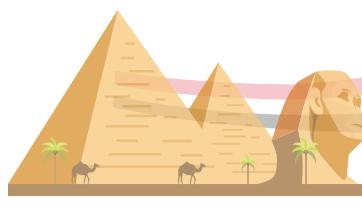




Mohamed Qatamesh Dental Clinic

Before After

11 شن الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٦٣٩٠٠٠ +٢٠١٠٠١٦٧٩٧٨ البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com



الرئيس السيسي من كاتدرائية ميلاد المسيح: حرصت على المشاركة بعيد الميلاد منذ ٢٠١٥.. ويا رب يكون ٢٠٢٦ أفضل علينا

بلدنا".
وأكَدَ الرئيس السيسي: "مش عاوز أحد 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 السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، قائلاً: "لن نسمح لأحد بأن يكون سبباً في تضرر علاقتنا، عيد سعيد علينا كلنا.. وربنا يحفظنا كبير لشخصه العظيم وكلكم وربنا يحفظكم ويحفظكم الله أمين".

تابع ص ١٠



بالعاصمة الجديدة: "أحمد ربنا أنا منذ عام ٢٠١٥ وأحنا بنجي نحتفل مع بعض بالعيد.. أهنئ قداسة البابا والكنيسة وأهنئ كل المواطنين وأهلنا المسيحيين والمصريين وكل الناس اللي في العالم.. كل سنة

وأنتم طيبين".
وتَابَعَ السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، قائلاً: "كل مرة بقول الكلمة يكون سبباً في تضرر علاقتنا، عيد سعيد علينا كلنا.. وربنا يحفظنا كبير لشخصه العظيم وكلكم وربنا يحفظكم ويحفظكم الله أمين".

تابع ص ١٠

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

وقال الرئيس عبد الفتاح السيسي، خلال مشاركته في تقديم التهنئة للأخوة الأقباط بعيد الميلاد من داخل كاتدرائية ميلاد المسيح بالعاصمة الجديدة، إن حجم الحبة بين المصريين يزيد يوماً بعد يوم ٢٠١٥ وأضاف السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، خلال كلمته بـ"كاتدرائية ميلاد المسيح" بالعاصمة الجديدة، أن حجم الحبة بين المصريين يزيد يوماً بعد يوم من



الرئيس السيسي: المحبة بين المصريين تزداد يوماً بعد يوم



وجه السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، التهنئة إلى قداسة البابا تواضروس الثاني بمناسبة الاحتفال بعيد الميلاد المجيد.
وقال الرئيس عبد الفتاح السيسي، خلال مشاركته في تقديم التهنئة للأخوة الأقباط بعيد الميلاد من داخل كاتدرائية ميلاد المسيح بالعاصمة الجديدة، إن حجم الحبة بين المصريين يزيد يوماً بعد يوم من

وأضاف السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، خلال كلمته بـ"كاتدرائية ميلاد المسيح" بالعاصمة الجديدة، أن حجم الحبة بين المصريين يزيد يوماً بعد يوم من

تابع ص ١٠

البابا تواضروس: زيارة الرئيس السيسي لكاتدرائية 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 تهنئة المصريين بعيد الميلاد وبالعام الجديد من أرض الكاتدرائية بما يعكس أصالحة الدولة المصرية ويعود أن القيادة السياسية ترعى جميع أبناء الوطن وتشاركهم مناسباتهم الدينية والوطنية.

تابع ص ٣

أكد البابا تواضروس الثاني بابا الإسكندرية بطريرك الكرازة المرقسية، أن زيارة الرئيس عبد الفتاح السيسي إلى كاتدرائية ميلاد المسيح الجديدة لتهنئة المصريين بعيد الميلاد الجديد تمثل تقليداً وطنياً أصيلاً أرساه الرئيس منذ عام ٢٠١٥، وأصبح تقليداً ثابتاً يبعث الفرحة في نفوس جميع المصريين.

أصالة الدولة المصرية

السيسي، قائلاً: "كل مرة بقول الكلمة دي، بقول لكم قداسة البابا له تقدير خاص واحترام كبير لشخصه العظيم وكلكم وربنا يحفظكم ويحفظكم بلدنا".

قداسة البابا والكنيسة وأهنئ كل المواطنين أهلنا المسيحيين والمصريين وكل الناس اللي في العالم.. كل سنة

تابع ص ١٠

السيسي، قائلاً: "كل مرة بقول الكلمة دي، بقول لكم قداسة البابا له تقدير خاص واحترام كبير لشخصه العظيم وكلكم وربنا يحفظكم ويحفظكم بلدنا".

تابع ص ١٠

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

3 | متعدد الحكومة: إنما ٢٢ ألف مشروع ضمنحياة كريمة والتضيير للمراحل المقبلة

4 | مصر وسلطنة عمان توأمان دعمهما للدوار اليمني -اليمني في الرياض

6 | محافظ شمال سيناء، في زيارة الكنيسة للتهنئة بعيد القيمة المجيد

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

4 | مطبخ أحلامك في مودرن هاوس

مطبخ أحلامك في مودرن هاوس

10 سنوات

bymodernhouse Modern House Decorations 01204444366 01204444366

انسانية SimplifiedElegance#

Al-Zafer International
International Shipping & Logistic Solutions

١ God El-haq St., 1st Floor,
Square 1226, beside Florida Mall,
Sheraton Helipolis, Cairo, Egypt
+٢٠٢ ٢٢٦٦ ٤٦٦٧
+٢٠٢ ٢٢٦٦ ٤٦٦٨
www.alzaferintl.com

HAPPY NEW YEAR
2026

محافظ شمال سيناء يستقبل مشايخ وعواقل رفح والشيخ زويد

www.misrtalateen.com

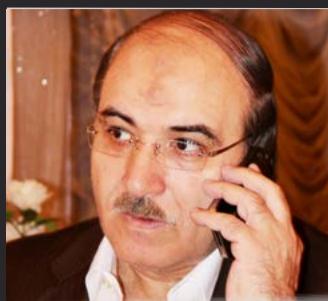
[f](https://www.facebook.com/misrtalateen)
[i](https://www.instagram.com/misrtalateen)
[y](https://www.youtube.com/misrtalateen)
[t](https://www.twitter.com/misrtalateen)
misrtalateen

+٩٦٦ ٥٣ ٥٧٢٣٩٥ | marketing@alzafercargo.com | www.alzafercargo.com

+٩٦٦ ٥٣ ٠٨٦٩٥٥ | qatamesh@alzafercargo.com | www.qatamesh.com



كلمة العدد



حاول تفهم

معيار جديد للثورة

بعد انهيار الاتحاد السوفيتي اكتشف العالم بأنه لا يستطيع اي دولة ان تكون قوه عظمى اعتمادا فقط على القوه العسكريه بدليل هذا الانهيار والذي حدث سابقا للاتحاد السوفيتي على الرغم من القوه العسكريه والتلوبيه الهائله تفكك لانه لم يكن لديه اقتصاد قوي يستطيع الصرف علي هذه القوه وبقي العالم تحت هذا الانطباع حتى

اكتشف ان هناك معيارا جديدا للقوى يقاس حسب النفوذ والقدرة علي بناء أسواق ضخمه متكامله قادره علي المنافسه وعلي حماية مصالح شعوبها من التحديات حيث الامثله الحاضره والتي يطبق عليها هذا المعيار الولايات المتحده والاتحاد الاوروبي والصين والهند حيث باتت هذه الدول تتحرك وفق منطق السوق الكبوري التي تتجاوز حدود الجغرافيا الوطنيه لتبني تكتلات اقتصاديه قادره علي فرض شروطها علي التجارة العالميه وتشكيل سلاسل الامداد والتحكم بمسارات التكنولوجيا والابتكاراما

نحن في عالمها العربي قد نمتلك موقعا جغرافيا استراتيجيا وثروات طبيعية هائله وطاقة بشريه شبه رائجه لكن لا زالت دوله عاجزه عن بناء سوق عربيه موحده متكماله قادره ان تكون طرقا فاعلا في هذه المعادله ولقد اثبتت التجارب ان السياسه بلا انسان تحول الي عيش وان الاقتصاد بلا تكامل يتحول الي تبعيه وان اداره الدول الوطنيه لابد ان تبتعد عن سياسه المحاور والتبعيه وان الدعوه الان الي اقامه سوق عربيه واحده أصبحت واجهه وهي ليست من باب الرفاهيه وليس حلم رومسي او شعار سياسي بل هي ضروره استراتيجيه تفرضها طبيعة المرحلة التي تعيشها وتفرضها التحولات العالميه فالعالم لا يتعامل مع الدول الصغيره إلا من باب أنها سوقا ملتحقهاته سوقة هامشهه او ساحه لتضفيه الحسابات السياسيه اما الدول التي تستطيع ان تبني تكتلات اقتصاديه كبرى تستطيع ان تقمي شروطها تحمي شعوبها وان تضمن لنفسها مكانا في النظام العالمى الجديد لقد ان الاولان ان نقولها بصوت عال وبوضوح لايكون ان يمكن ان يكون هناك مستقبل للعلم العربي في ظل هذه التكتلات الاقتصاديه الكبرى إذا ظل العالم العربي اسيراً لانقساماته فلا يمكن بناء المستقبل بالشعارات بل

برؤيه استراتيجيه تجعل من الإنسان محورها ومن السوق العربي الكبير الموحد هدفها انها دعوه للشجاعه والي تجاوز الحسابات الضيقه والعامه يتغير بسرعه ومن هم يستطع التكيف مع هذه التحولات سيجد نفسه جاما ثابت لا يملك التأثير.

و لكم تحياي
محمود صلاح قطامش
Qatamesh@Misrtalateen.com
نصر تلائقين

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



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

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

توطين الصناعة

واختتم مدبولي بالإشارة إلى نجاح الدولة في إعادة إحياء مصنع "سيماف" لسك القطارات والمترو بجودة عالمية، مما يدعم احتياجات السوق المحلية ويفتح آفاق التصدير، تنفيذاً لسياسة الدولة في تعظيم القدرات الإنذاجية المحلية. هل ترغب في تحويل هذا الخبر إلى "أنفوجرافيك" لخص أهم الأرقام الواردة فيه، أم تود صياغة "مانشيتات" مقتربة في كافة المحافظات.

للنشر؟

وصف مصر بـ "السوق الوعادة" وتوقع تراجع النضم واستعادة الجنيه لجزء من قوته خلال ٢٠٢٦.

طفرة سياحية ومستهدفات طموحة وفي ملف السياحة، أعلن مدبولي عن شدد رئيس الوزراء على أن مبادرة "حياة كريمة" والتأمين الصحي الشامل تحقق 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، وتطور مقاصد عالمية مثل العلمين الجديدة

أعلن رئيس الوزراء المصري عن مؤشرات اقتصادية قوية لعام ٢٠٢٦، شملت تراجع الدين العام وطفرة سياحية كبرى، مؤكداً أن الدولة تضع "حياة كريمة" والتأمين الصحي الشامل على رأس أولوياتها لتحقيق التنمية الشاملة.

أعلن الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، أن الحكومة وضعت رؤية واضحة للوجهات التنموية حتى عام ٢٠٣٠ تحت مسمى "التنمية الشاملة"، مؤكداً أن الفترة المقبلة ستشهد منح الأولوية القصوى في الخطط الاستثمارية للدولة لمشروعات "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 لزخمه، أبرزها:

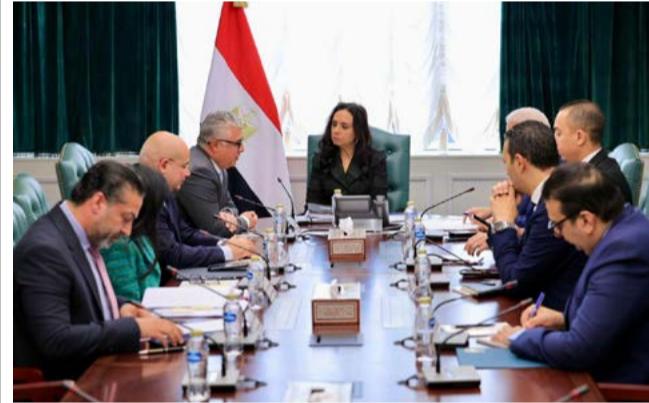
* تراجع الدين العام: انخفاض نسبة الدين من الناتج المحلي الإجمالي من ٩٪ إلى ٨٪ خلال العام المالي الماضي، مع استهداف الوصول لأدنى مستوىاته منذ عقود.

مدبولي تعليقا على أحداث المنطقة: نضع في الحسبان كافة السينariوهات



علق الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس الوزراء، على الأحداث الأخيرة التي تشهدتها المنطقة، قائلاً: نحن في قلب هذه التوترات، والحرص على دعم.

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



هناك السيد

التعنتى فى محافظه الفيوم، والذى شهد اشتراكه فعاله بين وزاره التضامن الاجتماعى ووزاره قطاع الأعمال العام والمؤسسة المصرية للتنمية المتكامله "نداء"، من أسر برنامج الدعم النقدي المشروط "تكافل وكرامة" فى الخروج من دائرة العوز وتقسيم الدعم إلى العمل والإنتاج، خاصة فى منطقة السخنة الصناعية ومنطقة القنطرة غرب الفيوم، والذى كان مغلقاً منذ سنوات. ويعد المجمع على توفير فرص عمل متسقىات "تكافل وكرامة" والسيدات فى الأسر الأولى بالرعاية، حيث تم تدريب رئيس مجلس الدولة المستشار القانوى على مختلف مهارات الحياة والصيانة والتغليف الصناعي، وفق معايير الجودة والإنتاج الحديث، ومن المقرر تشغيل ٣ آلاف سيدة خلال المرحلة الثانية من المجتمع التي سيجري تنفيذها خلال عدة أشهر، وذلك فى إطار جهود الوزارة لدعم التكيني الاقتصادى للانتقال من مرحلة العود إلى الإنتاج.

وشهد اللقاء مناقشة تعزيز سبل التعاون بين وزارة التضامن الاجتماعى والهيئة العامة لمنطقة الاقتصادية لقناة السويس فى عدد من المجالات، منها التعاون فى المشروعات الصناعية بالمناطق الصناعية التابعة للهيئة العامة لمنطقة الاقتصادية لقناة السويس، الأمر الذى يوفر آلاف فرص العمل ويدعم الصناعة والتتمكين الاقتصادى للمرأة وأسر برنامج الدعم النقدي المشروط "تكافل وكرامة".

وفي هذا الإطار، استعرضت وزيرة التضامن الاجتماعى خلال اللقاء تعرية التعاون الناجحة مع وزارة قطاع الأعمال العام فى

مجتمع صناعي للملابس الجاهزة بمنطقة

القطنرية غرب.

بابا تواضروس: زيارة الرئيس السيسي للكاتدرائية تقليل وطنى يعكس وحدة المصريين



والتصفيق والزاريد والتقطات الصور بما يعكس عمق العلاقة الشعبية وقوه التواصل بين الرئيس والشعب.

رسائل الوحدة والعمل المشترك أوضح البابا تواضروس الثاني أن كلمة الرئيس عبد الفتاح السيسى خلال الزيارة حملت رسائل واضحة تدعو إلى العمل المشترك من أجل مصلحة مصر، مؤكداً أن الوحدة والعمل معاً يمثلان حجر الأساس للحفاظ على الوطن خاصة في أوقات الأزمات.

مشهد يعكس العلاقة الشعبية يسير في الممر الأوسط بين جموع المسلمين ويعبر المواطنين عن فرحتهم بالتحية المتكرر مع بداية زيارة الرئيس عبد الفتاح

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



أشاد محمد الحصانى المحدث باسم مجلس الوزراء إن المبادرات استهدفت تقديم خدمات أساسية لم تكن متوفرة في القرى الأكثر فقرًا، خاصة في مصر، مثل مياه الشرب، الصرف الصحي، والخدمات التعليمية.

سلط محمد الحصانى الضوء بشكل خاص على القطاع الصحي، حيث تم توفير مستشفيات ووحدات صحية على أعلى مستوى، مما وفر على المواطنين عناء السفر إلى القاهرة للحصول على الخدمة الطيبة المتميزة.

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

وأوضح محمد الحصانى، أن التركيز الحالى ينص على استكمال كافة مشروعات المرحلة الأولى بالتزامن مع التجهيزات اللوجستية والفنية لبدء المرحلة الثانية.

طفرة في الخدمات الأساسية والصحية العاجل.



مصر وسلطنة عمان تؤكدان دعمهما للحوار اليمني - اليمني في الرياض

ودعم المطساعي الرامية إلى التوصل إلى حل سيادي توافقى يحفظ للشعب السوداني حقوقه وخياراته المشروعة ويؤمن سيادته واستقراره على أرضه وتعايشه الأمان والتعاون مع كافة دول الجوار.

وأعرب الوزيران عن بالغ الفخر والاعتزاز بمتانة العلاقات الأخوية والتاريخية التي تجمع جمهورية مصر العربية وسلطنة عُمان، والحرص

المشترك على مواصلة التنسيق والتعاون في كل ما من شأنه أن يخدم المصالح المشتركة ويعزز من أسس الأمن والاستقرار في المنطقة، تنفيذاً للتوجيهات السديدة لقياديي البلدين واستجابة لطلبات 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.

ضرورة فك الحصار المفروض على قطاع الأوضاع في جمهورية السودان الشقيقة، مؤكدين أهمية دعم المؤسسات الوطنية ووقف الاقتتال والتصعيد وحماية المدنيين وتسييل تدفق المساعدات الغذائية والانسانية للسكان ويعيي الأرضية اللازمة لإعادة الاعمار وعودة الحياة الكريمة للأهالي.

تطورات الأوضاع في اليمن



استقبل د. بدر عبد العاطي وزير الخارجية والمigration وشئون المصريين بالخارج، اليوم الأربعاء، بدر بن حمد بن حمود البوسعیدي وزير خارجية سلطنة عُمان الشقيقة، وذلك في إطار التشاور المنظم والتنسيق المستمر بين البلدين الشقيقين، وببحث 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

تطابق الرؤى وتكامل جهودهما في سعيادتها وأمنها الوطني. دعم حق الشعب الفلسطيني في مختلف المجالات، كما جدد الجانبان موافقهما الثابتة في القانون الدولي والاحتكام لصوت الداعمة لحق الشعب الفلسطيني في الحرية والعدالة وتوظيف كافة السبل المستقلة بعاصمتها القدس الشرقية السلمية المتاحة للم الشمل بين جميع الأطراف وفقاً للمصالح العليا للدول

بناء على حدود ٤ يونيو ١٩٦٧، مع

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



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

كتب: فيصل ابو هاشم

افتتح اللواء دكتور خالد ماجور محافظ شمال سيناء ، اليوم ، محطة تحلية مياه بقرية وادي العمر ، بمركز الحسنة بوسط سيناء، وذلك في حضور القيادات التنفيذية والشعبية والسياسية ومشايخ القائل والعواقل.

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 . وأضاف المحافظ تكون محطة تحلية مياه من بئر مياه ووحدة معالجة ابتدائية ووحدة تعقيم للمياه وفلتر

اللواء اللوزى ادارتنا تعتمد على التفاهم دون المساس بحقوق الاتحاد



كتب: محمد عبد العزيز
مستمرون في السير للتقدم رغم المؤامرات وطالبكم بتكاتف كافة الجهود للنهوض باللعبة (فتح صفحة جديدة) هدفنا وتطبيق (مدونه السلوك) سيكون على الجميع.

اجتمع اللواء اللوزى دكتور / مجدى اللوزى رئيس مجلس إدارة الأتحاد المصرى للملاكمه بالعديد من المدربين والحكام التابعين للأتحاد بحضور بعض أعضاء مجلس إدارة الأتحاد فى مقدمتهم الدكتور / محمد توما نائب رئيس الأتحاد والأستاذ الدكتور / محمود عبد خليفة والأستاذ الدكتور / ماجدة إسماعيل ووحيد مدنى رئيس لجنة الحكم و د. نادية عبد الحميد المدير التنفيذي بالأتحاد .

واكدا اللواء اللوزى خلال الاجتماع ان العام الماضى شهد صراعات وكان هناك حزبين في الأتحاد سواء بين المدربين أو الحكم وبعض عناصر اللعبة وقمنا بعقد العديد من الأجتماعات 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 الأتحاد ولذلك قمت بنفسي بالأجتماع مع الجميع من أجل تقدم الأتحاد والأمور حالياً تبلور للامام واننا مستمرون في السير للتقدم وتطوير العمل والخطط التي تحقق نجاحات صالح بطرق يسودها التفاهم والملوودة و التعامل الراقي دون المساس بحق الأتحاد أو الم GAMALEHE او التناقض عن المخالفات لتصبح إدارة السهل الممتنع في التعامل بالأضافة للمنظومة الإعلامية للأتحاد التي تتناول في الماء العكر الذين سنتصدى لهم بكل حزم وبالقانون .

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



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

وعن رسالتها للطلاب أوضحت أريد أن أكون قدوة أزرع فيها 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 والد هما السند الحقيقي غرساً في القيم وشجاعي على الاستمرار وكان دعاؤهما قوي في كل خطوة .

واختتمت حديثها قائلة يشرفني أن يكون هذا التخرج ضمن المبادرة الرئاسية لإعداد قيادة شابة أقدم بالشكر لكل من آمن بقدراتي واتخاذ القرار بثبات انعكس ذلك على حيالي فأصبحت أكثر انبساطاً ووعياً وتأهيل الشباب .

حوار اجراء / عادل رستم

استهلت ندى حمدي شراب حديثها لـ مصر تلاته وعن بداية الحكاية قالت بكل امتنان أقول إنني الأولى على محفظتي الوحيدة من دفعة ٢٠٢٣ التي وقع عليها الاختيار لهذه التجربة الوطنية شعرت بالفخر لكن الشعور الأكبر كان بالمسؤولية وكأن الوطن يضع أمانه على كتفني .

وعن طريق الاختيار أوضحت بعد نجاحي في مسابقة الثلاثين ألف معلم

وأجيئ بزيارة اختبارات الجهاز المركزي للتنظيم والإدارة والكلية الحربية بـالأخيرية بـالإسكندرية .

قالت تخرجت بتفوق اميالاً بعد دراسة فقط بل اخباراً للانضباط والصبر والقدرة على اتخاذ القرار تحت الضغط .

وعن طبيعة دراستها في كلية التربية والفنون الجميلة بـالإسكندرية .

تقليداً تأهلاً علمياً وتربيوياً وعسكرياً متكاملاً درست العلوم العسكرية والأمن الحربي والمخابرات وقدمت بجوثا علمية وخشبة في كلية التربية والفنون الجميلة بـالإسكندرية .

وقال إن الهدف الاساسي من هذا الاجتماع لنفكر مع بعضنا البعض بصوت عالٍ و التعرف على رؤيتكم وأطروحاتكم وافكاركم لاتخاذ قرار موحد يرسم بالديموقراطية .

بيان انتصارنا مسيرة الأتحاد دون بشان استكمال مسيرة الأتحاد دون الألفاظ التي تحيط بالكرة .



جمال الدين: المنطقة الاقتصادية جذبت 80 مشروعًا بالموانئ والمناطق الصناعية

تابعة 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 مبنية على قطعة الأرض في القطاع الغرب الصناعية التابعة للهيئة في قطاع المنسوجات والملابس الجاهزة وسلسلة 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 عمل مباشر، بتمويل إجمالي ٢٥٠ مليون دولار، وتتيح نحو ١٥٠ فرصة عمل مباشرة.

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 للفترة نحو ٤٣٪، والمقدرة بمبلغ ٤,٤ مليارات جنيه، مؤكداً أن زيادة الإيرادات تأتي انعكاساً 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 والأرصدة بالموانئ السابقة ٢٥٠-٢٤ وبالغ قدرها ٤,٦



حققت المنطقة الاقتصادية لقناة السويس طفرة استثمارية كبرى بـ ٨٠ مشروعًا بـ \$٥١٠٠ مليون دولار في ٦ أشهر فقط، مع زيادة إيراداتها بنسبة ٥٥٪، واعتمد ١٠ مشروعات جديدة توفر ١٤ ألف فرصة عمل في القنطرة وشرق الإسماعيلية.

إدارة اقتصادية قناة السويس، موقفي الجهود الترويجية للهيئة على مدى ٣ أعوام مالية سابقة (٢٢-٢٣ و٢٢-٢٤ و٢٤-٢٥)، بالإضافة للنصف الأول من العام المالي الجاري ٢٠٢٥، حيث كان نصيب المناطق الصناعية من هذه المشروعات عدد ٣٧٠ مشروعًا بتكلفة استثمارية إجمالية نحو ١٢,٧ مليار دولار، بالإضافة لنجاح الهيئة في التعاقد بشكل مباشر مع الهيئة أو هذا التعاقد بشكل مباشر مع الهيئة أو من خلال مطور صناعي، وذلك بإجمالي ١,٥١

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

وأسترعرض المجلس بعض الموضوعات الهامة التي كان أبرزها مناقشة الموقف الترويجي للهيئة للنصف الأول من العام المالي الجاري ٢٠٢٥ واستعراض المؤشرات المالية، بالإضافة لاعتماد ١٠ مشروعات جديدة في القنطرة وشرق الإسماعيلية، واستثمارات لدول مختلفة. وفي مستهل الاجتماع ناقش مجلس

البورصة تسجل أول صعود خلال عام ٢٠٢٦ بأرباح تتجاوز ٥٠ مليار جنيه



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

وارتفع مؤشر "إيجي إكس ٣٠" بنسبة ٤١٪ ليغلق عند مستوى ١٨٨٩١ نقطة، وزاد مؤشر الأسهم منخفضة التقلبات السعودية "LV-EGX٣٥" بنسبة ١,٤٥٪ ليغلق عند مستوى ٤١٥٤٣ نقطة، وصعد مؤشر "إيجي إكس ٣٠" محدد الأوزان" بنسبة ٢,١٦٪ ليغلق عند مستوى ٤٥٩٨ نقطة.

كما ارتفع مؤشر الشركات المتوسطة والصغيرة "إيجي إكس ٧٠" متساوي مستوى ٤٥٧٧ نقطة.

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

وارتفع مؤشر "إيجي إكس ٣٠" بنسبة ٤١٪ ليغلق عند مستوى ١٨٨٩١ نقطة، وزاد مؤشر الأسهم منخفضة التقلبات السعودية "LV-EGX٣٥" بنسبة ١,٤٥٪ ليغلق عند مستوى ٤١٥٤٣ نقطة، وصعد مؤشر "إيجي إكس ٣٠" محدد الأوزان" بنسبة ٢,١٦٪ ليغلق عند مستوى ٤٥٩٨ نقطة.

كما ارتفع مؤشر الشركات المتوسطة والصغيرة "إيجي إكس ٧٠" متساوي

سالمة.. للقاصر سليم محمود عليان



تعي الاغنام التي بلغت من العمر سبعة عشر ربيعاً وكالعادة في نهاية اليوم تتوجه الاغنام للبيت والراغب في تسيير خلفهن هذا المعتاد وصلت الاغنام للبيت وسلط لها شوك الاب أن سالمة تعرضت لخلط بحث كثيراً عنها وتعسس في مشارق الأرض ومغاربها حتى اتاه الخير اليقين أن في قبضة أحد القتلة المجرمين فأخبر زوجته بمكان سالمة فنادت أبنائها يسد رقم الأغنام لمدة شهر عندما كان يتتجول في الأودية رواه. وقالت لهم لن تنت عيني الا برجوعكم فقبلوا راس امهم وهي ودعت عاد الي بيته وترك ابنته الجميله سالمه

أسامة باشا: الرقمنة الشاملة أساس التطوير الاستراتيجي لاتحاد الغرف التجارية ٢٠٢٦-٢٠٣٠

العام الماضي ٢٠٢٥، وهو من القيادات البارزة بسلك التمثيل التجاري، حيث قام بالخدمة في مكاتب التمثيل التجاري بكل من هولندا وألمانيا واليابان وقنصلية تجاريها بجدة بالمملكة العربية السعودية وحصل على درجة الماجستير والعديد من الشهادات الأكademie، كما شغل مؤخراً منصب مدير الشؤون العربية والإسلامية والمنظمات بجهاز التمثيل التجاري المصري.

وتخرج أسامة باشا في كلية الاقتصاد والعلوم السياسية بجامعة القاهرة عام ١٩٩٣ بتقدير عام جيد جداً مع مرتبة الشرف، وحصل على دبلومة في الاقتصاد الدولي والتجارة الخارجية من إسبانيا عام ١٩٩٨، كما تألق ببراعة في التفاوض الدولي من وزارة الخارجية الأمريكية عام ١٩٩٩، ودبلاومة أخرى من منظمة

التجارة العالمية في روما عام ٢٠٠٠. وبعد الأمين العام للاتحاد التجاري، أنه سيعمل على دعم بيئة الاستثمار والتجارة الداخلية والخارجية، وتنعيم دور التنمية للغرف التجارية ساهمت في دعم وتوسيع نطاق التعاون التجاري بين مصر وعدد من الدول الأوروبية والآسيوية والعربي، من خلال تطوير برامج التعاون الاقتصادي والتجاري المشترك وجذب الاستثمارات الأجنبية إلى السوق المصرية.



و ضمن حركة سلاسل التوريد، مشيراً إلى أن الرقمنة تعزز من قدرة الشركات المصرية على النهاد للأسوق العالمية عبر منصات التجارة الإلكترونية، وهو الأمر الذي يضع الاقتصاد الوطني على خارطة التنافسية الدولية في عصر الاقتصاد العالمي. وأكّد الأمين العام للاتحاد التجاري، أنه سيعمل على دعم بيئة الاستثمار والتجارة الداخلية والخارجية، وتنعيم دور التنمية للغرف التجارية، وجعلها هامة 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

"مصر تلاatin" تلاatin تهنئ البابا تواضروس وأقباط مصر بعيد الميلاد المجيد

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



يتقدم موقع مصر تلاatin بالإخباري برئاسة الدكتور محمود صلاح قطامش، بخالص التهنئة والبركات للبابا تواضروس بابا الإسكندرية والكرامة المرقسية وأقباط مصر شركاء الوطن بمناسبة عيد الميلاد المجيد



كوك الأرض بين دفتر الأحزان وكراسته العبث

شريطًا عاجلاً. الصورة تُعرض... لكن الزاوية تُختار، والكلمة تُوزن، والحقيقة تُقصَّ وتُقصَّ حسب مزاج السياسة. وأخيراً..... عامٌ أتى... فماذا ننتظر؟ لا ننتظر ياصديقي معجزات، ولا ننتظر صحوة ضمير عالمية. ولا ننتظر أن يتحول تجار الحروب إلى دعاة سلام. ننتظر فقط: أن يتبع القتل وهو نفسه - وأن تخجل الكذبة من تكرارها - وأن يتذكر الإنسان أنه إنسان عامٌ أتى... نستقبله بقلق، ونودعه - إن بقينا - بسخرية. لأن السخرية، ليست ضحكةً فارغًا بل آخر أشكال المقاومة حين تصبح الحقيقة ثقيلة على الاحتمال.

الدولية، فهي كالحافلة العامة في ساعة الذروة: تمر... لكن لا تتوقف عند الفقراء، والاقتصاد: الفاتورة تصل متاخرة... لكنها مضاعفة: في العام الماضي، عرف المواطن العربي أن يشيخ قبل أوانه... سوريا ما زالت تبحث عن كلمة «كان» في جملة اسمها الوطن، أما الضحايا، فلا بل تقع أولًا في جيشه. الأسعار تحفل بلا أحجنة والمرتبات تمشي على عكاز، والخبر الاقتصادي يطلب من الترشيد وهو نفسه لا يعرف ماذا يرشد فالدول الكبرى ترفع شعارات حقوق الإنسان بيد، وتوقع صفات السلاح باليد الأخرى، ثم تصفق لنفسها باليدين معًا. الفيتوجاهز، والإدامة انتقامية، والضمير - إن وجد - يعمل بنظام الدوام الجزئي. أما العدالة العريضة وأخرى لا تستحق حتى

لو كان للسنين ذاكرة لطلب اللجوء السياسي، ولو كان للتقويم ضمير لاعتزل المهنة واشتغل باعث مناديل عند إشارات المرور، عامٌ مضى وهو يجر 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، عامٌ أتى لا يحمل بشائرًا لا تقلقاً... الحروب مستمرة، والأسعار صاعدة، والعدالة في إجازة مفتوحة.

في العام الذي مضى، تعلمنا أن الحرب لم تدع تحتاج إلى إعلان، تبدأ فجأة مثل انقطاع الكهرباء، وتنتهي - إن انتهت - ببيان يشكر فيه



بِقلم الدكتور: السيد مرسى الصعيدي

محافظ شمال سيناء يستقبل مشايخ وعواقل رفح والشيخ زويد



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

وخلال اللقاء، استمع محافظ شمال سيناء إلى مطالب المشايخ والعواقل، وأكد المحافظ أن الدولة توالي ملف التعويضات أهمية قصوى، مشددًا على استمرار التنسيق بين جميع الجهات المعنية لحل المشكلات المساعدة.

تنفيذ توصيات وزيرة التضامن الاجتماعي لتابعة الرعاية للأسر البديلة بشمال سيناء

عادل رستم / شمال سيناء

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

شهد الاجتماع مناقشات موسعة بين إدارة الأسرة والطفولة وإدارة الحال حول آيات العمل المشترك والتحديات القائمة، حيث استمع السيد الدكتور أمين فرج البرديني وكيل وزارة التضامن الاجتماعي لشمال سيناء إلى الطروحات والمقررات، مؤكداً على أهمية تعزيز التنسيق وتكميل الأدوار لضمان تقديم أفضل الخدمات للأطفال في الأسر البديلة.

حضر الاجتماع كل من: الأستاذ/ عماد الحسيني - مدير إدارة الأسرة والطفولة وإدارة الحال: الأستاذ/ رحاب إسماعيل - رئيس قسم الزيارات الميدانية والمتابعات الدورية وفق جدول الحالة مشرفو إدارة الحال: الأستاذ/ هدير موسى إسماعيل، الأستاذ/ شيماء رضا السيد الأخصائي النفسي: الأستاذ/ مروة محمد سليمان، الأستاذ/ أحمد وائل المتولي مدير وحدة

شمال سيناء تختتم تصفيات أولمبياد المحافظات الحدوذية



عادل رستم / شمال سيناء
ويعد هذا الأولمبياد حدثاً رياضياً كبيراً يستهدف إنشاء المحافظات الحدوذية، 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 الحدوذية 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 حيث شهدت التصفيات إقامة منافسات قوية في عدد من الألعاب الرياضية المختلفة من بينها كرة القدم الخماسي والكرة الطائرة والكرة الطائرة الشاطئية للبنات وألعاب القوى وكرة اليد والكاراتيه وسط تنظيم متميز.

مدينة العريش شهدت تصفيات إقامة منافسات قوية في عدد من الألعاب الرياضية المختلفة من بينها كرة القدم الخماسي والكرة الطائرة والكرة الطائرة الشاطئية للبنات وألعاب القوى وكرة اليد والكاراتيه وسط تنظيم متميز.

ومشاركة واسعة من العناصر الشابة شمال سيناء، وبتوجيهات إيهاب حسن عبد الوهاب مدير عام مديرية الشباب والرياضة ومن المقرر أن تختتم فعاليات النسخة السادسة من الأولمبياد بمحافظة الوادي الجديد حيث تقام المنافسات النهائية على مستوى مراكز ومدارس المحافظات الحدوذية على مدار شهر كامل بمشاركة شباب وفتيات المحافظات حدوذية هي شمال سيناء وأسوان والبحر الأحمر والوادي الجديد ومرسى طروح بالإضافة إلى جنوب سيناء وذلك بالتعاون بين الإدارة المركزية للتنمية الرياضية ومديرية التربية والتعليم والأزهر الشريف ومرافق الشباب والأندية الرياضية تحت رعاية الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة للبنين والبنات.

محافظ شمال سيناء في زيارة الكنيسة للتهنئة بعيد القيمة المجيد



عادل رستم / شمال سيناء
قام اللواء الدكتور خالد مجاور، محافظ شمال سيناء، بزيارة فضيلة الشيخ مصباح العريف، رئيس الإدارة المركزية لمنطقة شمال سيناء الأزهرية، بزيارة مقر الكنيسة بمدينة العريش، لتقييم التهنئة للإخوة الأقباط مناسبةعيد القيمة المجيد، وذلك في إطار تعزيز قيم المحبة والتآخي والوحدة الوطنية بين أبناء الوطن الواحد.

رفاق المحافظ خلال الزيارة اللواء الدكتور محمد عبد الوهاب، مدير رائدًا من خلال وثيقة الأخوة الإنسانية، التي تُعد من أهم الوثائق العالمية الداعمة لقيم السلام والتعايش المشترك بين أتباع الأديان المختلفة.

وفي ختام الزيارة، أعرب نيافة الأنبا قرقماز عن تقديره لهذه الزيارة الكريمة، مؤكداً عمق الروابط الوطنية التي تجمع أبناء الشعب المصري، ومشيداً بدور الأزهر الشريف ومؤسسات الدولة في ترسیخ مبادئ المواطنة.



على أهمية العمل التكاملي مع إدارة الأسرة والطفولة، ومقيدة مقررات تعزيز كفاءة المتابعة وتوحيد الإجراءات. وأكد الدكتور أمين الدين على استمرارية المتابعة، موجهًا بعقد اجتماع دورى شهري خاص بملف الأسر البديلة لتذليل المعوقات وتحسين جودة الخدمات المقدمة. و يأتي 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 أجبت يمكنني أيضًا كتابة نسخة قصيرة للبوسات الإعلامية أو صفحات التواصل الاجتماعي بنفس روح الخبر مع صياغة جذابة وموجزة. هل تريد أن أفعل ذلك؟



الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات الكرديه

في خفض نسبة الكولستيرول السيئ في الدم لدى مرضى السكري، وزيادة الكولستيرول الجيد بالمقابل، وبالتالي المحافظة على صحة القلب والشرايين وتعزيزها. كما أنه ينقى الدم، ويزيد من الخلايا الليمفاوية، وكرات الدم البيضاء. وهو أيضاً مصدر للعديد من الأحماض العضوية (مثل الاماليك، الطرطيريك، الستريك وجليكوسيد كلوريد الهيبسين)، وبعض المواد المخاطية. وكذلك يقوى ضربات القلب، ويساعد في سرعة دوران الدم داخل الجسم. ويحتوي الكرديه كذلك على مواد مطهرة تقتل الميكروبات، مما يجعله مفيدة في علاج الحميات، عدوى الميكروبات، أوبئة الكولييرا، السلالات البكتيرية، بالإضافة إلى بعض الطفيليات. كما أنه يحسن المزاج، وبالتالي يقي من الاكتئاب، ويساعد على النوم بشكل أفضل، وبالتالي يقلل الأرق. علاوة على ذلك، فإن الكرديه يدخل أيضاً في صناعة بعض مستحضرات التجميل.



ويساعد على إبادة ميكروب السل، ومفيد لحالات السلل الرئوي، ومهدئ لتقلصات الرحم، المعدة، الداء. كما يحتوي الكرديه على مضادات أكسدة قوية جداً تساعد الجسم في محاربة الجذور الحرة وتقوية المناعة، والوقاية من العديد من الالتهابات والمشاكل مثل التهابات المفاصل والعظام والسرطانات وغيرها، وبالتالي يعتبر شربه كشاهد مفيد لجسم الإنسان، حيث أنه يعود مشروباً ملطفاً، مرتباً ومنعشًا، دور في محاربة علامات الشيخوخة ومنظطاً للهضم، ومدرًا للبول، ومليناً، ومساعداً على خفض ارتفاع ضغطه، ومساعد في علاج نزلات البرد، والكلحة، وارتفاع الحرارة، وهو أكسدة قوي يساعد بشكل خاص على الوقاية من سرطان المعدة. وقد ثبتت مضاد لمرض الإسقربوط (مرض نقص فيتامين ج)، ومفيد في علاج الحمى،

٨ 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 تماماً.

اهتم بنومك

يُعد تنظيم النوم أمراً بالغ الأهمية، ليس فقط لضمان الأداء السليم للأعضائه، بل أيضاً 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 ليالي هادئ، احرص على الالتزام بموعد نوم ثابت، وهادئ، 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. ووفقاً للخبراء، فإن تناول وجبات خفيفة على العشاء، تشمل الحساء والسلطات والبروتين، سيساعدك على النوم وينظم عملية الهضم.

كن منخرطاً اجتماعياً 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، والضحكة مع زملائك، ومعانقة حيوانك الأليف، والتحدث مع من تحب.

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



تحتاج كل القرارات الصحية التي تنتخذها للعام الجديد، بيقى السعي وراء السعادة هو الأهم، لذا، فييناً أحكام عليها.

يُعد فقدان الوزن أو توفير المال هدفين رائعين، فإن الطريق الأبطأ للتأمل، إذ أن ممارستها لفترات قصيرة يومياً 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. ووفقاً للخبراء، فإن ممارسة أي نوع من التمارين الرياضية "ترتبط ارتباطاًوثيقاً وفعلاً" بتحسين الصحة النفسية.

يُمكن أن تكون لديك القدرة على إثبات ذلك، 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، أو بناء مجسمات باستخدام مكعبات الليجو، أو إلقاء نكتة، أو القيام بأي شيء آخر يُشعرك بالمرح.

النظرة الذهنية

كيف يمكن لنظامك الغذائي اليومي أن يحسن صحة البشرة

في عام مهوس بروتينات العناية بالبشرة وعلاجات التجميل، غالباً ما يستهان بدور النظام الغذائي في والمعادن والدهون الورقية من أهمها. عمليه ترميم البشرة، مما ينتج عنه عدم توحد لونها وجفافها وظهور المكسرات والبذور والأسمك الدهنية في الحفاظ على وظيفة حاجز البشرة والأطعمة المضادة للالتهابات أن تساعد في تنقية البشرة وإضفاء

النضاره والحفاظ على صحتها العامة، وقد يؤدي نقص العناصر الغذائية الأساسية كالفيتامينات والخضروات والمعادن والدهون الورقية من ذلك، لا يوجد طعام واحد قادر على إحداث المعجزات بين ليلة وضحاها.

وفقاً لتقرير نشره الموقع الإلكتروني "أونلي ماي هييلث" فإن الأطعمة المناسبة تعزز نضارة البشرة وتقلل من حب الشباب وتحافظ على صحة

البشرة من الداخل، لأن العادات الغذائية تؤثر بشكل كبير، بدءاً من البهتان وحب الشباب والتسبغات 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 وحملتها من التلف، لأن البشرة مرآة للصحة الداخلية ويساعد النظام الغذائي المتوازن على تجديد الخلايا، وتكون 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

واليخراوات الغنية بالبروتينات العناية

بالبشرة وعلاجات التجميل، غالباً ما يستهان بدور النظام الغذائي في

والمعادن والدهون الورقية من أهمها.

عمليه ترميم البشرة، مما ينتج عنه عدم توحد لونها وجفافها وظهور المكسرات والبذور والأسمك الدهنية في الحفاظ على وظيفة حاجز البشرة والأطعمة المضادة للالتهابات أن تساعد في تنقية البشرة وإضفاء

النضاره والحفاظ على صحتها العامة، وقد يؤدي نقص العناصر الغذائية الأساسية كالفيتامينات والخضروات والمعادن والدهون الورقية من ذلك، لا يوجد طعام واحد قادر على إحداث المعجزات بين ليلة وضحاها.

وفقاً لتقرير نشره الموقع الإلكتروني "أونلي ماي هييلث" فإن الأطعمة المناسبة تعزز نضارة البشرة وتقلل من حب الشباب وتحافظ على صحة

البشرة من الداخل، لأن العادات الغذائية تؤثر بشكل كبير، بدءاً من البهتان وحب الشباب والتسبغات 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 وحملتها من التلف، لأن البشرة مرآة للصحة الداخلية ويساعد النظام الغذائي المتوازن على تجديد الخلايا، وتكون 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

واليخراوات الغنية بالبروتينات العناية

بالبشرة وعلاجات التجميل، غالباً ما يستهان بدور النظام الغذائي في

والمعادن والدهون الورقية من أهمها.

عمليه ترميم البشرة، مما ينتج عنه عدم توحد لونها وجفافها وظهور المكسرات والبذور والأسمك الدهنية في الحفاظ على وظيفة حاجز البشرة والأطعمة المضادة للالتهابات أن تساعد في تنقية البشرة وإضفاء

النضاره والحفاظ على صحتها العامة، وقد يؤدي نقص العناصر الغذائية الأساسية كالفيتامينات والخضروات والمعادن والدهون الورقية من ذلك، لا يوجد طعام واحد قادر على إحداث المعجزات بين ليلة وضحاها.

وفقاً لتقرير نشره الموقع الإلكتروني "أونلي ماي هييلث" فإن الأطعمة المناسبة تعزز نضارة البشرة وتقلل من حب الشباب وتحافظ على صحة

البشرة من الداخل، لأن العادات الغذائية تؤثر بشكل كبير، بدءاً من البهتان وحب الشباب والتسبغات 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 وحملتها من التلف، لأن البشرة مرآة للصحة الداخلية ويساعد النظام

ال الغذائي المتوازن على تجديد الخلايا، وتكون 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

واليخراوات الغنية بالبروتينات العناية

بالبشرة وعلاجات التجميل، غالباً ما يستهان بدور النظام الغذائي في

والمعادن والدهون الورقية من أهمها.

عمليه ترميم البشرة، مما ينتج عنه عدم توحد لونها وجفافها وظهور المكسرات والبذور والأسمك الدهنية في الحفاظ على وظيفة حاجز البشرة والأطعمة المضادة للالتهابات أن تساعد في تنقية البشرة وإضفاء

النضاره والحفاظ على صحتها العامة، وقد يؤدي نقص العناصر الغذائية الأساسية كالفيتامينات والخضروات والمعادن والدهون الورقية من ذلك، لا يوجد طعام واحد قادر على إحداث المعجزات بين ليلة وضحاها.

وفقاً لتقرير نشره الموقع الإلكتروني "أونلي ماي هييلث" فإن الأطعمة المناسبة تعزز نضارة البشرة وتقلل من حب الشباب وتحافظ على صحة

البشرة من الداخل، لأن العادات الغذائية تؤثر بشكل كبير، بدءاً من البهتان وحب الشباب والتسبغات 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 وحملتها من التلف، لأن البشرة مرآة للصحة الداخلية ويساعد النظام

ال الغذائي المتوازن على تجديد الخلايا، وتكون 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

واليخراوات الغنية بالبروتينات العناية

بالبشرة وعلاجات التجميل، غالباً ما يستهان بدور النظام الغذائي في

والمعادن والدهون الورقية من أهمها.

عمليه ترميم البشرة، مما ينتج عنه عدم توحد لونها وجفافها وظهور المكسرات والبذور والأسمك الدهنية في الحفاظ على وظيفة حاجز البشرة والأطعمة المضادة للالتهابات أن تساعد في تنقية البشرة وإضفاء

النضاره والحفاظ على صحتها العامة، وقد يؤدي نقص العناصر الغذائية الأساسية كالفيتامينات والخضروات والمعادن والدهون الورقية من ذلك، لا يوجد طعام واحد قادر على إحداث المعجزات بين ليلة وضحاها.

وفقاً لتقرير نشره الموقع الإلكتروني "أونلي ماي هييلث" فإن الأطعمة المناسبة تعزز نضارة البشرة وتقلل من حب الشباب وتحافظ على صحة

البشرة من الداخل، لأن العادات الغذائية تؤثر بشكل كبير، بدءاً من البهتان وحب الشباب والتسبغات 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 وحملتها من التلف، لأن البشرة مرآة للصحة الداخلية ويساعد النظام

ال الغذائي المتوازن على تجديد الخلايا، وتكون 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

واليخراوات الغنية بالبروتينات العناية

بالبشرة وعلاجات التجميل، غالباً ما يستهان بدور النظام الغذائي في

والمعادن والدهون الورقية من أهمها.

عمليه ترميم البشرة، مما ينتج عنه عدم توحد لونها وجفافها وظهور المكسرات والبذور والأسمك الدهنية في الحفاظ على وظيفة حاجز البشرة والأطعمة المضادة للالتهابات أن تساعد في تنقية البشرة وإضفاء

النضاره والحفاظ على صحتها العامة، وقد يؤدي نقص العناصر الغذائية الأساسية كالفيتامينات والخضروات والمعادن والدهون الورقية من ذلك، لا يوجد طعام واحد قادر على إحداث المعجزات بين ليلة وضحاها.

وفقاً لتقرير نشره الموقع الإلكتروني "أونلي ماي هييلث" فإن الأطعمة المناسبة تعزز نضارة البشرة وتقلل من حب الشباب وتحافظ على صحة

البشرة من الداخل، لأن العادات الغذائية تؤثر بشكل كبير، بدءاً من البهتان وحب الشباب والتسبغات 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 وحملتها من التلف، لأن البشرة مرآة للصحة الداخلية ويساعد النظام

ال الغذائي المتوازن على تجديد الخلايا، وتكون 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

واليخراوات الغنية بالبروتينات العناية

بالبشرة وعلاجات التجميل، غالباً ما يستهان بدور النظام الغذائي في

والمعادن والدهون الورقية من أهمها.

عمليه ترميم البشرة، مما ينتج عنه عدم توحد لونها وجفافها وظهور المكسرات والبذور والأسمك الدهنية في الحفاظ على وظيفة حاجز البشرة والأطعمة المضادة للالتهابات أن تساعد في تنقية البشرة وإضفاء

النضاره والحفاظ على صحتها العامة، وقد يؤدي نقص العناصر الغذائية الأساسية كالفيتامينات والخضروات والمعادن والدهون الورقية من ذلك، لا يوجد طعام واحد قادر على إحداث المعجزات بين ليلة وضحاها.

وفقاً لتقرير نشره الموقع الإلكتروني "أونلي ماي هييلث" فإن الأطعمة المناسبة تعزز نضارة البشرة وتقلل من حب الشباب وتحافظ على صحة

البشرة من الداخل، لأن العادات الغذائية تؤثر بشكل كبير، بدءاً من البهتان وحب الشباب والتسبغات وحتى الشيخوخة المبكرة.

وتقول الدكتورة روبن بهاسين باسي، استشارية الأمراض الجل



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

كواليس صناعة الموسيقى، وتحولات الذائقه، 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 وأحلام مشيناها".

يونق الكاتب سعيد الشحات في كتابه الجديد "كمال الطويل.. طيب يا صبر طيب" مسيرة عقري الألحان المصري وعلاقته بأساطير الفن، كشفاً عن وثائق نادرة تنشر لأول مرة بمناسبة معرض القاهرة للكتاب 2026.

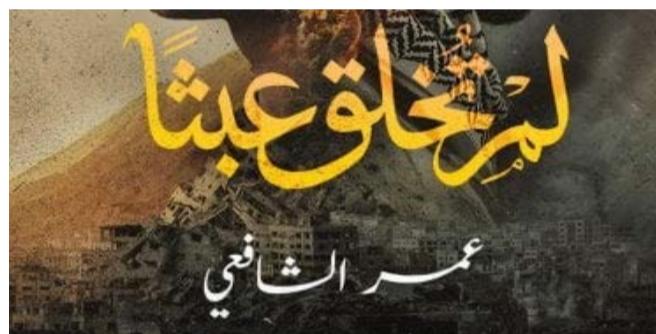
بينها اكتشافه لعبد الحليم حافظ، وطبيعة علاقته بـ أم كلثوم، وما يصفه الكتاب بمعارك حادة مع محمد عبد الوهاب، إلى جانب فضول تناول علاقته وتقاطعاته الإبداعية مع صلاح جاهين وعبد الرحمن الأبنودي ومحمد الموجي وبليغ حمدي، في سياق يكشف شبكة الصداقة والتآلف داخل الوسط الموسيقي والثقافي في تلك الفترة.

وأشار المؤلف إلى أن إنجاز الكتاب يضم العمل عدة وثائق نادرة تنشر للمرة الأولى، بما يعزز الجانب التوثيقي وينجح القارئ مدخلاً جديداً لفهم

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، ويعد قراءة محظوظة في مسيرة 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

في فعاليات الدورة الـ٥٧ الجديدة من معرض القاهرة الدولي للكتاب ٢٠٢٦، ويكشف الكتاب، وفقاً لمادته البحثية، عن أسرار شخصية وموسيقية تتعلق خلال الفترة من ٢١ يناير حتى ٣ فبراير ٢٠٢٦ بمحطات مؤثرة في حياة الطويل، من

إصدارات معرض الكتاب.. لم تخلق عبّاً رواية جديدة لـ عمر الشافعى



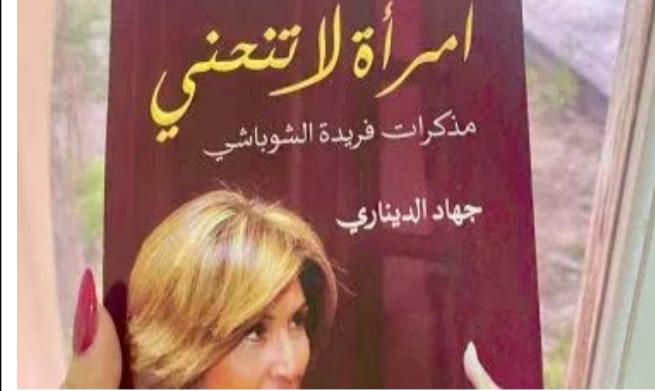
يتضمن برنامج الفعاليات أيضاً الاحتفال بمرور ٧٠ عاماً على تأمين قناة السويس و١٠٠ عام على بداية عصر التليفزيون، موضحاً أن هذه الفعاليات ستتطرق إلى الدراما المصرية ومدرسة التلاوة كجزء من الهوية الثقافية الوطنية، موضحاً أنه ولأول مرة ستخصص قاعتين كبيرتين داخل الخرط (١٠٠ عام على ميلاده)، ذكري إبراهيم (١٠٠ عام على وفاته)، فاروق شوشه (١٠ أعوام على رحيله)، أحمد أمين (٧٠ عاماً على وفاته)، والفنان سيف وانلي والمخرج يوسف شاهين (١٠٠ عام على ميلادهما).

وتدور أحداث الرواية حول: في غرفة ما، تقاطع فيها باريس بغير مصر، ويهترئ فيها العالم على وقع طوفان يُغيّر مصائر البشر، يجد الكاتب الفرنسي "الهوية القومية"، موضحاً أن المعرض هذا العام يحتفي بعدد من رموز الثقافة المصرية، من بينهم نجيب محفوظ (٢٠ عاماً على وفاته)، إدوارد

هارون عبّاً (١٠٠ عام على ميلاده)، ذكري إبراهيم (١٠٠ عام على وفاته)، فاروق شوشه (١٠ أعوام على رحيله)، أحمد أمين (٧٠ عاماً على وفاته)، والفنان سيف وانلي والمخرج يوسف شاهين (١٠٠ عام على ميلادهما). ترجمة أعمال أدبية واستضافة كبار الاحتفال بكتاب المبدعين

تم تخلق عبّاً الهوية القومية شعار الدورة الـ٥٧ لـ معرض الكتاب

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



صدر حديثاً عن دار ليذرز للنشر والتوزيع كتاب جديد يضم لكتاب السير الذاتية الهامة، وهو كتاب "أمراً لا تتحنى.. مذكرات فريدة الشوباشي" لـ جهاد الديناري، وسيشارك الكتاب في فعاليات الدورة الـ٥٧ 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 ولدتها 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 "أمراً لا تتحنى".

وتابعت جهاد الديناري، لذلك تقديم سيرتها الذاتية بالنسبة لي بمثابة تحدي، لأن تسرد حقبة في تاريخ مصر بعيون واحدة من عظيمات مصر أمر لا يستهان به، "لذا قررت أن أساير خروج فريدة الدائم عن المألوف وأن أشد عن قاعدة سرد المذكرات ذات الصوت الواحد، وإن أحكم تاريχها من خلال ستكون المذكرات بمثابة عمل تأريخي ٣ أصوات للسرد، صوتها هي الرواوى، وصوقي أنا المعلق على الأحداث، وصوت الملك فاروق وحتى الثورة وصولاً لعهدهما الحالي وما نشهده من نقلة نوعية في 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 إمارة مصرية استطاعت أن تتحدى الزمن وتغير المألوف وتحدث عن المiskوت عنه.

جهاد الديناري: فريدة الشوباشي تسرد حقبة في تاريخ مصر

العریش 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 يأتي ذلك الإهتمام إلا بتحديد موعد اللقاء سيادته بأعضاء أندية الأدب للتعارف والإستماع إلى آرائهم ورؤاهم بالنسبة لفعاليات العاصمة الثقافية ولا يفوتي هنا أن أشيد بالدور الرائع الذي قام به صالون شمال سيناء الثقافي برئاسة الأستاذ سعيد العيسوي ومشاركته غالبية أعضاء الصالون من كبار متقدمو المحافظة بدءاً من فترة التحضير للمؤتمر وصولاً إلى تهيئة دواوين بعض شيوخ القبائل وكبار العائلات لاستضافة الندوات والأدبيات كواجهة مشرفة للمحافظة أمام زوارها من كبار أدباء مصر ومبديعاتها وختاماً كل الشكر لوزارة الثقافة على هذا الإختيار والسيد الوزير المحافظ على الإستضافة والرعاية ولقائد مصر وجمهوريتنا الجديدة فخامة الرئيس عبد الفتاح السيسى على عظيم اهتمامه بسيناء الأرض والأهل.



كتب / عبد الكريم الشعا رو

يأتي اختيار وزارة الثقافة العريش لتكون عاصمة الثقافة المصرية تأكيداً لإهتمام القيادة السياسية برئاسة فخامة الرئيس عبد الفتاح السيسى بضرورة الإهتمام بتنمية سيناء وتعويضها وأهلها عن سنوات طويلة من الحرروب والاحتلال وأفة الإرهاب التي جثمت على صدرها طوال ما يزيد 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 ويفعّل العباء الأكبر على مثقفي شمال سيناء ومبديعها من أدباء وشعراء وفنانيين ومسرحيين اللواء أركان حرب الدكتور خالد مجاور حتى رجال الأعمال يتعاظم دور كل هؤلاء في مواكبة هذا الحدث العظيم ولا شك في أن هذا الأمر الذي يأتي مباشرةً عقب انتهاء المؤتمر العام لأدباء مصر في دورته السابعة والثلاثين والذي أحد أدباء وشعراء المحافظة أنتمس

أطعمة ومشروبات تناولها على معدة فارغة لحفظ على استقرار سكر الدم

الدم، ويساعد مؤشره الجلاسيمي المخضض على منع الارتفاعات المفاجئة في مستويات السكر في الدم، مما يجعله خياراً غذائياً ممتازاً 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 تحسن حساسية الأنسولين وتبطئ هضم الكريوهيدرات، وهذا يساعد على ضبط مستويات سكر الدم وتقليل ارتفاعاته بعد الوجبات، مما يجعله مشروعاً طبيعياً وسهل الاستخدام للتحكم في سكر الدم.

العدس يمكن لإضافة كوب من العدس الأخضر المثبت مع خضراءات مقطعة حسب الرغبة أن يعزز وظائف البنكرياس ويساعد على استقرار مستويات السكر في الدم بشكل طبيعي، كما أنه غني بالالياف والبروتين ومضادات الأكسدة التي تبطئ امتصاص السكر في مجرى



تمه ص ٧

الجسم التي تساعد على تحسين حساسية الأنسولين وخفض مستويات السكر في الدم، وتناوله باذنظام يُعطى 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

حالياً يتم اختبار واجهة إيدج المحدثة عبر نسخ Canary فقط، ولا تظهر على جميع الأجهزة بعد، ما يشير إلى أنها تطرح تدريجياً وعلى مراحل. ونظراً لكونها لا تزال في مرحلة المعاينة، فمن المرجح أن يستغرق وصولها إلى النسخة المستقرة من Edge عدة أسابيع.

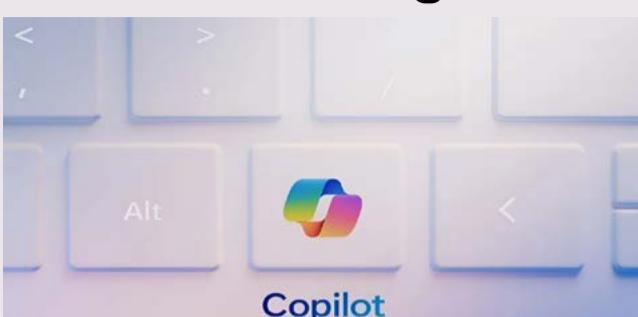
وفي الوضع الحالي، يبدو كل من Co-pilot pilot و MSN و قريباً Edge وكأنها صُممت من قبل شركة مختلفة تماماً عن ويندوز وإكس بوكس وأوفيس. أي لغة تصميم تفضل أنت: Fluent Design أم Copilot؟

اختبار مايكروسوفت واجهة جديدة لمتصفح إيدج 'مستوحة من تصميم Copilot' والذكاء الاصطناعي، تتميز بزوايا مستديرة وألوان عصرية، لتوحيد الهوية البصرية لخدماتها الرقمية.

ويعتقد أن اسمها الرمزي هو "Ruby" وتمتد هذه اللغة بعد إلى المنتجات مثل ويندوز أو إكس بوكس، لكن إذا كانت مايكروسوفت تسعى لتوحيد التصميم الجديدة في خدمة Copilot dot وهي نسخة مدرومة بالذكاء الاصطناعي من موقع MSN.

وشكلت خروجاً واضحاً عن لغة التصميم Fluent التي استخدمتها مايكروسوف特 خلال السنوات الماضية.

فعلى سبيل المثال، يعتمد نظام ويندوز 11 على لغة Fluent Design مختلفة تماماً عن تصميم تطبيق Copilot وكأنه عنصر شاذ ضمن منظومة تصميم مايكروسوفت، إلا أن المؤشرات الحالية توحى بأن لغة التصميم الجديدة قد لا تقتصر على Copilot وحده مستقبلاً. كما تختبر مايكروسوفت هذه اللغة التصميمية الجديدة في خدمة Discover وهي نسخة مدرومة على التفكير في ضم هذه الأنظمة أيضاً.



واستدالها بأخبار MSN ونتائج بحث Copilot عند إيقاف وضع Bing. ويظهر هذا التصميم الجديد سواء كان وضع Copilot مفعلاً لم تكن مستخدمة في أي منتج آخر من مايكروسوفت حتى الآن. فقد ظهرت هذه اللغة لأول مرة مع Copilot ومرجع النص إخفاء وحدات Copilot.

يبعد أن متصفح مايكروسوفت إيدج مقبل على تحديث كبير في واجهة المستخدم خلال الأشهر المقبلة، إذ بدأت أحد الإصدارات التجريبية من قنات Dev 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، بعنصرين تبدو وكأنها مأخوذة مباشرة من تطبيق Copilot، كما أصبحت عناصر الواجهة أكثر استدارة في الزوايا، وتستخدم نفس الألوان وأ Emanuel الخطوط الموجودة في تطبيق Copilot.

خطوة خطيرة.. كيف تحمى حساب الواتساب من عمليات الاختراق؟



WhatsApp

٣. المصادقة الثنائية فغل رمز PIN أمنياً من خلال الإعدادات ثم الحساب ثم التحقق بخطوتين، كما يمكنك أيضاً إضافة بريد إلكتروني للاسترداد واستخدام كلمات المرور لحماية حسابك من الوصول غير المصرح به.

٤. قفل التطبيقات وقف المحادثات احزم حسابك على واتساب باستخدام بصمة الوجه أو بصمة الإصبع، واقفل محادثات محددة لمزيد من الخصوصية من خلال ملف تعريف جهة الاتصال بالطرق على "قفل المحادلة"، كما يمكنك مسح المحادثات المقفلة بسرعة عند الحاجة.

٥. إعدادات الأمان المتقدمة انتقل إلى الخصوصية ثم خيارات مقدمة لحظر الرسائل غير المعروفة، وحماية عنوان IP الخاص بك، وتعطيل معابنات الروابط، مما يمنع التتبع أو عمليات الاحتيال المحتملة.

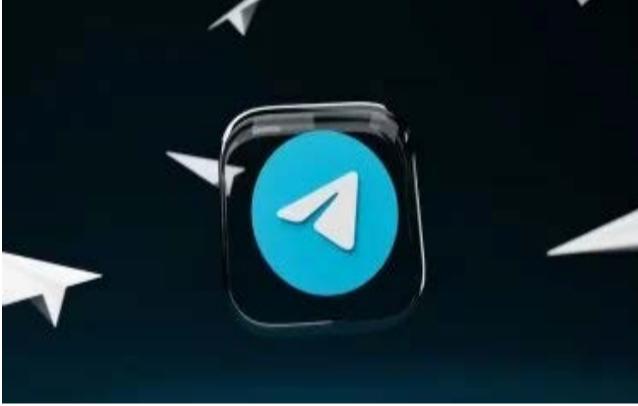
١. فحص الخصوصية ابدأ بفتح الإعدادات ثم الخصوصية ثم فحص الخصوصية، إذ يتبع لك هذا التحكم في من يمكنه رؤية صورة ملفك الشخصي، وحالتك، ومعلوماتك الشخصية، كما يمكنك إخفاء حالة "آخر البقاء على اتصال، لكن شعبية التطبيق يجعله هدفاً للمخترقين والمحتالين.

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.

٢. الرسائل المختفية اضبط الرسائل المختفية بعد ٢٤ ساعة، أو سبعة أيام، أو ٩٠ يوماً، ثم انتقل إلى الإعدادات ثم الخصوصية ثم مؤقت الرسائل الاصطناعي التي تركز على الخصوصية، إضافةً إلى هذه الحميات، يمكن للمستخدمين اتخاذ خطوات إضافية لتعزيز أمان حساباتهم.

ويفهموا أن بعض الخطوات التي تحمي حسابك على واتساب:

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



أطلقت تيليجرام أول تحديث لها في عام 2026 مضيفة ميزة جديدة تعتمد على الذكاء الاصطناعي لتلخيص منشورات القنوات وصفحات "العرض الفوري، " إلى جانب تطبيق Liquid Glass واجهة مودلة بالذكاء الاصطناعي بشكل كامل، بما في ذلك Instant View للعنصر الشفافة وتأثيرات الانكسار وسوق الهدايا.

وأعلنت الشركة أن الميزات الجديدة أصبحت متاحة الآن ضمن الإصدار 12.3.0 وما بعده، سواء مستخدمي أندرويد عبر متجر جوجل بلاي أو من استهلاك البطارية من خلال المسار: الإعدادات ثم توفير الطاقة.

وفي مراجعة سريعة لما حققه خلال

عام 2025، أشارت تيليجرام إلى أنها

يمكن دمجها مع تطبيقات ذكاء

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

عادل رستم/ شمال سيناء



باحث اللواء دكتور خالد مجاور، محافظ شمال سيناء، مع مؤسسة مصر الخير بشمال سيناء، أوجه التعاون المشترك خلال الفترة المقبلة، وذلك في إطار دعم الجهود التنموية الإنسانية 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 بعد من

المناطق، في ضوء الاحتياجات الفعلية للمواطنين، بما يسهم في

مصدر تلاطين مِصْر تقول

أبناءه دون تفرقة تصنونه المحبة ويرحسه الوعي وتبنيه القلوب المؤمنة بأن قوة مصر في وحدتها وأن منها 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 ومثلاً 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 وجдан الوطن ويجتمع المصريون على قلب واحد تجمعهم قيم السلام والتعايش ويظل النسيج الوطني عنوان قوة مصر وحصتها المنية وفي هذه المناسبة المباركة نبعث بأصدق التهاني إلى إخوتنا مؤكدين أن مصر ستبقى آمنة مستقرة بأبنائها جميعاً مسلمين ومسيحيين تجمعهم أرض واحدة وحلم واحد بمستقبل

تحسين مستوى الخدمات الأساسية وأكمل تحقيق الاستدامة.

إلى أن المرحلة المقبلة ستشهد توسيعاً في مجالات التعاون التنموي وأكمل المحافظ حرص المحافظة على تعزيز الشراكة مع مؤسسات المجتمع المدني الجادة، وعلى



7 وفيات و 5 إصابات و خروج 3 لتحسين حالتهم بحرائق مركز علاج الإدمان ببنها

والأسف توفي 7 من الزلاء متأثرين بإصاباتهم، بينما تلقى الحالات الأخرى الرعاية الطبية الازمة، وتم رفع درجة الاستعداد في مستشفيات المحافظة للتعامل مع الحالات الطارئة.

تکليف لجان فنية وقانونية للتحقيق الفوري في أسباب الحادث وأکد الدكتور أسماء الشلقي وكيل وزارة الصحة بالقليوبية، بأن المديرية تتبع الموقف على مدار الساعة

إخطار قوات الحماية المدنية بنشبوب الحرائق بالتنسيق مع كافة الجهات المعنية،

وضاحاً أنه تم اتخاذ كافة الإجراءات الطبية اللازمة لعلاج المصابين، وتکليف لجان فنية وقانونية للتحقيق الفوري في أسباب الحادث، والتواصل مع أسر المصابين والمتطوفين لتقديم الدعم اللازم. وطمأن المديرية الجمهور بأنها تتعامل بكل جدية وشفافية مع هذا الحادث الأليم، وسيتم الإعلان عن أي مستجدات فور ورودها، داعية الجميع إلى التزام الدقة في تداول المعلومات والاعتماد على المصادر الرسمية فقط.

بالقليوبية، بياناً صحفياً، كشف تفاصيل نشبوب حريق بمركز علاج الإدمان بمدينة بنها، أكدت خلاله أنه في إطار المتابعة الفورية للأحداث، تعلن مديرية الشؤون الصحية بمحافظة القليوبية أنه ورد بلاغ مساء اليوم بنشبوب حريق بأحد مراكز علاج الإدمان الخاصة المرخص لها داخل نطاق المحافظة.

لقي ٧ أشخاص مصرعهم وأصيب ٥ آخرون في حريق مأساوي داخل مصحة لعلاج الإدمان بمدينة بنها، فيما تأثرت النيابة العامة التحقيقات

للوقوف على أسباب الحرائق ومدى الالتزام باشتراطات

الحماية المدنية.



لسلام حثامين ذويهم

كشف مصدر مستشفى بنها الجامعي، ويتنظر أهالي ضحايا حريق المركز أمام مشرحة مستشفى بنها التعليمي في حالة من الحزن والتبرق، لحين الانتهاء من إجراءات التصريح باسلام جثمانين من إدخال الإدمان بمدينة بنها، ذويهم، عقب الحادث المأساوي الذي شهد المركبة. النيابة تتدب مصلحة الطب الشرعي لتشريح الجثامين ليبيان سبب الوفاة، أمرت نيابة بنها بمحافظة القليوبية، بتدبر أطباء مصلحة الطب الشرعي، لتشريح ٧ جثث لقوا مصرعهم في حريق هائل داخل مصحة متخصصة التي تعرض لها.

صحة القليوبية تكشف تفاصيل الواقعه أصدرت مديرية الصحة والسكان

وأوضحت المصادر أن أسماء الضحايا، هي: عبد الرحمن م، ١٨ عاماً، طالب،

مقيم في بنها، وأحمد أ، ٢٣، حاصل على ليسانس حقوق، مقيم في بنها،

وعبد الله م، ٤٨ عاماً، سائق، مقيم قويسنا محافظة المنوفية، ويسار م، ٤٨، عاً، مدرس، مقيم بنها، ويسار

عنوانه، مقيم طوخ، إلى جانب جثة

تجهيزه الهوية.

أهل بيته يأتون بمحضر مصرعه بنها

يتذمرون أمام مشرحة المستشفى

إحالة المتهمة بقتل زوجها بـ 3 طعنات لمحكمة جنایات الإسكندرية



قررت جهات التحقيق في الإسكندرية، لنیايات الدخلية، إحالة ربة منزل في واقعة قتلها زوجها بمحل سكنهما بسبب خلافات بينهما، إلى جلسه محاكمة بمحكمة جنایات الإسكندرية لمحاكمتها.

طعنت زوجها في الإسكندرية بسبب خلافات زوجية.. ربة منزل البداية عندما تلقت الأجهزة الأمنية ٣ طعنات في اليد والرقبة والصدر بمديرية أمن الإسكندرية، إخطاراً من قسم شرطة الداخلية يفيد بورود بلاغ بإصابة شخص داخل الشقة محل سكنه بطنين من سلاح أبيض، وتم اتخاذ الإجراءات اللازمة.

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



عقد نواب سيناء لقاء موسع مع عدد من الصيادين بمدينة بئر العبد وذلك في منزل الحاج عبد أبو رجل 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 لأنباء المنطقة.

ويأتي هذا اللقاء في إطار التعاون والتكامل بين مؤسسات الدولة وأبناء

السيطرة على حريق اندلع داخل مخزن في الأزبكية

الإجراءات القانونية اللازمة.

النجددة تلقيت بلاغ باندلاع الحريق تلقت غرفة عمليات شرطة النجددة بلاغاً يفيد بنشبوب حريق داخل مخزن في الأزبكية، وتم الدفع بـ ٣ سيارات إطفاء مكان الحريق، وفرض كردون أمني بحيط الحريق لمحاصرته ومنع امتداده ومتى السيطرة عليه.

ويقوم رجال المباحث بمناقشة شهود العيان وتفریغ كاميرات المراقبة لوقوف على ملابسات الواقعه، وتم اتخاذ الإجراءات القانونية.



تمكن رجال الحماية المدنية من السيطرة على حريق مخزن قطع غيار سيارات في

إحالة المتهمة بقتل زوجها بـ 3 طعنات لمحكمة جنایات الإسكندرية



تتمه ص ١

وأكّد الرئيس السيسي: "مش عاوز أحد وقت قداسة البابا.. عام سعيد عليكم وعلىنا كلنا وعلى كلها ونقول يا رب إن ٢٠٢٦ بيقى عام بفضل الله أفضّل 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 سبباً في تضرر علاقتنا، عيد سعيد علينا كلنا.. وربنا يحفظنا وبجعل دائمًا أيامنا أعياد وأفراح.. اللهم أمين".

وأضاف الرئيس السيسي: "كنت بقول أنه في عام ٢٠١٥ أول مرة اشرف بالزيارة دي.. واحتفل وأشوف المحبة اللي بيننا.. وفي الفترة من ٢٠١٥ لحد النهاردة حصل حاجات كبير وأحداث كثيرة وأيام صعبة كتير.. لكن كل مرة يقول الكلام ٥٥.. دائمًا شعب مصر مع بعض.. كلنا بنحب بعض وبنخاف على بعض ونحترم بعض.. وعلقتنا كشعب مصر يجب أن تكون بلا أي تمييز.. ونفضل العلاقة قوية ونطورها.. وهو ده الرصيد اللي لازم نخلّي بالنّا منه.. مفسّر أنت وأحنا.. فيه أحنا.. كلنا واحد".

ووجه السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، نصيحة للشعب المصري قائلاً:

اتحاد الكرة يحتفل بتألق محمد صلاح فى أمم أفريقيا: 3 أهداف × 3 مباريات

تليفزيونية: «كنا أفضل بدنياً 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 التتويج 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.

إفريقيا، وما زال أحمد حسن قائد المنتخب السابق يتربع على عرش اللاعبين المصريين الأكتر مشاركة في عدد المباريات بقميص مصر في أمم أفريقيا. ملتابعة أخبار بطولة كأس أمم أفريقيا عبر بوابة كأس أمم إفريقيا ٢٠٢٥

محمد صالح يحمل بلقب أمم أفريقيا
أكمل محمد صالح، قائد منتخب مصر
أنه يحلم بالتويج بلقب كأس الأمم
الأفريقية بعد نجاح المنتخب في
التأهل للدور ربع النهائي على حساب
بنين، وفلا مبالغة في صلاح، فتصريحاته

A dynamic shot of Egyptian footballer Mohamed Salah in mid-air, performing a bicycle kick. He is wearing a red and black Egypt national team kit with the number 10. The ball is blurred in motion to his right. In the background, a player in a yellow and green kit is visible, along with a large green banner that partially reads 'AFCON 2021'.

الللمباريات في أمم أفريقيا، بعدما رفع صلاح رصيده بمشاركةه أمام بنين ٢٢ مباراة في اليوم الاثنين إلى ٢١ مباراة في بطولة أمم إفريقيا.

احتفلت الصفحة الرسمية لاتحاد الكورة ، بتألق محمد صلاح نجم ليفربول الانجليزي 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 × ٣ مباريات“

صلاح محمد
صلاح محمد
تفوق محمد صلاح قائد منتخب
مصر، على حسام حسن المدير الفني
حال المنتخب، في عدد المباريات

ركلات الترجيح تحرم 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 مثله، ثم الفوز على الجابون بثلاثة أهداف مقابل هدف، وتحطى عقبة بوركينا فاسو في دور الـ ١٦ 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 تحطى منتخب بنين بالفوز ٣ / لينتها.

يسعد منتخب مصر ملاقة نظيره الإيفواري في مباراة مرتبطة 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.

متابعة أخبار بطولة كأس أمم أفريقيا ٢٠٢٥ عبر بوابة كأس أمم أفريقيا

اضغط هنا

آخر مراجعة في 2019 - حكمت ديفوكار

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



لدفاع: محمد هاني، أحمد عيد، رامي
بيعة، خالد صبحي، ياسر إبراهيم،
محمد إسماعيل، حسام عبد المجيد،
محمد حمدي وأحمد فتوح، وخط
لوسط: مروان عطية، حمدي فتحي،
مهند لاشين، محمود صابر، محمد
شحاته، إمام عاشور، أحمد سيد زيزو،
محمود تريزيجي، إبراهيم عادل،
مصطفى فتحي، وفي خط الهجوم: عمر
رمموش، محمد صلاح، مصطفى محمد،
صلاح محسن وأسامه فيصل.
منتخب مصر الأكثر تنويجًا بأمم أفريقيا
يعيد منتخب مصر صاحب الرقم
القىاسي في عدد مرات التتويج بلقب

بات في حكم المؤكّد 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 "(الأناكوندا)" كمحطة هجومية
رئيسية لاستغلال الكرات العرضية
والضغط العالي على دفاعات المنافس،
مع إعطاء تعليمات خاصة لمحمد صلاح
ومروش لتقديم المساندة الهجومية
السبعة.

مشوار منتخب مصر في أمم إفريقيا تأهل منتخب الفراعنة من دور المجموعات في صدارة المجموعة الثانية برصيد ٧ نقاط، وتأكد صعوده إلى دور الـ ١٦ من منافسات البطولة بعد انتصارات على جنوب إفريقيا وزيمبابوي، وتعادل سلبي أمام أنجولا، فيما نجح في عبور مجموعة بنين في ثمن النهائي بثلاثية مقابل هدف في لقاء امتد لشوطين إضافيين. قائمة منتخب مصر في أمم إفريقيا وجاءت قائمة منتخب الفراعنة للمشاركة في أمم إفريقيا الكاليري: حراسة المرمى: محمد الشناوي، أحمد الشناوي، ومصطفى شوبي و محمد صحي، وخط

كاف: منتخب مصر استعاد شخصيته التاريخية في كأس أمم أفريقيا



في البطولة واستعادة الكأس القارية، وهو هدف ينماشى مع تاريخ منتخب يُعد الأكثر توتّيجًا في القارة السمراء بـ ٧ ألقاب، ويمثل 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 الوطّي، بقيادةه 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، وطمأنة دخول التاريخ من أوسع أبوابه.

محمد صلاح، الذي قاد الخط الهجومي بخبرة وذكاء كبيرين، وظهر الفراغة 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 أكّد جاهزيته الذهنية والتكتيكية واستعاد شخصيته التاريخية للمواعيد الكبرى، ليقدم صورة فريق يعرف جيداً كيف يتعامل مع الضغوط ويكسب الرهانات الصعبة في اللحظات الحاسمة.

ولا يخفى "الفراغة" طموحاتهم المشروعة في هذه النسخة، إذ يضعون نصب أعينهم بلوغ أبعد نقطة ممكنة

حظى منتخب مصر بقيادة المدرب حسام حسن بإشادة واسعة من جانب الاتحاد الأفريقي لكرة القدم “كاف”，
بعدما نجح في حجز مقعده بالدور ربع النهائي في بطولة كأس أمم أفريقيا ٢٠٢٥
الملقبة حالياً في المغرب.

لطالعية أخبار بطولة كأس أمم أفريقيا
٢٠٢٥ عبر بوابة كأس أمم أفريقيا ضغط
هنا كاف يعدد مكاسب صعود منتخب
٢٠٢٥ مصر إلى ربع نهائي أمم أفريقيا
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 ١-٣ بعد التمديد، ضمن
منافسات دور الـ٦.

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



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

الفلسطيني حامد حمدان قادماً من صفوف بتروجت لتدعيم خط الوسط، إلى جانب دراسة عدد من الأسماء الأخرى في المراكز الهجومية.

متابعة 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 التحولات الطبية إصابته بقطع في الرباط الصليبي، فرضت واقعاً جديداً



الأهلي يبحث عن بدل محلية هجومية بعد تعثر مفاوضات أوتاكا وفيصل



و عمر كمال و محمد شكري وأحمد رضا، وإن كان توروب يرغب في استمرار أكثر من لاعب ويرفض رحيلهم في يناير الجاري، مثل عمر كمال و محمد شكري، ولكن لم يتم حسم موقف باقي اللاعبين. وأظهرت مباريات الأهلي الأخيرة في مباريات بطولتي كأس مصر وكأس عاصمة مصر، ضعف مستوى لاعبي الدكة في القلعة الحمراء وعدم قدرتهم على تعويض غياب لاعبي الصف الأول والمتأجرين مع منتخباتهم خلال المشاركة في بطولة كأس الأمم الأفريقية.

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

وتم طرح اسم أسامي ف يصل مهاجم البنك الأهلي وهناك قناعة بمستواه لكن مغادرة إدارة البنك في مطالبه المالية للاستغناء عن اللاعب ما زالت توقف هي الأخرى حجر عثرة في سبيل إقام الصفة. الأهلي يبحث عن مهاجم محلي ويرغب الأهلي بتدعم المهاجم بصفة محلية بخلاف الصفة الأجنبية التي يتفاوض معها النادي حالياً لإتمامها باعتبار أن خط الهجوم يعني هذا الموسم بشكل واضح في ظل تراجع مستوى محمد شريف والسلوفيني جراديشار بشكل واضح واقتراح الأخير من الرحيل خلال يناير الجاري.

توروب يحسم موقف الراحلين عن الأهلي

يحسم الدماركي يس نوروب، المدير الفني لفريق الأهلي، موقف اللاعبين الراحلين عن الفريق الأحمر خلال فترة الانتقال الشتوية الجارية، بعدما ارتبط اسم أكثر من لاعب بالرحيل عن القلعة الحمراء في الميركاتو الحالي، بخلاف رغبة الإدارة في ضم صفات سوبر لتدعم صفو اللاعبين، في ظل امتلاك البعض منهم عروضاً من أندية أخرى. ويوجد أكثر من لاعب مرشح للرحيل عن الأهلي في يناير، مثل مصطفى العش ومحمد مجدي أفشة وأحمد رمضان بيكمه

اتفاقية تعاون بين شركة أجمنحة الظافر وشركة XPRT LOGISTICS



ميناء الرياض الجاف أيضاً. علمًا بأن الشركة هي الرائدة الأولى في قطاع التخزين في المناطق الحرة Free Trade Zones في جميع موانئ المملكة العربية السعودية وتشمل جميع موانئ جدة و الدمام، حالياً في

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

وأشاد الأستاذ / محمود قطامش، المدير العام للشركة بهذه اللقاء و التعاون مع شركة XPRT Logistics وخاصة في تلبية احتياجات السوق في مناولة وتغذية البضائع والحاويات من دول الإمارات العربية المتحدة و مختلف دول العالم.

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

معتمد جمال مدیرا فنيا للزمالك أمام زد.. المجلس يعلن توقيع المهمة بشكل مؤقت.. البحث عن مدرب أجنبي بشروط القلعة البيضاء أبرزها الراتب والإبقاء على الجهاز المعاون.. وميكالي يوافق على تخفيض راتبه



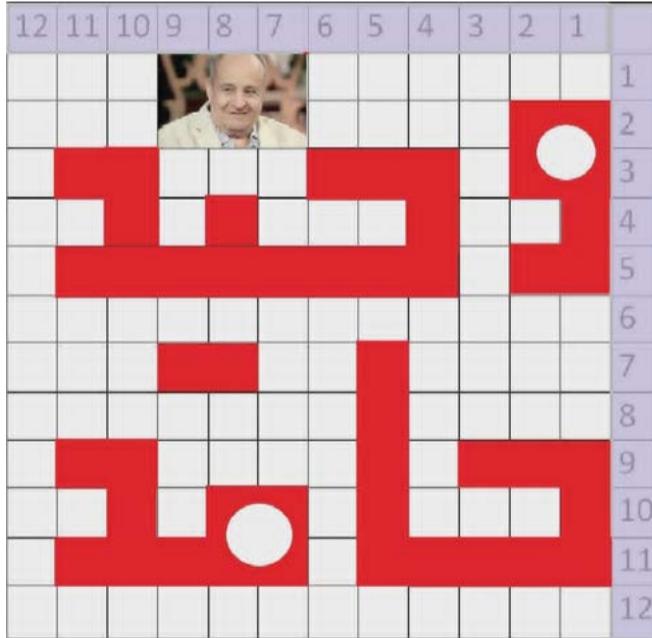
أعلن مجلس إدارة نادي الزمالك عن تولي معتمد جمال بقيادة الفنية للفريق الأول لكرة القدم بنادي الزمالك ، كقائما بأعمال المدير الفني ، مع انضمام إبراهيم صلاح في الجهاز المعاون له بمنصب عقبة. متابعة أخبار بطولة كأس أمم أفريقيا ٢٠٢٥ هنا وجه تكليف معتمد جمال بمهامه خلفا لأحمد عبد الروف الذى تقدم باستقالته الأيام الماضية، قبل مواجهة الاتحاد السكندري بكأس عاصمة مصر، على أن يتولى جمال المهمة ، بشكل مؤقت لحين التعاقد مع مدير فنى أجنبي. الزمالك يبحث عن مدرب أجنبي ويواصل مجلس إدارة نادي الزمالك البحث عن مدير فنى أجنبي يقود الفريق في طريق المنافسة على البطولات المختلفة سواء كأس مصر، أو الدوري، أو الكونفدرالية أو كأس عاصمة مصر. ووفقا لما أعلن عنه الزمالك فإنه جاري التفاوض مع مدير فنى أجنبي لقيادة الفريق خلال المرحلة المقبلة، على أن يتم الإعلان عنه بشكل رسمي فور التوصل لاتفاق مع المدرب.

الزمالك يتدرّب الكلية الحرية ومن المقرر أن يقود معتمد جمال تدريب الزمالك ويفاضل المراكز بين أكثر من مدرب عن طريق وكلاء أو مقربين من مجلس الزمالك. مواصفات الزمالك في المدرب الأجنبي الجديد وحد مسئولو نادي الزمالك بعض المواصفات التي يبحثون عنها في المدرب الجديد وهي أن يوافق على العمل مع الجهاز المعناني الأجنبي كما هو دون تغيير، أي لا يصطحب جهاز معاون معه ، بالإضافة إلى أن يكون راتبه مناسب لظروف الزمالك المالية ولا يتعدى السقف لتولى المهمة خلال الأيام المقبلة.

ميكل يقترب من تدريب الزمالك بعد مطلع أيامه

ويتكون الجهاز الفني للزمالك بعد إعلان

الكلمات المتقاطعة "في ذكرى رحيل الكاتب الكبير وحيد حامد"



إعداد / سعيد شفيق

أفقياً

- ١- أحكي يا فيلم لمني ذكي من تأليف وحيد حامد - جوالي
- ٢- خطر فيلم لعادل إمام قصة وحيد حامد - لهذا الزمان فيلم لعادل أدهم قصة وحيد حامد
- ٣- العيون فيلم لفيفي عبده سيناريو وحوار وحيد حامد (معكوسة)
- ٤- للأستفهام - الأحلام مسلسل محمود مرسى قصة وحيد حامد - والدة
- ٥- فيلم لفريد شوقي وميرفت أمين قصة وحيد حامد (معكوسة)
- ٦- فيلم لفيفي عبده (معكوسة)
- ٧- للزراعة (معكوسة) - نصف لوسي - سلم (معكوسة)
- ٨- عبد الحميد تأليف وحيد حامد عبد الحميد مسلسل ليسرا وهشام الأنباء
- ٩- نصف سزار (معكوسة) - الدم مسلسل لفاروق الفيشاوي
- ١٠- وأنت وساعات السفر فيلم قديم بالأهلى (معكوسة)
- ١١- عمدة اليابان (معكوسة) - أشاهد انتفاض (معكوسة)
- ١٢- عسل فيلم لنور الشريف وسعيد صالح من تأليف وحيد حامد (معكوسة)
- ١٣- متشابهان - موقف شهير بالقاهرة (معكوسة)
- ١٤- سماحة ممثلة مصرية مناصل لبنيان (معكوسة)
- ١٥- عملة اليابان (معكوسة) - أشاهد انتفاض (معكوسة)
- ١٦- عسل فيلم لنور الشريف وسعيد صالح من تأليف وحيد حامد (معكوسة)
- ١٧- من الأقارب (معكوسة) - يلي (معبعثرة)
- ١٨- نصف سزار (معكوسة) - الدم مسلسل لفاروق الفيشاوي
- ١٩- مسلسل لفاروق الفيشاوي (معكوسة).

