

Mohamed Qatamesh Dental Clinic

After Before

١١ ش الأديب علي ادبهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



رئيس التحرير
هناء السيد

العدد الإجمالي رقم ١٤٣٠

مصر
تلاتين

إخبارية إلكترونية مستقلة
نسخة مجانية

الخميس ١٩ صفر | ١٤٤٧ هـ | الموافق ١٤ أغسطس | ٢٠٢٥ م



رئيس مجلس الإدارة
محمود صلاح قطامش

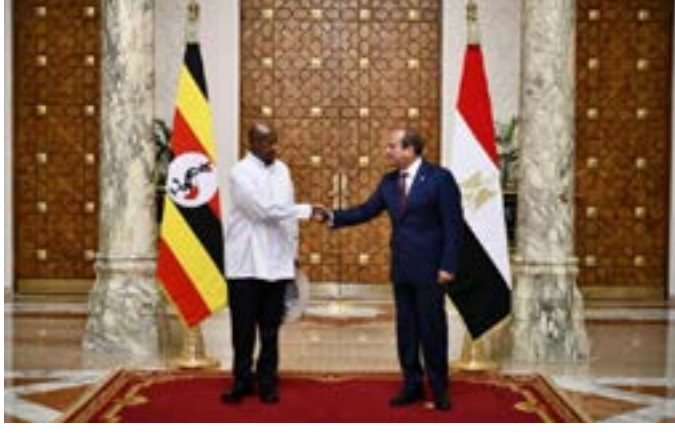
أسسها/محمود صلاح قطامش ٢٠١٤

حوض النيل يجب أن يكون مصدرا للتعاون لا للصراع.. كلمة الرئيس السيسي بالمؤتمر المشترك مع نظيره الأوغندي

شهدا التوقيع على عدد من مذكرات التفاهم في مجال التعاون الفني في قطاع إدارة الموارد المائية، وفي مجال التعاون الزراعي والغذائي، وفي مجال الاستثمار، وفي مجال الإغفاء المتبادل من تأشيرات الدخول لحاملي جوازات السفر الرسمية، وفي مجال التعاون الدبلوماسي لدعم إنشاء معهد دبلوماسي أوغندي.

تابع ص ٦

جلسة مباحثات موسعة شارك فيها وفد البلدين، حيث بحث الجانبان سبل الارتقاء بالعلاقات الثنائية التاريخية بين مصر وأوغندا، واتفقا على مواصلة تعزيزها خاصة فيما يتعلق بالجوانب السياسية، والتجارية، والاستثمارية، وبما يحقق المصلحة المشتركة للشعبين الشقيقين. وأضاف السفير محمد الشناوي، المتحدث الرسمي، أن الرئيسين



استقبل الرئيس عبد الفتاح السيسي اليوم، بقصر الاتحادية، رئيس جمهورية أوغندا يويري كاجوتا موسيفيني، حيث عقدت مراسم الاستقبال الرسمية، وتم عزف السلام الوطني لكل من جمهورية مصر العربية وجمهورية أوغندا.

وصرح المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية بأن الرئيسين عقدا اجتماعا مغلقا، وقد أعقبه



الرئيس السيسي: نرى في أوغندا شريكا أساسيا بمنطقة حوض النيل الجنوبي

المصرية المخصصة لدعم التنمية في دول حوض النيل. كما عبر عن تطلعه إلى الارتقاء بمستوى التعاون الاقتصادي وزيادة حجم التبادل التجاري، الذي بلغ نحو ١٣٣ مليون دولار في عام ٢٠٢٤، وتطلع إلى مضاعفته بما يعكس الإمكانيات المشتركة للبلدين.

تابع ص ٨



شريكا أساسيا في منطقة حوض النيل الجنوبي، مؤكداً

السعي لأن تكون أوغندا من أكبر المستفيدين من الآليات

قيادات الأعمال في مصر وأوغندا. وأضاف أن انعقاد هذا المنتدى يجسد عمق الروابط وأواصر الصداقة الممتدة بين بلدينا، والإرادة الراسخة في توسيع الشراكات في مختلف مجالات التعاون لصالح شعبي البلدين. وأوضح أن مصر ترى في أوغندا

رحب الرئيس عبدالفتاح السيسي، بنظيره الأوغندي يويري موسيفيني خلال مشاركتهما في جلسة منتدى رجال الأعمال المصري الأوغندي. وفي كلمة له أمام المنتدى، عبر الرئيس السيسي عن تقديره البالغ لانعقاد هذا المنتدى المهم، الذي يجمع نخبة من

الرئيس السيسي: مستعدون لتمويل مشروع سد أنجلولو بين أوغندا وكينيا



«مراعاة مصالح الجميع»، وعدم إيقاع الضرر وفقاً لقواعد القانون الدولي. تابع ص ١٠

قال الرئيس عبدالفتاح السيسي، إنه تبادل الرؤى مع نظيره الأوغندي يويري موسيفيني، حول نهر النيل «شريان الحياة لمصر وأوغندا».

وذكر خلال مؤتمر صحفي مع نظيره، مساء الثلاثاء، أنهما توافقا على أن التعامل الأمثل بين دول حوض النيل يتعين أن يتأسس على ضرورة تعزيز العمل لتحقيق المنفعة

٢ اللقاء المرتقب بين ترامب وبوتين سيكون في مدينة أنكوريج بولاية ألاسكا

٣ رئيس الوزراء: حريصون على إتاحة كل الوسائل التي تضمن حرية التعبير وعرض جميع الآراء

٤ توقيع مذكرة تفاهم للتعاون في مجال السياحة بين الحكومة المصرية ومجلس وزراء البوسنة والهرسك

٥ التخطيط: مركز خدمات مصر قدم ١٥٦ خدمة بنهاية الربع الرابع من عام ٢٠٢٥/٢٤

٨ يضم ٥٢ عملا فنيا.. معرض دولي للكريكاتير للاحتفاء بالنيل في عيده

١١ الزمالك مطالب بسداد ١٣٠ مليون جنيه تجنباً لإيقاف القيد.. اعرف التفاصيل

مطبخ أحلامك في مودرن هاوس

Modern House Decorations

0123456789

0123456789

Al-Zafer International

International Shipping & Logistic Solutions

www.alzaferintl.com



اللقاء المرتقب بين ترامب وبوتين سيكون في مدينة أنكوريج بولاية ألاسكا

وقالت المتحدث باسم البيت الأبيض "لا يوجد أي زعيم في الوقت الراهن أكثر تمسكاً بمنع الحروب أو إنهاؤها من الرئيس دونالد ترامب".

وعن قضية المهاجرين، أوضحت أنه في ظل إدارة ترامب تم اعتقال ٣٠٠ ألف من المهاجرين غير الشرعيين في ٦ شهور، لافتة إلى أن جهود إدارة ترامب مستمرة حتى القضاء على ظاهرة الهجرة غير الشرعية.

لا يوجد أي زعيم في العالم في الوقت الراهن أكثر تمسكاً بمنع الحروب أو إنهاؤها من الرئيس دونالد ترامب.

وكما قال الرئيس مرات عديدة، فإنه سيفضل دائماً السلام والشراسة.



وأضافت أن "الحرب القاسية بين إدارة جو بايدن، لكن الرئيس ترامب عازم على إنهاؤها ووقف روسيا وأوكرانيا اندلعت في عهد

أعلن البيت الأبيض أن اللقاء المرتقب بين الرئيسين الأمريكي دونالد ترامب والرئيس فلاديمير بوتين سيكون في مدينة "أنكوريج" بولاية ألاسكا الأمريكية.

وقالت المتحدث باسم البيت الأبيض كارولين ليفيت، خلال مؤتمر صحفي الثلاثاء، إن الرئيس ترامب "سيصافر صباح الجمعة إلى ألاسكا لعقد اجتماع ثنائي مع الرئيس الروسي فلاديمير بوتين"، وفقاً لقناة (القاهرة الإخبارية).

إيران تعرب عن استعدادها للتفاوض على برنامجها النووي مقابل رفع العقوبات



النووي الإيراني"، واصفاً إياه بأنه "عنصر أساسي لا يمكن التنازل عنه تحت أي ظرف من الظروف".

وقال تحت روائي "يمكن لإيران أن تكون مرنة فيما يتعلق بقدرات التخفيف وحدوده، لكنها لا تستطيع الموافقة على وقف التخفيف تحت أي ظرف لأنه ضروري، ونحن بحاجة إلى الاعتماد على أنفسنا، وليس على الوعود".

وأضاف أن "الأمر بسيط وواضح، إذا أصرت الولايات المتحدة على عدم التخفيف، فلن يكون لدينا اتفاق".

قال نائب وزير الخارجية الإيراني، ماجد تخت روانجي، الثلاثاء، إن طهران منفتحة على التفاوض بشأن اتفاق مربح للجانبين تقبل فيه بعض القيود المحدودة على برنامجها النووي مقابل رفع العقوبات.

وأضاف تحت روانجي، في تصريحاته التي أوردتها وكالة أنباء "إيرنا" الرسمية اليوم، أن "إيران تسعى إلى نتيجة ترضي جميع الأطراف، بما في ذلك الولايات المتحدة"، فيما يخص التوصل إلى اتفاق نووي، لكنه أكد أن "تخفيف اليورانيوم يظل ضرورة غير قابلة للتفاوض بالنسبة للبرنامج

الاتحاد الأوروبي يحذر من "كارثة" إذا سيطرت إسرائيل عسكرياً على غزة



لعمليات إسرائيل في غزة، محدّرة في وقت سابق من "مراجعة من صنع الإنسان"، وداعية إلى وقف إطلاق النار وضمان وصول المساعدات الإنسانية دون عوائق.

وفي الأسابيع الأخيرة، تبنت المفوضية الأوروبية موقفاً أكثر تشدداً تجاه إسرائيل، مقترحة تعليق مشاركتها في برنامج "هورايون يوروب" العلمي، بينما دفعت عدة دول أعضاء باتجاه فرض عقوبات محددة وتعليق البند التجاري في اتفاقية الشراكة بين الاتحاد الأوروبي وإسرائيل.

رفيع يوجه انتقادات علنية لإسرائيل خلال أيام، بعد أن وصفت نائبة رئيس المفوضية الأوروبية، تيريزا ريبيرا، الأسبوع الماضي خطة نتنياهو لبسط السيطرة الكاملة على غزة بأنها "استفزاز غير مقبول".

وتواجه إسرائيل إدانة متزايدة بسبب عملياتها العسكرية في غزة، والتي أسفرت، بحسب تقارير، عن مقتل نحو ٦١ ألفاً و٥٠٠ شخص منذ أكتوبر ٢٠٢٣.

وبرزت لحبيب كواحدة من أبرز المنتقدين داخل المفوضية الأوروبية

حدّرت مفوضة الاتحاد الأوروبي للمساواة والاستعداد وإدارة الأزمات، حاجة لحبيب، اليوم / الثلاثاء/ من أن سيطرة عسكرية إسرائيلية كاملة على قطاع غزة ستكون "كارثة"، وسط تزايد الانتقادات للحملة العسكرية التي يشنها رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو على القطاع.

وقالت لحبيب، في تصريحات أوردتها مجلة "بوليتيكو" الأوروبية، إن "غزة على حافة المجاعة. المساعدات محاصرة، والإسقاطات الجوية غير فعالة، وقواعد إعادة تسجيل المنظمات غير الحكومية تهدد بتفاقم الأزمة".

وأضافت أن أي سيطرة إسرائيلية كاملة "ستؤدي إلى سقوط أعداد هائلة من الضحايا، وانهايار الخدمات، وتعريض حياة الرهائن للخطر".

وتعد لحبيب ثاني مسؤول أوروبي



مصر
تلاتين

ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٠٠٠٤ فبراير عام ٢٠٢١

رئيس مجلس الإدارة:-
محمود صلاح قطامش

رئيس التحرير:-
هناء السيد

الاشراف الصحفي:-
دكتور هاشم جبريل

البت الالكتروني:-
محمد جمال شرع

التصميم الفني PDF:-
علي منجيري

الوكيل الاعلاني
جمهورية مصر العربية

elsherif
للخدمات والإعلان

(+202) 01022441900 (+202) 01283617779
e-mail: cd_room2004@yahoo.com

المملكة العربية السعودية

مكة المكرمة
Mishal Printing Press
CALL NOW
011 46666666 - 011 46666666

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

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

Sea Freight



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

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

Mohamed
Qatamesh
Dental Clinic



f Fb.com/Qatameshclinic
١١ ش الاديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠
qatamesh@gmail.com البريد الإلكتروني:



كلمة العدد



حاول تفهم

.. بعد مصر الدور
على مين؟؟؟؟!!!!!!

في ظل التطور الرهيب في آليات التعبه والتخريب والاستقطاب وصناعة الوهم والأكاذيب وفكرة الوقائع والتلاعب بالقول والمشاعر والتي تبعد فيها عناصر اخوانيه بعينها عبر نسق تصاعدي والتي اصبحت بشكل واضح مستهدفه الدوله المصريه لم يسأل احد نفسه ممن حولنا ومن اهلنا في العالم العربي لماذا مصر؟؟ وهل كل ما يحدث الان ضد مصر غير مرشح بان يستهدف دول عربيه اخري حتي لو من باب الابتزاز؟؟ واستعرضا لحمله واسعه وعلي اكثر من صعيد في الفتره الماضيه بالتظاهر امام السفارات المصريه من قبل عناصر اخوانيه ويجدون لهم أنصار ممن يتبنون نظريه ((الخراب الأكبر)) ولا يجدون اي مانع في دمار الدول الوطنيه وتمزيق شعوبها طالما ذلك يفتح الطريق للجماعه الارهابيه للحكم او العوده اليه بعد ان سجنه منهم الإرادات الشعبيه المختلفه والغريب عزيزي القارئ هو الاتجاه الي الانقلاب علي معايير الادانه فبدلا من توجيه الادانه الي اسرائيل والتاكيد علي مسؤوليتها في حرب الاباده والتجويج والتعطيش والتهمير القسري اتجهوا بكل ما اوتوا من قوه الي تشويه الدوله المصريه الامر الذي وصل اليه التظاهر امام السفاره المصريه في تل ابيب رافعين الاعلام الاسرائيليه هاتفين ضد مصر ضد حاضنه العرب ضد ام الدنيا التي دفعت تاريخيا الفواتير الغاليه في وقت كان البعض يكتفي بالصمت او الشماته عند النكسه والتشكيك في قيمه النصر المحقق خرج الاخوان في نسق موحد ودفعه واحده في اطار مؤامره اقليمي ودولي لإرباك القاهره حتي تقبل بمخطط التهجير القسري وتصفيه القضيه الفلسطينيه ، والأمر الخطير ان الآليات المستخدمه في استهداف مصر حاليا صارت في متناول الجميع وقد تستخدم لاستهداف دول عربيه اخري ولكن بأسلوب اكثر تطورا واكثر شرا وخطرا يطلقون عليه الان ((الموجه الثانيه من الربيع العربي)) والذي لازالت مع الاسف تراهن عليه بعض القوي الاقليميه باشغال الفتنه والترويح لثقافه الكراهيه وتنفيذ ممنهج لمخطط تخريب الدول الوطنيه ... علي الجميع ان يدرك ان استهداف مصر الان سيصيب بالخراب دول اخري ولن يقف عندها .
ولكم تحياتي
محمود صلاح قطامش
Qatamesh@Misrtalateen.com
مصر تلاتين

رئيس الوزراء: حريصون على إتاحة كل الوسائل التي تضمن حرية التعبير وعرض جميع الآراء

سيطرة أو غلبة لراي معين في أي اتجاه، بل نستهدف عرض كل الآراء، والرئيس أكد أن الموضوع وما يحدده ويؤكد نجاحه إتاحة كل المعلومات للمواطنين بشأن مختلف القضايا، حتي يصبح قول الراي مبني على معلومات حقيقية.

وأكد الثقة الكبيرة في هذا القطاع المهم والكودار المصريه الكبيرة في مجال الإعلام، محتتمًا: «نولي الموضوع أولوية قصوى، ومن المقرر عرض خارطة الطريق والخطة التنفيذية على الرئيس وتطبيقها في أقرب وقت».

قال الدكتور مصطفى مدبولي، إن اجتماع الرئيس عبدالفتاح السيسي، مع رؤساء الهيئات الإعلامية «لحظة فارقة في تطوير منظومة الإعلام المصري».

التعبير وعرض كل الآراء».

وواصل: «حريصون ألا تكون هناك



وأكمل: «منفتحون على عرض الراي والراي الآخر، والدولة حريصة على إتاحة كل الوسائل التي تضمن حرية

العامة المعنية بهذا المجال، موضحًا أن الرئيس أكد حرصه على ترسيخ مبدأ عرض الراي والراي الآخر».

قال الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، إن اجتماع الرئيس عبدالفتاح السيسي، مع رؤساء الهيئات الإعلامية «لحظة فارقة في تطوير منظومة الإعلام المصري».

وأضاف خلال المؤتمر الصحفي الأسبوعي للحكومة، مساء الأربعاء، أن «الرئيس وجه بشكل واضح بوضع خارطة طريق، تُعرض عليه في أقرب فرصة بكل التفاصيل الخاصة بتطوير الإعلام المصري».

وأشار إلى وضع الخطة بالاستعانة بكل الخبرات والكودار والشخصيات

الإيجار القديم.. مجلس الوزراء: لجان حصر المناطق تنتهي من عملها خلال ٣ شهور



درجة فأكثر ستكون المناطق المتميزة، مقابل ٤٠ لـ ٨٠ في المناطق المتوسطة، وأقل من ٤٠ للمنطقة الاقتصادية».

وأكد أن اللجان ستنتهي من عملها خلال ٣ أشهر، طبقا لمشروع القرار، وسيتم الإعلان بكل شفافية عن التصنيفات المختلفة والأسس التي قامت عليه، بعدما جرى تشكيل اللجان بكل شفافية ومراعاة الحياد في عملها.

البناء ومتوسط مساحات الوحدات والمرافق المتصلة بالعقارات وشبكة الطرق المحيطة ووسائل المواصلات.. كل هذه الأمور سيتم أخذها في الاعتبار عند تصنيف كل منطقة».

وأوضح: «ك معيار من المعايير سيكون عبارة عن مجموعة من النقاط، وإجمالي هذه النقاط سيتم تصنيف الوحدات بناءً عليه، والوحدات التي ستحصل على ٨٠

علق المستشار محمد الحمصاني المتحدث باسم مجلس الوزراء، على موافق الحكومة على تشكيل لجان حصر المناطق التي تخضع لتعديلات قانون الإيجار القديم.

وقال في مداخلة هاتفية مع الإذاعة المصرية: «آية عبد الرحمن وما جبريل، برنامج «ستوديو إكسترا»، عبر قناة «إكسترا نيوز»، مساء الأربعاء، إن هذا القرار هدفه تحديد الحد الأدنى للإيجار خلال المرحلة الانتقالية، وهي السنوات السبعة المقبلة.

وأضاف: «خلال الـ ٧ سنوات ستصنف اللجان إلى مناطق لتحديد الحد الأدنى الذي نص عليه القانون للمناطق المختلفة».

وتابع: «بالنسبة للمعايير؛ المعايير ستشمل الموقع الجغرافي الذي تقع فيه الوحدة السكنية ومستوى البناء ونوعية المواد المستخدمة في

الخارجية تطالب بتوضيحات حول ما يسمى بإسرائيل الكبرى: تهديد للاستقرار



للسلام والراغبة في تحقيق الأمن والاستقرار لجميع شعوب المنطقة.

وأكدت مصر بأنه لا سبيل لتحقيق السلام إلا من خلال العودة إلى المفاوضات وإنهاء الحرب على غزة، وصولا لإقامة دولة فلسطينية على خطوط الرابع من يونيو ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية، على أساس حل الدولتين والقرارات الدولية ذات الصلة.

أكدت جمهورية مصر العربية حرصها على إرساء السلام في الشرق الأوسط، وتدين ما أثير ببعض وسائل الإعلام الإسرائيلية حول ما يسمى بإسرائيل الكبرى، وطالبت بإيضاحات لذلك في ظل ما يعكسه هذا الأمر من إثارة لعدم الاستقرار وتوجه رافض لتبني خيار السلام بالمنطقة والإصرار على التصعيد، ويتعارض مع تطلعات الأطراف الإقليمية والدولية المحبة

وفاء النيل... من أسطورة العطاء إلى شريان الحضارة



بقلم: د. سهام عز الدين جبريل

يمثل تاريخ الخامس عشر من أغسطس يوم مميز لاهل مصر حيث الاحتفال بوفاء النيل والذي يعنى ذلك النعمة العظيمة التى منحها المولى عز وجل وحبى بها لمصر ام البلاد .

فمنذ فجر التاريخ، ظل نهر النيل شريان الحياة لمصر، مصدر رزقها وأمنها ونماها، ومُلهم معتقداتها وطقوسها. لم يكن مجرد مجرى مائي، بل كان رمزًا للخصب والوفاء، ومفتاحًا لبقاء واحدة من أقدم وأعظم الحضارات الإنسانية ومُودج لأقدم دولة تاريخية صنعت على ضفاف الوادي الخصيب .

أسطورة عروس النيل، في مصر القديمة، كان الفيضان السنوي للنيل هو سر الحياة الزراعية وخصوبة الأرض. اعتقد المصريون أن النهر يحتاج إلى قربان بشري ليواصل فيضانه، فكانت تُختار أجمل الفتيات البكر لثَقْدَمُ له في طقس يُعرف بـ «عروس النيل»، حيث تُزف الفتاة كعروس ثم تُلقى في النهر.

ورغم قسوة الطقس، إلا أنه كان انعكاسًا لعقيدة راسخة لدى المصري

لماذا ١٥ أغسطس هو يوم وفاء النيل ؟

يوافق الخامس عشر من أغسطس التاريخ الذي كان يرتبط قديمًا ببداية فيضان النيل ووصول مياهه إلى دروتها، وهو أيضًا الموعد الذي اتخذته المصريون للاحتفال السنوي بوفاء النيل. ومع مرور الزمن، تحول هذا اليوم من طقس ديني فرعوني إلى مناسبة ثقافية وفنية تُحيي التراث وتُذكر بأهمية النهر في حياة المصريين.

أثر النيل في بناء الحضارة : على ضفافه أقيمت القرى والمدن، ومن فيضانه وُضعت أسس الزراعة والري، فاستقر المصري القديم وشيد المعابد وأبدع الفنون، وجعل من النيل طريقًا للتجارة وحارسًا للحدود ومصدرًا للشعر والأساطير.

وفاء النيل اليوم الرمز والثقافة : لم يعد وفاء النيل طقسًا قديمًا وموروث قد الأهلية الزمن بل أصبح وحتى يومنا هذا احتفال شعبي يقام في أغسطس من كل عام، تُلقى فيه الزهور في النهر وتقام الفعاليات الفنية والثقافية فمصر ام الدنيا وهبة النيل في رسالة تؤكد أن النيل سيبقى دائمًا شريان

الحياة وروح مصر الخالدة. يا نيل، يا روح البلادِ ودُمُعها ويا سرّها المكنونَ منذ القَدَمِ عَرَفْتُكَ "مصرَ" قَبْلَ فجرِ حضارةٍ فأضأتْ قَلْبَ الأرضِ نورًا وابْتَسَمَ كَانَتْ تُزَفُّ إِلَيْكَ أبهى فاتنةٍ تُلقَى بقلبِ النهرِ حُبًّا ونَعَمَ عروسُهم، حلمُ الشبابِ وزينتهُ يهدونها قربانَ شكرٍ للحياةِ والنَّعَمِ حتى أتى الإسلامُ بالحقِّ الهدى فأزالَ عن مصرَ خُرَافَاتِ الظُّلَمِ وأبدَلَ القربانَ عهدًا بالوفا فأنيلُ يَروي دَوْنَ ذبحٍ أو أُمِّ في الخامسِ عشرَ من أغسطسٍ نحتفي بوفائه، عيدًا يَسُوِّدُهُ النِّسَمُ تُثَرُّ الزهورُ على الضفافِ كأنها أحلامٌ أجدادٌ تُجدُّدُ في الحُلُمِ يا نيلُ، يا رمزَ الخلودِ لأرضنا ستظلُّ في عينِ الزمانِ كالعَلَمِ —

خالص تحياتي
د/ سهام عز الدين جبريل
دكتوراه في الإعلام السياسي والعلاقات الدولية
- زمالة الأكاديمية الوطنية للدراسات الاستراتيجية العليا - عضو البرلمان المصري سابقًا

النعمة لا إراقة الدماء. النيل في الذاكرة الدينية : لم يقتصر حضور النيل على الأساطير، مساء الخير دكتور محمود حبيت ابعث لحضرتك هذه المقالة مناسبة احتفال الإعلام والثقافة بمناسبة وفاء النيل ولقيت اهو فرصة جميلة نطلع على تراث مصر الجميل وكيف أن المرجعية الدينية ارتبطت النيل بأحداث عظيمة وردت في القصص السماوية. ففي قصة نبي الله موسى عليه السلام، أوحى الله إلى أمه: {فَإِذَا خَفَتْ عَلَيْهِ قَالِقِيهِ فِي الْيَمِّ}، فحمل النيل التابوت إلى قصر فرعون، ليصبح وسيلة إنقاذ وبداية رسالة غيرت مجرى التاريخ.

هذا الحدث جعل النيل رمزًا للحياة والحماية والأمن والأمان في الوجدان الديني.

القديم بأن حياته مرتبطة بالنهر روحًا وجسدًا.

كيف غير الإسلام عادات ومعتقدات خاصة بعروس النيل :

عندما دخل الإسلام مصر، كان هذا المعتقد ما زال حاضرًا في المخيلة الشعبية. في عهد الخليفة عمر بن الخطاب، أرسل والي مصر عمرو بن العاص رسالة يستشير به بشأن استمرار هذه العادة. فجاءه رد عمر بكتاب قصير ألقي في النيل، يقول فيه: «من عبد الله عمر أمير المؤمنين إلى نيل مصر، إن كنت تجري بأمر فلا حاجة لنا بك، وإن كنت تجري بأمر الله الواحد القهار فنسأل الله أن يجريك».

فما كان من النيل إلا أن فاض ماؤه، لتنتهي هذه الممارسة، ويبدأ عهد جديد من الوفاء قائم على شكر

توقيع مذكرة تفاهم للتعاون في مجال السياحة بين الحكومة المصرية ومجلس وزراء البوسنة والهرسك

مصر لتطوير نظم التعليم والتدريب للطلاب وتوحيد المفاهيم التي تتعلق بالعمل السياحي والربط بين التعليم الأكاديمي والنظري والتدريب والخبرة العملية.

ومن جانبه، أشار السفير وليد حجاج، إلى أن توقيع مذكرة التفاهم من شأنه أن يعطي دفعة قوية للتعاون القائم بين مصر والبوسنة والهرسك، ويساهم في زيادة حركة السياحة البينية بين البلدين.

ولفت إلى أن هذا الحراك يأتي في وقت تشهد فيه العلاقات الثنائية بين البلدين زخماً كبيراً واهتماماً متبادلاً بتطوير كل أطر التعاون بينهما في شتى المجالات ذات الأولوية المشتركة، وخاصة على صعيد العلاقات الاقتصادية والتبادل التجاري والمشاورات الدبلوماسية، والتعاون في مجال الدفاع والتبادل الثقافي، إلى جانب المجال السياحي الذي يمثل ركناً أساسياً من أركان العلاقات الممتدة بين البلدين وشعبيهما.

وفي نهاية الاجتماع، وجه شريف فتحي الدعوة للوزير البوسني لزيارة مصر، والذي رحب بهذه الدعوة الكريمة.

الذي سيقام بالعاصمة الصربية بلجراد، وأنه سيكون فرصة للترويج للسياحة البوسنية والمصرية، مقدماً التهنية إلى شريف فتحي على الاتفاق مع الحكومة الصربية لتنظيم معرض مؤقت للآثار المصرية القديمة خلال فترة معرض الإكسبو، مؤكداً أنه سيكون منصة هامة للترويج السياحي للدول.

وأكد أهمية قطاع السياحة للاقتصاد البوسني، لافتاً إلى أن بلاده تعمل حالياً على تنمية هذا القطاع الهام، وأشار إلى أن سرييفو تستضيف كل عام في شهر أغسطس مهرجان سرييفو للفيلم، موجهاً الدعوة للوزير لمشاركة الوزارة في المهرجان العام القادم، ورحب شريف فتحي بهذه الفكرة وإمكانية مشاركة الوزارة من خلال الهيئة المصرية العامة للتنشيط السياحي في هذا المهرجان.

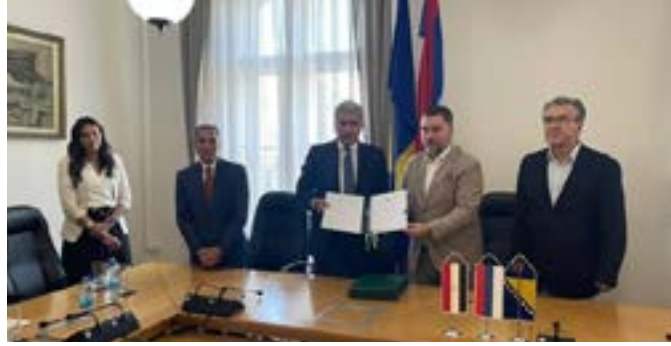
وناقش الوزيران، إمكانية التعاون في مجال التدريب والاستفادة من الخبرة المصرية في مجال السياحة والفندقة. وأكد شريف فتحي، أن الوزارة تولي اهتماماً كبيراً بتطوير العنصر البشري في قطاع السياحة، وأنها تعمل مع كليات السياحة والفنادق الموجودة في

وقع الوزيران، مذكرة تفاهم للتعاون المشترك في مجال السياحة بين حكومة جمهورية مصر العربية ومجلس وزراء البوسنة والهرسك.

وتحدث الوزير، عن الأداء الإيجابي لقطاع السياحة في مصر خلال عام ٢٠٢٤، وما حققه الربع الأول من عام ٢٠٢٥ من نمو مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي.

ومن جانبه، أشار نائب رئيس مجلس الوزراء البوسني ووزير التجارة الخارجية والعلاقات الاقتصادية والمستول عن ملف السياحة، إلى علاقات الصداقة التي تجمع بين البلدين، لافتاً إلى تطلعه إلى تنمية العلاقات بين البلدين خلال الفترة القادمة، وزيادة حركة السياحة البينية بين مصر والبوسنة والهرسك، مشيراً إلى تمتع بلاده بإمكانات سياحية عديدة.

وأوضح أن بلاده ستشارك في إكسبو



المستويين الحكومي والخاص، لافتاً إلى إمكانية تنظيم رحلات تعريفية لممثلي شركات السياحة البوسنية والمصرية؛ لتعريفهم بالمنتجات والتجارب السياحية في كلا البلدين، وتنظيم قوافل سياحية وورش عمل بين القطاع الخاص السياحي في البلدين لدفع السياحة البينية وتعزيز التعاون في مجال الاستثمار السياحي.

وتطرق للحديث عن استراتيجية الوزارة الترويجية والحملة الدولية التي أطلقتها تحت شعار "مصر.. تنوع لا يُضاهى"، والتي تسلط الضوء على المنتجات السياحية الفريدة التي تتميز بها مصر، والاعتماد على أدوات الترويج الحديثة وخاصة تلك التي تعتمد على الذكاء الاصطناعي في دعم الحملات التسويقية الدولية لمصر.

التي تم توقيعها، والتي ستكون البداية التي من شأنها أن تؤدي إلى فتح آفاق أرحب للتعاون بين البلدين في مجال السياحة.

ومن جانبه، أعرب شريف فتحي، عن تقديره لحفاوة الاستقبال التي حظي بها منذ وصوله إلى سرييفو، مؤكداً حرص الدولة المصرية على تطوير العلاقات مع الجانب البوسني في مختلف المجالات وخاصة في مجال السياحة؛ لما تمثله من أهمية بالنسبة للاقتصاد القومي، كما أنها تعد القوة الناعمة التي من شأنها أن تدعم آواصر التعاون والتواصل بين الدول، مشيراً إلى أن هناك العديد من فرص التعاون بين البلدين في هذا المجال. وأشار إلى أهمية التواصل وتبادل الرؤى بين الجانبين المصري والبوسني على

واصل شريف فتحي وزير السياحة والآثار، لليوم الثاني على التوالي، لقاءاته الرسمية التي يعقدها خلال زيارته الحالية للعاصمة البوسنية سرييفو بعقد اجتماع مع Stasa Kosarac نائب رئيس مجلس الوزراء البوسني ووزير التجارة الخارجية والعلاقات الاقتصادية والمستول عن ملف السياحة؛ لمناقشة عدد من الملفات الهامة التي من شأنها أن تخدم مصالح البلدين على المستوى السياحي.

وحضر الاجتماع، السفير وليد حجاج سفير مصر في سرييفو، والمهندس أحمد يوسف مساعد وزير السياحة والآثار لشئون الإدارات الاستراتيجية والقائم بأعمال الرئيس التنفيذي للهيئة المصرية العامة للتنشيط السياحي، ووائل شحبة نائب السفير المصري بسرييفو.

وعقب الاجتماع، وقع الوزيران، مذكرة تفاهم للتعاون المشترك في مجال السياحة بين حكومة جمهورية مصر العربية ومجلس وزراء البوسنة والهرسك مما يعمل على تعزيز أطر التعاون المشترك في قطاع السياحة. ثمن الوزيران، أهمية مذكرة التفاهم

وزير السياحة والآثار يختتم زيارته للبوسنة والهرسك بعقد لقاءات إعلامية مع عدد من ممثلي وسائل الإعلام البوسنية

وزير الطيران المدني يتفقد مطار العلمين الدولي لمتابعة انتظام حركة التشغيل واستقبال الوفود السياحية



هناء السيد

اختتم شريف فتحي وزير السياحة والآثار زيارته الرسمية للبوسنة والهرسك لبحث سبل تعزيز آليات التعاون بين البلدين في مجال السياحة والآثار، بعقد عدة لقاءات إعلامية مع عدد من ممثلي وسائل الإعلام البوسنية منها قناة Hayat TV ووكالة Klix.

وخلال هذه اللقاءات، أعرب السيد الوزير عن تفاؤله بما تم من مباحثات مثمرة مع الجانب البوسني لتعزيز علاقات التعاون المشترك في مختلف المجالات لاسيما السياحة والآثار بما يخدم مصالح البلدين.

كما استعرض السيد الوزير ملامح استراتيجية الوزارة التي تأتي تحت شعار "مصر.. تنوع لا يُضاهى" وتركز على إبراز مصر كوجهة سياحية أولى عالمياً بفضل تنوع منتجاتها وأنماطها السياحية التي لا مثيل لها في العالم والتي من بينها السياحة الشاطئية والثقافية



كتب: محمد عبد العزيز

في إطار الجولات الميدانية المستمرة لمتابعة انسيابية التشغيل بالمطارات المصرية، قام الدكتور سامح الحفني وزير الطيران المدني، بجولة تفقدية لمطار العلمين الدولي، يرافقه الطيار وائل النشار، رئيس الشركة المصرية للمطارات، وذلك في ضوء ارتفاع معدلات التشغيل وتزايد أعداد السياح والزوار من مختلف دول العالم وبالتزامن مع إنطلاق فعاليات مهرجان العلمين الجديدة ٢٠٢٥.

وقد شملت الجولة تفقد صالات السفر والوصول، ومناطق إنهاء إجراءات الركاب، ومواقع الخدمات الأرضية، إلى جانب متابعة سير العمل بغرف العمليات والتحكم ومنطقه البنوك والجمارك والجوازات، ووجه الحفني برفع جاهزية فرق العمل وتسهيل كافة الإجراءات لضمان تقديم خدمات متميزة، مشدداً على أهمية توفير تجربة سفر راقية

والرفيعة والروحانية والتيلية وغيرها. وأشار إلى أن مصر استطاعت تحقيق رقماً قياسياً في أعداد السائحين الوافدين إليها من الأسواق السياحية المختلفة خلال عام ٢٠٢٤ بالرغم من الأحداث الجيوسياسية التي تشهدها المنطقة، وهو ما يؤكد على الأمن والأمان الذي تتمتع به مصر ويعكس ثقة الأسواق العالمية المتزايدة في المقصد السياحي المصري. كما تحدث عن الجهود التي تبذلها الدولة المصرية لجذب الاستثمارات السياحية وخاصة في المجال الفندقي لزيادة الطاقة الاستيعابية بالمنشآت الفندقية بالمقصد المصري لتتناسب مع الزيادة في الأعداد السياحية، بالإضافة إلى ما تبذله الوزارة من جهد لتحقيق الاستدامة وتحويل قطاع السياحة إلى قطاع صديق للبيئة، لافتاً إلى أن أكثر من ٤١٪ من

المنشآت الفندقية وأكثر من ٣٠٪ من مراكز الغوص في مصر تطبق اشتراطات الممارسات الخضراء.

كما نوه عن افتتاح المتحف المصري الكبير بشكل رسمي في الأول من نوفمبر القادم.

وخلال هذه اللقاءات، أكد السيد الوزير على أهمية تعزيز التعاون بين مصر والبوسنة والهرسك في مجال السياحة على المستوى القطاعي الحكومي والخاص، لافتاً إلى حرص البلدين على زيادة الترويج السياحي لمصر في البوسنة وتعريف السائح البوسني بتنوع المقومات السياحية التي تتمتع بها مصر.

واختتم السيد الوزير هذه اللقاءات بتوجيه الدعوة للسائح البوسني لزيارة مصر والاستمتاع بتنوع المنتجات والأنماط السياحية بها.

وعالية الجودة تعكس مكانة مصر كمقصد سياحي عالمي. وأكد وزير الطيران المدني على أن مطار العلمين الدولي يعد من الركائز الأساسية في دعم خطة الدولة لتنمية الساحل الشمالي الغربي، حيث يخدم مدينة العلمين الجديدة ومنطقة الساحل الشمالي، ويسهم بفاعلية في تنشيط الحركة الجوية والسياحية، موضحاً أن القيادة السياسية تولي اهتماماً كبيراً بتطوير المطار ليتكامل مع خطة التنمية الشاملة وجذب المزيد من الاستثمارات المحلية والأجنبية للمنطقة، باعتبارها من المشروعات التنموية الكبرى

التي تشهدها مصر حالياً. كما أشار الحفني إلى أن فعاليات مهرجان العلمين الجديدة ٢٠٢٥، التي تتضمن باقة من الأنشطة الثقافية والفنية والترفيهية، تسهم في تعزيز حجم الإقبال السياحي وترسيخ مكانة المدينة كأحد أبرز المقاصد السياحية في الشرق الأوسط؛ مشيداً بالجهود المبذولة من جميع العاملين بالمطار والتنسيق المستمر بين الجهات المعنية لضمان إنسيابية الحركة وتحقيق أعلى معدلات الكفاءة التشغيلية، بما يعكس الصورة الحضارية لمصر أمام ضيوفها.



رئيس القابضة المعدنية: نستهدف صادرات بـ ٨٣٧ مليون دولار واستثمارات ١١ مليار جنيه

أكد المهندس محمد السعداوي، الرئيس التنفيذي لعضو المنتدب للشركة القابضة للصناعات المعدنية أن موازنة الشركة للعام المالي 2025-2026 تعتبر موازنة تاريخية وغير مسبقة من حيث حجم الإيرادات والأرباح والاستثمارات، وكذلك الصادرات.

أشار السعداوي، في تصريحات خاصة لـ "اليوم السابع"، "أنا سعيد وفخور بما وصلنا إليه، فكنيت توليت الشركة القابضة وهي خاسرة وشركاتها مترنحة وخاسرة نحو 3 مليارات جنيه منها 5 شركات كانت قاب قوسين أو أدنى من التصفية نجحنا في تحقيق أرقام تاريخية بجهود كافة الزملاء في الشركة القابضة، والشركات التابعة وانتشلنا الشركات الخاسرة بتوفيق من الله".

أضاف أن الوزير المهندس محمد شيمي، وزير قطاع الأعمال العام، أشاد بالمؤشرات المالية، وكذلك الجهاز المركزي للمحاسبات، وهذا أسعدنا جميعا خاصة أن ما تحقق، تحقق بصعوبة وفي ظل ظروف دولية صعبة وحروب وغيرها، ومع

الدكتور مصطفى مدبولي، وبحضور المهندس محمد شيمي وزير قطاع الأعمال العام إنجاز كبير للقابضة ولمجمع الألومنيوم ولا سيما بعد قمع المناخ للحفاظ على البيئة. وأضاف أنه أصبح من الصعب على أي دولة تدخل أمريكا والاتحاد الأوروبي بدون منتجات نظيفة، سواء الألومنيوم أو سبائك أو غيرها، والبديل دفع غرامات كبيرة على كل طن يصل لـ 500 دولار، وبالتالي تشييد المحطة بمنحنا منتجات نظيفة وطاقات رخيصة للمجمع الصناعي والمحطة خطوة عملاقة بقدره 1 جيجا واط خلال 18 شهر يتم التنفيذ وجاري حل بعض الأمور مع وزارة الكهرباء وهناك تعاون كبير مع المهندس محمود عصمت وزير الكهرباء.

وحول أبرز قصص النجاح التي تم تحقيقها في القابضة للصناعات المعدنية قال إن الشركات التابعة كلها تعتبر قصص نجاح بذلنا فيها مجهودات كبيرة، ولدينا قصص نجاح على سبيل المثال كان هناك 5 شركات مهددة بالإغلاق طبقا



فخر للصناعة المصرية باكورة انتاجه كانت 1975 وقرار الانشاء من الرئيس جمال عبد الناصر بعد بناء السد العالي، وتحديد عام 1969 تقرر تشييد الشركة للاستفادة من الطاقة النظيفة من السد العالي، سواء مصنع الألومنيوم في نجع حمادي، أو السبائك الحديدية في ادفو، المسافة بينهما 160 كيلو، وأيضا شركة كيميا للأسمدة للاستفادة من الطاقة المتجددة الرخيصة لتأسيس صناعات كثيفة الاستهلاك للطاقة.

أشار أن محطة الطاقة الشمسية بشركة مصر للألومنيوم التي تم توقيعها بحضور رئيس الوزراء

لشركاتنا، لافتا أن القابضة لديها شركات مع القطاع الخاص في شركة النصر للتعدين في مشروع تركيز الفوسفات وتصنيع أنواع مختلفة من الأسمدة الفوسفاتية مع شركة ويلسون الهندية وقطاع خاص مصري بحصة 24% أيضا في شركة النصر للسيارات أسسنا شركة مع القطاع الخاص للتسويق وغيرها من الأمور لإطلاق الصناعة الهامة خاصة انه فعليا تم تصنيع عدد من السيارات علاوة على التعاون مع القطاع الخاص في شركة الدلتا للصلب في إيجار خطي إنتاج الصلب وتنفيذ وثيقة سياسة ملكية الدولة. بالنسبة لمجمع الألومنيوم يعتبر

أكد المهندس محمد السعداوي أن موازنة الشركة للعام المالي ٢٠٢٦-٢٠٢٥ تعتبر موازنة تاريخية وغير مسبقة من حيث حجم الإيرادات والأرباح والاستثمارات.

ذلك نحن نلتزم بتحقيق الموازنة. أشار المهندس محمد السعداوي، إننا عرضنا خطة حقيقة لتنفيذ استثمارات في كل الشركات التابعة من خلال مشروعات وتم عرضها في الجمعية وهي منهج حياة تم الاهتمام بها للحفاظ على الأرواح والافراد والممتلكات، والعكس صحيح، لأن الخسارة تكون كبيرة في الأرواح، أو الإنتاج أو الممتلكات، وبالتالي هذا أمر غاية في الأهمية لنا.

أضاف المهندس محمد السعداوي، إننا نواجه مخاطر نتيجة الحروب التجارية بين أمريكا والصين، وكلها عوامل مؤثرة ونأمل أن السفينة تمشي بسلام خلال العام المالي الجديد

أكد المهندس محمد السعداوي، الرئيس التنفيذي لعضو المنتدب للشركة القابضة للصناعات المعدنية أن موازنة الشركة للعام المالي 2025-2026 تعتبر موازنة تاريخية وغير مسبقة من حيث حجم الإيرادات والأرباح والاستثمارات، وكذلك الصادرات.

أشار السعداوي، في تصريحات خاصة لـ "اليوم السابع"، "أنا سعيد وفخور بما وصلنا إليه، فكنيت توليت الشركة القابضة وهي خاسرة وشركاتها مترنحة وخاسرة نحو 3 مليارات جنيه منها 5 شركات كانت قاب قوسين أو أدنى من التصفية نجحنا في تحقيق أرقام تاريخية بجهود كافة الزملاء في الشركة القابضة، والشركات التابعة وانتشلنا الشركات الخاسرة بتوفيق من الله".

أضاف أن الوزير المهندس محمد شيمي، وزير قطاع الأعمال العام، أشاد بالمؤشرات المالية، وكذلك الجهاز المركزي للمحاسبات، وهذا أسعدنا جميعا خاصة أن ما تحقق، تحقق بصعوبة وفي ظل ظروف دولية صعبة وحروب وغيرها، ومع

التخطيط: مركز خدمات مصر قدم ١٥٦ خدمة بنهاية الربع الرابع من عام ٢٠٢٤/٢٥

مدة لتقديم الخدمة ٣٠ دقيقة، ومن المستهدف النزول بمتوسط تقديم الخدمة لنحو ٢٠ دقيقة.

وذكر التقرير أن مشروع تكامل البنية المعلوماتية المكانية لتطوير منظومة التخطيط المصرية يعتبر مشروع قومي شامل يهدف رفع كفاءة القرار التنموي الاستثماري ورفع كفاءة الإنفاق الحكومي وحسن استخدام الموارد وتوجيه استثمارات الدولة بشكل كفء وفعال. باستخدام أحدث التقنيات والتكنولوجيا المتطورة في مجال تصوير الأقمار الصناعية واستخدام التصوير الجوي وذلك لإنتاج خرائط الأساس الموحدة للدولة وإنتاج جميع التقارير المكانية.



للمرور، والتأمينات الاجتماعية، والدفع الإلكتروني، وغيرها من الخدمات.

وكشف التقرير، عن أن عدد المعاملات التي نفذها المواطنون بمراكز خدمات مصر حتى نهاية الربع الرابع من العام ٢٠٢٤-٢٠٢٥ وصلت لأكثر من ٣٠٠ ألف معاملة، وبمتوسط

يهدف مشروع خدمات مصر إلى تعزيز الشمول المالي والرقمي، وتقليل الوقت والجهد اللازم للحصول على الخدمات الحكومية، وتقديم باقة من الخدمات الحكومية من مكان واحد، حيث تم افتتاح فروع مراكز خدمات مصر الثابتة في شرم الشيخ، والإسكندرية، وأسوان، والمقطم بالقاهرة، وجاري الانتهاء من عدد من الفروع بالمحافظات الأخرى لافتتاحها.

ووفقاً لتقرير وزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية والتعاون الدولي، فقد تمت إضافة عدد من الخدمات الجديدة، لتصل إجمالي الخدمات الحكومية المقدمة في مراكز خدمات مصر لنحو ١٥٦ خدمة بنهاية الربع

البنك العربي الأفريقي: زيادة حدود البطاقات الائتمانية بالخارج لـ ١٠ آلاف دولار



قام البنك العربي الأفريقي الدولي بزيادة حدود استخدام البطاقات الائتمانية بالخارج حتى ١٠ آلاف دولار، ومضاعفة حدود الشراء



وجبات سياسية فاخرة بطعم الموت

الضحك خلف الأبواب المغلقة. الدول الكبرى تتبسم وهي ترسل شحنات "المساعدات"، تمامًا كما يتبسم القاتل حين يرسل باقة ورد لأسرة ضحيته. أما الحكومات ...، فمشغولة بعقد مؤتمرات عن التنمية المستدامة... بينما المواطن يبحث عن كسرة خبز مستدامة.

وأخيرا... فالمجاعة ليست نقصاً في الطعام، بل فائضاً في الندالة. فالأرض قادرة على أن تُطعم كل فم، لكن السياسة قررت أن الجوع أكثر ربحاً من الخبز والبطون الفارغة أسهل في الإخضاع من العقول الممتلئة.

والى اللقاء :

دكتور / السيد مرسى.

في السودان... لا تسقط القنابل فقط، بل يسقط معها آخر فتات من الكرامة الإنسانية. هناك، المجاعة ليست كارثة طبيعية، بل مشروع سياسى ناجح بمشاركة عربية أصيلة، تصنع المجاعة مغموسة بالندالة.

في غزة... القصة أكثر سفوراً. هنا لا تكتفى المجاعة بأن تكون "كارثة طبيعية" كما يحب العالم أن يسميها، بل هى مجاعة صناعية الصنع، موقعة بأختام الحصار، ومعزوفة على أوتار الصمت الدولى. أطفال يمضغون الهواء، أمهات يطهوّن الماء، وشيوخ يتفاوضون مع أرغفة الخبز وكأنها أسلحة استراتيجية. العالم يتألم... لكن من شدة

ناجحة... في نظر من يملك الدبابة والطائرة، وعلى موائد "المجتمع الدولى"، يُقدم ملف المجاعة كطبق مقبلات قبل الاجتماع، مع قليل من دموع التماسيح، ورشة ملح من التصريحات الرنانة: "نحن قلقون للغاية". قلقون لدرجة أنهم ينمون بعد الاجتماع نوماً هائلاً بينما يتساقط الأطفال جوعاً!، أما الإعلام، فقد أبدع في جعل الجوع أكثر جاذبية للمشاهد: موسيقى حزينة، كاميرا تقترب ببطء من وجه طفل هزيل، تعليق صوتي يقول "ساعدوهم قبل فوات الأوان". ثم يأتي الإعلان التالي مباشرة: عرض خاص على وجبة البيتزا! أو رحلة سياحية الى جزر المالديف

يبدو أن القرن الواحد والعشرين فيه الناس يتبارون في سباق الصبر على الجوع... سباق لم تمنحه الأمم المتحدة ميداليات، ويبدو أن البشر لم يعودوا بشراً، بل أصبحوا أرقاماً، وصوراً باهتة في نشرات الأخبار، و"محتوى إنسانى" صالحاً لجمع التبرعات الموسمية... ثم الحذف بعد انتهاء الحملة.

الأطفال في الخرطوم وغزة يتسابقون على كسرة خبز، في الوقت الذى يتسابق فيه السادة القادة على كراسى الحكم، وكأن الكرسي يحتوى على كيس قمح سرى!، ستجد في شوارع الخرطوم، تُوزع النصال بدل الخبز، وفي أزقة غزة يُوزع الموت بدل الحليب، وكلها "سياسات غذائية"



دكتور / السيد مرسى

حوض النيل يجب أن يكون مصدراً للتعاون لا للصراع.. كلمة الرئيس السيسي بالمؤتمر المشترك مع نظيره الأوغندي

لأن تصل بنا إلى توافق لاستفادة الجميع والتعاون لدول الحوض.. وهناك دولاً كثيرة لديها موضوعات مماثلة وقد وصلت إلى تفاهات واتفاقيات للكل.. ونحن نريد أن نصل إلى هذا الأمر.

اتصالاً بهذه النقطة.. فخامة الرئيس.. أود التوضيح أن من تتساقط لديه الأمطار لا يشعر أبداً بإحساس من ليس لديه أمطار.. فمصر لا تشهد أمطاراً.. والشعب المصري لديه حذر شديد وقلق شديد من موضوع المياه.. وأقول للمصريين أنني أقدر ذلك الأمر، وأني مسئول مع أشقائي والحكام مثل الرئيس موسيفيني على إيجاد حل لا يؤثر أبداً على حياة المصريين.

تقابل مصر ضغوطاً كثيرة في هذا الموضوع، وقد تكون المياه جزءاً من حملة هذه الضغوط لتحقيق أهداف أخرى، ونحن مدركون لذلك. وأؤكد مرة أخرى أننا دائماً ضد التدخل في شئون الآخرين، وضد التآمر على الآخرين، وضد الهدم والتدمير. فنحن مع البناء، والتعاون، والتنمية، حيث أن بلدانا في أفريقيا قد كفاه سنوات طويلة من الاقتتال والصراع.

أطمئن المصريين مرة أخرى.. إن شاء الله في هذا الأمر.. فلن نسمح أبداً أن يتم المساس بالمياه التي يعيش عليها ١٠٥ مليون، و١٠ مليون تقريباً من الضيوف.. فلا نُسميهم باللاجئين. هنا، أؤكد وأكرر أن وعي المصريين وصلابتهم.. تعد الركيزة الأساسية التي أعول عليها في مجابهة أي تحدي أو أي تهديد محتمل.

وفي النهاية، أشكركم، وأشكر فخامة الرئيس مرة أخرى، وأرحب به في بلده مصر. وشكراً.

والجزء اليسير هو الذي يصل إلى النيل الأبيض والأزرق.. وهو تقريباً ٨٥ مليار متر مكعب من المياه الذي نتحدث عنهم.. بما يمثل نحو ٤% من الـ ١٦٠٠ مليار متر مكعب..

وحينما نطلب أن هذا الحجم من المياه يصل إلى مصر والسودان من أجل العيش بهم حيث أن ليس لدينا مصدر آخر بخلافهم، هل يعنى ذلك رفض التنمية في دول الحوض أو رفض الاستفادة من المياه المتاحة لديهم سواء كان في الزراعة أو في انتاج الكهرباء؟ لا بالطبع.. وأؤكد ذلك هنا.. أمام فخامة الرئيس وأمامكم.. وأقول للمصريين أن موقفنا منذ البداية أننا لسنا ضد التنمية، ولم نتحدث حتى عن الاقتسام العادل للمياه، حيث أن ذلك سيعني التحدث عن الـ ١٦٠٠ مليار متر مكعب من المياه... وإعنا نتحدث عن المتبقي وهو لا يزيد عن ٤% أو ٥%.. وذلك أمر مهم جداً.. فنحن لا نرصد "نحن وهم".. بل نحن جميعاً.. فلا أقول مصر والسودان فقط وهم.. وإعنا أقول أننا جميعاً معاً.. نعيش جميعاً، وننمو جميعاً، ونتعاون جميعاً من أجل ازدهار واستقرار بلادنا.. ومن أجل ذلك،

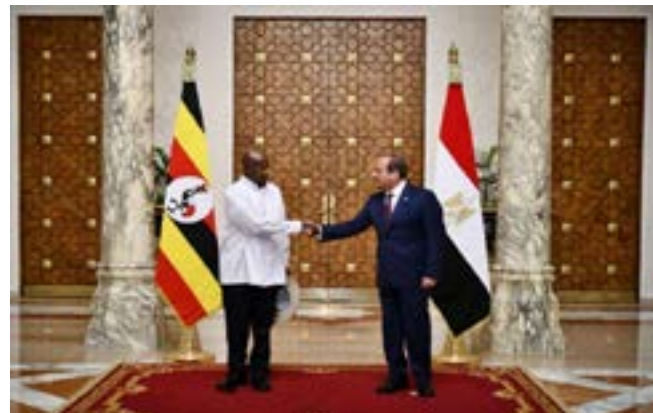
أؤكد مرة أخرى فيما يتصل بموضوع المياه بالنسبة لمصر أن ليس هناك سبيلاً آخر لنا... وقد ذكر لي فخامة الرئيس أن مصر تعني "الحديقة" في أوغندا.. وهذه الحديقة لا يوجد لها مصدر آخر من المياه سوى النيل، فلا يوجد أمطار.. وبالتالي فلا أحد يمكن له التصور أن مصر ستتخلى عنها، فالتخلي عن أي جزء منها يعني التخلي عن حياتنا.. وذلك أمر لن يحدث. ودتُ ذكر هذه النقطة، ونعول كثيراً على اللجنة السباعية بقيادة أوغندا

لقيادة العملية التشاورية في مبادرة حوض النيل لاستعادة الشمولية والتوافق بين دول الحوض لتحقيق المنفعة المتبادلة.

كما شددت على رفض مصر الكامل للإجراءات الأحادية في حوض النيل الشرقي، الذي سيعينا أن يكون مصدراً للتعاون لا للصراع. ومُخطئ من يتوهم أن مصر ستغض الطرف عن تهديد وجودي لأنها المائي... وسنظل متابعين وسنتخذ كافة التدابير المكفولة بموجب القانون الدولي للحفاظ على مقدرات شعبنا الوجودية.

واسمحوا لي هنا أن أتوقف لأن هذه الموضوع كان محل نقاش طويل بيني وبين فخامة الرئيس موسيفيني.. أولاً لحكمته وثانياً لخبرته الطويلة.. والحقيقة أننا توافقنا على أن موضوع المياه مهم جداً، وأن التنمية أيضاً مهمة.. ونحن موقفنا كان واضحاً منذ البداية.. وأننا لا نرفض أبداً تنمية شركائنا وأشقائنا في دول حوض النيل.. ليس لدينا مشكلة في ذلك، وأنه يجب ألا يكون لهذه التنمية تأثير على حجم أو حصة المياه التي تصل إلى مصر.

ووجدت في النقاش مع فخامة الرئيس وجهة نظر يجب أن أذكرها لكم.. حيث تساءل فخامة الرئيس إن كنا جميعاً معاً.. فذكرتُ أننا جميعاً معاً بالطبع.. وأنه لا يوجد خلاف على ذلك.. وذكر الرئيس موسيفيني أن حجم المياه الذي يسقط على الحوض، سواء كان النيل الأزرق أو النيل الأبيض، بالأسس العلمية يصل إلى ١٦٠٠ مليار متر مكعب من المياه سنوياً.. وأنه يتم تقسيم هذه المياه على جزء إلى الغابات والمستنقعات، وجزء يُستخدم في الزراعة، وجزء يتخبر، وجزء إلى المياه الجوفية،



المشترك للحفاظ على هذا المورد الحيوي وتنميته، والتعاون بصيغة "مراعاة مصالح الجميع"، وعدم إيقاع الضرر وفقاً لقواعد القانون الدولي. وكما ذكر فخامة الرئيس "موسيفيني" بحكمته البالغة: "بدون الحفاظ على بيئة حوض النيل، لن نجد شيئاً نتقاسمه".

من هذا المنطلق، أكدت لفخامة الرئيس "موسيفيني" دعمنا الكامل لجهود التنمية في أوغندا، وبقية الأشقاء في دول حوض النيل الجنوبي، واستعدادنا للمساهمة في تمويل مشروع سد "أنجلولو" بين أوغندا وكينيا، وذلك من خلال الآلية التي أطلقتها مصر للاستثمار في مشروعات البنية التحتية في حوض النيل بتمويل مبدئي قدره ١٠٠ مليون دولار.

كما يُسعدني الإعلان عن إبرامنا اليوم مذكرة تفاهم جديدة في مجال الإدارة المتكاملة للموارد المائية للبناء على التعاون الممتد لأكثر من عشرين عاماً بين البلدين، حفاظاً على بيئة نهر النيل وتنمية موارده، بقيمة إجمالية تبلغ ٦ مليون دولار على خمس سنوات، تأكيداً على التزامنا الراسخ بدعم التنمية في أوغندا وبقية دول حوض النيل الشقيقة. وفي ذات السياق، أكدت ثقتنا في الدور البناء الذي تقوم به أوغندا

على الإسراع في إجراءات تشكيل مجلس أعمال مشترك، وتشجيع الزيارات بين مجتمع الأعمال، بما يُسهم في تحقيق المصالح المتبادلة. وفي هذا الإطار، سوف ينعقد منتدى الأعمال المشترك على هامش الزيارة للتعرف على الفرص الاستثمارية المتاحة في البلدين، والبدء في اتخاذ خطوات تنفيذية وفعالة في هذا المجال.

تطرقنا كذلك إلى فرص التعاون في مجال التدريب وبناء القدرات، كما أكدنا حرصنا على المضي قدماً في التعاون في مجال مكافحة الأمراض البيطرية، فضلاً عن اهتمامنا المتنامي بالتعاون في قطاع الطاقة. وفي المجال الأمني، اتفقنا على مواصلة التعاون القائم، لا سيما ما يشهده من تطورات مهمة انطلاقاً من الزيارة الأخيرة لقائد قوات الدفاع الشعبي الأوغندية لمصر، والاتفاق على عقد لجنة التعاون العسكري سنوياً.

السيدات والسادة، تبادلنا وأخي الرئيس "موسيفيني" الرؤى حول نهر النيل، شريان الحياة لبلدنا، وتوافقنا على أن التعامل الأمثل بين دول حوض النيل يتعين أن يتأسس على ضرورة تعزيز العمل لتحقيق المنفعة المشتركة، والعمل

تتمه ص ا

وعقد الرئيسان مؤتمراً صحفياً عقب الانتهاء من المباحثات، حيث استعرضا نتائج المباحثات بين الجانبين.

وفيما يلي نص كلمة الرئيس خلال المؤتمر الصحفي: "أخي فخامة الرئيس يويري موسيفيني،

رئيس جمهورية أوغندا،

يسعدني أن أرحب بكم اليوم، والوفد المرافق لكم، في بلدكم الثاني مصر، في زيارة تُثمّننا غالباً، حيث تأتي في إطار العلاقات التاريخية التي تجمع بلدينا وشعبينا الشقيقين، المرتبطين برباط نهر النيل الأزلي، وجميعهما عقود من التضامن والتعاون في مختلف المحافل والمجالات.

السيدات والسادة،

شهدت العلاقات الثنائية المصرية الأوغندية تطوراً ملحوظاً في الفترة الأخيرة، بما يعكس العلاقات والمصالح الوثيقة التي تربط بلدينا، ولقد أكدت خلال مباحثاتنا اليوم مع فخامة الرئيس موسيفيني حرص مصر على الارتقاء بالعلاقات مع أوغندا إلى آفاق أرحب، وتطلعنا لأن تمثل زيارة فخامتكم انطلاقة جديدة نحو شراكة حقيقية بين بلدينا، وقد شهدنا اليوم التوقيع على عدد من مذكرات التفاهم في مجالات التعاون الفني؛ في مجال إدارة الموارد المائية، وفي مجال التعاون الزراعي والغذائي، وفي مجال الاستثمار، وفي مجال الإعفاء المتبادل من تأشيرات الدخول لحاملي جوازات السفر الرسمية، وفي مجال التعاون الدبلوماسي لدعم إنشاء معهد دبلوماسي أوغندي.

وناقشنا اليوم كذلك سُبل تفعيل التعاون الاقتصادي، وزيادة حجم التبادل التجاري بين البلدين. واتفقنا

الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات النعناع

سرطان البروستاتة، والجلد، والرئة. كما وجد أن رائحة النعناع تساعد على استرخاء الجسم وتخليصه من الإجهاد وتشجيع إفراز هرمون السعادة «السيروتونين»، وبهذا يمكنه علاج الاكتئاب والتعب وإبعاد القلق والتوتر. كما أن احتواء أوراق النعناع على كمية جيدة من البوتاسيوم، الذي يساعد على استرخاء الأوعية الدموية والمحافظة على توازن السوائل في الجسم، وبالتالي خفض ضغط الدم وتنظيم معدل النبض. كما أن شَم أوراق النعناع الطازجة يعالج مشكلة الغثيان وذلك من خلال تفعيل الإنزيمات الضرورية لعملية الهضم. ولقد وجد أن استنشاق رائحة النعناع القوية يساعد على تحسين الذاكرة والوظائف المعرفية وزيادة اليقظة. كما أن محتوى أوراق النعناع من الكالسيوم والفوسفور وفيتامين هـ، ج، وكميات صغيرة من فيتامين ب المركب يساعد على تقوية وتحسين جهاز المناعة في الجسم، والوقاية من العديد من الالتهابات والأمراض. وتستخدم أوراق النعناع في تنشيط إفرازات الكبد والصفراء وعلاج الأزمات العصبية. وبما أن النعناع يعتبر محفزاً للإنزيمات الهاضمة التي تساعد على امتصاص المواد المغذية من الطعام واستهلاك الدهون وتحويلها إلى طاقة قابلة للاستخدام، فإنه قد يساعد بطريقة ما على تحفيز حرق الدهون في الجسم بشكل أفضل وأسرع، وبالتالي المساعدة في فقدان الوزن. وتتميز زيت النعناع بخصائص مطهرة ومضادة للحكة، لذلك يعتبر عصير النعناع منظف فعال للبشرة، حيث يعمل على تنعيم الجلد ويساعد في علاج الالتهابات والحكة.



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

يعتبر النعناع من المحاصيل الطبية ذات الانتشار والاستعمال الواسع، حيث يزرع في العديد من دول العالم، وينتشر استخدامه كمشروب منفرد أو إضافته إلى مشروبات أخرى، وفي تصنيع العديد من الأدوية، وكذلك يدخل في صناعة الحلويات والأغذية المختلفة، وغيرها من الصناعات، كما أنه فائح للشهية، ولهذا فهو متعارف عليه كأحد المقبلات ويدخل في العديد من أطباق الطهي.

ولقد استخدم منذ القدم في الطب البديل وعلاج العديد من الحالات، مثل علاج العديد من مشاكل الجهاز الهضمي، حيث وجد أنه يعمل على زيادة إفراز ونشاط الغدد اللعابية والإنزيمات الهاضمة، مما يساعد الجهاز الهضمي في عملية الهضم، ويساعد في علاج حالات عسر الهضم. كما وجد أن له دور في علاج مشاكل القولون العصبي وتخفيف أعراضه، والمساعدة في التغلب على الحموضة والتخلص من انتفاخ

مش بس هيرطب عليك في الحر.. 5 فوائد لتناول ماء جوز الهند وبذور الشيا

الشيا غنية بالألياف، مما يمنحك شعورًا بالشبع طوال اليوم، ويقلل من احتمالية الإفراط في تناول الطعام على مدار اليوم، أما ماء جوز الهند، فهو منخفض السعرات الحرارية، وهو مشروب بديل للمشروبات السكرية، ونحك شعورًا بالشبع ويوفر جميع العناصر الغذائية الأساسية للجسم. يمنحك بشرة صحية ولامعة



مزجه مع ماء جوز الهند، الغني بالإلكتريوليتات، يُصبح خيارًا رائعًا لتعويض نقص الماء في الجسم، مما يجعله ضروريًا لأداء وظائف الجسم على النحو الأمثل.

يعزز صحة الجهاز الهضمي، هذا المزيج رائع لصحة الجهاز الهضمي، حيث إن بذور الشيا غنية بالألياف الغذائية التي تُنظم حركة الأمعاء وتُقلل الإمساك، وعند نقعها، تمتص الماء من الجسم وتنتفخ، مما يمنحنا شعورًا بالشبع يُسهل عملية الهضم. كما أن ماء جوز الهند فاكهة طبيعية تحتوي على إنزيمات طبيعية تُساعد على تعزيز صحة الأمعاء وتُحسن وظائف الجهاز الهضمي، وهما معًا، يُشكلان علاجًا رائعًا لصحة الجهاز الهضمي.

يساعد في إدارة الوزن إذا كان هدفك هو إنقاص الوزن، فيجب أن يكون تحضير بذور الشيا المنقوعة في ماء جوز الهند جزءًا من روتينك الصباحي، حيث إن بذور

بذور الشيا وماء جوز الهند كلاهما غنيان بالعناصر الغذائية، ويُشكلان معًا مشروب طاقة قويًا قادرًا على تغيير مزاجنا كل يوم، حيث تحتوي بذور الشيا على أحماض أوميغا ٣ الدهنية، والألياف، والبروتين، مما يساعد على إنقاص الوزن وتنظيم مستويات الجلوكوز والكوليسترول في الجسم، أما ماء جوز الهند فهو غني بالإلكتريوليتات مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم، ويساعد على الهضم، ويزيد مستويات الطاقة، وينظم الوزن، ويمكن أن يكون هذا المشروب مثاليًا خاصة في الأيام الحارة لترطيب الجسم، وفقًا لتقرير موقع “تايمز أوف إنديا”.

أسباب تدفعك لتناول مشروب ماء جوز الهند وبذور الشيا كل صباح يرطب الجسم خاصة في موجات الحر قوام بذور الشيا الهلامي لا يُرطب الجسم فحسب، بل يُساعد أيضًا على الحفاظ على مستوى الماء فيه، وعند



لفقدان الدهون وإنقاص الوزن.. فوائد النظام الغني بالبروتين

بالبروتين لفترات طويلة دون إشراف مختص قد يؤدي إلى آثار سلبية، مثل نقص الألياف أو إرهاق الكلى. الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة أو مشاكل في الكلى يجب أن يستشيروا الطبيب قبل البدء. نصائح عملية للتطبيق اجعل البروتين عنصرًا أساسيًا في كل وجبة رئيسية قسم السعرات الحرارية اليومية على عدة وجبات صغيرة اشرب كميات كافية من الماء لدعم عملية الهضم والتخلص من الفضلات اختر طرق طهي صحية مثل الشوي أو التبخير بدلًا من القلي لا تهمل الفواكه والخضروات، فهي توفر الفيتامينات والألياف اللازمة دور البروتين في تقليل دهون البطن عند دمج النظام الغني بالبروتين مع تقليل السعرات الحرارية وممارسة النشاط البدني، يمكن أن يساعد في تقليل تراكم الدهون، خصوصًا حول منطقة الخصر، مع الحفاظ على الكتلة العضلية التي تمنح الجسم مظهرًا مشدودًا وصحيًا.

بالأحماض الدهنية المفيدة البيض المسلوق أو المخفوق البقوليات كالعدس والفاصوليا والحمص منتجات الألبان منخفضة الدسم مثل الزبادي أو الجبن القريش حفنة من اللوز أو الجوز أو بذور الشيا كوجبة خفيفة التنوع في مصادر البروتين يساعد على تزويد الجسم بأحماض أمينية مختلفة ضرورية للصحة. الدمج مع باقي العناصر الغذائية على الرغم من فوائد البروتين، إلا أنه لا يمكن الاعتماد عليه وحده، يجب أن يرافقه تناول كميات مناسبة من الكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب الكاملة والخضروات، إضافة إلى الدهون الصحية مثل زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات غير المملحة، هذا التوازن يضمن حصول الجسم على كل احتياجاته من الطاقة والمغذيات. الاحتياطات الواجب مراعاتها زيادة البروتين لفترة قصيرة قد لا تضر الأصحاء، لكن اتباع نظام غني

البروتين عنصر غذائي أساسي يدخل في بناء العضلات ودعم وظائف الجسم الحيوية، عند زيادة نسبته في النظام الغذائي، يشعر الشخص بالشبع لفترة أطول، مما يقلل من تناول وجبات إضافية أو أطعمة غير صحية، هذا التأثير يجعله أداة فعّالة للمساعدة في التحكم بالوزن، خاصة عند دمجها مع نظام غذائي متوازن، وفقًا لتقرير نشر في موقع webmed. تأثير البروتين على الشهية ومستوى الطاقة

وجبات البروتين تبطن عملية الهضم مقارنة بالكربوهيدرات البسيطة، ما يمنح الجسم طاقة مستمرة ويحافظ على استقرار مستوى السكر في الدم. هذه الخاصية تساعد على تقليل الشعور بالتعب أو الرغبة الشديدة في تناول السكريات على مدار اليوم. أمثلة على مصادر بروتين صحية يمكنك الحصول على البروتين من أطعمة متنوعة، منها: صدور الدجاج أو الديك الرومي المطهو بطرق صحية الأسماك مثل السلمون والتونة الغنية

5 خضراوات تحارب الخلايا السرطانية وتبطئ نمو الورم

تُعزز نمو الورم، ويُساعد تناول البروكلي بانتظام جسمك على مكافحة سرطان الثدي والبروستاتا والرئة والقولون من خلال آلياته الوقائية الطبيعية، كما يحتوي البروكلي على الألياف وفيتاميني C وK، حيث يُساعد تناول البروكلي في الوجبات على تقليل الالتهاب، الذي يُعد عاملاً رئيسياً في تطور السرطان.



الليكوپين الموجود في الطماطم يجعل هذا الخضار من أبرز مضادات السرطان، حيث تحمي خصائص الليكوپين المضادة للأكسدة الخلايا، وتُقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، من بين أنواع أخرى من السرطان، وتعمل مضادات الأكسدة، مثل فيتامينات C، A، وE، الموجودة في الطماطم، على مكافحة الجذور الحرة، وهي جزيئات غير مستقرة قد تؤدي إلى تكوّن السرطان، وتُعزز عملية الطهي توافر الليكوپين في الطماطم، مما يُسهل تحضير الصلصات والشوربات، وحتى استخدامه في أطباق أخرى متعددة، كما يُساعد ترطيبها، إلى جانب العناصر الغذائية، على حماية صحة الجلد وتقوية المناعة.

لمكافحة السرطان من خلال ثلاث آليات تشمل إبطاء نمو الورم، وتقوية المناعة، وحماية سلامة الخلايا، وفقاً لموقع “Healthline”. خضراوات يمكنها مكافحة خلايا السرطان في الجسم ومنع تكوينها البروكلي يعتبر البروكلي من الخضراوات الصليبية، إلى جانب القرنبيط والملفوف وبراعم بروكسل، حيث يُشبط مركب السلفورافان الموجود في البروكلي الإنزيمات الوقائية في الجسم، ويساعده على التخلص من المواد الكيميائية المسببة للسرطان، ويعمل مركب السلفورافان في الجسم على القضاء على الخلايا الجذعية السرطانية، التي

على مدى العقود القليلة الماضية أحرزت العلوم الطبية تقدماً هائلاً في جعل السرطان قابلاً للعلاج، إلا أنه لا يزال إلى حد كبير غير قابل للشفاء، نظراً لميله للعودة في أقصى عدد من الحالات، ومُعطه غير الخطى، مما يجعل علاجه بالغ الصعوبة، ومع ذلك، يمكن لاتباع نمط حياة صحي وممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي أن يُقلل من احتمالية الإصابة بالسرطان، أو حتى المساعدة في مكافحته ولكن لا يغني ذلك عن العلاج بالنسبة للحالات المصابة به في الفعل ولكنها قد تساعد في نجاح خطة العلاج، وفيما يتعلق بالنظام الغذائي، يستخدم الجسم مركبات محددة في خضراوات معينة



يضم ٥٢ عملاً فنياً.. معرض دولي للكاريكاتور للاحتفاء بالنيل في عيده

بين الفكاهة والوعي، وهو ما يجعله وسيلة فعالة في التوعية بقضايا مصرية مثل نهر النيل، بوصفه شريان الحياة الذي يحتاج إلى حماية دائمة من التلوث والجفاف والتعديلات. كما أن مصر تتصدر المشهد العربي في هذا المجال، فهي من الرواد الأوائل في هذا الفن، وتملك تاريخاً طويلاً ممتداً منذ أوائل القرن العشرين، حيث قدمت رموزاً كبيرة أثرت الوعي العام من خلال رسومهم الساخرة والذكية، التي لم تكن ترفاً فنياً بل جزءاً أصيلاً من الثقافة الوطنية والتعبير عن قضايا الناس وهموم الوطن.

منسق المعرض، إلى جانب نخبة من الفنانين المصريين والأجانب المقيمين في مصر. ويعد هذا النشاط أحد الأنشطة الثقافية التي ينظمها قطاع المسرح برئاسة المخرج الكبير خالد جلال في إطار مبادرة "النيل عنده كثير.. لعزة الهوية المصرية". أهمية فن الكاريكاتير جدير بالذكر أن أهمية فن الكاريكاتير تبرز في الفعاليات الثقافية الكبرى باعتباره أداة فنية وثقافية مؤثرة، قادرة على معالجة قضايا الحياة والبيئة بأسلوب بسيط ونافذ، يجمع



نخبة من رموز فن الكاريكاتير في مصر وعلى رأسهم الفنان مصطفى الشيخ رئيس الجمعية المصرية للكاريكاتور، والفنان فوزي مرسي أمين عام الجمعية، والفنانة شيما شافعي

فنية عميقة تعزز من قيمة النهر كرمز ثقافي وحضاري خالد في الوعي المصري والعالمي. كما يشارك في افتتاحه عدد من قيادات وزارة الثقافة بالإضافة إلى

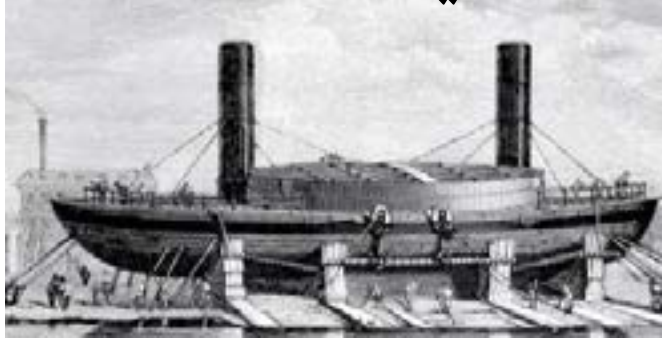
يضم المعرض ٥٢ عملاً فنياً بريشة ٤٠ فناناً من ٢٠ دولة، قدموا رؤى كاريكاتيرية فنية تبرز أهمية نهر النيل.

في إطار مبادرة "النيل عنده كثير.. لعزة الهوية المصرية" التي تنظم تحت رعاية وزارة الثقافة، وبالتعاون مع عدد كبير من الوزارات ومؤسسات الدولة المعنية، يفتتح في تمام الساعة السادسة والنصف مساء اليوم الأربعاء ١٣ أغسطس، بقاعة آدم حنين بمركز الهناجر للفنون، معرض دولي للاحتفاء بالنيل في عيده.

يضم المعرض ٥٢ عملاً فنياً بريشة ٤٠ فناناً من ٢٠ دولة، قدموا رؤى كاريكاتيرية فنية تبرز أهمية نهر النيل كمصدر للحياة والإبداع والحضارة، في تلاقٍ بصرى بين النيل والهوية المصرية،

روبرت فولتون.. أول رحلة بقارب بخاري في التاريخ ما أثرها على العالم؟

التجارية على حد سواء. كان قارب روبرت فولتون البخاري مهماً لأنه سهّل النقل والتجارة عبر النهر. قبل ظهور القارب البخاري، كانت معظم التجارة والسفر تتم باستخدام قوارب شراعية تعمل بطاقة الرياح، وكانت سرعتها تعتمد على الأحوال الجوية وتيارات الأنهار. كانت معظم الأنهار تتجه شمالاً إلى الجنوب، مما جعل السفر عكس التيار مُمهّلاً. أما وجود مصدر طاقة مستقل عن العالم الطبيعي، وهو المحرك البخاري، فقد أتاح السفر بغض النظر عن أحوال الطقس. وقد مكن محرك قوي، مثل قارب فولتون، من السفر ضد التيارات المائية القوية، مما قلل من أهمية تدفق الأنهار. نجح روبرت فولتون في إحداث تأثير كبير في المجتمع باختراعه للقارب البخاري. أصبح السفر عبر النهر يستغرق وقتاً أقل من ذي قبل، كما كان سعره مناسباً. هذا يعني أن الناس تمكنوا من السفر إلى أماكن مختلفة بسرعة أكبر، وبالتالي، بوتيرة أكبر. كما سمح للتجار بتوسيع شبكاتهم التجارية مع مستوطنات أخرى، متجاوزين أخيراً تيارات الأنهار القوية.



يحقق نجاحاً تجارياً، حيث أجرى رحلات منتظمة لنقل الركاب والبضائع على نهر هدسون، أدى نجاح "كليرمونت" إلى انتشار استخدام القوارب البخارية في النقل المائي، وتطوير سفن بخارية أخرى مخصصة للملاحة في الأنهار والبحار. استُخدمت القوارب البخارية في مجالات متنوعة، بدءاً من نقل المنتجات من قبل الشركات وصولاً إلى نقل البشر أثناء هجرتهم من مكان إلى آخر. ورغم بطء الثقافة الأمريكية في تبني استخدام القارب البخاري على نطاق واسع، إلا أنه انتشر في كل مكان، وصُنعت نسخ مختلفة منه لأغراض متعددة. على سبيل المثال، كانت القوارب البخارية المتنقلة في الجنوب تنقل البشر والمنتجات

تمر اليوم ذكرى قيام أول رحلة، بأول قارب بخاري ناجح في التاريخ هو "كليرمونت" الذي ابتكره روبرت فولتون عام ١٨٠٧، وأجرى أول عرض عام له في أغسطس من ذلك العام في مدينة نيويورك. سبقت "كليرمونت" عدة محاولات لبناء قوارب بخارية، مثل القارب الذي بناه جون فيتش في تسعينيات القرن الثامن عشر، وقارب "الباروسكاف" الذي بناه كلود فرانسوا دوروثي عام ١٧٨٣، تم استخدامه على نطاق واسع في أمريكا في عام ١٨٠٧. وبعد إنشاء أول قارب بخاري، تم استخدامه على نطاق واسع في جميع أنحاء الولايات المتحدة حتى نهاية القرن التاسع عشر. كان "كليرمونت" أول قارب بخاري

يضم مستنسخات نادرة.. معرض "رحلة مع النيل" يوثق تاريخ النيل في طوابع البريد

أغسطس ويستمر حتى ١٦ أغسطس ٢٠٢٥. يمثل توثيقاً بصرياً وتاريخياً هاماً، يُظهر كيف عبّرت الطوابع - باعتبارها مرآة للذاكرة الوطنية - عن رمزية النيل ومكانته في وجدان المصريين، كما يعكس دور البريد المصري كأحد أقدم مؤسسات الدولة الثقافية في تسجيل المناسبات القومية الخالدة.

كما رحّب داليا الباز، رئيس مجلس إدارة الهيئة القومية للبريد، بمقترح فتح أبواب متحف البريد مجاناً لاستقبال عدد من الرحلات الثقافية التي تنظمها وزارة الثقافة ضمن فعاليات الاحتفاء بذكرى عيد وفاء النيل، وتم التنسيق في هذا الشأن مع كل من أبو العيون شحاته رئيس قطاع الأنشطة الداعمة وهبة حمدي مدير عام هواة الطوابع والمشرّف على متحف البريد، في إطار الحرص الهيئة على تضافر الجهود الوطنية في التوعية الثقافية والتاريخية وتعزيز الانتماء لدى الأجيال الجديدة.



يضم المعرض مجموعة نادرة من مستنسخات طوابع البريد التي صدرت عبر عقود بمناسبة عيد وفاء النيل، وغيرها من المناسبات المرتبطة بالنهر الخالد، حيث تم عرضها في شكل لوحات فنية كبيرة تُبرز جماليات تصميمها وتُتيح للزوار فرصة التعرف على القصص والأحداث الوطنية التي وثقتها تلك الطوابع. تستضيف المعرض قاعة آدم حنين بمركز الهناجر للفنون التابع لقطاع المسرح برئاسة المخرج الكبير خالد جلال خلال، ويفتتح في السادسة والنصف مساء اليوم الأربعاء ١٣

في إطار فعاليات مبادرة "النيل عنده كثير.. لعزة الهوية المصرية"، التي تنظم تحت رعاية الدكتور أحمد فؤاد هنو وزير الثقافة وبالتعاون مع عدد من الوزارات والمؤسسات الوطنية الأخرى، تقيم الهيئة القومية للبريد برئاسة داليا الباز، معرضاً فريداً بعنوان "رحلة مع النيل"، بهدف إتاحة الفرصة لأكثر عدد من المصريين للتعرف على جزء من التاريخ المصري من خلال رؤية فنية غير تقليدية توثق رمزية النيل في الوجدان الوطني. ماذا يضم المعرض؟

الرئيس السيسي: نرى في أوغندا شريكا أساسيا بمنطقة حوض النيل الجنوبي



تعزيزها خاصة فيما يتعلق بالجوانب السياسية، والتجارية، والاستثمارية، وبما يحقق المصلحة المشتركة للشعبين الشقيقين.

فيها وفدا البلدين، حيث بحث الجانبان سبل الارتقاء بالعلاقات الثنائية التاريخية بين مصر وأوغندا، واتفقا على مواصلة

وفي وقت سابق من اليوم، استقبل الرئيس عبد الفتاح السيسي، رئيس جمهورية أوغندا يويري كاجوتا موسيفيني، حيث عقدت مراسم الاستقبال الرسمية، وتم عزف السلام الوطني لكل من جمهورية مصر العربية وجمهورية أوغندا. وصرح المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية بأن الرئيسين عقدا اجتماعاً مغلفاً، وقد أعقبه جلسة مباحثات موسعة شارك



ناسا تقدم تحديثاً مربعاً عن "جسم نجمي" غامض يتسابق عبر نظامنا الشمسي

الشمسي الذي يبلغ عمره 4.6 مليار سنة. يأتي 3I/ATLAS بعد جرمين بين نجميين آخرين، هما 1I/Oumu- و 2I/Borisov، الذي اكتُشف عام 2017، ومع ذلك، يعتقد الباحثون أن التطورات الحديثة في تكنولوجيا التلسكوبات تعني أننا سنبدأ قريباً برصد المزيد من الأجسام بين النجمية.

يُعد هابل أول تلسكوب فضائي قوي مُجهز لمراقبة رحلة 3I/ATLAS، إلى جانب تلسكوب جيمس ويب الفضائي، و TESS (قمر صناعي لمسح الكواكب الخارجية العابرة)، ومرصد نيل جيريلز سويت، وجميعها مُجدولة لإجراء عمليات رصد.

ومن المتوقع أن يظل 3I/ATLAS مرئياً بواسطة التلسكوبات الأرضية حتى سبتمبر، وبعد ذلك سيمر قريباً جداً من الشمس بحيث لا يمكن رصده، ومن المتوقع أن يظهر مرة أخرى على الجانب الآخر من الشمس بحلول أوائل ديسمبر.

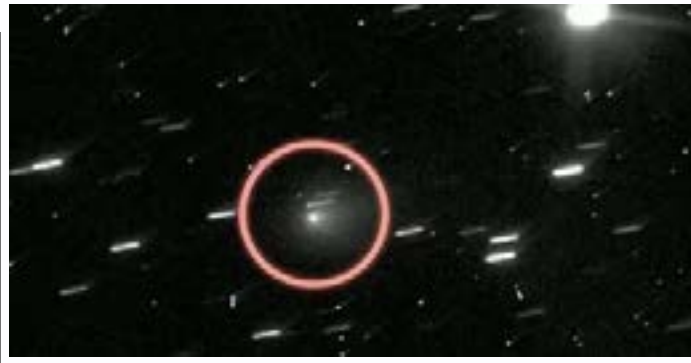
فيها العلماء من رصد جسم يقترب من نظام نجمي آخر، ويعمل علماء الفلك لجمع أكبر قدر ممكن من البيانات أثناء وجوده هناك، ويقول الدكتور ديفيد جيبيت، قائد الفريق العلمي لرصد هابل، من جامعة كاليفورنيا: "لا أحد يعلم من أين جاء المذنب.. إنه أشبه برؤية رصاصة بندقية لجزء من ألف من الثانية، ولا يمكن التنبؤ بذلك بدقة لمعرفة نقطة انطلاقه في مساره."

كما تؤكد سرعة المذنب 3I/ATLAS الفائقة بالنسبة للشمس أنه على الأرجح كان يسافر عبر الكون المليارات السنين، ومع مرور المذنب بالكواكب والنجوم والسدم، زاد "تأثير المقلع الجاذبي" من زخمه، فكلما طالت مدة انجراف الجسم في الفضاء، زادت سرعته.

وقد أشارت دراسات سابقة إلى أن عمر المذنب 3I/ATLAS يُحتمل أن يكون ثمانية مليارات سنة على الأقل، مما يجعله أقدم مذنب شوهد على الإطلاق، وهذا يعني أن عمر المذنب يُحتمل أن يكون ضعف عمر نظامنا

أصدرت ناسا تحديثاً مربعاً عن الجسم الغامض المنتقل عبر النجوم، الذي ينطلق بسرعة عبر نظامنا الشمسي.

ما يكتشفه العلماء في مذنبات أخرى على بُعد حوالي 300 مليون ميل من الشمس، ومع اقتراب 3I/ATLAS من الشمس وزيادة دفعه، من المتوقع أن يزداد وضوح الذيل وأعمدة الغبار. سيصل إلى أقرب نقطة له من الشمس في أواخر أكتوبر على مسافة 130 مليون ميل (210 مليون كيلومتر)، ماراً داخل مدار المريخ مباشرةً، ولحسن الحظ، لا يُشكل هذا الجسم أي تهديد على الإطلاق للأرض، وسيكون على الجانب الآخر من الشمس خلال هذا اللقاء القريب. هذه هي المرة الثالثة فقط التي يتمكن



أصدرت ناسا تحديثاً مربعاً عن الجسم الغامض المنتقل عبر النجوم، الذي ينطلق بسرعة عبر نظامنا الشمسي، حيث رُصد هذا الزائر القادم من نجم آخر، والمسمى 3I/ATLAS، لأول مرة في الأول من يوليو عندما وصل إلى مسافة 420 مليون ميل من الشمس، والآن، التقط تلسكوب هابل الفضائي أدق صور على الإطلاق لـ 3I/ATLAS وهو يشق طريقه إلى النظام الشمسي الداخلي.

وفقاً لما ذكرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، تكشف هذه الصور الرائدة أن 3I/ATLAS يتحرك بسرعة مذهلة تبلغ 130,000 ميل في الساعة (209,000 كم/ساعة)، مما يجعله أسرع جسم بين نجمي رُصد على الإطلاق، وباستخدام ملاحظات هابل، تمكن علماء الفلك أيضاً من وضع تقدير جديد لحجم النواة الجليدية للجسم. قدر علماء مرصد فيرا سي. روبين في السابق، أن عرض المذنب الغريب يبلغ حوالي سبعة أميال (11.2 كم)، ونعلم الآن أن عرض 3I/ATLAS لا يتجاوز

آبل تكشف عن ميزة جديدة في AirPods تسمح بترجمة المحادثات الشخصية



متاحة فقط لأجهزة iPhone التي تدعمها بالفعل.

و على سبيل المثال، iPhone 15 Pro أو أحدث، أي تلك التي تدعم Apple Intelligence ومن المرجح أن يشمل ذلك أيضاً أجهزة iPad التي تدعمها، أو أجهزة Mac المزودة بمعالج Apple Silicon M1 أو أحدث.

يتضمن تطبيق Translate الخاص بشركة Apple حالياً ميزة المحادثة، ولكنها أكثر تعقيداً بكثير من ميزة الترجمة المباشرة المتوقعة في AirPods

هذه الإمهاء في الإصدار التجريبي السادس من نظام iOS 26، وهي ميزة جديدة في النظام، حيث يتم تفعيلها بالضغط على AirPod في وقت واحد.

في السابق، حصلت AirPods Pro 2 على ميزات صحة السمع، بما في ذلك وظيفة المعينة السمعية واختبار السمع التي وافقت عليها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية.

إذا كانت هذه التكهّنات صحيحة، وبما أن آبل تُضيف بالفعل ميزة الترجمة المباشرة إلى سماعات AirPods، فمن المرجح أنها ستكون

يُشير كود النسخة التجريبية لنظام iOS 26 الآن إلى ميزة جديدة قادمة إلى سماعات AirPods من آبل، فقد أشارت تكهّنات عدة حول هذه الميزة لسماعات AirPods والتي ستسمح بترجمة المحادثات الشخصية من لغة إلى أخرى.

في يونيو الماضي، أعلنت Apple عن ميزة الترجمة المباشرة، لكنها لم تصل إلى سماعات AirPods بعد، وحالياً، تعمل ميزة الترجمة المباشرة في المكالمات والرسائل على أجهزة iPhone التي تدعم تقنية Apple Intelligence، مع ذلك، لا تزال سماعات AirPods غير قادرة على ترجمة المحادثات الواقعية، ولم تُعلن آبل عن توفر هذه الميزة على AirPods حتى الآن.

وتشير إمهاء مُكتشفة حديثاً إلى أن Apple ربما تعمل على إضافة ميزة الترجمة المباشرة إلى AirPods Pro 2 و AirPods 4، فقد تم اكتشاف

منصة X تطرح ميزة جديدة تمكنك من تحويل أي صورة إلى فيديو قصير



وقد أشار ماسك إلى أن إطلاقها على Android "سيأتي قريباً" سيضمن تحديث التطبيق عبر متجر التطبيقات أو متجر Google Play الوصول إلى أحدث الميزات فور توفرها.

و يأتي هذا التحديث في أعقاب تغييرات أخرى حديثة على Grok، بما في ذلك إضافة الوضعين التلقائي والخير في Grok 4 وتحسين معالجة ملفات PDF، كما تم إطلاق Grok Imagine على Android، والذي يتيح إنشاء مقاطع فيديو مدتها ست ثوانٍ من رسائل نصية أو صور، وأكد ماسك أنه من المقرر إصدار Grok 5 في وقت لاحق من هذا العام.

كما يُمكن إقران الفيديو النهائي بأحد المسارات الصوتية الأربعة المتاحة، ويكون جاهزاً للمشاركة فوراً ويُعني هذا التكامل عن تحميل الصور يدوياً إلى Grok، حيث تعمل العملية في الخلفية.

ما تحتاجه قبل تجربة هذه الميزة لاستخدام الأداة؟ و يجب على المستخدمين تثبيت تطبيق Grok وتسجيل الدخول بحساب مسجل، حيث يمكن لمستخدمي iOS تجربة الميزة الآن، بينما سيحتاج مستخدمو Android إلى انتظار إصدارها.

طرحت منصة X، ميزة تتيح للمستخدمين تحويل أي صورة في خلاصة الأخبار إلى فيديو قصير دون الحاجة لمغادرة التطبيق، وستكون الأداة الجديدة، المدعومة بتقنية Grok AI، متاحة أولاً لأجهزة iOS، ومن المتوقع دعمها قريباً لأجهزة Android، وفقاً لإيلون ماسك.

تعمل هذه الميزة ضمن تطبيق Grok Imagine، الذي أصبح مؤخراً مجانياً لجميع المستخدمين حول العالم لفترة محدودة و تُشير هذه الخطوة إلى جهود X المتواصلة لتبسيط إنشاء المحتوى المدعوم بالذكاء الاصطناعي ودمجه بشكل أكبر ضمن منصتها.

كيفية استخدام الميزة الجديدة يحتاج المستخدمون إلى تحديث تطبيق X إلى أحدث إصدار، والضغط مطوئاً على صورة في موجز الأخبار، واختيار "إنشاء فيديو باستخدام Grok"، حيث تُرسل الصورة المحددة بعد ذلك مباشرةً إلى تطبيق Grok، الذي يُعالج ويُنشئ فيديو في حوالى





حبس ٥ أشخاص لاقتحامهم قسم العناية المركزة بمستشفى دكرنس العام

أحدثوا تلفيات جسيمة ببعض الأجهزة الطبية بالقسم، ناشرين الفزع داخل المرفق العام. واستمعت النيابة العامة إلى أقوال الشهود، التي أيدت ما قرره الأطباء، وكلفت الشرطة بإجراء التحريات العاجلة، وجر استكمال التحقيقات.



على الأطباء بالسب والضرب مُحدثين إصابات بهم، كما

باشرت النيابة العامة التحقيقات في واقعة اقتحام خمسة أشخاص قسم العناية المركزة بمستشفى دكرنس العام، حيث قرر الأطباء العاملون بالقسم أن عددًا من ذوي أحد المرضى -الذي أدخل القسم لتلقي العلاج

حبس ٤ عاطلين بتهمة استغلال أطفال في التسول بالقاهرة والجيزة



قررت النيابة العامة حبس ٤ عاطلين ٤ أيام على ذمة التحقيق، في اتهامهم بإجبار أطفال واستغلالهم في أعمال التسول في مناطق السلام والمطرية بالقاهرة وإمبابة وبولاق الدكرور بالجيزة. وتمكنت الإدارة العامة لمباحث رعاية الأحداث بقطاع الشرطة المتخصصة من ضبط (٤ عاطلين) لهم معلومات جنائية (لقيامهم باستغلال الأطفال الأحداث في التسول واستجداء المارة والاستيلاء على متحصلاتهم كرهاً عنهم، متخذين من دوائر أقسام شرطة (السلام أول والمطرية بالقاهرة) - إمبابة، بولاق الدكرور بالجيزة) مسرحاً لممارسة نشاطهم الإجرامى.. وبحوزتهم (٣ أسلحة

تم اتخاذ الإجراءات القانونية.. وتسليم المجنى عليهم لأهليتهم وأخذ التعهد اللازم عليهم بحسن رعايتهم والتنسيق مع الجهات المعنية لاتخاذ الإجراءات اللازمة نحو إيداع من تعذر الوصول لأهليته لإحدى دور الرعاية.

بيضاء) وبصحبهم (٨ أطفال أحداث)، وبسؤال المجنى عليهم أقروا بقيام المتهمين باستغلالهم في أعمال التسول على النحو المشار إليه، ومواجهة المتهمين اعترفوا بنشاطهم الإجرامى.

الرئيس السيسي: مستعدون لتمويل مشروع سد أنجلولو بين أوغندا وكينيا



الممتد لأكثر من ٢٠ عاماً بين البلدين، حفاظاً على بيئة نهر النيل وتنميةً لموارده، بقيمة إجمالية تبلغ ٦ ملايين دولار على خمس سنوات، تأكيداً على الالتزام الراسخ بدعم التنمية في أوغندا وبقية دول حوض النيل الشقيقة. حوض النيل المتبادلة.

وأكد دعم مصر الكامل لجهود التنمية في أوغندا، وبقية الأشقاء في دول حوض النيل الجنوبي، واستعدادها للمساهمة في تمويل مشروع سد «أنجلولو» بين أوغندا وكينيا، وذلك من خلال الآلية التي أطلقتها مصر للاستثمار في مشروعات البنية التحتية في حوض النيل بتمويل مبدئي قدره ١٠٠ مليون دولار. وأعلن عن إبرام مذكرة تفاهم جديدة اليوم، في مجال الإدارة المتكاملة للموارد المائية للبناء على التعاون

الحماية المدنية تنفذ شاب في انهيار بئر بقنا

تلقت الأجهزة الأمنية مديرية أمن قنا، إخطاراً من غرفة العمليات يفيد تمكن قوات الحماية المدنية من انتشال شاب، في حادث انهيار بئر خلال الحفر بقرية العري التابعة لمركز فرشوط شمال محافظة قنا، وتم الدفع بسيارة إسعاف لنقل المصاب. تحرر محضر بالواقعة وأخطرت الجهات المختصة لتتولى التحقيقات ونقل المصاب إلى المستشفى لتلقي العلاج اللازم، وتكثف الأجهزة من جهودها لكشف ملابسات الواقعة.



تمكنت قوات الحماية المدنية بقنا، من إنقاذ شاب في حادث انهيار بئر بمنطقة فرشوط شمال محافظة قنا.

5 خضراوات تحارب الخلايا السرطانية وتبطئ نمو الورم

السبانخ للعديد من الصفات مثل السلطات والعجة والعصائر والوجبات المطبوخة، كما تحتوي السبانخ على المغنيسيوم، وهو عنصر حيوي لوظائف العضلات والأعصاب، حيث تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في هذا الخضار على تقليل الالتهابات المزمنة التي تساهم في الإصابة بالسرطان.



تحويله، وتحمي خاصية بيتا كاروتين المضادة للأكسدة الخلايا، من خلال منع تلفها وتقليل نمو الخلايا السرطانية، وقد ثبت أن مبيد الفالكارينول الطبيعي الموجود في الجزر يقلل من خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم وأنواع أخرى من السرطان، وسيزداد استهلاكه للمركبات الوقائية عند تناول الجزر نيئاً أو مطبوخاً بانتظام، وللجزر فائدتان صحيتان لاحتوائه على ألياف غذائية تُساعد على الهضم، كما تدعم صحة الأمعاء.

تتمه ص ٧
الكرب
تشمل المركبات المضادة للسرطان الموجودة في الكرب فيتاميني C و K، بالإضافة إلى الألياف ومضادات الأكسدة، حيث تعمل مادة الإندول-٣-كاربينول الموجودة في الكرب على دعم إصلاح الحمض النووي، والمساعدة في إزالة السموم الكيميائية، تمامًا مثل البروكلي، وتشير الأبحاث إلى أن تناول هذه الخضار يقلل من احتمالية الإصابة بسرطانات البروستاتا والقولون والرئة والثدي، ويمكن إضافة الكرب للسلطات، وخلطه في العصائر، وطهيها في الشورية، كما يُعد الكرب مصدرًا ممتازًا للكالسيوم والحديد، اللذان يُفيدان صحة العظام ويوفران الطاقة، كما أن تناول الكرب بانتظام يدعم صحة الجهاز الهضمي بفضل غناه بالألياف الغذائية.

السبانخ وتعمل فيتامينات C و E وحمض الفوليك على دعم صحة الجهاز المناعي وإصلاح الخلايا التالفة. وتساعد الألياف الغذائية الموجودة في الخضراوات على بقاء الجهاز الهضمي صحيًا، وتغذي البكتيريا المفيدة التي يمكن أن تؤثر على تطور السرطان. تناول الخضراوات المختلفة بشكل منتظم يحمي دفاعات الجسم الطبيعية، مما يقلل بدوره من مخاطر الإصابة بالسرطان طوال حياتك.

الجزر
تُمكن صبغة بيتا كاروتين الموجودة في الجزر الجسم من إنتاج فيتامين A بعد





الزمالك مطالب بسداد 130 مليون جنيه تجنباً لإيقاف القيد.. اعرف التفاصيل



جزء من المبالغ، لتفادي الدخول في نزاع قانوني قد يضاعف الغرامات والفوائد. ومن المنتظر أن تشهد الأيام القليلة المقبلة تطورات جديدة في هذا الملف، حيث تسبق إدارة الزمالك الزمن لإنهاء الأزمة قبل تفاقمها، ويأمل مسئولو النادي في التوصل لاتفاق يضمن الحفاظ على استقرار الفريق وتجنب أي عقوبات قد تؤثر على مشواره في الموسم الكروي الجاري.

مستحقاته المالية المتأخرة، بينما يحق للبولندي كونراد ميشالاك، لاعب الزمالك السابق، الحصول على ٧٠٠ ألف دولار، كما تشمل الأزمة مبلغ ١٢٠ ألف دولار مستحقات للبرتغالي جوزيه جوميز، المدير الفني السابق للفريق. وفتح مسئولو الزمالك خطوط اتصال مع نادي وميشالاك وجوميز، في محاولة للتوصل إلى حلول ودية معهم، سواء من خلال جدولتها أو الاتفاق على تخفيض

أصبح نادي الزمالك مطالباً بسداد ما يقرب من ٢ مليون و٦٠٠ ألف دولار لتسوية مستحقات متأخرة لعدد من اللاعبين والمدربين السابقين، وذلك لتجنب خطر إيقاف القيد من جانب الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" خلال الفترة المقبلة. وتتوزع هذه المستحقات على ثلاثة أطراف رئيسية، حيث يطالب السنغالي إبراهيمي نداي، لاعب الفريق السابق، بالحصول على مبلغ مليون و٨٠٠ ألف دولار قيمة

محمد معروف حكماً لمباراة الأهلي وفاركو بالدوري



أعلنت لجنة الحكام بالاتحاد المصري لكرة القدم طاقم حكام مباراة الأهلي وفاركو، المقرر إقامتها يوم الجمعة الموافق ١٥ أغسطس ٢٠٢٥، ضمن منافسات الجولة الثانية من دوري القسم الأول "دوري نايل"، على استاد القاهرة.

ويتكون طاقم التحكيم من: حكم ساحة: محمد معروف، وحكم مساعد ١: سامي هلهل، وحكم مساعد ٢: عدي عيد، وحكم رابع: هيثم عثمان، وحكم الفيديو (VAR): وائل فرحان، وحكم مساعد الفيديو (VAR): يوسف البساطي. ويتربع فريق الكرة بالنادي الأهلي خوض مواجهة فاركو المقرر لها التاسعة من مساء

الجمعة المقبل باستاد القاهرة في الجولة الثانية من بطولة الدوري الممتاز، ويتطلع الإسباني خوسيه ريبيرو، لمواصلة مشواره في رحلة الدفاع عن لقب الدوري في أول تحدٍ محلي للمدرب الإسباني مع الأهلي الذي تولى مسئولية تدريب الفريق قبل إنطلاق بطولة كأس العالم للأندية الأخيرة.

الجمعة المقبل باستاد القاهرة في الجولة الثانية من بطولة الدوري الممتاز، ويتطلع الإسباني خوسيه ريبيرو، لمواصلة مشواره في رحلة الدفاع عن لقب الدوري في أول تحدٍ محلي للمدرب الإسباني مع الأهلي الذي تولى مسئولية تدريب الفريق قبل إنطلاق بطولة كأس العالم للأندية الأخيرة.

٣٥ لاعبا في قائمة منتخب ١٧ سنة المشاركة في كأس الخليج



اختار الجهاز الفني للمنتخب الوطني تحت ١٧ عاماً بقيادة أحمد الكاس، القائمة الأولية التي وقع عليها الاختيار للمشاركة في بطولة كأس الخليج تحت ٢٠ عاماً، التي تقام في مدينة أبها السعودية في الفترة من ٢٨ أغسطس وحتى ٩ سبتمبر.

ووقع منتخب مصر في المجموعة الثانية مع منتخبات العراق وسلطنة عمان والبحرين، أما المنتخب السعودية صاحب الضيافة فجاء على رأس المجموعة الأولى ومعه الثلاثي قطر والكويت واليمن.

وأعلن الجهاز الفني قائمة تضم ٣٥ لاعباً، على أن يتم تقليص القائمة قبل ٤ أيام من موعد السفر للمشاركة في البطولة. وجاءت أسماء لاعبي المنتخب

كدلت، محمد حمد، بلال عطية، محمد البنداري، أنس رشدي، ياسين حسام، يوسف تامر، عمر أبوطالب، إبراهيم النجعاوي، أحمد إيهاب، محمد صبيح، عمار السيد، سيف الجبالي، محمد عبد الشافي، خط الهجوم: حمزة عبد الكريم، عبدالعزيز الزغبى، زياد أيوب، زياد الجزار، حمزة ياسين، محمود شاكر.

حراسة المرمى: عمرو عادل، عمر عبدالعزيز، فادي وائل، محمد طارق. خط الدفاع: نور أشرف، حمزة الدجوي، أدهم فريد، مهند الشامي، فارس فخري، أحمد سمير، معاذ محمد، آدم محمد، آدم شاهين، فارس رمضان. خط الوسط: عمر كمال، باسل

منتخب الناشئين مواليد ٢٠٠٧ ينهى معسكره اليوم استعداداً لتصفيات أفريقيا



سنة العام المقبل. وخلال فترة المعسكر، خضع اللاعبون لتدريبات مكثفة شملت الجوانب الفنية والبدنية والتكتيكية، بهدف رفع مستوى اللياقة البدنية والانسجام بين اللاعبين. وقد عبر الجهاز الفني عن ارتياحه للمستوى الذي قدمه اللاعبون، والالتزام الذي أظهره خلال فترة المعسكر. ويأتي هذا المعسكر كخطوة أولى في سلسلة من المعسكرات التي سيقومها المنتخب في الفترة المقبلة، بهدف تجهيز الفريق على أكمل وجه للمشاركة في تصفيات أفريقيا، وتحقيق أفضل النتائج.

السبت الماضي بالنسبة للمجموعة الثانية واستمر حتى اليوم الخميس ١٤ أغسطس الجاري، في إطار تحضيرات لخوض تصفيات منطقة شمال أفريقيا (أوناف) المؤهلة لكأس أفريقيا تحت ٢٠

في إطار محاولة الجهاز الفني علي الاستقرار على عناصر الفريق قبل الدخول في مرحلة المواجهات الودية. وكان معسكر منتخب مصر للناشئين مواليد ٢٠٠٧ انطلق

يختتم منتخب مصر للناشئين مواليد ٢٠٠٧ بقيادة وائل رياض، معسكره اليوم الخميس، على ملاعب مركز المنتخبات الوطنية بمدينة السادس من أكتوبر. وجاء معسكر منتخب الناشئين



خالص التهاني والتبريكات



للاستاذ سامي العزازي

موقع وصحيفة مصر تلاتين تتقدم بخالص التهاني والتبريكات إلى الأستاذ سامي العزازي بمناسبة فوزه المستحق في انتخابات مجلس الشيوخ عن حزب حماة الوطن متمنين له دوام التوفيق والسداد في خدمة الوطن وأبناء سيئاء وأن يكون هذا الفوز بداية لمسيرة حافلة بالعباء

رئيس مجلس الإدارة د. محمود صلاح قطامش

خالد فتحي: مكافأة استثنائية لمنتخب الناشئين بعد التأهل لربع نهائي مونديال اليد



مصر في البطولة ١٩ لاعبًا، هم، يوسف عبد الهادي، عمر فتحي، عبد المالك محمود، محمد عدلان، يوسف عمرو، سيف جلال، كريم حمدي، عمر بركة، حازم الصباغ، زياد عواد، عبد الرحمن رشاد، أحمد حلمي، عادل أحمد، يحيى الكري، حسين محمد، محمد إسماعيل، علي مدبولي، يوسف عبد الغني، وحمزة وليد.

وكشف فتحي أن الدكتور أشرف صبحي أثنى على المجهود الكبير الذي قدمه منتخب الناشئين في مباراة الدمارك أمس، مشيدًا بالروح العالية التي أظهرها اللاعبون. وأضاف فتحي أن الوزير كشف عن دعم كبير منتظر للمنتخب في حالة التأهل ومواصلة المشوار نحو المباراة النهائية. وضمت القائمة النهائية لمنتخب

أكد خالد فتحي، رئيس الاتحاد المصري لكرة اليد، أن الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة، أبلغه برصد مكافأة تميز لمنتخب الناشئين لكرة اليد، على خلفية تأهلهم التاريخي إلى الدور ربع النهائي ببطولة العالم تحت ١٩ عامًا والمقامة حاليًا في مصر في الفترة من ٦ إلى ١٧ أغسطس الجاري.

الكلمات المتقاطعة "ذكرى رحيل الفنانة فاتن أنور"



إعداد سعيد شفيق أفقيًا

- ١- غير متعلمة (معكوسة) - العش
- ٢- أدبية عربية
- ٣- نصف حميد - الفرار
- ٤- ستم - على بناتك مسرحية
- ٥- فاضل (معكوسة)
- ٦- وسقطت في
- ٧- للمشاركة فاتن أنور (معكوسة)
- ٨- للتعريف - الأمير
- ٩- لفردوس عبد الحميد وعبد الغفار
- ١٠- عوددة وفاتن أنور
- ١١- في الإسلام مسلسل ديني
- ١٢- شاركت فيه فاتن أنور (معكوسة)
- ١٣- نصف سماح - من الزهور

- ١٠- جبل (معكوسة) - والد
- ١١- من الزمن مسرحية لعبد الرحمن أبو زهرة وبرلنتي عبد الحميد وفاتن أنور (معكوسة) - ضل - اله
- ١٢- زمان مسرحية لشفيق نور الدين وفاتن أنور
- ١٣- رأسيا
- ١٤- رسول الله مسلسل ديني شاركت فيه فاتن أنور
- ١٥- مسلسل ليحيى الفخري وصفيية العمري وفاتن أنور (معكوسة)
- ١٦- عملة عربية قديمة (معكوسة) - نصف وائل
- ١٧- نصف فضاء (معكوسة) - نصف قومي
- ١٨- له خلتي
- ١٩- وأحمد حلمي وفاتن أنور
- ٢٠- تفكرني أغنية للعندليب - نصف حياة
- ٢١- أضا (مبعثرة)
- ٢٢- شفت القمر (مبعثرة)
- ٢٣- محلاها عيشة
- ٢٤- الوهاب (معكوسة)
- ٢٥- والد - شجاعتهم
- ٢٦- رؤيا - حرف أجنبي
- ٢٧- يود - متشابهان.



كاريكاتير