



١١ ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٠١٠٠١٦٧٠٩٧٨
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



رئيس التحرير
هناء السيد

العدد الإجمالي رقم ١٣٩٧

إخبارية إلكترونية مستقلة
نسخة مجانية

الخميس ٢ رجب ١٤٤٦ هـ | الموافق ٢ يناير ٢٠٢٥ م



رئيس مجلس الإدارة

محمد صلاح قطامش

أسسه/محمود صلاح قطامش ٢٠١٤

السياسي يوجه بالدراسة الدقيقة لمبادرة عودة الكتائب وجدوى تطبيقها ومدى تأثيرها في تنشئة الأجيال



استمع خلال الاجتماع لاستعراض مبادرة وزارة الأوقاف الخاصة بعودة الكتائب من جديد، موضحاً أن الاجتماع تناول كذلك الجهود ذات الصلة بتأهيل الأئمة والخطباء والواعظات، دعواً علمياً وثقافياً وإعلامياً،

تابع ص ٣

خلال الفترة المقبلة، وكذا تعزيز عملية تشكيل الوعي الديني السليم، وجهود تجديد الخطاب الديني وتطوير آلياته، بالإضافة لنتائج اجتماع الجمعية العمومية لاتحاد الأوقاف العربية. وأوضح السفير محمد الشناوي المتحدث الرسمي، أن الرئيس



الأوقاف في عددٍ من المحاور، حيث تناول وزير الأوقاف الجهود الجارية في إطار تأهيل وتدريب الأئمة، وما يتعلق بخطة الوزارة الخاصة بالخطابة

اجتمع الرئيس عبد الفتاح السيسي، مع الدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس الوزراء، والدكتور أسامة الأزهرى وزير الأوقاف. وصرح المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، أن الرئيس أطلع خلال الاجتماع على خطة العمل الخاصة بتحريك وزارة

السياسي: مصر خسرت ما يزيد عن ٦٠٪ من إيرادات قناة السويس خلال ٢٠٢٤ بما يقرب من ٧ مليارات دولار

بين ضفتي القناة، بما يخدم الأهداف التنموية والاستراتيجية لمصر، كما تم استعراض سبل رفع كفاءة الخدمات الملاحية والبحرية في القناة، عبر استحداث مجموعة جديدة من الخدمات الملاحية، حيث وجه الرئيس بتسريع وتيرة العمل على تنفيذ المشروعات المستهدفة في منطقة قناة السويس، مع التركيز على المناطق اللوجستية التي تحظى بأهمية كبيرة.

تابع ص ٨

وذلك في إطار الشراكة والتعاون بين هيئة قناة السويس وكافة الجهات والمؤسسات المعنية، ومشاركة القطاع الخاص، مما يسهم في تعزيز بيئة الاستثمار ويمكن القطاع الخاص من المشاركة الفعالة في جهود التنمية، ويحقق النتائج المرجوة لتحسين مستوى معيشة المواطنين. وأضاف السفير محمد الشناوي، المتحدث الرسمي، أن الرئيس تابع أيضاً خلال الاجتماع الجهود المبذولة لتسهيل العبور والربط



محافظة بورسعيد، وتطورات تنفيذ المشروعات الاستثمارية والخدمية ذات الصلة، سواء كانت قيد التنفيذ أو تلك المخطط تنفيذها.

رئاسة الجمهورية، بأن الرئيس أطلع خلال الاجتماع على الجهود المبذولة لدفع عجلة التنمية في محور قناة السويس، ولا سيما في

اجتمع الرئيس عبد الفتاح السيسي، مع كل من محب حبشي محافظ بورسعيد، واللواء أمير سيد أحمد مستشار رئيس الجمهورية للتخطيط العمراني، والفريق أسامة ربيع رئيس هيئة قناة السويس، واللواء أحمد العزازي رئيس الهيئة الهندسية للقوات المسلحة، والدكتور أحمد حسن رئيس مركز الأبحاث بهيئة قناة السويس، والدكتور حسن أبو سعده الأستاذ المساعد بكلية الهندسة بجامعة الإسكندرية. وصرح المتحدث الرسمي باسم

السياسي يستقبل الفريق أول عبدالمجيد صقر القائد العام للقوات المسلحة وزير الدفاع



السياسي يستقبل الفريق أول عبدالمجيد صقر القائد العام للقوات المسلحة وزير الدفاع

مطبخ أحلامك
في مودرن هاوس

10 سنوات

Modern House Decorations
www.alzaferint.com

أسامة
بسطة
Simplified Elegance#

رئيس الصين: اقتصادنا يسير بهمسار تصاعدي ونساهم بشكل كبير في الحفاظ على السلام العالمي

مدبولي: نخطط لتشكيل مجموعات من القطاع الخاص لتبادل الرؤى مع الوزراء

انفوجراف: مطار القاهرة حقق ٢٨ مليون راكب ٢٠٢٤ مقارنة بـ ٢٦ مليون ٢٠٢٣

أبرز ١٥ قراراً لإدارة البورصة خلال عام ٢٠٢٤.. تعرف على التفاصيل

مشروع "أرواح في المدينة" يقيم أولى فعاليات ٢٠٢٥ باحتفالية لأم كلثوم

الإسماعيلي يطالب بنقاط مباراة مودرن سبورت بسبب مخالفة اللوائح

Al-Zafer International
www.alzaferint.com

International Shipping & Logistic Solutions

1 God El-haq St., 1st Floor, Square 1224, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt
+202 2244 4667
+202 2244 4668
www.alzaferint.com



رئيس الصين: اقتصادنا يسير بهمسار تصاعدي ونساهم بشكل كبير في الحفاظ على السلام العالمي

ومن ناحية أخرى، أعلنت وزارة التجارة الصينية أن بروتوكول ترقية اتفاقية التجارة الحرة مع سنغافورة سيدخل حيز التنفيذ اعتباراً من اليوم، منوهة أن البروتوكول سيفتح أسواق التجارة والاستثمار في الخدمات بين البلدين بشكل أكبر، بما يتماشى مع القواعد الاقتصادية والتجارية الدولية عالية المستوى.

ومن المتوقع أن يؤدي تنفيذ البروتوكول إلى زيادة إمكانات التعاون في مجالات التجارة والاستثمار في الخدمات بين البلدين، مما يثري تطوير شراكة شاملة عالية الجودة موجّهة نحو المستقبل بين الصين وسنغافورة. فيما كانت المفاوضات بشأن بروتوكول ترقية الاتفاقية قد بدأت في عام ٢٠٢٠، وتم توقيع البروتوكول في ديسمبر ٢٠٢٣.

وأضافت أن الفترة القادمة ستكون حاسمة لتشكيل سوريا الجديدة، وأن أوروبا ستلعب دوراً في ذلك.

للعالم مع التغييرات غير المسبوقة التي يشهدها، منوهاً بمساهمة بلاده بشكل كبير في الحفاظ على السلام والاستقرار العالميين باعتبارها دولة كبرى مسؤولة. وأكد أن الصين عملت على تعزيز إصلاح الحوكمة العالمية وتعميق التضامن والتعاون بين الجنوب العالمي، فضلاً عن المشاركة والمساهمة في العديد من المنتديات الثنائية والمتعددة الأطراف.



سياسات كلية أكثر استباقية بهدف تعزيز التعافي الاقتصادي المستدام وتحسينه، وتعزيز مستويات معيشة الناس بشكل مستمر، والحفاظ على الانسجام والاستقرار الاجتماعيين. وعلى الصعيد السياسي، أعلن الرئيس الصيني عزم بلاده العمل مع جميع الدول لتعزيز الصداقة والتعاون وتبادل الثقافات المختلفة لخلق مستقبل أفضل

بهدهو مجموعة كاملة من الخطوات وحققت أهداف التنمية الاقتصادية والاجتماعية الرئيسية للعام الجاري، واصفاً رحلة التنمية خلال ٢٠٢٤ بأنها كانت "استثنائية"، حيث تم تحقيق إنجازات مشجعة. وشدد على أنه في عام ٢٠٢٥، الذي يمثل استكمال الخطة الخمسية الـ١٤ (٢٠٢١-٢٠٢٥)، ستبذل الصين الجهود لتنفيذ

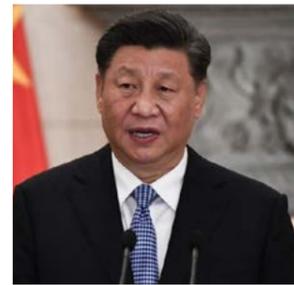
أكد الرئيس الصيني شي جين بينغ، اليوم /الثلاثاء/، أن اقتصاد بلاده شهد انتعاشاً ويسير في مسار تصاعدي.

وقال رئيس الصين - في كلمة بمناسبة العام الجديد ٢٠٢٥، نقلتها وكالة الأنباء الصينية "شينخوا" - "إن البلاد استجابت بشكل استباقي لتأثيرات البيئة المتغيرة في الداخل والخارج، واعتمدت مجموعة كاملة من السياسات بهدف تحقيق مكاسب قوية في السعي لتحقيق التنمية عالية الجودة العام الماضي"، مشيراً إلى أنه من المتوقع أن يتجاوز الناتج المحلي الإجمالي للصين ١٣٠ تريليون يوان (نحو ١٨,٠٨ تريليون دولار أمريكي) في عام ٢٠٢٤، بينما تجاوز إنتاج الحبوب ٧٠٠ مليون طن.

وأضاف: أنه "في عام ٢٠٢٤، وفي ظل مواجهة التحديات الناشئة عن الأوضاع المحلية والدولية، استجابت الصين

باكستان تؤكد التزامها بتعزيز علاقاتها الدولية خلال اجتماع دبلوماسي رفيع

العامة للخارجية الباكستانية آمنة بلوش ومسؤولون كبار من الوزارة، حيث ناقش السفراء التطورات الإقليمية والعالمية وقدموا رؤى حول أولويات السياسة الخارجية لعام ٢٠٢٥ وما بعده. يُذكر أن الاجتماع السنوي لسفراء باكستان يُعد تقليدًا منتظمًا في وزارة الخارجية، بهدف مناقشة جوانب السياسة الخارجية وضمان تنفيذها بشكل متماسك.



السفراء إلى لعب دور محوري في رفع مكانة باكستان الدولية. حضر الاجتماع الذي عُقد اليوم، الأمانة

أكد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية الباكستاني إسحاق دار، التزام بلاده بتعزيز علاقاتها مع دول العالم وتطوير شراكاتها الدولية، خلال ترؤسه اجتماعاً لسفراء باكستان في بعثات متعددة الأطراف وثنائية رئيسية. وشدد دار في كلمته الرئيسية، بحسب ما نقلته وزارة الخارجية الباكستانية في بيان لها، /الثلاثاء/، أهمية اتباع سياسة خارجية ديناميكية تشمل الأبعاد الثنائية ومتعددة الأطراف، داعياً



عقوبات جديدة رداً على محاولات إيران وروسيا للتدخل في الانتخابات الأمريكية

فرضت الولايات المتحدة اليوم الثلاثاء عقوبات على "مركز تصميم الإنتاج المعرفي" وهو منظمة تابعة للحرس الثوري الإيراني، بالإضافة إلى مركز "الخبرة الجيوسياسية" ومقره موسكو ومديره فاليري ميخايلوفيتش كوروفين، وهما مرتبطان بالإدارة الرئيسية للاستخبارات الروسية. وذكرت وزارة الخارجية الأمريكية - في بيان لها - أن هذه الجهات الفاعلة سعت إلى إثارة التوترات الاجتماعية والسياسية وتقويض

المؤسسات الانتخابية الأمريكية خلال الانتخابات العامة لعام ٢٠٢٤. وأكدت واشنطن مجدداً التزامها بحماية الجهات الحكومية التي تحاول تقويض ثقة الشعب بمؤسساتها الديمقراطية. وتغلب الجمهوري دونالد ترامب على الديمقراطية كامالا هاريس وانتُخب رئيساً للولايات المتحدة نوفمبر الماضي، ليعود من جديد للبيت الأبيض بعد هزيمته في انتخابات ٢٠٢٠.

كل عام وانتم بالف خير

العالم أحر التهاني والتبريكات بمناسبة حلول العام الميلادي الجديد ٢٠٢٥

الاخباري الي جميع قرائها ومتابعيها في مصر والعالم العربي وجميع أنحاء

كل عام وانتم بالف خير ترفع ادارة موقع مصر تلاتين



HAPPY New Year 2025

مصر تلاتين

أخبارية إلكترونية مستقلة

رئيس مجلس الإدارة
د. محمود صلاح قطامش

00201121602000

misrtalateen

qatamesh@misrtalateen.com

www.misrtalateen.com

11th Aladeeb Ali Adham sheraton New Cairo - Cairo

مصر تلاتين

ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٠٠٠٤ فبراير عام ٢٠٢١

رئيس مجلس الإدارة: محمود صلاح قطامش

رئيس التحرير: هناء السيد

الإشراف الصحفي: دكتوراه سهام جبريل

البريد الإلكتروني: محمد جمال شرع

التصميم الفني PDF: خليل محمد

الوكيل الإعلاني جمهورية مصر العربية

eSherif

للتنمية والإعلان

(+202) 01283617779 (+202) 01022441900

e-mail: cd_room2004@yahoo.com

المملكة العربية السعودية

مطبعة مشعل محمد الخطاطبي Mishal Printing Press

CALL NOW

053 230 9963 / 080 574 0183

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

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

Sea Freight

شركة الظافر للخدمات اللوجستية Al-Zafer Logistics & Cargo Services Co. خدمات الشحن والتوزيع والنقل الجوي بحسب الطلب

800-12-8888-1

qatamesh@alzafercargo.com

www.alzafercargo.com

Mohamed Dental Clinic

11 ش الأديب علي ادحم، مساكن الشيراتون هانف: ٠١٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٠١٠٠١٦٧٠٩٨ +٢٠١٠١٦٧٠٩٨

البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com

Fb.com/Qatameshclinic



مدبولي: نخطط لتشكيل مجموعات من القطاع الخاص لتبادل الرؤى مع الوزراء

ولفت إلى أن «المجموعات ستكون متخصصة بمجالات السياحة والصناعة والتنمية الصادرات والتنمية العقارية»

العديد من التغييرات، في ظل الظروف الاستثنائية التي تمر بها، مستشهداً بمشروعات القوانين المقدمة لتحسين الضرائب وتسوية المنازعات.

قال الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، إن الحكومة انتهجت على مدار الفترة الماضية، عقد لقاءات مع مختلف التخصصات الخبراء والمعينين بالشأن المصري في كل المجالات. وأضاف خلال المؤتمر الصحفي الأسبوعي من العاصمة الإدارية، مساء الأربعاء، أن اللقاء الذي عقده مع المستثمرين ورجال الأعمال الأسبوع الماضي «مهم جداً»، في ظل التحديات الموجودة. وأشار إلى أن الدولة شهدت



وأوضح أن تلك المشروعات خرجت بناء على اللقاءات التي عقدت مع المستثمرين، معلناً أن الحكومة تخطط لإنشاء مجموعات

متخصصة بمجالات السياحة والصناعة والتنمية الصادرات والتنمية العقارية»، قائلاً إنها ستجتمع بصورة دورية مع رئيس الحكومة والوزراء المعنيين؛ للخروج بخطوات وخطط تنفيذية الفترة المقبلة.

وأكمل: «كل هدفنا نسرع خطى الإصلاح ونتحرك بسرعة جدا، أحيانا تكون لدى رجال الأعمال بعض الأفكار، ولما يفهموا الوضع الحقيقي على الأرض يعرفوا إن الظروف مش زي ما هما واخذينها كأبعاد».

أول اتصال هاتفي بين وزير الخارجية ونظيره السوري.. وتعليق من الشيباني



صرح الشيباني، قبل أيام، بأن حكومة بلاده تتطلع إلى بناء علاقات هامة واستراتيجية مع مصر. وقال الوزير السوري: «نتطلع إلى

قال وزير الخارجية بالإدارة السورية الجديدة أسعد الشيباني، إنه سعد باتصال من الدكتور بدر عبدالعاطي وزير الخارجية والهجرة وشؤون المصريين في الخارج. وقال الشيباني عبر حسابه بمنصة «إكس»، اليوم الثلاثاء: «سعدت باتصال معالي وزير الخارجية المصري بدر عبد العاطي، والذي أكد فيه على أهمية دور البلدين في تحقيق الاستقرار والازدهار للمنطقة، وأن مصر وسوريا يجمعهما تاريخ واحد ومستقبل واعد بإذن الله».

رئيس الوزراء: حريصون على ضبط الأسعار واستقرار الأسواق



قال الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، إن الحكومة حريصة على ضبط الأسعار واستقرار الأسواق، خاصة مع قرب حلول شهر رمضان. وأضاف خلال المؤتمر الصحفي الأسبوعي من العاصمة الإدارية، مساء الأربعاء: «كل اللي يهمنى استقرار السوق، عشان المواطن المصري ميقاش في أي موجات لزيادة الأسعار».

السياسي يوجه بالدراسة الدقيقة لمبادرة عودة الكتاتيب وجدوى تطبيقها ومدى تأثيرها في تنشئة الأجيال



تتمه ص ا ودور أكاديمية الأوقاف في هذا الصدد، حيث أشار وزير الأوقاف إلى أن عملية التأهيل تتم بواسطة كبار المتخصصين في مجالات علوم الدين والدراسات الإنسانية والاجتماعية والثقافية، وذلك بهدف الصقل المستمر لخبراتهم، وتعزيز قدراتهم على مواكبة قضايا العصر على نحو مُعتدل ومُستنير. كما تناول الاجتماع أيضاً الخطط الجارية لتطوير مستشفى الدعاة

راما العصريه الدوليہ للتجاره وشراكه جديده في مجال بيع السيارات



وقد أسندت ادارة النشاط للدكتور عمرو توفيق . مع التمنيات الي شركة راما العصريه بالتوفيق والنجاح .
إيمان محمد - مصر تلاتين

مصر تلاتين / إيمان محمد
في اطار التحديث المستمر الذي تقوم به شركه راما العصريه تحت ادارته الدكتور احمد سيد حسين والاستجاباه لاحتياج السوق وتماشيا مع الرؤيه للمملكه ٢٠٣٠ والاستفاده من المناخ الاقتصادي الذي تتمتع به المملكه العريبيه السعوديه الذي وفرته القيادة الواعيه قامت الشركه بالبدء في استحداث نشاط بيع السيارات بعد تفوقها في بيع المنتجات الغذائية ومستحضرات التجميل وذلك بعقد التحالفات الاستراتيجيه مع الشركات الرائده في هذا المجال ومن اهم تلك الشركات شركه القبطان الذهبي والتي حققت طفره في مجال بيع السيارات في مصر والإمارات العريبيه وكوريا باداره القبطان / محمد حسين محمد فايد والمهندس / مصطفى حسين محمد فايد حيث تم الاتفاق علي التعاون المستقبلي بالمملكه حيث سيتم افتتاح المعرض الاول لشركه راما العصريه في برج

كلمة العدد



حاول تفهم

...متلازمة

(قلة الادب) ...

في نهاية هذا العام ستطالع الكثير من التعليقات للاحداث التي مرت لكنتي فضلت الذهاب الي موضوع آخر و قبل ان تذهب بعيدا عزيزي القارئ بعد رؤية عنوان المقال فأنا اتحدث عن مرض نفسي او اضطراباً نفسياً يصاحبه دوماً عدم قدرة الانسان بالتعامل المتزن مع المواقف الحياتيه الصعبه ويصاحب الوقوع فيها التلطف بألفاظ بديئه ونابيه بشكل لا إرادي فيهبط الانسان بنفسه في مستنقع (قلة الادب) ويرضي علي نفسه الدناءه ويسبب العنف وعدم التأثر العاطفي والاستمتاع باستفذاذ الاخرين مع سلوك فوضوي ينتهك الحقوق الاساسيه للاخرين ويتحدى الأعراف والقواعد والقوانين الاجتماعيه وينفلت الضبط الاجتماعى الذاتي فيجد الانسان الراحه في (البذاءه) كوسيله للخروج من معاناته الحياتيه والتفسير اللامنطقي لبعض الظواهر والاحداث وتصيح (قلة الادب) هي السلوك وهي المنتفض . نعم عزيزي القارئ فمذد السابع من اكتوبر من العام الماضي وانا أقاوم الوقوع في متلازمة « توريت » (قلة الادب) ولا اري مخرج نفسي آخر أجنئ اليه واطلب منك النصيحه فكيف أفسر لعقلي غياب العلم بفارق القوه والبطش والعنف بين حماس وإسرائيل دون اللجوء الي (متلازمة قلة الادب) وكيف يقبل عقلي ايضا هذا التزامن بين الهدنه في لبنان وسقوط بشار الاسد ووقوع سوريا دون ان اذهب مضطرا واقع في المتلازمة النفسيه (متلازمة قلة الادب) لتفسير وقبول ماحدث!!!! وما السبيل لعدم الوقوع فيها لتفسر لي هذا العبث الحوئي اليمني والأستهزاء بمقدرات وارواح الناس في اليمن وهو يطلق صواريخه ومسيراتة تجاه الكيان الغاصب ليأتي الرد اشد وأقصي وأكثر فتكا ودمارا علي اليمن واهله!!!!. وانت عزيزي القارئ بينك وبين نفسك اعترف لم تقع يوما فيها وانت تعالج بعض من مشكلاتك الحياتيه ومواقف الناس وبعض من ردود افعالهم عليك وقلة اصل وجود ونكران بعضهم؟؟.... ولكن تعالي يا صديقي نقرر ان اغلبنا وقع او كاد ان يقع في متلازمة «توريت» (قلة الادب) وربما يحتاج بعضنا الذهاب للطبيب النفسي ليسمعنا ويكتب لنا العلاج لكن قبله قد نحتاج الي معجزه لانقاذنا من هذا للإلنطق و العبث و الجنون الذي يحدث حولنا ويدفعنا غصبا مع كل ازماتنا الحياتيه للوقوع في تلك المتلازمه . عافانا الله واياكم .

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



في ندوة "أبناؤنا ووسائل التواصل الاجتماعي" الدعوة بأن تكون وسائل التواصل الاجتماعي مصدراً آمناً وفعالاً لنمو وتعلم الأطفال

التنمية ذات العلاقة، وتقوم على تقديم الخدمات التدريبية وتوفير الاستشارات العلمية والتربوية وإجراء الدراسات العلمية وتنظيم الملتقيات والمؤتمرات العلمية في مجالات الطفولة، باعتماد دولي من المعهد الأمريكي للدراسات المهنية.

أوصت الندوة بعدد من التوصيات القائمة على أهمية الاستفادة مما تتيحه وسائل التواصل الاجتماعي من إيجابيات بما يجعله مصدراً آمناً وفعالاً لتعلم الأطفال وتعزيز نموهم في عالم رقمي سريع، مع ضرورة متابعة جودة المحتوى الذي يستهلكه الأطفال على وسائل التواصل الاجتماعي لتلافي غير المناسب منه كالذي يروج للعنف أو السلوكيات غير الصحية أو المعايير غير الواقعية بما يؤثر سلباً على قيمهم وسلوكياتهم وصحتهم العقلية، وأن يقوم الإعلام بدوره للتوعية والإرشاد حول استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وضمان دعمها للتعليم والتنمية. كما دعا أولياء الأمور إلى تنظيم دخول أطفالهم على وسائل التواصل الاجتماعي والمشاركة معهم، مع أهمية استخدام التطبيقات الآمنة والصديقة للأطفال.

كما دعا أولياء الأمور إلى تنظيم دخول أطفالهم على وسائل التواصل الاجتماعي والمشاركة معهم، مع أهمية استخدام التطبيقات الآمنة والصديقة للأطفال.

جامعة المنصورة في العرض الذي قدمته مجموعة المفاهيم الأساسية المرتبطة بوسائل التواصل الاجتماعي، وأنواعها المختلفة، والعوامل المساعدة لانتشارها بين الأطفال، مركزاً على سبل التوجيه والإرشاد الوالدي للتعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك من خلال تعزيز الحوار المفتوح، والتوعية، وتشجيع الأنشطة البديلة، مع استخدام تطبيقات الأمان. يذكر بأن الدكتور محمد يسين مدير أكاديمية "طفولة" ACTA قد قدم خلال الندوة عرضاً تعريفياً بالأكاديمية كإحدى آليات المجلس العربي للطفولة والتنمية المستحدثة بالشراكة مع برنامج الخليج العربي للتنمية "أجفند"، والتي تستهدف تدريب وتنمية قدرات الأطفال والمعنيين بالطفولة عربياً ودولياً، وذلك بالشراكة مع المؤسسات والجامعات ومراكز



القاهرة هناء السيد

جامعة حلوان الأرقام والإحصاءات التي تشير إلى ارتفاع معدلات استخدام الأطفال لهذه الوسائل كمتلقي وكصانعين محتوى، مع إبراز مظاهر استغلالهم وما يتعرضون له من انتهاك لخصوصيتهم وكرامتهم، ودعت إلى ضرورة تعزيز التربية الإعلامية الرقمية، مركزاً على دور الإعلام في ذلك عبر التوعية، وداعية المؤسسات الإعلامية بالتعاون مع الهيئات المنوطة بتنظيم شئون الصحافة والإعلام لإعداد دليل إرشادي للإعلاميين يوضح الاستخدامات والتأثيرات السلبية والإيجابية لمواقع التواصل الاجتماعي على الأطفال والسلامة الرقمية للطفل. وتناولت الأستاذة الدكتورة ريهام الغول أستاذة تكنولوجيا التعليم ومدير مركز تكنولوجيا التعليم

وسلباً على الأطفال تحدثت الأستاذة الدكتورة هويدا الجبالي عميدة كلية الدراسات العليا للطفولة بجامعة عين شمس ووضعت مجموعة من التوصيات الرامية إلى حماية الأطفال والمراهقين من مخاطر الانترنت، وتعليم الأطفال كيفية استخدام آليات وتقنيات الإنترنت والمواقع الرقمية بشكل آمن، وكذلك كيفية حماية أنفسهم من المخاطر التي تهدد خصوصيتهم، مع إجراء الأبحاث والدراسات من أجل تعزيز التنسيق والتبادل المعرفي، وتحقيق التعاون المعتمق مع منظمات الأطفال والتواصل مع صانعي السياسات وواضعي القوانين. في حين عرضت الأستاذة الدكتورة رباب عبد الرحمن أستاذة الإعلام

باتت وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً أساسياً من حياة الأطفال والشباب. مضيماً سعادته بأن المجلس العربي للطفولة والتنمية انطلقاً من رسالته في دعم قضايا الطفولة وتعزيز حقوق الأطفال في العالم العربي، يولي اهتماماً خاصاً بتطوير استراتيجيات لتوفير بيئة آمنة وداعمة للأطفال في العصر الرقمي. مدركاً بأن الحوار المستمر بين الخبراء والمربين وأولياء الأمور هو السبيل الأمثل لتحقيق التوازن بين الاستفادة من هذه الوسائل وحماية أبنائنا من مخاطرها. ضمت الندوة عدداً من العروض من مجموعة من الخبراء في مجالات حقوق وتنشئة الطفل والإعلام، فعن تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي النفسية والاجتماعية والتعليمية إيجاباً

انطلقت أعمال الندوة الافتراضية "أبناؤنا ووسائل التواصل الاجتماعي" بتنظيم من أكاديمية "طفولة" العربية للتدريب وتنمية القدرات التابعة للمجلس العربي للطفولة والتنمية، وذلك عبر الزووم وبمشاركة أكثر من ٧٥ مشاركاً من مختلف الدول العربية. أشار الأستاذ الدكتور حسن البيلوي أمين عام المجلس العربي للطفولة والتنمية في كلمته الافتتاحية التي ألقاها نيابة عنه المهندس محمد رضا فوزي مدير إدارة البحوث والتوثيق وتنمية المعرفة، بأن هذه الندوة التي تنظمها أكاديمية "طفولة" ACTA التابعة للمجلس تناولت موضوعاً بالغ الأهمية، ويشغل بال جميع الآباء والمربين والباحثين والمعنيين بشأن الطفل العربي، بعد أن

انفوجراف: مطار القاهرة حقق ٢٨ مليون راكب ٢٠٢٤ مقارنة بـ ٢٦ مليون ٢٠٢٣



كما بلغ إجمالي عدد الرحلات الجوية بالمطارات المصرية خلال عام ٢٠٢٤ (١٦٧,٦٨٤) ألف رحلة جوية بزيادة قدرها (٣) % مقارنة بالعام الماضي ٢٠٢٣ حيث بلغت (١٦٢,٧٧٣) ألف رحلة جوية.

كتب: محمد عبد العزيز

كشف إنفوجراف إرتفاع مؤشرات عدد الركاب والرحلات الجوية بمطار القاهرة الدولي لعام ٢٠٢٤ مقارنة بعام ٢٠٢٣ حيث بلغ إجمالي عدد الركاب (٢٨,٧٧٥) مليون راكب وذلك بإجمالي عدد رحلات جوية (٢١١,٦٦٤) ألف رحلة في عام ٢٠٢٤. بينما كان إجمالي عدد الركاب (٢٦,٤٦٣) مليون راكب لعدد رحلات جوية (١٩٨,٩٤٣) ألف رحلة لعام ٢٠٢٣ كما أوضح الإنفوجراف إرتفاع عدد الركاب والرحلات الجوية بالمطارات المصرية لعام ٢٠٢٤ مقارنة بعام ٢٠٢٣ حيث بلغ إجمالي عدد الركاب عام ٢٠٢٤ (٢٢,٠٩٧) مليون راكب بزيادة قدرها ٩% مقارنة بالعام الماضي ٢٠٢٣، حيث بلغ عدد الركاب (٢٠,٢٧٦) مليون راكب.

هل يتم تقييم أداء الحكومة بعد مرور ٦ أشهر على تكليفها؟ مذبولي يجيب



فلسفة نقل الحكومة إلى العاصمة الإدارية». وأكد: «التحدي الكبير إننا نزل للمستويات الأدنى، وهذا لن يحدث بين يوم وليلة، نحن نضع مستهدفات لتحسين الخدمات، ونهتم بالمنصة الرقمية وإدخال كل الخدمات عليها للتقليل من البيروقراطية».

وأضاف: «يتم التصويب والتصحيح والنصح بالتحسين والتطوير، وسنقدم تقريراً لأداء الحكومة عن الـ ٦ أشهر للبرلمان، كما وعدنا بإرسال تقرير نصف سنوي». وعن مطالبات رجل الأعمال أحمد عز بإعادة فتح التوظيف بالجهاز الإداري للدولة، قال مذبولي، إن «تطوير الجهاز الإداري جزء من

أجاب الدكتور مصطفى مذبولي، رئيس مجلس الوزراء، عن المتداول بشأن تقييم أداء الحكومة بعد مرور ٦ أشهر على تكليفها. وأكد خلال المؤتمر الصحفي الأسبوعي من العاصمة الإدارية، مساء الأربعاء، إجراء تقييم دوري لأداء الوزراء والمحافظين من المجلس والجهات المعنية.

أبرز ١٥ قراراً لإدارة البورصة خلال عام ٢٠٢٤ .. تعرف على التفاصيل

الارتباط بالتداول بالبورصة المصرية مثل شركات إدارة المحافظ والصناديق وكذا عدة تعديلات أخرى لإتاحة تعامل المتعاملون غير الرئيسيون على أذون الخزانة والسندات الحكومية، وإضافة نشاط الوساطة والعقود الآجلة وتداول شهادات خفض الانبعاثات الكربونية بجانب تقديم مقترحات للهيئة العامة للرقابة المالية تخص تعديلات بقواعد الملاءة المالية لشركات السمسرة والضوابط المنظمة لمزاولة عمليات الشراء بالهامش.

١٤- إطلاق "منصة حوار البورصة" كقناة إضافية لاستقبال مقترحات وآراء أطراف السوق وذلك لتعزيز الحوار المجتمعي.

١٥- استمرار جهود البورصة الترويجية ونشر الثقافة المالية مع توقيع وبدء تنفيذ عدد من بروتوكولات التعاون مع مجموعة من الجامعات المصرية، وتحديد قاعة التداول التاريخية وتحويلها إلى قاعة مؤتمرات ومركز رئيسي لعقد المؤتمرات والاجتماعات، وتضم أيضاً متحف البورصة المصرية، وكرم عزراة البورصة المصرية، ويضم فرع لمركز الابتكار "CORBEH" كرمز للمستقبل الذي يعتمد على التكنولوجيا المالية.

١٠- إنشاء سجل لقيد مستولي علاقات المستثمرين بالشركات المقيد لها أوراق مالية بالبورصة مع استمرار خطط التأهيل والتدريب المستمر لهم رفعاً لكفاءتهم، حيث تم قيد نحو ٢٩٠ من مستولي علاقات المستثمرين ومخطط الإعلان رسمياً عن إطلاق هذا السجل يوم ٢٢ أغسطس ٢٠٢٤.

١١- تعزيز التواصل البناء مع كافة الجهات الخارجية ومؤسسات المال والأعمال الدولية (خاصة الجهات التي تصدر المؤشرات الدولية المدرجة بها البورصة المصرية) لتعزيز وضع مصر في تلك المؤشرات بعد أن كانت البورصة المصرية مهددة باحتمالية تخفيض تصنيفها بتلك المؤشرات، ولتغلب على ما ذكر بعض تقارير تلك المؤسسات من أسباب لخفض التصنيف.

١٢- إتاحة تداول أدوات الدين الحكومية لكافة فئات المستثمرين المصريين وغير المصريين بالبورصة المصرية عن طريق شركات السمسرة المرخص لها، وذلك لدعم وجود طلب إضافي على أدوات الدين الحكومية وزيادة أحجام وقيم تداولها من خلال البورصة المصرية.

١٣- تعديل قواعد العضوية بما يسمح بضم الشركات التي تزاوّل الأنشطة ذات



زيادات رؤوس الأموال من خلال آليات البورصة وإتاحة المجال لجميع شركات السمسرة للمشاركة في الطروحات الخاصة، كذلك بناء سجل لأوامر الطرح الخاص في البورصة، وقد تزامن ذلك مع صدور قرار رئيس مجلس الوزراء بتخفيض فترة الاكتتاب في زيادة رؤوس أموال الشركات.

٨- تعديل وحدة المزايدة على الأسهم لتصبح نسبة مئوية من سعر الإقبال بهدف دعم سيولة ومعدلات التداول بالسوق.

٩- الانتهاء من تحويل نظم وإجراءات شهادات الإيداع الدولية GDRs من نظام يدوي إلى نظام آلي لتبسيط الإجراءات ودعم السيولة ورفع كفاءة السوق.

٥- إعادة هيكلة شاملة لتقسيم الأسواق داخل البورصة وربط قوائم الأسواق بالمؤشرات، لتلافي التداخل بين الأسواق والقوائم التي كان معمول بها مما أدى إلى زيادة عدد الأسهم المسموح عليها مزاوله عمليات الشراء بالهامش والتداول في نفس الجلسة، وذلك لتعزيز التداولات وزيادة السيولة وعمق السوق.

٦- الانتهاء من كافة الخطوات اللازمة لإطلاق منصة تداول سوق الكربون الأفريقي الطوعي، وتم بالفعل تنفيذ أولى الصفقات بتاريخ ١٣ أغسطس ٢٠٢٤، وجاري دراسة امكانية التداول على "الشهادات الدولية للطاقة المتجددة-IRECs"

٧- إتاحة تلقي طلبات الاكتتاب في

إطلاق "منصة حوار البورصة" كقناة إضافية لاستقبال مقترحات وآراء أطراف السوق وذلك لتعزيز الحوار المجتمعي.

شركات من سوق الشركات الصغيرة والمتوسطة إلى السوق الرئيسي تفعيلاً لفلسفة وهدف انشاء سوق الشركات الصغيرة والمتوسطة كحاضنة أعمال ومحطة تستقر فيها الشركة لنحو ٣ سنوات للحصول على التمويلات اللازمة للتوسع والنمو ومن ثم تنتقل بعدها إلى السوق الرئيسي. وتستهدف البورصة المصرية استقطاب المزيد من الشركات والكيانات الاقتصادية الكبيرة للقيد في السوق الرئيسي خلال الفترة المقبلة.

٤- إطلاق مؤشر الشريعة "EGX ٣٣ Shariah" لجذب شرائح جديدة من المستثمرين وتوفير أداة مالية جديدة والذي لاقى قبولاً وترحيباً واسعاً من مختلف قطاعات سوق المال وتقدمت ثلاث من كبرى شركات إدارة الصناديق بطلبات لتتبع صناديق لديها مؤشر الشريعة "EGX ٣٣".

نجحت إدارة البورصة المصرية، برئاسة أحمد الشيخ، في اتخاذ قرارات عدة لتحسين بيئة التداول وزيادة حجم المعروض، وفي سبيل تحقيق ذلك اتخذت ١٥ قراراً خلال عام ٢٠٢٤ أبرزها:

١- تحقيق تقدم كبير في سبيل استبدال نظام التداول، حيث تقادم نظام التداول الحالي المعمول به منذ عام ٢٠٠٨، ليكون لدى البورصة نظام متكامل لتداول جميع الأوراق والأدوات المالية متضمناً أسواقاً متعددة سواء للأسهم أو للسندات أو لغيرها من الأدوات المالية مثل سوق لتداول المشتقات المالية وسوق لتداول شهادات خفض الانبعاثات الكربونية، وذلك وفقاً لأحدث المعايير والممارسات الدولية.

٢- تحديث نظام الرقابة على التداول مع دمج الأنظمة المعمول بها في نظام واحد متكامل واستحداث آلية للربط بطريقة أكثر فعالية بين قطاعات الإفصاح والعضوية والرقابة على التداول، وذلك كله وفقاً لأحدث المعايير والممارسات الدولية.

٣- جذب ٩ شركات جديدة للقيد منذ بداية عام ٢٠٢٤، وبدأ التداول بالفعل على ٥ أسهم ٥ شركات، وتم انتقال ٤

سعر الذهب اليوم في مصر خلال أول جلسة تداول في عام ٢٠٢٥

خلال الربع الثالث سجلت ١٨٦,٢ طن منخفضة بنسبة ٧,٩٪ مقارنة مع الربع الثاني من عام ٢٠٢٤، بينما وصل إجمالي الطلب العالمي على الذهب في الربع الثالث إلى ١١٧٦,٥ طن.

أهم الأحداث التي أثرت على الذهب خلال الربع الثالث:

- قام الاحتياطي الفيدرالي الأمريكي بخفض أسعار الفائدة بمقدار ٥٠ نقطة أساس دفعة واحدة لينهي سياسة التشديد النقدي، ويشير إلى نيته الاستمرار في خفض أسعار الفائدة، مما دعم ارتفاع الذهب بشكل كبير.

- تزايد عدم اليقين في الأسواق المالية بسبب انتخابات الرئاسة الأمريكية والمخاوف من عودة الحروب التجارية العالمية عند فوز ترامب، ليزيد الطلب على الذهب كملأذ آمن، وفق جولد بيليون.



كشفت بيانات سوق الذهب، ثبات سعر جرام الذهب في أول أيام عام ٢٠٢٥، حيث يستقر الذهب اليوم في السوق المصري، وسط تحركات محدودة للغاية في البورصة العالمية للذهب.

سعر الذهب في مصر اليوم: عيار ٢٤ يسجل ٤٢٥١ جنيهاً. عيار ٢١ يسجل ٣٧٢٠ جنيهاً. عيار ١٨ يسجل ٣١٩٠ جنيهاً.

الثابت جنيهاً الذهب ٢٩٧٦٠ جنيهاً. افتتح الذهب العالمي الربع الثالث من عام ٢٠٢٤ عند المستوى ٢٣٢٣ دولار للأونصة ليسجل ارتفاع بنسبة ١٣,٢٪ بمقدار ٣١١ دولار ويغلق تداولات الربع الثالث عند المستوى ٢٦٣٤ دولار للأونصة، وكان قد سجل أعلى مستوى تاريخي وقتها عند ٢٦٨٥ دولار للأونصة. مشتريات البنوك المركزية العالمية

أكبر صفقة بالبورصة في آخر ٢٠٢٤ .. تنفيذ نقل ملكية الشركة الوطنية بـ ١,٥ مليار جنيه

والمؤسسات العربية للبيع بقيمة ٧٢,٦ مليون جنيه، ٢٣,٢ مليون جنيه، ٨٠٠,١ ألف جنيه، ٢٤,٣ مليون جنيه، على التوالي، فيما مالت تعاملات المؤسسات المصرية والأجنبية للشراء بقيمة ١٢,٥ مليون جنيه، ١٠٨,٤ مليون جنيه، على التوالي.

ارتفع مؤشر "إيجي إكس ٣٠" بنسبة ١,٤٢٪ ليغلق عند مستوى ٢٩٧٤٠ نقطة، وصعد مؤشر "إيجي إكس ٣٠ محدد الأوزان" بنسبة ١,٦٤٪ ليغلق عند مستوى ٣٦٨٢٨ نقطة، وقفز مؤشر "إيجي إكس ٣٠ للعائد الكلي" بنسبة ١,٤٤٪ ليغلق عند مستوى ١٣٠٧٩ نقطة.

كما ارتفع مؤشر الشركات الصغيرة والمتوسطة "إيجي إكس ٧٠ متساوي الأوزان" بنسبة ٢,١٤٪ ليغلق عند مستوى ٨١٤٣ نقطة، وصعد مؤشر "إيجي إكس ١٠٠ متساوي الأوزان" بنسبة ٢,٠٤٪ ليغلق عند مستوى ١١٢١٧ نقطة، وزاد مؤشر الشريعة الإسلامية بنسبة ٢,١٦٪ ليغلق عند مستوى ٣٠٨٦ نقطة، فيما تراجع مؤشر تميز بنسبة ١,٦١٪ ليغلق عند مستوى ٩٨٨٧ نقطة، ونزل مؤشر سندات الخزانة بنسبة ٠,١٤٪ ليغلق عند مستوى ١٨٦٧ نقطة.

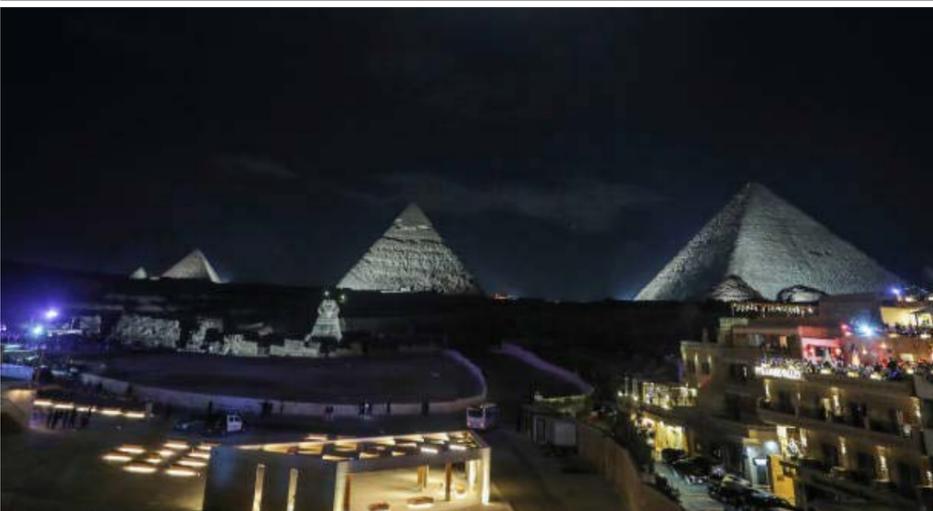


آخر جلسات عام ٢٠٢٤، بارتفاع جماعي للمؤشرات، بعد تراجع دام ٤ جلسات، مدفوعة بعمليات شراء من المتعاملين الأجانب فيما مالت تعاملات المصريين والعرب للبيع، وبيع رأس المال السوقي ٣٠ مليار جنيه عند مستوى ٢,١٦٩ تريليون جنيه. وبلغ حجم التداول على الأسهم ٨٥٩,٩ مليون ورقة مالية بقيمة ٢,٥ مليار جنيه، عبر تنفيذ ٧١,٧ ألف عملية لعدد ٢١١ شركة، وسجلت تعاملات المصريين ٩١,١٪ من إجمالي التعاملات، بينما استحوذ الأجانب على نسبة ٤,٦٢٪، والعرب على ٤,٢٨٪، واستحوذت المؤسسات على ٢٥,٥٢٪ من المعاملات في البورصة، وكانت باقي المعاملات من نصيب الأفراد بنسبة ٧٤,٤٧٪.

ومالت صافي تعاملات الأفراد المصريين والعرب والأجانب

كشفت التقرير اليومي للبورصة المصرية، عن تنفيذ صفقين على الشركة الوطنية المصرية للمشروعات الزراعية والتوريدات، خلال جلسة تداول اليوم الثلاثاء، بسوق خارج المقصورة (سوق الصفقات) بحجم تداول ٧,٣٥ مليون سهم بقيمة ١,٤٧ مليار جنيه، و صفقة على الشركة المصرية للجبس بحجم تداول ٥,١ مليون سهم بقيمة ٤٧٧,٥ مليون جنيه، و صفقة على شركة الاستشاريون للصناعة والهندسة والأجهزة الطبية بحجم تداول ١٥ ألف سهم بقيمة ٤٨,١ مليون جنيه.

وبحسب التقرير اليومي للبورصة المصرية، بلغ حجم التداول بسوق خارج المقصورة (سوق الصفقات) ١٤,٥ مليون سهم بقيمة ٢,١ مليار جنيه عبر تنفيذ ٥٢ عملية. وكانت البورصة المصرية، قد أنهت تعاملات جلسة اليوم الثلاثاء،



حصاد 2024 بين كروفر

وانتقادات واسعة بسبب تشبيه مشهد الافتتاح "العشاء الأخير" وهو محاكاة للوحة الفنان الإيطالي ليوناردو دافنشي، واعتذار منظمو الحفل عن تلك التجاوزات. ومع نهاية عام ٢٠٢٤، أصبح العالم وكأنه لوحة تمزج بين الإنجاز والاختراق، وهذا يعكس أحداث دامية وافراح منقوصة ولادة صراعات بين الأقوياء والضعفاء، وكذلك تعكس الطموحات البشرية وأزماتها، ونتائج تستحق الاحتفاء وخيبات تستحق التأمل، واخذ الدروس والعبر منها، لاستخراج الأفضل، ومن ثم يمكن القول بان عام ٢٠٢٤ متنوعاً في تأثيراته، متناقضاً في دلالاته..... وأخيراً وليس آخراً دتمتم بألف خير. وإلى اللقاء: دكتور / السيد مرسى

فلسطين في ٢٨ مايو، وفي ٣٠ مايو جمهورية سلوفينيا، وفي ٢١ يونيو أعلنت جمهورية أرمينيا الاعتراف بدولة فلسطين لتصبح البلد الأوروبي الخامس الذي يعترف بدولة فلسطين، وأيضاً شهد العالم هذا العام عمليات انتخابية في أماكن شتى، أشهرها على الإطلاق فوز بوتين بالانتخابات الرئاسية الروسية، ومسعود بزشكيان بالانتخابات الرئاسية الإيرانية، وتصدر المشهد فوز ترامب في شهر نوفمبر بالانتخابات الرئاسية الأمريكية، وهذه الثورة في عالم التكنولوجيا الطبية؟ بعد كشف إيلون ماسك عن نجاح شركة (نيورالينك) في إجراء أول زرع لشريحة إلكترونية في دماغ إنسان، وأيضاً شهد حفل افتتاح أولمبياد باريس ٢٠٢٤ جدلاً

وهذه الحرب الروسية الأوكرانية التي دامت لأكثر من ١٠٣٠ يوماً، وقرار جو بايدن بالسماح للجيش الأوكراني باستخدام أسلحة أمريكية لتنفيذ ضربات داخل روسيا، وفي ٢٠ مايو ٢٠٢٤ كان مصرع الرئيس الإيراني إبراهيم رئيسي ووزير خارجيته وفي ٢٠/٨/٢٠٢٤ استشهاد إسماعيل هنية ومن بعده يحيى السنوار، وصدرت مذكرة اعتقال ضد بنيامين نتنياهو ووزير حربه المقال يوف غالانت، وكذلك تعديت إسرائيل على حزب الله، ومعها تم اغتيال حسن نصر الله أمين عام حزب الله، وفي ١١ سبتمبر ٢٠٢٤ حصلت فلسطين على العضوية الكاملة بالأمم المتحدة، وقد أعلنت كل من إسبانيا والنرويج وجمهورية إيرلندا، الاعتراف بدولة

شهد عام ٢٠٢٤ العديد من الأحداث وأبرزها على الإطلاق حرب الإبادة في غزة والتي دامت لأكثر من ٤٠٠ يوم وارتفع عدد الشهداء إلى ٤٥٥١٤ شهيد بينهم أطفال ونساء ومسننين وكذلك ٢٠١ صحفي ومراسل خلال قيامه بواجبهم المهني وكذا هجوم إسرائيل على لبنان وذاك الصراعات في أرجاء السودان، و سورية واليمن والعراق وليبيا والنيجر وميانمار وأفغانستان وهايتي والصومال والكونغو وجمهورية أفريقيا الوسطى والصحراء الغربية وهذه الانقلابات العسكرية في قارة إفريقيا وأيضاً اضطرابات بنجلاديش وهذه الاحتجاجات العاتية ضد الطاغية الشيخة حسينة والتي فرت إلى بلاد الهند، وجاء مسك الختام بفرار طاغية سوريا الأكبر بشار الأسد،



دكتور / السيد مرسى

بالصور محافظ شمال سيناء يستقبل سفينه محملة بمهمات إنشاء محطة كهرباء طاقه الرياح



شمال سيناء -
د. هويدا الشريف

استقبل اللواء دكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء، سفينة أثناء وصولها إلي ميناء العريش البحري التابع للمنطقة الاقتصادية لقناة السويس. وأكد المحافظ أن السفينة تحمل علي متنها مستلزمات و أدوات و معدات خاصة بمشروع إنشاء محطة كهرباء طاقه الرياح. وأشار المحافظ إلى أن السفينة محملة بالمهمات الخاصة بأحد المشروعات العملاقة التي سيتم



هذا المشروع سيعد قفزة كبيرة في الاقتصاد بشمال سيناء، مشيراً إلى أن التنمية عبارة عن اقتصاد و تنمية بشرية.

تنفيذها بشمال سيناء، مشيراً إلى أنه سيتم تفريغ شحنة السفينة خلال أسبوع إلي ١٠ أيام، لنقلها إلي أحد الأماكن بالمحافظة، وأن



عندما تكون الصورة.. فالصو!



محمد عبد المعز حميد

ربما تجد نفسك اليوم محاط بعالم مليء بالزيف والمظاهر في مواجهة هذا الواقع الذي يصعب التمييز فيه بين ما هو حقيقي وما هو مزيف. تجد أن كل شيء حولك من السلع إلى الأفكار وحتى العلاقات قد يبدو في الظاهر كما لو أنه شيء أصلي ومثالي، لكنه في الحقيقة مجرد قشرة تخفي وراءها شيئاً مختلفاً تماماً. لنبدأ مثلاً بالمنتجات المزيفة التي تملأ الأسواق من حولك. قد تجد نفسك أحياناً تنجذب لهذه السلع ظناً منك أنك تحصل على صفقة جيدة أو شيئاً أصلياً بينما في الواقع أنت تشتري تقليداً رخيصاً. ما الذي يجعلنا ننجذب لهذه الأشياء على الرغم من أننا نعلم في أعماقنا أنها لا تساوي قيمتها الحقيقية؟! هل هو الخداع الذي يمارسه على أنفسنا، أو ربما هو مجرد رغبة في الحصول على شيء لم نتمكن من الحصول عليه بطرق أخرى؟! ولكن هنا الأمر لا يتوقف عند السلع فقط!! فهل فكرت يوماً في العلاقات التي تربطك بالآخرين؟! قد تجد نفسك أحياناً في علاقات اجتماعية تبدو مشبعة بالمشاعر الصادقة، لكن الواقع يقول إن هذه العلاقات قد تكون مجرد واجهات اجتماعية تهدف لإظهار صورة مثالية أمام الناس. لماذا نعيش في هذا التظاهر؟! لماذا نعرض للآخرين حياتنا وكأنها خالية من المشاكل والصراعات؟! هل لأننا نريد أن نبدو كما لو أن كل شيء على ما يرام بينما في الواقع.. هناك

أشياء نخفيها عن الآخرين؟! وعندما تنتقل الآن إلى حياتنا على الإنترنت و وسائل التواصل الاجتماعي سنجد أنها أصبحت اليوم منصات لعرض أفضل لحظتنا بينما نغفل عن اللحظات الحقيقية التي تحمل التحديات الفشل والقلق.. حياتك على الإنترنت قد تكون مجرد صورة "فالصو" لحياة مثالية تظهر لحظات سعادتك، بينما تخفي وراءها الكثير من الصعوبات التي لا يراها أحد. إذن كيف يمكنك أن تكسر هذه القشرة التي تحيط بك؟! الجواب بسيط لكنه صعب التنفيذ.. العودة إلى الحقيقة. يجب أن تتقبل أن حياتك ليست مثالية، وأن علاقاتك ليست خالية من المشاكل. الحقيقة هي ما يمنحك التوازن الداخلي، وهي التي تساعدك على بناء علاقات حقيقية مع الآخرين ومع نفسك. لا داعي لأن تظهر

استخدام البصل في المحافظة علي صحة العظم



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

اتباع نظام غذائي صحي ومناسب هو احد التدابير الوقائية الرئيسية لهذه المشكلة. وقد أظهر العديد من الدراسات آثاراً وقائية ضد تدهور العظام، وربما حتى زيادة كتلة العظام. ففي دراسة أجريت على النساء عمرهن فوق ٥٠ عاما

وجد أن البصل يعمل علي الحماية والوقاية من هشاشة العظام، التي تعرف بأنها واحدة من المشاكل الصحية الشائعة التي يصاب بها في الغالب النساء بعد سن اليأس، وأن

فوائد اللفت في الشتاء.. يُعزز مناعتك ويحميك من أمراض القلب

الغذائي؟

يعزز المناعة

بفضل محتواه العالي من فيتامين C، الذي يساعد في تعزيز المناعة وتقوية دفاعات الجسم في محاربة العدوى والأمراض. الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي تساعد الألياف الموجودة في اللفت على انتظام حركات الأمعاء وتدعم البكتيريا المعوية الصحية، ويساعد هذا في تقليل مشاكل الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ والإمساك وعسر الهضم. الحفاظ على صحة القلب



يحتوي اللفت على نسبة عالية من البوتاسيوم مما يساعد في تنظيم ضغط الدم، كما تساعد مضادات الأكسدة الموجودة فيه على حماية القلب عن طريق تقليل الإجهاد التأكسدي، ومن خلال الحفاظ على صحة القلب، قد يقلل اللفت من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ينظم نسبة السكر في الدم اللفت لديه مؤشر منخفض من نسبة السكر، مما يعني أنه له تأثير ضئيل على مستويات السكر في الدم، ويساعد محتوى الألياف أيضاً في إبطاء امتصاص السكريات، مما يجعله خياراً ممتازاً للأشخاص المصابين بداء السكر أو أولئك الذين يحاولون إدارة مستويات السكر في الدم.

يعزز صحة الجلد فيتامين C الموجود في اللفت، ضروري لتخليق الكولاجين، وهو أمر مهم للحفاظ على بشرة صحية وشابة، كما تحمي مضادات الأكسدة الموجودة فيه الجلد من التلف الناتج عن الجذور الحرة مثل الأشعة فوق البنفسجية والتعرض للتلوث.

إدارة الوزن اللفت خضار منخفض السعرات الحرارية ولمحتواه عالي من الألياف لذلك فهو يعتبر طعاماً مثالياً لمن يتطلعون إلى إنقاص الوزن أو الحفاظ عليه، فهو يوفر شعوراً بالشبع، ويمنع الإفراط في تناول الطعام مع الاستمرار في تقديم مجموعة غنية من العناصر الغذائية.

دعم صحة العظام تساعد المستويات العالية من فيتامين K والكالسيوم في اللفت في الحفاظ على قوة العظام، حيث يلعب فيتامين K دوراً حيوياً في تنظيم الكالسيوم وتعددين العظام، مما يقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام والكسور.

يجلب الشتاء معه وفرة من الخضراوات الموسمية التي ليست لذيذة فحسب، بل إنها مغذية وصحية للغاية، ولعل أحد أشهر هذه الخضراوات الشتوية هو اللفت، ويعتبر الشكل الأشهر لهذا الخضار هو المخمل، وهو نبات جذري ينحدر من عائلة الخضراوات الصليبية، وله ألوان متنوعة مثل الأبيض أو الأرجواني أو الأحمر، ويوضح تقرير موقع "تايمز أوف انديا" فوائد اللفت.

فيما يلي.. العناصر الغذائية الموجودة في اللفت: فيتامين C يعد فيتامين C أحد العناصر الغذائية البارزة في اللفت، وهو مضاد للأكسدة قوي يدعم الجهاز المناعي، ويساعد في إنتاج الكولاجين للحفاظ على صحة الجلد، كما يحمي من الإجهاد التأكسدي. فيتامين K يعتبر اللفت مصدراً ممتازاً لفيتامين K، وهو أمر ضروري لعملية تخثر الدم الطبيعية وتعزيز صحة العظام، كما أنه يساعد على تنظيم مستويات الكالسيوم في الجسم، مما يساهم في تقوية العظام وتقليل خطر الإصابة بالكسور.

حمض الفوليك حمض الفوليك، أو فيتامين B9، مهم لانقسام الخلايا وتكوين الحمض النووي، وهو مهم بشكل خاص للنساء الحوامل، لأنه يساعد على منع عيوب الأنبوب العصبي في الجنين النامي. البوتاسيوم يعتبر اللفت مصدراً جيداً للبوتاسيوم، وهو معدن يساعد في الحفاظ على وظائف القلب السليمة، وتنظيم ضغط الدم، وموازنة مستويات السوائل في الجسم. الألياف يعتبر اللفت مصدراً غنياً بالألياف

التي تساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم، وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. كما أن اللفت يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C، الذي يساعد على تعزيز المناعة. اللفت هو خيار صحي للغاية، خاصة في فصل الشتاء، حيث يساعد على تعزيز الصحة العامة. يمكن تناول اللفت بطرق مختلفة، مثل إضافته إلى السلطات، أو طهوه في الفرن، أو استخدامه في العصائر. اللفت هو خيار صحي للغاية، خاصة في فصل الشتاء، حيث يساعد على تعزيز الصحة العامة. يمكن تناول اللفت بطرق مختلفة، مثل إضافته إلى السلطات، أو طهوه في الفرن، أو استخدامه في العصائر.

من مطبخك.. مكونات بسيطة تساعدك في الحصول على أسنان نظيفة وبيضاء

تحسين صحة الأسنان ويدعم بيئة فم صحية. سحب الزيت يعد سحب الزيت من الممارسات القديمة، حيث والتي تعتمد على المضمضة بالزيت للتخلص من السموم والكائنات الحية الدقيقة في الفم، وقد تم استخدام هذا النهج تقليدياً باستخدام زيت السمسم أو جوز الهند، ووفقاً لدراسة نُشرت في عام ٢٠١٧، يمكن لهذه الممارسة أن تخفض إجمالي عدد البكتيريا الفموية بالإضافة إلى تخفيف طبقات البلاك والوقاية من أمراض ومشاكل اللثة، خاصة أن الزيت يعمل على إزالة البكتيريا الضارة من الفم، ويقلل من طبقة البلاك، ويمكنه حتى تبيض أسنانك بمرور الوقت، فقط فم بالمضمضة باستخدام ملعقة كبيرة من الزيت في فمك لمدة ١٠-١٥ دقيقة قبل بصقها، وقد يبدو هذا غريباً، لكن العديد من الأشخاص الذين يمارسون سحب الزيت يؤكدون فعاليته في تحسين صحة الفم وتقليل الالتهاب.

تنظيف الأسنان بشكل طبيعي، حيث تتمتع المكونات مثل القرنفل والقرفة والحيهان بخصائص مضادة للميكروبات قوية، وتساعد هذه التوابل على إزالة طبقة البلاك المتراكمة على الأسنان وتمنع التسوس وتقتل الجراثيم الضارة، فقط امزج كمية صغيرة من هذه التوابل المطحونة بالماء لعمل عجينة، ثم افركها برفق على الأسنان واللثة.

تنظيف اللسان اللسان منطقة مهمة في الفم، ويمكن أن تتراكم البكتيريا وجزيئات الطعام على اللسان، مما يؤدي إلى رائحة الفم الكريهة وضعف صحة الأسنان، وللتنظيف من أي تراكم على اللسان، يمكنك كشط اللسان بلطف من الجزء الخلفي إلى الأمام باستخدام مكشطة لسان من الفولاذ المقاوم للصدأ أو النحاس، وهذه العادة البسيطة لا تعمل على تحسين رائحة الفم فحسب، بل تمنع أيضاً تكوين البكتيريا، والتي يمكن أن تؤدي إلى مشاكل الأسنان، ويعمل تنظيف اللسان بانتظام على

الحفاظ على أسنان صحية أمر في غاية الأهمية ليس فقط للحصول على مظهر جذاب ولكن هو أمر ضروري أيضاً للحفاظ على صحتنا بشكل عام، وعلى الرغم من أن تنظيف الأسنان بالفرشاة وخيط الأسنان يُنصح به كثيراً، إلا أن هناك علاجات بسيطة وطبيعية يمكنك استخدامها للحفاظ على صحة الأسنان واللثة عن طريق تقليل نمو البكتيريا ودعم نظافة الأسنان، ويسمح لك اتباع هذه العادات البسيطة بالحفاظ على ابتسامتك مشرقة دون استخدام مواد كيميائية قاسية، وفقاً لتقرير موقع "تايمز أوف انديا".

فيما يلي.. ٤ عادات صحية بسيطة للحفاظ على أسنان بيضاء وصحية: فرك الأسنان واللثة باستخدام التوابل لقتل البكتيريا هل تعلم أن التوابل التي تستخدمها في الطهي يمكن أن تكون أيضاً أدوات فعالة لصحة الأسنان؟ حيث يمكن مزيج من التوابل المحددة أن يستخدم

لو طفلك يبحس بالبرد أكثر من زملائه في الشتاء.. اعرفي الأسباب

حيث يكافح جسم الطفل لتوزيع الحرارة بالطريقة التي من المفترض أن يفعلها، بسبب نقص الحديد، بالإضافة إلى ذلك، قد يشعر الطفل ببرودة شديدة في يديه وقدميه، نقص فيتامين B١٢ هو عامل آخر يجب مراعاته، وعلى الرغم من أنه لا يُرى عادةً عند الأطفال، إلا أنه قد يؤدي إلى مشاكل في تنظيم درجة الحرارة وزيادة حساسية البرد.

كيفية التعامل مع هذه المشكلة؟ بحسب التقرير، فإن تناول فيتامين سي بكميات كافية ضروري لتدفق الدم بشكل سليم، مما يساعد على الحفاظ على دفء الجسم، ونقصه قد يؤدي إلى ضعف الدورة الدموية والشعور الدائم بالبرودة. يجب على الآباء التأكد من حصول أطفالهم على نظام غذائي متوازن يحتوي على هذه الفيتامينات والمعادن الأساسية وفقاً لتوصيات الخبراء، في حالة شعور الطفل بالبرد، والذي يصاحبه رعشة، واضطراب في الكلام، وضعف، وفقدان التنسيق، وبطء التنفس، يجب على الآباء استشارة طبيب الأطفال، الذي سيجري بعض فحوصات الدم.

سيبحث الطبيب عن أوجه القصور ويوصي بالمكملات المناسبة أو التغييرات الغذائية، إذا لزم الأمر، تذكر أن معالجة هذه المشكلات في وقت مبكر يمكن أن تساعد الطفل على الشعور بالراحة خلال الأيام الباردة.



نقص التغذية في أشهر الشتاء حسب موقع "healthsite"، فإن العديد من الأطفال يشعرون بالبرد بشكل غير عادي خلال أشهر الشتاء، وبينما تختلف حساسية الفرد لدرجة الحرارة، فمن المعروف أن نقص بعض الفيتامينات يجعل الشخص أكثر عرضة للبرد.

ويشير الطبيب إلى أنه من المعروف أن نقص فيتامين د شائع عند الأطفال في فصل الشتاء، عندما يكون التعرض لأشعة الشمس محدوداً بسبب انخفاض درجات الحرارة، ما يجعل من الصعب على الأطفال الحصول على التعرض المطلوب لأشعة الشمس، ويشار إلى هذا الفيتامين غالباً باسم "فيتامين أشعة الشمس"، ويلعب دوراً مهماً في تنظيم درجة حرارة الجسم وتعزيز المناعة. ويضيف التقرير أن فقر الدم الناجم عن نقص الحديد هو مشكلة صحية أخرى،

لماذا يشعر بعض الناس بالبرد أكثر من غيرهم في أشهر الشتاء؟ هذا سؤال يشغل بال الكثيرين، فعندما تنخفض درجات الحرارة، يعاني بعض الناس من أعراض الشتاء الشديدة، مثل الحساسية والأمراض الموسمية، والشعور بالخمول المفرط وتقلبات المزاج الشتوية، والشعور بعدم الراحة والألم في أصابع القدمين واليدين، وما إلى ذلك.

هذا الأمر ينطبق على البالغين والأطفال على حد سواء، وقد يشعر الطفل أيضاً بالبرد أكثر من غيره في أشهر الشتاء، بسبب بعض العيوب في الجسم، والتي تحتاج إلى معالجتها على الفور، يميل معظم الآباء إلى الاعتقاد بأن طفلهم يخلق الأعداء لتجنب الذهاب إلى المدرسة وقضاء اليوم في دفء وراحة المنزل، لكن الشعور بالبرد المفرط هو مشكلة خطيرة تشير إلى حالة صحية كامنة يجب معالجتها دون تأخير كبير.

مشروع "أرواح في المدينة" يقيم أولى فعاليات ٢٠٢٥ باحتفالية لأم كلثوم

تاريخ الفن المصري. ولم يكن الهدف مجرد استعراض مسيرة أم كلثوم، بل الإجابة على تساؤلات ملهمة: كيف استطاعت هذه السيدة أن تمتلك قلوب الجماهير من المحيط إلى الخليج في زمن ما قبل وسائل التواصل؟ وكيف تمكنت من الصعود إلى القمة رغم التحديات؟

تجدد الإشارة إلى أن سلسلة "أرواح في المدينة" مشروع لحفظ الذاكرة الوطنية للمصريين أطلقه مشروع "القاهرة عنواني" الثقافي قبل أكثر من عامين، بالتعاون مع جهات ثقافية عديدة منها النشاط الثقافي والفكري في دار الأوبرا المصرية، وتحت رعاية وزارة الثقافة.

تجدد الإشارة إلى أن سلسلة "أرواح في المدينة" مشروع لحفظ الذاكرة الوطنية للمصريين أطلقه مشروع "القاهرة عنواني" الثقافي قبل أكثر من عامين.

مهمة في حياة أم كلثوم. ويعد الاحتفاء بالسيدة أم كلثوم عادة متكررة بمشروع "القاهرة عنواني"، حيث أعد محمود التميمي أمسية العام الماضي، ولاقى حضوراً كبيراً، وجرى خلالها عرض كنوز نادرة من حفلات أم كلثوم في مصر والعالم العربي، بمساعدة أرشيف الطبيب محمد أحمد الباز، أحد أبرز جامعي



أم كلثوم كما لم نسمعها من قبل، نسعد في "أرواح في المدينة" أيضاً بفقرة هامة مع المؤرخ الفني محمد دياب وإلقاء الضوء على مرحلة

تتعرف عليها لأول مرة، ومقاطع ومسامع نادرة حفظها لنا هواة جمع النواذر وفي مقدمتهم الطبيب محمد أحمد الباز الذي طالما أتحفنا بنواذر

التميمي، قصص مهمة كثيرة من الأرشيف المصري عن أم كلثوم وأماكن ارتبطت بها عبر تاريخها يحكي عنها محمود التميمي وكأنك

أعلن الكاتب الصحفي محمود التميمي، صاحب مشروع "أرواح في المدينة"، تفاصيل أولى فعاليات سلسلة لقاءات المشروع للعام الجديد، الذي نستقبله بعد أيام قليلة؛ حيث يستضيف المسرح الصغير بدار الأوبرا المصرية أمسية للاحتفال بالسيدة أم كلثوم، وذلك اليوم الأربعاء ١ يناير ٢٠٢٥، في تمام الساعة السادسة مساءً، ويتم فيها سرد وإعادة اكتشاف تاريخ المجتمع المصري من خلال إبحار الباحث في تاريخ الصحافة المصرية الكاتب الصحفي محمود التميمي عبر الأرشيف المكتوب والمرئي والمسموع للمصريين. وقال الكاتب الصحفي محمود

يا مراك يا عاطف.. كتاب جديد لـ عاطف محمد عبد المجيد في معرض الكتاب

الكتاب عنوان: ريشة وقلم، وفي هذا القسم يكتب المؤلف عددًا من البورتريهات عن شخصيات عديدة ومختلفة منها الشحاذ، الصعيدي، المدرس، الكشاك، المتسلق، السلطوي. أما القسم الثالث فقد ضم عددًا من المقالات التي تتعلق بالإنترنت وقضايا حياتية أخرى، إذ يكتب المؤلف عن خطر الإنترنت على الأبناء، عن الثقافة والمثقفين، عن النقد الأدبي، عن سعاة البريد في عصر الإنترنت، عن أزمات النشر التي يعاني منها المبدعون، عن قضايا اللغة العربية، عن مزايا الإنترنت، عن الإبداع الحقيقي، عن الرواية والتعليم، عن مصر الكتب بعد موت مالكيها، عن غزوة وما يحدث فيها، عن متعة القراءة.



صدر حديثًا عن دار غراب للنشر والتوزيع بالقاهرة كتاب "يا مراك يا عاطف" من تأليف الشاعر والمترجم عاطف محمد عبد المجيد، وفيه يضم عددًا من المقالات المنفصلة، والمتصلة أيضًا، التي يحمل بعضها الطابع الساخر، فيما يناقش بعضها الآخر عددًا من الموضوعات الجادة والمهمة سواء

صدر حديثًا عن دار غراب للنشر والتوزيع بالقاهرة كتاب "يا مراك يا عاطف" من تأليف الشاعر والمترجم عاطف محمد عبد المجيد، وفيه يضم عددًا من المقالات المنفصلة، والمتصلة أيضًا، التي يحمل بعضها الطابع الساخر، فيما يناقش بعضها الآخر عددًا من الموضوعات الجادة والمهمة سواء

عرض لوحة للفنان ديفيد هوكني للبيع بـ ٧٠ ألف جنيه إسترليني بمزاد لندن

سلسلة ديفيد هوكني الراحلة، وصول الربيع في وولجيت، شرق يوركشاير في عام ٢٠١١، هي ملحمة عن الطبيعة توثق كل من الدقة والدراما في تحول الشتاء إلى الربيع، تم تصور السلسلة تحسبًا لمعرض الفنان الاستعادي البارز عام ٢٠١٢، الصورة الأكبر، في الأكاديمية الملكية في لندن.



استعدادًا لذلك عاد الفنان إلى منزل والدته الراحلة في بريدلينجتون عام ٢٠٠٦، حتى يتمكن من تجربة وتسجيل خمسة فصول ربيع في يوركشاير، بدءًا من يوم رأس السنة الجديدة عام ٢٠١١، وبلغت ذروتها في أوائل يونيو، يروي تسلسل وصول الربيع كيف تزدهر الطرق الجليدية الشتوية والضباب البنفسجي والأغصان المتجمدة تدريجيًا في الخضرة المورقة والسماء الصافية في أواخر الربيع.

رقمًا، من خلال إنشاء سلاسل مطبوعة على أجهزة iPad، تُظهر أعماله تمثيلات شبه تجريدية للحياة المنزلية والعلاقات الإنسانية والأزهار والحيوانات وتغير الفصول. عرض هوكني أعماله في متحف الفن الحديث في نيويورك، والأكاديمية الملكية للفنون في لندن، ومتحف فان جوخ في أمستردام، من بين العديد من المؤسسات الأخرى، وفي السوق الثانوية، بيعت أعماله بأكثر من ٩٠ مليون دولار.

أعلنت دار فيليبس للمزادات عن عرض لوحة بعنوان "وصول الربيع إلى وولجيت، شرق يوركشاير في عام ٢٠١١، للفنان ديفيد هوكني، للبيع بسعر تقديري تبلغ قيمته ما بين ٥٠ إلى ٧٠ ألف جنيه إسترليني بمزاد لندن يناير المقبل. ديفيد هوكني (مواليد ١٩٣٧) هو أحد أشهر الفنانين وأكثرهم احتفاءً في القرنين العشرين والحادي والعشرين، وهو يعمل عبر العديد من الوسائط، بما في ذلك الرسم والكولاج، ومؤخرًا

السياسي: مصر خسرت ما يزيد عن ٦٠٪ من إيرادات قناة السويس خلال ٢٠٢٤ بما يقرب من ٧ مليارات دولار



والدخل القومي، والنهوض بمنطقة القناة لتكون محوراً للتنمية ومركزاً إقليمياً لوجستياً وصناعياً، مشيراً إلى أهمية مواصلة تعزيز مشاركة القطاع الخاص في المشروعات الاستثمارية ذات الصلة، باعتباره عنصراً أساسياً لتحقيق التنمية المنشودة.

يعني أن مصر قد خسرت ما يقرب من ٧ مليارات دولار في عام ٢٠٢٤. وفي ذات السياق، شدد الرئيس على ضرورة تعظيم العائد الاقتصادي للموانئ المطلة على المجرى الملاحي للقناة، واستغلال الموقع الاستراتيجي للقناة في زيادة الاستثمارات

وأوضح المتحدث الرسمي أن الرئيس قد أكد خلال الاجتماع أن تطوير منطقة قناة السويس وإقامة المشروعات ذات الصلة يأتي في إطار جهود الدولة وحرصها على تحسين مستوى معيشة المواطنين، وكذا لتعزيز الأهمية الاستراتيجية لقناة السويس في مواجهة التحديات الإقليمية التي أثرت سلباً على حركة الملاحة التجارية الدولية، مما أدى إلى خسارة الدولة ما يزيد عن ٦٠٪ من إيرادات قناة السويس خلال عام ٢٠٢٤، مما



خطوات استعادة الشكل القديم لتطبيق البريد الإلكتروني على آيفون

مرتدًا بشأن الفئات، فاسحب زر الفئة على شكل حبة دواء في الأعلى، وستنتقل إلى عرض كل البريد، حيث يتم سرد جميع رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بك بالترتيب دون أي فرز حسب الفئات.

٣ - يمكنك أيضًا الوصول إلى رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بك، المخزنة بشكل مجمع عبر صناديق وارد مختلفة من اللوحة الجانبية.

٤ - في حالة تعطيل الفئات فوق صناديق البريد في الزاوية العلوية اليسرى افتح اللوحة الجانبية، ثم مرر لأسفل وحدد خيار " كل البريد".

ولحسن الحظ، يمكنك العودة إلى المظهر القديم والأهم من ذلك، المظهر المألوف لتطبيق Mail قبل أن يغير طرح الذكاء الاصطناعي مع نظام التشغيل iOS ١٨ الأمور على جهاز iPhone الخاص بك.

جهاز iPhone، اضبط على أيقونة النقاط الثلاث في الزاوية اليمنى العليا. ستري الآن نافذة صغيرة تعرض معاينات لطريقة عرض البريد القديمة والجديدة. ٢ - كل ما عليك فعله هو تحديد مربع الاختيار أسفل عرض القائمة، وستكون جاهزًا للبدء، وإذا كنت

والتحديثات، من بين مستويات أخرى، يمثل مشكلة أخرى.

لم يطلب أحد هذا، ولم يرغب أحد في ذلك، هذا ما كتبه أحد المستخدمين المحبطين. كما أبلغ العديد من المستخدمين أن التصنيف في البريد الإلكتروني ليس دقيقًا دائمًا، كما ذكر عدد قليل منهم أن نظام القراءة يعمل بشكل عشوائي بالنسبة لهم.

ولحسن الحظ، يمكنك العودة إلى المظهر القديم والأهم من ذلك، المظهر المألوف لتطبيق Mail قبل أن يغير طرح الذكاء الاصطناعي مع نظام التشغيل iOS ١٨ الأمور على جهاز iPhone الخاص بك.

١ - عند فتح تطبيق البريد على



في رؤية جميع رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بهم مرتبة بشكل أنيق حسب الترتيب الزمني، فضلاً عن ذلك، فإن الضغط على علامات الفئات في الأعلى للعثور على أنواع معينة من رسائل البريد الإلكتروني المصنفة عبر الفئات الأساسية والمعاملات

Reddit ومنتديات المستخدمين الأخرى، كان العديد من الأشخاص ينفسون عن إحباطهم ضد نظام التصنيف الجديد، الذي يصنف رسائل البريد الإلكتروني عبر فئات مختلفة. وبفضل جهود شركة أبل، يفتقد المستخدمون إلى البساطة المتمثلة

كان من المتوقع بشدة أن يتم دمج الذكاء الاصطناعي في iPhone، ويبدو أن هذا كان متوقعًا أكثر من قبل المحللين والمستثمرين وليس المستخدم العادي، وقد وضعت Apple Intelligence الذكاء الاصطناعي في جميع الأماكن الرئيسية التي تحدد iPhone، بما في ذلك البريد والصور Safari والإشعارات والملاحظات - وما إلى ذلك.

ولكن هذه التغييرات لم تحظ بالترحيب من قبل الجميع، حيث لا يزال إعادة تصميم الصور يختبر صبر مستخدمي iPhone، ولكن تطبيق البريد ليس بعيدًا جدًا عن سباق الغضب، وعلى

متخيلش فيس بوك يقترح عليك حاجة.. طريقة التحكم في مقترحات الريلز والأصدقاء



بوك في عرض عدد أقل من منشورات Threads في موجزك. اقتراحات الريلز Reels يدمج فيس بوك في منصته الريلز مع دفع منشورات الفيديو القصيرة هذه بقوة إلى موجزك، بينما يستمتع بعض الأشخاص بالترفيه السريع، يجد البعض الآخر أن التدفق المستمر لـ Reels مزعج، خاصة عندما تأتي من حسابات عشوائية أو غير ذات صلة. لا توجد طريقة لإيقاف تشغيل Reels تمامًا، ومع ذلك، تمامًا كما هو الحال مع منشورات Threads، يمكنك إخفاؤها بشكل فردي. عندما تظهر علامة التبويب Reels، اضغط فوق النقاط الثلاث وحدد إخفاء، مرور الوقت، يجب أن يقلل هذا من عدد Reels في موجزك.

إلى منصات الوسائط الاجتماعية مثل فيس بوك، حيث يمكن لهذه المنشورات أن تجعل تجربتك تبدو أكثر انقطاعًا عن الأشخاص والصفحات التي تهتم بها، وبدلاً من رؤية التحديثات من دائرتك، يتم الترحيب بك بمنشورات عشوائية من مستخدمي Threads. لعل الطريقة الأكثر فعالية لتجنب ذلك هي عدم إنشاء حساب Threads، أو إذا كان لديك حساب، ففكر في حذفه. إذا لم يكن هذا خيارًا، فيمكنك إخفاء المنشورات الفردية عند ظهورها، وذلك من خلال الضغط فوق النقاط الثلاث على أي منشور مقترح وحدد إخفاء. مرور الوقت، يجب أن يبدأ فيس

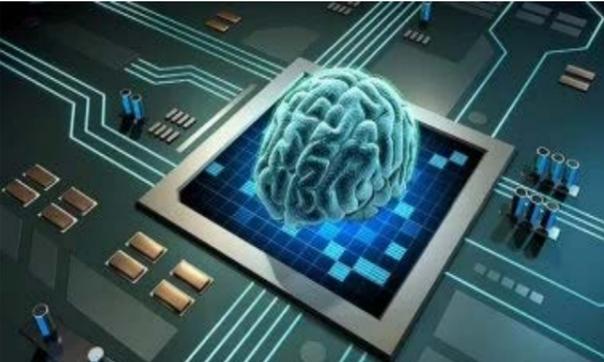
يقترح موقع التواصل فيس بوك على المستخدمين العديد من الأشياء، أبرزها الأشخاص الذين قد تعرفهم والمشاركات التي تنتشر على Threads والريلز المتنوعة، هذه الميزات قد تكون مزعجة أحيانًا، لذلك يمكنك السيطرة عليها ببساطة وإخفاءها.

اقتراحات "أشخاص قد تعرفهم" تبدو مميزة "أشخاص قد تعرفهم" في فيس بوك مفيدة، ولكن في الممارسة العملية، غالبًا ما تقترح أشخاصًا عشوائيين، كثير منهم ليس لديك أي اهتمام بالتواصل معهم، والأسوأ من ذلك، أنها قد تقترح أشخاصًا تفضل تجنبهم.

لا توجد طريقة دائمة لإيقاف تشغيل هذه الميزة تمامًا، ومع ذلك، يمكنك إخفاء "اقتراحات الأشخاص الذين قد تعرفهم" على فيس بوك عند ظهورها. من خلال إخفاؤها باستمرار، سيعمل فيس بوك في النهاية على تقليل تكرار هذه الاقتراحات، وعلى الرغم من أنها ليست حلًا مثاليًا، إلا أنها تساعد في تقليل عدد الاتصالات غير المرغوب فيها التي تتعرض لها. اقتراحات مشاركات Threads وصلت مشاركات Threads الآن



المستوى التالي للذكاء الاصطناعي.. التنبؤ بنواياك وبيعها قبل أن تعرفها



وإنستغرام كانت المحرك للاقتصاد عبر الإنترنت. وأضاف "ما لم يتم تنظيمه، فإن اقتصاد النية سيعامل دوافع كعملة جديدة، سيكون بمثابة اندفاع ذهبية لأولئك الذين يستهدفون ويوجهون ويبيعون النوايا البشرية"، موضحا "يجب أن نبدأ في التفكير في التأثير المحتمل لمثل هذه السوق على التطلعات البشرية، بما في ذلك الانتخابات الحرة والنزيهة، والصحافة الحرة، والمنافسة العادلة في السوق، قبل أن نصبح ضحايا لعواقبها غير المقصودة".

في اقتصاد النية، يمكن استخدام نماذج اللغة الكبيرة أو LLMs لاستهداف إيقاع المستخدم وسياساته ومفرداته وعمره وجنسه وتاريخه على الإنترنت وحتى تفضيلاته في الإطراء والتملق بتكلفة منخفضة.

سيتم ربط جمع المعلومات هذه بشبكات المزايدة الوسيطة لتعظيم احتمالية تحقيق هدف معين، مثل بيع تذكرة سينما، ويمكن أن يشمل هذا توجيه المحادثات في خدمة منصات معينة ومعلنين وشركات وحتى منظمات سياسية.

الثقة والتفاهم تسمح بالتلاعب الاجتماعي على نطاق صناعي. قال الدكتور يعقوب شودري، الباحث الزائر في معهد LCFI: "يتم إنفاق موارد هائلة لوضع مساعدي الذكاء الاصطناعي في كل مجال من مجالات الحياة، وهو ما ينبغي أن يثير التساؤل حول مصالح وأغراض هؤلاء المساعدين المزعومين".

وأضاف الباحث، "ما يقوله الناس أثناء المحادثة، وكيف يقولون ذلك، ونوع الاستنتاجات التي يمكن التوصل إليها في الوقت الفعلي نتيجة لذلك، أكثر قربا من مجرد تسجيلات للتفاعلات عبر الإنترنت". وأوضح، "نحذر من أن أدوات الذكاء الاصطناعي قيد التطوير بالفعل لاستنباط واستنتاج وجمع وتسجيل وفهم وتوقع والتلاعب في النهاية بالخطط والأغراض البشرية وتسليعها".

قال الدكتور جوني بين، مؤرخ التكنولوجيا من معهد كامبريدج لعلوم البيانات، "لعمود من الزمن، كان الاهتمام هو عملة الإنترنت، إن مشاركة انتباهك مع منصات التواصل الاجتماعي مثل فيس بوك

قد نرى مساعدين للذكاء الاصطناعي يتنبأون ويؤثرون على عملية اتخاذ القرار في مرحلة مبكرة، ويبيعون هذه "النوايا" النامية في الوقت الفعلي للشركات التي يمكنها تلبية الحاجة، قبل أن ندرك أننا اتخذنا قرارنا، هذا وفقًا لخبراء أخلاقيات الذكاء الاصطناعي من جامعة كامبريدج، الذين يقولون إننا في ثورة سوق جديد مربح، من شراء تذاكر السينما إلى التصويت للمرشحين، ويطلقون على هذا "اقتصاد النية".

وفقًا لما ذكره موقع "Techxplore"، يزعم الباحثون من مركز ليفرهولم لمستقبل الذكاء في كامبريدج، أن التدفق في الذكاء الاصطناعي التوليدي، ومعرفتنا المتزايدة ببرامج الدردشة الآلية، يفتح حدودًا جديدة لـ "التقنيات الإقناعية"، والتي تم التلميح إليها في الإعلانات المؤسسية الأخيرة من جانب عمالقة التكنولوجيا.

سيكون لدى وكلاء الذكاء الاصطناعي، من مساعدي برامج الدردشة الآلية إلى المعلمين الرقميين والصدقات، إمكانية الوصول إلى كميات هائلة من البيانات النفسية والسلوكية، والتي غالبًا ما يتم جمعها من خلال الحوار الشفهي غير الرسمي.

يقول الباحثون إن الذكاء الاصطناعي هذا سيجمع بين معرفة عاداتنا عبر الإنترنت والقدرة الغريبة على التناغم معنا بطرق نجدها مريحة، من خلال تقليد الشخصيات وتوقع الاستجابات المرغوبة، لبناء مستويات من



مصرع سيدة مجهولة الهوية أسفل عجلات قطار في مدينة إسنا

كانت قد شهدت محافظة الأقصر، وقوع حادثي تصادم لدراجات نارية في مدينة أرمنت ومدينة القرنة، مما أسفر عن مصرع شاب وإصابة ٦ آخرين، وتم نقل جثمان المتوفي والمصابين إلى مستشفى حورس التخصصي التابعة للرعاية الصحية بأرمنت، لتلقي الفحوصات الطبية والعلاج اللازم، والواقعة الثانية بوقوع تصادم بين دراجتين بخاريتين في قرية الضبعة غرب الأقصر، مما أسفر عن إصابة ٣ مواطنين بكدمات وجروح، وتم نقلهم إلى مستشفى القرنة المركزي، لتلقي الفحوصات الطبية اللازمة، وتم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة وتولت النيابة العامة التحقيق.

كانت قد شهدت محافظة الأقصر، وقوع حادثي تصادم لدراجات نارية في مدينة أرمنت ومدينة القرنة، مما أسفر عن مصرع شاب وإصابة ٩ آخرين في الحادثين، وتم نقل المصابين لمستشفيات حورس التخصصي التابعة للرعاية الصحية بأرمنت، ومستشفى القرنة المركزي، لتلقي الفحوصات الطبية اللازمة، وتم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة وتولت النيابة العامة التحقيق.

بدأت تفاصيل الواقعة بتلقي غرفة النجدة بمديرية أمن الأقصر إخطاراً من الأهالي يفيد بوقوع حادث دهس سيدة مجهولة الهوية بالقرب من محطة الدير أسفل عجلات أحد القطارات القادمة من أسوان في طريقه للأقصر

الرعاية الصحية بإسنا، لحين التعرف على هويتها وتسليمها لموقع الحادث، وتم نقل جثمان المتوفاة إلى مشرحة مستشفى طبية التخصصي التابعة لهيئة الأقصر، وانتقلت على الفور سيارة إسعاف ورجال الشرطة لموقع الحادث، وتم نقل جثمان المتوفاة إلى مشرحة مستشفى طبية التخصصي التابعة لهيئة



لقت سيدة مجهولة الهوية مصرعها أسفل عجلات أحد القطارات لدى مرورها بمزلقان غير شرعي بالقرب من محطة الدير التابعة لمدينة إسنا جنوب محافظة الأقصر، وتم نقل جثمانها لمشرحة مستشفى طبية التخصصي التابعة لهيئة الرعاية الصحية بإسنا، لحين التعرف على هويتها وتسليمها لذويها، وتم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة وتولت النيابة العامة التحقيق.

إحالة شاب إلى الجنايات بتهمة إشعال النيران في غرفة بمستشفى الصدر بقنا

قرى الدقهلية، بإجراء التحريات تبين أن الشاب أثناء مشاركة آخرين في التنقيب عن الآثار، انهارت عليه حفرة مما أسفر عن مصرعه في الحال. تم نقل الجثة إلى المشرحة، وضبط المتهمين بالتنقيب عن الآثار، كما تم الحفاظ على مكان الحفر، والعثور على أدوات تستخدم في التنقيب، وتحرر محضر بالواقعة، لتتولى النيابة المختصة التحقيق.



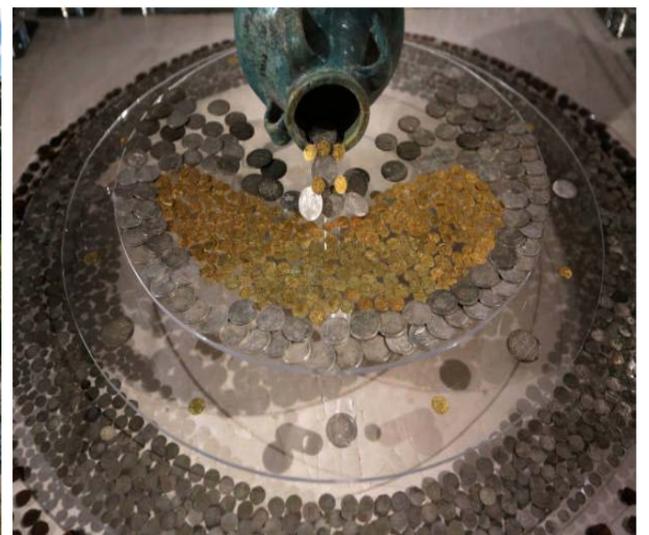
تجاهه، وباشرت النيابة المختصة التحقيق. ورد بلاغ لمديرية أمن الدقهلية، يفيد مصرع شاب في إحدى

لقى شاب مصرعه خلال التنقيب عن الآثار في الدقهلية، وتم انتشال جثته، واتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة

الصدر بقنا. وكانت تمكنت الأجهزة الأمنية بقنا، من ضبط شاب متهم بإشعال النيران داخل مستشفى الصدر بقنا، مما أدى إلى إصابة ١٢ مريضاً بحالة اختناق. وأوضح التحريات، أن وراء نشوب حريق بمستشفى الصدر بقنا شاب أشعل النيران داخل عنبر البنزين، انتقاماً لوفاة والدته.



قررت جهات التحقيق بقنا الجنايات بعد واقعة إشعال إحالة شاب إلى محكمة النيران داخل غرفة بمستشفى





الإسماعيلي يطالب بنقاط مباراة مودرن سبورت بسبب مخالفة اللوائح

وبقي مودرن سبورت بدون أي انتصار في الموسم الحالي للدوري بعد ٧ مباريات، بواقع ٥ تعادلات وهزيمتين، فيما وصل الإسماعيلي للتعادل الرابع، مقابل انتصار وحيد وخسارتين.

وفي الجولة المقبلة يخرج الإسماعيلي لمواجهة البنك الأهلي، على ملعب ستاد القاهرة الدولي يوم ١١ يناير، فيما يلتقي مودرن سبورت مع سموحة على ملعب ستاد الإسكندرية، يوم ١٢ من الشهر ذاته.

واختتم: «وتنص لائحة مسابقة الدوري الممتاز، على قيد ٥ لاعبين أجنب ضمن صفوف الفريق الأول. و ٣ لاعبين ضمن الفئات السنية، على أن يشارك ٥ لاعبين أجنب فقط في المباراة الواحدة».

بهذا التعادل، رفع الإسماعيلي رصيده للنقطة ٧، في المركز الثاني عشر من جدول ترتيب الدوري، كما رفع مودرن سبورت رصيده للنقطة ٥ في المركز الثامن عشر والأخير.

رسمي: «قرر النادي الإسماعيلي التقدم باحتجاج رسمي إلى لجنة المسابقات، للمطالبة بالحصول على نقاط مباراة مودرن سبورت كاملة، بسبب مخالفة الفريق المستضيف للوائح المسابقة».

وجاء احتجاج النادي الإسماعيلي بسبب إشراك فريق مودرن ٦ لاعبين أجنب في المباراة مما يخالف لوائح المسابقة التي تنص على عدم مشاركة أكثر من ٥ لاعبين أجنب في المباراة الواحدة بالدوري الممتاز».



طالب نادي الإسماعيلي بنقاط مباراة الفريق أمام مودرن سبورت، بعد مخالفة اللوائح فيما يتعلق بمشاركة اللاعبين الأجنب.

الإسماعيلي تعادل مع مودرن سبورت بدون أهداف في المباراة التي جمعت الفريقين مساء اليوم، الأربعاء، ضمن منافسات الجولة السابعة من بطولة الدوري المصري الممتاز، وشهدت المباراة إشراك نادي مودرن سبورت لـ ٦ لاعبين أجنب.

وكتب نادي الإسماعيلي في بيان

الترجي التونسي يشكو بيراميدز بسبب أزمة التذاكر في بيان رسمي



جمهورنا الذي سينتقل إلى القاهرة من العدد المسموح له لحضور اللقاء».

وأوضح: «بحكم العلاقة الطويلة التي تربط البلدين الشقيقين تونس ومصر فإن إدارة الترجي على يقين راسخ

بمحصلها على رد إيجابي من الجانب المصري على هذا الطلب خلال الأيام القليلة القادمة التي تسبق اللقاء».

وأتم البيان: «سنعلم أنصارنا الأعزاء بأخر المستجدات الخاصة بهذا الموضوع حتى يتسنى لهم اتخاذ

كل الإجراءات الاحتياطية المتعلقة بعملية الدخول إلى الملعب وحضور المباراة».

على أي إجابة من فريق بيراميدز، خاطب الترجي، الاتحاد المصري لكرة القدم في نفس الغرض عن طريق الاتحاد التونسي وذلك يوم ٢٧ ديسمبر».

وتابع: «وفي ظل عدم الرد على هذه الخطابات الثلاثة، وجه الترجي خطابا آخر إلى الكاف يوم ٣٠ ديسمبر المنقضي، وإلى الآن لم تتلق

إدارة النادي أي رد أو إجابة على المراسلات الأربعة».

وأكد البيان: «يريد أن يُخبر الترجي جماهيره أن إدارة النادي ستواصل خلال هذه الأيام التي تسبق موعد

المباراة القيام بكل المساعي إلى تمكين

أصدر نادي الترجي الرياضي التونسي، اليوم الأربعاء، بيانا عاجلا بشأن تذاكر مباراة بيراميدز، المقرر إقامتها الأحد المقبل، ضمن منافسات الجولة الرابعة من دور المجموعات ببطولة دوري أبطال إفريقيا.

وكان بيراميدز خسر في لقاء الجولة الثالثة ضد الترجي بهدفين دون رد على ملعب رادس.

وقال الترجي في بيان رسمي: «يعلم الترجي الرياضي أنصاه أن إدارة

النادي وجهت ٤ خطابات في شأن التذاكر الخاصة بمبارتنا القادمة ضد بيراميدز المصري، وطلبت تمكين

جماهيرنا الذين سيتحولون إلى القاهرة لحضور اللقاء من نسبة ٥ بالمائة من طاقة استيعاب الملعب،

مثلما تنص عليه قوانين الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، وذلك تفاديا

للمشاكل والصعوبات التي تعرض لها جمهورنا في المناسبات السابقة».

وأضاف: «لقد وجه الترجي مراسلة أولى إلى إدارة بيراميدز يوم ١٨ ديسمبر

وأمام غياب أي رد على هذا الخطاب، وجه النادي يوم ٢٦ ديسمبر مراسلة

ثانية في شكل تذكير بالمراسلة الأولى».

وأكمل البيان: «نظرا لعدم الحصول

الزمالك يعود للتدريبات استعداداً لمواجهة المصري الإفريقية



اجتماعه عن المباراة السابقة أمام الاتحاد السكندري في مسابقة الدوري، و تناقش مع اللاعبين في الأمور الخاصة باللقاء، ووجه التحية لهم على الأداء والنتيجة وتنفيذ التعليمات الفنية.

وفي نفس الوقت قدم جروس التهئة لمصطفى شلبي بعد

حصده لقب أفضل لاعب في مباراة الاتحاد السكندري

الأخيرة وطلبه ببذل أقصى جهد في الفترة المقبلة.

وفي نهاية الجلسة طالب

اللاعبين بضرورة التركيز الشديد في مواجهة المقبلة أمام المصري البورسعيدي ببطولة كأس الكونفدرالية الأفريقية، وشدد على ضرورة تحقيق الفوز للابتعاد بصدارة المجموعة.

واستأنف الزمالك تدريباته اليوم الأربعاء على ملعب النادي، استعداداً لمباراة المصري

في الجولة الرابعة لمباريات دور المجموعات لبطولة كأس

الكونفدرالية، المقرر لها يوم الأحد الموافق ٥ يناير الجاري

بإستاد الجيش في برج العرب

عقد السويسري كريستيان جروس المدير الفني للفريق

الأول لكرة القدم بنادي الزمالك جلسة مع اللاعبين

قبل انطلاق التدريبات الجماعية التي أقيمت ظهر

اليوم الأربعاء على ملعب النادي، استعداداً لمواجهة

المصري البورسعيدي المقبلة في بطولة كأس الكونفدرالية

الأفريقية.

وقدم جروس التهئة للاعبين وجميع أفراد الفريق بمناسبة

العام الميلادي الجديد، وتمنى المدير الفني أن يحقق الزمالك

خلال هذا العام المزيد من البطولات على المستويين

المحلي والقاري.

وطالب جروس اللاعبين بمزيد من العمل والتركيز والاجتهاد

من أجل تحقيق الأهداف المطلوبة خلال الفترة المقبلة،

وتحدث المدير الفني خلال

وزير الرياضة يبحث تعزيز التعاون مع المنظمة المصرية لمكافحة المنشطات

والسلوكية. تأتي هذه الجهود في إطار حرص

وزارة الشباب والرياضة على تعزيز صحة وسلامة الرياضيين،

من خلال دعم المبادرات الهادفة إلى نشر ثقافة النظيفة،

وتوفير بيئة رياضية آمنة ومتوافقة مع المعايير الأخلاقية

والقانونية. كما تسعى الوزارة إلى ترسيخ النزاهة والشفافية

في المجال الرياضي، بما يسهم في تعزيز مكانة مصر على الساحة

الدولية وريادتها في تبنى أفضل الممارسات الرياضية.

الأولية، بما في ذلك الإنعاش القلبي الرئوي، لضمان سلامة

وصحة الرياضيين. وأشار الوزير إلى أهمية تعزيز

التعاون مع المنظمة في تطوير سياسات التوعية والرقابة، بما

يساهم في نشر ثقافة الرياضة النظيفة بين الشباب والرياضيين

في مصر، مؤكداً أن مكافحة المنشطات والتوعية بالتغذية

الرياضية وتشجيع برامج التدريب على الإسعافات الأولية

تشكل أساساً لحماية الأجيال القادمة من المخاطر الصحية



المستويات، مشدداً على ضرورة توسيع البرامج التوعوية الخاصة

بمخاطر المنشطات والتغذية الرياضية الصحية، بالإضافة إلى

التدريب على مهارات الإسعافات

الجهات المعنية بشكل كامل للمنظمة لتحقيق أهدافها

المنشودة. وأوضح أن الوزارة تسعى لتعظيم مكانة المنظمة

وتفعيل دورها على كافة

يعكس التزام الدولة المصرية بالمعايير الدولية، ويبرز جهود

مصر في الحفاظ على رياضتها نظيفة وخالية من المنشطات.

كما أثنى الوزير على الاعترافات الدولية التي حصلت عليها

المنظمة، مما يرسخ مكانتها كجهة مرجعية رائدة في هذا

المجال.

وأكد أشرف صبحي على أهمية تضافر الجهود بين وزارة الشباب

والرياضة والمنظمة المصرية لمكافحة المنشطات، مشيراً إلى

دعم الحكومة المصرية وكافة

اجتمع أشرف صبحي، وزير الشباب والرياضة، مع مجلس

إدارة المنظمة المصرية لمكافحة المنشطات «النادو»، برئاسة حازم

خميس، بمقر المنظمة، لبحث سبل تعزيز التعاون المشترك

بين الوزارة والمنظمة في مجالات مكافحة المنشطات، التوعية

بالتغذية الرياضية، والتدريب على الإسعافات الأولية، بما في

ذلك الإنعاش القلبي الرئوي. وأشاد وزير الشباب والرياضة

بالدور الفعال الذي تقوم به المنظمة، مؤكداً أنها صرح وطني



بالصور.. بعثة الأهلي تصل الجزائر استعداداً لمواجهة شباب بلوزداد



وصلت بعثة النادي الأهلي، برئاسة طارق قنديل، عضو مجلس الإدارة، إلى مطار هواري بومدين بالعاصمة الجزائرية استعداداً لمواجهة شباب بلوزداد في دوري أبطال إفريقيا. الأهلي يحل ضيفاً على شباب بلوزداد الجزائري، مساء الجمعة المقبل، ضمن منافسات الجولة الرابعة من دور المجموعات لبطولة دوري أبطال إفريقيا.

وغادرت بعثة الأهلي من القاهرة عصر اليوم، الأربعاء، حيث استغرقت الرحلة من مطار القاهرة وحتى الجزائر ما يقرب من ٤ ساعات.

وخاض مرانه الختامي قبل السفر أمس الثلاثاء، حيث عقد مارسيل كولر، المدير الفني للفريق، محاضرة مع اللاعبين قبل انطلاق المران؛ للحديث عن الجوانب الفنية والخطية، ثم خاض الفريق فقرة إحماء قبل تنفيذ

الجزء الخطي خلال تدريبات الكرة. ويحتل الأهلي صدارة المجموعة الثالثة برصيد ٧ نقاط، بعد ٣ جولات، حيث فاز على ستاد أبيدجان في الجولة الأولى في ٢-٠، ثم تعادل في جنوب إفريقيا مع أورلاندو بيراتس ٠-٠، ثم فاز على شباب بلوزداد في القاهرة الثالثة.



قطر تعلن موعد كأس العرب ٢٠٢٥

من كأس العرب، والتي أقيمت في قطر ٢٠٢١، قبل كأس العالم ٢٠٢٢، فيما احتل المنتخب الوطني المركز الرابع في النسخة الماضية من البطولة والتي شهدت عدم مشاركة المحترفين في أوروبا مع المنتخبات. وتأتي البطولة قبل أيام من انطلاق أمم إفريقيا ٢٠٢٥ في المغرب والتي ستبدأ في الفترة من ٢١ ديسمبر وحتى ١٨ يناير ٢٠٢٦.



وأصدرت اللجنة الأولمبية القطرية بياناً تعلن من خلاله مواعيد كل البطولات والأحداث الرياضية التي تستضيفها البلاد في ٢٠٢٥.

العرب لكرة القدم خلال الفترة من ١ إلى ١٨ ديسمبر على ملاعب كأس العالم ٢٠٢٢. وتوجت الجزائر بالنسخة الأخيرة

كشفت اللجنة الأولمبية القطرية موعد بطولة كأس العرب ٢٠٢٥، والتي تستضيفها قطر على ملاعب كأس العالم ٢٠٢٢.

الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا» منح قطر استضافة كأس العرب لثلاث نسخ مقبلين، حيث ستعظم قطر البطولة في أعوام ٢٠٢٥ و٢٠٢٩ و٢٠٣٣ أي قبل عام من كل نسخة كأس عالم.

وكتبت اللجنة الأولمبية القطرية على موقعها الرسمي: «وعلى المستوى العربي، يستضيف الاتحاد القطري لكرة القدم منافسات كأس

اللجنة الفنية بالجبلاية تحدد ٧ نقاط لتطوير الكرة المصرية



دعم المدربين الأكفاء في المنتخبات الوطنية وعدم ربط استمرارهم بالنتائج إذا توافرت مؤشرات تدل على أنه مدرب واعد.

الاهتمام بالاعداد والتأهيل النفسي للاعبين.

محاولة تحديد المشاكل التي تواجه المنتخبات الوطنية والعمل على حلها.

الاهتمام بموضوع (التسنين) وعمل إتفاقيات خارجية تضمن عدم حدوثه.

الاهتمام بالاعداد والتجهيز لمنتخب ٢٠٠٥ لقرب موعد إتيارته.

اختيار الكابتن / حلمي طولان متحدثاً باسم اللجنة الفنية.

الفنية للمنتخبات الوطنية.

٦- وضع خطة لتأهيل جميع العناصر الفنية والإدارية.

٧- اعتماد خطة عمل المدير الفني للاتحاد ولجنة المدربين.

وكانت اللجنة الفنية قد ناقشت في اجتماعها الشروط الواجب توافرها لدى اختيار المدربين الفنيين

للمنتخبات الوطنية والاهتمزة الفنية المعاونة لهم.

٣- دراسة المسابقات بالدرجات المختلفة.

٤- وضع تصور خريطة مسابقات المراحل السنوية للمواسم المقبلة.

٥- وضع معايير الاختيار للأجهزة

عقدت اليوم اللجنة الفنية بالاتحاد المصري لكرة القدم، اجتماعها الأول بحضور المهندس هاني أبو ريدة رئيس الاتحاد وخالد الدرندي نائب رئيس الاتحاد وجميع أعضاء اللجنة، حيث رحب المهندس هاني أبو ريدة بهم وأكد على أهمية اللجنة ومناقشات أعضائها وما يتوصلون خلالها من توصيات ستكون نبراساً لمجلس إدارة الاتحاد لدى اتخاذ القرارات المتعلقة بالأمور الفنية.

وجاء بيان الاتحاد المصري لكرة القدم كالتالي:

وقد توافق الحاضرون على تحديد مهام اللجنة وخريطة عملها على النحو التالي:

١- قيام اللجنة الفنية بوضع استراتيجية مشاركة المنتخبات الوطنية في البطولات المختلفة.

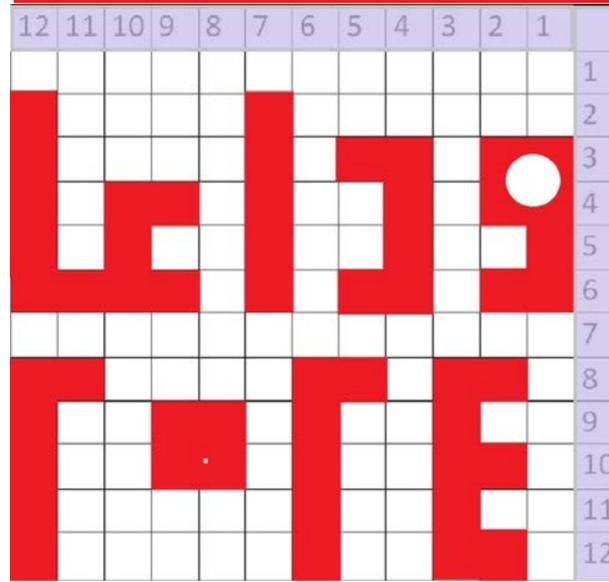
٢- تقديم المشورة في كل ما يتعلق بالنواحي الفنية لكرة المصرية.

٣- دراسة المسابقات بالدرجات المختلفة.

٤- وضع تصور خريطة مسابقات المراحل السنوية للمواسم المقبلة.

٥- وضع معايير الاختيار للأجهزة

الكلمات المتقاطعة



إعداد | سعيد شفيق

أفقياً

١- ممثل مصري رحل في عام ٢٠٢٤

٢- طارق ممثل مصري - ديلون ممثل فرنسي رحل في ٢٠٢٤

٣- رمزي ممثلة مصرية (معكوسة)

٤- عز الدين ممثلة مصرية

٥- صوت - دق - هز

٦- ممثل ومخرج لبناني رحل في ٢٠٢٤

٧- رمزي ممثل مصري (معكوسة)

٨- من أجله - لقب حسام حسن (معكوسة)

٩- من أجله - لقب حسام حسن (معكوسة)

١٠- شمس ممثل لبناني رحل في ٢٠٢٤

٦- ممثلة مصرية رحلت في عام (٢٠٢٢)

٧- نور ممثل مصري راحل (معكوسة)

٨- مخرج مصري راحل (معكوسة) - نصف هائل

٩- حرف أبجدي (معكوسة) - للنفي - حرف أجنبي

١٠- أما (مبعثرة) - الوحيد مسلسل قديم لفريد شوقي (معكوسة)

١١- آلة موسيقية (معكوسة) - شمس ممثل لبناني رحل في ٢٠٢٤

١٢- ممثل مصري رحل في ٢٠٢٤

١١- للنفي - نصف ليفي - الأوس أغنية لأسهمان

١٢- حرف أجنبي - عادل فنان مصري رحل في ٢٠٢٤

١- نصف نادر - من فصول رأسياً

٢- نصف بلبل السنه (معكوسة)

٣- صلاح ممثل مصري رحل في ٢٠٢٤ (معكوسة)

٤- من أجله - لقب حسام حسن (معكوسة)

٥- حرف أجنبي - نقيض حلو - أحمد لاعب مصري رحل في ٢٠٢٤ (معكوسة)

