

**Mohamed Qatamesh Dental Clinic**

Before After

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



**مصر**  
**تلاتين**  
أخبارية إلكترونية مستقلة | نسخة مجانية



الخميس  
22 جمادى الأولى 1447 هـ  
الموافق 13 نوفمبر 2025م  
العدد الإيسبوعي رقم 1443ر

# الرئيس السيسي يصدر قانون الاجراءات الجنائية الجديد بعد زوال أسباب الاعتراض عليه



محددة، ولدة مؤقتة، وإخضاع أمر الإيداع لرقابة قضائية، وتخويل المتهم المودع حق الطعن على الأمر القضائي الصادر بإيداعه أو بحد هذا الإيداع، وليس كما كان منصوص عليه من عدم وضع سقف زمني للإيداع.

تنظيم إجراءات حضور المحامين أثناء استجواب المتهم الذي يخشى على حياته، وزيادة الضمانات المقررة للمتهم الذي يقرر إيداعه أحد مراكز الإصلاح والتأهيل أو أماكن الاحتجاز لحين استجوابه بحضور محاميه، وذلك من خلال تنفيذ أمر الإيداع بأن يكون في حالات وبمبررات

وافق السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي على إصدار قانون الإجراءات الجنائية الجديد، وذلك بعد موافقة مجلس النواب بجلسته العامة المعقودة في ٢٠٢٥/١٠/١٦ على تعديل المواد محل اعتراض السيد رئيس الجمهورية بما يتلافى أسباب الاعتراض، ويزيد من الضمانات المقررة لحماية الحقوق والحريات العامة، ويستجيب لاعتبارات الواقع العملي، ويحقق إحكام الصياغة وغايات الوضوح التشريعي، ويحول دون وقوع اختلافاً في التفسير أو إشكاليات في التطبيق.

اقرأ أيضاً: الرئيس السيسي: مصر تؤكد رفضها القاطع للإضرار بمصالحها المانية وتمثل أبرز الأحكام المستحدثة

في المواد محل الاعتراض بعد تعديلها فيما يلي:

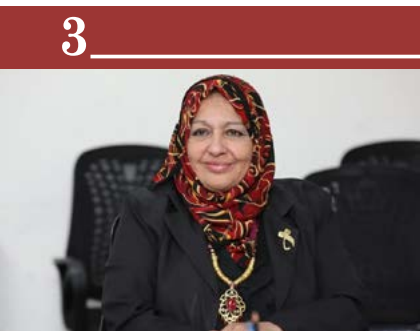
- النص على العمل بقانون الإجراءات الجنائية الجديد بدءاً من أول العام القضائي التالي لتاريخ إصداره في ١ أكتوبر ٢٠٢٦، وذلك حتى يتسنى للقائمين على إنفاذه من قضاة وأعضاء نيابة عامة ومأموري ضبط قضائي ومحامين الإلمام بالأحكام المستحدثة، وإتاحة الوقت أمام المحاكم لإنشاء مراكز الإعلانات الهاتفية المنصوص عليها في القانون.
- ترسيخ الحماية الدستورية المقررة للمساكن، وتوضيح حالات دخولها على سبيل الاستثناء وفق ضوابط محددة (الاستغاثة أو الخطر الناجم عن الحريق أو الفرق أو ما شابه ذلك).

تابع ص ٢



2

الصين: نتوقع من أمريكا حماية المنافسة النزيهة في قطاعي النقل البحري



3

استديو التحليل.. السودان بين تفكك الدولة وصراع المصالح



4

الإعلامية شيماء فتحي تكتب.. "الإرادة الإنسانية هي صانعة القدر.. فكن سيداً لمصيرك"



11

استبعاد رباعي بيراميدز من منتخب مصر الثاني

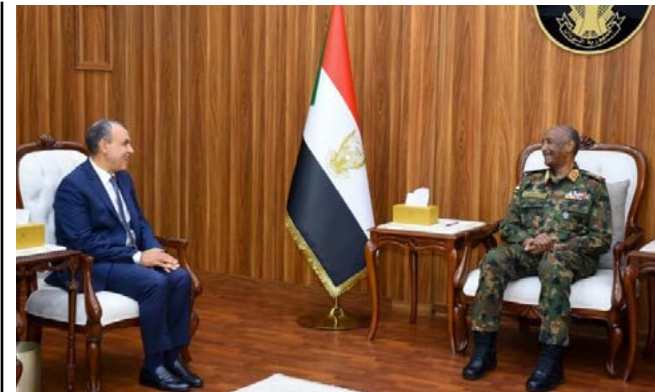
## الرئيس عبد الفتاح السيسي يستقبل أمين مجلس الأمن لروسيا الاتحادية



استقبل السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، اليوم، السيد سيرجي شويجو، أمين مجلس الأمن لروسيا الاتحادية، وذلك بحضور الدكتور/ بدر عبد العاطي وزير الخارجية والهجرة وشئون المصريين في الخارج، والسواء/ حسن رشاد رئيس المخابرات العامة، والسيدة/ فائزة أبو النجا مستشار رئيس الجمهورية لشئون الأمن القومي، ومن الجانب الروسي: السيد/ ألكساندر فينيديكتوف نائب أمين مجلس الأمن لروسيا الاتحادية، والسيد/ جيورجي بوريسينكو سفير روسيا الاتحادية بالقاهرة،

والسيد/ سيرجي ميخيف نائب مدير جهاز المخابرات الخارجية لروسيا الاتحادية، والسيد/ أندري ييفسييف المسئول بمجلس الأمن

تابع ص ٨



## بتوجيهات من السيسي.. وزير الخارجية يلتقي رئيس مجلس السيادة السوداني

وأكد عبدالعاطي خلال اللقاء، دعم مصر الكامل قيادة وشعباً للسودان اتساقاً مع الروابط التاريخية والأخوية التي تجمع البلدين، مشدداً على تضامن مصر الكامل مع السودان ودعم استقراره وأمنه وسيادته ووحدته وسلامة أراضيه ومؤسساته الوطنية وعلى رأسها القوات المسلحة السودانية.

التقى الدكتور بدر عبدالعاطي، وزير الخارجية والهجرة، بتوجيهات من الرئيس عبدالفتاح السيسي، اليوم الثلاثاء، الفريق أول ركن عبد الفتاح البرهان، رئيس مجلس السيادة السوداني الانتقالي خلال زيارته إلى بورسودان، حيث نقل وزير الخارجية تحيات وتقدير الرئيس السيسي إلى «البرهان».

2 | ترامب يطالب BBC بتعويض بقيمة مليار دولار على خلفية تحريف خطاب الكابيتول

3 | «رسالة من السيسي لتعزيز العلاقات».. مصر وتركيا تبحثان مشروع «قوة الاستقرار الدولية» في غزة

4 | هدية مصر لمدريد.. قصة معبد ديبود والتحديات المستمرة للحفاظ عليه

5 | مع توقعات خفض الفائدة الأمريكية.. أين يتجه سعر الذهب

12 | الرياضية: أهلي جدة يفاوض الأهلي من أجل ملاقاته ودياً خلال أيام

9

كفنة ضبط تأثير الزجاج السائل في نظام التشغيل iOS 26.1.. أجل تطرح الحل

مطبخ أحلامك في مودرن هاوس

10 سنوات

Modern House Decorations  
0120444366  
0120444366

أساطير  
SimplifiedElegance#

Al-Zafer International  
www.alzaferintl.com

International Shipping & Logistic Solutions

9 1 God El-haq St., 1st Floor, Square 1226, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt  
☎ +202 2244 4667  
☎ +202 2244 4668  
www.alzaferintl.com





## ترامب يطالب BBC بتعويض بقيمة مليار دولار على خلفية تحريف خطاب الكابيتول

إلى مبنى الكابيتول... وسأكون هناك معكم. وسنقاتل. سنقاتل بشراسة. ماذا حرفت بي بي سي في خطاب ترامب؟ وقامت ال بي بي سي باجتزاء جملة ترامب عن القتال بشراسة من مقطع ناقش فيه مدى فساد الانتخابات الأمريكية؛ حيث استخدم لفظ قتال أو نقاتل خلال خطابه عشرين مرة، وكان الفارق بين المقطعين في الخطاب الأصلي أكثر من ٥٠ دقيقة.

وصدرت المذكرة المسربة من مايكل بريسكوت، المستشار المستقل السابق للجنة معايير التحرير في بي بي سي، الذي ترك منصبه في يونيو الماضي، وأفادت التلجراف بأن مايكل بريسكوت أعرب أيضاً عن مخاوفه بشأن تغطية بي بي سي عربي للحرب في غزة، وعدم اتخاذ إجراءات لمعالجة مشكلات منهجية تتعلق بالتحيز ضد إسرائيل.

في حال لم تمثل الشبكة، لن يكون أمام الرئيس ترامب من خيار سوى إنفاذ حقوقه القانونية والعادلة بما في ذلك التقدم بشكوى قضائية يطلب فيها تعويضاً لا يقل عن مليار دولار.

مبنى الكابيتول الأمريكي في يناير ٢٠٢١، ونشرته صحيفة التلجراف. وخلال خطابه في واشنطن العاصمة ٦ يناير عام ٢٠٢١، قال ترامب: سنتوجه إلى مبنى الكابيتول، وسنشجع أعضاء وعضوات مجلس الشيوخ والنواب الشجعان. وخلال برنامج بي بي سي بانوراما المذاع على BBC ظهر الرئيس الأمريكي، دونالد ترامب وهو يقول: سنتوجه



خطاب للرئيس الأمريكي دونالد ترامب، وكذلك اتهامات موجهة من البيت الأبيض للإذاعة البريطانية. تسريب BBC وأكدت عدم المهنية التي تتسم بها ال BBC البريطانية، مذكرة داخلية مسربة من هيئة الإذاعة، تشير إلى أن برنامج بي بي سي بانوراما عدل جزأين من خطاب ترامب معاً ليبدو وكأنه يشجع صراحة أعمال الشغب التي حدثت في

هدد الرئيس الأمريكي دونالد ترامب هيئة الإذاعة البريطانية بي بي سي بمقاضاتها ومطالبتها بتعويض بقيمة مليار دولار، بسبب توليف مضلل في أحد برامجها لخطاب ألقاه قبيل اقتحام مبنى الكابيتول عام ٢٠٢١، وفق ما أفاد مصدر قريب من فريقه القانوني وكالة فرانس برس اليوم الاثنين. ومنح الفريق القانوني لترامب شبكة بي بي سي مهلة حتى يوم الجمعة لسحب الوثائقي المتضمن التوليف وتقديم اعتذار رسمي ودفع التعويض المناسب للرئيس عن الضرر اللاحق به. في حال لم تمثل الشبكة، لن يكون أمام الرئيس ترامب من خيار سوى إنفاذ حقوقه القانونية والعادلة... بما في ذلك التقدم بشكوى قضائية يطلب فيها تعويضاً لا يقل عن مليار دولار، وفق الفريق القانوني.

## الصين: نتوقع من أمريكا حماية المنافسة النزيهة في قطاعي النقل البحري



قال المتحدث باسم وزارة التجارة الصينية، الاثنين، إن الصين تتوقع من الولايات المتحدة مواصلة العمل معها في الاتجاه نفسه للحفاظ على بيئة تنافسية نزيهة في أسواق الشحن وبناء السفن على المستوى الدولي. وردا على سؤال للتعليق على قيام الولايات المتحدة بتعليق تنفيذ إجراءات تحقيقات الفصل ٣٠١ الأمريكية التي تستهدف قطاعات النقل البحري واللوجستيات وبناء السفن في الصين، لمدة عام، قال المتحدث الصيني -وفقاً لوكالة أنباء شينخوا الصينية- "إن هذا من شأنه أن يعزز الثقة والاستقرار في التعاون الاقتصادي والتجاري بين الصين

والولايات المتحدة، وكذلك الاقتصاد العالمي". وأضافت الوزارة الصينية أن هذه خطوات مهمة اتخذها الجانبان للوصول إلى حل وسط، والعمل سوياً لتنفيذ توافقات المحادثات الاقتصادية

## الرئيس السيسي يصدر قانون الإجراءات الجنائية الجديد بعد زوال أسباب الاعتراض عليه



جناية الذي يحاكم غيابياً حال تعذر حضوره أو وكيله الخاص في أي من الجلسات المحددة لنظر الاستئناف المرفوع منه، وذلك بإلزام المحكمة بتأجيل نظر الاستئناف لمرة واحدة لإتاحة الفرصة لحضوره، حتى يمكن من ممارسة حقه في الدفاع عن نفسه إزاء خطورة الاتهام بجناية. وقمّل هذه التعديلات التشريعية إضافة هامة للضمانات المقررة لحماية حقوق الإنسان، سواء لشخصه أو لمسكنه، وتقلل من اللجوء إلى الحبس الاحتياطي، وتزيد من سرعة إنجاز تحقيقات النيابة العامة وإجراءات المحاكمة، وتكفل في الوقت ذاته ضمانات المحاكمة المنصفة.

• زيادة بدائل الحبس الاحتياطي لتكون سبعة بدائل بدلاً من ثلاثة، وذلك لإتاحة الفرصة أمام سلطة التحقيق لاختيار الأوفق من بين بدائل الحبس الاحتياطي على نحو يفضي لتجنب اللجوء للحبس الاحتياطي إلا كإجراء أخير (بدائل الحبس الاحتياطي المستحدثة هي: إلزام المتهم بعدم مغادرة نطاق جغرافي محدد إلا بعد الحصول على إذن من النيابة العامة، وإلزام المتهم بالامتناع عن استقبال أو مقابلة أشخاص معينين أو الاتصال بهم بأي شكل من الأشكال، ومنع المتهم مؤقتاً من حيازة أو إحراز الأسلحة النارية وذخيرتها وتسليمها لقسم أو مركز الشرطة الذي يقع في دائرته محل إقامته، واستخدام الوسائل التقنية في تتبع المتهم حال توافر ظروف العمل بها، ويصدر بها قرار من وزير العدل بالتنسيق مع وزير الداخلية والاتصالات).

• إنفاذ توصية اللجنة العليا الدائمة لحقوق الإنسان بوزارة الخارجية بعرض أوراق القضية التي يجسب متهم على

## البحرين والسعودية تبحثان المستجدات الإقليمية والدولية والتعاون الثنائي

بحث وزير ديوان رئيس مجلس الوزراء البحريني الشيخ عيسى بن سلمان بن حمد آل خليفة مع سفير السعودية لدى البحرين نايف بن بندر السديري، المستجدات الإقليمية والدولية والقضايا ذات الاهتمام المشترك وفرص تعزيز التعاون الثنائي. من جهته.. أكد الوزير البحريني -خلال اللقاء - على ما يجمع البلدين من تعاون مثمر وشركات فاعلة على كافة الأصعدة تستند إلى أسس متينة من العلاقات التاريخية الراسخة والروابط الأخوية المتينة الممتدة عبر التاريخ، بما يسهم في توسيع آفاق التعاون والتنسيق المشترك وتحقيق الأهداف والتطلعات المشتركة، حسبما نقلت وكالة الأنباء البحرينية "بنا".

جاء ذلك خلال استقبال وزير ديوان رئيس مجلس الوزراء البحريني، في قصر القصيبة سفير المملكة العربية

## مصر تلاتين تقول



الفاعلة في الانتخابات دعماً لمسيرة التنمية والإصلاح وإيماناً بأن الاختيار الواعي هو الطريق إلى مستقبل أفضل لأبنائنا ووطننا الغالي.

إن المشاركة السياسية والتصويت في الانتخابات البرلمانية ليست مجرد حق يكفله الدستور بل هي واجب وطني يعبر عن وعي المواطن وإيمانه بمسؤوليته تجاه وطنه فكل صوت يُدلى به هو رسالة انتماء ودليل على رغبة حقيقية في المساهمة بصناعة المستقبل وترسيخ دعائم الدولة القوية العادلة

إن موقع وصحيفة مصر تلاتين يدعو جميع المواطنين إلى ممارسة هذا الدور الوطني النبيل والمشاركة

**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**  
للحعاية والإعلان

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

**المملكة العربية السعودية**

**مطبعة مشعل محمد الخطاطي**  
Mishal Printing Press

CALL NOW  
053 230 5963 / 050 574 0183

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

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

**Sea Freight**

**شركة الزاfer**  
Al-Zafer Cargo Services Co.  
خدمات الشحن والتفريغ والتكامل اللوجستي

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

**Mohamed Dental Clinic**

١١ ش. الأديب علي ادوم، مساكن الشيراتون  
هاتف: ٠١٠٠٠٣٩٠٠٠ جوال: ٢٠١٠٠١٢٧٠٩٨  
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com

**fb.com/qatameshclinic**





## كلمة العدد



حاول تفهم

## .... المعاني في فوز زهران ممداني ....

قبل عام كان زهران ممداني شبه مجهول شاب في الرابعة والثلاثين من عمره مغني راب سابق تجول بين الناس يطرق الابواب ويتحدث لعمال الليل والمصلين علي ابواب الكنائس يحمل افكارا وشعارا بسيطا هو (القدرة علي التحمل) اي جعل الحياه ممكنه في مدينه تجاريه وافكاره شبيهه لافكار بعض الفلاسفه وقد يكون قدم تعريفا جديدا للسياسه بانها ليست لإدارة الازمه فقط بل هي مقاومة البؤس الإنساني ايضا فما هي قصة زهران ممداني ؟؟؟ هل هو إسلامي ام شخص يسعي لاستغلال الناخبين المسلمين في نيويورك لاغراض الانتخابيه لكنك عندما تستعرض مسيرته اولا كمغني راب وتراه يلتقط صورا مع زوجته المرتديه فستان مفتوح يصعب عليك وصفه بالمسلم المتشدد حيث المتشددون يرون في الموسيقى حرام والحجاب فرض علي النساء ولكنها قد تكون (تقيه) علي طريقه استراتيجيه الاخوان التي تقوم علي الزوبان في ثقافة الاخر والتغلغل فيها حتي هضمها وابتلاعها من الداخل ومن المستغرب انه يفوز في مدينة نيويورك التي هزتها احداث الحادي عشر من سبتمبر وموطن اكبر جاليه يهوديه في العالم خارج اسرا ئيل كيف لها ان تختار ابن مهاجرين هنديين مسلمين. عمده لها ؟؟ ولكنه ليس مثل المهاجرين الهاربين من الفقر والجهل في اوطانهم فالاب اسناد جامعي والام مخرجه سينمائيه ونيويورك الان تشهد لحظه تعب وجودي وتبحث عن معني جديد للحياه في زمن قلت فيه المعاني فلم يكن فوز زهران ممداني حدثا انتخابيا عابرا بل اشاره الي تحول اعظم مع وعي في ذاته وفي رؤيته للاحر هذا الغرب الذي اعتدنا علي رؤيته كيان متعاسك صلب يكشف عن جديد عن هشاشته الداخليه وصراعه المستمر بين العداله ورأس المال بين الامتياز الاجتماعي وحقوق التمثيل بين الهيمنه وحلم المساواه..... فوز زهران ممداني لا يفهم إلا في سياق التحولات التي يشهدها الغرب يجسد فيها دونالد ترامب النزعه الليبراليه المتطرفه ويجسد فيها ممداني ردا إنسانيا علي تغول المال وإحياء لفكره ان السياسه يمكن ان تكون فعلا اخلاقيا حيث لعبت حرب غزه دورا حاسما في ترجيح كفته وخطابه الناقد لاسرائيل كان صدي لضمير جمعي بدأ يستيقظ علي التناقضات هذا الفوز يقدم دليلا جديدا علي ان الديمقراطيه هي افضل نظام ممكن للحكم فهي تطور وتجدد نفسها وتعيد إنتاج توازنها عبر التناقض .... فوز ممداني في جوهره ليس انتصارا لمسلم او اشتراكي بل هو انتصارا لفكره مفادها ان السياسه يمكن ان تعود الي اصلها الفلسفي بوصفها فعلا من اجل الانسان لا ضده ولكنها ايضا تعيد الي الازهان معني عظيم بان الغرب رغم عيوبه مازال يمتلك شجاعه مواجهه ذاته بينما نحن في عالمنا العربي نخاف من ان نبدا في طرح الاسئله.

و لكم تحياتي .....

محمود صلاح قطامش  
Qatamesh@Misrtalateen.com

مصر تلاتين

# «رسالة من السيسي لتعزيز العلاقات».. مصر وتركيا تبحثان مشروع «قوة الاستقرار الدولية» في غزة



الوطني للاستثمار ٢٠٢٤-٢٠٣٠ والإصلاحات التشريعية والمالية الجارية، بهدف رفع حجم التبادل التجاري إلى ١٥ مليار دولار خلال السنوات الخمس المقبلة. وأضاف المتحدث الرسمي أن اللقاء تناول تطورات الأوضاع في قطاع غزة، حيث ثمن «عبدالعاطي» التعاون الوثيق بين مصر وتركيا وقطر والولايات المتحدة في التوصل إلى اتفاق شرم الشيخ للسلام، مشدداً على أهمية البناء على هذا الاتفاق وتثبيته بما

كما أكد «عبدالعاطي» التزام الحكومة المصرية بمواصلة تهيئة المناخ الجاذب للاستثمارات التركية، مشيراً إلى... بهدف رفع حجم التبادل التجاري إلى ١٥ مليار دولار خلال السنوات الخمس المقبلة.

والذي بحث مختلف جوانب التعاون الثنائي والتحضير لعقد الاجتماع الثاني لمجلس التعاون الاستراتيجي رفيع المستوى في عام ٢٠٢٦، إلى جانب تنظيم منتدى لرجال الأعمال المصريين والأثرياء لتعزيز الشراكات الاستثمارية بين البلدين. كما تناول اللقاء سبل تعزيز التعاون الاقتصادي بين البلدين، حيث أكد «عبدالعاطي» التزام الحكومة المصرية بمواصلة تهيئة المناخ الجاذب للاستثمارات التركية، مشيراً إلى الفرص الواعدة التي توفرها الاستراتيجية

التقى وزير الخارجية، بدر عبدالعاطي، الرئيس التركي رجب طيب أردوغان، وسلم رسالة خطية من الرئيس عبدالفتاح السيسي، حملت سبلاً لتعزيز العلاقات الثنائية، والتحضير للاجتماع الثاني لمجلس التعاون الاستراتيجي رفيع المستوى برئاسة البلدين المقرر بالقاهرة عام ٢٠٢٦. وصرح السفير تميم خلف، المتحدث الرسمي باسم وزارة الخارجية، بأن «عبدالعاطي» نقل تعازي رئيس الجمهورية إلى الرئيس التركي في ضحايا حادث سقوط الطائرة، معرباً عن تضامن مصر الكامل مع تركيا في هذا الظرف الأليم. كما أعرب وزير الخارجية، خلال اللقاء عن تقدير مصر لما تشهده العلاقات «المصرية- التركية» من زخم إيجابي خلال العامين الماضيين، مؤكداً أهمية البناء على نتائج اجتماع مجموعة التخطيط المشتركة الذي عقد برئاسة وزيري خارجية البلدين خلال الزيارة.

## استديو التحليل.. السودان بين تفكك الدولة وصراع المصالح



بقلم/ سهام عز الدين جبريل

يشهد السودان منذ إبريل ٢٠٢٣ واحدة من أعقد الأزمات في تاريخه الحديث، بعد أن تحول الصراع بين القوات المسلحة السودانية وقوات الدعم السريع إلى حرب مفتوحة، تُهدد ليس فقط وحدة السودان، بل استقرار الإقليم بأسره. حرب تجاوزت حدود الصراع على السلطة إلى صراع على بقاء الدولة نفسها، وسط انهيار مؤسساتها، وتفاقم الأزمات الإنسانية، وتزايد التدخلات الإقليمية والدولية.

أولاً: جذور الأزمة وطبيعة الصراع تاريخ السودان الحديث مقل بالتحولات والانقسامات؛ فمنذ سقوط نظام البشير عام ٢٠١٩، تعاقبت المراحل الانتقالية الهشة دون أن تُبنى مؤسسات حكم رشيدة. وتفاقم الخلافات بين المكون العسكري والمكون المدني حول السلطة، إلى أن انفجر الوضع بين الجيش بقيادة الفريق عبد الفتاح البرهان، وقوات الدعم السريع بقيادة محمد حمدان دقلو (حميدتي).

ورغم أن كلا الطرفين يرفع شعار "إنقاذ الدولة"، فإن الصراع في جوهره يدور حول النفوذ السياسي والاقتصادي ومناطق السيطرة على الموارد الطبيعية، خصوصاً مناجم الذهب وممرات التجارة الحدودية.

ثانياً: خريطة القوى والتدخلات لم يعد الصراع سودانياً خالصاً؛ إذ انخرطت فيه أطراف إقليمية ودولية بدرجات متفاوتة.

الإمارات تهمها تقارير عدة بتقديم دعم لوجستي لقوات الدعم السريع، مدفوعة باعتبارات اقتصادية تتعلق بالذهب وموانئ البحر الأحمر.

مصر تدعم مبدأ وحدة الدولة السودانية، وترى في الجيش الوطني الضمان الأساسي لاستقرار الحدود ومنع تمدد الفوضى شمالاً. تشاد وإثيوبيا تتابعان المشهد بحذر، إذ تخشى كل منهما انعكاسات الحرب على أمنها الداخلي وحدودها المشتركة.

في بعض مناطق السودان يتيح لجماعات متطرفة إعادة التوضع على مقربة من مصر والبحر الأحمر. في المعادلة الإقليمية: ضعف السودان يُحدث خللاً في توازن القوى في القرن الأفريقي، ويفتح المجال لتزايد النفوذ الأجنبي في موانئ البحر الأحمر، وهي منطقة ذات أهمية استراتيجية قصوى لمصر والعالم العربي.

٢. على الإقليم الأفريقي والعربي تفكك السودان قد يُطلق موجة عدم استقرار تمتد نحو تشاد وأفريقيا الوسطى وإريتريا.

احتمال تحول السودان إلى ساحة صراع بالوكالة بين قوى إقليمية (عربية وغير عربية) يهدد الأمن الجماعي.

تصاعد النزعات الإثنية والقبلية قد يؤدي إلى إعادة رسم الخرائط السياسية في الإقليم بما يشبه سيناريوهات التقسيم.

خامساً: السيناريوهات المحتملة ١. استمرار الحرب: وهو السيناريو الأرجح في المدى القريب، نظراً لتوازن الضعف بين الطرفين وغياب الإرادة السياسية.

٢. تسوية بوساطة إقليمية: قد تدفع بها مصر والسعودية بالتنسيق مع الاتحاد الأفريقي، شرط تحييد الدعم الخارجي للميليشيات.

٣. انقسام فعلي للدولة: إذا طال أمد الصراع قد تتكسر سلطات محلية بحكم الأمر الواقع في الغرب أو الجنوب، مما يعيد السودان إلى مرحلة ما قبل الدولة.

لاحتواء الصراع عبر مبادرات تفاوضية محدودة الفاعلية، فيما تستفيد أطراف أخرى من استمرار النزاع لإعادة ترتيب النفوذ في القرن الأفريقي.

ثالثاً: المشهد الميداني والسياسي تغيرت موازين القوى مراراً منذ اندلاع الحرب. سيطرت قوات الدعم السريع على أجزاء واسعة من الخرطوم وولايات دارفور، فيما احتفظ الجيش بمناطق الشمال والشرق.

وتسببت المعارك في نزوح أكثر من عشرة ملايين مواطن داخل البلاد وخارجها، وانهيار منظومة الخدمات الأساسية.

أما سياسياً، فقد تلاشت تقريباً كل المبادرات المدنية، وانقسمت القوى السياسية بين مؤيدة لأحد الطرفين أو عاجزة عن التأثير، ما جعل الحل السياسي غائباً.

رابعاً: التداعيات الإقليمية والأمنية ١. على مصر والأمن القومي العربي يقع السودان في قلب المجال الحيوي المصري، وأي اضطراب فيه ينعكس مباشرة على الأمن القومي المصري بعدة أوجه:

أمن الحدود الجنوبية: تدفق اللاجئين وتهريب السلاح يُشكلان ضغطاً متزايداً على قدرات الدولة المصرية في مراقبة الحدود الطويلة والمفتوحة.

مياه النيل: استمرار الفوضى يفتح الباب أمام فراغ سياسي قد يُستغل في تمرير سياسات مائية تضر بمصر، خصوصاً في ظل تعقيد ملف سد النهضة الإثيوبي.

التهديد الإرهابي: انهيار الأجهزة الأمنية

## "طاقة نور" تأخر السائق أم تأخرنا نحن؟ أ.د. زكريا محمد هيبه



بتوقيت السابعة والنصف استيقظت على تدمير ابني المتأهب للذهاب إلى المدرسة، فتبين لي أن سائق الباص -وهو جديد - قد تأخر عن مواعده لليوم الثاني على التوالي. إدارة شؤون الباص تقع على عاتق أمهات التلاميذ من خلال مجموعة في تطبيق "واتساب" حاولت أن أجد حلاً مستمراً، خصوصاً وأن السائق لم يمر عليه سوى يومين منذ استبدلنا الباص وسائقه بآخر. اتصلت بهاتفه، فوجدته مغلقاً؛ مؤشر سلمي لا ريب فيه!

انتظرت حتى وصل، ونزلت إليه أمام المنزل مع ابني. شرحت له طبيعة المدرسة التي تتطلب التزاماً دقيقاً بالمواعيد، وأن هذا التأخير -ولو لعشر دقائق - يؤثر على الأطفال وسير يومهم.

لاحظته غير مبالي، أو هكذا خُيِّل لي، وكأنها يستغرب أن أنزل بنفسي لأعابه على "ربع ساعة" من التأخير، ولسان حاله يقول: "يا أستاذ؛ ربع ساعة إيه بس، الدنيا مش هتطير".

كان يجيب بإيماءات من رأسه، لا أدري أهي إشارة موافقة أم تمرد هادئ سينتهي بلا نتيجة.

بعدها اتصلت بصاحب الباص وشرحت له الموقف، فوعدي أن يتولى الأمر بنفسه. رجعت إلى سريري محاولاً استكمال نومي، فلم أفلح!

أخذت أستعيد في ذهني ما دار بيني وبين السائق، وتبين لي أن هذا الداء العضال -عدم احترام الوقت - قد استشرى فينا حتى صار سمة عامة.

حدثني بربك: كم مديراً يلتزم بعقد اجتماعاته في مواعدها؟ إن مثل هذا المدير صار "أعز من بيبض الأنوق!". صار التأخير هو الأصل، والالتزام استثناء يُذكر في كتب العجائب!

وقد يقول قائل: "أيعقل أن تكتب مقالاً عن تأخر سائق الباص؟"

لكن الحقيقة أن احترام الوقت من أعظم دلائل تطور الأمم، ولا أعرف أمة بلغت مجداً إلا وكان احترام الوقت عندها طباعاً أصيلاً.



## «أتعجب وأضحك».. رئيس الوزراء يعلق على منتقدي «صفقة قطر» عبر «السوشيال ميديا»

تلك المشروعات وتطوير البنية التحتية لم تكن نستطيع جذب استثمارات من القطاع الخاص في مختلف القطاعات المهمة، وأن ما قامت به الدولة في ذلك المسار مهد الطريق للوصول لمثل هذه الاتفاقيات والمشروعات الكبرى التي نعلن عنها الواحد تلو الآخر وهو ما ينعكس على الاقتصاد المصري. وحرص مديولي على توجيه الشكر للرئيس السيسي والأمير القطري على نجاحهما في الوصول لهذا الاتفاق وإتمام تلك الصفقة الاستثمارية الكبرى.

من الفترات الإنفاق على مشروعات كبرى لتطوير البنية التحتية وإنفاق مليارات على مشروعات مثل بناء العاصمة الإدارية الجديدة ومدينة العلمين الجديدة. وأضاف مديولي أن الدولة عندما تدخلت للبناء وتطوير البنية التحتية كان ذلك في فترة شديدة الاستثنائية في تاريخ مصر، عندما تحركنا للاستثمار في البنية الأساسية والمشروعات الرائدة لجذب القطاع الخاص. وأكد رئيس الوزراء أنه لولا الإنفاق في

"وأكد رئيس الوزراء أنه لولا الإنفاق في تلك المشروعات وتطوير البنية التحتية لم تكن نستطيع جذب استثمارات من القطاع الخاص في مختلف القطاعات المهمة، وأن ما قامت به الدولة في ذلك المسار مهد الطريق للوصول لمثل هذه الاتفاقيات والمشروعات الكبرى".

الحكومة نفسها عندما قررت في فترة



تعجب وضحك على تلك التعليقات لأن أصحابها سبق لهم أن انتقدوا

قال الدكتور مصطفى مديولي رئيس مجلس الوزراء، خلال كلمته عقب توقيع عقد شراكة استثمارية مصرية-قطرية لتنمية منطقة «علم الروم» بطروح، إنه يتابع كل ما يقال ويكتب حول تلك الصفقة الاستثمارية عبر منصات «السوشيال ميديا» خلال الأيام الماضية فور الإعلان عنها. وأشار إلى أن البعض على تلك المنصات انتقدوا الحكومة بسبب تلك المشروعات، وتساءلوا: لماذا لا تنفذ الحكومة تلك المشروعات بنفسها دون شراكة مع دول أخرى؟ مشيراً إلى أنه

## هدية مصر لمديري.. قصة معبد ديبود والتحديات المستمرة للحفاظ عليه



النهائي. وكان نقل وتركيب المعبد عملية معقدة، حيث وصل العديد من القطع بدون أرقام أو علامات خاطئة. وقد انتهى العمل على إعادة بناء المعبد بعد ما يقارب العامين، في عام ١٩٧٢.

الجدل حول الحفاظ على المعبد كانت إحدى الشروط التي تم الاتفاق عليها مع الحكومة المصرية عند تقديم المعبد إلى إسبانيا هي ألا يتم تعرض المعبد للهواء الطلق تحت أي ظرف، بل يجب أن يتم وضعه في مبنى مخصص أو معد خصيصاً لهذا الغرض. ومع ذلك، وبخلاف المعابد الأخرى التي تم نقلها إلى المتاحف في دول مثل الولايات المتحدة وإيطاليا وهولندا، ظل معبد ديبود في مدريد مكشوقاً للهواء الطلق، ما أدى إلى تعرضه لأضرار نتيجة الظروف المناخية القاسية.

على مر السنين، قدمت تقارير فنية وأصوات من الوسط الثقافي تحذيرات من خطر التدهور المستمر للمعبد، في عام ٢٠٠٢، قام مجلس مدينة مدريد بدراسة إمكانية دفن المعبد داخل متحف تحت الأرض لحمايته من عوامل التعرية، ولكن لم يتم تنفيذ هذا الاقتراح. في عام ٢٠٠٧، اقترحت اليونسكو تغطية المعبد بقبة لحمايته، لكن ذلك لم يتحقق أيضاً.

في عام ٢٠٢٠، طالب عالم الآثار المصري زاهي حواس بتوفير حماية أكبر للمعبد، مذكراً بشروط الحكومة المصرية عند منح المعبد والتي كانت تقضي بتغطيته. على الرغم من هذه الاقتراحات، أصر مجلس مدينة مدريد على رفض فكرة تغطيته، بينما وافق على تمويل الدراسات والأعمال اللازمة لتحسين حالته المناخية وحمايته بشكل مستدام.

سلطت صحيفة الديبالي الإسبانية الضوء على معبد ديبود، الذي تلقته العاصمة الإسبانية، مدريد، هدية من قبل أكثر من ٥٠ عام، وهو معلم مصري يقع الآن في حديقة كاسر دي لا مونتانيا، بالقرب من ساحة إسبانيا، وهذا المعبد الذي يعود تاريخه لأكثر من ٢٠٠٠ عام يُعتبر من بين أندر الشهادات الأثرية الخاصة بمصر القديمة التي يمكن رؤيتها كاملة خارج أرضها الأصلية.

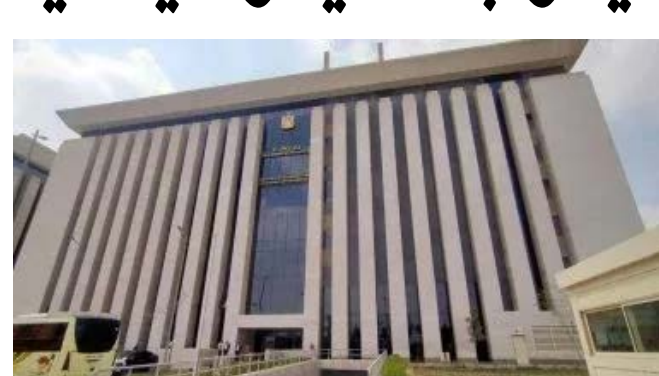
معبد ديبود: من معركة الترميم إلى الجدل السياسي في مدريد وقال عمدة مدريد في ذلك الوقت، كارلوس أرياس نافارو، عند افتتاح معبد ديبود: ستظل هذه الحجارة صامدة لمدة مئة أو ألف عام، ومع ذلك، وبعد مرور نصف قرن، ما زالت مسألة الحفاظ على المعبد تُعتبر من المواضيع الجدلية التي تتكرر في السياسة المدريدية.

في الآونة الأخيرة، تم إطلاق مسابقة أفكار لحماية المعبد، مبادرة من رجال الأعمال في مدريد وبالتعاون مع جمعية المهندسين المعماريين الإسبان، يتضمن المشروع أيضاً إشراف متخصصين في علم المصريات والآثار والترميم لضمان اتباع نهج دقيق ومحترم من الناحية التراثية.

من جانبها، دافعت ماريا ريفيرا دي لا كروز، وزيرة الثقافة والسياحة والرياضة في مدريد، عن موقفها قائلة إن تغطية المعبد ستؤدي إلى تغيير ملحوظ في المنظر الحضري. كما أضافت أن المعبد يخضع لاختبارات دورية للحفاظ عليه، مشيرة إلى أن دراسة تم إجراؤها في عام ٢٠٢٢ أثبتت أن حالته معقولة وأن تغطيته لم تكن من الخيارات المقترحة.

معبد مخصص للإله آمون وإيزيس تم بناء معبد ديبود في القرن الثاني قبل الميلاد بأمر من الملك أديجالمان، وهو ملك مملكة النوبة في مروي، كان المعبد مخصصاً للإلهين آمون وإيزيس، وكان مزخرفاً بنقوش تروي مشاهد طقوسية. وفيما بعد، قام الملوك من الأسرة البطلمية بتوسيع المعبد، ثم قام الإمبراطوران الرومانيان أغسطس وتيبريوس بإتمام بناءه وتزيينه. لكن

## تعرف على جهود الدولة في تمكين المرأة اقتصاديا واجتماعيا وسياسيا



ارتفاع تمثيل المرأة في مجالس الإدارة إلى ٢٣,٣٪ عام ٢٠٢٣ وأضاف التقرير أن هذه الجهود انعكست في تحسن المؤشرات الخاصة بتمكين المرأة، حيث ارتفع تمثيل المرأة في مجالس الإدارة إلى ٢٣,٣٪ عام ٢٠٢٣ مقارنة بـ ١٩,٧٪ في ٢٠٢٢، كما تحسن مؤشر عدم المساواة بين الجنسين إلى ٠,٣٩٨، متفوقاً على المتوسط العربي والعالمي، وتضاعفت نسبة النساء في المناصب الإدارية العليا والمتوسطة لتصل إلى ١٧,٦٪ عام ٢٠٢٢ مقابل ٦,١٪ عام ٢٠١٧، فيما ارتفعت نسبة التمثيل البرلماني النسائي إلى ٢٧,٤١٪ في الوقت الحالي مقارنة بـ ١٤,٩٪ في ٢٠١٥.

وأكد التقرير على أن وزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية والتعاون الدولي ماضية في جهودها لتمكين المرأة كعنصر رئيسي في صياغة السياسات وتحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية المستدامة، مشددة على أن الاستثمار في المرأة هو استثمار في المستقبل والتنمية الشاملة.

٤٠٠ ألف فرصة عمل، ٤٣٪ منها للنساء، إلى جانب إطلاق مبادرات مثل She Trades Egypt لدعم رائدات الأعمال بالشراكة مع المجلس القومي للمرأة ووزارة الصناعة والتجارة. كما أكد التقرير إدماج جوائز خاصة بالمرأة في جائزة مصر للتميز الحكومي، وتوفير بيئة أعمال داعمة عبر منصة حافز التي تتيح للشركات الناشئة النسائية فرص الوصول إلى التمويل والدعم الفني.

٢٩٤,٨٥ مليار جنيه استثمارات موجهة للمرأة خلال ٢٠٢١/٢٠ - ٢٠٢٥/٢٤ ولفت التقرير إلى إجمالي الاستثمارات الموجهة للمرأة في قطاعات التنمية البشرية والاجتماعية بلغت نحو ٢٩٤,٨٥ مليار جنيه، خلال الفترة (٢٠٢١/٢٠ - ٢٠٢٥/٢٤)، موجهة إلى قطاعات عديدة مثل التعليم العام والأزهري، التعليم العالي، الرعاية الصحية، البحث العلمي، الشباب والرياضة، البرامج البيئية، الحماية الاجتماعية، وبرامج العمل والتوظيف.

تمكين المرأة اقتصاديًا واجتماعيًا وسياسيًا يمثل محورًا أساسيًا في عمل وزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية والتعاون الدولي ضمن رؤية مصر ٢٠٣٠ وأجندة التنمية المستدامة.

وأشارت وزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية والتعاون الدولي إلى أنه تم إطلاق الاستراتيجية الوطنية لتمكين المرأة ٢٠٣٠ كإطار شامل يركز على محاور التمكين السياسي والاقتصادي والاجتماعي والحماية، وأن مصر كانت أول دولة في الشرق الأوسط وأفريقيا تطلق محفز سد الفجوة بين الجنسين بالشراكة مع المنتدى الاقتصادي العالمي، فضلاً عن اعتماد الحكومة المصرية نهج التخطيط والموازنات المستجيبة للنوع الاجتماعي وإصدار دليل التنمية المستدامة المستجيبة للنوع الاجتماعي عام ٢٠٢٢.

٧٥٪ من النساء تستفيد من برنامج تكافل وكرامة

وفيما يتعلق بالبرامج التنفيذية، أشار التقرير إلى أن برنامج تكافل وكرامة يمثل أحد أبرز أدوات الحماية الاجتماعية التي تشرف عليها الوزارة، حيث تشكل النساء ٧٥٪ من المستفيدات ويحصلن على بطاقات "ميزة" مما يُمكن من إدارة شؤونهن المالية بشكل أفضل. وفي مجال التشغيل وريادة الأعمال، أوضح التقرير أن مشروع تحفيز ريادة الأعمال يخلق فرص عمل مع البنك الدولي الذي مول أكثر من ٨٥ ألف مشروع صغير ومتوسط، ووفرت نحو

## استديو التحليل.. السودان بين تفكك الدولة وصراع المصالح

تتمه ص ٣

- لإنقاذ السودان من التفكك الكامل، إذا أدركت الأطراف المعنية أن الأمن لا يتحقق بالبنديقية بل ببناء الدولة المدنية القادرة والعادلة.

فالسودان، بموقعه وثرواته وتاريخه، ليس مجرد دولة منكوبة؛ بل مفتاح استقرار القارة من البحر الأحمر حتى قلب أفريقيا.

خالص تحياتي د/ سهام عزالدين جبريل دكتوراه في الإعلام السياسي والعلاقات الدولية - زمالة الأكاديمية العسكرية للدراسات الاستراتيجية العليا - عضو البرلمان المصري سابقاً



المجتمع الدولي مدعو إلى فرض رقابة صارمة على تدفق السلاح وتمويل الميليشيات. وفي الختام أرى السودان اليوم يقف على حافة المج هول؛ دولة تتآكل من الداخل، وصراع تتقاطع فيه المصالح الإقليمية والدولية على جسد شعبٍ أنهكتته الحروب. لكن ما زالت هناك فرصة - وإن ضئيلة

٤. حل دولي عبر مجلس الأمن؛ لكن هذا الاحتمال يبقى محدوداً في ظل انشغال القوى الكبرى بصراعات أخرى (أوكرانيا - غزة - تاوان).

سادساً: ما الذي يجب أن يحدث؟ إن التعامل مع الأزمة السودانية لم يعد ترافاً دبلوماسياً بل ضرورة استراتيجية. مصر مطالبة بتعزيز وجودها الدبلوماسي والاستخباري في الدائرة الأفريقية، ودعم مسار سلام سوداني-سوداني بعيد عن الاستقطاب الخارجي. الدول العربية مطالبة بتنسيق إنساني عاجل عبر الجامعة العربية والهلال الأحمر لمواجهة الكارثة الإنسانية المتفاقمة.





# تكاليف عاجلة من البترول لضمان مستحقات عمالة المقاول وتطبيق الأدنى للأجور

التحديات التي تواجه الشركة بخصوص العمالة المتعاقد عليها من خلال مقاولي الباطن، الأمر الذي تطلب اتخاذ تكاليف عاجلة حرصا من الوزارة على تحسين بيئة العمل ورفع الروح المعنوية للعاملين بالقطاع، وتنفيذاً لتوجيهات القيادة السياسية بتحقيق العدالة الاجتماعية وتحسين مستوى المعيشة للعاملين في جميع المواقع، وتأكيداً لدور قطاع البترول كأحد القطاعات الرائدة في رعاية العنصر البشري ودعمه

العمل المصري واللوائح المنظمة داخل القطاع. وكلف مسؤولي الشؤون الإدارية والموارد البشرية في الشركات بالمتابعة الفورية لتنفيذ هذه التوجيهات، ورفع تقارير شهرية إلى الهيئة والشركات القابضة لمتابعة الالتزام بتطبيق الحد الأدنى وموقف العمالة المتعاقدة.

وجاءت تكاليف الوزير في أعقاب الزيارة الأخيرة للشركة المصرية للخدمات البترولية (أبسكو) وعرض



والعمالة، بما يضمن وضوح الحقوق والواجبات وتطبيق أحكام قانون

**وشدد الوزير على التزام جميع شركات القطاع بالتأكد من تطبيق الحد الأدنى للأجور على جميع العاملين، وتحمل الشركات المتعاقدة مع مقاولي توريد العمالة المسؤولية المباشرة عن التأكد من تطبيقه على هؤلاء العاملين.**

العمالة المسؤولية المباشرة عن التأكد من تطبيقه على هؤلاء العاملين في مواقعها ومشروعاتها بصورة موثقة.

أصدر المهندس كريم بدوي، وزير البترول والثروة المعدنية، توجيهات عاجلة لشركات قطاع البترول التابعة للهيئة العامة للبترول والشركات القابضة، بالتأكد من حصول العمالة المؤقتة المتعاقدة معها عبر مقاولي الباطن على كامل مستحقاتها دون نقصان، وتطبيق الحد الأدنى للأجور. وشدد الوزير على التزام جميع شركات القطاع بالتأكد من تطبيق الحد الأدنى للأجور على جميع العاملين، وتحمل الشركات المتعاقدة مع مقاولي توريد

## ارتفاع حيازة أكبر صندوق استثماري في الذهب بالعالم

الفائدة الأمريكية. أسعار الذهب اليوم - عيار ٢٤ يسجل ٦٢١١ جنيها - عيار ٢١ يسجل ٥٤٣٥ جنيها - ٥٤٥٠ جنيها - عيار ١٨ يسجل ٤٦٥٨ جنيها - الجنيه الذهب ٤٣٤٨٠ جنيها يحصل الذهب على الدعم في حالة تراجع أسعار الفائدة الأمريكية بسبب تقلص تكلفة الفرصة البديلة للذهب الذي لا يقدم عائد، وبالتالي تراجع العائد يقلل من الطلب على السندات الحكومية لتنتقل الاستثمارات إلى الذهب في المقابل.



مقارنةً بـ ١٠,٤٠,٣٥ طناً يوم الخميس. استقر سعر جرام الذهب في مصر مستهل تعاملات جلسة الثلاثاء وسط ترقب لارتفاع جديد في الذهب العالمي فوق ٤١٠٠ دولار مع توقعات تغير

أعلن صندوق SPDR Gold Trust أكبر صندوق استثماري متداول في البورصة مدعوم بالذهب في العالم، أن حيازاته ارتفعت بنسبة ٠,١٦٪ لتصل إلى ١,٠٤٢,٠٦ طن متري يوم الجمعة،

## مع توقعات خفض الفائدة الأمريكية.. أين يتجه سعر الذهب

منذ حوالي ٢٠ عاماً وسط خسائر في قطاعي الحكومة والتجزئة، بينما أدى خفض التكاليف وتبني الشركات للذكاء الاصطناعي إلى زيادة في عمليات تسريح العمال المعلنة، وفقاً لبيانات الأسبوع الماضي.

بالإضافة إلى هذا أظهر استطلاع للرأي صدر يوم الجمعة الماضية أن ثقة المستهلك الأمريكي تراجعت إلى أدنى مستوى لها منذ ما يقرب من ثلاث سنوات ونصف في أوائل نوفمبر وسط مخاوف من التداعيات الاقتصادية لأطول إغلاق حكومي على الإطلاق. لا تزال توقعات الأسواق تشير إلى احتمال بنسبة ٦٧٪ أن البنك الفيدرالي الأمريكي سيقوم بخفض أسعار الفائدة في ديسمبر بمقدار ٢٥ نقطة أساس، بينما كانت هذه التوقعات تصل إلى ٩٠٪ قبل اجتماع البنك الفيدرالي الأخير.



- عيار ٢٤ يسجل ٦٢١١ جنيها - عيار ٢١ يسجل ٥٤٣٥ جنيها - ٥٤٥٠ جنيها - عيار ١٨ يسجل ٤٦٥٨ جنيها - الجنيه الذهب ٤٣٤٨٠ جنيها تزايدت توقعات خفض الفائدة الأمريكية بعد البيانات الاقتصادية التي صدرت الأسبوع الماضي والتي أظهرت أن الاقتصاد الأمريكي قد فقد وظائف في أكتوبر في أسوأ موجة تسريح للعمالة

استقرت أسعار الذهب في مصر والبورصة العالمية مستهل تعاملات جلسة الثلاثاء وسط ترقب لارتفاع جديد في الذهب مع توقعات بخفض آخر لأسعار الفائدة من قبل البنك الاحتياطي الفيدرالي في ديسمبر، وسلسلة من البيانات الاقتصادية الضعيفة التي أثارت مخاوف تباطؤ النمو العالمي. أسعار الذهب اليوم

## الإعلامية شيماء فتحي تكتب.. "الإرادة الإنسانية هي صانعة القدر.. فكن سيداً لمصيرك"



في تاريخ المسلمين، ظهرت تيارات فكرية تؤمن بأن الإنسان مسير بأقدار الله، وأن الأحداث والظروف هي التي تحدد مصيره، وأن الإنسان لا يملك حرية الاختيار، رغم تلاشي هذه التيارات، إلا أن أفكارها لا تزال تترك تأثيرها على الكثيرين، الذين يرون الحياة تتحكم فيهم، وأنهم عاجزون عن تغيير مسارها. ما يحفز الإنسان لتبني مثل هذا الاعتقاد هو رغبته في التحرر من ثقل المسؤولية، وتفويض الأمر إلى القدر الإلهي. هذا الاعتقاد يجعل الإنسان يشعر بأنه ليس له دور في تشكيل مصيره، وأن كل ما يحدث له هو نتيجة لقضاء الله وقدره. هذه الرؤية العشوائية للأحداث تجرد الإنسان من إنسانيته وتحوله إلى مجرد كائن يتحرك وفق قوى خارجية، وتجعله يشعر بأنه أداة في يد القدر، وتدين النظرة العشوائية التي تقلل قيمة العمل البشري إلى فقدان الأهمية للجهود البشرية والتحكم في الحياة.

**"روح الجبرية لا تزال حية في قلوب الكثيرين"**

تاريخياً، ظهرت فرقة في تاريخ المسلمين عرفت باسم الجبرية، تعتقد بأن الإنسان مسير لا مخير، وأن الأحداث والظروف هي التي تتحكم في حياته، وأن الإنسان ليس له دور في صنع قراراته. هذه الفكرة، سواء كانت صريحة أو ضمنية، لا تزال تؤثر على الكثير، رغم غياب فرقة الجبرية عن المشهد، إلا أن معتقداتها لا تزال تسيطر على تفكير الكثيرين، حيث يعتقدون أن الظروف هي التي تحكم مصائرهم، وأنهم مجرد

له نتيجة غداً. واقعنا هو مرآة لما فعلناه في الماضي، فإذا أردنا تغيير المستقبل، فعلينا أن نبدأ بتغيير حاضرننا. الحرية هي جوهر الإنسان، وهي التي تميزه عن غيره من المخلوقات، الإنسان قادر على صنع قدره بنفسه ويتحمل مسؤولية قراراته، ويحصده ما سعى، فالحساب والعقاب هو نتيجة حتمية للحرية. المستقبل ليس مكتوباً، بل الإنسان من يكتب قدره بيده.

**"قوة الإيمان والعمل في تغيير الحياة"** نتذكر قول الله عز وجل: "وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ"، إنها دعوة إلى الإيمان والتقوى، فالإنسان قادر على تغيير مسار حياته، وتأثيره في الظواهر الطبيعية يعتبر رصيده النفسي، فتكون الطبيعة مسخرة له، ويصبح مهمباً عليها، لا تأثراً حائراً مصدوماً أمام غضبها، بل هو القائد المتحكم في مصيره.

أوراق تتقاذفها رياح الحياة، وأنهم مجرد ضحايا للظروف. **"الإنسان يجد في الجبرية ملاذاً"** الأغلبية الساحقة من الناس، بغض النظر عن ديانتهم أو جنسيتهم أو لونهم، يميلون إلى إعفاء أنفسهم من المسؤولية وإلقاء اللوم على الآخرين، فالفرد يلوم المجتمع، والجماعات تلوم الحكام، والحكام يلومون الظروف، دون أن ينظر أحدهم إلى نفسه ويتحمل مسؤوليته. الإنسان يلجأ إلى الاعتقاد بالجبرية ليجد راحة البال، لأن الاعتقاد بالجبرية يعفي الإنسان من عبء المسؤولية والتفكير في كيفية مواجهة المشاكل، حيث يعتقد أن كل ما يحدث له هو قضاء الله وقدره دون أي جهد شخصي ولا حيلة له في تغييره، مما يؤدي إلى التراخي وعدم تحمل المسؤولية. **"الإنسان هو مهندس حياته لا شيء يصنع قدره سواه"** القدرة على الاختيار هي هبة الله للإنسان، وكل فعل يفعله اليوم سيكون

## ملكة جمال الأناقة الفنانة المغربية أميرة قصري تعتذر للمخرج أحمد العزبي عن عدم حضورها مهرجان "إيجي فاشون الدولي"

**متابعة سعيد شفيق**



بعد أن أعلنت إدارة مهرجان "إيجي فاشون الدولي" برئاسة مدير التصوير أحمد العزبي، عن تكريم ملكة جمال الأناقة الفنانة المغربية أميرة قصري ضمن قائمة المكرمين في الدورة الـ ١٥ من المهرجان، قدمت النجمة المغربية اعتذارها للمخرج أحمد العزبي مؤسس ورئيس المهرجان عن عدم حضورها التكريم، نظراً لوفاة عمتها المقيمة بإسبانيا.

وقدمت أميرة قصري شكرها العميق للمخرج أحمد العزبي عن عدم الحضور وتمنت له النجاح والتوفيق والذي بدوره نقدم بخالص العزاء والمواساة للفنانة وملكة جمال الأناقة أميرة قصري. ويفتتح المهرجان، دورته الجديدة المقرر إقامتها خلال الفترة من ١٥

إلى ٢٠ نوفمبر الجاري، بعروض الفاشون شو من الدول المشاركة هذا العام. ويكرم المهرجان في نسخته الـ ١٥ شخصيات بارزة في عالم الفلك والموضة والفن والإعلام. ومن المعروف أن مهرجان "إيجي

فاشون الدولي" حقق نجاحات كبيرة في الأعوام الماضية ويشهد المهرجان تنوعاً رائعاً لصناع الموضة والجمال مما يحقق الهدف الذي دشّن لأجله وهو تبادل الخبرات بين صناع الموضة والجمال لإثراء هذه الصناعة في الوطن العربي.





# حنانيك يا طبيب

VIP فيه هوا ناعم ومخدة سوفت، بس السعر مش ناعم!" أما صاحب المستشفى - أطال الله بقاءه في دفتر التحصيل - فهو يجلس في مكتبه كملك من ملوك المال الأبيض، يُمسك بتليفونه ويقول: "افتحوا له ملف... وأغلقوا عليه الباب كويس!" وتنتهي الحكاية بأن يخرج المريض - أخف وزناً وأخف جيئاً، بعد أن يكتشف أن المرض الذي دخل به كان أهون من الفاتورة التي خرج بها!

وأخيراً.... يا أهل الطب لا تغضبوا، فالمقال ليس ضدكم، بل معكم، لأننا جميعاً مرضى في هذا الوطن الكبير، والشفاء لن يأتي إلا حين تُشفى من فساد النظام الطبي والإداري في كافة القطاعات قبل أمراض الأجسام.

الأسعار، ومن القدر الذي ألقى به على سرير حديدي، تحوم حوله الممرضات كأنهن "فراشات فقدت الاتجاه". يستقبله الطبيب ببسمة عريضة كأنه يقول "اهلاً بالعملة الصعبة"، يربت على كتفه في حنو مصطنع، ثم يهمس للممرضة: "اعمل لي رسم قلب، وتحاليل شاملة، وأشعة مقطعية من قمة رأسه لغاية ظفر رجله... و المريض المسكين يظن أن هذا كرم طبي، ولا يعلم أن الكرم الوحيد في هذه الفاتورة فكل جهاز يرث، وكل إبرة تُغرّز، وكل "سرنجة" تُفتح، تُضاف للسيد الفاتورة كأنها عذاد تاكسي في شارع مزدحم. ثم يظهر الطبيب آخر، يتسم ويقول: "الحالة محتاجة رعاية خاصة يا أستاذ... عندنا جناح

الخاصة ليل نهار، ووجدوا في غياب الطبيب فرصة للراحة النفسية! لا تحاليل، لا أشعة، لا وصفات بأسماء أعجمية لا يقدر المريض على نطقها، أصبح العلاج "بلدي": دعاء، راحة، وشورية عدس! والنتيجة؟ الصحة تمام التمام مهلاً... لا نريد أن يظن أحد أننا نُهاجم الأطباء جمعاء، فيبينهم عابرة وشرفاء يُضخون بوقتهم وجهدهم من أجل إنقاذ الأرواح. لكن الحكاية كلها في الأغلبية التي تحتاج إلى طبيب لعلاجهم قبل أن يعالج المرضى!، فالأطباء في مصر أنفسهم مثقلون بالهموم: تدني الأجور، نقص الإمكانيات، فالمرضى لا يذهب للمستشفى طلباً للعلاج فقط، بل ليشكو من كل شيء: من الحظ، ومن

تناقلت الصحف اعتراض أطباء مصر على قانون المسؤولية الطبية بسبب قضايا الحبس، فقلت احسنت الحكومة صنعاً بالحبس الاحتياطي، هذه ليست ذكته من النكات، حيث كنا نظن أن الطب رحمة، فإذا به - سبب في كثرة المآسي! تلك حقيقة علمية موثقة بالأرقام والإحصاءات، فعندما يتوقف الأطباء ينخفض عدد الوفيات! نعم، كما سمعت يا عزيزي القارئ، انخفضت، ولا زالت والإحصاءات خرجت من دول عديدة تؤكد ذلك، حيث تبين أن معدل الوفيات في فترات الإضراب الطبي تنخفض بنسبة ملحوظة، كان الناس صارت تعيش أكثر عندما تختفى "السماعة" و"الروشته" و"المشرط"! والمرضى لا يطرقون أبواب العيادات



بقلم الدكتور: السيد مرسى الصعيدى

## دوام الحال من المحال.. بقلم عادل رستم

الأسن بل درس تكتبه الأيام على جدران العمر فكل ما نحيه مؤقت وكل ما نفقده أو نملكه عابر لكن الأثر الذي تركه في قلوب الناس هو وحده الباقي فكن نبيلاً في قوتك صبوراً في ضعفك شاكراً في رثائك راضياً في بلائك واسع أن تمر في هذه الحياة كنسمة خير لا تضر أهدأ لأن الأيام تمضي والوجوه تتغير ولا يبقى في الذاكرة إلا طيب الأثر وجمال الموقف



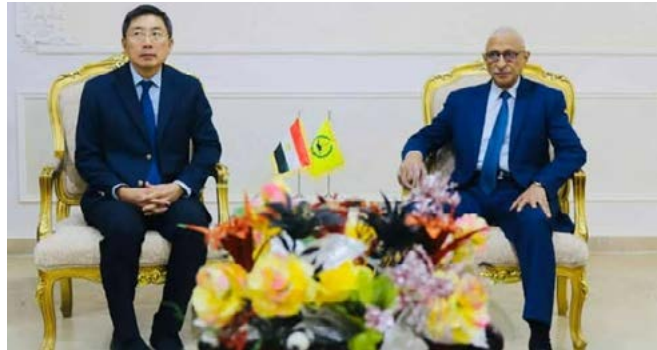
إذن ليست المسألة أن ننعي استمرارية الأشياء بل أن نتعلم كيف نعيش في تناغم مع قانون التغير. أن نستمتع بلحظة الحاضر دون تعلق أعمى وأن نتواضع في النعمة ونصبر في المحنة. أن نكون مثل الرئاس الحكيم الذي لا يياس عندما هاج البحر ولا يغتر عندما سكن لأنه يعلم أن حال البحر لا تدوم. فلا تحزن على ما فات ولا تفرح كمن يظن أن السعادة أبدية ولا تخف من المستقبل فكل شيء سيتغير. هذه هي الحكمة التي تمنحنا السلام الداخلي وتحزننا من قيد الخوف والطمع وتجعلنا نسافر في رحلة الحياة بروح راضية مع إيقاع الزمن لا بمقاومته.

يصير أقرب الناس عمل يزدهر ثم يخبو وصحة تضعف ثم تعود كل هذا يذكرنا بأن الحكمة ليست في مقاومة التغير بل في التكيف معه وفي الإيمان بأن التغيرات ليست نهاية الطريق بل مراحل تصقلنا وتعرفنا على أنفسنا إن من يدرك عمق هذه المقولة يعيش متوازناً لا يفرط في الفرح ولا يبالغ في الحزن لأنه يعلم أن كل لحظة مهما كانت ستمر فالحياة لا تعرف الثبات لكنها تكافئ الصابرين وتمنح الحكماء القدرة على النجاة وسط أمواجها المتقلبة وفي نهاية القول يبقى أن دوام الحال من المحال ليست مجرد حكمة ترددها

يقولون دوام الحال من المحال وهي حكمة خالدة تختصر فلسفة الحياة كلها في بضع كلمات فما من شيء على وجه الأرض يدوم على حاله لا الفرح دائم ولا الحزن مقيم لا القوة تبقى إلى الأبد ولا الضعف يستمر بلا نهاية فالتغير هو القانون الأول للحياة والثبات وهم لا يصمد أمام الزمن من يتأمل التاريخ يدرك أن الممالك التي بلغت ذروة المجد قد تهاوت يوماً تحت ركام الغرور أو تقلبات القدر وكذلك الإنسان قد يعلو شأنه اليوم ويخبو غده أو يعيش في انكسار اليوم ثم تنهض همته ليصنع مجده من جديد إنها سنة الله في الكون وتلك الأيام نداولها بين الناس

دوام الحال من المحال ليست دعوة لليأس بل تنبيه للبصيرة ألا تغتر بالنجاح وألا تستسلم للفشل فحين تكون في عز قوتك تذكر أن الزمان دوار وأن التواضع يحفظ النعمة وحين تضيق بك الدنيا فاعلم أن الغيم لا يمكث طويلاً وأن بعد كل ليل فجر وبعد كل محنة منحة في حياتنا اليومية تبدل الأحوال بسرعة مذهلة صديق يصبح غريباً وغريب

## محافظ شمال سيناء يستقبل سفير سنغافورة لبحث سبل التعاون المشترك



المصر في دعم القضية الفلسطينية ويأتي اللقاء في إطار حرص محافظة شمال سيناء على تعزيز العلاقات الدولية وجذب الاستثمارات لدعم مسيرة التنمية الشاملة بالمحافظة.

### عادل رستم/ شمال سيناء

استقبل اللواء خالد مجاور محافظ شمال سيناء، اليوم، السيد دومينيك جوه سفير جمهورية سنغافورة بالقاهرة، والوفد المرافق له، وذلك بديوان عام المحافظة. وخلال اللقاء، تم بحث سبل التعاون المشترك بين محافظة شمال سيناء وسفارة سنغافورة في مجالات التنمية والاستثمار والتعليم والتبادل الثقافي، إلى جانب استعراض المقومات الاقتصادية والفرص الاستثمارية التي تتمتع بها المحافظة.

وأكد المحافظ خالد مجاور على عمق العلاقات بين مصر وسنغافورة، مشيداً

## محافظ شمال سيناء يصطحب السفير السنغافوري إلى معبر رفح البري ومستشفى العريش العام



كما قاما بزيارة تفقدية لمستشفى العريش العام وأكد المحافظ أن مصر

### عادل رستم

اصطحب اللواء دكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء، اليوم، السفير السنغافوري في القاهرة والوفد المرافق له، في زيارة إلى معبر رفح البري. وخلال الزيارة، استعرض المحافظ الجهود المصرية المتواصلة في إدخال المساعدات الإنسانية والإغاثية إلى قطاع غزة، واستقبال الجرحى والمرضى الفلسطينيين لتلقي العلاج في مستشفيات شمال سيناء.

## تضامن شمال سيناء وجامعة العريش يطلقان ورشة تعريفية لذوي الهمم حول بطاقة الخدمات المتكاملة



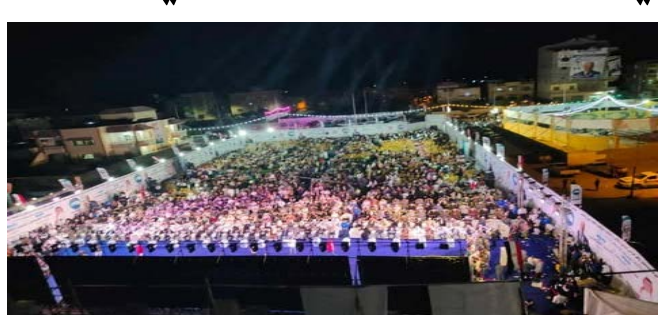
من ذوي الهمم بمزايا بطاقة الخدمات المتكاملة وتيسير حصولهم على حقوقهم، ضمن جهود مبادرة "تمكين" لبناء مجتمع شامل وداعم للجميع.

### عادل رستم/ شمال سيناء

تحت شعار "معاً نحو مستقبل شامل" وبإشراف معالي الدكتورة مايا مرسى - وزيرة التضامن الاجتماعي وتوجيهات اللواء الدكتور خالد مجاور - محافظ شمال سيناء،

نظمت مديرية التضامن الاجتماعي بشمال سيناء بالتعاون مع جامعة العريش ورشة تدريبية بعنوان "بطاقة الخدمات المتكاملة.. مزايا وتيسيرات". وقد قدّم الورشة الأستاذ محمد طلبة،

## مستقبل وطن بشمال سيناء ينظم مؤتمراً جماهيرياً حاشداً دعماً لمرشحي القائمة الوطنية ومرشحي الفردي



الصفوف ودعم مرشحي القائمة الوطنية والفردي، باعتبارهم ممثلين عن ائتلاف يهدف لخدمة المواطن المصري وتحقيق التنمية الشاملة في مختلف المجالات. واختتم المؤتمر بتأكيد القيادات الحزبية والحضور على أن شمال سيناء ستظل نموذجاً وطنياً في المشاركة الإيجابية ودعم الدولة المصرية في كل استحقاق انتخابي.

وخلال كلمات المشاركين أكد الجميع على أهمية التكاتف والعمل بروح الفريق الواحد في هذه المرحلة الدقيقة من تاريخ الوطن، مشيراً إلى أن المشاركة الفاعلة في العملية الانتخابية تمثل واجباً وطنياً ودليلاً على وعي أبناء شمال سيناء وحرصهم على دعم مسيرة الاستقرار والتنمية. كما شدد الحاضرون على ضرورة توحيد

### عادل رستم/ شمال سيناء

نظم حزب مستقبل وطن بمحافظة شمال سيناء، مساء اليوم بمدينة العريش، مؤتمراً جماهيرياً حاشداً لدعم مرشحي القائمة الوطنية ومرشحي الفردي لائتلاف الأحزاب الوطنية، وذلك في أجواء من الحماس والوحدة الوطنية، بحضور عدد كبير من القيادات الحزبية وأهالي المحافظة.

شهد المؤتمر حضور النائب عصام هلال، عضو مجلس الشيوخ والأمين العام المساعد لحزب مستقبل وطن، وعدد من قيادات الحزب بالمحافظة، إلى جانب قيادات حزب الجبهة الوطنية وحزب حماة الوطن، وأعضاء مجلس الشيوخ، ومرشحي الأحزاب المشاركة ضمن الائتلاف.



## الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات الخروع

الشرابين، ويتم استخدامه أيضا لعلاج التهاب المفاصل والروماتيزم، وذلك لأنه يخفف من حداثها، ويزيل آلامها (لغناه بأحماض الأوليك واللينوليك)، وكذلك يحمي من الإصابة بهشاشة العظام، ويستخدم في علاج التصلب المتعدد، ومرض باركنسون، والشلل الدماغي. وبالإضافة إلى ما ذكر أعلاه، يدخل زيت الخروع في إعداد مستحضرات التجميل، والماسكات الطبيعية، لأنه يخلص البشرة من البقع الداكنة (الهالات السوداء)، ويعيد نضارتها، ويقضي على آثار الحبوب (حب الشباب)، ويحمي من ظهور علامات الشيخوخة المبكرة مثل التجاعيد، ويستخدم كعلاج لتهللات جلد البطن والفخذين، حيث يعمل على إعادة الجلد إلى شكله الطبيعي. كما يساهم في علاج التهابات الجلدية، البكتيرية، والفطرية، ويمنع تكاثرها؛ لاحتوائه على أحماض مضادة للالتهابات مثل حمض انديسيلينيك وحمض الريسينولييك، وكذلك يساعد على تنعيم المنطقة التي يدهن فيها مثل الوجه والكفين والقدمين والساقين، ويفضل عمل الدهن في الليل قبل النوم، ويحسن من صحة الأظافر، ويزيل تشققاتها، ويمنحها اللعان والنعومة. ويستفاد من زيت الخروع أيضاً في علاج مشكلات الشعر لأنه ينشط الدورة الدموية في فروة الرأس، ويمنح الشعر القوة، والنعومة، واللمعان، ويحد من تساقطه، ويعزز نمو الشعر الطبيعي (مناطق الصلع)، ويزيد من كثافته، ويزيل القشرة، وذلك لاحتوائه على أوميغا 6-9. وفيتامين هـ ب، والبروتينات، والأحماض الدهنية التي تغذي الشعر.



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

أما بالنسبة لزيت الخروع فيتميز بالعديد من الفوائد الصحية والعلاجية، فهو يكافح الإمساك، حيث أنه يعد من أشهر المليينات الطبيعية المستخدمة من قدم الزمان، لأنه يعمل على زيادة حركة الأمعاء، وبالتالي تسهيل خروج الفضلات منها، ويعد مطهراً قويا للأمعاء، ويساعد على التخلص من مشكلة البواسير الناتجة عن الإمساك وتخفيف آلامها والتهاباتها. كما يخفف زيت الخروع من اضطرابات الدورة الشهرية عند النساء، وذلك لاحتوائه على حمض الريسينولييك، الذي يعد محفزاً طبيعياً لنزول دم الحيض ومنع تسرعه، ويخفف آلام البطن في فترة الحيض، وكذلك يعالج تشنج القولون، والصداع، والاضطرابات الهضمية، وتخثر الدم، ويزيد من إدرار اللبن. كما يعزز زيت الخروع من وظيفة الكبد، حيث يزيد من قدرة الكبد على إزالة السموم من الجسم عند استخدامه كحزام على البطن، ولكن عند استخدام هذه الطريقة يجب على من عنده حساسية من هذا الزيت أخذ الحذر ومراجعة الطبيب قبل استخدامه، كذلك يستفاد منه في علاج أمراض الجهاز التنفسي مثل السعال الشديد، والربو، وتحسين صحة القلب والوقاية من الإصابة بتصلب

الخروع شجيرة موطنها الأصلي أفريقيا الاستوائية وآسيا وتنمو حالياً في الدول العربية، وتزرع أساساً من أجل زيتها المعروف، أو كشجيرة زينة لجمال أوراقها وأزهارها. وتحتوي بذرة الخروع ما بين 40-60% من الزيت الغني بالدهون الثلاثية، ومادة الريسين. وتستخدم أجزاء شجرة الخروع منذ القديم (الأوراق، والجذور، والبذور، والثمار)، في الطب الهندي، والطب اليوناني، والطب الإسلامي لما تحمله خصوص علاجية. وذكرت بعض الدراسات أن أول من عرف أهمية زيت الخروع وقام باستخدامه هم الفراعنة القدماء. فلقد استعملت الثمرة لمعالجة أمراض الكبد والطحال، ولحاء النبات لمعالجة الاضطرابات العصبية، والروماتيزم، وألم العمود الفقري، واستعملت الجذور لخفض الحرارة. أما الأوراق فكانت تسخن وتوضع على صدر المرأة المرضعة لإدرار الحليب، أو على بطن الحامل لتسريع المخاض، كما أنها تسكن ألم المفاصل بوضعها عليها، ولها تأثير مسهل داخلياً. كما أن أوراق وأجزاء الخروع لها خصائص أخرى فعالة، فهي مليئة ومضادة للجراثيم وطاردة للديدان.



## 10 علامات شائعة لنقص الحديد عند الأطفال

فيما يلي ١٠ علامات قد تشير إلى أن طفلك يعاني من نقص الحديد: التعب والضعف المستمر من أبرز علامات نقص الحديد لدى الأطفال الشعور بالتعب المستمر، فعندما يفتقر الجسم إلى كمية كافية من الحديد، يقل وصول الأكسجين إلى الأنسجة والعضلات، مما يؤدي إلى التعب والضعف وانخفاض الطاقة، وقد يبدو الأطفال أكثر خمولاً من المعتاد، أو يُبدون اهتماماً أقل باللعب، أو يتعبون بسرعة أثناء ممارسة أنشطة كانت سهلة في السابق. شحوب الجلد والشففتين يمكن أن يُسبب نقص الحديد شحوباً نتيجة انخفاض مستويات الهيموجلوبين في الدم، وقد يكون هذا الشحوب أكثر وضوحاً على الوجه والجفون الداخلية والشففتين، ويُمكن

يُعد الحديد من أهم المعادن لنمو الطفل وتطوره، فهو يلعب دوراً حيوياً في إنتاج الهيموجلوبين، وهو البروتين الموجود في خلايا الدم الحمراء الذي يحمل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم، وبدون كمية كافية من الحديد، يصعب على الجسم إنتاج ما يكفي من خلايا الدم الحمراء السليمة، مما يؤدي إلى حالة تُعرف باسم فقر الدم الناجم عن نقص الحديد، حسبما أفاد تقرير موقع "Onlymyhealth". ويُعد نقص الحديد من أكثر مشكلات التغذية شيوعاً بين الأطفال حول العالم، وإذا تُرك دون علاج، فقد يؤثر على الصحة البدنية ومو الدماغ وحتى السلوك، لذلك يُعد التعرف على العلامات مبكراً أمراً بالغ الأهمية لضمان حصول طفلك على العناصر الغذائية التي يحتاجها لنمو صحي،

## ماذا يحدث لجسمك عند تناول مشروبات الأعشاب في الصباح؟.. فوائد مذهلة

غني بالمركبات النشطة بيولوجياً تحتوي مشروبات الأعشاب على مضادات أكسدة، ومواد كيميائية نباتية مضادة للالتهابات، وجزيئات أخرى مشتقة من النباتات، والتي قد تُسهم في تحسين الصحة على المدى الطويل، وتشير الدراسات إلى أن هذه المركبات تدعم وظائف التمثيل الغذائي، وصحة القلب والأوعية الدموية، وتقوية الجهاز المناعي.



يخفف التوتر إن تخصيص بضع دقائق لتحضير مشروب الأعشاب واحتساءه يُعزز اليقظة الذهنية، ويساعد على تخفيف التوتر، وتحسين صفاء الذهن، ويُهيئ أجواءً متوازنة لليوم التالي، فهذه الطقوس الصباحية البسيطة تُعزز الصحة البدنية والعقلية. فيما يلي.. أفضل أنواع مشروبات الأعشاب وفوائد تناولها في الصباح مشروب الزنجبيل: هو مشروب دافئ مصنوع من جذر الزنجبيل الطازج أو المجفف، ويُستخدم منذ زمن طويل لتحسين الهضم وعلاج الغثيان، وتشير الأبحاث إلى احتوائه على مركب جينجيرول، ذي التأثيرات المضادة للاكسدة والالتهابات، فقط انقع ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور أو الطازج في الماء الساخن لمدة ٥ إلى ٧ دقائق، ثم أضف شريحة من الليمون.

وتُظهر نشاطاً مضاداً للأكسدة قوياً، وتُظهر إمكانات مضادة للالتهابات. فيما يلي.. الفوائد الصحية لشرب شاي الأعشاب في الصباح: بداية لطيفة وصديقة للصحة يساعد شرب شاي الأعشاب أول شيء في الصباح على ترطيب الجسم بعد صيام طوال الليل ويقدم مركبات نباتية مفيدة في وقت مبكر من اليوم، إن تناوله مع وجبة الإفطار يمكن أن يساعد في إنشاء روتين هادئ، ويوفر بديلاً مهدئاً عن الكافيين أو المشروبات السكرية. منخفض السعرات الحرارية ومغذي معظم أنواع مشروبات الأعشاب منخفضة السعرات الحرارية بطبيعتها عند عدم تحليتها، مما يجعلها خياراً ممتازاً لمشروب صباحي خفيف وصحي، فهي تُضفي نكهة مميزة دون سكريات أو إضافات غير ضرورية، مما يُساعدك على الحفاظ على مستويات الطاقة لديك ودعم التحكم في الوزن.

بدء يومك بتناول مشروب من الأعشاب قد يكون أكثر من مجرد طقس مريح، بل قد يحقق فوائد صحية حقيقية، على عكس مشروبات الكافيين، ومشروبات الأعشاب عبارة عن مشروبات منقوعة من الأعشاب أو الزهور أو الفواكه أو التوابل، وهي غنية بالمركبات النشطة بيولوجياً التي قد تُعزز الصحة العامة بطرق عديدة، وفقاً لتقرير موقع "ND-TV". وتُبرز الدراسات الحديثة كيف يُمكن لعادة تناول مشروبات الأعشاب في الصباح أن تُساعد على الهضم، وتُريح الذهن، وتُعزز جهاز المناعة، وتُعزز صحة القلب والأوعية الدموية، وإليك كيفية الاستفادة القصوى من مشروب العشب وجعله أكثر صحة. وفقاً لدراسة نُشرت في مجلة علوم وتكنولوجيا الأغذية، وجد أن المشروبات العشبية من عدة أنواع نباتية تحتوي على مستويات عالية من البوليفينول،

## عادات خاطئة ابتعد عنها في الصباح لتجنب الإصابة بمرض السكر

السكر في الدم. فيوصي الخبراء بالمشي بانتظام حتى المشي لمدة ١٠ دقائق يكفي لتقليل خطر الإصابة بمرض السكري. تناول الكافيين يستمتع الكثير من الناس بشرب الشاي أو القهوة في الصباح. على الرغم من أن هذا ليس ضاراً بالضرورة، إلا أن استهلاك كميات مفرطة من الكافيين ضار بشكل خاص ويمكن أن يؤدي شرب الكافيين أو الشاي على معدة فارغة في الصباح إلى مشاكل صحية خطيرة ويزداد خطر الإصابة بمرض السكري في الواقع، استهلاك الكافيين على معدة فارغة يزيد من هرمونات التوتر ويمكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة مؤقتة في مستويات السكر في الدم. - استهلاك السكر والكربوهيدرات كثير من الناس يتخطون وجبة الإفطار، بينما ينغمس آخرون في السكر والكربوهيدرات. كلاهما غير صحي. تناول الخبز المحمص والمربي على الإفطار ليس مثالياً أيضاً فهذا يمكن أن يرفع مستويات السكر في الدم بسرعة ويزيد من خطر الإصابة بمرض السكري وتفتقر هذه الأطعمة إلى الألياف أو البروتين أو الدهون الصحية، كما أنها لا توفر العناصر الغذائية الكافية.



لفترة طويلة، يؤدي ذلك إلى نقص العناصر الغذائية في الجسم وغالباً ما يشعر الشخص بالتعب والضعف ويزداد الضغط في الجسم أيضاً. في مثل هذه الحالة، يتم إطلاق الجلوكوز المخزن في الجسم، بسبب ارتفاع مستوى السكر في الدم بسرعة، وفي هذه الحالة يزداد أيضاً خطر الإصابة بمرض السكري. - عدم ممارسة الرياضة فيجب على الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري ممارسة الرياضة بشكل خاص والوضع في الاعتبار أن عدم ممارسة النشاط البدني يمكن أن يؤدي إلى مقاومة الأنسولين، مما يمنع جسمك من استخدام الجلوكوز بشكل فعال ويستمر خطر عدم توازن نسبة

هناك بعض الاخطاء التي يفعلها البعض في الصباح تزيد من خطر الإصابة بمرض السكر وهي عادات شائعة يفعلها البعض دون معرفة أن لها خطراً على الصحة وتسبب الإصابة بمرض السكر وفقاً لتقرير نشره الموقع الإلكتروني Only my health، ومن جانب يوضح دكتور راهول باراشار استشاري الغدد الصماء، عادات يفعلها البعض في الصباح تزيد من خطر الإصابة بمرض السكري وهي الآتي: - تخطي وجبة الإفطار في المنازل التي يعمل فيها كل من الزوج والزوجة، غالباً ما يتخطى الناس وجبة الإفطار أو يختارون الطعام الجاهز للأكل ومع ذلك، فإن القيام بذلك ليس صحيحاً. عندما تتخطى وجبة الإفطار





# سيد الرواية في العالم.. ٢٢٤ عامًا على ميلاد فيودور دوستويفسكي

التي تؤدي إلى الجنون والقتل والانتحار واستكشاف مشاعر الذل وتدمير الذات والهيمنة الاستبدادية والغضب القاتل. تشتهر هذه الأعمال الكبرى أيضًا باسم "روايات الأفكار" العظيمة التي تعالج القضايا الخالدة وفي الوقت المناسب في الفلسفة والسياسة حيث يرتبط علم النفس والفلسفة ارتباطًا وثيقًا بتصوير دوستويفسكي للمثقفين، الذين "يشعرون بالأفكار" في أعماق أرواحهم، وأخيرًا، فتحت هذه الروايات أرضية جديدة بتجاربها في الشكل الأدبي، ومن أشهر أعماله: رواياته مثل "الجريمة والعقاب"، "الأبله"، "الشياطين"، و "الإخوة كارامازوف".

**ويحتفى به عالميا كواحد من أعظم الكتاب الذين قدموا فهما عميقا للنفس البشرية والحالة الاجتماعية والروحية في عصره.**

الجريمة والعقاب، الأبله، الممسوس، والأخوة كارامازوف تشتهر كل من هذه الأعمال بعمقها النفسي، وبالفعل يعتبر دوستويفسكي أحد أعظم علماء النفس في تاريخ الأدب حيث تخصص في تحليل الحالات الذهنية المرضية

أحد أفضل الروائيين على الإطلاق إذ عبرت أفكاره بعمق عن الحداثة الأدبية والوجودية والمدارس المختلفة لعلم النفس واللاهوت والنقد الأدبي، وغالبًا ما يطلق على أعماله أنها كتب تنبؤية لأنها تنبأت بدقة بعدد من الأحداث اللاحقة ومنها كيف سيتصرف ثوار روسيا إذا وصلوا إلى السلطة، واشتهر في زمنه أيضًا بنشاطه كصحفي.

يعتبر دوستويفسكي من أعظم الروائيين في التاريخ، ويلقب بـ سيد الرواية في العالم، وترك بصمة عميقة في الأدب العالمي بأعماله التي تتسم بالعمق النفسي والواقعية، حيث اشتهر دوستويفسكي برواياته الطويلة



القاسية، خاصة تجربته في سجن سيبيريا، والتي وثّقها في رواية "مذكرات من بيت ميت". صاحب الأدب الأكثر تأثيرًا في العالم وينظر عادة إلى دوستويفسكي على أنه

والاجتماعية العميقة، وأعماله تأثرت كبير على أدب القرن العشرين وما بعده، حيث تعمّق في استكشاف مواضيع نفسية وفلسفية ودينية، وقد تأثرت كتاباته بشكل كبير بتجاربه

تمر اليوم الذكرى الـ ٢٢٤ على ميلاد الأديب الروسي الشهير فيودور دوستويفسكي، إذ ولد يوم ١١ نوفمبر ١٨٢١ بمدينة سانت بطرسبرج، تُعد أعماله من أعظم الأدب الروسي والعالمي، ويحتفى به عالميًا كواحد من أعظم الكتاب الذين قدموا فهماً عميقاً للنفس البشرية والحالة الاجتماعية والروحية في عصره.

وتشتهر باستكشافها للنفس البشرية في سياق روسيا القرن التاسع عشر المضطرب سياسياً واجتماعياً وروحياً، وشكّلت تجاربه الصعبة، بما في ذلك السجن والفقر، أساساً لرواياته التي غالبًا ما تُعد تنبؤية بأفكارها الفلسفية

## فن الكاريكاتير وورشة حكى للأوبرا بمناسبة اليوم العالمي للطفولة



بعنوان رحلة إلى مصر القديمة وتأتى في قالب قصص مشوق يربط الأطفال بالجذور التاريخية للوطن ويعزز الانتماء والفخر بالهوية المصرية. يشار إلى أن المبادرة تعد أحد نماذج العمل المشترك بين مختلف قطاعات وهيئات وزارة الثقافة وتهدف إلى دعم وتنمية الوعي الفني والجمالي لدى النشء والأجيال الجديدة انطلاقاً من الإيمان بدور الإبداع في المساهمة في بناء الإنسان وصناعة المستقبل.

والفكرى بإشراف رشا الفقى تعقد في الثانية عشر ظهر الأربعاء ١٢ نوفمبر ورشة لتعليم الأطفال فن الكاريكاتير مع الفنان سعيد بدوى وبالتعاون مع مؤسسة عبد الله الصاوى يتعرّف خلالها المشاركون على أساسيات هذا الفن التعبيري ودوره في تناول مختلف القضايا بأسلوب ابداعى راقٍ وممتع يعزز قدرتهم على التعبير. وتُقام في الحادية عشرة صباح الخميس ١٣ نوفمبر بالبهو الخارجى ورشة حكى للكاتبة إيوان زهير

برعاية الدكتور أحمد فؤاد هنو وزير الثقافة وتحت شعار "مصر تتحدث عن نفسها" تشارك دار الأوبرا المصرية برئاسة الدكتور علاء عبد السلام في فعاليات إحتفالات اليوم العالمى للطفولة التى ينظمها قطاع الفنون التشكيلية برئاسة الدكتور وليد قانوش بالتعاون مع مختلف قطاعات وزارة الثقافة وتقام بمركز محمود مختار الثقافي. وزارة الثقافة تحتفل باليوم العالمى للطفولة بفعاليات متنوعة فمن خلال نشاط الأوبرا الثقافي

## أكرم محمد يكتب: "عالمى الهادئ.. كيف تتحقق نهاية العالم؟"

هى كل يوم.. كل جريمة.. كل انتهاك، وكل سرقة، وكل قتل. نستيقظ كل يوم على نهاية العالم، ونودّعها قبل أن نغلق جفوننا ليلاً. أتذكرها الآن، لأننى أعلم أن النهاية لم تأت فجأة، بل جاءت على مراحل عدة، مروراً بقرون من الزمن. إذاً ليست نهاية العالم حدثاً هوليودياً محضاً كاحتلال فضائى أو انفجار قنبلة نووية؛ لأنها ببساطة نهاية تعنى بالهامش، أى بالإنسان، الذى لا تتحقق نهاية العالم إلا بتحقيقه. هنا تستقرئ النهاية بدايات الشر ومعناه، فتمنح الراوى المهّمّش صوتاً سردياً في زمن مستقبل يحاكى سواد الحاضر مع ترميز لمعنى "النهاية": نهاية الإنسان أولاً معنوياً، ثم نهايته مادياً بانتهاء العالم. إنه زمن لا وجود فيه للكتب: انتهى فيه الفن والثقافة، وسادت معانى الشر. كان اختيار ضمير الأنا لسرد المحكية من أكثر بقاع العالم شراً؛ من بابين لشر واحد: أولهما السجن، حيث يفتح الفصل الأول بنهاية مادية لمجموعة من البشر تحاكى — رمزياً — النهاية المعنوية؛ إذ يشهد الراوى إعدام مجموعة من المسجونين على يد ضابط توقع تعاطفه معهم ولو للحظة، ثم يبدأ في سرد الحرب. إذاً منبع الشر هنا السلطة: ثنائية المستط/المهّمّش، فيما يُمجح الصوت السردى للمهّمّش، للإنسان العادي: الجندي، المسجون، الشاهد الأهم؛ لأن نهايته هى التى تحقق نهاية العالم واقعياً، لا عبر تصوّرات فانتازية.



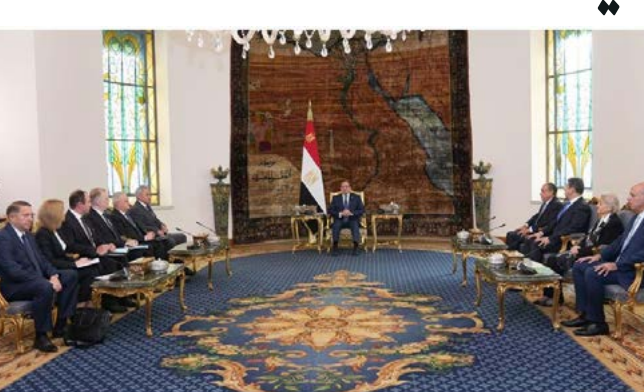
المحيط — ولك أن تتخيل احتمالات أن يحدث هذا — أثناء مغامرة أخرى. أنهيت قراءة ما وجدت في نصف ليلة، ثم قررت نشرها في هذا الوسيط القديم الوحيد الذى ما زال يعمل.. لعل هناك من يقرأها، فينا أو من بعدنا. عالمي الهادئ إذاً يقر الكاتب، من خلال منحه راويه المهّمّش — بالضرورة — صوتاً، بدور الفن في تمكين الهامش؛ ذلك الهامش الذى بانتهائه ينتهى الإنسان، وبدوره ينتهى الكون. هكذا تُروى "نهاية العالم" في هذا النص نهايةً واقعيةً مغايرةً للنهايات الهوليودية؛ فالراوى يرى النهاية نتيجة حتمية لتتابعات شرور شبه يومية: "هناك مقولة مكتوبة منذ قرون عدة، لا أذكر أين قرأتها أو متى.. ربما في زمن آخر كانت توجد فيه الكتب وما زالت تجد من يقرأها.. وربما كانت مقبسة من فيلم ما أو قصيدة، أو أى من صور الإبداع البدائية المنقرضة. تصف المقولة نهاية العالم بأنها ليست حدثاً تنتظره، بل

هناك اعتراف ضمنى في هذا النص بتعدد طرق النهاية، نهاية العالم التى تتحقق بنهاية الإنسان، وبالأحرى بـ"حيونة الإنسان"، غير أن هذه الطرق، التى تظهر عادة في أدب وسينما الخيال العلمى الهوليودى، تكون خيالية إلى الحد الذى ينفي واقعها: واقع انتهاء الكون وبدء حياة جديدة مختلفة لا ترث ذلك الواقع الإنساني. فكما يقر الراوى في تصدير النص، لم يترك الإنسان رثاً. ومن هذه النقطة تحديداً تتغير هنا طرق موت العالم وانتهائه؛ إذ تتحقق بانتهاء الإنسان معنوياً أساساً. الراوى في رواية "عالمى الهادئ" للروائى إسماعيل وهندان، الصادرة عن دار "روافد"، يروى محكيته التى تقدم هنا كشهادة، في إقرار من النص بمباشرة رموزه ودلالاته، إذ إن المحكية ذاتها "كتاب"، كما يقول الراوى في الافتتاحية: "أما ما يدور عنه هذا الكتاب، فهو أحد الأدلة المهمة التى يمكننى أن أقول إنها من أثرا كفضيل سكن هذا الكوكب لِعبرة من الزمن. عثرُ عليه في وسط

## الرئيس عبد الفتاح السيسي يستقبل أمين مجلس الأمن لروسيا الاتحادية

النووية، وذلك إلى جانب ملفات أخرى، حيث شدد السيد الرئيس على أهمية تكثيف التعاون الاقتصادي والاستثماري بين البلدين، والعمل على زيادة حجم التبادل التجاري، وتعزيز التعاون في قطاع السياحة. واختتم اللقاء بتأكيد أمين مجلس الأمن الروسي على تقدير بلاده للدور المصري في منطقة الشرق الأوسط، مشيراً إلى أن التاريخ سوف يتذكر الدور الجوهري الذي يقوم به السيد الرئيس لتحقيق الاستقرار الإقليمي، مؤكداً حرص روسيا على مواصلة التنسيق مع مصر في هذا الإطار.

وأضاف المتحدث الرسمي أن اللقاء تناول أيضاً سبل تعزيز العلاقات الثنائية بين مصر وروسيا، واستعراض فرص تطويرها في مختلف المجالات، لاسيما السياسية والتجارية والاستثمارية. كما تم التأكيد على أهمية البناء على ما تم الاتفاق عليه خلال القمة التي جمعت السيد الرئيس بالرئيس الروسي أثناء زيارة السيد الرئيس إلى موسكو للمشاركة في احتفالات عيد النصر في مايو ٢٠٢٥. وفي ذات السياق، تطرق اللقاء إلى مشروع إنشاء المنطقة الصناعية الروسية في المنطقة الاقتصادية لقناة السويس، ومشروع محطة الضبعة



والاستقرار في المنطقة. من جانبه، أشار السيد الرئيس إلى دعم مصر كل الجهود الرامية إلى تسوية الأزمة الروسية الأوكرانية والتوصل إلى سلام شامل.

السياق، تم التأكيد على أن تطبيق حل الدولتين وإقامة الدولة الفلسطينية وفقاً لمرجعيات الشرعية الدولية هو السبيل الوحيد لتحقيقاً للسلام العادل والدائم

حول القضايا ذات الاهتمام المشترك. وأوضح السفير محمد الشناوي، المتحدث الرسمي، أن اللقاء تناول عدداً من القضايا الإقليمية والدولية، حيث أكد السيد الرئيس في هذا الصدد على ضرورة مواصلة بذل الجهود لتحقيق الاستقرار في دول منطقة الشرق الأوسط والحفاظ على وحدتها وسيادتها ومقدرات شعوبها، وشدد سيادته على أهمية التنفيذ الكامل لاتفاق شرم الشيخ لوقف الحرب في قطاع غزة بكل مراحله، وتثبيت وقف إطلاق النار، وضمان دخول المساعدات الإنسانية بكميات كافية إلى القطاع دون قيود. وفي هذا

وصرح المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية بأن السيد الرئيس استهل اللقاء بطلب نقل تحياته إلى الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، مُعرباً عن تقدير مصر لعلاقتها الوثيقة مع روسيا وما تشهده من تطور وزخم، وهو ما توج بتوقيع اتفاقية الشراكة الاستراتيجية الشاملة بين البلدين. من جانبه، نقل أمين مجلس الأمن الروسي إلى السيد الرئيس تحيات وتقدير الرئيس بوتين، مؤكداً حرص روسيا على مواصلة تطوير العلاقات الثنائية مع مصر والارتقاء بها، إلى جانب استمرار التشاور السياسي



# المواجهة الكبرى.. متى يهلوس ChatGPT وكيف يصححه جوجل جيميني بسخرية



من صحة الحقائق التي يقدمها ChatGPT أسفرت هذه التجربة عن نتائج مسلية

أقر الكاتب جون براندون بمدى فائدة نماذج الذكاء الاصطناعي التوليدي مثل ChatGPT، لكنه يسلط الضوء على مشكلة جوهرية وهي "الهلوسة"، أي ميل النموذج لاختلاق الحقائق والمعلومات لتبدو إجاباته واثقة، وهو ما يجعله أشبه بـ "ويكيبيديا عصرنا" التي تتطلب التحقق الدائم. ولمواجهة هذه المشكلة قرر براندون استخدام نموذج جوجل جيميني (Google Gemini)، الذي يعتقد أنه أكثر دقة بفضل ارتباطه بسمعة جوجل كمحرك بحث، ليعمل كأداة للتحقق

ChatGPT إلى تزييف التفاصيل ملء الفراغات، يُظهر جيميني في هذه التجربة ميلاً أكبر للتصحيح والرفض الصريح للمعلومات الخاطئة، متخذاً ما يشبه "نبرة الأستاذ الذي يصحح ورقة بحثية". وعلى الرغم من أن التجربة كشفت عن بعض الأخطاء الطفيفة لدى جيميني أيضاً، إلا أنها تسلط الضوء على دوره كأداة قيمة يمكن استخدامها للحد من خطر الهلوسة وتحسين موثوقية المعلومات التي نحصل عليها من روبوتات الدردشة.

**وتؤكد هذه النتائج على ضرورة التعامل مع مخرجات الذكاء الاصطناعي بحذر شديد، خصوصاً في المجالات الحساسة كالقانون والأكاديمية.**

وتؤكد هذه النتائج على ضرورة التعامل مع مخرجات الذكاء الاصطناعي بحذر شديد، خصوصاً في المجالات الحساسة كالقانون والأكاديمية، بينما يميل

إجابات ChatGPT، على سبيل المثال كشف جيميني عن أخطاء تاريخية تتعلق بظهور السيارات الكهربائية ونسبها إلى عقود زمنية خاطئة، كما أوضح أن ChatGPT قام بنسب كلمات أغنية غير حقيقية لفرقة موسيقية، بل واخترع معنى لكل بيت فيها. وقد وصل الأمر بـ ChatGPT إلى تزييف تفاصيل القضايا القانونية وتآليف أسماء مؤلفين لدراسات أكاديمية، مما يجعل ناتجه "قوضى فاسدة، مُعاد تدويرها، ومُفتعلة جزئياً"، حسب وصف جيميني الساخر.

## جوجل تطلق أخطر تحذير هذا العام: لا تثق في Wi-Fi ولا محطات الشحن العامة



حذرت شركة جوجل مستخدمي الهواتف الذكية من الاعتماد على شبكات Wi-Fi العامة ومحطات الشحن المتوفرة في الأماكن العامة، نظراً للمخاطر الأمنية المحتملة التي قد تعرض بياناتهم للاختراق.

وجاء هذا التحذير ضمن تقرير "ما وراء الكواليس" الصادر في أكتوبر 2025، والذي تناول انتشار عمليات الاختيال عبر الرسائل النصية على أجهزة أندرويد، موضحاً أن هذه الهجمات أصبحت عمليات منظمة ومتطورة تستهدف المستخدمين حول العالم. خطر شبكات Wi-Fi العامة تشير جوجل، إلى أن شبكات الواي فاي العامة غالباً ما تكون غير مشفرة، مما يجعلها سهلة الاستغلال من قبل المهاجمين لاعتراض البيانات أو تنفيذ هجمات، كما حذرت من شبكات مزيفة تحمل أسماء مشابهة لشبكات موثوقة في المطارات أو المقاهي، والتي يمكن أن توقع المستخدمين ضحية اتصال خبيث دون علمهم. وبحسب التقرير، فإن 94% من مستخدمي أندرويد معرضون لخطر الوقوع في فخ الرسائل النصية الاحتيالية، كما يشعر 73% من المستخدمين بالقلق من هذه الهجمات الرقمية، ويرى 84% أنها تهدد المجتمع بشكل عام، بناءً على

وتجنب الشبكات المجانية أو غير المعروفة. - التأكد من تصفح مواقع تبدأ بـ "https" مع وجود علامة القفل. - التحقق من هوية شبكة الواي فاي قبل الاتصال بها. - إيقاف خاصية الاتصال التلقائي بالشبكات المفتوحة. نصائح لتجنب مخاطر محطات الشحن العامة: - استخدام الشاحن الشخصي ومقبس الكهرباء المباشر. - حمل بنك طاقة بديل بدلاً من الاعتماد على محطات الشحن. - استخدام "USB data blocker" لمنع أي نقل بيانات أثناء الشحن. - اختيار وضع "Charge only" عند توصيل الهاتف بمنفذ USB مجهول.

ذلك تؤكد جوجل أن تجنب شبكات الواي فاي العامة قدر الإمكان يساهم في تعزيز مستوى الحماية. تحذيرات إدارة أمن النقل من محطات الشحن العامة أصدرت إدارة أمن النقل الأمريكية (TSA) تحذيراً مماثلاً في يوليو الماضي، تدعو فيه المسافرين إلى تجنب استخدام محطات الشحن العامة، وتوضح الإدارة أن بعض منافذ الشحن قد تكون مخترقة، وتتيح للمهاجمين سرقة البيانات أو تثبيت برمجيات ضارة على أجهزة المستخدمين دون علمهم، وهو ما يعرف بـ "الهجوم عبر منفذ USB". توصيات للبقاء آمناً عند استخدام Wi-Fi العامة استخدام شبكة VPN موثوقة

## كيفية ضبط تأثير الزجاج السائل في نظام التشغيل iOS 26.1.. آبل تطرح الحل



من ضعف التباين وتأثر الأداء بسبب المؤثرات الرسومية. خيار جديد لتحسين الوضوح مع تحديث iOS 26.1، بات بإمكان المستخدمين الانتقال إلى الإعدادات ثم "الشاشة والسطوع" لاختيار الشكل الأنسب من بين خيارين:

Clear 1 التصميم الأصلي الشفاف بالكامل Tinted 2 نسخة أكثر تعتيماً تمنح النصوص والعناصر تبايناً أعلى وخلفية ضبابية محسنة تقلل إجهاد العين. ويتيح النظام معaine فورية للخيارات قبل تفعيل أي منها، في خطوة تظهر توجه آبل نحو توفير درجة أكبر من تخصيص الواجهة، خاصة بعد إضافة ميزات بصرية مثل Spatial Scenes التي تعزز التفاعل مع شاشة القفل.

ما هو تصميم Liquid Glass؟ قُدمت آبل إعادة صياغة شاملة لمظهر نظام iOS، حيث تعتمد الواجهة على عناصر تحاكي الزجاج الشفاف، بما في ذلك الأزرار والقوائم والشرائط الجانبية، وهدف هذا النهج إلى منح النظام مزيداً من الحيوية والعمق البصري، لكنه لم يلقَ ترحيباً من جميع المستخدمين، إذ اشتكى البعض

طرحت شركة آبل تحديث iOS 26.1 الذي يجلب للمستخدمين خياراً طال انتظاره للتحكم في تأثير Liquid Glass، التصميم البصري الجديد الذي أثار الجدل منذ الكشف عنه في مؤتمر WWDC 2025، ويأتي هذا التغيير استجابةً لشكاوى مستخدمين اعتبروا أن الشفافية المفرطة في الواجهة تؤثر على وضوح النصوص وتسبب إجهاداً بصرياً.

## ماذا يحدث لجسمك عند تناول مشروبات الأعشاب في الصباح؟.. فوائد مذهلة



مكدسة للأوراق/الزهور الأكبر حجماً) لكل ٢٠٠ مل من الماء الساخن واتركه ينقع لمدة ٥-٨ دقائق. استمتع بالروتين: خذ وقتاً للجلوس والتنفس والاستمتاع بتناول مشروبك العشبي بدلاً من القيام بمهام متعددة، مما يدعم كلاً من الجسم والعقل.

استخدمه كجزء من وجبة الإفطار: استبدل المشروبات السكرية أو قلل منها، واستمتع بمشروبات الأعشاب إلى جانب الخبز المحمص المصنوع من الحبوب الكاملة أو دقيق الشوفان أو الفاكهة للحصول على طاقة مستدامة. انتبه للتفاعلات: على الرغم من أن بعض أنواع مشروبات الأعشاب آمنة عموماً، إلا أنها قد تتفاعل مع الأدوية أو الحالات الصحية، فعلى سبيل المثال، تؤثر بعض أنواع مشروبات الأعشاب على ضغط الدم، أو توازن السوائل، أو استقلاب الكبد. انتبه للإضافات: تجنب إضافة الكثير من السكر أو الشراب أو النكهات، لأنها قد تلغي الفوائد الصحية.

ولكن بجرعات معتدلة، وكجزء من نمط حياة صحي شامل، حيث ينقع ملعقة كبيرة ممتلئة من الكركديه المجفف في ٢٠٠ مل من الماء الساخن لمدة ٦ دقائق ثم تناوله دافئاً أو بارداً. نصائح عند تناول مشروبات الأعشاب لتحقيق أقصى فائدة والحصول على أفضل النتائج اختر أوراق أو أزهار الأعشاب الكاملة عندما يكون ذلك ممكناً، بدلاً من أكياس الشاي المحلاة مسبقاً أو المخاليط المخفية بالسكريات أو النكهات (التي تقلل من القيمة الصحية). النقع بشكل صحيح: استخدم حوالي ١ ملعقة صغيرة (أو ١ ملعقة كبيرة

تتمه ص ٧ مشروب البابونج: يُصنع من أزهار نبات البابونج، وهو مشهور بتأثيره المهدئ، وقد يُساعد على تخفيف القلق وتحسين النوم خاصة إذا تناولته في وقت متأخر من اليوم، بالإضافة إلى فوائده الخفيفة المضادة للالتهابات، حيث يمن تناوله بعد نقع ملعقة صغيرة من أزهار البابونج المجففة وتركها لمدة ٥ دقائق. مشروب الكركديه: يُصنع هذا الشاي الأحمر الزاهي من أزهار نبات الكركديه، وتشير بعض الدراسات إلى أنه قد يُساعد في الحفاظ على توازن صحي لضغط الدم والكوليسترول،

## عزاء واجيب

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
عزاء واجيب  
بقلوب مؤمنة بقضاء الله وقدره  
يتقدم  
المهندس : محمد سامي لهلوب  
رئيس مجلس إدارة شركة السامي للمقاولات العامة  
والتوريدات العمومية  
بخالص العزاء والمواساة الي :  
الشيخ كامل مطر " ابو يوسف "  
مؤسس القبائل العربية  
والي جميع افراد أسرته  
في وفاة المغفور لها  
( والدته )  
سائلين المولى عز وجل ان يتغمد الفقيدة بواسع رحمته  
ويسكنها فسيح جناته ويلهم أهلها وذويها الصبر  
والسلوان  
(إنا لله وإنا إليه راجعون)

بقلوب مؤمنة بقضاء الله وقدره وببالغ الحزن والأسى أتقدم بخالص العزاء والمواساة إلى السيد الشيخ كامل مطر "أبو يوسف" مؤسس مجلس القبائل والعائلات المصرية، في وفاة المغفور لها بإذن الله والدة سيادته، سائلين المولى سبحانه وتعالى أن يتغمد الفقيدة بواسع رحمته ويسكنها فسيح جناته وأن يلهمنا وأهلها وذويها الصبر والسلوان. إنا لله وإنا إليه راجعون. المهندس / محمد سامي لهلوب رئيس مجلس إدارة شركة السامي للمقاولات العامة والتوريدات.



# حبس عاطلين لاثامهما بسرقة دراجة نارية فى طوخ بالقليوبية

تحديد وضبط المتهمين والدراجة النارية المسروقة عقب تقنين الإجراءات، وتم تحديد وضبط مرتكبي الواقعة، وتبين أنهما عاطلان لهما معلومات جنائية ومقيمات بدائرة المركز، كما تم ضبط الدراجة المستخدمة في الواقعة. ومواجهتهما، اعترفا بارتكاب السرقة، وأرشدا عن الدراجة المستولى عليها، تم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة، وأخطرت النيابة التي أمرت بحبسهما على ذمة التحقيق.

أحد المقاهي. تحرك سريع لكشف تفاصيل الواقعة وتلقى اللواء محمد السيد، مدير الإدارة العامة لمباحث القليوبية، واللواء وائل متولي، رئيس مباحث المديرية، إخطاراً من المقدم مصطفى كامل، رئيس مباحث مركز طوخ، برصد الفيديو المذكور. وبالفحص، تبين عدم ورود بلاغات بشأن الواقعة، وتم تحديد مالك الدراجة النارية، وبسؤاله قرر أن شخصين استوليا عليها أثناء توقفها أمام المقهى.

**قررت جهات التحقيق بنسابة طوخ بمحافظة القليوبية، بحبس عاطلين، ٤ أيام على ذمة التحقيقات، مع مراعاة التجديد لهما في الميعاد القانوني، لاثامهما بسرقة دراجة نارية.**

قيامهما بسرقة دراجة نارية من أمام



جاء الله مساعد وزير الداخلية لقطاع أمن القليوبية، كشفت ملابس تداول الاجتماعي يظهر فيه شخصان أثناء

قررت جهات التحقيق بنسابة طوخ بمحافظة القليوبية، بحبس عاطلين، ٤ أيام على ذمة التحقيقات، مع مراعاة التجديد لهما في الميعاد القانوني، لاثامهما بسرقة دراجة نارية من أمام أحد المقاهي بدائرة مركز طوخ، كما طلبت تحريات المباحث حول الواقعة.

أمن القليوبية يرصد تداول فيديو يظهر فيه قيام المتهمان بسرقة الدراجة كانت الأجهزة الأمنية بمديرية أمن القليوبية، تحت إشراف اللواء أشرف

## مصرع شخصين وإصابة 36 فى حادث تصادم أتوبيس بسيارة نقل بطريق رأس غارب

وتقديم الإسعافات الأولية لهم. إصابات وضحايا حادث الغردقة أسفر الحادث عن إصابة ٣٦ شخصاً بينهم ٣٤ سائحاً أجنياً واثان مصريان، وتم نقلهم إلى مستشفى رأس غارب المركزي لتلقي العلاج اللازم. كما أسفر الحادث عن مصرع شخصين أحدهما أجني والآخر مصري، وتم إيداع الجثامين بمشرفة المستشفى تحت تصرف جهات التحقيق. التحقيقات والإجراءات القانونية بحادث طريق رأس غارب حررت الأجهزة الأمنية محضرًا بالواقعة، وتم إخطار النيابة العامة لمباشرة التحقيقات، وبيان ملابسات وأسباب الحادث.



شهد طريق رأس غارب - الغردقة شمال محافظة البحر الأحمر، في الساعات الأولى من صباح اليوم الثلاثاء، حادثاً مروعاً إثر تصادم أتوبيس سياحي تابع لإحدى الشركات مع سيارة نقل ثقيل بالكيلو ٥ من الطريق.

## 10 علامات شائعة لنقص الحديد عند الأطفال

من نقص الحديد بحالة تسمى "بيكا"، حيث يشتهون فيها مواد غير غذائية، مثل الثلج والتراب والطباشير والورق أو يأكلونها، ويُعتقد أن هذا السلوك غير المعتاد هو إشارة من الجسم إلى نقص التغذية. فإذا لاحظت مثل هذه العادات، استشر طبيب أطفال فوراً. ضيق في التنفس وسرعة ضربات القلب مع انخفاض مستويات الأكسجين في الجسم، يبذل القلب جهداً أكبر لتوصيل الأكسجين إلى الأعضاء والأنسجة، وقد يؤدي هذا إلى ضيق في التنفس، خاصة أثناء اللعب أو ممارسة النشاط البدني الخفيف، وزيادة معدل ضربات القلب عن المعدل الطبيعي، وفي الحالات الأكثر شدة، قد يسبب فقر الدم الناجم عن نقص الحديد دوخة أو نوبات إغماء، وإرهاقاً أثناء أداء المهام الروتينية، وألمًا في الصدر، وشحوباً أو برودة في الأطراف بسبب ضعف تدفق الأكسجين في جميع أنحاء الجسم. صعوبة التعلم وضعف التركيز يمكن أن يؤثر نقص الحديد بشكل مباشر على الأداء الإدراكي، وتشير الدراسات إلى أن الأطفال الذين يعانون من انخفاض مستويات الحديد قد يواجهون صعوبات في الذاكرة والتركيز وحل المشكلات، ويمكن أن يؤثر ذلك على الأداء المدرسي والتفاعل الاجتماعي، لذلك فإن معالجة نقص الحديد مبكراً لا تدعم الصحة البدنية فحسب، بل تدعم أيضاً النمو العاطفي والعقلي.



الدورة الدموية وتوصيل الأكسجين، قد يشكو الأطفال كثيراً من برودة اليدين والقدمين، حتى في الطقس الدافئ، وتحدث هذه الأعراض بسبب انخفاض مستويات الهيموجلوبين، مما يعني وصول كمية أقل من الأكسجين إلى الأطراف، مما يجعلها تشعر بالبرودة مقارنةً ببقية الجسم. هشاشة الأظافر وجفاف الجلد قد تشير أيضاً علامات جسدية، مثل هشاشة الأظافر، وجفاف الجلد أو تقشره، وتشقق الشفاه، إلى نقص الحديد، وفي بعض الحالات، قد تبدو الأظافر على شكل ملعقة وهي حالة تُعرف باسم "كوبيلونيكيا"، وقد تبدو هذه العلامات بسيطة، لكنها تعكس صعوبة الحفاظ على صحة الأنسجة وتجديد الخلايا في الجسم دون وجود كمية كافية من الحديد. الرغبة الشديدة في تناول أشياء غير غذائية يُصاب بعض الأطفال الذين يعانون

العدوى المتكررة أو ضعف المناعة يساهم الحديد في تقوية جهاز المناعة، ونقصه قد يُضعف قدرة الجسم على مكافحة الجراثيم، مما يجعل الأطفال أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا والالتهابات، فإذا كان طفلك يمرض بشكل متكرر أو يستغرق وقتاً أطول من المعتاد للتعافي من أمراض بسيطة، فقد يكون نقص الحديد عاملاً مساهماً. التهيج والتغيرات السلوكية يمكن أن يؤثر انخفاض مستويات الحديد على وظائف الدماغ وتنظيم المزاج، وقد يصبح الأطفال سريع الانفعال، أو قلقين، أو يواجهون صعوبة في التركيز في المدرسة، وفي الحالات الشديدة، يرتبط فقر الدم الناجم عن نقص الحديد بتأخر النمو وصعوبات التعلم. برودة اليدين والقدمين نظراً لأن نقص الحديد يؤثر على

## الجنائيات الاستئنافية تعاقب زعيم عصابة الأطفال بالإعدام

السرقه فقط وجاء القتل بشكل عرضي نتيجة مقاومة المجنى عليه، ورفضت المحكمة دفع دفاع المتهمين وإحالة المتهم الرئيسي إلى فضيلة المفتى للمرة الثانية، تطبيقاً للقانون رقم ١ لسنة ٢٠٢٤ بشأن إنشاء محاكم الجنائيات الاستئنافية، التي تنص على إحالة المتهم إلى المفتى للمرة الثانية إذا ما أعيدت المحاكمة.

ونوهت المحكمة إلى أن خطورة الجريمة المرتكبة من صغار السن مما أصبح يتطلب معالجة شاملة اجتماعية وثقافية وأمنية وأسرية. حيثيات حكم اعدام زعيم عصابة الأطفال وأشارت محكمة الجنائيات الاستئنافية في أسباب حكمها، إلى رفض دفع دفاع المتهم الرئيسي ذلك لأن الجرم الذي ارتكبه ثابت في حقه بأن تزعم عصابة من الأطفال مستغلاً صغر سنهم وظروفهم المادية واحتياجهم للأموال، وارتكبوا العديد من جرائم السرقة والتي انتهت بقتل المجنى عليه، مضيفة وبالنسبة للعقوبة التي حكمت بها المحكمة على المتهمين الأطفال هي العقوبة المتاحة أمامها وفق صحيح القانون، حيث لا يجوز توقيع عقوبة الاعدام على أطفال ممن هم أقل من السن القانوني ١٨ عام.

المحكمة تطالب النزول بالسن حكم ما لا يتجاوز الخامسة عشر ووجهت المحكمة في حيثياتها إلى رسالة بأنه يجب إعادة النظر فيما يتعلق بالسن القانوني للطفل "الحديث"، وفقاً للمتغيرات التي طرأت على المجتمع، مقترحة النزول بالسن القانوني إلى ما لا يتجاوز الخامسة عشر سنة ميلادية، ذلك بعد أن أصبحت جرائم الأطفال شديدة الخطورة، تشكل ظاهرة اجتماعية تمس أمن وسلامة المجتمع. ونوهت المحكمة إلى أنه باتت أعمال الردع الفوري ضرورة ملحة تتطلب تصويب تلك الظاهرة، منوهة أيضاً إلى أنها أمرت بإحالة نسخة من أوراق القضية إلى النيابة العامة لتحقيق مع والداي الأطفال لتقديمها إلى المحاكمة الجنائية بتهمة تسهيل انحراف الأطفال.



الوقود، وبالفعل بمجرد استقلال باقى المتهمين قام المتهم الرئيسي بلف "طرحه" الفتاة حول عنق المجنى عليه بينما قام نجل عمه الثانى بلف "حبل" على رقبة المجنى عليه قاصدان قتله، ومع مقاومة المجنى عليه لهما، استخرج المتهم سلاح أبيض عبارة عن "مطواه" وتسديد ٣ طعنات للمجنى عليه في رقبته مما أدى إلى وفاته في الحال. المسروقات والقبض على المتهمين في عصابة الأطفال واستولى المتهمين على مبلغ ٢١٠٠ جنيه وهاتف محمول وكاسيت سيارة ولازا بالفرار من مسرح الجريمة، وبتعقب كاميرات المراقبة وإجراء التحريات اللازمة تمكنت الأجهزة الأمنية من ضبط المتهمين ومواجهتهم بالأدلة اعترفوا بالواقعة، ووجهت لهم النيابة العامة تهم القتل العمد مع سبق الإصرار والترصد، والسرقة بالأكراه.

حكم أول درجة على عصابة الأطفال وبإحالة المتهمين إلى محكمة أول درجة قررت أحالت المتهم الأول إلى فضيلة المفتى ثم الحكم عليه بالإعدام بينما قضت بمعاينة المتهمين الباقين بالسجن المشدد ١٥ عاماً باعتبارهم أطفال قصر. وتقدم المتهمين بطعن على حكم أول درجة والذي تم قبوله وإحالتهم إلى محكمة الجنائيات الاستئنافية التي أصدرت قرارها في شهر أكتوبر الماضى بإحالة أوراق المتهم الرئيسي في القضية إلى فضيلة مفتى الديار المصرية لاستطلاع الرأي الشرعي في إعدامه. المحكمة الجنائية الاستئنافية تحذر من جرائم الأطفال ودفع محامي المتهمين بانتفاء نية القتل في الجريمة وأن الغرض كان

قضت محكمة الجنائيات الاستئنافية برئاسة المستشار خالد الشباسبى، وعضوية المستشار نادر طاهر، والمستشار تامر الفنجرى، والمستشار رامى حمدي، وبحضور أحمد رأفت، بإعدام زعيم عصابة الأطفال عما نسب إليه من قتل سائق سيارة أجرة، والسجن ١٥ سنة لـ ٣ أطفال اشتركوا مع المتهم الرئيسي في الجريمة كأقصى عقوبة المتاحة وفقاً لنص قانون الطفل. وسطرت التحقيقات في القضية المعروفة باسم عصابة الأطفال العديد من المفاجآت حيث تبين أن المتهم الرئيسي ٢٠ سنة اتفق مع شقيقته ١٦ سنة ونجلي عمه سن ١٤ و ١٥ سنة على تكوين تشكيل عصابي، لسرقة قاندي سيارات الأجرة والتوك توك على طريق مصر - إسكندرية الصحراوي وفي مدينة السادات بالمنوفية، والاستيلاء على أموالهم. حيلة عصابة الأطفال لاستدراج الضحايا وابتكر المتهم الرئيسي حيلة شيطانية، من خلال قيام المتهمة الثانية ونجل عمها الصغير، باستيقاف السيارات والتكاتك في الشارع بحجة توصيلهما إلى المنزل، وفي منتصف الطريق يركب المتهم الرئيسي ونجل عمه الثاني، وأثناء سيرهم في الطريق يتم تثبيته وسرقته بالأكراه باستخدام أسلحة بيضاء، والاستيلاء على أموالهم والسيارة أو التوك التوك الخاص بالمجنى عليه. جريمة سرقة انتهت بالقتل وتكررت الوقائع حتى قام المتهمة ونجل عمها الصغير في القضية باستيقاف سائق سيارة "سوزوكي" ٣٢ سنة، التي طلبت منه توصيلها إلى المنزل بمدينة السادات، شريطة أخذ شقيقها ونجل عمها اللذان ينتظرانها بالقرب من إحدى محطات





# حسام حسن يؤسس لمرحلة جديدة مع المنتخب.. 8 وجوه جديدة تدعم الفراعنة

ويلتقي الفائزان في المباراة النهائية، فيما يخوض الخاسران مباراة تحديد المركز الثالث.

البطولة تبدأ بمباراة إيران ضد الرأس الأخضر في نصف النهائي، اليوم الخميس ١٣ نوفمبر، ٧ مساءً بتوقيت القاهرة، بينما يلعب منتخب مصر مباراته أمام أوزبكستان غد الجمعة ١٤ نوفمبر، في تمام الساعة ٧ مساءً بتوقيت القاهرة.

وتضم قائمة المنتخب الوطني كلا من: محمد الشناوي، أحمد الشناوي، محمد صبحي، مصطفى شوبير، محمد هاني، محمد حمدي، أحمد فتوح، رامي ربيعة، خالد صبحي، حسام عبد المجيد، محمد إسماعيل، مروان عطية، حمدي فتحي، طاهر محمد طاهر، محمد شحاتة، محمود صابر، ودونجا، مروان عثمان، عمر مرموش، أحمد سيد زيزو، محمود عبد الحفيظ زلاكة، محمد صلاح، أسامة فيصل، صلاح محسن، ومصطفى محمد.

٨ أسماء جديدة في المنتخب منذ توليه المسؤولية، ضح حسام حسن تسعة لاعبين جدد تقريباً إلى صفوف المنتخب، مانحاً إياهم فرصة ثمينة لاكتساب الخبرة الدولية. من أبرز هذه الأسماء التي انضمت للمعسكرات السابقة: مصطفى شوبير، محمود صابر، محمد شحاتة، أحمد عيد، محمد ربيعة، خالد صبحي.

وفي المعسكر الحالي، انضمت أسماء أخرى لتثري قائمة المنتخب: أسامة فيصل، مروان عثمان، معسكر منتخب مصر في الإمارات، وتقام البطولة الودية في الإمارات، بمشاركة ٤ منتخبات، مصر وأوزبكستان والرأس الأخضر وإيران، حيث يلتقي منتخب مصر مع أوزبكستان، بينما تواجه إيران منتخب الرأس الأخضر،



واسعة من اللاعبين الجاهزين ويقلل من الاعتماد على أسماء بعينها، خاصة أن هذا التوسع في قاعدة اللاعبين يرسخ نهجاً مستقبلياً للمنتخب، حيث يؤكد "العميد" على أن باب المنتخب مفتوح للجميع، وأن المعيار الوحيد للاستدعاء هو الجاهزية الفنية والبدنية للاعب، ما يمثل خطوة مهمة نحو بناء منتخب قوي قادر على المنافسة على المدى الطويل.

حسن في تعامله الذي مع ظروف الإصابات، تعامل حسام حسن مع الطرف بذكاء، وبأدور فوراً بتعويضهم عن طريق استدعاء مجموعة من اللاعبين الواعدين لتعزيز الصفوف ومنحهم الفرصة لاكتساب الخبرة الدولية.

تعامل حسام حسن الذي مع الغيابات تظهر القدرة الإدارية والفنية لحسام

هذه الغيابات، التي تعود غالباً إلى الإصابات، تعامل حسام حسن مع الطرف بذكاء، وبأدور فوراً بتعويضهم عن طريق استدعاء مجموعة من اللاعبين الواعدين لتعزيز الصفوف ومنحهم الفرصة لاكتساب الخبرة الدولية.

تعامل حسام حسن الذي مع الغيابات تظهر القدرة الإدارية والفنية لحسام

يوصل المنتخب الوطني الأول لكرة القدم، تحت قيادة مدربه الجديد حسام حسن، تطبيق نهج متجدد يهدف إلى ضخ دماء شابة وإضافة وجوه جديدة إلى صفوف "الفراعنة"، مؤكداً بذلك على شجاعته في اتخاذ القرارات وفتح أبواب المنتخب أمام جميع المواهب.

ويواصل منتخب مصر الأول لكرة القدم بقيادة حسام حسن تحضيراته لمواجهة أوزبكستان الجمعة ضمن منافسات البطولة الودية المقرر إقامتها في مدينة العين بالإمارات خلال الفترة من ١٣ حتى ١٨ نوفمبر.

ويسعى الجهاز الفني للمنتخب المصري إلى استغلال فترة التوقف الحالية والخاصة بشهر نوفمبر لخوض منافسات قوية استعداداً لخص منافسات بطولة كأس أمم إفريقيا ٢٠٢٥ بالمغرب.

يشهد المعسكر الحالي للمنتخب غياب سبعة لاعبين كانوا ضمن القوام الأساسي في المعسكرات السابقة، ورغم

## استبعاد رباعي بيراميدز من منتخب مصر الثاني



كليوباترا) - محمد النني (الجزيرة) - أكرم توفيق (الشمال) - أحمد ربيع (الزمالك) - غنام محمد (مودرن سبورت) - محمد مجدي "أفشة" (الأهلي) - مصطفى سعد (زد) - محمد مسعد (مودرن سبورت) - مصطفى شلبي (البنك الأهلي) - إسلام عيسى (سيراميك كليوباترا). الهجوم : محمد شريف (الأهلي) - أحمد ياسر ريان (البنك الأهلي) - حسام حسن (مودرن سبورت).

وتقام المباراة الأولى يوم الجمعة ١٤ نوفمبر الجاري في تمام الرابعة مساءً، فيما تقام المباراة الثانية يوم الإثنين ١٧ نوفمبر الساعة السادسة مساءً.

وتقام بطولة كأس العرب خلال الفترة من ١ إلى ١٨ ديسمبر.

ويتواجد المنتخب المصري في المجموعة الثالثة إلى جانب الأردن والإمارات، والكويت أو موريتانيا.

أما منتخب الجزائر فيتواجد في المجموعة الرابعة إلى جانب العراق، والبحرين أو جيبوتي، ولبنان أو السودان.

وحسام حسن لاعب مودرن سبورت بدلا من لاعبي بيراميدز.

ومن المقرر أن يلعب منتخب مصر في مباراتين وديتين خلال شهر نوفمبر الجاري ضد الجزائر على استاد القاهرة.

وانطلق معسكر منتخب مصر الثاني أمس الإثنين استعداداً لخوض المباراتين.

وجاءت قائمة منتخب مصر الثاني كالتالي:

حراسة المرمى: محمد عواد (الزمالك) - علي لطفي (زد) - محمد بسام (سيراميك كليوباترا).

الدفاع: أحمد هاني (سيراميك كليوباترا) - كريم العراقي (المصري) - يحيى زكريا (غزل المحلة) - كريم فؤاد (الأهلي) - محمود حمدي "الونش" (الزمالك) - ياسين مرعي (الأهلي) - هادي رياض (بتروجت) - عمر فايد (أروكا) - رجب نبيل (سيراميك كليوباترا) - كريم الديس (سيراميك كليوباترا)

الوسط: عمرو السولية (سيراميك

أعلن منتخب مصر الثاني استبعاد لاعبي بيراميدز من معسكر شهر نوفمبر الحالي.

وكانت القائمة تضم كل من محمود جاد وأحمد سامي وأحمد عاطف "قطة" ومروان حمدي.

وقرر المنتخب ضم ثنائي سيراميك كليوباترا رجب نبيل وكريم الديس بالإضافة إلى حسام حسن لاعب مودرن سبورت.

وكان مصدر من المنتخب الثاني قد قال لـ FilGoal.com: "تم الاستقرار على استبعاد رباعي بيراميدز أحمد سامي ومحمود جاد وأحمد عاطف "قطة" ومروان حمدي من معسكر منتخب مصر الثاني".

وواصل "استبعاد اللاعبين جاء بانفاق مسبق مع بيراميدز يقضي بذلك حال عدم موافقة رابطة الأندية على تأجيل مباراتي كهرباء الإسماعيلية وبتروجت ضد بيراميدز وهو ما حدث بالفعل ورفضت الرابطة تأجيل المباراتين".

وكشف "سيتم استدعاء كريم الديس ورجب نبيل ثنائي سيراميك كليوباترا

## كأس العالم للناشئين - موعد مباراة مصر ضد سويسرا في دور الـ32



تجاوله سويسرا الفائز من مواجهة كندا أمام جمهورية أيرلندا.

وفي الدور ربع النهائي سيد الفراعنة بلجيكا.

حدد الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" موعد مباراة مصر ضد سويسرا في كأس العالم للناشئين.

وتستضيف قطر منافسات النسخة الحالية من بطولة كأس العالم للناشئين.

وأُسفرت قرعة دور الـ٣٢ عن مواجهة مصر ضد سويسرا.

وحل المنتخب المصري في المركز الثالث بالمجموعة الخامسة في كأس العالم برصيد ٤ نقاط، خلف فنزويلا صاحبة الصدارة بـ٧ نقاط، وإنجلترا في المركز الثاني بـ٦ نقاط.

وتقام جميع مباريات دور الـ٣٢ يوم الجمعة ١٤ نوفمبر في ملاعب منطقة أسباير.

ويلعب منتخب مصر ضد سويسرا يوم الجمعة المقبل في تمام الساعة الثالثة عصرا على ملعب أسباير ٥ بالدوحة.

الطريق للنهائي سيواجه المنتخب المصري في حالة







## بتروجت: اتفاق ثلاثي مع الزمالك وحمدان لانتقاله في يناير ولكن.. حقيقة عرض الأهلي



أوضح محمد أيمن المشرف على الكرة في بتروجت موقف حامد حمدان من الانتقال للزمالك في يناير، وحقيقة عرض الأهلي للدولي الفلسطيني. وأشارت تقارير إلى رغبة الأهلي في التعاقد مع حامد حمدان بعد موافقة الدغاري يس توروب على ضمه. (طالع التفاصيل)

وقال المشرف على الكرة في بتروجت عبر قناة المحور: "في شهر سبتمبر الماضي وصلنا لاتفاق مع مبدئي بعقد ثلاثي بين الزمالك وبتروجت وحامد حمدان لانتقاله في يناير لصفوف الأبيض".

وأضاف "الاتفاق المبدئي يضم الشروط المالية لكن لم يوقع عليه أي طرف، والمفاوضات توقفت منذ ذلك الحين".

وأردف "ملتزمون بالاتفاق المبدئي والقيم المالية لن تتغير لكن ربما نطلب تغيير آلية سداد قيمة الانتقال، وهذا حق مشروع لنا ومن مسؤوليتي الحفاظ على حقوق النادي".

وأكمل "لم يتواصل معنا أي مسؤول من الزمالك مؤخرا بشأن صفقة

## الرياضية: أهلي جدة يفاوض الأهلي من أجل ملاقاته وديا خلال أيام



النهائية بهدفين نظيفين، على استاد محمد بن زايد في أبو ظبي.

ويحتل الأهلي المصري المركز الثاني في جدول ترتيب الدوري المصري برصيد ٢٣ نقطة، خلف سيراميكا كليوباترا المتصدر بفارق ٣ نقاط.

أما أهلي جدة فيحتل المركز الخامس في الدوري السعودي برصيد ١٦ نقطة مبتعدا عم النصر المتصدر بفارق ٨ نقاط.

نوفمبر. كما أضافت أن أمير توفيق الرئيس التنفيذي للقطاع التجاري في نادي أهلي جدة، يقوم بالترتيب لهذه المواجهة مع المسؤولين عن النادي المصري بالتزامن مع فترة التوقف الدولي.

وتوج الأهلي بلقب كأس السوبر المصري في البطولة التي أقيمت في الإمارات بعد فوزه على الزمالك في المباراة

كشفت صحيفة الرياضية السعودية عن مفاوضات بين أهلي جدة السعودي، مع الأهلي المصري لإقامة مباراة ودية في جدة. وأشارت الصحيفة إلى أن مفاوضات انطلق منذ أيام بين الطرفين، لإقامة المباراة على أحد الملاعب الرئيسية في جدة. وأضافت الصحيفة أن الاتفاق على إقامة المباراة الودية خلال فترة التوقف الدولي الجارية في

حامد حمدان". وأوضح "اللاعب لم يوقع والناديان لم يوقعا على أي عقود، وحالة حمدان غير تيدي أوكو الذي وقع في الصيف على العقود المبدئية للزمالك قبل أن تتحول وجهته للسعودية". وواصل "هناك أحاديث من الوكلاء بوجود اهتمام كبير من الأهلي لضم حامد حمدان لكن لا يوجد شيء رسمي حتى الآن". وردا على سؤال ماذا أرسل الأهلي عرضا أعلى من الزمالك لضم حمدان، أجاب قائلا: "من الصعب أن تغيير الاتفاق أو القيمة المالية لأننا التزمنا برقم محدد مع الزمالك، لكن ماذا إذا طلب اللاعب الانتقال للأهلي؟

حينها سنحقق رغبة اللاعب". واستدرك "توفيق محمد كان مطلوباً من الزمالك والأهلي في الصيف الماضي، وهو من اللاعبين المؤثرين في الفريق وكل شيء وارد في الفترة المقبلة". وأتم "لدينا اهتمام بتدعيم أكثر من مركز في سوق الانتقالات الشتوية ونركز على ضم لاعب محترف، الفريق يمتلك ٥ لاعبين أجانب منهم ٢ تحت السن".

اللاعب البالغ ٢٥ عاما خاض ٣ مباريات سجل هدفا واحدا هذا الموسم بعد عودته للمشاركة في المباريات. وينتهي عقد حامد حمدان مع بتروجت في يونيو ٢٠٢٧.

## عقوبات السوبر - غرامة على جماهير الزمالك والأهلي وزيزو وبيزيرا وإيقاف يوريتشيتش



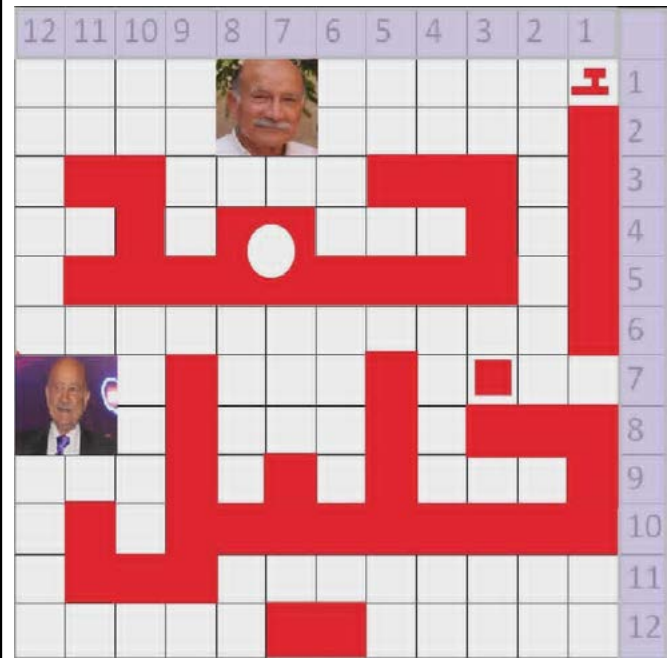
أعلن الاتحاد المصري لكرة القدم عقوبات بطولة السوبر المصري التي أقيمت قبل أيام في أبو ظبي بالإمارات العربية المتحدة، والصادرة عن لجنة المسابقات في اتحاد الكرة. وتوج الأهلي بقلب السوبر بالفوز على الزمالك بهدفين دون رد، في المباراة التي أقيمت في أبو ظبي. بينما حصل سيراميكا كليوباترا على المركز الثالث، وبيراميدز على المركز الرابع.

وبعد إعلان العقوبات أضاف اتحاد الكرة عقوبة على الأهلي بسبب سباب الجماهير الجماعي، وأيضا على لاعبه زيزو بسبب عدم الالتزام بالبروتوكول في مراسم التتويج. وجاءت العقوبات كالآتي:

توقيع غرامة مالية على الزمالك ١٠٠ ألف جنيه بسبب السباب الجماعي من الجماهير أمام الزمالك.

توقيع غرامة مالية على الزمالك ١٠٠ ألف جنيه بسبب السباب الجماعي من الجماهير أمام الزمالك. توقيع غرامة مالية على الأهلي ١٠٠ ألف جنيه بسبب السباب الجماعي من الجماهير أمام الزمالك. توقيع غرامة مالية على أحمد سيد "زيزو" لاعب الأهلي قدرها ٥٠ ألف جنيه لعدم الالتزام بالبروتوكول الخاص بمراسم التتويج. إيقاف كرونوسلاف يوريتشيتش مدرب بيراميدز مباراة واحدة في السوبر وتعزيمه ١٠ آلاف جنيه لطرده والاعتراض خلال مباراة سيراميكا.

## الكلمات المتقاطعة "الفنان أحمد خليل بمناسبة ذكرى رحيله"



إعداد سعيد شفيق  
أفقيًا

- ١- وتر ..... مسلسل لمعالي زايد وأحمد خليل (معكوسة) - .....
- ٢- كتيبة ال..... فيلم لنور الشريف ومعالي زايد وأحمد خليل - مسلسل لحسين فهمي ومي عز الدين وأحمد خليل
- ٣- ريش ..... مسلسل لداليا البحيري وأحمد خليل (معكوسة)
- ٤- ابن ..... مسلسل لخالد النبوي وعلا غانم وأحمد خليل (معكوسة) - للتخيير
- ٥- ..... مسلسل لمحمود عبد العزيز وسمية الخشاب وأحمد خليل
- ٦- نقيض ذل - تأتي بعد
- ٨- حيا (مبعثرة)
- ٩- ..... غزال مسلسل لغادة عبد الرازق وأحمد خليل - سوستة
- ١٠- ..... مسلسل لسهر البابلي وأحمد

- ١- حنان مطاوع وأحمد خليل
- ٢- مسلسل لباسم سمره وأحمد رزق وأحمد خليل - الصقر .....
- ٣- مسلسل لتيم حسن وأحمد خليل
- ٤- نصف قادم
- ٥- ..... الدين مسلسل لدلال عبد العزيز وأحمد خليل (معكوسة) - متشابها
- ٦- نصف طلوع - من الألقاب
- ٧- متشابها - نور ..... مسلسل لياسر جلال وأحمد خليل - عايش
- ٨- نصف شادي - نصف بفرة
- ٩- حروف متشابها - .....
- ١٠- جديدة مسلسل لحسن يوسف وأحمد خليل
- ١١- أنا مسلسل لوفاء عامر

