

Mohamed Qatamesh Dental Clinic

Before After

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



مصر
تلاتين

رئيس التحرير
هناة السيد

أسسها محمد صلاح قطا مشرف 2014

أخبارية إلكترونية مستقلة | نسخة مجانية



الخميس
10 شعبان 1447 هـ
الموافق 29 يناير 2026 م
العدد الإيسبوعي رقم 1455

السياسي في عيد الشرطة الـ ٧٤: أمن مصر القومي "خط أحمر" .. والمليشيات دمرت دولا ومؤسساتنا هي الضامن الوحيد للاستقرار



أكد الرئيس عبد الفتاح السيسي أن مؤسسات الدولة الوطنية هي الضامن الوحيد لاستقرار البلاد وأمنها، محذراً من أن فاتورة "عدم الاستقرار" باهظة ويدفع ثمنها الحاضر والمستقبل. وشدد الرئيس، خلال شهوده احتفالية عيد الشرطة الـ ٧٤، على أن أمن مصر القومي خط أحمر، مشيراً إلى أن الدولة تعمل بهدوء وإرادة صلبة على إصلاح وتطوير كافة مؤسساتها. لا بديل عن مؤسسات الدولة.. والمليشيات طريق الدمار وجه الرئيس رسالة حاسمة بشأن الكيانات الموازية، قائلاً: "الدول التي اعتمدت على المليشيات دمرت، ومن فعلوا ذلك رحلوا ولم يحممهم أحد". وأوضح أن وزارة

الداخلية وأجهزة الدولة هي "مؤسسات وطنية" وليست مليشيات، وهدفها حماية الشعب والدولة وليس حماية أشخاص، مشدداً على ضرورة الحفاظ على الثقة والصلة بين هذه المؤسسات والمواطنين. القضية الفلسطينية وأمن المنطقة.

تابع ص 11



الرئيس السيسي يتابع جهود إنشاء مجمع صناعي شامل للأطراف الصناعية والأجهزة التعويضية في مصر



وجه السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، بضرورة حوكمة إجراءات التعاقد مع الشركات المصنعة للأجهزة التعويضية، بما يضمن الالتزام بالموصفات الفنية والجودة العالية، واعتماد العقود وفقاً لضوابط واضحة، وتقييم أداء الشركات بشكل دوري، والتأكد من توافق المنتجات مع احتياجات المستفيدين.

لشئون الصحة والوقاية، واللواء السيد العالي رئيس مجلس إدارة صندوق تكريم شهداء وضحايا ومفقودي ومصابي العمليات الحربية والإرهابية والأمنية وأسرههم، واللواء طيب عيد الطويل رئيس مجلس إدارة شركته لوكوميد مصر، واللواء دكتور محمد متولي رئيس اللجنة الفنية لإدارة مشروع الأجهزة التعويضية ومدير عام الشركة.

تابع ص 10



أبناء الشهداء في أكاديمية الشرطة تنفيذاً لتوجيهات الرئيس السيسي .. ابن البطل رامي هلال: والدي مر من هنا

وقدموا أرواحهم فداءً لمصر. وتأتي هذه التوجيهات الرئاسية في إطار حرص القيادة السياسية على ترسيخ قيم الانتماء والولاء، وتعريف الأجيال الجديدة، وخاصة أبناء الشهداء، بحجم الجهد والتضحيات التي يبذلها رجال الشرطة، والدور الوطني الذي تقوم به أكاديمية الشرطة في إعداد كوادر أمنية قادرة على حماية الوطن ومقدراته، فضلاً عن كونها رسالة معنوية تحمل في طياتها اعترافاً بفضل الشهداء، وتكريماً عملياً لأسرهم.

تابع ص 10



ماكرون يؤكد "تضامن" فرنسا مع الدنمارك و"جرينلاند" والتزامها بسيادتهما وسلامة أراضيها



معرض القاهرة الدولي للكتاب.. مساحة لصناعة الوعي وبناء القوة الناعمة



قصور الثقافة تطلق منتدى الطفل المصري بشمال سيناء لدعم حرية الرأي وبناء الوعي



مصر تقود ثورة الهيدروجين الأخضر: كيف يمكنها تغيير خريطة الطاقة العالمية

وكيل وزارة التربية والتعليم بشمال سيناء يهنئ مدير إدارة الجودة والاعتماد لحصولها على المركز الأول

2 | ترامب يحذر إيران: الوقت ينفد والهجوم القادم سيكون أشد

3 | وزيرا خارجية مصر وقطر يؤكدان ضرورة استئناف الحوار بين واشنطن وطهران

4 | وزير الصحة يوافق على تعديل تكليف التمريض للعريش دعماً للمنظومة الصحية بشمال سيناء

5 | محافظ شمال سيناء يهنئ مدير الأمن بعيد الشرطة

11 | مواعيد مباريات منتخب مصر الودية أمام السعودية وإسبانيا والبرازيل

مطبخ أحلامك في مودرن هاوس

10 سنوات

بمدرن هاوس
Modern House Decorations
0120444366
0120444366

أناقة
بسطة
SimplifiedElegance#

Al-Zafer الطافير
International Shipping & Logistic Solutions

1 God El-haq St., 1st Floor, Square 1226, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt
+202 2284 4467
+202 2284 4468
www.alzaferintl.com

8

"مصر تقود ثورة الهيدروجين الأخضر: كيف يمكنها تغيير خريطة الطاقة العالمية"

9

وكيل وزارة التربية والتعليم بشمال سيناء يهنئ مدير إدارة الجودة والاعتماد لحصولها على المركز الأول



ماكرون يؤكد "تضامن" فرنسا مع الدنمارك و"جرينلاند" والتزامها بسيادتهما وسلامة أراضيها

ويبحث القادة الثلاثة التحديات الأمنية في الدائرة القطبية الشمالية وتنمية جرينلاند الاقتصادية والاجتماعية، والتي تبدي فرنسا والاتحاد الأوروبي استعدادا لمواكبتها، بحسب قصر الإليزيه.

وأثارت محادثات بين ترامب والأمين العام للحلف الأطلسي مارك روتيه في دافوس على هامش المنتدى الاقتصادي العالمي، التوصل إلى "اتفاق إيطاري" حول جرينلاند، حسب ما أعلن الرئيس الأمريكي دون الكشف عن التفاصيل.

وعلى مدى عدة أشهر، رسخت فرنسا مكانتها كقائدة للتضامن الأوروبي مع الدنمارك. وفي يونيو ٢٠٢٥، زار ماكرون "نوك" عاصمة جرينلاند، حيث من المقرر افتتاح قنصلية فرنسية هناك في ٦ فبراير المقبل.

أعلن الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون تضامن بلاده الكامل مع سيادة الدنمارك وجرينلاند، واصفا الضغوط الخارجية على الجزيرة بأنها دعوة لصحوة أوروبية لتعزيز الأمن القومي والدفاع عن القارة، وذلك قبل أيام من افتتاح أول قنصلية فرنسية في عاصمة جرينلاند.

وقد استقبل الرئيس الفرنسي رئيسي وزراء "جرينلاند" والدنمارك، لتناول غداء عمل في قصر الإليزيه. وكانت الرئاسة الفرنسية قد أعلنت - أمس - أن ماكرون سيغتنم غداء العمل من أجل "التأكيد مجددا على التضامن الأوروبي ودعم فرنسا تجاه الدنمارك وجرينلاند وسيادتهما وسلامة أراضيها".



والقيم المشتركة التي يتبناها، لا سيما "السيادة، مؤكدة أن "قدرة أوروبا على الدفاع عن نفسها، وأن تكون قوية ومزدهرة، تعتمد كلياً على الأوروبيين". بدوره، قال رئيس وزراء جرينلاند: "لا يقتصر تعاوننا على جرينلاند فحسب، بل يتعلق بالعالم أجمع، واحترام الديمقراطية والقانون والنزاهة، وهذا ما أثبتته فرنسا".

"تضامن" فرنسا مع الدنمارك و"جرينلاند"، و"التزامها بسيادتهما وسلامة أراضيها". كما دعا الرئيس الفرنسي إلى رفع مستوى اليقظة في القطب الشمالي، حيث بات من الضروري تعزيز القدرات الدفاعية. من جانبها، قدمت رئيسة الوزراء الدنماركية، الشكر لماكرون على صداقته

اعتبر الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون، اليوم /الأربعاء/ الوضع في جزيرة "جرينلاند" بمثابة دعوة لـ"صحوة

جاء ذلك خلال مؤتمر صحفي عقده ماكرون في قصر الإليزيه، حيث استقبل رئيسة وزراء الدنمارك ميتة فريدريكسن ورئيس حكومة "جرينلاند"، ذات الحكم الذاتي التابعة للدنمارك، ينس فريدريك نيلسن .

وقال الرئيس الفرنسي إن هذه "الصحوة" ينبغي أن تتمحور على "تأكيد سيادتنا الأوروبية وعلى مساهمتنا في أمن المنطقة القطبية الشمالية وعلى نضالنا ضد التدخلات الأجنبية والتضليل الإعلامي وعلى مواجهتنا للتغير المناخي". وأكد ماكرون مجددا لضييفه

ترامب يحذر إيران: الوقت ينفد والهجوم القادم سيكون أشد



المتحدة تأمل في التوصل إلى اتفاق عادل ومنصف يحقق الاستقرار ويمنع التصعيد.

تحذير من تصعيد غير مسبق وأوضح الرئيس الأمريكي دونالد ترامب أن الهجوم القادم على إيران سيكون أسوأ بكثير، محذرا من السماح بتكرار أي تصعيد سابق، ومشهدا على أن البديل الوحيد هو التوصل إلى اتفاق في أسرع وقت ممكن.

وشدد الرئيس الأمريكي دونالد ترامب على أنه سبق وأن أبلغ إيران بضرورة إبرام اتفاق، مؤكدا أن نافذة الحل الدبلوماسي تضيق مع استمرار التعت، وفق تعبيره.

حذر الرئيس الأمريكي دونالد ترامب من تصعيد عسكري محتمل تجاه إيران، مؤكدا أن الوقت ينفد أمام طهران لإبرام اتفاق، في ظل تحركات عسكرية أمريكية متزايدة في المنطقة.

تفوق عسكري أمريكي وقال الرئيس الأمريكي دونالد ترامب إن الأسطول الأمريكي المتجه نحو إيران يعد أكبر من ذلك الذي أرسل إلى فنزويلا، في إشارة إلى حجم الاستعدادات العسكرية والرسائل التحذيرية الموجهة إلى طهران.

دعوة مباشرة للتفاوض وأكد الرئيس الأمريكي دونالد ترامب أنه في أن تجلس إيران إلى طاولة المفاوضات، مشيرا إلى أن الولايات

إيران: أي مفاوضات مع واشنطن لا تقلل استعدادنا لحرب محتملة



وأشار ترامب إلى تحرك أسطول ضخم باتجاه إيران، بقيادة حاملة الطائرات "أبراهام لينكولن"، مؤكدا أن الأسطول مستعد وقادر على تنفيذ مهمته بسرعة، وبقوة وعنق إذا لزم الأمر".

وقال نائب وزير الخارجية الإيراني، كاظم غريب آبادي، إن أي مفاوضات مع واشنطن لا تقلل استعداد بلاده لحرب محتملة. وأضاف نائب وزير الخارجية الإيراني -حسبما أفادت قناة (القاهرة الإخبارية)، اليوم /الأربعاء- أن أي هجوم أمريكي محدود سيواجهه برد مناسب، مشهدا على أن أولوية طهران ليست التفاوض مع واشنطن بل الاستعداد للدفاع عن إيران.

وأكد نائب وزير الخارجية الإيراني، أنه لا يوجد مفاوضات حالية مع واشنطن لكن البلدان يتبادلان الرسائل معا.

جامعة العريش تشارك في احتفالية ختام الدورة الرابعة لجائزة مصر للتميز الحكومي



الحكومي تمثل حافزا حقيقيا لمواصلة تطوير الأداء، ونشر ثقافة التميز والابتكار، والارتقاء بمنظومة العمل الأكاديمي والإداري.

وتعد جائزة مصر للتميز الحكومي إحدى أهم المبادرات الوطنية الداعمة للتميز المؤسسي والفردية، حيث تضم عدداً من الفئات المتنوعة، وتطبق منهجيات تقييم حديثة وفقاً للمعايير الدولية، بما يسهم في تحسين جودة الأداء الحكومي وتعزيز التنافسية داخل مؤسسات الدولة.

ويؤكد هذا الحضور المشرف مكانة جامعة العريش ودورها الفعال في دعم توجهات الدولة نحو التطوير المؤسسي، وترسيخ ثقافة التميز والاستدامة في الأداء الجامعي.

بحضور دولة رئيس الوزراء ووزير التعليم العالي والبحث العلمي.. منافسة كلية الاستزراع المائي جامعة العريش على جائزة التميز الحكومي.

في إطار دعم جامعة العريش لثقافة التميز المؤسسي وتعزيز المشاركة في الفعاليات الوطنية الكبرى، شاركت جامعة العريش في الحفل الختامي للدورة الرابعة من جائزة مصر للتميز الحكومي ٢٠٢٤، والذي أقيم بمركز المنارة للمؤتمرات والمعارض الدولية بتنظيم من وزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية والتعاون الدولي، تحت رعاية فخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيس الجمهورية وبحضور دولة رئيس الوزراء الدكتور مصطفى مدبولي وعددًا من السادة الوزراء ورؤساء الجامعات، والقيادات التنفيذية بالدولة، وعدد من المسؤولين بدولة الإمارات العربية المتحدة.

وجاءت مشاركة الجامعة تحت رعاية الأستاذ الدكتور/ حسن الدمرداش - رئيس جامعة العريش، حيث مثل الجامعة في فعاليات الحفل الأستاذ الدكتور/ محمد سعد القصاص - عميد كلية الاستزراع المائي والمصايد البحرية، ممثلاً للكلية الحاصلة على المركز الأول على مستوى

عبد الفتاح السيسي
فخامة الرئيس عبدالفتاح السيسي
رئيس جمهورية مصر العربية
معالي اللواء وزير الداخلية
السادة قيادات الشرطة المصرية
يسعدنا أن تتقدم مصر تلاتين لسيادتكم
بخالص التهنية
بمناسبة عيد الشرطة المصرية
تقديرًا وعرفانًا بما تبذلونه من جهود مخلصه
في حفظ أمن الوطن وصون مقدساته
وحماية المواطنين
كل عام وأنتم ومصرنا الغالية بخير

مصر تلاتين
ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٠٠٠٤
فبراير عام ٢٠٢١
رئيس مجلس الإدارة:-
محمود صلاح قطامش
رئيس التحرير:-
هناء السيد
الاشراف الصحفي:-
دكتور همام جبريل
البت الالكتروني:-
محمد جمال شرع
التصميم الفني PDF:-
علي منجيري
الوكيل الاعلاني
جمهورية مصر العربية
eSherif
للتنمية والإعلان
(+202) 01022441900 (+202) 0128361779
e-mail: cd_room2004@yahoo.com
المملكة العربية السعودية
مطبعة مشعل محمد الحظاني
Mishal Printing Press
CREATIVE DESIGN & PRINTING SOLUTION
CALL NOW
053 230 9963 / 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 الخافر لخدمات الشحن
Al-Zafer Cargo Services Co.
شحنات الشحن والتفريغ والنقل الجماعي
800-12-8888-1
qalamesh@alzafercargo.com
www.alzafercargo.com

Mohamed Dental Clinic
11 ش الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٠٣٩٠٠٠ جوال: ٢٠١٠٠١٦٧٠٩٨
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com

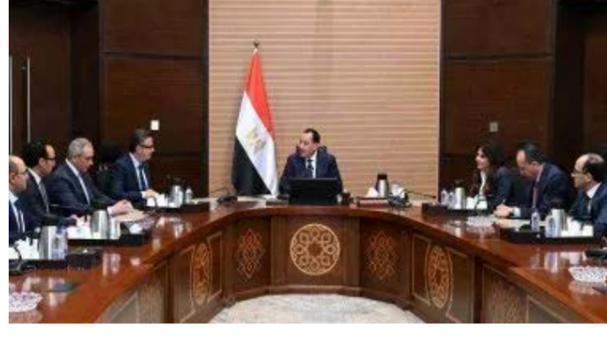


مدبولي يتابع خطة "رمضان 2026": توفير 2.5 مليون كرتونة سلع وتخفيضات تصل لـ 25% بمعارض "أهلا رمضان"

عقد الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، اجتماعاً موسعاً مع الدكتور شريف فاروق، وزير التموين والتجارة الداخلية، لمتابعة الاستعدادات النهائية لاستقبال شهر رمضان المعظم لعام ٢٠٢٦. وأكد مدبولي وجود تكاليف رئاسية بالمتابعة اليومية لأسعار السلع وجودتها، لضمان تخفيف الأعباء عن المواطنين في ظل زيادة الاستهلاك خلال الشهر الكريم.

خريطة معارض "أهلاً رمضان" والشوادر ستعرض وزير التموين تفاصيل خطة الانتشار الجغرافي للمنافذ، والتي جاءت كالتالي:

- * تخفيضات كبرى: تتراوح بين ١٥% و ٢٥% على كافة السلع الغذائية.
- * منافذ جديدة: العمل جارٍ على افتتاح ١٥٣ معرضاً و ١٩٨ شادراً إضافياً، تضاف إلى ١٢٣ معرضاً تم افتتاحها بالفعل.
- * تغطية المحافظات: إقامة ١٤٦



شادراً بالتعاون مع المحافظين والغرف التجارية، بحد أدنى ٥ شوادر لكل محافظة، تبدأ العمل في فبراير ٢٠٢٦. * المعرض الرئيسي: ينطلق في الأسبوع الأول من فبراير بالقاهرة الكبرى والإسكندرية. مبادرات إنسانية وتوزيع كراتين السلع كشف الوزير عن أضخم حملة لتوزيع المساعدات الغذائية لهذا العام، وتشمل: * ٢,٥ مليون كرتونة وحقبة رمضان،

يتم توزيعها مطلع فبراير بالتعاون مع المجتمع المدني، وتضم ما بين ١٢ إلى ١٥ صنفاً أساسياً. * كوبونات المشتريات: طرح كوبونات بفئات متنوعة لتسهيل حصول المواطنين على احتياجاتهم من المجمعات الاستهلاكية. * تأمين اليايش واللحوم: ضخ كميات كبيرة من "ياميش رمضان" واللحوم والدواجن الطازجة والمجمدة بأسعار

أعلن رئيس الوزراء المصري عن خطة شاملة لاستقبال رمضان 2026، تشمل افتتاح مئات المعارض بتخفيضات تصل لـ 25%، وتوزيع 2.5 مليون كرتونة سلع للأسر الأولى بالرعاية، مع التأكيد على أمان المخزون الاستراتيجي وتشديد الرقابة الميدانية.

مخفضة عبر شركات القابضة للصناعات الغذائية. رقابة مشددة وضبط للأسواق وجه رئيس الوزراء بضرورة التواجد الميداني المستمر للمتابعة، بينما أكد وزير التموين على: * تكثيف الحملات الرقابية للتأكد من الالتزام بنسب التخفيضات المعلنة. * التأكد من جودة المنتجات وصلحتها

للاستهلاك الآدمي. * اتخاذ إجراءات قانونية فورية حيال أي ممارسات احتكارية أو مخالفات سعرية. المخزون الاستراتيجي "آمن تماماً" طمأن وزير التموين رئيس الوزراء بشأن أرصدة السلع الأساسية، مؤكداً أن المؤشرات الحالية تؤكد كفاية المخزون الاستراتيجي لفترات آمنة، مع استمرار صرف السلع التموينية الشهرية بانتظام عبر البطاقات دون أي تأثير بالاستهلاك الإضافي للشهر الكريم. زميلي العزيز، بما أنك مسؤول نشر، هذا الخبر جاهز تماماً ليصدر قسم "أخبار الاقتصاد" أو "الأخبار المحلية". هل ترغب في أن أقوم بدمج الخبرين (كلمة الرئيس + خطة التموين) في "نشرة إخبارية موحدة" للموقع الخاص بك؟

كلمة العدد



حاول تفهم

معالي الوزير الدكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء تحية طيبة...

بعد النجاح الباهر في تعامل القيادة السياسية مع ملف التهجير وقطاع غزة والدور المحوري لمصر في إيصال المساعدات الي قطاع غزة وما ينتظر مصر من ادوار ستلعبها لصالح القضية الفلسطينية والغزيرين في قطاع غزة علي وجه الخصوص اقترح علي سيادتكم عمل وانشاء معرض دائم للمنتجات المصرية او مقدمه للمصانع الوطنية المصرية او صاله سوق حره (تحت اي مسمي يجيزه القانون وصلاحياتكم) لعرض منتجات المصانع المصرية يكون ملتقى بمنفذ رفع الحاي ويسمح بالدخول اليه من الناحيه الاخرى للفلسطينيين من التجار ورجال الاعمال باستخدام جواز السفر او اي اثبات شخصيه دون الحصول علي تأشيرات مسبقة لكن لفضاء بعض الوقت داخل المعرض فقط للتسوق التجاري لرجال الاعمال والتجار وعمل الصفقات التجاريه مع المصانع المصريه وليس خارجه وهو الذي يخضع لاجراءات امنيه لمنع الخروج للأراضي المصريه ويحتوي المعرض الدائم علي التالي :-

- حوالي ١٥٠ معرض صغير (بوث) يتم تأجيرها لمن يرغب من المصانع الوطنية تعرض فيه عينات من منتجات المصنع وكالتوجات وبروشورات ويعمل به عدد اثنين موظف من ابناء سيناء علي الاقل.
- مركز رجال اعمال ومركز لطباعة العقود وإتمام التعاقدات و سكرتاريه لتنسيق الصفقات التي تتم بين المصانع ورجال الاعمال الفلسطينيين يعمل بها من ابناء سيناء.
- كافتريا فخمه تقدم المأكولات والأطباق المصريه علي طراز عالي ورفيع تسمح باستقبال الوفود ورجال الاعمال والتجار يعمل بها من ابناء سيناء وبعض المتخصصين من اهل الخبره.
- ممكن تطوير الفكره باقامه فروع للمطاعم المصريه الشعبيه الشهيره داخل المعرض كالكشري والكبده والبقول والطعميه واللحوم مثل البرنس وكنتاكي وخلافه.
- غرف اجتماعات علي أحدث طراز للمفاوضات التجاريه تقدم فيها خدمات السكرتاريه وكتابة العقود التجاريه وفق الاعتمادات المستنديه.
- مقرات لخدمات بنكيه لأربع فروع من البنوك اثنين من البنوك المملوكه للدوله كالاھلي وبنك مصر وبنكين آخرين استراتيجيين دوليين.
- اقامه معارض داخلية للجامعات المصريه لقبول طلبات الدراسه داخل الجامعات المصريه ممكن اقامتها قبل الدراسه السنويه.
- ماكينات مرافقه ATM موزعه داخل المعرض. ووجود هذا المعرض الدائم يحقق الكثير من الفوائد العظيمه لمحافظة شمال سيناء والمصالح الاستراتيجيه لمصر في قطاع غزة وفلسطين علي وجه العموم اهمها:-
- دعم المصانع والصناعات الوطنية المصريه بفتح اسواق جديده لها داخل فلسطين.
- المساهمه في زياده الدخل القومي من حصيله الرسوم والعوائد الحكوميه.
- دعم الاقتصاد الوطني بحصيله معتبره من العمله الاجنبيه حصيله رسوم وخدمات بالدولار.
- خلق ايراد جديد للمحافظه بواقع ٢١٠ رسوم تميمه من قيمه الفواتير لخزينة محافظة شمال سيناء.
- القضاء النهائي علي التهريب والإنفاق لخطورتها الامنيه ووضع كل ذلك في اطار قانوني واضح.
- خلق فرص عمل لابناء شمال سيناء ويقدر عدد الوظائف بالنف وظيفه تعمل في هذا المشروع من مختلف التخصصات.
- عوائد ايجار المعارض الداخليه ستسدده قيمه اثناء المشروع في اقل من خمس سنوات.
- دعم لقوة مصر الناعمة الاقتصاديه وإحلال المنتجات المصريه علي موائد الغزيرين كبديل عن المنتجات الاخرى.
- هذا المعرض الدائم سيشكل ركيزه استراتيجيه مصريه مستقبلا للفلسطينيين لاعتمادهم اليومي علي البضائع المصريه وبسهولة.
- سيتم تسويقه كخدمه للفلسطينيين لتسهيل حياتهم اليوميه.
- يحقق البعد الاستراتيجي لمصر بالمحافظة علي النفوذ السياسي المصري التاريخي في قطاع غزة.
- باقئ تلبية لطلب الكثير من الفلسطينيين والفلسطينيات لتفضيلهم للمنتجات المصريه عن غيرها.
- مرآة مصريه تعكس احوال الغزيرين لدراسه وتحليل ومساعدة المفاوضات المصريه استراتيجيا.
- من الممكن اسناد هذا الامر لاي من رجال الاعمال السيناويين المصريين لانشاء وتجهيز هذا المعرض ان لم يكن هناك اعتماد لذلك.
- وليسادتكم فا تق الشكر والتقدير والاحترام

محمود صلاح قطامش
Qatamesh@Misrtalateen.com
مصر تلاتين

رئيس الوزراء يبحث تعزيز الشراكة المصرية التركية في مجال إنشاء المدن الطبية



عقد الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، مساء اليوم بمقر الحكومة بالعاصمة الجديدة، اجتماعاً لبحث فرص تعزيز الشراكة بين الحكومتين المصرية والتركية في مجال إنشاء المدن الطبية والمعاهد التعليمية للبحوث والتدريب، بنظام الشراكة بين الحكومة والقطاع الخاص PPP، والإطلاع على التجربة التركية في هذا الشأن، وذلك بحضور الدكتور خالد عبدالغفار، نائب رئيس مجلس الوزراء للتنمية البشرية، وزير الصحة والسكان، ونوروالله كوموس، نائب وزير الصحة التركي، والسفير صالح موطلو شن، سفير تركيا لدى مصر، فضلاً عن وفد تركي ضم مسئولين

بوزارة الصحة التركية وعددا من شركات القطاع الخاص المتخصصة في إنشاء وتشغيل وإدارة المدن الطبية والمستشفيات.

معرض القاهرة الدولي للكتاب.. مساحة لصناعة الوعي وبناء القوة الناعمة



بقلم: د. سهام عز الدين جبريل
لم يكن معرض القاهرة الدولي للكتاب، منذ انطلاقه عام ١٩٦٩، مجرد حدث ثقافي سنوي لعرض أحدث الإصدارات، بل تحول عبر عقود المتعاقبة إلى أحد أهم أدوات القوة الناعمة المصرية، ومنصة مركزية لإنتاج الوعي، وتشكيل الذائقة الثقافية، وإدارة الحوار بين الدولة والمجتمع. في دورته السابعة والخمسين لعام ٢٠٢٦، يواصل المعرض أداء هذا الدور المتجدد، في ظل عالم يشهد تحولات معرفية وسياسية عميقة، وتحديات غير مسبوقة أمام صناعة الثقافة والكتاب. الكتاب في مواجهة العاصفة الرقمية في زمن هيمنت فيه الشاشات، وتراجعت معدلات القراءة الورقية عالمياً، يطرح معرض القاهرة للكتاب سؤالاً جوهرياً: كيف نحافظ على مكانة الكتاب بوصفه أداة وعي لا غنى عنها؟ الإجابة لا تأتي من خلال الأرقام وحدها، بل من خلال: تنوع الإصدارات الفكرية والعلمية والأدبية الانفتاح على قضايا العصر: الذكاء الاصطناعي، الهوية، الأمن الثقافي دمج الأجيال الجديدة في الفعاليات وورش العمل تطوير الشكل البصري والتفاعلي للمعرض المعرض كمرآة للمجتمع مثل المعرض حالة فريدة من الاختلاط الاجتماعي والثقافي؛ حيث يلتقي المثقف بالنشء، والكتاب بالقارئ، والناسر بصانع القرار. وهو ما يمنحه بعداً يتجاوز الثقافة إلى الاجتماع السياسي، باعتباره مساحة آمنة لتداول الأفكار، واختبار اتجاهات الرأي العام. كما يعكس المعرض: حالة الزخم المعرفي والحراك الفكري في المجتمع المصري أولويات الدولة في مجالات الوعي والمعرفة التوازن بين حرية الإبداع والمسؤولية المجتمعية الحضور العربي والدولي يُعدُّ العُقد العربي والدولي أحد أهم عناصر قوة معرض القاهرة، حيث يرسخ مكانته كملتقى ثقافي إقليمي بوابة للحوار الحضاري منصة لتبادل الخبرات في صناعة النشر والترجمة ويؤكد هذا الحضور أن القاهرة لا تزال عاصمة للثقافة العربية، رغم كل التحديات.

وزيرا خارجية مصر وقطر يؤكدان ضرورة استئناف الحوار بين واشنطن وطهران



جرت اتصال هاتفي بين الدكتور بدر عبد العاطي وزير الخارجية والهجرة وشئون المصريين بالخارج، اليوم والشيخ محمد بن عبد الرحمن آل ثاني رئيس مجلس الوزراء وزير خارجية دولة قطر الشقيقة، حيث تناول الاتصال العلاقات الثنائية والقضايا الإقليمية محل الاهتمام المشترك. تناول الاتصال سبل البناء على التطور الذي تشهده العلاقات المصرية القطرية، حيث أكد الوزيران ما يجمع البلدين من روابط أخوية راسخة، والحرص على مواصلة دفع التعاون الثنائي إلى آفاق أرحب في المجالات المختلفة، بما يحقق المصالح المشتركة للشعبين الشقيقين، ويعزز الشراكة الاقتصادية والاستثمارية وتبادل الخبرات.

أنا يا ربنا يا خير الجود
مزيد من الحزن والأسى يتقدم رواد الأكواميم بخالص العزاء لأسرة زميل الأكواميم الحاج / سامي عبد العظيم في وفاة المغفور له بأذن الله الحاج / سامي عبد العظيم

وصلاة الجنازه غدا بعد صلاة الظهر بجامع المواساه واندفن بالمثاره الباب الاوسط داعين المولى عز وجل ان يتغمده الفقيد بواسع رحمته ومغفرته ويدخله فسيح جناته ويلهم اهله وذويه الصبر والسلوان

..... رواد سموحه اكواميم

استعدادا لرمضان 2026.. الحكومة تعلن توزيع 2.5 مليون كرتونة سلع وتخفيضات تصل لـ 25% بالمعارض

كما ستقوم أجهزة الرقابة التموينية بتكثيف حملاتها للتصدي لأي ممارسات احتكارية، والتأكد من توافر السلع بالكميات المقررة طوال الشهر الكريم، مؤكدة أن المخزون الاستراتيجي من السلع الأساسية "آمن تماماً" ويكفي احتياجات البلاد.

نصيحة للنشر: هذه الصياغة ممتازة لتكون "خبر رئيسي" على موقعك، ويمكنك استخدام عنوان فرعي مثل: (بدءاً من فبراير.. ياميش ولحوم بتخفيضات ٢٥%) لجذب القراء.

هل تحتاج لمساعدتي في كتابة "بوست" تعريفية لهذا الخبر لصفحة الفيسبوك الخاصة بالصحيفة؟

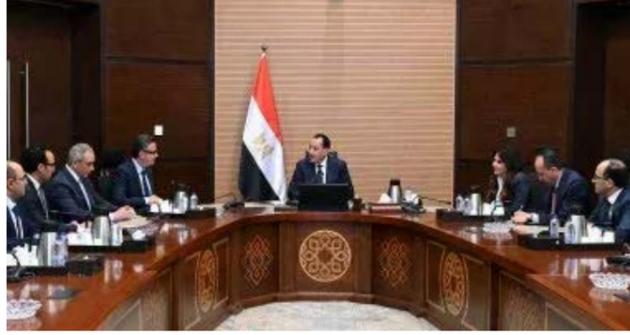
من المقرر أن تضخ الشركة القابضة للصناعات الغذائية كميات ضخمة من السلع الأساسية داخل المعارض، تشمل:

- * كميات إضافية من اللحوم والدواجن الطازجة والمجمدة.
- * توفير كافة مستلزمات "ياميش رمضان" (قمر الدين، البلح، الزبيب).
- * استمرار صرف السلع التموينية الشهرية بانتظام عبر البطاقات دون أي تغيير.
- رقابة صارمة وتوجيهات رئاسية شدد رئيس الوزراء على تنفيذ توجيهات الرئيس السيسي بالمتابعة الميدانية اليومية للمنافذ، لضمان الالتزام بالأسعار المعلنة وجودة السلع.

تبدأ الحكومة المصرية مطلع فبراير توزيع ٢,٥ مليون كرتونة رمضان وتدشين معارض 'أهلاً رمضان' بتخفيضات تصل لـ ٢٥% مع تكثيف ضخ اللحوم والياميش لضمان تلبية احتياجات المواطنين بأسعار مخفضة.

القاهرة والجيزة والإسكندرية بمشاركة ٣١ شركة غذائية كبرى.

ضخ كميات إضافية من اللحوم والياميش



(بعد أدنى ٥ شواهد لكل محافظة).

السلع بتخفيضات تتراوح بين ١٥% و٢٥% مع توسع كبير في خريطة المنافذ لتشمل:

- * ١٤٦ شادراً جديداً بمختلف المحافظات
- * إقامة المعرض الرئيسي مطلع فبراير في

كشفت الحكومة المصرية عن خطتها الشاملة لتأمين احتياجات المواطنين خلال شهر رمضان المعظم ٢٠٢٦، حيث تقرر البدء في تجهيز وتوزيع ٢,٥ مليون كرتونة وحقيبة رمضان اعتباراً من مطلع شهر فبراير المقبل.

وتأتي هذه المبادرة بالتعاون بين وزارة التموين ومؤسسات المجتمع المدني، وتتضمن الحقائق ما بين ١٢ إلى ١٥ صنفاً من السلع الأساسية، إلى جانب طرح كوبونات مشتريات بفتات متنوعة لتخفيف العبء عن كاهل الأسر المصرية.

تخفيضات ومنافذ "أهلاً رمضان" أكدت وزارة التموين أن معارض "أهلاً

مديرية الشباب والرياضة بشمال سيناء تواصل فعاليات النسخة الرابعة من البرنامج القومي «الرواق الأزهرى للنشئ» بمركز شباب 6 أكتوبر، ومركز شباب عاطف السادات



تصحيح الأفكار المغلوطة، مواجهة الأفكار المتطرفة والدخيلة على المجتمع، وذلك بما يتسق مع المنهج الوسطي المعتدل للأزهر الشريف).

ويأتي تنفيذ البرنامج في إطار الخطة التنفيذية لبروتوكول التعاون المبرم بين وزارة الشباب والرياضة والأزهر الشريف، والذي يهدف إلى إتاحة مراكز الشباب لاستضافة أنشطة «الرواق الأزهرى» الثقافية والتوعوية، بما يضمن وصول رسائل الوعي الديني والثقافي إلى مختلف فئات المجتمع، وتعزيز القيم الإيجابية لدى النشئ ومن المقرر أن تستمر فعاليات «الرواق الأزهرى» بشكل أسبوعي داخل مراكز الشباب، من خلال لقاءات دورية صاغها أئمة الأزهر بعناية، لتناول القضايا المجتمعية الراهنة، ونشر الفكر الوسطي، وترسيخ قيم الانتماء الوطني، بما يسهم في إعداد جيل واع قادر على مواجهة التحديات الفكرية والثقافية بعقل منفتح وقيم راسخة.



العريش- د. هويدا الشريف

واصلت مديرية الشباب والرياضة، من خلال الإدارة المركزية لتنمية النشئ وبالتعاون مع الأزهر الشريف، تنفيذ ثالث فعاليات النسخة الرابعة من البرنامج القومي «الرواق الأزهرى للنشئ» داخل مراكز الشباب، وذلك في إطار جهود الدولة لترسيخ الوعي الديني والثقافي السليم لدى النشئ والأسر، تحت عنوان: «أهمية الأمانة والعلاقة بين أفراد المجتمع».

وُنفذ البرنامج تحت رعاية فضيلة الإمام الأكبر الأستاذ الدكتور أحمد الطيب - شيخ الأزهر الشريف، ومعالي الدكتور أشرف صبحي - وزير الشباب والرياضة، واللواء الدكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء وتوجيهات إيهاب حسن عبد الوهاب مدير عام الشباب والرياضة بشمال سيناء.

واصلت فعاليات البرنامج بمحافظة شمال سيناء بمركز شباب 6 أكتوبر، ومركز شباب

وزارة الطيران المدني تنفيذ تجربة طوارئ موسعة لتعزيز الجاهزية وإدارة الطوارئ بمنظومة النقل الجوي



خلال فريق مساعدات الناجين والأهالي (SAT) المكون من كوادر الشركة، الذين تم تدريبهم بعناية ليكونوا مؤهلين لتنفيذ التزامات الشركة تجاه عملائها وموظفيها خلال مثل هذه الظروف الحرجة.

وفي هذا الصدد، أكد الدكتور سامح الحفني، وزير الطيران المدني، أن الدولة المصرية تولي ملف السلامة والأمن الجوي أولوية قصوى، مشيراً إلى أهمية مواصلة تنفيذ تجارب الطوارئ الاستباقية على أرض الواقع، باعتبارها حجر الزاوية في بناء منظومة قادرة على التعامل الاحترافي مع مختلف الأزمات مهما بلغت درجة تعقيدها. وأوضح الحفني أن الوزارة تعتمد نهجاً مؤسسياً قائماً على التقييم المستمر للخطط التشغيلية واختبار فاعليتها ميدانياً وتحديثها وفق المستجدات الدولية، بما يضمن جاهزية العنصر البشري، ورفع كفاءة اتخاذ القرار، والحفاظ على أعلى معدلات الأمن والسلامة الجوية، وتعزيز ثقة المسافرين في منظومة الطيران المدني المصري.

ومن جانبه، صرح الطيار أحمد عادل، رئيس مجلس إدارة الشركة القابضة لمصر للطيران، أن مشاركة مصر للطيران في تنفيذ هذه التجربة الشاملة تأتي في إطار التزام الشركة بتطبيق أفضل الممارسات الدولية في مجالات السلامة والأمن وإدارة الأزمات، مؤكداً أن التجربة عكست مستوى عالي من الاحترافية والتنسيق بين مختلف قطاعات الشركة والجهات المعنية بالمطار، وأضاف أن غرفة الأزمات بمركز العمليات الجوية قامت بإدارة سيناريو المحاكاة بمشاركة ممثلين عن كافة القطاعات بالشركة، بما أسهم في اختبار جاهزية خطط الطوارئ المعتمدة،

كتب: محمد عبد العزيز

في إطار استراتيجية وزارة الطيران المدني الهادفة إلى تعزيز جاهزية منظومة النقل الجوي ورفع كفاءة العنصر البشري في التعامل المسبق مع الأزمات والمواقف الطارئة، وتنفيذاً لمعايير الأمن والسلامة الجوية المعتمدة دولياً، تم تنفيذ تجربة الطوارئ الموسعة الشاملة (Full Scale - جافة) تحت اسم «حورس ٢» بمطار القاهرة الدولي، بمحيط المهبط ومبنى الركاب رقم (٢)، أكاديمية مصر للطيران للتدريب بما يعكس حرص الوزارة على التدريب العملي المستمر، واختبار كفاءة الخطط الموضوعية والسيناريوهات المسبقة لإدارة الأزمات، لضمان سرعة الاستجابة واتخاذ القرارات السليمة في مختلف الظروف التشغيلية.

وجاءت التجربة في صورة محاكاة واقعية لتعرض إحدى طائرات مصر للطيران، القادمة من مطار فرانكفورت، لحادث أثناء هبوطها بمطار القاهرة الدولي، وذلك نتيجة عطل فني بالعجلة الأمامية بالترزامن مع تدهور مستوى الرؤية بسبب عاصفة ترابية، حيث تم تفعيل خطط الطوارئ العامة، واختبار سرعة التحرك الميداني، وكفاءة التنسيق بين مراكز القيادة والسيطرة، وقدرة الفرق التشغيلية والفنية والطبية والأمنية على إدارة الموقف بكفاءة عالية، مع الدفع بمعدات الإنقاذ والإطفاء والإسعاف، وتأمين المنطقة، وإخلاء الركاب، وإنشاء مركز قيادة ميداني، وفرض كردون أمني كامل حول موقع الحادث، وذلك بالتنسيق الكامل بين شركة مصر للطيران، وشركة ميناء القاهرة الجوي، وكافة الجهات المعنية العاملة بالمطار.

هذا وقد قامت شركة مصر للطيران بتفعيل غرفة الأزمات والذي تضمن البدء في تنفيذ مخطط مساعدات الناجين والأسر، الذي تم تطويره على مدار سنوات لضمان سرعة الاستجابة والانتشار الفعال في مراكز استقبال الناجين والأهالي، إلى جانب متابعة الحالات الصحية للمصابين، ويأتي ذلك في إطار الالتزام بتطبيق جميع التوصيات والمعايير الدولية ذات الصلة، ضمن مسؤوليات الناقل الجوي، من

وزير الصحة يوافق على تعديل تكليف التمريض للعريش دعماً للمنظومة الصحية بشمال سيناء



المختصة بما يضمن تحسين مستوى الخدمات الصحية المقدمة لأهالي شمال سيناء وذلك مساء اليوم الاثنين.

عدد من التحديات التي تواجه القطاع الصحي بالمحافظة وطرح الحلول المناسبة لها بالتنسيق مع الجهات

في إطار السعي الدائم لخدمة أبناء شمال سيناء تم لقاء معالي الأستاذ الدكتور خالد عبد الغفار نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الصحة والسكان حيث تمت الموافقة على طلبات تعديل تكليف التمريض للعمل بمدينة العريش بدلا من محافظات أخرى وذلك دعماً للمنظومة الصحية بالمحافظة.

وشمل القرار عدداً من طلبات تعديل التكليف الواردة من محافظتي سوهاج والمنيا بما يسهم في تعزيز الكوادر الطبية وتلبية احتياجات المستشفيات والوحدات الصحية بشمال سيناء.

صرح بذلك النائب عادل الكاشف وأضاف أنه جرى خلال اللقاء مناقشة

وزير البترول يبحث مع رئيس سايبم الإعداد للمرحلة الـ 12 لإنتاج الغاز بغرب الدلتا

ومن جانبه، أعرب رئيس الشركة عن اعتزازها بالشراكة مع قطاع البترول المصري، مؤكداً التزام "سايبم" بتوفير أحدث تكنولوجيات الهندسة المستدامة والتحول الرقمي لدعم أهداف مصر لخفض الانبعاثات، كما أشاد بمنح الاستثمار الجاذب الذي توفره الوزارة للشركات العالمية. وفي ختام اللقاء، وجه المهندس كريم بدوي الدعوة للسيد بوليتي للمشاركة مؤتمراً ومعرض مصر الدولي للطاقة EGYPT 2026.

كما تم استعراض موقف الإعداد لمشروع المرحلة الثانية عشرة لتنمية وإنتاج الغاز بمنطقة غرب الدلتا العميق، وخطط الشركة لتطوير وتحديث أسطولها من الحفارات والمعدات العاملة في المياه المصرية لدعم تكثيف عمليات البحث والاستكشاف. وأكد الوزير على تطلع القطاع لتحول سايبم من دور المقاول الرئيسي إلى شريك استثماري في مناطق الامتياز الجديدة للبحث عن الغاز الطبيعي.



مع سايبم، مشيداً بتاريخ عملها في مصر ومشروعات تنمية حقل ظهر، وحقول البرلس.

والاستكشاف و مدير بوابة مصر الرقمية للاستكشاف والإنتاج EUG. وأشاد الوزير بالشراكة الاستراتيجية

بحث وزير البترول المصري مع رئيس شركة 'سايبم' الإيطالية سبل تحويل الشركة إلى شريك استثماري في مناطق امتياز الغاز الجديدة، وتطوير أسطول الحفارات لدعم مشروع المرحلة الـ 12 لتنمية الغاز بغرب الدلتا.

حضر اللقاء الدكتور محمد رضوان نائب رئيس شركة جنوب الوادي المصرية القابضة للبترول للاتفاقيات

في إطار مشاركته في الاجتماع السنوي لشركة "بيكر هيوز" لعام 2026 المنعقد بمدينة فلورنسا الإيطالية تحت شعار "معادلة الطاقة"، عقد المهندس كريم بدوي، وزير البترول والثروة المعدنية، اجتماعاً مع أليساندرو بوليتي، الرئيس التنفيذي لشركة سايبم الإيطالية الرائدة في الأعمال الهندسية في مشروعات الطاقة البحرية وأنشطة حفر الآبار، حيث تم بحث فرص التوسع في أنشطة الشركة بمصر.

رئيس البورصة: استكمال المقومات التنظيمية والتشغيلية لإطلاق سوق العقود الآجلة



أعلن الدكتور إسلام عزام، رئيس البورصة المصرية، عن الانتهاء من استكمال الإطار التنظيمي والتشغيلي اللازم لإطلاق سوق العقود الآجلة (عقود المشتقات) في مصر، بالتنسيق مع شركة تسويات لخدمات التقاص، وتحت إشراف الهيئة العامة للرقابة المالية.

وقال رئيس البورصة المصرية، إن هذا التطور يأتي في إطار جهود الدولة المصرية لتطوير سوق رأس المال، وذلك عقب قيام الهيئة العامة للرقابة المالية بمنح البورصة المصرية ترخيص مزاول نشاط بورصات العقود الآجلة على العقود المشتقة من الأوراق المالية المقيدة بها، إلى جانب اعتماد الهيئة لكل من لائحة تداول العقود الآجلة (عقود المشتقات)، ولائحة قواعد وإجراءات المقاصة والتسوية الخاصة بتلك العقود. وأشار إلى أن ذلك يأتي في إطار منظومة تنظيمية وتشغيلية متكاملة تخضع لإشراف الهيئة العامة للرقابة المالية، وتهدف إلى حماية المتعاملين، وضمان سلامة السوق، وتعزيز كفاءة إدارة المخاطر المرتبطة بتداول وتسوية المشتقات المالية، وفقاً للقواعد والضوابط المعتمدة من الهيئة. وأكد الدكتور إسلام عزام، رئيس البورصة المصرية، أن استكمال الإطار التنظيمي لسوق المشتقات المالية يمثل خطوة مهمة وأساسية في مسار تطوير سوق رأس المال المصري، مما يسمح بإدخال أدوات مالية جديدة في إطار منضبط يراعي كفاءة التداول وإدارة المخاطر، ويسهم في تعزيز استقرار السوق وحماية المتعاملين. كما أكد أن البورصة المصرية تواصل التنسيق مع الهيئة العامة للرقابة المالية وكافة أطراف منظومة السوق، لضمان الجاهزية الكاملة لبدء التشغيل الفعلي لسوق المشتقات المالية في مصر. وأوضح أن سوق العقود الآجلة يعد من الركائز الأساسية لأسواق المال، حيث يوفر أدوات مالية تُستخدم في التحوط من مخاطر تقلبات الأسعار، وتعزيز كفاءة إدارة المخاطر، وذلك ضمن إطار رقابي منظم يضمن سلامة واستقرار السوق. ومن جانبه، أكد خالد عامر، العضو المنتدب لشركة تسويات لخدمات التقاص، أن شركة تسويات تلعب دوراً أساسياً في منظومة سوق العقود الآجلة (المشتقات)، من خلال تطبيق إطار متكامل لإدارة وتقييم المخاطر بصورة لحظية، يشمل تقييم المراكز المفتوحة، واحتساب الهامش، وإدارة الضمانات، وتنفيذ التسويات وفقاً للقواعد المعتمدة، مما يضمن الوفاء بالتزامات التسوية ويحد من مخاطر الطرف المقابل. وأوضح العضو المنتدب لشركة تسويات لخدمات التقاص، أن نظم المقاصة والتسوية وآليات العمل التي طورتها الشركة تستند إلى أفضل الممارسات الدولية في إدارة مخاطر المشتقات المالية، مما يعزز مستويات الأمان والاستقرار لدى كافة المتعاملين في السوق، إلى جانب إنشاء وإدارة حساب ضمان الطرف المقابل. وتعد شركة تسويات لخدمات التقاص

لضمان الجاهزية الكاملة لبدء التشغيل الفعلي لسوق المشتقات المالية في مصر. وأوضح أن سوق العقود الآجلة يعد من الركائز الأساسية لأسواق المال، حيث يوفر أدوات مالية تُستخدم في التحوط من مخاطر تقلبات الأسعار، وتعزيز كفاءة إدارة المخاطر، وذلك ضمن إطار رقابي منظم يضمن سلامة واستقرار السوق. ومن جانبه، أكد خالد عامر، العضو المنتدب لشركة تسويات لخدمات التقاص، أن شركة تسويات تلعب دوراً أساسياً في منظومة سوق العقود الآجلة (المشتقات)، من خلال تطبيق إطار متكامل لإدارة وتقييم المخاطر بصورة لحظية، يشمل تقييم المراكز المفتوحة، واحتساب الهامش، وإدارة الضمانات، وتنفيذ التسويات وفقاً للقواعد المعتمدة، مما يضمن الوفاء بالتزامات التسوية ويحد من مخاطر الطرف المقابل. وأوضح العضو المنتدب لشركة تسويات لخدمات التقاص، أن نظم المقاصة والتسوية وآليات العمل التي طورتها الشركة تستند إلى أفضل الممارسات الدولية في إدارة مخاطر المشتقات المالية، مما يعزز مستويات الأمان والاستقرار لدى كافة المتعاملين في السوق، إلى جانب إنشاء وإدارة حساب ضمان الطرف المقابل. وتعد شركة تسويات لخدمات التقاص

محافظ شمال سيناء يهنئ مدير الأمن بعيد الشرطة



الدخالية في حماية الوطن والمواطنين وترسيخ دعائم الأمن لخدمة أبناء شمال سيناء.

قام اللواء الدكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء يرافقه الدكتور إيهاب حسن السكرتير العام واللواء وائل رضوان رئيس الإدارة المركزية لمكتب المحافظ بزيارة إلى مديرية أمن شمال سيناء لتقديم التهنية إلى اللواء الدكتور محمد عبدالوهاب مدير أمن شمال سيناء بمناسبة عيد الشرطة. وخلال الزيارة أعرب المحافظ عن تقديره لجهود رجال الشرطة في حفظ الأمن والاستقرار مؤكداً على الدور الوطني الذي تقوم به وزارة

قصور الثقافة تطلق منتدى الطفل المصري بشمال سيناء لدعم حرية الرأي وبناء الوعي



ومشاركته المجتمعية. وتواصلت الفعاليات المنفذة بإشراف إقليم القناة وسيناء الثقافي برئاسة الأستاذ أحمد يسري، بكلمة لمحمود حنفي مدير الإدارة القانونية بفرع ثقافة شمال سيناء، رحب خلالها بالأطفال المشاركين والحضور، مشيداً بدور الدولة في رعاية الأطفال وبناء جيل قادر على القيادة وتحمل المسؤولية، ودور قصور الثقافة في دعم المنتدى، وذلك بمتابعة الفنانة إيناس سمير مدير قصر ثقافة العريش، وإشراف اشرف المشرحاني مدير عام الفرع، بحضور احسان داوود مقرر المجلس القومي للمرأة بالمحافظة، والشيخ خالد عبدالعزيز مدير عام الوعظ والإرشاد بأوقاف شمال سيناء. كما تحدث الدكتور محمد مصطفى سيد، مدير برنامج منتدى وبرلمان الطفل المصري، عن دور برلمان الطفل كمؤسسة تربوية وحقوقية تسعى إلى تدريب الأطفال على مفاهيم الديمقراطية والمواطنة والحوار، وتعزيز مشاركتهم في الحياة العامة والسياسية، موضحاً أن اختيار الأعضاء يتم وفق آليات متنوعة، منها التفوق الدراسي والمواهب الفنية. واختتمت الفعاليات بتقديم فقرات فنية متنوعة لفريق الموهوبين لقصر ثقافة العريش تدريب كابتن مدحت نجيب، وفرقة الفنان احمد صبري بجانب قصائد شعرية، وسط تفاعل كبير من الأطفال المشاركين، بحضور ممثلي المحافظة، من فرع ثقافة شمال سيناء، ومديريات التربية والتعليم، والأهر الشريف، والتضامن الاجتماعي، ووزارة الداخلية، والشباب والرياضة، وإشراف أحمد عادل صالح، وطارق عبد الحميد شحات، وعمرو أنور من إدارة المجلس القومي للطفولة والأمومة، حيث أسفرت الانتخابات عن اختيار 15 طفلاً من أعضاء المنتدى لتمثيل محافظة شمال سيناء.

برعاية الدكتور أحمد فؤاد هنو وزير الثقافة، واللواء الدكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء، أطلقت الهيئة العامة لقصور الثقافة، برئاسة اللواء خالد البنان، فعاليات منتدى الطفل المصري بقصر ثقافة العريش، وذلك بالتعاون مع المجلس القومي للطفولة والأمومة بمحافظة شمال سيناء، برئاسة منى علي أبو بكر، في إطار برامج وزارة الثقافة الهادفة إلى دعم وتمكين الأطفال. استهلّت الفعاليات بحضور توعوية بعنوان «حقوق الطفل وحرية الرأي» قدمتها الدكتورة فاطمة محمد، أخصائي بالمجلس القومي للطفولة والأمومة، تناولت خلالها اتفاقية حقوق الطفل، خاصة المادتين (12) و(13)، اللتين تكفلان حق الطفل في حرية التعبير، والبحث عن المعلومات وتلقيها ونقلها بمختلف الوسائل، مع التأكيد على أهمية الاستماع إلى آراء الأطفال في القضايا التي تخصهم بما يتناسب مع أعمارهم ومستوى نضجهم. وأوضحت أن حرية الرأي تسهم في تعزيز مشاركة الأطفال الفاعلة داخل المجتمع، مع إمكانية تنظيمها بضوابط قانونية تحفظ حقوق الآخرين، والأمن العام، والآداب العامة، مشيرة إلى أن من أبرز الحقوق المرتبطة بحرية الرأي: حق المشاركة، وحق الاستماع، وحرية التعبير عن الأفكار والمشاعر، واحترام

مصر تلاتين تلاتين تقول

وبعض منها لأغراض سياسية. ويمكنك العودة عزيزي القاري للثلاث أشهر الأخرى لتجد أمثله كثيرة لقرارات اتخذها الرئيس الأمريكي ترامب تجده بعدها أما عاد عنها أو خفف وعدل منها. مع تحيات مصر تلاتين

وقد تم اخذ الحروف الاولي من الجملة الإنجليزية ليكون الاصطلاح السياسي TACO (تاكو) وكما سبق وأوضحنا أن هذا الاصطلاح يعكس روية وتحليل لشخصية الرئيس الأمريكي والذي لايد أن يعكس طريقة تعامل الدول مع قراراته بالذات التي تطلق لأغراض اقتصادية

عزيزي القارئ هل تعرف تاكو (TACO)؟ هذا اصطلاح جديد بدأت تعرفه الصحافة العالمية منذ ثلاثة أشهر وبدأ يفرض نفسه ويتداول في أروقة السياسة الدولية والمنتديات الاقتصادية وهو يعني أن ترامب يتراجع دائما عن قراراته. Trump Always Chickens Out



دبلوماسية الصوت العالي وكسر الأطباق



بقلم : دكتور السيد مرسي الصعيدي

بين التصعيد اللفظي والمرونة العملية. تصريحات نارية في العلن، ومساومات هادئة في الكواليس. ترامب يهاجم، ثم يفاوض، ثم يعلن أنه انتصر، حتى لو لم يتغير شيء على الأرض. إنها دبلوماسية «أكسر ثم أصلح... إن أردت».

وأخيرا... لم يعد السؤال: ماذا يريد ترامب من العالم؟ بل: كم من الوقت يستطيع العالم أن يتحمل إدارة تُدير السياسة الخارجية بعقلية ترامب، ففي زمن الأزمات الكبرى، قد تكون الكلمة غير المحسوبة أخطر من الرصاصة... وترامب يُطلق هذه الكلمات بالجملة.

قانونية مملّة و قرارات المحاكم الدولية؟ آراء غير ملزمة، هكذا اختصر ترامب تاريخاً طويلاً من الأعراف الدبلوماسية، مُفضّلاً ميزان القوة الفجة على ميزان القانون، ومُطلّقاً تصريحات تشعل الحرائق ثم يتساءل عن سبب الدخان.

أما أمريكا اللاتينية، فقد عادت في خطاب ترامب إلى قاموس حيث الفناء الخلفي في لغة فوقية، وتهديدات بالعقوبات، وتلويح بالقوة، وكأن الزمن لم يتحرك منذ عقود. السيادة الوطنية تُحترم فقط عندما تتطابق مع المصالح الأمريكية، والمفارقة الكبرى كانت في الجمع

التفاوض معهم سراً، لم تسلم أوروبا من لسان ترامب، الذي تعامل مع القارة العجوز كما لو كانت مشروعاً خاسراً ورثه عن إدارة سابقة. حلف الناتو عاد إلى قفص الاتهام، والاتحاد الأوروبي وُصف - صراحة أو مواربة - بأنه عبء اقتصادي وخضم تجاري متكرر في ثوب الحليف. لم تكن الخلافات تُناقش خلف الأبواب المغلقة، بل تُرمى على الملأ، في مؤتمرات صحفية تشبه حفلات عتاب عائلي تُدار أمام الجيران.

في الشرق الأوسط، استمرت لغة الصفقات: من يدفع يكافأ، ومن يعترض يُهدّد. القوانين الدولية؟ وأصبحت تفاصيل

منذ أن عاد ترامب للسلطة، لم يحتاج العالم إلى كثير من الوقت ليتأكد أن الرجل لم يتغير، وأن السنوات لم تُعلمه فن الصمت، ولا أفتتته بأن السياسة الخارجية ليست برنامجاً واقعيّاً تلفزيونياً يُدار بالصراخ ورفع الحاجب الأيمن. عاد ترامب، وعادت معه المهارات، لا كأخطاء عرضية، بل كمنهج حكم، في ولايته الثانية، بدا ترامب أكثر تحرراً من أي قيود: لا انتخابات قادمة تُقلقه، ولا تحالفات تقليدية تشغله، ولا دبلوماسية كلاسيكية تعنيه. العالم - في خطابه - لم يعد له شركاء، بل زبائن سيئون، أو حلفاء مدللون، أو أعداء يجب إذلهم علناً قبل

في إطار أنشطة معرض الكتاب الدولي مناقشة كتاب شخصيات سينائية وسطوراً من دفتر الوطن للدكتور صلاح سلام

المهنية والفكرية للدكتور صلاح سلام أحد أبرز رموز أبناء سيناء والذي قدم عبر مشواره العديد من الكتابات والتحليلات التي وثقت لمحطات مهمة في تاريخ الوطن وساهمت في تشكيل الوعي العام بقضايا السياسة والثقافة والإعلام. وتدير الندوة الكاتبة والإعلامية هبة عبد العزيز وتقام بقاعة كاتب وكتاب في تمام الساعة الثالثة عصراً يوم الجمعة الموافق الثلاثين من يناير وذلك في إطار دعم الحركة الثقافية وتعزيز الحوار حول قضايا الفكر والإبداع ضمن فعاليات المعرض الدولي



بشمال سيناء. وتتضمن الندوة إطلاقة على المسيرة

عادل رستم / شمال سيناء
في إطار أنشطة معرض الكتاب الدولي في نسخته الحالية تنظم ندوة ثقافية لمناقشة كتاب شخصيات سينائية وسطوراً من دفتر الوطن للكاتب الدكتور صلاح سلام وذلك بحضور نخبة من القيادات الإعلامية والثقافية يتقدمهم الأستاذ سامي الشريف وزير الإعلام الأسبق والأستاذ عصام الأمير وكيل المجلس الأعلى للإعلام والكاتب الكبير الأستاذ يوسف القعيد والصحفي والإعلامي الأستاذ العيسوي رئيس الصالون الثقافي

وفد حزب الجبهة الوطنية يهنئ مديرية أمن شمال سيناء بعيد الشرطة ويهدي درع الحزب لمدير الأمن

وضم الوفد النائب عطية أبو قردود، والنائب الدكتور أحمد فرج، والحاج حجاج فايز الصعيدي الأمين المساعد، والحاج سعيد أبو فريشح الأمين المساعد، والمستشار هشام حلمي أمين أمانة حقوق الإنسان، والمستشار محمد العمدة، والأستاذ إبراهيم نجيب الأسطي، والأستاذ أسامة الكاشف أمين قسم رابع، والأستاذ سمير عروج أمين مساعد قسم رابع.

وأكد الحضور اعتزازهم بما يقدمه رجال الشرطة المصرية من تضحيات جسيمة دفاعاً عن أمن الوطن وسلامة المواطنين، مشيدين بدورهم في تحقيق الأمن والاستقرار بسيناء وفي ربوع الجمهورية.



عادل رستم / شمال سيناء

قام وفد رفيع المستوى من حزب الجبهة الوطنية برئاسة المهندس محمد الحبيب الديب بزيارة إلى مديرية أمن شمال سيناء، حيث كان في استقبالهم اللواء الدكتور محمد عبد الوهاب مدير أمن شمال سيناء، وعدد من القيادات والضباط ورجال الشرطة. وجاءت الزيارة لتقديم التهنئة بمناسبة الذكرى الرابعة والسبعين لعيد الشرطة المصرية، تقديرًا للدور الوطني والتضحيات التي يقدمها رجال الشرطة في حفظ أمن واستقرار الوطن وحماية مقدراته. وخلال اللقاء قام وفد الحزب بتقديم درع حزب الجبهة الوطنية

وكيل صحة سيناء: في إنجاز غير مسبوق.. "مخزن الطعوم" يحصد الاعتماد المبدي من هيئة الدواء المصرية

عابرة، بل هو تمهيد لاستقبال فريق منظمة الصحة العالمية (WHO) خلال الفترة المقبلة. وتهدف هذه الزيارة المرتقبة إلى استكمال إجراءات الاعتماد الدولي الكامل، بما يضمن تقديم خدمة تطعيمات آمنة وفقاً لأعلى المعايير العالمية لأهالي محافظة شمال سيناء. مشيراً أن هذا الإنجاز يعكس التزام مديرية الصحة بتطبيق معايير الجمهورية الجديدة في تقديم الرعاية الصحية، وضمان وصول طعوم آمنة وفعالة لكل طفل ومواطن على أرض سيناء. وتوجه وكيل الوزارة بخالص الشكر والتقدير لجميع أفراد فريق التطعيمات بالمديرية علي المجهود المبذول لتحقيق هذا الإنجاز.



والمعايير التي تقرها هيئة الدواء. تطبيق أعلى معايير الجودة في نظم التخزين المبرد والنقل الآمن. وضمان سلامة وكفاءة المستحضرات الطبية والطعوم بشكل كامل منذ استلامها وحتى وصولها للمواطن. وأكد الدكتور عمرو عادل أن هذا الاعتماد المبدي ليس مجرد محطة

في خطوة تعكس الطفرة النوعية والجهود المستمرة لتطوير المنظومة الصحية بمحافظة شمال سيناء، أعلن الدكتور عمرو عادل عبد العال، وكيل وزارة الصحة بشمال سيناء، عن تحقيق إنجاز جديد يتمثل في حصول مخزن الأمصال والطعوم بالمحافظة على الاعتماد المبدي من هيئة الدواء المصرية، كأول اعتماد من نوعه للمرفق.

جاء ذلك عقب زيارة تفتيشية دقيقة قامت بها لجنة الاعتماد للوقوف على مدى جاهزية المخازن. وأوضح الدكتور عمرو أن اللجنة اشادت بما تم إنجازه من تجهيزات و التأكد من استيفاء كافة الاشتراطات الفنية والضوابط

طاقة التحمل سر الاستمرار في زمن الضغوط

أقصى الظروف الأمل هو الوقود الذي يغذي طاقة التحمل ويجعل القلب قادراً على الصبر والعقل قادراً على التفكير في حلول لا في الهروب وتزداد طاقة التحمل عندما يشعر الإنسان أنه ليس وحده وأن هناك من يسانده بكلمة طيبة أو دعاء صادق أو وقفة صامته صادقة فالدعم الإنساني يخفف ثقل الأمل ويحول المحنة إلى تجربة مشتركة تقوي الروح وتعيد للإنسان ثقته بنفسه وبالحياتة.

وحيث ننظر إلى من صمدوا في وجه الشدائد سنكتشف أن سرهم لم يكن في غياب الأمل بل في امتلاكهم طاقة التحمل التي حولت الأمل إلى خبرة والضعف إلى قوة والخوف إلى يقين بأن الغد يحمل دائماً فرصة جديدة للحياة.



كتب / عادل رستم

طاقة التحمل هي القدرة الخفية التي يسند الله بها الإنسان ليوصل الطريق رغم التعب ورغم ثقل الأيام ورغم كثرة التحديات هي القوة التي تجعلك تقف مرة أخرى بعد كل سقوط وتمنحك القدرة على الصبر عندما تضيق السبل وتتشابك الأزمات.

ليست طاقة التحمل مجرد صبر سلمي بل هي وعي وإيمان بأن لكل محنة نهاية وأن لكل ليل فجر وهي إدراك عميق بأن الإنسان لا يقاس بما يمر به بل بكيفية تجاوزه لما يمر به. في لحظات الانكسار تظهر طاقة التحمل كصديق وفي لا يتخلى عنك تهمس لك بأن ما تعانیه اليوم سيصنع منك غداً إنساناً أكثر قوة وأكثر حكمة وأكثر رحمة بالآخرين.

الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لنبات السمسم

يرافق التقدم في العمر، كما وجد أن لمادة السيسامين الموجودة في السمسم دور في محاربة مرض الزهايمر الذي يعمل على تلف وضمور الخلايا العصبية في الدماغ، وذلك عن طريق تحفيز تمايز الخلايا العصبية، حسب ما ذكرته مجلة التغذية والعلوم الغذائية. ولقد أظهرت بعض الدراسات أن للسمسم دوراً في الوقاية من أمراض القلب. كما يساعد المحتوى العالي من الألياف في بذور السمسم الأمعاء على الهضم، وكذلك يساعد ارتفاع محتواها من الزنك على إنتاج الكولاجين وجعل البشرة أكثر ليونة، ويساعد في إصلاح تلف أنسجة الجسم. كما يمنع ويخفف محتوى النحاس العالي في بذور السمسم من التهاب المفاصل ويقوي العظام والمفاصل والأوعية الدموية. ويساعد الماغنيسيوم الموجود في هذه البذور على منع اضطرابات الجهاز التنفسي عن طريق منع تشنج مجرى الهواء والربو. وتحتوي بذور السمسم على مادة الليجنيث القابلة للذوبان في الدهون، وفيتامين هـ، ك، التي تمنع انتشار وهو الخلايا السرطانية والوقاية من الإصابة بالأنواع المختلفة للسرطان ومنها سرطان الدم، سرطان القولون، سرطان الثدي، سرطان البروستاتا، سرطان الرئة، سرطان البنكرياس.



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين

يُعدّ نبات السمسم من المحاصيل الزيتية التي استخدمت منذ القدم لكثرة فوائدها الغذائية والطبية، لاحتوائه على العديد من المعادن كالفسفور المهم لصحة الأعصاب، والكالسيوم المهم للعظام والأسنان، والماغنيسيوم المهم لعلاج السكر، والتخفيف من الإجهاد، والزنك والمنجنيز والبوتاسيوم والفسفور والحديد والنحاس، كما يحتوي السمسم على فيتامينات (ب)، و (٢ب)، و (٦ب)، وحض الفوليك والنياسين، التي تلعب العديد من الأدوار في جسم الإنسان، مثل تصنيع خلايا الدم الحمراء، وإنتاج الطاقة في الجسم، وغيرها من الوظائف الهامة. والزيت الناتج عن بذوره يحتوي على نسبة عالية من البروتينات والأحماض

الدهنية والمركبات الفلافونية المضادة للأكسدة مما يساهم في احتفاظه بخواصه الطبيعية. ولذلك أشار بعض العلماء إلى ضرورة توافر بذور السمسم في المنزل كعلاج طبيعي يمكن استخدامه للعديد من الأمراض والمشكلات الطبية. فبذور السمسم تحتوي على مادة السيسامين التي تؤثر على العديد من التفاعلات البيوكيميائية الأضية الخاصة بالدهون في الجسم، وقد وجد أن مادة السيسامين ومادة الإيبسيسامين يرفعان من معدل التعبير الجيني للعديد من الإنزيمات المتعلقة بأكسدة الدهون، هذا بالإضافة إلى دور مركب الليجنان الموجود في هذه المادة كمضادة للأكسدة في خفض الكوليسترول، كما تعمل مادة السيسامين على رفع التعبير الجيني لإنزيم المالك الذي يساهم في بناء الدهون، وتمنح بذور السمسم فيتامين هـ الذي يعزز عمل السيسامين في خفض كوليسترول الدم، ويحد من التأخر الإدراكي الذي

اختبار منزلي بسيط لقبضة اليد يكشف مبكراً احتمالية الإصابة بالخرف

يمرر الوقت يتم فحص قوة القبضة باستخدام مقياس قوة قبضة اليد، على الرغم من اختلاف الحدود الدقيقة باختلاف العمر والجنس، لكن تشير بعض الأبحاث إلى أن العتبات المهمة لزيادة مخاطر الوفاة والمشاكل الإدراكية تبلغ حوالي ٢٢ كيلوجراماً للرجال و١٤ كيلوجراماً للنساء.



الناتج الرئيسية أظهرت دراسات واسعة النطاق، مثل تلك التي شملت أكثر من ١٩٠ ألف بالغ من بنك البيانات الحيوية في المملكة المتحدة، أن انخفاض قوة القبضة بمقدار خمسة كيلوجرامات، يزيد من خطر الإصابة بالخرف بنسبة تتراوح بين ٢١٪ و ٢٢٪، ويرتبط ضعف القبضة في منتصف العمر (بين ٤٠ و ٧٠ عاماً) غالباً بالتدهور المعرفي بعد عشر سنوات، مما يعني أنه قد تظهر علامات مبكرة للتغيرات قبل أن يصبح فقدان الذاكرة ملحوظاً. تتجلى هذه العلاقة بقوة خاصة في الخرف الوعائي، حيث يرتبط ضعف قوة العضلات غالباً بعلامات أمراض الأوعية الدموية الدقيقة في الدماغ، مثل زيادة كثافة المادة البيضاء، وقد وُجد أن الأشخاص الذين يقعون ضمن أدنى ٢٠٪ من حيث قوة القبضة لديهم خطر الإصابة بالخرف أعلى، بنسبة تصل إلى ٧٢٪، مقارنةً بأولئك الذين يقعون ضمن المجموعة الأقوى. علامات الخرف المبكرة بحسب هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، تشمل العلامات المبكرة النموذجية للخرف ما يلي: - فقدان الذاكرة - صعوبة في التركيز - صعوبة في القيام بالمهام اليومية المألوفة، مثل الارتباك بشأن المبلغ المتبقي الصحيح عند التسوق - صعوبة في متابعة المحادثة أو إيجاد الكلمة المناسبة - الشعور بالارتباك بشأن الزمان والمكان - تغيرات المزاج

فإنه غالباً ما يعكس انخفاضاً في مرونة الدماغ بشكل عام. الاختبار المثير للاهتمام هو أن التغيرات في القوة قد تظهر تدريجياً مع مرور الوقت، في بعض أنواع الخرف، وخاصة الخرف الوعائي أو داء أجسام ليوي، قد تظهر تغيرات حركية مثل ضعف القوة أو تباطؤ الحركة مبكراً، ولكن في مرض الزهايمر، عادةً ما تظهر مشاكل الذاكرة أولاً. وأكد الدكتور تشين أن الأهم هو "عدم الذعر أو الهوس" إذا بدت أي من الأنماط المذكورة أعلاه مألوفاً لديك، وأضاف: "كثير من الأشخاص الذين يعانون من ضعف في قبضة اليد لا يصابون بالخرف أبداً". كيفية اختبار قوة قبضتك في المنزل؟ يمكن إجراء اختبار قبضة اليد المنزلي البسيط، باستخدام كرة تنس أو كرة ضغط لإعطاء فكرة عن قدراتهم، مع اتباع الخطوات التالية: - اجلس مع الحفاظ على وضعية جيدة (قدميك مستويتان على الأرض، ظهرك مستقيم، ذراعك ممدودة للأمام). - اضغط على كرة في يدك بأقصى قوة ممكنة - حاول الحفاظ على أقصى ضغط لمدة تتراوح بين ١٥ و ٣٠ ثانية. - كرر هذا التمرين ثلاث مرات بكل يد، وسجل المدة التي يمكنك فيها الضغط، سيساعدك هذا على تتبع قوة قبضتك

يمكن للأشخاص الكشف عن العلامات المبكرة لبعض أنواع الخرف، من خلال اختبار قدرتهم على القيام باختبار لا يستغرق سوى بضع دقائق، وقد يكشف عن معلومات مهمة حول صحة الدماغ. ووفقاً لصحيفة "The Mirror"، أظهرت الدراسات أن ضعف قوة القبضة يرتبط بزيادة خطر التدهور المعرفي والإصابة بأمراض مثل الخرف، ورغم أن هذا الاختبار المنزلي لا يمكنه تشخيص الخرف أو أي حالة عصبية أخرى بشكل قاطع، إلا أنه يُتيح للأطباء فرصة فريدة لمعرفة ما إذا كان هناك خلل ما. أهمية الاختبار وفقاً للدكتور بابينج تشين طبيب أعصاب متخصص في الصرع، فإن هذا الاختبار الذي يُجرى على اليدين يُظهر ارتباطاً وثيقاً بين صحة الدماغ والقوة البدنية العامة. وأوضح قائلاً: "إن قوة قبضتك هي إحدى أبسط وأقوى المؤشرات الجسدية التي تدل على شيخوخة الدماغ، واحتمالية إصابتك بالخرف في المستقبل، وهذا لا يعني أن قوة قبضتك تشخيصية للخرف، ولا يعني أن ضعف اليدين يسبب الخرف، ولكنه يعني أن قوة القبضة نافذة على مدى جودة التواصل بين الدماغ والجسم". وأضاف "يتعين على دماغك تنسيق الأعصاب والعضلات والأحاسيس، والتوقيت وتدفق الدم لمجرد الضغط على يدك، وعندما لا يكون هذا النظام قوياً،

كم من الوقت يبقى مفعول مكملات فيتامين د في جسمك؟

بشكل عام، يستغرق الأمر من عدة أسابيع إلى بضعة أشهر لرفع مستويات فيتامين د إلى المعدل الطبيعي، وإذا كنت تعاني من نقص فيتامين د، فقد يستغرق الأمر من أربعة إلى ستة أسابيع من تناول المكملات الغذائية بانتظام حتى تستقر مستوياته، وفي الحالات الأكثر شدة، قد يستغرق الأمر ما يصل إلى ١٢ أسبوعاً. قد تبدأ مستويات فيتامين د بالانخفاض بعد بضعة أسابيع إذا توقفت عن تناوله نهائياً ولم تحصل عليه من مصادر أخرى، وتعتمد مدة بقاء فيتامين د في الجسم على الكمية التي تتناولها والكمية التي يخزنها. كما أن تناوله والتعرض له من مصادر أخرى يلعبان دوراً في ذلك. كيف يعمل فيتامين د في جسمك؟ يؤثر فيتامين د على كيفية نمو الخلايا وتواصلها ووظائفها في الجسم، وعندما يُنص فيتامين د من مصادر مثل ضوء الشمس أو الطعام أو المكملات الغذائية، فإنه لا يكون نشطاً على الفور، ويجب أولاً تحويله في الكبد والكليتين إلى شكله النشط. تتطلب الفيتامينات الذائبة في الدهون الغذائية لامتناصها، وتُخزن في الأنسجة الدهنية بالجسم، مما يجعلها متاحة للاستخدام طويل الأمد، وبما أن فيتامين د من الفيتامينات الذائبة في الدهون، فإنه يذوب في الدهون وليس في الماء، وهذا يعني أنه يمكن تخزينه في الأنسجة الدهنية لاستخدامه لاحقاً. كيف يتم تخزين فيتامين د في جسمك؟ بما أن فيتامين د يُخزّن في الجسم، فإنه لا يُستهلك فوراً أو يُطرح في البول مثل الفيتامينات الذائبة في الماء، وهذا يعني أنه يمكن الحصول عليه عند الحاجة بعد أسابيع أو حتى أشهر، كما يعني هذا أيضاً أن تناول جرعات عالية من المكملات الغذائية لفترة طويلة قد يؤدي إلى تراكم فيتامين د، مما يزيد من خطر التسمم.

تابع ص ١٠

يلعب فيتامين د دوراً حيوياً في الصحة العامة، وهو فيتامين قابل للذوبان في الدهون، ويمكن للجسم تخزينه واستخدامه على مدار الوقت، وإذا كنت تتناول مكملات فيتامين د، فإن معرفة المدة التي يبقى فيها فيتامين د في جسمك يمكن أن تساعد في تحديد جرعات المكملات الغذائية. كم يدوم مفعول فيتامين د؟ وفقاً لموقع "Very well health"، يمكن أن يبقى فيتامين د، وخاصة فيتامين د ٣، في الجسم لعدة أسابيع إلى بضعة أشهر بعد آخر جرعة، ولأنه لا يُطرح بسرعة، يستطيع الجسم الحفاظ على مستويات ثابتة منه حتى لو اختلف المدخول اليومي. حتى بعد جرعة واحدة، سيظل جسمك يخزن جزءاً منها لعدة أسابيع، ومع تناول المكملات الغذائية بانتظام، يمكن أن ترتفع مستويات فيتامين د وتستمر لفترة أطول.

تحسين الهضم وتعزيز المناعة.. أفضل أنواع الزبادي لصحتك

الزبادي على نسبة عالية من فيتامينات ب، مثل فيتامين ١٢ب (كوبالامين) وفيتامين ب٢، التي تُساهم في الوقاية من أمراض القلب وتقليل خطر الإصابة بعيوب الأنيوب العصبية الخلقية. كما أن الزبادي غني بالفوسفور والماغنيسيوم والبوتاسيوم التي تنظم ضغط الدم والتمثيل الغذائي. من هم الأشخاص الذين لا ينبغي لهم تناول الزبادي في فصل الشتاء؟ يُساهم تناول اللبن الرائب والزبادي خلال أيام الشتاء في تعزيز الصحة العامة مع ذلك، إذا كنت تعاني من أي مشاكل تنفسية، فاحرص على تجنب تناوله بعد الساعة الخامسة مساءً لأنه قد يُسبب البلغم، خاصةً إذا كنت مُعرضاً للحساسية والربو. إذا كنت تعاني من حساسية تجاه البرد وما زلت ترغب في تناول اللبن الرائب، فتأكد من موازنة نظامك الغذائي بالأطعمة الدافئة. ما نوع الزبادي الصحي؟ زبادي قليل الدسم يصنع الزبادي قليل الدسم عادةً من حليب بنسبة ٢٪ وحليب خالي الدسم، وإذا أضفت بكتيريا نافعة إلى الحليب، فسيكتسب المزيج نكهة لاذعة. اللبن الرائب هو مشروب زبادي مخمر ذو قوام أخف من الزبادي التقليدي يخضع اللبن الرائب لعملية تخمير أطول، حيث تضاف إليه الجيوب. الزبادي اليوناني يتميز الزبادي اليوناني بفصل السائل ومصل اللبن عن الجزء الصلب، مما يجعله أكثر كثافة من أنواع الزبادي الأخرى، كما أنه غني بالبروتين وله مذاق لاذع.



من فوائد تناول الزبادي في فصل الشتاء ما يلي: يحسن الهضم - يعرف الزبادي بفوائده الصحية للجهاز الهضمي لاحتوائه على البكتيريا النافعة تحتوي أنواع عديدة من الزبادي على البروبيوتيك، وهي بكتيريا نافعة تحسن صحة الأمعاء. - قد يشعر المصابون بمتلازمة القولون العصبي بتحسن في الأعراض عند تناولهم الزبادي بانتظام. - كما تُساعد البروبيوتيك الموجودة في الزبادي على تخفيف أعراض الإسهال المزمن والإمساك. يقلل الالتهاب الزبادي غنياً بالبروبيوتيك التي تقوّي جهاز المناعة عن طريق تقليل الالتهاب ووفقاً لعيادة كليفلاند، يُمكن أن يُسبب الالتهاب المزمن العديد من المشاكل الصحية والعدوى، بما في ذلك النوبات القلبية وحتى السرطان. يحافظ على انخفاض ضغط الدم يُساعد تناول الزبادي ضمن وجباتك، حتى في الطقس البارد، على تحسين صحة القلب وخفض ضغط الدم. تحتوي معظم أنواع

تناول الزبادي يومياً في فصل الشتاء آمن ومفيد، فالزبادي غني بالبروبيوتيك والكالسيوم والبروتين، مما يحسن الهضم، ويقلل الالتهابات، ويعزز المناعة، ويساعد على تنظيم ضغط الدم، في هذا التقرير نتعرف على لماذا يجب تناول الزبادي يومياً حتى في الشتاء، بحسب موقع "تايمز ناو". كيف تصنع الزبادي؟ يصنع الزبادي بتخمير الحليب في مزرعة بكتيرية، حيث تقوم البكتيريا بتخمير اللاكتوز وإنتاج حمض اللاكتيك، يؤدي ذلك إلى تخثر البروتينات الموجودة في الحليب، مما ينتج عنه طعم الزبادي المميز وقوامه اللاذع. يُعد الزبادي مصدراً غنياً بالكالسيوم والبروتين، كما أنه يعزز نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء. لماذا ينبغي تناول الزبادي في فصل الشتاء؟ قد يسبب هواء الشتاء البارد إجهاداً للجسم، وخاصةً للجهاز الهضمي، مما يؤدي إلى تقلصات وانتفاخ والتهابات وفقدان الشهية لذا، فإن إضافة اللبن الرائب إلى النظام الغذائي اليومي يحسن صحة الأمعاء بشكل ملحوظ.

الثقافة تتيح جحا الضاحك المضحك لـ عباس العقاد مجاناً على تطبيق كتاب

أتاحت وزارة الثقافة كتاب 'جحا الضاحك المضحك' لـ عباس العقاد مجاناً عبر تطبيق 'كتاب' بمناسبة معرض القاهرة للكتاب 2026، وهو عمل فكري رصين يحل فلسفة الضحك وتاريخه بعيداً عن السطحية، معيذاً الاعتبار لشخصية جحا كرمز للحكمة الساخرة.

وجهت وزارة الثقافة، الدعوة إلى الجمهور لإعادة اكتشاف أحد أهم النصوص التي بينت كيف يمكن للفكر أن يتسم دون أن يفقد جماله وعمقه، خلال معرض القاهرة الدولي للكتاب، ٢٠٢٦، وهو كتاب «جحا الضاحك المضحك» للكاتب والمفكر الكبير عباس محمود العقاد.

الكتاب، الذي صدرت نسخته الورقية عن الهيئة المصرية العامة لقصور الثقافة عام ٢٠٢٤، أصبح متاحاً الآن في صورة نسخة إلكترونية مجانية عبر تطبيق «كتاب»، الذي أطلقته وزارة الثقافة برعاية الدكتور أحمد فؤاد هنو وزير الثقافة، ليكون منصة رقمية تتيح



روائع الفكر والأدب للجمهور دون مقابل، وتفتح آفاقاً جديدة للوصول إلى المعرفة في العصر الرقمي. ورغم أن العنوان يوحي بكتاب خفيف عن الفكاهة والضحك، فإننا ليس بصدد كتاب نكت، أو محاولة لاستعادة ذكري

وهنا تكمن فريدة الكتاب: أنه يمنح القارئ متعة القراءة، وفي الوقت نفسه يفتح له باباً للتأمل في أعماق ما يميز الإنسان عن غيره. ويأتي إتاحة هذا العمل مجاناً عبر تطبيق «كتاب» ضمن مبادرة وزارة الثقافة لتشجيع القراءة ونشر الوعي الثقافي باستخدام أدوات رقمية تواكب العصر، حيث يتيح التطبيق اليوم لمستخدميه الاطلاع على مجموعة متميزة من الأعمال الأدبية والفكرية التي شكّلت وجدان القرن العشرين وأسهمت في تطور الفكر الإنساني، بما يعيد جذب القارئ إلى النصوص الكلاسيكية الكبرى ويجعل القراءة أكثر قرباً وسهولة.

المباشر عن المواجهة. ينطلق العقاد من التراث الإنساني الواسع، فيعود إلى الفلاسفة اليونان، وعلى رأسهم أفلاطون وأرسطو، ليفتتح في نظرتهم إلى الضحك والمسرح والكوميديا. لماذا خاف أفلاطون من الضحك؟ ولماذا أراد إبعاده عن مدينته الفاضلة؟ وكيف رأى أرسطو في الضحك تشوهاً لا يبلغ حد الألم، لكنه يؤدي وظيفة تطهيرية تشبه المأساة؟

محافظ شمال سيناء يستقبل مدير عام منطقة فروع القناة بنك مصر



استقبل اللواء الدكتور خالد مجاور، محافظ شمال سيناء، الأستاذ أشرف أنور، مدير عام منطقة فروع القناة بنك مصر، يرافقه الأستاذ عماد بكير، مدير بنك مصر العريش الإسلامي، والأستاذ محمد أسعد، نائب مدير فرع رفح. وخلال اللقاء، تم بحث سبل تعزيز التعاون بين المحافظة وبنك مصر، ودعم الخدمات المصرفية المقدمة للمواطنين، بما يساهم في دعم جهود التنمية بمحافظة شمال سيناء.

تموين يئر العبد يشن حملة رقابية موسعة على الأسواق ويحرر 9 محاضر مخالقات

٨ محاضر عدم إعلان عن أسعار السلع المعروضة للمواطنين كما تم تحرير محضر واحد لعدم حمل شهادة صحية. وقد تم اتخاذ كافة الإجراءات القانونية اللازمة حيال المخالفات وجار العرض على النيابة المختصة لاتخاذ ما يلزم من إجراءات قانونية. وتؤكد الإدارة استمرار جهودها في تكثيف الحملات التوعوية والرقابية لإحكام السيطرة على الأسواق ومنع التلاعب بالأسعار والتصدي لكافة صور الغش التجاري حفاظاً على حقوق المواطنين.



تنفيذا لتعليمات السيد الوزير المحافظ والسيد الأستاذ رأفت العبد مدير المديرية والسيد الأستاذ حسن عبدالسلام وكيل المديرية بتشديد الرقابة على الأسواق والمحللات التجارية ومحال السوبر ماركت ومحلات الجزارة والمطاعم قامت الأجهزة الرقابية بإدارة تموين يئر العبد بحملة توعوية برئاسة الأستاذ محمود إبراهيم سالم مدير الإدارة والسادة المفتشين بالإدارة بالاشتراك مع إدارة الطب البيطري بيئر العبد. وأسفرت جهود الحملة عن ضبط

رئيس جامعة العريش يهنئ مدير أمن شمال سيناء والقيادات الأمنية بمناسبة عيد الشرطة الـ ٧٤



قام الأستاذ الدكتور حسن الدمرداش، رئيس جامعة العريش، بزيارة إلى اللواء الدكتور محمد عبد الوهاب مساعد أول وزير الداخلية، مدير أمن شمال سيناء، بمقر مديرية أمن شمال سيناء، لتقديم التهنية بمناسبة عيد الشرطة الـ ٧٤. ومن جانبه، أعرب مدير أمن شمال سيناء عن تقديره للزيارة، مؤكداً على أهمية التعاون القائم بين الجامعة والأجهزة الأمنية لخدمة أبناء المحافظة واثني على الدور المجتمعي والتنموي التي تقوم به الجامعة، متمنياً للجامعة وقياداتها كل النجاح والتوفيق. وأكد رئيس الجامعة، خلال الزيارة، على

دور القيادات الأمنية بشمال سيناء في تحقيق الأمن والاستقرار على أرض المحافظة، متمنياً التضييق التي يبذلها رجال الشرطة في خدمة الوطن والسهر على

أمنه وأمانه، متمنياً لهم التوفيق والسداد وأن يحفظ الله مصر بقيادة وشعباً من كل مكروه وسوء في ظل قيادة فخامة الرئيس عبدالفتاح السيسي رئيس الجمهورية.

"مصر تقود ثورة الهيدروجين الأخضر: كيف يمكنها تغيير خريطة الطاقة العالمية"



بقلم: شيما فتحي

زمن التغييرات الكبرى، يظهر الهيدروجين الأخضر كقوة جديدة ستعيد تشكيل خريطة الطاقة العالمية، الدول الكبرى تتسابق لتأمين موقعها في هذا السوق الواعد، ومصر تقف في قلب هذا التحول بامتياز. الهيدروجين الأخضر، هذا الوقود المستقبلي، يفتح أبواباً جديدة للاقتصاد المصري.

بفضل إمكانياتها الهائلة وبنيتها التحتية المتطورة، أصبحت مصر وجهة عالمية للاستثمار في هذا القطاع الحيوي. السوق العالمية للهيدروجين، التي قدرت ب ١٥٠ مليار دولار في ٢٠٢٠، من المتوقع أن تنمو لتصل إلى ٦٠٠ مليار دولار بحلول ٢٠٥٠. مصر جاهزة لتكون لاعباً رئيسياً في هذا المشهد، وتصدير الهيدروجين الأخضر إلى أوروبا وغيرها.

في هذه السباق، يبدو أن مصر تتأهب لقيادة ثورة الهيدروجين الأخضر، وتأكيد موقعها كقوة إقليمية في مجال الطاقة، وتحويل التحديات التي فرص للتنمية والازدهار.

"كيفية إنتاج الهيدروجين والتكلفة العالية للتحليل الكهربائي"

في عملية معقدة، يتم استخراج الهيدروجين من المياه عبر ترميز تيار كهربائي يقسم جزئياتها إلى هيدروجين وأكسجين. لكن السؤال هو: كيف نجعل هذا الهيدروجين "أخضر"؟ الجواب يكمن في استخدام طاقة متجددة لتشغيل المحلل الكهربائي، فتكون النتيجة هيدروجين صديق للبيئة، خال من انبعاثات الكربون.

الهيدروجين، ذلك العنصر الذي يحمل في طياته مفتاحاً لمستقبل الطاقة، يمكن إنتاجه من مصادر متعددة، لكن الواقع الحالي يقول إن مصر قادرة على تلبية احتياجاتها من الهيدروجين الأخضر بأسعار

تنافسية. "هل تستطيع مصر قيادة ثورة الهيدروجين الأخضر؟" في خطوة نحو تحقيق أهداف التنمية المستدامة، كنفثت مصر جهودها لتوطين صناعة الوقود الأخضر بالمنطقة الاقتصادية لقناة السويس. في الفترة الأخيرة، وقعت مصر ٢٣ مذكرة تفاهم مع شركات عالمية تعمل في هذا المجال، تم تحويل ٩ منها إلى اتفاقيات إطارية لتكوين المنطقة مركزاً لصناعة الوقود الأخضر. استراتيجية الهيئة تركز على توطين صناعة الوقود الأخضر من الهيدروجين الأخضر، والأمنوا الخضراء. الهيئة تعمل حالياً على طرح بعض مشروعاتها للمستثمرين لإقامتها بالتزامن مع تنفيذ مشروعات الوقود الأخضر. في نوفمبر ٢٠٢٢، افتتحت مصر أول مصنع للهيدروجين الأخضر بمنطقة العين السخنة، تزامناً مع استضافتها لمؤتمر المناخ (كوب٢٧) بشرم الشيخ. هذه الخطوة تعكس التزام مصر بتحقيق أهدافها في مجال الطاقة المتجددة وتوطين صناعة الوقود الأخضر. يبدو أن المستقبل ينتظر من يستطيع أن يقلب المعادلة، ويجعل من الهيدروجين الأخضر الوقود المستقبلي الذي يغذي العالم بأسره.

ميزة جديدة على واتساب لحماية الحسابات الحساسة والمعرضة للاختراق

أعلنت منصة واتساب عن إجراء أمني جديد يهدف إلى حماية الأفراد الأكثر عرضة للمخاطر من الهجمات السيبرانية المتطورة، وتحمل الميزة الجديدة اسم Strict Account Set- tings، وهي إعدادات تعمل على قفل حساب المستخدم المستهدف عند أكثر مستويات الحماية صرامة، من خلال حظر المرفقات والوسائط الأخرى الواردة من أشخاص غير موجودين في قائمة جهات الاتصال، وأكدت منصة المراسلة الفورية المملوكة لشركة ميتا أن هذا الإجراء الأمني الجديد سيبدأ طرحه تدريجياً لجميع المستخدمين خلال الأسابيع المقبلة.

إعدادات الحساب الصارمة في واتساب وبحسب تدوينه رسمية نشرها واتساب، فإن ميزة Strict Account Settings موجهة بالأساس



إلى الصحفيين والشخصيات العامة المعرضة بدرجة عالية للهجمات الإلكترونية، وتقوم هذه الميزة عملياً بتفعيل ما يشبه «وضع الإغلاق» على حساب واتساب، مما يحد من وظائف التطبيق ويقلل من فرص الاستغلال عبر الهجمات الرقمية. ويمكن تفعيل الميزة من خلال فتح

تطبيق واتساب على الهاتف، ثم التوجه إلى: الإعدادات > الخصوصية > الإعدادات المتقدمة. مبادرة أوسع لمواجهة الهجمات وبرامج التجسس وأكدت الشركة أن إعدادات الحساب الصارمة تأتي ضمن أحدث مبادرات واتساب لحماية الأفراد المعرضين

أطلقت منصة واتساب ميزة 'إعدادات الحساب الصارمة' لحماية الشخصيات العامة عبر حظر وسائط الفرياء، بالتوازي مع استبدال كود ++C بـ Rust الأكثر أماناً لضمان حماية الرسائل والوسائط من برامج التجسس.

للمخاطر من الهجمات السيبرانية وبرامج التجسس، وفي إطار هذه الجهود، كشفت واتساب أيضاً عن اعتمادها لغة البرمجة Rust لتعزيز حماية الصور ومقاطع الفيديو والرسائل من الثغرات المحتملة. وأوضحت الشركة أن Rust تُعد لغة برمجة آمنة من حيث إدارة الذاكرة، وقد جرى تطويرها بالتوازي مع مكتبة wamedia، وهي مكتبة ++C

متعددة المنصات تستخدمها واتساب لإرسال ملفات MP4 وتنسيقها بشكل متسق، ولضمان التوافق بين التطبيقات، اعتمدت الشركة على تقنيات مثل الاختبار التفاضلي العشوائي (differential fuzzing) إلى جانب اختبارات تكامل ووحدات مكثفة. استبدال كود ++C بـ Rust وذكرت واتساب أنها استبدلت نحو 160 ألف سطر من شيفرة ++C بحوالي 90 ألف سطر مكتوبة بلغة Rust، مشيرة إلى أن هذه الخطوة أظهرت تفوقاً في الأداء وتقليلاً في استهلاك الذاكرة أثناء التشغيل مقارنة بـ ++C، وأضافت أن اعتماد Rust مكّن الشركة من تطوير مكتبة آمنة وعالية الأداء ومتعددة المنصات، تضمن أن تكون الوسائط المتبادلة عبر واتساب متسقة وآمنة على مختلف الأجهزة.

تعزيزات أمنية متراكمة وخلال السنوات الأخيرة، أضافت واتساب عدة طبقات حماية أخرى، من بينها آليات مثل CFI، وأنظمة أكثر صلابة لإدارة الذاكرة، وواجهات برمجة تطبيقات أكثر أماناً للتعامل مع المخازن المؤقتة، كما تلقى المطورون تدريبات متخصصة، وإرشادات تطوير، وتحليلات أمنية آلية للتغيرات البرمجية التي يجرونها، إلى جانب ذلك، تعتمد الشركة على اتفاقيات مستوى خدمة صارمة (SLAs) لمعالجة الثغرات التي يتم اكتشافها عبر عمليات تحديد المخاطر. وأكدت واتساب أن جميع هذه الإجراءات تندرج ضمن نهج «الدفاع متعدد الطبقات» الذي تتبعه شركة ميتا لتعزيز أمن منصات الرقمية.

وكيل وزارة التربية والتعليم بشمال سيناء يهنئ مدير إدارة الجودة والاعتماد لحصولها على المركز الأول



استقبل الأستاذ حمزة رضوان وكيل وزارة التربية والتعليم بشمال سيناء الدكتور أزهار عبد المنعم مدير إدارة الجودة والاعتماد وقدم لها خالص التهنية بمناسبة حصولها على المركز الأول على مستوى وزارة التربية والتعليم واختيارها ضمن العشرة القيادات المتميزة على مستوى الجمهورية وذلك ضمن جائزة مصر للتميز الحكومي.

وأعرب وكيل الوزارة عن اعتزازه بهذا الإنجاز المشرف مؤكداً أن ما تحققت يعد تويجا لجهود مخلصه وعمل جاد يعكس كفاءة كوادر المديرية وقدرتها على المنافسة والتميز على المستوى القومي.

وخلال اللقاء تم مناقشة تفاصيل مشاركتها في حفل التكريم وما شهده من تنظيم وتقدير مستحق للفائزين في أجواء عكست اهتمام الدولة بدعم القيادات المتميزة وتحفيزها على مواصلة العطاء.

وأكد وكيل الوزارة أن المديرية ستواصل دعمها الكامل لمظومة الجودة والاعتماد وتشجيع النماذج الناجحة التي تسهم في الارتقاء بالأداء المؤسسي وتحقيق أعلى معدلات التميز داخل العملية التعليمية بمحافظة شمال سيناء.

الأوقاف: تخصيص ٣٠ مليون جنيه قروضاً حسنة بدون فوائد

تعلن وزارة الأوقاف، من خلال الإدارة العامة للبر ومبادراتها الاجتماعية، تخصيص مبلغ ٣٠ مليون جنيه قروضاً حسنة بدون أي فوائد أو مصروفات إدارية، لجميع العاملين بالوزارة والجهات التابعة لها، دعماً للبعد الاجتماعي وتخفيفاً للأعباء المعيشية. وتشمل الجهات المستفيدة ما يلي:

- جميع المديريات الإقليمية التابعة لوزارة الأوقاف، وعددها ٢٧ مديرية.
- ديوان عام الهيئة وجميع المناطق التابعة لها.
- مصنع سجاد دمنهور.
- مستشفى الدعاة.
- المجلس الأعلى للشئون الإسلامية.

على أن يكون ذلك خلال النصف الثاني من العام المالي (٢٠٢٥ / ٢٠٢٦م)، في إطار الحرص الدائم على تعزيز الحماية الاجتماعية وتعظيم الاستفادة من الموارد الذاتية لخدمة أبناء الوزارة. وتتيح وزارة الأوقاف القرض الحسن لجميع العاملين بها، مع توسيع قاعدة المستفيدين لتشمل فئات ذات أولوية إنسانية، واتخاذ إجراءات غير مسبوقة، من أبرزها:

- إتاحة القرض الحسن للعاملين المتبقي لهم عام واحد فقط على بلوغ سن التقاعد، بعد أن كان يُشترط سابقاً ألا تقل المدة المتبقية عن ثلاث سنوات؛ وفاءً لعطائهم وتقديراً لجهودهم.
- شمول المتضررين من الحرائق ضمن الفئات المستحقة للقرض الحسن لأول مرة، مع إتاحة التقديم لهم طوال العام من خلال ديوان عام الوزارة أو المديريات، دون التقيد بالروابط الإلكترونية.

وتؤكد وزارة الأوقاف أن جميع هذه المبالغ تُصرف تحت الإشراف والتوجيه المباشر من الإدارة العامة للبر، تحقيقاً لمبدأ الحماية الاجتماعية، وتعزيزاً للرضا الوظيفي، وتمتيةً لقيم الولاء والالتزام بين أبناء الوزارة، بما يجسد دورها الريادي في الجمع بين العمل الدعوي والإنساني لخدمة الوطن والمواطن.

الموافقة على إجراء الصيانة العاجلة للطريق الدولي القنطرة العريش



صرح النائب سعيد العمري بأنه سيتم البدء في تنفيذ أعمال الصيانة العاجلة للطريق الدولي القنطرة العريش وذلك في إطار خطة الدولة لرفع كفاءة شبكة الطرق وتحسين مستوى السلامة المرورية.

وأوضح أن أعمال الصيانة ورفع الكفاءة الشاملة للطريق في كلا الاتجاهين من كمين بالوطة وحتى مدينة العريش جارٍ الانتهاء من إجراءاتها تمهيداً لبدء التنفيذ وذلك بناء على توجيهات معالي الفريق كامل الوزير نائب رئيس مجلس الوزراء وزير النقل والصناعة.

وأكد النائب سعيد العمري أن هذه الأعمال تأتي استجابة لمطالب المواطنين وحرص الدولة على تطوير البنية التحتية بمحافظة شمال سيناء بما يسهم في تسهيل حركة التنقل ودعم خطط التنمية الشاملة بالمحافظة.

أجندة مصر تلاتين

الشرطة دفاعاً عن كرامة مصر وسيادتها ليصبح هذا اليوم رمزاً للتضحية والعزة الوطنية. ويأتي عيد الشرطة ليؤكد تقدير الدولة والشعب لدور جهاز الشرطة في حفظ الأمن والاستقرار وحماية المواطنين ومواجهة الإرهاب والجريمة والعمل الدائم من أجل سلامة الوطن وبناء مستقبله في ظل دولة القانون.



يحتفل الشعب المصري بعيد الشرطة في الخامس والعشرين من يناير من كل عام تخليداً لذكرى معركة الإسماعيلية عام ١٩٥٢ حينما رفض رجال الشرطة تسليم مبنى المحافظة للقوات البريطانية وواجهوا الحصار والقصف بكل شجاعة وإيمان بالوطن. وقد جسدت هذه المعركة أسمى معاني البطولة والفداء حيث سقط

عدد كبير من الشهداء من رجال



tebah2323
+966 53 566 6316

مكة TAIBAH

حبس المتهمين بالتعدى على شباب وترويعه لإجبار أسرته عن التنازل عن قضية بشبرا الخيمة

بتعرضه للتعدى بالضرب بالطريق العام، وإحداث إصابات به على يد شخصين. والتصالح والتنازل عن المحاضر المحررة ضدهم، على خلفية ممارستهم أعمال بلطجة سابقة بدائرة القسم. وعقب تقنين الإجراءات، تمكن ضباط مباحث القسم من ضبط المتهمين، ومواجهتهما بمضمون البلاغ وأقوال المجني عليه، أقرأ بارتكاب الواقعة، كما أقر المتهم الأول بإطلاق أعيرة نارية بقصد البلطجة وفرض السيطرة وترويع المواطنين، كما تم ضبط فرد خرطوش محلي الصنع بداخله طلقة خرطوش، وتم التحفظ على المتهمين والسلاح المستخدم، وتحرر المحضر رقم ١٨١٦ جنح قسم ثان شبرا الخيمة لسنة ٢٠٢٦، وتولت النيابة العامة التحقيق.

أمرت نيابة شبرا الخيمة بحبس شخصين قاما بالاعتداء على شباب وهتك عرضه وإطلاق النار في الطريق العام، في محاولة إجرامية لإجبار أسرته على التنازل عن محاضر بلطجة سابقة ضدتهما.

واللواء وائل متولي رئيس مباحث المديرية، يفيد ورود بلاغ للمقدم يوسف الشامي رئيس مباحث قسم أول شبرا الخيمة، من المدعو "يوسف س م ص"، ٢٦ سنة، مقيم بمدينة ابن الحكم،



في محاولة لإجبار أسرة المجني عليه على التصالح والتنازل عن المحاضر المقدمة ضددهم. إخطارا من اللواء محمد السيد مدير إدارة المباحث الجنائية بالقليوبية،

أمرت جهات التحقيق بشبرا الخيمة، بحبس المتهمين في واقعة التعدى على شاب بمنطقة مدينة ابن الحكم دائرة قسم أول شبرا الخيمة بمحافظة القليوبية، ٤ أيام على ذمة التحقيقات، مع مراعاة التجديد لهما في الموعد القانوني، لاتهامهما بـ التعدى بالضرب، والتهديد، والخطف، وإطلاق أعيرة نارية بقصد البلطجة وترويع المواطنين. وكانت قد شهدت منطقة مدينة ابن الحكم بدائرة قسم أول شبرا الخيمة بمحافظة القليوبية، قيام عاطلان على التعدى بالضرب على شاب بالطريق العام، فيما أطلق أحدهما أعيرة نارية بقصد البلطجة وفرض السيطرة، وخطفه،

الرئيس السيسي يتابع جهود إنشاء مجمع صناعى شامل للأطراف الصناعية والأجهزة التعويضية فى مصر



الرئيس تابع خلال الاجتماع أيضاً ما يتعلق بتوطين صناعة الأطراف الصناعية والأجهزة التعويضية، لتوفير الأجهزة التعويضية العالية الجودة بأيدٍ مصرية مدربة. وفي هذا السياق، تمت الإشارة إلى أنه يُجرى العمل على تنفيذ المرحلة الأولى من مشروع إنشاء سبعة مراكز للتجميع والمواءمة بالتنسيق مع وزارتي التضامن الاجتماعي والتخطيط والتنمية الاقتصادية والتعاون الدولي، والهيئة المصرية للشراء الموحد، بالشراكة مع شركة «أوتوبوك» الألمانية.

تتمه ص ١
كما وجه الرئيس السيسي بالإسراع في خطوات امتلاك القدرة التصنيعية للأطراف والأجهزة التعويضية وفق المواصفات القياسية المعتمدة دولياً، ومن خلال إقامة مجمع صناعى خدمي متكامل لتقديم الخدمة إلى ذوي الإعاقة الحركية، وذلك من منظور إنساني وأخلاقي وديني، مع الأخذ في الاعتبار إمكانية تطوير ذلك المجمع الصناعى ليصبح مركز تميز اقليمي لتقديم تلك الخدمة للمرضى المعاقين حركيا لكل دول المنطقة، مع الاستفادة من الإمكانيات المتاحة حالياً في مصر فيما يخص مجال الأطراف الصناعية والأجهزة التعويضية. وصرح السفير محمد الشناوى، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، بأن الرئيس يتابع خلال الاجتماع مستجدات مشروع الأجهزة التعويضية، وجهود الدولة من خلال كافة الأجهزة المعنية المختلفة لإنشاء مجمع صناعى

أبناء الشهداء فى أكاديمية الشرطة تنفيذاً لتوجيهات الرئيس السيسي.. ابن البطل رامى هلال: والدى مر من هنا



تتمه ص ١
ابن الشهيد رامى هلال يشكر الرئيس وفي هذا السياق، أعرب علي، نجل الشهيد البطل رامى هلال، عن سعادته البالغة بتوجيهات الرئيس عبد الفتاح السيسى، مؤكداً في تصريحات خاصة لجريدة اليوم السابع، أنه متحمس للغاية لزيارة أكاديمية الشرطة والعيش وسط طلابها لفترة من الزمن، والتعرف على تفاصيل التدريب والحياة اليومية داخلها. وقال علي إنه بدأ بالفعل في تجهيز نفسه لهذه التجربة التي طالما حلم بها، مؤكداً أنه كان يتمنى منذ فترة طويلة أن يرى هذا المكان العظيم الذي درب فيه والده، وتخرج منه ليؤدي واجبه الوطني بكل شرف، مشيراً إلى أن زيارة الأكاديمية تمثل له لحظة خاصة ومؤثرة، يشعر خلالها بالفخر والاعتزاز بتاريخ والده وتضحياته. وأضاف نجل الشهيد أن هذه الخطوة ستمنحه دافعاً قوياً لبذل المزيد من الجهد في حياته، والسير على خطى والده، مؤكداً أن رؤية مكان تدريب الأبطال عن قرب ستظل ذكرى لا تُنسى، وسترسخ بداخله قيم الانضباط والالتزام وحب الوطن. من جانبها، أكدت النائبة مروة توفيق، عضو مجلس الشيوخ، وأرملة الشهيد البطل رامى هلال، أن توجيهات الرئيس بشأن استضافة أبناء الشهداء في أكاديمية الشرطة أثبتت قلوبهم جميعاً مشيرة إلى أن هذه اللفتة تعكس بصدق اهتمام الرئيس الدائم بأسر الشهداء، وحرصه على دعمهم نفسياً ومعنوياً في مختلف المناسبات. وأوضحت النائبة أن الرئيس عبد الفتاح

السيسى لا يتوانى عن متابعة أوضاع أسر الشهداء، ويوليهام اهتماماً خاصاً، انطلاقاً من إيمانه العميق بأن من قدم روحه فداءً للوطن يستحق أن تظل أسرته محل رعاية وتقدير دائمين، مؤكداً أن هذه التوجيهات ليست مجرد كلمات، بل خطوات عملية يشعر بها أبناء الشهداء على أرض الواقع. أسر الشهداء: تحية تقدير للرئيس السيسى وفي السياق ذاته، أعربت والدة الشهيد ضياء فتوح عن بالغ سعادتها بهذه المبادرة، ووصفتها بأنها خطوة رائعة ومؤثرة، مشيرة إلى أن معايشة أبناء الشهداء لطلاب كلية الشرطة تساهم في غرس قيم الفداء والتضحية داخل نفوسهم منذ الصغر. وقالت إن هذه التجربة تتيح للأبناء التعرف على قصص البطولات الحقيقية، والاطلاع على حجم الجهد والتدريب الذي يخضع له رجال الشرطة، مؤكداً أن نقل هذه القيم للأجيال الجديدة يمثل استثماراً حقيقياً في مستقبل الوطن، ويعزز من روح الانتماء والوعي الوطني لديهم. وأضافت والدة الشهيد أن الرئيس عبد الفتاح السيسى حريص دائماً على الاهتمام بأسر الأبطال، مشيرة إلى أنه لا يكاد يخلو

كم من الوقت يبقى مفعول مكملات فيتامين د فى جسمك؟



تتمه ص ٧
إن فهم كيفية تخزين جسمك لفيتامين د يساعدك على تحقيق التوازن الأمثل عند تناول فيتامين د أو تناول مكملاته، فهو يضمن حصولك على الكمية الكافية لدعم صحتك دون إفراط. كما أن إجراء الفحوصات الدورية والاستشارة الطبية يضمن بقاء مستويات فيتامين د ضمن المعدل الطبيعي. العوامل المؤثرة على امتصاص فيتامين د هناك عوامل شخصية وبيئية قد تؤثر على مدة بقاء فيتامين د فعلاً في جسمك، مثل:-نسبة الدهون في الجسم -التفاعلات الدوائية -وجود أمراض الكبد أو الكلى -وجود حالات تحد من امتصاص الدهون، مثل داء كرون أو التهاب القولون التقرحي

التعرض للشمس -سمية فيتامين د تحدث سمية فيتامين د عندما يتراكم الكثير من فيتامين د في الجسم مع مرور الوقت، وغالباً ما يكون هذا نتيجة تناول جرعات عالية من مكملات فيتامين د ، وقد يؤدي فرط فيتامين د إلى تراكم خطير للكالسيوم في الدم، مما قد يسبب مجموعة متنوعة من الأعراض، بما في ذلك:- فقدان الشهية -الارتباك -مشاكل الكلى، بما في ذلك حصى الكلى -الغثيان -التقيؤ -الضعف يُعدّ التسمم بفيتامين د نادراً ولكنه خطير، لذلك إذا كنت تتناول مكملات غذائية، فمن المهم فحص مستويات فيتامين د لديك بانتظام وفقاً لتوصيات مقدم الرعاية الصحية.

محطة الكيلو 17 بالعريش تستقبل 150 مشاركاً من برنامج أهل مصر لتعزيز الوعي والانتماء الوطني



إيجابية مع النشء والشباب بما يعكس اهتمامها بدورها المجتمعي إلى جانب دورها الخدمي. باستضافة المشاركين بالمحطة وذلك في إطار دعم الأنشطة التوعوية وحرص الشركة على فتح قنوات تواصل

في إطار الدور التوعوي والمجتمعي للشركة استقبلت محطة الكيلو 17 بمدينة العريش عدد 150 مشاركاً من برنامج أهل مصر لأبناء ست محافظات حدودية وذلك بهدف تعزيز التواصل والتعاون بين المشاركين وترسيخ روح الانتماء الوطني لديهم من خلال التعريف بدور مشروعات البنية التحتية في خدمة المجتمع وتحقيق التنمية المستدامة. وجاءت الزيارة برعاية السيد المهندس خالد العمري رئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب حيث قام المهندس موسى سليم رئيس قطاع شمال سيناء



مواعيد مباريات منتخب مصر الودية أمام السعودية وإسبانيا والبرازيل

الأفريقية ٢٠٢٥، التي أقيمت بالمغرب، في المركز الرابع، بعد الخسارة في مباراة تحديد المركزين، الثالث والرابع، أمام نيجيريا، والتي جمعت المنتخبين بملعب محمد الخامس بالدار البيضاء، وانتهت بفوز نيجيريا بركلات الجزاء الترجيحية بنتيجة ٢-٤ بركلات الجزاء الترجيحية ليحصد المنتخب النيجيري الميدالية البرونزية بكأس الأمم الأفريقية.

موعد مباراة مصر والبرازيل اتفق الاتحاد المصري لكرة القدم مع نظيره البرازيلي على مواجهة ودية، تجمع المنتخب الوطني الأول لكرة القدم مع راقصي السامبا، في شهر مايو المقبل خلال المعسكر الأخير للفراغنة في ختام الاستعداد لكأس العالم. منتخب مصر رابعاً في أمم أفريقيا أنهى المنتخب الوطني الأول لكرة القدم، مشاركته في بطولة كأس الأمم

والتي تجمع المنتخبين في دولة قطر استعداداً للمشاركة في كأس العالم بأمريكا ٢٠٢٦. موعد مباراة مصر وأسبانيا ويلتقي المنتخب الوطني الأول لكرة القدم بنظيره الإسباني، في المباراة الودية الثانية التي تجمع المنتخبين ٣٠ من شهر مارس المقبل، على أن تُقام المباراة في دولة قطر، استعداداً للمشاركة في كأس العالم بأمريكا ٢٠٢٦.



يواجه منتخب مصر نظيره السعودي في المباراة الودية الأولى يوم ٢٦ مارس،

يخوض منتخب مصر الأول لكرة القدم بقيادة حسام حسن المدير الفني للفراغنة، ٣ مباريات ودية خلال الفترة المقبلة، ضمن مرحلة الاستعداد للمشاركة في المونديال ٢٠٢٦، حيث اتفق اتحاد الكرة على خوض المنتخب ٣ لقاءات ودية حتى الآن أمام منتخبات، السعودية وإسبانيا والبرازيل. موعد مباراة مصر والسعودية

السياسي في عيد الشرطة الـ ٧٤: أمن مصر القومي "خط أحمر" .. والمليشيات دمرت دولا ومؤسساتنا هي الضامن الوحيد للاستقرار



تتمه ص | جدد الرئيس السيسي موقف مصر القاطع برفض تهجير الفلسطينيين أو تصفية قضيتهم، محذراً من أن نزوح سكان غزة سيؤدي إلى موجات هجرة بمئات الآلاف نحو أوروبا والغرب. وطالب بـ * التنفيذ الكامل لاتفاق شرم الشيخ لوقف إطلاق النار. * بدء الإعمار الفوري في قطاع غزة. * عدم عرقلة المساعدات الإنسانية. * رفض أي مساع لتقسيم دول المنطقة أو اقتطاع أجزاء من أراضيها. * تحسين الشباب من مخاطر "الذكاء الاصطناعي" أولى الرئيس اهتماماً كبيراً بموضوع الوعي التكنولوجي، محذراً من استخدام الذكاء الاصطناعي في تزييف الحقائق والتلاعب بالعقول لإثارة الاضطرابات. ووجه بدراسة تجارب دول مثل أستراليا وبريطانيا في تشريع قوانين تحد من استخدام الهواتف لسن معينة لحماية النشء، مؤكداً أن حماية الدولة تبدأ من "الوعي" وليس فقط من الإجراءات الأمنية. رعاية أسر الشهداء: مبادرات وحسابات ادخارية وفي لفحة إنسانية، وجه الرئيس تحية إجلال لأسر الشهداء، معلناً عن: * مبادرة تأمينية: توفير حسابات ادخارية وتأمينية لأبناء الشهداء والمصابين حتى سن ٢١ عاماً بالتعاون مع البنك المركزي. * معاشية ميدانية: اقترح الرئيس تنظيم فترات معاشية لأبناء الشهداء داخل أكاديمية الشرطة ليشاهدوا طبيعة عمل آبائهم وتضحياتهم. * صندوق الشهداء: أكد أن الصندوق يغطي التضحيات منذ عام ١٩٤٨ وحتى مواجهة الإرهاب الأخيرة، مشيراً إلى أن الدولة لن تنسى أحداً. المواطنة والإصلاح المؤسسي أكد الرئيس أن مصر تتسع للجميع باختلاف عقائدهم، وأن "الوحدة الوطنية هي الدرر الحصين". وعن الإصلاح الإداري، وجه رسالة شديدة اللهجة للمسؤولين: "أنت لست هنا لقضاء وقت سعيد، ستحاسب أمام الله والشعب عن كل صغيرة وكبيرة". وأشار إلى أن الدولة بدأت برنامج إصلاح عميق للمؤسسات (التعليم، الصحة، الأمن) منذ ١٠ سنوات، يعتمد على الفرق واللين

بعيداً عن الصدام أو الهدم. رسالة سلام وقوة اختتم الرئيس كلمته بالتأكيد على أن مصر لم تتورط يوماً في مؤامرة أو تدمير ضد أي دولة، وأنها ستظل حائط صد منيع أمام الهجرة غير الشرعية، دون أن تستخدم هذا الملف للمساومة، مؤكداً أن طريق الإصلاح الاقتصادي وتمكين القطاع الخاص مستمر لتوفير الحياة الكريمة لكل مصري. ملاحظة فنية لك زميلي: لقد حافظت على روح الخطاب العفوية التي تميز بها الرئيس (مثل مآزحته للوزراء وحديثه عن اليقين بالله) ودمجتها في سياق صحفي رصين ليكون الخبر مكتملاً وصالحاً للنشر في صحيفتكم بـ "طبرجل" أو أي منصة أخرى. هل تود مني صياغة "عناوين قصيرة" (Short Headlines) مخصصة لمنصات التواصل الاجتماعي لهذا الخبر؟

منتخب اليد أمام كاب فيردى اليوم في نصف نهائي أمم أفريقيا



اليد للفوز على الجزائر بنتيجة ٤٢-٢٨ ثم نيجيريا ٤٨-٢٢، قبل الحصول على راحة أمس الأربعاء.

يواجه منتخب مصر لكرة اليد بقيادة مديره الفني الإسباني خافيير باسكوال، نظيره كاب فيردى الرابعة والنصف عصر اليوم الخميس في إطار نصف نهائي بطولة كأس الأمم الأفريقية المقامة في رواندا خلال الفترة من ٢١ وحتى ٣١ يناير الجاري، فيما يتنافس في نفس الدور تونس مع الجزائر السابعة مساءً، ويعول الإسباني باسكوال في هذه المواجهة على اللاعبين أصحاب الخبرات، أمثال يحيى الدرر وعلي زين وأكرم يسري ويحيى خالد

مؤمن زكريا يثير الغموض حول صحته.. ونجوم الكرة والجماهير تتفاعل معه



نشر مؤمن زكريا نجم الأهلي السابق صورة على صفحته على إنستجرام وهو متواجد بإحدى المستشفيات، وتفاعلت الجماهير المصرية مع الصورة بقوة متمنين له الشفاء العاجل مع دوام الصحة. مرض مؤمن زكريا يعاني مؤمن زكريا، لاعب الأهلي والزمالك السابق، من مرض تصلب الجانبي الضموري في العضلات (ALS)، وهو مرض عصبي نادر وخطير يهاجم الخلايا العصبية الحركية، مما يؤدي إلى ضمور العضلات وفقدان السيطرة عليها، ويؤثر على القدرة على الحركة والنطق والبلع. أصيب به في عام ٢٠٢٠، مما أجبره على اعتزال كرة القدم.

تفاعل لاعبي الكرة مع صورة مؤمن زكريا الشفاء لمؤمن زكريا، في الوقت الذي قال فيه وليد سليمان رئيس قطاع الناشئين بالأهلي "ألف مليون سلامة عليك يا حبيبي شفاك الله وعفاك".

ليلة من "ألف ليلة وليلة" .. زفاف القبطان "مؤمن محسن السري" على الأنسة "ندى أسامة سالم"

في احتفالية رائعة ضمت نخبة من نجوم المجتمع، احتفل المهندس محسن السري، علي كريمة القبطان أسامة سالم، الأنسة ندى أسامة سالم، وذلك في ليلة بهيجة بفندق "لوسيل" بالقاهرة.

شهد الحفل حضوراً كثيفاً من الأهل والأقارب والأصدقاء، الذين شاركوا العروسين فرحة دخول "قفس الزوجية" في أجواء من السعادة والبهجة، ودع فيها القبطان مؤمن حياة العزوبية وسط تمنيات الجميع له بحياة زوجية مستقرة.

وبهذه المناسبة السعيدة، يتقدم الأستاذ محمود صلاح قطامش، رئيس مجلس إدارة "مصر تلاتين"، وجميع العاملين بالمؤسسة، بأرق التهاني وأجمل التبريكات للعروسين، متمنين لهما دوام التوفيق والسعادة.

كما تتوجه المؤسسة بتهنئة خاصة للمهندس محسن السري، والد العريس، مع خالص الأمنيات بمزيد من الأفرح للعائلة الكريمة، و"عقبال" المهندس أحمد والمهندسة آية. ودامت دياركم عامرة بالأفرح والمسرات.



الزمالك يبدأ التحضير لمواجهة المصري لحسم تأهله في الكونفدرالية



٤ نقاط، ويتذيل زيسكو يوناييتد المجموعة دون رصيد من النقاط. معتمد جمال يطالب بالتركيز وشدد معتمد جمال، المدير الفني للزمالك، على لاعبيه بضرورة التركيز الكامل والالتزام بالتعليمات الفنية،

وتجنب الوقوع في الأخطاء التي قد تعقد حسابات التأهل، مؤكداً أن الفوز أمام المصري أصبح هدفاً أساسياً ولا بديل عنه للحفاظ على حظوظ الفريق في المنافسة القارية.

أغلق الجهاز الفني لنادي الزمالك صفحة مباراة بتروجت في الدوري المصري، وبدأ الاستعداد بقوة لمواجهة المصري البورسعيد المقرر إقامتها يوم الأحد المقبل، ضمن منافسات الجولة الرابعة من بطولة كأس الكونفدرالية الأفريقية، في لقاء يسعى خلاله الفريق الأبيض لتحقيق الفوز من أجل تأمين موقفه في جدول ترتيب المجموعة والمنافسة بقوة على بطاقة التأهل. ترتيب مجموعة الزمالك والمصري ويحتل الزمالك المركز الثاني برصيد ٥ نقاط، خلف المصري البورسعيد المتصدر بـ٧ نقاط، بينما يأتي كايزر تيشيفز في المركز الثالث برصيد

بيراميدز يتعادل أمام الجونة بهدف لثله ويفقد نقطتين في سباق الصدارة على الدوري



ويتواجد على مقاعد البدلاء: محمود جاد - أسامة جلال - أحمد توفيق - حامد حمدان - محمود زلاكة - وليد الكرتي - دودو الجباس - أحمد عاطف قطة - يوسف أوباما. تشكيل الجونة كالتالي محمد علاء - عبد الجواد محمد، خالد صديق، أحمد عبد الرسول، صابر أشرف، حافظ إبراهيم، نور السيد، أحمد جمال إبراهيم، بلال السيد، محمد السيد، علي محمد. وعلى مقاعد البدلاء: أحمد مسعود، أحمد رفعت، رضا سيد، محمد محمود، أليو جاتي، أحمد إسماعيل، أرنو رانديانانانتيناينا، مصطفى مطاوع، ألفا توري.

ويتطلع نادي الجونة لتحقيق الفوز في هذه المباراة بعدما انتصر في آخر مواجهة ضد الاتحاد السكندري بنتيجة ٢-٠، في لقاء أقيم ضمن مباريات الجولة ١٤ للمسابقة المحلية.

يتعادل بيراميدز مع الجونة بهدف لثله في المباراة التي أقيمت بينهما باستاد الدفاع الجوي ضمن فاعليات الجولة الـ١٦ لدوري نابل، ليفقد الفريق السماوي نقطتين ثمينتين في سباق الصدارة على الدوري. أهداف الفريقين تقدم الجونة عن طريق أحمد عبد الرسول من ضربة جزاء في الدقيقة ٣٧، وتعادل زيكو لبيراميدز في الدقيقة ٤٥ من عمر اللقاء، بهذه النتيجة رفع

بلعمري يقترب من تدعيم قائمة الأهلي في مباراة يانج أفريكانز



اقترب المغربي يوسف بلعمري ظهير أيسر الأهلي الجديد من دخول قائمة مباراة فريقه المسافرة إلى تنزانيا لمواجهة يانج أفريكانز يوم السبت المقبل ضمن منافسات الجولة الرابعة من دور المجموعات لبطولة دوري أبطال أفريقيا، بعدما غاب عن مباريات الفريق الأحمر الماضية. ييس توروب: الأهلي استحق الفوز عن جدارة على وادي دجلة بعيداً عما سبق، أكد ييس توروب، أن الأهلي استحق الفوز عن جدارة على وادي دجلة وتسجيل ثلاثة أهداف، في المباراة التي أقيمت مساء أمس الأول، الثلاثاء، على استاد القاهرة ضمن منافسات الجولة الـ١٦ لبطولة الدوري الممتاز. وقال توروب: تحدثت مع اللاعبين أن كرة القدم تلعب من أجل الفوز، حققنا

انتصارين بثقة كبيرة، المكسب هو أهم شيء، كما تحدثت مع اللاعبين أن الدفاع الجيد يمنحنا الألقاب وتمنيت عدم دخول أي أهداف في مرمانا، ولكن من المهم الإشادة بمحمد الشناوي من خلال تصديه الرائع في الشوط الأول. وأعرب المدير الفني عن سعادته بتسجيل مروان عثمان مهاجم الفريق، لافتاً إلى أن اللاعب يؤدي بشكل جيد من خلال الضغط القوي على المنافس والربط

حسام حسن يتابع كريم حافظ ويحيى زكريا لحل أزمة الظهير الأيسر في كأس العالم

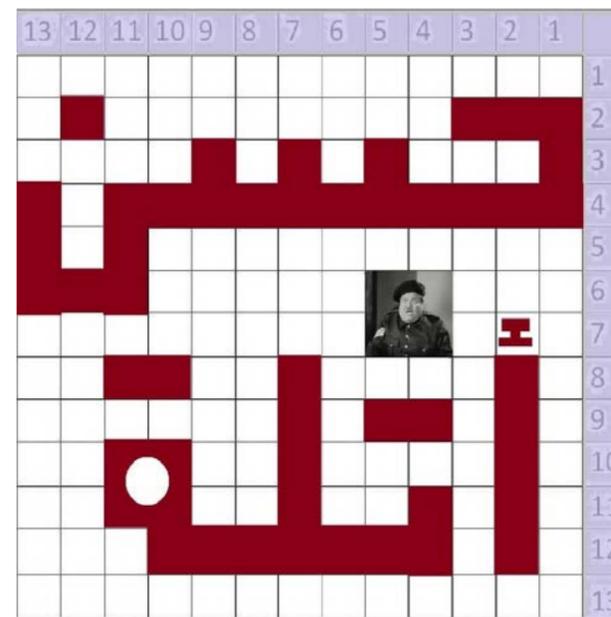


الدوري المحلي أو اللاعبين المحترفين ومزدوجي الجنسية في الخارج.

عن أسماء جديدة لتدعيم صفوف المنتخب في كأس العالم، سواء من

يتابع حسام حسن المدير الفني لمنتخب مصر، الثنائي كريم حافظ ويحيى زكريا لاعبا بيراميدز وغزل المحلة في محاولة لحل أزمة الظهير الأيسر في كأس العالم ٢٠٢٦، ويغيب محمد حمدي ظهير أيسر بيراميدز والمنتخب عن كأس العالم بعد إصابته بقطع في الرباط الصليبي، ويعاني المنتخب من أزمة في هذا المركز في ظل النقص الواضح واعتماد المنتخب على أحمد فتوح، ويبحث حسام حسن

الكلمات المتقاطعة "إهداء إلى روح الفنان حسن أتلة"



إعداد | سعيد شفيق
أفقياً

- ١- فيلم لعبد السلام النابلسي وزهرة العلا بمشاركة حسن أتلة
- ٢- إسماعيل ياسين في مستشفى
- ٣- الآن بالإنجليزية - حماقي
- ٤- إسماعيل ياسين بمشاركة حسن أتلة (معكوسة)
- ٥- شهيدة فيلم لرشدي أباطة وعائدة هلال وكريهان مشاركة حسن أتلة (معكوسة)
- ٦- يذم (مبعثرة) - حروف متشابهة
- ٧- الحموات فيلم لكمال الشناوي بمشاركة حسن أتلة (معكوسة)
- ٨- نقيض كثير (معكوسة) - نصف فقير - من أجلي (معكوسة)
- ٩- الحيلة (مبعثرة)
- ١٠- جمع سيل - حرب أجنبي (معكوسة) - نصف هراس
- ١١- نصف هالة - نصف قيود - حرف

- ١٢- ملك الغابة (معكوسة)
- ١٣- فيلم إسماعيل ياسين وأحمد مظهر وصباح بمشاركة حسن أتلة.
- ١٤- رأسياً
- ١- فقد ظله فيلم لكمال الشناوي وماجدة بمشاركة حسن أتلة (معكوسة)
- ٢- ضمير
- ٣- فيلم لرشدي أباطة ولبنى عبد العزيز وعبد المنعم إبراهيم وحسن أتلة (معكوسة)
- ٤- حرف أبجدي
- ٥- نصف كارل - للتخيير (معكوسة)
- ٦- من الحشرات - عالمة ذرة فيلم تليفزيوني لسهر البابلي
- ٧- نصف عاجل - أشتم (معكوسة)
- ٨- فكر - كوميديان مصري راحل
- ٩- حرف نصب - قصيدة غناها عبد الحليم حافظ
- ١٠- وزن (معكوسة) - نصف اسالهم
- ١١- وهو وهي فيلم لشويكار وفؤاد المهندس وحسن أتلة - أجب (معكوسة)
- ١٢- السعادة فيلم لمكرم فؤاد وإيمان وحسن أتلة - ياسين في البوليس فيلم شارك فيه حسن أتلة (معكوسة)
- ١٣- أستمر - واللص فيلم لحسن يوسف وميرفت أمين وحسن أتلة.

كاريكاتور

يعني انت عايز العالم كله يتأثر
بالحرب والأحداث وتيجتي لأ؟!

