

Mohamed Qatamesh Dental Clinic

Before After

11 ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: 01000639000 جوال: 201001670978
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com

أسسها محمد صلاح قطامش 2014

رئيس التحرير
هناؤ السعيد

مصر

تلاتين

أخبارية إلكترونية مستقلة | نسخة مجانية

رئيس مجلس الإدارة
محمد صلاح قطامش

الخميس
19 رجب 1447 هـ
الموافق 8 يناير 2026م
العدد الإجمالي رقم 1452

الرئيس السيسي من كاتدرائية ميلاد المسيح: حرصت على المشاركة بعيد الميلاد منذ 2015.. ويا رب يكون 2026 أفضل علينا



بلدنا".
وأكد الرئيس السيسي: "مش عاوز أخد وقت قداسة البابا.. عام سعيد عليكم وعلينا كلنا وعلى الدنيا كلها ونقول يا رب إن ٢٠٢٦ يبقى عام بفضل الله أفضل علينا وعلى كل الدنيا"، موضحا أن قداسة البابا له مكانة عظيمة في قلبه واحترام كبير. وأوضح الرئيس عبد الفتاح السيسي: "لن نسمح لأحد بأن يكون سببا في تضرر علاقتنا، عيد سعيد علينا كلنا.. وربنا يحفظنا ويجعل دائما أيامنا أعياد وأفراح.. اللهم آمين".

تابع ص ١٠



وأنتم طيبين".
وتابع السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، قائلا: "كل مرة بقول الكلمة دي، بقول لكم قداسة البابا له تقدير خاص واحترام كبير لشخصه العظيم ولكم كلكم وربنا يحفظكم ويحفظ

بالعاصمة الجديدة: "أحمد ربنا أننا منذ عام ٢٠١٥ وأحنا بنيجي نحتفل مع بعض بالعيد.. أهني قداسة البابا والكنيسة وأهني كل المواطنين أهلنا المسيحيين والمصريين وكل الناس اللي في العالم.. كل سنة

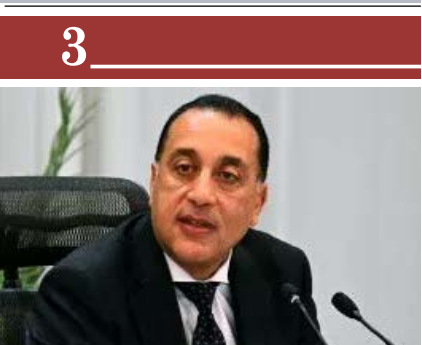
وجه السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، التهنية إلى قداسة البابا تواضروس الثاني بمناسبة الاحتفال بعيد الميلاد المجيد.

وقال الرئيس عبد الفتاح السيسي، خلال مشاركته في تقديم التهنية للأخوة الأقباط بعيد الميلاد من داخل كاتدرائية ميلاد المسيح بالعاصمة الجديدة، إن حجم المحبة بين المصريين يزيد يوما بعد يوم منذ ٢٠١٥.

وأضاف السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، خلال كلمته بكاتدرائية ميلاد المسيح



المكسيك تعزز دور الجيش لتفادي سيناريو ترامب وفنزويلا المظلم



مدبولي تعليقا على أحداث المنطقة: نضع في الحسبان كافة السيناريوهات



محافظ شمال سيناء يستقبل مشايخ وعوائل رفح والشيخ زويد

HAPPY NEW YEAR 2026

www.misrtalateen.com

الرئيس السيسي: المحبة بين المصريين تزداد يوما بعد يوم



السيسي، قائلا: "كل مرة بقول الكلمة دي، بقول لكم قداسة البابا له تقدير خاص واحترام كبير لشخصه العظيم ولكم كلكم وربنا يحفظكم ويحفظ بلدنا".

قداسة البابا والكنيسة وأهني كل المواطنين أهلنا المسيحيين والمصريين وكل الناس اللي في العالم.. كل سنة وأنتم طيبين".
وتابع السيد الرئيس عبد الفتاح

وجه السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، التهنية إلى قداسة البابا تواضروس الثاني بمناسبة الاحتفال بعيد الميلاد المجيد.

وقال الرئيس عبد الفتاح السيسي، خلال مشاركته في تقديم التهنية للأخوة الأقباط بعيد الميلاد من داخل كاتدرائية ميلاد المسيح بالعاصمة الجديدة، إن حجم المحبة بين المصريين يزيد يوما بعد يوم منذ ٢٠١٥.

وأضاف السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، خلال كلمته بكاتدرائية ميلاد المسيح بالعاصمة الجديدة: "أحمد ربنا أننا منذ عام ٢٠١٥ وأحنا بنيجي نحتفل مع بعض بالعيد.. أهني



البابا تواضروس: زيارة الرئيس السيسي للكاتدرائية تقليد وطني يعكس وحدة المصريين

قال البابا تواضروس الثاني خلال مداخلة هاتفية على قناة اكسترا نيوز، إن الرئيس عبد الفتاح السيسي يحرص عبر هذه الزيارة على تهنية المصريين بعيد الميلاد وبالعالم الجديد من أرض الكاتدرائية بما يعكس أصالة الدولة المصرية ويؤكد أن القيادة السياسية ترعى جميع أبناء الوطن وتشاركهم مناسباتهم الدينية والوطنية.

أكد البابا تواضروس الثاني بابا الإسكندرية بطريرك الكرازة المرقسية، أن زيارة الرئيس عبد الفتاح السيسي إلى كاتدرائية ميلاد المسيح بالعاصمة الإدارية الجديدة لتهنئة المصريين بعيد الميلاد المجيد تمثل تقليدا وطنيا أصيلا أرساه الرئيس منذ عام ٢٠١٥، وأصبح تقليدا ثابتا يبعث الفرحة في نفوس جميع المصريين. أصالة الدولة المصرية

2 | رئيس كولومبيا يتهم ترامب بمحاولة تحويل أمريكا اللاتينية لمستعمرات أمريكية

3 | متحدث الحكومة: إنجاز ٢٢ ألف مشروع ضمن حياة كريمة والتضخيم للمراحل المقبلة

4 | مصر وسلطنة عمان تؤكدان دعمهما للحوار اليمني - اليمني في الرياض

6 | محافظ شمال سيناء في زيارة الكنيسة للتهنئة بعيد القيامة المجيد

11 | اتحاد الكرة يحتفل بتألق محمد صلاح في أمم أفريقيا: ٢ أهداف ٢ مباريات

4

من ساحات التدريب الصارم.. إلى قلب الفصل رحلة معلمة تصنع الإنسان قبل الدرس

مطبخ أحلامك في مودرن هاوس

10 سنوات

Modern House Decorations

0120444366

0120444366

أساطير بساطة SimplifiedElegance#

Al-Zafer الظافر العالمية International

www.alzaferintl.com

International Shipping & Logistic Solutions

1 God El-Haq St., 1st Floor, Square 1226, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt
☎ +202 2244 4667
☎ +202 2244 4668
www.alzaferintl.com



رئيس كولومبيا يتهم ترامب بمحاولة تحويل أمريكا اللاتينية لمستعمرات أمريكية

شّن الرئيس الكولومبي جوستافو بيترو هجوماً لاذعاً على السياسات الأخيرة للرئيس الأمريكي دونالد ترامب، معتبراً أن خطته تهدف إلى تحويل دول أمريكا اللاتينية إلى مستعمرات تابعة للولايات المتحدة.

مبدأ مونرو وأوضح بيترو في منشور له عبر منصة X، وفقاً لصحيفة التيمبو الكولومبية، أن ترامب يحاول إحياء ما وصفه بـ مبدأ مونرو، الذي يسعى في أصله للسيطرة على المنطقة، مما يمثل انتهاكاً واضحاً لسيادة الدول وقواعد القانون الدولي.

اعتقال الرئيس الفنزويلي وتأتي تصريحات الرئيس الكولومبي

وصف الرئيس الكولومبي جوستافو بيترو سياسات دونالد ترامب بالاستعمارية، محذراً من محاولة إحياء مبدأ مونرو للسيطرة على القارة، وذلك في أعقاب التدخل الأمريكي الذي أدى لاعتقال الرئيس الفنزويلي نيكولاس مادورو.



بعد أيام قليلة من إعلان ترامب تنفيذ ضربة واسعة النطاق ضد فنزويلا، والتي انتهت باعتقال الرئيس الفنزويلي السابق نيكولاس مادورو وزوجته سيليا فلوريس ونقلهما جواً إلى خارج البلاد، في خطوة وصفها وسائل إعلام دولية بالتصعيد الكبير في المنطقة.

وأشار بيترو إلى أن هذه الإجراءات الأمريكية لم تعد مجرد تدخل عابر، بل تمثل محاولة واضحة لإعادة الهيمنة

شّن الرئيس الكولومبي جوستافو بيترو هجوماً لاذعاً على السياسات الأخيرة للرئيس الأمريكي دونالد ترامب، معتبراً أن خطته تهدف إلى تحويل دول أمريكا اللاتينية إلى مستعمرات تابعة للولايات المتحدة.

مبدأ مونرو وأوضح بيترو في منشور له عبر منصة X، وفقاً لصحيفة التيمبو الكولومبية، أن ترامب يحاول إحياء ما وصفه بـ مبدأ مونرو، الذي يسعى في أصله للسيطرة على المنطقة، مما يمثل انتهاكاً واضحاً لسيادة الدول وقواعد القانون الدولي.

اعتقال الرئيس الفنزويلي وتأتي تصريحات الرئيس الكولومبي

تحذير من الدنمارك لترامب: الاستيلاء على جرينلاند يعنى نهاية الناتو



حذرت رئيسة وزراء الدنمارك، ميتي فريدريكسن، يوم الاثنين، الولايات المتحدة من أن السيطرة الأمريكية على جرينلاند ستؤدي إلى انهيار الناتو.

وقالت وكالة أسوشيتد برس الأمريكية إن تحذير فريدريكسن جاء ردّاً على دعوة الرئيس الأمريكي دونالد ترامب المتجددة لضم هذه الجزيرة القطبية الشمالية الاستراتيجية الغنية بالمعادن إلى السيطرة الأمريكية. وتزامن ذلك مع العملية العسكرية التي تم تنفيذها في فنزويلا خلال عطلة نهاية الأسبوع.

وقد أثارت العملية العسكرية التي نفذتها القوات الأمريكية في جنج الظلام في كاراكاس، والتي أسفرت عن اعتقال الرئيس نيكولاس مادورو وزوجته فجر السبت، صدمة عالمية. وزادت من المخاوف في الدنمارك وجرينلاند، التي تُعد إقليمًا شبه مستقل تابعًا للمملكة الدنماركية، وبالتالي عضواً في حلف الناتو.

انتقادات لاذعة من الدنمارك وجرينلاند وانتقدت فريدريكسن ورئيس وزراء جرينلاند، ينس فريدريك نيلسن، تصريحات ترامب بشدة، وحذرا من عواقب وخيمة. وأعرب العديد من القادة الأوروبيين عن تضامنهم معهم.

وقالت فريدريكسن لقناة TV2 الدنماركية يوم الاثنين: «إذا اختارت الولايات المتحدة مهاجمة دولة أخرى من دول الناتو عسكرياً، فسيوقف كل شيء، أي بما في ذلك حلف الناتو الخاص بنا، وبالتالي الأمن الذي تم توفيره منذ نهاية الحرب العالمية الثانية».

ترامب يكرر دعوته للسيطرة على جرينلاند

وكان ترامب قد دعا مراراً وتكراراً خلال فترة انتقاله الرئاسي والأشهر الأولى من ولايته الثانية، إلى فرض سيادة الولايات المتحدة على جرينلاند، ولم يستبعد استخدام القوة العسكرية للسيطرة على الجزيرة. وقد أدت تصريحاته يوم الأحد، ومنها ما قاله «لنتحدث عن جرينلاند بعد ٢٠ يوماً»، إلى إثارة المخاوف من أن الولايات المتحدة قد

تخطط لتدخل في جرينلاند في المستقبل القريب.

الدنمارك: يوم الاثنين: «إذا اختارت الولايات المتحدة مهاجمة دولة أخرى من دول الناتو عسكرياً، فسيوقف كل شيء، أي بما في ذلك حلف الناتو الخاص بنا، وبالتالي الأمن الذي تم توفيره منذ نهاية الحرب العالمية الثانية».

ترامب يكرر دعوته للسيطرة على جرينلاند

وكان ترامب قد دعا مراراً وتكراراً خلال فترة انتقاله الرئاسي والأشهر الأولى من ولايته الثانية، إلى فرض سيادة الولايات المتحدة على جرينلاند، ولم يستبعد استخدام القوة العسكرية للسيطرة على الجزيرة. وقد أدت تصريحاته يوم الأحد، ومنها ما قاله «لنتحدث عن جرينلاند بعد ٢٠ يوماً»، إلى إثارة المخاوف من أن الولايات المتحدة قد

المكسيك تعزز دور الجيش لتفادي سيناريو ترامب وفنزويلا المظلم

وهو ما يعزز قدرة الجيش على تولي مهام الأمن الداخلي بشكل أوسع دون المساس بالإطار القانوني والدستوري.

كما ستستفيد وزارة البحرية من زيادة الميزانية لتوسيع مشروع ممر تيوخانتيك بين المحيطين، والإشراف على مطار مكسيكو الدولي وبعض الموانئ، والسيطرة على الجمارك في هذه المواقع.

تحديات كبرى

من التحديات الكبرى التي تنتظر القوات المسلحة في هذا العام، منها زيادة التنسيق بين مهام الأمن الداخلي والدفاع الوطني، وتطوير التعاون مع شركاء دوليين، لا سيما الولايات المتحدة، استعداداً للأحداث الكبرى مثل كأس العالم ٢٠٢٦، حيث سيتطلب تأمين المدن المستضيفة جهوداً مشتركة بين القوات العسكرية والمدنية.

كما أظهر التقرير أن القوات المسلحة ستواصل تحديث قدراتها الأرضية والجوية والبحرية، مع إدخال تقنيات حديثة مثل الدرونز لتعزيز الاستجابة السريعة والرقابة الاستراتيجية، مما يجعل المكسيك أكثر استعداداً لأي تحديات محتملة في المستقبل.

باختصار، يمثل ٢٠٢٦ عاماً مفصلياً للمكسيك، حيث تعزز الجيش والحرس الوطني يمثل خطوة استباقية لحماية البلاد والحفاظ على سيادتها ومنع أي سيناريو محتمل يشبه فنزويلا أو تدخلات خارجية غير مرغوبة.

تستعد المكسيك في عام ٢٠٢٦ لدخول مرحلة حاسمة فيما يخص الأمن الوطني والدفاع، وسط تحركات واسعة لتعزيز دور القوات المسلحة بعد الإصلاحات الكبيرة في السنوات الماضية، يأتي هذا التحرك في ظل تصاعد المخاوف الإقليمية والدولية، ولا سيما بعد الأزمة الأخيرة في فنزويلا وتدخلات من قوى خارجية، واعتقال الرئيس الفنزويلي نيكولاس مادورو على أيدي الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، والتي جعلت الحكومة المكسيكية تسعى إلى تفادي أي سيناريو مشابه قد يهدد السيادة الوطنية.

رفع ميزانية الدفاع الوطني وتعزيز قدرة الجيش

وفق تقرير نشرته Infodefensa.com، سترتفع ميزانية الدفاع الوطني من نحو ١٧٠,٨ مليار بيزو في ٢٠٢٥ إلى ١٧٠,٨ مليار بيزو في ٢٠٢٦، أي بزيادة حوالي ٧,٨٪، وهو ما يعكس رغبة الدولة في تعزيز القوة العسكرية وتحديث قدرات الجيش والبحرية على حد سواء.

من هذا المبلغ، يُتوقع تخصيص حوالي ٥,١ مليار بيزو لمشاريع تطوير المعدات والعتاد العسكري، في خطوة لتعزيز جاهزية القوات لمواجهة أي تهديد داخلي أو خارجي.

عام ٢٠٢٦ يمثل أيضاً بداية دمج الحرس الوطني ضمن ميزانية وزارة الدفاع المكسيكية بعد نقله من الإدارة المدنية،

الظافر لخدمات الشحن تكرم السيد تركي الحربي



قامت شركة أجنحة الظافر لخدمات الشحن بتكريم السيد تركي الحربي مسئول العلاقة بالبنك الأهلي بعد نهاية عام مع التعاون بين البنك وبين شركة أجنحة الظافر.

وقد قام السيد محمود صلاح قطامش بتقديم الدرع نيابة عن رئيس مجلس الإدارة محمد الظافر القحطاني والسيد مشعل محمد القحطاني مدير عام المجموعة وذلك تقديرًا للدور الذي قام به ويقوم به السيد / تركي في تذليل كافة المعوقات والخدمات التي يقدمها للشركة كمسئول للعلاقة بالبنك.

أقمشة طبية

تعباه ٢٣٢٣
+966 53 566 6316

معباه
TAIBAH

مصر تلاتين

ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٠٠٠٤ فبراير عام ٢٠٢١

رئيس مجلس الإدارة:-
محمود صلاح قطامش

رئيس التحرير:-
هناء السيد

الاشراف الصحفي:-
دكتور هاشم جبريل

البت الالكتروني:-
محمد جمال شرع

التصميم الفني PDF:-
علي منجيري

الوكيل الاعلاني
جمهورية مصر العربية

elsherif ads
للتصميم والإعلان

(+202) 01022441900 (+202) 01283617779
e-mail: cd_room2004@yahoo.com

المملكة العربية السعودية

مطبوعة مشعل محمد القحطاني
Mishal Printing Press

CREATIVE DESIGN & PRINTING SOLUTION

CALL NOW
053 230 5963 / 050 574 0183

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

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

Sea Freight

شركة الظافر لخدمات الشحن
Al-Zafer Cargo Services Co.
خدمات الشحن والتفريغ والتكديس والتخليص الجمركي

800-12-8888-1

qalamesh@alzafercargo.com
www.alzafercargo.com

Mohamed Dental Clinic

١١ ش. الأديب علي ادوم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٢٠١٠٠١٦٧٠٩٨
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com

f Fb.com/Qatameshclinic

كلمة العدد



حاول تفهم

.... معيار جديد
للقوة

بعد انهيار الاتحاد السوفيتي اكتشف العالم بأنه لا تستطيع أي دولة أن تكون قوة عظمى اعتماداً فقط على القوة العسكرية بديل هذا الانهيار والذي حدث سابقاً للاتحاد السوفيتي علي الرغم من القوة العسكرية والنووية الهائلة تفكك لأنه لم يكن لديه اقتصاد قوي يستطيع الصرف علي هذه القوة وبقي العالم تحت هذا الانطباع حتي اكتشف أن هناك معياراً جديداً للقوة يقاس حسب النفوذ والقدرة علي بناء أسواق ضخمة متكاملة قدره علي المنافسه وعلي حماية مصالح شعوبها من التحديات حيث الامثلة الحاضرة والتي ينطبق عليها هذا المعيار الولايات المتحدة والاتحاد الاوروبي والصين والهند حيث باتت هذه الدول تتحرك وفق منطق السوق الكبرى التي تتجاوز حدود الجغرافيا الوطنية لتبني تكتلات اقتصادية قادره علي فرض شروطها علي التجاره العالميه وتشكيل سلاسل الامداد والتحكم بمسارات التكنولوجيا والابتكاراما نحن في عالمنا العربي قد نمتلك موقعا جغرافيا استراتيجيا وثروات طبيعيه هائله وطاقات بشريه شابه رائعه لكن لا زالت دوله عاجزه عن بناء سوق عربيه موحد متكامله قادره ان تكون طرفا فاعلا في هذه المعادله ولقد اثبتت التجارب ان السياسه بلا انسان تتحول الي عبث وان الاقتصاد بلا تكامل يتحول الي تبعيه وان ادارة الدول الوطنيه لادب ان تبتعد عن سياسه المحاور والتبعيه وان الدعوه الان الي اقامه سوق عربيه واحده اصبحت واجبه وهي ليست من باب الرفاهيه وليست حلم رومنسني او شعار سياسي بل هي ضروره استراتيجيه تفرضها طبيعة المرحله التي نعيشها وتفرضها التحولات العالميه فالعالم لا يتعامل مع الدول الصغيره إلا من باب انها سوقا لمنتجاته سوقا هامشيه او ساحه لتصفية الحسابات السياسيه اما الدول التي تستطيع ان تبني تكتلات اقتصاديه كبري تستطيع ان تملي شروطها تحمي شعوبها وان تضمن لنفسها مكانا في النظام العالمي الجديد لقد ان الأوان ان نقولها بصوت عال وبوضوح لا يمكن ان يكون هناك مستقبل للعالم العربي في ظل هذه التكتلاتالاقتصاديه الكبرى إذا ظل العالم العربي اسيراً لانقساماته فلا يمكن بناء المستقبل بالشعارات بل برؤيه استراتيجيه تجعل من الإنسان محورها ومن السوق العربي الكبير الموحّد هدفها انها دعوه للشجاعه والي تجاوز الحسابات الضيقه والعالم يتغير بسرعه ومن لم يستطع التكيف مع هذه التحولات سيجد نفسه جامدا ثابتا بلا مملك التأثير.

و لكم تحياتي
محمود صلاح قطامش
nesh@Misrtalateen.com
مصر ثلاثين

مدبولي: 2026 عام "التنمية الشاملة" وخفض الدين.. و"حياة كريمة" والتأمين الصحي على رأس الأولويات الاستثمارية

* المرحلة الأولى شارفت على الانتهاء بنحو ٢٢ ألف مشروع منفذ من إجمالي ٢٧ ألفاً.

* أكد مدبولي أن التوسع في التأمين الصحي الشامل ينهي معاناة سفر مواطني الصعيد للمدن الكبرى، حيث تُجرى الآن أدق العمليات الجراحية في محافظاتهم.

توطين الصناعة



والساحل الشمالي، مؤكداً العمل على خطة للوصول إلى ٣٠ مليون سائح عبر تطوير المطارات وتبسيط إجراءات التأشيرات الإلكترونية.

”حياة كريمة“ والتأمين الصحي الشامل

شدد رئيس الوزراء على أن مبادرة ”حياة كريمة“ تعد مشروعاً قومياً يضارع تعداد مستفيديه شعوب دول بأكملها، حيث:

* تستهدف المبادرة ٥٨ مليون مواطن في كافة المحافظات.

وصف مصر بـ “السوق الواعدة” وتوقع تراجع التضخم واستعادة الجنيه لجزء من قوته خلال ٢٠٢٦.

طفرة سياحية ومستهدفات طموحة

يوفي ملف السياحة، أعلن مدبولي عن تحقيق طفرة غير مسبوقة بتجاوز حاجز ١٩ مليون سائح بزيادة ٢١٪ عن العام الماضي. وأرجع هذا النمو إلى افتتاح المتحف المصري الكبير الذي جذب فئات سياحية جديدة، وتطوير مقاصد عالمية مثل العلمين الجديدة

وزيرة التضامن الاجتماعي تبحث مع رئيس الهيئة العامة للمنطقة الاقتصادية لقناة السويس تعزيز سبل التعاون وتوفير فرص عمل لدعم التمكين الاقتصادي لأسر برنامج الدعم النقدي "تكافل وكرامة"



وتناول الاجتماع دراسة تكرار هذه التجربة بين الوزارة والهيئة العامة للمنطقة الاقتصادية لقناة السويس بمشاركة المجتمع المدني والقطاع الخاص مما يساعد أسر برنامج الدعم النقدي المشروط " تكافل وكرامة" في الخروج من دائرة العوز وتلقي الدعم إلى العمل والإنتاج، خاصة في منطقة السخنة الصناعية ومنطقة القنطرة غرب التي تتميز بوجود مصانع كثيفة العمالة. وحضر الاجتماع من وزارة التضامن الاجتماعي المستشار كريم فلاوي نائب رئيس مجلس الدولة المستشار القانوني لوزارة التضامن الاجتماعي، والأستاذ هشام محمد مدير مكتب الوزارة. ومن جانب الهيئة العامة للمنطقة الاقتصادية لقناة السويس الأستاذ مصطفى شيخون نائب رئيس الهيئة، والأستاذة نهى ممدت مدير عام خدمة المستثمرين، والأستاذ نادر عام مدير عام منطقة القنطرة غرب.

العرب في محافظة الفيوم، والذي شهد شراكة فعّالة بين وزارة التضامن الاجتماعي ووزارة قطاع الأعمال العام والمؤسسة المصرية للتنمية المتكاملة "نداء"، من خلال تجهيز وتشغيل مجمع صناعي متخصص للملابس الجاهزة على مساحة ١٢ ألف متر مربع داخل مصنع غزل الفيوم، والذي كان مغلقاً منذ سنوات. ويعمل المجمع على توفير فرص عمل لمستفيدات "تكافل وكرامة" والسيدات في الأسر الأولى بالرعاية، حيث تم تدريب وتوظيف ٢٠٠٠ سيدة بالمرحلة الأولى على مختلف مهارات الحياكة والصيانة والتشغيل الصناعي، وفق معايير الجودة والإنتاج الحديث، ومن المقرر تشغيل ٣ آلاف سيدة خلال المرحلة الثانية من المجمع التي سيجري تنفيذها خلال عدة أشهر، وذلك في إطار جهود الوزارة لدعم التمكين الاقتصادي للانتقال من مرحلة العود إلى الإنتاج.



هنا السيد

التقت الدكتورة مايا مرسى وزيرة التضامن الاجتماعي، المهندس وليد جمال الدين رئيس الهيئة العامة للمنطقة الاقتصادية لقناة السويس، وذلك بحضور اللواء جمال عوض رئيس الهيئة القومية للتأمين الاجتماعي، بمقر الوزارة بالعاصمة الجديدة.

وشهد اللقاء مناقشة تعزيز سبل التعاون بين وزارة التضامن الاجتماعي والهيئة العامة للمنطقة الاقتصادية لقناة السويس في عدد من المجالات، منها التعاون في المشروعات الصناعية بالمناطق الصناعية التابعة للهيئة العامة للمنطقة الاقتصادية لقناة السويس، الأمر الذي يوفر آلاف فرص العمل ويدعم الصناعة والتمكين الاقتصادي للمرأة وأسر برنامج الدعم النقدي المشروط " تكافل وكرامة".

وفي هذا الإطار، استعرضت وزيرة التضامن الاجتماعي خلال اللقاء تجربة التعاون الناجحة مع وزارة قطاع الأعمال العام في مجمع صناعي للملابس الجاهزة بمنطقة

**البابا تواضروس: زيارة الرئيس السيسي
للكاتدرائية تقليد وطني يعكس وحدة المصريين**



والتصفيق والزغاريد والتقاط الصور
 بما يعكس عمق العلاقة الشعبية وقوة
 التواصل بين الرئيس والشعب.

السياسي للكاتدرائية ليلة عيد الميلاد حيث يسير في الممر الأوسط بين جموع المصلين ويعبر المواطنون عن فحتهم بالتحية

أعلن رئيس الوزراء المصري عن مؤشرات اقتصادية قوية لعام 2026، شملت تراجع الدين العام وطفرة سياحية كبرى، مؤكداً أن الدولة تضع 'حياة كريمة' والتأمين الصحي الشامل على رأس أولوياتها لتحقيق التنمية الشاملة.

* القطاع الخاص: حقق مؤشر مدير المشتريات (PMI) نمواً لافتاً بتجاوزه الـ ٥٠ نقطة للشهر الثاني، مسجلاً أفضل أداء للقطاع غير النفطي منذ ٥ سنوات.

* تحويلات المصريين بالخارج: قفزت نسبة ٤٢٪ لتصل إلى ٣٧,٥ مليار دولار خلال ١١ شهراً من عام ٢٠٢٥.

* إشادة دولية: استشهد رئيس الوزراء بتقرير بنك "ستاندرد تشارترد" الذي

أعلن الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، أن الحكومة وضعت رؤية واضحة للتوجهات التنموية حتى عام ٢٠٣٠ تحت مسمى "التنمية الشاملة"، مؤكداً أن الفترة المقبلة ستشهد منح الأولوية القصوى في الخطط الاستثمارية للدولة لمشروع "التأمين الصحي الشامل" و**"حياة كريمة"***، باعتبارهما الركيزة الأساسية لتحسين جودة حياة المواطن المصري.

المؤشرات الاقتصادية.. تعافي وثقة دولية وخلال أول مؤتمر صحفي في العام الجديد ٢٠٢٦، كشف مدبولي عن مؤشرات إيجابية تعكس استعادة الاقتصاد المصري لزمخه، أبرزها:

* تراجع الدين العام: انخفاض نسبة الدين من الناتج المحلي الإجمالي من ٩٧٪ إلى ٨٤٪ خلال العام المالي الماضي، مع استهداف الوصول لأدنى مستوياته منذ عقود.

**مدبولى تعليقاً على أحداث المنطقة:
نضع فى الحسبان كافة السيناريوهات**



علق الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس الوزراء، على الأحداث الأخيرة التي تشهدها المنطقة قائلا: نحن في قلب هذه التوترات، والتصعيد ويؤثر علينا بشكل مباشر، ومصر تتحرك في إطار خطة واضحة وضعها السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي للسياسة المصرية، تنتهج الشفافية والحرص كل الحرص على دعم .

متحدث الحكومة: إنجاز 22 ألف مشروع ضمن حياة كريمة والتحضير للمراحل المقبلة



أشار محمد الحمصاني المتحدث باسم مجلس الوزراء إلى أن المشروعات استهدفت تقديم خدمات أساسية لم تكن متوفرة في القرى الأكثر فقراً، خاصة في صعيد مصر، مثل مياه الشرب، الصرف الصحي، والخدمات التعليمية.

وسلط محمد الحمصاني الضوء بشكل خاص على القطاع الصحي، حيث تم

أكد المستشار محمد الحمصاني المتحدث باسم مجلس الوزراء، أن المبادرة الرئاسية حياة كريمة تمثل طفرة حقيقية في تحسين مستوى المعيشة وتوفير الخدمات الأساسية للمواطن المصري في الريف، مشيراً إلى أن الحكومة تتابع عن كثب إنهاء مشروعات المرحلة الأولى، وبدء التجهيز للمراحل التالية.

توفير مستشفيات ووحدات صحية على أعلى مستوى، مما وفر على المواطنين عناء السفر إلى القاهرة للحصول على الخدمة الطبية المتميزة.

الاستعداد للمرحلتين الثانية والثالثة وعن الخطوات المستقبلية، ذكر المستشار محمد الحمصاني، أن الحكومة تستعد حالياً لتنفيذ المرحلتين الثانية والثالثة من المبادرة، والتي تستهدف الوصول بالتنمية الشاملة إلى نحو ٤٠ مليون مواطن إضافي في القرى المتبقية.

وأوضح محمد الحمصاني، أن التركيز الحالي ينصب على استكمال كافة مشروعات المرحلة الأولى بالتوازي مع التجهيزات اللوجستية والفنية لبدا المرحلة الثانية.

إنجازات ملموسة في المرحلة الأولى
أوضح محمد الحمصاني خلال مداخلة
هاتفية برنامج اليوم، على قناة دى إم سى،
أن المرحلة الأولى من مشروع حياة كريمة
غطت ٢٠ محافظة، وشملت ١٤٧٧ قرية
موزعة على ٣١٣ وحدة محلية، حيث
استفاد منها نحو ٢٠ مليون مواطن.
وأشار محمد الحمصاني إلى أنه تم
تنفيذ أكثر من ٢٢ ألف مشروع من
إجمالي ٢٧ ألف مشروع تم العمل عليها
خلال السنوات الأربع الماضية، مؤكداً أن
العمل جارٍ حالياً لإنهاء الـ ١٠٪ المتبقية
من مشروعات هذه المرحلة في القريب
العاجل.

طفرة في الخدمات الأساسية والصحية

مصر وسلطنة عمان تؤكدان دعمهما للحوار اليمني - اليمني في الرياض

ودعم المساعي الرامية إلى التوصل إلى حل سياسي توفيقي يحفظ للشعب السوداني حقوقه وخياراته المشروعة ويؤمن سيادته واستقراره على أرضه وتعايشه الأمن والمتعاون مع كافة دول الجوار.

وأعرب الوزيران عن بالغ الفخر والاعتزاز بمثانة العلاقات الأخوية والتاريخية التي تجمع جمهورية مصر العربية وسلطنة عُمان، والحرص المشترك على مواصلة التنسيق والتشاور والتعاون البناء في كل ما من شأنه أن يخدم المصالح المشتركة ويعزز من أسس الأمن والاستقرار في المنطقة، تنفيذاً للتوجيهات السديدة لقيادتي البلدين واستجابة لتطلعات الشعبين الشقيقين.

وحول التطورات المتصلة بالجمهورية اليمنية الشقيقة، أكد الجانبان دعمهما للحوار اليمني-اليمني في الرياض للتوصل إلى تسوية توافقية لقضية الجنوب اليمني، وصولاً إلى تسوية سياسية شاملة ومستدامة تحفظ لهذا البلد العربي العزيز سيادته ووحدته واستقراره، وتحقق تطلعات أبنائه في الأمن والازدهار.

وتناول الجانبان كذلك مستجدات الأوضاع في جمهورية السودان الشقيقة، مؤكداً أهمية دعم المؤسسات الوطنية ووقف الاقتتال والتصعيد وحماية المدنيين وتسهيل تدفق المساعدات الاغاثية والانسانية للسكان عبر الوكالات الاممية ومنظمات المجتمع المدني المختصة،

عقد وزيراً خارجية مصر وسلطنة عمان جلسة مباحثات موسعة لتطوير الشراكة الاقتصادية وتوحيد الرؤى بشأن أزمات المنطقة، مع التأكيد على دعم حقوق الشعب الفلسطيني والحلول السياسية التوافقية في اليمن والسودان.

ضرورة فك الحصار المفروض على قطاع غزة وبقية الاراضي الفلسطينية المحتلة في الضفة الغربية والقدس الشريف، بما يتيح الدخول الفوري لكافة المواد والخدمات الاغاثية والانسانية للسكان وبهئية الأرضية اللازمة لإعادة الاعمار وعودة الحياة الكريمة للأهالي.

تطورات الأوضاع في اليمن



وتطابق الرؤى وتكامل جهودهما في سبيل تثبيت دعائم الأمن والاستقرار في المنطقة عبر التمسك بقواعد القانون الدولي والاحتكام لصوت الحكمة والعدالة وتوظيف كافة السبل السلمية المتاحة للم شمل بين جميع الأطراف وفقاً للمصالح العليا للدول

استقبل د. بدر عبد العاطي وزير الخارجية والهجرة وشئون المصريين بالخارج، اليوم الأربعاء، بدر بن حمد بن حمود البوسعيدي وزير خارجية سلطنة عُمان الشقيقة، وذلك في إطار التشاور المنتظم والتنسيق المستمر بين البلدين الشقيقين، وبحث سبل الارتقاء بالعلاقات الثنائية، وتبادل التقديرات إزاء القضايا الإقليمية ذات الاهتمام المشترك.

واستعرض الوزيران علاقات التعاون الثنائي وبرامج العمل القائمة في مختلف المجالات، وسبل تطوير المزيد من فرص الشراكة الاقتصادية والاستثمارية بما يعزز من المنافع المتبادلة والمصالح المشتركة.

وعلى الصعيد السياسي، أكد الوزيران

محافظ شمال سيناء يفتتح محطة تحلية مياه بقرية وادي العمر بوسط سيناء



المسؤولية المجتمعية ، وفي إطار خطة المحافظة لتحسين خدمات مياه الشرب وتسيير حياة المواطنين السيناويين في مختلف المناطق خاصة منطقة وسط سيناء.

كتب: فيصل ابو هاشم

افتتح اللواء الدكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء ، اليوم ، محطة تحلية المياه بقرية وادي العمر ، بمركز الحسنة بوسط سيناء، وذلك في حضور القيادات التنفيذية والشعبية والسياسية ومشايخ القبائل والعوائل.

وأكد محافظ شمال سيناء ، علي أن المحطة تنتج ٢٤٠ متر مكعب في اليوم من مياه الشرب تكفي ٣٠ ألف نسمة، لخدمة أبناء القرية والتجمعات التابعة لها.

أضاف المحافظ ، تتكون محطة تحلية المياه من بئر مياه ووحدة معالجة ابتدائية ووحدة تعقيم للمياه وفلتر

اللواء اللوزي ادارتنا تعتمد على التفاهم دون المساس بحقوق الاتحاد



كتب: محمد عبد العزيز

مستمرون في السير للتقدم رغم المؤامرات وإطالبكم بتكاتف كافة الجهود للنهوض باللعبة (فتح صفحة جديدة) هدفنا وتطبيق (مدونه السلوك) سيكون علي الجميع.

اجتمع اللواء الدكتور/ مجدي اللوزي رئيس مجلس إدارة الاتحاد المصري للملاكمة بالعديد من المدربين والحكام التابعين للاتحاد بحضور بعض أعضاء مجلس إدارة الاتحاد في مقدمتهم الدكتور/ محمد توما نائب رئيس الاتحاد والأستاذ الدكتور / محمود عبدة خليفة والأستاذة الدكتورة / ماجدة إسماعيل ووحيد مدني رئيس لجنة الحكام ود. نادية عبد الحميد المدير التنفيذي بالاتحاد .

واكد اللواء اللوزي خلال الاجتماع ان العام الماضي شهد صراعات وكان هناك حزين في الاتحاد سواء بين المدربين أو الحكام وبعض عناصر اللعبة وقمنا بعقد العديد من الاجتماعات لعمل المصالحة بين جميع أطراف اللعبة لرأب الصدع وفق توجيهات الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة الذي أشار بضرورة (لم شمل) جميع عناصر اللعبة تحت مظلة أسرة واحدة وهي أسرة الاتحاد ولذلك قمت بنفسي بالاجتماع مع الجميع من أجل تقدم الاتحاد والامور حاليا تتبلور للامام واننا مستمرون في السير لتقدم الاتحاد وتطوير العمل والخطط التي تحقق نجاحات لصالحه بطرق يسودها التفاهم والمودة و التعامل الراقي دون المساس بحق الاتحاد أو المجامله او التغاضي عن المخالفات لتصبح ادارة السهل الممتنع في التعامل مع الجميع و واليوم نحن نناقش امور الاتحاد علي الملأ وأمام الجميع وأطالب بتكاتف الجميع للنهوض

باسم الاتحاد على المستويين المحلي والدولي فالمدربين والحكام من أهم ركائز اللعبة .

واشار رئيس الاتحاد بأنه سيتم تطبيق (مدونه السلوك) التي تتصدي لأي سلوكيات شاذة وخارجة عن الأخلاق الرياضية وسيتم تطبيقها حرفيا دون هوادة علي جميع عناصر اللعبة سواء عضو مجلس إدارة أو مدرب أو أداري أو لاعب وكل من له علاقة باللعبة .

وناقش رئيس الاتحاد وأجاب علي تساؤلات الحضور من المدربين والحكام خلال الاجتماع الذي أستمروا نحو ٣ ساعات كاملة أجاب فيها رئيس الاتحاد والدكتور محمد توما والأستاذ الدكتور محمود خليفة عضو المجلس ووحيد مدني رئيس لجنة الحكام والدكتور ماجدة إسماعيل علي كافة الاستفسارات شارك عدد من الحضور في النقاش ومنهم بعض المدراء الفنيين والمدربين والحكام ومنهم علي ظريفة وعلي إسماعيل وعصام حسين وأحمد عمري ود. أحمد صالح وعبد المنعم سعد ووائل سالم وحضر الاجتماع أيضا اللواء عماد عبد الواحد والبطل العالمي مصطفى القليني والبطل الدولي عمرو حبيش والكابتن شريف عادل .

بالأضافة للمنظومة الاعلامية للاتحاد برئاسة الكاتب الصحفي الكبير / جمال البدرراوي مدير تحرير

جريدة الجمهورية ورئيس تحرير وكالة تحيا مصر الاخبارية والكاتبة الصحفية والناقدة الرياضية / عبير أنور نائب رئيس تحرير الأهرام والكاتب الصحفي الكبير / محمد عبد العزيز نائب رئيس تحرير الجمهورية والكابتن عماد خميس وهناء خليفة وهالة أحمد أعضاء اللجنة .

وأجري اللواء مجدي اللوزي والدكتور/ محمد توما إجتماعا علي هامش الاجتماع مع أعضاء المنظومة الاعلامية للاتحاد وناقش معهم سبل النهوض بالاتحاد إعلاميا وصحفيا من خلال منظومة وكفاءات صحفية وإعلامية وقامات إعلامية في كل الصحف والمواقع الالكترونية بشكل إحتراقي يخدم اللعبة وكافة عناصرها .

واضاف رئيس الاتحاد والمتحدث الرسمي بأننا كمجلس سنخاطب الوزارة بشأن مشاركتنا في المباريات الدولية القادمة حسب الأجندة الدولية والأولمبية.

وقال ان الهدف الاساسي من هذا الاجتماع لنفكر مع بعضنا البعض بصوت عالي و التعرف علي رؤيتكم وأطروحاتكم وافكاركم لاتخاذ قرار موحد يتسم بالديموقراطية بشأن استكمال مسيرة الاتحاد دون الالتفات إلي معاول الهدم والمنتفعين والصائدين في الماء العكر الذين سنستصدي لهم بكل حزم وبالقانون .

من ساحات التدريب الصارم.. إلى قلب الفصل رحلة معلمة تصنع الإنسان قبل الدرس



حوار اجراه / عادل رستم

استهلّت ندى حمدي شراب حديثها لمصر تلاتين وعن بداية الحكاية فقالت بكل امتنان أقول إنني الأولى على محافظتي والوحيدة من دفعة ٢٠٢٣ التي وقع عليها الاختيار لهذه التجربة الوطنية شعرت بالفخر لكن الشعور الأكبر كان بالمسؤولية وكأن الوطن يضع أمانته علي كتفي .

وعن طريق الاختيار أوضحت بعد نجاحي في مسابقة الثلاثين ألف معلم واجتياز اختبارات الجهاز المركزي للتنظيم والإدارة والكلية الحربية بتقدير امتياز تم اختياري ضمن مجموعة محدودة لمهمة قومية بتوجيه من القائد الأعلى للقوات المسلحة هذه اللحظة علمتني أن الاجتهاد لا يضع .

وحول تجربتها داخل الأكاديمية العسكرية قالت التحقت بأول دورة لمعلمي الفئة أ بمقر الكلية الحربية بالأكاديمية العسكرية المصرية ستة أشهر غربيته بالكامل لم تكن دراسة فقط بل اختبارا للانضباط والصبر والقدرة على اتخاذ القرار تحت الضغط .

وعن طبيعة الدراسة والتأهيل أوضحت تلقينا تأهليا علميا وتربويا وعسكريا متكاملاد درست العلوم العسكرية والأمن الحربي والمخابرات وقدمت بحثا علمية وخضعت لتقييمات دقيقة واجتازتها جميعا بتقدير امتياز كما حصلت على دورات في التحول الرقمي والعمل النفسي والحكومة ومكافحة الفساد والتحديات الأمنية وتأهيل الشباب .

وعن أكثر اللحظات تأثيرا في الرحلة قالت

كان شرفا عظيما أن نلتقي بقيادات الدولة وأن نحظى بزيارة من القائد الأعلى للقوات المسلحة رئيس الجمهورية وأن تحضر سيدة مصر الأولى هذه اللحظات منحتنا شعورا بأن الدولة ترى المعلم وتثق فيه كما كانت لقاءات وزير التربية والتعليم مساحة حقيقية لسماع أفكارنا .

وعن التخرج والتدريب العملي تحدثت قائلة تخرجت بتقدير امتياز بعد تدريبات عملية مثل الرماية وقفرة الثقة لم تكن مجرد تدريبات بدنية بل دروسا في الشجاعة وتحمل المسؤولية والثقة بالنفس.

وعن التحولات التي طرأت على شخصيتها قالت تعلمت أن القيادة التزام وأن الوطن يخدم بالفعل لا بالكلام تعلمت احترام الوقت والعمل الجماعي والتفكير المنظم واتخاذ القرار بثبات انعكس ذلك على حياتي فأصبحت أكثر انضباطا ووعيا بصحتي الجسدية والنفسية .

وعن عودتها إلى ميدان التعليم أكدت

انتقلت إلى ميدان لا يقل أهمية عن ميدان القتال ميدان بناء الإنسان داخل المدرسة أعمل الآن بمدرسة مصطفى كامل وأسعى لتطبيق ما تعلمته لأن التعليم هو خط الدفاع الأول عن الأمن القومي .

وعن رسالتها للطلاب أوضحت أريد أن أكون قدوة أزرع فيهم الثقة والانضباط والقدرة على تحمل المسؤولية أسعى لبناء شخصية واعية قبل تحصيل المعلومة لأن بناء الإنسان هو أساس بناء الوطن وعن دور الأسرة قالت بتأثر بعد الله والدي هما السند الحقيقي غرسا في القيم وشجعاني على الاستمرار وكان دأؤهما قوتي في كل خطوة .

واختتمت حديثها قائلة بشرفني أن يكون هذا التخرج ضمن المبادرة الرئاسية لإعداد قيادة شابة أتقدم بالشكر لكل من آمن بدور المعلم وسأواصل أداء الواجب بروح الجندى ووعي القائد ورسالة المهري خدمة لوطني ندى معلم قائد متميز ... تحيا مصر دائما وأبدا ..



جمال الدين: المنطقة الاقتصادية جذبت 80 مشروعًا بالموانئ والمناطق الصناعية

التابعة للهيئة التي تضيف بدورها لإيرادات الهيئة نتيجة أنشطة تداول الحاويات والبضائع بأنواعها. وفي سياق متصل اعتمد مجلس إدارة اقتصادية قناة السويس، ١٠ مشروعات جديدة بإجمالي تكاليف استثمارية بلغت ٢٧١,١ مليون دولار وتتيح أكثر من ١٤ ألف فرصة عمل مباشرة، منها ٩ مشروعات بمنطقة القنطرة غرب الصناعية التابعة للهيئة في قطاع المنسوجات والملابس الجاهزة وسلاسل القيمة المرتبطة بها وإعادة تدوير البلاستيك باستثمارات إجمالية ٢٢٥,١ مليون دولار، وتتيح هذه المشروعات مجتمعة ١٣,٩ ألف فرصة عمل مباشرة، بالإضافة لمشروع جديد بمنطقة شرق الإسماعيلية الصناعية في قطاع الصناعات المعدنية باستثمارات متوقعة ١٦ مليون دولار، وتتيح نحو ١٥٠ فرصة عمل مباشرة.

مليارات دولار. كما استعرض وليد جمال الدين، أبرز ملامح الموقف المالي للهيئة للعام المالي الجاري ٢٠٢٥-٢٠٢٦ في الفترة من أول يوليو حتى نهاية نوفمبر لعام ٢٠٢٥؛ حيث حققت الهيئة حجم إيرادات إجمالي يصل إلى ٦,٢٥ مليار جنيه بزيادة ٥٥٪ عن نفس الفترة من العام المالي السابق التي بلغت إيراداتها ٤ مليارات جنيه، كما بلغ معدل نمو الإيرادات عن توقعات الموازنة لنفس الفترة نحو ٤٣٪، والمقدرة بمبلغ ٤,٤ مليارات جنيه، مؤكدًا أن زيادة الإيرادات تأتي انعكاسًا لنجاح الجهود الترويجية للهيئة خلال الفترة الماضية مما ساهم بدوره في تعظيم الاستفادة من المناطق الصناعية واللوجستية والبنية التحتية والمرافق التي أنجزتها الهيئة، بالإضافة لبدء التشغيل الفعلي لعدد من المحطات والأرصعة بالمواني



مليار دولار، وخلال النصف الأول للعام المالي الجاري ٢٥-٢٦ نجحت الهيئة في جذب ٨٠ مشروعًا بالمواني والمناطق الصناعية بتكاليف استثمارية تخطت ٥,١ مليارات دولار وتتيح أكثر من ٦٤,٤ ألف فرصة عمل مباشرة، وهو ما يزيد عن كامل قيمة استثمارات المشروعات التي جذبتها الهيئة خلال العام المالي السابق ٢٤-٢٥ والبالغ قدرها ٤,٦

حققت المنطقة الاقتصادية لقناة السويس طفرة استثمارية كبرى بجذب \$5.1 مليار دولار في 6 أشهر فقط، مع زيادة إيراداتها بنسبة ٥٥٪، واعتماد 10 مشروعات جديدة توفر 14 ألف فرصة عمل في القنطرة وشرق الإسماعيلية.

إدارة اقتصادية قناة السويس، موقف الجهود الترويجية للهيئة على مدى ٣ أعوام مالية سابقة (٢٢-٢٣ و ٢٣-٢٤ و ٢٤-٢٥)، بالإضافة للنصف الأول من العام المالي الجاري ٢٥-٢٦؛ حيث نجحت في استقطاب تعاقدات فعلية من مختلف دول العالم بالمواني والمناطق الصناعية التابعة لها سواء كان هذا التعاقد بشكل مباشر مع الهيئة أو من خلال مطور صناعي، وذلك بإجمالي

عقد مجلس إدارة الهيئة العامة للمنطقة الاقتصادية لقناة السويس اجتماعه الرابع للعام المالي ٢٥-٢٦، برئاسة وليد جمال الدين، وحضور وزراء الصناعة والنقل، والتخطيط والتعاون الدولي، والإسكان، ومحافظي بورسعيد، والسويس، والإسماعيلية، ورئيس التنفيذي لهيئة الاستثمار، وعدد من قيادات المنطقة الاقتصادية، وأعضاء مجلس الإدارة من ذوي الخبرة الفنية والقانونية.

واستعرض المجلس بعض الموضوعات الهامة التي كان أبرزها مناقشة الموقف الترويجي للهيئة للنصف الأول من العام المالي الجاري ٢٥-٢٦، واستعراض المؤشرات المالية، بالإضافة لاعتماد ١٠ مشروعات جديدة في القنطرة غرب وشرق الإسماعيلية تمثل استثمارات لدول مختلفة. وفي مستهل الاجتماع ناقش مجلس

البورصة تسجل أول صعود خلال عام 2026 بأرباح تتجاوز 50 مليار جنيه



الأوزان" بنسبة ٠,٩٤٪ ليخلق عند مستوى ١٣٠٢٦ نقطة، وصعد مؤشر "إيجي إكس ١٠٠ متساوي الأوزان" بنسبة ١,٢٦٪ ليخلق عند مستوى ١٧٣١٣ نقطة، وقفز مؤشر الشريعة الإسلامية بنسبة ١,٨٥٪ ليخلق عند مستوى ٤٥٧٧ نقطة.

٢,١٪ ليخلق عند مستوى ١٨٨٩١ نقطة، وزاد مؤشر الأسهم منخفضة التقلبات السعري "LV-EGX٣٥" بنسبة ١,٤٥٪ ليخلق عند مستوى ٤٥٩٨ نقطة. كما ارتفع مؤشر الشركات المتوسطة والصغيرة "إيجي إكس ٧٠ متساوي

أنهت البورصة المصرية، تعاملات جلسة اليوم الثلاثاء، منتصف جلسات الأسبوع، بارتفاع جماعي للمؤشرات مدفوعة بعمليات شراء من المتعاملين الأجانب فيما مالت تعاملات المصريين والعرب للبيع، وسط تداولات بلغت ٤,٧ مليار جنيه، وبيع رأس المال السوقي ٥١ مليار جنيه ليخلق عند مستوى ٢,٩٨٥ تريليون جنيه.

وارتفع مؤشر "إيجي إكس ٣٠" بنسبة ٢,١٣٪ ليخلق عند مستوى ٤١٥٤٣ نقطة، وصعد مؤشر "إيجي إكس ٣٠ محدد الأوزان" بنسبة ٢,١٦٪ ليخلق عند مستوى ٥١١٤٢ نقطة، وقفز مؤشر "إيجي إكس ٣٠ للعائد الكلي" بنسبة

سالمة.. للقاص سليم محمود عليان



زوجها قائلة لا تعود الا وهي معك فالتفت إليها قائلاً انت غاليله وهي سالمه والله ما أعود دونها حاصروا بيت المجرم وتحصنوا خلف الكتبان وفي ظهيرة السادس من أكتوبر تم استرداد سالمه بعد خطف دام ست سنوات تعالت الزغاريد وعم الفرح ارجاء المعمورة ومن الاغاني الجميله في تلك الأيام يلي من العريش الحره او من بور سعيد سيناء رجعت كامله لينا ومصر اليوم في عيد.

ترعي الاغنام التي بلغت من العمر سبعة عشر ربيعاً وكالعاده في نهايه اليوم تتوجه الاغنام للبيت والراعيه تسير خلفهن هذا المعتاد وصلت الاغنام للبيت وسالمه لم تصل شك الاب أن سالمه تعرضت للخطف بحث كثيرا عنها وتحمس في مشارق الأرض ومغاربها حتى اتاه الخبر اليقين أن في قبضة أحد القتلة المجرمين فاخر زوجته بمكان سالمه فنادت أبنائها وقالت لهم لن تنام عيني الا برجوع اختكم فقبلوا راس امهم وهي ودعت

في ليلة شتاء باردة اختلط صوت الرياح بزخات المطر التي أوقفت حبات الرمال المتدحرجة على كتبان الأرض التي ارتوت وريت هدأت العاصفة وتوقف هطول المطر نادت الزوجة زوجها في صوت مبجوح ومخلوط بألم المخاض تحت سقف بيت الشعر المقسوم لثلاثة غرف الأولى ديوان الرجل والثانية للزوجة والثالثة للأمتعة. أجابها على الفور لبيك ياغالية فهي غاليه اسما وفي سويداء قلبه مسكنها فاذ بها تستلقي على ظهرها سالها مابك قالت أنني في حالة ولادة فرح الرجل فقام بعمل اللازم ومع شروق الشمس رزقا مولوده انكسرت أشعة الشمس على جبينها.

فرح الأبوين بالطفلة واختار الأب لها اسم سالمه بين الكتبان الرملية الناعمة كبرت سالمه وتعلمت إدارة أعمال أبيها وهي تربية الأغنام وفي صيف ٦٧ غشي المحل أو غياب المطر عن مساكن القوم فاضطر الأب المغادرة يتتبع خطوات المطر فاستقر به الحال في منطقته جبلية نابت بها ربيع وفي رأي فيه انه يسد رمق الأغنام لمدة شهر عندما كان يتجول في الأودية رواد. عاد الي بيته وترك ابنته الجميله سالمه

أسامة باشا: الرقمنة الشاملة أساس التطوير الاستراتيجي لاتحاد الغرف التجارية 2026-2030

العام الماضي ٢٠٢٥، وهو من القيادات المتميزة بسلك التمثيل التجاري، حيث قام بالخدمة في مكاتب التمثيل التجاري بكل من هولندا وألمانيا واليابان وقنصلا تجاريا بجدة بالمملكة العربية السعودية وحاصلا علي درجة الماجستير والعديد من الشهادات الأكاديمية، كما شغل مؤخرا منصب مدير الشؤون العربية والإسلامية والمنظمات بهيئة التمثيل التجاري المصري.

وتخرج أسامة باشا في كلية الاقتصاد والعلوم السياسية بجامعة القاهرة عام ١٩٩٣ بتقدير عام جيد جدا مع مرتبة الشرف، وحصل على دبلومة في الاقتصاد الدولي والتجارة الخارجية من إسبانيا عام ١٩٩٨، كما نال دبلومة في التفاوض الدولي من وزارة الخارجية الأمريكية عام ١٩٩٩، ودبلومة أخرى من منظمة التجارة العالمية في روما عام ٢٠٠٠. ويعد الأمين العام الجديد للاتحاد من الكفاءات الدبلوماسية البارزة التي ساهمت في دعم وتوسيع نطاق التعاون التجاري بين مصر وعدد من الدول الأوروبية والآسيوية والعربية، من خلال تطوير برامج التعاون الاقتصادي والتجاري المشترك وجذب الاستثمارات الأجنبية إلى السوق المصرية.



وضمان حركة سلاسل التوريد، مشيراً إلى أن الرقمنة تعزز من قدرة الشركات المصرية على النفاذ للأسواق العالمية عبر منصات التجارة الإلكترونية، وهو الأمر الذي يضع الاقتصاد الوطني على خارطة التنافسية الدولية في عصر الاقتصاد الرقمي. وأكد الأمين العام للاتحاد الغرف التجارية، أنه سيعمل على دعم بيئة الاستثمار والتجارة الداخلية والخارجية، وتفعيل الدور التنموي للغرف التجارية وجعلها همزة وصل بين الحكومة والقطاع الخاص، بما يسهم في دعم الاقتصاد الوطني وزيادة تنافسية الصادرات المصرية في الأسواق العالمية. يذكر أن أسامة محمد علي باشا تولى المنصب في أواخر شهر أكتوبر من

صرح أسامة باشا، الأمين العام لاتحاد الغرف التجارية، أن وثيقة التطوير الاستراتيجي للاتحاد العام للغرف التجارية ٢٠٢٦-٢٠٣٠، ستقوم على الرقمنة الشاملة، موضحاً أن الرقمنة تمثل حجر الزاوية في استراتيجية تطوير الغرف التجارية، حيث لم تعد مجرد خيار تكنولوجي بل ضرورة اقتصادية لتعزيز كفاءة بيئة الأعمال.

وأضاف الأمين العام للاتحاد، في تصريحات خاصة لـ "اليوم السابع"، أنه من خلال التحول الرقمي الشامل، ستجني الغرف في تقديم خدمات ذكية تتجاوز الأمور التقليدية، بدءاً من استخراج الشهادات والسجلات إلكترونياً، وصولاً إلى بناء قواعد بيانات دقيقة تتيح مراقبة حركة الأسواق لحظياً

"مصر تلاتين" تهنيئ البابا تواضروس وأقباط مصر بعيد الميلاد المجيد

داعيا الله عز وجل أن يعيدها على قداسته وجميع أبناء مصر من المسيحيين بموفور الصحة والخير والبركة والنماء، وأن تزداد أواصر المحبة والوئام بين أبناء الوطن جميعا، وأن يتحقق لمصرنا الغالية ما تصبو إليه من تقدم وازدهار.



يتقدم موقع مصر تلاتين الإخباري برئاسة الدكتور محمود صلاح قطامش، بخالص التهئة والتبريكات للبابا تواضروس بابا الإسكندرية والكراسة المرقسية وأقباط مصر شركاء الوطن بمناسبة عيد الميلاد المجيد

كوكب الأرض بين دفتر الأحزان وكراصة العبث

شريطاً عاجلاً. الصورة تُعرض... لكن الزاوية تُختار، والكلمة تُوزن، والحقيقة تُقَصُّ وتُلصَق حسب مزاج السياسة. وأخيراً... عالمٌ أتى... فماذا ننتظر؟ لا ننتظر يا صديقي معجزات، ولا ننتظر صحة ضمير عالمية. ولا ننتظر أن يتحول تجار الحروب إلى دعاة سلام. ننتظر فقط: أن يتعب القتل من نفسه - وأن تخجل الكذبة من تكرارها - وأن يتذكر الإنسان أنه إنسان عالمٌ أتى... نستقبله بقلق، ونودّعه - إن بقينا - بسخرية. لأن السخرية، ليست ضحكاً فارغاً بل آخر أشكال المقاومة حين تصبح الحقيقة ثقيلة على الاحتمال.

الجميع أنفسهم على ضبط النفس، غزّة تحترق... وأوكرانيا تُستنزف... والسودان ينزف بصمت... واليمن يشيخ قبل أوانه... وسوريا ما زالت تبحث عن كلمة «كان» في جملة اسمها الوطن. أما الضحايا، فلا يغيرون شيئاً... لأنهم ببساطة رحلوا. السياسة الدولية مسرح عبثي بنص واحد في هذا العالم، لم تعد السياسة فن الممكن بل فن تبرير المستحيل فالدول الكبرى ترفع شعارات حقوق الإنسان بيد، وتوقع صفقات السلاح باليد الأخرى، ثم تصفق لنفسها باليدين معاً. الفيتو جاهز، والإدانة انتقائية، والضمير - إن وُجد - يعمل بنظام الدوام الجزئي. أما العدالة

لو كان للسنين ذاكرة لطلبت للجوء السياسي، ولو كان للتقويم ضمير لاعتزل المهنة واشتغل بائع مناديل عند إشارات المرور، عالمٌ مضى وهو يجزّ خلفه أكياساً ممتلئة بالأحزان، لا نعرف هل حملها وحده أم استعان بوزارة خارجية كبرى، ومجلس أمن عاجز، وخبراء استراتيجيين لا يخطئون أبداً... إلا في كل مرة، وعالمٌ أتى لا يحمل بشائر: لا تقلقوا... الحروب مستمرة، والأسعار صاعدة، والعدالة في إجازة مفتوحة. في العام الذي مضى، تعلّمنا أن الحرب لم تعد تحتاج إلى إعلان، تبدأ فجأة مثل انقطاع الكهرباء، وتنتهي - إن انتهت - ببيان يشكر فيه



بقلم الدكتور : السيد مرسى الصعيدي

محافظ شمال سيناء يستقبل مشايخ وعوائل رفح والشيخ زويد



أُسرع وقت ممكن. المتراكمة، والتعامل مع كل حالة بشفاافية وعدالة. جاء ذلك بحضور نائب المحافظ، والسكرتير العام، والسكرتير العام المساعد.

عادل رستم/ شمال سيناء

استقبل اللواء الدكتور خالد مجاور، محافظ شمال سيناء، مشايخ وعوائل مدينتي رفح والشيخ زويد، وذلك لمناقشة ملف التعويضات وتيسير الإجراءات الخاصة بها، وبحث عدد من المشكلات التي تواجه المواطنين والعمل على إيجاد حلول مناسبة لها.

وخلال اللقاء، استمع محافظ شمال سيناء إلى مطالب المشايخ والعوائل، مؤكداً حرص المحافظة على إزالة أي معوقات أمام صرف التعويضات، وتسهيل الإجراءات بما يضمن حصول المواطنين على حقوقهم في

شمال سيناء تختتم تصفيات أولمبياد المحافظات الحدودية



عادل رستم/ شمال سيناء

ويعد هذا الأولمبياد حدثاً رياضياً كبيراً يستهدف أبناء المحافظات الحدودية، ويهدف إلى تعزيز الروح الرياضية والتنافس الشريف بين الشباب، واكتشاف المواهب الرياضية، وبناء جسور التواصل بين مختلف المحافظات

أنهت محافظة شمال سيناء منافسات تصفيات النسخة السادسة من أولمبياد المحافظات الحدودية والتي استضافته إستاد العريش الرياضي، في مشهد رياضي عكس روح التحدي والمنافسة بين شباب وفتيات المحافظة وذلك تمهيداً للمشاركة في اللقاء الختامي بمحافظة الوادي الجديد.

مدينة العريش شهدت التصفيات إقامة منافسات قوية في عدد من الألعاب الرياضية المتنوعة من بينها كرة القدم الخماسي والكرة الطائرة والكرة الطائرة الشاطئية للبنات وألعاب القوى وكرة اليد والكراتيه وسط تنظيم متميز

ومشاركة واسعة من العناصر الشابة وينفذ أولمبياد المحافظات الحدودية على مدار شهر كامل بمشاركة شباب وفتيات من ست محافظات حدودية هي شمال سيناء وأسوان والبحر الأحمر والوادي الجديد ومرسى مطروح بالإضافة إلى جنوب سيناء وذلك بالتعاون بين الإدارة المركزية للتنمية الرياضية ومديرية التربية والتعليم والأزهر الشريف ومراكز الشباب والأندية الرياضية تحت رعاية الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب

تنفيذ توصيات وزيرة التضامن الاجتماعي اجتماع تنسيقي لمتابعة الرعاية للأسر البديلة بشمال سيناء



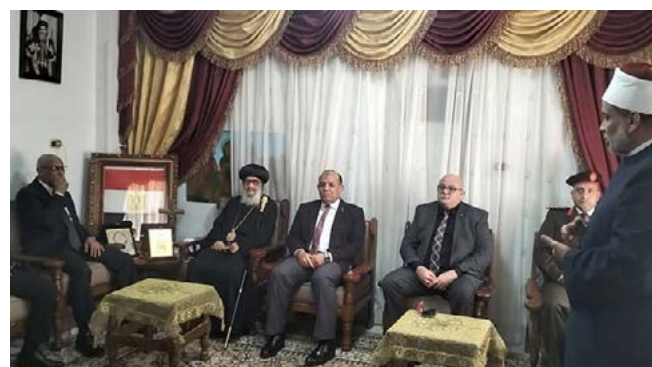
على أهمية العمل التكاملي مع إدارة الأسرة والطفولة، ومقدمة مقترحات لتعزيز كفاءة المتابعة وتوحيد الإجراءات. وأكد الدكتور أمّهن البردني على استمرارية المتابعة، موجّهاً بعقد اجتماع دوري شهري خاص بملف الأسر البديلة لتذليل المعوقات وتحسين جودة الخدمات المقدمة. ويأتي هذا الاجتماع في إطار حرص مديرية التضامن الاجتماعي بشمال سيناء على تعزيز العمل التكاملي بين الإدارات المعنية لضمان تقديم أفضل رعاية للأطفال في الأسر البديلة وتحقيق المصلحة الفضلى لهم على مستوى المحافظة. إذا أحببت يمكنك أيضاً كتابة نسخة قصيرة للبوستات الإعلامية أو صفحات التواصل الاجتماعي بنفس روح الخبر مع صياغة جذابة وموجزة. هل تريد أن أفعل ذلك؟

عادل رستم/ شمال سيناء

في إطار تنفيذ توصيات اللقاء الذي جمع معالي الدكتورة مايا مرسى وزيرة التضامن الاجتماعي مع ممثلي مديريات التضامن على مستوى الجمهورية يوم الأحد الماضي، عقدت مديرية التضامن الاجتماعي بشمال سيناء اجتماعاً تنسيقياً موسعاً لمتابعة حالات الرعاية للأسر البديلة ووضع أسس واضحة للتعاون بين الجهات المعنية على مستوى مراكز المحافظة.

شهد الاجتماع مناقشات موسعة بين إدارة الأسرة والطفولة وإدارة الحالة حول آليات العمل المشترك والتحديات القائمة، حيث استمع السيد الدكتور أمّهن فرج البردني وكيل وزارة التضامن الاجتماعي لشمال سيناء إلى الطروحات والمقترحات، مؤكداً على أهمية تعزيز التنسيق وتكامل الأدوار لضمان تقديم أفضل الخدمات للأطفال في الأسر البديلة. وحضر الاجتماع كل من: الأستاذ/ عماد الحسيني - مدير إدارة الأسرة والطفولة الأستاذة/ رحاب إسماعيل - رئيس قسم الأسر البديلة الأستاذة/ عبير علي الدين - مشرف إدارة الحالة مشرفو إدارة الحالة: الأستاذة/ هدير موسى إسماعيل، الأستاذة/ شيماء رضا السيد الأخصائي النفسي: الأستاذة/ مروة محمد سليمان، الأستاذ/ أحمد وائل المتولي مديرو الحالات:

محافظ شمال سيناء في زيارة الكنيسة للتهنئة بعيد القيامة المجيد



عادل رستم/ شمال سيناء

قام اللواء الدكتور خالد مجاور، محافظ شمال سيناء، بإرفاقه فضيلة الشيخ مصباح العريف، رئيس الإدارة المركزية لمنطقة شمال سيناء الأزهرية، بزيارة مقر الكنيسة بمدينة العريش، لتقديم التهنئة للإخوة الأقباط بمناسبة عيد القيامة المجيد، وذلك في إطار تعزيز قيم المحبة والتآخي والوحدة الوطنية بين أبناء الوطن الواحد.

ورافق المحافظ خلال الزيارة اللواء الدكتور محمد عبد الوهاب، مدير أمن محافظة شمال سيناء، إلى جانب لفيق من القيادات الأمنية والتنفيذية والدينية بالمحافظة، حيث كان في استقبالهم نيافة الأنبا قزمان، أسقف إبراشية سيناء الشمالية، وعدد من الإباء الكهنة، ولفيق من الإخوة الأقباط. وخلال الزيارة، أعرب المحافظ ووفد المرافقين عن خالص التهاني القلبية للإخوة الأقباط، متمنين أن يعيد الله هذه المناسبة على مصرنا الغالية بمزيد

من الأمن والاستقرار والسلام. وألقى فضيلة الشيخ مصباح العريف كلمة تهنئة أكد خلالها أن الأزهر الشريف يضطلع بدور وطني وإنساني راسخ في دعم قيم الترابط والتعايش السلمي والوحدة الوطنية بين جميع أطياف الشعب المصري، مشيراً إلى أن هذه القيم تُعد من الثوابت الأساسية التي يقوم عليها المجتمع المصري. وأضاف فضيلته أن الإمام الأكبر الأستاذ الدكتور أحمد الطيب، شيخ الأزهر



الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات الكركديه

في خفض نسبة الكوليسترول السيئ في الدم لدى مرضى السكري، وزيادة الكوليسترول الحميد بالمقابل، وبالتالي المحافظة على صحة القلب والشرين وتعزيزها. كما أنه ينقي الدم، ويزيد من الخلايا الليمفاوية، وكرات الدم البيضاء. وهو أيضا مصدر للعديد من الأحماض العضوية (مثل المالك، الطرطريك، الستريك وجليكوسيد كلوريد الهيبيسين)، وبعض المواد المخاطية. وكذلك يقوي ضربات القلب، ويساعد في سرعة دوران الدم داخل الجسم. ويحتوي الكركديه كذلك على مواد مطهرة تقتل الميكروبات، مما يجعله مفيدا في علاج الحميات، عدوى الميكروبات، أوبئة الكوليرا، السلالات البكتيرية، بالإضافة إلى بعض الطفيليات. كما أنه يحسن المزاج، وبالتالي بقي من الاكتئاب، ويساعد على النوم بشكل أفضل، وبالتالي يقلل الأرق. علاوة على ذلك، فإن الكركديه يدخل أيضا في صناعة بعض مستحضرات التجميل.



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

يحتوي الكركديه على العديد من الفيتامينات مثل فيتامين أ، وفيتامين ج، والعناصر الغذائية مثل المغنيسيوم، والبوتاسيوم، والكالسيوم وغيرها، وبالتالي يعتبر شربه كشاهي مفيد لجسم الإنسان، حيث أنه يعد مشروبًا ملطفًا، مرطبًا ومنعشًا، ومنشطًا للهضم، ومددًا للبول، وملينًا، ومساعدًا على خفض ارتفاع ضغط، ومساعد في علاج نزلات البرد، والكحة، وارتفاع الحرارة، وهو مضاد لمرض الإسقربوط (مرض نقص فيتامين ج)، ومفيد في علاج الحمى،

ويساعد على إبادة ميكروب السل، ومفيد لحالات السل الرئوي، ومهدئ لتقلصات الرحم، المعدة، الأمعاء. كما يحتوي الكركديه على مضادات أكسدة قوية جدا تساعد الجسم في محاربة الجذور الحرة وتقوية المناعة، والوقاية من العديد من الالتهابات والمشاكل مثل التهابات المفاصل والعظام والسرطانات وأمراض القلب والزهايمر والعديد من الأمراض الأخرى. كما أن له دور في محاربة علامات الشيخوخة والتجاعيد لاحتوائه على معدلات عالية من البوليفينول، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد بشكل خاص على الوقاية من سرطان المعدة. وقد أثبتت الدراسات العلمية أن للكركديه دور

8 نصائح لتحسين صحتك النفسية.. التزم بها في العام الجديد

التطبيقات والمحتوى الذي يثير لديك مشاعر سلبية، إذ يجب عليك الحد من استخدامها أو التوقف عنها تمامًا. اهتم بنومك يُعد تنظيم النوم أمرًا بالغ الأهمية، ليس فقط لضمان الأداء السليم لأعضائك، بل أيضًا لتقليل التوتر والسيطرة عليه. فعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يزيد من خطر الإصابة بأمراض مختلفة، بما في ذلك القلق والاكتئاب.



وللحصول على روتين ليلي هادئ، احرص على الالتزام بموعده نوم ثابت، واجعل غرفة نومك باردة ومظلمة وهادئة، وتجنب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. حافظ على وقت ثابت لتناول العشاء للحفاظ على صحة بدنية ونفسية جيدة، احرص على تناول كميات أقل من الطعام قبل الساعة السابعة مساءً. ووفقًا للخبراء، فإن تناول وجبات خفيفة على العشاء، تشمل الحساء والسلطات والبروتين، سيساعدك على النوم وينظم عملية الهضم.

كن منخرطًا اجتماعيًا بما أن الإنسان كائن اجتماعي، فكل فرد يحتاج إلى التواصل فالضغط النفسي يُشعر بالعزلة وقد يُسبب العديد من المشاكل النفسية. لذا، احرص على لقاء أصدقائك لتناول العشاء أو الغداء، والضحك مع زملائك، ومعاينة حيوانك الأليف، والتحدث مع من تُحب.

اطلب الدعم إذا جربت هذه الممارسات وظلت السعادة بعيدة المنال، أو إذا لم تتمكن من الوصول إلى الوسائل اللازمة لاتباع هذه النصائح، فاطلب الدعم من طبيبك أو معالجك النفسي

تتطلب ممارسة اليقظة الذهنية من الأفراد التركيز على اللحظة الحاضرة أثناء عيشهم لتجاربهم دون إصدار أي أحكام عليها. ولا تتطلب هذه الممارسة وقتًا طويلًا للتأمل، إذ أن ممارستها لفترات قصيرة يوميًا تساعد على إدارة التوتر وتعزيز القدرة على التركيز. التمارين الرياضية والتدريب يُعد النشاط البدني من أفضل الطرق لتعزيز الصحة النفسية. انضم إلى نادٍ رياضي أو مارس التمارين في الهواء الطلق، فكلهما رائع للحفاظ على لياقتك. ووفقًا للخبراء، فإن ممارسة أي نوع من التمارين الرياضية "ترتبط ارتباطًا وثيقًا وفعالًا" بتحسين الصحة النفسية ويقول الأطباء إن الحركة تدعم المزاج وتنظم الجهاز العصبي.

ابتعد عن الشاشات قد ترتفع مستويات القلق بشكل كبير عند الإفراط في استخدام الهاتف لتصفح مواقع التواصل الاجتماعي والأخبار، لأن هذا السلوك قد يزيد من المشاعر السلبية. لذا، عليك وضع قواعد يومية تحد من استخدامك للجهاز، وإيقاف جميع التنبيهات غير المهمة، وتحديد فترات زمنية معينة تمنع الوصول إلى الشاشة أثناء تناول الطعام وفي الصباح الباكر انتبه إلى

رغم كل القرارات الصحية التي نتخذها للعام الجديد، يبقى السعي وراء السعادة هو الأهم، لذا، فبينما يعد فقدان الوزن أو توفير المال هدفين رائعين، فإن الطريق الأسط للتعويض هو الاهتمام بالصحة النفسية والعاطفية، تُظهر العديد من الدراسات في هذا الصدد أن استراتيجيات معرفية وسلوكية بسيطة تُساعد على تعزيز السعادة وتنظيمها، وخفض التوتر، وفقا لموقع تايمز ناو.

٨ نصائح للصحة النفسية في العام الجديد لتعزيز صحتك النفسية، لا تحتاج إلى القيام بأي شيء يستغرق وقتًا طويلًا، يكفي أن تكون لديك النية يشارك خبراء الصحة النفسية أهم نصائحهم لعام جديد مليء بالسعادة. انخرط في أنشطة مرحلة المرح ليس حكرًا على الأطفال فبحسب الخبراء، يُساعد الانخراط في أنشطة مرحلة ومسلية على تخفيف التوتر وتحسين المزاج. فاللعب ليس نشاطًا بدنيًا فحسب، بل هو أيضًا نشاط يُعزز الصحة النفسية يمكنك اللعب مع كلبك، أو بناء مجسمات باستخدام مكعبات الليجو، أو إلقاء نكتة، أو القيام بأي شيء آخر يُشعرك بالمرح. اليقظة الذهنية



كيف يمكن لنظامك الغذائي اليومي أن يحسن صحة البشرة

والخضراوات البشرة من الإجهاد التأكسدي وتحافظ على لونها الموحد، وتعد الحمضيات والتوت والجزر والخضراوات الورقية من أهمها. ٢. الدهون الصحية: تساعد أحماض أوميغا ٣ الدهنية الموجودة في المكسرات والبذور والأسماك الدهنية في الحفاظ على وظيفة حاجز البشرة وتقليل الالتهاب، مما يحسن ملمسها بشكل عام.

٣. الأطعمة الغنية بالبروتين: يعد البروتين المكون الأساسي للبشرة وتناول كميات كافية من البروتين من البقوليات والبيض ومنتجات الألبان واللحوم الخالية من الدهون لا يدعم إنتاج الكولاجين فحسب، بل يساعد أيضًا على ترميم البشرة. ٤. الأطعمة الغنية بالماء: يحافظ تناول الأطعمة الغنية بالماء مثل الخيار والبطيخ والبرتقال على ترطيب البشرة، مما يعطيها مظهرًا أكثر امتلاءً وإشراقًا. وتشير الدراسات إلى أن الإفراط في تناول السكر، والأطعمة المقلية والوجبات الخفيفة الغنية بالصوديوم قد يسبب التهابات، وجفافًا، وظهور البثور، ومن جهة أخرى، قد تفاقم منتجات الألبان حب الشباب عند بعض الأشخاص، خاصة إذا كانوا معرضين لحب الشباب الهرموني.

لمنحها النضارة والحفاظ على صحتها العامة، وقد يؤدي نقص العناصر الغذائية الأساسية، كالفيتامينات والمعادن والدهون الصحية إلى إبطاء عملية ترميم البشرة، مما ينتج عنه عدم توحيد لونها وجفافها وظهور البثور، مضيئًا أنه يمكن للأنظمة الغذائية الغنية بمضادات الأكسدة والأطعمة المضادة للالتهابات أن تساعد في تنقية البشرة وإضفاء نضارتها الطبيعية عليها. توضح الدكتورة باسي أن عادات نمط الحياة الصحية، مثل تناول الطعام الصحي، والنوم الكافي، وشرب كمية كافية من الماء، والتحكم في التوتر، مفتاحًا أساسيًا لتحسين صحة البشرة، والإفراط في تناول السكريات المكررة والأطعمة فائقة المعالجة تؤدي إلى التهابات وارتفاعات حادة في مستوى الأنسولين، وقد يزيد من حدة حب الشباب والتصبغات الجلدية، كما أن الإفراط في تناول السكر يلحق الضرر بالكولاجين والإيلاستين، ويجعل البشرة تبدو باهتة ومتقدمة في السن. تنصح استشارية الأمراض الجلدية بعادات غذائية تحسن من نضارة البشرة وتشمل هذه الأطعمة الآتي: ١. الفواكه والخضراوات: غنية بفيتامينات أ، ج، وهـ تحمي الفواكه

في عالم مهووس بروتينيات العناية بالبشرة وعلاجات التجميل، غالبًا ما يستهان بدور النظام الغذائي في الحصول على بشرة صافية ونضرة، مع ذلك، لا يوجد طعام واحد قادر على إحداث المعجزات بين ليلة وضحاها. وفقا لتقرير نشره الموقع الإلكتروني "أونلي ماي هيلث" فإن الأطعمة المناسبة تعزز نضارة البشرة وتقلل من حب الشباب وتحافظ على صحة البشرة من الداخل، لأن العادات الغذائية تؤثر بشكل كبير، بدءًا من البهتان وحب الشباب والتصبغات وحتى الشيخوخة المبكرة. وتقول الدكتورة روبن بهاسين باسي، استشارية الأمراض الجلدية في الهند، إن النظام الغذائي يؤثر من الداخل من خلال توفير العناصر الغذائية الأساسية التي تدعم ترميم البشرة وترطيبها وحمايتها من التلف، لأن البشرة مرآة للصحة الداخلية ويساعد النظام الغذائي المتوازن على تجديد الخلايا، وتكوين الكولاجين، والسيطرة على الالتهابات، وكلها عوامل تؤثر بشكل مباشر على نضارة البشرة. كيف يؤثر النظام الغذائي على صحة البشرة؟ تشير د. روبن إلى أن تجديد البشرة عملية مستمرة تتطلب تغذية سليمة

أطعمة ومشروبات تناولها على معدة فارغة للحفاظ على استقرار سكر الدم

مستويات السكر في الدم: اللوز المنقوع تناول من ٣-٥ حبات لوز منقوع في ربع كوب من الماء، فهي غنية بالدهون الصحية والمغنيسيوم، وتساعد على منع ارتفاعات السكر المفاجئة، واللوز المنقوع غني بالمغنيسيوم والألياف والدهون الصحية التي تساعد على إبطاء إطلاق الجلوكوز في مجرى الدم، وهذا بدوره يمنع ارتفاعات السكر المفاجئة في الدم، مما يجعله إضافة ممتازة لمرضى السكر أو أي شخص يسعى للتحكم في مستوى السكر في دمه بطريقة طبيعية. ماء القرفة يساعد تناول ماء القرفة على تنظيم مستويات السكر في الدم، وتحسين وظيفة الأنسولين، ومحاربة الالتهابات، حيث يحتوي ماء القرفة على مركبات فعالة مثل سينامالدهيد،



اتباع نظام غذائي صحي وعادات صحية، وفقًا لتقرير موقع "تايمز أوف انديا". وينصح أطباء التغذية بتناول أطعمة ومشروبات على الريق يمكن أن تساعد في استقرار مستويات السكر في الدم بشكل طبيعي، حيث تبدأ مقاومة الأنسولين بالظهور في الصباح الباكر، وما تأكله على معدة فارغة يُحدد مدى استقرار مستوى السكر في دمك طوال اليوم، وتناول طعامًا صحيًا ومتوازنًا. فيما يلي.. أطعمة ومشروبات تناولها على معدة فارغة للحفاظ على استقرار

مقاومة الأنسولين هي حالة تصبح فيها خلايا الجسم أقل استجابة لهرمون الأنسولين، وهو يساعد الخلايا على امتصاص الجلوكوز (السكر) من مجرى الدم للحصول على الطاقة، وعندما لا تستجيب الخلايا للأنسولين بشكل جيد، يتراكم الجلوكوز في الدم بدلاً من أن تستخدمه الخلايا، ووفقًا للخبراء، تُعد السمنة، وقلة الحركة، وسوء التغذية من بين العوامل الوراثية ونمط الحياة التي تُساهم في هذه الحالة، ويمكن تقليل المخاطر المرتبطة بها من خلال



كمال الطويل في معرض الكتاب.. سعيد الشحات يرصد سيرة الملحن الكبير

كواليس صناعة الموسيقى، وتحولات الذائقة، وعلاقة الفن بالمجتمع والسياسة في زمن كمال الطويل.

كتاب كمال الطويل
مؤلفات سعيد الشحات

صدر للكاتب الصحفي سعيد الشحات عدة كتب بارزة، أبرزها سلسلة "ذات يوم.. يوميات ألف عام وأكثر" التي تتناول أحداث تاريخية بأسلوب شيق، بالإضافة إلى كتاب "أم كلثوم وحكام مصر"، وكتاب "عمار الشريعي: سيرة ملهمة" و"مذكرات محمد رشدي" وكتاب "ذكريات عشناها واحلام مشينها".

يوثق الكاتب سعيد الشحات في كتابه الجديد 'كمال الطويل.. طيب يا صبر طيب' مسيرة عبقري الألحان المصري وعلاقته بأساطير الفن، كاشفاً عن وثائق نادرة تنشر لأول مرة بمناسبة معرض القاهرة للكتاب 2026.

ويضم العمل عدة وثائق نادرة تُنشر للمرة الأولى، بما يعزز الجانب التوثيقي ويمنح القارئ مدخلاً جديداً لفهم

بينها اكتشافه لعبد الحليم حافظ، وطبيعة علاقته بـ أم كلثوم، وما يصفه الكتاب بمعارك حادة مع محمد عبد الوهاب، إلى جانب فصول تتناول علاقته وتقاطعاته الإبداعية مع صلاح جاهين وعبد الرحمن الأبندى ومحمد الموجي وبلخ حمدي، في سياق يكشف شبكة الصداقة والتنافس داخل الوسط الموسيقي والثقافي في تلك الفترة. وأشار المؤلف إلى أن إنجاز الكتاب استغرق أكثر من عام من البحث والتنقيب، مع الاعتماد على تتبع الشهادات والوثائق والمواد الأرشيفية،



في فعاليات الدورة ٥٧ الجديدة من معرض القاهرة الدولي للكتاب ٢٠٢٦، خلال الفترة من ٢١ يناير حتى ٣ فبراير ٢٠٢٦. كتاب كمال الطويل ويكشف الكتاب، وفقاً لمادته البحثية، عن أسرار شخصية وموسيقية تتعلق بمحطات مؤثرة في حياة الطويل، من

صدر حديثاً عن دار ريشة للنشر والتوزيع كتاب جديد بعنوان "كمال الطويل.. طيب يا صبر طيب" من تأليف الباحث والكاتب الصحفي الكبير سعيد الشحات، وهو كتاب توثيقي جديد عن الموسيقار الكبير كمال الطويل، حيث يرصد السيرة الإنسانية والفنية لكمال الطويل منذ طفولته حتى وفاته، ويعيد قراءة محطات مفصلية في مسيرته بوصفه أحد أهم صناع الأغنية المصرية في القرن العشرين، وصاحب بصمة خاصة في بناء اللحن الدرامي وتشكيل الحس الوطني في الغناء، ومن المقرر أن يشارك الكتاب

إصدارات معرض الكتاب.. لم تخلق عبثاً رواية جديدة لـ عمر الشافعي



يتضمن برنامج الفعاليات أيضاً، الاحتفال بمرور ٧٠ عاماً على تأميم قناة السويس ١٠٠ عام على بداية عصر التليفزيون، موضحاً أن هذه الفعاليات ستطرق إلى الدراما المصرية ومدرسة التلاوة كجزء من الهوية الثقافية الوطنية، موضحاً أنه ولأول مرة ستخصص قاعتين كبيرتين داخل صالة البيع لإقامة حفلات التوقيع ومناقشات الكتب فقط، تلبيةً لطلب الناشرين، مؤكداً أن هذه التجربة تُطبّق في المعارض العالمية الكبرى مثل معرض فرانكفورت للكتاب، وتساهم في زيادة التفاعل بين المؤلفين والجمهور.

المفكرين والكتاب الرومانيين، وكشف المدير التنفيذي لمعرض القاهرة الدولي للكتاب، أن شعار الدورة ٥٧ سيكون "الهوية القومية"، موضحاً أن المعرض هذا العام يحتفي بعدد من رموز الثقافة المصرية، من بينهم نجيب محفوظ (٢٠ عاماً على وفاته)، إدوارد الخراط (١٠٠ عام على ميلاده)، زكريا إبراهيم (١٠٠ عام على وفاته)، فاروق شوشة (١٠ أعوام على رحيله)، أحمد أمين (٧٠ عاماً على وفاته)، والفنان سيف وائل والمخرج يوسف شاهين (١٠٠ عام على ميلادهما).

الاحتفال بكبار المبدعين

صدر حديثاً عن دار كيانك للنشر والتوزيع رواية جديدة بعنوان "لم تخلق عبثاً" من تأليف الكاتب عمر الشافعي، ومن المقرر أن تشارك الرواية في فعاليات معرض القاهرة الدولي للكتاب ٢٠٢٦، خلال الفترة من ٢١ يناير حتى ٣ فبراير ٢٠٢٦.

رواية لم تخلق عبثاً تدور أحداث الرواية حول: في عُرفه ما، تتقاطع فيها باريس بغبار مصر، ويهتّز فيها العالم على وقع طوفانٍ يُغيّر مصائر البشر، يجد الكاتب الفرنسي نفسه مُلقًى على طريق لم يعرفه يوماً، طريقٌ يبدأ بحلمٍ غامض، ويمتدّ إلى دمٍ سال ظلمًا، وينتهي ببابٍ لا يُفتح إلا لمن يُتمش عن معنى الوجود.

لم تخلق عبثاً هو الهوية القومية شعار الدورة ٥٧ لـ معرض الكتاب ومن المقرر أن تحل دولة رومانيا ضيف شرف الدورة هذا العام، وسيُقام لها احتفال كبير يليق بها يتضمن ترجمة أعمال أدبية واستضافة كبار

مذكرات فريدة الشوباشي في كتاب جديد لـ جهاد الديناري.. سيرة تحكي تاريخ مصر



وتابعت جهاد الديناري، لذلك كان تقديم سيرتها الذاتية بالنسبة لي بمثابة تحد، فأن تسرد حقبة في تاريخ مصر بعيون واحدة من عظيمات مصر أمر لا يستهان به، "لذا قررت أن اسير خروج فريدة الدائم عن المألوف وأن أشد عن قاعدة سرد المذكرات ذات الصوت الواحد، وأن أحكي تاريخها من خلال ٣ أصوات للسرد، صوتها هي الراوي، وصوت أنا المعلق على الأحداث، وصوت الدراما الناقل لأهم مشاهد حياتها كـ "Master sence"، فصنعت من أهم لحظات حياتها مشاهد تخيلية وفقاً لروايتها الواقعية، حتى يتحول القارئ إلى مشاهد وشاهد على تاريخ إمراة مصرية استطاعت أن تتحدى الزمن وتغير المألوف وتتحدث عن المسكوت عنه.

التاريخ من الملكية للجمهورية للتأميم والنكسة ثم انتصار ٧٣، وعصر الاستقرار ثم الاخوان المفسدين، وأخيراً نهضة مصر والعودة إلى دورها الإقليمي في عهد الرئيس السيسي، لكن ما لم يتغير أبداً أنها كانت ولا زالت "امرأة لا تتعني". وأضافت جهاد الديناري أنه لذلك ستكون المذكرات بمثابة عمل تاريخي لمراحل هامة من تاريخ مصر، بداية من الملك فاروق وحتى الثورة وصولاً لعهدنا الحالي وما نشهده من نقلة نوعية في كافة المجالات، وستكون فريدة كشاهد علي تلك العصور والمواقف السياسية والثقافية والحياة الفنية وتحدياتها التي مرت بها المحروسة. جهاد الديناري: فريدة الشوباشي تسرد حقبة في تاريخ مصر

صدر حديثاً عن دار ليدرز للنشر والتوزيع كتاب جديد ينضم لكتب السير الذاتية الهامة، وهو كتاب "امرأة لا تتعني.. مذكرات فريدة الشوباشي" لـ جهاد الديناري، وسيشارك الكتاب في فعاليات الدورة ٥٧ الجديدة من معرض القاهرة الدولي للكتاب ٢٠٢٦، خلال الفترة من ٢١ يناير حتى ٣ فبراير ٢٠٢٦.

مذكرات فريدة الشوباشي كتاب مذكرات فريدة الشوباشي تقول جهاد الديناري: تعرفت على فريدة الشوباشي من أكثر من ١١ عاماً، من خلال صديق عمري الإعلامي "حمدي صلاح" وكلما تقربت منها أكثر كلما أعدت اكتشافها من جديد، فريدة في الخمسينات تختلف كثيراً عن الستينات والسبعينات، وتطورت بشكل ملحوظ في الثمانينات وحتى في عصرنا هذا لم تتجاهل التحديثات ولم تنعزل عن المواكبة أصبحت حياتها كل يوم في جديد، وكل يوم في محاولات مستمرة لتظل موجودة حاضرة مؤثرة، لتظل كما عهدناها "فريدة الشوباشي المتمردة"، تلك المرأة الحديدية التي كسرت حاجز الثمانين ومازال الشباب يسكن قلبها وروحها، قد تكون بالفعل تغيرت على مدار السنون وتغيرت ظروفها بتغير

العريش عاصمة الثقافة المصرية حين يتحول الاختيار إلى رسالة وطنية

من سيادة الوزير المحافظ أن يولي بعض الإهتمام ضمن الكم الضخم من مسؤولياته وإهتماماته التي نعيها ولن يتأتى ذلك الإهتمام إلا بتحديد موعد للقاء سيادته بأعضاء أندية الأدب للتعارف والإستماع الي آرائهم ورؤاهم بالنسبة لفعاليات العاصمة الثقافية ولا يفوتني هنا أن أشيد بالدور الرائع الذي قام به صالون شمال سيناء الثقافي برئاسة الأستاذ سعيد العيسوي ومشاركة غالبية أعضاء الصالون من كبار مثقفو المحافظة بدءاً من فترة



استضافته العريش خلال الفترة من السادس والعشرين من ديسمبر وحتى التاسع لاشك أن هذا التوالي سينعكس حراكا وفعاليات ثقافية وأدبية وفنية بفعل هذا الزخم الذي لمس السيد اللواء أركان حرب الدكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء عند رعاية سيادته والدكتور أحمد فؤاد هنو وزير الثقافة للمؤتمر ووقوف سيادته علي أهمية هذا الحدث الكثير وأنا بحكم أنني أحد أدباء وشعراء المحافظة أتمس

كتب / عبد الكريم الشعراوي

يأتي إختيار وزارة الثقافة العريش لتكون عاصمة الثقافة المصرية تأكيداً لإهتمام القيادة السياسية برئاسة فخامة الرئيس عبدالفتاح السيسي بضرورة الإهتمام بتنمية سيناء وتعويضها وأهلها عن سنوات طويلة من الحروب والاحتلال وأفة الإرهاب التي جثمت علي صدرها طوال مايزيد عن عشر سنوات.

وبهذا الإختيار يجب علي كل فرد من أبناء سيناء والمقيمين بها أن يضطلع بدوره في الإرتقاء بالذوق العام والسلوك الحضاري الذي يليق بعاصمة الثقافة المصرية ويقع العبء الأكبر علي مثقفي شمال سيناء ومبدعيها من أدباء وشعراء وفنانين ومسرحيين حتي رجال الأعمال يتعاطم دور كل هؤلاء في مواكبة هذا الحدث العظيم ولا شك في أن هذا الأمر الذي يأتي مباشرة عقب انتهاء المؤتمر العام لأدباء مصر في دورته السابعة والثلاثين والذي

أطعمة ومشروبات تناولها على معدة فارغة للحفاظ على استقرار سكر الدم

الدم، ويُساعد مؤثره الجلوسيمي المنخفض على منع الارتفاعات المفاجئة في مستويات السكر في الدم، مما يجعله خيارًا غذائيًا ممتازًا لمن يعانون من مرض السكري أو يسعون إلى تحقيق توازن طبيعي في مستوى السكر في الدم.

مشروب الحلبة تناول كوب واحد من الماء الساخن مع ملعقة صغيرة من بذور الحلبة يمكن أن يعزز حساسية الأنسولين ويتحكم في ارتفاعات سكر الدم، كما أن مشروب الحلبة غني بالألياف القابلة للذوبان ومركبات مثل ٤-هيدروكسي إيزولوسين، التي تُحسن حساسية الأنسولين وتُبطئ هضم الكربوهيدرات، وهذا يُساعد على ضبط مستويات سكر الدم وتقليل ارتفاعاته بعد الوجبات، مما يجعله مشروبًا طبيعيًا وسهل الاستخدام للتحكم في سكر الدم.



العدس

يمكن لإضافة كوب من العدس الأخضر المنبت مع خضراوات مقطعة حسب الرغبة أن يُعزز وظائف البنكرياس ويساعد على استقرار مستويات السكر في الدم بشكل طبيعي، كما أنه غني بالألياف والبروتين ومضادات الأكسدة التي تُبطئ امتصاص السكر في مجرى

التي تساعد على تحسين حساسية الأنسولين وخفض مستويات السكر في الدم، وتناوله بانتظام يُبطئ امتصاص السكر في مجرى الدم ويقلل من ارتفاع السكر بعد الوجبات، مما يجعله طريقة بسيطة وفعالة لدعم تنظيم الجلوكوز الطبيعي في الجسم.

مايكروسوفت تحول إيدج تدريجياً لتطبيق Copilot جديد وتجرب واجهة معاد تصميمها



تصميم Copilot الجديد وخلال الاختبارات، يظهر هذا التصميم الجديد سواء كان وضع Copilot مفعلاً أم لا، مع استثناء وحيد هو صفحة علامة التبويب الجديدة، حيث يتم إخفاء وحدات Copilot ومربع النص واستبدالها بأخبار MSN ونتائج بحث Bing عند إيقاف وضع Copilot. ويعتمد تطبيق Copilot لغة تصميم لم تكن مستخدمة في أي منتج آخر من مايكروسوفت حتى الآن. فقد ظهرت هذه اللغة لأول مرة مع Copilot،

يبدو أن متصفح مايكروسوفت إيدج مقبل على تحديث كبير في واجهة المستخدم خلال الأشهر المقبلة، إذ بدأت أحدث الإصدارات التجريبية من قناتي Dev و Canary في إظهار واجهة محدثة تستلهم لغة التصميم بشكل واضح من تطبيق Copilot الخاص بمايكروسوفت. يشمل التصميم الجديد تحديثات لعناصر مثل القوائم السياقية وصفحة علامة التبويب الجديدة وصفحات الإعدادات، بعناصر تبدو وكأنها مأخوذة مباشرة من تطبيق Copilot، كما أصبحت عناصر الواجهة أكثر استدارة في الزوايا، وتستخدم نفس الألوان وأمط الخطوط الموجودة في تطبيق Copilot.

حالياً يتم اختبار واجهة إيدج المحدثة عبر نسخ Canary و Dev فقط، ولا تظهر على جميع الأجهزة بعد، ما يشير إلى أنها تُطرح تدريجياً وعلى مراحل. ونظراً لكونها لا تزال في مرحلة المعاينة، فمن المرجح أن يستغرق وصولها إلى النسخة المستقرة من Edge عدة أسابيع. وفي الوضع الحالي، يبدو كل من Co-pilot و MSN و قريباً Edge وكأنها صُممت من قبل شركة مختلفة تماماً عن ويندوز وإكس بوكس وأوفيس. أي لغة تصميم تفضل أنت: Fluent Design أم لغة تصميم Copilot الجديدة؟ شاركنا رأيك في التعليقات.

تختبر مايكروسوفت واجهة جديدة لتصميم 'إيدج' مستوحاة من تصميم 'Copilot' والذكاء الاصطناعي، تتميز بزوايا مستديرة وألوان عصرية، لتوحيد الهوية البصرية لخدماتها الرقمية.

ويعتقد أن اسمها الرمزي هو "Ruby" ولم تمتد هذه اللغة بعد إلى منتجات مثل ويندوز أو إكس بوكس، لكن إذا كانت مايكروسوفت تسعى لتوحيد هوية التصميم عبر منصاتها، فسيتمكن عليها التفكير في ضم هذه الأنظمة أيضاً.

خطوة بخطوة.. كيف تحمي حساب الواتساب من عمليات الاختراق؟



١. فحص الخصوصية
٢. ابدأ بفتح الإعدادات ثم الخصوصية
٣. ابدأ بفتح الإعدادات ثم الخصوصية
٤. ابدأ بفتح الإعدادات ثم الخصوصية
٥. ابدأ بفتح الإعدادات ثم الخصوصية
٦. ابدأ بفتح الإعدادات ثم الخصوصية
٧. ابدأ بفتح الإعدادات ثم الخصوصية
٨. ابدأ بفتح الإعدادات ثم الخصوصية
٩. ابدأ بفتح الإعدادات ثم الخصوصية
١٠. ابدأ بفتح الإعدادات ثم الخصوصية

يستخدم تطبيق واتساب على نطاق واسع، لكن التهديدات الأمنية الأخيرة تشير إلى وجود مخاطر على بياناتك، إذ يعتمد ملايين الأشخاص على واتساب للبقاء على اتصال، لكن شعبية التطبيق تجعله هدفاً للمخترقين والمحتالين. وقد كشفت تقارير حديثة عن تهديدات أمنية جديدة، من بينها أسلوب يُعرف باسم "الربط الوهمي" (GhostPair-Ing)، والذي يخدع المستخدمين لربط حساباتهم بمتصفح المهاجم، كما أظهر الباحثون كيف يمكن الكشف عن مليارات أرقام الهواتف من خلال أداة اكتشاف جهات الاتصال في التطبيق، بالإضافة إلى صور الملفات الشخصية وغيرها من البيانات الشخصية. ويستخدم واتساب تشفيراً تاماً بين الطرفين لضمان أنك أنت والشخص الذي ترأسله فقط من يستطيع قراءة محادثاتك، كما أضاف ميزة النسخ الاحتياطي المحمي بكلمة مرور، وميزات الذكاء الاصطناعي التي تركز على الخصوصية، إضافةً إلى هذه الحماية، يمكن للمستخدمين اتخاذ خطوات إضافية لتعزيز أمان حساباتهم. وفيما يلي بعض الخطوات التي تحمي حسابك على واتساب:

أول تحديث لتطبيق تيليجرام في 2026.. تعرف على أبرز مميزات



أطلقت تيليجرام أول تحديث لها في عام 2026 مضافة ميزة جديدة تعتمد على الذكاء الاصطناعي لتلخيص منشورات القنوات وصفحات "العرض الفوري"، Instant View، إلى جانب تطبيق واجهة Liquid Glass بالكامل على نظام iOS، في خطوة تركز على تعزيز الإنتاجية ووضوح المحتوى مع الحفاظ على خصوصية بيانات المستخدمين. مميزات تحديث تيليجرام الجديد

ويتيح التحديث للمستخدمين تلخيص المنشورات الطويلة داخل القنوات بشكل فوري، كما تظهر ملخصات مولدة بالذكاء الاصطناعي أعلى صفحات Instant View لمساعدة القراء على استيعاب المحتوى بسرعة، وتعتمد هذه الميزة على نماذج مفتوحة المصدر تعمل عبر شبكة Cocoon اللامركزية المصممة لحماية خصوصية المستخدمين، حيث يتم تشفير كل طلب بشكل آمن. وأوضحت الشركة أن شبكة Cocoon يمكن دمجها مع تطبيقات ذكاء

محافظ شمال سيناء يبحث مع "مصر الخير" تنسيق حملة إفطار صائم وإنشاء محطات تحلية مياه

عادل رستم/ شمال سيناء



تحسين مستوى الخدمات الأساسية وتحقيق الاستدامة. وأكد المحافظ حرص المحافظة على تعزيز الشراكة مع مؤسسات المجتمع المدني الجادة، وعلى رأسها مؤسسة مصر الخير، مشيراً إلى أن المرحلة المقبلة ستشهد توسعاً في مجالات التعاون التنموي والخدمي بما يخدم أبناء شمال سيناء.

بحث اللواء الدكتور خالد مجاور، محافظ شمال سيناء، مع مؤسسة مصر الخير بشمال سيناء، أوجه التعاون المشترك خلال الفترة المقبلة، وذلك في إطار دعم الجهود التنموية والإنسانية بالمحافظة. وتناول اللقاء تنسيق إطلاق حملة إفطار صائم بعدد من مدن ومراكز شمال سيناء، بما يضمن وصول المساعدات الغذائية إلى الأسر الأكثر احتياجاً، وفق آليات منظمة وبالتنسيق مع الجهات التنفيذية. كما تم بحث تحديد مواقع إنشاء محطات تحلية المياه بعدد من المناطق، في ضوء الاحتياجات الفعلية للمواطنين، بما يسهم في

مصر تلاتين مصر تلاتين تقول

أبناءه دون تفرقة تصونه المحبة ويحرسه الوعي وتبنيه القلوب المؤمنة بأن قوة مصر في وحدتها وأن أمنها نابع من تماسك شعبها وإيمانه بالحياة المشتركة والسلام الدائم. ونتمنى لمصر دوام الأمن والاستقرار وأن يحمل الغد مزيداً من الخير والرخاء وأن تبقى رايتها عالية بسواعد أبنائها وإرادتهم وأن تظل أرض السلام والمحبة ومثالاً للوحدة التي تصنع المستقبل وتواجه كل التحديات بثقة وإيمان.



أكثر إشراقاً وسلاماً وطن يحتضن

تظل مصر آمنة بكل أهلها وهي تحتفل بعيد الميلاد المجيد حيث تترسخ روح المحبة والوحدة في وجدان الوطن ويجتمع المصريون على قلب واحد تجمعهم قيم السلام والتعايش ويظل النسيج الوطني عنوان قوة مصر وحصنها المنيع وفي هذه المناسبة المباركة نبعث بأصدق التهاني إلى إخواننا مؤكدين أن مصر ستبقى آمنة مستقرة بأبنائها جميعاً مسلمين ومسيحيين تجمعهم أرض واحدة وحلم واحد بمستقبل



7 وفيات و5 إصابات وخروج 3 لتحسن حالتهم بحريق مركز علاج الإدمان بنها

والأسف توفي ٧ من النزلاء متأثرين بإصابتهم، بينما تتلقى الحالات الأخرى الرعاية الطبية اللازمة، وتم رفع درجة الاستعداد في مستشفيات المحافظة للتعامل مع الحالات الطارئة. تكليف لجان فنية وقانونية للتحقيق الفوري في أسباب الحادث وأكد الدكتور أسامة الشلقاني وكيل وزارة الصحة بالقلوبية، بأن المديرية تتبع الموقف على مدار الساعة بالتنسيق مع كافة الجهات المعنية، موضحاً أنه تم اتخاذ كافة الإجراءات الطبية اللازمة لعلاج المصابين، وتكليف لجان فنية وقانونية للتحقيق الفوري في أسباب الحادث، والتواصل مع أسر المصابين والمتوفين لتقديم الدعم اللازم. وتطمئن المديرية الجمهور بأنها تتعامل بكل جدية وشفافية مع هذا الحادث الأليم، وسيتم الإعلان عن أي مستجدات فور ورودها، داعيةً الجميع إلى التزام الدقة في تداول المعلومات والاعتماد على المصادر الرسمية فقط.

بالقلوبية، بيانا صحفياً، كشفت تفاصيل نشوب حريق بمركز لعلاج الإدمان بمدينة بنها، أكدت خلاله أنه في إطار المتابعة الفورية للأحداث، تعلن مديرية الشؤون الصحية بمحافظة القلوبية أنه ورد بلاغ مساء اليوم بنشوب حريق بأحد مراكز علاج الإدمان الخاصة المرخص لها داخل نطاق المحافظة. إخطار قوات الحماية المدنية بنشوب الحريق وتابعت المديرية، أنه بناءً على البلاغ، تم إخطار قوات الحماية المدنية على الفور، والتي انتقلت فوراً إلى موقع الحادث وتمكنت من السيطرة على الحريق ومنع امتداده، مع اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة لتأمين المكان. وفيما يخص الحالة الصحية للمصابين: تم الدفع بـ ١٠ من سيارات الإسعاف المتخصصة إلى الموقع، وتم نقل ١١ مصاباً نتيجة استنشاق الدخان إلى مستشفيات بنها التعليمي والجامعي،

لقي ٧ أشخاص مصرعهم وأصيب ٥ آخرون في حريق مأساوي داخل مصحة لعلاج الإدمان بمدينة بنها، فيما تبشر النيابة العامة التحقيقات للوقوف على أسباب الحريق ومدى الالتزام باشتراطات الحماية المدنية.

في علاج الإدمان بمدينة بنها، نتيجة تصاعد كثيف للأدخنة داخل المبنى لمعرفة سبب الوفاة واتخاذ إجراءات التعرف على الجثث المجهولة، بعد التعرف على هوية اثنين من الضحايا، وسؤال ٤ مصابين آخرين وبيان عما إذا كانت المصحة مرخصة من عدمه وسؤال شهود العيان، والتحفظ على مدير المصحة لاستجوابه في الواقعة وطلب تحريات المباحث حول الحادث. تحسن ٣ حالات وخروجهم بعد تلقي



لاستلام جثامين ذويهم وينتظر أهالي ضحايا حريق المركز أمام مشرحة مستشفى بنها التعليمي في حالة من الحزن والتربص، لحين الانتهاء من إجراءات التصريح باستلام جثامين ذويهم، عقب الحادث المأساوي الذي شهده المركز. النيابة تتنبد مصلحة الطب الشرعي لتشريح الجثامين لبيان سبب الوفاة أمرت نيابة بنها بمحافظة القلوبية، بنذب أطباء مصلحة الطب الشرعي، لتشريح ٧ جثث لقوا مصرعهم في حريق هائل داخل مصحة متخصصة

العلاج اللازم كشف مصدر مستشفى بنها الجامعي، محافظة القلوبية، عن تحسن ٣ مصابين من مصابي نشوب حريق بمركز لعلاج الإدمان بمدينة بنها، والتصريح لهم بالخروج عقب تلقي العلاج اللازم، فيما يتم استمرار تقديم الخدمة لمصاب آخر بالرايات المركزة بالمستشفى لصعوبة حالة الاختناق التي تعرض لها. صحة القلوبية تكشف تفاصيل الواقعة أصدرت مديرية الصحة والسكان

كشفت مصادر طبية في محافظة القلوبية، أسماء ضحايا الحريق الذي اندلع داخل مصحة لعلاج الإدمان بمدينة بنها، وأسفر عن ٧ وفيات بين نزلاء المصحة متأثرين بإصابتهم من جراء الحريق، بينما أصيب ٥ آخرون، وتم السماح لـ ٣ منهم بالخروج عقب تحسن حالتهم الصحية بعد تلقي العلاج اللازم. وأوضحت المصادر أن أسماء الضحايا، هي: عبد الرحمن م إ، ١٨ عاماً، طالب، مقيم في بنها، وأحمد أ ف م، حاصل على ليسانس حقوق، مقيم في بنها، وعبد الله م ع، ٤٨ عاماً، سائق، مقيم قويسنا محافظة المنوفية، ويأسر م ل ع، ٤٨ عاماً، مدرس، مقيم بنها، ويأسر س م، ٤١ عاماً، عامل، مقيم قويسنا بمحافظة المنوفية، وزيد ح د ٢٥ عاماً، تربي، مقيم طوخ، إلى جانب جثة مجهولة الهوية. أهالي ضحايا حريق مصحة بنها ينتظرون أمام مشرحة المستشفى

إحالة المتهمه بقتل زوجها بـ3 طعنات لمحكمة جنائيات الإسكندرية



في اليد والكتف والصدر والأخيرة هي التي أودت بحياته، وعقب نقله إلي المستشفى لتلقي العلاج توفي متأثراً بإصابته، وتم إلقاء القبض علي المتهمه وتحرر محضر بالواقعة وتولت النيابة التحقيق.

٣ طعنات في اليد والرقبة والصدر أودت بحياة الزوج في الإسكندرية وتبين من التحقيقات، حدوث مشاجرة بين الزوج المجني عليه وزوجته، وحال دخولهما غرفة النوم استلّت الزوجة سكين وتعدت عليه بعدد ٣ طعنات

قررت جهات التحقيق في الإسكندرية، لنبايات الدخيلة، إحالة ربة منزل في واقعة قتلها زوجها محل سكنهما بسبب خلافات بينهما، إلى جلسة محاكمة محكمة جنائيات الإسكندرية لمحاكمتها. بسبب خلافات زوجية.. ربة منزل طعنّت زوجها في الإسكندرية البداية عندما تلقت الأجهزة الأمنية بمديرية أمن الإسكندرية، إخطاراً من قسم شرطة الدخيلة يفيد بورود بلاغ بإصابة شخص داخل الشقة محل سكنه بطعنات من سلاح أبيض، وتم اتخاذ الإجراءات اللازمة.

السيطرة على حريق اندلع داخل مخزن في الأزبكية

الإجراءات القانونية اللازمة. النجدة تتلقى بلاغ باندلاع الحريق تلقت غرفة عمليات شرطة النجدة بلاغا يفيد بنشوب حريق داخل مخزن في الأزبكية، وتم الدفع بـ٣ سيارات إطفاء لمكان الحريق، وفرض كردون أمني محيط الحريق لمحاصرته ومنع امتداده وتمت السيطرة عليه. ويقوم رجال المباحث بمناقشة شهود العيان وتفريغ كاميرات المراقبة للوقوف على ملابسات الواقعة، وتم اتخاذ الإجراءات القانونية.



تمكن رجال الحماية المدنية من السيطرة على حريق مخزن قطع غيار سيارات في الأزبكية دون إصابات، بعدما انتقلت قوات الحماية المدنية، وتم اتخاذ

إحالة المتهمه بقتل زوجها بـ3 طعنات لمحكمة جنائيات الإسكندرية



يقول للمصريين أوعوا تقلقوا أبداً، بس بشرط، خليك دايماً مع بعض، واعي حد يحاول أبداً يخيلنا أبداً نختلف أو حتى نؤذي نفسنا وبلدنا، دي وصيتي ليكم، لبنا كلنا". وأضاف الرئيس السيسي، "أي مشكلة بفضل الله سبحانه وتعالى، بتحل، بس تفضل مصر بخير وسلام وشعبها بخير وسلام". وتابع الرئيس السيسي في نهاية كلمته: "مرة ثانية مش عاوز أطول عليكم، كل عام وأنتم بخير وسلام وسعادة وقداسة البابا بخير وسلام وسعادة، واحنا بنبقى فرحانين أوي واحنا موجودين معاكم، وربنا يفرحكم دوماً ويفرح مصر والدنيا كلها، اللهم آمين.. كل سنة وأنتم طيبين، متشكر جداً". ويتأثر قداسة البابا تواضروس الثاني، بابا الإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية، قداس عيد الميلاد مساء ٦

تتمه ص ا وأكد الرئيس السيسي: "مش عاوز أخد وقت قداسة البابا.. عام سعيد عليكم وعلينا كلنا وعلى الدنيا كلها ونقول يا رب إن ٢٠٢٦ يبقى عام بفضل الله أفضل علينا وعلى كل الدنيا"، موضحاً أن قداسة البابا له مكانة عظيمة في قلبه واحترام كبير. وأوضح الرئيس عبد الفتاح السيسي: "لن نسمح لأحد بأن يكون سبياً في تضرر علاقتنا، عيد سعيد علينا كلنا.. وربنا يحفظنا ويجعل دائماً أيامنا أعياد وأفراح.. اللهم آمين". وأضاف الرئيس السيسي: "كنت بقول أنه في عام ٢٠١٥ أول مرة اتشرف بالزيارة دي.. واحتفل وأشوف المحبة اللي بينا.. وفي الفترة ٢٠١٥ لحد النهاردة حصل حاجات كتير وأحداث كتيرة وأيام صعبة كتير.. لكن كل مرة بقول الكلام ده.. دايماً شعب مصر مع بعض.. كلنا بنحب بعض وبنخاف على بعض ونحترم بعض.. وعلاقتنا كشعب مصر يجب أن تكون بلا أي تمييز.. وتفضل العلاقة قوية ونطورها.. وهو ده الرصيد اللي لازم نخلي بالنا منه.. مفش أنتم وأحنا.. فيه أحنا.. كلنا واحد". ووجه السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، نصيحة للشعب المصري قائلاً:

نواب سيناء في لقاء موسع مع الصيادين لبحث مطالبهم ووضع حلول واقعية



سيناء بما يعكس حرص الجميع على دعم القطاعات الحيوية وتحقيق التنمية المستدامة على أرض شمال سيناء.

عادل رستم/ شمال سيناء عقد نواب سيناء لقاء موسعاً مع عدد من الصيادين بمدينة بئر العبد وذلك في منزل الحاج عيد أبورجل لبحث مطالب الصيادين ومناقشة التحديات التي تواجههم على أرض الواقع والعمل على وضع حلول عملية بالتنسيق مع جهاز مستقبل مصر.

جاء اللقاء في أجواء اتسمت بالشفافية والصراحة حيث استمع النواب إلى مطالب الصيادين ومشكلاتهم بكل وضوح في إطار حرصهم على نقل صوت أبناء المهنة والعمل على تذليل العقبات التي تعيق استقرارهم المعيشي والمهني. وأكد الحضور أن الهدف من اللقاء هو دعم الصيادين وحفظ حقوقهم وإيجاد حلول مستدامة تضمن لهم الاستقرار وتدعم استمرار نشاط الصيد باعتباره أحد مصادر الرزق الأساسية لأبناء المنطقة. ويأتي هذا اللقاء في إطار التعاون والتكامل بين مؤسسات الدولة وأبناء



اتحاد الكرة يحتفل بتألق محمد صلاح في أمم أفريقيا: 3 أهداف x 3 مباريات

بالتعادل الإيجابي بهدف لكل فريق، تقدم منتخب مصر بتوقيع مروان عطية في الدقيقة ٦٩، قبل أن يتعادل منتخب بنين في الدقيقة ٨٣ عن طريق جوديل دوسو، ليبدأ الفريقان للوقت الإضافي. وانتهى الشوط الإضافي الأول من عمر مباراة منتخب مصر، بتقديم منتخب مصر بهدفين مقابل هدف، حيث سجل ياسر إبراهيم هدف الفراعنة الثاني في الدقيقة ٩٧، قبل أن ينتهي الشوط الإضافي والثاني والمباراة بنتيجة ٣-١ حيث سجل محمد صلاح الهدف الثالث في الشوطين الأخيرة.

تليفزيونية: “كنا أفضل بدنيا من الفريق المنافس، لكن المستوى الفني متقارب مع الفريق المنافس، ولا يوجد فريق يخسر بفارق ٤ أو ٥ أهداف، وأنا سعيد بالفوز”. وأضاف: “لم أكن أحلم أن ألعب في هذا المستوى، لذلك التويج باللقب شرف كبير”.
منتخب مصر يتأهل لربع النهائي تأهل منتخب مصر إلى ربع نهائي بطولة أمم أفريقيا بعد الفوز على بنين ١-٣ في المباراة التي جرت بينهما أمس الإثنين في دور الـ١٦ بالبطولة. وانتهى الوقت الأصلي من عمر المباراة

إفريقيا، وما زال أحمد حسن قائد المنتخب السابق يتربع على عرش اللاعبين المصريين الأكثر مشاركة في عدد المباريات بقميص مصر في أمم أفريقيا. لمتابعة أخبار بطولة كأس أمم أفريقيا عبر بوابة كأس أمم أفريقيا اضغط هنا
محمد صلاح يحلم بلقب أمم أفريقيا أكد محمد صلاح، قائد منتخب مصر أنه يحلم بالتويج بلقب كأس الأمم الأفريقية بعد نجاح المنتخب في التأهل للدور ربع النهائي على حساب بنين. وقال محمد صلاح، في تصريحات



بالمباريات في أمم أفريقيا، بعدما رفع صلاح رصيده بمشاركته أمام بنين مساء اليوم الإثنين إلى ٢٢ مباراة في أمم أفريقيا. وخاض حسام حسن ٢١ مباراة بقميص منتخب مصر في بطولة أمم

احتفلت الصفحة الرسمية لاتحاد الكرة ، بتألق محمد صلاح نجم ليفربول الإنجليزي ومنتخب مصر في بطولة أمم أفريقيا، بعد التأهل للدور ربع النهائي بالبطولة. ونشرت الصفحة صورة لمحمد صلاح من مباراة بنين أمس في دور الـ١٦، وعلقت: “٣ أهداف x ٣ مباريات” محمد صلاح
محمد صلاح تفوق محمد صلاح قائد منتخب مصر، على حسام حسن المدير الفني الحالي للمنتخب، في عدد المشاركات

ركلات الترجيح تحسم آخر مواجهات منتخب مصر وكوت ديفوار في كأس أمم أفريقيا



لربع النهائي. في المقابل، بدأ منتخب كوت ديفوار مشواره بالفوز على موزمبيق بهدف نظيف، ثم التعادل مع الكاميرون بهدف لمثله، ثم الفوز على الجابون بثلاثة أهداف مقابل هدف، وتخطى عقبة بوركينافاسو في دور الـ١٦ بثلاثية نظيفة.

خزائن الكرة المصرية منذ عام ٢٠١٠، حيث بدأ منتخب الفراعنة البطولة بفوز على زيمبابوي بهدفين مقابل هدف، ثم الفوز على جنوب أفريقيا بهدف نظيف، ثم التعادل السلبي مع أنجولا في الجولة الثالثة من دور المجموعات، ثم تخطى منتخب بنين بالفوز ٣ / ١ ليتأهل

يستعد منتخب مصر لملاقاة نظيره الإيفواري في مباراة مرتقبة ضمن منافسات ربع نهائي كأس الأمم الأفريقية، والتي ستجمع بين الفريقين يوم السبت المقبل، في مواجهة قوية تدخل ضمن لقاءات مثيرة بين المنتخبين في البطولة القارية.
لمتابعة أخبار بطولة كأس أمم أفريقيا عبر بوابة كأس أمم أفريقيا اضغط هنا
آخر مواجهة بين مصر وكوت ديفوار وتعود آخر المواجهات بين مصر وكوت ديفوار إلى نسخة ٢٠٢١ في دور الـ١٦، والتي حقق خلالها منتخب مصر الفوز بركلات الترجيح.
مشوار منتخب مصر وكوت ديفوار يطمح الفراعنة في مواصلة مشوارهم القوي نحو استعادة اللقب الغائب عن

منتخب مصر ضد كوت ديفوار.. مصطفى محمد يقترب من التشكيل الأساسي



الدفاع: محمد هاني، أحمد عيد، رامي ربيعة، خالد صبحي، ياسر إبراهيم، محمد إسماعيل، حسام عبد المجيد، محمد حمدي وأحمد فتوح، وخط الوسط: مروان عطية، حمدي فتحي، مهند لاشين، محمود صابر، محمد شحاته، إمام عاشور، أحمد سيد زيزو، محمود تريبزيجيه، إبراهيم عادل، مصطفى فتحي، وفي خط الهجوم: عمر مرموش، محمد صلاح، مصطفى محمد، صلاح محسن وأسامة فيصل.
منتخب مصر الأكثر تنوعاً بأهم أفريقيا ويعد منتخب مصر صاحب الرقم القياسي في عدد مرات التويج بلقب

بات في حكم المؤكد اعتماد الجهاز الفني لمنتخب مصر بقيادة حسام حسن على المهاجم مصطفى محمد ليقود الخط الأمامي للفراعنة بصفة أساسية أمام كوت ديفوار السبت المقبل. وأظهرت التدريبات الأخيرة اعتماد حسام حسن على “الأنكوندا” كمحطة هجومية رئيسية لاستغلال الكرات العرضية والضغط العالي على دفاعات المنافس، مع إعطاء تعليمات خاصة لمحمد صلاح ومرموش لتقديم المساعدة الهجومية السريعة.

مشوار منتخب مصر في أمم إفريقيا تأهل منتخب الفراعنة من دور المجموعات في صدارة المجموعة الثانية برصيد ٧ نقاط، وتأكد صعوده إلى دور الـ١٦ من منافسات البطولة بعد انتصارين على جنوب إفريقيا وزيمبابوي، وتعادل سلبي أمام أنجولا، فيما نجح في عبور موعه بنين في ثمن النهائي بثلاثية مقابل هدف في لقاء امتد لشوطين إضافيين.
قائمة منتخب مصر في أمم أفريقيا وجاءت قائمة منتخب الفراعنة للمشاركة في أمم أفريقيا كالتالي: حراسة المرمى: محمد الشناوي، أحمد الشناوي، مصطفى شوبير ومحمد صبحي، وخط

كاف: منتخب مصر استعاد شخصيته التاريخية في كأس أمم أفريقيا



في البطولة واستعادة الكأس القارية، وهو هدف يتماشى مع تاريخ منتخب يُعد الأكثر تنوعاً في القارة السمراء بـ٧ ألقاب، ويملك من الخبرة والشخصية ما يؤهله للمضي قدماً في الأدوار المقبلة. ويحمل مشوار مصر في نهائيات كأس أمم إفريقيا ٢٠٢٥ طابعاً خاصاً بالنسبة للمدرب حسام حسن، الذي يسعى لكتابة فصل جديد في تاريخ المنتخب الوطني، بقيادته إلى التتويج القاري كمدرب، بعدما سبق له اعتلاء منصة التتويج ثلاث مرات كلاعب أعوام ١٩٨٨ و١٩٩٦ و٢٠٠٦، في مسيرة تجمع بين شغف القائد وخبرة الأسطورة، وطموح دخول التاريخ من أوسع أبوابه.

محمد صلاح، الذي قاد الخط الهجومي بخبرة وذكاء كبيرين، وظهر الفراعنة أكثر نضجاً في إدارة تفاصيل اللقاء، لاسيما خلال الشوطين الإضافيين، حيث لعبت حنكة الجهاز الفني بقيادة حسام حسن وخبرة اللاعبين دوراً حاسماً في ترجيح الكفة المصرية. وأبرز “كاف” أن منتخب مصر أكد جاهزيته الذهنية والتكتيكية واستعاد شخصيته التاريخية للمواعيد الكبرى، ليقدم صورة فريق يعرف جيداً كيف يتعامل مع الضغوط ويكسب الرهانات الصعبة في اللحظات الحاسمة. ولا يخفي “الفراعنة” طموحاتهم المشروعة في هذه النسخة، إذ يضعون نصب أعينهم بلوغ أبعد نقطة ممكنة

حظي منتخب مصر بقيادة المدرب حسام حسن بإشادة واسعة من جانب الاتحاد الإفريقي لكرة القدم “كاف”، بعدما نجح في حجز مقعده بالدور ربع النهائي في بطولة كأس أمم أفريقيا ٢٠٢٥ المقامة حالياً في المغرب. لمتابعة أخبار بطولة كأس أمم أفريقيا اضغط هنا كاف يعدد مكاسب صعود منتخب مصر إلى ربع نهائي أمم أفريقيا ٢٠٢٥ وقال “كاف” عبر موقعه الرسمي، أن منتخب مصر وجّه رسالة قوية إلى منافسيه في كأس أمم أفريقيا المغرب ٢٠٢٥، بعد عودته القوية إلى واجهة المنافسة القارية ببلوغه الدور ربع النهائي، إثر فوزه المستحق على منتخب بنين بنتيجة ٣-١ بعد التمديد، ضمن منافسات دور الـ١٦. وأضاف، “جاء هذا الفوز ليحمل في طياته دلالات عميقة، أبرزها استعادة الثقة، كسر عقدة الدور ثمن النهائي، وتجديد العهد مع الحلم التاريخي بالعودة إلى القاهرة متوجين باللقب الإفريقي للمرة الثامنة في سجل الفراعنة”. واستكمل، “دخل منتخب مصر مباراة بنين، بعزيمة واضحة، فارعاً أسلوبه على مجريات اللعب، بفضل الانسجام الجماعي والتألق الفردي لنجومه، وفي مقدمتهم

إصابة محمد حمدي بالرباط الصليبي تترك حسابات بيراميدز في ملف تدعيمات الشتاء



على حسابات بيراميدز، وأجبرت الإدارة على إعادة ترتيب أولوياتها في سوق الانتقالات. وبات من المؤكد أن تشهد خريطة التدعيمات داخل بيراميدز تعديلاً خلال الفترة المقبلة، مع دخول مركز الجبهة اليسرى ضمن أولويات التدعيم، في ظل الغياب المنتظر لمحمد حمدي لفترة طويلة، وهو ما يدفع الجهاز الفني للبحث عن بدائل مناسبة تضمن الحفاظ على توازن الفريق فنياً خلال المرحلة المقبلة.

أربكت إصابة محمد حمدي، لاعب بيراميدز، بقطع في الرباط الصليبي حسابات إدارة النادي والجهاز الفني في ملف تدعيمات الفريق خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية، بعدما كان النادي يخطط لتدعيم عدة مراكز أخرى دون التفكير في تدعيم الجبهة اليسرى. وكان بيراميدز قد وضع خطة واضحة لتدعيم صفوفه خلال الميركاتو الشتوي، تمثلت في دعم مركز الوسط، وصانع الألعاب، والمهاجم، والجناح، حيث نجحت الإدارة بالفعل في التعاقد مع الفلسطيني حامد حمدان قادماً من صفوف بتروجيت لتدعيم خط الوسط، إلى جانب دراسة عدد من الأسماء الأخرى في المراكز الهجومية.
لمتابعة أخبار بطولة كأس أمم أفريقيا ٢٠٢٥ عبر بوابة كأس أمم أفريقيا اضغط هنا
إلا أن إصابة محمد حمدي خلال مشاركته في مباراة منتخب مصر أمام بنين، والتي أثبتت الفحوصات الطبية إصابته بقطع في الرباط الصليبي، فرضت واقعاً جديداً



الأهلي يبحث عن بدائل محلية هجومية بعد تعثر مفاوضات أوتاك و فيصل



يبحث مسئولو النادي الأهلي بدائل هجومية محلية بعدما تعثرت مفاوضات النادي مع سيراميكيا لضم مروان عثمان أوتاكما مهاجم الأخير خلال يناير الجاري بسبب تمسك إدارة سيراميكيا ومدربه علي ماهر باللاعب الذي قدم عروض قوية هذا الموسم.

وتم طرح اسم أسامة فيصل مهاجم البنك الأهلي وهناك قناعة بمستواه لكن مُعالجة إدارة البنك في مطالبها المالية للاستغناء عن اللاعب ما زالت تقف هي الأخرى حجر عثرة في سبيل إتمام الصفقة.

الأهلي يبحث عن مهاجم محلي ويرغب الأهلي بتدعيم الهجوم بصفقة محلية بخلاف الصفقة الأجنبية التي يتفاوض معها النادي حالياً لإتمامها باعتبار أن خط الهجوم يعاني هذا الموسم بشكل واضح في ظل تراجع مستوى محمد شريف والسولفيني جراديشار بشكل واضح واقتراب الأخير من الرحيل خلال يناير الجاري.

توروب يحسم موقف الراحلين عن الأهلي

يبحث مسئولو النادي الأهلي بدائل هجومية محلية بعدما تعثرت مفاوضات النادي مع سيراميكيا لضم مروان عثمان أوتاكما مهاجم الأخير خلال يناير الجاري بسبب تمسك إدارة سيراميكيا ومدربه علي ماهر باللاعب الذي قدم عروض قوية هذا الموسم.

وتم طرح اسم أسامة فيصل مهاجم البنك الأهلي وهناك قناعة بمستواه لكن مُعالجة إدارة البنك في مطالبها المالية للاستغناء عن اللاعب ما زالت تقف هي الأخرى حجر عثرة في سبيل إتمام الصفقة.

الأهلي يبحث عن مهاجم محلي ويرغب الأهلي بتدعيم الهجوم بصفقة محلية بخلاف الصفقة الأجنبية التي يتفاوض معها النادي حالياً لإتمامها باعتبار أن خط الهجوم يعاني هذا الموسم بشكل واضح في ظل تراجع مستوى محمد شريف والسولفيني جراديشار بشكل واضح واقتراب الأخير من الرحيل خلال يناير الجاري.

توروب يحسم موقف الراحلين عن الأهلي

معتد جمال مديراً فنياً للزمالك أمام زد.. المجلس يعلن توليه المهمة بشكل مؤقت.. البحث عن مدرب أجنبي بشروط القلعة البيضاء أبرزها الراتب والإبقاء على الجهاز المعاون.. وميكالي يوافق على تخفيض راتبه



أعلن مجلس إدارة نادي الزمالك عن تولي معتد جمال القيادة الفنية للفريق الأول لكرة القدم بنادي الزمالك، كقائماً بأعمال المدير الفني، مع انضمام إبراهيم صلاح في الجهاز المعاون له بميت عقبة.

لمتابعة أخبار بطولة كأس أمم أفريقيا ٢٠٢٥ عبر بوابة كأس أمم أفريقيا اضغط هنا

وجاء تكليف معتد جمال بالمهمة خلفاً لأحمد عبد الرؤوف الذي تقدم باستقالته الأيام الماضية، قبل مواجهة الاتحاد السكندري بكأس عاصمة مصر، على أن يتولى جمال المهمة، بشكل مؤقت لحين التعاقد مع مدير فني أجنبي.

الزمالك يبحث عن مدرب أجنبي ويواصل مجلس إدارة نادي الزمالك البحث عن مدير فني أجنبي يقود الفريق في طريق المنافسة على البطولات المختلفة سواء كأس مصر، أو الدوري، أو الكونفدرالية أو كأس عاصمة مصر. ووفقاً لما أعلن عنه الزمالك فإنه جاري التفاوض مع مدير فني أجنبي لقيادة الفريق خلال المرحلة المقبلة، على أن يتم الإعلان عنه بشكل رسمي فور التوصل لاتفاق مع المدرب.

الزمالك يتدرب الكلية الحربية ومن المقرر أن يقود معتد جمال تدريب الزمالك اليوم بالكلية الحربية، استعداداً لمواجهة زد اف سي بكأس عاصمة مصر، المقرر لها الخامسة من مساء الأحد المقبل، مع استمرار باقي أفراد الجهاز الفني.

الجهاز الفني لمعتد جمال في الزمالك ويتكون الجهاز الفني للزمالك بعد إعلان

اتفاقية تعاون بين شركة أجنحة الظافر وشركة XPRT Logistics



في لقاء جمع شركة أجنحة الظافر مع شركة XPRT Logistics في المقر الرئيسي في جدة، بهدف تطوير المنظومة اللوجستية في المملكة العربية السعودية والتخزين في مستودعات شركة أجنحة الظافر المتواجدة في جميع المناطق الحرة في موانئ المملكة.

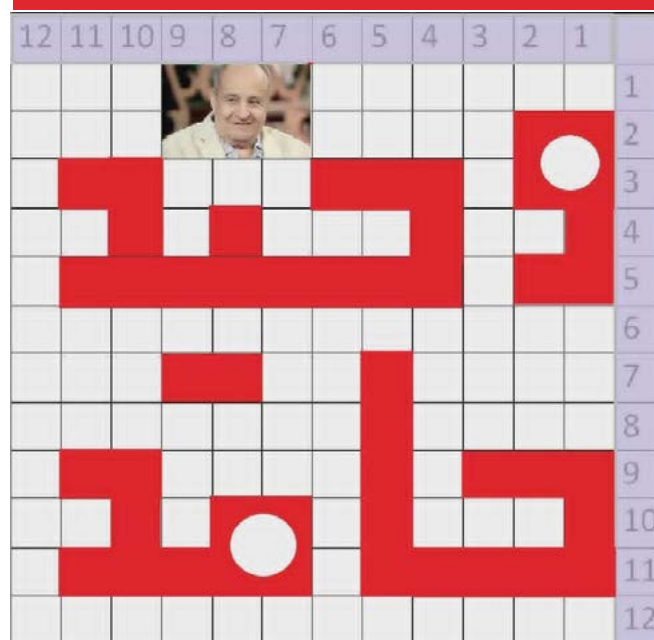
وأشاد الأستاذ / محمود قطامش، المدير العام للشركة بهذا اللقاء والتعاون مع شركة XPRT Logistics وخاصة في تلبية احتياجات السوق في مناولة وتخزين البضائع والحاويات من دولة الإمارات العربية المتحدة ومختلف دول العالم.

وحضر هذا اللقاء الأستاذ / فادي حاطوم، المدير العام لشركة XPRT Logistics في المملكة، ومن شركة أجنحة الظافر، الأستاذ / محمد الزعبي، الرئيس التنفيذي للتخطيط الاستراتيجي والتجاري.

وتقدم شركة أجنحة الظافر خدماتها المتخصصة في مجال

جميع و تجزئة الحاويات داخل مستودعاتها في المناطق الحرة Free Trade Zones في جميع موانئ المملكة العربية السعودية وتشمل مينائي جدة و الدمام، وحالياً في

الكلمات المتقاطعة "في ذكرى رحيل الكاتب الكبير وحيد حامد"



إعداد \ سعيد شفيق أفقياً

- ١- أحكي يا فيلم لمنى زكي من تأليف وحيد حامد - جواي
- ٢- خطر فيلم لعادل إمام قصة وحيد حامد - لهذا الزمان فيلم لعادل أدهم قصة وحيد حامد
- ٣- العيون فيلم ليفي عبده سيناريو وحوار وحيد حامد (معكوسة)
- ٤- للأستفهام - الأحلام مسلسل لمحمود مرسى قصة وحيد حامد - والدة
- ٥- لفيلم لفريد شوقي وميرفت أمين قصة وحيد حامد (معكوسة)
- ٦- لفيلم لفريد شوقي وميرفت أمين قصة وحيد حامد (معكوسة)
- ٧- للزراعة (معكوسة) - نصف لوسي - سلم (معكوسة)
- ٨- الورد مسلسل ليسرا وهشام عبد الحميد تأليف وحيد حامد - من الأنبياء
- ٩- لقب لاعب قديم بالأهلي (معكوسة)
- ١٠- وأنت وساعات السفر فيلم

- ومعالي زايد من تأليف وحيد حامد (معكوسة)
- ٥- نصف علاج
- ٦- أرشد - مسلسل لصالح السعدني وصفاء أبو السعود من تأليف وحيد حامد
- ٧- متشابهان - موقف شهير بالقاهرة (معكوسة)
- ٨- حرف موسيقي
- ٩- عملة اليابان (معكوسة) - أشاهد
- ١٠- متشابهان - نصف فائزون
- ١١- من الأقارب (معكوسة) - يلي (مبعثرة)
- ١٢- لاعب دولي سابق والهداف التاريخي للزمالك (معكوسة).
- لنبلي والفخراني قصة وحيد حامد - حاجز
- ١١- الدنيا فيلم لمحمود عبد العزيز وميرفت أمين من تأليف وحيد حامد (معكوسة)
- رأسياً
- ١- سماعة ممثلة مصرية منأصل لبناني (معكوسة)
- ٢- انتفاخ (معكوسة)
- ٣- غسل فيلم لنور الشريف وسعيد صالح من تأليف وحيد حامد (معكوسة)
- ٤- نصف سزار (معكوسة) - الدم و..... مسلسل لفاروق الفيشاوي

