



## الرئيس السيسي يدعو ترامب لحضور توقيع اتفاق غزة في مصر

لحضور جاء ذلك خلال مراسيم توقيع حفل تخرج اتفاق إنتهاء دفعه 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.



تابع ص ٢

دولة مشاكلها بنتهت للأبد، إلى الأوضاع الاقتصادية والأوضاع الاقتصادية تتحسن الحالية، مؤكداً أن "مفيش

تحدى أو تهديد متقلقوش منه يا مصريين، طول ما إحنا مع بعض، مفيش حد يقدر يعملنا حاجة."، مؤكداً أن قまさك الشعب المصري هو الخط الداعي الأقوى في مواجهة أي محاولات للإضرار بوطننا.

وقال الرئيس السيسي: "أي

القاهرة - مباشر: وجه الرئيس المصري عبد الفتاح

السيسي رسالة طمأنينة قوية للمصريين، مؤكداً أن مصر ستظل صامدة أمام أي تحديات أو تهديدات طالما أن الشعب المصري متعدد ومتكافف.

وقال الرئيس السيسي: "أي

## ترامب.. قد أزور مصر الأحد المقبل



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

قال ترامب، ربما سأذهب إلى مصر يوم الأحد.

مطبخ أحلامك  
في مودرن هاوس

أُبْسِيْنِيْجْ  
SimplifiedElegance#

10  
مِنْ ١٠  
مِنْ ١٠

bymodernhouse  
Modern House Decorations  
01204444366  
01204444366

الظافر Al-Zafer International

International Shipping & Logistic Solutions

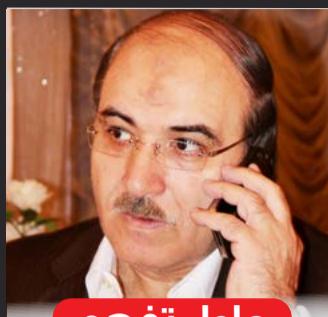
1 God El-haq St. 1st Floor,  
Square 1226, beside Florida Mall,  
Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt  
+202 2266 4667  
+202 2266 4668  
www.alzaferintl.com

- ١. لوموند: ماكرتون يواجه مأزقاً حكومياً جديداً بعد استقالة رئيس الوزراء
- ٢. شرم الشيخ.. مدينة السلام التي لا تخذل الأمل
- ٣. رئيس الوزراء: الحكومة لم تتخذ قرار زيادة أسعار البنزين حتى الآن
- ٤. "طاقة نور" المُبْنِي والمُسْخَرَاتِي بقلم أ.د. زكريا محمد هيبة
- ٥. ليلة تاريخية لحسام حسن وصلاح.. منتخب مصر إلى كأس العالم 2026
- ٦. موعد مباراة بيراميدز ونهضة بركان المغربي على لقب السوبر الأفريقي





## كلمة العدد



حاول تفهّم

### دروس لإسرائيل... من حرب أكتوبر ٧٣...

نحن لا نقدم دروساً أو نصائح لإسرائيل لكن في تصورنا أن إسرائيل تعلمت الكثير من الدروس العظيمة من حربها مع مصر ... فقد تعلمت انه مهما كانت ادوات الحرب لديها عظيمه لكنها تكسرت امام عظمة الارادة للمقاتل المصري ... تعلمت ايضاً اسرائيل بان مصر لا يمكن ان تنسى ثارها مهمها طال الزمن لانها صاحبة ارث حضاري ممتد في الجينات المصريه عبر الزمن ..... تعلمت اسرائيل ايضاً بان ماتراه امامها ليس بالفروعه ان يكون حقيقياً واتحدث هنا عن خطة الخداع الاستراتيجي التي استطاعت فيها مصر اخفاء نيتها بالهجوم علي الرغم من وضوح كل شيء علي الجبهه ..... تعلمت اسرائيل فشل نظرية ان الامن يتحقق باحتلال ارض الخصم لان في ذلك هلاكها بعد خطوط امدادها وامكانية اختراق ومحاجمة 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 ايضاً بانها لا تستطيع ان تحارب في جهتين لجيوش نظاميه وليس احزاب او ميليشيات في وقت واحد حيث نجحت مصر وسوريا في ادارة معركيهما بشكل رائع ضمن لهما التفوق ..... تعلمت اسرائيل انه من الافضل لها وحماية مواطنها عمل حدود آمنه وليس احتلال اراضي الغير بالقوه ..... وتعلمت اسرائيل ايضاً بان لا تحارب مصر ولا تخوض حرباً ضدها لان مصر لها العقيدة العسكريه الرايه في اذهان جيشهما ان لا تقبل الهزيمه ومن الافضل لاسرائيل ان تعقد صلحها او سلاماً معها وان حربها مع مصر مهما تعددت جولاته قد يهدد بقائها ووجودها ..... ويفقي الدرس الذي لم تتعلم اسرائيل حتى الان انه مهم طال امد الاحتلال للارض حتماً ستعود الارض الي اصحابها وسيناء كانت شاهده وقد عادت كامله غير منقوصه شبر واحد الي حضن الوطن وقد عاد ايضاً الجنوب اللبناني كاملاً في نهايه الامر ..... لذلك عليها ان تحرر الحق الفلسطيني في ارضه وفي وجوده وتعيد له دولته لان فلسطين ستعود حتماً الي اهلها مهمها طال الزمن وتبدل دوله .

ولكم تحياتي  
محمود صلاح قطامش  
Qatamesh@Misrtaateen.com  
مصر تلاطين

# شرم الشيخ.. مدينة السلام التي لا تخذل الأمل

خلال وقف إطلاق النار التأكيد على رسالتها الخالدة أنها دولة لا تبحث عن الحرب لكنها لا تتأخر عن السلام. هكذا تبقى شرم الشيخ مدينةً تُشرق منها شمس الأمل كلما أظلمت سماء المنطقة. تبقى شاهدةً على أن مصر - بجيشها ودبلوماسيتها وشعبها - هي قلب العربة الذي لا يتوقف عن الخفقان من أجل الحياة. تحية مدينة السلام... وتحية مصر التي تثبت في كل مرة أنها وطن يصنع الأمل وسط الركام.

والإرادة والسلام العادل. اليوم ... وبعد نصف قرن على النصر تُعيد مصر من الأرض بل من أجل استرداد التي لم تكن فقط من أجل استرداد سياحية ساحرة بل كانت - وما زالت - رمزاً للدبلوماسية الهدأة التي تُعيد الأمل للمنهكين. وفي وقتٍ كانت فيه القلوب تُرهقها صور الدمار . جاءت هذه الخطوة المصرية لتوكيد 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 شرم الشيخ لم تكن مجرد مدينة



في لحظةٍ كان العالم فيها يختنق أنفاس الحرب ... عادت شرم الشيخ لتكتب من جديد سطراً ناصعاً في سجل الإنسانية... مدينة السلام التي طالما احتضنت الحوارات والملفواضات هي اليوم تحضن 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. هذا النجاح مع احتفال مصر بذكرى انتصارات أكتوبر المجيدة تلك الحرب شرم الشيخ لم تكن مجرد مدينة

كتبها / عادل رستم

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



قال الرئيس عبد الفتاح السيسي

وأضاف: "وكل المشاكل التي حديث خلال السنوات الماضية من ٢٠١١ أحواه بقدر الإمكان أن أسكن وأرمم الكثير من التبعيات التي حدثت في مصر، وإعادة وصياغة مؤسسات الدولة بانطلاق بالمشروع".

وابتع: "هناك مشروع كبير لإعادة وصياغة مؤسسات الدولة بشكل هادئ ويتتم الانتقاء بمعايير المشروع مناسبة يوم الخريجين لعام ٢٠٢٥، أن "المؤسسات مبنية من وعاء الدولة، والدولة حسب تقدمها وتحضرها وأحاواه بناء اصلاح مختلف عما كنا فيه.. ليس بالكلام أو بالاحلام، بل هناك معايير يتم وضعها لاصلاح وتطوير الفكرة التي تتحدث عنها".

تابع الرئيس السيسي: "تلك هي القضية التي تحتاجون معرفتها بأنه كل ما يتقدم الشباب إلى الإمام يتم ارتقاء تلك الأجهزة".

وأضاف: "الفكرة مبنية على ما يهمني في تلك المرحلة هو أولاً إيجاد اتجاه وطني عام ولذلك لم أت يوماً أن تكون انتقاء وفرز واختيار، وكلما كان هناك فكرة أن للرئيس حزب الاختيار دقيق وقوى ستكون النتائج مختلفة، ولو استمر بتقييم ما فعلناه ستكون النتائج مختلفة".

## أكتوبر.. عودة الروح إلى شرایین الوطن



Sharai Saham Gibril تحدث عن رحلتها ومسيرتها والدعا الشيف محمد عز الدين

بقلم / سهام عزالدين جبريل

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 شرایین مصر بعد سنوات من الألم والانكسار، ليؤكد أن الإرادة حين تتحدد 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

فتح الباب أمام معركة جديدة لا تقل شرفاً، هي معركة التنمية والبناء. أبناء سيناء كانوا في مقدمة الصفوف، يحملون أدوات البناء كما حمل الجنود السلاح، ويغرسون أحضان الوطن. وفي نهاية هذه الكلمات التي أهدتها باسم أجيال أكتوبر أكتوبر إن نصر أكتوبر ليس مجرد على الدماء والبطولات.

لحظة العودة في مايو ١٩٧٩ وإذا كان أكتوبر قد أعاد إلينا حياة في وجداني وأتحدى عنه بذاكرة وجدان شاهد العيان الذي عاش الحدث وكانه حيويتها، فإن مايو ١٩٧٩ كان

لحظة ميلاد ثانية، حين عادت خطواتنا تدوس تراب سيناء يوم انتصر فيه الوطن كله، و بعد غياب طويل. لا أنسى إلى شرایین الأرض المصرية وابنائها إن نصر أكتوبر يقدم لوناً من القاهره ونحن طلاب بالجامعات ، بالنصر العسكري، بل كانت فرحة التحدي، فرحة أن الكرامة عادت، وأن الأرض التي حاولوا اغتصابها عادت إلينا يوماً جيداً فرحتنا يوم الانتصار، كان يوماً 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 كنتُ واحدة من أبناء

سيناء الذين حملوا على

عاتقهم مسؤولية إعادة بناء

الارض بعد التحرير. شاركتنا

في ترميم سيناء بجهد وإيمان،

وكنا نعتبر أن العمل والإعمار

ضخ دماء جديدة بها، إلا أن

تكون أخذت فترة رعاية وقبلها

انتقاء وفرز واختيار، وكلما كان

ال اختيار دقيق وقوى ستكون

النتائج مختلفة، ولو استمر

بتقييم ما فعلناه ستكون النتائج

مختلفة".

د/ سهام عزالدين جبريل  
دكتوراه في الإعلام السياسي  
والعلاقات الدولية - زمالة  
الأكاديمية العسكرية للدراسات  
الاستراتيجية العليا - عضو  
البرلمان المصري سابقًا  
لقد كان المشهد امتداداً



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

وستكون أكبر حديقة عامة على مستوى الشرق الأوسط، لافتًا في مؤتمر من قلب حديقة الفسطاط بعد تطويرها، أن المنطقة منذ ٣ سنوات وأكثر كانت تمركزاً لمناطق غير آمنة، ومستوى الحياة غير آدمي، وكانت المنطقة جزءاً من المناطق التي يلقي بها مخلفات إطلاق النار وإعادة إعمار غزة. وتابع مدبولي إن تطوير حديقة إلالم الفسطاط في مراحله النهائية، القاهرة.

**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 النصف

## وزير الخارجية: مصر ستتخذ كافة الإجراءات الازمة لحماية أملاكها المائية



المشروع 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 مستدام 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 شؤونه 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، ويفضي إلى إجراء الانتخابات الرئاسية والبريطانية بالتزامن في أقرب وقت، وخروج جميع القوات الأجنبية والمرتقة من ليبيا تجاهلاً للاستقرار. وبالنسبة مللف الأمن المائي، أكد 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 كافة الإجراءات الازمة اتساقاً مع القانون الدولي لحماية أملاكها المائية.

وولاية بافاريا 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، وتبادل الرؤى إزاء التطورات الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك. وأكد الوزير عبد العاطي على أهمية تعزيز التعاون بين الدولتين في أفريقيا من خلال مركز القاهرة للارتقاء بكافة جوانب العلاقات الثنائية، لاسيما المحاور الاقتصادية والتجارية والاستثمارية، أخذًا في الاعتبار الإصلاحات الاقتصادية التي اضطاعت 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 المزيد من الاستثمارات الألمانية، خاصة الاستثمارات المتعلقة بتوطين الصناعات في مصر، ومنها توطين الصناعات في مصر. كما أشار إلى الحرص على عقد اللجنة الاقتصادية المشتركة بين البلدين خلال المرحلة المقبلة، مرجحاً بمسار التعاون التنموي بين البلدين.

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 متباين للبلدين، مثمناً التوقيع على مذكرة تفاهم بين مصر

## وزير الطيران المدني يهنى الدكتور خالد العناني لفوزه بمنصب المدير العام لليونسكو

خلال العناني بهذا المنصب إنجاز كبير يضاف إلى مسيرة مصر الدبلوماسية والثقافية، مؤكداً أنه يمثل تجويجاً 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 ويعود رياحتها 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.

وأشار الحفني إلى أن فوز الدكتور

يقدم الدكتور سامح الحفني، وزير الطيران المدني، بخالص التهنيت 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 البارزة التي تحظى بها الدولة المصرية على الساحة الدولية، كما يجسد ثقة المجتمع الدولي في كفاءة وقدرات أبناء مصر على تولي المناصب الأممية الرفيعة، والإسهام

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



هانة السيد

شهد فضيلة الإمام الأكبر أ.د/ أحمد الطيب، شيخ الأزهر الشريف، صلاة الجنازة على العالم الجليل أ.د/ أحمد عمر هاشم، عضو هيئة كبار العلماء، ورئيس جامعة الأزهر الأسبق، التي أقيمت اليوم الثلاثاء بالجامعة الأزهرية، وسط حضور مهيب من آلاف الطلاب والملحين والعلماء وقيادات الأزهر الشريف. وحضر صلاة الجنازة، فضيلة أ.د / محمد الضويني، وكيل الأزهر، والدكتور أسامه الأزهري، ووزير الأوقاف، و أ.د / نظير عياد، مفتى الجمهورية، والفريق أول صدقى صبحى، القائد العام للقوات المسلحة المصرية ووزير الدفاع والإنتاج الحربي الأسبق، والدكتور سلامة داود، رئيس جامعة الأزهر، والشيخ أبىن عبد الغنى، رئيس قطاع المعاهد الأزهرية، والدكتور محمد الجندي، الأمين العام لمجمع البحوث الإسلامية، والدكتور محمد مختار جمعة، وزير الأوقاف السابق، والدكتور شوقي علام، مفتى الجمهورية السابق، والدكتور عبدالهادى القصبي، شيخ مشايخ الطرق الصوفية، والسيد / محمود الشريفى، نقيب السادة الأشراف، ومجمع البحوث الإسلامية، والمجلس الأعلى للشؤون الإسلامية، وتزخر المكتبات العربية والإسلامية بإسهاماته العلمية المتنوعة في السُّنْنَةِ النَّبِيَّةِ، وعلوم الحديث بالتأليف والتحقيق، وبالإضافة إلى مشاركته ولقاءاته في المؤتمرات الإسلامية والدولية، وبخوضه الإجازة العالمية في الحديث وعلومه المنشورة في المجالات العلمية الجامحة والمؤتمرات الدولية، وبخوضه عالم ١٩٦٧، ثم درجة الماجستير عام ١٩٦٩، ثم درجة الدكتوراه في الحديث وعلومه، وترقى في السُّلْمِ الأكاديمي بالكلية حتى حصل على درجة الأستاذية بها عام ١٩٨٣ م.

## 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 الأضطرابات السياسية في فرنسا واليابان لتعمل على زيادة المخاوف المالية لتسهم في ارتفاع سعر الذهب.

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

مستويات تاريخية بشكل يومي، ليتمكن من تخطي الحاجز النفسي عند 4000 دولار للأونصة، مسجلاً ارتفاعاً من ذي بدءة عام 2025 بنسبة 53%.

A photograph of a gold shop display. The left side features a large stack of gold coins on shelves. The right side shows tall, vertical stacks of gold coins and various gold jewelry pieces hanging or displayed. The shop has a warm, golden glow from the lighting.

- عيار 18 يسجل 4624 جنيهًا
- الجنيه الذهب 43160 جنيهًا
- ارتفاع سعر الذهب العالمي للجرام
- الرابعة على التوالي مستمراً في تسجيل ارتفاعاً
- عيار 24 يسجل 6165 جنيهًا
- عيار 21 يسجل 5395 جنيهًا

# صعود مؤشرات البورصة بمنتصف التعاملات مدفوعة بمشتريات محلية

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



بنك قطر الوطني-مصر وشراكتها  
التابعة في رأسمله ٣٣٪ .  
في سياق متصل أعلنت شركات  
البورصة، نتائج الأعمال عن الفترة  
المنتهية، وحقق بنك قطر الوطني،  
مجموع الأصول ٨٠,٧ مليار جنيه  
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

للدوائية والصناعات الكيماوية عدد  
٤,٢٥ مليون سهم .  
فيما باع داخلين بشركات الدولة  
للمحاصيل الزراعية، وابن سينا فارما،  
وبنك قناة السويس شركة مساهمة  
مصرية، ومجموعة إي إف جي  
القابضة، وسي اي كابيتال القابضة  
للاستثمارات اماليه عدد ١٠ آلاف  
سهم، ٢,٧ مليون سهم، ٤٠٧١، ١٠٠ ألف سهم، على  
١٥٧٨٠ الترتيب.

وبلغ صافي الربح بعد الضريبة ٢٦٥,٢ مليون جنيه مقارنة مع ٢٠٦ ملايين جنيه، بنسبة نمو ٨٣٨,٧١٪. وبلغت المدفوعات النقدية ٦١,٦ مليون جنيه، وبذلك يرتفع إجمالي الدفعات النقدية إلى ١٢٣,٣ مليون جنيه، بنسبة نمو ٣٣,٣٪.

وحققت شركة الأهلي للتنمية والاستثمار، إجمالي إيرادات بلغت ٩٩,٣ مليون جنيه خلال فترة الستة أشهر المنتهية في ٣٠ يونيو عام ٢٠٢٥ مقابل ١٧,٢ مليون جنيه خلال الفترة المماثلة من العام الماضي، وبلغ صافي الربح ١٤,٥ مليون جنيه مقارنة مع ٦٤ مليون جنيه.

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

ذات الحجم الكبير BLOCK (TRADING) على أسهم البنك التجاري الدولي- مصر (سي أي بي)، ومصر الوطنية للصلب- عناقة، لعدد ٣١٥ جنيه للأولى، وبحجم تداول ١,٩ مليون سهم بقيمة ٧,١ مليار جنيه للأولى، مليون سهم بقيمة ١,٩ مليار جنيه. تباينت تعاملات الداخليين والمساهمين الرئيسيين والمجموعات المرتبطة بهم، خلال جلسة تداول أمس الثلاثاء، إذ اشترى داخليين بشركات أطلس للاستثمار والصناعات الغذائية، والعربية للأدوية والصناعات الكيماوية، والعربية للأسمدة، والعربية للصناعات الهندسية، وابن سينا فارما، وبراميزا للفنادق والقرى السياسية- بيراميزا، وحق اكتتاب شركة كروستمارك للمقاولات والتطوير العقاري- ٥ عدد ٤٢٧ سهماً، ١٥٥٧، ٥٠٠، ٨٣١,٨ ألف سهم، ٢٤٦، ٢٠٧٩، ٣٠٧٩، ٣٠٣٦، ٣٠٣٤، مؤشر LV-EGX٤٥، بنسبة ٤٠٨٦ نقطة. ليصل إلى مستوى ٤٠٨٦ نقطة.

كما ارتفع مؤشر الشركات المتوسطة والصغيرة "إيجي إكس ٧٠" متساوي والأوزان" بنسبة ٢٥٪ ليصل إلى مستوى ١١٣٦٧ نقطة، وصعد "إيجي إكس ١٠٠" متساوي الأوزان، بنسبة ١٤٩٨٢٪ ليصل إلى مستوى ٣٧١٥ نقطة، وقفز مؤشر الشريعة الإسلامية بنسبة ٢٥٪ ليصل إلى مستوى ١٦٠٣٧ نقطة.

أعلنت إدارة البورصة المصرية، إيقاف التداول على ٥ أسهم لمدة ١٠ دقائق لتجاوزها نسبة ٥٪ صعوداً أو هبوطاً، خلا، جلسة تداول اليوم الأربعاء،

وهم: النيل للأدوية والصناعات الكيماوية-النيل، ومطاحن ومخابز شمال القاهرة، وانتاشيونال بنيس كوربوريشن للتجارة والتوكيلات التجارية، وهيكو للاستثمارات التجارية والتنمية العقارية، وجولدن تكس للأصوات.

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

مليون سهم، على الترتيب.

كما اشتلت مجموعة مرتقبة بداخلين بشركات الإسكندرية للأدوية والصناعات الكيماوية، وابن سينا فارما، وبراميزا للفنادق والقرى السياحية-براميزا عدد ٣٤٦ سهماً، ٢,٦ مليون سهم، ٢٩٤٦ سهماً، على الترتيب، كما اشتلت مجموعة مرتقبة بمساهم الرئيسي بشركة سيا الدولية

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

ارتفاع سعر الذهب في مصر اليوم الأربعاء من عيار 21 وهو الأكثر مبيعاً في مصر بحوالي 100 جنيهها دفعة واحدة بعد قفزة الذهب العالمي وكسر حاجز 4000 دولار في الأونصة مسجلاً رقمًا قياسياً في الأسواق العالمية.

ارتفاع أسعار الذهب مدفوعاً ببحث المستثمرين عن ملاذ آمن من تزايد حالة عدم اليقين الاقتصادي

واليوسسياسي، إلى جانب توقعات بخفض إضافي لأسعار الفائدة من قبل البنك الاحتياطي الفيدرالي الأمريكي. سجل سعر أونصة الذهب العالمي ارتفاعاً اليوم بنسبة 1.1% ليسجل 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

٪ 53 ارتفاعاً في أسعار الذهب  
مستويات قياسية فوق 4 آلاف دولار

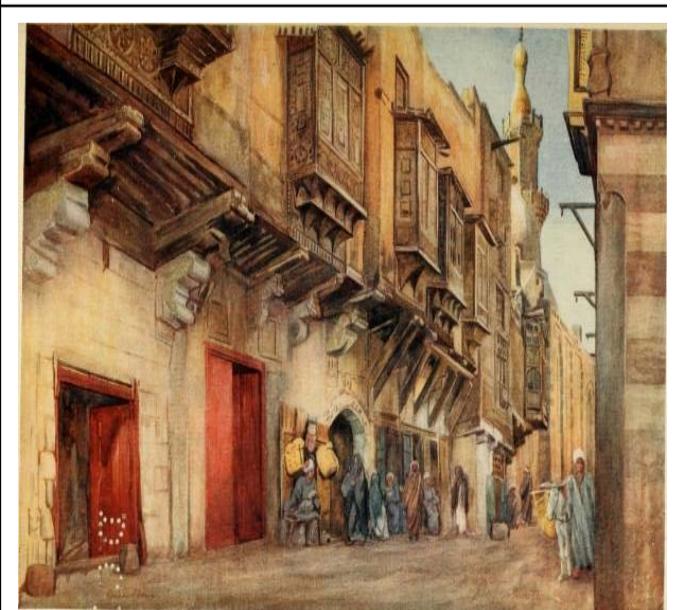
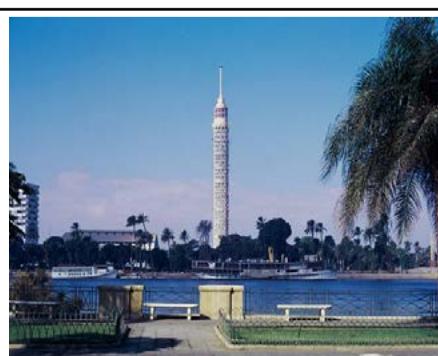


دخل إغلاق الحكومة الأمريكية يومه السابع يوم الثلاثاء حيث أدى الإغلاق الحكومي إلى تأجيل إصدار المؤشرات الاقتصادية الرئيسية من أكبر اقتصاد في العالم، مما أجهز المستثمرين على الاعتماد على البيانات الثانية غير الحكومية لتقدير توقيت ومدى تخفيفات أسعار الفائدة من قبل البنك الاحتياطي الفيدرالي. تجاوز الذهب حاجز ٤٠٠٠ دولار أمريكي للأونصة مسجلاً رقمًا قياسياً يوم الأربعاء، مدفوعاً ببحث المستثمرين عن ملاذ آمن من تزايد حالة عدم اليقين الاقتصادي والجيسياسي، إلى جانب توقعات بخفض إضافي لأسعار الفائدة من قبل البنك الاحتياطي الفيدرالي الأمريكي.

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.

سجل سعر أونصة الذهب العالمي ارتفاعاً اليوم بنسبة ٧١,١ 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

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





## أسطورة أكتوبر

على المعركة التي سطّر فيها سيد زكريا أروع البطولات ، وقد غلبه مشاعر الاحتزام والإجلال لهذا البطل ، وأخرج من جيشه سلسلة مفاتيح سلسلة معدنية وخطاباً، وقال: "هذه هي أمانة ، واجب علي 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 تنجو أبطالاً يفرضون احترامهم حتى على العدو ، وأن حرب أكتوبر لم تكن فقط استعادة للأرض، بل كانت أيضاً استعادة لكرامة أمّة بأكملها.

إلى 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 بدفعه ورصاصاته القليلة، ثم بسلاطه 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 مقابلة السفير المصري ، والذي كان شاهداً

واجهته، مؤمناً بأن الأرض لا تُسترد إلا بالضحية والدم، قاتل حتى الرمق الأخير، وظل شامخاً كالهرم، لا ينحني إلا لربه، وتحول إلى أيقونة للفداء بعدها كتب بدمائه واحدة من أروع صفحات الشرف في تاريخ العسكرية المصرية، وعلى الجنود على الضفة، وصرخة "الله أكير" التي دوت في السماء، شعرت الجانب الآخر الإسرائيليون الذين استعنوا بضباط من أصول أوروبية، بينهم ألمان، ظنوا أن أكتوبر عظمة هذا الحدث، لم يكن أكتوبر مجرد معركة، بل كان ميلاداً جديداً للكرامة والعزيمة والآپان الذي يصنع المستحيل في تاريخ الحروب، ولا يهابون الموت، كان سيد زكريا خليل أحد الأساطير، مقاتل صغير ححدود الممكن، وصنعوا بدمائهم ملهم لا تتطقّي أبداً، وهنا يزغ نجم النجوم، سيد زكريا خليل، ابن الفيوم، كان جندياً بسيطاً في الدامية على تبة الشجرة بسيء، جسراً في موقعه، عظيماً في عزيمته، جسراً في

دكتور / السيد مرسى



## "طاقة نور" المُبْثج والمُسْحَرَاتِي بِقلم أ. د. زكريا محمد هيبة



في قرارة نفسه أن المديح ليس صادقاً، وفي المقابل، ينفر أكثر الناس من يواجههم بأخطائهم، ويبتعدون عن يكشف لهم عيوبهم، ويستقلون من ينصحهم بصدق، ولو كان غرضه من ينصحهم بصدق، ولو كان غرضه غير أن الحال تغيّر 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؛ يحبون الصالح، وينفرون من المصلح. يأنسون بالبنج الذي يُسْكِن آلامهم بالمدح والمجاملات، ولا يحتملون صوت المُسْحَرَاتِي الذي يواظبُهم من غفلتهم.

يسْتُوِي في ذلك النخبة أولى العلم من الرجال، ومحدودي الثقافة، والعقلاة والسطحيون؛ فالجميع يُمْلِئون إلى من يُطْرِيهم، ويُغْدِقُ عليهم كلمات الشفاعة، حتى وإن علموا أن فيها تملقاً وربماً. جرّب أن تتأمل وجهه، فرجل يُمْدَح أمام الناس، ستتجد ملامح الرضا والسرور قد ارتسّت على وجهه، مهمماً كان يدرك أن صوته كان رحمةً، لا إزعاجاً.

## وزير الثقافة يفتح قصر ثقافة حلوان بعد تطويره ورفع كفاءته في إطار احتفالات الثقافة بانتصارات أكتوبر ٢٠١٧

بالمجتمع 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، موضحاً أن القصر يخدم عدداً كبيراً من أهالي المنطقة، وسيقدم جميع الخدمات الثقافية والفنية التي تنتجهها وزارة الثقافة لبناء وآهالي حلوان.

كما وحده وزير الثقافة بإعداد أنشطة متميزة ي العمل على اكتشاف ورعاية الموهوبين من أبناء حلوان في مجال الفنون والآداب، مع تعزيز التعاون بين القصر ومؤسسات الدولة المحظية به، من مدارس وجمعيات أهلية وغيرها، لنشر الثقافة وتنمية الوعي لدى النساء والشباب.

فؤاد هنـو، وزير الثقافة، أـن الـوزـارـة تـسـير بـخطـى ثـابـتـة فـي تـفـيـذ بـرـنـامـجـها لـتـطـيـرـيـنـيـةـ الـجـيـدةـ لـلـمـوـاـقـعـ الـشـاقـافـيـةـ الـتـابـعـةـ لـهـاـ عـلـىـ مـسـتـوـيـ الـجـمـهـورـيـةـ، بـهـدـفـ تـقـدـيمـ خـدـمـاتـ ثـقـافـيـةـ وـمـعـرـفـيـةـ وـإـيـادـيـةـ تـخـدـمـ أـكـبـرـ عـدـدـ مـمـكـنـ مـنـ الـلـوـاطـنـيـنـ، تـفـيـدـ الـقـيـادـةـ الـسـيـاسـيـةـ بـالـعـمـلـ عـلـىـ بـنـاءـ إـنـسـانـ وـاعـيـ، وـأـشـارـ إـلـىـ أـنـ الـقـصـرـ الـذـيـ جـرـيـ اـفـتـاحـهـ يـنـجـحـ خـلـالـ الـفـتـرـةـ الـماـضـيـةـ فـيـ اـفـتـاحـ ١٠ قـصـورـ ثـقـافـيـةـ جـدـيـدةـ، مـنـهـاـ خـمـسـةـ مـوـاـقـعـ الـشـاقـافـيـةـ الـجـدـيـدـةـ فـيـ سـيـنـاءـ، وـسـتـشـهـدـ الـفـتـرـةـ الـمـقـبـلـةـ اـفـتـاحـ خـمـسـةـ مـوـاـقـعـ أـخـرـىـ فـيـ الدـلـتـاـ، وـسـيـنـاءـ، وـالـصـعـيدـ، بـاـ يـعـزـزـ جـهـودـ الـدـوـلـةـ فـيـ تـحـقـيقـ الـعـدـلـ الـقـاـدـيـرـ الـوـصـولـ الـوـطـنـيـةـ الـاـنـدـمـاـجـ، إـلـىـ كـلـ مـوـاطـنـ فـيـ مـوـقـعـهـ.

وأشار إلى أن الـقـصـرـ الـذـيـ جـرـيـ اـفـتـاحـهـ يـنـجـحـ خـلـالـ الـفـتـرـةـ الـماـضـيـةـ فـيـ اـفـتـاحـ ١٠ قـصـورـ ثـقـافـيـةـ جـدـيـدةـ، مـنـهـاـ خـمـسـةـ مـوـاـقـعـ الـشـاقـافـيـةـ الـجـدـيـدـةـ فـيـ سـيـنـاءـ، وـسـتـشـهـدـ الـفـتـرـةـ الـمـقـبـلـةـ اـفـتـاحـ خـمـسـةـ مـوـاـقـعـ أـخـرـىـ فـيـ الدـلـتـاـ، وـسـيـنـاءـ، وـالـصـعـيدـ، بـاـ يـعـزـزـ جـهـودـ الـدـوـلـةـ فـيـ تـحـقـيقـ الـعـدـلـ الـقـاـدـيـرـ الـوـصـولـ الـوـطـنـيـةـ الـاـنـدـمـاـجـ، إـلـىـ كـلـ مـوـاطـنـ فـيـ مـوـقـعـهـ.

وأشار إلى أن الـقـصـرـ الـذـيـ جـرـيـ اـفـتـاحـهـ يـنـجـحـ خـلـالـ الـفـتـرـةـ الـماـضـيـةـ فـيـ اـفـتـاحـ ١٠ قـصـورـ ثـقـافـيـةـ جـدـيـدةـ، مـنـهـاـ خـمـسـةـ مـوـاـقـعـ الـشـاقـافـيـةـ الـجـدـيـدـةـ فـيـ سـيـنـاءـ، وـسـتـشـهـدـ الـفـتـرـةـ الـمـقـبـلـةـ اـفـتـاحـ خـمـسـةـ مـوـاـقـعـ أـخـرـىـ فـيـ الدـلـتـاـ، وـسـيـنـاءـ، وـالـصـعـيدـ، بـاـ يـعـزـزـ جـهـودـ الـدـوـلـةـ فـيـ تـحـقـيقـ الـعـدـلـ الـقـاـدـيـرـ الـوـصـولـ الـوـطـنـيـةـ الـاـنـدـمـاـجـ، إـلـىـ كـلـ مـوـاطـنـ فـيـ مـوـقـعـهـ.

وأشار إلى أن الـقـصـرـ الـذـيـ جـرـيـ اـفـتـاحـهـ يـنـجـحـ خـلـالـ الـفـتـرـةـ الـماـضـيـةـ فـيـ اـفـتـاحـ ١٠ قـصـورـ ثـقـافـيـةـ جـدـيـدةـ، مـنـهـاـ خـمـسـةـ مـوـاـقـعـ الـشـاقـافـيـةـ الـجـدـيـدـةـ فـيـ سـيـنـاءـ، وـسـتـشـهـدـ الـفـتـرـةـ الـمـقـبـلـةـ اـفـتـاحـ خـمـسـةـ مـوـاـقـعـ أـخـرـىـ فـيـ الدـلـتـاـ، وـسـيـنـاءـ، وـالـصـعـيدـ، بـاـ يـعـزـزـ جـهـودـ الـدـوـلـةـ فـيـ تـحـقـيقـ الـعـدـلـ الـقـاـدـيـرـ الـوـصـولـ الـوـطـنـيـةـ الـاـنـدـمـاـجـ، إـلـىـ كـلـ مـوـاطـنـ فـيـ مـوـقـعـهـ.



تقدير إخباري أعده عادل رستم  
الدكتور أحمد فؤاد هنـو: نـعـمـلـ بـشـكـلـ مـكـثـفـ لـتـطـيـرـيـنـيـةـ الـجـمـهـورـيـةـ لـلـمـوـاـقـعـ الـشـاقـافـيـةـ عـلـىـ مـسـتـوـيـ الـجـمـهـورـيـةـ تـنـفـيـدـاـ لـتـوـجـيـهـاتـ الـقـيـادـةـ السـيـاسـيـةـ بـالـعـمـلـ عـلـىـ بـنـاءـ إـنـسـانـ وـاعـيـ اـفـتـحـنـاـ ١٠ قـصـورـ ثـقـافـيـةـ جـدـيـدةـ مـنـهـاـ خـمـسـةـ فـيـ سـيـنـاءـ... وـقـرـيـبـاـ اـفـتـحـ خـمـسـةـ مـوـاـقـعـ أـخـرـىـ

في إطار احتفالات وزارة الثقافة بالذكرى الـ٥٢ لـانتصارات أكتوبر المجيدة، افتتح الدكتور أحمد فؤاد هنـو، وزير الثقافة، قصر ثقافة حلوان التابع للهيئة العامة لقصور الثقافة، بعد الانتهاء من أعمال تطويره ورفع كفاءته، وذلك بحضور اللواء خالد اللبان، مساعد وزير الثقافة بالذكري الـ٥٢ لـانتصارات أكتوبر المجيدة، افتتح الدكتور أحمد فؤاد هنـو، وزير الثقافة، قصر ثقافة حلوان التابع للهيئة العامة لقصور الثقافة إيداعاً بافتتاح القصر، ثم تفقد مختلف أجنحته وأقسامه. وقام قصر ثقافة حلوان على مساحة كيلو تبلغ ٦٨٤ متـاً مـرـعـاـ، بـيـنـماـ تـبـلـغـ سـاسـاحـةـ الـلـيـبـنـيـةـ ٣٨٨ متـاـ مـرـعـاـ، وـيـتـكـوـنـ مـنـ ثـلـاثـ طـوـبـاـقـ.

قام وزير الثقافة برفع الستار عن اللوحة التذكارية إيداعاً بافتتاح القصر، ثم تفقد مختلف أجنحته وأقسامه. وقام قصر ثقافة حلوان على مساحة كيلو تبلغ ٦٨٤ متـاـ مـرـعـاـ، بـيـنـماـ تـبـلـغـ سـاسـاحـةـ الـلـيـبـنـيـةـ ٣٨٨ متـاـ مـرـعـاـ، وـيـتـكـوـنـ مـنـ ثـلـاثـ طـوـبـاـقـ.



# 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 انتقبات الرحم مما يسهل الولادة. وتحتوي بذور وأوراق نبات الحلبة على مضادة للالتهابات والأكسدة، والعديد من الإنزيمات، وبالتالي يمكن استخدامها لعلاج الندبات، والدمامل، والأكزيما، والحرقوع 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 السيروبيودي التي تعمل كمضاد للسرطان، بالإضافة للمواد عديدة التسحر، مثل: الشابونين، والبيبيسيليوز، والثانين، والبيكتين التي تقلل من مستوى الكوليسترول في الدم، فإن لها آثار مضادة لسرطان البروستاتة والبنكرياس، والقولون، الندي، وقد وجد أن تناول بذور الحلبة يخفيض في فو الأورام بنحو ٤٠ - ٥٠٪. كما تشير الدراسات أن تناول زيت بذور الحلبة على شكل قطرات في الفم تحسن من عدد الجيوبات الملونة لدى الرجال، وكذلك يستخدم الحلبة كل من الرجال والنساء لتحسين الحياة الجنسية والوظيفة الإنجابية.



بِقَلْمِنْ / الأَسْتَاذُ الدَّكْتُورُ  
مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحِيمِ شَاهِيْنَ

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

# نجاح أول تجربة بشرية للقاح جديد ضد التيفود والسلمونيلا معاً

مليون إصابة بالسلالونيلا في الولايات المتحدة، وأكثر من ٢٦ ألف حالة دخول إلى المستشفى، وفقاً لراكي السيطرة على الأمراض والوقاية منها، وتعد الأنماط المصلية التي يستهدفها لفاح 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 متقطعي الدراسة البالغين، مع أن الباحثين ما زالوا متفائلين بشأن فعالية اللقاح لدى الرضع والأطفال الصغار في المناطق الملوثة.

أثار اللقاح استجابة مناعية قوية ومتوازنة، بما في ذلك أجسام مضادة طويلة الأمد، حتى عند الجرعات المنخفضة، كما نشط دفاعاً مناعياً محدوداً يشمل خلايا الدم البيضاء التي تساعد في القضاء على العدو، وهو أمر لم يلاحظ من قبل مع أحد مكونات البروتين في اللقاح. تشير هذه النتائج إلى أن اللقاح قد يوفر حماية للأمعاء والجسم الأكماء ضد السالمي.

وأدى بحسب هذه التقديرات إلى وفي عام ٢٠١٧، شهدت منطقة إفريقيا 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 إصابة إضافية ونحو ٩ آلاف حالة وفاة في المنطقة، وللنا واحد يحمي من المرضين قد يحدث 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 وقصير الأمد في موضع الحقن. من أظهر ١٠٠% من متلقى اللقاح استجابات مناعية قوية لجميع مكونات عديد السكارايد الثلاثة، بينما لم يظهر أي من متلقى الدواء الوهمي ذلك.

نجح باحثون في مركز تطوير اللقاحات بكلية الطب بجامعة ميريلاند الأمريكية، في إقام المرحلة الأولى من التجارب السريرية للقاح جديد مصمم للحماية من حمى التيفوئيد (التيفود) والسلامونيلا الغازية غير التيفية، وهما سببان رئيسيان للمرض والوفاة بين الأطفال في منطقة جنوب الصحراء الكبرى بأفريقيا.

ووفقاً لموقع "Medical xpress" ، نقلـاً عن Nature Medicine ،

يتضمن لقاح السالمونيلا المقتنن الثلاثي (TSCV) التجاري، 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 بروتينات خاصة تساعده على التعرف على البكتيريا والاستجابة لها بفعالية أكبر.

تفصيل الدراسة

في تجربة عشوائية مُطبوعة بدواء المطبوخ جيداً والمنتجات الملوثة ١٣٥

أهمية اللقاح الجديد  
قال ويلبر تشن، 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، وهذا مرضان قاتلان.

يتمتع اللقاح أيضاً بالقدرة على الحماية من عدوى السالمونيلا، أحد الأسباب الرئيسية للأمراض المنشورة بالغذاء، وفي كل عام، تُسبب البكتيريا الموجودة في الدجاج والبيض النيء أو غير المطبوخ جيداً والمنتجات الملوثة

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



في أكتوبر من كل عام، يبدأ شهر التوعية بسرطان الثدي. يرتبطان بالغذائي اليوم لتقليل خطر الإصابة بانخفاض طفيف في خطر الإصابة.

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>٣. الفواكه والتوت</p> <p>يعد تناول كميات كبيرة من الفاكهة غنياً بالألياف والفيتامينات والبوليفينولات، وقد أظهرت العديد من الدراسات ارتباطاً باختلاف خطر الإصابة، يحتوي التوت على بوليفينولات قوية مضادة للأكسدة والالتهابات، والتي يمكنها الحد من تلف الحمض النووي.</p> | <p>أطعمة تقلل خطر الإصابة بسرطان الثدي</p> <p>١. الحبوب الكاملة</p> <p>توفر الحبوب الكاملة الألياف والمغذيات النباتية، وقد ارتبط تناول كميات أكبر من الحبوب الكاملة باختلاف خطر الإصابة بسرطان الثدي في التحليلات المجمعة، تساعد الألياف على ربط هرمون الإستروجين وإزالتها من الأمعاء، وتحسن امتصاص الدهون، مما يقلل من امتصاص الدهون.</p> | <p>رفع 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، وتحسين الحظ، تتفق المراجعات الموسعة ولجان الخبراء على أن النظام الغذائي قد</p> |
|--|--|---|

|                                |                                    |                                   |
|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| ٤. البقويليات                  | حساسية الاسوسين، ولاهما مهم لتفليل | يساعد في تفليل حظر الإصابة بسرطان |
| البقويليات، كالفاصلolia والعدس | خطر الإصابة.                       | اللذي على المدى الطويل.           |
| والحمس، غنية بالألياف وغنية    | ٢. الخضروات                        | ومع ذلك، من المهم معرفة أن النظام |

|   |  |
|---|--|
| <p>بالبروتين النباتي، وقد أظهرت العديد من الدراسات انخفاضاً في معدل الإصابة بسرطان الثدي بين السكان الذين يستهلكون كميات أكبر من الفاصوليا، كما أنها تساعد في الحفاظ على وزن صحي.</p> | <p>تحتوي الخضراوات الصليبية، مثل البروكلي والقرنبيط والخردل، على عامل الجلوكوسينولات وعوامل داخلية تؤثر على أيض الإستروجين، وقد تبطي نمو الورم في بعض الدراسات، الخضراوات الورقية غنية بالكاروتينات وحمض</p> |
| <p>الغذائي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بجوانب أخرى من نمط الحياة، مثل الوزن، والنشاط البدني، والتاريخ الإنجابي، وغيرها.</p>   | <p>”NDTV“ فيما يلي حسب تقرير موقع ”الأطعمة التي يمكنك إضافتها إلى نظامك</p>  |

11 of 11 | Page | Page Number | Page Number

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

A photograph of a white cup filled with dark coffee, with a plume of white steam rising from it. The cup sits on a matching saucer. To the left of the cup, a pile of whole coffee beans is scattered. In front of the cup, two cinnamon sticks are placed on the saucer. The background is dark and out of focus, making the white cup and the warm tones of the coffee and beans stand out.

الأفضل دائمًا، فتجاوز ٩ مشروبات يومياً قد يزيد في الواقع من خطر الإصابة بأمراض القلب، لذا، يبدو أن هناك حداً أدنى يتراوح بين ٧ و ٨ أكواب يومياً، بالإضافة إلى ذلك، بالنسبة للأشخاص الذين يشربون أقل من ٤ مشروبات يومياً، لم يظهر استبدال الماء بالشاي أو القهوة ميزة واضحة، لأنه عند تناول كمية قليلة جدًا من السوائل، قد تُبطل الآثار السلبية للجفاف أو الكافيين الفوائد.

نظر الباحثون في بيانات من أكثر من ١٨٠ ألف بالغ في المملكة المتحدة لمدة ١٣ عاماً تقريباً، وفحصوا ما إذا كانت كمية ونوع المشروبات التي يستهلكها الأشخاص يومياً تؤثر على خطر الوفاة لأسباب رئيسية مثل أمراض القلب أو السرطان أو مشاكل التنفس.

كشفت البيانات أن تناول ٧ إلى ٨ مشروبات يومياً، عند حساب القهوة والشاي والماء معاً، كان مرتبطاً بأقل سبب.

الإداء البدني، ويساعد على الوقاية من مشاكل صحية مختلفة، بما في ذلك الصداع والإمساك وغيرها، على الرغم من أن الترتيب 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 وألماء قد يساعدك على العيش لفترة أطول وصحة أفضل، وكشفت



## من وحي التاريخ مسابقة أدبية للأطفال تطاقها دار الكتب احتفالاً بنصر أكتوبر

تنظيم إجراءات التسابق واستقبال الأطفال المتسابقة وإخضاعها لتقديم 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 استمراً 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.

المركز الأول: ٢٥٠٠ جنيه  
المركز الثاني: ١٥٠٠ جنيه  
المركز الثالث: ١٠٠٠ جنيه  
بينما أعلن أحمد عبد العليم رئيس

الوثائق القومية لثقافة الطفل تولي المركز كل فئة:

المركز الأول: ٢٥٠٠ جنيه  
المركز الثاني: ١٥٠٠ جنيه  
المركز الثالث: ١٠٠٠ جنيه  
بينما أعلنت دار الكتب والوثائق القومية لثقافة الطفل توقيع ندوات

وتوجه 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 المضى لاستلهام الدروس وال عبر، واكتساب الخبرات من سير الأبطال وفمادج القدوة الوطنية، في إطار بناء جيل واع بجذوره وحياته.

الدكتور أشرف العازري، رئيس لجنة التحكيم لمسابقة للأطفال لتقديم قصة إبداعية عن حدث، مكان، حكاية أو شخصية من تاريخ مصر القديم، القبطي، الروماني، الإسلامي، الحديث أو من التراث المصري.  
للأطفال من سن ٦-٨ وعمر ١٠-١٣

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

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 بال مجلس الأعلى للثقافة بأمانة الأستاذ الدكتور أشرف العازري، تنطلق الدورة الأولى من المسابقة الأدبية للأطفال المصريين بعنوان "من وحي التاريخ"، وذلك ضمن احتفاء وزارة الثقافة بذكرى نصر أكتوبر المجيد.

## تمثال سلتي مخيف ذو ثلاثة وجوه بـ تلة الموت في أيرلندا

السلتيين كانوا مولعين بقطع رؤوس أعدائهم وعرضها مربوطة بأعنق خيولهم.

المعنى الدقيق لرأس كورليك لا يزال موضع جدل

ووفقاً للمؤرخ جوناثان سميث، ربما كان رأس كورليك يُشير إلى عكس ذلك الدمار، مُمكِن ترجمة دروميج إلى "تلة الموت"، حيث عُثر على القطعة، وقد عُثر بالقرب منها على جثة رجل من العصر الحديدي مُضطجع به، قُتُل الرجل، كغيره من جثث المستنقمات، بثلاث طرق: خنقاً، وضربياً بالهراوات، وجراحاً 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 دفنه في وقت ما بين القرنين العاشر والثالث عشر لقمع التقليد الدينية السلتية المبكرة.



وأنف عريض، وفم يشبه الشق، وفي أحد الفم ثقب صغير في المنتصف، يحتوي أسفل الرأس أيضاً على ثقب صغير، رهما لتشييه على قاعدة.

في دراسة أجريت عام ١٩٦٠ على رأس حجري ثلاثة الرؤوس، كتبت عالمة الآثار آن روس أن "عبادة الرأس" تقلد راسخ في المجتمع السلتي، مما نشره موقع "livescience".

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

رأس كورليك هيد تمثال من الحجر الرملي ذو ثلاثة وجوه، اكتشف هذا الرأس الحجري المحنوت عام ١٨٥٥ في بلدة دروميج الأيرلندية، يرجح أن يكون هذا الرأس ذو الوجوه الثلاثة، قد صنعه السلتيون في القرن الأول الميلادي احتفالاً بطقس وثنية، وفقاً للرواية.

الخارقة للطبيعة.

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

يُطيب 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، تترجم على أرواح الشهداء الأبطال الذين ضحوا بأنفسهم من أجل وطننا العظيم. نصر أكتوبر كان ملحمة بطولية خالدة في تاريخ مصر، حيث أظهر فيها أبناء مصر عزيمتهم وقوتهم في مواجهة العدو. إن هذا النصر لم يكن ليتحقق لولا التضحيات الجسام

## ذكريات في الجحيم تمج الفن الروائي والأنمي

في الرواية العربية. يلجاً فيها كاتبها إلى المزاج ما بين فن الرواية كما نعرفه بشكله التقليدي، وبين الأنمي الياباني-

الذي هو في حد ذاته رسوم متحركة، تعتمد بشكل جوهري على الرسومات للتعبير عمّا يرغب الفنان في قوله، أي أن اعتمادها على السرد، أو الكتابة يكون أقل بكثير من اعتمادها على الرسوم، فهي رواية مصورة. ورغم ذلك فالرواية هنا. من خلال لغة حساسة، وثرية، وعميقة بالدرجة التي تجعلها قادرة على التعبير عن الصورة الغائبة في الرواية-

نحو

الصور التي تُميز فن الأنمي، إلا أن الرواية

نجح إلى حد بعيد من خلال أسلوبية سلسة، ولغة ثرية مُتخصمة التعبير عن عالمه الرواقي بشكل يكاد أن يكون مرتباً وسماته الجمالية، وأدواته، وأدواته، مما يجعل القارئ يكاد أن يرى ما يكتبه الرواقي وكأنه أمام شاشة عرض سينمائي، فصنع منها معاً شكلاً فنياً جديداً، بالغ البراعة، والتلوين، قادر على إيهار المُلْتَقِي والسيطرة عليه حتى الجملة أو رواية مصورة.

ونقرأ على ظهر الغلاف: إن الرواية الأخيرة من روايته.

التي بين أيدينا. ورها هي للمرة الأولى رغم أن الرواية مجرد سرد روائي خالٍ من



صدر حديثاً عن دار فضاءات للنشر والتوزيع رواية "ذكريات في الجحيم" للروائي الشاب ينال ج، وهي الرواية الأولى للمؤلف التي حاول فيها المزاج ما بين فن الرواية وفن الأنمي الياباني مُتبوعاً أسلوبية التداخل ما بين الأنواع الفنية باعتبارها من الروايات المُبتكرة التي حاولت المزج ما بين الفنين معاً.

ونقرأ على ظهر الغلاف: إن الرواية التي بين أيدينا. ورها هي للمرة الأولى رغم أن الرواية مجرد سرد روائي خالٍ من

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

سلبية على الموسم الزراعي هناك

وعجزت سدود السودان عن استيعاب الكميات من المياه، و تعرضت لأضرار كبيرة.

"بحيرة السد العالى"

وفي المقابل، بقيت مصر بمنأى عن أي ضرر كبير، بفضل بحيرة السد العالى آتى استوعبت ميلارات الأمطار من المياه، وكذلك مفيض توشكى الذي ساعد في السيطرة على الفيضان، وتم إطلاق المياه لتتملأ الممرات المائية وتروي ملايين الأفدنة التي تم زراعتها، مما أدى إلى تحقيق الإكتفاء الذاتي من المحاصيل الزراعية وعدم الحاجة للاستيراد.

"رؤية مستقبلية"

وبهذا، أثبت الرئيس السيسى أنه كان لديه رؤية استراتيجية وحكمة في إدارة ملف مياه النيل و حكمت إثيوبيا تحديات كبيرة في إدراة السد وتشغيله، مما أدى إلى إطلاق ملايين الأمطار المكعبة من المياه دون تحكم، مما تسبب في الله مصر وشعبها وقادتها.

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

"حصة مصر المائية من النيل"

مع توالي الانتقادات على الحكومة بسب المخاوف من تأثير السد على حصة مصر من المياه، بدأت مصر على العمل بجد وبصمت على بناء مجاري مائية جديدة ، وتبطين الترع والقنوات المائية، وتطهيرها، واستصلاح ملايين الأفدنة من

الفيضان كثيف في السودان وتأثيرات الله مصر وشعبها وقادتها.

## قالوا عن أكتوبر.. الدكتور / محمود على السيد نائب رئيس جامعة آثار العريش



مستقبل أفضل لمصرنا الغالية. نصر أكتوبر المجيد يُعدّ رمزاً للصمود والانتصار، ويُذكّرنا بتضحيات الأبطال الذين كتبوا بدمائهم 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 بطولةً في الميدان. نحيي ذكرى نصر أكتوبر بكل فخر واعتزاز، ونتمنى أن تظل هذه الذكرى مصدر إلهام للأجيال القادمة..

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، تترجم على أرواح الشهداء الأبطال الذين ضحوا بأنفسهم من أجل وطننا العظيم. نصر أكتوبر كان ملحمة بطولية خالدة في تاريخ مصر، حيث أظهر فيها أبناء مصر عزيمتهم وقوتهم في مواجهة العدو. إن هذا النصر لم يكن ليتحقق لولا التضحيات الجسام



## القبض على سائق دراجة يسير برعونة ويصطدم بسيدة في بنى سويف

الواقعة دون قصد ، وأضاف بإستئجاره للدراجة من (مالك سوبر ماركت - مقيم بذات العنوان) "أمكن ضبطه" ، تم تحديد وضبط الدراجة وقادتها (عاطل - مقيم ببني سويف). الإجراءات القانونية حيال مواجهته إعترف بارتكاب قادتها ومالكها.



كشفت الأجهزة الأمنية مقطع فيديو تم تداوله بمواقع التواصل الاجتماعي تضمن قيام قائد دراجة كهربائية دراجة بسيدة في بنى سويف عقب تداول فيديو عبر مواقع التواصل الاجتماعي وفراره ببني سويف. وفي إطار كشف ملابسات بالفحص تم تحديد السيدة

## القبض على المتهمين بالشاجر أمام إحدى المدارس في التجمع



إصابتهم حال وجودهم أمام إحدى المدارس بدائرة قسم شرطة التجمع الخامسة، لخلافات سابقة بينهم أحالهم بالسب والضرب محدثين وبين أبنائهم.

تمكنت الأجهزة الأمنية بوزارة الداخلية من القبض على المتهمين في مشاجرة بينهم أمام إحدى المدارس في التجمع وتم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة تجاه الواقعة. وتبلغ لقسم شرطة التجمع الخامس من ٣ أشخاص مقيمين بالقاهرة وبصحتهم ٤ من أجيالهم مصاين بخدمات وسحجات متفرقة بتضررهم من ٦ طلاب مقيمين بالقاهرة، لقياهم بالتعدي على أحالهم بالسب والضرب محدثين

## أمن قنا يكشف جهوده لضبط المتهمين في مشاجرة تسببت في إيقاف قطار



بدشنا. كانت قد تلقت الأجهزة الأمنية بمديرية أمن قنا إخطاراً من غرفة العمليات يفيد بتوقف قطار لدقائق إثر إطلاق نار في قرية بسبب شجار بين عائلتين في قرية فاو قبلى التابعة لمركز دشنا شمال محافظة قنا. تم اتخاذ الإجراءات القانونية حيال الواقعة وتم تسخير حركة القطار، وتكشف الأجهزة الأمنية من جهودها لكشف ملابسات الواقعة.

إطلاق نار في قرية بقنا من عائلتين، تسببت في إيقاف قطار جهودها لضبط المتهمين في واقعة

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



كاثتين أخرى ذات خصائص مضادة للأورام في الدراسات. ٩. البصل والثوم يحتوي الثوم والبصل على مركبات كربيرية عضوية ذات نشاط مضاد للأكسدة ومضاد محتمل للسرطان، وتشير بعض الدراسات إلى أن تناولهما بشكل عام وتحسين الصحة الأيضية، بانتظام يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان، وكلاهما مفيد للوقاية. ٨. الشاي الأخضر يحتوي الشاي الأخضر على مركبات

٥. بذور الكتان بذور الكتان غنية باللignin، وهي مركبات نباتية تنظم استقلاب الإستروجين، وتشير بعض الدراسات إلى أن تناول بذور الكتان يرتبط بانخفاض خطر الإصابة ونتائج أفضل بعد التشخيص، استخدمي بذور الكتان المطحونة ورشيها على الطعام. ٦. الأسماك الدهنية لأحضم أو ميجا ٣ الدهنية تأثيرات مضادة للالتهابات، وتشير بعض الدراسات الاستشرافية إلى أن الأنظمة الغذائية الغنية بأحضم أو ميجا ٣ البحرية ترتبط بانخفاض طفيف في خطر الإصابة بسرطان الثدي، كما أن الأسماك تغنى عن اللحوم الحمراء أو المصنعة عند استخدامها، وهو أمر مرغوب فيه بالتأكيد.

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



باركينسون، 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 في تناول الكافيين قد يؤدي إلى التوتر، والأرق، والقلق، أو زيادة معدل ضربات القلب. انتبه للمضادات الغذائية: كالسكر والقشدة، فالإفراط في استخدامها قد يضر أكثر مما ينفع. من الكافيين مقارنة بالقهوة، إلا أنه غني بالبوليفينولات، وخاصة الكاتيكينات مثل EGCG، وهو مركب قوي يقلل من الالتهابات ويقي من بعض الأمراض المزمنة. كما أن القهوة غنية بمضادات الأكسدة، يمكن أن يؤدي الشاي والقهوة إلى الجفاف، لذا تأكدي من شرب كميات كبيرة من الماء طوال اليوم.

## وزارة الشباب تنهي أعمال تطوير مركز شباب أبو طويلة بالشيخ زويد في شمال سيناء



وذلك في 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 والانتباه الوطني، مشيراً إلى أن الوزارة تعمل على تحويل مراكز الشباب إلى مدارس خدمة مجتمعية متكاملة تُسهم في دعم طاقات النشء والشباب، وتوفير بيئة آمنة لمارسة الأنشطة الالتماء والمواطنة.

لإنشاءات الشبابية ، من تنفيذ أعمال إنشاء الملعب وتطوير المبني الإداري بمركز شباب أبو طويلة بمنطقة الشيخ زويد بمحافظة شمال سيناء، ضمن جهود الدولة لدعم شباب وأهالي سيناء وتوفير بيئة آمنة ومتكاملة لمارسة الأنشطة الرياضية والاجتماعية. باستكمال خطة تطوير ورفع كفاءة المنشآت الشبابية والرياضية بمحافظة شمال سيناء، انتهت الوزارة الاستشارات بالمقاولين العرب والإدارة الهندسية بوزارة الشباب والرياضة، الشابة والرياضية - الادارة العامة



## ليلة تاريخية لحسام حسن وصلاح.. منتخب مصر إلى كأس العالم ٢٠٢٦

منتخب مصر يتأهل إلى كأس العالم للمرة الرابعة في تاريخه (٠٣٣) يرفع منتخب مصر رصيده إلى ٢٣ نقطة في صدارة جدول التصفيات، ليتأهل رسمياً إلى كأس العالم ٢٠٢٦. وبقي منتخب مصر جولة أخيرة ضد غينيا بيساو يوم الأحد المقبل على استاد القاهرة الدولي، وأصبحت تحصيل حاصل بعدما صعد الفراعنة إلى نهائيات مونديال ٢٠٢٦. وكرر منتخب مصر معهود 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 نهاءيات كأس العالم ٢٠٢٦ في أمريكا والمكسيك وكندا بين شهر يוניو ويوليو المقبلين.

إبراهيم عادل بتسديدة اصطدمت في الدفاع، ليضيع على منتخب مصر الهدف الثالث. وانهت أحداث الشوط الأول بتقدم منتخب مصر على جيبوتي، ٠٢-٠٠. وفي الدقيقة ٥٩ من القائم منتخب مصر من تسجيل الهدف الثالث بعد أفريقيا المؤهلة لكأس العالم بعدما وصل لـ١٩ هدفاً متخطياً كلّاً من الإيفواري ديدье دروجبا، الكاميروني صامويل إيتو، البوركينابي موموني داجانو، بالإضافة إلى الجزائري إسلام سليماني فيجمعيهم يملّ له في الدقيقة ٨٣ بعد تسديدة بباطن القدم من فوق الحارس «لوب» داخل شباك جيبوتي، لتصبح النتيجة ٠٠-٠٣. وعزز صلاح صدارته لهداف تصفيات أفريقيا المؤهلة إلى كأس العالم عبر 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 يتبعها

١٨ هدفاً.

وفي الدقيقة ٢٨ أطلق صلاح تسديدة صاروخية من على حدود منطقة الجزاء ولكن كرته 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 يتبعها

٢٠٢٦. وقاد حسام حسن، منتخب مصر الأول لكرة القدم، لنهاءيات كأس العالم ٢٠٢٦، بعد الفوز على جيبوتي بثلاثية دون رد، في الجولة التاسعة من التصفيات الـ١٠.

٢٠٢٦.

وأضاف: «مصر دولة كبيرة والكل في حالة فرحة بعد تأهلنا لكأس العالم وجاهزون لتقديم أداء يليق باسم المنتخب المصري في أمم إفريقيا وتأهلنا نصف حسام حسن».



حسام مختار مصر تأهل رسمياً إلى نهاءيات كأس العالم ٢٠٢٦ بعد الفوز على جيبوتي بنتيجة ٠٣-٠٣ في اللقاء الذي أقيم مساء اليوم الأربعاء، إعلان وأقيمت مباراة جيبوتي ضد مصر على ملعب العربي الزاوي بال المغرب ضمن منافسات الجولة التاسعة (قبل الأخيرة) من المجموعة الأولى بالتصفيات الأفريقية المؤهلة إلى كأس العالم ٢٠٢٦. أخبار ذات صلة مصدر منتخب مصر ليلاً 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 بتشكيله مكونة من: «محمد الشناوي - محمد هاني - رامي ربيعة - حمدي فتحي -

## «هناك دول تتمى نصفه».. عضو اتحاد الكرة يغنى بـ حسام حسن



واختتم حديثه قائلًا: «حسام حسن من أهم إيقونات الكرة المصرية، وسنقوم بتنقيذ جميع طلباته وسنندعو جيل ٩٠، لأنه رمز كبير وسعداء بتأوجوده على رأس الجهاز الفني وهناك دول تتمى أن يكون عندها نصف حسام حسن».

أشاد مصطفى أبو زهرة، عضو مجلس إدارة اتحاد الكرة المصري، بالمدرب حسام حسن، المدير الفني لـ منتخب مصر، بعد تأهل الفراعنة لنهاءيات كأس العالم ٢٠٢٦. وقاد حسام حسن، منتخب مصر الأول لكرة القدم، لنهاءيات كأس العالم ٢٠٢٦، بعد الفوز على جيبوتي بثلاثية دون رد، في الجولة التاسعة من التصفيات الـ١٠.

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

ياسين مرعي، عمر جابر، أحمد هانى، يحيى زكريا، كريم الدبيسي. خط الوسط: أكرم توفيق، عمرو السولية، سام مرسي، غنام محمد، محمد مجدى «أفشة»، عمر الساعى، أحمد عاطف «قطة»، ميدو جابر، مصطفى سعد «ميسي»، كريم حافظ، مصطفى شلبي.

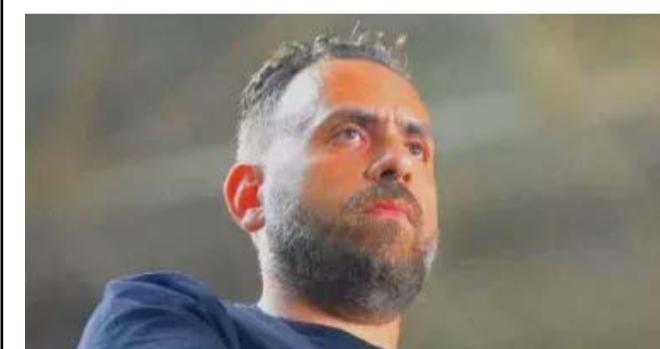


العناصر المميزة التي تجمع بين الخبرة والشباب. قامة منتخب مصر مبارك المغرب، مدربه الفني حلمي طولان، من خلال وديتي المغرب والبحرين إلى الوقوف على جاهزية كافة اللاعبين، والاستقرار على القوام الأساسي والتشكيلية التي سيعتمد عليها في البطولة، لتحقيق أكبر حراسته المرمى: أحمد الشناوى، على لطفي، محمود جاد.

وكانت بعثة المنتخب المصري قد غادرت القاهرة، صباح الإثنين الماضي، في تمام التاسعة صباحاً، متوجهة 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 المقامة.

ويرأس البعثة محمد أبو حسين، عضو مجلس إدارة الاتحاد المصري لكرة القدم، وتضم القائمة المختارة عدداً من إسماعيل، أحمد سامي، محمود الوشن،

## صرف مستحقات لاعبي الزمالك خلال ساعات.. جون إدوارد يتدخل



يصرف مسؤولو نادي الزمالك المستحقات المتأخرة للاعبين الفريق خلال الساعات القادمة، بعد تدخل جون إدوارد المدير الرياضي للفريق، وجلسته مع الإدارة لصرف المستحقات في أقرب وقت في ظل الارتباطات المالية لللاعبين.

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

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

## «مقنعة جدًا».. وليد صلاح الدين يكشف ردود سوروب على أسئلة «الأهلي»



هجمومية شرسة، معنديش مشكلة في الاستحواذ يبقى كتير بلعب بهجوم مبافت». وتابع: «سوروب بيحب يطور من أداء اللاعبين، وردوه علينا كلها مقنية جدًا، وهو يجيد التعامل مع الإعلام».

كشف وليد صلاح الدين، مدير الكرة بالفريق الأول لكرة القدم بالنادي الأهلي، عن إجابات الدنماركي ياس سوروب، المدير الفني الجديد للفريق الأحمر، على بعض الأسئلة قبل إقامة العقد 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»: للدوري الألماني وأنا كنت بلعب ٣-٤ أو ٤-٣، اللعبة لم تستطع عندك فكر معين والعلوية مقدرتasher تطبقه هل عندك من المرونة تغير وأضاف: «لما بمسك فريق يلعب على الفكر ٥٥، سوروب قال (بالفعل هذا حدث عندما كنت مدرباً لفريق



## وزير الرياضة: تأهل المنتخب الوطني لنهايات كأس العالم لحظة فخر وبهجة لكل المصريين



المنتخب الوطني يتأهل لنهايات كأس العالم ٢٠٢٦ بفوزه على جيبوتي في الدوحة قبل الأخيرة للتصفيات الأفريقية

تولى اهتماماً غير مسبوق بالرياضة بجميع العابها، 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 تتبع عن كثب كل تفاصيل العمل الرياضي، وتتوفر الدعم الفني والمالي والمعنوي للمدربين واللاعبين، مشدداً على أن حسام إبراهيم نال كامل الثقة من الدولة كمدرب وطني يقود المنتخب المصري في مرحلة مليئة بالبطموحات والتحديات.

قال الدكتور أشرف صبحي، وزير الشباب والرياضة، إن تأهل المنتخب الكبير الذي تشهده الرياضة المصرية في كأس العالم يمثل لحظة فخر وبهجة لكل المصريين، مشيراً إلى أن الفرحة التي عمّت البلاد تؤكد مكانة كرة القدم في وجدان الشعب المصري. ووجه، في مداخلة هاتفية عبر قناة إكسترا نيوز، الشكر للرئيس عبد الفتاح السيسى، على سرعة تهنته لأفراد المنتخب الوطنى ودعمه لكل الشباب المصري والرياضيين.

وأوضح، أن المنتخب الوطنى تأهل إلى المونديال وأكّد الدكتور أشرف صبحي أن الدولة المصرية صبّحى أن تاريخه، منهم

## موعد مباراة بيراميدز ونهضة بركان المغربي على لقب السوبر الأفريقي

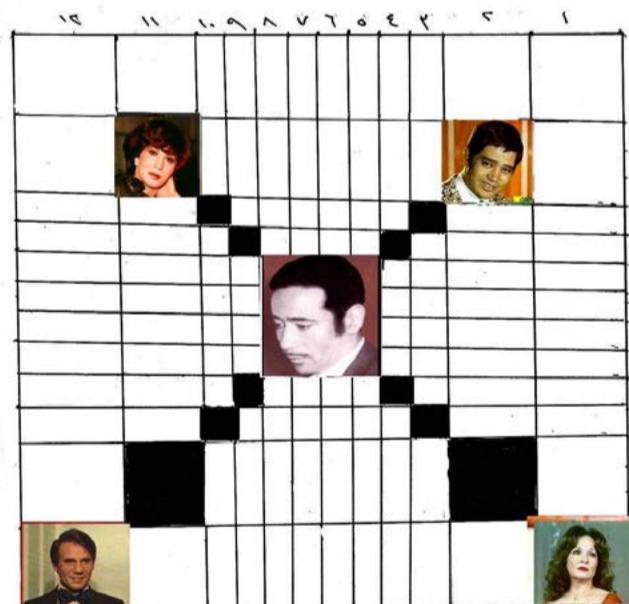


موعد مباراة بيراميدز المقبلة وستكون في كأس السوبر الأفريقي، أمام نهضة بركان المغربي وهو الثامنة مساء السبت ١٨ أكتوبر، باستاد الدفاع الجوي بالقاهرة، ملعب نادي بيراميدز بطل دوري الأبطال.

طاقم تحكيم مباراة بيراميدز ونهضة بركان المغربي ويدير المباراة طاقم حكام بقيادة السوداني محمود إسماعيل، ويعاونه مواطنه محمد عبد الله المساعد الأول، والكيني جيلبريت شوروه 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 ستيفن أوينانجو من كينيا.

ويراقب المباراة الغاني رانسفورد آبي، ومراقب الحكم رينيه دانييل من الكونغو، والمنسق العام عاصم شعبان من السودان، والمنسق الأمني للمباراة، أوكي أوبي من نيجيريا، ومساعد المنسق

## الكلمات المتقاطعة "فارس النغم الموسيقار محمد الموجي"



إعداد سعيد شفيق

أفتى

- أغنية ماهر العطار من ألحان محمد الموجي
- أغنية لكمال حسني من ألحان محمد الموجي
- حرف نصب (معكوسة) - رحلة قادم (معكوسة). فيلم محمد الموجي
- سقع (معثرة) - نقىض موجب (معكوسة) - تجدها في (بكرة)
- حروف متشابهة - أحبك (معكوسة)
- حروف متشابهة - نحلب (معثرة)
- عرقك (معثرة) - مطرية راحلة لحن لها الموجي أجمل أغانيها (معكوسة)
- شهر ميلادي - لغات (معثرة)
- رمي ممثلة مصرية - أصوب - نصف أحيانا
- متشابهان - ال..... فيلم محمد رمضان - شاطئ أغنية لشادية من ألحان محمد

## كاركتير

٠٠ ذكرى نصر ٢٠٢٦ - أمجيد ٠٠



مبارا