأثيراً مدمراً على الاستقرار الإقليمي. ولفت إلى أن النهج العدواني للغرب والولايات المتحدة يُفاقم التناقضات الجيوسياسية ويُقوّض الاستقرار الاستراتيجي واتفاقيات السلام الرئيسية. ولفت إلى تزايد احتمالات الصراع بشكل ملحوظ على الصعيد العالمي فيما تضاعف دور المؤسسات الدولية. كما أعرب عن قلقه البالغ إزاء الوضع في سوريا ولبنان والكارثة الإنسانية في قطاع غزة، محذراً من مخاطر تسلل المسلحين من مناطق الأزمات إلى الدول المجاورة، بما فيها دول فضاء منظمة شنغهاي للتعاون. وأشار إلى أن عدم الاستقرار لا يزال قائماً

توافق مصري ياباني على ضرورة الحلول السلمية للأزمة الإيرانية.. الرئيس السيسي يهنئ ساناى تاكايتشي بفوز حزبها في انتخابات 2026.. شدد على موقف مصر الداعم لأمن الخليج



إدخال المساعدات الإنسانية الكافية لأهالي القطاع. ومن جانبها، أعربت تاكايتشي عن تقدير اليابان البالغ للدور المحوري الذي تضطلع به مصر بقيادة الرئيس السيسي في ضمان الأمن والاستقرار الإقليميين، مؤكداً حرص حكومتها على تعزيز التشاور والتنسيق السياسي مع مصر إزاء المستجدات والتطورات الجارية على الساحتين الإقليمية والدولية.

تمه ص ا
معرباً عن التطلع إلى التوسع في مشروع المدارس المصرية اليابانية وزيادة عددها داخل مصر، ومنوهاً بالإسهام الياباني البارز في دعم عدد من المشروعات المحورية، وعلى رأسها المتحف المصري الكبير. كما أعرب الرئيس عن تطلعه لاستقبال رئيسة الوزراء اليابانية في مصر قريباً، لبحث سبل تعزيز التعاون الثنائي في مختلف المجالات، بما يشمل زيادة الاستثمارات وتوسيع حركة السياحة اليابانية الوافدة إلى مصر، بما يتناسب مع عمق العلاقات المتميزة بين البلدين. وأشار المتحدث الرسمي إلى أن الاتصال تطرق كذلك إلى مستجدات عدد من القضايا الإقليمية محل الاهتمام المشترك، وفي مقدمتها الأزمة الإيرانية، حيث تم التأكيد على توافق الرؤى بين مصر واليابان بشأن ضرورة التوصل إلى تسوية سلمية تجنب دول المنطقة تبعات



أجندة مصر تلاتين

ويُعد هذا اليوم فرصة لتسليط الضوء على حقوق العمال مثل الأجور العادلة وظروف العمل الآمنة والتأمينات الاجتماعية إلى جانب التأكيد على أهمية دورهم في دفع عجلة الإنتاج. كما يمثل عيد العمال رسالة تقدير لكل من يساهم بعمله في بناء الوطن سواء في المصانع أو الحقول أو المؤسسات المختلفة فهو يوم للاعتراف بقيمة العمل كركيزة أساسية للتقدم والاستقرار.



كل عام ويُعد يوماً رسمياً لتكريم العمال وتقدير جهودهم حيث يشهد احتفالات رسمية وخطابات تؤكد دعم الدولة للعمال وتحسين أوضاعهم.

عيد العمال مناسبة عالمية تُحتفل بها في الأول من مايو من كل عام تقديراً لجهود العمال ودورهم في بناء المجتمعات وتحقيق التنمية. تعود جذور هذا اليوم إلى أحداث إضراب شيكاغو ١٨٨٦ في شيكاغو حيث خرج العمال للمطالبة بتقليل ساعات العمل إلى ٨ ساعات يومياً وهو ما أصبح لاحقاً أحد أهم الحقوق العمالية. في مصر يُحتفل بعيد العمال في ١ مايو من

مصر تلاتين
ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٠٠٤ فبراير عام ٢٠٢١
رئيس مجلس الإدارة: محمود صلاح قماش
رئيس التحرير: هناء السيد
الإشراف الصحفي: دكتور سهام جبريل
البريد الإلكتروني: محمد جمال شرع
التصميم الفني PDF: علي منجيري
الوكيل الإعلاني جمهورية مصر العربية
e-sherif
للتنمية والإعلان
(+202) 01022441900 (+202) 0128361779
e-mail: cd_room2004@yahoo.com
المملكة العربية السعودية
CALL NOW
Jeddah - 23212 - 7539 K.S.A. Mushrefah Dist.
14 Ain Khalifa St. - Tel.: 012 663 2770
Fax: 012 - 663 2771 Mobile: 053 230 5963
C.R. 4030303207 Lic. No. 55815

As a FIATA Member, Freight Forwarder, NVOCC and Cargo Consolidator, we handle all type of consignments whether FCL, LCL, Conventional and Chartered Vessels.
Sea Freight
شركة الزايفر للخدمات اللوجستية
Al-Zafer Logistics & Cargo Services Co.
800-12-8888-1
qalamesh@alzafercargo.com
www.alzafercargo.com

Mohamed Dental Clinic
11 ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٢٠١٠٠١٦٧٠٩٨
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com

كلمة العدد



حاول تفهم

....(الدونالدية: منهج جديد للتفاوض)....

شهدت سيناريوهات الحرب الأخيرة بين إيران وأمريكا وإسرائيل منهجاً جديداً من مناهج التفاوض، انتهجه الرئيس Donald Trump دونالد ترامب في التفاوض؛ إذ لا يسير على العرف الدبلوماسي المتعارف عليه، ولا على النهج التاريخي المتوارث في دهايز السياسة، الذي سالت فيه أخبار الأقاليم في الكتب في الميكافيليه وكتاب الامم وكتب الحكم، وخبرات آلاف الدبلوماسيين. فدونالد ترامب ليس رجل دولة بالمعنى المعروف، الذي مرّ بهراحل التدرج الدبلوماسي، ولا يؤمن بلغة الإشارات الخفية والإجراءات الروتينية؛ فهو رجل صفقات يرى العالم كسوقٍ عقاريٍّ ضخم، حيث توجد صفقات مربحة وأخرى قد تجلب الخسارة. سوقٌ، بمعنى أن فيه منافسين يحاولون خطف الصفقة أو المزايدة على السعر. وحتى نتعرف سوياً على أسلوب وعقلية ترامب التفاوضية، فإنه لا يمكنك العودة إلى أرشيف أساليب وزارة الخارجية، بل عليك بالعودة إلى كتابه فن الصفقة الصادر عام ١٩٨٧، The Art of the Deal، والذي— حتى بعد ما يقرب من أربعين عاماً— يُعدُّ كتاباً أو دليل تشغيل لشخصية ترامب السياسية، والطريقة التي ينتهجها في التفاوض والتي أطلقنا عليها نحن «الدونالدية»، نسبة إلى اسمه والتي تعتمد على التهديد، والمسرحة الإعلامية، والضغط حتى اللحظة الأخيرة (حافة الهاوية). ونحن نعتقد أن «فن الصفقة» ليس كتاباً علمياً أكاديمياً في التفاوض، بل هو تجارب شخصية لرجل «نيويوركي» يؤمن بأن الحياة سلسلة من الاختراقات؛ مبادئها بسيطة، وأحياناً صادمة. خذ مثلاً حين يقول: «ضاعف خيارك لتمنح نفسك دائماً مخرجاً»، ومثلاً: «فكر كبيراً؛ لأن لا أحد يتذكر الصفقات الصغيرة»، ومثلاً: «لا تخش المخاطرة؛ لأن المخاطرة المحسوبة تفرق بين القادة والتقليديين»، ومثلاً آخر: «الأهم أن تعرف متى تتسحب، حتى لو كان الانسحاب مدوياً». تلك أهم مبادئه في كتابه. لكن أهم ما يميز ترامب، أو «الدونالدية»، هو الطابع المسرحي والإعلامي؛ فهو لا يتفاوض في غرف مغلقة فحسب، بل على خشبة مسرح مفتوحة، يخلق ضوضاء وتصريحات صادمة، يهدد بنار ودمار، وفجأة يعلن عن لقاء تاريخي أو صفقة «رائعة». وهذا ليس عشوائياً، بل هو ضغط نفسي منظم، هدفه النهائي ليس إبرام اتفاق متوازن، بل الخروج بصورة الراجح أمام جمهوره الداخلي. هكذا فعل مع الرئيس الأوكراني في أول لقاء، وهكذا فعل عند إمساكه بملف حماس في غزة، وهكذا فعل مع فنزويلا، وهكذا يفعل الآن مع إيران. «الدونالدية» طريقة تقع في المنطقة الرمادية بين الدبلوماسية والحرب الشاملة؛ فهي ضغط بلا استراتيجيات واضحة، وخروج يحقق مكاسب سريعة، لكنها لا تبني ثقة، ولا تصنع حلولاً مستدامة.

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

رئيس الوزراء يترأس اجتماع الحكومة بالعاصمة الإدارية ويستعرض نشاط الدولة المكثف

١٣٠٠ مليون دولار، وفرت أكثر من ١٣٠٠ فرصة عمل.
رابعاً: قرارات لجنة إدارة الأزمات ناقش الاجتماع تداعيات الأزمات الإقليمية على الاقتصاد المحلي، وأعلن مدبولي عن قرارات هامة شملت:
١. الرقابة على الأسواق: تكثيف المتابعة لضمان توافر السلع بأسعار مناسبة.
٢. مواعيد المحال: إلغاء قرار الغلق المبكر (١١ مساءً) والعودة إلى المواعيد الطبيعية المعمول بها سابقاً للمطاعم والمراكز التجارية والمحال العامة.
٣. الطاقة الشمسية: دراسة وضع برنامج تنفيذي لمبادرة وطنية لتشجيع تركيب وحدات الطاقة الشمسية في المنازل والمصانع، مع التوجه نحو تصنيع مكوناتها محلياً.



المرحلة الأولى للخط الرابع، والمقرر افتتاحه في النصف الأول من ٢٠٢٨ لينقل ٢ مليون راكب يومياً بالكامل مع مونوريل ٦ أكتوبر.
* توطین الصناعة: استعرض مدبولي نتائج جولته بالمنطقة الاقتصادية لقناة السويس، والتي شملت افتتاح ٩ مصانع جديدة باستثمارات ١٨٢,٥

أعلن رئيس الوزراء العودة للمواعيد الطبيعية لغلق المحال والمطاعم، ووجه بإطلاق مبادرة وطنية لتركيب الطاقة الشمسية في المنازل، مؤكداً استمرار جهود توطین الصناعة وافتتاح مصانع جديدة بالمنطقة الاقتصادية لقناة السويس.

* التعاون مع اليابان: أشار إلى لقاء الرئيس مع رئيس جامعة هيروشيما لدعم تطوير المناهج وجودة التعليم في مصر.
* المشروعات القومية والبنية التحتية
* الخط الرابع للمترو: تفقد الرئيس محطة الأهرامات بالجيزة ضمن

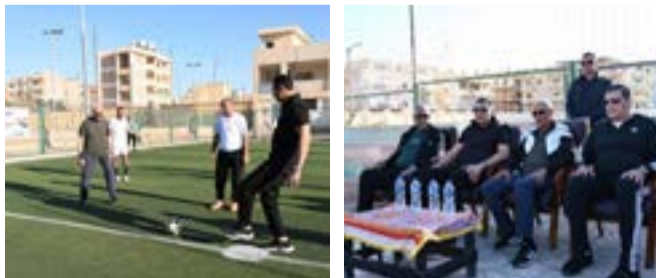
ترأس الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، اجتماع الحكومة بمقرها في العاصمة الإدارية الجديدة، حيث استعرض مجموعة من الملفات الرئاسية والحكومية الهامة، وقرارات لجنة الأزمات.
أولاً: التهنته بعيد العمال وجه رئيس الوزراء التهنته للرئيس عبدالفتاح السيسي وعمال مصر بمناسبة عيد العمال، مشيداً بدورهم كركيزة أساسية لزيادة الإنتاج، ومضاعفة النمو الاقتصادي، وتقليل الفجوة الاستيرادية لصالح الصادرات الوطنية.
ثانياً: النشاط الرئاسي (الدبلوماسي والتعليمي)
* قمة قبرص: أشار مدبولي إلى مشاركة الرئيس في الاجتماع التشاوري بـ

خلال زيارته لمحافظة شمال سيناء.. وزير الشباب والرياضة ومحافظ شمال سيناء يتفقدان مركز شباب العريش



ومن جانبه، أكد اللواء خالد مجاور، محافظ شمال سيناء، أن مركز شباب العريش أصبح نموذجاً مهماً للدور المجتمعي والتنموي الذي تقوم به المؤسسات الشبابية داخل المحافظة، مشيراً إلى أن ما يقدمه المركز من برامج وفعاليات متنوعة يعكس حجم الاهتمام الذي توليه الدولة لأبناء شمال سيناء.

اعتادوا كبيراً في البناء والتنمية لأنهم هم قادة المستقبل.
كما أوضح وزير الشباب والرياضة أنه هناك العديد من المشروعات التي يتم تنفيذها بالتعاون مع مختلف الجهات ومؤسسات المجتمع المدني، حيث تقف الوزارة مساندة لجميع المؤسسات لتقديم أفضل الخدمات والتدريبات لكل الشباب المصري بدون استثناء في جميع المحافظات. وأشار وزير الشباب والرياضة إلى أن الوزارة مستمرة في دعم وتطوير البرامج التي تستهدف مواجهة التحديات المجتمعية، وفي مقدمتها مكافحة الإدمان، ونشر ثقافة التطوع، وتنمية المهارات، وتمكين الشباب، بما يتماشى مع رؤية القيادة السياسية لبناء الإنسان المصري على أسس متكاملة.



العريش - د. هويدا الشريف

تفقد وزير الشباب والرياضة جواهر نبيل، و اللواء خالد مجاور، محافظ شمال سيناء، عدد من البرامج والأنشطة بمركز شباب العريش، والتي يتم تنفيذها ضمن احتفالات العيد القومي للمحافظة، وفي إطار تنفيذ توجيهات القيادة السياسية من خلال المبادرة الرئاسية «بناء الإنسان».
حيث شهد السيد الوزير والمحافظ عدد من الفعاليات ومنها «برنامج الرياضة من أجل التنمية» والذي يتم تنفيذه بالتعاون مع منظمة اليونيسيف، وأندية السكان وبرنامج مشوارى ونشرك، بالإضافة إلى تفقدتهما مركز التخاب و تنمية المهارات والتكامل الحسي بمركز شباب العريش. كما تابعا أندية الوقاية لمكافحة المخدرات وعدد من الندوات التوعوية التي يتم تنفيذها للتوعية بالصحة النفسية بالتعاون مع مؤسسة فاهم.
بالإضافة تفقد معرض الهويات الإنتاجية، والفنون التشكيلية للنشء، و فرق الأشبال والزهرات، والكشافة والمرشدات، والأرض الكشيفية والطهي الخلوي، وبرنامج سفراء ضد لفساد.
كما تفقدوا معرض الفتاة والمرأة، جدارية للأندية التطوع باسم شباب في حب مصر، بالإضافة إلى مشروع لوحات مركز الفنون. واختتم وزير الشباب والرياضة ومحافظ شمال سيناء جولتهم بمباراة ودية بين منتخب من اللجان الرياضية التابعة لمحافظة شمال سيناء والذي ينظمه الاتحاد الرياضي للعاملين بالحكومة.
وأشار وزير الشباب والرياضة جواهر نبيل، إلى أن البرامج المختلفة التي يتم تقديمها أو المشروعات المختلفة التي يشارك فيها الشباب المصري تأتي انطلاقاً من دور وزارة الشباب والرياضة وإيمانها بتدريب وتأهيل الشباب المصري ورفع الوعي بالأخطار المختلفة التي قد تؤثر عليهم في المستقبل، خاصة وأن الشباب المصري هو القوة المحركة والتي تعتمد عليها الدولة المصرية

وزير الطيران المدني: خطة غير مسبوقة لموسم الحج هذا العام وانطلاق أولى افواج الحجاج الاحد القادم



كتبت: محمد عبد العزيز
عقد الدكتور سامح الحفنى وزير الطيران المدني اليوم الأحد مؤتمراً صحفياً بمقر وزارة الطيران المدني بحضور قيادات الوزارة والشركات التابعة لاستعراض جهود الوزارة في الاستعداد لموسم الحج، وخطط التنسيق والتعاون مع مختلف الجهات المعنية.
وتناول المؤتمر عرض الخطة التشغيلية المتكاملة والإجراءات التي تم اتخاذها لضمان انسيابية الحركة الجوية ورفع كفاءة التشغيل بالمطارات وتقديم أفضل الخدمات لكبار السن وذوي الهمم.
وأضاف الحفنى تعتمد الخطة على أعلى المعايير التشغيلية الدولية إلى جانب التنسيق المستمر بين الوزارات والأجهزة المختلفة والتعاون الوثيق مع السلطات السعودية بما يضمن انتظام رحلات الذهاب والعودة والتعامل الفوري مع أي مستجدات تشغيلية.
وأكدت أن هذه الاستعدادات تأتي في إطار التزامها الدائم بتطوير جودة الخدمات وتعزيز مكانة مصر إقليمياً ودولياً في تنظيم مواسم الحج والعمرة وفق أفضل الممارسات العالمية.
وأشار وزير الطيران إلى انطلاق أولى افواج الحجاج المصريين من مطار القاهرة يوم الاحد القادم الموافق ٣ مايو المقبل.

ان الدولة حريصة على تسخير جميع الإمكانيات البشرية والتقنية والفنية لضمان انسيابية الحركة الجوية ورفع كفاءة تشغيل المطارات المصرية مع التركيز على راحة الحجاج وتقديم أفضل الخدمات لكبار السن وذوي الهمم.
وأضاف الحفنى تعتمد الخطة على أعلى المعايير التشغيلية الدولية إلى جانب التنسيق المستمر بين الوزارات والأجهزة المختلفة والتعاون الوثيق مع السلطات السعودية بما يضمن انتظام رحلات الذهاب والعودة والتعامل الفوري مع أي مستجدات تشغيلية.
وأكدت أن هذه الاستعدادات تأتي في إطار التزامها الدائم بتطوير جودة الخدمات وتعزيز مكانة مصر إقليمياً ودولياً في تنظيم مواسم الحج والعمرة وفق أفضل الممارسات العالمية.
وأشار وزير الطيران إلى انطلاق أولى افواج الحجاج المصريين من مطار القاهرة يوم الاحد القادم الموافق ٣ مايو المقبل.

متحدث مجلس الوزراء: توجيهات رئاسية بسرعة إحالة قوانين الأسرة للبرلمان

وزارة العدل مع مختلف الطوائف، بهدف تجميع القواعد المنظمة لشؤونهم الأسرية في تشريع واحد، مع ترسيخ مبادئ المواطنة والمساواة أمام القانون. الحكومة منفتحة على التعديلات البرلمانية. شدد الحمصاني على أن الحكومة منفتحة على أي آراء أو تعديلات يقدمها أعضاء البرلمان خلال مناقشة مشروعات القوانين، مؤكداً أن اللجنة التي أعدت مشروع القانون، وضمت قضاة وقاضيات متخصصين، عملت على مدار عام كامل لضمان صياغة متوازنة وعادلة، مع استمرار الحوار تحت قبة البرلمان للوصول إلى أفضل صيغة ممكنة.

نقلة نوعية نحو العدالة الناجزة اعتبر الحمصاني أن مشروع قانون الأسرة الجديد سيحدث طفرة حقيقية نحو تحقيق العدالة داخل الأسرة المصرية. ومن أبرز المستجدات، استحداث ملحق لعقد الزواج يتيح للزوجين الاتفاق المسبق على المسائل المالية ومسكن الزوجية، مع منحه قوة السند التنفيذي، بما يساهم في تقليل النزاعات المستقبلية وتسهيل تنفيذ الاتفاقات. قوانين خاصة بالمسيحيين وحوار مجتمعي بالتوازي مع قانون الأسرة للمسلمين، وافق مجلس الوزراء على مشروع قانون الأحوال الشخصية للمسيحيين، والذي يأتي نتاج حوار مجتمعي واسع أجرته

أحالت الحكومة المصرية مشروعات قوانين الأسرة الجديدة إلى البرلمان، والتي تهدف لتوحيد التشريعات في قانون واحد، وإنشاء صندوق لدعم الأسرة، وإتاحة الاتفاق المسبق على المسائل المالية في عقود الزواج لضمان استقرار المجتمع.

توفير شبكة أمان مالي واجتماعي للأسرة، خاصة في أوقات النزاعات أو الانفصال، وضمان استمرارية رعاية الأبناء. وأضاف أن القوانين الجديدة تعمل على تبسيط إجراءات التقاضي والحد من النزاعات الأسرية، وتشجيع الحلول الودية بدلاً من اللجوء للمحاكم.



بحقوق الطفل. وأشار إلى أن مشروع القانون الجديد يجمع شتات خمسة قوانين سابقة كانت تنظم مسائل الأحوال الشخصية، مما يوحد الإجراءات الموضوعية والإجرائية في تشريع واحد متكامل، ويعزز كفاءة المساواة بين الرجل والمرأة وحماية المرأة من كافة أشكال العنف. صندوق دعم الأسرة وتبسيط الإجراءات كشف المتحدث باسم مجلس الوزراء أن مشروع "صندوق دعم الأسرة" سيُحال إلى البرلمان خلال الأسبوع المقبل، بهدف

أكد محمد الحمصاني، المتحدث الرسمي باسم مجلس الوزراء المصري، أن توجيهات الرئيس عبد الفتاح السيسي بسرعة إحالة مشروعات قوانين الأسرة إلى البرلمان، تأتي في إطار حرص الدولة على حماية الأسرة المصرية وتحقيق استقرارها وتماسكها. وأوضح أن هذه الحزمة من التشريعات تمثل نقلة نوعية تهدف إلى معالجة شاملة لمسائل الأحوال الشخصية. حماية الأسرة وتوحيد القوانين أوضح الحمصاني في تصريحات له أن الأهداف الرئيسية للقوانين الجديدة تتمثل في حماية كيان الأسرة، والمصلحة الفضلى للطفل، وتنفيذ التزامات مصر بموجب الاتفاقيات الدولية المتعلقة

ثورة زراعية مصرية لتأمين الغذاء وحق الأجيال القادمة ودعم الصادرات



رابعاً: البحث العلمي والابتكار الزراعي حققت وزارة الزراعة سبقاً علمياً من خلال استنباط أصناف جديدة من المحاصيل الاستراتيجية: * القمح: استنباط 5 أصناف جديدة بإنتاجية تتجاوز 20 أردباً للفدان، بالإضافة إلى هجين جديد يزرع في مياه ملوحتها تصل إلى 8 آلاف جزء في المليون باستخدام تكنولوجيا النانو. * الأرز والذرة: إنتاج أصناف بإنتاجية عالية تتجاوز 4.5 طن للأرز و30 أردباً للذرة. * تقاوي الخضار: إطلاق برنامج وطني سجل حتى الآن 28 صنفاً وهجيناً لتقليل الاستيراد. خامساً: البنية التحتية وإدارة الموارد * قطاع المياه: ساهم مشروع تبطين وتأهيل الترعة في توفير نحو 19 مليار متر مكعب من المياه، ورفع كفاءة الري إلى 75% في بعض المناطق، مما أدى لزيادة إنتاجية الفدان بنسبة تصل إلى 40%. * قطاع الطاقة: بلغت تكلفة مشروعات التغذية الكهربائية للمشروعات الزراعية 60 مليار جنيه، منها 35 مليار جنيه لمشروع الدلتا الجديدة وحده لضمان استمرارية عمليات الرفع والزراعة. * قطاع النقل: تم تنفيذ 7 ممرات لوجستية لربط مناطق الإنتاج بالموانئ، مثل ممر طنطا - دمياط وممر القاهرة - أسوان، لتقليل تكلفة النقل والفاقد وتعزيز التنافسية التصديرية. سادساً: دعم الفلاح والاقتصاد الكلي لم تغفل الدولة دور الفلاح، حيث قدم المشروع القومي للبتلو تمويلاً تتجاوز 10.5 مليار جنيه لـ 45 ألف مستفيد، مع إنشاء 329 مجمعاً للخدمات الزراعية ضمن مبادرة حياة كريمة. وتوجت هذه الجهود بدعم الاحتياطي النقدي الأجنبي الذي وصل إلى 52.830 مليار دولار بنهاية مارس 2026، بفضل تنوع مصادر الدخل ومن بينها الصادرات الزراعية.

"وزير الشؤون الاجتماعية في بنجلاديش يكرم الدكتور محمد ممدوح بجائزة الخدمة الإنسانية لعام 2026"

الإنساني لم يعد نشاطاً تطوعياً فحسب، بل أصبح عنصراً أساسياً في منظومة الاستقرار العالمي، وأن المجتمع المدني بات شريكاً لا غنى عنه في مواجهة التحديات المتصاعدة. وفي كلمته عقب تسلمه الجائزة قال الدكتور محمد ممدوح إن هذا التكريم "لا يُعد تكريمًا لشخص، بل هو تكريم لفكرة تؤمن بأن كرامة الإنسان هي جوهر كل عمل إنساني حقيقي، وأن المجتمع المدني حين يتحرك بإخلاص يصبح خط الدفاع الأول عن الإنسانية في مواجهة الألم والنزاعات". وأضاف أن ما يشهده العالم اليوم من أزمات إنسانية متصاعدة في غزة والسودان ومناطق أخرى، يضع الجميع أمام مسؤولية أخلاقية وإنسانية كبرى تتجاوز الحدود الجغرافية والسياسية، مؤكداً أن العمل الإنساني الحقيقي لا يكتمل إلا حين ينتقل من الإغاثة إلى حماية الكرامة الإنسانية وصون الحق في الحياة. ويُعد هذا التكريم أحد أبرز الفعاليات الإنسانية الدولية لعام 2026، حيث يعكس في مضمونه تنامي دور مجلس الشباب المصري في ملف الإغاثة الإنسانية، ويؤكد أهمية تعزيز التعاون بين مؤسسات المجتمع المدني في مختلف القارات، بما يساهم في دعم الفقراء والمحتاجين والفئات الأولى بالرعاية في مناطق النزاع والكوارث حول العالم.



يعكس دورها المتنامي كفاعل رئيسي في منظومة العمل الإنساني الدولي. وشهدت مراسم التكريم حضوراً رفيع المستوى ضم عدداً من الوزراء في الحكومة البنجلاديشية، ورئيس المحكمة الدستورية العليا، وأعضاء من البرلمان، إلى جانب نخبة من قيادات المجتمع المدني من دول العالم المختلفة في مشهد عكس تنامي الاهتمام الدولي بدور منظمات المجتمع المدني كشريك أساسي في الاستجابة للآزمات الإنسانية وإدارة تداعياتها. وأكدت كلمات التكريم أن اختيار الدكتور محمد ممدوح جاء تقديرًا



هناء السيد - في احتفالية دولية رفيعة المستوى عُقدت داخل القاعة الرسمية المرموقة سينا مالانشا بالعاصمة البنجلاديشية دكا، قام معالي وزير الشؤون الاجتماعية ووزير شؤون المرأة والطفل في بنجلاديش بتكريم الدكتور محمد ممدوح رئيس مجلس الشباب المصري وعضو المجلس القومي لحقوق الإنسان بمنحه جائزة الخدمة الإنسانية لعام 2026 تقديرًا لدوره البارز في دعم جهود الإغاثة الإنسانية للنازحين والمتضررين من مناطق الصراع، وفي مقدمتها غزة والسودان. وجاءت الفعالية تحت رعاية منظمة حفيظي الخيرية في بنجلاديش والتي تُعد من أبرز وأكبر المؤسسات الإغاثية الدولية وتمتد أنشطتها الإنسانية إلى عدد من الدول حول العالم في مجالات الإغاثة العاجلة، ودعم اللاجئين، ومساندة الفقراء والمحتاجين خاصة في مناطق النزاع والكوارث الإنسانية، بما

وزير الخارجية يستقبل رئيس اللجنة الوطنية لمكافحة ومنع الهجرة غير الشرعية

والدوليين بلورة مشروعات متكاملة لمكافحة جريمة تهريب المهاجرين. واستعرض السفير عمرو رمضان ملامح الإستراتيجية الوطنية الجديدة لمكافحة الهجرة غير الشرعية (٢٠٢٧-٢٠٣٦) الجاري بلورتها حالياً، كما استعرض جهود وأنشطة الجهات الوطنية المختلفة الأعضاء باللجنة الوطنية التنسيقية خلال الربع الأول من العام الحالي.



استقبل د. بدر عبد العاطي وزير الخارجية والتعاون الدولي والمصريين بالخارج، السفير عمرو رمضان رئيس اللجنة الوطنية لمكافحة ومنع الهجرة غير الشرعية، الأربعاء، وتناول جهود الدولة للحد من ظاهرة الهجرة غير الشرعية، ومسارات الهجرة النظامية، وبرامج تأهيل الشباب لأسواق العمل الخارجية، إلى جانب تعزيز التعاون مع الشركاء الإقليميين

باستثمارات إماراتية 500 مليون دولار.. شركة دلتا كابيتال للتطوير العقاري تبرم شراكة استراتيجية مع الإمارات جلوبال لتطوير مشروعات

ونجحت في إحداث طفرة عمرانية بساحل الدلتا على البحر الأبيض المتوسط، حيث طورت ٣ مشروعات كبرى على مساحة ١٢٠ فدان، تم تشغيل مشروعين منها بالفعل بإجمالي ٤٠٠٠ وحدة، وجاري تسليم المشروع الثالث. كما تبرز قوتها السوقية في شراكتها مع "Nations of Sky" لتطوير مشروع "Isla" بالمنصورة الجديدة على مساحة ٣٣٤ فدان، والذي حققت مرحلته الأولى مبيعات قياسية بلغت ١٥ مليار جنيه في عام ٢٠٢٥.

تعد شركة الإمارات جلوبال (EGRI) جزءاً من مجموعة NCE التي أسسها بدر فارس هلال الهلالي عام ١٩٨١، ومقرها أبوظبي. تمتلك المجموعة محفظة متنوعة من الشركات المتخصصة في إدارة المرافق، والخدمات الأمنية، والهندسة، وتتواجد استثماراتها في عدة دول تشمل الإمارات، مصر، بريطانيا، الولايات المتحدة، البحرين، والهند.

المحددة، توجهننا لضخ هذه الاستثمارات الضخمة في مصر بأني انطلاقة من إيماننا العميق بالفرص الواعدة التي يمتلكها الاقتصاد المصري، خاصة في المشروعات التي تخدم التجمعات العمرانية الكبرى في المحافظات".

وترسيخاً لمعايير الجودة العالمية، تعتمد الشركة الجديدة على الخبرة الهندسية المرموقة لمكتب YBA بصفته الاستشاري العام لمشروعات الشركة؛ لضمان تقديم تصاميم معمارية مبتكرة تضيء أرقى المشروعات الدولية. وتأتي هذه الخطوة امتداداً للسياسة التشغيلية التي مكنت شركة دلتا كابيتال للتطوير العقاري من اقتناص جوائز أفضل مطور عقاري بالدلتا من قمة مصر للأفضل ٢٠٢٣، وشهادة تميز عن أفضل تصميم مشروع في المنصورة الجديدة، بالإضافة إلى حصولها على جائزة العام عن مشروع Isla تحت الإنشاء بمنطقة الساحل الشرقي من مؤسسة Invest-Gate.

تأسست "دلتا كابيتال" عام ٢٠١٥،



في الدلتا والقاهرة، وتنفيذ مشروعات ذات قيمة مضافة".

ومن جانبه، أعرب بدر فارس الهلالي، رئيس مجلس إدارة شركة الإمارات جلوبال (EGRI)، عن اعتزازه بهذه الشراكة قائلاً: "تمتلك مجموعة NCE الإمارات جلوبال للاستثمار العقاري تاريخاً ممتداً في إدارة الأصول والعقارات إقليمياً وعالمياً، واختيارنا لشركة دلتا كابيتال للتطوير العقاري جاء بناءً على سجلها الحافل بالإنجازات وقدرتها الفريدة على التشغيل الفعلي للمشروعات وتسليمها قبل المواعيد

وبهذه المناسبة، صرح المهندس عبد الهادي حجازي، رئيس مجلس إدارة شركة دلتا كابيتال للتطوير العقاري، قائلاً: "نضع اليوم حجر الأساس لمرحلة جديدة من التوسع العمراني الذي يستهدف مناطق واعدة خارج النطاق التقليدي، معززين بذلك مكانتنا كأفضل مطور عقاري في الدلتا. تعاوننا مع شريك إماراتي بحجم الإمارات جلوبال (EGRI)، يعكس ثقة المستثمر العربي في قوة الاقتصاد المصري وهي شهادة على قدرة دلتا كابيتال على خلق منتجات عقارية فريدة من نوعها

ودعت شركة دلتا كابيتال للتطوير العقاري، المطور العقاري الرائد في منطقة الدلتا، عقد شراكة استراتيجية ضخمة مع شركة الإمارات جلوبال (EGRI)، التابعة لمجموعة شركات NCE، لتدشين سلسلة مشروعات متكاملة ومتعددة الاستخدامات باستثمارات تقديرية تصل إلى ٥٠٠ مليون دولار، في خطوة تعزز من جاذبية الاستثمار العقاري المصري وتؤكد على عمق الروابط الاقتصادية بين مصر والإمارات.

جاء ذلك خلال حفل توقيع ضخم أقيم بالقاهرة، شهده سعادة حمد عبيد الزعابي، سفير دولة الإمارات لدى جمهورية مصر العربية، ونخبة من الوزراء والسفراء ورؤساء كبرى الأندية الرياضية، ولفيف من كبار رجال الأعمال والمستثمرين من البلدين. وقام بتوقيع الاتفاقية كل من المهندس عبد الهادي حجازي، رئيس مجلس إدارة شركة DCUD دلتا كابيتال للتطوير العقاري، وبدر فارس الهلالي، رئيس

مجلس إدارة شركة الإمارات جلوبال (EGRI)، بحضور قيادات الجانبين. تستهدف الشراكة تطوير محفظة أراضي تصل مساحتها إلى ٥٠٠ فدان، حيث سيتم توجيه الاستثمارات لإنشاء مشروعات متعددة الاستخدامات تجمع بين الأنشطة السكنية والتجارية والخدمية، في مواقع استراتيجية تشمل القاهرة، وكفر الشيخ، والمحلة الكبرى. ومن المقرر أن تنطلق الأعمال الإنشائية لهذه المشروعات في عام ٢٠٢٧، وفقاً لأعلى المعايير العالمية في التصميم والتنفيذ.

الذهب في قطر يميل للصعود مع وضوح نسبي في اتجاه السوق



شهدت أسعار الذهب في قطر ارتفاعاً محدوداً خلال تعاملات صباح الأربعاء ٢٩ أبريل ٢٠٢٦، مع ميل واضح للأسواق نحو اتجاه صاعد بعد فترة من الترقب.

وبلغ سعر جرام الذهب عيار ٢٤ نحو ٥٧٥,٥٠ ريال قطري، بينما سجلت باقي الأعيان زيادات طفيفة.

أسعار الذهب في قطر - الأربعاء ٢٩ أبريل ٢٠٢٦

عيار ٢٤: ٥٠٣,٠٠ ريال
عيار ٢١: ٥٠٣,٠٠ ريال
عيار ١٨: ٤٣٤,٠٠ ريال

ويرتبط هذا الأداء بتحسين طفيف في الطلب العالمي على الذهب.

السعودية تشهد تحركاً صاعداً للذهب مع بداية حسم الاتجاه



سجلت أسعار الذهب في المملكة العربية السعودية ارتفاعاً طفيفاً خلال تعاملات صباح الأربعاء ٢٩ أبريل ٢٠٢٦، مع بداية وضوح الاتجاه العام للأسواق نحو الصعود.

وسجل سعر جرام الذهب عيار ٢٤ نحو ٥٨٨,٢٠ ريال سعودي، بينما ارتفعت أسعار باقي الأعيان بشكل محدود.

أسعار الذهب في السعودية - الأربعاء ٢٩ أبريل ٢٠٢٦

عيار ٢٤: ٥٨٨,٢٠ ريال
عيار ٢١: ٥١٢,٦٠ ريال
عيار ١٨: ٤٣٩,٠٠ ريال

ويعكس هذا الأداء تحسناً تدريجياً في توجهات المستثمرين.

لتفقد الانضباط وكيل صحة سيناء يفاجئ مركز الرعاية الصحية بالشيخ زايد ضمن سلسلة المتابعات الدورية المكثفة



بتوجيهات الدكتور خالد عبدالغفار وزير الصحة والسكان ومتابعة اللواء خالد مجاور محافظ شمال سيناء واصل الدكتور عمرو عادل عبد العال، وكيل وزارة الصحة بشمال سيناء، جولته التفقدية المكثفة اليوم لعدد من المنشآت بزيارة مركز رعاية الأمومة والطفولة بالشيخ زايد، لتفقد الانضباط والوقوف على مستوى الخدمات الطبية المقدمة للمواطنين.

جولته مشرف التفتيش الصيدلي بالإدارة للتحقيق لضعف المتابعة والإشراف و لضمان التزام الفريق الطبي والإداري بمسؤولياتهم وتقديم خدمة صحية متكاملة.

ووجه الدكتورة خلود محمود، نائب مدير إدارة الشيخ زايد، وإدارة الشيخ زايد، بدعم الوحدة بكميات إضافية من الأدوية والمستلزمات لزيادة حجم التردد علي الوحدة، كما وجه بالتوسع في تقديم خدمات المبادرات الرئاسية، مع التركيز على الاستفادة من خدمات تنمية الأسرة وتكثيف حملات التوعية بخدمات تنمية الأسرة بقرى الشيخ زايد.

من خلال تثقيف السيدات بأهمية استخدام الوسائل الحديثة وضرورة "المباعدة بين الولادات" للحفاظ على صحة الأم والطفل.

كما شدد وكيل الوزارة على استكمال ملفات إجراءات السلامة والصحة المهنية داخل المركز.

وأكد وكيل الوزارة أن الجولات التفقدية المستمرة بشمال سيناء في إطار حرص المديرية على الارتقاء بمستوى الخدمات الصحية المقدمة للمواطنين في جميع القرى والتجمعات، خاصة تلك البعيدة، بما يضمن تقديم رعاية صحية متكاملة ومستدامة لأهالي سيناء.

جامعة العريش تحتفي بذكرى تحرير سيناء بعرض "السلمسية" .. ورسائل وطنية تشعل حماس الطلاب



استضافت جامعة العريش عرضاً مسرحياً مميّزاً بعنوان "السلمسية"، ضمن مشروع "المواجهة والتجوال"، احتفاءً بذكرى عيد تحرير سيناء، وذلك في إطار حرص الجامعة على تعزيز الوعي الوطني لدى الطلاب من خلال الأنشطة الثقافية والفنية الهادفة.

جاءت الفعالية تحت رعاية الدكتورة جيهان زكي، وزيرة الثقافة، واللواء الدكتور خالد مجاور، محافظ شمال سيناء، والأساتذة الدكتور أمين الشيبيني، رئيس جامعة العريش، وبحضور الأستاذ الدكتور محمود علي السيد، نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب، وتحت إشراف المهندس محمد أبوحطب، مدير عام الإدارة العامة لرعاية الطلاب بالجامعة، وبالتعاون مع الهيئة العامة لقصور الثقافة.

وشهد العرض المسرحي حضوراً لافتاً من طلاب مختلف كليات الجامعة، الذين تفاعلوا بحماس كبير مع أحداث العرض، في مشهد عكس روح الانتماء والاعتزاز بتاريخ الوطن وبطولات أبنائه. وقدم عرض "السلمسية" لوحة فنية وطنية جسدت بطولات المقاومة الشعبية في مدن القناة، في قالب درامي غنائي جمع بين الإبداع الفني والرسائل الوطنية الهادفة، مؤكداً أن الفن يظل أحد أهم أدوات بناء الوعي وترسيخ الهوية الوطنية في نفوس الشباب.

ومن جانبه، أكد الأستاذ الدكتور أمين الشيبيني، رئيس جامعة العريش، أن استضافة مثل هذه العروض الثقافية تأتي في إطار استراتيجية الجامعة لدعم الأنشطة التي تساهم في تنمية وعي الطلاب وتعزيز ارتباطهم بتاريخ وطنهم وقضاياها الوطنية، مشيراً إلى أن الجامعة تحرص على توفير مساحات للإبداع والفكر المستنير بما يساهم في إعداد جيل الأجيال الجديدة.

الدورى داخل لمحطة مصر

مصر، محدش عارف هيوصل لمن... الزمالك يقول: "أنا البطل وراجع لمنصة التتويج، وبرايميدز يقول: "أنا موجود من الأول وانتم مش وخذين بالك... والأهلي يقول: "استنوا عليا شوية لما أفوق وتشوفوا العجب والجمهور في المدرجات على اعصابه يصرخ ولا يضحك! والسوشيال ميديا تسير في طرق متعرجة غير مستقيمة على كل لون يا بسته... ولو سألني مين هيكسب؟ أقولك بمنتهى الصراحة "اللي يستحمل الخبط والهيد حتى اخر محطة في الدورى ويقف شامخ ويقول انا البطل لان الدورى عندنا ليس لمن يلعب أفضل... بل لمن يصبر أطول، ويتبسم رغم أنه لا يعرف لماذا يتبسم.

تقني!... نيجي بقى لاتحاد الكورة... أو "اتحاد الصبر الجميل" ... بياناته أهدى من نشرة الأحوال الجوية: "الرياح معتدلة... والجدل مستمر" ... لا قرار... لا حسم... بس ابتسامه دبلوماسية تقولك: "سيبها على الله!" أما رابطة الأندية... أو زي ما بنسميها دلح "رابطة الكرافة"... شكلها شيك، بياناتها متذوقة، تعمل لصالح اندية بعينها؟... وفي الأخير هي زي غلبة هدايا فاضية! توزيع مجاملات هنا... وجدول مفصل على المقاس... وتحس إن الدورى ده معمول بنظام "من له شهر... يكسب أكثر" وأخيرا... قطارنا داخل على محطة

هنا من الأول... ونروح للأهلي، بقى عامل زي الطالب المتفوق اللي سقط في الامتحان فجأة... والمدرسة كلها اتلخبطت: "إزاي يعني؟ وهو قاعد يقول: "دي كبة جواد"... والجواد يقول: "طب حد يشوفلي مين وقعتي؟ هل المحترفين ولا المدرب ولا كوارث الإدارة أما التحكيم... فهده قصة لوحدها، الحكم المصري بقى زي بطل فيلم رعب... يظهر فجأة... يعمل قرار غريب... يختفي... ويترك الجمهور يصرخ: "إيه ده؟" مرة ضربة جزء من خيال المؤلف... ومرة تسلل من وحي الفلك... وكان الفار (VAR) ده جهاز اخترعه واحد عنده حس فكاهي مش

زمان القطار لما يتحرك... تظبط عليه ساعتك، الان يمشي شوية ويقف شويتين، ويطلع بيان رسمي، يا سيدي الدورى عندنا بقى كده رواية عبثية، "إحنا مش بنلعب كورة... إحنا نلعب بأصصاب الملايين" تجد الزمالك هذه الأيام، داخل القصة وأصبح بطل أسطوري يصنع المستحيل، يتصدر الدورى وفي نهاي الكونفدرالية، رغم الإيقافات المتعددة والديون المتراكمة وجماهيره تصرخ: "إحنا الابطال الحقيقيين"... والفريق يقول لا تتركونا واضبطوا الميزان؟ وبرايميدز "نادي الاستثمار طويل الأجل" ماشي يهدوء قاتل وتلاقيه في الآخر حاطط رجله على القمة ويقولك: "أنا كنت



بقلم الدكتور: السيد مرسي الصعيدي

بصمة إبداع تتألق في سماء سيناء وكيل الوزارة يشهد ختام الأنشطة بإدارة بئر العبد في احتفالية مميزة



اتسمت بالتناغم والأداء الراقى وهو ما عكس حجم الجهد المبذول في تدريب الطلاب وتنمية مهاراتهم. وفي ختام الفعاليات أكد وكيل الوزارة في كلمته تقديره الكبير لمستوى التنظيم والأداء مشيدا بجهود إدارة بئر العبد التعليمية ومدرسة بئر العبد الإعدادية بنات مؤكدا أن ما تحقق يمثل نموذجا مشرفا للأنشطة التربوية والإبداعية على مستوى محافظة شمال سيناء.

العاملين بالإدارة بقيادة مدير المدرسة الأستاذ سامح محمود عتلم الذي أضاف على الحفل طابعا فنيا مبهرا في الإخراج والتنظيم. وتضمنت الاحتفالية جولة داخل معارض فنية وأشغال يدوية عكست روح الإبداع والابتكار لدى الطلاب إلى جانب معرض رياض الأطفال الذي لفت الأنظار بجمال معروضاته وحسن تنسيقه كما شهد الحفل فقرات فنية واستعراضية متميزة

في أجواء مفعمة بالحيوية والتألق شهد الأستاذ حمزة رضوان وكيل وزارة التربية والتعليم بشمال سيناء فعاليات المهرجان الختامي للأنشطة الطلابية بإدارة بئر العبد التعليمية وذلك بحضور الأستاذ محمد علي عيد رئيس مركز ومدينة بئر العبد والأستاذ عواد الخليلى مدير عام إدارة العريش التعليمية والأستاذ أيمن أبو شقرة مدير إدارة الشخ زويد التعليمية في مشهد يعكس روح التعاون وتكامل الجهود لدعم ورعاية المواهب الطلابية. وكان في استقبال الوفد الأستاذ سالم عابد مدير إدارة بئر العبد التعليمية والأستاذ أنس يوسف وكيل الإدارة وسط حضور مميز من موجهي العموم للتربية الفنية والصحافة والحاسب الآلي حيث أقيمت الفعاليات بمدرسة بئر العبد الإعدادية بنات التي ظهرت بصورة مشرفة من حيث التنظيم والدقة بفضل جهود

رصيدك... قارب على النفاذ.. بقلم / عادل رستم

صدقا هل تحافظ على ما تبقى منك أم تستهلكه كله لإثبات شيء قد لا يستحق. في تلك اللحظة الفارقة لا تحتاج إلى قرار سريع بل إلى وعي عميق بنفسك أسأل نفسك ماذا أريد حقا هل ما أفعله يستحق أن أستنزف من أجله أم أنني فقط أخشى التوقف ومواجهة الفراغ أحيانا يكون التراجع خطوة للأمام وأحيانا يكون الصمود في غير محله خسارة مؤجلة. الحياة لا تقاس بعدد المرات التي تحملت فيها فوق طاقتك بل بقدرتك على الاستمرار بوعي بسلام داخلي وبطاقة متجددة وعندما تقترب طاقتك من النفاذ تذكر أن الخيار الصعب ليس بين الاستمرار والتوقف بل بين أن تفقد نفسك أو أن تحافظ عليها.



تكمل الطريق. المشكلة أن كثيرين يربطون قيمتهم بقدرتهم على التحمل فقط فيستمررون حتى تتآكل طاقتهم تماما دون أن ينتبهوا أن الإنسان ليس آلة وأن العطاء الحقيقي يحتاج إلى توازن لا إلى استنزاف دائم ولهذا يصبح الخيار الأصعب هو الأكثر

عندما تقترب طاقتك على النفاذ لن يكون التعب مجرد إحساس عابر بل حالة تفرض نفسها على تفاصيل يومك على قراراتك على قدرتك في الاستمرار وحتى على نظرتك للأشياء من حولك في تلك اللحظة تحديدا تجد نفسك أمام خيار صعب إما أن تواصل السير رغم الإنهاك أو أن تتوقف لتعيد ترتيب نفسك من جديد. الاستمرار يبدو في ظاهره قوة لكنه أحيانا يكون استنزافا صامتا يدفعك خطوة بعد أخرى نحو فقدان الشغف وربما فقدان المعنى ذاته بينما التوقف الذي يراه البعض ضعفا قد يكون في حقيقته شجاعة نادرة لأنك تعترف بأنك إنسان لك حدود وأنت تحتاج إلى لحظة هدوء تعيد فيها شحن روحك قبل أن

العريش تحتفى بعيد تحرير سيناء بمشهد وطني يجسد روح الانتماء وتلاحم الشعب مع قياداته



تشهد مدينة العريش اليوم مشهدا وطنيا مميزا حيث تتجدد معاني الانتماء والفخر في ذكرى عيد تحرير سيناء تلك المناسبة التي ستظل محفورة في وجدان كل مصري باعتبارها رمزا لاستعادة الأرض والكرامة. في أجواء احتفالية مفعمة بالحيوية اجتمع أهالي وطلاب وأبناء سيناء الحبيبة ليعبروا عن فرحتهم بهذه الذكرى الغالية مؤكدين أن حب الوطن ليس مجرد كلمات تقال بل هو سلوك يتجسم إلى عمل وإخلاص وقد عكست الهتافات التي صدحت بها الحناجر سندافع عن مصر وسيناء حتى آخر قطرة دم وروحا وطنية صادقة تنبض بالإخلاص والعزيمة. إن ما يميز هذه الاحتفالات هو الحضور القوي للشباب والأطفال الذين يمثلون أمل المستقبل حيث يظهر جيل جديد واع بقيمة الوطن مدرك لمسؤولياته ومؤمن بأن بناء سيناء هو واجب وطني يتطلب تضافر الجهود ولم تكن المشاركة مجرد احتفال بل رسالة واضحة بأن أبناء سيناء شركاء حقيقيون في مسيرة التنمية والاستقرار. وقد شهد الاحتفال حضور السيد اللواء

الدكتور خالد مجاور إلى جانب وزير الشباب والرياضة الأستاذ جوهري نويل وذلك بالصالة المغطاة في مشهد يعكس تلاحم القيادات مع أبناء المحافظة ودعمهم المستمر للشباب وتعزيز روح الانتماء الوطني لديهم. وتبقى الرسالة الأهم التي حملتها هذه الاحتفالات هي أن مصر قوية بأبنائها وأن سيناء ستظل دائما أرض السلام والنماء بسواعد أبنائها المخلصين

رؤية استراتيجية للتنمية المستدامة 2030.. وزيرة التنمية المحلية والبيئة تناقش خطة عمل 2026/2027 بما يواكب برنامج الحكومة



واضحة حتى عام 2030 هو ركيزتنا الأساسية لتطوير الإدارة المحلية والنهوض بالخدمات. وجهنا بأن تكون خطة العام القادم واقعية وتلامس احتياجات المواطن اليومية، مع ضرورة استغلال المزايا التنافسية للمحافظات لتحقيق تنمية مستدامة، وتعزيز الجاهزية للتعامل مع تحديات المناخ والبيئة التحتية بما يضمن كفاءة الأداء الحكومية.

التحديات الراهنة، خاصة ملفات التغير المناخي وإدارة الأزمات والطوارئ. * متابعة الموقف التنفيذي للمشروعات القومية والخدمية لضمان تحسين مستوى الخدمات المقدمة للمواطنين. * التنسيق المتكامل بين قطاعات الوزارة المختلفة لرفع كفاءة الأداء الحكومي وتبسيط الإجراءات الميدانية. د. منال عوض: "بناء رؤية استراتيجية

عقدت الدكتورة منال عوض، وزيرة التنمية المحلية والبيئة، اجتماعاً موسعاً مع قيادات الوزارة وجهاز شؤون البيئة لاستعراض ملامح خطة العمل المالي الجديد 2026/2027. أكدت الوزيرة أن الخطة تمثل ترجمة تنفيذية لتوجهات القيادة السياسية وبرنامج الحكومة، مع التركيز على بناء رؤية استراتيجية متكاملة حتى عام 2030 تهدف لتطوير الإدارة المحلية، وتعظيم الموارد الطبيعية، وتحسين جودة حياة المواطنين في كافة المحافظات. * إعداد خطة عمل 2026/2027 بما يتوافق مع برنامج الحكومة الحالي ورؤية مصر 2030 لتطوير منظومة الإدارة المحلية. * التركيز على تعظيم الاستفادة من الموارد الطبيعية والمزايا التنافسية لكل محافظة لدعم التنمية الشاملة. * تعزيز قدرة المحافظات على مواجهة

الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات التمر الهندي

ومضاد لحموضة المعدة، وملطف وخافض للحرارة والحميات الناشئة عن بعض أمراض البطن. كما يعتبر علاجاً مثاليًا لمشاكل الالتهابات التي تصيب الحنجرة، وعلاج اليرقان، والحد من ظهور اللون الأصفر على الجلد، وتنشيط الدورة الدموية. كما أن تناوله يمنح الجسم قوة ونشاطاً كبيرين؛ كونه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين (ج)، ويعالج البواسير، وغيرها من المشاكل التي تصيب الجهاز الهضمي في الجسم. كما يساهم تناوله في محاربة مرض السرطان؛ لاحتوائه على مضادات الأكسدة، ويعالج السيلوليت. وبالرغم من كل هذه الفوائد فإنه يوصى بتناول التمر الهندي بكميات معتدلة؛ وذلك تجنباً لأية مضاعفات خطيرة، مثل مشاكل السمنة؛ وذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية، كما أنه يؤثر سلباً على مرضى السكري، حيث يزيد الأعراض المرافقة له، ويعتبر خطر على صحة النساء الحوامل والرضع؛ لاحتوائه على خصائص مضرّة للأجنة، وحديثي الولادة عند الإفراط في تناوله. كما أن تناوله بإفراط يسبب تخثر الدم في حال تم شربه مع أنواع معينة من الأدوية، ويسبب أمراض عديدة للأوعية الدموية، والشرايين، ويرفع معدل السعرات الحرارية في الجسم فيما لو تم تناوله بكثرة، الأمر الذي يؤدي إلى الإصابة بزيادة الوزن.



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

ومنعش في نفس الوقت، وكعلاج لحالات الإمساك (كملين لطيف) والاضطرابات المعوية والكسل. ونظراً لاحتواء التمر الهندي على العديد من الأحماض والأملاح المعدنية يستخدم منقوع التمر الهندي كمشروب نافع في تخليص الدم من حموضته الزائدة، وطرد ما يحتويه من سموم. كما يستخدم التمر الهندي كمنعش ومبرد ومطهر للجسم من الجراثيم؛ نظراً لاحتوائه على المضادات الحيوية الطبيعية. كما أنه يضبط معدل ضغط الدم، ويقي من ارتفاعه؛ كونه يحتوي على نسبة عالية من عنصر البوتاسيوم، ويعالج مشكلات الكبد، ويعالج مشاكل العسرة الصفراوية، ويحافظ على صحة القلب، ويمنع مشكلاته الشائعة، بما في ذلك انسداد الشرايين وتصلبها، ومشاكل الجلطات وغيرها؛ لاحتوائه على المعادن والفيتامينات التي تقلل الكوليسترول الضار في الجسم، ويعالج الملاريا. ولقد أثبتت الدراسات العملية أن التمر الهندي يحتوي على مضادات قادرة على القضاء على الكثير من السلالات البكتيرية، هذا بالإضافة إلى فوائده كملين غير عنيف،

8 أطعمة ومشروبات تساعد في تقليل الانتفاخ

ذلك الشعور المزعج والألم في المعدة. البابايا تحتوي البابايا على إنزيم يُسمى البابين، يُساعد على تكسير البروتينات ويُسهّل عملية الهضم هذا يُقلل من احتمالية بقاء الطعام في الأمعاء لفترة طويلة، وهو سبب شائع للانتفاخ. تناول بضع شرائح منها بعد العشاء يُمكن أن يُحدث فرقاً كبيراً خلال الليل. البابايا حلوة المذاق بشكل طبيعي، وخفيفة، وتُعتبر حلوى تُريح المعدة بدلاً من إجهادها.



التنوع يُعرف التنوع بقدرته على تهدئة الجهاز الهضمي وتخفيف الانتفاخ الناتج عن الغازات يُمكن لكوب من التنوع قبل النوم أن يُهدئ معدتك ويمنع الشعور بعدم الراحة أثناء النوم. وهو مفيد بشكل خاص إذا كنت تشعر بانتفاخ مصحوب بتقلصات أو شد في المعدة.

الشوفان يُعد الشوفان مصدراً غنياً بالألياف القابلة للذوبان، والتي تُساعد على تنظيم عملية الهضم والوقاية من الإمساك، وهو أحد الأسباب الرئيسية للانتفاخ. وعلى عكس الحبوب الثقيلة، يُعتبر الشوفان خفيفاً على المعدة عند تحضيره ببساطة. فتناول وعاء صغير من الشوفان السادة في المساء أو كوجبة عشاء مبكرة يُساعد على تسهيل حركة الأمعاء طوال الليل، مما يُساعدك على الاستيقاظ وأنت تشعر بخفة وراحة أكبر.

ماء الليمون يُمكن أن يُساعد بدء يومك أو إنهاؤه بشرب الماء الدافئ مع الليمون على تحفيز الهضم وتقليل الانتفاخ، فهو يُشجع المعدة على إفراز العصارات الهضمية، مما يُساعد على هضم الطعام بشكل أفضل. ورغم أنه ليس حلاً سحرياً، إلا أنه يدعم جهازك الهضمي بطرق غير مباشرة وفعالة. اشرب كوباً منه قبل النوم أو أول شيء في الصباح للحصول على أفضل النتائج.

لا يقتصر الانتفاخ على نوعية الطعام الذي نتناوله، بل يتعلق أيضاً بكيفية معالجة جسمك له فالملح الزائد، وبطء الهضم، والغازات المحتبسة، وحتى الجفاف، كلها عوامل قد تجعلك تشعر بنقل في الليل، وهناك بعض الأطعمة تُساعد على الهضم بلطف، وتُقلل من احتباس الماء، وتُهدئ أمعاءك في غضون ساعات، هذا ليس نظاماً غذائياً للتخلص من السموم على المدى الطويل، بل هو عبارة عن خيارات ذكية يمكنك اتخاذها اليوم لتشعر بخفة ونشاط صباح الغد، وفقاً لموقع تايمز ناو.

الموز يُعد الموز من أسرع الطرق للتخفيف من الانتفاخ الناتج عن زيادة الصوديوم فهو غني بالبوتاسيوم، مما يساهم في تنظيم توازن السوائل وتقليل احتباس الماء. كما يحتوي على ألياف قابلة للذوبان، تدعم عملية الهضم بسلاسة دون تهيج الأمعاء. تناول موزة في المساء أو أضفها إلى طبق عشاء خفيف، فهي مشبعة ولطيفة على المعدة، مما يجعلها مثالية عند الشعور باضطراب في المعدة.

الخيار يتكون الخيار من أكثر من 90% ماء، مما يساهم في التخلص من الصوديوم الزائد وتقليل الانتفاخ. كما يحتوي على مركبات مثل الكيرستين التي قد تقلل الالتهاب في الجهاز الهضمي. تناول شرائح الخيار مع رشة ملح كوجبة خفيفة، أو أضفها إلى سلطة العشاء. إنه خفيف ومنعش، وهو

3 عناصر غذائية يحتاجها الجسم بعد سن الخمسين

عليه من الغذاء أو التعرض المعتدل للضوء الطبيعي. هذا الترابط بين الكالسيوم وفيتامين د يجعل وجودهما معاً في النظام الغذائي عنصرًا أساسيًا للحفاظ على توازن صحي للعظام وتقليل فرص الهشاشة المرتبطة بالعمر.

فيتامين ب١٢ ١٢ صحة الأعصاب والذاكرة يعد فيتامين ب١٢ من العناصر التي يتأثر امتصاصها بشكل ملحوظ مع التقدم في السن، نتيجة انخفاض كفاءة الجهاز الهضمي في استخلاصه من الطعام. هذا الفيتامين ضروري لتكوين خلايا الدم الحمراء ودعم صحة الجهاز العصبي.

يساهم فيتامين ب١٢ في الحفاظ على كفاءة الإشارات العصبية داخل الدماغ، وهو ما ينعكس على الذاكرة والتركيز والقدرات الإدراكية بشكل عام. نقصه قد يؤدي إلى شعور بالتعب وضعف في الانتباه، وقد يتطور في بعض الحالات إلى تأثيرات أكثر وضوحاً على الوظائف العصبية إذا استمر لفترات طويلة دون تعويض.

كما أن بعض التغيرات المرتبطة بالعمر أو استخدام أدوية معينة قد تؤثر على امتصاصه، مما يجعل متابعة مستوياته أمراً مهماً في هذه المرحلة العمرية. الحصول عليه من مصادر غذائية متنوعة يساعد في تقليل احتمالات نقصه ودعم النشاط الذهني بشكل عام.

يجعل توزيع مصادره على مدار اليوم أكثر فاعلية من تناوله في وجبة واحدة. كما أن الحفاظ على مستوى مناسب من البروتين يرتبط بتقليل فرص الضعف العضلي الذي قد يؤثر على التوازن الحركي، وهو ما ينعكس بدوره على تقليل احتمالات السقوط أو الإصابات البسيطة التي تصبح أكثر شيوعاً مع التقدم في العمر.

الكالسيوم وفيتامين د ودعمهما للعظام والمناعة تزداد أهمية الكالسيوم بشكل واضح بعد سن الخمسين بسبب التغيرات التي تصيب كثافة العظام. مع مرور الوقت يقل امتصاص الجسم للكالسيوم، ما يجعل العظام أكثر عرضة للضعف والتكسر إذا لم يتم تعويض هذا النقص عبر الغذاء.

يلعب الكالسيوم دوراً أساسياً في الحفاظ على صلابة الهيكل العظمي، إلى جانب مساهمته في وظائف العضلات والأعصاب وتنظيم بعض عمليات تخثر الدم. عدم الحصول على كميات كافية منه قد يؤدي إلى تدهور تدريجي في قوة العظام دون ظهور أعراض واضحة في البداية.

أما فيتامين د فيعمل بشكل مكمل لدور الكالسيوم، إذ يساهم في دعم امتصاصه بكفاءة أكبر. كما يشارك في دعم الجهاز المناعي وتحسين وظائف العضلات. ومع التقدم في العمر، يقل إنتاج فيتامين د داخل الجلد، ما يزيد الحاجة للحصول

بعد تجاوز سن الخمسين تبدأ مجموعة من التغيرات الفسيولوجية في الظهور داخل الجسم، أبرزها بطء بناء العضلات، وتراجع كفاءة امتصاص بعض الفيتامينات والمعادن، إلى جانب تغيرات في الشهية وغمط الهضم. هذه التحويلات تجعل التغذية عاملاً أساسياً في الحفاظ على التوازن الصحي وتقليل مخاطر الأمراض المرتبطة بالعمر.

وفقاً لتقرير نشره موقع health، فإن الاحتياجات الغذائية لا تتوقف عند حدود تقليل الطعام أو زيادته فقط، بل ترتبط بنوعية العناصر التي يحصل عليها الجسم، خاصة تلك التي تدعم العضلات والعظام ووظائف الدماغ والجهاز المناعي مع التقدم في السن.

البروتين ودوره في حماية الكتلة العضلية يمثل البروتين عنصرًا محوريًا في الحفاظ على البنية العضلية التي تبدأ في التراجع تدريجيًا مع العمر. هذا التراجع قد يكون غير ملحوظ في البداية، لكنه يتطور بمرور الوقت ليؤثر على القوة البدنية والقدرة على الحركة. لذلك تصبح الحاجة إلى البروتين أكثر أهمية بعد سن الخمسين مقارنة بالمرحلة العمرية السابقة.

يساعد البروتين في دعم إصلاح الأنسجة وتعويض الفاقد من الكتلة العضلية الناتج عن التقدم في السن أو قلة النشاط البدني. كما أن الجسم في هذه المرحلة لا يستفيد من البروتين بنفس الكفاءة السابقة، ما

كيف تحسن نسبة فيتامين د في جسمك

مرق الفطر يقدم خياراً مختلفاً، خاصة لمن يفضلون النكهات غير الحلوة. الفطر من المصادر النباتية القليلة التي تحتوي على فيتامين د بشكل طبيعي، خصوصاً إذا تم تعريضه للأشعة فوق البنفسجية أثناء الزراعة. عند استخدامه في تحضير مشروب دافئ، يمكن أن يمد الجسم بجرعة ملحوظة من الفيتامين، لكن مدة الطهي تؤثر على الكمية المتاحة، لذا يُفضل عدم إطالة التسخين.

كيف تستفيد بشكل أفضل؟ الاحتياج اليومي من فيتامين د لدى البالغين يقدر بنحو ٦٠٠ وحدة دولية، ويمكن أن يزيد حسب الحالة الصحية. إدخال هذه المشروبات ضمن النظام الغذائي يساعد في الوصول إلى هذا المعدل، لكن من المهم التنوع وعدم الاعتماد على مصدر واحد فقط.

امتصاص فيتامين د يرتبط بوجود الدهون الصحية، لذلك يُفضل تناوله مع أطعمة تحتوي على دهون مفيدة مثل المكسرات أو الزيوت النباتية. كما أن التوازن بين الغذاء والتعرض المعتدل لأشعة الشمس يعزز الاستفادة منه داخل الجسم. اختيار المشروبات يجب أن يراعى أيضاً محتوى السكر، حيث يفضل الاتجاه إلى الأنواع غير المحلاة أو قليلة الإضافات، خاصة لمن يسعون للحفاظ على توازن مستوى السكر في الدم.



فيتامين د ليس مجرد عنصر داعم للعظام، بل يدخل في تنظيم عمل الجهاز المناعي، ويساهم في الحفاظ على كفاءة العضلات ووظائف القلب، نقصه يرتبط بضعف عام في الجسم وزيادة قابلية الإصابة بالأمراض، لذلك يصح الاعتماد على مصادر غذائية متنوعة أمراً ضرورياً، خاصة عندما تقل فرص التعرض لأشعة الشمس.

وفقاً لتقرير نشره موقع (Health) فإن بعض المشروبات اليومية يمكن أن توفر كميات جيدة من فيتامين د، سواء بشكل طبيعي أو من خلال التثمين الغذائي، مما يجعل إدراجها في النظام الغذائي خطوة عملية لدعم الصحة العامة. مشروبات مدعمة بفيتامين د

الحليب يأتي في مقدمة الخيارات المتاحة، حيث يتم إضافة هذا الفيتامين إليه منذ عقود لرفع قيمته الغذائية. الكوب الواحد قد يمنح الجسم نسبة ملحوظة

من الاحتياج اليومي، إلى جانب عناصر أخرى مثل الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم. هذا المزيج يعزز صلابة العظام ويدعم وظائف العضلات. ويمكن استخدامه بطرق متعددة، سواء كمشروب مباشر أو بإضافته إلى القهوة والمشروبات الساخنة.

الحليب النباتي يمثل بديلاً مناسباً لمن لا يفضلون منتجات الألبان. يتم إنتاجه من مصادر مثل الصويا أو اللوز أو الشوفان، وغالباً ما يتم تعزيز محتواه بفيتامين د ليقارب القيمة الموجودة في الحليب التقليدي. مع ذلك، تختلف النسب من منتج لآخر، لذلك يُنصح بقراءة الملصق الغذائي للتأكد من الكمية الفعلية.

خيارات متنوعة وسهلة الاستخدام عصير البرتقال، الكوب الواحد قد يحتوي على نسبة جيدة من هذا الفيتامين، بالإضافة إلى عناصر أخرى مثل فيتامينات مختلفة تدعم المناعة.

مناقشة كتاب البحث عن ممدوح شكري زائر الفجر بنقابة الصحفيين

نقطة تحول في علاقة السينما بالواقع السياسي والاجتماعي في السبعينيات. ولا يتوقف الكتاب عند حدود التحليل الفني، بل يذهب إلى طرح أسئلة واسعة حول آليات التهميش والنسيان داخل الذاكرة السينمائية المصرية، وكيف يختفي صناع مهمون رغم ما قدموه من إسهامات نوعية. ومن خلال بحثها، تكشف المؤلفة عن جوانب إنسانية وفنية قلما تناولتها المراجع، وتعيد الاعتبار لمخرج رأى فيه كثير من النقاد "أحد الأصوات النادرة التي لم تأخذ فرصتها".

تستضيف نقابة الصحفيين ندوة لمناقشة كتاب 'البحث عن ممدوح شكري'، الذي يستعيد سيرة مخرج فيلم 'زائر الفجر' المنوع، ويسلط الضوء على آليات التهميش والنسيان التي طالت أحد أبرز المبدعين في السبعينيات.

أحاطت بتجربته، وتقدّم صفاء عبد الرازق قراءة نقدية معمقة لفيلم "زائر الفجر"، باعتباره العمل الذي شكّل

ويقدم الغلاف الخلفي شهادة لافتة للناقد السينمائي محمود عبد الشكور، يؤكد فيها أن الكتاب بمثابة "إضاءة مهمة على واحدة من أكثر التجارب السينمائية جدارة بالبحث". رحلة ممدوح شكري داخل السينما المصرية يرصد الكتاب رحلة ممدوح شكري القصيرة والعاصفة داخل السينما المصرية، من خلال تتبع مشروعاته الفنية، ونصوص السيناريوهات والمعالجات التي لم تر النور، والبحث في الخلفيات الثقافية والسياسية التي



يحمل غلاف الكتاب صورة مركبة للمخرج الراحل، تبدو كأنها محاولة لإعادة جمع ملامحه المبعثرة، في إشارة بصريّة مباشرة إلى جوهر الكتاب: استعادة صورة فنان غاب اسمه عن الذاكرة السينمائية رغم قوة أثره.

تنظم اللجنة الثقافية والفنية بنقابة الصحفيين ندوة لمناقشة كتاب "البحث عن ممدوح شكري زائر الفجر" للكاتبة الصحفية والناقدة صفاء عبد الرازق، وذلك اليوم الأربعاء ٢٩ أبريل الساعة السادسة مساءً بقاعة طه حسين في الدور الرابع بمبنى النقابة. ويشارك في الندوة، الكاتبة الصحفية دينا قابيل، ومحمود عبد السمیع مدير التصوير ورئيس مهرجان جمعية الفيلم، على أن تدير الندوة الصحفية والمخرجة ناهد نصر كتاب البحث عن ممدوح شكري

ليلي والذئب .. قصيدة حنين طارق في ملتقى بيت الشعر العربي



يستعد بيت الشعر العربي، بإدارة الشاعر سامح محبوب، لإطلاق الدورة الثانية من ملتقى بيت الشعر العربي للنص الجديد، وذلك خلال يومي ٢ و٣ مايو، في إطار استكمال التجربة التي حققت حضوراً لافتاً في المشهد الثقافي خلال دورتها الأولى.

ليلي والذئب.. لـ حنين طارق

كلما زاد الأم أنكرته

تمسكاً بطيف حُب ظننته خُلِق من أجلي
لكن عيني لم تعودا قادرين على تجاهل الضوء
اليوم أروي الحكاية من جديد
بشكل مختلف.. حتى أنا لم أكن أعرفه
كانت تغشى عيني ما تغشى من البراءة
والسماح
تتكشف الوجوه فجأة
أو بالأحرى أنا من اتسعت عيناه...

أه يا غيوني.. لم جلبت الأم!

حتى لم يبق مني إلا عيون
قلبت: يا ويلي... هي البصيرة!

وليدة الخداع والأذى
هذا ناقوس الخطر
من الخائن؟

لكنه لم يُعد ثقة يوسف في إخوته
الخائن لا يُؤتمن ولو بعد حين
والحاقد لا تقبل شهادته

والنمام أكذب من شارب الخمر
كيف أحكي عن الذئب؟
صاحب الأباطيل
صورة الشيطان الجميلة
حبيبي...

صوتي وقت سرقوا الحنجرة

أنا ليلي

بثوبي الأحمر... مُلطخ بالدماء
والدموع
قدماي بلا أثر
بث أطفو.. أخاف لمس الأرض
من كثر ما دسست في شرك الأصدقاء
الغابة مكان للقتل، لا زهرة للعصافير
الأشجار نذاهة وخدعة
والسناجب وحوش مُفترسة
وأطف الحمام هوى وجنون
الكل، كل الجمال، سراب
إن لمستته... اختفى
وترك الرّماد

ع

طول التنقيب عن المعاني في مطاوي
العبارات (٢)

يلد الأم

يا رب، لا أريد العظمة، وليعمر
عيتته الحارس الحامي
ملاكي الذي أنام على أجنحته
ظهري
ويدي
وعكازي
تلك اليدان اللتان خلّتهما الحنان
مخالبة الشر مغروسة في لحمي
لسان الصديق حفيف حية لؤلؤث اسمي
وابتسامه الحُب أنياب تهش قلبي
رمي بي في قفص النار
أتحّد مع سارقة الفيروز، ومزقا ثوبي
سرقا حلمي
ووهباني... الخوف الأبدى من كل شيء

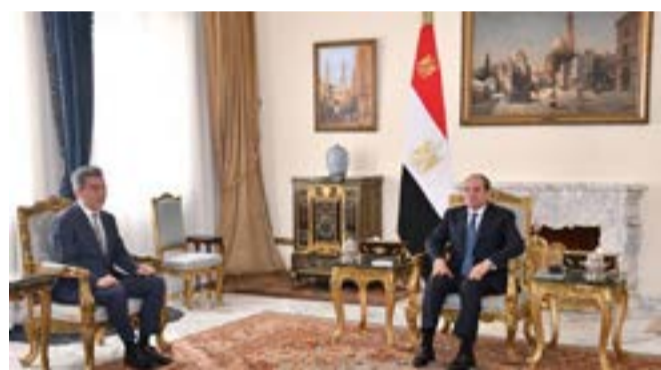
٩

الآن أجلس في الغياب وحدي
مُعلّقة بين سماء وسماء
أخشى الظهور حتى لا تحرقني شمس
جديدة
أنواري في المجازات بعد أن كسرني
الحقيقة

١٠

هكذا تكون النهاية
كل حديث عن انعدام الصدق...
صدق
لَعنة الله على غباي القديم
وحبي للعالم والناس
لا أمان لمخلوق يتنفّس
لا أمان للشجر، سيتحرك ويقتل اليمامة
خداع يهبك العيون.. وخداع يسلبها
منك
لا وجود للمحبة
كان يجب أن تكون النهاية مأساوية
لتظل عاقلة في أذهان الجمهور
لأرتدي الحذر إلى الأبد
كان على أحدنا أن يقتل
اليوم أقتلك!
أنظر إليك فلا أعرفك
أعيدك غريباً
هو أفسى أشكال الموت!

خلال استقباله رئيس جامعة هيروشيما.. الرئيس السيسي يؤكد حرص مصر على التوسع في التعاون مع الجانب الياباني في المجالات التعليمية والتربوية



تمه ص ١

عن سعادته بزيارة مصر ولقاء السيد الرئيس، معرباً عن اعتزاز الجامعة بالتعاون الممتد مع الحكومة المصرية، ومشيداً بالجهود المصرية الساعية لتطوير البرامج التعليمية ومنظومة التعليم بصفة عامة. وذكر رئيس الجامعة، أنه اطلع خلال

وأضاف المتحدث الرسمي، أن السيد الرئيس أكد كذلك حرص مصر على التوسع في التعاون مع الجانب الياباني في المجالات التعليمية والتربوية، بما يدعم الجهود المصرية الرامية لتطوير المناهج الدراسية ورفع مستوى وجودة التعليم، فضلاً عن تعظيم الاستفادة من تطبيقات التكنولوجيا الحديثة في قطاع التعليم، وذلك من خلال مواكبة أحدث الوسائل التكنولوجية، بما في ذلك الذكاء الاصطناعي، مما يساهم في تأهيل الطلاب بأفضل الوسائل العلمية، وإعدادهم لمطالبات واحتياجات سوق العمل. وأشار المتحدث الرسمي، إلى أن رئيس جامعة هيروشيما أعرب من جانبه

وزير الشباب والرياضة ومحافظ سيناء يتفقدوا عدد من المشروعات المنفذة لأبناء سيناء بالصالة المغطاة بالعريش



ضمن زيارته لمحافظة شمال سيناء..

جوهري: وزارة الشباب والرياضة حرصت على بناء الانسان المصري وتقديم افضل الخدمات لهم

مجاور: شمال سيناء تحظى باهتمام متواصل من مختلف مؤسسات الدولة

قام وزير الشباب والرياضة جوهري نيل، ومحافظ شمال سيناء اللواء الدكتور خالد مجاور، بجولة تفقدية لعدد من الأنشطة الشبابية والرياضية والتي تنفذها الوزارة بالتعاون مع المحافظة في الصالة المغطاة بالعريش، يأتي ذلك ضمن زيارة السيد الوزير لمحافظة شمال سيناء.

حيث تفقدوا عدد من الأنشطة التي يتم تنفيذها في الصالة المغطاة باستاد العريش ومنها الفنون الشعبية التراثية للنشء والشباب و عروض للاطفال كيدز شو، مراكز تدريب ورفع اللياقة البدنية للنشء والشباب، بالإضافة إلى عروضاً للفن التعبيري للنشء، والكاراتيه، وكورالاً فنيا للنشء والشباب.

وأكد وزير الشباب والرياضة أن الصالة المغطاة بالعريش تمثل نموذجاً عملياً لاستراتيجية الوزارة في تحويل المنشآت الرياضية إلى مراكز متكاملة لصناعة الأبطال وتنمية الوعي، مشدداً على أن الوزارة تعمل وفق رؤية شاملة لا تقتصر

على تحقيق الإنجازات الرياضية فقط، بل تمتد إلى بناء الشخصية المصرية المتوازنة بدنياً وثقافياً وفكرياً، في إطار توجهات القيادة السياسية ببناء الإنسان المصري. وأضاف الوزير أن ما شاهده داخل الصالة المغطاة باستاد العريش يعكس حجم ما تحقق على أرض سيناء من تنمية حقيقية، ويؤكد نجاح الدولة المصرية في توظيف الرياضة والفنون والأنشطة الشبابية كأدوات فعالة لاكتشاف الموهوبين، وتنمية قدرات النشء والشباب، وتعزيز قيم الانتماء والولاء لديهم، بما يساهم في إعداد جيل واع قادر على المشاركة في استكمال مسيرة البناء والتنمية. من جانبه، أكد اللواء الدكتور خالد مجاور، محافظ شمال سيناء، أن زيارة

ميزة "Artifacts" في Claude.. كيف تبني تطبيقات ومواقع في نافذة دردشة واحدة؟

أطلقت شركة Anthropic ميزة ثورية في نموذجها Claude 3.5 Sonnet تُسمى "Artifacts"، وهي ميزة تغير مفهوم التفاعل مع الذكاء الاصطناعي من مجرد "نص متبادل" إلى بيئة عمل تشاركية، وتتيح هذه الميزة للمستخدمين رؤية الأكواد البرمجية، تصميم المواقع، والرسوم البيانية التفاعلية يتم تنفيذها وعرضها في نافذة جانبية مستقلة بجانب الدردشة، مما يسمح بمعاينتها وتعديلها في الوقت الحقيقي دون الحاجة لمغادرة المتصفح. بحسب ما ورد في مدونة Anthropic News، فإن ميزة Artifacts صُممت لتمكين المستخدمين من تحويل الأفكار المجردة إلى نماذج أولية فورية، فبدلاً من أن يكتب لك الروبوت كوداً برمجياً

المستخدم (UX) كأنك تفتح تطبيقاً حقيقياً، الجمال في هذه التقنية أنها تتيح للمستخدمين غير المبرمجين رؤية ثمار طلباتهم فوراً، كما تتيح للمحترفين إجراء تعديلات سريعة عبر الدردشة، حيث يطلب المستخدم "تغيير لون الزر" أو "إضافة ميزة البحث"، فيقوم Claude بتحديث "Artifact" فوراً أمام عينيه.

التعاون البرمجي وتبسيط تجربة المستخدم تعد ميزة Artifacts خطوة نحو جعل الذكاء الاصطناعي شريكاً في التصميم وليس مجرد منفذ للأوامر. من خلال الاحتفاظ بالنسخ المختلفة من العمل في النافذة الجانبية، يمكن للمستخدم العودة لنسخ سابقة أو مقارنة التغييرات.

كما يمكن مشاركة هذه "المصنوعات" مع الآخرين عبر روابط مباشرة، مما يسهل عملية التعاون بين فرق العمل أو حتى شرح فكرة تقنية لصديق عبر عرض حي وتفاعلي، مما يكسر حاجز التعقيد في فهم لغات البرمجة وتصميم الويب.

أطلقت شركة أنثروبك ميزة 'Artifacts' في نموذج كاليفورنيا 3.5، التي تسمح بمعاينة الأكواد والتصاميم التفاعلية في نافذة جانبية فورية، مما يتحول الذكاء الاصطناعي إلى بيئة عمل تشاركية حية.

كما يمكن مشاركة هذه "المصنوعات" مع الآخرين عبر روابط مباشرة، مما يسهل عملية التعاون بين فرق العمل أو حتى شرح فكرة تقنية لصديق عبر عرض حي وتفاعلي، مما يكسر حاجز التعقيد في فهم لغات البرمجة وتصميم الويب.



طويلاً تضطر لنسخه وتجربته في مكان آخر، يقوم Claude بتشغيل الكود مباشرة وإظهار النتيجة لك، سواء كانت صفحة ويب، أو لعبة بسيطة، أو حتى مخططاً انسيابياً معقداً، مما يسرع من وتيرة الإنتاج والتعلم التقني. تحويل الأكواد البرمجية إلى واجهات

مرئية فورية عندما تطلب من Claude تصميم واجهة مستخدم (UI) أو تطبيق مصغر، تفتح ميزة Artifacts نافذة مخصصة تعرض النتيجة النهائية بشكل مرئي، يمكنك التفاعل مع هذه الواجهة، الضغط على الأزرار، وتجربة تجربة

تحويل الأكواد البرمجية إلى واجهات مرئية فورية عندما تطلب من Claude تصميم واجهة مستخدم (UI) أو تطبيق مصغر، تفتح ميزة Artifacts نافذة مخصصة تعرض النتيجة النهائية بشكل مرئي، يمكنك التفاعل مع هذه الواجهة، الضغط على الأزرار، وتجربة تجربة

هل انتهى عصر الـ CPU و GPU؟ تعرف على بطل الذكاء الاصطناعي الجديد NPU



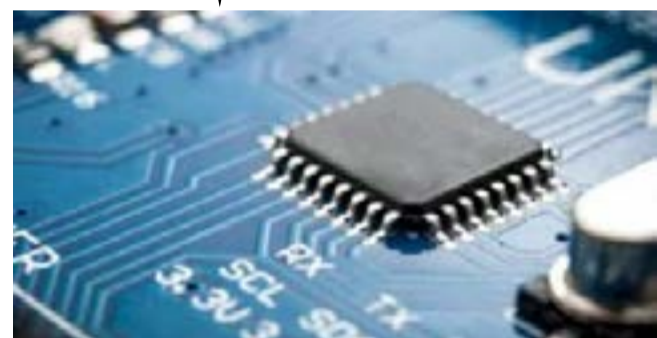
طوال العقود الماضية، كانت أجهزة الحاسوب المحمولة والمكتبية تعتمد بشكل أساسي على مكونين رئيسيين لتنفيذ المهام، وحدة المعالجة المركزية (CPU) التي تدير العمليات العامة، ووحدة معالجة الرسومات (GPU) المسؤولة عن تشغيل الفيديو واللعاب. ولكن مع دخولنا عصر الذكاء الاصطناعي، ظهرت حاجة ماسة لتعاد مخصص قادر على التعامل مع الخوارزميات المعقدة بكفاءة عالية.

هنا برز دور تقنية أشباه الموصلات الجديدة المعروفة باسم "وحدة المعالجة العصبية" (NPU)، وهي شريحة دقيقة مصممة خصيصاً لمحاكاة الطريقة التي يعمل بها الدماغ البشري، مما يجعلها قادرة على أداء مهام الذكاء الاصطناعي محلياً على الجهاز.

مميزات حواسيب الذكاء الاصطناعي في مقال توضيحي نشره موقع (Wired) التقني العريق، تم التأكيد على أن وحدات المعالجة العصبية (NPU) تمثل الثورة الحقيقية وراء ما يُعرف اليوم بـ "حواسيب الذكاء الاصطناعي" (AI PCs)، هذه الشرائح تتيح للمستخدمين تشغيل نماذج الذكاء الاصطناعي التوليدي، وتعديل الصور المعقدة، وترجمة النصوص الفورية، وتحسين جودة مكالمات الفيديو، كل ذلك دون الحاجة للاتصال الدائم بخوادم الإنترنت السحابية، وهذا التحول لا يضمن فقط سرعة استجابة فائقة، بل يوفر أيضاً

مستوى غير مسبوق من الخصوصية، حيث تتم معالجة البيانات الحساسة داخل الجهاز نفسه ولا يتم إرسالها إلى أطراف خارجية. كيف تعمل وحدات المعالجة العصبية (NPU)؟ تختلف طريقة عمل وحدات المعالجة العصبية جذرياً عن المعالجات التقليدية، فبينما تقوم المعالجات المركزية (CPU) بتنفيذ الأوامر بشكل متسلسل وخطوة بخطوة، تم تصميم معالجات (NPU) للقيام بعمليات رياضية تُعرف بـ "ضرب المصفوفات" بشكل متوازٍ ومكثف، هذا يعني أنها قادرة على معالجة آلاف العمليات الحسابية الصغيرة في نفس اللحظة، وهو بالضبط ما تحتاجه الشبكات العصبية للذكاء الاصطناعي لفهم الصور أو النصوص، والأهم من ذلك، أن هذه الشرائح تنجز هذه المهام المعقدة باستهلاك ضئيل جداً للطاقة مقارنة بـ كروت الشاشة القوية، مما يمنع ارتفاع حرارة الجهاز بشكل مفرط.

سر القوة الخفية في موبايلك.. كيف تُصنع الترانزستورات بحجم الذرة؟



إذا نظرت إلى هاتفك الذي وتأملت قدرته الهائلة على تشغيل الألعاب وتصوير الفيديو وإجراء العمليات الحسابية المعقدة، فاعلم أن السر يكمن في ملايين "الترانزستورات" المتناهية الصغر الموجودة داخل المعالج الخاص به. للوصول إلى هذا المستوى من التصغير، تستخدم صناعة أشباه الموصلات تقنية شبه خيالية تُعرف باسم "الطباعة الحجرية بالأشعة فوق البنفسجية القصوى" (EUV Lithography)، ببساطة، هذه التقنية تستخدم ضوءاً ذو طول موجي قصير جداً، غير مرئي للعين البشرية، لنحت ورسم دوائر كهربائية بالغة الدقة على شرائح السيليكون، وهي تفاصيل صغيرة لدرجة أنها تُقاس بأجزاء من مليار من المتر (النانومتر).

يوضح مقال تحليلي على منصة Bloomberg Technology أن آلات الـ EUV تعتبر من أكثر الأجهزة التي صنعها البشر تعقيداً على الإطلاق، حيث يصل حجم الآلة الواحدة إلى حجم حافلة كبيرة، وتتكلف مئات الملايين من الدولارات. تُحتكر صناعة هذه الآلات بشكل شبه كامل من قبل شركة هولندية واحدة، وتعتمد فكرة عملها على إطلاق شعاع ليزر قوي جداً ليضرب قطرات مجهرية من القصدير المنصهر تتساقط بسرعة هائلة، مما يولد بلازما تصدر تلك الأشعة فوق البنفسجية القصوى. ثم يتم توجيه هذه الأشعة عبر سلسلة من المرايا الأكثر تسطحاً ونعومة في العالم، لتعكس الضوء وتطبع

مدرسة رفح الجديدة تحتضن ثالث عروض «المواجهة والتجوال» احتفالاً بتحرير سيناء

بفرع ثقافة شمال سيناء برئاسة أشرف المشرحاني، بحضور محمود حنفي مدير الإدارة القانونية، وسط أجواء التسمت بالحفاوة والتنظيم المتميز. وتتواصل عروض «المواجهة والتجوال» حتى ٣٠ أبريل الجاري، لتجوب عدداً من مدن وقرى شمال سيناء، في إطار تحقيق العدالة الثقافية والوصول بالخدمات الفنية إلى مختلف الفئات، تأكيداً على دور الثقافة في بناء الإنسان وترسيخ الهوية الوطنية. ويعكس المشروع توجه الدولة المصرية نحو دعم الإبداع الفني في مختلف ربوع الجمهورية، باعتباره أحد أهم أدوات تعزيز الوعي المجتمعي وترسيخ قيم الانتماء الوطني، خاصة في المناطق الحدودية التي تمثل خط الدفاع الأول عن الهوية المصرية.

الشعبي خلال فترات النضال الوطني، مقدماً رسائل إنسانية ووطنية عززت لدى الحضور قيم التضحية والانتماء وحب الوطن، وسط تفاعل كبير من الطلاب والجمهور. وتقام الفعاليات تحت رعاية الدكتورة جيهان زكي وزيرة الثقافة، واللواء الدكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء، ضمن فعاليات المرحلة السادسة من مشروع «المواجهة والتجوال»، الذي ينفذه البيت الفني للمسرح بقطاع المسرح، بالتعاون مع الهيئة العامة لقصور الثقافة برئاسة الفنان هشام عطوة، وعدد من الوزارات والمؤسسات الوطنية، في إطار استراتيجية وزارة الثقافة لنشر الوعي الثقافي وتعزيز القوة الناعمة بالمحافظات الحدودية. العرض من تأليف وإخراج الفنان سعيد

سليمان، ويشارك في الإخراج التنفيذي أحمد ماهر وعلياً عبد الخالق، فيما وضع الرؤية الموسيقية هيثم فراج، ويشارك في البطولة نخبة من الفنانين، منهم همام سعيد، وأسر علي، ومايكال سيدهم، ومريم سعيد، ومحمود سعيد، بينما يتولى إدارة مشروع «المواجهة والتجوال» المخرج محمد الشراوي. وعلى هامش الفعاليات، تم تنظيم معرض للكتاب شهد إقبالاً من الطلاب، حيث جرى توزيع عدد من الإصدارات الثقافية المجانية عليهم، في خطوة تستهدف نشر المعرفة وترسيخ الوعي الثقافي بين النشء والشباب. وتُنفذ الفعاليات من خلال إقليم القناة وسيناء الثقافي برئاسة الأستاذ أحمد يسري،



مزوج بين التراث الوطني والأداء المسرحي المعاصر، ليعكس أصالة الشخصية المصرية وروح الكفاح التي تميز أبناء الوطن عبر التاريخ. وأعاد العرض إلى الأذهان ملامح الصمود

«السम्मسية» تعيد بطولات المقاومة الشعبية إلى الواجهة وتغرس قيم الانتماء في نفوس الشباب شهدت مدرسة رفح الجديدة بمحافظة شمال سيناء، ثالث عروض مشروع «المواجهة والتجوال» المسرحي، وسط حضور كبير من طلاب المدرسة وهيئة التدريس، في أجواء وطنية وثقافية مميزة، تزامناً مع احتفالات الدولة المصرية بالذكرى الـ٤٤ لتحرير سيناء. وكان في استقبال أعضاء فرقة «مسرح المواجهة والتجوال» الأستاذ صالح محمد عبدالرحمن، رئيس مجلس مدينة رفح، الذي رحب بالفنانين والمشاركين، مؤكداً أهمية الدور الذي تلعبه الفنون في رفع الوعي الوطني وتعزيز روح الانتماء لدى الأجيال الجديدة، خاصة في المحافظات

الإعدام لعامل والمؤبد لزوجته لاتهامهما بقتل سيدة وسرقتها في الجيزة

نتيجة الخنق، بالإضافة إلى تقارير المعامل الجنائية التي أثبتت وجود آثار المتهمه مسرح الجريمة، إلى جانب رسائل هاتفية كشفت التنسيق بين المتهمين. اعترافات المتهمين وأقر المتهمان خلال التحقيقات بارتكاب الجريمة بدافع السرقة، بسبب مرورهما بضائقة مالية، حيث خططا لاستدراج المجني عليها وقتلها والاستيلاء على متعلقاتها.

وكشفت التحقيقات أن المتهمه استدرجت المجني عليها إلى مسكنها، ثم استدعت زوجها، حيث قاما بالتعدي عليها وخنقها باستخدام قطعة قماش، حتى فارقت الحياة، قبل الاستيلاء على مصوغاتها الذهبية ومبلغ مالي وهاتف محمول. وأكدت تحريات المباحث صحة الواقعة، ومدعومة بتقارير فنية، من بينها تقرير الصفة التشريحية الذي أثبت أن الوفاة

قضت محكمة جنابات الجيزة بإعدام زوج وسجن زوجته مؤبدا لقتلها جارتهم خنقا بدافع سرقة مصوغاتها الذهبية، وذلك بعد ثبوت تورطهما من خلال التقارير الفنية والرسائل الهاتفية.



كيف استدرج المتهمون المجني عليها

في ارتكاب الجريمة.

عاقبت محكمة جنابات الجيزة اليوم الثلاثاء، المتهم «م.أ.» بالإعدام شنقا، والسجن المؤبد لزوجته «م.ح.» في اتهامهما بقتل سيدة «م.م.» داخل مسكنها بدافع السرقة، بعد ورود الرأي الشرعي لفضيلة المفتي في إعدامهما. وكانت المحكمة قد قررت في وقت سابق إحالة أوراق المتهمين إلى مفتي الجمهورية لأخذ الرأي الشرعي في معاقبتهم بالإعدام، بعد ثبوت تورطهما

إصابة 3 أشخاص إثر تصادم سيارتين بأبو صوير في الإسماعيلية



لاشتباه ما بعد ارتجاج، وجروح متفرقة لاشتباه الرأس، مع اشتباه كسر بالضلع وكدمات بالجسم. وتم نقل المصابين إلى المجمع الطبي لتلقي العلاج اللازم، فيما تم تحرير محضر بالواقعة، وأخطرت الجهات المختصة مباشرة التحقيقات وكشف ملابس الحادث.

أصيب ٣ أشخاص، بينهم طفل، إثر وقوع حادث تصادم بين سيارة نصف نقل وأخرى ملاكي، بالقرب من مدينة المستقبل بدائرة مركز أبو صوير بمحافظة الإسماعيلية وتم نقل المصابين إلى مجمع الإسماعيلية الطبي لاسعافهم ورعايتهم طبيا. وكان مرفق إسعاف الإسماعيلية قد تلقى بلاغا يفيد بوقوع الحادث، وعلى الفور تم الدفع بعدد من سيارات الإسعاف إلى موقع البلاغ، تحت إشراف الدكتور محمد طنطاوي مدير المرفق، حيث جرى التعامل السريع مع المصابين وتقديم الإسعافات الأولية لهم. أسماء المصابين

وأسفر الحادث عن إصابة شريف محمد محمود، ٤٦ عامًا، مقيم بأبو صوير، باشتباه كسر في العمود الفقري وكدمات وسحجات بالجسم، كما أصيب محمود خالد عبد العزيز، ٣٠ عامًا، مقيم بالواصفية، بكدمات وسحجات متفرقة، فيما تعرض الطفل ياسين سعد محمد، ٩ سنوات، من الواصفية،

المشدد ١٠ سنوات لمدوب بيع و٣ سنوات لسائق لحيازة وتوزيع المواد المخدرة بالمنيا

“وصدر الحكم حضوريا علي المتهمين والزمتمهم المصاريف الجنائية وبمصادرة المضبوطات. المشدد لمتهمين بالاتجار وحيازة المواد المخدرة وجاء في أمر الإحالة الصادر من النيابة العامة، أنه بتاريخ ١٢ يناير ٢٠٢٦، أُلقت الأجهزة الأمنية بالمنيا، القبض علي المتهمين وبحوزته المواد المخدرة بقصد الاتجار، ضمن حملة أمنية مكبرة للقبض علي الخارجين عن القانون. وأحال المستشار محمد أبو كرشية، المحامي العام لنيابات جنوب المنيا، المتهمين لمحكمة الجنابات بتهمة حيازة المواد المخدرة والاتجار بها.



المنيا، بالسجن المشدد ١٠ سنوات، والغرامة مائة ألف جنيه، وسائق المستشارين أمجد سامي المنوفي، وشريف محمود سامي، وأمانة سر مصطفى محمد عبد العزيز، بمعاقبة مندوب بيع ملابس، في العقد الرابع من العمر بمدينة

قضت محكمة جنابات المنيا، برئاسة المستشار وائل شعبان حافظ، وعضوية المستشارين أمجد سامي المنوفي، وشريف محمود سامي، وأمانة سر مصطفى محمد عبد العزيز، بمعاقبة مندوب بيع ملابس، في العقد الرابع من العمر بمدينة

حملة تمهينية موسعة بالعريش تسفر عن ضبط أدوية مجهولة المصدر وتشدد الرقابة على الصيدليات



على جهات التحقيق المختصة لاستكمال الإجراءات القانونية. وتؤكد مديرية التموين والتجارة الداخلية باستمرار تكثيف الحملات الرقابية بالتنسيق مع كافة الجهات المعنية وعدم التهاون مع أية ممارسات تضر بصحة وسلامة المواطنين مع اتخاذ الإجراءات القانونية الرادعة حيال المخالفين.

تنفيذا لتعليمات السيد الوزير المحافظ والسيد الأستاذ سكرتير عام المحافظة وفي ضوء توجيهات السيد الأستاذ رافت العبد مدير مديرية التموين والتجارة الداخلية والسيد الأستاذ حسن عبدالسلام وكيل المديرية بتكثيف الحملات الرقابية وإحكام السيطرة على الأسواق وضبط المخالفات خاصة في القطاعات الحيوية المرتبطة بصحة وسلامة المواطنين. تم تنظيم حملة تمهينية مشتركة موسعة بمدينة العريش بمشاركة إدارة تموين العريش وجهاز حماية المستهلك وإدارة التفتيش الصيدلي حيث استهدفت الحملة المرور الميداني على الصيدليات للتأكد من الالتزام بالاشتراطات الصحية والقانونية المنظمة لتداول وتخزين وبيع الأدوية. وقد أسفرت الحملة عن رصد عدد من

المخالفات أبرزها ضبط أدوية مجهولة المصدر وغير مصحوبة بالمستندات الدالة على مصدرها أو صلاحيتها للتداول بالمخالفة لأحكام القوانين المنظمة وهو ما يمثل خطورة بالغة على صحة المواطنين. وعلى الفور تم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة وتحرير المحاضر حيال المخالفين والتحفظ على المضبوطات تمهيدا للعرض

سيناء بين تحرير الأرض واستدامة الحضور

لا تكون إلا في حدود القانون المصري ووفق ضوابطه المنظمة، بما يضمن حماية طبيعتها الوطنية وصون أمنها واستقرارها، وترسيخ كونها جزءاً لا يتجزأ من الإقليم المصري تحت سيادة الدولة الكاملة وغير القابلة للتجزئة. إن قوة التجارب الوطنية لا تقاس فقط بقدرتها على استعادة الأرض، بل بقدرتها على تحويل هذا الاسترداد إلى مسار حي دائم، تتداخل فيه السياسة بالتنمية، بحيث يصبح فيه المكان جزءاً فاعلاً من فكرة الدولة لا مجرد امتداد جغرافي لها. هنا تتقاطع المسؤولية، ويصبح الوقوف ذاته فعلاً من أفعال الانتماء.. ويغدو الحضور في أعرق معانيه، فيصبح الشكل الأكثر هدوءاً للسيادة. ومن هذا المنظور فإن استدامة الحضور في سيناء ليست مفهوماً رمزياً بل امتداد طبيعي لمعنى التحرير ذاته، الذي يقوم على تحويل الإنجاز التاريخي إلى واقع متجدد يضمن أن تظل سيناء في قلب المشروع الوطني المصري، أرضاً خاضعة بالكامل لسيادة الدولة، وحاضرة في وعيها وتمتعها ومستقبلها دون انفصال بين التاريخ والحاضر.. فتحية بأطيب الورود والرياحين لشهدائنا الأبرار على مر تاريخ هذا النضال؛ وقبلة على جبين أبطال قوائنا المسلحة بالأسلحة والشرطة المصرية العظيمة بمديرياتها شمالاً وجنوباً وشرقاً وغرباً؛ وعلى وجه الخصوص مديريات أمن الحدود جنوب وشمال سيناء؛ الذين يعيشون على سطح صفيح ساخن ليلا نهار للحفاظ على الأمن والسلم بالوقت والجهد والعرق بدمائهم الذكية من أجل أن تحيا مصر وشعبها دائما وأبدا..



بقلم / الفنانة والكاتبة د. أمينة سالم فنان قدير بالمسرح القومي
تحررت أرض سيناء الحبيبة في الخامس والعشرين من أبريل عام ١٩٨٢م؛ تلك اللحظة السيادية الحاسمة في التاريخ الوطني المصري، جاءت هذه اللحظة تنويجاً لمسار ممتد من الصراع العربي الإسرائيلي منذ عام ١٩٤٨م باحتلال القدس؛ ونكسة ١٩٦٧م؛ للأراضي المصرية؛ وما تخللها من حروب استنزاف؛ ثم جاءت لحظة الانتصار المجيد مع حرب أكتوبر ١٩٧٣م، باستعادة كامل الأرض والتراب الوطني عبر مسار عسكري ودبلوماسي رسخ اكتمال السيادة المصرية على أرض سيناء بصورة نهائية لا تقبل المراجعة أو التنازل. ارتبط هذا المسار التاريخي بتضحيات ممتدة قدمها الجيش المصري العظيم في معارك يُدس أريجها الأخاذ في أكاديميات العالم للعلوم العسكرية العليا؛ في تعاليم نهج وأسلوب وكيفية استرداد الأرض، حيث تشكلت بطولات حرب أكتوبر كعلامة فارقة أعادت مفهوم الإرادة الوطنية وقدرتها على الحسم.. غير أن اكتمال هذا الحدث لا يعنى انغلاق دلالته، بل انتقاله إلى مستوى أعمق يتعلق بكيفية ترسيخه داخل بنية الدولة الحديثة. بحيث يتحول من لحظة تاريخية إلى مشروع ممتد في التنمية والوعي؛ فالقيمة الأعمق لأي إنجاز سياسي لا تتجسد في وقوعه فقط، بل في قدرته على التحول إلى واقع ممتد يعكس في العمران والاقتصاد والوعي الجمعي، بحيث لا يبقى التحرير حدثاً منفصلاً عن الحياة، بل جزءاً ومكوناً من حركتها المستمرة. وفي مرحلة ما بعد التحرير برز دور

وزير الشباب والرياضة ومحافظ شمال سيناء في لقاء حوارى مع القيادات الشبابية بالعريش



جهد التنمية الشاملة التي تشهدها المحافظة.

اصطحب اللواء الدكتور خالد مجاور، محافظ شمال سيناء، الدكتور جوهر نبيل وزير الشباب والرياضة، خلال لقاء حوارى موسع مع القيادات الشبابية بالمحافظة، وذلك ضمن احتفالات ذكرى تحرير سيناء، وبحضور ممثلي القبائل وأعضاء مجلسي النواب والشيوخ وعدد من الكيانات الشبابية. وأكد المحافظ حرص الدولة على دعم وتمكين الشباب في شمال سيناء، من خلال تنفيذ البرامج والمبادرات التي

تسهم في تنمية قدراتهم وتعزيز مشاركتهم المجتمعية، بما يواكب



530 مليون جنيه مكافأة تأهل منتخب مصر إلى كأس العالم 2026

ومن المتوقع أن تحقق دورة كأس العالم الحالية إيرادات تصل إلى ١٣ مليار دولار، في ظل التوسع الكبير في عدد المباريات والمنتخبات، وارتفاع عوائد البث والرعاية والتذاكر، رغم الانتقادات المتزايدة بشأن غلاء الأسعار وارتفاع تكاليف التنقل داخل المدن المستضيفة.

وتحمل نسخة ٢٠٢٦ طابعًا استثنائيًا، إذ ستكون الأولى التي تُقام بمشاركة ٤٨ منتخبًا بدلاً من ٣٢، ما يجعلها الأكبر والأكثر ربحية في تاريخ البطولة، ويضع الفيفا أمام تحدٍ حقيقي لتحقيق التوازن بين المكاسب التجارية ومتطلبات العدالة المالية للمنتخبات.

وحوض أي مباراة. ويحصل منتخب مصر على ١٠ ملايين دولار (٥٣٠ مليون جنيه مصري)، نظير مشاركته في كأس العالم ٢٠٢٦، كما شملت الحزمة المالية الجديدة زيادات إضافية لتغطية نفقات الوفود الرسمية وتذاكر الفرق، في محاولة لضمان توازن مالي أفضل للمنتخبات المشاركة.

من جانبه، أكد رئيس الفيفا جياني إنفانتينو أن الاتحاد يعيش أقوى وضع مالي في تاريخه، مشددًا على أن هذه الخطوة تعكس التزام الفيفا بإعادة استثمار عوائده في تطوير اللعبة ودعم أعضائه بشكل غير مسبوق.

اعتراضات من عدة اتحادات وطنية، حذرت من أن تكاليف السفر والضرائب والنفقات التشغيلية قد تحول المشاركة إلى عبء مالي، خاصة في ظل اتساع رقعة البطولة جغرافيًا وتعدد المدن المستضيفة. قفزة تاريخية في مكافآت كأس العالم ٢٠٢٦

وردًا على ذلك، قرر الفيفا تعزيز الدعم المالي المباشر، برفع منحة تكاليف التحضير لكل منتخب من ١,٥ مليون إلى ٢,٥ مليون دولار، إلى جانب زيادة مكافأة التأهل من ٩ إلى ١٠ ملايين دولار، ما يمنح كل منتخب حصة أدنى يصل إلى ١٢,٥ مليون دولار قبل



الدولي لتخفيف الضغوط المالية عن ٤٨ منتخبًا سيخوضون البطولة في الولايات المتحدة الأمريكية والمكسيك وكندا. وتأتي هذه الزيادة بعد موجة

بلجيكا وإيران ونيوزيلندا. القرار، الذي جاء عقب اجتماع مجلس الفيفا في فانكوفر، يمثل قفزة كبيرة مقارنة بالرقم المعلن سابقًا (٧٧٧ مليون دولار)، ويؤكد سعي الاتحاد

أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم عن رفع القيمة الإجمالية للجوائز المالية المخصصة لبطولة كأس العالم ٢٠٢٦ إلى نحو ٨٧١ مليون دولار، في استجابة مباشرة للمخاوف المتزايدة بشأن التكاليف الباهظة التي ستتحملها المنتخبات المشاركة في النسخة الأكبر بتاريخ المونديال.

منتخب مصر يشارك في كأس العالم ٢٠٢٦ ويشارك منتخب مصر في بطولة كأس العالم ٢٠٢٦ التي تنطلق يوم ١١ يونيو المقبل في الولايات المتحدة وكندا والمكسيك، حيث أوقعت القرعة في المجموعة السابعة بجانب منتخب

كل ما تريد معرفته عن استعدادات الزمالك لمباراة القمة أمام الأهلي



على استاد القاهرة الدولي. طوارئ في الزمالك استعدادًا للأهلي واعلن معتمد جمال حالة الطوارئ في الفريق، حيث طلب من اللاعبين نسيان المباريات السابقة، مع التركيز فقط على المباراة القادمة، خاصة وأن كل المباريات هامة ولا تحتل أي هزيمة، خاصة وأن الهدف هو التتويج بطولات الموسم، كما أن مباراة الأهلي ستحسم بطل الدوري.

على قدم وساق يستعد الفريق الأول لكرة القدم بنادي الزمالك لخوض مباراته المقبلة، أمام نظيره الأهلي بالجولة الخامسة بمرحلة التتويج ببطولة الدوري، والتي تجمع الفريقين بإستاد القاهرة الدولي مساء الجمعة المقبل.

تجهيز بدائل الغيابات ويعكف الجهاز الفني للزمالك بقيادة معتمد جمال على الاستعداد بشكل مكثف للمباراة، حيث بدأ التفكير في التشكيل المرتقب لخوض اللقاء، بالإضافة إلى تجهيز بدائل للغيابات، التي لن تشارك في المباراة، حيث تم الاستقرار على الاستعانة بمحمد إبراهيم بشكل كبير لتعويض غيابا عمر جابر. عودة محمد اسماعيل في المقابل منح جمال تعليمات خاصة لمحمد اسماعيل لاعب الفريق، لتنفيذها في المباراة، في ظل جاهزيته، بعد غيابه عن المباراة الماضية للإيقاف لتراكم

الإنذارات. عودة فتوح ومنسى ومن المقرر أن يعود الثنائي أحمد فتوح وناصر منسى، إلى التشكيل بشكل أساسي، في ظل الحاجة إلى جهودهما خلال المباراة، نظرا لأهميتها في حسم بطولة الدوري هذا الموسم. بعد أن تواجد على مقاعد بدلاء الزمالك في مباراة إنبى بالجولة الرابعة، والتي انتهت بالتعادل السلبي بين الفريقين

الأهلي يختتم اليوم تحضيراته لقمة الدوري ويدخل معسكرًا مغلقة للزمالك



آخر مباراتين بالدوري أمام سموحة والثنائي محمد الشناوي وحسين الشحات بعدما غاب عن لقاء بيراميدز للإيقاف، وارتفعت أسهم الشناوي في العودة للدفاع عن عرين الفريق في مباراة الزمالك بعدما غاب عن المشاركة أساسياً خلال الفترة الأخيرة سواء لأسباب فنية ثم للإيقاف في

يختتم فريق الكرة بالنادي الأهلي مساء اليوم، الخميس، استعداداته لمباراة الزمالك المقرر لها الثامنة من مساء غدًا، الجمعة، ضمن منافسات الجولة الخامسة من مرحلة التتويج لبطولة الدوري الممتاز. الأهلي يدخل معسكرًا مغلقًا ويدخل فريق الأهلي معسكر مغلق عقب مران اليوم استعدادًا للمواجهة المرتقبة التي يخوضها الأحمر وسط ظروف صعبة للغاية يعاني فيها الفريق من نتائج سلبية وضعت الفريق في النفق المظلم لاسيما بعد الخسارة المذلة من بيراميدز بثلاثية نظيفة الاثنين الماضي وهي الخسارة التي بددت حلم الفريق في التتويج ببطولة الدوري الممتاز وكشفت عن أخطاء كثيرة في الفريق وأزمات بين اللاعبين.

موعد مباراة بيراميدز وزد في نهائي كأس مصر والقناة الناقلة



بعدما خسر أمام الزمالك في المباراة النهائية بركلات الترجيح ٧-٨، عقب انتهاء الوقت الأصلي والإضافي بالتعادل ١-١. بينما توج بيراميدز ببطولة كأس مصر في نسخة قبل الماضية، عقب فوزه على زد بهدف نظيف في المباراة النهائية، لتكون أولى بطولات الفريق السماوي في تاريخه. القناة الناقلة لنهائي كأس مصر تنقل قناة أون سبورت، مباراة بيراميدز وزد في نهائي كأس مصر، في وجود باقة من كبار المحللين الرياضيين.

موجهة قوية ينتظرها عشاق الساحرة المستديرة بين فريقين، بيراميدز وزد، في الدور النهائي ببطولة كأس مصر بنسخة الموسم الجاري ٢٠٢٥-٢٠٢٦، وذلك في لقاء مكرر من نهائي الموسم قبل الماضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤، والتي شهدت تتويج بيراميدز بأولى ألقابه بعد فوزه على زد في المباراة النهائية للبطولة العريقة. موعد مباراة بيراميدز وزد يلتقي فريق بيراميدز مع نظيره زد في مباراة الدور النهائي ببطولة كأس مصر في تمام الساعة الثامنة والنصف مساء الأحد الموافق ١٠ مايو على استاد القاهرة الدولي. شوطين إضافيين حال التعادل وأوضحت إدارة المسابقات باتحاد الكرة أنه حال انتهاء الوقت الأصلي للمباراة بالتعادل يتم اللجوء إلى وقت إضافي لمدة نصف ساعة على شوطين، وحال استمرار التعادل يتم حسم النتيجة من خلال ركلات الترجيح من علامة الجزاء. زد وبيراميدز يتأهلان للنهائي

٢٤ مدرباً تعاقبوا على تدريب منتخب مصر ١- جيمس ماكري "إسكتلندي" ٢- إيريك كين "إنجليزي" ٣- إدوارد جونز "إنجليزي" ٤- ليوبيسا بوريستش "يوغسلافيا" ٥- جوزيف بال تيتكوس "مجر" ٦- أندريا فلاندير "يوغسلافيا" ٧- كفاتش "يوغسلافيا" ٨- ديتمار كرومر "ألمانيا" ٩- بوركارد باي "ألماني" ١٠- دوسان نينكوفيتش "يوغسلافيا" ١١- بونزال ديسو "مجر"

ألمانيا تتصدر المدارس الأجنبية في تاريخ تدريب منتخب الفراعنة



تعاقب على تدريب المنتخب الوطني العديد من المدارس الأجنبية منذ ١٩٢٠، والتي بدأ معها تأسيس منتخب مصر لكرة القدم وتولي حسين حجازي أحد رموز الكرة المصرية في الفترة ما بين ١٩٢٠ إلى ١٩٢٤، شهدت الكرة المصرية تواجد ٢٤ مدرباً أجنبياً تعاقبوا على تدريب الفراعنة، واحتل الألمان واليوغسلاف قائمة الأكثر تدريباً للمنتخب برصيد ٤ مدربين، بينما جاءت هولندا وإنجلترا والمجر في المرتبة الثانية بعدد مدربين لكل دولة، ومدرب من دول اسكتلندا وبريطانيا ورومانيا وفرنسا وإيطاليا وأمريكا والأرجنتين والمكسيك. ومن بين ٢٤ مدرباً أجنبياً، حقق مدربان اثنا عشر فقط من الأجانب بطولتي أمم أفريقيا مع منتخب مصر، كانت الأولى مع المجرى جوزيف تيتكوس عام ١٩٥٩ والتي أقيمت بمصر، والثانية كانت مع مايك سميث "ويلز" سنة ١٩٨٦ والتي استضافتها مصر أيضاً.



جامعة العريش تنظم ندوة توعوية حول ترشيد الطاقة وتعزيز وعي الشباب بالاستدامة



تحت رعاية كابتن جوهر نبيل وزير الشباب والرياضة والأستاذ الدكتور عبدالعزيز قنصوة وزير التعليم العالي والبحث العلمي والأستاذ الدكتور أيمن الشيبيني رئيس جامعة العريش والأستاذ الدكتور محمود علي السيد نائب رئيس الجامعة لشؤون التعليم والطلاب وبحضور الأستاذة الدكتورة هند عبدالحميد حميدو نائب رئيس الجامعة لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وتحت إشراف المهندس محمد أبوحطب مدير عام الإدارة العامة لرعاية الطلاب ومدير مركز القيادات الطلابية.

نظم مركز القيادات الطلابية بجامعة العريش ندوة توعوية تثقيفية بعنوان ترشيد الطاقة واجب وطني ومسئولية مجتمعية وذلك في إطار دور الجامعة في ترسيخ مفاهيم الاستدامة وتعزيز الوعي بأهمية الاستخدام الأمثل للموارد.

وتناولت الندوة سبل ترشيد استهلاك الطاقة وأثره المباشر على دعم الاقتصاد الوطني والحفاظ على البيئة حيث تم التأكيد على أهمية دور الشباب في تبني ممارسات إيجابية تقلل من الاستهلاك غير الرشيد وتساهم في نشر ثقافة الوعي داخل الحرم الجامعي وخارجه كما تضمنت الفعالية طرح عدد من

الحلول العملية والتوصيات القابلة للتطبيق اليومي بما يعزز من سلوكيات الاستهلاك الأمثل ويساهم في تحقيق الاستدامة.

وتأتي هذه الفعالية ضمن استراتيجية جامعة العريش لإعداد كوادر شبابية واعية قادرة على التعامل مع قضايا التنمية وتلعب دوراً فعالاً في دعم توجهات الدولة نحو الاستخدام الرشيد للطاقة وتحقيق التنمية المستدامة.

الرئيس السيسي يتفقد الأعمال الإنشائية لمحطة الأهرامات.. ويضغط زر التشغيل إيذاناً باستكمال الحفر.. الرئيس يوجه بمتابعة أعمال إنشاء مترو أنفاق القاهرة



صرح السفير محمد الشاوي، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، بأن السيد الرئيس استهل جولته بتفقد أعمال ماكينة حفر الأنفاق، ثم استمع إلى شرح من الدكتور طارق الجويلى رئيس مجلس إدارة الهيئة القومية للأنفاق ومشروع الخط الرابع لمترو الأنفاق ومشروع محطة الأهرامات التي تقع ضمن المرحلة الأولى للخط الرابع، والمقرر افتتاحها في النصف الأول من عام 2028، حيث أشار الدكتور طارق الجويلى إلى أن الخط الرابع يُعتبر هو أساس ربط مدينتي السادس من أكتوبر والقاهرة الجديدة بشبكة مترو أنفاق القاهرة الكبرى، كما أنه يُقدم خدمة لنقل الركاب للمناطق ذات الكثافة السكانية العالية في مناطق الهرم وفصل العمرانية والجيزة ومدينة نصر وجامعة الأزهر والقاهرة الجديدة، مُنوهاً إلى أنه من المتوقع أن ينقل الخط حوالي 2 مليون راكب يومياً، كما ستكامل خدمة النقل مع مونوريل السادس من أكتوبر.

وأضاف المتحدث الرسمي، أن السيد

الرئيس قام عقب تفقد ماكينة حفر الأنفاق، بالضغط على زر التشغيل إيذاناً باستكمال الحفر، ليُشاهد ماكينة الحفر عقيب انتهائها من حفر الجزء الأخير للنفق، بين محطتي "حداائق الأشجار" و"الأهرامات" بطول 6.35 كيلومتر، ثم تفقد الرئيس جزءاً من النفق المُهمد.

كما استمع السيد الرئيس إلى شرح من الفريق مهندس كامل الوزير وزير النقل عن مراحل تجهيز النفق من تركيبات الألواح الخرسانية والقضبان الحديدية وأنظمة الإشارات والتوصيلات الكهربائية، وتطورات تنفيذ الخط الرابع من مترو

حسام حسن يحدد سيناريوهات انطلاق معسكر منتخب مصر لشهر مايو



يدير الجهاز الفني لمنتخب مصر بقيادة حسام حسن وضع جدول زمني من لانطلاق معسكر "الفراغة" المقبل، حيث استقر "العميد" على يوم ١٦ مايو كموعد أولي لبدء التجمع الدولي.

يرتبط هذا الموعد بشرط أساسي يتمثل في تأجيل مباراة الزمالك فقط في الجولة الأخيرة من مسابقة الدوري، بالإضافة إلى انتهاء مباريات فريقي الأهلي وبيرايميدز في حال حسم صراع اللقب رسمياً قبل الوصول إلى المحطة الختامية للمنافسة، مما يمنح الجهاز الفني فرصة أكبر للعمل مع اللاعبين لفترة أطول.

المنافسة على درع الدوري تحسم موعد المعسكر يوم ٢١ مايو.

ويهدف هذا التأجيل الاضطراري إلى

الدوري المصري حتى الرق الأخرى واضطرار الأندية لخوض مباريات الجولة الأخيرة المقررة يوم ٢٠ مايو، فقد وضع الجهاز الفني خطة بديلة تقضي بانطلاق المعسكر يوم ٢١ مايو.

ويهدف هذا التأجيل الاضطراري إلى

أبرزها الأهلي والزمالك.. 8 مباريات تحسم بطل الدوري وترتيب المربع الذهبي



تشهد قمة بطولة دوري نائل بالموسم الجاري منافسة شرسة، فعلى الرغم من تربع الزمالك على قمة الترتيب خلال المرحلة النهائية، إلا أن الفرصة ما تزال قائمة أمام الأهلي وبيرايميدز، اللذان يتربعان على الفريق الأبيض للانقضاض على الصدارة خلال الجولات الأخيرة من عمر البطولة.

المواجهات المباشرة تحسم البطل وفقاً للائحة النسخة الجارية من بطولة الدوري، يتم الرجوع - حال التساوي في النقاط بين الفرق المتنافسة - إلى المواجهات المباشرة أولاً لحسم ترتيب المراكز.

المباريات المتبقية للزمالك يتبقى للنادي الأهلي ٣ مباريات وهي، الزمالك، إنبي والمصري، على الترتيب

قبل انتهاء منافسات الدوري. المباريات المتبقية لبيرايميدز يتبقى لبيرايميدز ٣ مباريات قبل انتهاء البطولة وهي، إنبي، سيراميك ثم سموحة على الترتيب، وذلك قبل انتهاء مباريات البطولة.

الكلمات المتقاطعة "إهداء لروح الكاتب الراحل وحيد حامد"



إعداد سعيد شفيق

أفقياً

- ١- الإنسان فيلم لعادل إمام من تأليف وحيد حامد
- ٢- لاعب دولي سابق لعب للإسماعيلي ٣
- ٤- حرف موسيقي - السمكة
- فيلم لعمر و أكد قصة وحيد حامد (معكوسة) - والد ٥
- ٦- الدنيا فيلم لمحمود عبد العزيز من تأليف وحيد حامد
- ٧- والدة - للنفي - للسؤال عن المكان
- ٨- الهوى أغنية لعبد الحليم حافظ - ممثلة مصرية
- ٩- غسل الحب فيلم لنور الشريف من تأليف وحيد حامد (معكوسة)
- ١٠- حروف متشابهة - الغزال
- فيلم لنور الشريف من تأليف وحيد

- ٦- أجاب - فيلم لمحمود ياسين وشويكار من تأليف وحيد حامد ١١
- ٧- على فين يا مسرحية لهالة فاخر (معكوسة) - قطان (معكوسة)
- ٨- للتخير (معكوسة) - للتعريف
- ٩- فيلم تليفزيوني لعمر الشريف - بيت (معكوسة)
- ١٠- نصف حميد - حروف متشابهة
- ١١- نصف داري - حرف أجنبي
- ١٢- نصف خانة (معكوسة) - جحا يحكم مسرحية لسمير غانم من تأليف وحيد حامد (معكوسة).

كاريكاتور

روح عند جارنا الزملاوى هات
من عنده أدوية الضغط لأبوك!

