

**Mohamed Qatamesh Dental Clinic**

Before After

11 ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون  
هاتف: 01000639000 جوال: 01001670978  
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



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



الخميس  
29 جمادى الأولى 1447 هـ  
الموافق 20 نوفمبر 2025م  
العدد الإيسبوعي رقم 1444

## الحلم يتحقق.. السيسي وبوتين يشهدان مراسم تركيب وعاء ضغط الوحدة النووية الأولى بمحطة الضبعة.. ويؤكدان: العلاقات الثنائية بين مصر وروسيا راسخة



الرئيس السيسي كان لها دور حاسم في سرعة الإنجاز والوصول إلى مرحلة متقدمة من بناء محطة الضبعة النووية، موجهاً في الوقت ذاته التهنية للرئيس الروسي بمناسبة يوم مولده.

فيلم تعريفى حول المشروع النووي المصري، أعقبه كلمة أليكسي ليخاتشوف، المدير العام لشركة "روس آتوم"، ثم كلمة المهندس محمود عصمت، وزير الكهرباء والطاقة المتجددة، تلتها كلمة مسجلة لرافائيل غروسى، المدير العام للوكالة الدولية للطاقة الذرية.

شارك السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، والرئيس فلاديمير بوتين، رئيس روسيا الاتحادية، اليوم عبر تقنية الفيديو كونفرانس، في مراسم تركيب وعاء ضغط المفاعل للوحدة النووية الأولى بمحطة الضبعة النووية، وذلك بالتزامن مع الاحتفال بالعيد المصري الخامس للطاقة النووية، الذي يوافق التاسع عشر من نوفمبر من كل عام.



## بوتين: روسيا تدعم طموحات مصر التنموية فى إطار الشراكة والتعاون الاستراتيجى



بعرض فيلم تعريفى حول المشروع النووي المصري، أعقبه كلمة أليكسي ليخاتشوف، المدير العام لشركة "روس آتوم"، ثم كلمة المهندس محمود عصمت، وزير الكهرباء والطاقة المتجددة، تلتها كلمة مسجلة لرافائيل غروسى، المدير العام للوكالة الدولية للطاقة الذرية.

شارك السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، والرئيس فلاديمير بوتين، رئيس روسيا الاتحادية، اليوم عبر تقنية الفيديو كونفرانس، في مراسم تركيب وعاء ضغط المفاعل للوحدة النووية الأولى بمحطة الضبعة النووية، وذلك بالتزامن مع الاحتفال بالعيد المصري الخامس للطاقة النووية، الذي يوافق التاسع عشر من نوفمبر من كل عام.



## الرئيس السيسي من أكاديمية الشرطة: فكروا ١٠٠ مرة قبل اختيار من يمثلكم فى البرلمان.. وتخفيض فاتورة الدين نستهدف بها رفع مستوى معيشة المواطنين

قال الرئيس عبد الفتاح السيسي إن شباب مصر هم المستقبل، مؤكداً أن البلاد تواجه تحديات كبيرة على كل المستويات، وشدد على ضرورة اختيار ممثلين فى البرلمان بوعي كامل، قائلاً: «فكروا ١٠٠ مرة قبل اختيار من يمثلكم فى البرلمان».

تشدين مدينة إعلامية لا مثيل لها خلال ٣ سنوات

كشف الرئيس السيسي خلال حوار تفاعلي مع المتقدمين الجدد لأكاديمية الشرطة عن تشدين مدينة إعلامية فريدة

تشدين مدينة إعلامية لا مثيل لها خلال ٣ سنوات

كشف الرئيس السيسي خلال حوار تفاعلي مع المتقدمين الجدد لأكاديمية الشرطة عن تشدين مدينة إعلامية فريدة



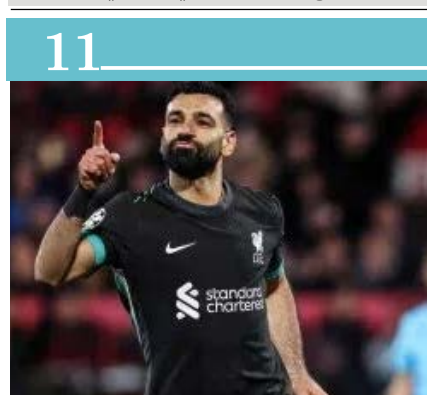
ترامب: لدينا رد إيجابى من ولي العهد حول "اتفاقيات أبراهام"



استوديو التحليل.. قناة السويس شريان صناعته الإرادة وحرسه المصريون بدمائهم



المجلس القومي للمرأة بشمال سيناء يطلق برامج تمكين اقتصادي وتوعوي للسيدات



محمد صلاح ينافس على جائزة أفضل لاعب ومهاجم فى جلوب سوكر 2025

2 | بريطانيا: محاولات صينية لاستقطاب نواب عبر عروض عمل على "لينكد إن"

3 | مصر للطيران توقع اتفاقية بيع وإعادة استئجار ثلاث طائرات إيرباص A٣٥٠-٩٠٠ مع "BOC Aviation"

4 | رئيس الوزراء يشهد توقيع أمر شراء الوقود النووي لمحطة الضبعة النووية

5 | تحديات الطاقة والتخزين تقف أمام توسع مصانع الذكاء الاصطناعي

12 | "تريند العريش": كيف تحول باعة السمك إلى نجوم منصات التواصل... التسويق الإلكتروني له ماله وعليه ماعليه

**مطبخ أحلامك في مودرن هاوس**

10 سنوات

Modern House Decorations  
0120444366  
0120444366

**Al-Zafer الطافير**  
International Shipping & Logistic Solutions

1 Gad El-haq St., 1st Floor, Square 1226, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt  
+202 2264 4467  
+202 2264 4468  
www.alzaferintl.com

**6**

السودان: ساحة المواجهة الخفية- كيف تنسج إسرائيل خيوط اللعبة في قلب إفريقيا؟

**11**

محمد صلاح ينافس على جائزة أفضل لاعب ومهاجم فى جلوب سوكر 2025



## بريطانيا: محاولات صينية لاستقطاب نواب عبر عروض عمل على "لينكد إن"

الانتخابات.

كما ستطلق السلطات البرلمانية حملات توعية أمنية تشمل جلسات إحاطة موجهة للحكومات المحلية والأحزاب السياسية وجميع المرشحين في انتخابات مايو المقبل.

وأكد جارفيس أن ما يحدث هو "محاولة سرية ومنهجية من قوة أجنبية للتدخل في شؤوننا السيادية لصالح مصالحها"، مشدداً على أن الحكومة "لن تتسامح مع ذلك".

ويأتي هذا التحذير في ظل جدل سياسي مستمر بشأن التدخلات الصينية في السياسة البريطانية، وبعد أن أسقط الادعاء هذا العام تهم التجسس ضد رجلين أحدهما عمل سابقاً في البرلمان.. ويدرس البرلمان تشديد إجراءات دخول الزوار الصينيين إلى قصر ويستمنستر.

**الاستخبارات البريطانية (MI5) تحذر من استهداف ممنهج لنواب البرلمان عبر 'لينكد إن' من قبل عناصر صينية تسعى لتجنيدهم وجمع معلومات حساسة.**

وتجمع أجزاء صغيرة من البيانات لبناء صورة أوسع. وفي خطوة استباقية، أعلن جارفيس عن خطة جديدة لمكافحة التدخل السياسي والتجسس، تتضمن قواعد أكثر صرامة لتقييم المخاطر على الجهات المتلقية للترعات، بالإضافة إلى صلاحيات تنفيذية موسعة للجنة



الوصول إلى معلومات حساسة عن البرلمان والحكومة البريطانية، مشيراً إلى أن الضالعين في هذه الأنشطة يعملون غالباً تحت غطاء شركات وهمية أو جهات توظيف خارجية. وأضاف جارفيس أن الصين "تتعامل مع مستويات منخفضة جداً من المعلومات باعتبارها ذات قيمة"،

المعلومات وتهديد الطريق لعلاقات طويلة الأمد" عبر مواقع التواصل المهني وشركات التوظيف ووكلاء يعملون بالنيابة عن تلك الجهات. وخلال جلسة في مجلس العموم، قال وزير الأمن البريطاني دان جارفيس إن التقييمات الأخيرة تُظهر أن الصين تحاول تجنيد أفراد يتمتعون بإمكانية

حدّرت أجهزة الاستخبارات البريطانية من أن نواباً في البرلمان البريطاني يتعرضون لاستهداف مباشر من قبل عناصر تابعة للدولة الصينية عبر منصّة "لينكد إن"، من خلال عروض عمل مغرية تهدف إلى تجنيدهم أو كسب معلومات حساسة. وقام رئيس مجلس العموم ليندسي هويل اليوم الثلاثاء بتعميم تنبيه أمني صادر عن جهاز الاستخبارات الداخلية MI5، حدّر فيه من أن اثنين من "صائدي المواهب" يستخدمان حسابات على شبكة " لينكد إن" لتنفيذ عمليات تواصل واسعة النطاق لصالح أجهزة الأمن الصينية ، وذلك وفق ما نقلته مجلة بولتيكو الأوروبية. ما هو الهدف؟ وجاء في الرسالة أن الهدف هو "جمع

## بوتين: التعاون مع منغوليا يتطور بثبات



بوتين عن إحصاءات قال إنها تشير إلى نمو التجارة بين روسيا ومنغوليا بنسبة ٧,٩٪ خلال الأشهر الثمانية الأولى من العام الجاري، وأنه "في ظل الظروف الحالية، يُعد النمو بنسبة تقارب ٨٨ رقماً جيداً".

وأضاف الرئيس الروسي أن العام الحالي يصادف الذكرى السنوية الخامسة بعد المائة للعلاقات الدبلوماسية بين البلدين، معبراً عن شكره لرئيس منغوليا على مشاركته احتفالات التاسع من مايو الماضي، عندما حضر الفعاليات الاحتفالية في ذكرى النصر في الحرب الوطنية العظمى".

أكد الرئيس الروسي، فلاديمير بوتين، خلال الثلاثاء في موسكو، رئيس الوزراء المنغولي الزائر، جومبوجاف زاندانشاتار، أن التعاون بين البلدين يتطور بثبات.

وقال بوتين، موجها حديثه إلى زبندانشار، "سعيد جداً برؤيتكم.. لقد التقينا مؤخراً، وأتيحت لنا فرصة مناقشة شؤوننا الراهنة في العديد من المجالات ذات الأولوية القصوى لكل من منغوليا وروسيا. وبشكل عام، نحن سعداء جداً بأن الوضع في مستوى جيد من حيث تطوير التعاون". ووفق شبكة تاس الروسية، تحدث

## ترامب: لدينا رد إيجابي من ولي العهد حول "اتفاقيات أبراهام"



أجواء وصفت بأنها تعكس عمق الشراكة الاستراتيجية بين البلدين. ومن المتوقع أن يوقع الجانبان اتفاقيات في مجالات مبيعات الأسلحة والتعاون في مجال الطاقة النووية المدنية، واستثمارات بمليارات الدولارات في بنية الذكاء الاصطناعي الأمريكية.

الأبيض مراسم استقبال مهيبه. وشهدت المناسبة رفع أعلام البلدين في أرجاء البيت الأبيض، فيما شهدت سماء العاصمة واشنطن استعراضاً جويًا تزامن مع وصول ولي العهد السعودي. وجرى خلال الاستقبال تبادل حديث بين ترامب وولي العهد السعودي، في

قال الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، خلال لقائه ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان في واشنطن الثلاثاء، "لدينا رد إيجابي من ولي العهد حول اتفاقيات أبراهام". وأضاف ترامب: "لن أقول لدينا التزام لكن كان لدينا محادثة جيدة حول اتفاقيات أبراهام". من جهته، أكد ولي العهد السعودي أنهم يريدون تحقيق حل الدولتين قبل الانضمام للاتفاقيات. وأشار الأمير محمد بن سلمان إلى أن واشنطن تريد أن تكون المملكة جزءاً من "اتفاقات أبراهام" ولكن نريد تحقيق حل الدولتين. وفي أول زيارة من نوعها منذ سبع سنوات، استقبل الرئيس الأمريكي دونالد ترامب ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان في البيت

## الحلم يتحقق.. السيسي وبوتين يشهدان مراسم تركيب وعاء ضغط الوحدة النووية الأولى بمحطة الضبعة.. ويؤكدان: العلاقات الثنائية بين مصر وروسيا راسخة

وأكد أن مشروع محطة الضبعة النووية، يمثل نقلة نوعية في مسار توطين المعرفة، واستثماراً حقيقياً في الكوادر الوطنية.. إذ يشمل تعاوناً واسعاً، في مجالات التدريب ونقل التكنولوجيا، ويتيح إعداد جيل جديد من الكوادر المصرية، في تخصصات الطاقة النووية والتصنيع الثقيل، بل يضع مصر في موقع ريادي، على خريطة الاستخدام السلمي للطاقة النووية.. كما يساهم المشروع، في توفير آلاف فرص العمل المباشرة وغير المباشرة، دعماً لمسيرة التنمية والازدهار. وفي الختام، جدد الرئيس السيسي الشكر والتقدير، للرئيس "فلاديمير بوتين"، كما توجه بخالص الامتنان، إلى جميع من أسهموا بجهودهم في تنفيذ هذا المشروع، من الخبراء والمهندسين والعمال، من الجانبين المصري والروسي، على ما يبذلونه من جهد مخلص وتفان، تحقيقاً لمعدلات غير مسبوقة في التنفيذ. داعياً الجميع إلى مواصلة العمل بإصرار، لاستكمال المشروع وفقاً لأعلى المعايير العالمية، بما يرسخ مكانة مصر، على خريطة الدول الرائدة، في مجال الاستخدامات السلمية للطاقة النووية، ويعزز مسيرتها، نحو مستقبل أكثر تقدماً واستدامة.

من تشييد السد العالي في ستينيات القرن الماضي، وصولاً إلى المشروع القومي لإنشاء محطة الضبعة النووية، ذلك الصرح الوطني العملاق، الذي يحمل في طياته، قيمة إستراتيجية كبرى لمصر، ويبحث برسالة جليلة، بأننا نغني بخطوات ثابتة، نحو مستقبل أكثر تقدماً واستدامة، متجاوزين كل التحديات، بفضل العزيمة الصادقة والعمل الدؤب، حتى بلغنا هذه المرحلة المتقدمة في تنفيذه. ويعد ذلك برهاناً عملياً، على أن شراكتنا لا تقتصر على التصريحات السياسية البراقة، بل تتجسد في مشروعات واقعية، تترجم إلى تنمية حقيقية، تعود بالنفع المباشر على شعبنا.

وأكد الرئيس السيسي، أنه في ظل ما يشهده العالم، من أزمات متلاحقة في قطاع الطاقة، وارتفاع أسعار الوقود الأحفوري، تتجلى بوضوح أهمية وحكمة القرار الإستراتيجي، الذي اتخذته الدولة المصرية، بإحياء البرنامج النووي السلمي، باعتباره خياراً وطنياً، يضمن تأمين مصادر طاقة مستدامة وآمنة ونظيفة، دعماً لأهداف رؤية مصر ٢٠٣٠. كما يعزز هذا القرار، مكانة مصر كمركز إقليمي للطاقة، ويواكب جهود الدولة، الرامية إلى تحقيق التنمية الشاملة.



صفحة جديدة مضئية، في مسيرة الوطن، فمنذ منتصف القرن الماضي، ظل حلم مصر النووي يراود أبناءها وما نحن اليوم، نراه يتحقق على أرض الواقع، بفضل الإرادة والعمل والإصرار. وكذلك العلاقات بين جمهورية مصر العربية ودولة روسيا الاتحادية، التي تعد علاقات إستراتيجية راسخة، تمتد لتشمل كل المجالات، وتقوم على الاحترام المتبادل والتفاهم المشترك، مهما كانت التحديات الإقليمية والدولية. وأضاف الرئيس السيسي في كلمته، بأن هذا الحدث العظيم، الذي نحتفي به اليوم، امتداداً لمسيرة التعاون الثنائي المثمر بين بلدينا، عبر مشروعات وعلاقات، تركت بصماتها الواضحة على مسار التنمية والتقدم، بدءاً

والروسي، مهناً مصر بعيد الطاقة النووية الخامس، ومعاًوداً تقديم التهئة للرئيس مناسبة يوم مولده. وذكر المتحدث الرسمي أن الرئيس ألقى كلمة بهذه المناسبة، أعقبها عرض فيلم وثائقي تناول مراحل تصنيع وعاء ضغط المفاعل وفحصه ونقله إلى موقع الضبعة، ثم أعلن الدكتور شريف حلمي، رئيس مجلس إدارة هيئة المحطات النووية لتوليد الكهرباء، الأولى، طالباً من الرئيس السيسي والرئيس بوتين منح الإذن وإعطاء إشارة البدء في التنفيذ، لتبدأ بعدها مراسم تركيب وعاء الضغط. وقال الرئيس السيسي، إننا نسطر اليوم

**تتمه ص ا** وأضاف الرئيس الروسي أن بلاده تدعم طموحات مصر التنموية في إطار الشراكة والتعاون الاستراتيجي الممتد بين البلدين، مشيراً إلى أن العلاقات الثنائية بين مصر وروسيا راسخة وتعود لعقود طويلة شهدت مشاركة الخبراء السوفييت في بناء السد العالي وعدد من كبرى المصانع المصرية. وأكد أن هذه الشراكة مستمرة وتتجلى في ارتفاع حجم ومعدل التجارة بين البلدين، وتكثيف التعاون الصناعي، فضلاً عن مضي روسيا قدماً في إنشاء منطقة صناعية في المنطقة الاقتصادية لقناة السويس. كما أوضح أن الكهرباء التي تنتج عن محطة الضبعة النووية ستسهم في تعزيز أمن الطاقة في مصر، مشيراً إلى أن الشركة الروسية المنفذة تعتمد أحدث التقنيات التكنولوجية مع الالتزام الكامل بالمعايير البيئية، وأن الجانب الروسي يقدم برامج تدريب وتأهيل للكوادر المصرية العاملة في المجال النووي، مع إمكانية توظيف العلوم والتكنولوجيا النووية كذلك في مجالات على غرار الطب والزراعة. واختتم الرئيس بوتين كلمته بتوجيه الشكر للعاملين في مشروع محطة الضبعة النووية من الجانبين المصري

**مصر تلاتين**

ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٠٠٠٤ فبراير عام ٢٠٢١

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

**رئيس التحرير:-**  
**هناء السيد**

**الاشراف الصحفي:-**  
**دكتور هـام 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**

مطبوعة 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 الزايفر لخدمات الشحن  
Al-Zafer Cargo Services Co.  
خدمات الشحن والتفريغ والتكديس الجماعي

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

**Mohamed Dental Clinic**

١١ ش الاديب علي ادحم، مساكن الشيراتون  
هاتف: ٠١٠٠٠٣٩٠٠٠ جوال: ٠١٠٠١١٢٧٠٩٨  
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com

Fb.com/Qatameshclinic





## كلمة العدد



### حاول تفهم

## ...قراءه في القرار الأممي ٢٨٠٣...

بعد الصحوه التي اصابت الضمير العالمي والتي كانت نتيجته للمذابح الاسرائيليه والقنل الممنهج للشبر والحجر وكل مقومات الحياه والتي جسدت العجز والفشل الذريع للمجتمع الدولي في تحصين اسس السلام وحمايه المدنيين واثبتت ايضا فشل عمليات التوقيع السياسي بعد ان تجاوزتها الاحداث وكشفت عن افلاسه في احتواء الازمه ووضع الأسس للحل لها ..... خرج القرار ٢٨٠٣ الصادر عن مجلس الامن بتبنيه الصريح وتأييده الواضح لخطة الرئيس ترامب بنقاطها العشرين جوهر هذا القرار انه يرسي مفهوم الواقعيه السياسيه التي تتطلب أفعالا تنفيذيه قبل الشعارات السياسيه ليس كمثل القرارات السابقه مثل القرار ٢٤٢ الذي نادى بمبدأ الارض مقابل السلام وهو اطار فلسفي للتسويه الاقليمي دون اليات عمليه تضمن الامن والحكمه في منطقه النزاع ولذلك لم يتحقق لا الامن ولا السلام من عام ١٩٦٧ يبدو ان القرار ٢٨٠٣ قد ترجم الافق السياسي الي اجراءات امنيه وإداريه تبدأ بانشاء قوة الاستقرار الدولي ومجلس السلام اللذان يمثلان اعترافا دوليا يتطلب الاستقرار الفعلي عبر بناء مؤسسات حكم ونزع السلاح وهما شرطي نجاح القرار في غزه ولا يمكن تجاوز ذلك لتحقيق حل دائم — اعلم عزيزي القارئ ان الثقة مفقوده من حماس في اسرائيل والقائمين علي هذا القرار الأممي وقد تصدلم به عند محاولة نزع سلاحها وهو ايضا يصطدم بقناعة الاطراف الدولي ..... ان نزع السلاح والاشراف المؤقت ضروره لإرساء اسس الحل النهائي يكون فيها مجلس السلام ضمانه ضد الانهيار المالي والأمني حيث المشروع في مرحلته الاولى امني وانساني وليس سياسيا ومهمته هي ضمان الشفافيه الكامله لعمليات اعاده الاعمار التي تكلف مليارات الدولارات والهدف واضح هو منع استغلال هذه الاموال من قبل اي جماعه لإعادة بناء قدرات عسكريه ومجلس السلام ايضا يربط مسؤولياته باصلاح السلطه الفلسطينيه لضمان جوده واستدامة الدوله والذي قد تراه عزيزي القارئ تاجيلا مقصودا ولكن اخرين قد يروه ضمانه لعدم القفز الي اعلان دوله متهده بالفساد والانقسام الفصائلي قبل ان تولد كما ان القرار يشير الي تكوين لجنة التكنو قراط كخطوه نحو منع التيسيس والبعد عن الفصائليه هي باخترار لجنة تكنو قراط فلسطينيه تحت اشراف مجلس السلام وهي خطوه عمليه نحو تجريد الاداره من السلاح ومن التبعية للفصائل المتناحرة هدف تلك الاجراءات جميعا تمهيد الطريق لسلام دائم عبر نزع السلاح وتفكيك البنيه التحتيه العسكريه ويهدف ايضا الي سد اي ثغره امنييه قد تنشأ من الانسحاب الاسرائيلي ..... ان نجاح القرار ٢٨٠٣ يفرض اطارا امنيًا وإداريا وهذا لا يمثل حلا اعتباريا بل نظريه تامين ثلاثي الاستقرار وهي ((الامن والا اداره والتمويل كشرط لازم لولادة الكيان السيادي المستدام للشعب الفلسطيني وهو الذي يمكن حدوثه ان خلصت النوايا وتخلت اسرائيل عن نزعتهما العنصريه ورفضها لحل الدولتين.

ولكم تحياتي  
محمود صلاح قطامش  
Qatamesh@Misrtalateen.com  
مصر تلاتين

# رئيس الوزراء يثمن دور النيابة العامة الوطنية.. مدبولي: تسليم المضبوطات ترجمة مباشرة لتكليفات الرئيس بالتصرف فيها بصورة تعزز قوة الاقتصاد الوطني

الذي نراه اليوم واقعًا ملموسًا بين مجلس الوزراء، والنيابة العامة، والبنك المركزي المصري، ووزارات: المالية، والداخلية، والتموين، والعدل، وجهاز مشروعات الخدمة الوطنية، والهيئة العامة للخدمات الحكومية.

وأكد رئيس الوزراء أن هذا العمل المشترك هو ما يُمكن الدولة من تحقيق الإنجازات، ويمثل إحدى الركائز الأساسية للجمهورية الجديدة التي تتكامل فيها المؤسسات لتعظيم مصالح الوطن وتحقيق التنمية المستدامة.

ولفت الدكتور مصطفى مدبولي إلى أن الحكومة المصرية – وهي تشهد هذا الإنجاز المشرف – تؤكد دعمها الكامل لكل الجهود التي تُبذل في مسار إدارة الأصول وتعظيم موارد الدولة، وتُثبّن ما تقوم به النيابة العامة من دور وطني عميق، يعكس إخلاص وقوة رجالها ويُجسّد ثقة الدولة في قدرتهم على حماية المال العام وصيانة مقدرات الوطن.

واختتم رئيس الوزراء كلمته بتقدير الشكر والتقدير مجدداً للمستشار النائب العام، ولجميع مؤسسات الدولة التي شاركت في هذا العمل الوطني المتميز، داعياً الله أن يُديم على مصر الأمن والعزة والكرامة.

**مصر تسلم البنك المركزي 265 كيلوجراماً من الذهب المضبوط (بقيمة نحو 1.65 مليار جنيه) لتعزيز الاحتياطي، ورئيس الوزراء يشيد بدور النيابة العامة كفاعل اقتصادي مهم في حماية المال العام.**

الذي ظل لعهود طويلة، وعاءاً لأحزاب مالية من عُملات مختلفة، تُقدّر قيمتها بما يعادل نحو نصف مليار جنيه مصري، وبالتنسيق مع البنك المركزي المصري، تم تحويل تلك الأرصدة إلى ما يُعادلها بالدولار الأمريكي، ثم توريد المبالغ المصادرة منها إلى الخزنة العامة للدولة. وأضاف في السياق نفسه: “هذه الملفات مُجمّعة تؤكد أن النيابة العامة فاعل اقتصادي مهم داخل منظومة الدولة، وشريك رئيسي في تعزيز مواردها، إلى جانب دورها الأصيل في تحقيق العدالة وضّون سيادة القانون.”

وفي الوقت نفسه، أشار الدكتور مصطفى مدبولي إلى أن ما نحتفي به اليوم من عمل وطني صادق، لم يكن ليكتمل لولا التكامل المؤسسي بين أجهزة الدولة،



التحفظ على المركبات على مستوى الجمهورية؛ إذ أصدرت النيابة العامة عشرات الآلاف من القرارات بالتصرف في المركبات الصالحة للتريخ، كما قامت بتسليم آلاف المركبات غير الصالحة إلى جهاز مشروعات الخدمة الوطنية لإعادة تدويرها، وقد اقتربت من استكمال إخلاء ساحات التحفظ على السيارات بمنطقة ١٥ مايو، وتسليم قطعة الأرض التي تبلغ مساحتها أربعة وعشرين فداناً، كأصل من أصول الدولة إلى وزارة الإسكان، وتُقدّر قيمتها بما يقارب مليارين ونصف المليار جنيه مصري.

واستطرد رئيس الوزراء: “يُضاف إلى ذلك ما تحقّق من نجاح بالغ في ملف الحساب المعلق بفرع البنك المركزي بالإسكندرية،

في التصرف في المضبوطات – يعكس وعياً مؤسسياً راقياً؛ إذ لم تتعامل مع المضبوطات الذهبية بوصفها أحزافاً جامدة، بل باعتبارها ثروة وطنية قادرة على دعم الاحتياطي الذهبي للدولة وتعزيز قوة عُملتها، فتم تحويل الجزء الأكبر من هذا الذهب إلى سبائك عالية الجودة، لتسليمها إلى البنك المركزي، مع طرح جزء آخر من الذهب الذي يتمتع بقيمة تاريخية ومالية للبيع بالمزاد العلني لتحقيق أقصى منفعة مالية ممكنة.

كما أكد رئيس الوزراء أن هذا الإنجاز ليس الأول من نوعه للنيابة العامة، بل يأتي في سياق جهود واسعة بذلتها خلال الفترة الماضية، وفي مقدمتها النجاح الكبير في ملف إزالة التكدس بمخازن

ألقى الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، مساء اليوم، كلمة خلال احتفالية تسليم النيابة العامة مضبوطات ذهبية لصالح البنك المركزي المصري، وذلك بمقر مكتب النائب العام، بمدينة القاهرة الجديدة، أعرب في مستهلها عن خالص اعتزازه بحضور هذا اللقاء للاحتفاء بإنجاز بالغ الأثر، يُجسد الإرادة الجادة للدولة المصرية في حماية المال العام وتعظيم موارده، ويعكس الدور المحوري الذي تضطلع به النيابة العامة كركيزة أساسية من ركائز سيادة القانون وضّون مُقدّرات الدولة.

وأكد رئيس مجلس الوزراء أن ما نشهده اليوم من تسليم مائتين وخمسة وستين كيلو جراماً من السبائك الذهبية إلى البنك المركزي المصري – بقيمة تقترب من مليار وستمائة وخمسين مليون جنيه، وبما يعادل نحو أربعة وثلاثين مليون دولار – هو تجسيد عملي لنهج الدولة في إدارة مواردها بكفاءة، و ترجمة مباشرة لتكليفات فخامة السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، بالتصرف في المضبوطات بالصورة التي تُعزز قوة الاقتصاد الوطني.

وأكد الدكتور مصطفى مدبولي أن النموذج – الذي قدمته النيابة العامة

## استوديو التحليل.. قناة السويس شريان صنعته الإرادة وحرسه المصريون بدمائهم



الشخصية المصرية فالكرامة فوق المكاسب الشخصية الوطن فوق أي حسابات ضيقة الإصرار على الدفاع عن السيادة مهما كانت التضحيات واليوم، ونحن نستعيد ذكرى افتتاح القناة، لا ننظر إليها كمجرّد ممر اقتصادي، بل كرمز حيّ لروح مصر الصامدة عبر كل العقود: من التحديات الاستعمارية، إلى العدوان، والنكسة ، والمقاومة والتحدى والصمود إلى عبور الأبطال.

قناة السويس ليست مجرد تاريخ... إنها ملحمة وطنية متواصلة، تذكرنا أن مصر، كلما اشتدت عليها الأطماع، ازدادت صلابة... وكلما أراد العالم ممرًا، أرادت هي سيادة. د/ سهام عز الدين جبريل دكتوراه في الإعلام السياسي والعلاقات الدولية -زمالة الأكاديمية العسكرية للدراسات الاستراتيجية العليا - عضو البرلمان المصري سابقًا

بعد نكسة ١٩٦٧ وعبور الضفة الشرقية وعقب نكسة ١٩٦٧، لم تهزم الروح المصرية. بل جاءت ذكرى العبور العظيم عام ١٩٧٣ لتثبت للعالم أن الوطنية ليست مجرد شعارات، بل قيم تجسّد في الشجاعة، التضحية، والانتماء. جنود مصر وعامليها ومهندسيها وجميع أبناء الوطن وقفوا أمام التحديات، وكأن القناة نفسها كانت قلبًا نابضًا لوطن.

قيم وطنية عظيمة من انسحاب العمال المصريين عام ١٩٥١ رفضًا للعمل مع الاحتلال، إلى صمود رجال الشرطة في معركة ٢٥ يناير ١٩٥٢، وصولًا إلى البطولات العسكرية، وملحمة النضال الوطني ضد قوى الاستعمار والعبور العظيم وتحطيم خط بارليف و أكذوبة الجيش الذي لا يقهر تظل قناة السويس رمزًا رأسها في الوجدان الوطني وغودجا للقيم الوطنية العظيمة وبترجمة المعاني السامية

## مصر للطيران توقع اتفاقية بيع وإعادة استئجار ثلاث طائرات إيرباص A350-900 مع "BOC Aviation"



### كتب: محمد عبد العزيز

في ضوء تعاهد مصر للطيران على شراء عدد ستة عشر (١٦) طائرة من طراز A٣٥٠-٩٠٠ والتي تم الإعلان عنها سابقاً، قامت مصر للطيران بتمويل الدفعة الأولى من الطائرات طراز A٣٥٠-٩٠٠ وعددها خمس (٥) طائرات حيث أعلنت الشركة عن توقيع اتفاقية بيع وإعادة استئجار مع شركة (BOC Aviation Limited) لضم ثلاث طائرات جديدة من طراز إيرباص A٣٥٠-٩٠٠، وذلك في إطار استراتيجية الشركة الوطنية المستمرة لتحديث وتوسيع أسطولها.

هذا وقد وقع الاتفاقية عن مصر للطيران الطيار أحمد عادل رئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب التنفيذي للشركة القابضة لمصر للطيران، وعن الشركة السنغافورية السيد ستيفن تاوويند الرئيس التنفيذي والعضو المنتدب لشركة BOC Aviation وبموجب الاتفاقية ستقوم "BOC Aviation" بشراء الطائرات من شركة إيرباص وإعادة تأجيرها إلى مصر للطيران بعدد (١) طائرة بنظام التأجير التشغيلي وعدد (٢) طائرة بنظام التأجير التمويلي، حيث من المقرر استلام الطائرة الأولى بنهاية

عام ٢٠٢٥ ، على أن يتم استلام الطائرتين المتبقيتين خلال عام ٢٠٢٦. وسيتم تزويد جميع طائرات A٣٥٠-٩٠٠ بمحركات (Rolls-Royce Trent XWB) المعروفة بكفاءتها الاستثنائية في استهلاك الوقود، وانخفاض الانبعاثات، وقلة الضوضاء، مما يدعم التزام مصر للطيران بالنمو المستدام والمسؤولية البيئية. ومن جانبه صرح الطيار أحمد عادل، رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي للشركة القابضة لمصر للطيران، قائلاً: “يسرنا أن نتعاون مع "BOC Aviation" في هذا التمويل لطائرات إيرباص A٣٥٠ لصالح مصر للطيران، والذي يمثل فضلاً جديداً في استراتيجية الشركة. ” وأضاف عادل ” إنه بفضل انضمام هذه الطائرات، يمكننا توسيع شبكة خطوط مصر للطيران الجوية لتشمل المزيد من الوجهات، وتعزيز تواجدنا علي المستوى الإقليمي والدولي، وبناء علاقات جديدة مع "BOC Aviation"، إحدى الشركات الرائدة في هذا المجال، كما نتطلع إلى المزيد من الصفقات المستقبلية التي نعمل فيها سوياً.”

تابع ص ٤



# رئيس الوزراء يشهد توقيع أمر شراء الوقود النووي لمحطة الضبعة النووية

أخرى مثل الطباعة ثلاثية الأبعاد التي تخدم القطاع النووي، وأيضاً في مجال الاتصالات.

ويمثل مشروع محطة الضبعة النووية إضافة استراتيجية تدعم خطط الدولة للتحول في قطاع الطاقة، ودعامة رئيسية لتحقيق التنمية المستدامة، فضلاً عن دوره في تطوير البنية التحتية للصناعة ورفع كفاءة الكوادر المصرية في مجالات التكنولوجيا النووية السلمية.

تجدر الإشارة إلى أن هذا التقدم يمثل امتداداً لمسار التعاون المصري - الروسي الذي بدأ بتوقيع الاتفاقية الحكومية في 19 نوفمبر 2015، والتي أرست الأساس القانوني لإنشاء أول محطة نووية لإنتاج الكهرباء في مصر وتعزيز القدرات الوطنية في مجال التطبيقات النووية السلمية.

**مصر توقع أمر شراء الوقود النووي لمحطة الضبعة، اتفاقية تعاون شاملة مع 'روساتوم' بالتزامن مع تركيب وعاء ضغط المفاعل للوحدة الأولى في خطوة استراتيجية لدعم الطاقة النووية السلمية.**

محطة الضبعة النووية، ويُعتبر يوماً رمزياً لانطلاق البرنامج النووي السلمي المصري.

ويأتي الاحتفال بعيد الطاقة النووية هذا العام مواكبا لبدء تنفيذ مرحلة محورية تتمثل في تركيب وعاء ضغط المفاعل النووي للوحدة الأولى، وهو مفاعل من الجيل الثالث + طراز



وفخامة السيد الرئيس فلاديمير بوتين، رئيس دولة روسيا الاتحادية، فضلاً عن احتفال الدولة المصرية بالعيد السنوي الخامس للطاقة النووية، الذي تنظمه مصر يوم 19 نوفمبر من كل عام إحياءً لذكرى توقيع الاتفاقية الحكومية بين جمهورية مصر العربية ودولة روسيا الاتحادية لبناء وتشغيل

شهد الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، صباح اليوم، توقيع أمر شراء الوقود النووي لمحطة الضبعة النووية، وكذلك اتفاقية البرنامج الشامل للتعاون مع شركة روساتوم، وذلك في خطوة استراتيجية تعزز مكانة الدولة المصرية في مجال الطاقة النووية السلمية، وكخطوة إضافية في مسيرة استكمال مشروع محطة الضبعة النووية.

محمود عصمت، وزير الكهرباء والطاقة المتجددة، والدكتور شريف حلمي، رئيس مجلس إدارة هيئة المحطات النووية لتوليد الكهرباء، و"أليكسي ليخاتشوف"، المدير العام للمؤسسة الحكومية الروسية للطاقة الذرية "روساتوم"، إلى جانب مشاركة عدد من الوزراء وكبار مسئولي الدولة من الجانبين المصري والروسي، بما

## وزارة الخارجية تحيي ذكرى شهداء الدبلوماسية المصرية



تحيي وزارة الخارجية والهجرة وشؤون المصريين بالخارج اليوم الأربعاء، ذكرى شهداء الدبلوماسية المصرية، وتستحضر سجلًا ممتدًا لأكثر من نصف قرن قدم خلاله أبناء وزارة الخارجية نماذج خالدة للتضحية في ساحات الواجب.

أسماء الشهداء وتضحياتهم وكرت الوزارة أن عدداً من الدبلوماسيين ضحوا بأرواحهم وقدموا الغالي والنفيس أثناء أداء مهامهم في الخارج وهم: الشهيد وزير مفوض كمال الدين صلاح (الصومال - ١٩٥٧)، والشهيد ملحق إداري محمد درويش محمد (يوغوسلافيا - ١٩٦٠)، والشهيد سكرتير ثالث شريف محمد فهمي (تايلاند - ١٩٧٦)، والشهداء سكرتير ثاني أحمد نعيم، والمستشار هشام أبو الوفا، وأفراد الأمن السيد حسين محمد فهمي عبد المقصود، والسيد أيمن محمد علي، والسيد محمود محمد عبد المقصود (باكستان الشمالية).

وتؤكد هذه الشراكة التزام مصر للطيران المستمر بالاستثمار في طائرات الجيل القادم التي تتماشى مع معايير الاستدامة الدولية وتعزز دورها كمؤثر رئيسي في قطاع الطيران العالمي.

## الدكتورة رانيا المشاط ونظيرتها الألمانية يناقشان استعدادات انعقاد مؤتمر إعادة إعمار غزة ويشيدان بالتنسيق المشترك بين مصر وألمانيا

التاريخية مع مصر والعمل على تطويرها على مختلف الأصعدة خاصة فيما يتعلق بمجالات الاقتصاد والتجارة والاستثمار.

وناقشت الوزيران استعدادات انعقاد مؤتمر إعادة إعمار غزة، كما أشادت بالتنسيق المصري الألماني لتثبيت اتفاق السلام التاريخي الذي تم إعلانه بمدينة شرم الشيخ؛ وفي هذا السياق أشادت الوزيرة الألمانية بدور الدولة المصرية بقيادة السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، رئيس جمهورية مصر العربية، في إتمام اتفاق السلام التاريخي بشأن غزة من أجل الحفاظ على الاستقرار بالمنطقة، فضلاً عن الدور المستمر الذي تقوم به مصر من أجل تنفيذ جهود إعادة الإعمار.

جدير بالذكر أن المفاوضات المصرية الألمانية نتج عنها اتفاقات تمويلية ومبادلة ديون ومنح بقيمة ٢٩٤,٥ مليون يورو ما يعادل نحو ١٦ مليار جنيه، تنقسم ما بين حزمة تمويلات مبتكرة ومبادلة ديون بقيمة ١٧١,٥ مليون يورو لربط محطات الطاقة المتجددة بمنصة «توفي» وتمكين القطاع الخاص، إلى جانب توقيع بروتوكول المفاوضات المصرية الألمانية بقيمة ١٢٣ مليون يورو لتمويل عدد من المشروعات المستقبلية.



١ و٢ بقدره ١١٠٠ ميجاوات بالشبكة القومية للكهرباء، تدعم جهود الدولة في مجال التحول الأخضر وتنفيذ المساهمات المحددة وطنياً.

وذكرت أن العلاقات المصرية الألمانية شهدت تطوراً كبيراً خاصة منذ مؤتمر المناخ COP٢٧ وتنفيذ الإعلان السياسي المشترك الذي أعاد التأكيد على العلاقات الوثيقة بين البلدين، وفتح المجال لتوسيع نطاق برنامج مبادلة الديون من أجل التنمية والعمل المناخي.

من جانبها، أكدت الوزيرة الألمانية، حرص الجانب الألماني على العلاقات



هناء السيد

في ختام المفاوضات المصرية الألمانية المشتركة التي عقدت بالعاصمة الألمانية «برلين»؛ بحثت الدكتورة رانيا المشاط، وزيرة التخطيط والتنمية الاقتصادية والتعاون الدولي، مع السيدة/ ريم العلي - رادوفان، وزيرة التعاون الاقتصادي والتنمية الألمانية، توسيع نطاق برنامج مبادلة الديون من أجل التنمية والعمل المناخي بين مصر وألمانيا.

وأكدت الدكتورة رانيا المشاط، أن البرنامج المشترك بين مصر وألمانيا يُعد نموذجاً للشراكة من أجل التمويل المبتكر، واستباقاً لما تنادي به المؤسسات الدولية والمجتمع الدولي في هذا الوقت، حيث بدأ تطبيقه في مطلع الألفية الثالثة، موضحة أن أهم ما يتميز به البرنامج نهج الحوكمة الذي تتبعه مصر بشأن التفاوض على

## مصر للطيران توقع اتفاقية بيع وإعادة استئجار ثلاث طائرات إيرباص A350-900 مع "BOC Aviation"

التي تسعى إلى تحديث أسطولها بطائرات حديثة عريضة البدن وموفرة للوقود ومريحة للركاب.

وستعزز إضافة طائرة A٣٥٠-٩٠٠ إلى أسطول مصر للطيران بشكل كبير قدرات الناقل الوطني على الرحلات الطويلة، مما يتيح كفاءة تشغيلية أكبر، ونطاقاً أوسع، وراحة أفضل للركاب على المسارات العابرة

التي تسعى إلى تحديث أسطولها بطائرات حديثة عريضة البدن وموفرة للوقود ومريحة للركاب.

وستعزز إضافة طائرة A٣٥٠-٩٠٠ إلى أسطول مصر للطيران بشكل كبير قدرات الناقل الوطني على الرحلات الطويلة، مما يتيح كفاءة تشغيلية أكبر، ونطاقاً أوسع، وراحة أفضل للركاب على المسارات العابرة



حيث تُعد طائرة إيرباص A٣٥٠ تقنياً الطائرة المثالية لشركات الطيران

تتمه ص ٣

ومن جانبه، أضاف السيد ستيفن تاويند، الرئيس التنفيذي والعضو المنتدب لشركة "BOC Aviation": "نحن متحمسون لتسليم طائرتنا الأولى إلى مصر للطيران، مما يمثل بداية شراكة جديدة وتوسيع وجودنا في أفريقيا،





# البنوك بلا فروع.. كيف تغير الهوية الرقمية مستقبل المعاملات المصرفية

الهوية الرقمية سبيل إجراءات حصول التجار على الخدمات البنكية، حيث سيتمكن التاجر من الحصول على جهاز Soft POS خلال 10 دقائق فقط، كما ستوفر المنظومة بيانات دقيقة تساعد البنوك على اتخاذ قرارات ائتمانية أفضل وتوسيع قاعدة المستفيدين من التمويل، بما يعزز الشمول المالي ويضمن دعم الاقتصاد الرسمي. وقال أسامة عباس إن EKYC ستنجح لشركات الاتصالات تقديم خدمات مالية متطورة لشرائح أوسع من العملاء، مشيراً أن النظام الرقمي يعزز المنافسة بين البنوك وشركات التكنولوجيا المالية والاتصالات، ما سينعكس إيجاباً على جودة الخدمات وتنوعها.

سيحد من أكثر من 15 مليون زيارة سنوياً كانت تُخصص لتحديث البيانات، ما يعزز من توسع الشمول المالي في مصر. وقالت داليا سويلم إن الهوية الرقمية هي العمود الفقري لأي بنك رقمي، مشيرة إلى أن دورة فتح الحساب التي كانت تستغرق ساعة ستصبح 3 دقائق فقط بعد تطبيق EKYC لافتة أن النظام يتيح إطلاق منتجات جديدة مثل خدمات الشراء الآن والدفع لاحقاً وBNPL والتمويلات المتناهية الصغر اللحظية، كما بدأ QNB بالفعل في تجربة نموذج "البنك بدون فروع" عبر فرق ميدانية تخدم العملاء في أماكنهم. وأكد معتز متولي أن تعميم استخدام



مؤكدًا أن حماية بيانات العملاء هي الركيزة الأساسية للمنظومة، وكشف أن تطبيق EKYC سيمكن العملاء من إدخال بياناتهم، تصوير بطاقتهم، والتقاط صورة شخصية، ليتم مطابقة البيانات مع السجلات الرسمية وفتح الحساب فوراً دون أي تدخل بشري، مشيراً إلى أن النظام

جنيه، ومن المتوقع أن يصل إلى 5 تريليونات جنيه في 2025، مؤكداً أن EKYC ستحدث تحولاً أوسع في شكل المعاملات المصرفية، ما يسمح للعملاء بإدارة حساباتهم وخدماتهم المالية بالكامل عبر الهاتف الذكي. استعرض تامر جادالله التطور القانوني والتقني للهوية الرقمية،

**خبراء في Cairo ICT يؤكدون أن الهوية الرقمية (EKYC) هي العمود الفقري للتحول نحو البنك الرقمي أولاً في مصر، حيث ستخفض زمن فتح الحساب إلى 3 دقائق وتلغي 15 مليون زيارة سنوية للفروع.**

وأسماء عباس، نائب رئيس قطاع التكنولوجيا المالية بشركة E&E مصر. أكد محمد الصبان أن مصر تمر بمرحلة تحول رقمي غير مسبوقة، وأن الهوية الرقمية تمثل نقطة تحول تاريخية مشابهة لانطلاق التحولات اللحظية عبر تطبيق "إنستاباي". وأوضح أن حجم المعاملات عبر "إنستاباي" تجاوز 3 تريليونات

شهدت جلسة "ما بعد الفروع: الهوية الرقمية EKYC كبوابة أساسية للتحول نحو البنك الرقمي أولاً" ضمن فعاليات PAFIX على هامش Cairo ICT 2025، نقاشات موسعة حول الدور المحوري للهوية الرقمية في إعادة تعريف الخدمات المصرفية، وتمكين فتح الحسابات وإتمام المعاملات المالية إلكترونياً دون الحاجة لزيارة الفروع.

أدار الجلسة محمد الصبان، رئيس الابتكار والمشروعات الاستراتيجية ببنك مصر، بمشاركة كل من تامر جادالله، الرئيس التنفيذي لشركة Digital Financial Identity، وداليا سويلم، مدير بنك QNB الرقمي، ومعتز متولي، رئيس قطاع التجزئة والمدفوعات الرقمية ببنك مصر،

## محيي الدين: إصلاح معايير الإفصاح العالمية لتمكين إفريقيا من الاستثمار المستدام

مما يؤدي إلى تسعير خاطئ لفرصها، فضلاً عن أن أنظمة الإفصاح الحالية يمكن أن توسع عن غير قصد الفجوة في تكلفة رأس المال.

ودعا محيي الدين إلى تحول نحو أطر عالمية متناسقة قابلة للتشغيل المتبادل وذات فائدة فعلية في اتخاذ القرار، مؤكداً أن الشفافية يجب أن تمكن الاستثمار لأن تقيده، كما حدد آليات دولية مهمة لمواجهة التحديات مثل مساهمة بنوك التنمية متعددة الأطراف في مواءمة توقعات الإفصاح مع قدرات البلدان، وإصلاح نظام التصنيف الائتماني وتقييم المخاطر بحيث يتبنى هذا النظام مقاييس المرونة ويتجنب معاقبة البلدان على الصدمات التي لم تتسبب فيها.

وفي الختام، أكد محيي الدين على أن الإفصاح عالي الجودة عن الاستدامة ليس مجرد مطلب فني؛ بل هو فرصة استراتيجية لتعزيز دور أفريقيا في الأسواق العالمية وتنفيذ العمل المناخي، وحشد التمويل المشترك، ودعم بنية تحتية خضراء قادرة على الصمود.

داعياً إلى ربط أجندة الإفصاح بالعمليات العالمية الأوسع، بما في ذلك نتائج مؤتمر تمويل التنمية الرابع (FfD4) ومؤتمر الأطراف الثلاثين (COP 30)، لضمان تحقيق تأثير إيجابي ومناخي ملموس.



وأشار إلى أن العديد من الدول الأفريقية تتحرك بسرعة للمواءمة مع معايير (ISSB)، وهو ما يثبت أن الأسواق الناشئة يمكنها أن تحدد وتيرة صياغة القواعد العالمية. وفي جلسة أخرى نظمها مجلس معايير الاستدامة الدولي بعنوان "التمويل المستدام ودور الإفصاحات المفيدة في اتخاذ القرار"، قال محيي الدين إن التحدي الرئيسي للبلدان النامية هو أن الأطر العالمية الحالية لا تعكس واقعها، وغالباً ما تكون مصممة لتناسب وقدرات الاقتصادات المتقدمة.

وأوضح ثلاثة أبعاد ينبغي الالتفات إليها: هي التكلفة المرتفعة للامتثال للمعايير المعقدة مما يحول الموارد الشحيحة بعيداً عن الاستثمار، وعدم تضمين البيانات الأكثر أهمية للبلدان النامية المتعلقة بالتكيف والمرونة ومسارات التحول في المعايير العالمية،

المتكافئ وفجوات التمويل الحادة للتنمية المستدامة، مشدداً على أهمية مساهمة أفريقيا في صياغة المعايير العالمية للإفصاح. وأشار إلى أن هذه الإفصاحات تعد أدوات لخفض التباينات المعلوماتية وتقليل المخاطر المتوقعة، وهو أمر حيوي للاقتصادات الأفريقية حيث تكون تكلفة رأس المال أعلى بثلاثة إلى أربعة أضعاف من الاقتصادات المتقدمة، معتبراً أن الإفصاحات الموثوقة يمكن أن تغير تصورات المستثمرين للمخاطر وتدعم تخصيص الفعال للتمويل المشترك. وأفاد محيي الدين بأن مواءمة الشركات الأفريقية مع معايير المجلس الدولي لمعايير الاستدامة (ISSB) تمنحها المصداقية والشفافية وجودة البيانات المطلوبة من المستثمرين والممولين العالميين، مما يعزز قدرتها التنافسية في سلاسل الإمداد العالمية،

العديد من الدول الأفريقية تتحرك بسرعة للمواءمة مع معايير المجلس الدولي لمعايير الاستدامة (ISSB) ينبغي أن تساهم أفريقيا في صياغة المعايير العالمية للإفصاح بما يعكس التحديات والفرص القائمة في الدول النامية

شارك الدكتور محمود محيي الدين، مبعوث الأمين العام للأمم المتحدة لتمويل التنمية المستدامة والمكلف من أمين عام الأمم المتحدة برئاسة فريق الخبراء لتقديم حلول أزمة الدين العالمية، في عدد من الفعاليات المقامة على هامش قمتي مجموعة العشرين (G20) ومجموعة الأعمال (B20) بجوهانسبرج بجنوب أفريقيا. ففي جلسة بعنوان "النهوض بالمعايير العالمية وإطلاق الفرص لأفريقيا" نظمها مجلس معايير الاستدامة الدولي، ووحدة الأعمال في جنوب إفريقيا، إلى جانب أمانة مجموعة الأعمال العشرين، وأليكس فوربس، بالإضافة إلى لجنة الشركات والملكية الفكرية، أوضح محيي الدين أهمية توظيف معايير الإفصاح العالمية عن الاستدامة كأداة استراتيجية لخفض تكلفة رأس المال، وتعزيز القدرة التنافسية للقارة الأفريقية في الأسواق العالمية.

وأكد محيي الدين أن الاقتصاد العالمي يواجه تحديات النمو غير

## تحديات الطاقة والتخزين تقف أمام توسع مصانع الذكاء الاصطناعي



يصبح فيها الذكاء الاصطناعي مكوِّناً أساسياً في جميع القطاعات الإنتاجية والخدمية، مشددة على ضرورة تهيئة بيئة رقمية متكاملة تشمل البيانات والبنية التحتية والمهارات البشرية. وأضافت أن المرحلة المقبلة ستشهد توسعاً كبيراً في الاعتماد على الذكاء الاصطناعي التوليدي، مع الحاجة المتزايدة لقدرات حوسبة ضخمة وتخزين سريع لدعم نماذج التعلم العميق.

وأشار أيمن المرازقي، المدير الإقليمي لما قبل البيع بشركة Dell Technologies، إلى أن نجاح مصانع الذكاء الاصطناعي يعتمد على التكامل الكامل بين البنية التحتية للتخزين والمعالجة، بالإضافة إلى بناء بيئات تشغيلية متطورة.

وأوضح أن الشركات التي تستثمر في تجهيز بياناتها وفق بنية سليمة ستحقق أداء أعلى ونماذج أكثر دقة، مؤكداً أن الاستثمار المستمر في البنية التحتية وتطوير المهارات البشرية سيكون العامل الحاسم للنجاح.

أكد أحمد سمير، مدير البيانات والذكاء الاصطناعي بشركة iScore، أن بناء منظومات تعتمد على بيانات دقيقة وجاهزة للاستخدام هو أساس نجاح أي مشروع ذكاء اصطناعي. وأشار إلى أن مصر تمتلك فرصاً كبيرة لتطبيقات الذكاء الاصطناعي في القطاعات المالية والمصرفية، مشدداً على أهمية دمج التكنولوجيا مع الفهم العميق لاحتياجات السوق والعملاء لضمان استدامة النمو والابتكار.

شهدت جلسة "مصانع الذكاء الاصطناعي المستقبلية" ضمن فعاليات مؤتمر AIDC 2025 معرض Cairo ICT 2025 في دورته التاسعة والعشرين، نقاشات موسعة حول التحولات الجوهرية التي يشهدها قطاع الذكاء الاصطناعي، ودور البنية التحتية المتقدمة في تمكين تطبيقاته الصناعية واسعة النطاق. أدار الجلسة شريف فؤاد، المدير التنفيذي للتكنولوجيا بالبنك العربي الأفريقي الدولي، مؤكداً أن بناء بنية رقمية متكاملة أصبح شرطاً أساسياً لتمكين الاقتصادات من الاستفادة الكاملة من الثورة الصناعية القائمة على الذكاء الاصطناعي، مع ضرورة دمج التكنولوجيا مع الموارد البشرية والنظم التشغيلية لتحقيق أقصى استفادة.

أوضح علي حسيب، المدير الإقليمي لشركة Pure Storage، أن مشروعات الذكاء الاصطناعي الضخمة تواجه تحديات كبيرة في استهلاك الطاقة وسرعة الشبكات، مؤكداً أن التخزين الذي أصبح عنصراً محورياً في نجاح أي منظومة ذكاء اصطناعي. وأشار إلى أن الفجوات في المهارات التقنية تمثل عقبة أمام توسع الدول في تطبيقات الذكاء الاصطناعي، مشدداً على أهمية الاستثمار في بنية تخزينية قوية لدعم النمو المستقبلي، وتكامل المعالجة والتخزين كعامل حاسم لمستقبل الصناعة عالمياً. أكدت إنجي عباس، رئيسة تطوير الأعمال بشركة إنتل لشمال إفريقيا وبلاد الشام، أن العالم ينتجه إلى مرحلة

## السبت المقبل.. إجراء القرعة الإلكترونية لاختيار حجاج الجمعيات الأهلية لموسم 1447هـ - 2026م

الموحدة للحج. ومن المقرر أن تشهد مراسم إجراء القرعة إعلان أسعار برامج الحج المتعددة التي تقدمها المؤسسة القومية لتيسير الحج، وذلك عقب نجاحها في اتمام كافة إجراءات التعاقد على الخدمات بالمشاعر المقدسة في مكة المكرمة والمدينة المنورة الأسبوع الماضي خلال مؤتمر ومعرض الحج الذي أقيم في جدة الأسبوع الماضي.

الحج وتنشر بالمديريات والإدارات الاجتماعية. وتجري القرعة الإلكترونية لاختيار ١٢ ألف حاج، وهي حصة حج الجمعيات الأهلية، التي خصصتها اللجنة العليا للحج برئاسة دولة رئيس مجلس الوزراء الدكتور مصطفى مدبولي، حيث تقدم لهذا الموسم ما يزيد على ٣٦ ألف مواطن ومواطنة تم تسجيلهم عبر البوابة



تشهد الدكتورة مايا مرسى وزيرة التضامن الاجتماعي رئيسة مجلس أمناء المؤسسة القومية لتيسير الحج إجراء القرعة الإلكترونية العلنية لاختيار حجاج الجمعيات الأهلية لموسم حج ١٤٤٧هـ - ٢٠٢٦م يوم السبت المقبل الموافق ٢٢ نوفمبر، وسيتم إعلان النتائج النهائية للقرعة على الموقع الإلكتروني للوزارة والمؤسسة القومية لتيسير



# السودان بين طموحات الداخل ورهانات الخارج

تهدى الامور لأنها أول المتضررين - وتركيا تحب تبقى موجودة في أي مائدة عليها أطباق سياسية ساخنة.. دول ثانية مثل الحبشة "تدوس برجل وتجرب برجل" حسب مصالحها، من الآخر كل واحد ماسك حته وواقف في كورنر وبيقول: "أنا هنا"، عايز يأخذ قطعة أكبر من السلطة ومن النفوذ ومن الذهب، وهوب! اشتعلت النار... كل واحد منهم بقى شايف إن الثاني "طامع" وبيمد إيدته على حاجة مش بتاعته.

وأخيرا.... السودان مش ناقصة رجال يتقاتلوا عليه، هو ناقصة رجال يتصالحوا علشانها. لأن الحكمة بتقول.... (الرجل مش اللي يكسب الحرب... الرجل اللي يمنعها).

الحقيقي؟ الشعب الغلبان مُشاهد مجبر على مسرحية طويلة ما اختارش يدخلها ولا يخرج منها، يرى الموت في الشوارع. والمليادين، واقتصاده وقع من الدور الرابع، بدون مظلة، ومع ذلك، لسه في كل زاوية سوداني واقف يقول: "يأرب"، والي صدع دماغ الدنيا ذهب السودان... الى جئن العالم، كل طرف شايف إن من حقه يستخرج، ويتاجر، ويهرب، ويكسب... وهنا تعالوا بقى نشوف اللي داخلى في الخناقة لأن المصيبة ما بقتش محلية... بقت "عملة صراع" - الإمارات داخلة عايزة تدير الورشة الاقتصادية - وروسيا بتدور على الذهب كأنها بتدور على الولد الضائع - ومصر العزيزة الشقيقة عايزة

على السلطة؟ على الذهب؟ على الكرامة؟ ولا على مين يحط رجل فوق رجل الأول؟ وذلك لأن الجيش عاوز يدمج قوات الدعم السريع، والدعم السريع شايف نفسه جيش لوحده، وعنده قيادته وسلاحه ودهبه وشجرته وغفش بيته، كل واحدة من المؤسسات شايفة إنها الأحق بالقيادة، وإن الثانية لازم «تترتب سياسيًا» قبل ما تفكر تقعد على كرسي الحكم، فالجيش شايف نفسه صاحب العمار والشرعية والتاريخ، والدعم السريع شايف نفسه صاحب القوة على الأرض، والي «لو عطس» في الخرطوم تلاقي الدنيا كلها جريت تمسح أنفها، وبين الكلام الحلو والكلام اللي زى السم، جاء الغضب، ثم المشاجرة تتحول لمعركة، والخاسر

يا سادة يا كرام... الحكاية في السودان مش مجرد خلاف بين جيش نظامي ودعم سريع، ولا هي مباراة ودية بين فريقين كل واحد شايف نفسه بيلعب في كأس العالم، دي حكاية بلد اتقسمت على نفسها بين قوتين كل واحدة شايفة نفسها "وليّة الأمر" وصاحبة الحق الشرعي في مفاتيح الخرطوم! والحقيقة إن الخلاف بين الجيش وقوات الدعم السريع بدأ زى كل خناقات العرب... شرارة صغيرة وبقت نار تاكل الأخضر واليابس.

يا سادة يا كرام، اللي بيحصل في السودان اليوم ما ينفعش يتوصف غير بجملة واحدة "البلد بقت زى قدرة الفول"... كل واحد بيغرف منها على مزاجه خلاف على إيه؟



بقلم : دكتور السيد مرسى الصعيدي

## المجلس القومي للمرأة بشمال سيناء يطلق برامج تمكين اقتصادي وتوعوي للسيدات

## السودان: ساحة المواجهة الخفية- كيف تنسج إسرائيل خيوط اللعبة في قلب إفريقيا؟



وفي مجال التعاون مع الجهات التعليمية واستيفدي وعقد شراكات مجتمعية

أوضحت الغالي أن جميع الدورات تنفذ من خلال المجلس القومي للمرأة فرع شمال سيناء مع مشاركة بعض المدربات القادمين من القاهرة لتغطية الحرف غير المتوفرة محلياً مثل الديكوباج وتشبيك الزجاج

كما استضاف المجلس طلاباً من كلية الاقتصاد المنزلي لدراسة تأثير برامج المجلس على الأسرة والمرأة واستمرت النقاشات مع المتدربات أكثر من ثلاث ساعات مما أسفر عن تبادل خبرات وآراء قيّمة.

وفي مجال التوعية الأسرية أكدت الغالي أن دور المجلس في الفعاليات المجتمعية مثل عيد الطفولة يتم من خلال توعية المرأة والإرشاد الأسري حيث تركز الدورات على التنشئة المتطورة للأطفال وتعزيز قدرة المرأة على التأثير الإيجابي داخل الأسرة والمجتمع.



الدورات تتضمن تعليم كيفية إدارة المصروفات ورأس المال وكيفية توسيع المشروع مع مرور الوقت.

وعن متابعة المتدربات وتطوير المهارات أشارت إلى أن المتدربات المتفوقات يتم متابعتهم بعد انتهاء الدورات ويتم تقديم مراحل متقدمة من التدريب لإعداد منتجات جاهزة للتسويق. المدربات يلاحظن المتدربات منذ البداية لتحديد من لديها الرغبة والقدرة على تحويل التدريب إلى مشروع حقيقي.



### حوار اجراه/ عادل رستم

في إطار جهود المجلس القومي للمرأة لتمكين السيدات والشابات شمال سيناء التقت مصر تلاتين مع السيدة إحسان داود الغالي مقرر المجلس للحديث عن أحدث أنشطة المجلس التي شملت برامج حرفية وتدريبية متنوعة إضافة إلى فعاليات توعوية ومشروعات صغيرة تهدف لدعم المرأة اقتصادياً واجتماعياً.

وعن الدورات الحرفية وتنوع الحرف أوضحت إحسان داود الغالي أن المجلس نفذ دورة حرفية تدريبية شملت ١٢ حرفة مختلفة تم تدريب حوالي ٩٠٠ سيدة وفئة من سن ١٨ إلى ٤٥ سنة خلال فترة قصيرة بلغت حوالي ٨ أيام. وأضافت أن بعض الحرف كانت تستغرق يوماً واحداً مثل الصابون والطور والشموع وبعضها يومين مثل الديكوباج والإكسسوار وأخرى أربعة أيام مثل تشبيك الزجاج والحرف الجلدية وبعض الحرف كانت تستغرق ٨ أيام مثل الهاند ميد والكروشيه والخياطة والرسم على القماش.

وتطرق الحوار الى التمكين الاقتصادي وتحويل التدريب إلى مشاريع وقالت مقرر المجلس أن الهدف من هذه الدورات هو التمكين الاقتصادي للمرأة عبر تدريبها حرفياً ثم تبني السيدات المتفوقات وتقديم دورات متقدمة في ريادة الأعمال لإدارة المشاريع الصغيرة وتحقيق الربح وتنمية رأس المال. كما أضافت أن



الموساد: قوة الظل في تمزق الأوطان- كيف تم تقسيم السودان وتحويله إلى جرح نازف في قلب العروبة في أكتوبر ٢٠١٥، أزحت الرقابة العسكرية في تل أبيب الستار عن كتاب إسرائيلي، كشفت وثائق إسرائيلية تدخل جهاز الاستخبارات «الموساد» في تقسيم السودان وبناء القوة العسكرية والاقتصادية لدولة الانفصاليين في الجنوب، الكتاب بعنوان «مهمة الموساد في جنوب السودان»، يوثق دور ضابط في «الموساد»، دافيد بن عوزئيل في تدريب وتسليح الانفصاليين، وصولاً إلى استقلالهم في ٢٠١١، ويعتبر هذا «إنجازاً إسرائيلياً» و «نجاحاً للموساد».

شكل السودان «شوكة مؤلمة» في خاصة إسرائيل، تستدعي علاجاً خاصاً، خاصة وأن تركيبته تتألف من ديانات وإثنيات متباينة، موزعة بين الشمال العربي المسلم والجنوب المسيحي، مما ييسر عملية تفكيكه.

الصمت الدولي: الشعب السوداني يواجه مصيره وحيداً تخلى المجتمع الدولي عن الشعب السوداني في بداية الحرب، وكان خلافاً واضحاً، حيث انسحب الموظفون الدوليون من الساحة السودانية تاركين وراءهم الشعب السوداني في مواجهة مصيره المجهول دون أي دعم أو حماية، ومكبلاً بالصمت الدولي. واستمر الفشل الدولي في إيصال المساعدات إلى حيث تشتد الحاجة

### بقلم الإعلامية شيما فتحي

تستمر الأحداث المأساوية في السودان، بينما يحاول المحللون تشریح المشهد السوداني المضطرب وتحديد خيوط اللعبة الخفية، تبرز علامات استفهام كبيرة حول الدور الإسرائيلي في هذا الصراع الدائر، وكيف تشكلت جذوره التاريخية في بوتقة المصالح الإقليمية. وسط تعقيدات المشهد السوداني، يبقى الدور الإسرائيلي لغزاً محيراً، حيث تظل تحركاتها ودوافعها غامضة، لكن تأثيرها محسوس. يبرز السؤال الجوهرى: ما هو الدور الإسرائيلي في هذا المشهد؟ وما هي جذوره التاريخية؟ لفهم البعد الإسرائيلي في السودان، يتطلب الغوص في أعماق التاريخ، واستكشاف مسارات العلاقات السرية، وتتبع خيوط المصالح المتشابكة. التأثير الإسرائيلي الخفي: قراءة بين السطور في المشهد السوداني من المؤكد أن إسرائيل تضع دول حوض النيل في صلب استراتيجيتها الجيوسياسية، مستخدمة كل ما أوتيت من قوة ونفوذ لتأمين سيطرتها على المنطقة، وتأمين أمنها القومي، وتوسيع نفوذها الإقليمي بأى ثمن، ولو على حساب استقرار المنطقة وأمنها، حسبما تم التصريح به في مناسبات مختلفة. وهذا -بالطبع- هو أحد الأسباب الرئيسية للتعاون الوثيق بين إسرائيل ودول أفريقية منذ نشأتها. ففي الماضي، التقى وفد إسرائيلي بوفد حزب «الأمة» السوداني، وبدأت إسرائيل في تنسيق علاقة استراتيجية مع السودان بعد استقلاله، وأعدت سياسة دعم قوية له، إلا أن هذه العلاقات تعرضت لانتكاسة حادة بعد انقلاب الجنرال إبراهيم عبود عام ١٩٥٨، ليصبح السودان من أعداء إسرائيل، بعد انضمامه للمحور الناصري. في هذه المرحلة، قررت إسرائيل توجيه ضربة انتقامية للسودان، مستندة إلى مبدأ «العدو لعدوي يصبح حليفي»، واتخذت قراراً استراتيجياً حاسماً لتغيير مسار العلاقات وتحويلها إلى عداء مستحكم. واعتمدت استراتيجية في مطلع الستينيات من القرن الماضي، بدعم عسكري ومالي شامل للتمرد في جنوب السودان، بقيادة الجنرال جوزيف لاقو.



## الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات الكرفس

الأورام السرطانية، وخصوصا سرطان البنكرياس والثدي. كما يعمل على خفض مستويات السكر في الدم، ولذلك يستخدم للوقاية من مرض السكري. كما أنه يقي العين من الإصابة بالالتهابات البكتيرية والفيروسية، وذلك لاحتوائه علي فيتامين أ، ويحتوي كذلك علي مادة البيتا كاروتين التي تساعد علي الوقاية من أمراض الشبكية، ويستخدم لعلاج مرض النقرس، وتخفيف آلام الروماتيزم، والتهابات الرئة والمفاصل، ويساعد علي إدرار حليب الأم بعد الولادة، ويعمل على تخفيف آلام الدورة الشهرية عند النساء ويقلل من مدتها، ويقوي الأسنان واللثة.

كما أن تناول أوراق الكرفس يساعد علي الوقاية من أمراض الخصية، ويعزز الرغبة والإثارة الجنسية عند الرجال والنساء، ويحسن من الأداء الجنسي، ويؤدي إلى التخلص من الضعف الجنسي وسرعة القذف. وهو مكافح جيد للإجهاد، ويساعد في تهدئة الأعصاب، والتخلص من التوتر، وتناوله قبل النوم يقلل من حدة الأرق. ونظراً لاحتوائه على كمية عالية من الماء التي ترطب البشرة والجلد، فإنه يساعد على تنقية البشرة من السموم والشوائب، يعالج حب الشباب، والبثور، والرؤوس السوداء، مما يؤدي إلى نعومة البشرة وتوهجها. كما أن تناوله يحافظ على رطوبة فروه الرأس، والتخلص من القشرة، ويعزز نمو الشعر، ويعطي الشعر لمعاناً وبريقاً مميزاً.



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

كما يحتوي الكرفس على نسبة عالية من الألياف التي تساعد على تنشيط حركة الأمعاء، وتسهل عملية الهضم، وتساعد الجسم على التخلص من الفضلات والغازات، وتطهر القولون وتقويه من الإمساك. كما أن تناول الكرفس يحفز إفراز العصارة الهضمية القلوية التي تمنع الإصابة بالحموضة، وهو مدر للبول، ويقي من الإصابة باحتباس السوائل في الجسم، ويعمل علي تفتيت حصوات الحالب والكلي، ويقلل من التهابات مجري البول، ويعمل علي الوقاية من تشمع الكبد، ويحسن من وظائفه، ويطرد السموم من الجسم. كما أن تناوله يعزز من كفاءة الجهاز المناعي، ويقلل من حدة نزلات البرد الحادة، وتخفيف أعراضها مثل السعال والزكام، وذلك نتيجة محتواه من فيتامين ج، ويعمل علي تطهير الجهاز التنفسي، والوقاية من مرض الالتهاب الرئوي، ويساعد في خفض نسبة الكوليسترول الضار في الدم وضغط الدم، والوقاية من أمراض القلب والشرابيين. ونظراً لما يحتويه من مضادات الأكسدة (مثل الفلافونويد، واللوتين) فإنه فعال في الوقاية من

الكرفس هو أحد أهم الخضروات التي تحتوي على مجموعة كبيرة من الفيتامينات، مثل فيتامينات (أ،ج،ب،ك)، بالإضافة إلى العديد من المعادن الهامة للجسم مثل الكالسيوم، والبوتاسيوم، والحديد، والنحاس، والمغنيسيوم، والفسفور، والصوديوم. كما يحتوي على كمية كبيرة من الماء ونسبة عالية من الألياف الغذائية، وحمض الفوليك، والعديد من مضادات الأكسدة، ومضادات الالتهابات التي تساعد علي بناء الجسم السليم للإنسان. مما تقدم يمكن أن نستخلص أن للكرفس أو عصيره العديد من الفوائد الصحية والغذائية والعلاجية لجسم الإنسان، والتي يمكن إيجازها في التالي: فهو فاتح للشهية، ويحتوي علي سرعات حرارية قليلة، وكمية كبيرة من الماء تجعل منه طعاماً رئيسياً لإنقاص الوزن، والوقاية من السمنة المفرطة.

## الملح واستخدام الشاشات.. عادات وأكلات تعجل بشيخوخة الجلد

الدم إلى أجهزة مختلفة، وعلى رأسها القلب. وتشير الدلائل الطبية إلى أن عدم تنظيف الأسنان بانتظام يرتبط بزيادة تلف الأنسجة وتراجع الصحة العامة، وهو ما ينعكس على الجلد بشكل مباشر.

٧- النوم مع بقايا المكياج طبقات المستحضرات العالقة تمنع البشرة من تنفيذ عمليات الإصلاح الليلي، حيث تعمل الخلايا في هذه الفترة على تجديد المكونات الداعمة للجلد مثل الكولاجين. تعطيل هذه العملية يجعل التجاعيد تظهر مبكراً وتتزايد مع مرور الوقت.

٨- الالتصاق المستمر بالشاشات الإفراط في التعرض للضوء الأزرق والتنبهات الرقمية يضع الجهاز العصبي في حالة تأهب مستمر، ما يؤدي إلى اضطراب النوم وزيادة التوتر الداخلي. ويؤدي هذا النمط من اليقظة الدائمة إلى إرهاق الجلد وتراجع مرونته.

٩- غياب الحياة الاجتماعية العزلة الطويلة ترفع هرمونات التوتر وتضعف المناعة. استمرار هذه الحالة قد ينعكس على البشرة في صورة شحوب وتراجع في قدرات التعافي.

ثانياً: أكلات تعجل بالشيخوخة وفقاً لتقرير نشره موقع NCSF، فإن بعض الأطعمة الشائعة تسرع من تدهور الكولاجين وتزيد الإجهاد التأكسدي، وهو ما يُعجل بظهور التجاعيد.

١- الإفراط في تناول الملح وجود الملح بكميات مرتفعة في الأغذية المعالجة يسبب احتباس السوائل وانتفاخاً حول العينين، كما يؤثر على مرونة الأنسجة الدقيقة ويزيد جفاف الجلد.



التخلص من السموم، الأمر الذي يجعل الجلد يبدو باهتاً وممتعاً.

٣- الاعتماد الطويل على السماعات استعمال سماعات الرأس لفترات ممتدة يقيد النشاط الحسي ويؤثر في وضعية الرقبة والكتفين، ما يضغط على الأعصاب ويُقلل كمية الدم المتدفقة إلى الدماغ. هذه التغيرات تُضعف القدرة على التركيز وترفع مستويات التوتر، وهو أحد العوامل التي ترتبط بالشيخوخة المبكرة.

٤- إهمال تمارين القوة فقدان الكتلة العضلية يحدث تدريجياً مع التقدم في العمر، لكن تجاهل تدريبات المقاومة يجعل هذا التراجع أسرع. العضلات تُنتج مركبات مضادة للالتهاب تحمي القلب والمخ، وعندما تنقلص نسبتها، تتراجع قدرة الجسم على مواجهة الإجهاد التأكسدي، وهو من أهم محفزات التجاعيد.

٥- ارتفاع مستويات التوتر الإجهاد المستمر يطلق هرمونات تُسرّع من تدهور الخلايا وتزيد مخاطر الأمراض المزمنة. كما يعطل التوتر عمليات إصلاح الأنسجة، ما يجعل الخطوط الرفيعة أعمق وأوضح مع مرور الوقت.

٦- إهمال صحة الفم تراكم البكتيريا في اللثة قد ينتقل عبر

تقدّم خطوط الوجه قبل أوانها لا يحدث صدفة، بل يرتبط بسلوكيات يومية تتراكم ببطء حتى تُسرّع من تراجع مرونة البشرة وظوائف الخلايا. ورغم أن الجينات تلعب دوراً محدوداً، فإن نمط الحياة هو العامل الأكثر تأثيراً. وفقاً لتقرير نشره موقع Verywell Health، فإن عدداً من العادات الخاطئة قد تدفع الجسد إلى الشيخوخة البيولوجية أسرع مما تشير إليه السنوات الفعلية، وذلك عبر زيادة الالتهاب، وإضعاف عمليات الإصلاح الخلوية، والتأثير على الهرمونات والإجهاد التأكسدي.

أولاً: عادات يومية تعجل بالشيخوخة

١- تجاهل فترات الراحة العمل لساعات طويلة دون توقف يدفع الجهاز العصبي إلى حالة نشاط دائم، ما يرهق الهرمونات المنظمة للطاقة والمزاج. يوضح الخبراء أن غياب فترات التعافي القصيرة يؤدي إلى تراجع جودة النوم، وزيادة التعب المزمن، وارتفاع العلامات الالتهابية التي تُضعف الخلايا وتنعكس مباشرة على نضارة الوجه.

٢- الجفاف المستمر قلة شرب الماء تُقلل من حجم السوائل داخل الأنسجة، ما يُظهر البشرة أكثر انكماشاً ويُفقد مرونتها الطبيعية. كما أن الجفاف المزمن يؤثر في وظائف الكلى والدماغ ويقلل قدرة الجسم على



## 7 علاجات منزلية لتخفيف الإمساك

كبار السن أن تدليك البطن بزيت الزيتون البكر الممتاز لمدة ٥ أيام يُقلل بشكل ملحوظ من حالات الإمساك لديهم مقارنةً بالتدليك بالماء أو بدون تدليك.

ومن الطرق المُجربة لاستخدام زيت الزيتون لعلاج الإمساك:

تناوله عن طريق الفم: تناول ملعقة صغيرة إلى ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز أول شيء في الصباح.

استخدامه في النظام الغذائي: رش زيت الزيتون البكر الممتاز على السلطات أو الخضراوات المطهية على البخار أو الحبوب المطبوخة.

تدليك البطن: أثبتت الدراسات أن تدليك البطن بزيت الزيتون برفق لمدة ١٥ دقيقة يُمكن أن يُساعد أيضاً.

الزنجبيل

تأب ع ص ١٠

فيزيائية وكيميائية تُساعد على إطلاق المركبات المفيدة وتثبيتها أثناء عملية الهضم، وهذا يُشير إلى أن الليمون قد يُساعد في عملية الهضم من خلال تحسين هضم العناصر الغذائية والمواد الكيميائية النباتية، مما يُساعد الجهاز الهضمي على العمل بكفاءة أكبر، وللتخفيف من الإمساك، يُمكن تناول عصير الليمون مع الماء أول شيء في الصباح، كما يُمكن إضافة الليمون إلى مشروبات الأعشاب.

زيت الزيتون تصف إحدى المقالات كيف تساعد الدهون الأحادية غير المشبعة ومركبات الفينول الموجودة في زيت الزيتون في الحفاظ على توازن الجهاز المناعي في الأمعاء، مما قد يدعم بشكل غير مباشر حركة الأمعاء الصحية، وكما وجدت تجربة عشوائية مُحكمة أجريت على

يلعب ما نأكله دوراً رئيسياً في سلاسة عمل جهازنا الهضمي، وعادةً ما يكون الإمساك ناتجاً عن عوامل نمط الحياة أو عادات الأكل، ويمكن علاجه دون الحاجة إلى أدوية، حيث يمكن لبعض الأطعمة أن تدعم بشكل طبيعي حركة الأمعاء بشكل أفضل، وتساعد الجهاز الهضمي على أداء وظيفته بفعالية أكبر، من الأطعمة الأساسية البسيطة كالليمون وزيت الزيتون إلى الفواكه الغنية بالألياف، وفيما يلي سبعة خيارات صحية مدعومة بأبحاث علمية تساعد على تنشيط حركة الأمعاء، وفقاً لتقرير موقع "تايمز أوف انديا".

فيما يلي.. ٧ علاجات طبيعية لتخفيف الإمساك:

ماء الليمون وفقاً لبحث نُشر في المعاهد الهندية للصحة، يتميز عصير الليمون بخصائص

## بلاش قهوة على الريق.. إزاي تختار مشروبك الصباحي لراحة جهازك الهضمي

والأحماض فيها من تهيج جدار المعدة، خصوصاً عندما تكون فارغة. كما أشارت تقارير طبية إلى تأثيرها المحتمل على امتصاص عناصر الوجبة اللاحقة، ما يؤدي إلى تذبذب مستويات الطاقة.

٤. مشروبات الطاقة

الكمية الكبيرة من الكافيين والسكر والمحفزات الصناعية تجعلها غير مناسبة تماماً على الريق. الامتصاص السريع للكافيين يؤدي إلى ارتفاع حاد في ضغط الدم، وقد تظهر أعراض مثل الغثيان والدوار والتوتر العصبي. كما يسبب ارتفاع السكر المفاجئ هبوطاً لاحقاً يشعر معه الشخص بالإرهاق.

٥. العصائر الحمضية المركزة عصائر الليمون والبرتقال والجريب فروت مصدر مهم للفيتامينات، لكنها تحتوي على أحماض قوية قد تسبب حرقة المعدة عند تناولها دون طعام. يمكن التخفيف من تأثيرها عبر تناولها بعد الإفطار أو إضافة كمية من الماء إليها.

٦. المشروبات الحارة المضاف إليها توابل قوية المشروبات التي تعتمد على الفلفل أو التوابل اللاذعة تحفز إفراز كمية كبيرة من العصارة الهضمية، وهو ما قد يسبب انزعاجاً عند من يعانون من حساسية في المعدة أو ارتجاع المريء.

٧. المشروبات الساخنة جداً ارتفاع الحرارة قد يُضعف الأنسجة الحساسة في المريء والمعدة، خاصة عند تناول المشروب بسرعة. لذلك يُفضل الانتظار قليلاً حتى يصبح الشراب دافئاً فقط.

تأب ع ص ١٠



شروع أعراض مثل الغثيان، والانتفاخ، والحموضة عند تناول مشروبات معينة في بداية اليوم.

مشروبات يجب تجنبها عند الاستيقاظ

١. القهوة في أول اليوم يميل كثيرون إلى تناول القهوة قبل أي طعام، لكنها تُسرّع إفراز الحمض داخل المعدة، ما يجعل الإحساس بالحرقان أو الارتجاع أكثر احتمالاً. امتصاص الكافيين على معدة فارغة يسبب زيادة في معدل ضربات القلب وتقلباً في الطاقة، وقد يرفع مستوى القلق لدى الأشخاص الحساسين. ينصح خبراء الهضم بتناول وجبة خفيفة أولاً لتجنب التهيج الحاد.

٢. المشروبات الباردة جداً السوائل شديدة البرودة تُحدث تقلصاً مفاجئاً في عضلات المعدة، مما يؤدي إلى تشنجات واضطراب في حركة الهضم. كما أن الفارق الحراري الكبير يبطئ عملية تحليل الطعام لاحقاً، فيسبب ثقلًا وانتفاخًا لدى بعض الأشخاص.

٣. المشروبات الغازية الغازات المذابة في هذه المشروبات ترفع احتمالية الانتفاخ، بينما تزيد السكريات

تبدأ صحة الجهاز الهضمي كل صباح بالاختيارات التي نضعها في كوبنا قبل تناول أي طعام. فالمعدة بعد ساعات النوم تكون أكثر حساسية، وتستجيب سريعاً للمنبهات والأحماض والسكريات والمواد المنشطة. وبسبب هذا الضعف المؤقت، يمكن لبعض المشروبات أن تُحدث اضطراباً هضمياً يمتد أثره طوال اليوم.

وفقاً لتقرير نشره موقع صحيفة ديلي جاغران، فإن ما نتناوله على الريق قادر على تحسين نشاط الأيض، أو على العكس، التسبب بحرقة المعدة، وتهيج بطانة الجهاز الهضمي، وتقلبات في مستوى الطاقة.

لماذا تُعد الفترة الصباحية حساسة للمعدة؟

عندما تكون المعدة خاوية، تكون الطبقة الحامية لجدارها أقل قدرة على مواجهة الأحماض والمواد المنبهة، كما أن غياب الطعام يُسهل امتصاص الكافيين والسكريات بسرعة كبيرة، ما يؤدي إلى ارتفاع مفاجئ في إفراز الحمض وزيادة نشاط الجهاز العصبي، هذا يفسر





# أدب الرحلات نافذة على ثقافات العالم في العدد الجديد من مجلة مصر المحروسة

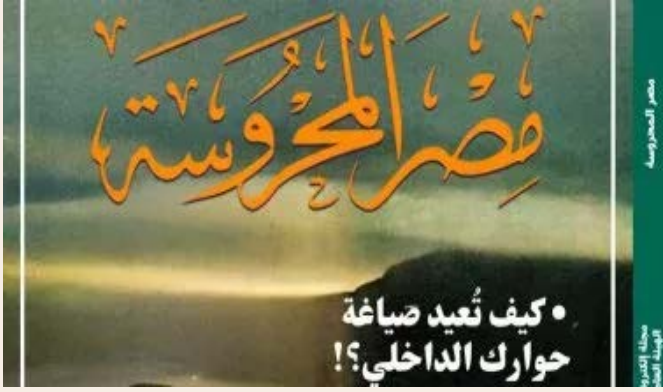
للفنون المسرحية، وكذلك مهرجان المسرح القومي للمسرح في دورته الثامنة عشرة، وحصل على عدة جوائز. وفي باب "أطفالنا" يكتب عبده الزراع "هانز كريستيان أندرسون وحكاياته الخرافية المدهشة للأطفال"، ويرى أنه حينما يطالع القارئ حكايات أندرسون، يكتشف منذ اللحظة الأولى أنه أمام كاتب فذ بكل المقاييس، إذ يعد من أشهر وأعظم من كتبوا قصصا للأطفال بأية لغة من اللغات، فقد ترجمت قصصه إلى كل لغات العالم، وقرأها مئات الملايين، وشهرته العالمية قامت على قصصه الخرافية الطريفة.

وفي باب "فن تشكيلي" تنقل سماح عبد السلام تفاصيل معرض "الرحلة" للفنان مصطفى بط، والذي يوثق خلاله مسيرته الفنية التي تجاوزت خمسة عقود كشف فيها عن شغفه بالقرية ومدى تأثير الموروث الشعبي على صياغة تجربته التي تباينت بين النحت والتصوير.

وفي باب "قصة قصيرة" يترجم أسامة الزغبى قصة بعنوان "الطفلة روساليا" لرافيل جارسيز روبلس، فيما تقدم أمل زبادة في باب "خواطر وآراء" مقالها الثابت "كوكب ثاني" الذي تطرح فيه خواطرها وتناقش قضايا الساعة متسائلة ماذا لو كنا في كوكب ثاني؟!

رواية، أو كتابة قصيدة، أو صياغة بحث، أو حتى التعليق النقدي على عمل فني، تتطلب مكونات أساسية لا يمكن للخوارزميات امتلاكها. ويضم عدد المجلة التابعة للإدارة المركزية للوسائط التكنولوجية، برئاسة د. إسلام زكي، عدة أبواب أخرى، منها باب "كتب ومجلات"، ويكتب فيه عاطف عبد المجيد عن ديوان "مقتطفات من كتاب الحب" للكاتب والروائي العراقي جبار ياسين، الذي يرى أنه لا اطمئنان في الحياة دون الطمأنينة في الحب، طمأنينة من نوع نادر محورها القلق على المحبوب، فيقول في مقدمة الديوان: إن الحب هو الفعل الوحيد الكامل في الحياة، يجمع بين العاطفي والواقعي، الحاضر والمستقبل، مثلما يجمع بين التفكير في الآخر كلغز غير قابل للحل، والحياة كلغز آخر لا حل له، ذاكرة أن الساعات التي تقضى مع الحبيب هي الزمن، وهي خارج الزمن كذلك، بها تتحقق هارمونية الوجود بصورة نادرة لا توفرها ظاهرة أخرى في الحياة.

وفي باب "مسرح" يكتب جمال الفيشاوي عن عرض "جرارين السواقي"، المأخوذ عن رواية "ملحمة الحرافيش" لنجيب محفوظ، وشارك في عدة مهرجانات سابقة منها المهرجان العربي في دورته الأربعين بالمعهد العالي



الاصطناعي" ويسلط الضوء هذا الأسبوع على ضرورات الإبداع ومن أهمها البحث عن رؤى جديدة للعالم، والخيال فالأحلام تمنح الإنسان الرؤى والاستمرارية كل يوم، ويشير إلى رؤية الشاعر الفرنسي آرثور رامبو: أن الشاعر والمبدع عموما يعبر بالضرورة عما لا سبيل للتعبير عنه من خلال الوصول إلى الحد الأقصى من الوعي الانفعالي بتفاصيل الحياة وجوهرها ومبتغاها. وفي باب "علوم وتكنولوجيا" يكتب حسن غريب، عن دور الذكاء الاصطناعي الذي يمكن أن يكون أداة في يد المؤلف.

ويرى "غريب" أن الذكاء الاصطناعي وبمهما تطور، يبقى مجرد أداة حاسوبية قوية لا يمكنها أن تلامس جوهر التأليف والمداخلة والشهادة الإنسانية. ويؤكد أن الأنشطة الإبداعية التي يمارسها الشخص سواء كانت تأليف

وفي باب "كتاب مصر" تترجم الدكتورة فائزة حلمي مقالا لكريستل باور بعنوان "كيف تعيد صياغة حوارك الداخلي لتحقيق إنجاز أكبر في العمل والحياة"، وتوضح خلاله كيف يمكن للصوت الداخلي للشخص قد يدفعه للأمام أو يقيعه عالقا، نتيجة القصص والمعتقدات التي يحملها كحقيقية ظهر غير مرئية تؤثر على مشاعره وسلوكياته وعمله وحياته، مشيرة إلى أن الحوار الداخلي قد يكون أيضا مصدرا للإزعاج مثل عبارات: "أنا لست جيدا بما يكفي"، "لا أنتمي إلى هذا المكان"، وترى أن هذه الأمثلة على القصص المقيدة قد تمنع الإنسان من السعادة الحقيقية والنجاح في حياته الشخصية والمهنية.

وفي الباب نفسه، يواصل الشاعر كريم عبد السلام سلسلة مقالاته بعنوان "الإبداع بين الذات الإنسانية والذكاء

مجلة 'مصر المحروسة' (عدد 406) تصدر بمقال رئيسي عن تأثير الثقافة الإسلامية في 'الكوميديا الإلهية' لدانتي، وملفات حول أدب الرحلات ودور الذكاء الاصطناعي في الإبداع.

ويبحث طرائقه حتى أخرج نظريته في هذا التأثير نموذجاً منهجياً في الدراسات المقارنة المحكمة.

رؤية المبدعين المصريين لأدب الرحلات وفي باب "ملفات وقضايا" يجري مصطفى عمار تحقيقاً صحفياً حول "أدب الرحلات" ورؤية عدد من المبدعين المصريين والعرب لهذا المفهوم، ويستعرض خلاله رأي أبرز الكتاب والنقاد منهم الأردني أيمن دراوشة الذي عرفه بأنه نوع أدبي شيق ينتقل فيه الكاتب بين البلدان ويصور تفاصيل الحياة اليومية، العادات والتقاليد، والمناظر الطبيعية، ويمتاز بالوصف الدقيق واللغة السلسة، وكأنه وثيقة تاريخية.

وهناك أيضاً رأي د. سليمان جادو شعيب الذي يرى أن أدب الرحلات يحمل سمات مميزة منها تنوع في التسجيل والأسلوب، والسرد المشوق، وغيرها.

أصدرت الهيئة العامة لقصور الثقافة برئاسة اللواء خالد اللبان، العدد الإلكتروني الجديد (٤٠٦) من المجلة الثقافية "مصر المحروسة" المعنية بالأدب والفنون.

ونقرأ للدكتورة هويدا صالح، رئيس التحرير، هذا الأسبوع مقالا بعنوان "جنة الإسلام وفردوس دانتي.. قراءة في تأثير الثقافة الإسلامية في الكوميديا الإلهية"، تستعرض خلاله كتاب "تأثير الثقافة الإسلامية في الكوميديا الإلهية لدانتي"، للكاتب صلاح فضل.

وترى أن الكاتب نجح في رصد تأثيرات هذه الثقافة في محاولة جادة لاستقصاء جهود الباحثين العرب الذين تنبهوا لترددات تلك الثقافة في الكوميديا الإلهية.

وتؤكد "صالح" أن الاهتمام بهذا الموضوع لم يكن وليد اليوم، وإن كانت هذه أول مرة يعرض فيها بشكل واف باللغة العربية، متضمنا جهود الباحثين في مناقشة الموضوع منذ أوائل القرن العشرين، حيث نبت في مخيلة عالم إسباني ضليع أمضى عمره في معايشة التراث العربي والذخائر الإسلامية أن ما يحفل به هذا التراث من صور الدار الآخرة وأدب المعراج يكمن وراء أنضج وأقوى أثر أدبي أوربي في العصور الوسطى وهو ملحمة دانتي الخالدة، فعكف عشرين عاما يعالج مصادره

## عن النار والزعفران.. إصدار جديد لـ محمد عليم عن بيت الحكمة

الملحة، كان على النقد الجاد الاضطلاع بها، لأن هذا النوع من الدراسات يمنح النقد الحديث مزيداً من مساحة النظر، مما يعني أن منظوراً قرائياً جديداً لا بد أن يتسع لتلبية المتطلبات اللائقة بثراء هذه النصوص النوعية.

والدكتور محمد عليم، ناقد وأكاديمي، يعمل كأستاذ غير متفرغ في البلاغة والنقد الأدبي بجامعة القاهرة، صدر له عدة إصدارات ودراسات فكرية ونقدية، منها: الصعلكة في الشعر العربي الحديث "تحولات النص والمفهوم، في أنساق الخطاب الشعري" "حسن طلب.. مقاربة ثقافية"، "إحالات الخطاب في نص علي منصور، النص القصير - في التشكيل والتخييل، شعرية المشهد "دراسة في الأغمات والنصية".



الشعري مع اللساني من الأجناس الأدبية الأخرى، يفتح التداخل ليشمل الفني بمفهومه العام، وإذ يحاول الكتاب؛ فإنه سيتوقف ملياً أمام نصوص بعينها، تبدأ من محض التفاعل وتنتهي بعنف الاحتباب. ولأن بحث التداخل الإجناسي في النص الشعري المعاصر؛ أصبح من الضرورات في صورته الأشمل، فبجانب تداخل

يصدر قريباً عن بيت الحكمة للثقافة، كتاب جديد من سلسلة أفق "عن النار والزعفران" للناقد الدكتور محمد عليم البلاغة والنقد الأدبي بجامعة القاهرة. يطمح هذا الكتاب إلى قراءة ما بعد التداخل الإجناسي اللساني في النص الشعري المعاصر؛ ليستشرف التداخل في صورته الأشمل، فبجانب تداخل

## مصر تلاتين تقول



الرسمي مع الرقابة الرسمية يتحقق التوازن بين حماية حقوق الأفراد والحفاظ على الانسجام والاستقرار الاجتماعي مما يعزز شعور الجميع بالانتماء والمسؤولية تجاه مجتمعهم.

مثل القوانين واللوائح والهيئات الرقابية كالقضاء والشرطة والتي تهدف إلى حماية المجتمع من الانحرافات والسلوكيات الضارة. فعندما يجتمع الضبط الاجتماعي غير

الضبط المجتمعي هو الوسيلة التي يعتمد عليها المجتمع لتنظيم سلوك أفراد وضمن التزامهم بالقيم والأعراف والتقاليد المتعارف عليها. هذا النوع من الضبط لا يعتمد فقط على القوانين بل يشمل أيضاً الضغط الاجتماعي غير الرسمي مثل التوجيه الإشادة بالسلوكيات الإيجابية أو التوبيخ عند مخالفة الأعراف ليشعر الفرد بالمسؤولية تجاه الآخرين ويكون أكثر التزاماً بالمبادئ المشتركة. ويكتمل الضبط المجتمعي من خلال الآليات الرسمية التي تضعها الدولة

## الهيئة العامة لميناء جنوا الإيطالي (Spediporto) في زيارة شراكة استراتيجية مع شركة أجنحة الظافر



استقبلت شركة أجنحة الظافر ممثلة بمديرها العام الأستاذ / محمود صلاح قطامش، رئيس الهيئة العامة لميناء جنوا الإيطالي، الأستاذ / أندريا جياشيرو، وكذلك مديرها العام الأستاذ / جيامباولو بوتا.

وأشاد الوفد بالإنجازات الطموحة التي تحققت و ما تزال مستمرة في ظل الرؤية ٢٠٣٠.

ويهدف هذا اللقاء لتأسيس شراكة استراتيجية ما بين شركة أجنحة الظافر والهيئة العامة لميناء جنوا الإيطالي، ويرتبط بالهيئة ما يزيد عن مائتان (٢٠٠) وسيط شحن عالمي، و جميع خطوط الشحن البحري الإيطالية، وكذلك الشحن الجوي.

وكذلك جميع الهيئات الحكومية و الخاصة المرتبطة بالموانئ و القطاع اللوجستي في إيطاليا. كما حضر اللقاء الأستاذ / محمد شريف الزغبى - الرئيس التنفيذي للتخطيط الاستراتيجي و التجاري، و كذلك الأستاذ / وائل نور سلام - نائب المدير العام. وقام الطرفان بتبادل الدروع و الهدايا التذكارية.



# ذكاء اصطناعى جديد يعيد الأموات للحياة بتفاعل مع نسخ رقمية من "المرحوم"

طورت إحدى الشركات الأمريكية تطبيق جديد يعرف بـ2Wai يتيح تحويل بضع دقائق من الفيديو إلى نسخة رقمية من الأحياء المتوفين، إل أن المستخدمين انتقدو التطبيق الجديد من 2Wai لقدرته على إنشاء نسخ رقمية من الأحياء المتوفين، حيث يعد المؤسس المشارك لتطبيق 2Wai هو كالوم وورثي أما المؤسس المشارك الثانى فهو المنتج راسل جيزر.

وفي 11 نوفمبر، أصدرت الشركة نسخة تجريبية من التطبيق على نظام iOS، حيث تُنشئ ميزة HoloAvatar صوراً رمزية للتواصل بناءً على ثلاث دقائق من تسجيلات الفيديو والصوت والرسائل النصية المُحمّلة، ويُمكن التفاعل مع هذه الصور في الوقت الفعلي بأكثر من 40 لغة.

“ماذا لو كان أحيائنا الذين فقدناهم جزءًا من مستقبلنا؟” الإرتث، إلا أنه لفت الانتباه بشكل رئيسى لقدرته على إعادة إحياء الموتى، وقد حصد الفيديو الترويجي لـ Worthy 2Wai، وتُعالج المعلومات على جهاز المستخدم لضمان الخصوصية وتحد من الردود على البيانات التي يوافق عليها المستخدم، بهدف الحد من

“ما هي ميزة AI Alive في تيك توك ؟ إنها أداة جديدة نسبيًا مدمجة مباشرة في التطبيق، ويمكن الوصول إليها من خلال كاميرا القصص، فياستخدام صورة واحدة فقط، يمكن لـ AI Alive تحليل الصورة، وتحديد عناصرها الرئيسية، وإضفاء الحيوية عليها كرسوم متحركة واقعية وديناميكية، ثم إنتاج فيديو قصير وجذاب جاهز لمشاركته مع متابعيك فورًا. تيك توك ينضم إلى موجة إنشاء المحتوى بالذكاء الاصطناعى

يتبع تيك توك خطى المنصات الأخرى من خلال طرح أدوات مدعومة بالذكاء الاصطناعى لتسهيل إنشاء المحتوى أكثر من أى وقت مضى، وإذا كنت مهتمًا بمعرفة المزيد من الطرق لتحسين سير عملك اليومي، فجرب أدوات الذكاء

الهلوسة، ويسمح التطبيق أيضًا بإنشاء صور رمزية رقمية لأشخاص أحياء، لأغراض مثل التفاعل مع الجمهور أو التدريب.

وقال Worthy في عرض تقديمى في يونيو: “بعد أن عملت على مدار العشرين عامًا الماضية كممثل وكاتب ومنتج، شهدت بنفسى مدى صعوبة بناء

الذي ينشئ نسخًا رقمية (HoloAva-2Wai tar) للأحياء المتوفين من بضع دقائق من الفيديو والصوت، لكنه واجه انتقادات واسعة لكونه ‘يسببُ الحزن تجاريًا‘، ويواجه مخاوف قانونية وأخلاقية بشأن الخصوصية والموافقة بعد الوفاة.”

## الذكاء الاصطناعى فى تيك توك من الصور إلى الفيديو.. تطور صناعة المحتوى



تحتاج إلى أي تطبيقات أو منصات إضافية.

كيف تعمل أداة AI Alive ؟ استخدام AI Alive على تيك توك بسيط؛ اتبع الخطوات التالية:

- افتح كاميرا القصص بالضغط على أيقونة “+” أعلى صندوق الوارد، أو مباشرةً من ملفك الشخصي.
- اختر صورة من ألبوم القصص.
- اضغط على أيقونة AI Alive في الشريط الجانبي الأيمن.
- اضف إرشاداتك أو توجيهاتك لإرشادك حول كيفية تحويل الأداة لصورتك.
- أنشئ مقطعك المتحرك وشاركه في قصصك.

الاصطناعى هذه المصممة لوسائل التواصل الاجتماعى.

على عكس التأثيرات أو القوالب القياسية، تُؤمّت أداة AI Alive عملية إنشاء المحتوى بالكامل، وتكون النتائج إبداعية ومذهلة بصريًا.

كما أنه بفضل الذكاء الاصطناعي، يُمكنها إضافة الإضاءة والمؤثرات وحركات الكائنات والانتقالات والصوت والأجواء والمزيد.

وتتميز بأنها:

- سريعة، وتُنتج نتائج في ثوانٍ معدودة.
- سهلة الوصول، ولا تتطلب مهارات تحرير.
- مُدمجة مباشرةً في تيك توك، لذا لا

## بلاش قهوة على الريق.. إزاي تختار مشروبك الصباحى لراحة جهازك الهضمى

كيف نُحسن اختيار المشروب المناسب على الريق؟

ينصح الأطباء باختيار ما يدعم توازن السوائل ويُقلل العبء على المعدة. إعداد اليوم بشكل هادئ، وتجنب المشروبات المنبهة أو الحمضية، يساعد على التحكم في الحموضة وتلافي الهبوط المفاجئ في الطاقة. كما يُستحسن تحديد نوع المشروب وفق طبيعة الجسم؛ فبعض الأشخاص أكثر حساسية للكافيين، بينما يعاني آخرون من مشكلات في امتصاص السكريات المكررة. وإذا كانت الأعراض الهضمية متكررة، يجب استشارة الطبيب لمعرفة السبب وتعديل الروتين الغذائي.



مثل التفاح أو الكمثرى، شرط الابتعاد عن الإضافات السكرية أو التركيز الشديد.

مشروبات غنية بالإلكتروليت الطبيعي قد تفيد في الصباح للتطبيب، خصوصًا عند الجو الحار أو بعد يوم مجهد، مع اختيار الأنواع الخالية من السكر المضاف والمواد الصناعية.

مشروبات تساعد على بداية صحية الماء بدرجة حرارة معتدلة يُعد الخيار الأكثر أمانًا على الإطلاق، فهو يعوّض السوائل المفقودة أثناء النوم، ويساعد على تحريك الأمعاء والحفاظ على توازن الأملاح.

مشروب دافئ خفيف دون منبهات مثل الماء الدافئ أو الأعشاب اللطيفة كالبابونج أو الشمر، وهي تساعد على تهدئة الجهاز الهضمي دون أن تسبب ارتفاعًا في الحموضة.

عصائر الفاكهة المخففة يمكن تناول عصير مخفف وغير حمضي

## يوتيوب ميوزيك يختبر ميزة جديدة للبحث داخل قوائم التشغيل على iPhone



بدأ تطبيق YouTube Music في اختبار ميزة جديدة تهدف إلى تسهيل وصول المستخدمين إلى المقاطع الصوتية داخل قوائم التشغيل الطويلة، عبر أداة بحث مدمجة تُعنى عن التصفح التقليدي، وتأت هذه الخطوة استجابة لشكاوى كثير من المستخدمين الذين يقضون وقتًا طويلًا للعثور على أغنية بعينها.

الميزة الجديدة، التي تحمل اسم “البحث في قائمة التشغيل”، ظهرت لدى عدد محدود من مستخدمي التطبيق على أجهزة iPhone، وتحديثًا في الإصدار 8.45.3، حيث يمكن العثور على الخيار داخل القائمة الفرعية لصفحة قائمة التشغيل، أسفل زر “التشغيل العشوائي”.

وأكد فريق TOI التقنى الذى اختبر الميزة أنها غير متاحة حتى الآن على أجهزة أندرويد، كما أن توفرها يختلف بين مستخدمي iPhone أنفسهم، بسبب خضوعها لاختبارات A/B التي تجرّبه، وهذا يعنى أن الميزة قد تظهر لدى شريحة صغيرة فقط، حتى مع استخدام أحدث نسخة من التطبيق، دون أي إعلان رسمى عن موعد إطلاقها لجميع المستخدمين.

طريقة استخدام ميزة البحث داخل قوائم التشغيل:

افتح أي قائمة تشغيل في تطبيق YouTube Music

اضغط على قائمة النقاط الثلاث أعلى الصفحة

اختر “البحث في قائمة التشغيل”

أدخل اسم الأغنية المطلوبة

اختر النتيجة المناسبة لبدا التشغيل

وتهدف هذه الأداة إلى توفير تجربة أكثر سلاسة وسرعة، عبر تمكين المستخدمين من الوصول مباشرة إلى المقطع الصوتي الذي يريدونه دون الحاجة إلى تمرير طويل بين عشرات أو مئات الأغاني.

## بوتين: روسيا تدعم طموحات مصر التنموية فى إطار الشراكة والتعاون الاستراتيجى



الرئيس السيسى كان لها دور حاسم فى سرعة الإنجاز والوصول إلى مرحلة متقدمة من بناء محطة الضبعة النووية، موجهاً في الوقت ذاته التهنية للرئيس السيسى بمناسبة يوم مولده.

وأضاف الرئيس الروسى أن بلاده تدعم طموحات مصر التنموية فى إطار الشراكة والتعاون الاستراتيجى الممتد بين البلدين، مشيراً إلى أن العلاقات الثنائية بين مصر وروسيا راسخة وتعود لعقود طويلة شهدت مشاركة الخبراء السوفييت فى بناء السد العالى وعدد من كبرى المصانع المصرية. وأكد أن هذه

تمتمه ص ١

وأضاف المتحدث الرسمي، أنه فى أعقاب ذلك، ألقى الرئيس فلاديمير بوتين كلمته عبر تقنية الفيديو كونفرانس، حيث وجّه التهنية لمصر بمناسبة تركيب وعاء ضغط المفاعل للوحدة النووية الأولى، مؤكداً أن التعاون القائم بين مصر وروسيا فى بناء المفاعل بالوتيرة الحالية يُعد نجاحاً بارزاً، وأن المشروع سيوفر الكهرباء اللازمة لدعم الاقتصاد المصرى المتنامى.

كما أشار إلى أن الدعم المباشر والمتابعة الشخصية من جانب





# اعترافات المتهم بالشروع فى قتل سائق لغيرته على طليقته بالهرم

ناري، ونقله إلى المستشفى لتلقي العلاج اللازم، وبإجراء التحريات تبين أن عاطل أطلق النار على المجني عليه، لاعتقاده وجود علاقة بينه وبين طليقته، وتمكن رجال المباحث من القبض على المتهم، ومواجهته اعترف بارتكاب الواقعة، فتم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة تجاهه، وتولت النيابة المختصة التحقيق.

**نجحت أجهزة الأمن بالمنيا في ضبط شخصين انتحلا صفة موظفي خدمة عملاء بالبنوك للنصب على المواطنين وسرقة بيانات وأرصدة بطاقات الدفع الإلكتروني الخاصة بضحاياها.**

عن السلاح المستخدم في ارتكاب



منه، وتشاجر معه، وأطلق النار عليه مما أسفر عن إصابته، وأرشد

اعترف عاطل تم القبض عليه بتهمة الشروع في قتل سائق بمنطقة الهرم، بصحة الاتهام المنسوب إليه وذكر أنه أطلق النار عليه من سلاح ناري خرطوش، لاعتقاده وجود علاقة بين المجني عليه وطليقته. وقال المتهم خلال اعترافاته أمام رجال المباحث بقسم شرطة الهرم، أنه شاهد المجني عليه أثناء توقفه أمام منزل طليقته، فقرر الانتقام

## مصرع شخص وطفلة سقطا من قطار فى المنوفية



ولقى شخص مصرعه وذلك إثر سقوطه من قطار القاهرة - طنطا، محطة تلا بمحافظة المنوفية، تم تحرير محضر بالواقعة، وأخطرت النيابة العامة لمباشرة التحقيقات. كما لقيت طفله مصرعها، وذلك إثر سقوطها من قطار القاهرة - طنطا بمحافظة المنوفية، تم تحرير محضر بالواقعة، وأخطرت النيابة العامة لمباشرة التحقيقات. تلقى اللواء علاء الجاحر مدير أمن المنوفية، إخطارا من العميد محسن جلال مأمور مركز شرطة تلا بمديرية أمن المنوفية، يفيد من مصرع شخص،

ولقى شخص مصرعه وذلك إثر سقوطه من قطار القاهرة - طنطا، محطة تلا بمحافظة المنوفية، تم تحرير محضر بالواقعة، وأخطرت النيابة العامة لمباشرة التحقيقات. كما لقيت طفله مصرعها، وذلك إثر سقوطها من قطار القاهرة - طنطا بمحافظة المنوفية، تم تحرير محضر بالواقعة، وأخطرت النيابة العامة لمباشرة التحقيقات. تلقى اللواء علاء الجاحر مدير أمن المنوفية، إخطارا من العميد محسن جلال مأمور مركز شرطة تلا بمديرية أمن المنوفية، يفيد من مصرع شخص،

## الرئيس السيسي من أكاديمية الشرطة: فكروا ١٠٠ مرة قبل اختيار من يمثلكم فى البرلمان.. وتخفيض فاتورة الدين نستهدف بها رفع مستوى معيشة المواطنين



المتقدمين الجدد للاتحاق بأكاديمية الشرطة أجرى الرئيس حوارًا موسعًا مع المتقدمين تناول التطورات الداخلية والإقليمية والدولية، مؤكدًا قوة تلاحم الشعب المصري وقدرته على العبور إلى مرحلة التنمية رغم التحديات. وشدد على ضرورة تكاتف جميع أبناء الوطن لحماية البلاد وصون مكتسباتها. وأشاد الرئيس بما لمسه من إصرار المتقدمين على نيل شرف الالتحاق بهيئة الشرطة، مؤكدًا تقديره للتضحيات الكبيرة التي قدمها رجال الشرطة وأسهرهم في مواجهة الإرهاب خلال السنوات الماضية.

أضاف الرئيس السيسي أنه من غير المقبول أن يكون في مصر ٦٠ مليون شاب ولا نستطيع إخراج ٦ آلاف لاعب كرة موهوب مثل محمد صلاح، مؤكدًا أن تقدم الدولة مرتبط باختيار الإنسان المناسب وتجهيزه جيدًا، سواء كان وزيرًا أو لاعبًا. وأشار إلى أن التزام المصريين بالعمل الواعي والمثمر هو مفتاح تحقيق الإنجازات رغم التحديات الإقليمية والدولية. وتخفيض فاتورة الدين ورفع مستوى معيشة المواطنين أكد الرئيس السيسي أن الهدف من خفض فاتورة الدين هو رفع مستوى معيشة المواطنين، موضحة أن الشفافية والتخطيط المتوازن هما أساس السيطرة على الديون، وأن العمل الجاد في كل القطاعات هو الضمانة لتحقيق التقدم. وشدد على أهمية الوعي في اختيار الشخص المناسب وتحقيق الإرادة الجماعية اللازمة لنهضة الدولة. تحقيق معدلات نمو اقتصادي عالية أوضح الرئيس السيسي أن الدولة تسعى لتحقيق معدلات نمو اقتصادي مرتفعة،

## الملح واستخدام الشاشات.. عادات وأكلات تعجل بشيخوخة الجلد

الأكسجين والغذاء إلى الجلد. ٤- المشروبات الغازية ارتفاع الحموضة يسبب تآكل مينا الأسنان ويفقد الوجه مظهره الحيوي، بينما يساهم الكافيين والسكر في الجفاف وزيادة الإجهاد التأكسدي. ٥- الدهون المتحولة هذه الدهون الصناعية تقلل مرونة الأوعية وتزيد الالتهاب الداخلي، ما يجعل الجلد أكثر عرضة للترهل وفقدان النضارة.



٢- السكريات البسيطة الجرعات المرتفعة من السكر تُسرّع تفاعلاً يُضعف الألياف البناية في الجلد، فيفقد الوجه تماسكه ويصبح أكثر عرضة للترهل. كما تسبب الكربوهيدرات البيضاء التهابات دقيقة تُحفّز الجذور الحرة، وهي العدو الأول للكولاجين. ٣- اللحوم المصنعة المواد الحافظة والكبريتيت قد تثير التهابات مزمنة تُظهر البشرة بلون غير

## مصرع مواطن وإصابة ٢ فى إنقلاب تريلا بالطريق الصحراوى الشرقى بمدخل منطقة البغدادى

وانتقلت على الفور ٤ سيارات إسعاف لموقع الحادث، وتبين مصرع سائق وإصابة ٢ آخرين، وتم نقل جثمان المتوفى لمشرحة المستشفى، والمصابين إلى مستشفى المجمع الطب الدولى لتلقى الفحوصات الطبية والعلاج اللازم، وتم إتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة وتولت النيابة العامة التحقيق. حادث على الزراعى الشرقى منذ ٢٤ ساعة



وكان قد شهد الطريق الزراعى الشرقى وقوع حادث إنقلاب سيارة ميكروباس بين قرية الدباية وقرية المعلا على الطريق الزراعى بمدينة إسنّا قادمًا من محافظة أسوان، مما أسفر عن مصرع مواطن وإصابة ١٣ آخرين وتم نقلهم لمستشفى طبية التخصصي لتلقي الفحوصات الطبية والعلاج اللازم.

التحقيق. بداية تفاصيل الواقعة والحادث بالصحراوى الشرقى بدأت تفاصيل الواقعة بتلقى غرفة النجدة بمديرية امن الأقصر، إخطاراً من الأهالى يفيد بوقوع حادث إنقلاب لسيارة نقل تريلا على مدخل الطريق الصحراوى الشرقى فى منطقة البغدادى شرق محافظة الأقصر،

لقى مواطن مصرعه وأصيب ٢ آخرين فى حادث إنقلاب تريلا على مدخل الطريق الصحراوى الشرقى فى منطقة البغدادى شرق محافظة الأقصر، وتم نقل جثمان المتوفى لمشرحة المستشفى، والمصابين إلى مستشفى المجمع الطب الدولى لتلقى الفحوصات الطبية والعلاج اللازم، وتم إتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة وتولت النيابة العامة التحقيق.

## 7 علاجات منزلية لتخفيف الإمساك



تُعرف فاكهة البابايا الاستوائية بفوائدها الصحية للجهاز الهضمي، فهي غنية بالبائين والكيومباين، بالإضافة إلى الألياف الغذائية، ومحتوى الماء، وكل هذه الخصائص تجعل البابايا علاجًا طبيعيًا فعالًا للإمساك، وقد وجدت دراسة أن تناول ٢٠ مل يوميًا لمدة ٤٠ يومًا أدى إلى تحسن ملحوظ في الإمساك والانتفاخ وآلام الأمعاء (الإجهاد)، ويمكن تناول البابايا طازجة كوجبة خفيفة أو كجزء من وجبة الإفطار، أو إضافتها إلى السلطات أو أطباق الإفطار. البطاطا الحلوة البطاطا الحلوة غنية بالألياف القابلة للهضم، والتي تعمل كمضاد حيوي لتغذية بكتيريا الأمعاء النافعة، كما تحتوي على مركبات تدعم صحة المخاط المعوي والحاجز، مما يُحسن الهضم بشكل عام، وتشير الدراسات إلى أن البطاطا الحلوة المطبوخة، وخاصةً عند طهيها على البخار، يمكن أن تساعد

تُعرف فاكهة البابايا الاستوائية بفوائدها الصحية للجهاز الهضمي، فهي غنية بالبائين والكيومباين، بالإضافة إلى الألياف الغذائية، ومحتوى الماء، وكل هذه الخصائص تجعل البابايا علاجًا طبيعيًا فعالًا للإمساك، وقد وجدت دراسة أن تناول ٢٠ مل يوميًا لمدة ٤٠ يومًا أدى إلى تحسن ملحوظ في الإمساك والانتفاخ وآلام الأمعاء (الإجهاد)، ويمكن تناول البابايا طازجة كوجبة خفيفة أو كجزء من وجبة الإفطار، أو إضافتها إلى السلطات أو أطباق الإفطار. البطاطا الحلوة البطاطا الحلوة غنية بالألياف القابلة للهضم، والتي تعمل كمضاد حيوي لتغذية بكتيريا الأمعاء النافعة، كما تحتوي على مركبات تدعم صحة المخاط المعوي والحاجز، مما يُحسن الهضم بشكل عام، وتشير الدراسات إلى أن البطاطا الحلوة المطبوخة، وخاصةً عند طهيها على البخار، يمكن أن تساعد

أظهرت تجربة عشوائية مُحكمة أُجريت على متطوعين أصحاء أن تناول ١٢٠٠ ملج من الزنجبيل يُسرّع إفراغ المعدة، ووجدت دراسة أخرى أنه بعد إعطاء ٥٠٠ ملج من مُكملات الزنجبيل ٣ مرات يوميًا لمرضى التصلب اللويحي المتكرر، انخفض تواتر وشدة الإمساك بشكل ملحوظ، وتُثبت هذه الأدلة أن الزنجبيل يُمكن أن يلعب دورًا فعالًا في تخفيف الإمساك، وإليك بعض الطرق العملية لتحسين حركة الأمعاء: مشروب الزنجبيل: يُعد علاجًا لطيفًا، ويُمكن تناوله مرة أو مرتين يوميًا. أضف الزنجبيل الطازج أو المطحون إلى وجبات مثل الشوربة. تشير دراسة أجراها المعهد الهندي للصحة (NIH) إلى أن البرقوق خيار جيد لتحسين عملية الإخراج لدى الأشخاص الذين يعانون من الإمساك، حيث يحتوي البرقوق على نسبة عالية من الألياف القابلة للهضم وغير القابلة للهضم، بالإضافة إلى السوربيتول، وهو كحول سكري طبيعي يسحب الماء إلى القولون، وتساعد هذه المركبات على تعزيز حركة الأمعاء ومنع الإمساك، ويمكن تناول البرقوق مباشرة كوجبة خفيفة أو عصيره، ويفضل تناوله صباحًا، كما أن نقع البرقوق في الماء طوال الليل يعزز تأثيره الملين الطبيعي. البابايا



# محمد صلاح ينافس على جائزتي أفضل لاعب ومهاجم في جلوب سوكر 2025

كما ضمت القائمة، كول بالمر - تشيلسي، بيدري - برشلونة، رافينيا - برشلونة، ديكلان رايس - أرسنال، فابيان روي - باريس سان جيرمان، محمد صلاح - ليفربول، فيتينا - باريس سان جيرمان، فلوريان فريتز - باير ليفركوزن، لامين يامال - برشلونة.

المرشحون لجائزة أفضل لاعب في جلوب سوكر

المرشحون لجائزة أفضل لاعب في جلوب سوكر

محمد صلاح يكتب التاريخ مع ليفربول وسجل صلاح أرقامًا قياسية مع نادي ليفربول، حيث فاز بجائزة الحذاء الذهبي لهداف الدوري بعد تسجيل ٢٩ هدفًا، إلى جانب جائزة أفضل صانع ألعاب بعدما قدم ١٨ تمريرة حاسمة، ليصل إجمالي مساهماته التهديدية إلى ٤٧

هدفًا في الموسم. وأصبح بذلك ثاني لاعب في تاريخ الدوري الإنجليزي يحصد الحذاء الذهبي أربع مرات، بعد تيري هنري. كما فرض محمد صلاح نفسه كأبرز نجوم البريميرليج، بعدما فاز بجائزة أفضل لاعب في إنجلترا ثلاث مرات في تاريخه، وذلك أعوام ٢٠١٧-٢٠١٨، ٢٠٢١-٢٠٢٢، و٢٠٢٤-٢٠٢٥، متفوقًا على أساطير الدوري مثل آلان شير وتيري وهنري وكريستيانو رونالدو وكيفين دي بروين. وشهد الموسم الماضي تتويج صلاح بخمس جوائز فردية، بما في ذلك جائزة الحذاء الذهبي، أفضل صانع ألعاب، أفضل لاعب في البريميرليج من رابطة اللاعبين المحترفين، وأفضل لاعب حسب رابطة الكتاب الرياضيين الإنجليزي بعد حصوله على ٩٠٪ من الأصوات، في إنجاز تاريخي جديد لمسيرته الذهبية.

لاعب في العالم

كما تواجد محمد صلاح ضمن قائمة المرشحين للحصول على جائزة أفضل لاعب في العالم ٢٠٢٥، حيث ضمت قائمة المرشحين كل من: عثمان ديميلي - باريس سان جيرمان، جيانلويجي دوناروما - مانشستر سيتي، ديزيري دوي - باريس سان جيرمان، فيكتور جيوكريس - أرسنال، إيرلينج هالاند - مانشستر سيتي، أشرف حكيمي - باريس سان جيرمان، ألكسندر إيزاك - ليفربول، فينيسيوس جونيور - ريال مدريد، هاري كين - بايرن ميونخ، كفاترستغليا - باريس سان جيرمان، روبرت ليفاندوفسكي - برشلونة، لاوتارو مارتينيز - إنتر ميلان، كيليان مبابي - ريال مدريد، سكوت مكنوميني - نابولي، نونو مينديز - باريس سان جيرمان، مايكل أوليس - بايرن ميونخ



ألكسندر إيزاك - ليفربول  
فينيسيوس جونيور - ريال مدريد  
هاري كين - بايرن ميونخ  
كفاترستغليا - باريس سان جيرمان  
روبرت ليفاندوفسكي - برشلونة  
لاوتارو مارتينيز - إنتر ميلان  
كيليان مبابي - ريال مدريد  
رافينيا - برشلونة

بوكايو ساكا - أرسنال  
محمد صلاح - ليفربول  
لامين يامال - برشلونة

قائمة المرشحين لجائزة أفضل مهاجم في العالم  
قائمة المرشحين لجائزة أفضل لاعب في العالم  
محمد صلاح ينافس على جائزة أفضل

تواجد محمد صلاح نجم منتخب مصر ونادي ليفربول الإنجليزي ضمن قائمة المرشحين للفوز بجائزة "جلوب سوكر" لأفضل مهاجم في العالم ٢٠٢٥.

وتضم فئات الجوائز: أفضل لاعب، وأفضل لاعبة، وأفضل نادٍ للرجال، وأفضل نادٍ للسيدات، وأفضل مدرب، وأفضل لاعب خط وسط، وأفضل مهاجم، وأفضل لاعب صاعد، وأفضل وكيل لاعبين، وأفضل مدير رياضي، وأفضل لاعب في منطقة الشرق الأوسط.

قائمة المرشحين لحصد جائزة أفضل مهاجم في العالم

جوليان ألفاريز - أتليتيكو مدريد  
عثمان ديميلي - باريس سان جيرمان  
سيرهو جيراسي - بوروسيا دورتموند  
فيكتور جيوكريس - أرسنال  
إيرلينج هالاند - مانشستر سيتي

## منتخب مصر الثاني يبدأ معسكره الأخير استعدادًا لكأس العرب 25 نوفمبر



حدد الجهاز الفني لمنتخب مصر الثاني، المشارك في بطولة كأس العرب، يوم ٢٥ نوفمبر الجاري، موعدًا لانطلاق معسكره المقبل، على أن يكون المعسكر بالقاهرة لمدة ٤ أيام ويطير الفريق لقطر يوم ٢٨ نوفمبر الجاري.

وخاض منتخب مصر المشارك في كأس العرب، مباراتين وديتين، أمام نظيره الجزائري على ملعب القاهرة الدولي في إطار الاستعداد لكأس العرب وفاز في اللقاء الأول بثلاثة أهداف مقابل هدفين وتعادل في اللقاء الثاني سلبيا.

جدول مباريات منتخب مصر في كأس العرب

وأعلنت اللجنة المنظمة لبطولة كأس العرب في قطر، جدول مباريات منتخب مصر في كأس العرب ٢٠٢٥ رسميًا، ليشمل التفاصيل التالية من حيث الموعد والملاعب الخاص بكل مباراة في دوري المجموعات.

الجولة الأولى: منتخب مصر ضد موريتانيا أو الكويت - ٢ ديسمبر على ملعب لوسيل الساعة ٤:٣٠ مساءً.

الجولة الثانية: منتخب مصر ضد الإمارات - ٦ ديسمبر على ملعب لوسيل الساعة ٨:٣٠ مساءً.

الجولة الثالثة: منتخب مصر ضد الأردن - ٩ ديسمبر على ملعب البيت الساعة ٤:٣٠ مساءً.

قائمة منتخب مصر الثاني

والأقرب أن تضم قائمة منتخب مصر في كأس العرب، في حراسة المرمى: محمد عواد - علي لطفي - محمد بسم - محمود جاد، وفي خط الدفاع: أحمد هاني - كريم العراقي - يحيى زكريا - كريم فؤاد - أحمد سامي - محمود حمدي "الونش" - هادي رياض - عمر فايد.

ويلعب في خط الوسط: محمد النني - أكرم توفيق - محمد عادل - غنام محمد - محمد مجدي "أفشة" - مصطفى سعد - محمد مسعد - إسلام سمير - إسلام عيسى، وفي الهجوم:

محمد شريف - أحمد ياسر ريان - أحمد عاطف "قطة" - مروان حمدي. موعد بطولة كأس العرب

وأرسل منتخب مصر الثاني بقيادة حلمي طولان، مؤخرًا قائمته الأولية للمشاركة في بطولة كأس العرب بقطر ٢٠٢٥، التي تقام خلال الفترة من ١ ديسمبر وحتى ١٨ من الشهر نفسه. وأرسل الاتحاد الدولي لكرة القدم، لجميع المنتخبات المشاركة في كأس العرب، خطابًا رسميًا طالبهم من خلاله بضرورة إرسال قوائم المنتخبين يوم ٢٠ نوفمبر وهو آخر موعد لتسليم القوائم النهائية، كما أكد فيها أنه سيتم تقديم قوائم أولية للمنتخبات المشاركة تضم اللاعبين المحليين والمحترفين في الدوريات العربية أيضًا.

شهد حفل توزيع جوائز الاتحاد الأفريقي كاف ٢٠٢٥ حضورًا مميزًا للعديد من الكرة المصرية، وعلى رأسهم الثلاثي المصري عصام الحضري وأحمد حسن ومحمود عبد الرزاق شيكابالا، وقاموا بتسليم الجوائز للفائزين.

كما أثبت نادي بيراميدز حضورًا على منصات التتويج بالفوز بجائزة أفضل نادي أفريقي في العام، كما حصد لاعب الفريق السماوي إبراهيم ماييلي جائزة أفضل لاعب في القارة.

## حضور مصري مميز في حفل جوائز كاف 2025.. بيراميدز أفضل ناد وماييلي أحسن لاعب



## منتخب مصر في التصنيف الثالث رسمياً بقرعة كأس العالم 2026



أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم فيفا، اليوم الأربعاء، التصنيف الرسمي للمنتخبات المشاركة في قرعة كأس العالم ٢٠٢٦، المقرر إقامتها في الولايات المتحدة، كندا، والمكسيك، قبل سحب القرعة المرتقب يوم ٥ ديسمبر ٢٠٢٥.

وجاءت النتائج لتضع المنتخب المصري رسميًا في التصنيف الثالث، إلى جانب أربعة منتخبات عربية أخرى هي: السعودية، قطر، تونس، والجزائر، ما يمنح المنطقة العربية حضورًا قويًا في هذا المستوى من البطولة.

أما المنتخب المغربي، ممثل العرب الأفضل عالميًا، فجاء في التصنيف الثاني إلى جانب منتخبات كبرى مثل كرواتيا، أوروغواي، وسويسرا، فيما جاء منتخب الأردن في التصنيف الرابع بعد تأهله التاريخي.

وستحدد القرعة مسارات التأهل للدول الـ ٢٢ المشاركة؛ منها ستة منتخبات في بطولة الملحق الدولي، و١٦ منتخبًا في الملحق الأوروبي، للتنافس على مقاعد أول نسخة لكأس العالم تضم ٤٨ فريقًا، والتي ستستضيفها ثلاث دول بشكل مشترك: كندا والمكسيك والولايات المتحدة.

وبحسب فيفا، سيشترك كاريمبو، بطل العالم مع فرنسا عام ١٩٩٨، في قرعة ملحق كأس العالم ٢٠٢٦ الذي يضم منتخبات من أوقيانوسيا، آسيا، إفريقيا، وكونكاكاف وأمريكا الجنوبية، من بينها كاليدونيا الجديدة، العراق، جمهورية الكونغو الديمقراطية، جامايكا، سورينام، وبوليفيا.

ماتيرازي، بطل العالم مع إيطاليا عام ٢٠٠٦، وداهلين، الذي سجل أربعة أهداف مع السويد في كأس العالم ١٩٩٤، سيقودان قرعة الملحق الأوروبي، التي تضم ١٦ منتخبًا، من بينها إيطاليا والسويد وألبانيا والبوسنة والهرسك والتشيك والدنمارك وكوسوفو ومقدونيا الشمالية وأيرلندا الشمالية وبولندا وجمهورية أيرلندا ورومانيا وسلوفاكيا وتركيا وأوكرانيا وويلز.

تصنيف المنتخبات في قرعة كأس العالم ٢٠٢٦

التصنيف الأول:

إسبانيا - الأرجنتين - فرنسا - إنجلترا - البرازيل - البرتغال - هولندا - بلجيكا - ألمانيا - الولايات المتحدة - المكسيك - كندا.

التصنيف الثاني:

كرواتيا - المغرب - كولومبيا - أوروغواي - سويسرا - اليابان - السنغال - إيران - كوريا الجنوبية - الإكوادور - النمسا - أستراليا.

التصنيف الثالث:

الترويج - بنما - مصر - الجزائر - إسكتلندا - باراجواي - تونس - ساحل العاج - أوزبكستان - قطر - السعودية - جنوب أفريقيا.

التصنيف الرابع:

الأردن - الرأس الأخضر - غانا - كوراساو - هايتي - نيوزيلندا - الملحق الأوروبي ١ - الملحق الأوروبي ٢ - الملحق الأوروبي ٣ - الملحق الأوروبي ٤ - الملحق القاري ١ - الملحق القاري ٢.

احتفل نادي بيراميدز بتتويجه بلقب أفضل نادٍ في أفريقيا لعام ٢٠٢٥ خلال حفل جوائز الأفضل في القارة السمراء، الذي أقيم في العاصمة المغربية الرباط.

ونشرت الصفحة الرسمية للنادي عبر وسائل التواصل الاجتماعي منشورًا جاء فيه: القارة شاهدة على إنجازاتنا.. بيراميدز أفضل نادٍ في أفريقيا، في رسالة تعكس فخر النادي بما حققه خلال الموسم الأخير.

وتسلم الجائزة المهندس ممدوح عيد، رئيس نادي بيراميدز، الذي ترأس وفد النادي المتواجد في الرباط لحضور الحفل، وسط إشادات واسعة بالطرفة الكبيرة التي حققها النادي خلال السنوات الماضية وصولًا لاعتلائه قمة القارة.

## بيراميدز تعليقًا على جائزة أفضل ناد بأفريقيا: القارة شاهدة على إنجازاتنا





# "تريند العريش".. كيف تحول باعة السمك إلى نجوم منصات التواصل... التسويق الإلكتروني له ماله وعليه ماعليه

## تحقيق لعادل رستم

في شوارع العريش وبين أصوات الموج وريحة السمك الطازج ولدت ظاهرة جديدة اجتاحت شبكات التواصل الاجتماعي فيديوهات باعة السمك. مشاهد بسيطة توثق لحظات البيع اليومية لكنها استطاعت في وقت قصير أن تتحول إلى حالة شعبية واسعة يتابعها الآلاف بشغف. المتابع لهذه الفيديوهات سيلفت انتباهه فوراً تلك الجُمْل التي تحولت إلى علامات مسجلة "بوري فاخر من الآخر" و"متساش تصلي على النبي" "السمك يا دولة" وغيرها من التعليقات العفوية التي خرجت من قلب البياع إلى قلب المتابع دون وسطاء. اللافت أن جمهور هذه الفيديوهات لم



يعد محصولاً في أبناء سيناء بل امتد إلى مختلف المحافظات حيث يجد الناس فيها جرعة من الضحك وروحاً محلية أصيلة وصورة حقيقية للحياة اليومية بعيداً عن التكلف. ويرى بعض أبناء العريش أن هذه الظاهرة أعادت تقديم مدينتهم

بصورة مختلفة مدينة مليئة بالبهجة وخفة الظل لا كما تظهر في العناوين الجافة أحياناً. أما الباعة أنفسهم فالشهرة لم تغير فيهم شيئاً—ما زالوا على نفس الموجة بيع السمك والكلمة الحلوة والضحكة اللي من القلب. هكذا تحولت محلات الاسماك الصغيرة إلى منصات عرض كبيرة وصار لكل بيع جمهوره ولكل فيديو جمهوره الأكبر. وبينما تستمر "تريند العريش" في النمو، يبقى السؤال الطريف هل نرى قريباً "تريند بوري فاخر" يصل للسينما أو التلفزيون؟ في سيناء... كل شيء ممكن. حتى السمك بقى نجم. ومصر تلاتين تستطيع آراء أهل سيناء للتعرف على جوانب مختلفة من هذه الظاهرة



وتؤكد السيدة احسان داود الغالي مقرر المجلس القومي للمرأة بشمال سيناء ان التسويق عبر الإنترنت لم يعد مقتصرًا على فئة معينة من السلع بل امتد ليشمل كل شيء تقريبًا من الملابس ومستحضرات التجميل إلى الأدوات المنزلية والمواد الغذائية. ويرون أن هذا النوع من التسوق أصبح واقعًا جديدًا يفرض نفسه على المستهلكين لما يوفره من سهولة في الوصول إلى المنتجات دون الحاجة للنزول من المنزل أو بذل أي جهد، وهو ما يناسب الكثير من الأسر خاصة السيدات.



لكن خلف هذه الظاهرة الطريفة هناك جانب مهني أكثر عمقاً ربما لا يلتفت إليه كثيرون. فوفقاً لرأي أحد الخبراء في الثروة السمكية والمسؤول عن أحد أحدث مراكز الاستثمار السمكي بجامعة العريش د صلاح صقر فإن السوشيال ميديا لم تعد مجرد منصة للترفيه بل تحولت إلى ركيزة حقيقية في تسويق الإنتاج السمكي.



يقول الخبير إن المركز بدأ منذ ثلاث سنوات في تطبيق ما يسمونه "التسويق مسبق الدفع" وهو أسلوب يعتمد على بيع الأسماك قبل خروجها من الأحواض. فلا إعلان عشوائي ولا نداء: "مين عايز سمك؟"... بل خطة كاملة تعتمد على فيسبوك واتساب وتليجرام وجروبات مخصصة لكل منطقة الفاحية والريسة و البلد... وحتى الجهات الحكومية لها جروب منفصل.

والفكرة بسيطة وناجحة المستهلك يحجز مقدماً يعرف الكمية والسعر ويستلم سمكاً طازجاً فريش

ظاهرة تسويق الأسماك عبر السوشيال ميديا... تجارة مربحة لكنها مزدوجة الحد يرى السيد عزيز الغالي خبير التغذية وصاحب مطاعم وعضو سابق في الغرفة التجارية أن انتشار بيع الأسماك والمنتجات الغذائية عبر السوشيال ميديا أصبح سلاحاً ذا حدين فالعالم كله يتجه اليوم إلى السوق الافتراضي الذي بات له تجاره وزبائنه ويوفر سهولة وراحة في الشراء.

لكن الجانب الآخر يحمل سلبيات واضحة أبرزها التضليل في العرض. فكثير من الباعة يلتقطون صوراً احتراافية لمنتجات عالي الجودة، بينما يتفاجأ الزبون عند الاستلام بأن البضاعة أقل بكثير مما ظهر

ونختم لنقول يبقى التسوق عبر الإنترنت أداة حديثة وملائمة لتوفير الوقت والجهد، لكنه ليس دائماً الحل الأمثل خاصة عندما يتعلق الأمر بالمنتجات الحساسة كالأسماك

المستهلك أمام مخاطر صحية ومالية في آن واحد. وأضافت مقرر المجلس القومي للمرأة إلى أن خدمة التوصيل ترفع سعر المنتج بالفعل في وقت يشكو فيه الجميع من ارتفاع الأسعار ومحاولات ترشيد الاستهلاك وتقليل النفقات. كما ترى أن شراء الأسماك تحديداً لا يحتمل المغامرة الإلكترونية لأن قيمتها وجودتها تتحدد بالنظر المباشر إلى العين والرائحة والملمس وهي عناصر لا يمكن الحكم عليها عبر الشاشة. لذلك ينصح مواطنون بأن تنزل ربة المنزل إلى السوق بنفسها لاختيار ما تحتاجه من أسماك وتحديد الوزن والجودة على أرض الواقع مؤكداً أن تجارب عديدة أثبتت عدم وصول المنتجات بالشكل المطلوب عند شرائها عبر الإنترنت وأن الاعتماد الكامل على التسويق الإلكتروني في السلع الغذائية ما زال يحمل قدراً كبيراً من المجازفة.

فالناس - كما يرى - بدأت تسعى إلى الرزق بذكاء، مستخدمة التكنولوجيا لجذب الزبائن خاصة أن السيدات أصبحن جمهوراً مهماً لهذه الفيديوهات يشاهدن... ويشترين... ثم يصل السمك إلى باب البيت دليفرى ويضيف مبتسماً أن تجربة "السمك الدليفرى" ليست جديدة تماماً فقد جُرِبت في شمال سيناء قبل إنشاء المركز. ففي أحد المشاريع التنموية كان الزبون يحجز السمك الطازج من عند د. صلاح صقر ثم يرسله إلى مطعم الحاج عزيز الغالي ليُطهى مقلياً أو مشوياً مع السلطات قبل أن يعود إليه ساخناً وطعمه "مضمون عشرة على عشرة". ويصف الخبير تلك التجربة بأنها كانت من أجمل التجارب التي رسخت فكرة الثقة بين البائع والمستهلك. وبين فيديوهات الطهارة وصيادي العريش وبين التجارب العلمية المنظمة يبدو أن شمال سيناء رسمت طريقاً جديداً في علاقة الناس بالسمك...

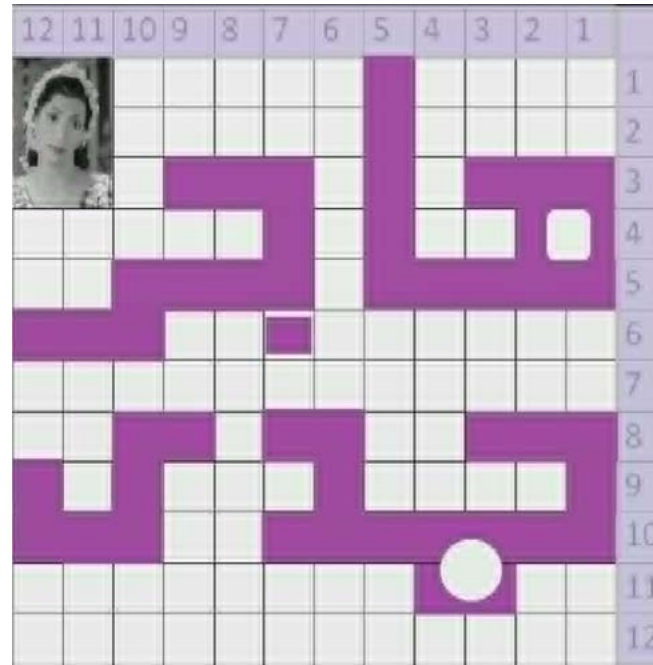
الأسعار. فبعض الباعة يضعون سعراً على جزء محدود من المعروض بينما تترك السلع الأغلى بلا تسعيرة ما يربك المستهلك ويدفعه للسؤال في كل صنف، وهو أمر يراه مرهقاً ومخالفاً لحق المستهلك في معرفة السعر والمقارنة بين التاجرين. أما في تجارة الأسماك فيشير إلى أن انتشار نقاط بيع خارج سوق الجملة - في البيوت أو في شوارع فرعية - تسبب في ضرب السوق المركزي الذي يلتزم تجاره بالضرائب والرسوم وشروط الصحة والبيئة. ويؤكد أن هذه الممارسات المخالفة للقانون ساهمت في تراجع حركة البيع داخل السوق الرسمي ما يجعل "سوق السمك يموت ببطء" على حد وصفه.

ومحاولات ترشيد الاستهلاك يظل الحل الأكثر أماناً هو التحقق الشخصي من المنتجات والاختيار المباشر، لتظل قرارات الشراء واعية ومدروسة وتخدم مصلحة الأسرة في النهاية.



يقول الشيخ درويش أبو جراد لكن السمك من غلو ثمّنه قليل من يشتريه ونحن محافظه منتجه من البحر المتوسط وبحيرة البردويل لذا تراه منفوس ليس له طعم مثل زمان بسبب الكثير يراه ويتمنى شراؤه ولكن ماباليد حيله

## الكلمات المتقاطعة "في ذكرى وفاة الفنانة هاجر حمدي"



## إعداد | سعيد شفيق

### أفقياً

- ١- المعلم ..... فيلم لإسماعيل ياسين وهاجر حمدي - كل ليلة ..... مطلع أغنية لأم كلثوم
- ٢- ال..... فيلم لآسيا داغر وزكي رستم وهاجر حمدي - بنات ..... فيلم لفاطمة رشدي ويوسف وهبي وهاجر حمدي (معكوسة)
- ٣- ..... واحد بالإنجليزية - فيلم لهاجر حمدي وإسماعيل ياسين
- ٤- سيف ..... فيلم ليوسف وهبي وهاجر حمدي - غير ناضج
- ٥- عودة ..... فيلم لشكوكو وهاجر حمدي
- ٦- حرف أجنبي (معكوسة) - نصف نادي
- ٧- سفير ..... فيلم ليوسف وهبي وهاجر حمدي - للأستفهام
- ٨- حرف نصب
- ٩- حرف جر - فيلم لصباح وحسن

### متشابهان

- ١٢- فيلم ليوسف وهبي ومديحة يسري وهاجر حمدي (معكوسة)
- ١- بواسطته - نصف مطاط - متشابهان
- ٢- للنفي - نصف بولا - عملة اليابان (معكوسة)
- ٣- للقهوة - تجدها في (قرطاج)
- ٤- ..... هوكا فيلم لكمال الشناوي وهدي سلطان وهاجر حمدي - مدينة فرنسية
- ٥- يامة (مبعثرة)
- ٦- على ..... لعلي الكسار وإسماعيل ياسين وهاجر حمدي (معكوسة) -
- ٧- من أجلي - نصف ونيس
- ٨- حرف موسيقي (معكوسة) - العلم و..... برنامج تليفزيوني قديم للدكتور مصطفى محمود (معكوسة)
- ٩- نصف وليد - أغنية لمحمد عبد الوهاب (معكوسة) - حروف متشابهة
- ١٠- الأنسة ..... فيلم لصباح ومحمد فوزي وهاجر حمدي - نصف ظفار
- ١١- ضمير - وأنت فيلم لهاجر حمدي ومحمد الكحلوي - نصف هتار (معكوسة)
- ١٢- جواب - نصف ولاء (معكوسة) - نصف حياة (معكوسة).

