

Mohamed Qatamesh Dental Clinic

After Before

١١ ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٢٠١٠٠١٦٧٠٩٧٨
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



رئيس التحرير
هناء السيد

العدد الإجمالي رقم ١٤٣٨

مصر
تلا تين

إخبارية إلكترونية مستقلة
نسخة مجانية

الخميس ١٧ ربيع الثاني ١٤٤٧ هـ | الموافق ٩ أكتوبر ٢٠٢٥ م



رئيس مجلس الإدارة

محمود صلاح قطامش

أسسها/محمود صلاح قطامش ٢٠١٤

الرئيس السيسي يدعو ترامب لحضور توقيع اتفاق غزة في مصر

لحضور مراسم توقيع حفل تخرج اتفاق إنهاء دفعة جديدة الحرب في من طلاب قطاع غزة حال أكاديمية التوصل إليه. الشرطة.



وجه الرئيس عبد الفتاح السيسي دعوة إلى الرئيس الأمريكي دونالد ترامب،



السيسي: لا تقلقوا من أي تهديد.. مصر بخير وشعبها أقوى

بفضل صبركم ووحدتكم". وأوضح أن رغم الظروف الاقتصادية الصعبة التي مرت بها مصر، إلا أن الشعب المصري كان له دور محوري في تخطي تلك الأزمات وتحقيق التحسن المستمر في الأوضاع الاقتصادية.



دولة مشاكلها تنتهي للأبد، إلى الأوضاع الاقتصادية والأوضاع الاقتصادية تتحسن الحالية، مؤكداً أن "مفیش

تحدٍ أو تهديد متلفوش منه يا مصريين، طول ما إحنا مع بعض، مفیش حد يقدر يعملنا حاجة."، مؤكداً أن تماسك الشعب المصري هو الخط الدفاعي الأقوى في مواجهة أي محاولات للإضرار بوطننا.

وتطرق الرئيس السيسي

القاهرة - مباشر: وجه الرئيس المصري عبدالفتاح السيسي رسالة طمأنينة قوية للمصريين، مؤكداً أن مصر ستظل صامدة أمام أي تحديات أو تهديدات طالما أن الشعب المصري متحد ومتكاتف.

وقال الرئيس السيسي: "أي

تابع ص ٢

ترامب.. قد أزور مصر الأحد المقبل



وقال ترامب، ربما سأذهب إلى مصر يوم الأحد.

في نبأ لقناة "القاهرة الإخبارية" أعلن الرئيس الأمريكي، دونالد ترامب، اليوم الأربعاء، إلى احتمال قيامه بزيارة إلى مصر خلال الأيام المقبلة.

مطبخ أحلامك في مودرن هاوس

10 سنوات

by modernhouse
Modern House Decorations
01204444366
01204444366

أنساق بسيطة SimplifiedElegance#

Al-Zafer International Shipping & Logistic Solutions

1 God El-haq St., 1st Floor, Square 122a, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt
+202 2266 4667
+202 2266 4668
www.alzaferintl.com

- ٢ لوموند: ماكرون يواجه مأزقا حكوميا جديدا بعد استقالة رئيس الوزراء
- ٣ شرم الشيخ.. مدينة السلام التي لا تخذل الأمل
- ٤ رئيس الوزراء: الحكومة لم تتخذ قرار زيادة أسعار البنزين حتى الآن
- ٦ "طاقة نور" المُبْنَج والمسحراتي بقلم أ.د. زكريا محمد هيبه
- ١١ ليلة تاريخية لحسام حسن وصلاح.. منتخب مصر إلى كأس العالم 2026
- ١٢ موعد مباراة بيراميدز ونهضة بركان المغربي على لقب السوبر الأفريقي



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

للحماية والإعلان
e-sherif
ads

(+202) 01022441900 (+202) 0128361779
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 للخدمات اللوجستية
Al-Zafer Logistics & Cargo Services Co.

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

Mohamed
Dental Clinic



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

لوموند: ماكرون يواجه مأزقا حكوميا جديدا بعد استقالة رئيس الوزراء

كالعدالة الضريبية، أسهمت في انهيار التحالف مع الوسط. أما اليسار الاشتراكي، فأبدي امتناعه من عدم منحه فرصة تولي رئاسة الوزراء، رافضاً في الوقت ذاته الانخراط في حكومة غير واضحة المعالم. وفي حين تحتاج السلطة التنفيذية إلى حلفاء، يلوح السكترير الأول للحزب الاشتراكي أوليفيه فور بطلب إلغاء أو تعليق إصلاح نظام التقاعد، ما يشكل تهديداً كبيراً لدعم بعض مناصري ماكرون.

واختتمت الصحيفة تحليلها بالتأكيد على أن ما يجري لا يتحمل مسؤوليته ماكرون وحده، بل يعكس عجزاً أوسع في المؤسسة السياسية الفرنسية، حيث يبدو أن الأحزاب أصبحت منشغلة أكثر بالانتخابات الرئاسية لعام ٢٠٢٧ على حساب تقديم حلول فعلية لأزمات البلاد خلال الشهور المقبلة.

يواجه الرئيس إيمانويل ماكرون مأزقا سياسيا حادا في فرنسا، حيث استقال رئيس الوزراء الجديد بعد ٢٧ يوما فقط من تعيينه، مما كشف عن عجز أوسع في المؤسسة السياسية الفرنسية بغضبه عدم الاستقرار الناتج عن قرار حل الجمعية الوطنية.

الثلاثة الذين تم تعيينهم خلال تلك الفترة مُنحوا هامش مناورة ضيقاً للغاية، واضطروا لتقديم وعود لم يستطيعوا تنفيذها، ما أدى في النهاية إلى فشل تلو الآخر، في ظل تمسك ماكرون بتفسير تقليدي للدستور رغم استثنائية الوضع . وفيما شارك اليمين البراجماتي مؤقتاً في الحكومة، إلا أن الانقسامات الداخلية بين قياداته، مثل يتيلو ولوران فوكيه، والمواقف المتصلبة تجاه ملفات



تعود إلى قرار ماكرون بحل الجمعية الوطنية في يونيو ٢٠٢٤، وهو ما أدخل البلاد في دوامة من عدم الاستقرار، وقرب الجمهورية الخامسة من ملامح الجمهورية الرابعة، بحسب تعبيرها . ورفض ماكرون، بحسب الصحيفة، الاعتراف الكامل بنتائج الانتخابات التشريعية لعام ٢٠٢٤، مفضلاً التحالفات الهشة على بناء تسويات سياسية حقيقية كان بعضها سيفرض عليه تعديلات في سياسته الاقتصادية . وأضافت الصحيفة أن رؤساء الوزراء

المحادثات، التي سبق أن فشلت منذ أربعة أسابيع. وفي سياق متصل، أعلن برونو لومير، الذي عُيّن قبل أسبوعين وزيراً للقوات المسلحة، انسحابه من الحكومة المستقيلة، وسط استياء متزايد داخل حزب الجمهوريين، كما وصف برونو ريتيلو، وزير الداخلية المنتهية ولايته ورئيس حزب الجمهوريين، الحكومة الحالية بأنها تضم العديد من "العناصر المتعثرة". وأشارت لوموند إلى أن جذور الأزمة

ذكرت صحيفة لوموند الفرنسية أن المشهد السياسي الراهن بفرنسا في مأزق يعيشه الرئيس إيمانويل ماكرون، الذي وجد نفسه مجدداً دون رئيس وزراء أو خطة ميزانية، في أزمة سياسية متصاعدة . وقالت الصحيفة في افتتاحيتها الصادرة اليوم الأربعاء، إن ماكرون يبدو وكأنه جالس على "ركيزة مشتركة متصدعة" وإن كانت مختلف الأطراف السياسية قد ساهمت أيضاً في تفاقم الأزمة . وأوضحت أن يوم الاثنين ٦ أكتوبر، شهد تطورات متسارعة تمثلت في استقالة رئيس الوزراء الجديد بعد ٢٧ يوماً فقط من تعيينه، في حين طلب منه الرئيس البقاء لمدة ٤٨ ساعة إضافية لـ "تحديد منصة للعمل والاستقرار"، وهو ما قبله رئيس الوزراء المستقيل سياسيتان ليكورنو، مؤكداً أنه لن يعود إلى رئاسة الحكومة حتى في حال نجاح هذه

قادة المعارضة الإسرائيلية يدرسون إسقاط حكومة نتنياهو



الرئيس ترامب لإعادة جميع الأسرى والجثث الـ ٤٨ في غزة وأكدت أحزاب المعارضة واستعدادهم لتوفير شبكة أمان لحكومة نتنياهو لتنفيذ صفقة وقف إطلاق النار. وقررت أحزاب المعارضة الإسرائيلية، الشهر الماضي، إقامة هيئة تنسيقية لتنسيق المواقف نحو إسقاط حكومة نتنياهو وتقديم بديل لحزب الليكود الحاكم .

أنهى قادة أحزاب المعارضة الإسرائيلية، ظهر الأربعاء، اجتماعا لتنسيق الخطوات لإسقاط الحكومة الإسرائيلية برئاسة نتنياهو. وأفاد مكتب زعيم المعارضة يائير لابيد أن الاجتماع بحث إسقاط الحكومة خلال دورة الشتاء القادمة، وتشكيل حكومة إصلاح وتعافي في إسرائيل. دعا قادة الأحزاب إلى تنفيذ خطة

أوكرانيا وألمانيا تبحثان تعزيز التعاون في قطاع الدفاع



ظل القصف المكثف قبل حلول فصل الشتاء. وأعرب الوزير عن امتنانه لألمانيا على تعاونها الفعال، ودعا شركات الدفاع الألمانية إلى توطين الإنتاج في أوكرانيا.

وألقى شميهاال الضوء، خلال الاجتماع، على احتياجات أوكرانيا في تمويل إنتاج الطائرات بدون طيار وتعزيز الدفاع الجوي. كما لفت وزير الدفاع الأوكراني إلى أهمية اتخاذ القرارات السريعة في

بحث وزير الدفاع الأوكراني دينيس شميهاال مع السفير الألماني المعين حديثا هايكو ثومس التعاون بين البلدين في قطاع الدفاع. وذكر شميهاال، في منشور على حسابه بموقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك"، أن الاجتماع ركز بشكل خاص على تطوير المشروعات المشتركة القائمة، بالإضافة إلى جهود إنشاء مشروعات جديدة، وفقا لما أوردته وكالة أنباء "يوكرينفورم" الأوكرانية.

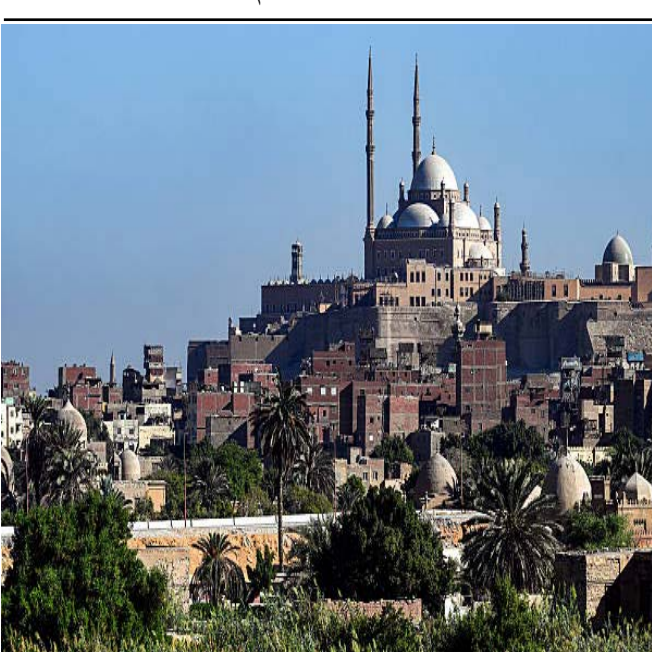
السياسي: لا تقلقوا من أي تهديد.. مصر بخير وشعبها أقوى



دعم الشعب المصري للوطن والمشاركة الفاعلة في بناء مصر المستقبل، كما دعا جميع المصريين إلى أن يظلوا يقظين وأن يستمروا في العطاء من أجل الحفاظ على استقرار الوطن وأمنه.

نستطيع تجاوزه ونتغلب عليه بفضل الله..، مشيراً إلى أن الحكومة والشعب قادران على التغلب على أي أزمات اقتصادية بالتعاون والوحدة. وفي ختام كلمته، أكد الرئيس السيسي على أهمية استمرار

وفي حديثه عن التحديات التي مر بها الوطن منذ عام ٢٠١٣، قال الرئيس السيسي: "مزت علينا ظروف صعبة منذ ٢٠١٣، لكن بفضل الله ثم الشعب المصري، الأمور تسير بشكل طيب.."، مشدداً على أن عزيمة الشعب المصري هي من جعلت البلاد تتجاوز أصعب الفترات وتواصل مسيرتها نحو الاستقرار والنمو. وفيما يتعلق بالتحديات الاقتصادية الحالية، أكد الرئيس السيسي أن مصر قادرة على مواجهة أي صعوبة قائلاً: "أي تحدٍ في الأسعار أو غيرها،





كلمة العدد



حاول تفهم

...دروس لاسرائيل من حرب أكتوبر ٧٣...

نحن لا نقدم دروسا او نصائح لاسرائيل لكن في تصورنا ان اسرائيل تعلمت الكثير من الدروس العظيمه من حربها مع مصر فقد تعلمت انه مهما كانت ادوات الحرب لديها عظيمه لكنها تكسرت امام عظمة الاراده للمقاتل المصري ... تعلمت ايضا اسرائيل بان مصر لا يمكن ان تنسى ثأرها مهما طال الزمن لانها صاحبة ارث حضاري ممتد في الجينات المصريه عبر الزمن تعلمت اسرائيل ايضا بان ماتراه امامها ليس بالضرورة ان يكون حقيقيا واتحدث هنا عن خطة الخداع الاستراتيجي التي استطاعت فيها مصر اخفاء نيته بالهجوم علي الرغم من وضوح كل شي علي الجبهه تعلمت اسرائيل فشل نظرية ان الامن يتحقق باحتلال ارض الخصم لان في ذلك هلاكها لبعده خطوط امدادها وامكانيه اختراق ومهاجمة قواتها من الخلف تعلمت اسرائيل ان لا تهاجم الكثافات البشريه لانها تذوب في داخلها فقد فشلت في احتلال السويس واحتلال الاسماعيليه وان دخلتها تعلم بان الجحيم في انتظارها تعلمت اسرائيل ايضا بانها لا تستطيع ان تحارب في جبهتين لجيوش نظاميه وليس احزاب او ميليشيات في وقت واحد حيث نجحت مصر وسوريا في ادارة معركتهما بشكل رائع ضمن لهما التفوق تعلمت اسرائيل انه من الافضل لها ولحماية مواطنيها عمل حدود آمنه وليس احتلال اراضي الغير بالقوه وتعلمت اسرائيل ايضا بان لا تحارب مصر ولا تخوض حربا ضدها لان مصر لها العقيدة العسكريه الراسخه في اذهان جيشها ان لا تقبل الهزيمه ومن الافضل لاسرائيل ان تعتقد صلحا او سلاما معها وان حربها مع مصر مهما تعددت جولاته قد يهدد بقائها ووجودها ويبقي الدرس الذي لم تتعلمه اسرائيل حتي الان انه مهما طال امد الاحتلال للارض حتما ستعود الارض الي اصحابها وسيناء كانت شاهده وقد عادت كامله غير منقوصه شبر واحد الي حضان الوطن وقد عاد ايضا الجنوب اللبناني كاملا في نهايه الامر لذلك عليها ان تحترم الحق الفلسطيني في ارضه وفي وجوده وتعيد له دولته لان فلسطين ستعود حتما الي اهلها مهما طال الزمن وتبدلت دوله .

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

شرم الشيخ.. مدينة السلام التي لا تخذل الأمل

كتبها / عادل رستم



والإرادة والسلام العادل. اليوم...وبعد نصف قرن على النصر تُعيد مصر من

سياحية ساحرة بل كانت - وما زالت - رمزاً للدبلوماسية الهادئة التي تُعيد الأمل للمهكين. وفي وقت كانت فيه القلوب تُرهقها صور الدمار . جاءت هذه الخطوة المصرية لتؤكد أن القوة الحقيقية ليست في السلاح بل في القدرة على إيقافه وأن العظمة الحقيقية لمصر هي في صناعة السلام كما كانت دائماً صانعة النصر. وما أروع أن يتزامن هذا النجاح مع احتفال مصر بذكرى انتصارات أكتوبر المجيدة تلك الحرب

في لحظة كان العالم فيها يختنق أنفاس الحرب ... عادت شرم الشيخ لتكتب من جديد سطرًا ناصعًا في سجل الإنسانية... مدينة السلام التي طالما احتضنت الحوارات والمفاوضات هي اليوم تحتضن اتفاق وقف إطلاق النار في غزة لتعلن للعالم أن على هذه الأرض ما يستحق الحياة وأن السلام ممكن حين تكون مصر هي الوسيط والصوت والعقل. شرم الشيخ لم تكن مجرد مدينة

أكتوبر.. عودة الروح إلى شرايين الوطن

بقلم /سهام عز الدين جبريل



فتح الباب أمام معركة جديدة لا تقل شرفًا، هي معركة التنمية والبناء. أبناء سيناء كانوا في مقدمة الصفوف، يحملون أدوات البناء كما حمل الجنود السلاح، ويغرسون الأمل في أرض كانت شاهدة على الدماء والبطولات. لحظة العودة في مايو ١٩٧٩ وإذا كان أكتوبر قد أعاد إلينا الكرامة والروح التي فقدت حيويتها، فإن مايو ١٩٧٩ كان لحظة ميلاد ثانية، حين عادت خطواتنا تدوس تراب سيناء بعد غياب طويل. لا أنسى لحظة وصولنا من القاهرة ونحن طلاب بالجامعات ، حين امتلأت محطة رمسيس بالعائدين، والدموع في العيون تختلط بابتسامات لا تنتهي. ركبنا حافلات شرق الدلتا متجهين نحو العريش، وكأن كل كيلومتر نقطعه كان يختصر سنوات من الألم والحرمان والصبر والصمود والتحدى وحين لاحت مداخل سيناء، كان شعورًا يفوق الوصف: الأعلام ترفرف، الأغاني الوطنية تملأ الأجواء، وأيدينا تلوح من النوافذ كأننا نحتضن الأرض من بعيد. كانت العودة أشبه بعرس وطني كبير، ليس لأهالي سيناء وحدهم، بل لكل المصريين الذين حلموا باللحظة وانتظروها. لقد كان المشهد امتدادًا

في السادس من أكتوبر ١٩٧٣ لم يكن الوطن على موعد مع حرب فحسب، بل كان على موعد مع بعث جديد للأمة كلها. لقد أعاد النصر العظيم الروح إلى شرايين مصر بعد سنوات من الألم والانكسار، ليؤكد أن الإرادة حين تتحد قادرة على أن تهزم المستحيل. بالنسبة لنا في سيناء، لم يكن أكتوبر مجرد معركة على أرض بعيدة، بل كان معركة تخصنا في كل بيت وشارع ووادي. كنا نحيا وجع الاحتلال ونحمل في قلوبنا حلم التحرير. كانت أصوات المدافع لا تصل فقط إلى الأذن، بل إلى القلب مباشرة، لتعلن أن فجرًا جديدًا قد بدأ يلوح. أتذكر جيدًا فرحتنا يوم الانتصار، كان يومًا خرج فيه الناس إلى الشوارع يرددون: "النصر قادم.. الحق عائد". لم تكن الفرحة مجرد احتفال بالنصر العسكري، بل كانت فرحة التحدي، فرحة أن الكرامة عادت، وأن الأرض التي حاولوا اغتصابها عادت إلينا بدماء طاهرة. سيناء بعد التحرير.. من ملحمة الحرب إلى معركة البناء لقد كنت واحدة من أبناء سيناء الذين حملوا على عاتقهم مسؤولية إعادة بناء الأرض بعد التحرير. شاركنا في تنمية سيناء بجهد وإيمان، وكنا نعتبر أن العمل والإعمار امتدادًا للمعركة، وأن التنمية هي الوجه الآخر للنصر. لم يكن الوطن بحاجة إلى الجنود فقط، بل إلى كل يد تبني وكل عقل يخطط. فالنصر العسكري في أكتوبر

السياسي: مشروع كبير لإعادة وصياغة مؤسسات الدولة بشكل هادئ وحسب معايير محددة



يوجد تأثير عليه". وأضاف: "وكل المشاكل التي حدثت خلال السنوات الماضية من ٢٠١١ أحاول بقدر الإمكان أن أسكن وأرسم الكثير من التبعيات التي حدثت في مصر، وبناء أرضية يمكن البناء عليها للانطلاق بالمشروع". وتابع: "هناك مشروع كبير لإعادة وصياغة مؤسسات الدولة بشكل هادي ويتم الانتقاء بمعايير.. المشروع مبني على إعادة تصويب عوار موجود فينا وليس في رئيس أو في حكومة وأحاول بناء اصلاح مختلف عما كنا فيه.. ليس بالكلام أو بالاحلام، بل هناك معايير يتم وضعها لإصلاح وتطوير الفكرة التي نتحدث عنها. وقال الرئيس السيسي: "رؤية مؤسسات الدولة بالشكل الجديد لن يكون في يوم وليلة". وأضاف: "الفكرة مبنية على أن مؤسسات الدولة، لن يتم ضخ دماء جديدة بها، إلا أن تكون أخذت فترة رعاية وقبلها انتقاء وفرز واختيار، وكلما كان الاختيار دقيق وقوي ستكون النتائج مختلفة".

قال الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيس الجمهورية، إن أهم شئ الآن هو أرضية كاملة في إصلاح مؤسسات الدولة، وأجهزتها والتعليم والصحة والإعلام، مؤكدا أن هناك مشروعا كبيرا لإعادة وصياغة مؤسسات الدولة بشكل هادئ وحسب معايير محددة. وأضاف السيسي في حفل إفطار على هامش احتفال أكاديمية الشرطة بمناسبة يوم الخريجين لعام ٢٠٢٥، أن "المؤسسات مبنية من وعاء الدولة، والدولة حسب تقدمها وتحضرها والمعرفة والعلم الذي تبنيه وتؤهل به شبابها ينعكس على هذه المؤسسات". تابع الرئيس السيسي: "تلك هي القضية التي تحتاجون معرفتها بأنه كل ما يتقدم الشباب إلي الإمام يتم ارتقاء تلك الأجهزة". واستكمل الرئيس السيسي قوله: "ما يهمني في تلك المرحلة هو أولا إيجاد اتجاه وطني عام ولذلك لم أت يوما أن تكون هناك فكرة أن للرئيس حزب وتركت ذلك لمرحلة ثانية، الفترة الوجود فيها.. مرحلة إني مسئول أنتم اخترتوه ويعلم الله أن هذا الاختيار من عندكم ولا

رئيس الوزراء: الحكومة لم تتخذ قرار زيادة أسعار البنزين حتى الآن

قال الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس الوزراء، في مؤتمر صحفي بمقر حديقة تلال الفسطاط، أن الحكومة لم تتخذ قرار زيادة أسعار البنزين حتى الآن. وأضاف الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء أنه من المتوقع أن ينخفض معدل التضخم في مصر ليصل إلى ٨٪ في مصر.

الثاني من عام ٢٠٢٦، مشددا على أن تمسك وقوة مصر قائم على تماسك القوات المسلحة والشعب المصري، متابعا مؤتمر صحفي، أن مصر دورها كبير في الإقليم وتحقيق الهدف الأسمى بوقف إطلاق النار وإعادة إعمار غزة. وتابع مدبولي إن تطوير حديقة تلال الفسطاط في مراحله النهائية، وستكون أكبر حديقة عامة على مستوى الشرق الأوسط.

تطوير حديقة تلال الفسطاط في مراحله النهائية، وستكون أكبر حديقة عامة على مستوى الشرق الأوسط.



قال الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس الوزراء، في مؤتمر صحفي بمقر حديقة تلال الفسطاط، أن الحكومة لم تتخذ قرار زيادة أسعار البنزين حتى الآن. وأضاف الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء أنه من المتوقع أن ينخفض معدل التضخم في مصر ليصل إلى ٨٪ في مصر.

وزير الخارجية: مصر ستتخذ كافة الإجراءات اللازمة لحماية أمنها المائي



المشروعة للشعب الفلسطيني، وعلى رأسها حقه في تقرير المصير وإقامة دولته المستقلة. كما أطلع وزير الخارجية نظيره الألماني على نتائج الزيارة التي قام بها للسودان مطلع شهر أكتوبر الجاري، ومجمل الجهود المصرية الرامية لوقف إطلاق نار مُستدام لإنهاء الأزمة وضمان نفاذ المساعدات الإنسانية بالتنسيق مع الأمم المتحدة ووكالاتها والمنظمات الدولية، والدفع نحو عملية سياسية شاملة، تتم في إطار احترام سيادة السودان، ووحدة وسلامة أراضيه، وعدم التدخل في شؤنه الداخلية، والحفاظ على مؤسسات الدولة السودانية.

ومن جانب آخر، أكد الوزير عبد العاطي ضرورة مواصلة جهود دفع المسار السياسي في ليبيا على نحو يصون الملكية الليبية للحل، وبفضي إلى إجراء الانتخابات الرئاسية والبرلمانية بالتزامن في أقرب وقت، وخروج جميع القوات الأجنبية والمرتزقة من ليبيا تحقيقاً للاستقرار. وبالنسبة لملف الأمن المائي، أكد وزير الخارجية على أنها تعد قضية وجودية بالنسبة لمصر، مشيراً إلى أهمية التعاون وفقاً لقواعد القانون الدولي للحفاظ على مصالح جميع دول حوض النيل، مع التأكيد على رفض الإجراءات الأحادية المخالفة للقانون الدولي في حوض النيل الشرقي، مشدداً على أن مصر ستتخذ القانون الدولي لحماية أمنها المائي.

وولاية بافاري في هذا الشأن، والذي يُعد انطلاقة جديدة للتعاون المصري الألماني في مجال الهجرة، معرباً عن التطلع لإبرام اتفاقيات مشابهة مع الولايات الألمانية الأخرى. كما تم التطرق إلى مجالات التعاون في أفريقيا، حيث أعرب وزير الخارجية عن التطلع لمشاركة الجانب الألماني في منتدى أسوان الذي سيعقد خلال شهر أكتوبر الجاري، منوهاً بأهمية تعزيز التعاون بين الدولتين في أفريقيا من خلال مركز القاهرة الدولي لتسوية النزاعات وحفظ وبناء السلام الذي يعقد العديد من ورش العمل والبرامج التدريبية للكوادر الأفريقية في مجالات حفظ وبناء السلام.

وقد تم التطرق خلال اللقاء لعدد من الملفات الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك، وفي مقدمتها تطورات الأوضاع في قطاع غزة والقضية الفلسطينية، حيث استعرض الوزير عبد العاطي الجهود المصرية الحثيثة لوقف الحرب في القطاع، مشدداً على أهمية قيام الجانب الألماني بالضغط على إسرائيل للتجاوب مع مساعي إنهاء الحرب والالتزام بالقانون الدولي والقانون الدولي الإنساني. كما جدد التأكيد على أهمية انسحاب القوات الإسرائيلية من قطاع غزة، ونفاذ المساعدات الإنسانية، وعدم ضم الضفة الغربية، ومنع أي تهجير للشعب الفلسطيني من أرضه، مشدداً على أهمية خلق أفق سياسي يستند إلى حل الدولتين يلبى الحقوق

استقبل د. بدر عبد العاطي وزير الخارجية والهجرة وشؤون المصريين بالخارج اليوم الثلاثاء، "يوهان فاديفول" وزير خارجية ألمانيا، وذلك لعقد مشاورات سياسية لتعزيز العلاقات الثنائية بين مصر وألمانيا، وتبادل الرؤى إزاء التطورات الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك.

وأكد الوزير عبد العاطي على عمق العلاقات التي تجمع البلدين الصديقين والتطلع لمواصلة العمل لارتقاء بكافة جوانب العلاقات الثنائية، لاسيما المحاور الاقتصادية والتجارية والاستثمارية، أخذاً في الاعتبار الإصلاحات الاقتصادية التي اضطلعت بها مصر خلال الفترة الأخيرة وتشجيع القطاع الخاص ليكون قاطرة التنمية في مصر، مرحباً بالدور الهام الذي تلعبه الشركات الألمانية والتي يزيد عددها عن ١٦٠٠ شركة في تطوير الاقتصاد المصري، ومؤكداً التطلع لجذب مزيد من الاستثمارات الألمانية، خاصة الاستثمارات المتعلقة بتوطين الصناعات في مصر، ومنها توطيد صناعة السيارات. كما أشار إلى الحرص على عقد اللجنة الاقتصادية المشتركة بين البلدين خلال المرحلة المقبلة، مرحباً بمسار التعاون التنموي بين البلدين. كما أكد وزير الخارجية ان التعاون في مجال التدريب المهني وانتقال العمالة يمثل فرصة جيدة لتحقيق منفعة متبادلة للبلدين، مثنياً التوقيع على مذكرة تفاهم بين مصر

وزير الطيران المدني يهنئ الدكتور خالد العناني لفوزه بمنصب المدير العام لليونسكو

خالد العناني بهذا المنصب إنجاز كبير يضاف إلى مسيرة مصر الدبلوماسية والثقافية، مؤكداً أنه يمثل تنويعاً لدور مصر الريادي في دعم قضايا الثقافة والتعليم وحماية التراث العالمي، فضلاً عن كونه أول مصري وعربي يتولى رئاسة منظمة اليونسكو، مما يعزز مكانة مصر في المحافل الدولية ويؤكد ريادتها في مختلف المجالات.

مضيفاً بأن هذا الحدث التاريخي يعبر عن قدرة مصر على تقديم الكفاءات القادرة على تمثيلها في أعلى المؤسسات العالمية، متمنياً للدكتور خالد العناني دوام التوفيق والسداد في مسيرته الجديدة، ومواصلة العطاء باسم مصر والوطن العربي.



الفاعل في حفظ التراث الإنساني وتعزيز الحوار الثقافي والحضاري بين الشعوب. وأشار الحفني إلى أن فوز الدكتور

يتقدم الدكتور سامح الحفني، وزير الطيران المدني، بخالص التهنية إلى الدكتور خالد العناني، وزير السياحة والآثار الأسبق، بمناسبة فوزه بمنصب المدير العام لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو)، ممثلاً عن مصر والعرب وأفريقيا، في إنجاز جديد يُضاف إلى سجل النجاحات المشرفة للدولة المصرية. وأكد وزير الطيران المدني أن هذا الفوز المستحق يعد فخراً لمصر والعالم العربي، ويعكس المكانة المرموقة التي تحظى بها الدولة المصرية على الساحة الدولية، كما يجسد ثقة المجتمع الدولي في كفاءة وقدرات أبناء مصر على تولي المناصب الأمامية الرفيعة، والإسهام

بحضور الآلاف.. شيخ الأزهر يشهد صلاة الجنازة على الدكتور أحمد عمر هاشم



هنا السيد

وقام فضيلته بالتدريس وتولي العديد من المناصب العلمية والإدارية بجامعة الأزهر والجامعات العربية والإسلامية، وأهمها رئاسة جامعة الأزهر عام ١٩٩٥م، وعضوية هيئة كبار العلماء، ومجمع البحوث الإسلامية، والمجلس الأعلى للشؤون الإسلامية، وتزخر المكتبات العربية والإسلامية بإسهاماته العلمية المتنوعة في السُّنة النبوية وعلوم الحديث بالتأليف والتحقيق، بالإضافة إلى مشاركاته ولقاءاته في المؤتمرات الإسلامية والدولية، وبحوثه المنشورة في المجلات العلمية المحكمة والمؤتمرات الدولية المختلفة، وقد اختير عضواً بهيئة كبار العلماء بالأزهر في تشكيلها الأول حين عودتها عام ١٤٢٣هـ/٢٠١٢م.

الأوقاف السابق، والدكتور شوقي علام، مفتي الجمهورية السابق، والدكتور عبد الهادي القصبى، شيخ مشايخ الطرق الصوفية، والسيد/ محمود الشريف، نقيب السادة الأشراف، وعدد من القيادات السياسية والدينية ولقيف من قيادات الأزهر. ولد فضيلة الأستاذ الدكتور أحمد عمر هاشم، في ٦ فبراير ١٩٤١م بمحافظة الشرقية، وتخرج في كلية أصول الدين جامعة الأزهر عام ١٩٦١م، وحصل على الإجازة العالية في الحديث وعلومه عام ١٩٦٧م، ثم درجة الماجستير عام ١٩٦٩م، ثم درجة الدكتوراه في الحديث وعلومه، وترقى في السلم الأكاديمي بالكلية حتى حصل على درجة الأستاذية بها عام ١٩٨٣م.

شهد فضيلة الإمام الأكبر د. أحمد الطيب، شيخ الأزهر الشريف، صلاة الجنازة على العالم الجليل د. أحمد عمر هاشم، عضو هيئة كبار العلماء، ورئيس جامعة الأزهر الأسبق، التي أقيمت اليوم الثلاثاء بالجامع الأزهر، وسط حضور مهيب من آلاف الطلاب والمحبين والعلماء وقيادات الأزهر الشريف. وحضر صلاة الجنازة، فضيلة د. / محمد الضويني، وكيل الأزهر، والدكتور أسامة الأزهرى، وزير الأوقاف، و د. /أ. نظير عياد، مفتي الجمهورية، والفريق أول صدقي صبحي، القائد العام للقوات المسلحة المصرية ووزير الدفاع والإنتاج الحربي الأسبق، والدكتور سلامة داود، رئيس جامعة الأزهر، والشيخ أيمن عبد الغني، رئيس قطاع المعاهد الأزهرية، والدكتور محمد الجندي، الأمين العام لمجمع البحوث الإسلامية، والدكتور محمد مختار جمعة، وزير



لماذا صعد سعر الذهب إلى ٤ آلاف دولار؟.. غياب مؤشرات الهبوط

وتشير توقعات الأسواق حالياً إلى قيام البنك الاحتياطي الفيدرالي بخفض أسعار الفائدة بمقدار 25 نقطة أساس في اجتماعه القادم في أكتوبر الجاري، مع توقع خفض إضافي بنفس النقطة في اجتماع ديسمبر.

وقد توقع بنك ANZ أنه في الوقت الحالي لا تزال الأسواق تتوقع خفضاً بمقدار 25 نقطة أساس هذا الشهر، وهو ما من شأنه أن يفيد أسعار الذهب، بالإضافة إلى تفاقم الاضطرابات السياسية في فرنسا واليابان لتعمل على زيادة المخاوف المالية لتسهم في ارتفاع سعر الذهب.

مستويات تاريخية بشكل يومي، ليتمكن من تخطي الحاجز النفسي عند 4000 دولار للأونصة، مسجلاً ارتفاع منذ بداية عام 2025 بنسبة 53%.

دخل إغلاق الحكومة الأمريكية يومه السابع يوم الثلاثاء حيث أدى الإغلاق الحكومي إلى تأجيل إصدار المؤشرات الاقتصادية الرئيسية من أكبر اقتصاد في العالم، مما أجبر المستثمرين على الاعتماد على البيانات الثانوية غير الحكومية لتقييم توقيت ومدى تخفيضات أسعار الفائدة من قبل البنك الاحتياطي الفيدرالي.



جولد بيليون.
أسعار الذهب اليوم:
- عيار 24 يسجل 6165 جنيهه
- عيار 21 يسجل 5395 جنيهه
- عيار 18 يسجل 4624 جنيهه
- الجنيه الذهب 43160 جنيهه
ارتفع سعر الذهب العالمي للجلسة الرابعة على التوالي مستمراً في تسجيل

يواصل الذهب تسجيل مستويات قياسية عالمياً متجاوزاً 4000 دولار للأونصة، الأمر الذي دفع سعر الذهب عيار 21 في مصر للارتفاع 100 جنيهه في يوم واحد، وسط ترقب الأسواق لخفض محتمل في أسعار الفائدة الأمريكية.

أعلى مستوى تاريخي عند 4040 دولار للأونصة وذلك بعد أن افتتح تداولات اليوم عند المستوى 3986 دولار للأونصة ليتداول حالياً عند المستوى 4032 دولار للأونصة، وفق

ارتفع سعر الذهب في مصر اليوم الأربعاء من عيار 21 وهو الأكثر مبيعاً في مصر بحوالي 100 جنيهه دفعة واحدة بعد قفزة الذهب العالمي وكسر حاجز 4000 دولار في الأونصة مسجلاً رقماً قياسياً في الأسواق العالمية. ارتفاع أسعار الذهب مدفوعاً ببحث المستثمرين عن ملاذ آمن من تزايد حالة عدم اليقين الاقتصادي والجيوسياسي، إلى جانب توقعات بخفض إضافي لأسعار الفائدة من قبل البنك الاحتياطي الفيدرالي الأمريكي. سجل سعر أونصة الذهب العالمي ارتفاع اليوم بنسبة 1.1% ليسجل

صعود مؤشرات البورصة بمنتصف التعاملات مدفوعة بمشتريات محلية

منوهة إلى أنه لم يتم توقيع العقد، ولم يتم تجديد نسبة المشاركة أو الإيرادات أو طريقة التمويل.

في نفس الصدد أعلن بنك قطر الوطني، عن الحصول على الموافقة المبدئية من البنك المركزي المصري، لاتخاذ إجراءات تأسيس بنك رقمي تحت مسمى "إيزي بنك"، برأسمال مصدر ٤,٥ مليار جنيه، وتبلغ نسبة تابعة في رأسماله ٣٢%.

في سياق متصل أعلنت شركات البورصة، نتائج الأعمال عن الفترة المنتهية، وحقق بنك قطر الوطني، مجموع الأصول ٨٨٠,٧ مليار جنيهه بنهاية سبتمبر ٢٠٢٥، وبلغ إجمالي ودائع العملاء نحو ٧٣٩ مليار جنيه، وبلغت أرصدة القروض والتسهيلات الائتمانية للعملاء (بالصافي) نحو ٤١٧,٨ مليار جنيه، وبلغ صافي الربح نحو ٢٢,٢ مليار جنيه بنهاية سبتمبر ٢٠٢٥.



للأدوية والصناعات الكيماوية عدد ٤,٢٥ مليون سهم.

فيما باع داخلين شركات الدولية للمحاصيل الزراعية، وابن سينا فارما، وبنك قناة السويس شركة مساهمة مصرية، ومجموعة إي إف جي القابضة، وسي إي كابيتال القابضة للاستثمارات المالية عدد ١٠ آلاف سهم، ٢,٧ مليون سهم، ٤٠٧١ سهم، ١٥٧٨٠ سهم، ١٠٠ ألف سهم، على الترتيب.

وباعت مجموعة مرتبطة بداخلين بشركات ابن سينا فارما، ومينا للاستثمار السياحي والعقاري، وبيراميزا للفنادق والقرى السياحية- بيراميزا، واي فاينانس للاستثمارات المالية والرقمية، وهيكو للاستثمارات التجارية والتنمية العقارية عدد ٦٥٠ ألف سهم، ٤٠ ألف سهم، ٩٢١ سهم، ٢١٠,٨ ألف سهم، ٢٠ ألف سهم، على الترتيب، وباع مساهم رئيسي بشركة مستشفى الزهراء الدولي عدد ١٦,١ ألف سهم.

في سياق آخر أعلنت شركة فيركيم مصر للأسمدة والكيماويات، عن موافقة مجلس الإدارة على الدخول في شراكة مع الشركة المصرية للثروات المعدنية، التابعة لهيئة الثروة المعدنية والصناعات المعدنية، في مشروعات تصنيع خام الفوسفات،

ذات الحجم الكبير (BLOCK TRADING) على أسهم البنك التجاري الدولي-مصر (سي أي بي)، ومصر الوطنية للصلب-عتاقة، لعدد ٧٣,٥ مليون سهم بقيمة ٧,١ مليار جنيه للأولى، وبصجم تداول ٣١٥ مليون سهم بقيمة ١,٩ مليار جنيه. تباينت تعاملات الداخلين والمساهمين الرئيسيين والمجموعات المرتبطة بهم، خلال جلسة تداول أمس الثلاثاء، إذ اشترى داخلين بشركات أطلس للاستثمار والصناعات الغذائية، والعربية للأدوية والصناعات الكيماوية، والعربية للأسمنت، والعربية للصناعات الهندسية، وابن سينا فارما، وبيراميزا للفنادق والقرى السياحية-بيراميزا، وحقق اكتتاب شركة كرسمارك للمقاولات والتطوير العقاري-٥ عدد ٤٢٧ سهمًا، ١٥٥٧ سهمًا، ٥٠٠ سهم، ٨٣١,٨ ألف سهم، ٢٥٠ ألف سهم، ٢٠٧٩ سهمًا، ٢,٤ مليون سهم، على الترتيب.

كما اشترت مجموعة مرتبطة بداخلين بشركات الإسكندرية للأدوية والصناعات الكيماوية، وابن سينا فارما، وبيراميزا للفنادق والقرى السياحية-بيراميزا عدد ٣٤٦ سهمًا، ٢,٦ مليون سهم، ٢٩٤٦ سهمًا، على الترتيب، كما اشترت مجموعة مرتبطة بالمساهمين الرئيسيين بشركة سبأ الدولية

ارتفعت مؤشرات البورصة المصرية، بمنتصف تعاملات جلسة اليوم الأربعاء، مدفوعة بعمليات شراء من المتعاملين المصريين والأجانب، فيما مالت تعاملات العرب للبيع، وبلغت قيم التداول أكثر من ١١,١ مليار جنيه.

وارتفع مؤشر "إيجي إكس ٣٠" بنسبة ٠,٠٥% ليصل إلى ٣٧١١٢ نقطة، وهبط مؤشر "إيجي إكس ٣٠ محدد الأوزان" بنسبة ٠,٢١% ليصل إلى مستوى ٤٥٤٠٢ نقطة، وقفز مؤشر "إيجي إكس ٣٠ للعائد الكلي" بنسبة ٠,٠٥% ليصل إلى مستوى ١٦٦٨٥ نقطة، وزاد مؤشر "LV-EGX٣٥" بنسبة ٠,٣٤% ليصل إلى مستوى ٤٠٨٦ نقطة.

كما ارتفع مؤشر الشركات المتوسطة والصغيرة "إيجي إكس ٧٠ متساوي الأوزان" بنسبة ٠,٢٥% ليصل إلى مستوى ١١٣٦٧ نقطة، وصعد "إيجي إكس ١٠٠ متساوي الأوزان"، بنسبة ٠,١٩% ليصل إلى مستوى ١٤٩٨٢ نقطة، وقفز مؤشر الشريعة الإسلامية بنسبة ٠,٢٥% ليصل إلى مستوى ٣٧١٥ نقطة، وزاد مؤشر تميز بنسبة ١,٧٩% ليصل إلى مستوى ١٦٠٣٧ نقطة.

أعلنت إدارة البورصة المصرية، إيقاف التداول على ٥ أسهم لمدة ١٠ دقائق لتجاوزها نسبة الـ ٥% صعوداً أو هبوطاً خلال جلسة تداول اليوم الأربعاء، وهم: النيل للأدوية والصناعات الكيماوية-النيل، ومطاحن ومخابز شمال القاهرة، وانترناشيونال بزنيس كورپوريشن للتجارة والتوكيلات التجارية، وهيكو للاستثمارات التجارية والتنمية العقارية، وجولدن تكس للأصواف.

كما أعلنت إدارة البورصة، عن تنفيذ صفقة من خلال آلية الصفقات

53% ارتفاعاً في أسعار الذهب لمستويات قياسية فوق 4 آلاف دولار



تجاوز الذهب حاجز ٤٠٠٠ دولار أمريكي الأونصة مسجلاً رقماً قياسياً يوم الأربعاء، مدفوعاً ببحث المستثمرين عن ملاذ آمن من تزايد حالة عدم اليقين الاقتصادي والجيوسياسي، إلى جانب توقعات بخفض إضافي لأسعار الفائدة من قبل البنك الاحتياطي الفيدرالي الأمريكي.

سجل سعر أونصة الذهب العالمي ارتفاع اليوم بنسبة ١,١% ليسجل أعلى مستوى تاريخي عند ٤٠٤٠ دولار للأونصة وذلك بعد أن افتتح تداولات اليوم عند المستوى ٣٩٨٦ دولار للأونصة ليتداول حالياً عند المستوى ٤٠٣٢ دولار للأونصة، وفق جولد بيليون.

ارتفع سعر الذهب العالمي للجلسة الرابعة على التوالي مستمراً في تسجيل مستويات تاريخية بشكل يومي، ليتمكن من تخطي الحاجز النفسي عند ٤٠٠٠ دولار للأونصة، مسجلاً ارتفاعاً منذ بداية عام ٢٠٢٥ بنسبة ٥٣%.

دخل إغلاق الحكومة الأمريكية يومه السابع يوم الثلاثاء حيث أدى الإغلاق الحكومي إلى تأجيل إصدار المؤشرات الاقتصادية الرئيسية من أكبر اقتصاد في العالم، مما أجبر المستثمرين على الاعتماد على البيانات الثانوية غير الحكومية لتقييم توقيت ومدى تخفيضات أسعار الفائدة من قبل البنك الاحتياطي الفيدرالي.

وتشير توقعات الأسواق حالياً إلى قيام البنك الاحتياطي الفيدرالي بخفض أسعار الفائدة بمقدار ٢٥ نقطة أساس في اجتماعه القادم في أكتوبر الجاري، مع توقع خفض إضافي بنفس النقطة في اجتماع ديسمبر.

وقد توقع بنك ANZ أنه في الوقت الحالي لا تزال الأسواق تتوقع خفضاً بمقدار ٢٥ نقطة أساس هذا الشهر، وهو ما من شأنه أن يفيد أسعار الذهب، بالإضافة إلى تفاقم الاضطرابات السياسية في فرنسا واليابان لتعمل على زيادة المخاوف المالية لتسهم في ارتفاع سعر الذهب.



أسطورة أكتوبر

على المعركة التي سطر فيها سيد زكريا أروع البطولات ، وقد غلبته مشاعر الاحترام والإجلال لهذا البطل ، وأخرج من جيبه سلسلة مفاتيح وسلسلة معدنية وخطاباً، وقال: "هذه هي أمانة ، واجب عليّ أن أعيدها إلى وطنه، مصر التي أنجبت مثل هذه النوعية الفريدة من المقاتلين الشجعان، فهذه الأسطورة ليست مجرد واقعة تاريخية، بل رسالة للعالم كله، أن مصر تنجب أبطالاً يفرضون احترامهم حتى على العدو ، وأن حرب أكتوبر لم تكن فقط استعادة للأرض، بل كانت أيضاً استعادة لكرامة أمة بأكملها.

الى اللقاء :

دكتور / السيد مرسى.

واجه سيد زكريا وحدة إسرائيلية كاملة مدعومة بجندي ألماني قاتل إلى جانبهم. لكن المعادلة تغيرت، إذ تحول الجندي المصري إلى أسد مفترس، يقاتل بمدفعه ورصاصاته القليلة، ثم بسلحه الأبيض حين نفذت ذخيرته، ليسقط أكثر من ٢٢ جندياً إسرائيلياً واحداً تلو الآخر، حتى اعترف العدو بأنهم واجهوا بطلاً يندر أن يتكرر، والأعجب أن الاعتراف ببطولته لم يأت من مصر وحدها، بل من العدو نفسه. وأخيراً في واقعة نادرة ومؤثرة تحمل الكثير من الدلالات الإنسانية والوطنية، شهدت العاصمة الألمانية برلين حدثاً استثنائياً حينما تقدم جندي إسرائيلي من أصول ألمانية بطلب رسمي لمقابلة السفير المصري ، والذي كان شاهداً

مواجهته، مؤمناً بأن الأرض لا تُسترد إلا بالتضحية والدم، قاتل حتى الرمق الأخير، وظل شامخاً كالهرم، لا ينحني إلا لربه، وتحول إلى أيقونة للفداء بعدما كتب بدمائه واحدة من أروع صفحات الشرف في تاريخ العسكرية المصرية، وعلى الجانب الآخر الإسرائيليون الذين استعانوا بضباط من أصول أوروبية، بينهم ألمان، ظنوا أن التدريب العالي والسلاح المتطور سيحسم لهم المعركة. لكنهم لم يدركوا أن هناك رجالاً، لا يعرفون الاستسلام ولا يهابون الموت، كان سيد زكريا خليل أحد الأساطير، مقاتل صغير الجسد عظيم الروح، آمن بأن الأرض لا يحررها إلا من ارتوت بدمه الطاهر، وفي إحدى المواجهات الدامية على تبة الشجرة بسيينا،

جلسْتُ أفكر: ماذا يمكن أن أكتب عن حرب أكتوبر المجيد، وأيامه الـ التي لا تُنسى في ذاكرة الوطن؟ أهو حديث عن نصير عسكري عظيم هزّ العالم، أم عن إرادةٍ مصريةٍ كسرت المستحيل؟! وكلما استعدتُ صور الجنود على الضفة، وصرخة "الله أكبر" التي دوّت في السماء، شعرتُ أن الكلمات تتراجع خجلاً أمام عظمة هذا الحدث، لم يكن أكتوبر مجرد معركة، بل كان ميلاداً جديداً للكرامة والعزيمة والإيمان الذي يصنع المستحيل في تاريخ الحروب، ويُسجّل الخلود لأبطال تجاوزوا حدود الممكن، وصنعوا بدمائهم ملأحماً لا تنطفئ أبداً، وهنا بزغ نجم النجوم، سيد زكريا خليل، ابن الفيوم، كان جندياً بسيطاً في موقعه، عظيماً في عزمته، جسوراً في



دكتور / السيد مرسى

"طاقة نور" المُبَنج والمسحراتي بقلم أ.د. زكريا محمد هيبة



في قرارة نفسه أن المديح ليس صادراً. وفي المقابل، ينفر أكثر الناس ممن يواجههم بأخطائهم، ويتعدون عَمَن يكشف لهم عيوبهم، ويستقلون من ينصهم بصدق، ولو كان غرضه الستر والإصلاح. حدثني صديق يوماً فقال: رأيتُ جاري المراهقة تقف مع شاب عند منعطف الطريق، فأحسست بغيرة شرقية صادقة، ودفعني حقّ الجوار إلى أن أخبر أباهما. فما كان من الأب إلا أن قال ببرود: "وأنت مالك!".

هل أزعجه أن أيقظه هذا الجار من غفوته؟ لا أجد لذلك تفسيراً غير هذا. وهكذا يبقى الفرق شاسعاً بين من يُسكّن الألم ومن يُحاول شفاؤه، بين من يُغري الناس برقاً مريح على وسادة الوهم، ومن يوقظهم لصلاة الوعي على صوت الحقيقة. قد لا يُحب الناس المسحراتي في لحظة صياحه، لكنهم ما إن يفيقوا، يدركون أن صوته كان رحمةً، لا إزعاجاً.

عاش النبي ﷺ بين قومه في قريش أربعين عاماً، عُرف خلالها بالصديق الأمين؛ وهي صفتان تختزلان كمال الرجولة وسموّ الخُلُق. غير أن الحال تغير حين دعاهم إلى عبادة الله وحده، ونهاهم عن عاداتهم الباطلة وسلوكياتهم الفاسدة، فواجهوه بالرفض والعداء، حتى اضطر إلى الهجرة وترك بلده وما فيها. تلك هي طبيعة البشر؛ يحبّون الصالح، وينفرون من المصلح. يأنسون بالمُتَبَجّ الذي يُسكّن آلامهم بالمدح والمجاملات، ولا يحتملون صوت المسحراتي الذي يوقظهم من غفلتهم.

يستوي في ذلك النخبة أولى العلم من الرجال، ومحدودي الثقافة، والعقلاء والسطحيون؛ فالجميع يميلون إلى من يُطريهم، ويُعقد عليهم كلمات الثناء، حتى وإن علموا أن فيها تمّلقاً ورياءً. جرّب أن تتأمل وجه رجل مُدَحّ أمام الناس، ستجد ملامح الرضا والسرور قد ارتسمت على وجهه، مهما كان يدرك

وزير الثقافة يفتح قصر ثقافة حلوان بعد تطويره ورفع كفاءته في إطار احتفالات الثقافة بانتصارات أكتوبر الـ 52

بالمنتج الثقافي إلى مختلف ربوع الوطن. وأضاف أن إعادة افتتاح قصر ثقافة حلوان وإدخاله منظومة العمل الثقافي مرة أخرى، يأتي تأكيداً على أن الثقافة حق من حقوق الإنسان، موضعاً أن القصر يخدم عدداً كبيراً من أهالي المنطقة، وسيقدم جميع الخدمات الثقافية والفنية التي تنتهجها وزارة الثقافة لأبناء وأهالي حلوان.

كما وجّه وزير الثقافة بإعداد برنامج أنشطة متميز يعمل على اكتشاف ورعاية الموهوبين من أبناء حلوان في مجالي الفنون والآداب، مع تعزيز التعاون بين القصر ومؤسسات الدولة المحيطة به، من مدارس وجمعيات أهلية وغيرها، لنشر الثقافة وتنمية الوعي لدى النشء والشباب.

من جانبه، قال اللواء خالد الليان، مساعد وزير الثقافة لشئون رئاسة الهيئة العامة لقصور الثقافة، إن افتتاح قصر ثقافة حلوان بعد تطويره يأتي استكمالاً لجهود وزارة الثقافة في نشر العدالة الثقافية وتحقيق مبدأ وصول الخدمة الثقافية إلى كل مواطن في موقعه.

وأشار إلى أن القصر الذي جرى افتتاحه اليوم يمثل نموذجاً لتكامل الجهود المؤسسية، ويهدف إلى تفعيل الدور الثقافي والتثويري في خدمة المجتمع، من خلال أنشطة وبرامج تفتح آفاقاً جديدة أمام المواطنين، وتدعم قيم الهوية الوطنية والانتماء.



المرأة، ونادي تكنولوجيا المعلومات، ومكتبة عامة، في حين يشتمل الدور الثاني على قاعة للمعارض وثلاث قاعات متعددة الأغراض، إلى جانب المكاتب الإدارية.

وخلال الافتتاح، أكد الدكتور أحمد فؤاد هنو، وزير الثقافة، أن الوزارة تسير بخطى ثابتة في تنفيذ برنامجها لتطوير البنية التحتية للمواقع الثقافية التابعة لها على مستوى الجمهورية، بهدف تقديم خدمات ثقافية ومعرفية وإبداعية تخدم أكبر عدد ممكن من المواطنين، تنفيذاً لتوجيهات القيادة السياسية بالعمل على بناء إنسان وإع.

وأشار وزير الثقافة إلى أن الوزارة نجحت خلال الفترة الماضية في افتتاح ١٠ قصور ثقافة جديدة، منها خمسة مواقع جديدة في سيناء، وستشهد الفترة المقبلة افتتاح خمسة مواقع أخرى في الدلتا وسيناء والصعيد، بما يعزز جهود الدولة في تحقيق العدالة الثقافية والوصول

الثقافة.

قام وزير الثقافة برفع الستار عن اللوحة التذكارية إيداً لافتتاح القصر، ثم تفقد مختلف أجنحته وأقسامه، ويُقام قصر ثقافة حلوان على مساحة كلية تبلغ ٦٨٤ متراً مربعاً، بينما تبلغ مساحة المبنى ٣٨٨ متراً مربعاً، ويتكون من ثلاثة طوابق.

يحتوي الدور الأرضي على مسرح يسع ٥٢ مشاهداً، وملحق به غرف لتغيير الملابس، وقاعة فنون تشكيلية، ومكتبة للطفل، أما الدور الأول فيضم نادي



تقرير إخباري اعده عادل رستم

الدكتور أحمد فؤاد هنو: نعمل بشكل مكثف لتطوير البنية التحتية للمواقع الثقافية على مستوى الجمهورية تنفيذاً لتوجيهات القيادة السياسية بالعمل على بناء إنسان وإع.

افتتحنا ١٠ قصور ثقافة جديدة منها خمسة في سيناء... وقرى افتتاح خمسة مواقع أخرى

في إطار احتفالات وزارة الثقافة بالذكرى الـ ٥٢ لانتصارات أكتوبر المجيدة، افتتح الدكتور أحمد فؤاد هنو، وزير الثقافة، قصر ثقافة حلوان التابع للهيئة العامة لقصور الثقافة، بعد الانتهاء من أعمال تطويره ورفع كفاءته، وذلك بحضور اللواء خالد الليان، مساعد وزير الثقافة لشئون رئاسة الهيئة العامة لقصور الثقافة، واللواء أشرف منصور، نائب محافظ القاهرة للمنطقة الجنوبية، نائباً عن الدكتور إبراهيم صابر، محافظ القاهرة، وعدد من قيادات وزارة



الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات الحلبة

ديوسجينين، وإيسوفلافون، وهي مماثلة للهرمون الأنثوي الإستروجين الذي يخفف من أعراض سن اليأس، لذا فتناول مغلي الحلبة يساعد على تقليل أعراض سن اليأس مثل: الاكتئاب، والتشنجات، كما يعمل على تنشيط انقباضات الرحم مما يُسهّل الولادة. وتحتوي بذور وأوراق نبات الحلبة على مضادة للالتهابات، والأكسدة، والعديد من الإنزيمات، وبالتالي يمكن استخدامها لعلاج الندبات، والدمامل، والأكزما، والحروق على البشرة، والمساعدة في الحد من الالتهابات، مثل التهاب المفاصل، ومكافحة الجذور الحرة التي يتم إنشاؤها في الجسم على أساس يومي. ونظراً لاحتواء بذور الحلبة على مادة ديوسجينين الستيرويدي التي تعمل كمضاد للسرطان، بالإضافة للمواد عديدة التسكر، مثل: السابونين، والهيميسيلولوز، والثانين، والبكتين التي تُقلّل من مستوى الكوليسترول في الدم، فإن لها آثار مضادة لسرطان البروستاتة والبنكرياس، والقولون، الثدي، وقد وجد أن تناول بذور الحلبة يخفف في نمو الأورام بنحو ٢٥ - ٤٠٪. كما تُشير الدراسات أنّ تناول زيت بذور الحلبة على شكل قطرات في الفم تحسّن من عدد الحيوانات المنوية لدى الرجال، وكذلك يستخدم الحلبة كل من الرجال والنساء لتحسين الحياة الجنسية والوظيفة الإنجابية.



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

نبات الحلبة هو عشب ينمو في أي مكان حول العالم، وهو واحد من أقدم النباتات الطبية، التي تنمو في الهند وشمال أفريقيا. ولقد تم استخدامه في الطب البديل والعديد من الأمراض الأخرى منذ آلاف السنين. بذور، وأوراق، وأزهار نبات الحلبة لها تطبيقات واسعة في حياتنا، خاصة في الوصفات الهندية والأسيوية (كمضاف للنكهة وغيرها). ويعتبر نبات الحلبة مصدر جيد للسكريات، والنشويات، والبروتينات، والدهون، والألياف الخام، والمعادن (الحديد، والفسفور، وكالسيوم، وغيرها)، وأحماض متنوعة، والعديد من الفيتامينات، وقلويات مثل: مواد الكولين. بالإضافة إلى أنه يحتوي على مجموعة واسعة من

الخصائص العلاجية. فتناول بذور الحلبة يساعد في خفض مستويات الكوليسترول في الدم، وذلك نظراً لغناها بمادة السابونين الستيرويدية التي تساعد في منع امتصاص الكوليسترول والدهون الثلاثية في مجرى الدم، مما يؤدي إلى خفض مستويات الكوليسترول في الدم، الذي يفيد في خفض مستويات الكوليسترول الكلي، الكوليسترول السيئ، والدهون الثلاثية. ولقد أثبت العديد من الدراسات أن بذور الحلبة تساعد في السيطرة على مستويات السكر في الدم ومقاومة الأنسولين لدى مرضى السكري. ويساعد الصمغ الموجود في غلاف بذور الحلبة في التخفيف من الانزعاج الناجم بسبب ارتجاع الحمض المعدي، والتهاب المعدة وكذلك قرحة المعدة. كما أن تناول مشروب بذور الحلبة الدافئ يساعد في الحد من آلام الحيض إلى حد كبير، ويخفف من أعراض الغثيان والصداع، والتعب، والإغماء، والتقيؤ. وتحتوي بذور الحلبة على مواد

نجاح أول تجربة بشرية للقاح جديد ضد التيفود والسالمونيلا معا

مليون إصابة بالسالمونيلا في الولايات المتحدة، وأكثر من ٢٦ ألف حالة دخول إلى المستشفى، وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، وتعد الأخطار المصليّة التي يستهدفها لقاح TSCV من بين أكثر أنواع العدوى شيوعاً في الولايات المتحدة. وأظهر بعض المشاركين في الدراسة استجابات مسبقة للأجسام المضادة، مما يشير إلى تعرضهم للبكتيريا سابقاً عن طريق التسمم الغذائي، وربما أدى هذا التحضير إلى مناعة أقوى وأطول أمداً لدى متطوعي الدراسة البالغين، مع أن الباحثين ما زالوا متفائلين بشأن فعالية اللقاح لدى الرضع والأطفال الصغار في المناطق الموبوءة. أثار اللقاح استجابة مناعية قوية ومتوازنة، بما في ذلك أجسام مضادة طويلة الأمد، حتى عند الجرعات المنخفضة، كما نشط دفاعاً مناعياً محدداً يشمل خلايا الدم البيضاء التي تساعد في القضاء على العدوى، وهو أمر لم يُلاحظ من قبل مع أحد مكونات البروتين في اللقاح. تشير هذه النتائج إلى أن اللقاح قد يوفر حمايةً للأعضاء والجسم بأكمله ضد السالمونيلا. وفي عام ٢٠١٧، شهدت منطقة أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى أكثر من ٤٢٠ ألف حالة إصابة بمرض السالمونيلا و٦٦ ألف حالة وفاة، معظمها بين الأطفال، بينما تسببت حمى التيفوئيد في ٦٥٠ ألف حالة وفاة إضافية ونحو ٩ آلاف حالة وفاة في المنطقة، ولقاح واحد يحمي من المرضين قد يُحدث نقلة نوعية في صحة الأطفال عالمياً.



وهمي، تلقى ٢٢ بالغاً سليماً في الولايات المتحدة، إما جرعة منخفضة (٦,٢٥ ميكروجرام) أو جرعة عالية (١٢,٥ ميكروجرام) من لقاح TSCV، أو حقنة دواء وهمي، ووجد أن اللقاح آمن وجيد التحمل، مع الإبلاغ عن ألم خفيف وقصر الأمد في موضع الحقن. منا أظهر ١٠٠٪ من متلقي اللقاح استجابات مناعية قوية لجميع مكونات عديدة السكريد الثلاثة، بينما لم يُظهر أي من متلقي الدواء الوهمي ذلك. أهمية اللقاح الجديد قال ويلبر تشين، الباحث الرئيسي في الدراسة، إن هذه النتائج مشجعة للغاية، فهي تُظهر أن فيروس السعفة السلية لديه القدرة على حماية الأطفال في المناطق التي يتفشى فيها التيفوئيد والسالمونيلا، وهما مرضان قاتلان. يتمتع اللقاح أيضاً بالقدرة على الحماية من عدوى السالمونيلا، أحد الأسباب الرئيسية للأمراض المنقولة بالغذاء، ففي كل عام، تُسبب البكتيريا الموجودة في الدجاج والبيض النيء أو غير المطبوخ جيداً والمنتجات الملوثة ١,٣٥

نجح باحثون في مركز تطوير اللقاحات بكلية الطب بجامعة ميريلاند الأمريكية، في إتمام المرحلة الأولى من التجارب السريرية للقاح جديد مصمم للحماية من حمى التيفوئيد (التيفود) والسالمونيلا الغازية غير التيفية، وهما سببان رئيسيان للمرض والوفاة بين الأطفال في منطقة جنوب الصحراء الكبرى بأفريقيا. ووفقاً لموقع "Medical xpress"، نقلًا عن مجلة Nature Medicine، يتضمن لقاح السالمونيلا المقترن الثلاثي التكافؤ (TSCV) التجريبي، جزيئات سكرية مأخوذة من الغلاف الخارجي لبكتيريا السالمونيلا التيفية المسببة للتيفوئيد، بالإضافة إلى النوعين الأكثر شيوعاً من عدوى السالمونيلا الغازية غير المرتبطة بالتيفوئيد، والتي تسببها السالمونيلا المعوية، وترتبط هذه السكريات ببروتينات خاصة تساعد الجسم على التعرف على البكتيريا والاستجابة لها بفعالية أكبر. تفاصيل الدراسة في تجربة عشوائية مضبوطة بدواء

شهر التوعية بسرطان الثدي.. أطعمة تساعد في الوقاية وتقلل الخطر



الغذائي اليوم لتقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي. أطعمة تقلل خطر الإصابة بسرطان الثدي ١. الحبوب الكاملة توفر الحبوب الكاملة الألياف والمغذيات النباتية، وقد ارتبط تناول كميات أكبر من الحبوب الكاملة بانخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي في التحليلات المجمعة، تساعد الألياف على ربط هرمون الإستروجين وإزالته من الأمعاء، وتحسن حساسية الأنسولين، وكلاهما مهم لتقليل خطر الإصابة. ٢. الخضراوات تحتوي الخضراوات الصليبية، مثل البروكلي والقرنبيط والخردل، على عامل الجلوكوسينولات وعوامل داخلية تؤثر على أيض الإستروجين، وقد تبطئ نمو الورم في بعض الدراسات، الخضراوات الورقية غنية بالكاروتينات وحمض

في أكتوبر من كل عام، يبدأ شهر التوعية بسرطان الثدي كجهد تثقيفي عام مركز لرفع مستوى الوعي بسرطان الثدي، وتشجيع الفحص الدوري. إلى جانب الفحص، حاول الباحثون معرفة ما إذا كانت هناك جوانب متعلقة بنمط الحياة، مثل النظام الغذائي، يمكن أن تؤثر على خطر الإصابة بسرطان الثدي، ولحسن الحظ، تتفق المراجعات الموسعة ولجان الخبراء على أن النظام الغذائي قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي على المدى الطويل. ومع ذلك، من المهم معرفة أن النظام الغذائي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بجوانب أخرى من نمط الحياة، مثل الوزن، والنشاط البدني، والتاريخ الإنجابي، وغيرها. فيما يلي حسب تقرير موقع "NDTV" الأطعمة التي يمكنك إضافتها إلى نظامك

دراسة توضح المعادلة الصحية للشاي والقهوة والمياه.. لا تتجاوز هذه الكمية

خطر للوفاة من جميع الأسباب مقارنة بالأشخاص الذين يشربون أقل من ٤ مشروبات يوميًا، وشملت هذه الأسباب بشكل رئيسي السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الجهاز الهضمي واضطرابات الجهاز التنفسي.

كشفت الدراسة أيضاً أن أفضل مزيج من المشروبات هو حوالي جزئين من القهوة مقابل ٣ أجزاء من الشاي (بنسبة ٢:٣)، إلى جانب الماء، وكان الأشخاص الذين شربوا هذا المزيج أقل عرضة للوفاة بسبب أمراض مختلفة. ومع ذلك، ذكرت الدراسة أيضاً أن هذا لا يعني أن شرب المزيد هو الأفضل دائماً، فتجاوز ٩ مشروبات يوميًا قد يزيد في الواقع من خطر الإصابة بأمراض القلب، لذا، يبدو أن هناك حداً أدنى يتراوح بين ٧ و٨ أكواب يوميًا، بالإضافة إلى ذلك، بالنسبة للأشخاص الذين يشربون أقل من ٤ مشروبات يوميًا، لم يظهر استبدال الماء بالشاي أو القهوة ميزة واضحة، لأنه عند تناول كمية قليلة جداً من السوائل، قد تُبطل الآثار السلبية للجفاف أو الكافيين الفوائد.

تابع ص ١٠



الحفاظ على ترطيب الجسم ضروري للصحة، فهو من أفضل وأبسط الأمور التي يمكنك القيام بها لصحتك العامة، حيث يدعم الترطيب الجيد العديد من وظائف الجسم، ويعزز الأداء البدني، ويساعد على الوقاية من مشاكل صحية مختلفة، بما في ذلك الصداع والإمساك وغيرها، على الرغم من أن الترطيب يرتبط غالباً بشرب الماء، إلا أن المشروبات والأطعمة الأخرى يمكن أن تساهم أيضاً في كمية السوائل التي تتناولها. أبرزت دراسة حديثة حسب تقرير موقع "NDTV"، أن شرب مزيج من كميات صحية من القهوة والشاي والماء قد يساعدك على العيش لفترة أطول وصحة أفضل، وكشفت



من وحى التاريخ مسابقة أدبية للأطفال تطلقها دار الكتب احتفالاً بنصر أكتوبر

تنظيم إجراءات التسابق واستقبال الأعمال المتسابقة وإخضاعها لتقييم لجان قراءة وتحكيم متخصصة، لإعلان نتائج المسابقة في مطلع عام ٢٠٢٦، كما سيمنح المركز القومي لثقافة الطفل ميداليات وجوائز عينية للفائزين من المركز الرابع حتى العاشر. وتأتي هذه المبادرة استمراراً لدور كل من دار الكتب والوثائق القومية والمجلس الأعلى للثقافة في بناء وعي الأجيال الجديدة وتوسيع مداركهم الفكرية والثقافية، وتأكيداً على تكامل الجهود بين قطاعات وزارة الثقافة في غرس قيم حب الوطن والانتماء في نفوس الأطفال والنشء.

تثقيفية تُقام بالحديقة الثقافية للأطفال وبأماكن تجمعاتهم، لحثهم على قراءة التاريخ الوطني، وتصحيح المفاهيم المغلوطة، ومجابهة الشائعات. وخصصت الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية جوائز مالية وشهادات تقدير للفائزين بإجمالي ١٠,٠٠٠ جنيه، تُقسَّم بالتساوي على الفئتين العمريتين، على النحو التالي لكل فئة:

المركز الأول: ٢,٥٠٠ جنيه
المركز الثاني: ١,٥٠٠ جنيه
المركز الثالث: ١,٠٠٠ جنيه
بينما أعلن أحمد عبد العليم رئيس المركز القومي لثقافة الطفل تولي المركز



وتوجّه المسابقة للأطفال من عمر ٨ لأقل من ١٢ سنة، ومن عمر ١٢ لأقل من ١٨ سنة، ومن المقرر أن يشارك في تأهيلهم باحثو مركز تاريخ مصر المعاصر من خلال برنامج ندوات

وتشجيعهم على البحث في تاريخ المصريين المضيء لاستلهام الدروس والعبر، واكتساب الخبرات من سير الأبطال وغاذج القدوة الوطنية، في إطار بناء جيل واعٍ بجذوره وهويته.

أطلقت وزارة الثقافة المصرية المسابقة الأدبية للأطفال 'من وحى التاريخ' بالشراكة بين دار الكتب والوثائق القومية والمركز القومي لثقافة الطفل، بهدف غرس قيم الولاء والانتماء الوطني وتشجيع الأطفال على البحث في تاريخ المصريين.

وأوضح الدكتور أشرف قادوس رئيس الإدارة المركزية للمراكز العلمية أن المسابقة تهدف إلى اكتشاف وتعزيز المواهب الأدبية لدى الأطفال، وغرس قيم الولاء والانتماء الوطنى في نفوسهم،

في إطار تكامل الجهود الثقافية التي تقدم للأجيال الناشئة بناءً على توجيهات الدكتور أحمد فؤاد هنو وزير الثقافة، وتأكيداً على توجيهات الدولة المصرية برعاية المبدع الصغير، بالشراكة بين مركز توثيق وبحوث أدب الطفل بالهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية برئاسة الدكتور أسامة طلعت، والمركز القومي لثقافة الطفل بالمجلس الأعلى للثقافة بأمانة الأستاذ الدكتور أشرف العزازي، تنطلق الدورة الأولى من المسابقة الأدبية للأطفال المصريين بعنوان "من وحى التاريخ"، وذلك ضمن احتفاء وزارة الثقافة بذكرى نصر أكتوبر المجيد.

تمثال سلتي مخيف ذو ثلاثة وجوه بـ تلة الموت فى أيرلندا

السلتيين كانوا مولعين بقطع رؤوس أعدائهم وعرضها مربوطةً بأعناق خيولهم.

المعنى الدقيق لرأس كورليك لا يزال موضع جدل

ووفقاً للمؤرخ جوناثان سميث، ربما كان رأس كورليك يُشير إلى عكس ذلك الدمار، يُمكن ترجمة دروميغ إلى "تلة الموت"، حيث عُثر على القطعة،

وقد عُثر بالقرب منها على جثة رجل من العصر الحديدي مُصْحَى به، قُتل الرجل، كغيره من جثث المستنقعات، بثلاث طرق: خنقاً، وضرباً بالهراوات، وجرحاً في الحلق.

وبغض النظر عما إذا كان رأس كورليك مرتبطاً بالتضحية البشرية أم لا، فإن علماء الآثار يعتقدون أن الشعب الأيرلندي في العصور الوسطى كان يعتقد أن التمثال الوثني ملعون، وبالتالي دفنوه في وقت ما بين القرنين العاشر والثالث عشر لقمع التقاليد الدينية السلتيّة المبكرة.



أنف عريض، وفم يشبه الشق، وفي أحد الفمين ثقب صغير في المنتصف، يحتوي أسفل الرأس أيضًا على ثقب صغير، ربما لتثبيتته على قاعدة.

في دراسة أجريت عام ١٩٦٠ على رؤوس حجرية ثلاثية الرؤوس، كتبت عالمة الآثار آن روس أن "عبادة الرأس" تقليد راسخ في المجتمع السلتي، مرتبط بمفاهيم الألوهية والقوة الخارقة للطبيعة.

نشأت فكرة العبادة مع المؤرخ اليوناني القديم ديودوروس الصقلي، الذي كتب في القرن الأول قبل الميلاد أن

رأس كورليك هيد تمثال من الحجر الرملي ذو ثلاثة وجوه، اكتشف هذا الرأس الحجري المنحوت عام ١٨٥٥ في بلدة دروميغ الأيرلندية، يرجح أن يكون هذا الرأس ذو الوجوه الثلاثة، قد صنعه السلتيون في القرن الأول الميلادي احتفالاً بطقوس وثنية، وفقاً لما نشره موقع "livescience".

المتحف الوطني الأيرلندي وفقاً للمتحف الوطني الأيرلندي، حيث يُعرض التمثال، يبلغ ارتفاع رأس كورليك ٣٣ سم، وهو "الأروع من نوعه"، للوجوه حواجب كثيفة،

ذكريات فى الجحيم رواية تمزج الفن الروائى والأنهى

في الرواية العربية- يلجأ فيها كاتبها إلى المزج ما بين فن الرواية كما نعرفه بشكله التقليدي، وبين الأُمي الياباني- الذي هو في حد ذاته رسوم مُتحركة، تعتمد بشكل جوهري على الرسومات للتعبير عما يرغب الفنان في قوله، أي أن اعتمادها على السرد، أو الكتابة يكون أقل بكثير من اعتمادها على الرسوم، فهي رواية مصورة- ورغم ذلك فالروائي هنا- من خلال لغة حساسة، وثرية، وعميقة بالدرجة التي تجعلها قادرة على التعبير عن الصورة الغائبة في الرواية- نجح إلى حد بعيد في المزج ما بين الفنين، وسماتهما الجمالية، وآلياتهما، وأدواتهما؛ فصنع منهما معا شكلا فنيا جديدا، بالغ البراعة، والتشويق، قادر على إبهار المتلقي والسيطرة عليه حتى الجملة الأخيرة من روايته.



الصورة التي تُميز فن الأُمي، إلا أن الروائي نجح إلى حد بعيد من خلال أسلوبية سلسة، ولغة ثرية مُتخممة التعبير عن عالمه الروائي بشكل يكاد أن يكون مرثيا مما يجعل القارئ يكاد أن يرى ما يكتبه الروائي وكأنه أمام شاشة عرض سينمائي، أو رواية مصورة. ونقرأ على ظهر الغلاف: "إن الرواية التي بين أيدينا- وربما هي للمرة الأولى

صدر حديثاً عن دار فضاءات للنشر والتوزيع رواية "ذكريات في الجحيم" للروائي الشاب ينال ج، وهي الرواية الأولى للمؤلف التي حاول فيها المزج ما بين فنّي الرواية وفن الأُمي الياباني مُتبعاً أسلوبية التداخل ما بين الأنواع الفنية باعتبارها من الروايات المبتكرة التي حاولت المزج ما بين الفنين معا. رغم أن الرواية مُجرد سرد رواي خالٍ من

"في ظلال السد" .. رؤية السيسى الاستراتيجية في إدارة ملف مياه النيل

سلبية على الموسم الزراعة هناك وعجزت سدود السودان عن استيعاب الكميات من المياه، وتعرضت لأضرار كبيرة.

"بحيرة السد العالي"

وفي المقابل، بقيت مصر بمنأى عن أي ضرر كبير، بفضل بحيرة السد العالي آتية استوعبت مليارات الأمتار من المياه، وكذلك مفيض توشكى الذي ساعد في السيطرة على الفيضان، وتم إطلاق المياه لتملأ الممرات المائية وتروي ملايين الأفدانة التي تم زراعتها، مما أدى إلى تحقيق الإكتفاء الذاتي من المحاصيل الزراعية وعدم الحاجة للاستيراد.

"رؤية مستقبلية"

وبهذا، أثبت الرئيس السيسي أنه كان لديه رؤية استراتيجية وحكمة في إدارة ملف مياه النيل وأن مصر قادرة على مواجهة التحديات بفضل قيادتها الحكيمة شعبها العظيم، حفظ الله مصر وشعبها وقائدها.



الأراضي الصحراوية لتكون جاهزة للزراعة، كما كانت تعمل على نقل مياه النيل إلى سيناء وتوسيع مفيض توشكى لزيادة قدرته الاستيعابية.

"تحديات جسيمة مع بداية تشغيل السد"

مع انطلاق تشغيل سد النهضة، واجهت إثيوبيا تحديات كبيرة في إدارة السد وتشغيله، مما أدى إلى إطلاق ملايين الأمتار المكعبة من المياه دون تحكم، مما تسبب في فيضان كبير في السودان وتأثيرات

في ظل انشغال إثيوبيا ببناء سد النهضة، وتثير بذلك مخاوف مصر من تقليص حصة مياه النيل، كان الرئيس عبد الفتاح السيسي يسير بخطى ثابتة ورؤية استراتيجية لتعزيز قدرة مصر على مواجهة هذا التحدي الكبير ... لقد كان السيسي على دراية تامة بأن مصر لا يمكنها أن تترك نفسها عرضة للتهديدات التي قد تتعرض لها حصة مياه، فاتخذ خطوات جريئة وغير مسبوقة لتطوير البنية التحتية المائية وتحسين كفاءة استخدام المياه.

"حصة مصر المائية من النيل"

مع تسوالي الانتقادات علي الحكومة بسبب المخاوف من تأثير السد على حصة مصر من المياه، دأبت مصر علي العمل بجد وبصمت على بناء مجاري مائية جديدة ، وتبطين الترع والقنوات المائية، وتطهيرها، واستصلاح ملايين الأفدنة من

قالوا عن أكتوبر.. الدكتور/ محمود علي السيد نائب رئيس جامعة العريش

مستقبل أفضل لمصرنا الغالية. نصر أكتوبر المجيد يُعدّ رمزاً للصمود والانتصار، ويُذكرنا بتضحيات الأبطال الذين كتبوا بدماهم صفحات من الشرف والفخر. إن هذا النصر العظيم يعكس قوة الإرادة المصرية وقدرة شعبنا على تحقيق المستحيل.

نستذكر اليوم تضحيات الجنود الذين عبروا خط بارليف، وأظهروا بطولاً في الميدان. نُحيي ذكرى نصر أكتوبر بكل فخر واعتزاز، ونتمنى أن تظل هذه الذكرى مصدر إلهام للأجيال القادمة..



التي قدمها جنودنا البواسل. نستلهم من ذكرى نصر أكتوبر الدروس والعبر، ونستمد منها القوة والعزم لمواجهة التحديات وبناء

يطيب لي في هذه المناسبة الوطنية العظيمة أن أتقدم بخالص التقدير والاحترام إلى الشعب المصري العظيم، وإلى رجال القوات المسلحة البواسل الذين سطروا على مر العصور أعظم ملاحم التضحية والشرف، نرحم على أرواح الشهداء الأبطال الذين ضحوا بأنفسهم من أجل وطننا الحبيب. نصر أكتوبر كان ملحمة بطولية خالدة في تاريخ مصر، حيث أظهر فيها أبناء مصر عزمهم وقوتهم في مواجهة العدوان. إن هذا النصر لم يكن ليتحقق لولا التضحيات الجسام



فيسبوك يحدّث خوارزميته لمنح المستخدمين تحكّمًا أكبر في مقاطع الفيديو

الأصدقاء في كل من واجهة Reels والخصائص الرئيسية، بحيث يتمكن المستخدم من رؤية المقاطع والمنشورات التي تفاعل معها أصدقاؤه، ويمكن النقر على صورة صديق داخل الفقاعة لفتح محادثة خاصة مباشرة معه — وهي ميزة مستوحاة من واجهة "إنستغرام". ويرى مراقبون أن هذه الخطوة تمثل محاولة جديدة من "ميتا" لتعزيز تفاعل المستخدمين وتقليل المحتوى العشوائي، في ظل المنافسة الشديدة مع منصات الفيديو القصير الأخرى مثل "تيك توك" و"يوتيوب شورتس". كما تؤكد الشركة أن دمج الذكاء الاصطناعي في توصيات المحتوى سيجعل تجربة فيسبوك أكثر تخصيصًا وتفاعلاً من أي وقت مضى.

ضمن تطبيق "Meta AI" تُعرف باسم "Vibes"، وهي منصة فرعية لعرض مقاطع قصيرة جميعها منشأة بواسطة الذكاء الاصطناعي فقط. ومن بين أبرز التغييرات أيضًا، أن خوارزمية فيسبوك ستبدأ في إبراز المحتوى الأحدث بشكل أكبر، حيث أوضحت الشركة أن المستخدمين سيرون زيادة بنسبة 50% في عدد مقاطع Reels التي تم تحميلها في نفس اليوم الذي يتصفحون فيه التطبيق. كما ستُضاف ميزة البحث الذي المدعوم بالذكاء الاصطناعي إلى مقاطع Reels، لتُقدّم على المستخدمين كلمات بحث أو مواضيع جديدة مشابهة لما يشاهدونه، بطريقة تشبه الاقتراحات الرمادية التي تظهر أسفل مقاطع "تيك توك". إلى جانب ذلك، ستظهر فقاعات

أعلنت 'ميتا' عن تحديث لخوارزمية فيسبوك يركز على زيادة تحكم المستخدم في مقاطع 'Reels' عبر أدوات مثل 'غير مهتم'، والاعتماد على الذكاء الاصطناعي لتخصيص المحتوى وإبراز الأحدث.

الجديدة تأتي استجابة لتعليقات المستخدمين الذين أبدوا انزعاجهم من المقاطع "المرعجة" أو "المضللة"، وبعضها ناتج عن أدوات الذكاء الاصطناعي منخفضة الجودة، كما لفتت إلى أن الشركة استثمرت مؤخرًا بشكل كبير في تقنيات الذكاء الاصطناعي، وأطلقت ميزة جديدة



على تحديث ملحوظ، يسهّل تجميع المقاطع والمنشورات المفضلة في مكان واحد لسهولة الوصول إليها لاحقًا، وتهدف هذه الخطوة إلى معالجة شكاوى متكررة من المستخدمين بشأن ظهور محتوى غير مرغوب فيه أو منخفض الجودة. وأشارت "ميتا" إلى أن التعديلات

التعبير بسهولة عن عدم اهتمامهم ببعض أنواع المقاطع، إذ يمكنهم الآن اختيار خيار "غير مهتم" (Not Interested) على أي فيديو Reels أو الإبلاغ عن تعليق مزعج، ليقوم نظام التوصيات بتعديل المحتوى المعروض بناءً على هذه التفاعلات. كما حصلت ميزة "الحفظ" (Save)

أعلنت شركة "ميتا" المالكة لتطبيق فيسبوك، عن تحديث جديد في خوارزمية المنصة يهدف إلى منح المستخدمين مزيدًا من التحكم في مقاطع الفيديو القصيرة (Reels) التي تظهر لهم أثناء التصفح. وقالت الشركة في بيانها إن التحديث الجديد سيركّز على عرض مقاطع فيديو تتوافق بدرجة أكبر مع اهتمامات المستخدمين، مع إضافة أدوات تعتمد على الذكاء الاصطناعي لتحسين تجربة البحث، إلى جانب ميزة جديدة تحمل اسم "فقاعات الأصدقاء" (Friend Bubbles). فيسبوك يحدّث خوارزميته ليمنح المستخدمين تحكّمًا أكبر في مقاطع الفيديو ويتيح التحديث الجديد للمستخدمين

منصة X تُقسّم اشتراك Verified Organizations إلى فئتين جديدتين



خطة Premium Organizations المخصصة للحكومات والمنظمات 1000 دولار شهريًا، على أن تتيح المنصة لفترة محدودة استرداد كامل قيمة الاشتراك على شكل رصيد إعلاني يمكن استخدامه للترويج داخل المنصة. وقال سيث فوكس، أحد مهندسي شركة X، في منشور رسمي: "منصة X هي أفضل مكان لتنمية تأثير منظمك والتواصل المباشر مع جمهورك الحقيقي، نحن نبني أدوات للمنظمات التي تريد أن تتحرك بسرعة، وتحافظ على حضورها، وتنمو في الساحة الرقمية العالمية — وما زلنا في بداية الطريق." ويرى محللون أن إطلاق هذه الفئات الجديدة، خاصة مع إدراج خطة منخفضة التكلفة بقيمة 200 دولار، يأتي في إطار سعي شركة X إلى زيادة إيراداتها وسط استمرار تراجع عائدات الإعلانات منذ استحواذ إيلون ماسك على المنصة في عام 2022. وتشير التغييرات الأخيرة إلى أن X تتجه أكثر نحو نموذج يعتمد على الاشتراكات المميزة لتعويض تراجع الإعلانات، في محاولة لتثبيت مكانتها كمنصة تفاعلية تجمع بين التواصل الاجتماعي والأعمال التجارية في آن واحد.

قريبًا على ميزة "المعرفات ذات الأولوية" (Priority Handles)، إلى جانب إمكانية استكشاف سوق رقمي خاص لشراء أسماء المستخدمين عالية القيمة، وذكرت الشركة لموقع TechCrunch أن هذه المعرفات ستكون عبارة عن حسابات غير نشطة يمكن منحها مجانًا للمشاركين في الخدمة المميزة، بينما سيتم بيع الحسابات النادرة أو الأكثر طلبًا بأسعار خاصة. وفيما يتعلق بالأسعار، أوضحت المنصة أن اشتراك Premium Business Basic يبلغ 200 دولار شهريًا ويشمل الأساسيات لتأسيس وجود الشركة على X، بينما تبلغ تكلفة خطة Full Access 1000 دولار شهريًا وتأتي مع ميزات إضافية مثل الانتماءات، والدعم السريع، والمعرفات ذات الأولوية، وحماية الهوية، والوصول المبكر إلى الميزات الجديدة. أما الفئة الأعلى Enterprise فهي مخصصة للشركات الكبرى وتوفر أدوات متقدمة، وإدارة حسابات مخصصة، ودعمًا شاملاً "يلائم الأهداف الفريدة لكل مؤسسة"، وفق ما ورد في البيان، ولم تكشف الشركة عن سعر محدد لهذه الفئة، مشيرة إلى أنه "يُحدد بناءً على كل حالة". من جانب آخر، ستبلغ تكلفة

أعلنت منصة X (تويتر سابقًا) عن إعادة هيكلة خدمة Verified Organizations — وهي خدمة الاشتراك المميز المخصصة للشركات والمؤسسات الحكومية — لتصبح مقسمة إلى فئتين جديدتين تحملان اسمي Premium Business و Premium Organizations. ووفقًا لبيان المنصة، فإن فئة Pre-mium Organizations ستُمنح شارة رمادية، وستُخصص للحكومات والمنظمات الدولية، بينما ستحصل فئة Premium Business على الشارة الذهبية، وتستهدف دعم الشركات التجارية في تحقيق النمو عبر المنصة. وتوضح X أن فئة Premium Business ستضمن أدوات جديدة لمساعدة الشركات على توسيع نطاق أعمالها، سواء كانت مؤسسات ناشئة أو شركات عالمية كبرى. وتشمل الخدمة ثلاث مستويات من الاشتراك: Basic و Full Access و Enterprise. وأكدت الشركة أن الاشتراك في فئة الأعمال الجديدة سيساعد العلامات التجارية على تعزيز مصداقيتها من خلال الشارة الذهبية، إلى جانب زيادة الظهور عبر شارات الانتماء (Affiliate Badges)، كما ستوفّر أدوات متقدمة للحماية من الانتحال، ودعمًا بشريًا أسرع لمعالجة المشكلات فورًا. وستتيح الخطة أيضًا أدوات للتوظيف، ومتابعة العلامات التجارية والقطاعات في الوقت الفعلي، بالإضافة إلى الوصول إلى SuperGrok — وهي أداة تعتمد على الذكاء الاصطناعي لتوفير تحليلات متقدمة داخل المنصة. وأعلنت X أن الشركات المشتركة في فئة Premium Business ستحصل

ChatGPT يحصل على خدعة جديدة تتيح لك التفاعل مع تطبيقات خارجية في نفس المحادثة



الجديدة للتطبيقات للمطورين في وضع المعاينة، وتؤكد OpenAI أنها تخطط لإطلاق دليل كامل للمطورين، بل ودعم ميزة تحقيق الدخل لاحقًا هذا العام. ويمكن لجميع المستخدمين من الإصدارات المجانية، وGo، وPlus، و Pro خارج الاتحاد الأوروبي استخدام هذه الميزة. يحظى ChatGPT بشعبية كبيرة، ويكتسب الآن المزيد من المهارات، فمؤخرًا، تم الإعلان عن تكامل جديد يتيح لك شراء المنتجات من Etsy مباشرة من تطبيق ChatGPT. يبدو أن OpenAI تعمل على جعل ChatGPT بمثابة منصة رئيسية يمكنك من خلالها إنجاز معظم المهام.

المثال، يمكنك طلب ذلك في الدردشة: "Spotify، أنشئ قائمة تشغيل". في الوقت نفسه، يمكن لـ ChatGPT أيضًا اقتراح تطبيق مناسب لما تريد فعله تلقائيًا، على سبيل المثال، إذا كنت تناقش شراء منزل مع روبوت الدردشة، فيمكنه عرض Zillow لمساعدتك في تصفح العروض على خريطة تفاعلية مباشرة إلى الدردشة. بشكل عام، سيستخدم النظام بروتوكول سياق النموذج، المعروف أيضًا باسم MCP، والذي يمنح ChatGPT إمكانية الوصول إلى مصادر البيانات المختلفة والأدوات وسير العمل في التطبيقات المتصلة. تتوفر حاليًا حزمة تطوير البرامج (SDK)

حصل روبوت ChatGPT على تحديث جديد، يتيح لك التفاعل مع عدد من تطبيقات الجهات الخارجية مباشرة في محادثتك، يأتي هذا الخبر بعد وقت قصير من إعلان OpenAI، الشركة المطورة لـ ChatGPT، عن إمكانية بيع منتجات جديدة مباشرة في نافذة الدردشة. يحصل ChatGPT على إمكانيات جديدة في محادثتك وقد أعلنت OpenAI، الشركة المطورة لـ ChatGPT، أنه يمكن الآن التفاعل مع تطبيقات الجهات الخارجية أثناء محادثتك مع Chatbot، وتُقدّم الشركة حزمة تطوير برمجيات تطبيقات جديدة تُتيح للمطورين بناء أدوات تُدمج في محادثات ChatGPT. ومن بين الشركاء الرئيسيين لهذه المبادرة Spotify و Canva و Zillow و Expedia وتطبيق Booking و Coursera و Figma. كما يمكنك "استدعاء" تطبيق معين بمجرد مناداته باسمه، يعمل هذا الأمر كما لو كنت تستدعي مساعدًا رقميًا مثل Siri أو Alexa، وعلى سبيل





القبض على سائق دراجة يسير برعونة ويصطدم بسيدة فى بنى سويف

الظاهرة بمقطع الفيديو الواقعة دون قصد ، وأضاف وبسؤالها أقرت بعدم تحريرها محضر بالواقعة ، وأمكن تحديد وضبط الدراجة وقائدها (عاطل - مقيم ببنى سويف). الإجراءات القانونية حيال بمواجهته إعترف بإرتكاب قائدها ومالكها.



كشفت الأجهزة الأمنية ملابس اصطدام سائق دراجة بسيدة فى بنى سويف عقب تداول فيديو عبر مواقع التواصل الاجتماعى وتم اتخاذ اللازم تجاه المتهم. وفى إطار كشف ملابس اصطدام سائق دراجة بسيدة فى بنى سويف عقب تداول فيديو عبر مواقع التواصل الاجتماعى وتم اتخاذ اللازم تجاه المتهم. وفى إطار كشف ملابس اصطدام سائق دراجة بسيدة فى بنى سويف عقب تداول فيديو عبر مواقع التواصل الاجتماعى وتم اتخاذ اللازم تجاه المتهم.

القبض على المتهمين بالتشاجر أمام إحدى المدراس فى التجمع



تمكنت الأجهزة الأمنية بوزارة الداخلية من القبض على المتهمين فى مشاجرة بينهم أمام إحدى المدراس فى التجمع وتم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة تجاه الواقعة. وتبلغ لقسم شرطة التجمع الخامس من ٣ أشخاص مقيمين بالقاهرة وبصحبته ٤ من أنجالهم مصابين بكدمات وسحجات متفرقة بتضررهم من ٦ طلاب مقيمين بالقاهرة، لقيامهم بالتعدي على أنجالهم بالسب والضرب محدثين

إصابتهم حال وجودهم أمام إحدى المدراس بدائرة قسم شرطة التجمع الخامس، لخلافات سابقة بينهم وبين أبنائهم. وتم ضبط المشكو فى حقهم، ومواجهتهم أقروا بارتكابهم الواقعة لذات الخلافات، وتم اتخاذ الإجراءات القانونية.

أمن قنا يكتف جهوده لضبط المتهمين فى مشاجرة تسببت فى إيقاف قطار



بدشنا. كانت قد تلقت الأجهزة الأمنية بمديرية أمن قنا إخطاراً من غرفة العمليات يفيد بتوقف قطار لدقائق إثر إطلاق أعيرة نارية بسبب شجار بين عائلتين فى قرية فاو قبلى التابعة لمركز دشنا شمال محافظة قنا. تم اتخاذ الإجراءات القانونية حيال الواقعة وتم تسيير حركة القطار، وتكتف الأجهزة الأمنية من جهودها لكشف ملابس المتهمين فى الواقعة.

تكتف الأجهزة الأمنية بقنا من إطلاق أعيرة نارية بمشاجرة بين عائلتين، تسببت فى إيقاف قطار جهودها لضبط المتهمين فى واقعة

شهر التوعية بسرطان الثدي.. أطعمة تساعد فى الوقاية وتقلل الخطر



٧. المكسرات
المكسرات مثل الجوز واللوز غنية بالعناصر الغذائية، وتوفر دهوناً صحية وأليافاً ومضادات أكسدة، تربط الدراسات تناول المكسرات بانتظام بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان بشكل عام وتحسين الصحة الأيضية، وكلاهما مفيد للوقاية.
٨. الشاي الأخضر
يحتوي الشاي الأخضر على مركبات

تتمه ص ٧
٥. بذور الكتان
بذور الكتان غنية بالليجنيئات، وهي مركبات نباتية تنظم استقلاب الإستروجين، وتشير بعض الدراسات إلى أن تناول بذور الكتان يرتبط بانخفاض خطر الإصابة ونتائج أفضل بعد التشخيص، استخدمى بذور الكتان المطحونة ورشيها على الطعام.
٦. الأسماك الدهنية
لأحماض أوميغا ٣ الدهنية تأثيرات مضادة للالتهابات، وتشير بعض الدراسات الاستشرافية إلى أن الأنظمة الغذائية الغنية بأحماض أوميغا ٣ البحرية ترتبط بانخفاض طفيف فى خطر الإصابة بسرطان الثدي، كما أن الأسماك تغني عن اللحوم الحمراء أو المصنعة عند استخدامها، وهو أمر مرغوب فيه بالتأكي.

دراسة توضح المعادلة الصحية للشاي والقهوة والمياه.. لا تتجاوز هذه الكمية



باركنسون، ومرض الزهايمر، وداء السكر من النوع الثاني، وبعض أنواع السرطان. مع أن الشاي والقهوة صحيان، من المهم تناولهما بالطريقة الصحيحة لتحقيق أقصى فائدة. إليك بعض النصائح لاستهلاك آمن:
تناولها باعتدال: فالإفراط فى تناول الكافيين قد يؤدي إلى التوتر، والأرق، والقلق، أو زيادة معدل ضربات القلب. انتبه للمضافات الغذائية: كالسكر والقشدة، فالإفراط فى استخدامها قد يضر أكثر مما ينفع.
إذا كنت تعاني من حالة صحية سابقة، مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب، فمن الحكمة استشارة طبيبك لتحديد الكمية المناسبة من الشاي أو القهوة بالنسبة لك.
يمكن أن يؤدي الشاي والقهوة إلى الجفاف، لذا تأكدي من شرب كميات كبيرة من الماء طوال اليوم.

تتمه ص ٧
حول استهلاك الشاي والقهوة يعد كل من القهوة والشاي من أكثر المشروبات شيوعاً في العالم، ويعتبران صحيين عند تناولهما باعتدال، حيث يساعد الكافيين، وهو المكون النشط الرئيسي في القهوة، على تحسين التركيز والانتباه والداء الذهني العام، ورغم أن الشاي يحتوي على كميات قليلة نسبياً

وزارة الشباب تـنهي أعمال تطوير مركز شباب أبو طويلة بالشيخ زايد فى شمال سيناء

وذلك فى إطار التعاون المثمر بين مؤسسات الدولة المختلفة لتحقيق التنمية المستدامة على أرض الفيروز. من جانبه : قال وزير الشباب والرياضة أن تطوير مراكز شباب سيناء يجسد اهتمام القيادة السياسية ببناء الإنسان وتنمية الوعي والانتماء الوطني، مشيراً إلى أن الوزارة تعمل على تحويل مراكز الشباب إلى منارات خدمة مجتمعية متكاملة تُسهم فى دعم طاقات النشء والشباب، وتوفير بيئة آمنة لممارسة الأنشطة



للإنشاءات الشبابية ، من تنفيذ أعمال إنشاء الملعب وتطوير المبنى الإداري بمركز شباب أبو طويلة بمدينة الشيخ زايد بمحافظة شمال سيناء، ضمن جهود الدولة لدعم شباب وأهالي سيناء وتوفير بيئة آمنة ومتكاملة لممارسة الأنشطة الرياضية والاجتماعية. تم تنفيذ الأعمال من خلال الهيئة العربية للتصنيع، تحت إشراف قطاع الاستشارات بالمقاولين العرب والإدارة الهندسية بوزارة الشباب والرياضة،



ليلة تاريخية لحسام حسن وصلاح.. منتخب مصر إلى كأس العالم 2026

منتخب مصر يتأهل إلى كأس العالم للمرة الرابعة في تاريخه بهذه النتيجة (٣-٠) يرفع منتخب مصر رصيده إلى ٢٣ نقطة في صدارة جدول التصنيفات، ليتأهل رسميًا إلى كأس العالم ٢٠٢٦.

ويتبقى لمنتخب مصر جولة أخيرة ضد غينيا بيساو يوم الأحد المقبل على استاد القاهرة الدولي، وأصبحت تحصيل حاصل بعدما صد الفراعنة إلى نهائيات مونديال ٢٠٢٦.

وكرر منتخب مصر صعوده إلى كأس العالم في شهر أكتوبر للمرة الثانية بعد ٢٠١٧، وأصبح حسام حسن هو المدرب المصري الثاني الذي يقود المنتخب الوطني إلى نهائيات كأس العالم بعد محمود الجوهري.

وتقام نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦ في أمريكا والمكسيك وكندا بين شهري يونيو ويوليو المقبلين.

إبراهيم عادل بتسديدة اصطدمت في الدفاع، ليضيع على منتخب مصر الهدف الثالث. وانتهت أحداث الشوط الأول بتقدم منتخب مصر على جيبوتي بنتيجة ٣-٠. وفي الدقيقة ٥٩ منع القائم منتخب مصر من تسجيل الهدف الثالث بعد تسديدة من مصطفى محمد.

وشهدت الدقيقة ٦١ خروج حارس منتخب مصر محمد الشناوي ومشاركة مصطفى شوبير. وسجل محمد صلاح الهدف الثالث لمنتخب مصر والثاني له في الدقيقة ٨٣ بعد تسديدة بابطين القدم من فوق الحارس "لوب" داخل شبك جيبوتي، لتصبح النتيجة ٣-٠. وعزز صلاح صدارته لهدافي تصفيات أفريقيا المؤهلة إلى كأس العالم عبر التاريخ برصيد ٢٠ هدفاً.

وانتهت أحداث المباراة بفوز منتخب مصر على جيبوتي بنتيجة ٣-٠، ليتأهل الفراعنة إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦.

محمد صلاح الهدف التاريخي وفي الدقيقة ١٤ أرسل تريزيغيه تمريرة بينية رائعة قابلها صلاح بتسديدة أرضية على يسار الحارس داخل شبك جيبوتي، ليتقدم منتخب مصر بنتيجة ٢-٠. وأصبح محمد صلاح الهدف التاريخي لتصفيات أفريقيا المؤهلة لكأس العالم بعدما وصل لـ ١٩ هدفاً متخطياً كلاً من الإيفواري ديدييه دروجبا، الكاميروني صامويل إيتو، البوركينابي موموني داجانو، بالإضافة إلى الجزائري إسلام سليماني فجميعهم يملك ١٨ هدفاً.

وفي الدقيقة ٢٨ أطلق صلاح تسديدة صاروخية من على حدود منطقة الجزاء ولكن كرتها مرت أعلى العارضة بقليل إلى خارج الملعب. وقبل نهاية الشوط الأول، أرسل صلاح عرضية رائعة داخل منطقة الجزاء حولها مصطفى محمد رأسية قوية كادت أن تعانق الشباك ولكنها اصطدمت في القائم الأيمن قبل أن يتابعها



صلاح. إبراهيم عادل يفتتح التسجيل لمصر. ينتظر الفراعنة كثيراً حتى سجلوا هدف التقدم في الدقيقة ٨ بعدما أرسل أحمد سيد زيزو عرضية متقنة من الجهة اليمنى داخل منطقة الجزاء وحولها إبراهيم عادل رأسية قوية على يسار الحارس داخل شبك جيبوتي، لتصبح النتيجة ٣-٠.

محمد حمدي - مروان عطية - أحمد سيد زيزو - محمود حسن تريزيغيه - إبراهيم عادل - محمد صلاح - مصطفى محمد.

فرض منتخب مصر سيطرته على اللقاء منذ البداية، وسجل هدفاً في الدقيقة ٧ عن طريق مصطفى محمد ولكن تم إلغاءه بداعي التسلل على محمد

حسام منتخب مصر تأهله رسمياً إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦ بعد الفوز على جيبوتي بنتيجة ٣-٠ في اللقاء الذي أقيم، مساء اليوم الأربعاء. إعلان وأقيمت مباراة جيبوتي ضد مصر على ملعب العربي الزاوي بالمغرب ضمن منافسات الجولة التاسعة (قبل الأخيرة) من المجموعة الأولى بالتصفيات الأفريقية المؤهلة إلى كأس العالم ٢٠٢٦. أخبار ذات صلة: مصدر بمنتخب مصر ليل كورة: الجهاز الفني يدرس إراحة محمد صلاح أمام غينيا بيساو بعد تأهل منتخب مصر.. رقم قياسي عربي في كأس العالم ٢٠٢٦ الرئيس السيسي يهنئ منتخب مصر بعد التأهل لكأس العالم ٢٠٢٦

تفاصيل المباراة:

دخل منتخب مصر المباراة بتشكيلة مكونة من: "محمد الشناوي - محمد هاني - رامي ربيعة - حمدي فتحي -

"هناك دول تهمنى نصفه" .. عضو اتحاد الكرة يفنى بـ حسام حسن



واختتم حديثه قائلاً: «حسام حسن من أهم أيقونات الكرة المصرية، وسنقوم بتنفيذ جميع طلباته وسندعو جيل ٩٠، لأنه رمز كبير وسعداء بتواجده على رأس الجهاز الفني وهناك دول تتمنى أن يكون عندها نصف حسام حسن».

الرئيس السيسي عفى التأهل لكأس العالم ونشكرهم على كافة سبل النجاح. وأضاف: «مصر دولة كبيرة والكل في حالة فرحة بعد تأهلنا لكأس العالم وجاهزون لتقديم أداء يليق بإسم المنتخب المصري في أمم إفريقيا وكأس العالم».

أشاد مصطفى أبوزهرة، عضو مجلس إدارة اتحاد الكرة المصري، بالمدرّب حسام حسن، المدير الفني لـ منتخب مصر، بعد تأهل الفراعنة لنهائيات كأس العالم ٢٠٢٦.

وقاد حسام حسن، منتخب مصر الأول لكرة القدم، لنهائيات كأس العالم ٢٠٢٦، بعد الفوز على جيبوتي بثلاثية دون رد، في الجولة التاسعة من التصفيات اليوم.

وقال مصطفى أبوزهرة في مداخلة هاتفية عبر برنامج استاد المحور: «الكل سعيد بتأهل المنتخب الوطني لكأس العالم وسعيد بتواجدي ضمن أعضاء اتحاد الكرة في هذا التوقيت، مبروك للشعب المصري وسيادة

منتخب مصر الثاني يواجه المغرب ودياً اليوم استعداداً لكأس العرب

ياسين مرعى، عمر جابر، أحمد هاني، يحيى زكريا، كريم الديبس. خط الوسط: أكرم توفيق، عمرو السولية، سام مرسى، غنام محمد، محمد مجدى «أفشة»، عمر الساعى، أحمد عاطف «قطعة»، ميدو جابر، مصطفى سعد «ميسى»، كريم حافظ، مصطفى شلبى.

خط الهجوم: مروان حمدي، محمد شريف.

ويسعى المنتخب المصري، بقيادة مديره الفني حلمي طولان، من خلال وديتي المغرب والبحرين إلى الوقوف على جاهزية كافة اللاعبين، والاستقرار على القوام الأساسي والتشكيلة التي سيعتمد عليها في البطولة، لتحقيق أكبر استفادة فنية قبل انطلاق مشواره في كأس العرب.



العناصر المميزة التي تجمع بين الخبرة والشباب.

قائمة منتخب مصر لمباراة المغرب والبحرين:

حراسة المرمى: أحمد الشناوي، على لطفى، محمود جاد.

خط الدفاع: محمود رزق، محمد إسماعيل، أحمد سامي، محمود النوش،

يخوض منتخب مصر، بقيادة المدير الفني حلمي طولان، مواجهة ودية قوية أمام نظيره المغربي، اليوم الخميس، ضمن معسكر الفراعنة المقام حالياً في المغرب، استعداداً لبطولة كأس العرب، التي تستضيفها قطر خلال الفترة من ١ إلى ١٨ ديسمبر المقبل.

وكانت بعثة المنتخب المصري قد غادرت القاهرة، صباح الإثنين الماضي، في تمام التاسعة صباحاً، متجهة إلى المغرب، حيث من المقرر أن يخوض الفريق مباراتين وديتين، الأولى أمام المغرب اليوم، والثانية أمام البحرين يوم ١٢ أكتوبر الجاري، في إطار برنامج الإعداد للبطولة المرتقبة.

ويرأس البعثة محمد أبو حسين، عضو مجلس إدارة الاتحاد المصري لكرة القدم، وتضم القائمة المختارة عدداً من

"مقنعة جداً" .. وليد صلاح الدين يكشف ردود سوروب على أسئلة "الأهلي"



هجومية شرسة، معنديش مشكلة في الاستحواذ يبقى كثير بلعب بهجوم مباغت».

وتابع: «سوروب يحب بطور من أداء اللاعبين، وردوده علينا كلها مقنعة جداً، وهو يجيد التعامل مع الإعلام».

أوجسبورج الألماني، الفريق كان صاعد للدوري الألماني وأنا كنت بلعب ٤-٣-٣ أو ٣-٤-١، اللعبة لم تستطع استيعاب هذا الفكر غيرت إلى ٣-٤-٣».

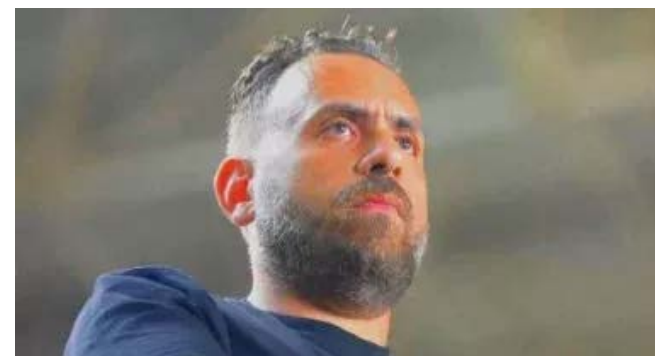
وأضاف: «لما أمسك فريق يلعب على بطولة مثل كوبنهاجن، بلعب بطريقة

كشف وليد صلاح الدين، مدير الكرة بالفريق الأول لكرة القدم بالنادي الأهلي، عن إجابات الدهاري ياس سوروب، المدير الفني الجديد للفريق الأحمر، على بعض الأسئلة قبل إتمام التعاقد معه.

وأعلن النادي الأهلي في الساعات الماضية التعاقد مع ياس سوروب، لمدة موسمين ونصف الموسم.

وقال وليد صلاح الدين الدين، في تصريحات لبرنامج «حارس الأهلي»: سألنا سوروب، أسئلة مهمة، زي (لو عندك فكر معين واللعبة مقدرتش تطبقه هل عندك من المرونة تغير الفكر ده؟)، سوروب قال (بالفعل هذا حدث عندما كنت مدرباً للفريق

صرف مستحقات لاعبي الزمالك خلال ساعات.. جون إدوارد يتدخل



إدارة الكرة، مع تحذيرات بعدم التأخير تجنباً لتوقيع عقوبات عليهم.

ويستعد الزمالك لمواجهة ديكها الصومالي يوم السبت ١٨ أكتوبر الجاري ، على أن تكون مباراة الإياب يوم ٢٥ من نفس الشهر .

الأخيرة وأسباب تراجعها، بالإضافة إلى جلسة بين حسين لبيب وفيريرا لمناقشة وضع الفريق في بطولة الدوري .

ومن المقرر أن يعود لاعبو الزمالك الأجانب من بلادهم يوم ١٤ أكتوبر الجاري، وفقاً لاتفاق مع الجهاز الفني و

يصرف مسئولو نادى الزمالك المستحقات المتأخرة للاعبى الفريق خلال الساعات القادمة، بعد تدخل جون إدوارد المدير الرياضى للفريق، و جلسته مع الإدارة لصرف المستحقات في أقرب وقت في ظل الارتباطات المالية للاعبين.

ومن المقرر أن يتسلم اللاعبون جزء من المستحقات قبل مواجهة ديكها الصومالي بذهاب الدور التمهيدي من بطولة الكونفدرالية.

ويعكف جون إدوارد على عقد جلسات مع مجلس الإدارة لمناقشة نتائج الفريق في الفترة



وزير الرياضة: تأهل المنتخب لنهائيات كأس العالم لحظة فخر وبهجة لكل المصريين



قال الدكتور أشرف صبحي، وزير الشباب والرياضة، إن تأهل المنتخب المصري الأول لكرة القدم إلى نهائيات كأس العالم يمثل لحظة فخر وبهجة لكل المصريين، مشيراً إلى أن الفرحة التي عمّت البلاد تؤكد مكانة كرة القدم في وجدان الشعب المصري.

وجه، في مداخلة هاتفية عبر قناة إكسترا نيوز، الشكر للرئيس عبد الفتاح السيسي، على سرعة تهنئته لأفراد المنتخب الوطني ودعمه لكل الشباب المصري والرياضيين.

وأوضح، أن المنتخب الوطني تأهل إلى المونديال ٤ مرات في تاريخه، منهم مرتين في الجمهورية الجديدة، مؤكداً أن هذا يعكس التطور الكبير الذي تشهده الرياضة المصرية في السنوات الأخيرة.

وأشار إلى أن المنتخب الحالي يتميز بإدارة فنية مصرية خالصة تضم نخبة من المحترفين في أوروبا، وعلى رأسهم النجم محمد صلاح، أحد أفضل لاعبي العالم.

وتوجه بالشكر لكل عناصر المنتخب الذين أسعدوا الشعب المصري، ومعبراً عن ثقته في قدرتهم على مواصلة النجاح في بطولة الأمم الإفريقية المقبلة بالمغرب وفي مونديال ٢٠٢٦.

وأكد الدكتور أشرف صبحي أن الدولة المصرية تولي اهتماماً غير مسبوق بالرياضة بجميع ألعابها، مشيراً إلى أن وزارة الشباب والرياضة تعمل وفق خطة متكاملة لدعم المنتخبات واللاعبين في الداخل والخارج، سواء من خلال المعسكرات أو البرامج التأهيلية الدولية.

وأوضح أن الوزارة تتابع عن كثب كل تفاصيل العمل الرياضي، وتوفر الدعم الفني والمالي والمعنوي للمدربين واللاعبين، مشدداً على أن حسام إبراهيم نال كامل الثقة من الدولة كمدرّب وطني يقود المنتخب المصري في مرحلة مليئة بالطموحات والتحديات.

موعد مباراة بيراميدز ونهضة بركان المغربي على لقب السوبر الأفريقي



دوري أبطال أفريقيا للمرة الأولى على حساب صن داوونز الجنوب أفريقي، بينما حصل نهضة بركان المغربي على كأس الكونفدرالية الأفريقية على حساب سيمبا التنزاني.

الزمالك بطل النسخة الأخيرة من السوبر الأفريقي وكان الفريق الكروي الأول بنادي الزمالك توج بلقب النسخة الأخيرة من بطولة كأس السوبر الأفريقي التي أقيمت في المملكة العربية السعودية، بعدما تغلب على الأهلي بنتيجة ٤ - ٣ بركلات الترجيح، علماً بأن الوقت الأصلي انتهى بالتعادل الإيجابي ١ - ١.

العام المعتز بالله داشراوي من تونس.

الأهلي الأكثر تتويجاً بالسوبر الأفريقي

وتوج النادي الأهلي بكأس السوبر الأفريقي ٨ مرات، وكانت أول مرة سنة ٢٠٠٢، في النهائي الذي جمعه مع نادي كايزر تشيفز الجنوب إفريقي، بينما فاز الزمالك المصري، بكأس السوبر الإفريقي، ٥ مرات في تاريخه، وكان أول لقب له عام ١٩٩٤، بعد الفوز على النادي الأهلي في النهائي.

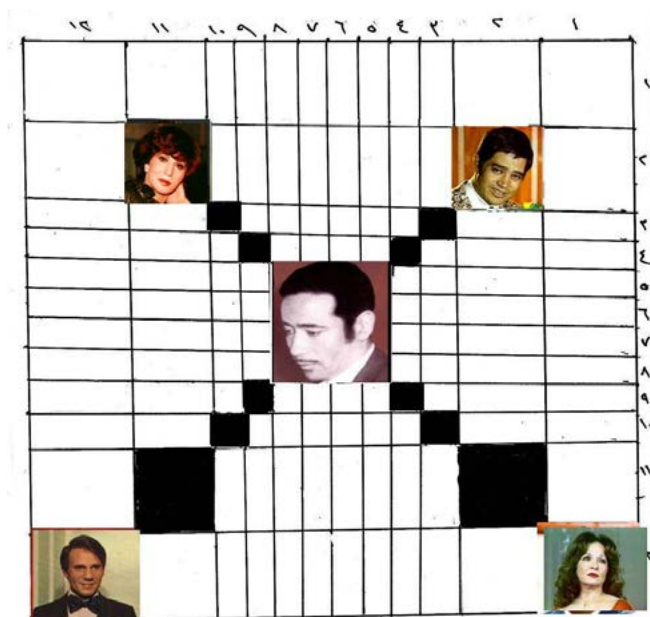
بيراميدز يصارع نهضة بركان على كأس السوبر الأفريقي وتوج بيراميدز بطلاً لمسابقة

موعد مباراة بيراميدز المقبلة وستكون في كأس السوبر الأفريقي، أمام نهضة بركان المغربي وهو الثامنة مساء السبت ١٨ أكتوبر باستاد الدفاع الجوي بالقاهرة، ملعب نادي بيراميدز بطل دوري الأبطال.

طاقم تحكيم مباراة بيراميدز ونهضة بركان المغربي ويدير المباراة طاقم حكام بقيادة السوداني محمود إسماعيل، ويعاونه مواطنه محمد عبد الله المساعد الأول، والكنيني جيلبيرت شرويه المساعد الثاني، والموريتاني عبد العزيز بوه حكما رابعا، وتم تعيين طاقم حكام الفار بقيادة الحكم الغاني دانييل لاريا، ويعاونه المساعد الأول توم أبو نجيل من جنوب أفريقيا، والمساعد الثاني ستيفين أونيانجو من كينيا.

ويراقب المباراة الغاني رانسفورد آي، ومراقب الحكام رينيه دانييل من الكونغو، والمنسق العام عصام شعبان من السودان، والمنسق الأمني للمباراة، أوكي أوي من نيجيريا، ومساعد المنسق

الكلمات المتقاطعة "فارس النغم الموسيقار محمد الموجي"



إعداد سعيد شفيق

أفقياً

- ١- أغنية لماهر العطار من ألحان محمد الموجي
- ٢- أغنية لكامل حسني من ألحان محمد الموجي
- ٣- حرف نصب (معكوسة) - رحلة قادم (معكوسة)
- ٤- سقع (مبعثرة) - نقيض موجب (معكوسة) - تجدها في (بكرة)
- ٥- حروف متشابهة - أحبك (معكوسة)
- ٦- حروف متشابهة - نحل (مبعثرة)
- ٧- عرقك (مبعثرة) - مطربة راحلة لحن لها الموجي أجمل أغانيها (معكوسة)
- ٨- شهر ميلادي - لغات (مبعثرة)
- ٩- راوي ممثلة مصرية - أصوب - نصف أحيانا
- ١٠- متشابهان - ال..... فيلم لمحمد رمضان - شاطئ
- ١١- أغنية لشادية من ألحان محمد

- ٦- أنا قلبي إليك أغنية لفائزة أحمد ألحان الموجي - أغنية لمحمد قنديل
- ٧- مانع (مبعثرة) - جمع بلد (معكوسة)
- ٨- سليل (مبعثرة) - أمل
- ٩- حرف أجنبي - أغنية للعنديل ألحان الموجي (معكوسة) - من أقارب (معكوسة)
- ١٠- للأستفهام - فيلم لمحمود إسماعيل (معكوسة) - أله
- ١١- أوعى أغنية لمحمود فؤاد ألحان الموجي
- ١٢- مطربة كبيرة لحن لها الموجي أغنية عيون القلب.
- ١٢- أغنية لعزيرة جلال من ألحان محمد الموجي
- رأسياً
- ١- في حارتنا أغنية لشادية ألحان محمد الموجي
- ٢- أغنية لكوكب الشرق من ألحان محمد الموجي
- ٣- نصف نغير - النجمة مالت أغنية للعنديل ألحان الموجي - نصف شوال
- ٤- تجدها في (غير) - بيت
- ٥- الاله الكبير مدينة بالإسماعيلية

كاريكاتور

•• ذكرى نصر أكتوبر المجيد ••

