# الرئيس السيسي : الدولة المصرية تتصدى لكل شيء ونعمل في كل القطاعات وبكل طاقتنا

أنباء اليوم المصرية

في رحاب الإمام الحسين







أحمد سمير لأنباء اليوم المصرية : الميني فوتبول إضافة قوية للرياضة المصرية



أمين سر لجنة قلبه لأنباء اليوم المصرية



القوى العاملة بالبرلمان يفتح

رئيس مجلس الإدارة:

م. السيد سلامة

م. شريف الحسيني

رئيس التحرير:

على الحوفي





الصريحة

69 1

الشعب المصري



نائب رئيس مجلس الإدارة: ۗ



الدكتور جمال العربي

الأسبق يستعرض سبل

تطوير التعليم في ظل

وزيرالتعليم

السعرة جنيه



شرق المنصورة التعليمية: المتفوقين



الدكتور طارق باشا مستعدون لعمل الإنشاءات على أرض نادي محلة الدمنة بعد إصدار التراخيص من جانب الوحدة المحلية















المستشار محمد عطية يكتب ؛ قانون الإجراءات الجنائية





المستشار

محمد

عطية

يكتب:

### أنباء اليوم المصرية ترخیص رقم ۱۰۸۳۰٦٦

رئيسس التحرير

أ. على محمد رئيس مجلس الإدارة د. السيد سلامة نائبرئيس مجلس الإدارة م. شريف الحسيني المستشارالسياسي السلواء د. مصطفى سعد عبيه المستشارالقانوني المستشار . محمد نعيم المستشارالإعلامي كاباتن. أيمان صيام

مسديسرتحسريسر

الديسك المركزي

أ.أحمدعبدالعالقنديل

مسؤولي العدد الورقي

أ. نـهاد عـادل

أ. أنتصار الجلاد

سكرتارية التحرير

أ. رحاب جاد المولي

أ. شريف يحي

أ. صلاح أبو زينة

الشرقية - منيا القمح ·1 · · 7 TY 9 9 0 0

WWW.ANBAAALYOUMEG.COM

المقالات المنشورة بالجريدة تعبر عن أراء اصحبها وليس فكر الجريدة



### كونوا دعاة لله وانتم صامتون بأخلاقكم

ما أقصده من عنوان المقال أن نكون دعاة إلى منهج الله ونحن صامتون ؛ أي لا نتكلم كثيرا عن الحلال والحرام بل نلتزم في أفعالناً بتحري الحلال والبعد عن الحرام ، فالكثير منا إلا من رحم ربى يتحد ث عن الحلال والحرام ولكنه لا يطبق ذلك على نفسه وأهل بيته ، فيدعو غيره إلى التسامح ولا يفعله ويطلب من غيره التصدق ويبخل هو على أهل بيته، فأكثرنا يحب العبادة المجانية التي تكون بالأقوال لا بالأفعال .

المسلم الحق لا يكذب ؛ فحينما سأل أحد

نشيع أحبابا لنا أودى الوباء بهم .

تعاليم الإسلام.

صراعات داخلية وثالثة تنهار اقتصاديا : فهذا يحتاج منا إلى القرب من الله والامتثال

إلى أوامره واجتناب نواهيه .

كتب — أحمد حجاب محافظة الشرقية هي مهبط الأنبياء والصحابة والزعماء والقادة التاريخيين الذين خلدهم التاريخ، هي البوابة الشرقية لمصر القديمة، عاصمتها القديمة ربوباستيس» والتي أصبحت في فترة من التاريخ عاصمة بوب سيس الأولى لصر كلها ألآولي محافظة الشرقية وتقع في المنطقة الشرقية، تحدها

من الجهة الشمالية بورسعيد ومحافظة الدقهلية، ومن الجهة الشرقية تحدها الإسماعيلية بينما من الغرب تحدها محافظة القليوبية، ومن جهة الجنوب تحدها القاهرة، وتعتبر ثالث أكبر المحافظات في التعداد السكاني حيث يبلغ عدد سكانها ٨ مليون نسمة، عاصمتها حاليًا "مدينة الزقازيق" وتبلغ مساحة أراضيها ٤,٩١١ كم2 واتخذت الحصان الجامع الذي يتوسط بساط أخضر شعارا لها كانت محافظة الشرّقية في عهد الفراعنة تسمى بـ

«المقاطعة ١٢» من مقاطعات الوجه البحري، وكانت

عاصمة مصر كلها آنذاك، كما قسمت في زمن الفاطميين إلى #كور صغيرة جُمعت مع بعضها وسميت ب «ولاية الشرقية» وكان يديرها الكاشف، وعندما تولي وذلك لتنظيم الأعمال بالقرى، ولكل خط عُيِّن عمدة أو شيخ البلد، وفي عام «١٨١٩» ميلادي أمر «محمد علي» بتغيير عاصمة الشرقية من بلبيس وقتها إلى الزقازيق وتحتفل الشرقية بعيدها القومي في التاسع من سبتمبر من كل عام، أحياءا لذكري وقفة ابنها البار الزعيم ّأحمد عرابيٰ أمام الخديوي توفيق بميدان عابدين بالقاهرة ليعرض مطالب الجيش عام ١٨٨١. ومن المعالم الأثرية والتاريخية الواقعة في محافظة الشرقية: المدينة الأثرية صان الحجر بمركز الحسينية، ومتحف تل بسطة الواقع في مدينة الزقاريق، ومتحف الزعيم أحمد عرابي الواقع في قرية هرية رزنة التابعة

لمركز الزقازيق، والعديد من المناطق الأثرية مثل منطقة تل فرعون، ومنطقة تل الضبعة، ومنطقة بلبيس، ومنطقة صفط الحنا، فضلا عن الكنائس مثل كنيسة

محافظة الشرقية عاصمة مصر القديمة ومهبط الأنبياء.. أسرار وحقائق تعرف عليها

وتقسم محافظة الشرقية إلى ١٩ مركز ومدينة أشهرهم الزقازيـق، ومنياالقمـح، وأبـو حمـاد، وبلبيـس ومشتول السوق، والصالحية الجديدة، وكفر صقر وأولاد صقر، والعاشر من رمضان، وأبو كبير، وفاقوس وتحتوي الشرقية على عددة مدن صناعية مثل مدينة العاشر من رمضان ، مدينة الصالحية الجديدة وينتشر في أرجاء محافظة الشرقية ما يقارب المائة موقع أشري، ومن أشهر هذه المواقع منطقتي آثار تل

بسطة وصّان الحجر لقد كانت الشرقية مضيفة الأنبياء حيث عاش في ربوعها نبي الله يوسف، ونبي الله موسى ،وأيضا تل بسطة مسار العائلة المقدسة ، كما كانت أول من استقبلت نور الإسلام في مصر، فكانت المعبر الذي سلكه جنود الإسلام بقيادة عمرو بن العاص عند فتح مصر، كما شرفت بمرور آل البيت، ومنهم السيدة زينب

أب يناشد الرئيس السيسي.. تعبت يا ريس ونفسي

في دكتوريعمل لإبنى العملية

رضى الله عنها ابنة الإمام علي بن أبي طالب وحفيدة سيد الخلق، وبرفقتها السيدة فاطمة والسيدة سكينة ابنتا أخيها الإمام الحسين رضي الله عنهم أجمعين وتشتهر الشرقية بمناطق تربية الخيول العربية الأصيلة والتي صارت رمزا لعلم المحافظة ، وأيضا بمناطق تربية الصقور وكلاب الصيد و بمناطق صيد البط ، أما عن رياضة الهوكي فيحتل فريق هوكي

وقد أخرجت محافظة الشرقية العديد من المشاهير والأعلام في شتى المجالات، بداية من الزعيم «أحمد عرابي ، مرورا بالفريق «أحمد شفيق» رئيس وزراء مصر السابق، و «لطفي واكد» أحد الضباط الأحرار في ثورة يوليو ١٩٥٢، ناهيك عن أعلام الدين كه الشيخ «عبد الحليم محمود» شيخ الأزهر الشريف سابقا والدكتور «أحمد عمر هاشم» رئيس جامعه الأزهر سابقا، انتهاءا بأعلام الرياضة المصرية الكابس «عماد متعب» والكابتن «مدحت شلبي» وأعلام الفن العندليب

قانون الإجراءات الجنائية القانون الجنائي قانون ينظم كيفية معاقبة كل من خالف فاعدة قانونية وفرض العقوبة القانونية عليه وتحديد الأفعال المباحة والمحرمة ويوجب لكل جريمة جزاء القانون الجنائي أو قانون العقوبات هو فرع من فروع علم القانون التي لها صلة بالجريمة.

> الشرقية مكان الصدارة في عدد البطولات التي حققها على مستوى القارة الأفريقية

«عبدالحليم حافظ» والفنانة شادية

### ويمكن تعريفها بأنها مجموعة القوانين التي تضعها الدولة إزاء السلوك المنهي عنه، بحيث يهدد أمن وسلامة العامة ومصلحتها ويعرضها للخطر، وتسن العقوبات من أجلها على منتهكي هذه القوانين. ويختلف القانون الجنائي عن القانون المدني شرح قانون الإجراءات الجنائية

يمكن تعريف قانون الإجراءات الجنائية بأنه مجموعة القواعد التي تنظم سير الدعوى الجنائية الناشئة من الواقعة الإجرامية منذ لحظة ارتكاب الجريمة وحتى يصدر حكم بات وكيفية تنفيذ هذا الحكم . ويستفاد من هذا التعريف السابق أن قانون الإجراءات الجنائية ينظم الموضوعات أ - فكرة الدعوى باعتبارها الوسيلة القانونية

### لاقتضاء الحق وفاتحة العمل القضائي في المجال . ي ب - مفهوم الإثبات في الأمور الجنائية وكيف

يمكن للقاضي أن يكون عقيدته بإدانة وتأثيم المتهم ج- التنظيم القضائي الجنائي الذي يعهد اليه بمهمة الفصـل في موضّوع الدعّوي الجنائيـ د- الإجراءات واجبة الاتباع أمام القضاء الجنائي حتى صدور حكم نهائي غير قابل للإلغاء

هـ - الإجراءات المتعَّلقة بقواعد تنفيذ الأحكام الصادرة عن القضاء الجنائي منهج الدارسة : في الدعاوى التي تنشأ عن

الجريمة في الاستدلال والتحقيق اللبتدائي في إجراءات المحاكمة . في الطعن في الأحكام الدعوى الجنائية والدعوى المدنية : يهدف المشرع الجنائي من وراء تقرير جزاءات عقابية توقع على كل من ارتكب فعلا من الأفعال الموثقة فيله إلى حماية مصالح اجتماعية معينة من المساس بها أو الاعتداء عليها فإذا وقع اعتداء أو مساس بإحدى هـنه المصالح المحمية أصيبت الهيئة الاجتماعية بأسرها بضرر عام يتمثل في شعور السخط والاستياء الذي يعم أضراد المجتمع حتى ولو لم يكونوا محلا مباشرا للجريمة المرتكبة أو الواقعة الموثقة إذ ينتاب كل فرد أحساس مقزز بأنه من المكن أن يكون هو ضعية المستقبل وهذا الضرر العام هو الذي يبرر تدخل النيابة العامة باعتبارها ممثلة للمجتمع بتحريك دعوى جنائية ورفعها أما القضاء مطالبة إياه بتوقيع العقاب المقرر قانونا على المتهم والجريمة الواحدة ينشأ عنها بالضرورة ضرر عام هو سبب إقامة الدعوى الجنائية كما قد ينشأ عنها ضرر خاص يكون سببا في إقامة الدعوى المدنية . بيد أن قيام هذه الروابط المتقدمة بين الدعويين الجنائية والمدنية لا يعني على الإطلاق خلطا بينهما أو إدماجا لأحكامها فكلاهمًا مختلف عن الآخر موضوعا وخصوصا وسبيا فضلا عن القواعد الموضوعية والأحرائية. فمن حيث اختلاف الموضوع فإن موضوع الدعوى الجنائية هو طلب توقيع العقاب المقرر فانونا جزاء للجريمة بينما موضوع الدعوى المدنية هو طالب تعويض عما فات المضرر من كسب وما لحقه من خسارة من جراء الجريمة . ومن حيث اختلاف الخصوم فإن النيابة العامة هي خصم المتهم في الدعوى الجنائية بينما المجني عليه أو المضرور منها ليس خصما للمتهم إلا في الدعوى المدنية فحسب ويترتب على هذا نتيجة هامة للغاية هي ن تنازل المحنى عليه أو تصالحه مع المتهم لا تأ له بحسب الأصل على سير الدعوى الجنائية وانما يحدث أثره في الدعوى المدنية التي هو طرف فيها . ومن حيث أختلاف السبب فإنّ سبب الدعوى الجنائية هو الضرر العام الذي تحدثه الجريمة في الهيئة الاجتماعية بينما سبب الدعوى المدنية هو ما قد تخلفه الجريمة من ضرر خاص بسبب أحد الأفراد ومن حيث أختلاف القواعد الموضوعية فإن المرجع في القواعد الموضوعية التي تخضع لها الدعوى الجنائية هو قانون العقوبات بينما القانون المدنى هو النظير بالنسبة للدعوى المدنية . ومن حيث اختلاف القواعد الإجرائية فإن الدعوى الجنائية يفصل فيها القضاء الجنائي إعمالا للقواعد المقررة في قانون الإجراءات الجنائية بينما يختص القضاء المدني بحسب الأصل بالفصل في

### مصطلحات إجرائية : - الدعوى الجنائية :- يقصد بالدعوى في لغة القانون بوجه عام المطالبة القضائية أي الالتجاء إلى القضاء بطلب الحكم بأمر ما فالدعوى هي المحرك للعمل القضائي الذي لا يجوز أن يمارس تلقائهًا مهما كانت درجة الإخلال بالنظم أو القيم الاجتماعية أو المصالح الفردية . والمراحل الأساسية للدعوى الجنائية هي :

الدعوى المدنية وفق ما يقضي به قانون المرافعات

المدنية مالم ترفع أمام القضاء الجنائي بالتبعية

للدعوى الجنائية فعندئذ تخضع الدعوى المدنية

للقواعد المقررة في قانون الإجراءات الجنائية

أولاً: مرحلة التحقيق الابتدائي: تباشره في بلادنا النيابة العامة بصفة أصلية وكذلك قاضي التحقيق ومن في حكمة بصفة استثنائية .

ثانيا : مرحلة المحاكمة : وهي تبدأ عندما تصبح الدعوى في حوزة القضاء وتتصل بها المحكمة اتصالا صحيحا وتنتهي بصدور الحكم الفاصل في

تُلتًّا : مرحلة الطعن في الحكم : يجرى التقاضي في الجنح والمخالفات على درجتين وذلك حتى يمكن تدارك أي خطأ أو سهو تقع فيه محكمة الدرجة الأولى محكمة الدرجة الثانية أما الجنايات فهي تنظر أمام درجة واحدة للتقاضي هي محكمة

- تحريك الدعوى : معناه البدء فيها ويتحقق ذلك باتخاذ إجراءات من إجراءات التحقيق الابتدائي الذي تجريه النيابة العامة بنفسها أو بمن تندبه لذَّلك من مأموري الضبط القضائي أو برفع الدعوى أمام جهات الحكم

رفع الدعوى :- معناه إقامتها أمام قضاء الحكم للفصل فيها واتصال المحكمة المختصة بالدعوى يتم عن طريق تقديمها إليها إما بتكليف المتهم بالحضور مباشرة وإما بالإحالة من السلطة

مباشرة الدعوى :- مباشرة الدعوى أو ما يعبر عنه أحيانا باستعمالها هو تعبير ذو مدلول واسع يتضمن كل ما يتخذ في الدعوى من إجراءات حتى يفصل فيها بحكم نهائي حائز للحجية فمباشرة الدعوى تشمل فضلاعن إجراءات التحريك والرفع المرافعة فيها وإبداء الطلبات والدفوع والطعن في الحكم الصادر فيها ومتابعتها أمام محكمة الطعن

حتى يحوز الحكم حجية الشيء المقضر - الدعوى الجنائية والخصومة الجنائية :- يقصد بالخصومة الجنائية كافة الإجراءات التي تتخذ في الدعوى الجنائية والتي تبدأ بتحريكها وحتى انقضائها لأحد الأسباب الخاصة بها ولا وجود للخصومة الجنائية إلا بوجود أطرفها وهو النيابة العامة والمتهم والقاضي

بقلم -

سعيد

عطية

المسلم الحق هو من كان نموذج يحتذي به في أفعاله وأقواله وكان الرسول قدوته ؛ فكان صلوات الله عليه مثالًا في التسامح والتصدق والرحمة والصدق و العدل .....

واللافت للنظر في الفترة الأخيرة على صفحات التواصل الاجتماعي الكل يكتب (إلا رسول الله) فهل هذا يكفى للدفاع عن خير رون الخلق ، من منا أراد دفع الإساءة عن الرسول بتوضيح الصورة المثلى لأخلاقه بالالتزام بها وتطبيقها على الواقع

فكان يحسن لمن يسئ إليه ويعطى من يمنعه القد قلنا الكثير فهيا بنا نهتم بالأفعال ونترك أفعالنا وأخلاقنا تتحدث عنا ، فالدين الحق يدعو للعمل وينهى عن التكاسل ، فالدعاء بالنجاح والتفوق دون السعي والكفاح لا يجدى الصحابة رسول الله عن ذنوب المسلم قال صلوات الله عليه المسلم يمكن أن يقع في أي ذنب ولكنه لا يكذب أبدا ، فالكذب آفة الدين ، فلا يجوز لمسلم أن يلقى الله وهو كذاب ولا نعلم متى سنلقى الله في ظل كورونا ، فكل يوم

ولدّا وجب علينا الاتعاظ وأخذ العبرة من المحنة التي يمر بها العالم ومراجعة النفس والعودة إلى الله لعله يتوب علينا ويكشف عنا الوباء والبلاء ، قال عز وجل (إذا سألك عبادي عنى فإني قريب أجيب دعوة الداعي إذا دعَّاني) المتأمل للأيه يجد الله يتحدث عنَّ عباد الله ووعدنا بإجابة الدعاء ولكن كيف نكون عباد الله؟ بأخلاقنا التي تتماشى مع

فهياً بنا نتخلى عن الشعارات ونبدأ في التطبيق العملي و نسير على خطى النبي محمد صلوات الله عليه لنوضح للعالم الإسلام الحق ونجعل ذلك لوجه الله تعالى ونحن على يقين بأن الله كاشف هذه الغمة و الأزمة الطاحنة التي يمر بها العالم بسب وباء كورونا ، الذي سيغير خريطة العالم السياسية والاقتصادية فنجد دولاً تعلن إفلاسها و أخرى تعانى من

والجميع شغله الشاغل هو اي أنواع اللقاحات تجدي أكثر؟ هذا شئ مشروع فمن حق الجميع أن يبحث عن العلاج الفعال ، ليطمئن على نفسه وأهل بيته ، فكل الأديان تدعوا للسعى والأخذ بالأسباب مع الاعتماد على الله في النتائج، والله عز وجل أوضح لنا أنه لا يوجد وباء إلّا وله داء ، ولكن متى نتوصل إلى الداء

### الشرقية- عبد الرحمن عجاج

ناشد الحاج محمود حبيب والد الطالب عبد الرحمن، الرئيس عبد الفتاح السيسي ووزارة الصحة المصرية لإنقاذ حياة أبنه والذي يعاني من عيب خلقى في عينه منذ الولادة

بدموع الحزن على مرض ابنه تحدث الحاج محمود «لأنباء اليوم المصرية» قائلا: نجلي يعانى من ورم كبير بعينه اليمنى، وتم فحص حالته بواسطة عدد كبير من الأطباء ولكن دون

وناشد الحاج محمود المسؤولين لعلاج ابنه البالغ من العمر ١٦ سنة، خاصه مع حالة التنمر التي يتعرض لها داخل مدرسته بمحافظة الشرقية، مشيرا الى أن زملاءه يقولون له يا أبو عين واحدة مما يسبب حالة من الإحباط والسلوك العدواني لـدى الطفـل.

ويقول والد عبد الرحمن: "ابنى اتولد بعيب خلقى في عينه اليمين، ودخلته العمليات قبل كده وعملتله عمليات تجميل، لكن الورم رجع تاني، لحد ما عملنا ٤ عمليات وللأسف عينه

برده زي ما هي" وتابع حديثه لأنباء اليوم المصرية: أهل الخير أخبروني بالذهاب إلى المركز الطبي العالمي، عملوا لإبني ٥ حقنات على إيد خبير أجنبي قادم من أوروبا، لكن برده مفيش تقدم ولو ١٪، بعدها رحت القصر العينى وبدأت رحلة علاج

واتفقنا على إجراء العملية ثم تفاجأت بتراجع الطبيب عن قراره لصعوبة وخطورة الجراحة

وواصل الحاج محمود "ابني في سنة ثانية اعدادي في المدرسة الحديثة الاعدادية،

يعانى الكثير من الرجال والنساء من دوالي

الساقين. الكثير منهم لا يعرف ما هي دوالي

الساقين ومدى خطورتها، فهي قصور وريدي وارتجاع في الأوردة السطحية للساق مما يجعل تدفق الدم

وارتجاعه من خلالها قادما من الأوردة العميقة

مسببا ثقلا وخللا في وظائف الساق الوريدية وقد

تؤدى إلى حدوث تجلطات وريدية وقرح مزمن وتلون

إن دوالي الساقين وما يرتبط بها من قصور وريدي

هـ و اضطراب شائع يؤثر على ٢٠-٤٠٪ من سكان

واسمرار في الجلد وتكون الإكزيما.

أوروبا. وعدم الكفاءة الوريدية

المزمنة لها تأثير كبير على

نوعية حياة المرضى الصحية

مقارنة بأمراض مزمنة

أخرى مثل السكري وأمراض

وقد عولج عدم كضاءة الوريد

الصافن الكبير تقليديا مع

ربط عالية الصافن الفخذى.

ومع ذلك، فإن الحاجة إلى

غرفة العمليات، والمضاعفات،

ومُعدلات تكرار غير مرضية،

فضلا عن ضعف النتائج

التجميلية بعد الجراحة أدت

إلى تطوير تقنيات الحد

الأدنى من التدخل خلال

العقد الماضي. هذه التقنيات الحديثة

في الأوعية الدموية تتحدى

الجراحة كمعيار فعال لعلاج

عدم الكفاءة الوريدية. وقد وصفت العديد من

الدراسات العلاج بالموجات فوق الصوتية عن طريق

استخدام القسطرة الموجهة، والتي تعد جذابة بسب

السلامة والبساطة والفعالية من حيث التكلفة. العلاج

بالحقن يشير إلى إدخال دواء في تجويف الوريد مع

النتيجة المرجوة من التليف الوريدي وإغلاق الأوردة

اللاحقة سريريا، والذي يتطلب إغلاق الوريد

للتخفيف من آثار ارتفاع ضغط الدم الوريدي الناجم

عن تدفق الوريدي إلى الوراء. يتم توجيه آلية عمل

القلب والأوعية

التى سيخضع لها عبد الرحمن

عليه وبيقولوا يا أبو عين، وهو بيجي من المدرسية يعيط وانا مش عارف اعمله ايه' واختتم: نرجو الإفادة احنا محتاجين دكتور يعمل عملية للطفل، أنا والله تعبت ومش عارف أعمل إيه وابني بيضيع مني وحالته تدهور يوما عن آخر ، مكررا طلبه «عايزين دكتور يساعدنا

الجديد في علاج دوالي الساقين . .

الحقن عن طريق القسطرة الموجهة

وقد زاد استخدام الموجات فوق الصوتية لعلاج

الدوالي بالحقن عن طريقة استخدام القسطرة

الموجهة بسرعة خلال العقد الماضي. رغوة التصلب

رخيصة، لا يتطلب التخدير، موضرةً للوقت وفعالة،

متكررة، ولها سلامة مقبولة. الأساس المنطقى للعلاج

هو أن العوامل المصلبة تتلف البطانة بشكل لا رجعة

فيه عن طريق تعطيل أغشية الخلايا مما يؤدي إلى

في العقود الماضية، انتشر استخدام الرغوة الصلبة

تدريجيا بين ممارسي العلاج بالصلب. وأسهمت

عديدة.

وقد أجريت دراسة بحثية على أكثر من مأئة

حالـة دوالـى سـاق متـرددة علـى عيـادة جراجـة الأوعيـة

الدموية بمستشفيات جامعة المنصورة تعانى من

ارتجاع في الوريد الصافن الأكبر وقد أبرزت طريقة

الحقر الآلي (الميكانيكي) تفوقها على طريقة الحقن

الكيميائي حيث تم إغلاق الوريد كليا في أغلب

الحالات التي أجريت عليها الدراسة دون مضاعفات

كبرى جراء هذا التكنيك وتمثل هذه الطريقة ثورة

كبيرة في علاج دوالي الساقين عن طريق التدخل

المحدود بجوار الطرق الأخرى مثل كي الوريد عن

طريق قسطرة الليزر أو التردد الحراري أو الميكروويف

طريقة تيساري، باعتبارها

وسيلة سهلة وغير مكلفة. وقد

زاد العلاج بالتموجات الرغوية

الموجهة بالموجات فوق الصوتية

بشكل ملحوظ في شعبية وقبول

في المجتمع الأوعية الدموية

الدولية، وقد أبرز من قبل

مؤلفين مختلفين ومتغيرات

وتعد طريقة الحقن الألى

الكيميائي هي الطريقة الأكثر فعالية في الدراسة الحالية،

حيث أثبتت نجاحا ملحوظا

وتفوقت على طريقة الحقن

الكيميائي فقط من حيث

النتائج ودرجة إغلاق الوريد

وتليضه كليا، مع العلم أن

هذه الدراسة تحتاج وقتا

أطول لمتابعة مدى فعاليتها

والمضاعفات الناتجة عنها.

التشنج الوعائي المستدام ومسح الأوعية.



وأردف: تواصلنا منذ أيام قليلة مع دكتور

# رجال الإسعاف على قدر من المسؤولية



رحلة طويلةً تعـرض لهـا رجـال الإسـعاف علـى مـدار السـنوات

الأخيرة من العمل الشاق ولقد كانوا على قدر المسؤولية في نقل

المصابين والتعامل مع الحالات الخطيرة والمتوسطة والنقل الأمن

حيث رفعت هيئة الإسعاف المصرية درجة الاستعداد القصوى

فى أحداث ثورة ٢٥ ينايـر المجيـدة التـي أبـرز الإسـعاف المصـري

كانوا رجال الإسعاف جنود في خط النار أيضا لمواجهة العمليات

وقد فقدت الإسعاف عدد من رجالها في تلك الأحداث

الإسعاف في مواجهة جائحة كورونا بكل رضا لا يقل ولا يمل

رجـال الإسـعاف مـن نقـل المصابـين حيـث هـم شـهداء تحـت الطلـب

إنقـاذ أرواح كَثيـر مـن المصابـين وتحـوِل دون حـدوث مضاعفـات للمصـاب

دواء أو علاج أو أي شئ من اختصاص الطبيب فمهمته تتوقف

على إيصال المريض إلى الطبيب في أسرع وقت وبأقل مضاعفات

تساعد على إنقاذ الكثير من الأرواح لذلك فإن رجل الإسعاف يقع

على عاتقه مسئولية كبيرة ولذلك يجب أن تتوافر فيه عدة صفات

الإخلاص في العمل والتفاني في أدائه والقيام بمهمة إسعاف

الأمانة: ففي بعض الأحيانُ عند وقوع حادث ما وسقوط

مصابين قد يكوّن في حوزة المصاب أموال أوّ ذهب أو غيـره فيجـب

على المسعف الحفاظ على هذه الأشياء حتى تسليمها لذوي

الندي نرجوه هو أداء العمل دون خلل فيه ،

والالتزام بمتطلبات ذلك العمل وأداؤه في

فاللَّه سبحانه وتعالى حث على الإتقان في

العمل على لسان نبيه محمد (صلى الله عليه

وسلم ) حيثِ قال « إن الله يحب إذا عمل

لذا كان لزاماً على كل فردٍ من أفراد هذا

المجتمع أن يتقن عمله المكلف به ، مهما صغر

أو كبر كل في مجاله ، وأن تقوم كل مؤسسة من

الوقت المحدد له دون تأخير ،

أحدكم عمـلاً أن يتقنـه «

العلم : بمبادئ الإسعاف جيداً كي يحافظ على حياة المصابين

كي يقوم بمهمته على أكمل وجه ومن هذه الصفات

المرضى على أكمل وجه وعدم التقصير في شئ

النهوض بالمجتمعات في شتى مجالات الحياة

لم ولن يأتى إلا بالعمل الجاد ، والإخلاص

والإتقان فية ، وتكاتف جميع الجهود نحو

هدف واحد وهو إحداث نهضة حقيقية لهذا

المجتمع ، والتخلي عن التخاذل والتكاسل و

عدم إتقان الأعمال ، وغير ذلك من الصفات

التي من شأنها أن تلحق ضرراً كبيراً بالأفراد

فمما لا شك فيه أن العمل المتقن تعود

منفعته على الفرد والمجتمع ، وإتقان العمل

مهنة رجل الإسعاف من المهن الهامة والإنسانية في المجتمع والتي

الإسبعاف والعمل اليومي: عادة عند وقوع حادث ما ووقوع مصابين يتم الاتصال

ـريعاً بالإسـعاف لتأتي عربـة الإسـعاف ورجـال الإسـعاف أو المسـعفين إلـى مـكان

الحادث، ويقتصر دور رجال الإسعاف إلى الإسراع بتوصيل المصاب أو المريض إلى

المستشفى مع تقديم الإسعافات الأولية اللازمة والتّي في كثير من الأحيان تساعد في

مهاراته في نقل المصابين والتعامل الميداني أيضًا للمصابين

الإرهابية في السنوات الأخيرة ما بعد ثورة ٣٠ يونيو



سرعة البديهة : وحسن التصرف : من أجل إنقاذ حياة المريض قوة الملاحظة: حول إصابة الشخص وهل هناك إصابات أخرى أم لا من أجل تقديم الإسعافات الأولية اللازمة التحلي بالشجاعة :من أجل تحمل المواقف الصعبة التي قد توجد في بعض الحوادث

دائماً ما يكون لسيارة الإسعاف الأولوية في السير على الطريق عيث يجب على باقى السيارات الإفساح لها من أجل الوصول سريعاً بالمصاب إلى المستشفى وتقديم الرعاية اللازمة له في أسرع وقت من أجل إنقاذ حياته، ولذلك فإنه يجب على المواطنين عدم السير أمام سيارة الإسعاف بل يجب السير على جانبي الطريق من أجل الإفساح له

ولا يجب السير وراء سيارة الإسعاف بسرعة من جانب أقارب المصاب او غيرهم نماذج مشرفة في الإسعاف الدكتور: محمد جاد رئيس هيئة الإسعاف المصرية، يتمثل في الإدارة الناجحة

الدكتور: مجدي عوض مدير إسعاف الغربية ، يتمثل في المدير الناجح والخدوم و المحب لعمله ومتواجد بين العاملين دائما لخدمة المرضى

العمل والاجتهاد المتواجد دائما في صفوف العاملين لخدمة المصابين المشرف النشيط والمبتكر والجاد في عمله

، الاستاد احمد حجازي ، الأستاذ نبيل مبارك ، الأستاذ مبروك



والخطوات الثابتة ، الصحيحة نحو التقدم والرقى

الأستاذ: احمد عبد اللطيف مشرف عام محافظة الغربية



التدبير : من أجل إيجاد الحلول المناسبة وعدم التعثر في المواقف

الأستاذ: محمد عبد السلام مشرف الجمهورية ، كثيرا من

والكثير من العاملين بهيئة الإسعاف المصرية ر ير المستاذ : أبو العينين حتاته ، الأستاذ محروس عويس ، والأستاذ





### الحقن نحو التدمير الكامل للخلايا البطانية بطانة التجويف الوريدي، والتعرضَ لألياف الكولاجين تحت إتقان العمل بين الثواب والإفادة

إذا عمل المرء المكلف مرة \*\* عملاً فإن العيب ألا يحسنه فقد ذكر المختار أن الهنا \*\* يحب لعبد خافه أن يتقنه إن إتقان العمل سبب من أعظم أسباب

والله سبحانه وتعالى هو الذي أتقن وأحسن وأبدع في كل شيء خلقه . رقى الأمم وعلو شأنها ، وتمكينها في الأرض ؛ كما أن إتقان الأعمال سبب من أسباب قبول

تلك الأعمال لحب الله للمتقين المخلصين، مؤسسات هذا المجتمع بتأدية الأعمال المنوطة يقول تعالى « إن الله يحب المتقين « « إن الله بها على أكمل وجه ، إذا كنا نريد رفعة هذا يحب المخلصين « الوطن الأمر الذي نرجوه ونسعى إليه دائماً ، والإتقان أيضاً صفة من صفات رب الأرض وقد أحسن من قال : والسماء ، قال تعالى « صنع الله الذي أتقن کل شـِيء «

إن الإنسان النافع حقاً هو الذي لا يراقب مديره ولا رئيسه في العمل ، بل يراقب الله 





بقلم - محمد عادل



بقلم -اللواء مصطفى

في ذكري ٢٥ يناير . . عفوا يا أعلام علموا أولادنا التاريخ

تحتفل مصر خلال هذه الأيام بذكري يوم

لاينسي هو الخامس والعشرين من يناير والذي هو منذ ٦٩عام نعتبره عيدا للشرطة المصرية..

عيد بطوله لن محوها التاريخ بعد أن رفضت

الشرطة المصرية بالاسماعيليه عام ١٩٥٢ اتسليم أسلحتهم وإخلاء مبني المحافظة اشتركت في قتال عنيف استشهد أكثر من ٥٠ وجرح ٨٠ شرطي.. وعلي اثر هده العركة قام الجنرال الانجليزي

وعني الترفيض المعرب المعركة العسكرية هـو وجنوده لقوات الشرطة المصرية بعد استسلامهم

اليوم وماً حدث فيه من نضال علي مر العصور فالنصال الاول كما أشرنا في البداية من أمجاد الشرطة المصرية والنضال الثاني هو خروج شباب مصر والشعب المصري مطالبا بالقضاء

ي يجب أن تعلم الأجيال و أولادنا وأحفادنا

عفوا إعلامنا المحترم لابد أن تعلم الأجيال

سيظل ٢٥يناير اليوم له مراسم احتفال

وعطله رسميه بالدولة تخليدا لذكري ذلك اليوم

وعطنه رسميه بالدولة لعديداً لدخري دلك اليوم وإنها أول مره لم يسعني حظي بالمساركة الفعلية بإشرافي علي مراسم احتفال لذلك اليوم اعلم فيه شبابان و أولادنا ذكري اليوم بعدان

أنهيت حياتي التنفيذية بالدولة وفي ظل العدو

الجديد للبشرية كورونا لكنه لن يحجبنا أن تعليم

الجديد للبسري وروك حصري بعد ٢٥ يناير أولادنا كيف أن المواطن المصري بعد ٢٥ يناير ٢٠١١ قد مر بمنعطف خطير في حياته اليومية دخلت الدولة ألمصريه في نفق مظلم كاد أن يؤدي

لا الهيار هيبة الدولة مع انكسار وسقوط جهاز الشرطة المصرية علي أيدي الخونة في البـلاد

لتعيد حساباًتها في هدوء وتستفيد من الدرس في أسرع وقت لتعيد الأمن والأمان للمواطنين

بربوع الوطن في أسرع وقت بمساعد جيش مصر العظيم ضد بطش البلطجيه تحت حماية

خونه الوطن بقيامهم بإيقاف وتثبيت المواطنين

وسرقتهم والتعدي عليهم والقضاء علي حاله

الانفلات الأمني والقضاء على حاله الفتور بين الشعب والشرطة والدعوة لهيبة الدولة وفض

الاشتباك بين الماضي والحاضر وعوده الاستقرار

وإحقاقاً للحق نجح جهاز الشرطة في زمن قصير بمساعده القوات المسلحة المصرية

والشعب المصري وباستخدام الوسائل المتطورة

بتحقيق الأمن والأمان بإنارة مستقبل الأجيال القادمة في ظل جماعات إرهابيه يشهدها العالم

ومن منطلق كل ذلك أقدم تحيه إجلال وتقدير

لأحد رجال جهاز الشرطة المصرية لما يقوم به

من بعد ٢٥يناير لإنارة الشباب والمجتمع من

خلال كافه الوسائل الاعلاميه والندوات ووسائل

التواصل الاجتماعي .أنه المعلم الأستاذ

الدكتور اللواء / محسن الفحام ..مساعد وزير الداخلية الأسبق والمعلم باكاديميه الشرطة وبعض

الجامعات المصرية ابن شقيق محبوب مصر

وأتباعهم من الخارج وتكاتف الشرطة المصرية بعد ٢٠١١يناير٢٠١

الحالية والقادمة كيف ضحي زهره شباب هذا البلد بأرواحهم فداء للوطن فتحيه إجلال وتقدير

تفاصيل ذلك اليوم وما تم فيه من إيجابيات حتى

بشرف وأعلن واجبنا احترامهم جميعا ولأهمية هذا اليوم علي مصر وتعليم أولادنا فدعوه للإعلام المصري المحترم إبراز أهميه ذلك



يرتكز النظام الديمقراطي على مبدأ السيادة الوطنية التي يتم التعبير عنها بواسطة الانتخاب، فالديمقراطية التمثيلية أو الانتخابات أصبحت هي السائدة بالمجتمعات المعاصرة حيث يتعدر تطبيق الديمقراطية المباشرة ، ومن هنا تظهر أهمية المجالس التشريعية مثل مجلس النواب ومجلس الشيوخ. ومنذ أيام بدأ مجلس النواب الفصل التشريعي

الجديد ، وفي ما نواجه منذ عام تقريباً من إجراءات احترازية لمواجهة فيروس كورونا لا أحد ينكر أنها أشرت على الاقتصاد العالم نتيجة ما تم أتخاذة من إجراءات من كل دول العالم لوقف انتشار كورونا إلا أن مصر وبفضل العائم وقعة المسار موروك إلا أن المرابس عبد الرئيس عبد المناح السيسي استطاعت أن تعبر المعنة ومازالت تخطو بخطى ثابتة ومتوقع أن يقدم مجلس النواب ٢٠٢٠ أداءً متميزا في ظل هذه الظروف بل قد يفوق قوة ونجاح برلمان ٢٠١٥، لأنه يَأتي في فترة بها استقرار كبير ، بفضل القيادة السياسية، والوضع الاقتصادي مستقر، المسروعات التنموية العملاقة التي تمت يستفيد والمسروب منها المواطن حاليا بالإضافة إلى تواجد الغرفة الثانية للبرلمان المتمثلة في مجلس الشيوخ التي تنعقد عليها الآمال والطموحات في إعطاء زخم كبيـر لدراسـاتٍ أعمـق للقوانـين مـن خـلال نخبـة مميزة من الأعضاء.

وقد بدأ مجلس النواب بداية قوية بالرقابة و باستضافة الحكومة وعلى رأسها الدكتور

مصطفى مدبولي والبرلمان الحالي ينعقد عليه آمالٍ و طموحات المصريين في تقديم سياسات من شأنها التخفيف عن كاهل المصريين خاصة أن المجلس القادم عن داهل المصريين على الواحد، وأنه قد جمع عددًا كبيرًا من الأحزاب والستقلين، أغلبية ومعارضة، وأن خمسة أحزاب منها سوف تشكل هيئات برلمانية لأنها حصلت على عشرة مقاعد، وأنه قد شهد تنوعًا فريدًا من الخبرات والثقافات تمثل طبقات المجتمع، وعددًا أكبر من الشباب والنساء وذوى الاحتياجات، وأن وجود الغرفة الثانية «مجلس الشيوخ» سوف يثرى الحياة السياسية والبرلمانية المصرية بتعاون غير مسبوق، وأن دور البرلمان القادم سوف يحقق الأمال والطموحات العريضة التي ينتظرها

### ولا تكن مديرا



برزت في السنوات الماضية كثير من الدراسات والعلوم لإدارة الحياة والمال والأعمال، مثل فنون القيادة والإدارة، فهي من المهارات اللازمة لنجاح الأعمال والحياة بشكّل عام، فكما تتطلب الأعمال بعض مهارات القيادة كذلك العلاقات وبعض . المواقف الحياتية يلزمها تلك المهارات، لذا أصبح اكتساب وتعلم وتطوير تلك المهارات ضرورة

من المفاهيم الخاطئة والشائعة عند الكثير من الناس أن القائد هو شخص يولد قائدا بالفطرة، ولكن نفى تلك القناعة «جون ماكسويل الذي قضى عشرين عاما في دراسة فنون

القيادة وتطويرها، فعلم أن كل إنسان بداخله قائد، ولكن هذا القائد لا يكبر ولا يضمر إلا إذا تم تطويره أو إهماله وتجاهله، فالقيادة هي مرحلة من التدريب والتطوير وظروف وُضع فيهاً وعلوم درسها أو تعلمها فأظهرت القائد الذي

كما أن من المفاهيم الخاطئة أن القيادة هي الإدارة ولكن هناك فروق جوهريـة كثيـرة بينهـم: فالقيادة هي القدرة على تحريك الناس نحو الهدف؛ والتركيز على الرؤى، والمدى الطويل، والنظرات الكلية بينما الإدارة علم يركز على المهام؛ والأعمال القصيرة المدى، والتفاصيل، فهي إنجاز المهام بواسطة آخرين فالقائد يركز على المستقبل وتكوين العلاقات،

بينما المدير يركز على الإنجاز القريب القائد هو الشخص الذي يمتلك خبرة كبيرة ومعرفة قوية ببواطن الأمور، ولديه من الكاريزما والصفات الشخصية التي تجعله يؤثر في الآخرين، لتحقيق الهدف الذي يستعى إليه الفريق

كذلك من ملكات القائد أنه يتعامل مع أشخاص لديهم مشاعر وليس مع آلات تنفذ أوامر، فهو يعي ذلك جيدا ويستخدمه لتحفيز فريق العمل، وتفجّير الطاقات، وإشعال الحماس الذاتي لديهم، وزيادة رغبتهم في الإنجاز، وتحقيق الأهداف دون الحاجة لمراقبتهم بشكل دائم بينما المدير هو الشخص المسئول عن مجموعة

من المرؤوسين لتحقيق أهداف المنظمة وظائف المدير هي التي يقوم بها المدير في أي مستوى إداري وأي قسم من أقسام المؤسسة، وهي: (التخطيط، التنظيم، التوجيه، الرقابة) فالمدير يُحرك العاملين بينما القائد يلهم

المدير يستند على المنصب ويؤكد على صلاحياته ويتعامل وفق مصالحه بينما القائد يستند على ثقة الفريق فيه، ويُفوض صلاحياته، ويتعامل وفق قيمه ومبادئه المدير يعطى الأولوية للإنتاج، ويعرف كيف تنجز الأمور فيملى قراراته، بينما القائد يُعطى الأولوية للفريق ويوضح كيف تتجز الأمور، فيصنع القرارات مع الفريق

المدير يقول أنا، ويشعل الخوف، ويأمر فيصن أتباع مطيعين، بينما القائد يقول نحن، ويشعل الحماس فيصنع قادة عظماء

المدير يركز على الاحتياجات الحالية وينشغل بالتفاصيل، ويضع الخطة بينما القائد يركز على الرؤية بعيدة المدى فينشغل بالرؤية والمستقبل ويُمَكِن الناس من تحقيق الخطـة . قاُل رونالد ريجان

«القائد العظيم ليس الذي يفعل أشياء عُظمى ولكنه الذي يُلهم الآخرين لفعل أشياء عظيمة» كما قال جون كوينسي آدامز «إذا كانت تصرفاتكٌ تلهم الآخرين أن يحلموا ويتعلموا ويعملوا أكثر فأنت قائد

### الرئيس السيسي : الدولة المصرية تتصدي لكل شيء ونعمل في كل القطاعات وبكل طاقتنا . .ويوجه ببدء التطعيم ضد كورونا



### كتب-أحمد قنديل

قالُ الرئيس عبد الفتاح السيسي، خلال كلمته أمام عدد من رؤساء تحرير الصحف والإعلاميين على هامش افتتاحات بمحافظة بورسعيد إن الدولية المصرية تتصدى لكل شيء وأن هذا الأمر يجب أن يصل إلى فئات الشعب جميعا، بأننا نعمل فى كل القطاعات وبكل طاقتنا

وأضاف الرئيس أن التكلفة المالية لتطوير الريف موضوعة وكل قطاع وضع مخططه في الموازنة وسيتم صياغة الموارد من أجل العمل في الـ ٤٥٠٠ قرية خلال

وأوضح الرئيس السيسي أنه يتمنى أن تكون مستلزمات هذه المشروعات تنتج في مصر، حيث إنها فرصة للصناعة كي تأخذ قوة دافعة ، مشددا على انه من المخطط العمل في الـ٥٠٠ قرية بشكل تام، مطالبا المواطنين بالمساعدة في إنجاز الأعمال

وأكد الرئيس السيسي انه سيتم البدء في حملة التطعيم بلقاح فيروس كورونا، للأطقم الطبية ثم أصحاب الأمراض المرمنة وكبار السن وتابع: ف كورونا جند من جنود الله، ونسأل الله أن لا يسلط علينا جنوده »كان الرئيس عبد الفتاح السيسي افتتح صباح يوم السبت ٢٠٢١/١/٢٣ مشروع

الفيروز للاستزراع السمكي بشرق التفريعة في محافظة بورسعيد. وصرح السفير بسام راضى، المتحدث الرسمي لرئاسة الجمهورية، أن مشروع الفيروز في شرق بورسعيد يعتبر الأكبر من نوعة في الشرق الأوسط، ليضيف إنجازاً جديداً لسلسلة الإنجازات التتموية العملاقة التي تشهدها مصر خلال السنوات

الأخيرة تحت قيادة الرئيس عبد الفتاح السيسي. ويساهم المشروع العملاق كذلك بقيمة مضافة ضخمة في تنمية منطقة فناة السويس وشبه جزيرة سيناء وذلك بإنشاء مجتمعات صناعية وعمرانية جديدة بها، حيث يوفر المشروع ١٠ آلاف فرصة

عمل مباشرة وغير مباشرة فى العديد من المهن والتخصصات فى هذا المجال، كما يهدف لتقليص الفجوة بين الإنتاج والاستهلاك وتحقيق الاكتفاء الذاتى والحد من الاستيراد، ويزيد من فرص التصدير إلـ الأسواق العربية والأوروبية مما يوفر العملة الصعبة ويدعم الاقتصاد الوطني. وأضاف المتحدث الرسمي، أنه من المقرر أن يفتتح

الرئيس أيضًا بالفيديو كونفرنس عددًا آخر مِنَ المشروعات الخاصة بإنتاج الرخام والجرانيت برأس سدر والعين السحنة، بالإضافة إلى مشروعات للألبان والإنتاج الحيواني بالنوبارية والفيوم.

# عيد الشرطة المصرية الـ ٦٩ : ذكري ملهمة لكل الشعب المصري

هناً فضيلة الدكتور شوقى عالام -مفتى الجمهورية، رئيس الأمانة العامـة لـدور وهيئـات الإفتـاء في العالم- اللواء محمود توفيق، وزير الداخلية، وضباط وجنود وأفراد ورجال الشرطة البواسل بمناسبة العيد الوطني الـ ٦٩ للشرطة الذي يوافق ٢٥ يناير من كل عام وقال مفتي الجمهورية في بيانه الذي أصدره: إن قوات الشرطة بكل أجهزتها تتحمل أمانة حماية الجُبهة الداخلية المصرية بكل وطنية وشرف في مواجهة جماعات الغدر والإرهاب والتطرف التي تسعى لنشر الخراب والدمار في كل مكان.

وأضاف مفتي الجمهورية: إن عيد الشرطة ذكرى ملهمة لكل الشعب المصري، تدعوه للعمل والكفاح من أجل رفعة الوطن والحفاظ على مقدراته، كما تدعوه . . . للاصطفاف والتكاتف والتعاون مع رجال قواته المسلحة والشرطة؛ من أجل القضاء على قوى الإرهاب والشر التي لا تريد للوطن سوى الضعف والتشرذم ونشر الخراب والدمار في كل مكان

وعيد الشرطة المصرية هو قصة بطولة عمرها ٦٩ عامًا ، حيث يخلد المصريون بطولات رجال الشرطة الذين خلدوا أسماءهم بحروف من نور في سجلات

إليه من خدمات بصفة يومية ودورية

لاخري التي أمتاز وتفوق بقيادتها

قصيرة قبل خروجة على المعاش

يكن رئيس بالمحليات

لفئة معينه

متى بدأت فكرة الائتلاف؟

المحافظات لخدمة المواطن

والقضآء على الفساد بكافة أشكاله

تعتبر المحليات هي أهم دور في المجتمع المصري وتعد السلطة

المنتخبة من قبل المواطنين والتي قد تعتبر مسئولة. مسئولية كاملة

عن المواطن المصري ابتداء من استيقاظه من النوم وحتى النوم و

مر المرابع ال

وقد يجهل البعض طبيعة وأهمية انتخابات المجالس

المحلية ولا يدركون أهمية اختيار قوائم وأشخاص

صالحة تخدم مصالح المواطنين وتوفر أهم خدمات

ولذلك توجهت جريدة أنباء اليوم المصرية بعمل حوار

حصري مع احد الشخصيات الهاملة والتي كان لها دور

وأثر إيجابي طوال فترة تولية منصب رئيس مدينة أو

رئيس حي وعدد من المناصب القيادية والسياسية

لحربية حاصل على العديد من الشهادات

والدراسات العسكرية وخاض الدورات التدريبية

لإلزامية لضباط القوات المسلحة المصرية

والمخابرات الحربية، شغل مناصب في الحياة المدنية

كمدير عام الأمن ورئيس قطاع الأمن في عدة جهات

مفهوم المحليات وأهميتها عند المواطن ؟

والمحليات تنقسم إلى جزئيين مهمين وهما:

الدور الهام الذي سيقوم به المرشح

اللواء مصطفى سعد عبيه واحد من رجال المخابرات

حكوميّة فهو أيضا أحد مؤسسي حزب حماة الوطن وكان له دور هام وبارز في المحليات كرئيس مركزي ومدينتي ههيا ومنيا القمح حتى

وصل إلى رئاسة حي الشرابية ثم رئاسة حي الزاوية الحمراء لفترة

وحالياً فهو مؤسس الائتلاف المصرى للمحليات، أن عملة في

لمخابرات الحربية ساهم بجزء كبير جدا في تأهيله لتولى العمل

بالمحليات وقد اثبت وجوده وحقق نجاحات كثيرة طوال فترة عمله

بالمحليات كأنت اهدافة هي مصلحة المواطن المصري والدولة ، فقد

. اكتسب عبيه سنوات من الخبرة والمهارة التي جعلته بالفعل مؤهل

ولذلك قمنا بعمل لقاء وحوار صحفي لكي يجيب لنا على العديد

أن المحليات تهم كل مواطن مصري بقدر ما تهم المرشحين ولذلك

يجب على المواطن أن يعي ويتفهم جيداً ماتعنية المجالس المحلية و

المحليات قبل انتخابه لأي من المرشِّحين بالإضافة إلى الاطلاع على

أولا- الجزء التنفيذي وماهو منصوص عليه في القانون ويختص به

لسادة المحافظين ورؤساء الأحياء والمدن وجميع الموظفين والعاملين

المكلفين بالعمل وأحكل الحليات لخدمة المواطن المسري. والجزء الثاني هو المتابعة والرقابة للتنفيذيين للخطط الموضوعة

والأعمال التنفيذب لصالح المواطنين. الجزء الثاني من المحليات

يتطلب منه المتابعة وليس المراقبة عليهم حيث أن الجهة التنفيذية

اللواء مصطفى ما هو الائتلاف المصري للمحليات ومتى تم

الأئتلاف المصرى للمحليات على مستوى مصر بالكامل هو يختص

بجميع محافظات مصر بالكامل في حال النجاح بتشكيل قوائم

ومرشحين، ولقد قمت بتدشين الائتلاف منذ حوالي شهرين وهو

تتلاف مصري يجمع كل أطياف المجتمع المصري بلا تميز أو تعصب

من المتعارف عليه أن القانون يتيح لأي مجموعة من الأحزاب

أو الأَفراد تشكيل قائمة مرشحين طبقا للقانون طالما أنهم يرون

في أنفسهم أنهم قادرين على المساهمة لخدمة الوطن والمواطنين

والمحليات مثلها كمثل أي قائمة، كمجلس النواب أو الشيوخ فهي نفس

لفكرة التي نقوم على أساسها بتشكيل الائتلاف من صفوة لشباب والمرأة والعمال لتشكيل منهم القوائم المختلفة لكافة

جميع أعضاء الائتلاف المصري للمحليات لايسعون لتحقيق مصالح فردية أو خاصة فالهدف الأول هو حماية المجتمع المصري

ما هي الأهداف التّي يسّعى إلي تحقيقها الائتلاف؟

يجب أن يتوافر لديها المصداقية ولا تحتاج لرقابة عليها

من الأسئلة الهامة التي سوف يكون لها مردود إيجابي على المواطن

اللهاء دكته، مصطفى سعد عبية، الائتلاف

حوار –



والهدف الثاني هو توعية المواطن المصري لمعرفة ما له وماعليه

والهدف الثالث هـو إمـداد الكيانـات المصريـة بدمـاء شـبابية

من ناحية الخدمات التي تقدم له من قبل موظفي المحليات

ونسائيه جديدة لديها الوعي الكامل في إدارة مصالح المواطن المصري

الكثير من مشاكل المواطنين والاستماع لمطالبهم والعمل على تحقيقها

إصدار قانون المحليات في أولَّ الدورة الأولى له

المحليات ؟

كافيله عند أختيار المرشحين

الهدف الرابع هو أن الآئتلاف يساهم ويشارك المحليات في حلّ

كما أن الائتلاف يسعى إلى أن يقوم مجلس النواب الحالي على

هل الائتلاف سوف يكون له دور هام وفعلي في انتخابات

بالفعل الائتلاف سوف يكون له دور هام قبل الانتخابات وليس

بعد الانتخابات وذلك عن طريق انتقاء العناصر المميزة التي تصلح

لتمثيل المجالس الشعبية والمحلية بجميع المحافظات ، وسيقوم

الائتلاف بتأهيل جميع المرشحين في كاف المجالات لتنفيذ خطه

المحليات السليمة . عن طريق إعداد وتأهيل العناصر لتوالى العمل

وسيقوم الائتلاف بعقد مؤتمرات جماهيريه مصغره وكبيره

بالإضافة إلى توعية المواطنين بصفه عامة عن الدور الهام الذي

تقوم به المحليات وموظفي المحليات، لصالح المواطن المصري والوطن

ما هو الدور الذي تقوم الدولة لدعم الائتلاف المصري

في حقيقة الأمر والمؤكد أن الدولة من خلال أجهزتها تقوم بمتابعة

تشكيل أي ائتلاف حيث أنه يوجد الكثير من الائتلافات والحفاظ

على أمن وسلامة الوطن وعدم الخروج علي القانون، والدولة مدركة

جيدا أهمية الائتلافات حيث انه يوجد الكثير من الائتلافات يتم

تشكيلها في الوقت الحالي وتضم عدد كبيـرا جـدا مـن الأعضـاء

فذلك يساهم في خروج وانتقاء العناصر الجيدة التي تمتلك الخبرات

التي تفيد الصالح العاّم لتصبح ضمن قائمة المرشحين، خصوصا أن

المحليات تحتاج إلى عدد كبيرا جدا من المنتخبين للمجالس الشعبية

١٦٠لف مرشح طبقاً لما ينص عليه القانون بعد إصداره

الأشخاص المتواجدة داخل الائتلاف

سوا للقرية أو الحي أو المحافظة وقد يصل هذا العدد لحوالي

ماهي أهم العوقات التي واجهت الائتلاف أوربما توجهه

... قد تكون أول مشكلة واجهتنا بالفعل هي أن بعض الأحزاب ترغب في الاستقلال بذاتها لأِنها ترى أنها تستطيع تقديم قوائم مستقلة

بذاتها ولذلك توجه الأعضاء بعدم الدخول لأَى ائتـلاف، على عكس

بعض الأشخاص التي تجد نفسها تحقق أهدافها من خلال الشاركة

في الائتلاف عن طريق جمع المعلومات والتطوير الفكري من خلال

والبعض الآخريري أن الأحزاب لن تفيده في الانتخابات بالمحليات

وهناك مشكلة أخرى أن بعض الأعضاء ترغب في كثرة تواجد

مقرات للائتلاف، فهناك فرق بين الحزب والاختلاف، وأنا بالفعل

أحاول توفير مقر بكل مكان من أجل الاجتماع وحضور الندوات

والمؤتمرات التثقيفية للائتلاف المصري، كل ذلك بجهود ذاتية ارفض

، كما أن الائتلاف سيقوم بترشيح الأعضاء المؤهلين للمحليات

للتعارف علي دور المجالس المحلية وأهميتها حتي يكونوا علي دراية

النيـة ورفعـوا شـعار «إمـا الوطـن أو الشـهادة» فلـم يهنـأ ٢٥يناير من كل عام عيد للشرطة يخلد شهداء موقعة الإسماعيلية التي دارت رحاها عام ١٩٥٢ بين «البوليس المصري» بأسلَّحة بدائية تقليدية واجه بها عدوا مدججا بأحدث الأسلحة، قبل المعركة أحضروا

لاستقبال ٥٠ شهيدًا و٨٠ جريعًا من رجال الشرطة البواسل، هم كل قوة القسم

هذه الملحمة خلدتها مصر بعيد الشرطة،

حيث في صبّاح ٢٥ ينايـر كانت السماء تتجهـز

المصرية، في ملحمة دخلوها اختيارا وليس اضطرارا، ١٣٠ من الأبطال بقسم شرطة الإسماعيلية واجهوا حصار قوات الاحتلال البريطاني لمبني القسم الصغير رفضوا الانصياع لإنذار وتسليم أسلحتهم و الرحيل عن المنطقة ،وكانت بداية معركة ضارية ضرب فيها رجال البوليس البواسل مثالا للفداء والوطنية، فواجهوا قنابل ومدافع الإنجليز ببنادق عادية، واستمرت المعركة ساعتين كاملتين هاجم فيها الإنجليز قوة الشرطة الصغيرة بدباباتهم ونيران مدفعيتهم، بينما لم يمتلك الرجال سوى أرواحهم وبنادق قديمة، ولم يستطع الإنجليـز أن يتقدموا خطوة واحدة بتسليحهم الهائل، إلا بعد سقوط ٥٠ شهيدا و٨٠ جريحا من رجال الشرطة

حيث أقرتها كإجازة رسمية في أول مرة بقرار من الرئيس الأسبق محمد حسني مبارك باعتباره إجازة رسمية للحكومة والقطاع العام المصرى تقديرًا لجهود رجال الشرطة في حفظ الأمن والأمان واستقرار مصر واعترافًا بتضحياتهم في سبيل ذلك، وتم الإقرار به في

### العدو المحتل حينها بتدنيس وطنهم بالاستسلام، إلا بعد أن مر على أجساد خضبت الأرض بدماء صارت علامة من علامات التاريخ ليواجه مقاومة شرسة غير

### فيها جمع أي تبرعات باسم أو على حساب الائتلاف فنحن في الائتلاف المصري للمحليات لا نلزم العضو بأي التزام مادي نهائيا

الصلحة الشخصية،

### النساد أو يجعله مستمر النساد متستمر النساد متشعب ماهي وويت ك الحالية للمحليات وهال الفساد متشعب وصعب القضاء عليــه ؟

أن أصابع اليد ليست متشابه ولكن أؤكد لكِي أن كافة أجهزة الدولة تحاول جاهدة لمحاربة الفساد بشتى صُورة واقتلعه من الجذور ليبقى كل ما هو صالح لخدمة الوطن والشعب ومن وجهة نظري أن الفساد له صور عديدة فعدم انتظام الموظف بمواعيد عمله وغيابه عن العمل فعدم الحفاظ على ممتلكات الدولة والأملاك العامة فساد وعدم فيام الموظف بعمله بصورة جيدة فساد ولكن مع الرقابة والمتابعة والتنوير سنستطيع معا القضاء على

. وسيتم تشكيل إعداد قوائم مرشحين فردي مع انتخابات وإقرار قانون المحليات القادم مع التركيز على كيفية تأهيل قوائم ذات خبرة وكفاءة عالية لتصبح قوائم هامة في المحليات ونأمل في مساندة

الدولة لتلك القوائم المرشحة كما أننا سنقوم بالتنسيق مع كافة الجهات وخاصة الأمنية بعد استكمال الكيان، للتسيق وإعداد الانتخابات سواء بالقوائم أو

مُؤْكِدًا انه سيتم القضاء على مرشحين الوجاهة الاجتماعية!!!! ما المقصود حضرتك بمرشحين بالوجاهة الاجتماعية؟ أعني أن هناك أشخاص صادفتهم بالفعل يرغبون في الترش للمحليات من أجل الوجهة الاجتماعية والشو الإعلامي فقط وهذا مبدأ مرفوض وبشدة داخل الائتلاف المصري للمحليآت ولن نقوم

### النواب والشخصيات السياسية؟

صفوة الشباب والمرأة والعمال وبالفعل الائتلاف يضم الآن بعض من نواب مجلس الشعب السابقين ويضم العديد من الشخصيات السياسية وقيادات أحزاب مختلفة وبعض الشخصيات العامة والشباب المجتهد من الجنسين وسيدات المجتمع التي لديها أنشطة خدمات اجتماعية متنوعة بالإضافة إلى انضمام بعض الشخصيات من ذوي الاحتياجات الخاصة، ومازلنا باستقبال وضم أعداد مميزة

هُلُسُيكُونُ للأئتالاف ظهير حزبي سياسي؟ إذا تواجد حزب يتناسب مع الأهداف التي سردتها وأصبح له فاعلية في الشارع المصري سيكون هو الظهير . وأيضا يمكن أن تتحالف مع أحزاب أو كيانات لها نفس الهدف لصالح مصرنا الغالية سيادة اللواء مصطفى سعد عبيه شكرا لحضرتك ولسعة صدرك للحديث معك

بمزيد من التقدم والازدهار

## هل تري من وجهة نظر وخبرات حضرتك أن المواطن المصري لمه دور في نجاح المحليات؟

نعم وللعلم انه لإنجاح للمحليات بدون دور المواطن المصري، يجب على المواطن أن يعي أن دوره هام جدا وعليه أن يساهم في نجاح المحليات بأن يتوقف عن إعطاء الإكراميات والرشاوى فلن يستطيع أي موظف داخل المحليات بطلب رشوه أو إكراميات مادام المواطن لآيتقدم بذلك فيجب أن ينظر المواطن للمصلحة العامة وليست

وان يساهم بالقضاء على الفساد داخل المحليات ويبدأ بنفسه لا بانتظار غيرة أن يبدأ فالنظر للصالح العام هو أهم عوامل النجاح لأي منظومة وأخيرا المواطن المصري هو من يستطيع أن يوقف

الفساد من أجل مُجتمع ومستقبل أفضل لنا ولأبنائنا ماهي هي آخر تطورات وأعمال الائتلاف المصري للمحليات ؟

### تم خلال اليومين السابقين البدء في تشكيل واستكمال المركز الإعلامي للائتلاف واعتباً رمن الأسبوع القادم سيتم تكليف مسئولي المحافظات باختيار الراغبين في الانضمام للائتلاف والترشح

كما أننا سنقوم بتدشين فيديوهات لندوات توعية تخص المواطنين لكي نطلعهم أكثر عن المحليات

بمساندة أو دعم تلك العناصر وسنحاول جآهدين القضاء عليهم فنحن نرغب ونساند مرشحين هدفهم الأول والأهم هو خدمة الدولة

### والمواطن المصري هل فعلا الائتلاف ينضم له عدد كبير من أعضاء مجلس

- بريان وصرحت لحضرتك أن الائتلاف يضم العديد من لها دور هام وخدمي في المجتمع

شكرا أنباء اليوم المصرية ولجميع القائمين عليها مع تمنياتي لكم

### الحياة حب والحب كل الحياة

اللواء عمر سليمان



الحب نعمة من الله وهو شعور قوي يمتلك مشاعرنا فهو قوة خفية تقتحم حياتنا وتحيلها إلى كتلة من السعادة وتصهر الأحزان كما يصهر الحديد، فالحب وحده يستطيع أن يغير الحياة في لحظات من حزن إلى سعادة فهو الشيء الوحيد الذي لا نستطيع الصمود أمامه. فهو أجمل ما في الحياة يجعل الإنسان يولد من جديد. فبوجود من نحب في حياتنا بغض النظر عن صفة هذا الحب يجعلنا سعداء في الحياة مهما كانت ظروفها. لأنه يجعل لحياتنا معنى ونشعر بجمالها مهما كانت قسوتها. فهو الشمعة المضيئة التي تنير لنا أبواب الحياة المظلمة فنسير على نوره ونتخطى الصّعاب مهما كانت صعوبتها. والحياة بدون من نحب عذاب لا معنى لها كئيبة مظلمة والأيام في غيابهم كأنها سنوات والساعات كأنها أيام. ويحل بداخلنا ظلام وسكون يسيطر علينا مهما كانت مقومات الحياة من حولنا، فالسعادة الحقيقية ليست في المال ولا في كماليات الحياة السعادة الحقيقية هي وجود إنسان في حياتنا نلجاً إليه ونبوح له بمشاعرنا كونه استطاع أن يمتلك قلوبنا بإنسانيته وأخلاقه العظيمة.

فَالحبُ منبع السعادة ومرفاً الأمان هو بحر لا ينتهي مليء بالغموض والأسرار فهو طفل يعيش في أعماق كل شخص فينا فلولا الحب لانعدمت الحياة وفقدنا القدرة على التناغم والتعايش. ولا يمكن للمرء أن يحيا بدون أن يحب وبدون أن تعاوده بهجة رومانسية تضفي على حياته مسحة من الصفاء والراحة والهدوء. فالحب والمشاعر الطيبة تتيح لنا التواصل وتعمم الانشراح والمحبة وتجعل الإنسان في حالة اطمئنان ومرح متواصلين.

والإنسان المحب هو حقيقة من يحيا الحياة بطولها وعرضها فكلنا بحاجة للحب صغيرنا قبل كبيرنا.. وبدون الحب تصب الحياة بلا معنى ولكن الحب الذي نحتاجه فعلا في أي علاقة هو

الحب الصادق أو الحب الحقيقي. فعندما نقابل حبا صادقا في حياتنا صدق وقوة الإحساس بالحبيب تعطينا طاقة عاطفية جارفة لم نشعر بها من قبل هذه الطاقة تنتشر في كياننا كالإعصار بسرعة بقوة وبعنف فتجرف كل ما نخفيه في أعماقنا منذ زمن منذ الطفولة أو منذ مراحل الشباب من مشاعر وأحاسيس صادقة فالحب نعمة من الله وهو شعور قوي يمتلك مشاعرنا، قوة خفية تقتحم حياتنا وتحيلها إلى كتلة من السعادة وتصهر الأحزان كما يصهر الحديد. والحب وحده يستطيع أن يغير الحياة في لحظات من حزن إلى سعادة فهو الشيء الوحيد الذي لا نستطيع الصمود أمامه. الحب أجمل ما في الحياة يجعل الإنسان يولد من جديد. فبوجود من نحب في حياتنا بغض النظر عن صفة هذا الحب يجعلنا سعداء في الحياة مهما كانت ظروفها . لأنه يجعل لحياتنا معنى ونشعر بجمالها مهما كانت قسوتها. فهو الشمعة المضيئة التي تنير لنا أبواب الحياة المظلمة فنسير على نوره ونتخطى الصعاب مهما كانت صعوبتها. والحياة بدون من نحب عذاب لا معنى لها كئيبة مظلمة، والأيام في غيابهم كأنها سنوات والساعات كأنها أيام. ويحل بداخلنا ظلام وسكون يسيطر علينا مهما كانت مقومات الحياة من حولنا، فالسعادة الحقيقية ليست في المال ولا في كماليات الحياة، السعادة الحقيقية هي وجود إنسان في حياتنا نلجأ إليه ونبوح له بمشاعرنا، كونه استّطاع أن يمتلك قلوبنا بإنسانيته وأخلاقه العظيمة.





### الدكتور جمال العربي وزير التعليم الأسبق يستعرض سبل تطوير التعليم في ظل جائحة كورونا لأنباء اليوم المصرية

حوار –

من هنا فإنني أرى انه مهما بلغت جودة وكفاءة العملية

التعليمية التي تنفذ عن بعد فلن تستطيع وحدها أن

تضارع العملية التعليمية التي تؤدى داخل المدرسة وفق

هل يعتبر التعليم عن بعد بنفس كفاءة

من المعلوم أن هناك ثلاثة أمور لكى تنجح العملية

نظام مخطط من قبل

التعليمية عن بعد

وفاعليــة التعليــم المدرسـي؟

الأول هو وجود البنية التحتية المناسبة

لتنفيذ هذا النوع من التعليم وبرامجه

الثاني هو جاهزية البرامج التي تنفذ

عليها العملية التعليمية وسهولة التعامل

معها وقابليتها للتطبيق أما الثالث فهو كيفية التقويم من

خلال هذا النوع من التعليم من هنا فان إجابة سؤالك ستكون

المختلفة سواء من المرسل او المستقبل

بداية حوارنا نتعرف على ضيفنا الكريم الأستاذ جمال محمد العربي أحمد مواليد ك سبتمبر ١٩٥٤ بنها القليوبية ، عمل وزير التربية والتعليم بوزارة د. كمال الجنزوري في الفترة من ۲دیسمبر۲۰۱۱ – ۲۶ یولیو۲۰۱۲

مع انتشار فيروس كورونا الجديد أغلقت المدارس والجامعات أبوابها للحد من انتشار العدوى وكذلك حماية الطلبة والمدرسين. وفي الغالب تحولت الدروس والمحاضرات إلى دروس الكترونية تعقد

لكن في الحقيقة إن تجربة التعليم عن بعد تجربة جديدة ولا زالت قيد التطوير والتحسين ، كما أن التعليم عن بعد لايحظى به بشكل كبير إلا عند رواد المدارس والجامعات الخاصة ، وفي هذا السياق طرحت العديد من الأسئلة التي تناقش المصير المحتوم للتعليم والمتعلمين في ظل جائحة

مع علم من خبراء وقامات التعليم ، حيث يتميز ضيفنا الكريم بالعلم الوفير والجهود المتميزة والمميزة أثناء فترة عمله وزير للتربية والتعليم بمصر الأستاذ الدكتور جمال العربي وكان لنا هذا الحوار :

وفي هذا الشأن كان لي أن أحظى بهذا الحوار

تسمح لى أن أستفيد من خبرات حضرتك بطرح بعض الأسئلة التي تدور في خلد الجميع عن المسار الصحيح لإنقاذ التعليم من فيروس كورونا

هل يعتبر التعليم عن بعد بنفس كفاءة

بداية وحتى نكون منصفين لأبد أن نعى أن اللجوء للتعليم عن بعد أو التحول الرقمي كان من قبل رفاهية من اجل تقديم عملية تعليمية تتحقق فيها عناصر الجودة أما الآن فقد أصبح ضرورة من اجل إنفاذ العملية التعليمية ولو بأقل معايير الجودة حتى لا تتوقف الدراسة كليا ونحن مكتوفين الايدى غير قادرين على المواجهة وأود أن أوضح أن الإجابة عن السؤال تستلزم أن

نعود إلى أمرين رئيسين هما أهداف العملية التعليمية و دور المعلم سواء في التعليم التفاعلي أو دورة في العملية التعليمية المنظمة داخل المدرسة فلل شك أن العملية التعليمية المنظمة والمخططة من قبل الدولة لا تهدف لغرس المعلومة وتطبيقاتها فقط وإنما هناك أهداف أخرى يجب على المدرسة أن تضعها ٍ نص أعيننا وهي الأهداف التربوية بالتوازى مع الأهداف التعليمية فالمثل العليا والقيم الدينية والقيم المجتمعية والعلاقات الإنسانية والمواطنة وغيرها كلها أهداف تربوية يصعب أن تتحقق بشكل منتظم إلا من خلال المجتمع المدرسي واحتكاك الطلاب بأنفسهم وبمعلميهم والعاملين بالمدرسة وهو مالا تستطيع أن تقوم به عملية

موجها ومرشدا ومحفزا ومساعدا وميسرا للطالب كي يبحث بنفسه عن المعلومة و يحصلها ويفهمها ويطبقها ويحللها وينقد ويقارن فإذا وصل إلى هذه المرحلـة أصبـح قـادرا علـى الابتـكار وكلهـا أمـور تتطلـب التواصل والتفاعل بين المعلم وتلاميذه كما انه بوجه عام يمثل لهم القدوة والمثل الأعلى والوالد أو الوالدة

بعدة أسئلة هي المسئلة هي المسئلة البنية المسئلة المسئ الأساسية من أجهزة وشبكات الانترنت الكافية لاستقبال هذه البرامج والتفاعل معها وماذا إذا تعدد الطلاب لدى التعلم عن بعد مهما كانت جودتها كذلك العلم في العملية التفاعلية يجب ان يكون الأسرة الواحدة وتزامن مواعيد دخولهم على المنصة

٢- هل لدي جميع الطلاب المهارة للتعامل مع هذه المنصات بسهولة ويسر ٣- هـل خدمة الإنترنت متوفرة بنفس السرعة والكفاءة لجميع المدن والإحياء على مستوى الدولة إن الإجابة على الأسئلة الشلاث السابق كفيلة للرد على سوَّالك بلا عناء أو جهد هل تعتبر تجربة الدراسة عن بعد مناسبة القاضي و الأخصائي النفسي والإجتماعي فكلها ادوار يتقمصها المعلم حينا بعد حين داخل الفصل وخارجه

لكل الطلبة على كافة المستويات؟ ربما بعض المهارات كالتفكير أو التحليل أو حتى ـــر أو حسو التطبيق في بعض المجالات لكنها ولا شك لا تستطيع أن تنمى المهارات اليدوية أو الاجتماعية بل أنها لا تستطيع أن تحقق تكافؤ الفرص بين جميع الطلاب هل تُنمي الدراسة عن بعد مهارات الطلاب

تماماً كما يفعل التعليم في المدرسة؟ ما يخطط داخِل الوزارة أحيانا يصع تنفيذه على أرض الوقع ويجد من المعوقات الكثير الّتي لا تسمح له بالتنفيذ . السليم بالإضافة إلى الكثافات الطلابية وعدم قدرة الدولة على تحقيق الإتاحة بشكل مناسب أدى إلى تكدس الفصول مما يصعب على الطالب وعلى المعلم أداء عملية تعليمية ناجحة وبالتالي ينعكس

أثره على جودة العملية التعليمية على مرالزمان هل التعليم يأخذ منحنى تنازلي؟ ر -ر-ي. بدون شك أن ظهور الجائحة أثر بالسلب على العملية التعليمية التي تبذل

الدولة الجهد الكبير لإصلاح منظومتها أميرة عبد العظيم إتاحة وتطويرا ولكن البيئة التعليمية كانت تحتوى على الكثير من السلبيات التي تحتاج للعلاج والإصلاح من قبل الجائحة وهذا معلوم لمتخد القرار وهو ما دعى لاتخاذ الكثير من الخطوات من اجل التطوير في المناهج ونظم التقويم وقد ساندت القيادة السياسية هذه

الجهود بل ودعت لإحداث هذا التطوير وإعلان عام

٢٠١٩ عام التعليم وقدمت الميزانيات التي تعين الوزارة على تنفيلًا خططها التي وضعتها هل جائحة على وضعتها هل جائحة كورونا هي السبب الحقيقي وراء

انعدام التوازن التعليمي ؟ توفير البيئة المناسبة لتلقى العملية التعليمية بتوفير البيئة الأساسية من أجهزة الاتصال وخدمة الانترنت الجيدة والسريعة ومتابعة ما يحصله الأبناء ومدى الالتزام بالجداول والمواعيد المقررة ماهو الدور الأساسي الذي يقع على عاتق ولى الأمر كمساهم فعال في الأزملة ؟

قلت من قبل أن التعليم أون لاين أو التعليم عن بعد أصبح ضرورة لا رفاهية وهو وسيلتنا الوحيدة لاستكمال العملية التعليمية وعلينا أن نبحث في ايجابياته فنعظمها وفي سلبياته لتقديم الحلول لتحويلها إلى ايجابيات أتمنى أن تطلعنا على رؤية حضرتك كخبي

تعليمي ووزير سابق للتعليم في إصلاح التعليم؟ أما عن العملية التعليمية ذاتها فقد نوهت في أحدى الإجابات السابقة عن أن ما يخطط داخل الوزارة لا يطبق بشكل جيد على أرض الواقع لذلك أرى أن تبحث الأسباب التي تعيق التنفيذ وان تمهد لعملية التطوير قبل البدء في التنفيذ عن طريق مناقشة وإقناع أطراف العملية التعليمية بأهمية وضرورة التطوير وفلسفة التغيير ثم لإحداث أى تغيير يجب مراعاة تحديد الأهداف والمعايير والأطراف العامة للتطبيق و إعداد المناهج وفقا للأطر العامة والأهداف التي يراد تحقيقها من العملية التعليمية و تجهيز البيئة التعليمية بمستلزمات التطوير من بنية تحتية جيدة وإعداد وتدريب المعلمين والمتابعين والقيادات ،و مراعاة انه من الصعب في مجتمعنا نسف النظام السابق من اجل تطبيق نظام جديد وان ذلك سيزيد المقاومة للتغيير وسيزيد من صلابة الراغبين في التغيير في مواجهة

المقاومين له وبالتالي توقع حدوث الأزمات من هنا

تكون دعوتي إلى أن يكون التغيير تدريجيا ومرحليا

وكما يقول الزراعيين (تنقيطا وليس غمرا)

واستخدام ايجابيات التعليم عن بعد التي نكتسبها من التطبيق لتنفيذ التحول الرقمي للمناهج ودمجه في المنظومة التعليمية بعد انتهاء الجآئحة لتحقيق الجودة التعليمية والاتجاه نحو التعلم النشط الحقيقي الذي يساعد الطالب على البحث من خلال المواقع والمكتبان التي تتيحها الوزارة للطلاب مجانا من خلال موقعها سيادة الوزير الدكتور جمال العربي سعدت جدأ بهذا الحوار الرائع والمميز حقيقة والمستفاد

خالص شكري وتقديري لحضرتك وشكر خاص لجريدة أنباء اليوم لإتاحة الفرصة لإجرآء هنذا الحوار

# هبه قاسم تفتح ملف المنشطات الرياضية التي تهدد حياة الرياضيين

كتبت -هبه قاسم

يلجأ البعض من الرياضيين ورواد النوادي الرياضية على اخذ المنشطات لرياضية بهدف بناء كتلتهم العضلية بسرعة أكبر وزيادة قدرة تحملهم على التمارين الرياضية و رفع الأوزان ثقيلة الوزن ، معرضين أنفسهم بذلك لمخاطر صعب تجاوزها على المدى القريب والبعيد،

وقد يخشى البعض منهم أن يفصح عن تعاطيه لتلك السموم المحظورة طبياً والتي ،يعاقب عليها الاتحاد الدولي واللَّجنة الأولمبية بحرمان اللاعب من ممارسة لنشاط الرياضي، وسحب أي إنجاز قد قام بتحقيقه خلال فترة التعاطّي، ولكن الغريب في الأمر تعاطي الرياضيين لهذه السموم على الرغم ان جميع الدراسات العلمية و الباحثون والأطباء والعلماء على مستوى العالم أثبتوا أن المنشطات لها أضرار صحية خطيرة على صحة الإنسان خاصة الرياضيين وبالرغم من ذلك البعض يتعاطون تلك المنشطات وهم يدكون مخاطرها الجسيمة التي لاحصر ها ولا يمكن الهروب منها ومن إضرارها الجسمانية وذلك فقط من أجل الحصول على فوز الكثير من البطولات والشهرة والمال الذي لن يفيد في حالة فقد كل ماهو غالي ونفيس لديهم ، فالكثير من الرياضيين ذو شهرة واسعة على المستوى العربي والأوروبي قد أصابهم بالفعل هوس جنون تعاطي المنشطات الرياضية و بالفعل حصلوا على الفوز وحصد العديد من البطولات والمال ولكن بالنهاية فقدوا صحتهم وأرواحهم ورحلوا عن هذا العالم المضيَّ بالشهرة،والبعض منهم تعرض لأمراض مزمنة كأمراض القلب والكلى والبعض تحولت حياتهم الي

واعتبرها من ضمن الجرائم التي تعرض صاحبها للمسائلة القانونية

وأمراض الكبد والقلب ، بالإضافة إلى حالة الاكتئاب واضطراب الحالة المزاجية الذي يصل إلى الأرق و الهلوسة ، بالإضافة إلى الأمراض الجلدية والطفح الجلدي

وفي حقيقة الأمر أن الفوز الذي يحصل عليه الرياضي بفضل تعاطيه المنشطات المحظورة لايعتد فوز مشرف بحق الرياضة السليمة التي تعتمد على الشرف والامانه وتكافؤ الفرص بين الرياضيين من خلال المنافسات الشريفة دون الغش والخداع. فما اقسى أن يتعرض اللاعب عند اكتشاف أمر تعاطيه للمنشطات إلى الذل والمهانة وجلب العار إلى بلده على طول الزمان بالإضافة إلى الأمراض التي لايمكن الشفاء منها إلا

بمعجزة ربانية والنهاية التي لايحمد عقباها الوجه الأخر المشرف والمشرق هو وجود أبطال رياضيين بالفعل حصدوا الكثير من الجوائز والبطولات دون الحاجة لتعاطي المنشطات الوهمية وذلك بأنهم اتبعوا كل ماهو طبيعي

وصحيّ ولتكوين كتل عضلية حقيقية وليست وهمية عن طريق ممارسة التمارين

لتكن أم وزوجـة. ١١٩٩ انتظرونا قادما سنقوم باستكمال التحقيق حول اعل

فبما يفيد كل هذا أمام فقد الرجل لرجولته أو الأنثى

لأنوثتها وشكلها وتكوينها الجمالي الذي خلقها الله عليه

الحرب على المنشطات الرياضية بتعمق اكتر بحضور نماذج مشرقة لأبطال عالم خاضوا العديد من البطولات وحصدوا الجوائز ورفعوا اسم بلدهم إلي عنان السماء بدون منشطات رياضية ولقاءات حصرية مع أساتذة الطب البشري ورجال الدين الذين أكدوا تحريم وتجريم تعاطي المنشطات الرياضية وعرض نماذج حقيقة من الرياضيين الذي وقعوا بفخ هذه المنشطات والسموم وفقدوا اعز مالديهم

### أبطال العالم ضحوا بالغالي والنفيس من أجل الحصول على الشهرة والمال

جحيم فعلي بسبب فقدهم رجولتهم العجز الجنسي أو بالسجن بسبب تعاطيهم لتلك المنشطات و العقاقير التي اعتبرها القانون محظور تداولها وتعاطيها ومع كثرة تعاطى المنشطات الرياضية التي ربما يكون لها دور إيجابي في بدء

الأمر يتحول الرياضي إلى مدمن دون الشعور بذلك بسبب الإفراط في جرعاتها و سوء استخدامها ، حيث يتناول في البداية الشخص جرعات محددة مما يسبب رفع القابلية البدنية والوظيفية، لكن بعد ذلك يتعود الجسم على هذه الجرعات التي يصبح تأثيرها محدود، مما يدفع الرياضي إلى زيادة الجرعة كل فترة زمنية لإحداث التغيير المطلوب، ثم إلى الإدمان دون شعور الرياضي بذلك الأمر، ويكون حينها قد وصل إلى أخطر حالاته، والتي تحتاج إلى معجزة من أجل الخلاص من تلك السموم ومن آثارها السلبية المرضّية الَّتِي تـوَّدي إلـى الانهيـار وثـم الوفـاة في أكثـر الأحيـان ، وقـد أكد جميع أساتذة الطب البشري والبحث العلمي ان تعاطي المنشطات الرياضية يصيب الإنسان بتلك الأمراضّ : كالجنون الفّعلي وفقّدان العقل، والعجز الجنسي المؤكد وعدم القدرة علي الإنجاب وأمراض البروستاتا ، والفشل الكلوي

هذه المنشطات المحظورة والتضعية بالنفيس والغالي. فبما تفيد الشهرة والمال وحصد البطولات والجوائز أمام فقد الصحة ومتاع

### واستطلاع مباشر لرأي الشباب وصدمه من العيار الثقيل عن جهلهم بمخاطر المنشطات الرياضية وموافقتهم تعاطيها وانه لامانع لديهم

الرياضيـة وتغذيـة الجسـم بالتغذيـة السـليمة والصحيـة التـي تسـاعد في بنـاء الكتـل العضلية التي تنمو بشكل طبيعي وبنفس الوقت مارسوا حياتهم الطبيعية وتكوين

أسرة وأولاد وبكامل صحتهم فهدا يدل على أنه ليس من الضروري اللجوء إلى

# أمين سرلجنة القوى العاملة بالبرلان يفتح قلبه لأنباء اليوم المصرية

حوار - إبراهيم البطل في حوار صريّح وهـأم وشيق مع سيادة النائب عبد الفتاح محمد عبد الفتآح ( نائب الغلابة ) وأمين سـر لجنـة القـوى العاملة بالبرلمان المصري ، ومن داخل مكتبه كان لنّا هذا الحوّار سيادة النائب نعلم أن الانتخابات البرلمانية الأخيرة تميزت بالشراسة نظراً لقوة وكثرة المرشحين فما هو سر نجاحك

ومصيدر قوتك البذي استندت عليه في هذه المعركة ؟ أولاً " الحمد لله على ثقة وحبّ الناس الذيّ هو المصدر ، قوتي ولا تنسى أنن وسط مجتمع واعى تماما لمستقبل أبنائنا ويستطيع أن يميز بين هذا وذاك ويعلم جيَّداً مدى الجَهد والعمل وحجم الإنجاز الذِّي تم بالفعل على أرض الواقع دون تزييف أو تجميلُ

سيادة النائب ، هل لعبت المرأة دور فعال في العملية

أكيد بالطبع للمرأة المصرية دور أساسي ومؤثر في الحياة السياسية وخاصة المشاركة في الأنتخابات البرلمانية والسيدة المصرية ذات وعي كبير فهي تمثل الأم والأخت والزوجة التي تحرص دائماً على النهوض ببلدها وأسرتها ، فشكراً لكل سيدة مصرية مخلصة ، تعمل وتكافح وتتحمل المسؤولية ، حصلت على صوتها وشرف تمثيلها في البرلَّان وإن شاء اللَّه أكون عند حسن

وُهل لعب الشباب دور أساسي في حملتك الانتخابية ؟ بالتأكيد كان للشباب دور أساسي ومؤثِر أثناء الحملة

بالناتية في المسبب قرر السنانية الأكثر صعوبة فكان معي فريـق عمـل متطـوع واعـي ومثقـف وهـذا الفريـق لـم يدخـر أي جهد ولم يتقاضوا منب أي مقابل مادي ، بل كانوا ينفقون علَّى الدعايـةُ الانتخابيـة مـن نفقاتهـم الخاصّـة سـواء سـيارات أو مؤتمَّـرات أو محاضـرات الوعـي والتثقيـف ، تاركـين مصالحهـم الشخصية والحياتية إيماناً منهم بأهمية القضية التي يدافعون عنها وقد كلل الله مجهداتهم بالنجاح وكان لهم دور كبير في نجاحي ورفع روحي المعنوية ودفعي للأمام فإن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً ، ومن جد وجد ومن زرع حصد

ماهـو دور سيادتكم في تحقيـق طموحـات ومطالب قبل أن أجيب على هذا السؤال يجب أولاً أن أقدم كل معاني

الشكر والتقدير والتحية لفخامة الرئيس عبد الفتاح الس الـذي أصـدر تعليماتـه للحكومـة ورجـال الأعمـال والشّـركات قّـ عيد العمال قبل الماضي ٢٠١٩/٢٠١٨ بضرورة عمل وثيقة تأمين لكل عامل ومن يخالف ذلك القرار سيتعرض للمساءلة القانونية . ونحن نسعى الآن للعمل على تأمين العمالة الحرة الغير منتظمة والعمالة الموسمية والدورة الحالية ستشهد نقلة كبيرة تخص العمال ماهي طبيعة الأنشطة السياسية والعمالية التي كان

أكيد طبعًا العمل النقابي والذي مازلت به حتي الآن ، والجمعيات الأهلية كنت نشط بها مايقارب الـ ٣٠ سنة ، بالإضافة إلى عملي بالمجلس المحلي ، وإتحاد عمال إسكندرية

ماهو سبب انتمائك لحزب مستقبل وطن ؟ يتميز هذا الحزب بأنه يحتار أعضائه بعناية فائقة ، ويختار

الذين يملكون الوعي والقدرة على خدمة المواطنين ، والحزب ليس من السهل والبساطة أن يختار أي شخص، ويفلتر نفسة أولاً بأول وخلاصة المرشحين وأنا أعتبر ترشيحي هذا تكليف من الحزب وليس تشريف فهو تكليف وطني من أجل استكمال مسيرة الوطن وخدمة المواطنين وأصبح ذلك التزام حزبي هل توجد بالفعل طلبات من خارج دائرتك ومن الحافظات الأغرب من ناحرات المحافظات

الأخرى وكيف تتعامل معها ومع طلبات مرشحيك ؟ نعم أتلقى العديد من الشكاوي والطلبات من خارج دائرتي تعم المسلى المدايد المن المسلم الموردي بلجنة القوى بل ومن محافظات خارج محافظتي بحكم وجودي بلجنة القوى العاملة ويتم البت فيها وحلها بفضل الله دون تقصير وبالتوازي مع طلبات وشكاوى أبناء دائرتي وهذا يسعدني لأن ثقة الشعب في عضو البرلمان شيئا يدعوا إلى الفخر والسعادة

هل تمتلك أي موارد أو تجارة خاصة تساعدك على تحركاتك وتلبيلة كل هذه الخدمات ؟

أنا رجل بسيط جداً ومن أسرة بسيطة مثل الكثير من أبناء شعب مصر ولا أمتلك إلا معاشي ومكافأة المجلس ، وليس لي إفادة شخصية مقابل العمل الخدّمي ولا أطالب بأي مستحقاتً مالية لأنني تطوعت ووهبت نفستي للعمل العام فأنا خادم للشعب تحتُّ قبَّة البركَّان ، بالبلديُّ كده « زي ما بدخل زي مابخرج « وإذا تعسرت مادياً في أي وقت من الأوقات إذا كان عندي سيارة أقوم ببيعها حتى لا تُمد يدي لأي شخص مهما كان ، فإني أسعى دائماً للعيش بالحلال أنا وأسرتي فقد تربيت على ذلك وهذا مبداي ولم ولن أغيره ولا أستطيع أن أخالف ضميري المهني لأنني أخاف الله والله مطلع على مالج القلوب واقسم بجلال الله كنت أعيش راضي الحال بمرتبي في الشركة التي كنت أعمل بها بل كنت أسعى للعمل الإضافي بالحلال لسد

تياجات أسرتي وعشت حياتي براحة البال هل الحصانة مصدر قوى لتلبية مطالبك؟

بالطبع لا ١١ فأنا نائب عن الشُّعب والمواطِّنين الكادحين الذين يبحثون عن قوت يومهم وأنا في حياتي البرلّانيـة لـم أسـتخدم ... الحصانة ولا أستعملها لأني أسير طريق حياتي بالقانون ولم أشعر أبداً أني أمتلك حصانة لأني أحترم القانون وأعرف واجباتي وأقدر الصغير قبل الكبير وسمعتي وتاريخي شاهد علي ذلك ، فالدنيا فانية وحب الناس وتذكرهم لي بالخير هو الكنز الحقيقي الذي سأتركه لأبنائي وأفضُل من أي منصب وصانة ، وحسنة الحياة بعد الفناء



هل تم القضاء على الفساد بشكل كامل ؟ للأسف سيظل الفساد ثقافة يتبناها البعض ، و الفساد متواجد في الكثير من المؤسسات وخاصة التي لها علاقة مباشرة مع المواطنين لأنهم بشر يخطئ في تدبير حياته ، ومن الممكن أنّ يكون الفاسد عامل بسيط لا يرضى براتبه ويطالب بزيادة دائمة لصعوبة العيش فيرتشي أو يسرق صاحب العمل لعدم الاستجابة لطلبه مع العلم أنه قبل في عقد عمله بكل الشروط والمقابل المادي نظّير طبيعة عمله . ولكن مما لا شك فيه أن الرئيس السيسي وقف بالمرصاد لشبكة الفاسدين والمفسدين بكل قوة وأعاد إحياء الأجهزة الرقابية من جديد حتى أصبحنا نرى وسسمع دائماً عن وقوع رموز وشحصيات مهمة في قبضة هذه الأجهزة الرقابية الوطنية ومحاربة الفساد يحتاج تكاتف الجميع

ما هي أهمية النظام الرقمي لكافحة الفساد ؟ في ٩ ديسمبريتم الاحتفال باليوم العالمي لمكافحة الفساد ومصر أصبحت من الدول المتقدمة في القضّاء علي الفساد ومنظومة النظام الرقمي بمصر سوف تقضي علي نسبة كبيرة جداً من الفساد ، ويسمّع الكثير من الناس عن التّحول الرقمى ولكن البعض لا يعرف ماهي فائدته ولا يعرفون معني التحوآ الرقمي، فالتحول الرقمي وفر جهود كثيرة على المواطن في التعامـلّ مـع الجهـات الحكوّميـة ، والدولـة ربطـت كل مؤسسـاتها بمنظومة إلكترونية مؤمنة مع سجل موحد لكل مواطن وهذا المشروع تم تنفيذه تحت إشراف الرقابة الإدارية مع وزارة الاتصالات والتخطيط وهو ما يسمى بالبنية المعلوماتية للدولة المصرية حتي يستطيع كل مواطن الحصول علي خدماته المطلوبة باستخدام التكنولوجياً ، بمعني أن المواطن يستطيع

تسهيلاً للمواطن وهي فصل تام بين مقدم الخدمة ومتلقيها كأهم ضامن لأهم معايير النزاهة والشفافية العالمية بمعنى منع هل الأيديولوجية لمصر تغيرت عما قبل ٢٥ ينايروفي

عهد الرئيس عبد الفتاح السيسي ؟ الوضع قبل ٢٥ يناير ٢٠١١ يختلف تماماً بعد ٢٥ يناير حيث الفاشية الدينية الذين عبثوا بعقول المصريين وسرقوا مقدرات الدولة المصرية وثرواتها وقدموها لدول معادية للإرهاب وموَّيدة للفساد وعملوا على التفرقة بين المواطنين ، وعندما قاد الرئيس عبد الفتاح السيسي ثورة ضد هذا الفساد وهذه الفاشية أنتفض الشعب المصرى ووقف ورائه حتى ينقذ لوطن من هذه الجماعة وأتخذ موقف حازم حتى لا تفقد الدولة المصرية هويتها ، وأنا شخصياً وقفت ضد هذا بكل ما أملك في حشد ٦/٣٠ و حتى الآن فالمبدأ ثابت لايتغير ، وحقيقةً وبكل صدق عندما لاحظت ألوضع العام في بلدى بأنها تُبنى من جديد في عهد الرئيس الوطنى المخلص عبد الفتاح الس جدید ہے عهد الرئیس الوطني المخلص عبد الفتاح السیسي ، وكانت سعادتي بالغة فبلدي في الأربعين سنة الماضية وأكثر كانت لبنية التحتية منعدمة ، وكان قبل يناير لا أحد يعمل بجد مثل

هل تغير الوضع الاقتصادي في عهد الرئيس السيسي؟ بالتأكيد للقد كانت الكثافة السكانية والزراعة متركزة علي ٧ لا من أرض مصر والباقي صحراء جرداء وكان هناك بيع شركات وخصخصة وتشريد للعمال ومعاشات ضئيلة جدأ وهذا غير ولكن أصبح الآن في عهد الرئيس عبد الفتاح السيسى مايقرب

الآن فبالتأكيد الأيديولوجية تطورت وتغيرت للأفضل

من ٢٠ مدينة جديدة وهذه المدن تستطيع جذب سكاني ومتوفر بها كل الخدمات الأساسية من البنية التحتية والخدمات العامة من الصحة والمدارس ومؤسسات حكومية ودور للعبادة وفرص عمل وغيرها من الخدمات ، بالإضافة إلى أن الرئيس السيسي عمله تم إنشاء طرق جديدة وصلت لأكثر من ٧٠٠٠ كيلو متر وهو شريان جديد وهذه كانت صحراء جرداء أصبح على اليمين تنمية وعلى اليسار تنمية وكل طريق جديد يخلق حوله مجتمعات جديدة ومع ذلك مازالت الجماعة المتطرفة وأتباعهم والمتعاطفين معهم يشككون في كل ماتم إنجازه ويقللون من الجهد المبذول ما هي ملاحظات سيادتكم عن الزراعة في مصر ومدى

طبعاً مصر بالأساس بلد زراعية وأتذكر منذ زمن بعيد كانت توجد بورصة الذهب الأبيض وهو القطن المصرى ، و المحاصيل الإستراتيجية مثل القمح ومحاصيل السكر مثل البنجر وقصب السكر ومحاصيل الزيت مثل الذرة ودوار الشمس ، وقد شاهدنا منذ أيام قليلة الرئيس عبد الفتاح السيسي يتفقد مشروع إستصلاح ٥٠٠ ألف فدان على محور الضبعة وغيرها في باقى

ماهي الصورة التي تراها لستقبل الاقتصاد المصري ؟ الاقتصاد المصرى ماقبل يناير كأن الاحتياط النقدى

وفي عهد الإخوان أصبح ١٢مليار دولار بالرغم من وجود قرض قطرى بقيمة ٧ مليار دولار وبعد ٦/٣٠ ، تم سُداد هذا القرض لدولة قطر وكان الوضع الاقتصادي والاجتماعي سيئ للغاية فبالتأكيد كلما زادت نسبة الفقر والعشوائيات يصبح المتطرفون في تزايد ، والقضاء على العشوائيات تكلفته عالية جداً ومع ذلك يتم القطوير ورأينا حي الأسمرات التي كانت «عشش» وأصبحت الآن حي سكتي في منتهي الجمال وغيرها من الأحياء الجديدة مثل بشاير الخير ١٠٢،٢ بالإسكندرية وغيرها في باقي محافظات مصر والعاصمة الإدارية الجديدة ، والرئيس السيسي يتابع متابعة جيدة جداً لكل الجهود المبذولة حتي يعيش الشعب المصري في أمن وأمان وحياة كريمة . وأنا مطمئن لأن التصنيف الدولي للوضع الاقتصادي بمصر والمؤشرات آمنة ومبشرة بالخير رغم جائحة كورونا والتي هزت وزلزلت اقتصاد أعتى دول العالم ، ومصر مازالت متماسكة وتصنيف الاستثمار والدين الداخلي والخارجي في تحسن . والخطّة المستدامة مصرّ ٢٠٣٠ ستجعلنا من أقوى دول الشرق الأوسط في الاقتصاد وسوف يعود ذلك على المواطن المصرى بكثير جداً من الإنجازات ماهي أبرز الإنجازات داخل مدينة الإسكندرية ودائرة

على سبيل المثال وليس الحصر ، في دائرة المنتزه تم عمل الكثير من المشروعات مثل تشغيل عشر مدارس جديدة وإن شاء الله هناك خمس مراكز شباب سيتم افتتاحهم في القريب العاجل وعدد المساجد التي تم افتتاحها كثيرة جداً وأنا شخصياً شاركت في افتتاح أكثر من ١٠٠ مسجد ، بالإضافة إلى أهم وأعظم

محور المحمودية هذا الشريان الحيوي والذي كان خارج السيطرة الأمنية وخارج سيطرة الأوقاف فقد كان على المحمودية كثير من الزوايا العشوائية التي تم هدمها وبناءها من جديد

وهذا المحور ساعد في حل التكدس المروري بالإسكندرية شُكُل كبير جدّاً والذي تم الانتهاء منه في زمن قياسي يُحسب للقيادة السياسية التي جعلت من الحلم حقيقة ومنحتتي شرف مشاهدة بلدي وهي تبني من جديد في عهد الرئيس عبد الفتاح السيسي وأخيراً أتمنى للشعب العظيم أن ينعم بكل خير اطمئنان وندعُّو اللَّه أن يُزيلُ عنا هذا الوباء ويحفظُ الشَّ المصرى وجيشه والشرطة وقيادتها . وأشكر جريدة أنباء اليوم المصرية على اهتمامها بأدق التفاصيل ودعمها للدولة المصرية حفظ الله مصر وشعب مصر وجيش مصر حفظ الله الرئيس

# هبه حسين تحاور دكتور محمود عفيفي حول أسراره الخفية في نحت القوام.. ويكشف عن أسرار نحت القوام لأنباء اليوم المصرية

حوار-هبه حسين

لمرض السمنة خطورة علي صحة الإنسان ويؤدي إلى العديد من المشاكل الصحية التي لا حصر لها ولكن بفضل الله العلم الحديث والأبحاث دائما في تطوير وسعي لكي تقضي علي كل هذه المشاكل التي يسببها مرض السمنة بتقنيات وأجهزة عالية الكفاءة ووسائل أبسط وأنظمة غذائية متنوعة عكس ماكان موجود قديما ولذا مع حوارنا مع دكتور محمود عفيفي أخصائي السمنة والنحافة ونحت القوام

في البداية حضرتك ممكن تعرفنا ما هي خطورة مرض السمنة؟ مرض السمنة يسبب مشاكل كثيرة جداً ،كان يصنف قديما علي إنه تجميل ولكن بسبب أشاره ومشاكله الكثيرة اللي يسببها فأصبح يصنف علي إنه مرض ولكن بسبب أشاره ومشاكله الكثيرة اللي يسببها فأصبح يصنف علي إنه مرض ومن أشهر مشاكله السكر من النوع الثاني وإرتفاع الدهون الثلاثية والكولسترول وبالتالي ممكن يسبب السكتة الدماغية والسكتة القلبية، وأيضا يسبب ارتفاع الضغط وبعض الناس لا يوجد عندهم ضغط ولكن بسبب الدهون الثلاثية والكولسترول، كما أيضا يسبب مشاكل في العظام، وكمان مشكلة خطيرة واللي مدترة ما من الشاكل الكرية وما ينفيه قالدينة واللي الكرية وما ينفيه قالدينة المناسبة المساكلة المتروبة اللي الكرية وما ينفيه قالدينة المناسبة المساكلة المتروبة المناسبة المساكلة المتروبة اللي المساكلة المتروبة المتروبة اللي المساكلة المساكلة المتروبة المتروبة المساكلة المساكلة المتروبة المتروبة المسلكة المسلكة المتروبة المتروبة المسلكة المسلك عتبرها مُن المشاكل الكبيرة هي تأثيره على نفسية المريض. كما إنه يسبب ألم أسفل الظهر ومشاكل الغضاريف وخشونة المفاصل، كل

السبق له علاقة بمرض السمنة حضرتك ممكن تعرفنا الطريقة الصحيحة للتخسيس بدون أي أثار جانبية أو تأثير على الشعر أو الوجة ؟ أو حاجة لازم أعتمد علي الأنظمة أو حاجة لازم مالتي ففيتامين مع النظام الغذائي ولازم أعتمد علي الأنظمة الصحية علشان في كثير من الأنظمة طالعة موضة حاليا زي الكيتو دايت وغيرها كثيرا فكل دي مش أنظمة حياة علشان الهدف من التخسيس إنه يعالج مرض السمنة وبعد كدا بخف منه للأبد مش أخس وأرجح اتخن تأني أكتر من الأول فالأنظمة ابغير صحية هي اللي بتأثر علي البشرة والجلد والشعر، أما الأنظمة التي تعتمد علي الخضروات وعلي الفاكهة والبروتين هي دي الأنظمة اللي تقدري التي تعتمد علي الخصروات وعلي الفاكهة والبروتين هي دي الأنظمة اللي تقدري تخرجي منها بشكل صحي وتستفيدي أكثر ما تضرري سؤال دائما يورق الشخص الذي يقوم بنظام غذائي معين أنا بخس سؤال دائما يورق الشخص الذي يقوم بنظام غذائي معين أنا بخس جانبيــة أو تأثيـرعلى الشعر أو الوجــة ؟

من منصف ومنصف دائية لا . ما هو رد حصريات عليه؟ طبعا الچينات الوراثية والتاريخ العائلي لها دور كبير يعني في أجسام شبه الكمثري فتلاقي البنت ومامتها وخالتها بنفس الشكل أو مثلاً شكل التفاحة فطبعا المحبن مسئول عن شكل الجسم والموضوع دة الحمد لله أتحل عن طريق الأجهزة الموضوعية وممكن جهاز ينشط الحرق في مناطق معينة وبدون جراحة وبديل شفط الدهون ومش هنتختاج لجراحات وحاجة أمنة بدل ما أدخل نفسي في مشكلات جراحة، كما أن هناك أشخاص صحتها ما تستحملش الجراحات، فبدأت أجهزة الهيف تزيا كل هذه العداقي داخه، كم ان سنت العواقب لهيف تزيل كل هذه العواقب ماهي العوامل المساعدة مع النظام الغذائي علشان أحصل علي حرق أقبوي وتخسيس أمن؟ الحيق وتحسيس امس: أهم عامل مساعد هو شرب المياه لازم أشرب أكتر من ٨ أكواب يوميا، تاني عامل مساعد هو رياضة المشي لأن المشي ينشط الدورة الدموية ويرفع معدل الحرق فالساعة مشي بتعرق ما يعادل حوالي من ٢٠٠

من منطقة ومنطقة ثانية لأ. ما هو رد حضرتك عليه؟

٤٠ سعر حراري ، تالت حاجة هي مواعيد الأكل إلى ما كان الأكل بدري كل ما الحرق يكون أحسن ربنا والمال وجعلنا اللهار معاشا وجعلنا الليل لِباساً فنحاول نخلي أكلنا دايما بالنهار وبكدا دول أكتر ٣حاجات بترفغ معدل الحرق هل يوجد حقن بتزود نسبة الحرق؟

نعم حقن الطاقة هي تركيبتها الفعالة كارنتين وهي بترفع معدل الحارق لتربيبها الفعالة كارتبين وهي بترفع معدل الحرق حيث وجدوا في الرياضيين أن حرقهم أحسن من الناس العادية نتيجة إن تركيز الأحماض الأمنية وفيتامين بي ١٢ أعلي هيئة حقن كما إن كل مجموعة فيتامين بي ١٢ لها تأثير لها المناسلة المن

تأثير أيجابي في معدل حرق الدهون بشرط تتأخّد عضل ولكن يوجد حقن موضوعية هي الميثوثيرابي وهي حقن فعالة جدا ولكن ناخد بالنا لأن السوق مليان المضروب منها ودي المشكلة إنك تلاقي نتائج متفاوتة من . مكان لمكان أجي أعمل جلسلة عند دكتور فلان الاقي نتيجة نفس الجلسة عند دكتور تاني مافيش نتيجة ودا نتيجة إختلاف الحقن واختلاف الأجهزة وأنواعها مًّا هـوَّتحـدّيّ الــُ ١٠٠ ليـومُ اللّـي مكسـر الدنيًّا وإيــه حكايــةُ السُّلسَـلة

تحدي الـ ۱۰۰ يوم هو إننا بنضع هدف للمريض لأن مريض السمنة دائما مايمل سريعا ودايما يسأل أناهخس في أد إيه فأنا النهاردة بقولك عايزك تحققي تارجت من ۲۰ إلي ۲۰ كيلو في ۱۰۰ يوم واللي بيخس ۲۰كيلو بياخد سلسلة دهب واللي بيخس ۲۰كيلو بنعمله متابعة ٦ شهور مجانية من المركز ماهي جلسات (الهيفة) الفتاكم السحرية اللي كل الناس بتكلم عنها؟

دي عبارة عن المراحل مرحلة بتكسر الدهون عن طريق الوجات الصوتية ودي بتنشيط الحرق وتساعد الجسم إنه يحرق بشكل أسهل مثال بسيط أنا أعطيتك فطعة لحمة نيئة وقولتلك أمضغيها فالموضوع صعب غير لما أعطيكي قطعة لحمة نص سوا أو مستوية خالص فالهضم بالتأكيد يكون أسهل

ودي طريقة بتكسر الدهون وبتقدم الدهن للجسم بشكل أبسط فالموجات الصوتية المكثفة بتضغط علي جدار ابست فتهوجات الصوبية المخمة بتصعط علي جدار الخلية فتفضي المحتوي اللي داخل الخلية فبيخرج مع الدورة الليمفوية علشان كدا أمن ودي طريقة علمية ومعدل النزول في الجلسة الواحدة يتراوح ما بين نص كيلو إلي ككيلو دهون، والمرحلة التانية بتشد الجلد صلش ترهلات ، والمرحلة التالته بتقلل عدد الخلايا الدهنية ودي كويسة جدا في مرحلة تثبيت الوزن

علشان ما يرجعش تاني مادا عن الأطفال والتخسيس ؟ الحمد لله عندنا كمية نجاحات مع الأطفال كبيرة دايما الأطفال يبقي عندهم حته مختلفة عن الكبار وهي الراحة النفسية مع الدكتور اللي يتابعهم فالازم يُحبوه لُو حابوا الدُّكتور هيسمعُوا كلَّامَهُ زِي علاقةً الطالب مع المدرس فبلاقي الأطفال جايين وعايزيين يفرحوني إحنا بنخس علشان نفرح دكتور محمود وطبعا

عابا ساخد تابلت هدية كل طفل بيخس معايا بياخد تابلت هدية (أزاي أحافظ علي جسمي بعد ما نزلت وزن كبير ومرجعش تاني ؟ هي أزاي أحافظ علي جسمي بعد ما نزلت وزن كبير ومرجعش تاني ؟ هي دي بقي مرحلة التثبيت وهنا تتجي شطارة الدكتور نفسه إحنا مش بس بنخسسك إحنا بنعلمك أزاي تأكلي طبيعي من غير ما تزيدي تاني ودي مرحلة كاملة مهمة مع مريضي بهتم بها هل يوجد أدوية معينة محصوصة لليوم الفري؟

نعم يوجد منتج مشهور جدا في العالم كله هي مادة الاورليستات بتخرج ٣٠٪من الدهون اللي في الوجبة ومن السهية في الشتاء؟ ماهي الوصفة السحرية لسد الشهية في الشتاء؟ في وصُّفةٌ حلوة قوي وجَّايبة نتايج فعالَّة مع الناس بجيب كوب ماية دافية وعليها معلقة بذور الشيا مع نص ليمونة علي الريق وصفة من حضرتك لنسف الارداف؟

. قرفة وناخدها بعد كل وجبه متي يلجأ للعمليات مريض السمنة لعمليات التخسيس الجراحية؟ أناً لا أفضل الجراحة خالص بس لو لا قدر الله الحالة فشلت فشل زريع والشخص عنده عدم أرادة بشكل بشع ولكن الجراحة مساؤها أكتر هي تخسسك شكلا لكن صحيا ب تقعي فإحنا لازم ندور علي الصحة والشكل وليس الشكل

يُّخ وصفة كويسة بس للسيدات معلقة شمر مع نص معلقة بردقوش مع معلقة ا

تصيحة من حضرتك لكل اللي أخذت وصفة من صاحبتها أو وصفة من علي النت للتخسيس؟ هو طبعا لا أنصح أبدا إطلاقا لأن كل حالة بتختلف عن الأخرى خصوصا كمان لو عندها كمان مشاكل صحية والناس اللي عندها الضغط أو القلب ممكن يحصلهم مضاعفات اكتر فلازم استشارة الطبيب لأن السمنة مرض ولازم دكتور متخصص اللي يتابع الحالة من يخسس ويحافظ ويثبت كمان الوزن بعد نزوله فهو

يستم متكامل علشان يضمن عدم الرجوع مرة أخري ماهو أطرف موقف تعرضت لة مع حالة مرضية ؟ حالة جت عايزة تخس بس من غير رجيم، وحالة أيضا بتقولي أنا بشرب شروبات غازية كتير وبأكل وجبات سريعة وبحب البرجر ومش هبطل وعايزة

أخيرا يا دكتور قولنا سرمن أسرار دكتور محمود عفيفي لأنباء اليوم المصرية ؟

الصريمة؟ الهم سر من أسراري المشي أمشوا كتير. تاني شئ شرب المياة بكثرة وتالت حاجة الصيام المتقطع مع العكسي أصوم من المغرب إلي الصبح الفطار من الإلي ٩ ، الغداء من اللي؟ ، العشا بيكون أخره اعلشان أصوم لتاني يوم <u>لا سؤال حضرتك كنت متوقع إنه يتسأل لحضرتك ومتسالش</u>؟

لي سوال مصرتك سألتي علي كل شئ يخص التخسيس ، وأحب أخيرا أن اشكر بريدة أنباء اليوم المصرية وحضرتك أستاذة هبة شرفتيني

.

# أنباء اليوم المصرية في رحاب الإمام الحسين

تجولت عدسة «أنباء اليوم المصرية» في ؛ رحاب الإمام سيدنا الحسين رضي الله عنه وأرضاه « حيث رصدت العديد من المواقف الإنسانية ، وشاهدنا أجواء روحانية قلما نراها خارج نطاق هذه الرحاب الطيبة ، -لقاء مع ساقى رواد « الإمام الحسين رضى الله عنه

-أجواء روحانية ، ونفخات إلهية -أصوات ، وكلمات تدوي في الأذان -أماكن ، ومعالم أثرية -طقوس ، وعادات دينية -مسابح ، وبخور عنبرية -مشروبات ، ومأكولات شعبية

لقد سمعت الكثير ، والكثير عن مسجد الإمام « الحسين ضى الله عنه « منذ الصغر ، وكنت كلما أسمع الأحاديث عن هذا المسجد ، تدور في ذهني تساؤلات عديدة ليست هي التي في خاطري الآن ، وإنما كان بعضها عن الطقوس

> الناس ، ولماذا يأتون إليه من كل حدب ، وصوب وأيضاً كنت في شوق لرؤية الألعاب التي تباع في الاحتفاء بذكراه العطرة ، والفقرات الترفيهية التي كانت تقام خارج المسجد ، وأذكار ولكن تبدل الحال ، وتغيرت التساؤلات التي

الدينية داخل هذا المسجد ، ولما يذهب إليه

ضت عليها عقود ، وعندما أتيحت لي الفرصة حيث كنت بالقرب من هذا الحي الذي يوجد في محيطه مسجد الإمام ، لم أتَّردد أن أقوم بهذه الجولة التفقدية ، في هذا اليوم المبارك

بدأت السير على الأقدام من أمام حي الغورية ذاك الحي العتيق العريق الذي يضّع في منطقة الجمالية في القاهرة الإسلامية ، وهو الـذي أسســه السـلطان قنصـوه الغـوري، ويحـده شارع الجمالية الذي يحتضن في طرفه الجامع الأزهر ويفصله عن ضريح مسجد الحسين والسوق ومنطقة خان الخليلي، وكان يسمى قَديماً حَى الغورية وكانت به دكآكين لصناعة وخياطة الملابس

وفضلت أن أسير على الأقدام كي لاتفوتني فائتة ، وكنت التفت يميناً ، ويساراً متأملا تلك الأحجار الصلبة التي اصبحت شاهدا على التاريخ والحضارة الإسلامية المصرية

والفن المعماري القديم وكنت أتخيل وكأنني أعيش في هذا الزمن الجميل رآءيا الثياب الجميلة التي تكتسي بها النساء ، وتلك الثياب التيِّ يتباهى بها الرجال ، وكَّذا الثيَّابُ التي يتزين بها الشَّباب

إلا وأننى قد استيقظت من أحلام يقظتى على صوت قد أنهكته كثرةً النداء «سبحة يا أستاذ « فقلت له لدى واحدة وسرت نحو مقصدي وأخذت أتمعن أصحاب الوجوه التي اختلفت ألوانها وصبغتها وهم جالسون على حافتي المدخل الغربي لمسجد الإمام وها قد ظهر المسجد شامخا أمآم عيناي تزينه تلك المأذنة المخروطية من الجهة الغربية

وأخذت أتجول حول المسجد المترامي الأطراف ولفت نظري ذاك الحمام وكأنما جاء إلى حيث قبلة المسجد الحسيني ليعبر عن السلام الروحي في هذا المكان باختلاف ألوانه وأنواعه وهو يترجم ويهمهم بهديل وكأنه يعزف عذب الألحان، وتراه يتجول أمام الواجهة القبلية للمسجد وكأنه يتجمع ويستعد لأداء صلاة الجمعة وهديله كأنه

يسبح للمولى عز وجل

وعندما ذهبت إلى الناحية الشرقية للمسجد أمام البابِ الذي يقع على يسار المصلين وإذا بي أرى رجلاً بشوش الوجه ناضر الخدين تبدواً علامات السعادة على وجهه صحيح البنية برغم المشيب الذي إكتسى لحيته تراه وكأنه في العقد الرابع من آلعمـر والحقيقـة أنـه جـاوز السبعين عاما يرتدي جلبا اخضرا وأيضا عمامة خضراء يحمل قربة مصنوعة من جلد الماعز على عاتقه وبيده اليمني كوبين صغيرين مصنوعين من

أخذتني الدهشة لبضع لحظات لأنني لم أرى ذاك المشهد منذ أكثر من ثلاثون عاماً ودفعنى فضولي إلى الاتجاه نحو هذا الشيخ وبالفعل توجهت إليه مسرعاً ثم مددت إليه يدي طالبا مصافحته فابتسم في وجهي ابتسامة ياليتها تدرس في كتب الأخلاق الحميدة والسماحة

وخيل لي أن هذا الرجل ليس سافيا وإنما معلما ينشر الود والمحبة والتواضع بين الناس وما كان مني إلا أن بادرته بسؤ آلي « أسم حضرتك إيه ياعم الحاج . . فقال عبد الحميد

فصمت لبضع لحظات وتمعنت في معنى ووصف هذا الأسم ، إنه حقا ولا نذَّكيه على المولى عـز وجـلَّ نعـم العبـد الحامـدُ

الحاج عبد الحميد بكر منيعم من مواليد محافظة اسيوط مركز منفلوط الذي يعمل مجانا بدون مقابل لوجه الله تعالى ويتكبد العناء والشقاء مِن أجل أن يروى عطش زوار ورواد سيدنا الحسين رضي الله عنه وأرضا*ه* " وهنا نجد الفارق بين وظيفة الساقي قديما وبين الحاج عبد الحميد الذي تطوع لسقاية رواد الإمام

فقد عرفت هذه المهنة قبل التطور الحضاري بإيصال المياه إلى البيوت والمباني، والسقاء أو السقا هو الشَّخْص المستول والمنازل والأسبلة (المشارب العامة) وذلك لعدم وصول المياه إلى هذه الأماكن لخدمة الأهالي وكان السقاؤون يحملون القرب المصنوعة من جلد الماعز

على ظهورهم وهي مملوءة بالماء العذب يذكر أن شروط التقدم لهذة المهمة أنه يجب اجتياز المتقدم اختبار مبدئي لكي يلتحق بوظيفة السقاء وهو أن يستطيع حمل قربة وكيس ملئ بالرمل يزن حوالي سبعة وستون رط للا لمدة ثلاَّثة أيام وتلاثة ليالي دون أن يسمح له بالاتكاء أو الجلوس أو النوم حسب بعض الروايات

وَّا مِنْ الْمُنْ الصَّورَ التذكارية مع « عمنا » الحاج عبد الحميد وإذ بأبواب المستجد قد فتحت وهرول الجميع إلي الدخول وبعدما دخلنا القينا السلام على صاحب المقام الرفيع ثم صلينا ركعتي تحية المسجد وجلست وعيناي تنظر يمي ويساراً وإذ بالدموع تنجرف منها عندما تذكرت سيرة الإمام

وها قد بدأ رجال المسجد بإطلاق الصيحات بذكر الله تعالى والصلاة والسلام على رسوله «صلى الله عليه وسلم» والثناء على علي الإمـام الحسـين «رضـي الله عنـه وأرضـاه» وتريُّ رواْد ومريدي الإمام هائمون تعلوا أصواتهم « ياولي

النعم ، وما أجمل ما رأيت من تكافل وتراحم وضيافة لرواد المسجد من تجار وأهل الحي المقيمين حول المسجد وهم يوزعون الحلوى والخبر على الأطفال والكبار أيضا « وفاحت روائح المسك والعنبر ونزلت السكينة على المصل عندما قرأ قارئ من قراء المسجد يدعى الشيخ محمد الذي كان يقرأ وبدى صوته وكأنه مزمارا من مزامير داوود النبي الذي كان عندما يصدح بصوته الجميل ويسبّح لله تعالى ويحمده كانت الجبال والطير تسبع معه ف والله الذي لا اله الا هو لقد فأضت عيناي بالدموع بعد سماع القرءان بصوته العزب الجميل ،ثم أدينا صلاة الجمعة

واما عنْ مسجد الإمام قال أحد المؤرخين من أهل الحي وهـ و شيخا اشتعلت لحيتة شيبا يبلغ من العمر سبعون عاماً تقريبا يدعى الحاج على محمد الرفاعي والذي اخذنى الفضول إلي البحث والتدقيق فى معلوماته الَّتَى ذكرِهَا فبحث في المواقع والمراجع التاريخية فوجدت حديثه صحيحاً اللغط به قال الشيخ « المسجد بنى في عهد الفاطميين عام ٥٤٩ هجرية يعنى بالظبط عام ١١٥٤ ميلادية وتم البناء تحت إشراف الوزير طلائع ؛ والمسجد ليه باب بجانب القبة واسمه

الباب الاخضر و تلت بيبان مبنية بالرخام الابيض من ناحية وواصل حديثه « المسجد تمت تسميته نسبة إلى وجود رأس الإمام مدفونة به على حسب كلام بعض الناس زمان وبعدما سمعت حديث الشيخ ، قمت بجولة داخل المسجد من الداخل الذي يحتوى على محراب لونه بني فاتح مرصع بقطع صغيرة من القيشاني الملون وبجانبه منبرا خشبيا وبجواره بابان يؤديان إلي القبة وثألث يؤدي إلى حجرة المخلفات ، وبه

خمسة صفوف من العقود المحمولة على أعمدة رخامية ولوحظ أن المسجد مبني بالحجر الأحمر على الطراز الغوطي أما منارته التي تقع في الركن الغربي القبلي فقد بنيت على نمّط المآذن العثمانية فهي اسطوانية الشكل. ولها دورتان وتنتهي بمخروط وللمسجد ثلاثة أبواب من الجهة الغربية وباب من الجّهة القبلية وبـاب من الجهة البحرية يؤدي إلى صحن به

وبهذا انتهت الجولة الميدانية لجريدة أنباء اليوم المصرية إلي اللقاء في جولة أخري مع أحد المعالم السياحية والإسلامية

ا إنه محور تدور حوله الكثير من القيم فنحن نتجاهل الإساءة يوجد إنسان كامل فنتجاهل عيوب ا في استمرار علاقتنا بهم فقد نتغافل و نتجاهل بعضاً من صفاتهم السيئة مثل التكبر أو الكذب أو الرغبة في الظهور و غير ذلك من أوجه قصور النفس الإنسانية عملا بقول الشاعر



و لنا في التجاهل حياة

و أي القدى، ظمأت و أي الناس تصفو

قد نتجاهل ترفعاً و صيانة لأنفسنا من النزول للدرك الأسفل لأشخاص لا يجب أن نباريهم في الأسلوب أو اللغة فنربأ بأنفسنا من السقوط إلى مستواهم فنتجاهل إساءتهم لنا أو حقدهم علينا أو تدبيرهم الفاشل للإيقاع بنا صيانة لأنفسنا. نتجاهل قسراً حتى تستمر حياتنا فنتجاهل الظروف حين توقع بنا فيما لا طاقة لنا به وما لم نحلم به أو نتمناه يوماً و نحاول أن نتأقلم رغماً عنا حتى نقنع أنفسنا بالمقاومة و بقرب الخلاص نتجاهل رافة و رحمة بقلوبنا حين تتساقط أحلامنا و أمانينا واحدة تلو الأخرى في دوامة الحياة و تضيع منا بين السنين فتصبح ذكريات جميلة نعيشها في الخيال لافي الواقع فنتجاهلها و نتخلى عنها و نقنع أنفسنا أنها لم تكن يوماً منا و لم نكن منها رأفة بقلوبنا وحتى لا تذوب

نتجاهل صورتنا في المرآة وقد تغيرت ملامحنا حتى نكاد نتعرف عليها بصعوبة بين الشيب الذي كلل الرؤوس و خطوط العمر و المحن و الشدائد التي طبعت أثرها على وجوهنا فغيرت

نتجاهل قسوة الأيام رضا بقضاء الله وقدره و طمعا في ثوابه نتجاهل الحزن و البكاء على الذكريـات و أصحابهـا الراحلـين مـن أم حنونـة و أب رءوف و أخ و صديـق وفي رضـا بقضـاء اللّه ا

فاطمة.... أين حقى؟

# مرض البماق . .الأعراض - الأسباب — العلاج

### كتبت- د. رشا حامد الزهيري

قالت الدكتورة - ميادة طلعت أخصائيه الأمراض الجلدية، والتجميل والليزر البهاق هو مرض جلدي مكتسب يؤدي إلو ظهور بقع يفقد فيها الجلُّد لونه، وهـذا نَّتيجـ فقدان الخلايا التي تنتج ماده الميلانين المسئول عن لون الجلد والشعر والعيون، لذلك ففي بعض حالات البهاق يفقد الشعر لونه ويتحول

وقالت د ميادة أن البهاق يصيب حوالي

وأضافت أن هناك أنواء كثيرة للبهاق مثل البهاق الطرفخ وهو يصيب الوجه وخاصة الشفايف وحولين الفم جزئي وهو يشمل جهة واحده من الجسم، وهناك بهاق عام وهو ينتشر في أجزاء كبيره من الجسم، وهناك بهاق شامل يغطي معظم أجزاء الجسم

وقد يصاحب مرض البهاق

مراض مناعية أخرى مثل

فيتامين B۱۲،وأيضا الثعلبه.

مرض السكري أو التهاب الغدة الدرقية داء جريفيزGraves disease وأنيميا نقص كما أضافت د ميادة أن مضاعفات مرض

أوضحت د ميادة أن علاج مرض البهاق يكون ببعض الادويه كالمراهم مثل مرهم الاستيرويد اوالتاكروليمس أو العلاج الضوئي بالناروبان يوفي بي أو البوفا، او العلاج بالليزر مثل جهاز الاكزيمر ليزر، وأيضا علاج جراحي عن طريق زرع الخلايا الصبغيه أو الانسجه، أما بالنسبه للحالات التي يكون البهاق مغطي بها أكثر من ٥٠-٨٠٪من الجلد ففي هذه الحالة يتم اللجوء الي أزاله اللون الباقي ببعض

البهاق تتمثل في أصابه الشخص بالضيق النفسي والاجتماعي التي يعاني منها الشخص المصابّ بهذا المرض، وأيضا حروق الشمس، وسرطان الجلد، وبعض المشاكل في العين وتغير لَون الشبكية، وأيضا مشاكل في حاسة السمع.

تؤدي الي حدوث مرض البهاق، وأيضا كثره التعرض للمواد الكيماوية الكثيرة قد تؤدي إلي أما بالنسبة لوقاية الطفل من مرض البهاق

فالكثير من الأمهات ينتابها القلق والتوتر من أصابه الطفل بهذا المرض فهناك بعض الحالات يكون فيها نقص في صبغه الجلد نتيجة أمراض أخري مثل النخاله البيضاء، أو التنيه الملونة وطبعاً يصاب الأمهات بالذعر وعند اللجوء للطبيب المختص يقوم بطمانه الأم على طفلها ويقوم الطبيب باستخدام جهاز الوودزلايت لتحديد إذا كانت المشكلة مرض بهاق أو مرض أخر

لذلك يجب علي الأم الاهتمام بالتغذية الجيدة للطفل، وعدم ترك الطفل تحت ضغط عصبي شديد خاصة في المدرسة أوفي تدريبات النادي، وكذلك عدم وضع الطفل في موضع مقارنة مع طفل أخر، ودائما نحافظ علي

جددت قضية مقتل الطفلة «فاطمة «،ذات العشر سنوات، بأحدي قري مركز الوسطى، بمحافظة بني سويف قام بقتلها واغتصابها إبن خالتها الذي يبلغ من العمر ١٧ عاماً، التساؤلات حولّ أمال أمام مصير القاتل الذي لم يبلغ من العمر ١٨

فهل يعقل أن يعاقب من خطط ونفذ جريمة تقشعر لها الأبدان..من «قتل واغتصاب» على أنه «قاصر» بحس القانون.. لأنه أقل من ١٨ عاماً؟ أيعقل أن يضيع حق طفلة بريئة حافظة لكتاب الله.. ومن قبلها قضية

الطفلة «زينة» ذات الخمس سنوات قضية 🛊 مقتل محمـود البنـا، وغيرهـم كثيرين.وضـاع حقهـم ولم يتم إعدام المجرم لمجرد أنه في نظر القانون متى يتم تغير المادة ١١١ والذي نص على أنه

لا يحكم بالإعدام ولا بالسجن المؤبِّد ولا بالسجن

الشدد علي المتهم الذي لم يجاوز سنه الثامنة : عشـرة ميلادّيـة كاملـة وقّت ارتـكاب الجريمـة . ومع عدم الإخلال بحكم المادة ١٧ من قانون العقوبات ، إذا ارتكب الطفل الذي تجاوزت سنه خمسة عشرة سنة جريمة عقوبتها الإعدام أو السجن المؤبد أو السجن المشدد يحكم عليه بالسجن ، وإذا كانت الجريمة عقوبتها السجن يحكم بالحبس

مدة لا تقل عن ثلاثة أشهر. ويجوز للمحكمة بدلاً من الحكم بعقوبة الحب إن تحكم عليه بالتدبير المنصوص عليه في البند ٨ من المادة ١٠١ من هذا القانون. أما إذا ارتكب الطفل الذي تجاوزت سنه خمس : عشرة سنة جنحة معاقبة عليها بالحبس جاز

احتراماً للنفس البشرية، ورسالة للقتلة في كل مكان بدلاً من الحكم بالعقوبة المقررة لها ، أن تحكم بأحد التدابير المنصوص عليه في البنود ٥ و ٦ و ٨

### والعين والأطراف والأعضاء التناسلية، ويوجد بهاق موضعي وهو يصيب جزء معين من الجلد، وهناك بهاق

تقرير،

أحمد قنديل

١-٢٪من السكان حوالي ٥٠٪أو أكثر منهم تحتّ سن العشرين، وان مرض البهاق لا يوجد له سبب محدد وقد توصلت بعض النظريات عن وجود أسباب لهذا المرض كالأسباب الوراثية أو ر. الأسباب المناعية، أو قد تكون عن طريق تكوين أجسام مضادة تدمر الخلايا الصبغيه في الجلد أو أن هذه الخلايا تدمر نفسها بنفسها، وهناك أسباب آخري كالأسباب العصبية مثل التوتـر، والاسـترس، والضغـط العصبـي.

### هل تعلم الفرق بين صلاة الفريضة وصلاة قيام الليل؟

من أروع ما قرأت عن قيام الليل.. كلام

بطاقة دعوة «من رب العباد»

الصلاة المكتوبة يسمع نداءَها كلُّ البشر وصلاة الثلث الآخير يستشعر نداءها بعض

الصلاة. حيّ على الفلاح) وصلاةً الثلث الآخير من الليل نداؤها: (هل من سائلِ

الصلاة المكتوبة يُؤديها أغلب المسلمين بينما صلاة الثلث الآخير يُؤديها مَن

أما صلاة الليل فلا يُصليها أحدٌ إلا خُفيةً

صلاة الثلث الآخير فهي انقطاعٌ عن الدنيا الصلاة المكتوبة ربما تؤديها لكي تُقابل

معه بينما صلاة الليل تؤديها لكي تأنس بالحديث مع الله وتتكلم معه وتبثُّ همَّك الدعاء في الصلاة المكتوبة ربما يُجاب

عباده بالإجابة (هل من سائل فأعطيه) أخيراً.. صلاة الثلث الآخير من الليل لا يوفق بالقيام بها إلا من أراد الله له أن يأنس بالحديث معه وسماع همومه وشكواه لأنه من أقرب البشر لـه

العزة والجلال للجلوس بين يديه وسماع حديثه والتلذّذ بمناجاته» إذا أجلست في الظلام.. بين يدى الملك

استعمل.. أخلاق الأطفال فالطفلُ إذا طلب شيئا ولم يُعْطَه بكى حتى يأخُذه فكن أنت هذآ الطفل وأطلب حاجتك



تقشعر له الابدان أتمنى من الكل أن يقرأه

استوقفتني صلاة الثلث الآخير من الليل أنّ الصلاة المكتوبة نداؤها بصوت البشر وصلاة الثلث الآخير من الليل نداؤها من

. الصلاة المكتوبة نداؤها: (حيّ على

فأعطيه..)

اصطفاهم الله من المؤمنين الصلاة المكتوبة ربما يصليها بعضهم رياءً

الصلاة المكتوبة يمتزج في أدائها التفكير بمشاغل الدنيا ووساوس الشيطان. أما وبناءً للدار الآخرة

أحدًا في المسجد فتتبادل أطراف الحديث

بينما صلاة الثلث الآخيـر من الليل وعد الله

فهنئا لمن حصل على بطاقة دعوة من ربّ

# كيف تستثمر أموالك في مشروع مريح؟

للاستثمارية مجال الأدوية عائد مادي مرتفع جدا يتجه إليه كثير من رجال الأعمال حاليا لما يعود عليهم بفائض وعائد كثير للغاية ،تعالوا مَعنا نتعرف كُنف استطيع أن استثمر في مجال الدواء وأسجل شركة في هذا المجال المربح فى بداية حوارنا نرحب بالدكتور / أكرم غانم صاحب شركة أطلانتس للأدوية والخدمات الصيد لانية التي تقوم بتسجيل

الشركات والأدوية للشركات الأخرى لوأنا حابب أستثمر في مجال الأدوية إيه هي الإجراءات اللي المفروض أقوم بها لكي أصبح صاحب شركة أدوية مربحة؟ أولاً لازم أعمل سجل وبطاقة مع محامي (بأسسر شركة) الشركة دي لها ظروف علي حسب أنا النهاردة هسجل أدوية أية لو هسجل مستحضرات

بشري أو بيطري أو مكمل غذائي صحة اللي هي بقت عشبية فدا بحتاج ليها كارت (التول)ودي لازم لتأسيسها يكون رأس المال المهن الطبية أكثر من ٥١٪ ولازم رأس المال يكون مليون جنية في وزارة التجارة أو ما تسمح بيه وزارة الاستثمار علي حسب الشركة هنا أو هنا وطبعا مقر علشان تأسيس الشركة، طب أنا النهاردة لو في كارت (التول)هسـجل مسـتحضر بشري وبيطري ومستحضرات تجميل وهيئة سلامة غذاء ومكملات غذائية

ومستلزمات ومبيدات ومطهرات، إنما لو هسجل هعمل شركة فقط في التجميل والمستلزمات والمبيدات والمطهرات وهيئة سلامة غذاء بدون ما أسجل بشري وبيطري ومستحضرات تجميل ومستحضرات أغذية عشبية مش هحتاج كارت (التول) بناءً عليه مجرد سجل وبطاقة فقط وبدون رأس المال ٥١٪ وبدون شرط المليون جنية أو ما تسمح بيه وزارة الاستثمار

ثانیا \_لوعایز أعمل كارت (التول) علشان أسجل بيه أدوية بشري وبيطري وعشبية فباخد أوراق السجل والبطاقة

وبعمل عقد مع مصنع أدوية، ثم ورق الاستشاري مع مصنع الأدوية والاستشاري والصيدلي من عندي في الشركة وبقدم الأوراق دي للإدارة المركزية للشنون الصيدلانية اللي أسمها دلوقتي هيئة الدواء ثم أقوم بإستخرج كارت (التول) في خلال ثلاث أشهر وبعد إستخراجه بقدر أسجل الـ ٣ حاجات اللي قولت عليهم اللي هما مستحضرات أدوية بشري وبيطري ومستحضرات صحة عشبية

هل صناعة الدواء في مصر تأخذ اهتمام

وحيـزكبيـر؟ طبعا صناعة الدواء في مصر صناعة مهمة جداً جدا إحنا عندنا في مصر أكثر من ٢٠٠ مصنع دواء

على مستوي عالى جداً على عكس دول تانية بها

عشر مصانع فقط ولكن الأهتمام بالتصدير إحنا

لازم نهتم بالتصدير حيث إن منتجنا علي مستوي

عالي جدا جدا من الكفاءة وعندنا مصانع فعـلاً

......

مصر صناعة متقدمة جدا جدا وعندنا أمثلة كثير يقدر يفتح ويصنع ويصدر ويكسب جدا بس يكون عايزين يشتغلوا بجد الدواء في مصركي تزدهر أكثر؟

أربع لخمس سنوات ومحتاجين نهتم بالتصدير لأن دول كثير حوالينا يمكن أن نصدر لها بأضعاف وأضعاف ما بنصدر بيه حاليا بس تسهيل الإجراءات وتسهيل التسجيل علشان

فئات عديدة من القراء

# کتب - د اسماعیل



تنافس المستوي العالمي فللزم نهتم بالتصدير بدول أفريقيا والدول العربية ودول الشرق الأوسط حتي دول ماهي الصعوبات التي تواجه التصدير إذن؟

صعوبات التصدير تتمثل في الإجراءات الكثيرة من عندنا في مصر والدول الخليجية لازم أوراق ووكلاء في دول التصدير، الوكلاء سهل جدا الحصول عليهم لكن الأوراق والتعطيل يساوي إبطاء حركة تصدير الأدوية

حضرتك تقول أيلة لكل شخص حوار-مقبل علي استثماره في شركة أدوية ويتردد في هذا القرار؟ أنصحه ما يترددش صناعة الدواء في

ناوي يشتغل بجد وميكونش واخد الموضوع فهلوة، صناعة الدواء صناعة المستثمرين الجادين اللي وأخيرا إيه اللي حضرتك بتتمناه لصناعة

أتمني من هيئة الدواء المصرية تسهيل إجراءات التسجيل علشان بتاخد وقت كثير جدا ما يقرب من

نصدر ونجيب عملة صعبة لمصر وفي نهاية الحوار نشكر الدكتور / أكرم غانم على هذا الحوار الممتع بجد حوار مفيد وهيفيد

### دور النقابة العامة للأطباء في التعامل مع جائحة كورونا. . كيفية تقديم الدعم للشهداء والمصابين من الجيش الأبيض

المواد التي تدهن على الجسم

كما أوضحت د ميادة أن الوقاية من هذا

المرض تكون عن طريق عدم التعرض للضغط

العصبي الشديد، وعدم التعرض للشمس

لفترات طويلة، ولحروق الشمس لأنها قد

صرح الدكتور / إبراهيم الزيات عضو النقابة العامة أن النقابة لا تألو جهدا في تقديم الدعم المعنوي والمادي للفرق الطبية في معركة فيروس كورونا المستجد « كوفيد ١٩ «

حيث أنها تتابع لحظه بلحظه دور الفرق الطبية وأطباء العزل بالمستشفيات المختلفة وتثمن جهودهم الحثيثة في معركتهم الكبيرة والنبيلة في مواجهه وباء كورونا وقد تمحور دور النقابة في محاور عدة من أبرزها :

١- بدأت النقابة في التحرك لتوفير المستلزمات الطبية الوقائية للفريق الطبي نظرا للنقص الشديد فيها وقررت النقابة أن تعطى شهداء الفريق الطبي مبلغ ٥٠ ألف جنية كمستحقات ماليه واستصدارً قرار من اتحاد المهن الطبية بأن يعطى مبلغ ٥٠ ألف حنيه للشهداء و٢٠ ألف جنيه للمصابين كمعونه ماليه للأطباء في جائحة كورونا ٢- المطالبة بإصدار قرار بإضافة كورونا كإصابة

عمل وقد حدث ذلك في ٣١-٥-٢٠٢٠ وإضافة كورونا في قانون أصابه العمل يعطى للشهيد الحق في أخذ المستحقات المالية لإصابة العمل والتي تصل إلى ٨٠٪ من المرتب شهريا بالإضافة للمعاش ألأصلى . ٣-رفضنا تماما أن يكون الاختبار السريع هو المعيار الوحيد في تشخيص الإصابة لقله دقته وألزمنا

وضرق العـزل. ٤- طالبنا الوزارة بعمل أماكن مخصصه للفرق ٥-إضافة الشهداء إلى قانون الشهيد مما يعطيهم

أسباب الرزق ستة محققة.. يعد الاستغفار والتقرب

إلى الله تعالى بالطاعـات والنوافـل مـن أهـم الأسـباب

التي تجلب الرزقِ، قال الله تعالى: «فَقُلْتُ اسْ تَغْفُرُوا

رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مـدُرَاّرًا

وَيُمۡدِذُكُمۡ بِأَمۡوَالِ وَبَنِينَ وَيَجۡعَلۡ لَكُمۡ جَنَّاتِ وَيَجۡعَلُ لَكُمۡ

أَنْهَارًا» (سَورة نُوح مَن ١٠ - ١٢). أسبابٌ جَلَب الرزق

والبركة فيه ينبغي بالمسلم أن يتبعَ الطُّرقِ التي تُعينه

على الرزق الكثير والبركة فيه، ومنها: أولاً: التّقرب من

الله عزّ وجل بفعل الطاعات وتطبيق أوامره والابتعاد

عـن المعاصـي والنَّواهـي وعمـا يغضبـه. ثانيًـا: التَّـوكلُ

على الله في جميع الأمور كبيرها وصغيرها مع الأخذ

بالأسباب والعمل بجدٍّ ونشاط. ثالثًا: الاستغفار عن

المعاصي والذَّنـوب والتَّوبـة الصّادقـة ومعاهـدة النَّفـس

على عدم العودة لفعلها. رابعًا: صلَّة الرَّحم وزيارة

الأهل والأصدقاء والسَّوَّال عن أحوالهم فهي باب

للرِّزق والبركة. خامسًا: تعويد اللسان على كثرة الحمد

وشكر الله على نعمه التي لا تُعدُّ ولا تحصى باستمرار.

سادسًا: الصدقة يجلب كلُّ خير، فأكثروا منه تنالون ما

ترجون، وتصدّق لو بالقليل. أسباب تمنع الرزق أسباب

وزارة الصحة بعمل المسحات الطبية للفرق الطبية





الحق في مستحقات ماليه أكبر بكثير من الموجود في القوانين العادية ودخل القانون في اللجنة التشريعية ولكن النتيجة انتهت الدورة البرلمانية دون إصدار القانون فطالبنا السيد رئيس الوزراء بأخذ القرار وإضافته في القانون حيث أن من حق السيد رئيس

٦-استصدرنا قرار من السيد وزير التعليم العالي بعمل منح مجانية لكل أبناء شهداء الأطباء وبالفعل تم إلحاق الأبناء بالمنح المجانية بالكليات الحكومية والخاصة وتقديم معونة تصل إلى ٤٠٠٠ جنيها معونة دراسية لكل فرد من أبناء الفريق الطبي الطبي بالاتفاق مع وزراه الصحة في الأمر ٧-

ويقدم الفريق الطبي الغالي والنفيس في معركه بطولية وشجاعة في القضاء على وباء كورونا المستجد كوفيد-١٩» وهذا واجب أصيل تحتمه أدبيات المهنة في علاج المرضى من هذا الوباء وتقف النقابة العامة للأطباء بجوار أبنائها وتقدم لهم كافه أنواع الدعم حتى يرفع الله الغمه ويـزول الوبـاء،، حفـظ الله مصـر

# ناس على كل لون

من المادة ١٠١ من هذا القانون، متى يتم

تعديله.. وخفض سن الحدث الذي يبلغ من العمر

١٨ عام إلى ١٥ عام.. من قتل أو اغتصب لا يعد

ومع بدأ مجلسي النواب والشيوخ في دورتهما

الجديدة.. يأتي الطلّب بتغير هذا القانون رحمةً

بالمجتمع المصري الذي انتشرت فيه هذه الظاهرة

الغريبة عن مجتمعنا وأخلاقنا وحتى لا يأمن كل من

فكر في ارتكاب هذه الجرائم من العقاب ويعلم أ،

أسـاء الأدب»

وكما قال الله عز وجل

حياته ستكون الثمن ،وكما يقال «من أمن العقوبة

(ولكم في القصاص حياة يا أولي الألباب)

فالحكم بقتل القاتل سبب من أسباب استمرار اتزان

الآلاف عن اللجوء للقتل خشية من الحكم عليهم

بالإعدام لذلك بين القرآن الكريم أن القصاص حياة

رجالا ونساء أحرارا وعبيدا، لقتلهم غلاماً صغيراً

وأمر عمر بن الخطاب. رضي الله عنه . بقتلٍ

المجتمع فعندما يعلم القاتل أنه سيُقتل،

قابلت ناس كنيرة في الدنيا ملونين فيه ناس تقابلها مرة ، ، وتعيش جواك سنين وناس في كل مرة،، تشوفها تقول دي مين وناس يـوم ماتمشي ،، بـتـروح وتسيب حنين وناس عشرتها مُـرة،،معاها تعيش حزين وناس حياتنا مُرة ،، من غيرها ولو يومين : فیه ناس تشبه قلوبنا ،، صافیین وقریبین وناس دهبها قشرة ،، وقلوبها مصديين وناس عايشة في غابة ، ، مفيهاش ناس طيبين وناس علشان رخيصة ،، بندالة تبيع سنين فيه ناس حزن وكآبة ،، وناس حضن وحنين



الوزراء إضافة الفئات التي يراها مناسبة لقانون

العمل على أن يكون المصل متاح باختيار الفريق

من كل سوء .

تمنع الرزق وتضيقه عليك، فقد ذكر أهل العلم عشرة أسباب تحجب الرزقَ عن العبد، أو تمحق البركة منه، وفيما يأتي بيان البعض منها: تواكل العبد وعدم أخذه بأسباب الرزق والعمل لتحصيله. إتيان المعاصي والمحرّمات؛ وهي من أعظم أسباب حجب الرزق عن العباد. كضر النعم وازدراء ما رزق الله -تعالى- من عطايا. البخل وعدم حبِّ الإنفاق والعطاء في سبيل الله تعالى. التهاون في بعض الأعمال التي تُوصف بأنَّها شِركٌ التقاعس عن إخراج مال الزكاة، فإنَّ ذلك حجابٌ للغيث على الناس. تناسي فضل الله تعالى، ونسب الأفضال والعطايا إلى غيره من البشر. ترك بعض الواجبات والفرائض. تساهل العبد في أكل المال الحرام؛ فإنّ المال الحرام غالبًا ما تُمحق منه البركة، ولا تحلُّ إلا بالطيّب الحلال من الرزق. أنواع الرزق الرزق ليس مخصوصًا أو منحصرًا في المال وحده، وإن كان من حرم المال يشعر بالتعاسة، رغم أن السعادة غير مرتبطة بجنى المال وحسب، وسبب ذلك أنه يتصور كثير من الناس أنّ الرزق محصورٌ فقط في المال، وهذا نوعٌ واحدٌ ضيّقٌ من أنواع الرزق، بينما أنّ أنواع الرزق

.

بقلم باسر



أكثر من أن يُحصر في المال، وهي كثيرة يمكن تعدادها حتى تشمل جميع جوانب حياة الإنسان وما يُنتفع به فيها، وما قد يسره الله له لتسهيل العيش في الدنيا ومن أنواع الرزق ما يلي: أجمل الأرزاق؛ سكينة الروح، ونور العقل، وصحة الجسد، وصفاء القلب، وسلامة الفكر، ودعوة أم، وعطف أب، ووجود أخ، وضحكة ابن، واهتمام صديق ودعوة محبين.



### حوارات وتحقيقات

الاعتبارية بتسجيل مبيعاتهم ومشترياتهم على النظام الإلكتروني.

- ترجع أهمية الفاتورة الضريبية الالكترونية إلى دمج الاقتصاد الغير

رسمي بالاقتصاد الغير رسمي ، حصر المجتمع الضريبي تحقيق العدالة

الضريبية بين المولين ،ورفع كفاءة الفحص الضريبي للملفات الضريبية

حيث تتوافر كافة تعاملات المولين لدى مصلحة الضرائب والقضاء على

ظاهرة الفواتير الوهمية ومكافحة التهرب الضريبي ، مراجعة فواتير

ما أهمية تطبيق نظام الفاتورة الفاتورة الإلكترونية؟

### حوار مع الخبير الاقتصادي «عاطف كامل» حول دور الدولة وتبنيها تطوير المنظومة الضريبية والتعرف على نظام الميكنة الشاملة

### حوار - أمال أمام

شهدت قطاعات حكومية كثيرة في مصر نهضة في الفترة الأخيرة وبخاصة «المنظومة الضريبية» فكان لنا هذا الحديث الشري مع دكتور عاطف كامل.. مدير عام التدريب الضريبي وهو حاصل على دكتوراه الفلسفة في المحاسبة.. ليكشف لنا أهم مظاهر وآليات هذا التطور.. وسلبيات وايجابيات وخطة الدولة للتحول الرقمي لتحقيق رؤية مصر ٢٠٣٠ .. وإلى نص الحوار

### تبنت القيادة السياسية تطوير المنظومة الضريبية ما مظاهر هذا التطوير؟

بالتأكيد تبنت القيادة السياسية فكرة تطوير المنظومة الضريبية بما يساهم في تنفيذ خطة الدولة للتحول الرقمي لتحقيق رؤية مصر ٢٠٣٠ ، ذلك من خلال عدة محاور أهمهاً محور تشريعي : إجراء العديد من التعديلات على قانون الضريبة على الدخل القانون ٩١لسنة ٢٠٠٥ وكذلك لائحته التنفيذية وللأسف أنها وصلت لدرجة أنها أفقدت القانون من مضمونة ، العديد من التعديلات على قانون الضريبة على القيمة المضافة ٦٧ لسنة ،٢٠١٦ ،، إصدار القانون رقم ١٥٢ لسنة ٢٠٢٠ بشأن تنمية المشروعات المتوسطة والصغيرة ومتناهية الصغر ، وكذلك قانون الإجراءات الضريبيـة ٢٠٢١سـنة ٢٠٢٠

والمحور الثانى يتمثل في الميكنة الشاملة للمنظومة

الضريبية ،بما يسهم في التيسير على الممولين بالضرائب، بحيث لا يحتاجون إلى التردد دورياً على المأموريات لتقديم تلك الإقرارات ، كذلك فإنه يسهم في التيسير على العاملين بالضرائب أيضًا .

حيث تم القيام بإجراءات الميكنة لجزء من الوظائف الضريبية بالمرحلة لأولى من خلال منظومة الإجراءات الضريبية المميكنة والتي بدأت في أول يناير ٢٠٢١ بالتطبيق على مراكز كبار ومتوسطى الممولين وكبار المهن الحرة ، على أن يتم تعميم هذه الخدمة على كافة مأموريات المصلحة على مستوى الجمهورية تدريجياً بالتزامن مع تنفيذ عملية الميكنة بتلك

يعد قانون الإجراءات الضريبية الموحد ٢٠٦ لسنة ٢٠٢٠، ومنظومة الفاتورة الإلكترونية هما استكمال لحزمة الإجراءات التي تنتهجها وزاره الماليـة و مصلحـة الضرائـب المصريـة نحـو الميكنـة الكاملـة.

### ما هو المقصود منظومة الفاتورة الضريبية ا لإ لكترونية ؟

- يقصد بمنظومة الفاتورة الضريبية الإلكترونية جميع التعاملات التي تتم بين الشركات بعضها البعض سواء مبيعات او مشتريات وذلك في المرحلة الحالية ، وليس التعاملات مع الأفراد والتي ستأتي كمرحلة تالية . وبمجرد تحرير تلك الفواتير فسوف يتم إرسالها مباشرة الى مصلحة الضرائب بما يؤدى إلى أن جميع المعاملات التي تقوم بها تلك الشركات سوف تكون معلومة لدى مصلحة الضرائب، الأمر الذي سوف سيؤدى إلى سهولة الفحص الضريبي الالكتروني كمرحلة تالية ولذلك يتعين ضرورة بالربط بين أنظمة الممولين المحاسبية والمنظومة الضريبية ، مكونات الفاتورة الالكترونية

لم أترك مكان في مصر لم أتناوله بالتفصيل وقمت

بعمل معادلتين للصحراء الشرفية والدلتا لأول مرة أحد

يتناولهم عن الخطورة الزلزالية وكتبت عن الصدوع

النشطة والبراكين والانزلاقات الأرضية والتميؤ وعلاقة

تواجد الضعف بالقشرة الأرضية بتواجد التمعدنات

واستجابة المكان لأي هـزة أرضيـة وشـكرت مـن قـام ببنـاء

السد العالي لحسن بنائه بعد حوالي سنتين من دراسته وأشياء أخرى كثيرة تضمنها الكتاب

ما هي أنواع المعادن والخامات الاقتصادية

تنقسم الشروة المعدنية إلى ثلاثة أنواع وبفضل الله

موجودة بمصـر... ١- خامـات الطاقـة وتنقسـم إلـى صلبـة

مثل الفحم (منطقة المغارة بشمال سيناء) الطّفلة الزيتية

(محافظة البحر الأحمر والصحراء الغربية بمحافظة

الوادي الجديد وترتبط بحزام الفوسفات حيث تعلو

طبقـة الفوسـفات) والطفلـة الكربونيـة (جنـوب سـيناء)،

اليورانيوم والثوريوم..... خامات الطاقَة السائلة مثلُ

لبترول والغاز ولا يخفى على أحد تواجدهم في مصر.

١- المعادن الفلزيـة وهـذه المعـادن تتواجـد فـي مصـر مثـل

الحديد (الواحات البحرية وأسوان والصحراء الشرقية)،

المنجنيــز (سـيناء)، الالمنيـت والكــروم والنيــكل (الصحــراء

الشـرقية)، النحـاس الرصـاص الزنـك القصديـر (البحـر

الاحمر) والمعادن الثمينة مثل الذهب والفضة والبلاتين

الصحراء الشرقية) وتوجد معادن أرضية نادرة مثل

النيوبيوم والتنتالم بمنطقة ابو دباب بالصحراء الشرقية.

- ولا تخلو الأراضي المصرية من المعادن اللافلزية مثل

الفوسفات الذى يتم استخراجه حاليا ويتواجد أيضا

التلك الكوارتز والكاولين ورمال الزجاج. ولا ننسى

احجار الزينة وغيرها فالاراضى المصرية كلها خير

الموجودة في جمهورية مصر العربية؟

توقيع الكتروني ساري وفعال حتى يكون له الحجية أمام الكافة ونظام كواد موحد للسلِّع والخدَّمات ، كما أنة يتعين ختم الفاتورة بالختم المعتمد

ويتم تطبيق منظومة الفاتورة الإلكترونية يتم مرحليًا، حيث أنه سيتم في البداية التطبيق على مركز كبار المولين على ثلاثة مراحل، وبعد ذلك يتم تعميم المنظومة على باقى الشركات. المرحلة الأولى للمنظومة قد بدأت في ١٥ نوفمبر ٢٠٢٠ ، وفقًا لقرار

رئيس مصلحة الضرائب المصرية رقم ( ٣٨٦) لسنة ٢٠٢٠ ،بإلـزام ١٣٤ شركة بإصدار فواتير ضريبية إلكترونية

المرحلة الثانية أصدرت مصلحة الضرائب قرارا رقم ٥١٨ لسنة ٢٠٢٠ بإلزام عددها ٣٤٧ شركة مسجلة بالمركز الضريبي لكبار الممولين كمرحلة ثانية بإصدار فواتير ضريبية إلكترونية عما تبيعه من سلع أو تؤديه من خدمات وذلك اعتبارا من

، كما أن المرحلة الثالثة من المقرر أن تبدأ في ١٥ مايو ٢٠٢١ لتشمل باقي المسجلين في مركز كبار الممولين، يلي تلك المراحل تعميم المنظومة على كافة

ولذلك يتعين على كافة الشركات سرعة اتخاذ كل الخطوات اللازمة للانضمام لمنظومة الفاتورة الإلكترونية، حيث إنه طبقاً لأحكام المادة ٣٥ من قانون الإجراءات الضريبية الموحد رقم ٢٠٦لسنة ٢٠٢٠ يتم إلزام الشركات وغيرها من الأشخاص



المحاسبية والمنظومة الضريبية ، توفير الوقت والجهد ما هي العقوبات على الشركات التي لم تنضم لمنظومة الفاتورة الضريبية ؟ تضمن قانون الإجراءات الضريبية ٢٠٢١سنة ٢٠٢٠ مجموعة من العقوبات إزاء تلك الشركات أهمها ١-اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة ضد هذه الشركات وإحالتها للنيابة العامة

٢- عدم قبول ملفات هذه الشركات للتسجيل بمركز

٣- استبعاد ملفات الشركات غير الملتزمة بالانضمام لمنظومة الفاتورة الإلكترونية من مركز كبار المولين اعتبارا ٤- عدم القدرة على الحصول على دعم الصادرات الذي

٥-عقوبة ٢٠ الف جنية إلى ١٠٠ الف جنية.

### حوار خاص لأنباء اليوم المصرية مع عالم الجيولوجيا الدكتور السيد سالم وحديث حول التغيرات المناخية وعلاقة الحرائق المتكررة بالاحتباس الحراري ومناقشة أسباب الانهيارات الأرضية بالمقطم وما الجديد في مجال التعدين ؟

تلعب الجيولوجيا دورا هاما في معظم ميادين الحياة حيث تعتّمد تنميّة المجتّمعات علي تطبيقات فروع هذا العلم وأصبح يسهم في خدمات عديدة مثل البحث عن مصادر الطاقة كالبترول والغاز الطبيعي والفحم والمواد النووية والعمل على استخراجها واستغلالها ، والكشف عن خامات المعادن والتوسع في إنتاج الخامات المعدنية المختلفة .، و استكشاف المياه الجوفية كتدبير

مصادر إضافية لمياه الري والشرب بالإضافة إلي البحث في تكوين التربة، وما يتصل بهذا التكوين من أنواع التربة ووسائل تكوينها والعوامل التي تعمل على إزالتها أو تثبيتها، وكذلك المساهمة في حماسة البيئة واختبار مدى صلاحية المواقع المختارة لإقامة المشروعات الهندسية العملاقة كالسدود والجسور والأنفاق ، والأبنية الضخمة والأبراج والحصون والمدن، بتقدير قوة الصخر على احتمال الضغوط وقدرته

وكذلك تقدير زحف الطبقات وكان لنا هذا الحوارمع عالم الجيولوجيا الدكتور السيد سالم

على حجز الماء والاحتفاظ به،

في البداية نحب أن نتعرف عن قرب من هود/ السيد سالم عالم الجيولوجيا وما هي الكتب التي أصدرها وما الدراسات التي حصل عليها ؟

أنا دكتور جيوفيزيائي قمت بزيارة ربع دول العالم كمحاضر وكتبي وأبحاثي تجوب العالم وأخر كتاب تم إصداره أو بمعني أوضح قمت بتأليفه تم نشره فى ألمانيـا وكان عـن علـم الـزلازل التطبيقـي والأخطـار المحتملة فى مصر والوطن العربي ،كما أنني لحبولوحية (الثروة المعدنية حاليا) منذ عام ١٩٨٥ في البحث عن المعادن والدراسات الجيوتقنية للمدن السكنية الجديدة والدراسات والمخاطر الزلزالية والميام الجوفية كما شغلت منصب مدير عام الجيوفيزياء وعضو مجلس إدارة لبعض الشركات

ما هي أحدث التطورات العلمية والتقنيات لحديثة المستخدمة في مجال الحيوفيزياء ؟ عمل الجيولوجي هو التعرف على ما يراه بعينه يسجله فيما يخص بطبقات الأرض والظواهر الجيولوجية المرتبطة بها،، أما عمل الجيوفيزيائي هو التعرف على ما تحت سطح الأرض عن طريق استخدام الأجهزة، وطالما ذكرنا الأجهزة فكل يوم يوجد تطور فيها، في الماضي كنا نسجل البيانات الحقلية في نوته حقلية ونقوم بعمل تفسيرها يدويا وكانت الأجهزة ليست رقمية ثم تحولت إلى رقمية ويتم استقبال البيانات من خلال الحاسب الالي ويتم تفسيرها من خلاله عن طريق برامج، في الماضي كانت إمكانيات الأجهزة لا تصل أعماق كبيرة بعكس الان. تقوم هيئة الثروة المعدنية حاليا باستيراد جهاز كهرومغناطيسية ليصل لاستكشافات تعدينية عميقة ولا يقتصر على هذا فقط بل يمكنه استكشاف أماكن تواجد المياه الجوفية ومصايد تواجد البترول ودراسة نسب الأماكن للمدن السكنية الجديدة ودراسة الآثار. ما الضرق بين التغير المناخي والاحتباس الحراري وهل الحرائق هي السبب الأساسي في

على سطح الأرض مثل درجة الحرارة والأمطار ومدة تكرار حدوثها تأخذ قرون أما الاحتباس الحراري هـو ارتفاع درجـة الحـرارة علـي سـطح الأرض نتيجـة المخلفات الصناعية مثِل ثاني أكسيد الكربون. الاحتباس الحراري أو التغيرات المناخية هو الهاجس المرعب في هذه الأيام وهل سوف يؤثر على مصر؟

التغيرات المناخية تحدث في الغلاف الجوى وتؤثر

حدوث هذه الظاهرة ؟

طبعا فإن الدول العربية جمعاء جزء من العالم إذا اشتكت دولة أثرت على الأخرى وطالما ارتضينا الخروج من الطبيعة وأصبحت الدول الصناعية ترمى مخلفاتهاً الصناعية في الغلاف الجوى فلنتحمل ارتفاع درجات الحرارة ، ارتضاع منسوب مياه البحار ،والجضاف لزيادة معدل البخر ونقص المياه الجوفية لزيادة الطلب عليها ، وتقليص الرقعة الزراعية، اندثار بعض الكائنات الحية لعدم تكيفها مع ارتفاع درجات الحرارة ، زراعة بعض أنواع المحاصيل وبعضها لا يصلح زراعته ،في ولاية

عَوى بمنطقة فنا - سفاجا

مدلول انحناء نهر النيل من الناحية لجيولوجية والجيوفيزيقية (سالم, 2016)

كلورادو بأمريكا يتم التخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون بحقنه في الآبار منهاً لتقليل نسبته في الجو ومنها لتنمية الحقول، أتمنى لمصر والدول العربية

وخصوصا المدن الساحلية وضع التغير المناخي فى الحسبان والاحتباس الحراري وما يصاحبهما من آثار: صحيح ليس أثارهما الضارة تحدث الآن ولكن الخوف من منتصف القرن الحالي.

ما هـو مستقبل مصرية استخراج المعدن النفيس (الذهب) ؟

إذا تحدثنا عن التعدين فسوف نرجع إلى الخلف آلاف السنين فما كنا لنرى الحضارة الفرعونية الآن ما لم تساهم علم الجيولوجيا بقدر كبير في معرفة

العالم بها، فقد أحسن الفراعنة استغلال الخامات الطبيعية مثل نوعية الصخور وحسن اختيارها لتتحمل العوامل الجوية ولم يكتفي المصري القديم بهذا بل وصل أماكن تواجد المعادن وخصوصا الذهب وإنتاجه وهذه أقدم خريطة في العالم لبردية منذ عام ١٣٠٠ ق.م توضح الجبل الذي يستخرج منه الذهب وبيوت العمال وصورة أخرى لأحد النسوة تقوم بطحن صخور الكوارتز في رحاية لاستخلاص الذهب، ويوجد بمصر ما يقرب من مائة منجم ذهب في

الصحراء الشرقية وحاليا المنجم الذي يعمل وبكفاءة عالية ووضع على خريطة العالم لإنتاج الذهأ هو منجم السكري ونتمنى من الله ان يليه في الطريق

منجم حمش. فالتعدين في مصر قديم وما زال يسير في طريقة وتحاول الدولة إزالة العقبات فمند إنشاء هيئة المساحة الجيولوجية عام ١٨٩٦ كانت المشاريع الحقلية تستخدم الجمال في الوصول إلى الهدف ثم استخدمت الطراز الأول من السيارات ثم السيارات الروسي وحاليا إلى الأفضل. قامت هيئة الثروة المعدنية (المساحة الجيولوجية سابقا) خلال عام ٢٠٢٠ بعمل مزايدة للذهب والعناصر المصاحبة له وتقدمت العديد من الشركات ونتمنى لمصر الوصول إلى أقصى درجات الاستفادة من التعدين لأنه سوف يساعد على زيادة الدخل القومي تمتلك مصر وفرة كبيرة من الثورات المعدنية.

### فما هي أهم المناطق و الاكتشافات التي حدثت في الفترة الأخيرة ؟ . . وباعتبارك كنت مسئول في مجال الجيوفيزياء ما هو دور الجيوفيزياء وكيف ساهمت في الدراسات الجيوتقنية (الهندسية) لصر.. والمشاريع العملاقة بها؟ دور الجيوفيزياء لا يقتصر على البحث عن المعادن بل

ساهم في دراسة التجمعات العمرانية الجديدة وإعادة دراسة التجمعات العشوائية فخلال عملى ساهمت من خلال هيئة المساحة الجيولوجية(الثروة المعدنية حاليا) فى دراسة مدينة مرسى علم ومدينة رأس غارب و مدينة أسوان الجديدة ومنطقة شمال غرب خليج السويس ودراسة مفاعل انشاص التجريبي ودراسة صوامع تخزين الغلال على مستوى الجمهورية ومناطق العشوائيات بالقاهرة مثل الدويقة وإسطبل عنتر والاسمارات والسيدة زينب بالإضافة إلى دراسة الانهيارات الصخرية بالمقطم وشرم الشيخ. ولم تتوقف الدراسات عند هذا بل قمت بتأليف كتاب عن علم الزلازل التطبيقي والأخطار المحتملة عبارة عن ٩ فصول باللغة العربية

حضرتك فى مُؤلفاتك انهار مصرومنهم نهرالنيسل ونحن نعلم ان هذا والجيوفيزيقية؟

فهل من مستثمر يستفيد

تعددت انهار مصر نظرا للحركات التكتونية

الجيولوجية المختلفة ولان مسار الأنهار تتحكم فيها مناطق الضعف في القشرة الأرضية جاءت أهمية دراسة اتجاهات هذه القنوات فهي تبين أماكن الرفع والخسف في سطح الأرض وعلى سبيل المثال في عصر الايوسين المتأخر إلى الاوليجوسين ارتفع سطح الأرض جهة الشرق قبل فتح البحر الاحمر مما أدى إلى جريان الماء من الشرق إلى الغرب عبر الأدوية كما ذكر العيسوى سنة ٢٠٠٩ وبعد خسف البحر الاحمر تغيرت صورة سطح الأرض وتغيرت مسارات المياه طبقا لانحدار سطح الأرض ودخل نهر العلاقى وجبجبة ورادار ونوبيا ضمن مجموعة الأنهار وكانت منطقة اسوان هي منطقة الالتقاء وكان بين شرق وغرب الصحراء الغربية بمصر

سلسلة من الأماكن المرتفعة التي امتدت من العوينات

في الجنوب حتى وصلت إلى الواحات البحرية في الشمال وقصلت نهر الجلف الكبير في الغرب. اما نهر النيل فتم تقسيمه إلى ثمانية منحنيات ، من الجنوب إلى الشمال كما في الخريطة المرفقة وسوف أتحدث عنه بإيجاز، وسوف نأخذ أمثلة الانعناءات نهر النيل فالانحناء رقم ٨ هـو المرتبط بمنطقة دهشـور والذي كان مصدر لزلزال ١٩٩٢ وهـو منطقـة العيون المائية الارتوأزيـة مثل عـين حلـوان وعـين الصيـرة وعـين موسـى فوق هضبة المقطم.. وعين موسى هي عين يتدفق منها الماء وتقع على ارتفاع ٢١٣ متر فوق مستوى سطح البحر وتم حساب معدل تدفق المياه في بالغرفة الشرقية ١٦٨٠ متر مكعب في اليوم والمعدل في التجمع الغربي إلى ٧٢٠ متر مكعب في اليوم وعمر مياه عين موسى ٠ اى انها حديثة وهي مياه شديدة العسرة وموضوع العيون يطول شرحه. مثال آخر الانحناء رقم ٤ به شروخ طريق قنا سفاجا ودائما منطقة نهاية صدع او التقاء صدعين تكون منطقة ضعف في القشرة الأرضية وقد تناولت كل

تحدثنا عما تناولته بإيجازعن انهار مصر ومنهم نهر النيل من الناحية الجيولوجية التى أثرت عليها وأخذت أسماء عديدة عير العصور

كأس العالم لليـد

كاس العالم لليـد فسـوف نسـتضيف بطولـة العالـم للرمايـة في فبرايـر المقبـل وبطولـة العالـم للدراجـات في أبريـل المقبـل وكأس العالـم للسـلاح خـلال العـام

الرياضي بجميع مرأكز الشباب، من

محافظات مصر» من خلال ذلك المنطلق تحاور

الشباب والرياضة بذلك كتعليق الأنشطة الرياضية يخ النوادي ومراكز الشباب؟ تقام بطولة الجمهورية المؤهلة للدوري الممتاز في المنا

هل أنعقاد الجمعيات العمومية متوقف الان؟ منه على مستوى مراكز الشباب بتاريخ ٣٠ / ١١ وعلى مستوى الأندية كان متبقى ناديين اتَّين وتم تطبيق قرار رئيس الوزراء بوقف الجمعيات العمومية لمدة

سريع او شبه مستقل هل ذلك حقيقي ام مبالغ

### وكيل مديرية الشباب والرياضة بالدقهلية؛ مستعدون لعمل الإنشاءات على أرض نادي محلة الدمنة بعد إصدار التراخيص من جانب الوحدة المحلية

ان ما يحدث من تطوير وبناء على أرض مصر وخاصة في مجال الشباب والرياضة، وكذلك تولي جذب اتجاه أنظار اتحادات العالم لنا، حيث أصبحت مصر جاذبة للكثير من البطولات القارية العالمية، فنحن في انتظار أحداث رياضية أخرى عقب بطولة

ومن خلال اهتمام القيادة السياسية بشبابها، وكذلك دعم الدولة للاستثمار أجل أن يصبح ضمن دعائم الاقتصاد المصري، وكذلك لتطوير البنية التحتية للمنشآت الشبابية والرياضية في مختلف

جريدة أنباء اليوم المصرية الدكتور طارق باشا مدير مديرية الشباب والرياضة بالدقهلية لشنُّون الشباب عتمان الجلاد في ظل أزمة كورونا وظهور سلالات أخرى هل تأثر قطاع

في الحقيقة لم يتم توقف الأنشطة في الوقت الحالي بدليل قيام دوري مراكز شباب القري، وِالذي يقام النسخة الثامنة منه تحت رعاية معالى الأستاذ الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة، كذلك فوتبل، كما يقام دوري المصالح الحكومية، فالأنشطة الرياضية شغالة بشُكّل عام في مراكز الشباب مع الاخذفي الاعتبار الالتزام بكافة الإجراءات الاحترازية

والتباعد الاجتماعي فيما عدا التجمعات مثل الندوات والاجتماعات فتقام بقوة استيعابية بنسبة ٢٥ ٪ من قوة المكان التو تقام فيها الندوات وايضا مع الاخد في الاعتبار اتخاذ

كافة الإجراءات الاحترازية

بالتواصل مع بعض رؤساء مجالس الإدارات وأعضاء مجالس الإدارة كأمين الصندوق والمشرفالمالي والسكرتير يوجد لديهم ملحوظة لـ اللائحـة ٱلأساسية للراكّز الشباب فهم يروها مكبلية يخكثيرمن الأحييان أثنناء اتخياذ قكراد

" أن المشرع أثناء وضع اللائحة حط في الاعتبار ان الاحقية والاولوية

للجمعيات العمومية في اتخاذ القرارات

وبناء عليه قد تتأخر تلك القرارات

لحين العرض على الجمعيات العمومية، لكن جميع

الإجراءات في يد مجلس الإدارة، باستثناء بعض

نرى أنها غير مكبلة بدليل وجود رئيس مجلس الإدارة

لقرارات التي تمس أعضاء الجمعية العمومية، لذي

نائب رئيس مجلس الإدارة و امين الصندوق و المدير

التنفيذي للمكان و المدير المّالي يوجد بعض مراكز الشباب خاصة التابعة

لركنز المنصورة مثل محلة ذمنة ومنية محلة

الدمنة لا يوجد لديهم ملاعب جاهزة فهل

تجهيزتلك الملاعب منوط بها مديرية الشباب

وبري مصد. حضرتك تقصد بسؤالك الملاعب المنجلة، تلك الملاعب المنجلة تم نزول ٢٥ ملعب على مستوى

محافظة الدقهلية فمحافظة الدقهلية من أكبر

المحافظات على مستوى الجمهورية التي بها نسبة

ملاعب منجلة، فعندما تكون الشروط مستوفاه من

حيث سند الملكية الخاص بالمكان يتم رفع الأمر

للوزارة للجهة الإدارية المركزية لان الطرح يتم مركزي

للهيئة او الشركة التي سوف تقوم بعملية النجيل،

وبالفعل كان هناك في ألفترة السابقة عمليات تجديد

وكذلك تم إنشاء مجموعة ملاعب أخرى وقد تم

تسليمها منذ عدة ايام، ويوجد لدينا الان عدد ٢٥

ملعب تم اسنادهم لإحدى الشركات التابعة لوزارة

واحلال لمجموعة كبيرة من الملاعب

ثم تقوم الوزارة بأخذ الاحراءات الخاصة بالاسناد

عن طريق الوزارة

محلة دمنة ما هو السبب الذي يعوق البدء بالنسبة لمشكلة نادي شباب محلة الدمنة فقد صدر له قرار ترخيص و قد قام المحافظ بزيارة المكان واصدر قرار بمنحهم مبلغ « ١٠٠٠٠٠ « مائة ألف جنيها وكان يوجد لديهم مبلغ «٨٠٠٠٠» ثمانين الف حنيها فأصبح لديهم «١٨٠٠٠ » مائه وثمانين الف جنيها ويحتاجون ا بناء سور للحفاظ على تلك الأرض وتم عمل تراخيص وقد انتهت تلك التراخيص، فالمشكلة الأساسية لملعب محلة دمنة هي تجديد التراخيص وبعدها يتم تجديد النظر في المقايسة لاختلاف الاسعار وبعد ذلك يت أدراجها في الخطة، الجديدة ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ . فالحل متوقف على تجديد الترخيص من الوحدة

المحلية او مركز المدينة التابع لها أما ِفِي الشباب والرياضة لآيوجد لدينا اي معوقات حيث أن الدكتور علاء الشربيني وكيل وزارة الشباب والرياضة يسعى جاهدا لتطوير جميع مراكز الشباب على مستوى محافظة الدقهلية

نأمل مّن سيادتكم الوقوف بجانب محلة الدمنة لحل تلك المشكلة؟

نحن نقف بجانب جميع مراكز الشباب والرياضة على مستوى المحافظة حيث يوجد لدينا ٤٣٠ مركز شباب، فنحن نمد لهم يدي العون وكذلك ٤٥ نادي فأي تأخير او تعطيل ليس من عندنا بل من الإجراءات الخاصة باستخراج التراخيص حيت يوجد بها ما يسمى برسوم التحسين، وهي من الأشياء المقلقة بالنسبة للهيئات الشبابية، فبمجرد استكمال الاوراق لدينا يتم اتخاذ الإجراءات اللازمة ويتم رفع الأمر للجهة الإدارية المركزية والتي تبدأ بدورهاً في ادراج ذلك المكان او الملعب او تلك المنشئة في الخطة الجديدة وبمجرد توفير

الاعتماد المالي يتم البدء في الإنشاءات فورا ممكن ماهي الإنشاءات الاستثمارية التي يمكن تنفيذها في ملعب محلة دمنكة ؟

بمجرد تولى الدكتور أشرف صبحي لوزارة الشباب والرياضـة وتم تعديـل القانـون الخـاصّ بالاسـتثمار في الهيئات الشبابية وتم الاخذ بحق الانتفاع قانون، فنحن الذين ندعوا اي مركز شباب او نادي على مستوى الدقهلية تكون لديّة مساحة من الأرض ان يقوم مجلس الإدارة بعمل محضر بالموافقة على طرح قطعة الارض لإنشاء ملاعب منجلة \_ حمام سباحة \_ قاعـة افـرح \_ فـرع بنـك او نـادي اجتماعـيَ يتم رفع للوزارة وقي خلا ٤٨ ساعة يتم الرد على هذا الطرح الاستثماري وبعدها يتم البدء في عمل كراسات

الشروط ويدخل ألعمل بعد ذلك في حيز التنفيذ ومن خلال ذلك يستفيد مركز الشباب والمستثمر وكذلك الوزارة في نهاية الحوار يتقدم مكتب الدقهلية لجريدة أنباء اليوم المصرية بخالص الشكر والعرفان للدكتور طارق

### الشباب والرياضة وسوف يتم العمل خلال المرحلة باشا مدير مديرية الشباب والرياضة بالدقهلية لشئون الشباب والرياضة دكتور طارق بالنسبة لمشكلة نادي شباب شرق المنصورة التعليمية ، تكرم أبنائها المتفوقين

### كتبت-انتصار الجلاد المتفوقون هم الثروة الحقيقة التي يمتلكها

الوطن ويجب تقدير جهودهم وحثهم على لزيد من التفوق والنجاح العلمي، فهو الشعلة التي تضيء لنا الظلام، وهم ألجنود الذين يحاربون الجهل والخرافات ومن خلال ذلك المنطلق، قامت إدارة شرق المنصورة التعليمية بقيادة الأستاذ عادل رمزي

مدير عام الإدارة والأستاذ أشرف الغرباوي وكيل الإدارة بتكريم أوائل الطلبة، وقد قام رمزي بالقاء كلمة تحفيزا وتكريما لأوائل الطلبة المتفوقين بتحصيلهم الدراسي والمميزين بإبداعاتهم العلميَّة قال فيها الحقل الكريم إنه لمن دواعي الشرف والفخر تشريف هذه

الشموس الساطعة والأقمار المنيرة بدروب المنصورة عروس النيل ليفوح بها عطركم وتزداد إشراقا وبهاء وجمالًا ، السادة الحضور نزلتم بسويداء القلوب قبل . أن تطأ أقدامك الفجاج والدروب، فاز أنت بقدومك مدينتي وتجملت عروساً ليل زفافها، فطبتم وطاب ممشاكّم وتبوأتم من الجنة منزلا

وإنه ليوم مشهود أن تجتمع وتسطع بإدارتي شموسكم وتنير دروبها أقماركم أشاكر ومقدر لكلّ من لبي دعوتنا، ملتمسين العذر لمن حالت ظروفه تشريف المنتدى وإن كان تكريم لأبنائناً وبناتنا، دافعا لهم باستمرار التفوق، فهو دافع لغيرهم ليدركوا قيمته فغدا توفي النفوس ما كسبت ويزرع الزارعون ما حصدوا ،إن النادي يعتبر عرض لتوجيهات الدولة المصرية لتطوير التعليم الذي نادي به فخامة رئيس الجمهورية ، وتبنت توجهات فخامة وزارة التربية



الدكتور طارق شوقي وزير التربية والتعليم، متغلبا على كل العقبات والصعوبات مشاركا إياه. رجال لم يعرفوا المستحيل ونخص ابن الدقهلية عبد الرؤوٰف الذيّ لا يألوا جهدا في سبيل رفعةً

الدكتور رضا حجازي الذي بذكره نذكر فيادات الوزارة كل منهم بما أدلى بدلوه مشكورا مأجورا، لنصل إلى رأس الهرم التعليمي بالدقهلية الحلوق المهندس على التعليم بالدقهلية، بمتابعة حيثيته من السيد الوزير أيمن مختار محافظ الدقهلية لتكتمل المنظومة، إعداد وتدريب ونتائج ظهرت على أرض الواقع بتضافر جهود المخلصين بالمديرية ممثلة في قيادته بإدارة الخدمات الدكتور حازم الألفي \_ أستاذ / احمد هللال \_ أستاذ / عبد الغني الغازي الموجه العام \_ إدارة الأمن الأستاذ / وليد محتى الدين \_ التعليم العام الدكتور / أحمد هيكل \_ التعليم الثانوي الدكتور /راغب ، السادة

مرفت النبوي تكتب: زوجي الحبيب .....لا تنتقدني أمام الآخرين

وجهة الإدارة إلى واجهة حضارية تليق بالدفهلية، وكذلك زرع رصيفها بأشجار مثمرة إيمانا وتنفيذ لتوجيهات فخامة الرئيس، وحرصنا على النظافة بالتخلص من صندوق القمامة ،و تم إ تدشين فيديو كونفرانس بالإدارة ، وأعتقد أن للإدارة السبق في هذا إن لم يكون على مستوى الجمهورية ، و نفذنا فكرة الوزارة في التعليم عن بعد لخدمة طلابنا ولا سيما في هده الظروف الاستثنائية « فيروس كورونا المستجد ،و مكتبة إلكترونية للإدارة بمدرسة السلام الخاصة ، و إ استديو تعليمي بمدرسة السلام الخاصة ، و مكتبات إلكترونية بمدارسنا بجميع المراحل، و إنشاء عدد «٩١» قناة يوتيوب تعليمية منها عدد «٨٨» بالمدارس وعدد «٣» بالإدارة و تم تدشين برامج الكتاب

/ ٢٠١٩ فيما كانت عليه وما آلت إليه وتم تغير

الإلكتروني الكتاب التفاعلي وأنشاء مجلة بانوراما شُرق وهيِّ الأولى من نوعها و تشارك بمنصة الوزارة إ لشرح المنهج أستاذة / إيمان سامي أيقونة التطوير و تشارك في الملحق التعليمي بالجمهورية والأهرام، والجديد الشاشات الافتراضية التي بها تستدعي أي شخصية محلية أو عالمية وتحاورها، سواء كانت على قيد الحياة، او من سالف الزمان بجميع فنون المعرفة و جولات افتراضية داخل المتاحف والأوبرا والمكتبات الكبرى، كالإسكندرية، وجولات ترفيهية وسياحة افتراضية بإبداع الأستاذة / إيمان سامي المعتمدة رسميا على منصة الوزارة ، وليستمر هذا العطاء بُفضلُ الله وجهود المخلصين، وخدمة لأبنائنا أداء

نستعيد أيامنا الحلوة

إمنحني مزيداً من الاهتمام

بني، أن تعطيني اهتماماً بما أقول

أنا أحتاجك؛ لكنك مشغولاً بترتيب أمورك

ونحن نتحدث سوياً، يهمني جداً أن تنظر في

ليس قولك: نعم... نعم، صحيح... صحيح، أنت

أنا في تغيير دائم في هيئتي وفي كُلي، أحاول قدر

بهذه الصورة تقلل من أهمية حديثي معك وتشعرني

تحرمنا من أن نجلس معاً. أن نفهم بعضنا.. أن

### مىتةعل ى قيد الحياة

تبدو وشكلها ضعف عمرها والوهن والهم أراهم فوق أكتافها كالجبال إنها ليست صديقتي بل حطام وأطلال وبعد حديث دام ساعات عرفت ماالسر وراء هذه الأطلال ،أقصد أطلال صديقتي التي كانت رقيقة ولكن كما وصفتها بأنها ماتت وهي على قِيدٌ الحيَّاةِ وهذا لأن الأنثى أرق مخلوقات الله وتملك قلبًّا كريماً متسامحاً . إذا قدمت لها القليل لتسعدها غزلت منه عقداً حول عنقها طيلة حياتها .... إنها المرأة ، اللغز الغامض أقول هذه الجملة لأنني خلال مشوار حياتي وتعاملاتي العميقة مع أنواع كثيرة من النساء عرفت المرأة ، فهناك المرأة التي تحيا حياة سعيدة بمعنى الكلمة وهناك المرأة التعيسة واضحة التعاسة ولاتستطيع أن تخفي سعادتها وأيضا عرفت المرأة التي بين هذا وذاك أحياناً سعيدة وأحيانا تعيسة إلى هنا ما عرفته كان عادياً .. ما جعلني أتعجب هو نوع من النساء عرفته وأكتشفته بعدما غصت في هذا النوع الغريب من النساء ، أُنْثَى تراها تحسبها تداعب النسيم في بهجَّته وبقربي وغوصي بداخلها وجدتها ميتة اااااا هناك أنثى تموت رغم كونها على قيد الحياة....وهل يمكن ذلك ؟ !!!لبالفعل يمكن أن تعيش المرأة

بجسدها ولكن روحها ومشاعرها قد ماتت،بل قُتلت !!!! بالفعل تموت وهي حية تُدفن بداخلها وتعيش مراسم دفنها الوحدها مع نفسها ثم تهب وتعيد ترتيب شكلها وتنزع ثياب حدادها لتقوم و تخرج للناس قوية ضاحكة ململمة جراحها في تحد صارخ للعالم ولكنها مازالت ميتة بداخلها ولَكن متى تموت المرأة وهي حية ااااا ؟؟ تموت إذا فارقت وجهها الإبتسامة المطمئنة تموت حين تهمل ولاتهتم بجمالها. وإذا دمرها حب من إنسان يخدعها ، بل تمـوت عندمـا يكسـرها ويهجرهـا زوجهـا

بدون سبب تموت عندما يخدعها من كان قدوة لها من كان يمثل لها اقرب إنسان تموت حين توضع في وضع يقلل من قدرها ، حين يتخلر عنها زوجهاٍ ولاتجده حِين تحتاج إليه لكيٍ يكون السند،حين

يكون رجلا علِيها بدلا من أن يكون رجلا لها تموت حين تُمس كرامتها دون أن تستطيع الدفاع عن نفسها تموت عندما يخذلها زوج ضحت بعمرها لأجله وتحدت الجميع فكان جزاؤها النكران والهجر بعد عشرة السنين تموت حين يحرمها زوجها أو أبوها أوأخوها حقها من الحب والأمان

بقلمي: كريمة الشقري

جزء بالتفصيل

والحنان الإهتمام . تموت حين يتركها زوجها تواجه صعوبات الحياة ومشاكلها بنفسها فكم من إمرأه تعيش بيننا تتنفس لكنها ماتت من زمن ، ماتت عند إنطفاء بريق الأمل في عينيها أيها الأب ، أيها الأخ ،أيها الزوج علموا أولادكم أن الأنثى أيها الأب ، أيها الأخ ،أيها الزوج علموا أولادكم أن الأنثى أمانة ، الأنثى كرامة سواء كانت أماً أو أختاً أو إبنة أو زوجة علموهم أن يكونوا لها السند والأمان ..... فهي الكيان وهي

### زوجي ودُنيتي: أنا كالطفلة كلما دللتها كلما تعلقت بك، ليس معناه أنى صغيرة أنا أفكر كامرأة لكن لا تحاسبني بمشاعرك أنت، حاسبني بمشاعري أنا ليس هناك أروع من أكون بالنسبة إليك شيئاً خاصاً جداً. أكثر من مجرد مرأة اقتضت الظروف أن تكون زوجتك.. أريد أن أكون شيئاً آخر.. أريد أن أصادقكِ. أن تكون صديقي المقرّب الذي أثق فيه و اقدّره أكثر من أي شخصٍ آخر.. أريدك أن تكون صديقي لتكون علاقتنا أكثر قوة وذات معنى روحياً كن واثقاً بأنني سأكون حريصة عليك أكثر من أي شخص آخر. صداقتا هذه واشتراكنا في كل شيء سيعزز من علاقتنا ويعطيها منحنى أكثر تميّزاً أفصح لي بكل ما قد يجول بخاطرك، أنا وجدت لأكون بجانبك، نفرح سويا،

ــزن معــ كل امرأة تريد حسن المعاملة، وأقصى أنواع الاحترام قـد اختلـف معك.. قـد اغضب.. قـد اصـرخ.. وتتغيير صورتــي الأولـى التــي

أرجوك تحملني ولا تنتقدني. سأبدو أكثر حلماً ووداعة أحيانا أحتاج لأن تطوقني بحنانك وتشعرني بأنني شيئا هاما بالنسبة إليك أرجوك لا تهرب مني حين غضبي، وانفعالي ولا ترد الصرخة بالصرخة. أنت

بكتبك أو بأشيائك الأخرى وزميلك في العمل بجزء من وقتك

### بالألم والعزلة عاملني كطفلة قد أكون امرأة ناضجة في نظرك.. بلي أنا كذلك، ولكن في داخلي طفلة كثيرة التدمر، سريعة التأثر، رسل بيات في المادية الحلوة، أنت أيضاً طفل كبير وتحتاج منيس لا تكن طفـلاً كل الوقـت وكـن أبـي قليـلاً، عاملنـي

كطفلة صغيرة تحتاج للرعاية، اجعلني أشعر باهتمامك بصحتي وتجاحي وطعامي وحركتي أحياناً أكون أسوأ من طفلة مشاكسة تريد أن تختبر مدى حب والديها، كن والدي وزوجي وصديقي إمنحني جزء من وقتك

اليكن لي نصيب يومي من وقتك الثمين، تحادثني فيه بحرية، دون أن تبطر للساعة بين الحين والآخر، دون أن تشغل بهاتفك أو خصص لي وقتاً يكون ملك لي وليس لغيري، أنا أحق من جارك وصديقك



الإمكان أن أكون متجددة، ورائعة حتى أُسرّك أريد أن أسمع منك دوماً كلمات إطراء وإعجاب، هذا يشعرني بالاعتزاز والنقة بالذات لا أريدك أن تتوقف يوماً واحداً عن ذكر إيجابيات ما أفعله من أجل إسعاد أسرتنا، اهتم بذلك هيا زوجي الحبيب لإحياء المودة والرحمة في اسرتنا لا تنتقدني أمام الآخرين ولك عِيوني، فهذا إلأمر يهمنا

زوجي قرة عيني: اجعلني أميرة جعلتك ملكاً متوجاً فوق رأسى

### تقارير ومتابعات

تقرير:

عبدالرحمن

عجاج

من المعروف أن مشكلة القمامة من المشاكل

الكبيرة التي يعاني منها أغلب سكان قرى

ومناطق مصر، حيث تعد من أهم المشكلات التي

يجب الاهتمام بها والعمل على حلها لما لها من

عوائد بيئية ومادية ممتازة في حالة استغلالها

اقتصاديا بدلا من تركها تتراكم، أو وضع حلول

لها في العاجل القريب، لما لها أيضا من أضرار

وسادت حالة من الاستياء الشديد لدى أهالي

مدينـة مشـتول السـوق بمحافظـة الشـرقية، نتيجـة

انتشار القمامة حاليا بشكل لافت للنظر، في شتى

أرجاء البلد وضواحيها، مما يوحي بوجود بوادر

زمة صحية وكذلك بيئية تهدد صحة الإنسان

انتشار القمامة في شوارع وأنحاء مدينة مشتول

السوق مشكلة ليست سهلة تتفاقم يوما بعد يوما

ولا يجـد لهـا النـاس حـلا، فالمشـكلة لـم تعـد تؤثـر

فقط على الشكل الجمالي للشوارع الرئيسية أو

الفرعية في المدينة، بل بدأت تؤثر على صحة

المواطن في مشتول وخاصة الأطفال الصغار التي

تتراكم القمامة والنفايات أمام منازلهم مما تسبب

ورغم أن البعض في مشتول يدفع شهريا مايقرب

من ٢٠ جنيها لمشروع شركة النظافة التابع لمجلس

المدينة والتي أثبتت فشلها الذريع في حلَّ الأزمة،

حيث تقوم الشركة بجمع القمامة من المشترك

مقابل تلك الجنيهات التي يدفعها، بواقع ثلاث

يوميا تلو الآخر تفاقمت مشكلة القمامة في

مشتول، بسبب تخاذل بعض من عمال النظافة

اعتراضا على أجورهم المتدنية التي يحصلون

عليها وأيضا لعدم وجود حلول جوهرية لاحتواء

هـذه المشـكلة مـن قبـل المسـئولين، وبالتالـي بـدأ

الأهالي في إخراج القمامة من منازلهم ووضعها

بالشوارع الرئيسية حتى تبتعد بعض الشيء عن

منازلهم وأطفالهم ولا تسبب لهم الأمراض، وبفعل

الهواء والرياح لاسيما في فصل الشتاء وحيوانات

الشوارع مثل الكلاب والقطط باتت النفايات

منتشرة بشكل كبير جدا في جميع أرجاء وشوارع

لك أن تتخيل عزيزي القارئ أن الطريق الأمامي

والذي يسبق مقر مجلس مدينة مشتول السوق

لهم ولأطفالهم أمراض لا حصر لها

أيام فقط خلال الأسبوع

مدينة مشتول السوق.

خطيرة على البيئة والمواطن

محاط بالقمامة والمهملات في واقعة لم أحد لها

لك أن تتخيل عزيزي القارئ أن مقابر دفن

الموتى في مشتول السوق أصبحت مكانا لوضع

القمامة والمهملات من بعض عديمي الضمير

والإنسانية! أذن فمن المسؤول؟ وكيف وصل بنا

لك أن تتخيل عزيزي القارئ أن مستشفى

مشتول السوق المركزي يسبقها بأمتار قليلة جدا

مقلب قمامة في مشهد يجسد مدى الإهمال الذي

وإذا تطرقنا في جولة داخل ضواحي البلد،

سنرى مأساة بمعنى الكلمة، سنجد القمامة أمام

المدارس والمنازل في مشهد أصبح مخيف يوحي

بمخاطر جسدية ومعنوية قادمة لا محالة على

ورصدت أنباء اليوم المصرية شكاوي بعض

الأهالي المتضررين من مشكلة القمامة في مشتول،

فيقول شخص يدعى م.م.ر أن المنظر لا يوصف

والرائحة كريهة والقمامة باتت تنتشر بشكل

فائق أمام منزله، ويتسائل مواطن آخر.. متى

سنتخلص من مشكلة القمامة .. نفسنا نبقى

وحتى الآن مشاكل القمامة مازالت تمثل خطرا

على حياة سكان مشتول وخاصة الأطفال التي

تكون نسبة المناعة لديهم ضعيفة، خاصة أن

القمامة تتجمع حول المدارس، وسعيا للوصول

مدينة زى باقى المدن

يعيشه أهل البلد من سنوات وسنوات ماضية.

الحال لهذه الدرجة من اللامبالاة.

تفسير حتى الآن

### العاملين بالغابة الشجرية بالأقصر يستغيثون . . كل المبادرات والمظلات لم تحميهم | أهالي مشتول السوق يناشدون المسئولين بسرعة التدخل لحل مشكلة انتشار

تحقيق-عبد العزيز حمادي

بالرغم من الظروف الاستثنائية التي تمر بها البلاد ووقوف الحكومة مع المواطن البسيط وخاصة العمالة الغير منتظمة كافأتهم الحكومة بمبلغ مالي شهري في هذه الظروف ولكن هناك أكثر من خمسون عاملا مهمشين بالدولة تابعين للهيئة العامة للتشجير يعملون بنظام السركى منذ عشرات السنين في الغابة الشجرية بالأقصر التابعة للهيئة العامة للتشجير هؤلاء العمال لم يصرفوا مستحقاتهم ومرتباتهم منذ أكثر من عام مضى وبالتحديد كانت أخر صرفية عن شهر مارس ٢٠١٩ وبرغم ظروف عملهم الصعبة ومواجهتهم للصعاب والمخاطر حيث يتعاملون مع مياه الصرف الصحى المعالجة التي تستخدم في رى الأشجار ومواجهتهم للحشرات السامة والخطيرة والناقلة للأمراض ولا توجد لديهم أى مظلة تأمينية صحية ونظرا لوجود الغابة في صحراء الأقصر تهاجمهم من حين لأخر الحيوانات المفترسة وهم الآن في ظل هذه الظروف تجاهلتهم الهيئة العامة للتشجير من عدم صرف رواتبهم منذ عام مضى برغم من التزاماتهم الأسرية لا حد يسمع استفاثتهم بداية من محافظ الأقصر



ووزارة الزراعة والهيئة العامة للتشجير وهم الآن علي أمل أن يسمعهم دولة معالي رئيس الوزراء لحل مشكلتهم ..

وبالحديث مع العامل محمد الطاهر احمد قال أننا نعمل منذ فترة امتدت إلى سنوات بالغابة الشجرية بصحراء الأقصر وتحملنا كل المصاعب لتأمين مستقبل أولادنا والحصول على فرصة عمل دائمة في ظل هذه الظروف ولكن دوما تأتى الرياح بما لا تشتهي السفن حيث مر أكثر من عام لم نصرف رواتبنا حيث كانت أخر صرفية للمرتبات كانت في شهر مارس عام ٢٠١٩.

وتدخل العامل خالد محمد احمد من العاملين بالغابة قال: انه لم يصرف راتبه مدة الـ ١٩ شهر المنصرمة و برغم خطورة العمل الذي نقوم به ونواجه مخاطر كبيرة منها التعامل الحشرات السامة والناقلة للأمراض وتعاملنا مع مياه الصرف المعالجة وكل هذا بدون مظله تأمينية صحية أو صرف بدل مخاطر حيث نواجه حيوانات مفترسة قادمة من الصحراء وتعيش معنا في الغابة



فتحى خليل أننا طرقنا كل الأبواب للحصول علي جزء من رواتبنا ونحن نعول اسر وأبناء بالمدارس ولكن دون جدوى والغريب في الأمر أننا محسوبين على الحكومة وممنوعين من معاشات تكافل وكرامة ومنحة العمالة الغير منتظمة وبرغم أننا نتعرض للأمراض المستوطنة والظاهرية دون مراعاة صحية وأحيانا ننقل العدوى لأولادنا مما يرهقنا ذلك ماديا لنذا أناشد كل مسئول معني بهذه الموضوع أن ينظر إلينا بعين اعطف

وأكد لنا الأستاذ يوسف العريني المهتم بقضايا العمال انه ومنذ عام ١٩٩٦ وهو تاريخ أنشاء الغابة بأنه يقوم بتوصيل مطالب هؤلاء العمال منها المستجاب ومنها عدم اهتمام المستولين وكان يتم صرف رواتبهم على فترات بعيدة برغم أنهم يعولون اسر وطالبنا بحمايتهم صحيا وماديا ولكن هيهات لا احد يستجيب فمن هذا المنبر أطالب وزيرة التضامن ووزارة القوي العاملة ووزارة الزراعة والهيئة العامة للتشجير وأيضا معالى رئيس الوزراء سرعة التدخل في حماية هؤلاء

والاستعداد لدخول فصل الصيف لارتفاع

الأحمال بالمنطقة .. لتجني مصر ومحافظات

القناة ثمرات تُحقق لها آمالها وطموحاتها

فإن هذه النجاحاتُ العملاقة في مجال الكهرباء

تمت بإرادة قوية من حكيمة القيادة السياسية

الحكيمة .. وفي ظل نشاط المهندس محمد أحمد

السيد رئيس مجلس الإدارة لشركة القناة لتوزيع

الكهرباء والعضو المنتدب عملت جميع القطاعات

بشركة القناة بكامل طاقتها من أجل حل مشاكل

ومطالب الجمهور ويتم تنفيذها على أرض الواقع

وبسرعة فائقة وهذه هي طبيعة العمل والنشاط

الفكري والتنفيذي لمطالب المواطنين ، ليسجل

المصريون رقماً قياسياً عالمياً غير مسبوق

في مجال تنفيذ مشروعات الكهرباء والطاقة

لتغطية احتياجات المواطنين . كما أكد المهندس

محمد أحمد السيد العضو المنتدب بالشركة

بأن الطاقة الكهربائية تمثل العامل الرئيسي

في تقدم الشعوب وتنميتها الحضارية ومن هذ

المنطلق تبذل قطاعات الكهرباء والطاقة قصاري

جهدها وتعمل ليل نهار لتلبية احتياجات الدولة

والمواطنين من الطاقة الكهربائية في إطار خُطة

الدولة للتنمية الاقتصادية والاجتماعية ، وحيث

أن استهلاك الطاقة الكهربائية قد شهد تطوراً

كبيراً جداً في ٢٠٢٠ فقد أصبح رفع كفاءة

الكهرباء أمرأ حتميا لمجابهة الطلب المتزايد

عليها . وتتوالى المشروعات فتتجلى الانجازات

النبيل ويمضي الرجال بعزيمة الأبطال يسبقون

الزمن لكي تُكتب أسمائهم بحروف من الذهب

وتودع شعبها عهود الظلام إلى الأبد لتبقى

شمسها دائماً لا تغيب ، فشكراً للقيادة السياسية

التي تضع الرجل المناسب في المكان المناسب

وتحياً مصر ، تحيا مصر ، تحيا مصر .

### وقال احد مشرفي العمال الريس عبد الخالق شركة القناة لتوزيع الكهرباء في عصرها الذهبي

الرجل المناسب في المكان المناسب



تقرير-

إبراهيم

البطل

من الطبيعي ومن المنطقي استحالة استمرارية العيش وسط الأجواء المعتمة والمظلمة بسبب الانقطاع المتواصل للتيار الكهربائي وهذه المرحلة الصعبة والمريرة عاشها المصريون في وقت من الأوقات عندما تحولت مصر المحروسة إلى كهفأ مُظْلَماً خصوصاً في فصل الصيف ، وكان علي الشعب المصرى اجتياز هذه المحنة وضرورة عبورها ، فلن ننسى أبداً عندما كان يتم انقطاع جزئي للتيار الكهربائي مما أجبرنا ذلك إلى فصل التيار الكهربائي بالتناوب بين المناطق بالبلاد في أوقات ذروة الأحمال . وهذه الأزمة هددت الإنتاج في كافة القطاعات والمؤسسات الحيوية بالدولة وتحمل المواطن تابعيتها لسنوات عديدة . حتى جاءت القيادة السياسية الحكيمة بقيادة الرئيس عبد الفتاح السيسي بإعادة الأمور إلى نِصابها الطبيعي والعمل على رفع كفائة الكهرباء والطاقة مع ضرورة وضع الرجل

وبناءً عليه تلقى قطاع الكهرباء هذا التكليف والتشريف بكل بطولة .. وفي خطوات سريعة ومدروسة وسباق مع الزمن لإنهاء كل هذه الأزمات قام رئيس شركة الكهرباء والطاقة

اسوأ ماتورثناه في مفاهيم التربية، هو الهلع غير

المبـرر الـذي حُفـر في عقـل غالبيـة الآبـاء والأمهـات:

«إذا تعاملت مع طفلك بشيء من اللطف. سوف

يتمرد عليك، والهدوء الزّايد واللطف سوف

يفسدون تربية الطفل وأخلاقه ..» هذا الفهم

وهذا الخوف هو السبب الجوهري في محاولة

قد يكون الأطفال الذين تم تربيتهم في بيئة

من التشدد والعنف والخوف أكثر طاعة لأبنائهم

ومن المؤكد أن الخوف له قدرة كبيرة على تحسين

السلوك الوقتى.. ولكنه الخيار الأسوء.. عندما

يعيش الطفل في حالة خوف مستمر سيترك ذلك

آثاراً سلبية على نفسية الطفل وسينعكس ذلك

على شخصيته في المستقبل.. وللأسف يبقى أهم

شيء عند اغلب الآباء أن يكون طفلهم مطيع مهما

الأهل استخدام العنف والشدة تجاه أبنائهم خوفا

محفور بعمق بثقافات كشعوب عربيه..

من عواقب التربية بلطف زائد..

المناسب في المكان المناسب ..



الفور قام المهندس الوطني النشيط / محمد



المهندس جابر دسوقي مصطفى إبراهيم بتوفير



اكيد تشعر الأم اللطيفة الهادئة بالذنب عندما

تربى طفلاً عنيداً وفي لحظة غضبه منها يصدر

منه تصرفات وكلمات جارحة لها. وقد تفكر لماذا

طفلي غير مؤدب وعنيد معي على عكس طفل

صديقتى أو جارتى؟ فتشعر بالذنب وتتمنى أن

تكون أكثر صرامة وتصرخ عليه مثل صديقتها

ونشعر عندما يصبح طفلنا في عمر السنتين أنه

الوقت المناسب للشده في التربية.. ولكن لا يوجد

أي سبب يستدعي أن نربي أطفالنا بعنف في أي

على العكس اطفالنا في أمس الحاجة لحبنا

بدون أن نضع اي شروط. فهم يحاولون إثبات

شخصيتهم بأى طريقه دون تتازلات وهذا دليل

على ثقتهم فينا وشعورهم بالأمان التام تجاهنا..

وحزنه ومشاعره الحقيقية.. لن يجرؤ على ذلك

يمتلك القلب يمتلك كل شيء و الحبيبة تمتلك كل شئ

التسامح و المغفرة لأن الحب الحقيقي لا يتكرر دائماً

والوصول إلى الحب الصادق طموح لدى معظمنا بل

ر و روء على المسادق هو بحد ذاته طموح المسادق هو بحد ذاته طموح

وتحدِ كبير. فهو الحبّ الذي يسعى فيه الطرفان إلى

أخذ خطوات تضمن استمرآرهما معأ وتضمن ازدهار

الحب وبماءه فهو المشاعر القوية التي تستطيع أن

تحافظ على قوتها رغم الظروف الصعبة المحيطة به

من علامات الحب ويستطيع الحب أن ينتزع الشك

من القلب لكنه لا يجب أن ينتزع الغيرة لأن الغيرة من

أولى علامات الحب. الذي يقوم على التفاهم و فهم

مشاعر الشريك جيداً و التعرف كيف تتعامل معه

عندما يكون غاضباً وتتقبل منه بعض التصرفات

الخارجة عن إرادته وتتفهّم أيضاً صفاته وسماته

الشخصية وإن لم تكن محبوبة اجتماعياً لكنك تحبه

ولا ننسى التسامح في الحب الصادق فهو علامة

من علامات الحب المبنية بينك وبين الحبيبة

والتسامح بمعنى المسامحة وعدم تصيّد الأخطاء

الذى يعطى الشعور بالأمان والطمأنينة وهنالك

العديد من العلامات و الدلائل التي تشير إلى أن

الشخص صادق في حبه وهي: لا يفكر بنفسه على

كما هو! وهو أيضاً يحبك كما أنت.

و الحب الصادق لا يخلو من الغيرة الصحية فهي

الطفل الخائف لا يجرؤ على إظهار غضبه

لسهولة هذا الأسلوب في بعض المواقف.

### مطالبات من سكان شارع الشهيد محمد رأفت بأرمنت الحيط بالأقصر بنقل سوق الاثنين











الأقصر-







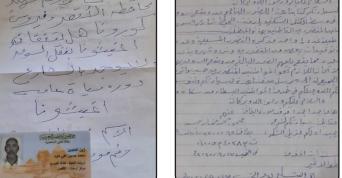
المترددين على والباعة الجائلين وأرسل سكان هذه المناطق الي إرسال أكثر من ٤٠ شكوى وفاكس الي جميع الجهات الحكومية المختلفة ومجلس المدينة املأ في نقل السوق الذي يهدد مستقبلهم ومستقبل أبنائهم بسبب فيروس كورونا



والمحافظة على الإجراءات الاحترازية المتبعة ويقول المواطن محمود محمد مختار من سكان الشارع أنة تم إرسال شكوى من المواطنين موقعة إلى

توك وأيضا وجود حواجز حديدية من التجار وأضاف الحاج سيد محمد إمام يقع منزلي في هذا المكان وتنبعث منه الرائحة الكريهة من بيع الدجاج

وأضاف احمد الدب من سكان الشارع تحول إلي سوق لا نعرف الدخول إلى منازلنا في ذلك الوقت





بئيس الوحدة المحلية بمدنية ومركز ارمنت العميد عبد الله عاشور وأضاف زين العابدين محمد حسين شارع السرب أو كوبري الشهيد محمد رأفت أن الشارع تحول إلي سوق أرسلت شكوى الى جميع الجهات الحكومية المختلفة نطلب نقل السوق الذي يهدد حيتاناً منذ عصر الأحد الي نهاية يوم الآثنين مّن كل أسبوع يحضر الباعة ولا يوجد دورة مياه واحّده وتقدمت بشكوى الي يئيس الوّحدة المحلية بمدنية ومركز ارمنت في رئيس المتابعة وأعضائها ولكن يقولون أنها شكاوي كيدية ويوم الاثنين لا تستطيع سيارات النظافة أو الإسعاف والمطافح المرور بالإضافة من تعنت سائقي التوك

و أضاف عبد الرحيم احمد أنا سائق لا أعرف اي مكان نضع السيارة في ذلك الوقت من كل أسبوع

انظم الأنفي وفيون



القمامة ووضع حلول جذرية لإنقاذ الموقف والجهود لحل لهذه الأزمة تواصلت جريدة « أنباء اليوم المصرية « مع بعض المختصين في مجال الحفاظ على البيئة وكيفية التخلص من القمامة، فجاءت الحلول والمقترحات على النحو التالي.. الجانب التثقيفي .هذا الجزء هو مهمة جميع الأفراد الواعيين والمدركين لخطورة هذه المشكلة التي نعاني منها وضرورة توعية الناس بكيفية الحفّاظ علّى البيئة نظيفة وأنه يمكن تحويل هذه القمامة الى منتجات في مرحلة متقدمة.

جماد آخر ۱٤٤٢هـ

الجانب التنفيذي .ويتمثل في كيفية تحويل هذه المشكلة إلى مشروع ربحي يدر عائداً ماديا للبلد ويكون مصدر دخل لصندوق تتمية مشتول أو الحملات القائمة على حل المشكلة وإقامة مشاريع أخرى ويتلخص هذا الحل في كلمتين (تدوير القمامة) والاستفادة من كل ذرة منها ولكن السؤال هو ..كيف؟ فهل من مستجيب؟

مقترحات أماكن تجميع القمامة والنفايات في مدينة مشتول السوق المقترح الأول ..عمل أحواض مبنية من الطوب والأسمنت مكونة من أرضية خرسانة ۱۵۰×۱۵۰×۵سم ویقام علی ثلاثة جوانب منها بناء الطوب بارتفاع ٥٠-١٠٠سم، ثم يتم عمل ميل بالأرضية وفتحة تصريف للمياه المترسبة من المخلفات وأيضا حتى يتم عمل النظافة الدورية لها وغسلها وتطهيرها وبذلك نكون قد حصرنا القمامة في مكان التجميع فقط وتسهيل مهمة

جمعها وتنظيف المكان مرة أخرى. المقترح الثاني . هيكل معدني لصندوق القمامة يتكون من قاعدة مربعة الشكل أو دائرية وبها أربعة مواسير مفرغة لعمل قوائم وتجمع تلك القوائم من أعلى حلقة دائرية أو مربعة ويوضع بداخل هذا الهيكل كيس قمامة كبير ومتين ايتم عمل الهيكل من معدن مناسب مثل الحديد أو من البلاستيك القوي تكون مقاسات الهيكل ٥٠×٥٠×٨٠ سم أو حسب حجم الكيس البلاستيكي المستعمل يمكن توزيعها على كل

شجرة أو كل عمود مثلا في نهاية ما ذكرته، أرجو من المسئولين في أ مدينة مشتول السوق أن يبدءوا بسرعة وبصورة عاجلة في مواجهة مشكلة القمامة المقلقة والمؤرفة، والنظر للمقترحات التي ذكرتها سابقا أو إضافة ووضع حلول جذرية من جانبهم والعمل على تنفيذها، حتى يشعر المواطن في مشتول أن

هناك من يعمل لمصلحته ويهتم بأمره. ويحب أيضا على الإعلام المرئى والمسموع والمقروء مناشدة المواطنين بشكل عام بشأن عدم إلقاء القاذورات في الشوارع، لانها مسؤولية مشتركة وأن تتبنى الشركات العالمية، كبيبسى وكوكاكولا، والمحمول وغيرها، الإنفاق على هذه الإعلانات التي تحث المواطنين على النظافة والمحافظة على شكل شوارعنا جميلة ونظيفة

### بقلم -انتصار الجلاد

### كيف يشارك ولي الأمر في توظيف التعليم عن بعد لخدمة أبنائنا الطلاب

فرض علينا وبشكل مفاجئ وغير متوقع على المدى القريب التعلم عن بعد طلبة في كل بيت في عدة مراحل دراسية من التعليم الأساسي ولغاية المرحلة الجامعية. وقد ترافق مع هذا التوجه موجة واسعة من التذمر من قبل الأهالي

كما بدأ الحديث عن مخاطر متعددة للتعلم عن بعد على الطلبة أو أولياء أمورهم ومعلميهم. وتتجلى مخاطر التعلم عن بعد في عدة مجالات منها الصحية والنفسية والاجتماعية وتتخللها مخاطر خاصة بمنظومة القيم والمبادئ المثلى على مستوى الطلبة ، نقص التواصل بين المعلم والمتعلم عبر منصات تعليمية

تخضع للمراجعة والتطوير باستمرار، و اعتياد الطلبة على البعد عن المدرسة والتعلم المنظم، و عدم انتظام عملية التقييم وعدم وجود علامات للطلبة على الاختيارات الإلكترونية مما أضعف الاهتمام بالاختبارات وكان سببا في تدني مستوى النزاهـة والأمانـة العلميـة عنـد الطلبـة والأهالـي ، و اعتيـاد الطلبـة علـى ساعات النوم الطويلة تتبعها ساعات من ممارسة الألعاب الإلكترونية ، و اعتماد الطلبة على الوالدين أو الإخوة الأكبر سنا أو الأقارب في تأدية الواجبات المدرسية وحل الاختبارات الإلكترونية فقدان بعض الضوابط السلوكية واحترام النظام، و فقدان الدافعية نحو التعلم والرغبة في الإنجاز بسبب عدم الانتظام وعدم وجود معلم يعزز ويقيم ويشجع ، أما على مستوى أولياء الأمور ازدياد نسبة المشاكل بين الآباء والأمهات بسبب تدريس الأبناء ، و حالة من الإحباط بسبب عدم القدرة على متابعة بعض الدروس التي تتطلب معلما متخصصا كالرياضيات والفيزياء واللغة الإنجليزية ، و فقدان السيطرة على الأبناء للخضوع لبرنامج متابعة منظم، والشعور بعدم الاستقرار لكثرة القرارات المتعلقة بوقف التعليم الوجاهي والتحول للتعلم عن بعد وذلك بسبب عدم استقرار الحالة الوبائي ، أما عن نصائح لتعلم أفضل و بما أن الطلبة في هذه المرحلة يتعلمون عن بعد فهناك مسؤولية مضاعفة تقع على عاتق أولياء الأمور ويتوجب عليهم الأخذ بعين الاعتبار عدة أمور لنجاح هذه التجربة التعليمة الفريدة و صياغة برنامج يومي بالاتفاق مع الأبناء يحدد أوقات النوم ومراجعة الدروس وأوقات خاصة لمارسة الهوايات المختلفة لتعزيز ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على تحمل المسؤولية ،و تحديد أوقات خاصة للدروس الأساسية كاللغة العربية والإنجليزية والرياضيات وتمكين الطلبة منها عن طريق الألعاب وبعض البرامج الإثرائية ، تجزئة الدرس وإتباع إستراتيجية الدروس المصغرة، وهي ببساطة تقسيم مواضيع الدرس حسب قدرة الطلبة على التركيز والاستيعاب وعدم اتباع أسلوب ضغط الدروس من أجل استثمار الوقت لأن النتيجة ستكون سلبية أو مراعاة النوع الاجتماعي للطلبة ( ذكور وإناث) من حيث وقت التعلم وبيئته وظروفه وقدرتهم على الأستيعاب وتجنب المقارنة بينهم لأن الطالبات أكثر التزاما وانضباطا من الطلبة ، و هناك مجموعة كبيرة من الطلبة لا يمتلكون أدوات التكنولوجيا الحديثة ولا تتوفر لديهم خدمات الإنترنت، ومنهم من لا يستطيع استخدامها ومنهم من يعاني الفقر فلا يستطيع امتلاك الأدوات ولا استخدامها، ومنهم من أهله لا يستطيعون متابعتهم لأسباب مختلفة. ويبقى تعلم هؤلاء مسؤولية يجب أن تضطلع بها المدرسة بالتعاون مع المجتمعات المحلية من خلال توفير ملخصات مبسطة وميسرة تصلهم لنازلهم بهمة المعلمين المخلصين والإدارات الفاعلة وتبقى النتيجة المرجوة هو أن نتجاوز هذه الأزمة قد يخرج أبناؤنا على إثرها

بحصيلة معرفية ومهارية تعينهم على إكمال مسيرتهم في السنوات المقبلة محققين



### كل المتطلبات اللازمة لتنفيذ هذا التكليف وعلي أحمد السيد العضو المنتدب بالشركة ورئيس القطاع بالقناة بوضع خُطة وقتية عاجلة وخطط مستقبلية كبرى تستهدف زيادة قدرات الشبكة الكهربائية المصرية في النقل والتوزيع . فقامت الشركة بتنفيذ العديد من المشروعات المتطورة منها تزويد المحولات الكهربائية ، وإحلال وتجديد الأعمدة الكهربائية المتهالكة بأعمدة جديدة

### بقلم: عادل محمود

بقلم -

نهاد عادل

يتنازلون عنك أبدا.



الطفل المؤدب يخاف من إظهار مشاعره الحقيقية لأهله وهو غاضب. من منا لم تكن لديه يوماً ما مثل هذه المشاعر! عدم إظهارها في وقتها ستكون عواقبه أسوأ بكثير من لو أظهرها وتم التعامل معها بحب!

معاملة أطفالنا بحب ليس ضعف.. الخطأ الذي نقع فيه أحياناً أننا نعتقد جواب اطفالنا لنا يجب أن يكون «نعم» والجواب الشاذ هو «لا» وهذا خطأ. اخيرا نحن كأباء وأمهات نستطيع أن نكون حازمين بحب ولطف. دون شده اوعنف

حساب حبيبته كما يجعل حبيبته في قمة قائمة

أولوياته و تحقيق ما يعد به ولا يقدم لها الوعود

الكاذبة و عدم الكذب عليها والإخلاص لها في كل

فعندما يكون حبك صادقاً عليك ان تقف وتحارب

العالم من اجله و عليك بذل المستحيل من اجل قربة

فهو لا يموت و لا يقتله الغياب و لا يعيقه طريق و لا

ومن الآن وحتى نهاية العمر سأظل مقتنعا بأن

الحب الصادق يظهر في وقت الأنهيار هو الأيدى

التي تقبض على ساعدك وتعيدك للوقوف عندما

تهدمك الحياة فالأحبة هم الذين يرممون مايتلف

من ابتسامتك وقلبك و هم الذين ينحازون لصفك ولا

......

شيء و ويقدم لها الجنان والعاطفة الكافية.

### الحب الصادق لأ يموت

إلا إذا شعر بالأمان

عواقب التربية بلطف

من النادر أن يقابل الإنسان الحب الصادق في حياته فالحب من أجمل وأرقى العلاقات الإنسانية بالحب يحيا الإنسان في راحة بال وسعادة فالحبيب هو النصف الآخر الذي يتقاسم معك أفراحك ويشاركك أحزانك ويهون عليك همومك ويحفظ أسرارك فلا يمكن الاستغناء عنه فهو رفيق الحياة خاصة إذا اتسم بالصدق والوفاء

فالحب من أطهر المشاعر في هذه الحياة ولكن ليست كل المشاعر تعبر عن الحب يمكن أن تكون المشاعر بسبب إعجاب والإعجاب لم يكن حب لأن الحب لا يموت لأنه يكون نابع من القلب كما أنه بداية العشق أعلى درجات الحب وحب الرجل و المرأة له طابع خاص. فالحب الصادق يحتاج إلي رجل يتصف بسمات الرجولة لأن الرجولة هي التي تجعل الرجل يخاف علي حبيبته التي يحبها ومن هنا يحبها حب صادق دون أن يتهاون بمشاعرها بل إنه عندما يحب حب صادق يغار علي حبيبته ويكون حنين عليها و إن تعصب أوغضب عليها لا يتركها إلا

وعندما يغضب الرجل أو يتعصب علي حبيبته يجب أن تستحمله كما هو يستحملها في غضبها وعصبيتها. لأن الحب مش كلمة الحب مشاعر و إحساس و اهتمام وغيره و خوف من الفراق لأن من

عندما يصافحها

الاستقلالية الشخصية

### بقلم: مجدي زاهر

### أزمة كورونا وتأثيرها على الصحة النفسية للأفراد وبعض النصائح للتغلب عليها

إن جائحة كورونا جلبت معها على مدى الأشهر الماضية، العديد من التحديات التي باتت عواقبها الاقتصادية والاجتماعية والنفسية محسوسة بالفعل، خصوصا بالنسبة للفئات الهشة، التي تتعرض سبل عيشها للخطر، وكذلك بالنسبة للأشخاص الذين يعانون أصلا من أمراض مزمنة، والمصابين بالحالات الصحية النفسية، والذين يعانون من عزلة اجتماعية أكثر من

وعلى مدى الأشهر الماضية، ومنذ بداية العام، يعيش الناس في أرجاء العالم، ظروفا قاسية بفعل استطالة أزمة كورونا، من فرض لإجراءات الإغلاق، والحجر المنزلي في العديد من مدن العالم، إلى خسارة الملايين لوظائفهم، وكذلك تفاقم الأزمة أيضا لدى الأطفال، الذين باتوا يعانون وفق مختصين، من أعراض نفسية وجسدية مرتبطة بالأزمة، باعتبار أنهم مرآة للظروف التي تمر بها عائلاتهم، وفقا ما يرى المختصون، الذين يرصدون تزايدا في أعراض نفسية وحسمية للأطفال بفعل الأزمة، تتراوح بين حالات الوسواس القهري والزيادة في الوزن. استطالة الأزمة وأثرها على الضغط النفسي وكما يشير العديد من الأطباء النفسيين في تقارير منشورة، فإن استطالة أمد الأزمة، بما يرافقها من تداعيات الحجر المنزلي، وعدم القدرة على السفر والحركة، وكذلك عدم وضوح الرؤية فيما يتعلق بطبيعة التعامل مع الجائحة، أدى بصورة كبيرة إلى تراجع الصحة النفسية لدى الناس، ومن ثم أدى إلى زيادة في معدلات البطالة، والطلاق والعنف المنزلي

والاكتئاب والانتحار وتشير عدة أبحاث علمية، إلى أن استمرار الضغوط الناجمة عن استطالة الأزمة، أصاب كثيرين بأعراض نفسية جديدة، يتركز جلها في تنامى حالات الوسواس القهري، في حين زادت المعاناة النفسية، لدى من كانوا يعانون بالفعل من حالات القلق والتوتر، والاكتئاب والخوف والصدمة، إذ أدت الأزمة إلى تضاعف مستويات الخوف والتوتر والكآبة لديهم عن الآخرين

ويفاقم حظر السفر جوا، وعدم قدرة الناس على القيام برحلات سياحة ترفيهية، لكسر جمود الحياة في مزيد من الضغوط النفسية، إذ أن بدء تفشي وباء كورونا، كان قد حل، بينما كان الناس على أبواب موسم الإجازات السنوية، وحيث كان معظمهم في أنحاء العالم، يتطلع إلى قضاء إجازات تعيد إليه الحيوية، بعد شهور من العمل وهو ما ـم بحـدث، وعوضيا عن ذلك وحـدوا انفسـ أسيري منازلهم ومدنهم شهرا بعد شهر بعد

بعض النصائح للتغلب على الضغط

وفي ظل زيادة ساعات البقاء في المنزل، والروتين اليومي الممل، وكلها تداعيات لأزمة كورونا، ينصح الأطباء النفسيون بالقيام بعدة أنشطة، لتخفيف الضغط النفسي

شهر وحتى الآن.

المتزايد، لحين انتهاء الأزمة، من بينها تقليل متابعة الأخبار، التى تثير القلق والتوتر، وتقليل استخدام الأجهزة الإلكترونية، هذا بجانب تعزيز التواصل مع الأصدقاء والمقربين، واستخدام منصات التواصل الاجتماعي، في متابعة أخبار كل ما هو إيجابي، ومعاولة كتابة اليوميات والمذكرات، التي قد تؤدي إلى إخراج ما يتعلق داخل النفس، وفيما يتعلق بالأطفال ينصح الأطباء النفسيون، بضرورة مساعدتهم في التعبير عن أنفسهم، عبر أنشطة فنية مثل الرسم والموسيقى

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن الصحة النفسية تعد من القطاعات المهملة، في الوضع الطبيعي في العديد من البلدان، وتشير المنظمة إلى أن هناك مليار شخص تقريبا في العالم، يعانون الاضطرابات النفسية، في حين تزيد نسبة الذين يعانون من تلك الاضطرابات في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، دون الحصول على أي علاج على ٧٥ في المائة

ويشير مسح أجرته المنظمة أيضا إلى أن جائحة كوفيد-١٩ عطلت خدمات الصحة النفسية الضرورية جدا، أو أوقفتها في ٩٣٪ من البلدان حول العالم، في وقت يتزايد فيه الطلب على تلك الخدمات

لَقَد ظهـر فـي مجتمعنـا الكثيـر مـن المشــاكل

المتعلقة بالحياة الزوجية و من أهم هذه المشاكل

انفصال الزوجين عن بعض بدون ورقة طلاق

رسمي فنجد كل منهما يعيش مع الأخر بدون

وجود مشاعر أو عاطفة و هو ما يطلق عليه

فالطلاق الصامت يُطلق عليه بالعلاقة منتهية

الصلاحية وفيها يكون الشخص مرتبطًا بها

ولكن لا يستطيع الخروج من العلاقة وعادةً

ما يبدأ الطلاق الصامت بالخلافات المستمرة

والمشاجرات وحدوث المشاكل بين الزوجين دون

أن يتمكنوا من إنهاء الـزواج بسبب الأبناء أو

بسبب الخوف من القيل والقال أو بسبب الخشية

فهو نهاية غير رسمية للعلاقة الزوجية فلا

يوجد تواصل بين الزوجين و يُصبح هناك تبلد

في المشاعر لدرجة أنَّه في بعض الحالات تنعدم

والإنكار من واقع المطلق والمطلقة.

الطلاق الصامت.

الاستقلالية الشخصية هي مهارة حيوية تعني قدرة الفرد على حكم نفسه، وغالباً ما يتمتع بها الأشخاص الذين يمتلكون قدرأ كبيرأ من المعرفة والخبرة، ويحاولون دائماً السيطرة

على حياتهم دون الحاجة لمساعدة الآخرين، كما أنهم يسعون لتحقيق أهدافهم والوصول إلى طموحاتهم وفعل ما يُريدون وفق قواعد عقلانية ذكية تنم عن خلفياتهم الثقافية وحرياتهم الشخصية، الاستقلالية أيضاً تقود الفرد لإيجاد حلول

استراتيجية ومنطقيّة للمشاكل المختلفة، بالإضافة لتحقيقه نجاحات مهنية عالية، فالشخص المستقل يمتاز بالكفاءة والعزيمة، و يطمح له العديد من الناس، وذلك لتركيز هويته

ومن الأمور المهمة في الاستقلالية الشخصية توفير دخل مادي خاص ليكون الشخص مستقلاً ومُحاولته الاعتماد على نفسه لتسديد فواتيره ومصاريفه المعيشيّة،

بالإضافة لاقتطاع جزء من الدخل أو الأرباح لتوفيرها والاستعداد دائماً لتدبّر النفقات، والتوقف عن الاعتماد على الآخرين، كما أنّ امتلاك حساب مصرفي خاص

سيساعد الفرد على عدم التبذير والإنفاق المتهور للمال، والبحث عن وظيفة مميّزة أو إنشاء مشروع

صغير يدعم اهتماماته الشخصية سيوفّر له الاستقلالية الماديّة

التمتع بأسلوب مميّز أحد أهم الطرق الأساسية لتكوين شخصية مستقلة هو التحلى بأسلوب خاص يُميـز الفـرد عـن غيـره، واتباعـه لعادات متأصلة في طبيعته، مما يجعله مميزاً بين الآخرين، ويمتلك حدوداً مهمّة لا يمكن لأحد تجاوزها،

وبذلك يُصبح الشخص منغمساً بشكل غير واع في هذه الأمور لدرجة أن الأمر يتطلب منه جهِّداً لخرقه أو التوقف عن ممارسته. إدارة المخاوف الشخصيّة تُعد إدارة المخاوف الشخصية أحد الأمور المهمة ليصبح الشخص أكثر استقلالية، ويكون ذلك بإسكات الناقد

الداخلي، وتقبل الـذات

والتقليل من رفض النفس أمام الناس والتفكير المنطقى بالمخاوف والأسباب التي تجعل من الشخص يرفض التقدم لوظيفة أو عمل مُعيّن أو إقباله على تجربة جديدة، أو مواجهة الصعوبة في تدبّر الأمور المترتبة على عاتقه، ثمّ إيجاد حلول جيدة لترتيب المهام وتنسيقها وكسر الخوف المتعلّق بالفشل والهزيمة. تحديد القدرات الشخصيّة الاستقلالية لا

يتحقق مفهوم الاستقلالية بقدرة الفرد على تحديد قدراته الشخصيّة وإنجازها، وتوزيعه للمهام الأخرى على الأشخاص المعنيين، فعلى الشخص المستقلّ أن يكون استباقياً، ويصنع قوائم المهام المترتبة عليه وعلى زملائه، وأن يتعلَّم مهارات جديدة تُمكَّنه من تطوير قدراته والاعتماد على نفسه والإحساس

تعنى أن يقوم الشخص بكل شيئ بنفسه، بل

بالاستقلالية ومنها ما يلي الستقلالية ومنها النقل النق العام: إن القدرة على التنقل بوسائل النقل العام، أو الحصول على رخصة قيادة وامتلاك سيارة شخصيّة أمرُّ مهم؛ لجعل الشخص قادراً على فعل ما يُريد وقتما يُريد، فهو لن يحتاج صديقه أو والده أو قريبه ليقلّه من مكان لآخر وبشكل دائم، كما أنّه سيقلل من بقائه في المنزل منتظراً الحصول على المساعدة من الآخرين. ٢- تعلم إصلاح الأعطال: يُحاول الشخص الذى يطمح للاستقلالية معرفة كيفية إصلاح

الأعطال المنزليّة بنفسه، فأحياناً تعلّم كيفية إصلاح الباب، أو دهن البيت، أو إصلاح الصنبور سيوفّر المال ويوفر بعضاً من الوقت لاستدعاء النجار أو السباك أو انتظار الآخرين لإنجاز عمله.

٣- تعلّم الطهي: إنّ تعلّم تحضير الأطعمة الأساسيّة، واستخدام أدوات المطبخ، واستخدام الفرن، وشراء الحاجيات المهمة لإعداد وجبة مميّزة؛ سيُعزز من قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه والحصول على استقلاليته، ومع الوقت يُمكنه أن يدعو الزملاء والعائلة للاستمتاع معه ومشاركتهم إنجازاته.

الاحتفال بالانجازات ثقة الانسان بنفسه لا تأتِ من العدم ولكنها نتيجة للأوقات العصيبة التي أمضاها في العمل والتفاني المستمر، فالاحتفال بالإنجازات والانتصارات التي حققها الفرد تزيد من ثقته بنفسه، وتعمل كبطاقة ذهبيّة تعيد شحن قدراته وتعزيزها من جديد، وتشجعه دائماً على المضي قُدماً، ويكون ذلك بإقامة حفلة، أو استقبال التهنئات، أو تسجيل الانجازات في المذكرات وإعادة قراءتها

٤- التعلم من الأخطاء إنّ ارتكاب بعض الأخطاء عند تعلّم أي شيء جديد من الأمور الطبيعة جداً، ويحدث في بعض الأحيان عدم المقدرة على إكمال العمل، ولكن مع الوقت والممارسة والبحث المستمرّ سيتمكن الشخص من الحصول على النتائج المرجوة، فالاستقلاليّة دائماً ما تحتاج إلى التعلم من الأخطاء وتجاوز مرحلة الفشل والمحاولة مرارأ وتكرارأ لتحقيق

الطموحات والإنجازات العظيمة. ٥- القدرة على اتخاذ القرارات المهمّة في الحياة أمرُّ مهم ليحقق الفرد الاستقلاليّة، فمن المؤكد أن الحصول على رأى شخص، أو

بقلم -صلاح ابوزينة



مجموعة من الأشخاص بين الحين والآخر سيكفل تجميع اختيارات جيدة وحلول جماعيّة مناسبة ستساعده على اتخاذ القرارات، إلا أنّ ذلك سيُقلل من ثقة الفرد في أحكامه الخاصة، ويمنعه من الإقبال على أي خطوة دون الاستشارة، حتى لو كان الشخص المُستشار لا يُعطي نصائح مفيدة أو مُهمّة، لذلك يُستحسن عدم الانقياد إلى قرارات الأشخاص الآخرين، والبدء بالاعتماد على النفس والتوصّل لحلول

على المشاعر والقدرة على التحكم بردة الفعل عند مواجهة الظروف المختلفة، تمكّن الفرد من الوصول إلى الاستقلالية في حياته، كما أنّ الفرد يحتوى نفسه في حالة انهياره وتعرضه للحزن والألم ولا ينتظر من أحد الأشخاص المحيطين أو المقرّبين إخراجه من حالته فهو المسيطر دائماً والقادر على التحكم بذاته

فرديّة جيدة تدعم الوصول لقرارات مهمة في

وعواطفه ويستطيع دعم نفسه وتهدئتها، ومن الجدير بالذكر أنه ليس عيباً أن يُعبّر الانسان عن مشاعره، فخلق مساحة كافية للتعبير عن المشاعر سيمنحه الراحة ويكشف عن قدراته الداخلية في إحداث التغيير في العالم من حول.

بقلم: د. محمد فكري



### الحُب صاحب منطق وما بين الهاء والهاء شوقً

اهتم الكثير من الأدباء والشعراء والكتاب على مر العصور بالحب ودرجاته، ومتى يكون الحُب صادقًا من القلب؟ إلا أن رغبتى في الكتابة عنه وعن درجاته ترجع لأسبأب عدة منها تساؤل كنت أنتظر الإجابة عليه" ألا أستحق لقب خليل القلب؟" وزاد شغفي عندما قرأت تلك العبارة لجلال الدين الرومي "لا يهدأ قلب العاشق قط مالم يبادله المحبوب الوله. وحين يشع نور الحب في القلب فذاك يعنى أن هناك إحساسًا بالحب في القلب الأخر". فالحب عواطف جياشة تغمر صاحبها بالفرح والسعادة، لتتحول نظرته للعالم بنظر المُحب العاشق؛ لإسعاد النفس والأخر، فهو شخص يحمل أعلى درجات

فأولى درجاته "هاءً" تدل على "الهوى"، وهو ميل النفس للنفس شهوة، أي إعجابًا بالجسدي انجذابا، وإن طال القرب بين المحبين وأقعًا صار غزلًا في القول بينهم؛ فأطلقوا عليه "صبوة"، وإن لامس الحُب غشاء القلب فهو بدايته لا أكثر، كما ورد فَى قوله: ﴿قَدُ شَغَفَهَا حُبِّا﴾ (يوسف،٣٠) والشغف باطن القلب، وشغفها أي غلبها، وهنا يمكن أخذه على الفتى كما أخذ على امرأة العزيز في حبها، فالحب عندما يصل إلى شغف القلب فقد غلب عليه.

وإن غلب عليه صار" الوجد" أي أنّ المُحب دائمُ التفكير في حبه، تهيمن على العقل والقلب صورته، بل ترافقها مشاعر الحزن عند ابتعاده، فيشكو حاله لمن يستمع إليه، وكأنه قد أصيب بالإنهاك والمشقة؛ لتفكيره بالآخر والتعلق به، وهـو مـا أسـموه بـ" الكف"، وإن عاودتهـم مشاعر الشهوة مرارًا، صار القول والفعل بينهم موزونًا، فهو العذري حبًا إذن فهو في درجات عالية، فأطلقوا عليه "عشقٌ وكأنه بداية النضج بين المحبين في تمامه، إلا أنّ الحبيب مازال في حبه بعيدًا، فجعل التفكير فيمن أسر القلب وعشقه سببًا في حزنه وحرقته ، وكأنه يردد قول بن

المنصور قائلًا: " أسافر في عينيك أبحث عن مأوى \*\*\*\* أيا رحبة الأحداق يا عذبة النجوى" وقد وضع يده على النجوى منطلقًا في حبة للشوق درجة فتتزع النفس للشيء تعلقًا يحمل شوقًا للمعشوق مرددًا قول

المتبيّ قائلًا: " أُغالِب فيك الشوق والشوق أغلَبُ \*\*\*\* وأعجبُ مِن ذا الهجر والوَصل

وكأن الهجر والوصل ما بين الشد والجذب دليلٌ على شدة الحُب بينهم يحمل الوجع والتعب والفتور في البدن، فلا يمكنه الخروج من بيته ساعيًا في طلب العيش والرزق، كأنه مريضٌ عاشقٌ أصابه "الوصب"، ورغم ذلك فقد قبل الخضوع والذل في عشقهِ فلا يمانع أن يضحي بالغالي والنفيس من أجله في استكانةً كانت نتيجة صراع بين القلب والعقل، وتمهيدٌ لما فيه "الود" بأنقى المشاعر رقة وصفاء لمن عشقه وكأنه يرسم لوحة يعبر

عنها المتنبى قائلًا: "أقل اشتياقًا أيّها القلب ربما \*\*\*\*

رأيتُك تُصفي الوُد من ليس صافِيًا" وكأنها إشارة إلى أن الحبيب أصبح في مكانة لا ينازعه أخر بها، كفرض للنفس على النفس وإمضاء الحياة معًا، ويصير كلاهما للقلب خليلُ دون غيره مطلقًا وهذا ما أشار إليه بشار بن برد قائلًا:

"قَد تَخَلَّاتَ مَسلكَ الروح مِنِّي \*\*\* وَلِـذا سُمِّى الخَليلُ خَليـلاً"

وهدا ألخليل الذي لا يمكن التخلص منه فصار كالروح بالجسد يحيا، ولا يمكن الفراق لشدة التعلق بينهم، يحمل من العداب مستساغ للطرفين "غرام" وكأنه لسان حال عنترة معبرًا بقوله: "هاجَ الغَرامُ فَدُر بِكَأْس مُدام \*\*\*\*

حَتَّى تَغْيِبَ الشُّمسُ تَحتَ طَلامَ تلك الحالة التي تلازم العاشف غرامًا توصله للنضج في المشاعر تشبه بركان يثور نارًا تحرق ما بداخله فينفجر هيامًا وجنونًا، ويصبح فيها المحب في حبه صاحب مشاعر متنوعة فأسموه بالهيام" فصار مجنون ليلة قائلًا:

"إليكَ عَنْيَ إِنِّي هائِمٌ وَصِبٌ \*\*\*\* أَمَا تَرَى الْجَسْمُ قَدِ أُودَى بِهُ الْعَطَبُ" "للُّهٌ قَلبى مَاذا قد أُتيحَ له \*\*\*\* حر

الصبابة والأوجاع والوصب" وأخيرًا: فلا يمكن القول بأن الحب تلك المشاعر التي تميل للجسد مرة، أو للروح مرة، لكنها مشاعر تكمل بعضها البعض أساسها التعليق بمن نحب قلبًا ورحًا فتصفو في الرقي والود لطفًا، لتأتى تلك الغريزة التي فطرنا الله عليها لإكمال الفرحة والسعادة بينهم، كما أن العشق وصلِّ بين الهاء والهاء بداية هذا الحب الحقيقي حاملًا من المشاعر والعواطف التي تدفع المُحب لمعرفة المزيد عمن يحب، فيبحث في تفاصيل المحبوب رغبة في القرب مرددًا اسمه، يدور حديثًا معه معاتبًا مادحًا واصفًا له، يعانق الروح بالروح راجيًا من الله قربه، وكأنني منشد

قولي له مردد على أسماعه: ' ألَّا أستحق لقب خليل القلب؟ \*\*\*\* بلى أنا الهائم في حبك"

"يامن كنت أملًا أرجوه \*\*\*\* وصرت راجيًا القرب منك"

### زواج التجربة بين الشرع والابتداع

انتشر في الآونة الأخيرة في أول ديسمبر الماضى ما يُسْمّى إعلاميًّا بـ»زواج التجربة» مصطلح يحمل معانى سلبية دخيلة على قيم المجتمع المصري المتدين الذي يَأبى ما يخالف الشرع أو القيم الاجتماعية وتم استخدامه لتحقيق شهرة زائفة ودعاية رخيصة في الفضاء

> الزواج ميثاق غليظ لا يجوز العبث به واشتراط عدم وقوع انفصال بين زوجين لمدة خمس سنوات أو أقل أو أكثر في ما يسمى ب زواج التجربة اشتراط فاسد لا عبرة به واشتراط انتهاء عقد الزواج بانتهاء مُدة مُعينة

يجعل العقد باطلًا ومُحرَّمًا. الزواج في الإسلام عقدٌ مُصونٌ عَظَّمه الشرع وجَعَله صحيحًا بتوفّر شروطه وأركانه وانتفاء موانعه شأنه كشأن سائر العقود فالعبرة فيه بالمسمّى لا بالاسم أي النّظُر الشرعى لعقد الزواج يكون على مضمونه لا على اسمه فمن أَجُل الحُكُم على عقد زواج بالصحة أو البطلان لابد من تصور صحيح لمضمونه دون إغراق

وهو أيضا آية من أعظم آيات الله سبحانه وتعالى وميثاق سمًّاه الله سبحانه ميثاقًا غليظًا ومنظومة مُتكاملة تحفظ حقوق الرَّجل والمرأة وبقاء زواجهما وسعادتهما وتحفظ ما ينتج عن علاقتهما داخل إطاره من أولاد.

ومن أهمِّ دعائم نجاح هذه المنظومة هو قيام عقد الزواج بين الرجل والمرأة على نيَّة الدِّيمومة والاستمرار والتحمَّل الكامل لمستولياته كافَّة لا أن يقوم على التأفيت وقصد المُتعة إلى أجل حدده الطرفان سلقًا مقابل مبلغ من المال يدفعه الرجل للمرأة وإن سمياه مهرًا دون اكتراث بما يترتب عليه من حقوق ومسئوليات

وأبناء وبنات. أمَّا عن صورة عقد الزواج السمَّى بـ «زواج التجربة» فإنها تتنافى مع دعائم منظومة الزواج في الإسلام وتتصادم مع أحكامه ومقاصده

إنه زلزال فوق العادة: كورونا زلزال هز أركان

أخاف كل البشر رغم أنه لم يحرك ورقة من

مكانها، شمل الزلزال الكرة الارضية بأكملها

أخاف الجميع: الملوك والقادة والفقراء، وسكان

القصور والعشوائيات، زلزال ديمقراطي للغاية

الفيروسات التي قد انتشرت انتشار الناريخ

فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من

فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض

تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة

إلى الأمراض الأشد، وقد فاقت في حدتها

متلازمة الشرق الاوسط التنفسية (ميرس)-

إضافةً إلى ما فيها من امتهان للمرأة وعدم صون لكرامتها وكرامة أهلها وهذه الصورة عاملً من عوامل هدم القيم والأخلاق في

بعد انتهاء مدة التَّجربة المنصوص عليها في حين اختار بعض المتحمسين لهذا الزواج أن ينتهى عقدُه بانتهاء المدة المقررة ليضاف بهذا (التَّأقيت)».

وِعلى أيةِ حال فإن هذا الزُّواج في الشَّرع الشَّريف يندرج تحَّت مُسمَّى الزُّواج المشروط. بها وهي تلك الشروط التي لا تعارض بينها بِالْغُقُودِ} [المائدة: ٥]، ولقوله تَعالى: {وَأُوْفُوا بَالْعَهَدَ إِنَّ الْعَهَدَ كَانَ مَسْئُولاً } [الإسبراء: ٣٤].

من بطلانها بطلان الزواج الذي اشتمل عليها

محظور فيه على كلا الزوجين حُلّه بطلاق من الزوج أو خلع من الزوجة أو تفريق من القاضي مدة خمس سنوات أو أقل أو أكثر على أن يكون ذلك شرطًا مُضمَّنًا في عقد الزواج إلى جوار شروط أخرى يتفق عليها طرفاه.

فزواج التجربة كما قرَّر مُبتدعوه هو زواج ثم كثرت الأغاليط حول مصير هذا العقد

إلى جوار شرط «حظر الطلاق» شركٌ آخر هو

هناك شروط صحيحة ونافذة يجب الوفاء وبين مُقتضيات عقد الزواج كاشتراط المرأة ألا يُخرجها زوجها من دارها أو ألا يُسافر بها، فمثل هذه الشروط لا حرج على من اشترطها أن يُطالب زوجَه بها بل ويُسوِّغ عدم الوفاء بها إنهاء الزواج لقوله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا ولقولَ سيدنا رسول الله ﷺ: «أَحَقُّ الشَّـرُوطِ أَنَ تُوفُوا به ما اسْتَحْلَلْتُمْ به الفُرُوجَ».

هناك شروط باطلة في ذاتها ولكن لا يلزم وهي الشروط المنافية لعقد الزواج ومُقتضياته أو التي تُسقِط حقًّا واجبًا به كاشتراط الرجل ألا يُعطَّى المُرأةَ مهرًا أو ألا يكون لها نفقة أو كاشتراط المرأة ألا يطأها زوجها فكل هذه شروط باطلة لكونها تُحرِّم حِلالًا أو تُقيِّده لهذا لا يحب الوفاء بها ولا تُعدُّ شيئًا مع الحكم

أو أحلّ حرامًا».

شُرْطٍ، كِتَابُ اللَّهِ أَحَقُّ وَشَرْطٌ اللَّهِ أَوْتَقُ ...». المُتَّعَة وَقَالَ: ألا إنَّها حَرامٌ مِن يَومِكم هذا إِلَى يوم الفيامة، ومن كان أعطىَ شيئًا فلا يأخُذُه». تدخل الأهل في الحياة الزوجية وكيفية تجاوز عقبات الحياة ومشكلاتها وكيفية تحقيق

ان اشتراطٌ مننع الزوج من حقه في طلاق زوجته في فترة معينة بعد الزواج هو من الشروط الباطلة لأنّ فيه إسقاطًا لحقّ أصيل للزوج جعله الشرع له وهو حق التطليق فاشتراط هذا الشرط إن كان قبل عقد الزواج فلا مَحْل له وإن كان بَعُده فهو شرطٌ باطلٌ فيصح العقد ويبطل



وشرُطُ «حظر حَلَّ عُقدة النكاحُ» لمدة أيام أو أعوام من جملة هذه الشروط الباطلة فقد أعطى الشَّرع الشَّريف الزَّوج والزُّوجة حق حلَّ عقد الزواج إن وُجد سببٌ مُعتَبر يدعو إليه ويوقع الضرر على أحد طرفيه ولهذا فان زواج التجربة إن كان محددًا بوقت إذ هو بهذا يعد زواج متعةٍ مؤقتٍ باطل ومُحرَّم فعن علي بن أبي طالب رَضَى اللهُ عنه أنَّ سيدِّنا رسول الله عَلِيَّةِ: «نهى عن مُتعةِ النِّساءِ يومِ خَيبرَ ...» وعن عمر بن عبد العزيز قال: حَدَّثَنا الرَّبيعُ بنُ سَبُرةَ الجُهَنيُّ عن أبيهِ: «أنَّ رَسولَ الله ﷺ نهى عن وَإِنَّ كَثرة وقوع الطلاق في سنين الزواج الأولى لا يُعالَجُ بحظر الانفصال وتحريم الطلاق وإنما يواجه بالوعى والمعرفة وتنمية المهارات لدى الشباب والفتيات من المقبلين على الزواج ليعرفوا قدره ومعناه وحدود الله فيه وواجباته ومسئولياته وأحكامه وكيفية اختيار شريك الحياة والتعامل الأمثل معه ومع النفس وحدود

الشرط في قول جميع الفقهاء.

أما اشتراط ما فيه مصلحة لأحد العاقدين

### كتبت: نجلاء فاروق

مما سكت الشرع عن إباحته أو تحريمه ولم يكن منافيًا لمقتضى العقد ولا مُخلاً بالمقصود منه ولا مما يقتضيه العقد أيضًا بل هو خارج عن معناه كأن تشترط على زوجها أن لا يُخرجَها من بيت أبوَيها أو أن لا ينقلها من بلدها أُو أن لا يتزوّج عليها إلا بمعرفتها فمثل هذا النوع من الشروط صحيحٌ ولازمٌ وَفْق ما يراه بعض العلماء.

تَجَنَّب الخلافات الزوجية لا يكون مسلكه وضع الشروط الخاصة والحرص على كتابتها تفصيلًا في وثيقة الزواج الرسمية أو إنشاء عقد آخر منفصل مواز لوثيقة الزواج الرسمية بل سبيلة مزيد من الوعي بمشاورة المختصين والتنشئة الزوجية السليمة والتأهيل للزوجين بكافة مراحله وهذا هو ما تحرص عليه دار الإفتاء المصرية عبر إداراتها المختلفة في سبيل خُلُق وَعي وإجراءات وقائية لضمان استمرار الحياة الزُّوجية وذلك عن طريق عدة دورات

وكان رأي دار الإفتاء المصرية أن هذا الزواج حرام شرعا وإنها تهيب بجميع فئات المجتمع عدم الانسياق وراء دعوات حَدَاثة المصطلحات في عقد الزواج التي ازدادت في الآونة الأخيرة والتي يَكُمُن في طَيّاتها حَبُّ الظهور والشُّهُرة وزعزعة القيم مما يُحُدث البلبلة في المجتمع ويُؤِثّر سَلَّبًا على معنى استقرار وتَماسك الأسرة التي حَرَص عليه ديننا الحنيف ورَعْته قوانين

### متخصصة لتوعية المُقبلين على الزواج وطُرُق حا. المشكلات الأسرية.

### زلزال فوق العادة

والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس)، نعلم أن الزلزال لا يستغرق أكثر من عدة كوقيـد -١٩ دقائق قد يمر بسلام وقد لا يشعر به بعضنا. وقد يتبع الزلزال هزات أرضية، وقد يحرك مياه البحر ويلقى بسفن على اليابسة وقد يحدث تأثير يحطم شواطئ وبلدان دون غيرها لكن زلزال كورونا ليس مثل باقي الزلازل،

تحطيما وأكثر هتكا بالبشر

إدراك الحقائق

ويسبب فيروس كورونا المستجد مؤخرا مرض لم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة

بلدان العالم، جاءت الموجة الثانية بزلزال أشد عدم وعي الناس وتلقي الحديث عن كوفيد ببساطة، وقد سبق الحديث عن اوبئة كانت في بدايتها خطيرة ومرت الأيام وبهت الكلام مع

وخبراء الفيروسات عبر الشاشات ومواقع التواصل، بعضهم يقول كلام مزعج والبعض الآخر يقول كلام مطمئن، فهذا الوباء من أخطر الأوبئة زارت كورونا وأربكت الجميع، فعلينا

ووهان الصينية في ديسمبر ٢٠١٩، وبعد أن تحول كوفيد-١٩ إلى جائحة وتأثر به كل

> كورونا في خلال الموجة الثانية لماذا؟ لماذا هذا البهتان مع أن الكلام عن كورونا في بدايته بدا مختلفا بتصاعد حديث الأطباء

يسرا) الشرح ٢،٥

قال عليه الصلاة والسلام «لا ضرر ولا يؤكد الأطباء والمختصون إن التجمعات تؤدي إلي الإصابة بفيـروس كورونـا فـلا بـد مـن الأخـدُ

وكُذلك التكافل الاجتماعي واجب في مثل هذه الزلازل التي هي فوق العادة بشرى عظيمة لأهل البلاء من رب العباد،

كوفيد حقيقة وبائية يجب أن نظل آخذين في الاعتبار الإجراءات التي قد تمنع شيء كان مقدورا، حيث أن النبي صلي الله عليه وسلم قال: «إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها، وإذا وقع بأرض وأنتم فيها فلا تخرجوا منها» لابد أن تبقى تدابير مكافحة العدوي هي

الدعامة الأساسية للوقاية ضرار» أبو داود وبن ماجه ومالك بالأسباب، قال تعالي (يا أيها الذين آمنوا خذوا

قال تعالى (فإن مع العسر يسرا، إن مع العسر

حذركم) النساء ٧١

بقلم -مرفت النبوي

والوباء مثل كوفيد - ١٩ في الحديث الصحيح قال الرسول صلى الله عليه: (فليس من رجل يقع الطاعون فيمكث في بيته أنه لا يصيبه ما كتب الله له كان له مثل .. أجر الشهيد) البخاري عجبًا لأمر المؤمن أن أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر

صدقت يا طب القلوب ويا نبي الرحمة صلي الله عليه وسلم كورونا ..... زلزال فوق العادة.

### فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان وتتوالى البشائر لكل من أصابه الطاعون

### الطلاق الصامت

الغيرة لدى أحد الطرفين أو كلاهما وهي المحرّك الرئيسى للحياة الزوجية والدليل القاطع على ُ وجود الحبِّ بينهما. يصبح الزوجان في هذه الحالة جيراناً في بيتٍ واحد وأفضل تشبيه للحياة الزوجية بينهما هي مثل الميت - الحي أو كما يُسمّى في الأفلام الأجنبية الزومبي هناك بيت ورجل وامرأة يعيشان تحت سقفٍ واحد فقط. و "فقط " هذه هي المُعضلة جسدٌ بلا روح ونبات بلا ثمار و من أسباب نشوء الطلاق الصامت هو التعنُّت لدى الزوجين كلِّ منهما يريد كل شيءِ لنفسه ولا يعلم أحدهما أنّ الحياة الزوجية مبنية على أساس طرفين لكلّ منهما واجباته التي هي حقوق للآخر وحقوقه التي هي واجباتٌ على الآخر بل إن كل طرف يريد كل شيء لنفسه وقد يكون الخلل من طرف واحد فقط ولكن هذا يجعل الطرف الآخر يَنْفُر ومع مرور

الزمن تتولّد ردة فعل عكسية تدعو إلى التمرّد

والخروج عن المألوف. وفي حالات يكون السبب عن بعضهما يجعله خاليا

و يظن بعض الأزواج أن استمرار العلاقة الزوجية للمحافظة على مشاعر الأطفال في ظل عدم التوافق والألفة قد يحمى كيان الأسرة من

المشاعر العاطفية بين الزوجين ينذر بنهايتها وإن هو تراكمات من مشاكل لم يتم حلها في وقتها مع طال عمر العلاقة الزوجية. فالطلاق الصامت العلم أنَّها تكون صغيرةً وليست ذات تأثير بحدّ يغزو الحياة الزوجية ويزيد من حجم المشاعر ذاتها في ذلك الوقت ولكن عدم الوصول إلى حلَّ السلبية بين الزوجين فيقدم صورة سلبية لها يؤدي مع مرور الزمن إلى تراكمها وتكاثرهاً مثل الحصى الصغيرة تتجمّع فوق بعضها يكون من السهل إزالتها أولاً بأول ولكن تراكمها يجعلها تصبح جبلاً يستحيل إزاحته من وجه العلاقة الزوجية. البيت ليس جدراناً بل جسدٌ وروح الجسد كناية عن العمل والجدِّ وتأمين مستلزمات الحياة وهذا هو الرجل. والروح كناية عن العطف والدفء والحنان وهذه هي المرأة. تفاعل الروح مع الجسد هو ما يدُبُّ الحياة فيه وانفصالهما

•

ومشوهة للأبناء عن الزواج فالزوجان يمكن أن يبدوان أمام المجتمع في صورة جيدة بل ربما أكثر من جيدة ولكن خلف الكواليس تبدو كما لو كانت حرباً باردة «لا زواج دون بعض الخلافات والتي يكون الصلح بعدها من أجمل اللحظات». للمحافظة على كيان الحياة الزوجية لا بد من المصارحة والاعتراف في حال وجود أي مشكلة والتواصل الفعال وعدم العصبية والعمل على فهم طبيعة شريك الحياة لأن الفهم هو بداية التفهم ومن المهم الاعتراف بالخطأ دون مكابرة لتجنب الرواسب السلبية المتراكمة والحرص

على عدم فتح الملفات القديمة التي قد تحيي

الانهيار ولكن الاستقرار الظاهري في ظل وفاة



الخلافات وتشعل المشاكل وعدم السماح لأحد بالتدخل إلا لو كان شخصاً متخصصاً من المكن اللجوء إليه للاستشارة وفي أصعب الظروف إن لم يتحقق الإصلاح وزادت التوقعات المحطمة بتكرار قسوة الصمت والابتعاد فالطلاق الفعلي هو الحل الأنسب للزوجين وللأبناء مع الاتفاق بين الزوجين إكراماً للعشرة السابقة وحرصاً على









### بقلم محمد فاروق

### الأعمال الفنية مرآة حقيقية أم تزييف للواقع؟

لا شك أن المديا - سواء المسموع منها أو المرئي- أصبحت منذ فترة تؤثر تأثيرا مباشراً على المتلقي ، وقد استفادت كثير

من الدول في تحقيق نجاحات اقتصادية بسبب الاعتماد على

هذه الصناعة الكبيرة والتي تستحوذ على جزء كبير من الكعكة الاقتصادية العالمية ، وقد أستفادت دول أخرى في نشر ثقافة ووعى زائف لدى المستهلك لهذه السلعة التي يُقبِل عليها العالم رو ي د أجمع، بل قامت دول عظمى باستعمار فكري وأيدلوجي لبعض الشعوب من خلال هذا الغزو الذي لا تُراقَ فيه الدماء ولكن تُغَيب فيه العقول. وإذا نظرنا بدقة إلى الأفـلام الأمريكيـة -على سبيل المثال - وتصويرها لشعبها وجنودها على أنهم أبطال خارقون لا يمكن هزيمتهم، وأنهم قادرون على تحقيق المعجزات والنجاحات في كل ميادين الحياة، وما يُسند إليهم من أعمال - سـواء داخـل أو خـارج حـدود وطنهـم - وكيـف أنـه تم تشـكيل هذا الوعى لدى كثير من الشعوب وانخدعت أجيال كثيرة بهذه الأكذوبة ، وكيف صوروا لنا أن الولايات المتحدة الأمريكية تسيطر على كل كبيرة وصغيرة حول العالم من خلال أقوى أجهزة الاستخبارات وأحدث ما وصل العالم إليه من تكنولوجيا، وأنها تملك من عتاد الحرب ما لا يمكن لأى دولة أخرى مهما بلغت قوتها أن تقف أمامها، وظل هذا الفكر يسيطر لسنوات وسنوات إلى أن حدث ما لا يتوقعه أحد ، حيث تم تفجير برجَيّ التجارة العالمي داخل العاصمة الأمريكية نفسها ولم تستطع التكنولوجيا المتقدمة أن تحمي هذين البرجين أو تتنبأ بوقوع هذه الكارثة! فكانت لطمه شديدة الأثر ليست على الولايات المتحدة وشعبها فقط بل لكل مفتون بها على مستوى العالم ، ثم تبعتها حروب الولايات المتحدة في الشرق الأوسط وأظهرت أن الجندي الأمريكي ليس بشراً خارقاً كما كانت تصوره هوليوود؛ فتعرض الجيش الأمريكي لخسائر كبيرة خاصة فى العراق وأفغانستان؛ فتبددت الغيوم وسقطت الأقنعة حول القدرات الخارقة للمارينز. وبالنظر لجانب آخر من صانعي الميديا في العالم ولكن بشكل آخر وطريقة عرض أخرى فنجد أن الدرامـا التركيـة قـد غـزت المنطقـة العربيـة منـذ عقديـن مـن الزمان بالمسلسلات الرومانسية والاجتماعية والتي جذبت أعدادا كبيرة جداً من متابعي هذه النوعية من المسلسلات خاصة بعد أن تم دبلجتها باللَّهجة السورية؛ فدخلت معظم البيوت العربية وأصبح نجوم المسلسلات التركية معروفين بالاسم لـدى المواطن العربي ، ومع وصول التيـار الإسـلامي للحكم في تركيا تظهر المسلسلات التركية التي تتحدث عن نشأة الدولة العثمانية والصراعات التي خاضها مؤسس هذه الدولة من أجل لم شمل القبائل التركية وتوحيدها ووقوفها في وجه العدوان المغولي والبيزنطي إلى أن تم لها النصر وتم قيام الدولة العثمانية بواسطة مؤسسها عثمان بن أرطغرل، ورغم أن هذا المسلسل يتحدث عن قضية محلية داخلية تخص التاريخ العثماني إلا أن الدراما استطاعت أن تجعل منه رمزاً لكل الأحرار فتى العالم وأن الأهداف السامية مهما بلغت صعوبتها يمكن تحقيقها بالجهد والإخلاص والتضحيات وقد حقق هذا المسلسل بأجزائه التي تعدت خمسة أجزاء إلى الآن أرقام قياسية يصعب تحقيقها في الوقت القريب فقد شاهده نحو أكثر من ثلاثة مليارات مشاهد حول العالم، وتم بثه عبر شاشات في إحدى وسبعين دولة مدبلجاً إلى خمس وعشرين لغة مختلفة، أبرزها العربية، والإنجليزية والأوردية. وهنا ننظر بعجب وحسرة إلى صانعي السينما والمسلسلات في بلدنا مصر وكيف أنهم لم يستطيعوا الاستفادة من تاريخنا العظيم سواء القديم منه والحديث وما به من بطولات وفتوحات وقصص كفاح وانتصارات في إنتاج أعمال قادرة على جذب المشاهد في شتى أنحاء العالم كما فعلت السينما الأمريكية بتاريخها الذى يتجاوز مائتي عام بقليل وكذا الدراما التركية التي تحدثت عن تاريخ يتجاوز سبعمائة عام بقليل. فلو استغل صنَّاع السينما والدراما تاريخ مصر الذي يتمتد لآلاف السنين لاستطاعوا مكانها ومكانتها المستحقة بين دول العالم كدولة لها حضارة منذ فجر التاريخ . قدمت الدراما المصرية في الماضي القريب بعض الأعمـال الفنيـة عـن بعـض الرمـوز والأحـداث التاريخيـة بصورة جيدة ولكن اهتم أغلب صانعي الأفلام والمسلسلات في مصر بالربح السريع فقدموا مجموعة من القيم الهزيلة التي تتخر في جسد المجتمع وأدخلوا ألفاظاً غريبة على مفرداتنا العربية وشوهوا قيمنا وعاداتنا المصرية الجميلة فبدلاً من تحسين وتقوية الصورة الذهنية عن المجتمع المصرى وإظهار بطولاته ونجاحاته وتاريخه المشرف صدَّروا للعالم أجمع صورة قميئة للمجتمع المصرى واظهروا عادات وتقاليد سيئة عن الشباب المصري للمشاهد الأجنبي . وفي نهاية حديثي:

أدعو إلى التفاف كلُّ مُحب لوطنه مُعتَّز بتاريخه من صانعـ

السينما والدراما إلى تقديم صورة حقيقية وحضارية مشرفة

عن تاريخنا وبطولاتنا التي لا تنضب ولا تنتهي؛ لإظهار جمال

ورونق بلدنا الحبيبة وحتى يتعرف العالم أجمع على قيمة

كثيرًا ما نسمع هذا المصطلح (العرق دساس)، ولكن من

أين جاءت تلك المقولة أو لما قيلت ؟ فمن المتداول والمعروف ان

مهما غير الإنسان من نفسه أو ارتقى فإن عرقه يُظهر أصله

حيث يفتضح هذا من خلال أفعاله وتصرفاته العفويه وبغير

راده بما يعرف بالتلقائيه، ولهذا المثل قصة شهيرة تفسر

المعنى وهي قصه من الخيال الادبي البحت ...وتدور الاحداث

حيث انه في يوم من الأيام وصل إلى أسواق البلدة رجل

حكيم وأخذ ينادى في الناس: يا أهل البلدة الكرام أنا

أستطيع حل المشكّلات واخلصكم من الأزمات ، أنا أفضل

شخص يمكنكم أن تسمعوا له وبقى الحال هكذا واخذ

ينتقل من قريه الى اخرى، وهو ينادى بالناس بهذا القول

فتجمع حوله العديد والعديد من العامه . فذاع سيطه في

انحاء البلاد هذهب الجند الى الوالى وقصو عليه حكايه

هذا الحكيم المزعوم فانتفض الوالى وذهب مسرعا الى ملك

وبينما كان الملك جالسا في قصره يسمع الوالى بانصات،

مع الحكيم ينادى نداوه المشهور . فأمر حِراسه أن يحضروه

فلما امتثل الحكيم بين يد الملك سأله قائلًا : هل أنت كلاف

؟ فأجاب الرجل لا يا مولاي أنا حكيم ولست كلافا ، فقال

له الملك : ولكنى سمعت أنك تعمل في خدمه البهائم ولهذا

قررت تعيينك قي قصرى كلاف اللخيول الملكيه ، فلي فرس

غالى على قلبي أحبه كثيرًا ، وأريد منك أن ترعاه فخاف

الحكيم واجابه: يا مولاي ولكني لست كلافا بل حكيم . اسمع

فغضب الملك وصاح فيه بنبره تهديد : أنت كلاف قصر

لملك ولا شيء غير هذا وإن رفضت ما اقوله لك امرت

السياف بقطع رأسك ، فرضخ الحكيم على قرار الملك قسرا،

وبالفعل ذهب ليتسلم الفرس من كلاف القصر ولكنه فحذره

قائلًا : هذا الفرس له مكانة كبيرة لدى الملك فويلك أن تخبره

ارتعدت الحكيم من تلك الوصيه ، فذهب الى الملك لكى

تنيه من تلك الوظيفة ولكن الملك رفض وذكره بتهديده إن

لم يقبل الوظيفة ، فانصاع الرجل ثانية لأمر الملك وهنا أمر

الملك بتجهيز غرفة له ومنحه ثلاث وجبات ممتازه في اليوم

مقابل اتمام عمله ، وبالفعل بدأ الرجل عمله ولكن بعد ثلاثون

فارسل الملك حراسه في كل مكان حتى وجدوه ، وحينما

قبض عليه سأله الملك : لماذا هربت أيها الرجل هل وجدت

المشاكل وافصل بها لحكمتى وخبرتى بالحياه

بانه معيب ، وإلا أعدمك دون تفكير .

يوم بالتمام والكمال تمكن من الهروب.

بين ملك قديم وحكيم مخضرم في عهده.

وحضارة ورقي هذا الشعب العظيم

نشاط يجلب العملة الصعبة لنا فلذلك تعمل الدولة جاهده منارة للسياحة في العالم وقد تأثرت السياحة كثيرا جدا بعد الإحداث التي حدثت في عام ٢٠١١ وقد ذهبت السياحة اثأر العالم اجمع ،وخلاف تفردها في وجود الأهرام وأبوالهول وغير ذلك الكثير والكثير وقد بدءنا ومنذ زمن في مشروع ضخم وهو المتحف المصري الكبير وهذا المتحف الذي يعد من اكبر المتاحف التي تحوي أثار علي مستوي العالم

مجهودات الدولة الجبارة لجذب مزيد من السياحة بل تقوم الدولية بعمل مشروع أخر ضخم وهو أحيياء مسيار العائلية

جاذب وليس طارد للسياحة ونحن ايضاً لنا دور في جذب أو هذا المتحف حوالي ٥ملايين زائر سنويا. وهذا من ضمن طرد السياحة من بلدنا لأننا يجب علينا أن نجعل كل سائح يزور مصر سفيرا لنا وهنا لابد إن نقول كيف نجعل كل سائح أتى ألينا بالفعل سفيرا لنا؟ عندما يجد المعامله الحسنه ولاً بلاد أخري وشعوب أخري تستقبله ولا تتضيق عليه وبدلا ما يكون سفير لنا لنشر الأيجابية وجذب مزيد من السياحة







# السند الحقيقي

الأب هو السند الحقيقى لأبنائه فهو رجل لن يتكرر في الحياة أبدا ولا يسد غيابه أحد فهو معطف أمان في ليالي العمر المتقلبة فبعد رحيل السند تظهر القسوة من الأخوة في مواقف حياتية كثيرة عند من يمتلكون قلوبا جامدة ,فكثيرا ما نعطي للآخرين دون أن ننتظر منهم أي مقابل. لكننا وفي لحظات ضعف نمر بها ,نحتاجهم ولكنهم ولقسوة قلوبهم ولفقدانهم معنى العطاء والمحبة نجدهم وبقسوة ودون أدنى تقدير يخذلوننا متنكرين لشهامتنا ومواقفنا الطيبة لهم. ما أصعب أن يجد الإنسان نفسه بعد رحيل الأب السند الحقيقى يعيش في غربة المكان والنفس معاروسط الناس وبين من نحترم ونقدر,وفي النهاية نكتشف أننا لسنا بينهم ولسنا معهم.

وما أصعب أن يخيب أملنا أولئك الذين راهنا عليهم يوما ما لاعتقادنا ان شهامتهم تفوق كل التصورات لنجدهم جاحدى لأي معنى من معانى الإنسانية..ناكرين للمواقف الجميلة وذلكُ لأنهم يحملون بين أضلعهم قلوبا قاسية لا مكان فيها للمعانى الإنسانية والراقية.

لا أحد منا لم يذق طعم قسوة الإخوة و الأخوات بعد رحيل السند ,فغالبيتنا تعرضنا لمواقف في الحياة باختلاف شدتها,شعرنا من خلالها بقسوة الزمن وقسوة من تسبب بألمنا,

وكم من أخ يقسو على أخته فيتنكر لها ويدير ظهره عنها في وقت تكون بأمس الحاحة له ما أصعب قسوة الأحزان والألم التي تسببها تلك القلوب القاسية... فالقلوب مزارع علينا أن نزرع فيها طيب الأخلاق فانه حتى لولم ينبت كله بينبت بعضه ...ليكون جزءا كافيا يساعد في أن تخلو القلوب من القسوة التي تسبب ألما

إلى أولئك الذين طغت على قلوبهم القسوة .تذكروا أن الحياة تمضى مسرعة وحتما سيأتي اليوم الذي ينتهي فيه الوجود الإنساني فتنطفئ نجوم الليل وتتوقف مياه البحر وسنقف بين يدى العزيز الغفار..اغسلوا قلوبكم بالمطر وأزيلوا القسوة والحقد منها..ما أنتم إلا بشر تتعاملون مع بشر مثلكم .ولنتذكر جميعا أن قسوة القلوب ما هي إلا عقوبة للإنسان ولنتذكر دائما كلام الله تعالى»إن أحسنتم لأنفسكم وان أسأتم فلها.»



التى تنير حياتنا وترشدنا إلى الصواب، ويضيفون جمالاً ورونقاً خاصاً للحياة.. خصوصا الشقيقة الأكبر اليكي أختاه .. الغائبة عن عالمنا والحاضرة في ذاكرتي كم احببتك حبا بحجم نقاء قلبك أنتي وحياتي بكل ما فيها ...حلوها ومرها أنتى الَّتي انعم الله سبحانه وتعالى على

لقد كنني السند والعون في الحياة

والمتسامحة ، فأنت لست بشقيقة كبرى أنما أنتى الأم بكل ما تحمله هذه الكلمة

من معاني (الحب) أذكرك في كل مكان وتعالت ضحكتنا أذكرك وأنتي تحتضنيني

أختي أحبك بحجم نقائك وصفائك.. بحجم تلك المشكلات التي تذهبيها عني.. أحبك بحجم تلك الابتسامة التي رسمتيها على وجنتى عند حزنى .. وبحبم تلك الكلمات التي تواسيني بها في ألمي، تتوق

تلك الأحرف من وصفك أختاه أنتى أفضل رفيق لى .... أستطيع أن أخبره بما في داخلي دون أن أي خجل، وهي الوحيدة التي لا تفارقني ولا أفارقها، قد يتخلى عنا الأصدقاء ويتركنا الأحباب، ويجرحنا فراقهم ولا نستطيع البوح لهم بما نواجهه، ولكن غاليتي هي من تكون الرفيق والصديق الوقي، وبجانبي ولا تتخلى عني وفي نهاية رسالتي لك في ذكري رحيلك... أدعو الله أن اليجعل ذكر أختي منقطع... اللهم ارحم فقيدتي واغضر لها وارفع درجاتها واجمعني بها يارب في جنتك.

### أهميه السياحة

تعد مصر من ابرز الدول السياحية علي مستوي العالم وتتميز بوفرة المزارات السياحية علي اختلاف أنواعها وتنتشر عمر معابد ومتاحف وأثار تملأ مصر بطولها وعرضها وتشهد علي عظمه مصر وتاريخها الكبير والمشرف. وتعد السياحة بالنسبة لنا من أهم مصادر للدخل القومي وتساهم بشكل كبير في توفير العملة الصعبة وهي أسهل وأسرع لجذب مزيد من السياحة إلى مصر وقد فعلت الدولة من اجل ذلك الكثير وتستمر في العمل المتواصل لتجعل من مصر جميعها من مصر ولكن لم تقف الحكومة المصرية مكتوفة الأيدي أمام هذا التحدي بل ذهبت تبحث عن كيفيه جذب السياحة من جديد ولما لا ومصر وحدها تمتلك أكثر من تلت اجمع ويحوي هذا المتحف ١٠٠٠الف قطعه أثريه من مختلف العثور الفرعونية واليونانية والرومانية ومن المتوقع أن يزور

المقدسة وتستهدف وزاراه السياحة جذب أكثر من أتنين مليار مسيحي حول العالم لزيارة هذا المسار التاريخي والذي يتكون من خمسه وعشرون نقطه غير متحف الحضارات وغير ذلك الكثير من المجهودات التي تقوم بها الدولة لجذب مزيد من السياحة وكل ذلك تحت رعاية القيادة السياسية الحكيمة التي لا تدخر جهدا لأجل رفعه مصر في كل المجالات ونري ايضا تقدم الدولة المصرية وما تقدمة من الأمن والأمان للزائرين على جميع المستويات وتبذل الشرطة المصرية الجهود التي يراها الجميع ولا يستطيع أن ينكرها احد لُحفظ الأمن في الأماكن السياحية بل وفي كل ربوع مصر ونجد ايضا السياحة الشاطئية في شرم الشيخ والغردقة وقد قدمت مصر مدينه شرم الشيخ كمدينه سياحة عالميه بذلت فيها مجهودات كبيره لتظهر بهذا الشكل الجميل أمام العالم خـلاف ذلـك قـد حبـا الله مصـر مناخـا متميـزا سـوء صيفـا أو شتآ لا يكون عقبه مطلقا في وجود السياحة لدينا طوال العام عكس دول أخري كثيرة المناخ مؤثر سلبي علي السياحة لديها فنحن نحمد الله على هذا المناخ المتميز والذي يكون

اقصد هنا المعاملة الحسنه من الجهات الرسمية بل اقصد هنا مننا نحن الشعب كما أن السائح يكون سفير لنا في بـلاده ويعبـر عـن الجمـال وعـن الطبيعـة الخلابـة وعـن الأثـار والتاريخ المشرف الذي لأجدادنا الفراعنة لابدأن يرى ايضآ في كل واحد منا مدي تحضر وتقدم ورقي الشعب المصري جميعا لابد ان نعمل مع الحكومة علي جذب السياحة مره أخره عندما يأتينا السائح لايجب على احد فينا أن يستغله لان يوجد منا وليس جميعنا عندما يروا السائح يريدون رفع الأسعار عليه أي أن كان نوع السلعة المقدمة ويريدون جذب اكبر مبلغ من النَّقود منه سوء بحق أو بدون واحياناً منا من لا يحافظ على هذه ألاماكن السياحية ولا يتعامل معها علر أنها وجهته هوكما هي وجهه بلده لابد لنا تغيير ثقافتنا ي المعاملة مع الأماكن السياحية ومع السائح القادم ألينا لابد لنا أن نعلم إذا لم يجد ما يرضيه في بلدنا سوف يذهب إلى

لنا يصبح سفير ينشر السلبية وماراه من مظاهر ومعامله لا تليق بنا كمصريين وهنا عندما تزداد الأسعار علينا وتقل العملة الصعبة التي في أيدينا لانلوم إلا أنفسنا لأننا لا نعمل علي البناء بل نهدم بأيدينا مستقبلنا ومستقبل أولادنا فلابد لنا أن نعمل جاهدين مع الدولة في البناء في كل القطاعات ولا نقف موقف المتفرجين او بدون قصد نكون هادمين لما يبذل فيه مجهودات كبيره دون أن نشعر أنت وأنا وجميعنا سفراء عن مصرنا الغالية ليس أمام السياحة التي تأتي إلينا فقط بل أمام العالم اجمع فعلينا من الآن إن ندرك حجم هذه المسئولية الملقاة علي عاتقنا وعاش شعب مصر الكريم المضيف وعاشت مصر .. رئيسا وحكومة وشعبا وتحيا مصر تحيا مصر

### خكرات الخامس والعشرون من يناير

وتشرد الكثير للأسف من الشعب السورى وتغربوا

ية أوطان غير وطنهم وأصبحوا غرباء وفقدوا الوطن

ومنهم من فقد الاسـره ومنهم مـن خسـر كل شيء حتي

تاريخ الخامس والعشرون من يناير ، هذا التاريخ يذكرنا ويعود بنا إلى فتره كانت عصيبة وصعبه وقد عشنا فيها ومن بعدها فتره شديدة القسوة نحن المصريين لن تمحى من ذاكرتنا هذه الأيام بقسوتها وكانت أحداث كثيرة مرت بنا في ذلك الوقت ومن ضمن هذه الأحداث التي لانتسى ابدآ أحداث جمعه الغضب التي اظهر فيها الأعداء المتربصين بنا مدى حقدهم وكرههم لمصر والمصريين وأرادوها في ذلك الوقت خراب وفوضى لقد كنا وصلنا إلى حاله من الفوضى بالفعل وأصبحنا على حافة الـ لا دوله وفي كل شيء كانت الحياة ستصبح مثل الغابة لايوجد أمان مطلقاً ولا قانون ولا اقتصاد ولا تعليم ولا مدارس ولا مستشفيات ،ولا أي شيء ولا حياه مستقره بشكل كامل وهذا كله حدث لنا بسبب بعض منا كانوا منصاعين إلى كلام وردي ومعسول من جهات خارجيه كانت تريد أن تعلمنا الحريه. ونحن المصريين الذين علمناهم كل شيء في الحياة وليس الحياة هنا فقط بل علمناهم ايضاً انه يوجد حياه أخري بعد الموت هما لا يريدون تعليمنا لان نحن لدينا الحريه التي تكفينا والاهم التي ترضينا بل هم يريدون هدمنا وان ينالوا منا لذلك لابد أن نكون يقظين لأننا لانريد أننا نصل إلى ما وصل إليه غيرنا أننا نرى إخواننا في سوريا كم من المشاكل وضيق العيش فيها أنهم تركوا بيوتهم وعائلاتهم

تلعب الرياضة دورا هاما في حياتنا اليومية فلها

أهميه كبيره خلال فتره الحجر الصحى أثناء جائحة

فالرياضة تلعب دورا هاما في الحفاظ على الصحة

العامة، فالنشاط البدني الذي يبذله الفرد هو القيام

بمجهود جسدي أرادي واعتي حيث يكسب الجسم

وهناك أنواع كثيرة ومتنوعة من الأنشطة البدنية

يمكن ممارستها مثل القيام بالمشي أو الركض أو

القضر أو التسلق وغيرها فتلكُ الأمور مهمة في حياه

الإنسان، فإن كان الفرد لا يحب نوعا منها يمكن أن

يمارس أنواع أخري يفضلها مثل كره القدم، وكرة

لذلك يجب على كل فرد أن يحدد ساعات في اليوم

لمارسه الرياضة خاصة أثناء الحجر المنزلي الذي

ينتج عنه قله الحركة والأكل الزائد عن اللزوم وكثره

النوم مع احتمال زيادة الوزن وبالتالي احتمال ارتضاع

الإصابة بالأمراض الخطيرة والمزمنة مثل السكري

وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل، بالاضافه إلي

الأمراض النفسيه كالكأبه والقلق والملل والتوتر الذي

ويمكن توضيح فوائد ممارسه الرياضة في ظل

جائحة كورونا «كوفيد ١٩» للوقاية من (أمراض القلب،

١- وللرياضة دورا هاما في معالَّجه مشكله الوزن

الزائد الناتج عن الحجر الصحي والبقاء لمده طويلة

ممارسه الرياضة بشكل يومى يحرق السعرات

الحرارية الزائدة في الجسم وتحرق الدهون المتراكمة

حيث يطرحها الجسم علي شكل عرق، وكثير من

الناس يتكاسلون أو يتخوفون من البدء بتنفيذ برنامج

بالمنزل أو مراكز الحجر وذلك من خلال:

السله، وغيرها من الأنواع التي يفضلها.

بدوره يؤدي إلى اضطراب النفس.

والسكري، وزيادة الوزن) في التالي :

فيروس كورونا المستجد «كوفيد ١٩»

الصحة والحماية من الأمراض

حياته وكل هـذا كان بخديعـة وهـى البحـث عـن حريـة لا نريد الكلام عن الحريه التي تسلبنا الحياة وتسلب منا اعز ما لنا في هذه الحياة لانريد كلام عن حرية تسلبنا وطنا وتجعلنا غرباء في أوطان أخرى لا تكلمني عن حرية فيها كسر القانون والاعتداء على الغير مباح لاتكلمني عن حرية وأنت بعيد كل البعد عنها أنت تستخدم الحريه معى كمصيدة تعدها لى حتى تدخلني في صراع وانقسام داخلي يؤدي بنا للفوض ولايعرف مداه والي أين سيصل الأمر بنا إلا الله ونجد ايضاً من الشعوب التي تمر بظروف وأحداث ر. . . سيئة اليمن الشقيق ننظر إلي اليمن والي معاناة أهله ونحزن لهم وعليهم لأنهم أشقاء لنا ولكن نفس السم الذي وضع لسورياً قد وضع لليمن بل للمنطقة بأسرها نحن لانريد أن نتحدث كثيرا في مصائب أشقائنا بل نريد أن نساعدهم المساعدة العملية التي تفيدهم ولكن نحن نذكرهم هنا للتذكرة لنا جميعا عن ما هو ممكن أن يحدث لنا اذا انسقنا وراء الأوهام والمأجورين وأصحاب المصالح والأجندات والممولين من الخارج ولكن نحن لنا شعب يقظ قد كشف المخطط الملعون هذا سريعا وانقلب عليه وسرعان ما عادت

تدريبي بدني ولكن لا ينبغي أن تكون الرهبة زائدة

تحـرق خـلال مـ*ده* زمنيـه متواصلـة.

التصاقا لا خلاص للجسم منه الا بانحلال كريات

الدم الحمراء (مده حياتها بين ٣-٤شهور) وطرحها

خارجًا أما إذا كان هذا الهيموغلوبين المتسكر أعلي

سن مستواه الطبيعي الذي هو بين ٤-٦٪ فانه يجعل

الدم ثقيلا وعند جريان هذا الدم الثقيل في الأوعيه

الشعريه الدقيقه في العين أو الكلية، تتضرر هذه

الأوعية مما يسبب تلفا في العين يؤدي الي العمى أو

في الكليه حيث يكون فشل الكليه في النهايه، اضافه

الى ضعف ارتباط الأوكسجين أو عدم اطلاقه الي

الخلايا مما يكون تزويدها به غير كاف، وان تاثيره

أهميه ممارسه الانشطه البدنيه والرياضه خلال جائحة كورونا، «كوفيد ١٩»

والوقاية من الأمراض مثل (أمراض القلب، والسكري، والسمنة)

وقت ولكن علينا أن نعي بالأكثر ونعرف أنهم يعطونا السم بالعسل نعم أنهم يغرقونا بالكلام المعسول عن الحريه والديمقراطية والتي لا ينفذوها في أوطانهم أو علي أنفسهم ولكنهم يبحثون دائما عن حيله لكي يستطيعوا أن ينزعوا السلام وحياه الهدوء منا أنها كانت حيله أرادوا أن يصطادونا بها ولم يفلحوا ولكنهم لن يصمتوا ولم يصمتوا بالفعل هم يبحثون عن حيله أخرى للزج بنا إلى هذا الطريق الذي أخرته الهلاك والانقسام وضياع الوطن واحتراق الأخضر واليابس وكل ما عليه فعلينا أن نتيقظ جيدا ونكون علي ثقة أننا لن ينال منا احد في شيء لأننا متماسكين ولا نبحث ولا نريد سوا بناء الوطن إذا ذهب الوطن لن يعود وإذا ذهب الوطن فليس لنا وطن أخر نلجاً له وإذا لجأنا إلى غيره نعيش غرباء وتعساء ويعيش أولادنا حياتهم محرومون من نعمه الوطن فيجب علينا أن نكون واعيين ونكون جميعا حراس لبلدنا الغالية مصر

مصر الى ما كانت عليه بفضل شعبها وفضل رجال

القوات المسلحة الساهرين لرعاية البلاد والعباد في كل

والتي ضحى من اجلها الكثيرون بحياتهم من رجال القوآت المسلحة والشرطة لكي ننعم نحن الآن بهذا الاستقرار فعلينا إن نحافظ عليها وعلي استقرارها لان هذا الاستقرار كان ثمنه غاليا جدا ثمنه دماء شهدائنا الأبرار ولكن مصر استطاعت أن تخرج من هذه الازمه



ميلاد وهذا المخطط المرسوم لان لها اسود أوفياء يسهرون على رعايتها ولديهم الاستعداد للاستشهاد في سبيل حماية الوطن ارضاً وجوا وبحرا وقد رأينا بأعيننا

بسالة وقوه وإقدام هؤلاء الأبطال لفداء الوطن في ذلك الحين ومنهم سيادة الفريق أن ذاك عبد الفتاح السيسي الذي حمل كفنه علي يده لحماية الأرض والشعب وقد نجح بفضل الله بالوصول بنا إلى بر الأمان انه تحلى بالشَّجاعة كعادة رجال القوات المسلحة فمصر كما ذكرّ الرئيس السادات من قبل لها درع وسيف فحفظ الله مصر لأنهم أرادوها خراب فها اليد التي تعمر وتبني تنتشر في كل شبر على ارض مصر أرادوها فوضى ساد فيها النظام والاحترام وسيادة القانون والضرب بيد من حديد علي كل الفاسدين يتم بكل قوه وثبات نري ذلك كل يوم بأعيننا فحفظ الله مصر وجنود مصر البواسل من الشرطة والجيش و رئيسها المحبوب وشعبها الآبي



### بقلم- د.رشا حامد الزهيري

يمنع تراكم الدهون فيها فيمنع حدوث جلطات \*\*وتقوم التمارين الرياضيه بمهمه التخلص من التوتر والاكتئاب والطاقه السلبيه من الجسم وهذه المشاعر تؤثر علي القلب وصحته.

\*\*كما تعمل التمارين الرياضيه على زياده قدره الجسم علي النّوم والاستغراق فيه، وبالتالي اتاحه الفرصه لعضله القلب بأن ترتاح قليلا من حجم العمل فنشّاط الجسم خلال النوم يكون قليلا مقارنه مع النهار وأثناء العمل كما يعمل علي خفض ضغط الدم لمن يعائون من مرض ارتفاع الضغط، وارتفاع نسبه السعاده وتحسين المزاج عند الانسان وهذا يعمل على تنشيط عضله القلب وحمايتها من الأمراض وتعويد عضله القلب علي المجهود العالي وبالتالي زياده كفاءه عمله وعدم الشعور بالارهاق والتعب عند بذل أي

مجهود مفاجئ. ٤- اما بالنسبه للاشخاص المصابين بامراض

يجب الابتعاد عن التمارين الشاقه في حالات الاصابه بأمراض في القلب وذلك لعدم اجهاد العضله مثل رياضه تسلق المرتفعات والركض السريع وانما يمكن ممارسه رياضه المشي السريع مع اخذ قسط كاف من الراحه بين الحين والأخر والتوقف عن اللعب في حاله التعب الشديد أو الشعور بضيق في التنفس. لذلك عليك عزيزي القارئ ان تهتم بممارسه الرياضه حفاظا على صحتك في ظل جائحه كورونا حمانا الله من هذل الوباء جميعا أيضا يكون على القلب والأعصاب وغير ذلك مما بسبب المضاعفات المعروفه مثل السكته القلبيه والجلطه الدماغيه وتلف العصب هذه المضاعفات هي الخطر الحقيقي لمرض السكر، وفي التمارين أخري لتجهيز الطاقه وباستمرار التمارين المتوسطه

\*\* للتمارين الرياضيه دورا هاما في المحافظه على القلب من الأمراض ومن انسدادات الشرايين والأوعيه الدمويه والتجلطات وذلك من خلال ممارسه الرياضه التي تنشط الدوره الدمويه وتجعل الدم يسرى بشكل أسرع في الأوعيه الدمويه، مما

الرياضيه يتم اخذ الكلوكوز من قبل العضلات دون توسط العضلات ولكن قليلا من الانسولين يدخل العضله ايضا اذا تصبح أكثر حساسيه للأنسولين أثناء الرياضه وبعدها والنتيجه هي حرق كميه كبيره من الجلوكوز وتخليص الدم من تراكمه ان الجلوكوز يزداد في الدم بعد ساعه من وجبه الطعام لذا تكون ممارسه التمارين الرياضيه مفيده جدا بعد هذه الفتره مباشره لحرقه قبل تراكمه وعند بدأ الرياضه تزداد الحاجه الى الجلوكوز والشحوم لانتاج الطاقه فبهذا يغادر السكر وتغادر الشحوم (مواطنهاً) المخزونه فيها ويدخلان مجري الدم متوجهين الي العضلات فأولا يتحطم الكلايكوجين في الكبد محررا الكلوكوز وباستمرار التمارين الرياضيه يستنفد كل الكلايكوجين ويبدأ الكبد بصنع كميه كبيره من مواد

٣- اما بالنسبه لأمراض القلب للوقايه فتلعب

### فأحسن طريقه لمباشره العمل هي أن تنظر إلي الجدول الزمني الخاص بك وتحدد أين يمكن أنّ تمارس بانتظام حصة تمرينيه ل٣٠دقيقه وأيضا العديد من الأنشطة اليومية العادية تعتبر ممارسه معتدلة الشدة على سبيل المثال: صعود لسلالم، المشي على البساط المتحرك، أو اللعب مع

الأطفال، والنشاط البدني لا يجب أن يتم بالضرورة في جلسه واحده، يمكنك توزيع ٣٠دقيقه علي سبيل المثال عن طريق المشي لمده ١٠دقائق ثم أن تقوم بالجرى في وقت لا حق لمده ٢٠دقيقه، وبذلك يعتبر تقسيم النشاط البدني لعشر دقائق علي مدار اليوم يحرق سعرات حرارية لا يقل عن عدد السعرات التي للرياضة أيضا دور هام في تفادي وتقليل نسبه الاصابه بمرض السكري نتيحه الحجر الصحي عن طريق النشاط البدني ويمكن توضيح ذلك في التالي \* تعمل ممارسه التمارين الرياضيه على تخفض مستويات سكر الدم وتجعلها بمستوي طبيعي في مرض السكر النوع الثاني. ان السكر أو الجلوكور الموجود في الدم اذا كان بتركيز عال يلتصق بالهموغلوبين

يحول الجسم نظره الي الشحوم لانتاج الطاقه.

الرياضه دورا هاما في الوقايه منها ويمكن توضيحه

### الصداقة جوهرة الحياة العرف حساس



مولاي اسمع ولا تصدق. حينما سمع الملك ذلك جن جنونه واستل سيفه ثم هم بقطع رأس الرجل وهو يقول: كيف تجرؤ على هذا الإدعاء؟ ب من الله وعده له فلم يقتله ولكن أمر بسجنه ، وأرسل ثم تذكر الملك وعده له فلم يقتله ولكن أمر بسجنه ، في طلب الوزير الذي أهدى له هذا الجواد ، وقال له : كيف تهديني هذه الفرس على أنه أصيل وهو لم يرضع من أمه ؟ فقال له الوزير: يا مولاى الملك لقد ماتت أمه عند ولادتها، فقال الملك : وممن رضعت إذا ؟ قال الوزير : من بقرة كانت

هنا اندهش الملك بان ما تكلم الحكيم به صحيحا فأمر بالإفراج عنه وتقديم الطعام والشراب له ، ثم طلب حضوره ولما جاء الحكيم قال له الملك: أخبرني الآن كيف عرفت أن جوادي لم يرضع من أمه ؟ فقال الرجل : يا مولاي إن الفرس الأصيلة تأكل في معلف أو تعلقه في رقبتها وتأكل مرفوعة الرأس ، ولكن هذا الجواد كان يبحث عن الطعام في الأرض مثل البقر والماشية .

فأدرك الملك فطنة وذكاء الكلاف وطلب منه أن يكون بخدمه زوجته الملكه، أي يعمل ولكن الحكيم أصر على الملك أن يعفيه من تلك المهمة ، وكالعادة رفض الملك فبدأ الرجل ممارسة مهام وظيفته الجديدة ، ولكن ما هو إلا سبوع واحد وهرب الرجل ثانيه ، فبحث عنه الجنود في كل مكان حتى وجدوه ، ولما حضر بين يدي الملك سأله : لماذا هربت تلك المرة أيضًا ؟ فطلب الحكيم من الملك أن يعفيه من الجواب ولكنه الملك أعطاه الآمان حتى يجيب ، فقال له يا مولاي إن زوجتك تربية ملوك وأخلاق ملوك وشرف ملوك ، ولكن من يقول لك أنها ابنة ملوك اسمع ولا تصدق ، فبهت الملك من قول الحكيم.كيف تجرو على كلامك هذا يا حراس القو به في السجن وامنعو عنه الطعام والشراب، ولعبت الشكوك في عقله فُذهب إلى أم الملكة وأبيها كي يستوضح منهم ما قاله الحكيم ، فأخبروه بأن والده كان ملكا شديد البطش ولا يرفض أو يكسر له طلبا ، حيث انه خطب ابنتهم له منذ كان

ولكنها مرضت وماتت فخشوا من بطشه ، ولهذا لجئو بحيله شيطانيه وهي الاتيان بطفلة يتيمة في سن ابنتهما



المتوفاه وربوها كأنها ابنتهم لتصير زوجة ابن الملك ، فرجع الملك إلى مملكته وأمر بإحضار الحكيم. ولما وقف بين يديه سأله متعجبًا كيف عرفت امر الملكه؟ فقال الرجل : يا مولاي ان مولاتي تتغانز بعينها عندما تتكلم ، وذلك من عادة الفجر في الكلام وليس من عادة الملوك في شيء ، فانبهر الملك بفطنه الرجل وأمر له بغرفة رائعة الجمال وعشاء فخم . والكثير من الحلوى والفطائر

يكون خادمً ه الشخصي ، فدب الرعب في أوصال الرجل ، وحاول بكل الطرق أن يتخلص من تلك الوظيفة ولكن كالعادة الإمساك به هذه المره قبل ان تخطو قدمه باب القصر ، ولما جاءوا به الى الملك سأله لماذا نويت الهروب ياحكيم هذه المره ايضا ؟ وانت خادمي الخاص!

فالعرق دساس يا مولاي .



واقتتع الملك بانه حكيم فعلا فطلب منه خدمته وان صر الملك ، فهرب الرجل ليلتها ولكن استطاع حراس الملك

فقال الرجل: يا مولاي من يقول لك أنك ابن ملك اسمع .



ولا تصدق ، فجن جنون الَّلك وذهب لأمه كي يستوضح منها الأمر ، وسألها ابن من هو ؟ فقالت له يا بني لقد كان والدك ظالمًا وعقيمًا لا ينجب ، وكان يتزوج كثيرًا وإن مرت تسعة أشهر دون أن تنجب زوجته كان يقتلها ، ويتزوج غيرها وكان في القصر طباخ حينها له ولد رضيع فأخذته منه ، وادعيت أنه ولدي حتى لا يقتلني الملك ، هذا الولد هو أنت والطباخ هو

بوك . وكانت تلك الصاعقه التي صدمت الملك وهنا رجع الملك إلى الحكيم متعجبًا وقال له: أخبرني كيف عرفت أنني لست ابن الملك ؟ فقال الرجل : يا مولاي إنّ الملك حينما يعطّي ويهب يعطي ذهبًا وفضة ، وحينما يعاقب يقتل او ينفى أما أنت فكنت عندما تعطيني تعطى مرق ودجاج وطعام فاخر وشراب ، وحينما أعصاك كنت تمنّع عني الطعام وتسجنني ، فمن يرافق الطباخ ماذا ينال منه حينما يرضى عنه سوى الطعام ، وحينما يغضب منه لا ينل سوى منعه



فلا أجمل من الصداقة الحقيقية في حياة البشر فالصداقة ليست كلمة تطلق على كل من تكلمت معه وتكلم معك وعشت معه مدة من الأيام والشهور والسنين إنما الصداقة كلمة تحمل معاني كثيرة فالصديق الحقيقي هـ و الـذي يأتمنـك ويفهمـك ويثـق فيـك ويعلـم أنه يمكنه الاعتماد عليك. مكانه محفوظ في قلبك حتى لولم يكن أمام عينيك. ينصحك عندما تحتاج النصيحة ولكن لا يفرض آراؤه عليك بل يدعك تتخذ قراراتك بنفسك. يشجعك ويدعمك عندما تلجأ إليه ويساعدك لتصبح إنسان أفضل وانجح ولا يشعر بالغيرة من نجاحك ويستطيع أن يجعلك تبتسم في أوقات الشدة فعليناً أن نختار الأصدقاء بعناية فثمار الأرض تجنى كل موسم لكن ثمار الصداقة تجنى كل لحظة فالصداقة هى الوردة الوحيدة التي لا أشواك فيها للصداقةً قيمة إنسانية أخلاقية ودينية عظيمة سامية المعاني والجمال كبيرة الشأن بها تسمو الحياة و ترتقي وبدونها تنحدر فهي علاقة وثيقة بين شخصين أوأكثر علاقة متبادلة

وانسجام كامل في المشاعر والأحاسيس

وهي بالغة الأهمية في استقرار الفرد

وتطور المجتمع . لأن الإنسان خلقه الله كائن

اجتماعي لا يقدر العيش بمفرده بل يتفاعل

شوقي



مع من حوله ايجابيا ليشكل المجتمع المتكامل لتعطيه الصداقة الدفء والشعور بالمحبة والراحة في حياته وخاصة إن كان ممن يحسن اختيارهم فهم جواهر الحياة والمفترض أن نحسن تميزهم لأن أشباه الصديق والصداقة السيئة تنتهي بسرعة انتهاء فقاعة الماء أو الصابون فالصداقة تجعل الحياة جميلة لأنها تخدم الروح والجسد والعقل

فهي جوهرة الحياة التي يحرص الإنسان عليها فعلينا اكتساب الأصدقاء والعمل على المحافظة عليهم كما قال الإمام أمير المؤمنين عليه السلام في حديث له: (عليك بإخوان الصدق فأكثر من اكتسابهم، فإنهم عدة عند الرخاء وجنة عند البلاء) والمعروف إن افتقاد الصداقات والعلاقات مع الناس والأصدقاء يولد الاكتئاب والمرض والتوتر النفسي والكثير

من المشاكل الصحية والنفسية ولأن الصداقة مشتقة من الصدق فلابد أن نعترف بأن أساس الصداقة الصادقة الخالدة التى لاتتغير أبدا وحجر الأساس فيها هو ( الصدق ).. الصدق في القول و الفعل و النصيحة والمشاعر الصادقة الوفية وقت الفرح والحزن فهي جوهرة الحياة التي نحرص على اقتنائها



الأشقاء نعمة من النعم التي أنعم الله عز وجل علينا بها، فهم السند والعون لنافي الحياة ونستمد منهم قوتنا، وهم كالشمعة

من شاركتني طفولتي وشبابي

كنت استمد منك قوتي لم يمهلني القدر كى اعبر لك عن حبى وتقديري نَعم أختاه ، لقد كنني الأخت والأم

عندما كنت ابكي من شيئا أتعبني أحرفي لخط كلمات تعبر بها عنك وتخجل العام بكل ما مضى

رحاب چاد خبيرة الإرشاد



(وَمن آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنَ أَزْوَاجًا لِّتُسُكُّنُوا إِلْيَهَا وَجَعَلُ بَيْنَكُم مَّـُودَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْم يَتَفُكَّرُونَ من مقومات الحياة الأسرية السعيدة: أولا-الزواج مشاركة (الزوج والزوجة

كالشريكين متعاونين على المصالح)

ثانيا- التمسك بعروة الإيمان الوثقي

«إذا أتاكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه» ثالثًا يتحقق النجاح الحقيقي في الزواج حين يجمع الزوجين هدف مشترك هو رضوان الله عز وجل «رحم الله رجلًا قام من الليل فصلى وأيقظ أمرأته..» رابعًا معرفة كل طرف ماله وما عليه «ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف» خُامسًا .. المعاشرة بالمعروف «وعاشروهن بالمعروف» سادسًا ، الصدق والوضوح. «فإن صدقا وبيَّنا بُورك لهَّما» سابعًا . الحب والرضاً «وجعل بينكم مودة ورحمة» ثامنًا التعامل الإيجابي مع المشاكل (التعارف\_التآلف\_التفاهم\_التكاتف) هَى المراحل العمرية للحياة الزوجية. تذوق طعم الحياة الزوجية بعد معرفة

الأسرار السنة..... السر الأول:. الرجل يحب أن يثبت نفسه بما ينتج، أما المرأة فتحب أن تثبت نفسها باعتمادها على الرجل وبإخراج عاطفتها..

الرجل يستخدم الجانب الأيسر من مخه أما المرأة فتستخدم الجانب الأيمن من

صفات الجانب الأيسر . الارقام التحليل الترتيب. القرارات التخطيط... صفات الجانب الأيمن العاطفة الخيال. الأبعاد الإبداع. التناسق الألحان الذوق

الرجل ينظر إلي الصورة بشكل كامل ينما المرأة تنظر إلي تفاصيلها السر الرابع

الرجل يعبر عن عواطفه بالعمل، أما المرأة تعبر عن عاطفتها بالكلام

الزوج يجب عليه أن يفرق بين كلام الزوجة هل هو مشكلة تريد لها حل ام اخبار

السر السادس الإختلاف الجسدي والعضوي بين الرجل والمرأة له تأثير نفسي على الطرفين . وعند حدوث مشكلة... ا\_الرجوع إلي الله ورسوله صل الله عليه

«فإن تنازعتم في شئ فردوه إلى الله ٢\_توطين النفس علي قبول بعض

المضايقات والغض عن بعض المنغصات «لا يفرك مؤمن مؤمنة...» ٣\_مراجعة النفس «قل هو من عند

٤\_عدم نقل المشكلات خارج نطاق البيت ٥\_التركيز علي نقد الفعل لا الفاعل وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبِ لَنَا مِنْ أَزُواجِنَا وَذُرِّيَّاتِثَا قُرَّةً أَغَيُنَ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقَينَ إَمَامًا

القصور الناجم عن المخالفات التي ترتكب من الموظفين تتعلق

بالانضباط الوظيفي والانتظام في العمل لأن الموظف العام هو

العنصر الأساسي الدي يؤدى دوره عن طريقه وبالتالي فإن عدم

التزام الموظف بالقواعد والتعليمات المنظمة للحضور والانصراف

والتغيب عن العمل وعدم الانضباط في أداء الواجب الوظيفي يؤثر

على أداء العمل ويعطل مصالح المواطنين، بالإضافة إلى مخالفات

تتعلق بأداء الواجبات الوظيفية وتتمثل في مخالفات امتناع الموظف

عن أداء العمل المنوط به ومخالفات تتعلق بمخالفة القوانين واللوائح

المعمول بها سواء عن عمد أو إهمال وهي مخالفات تؤثر في الأداء

الغذاء له تأثير كبير على صحة الإنسان، لذلك

يفضل أن يحرص الشخص على طعامه ويهتم به،

ويحصل على العناصر اليومية اللازمة له من خلال

مراعاة الآتى : البعد عن الأطعمة الملحة مثل

المخللات حتى لا تتسبب في ارتفاع معدل ضغط الدم،

وتلك التي يضاف عليها مواد حافظة مصنعة، حتى لا

الإكثار من الأطعمة التي تحتوي على بوتاسيوم مثل

الحصول على عنصر الكالسيوم من مشتقات

الألبان، مع مراعاة عدم احتوائها على كمية عالية من

الدسم، حتى لا تتسبب في أورام القولون ، البعد عن

الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من الألياف

يفضل أن يدخل في وجبات الشخص الكربوهيدرات

المفيدة مثل الخبر الأسمر، وأنواع الحبوب الكاملة،

والبعد عن الأرز، والمكرونة، والبطاطس، والخبر

... الإكثار من الخضار الورقي، خاصة تلك الأنواع

ذات اللون الداكن، كالسبانخ، كما أن ذلك الخضار

يحتوى على الكثير من العناصر المفيدة مثل الزنك،

والفيتامينات، ومضادات الأكسدة، ولا يخلو مقال

عن الصحة والغذاء من التأكيد على هذه المعلومة.

جسد الشخص عبارة عن بعض الأجزاء، والأجهزة

التي تقوم بعملها معًا بما يفيد مصلحة الجسم،

وهذه الأجزاء لا تعمل معًا إلا إذا وصل الدم المحمل

بالأكسجين إلى مختلف أجزاء الجسم، وكان الشخص

لا يعانى من أي مشكلة صحية، ولا يتم ذلك إلا بتناول

بما أن طرق الوقاية أهم بكثير من العلاج، فيجب

أن يكون لدينًا الثقافة التي تعزز صحتنًا، وتحافظ

عليها، وتساعد في تقوية المناعة، عن طريق قراءة

مقال عن الصحة والغذاء وعلاقتهم معًا، وتطبيق

ذلك في الحياة العملية.الغذاء المتوازن والجيد هو

الغذاء الصحي المتوازن.

تساعد في الوقاية من حدوث الإمساك، وأورام

القولون، كما إنها تخرج من الجسم أي سموم

الأطعمة المحلاة تزيد من قوة مناعة الجسم

تتسبب في إصابة الشخص بالأورام الخطيرة

البطيخ، والموز، والأفوكادو

### سماح الصاوي تكتب عن الشخصية النرجسية : أنا محور الكون ...أنا ومن بعدي الطوفان

بداية لا بد من معرفة الشخصية النرجسية بشكل عام وما هي صفاتها وكيف نتعرف على الشخص النرجسي وهل هي حالة مرضية تستوجب العلاج بالفعل؟ وكيف نستطيع التخلص منه والبعد عنه؟

والاجابة نعم، الشخصية النرجسية تنقسم إلى نوعين، أحدهما مرضي والآخر مكتسب (أي يكتسبها الشخص من مرضى آخرين يشبهونه) ومن المكن الشفاء والتعافي منه بمساعدة طبيب أو أما الشخصية النرجسية المرضية فهي

بلاء كبير وابتلاء للآخرين المحيطين بهذه الشخصية المريضة لاستحالة الشفاء والتعافي والتخلص من هذه النرجسية مطلقًا وذلك بشهادة أهل الطب ومختصيه كما يتسم النرجسيُّ بأسوأ صفات من المكن أن تمر

بحياتك وأفعال وأفكار لا تأتّى إلا من أفعال الشيطان وتفكيره لأنهما مع الأسف اشتركا في نفس الصفة التي أبغضها الله وبها عاقب إبليسَ لمَّا طـرده مـن رحمتـه فهى مجموعة من الصفات غير المعقولة وغير المقبولة يرفضها الناس والمجتمع لأنها غرور وتكبر، عندما أبى إبليسُ واستكبر على آدمَ إذ قال: «أنا خيرٌ منه خلقتني من نار وخلقته من طين (أي أنه أحسن من الآخرين)،» أليس هذا بسلوك الإنسان النرجسي!!

النرجسي هـو ملك التلاعب، ممثل بارع يلعب دور الضحية ببراعة تجعلك تشكك من نفسك، لا يشعر بالذنب إن أذى فريسته، يفضل الموت عن خسارة حربه، مفترس يتلذذ بتعذيب الطرف الآخر ويتغذى علي إيلام الآخرين، دون أن ينجح أحد في إثبات أي دليل صده، أنا ومن بعدي الطوفان، انا ونفسي ومزاجي وراحتي النفسية وفقط.

النرجسي شخصية أنانية متسلطة متعجرفة متلاعب ومتبلد الإحساس والشعور بكل من حوله، ومختزلة لشعوره فقط بنفسه ولنفسه وراحتها، حتى أقرب الناس إليه عديم الشعور بهم ولا يهتم لأحد منهم ولا يفتقد أحدًا من حوله إلا نفسه، فدائمًا بين الحين والآخر يلملم شتات نفسه يدللها ويحنو ويعطف عليها ويشبعها بالقدر الذي يكفيها وتحتاجه من الأنانية ويرفع بالقدر اللامعقول من الايجو بداخله ليتعاظم على كل من حوله، فكلهم في نظره شخصيات ضئيلة جدًا أمام شخصيته وكينونته العظيمة، ويرى ذلك بنظرته الخاطئة وبالزاوية الضئيلة التي ينظر بها للآخرين من حوله، يخاف من الناس وردود أفعالهم تجاهه أكثر من خوفك أنت أيها الإنسان الطبيعى من الله، يتألم كثيرًا لو أتته فكرة وأنكشف وجهه المستتر أمام الناس لأنه دائمًا مستتر خلف قناع لوجه غير وجهه الحقيقي الذي يراه الناس فيه، فهو ليس الإنسان الطيب الذي يَفعل الَّخير ويسعى دائمًا لمساعدة غيره حتى وإن فعله فهو رياء ونفاق ليكسب حب الناس بالإثم ويكثر الحديث عليه فهو لا يفعل شيَّ إلا لسبب، لا يفعل شيء ابتغاء وجه الله الكريم، مهما نجح أن يُظهر غير ذلك

النرجسي مفتقد الإحساس الطبيعي بمن حوله سواء إن كان بآلامهم أو سعادتهم، مهما تصنّع غير ذلك، فهو كذاب ماكر يحب دائمًا أن ينال الإعجاب من كل من حوله وانبهار الآخرين بعظمة شخصيته

وأن يكثروا الحديث عن نجاحاته الوهمية، يريد دائمًا أن يشعر أنه الصديق الأفضل بلا برهان على ذلك بأي فعل إيجابي للآخريـن ولـو كان علـى ستبيل الخطـأ أوّ الصدفة، يملك من الاستغلال العاطفي . للآخرين ما يفوق البحار والمحيطات، يعشق كونه محط أنظار الجميع، فهو دائم الشعور بأنه مركز العالم، وبدونه لا ينتظم الكون، يبحث عن فرائسه بكل براعة وإتقان للوقوع بالفريسة ويلقنها

فنون العزلة ليستأثر بها وحده ويعزلها عن العالم ليكون هو العالم ذاته ويكون هو البصيص الوحيد من الأمل لتُبصر الحياة من خلاله فقط، يريدها دائما شديدة التوهج لتضيئه، مفعمة بالإيجابية والأمل لتبصره طريقه، تملك من فنون النفاق و الإطراء ما يشعره بذاته ويشبعه غروره، وللعلم النرجسي من أحد قوانينه عدم وضع البيض كله في سلة واحدة، ففي أثناء وجود علاقة يحث عن أخري حتى لو هربت الفريسة الأولى كانت الأخرى ملا العين والقلب والضراغ!!

النرجسي يتهم الآخرين بالمبالغة في الموضوعات كي لا يتعاطف معهم، يقول ما يحزن ويهين ويجرح ،ومن ُهم مبادئه أنه لا يحق لك ولا يجوز ان تتزمر أو تنتقد أو تجادل، ليس عنده تفاهم أو تقبل الرأي هو يريد الأضواء عليه مسلطة طول الوقت إما هو أو لا فهذا هو سبيله الوحيد لإشباع نرجسيته وملئ فراغه الداخلي الـذى يشـعره بعـدم وجـوده

وكثيرًا ما يلفق النرجسي للطرف الآخر العديد من لاتهامات بالباطل وبعيدة كلّ البعد عن الحقيقة أو حتى الواقع فتجده مثلاً يتهم الأخرى بأنها منفّرة ولا تطاق ولا تصلح لشيء، وأن المقربين منها يحتاجون للصبر على تصرفاتها وهلم جرا، مما يثير غضبها فتنطلق بردة فعلها مدافعةً عن نفسها وغيرها وبالتالي تحقق ما يسعده ويشعره فعلاً بنرجسيته وينمى شعوره بالنجاح فهذا هدفه ومقصده والغريب في الموضّوع أنه يعلم تمام

العلم أنه كاذب ولكن هذا أسلوبه الأمثل للسيطرة. لكن هل سنقف مكتوفي الأيدى هكذا! تعالوا نعرف سويًا سبل التخلص روحيًا ونفسيًا وعاطفيًا أيضًا من هذا النرجسي والأنا المزيضة، وبها تستعيد ذاتك وقوتك، أولها وأقواها التجاهل التام يجب أن نشعره بكينونته

يجب غلق باب الاهتمام والإعجاب من أي موقف له حين ننوي ذلك تجاهه وقد يصل الأمر للبعد عنه تمامًا كأنه لم يكن، فيشعر حينذاك بتدهور وضعه وضمور نرجسيته إلى الحد الذي قد يصل به لخداع عدو نرجسيته ببعض التنازل لاستدراجه مرة أخرى على نار هادئة فعلينا الحذر من سموم نرجسيته التي استوطنت

### العدو والشائعات

شائعة ، هل أتاكم خبر ذاك الزوج الذي طلّق زوجته ودمر بيته والسبب شائعة

(فَانِ لِّمْ يَسُنَّتَجِيبُوا لَكَ فَاغَلَمْ أَنَّمَا يَتَّبِعُونَ أَهُوَاءهُمْ وَمَنْ أَضِيلٌ مِمِّنِ اثَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِ هُدًى مِّنَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهُ لَا

الشَّائعة ضررهاً أشد من ضرر القتل. فالإشاعات من أهم الوسائل المؤدية إلى الفتنة والوقيعة بين الناس ويقول الله تعالى: (وَالْفِتَنَاةُ أَشَدٌ مِنَ الْقَتْلِ)، (وَالْفِتَنَاةُ أَكْبُرُ مِنَ الْقُتْلِ) وإنما كانت الفتنة أشد من القتل لأن القتل يقع على نفس واحدة لها حرمة مصانة أما بالفتنة فيهدم بنيان الحرمة ليس لفرد وإنما لمجتمع

ـمون عقولهـم .ويستفيد منهـا الأذكيـاء

التقصير في العمل تسهيل لرشوة و التربح

الصحة وعلاقتها بالغذاء والنوم

الشائعة يطلقها الجبناء ،ويصدقها الأغبياء الذين لا

هل أتاكم خير ذاك الأب الذي قتل أبنته والسبب

الشائعة تعمي عن الحق وعن الصراط المستقيم

إن نشر الإشاعات سلاح خطير يفتك بالأمة ويفرّق أهلها، ويسيء ظن بعضهم ببعض، ويفضي إلى عدم الثقة بينهم، وأسرع الأمم تصديقًا للإشاعات هي الأمم الجاهلة الفاشلة، بسنداجتها تصدّق ما يقال،

العامـة وخاصـة إذا كانـت مرافـق تـؤدى خدمـات حيويـة للمواطنـين.

عدم إلمام الموظف بالتعليمات واللوائح والقوانين التي تنظم العمل

مع زيادة الأعمال الموكولة للموظف وبما لا يطيقه نتيجة لسوء

توزيع الموظفين على الإدارات المختلفة وتعمد ارتكاب تلك المخالفات

للحصول على منفعة أو رشوة أو تربح أو تسهيل استيلاء الغير على

المال. وقد تؤدى هذه المخالفات إلى قصور في أداء العمل المطلوب

ومن أوجه هذا القصور تعطيل مصالح المواطنين المتعاملين مع

هذا الموظف الذي يؤدي خدماته لهم مع تفشى ظاهرة المحسوبية

والواسطة والرشوة كضرورة لإنهاء المواطنين لمسالحهم.

الذي يكون به جميع المكونات والعناصر الغذائية، من

نشويات، بروتين، سكريات ودهون صحية، خضروات

هناك بعض العوامل الأخرى التي تعزز الصحة

بجانب الغذاء، مثل نوم عدد الساعات التي يحتاجها

الجسم، وشرب الماء بشكل مناسب، والانتظام في عمل

. بعض التمارين الرياضية، والابتعاد عن العادات السيئة

التي تسبب الضرر كالتدخين وشرب الكحوليات.كأس

واحد فقط من المشروبات الغازية، تتخلص منه الكلي

الإكثار من تناول الموز يؤدي إلى اضطرابات

لترين من الماء يوميًا على الأقل يساعد الجسم في

للحصول على مذاق أفضل للطعام عليك إضافة

بعض البهارات المفيدة، والبعد عن الشطة والملح

لتجنب تكوين حصوات الكلى، وارتضاع معدل ضغط

الأسماك بها عنصر الأوميجا ٣ الذي يعمل على

الفواكه التي تحتوي على مضادات الأكسدة،

تناول ثمرة واحدة من التفاح تستطيع أن تجعل

يُمكنك التعرف على المزيد من المعلومات عن:

الحفاظ على الفطور يوميًا، ويفضل أن يكون ذلك

في وقت باكرًا، حتى تمد الجسم بالطاقة اللازمة

لنشاطه اليومي، ومحاولة تجنب وجبة العشاء، أو

استبدالها بوجبَّة خفيضة، والبعد عن الأكل الدسم أو

عدم شراء الوجبات السريعة لأنها تؤثر بالسلب

نؤكد دائمًا في أي مقال عن الصحة والغذاء على

مراعاة كمية الطعام التي يتناولها الشخص، وعدم

أهمية دراسة موضوع عن الصحة والغذاء السليم

زيادة قوة المفاصل، وزيادة الذاكرة والتركيز

تساعد في الحد من الأورام السرطانية

الشخص يقظًا ليوم كامل

إرشادات هامة للتغذية الصحية

كثير السعرات بعد غروب الشمس

بعد ما تقوم بغسل نفسها ٣٦ مرة على الأقل

التخلص من الأملاح الزائدة به

الدم في الجسم

وفواكه، فيتامينات مختلفة.

### ىقلم

بقلم -



يمر بها العالم في جائحة كورونا

ونسعى في لمّ الشمل اللهم أحفظ مصر.

وتردد الأخبار الكاذبة دون تمحيص ولا تفنيد، وأما الأمم الواعية فلا تلتفت إلى الإشاعات، وتكون مدركة لأحابيل وألاعيب المنافقين وأعداء الإسلام، فلا يؤثر على مسيرتها، ولا يهـزّ أعصابها ولذلك مطلوب منا دائمًا ولا سيما يَّ هذه الظروف الحرجة وخاصة التي

يجب أن نكون يدًا واحدة، أعوانًا على الخير، وأعوانًا على البر والتقوى، يكمل بعضنا ويعين بعضنا بعضًا، نسعى في جمع الكلمة، ونسعى في وحدة الصف،

بقلم -شريف يحي

الإفراط فيها حتى لا تسبب سمنة، وعدم التقليل

منها حتى لا يصاب الشخص بالضعف العام والهزال

تتاول البروتين بشكل يومي، خاصة ذلك الموجود

في اللحوم الحمراء، مع وضع وجبتين سمك في قائمة

الاعتماد على الحبوب الكاملة في روتين غذائنا،

البعد عن الأطعمة التي تحتوي على الدهون

الثلاثية، والدهون المشبعة، لأنها تزيد من معدل

الكولسترول الغير نافع في الجسم، واستبدالها بتلك

الأطعمة التي بها الدهون الأحادية، وحمض الأوميجا

من أعراض جانبية سيئة على الصحة والجسم

أكل ٥ حصص كل يوم من الخضار والفاكهة

المكسرات في حجم قبضة اليد.

الغذائية العالية

ويكون أكثر نشاطًا

البعد عن عنصر الصوديوم في إعداد الطعام، لما له

تناول البيض بصورة شبه يومية، لأهميته وقيمته

إذا شعر الشخص بالجوع ما بين الوجبات عليه

بتناول ثمرة من الفاكهة، أو الخضار، أو القليل من

هناك علاقة عكسية بين الغذاء الصحى، والإصابة

بالرض، خاصة ذلك النوع من الأمراض الذي ينتج

سبب التغذية السيئة، أو خلو الطعام اليومي من

أحد العناصر اليومية الهامة، وأشهر هذه الأمراض

الأنيميا، التغذية الجيدة متعددة الفوائد حيث إنها

تحد من علامات تقدم السن، فبُعد الإنسان عن زيادة

معدل السكر في الطعام، أو الدهون، والمواد المصنعة

والحافظ، يساعده في أن يبدو أصغر، ويتجنب ظهور

علامات الشيخوخة، لأنها تزيد من حيوية الجسم،

الطعام الأسبوعية، لأنها تمد الجسم بالأوميجا ٣

بجانب الأطعمة التي يوجد بها الألياف

قد يكون للعبد منزلة عظيمة عند الله سبحانه وتعالى

يقدم له الدواء النافع، ويسوق له العلاج الناجح، فهو سبحانه العليم الرحيم يعلم أن هذا العبد لا ينفع له إلا هذا لدواء، وذاك العبد لا يصلح له إلا ذاك العلاج، وكل ميسر لما خلق له، وهو الرحيم سبحانه يرحم عباده بأن يبتليهم ببعض المصائب ليكفر عنهم سيئاتهم حتى يردوا عليه يوم القيامة مطهرين طيبين ليس فيهم دنس أو خبث، أو يرفع من شأنهم ويعلي من منازلهم، فأرحم الناس بك من يشق عليك لكي يدفع عنك الضر، ويقرب إليك المصالح والمنافع: كمثل الأبّ الذي يطلب من الطبيب أن يقطع قدم ابنه المريض لكي لا

انتصار حسن

ويشق على ابنه من أجل رحمته والمحافظة عليه.

فإذا صبر العبدُ على المرض فإنَّه يُثاب بكتابة الحسنات له، ورفع الدرجات، وحصول الأجور العظيمة

### بقلم-

نقطة ومن أول السطر

بقلم –

أميرة عبد

العظيم

والمغريات

تحدي الكورونا بتنظيم باهر للحدث العالى

بقلم -

محمد

عادل

محدودة بل إنها معركة كبيرة طالت وقصرت لا تنتهى إلا بالموت

الدائم داخلها فبهذه المحاسبة يمكننا أن نضع أيدينا على

نقاط ضعفنا فيسهل علينا بعد ذلك تحويل هذا الضعف

وهذه الهزيمة إلى قوة تعطينا دفعة وقدرة على التحمل وما

ذلك على الله بعزيز فمواضع ضعف الإنسان أمام نفسه كثيرة

منها الظاهر الذي لا يحتاج إلى شاهد أودليل كحب الشهوات

التي تشتمل على العديد من الأسباب التي تؤدي إلى زيادة

فالسعى وراء تلك المسببات التي تكمن وراء ضعف النفس

البشرية والتي لا فائدة من السعيّ ورائها إلا أنها تأتى أكلها

بالعديد من المشاكل الحياتية لك ولغيرك ولا تزيدنا إلا خسارة

لهذا العام يكون أول سطورها أن لانتكبد فيها الضرر ولاتكون

الأحزان هي عنوان لسطور شهور هذا العام. ما عليك إلا أن

تحسن في سعيك والله يحسن لك الجزاء ويكثر لك في العطاء

اللذان يتفقدان جميع المنشآت والملاعب يوماً تلو الآخر

ولا نغفل الدور البارز للدكتور/ حسن مصطفى رئيس

الإتحاد الدولي لكرة اليد ، واجهتنا العالمية المشرفة دائماً ،

وكذلك رئيس الإتحاد المصري لكرة اليد الدكتور هشام نصر

الذي لا يكل ولا يمل ولا يدخر جهداً في سبيل إنجاح هذا

الحدَّث الرياضي العظيم ، نشكرهم جميعاً وأيضاً كل الشكر

والتقدير والعرفان للرجال والشباب القائمين على تنظيم

ذلك الحدث العالمي، دعم كبير من الدولة المصرية بكافة

مؤسساتها أدى إلى حفل افتتاح باهر ، وتنظيم متميز على

أعلى المستويات ، مما يؤكد قدرة مصر على تحدى الصعاب

، وأيضاً الجاهزية والاستعداد التام لاستقبال وتنظيم مثل

هذه الأحداث في المستقبل إن شاء الله

ويبذلان قصارى جهدهما لإنجاح هذه البطولة ،

عزيزي الإنسان إذا كان يجب علينا أن نضع بداية عطرة

الأزمات وإحداث طفرة سلبية مظلمة ظالمة لمجتمع بأكمله.

لذلك ينبغي علينا أن نداوم على محاسبة أنفسنا والتفتيش

انتهى عـام ٢٠٢٠ بـكل مافيـه مـن أحـداث ودعونــا الله جميعــأ

أن يخلفنا عنه خيرا وقد وضعنا نقطة ننهى بها سطور ذلك

وانطلقنا ببداية سطر جديد متمنين أن تكون لغة تفاؤل

بحروف مضيئة . إلا أنه أول السطر قد بدأت حروفه بنقاط

شديدة اللهجـة للأسـف. والسـؤال المهـم متـى يتحقـق الاسـتقرار

وللإجابة على هذا السؤال هناك سؤال آخر يطرح نفسه هل للأشخاص علاقة بهذا التدهور الصحى الذي يطفو على

السطح ويفرض نفسه كل ثانية؟ نعم وحقيقة واقعها إن للعامل

البشري دور فعال في إحداث طفرة كبيرة فالنفس البشرية

تماماً فكرة الحجر دائماً وأبدا لايستطيع البشر أن يعيشوا

كطائر حبيس في قفص الابتلاء والوباء بل ويرفض ذلك بشدة

إلى موت محتوم ونحن نتمنى أن يكون إلى شفاء عاجل

حتى لو كان هذا سيؤدى بحياته إلى طريق مسدود وقد يكون

ولكن وكما نعلم جميعاً أن التمني في حد ذاته لايجوز كما

أن التواكل لاينفع ولم يأمرنا الله بذَّلك بل الله أمرنا بالسعى

والتوكل كل متتاليين قال تعالى يريد الله أن يخفف عنكم

وخلق الإنسان ضعيفا وهذا الضعف يشمل الضعف النفسي

والضعفُ البدني فالإنسان على يقين بينه وبين نفسه من حقيقة

قلة حيلته وأنه لا حول له ولاقوه في مواجهة ما يحيط به من

فقد يخطئ من يظن أنَّ المعركة مع النفس معركة سهلة و

لقد سببت جائحة فيروس كورونا المستجد للعالم بأسره

خسائر اقتصادية واجتماعية كبيرة ، وأن المعاناة مازالت

قائمة جراء هذه الصدمة غير المسبوقة ، ولا سبيل للوقوف

أمام هذه التداعيات والعقبات سوى بالارتقاء إلى مستوى

التحديات ، وبث الأمل، والثقة أيضاً بأن الجهود المبذولة

ستؤدي إلى طمأنة الشعوب المختلفة ؛ وإنه لمن دواعي فخرنا

واعتزازنا بمصرنا الحبيبة أن نجد دولتنا المصرية بكافة

مؤسساتها ، وفي ظل تلك الظروف الراهنة قادرة على تنظيم

ذلك الحدث العالمي، فتنظيم مصر لبطولة كأس العالم لكرة

اليد يؤكد قدره مصر علي مجابهه كل صعاب ، بأن تنظيم

مثل هذه الأحداث بات بالأمر البالغ للصعوبة ، بل يكاد

يكون مستحيلاً على الكثير من دول العالم ، لاسيما في تلك

ولنا أن نتخيل أن العالم كله يشاهد ذلك الحدث ،

ويتابعون تنظيمه على أرض مصر ، ولا مبالغة في القول

فالعالم كله أصبح شبه منغلق ، المطارات معطلة ، ونحن

ذلك إن دل على شيء فإنما يدل على أن هناك بنية تحتية

متطورة ومتكاملة ، وفنادق على أرقى وأعلى المستويات

كما يدل على أن هناك تحديات كبيرة ، ورؤية ثاقبة واسعة

الأفق لرئيس وطني نفخر به جميعاً ، وأيضاً لاعب كرة اليد

السابق السيد معالي رئيس الوزراء والسيد وزير الرياضة

نستقبل وقوداً من كآفة أنحاء العالم

والتوازن الصحي سواء على المستوى العالمي أو المحلى ١٤

لكن العبد لم يكن له من العمل ما يبلغه إياها ، فيبتليه الله بالمرض وبما يكره ، حتى يكون أهلاً لتلك المنزلة ويصل إليها فيجب على العبد أن يصبر على ابتلاء المرض فإن المرض قد يكون عقوبة على ذنب وقع من العبد ، كما قال تعالى { وما أصابكم من مصيبة فبماً كسبت أيديكم ويعفو

وتذكر بأن الابتلاء بالمرض وغيره علامة على محبة الله

- قال - صلى الله عليه وسلم - : « إن عظم الجزاء مع عظم البلاء ، وإن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم « صحيح الترمذي للألباني ٢٨٦/٢

ينبغى على المسلم أن يعلم أنّ الله إذا أصابه ببلاء فإنما

ينتشر المرض الخطير إلى سائر الجسد، فهو يقطع عضواً فليصبر المسلم على تجرع الدواء وإن كان مراً، فهو من عند الحكيم الخبير العليم الرحيم ولقد جاء في الأثر: أن الله إذا أحبّ عبده حماه الدنيا وطيباتها وشهواتها كما يحمي

كما ينبغي أن يعلم الانسان ان ما اصابة هو اختيار الله لة ورضاة به وما كان لعبد وما ينبغي له إلا أن يرضى باختيار اللَّه وإلا يرضى بما رضيه الله، فبئس العبد إذا اختار غير ما اختار الله ورضى بغيـر مـا قـدر الله لـه وارتضـاه. وقال عليه الصلاة والسلام: « إن عظم الجزاء مع عظم البلاء ، وإن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم ، فمن رضي فله الرضا ، ومن سخط فله السخط « حسنه الألباني في صحيح

الارواح لها قُدرة التآلف والتخاطر وإدراك خبايا الأنفس والمزاج والتركيب النفسي.

ان هذا الانجذاب الروحي الذي يحدث كالمغناطيس هو وشبيهك في كُل شيء.

إن تآلف الأرواح وتلاقيها ليست مسالة عاطفية او حب بين اثنين انها أكبر من ذلك علاقة يرتقي فيها القلب والعقل معاً، فعندما يتناغم الفكر وتتعانق الارواح تأخذنا الأقدار لنتقابل مع ارواح تتجانس معنا نحس بما يحسون وكأن هناك رابط بين احاسيسنا، ان تجاذب الأرواح اقوى انواع التجاذب لأنها الأصدق إحساسا والأكثر عمقاً وأرقى العلاقات الإنسانية لأن الوجوه والأشكال تتكرر اما الأرواح لا تتكرر.



# تألف الارواح

وأثرها عميق بعمق تجاذب تلك الأرواح فكل إنسان له شبيه روحي يتناسب معه فهناك من ينجذب الى شخص بلا سبب لمجرد انه رآه مرة واحدة ويشعر انه يعرفه منذ زمن هذا الشعور يجعل الإنسان يتأمل ويتفكر بقول الرسول الشريف صلى الله عليه وسلم: «الأرواح جُنود مُجندة ما تعارف منها ائتلف وما تنافر منها أختلف، وهذا تفسير لما نتحدث عنه فالحديث يُشير الى مسألة تآلف الارواح التي تتشابه في الطباع

تعارف الأرواح على بعضها ويكون انسجام غير طبيعي حيث تجد ان الروح واحدة وتشعر كأنك تتحدث الى تؤام روحك



تساق لبعضها البعض كما تساق الينا الأرزاق غالباً عندما تحب روحاً عابرة فتلك الروح تحب ما بداخلك فأن التوافق بين إنسان وآخر لا يكون بسبب توافق عمري ولا جنسى ولا بالرفقة المستمرة ولكنها سرمن اسرار التوافق الروحي بينهما يقول جبران خليل جبران : «ما أجهل الناس الذين يتوهمون أن المحبة تأتي بالمعاشرة إن المحبة الحقيقية هي ابنة التفاهم الروحي» ، وفي علم النفس يقولون : سبب عدم قدرتك على إخراج شخص من تفكيرك بمجرد انك رأيته مرة واحدة هو أن الشخص نفسه يُفكر بك وهذا هو تجانس الارواح

بعد ما تم رسميا تسلم الرئيس الأمريكي جو بايدن مقاليد الحكم في البيت الأبيض وأصبح رسميا الرئيس السادس والأربعون للولايات المتحدة الأمريكية يواجه الرئيس الجديد العديد من التحديات والاختبارات الصعبة وأهمها على الصعيد الداخلي الأزمة الاقتصادية وجائحة كورونا وعلى الصعيد الخارجي تبقي الازمة الأكثر تعقيدا في منطقة الشرق الأوسط وهي الأزمة السورية فكيف ستتعامل إدارة بايدن مع هذه الأزمة فعلى بايدن إدراك الخطوات الخاطئة السابقة لكلاً من اوباما وترامب في التعامل في الأزمة السورية فنائب مستشار الأمن القومي الأمريكي السابق في عهد أوباما انتونى بلينكن اعترف مراراً وتكرار بفشل الإدارة الأمريكية في التعامل مع الأزمة السورية وخاصة في تفادي الخسارة المروعة في الأرواح السورية ومنع النزوح الجماعي للشعب السوري فمن المتوقع أن تظلُّ الإدارة الأمريكية تدعم شركائها في شمال شرق سوريا بهدف مواصلة الضغط على الرئيس بشار الأسد والحصول على تنازلات منه والبدء في إعادة تفعيل المسار الدبلوماسي من أجل التوصل لحل سياسي فرؤية بايدن للسياسية الخارجية الأمريكية تعمل على عودة الولايات المتحدة الأمريكية كزعيم عالمي وقوة عظمى فعالة وخاصة بعد تراجعها في ظل إدارة ترامب ولكن يظل الوضع الداخلي الأمريكي ليس في صالح بايدن لاتخاذ كل هذه الإجراءات الداعمة للعودة كقوة عظمى وذلك ل من التحديث الناتجة عن جائحة كورونا وما يترتب عنها من أزمة اقتصادية فبايدن لن يستطيع التصرف

بمفرده ولكن عليه التعامل مع الكونجرس المنقسم ما



مع تركيا فيما يتعلق بالكرد ولنرى ما ستسفر عنه



هناك ارواح التقت واتفقت واشتاقت، يجمعها تجانس عجي

### هل ينجح بايدن في وقف الدم السوري





التى تقودها الولايات المتحدة في الشرق الأوسط لحماية الأمريكي في شمال شرق سوريا بالإضافة إلى الحوار



بين ديمقراطيين وجمهوريين فالولايات المتحدة تتعامل مع الأزمة السورية بأنها جزء من الحروب اللانهائية أمنها القومي وتعزيز دورها كقوة عظمى في العالم والتصدي للدور الروسي في الشرق الأوسط وخاصة في سورياً فسيحاول بايدن الاعتماد بشكل أكبر على إعادة إحياء المسار الدبلوماسي نظرا لإطلاق روسيا مسارا دبلوماسيا خارج نطاق الأمم المتحدة وهو مسار أستانة فإعادة المسار السياسي للخروج من الأزمة الأكثر تعقيدا في الشرق الأوسط يستوجب بناء علاقات تعاونية مع روسيا والثقة بالنوايا الروسية لإنهاء النزاع بشروط تحقق مصلحة كلاّ من الولايات المتحدة و روسيا فمن المتوقع من بايدن أن سيواصل العقوبات المفروضة على النظام السوري والحفاظ على الوجود العسكري



وراسة تلك القوانين والتشريعات حتمعنا الشرقي وواضعي تلك القوانين والتشريعات الدستورية ىم شخصيات الأغلبية ويكون للمواطن بمثابة





ما اقسى أن تعيش غريبا وحيدا دون اهلك ومن يحبوك ومن اجل ماذا بضعة دولارات أو ريالات أو دنانيـر والبعـض قـد يلقـي بنفسـه داخـل قارب متهالك ويدفع عشرات الألف من الجنيهات ليذهب إلى أوروباً وخاصة ايطاليا والكثير قد لقى حتفه تاركا خلفه أب أو أم أو عائلة هو عائلها الوحيد أو زوجة حامل في طفلها الاول أو زوجة وطفل لم يرى أباه وكل ذلك بحجة بناء المستقبل عن اى مستقبل وعن اى حياه يعيشها الفرد منا هل حقا نبنى حياه هل تدمير أسرة وقتل مشاعر يستحق ذلك هل نبنى حقا أم نهدم كم أسرة سعيدة وعائلها بعيدا عنها وكم أم استطاعت إن تربى أبناؤها وحدها دون وجود الأب وكم من الأبناء نجح وتفوق واعتمد على نفسه فيما بعد بعيدا عن أبيه وكم ابنية استطاعت أن تحد الحماية والحنان في ظل عدم وجود أبيها وكم زوجة تحملت الوحدة والبرد والألم وصعوبة تربية الأبناء وتحمل المسؤولية الكثير والكثير من الأسئلة لا أجد لها إجابة وخاصة في ظل ما نحن فيه حاليا فكثير من الأسر تسعد بارتباط ابنتها بشاب يعمل بالخارج ويسعدها إذا كان في ايطاليا أو دول الخليج وعندما تتزوج وتنجب تبدأ في التواجد مع زوجها وعندما تذهب تفاجئ بشخص أخر غير الذي تزوجته لم يتغير الشكل ولكن تغيرت الطباع والشخصية في وسط ضغط العمل والغربة فتجد الاهانة وسوء المعاملة والتي قد تصل للاهانة فتعود تحمل ازيال الخسارة وتطلب الطلاق وتبدأ المساومة والتي قد تصل للتهديد بالذهاب للمحكمة وإحضار شتهود زور للخروج بأكبر مكسب و اقل خسارة رغم أن الجميع خاسر وخاصة الأبناء وقد يقول البعض ليس الأغلبية نعم ليس الأغلبية ولكن هنا يطرأ سؤال أخر كم ممن اغترب عندما عاد وجد السعادة؟ وجد النجاح لابناؤة ذلك النجاح الذي كان سيمحى عن كاهله سنين الغربة القليل جدا كم ممن اغترب وجد زوجَّة جميلة كنا تركها في انتُظاره ؟ لا احد ..... كم ممن اغترب وجد السند من الأبناء عندما يقع ويمرض ؟ القليل جدا فالأبناء حاليا تلهيهم حياتهم وبيوتهم ومسؤولية البيت الذي بنوه وتلك الحياة الجديدة فهل يستحق أن نبنى حياة على مساب حياة أخرى ؟ الكثير والكثير قد لا يعجبه مديثي لان في الداخل غربة من نوع أخر يعيشها الكثير من الأطباء والقضاة وضباط الجيش أو الشرطة وهي مثل المسافر هناك فرق فأي من هؤلاء يكفى تواجده ليلا أو عدة أيام شهريا وسط أسرته ليضع أسس وطريق لابناؤه يسيرون عليه أو توجيههم أو الأخذ بيدهم لقد سمعتها من البعض ديفي البيت وحضن الأسرة لا غنى عنه ولو امتلكت

### وتحيا مصر تحيا مصر تحيا مصر السياسة والقانون

كنوز العالم أحسنوا الاختيار وأحسنوا التفكير

فليس كل شيء يمكن شراؤه بالمال فراحة البال

وحب الأبناء ووجود الأسرة المتحابة خيرا من كنوز

حمى الله مصر شعبا وقائدا وجيشا وشرطة



مما لا شك فيه أن كل منا يمارس حياته السياسية برؤيته ومنظوره حسب مايراه ويتمناه لكن تبقى القوانين والتشريعات الدستورية هي الفيصل بين شخص وآخر . وهذه هي نقطة التوازن العقلي والفكري والتي تمنح الأفضلية للمتحدث في العملية السياسية وكثير من المواطنين لا يعلمون شيء عن تلك القوانين التي تحكم بها

ويبقى المواطن المصرى فريد من نوعه حيث تتحكم به عواطفه في معظم أراءه السياسية . فإذا كنا نريد ممارسة سياسة حقيقية علينا أن نعرف قوانيننا وتشريعاتنا الدستورية حتى يتثنى لنا ممارسة حياتنا السياسية بشكل صحيح ولتكن أرائنا أقرب إلى واقعنا ..

صحاب الشهادات العليا والمراكز ذو المناصب المرموقة . السياسة حياه نعيشها ونمارسها في حياتنا اليومية ولكن علينا أن نعرف جيدا متى تكون أرائنا ذات قيمة ؟

ليس صحيحا أن من يمارس السياسة هم

ولذلك علينا أن نرى الصورة بوضوح لنجد لأنفسنا مكان داخل الكادر وليس جزء منه وحتى لا يصبح حديثنا مهمشآ ومجرد رأي

نعم قد لا تعبر القوانين والتشريعات الدستورية عن حال المواطن وأوضاعه ولكن علينا أن لا ننظر للجزء الفارغ من الكوب لأن الدستور كتب من أجل المواطن وبه جوانب كثيرة تخدم المواطن وتساعده على تحسين أوضاعه

ولكن هذا لا يمنع أن نجتهد في ملئ الجزء الفارغ من الكوب . كلنا تحت مظلة هذا الوطن نحيا به ونتعايش معه وطموحنا قد يضيف لنا لننعم بحياه كريمة

آمنة بل إننا على يقين بأن الدولة تسعى بكل ما أوتيت من قوة لخدمة المجتمع والمواطن ولأننا في رباط إلى يوم الدين لانبحث إلا عن التوافق بيننا وبين أنفسنا وبين المواطن وحكومته . وهذا أيضاً جزء من العملية السياسة .

والسياسة ليست فهلوة أو مركز مرموق يضعك فے مکان ما بل هي ممارسة بفهم لجميع القوانين التشريعات لذلك ممارسة السياسة تتطلب منا

ممزوجة بمعرفة الواقع الذي نعيشه داخل وبعض الخبرة وألتي تجعل من رأيك وقرارك ذو قيمة يقدره من حولك ويأخذونه في عين الإعتبار.

من داخل هذا الوطن يعشقون ترابه وسلامة اضيه إجتهدوا وتفانوافي عملهم ليخرجوا لنا ستورآ يتوافق مع واقعنا وليحصل على موافقة

درع وسيف . حفظ الله مصر .. حفظ الله

# أحمد سمير لأنباء اليوم المصرية .. الميني فوتبول إضافة قوية للرياضة المصرية

### اللواء طارق حسن .. البداية ناجحة وانتشار اللعبة في الإسكندرية هدفنا في المرحلة القادمة



أيمن صيام

مازال الحديث دائر في الشارع المصري حول لعبة الميني فوتبول وهذه التجربة الأولى في مصر والتي استطاعت أن تثبت حضورها ونجاحها في وقت قصير ولا شك أن هذا الفضل يرجع إلى عزيمة وإرادة وإخلاص كل القائمين على هذه التجربة الجديدة بقيادة الطموح أحمد سمير سليمان ، مؤسس ورئيس الإتحاد المصري للمينى فوتبول ،ونائب رئيس الإتحاد الإفريقي للمينى فوتبول والـذي نجح أيضـاً في حُسـن اختيار القيادات المعاونة لإدارة المناطق المختلفة بمحافظات الجمهورية وعلى رأسها القيادي الناجح والنشيط سيادة اللواء طارق حسن ، رئيس منطقة إسكندرية للميني فوتبول ، والذي نجح بجدارة في تنظيم وإدارة دوري منطقة إسكندرية المؤهل لبطولة الدوري الممتاز والتي إنتهت منذ أيام بصعود نادي حديد عز الدخيلة ، وبمعاونة ومساعدة رفاقه المخلصين أعضاء مجلس إدارة منطقة الإسكندرية الكابتن جمال البشير نائب رئيس المنطقة والمشرف العام على لجنة الحكام،

والكابتن عبد الله المغازي ، رئيس لجنة المسابقات ، وهشام زكريا رئيس لجنة شئون العضوية ، وخالد عبد الشفيع ، رئيس اللجنة

مجدي

زاهر

شعلان ، مقرر لجنه شئون العضوي وقد أكد اللواء طارق حسن مجدداً أن المرحلة القادمة ستشهد ما وعدنا به من قبل وهو العمل على نشر رياضة الميني فوتبول بمحافظة الإسكندرية والتواصل مع جميع الأندية ومراكز الشباب والأكاديميات للمشاركة فيما بعد . كما أكد أيضاً أحمد سمير سليمان ، رئيس الإتحاد ، للمرة الثانية أن الدوري المصري الممتاز الأول للمينى فوتبول لن يقتصر على مشاركة الشباب فقط بل سيكون للعنصر النسائي أيض دور أساسي وفعال وسنعمل جاهدين بقدر المستطاع لتكون البداية من العام القادم إن شاء الله ، وأضاف أحمد سمير أننا نسعى لنشر اللعبة بكل ربوع مصر من أجل توسيع قاعدة الانتشار والممارسة والعمل على الكشف عن المواهب الشابة بمختلف المراحل العمرية لمنحهم الفرصة

لإظهار مواهبهم من خلال أنشطة الإتحاد كما كرر أحمد سمير تقديم الشكر إلى فخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي ، رئيس الجمهورية والراعي الأول للشباب المصـري ، علـى

كل هـذا الدعـم الكبيـر ، ووجـه الشـكر أيضـاً إلـى معالـي وزيـر الشـباب والرياضة الدكتور أشرف صبحي على هذا المجهود الكبير في إشهار الإتحاد ودعمه المتواصل له حتى الآن حتى أصبحنا عضو بالإتحاد الدولي للعبة والذي يضم بعضويته حالياً ١٢٤ دولة كما شكره أيضاً على التنسيق المستمر مع سيادته لنشر اللعبة في كل ربوع المحروسة كما قدم جزيل الشكر والتقدير إلى جميع رؤساء المناطق بالجمهورية على مجهوداتهم لإنجاح ضربة البداية لهذا الحدث التاريخي وهذا الحلم

الذي أصبح حقيقة نعيشها جميعاً و أعرب أحمد سمير عن سعادته بتواجَّده في مدينة الثغر وعروس البحر الأبيض المتوسط لحضور المباراة النهائية بين مركز شباب أبو تلات ونادي عز الدخيلة وفي حضور اللواء طارق حسن ، رئيس منطقة الإسكندرية ، ومجلس إدارة المنطقة ، وانتهت المباراة بفوز وصعود نادى عز الدخيلة بثلاثة أهداف نظيفة ، بالإضافة إلى اختيار كل من اللاعب محمود محفوظ من مركز شباب أبو تلات واللاعب أحمد جابر من نادي عز الدخيلة وذلك لإنضمامهم لمنتخب مصر الأول للمينى فوتبول





انتصار حسن

الصمت سمة من سمات المؤمنين،

وصفة من صفات العقلاء المفكرين،

أوصى به الإسلام، فقد دعا المولى عباده

إلى الصمت بتبيههم على المؤاخذة على

الكلام، فقال -تعالى-: {مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ} [ق:١٨]

فإن الإنسان حين يريد أن يستجمع

افكارة ويراجع أعمالة ويقيس في الحياة

امـورة وأحوالـه ينجـح إلـي الصمـت الصمـت والسـكون, لعلـه ينصـت إلـي

صوته الداخلي العميق, وتهدأ روحه قليـلاً

والصمت في الحياة اليومية قد يكون

الملاذ الأخير في كثير من المواقف التي

يمر بها الإنسان, لأن هناك أشياء لا يمكن

الإفصاح بها أو إن يتكلم عنها, لأنها تؤلمه

أشد الألم, وحين يبوح بها ينتج عنها ألم

أشد فيكتفي بالصمت الذي يلجأ إليه

الشخص, وحين يعيش الإنسان تجربة

تتضاءل معها لغة الكلام, يصبح الصمت

هو الممكن الإنساني لنقل كثير من المشاعر

وما لا يمكن قوله. يظهر في الصمت, وإن

لغة العيون وحركات اليدين, واختلاجات

قال لقمان لولده يا بني إذا افتخر الناس

والصمت هو العلم الأصعب من علم

الكلام، يصعب أحياناً تفسيره وهو أفضل

جواب لبعض الأسئلة، وقيل قديماً أن

الصمت إجابة رائعة لا يتقنها الآخرون.

وان الصمت هو عبارة عن سطور تئن بلا

وقال صلى الله عليه وسلم: (من كان

وقد فال بعض الصالحين: «ألزم

الصمت يكسبك صفو المحبة، ويأمنك سوء

المغية، ويلبسك ثوب الوقار، ويكفك مؤنه

الاعتدار». وقيل: «الصمت آية الفضل،

وثمرة العقل، وزين العلم، وعون الحلم؛

فألزمه تلزمك السلامة» ((صيد الأفكار

في الأدب والأخلاق والحكم والأمثال)

إن المؤمن الذي يمسك لسانه عن فضول

الكلام يدخل الجنة بسلام؛ فمن وسائل

النجاة في الدنيا والآخرة الصمت وحفظ

اللسان، سأل عقبة بن عامر رسول الله

-صلى الله عليه وسلم-: ما النجاة؟ قال:

بقلم -هناء على

نىي ..لاء قولى

«أمسك عليك لسانك، وليسعك بيتك.

لحسين المهدي، ص [٤٩٦]).

يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو

بحسن كلامهم فافتخر أنت بحسن صمتك

الوجه تنقل ما لا ينقله الكلام

أنين، وتصرخ بلا آه

## إدارة الوقت

بقلم- رانيا



- الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك! - لا أجد الوقت الكافي لتحقيق كل المهام! - لا أدري كيف يتبخر الوقت بهذه السرعة؟! وتساؤلات كثيرة تدور في أذهاننا جميعاً بشكل يومي، بل كل ساعة.

تمضي الساعات والأيام والشهور والسنوات ولا نحقق ما نريد بسبب «وهم» ضيق الوقت. والحل لهذه المشكلة يتلخص في كلمتين (إدارة الوقت). إدارة الوقت هي أحد المهارات الهامة والتي تناولتها علوم الإدارة بشكل عام، وإدارة المشروعات بشكل خاص، وقد تطورت نظرة معهد إدارة . المشروعات الأمريكي PMI لهذا العلم من مفهوم إدارة الوقت (Time Management) إلى منه وم أكثر واقعية وهو إدارة الجدول الزمني (Schedule Management) أو بمعنى آخر (إدارة المهام) حيث تطور وعي الإنسان ليعلم ويُقر ويعترف بضعفه البشري بأنة لن يستطيع إيقاف الزمن أو التحكم في الوقت بإطالته مشلاً، ولكنه يستطيع التحكم في سلوكه ونشاطاته وأفعاله (Self-Management) لحد كبير لتحقيق أكبر قدر ممكن من المهام المطلوبة خلال الوقت المتاح لتحقيق الأهداف القريبة قصيرة المدى، والتي تساهم بدورها في تحقيق الغايات بعيدة المدى. فكيف إذن نكتسب مهارات تحقيق الأهداف داخل إطار زمنى ضيق بما يسمى (إدارة الوقت)؟ الاجابة السهلة على هذا السؤال والتي ستجدها

دون عناء إن استخدمت محركات البحث: ١- اكتب كل المهام المطلوبة خلال مدة زمنية معينة (يوم، أسبوع، شهر، ... إلخ).

٣- حدد مدة زمنية لتنفيذ كل مهمة في قائمة المام To-Do-List.

٤- ابدأ التنفيذ طبقاً للأولويات على أمل لانتهاء من تنفيد كل المطلوب ضمن المدة الزمنية

ولكن بالرغم من أن الإجابة السابقة مرتبة ترتيباً منطقياً قد يبدو مألوفاً ومفهوماً للجميع، وبالرغم من تعدد الوسائل التكنولوجية الحديثة للمساعد في الجدولة و الترتيب (Calendars) وأدوات التذكير (Reminders)، إلا إنه من الصعب على الإنسان العمل بهذه الطريقة الآلية مثل الروبوتات.

وهنا يأتى السؤال الأروع، وهو كيف نضاعف من الإنجازات في نصف الوقت المتاح بأقل جهد

وللإجابة عن هذا السؤال، اسأل نفسك سؤالاً آخر: ما هو الشيء الذي إن أنجزته اليوم يعطيني التأثير بعيد المدى الذي يجعل الغد أفضل؟ بمعنى آخر التركيز على القيمة (Value) التي تدوم. والبحث عن الكيف وليس الكم (Quality)

.(not Quantity وهنا يأتي التحول الفكري (Paradigm Shift) والذي سيحقق الغاية، وذلك باعتناق هذا المبدأ الأهم وهو (استغل وقتك اليوم لتوفير وقت في الغد). والـذي يتلخـص في تمريـر أي مهمـة علـي ثلاث مراحل (فلاتر) لفرز واختيار ما يحقق

المرحلة الأول: أن نتساءل هل يمكن عدم تنفيذ

القيمة، وهذه المراحل هي:

والذي يعني بالضرورة تنفيذ الأولويات التي تضيف فيمة عالية، وعدم تضييع الوقت فيما لا فائدة منه. والذي يعتبر المدخل لفن (اللامبالاة) والذي سنتناوله بمشيئة الله في مقالات قادمة. المرحلة الثانية: تقييم مدى إمكانية أتمتة هذه (Automation)

أي جعُلها تُنفذ دون تدخل مباشر، لتوفير الوقت لما هو أولى بالاهتمام. وهذه الأتمتة هي عملية استثمار في الوقت مثلُ الاستثمار في المالّ تماماً. فكما نعلم الوقت له ثمن (Time is Money). المرحلة الثالثة: إذا لم نملك رفاهية الرفض ولا إمكانية الأتمتة، فهل يمكن تفويض شخص آخر

للقيام بأحد المهام نيابة عنّا؟ فليس من الضروري الإصرار على تنفيذ كل المهام بأنفسنا، وهنا تأتي قيمة تعليم الآخرين ونقل الخبرات لإيجاد أشخاص يقومون بالمهام المطلوبة بنفس الكفاءة التي نقوم نحن بها.

ولكن ماذا نفعل إذا تسللت المهام من الثلاث مٍراحل (الفلاتر) ووقعت بين أيدينا ولم نجد مهرباً إِلَّا بِتَنفِيدُهَا مِن وقتنا الخاص؟ هنا لا نتسرع أيضاً بإهدار الوقت قبل أن نسأل سؤالا هاماً: هل يمكن تأجيل هذا العمل لوقت آخر؟ أم يوجد حالة

عاجلة (Urgency) تستدعى التنفيذ حالاً؟ فإذا أتخذنا القرأر بالتنفيذ حالاً فيجب التركيز ووضع الجهد اللازم للإنتهاء من هذه المهمة في أقرب وقت ممكن وبكفاءة وإتقان.

وإذا تبين أننا نمتلك رفاهية التأجيل دون إحداث تأثير سلبي، فيكون ذلك تأجيـلاً لغايـة ما (Procrastinating on purpose) ، وذلك لإعادة تقييم هذه المهمة المؤجلة طبقاً لإستراتيجية الفلاتر الثلاثة المذكورة سابقاً.

وبهذا نكون قد امتلكنا القرار الواعى لاستثمار أوقاتنا الحاضرة في المهام التي تعطي قيمة لأوقاتنا القادمة، الأمر الذي يساهم في إسعادنا بتحقيق السلام الداخلي وإعطاء الوقت الكافي لتحقيق أهدافناً وأحلامناً، وقضاء وقت كافٍ مع أحبابنا





اذا أتــان اركــا وفي المجتمع وإذا فأتك اخد منك نص عمرك



بعد الرحيل الأخلاق هي مرادف الإنسانية بالمعنى الاجتماعي والحياتي وهي اللبنة الأساسية في صلاح الفرد والمجتمع، وهي الحصن الحصين من الوقوع في براثن السوء والانهزامية والوحدة وضيق النفس وتلوث الروح والعقاب المجتمعي بكافة أشكاله ومضامينه

وما كان التركيز على الأخلاق وأهميتها وفضائلها في الكتب السماوية المقدسة إلا دليلا صريحا على ارتباطها المباشر مع شرائع الخالق سبحانه وتعالى ورسالة الإنسان ومع عوامل سمو النفس والارتقاء بالحياة

كلنا نخطئ وكلنا لنا مساوئ وعيوب، والعبرة فيمن يتحدى نفسه ويتغلب على أهوائه ، فالأخلاق تستر الكثير من سيئاتنا ، وسوء الخلق يغطي الكثير من حسناتنا وايجابياتنا ، وذلك لأن النظرة البشرية للأشياء دائما ما تكون شمولية وعامة فاحذروا هذه الشمولية. فأخلاقياتك هي رصيدك عند الناس ، حسن عملك وخلقك تكن أغنى الناس ، وان أردت إشهار إفلاسك فسوء خلقك

الأخلاق بذور موجودة بين أيدينا ، نملكها ونعيشها بالفطرة ، تكبر وتنمو معنا مالم نلبسها رداء السوء والتفكير السلبي والتصرفات الغير مقبولة ، فنحن نكبر والأخلاق تكبر معنا ، نعطيها اهتماما ورعاية فتعطينا قيمة وتميزا ونجاحا وفلاحا ، فهي التي تلون لوحة حياتنا السوداء والبيضاء ليرانا الناس بأحسن هيئة وصورة فاحرص على أن ترعى الجانب الأخلاقي داخلك لينعكس على خارجك ولتكبر تلك البذرة لتصبح نبتة فشجرة تطرح ثمرا يكون مذاقه السيرة الحسنة والسمعة الطيبة التي نمتلكها عند الناس



ار.. ويسسورد بالوانها بمدها وجرزها لان أمرواج

ك بم رور الكرام ولا تسركب غيسر قسطسار حياتك وفسا لستسخسسر ربسيسع عسمسرك لا تعرفها يعرفها الق

بقلم- حسن محمد

أبلغُ من العمر عشرين عامًا وعشرة شهور، فأمّا عن

العشرين فقد أتَّممتُها معك، فكيف لي إتمام الواحد

وأمًّا عن العشرة شهور، فقد تبدو مضت عندك

مسرعةً، فليس هناك شعورٌ بالوقت والزمن، وربما تظن

أن موتك قد حدث منذ يوم أو سويعات قليلة.. فكيف

لى وأنا المدركُ للأشياء أن أحتملَ غربتى

قد صدقت حينما قلت أن

عمري القادم -تبعًا للبطاقة-

ثمة مشكلة أريد أن أحدثك

إن هناك أمورًا من الصعب

مشروب الليمونادا

الواحد والعشـرين..

عنها ياعزيـزي..

أدعوهٍ؛ فيستجيب لي ويرشدني..

والعشـرين بدونـك؟!

### سلام علیك یا جدی

أكتب لك رسالة لن ترسل إليك؛ فهي -بكل تأكيد-لم تحظُّ برؤيتك لها بعينيك ذات اللون السمائي الصافي من الغيوم والظلام الكالح، لم تنعم أن تتلقفها يداك الدافئة وتقرأها بصوتك الحنون العذب، أن تكشف عن أسارير وجهك وابتسامة ثغرك..

كم تمنيت أن يكون السبب الذي يحيل بين رسالتي وبينك؛ هو أنني كتبت إليك في يوم عطلة لمكتب البريد أو قد فرغ البريد من ساع له! لا تلومنى على عدم مراسلتى لك ورقيًا طوال هذه

المدة؛ إن ستاعيِّ البريد -ملك الموت- غائبُّ عني، فكيف لمرسال أن يُوصَلُ؟ وقد كان الموت -الحقيفَة المُرَّة- هـو الحائل الذي يمنع ذلك..

كيف أبلغ منزلة عنده حتى تتيح لي الفرصة؟ متى يتنسى أن ألقاه فألقاك -إن شاء الله- في الجنة العُلى؟

كيف حالك مع الله؟ كم يبلغ

عمرك؟ إن بوابل الأسئلة -التي كنت تُمطرني بها-تشوقت لصوتك مثل ما أشتاقت أُذني لهذا... كم أحسد القبر الذي يضمم جسدك والتراب الذي

يتخلل عظامك! ى كيف حالك أنت هُنالكَ؟ حدثني عن نومتك الهنيئة، أخبرني عن منزلتك عند الله! -لا تَّنسَ ذكر اللُّه أبدًا؛ فاذكروني أذكركم..

إن حديثك معي كان لا يخلو دومًّا من ذكر الله، فكيف أسألك عن ما كنت لست تنساه؟!

ونحن على أطراف نهاية عام «٢٠٢٠»، أيها السادة، البعض

سَـٰ أَفَدُّمُ ٱلْيَـوْمَ وجبةً أدبيةً، دسِمةً بالأمل، محاولًا تقليل

جرعة الألم. أنا لستُ طاهيًا بارعًا؛ لذلك أفشل فشلًا ذريعًا. فلا

أَجْسِرُ أَن أمتنعَ عن إضافة «بُهاراتٍ» من البؤس، مرارة الحنين

سنشرب -نخب انتهاء هذه السنة الكابوسية، في صحتكم

ترددتُ كثيرًا.. لو تعلّمون -أيها السادة- أننى حين أكتب

لا يهم ما سوِّف تُكتب عليه -طالما الحبرُ والورقُ متواجدان

أن تكتب عنك (مشاعرك وذكرياتك الأليمة؛ هنا تكمن

سحله الصا). أحيانًا أشعر كأنني ليُمونةً مُرُّ مذاقها، لا تُأكل هكذا دون

وضع بعض من الماء وتلاث ملاعق -على الأرجح- من السكر.

إن هناك فئةً من الناس -ولا أنتمي إليهم- من يأكلونها دفعة

عني؛ أستجمع حيننَّذ كُلُ شتات قلبي وضَجيج عقلي.. على ورق برديًّ أم على أوراق تَلفُّ بها أقراصُ مطعمية »..

منكم سِألني، بماذا سأختمُ حفِّلُ هذا العام؟

إليكم ختامي لهذا العام، سنحتفل جميعًا.

جميعًا- مِشـروب (الُليمونـادا)».

فما المشكلة يا أعزاء؟!

-أمّا عن حالي مع الله.. فمازلت أعصي ويسترني، أذنب ويغفر لي.. لازلت

تقديرها، مثلك تمامًا. ومثل عمري الذى قضيته بعد رحيلك. فكيف أحسّ وأنت فقيدهُ؟ كيف أقدّرهُ وأنت حبيبـهُ؟١ إن الأرقَ رفيقٌ في غرفتي، الغربةَ حيّةٌ تسمّم عقلي والحنينُ إليكَ ذِئابٌ تعوي وتنهش بقلبي، فكيف لي أنَّ

حينما أفرغ من تلك الرسالة سأكون ذهبت توًا إلى النوم، آملًا أن أراك في منامي، هل ستأتي إليّ اليوم وتعانقني؟! حفيدت المخلص لك،،،،

سلامٌ إلى أحبابك، عمي وجدتي، ففي رسائل أخرى؛ سأكتب لهم.. أوعدك.. هل ستأتي إلي بكل تأكيد؟! أنتظرك.. أنتظرك.

واحدة؛ حيث تجد ٍ وجههم -ولا أدري وِفتـذاك كيـفٍ لايزالـوا

على قيد الحياة؟- أُصيب بشلل عصبيُّ حتمًا .. زلزالٌ يضُرب من الفم.. بركانٌ ينفجر من العين؛ بمقدورك أن تعدّ به كوبًا

من الليمونادا.. ترتعد أطرافك مع كل خلية في جسدك.. ما

إن الكتابة عن ما أشعر به -وأنا لا أعلم أأنت ممن

يلتهمونها دفعة واحدة أو يضيف عليها إضافات أخرى؛

كالسكر والماء لتقدر على تحمل مذاقها- كليمونة عُصرت،

وكان مستخلصها مشاعري وآلامي التي لا تُحتمل بعد. فأنا حين أكتب أشعر بكل خلية داخلي تعتصر مثها. فتعصف بي الذكرياتُ: لتزلزلَ قلبي، مُشَعِلًا بالعقلِ حريقًا

بركانٌ يَعْلى بداخلي ثم ينفجر؛ فتذرف العينُ دموعًا حارقة

تنهمر على الوجه .. وعليه فإن هناك متغيرات تتطرأ عقب

حدوث أي ظاهرة طبيعية .. فلم تعد الأرض مثلَّما كانت بعد

ما قد حدث.. وعليه تتبدل الأدوار؛ فيصبح القلمُ عبيدًا،

وسلطانه أي الملهم والمحرك له ليس حبرًا، بل دموع الفزع

دعونا نتجاهل مسألة الأنف، فأنتم تعلمونها جيدًا!

لماذاً نضع السَّكر والماء، ولمَ الليمونة عن دوَّن غيرها؟!

### الخوف

ماهو الخوف؟ وماهي الأعراض المصاحبة له؟ كيف تساعد نفسك علي التخلص من الخوف؟ الخوف: هو شعور طبيعي يصيب عقل الإنسان المترقب لحدوث أمر ما، ربما يكون هذا الشعور وهمي أو حقيقي ١- خوف لايمكن إخضاعه للسيطرة ( كالتقدم بالسن - الخوف

من الأمراض - الحروب - الحوادث - الخوف من الموت). ٢- خوف يمكن إخضاعه للسيطرة (كاتخاذ القرارات - تغيير العمل - أنجاب الأطفال- العودة للدراسة - فقدان الوزن ). وهذا ماسنتحدث عنه، فهذا النوع مرتبط برؤية الإنسان لذاته وقدرته علي اتخاذ القرارات وتحمل عواقبها من فشل ونجاح حقائق مهمة عن الخوف:

١- الخوف لن يزول مهما تطورنا أو اكتسبنا من خبرات لذلك كلما انتظرت ستخسر وقثا ٢- لست وحدك من يواجه الخوف عند التعرض لأمر غير مألوف ٣- كل خطوة نحو المجهول تشعرك بالقوة وتقلل من الشعور

٤- تخلص من منطقة الراحة لأنها تشعرك بعدم القدرة على مواجهة المشكلات، وذلك عن طريق خطى مدروسة تدريجيًا ( فلو كنت تخاف من إلتحدث أمام الجمهور يمكّنك البدء بالتحدث أمام أفراد الأسرة أولًا، ثم تستبدل فردين باثنين من أصدقائك، ثم تستبدلهم بأفراد عائلتك حتى تنتقل للحديث أمام عدد أكبر). للخوف أعراض مصاحبة له مثل: \* زيادة عدد نبضات القلب

\* زيادة معدل التنفس الشعور بانقباض في المعدة، وارتخاء في الأمعاء \* صعوبة في التركيز \* عدم الرغبة في الأكل

# لتساعد نفسك على التخلص من الخوف:

١- اعرف نفسك أولًا لتحدد نقاط ضعفك وقوتك، وقم بتدوين نقاط الضعف وكيفيه التخلص منها، مع إيجاد حلول تمكنك من الوصول لإنجازات فتزيد من تقديرك الذاتي لنفسك. ٢- عزز الأجواء الإيجابية من حولك لأن الخّوف يزيد من المشاعر

٣- حدد أهدافك وركز في تطوير ذاتك، لأن حياتك مسؤوليتك لابد من شعورك بالسيطرة علي زمام الأمور. ٤- استثمر وقتك جيدًا لأن ذلك من أهم أسباب النجاح ويمكنك ذلك بمراقبة ماتفعله لمدة أسبوع وترتيب الأولويات والبعد عن مضيعات الوقت. ٥- تذكر أنك إذا زرعت النجاح حصدت النجاح وإذا زرعت

٦- تحلى بالطاقة، والحماس، والبهجة والأمل، وخاطب نفسك بصفات إيجابية مثل (أنا قوي - أنا استطيع - أنا ممتن - أنا أخيرًا تذكر أن القرار بيدك، تصور النجاح مسبقًا، حرر ذاتك ، ثق بنفسك وقدراتك، اختبر قوة قرارك، واتخذ أولى خطواتك

### حب فت النزع الأخير

أحبها على طريقته، بل غرق في حبها وأغرقها معه غار عليها حتى من الهواء الذي يداعب شعرها الغجرى، والشمس التي تلامس بأشعتها خدودها الوردية، وثغرها البسام

رغب دوما في إخفائها عن العيون، وتارة يريد أن يُريها للعالم بأكمله ليعلن امتلاكه لها، ويحذر من الاقتراب منها أو حتى المساس بخيالها.

لكن نار الغيرة نشبت مع طموحها المعلن في أن تكون راقب نظرات الناس نساء ورجالا لها، لاحظ حضورها الطاغى، ووقع فريسة بين فخره بها،

والأحلام . عاشت سنوات سجينة عشقه وأنانيته، وكان هو الآخر يصارع إحساسه بأنه يخسرها فيزيد ضغطه عليها، وتفور غيرته . كان يرى الفراق وشيكا، ولكنه عاجز عن الحركة لا يستطيع كبح نفسه ووساوسها. كان يبكى على أعتابها لتسامحه كل مرة . ولكن لا بديل فكما يعشقها تعشقه!

كانت تحبه؛ تنام مثل العصفور على كتفه، أو مثل قطة تجد لها مكانا آمناً في كمه .

ورغبة في خطفها من بينهم مخافة أن يلفت نظرها غيره! تصيد الأخطاء لافتعال مواقف صدامية، فيجرجرها للخطأ، ثم يساومها على جزء من حلمها .. كانت تتزايد الصراعات والخلافات، وتتقلص الطموحات

وكانت في كل مرة تعود؛ ينكمش القلب، ويتضاءل الحب، لكن الروح متعبة، والنفس مرهقة، والحب ينازع ..

### بقلم-رانيا ضيف

تكرر المشهد كثيرا بنفس تفاصيله وأحداثه، حتى خبا الحب، واشتعل حب التملك. بادرته بطلبها للطلاق؛ نظر لها بغضب وخوف وقلب مرتعش يئن بالداخل

الخوف حصدت التردد.

وقال: ماذا ؟! أنت أنا،وروحى، وكل دنيايا. أنت ملكى كله، وعزى، وعزوتي، أنت قدرى، وأنا قدرك، مادمت تحبينني فلمَ الفراق ؟!

ردت بقلب حزين وروح انطفأ فيها وهج الحياة، وحروف تكاد تصارع للخروج من بين شفتيها: أريد أن أحيا . نظر لها بعيون غاضبة، وكأنه أيقن فشل محاولته

فمثله تتعدد لديه الحيل والوسائل. قائلا: أبعد كل هذا الحب تخونين ؟ بعد كل ما منحتك إياه تتركينني؟ اعترفى من العاشق الجديد،من هذا الذي ستتركينني

أجننت ١٩ اطمئن، لم يتبق في قلبي سوى الأحزان، والليالي المظلمة الطويلة، فالحب نور، وأنا أصبحت سيدة الظلام

نظرت بذهول مصدومة

الأولى في استرضائها، فقرر أن يسلك نهجا آخر،

صديقى البائس لانحزن، فالحياة لم تخلو لأحد فكلنا يحمل إنائه الخاص على قدر تحمله .. ما كان الله ظلامًا بل معطاءًا علَّي قدره . وأنت مجبر على عدم التوقف، ستجد الصمود متعة للبقاء.. فلم الضجر إذا؟!

تخيل أن الحياة بكل صعابها لعبة تحدى؛ كلما انتهيت من مرحلة كان لزامًا عليك أن تتنقل لمرحلة أكثر صعوبة؛ فلتكملها وأنت مسرور بانجازاتك. تلك العقبات تجعلك أقوي وتزيدك صلابة وجرأة، بل تمنحك خبرة وزيادة إدراك علي مواجهة المشاكل .

أتعلم ياصديقي حينما كنت اعجز عن الخروج من أزماتي ؛كنتَ أثور وأتوتر إلى الحد الذي أفقد فيه السيطرة علي عقلي و مشاعري المجدني شخصًا آخر لا أعرفه . أقر أني أصل إلى ذروة التشويش الذهني! بل الأدن أننَى أفقد التقة في قدرتي علي التجاوز

، يتملكني العجز و ترافقني الأفكار السوداء.

وحينما تضيق السبل وتشتد .. استسلم لذلك

أهناك من سيفهم، هل من سيتحمل مرارة ما أشعر؟! لا جدوى من الحديث -في هذا إلعام المنصرم- عن شر

إن كلامي يجعلني أزيدُ «الطين بِلَّـةُ».. وأضيفُ إلى الإرتواء ظماً، وجفاءً.

الحمدلله على نعمه التي تُعد ولا تُحصى. اللهُ يعلم كل

الله وحده من يشعر بك. فهو ينزل البلاء على العبد؛

مُ نيبعد " أول النبي المسابق المالين. بلى إنه الكافي والفنيِّ عن العالمين. ربما تعلم -يا صديقي- أنني أكذبُ؛ إذ كنت تشعر بيِّ.

الكنني أقدم -جوابي لك- قُدحًا من الليمونادا مثلجًا.. طعمه لذيذٌ ومسكرٌ أيضًا. بالفعل قد ابتلع جوابي، وعجبه

ـــى ـــــ ، سي بعد ولا يحصى. الله يعلم كل شيء.. يعلم كم تألمت وحدك، ولم تشكُ؛ فالشكوى لفيـره مذلة.

البريقُ بداخلي .

-كيف حالك؟

-هل أنت بخير يا صديقي؟

لا ليبتعد، «أليس الله بكاف عبده؟».

ماذاً بك، إنني لا أبتلع جوابك..

ر. ي حتى لو دام اليأس طويلًا وضافت الأزمة؛ فدعائي للجبار..كفيلًا أن يجبر كسري، ويطيب

### بقلم - هناء على

نعم . وحده الله معي و سيدبر الأمر، سينقذني من تلك العتمة؛ فأسلم له أمري وأهدأ، أقف ببابه .. انتظر الإغاثة. ٰ يقيئًا سيستجيب ٠٠ سيرحم ضعفي ولن يخيب رجائ*ي* .

خاطـري. ري أشعر بيده تحنو علي وكأنه يعلمني أنه الباقي ، لاسند سواه، وأن لطفه الخفي به أحيا. وبه تنفرج الكرب .

و أكثر نضجًاً.

تتنهي كلُّ أزمة كسابقاتها؛ فأتنفس الصعداء وأعاهد أنفسي أنني في المرة القادمة سأكون أقوي فتيقن ياعزيزي أن كل مر سيمر .. فكل نفق مظلم نهایته بریق مبهر ۱۰ تیاس بل انعم بتدابیر الله ، وراقب حكمته في تحويل الأمور وتبديل

الأدوار وعنايته الإلهية.. استشعر نعمة أنك خلقت



لأشياء تركتني ورحلت أن تقتلني

تغيـرت؟! هِ أَ قد انتهى حفلنا اليوم.. آه لو تعلمون مرارة ما أشعر؛ أكاد من فرط الحنين والشوق



أخْبرني تُحقُّ ا-أيها القارئ- هل أعجبك طعم المشروب، أم أنك تعاني مثلي ولم تبتلعه؟! هل سَنتحملُونَ إِنْ ظهرت لكم ما أخفيه عنكم، هل ستطيقون مرارة ما أشعر به؟! إنكم اعتدتم مني على كُوب الليمونادا المُشّبر المنتعش اعتدتم أن أقدم لكم ماتحبونه وإن تخلفت يومًا عنكم؛ تأتوا وتلقوا عليّ العتابات السخيفة: ماذا بكَ.. أين أنتُ.. لمَ





السلسي فساضل مسن ريحت

مهما تحبت أنسا برضوراجعة

الأخيرة

مع رؤيتها المخطّطة لعام ٢٠٣٠.

ففى منتصف شهريناير الجارى نظمت مصر بطولة العالم لكرة اليد

فجعل المصريين يقفون مع أنفسهم دقائق للنظر إلى الخلف وما تحقق في مصر الآن التي انطلقت بقوة نحو مستقبل وحياة أفضل وخاصة بعد تفضل الرئيس عبد الفتاح السيسي بافتتاح البطولة وسط عالم متسارع ومليء بالأحداث السياسية المتسارعة والتي تكاد تعصف بعدد من الدول كإفلاس البرازيل بسبب الأزمة المالية العالمية وعدم قدرتها

على توفير الأموال اللازمة للصرف على احتياجاتها المعيشية

كما شهد هذا الأسبوع تدشين مشروع الـ ٥٠٠ ألف فدان والذي

وفتح مشروع الفيروز للاستزراع السمكي بشرق التفريعة بمحافظة

أفريقيا تتصدر تدفقات النقد الدولارية الاستثمارية.

### حفني فارما جروب تهني وزير الداخلية ورجال الشرطة بمناسبة عيد الشرطة



٢٠٢١ مصر تنطلق للعالمية

تولت النجاحات المصرية على المستوى العالمي والإقليمي وتحقيق تقدم هائل على جميع الأصعدة بالرغم من جائحة فيـروس كورونـا، تماشيا

للرجال لأول مرة على أرض مصر وظهر من خلال التنظيم المبهر قدرات مصر الكامنة في شبابها وقدموا صورة مبهرة لكل العالم، وأعطى صورة رائعة للجميع على قدرة مصر تنظيم البطولات الدولية وحقق نجاحا كبير أيضا بعدما قدم لاعبي المنتخب الوطني للجميع درسا في الوطنية وكانوا على قدر المسئولية الشعبية والقيادة الوطنية بتحقيق انجاز وعروض رائعة في البطولة.

ونجاح مصر في الإعلان عن أكبر تحالف مصري عالمي لإنشاء ٤ قطارات سريعة متنوعة بين نقل الأفراد والبضائع من العاصمة لإدارية إلى العلميين وربطها بالمدن الجديدة بتكلفة إجمالية ٣٦٠ مليار جنيه ليكون هو المشروع الأكبر في الشرق الأوسط لعام ٢٠٢١ ليساهم في التنمية المنشودة وسهولة نقل التجمعات السكنية خارج

يساهم في تأمين الناتج الزراعي المصري والمساهمة في زيادة الصادرات لمصرية والتى تصدرت العام المنصرف كأكبر دولة تصدر الحاصلات لزراعية وحصلت على المرتبة الأولي في تصدير البرتقال إلى كافة

ورسُعيد والَّذي يعد الأكبر من نوعه في الشرق الأوسط، الذي يعتبر الأكبر من نوعه في الشرق الأوسط، ليضيف إنجازا جديدا لسلسلة لإنجازات التتموية العملاقة التي تشهدها مصر خلال السنوات

ويساهم المشروع العملاق كذلك بقيمة مضافة ضخمة في تنمية منطقة قناة السويس وشبه جزيرة سيناء وذلك بإنشاء مجتمعات صناعية وعمرانية جديدة بها، حيث يوفر المشروع ١٠ آلاف فرصة عمل مباشرة وغير مباشرة في العديد من المهن والتخصصات بهذا المجال» مزيد من الإنجازات والمشاريع التي ستغير موازين القوي في الشرق الأوسط وأفريقيا بالتتمية الشاملة المستديمة فالاهتمام بالمجالات الصحيـة والتعليميـة يأتـي علـى رأس أولويـات الدولـة المصريـة التـي أثبتت قدرتها على التعايش والإنتاج في ظل أزمة كورونا وإصلاح كل لمشكلات والتحديات التي واجهت المصريين على مـدى أكثـر مـن ٣٥ عام كالفقر والمرض والإهمال في البنية التحتية ليري المصريين نتيجة عملهم على مدى ٢٤ ساعة في بناء المدن الجديدة والمشاريع العملاقة لتى غير وجهة الخريطة الاستثمارية وأصبحت مصر أكبر دولة

فخلال أعوام بسيطة سوف تحصل مصر على مكاناتها الاقتصادية ولتتحول إلى ممر اقتصادي بمشاريعها كثيفة العمالة مع دخول إنتاج لمصانع الجديدة وانتهاء أعمال المنطقة الاقتصادية بقناة السويس لجديدة، وغيرها من المشروعات العملاقة مما يجعلها فخرا لكل



فى حفظ أمن واستقرار الوطن كما تهنئ مجموعة شركات حفنى فارما ، الرئيس عبد الفتاح السيسي، والشعب المصرى العظيم، بمناسبة الاحتفال بالعيد الـ٦٩ للشرطة، داعيًا المولى عز وجل أن يحفظ مصر وشعبها وقياداتها متمنين من المولى عز وجل لهم التوفيق والنجاح لما فيه الخير والصالح للوطن





تتقدم أسرة جريدة أنباء اليوم المصرية بخالص التهاني القلبية للزميل عبدالرحمن عجاج نائب رئيس قسم الرياضة بمناسبة قدوم المولود الجديد يوسف عبد الرحمن يوم الاثنين ٢٠٢١/١/١٨ سائلين المولى عزوجل أن يجعله من الذرية الصالحة وأن يكون قرة عين لوالديه، وأن ينبته الله نباتاً حسناً وأن يكون من سعداء الدنيا والآخرة

> تتقدم الأستاذة انتصار الجلاد مديرمكتب الدقهلية لجريدة أنباء اليوم المصرية بخالص التهنئة للأستاذ أشرف الغرباوي وكيل إدارة شرق المنصورة التعليمية لتكليف سيادته نقيبا للمعلمين بشرق المنصورة اللجنة الفرعية « ثان المنصورة» داعين الله له بمزيد من التقدم والنجاح الدائم







يتقدم المستشار الإعلامي للجريدة الأستاذ/أيمن صيام بتقديم كل آيات الشكروالإعزاز والتقدير والتبريكات إلى سيادة العميد / مدحت عبد الله الصادق ، مأمور قسم شرطة سيدي جابر بالإسكندرية ، بمناسبة عيد الشرطة المجيد الـ ٦٩ متمنين له ولكل رجال الشرطة المصرية البواسل كل الخير على عطائهم الدائم وحمايتهم لجبهتنا الداخلية وتماسكها وحفاظهم على أمن المواطنين وسلامهم الاجتماعي . كما يشكركم أيضاً شعب مصر العظيم على كل ماسطرتموه بأرواحكم ودمائكم في صفحات التاريخ وسجل الوطنية المصرية مجسدين أعظم صور التضحية والفداء



تهنئ الدكتورة رشا حامد الأستاذة الدكتورة / سامية على حسنين أستاذ علم الاجتماع والانثروبولوجيا بكلية الآداب بجامعه المنصورة. لحصول نجلها الدكتور/أحمد محمد رضوان على درجه الدكتوراه في القانون من كليه الحقوق بجامعه المنصورة عن موضوع « حقوق الإنسان الأكثر ضعفا في المواثيق الدولية وتطبيقاتها علي مصر

### الإدارة إذا لم تستح فاصنع ماشئت،

رئيس

مجلس

تظرق ثاقية

عن ابن مسعود، قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم «إن مما أدرك الناس من كلام النبوة الأولى: إذا لـم تستح فاصنع ما شئت» والحياء من شعب الإيمان، وهو تاج الأخلاق وزينة النفوس: ولذا تواطأت الكتب السماوية على مدّحه. لأنه يعصِم صاحبه عن ملابسة ما لا ينبغى

وقال الشَّاعر: إذا لم تخشُ عاقبةَ الليالي ولم تستح فاصنعُ ما تشاءُ ، فبلا واللهِ ما في العيشِ خيرٌ ولا الدنيا إذا ذهب الحياءُ يعيشُ المرءُ ما استَحيا بخيرِ ويبقَى العودُ ما بقي اللِّحاءُ \_

«فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أشد حياء من العذراء في خدرها»، وكان عثمان رضي الله عنه من الشخصيات التي وصفَتَ بأنها أَشُد حياء بل إن الملائكة تستحى منه لشدة حياءه. فالحياء هو شعور نابع من عظمة ورفعة النفس عن الدنايا أيا كان نوعها وشكلها، أما الخجل فهو إما ردة لفعل قبيح قد فعله

أو أنه الشعور بالنقص وشتان بينهما وعندما ينعدم الحياء في الرجال فلا تلوموا نسائكم عدم الحياء، فإن الفعل الطيب يولد أفعالا طيبة حميدة، والفعل القبيح المستتر أوالمعلن يجعل صاحبه ممن نزع من وجهه الحياء. فلا تقدر النساء أن تتجمل بالحياء إن كان رجالها قد فقدوه

وَإِنَّ الْحِياءَ أَهِمْ وَأَعِظُم الْأَخِلاَقَ. يقول النبي (ص): «الْإِيمَانُ بِضَعٌ وسِتُّونَ شُعْبَةً مِنَ الإِيمان». أي إنَّ الإيمان يتكونِ من بضع وستين شعَبة مَن تَجمعَتُ فيه صار مؤمناً. ونلاحظ هنا أنَّ النبي (ص) لم يذكر هذه الشعب ولكنه ذكر الحياء فقط. سُبِحَانُ اللهِ ... إنها لدلالة صريحة على أنّ الحياء

سيأخذ بيدك للبضع والستين شعبة الأخرى وقد جاء الإسلام وجعل خلقه الحياء ولم يس رجلا دون امرأة، قال صلى الله عليه وسلم لكل دين خلقا، وخلق الإسلام الحياء كما جُعل شعبة من شعب الإيمان لقوله صلى الله عليه وسلم الحياء من الإيمان والإيمان في الجنة، والبذاء من الجفاء والجفاء في النار والبذاء هو الجرأة في الفحش ولا ندري كيف ارتبط الحياء بالخجل ، حيث لابد من أن نفرق بين مفهوم الخجل والحياء عند عدد كبير من الناس؛ حيث يظنُّ البعض أنّهما يحملان المعنى نفسِه، إلا أنّ الفرق بينهما يكمُن في أنّ الخجل خُلقٌ مذمومٌ، يجعل الإنسان يشعر بالنَّقص أمام الآخرين، ممَّا يمنعه من الدفاع عن نفسه أو طلب حقّه؛ وذلك لأنَّه يشعر بأنّ الآخرين أفضل منه، إلا أنّ الحياء عكس ذلك تماماً؛ حيث إنّه من الفضائل التي ربّى السّلف الصّالح أبناءَهم عليها، وهو الخُلق الذي يساعد الإنسان على ردع نفسه عن القيام بأيّ أمر قبيح، ويجعل الإنسان يترفّع عن القيام

وستبحان الله تجد أشباه رجال من منزوعي الحياء فتستحي أنت من أفعالهم ولا يستحون ،فالحياء شئ لا يشتري بمال فهو نتاج تربية صحيحة نجح فيها الوالدين منذ الصغر في زرع أسس ومفاهيم حياتية وفق تعاليم الدين ستستمر معك حتى نهاية العمر، لذا لابد لنا أن نستثمر في أولادنا وأن نعلمهم ونربيهم وفق تعاليمنا الدينية ووفق ما أمر به رسولنا الكريم حتى يصبحوا رجالا ونساءا نفتخر بهم دوما .

### **A A A A A B** \* **A A A A A A**

ة خصيصًا طال انتظارها ، تشاركة أحد أعرق الأندية المصرية والإفريقية النادي الأهلي ، بعد حصول المارد الأحمر على بطولة دوري أبطال أفريقيا ، وكان هذا النهائي له طابع خاص لوجود قطبي كرة القدم المصريَّة في النهائي، ويتميزُ كأس العالم للأندية في نسخته القادمة بمشاركة النادي الأهلى بعد غياب دام لسبع سنوات ، ويمثل كأس العالم للأندية أهمية خاصة لجميع الفترق ، حيث إنه الحلم الغالي ومسعى كل الفرق لافتناص الكأس الأفضل في العالم ، وتقام هذا العام لأول مرة بدون جمهور بسبب جائحة فيروس كورونا

كأس العالم للأندِية وعرفت في هذه الأعوام (٢٠٠٥ / ٢٠٠٥) ببطولة العالم للأندية وهم، بطولة أنشئت خصيصا للتعويض مسابقة كأس الأنتركونتيننتال ، وأنشأ الإتحاد الدولي لكرة القدم تحت ترتيبه الخاص ، حيث أعلنت «الفيفا» عن أنشاء بطُوله جديدة يشارك فيها كل فريق يمثل كل قارة حول العالم ، في نوع من أنواع التقارب بين الأندية العالمية ، الذي يعطى مبدأ تكافؤ للفرص لإيضاح أقوى فريق بالعالم من كل سنة ، والأمر أصبح أكثر إثارة بعد مشاركة اتحادات القارات الأخرى ، لأن الأمـر فـى الأونـه الأولـى مـن آلبطولـة كان مقتصـر علـى مشـاركة اتحاديـن فقـط ، وهم بطل دوري أبطال أوروبا وبطل كأس ليبرتادوريس ، وتم إنشاء هذه البطولة من قيلُ الإتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا» عام ١٩٩٩

وأُقيَّمتُ أول بطولَة تَّكأسُ العالمُ للأَندية عامُ ٢٠٠٠ ، ولكن أُلغيت البطولة في عامين بسبب الانهيار الذي أصاب الشركة التسويقية «للفيفا» ، استكملت البطولة بانتظام منذ عام ٢٠٠٥ ، وترشح دول كثيرة لإستضافة البطولة منها عربية وأوروبيه وأبرزها البرازيل واليابان والأمارات والمغرب وقطر

البطولة كاملة تكون تنظيميا تحت أشراف الإتحاد الدولي لكرة القدم ، بمشاركة . أفضَّل أندية العالَّمَ الفاتَّزة بدوري الأبطَّال فَى كل قارة ، ويتكون النظَّام الحالي للبطولة بمشاركة ٧ فرق ، الفائز بدوري أبطال أوروبا، والفائز بدوري أبطال. أفريقيا، والفائر بكأس ليبرتادوريس، والفائر بدوري

أبطال أسيا ، والفائز بدوري أبطال أوقيانوسيا ، ودوري أبطال الكونكاكاف ، مع بطل الدولة المستضيفة للبطولة

وقد تم الفوز باللقب من قبل عشرة أندية مختلفة من أصل خمسة عشر نسخة من البطولة ، ويمتلك الفريق صاحب الرقم القياسي في حصد هذه البطولة هو «ريال مدريـد» الأسـباني حيـث قـام باقتنـاص اللقـب أربـّع مـرات ، ويأتـى فـى المرتبـة الثانيـة الفريق الأسباني أيضا «برشاونة» بواقع ثلاث ألقاب ، ويأتي منفردا الفريق البرازيلي «كورينثيانيـز» برّصيـد لقبـين ، وتقاسـم عـدة فـرق بالفـوز بالبطولـة لمـرة واحـده فقـطّ فى تاريخهم وهم (ساوباولو ،أنترناسيونال) البرازيليين ، و (ميلان ، أنتر ميلان) الإيطاليين ، و (مانشستر يونايتد ، ليفربول ) الإنجليزيين ، و (بايرن ميونخ ) الألماني ، وتحتل الأنديـة الأسبانية المركـز الأول فـي قائمـة الأنديـة الأكثـر حصـولاً علـي هـذه

وجاءت المحاولة الأولى لأنشاء بطولة تحمل رونق العالمية للأندية عام ١٩٠٩ ، قبل قيام أول بطولة تحمل أسم كأس العالم للأندية بواقع ٢١ عام ، وأفيمت بطولة تحمل أسم «توماس ليبتون » بين عامي ١٩٠٩ و ١٩١١ في إيطاليا ، وتم مشاركة أندية ولكن من قارة واحده وهي قارة أوروبا ، وكانوا الفرق يمثلون (إيطاليا ، ألمانيا ، سويسرا ، انجلترا ) وقد تم حصد لقب هذه البطولة لصالح فريق هاوي يسمي

### الحوائز المالية للبطولة

كانت بطولة كأس العالم للأندية ٢٠٠٠ هي النسخة الأولى للبطولة ، وقد تم تخصيص ٢٨ مليون دولار للمشاركون بالبطولة ، كيف يحصل كل من المركز الخامس ، السادس ، السابع ، الثامن ، مبلغ ٥ , ٢ مليون دولار ، والفريق الذي ينال المركز الرابع بأخد ٣ مليون دولَّار ، بينما ينال الفريق الذي ينهى المركز الثالث على ٤ مليون دولاَّر أما عن الوصيف فيأخذ ٥ مليون دولار ، والبطل ينال ٦ مليون دولار الرعاة الرسميون لبطولة كأس العالم للأندية

شركة تويوتا موتور ، هي الراعي الرسمي لكأس العالم للانديه ، مثل كأس العالم للمنتخبات ، فهي شُركة رّاعيه متّعددة الجنّسيات ، فهي الشريكة الرئيسية للبطولة ، وايضاً وجود ٥ شَّركاء اساسيون وهم (أديداس ،كوكاكولا ،طيران الأمارات،سوني،فيزا

فكرة إقامة كأس العالم للأندية ..والفرق المتوجة بها

وفى إطار عمل كأس العالم للأندية عام ٢٠٠٠ ، قد سبق وضع الخطط المستقبلية له من عدة سنين حسب التصريحات التي أدلاها «جوزيف بلاتر» رئيس الفيفا، إن الفكرة عُرضت على اللجنة التنفيذية منذ عام ١٩٩٣ في لاس فيغاس من قبل رئيس إيه سي ميلان ، وكان من المقرر أقامتها عام ١٩٩٩ ولكن تأجلت إلى عام ٢٠٠٠ بمشاركةً أندية جديدة وهم ، فاسكو دى غاماً و كورينثيانـز من البرازيل ، ونادى نيكاكسا الميكسيكي ، ومانشستر يونايتد الإنجليزي ، والرجاء المغربي ، والنصر السعودي ، وريال مدريد الأسباني ، وكان نهائي برازيلي خالص بين كورنتيانـز و فاسكو دى غاما ، وانتهت بفوز كورنتيانز بركلات الترجيَّح ٣/٤

FIFA Club World Cup Japan 2006 كانت النسخة الثانية المقرر إقامتها في أسبانيا ، تمت إلغائها بسبب المشاكل

الاقتصادية التي حلت على اللجنة التنفيذية على الفيفا فتم إلغائها ، وتم رجوعها

وتعتبر نسخة ٢٠٠٥ من كأس العالم للأندية من أقصر من النسخة الماضية لها ، وكانت من ٦ فرق فقط ، وكان النهائي شهد ليفربول الإنجليزي وساوباولو البرازيلي وفاز بها ساو باولو بهدف واحد مقابل لاشئ والنسخة الثالثة للبطولة في عام ٢٠٠٦ أظهرت وجود النادي الأهلي المصري عندما واجهه إنترناسيونال بطل أمريكا الجنوبية ، وقام بالفوز على النادي الأهلي ، وقام بمقابلة برشلونة الأسباني وفاز على برشلونة بهدف مقابل لأشي النسخة الرابعة من بطولـة كأس عالـم للأنديـة عـام ٢٠٠٧ شـهدت غيـاب للأنديـة

البرازيلية ، حيث واجهة إيه سي ميلان أورواورد دايمونز ويصل للنهائي ويفوز على بـوکا جونیـور ۲/٤ وقى السنة التالية ، فاز بها مانشستر يونايتد الإنجليزي ، حيث فاز على الفريق الياباني غامبا اوساكا بخمسة أهداف ، وتأهل للنهائي للاقاة ليجا ديبورتيفو دى

كيتو بهدف مقابل لاشئ

وإستضافت دولة الإمارات نسختي كاس العالم للأندية لعامي ٢٠٠٩ / ٢٠١٠ ، حي تأهل الفريق الأسباني برشلونة لنسخة ٢٠٠٩ ، وهزم النادي الكسيكي أتلانتي بثلاثة أهداف مقابل هدف ، وتأهل لملاقاة إستيودياتتس في النهائي ، والفُّوز عليه بهدف وحيد في نهاية اللقاء ، وبطولة ٢٠١٠ شهدت وجود نادى ليس أوروبيا وليس من أمريكا الجنوبية ، وهو الإفريقي تى بي مازيمبي الكونغولى ، الذي قام بهزيمة إنترناسيونال ، وتأهل لنهائي الكأس وهُزّم من أنتر ميلان بثلاثية نظيفة وعادت البطولة مرة أخرى إلَّى الأراضي اليابانية عامي ٢٠١١ و ٢٠١٢ ، حيث ظهرت قوة برشلونة عندما فاز على السد القطّري برباعية نظّيفة ، ثم الفوز على سانتوس في النهائي برباعية ، وفي عام ٢٠١٥ في اليابان حيث حصل برشلونة على البطولة ، بالفوز على ريفيربليت الارجنتين وفى ٣ أعوام ظهر ريال مدريد لأقتناص البطولة لثلاث أعوام متتالية عام ٢٠١٦

، ٢٠١٨، ٢٠١٧ ، حيث فاز على كاشيما انتلرز في عام ٢٠١٦ ، بأربعة أهداف مقابل هدفين ، وفاز على غريميو بهدف مقابل الشيّ عام ٢٠١٧ ، وفاز أيضا على العين الإمارتي ب أربعة أهداف مقابل هدف عام ٢٠١٨

وفى عام ٢٠١٩ ، ظهر من بعيد فريق ليفربول الإنجليزي لأول مرة في تاريخه يفوز

واحد ،حيث سجّل سبعّة أهداف ، يتبعة ليونيل ميسي ولويس سواريز ب خمسة أُهداف ، ثم اللاعب المصري محمد أبوتريكة و دنيلسونَ حيث سجل كلامنهم أربعة ويحمل أيضاً لويس سواريز الرقم القياسي في تسجل عدد الأهداف بهذه البطولة بتسجيل جميع أهدافة الخمسة ببطولة واحده وهي عام ٢٠١٥ يحمل أيضاً وآئل جمعة المدافع المصرى للنادى الأهلى الرقم القياسي في عدد مباريات التي لعبها بواقع ١١ مباراة بكأس العالم للاندية ، يتبعة تشافي ، فيكتور فالديز ، كارلوس بويول ب ست مباريات الفرق المشاركة بكأس العالم للأندية عام ٢٠٢٠ أول المتأهلون لكأس العالم للأندية هو فريق الدحيل القطري بأعتباره بطلا للدوري القطري والبلد المستضيف ، وثاني المتأهلين لكأس العالم للاندية هو بايرن ميونخ

بطولة كأس العالم للأندية على الفريق البرازيلي فلامنغو بهدف مقا **إحصائيات بطولة كأس عالم للأندية منذ نشأتها** 

بوسكيتس - أندريسُ أنيستا - جيرار بيكيه )

يظل اللاعب تونى كروس لاعب بايرن ميونخ السابق وريال مدريد الحالى ، بأنه

أكثر اللاعبين مشاركة بكأس العالم للأندية ، واكثر اللاعبون فوزا بالبطولة بواقع ﴿

ايضاً هناك سبعة لاعبين لهم شرف أن ينالوا كأس العالم للأندية لثلاث مرات

فى تاريخهم وِهـم (ليوِنيـل ميسـي - كريسـتيانو رونالـدو - دانـي ألفيـش - سـيرجيو

يحمل اللاعب كريستيانو رونالدو الرقم القياسي في عدد الأهداف المسجلة للاعب

ويسجل المشاركة الثانية له في هذه البطولة ، بعد الفوز على باريس سان جيرمان ويسبى فى نهائى دورى أبطال أوروبا ، وتأهل أيضاً أوكلاند سيتي بطل أوقيانوسيا ، وتأهل النَّادى الأهلى المصري ، بعد الفوز على غريمة الزمالك المصري ، وأقتناص دورى أبطال أفريقيا ، وأولسان بطل أسيا وهذه النسخة تعتبر النسخة الأخيرة على النظام القديم ، لأن الإتحاد الدولي لكره القدم «فيفا» أعلن ان يوجد تغير جذرى على بطولة ٢٠٢١ حيث سيصل عدد الفرق الشاركة إلى ٢٤ فريق ما الشادي الأهلي بكأس العالم للأندية مماركات النادي الأهلي بكأس العالم للأندية المادا

يحتل النادي الأهلي المركز الثاني من حيث اكثر الفرق مشاركة بالبطولة

وشارك النادي الأهلي بهذه البطولة ٥ مرات وهم عام (٢٠١٢،٢٠١٢،٨٢٠٠٦) ا بالتساوى مع النادى اللكي ريال مدريد الأسباني كما يُعد النَّادى الأهلى أكثر الأندية الأفريقية والعربية مشاركة في بطولة كأس العالم للأندية عبر التاريخ ، وكان نادى الزمالك أول فريق يتأهل لكأس العالم للأندية ولكن تم ألغاء المسابقة في ذلك الوقت وأحتفلت الصفحة الرسمية للأتحاد الدولي لكرة القدم بأن ثلاثي الأهلى محمد أبو تريكة ، وائل جمعه ، حسام عاشور ، بأكثر اللاعبون مشاركة بالبطولة

أنها تعمدت إظهار أبنتها بالفستان لتتحدى منتقديها .

البطانة بعد ظهور أبنتها به قالت رانيا يوسف « مش أنا اللي لبسته لبنتي ، هي اللي أختارت تلبسه ، فقالتلي عايزة

ألبس الفستان و أمشي بيه على الريد كاربت فوافقت» نافية

أحساسها بالخوف موضّحة أن أبنتها تبلغ من العمر ١٧ عام

### **کتب - جاسربدر** مبالي كان عائلة و أطفال وأنا عندي بنتين ، لإن أي قصة حب هتبوظ بالجواز ، الجواز بيغير شكل الحب تماماً أثارت الفنانة المصرية رانيا يوسف الجدل بتصريحات حيث أنتقد البعض نانسي أبنة رانيا يوسف بعد ظهورها صادمة عن الزواج، عرضتها للانتقادات حيث أعتبر على السجادة الحمراء لمهرجان الجونة السينمائي، بفستان مهاجموها أنها تتعمد مخالفة تقاليد وقيم المجتمع، خاصة

بعد حديثها عن الحب دون زواج حيث قالت رانيا يوسف في تصريحاتها مع برنامج ليلة الخميس المذاع على قناة أم بي سي مصر الفضائية «فكرة الجواز مش ناجحة أصلا إلا لو أتنين حبوا عيوب بعض قبل المميزات ، حبوا فكرة إنهم يعجزوا مع بعض.. اللي بيحصل دلوقتي إن الشباب الصغير بيتجوزا بعض بعدين

شكل جسمها يتغير فيروح يدور على واحدة تانية ونصحت رانيا يوسف الشباب الزواج بعد سن الثلاثين، معتبرة أن هذا السن هو الأنسب للأختيار فيكون الشخص فیه حدد رغباته و أختیاراته أما عن تجاربها في الزواج قالت رانيا يوسف « أنا عملتها

جدير بالذكر أن لـ رانيا يوسف أبنتان هما ياسمين ونانسي ، أنجبتهمها من زوجها السابق المنتج محمد مختار ، وشاركت نانسي في مسلسل « أسرار « والذي جسدت فيه دور طفلة ، مرتين بعد التلاتين ومش هعملها تاني ، مش هتجوز تاني كما تشارك مع والدتها ، في فيلم « أسوار عالية « . أبدأ ، ولو حبيت هكمل قصة حب من غير جواز ، لأن الجواز

، وجسدها غير ملفت للأنظار .

قدمت رانيا يوسف مجموعة من الأدوار في عدد من المسلسلات التليفزيونية، منها مسلسل كأنه إمبارح، وتستعد الآن للانتهاء من تصوير مسلسل شارع ٩ ، الذي يجمع نخبة من نجوم الدراما التليفزيونية من بينهم رانيا يوسف ، نرمين والدتها الذي عرف بـ «فستان البطانة»، حيث أعتبرها البعض الفقي ، محمود عبدالمغني ، أحمد سلامة ، محمد وفيق ، وعدد كبير من النجوم، ويعد مسلسل شارع ٩ أحد مسلسلات البطولة الجماعية ، كما أوضحت عن أتهامها بتعمد أستفزاز متابعيها و تحدي منتقديها ومحاولة سحب اعتذارها عن ظهورها بفستان

حيث تدور أحداثه في سياق درامي أكشن تشويقي ، حيث يعرض مجموعة من القصص التي يربطها في النهاية سياق

كشفت الفنانة رانيا يوسف عن أسباب لجوئها لأطباء نفسيين ، خلال الفترة الماضية ، وتفاصيل استعدادها لتقديم شخصية راجية في مسلسل شارع ٩ والذي تستكمل تصوير مشاهده ، وتم أُخذ أسم المسلسل من أحدي شوارع منطقة المعادي وهو شارع ٩ والذي من المفترض أن أحداث المسلسل تدور حول عدد من سكانه اللذين يجسدهم الأبطال

