

الرئيس السيسي يصدق على مبادرة "مصر معاكم" لرعاية القصر من أبناء الشهداء.. ويوافق على ضم شهداء وزارة الخارجية إلى المستفيدين من صندوق تكريم الشهداء



من الأول من يناير ٢٠٢٦ وذلك تحت رعاية البنك والضحايا المدنيين، وكذا المصابين المقرر من المدنيين، المستفيدين من صندوق تكريم شهداء مصر المبادرة لصالح المستفيدين من وضحايا ومقودي ومصابي العمليات الإرهابية والأمنية وأسرهم، على أن يتم صرف المبالغ المستحقة مع بلوغ القاصر سن الرشد.

تابع ص ٢

قديم الصندوق من أنشطة وخدمات ومبادرات خلال العام المالي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥، بالتنسيق مع جهات الدولة المعنية. واثنى الرئيس على الخدمات المقدمة من جانب الصندوق لصالح المستفيدين، مشيداً بجهود القائمين عليه، بالتعاون والتنسيق المتواصل مع أجهزة الدولة المعنية، وهو ما عزز من قدرات الصندوق على الاستجابة لاحتياجات المستفيدين. ذكر المتحدث الرسمي، أن الرئيس السيسي صدق على مبادرة "مصر معاكم"، لرعاية القصر من أبناء شهداء القوات



نيابة عن الرئيس السيسي.. كامل الوزير يلقي كلمة مصر أمام قمة لواندا لتمويل البنية التحتية في إفريقيا

شارك الفريق مهندس كامل الوزير، نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الصناعة والطاقة، في الافتتاح التكامل الاقتصادي والتنمية المستدامة في القارة. وأوضح أن قمة لواندا تمثل منصة رئيسية لجذب الاستثمارات نحو مشروعات الربط الكبري، مشيرة إلى أن مصر تولي اهتماماً خاصاً بتمويل البنية التحتية كأداة لتحقيق التكامل القاري، ومؤكدة أن مستقبل إفريقيا يعتمد على بناء شبكات ربط قوية بين دولها.

تابع ص ٨

مجلس الكنائس: حكمة الرئيس السيسي بإدارة الأزمات نموذج يحتذى به لقادة العالم



الصريين في الخارج، بيدفورد استورهم، المنسق وشارك من وفد مجلس الكنائس الأسقف هينترس

تابع ص ٢

استقبل السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي،اليوم، وفد مجلس الكنائس العالمي، برئاسة القس البروفيسور دكتور جيري بيلاي، الأمين العام لمجلس الكنائس العالمي، وبحضور قداسة البابا تواضروس الثاني، بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية، والدكتور بدر عبد العاطي وزير الخارجية والهجرة وشئون

لأفروف: روسيا بحاجة إلى ضمانات بأن لقاء بوتين وترامب سيحقق نتائج

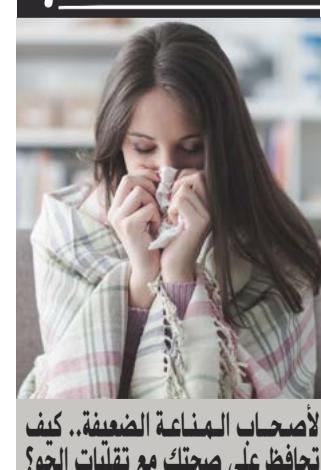
رئيس الوزراء، يتبع ميدانياً اللمسات النهائية استعداداً لافتتاح المتحف المصري الكبير

قفزة كبيرة في سعر مصنعيه الجندي الذهب هذا الشهر

دوارع الدكتورة شيماء، صلاح الدين أشهر مفسرة أحلام في مصر والوطن العربي

١٢ مصر تفتح بوابة الحضارة للعالم.. المتحف المصري الكبير يبدأ عصرًا جديداً للسياسة والثقافة

7



لأصحاب المناعة الضعيفة.. كيف تحافظ على صحتك مع تقلبات الجو؟

مطبخ أحلامك في مودرن هاوس



إنسانية SimplifiedElegance#

Al-Zafer International

International Shipping & Logistic Solutions



2



الرئيس الإيراني يعرب عن استعداده للتوسط في النزاع بين باكستان وأفغانستان

3



الطلبة الفلسطينيين يرثون: قلت للرئيس السيسي بحث لأنك أوقفت الحرب وأنقذت أطفال غزة

4



استوديو التحليل: بناء الوعي وتعزيز الهوية الوطنية... من سيناء تبدأ معركة الإدراك

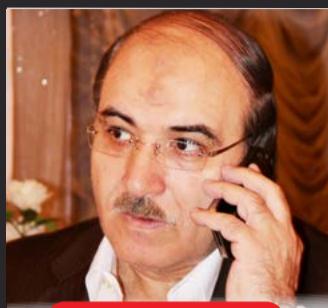
11



الأهلي يعود إلى نزيف النقط.. ويتعادل مع بتروجت ١/١



كَلْمَةُ الْعَدْدِ



حاول تفهّم
صرخه إلى
كلّ عربٍ !! ...

يشهد عالمنا العربي حرب من اليمن الى السودان ومن غزه الى سوريا الى العراق ولبنان حتى تصل الى ليبيا حيث تذكر نفس المتعارض صراعات مسلحه تخلف دمارا واسعا بالاضافه الى اتفاق المليارات لغذية الحروب وانفاق ميلارات اخري لاصلاح ما تهدم وليك عزيزي القارى الفاتوره :- في اليمن خسائر اقتصاديه ٢٠٠ مليار دولار وتكليف اعادة الاعمار ٣٠ مليار دولار في السودان تقديرات الاصلاح وال الحرب حوالي ٧٠٠ مليار دولار وهذا الرقم يتتجاوز قدرات الدوله لعقود مقبله وفي غزه نحتاج الي ٧٠ مليار دولار لإعادة ما دمرته الحرب الاخيره وسوريا تحتاج الي اكتر من ٢٠٠ مليار دولار بعد ١٤ عام من النزاع ولبيها لديها فاتورة اعماres تتجاوز ١١٠ مليار دولار والعراق يحتاج ٨٨ مليار دولار لاصلاح ما خلفته الحروب المتعاقبه اما لبنان يحتاج الي ١١ مليار دولار في ظل ازمه ماليه خانقه وبناء عليه اجمالي فاتورة الإصلاح لهذه الدول جمبا تصل الي ١٢٥٥ مليار دولار (تريليون ومائتين وخمسه وعشرون مليار دولار) وهو يعادل اكتر من ضعفي ونصف العادات النفعية والمتوقة له دول اوبك في عام واحد ((اتنين مره ونصف)) هذه المبالغ تخص فقط الخسائر الاقتصادية واعادة الاعمار ولا تشمل التكاليف الموزيه التي تصرف على الحروب نفسها معنوي الإنفاق العسكري المباشر علي الاسلحه وقويل العمليات العسكريه وحسب المعهد الدولي لأنجاح السلام فان تكاليف اعادة الاعمار مع تكاليف الإنفاق العسكري المباشر يتتجاوز الرقم ٢ تريليون دولار (تريليوني دولار) . هذه المبالغ يمكنها تغير وجه المقطقه لو وجهت الي التعليم والتكنولوجيا والطاقة المتتجده بدلا من ان تستنزف في الحروب لكن الارقام تكشف عن حقيقه واضحه ان النزاعات لا تستهدف الأرواح والبني التحتيه فقط بل تلهم كل فرس الاستثمار في المستقبل في بينما تتجه الاقتصادات الكبيرة الي تعزيز وجودها في مجالات الذكاء الاصطناعي والطاقة المتجدد والهيدروجين الاخضر يجد العرب انفسهم مضطرين الي اعادة بناء ما تهدم بدلا من المشاركه في صياغة الاقتصاد العالمي الجديد فالامر إذا ليس اقتصادي فقط بل سياسيا بالدرجة الاولى وهو يستهدف مستقبلنا حيث استمرار النزاعات يعني ان الموارد ستظل موجهه الي معالجه الأزمات بدلا من استيماها والتجارب الدوليه تقدم لنا الدروس في الاستثمار في المستقبل وعدم الانغماس في صراعات وحروب تستهلك كل طاقتها في مقابل ذلك يظل العالم العربي حبيسا في دورة ما يسمى ((الربع والاستهلاك)) يعني الارتفاع في الدخل يقابل شهيه مفتوحه على الإنفاق الحكومي وكل انخفاض في الدخل يعيد الأزمات الي الواجهه مضافا اليها صراعات ونزاعات وحروب هذه الحلقة المفرغه لا يمكن حلها إلا بتصغير النزاعات والصراعات وبعد عن الحروب حيث لا يمكن لعالمنا العربي ان يواكب التحولات العاليه وهو خارق في حروب ونزاعات تستهلك كل موارده وتبدد طاقاته ويسجد العالم العربي نفسه خارج السياق العالى يعيid بناء ما تهدم بينما الآخرون يبنون ما سيأتي وتنفي الحكه الخالده ان ((الحرب هي ان لا تحارب)) لكم تحياي محمود صلاح قطامش Qatamesh@Misrtalateen.com مصر تلاتهين

رَئِيسُ الْوَزَارَه يَتَابِعُ مِيدَانِيَّ المَسَاتِ النَّهَائِيَّه اسْتَعْدَادًا لِافتَاحِ الْمَتَحَفِ الْمَصْرِيِّ الْكَبِيرِ



رفع كفاءتها وتعزيز الهوية البصرية، إلى جانب أعمال تجميل المبادرات والتشجير والرصف وتفعيل أنظمة الإضاءة الليلية. وفي ختام جولته، أكد الدكتور مصطفى مدبولي أن العالم يتربّع احتفالية افتتاح المتحف المصري الكبير التي ستشهد حضوراً واسعاً من القادة والوفود الأجنبية والشخصيات البارزة من مختلف الدول، مشيراً إلى حرص الحكومة على ضمان الجاهزية الكاملة لكل وانقل رئيس الوزراء لتفقد الأعمال التحضيرات النهائية لتطوير الطرق والمحاور النهائية والترتيبات الخاصة المؤدية إلى المتحف، ومتتابعة جهود باستقبال الوفود المشاركة من قادة وزعماء العالم، كما تفقد التجهيزات داخل قاعات العرض بالمتاحف المصري الكبير. وخلال جولته، أطلع مدبولي على وانقل رئيس الوزراء لتفقد الأعمال التحضيرات النهائية لفعاليات الاحتفالية والترتيبات الخاصة المؤدية إلى المتحف، ومتتابعة جهود

تنفيذ التوجيهات الرئيسي، تابع رئيس الوزراء الدكتور مصطفى مدبولي ميدانياً المسات النهائية لضمان خروج الاحتفالية الكبير لافتتاح المتحف المصري الكبير بالشكل الذي يليق بمكانة مصر وارثها الحضاري العالى.

تابع الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، ميدانياً المسات النهائية استعداداً لانطلاق الاحتفالية الكبرى لافتتاح المتحف المصري الكبير المقرر السبت المقبل، يرافقه شريف فتحي وزير السياحة والآثار، والوزير المستشار عمر مروان مدير مكتب رئيس الجمهورية، والدكتور أحمد غنيم الرئيس التنفيذي لهيئة المتحف، ومحمد السعدي عضو مجلس إدارة الشركة المتحدة للخدمات الإعلامية والمشرف العام على حفل الافتتاح. صورة مميزة عن إنجازات الدولة تأتي وأكد رئيس الوزراء أن الجولة تأتي

"الْمَشَاطُ" تَبَحُثُ مَعَ الْجَانِبِ الْيُونَانِيِّ تَعْزِيزَ التَّعَاوُنِ فِي مَجَالِ تَوْطِينِ الصَّنَاعَةِ وَالْتَّكَنْوُلُجِيَّا وَتَبَادُلِ الْخَبَرَاتِ



هَنَاءُ السَّيِّد

عقدت الدكتورة رانيا المشاط، وزيرة التخطيط والتنمية الاقتصادية والتعاون الدولي، لقاءً ثانياً مع السيد هاري ثيوهاريس، نائب وزير الخارجية اليوناني، وذلك خلال مشاركتها في فعاليات النسخة التاسعة من مؤتمر «مبادرة مستقبل الاستثمار» المنعقد بمدينة الرياض تحت شعار «مفتاح القمة المصرية الأوروبية التي عُقدت في وتوطين التكنولوجيا والصناعة، حيث تسعى الدولة إلى التحول إلى القطاعات في بروكسل مؤخراً، وترفع العلاقات حول تعزيز العلاقات الاقتصادية والمستثمرين بين البلدين. كما شهد اللقاء مباحثات بين الجانبين حول تعزيز العلاقات المشتركة خاصة

تابع ص ٥

الْطَّافَةُ الْفَلَسْطِينِيَّةُ رِيَتَاجُ: قَلْتُ لِلرَّئِيسِ السَّيِّدِ بِحُبِّي لِأَنَّكَ أَوْقَفْتَ الْحَرَبَ وَأَنْقَذْتَ أَطْفَالَ غَزَّةَ



يُسْمِعُنِي". وأضافت: "الرئيس السيسي قال لي جحا عن لحظتها المؤثرة مع الرئيس تعالى وحضنته واديه الهدية وكان عبد الفتاح السيسي في احتفالية شيء حلو جداً" مؤكدة أن لقائهما بالرئيس السيسي لحظة لا توصف مصر "وطن السلام". وقالت "ريتاج" خلال لقاءها برئيس dmc "المذاع" وتابعت: "قلت للرئيس السيسي على قناة dmc: أنا كنت بحبك لأنك أوقفت الحرب وأنقتذ أطفال غزة".

و عملته قلب بصوت عالي علشان

الْخَارِجِيَّةُ تُشَكِّرُ الرَّئِيسَ السَّيِّدَ عَلَى ضم شهادة الْوَزَارَةِ لِصَنْدُوقِ تَكْرِيمِ الشَّهَادَةِ



في الوفاء لشهادتها للأبرار من القوافل وتفان في مختلف أنحاء العالم، ويعملون مصر خير تمثيل في خدمة مصالحها وأشارت الوزارة، إلى ما تجسد هذه اللفتة الكريمة من حرص دائم لفخامة رئيس الجمهورية على تكريم أبناء الوطن المخلصين الذين يضحيون في العمل والتضحية بالغالي والنفيس سبيل رفعة مصر وخدمتها داخل البلاد والذود عن مصالحه.

تقدّمت وزارة الخارجية والهجرة وشئون المصريين بالخارج، وكافة العاملين بها وأسر شهدائهم، بخالص الشكر وعظيم التقدير والامتنان إلى السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، على توجيهات فخامته الكريمة بضم شهادة وزارة الخارجية من المتوفين في أثناء أداء مهامهم بالخارج إلى المستفيدين من صندوق تكريم شهداء وضحايا وفقدودي ومصابي العمليات الحربية والإرهابية والأمنية وأسرهم.

اقرأ أيضاً اتصالات لوزير الخارجية مع نظرائه في ٤ دول لبحث التطورات في فلسطين وأكّد عبد العاطي، ما يعكسه هذا القرار من تقدير السيد رئيس الجمهورية لتضحيات أبناء ووزارة الخارجية الأوّلية، الذين يؤدون مهامهم الوطنية بشرف

الْحُكُومَةُ: تَخْفِيْضُ ٢٥٪ مِن إِجْمَالِ مُقَابِلِ التَّصَالُحِ حَالَ سَدَادِ كَامِلِ الْمَبَالِغِ



وافق مجلس الوزراء على مقترن وزارة التنمية المحلية بشأن إقرار المبادئ المقامة بالمتناهيات المستقرة من نسبة تخفيض مقدارها ٢٥٪ من إجمالي مُقابِلِ التَّصَالُحِ حَالَ السداد الفوري لـكامل مبالغ مقابل التصالح، في حالة التصالح على المبادئ المقامة بالمتناهيات المستقرة، وللأهلية التي يتعدّر إزالتها.

الانتوسي، تُعلن التزامها الكامل بالعمل المشترك مع جميع الأجهزة، العليا للرقابة المالية، الأعضاء بالمنظمة، لتعزيز قدراتها ودعم جسور التعاون البناء معها عبر شراكات مؤسسية تهدف إلى تبني أدوات ومنهجيات الرقابة الحديثة، فلقد كشفت الأزمات الاقتصادية التي شهدتها علينا المعاصر في سنواته الأخيرة عن الحاجة الماسة لأنظمة رقابية قوية وفعالة، قادرة على التعامل مع الظروف الاستثنائية، بأعلى قدر من المرونة والشفافية، في هذا السياق أيضاً، فرضت التطورات التقنية المتتسارعة واقعاً جديداً، يتطلب الأخذ بسبيل توظيف تلك التقنيات - وفي مقدمتها الذكاء الاصطناعي المسؤول - لخدمة أهداف المراجعة العامة، وبما يكفل دقة مخرجات الرقابة ويعزز كفاءتها.

وقال رئيس الوزراء: "نحن جميعاً نتشارك الهدف ذاته، وهو ضمان الاستخدام الأمثل للموارد العامة وتعزيز الشفافية والمساءلة، وسبيلنا إلى ذلك هو العمل المشترك وال الحوار الموصول بين الأجهزة العليا للرقابة تحت مظلة مُنظمتكم العريقة، فالمستقبل الأفضل رهين بالتعاون لا التنافس، والشراكة لا الانعزال".

وفي ختام كلمته قال رئيس الوزراء: "أجدد الترحيب بكم جميعاً في بلدكم الثاني مصر، راجياً لأعمال جمعيتكم العامة الخامسة والعشرين كل النجاح والتوفيق وطنظمة الانتوسي دوام العطاء والريادة".

وفي صدارتها العاصمة الإدارية الجديدة - إلى إعادة بناء شبكة متكاملة من الطرق والأنفاق وفق أعلى المعايير الدولية، ومن إطلاق وتفعيل مبادرة "حياة كريمة" كأحد أكبر مشروعات التنمية الريفية على مستوى العالم، لتغيير واقع الحياة في القرى المصرية، وتحقيق العدالة المكانية والاجتماعية، إلى بناء شبكة حماية اجتماعية وصحية شاملة عبر مبادرات فعالة منها تكافل وكرامة ١٠٠ مليون صحة... من هذه وغيرها الكثير تجسد إيمان الدولة بحقوق الإنسان وفق مفهوم شامل للحق في رعاية صحية وحياة آمنة كريمة، كل ذلك إلى جانب تخطيط وتنفيذ برامج إصلاح هيكلى اقتصادي شامل، عززت كفاءة الإنفاق العام ورفعت قدرات الدولة الإنتاجية وحسنت جودة أداء القطاع الحكومي الخدمي، إضافة إلى حوكمة الاستثمارات العامة ووضع سياسات جديدة ملكية الدولة للأصول، بما قدم نموذجاً إقليمياً رائداً في التوازن بين النمو الاقتصادي والحماية الاجتماعية".

وأكيد رئيس الوزراء أن هذه الإنجازات - وغيرها الكثير - لم تكن ممكنتة التتحقق في آجال زمنية محدودة، بغير هذا التكامل الوثيق بين أجهزة الرقابة والمؤسسات الحكومية، في إطار من الاستقلالية والمهنية والمسئولة المشتركة.

وأشار الدكتور مصطفى مدبولي إلى أن مصر وهي تنهي رئاسة منظمة

أكد رئيس الوزراء الدكتور مصطفى مدبولي في افتتاح مؤتمر "الانتوساي" أن مصر تعتبر الرقابة ركيزة أساسية للتنمية، وتلتزم بدعم التعاون الدولي لتبني أدوات رقابية حديثة لتعزيز الشفافية والكفاءة الحكومية.



واعتبر الدكتور مصطفى مدبولي أن الدور الجليل الذي باشرته "الانتوساي" عبر مسارها التاريخي، وما زالت تُباشره بفاعلية واقتدار، هو المحقق لمناط العمل الرقابي مفهومه الصحيح، كما تؤمن به مصر وكما تُمارسه واقعاً حياً، مشيراً إلى أن الرقابة - في جوهرها - ليست فقط أداة لرصد الفُصُور وَتَصِيدُ الخطأ وتقويض الأداء، وإنما غدت مَعْوِلاً للهدم لا مَعْوِلاً للبناء، بل هي ترصد الفُصُور لِتَرْضَدُ معه مُفترح الاستدراك وخياراته، في ظل فهمٍ واعٍ لبيبة العمل وَمُمْكِناته، وَتَكْشُفُ الخطأ لِتُتَصْحِّحَ المسار، تَوْسِلاً بالقانون وأَخْذَاداً يُقْيمُ المُسَاءلة والحساب، وَتَقْيِيمُ الأداء العام سعياً إلى تعزيز كفاءته لا إلى تقويضه.

وأكَّدَ رئيس الوزراء أن مصر ومن مُنطلق إيمانها الراسخ بأهمية العمل الرقابي كركيزة أساسية للتنمية والبناء، وإذا تَشَرُّفَ اليوم باستضافة الجمعية العامة، تضع جميع إمكاناتها وخبراتها المهنية وتجارتها الرائدة قَيْدَ إفادة المجتمع الدولي للرقابة خلال الدورة

شَرِمُ الشِّيخِ، التي طالما شهدت حواراً مُوصولاً بين مختلف الشعوب، عبر العديد من القمم الدولية والإقليمية التي احتضنتها، مَدَّا لجسور التعاون وسعيَا إلى ترسِيخِ الأمان والاستقرار والتنمية".

وأعرب رئيس الوزراء عن تمنياته بالتفوق في أعمال المؤتمر مُستحضرًا الرسالة السامية للمنظمة الدولية للأجهزة العليا للرقابة المالية، حيث برهنت المنظمة، منذ نشأتها وعبر تاريخها الممتد نحو ما يزيد على سبعين عاماً، على قدرات مؤسسية فاققة، عملت من خلالها على صك وتطوير المعايير الدولية للمراجعة العامة، وبناء وتنمية القدرات الذاتية للأجهزة العليا للرقابة وعززت التواصل فيما بينها - ومن مُختلف ربوع العالم - حتى غَدَتْ منصَّةً دولية رائدة لتبادل الخبرة المهنية وتبادل المعرفة، وهكذا أصبحت اليوم تَبَيَّنَ الخبرة العالمي الجامع لأجهزة الرقابة والداعم للأداء الحكومات والداعي دوماً نحو ترسِيخِ النزاهة والشفافية.

ولايته، رئيس محكمة الحسابات الفيدرالية البرازيلية، والدكتورة مارجريت كراكر، الأمين العام لمنظمة الانتوساي ورئيس محكمة المراجعة بجمهورية النمسا الاتحادية، والمستشار أحمد سعيد خليل، رئيس مجلس أمناء وحدة مكافحة غسل الأموال وتمويل الإرهاب، والمستشار محمد الفيصل يوسف، رئيس الجهاز المركزي للمحاسبات، رئيس منظمة الانتوساي الجديد، وعدد كبير من رؤساء الأجهزة الرقابية من مختلف دول العالم، ومسئولي الجهات والهيئات، وممثلي المؤسسات المالية الدولية.

وفي مستهل كلمته، قال الدكتور مصطفى مدبولي: "يسعدني في البداية أن أُرْحِب بحضراتكم جميعاً على هذه البقعة المباركة من أرض مصر، مهد الحضارة ومنبع الحكمَة والعلوم والفنون، وفجر الضمير الإنساني، المُشْرِقُ بِنُورِهِ من نحو سبعة آلاف عام، مُبِشِّراً بالمحبة وراغبِيَ للسلام وداعياً إلى قيم العدل والمساواة بين البشر.. أُرْحِب بكم ضِيوفاً أعزاء في مدينة

ستوديو التحليل: بناء الوعي وتعزيز الهوية الوطنية... من سيناء تبدأ معركة الإدراك



قلم/ سهام عزالدين حبريل

الطلابية إلى سيناء التي ينبغي أن تتحول إلى منصات تعليم ووعي ميداني، يبرر فيها الطلاب مشروعات التنمية، ويستوعبون كيف تحولت أرض المعارك إلى واحة استثمار وأمل.

كما يجب إعداد أبناء سيناء أنفسهم ليكونوا سفراء وعي وتنمية، يقدمون سرديةتهم الوطنية بروح الفخر وتقديم الصور والنماذج الوطنية التي صنعوا الآباء والأجداد خلال السنوات الصعبة والمشاركة في احيائها وتقديم النماذج الوطنية المشرفة وتجاربها النضالية.

ثالثاً: منهج مقترن للأمن القومي - لمفاهيم والأطر والأدوات في ظل التحديات الفكرية والإعلامية التي تواجه الأجيال، أصبح من الضروري أن يُدرج ضمن المناهج الدراسية منهج خاص بالأمن القومي،

يتناول:

1. المفاهيم الأساسية للأمن القومي الشامل (الاقتصادي، الثقافي، البيئي،

ي ضوء توجيهات فخامة الرئيس عبد الفتاح السيسى بتظيم زيارات مكثفة لطلاب المدارس والجامعات إلى سيناء، بهدف تعزيز الوعي الوطنى وترسيخ الهوية المصرية، تجدد أهمية طرح قضية الوعي الوطنى ليس بوصفها شعاراً ثقافياً، بل باعتبارها قضية أمن القومي ثقافى وإنساني، ترتبط ببقاء الدولة واستقرارها على المدى الطويل.

قد أصبحت معركة الوعي اليوم هي معركة الدفاع عن الوطن — معركة تستهدف العقل قبل الحدود، الفيلسوف قبل السلاح.
ولألا: الوعي مشروع دولة لا مبادرة مؤقتة
لوعي لا يُبني بالمناسبات، بل برؤيه

طنية متكاملة تشتهر فيها التربية والتعليم والثقافة والإعلام. المواطن الوعي لا يُلْقَنُ، بل يُكَوَّنُ من لففهم والتحليل والمقارنة. حين يتعلم الطالب كيف يفكّر، وكيف يربط بين الحاضر والماضي، يصبح مشاركاً في صناعة الوطن لا متفرجاً عليه.

ل الوطنية . مدرسة متوجهة في سيناء ... مدرسة متوجهة في سيناء . فقط جغرافيا مقدسة، بل اكرة وطنية حية تخزن معانٍ الصمود والحافظ على التراب الوطني والبناء . هنا يكمن الهدف من تنظيم زيارات

بدعم من وكالة الإمارات للمساعدات الدولية...
عبرت ٨٧ شاحنة إماراتية محمّلة بالمساعدات
إلى قطاع غزة خلال الأسبوع الماضي



شمال سيناء -
د. هويدا الشريفي

A large white shipping container is shown, likely a pallet of aid supplies. The container features the UAE flag and the text "UAE AID" in English and Arabic. The Arabic text "هلال إيش" (Hilal Isha') is also visible, which is the name of the UAE's national relief organization. The container is stacked on wooden pallets.

تتأكي هذه القافلة ضمن سلسلة من
قوافل الإماراتية المنتظمة التي تمر
عبر الأراضي المصرية بالتنسيق مع
الإمارات للجهود الإنسانية، إضافة
لدورها الإنساني في تقديم المساعدات
الإنسانية إلى قطاع غزة بشكل آمن وسريع، في ظل
الظروف المعيشية الصعبة التي يمر
بها سكانها.

عبرت خلال الأسبوع الماضي ٨٧
ساحنة مساعدات إماراتية من
الأراضي المصرية في طريقها إلى معبر
كرم أبو سالم تمهدًا لدخولها إلى قطاع
غزة، ضمن الجهود المتواصلة التي
تبذلها دولة الإمارات العربية المتحدة
لدعم الشعب الفلسطيني الشقيق
متخفة في مهاراته

قطر للطاقة تتوجه في مصر من خلال شراكات في 6 مناطق بحرية للبحث عن الغاز

استثمارات جديدة بالتعاون مع شركائها لحفر مجموعة من الآبار الاستكشافية الجديدة للبحث عن الغاز الطبيعي خلال السنوات الخمس المقبلة، منها ٣ آبار جديدة العام المقبل في إطار الشراكة مع قطاع البترول للعمل على تنمية موارد مصر من الغاز الطبيعي.

بالبحر المتوسط للبحث عن الغاز الطبيعي.

وبذلك ترتفع مناطق عمل الشركة إلى ست مناطق بحرية تشارك فيها مع كبرى الشركات العالمية مثل إيني وشيفرون وإيسون موبيل بما يعكس ثقتها الكبيرة في مناخ الاستثمار في مصر.

ومن المقرر أن تضخ الشركة



**في إطار المحور الأول من
استراتيجية وزارة البترول والثروة
المعدنية، والهادف لزيادة
معدلات الإنتاج وتشجيع
الاستثمارات في أنشطة البحث
والاستكشاف، أعلنت شركة
قطر للطاقة عن توسيع جديد
في أنشطتها في مصر، من خلال
شراكتها مع شركة إيني الإيطالية
في منطقة شمال رفح البحرية
بتوكيد قطر للطاقة ثقتها الكبيرة
بمناخ الاستثمار المصري، موسعة
نطاق عملها إلى ست مناطق بحرية
بالشراكة مع إيني لاستكشاف الغاز
في المتوسط، ضمن استراتيجية
مصر لزيادة الإنتاج.**

انهيار سعر الذهب في مصر والخسائر تتجاوز 110 جنيهات لعيار 21

احتمال التوصل إلى اتفاق تجاري بين الولايات المتحدة والصين، وهو ما قلل من جاذبية المعدن النفيس كملازد آمن. من جانبه، قال ترامب إنه يتوقع التوصل إلى اتفاق مع الصين قريباً، كما أعلن عن سلسلة من الاتفاقيات التجارية ومشروعات تتعلق بالمعادن الحبيبية في ماليزيا مع أربع دول من جنوب شرق آسيا، وذلك خلال أول محطة في جولته الآسيوية التي تستمر خمسة أيام.

وفي الأسواق الآسيوية، واصلت الأسهم تحقيق مكاسبها القوية يوم الثلاثاء، مدفوعة بآمال في انحسار التوترات التجارية العالمية. ما زاد من شهية المستثمرين للمخاطرة.



هبط سعر الذهب في مصر اليوم أكثر من ١١٠ جنيهات لجميع الأعيرة للذهب المتدالوة في الأسواق، على خلفية تراجع كبير في اونصة الذهب إلى ٣٩١٦ دولارا وهو ادنى مستوى خلال كتوبر الجاري.

سعار الذهب في مصر:

- عيار ٢٤ يسجل ٦٠٤٥ جنيهًا
- عيار ٢١ يسجل ٥٢٩٠ جنيهًا
- عيار ١٨ يسجل ٤٥٣٤ جنيهًا
- الجنية الذهبية يسجل ٤٢٣٢٠ جنيه

وأصلت أسعار الذهب العالمية تردد خلال هذه اللحظات من تعاملات الثلاثاء، مدفوعة بتزايد التفاؤل

استوديو التحليل: بناء الوعي وتعزيز الهوية الوطنية... من سيناء تبدأ معركة الإدراك



تحتاج إلى إعلام تحليلي ت甃وري لا يكتفى
بتخطيطية الأحداث، بل يشرح سياقاتها
ويحفّز التفكير النقدي لدى الجمهور.

إلى سلوك اجتماعي يومي، نصنع جيلاً مهضماً ضد الشائعات، ومؤمناً بأن الوطن مسؤولة ووعي لا شعور عابر. ختاماً:

لقد انتصرت سيناء بالسلاح في معارك الأرض، واليوم تخوض معركتها الكبرى في ميدان الوعي والبناء.

وإذا كان الدفاع عن الوطن يبدأ بالصدقية، فإن الحفاظ عليه يبدأ بالفكرة والعقل والضمير.

فما أموجنا اليوم إلى مشروع وطني يعيد تشكيل الوعي الجمعي للأجيال الصاعدة...

مشروع يحمل عنواناً بسيطاً لكنه جوهريًا: «من الوعي تبدأ الدولة».

خالص تحياق

د/ سهام عز الدين جبريل

دكتوراه في الإعلام السياسي وال العلاقات الدولية

-زمالة الأكاديمية العسكرية للدراسات الاستراتيجية العليا - عضو البرمان المصري سابقًا

المدرسيّة اليومية.

٣. تنفيذ رحلات ميدانية ومبادرات طقوعية تربط الشباب بواقعهم المجتمعي ومشروعات وطنهم.

٤. إنشاء نوادٍ طلابية للقيادة والمسؤولية داخل المدارس والجامعات لبناء مهارات الحوار والاختلاف الإيجابي.

٥. تحضير محتوى إعلامي موجه يدعم البرنامج القيمي ويزّن النماذج الشبابية المثلّمية في كل محافظة.

إن هذا البرنامج لا يحصن الأجيال من الانجراف وراء دعاوى التفكير فحسب، بل يعيد صياغة الشخصية الوطنية المصرية وفق معايير الوعي، والمسؤولية، والانتقاء الفعال.

السادسة: نحو رؤية وطنية شاملة

بناء الوعي الوطني وتعزيز الهوية لا يمكن أن يكون جهداً متفرقًا، بل إستراتيجية وطنية تنسق فيها أدوار وزارات التربية والتعليم والثقافة والإعلام والشباب والمجتمع المدني.

حين نحول الوعي إلى منهج حياة، والقيم

قفزة كبيرة في سعر مصنوعية الجنيه الذهب هذا الشهر

ارتفاع تكاليف التشغيل والمصنوعية
بمصانع السباكة والمشغولات، وزيادة
الطلب على الجنierات الذهبية كأداة
ادخارية آمنة بعد التراجعات السعرية
الأخيرة.

أسعار الذهب في مصر اليوم

ويتوقع خبراء السوق أن تشهد أسعار الجنيه الذهب استقراراً نسبياً خلال تعاملات اليوم، مع استمرار حالة الترقب لاتجاهات الأسعار العالمية وتغيرات تكلفة المصنعة بالسوق المحلية.



"المشاط" تبحث مع الجانب اليوناني تعزيز التعاون في مجال توطين الصناعة والتكنولوجيا وتبادل الخبرات



و والإنشاءات، والاتصالات، موضحة أن آلية ضمانات الاستثمار الأوروبية في مصر بقيمة ١,٨ مليار يورو تمثل فرصة لتوسيع نطاق الاستثمارات الأوروبية.

جدير بالذكر أن حجم التبادل التجاري بين البلدين بلغ في عام ٢٠٢٣ نحو ٢,١ مليار دولار، كما بلغ عدد السائحين اليونانيين الذين زاروا مصر خلال عام ٢٠٢٤ نحو ١٥,٤٦٢ سائح بإجمالي ١٥٨,٢٥٨ ليلة سياحية، وبلغ إجمالي رؤوس الأموال اليونانية المستثمرة في مصر حتى ٣٠ سبتمبر ٢٠٢٤ نحو ٢٥٦,٩٣ مليون دولار من خلال ٢٢٤ شركة.

عناصر تكميلية لمنظومة الابتكار في مصر وأكّد الجانبان أهمية حشد التمويل المستدام لدعم القطاعات المعرفية والاقتصاد الأخضر، والالتزام باستخدام أدوات تمويل مبتكرة لتنويع الاستثمارات نحو الصناعات المحفزة للإنovation، في إطار رؤية مشتركة تهدف إلى بناء اقتصادات قوية قادرة على الصمود في مواجهة المتغيرات العالمية.

وفيما يتعلّق بالتعاون الاقتصادي والاستثماري، أشارت الوزيرة إلى الإمكانيات الكبيرة لتوسيع الاستثمارات اليونانية في مصر، خاصة في مجالات الطاقة المتجددة، واللوجستيات،

الشراكات بين القطاعين العام والخاص في القطاعات ذات الأولوية للنمو المستدام، مثل التحول نحو الاقتصاد الأخضر، والنقل، والصحة، والتعليم، بما يسهم في تعزيز بيئة الاستثمار وتمكّن الشركاء الدوليين والقطاع الخاص من الإسهام في تحقيق رؤية مصر للتنمية.

كما تناول اللقاء بحث مجالات التعاون ذات الأولوية في قطاعات الهندسة المتقنّة، والذكاء الاصطناعي، والأمن السييرياني، مع الإشارة بما تمتلكه اليونان من خبرات في مجالات البحث العلمي والتعليم العالي والصناعات البحرية والبنية التحتية الرقمية، والتي تمثل



علمت المقاومة اسيرها الرجولة

بهذه الطريقة؟" نعم، دينهم علمهم أن الإنسان لا يهان، وأن العدل لا يتجرأ، وأن الكرامة لا تُنْقَس بالنصر، بل بال موقف، وهكذا خرج توريانوف من الأسر، لكنه ترك خلفه أسراب الحقيقين، ضمائر قادته الذين لم يعرفوا بعد معنى الإنسانية. لقد خرج من بين الركام وهو أكثر حريةً من أولئك الذين أطلقوا سراحه وقد قال "لقد حُفِرَت لطفهم في ضميري إلى الأبد.. خلال ٤٩٨ يوماً عشتها بينكم ورغم العذوان والجرائم التي تحملتُوها تعلمت المعنى الحقيقي للرجلة والبطولة النقيّة واحترام الإنسانية والقيم. وللحديث بقية..... دينكم يعلمكم معاملة الأسرى

إلى المجهول، يرفعون رؤوسهم للسماء لا طلباً للنجاة، بل لثبتت الكرامة في الأرض. وأخيراً لم يكن توريانوف بحاجة إلى محاضرات في الأخلاق أو كتب في القانون الدولي، فقد تعلم الدرس في صمت حين خبزه للأسير قبل أن يأكل هناك، خلف أسوار الحرب، اكتشف أن الرجال الذين حموه، أي شرف هذا الذي يسكن بين أنقاض غزة، وأي حضارة تلك التي تتجلى في وجه المقاوم حين يربّت على كتف أسيره ليطمئنه على طعامه؟ لقد فهم توريانوف، أخيراً، أن الحرية ليست خبراً وفيراً ولا سماً غدر بك. ولعل كلماته هذه، مهما حملت من صدقٍ ودهشة، تبقى عاجزةً عن وصف ما رأى: "هل يقاتلون وهم يبتسمون، يحرسون أسيئهم وهم يوَدُّون أبناءهم والبطولة النقيّة واحترام الإنسانية والقيم.

لم يكن "الل肯سندر توريانوف" الأسير الإسرائيلي الذي أطلق سراحه بالأمس، يدرك وهو يُقاد مقيد اليدين إلى عمق المخيم، أنه يدخل مدرسة لا تدرس فيها المنهاج، بل تُرْعَى فيها القيم على حمر المعاناة.



بِقَلْمِ الدَّكْتُورِ: السِّيدُ مُرسِيُ الصَّعِيدِ

حوار مع الدكتورة شيماء صلاح الدين أشهر مفسرة أحلام في مصر والوطن العربي

حوار- سعيد شفيق

عبر الكثير من القنوات الفضائية، طلت علينا مفسرة الأحلام الدكتورة شيماء صلاح الدين والتي أصبحت، فيما بعد أشهر مفسرة أحلام في مصر والوطن العربي.

شيماء بدأت تفسير الأحلام وهي في سن الرابعة عشر، وأستطاعت من خلال القراءة والاطلاع أن تصبح حديث الشارع المصري والعربي، وما لا يحصى من إنجازات لها في مجال تفسير الأحلام، حيث قالت في إحدى المقابلات: "لقد حُفِرَت لطفهم في ضميري إلى الأبد.. تعلمت في ضميري إلى الأبد.. تعلمت يقظةً وهم يبتسمون، يحرسون أسيئهم وهم يوَدُّون أبناءهم والبطولة النقيّة واحترام الإنسانية والقيم".



والتي لأتلفزيون، ثم لأول مرة في صحف مصر، الجريدة الكبيرة، أخبار اليوم وعامود "شيماء ودنيا الأحلام" وكان أول مرة في تاريخ صحفة مصر، شئ يُكتب عن تفسير الأحلام في الصحف المصرية.

جمال حضرتك كان السبب في دخولك عالم الفن؟

أكيد الجمال شئ مؤثر على كل حاجة، أن الله جميل يحب الجمال ولكن تأثير الجمال وقتى وتبقى ثقافة الإنسان وعلمه أهم من الجمال وكل اللي تعاملوا معى كانوا بيقولوا لي أن وجهي بشوش وشخصية مريحة وعندك طاقة أهل بتشجعنا على التعامل معك.

شاركت في مسرحية "سُكُر هَانِم" مع النجمة لبني عبد العزيز وبعد عمل طويل مدة ١٤ سنه في الإعلام شاركت في مسرحية "خَيْبَتِنَا" مع النجم الكبير محمد صبحي وقدمت دور زوجة رئيس أمريكا نظراً لشكلي أوروبي شوية.

هل فسرت أحلام لشخصيات كبيرة ومشهورة في المجتمع المصري؟

بدأت تفسير الأحلام وكان عمري وقتها ١٤ عاماً و كنت بهم بـ أحلامي وتفسيرها ثم كانت البداية الفعلية عام (٢٠١٠) من خلال كتاب "تفسير الأحلام في الصحو والمنام" ولكن جاءت الانطلاقـة الكبـرى من خلال الظهور في العديد من البرامج في الإذاعة

لهلوب: نجاح مؤتمر شرم الشيخ واستقبال الرئيس السيسي في أوروبا يجسّدان ثقة العالم في دور مصر



استقبال تاريخي للرئيس السيسي في الاتحاد الأوروبي يعكس التقدير العميق الذي تحظى به مصر ودورها الريادي في ترسیخ الاستقرار ودفع جهود السلام، مؤكداً أن العالم بات ينظر إلى التجربة المصرية باعتبارها فوذجاً للحكمة السياسية والقيادة الرشيدة.

وشدد صاحب شركة السامي للمقاولات العامة والторيدات وأكد لهلوب أن المؤتمر كان محطة مهمة أعادت مصر إلى مركز التأثير الدولي والإقليمي، مشيراً إلى أن الحضور الواسع لقادة الدول عكس قناعتهم بأن القاهرة هي الشريك الأكبر قدرة على إدارة ملفات المنظمة بروح المسؤولية والاتزان.

وأضاف أن ما تلا المؤتمر من الشعب.

وغيرهم من زمن الفن الجميل والمن المعاصر.

ما فرق في تأليف كتاب عن أهم الأحلام التي قمت بتفسيرها؟

لا لأنها ذكريات وأسرار لأشخاص مشهورة جداً.

ما هو أصعب حلم فسرته؟

مفتش تفسير صعب للأحلام لكن في تفسيرات نادرة ومختلفة ومثيرة للدهشة.

لو شخص رأي في الحلم شئ مش حلو والقادم له أيام صعبة هل تصارحه بالحقيقة؟

طبعاً لازم دي أمانة لكن هنا الطريق والأسلوب بيعلبوا دور كبير في ذلك.

من مثلك الأعلى في تفسير الأحلام؟

كل شخص له طريقته لكن طبعاً المدرسة الكبيرة ومثلي الأعلى في الكثير من التفسير هو سيدنا يوسف عليه أفضل الصلاة والسلام كانت رسالته دخول دين التوحيد لمصر عن طريق معجزته في تفسير أحلامه أولاً ثم تفسير أحلام ملك مصر.

ليك كتاب في تفسير الأحلام؟ ما هي

نعم وهو كتاب واحد عن تفسير الأحلام في بداياتي كان أسمه "تفسير الأحلام في الصحو والمنام".

لدي مختفيّة هذه الأيام عن الظهور في البرامج التليفزيونية وتفسير الأحلام رغم العرض الكثيرة التي تنهال عليكي من بعض القنوات المعروفة؟

أشتغلت ١٤ سنه ببرامج تليفزيونية وتوقفت شوية والسبب أني أضفت لنفسى دراسات أخرى مثل الصحة النفسية المهنية والطاقة الحيوية ومهتمة جداً بهذه الدراسات، لذلك شغلي معظمه حالياً من خلال الأكاديميات بتاعي على صفحة "الفيسبوك" والسوشىال ميديا، لكن ما زلت أفسر الأحلام.

فهي شخصيات مشهورة في عديد من المجالات منهم رجال أعمال وأصحاب قنوات ودبلوماسيين مهمين جداً وفنانين من الزمن الجميل.

على سبيل المثال كان يدور الحديث بيني وبين الفنانة رجاء الجداوى كثيراً عن الأحلام وحول موضوعات كثيرة لروحينات، حيث كان لديها ثقافة واسعة رحمة الله عليها وكذلك الفنان الجميل الراحل عزت أبو عوف كانت تجمعنى به صدقة طيبة جداً كلها ثقافة وأحاديث ثرية عن الأحلام



الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات القدونس



بِقَلْمِنْ / الأَسْتَاذُ الدَّكْتُورُ مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحِيمِ شَاهِينَ

الخلايا، وحمض الفوليك الذي يعتبر علاج فعال للأنيميا، ويساهم في الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية، وينظم الدورة الدموية في الجسم، ويقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين والجلطات، وفيتامين ج الذي يساعد في الحفاظ على الجهاز المناعي، وفيتامين ه الذي يساهم في حماية الخلايا من التقادم الناتج عن التقدم في السن، وفيتامين ك الذي يساعد على موازنة لزوجة الدم، وإنما يزورن الكبد، والجديد الذي يستخدم لإنماج اليموجلوبين المطلوب للطاقة، والمنجذب الذي يساعد على امتصاص فيتامين ج، وإنما يزور الهرمونات الجنسية، والبوتاسيوم الضروري لنمو وبناء العضلات والجهاز العصبي، الزنك الذي يقوى جهاز المناعة، وينبع حب الشباب، والكالسيوم الذي يعمل على تقوية العظام والأسنان والشعر، والألياف والكلوروفيل التي تتقى وتنقى وتنقي العدوى البكتيرية وتعزز جهاز المناعة، وتحتوي أوراق القدونس الطازجة على مجموعة متنوعة من مضادات الأكسدة، بما في ذلك الفلافونويد، الكاروتينات، حامض الأسكوربيك (فيتامين ج) والتوکوفيرول التي تحمي الجسم من الجذور الحرة، وهي جزيئات تضر الخلايا السليمة وتؤدي إلى تطور السرطان. كما يلعب القدونس دوراً في محاربة السرطان، وذلك لاحتوائه مادة الأبيجينين التي لها القدرة على كبح خلايا سرطان الرئة، والقولون، والثدي، والبروستات، والدماغ والجلد، واللسان، واللوكيميا. كما أن وجود مادة الأبيجينين يمنع التصاق الخلايا بالكولستيرون السيني، والتي تعتبر من ميكانيكيات بداية تصلب الشرايين، وينبع تراكم الصفائح الدموية، مما قد يساعد على خفض أمراض القلب.

وينبع من إنتاج رائحة الفم الكريهة إلإفراز السموم التي يتم التخلص منها من الجسم والكبد. وقد ثبت أن القدونس يخفض مستويات الجلوكوز في الدم، كما يستخدم كعلاج بديل لمرض السكري من النوع الأول، وحيث أن القدونس غني بالكلوروفيل فإنه يمنح الجسم رائحة طيبة ويعتبر معطر للنفس، وذلك لأن الكلوروفيل يعمل كمضاد للفطريات، ويقلل من البكتيريا المسئولة للراحتة المسؤولة للغذاء. ويعتبر القدونس مصدراً هاماً للعديد من الفيتامينات والمعناصر الغذائية، والمواد الفعالة التي تعتبر من البكتيريا، ومحضات الكلي والملثنة، ويفتح من ضغط الدم، ويزيد من إفراز الصوديوم والماء من خلال البول وزيادة إفراز الماء من خلال البول. كما يساعد في تحسين صحة الجهاز الهضمي، ويرجع ذلك جزئياً إلى دوره في دعم الكبد، فهو يزيد من مستويات الجلوتاثيون المضاد للأكسدة الرئيسية في الكبد، وتدعم أيضاً الإنزيمات والسيولويت، ومشاكل القلب والأوعية الدموية الأخرى. كما يحتوي القدونس على العديد من الفيتامينات والمعادن المفيدة لصحة الجسم، مثل فيتامين أ (بيتا كاروتين)، الذي يحسن من الرؤية ال莉الية لهضم الدهون في المعا، حيث أن نقصها يساهم في سوء الهضم، والنمو الجرثومي،

٣ أطعمة ونمط غذائي سهل التنفيذ.. طيب أمريكي يقدم وصفة الوقاية من السرطان

ضمن النظام الغذائي الأسبوعي يعد وسيلة فعالة لتعزيز مناعة الجسم ضد السرطان.

الثوم السلاح الكبيري ضد الخلايا السرطانية

الثوم، الذي يستخدم منذ قرون كعلاج طبيعي، يتميز بخصائص فريدة تجعله من أقوى الأطعمة في مكافحة السرطان. ويعود ذلك إلى احتوائه على مركب الأليسين، وهو مركب كبيري عضوي يطلق عند سحق الثوم أو تقطيعه. وأوضح الدكتور سيفي أن الأليسين يساهم في حماية الحمض النووي من التلف، وينبع من الخلايا غير الطبيعية التي قد تتحول إلى خلايا سرطانية.

ولا يقتصر دور الثوم على الأليسين فحسب، بل يحتوي أيضاً على مركبات كبيرية أخرى مثل ثاني أليل ثالثي الكبيريتيد (DATS)، التي تُحفز عملية موت الخلايا المبرمج داخل الخلايا السرطانية، وتنعها من الانقسام بشكل غير طبيعي. كما أن الثوم يُعد مضاداً قوياً للأكسدة، يعمل على إزالة الجذور الحرية وتقليل الالتهابات التي تعتبر بيئة خصبة لتطور السرطان.

ونصح الطبيب بتجنب طهي الثوم على درجات حرارة مرتفعة جداً، لأنها تدمر مركب الأليسين الفعال، مشيراً إلى أن أفضل طريقة للحصول على فوائده هي ترك الثوم المفروم لمدة عشر دقائق قبل الطهي أو تناوله نيئةً ضمن الوجبات.



كشف طبيب أمريكي متخصص في العالم. أمراض الجهاز الهضمي عن ٣ أطعمة الجذور الحمراء التي يرجع إلى احتوائه على مركبات الكاروتينات، وهي مضادات الأكسدة قوية تحمي الخلايا من التلف، وهذه الأطعمة، بحسب الطبيب، هي الجزر، والثوم، والبروكلي، التي يقلل من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان". وأوضح الدكتور سوراب سيني، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي والمدرس في جامعة هارفارد، أن النظام الغذائي المترافق يلعب دوراً محورياً في الوقاية من الأمراض المزمنة، وعلى رأسها السرطان. ويحتوي الجزر على مركبات بيتا كاروتين، وكلاهما يتحول في الجسم إلى فيتامين أ، الذي يلعب دوراً مهماً في تنظيم نمو الخلايا والحفاظ على سلامته. وأكد أن الأطعمة التي تحتوي على مضادات أكسدة ومركبات مضادة للالتهابات تسهم في تقليل خطر الإصابة بالسرطان، خاصة في ظل تزايد معدلات الإصابة بين فئات الشباب حول

لأصحاب المناعة الضعيفة.. كيف تحافظ على صحتك مع تقلبات الجو؟

أظهرت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون بالملاء العادي كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض الجهاز التفصي العلوي من أولئك الذين لا يفعلون ذلك. قد يكون الأمر مفاجئاً، ولكن قد تكون هذه طريقة بسيطة جداً لغسل البكتيريا التي قد تكون عالقة في فمك وحلقك، ينصح بالمضمضة بماء الصنبور لمدة ٦٠ ثانية ثم بصفة. ٣. الحصول على لفاح الإنفلونزا يتم تحديث لفاح الإنفلونزا سنوياً بناءً على سلالات الفيروسات الضارة المحتملة أو التي يتحمل أن تسبب الأمراض، ربما تغفر باءات الملاجع عندما تكون مريضاً، ولكن القيام بذلك بالملاء العادي قد يكون مفيداً حتى لو لم تكن مريضاً.

تابع ص ١٠

مش بس عوامل الوراثة.. ما سبب علامات الإصابة بالصدفية

الجهاز المناعي وتسبب أعراضًا. ما هي أجزاء الجسم التي تتأثر بالصدفية؟ يمكن أن يظهر طفح الصدفية في أي مكان على بشرتك، ولكن الصدفية شائعة في: الطرفين والركبتين، الوجه وداخل الفم، فروة الرأس، أظافر اليدين والقدمين.

بعض حمراء صغيرة متقدمة على شكل قطرات، وغالباً ما تصيب الأطفال والشباب. وفي معظم الحالات، تُغطي الصدفية مساحة صغيرة من الجلد، وفي الحالات الشديدة، تجتمع اللوبيات وتغطي مساحة كبيرة من الجسم. - الصدفية الحمراء: وهي نوع حاد من الصدفية يصيب مساحة واسعة (أكثر من ٩٠٪) من الجلد، ويسبب تغيراً واسعاً في لون الجلد. - الصدفية الدهنية: يظهر هذا النوع عادةً على الوجه وفروة الرأس على شكل نتوءات وبقع ذات قشرة صفراء دهنية، وهو مزيج بين الصدفية والتهاب الجلد الدهني.

- صدفية الأظافر: تسبب صدفية الأظافر تغير لون الجلد وظهور حفر بسهولة. - ومن العلامات المبكرة للصدفية ظهور نتوءات صغيرة، تنمو هذه النتوءات وتشكل قشور فوقها، وقد يتتساقط سطح اللوبيات، تبعاً لبعض المفاصل الصدفية التي تسبب تغير لون الجلد، وهي مفيدة في تشخيص وعلاج الصدفية.

تابع ص ١٠



لأول مرة البوكر تطلق جائزة لأدب الأطفال من سن ٨ حتى ١٢ عاماً

٣٠ ألف نسخة من الكتب المرشحة والجائزة على الأطفال، كما أن الجائزة تهدف إلى دعم الكلاسيكيات المستقبليّة كما أنها مصممة أيضًا لإلهام المزيد من الشباب للقراءة.

ورحب بهذا الإعلان مؤلفون آخرون وحائزون سابقون على جائزة الأطفال، ومن بينهم جاكلين ويلسون، وستقبل الجائزة المشاركات من الناشرين في ربيع عام ٢٠٢٦، عندما يتم الإعلان عن القاضين البالغين المتنبّئين.

وسيقوم كوترييل بويس وأثنان آخران من القضاة البالغين باختيار قائمة مختصرة تضم ثمانية كتب، ثم ينضم إليهم ثلاثةأطفال للمساعدة في اختيار الكتاب الفائز، جاء ذلك بحسب ما ذكر موقع إنديبندنت العربية.

وقالت جاكي ويلسون، الرئيسة التنفيذية لمؤسسة جائزة بوكر: «جائزة بوكر للأطفال هي المساعي الأكثر طموحًا التي شرعنا فيها منذ عشرين عاماً - ونأمل أن يستمر تأثيرها لعقود قادمة،

مضيفة سيتم توزيع ما لا يقل عن

وسوف يقام كوترييل بويس وأثنان آخران من القضاة البالغين باختيار قائمة مختصرة تضم ثمانية كتب، ثم ينضم إليهم ثلاثةأطفال للمساعدة في اختيار الكتاب الفائز، جاء ذلك بحسب ما ذكر موقع إنديبندنت العربية.

وقالت جاكي ويلسون، الرئيسة التنفيذية لمؤسسة جائزة بوكر: «جائزة بوكر للأطفال هي المساعي الأكثر طموحًا التي شرعنا فيها منذ عشرين عاماً - ونأمل أن يستمر تأثيرها لعقود قادمة،

والذى قال أنا في غاية السعادة لسماع أول رئيس لجنة التحكيم لعام ٢٠٢٧، خبر ترأسي لجنة التحكيم».

أطلق منظمو جائزة بوكر المرموقة جائزة جديدة لأدب الأطفال، تضم لجنة تحكيم مكونة من أطفال وبالغين، ومن المقرر إطلاقها في عام ٢٠٢٦ وسيتم منحها سنويًا بدءًا من عام ٢٠٢٧، والتي تحفى بأفضل الروايات المعاصرة للأطفال الذين تراوح أعمارهم بين ٨ و١٢ عامًا.

وسيكون فرانك كوترييل بويس، الحائز على جائزة المملكة المتحدة لأدب الأطفال، وصاحب روايته الشهيرة

٧ إصدارات مصرية ضمن القائمة القصيرة للجائزة الدولية لأدب الطفل العربي

ال الطفل، حيث جاءت ضمن أبرز المتأهلين إلى القائمة القصيرة للجائزة الدولية لأدب الطفل العربي في دورتها السابعة عشرة لعام ٢٠٢٥، وينظمها المجلس الإماراقي لكتب اليافعين، بعد أن تأهلت سبعة إصدارات لدور نشر مصرية إلى المرحلة النهائية من الجائزة، لتؤكد تميز التجربة المصرية في هذا المجال الإبداعي.



تواصل دور النشر المصرية ترسيخ حضورها في المشهد العربي لأدب

نيابة عن الرئيس السيسي.. كامل الوزير يلقي كلمة مصر أمام قمة لواندا لتمويل البنية التحتية في إفريقيا



وأستعرض الوزير أبرز المشروعات القارية، مثل ممر لوبيتو، والمر الملاحي بين بحيرة فكتوريا والبحر المتوسط (VIC-MED)، وطريق القاهرة - كيب تاون، ومشروع سد إنجا للطاقة النظيفة، معتبرًا أنها «جسور للوحدة الإفريقية».

وأشار إلى أن مصر، خلال رئاستها للأخيرة، شملت إنشاء وتطوير أكثر من ١٧ ألف كم من الطرق، وشبكة قطارات كهربائية بطول ٢٠٠٠ كم، ومشروعات مترو وموونوريل بطول ٢٥٠ كم، بجانب تطوير الموانئ التي تتضمن مشروعات بقيمة ٥٠٠ مليون دولار.

وعلى الصعيد الوطني، أكد الوزير أن مصر نفذت طفرة غير مسبوقة في البنية التحتية والطاقة مع الدول الإفريقية، ومواصلة تقديم الدعم الفني والتدريب لتعزيز التنمية والتكميل في القارة.

وأستعرض الوزير أبرز المشروعات القارية، مثل ممر لوبيتو، والمر الملاحي بين بحيرة فكتوريا والبحر المتوسط (VIC-MED)، وطريق القاهرة - كيب تاون، ومشروع سد إنجا للطاقة النظيفة، معتبرًا أنها

«جسور للوحدة الإفريقية».

وأشار إلى أن مصر، خلال رئاستها للأخيرة، شملت إنشاء وتطوير أكثر من ١٧ ألف كم من الطرق، وشبكة قطارات كهربائية بطول ٢٠٠٠ كم، ومشروعات مترو وموونوريل بطول ٢٥٠ كم، بجانب تطوير الموانئ التي تتضمن مشروعات بقيمة ٥٠٠ مليون دولار.

وعلى الصعيد الوطني، أكد الوزير أن مصر نفذت طفرة غير مسبوقة في البنية التحتية والطاقة مع الدول الإفريقية، ومواصلة تقديم الدعم الفني والتدريب لتعزيز التنمية والتكميل في القارة.



رواية الفائز بجائزة نobel لازلو كراسنابوركاي وترجمات إلى لغات مختلفة

أبقى والده جذوره اليهودية سرية، ولم يكشف عنها إلا عندما كان كراسنابوركاي في الحادية عشرة من عمره.

في عام ١٩٧٢، تخرج كراسنابوركاي من مدرسة إيريكيل فيرينك الثانوية حيث تخصص في اللاتينية ومن عام ١٩٧٣ إلى عام ١٩٧٦ درس القانون في جامعة جوزيف أتيلا (جامعة سيدج حالياً) ومن عام ١٩٧٦ إلى

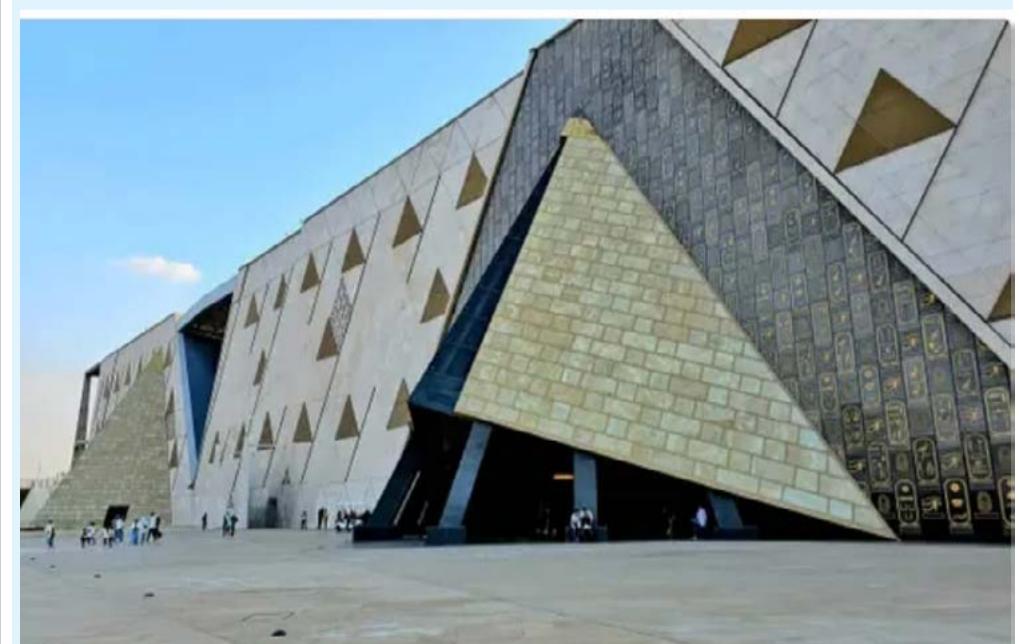
عام ١٩٧٨ في جامعة إيتافوس لوراند في بودابست، ومن عام ١٩٧٨ إلى عام ١٩٨٣ درس اللغة والأدب المجري في كلية العلوم الإنسانية بجامعة إيتافوس لوراند وحصل على شهادته، وكانت أطروحته عن أعمال وتجارب الكاتب والصحفي ساندور ماري (١٩٨٩-١٩٠٠) بعد فراره من النظام الشيوعي في عام ١٩٤٨ وخلال سنوات دراسته للأدب، عمل كراسنابوركاي في جيولا، جوندولات كونيفكيادو.

أصدرت دار سيجيلو للنشر، في



نشأة كراسنابوركاي في الشمال، وبحيرة في الجنوب.. مسارات في كُتاب الأدب العالمي المعاصر، وقد ترجمت أعماله إلى أكثر من ثلاثين لغة، يعيش في فيينا وتربيستي حصل على جائزة نobel في الأدب عام ٢٠٢٥، نشأ لازلو كراسنابوركاي في جيولا، المجر لعائلة من الطبقة المتوسطة، كان والده، جيورجي كراسنابوركاي، محاميًّا وكانت والدته، جوليا بالينكاس، مديرة الضمان الاجتماعي، غالباً باللغة المجرية مع عدد أقل من

مصر تلاطين تقول:-



يجسد رسالة خالدة بأن الحضارة المصرية لا تزال قادرة على صناعة التأثير وترسيخ السلام وتعزيز الحوار بين الشعوب لتأكيد أن مصر كانت وستظل قبلة العالم الثقافية وروح الإنسانية الحية

ليس مجرد حدث ثقافي بل إعلان عالمي عن بداية مرحلة جديدة تستعيد فيها مصر دورها الريادي وتقدم نفسها بوصفها عاصمة للسلام والحضارة ومركزًا لصناعة المستقبل فالمتحف لا يعرض آثارًا فحسب بل خطوة أخرى تؤكد أننا على موعد مع الأفراح المتتالية في بعد النجاح الدولي لمؤتمر شرم الشيخ للسلام واختبار الدكتور خالد العناني لليونسكو يأتي افتتاح المتحف المصري الكبير ليشكل مثلث الفرح والحضارة والمكانة فهو

الذكاء الاصطناعي في خطر.. أوبن آيه آي تحذر من تداعيات نقص الطاقة في أمريكا

العاملة المعاصرة، إذ تقدّر أن نحو خمس العاملين في المهن الفنية والحرفية مثل الكهربائيين والميكانيكيين والسباكين سيكونون ضروريين لدعم طفرة البناء المرتبطة بمشروعات الذكاء الاصطناعي. ومن المقرر أن تطلق OpenAI في عام 2026 منصة تدريب وشهادات مهنية لتأهيل هذه الفئات للعمل في مشاريع البنية التحتية الجديدة.

وأوضحت الشركة أن الذكاء الاصطناعي صناعة شديدة الاستهلاك للطاقة، وأن استمرار النمو في هذا المجال يعتمد على قدرة الولايات المتحدة على تحديث شبكة الكهرباء الوطنية، وأضافت: "الإلكترونات هي النفق الجديد، ومن يملك الطاقة سيملك المستقبل".

حضرت OpenAI الولايات المتحدة من فقدان رياتها في الذكاء الاصطناعي لصالح الصين بسبب فجوة إلكترونات، مؤكدة أن الكهرباء هي الأصل الاستراتيجي الجديد لضمان التفوق التكنولوجي.

متوقعة أن يؤدي استثمار وطني أوسع في البنية التحتية للذكاء الاصطناعي إلى رفع معدل نمو الناتج المحلي الإجمالي الأمريكي بأكثر من 5% خلال ثلاث سنوات.

وأكّدت الشركة أن تحقيق هذا الهدف يتطلب أيضاً توسيعاً كبيراً في القوى

الاصطناعي. وقالت الشركة في بيانها: "الكهرباء ليست مجرد خدمة، بل هي أصل استراتيجي ضروري لبناء البنية التحتية التي ستحافظ على رياتنا في أهم تكنولوجيا من ذيادة الكهرباء نفسها".

وفي سياق متصل، كشفت OpenAI عن مشروع ضخم تحت اسم Star-gate، تبلغ قيمته نحو 500 مليون دولار، بالشراكة مع SoftBank وOracle، وعد من الشركات التكنولوجية

الكبيرة، لإنشاء شبكة من مراكز بيانات الذكاء الاصطناعي المتقدمة في الولايات تكساس ونيو مكسيكو وأوهايو وويسكونسن.

وتصف الشركة المشروع بأنه "فرصة القرن" لإحياء الصناعة الأمريكية،

حضرت شركة OpenAI الأمريكية من أن الولايات المتحدة قد تخسر رياتها في مجال الذكاء الاصطناعي لصالح الصين، إذماً تبادر إلى زيادة قدراتها في إنتاج الطاقة الكهربائية بشكل عاجل وواسع النطاق، جاء ذلك في مدونة رسمية نشرتها الشركة، أكدت فيها أن تطوير البنية التحتية للطاقة لم يعد مجرد خيار اقتصادي، بل أصبح ضرورة استراتيجية لضمان استمرار التفوق التكنولوجي الأمريكي.

وأوضحت الشركة أن الصين أضافت خلال العام الماضي نحو 429 جيجاواط من القدرة الكهربائية، أي ما يعادل أكثر من ثمانية أضعاف ما أضافه الولايات المتحدة الاقتصادية والتقنية والآمنية، في وقت تتسرّع فيه وتيرة الطلب المتزايد من مراكز بيانات الذكاء



ـ فجوة إلكترونات

ـ وأشارت OpenAI إلى أن هذه الفجوة لا تمثل مجرد إطلاق التزام وطني جريء لتوسيع شبكة الكهرباء بإضافة ما لا يقل عن 100 جيجاواط جديدة سنوياً لتلبية الطلب المتزايد من قيادة الذكاء



آبل تواصل إنتاج iPhone Air بثبات رغم شائعات خفض التصنيع



فرضية أن الشائعات السابقة كانت سابقة لأوانها.

ويرى محللو TD Cowen أن استقرار إنتاج آبل لا يعني بالضرورة ارتفاع المبيعات في المدى القصير، مؤكدين أن الشركة تعامل بمرنة عالية مع الطلب بفضل قدرة إنتاج الطرز الأخرى بنحو التوريد الديناميكي التي تتيح تعديل الخطط بسرعة عند الحاجة.

تارياً، تتركز المبيعات الأولية لآبل على طرازات "برو"، بينما تكتسب الإصدارات غير الاحترافية مثل iPhone Air زخمها في مراحل لاحقة من العام، وهداً، يرجح أن تمنح آبل لهذا الطراز فائق التفاهة مزيداً من الوقت لبناء قاعدة جمهوره المستهدف، في إطار لعبة طويلة المدى تراهن فيها على التنوع داخل منظومة هواتفها الذكية.

TD Cowen، وجاء تقرير iPhone Air en مخالفاً لتقارير أخرى صادرة عن محللين بارزين في السوق، فقد أشارت

شركة ميزوهو للأوراق المالية اليابانية مؤخراً إلى أن آبل خفضت طلبات شراء iPhone Air بـ 50% مقدار مليون وحدة، مقابل زيادة إنتاج الطرز الأخرى بنحو 7 ملايين وحدة.

كما زعم المحلل المعروف مينج تشى كوه أن بعض شركاء آبل في سلسلة التوريد خفضوا طاقتهم الإنتاجية، بينما نقل تقرير لصحيفة نيكي آسيَا عن أحد الموردين قوله إن iPhone Air على

وشك دخول مرحلة نهاية الإنتاج. إلا أن نتائج "العمل الميداني" الذي أجرته TD Cowen داخل سلسلة التوريد الخاصة بآبل أظهرت العكس تماماً، إذ لم يتم العثور على أي دليل

لريع سبتمبر 2025 على تراجع الإنتاج، مما يعزز

الجماعي، هذا سيتغير، مع أن الرسائل المحدوّفة لن تُحفظ إلى أجل غير مسمى، إلا أن فترة 30 يوماً كافية لتقدير ما إذا كنت ترغب في الاحتفاظ بها.

يتيح لك تطبيق رسائل جوجل حالياً أرشيف المحادثات القديمة أو غير المرغوب فيها لاخفائها من الشاشة الرئيسية، ويكونك إعادةها في أي وقت، ومع أن هذه طريقة جيدة لاخفاء المحادثة، إلا أنها لا تزال ليست بديلاً عن استعادة الرسائل المحدوّفة.

آبل تنفي الشائعات: لا تخفيضات في إنتاج iPhone Air

وقد تناولت تقريرات، ذكر آبل تقليل إنتاج آبل iPhone Air، وهو أنحف هاتف آيفون على الإطلاق، في محاولة لمواكبة تراجع الطلب.

لكن تقرير TD Cowen الأخير يفتقد كما زعم المحلل المعروف مينج تشى كوه أن بعض شركاء آبل في سلسلة التوريد خفضوا طاقتهم الإنتاجية، بينما نقل تقرير لـ "نيكي آسيَا" عن أحد الموردين قوله إن iPhone Air على

جوجل تمنح مستخدميها فرصة ثانية: استرجاع الرسائل بعد حذفها

الجماعي، هذا سيتغير، مع أن الرسائل المحدوّفة لن تُحفظ إلى أجل غير مسمى، إلا أن فترة 30 يوماً كافية لتقدير ما إذا كنت ترغب في الاحتفاظ بها.

يتيح لك تطبيق رسائل جوجل حالياً أرشيف المحادثات القديمة أو غير المرغوب فيها لاخفائها من الشاشة الرئيسية، ويكونك إعادةها في أي وقت، ومع أن هذه طريقة جيدة لاخفاء المحادثة، إلا أنها لا تزال ليست بديلاً عن استعادة الرسائل المحدوّفة.



تشير مقتطفات الأكواد البرمجية في الإصدار التجريبي من التطبيق إلى "مجلد سلة المهمات" و"المحادثات الوصوّل إلى الصور، وحصلت على تغييرات جديدة في Material 3".

pressive، وقبل ذلك، كانت تحتوي على ميزة تُحدِّر من مقاطع الفيديو غير اللائق، وتشير الشائعات اليوم إلى أن رسائل جوجل لا يزال في مراحله الأولى.

كيفية استعادة الرسائل المحدوّفة في رسائل جوجل؟

كم مرة حذفت رسالة بغضّب، ثم ثمينت لو أنك احتجّت بها؟ أو، إذا كنت دائمًا تكون أفضل تطبيق مراسلة، بل إنها متزمّنة بتقدّيم أفضل تجربة.

تشير لك تطبيق رسائل جوجل قريباً استعادة الرسائل المحدوّفة، وذلك على غرار ما يحدث في Gmail، فعند حذف رسالة بريدي إلكتروني من بريدي الوارد، عادةً ما تُنقل إلى سلة المهمات، حيث تبقى هناك لعدد محدد من الأيام قبل حذفها نهائياً، فهناك فترة 30 يوماً يمكن خلالها استعادة الرسائل، لكن في رسائل جوجل، بمجرد حذف رسالة، تختفي في عجلة من أمرك، فربما حذفت رسالة قياماً، وهو ما يقول موقع Android Authority إنه قد يتغيّر قريباً.

3 أطعمة ونمط غذائي سهل التنفيذ.. طيب أمريكي يقدم وصفة الوقاية من السرطان

الكوليستول.

نمط حياة صحي خط الدفاع الأول ضد السرطان

وأكّد الدكتور سيفي في خاتم حديثه أن السرطان لا يحدث بين ليلة وضحاها، بل هو نتيجة لزراكم عوامل متعددة، من بينها النظام الغذائي غير الصحي ونقص النشاط البدني والعرض المستمر للسموم لذلك فإن تبني نظام غذائي غني بالخضروات والفاواكه، خاصة تلك التي تحتوي على مركبات مضادة للأكسدة مثل الجزر والثوم والبروكولي، يعتبر من أفضل وقاومة السرطان في مراحله المبكرة.

وتحتاج إلى تعزيز المناعة ومقاومة الخلايا السرطانية. وأوصى بطهي البروكولي على البخار لفترة قصيرة للحفاظ على فوائده الغذائية وعدم فقدان المركبات الفعالة فيه.

كما يحتوي البروكولي على مجموعة من العناصر المهمة الأخرى مثل الكاروتينات، وفيتامين سي، والجلوكوزينولات، التي تعمل على تثبيط إنزيمات السرطان إذا استُخدم بطريقة صحيحة، داعياً الناس إلى إعادة النظر في عادتهم الغذائية اليومية، واستبدال الوجبات السريعة والمصنعة بأطعمة طبيعية تساعد الجسم على الشفاء الذاتي.



مثاليًّا لتعزيز المناعة ومقاومة الخلايا السرطانية. وأوصى بطهي البروكولي على البخار لفترة قصيرة للحفاظ على فوائده الغذائية وعدم فقدان المركبات الفعالة فيه.

كما يحتوي البروكولي على مجموعة من العناصر المهمة الأخرى مثل الكاروتينات، وفيتامين سي، والجلوكوزينولات، التي تعمل على تثبيط إنزيمات السرطان إذا استُخدم بطريقة صحيحة، داعياً الناس إلى إعادة النظر في عادتهم الغذائية اليومية، واستبدال الوجبات السريعة والمصنعة بأطعمة طبيعية تساعد الجسم على الشفاء الذاتي.

اما البروكولي، فُعتبر من أكثر الخضروات الصليبية فاعلية في مكافحة السرطان، بفضل احتوائه على مركب طبيعي يُعرف باسم السلفوروفان، هذا المركب أثبتت الدراسات العلمية قدرته على منع نمو الخلايا السرطانية، وتحفيز الجسم على إنتاج الإنزيمات التي تساهم في التخلص من المواد السامة.

وأشار الدكتور سيفي إلى أن براعم البروكولي الصغيرة تحتوي على تركيز أعلى من السلفوروفان، يصل إلى مئة ضعف مقارنة بالبروكولي الناضج، وهو ما يجعلها خياراً





النيابة تحقق مع سائق توك توك وعامل في واقعة مقتل سيدة وأطفالها بفيصل

الmanda الكاوية التي استخدمها في قتل ضحاياه، تمهدًا لإرسالها إلى المعمل الجنائي لفحصها وبيان طبيعتها. وتوصلت النيابة استكمال سمع أقوال المتهمين وضبط باقي الأدلة التي تكشف تفاصيل الجريمة ودفوع ارتكابها.

في نقل الطفلين إلى عقار الليبي، وسائق الـ"توك توك" الذي قام بتوصيلهما إلى العقار، للوقوف على دورهما في الواقعة. وتوصلت النيابة استكمال من جانبها، عاينت جهات التحقيق العيادة البيطرية الخاصة بمالك محل البيطرى لقتل سيدة وأطفالها، مع استجواب المساعدين لكشف دوافع الجريمة.

عاملاً ب محل المتهم ساعد

توصل النيابة العامة بالجية تحققاتها في الجريمة البشعة التي هرّت منطقة فيصل، وألمتهم فيها مالك محل لبيع الأدوية البيطرية بقتل سيدة وأطفالها الثلاثة والتخلص من جثثهم داخل العقار الذي يقيم فيه. وتوصلت النيابة التحقيق مع



مصرع موظف بناء في حادث تصادم بين سيارتين بالمنوفية

مباشرة التحقيقات. تلقى اللواء علاء الدين الجابر مدير أمن المنوفية، إخطاراً من العميد نضال المغربي مأمور مركز شرطة السادات بمديرية أمن المنوفية ، يفيد من مصرع موظف بأحد البنوك بمدينة السادات بمحافظة المنوفية، في حادث تصادم سيارتين على طريق بمدينة السادات، تم ضبط سائق السيارة الأخرى ، وتم نقله إلى المستشفى وتم تحرير محضر في حادث تصادم سيارتين على طريق



مدينتي السادات بمحافظة المنوفية، تم نقله إلى المستشفى وتم تحرير محضر بالواقعة وأخطرت النيابة العامة

مش بس عوامل الوراثة.. ما سبب علامات الإصابة بالصدفية



كيف يتم تشخيص مرض الصدفية؟ يقوم طبيب الأمراض الجلدية بتشخيص الصدفية بعد إجراء فحص بدني من خلال فحص يشترك ومراجعة أعراضك، حيث يمكنه التشخيص عند ظهور لويحة جلدية، ولكن قد ترتبط الأعراض بأمراض جلدية أخرى مشابهة، لذلك قد يطلب منك طبيبك إجراء خزعة جلدية لتأكيد تشخيصك، وخلال هذا الفحص، سأخذ طبيبك عينة صغيرة من أنسجة الجلد من لوحة الجلد ويفحصها تحت المجهر.

طرق الإدراك والعلاج هناك العديد من خيارات العلاج التي يمكن أن تخفف أعراض الصدفية، تشمل علاجات الصدفية الشائعة.. ما يلي:

- كرهات الستيرويد.
- مرطبات البشرة الجافة.
- دواء لإبطاء إنتاج خلايا الجلد.
- المستحضرات الطبية أو الشامبو.
- مرهم فيتامين D.
- كرهات فيتامين A أو الريتينويد.
- قد تكفي الكريات أو المراهم لتحسين الطفح الجلدي في مناطق صغيرة من الجلد، ولكن إذا كان الطفح الجلدي يوثر على مناطق أكبر، أو إذا كنت تعاني أيضًا من ألم في المفاصل، فستحتاج إلى علاجات أخرى، فقد يكون ألم المفاصل علامة على إصابتك بالتهاب المفاصل.
- سيقوم الطبيب بتحديد خطة العلاج بناءً على:

 - شدة الطفح الجلدي.
 - مكان الطفح الجلدي على جسمك.
 - عمرك.
 - صحتك العامة.

السيطرة على حريق داخل شقة سكنية بمنطقة الوراق دون وقوع إصابات

يفيد نشوب مشاجرة بين عدد من الأشخاص في الهرم. انتقل رجال المباحث إلى محل الواقعة، وبإجراء التحريات تبين أن خلافات أدت إلى نشوب مشاجرة بين عدد من الأشخاص، وأصيب خالها عامل بطلق ناري، مما أسفر عن مصرعه.

ألقى رجال المباحث القبض على المتهم، وتم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة تجاه المتهمين، وتولت النيابة المختصة التحقيق.



لقي عامل مصرعه نتيجة إصابته خلال مشاجرة مع آخرين في الهرم، ورد بلاغ مديرية أمن الجية وألقى رجال المباحث القبض على

لأصحاب المناعة الضعيفة.. كيف تحافظ على صحتك مع تقلبات الجو؟

مجموعة متنوعة من الحركات قد يشمل ذلك الذهاب في جولة بالدراجة مع عائلتك، أو الركض مع كلبك، أو لعب التنس مع الأصدقاء، أو قضاء بعض الوقت في صالة الألعاب الرياضية.

٥. النوم الجيد

بعد أن انخفضت درجات الحرارة وقصرت الأيام، فإن الحفاظ على جدول نوم منتظم هو مفتاح



كيفية تحجب الإصابة بالأمراض مع تقلبات الطقس.

عادات النوم ومدته تأثير مباشر على الصحة النفسية والجسدية،

أظهرت دراسة أن أجهرة المناعة لدى الأشخاص الذين يمارسون بانتظام تمارين خفيفة (٤٥ دقيقة من التمارين ٥-٣ أيام أسبوعياً) تعلم أن هذا قد يؤثر أيضًا على مناعتك؟

أظهرت إحدى الدراسات أن من ينامون أقل من ٧ ساعات يومياً كانوا أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد بثلاث مرات من من ينامون أكثر من ٧ ساعات.

يوصي خبراء النوم بالبالغين بالحصول على النشاط أسهل ما يكون عندما تجد أنشطة النتائج الصحية.

٦. تتمة ص ٧

كما أن التطعيم ضد الإنفلونزا خلال هذه الفترة الانتقالية الموسمية لن يقلل من احتمالية إصابتك بالإنفلونزا هذا العام

فحسب، بل سيساعد أيضًا من حولك على تحجب الإصابة بها.

تنتشر الإنفلونزا غالباً عن طريق الاتصال بشخص مريض بالفعل لذلك، كلما زاد عدد المحسنين،

وأظهرت دراسة أخرى أن من يكتفون بالمشي لمدة ٤٥-٣٥ دقيقة (٥ أيام أسبوعياً) يقضون نصف أيام المرض المرتبطة بمسؤوليات عملهم فقط مقارنةً بهم يتبعون

نمط حياة خامل.

يصبح الحفاظ على النشاط أسهل ما تسمى بها ويكون عندما تجد أنشطة رائعة للفحاظ على لياقتك وتقليل



الأهلي يعود إلى نصف النقاط ويتعادل مع بتروجت ١/١

حقيقة على المرمى، بسبب الأداء الباهت من لاعبي الأحمر، بالإضافة إلى التكتل الدفاعي المنظم للاعبين بتروجت، حتى الدقيقة ٤٤، التي شهدت تسديدة صاروخية من محمود تريزيجيye داخل منطقة الجزاء لتصطدم بالعارضة وترتد داخل الملعب، ليتهي الشوط بتقدم الفريق البترولي بهدف نظيف.

تعادل وإهدارات بالجملة بدأ الأهلي الشوط الثاني بضغط هجومي متواصل لإدراك التعادل مبكراً، على عكس الشوط الأول، وكان الأكثر استحواذاً والأكثر خطورة وتهديدًا لمرمي بتروجت، وفي الدقيقة ٦١، بعد عرضية رائعة من محمد هاني تصل إلى بن رفسان الذي أعادها برأسه بالعرض داخل منطقة الجزاء، لتصل إلى جراديشار على الراوية الثانية يسكنها برأسه داخل الشباك، بعد دققيتين فقط من دخوله أرضية الملعب بدلاً من طاهر محمد طاهر، معلناً هدف التعادل للأهلي بعد الرجوع إلى تقنية الفار والتأكد من صحة الهدف.

وأجرى توروبي تبديلين بنزول محمد أفشة وأحمد عبد القادر بدلاً من تريزيجيye وأشرف بن شرقى في الدقيقة ٧٤، وعمر كمال بدلاً محمد شكري في الدقيقة ٨٥.

وما يظهر الأهلي بالمستوى المتوقع ، فيما كان بتروجت الأفضل تنظيماً وفاعلياً وتقديم بهدف حامد حمدان في الدقيقة ١١. واختلف الأداء عند سيراميكا كليوباترا، ويفقد الأهلي نقطتين ثمينتين في حمله للدفاع عن لقب الدوري، حيث تقدم حامد حمدان لبتروجت في الدقيقة ١١، وأدرك جراديشار التعادل للأهلي في الدقيقة ٦١.

شوط أول بتروجت جاء التعادل في وقت حساس، ضمن سلسلة المباريات المتلاحقة التي يخوضها الأهلي بين الدوري ودوري انعدام الخطورة تماماً في أول ١٠ دقائق من اللقاء.

ويعد الاختبار الثاني للمدير الفني الدنماركي ييس توروبي مع الفريق بتروجت هدفي اللقاء في الفوز بالاختبار الأول أمام الاتحاد السكندري ١-٢. أجرى توروبي ٧ تغييرات على تشكيل الأهلي، الذي خاض المباراة الأخيرة برأسه في شباك الأهلي وسط المدافعين، والخروج الخاطئ من محمد الشناوي.

عاد محمد الشناوى لحراسة المرمى إلى المباراة، لكن بتروجت استغل ارتباك الأهلي، وحاول مضاعفة النتيجة بهدف ثان، ليشهد الشوط العديد من الالتحامات القوية بين لاعبي الفريقين، ويكوا وبيكهام، فيما تواجد الثلاثي تريزيجيye وبن شرقى وزيزو، بدلاً من مروان عطية وجراديشار وأحمد عبد القادر.

جاء الشوط الأول متوازن المستوى

أبو ريدة وحسام حسن في قرعة كأس العالم بأمريكا ٥ ديسمبر

مجمعة بالإمارات بمشاركة منتخبات الرأس الأخضر وأوزبكستان وإيران. سيغوض منتخب مصر مباريات في دورة دي الدولية، حيث يلتقي أوزبكستان يوم ١٤ نوفمبر، بينما يواجه منتخب إيران نظيره الرأس الأخضر يوم ١٣ نوفمبر، على أن يتقابل الفائزان في المباراة النهائية يوم ١٨ نوفمبر لتحديد البطل، بينما يلتقي الخاسران لتحديد المركزين الثالث والرابع.

وينضم اللاعبون المحليون لمعسكر



وكان المنتخب المصري قد شارك آخر مرة في كأس العالم عام ٢٠١٨ في روسيا، بينما يتحقق المحتفلون تباعاً، ضمن استعدادات المنتخب لبطولة كأس الأمم الأفريقية المقبلة.

ومن المقرر أن تُجرى قرعة مونديال ٢٠٢٦ بمشاركة المنتخبات المتأهلة وأسفرت قرعة كأس الأمم الأفريقية ٢٠٢٥ عن وقوع منتخب مصر في المجموعة الثانية إلى جانب زيمبابوي وجنوب إفريقيا وأنجولا وتقام البطولة في المغرب خلال الفترة من ٢١ ديسمبر ٢٠٢٥ حتى ١٨ يناير ٢٠٢٦.

ويغوص منتخب مصر مبارياته على

ملعب أدرار بمدينة أكادير.

يستعد هاني أبو ريدة، رئيس الاتحاد المصري لكرة القدم، والتوأم حسام وإبراهيم حسن، المدير الفني ومدير منتخب مصر، لتمثيل مصر في قرعة كأس العالم ٢٠٢٦، المقرر إجراؤها يوم ٥ ديسمبر المقبل في الولايات المتحدة الأمريكية.

يحضر أبو ريدة بصفته عضواً في المكتب التنفيذي بالاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، فيما يشارك حسام وإبراهيم حسن بصفتهما مدرباً واستعداداً للمشاركة في بطولة ودية

ومديراً فنياً لمنتخب مصر الأول.

موعد وقفة الناقلة لمباراة مصر وإسبانيا اليوم في نصف نهائي كأس العالم لكرة اليد



مساءً بتوقيت مصر والسعودية.

القناة الناقلة: تنقل المباراة قناة

"أون سبورت".

موعد المباراة: ٢٠٢٥، بمشاركة الإسباني

الملقب بـ"الناشئين" في المجموعة الثانية.

تقام بطولة كأس العالم للناشئين

لكرة اليد تحت ١٧ عاماً في المغرب

خلال الفترة من ٢٤ أكتوبر حتى ١

يلتقي منتخب مصر لكرة اليد تحت ١٧ عاماً، اليوم الخميس، مع نظيره الإسباني ضمن منافسات نصف نهائي بطولة كأس العالم للناشئين المقامة في المغرب.

وتأهل منتخب مصر إلى نصف النهائي بعد تصدره المجموعة الأولى بثلاثة انتصارات متتالية على البرازيل وأمريكا والمغرب، فيما تصدر منتخب الإسباني المجموعة الثانية.

تقام بطولة كأس العالم للناشئين

لكرة اليد تحت ١٧ عاماً في المغرب

خلال الفترة من ٢٤ أكتوبر حتى ١

منتخب مصر تحت ١٧ يتدرب على مرحلتين استعداداً لكأس العالم



الصري لكرة القدم، مع لاعبي المنتخب الوطني تحت ١٧ عاماً، على هامش تدريبات اليوم، وأكد نبيل في حديثه مع اللاعبين، على ثقته الكبيرة بهم لتقديم أداء ونتائج مشرفة تليق باسم مصر في كأس العالم.

ونجح منتخب مصر للناشئين، في اكتساح نظيره قطر بنتيجة ١٧-١ في المباراة التي جمعت بينهما مساء اليوم ودياً.

الجدير بالذكر أن المنتخب المصري

يخوض الدور الأول للبطولة في المجموعة الخامسة ويبداً مشواره أمام منتخب الدنمارك، تحت قيادة مارنه اليوم على مرحلتين، تحت قيادة المرحلة الثانية تدريبات بالكرة.

أحمد الكاس المدير الفني، استعداداً لخوض منافسات كأس العالم «قطر

طولان: الرابطة لا تحرمنا و يجب محاسبتها.. وكيف لا يجد منتخب مصر ملعباً؟



وأشار إلى أن "رئيس اتحاد الكرة هاني أبو ريدة لا يملك سلطة على تلك الملاعب لأنها تتبع الدولة"، مضيفاً: "في المغرب، مشروع الهدف يضم ١٠ ملاعب و٤ فنادق ومستشفيين، بينما في مصر ملاعب المشروع مشغولة بالناشئين ولا نجد مكاناً لنا".

واختتم طولان تصريحاته قائلًا: "عرضت كل هذه الأزمات على وزير الرياضة، لكنني لم أثقل أي رد حتى الآن".

كشف حلمي طولان، المدير الفني لمنتخب مصر الثاني، عن الأزمات التي تواجه لخدمة المنتخبات لأنها ممثل الدول، بينما الأندية ممثل نفسها. يجب أن تكون الأولوية للمنتخبات الوطنية، لكن ما يحدث عكس ذلك تماماً".

وأوضح: "حين يرسل المدير الفني برنامجه وتم الموافقة عليه ثم يتم تعامله، لا يمكن محاسبي أو محاسبة اتحاد الاعداد كاملاً، وكان يفترض أن تراعي هذا المنتخب

مِصْر تَفْتَحُ بَوَابَةَ الْحَضَارَةِ لِلْعَالَمِ.. الْمَتْحَفُ الْمَصْرِيُّ الْكَبِيرُ يَبْدأُ عَصْرًا جَدِيدًا لِلْسِيَاحَةِ وَالْتِقَافَةِ

يقدّرها على الانجاز والتحدي لتفرض واقعاً جديداً... ففي مدينة الاقصر التي تضم ثلث اثار العالم متحف مفتوح عبر طريق الكباش الى متحف الكرنك وفي الجيزة سوف يضيف كل سائحة من عشاق مصر ليلة سياحية اضافية ليزور هذا الصرح اي ١٠ مليون ليلة اضاف في ٢٠٣٠ بما تملّه تلك الاضافة من اثر ايجابي على الدخل القومي تتعكس ليس فقط على العاملين في قطاع السياحة بل على العامل والسوق والفلاح وبائع الفاكهة وكل الخدمات الغير مباشرة التي تخدم هذا القطاع وتعكس ايجاباً على كل المهن... هذا اضافه الى رصيد مصر التي تفرّد به دون دول العالم ان هناك علم باسمها "ايحيتولوجي" يسعى اليه الدارسون من كل ارجاء العالم... هذه هي بحق مصر التي في خاطري

صلاح سلام.



منذ أن زرت متحف اللوفر والمتحف الملكي البريطاني وانا اقمنى ان يكون في مصر متحف يتفوق على كليهما ليس حقداً ولا كراهيّة ولكن لأن الزحام فيهما على الجنح المصري الذي يضم بعض المقتنيات التي استولوا عليها عند غزوهم لمصر فحجر رشيد المصري لو اردت ان تراه عليك الذهاب الى لندن او اذا اردت رؤية المسلات الخالدة لابد ان تذهب الى ميدان الكونكورد في باريس اما اللوفر الذي يتغنى به العالم وتوقف على بابه الطوابير لكيلا مت الى اطلالة المتحف على ارش الاجداد تقريباً في ايام العطلات والذي يحتوي العتيد الذي يميز مصر في كل العام الا اجنحة لكل العصور وكل الثقافات وهو الهرام الخالدة المعجزة الغابرة تجده يكاد يكون خلية نخل في الجنح الفرعوني واقل منه في جناح دولة روما المتتجددة التي مازالت تجود بسراها القديمة والاغريق وباقى الاجنحة شبه خالية... ومن قلب مفعم بالوطنية احسست بالفخر وانا ارى صور مجسمة لكل ابطال القوة الناعمة المصرية مضيئة على جانبي الطريق المؤدي الى المتحف الكبير والقادم من القدرة مصر التاريخية قوة اخرى

الحضارية والثقافية والقيادة على الساحة الدولية.

اصبح المتحف الكبير بعد تجديده رمزاً لتراث مصر الحضاري العريق وأكبر متحف في العالم متخصص لحضاره واحدة وهي الحضارة المصرية العريقة. هذا العمل المتميز يساعد في خلق و توفير عشرات الآلاف من فرص العمل في قطاعات السياحة والفنادق والحرف اليدوية وغيرها من أنشطة تخدم على

تعكس ريادة مصر وقدرتها على إيهار العالم وجذب ملايين الزوار في خطوة تعد نقطة تحول في خريطة السياحة العالمية وتضع مصر في مقدمة الدول التي تستثمر في حضارتها لبناء مستقبلها.

تتمثل رؤية المتحف المصري الكبير في كونه مؤسسة ثقافية وتعلمية واقتصادية عالمية يهدف إلى إعادة تشكيل خريطة السياحة المصرية لتحقق حزب المزيد من السياح وخلق ان القرار المتميز الجري لفخامة رئيس مصر عمل ودعم الاقتصاد القومي الجمهورية عبد الفتاح السيسي بإنشاء وتجديده المتحف الكبير في هذا التوقيت لعرض تراث مصر بجميع قومياته وعلى هذا المستوى أدرار العاملين يعتبر من ضمن الخطبة القومية مع باقي محلياً يعزز المتحف الكبير تنمية المنطقه المحبيطة بجميع قطاعاتها وينشط الصناعات التراشية العريقة ويرفع مكانتها الدولية. ويحافظ عليها ويربط بين الأجيال من لتكون من اوائل الدول ذات الثقل السياسي والاقتصادي والاستراتيجي

في لحظة ينتظرها العالم منذ عقود تستعد مصر لكتابة فصل جديد من تاريخ الحضارة الإنسانية بافتتاح المتحف المصري الكبير أكبر متحف أثري في العالم متخصص لحضاره واحدة يقع على مقربة من سفح الأهرامات حيث تلاقى أساطير الفراعنة مع طموحات الجمهورية الجديدة ويقف هذا الصرح العملاق ليعلن ميلاد مصر عالمي للثقافة والسياحة والترااث ليس باعتباره مجرد متحف بل بوصفه مدينة حضارية متكاملة تعيد تقديم تاريخ مصر القديمة بلغة العصر الحديث وقبح الزائر تجربة غامرة تبدأ من عمق الماضي ولا تنتهي عند حدود المستقبل

هذا الافتتاح يمثل رسالة قوة ناعمة

افتتاح المتحف المصري الكبير ليس مجرد مبني جميل وعملاق يضاف لخارطة السياحة لكنها لحظة يجب ان تتوقف عندها لنفك كثيراً ما هو دور المتحف في حياتنا؟

يعود تاريخ المتحف إلى أول متحف عرفناه وهو الأنجلوالي في مدينة أور بالعراق ثم مرينا بالموسيون في الإسكندرية والمتحف مكتش مجدد مخزن أو عرض للآثار ، دى كانت مراكز بحوث وعلوم.

وهذا هو الهدف الحقيقي ان تكون

الكلمات المقاطعة "الفنان نصر حماد شبيه عادل إمام"

صامت زيارة المتحف لازم تكون تجربة عميقة تغير طريقة تفكير الزائر عن نفسه وعن تاريخه مش مجرد رحلة ترفيهية.

أنا متلقى بأفتتاح المتحف المصري الكبير ومحظوظ اشواف ازاي هيلقب موازين مفاهيم دور المؤسسات في بناء مجتمع قوى ٥٥ مش مجرد متحف ٥٥ جوهر مستقبل مهم من تاريخنا

صافحة المقاطعة على انه بنيت تحية اجتماعية وعمرية تخدم المجتمع وليس مجرد مخزن وأثر



فلسفلة المتحف قائمة على انه بنيت تحية اجتماعية وعمرية تخدم المجتمع وليس مجرد مخزن وأثر



أَعْدَادٌ / سَعِيدٌ شَفِيقٌ

أَفْقِيَّاً

- ١- مسرحية محمد نجم وشهيرة ونصر حماد
- ٢- فيلم لسيد زيان وسوسن بدر ونصر حماد
- ٣- للتعرف - رغم أنه رغم أنه فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد (معكوسة)
- ٤- ضمير - فيلم لحسن سرحان ومحى إسماعيل ونصر حماد - للجزم
- ٥- عزة ممثلة مصرية (معكوسة)
- ٦- ممثلة مصرية (معكوسة)
- ٧- مودة (معكوسة) - مطرية مصرية (معززة)
- ٨- عدل مسرحية محمد رضا وصلاح عبد الله ونصر حماد
- ٩- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٠- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١١- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٢- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٣- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٤- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٦- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٧- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٨- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٩- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٢٠- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٢١- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٢٢- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٢٣- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٢٤- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٢٥- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٢٦- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٢٧- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٢٨- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٢٩- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٣٠- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٣١- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٣٢- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٣٣- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٣٤- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٣٥- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٣٦- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٣٧- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٣٨- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٣٩- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٤٠- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٤١- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٤٢- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٤٣- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٤٤- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٤٥- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٤٦- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٤٧- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٤٨- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٤٩- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٥٠- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٥١- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٥٢- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٥٣- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٥٤- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٥٥- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٥٦- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٥٧- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٥٨- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٥٩- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٦٠- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٦١- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٦٢- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٦٣- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٦٤- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٦٥- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٦٦- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٦٧- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٦٨- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٦٩- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٧٠- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٧١- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٧٢- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٧٣- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٧٤- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٧٥- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٧٦- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٧٧- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٧٨- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٧٩- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٨٠- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٨١- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٨٢- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٨٣- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٨٤- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٨٥- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٨٦- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٨٧- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٨٨- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٨٩- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٩٠- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٩١- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٩٢- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٩٣- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٩٤- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٩٥- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٩٦- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٩٧- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٩٨- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ٩٩- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٠٠- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٠١- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٠٢- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٠٣- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٠٤- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٠٥- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٠٦- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٠٧- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٠٨- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٠٩- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١١٠- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١١١- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١١٢- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١١٣- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١١٤- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١١٥- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١١٦- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١١٧- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١١٨- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١١٩- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٢٠- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٢١- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٢٢- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٢٣- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٢٤- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٢٥- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٢٦- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٢٧- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٢٨- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٢٩- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٣٠- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٣١- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٣٢- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٣٣- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٣٤- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٣٥- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٣٦- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٣٧- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٣٨- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٣٩- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٤٠- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٤١- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٤٢- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٤٣- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٤٤- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٤٥- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٤٦- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٤٧- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٤٨- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٤٩- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥٠- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥١- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥٢- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥٣- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥٤- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥٥- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥٦- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥٧- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥٨- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥٩- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥١٠- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥١١- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥١٢- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥١٣- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥١٤- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥١٥- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥١٦- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥١٧- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥١٨- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥١٩- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥٢٠- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥٢١- فيلم لسمير غانم وهالة صدقى ونصر حماد
- ١٥٢٢- فيلم لسمير غانم وه