مصر والإمارات.. علاقات تاريخية متجددة تربطها أواصر الأخوة بين الشعبين الشقيقين

مدينة العلمين الجديدة وجهة سياحية استثمارية ونموذج لنهضة مصر الشاملة

الانتخابات الرئاسية الأمريكية 2024

90 يوماً تحسم السباق إلى البيت الأبيض

أنباء اليوم المصرية

رئيس مجلس الإدارة: السيد سلامة

نائب رئيس مجلس الإدارة: شريف الحسينى

رئيس التحرير: على الحوفى

العدد 21 أغسطس 2024 صفر 1446 هـ 12 صفحة السعر 5 جنيه

الحكومة الجديدة

سيناريوهات وتحديات لخارطة الطريق

يوم حافل للرياضة المصرية بأولمبياد باريس.. تأهل تاريخي للفراعنة فى القدم ومنتخب اليد يواصل التألُّق ويصعد إلى ربع النهائي

منتخب إسبانيا يتربع على عرش كرة القدم فى أوروبا ويتوج بلقب يورو 2024

الأرجنتين تقتنص كأس كوبا أميركا 2024 وتسجل رقماً قياسياً

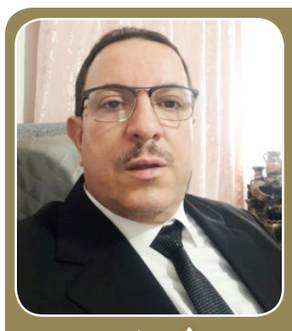
رسميًا.. السوبر الأفريقي بين الأهلي والزمالك 27 سبتمبر المقبل فى الرياض

طبيب المعجزات

الدكتور «هاني عبد الجواد» وحوار خاص حول أهم المحطات في علاج تشوهات العمود الفقري

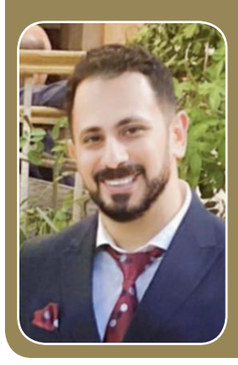
أنباء اليوم المصرية داخل المتحف المصري لتغطية فعاليات الإحتفال باليوم العالمي للكبد

لا يمرضون ويعيشون لأكثر من ١٤٠ سنة



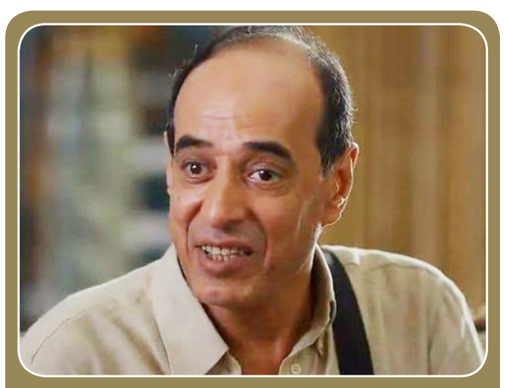
الدكتور «محمد شيدخ» يكشف سر طول عمر أهل قبيلة الهونزا ؟

فضيلة الشيخ «وليد سهيل» يوضح ما هو مفهوم البلاء والابتلاء ومنظور الناس له من خلال الحب والبغض؟



المحامي «عمار نصر القبرصلي» يكشف عن أسرار و خبايا مهنة المحاماة

أخصائى نفسى يوضح خطورة الضغط النفسي علي ضعف عضلة القلب والاصابة بالإكتئاب



الفنان ناصر شاهين : فيلم «عبدالله» مشارك فى ٥ مهرجانات عالمية وميزان الفن غير عادل (حوار خاص)

اقرأ في «أخبار الرياضة»

كريستيانو رونالدو حقبة زمنية عظيمة لا تتكرر

لامين يامال حديث الكرة العالمية رغم صغر سنه

الأزمات تلاحق الرياضة المصرية

اقرأ في «المرأة والطفل»

ملف خاص عن الأزياء والإكسسوارات

مصممة الأزياء «رانيا حسني» : تصميم ملابس المراة فن قوامه الابتكار والإبداع وصناعة الجمال

سلطانة الازياء «فاتن سمير جلال» تتألق بتصاميم صيف 2024

تعرفي علي أسرار و خفايا الاحجار الكريمة مع سلطانة الأحجار «رحمه منيعم» و «رضوي سعد»

تعرفي علي أحدث تصاميم سندريلا الكروشيه «سحر حافظ الغنام»

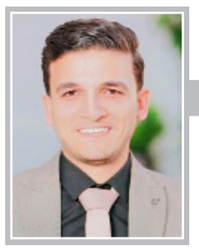
مجلس الوزراء يوافق على انشاء مناطق حرة بسفاجا والدخيلة

كتب
عمرو عبد التواب

وافق مجلس الوزراء على مشروع قرار مجلس الوزراء بشأن إنشاء منطقة حرة خاصة باسم شركة « سفاجا لتشغيل المحطات ش.م.م « على قطعة أرض مساحتها ٨١٠ آلاف م٢، مع رصيف بطول ١١٠٠ م، داخل ميناء سفاجا البحري في مدينة سفاجا بمحافظة البحر الأحمر .ويأتي ذلك في إطار تنفيذ توجيهات القيادة السياسية بشأن تطوير الموانئ المصرية لتصبح مركزاً عالمياً للتجارة واللوجستيات، كما يأتي في إطار موافقة القيادة السياسية على خطة وزارة النقل بشأن تطوير الموانئ المصرية بواسطة شركات مصرية وطنية، واستشاريين مصريين؛ لإنشاء البنية التحتية، والتعاون مع الشركات العالمية في تنفيذ البنية الفوقية والإدارة والتشغيل.ووفقاً لمشروع القرار، تختص هذه المنطقة ببناء وتطوير البنية الفوقية واستخدام وإدارة وتشغيل واستغلال وصيانة وإعادة تسليم محطة متعددة الأغراض، بنطاق ميناء سفاجا البحري، طبقا لبنود عقد الالتزام، الموقع بين الهيئة العامة لموانئ البحر الأحمر وشركة سفاجا لتشغيل المحطات ش.م.م، بنظام المناطق الحرة الخاصة .وبموجب مشروع القرار، تلتزم الشركة بتنفيذ المشروع وفقاً للجدول الزمنيّ المقدم من جانبها، وبالإشتراطات اللازمة، حيث تستهدف حجم إنتاج سنوي متوقع ٩,٣ مليون طن، إلى جانب توفير العديد من فرص العمل للعمالة الوطنية.

كما وافق على مشروع قرار مجلس الوزراء بإنشاء منطقة حرة خاصة باسم شركة «الدخيلة لمحطة الحاويات ش. م. م» على قطعة أرض مساحتها ٨٤٠ ألف متر مربع، مع رصيف بطول ١٢٠٠ متر، بالرصيف ١٠٠ داخل ميناء الدخيلة بالإسكندرية .وتختص المنطقة الحرة الخاصة بالعمل في مجال بناء وتطوير البنية الفوقية واستخدام وإدارة وتشغيل واستغلال وصيانة وإعادة تسليم محطة حاويات بالرصيف ١٠٠ بميناء الدخيلة، وتستهدف الشركة حجم انتاج سنوي متوقع ٢ مليون حاوية مكافئة لحجم ٢٠ قدما، واتاحة العديد من فرص العمل للعمالة الوطنية.

يوم حافل للرياضة المصرية بأولمبياد باريس.. تأهل تاريخي للفراعنة في القدم، ومنتخب اليد يواصل التألُّق ويصعد إلى ربع النهائي



كتب
محمد عادل

انتزع منتخب مصر الأولمبي بطاقة التأهل إلى نصف نهائي أولمبياد باريس، على حساب باراجواى بعد فاز بنتيجة ٥ -٤ بركلات الترجيح بعدما انتهى الوقت الأصلي والإضافي بالتعادل ١ - ١.

وتعادل منتخب مصر الأولمبي مع باراجواي بهدف لكل فريق في المباراة التي أقيمت ضمن منافسات الدور ربع النهائي لدورة الألعاب الأولمبية «أولمبياد باريس ٢٠٢٤»، ولجأ الفريقان للوقت الإضافي لحسم بطاقة العبور لنصف النهائي وانتهى بنفس النتيجة ليحتكم الطرفان لركلات الترجيح.

وتأهل منتخب مصر الأولمبي للدور الثاني متجاوزاً المرحلة الأولى فى الأولمبياد للمرة السابعة فى تاريخ مشاركاته، حيث شارك المنتخب فى اثنى عشرة نسخة ماضية بالأولمبياد عبر التاريخ، وهذه هي المشاركة الثالثة عشر.

من جانبه حقق منتخب مصر لكرة اليد فوزًا صعبًا وهامًا على نظيره النرويج بنتيجة ٢٦-٢٥، في المباراة التي جمعت بينهما اليوم ضمن منافسات دور المجموعات بدورة الألعاب الأولمبية أولمبياد باريس ٢٠٢٤.

وبهذه النتيجة وصل رصيد منتخب مصر إلى ٥ نقاط حصيلة انتصار وتعادل وخسارة، محتلًا المركز الثالث في المجموعة الثانية، ضامنًا أحد مراكز التأهل إلى ربع نهائي المسابقة.

ومن المقرر أن يصعد أصحاب أول أربعة مراكز في المجموعة، إلى دور ربع النهائي من منافسات كرة اليد في الأولمبياد.

ويستعد منتخب مصر لمواجهة جديدة أمام الأرجنتين في الجولة الخامسة والأخيرة، يوم الأحد المقبل.

أنت من تصنع حسن خاتمتك !!

بقلم
هبة قاسم

الكثير من البشر تتمنى وتشتهي حسن الخاتمة، يدعون بها كل وقت ويرددونها على ألسنتهم وهم لا يدركون المعنى الحقيقي لها!! فالصلاة نعم هي عماد الدين ولا يكتمل إيمان المسلم إلا بها حيث أنها ضمن أركان الاسلام الخمسة. ولكن ما فائدة الصلاة والصوم والزكاة والحج إن لم ينهون المسلم عن الفواحش ومايغضب اللّه؟ فمن لاتنهه صلاته عن الفحشاء والمنكر فلا صلاة له.. فكم من بشر مصلون أتاهم الموت غفلة وهم بالأصل ظالمين للعباد وكم معتمر وحج آتاه الموت وهو آكل الربا وحقوق العباد، وكم صائم مات برمضان وهو في الحقيقة صائم عن الأكل فقط ولكنه لم يصوم عن إيذاء وظلم الناس.

فحسن الخاتمة ليس بالعبادات الظاهرة أمام أعيننا إنما بالتعاملات الإنسانية والإيمانية مكتملة الأركان فاللّه لاينظر لوجوهنا إنما ينظر لما هو أعمق بكثير لقلوبنا وأرواحنا وأنفسنا، فكثيراً ما سمعنا فلان مات وهو ساجد أو بشهر رمضان أو وهو يعتمر أو يحج أو مات بيوم جمعة أو اثنين أو خميس أو يقرأ بالمصحف ونقول ما شاء اللّه فاز بحسن الخاتمة! لا وألف لا.. حسابات البشر تختلف نهائياً عن حسابات الخالق وتقديره للأمور والأشخاص غير تقديرات البشر. لو كانت حسن الخاتمة بما تم ذكره سابقاً لما مات رسول اللّه ﷺ خير البشر وأقربهم للّه محبة وإيماناً وتقوى وهو على فراشه وأبو بكر رضي اللّه عنه مات بفراشه وغيرهم من عباد اللّه الصالحين.

يا عباد اللّه وهبكم اللّه عقل وميزكم به عن جميع مخلوقاته لماذا؟ لتتفكروا وتتدبروا أحوالكم وتتعقلوا بالحكم على الأمور.

حسن الخاتمة له معانٍ كثيرة هي أن:

مسلم مات وبرأت نفسه من النفاق والكذب والغش..

مسلم مات وليس لأحد من الخلائق مظلمةٌ في رقبته لم يأكل مال يتيم ولا ضعيف مغلوب على أمره..

مسلم مات ولم يؤذي إنساناً بغشه وخداعة.. مسلم مات بريء من موت الناس بالباطل..

مسلم مات بقلبه رحمة لمخلوقات اللّه..

مسلم مات فضل الآخرة عن الدنيا حرم نفسه من متاع فيها يغضب اللّه ليأخذ أحسن وأكثر منه بحلال اللّه بالجنة..

مسلم مات ناصراً للحق وللمظلوم..

مسلم مات أطاع اللّه بقلب سليم أحب لقاء اللّه فأحب اللّه لقائه..

مسلم مات وترك وراه إثر طيب ومحبة بقلوب الناس يدعون له لا عليه..

مسلم مات ناطق موحد باللّه الواحد الأحد ناطق بأن لا اله الا اللّه محمد رسول اللّه..

مسلم مات صابراً على مرض أو شقاء الدنيا وظلم البشر توكل ووكل اللّه في أمر أضر بقلبه وروحه..

مسلم مات عاش باراً بوالديه واصلاً لصلة الرحم كما أمره اللّه..

مسلم مات لم يستسهل الحرام وفضل الشقاء والتعب لأجل حلال قليل فيه بركة..

مسلم مات وقرأ آيات بالقرآن الكريم وعمل بها بالدنيا..

مسلم مات واتعظ بحياته من أكبر موعظتين الموت والمرض..

مسلم مات ولم يغتر بقوته ولا سلطانه ولا ماله ولا الدنيا استطاعت أن تغره بمتاعها..

مسلم مات ولم يكن للشيطان صاحب ولا معين لكيده لبشر..

مسلم مات ترك وراه علم ينفع الناس من بعده..

وبالنهاية جميعنا لن ندخل الجنة بأعمالنا فقط إنما برحمة اللّه وبما يراه هو وليس ما نراه نحن البشر.

أذكّر نفسي وأذكركم أن نعيش وكأننا سنموت غداً نضع الموت وعظمة وقدرة اللّه علي الحساب والعقاب دائماً أمام أعيننا ولا نتبع إلا ما كتبه وأحله اللّه لنا وبقدر المستطاع لا نفعل ولا نشتهي ما حرمه المولى علينا وندرك جيداً أن الدنيا ليست هي دارنا ولا خلودنا إنما دارنا وحياتنا الأبدية بمشيئته هي الجنة التي أعدها اللّه لعباده المؤمنين الصالحين نسأل اللّه لي ولكم حسن الخاتمة وأن ينير بصيرتنا لطريق الهداية والنور ويعمي أعيننا ويفرق بيننا وبين طرق الظلام والهلاك ،وأن لا يحرمنا من رحمته وغفرانه وكرمه والنظر إلى وجه الكريم ورؤية سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم.

مهندس سمير عبدالفتاح مستشاراً فنياً للاتحاد المصري للفروسية

كتب
محمد عمرو عبد التواب

أعلن الاتحاد المصري للفروسية عن الاتفاق مع الخبير العالمي المهندس سمير عبدالفتاح ليكون المستشار الفني للاتحاد نظراً للسيرة الذاتية المتميزة ،

المهندس سمير تخرج من كليه الهندسة جامعة القاهرة ١٩٧٢، ثم حصل علي ماجيستير اداره الاعمال من جامعه ليدز بإنجلترا قبل ان يقيم في إنجلترا و يتوجه لمجال الفروسية بشكل احترافي حيث انه امتلك و درب خيول مثلت إنجلترا دوليا بفرسان بريطانيين حتي عام ١٩٨٩ و فازت بالعديد من البطولات أبرزها :-الميداليه الفضية بأولمبياد لوس انجيليس ١٩٨٤ (مايكل ويتيكر علي الجواد امانداً)

– الميداليه الذهبية ببطولة أوروبا بسانت جالين بسويسرا ١٩٨٧ (مايكل ويتيكر علي الجواد امانداً)

– الميداليه الذهبية ببطولة الملك جورج ١٩٨٢ (مايكل ويتيكر علي الجواد ديزني واي)

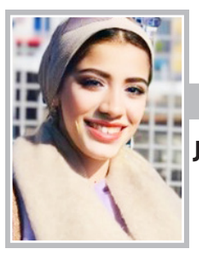
– كاس جون بلاير ١٩٨٢ (مايكل ويتيكر علي الجواد ديزني واي)

– ديربي هيكستيد ١٩٨٠ (مايكل ويتيكر علي الجواد اوين جريجوري)

ثم عاد و استقر في مصر في ١٩٩٦ و تولي تدريب فريق القوات المسلحة للفروسية حتي ٢٠٠١ و سافر للتدريب بالمملكة السعودية من ٢٠٠٢ و حتي ٢٠٠٩ ، و عمل مدرب اول و مستشار للاتحاد القطري من ٢٠١٤ و حتي ٢٠١٩

و بهذه المسيرة الحافلة بالعطاء يؤمن الاتحاد ان وجود المهندس سمير عبدالفتاح في فريق عمل الاتحاد يعد إضافه قويه جداً ستساعد علي بناء مستقبل مشرق للفروسية المصرية بأذن اللّه.

مؤسسة الشريف للتنمية والاعمال الخيرية تطلق مبادرة لاكتشاف المواهب الرياضية بالمنيا في كرة القدم



كتب
روان شاكر

تقيم مؤسسة الشريف للتنمية والاعمال الخيرية والصداقة بين الشعوب دورة كروية للناشئين تحت سن ١٥ ايمانا منها بدور المؤسسات الخيرية في مساعدة كل طوائف الشعب في اخذ فرصتهم لفرض مهاراتهم وكفاءتهم في الالعاب حيث ستقام الدورة يومي ١٨ و ١٩ اغسطس بمركز شباب نزلة البرشا مركز ملوي محافظة المنيا ، تحت رعايه الاستاذ شريف رتيب أمين عام حزب النصر بمحافظة المنيا ورئيس مؤسسه الشريف للتنمية والاعمال الخيرية.

ويقول أ. شريف رتيب «رئيس المؤسسة»: عندما نتحدث عن دور منظمات العمل الأهلي فى المجتمع المصري لابد أن نذكر أنها تساهم بقوة مع مؤسسات الدولة فى رفع الأعباء عن كاهل المواطنين وتقديم الحماية الاجتماعية للفئات الأكثر احتياجا والأسر الأولى بالرعاية بكافة محافظات الجمهورية. ولم يعد يقتصر دورمنظمات العمل الأهلي على النواحي الاجتماعية والاقتصادية فقط ، بل تعدى ذلك إلى الدور التنموي بمعناه الشامل بداية من الاهتمام بصحة المواطنين ورفع مستوى تعليمهم وتثقيفهم إلى تنمية مهاراتهم و قدراتهم وتنمية مواهبهم ، ورفع قدرات الشباب وتنمية مهاراتهم فى الفنون والرياضة والعلوم وكافة مناحي الحياة ، بما يتوافق مع الجمهورية الجديدة التى اطلقها الرئيس عبد الفتاح السيسي.

وفى هذا السياق أطلقت مؤسسة الشريف للتنمية والاعمال الخيرية مبادرة لاكتشاف المواهب الرياضية وتنمية قدراتها ورعايتها بمحافظة المنيا لاكتشاف المواهب الرياضية وتقديم كافة أوجه الدعم حتى يكونوا نجوما وأبطالا يرفعون أسم مصر فى المحافل الدولية.

أ – شريف رتيب

وجدير بالذكر أن مؤسسة الشريف للتنمية و الاعمال الخيرية المشهرة برقم ٧٣٤٢ لسنة ٢٠٢٣، هي مؤسسة لا تسعي الي الارباح و الكسب بل تهدف الي تقديم العون و المساعدة للمحتاجين ودعم الحالات الانسانية و الفئات الخاصة من المجتمع التي تحتاج الي الرعاية الخاصة . وتقوم المؤسسة بتقديم حلول لبعض التحديات المجتمعية وتنمية المجتمع. من الركائز الأساسية التى نعمل عليها فى المؤسسة الصحة، التعليم، التمكين ودمج ذوى القدرات الخاصة فى المجتمع ، ولا يقتصر دور مؤسسة الشريف للتنمية والاعمال الخيرية على المساعدة المادية للفقراء والمحتاجين فقط، بل تساعد أيضا في توفير الرعاية الصحية لكل المرضي الغير قادرين على تحمل تكاليف العلاج وعمل القوافل الطبيبة المستمرة على مدار العام .و تقوم هذه المؤسسة على يد مجموعة من الأفراد الذين يهتمون بنوعية الخدمات التي تقدمها من دعم انساني و اجتماعي و مادي ، و هؤلاء الأفراد يمتلكوا مؤهلات خاصة تمكنهم من أداء الأعمال التي تهدف إليها .

مؤسسة الشريف للتنمية و الاعمال الخيرية تلتزم بالتنمية المجتمعية المستدامة عبر مبادرات مبتكرة تسهم في تحقيق التكافل الاجتماعي وبناء شراكات فاعلة في بيئة إبداعية جاذبة وفريق عمل مؤهل قيمنا الشفافية – المعرفة – الشراكة – الرحمة – المسئولية أهدافنا بناء شراكات قوية مع الجهات الحكومية والأهلية والقطاع الخاص لتحقيق التنمية المجتمعية.

ويشرف على المؤسسة أ . شريف رتيب رئيس مجلس الأمناء و م . عادل عبد المنعم الأمين العام

اهداف المؤسسة :١ / تقديم المساعدات الاجتماعية٢/تقديم الخدمات الطبية و تنسيق القوافل الطبية لخدمة المحتاجين٣/توفير الخدمات التعليمية .... ٤/الصداقة بين الشعوب ....٥/التنمية الاقتصادية .... ٦/ رعاية الاسرة المصرية ....٧/ رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة ....٨/ رعاية الامومة و الطفولة.

خواطر انجليزية

كتبت
د/ أسماء رمضان

One of the saddest things in life, is the things one remembers.
واحد من أكثر الأشياء محزنة في الحياة، هي الأشياء التي يتذكرها المرء

There is music in words, and it can be heard you know, by thinking
هناك موسيقى في الكلمات، ويمكن سماعها، تعرف، بالتفكير

As water reflects the face, so one's life reflects the heart .
كما تعكس المياه الوجه، كذلك حياة المرء تعكس قلبه

What we focus on outside is a reflection of what we feel inside
ما نركز عليه بالخارج هو إنعكاس لما نشعر به في الداخل

You attract what you are, not what you want. So if you want it then reflect it
أنت تجذب ما أنت عليه، وليس ما تريد. لذا، إن كنت تريد شيئا، فكر فيه

Your life is a reflection of your thoughts. If you change your thinking, you change your life
حياتك هي إنعكاس لمعتقداتك. إن غيرت تفكيرك، ستغير حياتك .

مدرسة علي بن أبي طالب٢ بإدارة البساتين بمحافظة القاهرة تحصد المركز الأول كأفضل وحدة التدريب على مستوى الإدارة

كتب
ياسر يوسف

تحتفل وحدة التدريب بإدارة البساتين التعليمية كل عام بتكريم مسئولو التدريب لما بذلوه طوال العام الدراسي وتحت قيادة مدير عام الإدارة الأستاذ» نبيل محمود» وكيل الإدارة والأستاذ "عماد عاصم «ومدير التدريب بالإدارة الأستاذة "امل شمندي «والدكتور "أحمد غيضان «تدريب المديرية .وقد حصلت مدرسة علي بن أبي طالب٢ على المركز الأول للعام الثالث على التوالي بقيادة مدير المدرسة الأستاذ» محمد شعبان محمد» «ومسئول وحدة التدريب الأستاذ» ياسر السيد يوسف» .

وكل الشكر والتقدير لمدربي التنمية المهنية للمعلمين بالمدرسة – الأستاذ "رمضان محمود أحمد» مشرف مادة اللغة العربية – الأستاذ» رمضان محمد حسين» مشرف مادة الرياضيات – الاستاذة/» هدى حامد محمود «مشرفة مادة الدراسات – الاستاذة « ناهد السيد غازي» مشرفة مادة اللغة الانجليزية – الأستاذة» شربات احمد محمد» مشرفة مادة العلوم.

والجدير بالذكر ان وحدات التدريب من أهم المرتكزات الحضارية التي تصل بالأمم إلى تحقيق أهداف التنمية والمعرفة. ويعرف التدريب بأنه النشاط المستمر لتزويد المعلم بالمهارات والخبرات والاتجاهات التي تجعله قادراً على مزاولة عمله بهدف زيادة الإنتاجية ونقل المعارف والمهارات والسلوكيات الجديدة لتطوير كفاءته ولا شك أن مسئول وحدة التدريب بالمدارس له مهام موكلة إليه من قبل إدارة المدرسة

ومن هذه المهام : تحديد الاحتياجات التدريبية للإدارة وإعداد خطة للتدريب– تصميم البرامج التدريبية التي من شأنها رفع كفاءة المتدربين –إعداد الإحصائيات والبيانات الخاصة بساعات المتدربين–إعداد التقارير السنوية عن إنجازات وحدة التدريب–إعداد وتصميم البرامج والمواد التدريبية تنمية الكفايات المهنية والتخصصية والثقافية للمعلمين و توفير مناخ عام بالمدرسة يشجع على التنمية المهنية و تنمية الأسلوب العلمي فى التفكير .

الإبداع في التصوير الفوتوغرافي

المصور
محمد نبيل عزقلانى

الإبداع في التصوير الفوتوغرافي هو القدرة على إنشاء صور فريدة ومبتكرة تعبر عن رؤية المصور وتثير الانتباه والإعجاب. يعتبر التصوير الفوتوغرافي فنًا يتطلب مزيجًا من المهارة التقنية والإبداع الفني. ولتحقيق الإبداع في التصوير الفوتوغرافي، يجب على المصور أن يكون قادرًا على رؤية العالم بطريقة فريدة ومختلفة. يجب أن يكون لديه القدرة على اختيار الموضوعات المثيرة والتقاط اللحظات الفريدة والتعبير عن القصص والمشاعر من خلال الصور. وبالإضافة إلى ذلك، يجب على المصور أن يكون ملمًا بتقنيات التصوير المختلفة وأدواتها. يجب أن يتقن استخدام الإضاءة والتركيز والتعرض والتركيز العميق والتراكب وغيرها من العناصر التقنية لإنشاء صور مذهلة. والإبداع في التصوير الفوتوغرافي يتطلب أيضًا الابتكار والتجربة. يجب على المصور أن يكون مستعدًا لاستكشاف أفكار جديدة وتجربة تقنيات جديدة وتحدي القواعد التقليدية. يمكن أن يكون التجريب والاستكشاف مفتاحًا لاكتشاف أساليب تصوير فريدة ومبتكرة. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن للإبداع في التصوير الفوتوغرافي أن يتجلى في مجالات مختلفة مثل التصوير الفني والتصوير الوثائقي والتصوير الإعلاني والتصوير الفوتوغرافي الشخصي. يمكن للمصور أن يستخدم تقنيات وأساليب مختلفة في كل مجال لإنشاء صور فريدة تعبر عن الرؤية الفنية الخاصة به. باختصار، الإبداع في التصوير الفوتوغرافي يتطلب القدرة على رؤية العالم بطريقة فريدة واستخدام التقنيات والأدوات المختلفة بشكل مبتكر. يمكن للمصور أن يستكشف ويجرب ويتجاوز القواعد التقليدية لإنشاء صور فوتوغرافية مذهلة ومبتكرة.

أبن شيخ العرب

كتب جاسر بدر

يعد عمل الخير هو من الأخلاق الحميدة فعندما يفعل الإنسان الخير فإنه يأخذ الثواب والأجر من اللّه تعالى في الدنيا والآخرة ، ويكفيه من ذلك حب الآخرين و كسبه احترامهم له .

فأروع ما قيل عن فعل الخير « بورك من ملأ حياته بعمل الخير لأنه أدرك أنها أقصر من أن يضيعها بعمل الشر « .

هكذا نتحدث عن أبن شيخ العرب كما يطلقون عليه « علام نصراللّه الحويطي» أبن قبيلة الحويطات الشهيرة الذي ذاع صيته فى الأونة الأخيرة فى عمل الخير و التطوع لوجه اللّه تعالى لنبذ العنف بين المواطنين وحقن الدماء .

حيث يعمل « الحويطي « فى الفترة الأخيرة على الإصلاح بين الناس وما أحوج الأمة اليوم إلى هذه الخصلة الحميدة ، وإلى هذا الخلق العظيم ، في زمن كثرت فيه الصراعات والنزاعات والهجر والقطيعة ، فلم يسلم منها الأقارب فيما بينهم، ولا الجار مع جاره، ولا الأصدقاء ، ولا الشركاء . حيث أمرنا الإسلام بإصلاح ذات البين ، و أوصد الطرق المؤدية إلى فسادها ، و أمر المسلمين بالإصلاح بين المتخاصمين ، كما حث المتخاصمين على قبول أي مبادرة للصلح وفض النزاع والشقاق ، وإنهاء القطيعة.

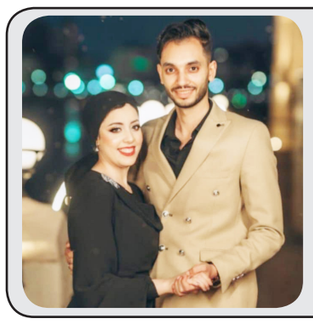
أنباء اليوم المصرية

رئيس التحرير
علي الحوفي
رئيس مجلس الإدارة
السيد سلامة
نائب رئيس مجلس الإدارة
شريف الحسيني
المستشار السياسي
اللواء د. مصطفى عبيه
المستشار القانوني
المستشار . محمد نعيم

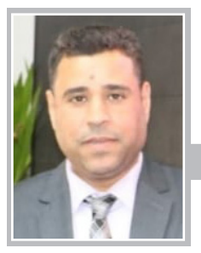
المدير التنفيذي
هبة قاسم
مدير التحرير
محمد عادل رشدي
هيئة التحرير
هدير طارق
آية سرور
عماد أبو اليزيد
وفاء خروبة

المصور
بلال سامح
ترخيص رقم 1083066
الشرقية -منيا القمح
01006379955
توزيع دار الهلال
المقالات المنشورة بالجريدة تعبر عن أراء أصحابها وليس فكر الجريدة

تتقدم جريدة أنباء اليوم المصرية بتقديم أجمل وأرق التهاني للزميل الأستاذ /محمد شاكر بمناسبة زفاف أبنه الأستاذ/ أحمد محمد شاكر على الأستاذة / سلمى متمنين لهما حياة سعيدة وبداية موفقة باقة ورد مهداة من الجريدة للعروسين



الحكومة الجديدة وأمال المواطن البسيط



بقلم
د . شريف الحسيني

الحكومة الجديدة برئاسة الدكتور مصطفى مدبولي رئيس الوزراء هي حكومة تفاؤل وأمل للمصريين وخاصة المواطن البسيط ، فى سبيل تحقيق تحسن ملحوظ فى شتى الجوانب السياسية والاجتماعية والاقتصادية، فإن الدولة لديها تحديات كثيرة فى المنطقة على كافة الحدود ما يستوجب على الحكومة الجديدة التركيز فى اقتصاد مصر الحقيقى والعمل عليه ، لذا لابد أن تستكمل الحكومة الجديدة مسيرة البناء والتنمية في إطار البرنامج التي وضعته لفتح صفحه جديده للعلاقه بينها و بين المواطن، بالإضافة الي العمل على بناء اقتصاد تنافسي جاذب للاستثمارات وتحسين معيشة المواطنين ركائز أساسية في برنامج الحكومة الجديدة. وتكليفات الرئيس عبد الفتاح السيسي كانت واضحة ومباشرة فى خطابه التكليفى للدكتور مصطفى مدبولى، بتشكيل حكومته الجديدة، التى كان أهمها تحقيق المزيد من التطوير فى الأداء الحكومى، وبذل كل الجهد للحد من ارتفاع الأسعار التى يكتوى بنارها المواطن البسيط، والتضخم وضبط الأسواق، ومواجهة تحديات الدولة، خاصة فى مجالات التعليم والصحة، والتركيز على جذب وزيادة الاستثمارات المحلية والخارجية، وتشجيع نمو القطاع الخاص، ومواصلة مسار الإصلاح الاقتصادى، وجهود تطوير المشاركة السياسية، إضافة لتطوير ملفات الثقافة والوعى الوطنى.كما أن تشكيلها يأتي في ظل تحديات جسيمة تواجهها الدولة المصرية؛ وعلى الحكومة أن تكون مدركة لحجم التحديات وأن تكون على قدر المسؤولية ومستوى توقعات الشعب المصري العظيم وتلبي آماله وتطلعاته وطموحاته. الحكومة الجديدة والمحافظين أمامهم تحديات كبيرة، في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة، وكذلك الأوضاع العالمية، الأمر الذي يحتم ضرورة التركيز على وضع حلول جذرية لكافة المشكلات وفي مقدمتها الملف الاقتصادي الذي يمثل ركيزة هامة في هذه المرحلة. ولابد من ضرورة تنفيذ برنامج الحكومة بفعالية لدعم المواطن البسيط وتعزيز قدرات الدولة المصرية،و الاهتمام بملفات الزراعة والصناعة، وتعزيز الإنتاج المحلي للوفاء بالاحتياجات المحلية والتصدير، وتقليل فاتورة الاستيراد من الخارج.وجذب المستثمرين من داخل أو خارج مصر، خلال الفترة المقبلة، و تقديم التيسيرات اللازمة لذلك.كما لابد من تخفيف الحكومة الأعباء عن كاهل المواطن البسيط، في ظل التضخم الكبير وارتفاع الأسعار غير المسبوق، حيث أن بناء الإنسان المصري من أهم مقومات الحكومة الجديدة.ومن الوزارات التي عليها مسئولية كبيرة داخل الحكومة وزارة التموين وذلك لتخفيف الأعباء الاقتصادية التي نعيشها من على كاهل المواطنين، والقضاء على جشع التجار وأيضًا تنظيم سعر رغيف الخبز في مختلف المخابز، لأنها لقمة العيش الأساسية للمواطن البسيط. ولكن كيف يمكن للحكومة الجديدة أن تستعيد ثقة المواطن المصرى ؟ الإجابة بسيطة وهى أن تحسن مستويات معيشتهم وتجعلها جيدة أو على الأقل مستورة.وذلك لن يتم إلا عبر زيادة الإنتاج والصادرات وتقليل الاستهلاك والواردات، لذا حل مشاكل المواطن البسيط أولوية وهى أبرز مطالب القوى السياسية من الحكومة الجديدة.و التشكيل الوزاري الجديد يبعث على التفاءل والطمأنينة حيث يلبي احتياجات المواطن، لما جاء فيها من خبرات وقامات كبيرة بعثت بحالة من الطمأنة والارتياح حول قدرة الحكومة في التعامل مع التحديات القائمة لتكون حكومة جديدة تعمل على تحقيق مستهدفات من شأنها تحسين جودة حياة المصريين والخدمات المقدمة لهم وخاصة الخدمية والتنموية، وإيجاد حلول سريعة للتحديات القائمة. خاصة أن الشعب المصري تحمل علي مدار السنوات الماضية نتائج الإصلاح الاقتصادي، والتي ضاعفت حجم الأعباء التي تحملها المواطنين، لذلك فمن الضروري أن يكون إرضاء المواطن وخاصة المواطن البسيط علي رأس أولويات الحكومة الجديدة، من خلال تحسين مستوى الخدمات المقدمة إليه، وإعادة الانضباط إلى الأسواق المصرية، والسيطرة علي الأسعار، وكبح جماح التضخم، فضلا عن الاستمرار في توفير فرص العمل لاستيعاب الشباب وهو ما يساهم في خفض معدلات البطالة، وتحسين المستوى المعيشي للمواطنين جميعا وخاصة المواطن البسيط .

الرئيس السيسي : أجدد معكم العهد
على استكمال مسيرة الوطن في بناء دولة حديثة ديمقراطية

كتب - عادل محمود

«إذا توقفنا عن التنمية سنكون بذلك نخالف الواقع الموجود حولنا». يؤكد الرئيس عبد الفتاح السيسي في العديد من المناسبات على ضرورة بذل الكثير من الجهود من أجل تأهيل البنية الأساسية التي تمكن الدولة من الانطلاق إلى آفاق أفضل، ويجدد سيادته تأكيده بـ «أنه إذا توقفنا عن التنمية والتطوير سنكون بذلك نخالف الواقع الموجود حولنا» .حيث عشر سنوات من الدأب في كل المجالات كانت حركة التنمية التي شهدتها البلاد هي المحصلة التي لا تخطؤها العين تحركات في كل اتجاه ومشروعات عملاقة فلا تتوقف إعادة تأهيل ما كان قائمًا وإرساء دعائم الجمهورية الجديدة الأمر الذى ترتب عليه إحداث نقلة نوعية تاريخية في كافة قطاعات الدولة بين الاقتصاد والعمران والتنمية والمرافق والصحة والطاقة والصناعة وإنتاج آلاف المشروعات الجديدة. وقد أيقنت القيادة السياسية أن البنية التحتية هي العمود الفقري للتنمية المستدامة للمجتمعات والاهتمام بها يساعد على جذب الاستثمارات ومن هذا المنطلق كانت الانطلاقة وكان اتجاه مصر نحو التحول لاستراتيجيات التنمية المستدامة من خلال الخطط الاستراتيجية التي ركزت عليها. وتبنت الدولة سياسات جديدة ومبتكرة لتنمية وتوطين الصناعات من خلال تقديم حزم متنوعة وجديدة من محفزات الاستثمارات لتشجيع جذب المؤسسات المحلية والأجنبية على الاتجاه لهذه المجمعات، بما يشمل ذلك عملية التمويل وكذا التدريب الكفء للعمالة وخلق برامج تشجيع الصناعة والتصدير ومن خلال تلك المحفزات سيكون هناك إسراع في تنفيذ برامج تلك المجمعات الصناعية حتى يتم تأسيس المدن الاقتصادية والتوسع في إنشاء العديد من التجمعات الصناعية الجديدة. وعشرة أعوام من عهد الرئيس عبد الفتاح السيسي نجحت مصر خلالها فى الانتقال من مرحلة استعادة تماسك مؤسسات الدولة في الداخل إلى مرحلة فرض هيبة الدولة المصرية في الخارج ولعبت الدبلوماسية المصرية دورًا مشهودًا في تنفيذ السياسة الخارجية التي حدد الرئيس السيسي ملامح بوصلتها بوضوح ودقة وثقة فمضت سفينة دبلوماسيتنا العتيدة ممثلة فى وزارة الخارجية باقتدار وثبات وسط الأمواج الإقليمية والدولية المضطربة نحو الوصول لأهدافها .

وجدد الرئيس السيسي التأكيد من قلب العاصمة الإدارية الجديدة في كلمته بمناسبة أدائه اليمين الدستورية بمجلس النواب أن على صعيد علاقات مصر الخارجية تأتي أولوية حماية وصون أمن مصر القومي في محيط إقليمي ودولي مضطرب تعرض خلالها الاقتصاد المصري خلال السنوات العشرة الأخيرة لضغوط متزايدة وصدمات متتالية ليسير لوقت طويل على حبل مشدود محاولا تحقيق التوازن المطلوب للعبور من أزمات بعضها كان خارجا عن أرادته وأحدث هذه الأزمات لا نزال نعيش تداعياتها رغم انفراجها تدريجيا .وكانت توجيهات الرئيس عبد الفتاح السيسي واضحة ومحددة للمسئولين وهي بناء اقتصاد قوي يستطيع مواجهة التحديات وأية ظروف استثنائية قد تمر بمصر. حيث سعى الرئيس السيسي لإعادة هيكلة وبناء الاقتصاد المصري المتهالك.ووجه الرئيس السيسي البنك المركزي المصري بوضع خطة مدروسة وقابلة للتنفيذ ببناء احتياطي نقدي من العملات الأجنبية قوي يستطيع مواجهة التحديات ونتيجة للسياسات النقدية التي بنفذها البنك المركزي حافظ على الاحتياطي النقدي بخزائنه .ورغم كل الصعوبات والأزمات التي مرت على الدولة المصرية طوال العشر سنوات الماضية بالإضافة لسداده الالتزامات الدولية بالنقد الأجنبي إلا أنه استطاع زيادة الاحتياطي النقدي الأجنبي لمصر ووصوله لمستويات تاريخية لم يسجلها من قبل ولولا وجود هذا الاحتياطي النقدي من العملات الأجنبية وتنفيذ برنامج الإصلاح الاقتصادي لمصر لما استطعنا مواجهة تحديات فيروس كوفيد -١٩ في عام ٢٠٢٠ ثم بعد أقل من عامين حرب روسيا على أوكرانيا في فبراير ٢٠٢٢ تلتها أحداث السودان ثم بعد عام ونصف وتحديداً في أكتوبر ٢٠٢٣ حرب إسرائيل على غزة والأحداث المتصاعدة في البحر الأحمر. ولم تأتِ هذه النتائج الإيجابية من فراغ وإنما نتيجة إدراك القيادة السياسية بضرورة اتخاذ القرار الأصعب وهو الإصلاح الاقتصادي وما يترتب عليه من إجراءات وقرارات مرة ولكنها تصحح الأوضاع القائمة. وكانت بداية الإصلاح الحقيقية قيام البنك المركزي بعد موافقة القيادة السياسية بتحرير سعر صرف الجنيه المصري أمام العملات الأجنبية بمثابة طوق نجاة للعملة المحلية المصرية والحفاظ على الاحتياطي النقدي من العملات الأجنبية بل وزيادته.

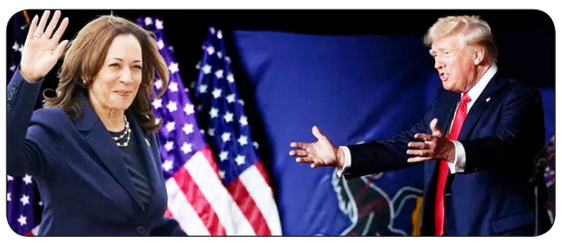
الانتخابات الرئاسية الأمريكية ٢٠٢٤ .. ٩٠ يوماً تحسم السباق إلى البيت الأبيض
«دونالد ترامب» و« كامالا هاريس» من سيحسم الصراع ؟

كتبت - هدير طارق

انتخابات الولايات المتحدة ٢٠٢٤ من المقرر إجراءها يوم الثلاثاء ٠٥ نوفمبر ٢٠٢٤. خلال عام الانتخابات الرئاسية هذا، سينتخب الرئيس ونائب الرئيس. بالإضافة إلى ذلك، سيتنافس المرشحون على جميع مقاعد مجلس النواب الأمريكي .

انقلب المشهد الانتخابي في الولايات المتحدة رأساً على عقب منذ إعلان الرئيس الأمريكي جو بايدن انسحابه من مارثون الانتخابات الرئاسية ٢٠٢٤، ودعمه ترشح نائبته كامالا هاريس لقيادة الحزب الديمقراطي في المعركة الانتخابية أمام الرئيس السابق دونالد ترامب المرشح الجمهوري ، ويُعد انسحاب الرئيس الأمريكي جو بايدن، من سباق انتخابات ٢٠٢٤ تحولًا جذريًا في المشهد السياسي الأمريكي.

– المرشحين لخوض الانتخابات الرئاسية الأمريكية:–دونالد جون ترامب (ولد في ١٤ يونيو ١٩٤٦) هو سياسي أمريكي شغل منصب الرئيس الخامس والأربعون للولايات المتحدة من الفترة ٢٠١٧ إلى ٢٠٢١. قبل دخوله السياسة، كان رجل أعمال وشخصيّة تلفزيونية. كامالا ديفي هاريس ولدت (٢٠ أكتوبر ١٩٦٤) ، هي سياسية ومحامية أمريكية ونائبة رئيس الولايات المتحدة الأمريكية جو بايدن، شغلت منصب عضو مجلس الشيوخ الأمريكي الأحدث عن ولاية كاليفورنيا منذ عام ٢٠١٧. سبق وأن ترشحت عن الحزب الديمقراطي لمنصب نائب الرئيس لانتخابات عام ٢٠٢٠. وُصفت هاريس بأنها المرشحة المفترضة للحزب الديمقراطي في الانتخابات الرئاسية لعام ٢٠٢٤.



بعد وصول نائبة الرئيس الأمريكي كامالا هاريس إلى قمة القائمة للترشح باسم الحزب الديمقراطي، تبادلت مع منافسها المرشح الجمهوري دونالد ترامب الانتقادات اللاذعة والملاسنات بينهما لمحاولة كل من الآخر جذب انتباه الناخبين لسباق الانتخابات الأمريكية. ووصفت هاريس بأنها الطرف الأضعف في سباق الانتخابات الأمريكية، كما وصفت ترامب بأنه «غريب الأطوار»، في حين وصف الآخر هاريس بأنها «ليبرالية مجنونة ، كما وصفت هاريس ترامب بأنه «عجوز وغريب للغاية»وتؤكد استطلاعات الرأي إلى أن وجود هاريس في الانتخابات الأمريكية يمحي التقدم الذي كان يتمتع به ترامب على الرئيس الأمريكي المنسحب جو بايدن، حيث جمعت أكثر من ١٠٠ مليون دولار في خلال ٣٦ ساعة بعد قرار بايدن بالانسحاب.

–نظام انتخاب الرئيس في الولايات المتحدة الامريكية:تتم عملية انتخاب الرئيس الأمريكي من خلال عدة مراحل ضمن نظام انتخابي يعد فريداً من نوعه، بل ومن أعقد النظم الانتخابية في العالم رغم سهولته الظاهرية. وتجدر الإشارة إلى أنه يتمتع بحق الانتخاب كل مواطن أمريكي بلغ سن الثامنة عشرة.

وتأخذ الانتخابات بنظام الهيئة الانتخابية وهي تقليد دستوري أمريكي يعود للقرن الثامن عشر. ويقصد بها مجموعة المواطنين الذين تعينهم الولايات للإدلاء بأصواتهم لانتخاب الرئيس ونائبه نيابة عن جميع المواطنين في الولاية. لذلك فإن الهيئة الانتخابية تمثل نموذجا لإجراء انتخابات غير مباشرة، وذلك خلافا للانتخابات المباشرة التي تتم من قبل مواطني الولايات المتحدة الأمريكية لاختيار أعضاء مجلس النواب.

وتتولى كل ولاية أمريكية بنفسها– مسؤولية تنظيم وإدارة عملية انتخاب الرئيس. حيث تقوم كل ولاية بتعيين مدير انتخابات منوط به مهمة فرز أصوات الناخبين. أما مهمة تنظيم الانتخابات فإنها اختصاص الدوائر الانتخابية في كل ولاية، حيث تضع هذه الدوائر ضوابط الاقتراع وتحدد أوقات فتح مراكز التصويت وإقفالها، كما تحدد طريقة التصويت: إلكتروني أو تقليدي (يدوي).ويتم انتخاب الرئيس في الولايات المتحدة الأمريكية عبر عدة مراحل، تبدأ بانتخابات التصفيات داخل الأحزاب السياسية وتنتهي بمرحلة انتخابات الهيئة الانتخابية ويفوز بترشيح الحزب المرشح الذي يختاره أكبر عدد من الوفود، كما يحصل على دعم منافسيه داخل الحزب أيضا، ثم يقوم المرشح الفائز باختيار نائباً له يخوض معه حملته الانتخابية.

وزيرة التنمية المحلية ومبدأ تحقيق تكافئ الفرص

بقلم
د. مصطفي عبية

حينما كلفت بالاشتراك في لجنه المحليات بالحوار الوطني قمت بتحديد النقاط الهامه بالحوار طبقا للوقت المتاح الطرق وأهم هذه النقاط في موضوعنا و اليوم وتتمثل في ضرورة تعيين رؤساء المراكز والمدن والاحياء .بل ورؤساء الوحدات المحلية لمركز المدن من خلال وزاره التنمية المحلية طبقا للضوابط من خلال مسابقات معلنه يعقبها المواجهات والموافقات الأمنية اللازمة من الجهات.وإن غياب وزارة التنمية المحلية عن هذا الدور يجبر الساده المحافظين بإصدار قرارات تكليف تسير اعمال بالأمر المباشر لبعض الأشخاص بتولي رئاسة مركز ومدينة أو حي بصفة مؤقتة لحين اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة لشغل الوظيفة وهذا الاجراء رغم شموله بالكثير من العوار إلا أنه يجبر الساده المحافظين في الابقاء عليه مستبعدين بعض الانتقادات والعيوب وما يشوبه البطلان بل ويفتح بعض الشيء لباب المجاملات الغير المبررة. ولا يحقق مبدأ تكافئ الفرص بين العاملين المميزين من لهم طموحات قياديه بالمحليات .والأهم عند استعراض قانون الإدارة المحلية رقم ٤٣/١٩٧٩ أن سلطة وزارة التنمية المحلية ممارسة حقها للموجودين بالفعل لتحقيق مبدأ تكافئ الفرص أمام الجميع من داخل وزاره التنمية المحلية او من خارجها طبقا لضوابط المسابقة والاختيارات التي تدعم المحافظات بكفاءات عالية من قاده القوات المسلحة و ضباط الشرطة السابقين المشهود لهم بالكفاءة في القيادة والادارة والتخطيط والمتابعة والتعامل مع المشاكل من جذورها وليس بالابتعاد عن سياسة المسكنات والالتفاف حول المشاكل .

إن ما يتم الان للمكلفين بتسيير الأعمال تحت مسمي ..بصفة مؤقتة.. باختيار بعض الأشخاص من بين العاملين واستصدار قرار بتكليفهم بتسيير أعمال رئيس مركز ومدينة أو حي وأن كانت معظم هذه الصفات بالأصل بدرجه وكيل وزاره أو مدير اعام وهناك من يكلف لم يصل لدرجه نفسها والأدنى ودون اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة لشغل الوظيفة بالطرق القانونية.

شابو سياده الوزيرة الدكتورة منال عوض وزيرة التنمية المحلية الحالية صاحبة الخبرة الحقيقة والمشوار طويل لأكثر من ٣٥ عاما تقلدت خلالهم مواقع قيادية حساسة أعطتها رؤية واضحة بالنسبة للمحليات سواء إبان توليها منصب نائب محافظ الجيزة مدة ثلاث سنوات ونصف أو من خلال عملها محافظ دمياط لمدة ست سنوات لتتولى المهمة الأصعب لوزارة التنمية المحلية وفقا للقواعد والشفافة وتحقق تكافئ الفرص لتدعيم مدن وأحياء المحافظات برؤساء أكفاء علميا وعمليا قادرين على تحمل المسؤولية وتحقيق إنجاز حقيقي علي أرض الواقع. وللبعد عن طريق اختيار رؤساء المدن أو الأحياء بقرارات تصدر بالأمر المباشر من قبل المحافظ كانت من اولي الخطوات الحقيقة أن قامت باستكمال المسابقة التي بدءت منذ عام ٢٠٢٣ بعمل مواجه للمقابلات الشخصية من لجنه من ومحافظين ونواب محافظين سابقين للاختيار الدقيق... علي السادة المحافظين أن يرسلوا البيانات الرسمية لوزارة التنمية المحلية بالمواقع القيادية الشاغرة في المدن لتتولى الوزارة استكمال الإعلان عن شغلها وتحديد الشروط المطلوبة لشغل الوظيفة والمطلب الثاني هو للأجهزة المعنية بالموافقات والموافقات الأمنية اللازمة التي يمكن أن تسبب في تأخير إصدار التعينات المطلوبة لسد الثغرات في المحليات والنهضة بالجمهورية الجديدة.

الحكومة الجديدة
سيناريوهات وتحديات لخارطة الطريق

كتبت - أية سرور

تضع الحكومة الجديدة سيناريو هات لخارطة الطريق، والتي سيتم تقيمها من قبل مجلس النواب، وتم الموافقة عليها من قبل المجلس لمدة ثلاث سنوات .

ويُعتبر برنامج المطروح من قبل الحكومية من بين الأدوات الرئيسية التي تسعى الحكومة من خلالها لجذب رؤوس الأموال الأجنبية والمحلية، مما يسهم في خلق فرص عمل جديدة وتعزيز النمو الاقتصادي. ويهدف برنامج الحكومة إلي استكمال مسيرة التنمية المستدامة، والبنية التحتية عن طريق زيادة المواد الغذائية، توسيع الرقعة الزراعية ، وتوفير السلع الأساسية لأنه في الوقت الحالي يعاني المواطن المصري من ارتفاع كبير في أسعار السلع الأساسية، مما يزيد من الأعباء اليومية. حيث يشمل أربعة محاور أساسية تقوم على حماية الأمن، وبناء الإنسان المصري، وتحقيق اقتصاد تنافسي، واستقرار سياسي يؤدي إلى التماسك الوطني.

–المحور الأول يشمل حماية الأمن القومي وسياسة مصر الخارجية، و حماية أمن واستقرار الحدود، وقناة السويس، وتعزيز جهود مكافحة الإرهاب والجرائم العابرة للحدود والاتجار بالبشر، وتطوير السياسة الخارجية لمصر، وتعزيز دورها في محيطها العربي والإفريقي والدولي، بالإضافة إلى تعزيز مشاركتها في المنظمات الدولية.

–والمحور الثاني يتضمن بناء الإنسان المصري وتعزيز رفاهيته من حيث الحماية الاجتماعية، الصحة، التعليم، تمكين الشباب والمرأة، التشغيل والقوى العاملة، الإسكان، والمرافق.

–والمحور الثالث يتضمن بناء اقتصاد تنافسي لجذب للإستثمارات، ليعمل علي النهوض الاقتصادي بالدولة، تمكين القطاع الخاص، ضبط الأسعار، والحد من التضخم.

–المحور الرابع حيث تحقيق الاستقرار السياسي والوطني، فاستقرار الدولة المصرية يعمل علي جذب الاستثمارات، مشيرًا إلى أنه يَتضمن ثلاثة محاور فرعية، هي: النهوض الاقتصادي، وتمكين القطاع الخاص، وضبط الأسعار والحد من التضخم. والمحور الرابع يتمثل في تحقيق الاستقرار السياسي والتماسُك الوطني، حيث استقرار الدولة المصرية يعتمد على مواجهة التحديات الداخلية والتهديدات الخارجية التي تستغل المجتمع. وخلال المرحلة القادمة تحرص الحكومة على التواصل المستمر مع المواطنين واطلاعهم على كافة المُستجدات المتعلقة بتنفيذ البرامج والمشاريع الوطنية، لتعزيز الثقة المتبادلة و تحقيق التنمية المستدامة والشاملة فى كافة المجالات.

حيث التحدي الأكبر أمام الحكومة الجديدة هو مواجهة بركان اشتعال الأسعار، و تحجيم التضخم لأن الوضع المعيشي الحالي بلغ قاع البحر، وأصبح شديد الصعوبة علي الأسرة المصرية في جميع الطبقات الاجتماعية. فهل تنجح الحكومة في تنفيذ البرنامج المطروح خلال الثلاث سنوات؟ أم تحتاج إلي وقت لتنفيذ كافة محاور البرنامج..

مصر والإمارات.. علاقات تاريخية متجددة تربطها أواصر الأخوة بين الشعبين الشقيقين
مدينة العلمين الجديدة وجهة سياحية استثمارية ونموذج لنهضة مصر الشاملة

كتب - محمد عادل

حرص الرئيس عبدالفتاح السيسي، على استقبال الشيخ محمد بن زايد رئيس دولة الإمارات، خلال زيارته لمدينة العلمين الجديدة. واصطحب الرئيس السيسي الشيخ محمد بن زايد فى زيارة لعدد من المناطق السياحية بمدينة العلمين الجديدة، وسط استقبال حافل من المواطنين للرئيسين، وتأتي جولة الزعيمين بمدينة العلمين تأكيداً على ما وصلت إليه الدولة المصرية في عهد الرئيس السيسي، من استقرار وأمن وتنمية وطفرة غير مسبوقة ونجاحها فى تحويل صحراء العلمين من ساحة ألغام بفعل الحربين العالمية الأولى والثانية، إلى مدينة عالمية حديثة، تجذب المستثمرين والسائحين من كافة أنحاء دول العالم بفطنة ورؤية ثاقبة مستنيرة للقيادة السياسية الرشيدة بزعامة الرئيس عبد الفتاح السيسي.

وحرص العديد من المصريين على التقاط الصور مع الرئيس عبد الفتاح السيسي ، خلال جولته مع نظيره الإماراتي، وتداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي صور وفيديوهات كثيرة لجولة الرئيس و الشيخ محمد بن زايد. ودار لقاء أخوي بين الرئيس السيسي والشيخ محمد بن زايد، تناول تأكيد ومتانة وعمق العلاقات التاريخية بين البلدين والشعبين الشقيقين.

وبعد انتهاء الزيارة ودّع الرئيس السيسي، ضيف مصر الكبير بمطار العلمين، مثمنًا العلاقات والروابط الأخوية التي تجمع بين قيادتي وشعبي البلدين.وبات مهرجان العلمين فرصة مهمة لإظهار الصورة الإيجابية والحقيقة للسياحة المصرية وترويجها، كما أنها نقلة نوعية جديدة للحركة الوافدة خلال الفترة المقبلة المستقبلية، فضلاً عن ما تحققه من مكاسب سياحية واقتصادية فى الترويج والتسويق لمعالم مصر الهامة وهو ما يمهد لرفع مستويات السياحة خلال الفترة المقبلة. وجاءت زيارة الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، لمصر في إطار العلاقات القوية التي تجمع البلدين، كما تعتبر هذه الزيارة رسالة للعالم أجمع على مدى رقي الخدمات السياحية المصرية واستقرار الدولة وتمتعها بالأمن والأمان، وأنها قبلة الحياة للعالم.وشهدت العلاقات المصرية – الإماراتية في الآونة الأخيرة تطورات كبيرة في المجالات السياسية والاقتصادية والأمنية والسياحية وزيادة التبادل التجاري في حجم الاستثمارات الإماراتية في مصر، كما أن الزيارات الدبلوماسية الدولية التي تشهدها مصر الفترة الأخيرة تعزز من وضع مصر علي الخريطة الدولية العالمية، لاسيما وأن زيارة رئيس دولة الإمارات جاءت للتصديق على مدى أهمية العلاقة التعاونية بين مصر والإمارات العربية المتحدة.وتعتزم الحكومة الجديدة برئاسة الدكتور مصطفى مدبولي دعم وتشجيع السياحة، وذلك من خلال تعظيم الاستفادة من كل الموارد المتاحة، ولعل أبرز هذه الإجراءات مهرجان العلمين الذي يعد ترويج مباشر للسياحة المصرية ودعم مباشر نحو إنشاء مزيد من المدن الذكية في المنطقة الشمالية.ويحرص رئيس مجلس الوزراء على دفع منظومة العمل بمدينة العلمين مما يعكس جدية الحكومة فى التعامل مع الملف السياحي بصورة جادة، خاصة وأن هناك رؤى وأفكار للحكومة عازمة على تنفيذها وجذب المزيد من الاستثمارات في المنطقة الشمالية التي تعد من البقاع السحرية و تساهم بقوة في دعم الاقتصاد القومي، وخلال الفترة المقبلة سيكون هناك العديد من الاستثمارات سواء المباشرة أو غير المباشرة في هذه المنطقة.

حيث قام رئيس مجلس الوزراء بزيارة تفقدية لمهرجان العلمين الجديدة الذى تنظمه الشركة المتحدة للخدمات الإعلامية، وصاحبه أشرف سلمان رئيس مجلس إدارة الشركة المتحدة للخدمات الإعلامية وعمرو الفقى الرئيس التنفيذى والعضو المنتدب للشركة. كما تفقد مدبولى المنطقة الشاطئية لمهرجان العلمين وشهد الفاعليات الرياضية والترفيهية المختلفة وأشاد بالدور الذى تقوم به الشركة المتحدة من خلال مهرجان العلمين فى تسليط الضوء على التنمية العمرانية التى شهدتها منطقة الساحل الشمالى الغربى بأكملها وعلى رأسها مدينة العلمين الجديدة، والترويج للسياحة فى المدينة وكذلك الترويج للفرص الاستثمارية بمنطقة الساحل الشمالي الغربي.ويشهد مهرجان العلمين إقبال كبير للغاية وغير مسبوق على مدار النسختين، ومن ثم فهو أصبح من ضمن القوى الناعمة للدولة المصرية للفن والثقافة وعلى مستوى الألعاب الرياضية والأنشطة المختلفة، حيث يقدم المهرجان أنشطة متنوعة براً وبحراً وفي سماء العلمين واستطاع خلال هذه الفترة القصيرة أن يخطف أنظار العالم نحو المدينة الساحرة. ويجذب مهرجان العلمين عدداً غير مسبوق من السياحة بمختلف شرائحها، وسلط الضوء على مصر سياحياً، خاصة وأنه يحتوي على كثير من الأنشطة الترفيهية والفنية والرياضية، التى تعمل وتساهم بقوة فى نعمل على زيادة الفعاليات لما لها من أهمية لدى السياح .

تنفيذاً لتوجيهات رئيس الجمهورية:
رئيس الوزراء يُتابع موقف ضم عمال البناء والتشييد والمقاولات وأسر «تكافل وكرامة» تحت مظلة التأمين الصحي .. و موقف إنتاج الأسمدة بعد استئناف عمل المصانع

كتب - أشرف فؤاد

عقد الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس مجلس الوزراء، اليوم بمقر الحكومة بمدينة العلمين الجديدة، اجتماعًا لمتابعة تنفيذ توجيهات فخامة الرئيس عبدالفتاح السيسي، رئيس الجمهورية، بشأن ضم العاملين في مجال المقاولات والتشييد والبناء وأسر «تكافل وكرامة» تحت مظلة التأمين الصحي، وذلك بحضور الدكتور خالد عبدالغفار، نائب رئيس مجلس الوزراء للتنمية البشرية، وزير الصحة والسكان، والدكتورة/ مايا مرسي، وزيرة التضامن الاجتماعي، والدكتور/ محمد ضاحي، رئيس الهيئة العامة للتأمين الصحي، واللواء جمال عوض/ رئيس الهيئة القومية للتأمين الاجتماعي.

وقال المستشار محمد الحمصاني، المتحدث الرسمي باسم رئاسة مجلس الوزراء، إن الاجتماع ناقش موقف حصر أعداد العاملين في مجال المقاولات والتشييد والبناء، وكذا الأسر المُستحقة لمعاش «تكافل وكرامة» تمهيدًا لضم هذه الفئات تحت مظلة التأمين الصحي، وذلك تنفيذًا لتكليفات رئيس الجمهورية، في هذا الشأن.

وأوضح «الحمصاني» أنه تم التأكيد، خلال الاجتماع، على الانتهاء من حصر أعداد المنتفعين وتحديد التمويل اللازم لهذا البرنامج، للعرض على مجلس الوزراء خلال الفترة المقبلة للموافقة عليه.

كما عقد اجتماعًا لمتابعة موقف إنتاج الأسمدة بعد استئناف عمل المصانع بفضل توفير الغاز الطبيعي، أحد المكونات الرئيسية اللازمة لإنتاج الأسمدة، وذلك بحضور السيد/ علاء الدين فاروق، وزير الزراعة واستصلاح الأراضي، والمهندس/ محمد شيمي، وزير قطاع الأعمال العام، والمهندس/ كريم بدوي، وزير البترول والثروة والمعدنية، ومسئولي الوزارات الثلاث.خاصة في ظل ما شهده هذا القطاع المهم من نقص في حجم الإنتاج خلال الفترة الماضية، وهو ما تسبب في ظهور سوق سوداء به.

وأضاف الدكتور مصطفى مدبولي: بالتالي هدفنا الآن هو زيادة إنتاجنا من الأسمدة وتوفيره بما يُسهم في القضاء على أي محاولات لاستمرار السوق السوداء في هذا القطاع المهم.

وزير التربية والتعليم يعقد اجتماعًا مع قيادات الوزارة ومستشاري المواد الدراسية لمناقشة سبل تحسين وتطوير منظومة التعليم

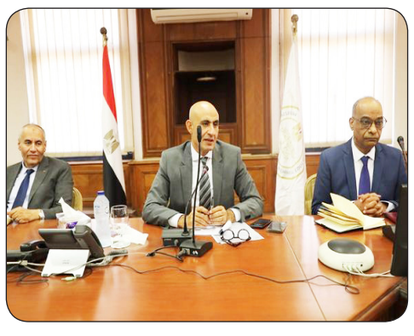
كتبت - فاطمة عبد الواسع

عقد السيد/ محمد عبد اللطيف وزير التربية والتعليم والتعليم الفني، اليوم، اجتماعًا مع عدد من قيادات الوزارة ومستشاري تنمية المواد الدراسية، وموجهى المواد الدراسية؛ لمناقشة سبل تحسين وتطوير منظومة التعليم.

وفى مستهل اللقاء رحب الوزير بالحضور، معربًا عن تقديره العميق للجهود المبذولة فى رحلة تطوير المناهج الدراسية، مؤكدا أن المناهج المطورة تستهدف تحقيق نواتج تعلم تتواكب مع القدرات المطلوبة في وظائف المستقبل، مشيرا إلى أن تدريس تلك المناهج مرتبط ارتباطا وثيقا بتوفير كافة الادوات المناسبة للمعلم للقيام بدوره على الوجه الأمثل.

وقال الوزير إن تطوير المناهج يعد أمرًا ضروريًا وهامًا؛ لتحقيق التميز التعليمي والتأكيد على الابتكار ومواكبة التطور المستمر في عملية التعليم عالميا، لضمان تخريج جيل ملم بالمهارات المطلوبة في سوق العمل المتغير، وتحقيق حياة أفضل للمستقبل.

وتم خلال الاجتماع مناقشة عدد من الموضوعات ومنها طرق الاختبارات والتقييم، وكيفية جذب الطلاب إلى المدرسة، والاستفادة من خبرات الموجهين للارتقاء بمنظومة التعليم داخل المدارس.



جاء ذلك بحضور، الدكتور رمضان محمد مساعد الوزير للتقييم ونظم الامتحانات، والدكتور أكرم حسن رئيس الإدارة المركزية لتطوير المناهج، وعدد من قيادات الوزارة ومستشاري تنمية المواد الدراسية، وعدد من خبراء وموجهى المواد .

طبيب المعجزات .. الدكتور «هاني عبد الجواد»
وحوار خاص حول أهم المحطات في علاج تشوهات العمود الفقري

لُقِّب بطبيب المعجزات وساحر العمود الفقري وسفير السعادة لأنه أعاد الأمل لكثير من المرضى من مختلف بلدان العالم بحياة أفضل بعيداً عن اليأس والعجز.كان حلمه أن يكون أحد أمهر جراحي العمود الفقري ليس في مصر فقط ولكن في العالم.أصبح الحلم حقيقة بعد سنوات عديدة من العمل الشاق في مجال جراحة العمود الفقري. فبعد حصوله على درجة الماجستير من جامعة الأزهر، عمل بعد ذلك في وحدة جراحة العمود الفقري بمعهد ناصر ثم حصل علي زمالة عمود فقري لمده عام من جامعة مونتريال بكندا سنه ٢٠٠٩ .وعقب عودته من كندا عمل بوحدة جراحة العمود بقسم العظام جامعة الأزهر حيث تفرغ لجراحة العمود الفقري و إتمام رسالة الدكتوراة حول تصليح تحدب العمود الفقري بعد الحوادث. إنه أ.د/ هاني عبد الجواد «استشاري جراحة العمود الفقري للأطفال و الكبار»- زمالة جامعة مونتريال (كندا) لجراحة العمود الفقري للأطفال و الكبار.

حصل د .هاني عبد الجواد علي زمالة عمود فقري أخرى من مؤسسة كليفيلاند للعمود الفقري بأمريكا سنة ٢٠١٢. وحصل علي دكتوراه جراحة العظام و عين عضواً بهيئة التدريس بكلية الطب جامعة الأزهر و استشاري جراحة العمود الفقري بالجامعة. وحصل أيضاً الدكتور هاني عبد الجواد سنة ٢٠١٣ على منحة تنافسية فريدة من جامعة مونتريال بكندا و تم اختياره لزمالة جراحة العمود الفقري للتدريب على أحدث ما توصل إليه العلم بجراحه العمود الفقري للأطفال و الكبار بأحد أكثر مراكز العمود الفقري تقدماً في العالم. و أثناء السنة الأولى للزمالة تم تجديدها لسنتين.

تم تكريم الدكتور هاني عبد الجواد سليمان عدة مرات وطنياً ودولياً مع جوائز من العديد من المنظمات و الجامعات العالمية لعمله كمستشار لجراحة العمود الفقري للأطفال و الكبار .. وكان لنا معة هذا الحوار:

□ حوار
آمال إمام

ما هو سبب اختيارك التخصص في جراحة تشوهات العمود الفقري؟

بالنسبة للتخصص لتشوهات العمود الفقري.. في الأول اخترت من البداية جراحة العمود الفقري وبعد ذلك عملت زمالات في جراحات العمود الفقري للأطفال والكبار وكان منها لتشوهات العمود الفقري، وهذا كان في أفضل مكان في العالم في جامعة مونتريال بكندا وبالتالي أصبحت شديد التخصص في تشوهات العمود الفقري.

كلمني عن رحلتك بعد التخرج وتعينك ك معيدا في جامعة الأزهر الي زمالة جامعة مونتريال لجراحة تشوهات العمود الفقري للأطفال؟ والصعاب التي قابلتك في هذه الرحلة الشاقة وكيف تغلبت عليها؟

الرحلة بدأت قبل تعيني ك مُعيد الرحلة بدأت وانا في امتياز، وكنت بفكر ازاي أكون متخصص، ولكي أكون متخصص لازم أدرس في الخارج بمكان متخصص، بدأت ادرس لغات ودرست اللغة الفرنسية من الصفر الي الاجادة في فترة الامتياز، وبعد ذلك بدأت اراسل جامعات، وذهبت الي جامعة مونتريال بكندا زمالة بحثية في البدايه وهذه جعلتني مؤهل بعد ذلك للذهاب إلى زمالة إكلينيكية وهي تدربي على جراحات العمود الفقري سواء للكبار أو تشوهات العمود الفقري للأطفال.

ماذا استفدت من هذه الزمالة؟

هذه الزمالة أثقلتني جداً، ولكن ما حدث ودائماً اقول ما حدث بعد ما رجعت من الزمالة أضعاف ما حدث قبلها، أصبحت أجري ١٣ حالة تشوهات عمود فقري في الأسبوع، ولا يوجد مكان في العالم يعمل هذا العدد خلال أسبوع واحد حتى المؤسسات الكبيرة، والرحلة كانت صعبة زي أي حد والطريق لم يكن مفروش بالورود ولكن الله سبحانه وتعالى يسر الأمور وكانت خطوات مهمة وصلتني لما أنا فيه الآن.

ماهى أهم المواقف الصعبة التي مرت خلال عملك مع المرضى وأسرهم ؟

كل مريض بالنسبة لي حالة خاصة جداً.. بعيش معاه قصته ومع أسرته خصوصاً في الحالات الخطيرة.. وأصبحت الحالات الخطرة بتقصدني من كل مكان، الناس اللي بتكون جاية من البلدان المختلفة بيكون حواليهم قصص رهيبة جداً، وأنا بعيش مع كل واحد وبتفاعل معاه، بنعيش مع بعض لحظات صعبة وبنعيش لحظات سعيدة بعد نجاح العملية.. ومن أهم الحالات كانت هند من الإمارات ، وإيناس من السودان، وأحمد من مصر، والقصص كثيرة ولا يمكن حصرها.

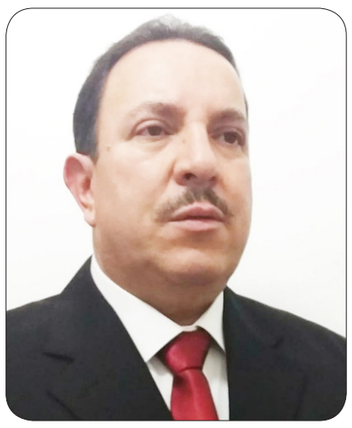
هل حقق الجراح هاني عبدالجواد حلمه وهدفه في جراحة تشوهات وتحدب العمود الفقري؟

هذا السؤال أعجبني كثيراً، لأنه بفضل الله ما تحقق الآن أكثر بكثير من الذي كنت أحلم به من زمان، ولكن.. عندما تحقق هذا الآن أصبح لدي أحلام أخرى وأصبح الموجود يمثل جزء طفيف من الذي أحلم به في المستقبل، ولكن الذي تحقق حتي الآن أكثر آلاف المرات من الذي كنت أتمناه، والآن أصبح لدي تطلعات بمزيد من التقدم بإذن الله.

لا يمرضون ويعيشون لأكثر من 140 سنة وتنجب نساؤهم إلى سن الـ 60

الدكتور محمد شيدخ
يكشف سر طول عمر أهل قبيلة الهونزا ؟

حوارنا مع الدكتور محمد شيدخ باحث وأخصائي الصحة العمومية وكاتب تقمص العديد من الكتابات ضمن اطر الحياة المختلفة ،خاصة في مجال الفكر الإسلامي و الفكر الحضاري ، مهتم بالمنظومات الصحية على المستوى العالمي ، درس الطب وتخرج منه بدرجة التفوق وحاز على عدة جوائز مختلفة ، ناهيك عن نشر أعماله في العديد من الصحف العالمية و الوطنية ،باحث في البراهين العلمية والدين ، وباحث في العلوم الطبية و البيولوجية و الكونية وخبير فى مجال الموافقات و المقاربات العلمية الدينية التي ينشر حولها في عدة مجلات و جرائد الإعجاز العلمي في القرآن و السنة ،عضو في المجلس العلمي بأم البواقي، حصل على شهادة الدكتوراه تخصص طب من جامعة قسنطينة وحصل على عدة شهادات تكوينية وتكريمية ، منها درع الاتحاد العربي للثقافة سنة ٢٠٢١ ،و جائزة الإعجاز العلمي في القرءان و السنة النبوية الشريفة كلية علوم الحيوانات بجامعة عمر المختار بليبيا ، وعضو في الإتحاد العالمي للمثقفين العرب و يشرف على التنسيق بين الجامعات وكان من بين عشر الاوائل عضوا في لجنة تحرير المجلة العلمية للاتحاد العالمي للثقافة بالسويد. يكتب في عدة مجلات و جرائد عن الإعجاز العلمي في القرآن و السنة. . .واليكم نص الحوار :



□ حوار
أميرة عبد العظيم

بداية أحب أعرف من حضرتك لماذا كان مجال الفكر الإسلامي والفكر الحضاري هو محطة البحث الرئيسية فى مجال عملكم كطبيب؟

يعتبر الاسلام منهج حياة سوي و متكامل أُسِسَ للدين و الدنيا معا حيث مست تشريعَاته و توجيهَاته جميع جوانب حياة الإنسان على الصعيد الاجتماعي و الاقتصادي و كذا السياسي و الصحي فهو التشريع الوحيد الذي حث العقل على النظر و التأمل في أحوال الكون و ما حوله و حركه في كل اتجاهات المعرفة مذكراً أن الإنسان جسد و روح و لكل منهما غذاؤه الذي يحافظ به على كيانه و استمرارية بقائه.

هل ساهم التشريع الإسلامي في جوانب الحياة المتعلقة بالغذاء والعناية بصحة الجسد ؟

في هذا السياق أسهب التشريع الاسلامي في الاشارة الى جوانب العناية بغذاء و صحة الجسد من وذلك من خلال تصنيف الأغذية و تبيان طرق الأكل السليمة و أوقات الوجبات من هذه الزاوية نجد أن القرآن الكريم قد ذكر ما لا يقل عن واحد و ثلاثين نبتة من مختلف الأنواع بما فيها بعض الخضروات و الفواكه

فيما ذُكِرت أنواع اللحوم أربع مرات ، فقط مرتين فيما يخص لحم السمك و مرة واحدة لحم الطير و أخرى من دون تخصيص و سياق ذكره يوحي الى اللحم الأحمر ولهذا فالأصل في التغذية الأساسية هو ما تنبث الارض أولا ثم انواع اللحوم و ألبان الحيوانات و مشتقاتها و هذا تشريع طبي غذائي رباني يجب الانتباه إليه و الأخذ به .

ينقلنا هذا الكلام إلى سؤال آخر عن بدايات الإنسان وعلاقته بالطبيعة ومدى. تأثيرها على صحته؟

بدأ الإنسان حياته في الطبيعة بين الكهوف و الغابات و تفاعل إيجابا مع متغيرات الطبيعة و خصائصها و طور مناعة معتبرة و قوة جسمية هائلة فكانت صحته جيدة و خير دليل يضرب به الخبراء اليوم المثل هو واقع و معاش قبيلة «الهونزا » أو شعب «البروشو » الأطول عمراً و الأفضل صحة في العالم كله حيث يعيش أفرادها حتى سن المائة و الأربعين سنة و أحياناً أكثر و تنجب نساؤهم الى غاية سن الستين لأن طول عمرهم مدد من خاصية فيزيولوجيتهم و يعيش شعب «البروشو» في شمال باكستان و بالضبط في مقاطعة كاراطورا بجمال الهيمالايا على طول علو يصل الألف و ثماني مائة متر من فوق سطح البحر في مكان معزول عن العالم كله بحضارته و بكل إنتاجاته بعيدا عن المصانع و المستشفيات و كل مظاهر التمدن منتهجين أسلوب حياة بسيط جدا مكنهم من تحقيق طول العمر المميز و الطويل و بصحة جيدة و يعتبر شعب الهونزا أسعد شعب في العالم أجمع فضلا عن الأمراض التي لا تعرف الى مجتمعهم سبيلا حيث لم يظهر بينهم أي مصاب بالأمراض التي تنخر أجساد باقي شعوب دول العالم فلم يحص العلماء عندهم أي مريض سكري او ضغط دموي او سرطان إطلاقا و تنعدم البدانة عندهم كلية فلما درس العلماء سبب تمتعهم بهذا العمر الطويل و الصحة المثالية وجدوا انهم لا يزالون محافظين على نمط معيشتهم البدائية القائمة على الفلاحة و ما أخرجته الأرض بإمتياز و قال أحد الخبراء الذين زاروا هذه القبيلة ان صحتهم الجيدة تعود الى ما لا يأكلون قبل أن يكون السبب فيها هو ما يقتاتون عليه فهم لا يكثرون الأكل حيث يأخذون وجبتين في اليوم و الليلة فقط و نوعية طعامهم معظمها من الخضر و البقول و الفواكه و يعتمدون على النيء بما يعادل الثمانين بالمائة مما يأكلون وفى هذا السياق يذكر أن السيدة عائشة رضي الله عنها تقول : كان يمر علينا الهلال ثم الهلال ثم الهلال و لا نوقد نارا أي أن بيت النبوة كان يعتمد في جل أحواله على النيء . و سكان الهونزا يشربون مياها معدنية نقية و يعيشون في بيئة غنية بالأوكسجين الطبيعي و يمارسون اعمالا تعادل التمارين الرياضية التي يمارسها الرياضيون المحترفون و قد ذكر الأستاذ الطبيب « روبير ماك اريسون » الى احد العناصر الاساسية في غذائهم و هو الاعتماد على المشمش المجفف الذي لا يفارق موائدهم و نحن لنا التمر قال رسول الله صلى الله عليه و سلم « بيت لا تمر فيه جياع أهله » عموما فهذه القبيلة سلكت نمطا غذائيا نحسبه إسلاميا من خلال الإكثار والاعتماد على ما أنبتت الأرض فكانت النتيجة مبهرة و تجلت في تمديد كبير لمعدلات العمر عندهم و التمتع بصحة جيدة و سليمة و من هنا نعيد هذا النمط المعيشي الى أصوله الاسلامية قال تعالى « و ترى الارض هامدة فاذا أنزلنا عليها الماء اهتزت و ربت و أنبتت من كل زوج بهيج » وقال « و اية لهم الارض الميتة أحييناها و أخرجنا منها حبا فمنه يأكلون .

أنتهز هذه الفرصة لتخبرنا عن أفضل الطرق التي تساعد الإنسان على التمتع بصحة جيدة؟

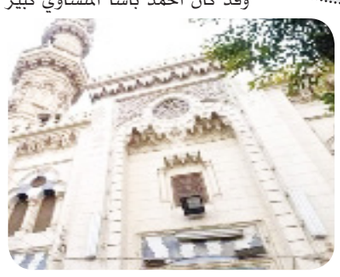
أولا محاربة القلق و التوتر و تسييرهما كما ينبغي في اطار من الصبر و التسليم ، ففي دراسة تمت في جامعة سنغافورة مست ١٠٠٠ طالب خضعوا لمجموعة من الاختبارات للوقوف على علاقة الصبر و الهرمونات التي تفرز في هذه الحالة و حالة الاحماض النووية فوجدوا ان الصبر و الابتعاد عن القلق و التحكم فيه يحفظ طول تيلوميرات الكروموسوم من التناقص (طولها هو بمثابة العمر البيولوجي للإنسان.

وفى حوارنا أتوجه بخالص الشكر لـ الدكتور / محمد شيدخ على هذه المعلومات القيمة والتي بالتأكيد سيكون لها عظيم الأثر لقارئ أنباء اليوم المصرية.

أحمد باشا المنشاوي
تاريخ من أعمال الخير علي أرض طنطا

□ تقرير
تامر المنشاوي

ولد أحمد باشا المنشاوي فى محافظة الغربية لأعرق الأسر المصرية وهو أبن أحمد أغا المنشاوي نسبة إلى قرية المنشاة في مركز زفتي من مديرية الغربية بمصر، ومات والده عن ثمانية أولاد هو أصغرهم وكان أكبرهم هو بسيوني بك المنشاوي، وترك لهم مائتي فدان ، ورباه أخوه محمد بك المنشاوي و علمه مبادي القراءة والكتابة بالعربية و التركية ، و فى الثامنة عشر من عمره عين معاونا في عمال المزارع والتي تسمي الدائرة السنية فعرف كيفية إدارة الزراعة و تثمير الارض بالطرق المنتظمة التى كان يجري عليها من أمراء مصر كما ذكر كتاب الخطط التوفيقية لعلي باشا مبارك عن قرية اشناواي وعائلة وأسرة احمد اغا المنشاوي .و يذكر ايضا ان أحمد باشا المنشاوي قد أحاط نفسة بالعلماء والفقهاء والمفكرين مثل الشيخ محمد عبده والذى كان من المقربين اليه هو واسرته وكانت لهم الاقامة فى حماية المنشاوي أثناء طردهم ونفيهم من موطنهم بمديرية البحيرة . والأعمال الخيرية لأحمد باشا المنشاوي كما قام المنشاوي بإنشاء مستشفى للحميات و إهدائه إلى الحكومة حيث كان أهالي الغربية يعالجون فى ذلك الوقت من الكوليرا وغيرها من الأوبئة فى العراء أو فى الخيام فى احسن الاحوال ، كما قام ايضا بإنشاء مستشفى المنشاوي العام العمومي بطنطا والذى مازالت تخدم الأهالي حتى يومنا هذا وكانت هذا المستشفى هي المستشفى التعليمي الوحيد لجامعة طنطا عند انشائها. وكما أنشأ الجامع الكبير فى مدينة طنطا وكان يضاهي مسجد السيد البدوي فى ذلك الوقت ودفن فيه .و قام المنشاوي ايضا ببناء مساجد بمركز السنطة كما انشأ العديد من المدارس المتنوعة بنين وبنات بها و منها مدرسة للصنايع وهي تؤدى مهمتها إلى الان. كما انشأ العديد من المعاهد الدينية للبنين والبنات(معاهد المنشاوي الديني) وعددا من مدارس تحفيظ القران كما أقام الملاجئ للأيتام والأرامل، كما انشأ تكية لحجاج بيت الله الحرام تأويهم من عناء السفر، ويوجد في القاهرة بحي العباسية مسجد زوجته فاطمة المنشاوية.ومن معالم قرية القرشية حدائق المانجو الشهيرة و التي انشأها المرحوم أحمد باشا المنشاوي وقد أشتهرت هذه الحدائق و ثمارها بحلاوتها وجودتها وذلك على مستوي القطر المصري كله حيث لا يوجد فى مصر انواع تفوقها جودة ولا حلاوة و اما عن سر حلاوتها فهو أن أشجار مانجو حديقة المنشاوي قد ارسلت من الهند مباشرة و زرعت فى مكانها الحالي ، كان ذلك حينما نفى أحمد عرابي (والذى كان صديق للمنشاوي باشا) و كانت لا توجد فى مصر مانجو أن ذاك ، لذا ارسل عرابي كمية من الشجيرات إلى المنشاوي الذى غرسها فى مكانها و التى مازالت موجودة إلى يومنا هذا ،و كانت اول مانجو غرست فى القطر المصري و هي لازالت اجود أنواع المانجو و ثمارها لا يعلى عليها لذا تجدها أغلي ثمنا من غيرها ، وذكر الزعيم احمد عرابي باشا في مذكراته تحت عنوان هدية الي مصر عن اهدائه المانجو لأحمد باشا المنشاوي. وقد كان احمد باشا المنشاوي كبير النفس شديد الطموح فحدثته نفسة بالمعالي ،و لم تكون المعالي في ذلك الوقت إلا فى القرب من الحكام و وفرة المال فوجه نفسه إلى جمع الثروة . وكانت بداية أمره أن أشتري تبنا كثيرا من الدائرة السنية بثمن بخس فارتفع ثمنه جدا حتى بلغ الحمل جنيه ، فربح ربح عظيم ، ثم اشتغل بأعمال زراعية أخري فنجح فيها نجحا عظيم بكده وجده حتى وثق به إسماعيل باشا المفتش العام الذى كان يدير دفة الحكومة المصرية فى عهد الخديوي إسماعيل باشا ، فرقاه فى عمله و كانت براعته فى عمارة الأرض و استغلالها أشد من براعته فى امتلاكها فقد ملك عشرة آلاف فدان كانت غلتها نحو مائة الف جنية فى السنة و من الناس من يملك فى مصر أكثر من ذلك أرضا و لا ينال منه نصف ما كان ينال المنشاوي ريعا ، ومن دلائل براعة المنشاوي و مهارته فى تدبير أمر الثروة أن دائرته الواسعة لم يكن فيها من العمال و الكتاب عشر ما فى أمثالها من دوائر أمراء مصر و أغنيائها الذين هم فوقه علما لكن دونه مهارة وعملا ، و كان ينظر كل شئ بنفسة ولا يتم في الدائرة عمل إلا بإذنه وتوقيعه ، كان عزيز النفس أبيا ولوعا بالشهرة و المعالي ، لذلك كان يدخل فى المأزق و يركب الصعاب لاحراز المكانة فى نفوس الناس .وهناك موقف لأحمد باشا المنشاوي وقت الثورة العربية و مذبحة الاجانب فى طنطا ، فعندما قامت ثورة عرابي ، حاولت إنجلترا إخمادها فأصاب ذلك العمل غضب بعض المصريين الذين قرروا مهاجمة الاجانب من جميع الجاليات الأوروبية بالضرب و القتل فى كل القطر المصري و منه إلى طنطا .فقام أحمد باشا المنشاوي بإغاثتهم إيمانا منه ان هؤلاء لا ذنب لهم ، خاصة ان اغلبهم ليس من الرعاية الإنجليزية و ليس لهم اى ذنب فى قرار حكومة الاحتلال الإنجليزي ، وانهم ضيوف على ارض مصر، فحمل المئات من هؤلاء على قطارين إلى بلدته القرشيه فوضعهم فى قصرة فكانت لهم حرما وملجأ آمنا، وكان ينفق عليهم من سعته ، كما ساعد الكثيرين منهم فسافروا بحمايته الى بورسعيد ثم إلى اوروبا وكذلك استضاف احمد باشا المنشاوي في قصره بالقرشية عبد الله النديم خطيب الثورة العرابية. وكان احمد باشا المنشاوي أول من فكر فى أنشاء الجامعة المصرية وقام بالفعل بشراء عشرة الف فدان لهذا الغرض ولكن وافته المنية قبل بدء التنفيذ و لا يمكن ان ننسى تبرعاته لسكة حديد الحجاز التى وكان الهدف منها هي ربط دولة الخلافة بعضها ببعض.



فاسألوا أهل الذكر إن كنت لا تعلمون ؟

فضيلة الشيخ / وليد سهيل .. يوضح ما هو مفهوم البلاء والابتلاء ومنظور الناس له من خلال الحب والبغض ؟

□ حوار
عبد القادر محمد
عبد الباسط

البلاء والابتلاء كلاهما من الله -عز وجل- يبلو ويختبر بهما عباده ليميزَ الصادق الصالح من الكاذب الطالح، أو ليُكفّرَ ذنوب المؤمن ويرفع درجاته، قال -تعالى-: (الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا)، وكلاهما يكونان بالسرّاء والضراء، وكلاهما أيضاً بمعنى الاختبار والامتحان. وقد فرّق بعض أهل العلم بينهما من عدّة حيثيات.

الله يبتلي عباده بالسراء والضراء وبالشدة والرخاء، وقد يبتليهم بها لرفع درجاتهم وإعلاء ذكرهم ومضاعفة حسناتهم

وبسؤال فضيلة الشيخ /وليد سهيل أمام وخطيب مسجد القهوجى بالمنصورة ومن علماء الأزهر الشريف عن ماهو مفهوم البلاء والابتلاء ومنظور الناس له من خلال الحب والبغض ؟ أجاب فضيلته.

يتنوع مفهوم البلاء والابتلاء ومنظور الناس له من خلال الحب والبغض فمن أحب أنزل اقدار الله في المحبين خيرا ورفعة ومن أبغض أنزل أقدار الله فيمن أبغضهم عقابا.

بسم الله الرحمن الرحيم «إنا خلقنا الإنسان من نطفة أمشاج نبتليه فجعلناه سميعا بصيرا»

«وقال ونبلوكم بالشر والخير فتنة وإلينا ترجعون» -«وقال فأما الإنسان إذا ما ابتلاه ربه فأكرمه ونعمه فيقول ربي أكرمن وأما إذا ما ابتلاه فقدر عليه رزقه فيقول ربي أهانن» -«وقال وبلوناهم بالحسنات والسيئات لعلهم يرجعون»

وقال سيدي ومولاي عليه الصلاة والسلام «أشد الناس بلاء الأنبياء فالأمثل فالأمثل يبتلى الناس على قدر دينهم فمن كان في دينه شدة كان في بلائه شده ومن كان في بلائه ضعف ففي إيمانه ضعف مبدئيا البلاء في الضجر والضيق والسخط والابتلاء في الصبر والاحتساب والرضا هذا ما يفرق بين رد فعل المؤمن والعاصي لأن المؤمن شديد الإيمان يبتلى فبإيمانه الصبر والاحتساب والتحميد كما رأيت في قصص الأنبياء والصالحين جميعهم ولذلك رأيت لطف الله في جميع قصصهم قال الله لقد كان في قصصهم عبرة لأولي الألباب .... لأولي الأبصار.....لأولي النهى فترى نارا لم تحرق الخليل عليه السلام وصدا يتشقق وحزمة تتمزق وتحول الناس بالشدة إلى قمة الإيمان كما في سحرة موسى وقلة أتباعه وغرق معاندي نوح عليه السلام وتجد هلاك لعاد وثمود ونجاة هود وصالح عليهما السلام وتجد رسول الله أكثر الناس اتباعا رغم أنه كان أكثرهم استلاما للسخرية والحروب والمؤامرات ودين ربه ورسالته أكثر اتباعا ومحبة وتفريقا بين الحق والباطل والقرآن قد ابتلي بمن سخروا منه ومزقوه ومن تلوه وهم بالسر قائمون وبالخير بعيدون ولا تراه يرفع إلا بعض الأقوم ويصدح بتلاوته في كل ميدان سامقا خاشعا وهكذا دواليك ما أصيب الصحابة بالثناء إلا بعد الشقاء ولنا في أمنا عائشة المثل تبرأ من قبل الله أمن يجيب المضطر إذا دعاه ، والفريق الآخر يأتيه البلاء في صورة عقاب لأنه جاءه وهو بعيد إيمان فيضيق صدره ويطول وباؤه ويبتعد أكثر فأكثر حتى يأخذه الله أخذ عزيز مقتدر انظر في كل شيء ستجد الله بالرضا يحميك وبحسن العاقبة يأتيك ،وقال الحسن البصري رضي الله عنه الناس في العافية متساوون فإذا نزل البلاء صاروا إلى حقيقتهم ،وقل مرحبا بالرضا لقدر الرحمن ففيه تكفير ورفعة وبلوغ جنان وصدق الحبيب إذ يقول عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله له خير وليس ذلك إلا للمؤمن إن أصابته سراء فشكر فكان خيرا له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له ، ولتعلم أن أشد البلاء كان في الدين اللهم لا تجعل مصيبتنا في ديننا ومكتوب في القدر المسبق لا غنى عنه لذلك أهل الإيمان مصابهم وابتلاؤهم الدائم موت رسول الله صلى الله عليه وسلم لذلك كانت فلسفة أيمان الصحابة وأسيادهم الأنبياء التوجه إلى الله مباشرة بالدعاء والصلاة والقرآن والذكر فخفف الله لأن البلاء رسائل الله السريعة لأهل الإيمان.

أنباء اليوم المصرية داخل المتحف المصري لتغطية فعاليات الإحتفال باليوم العالمي للكبد بحضور د. خالد عبد الغفار نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الصحة والسكان

□ تقرير
نجلاء فاروق

قامت جريدة أنباء اليوم المصرية بتغطية فعاليات الإحتفال باليوم العالمي للكبد الذي يوافق يوم ٢٨ يوليو من كل عام وذلك بعد حصول مصر على المستوى الذهبي للإشهاد من منظمة الصحة العالمية للقضاء على فيروس الالتهاب الكبدي «سي».

وقد شهد فعاليات الإحتفال الدكتور خالد عبدالغفار نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الصحة والسكان، جاء ذلك بحضور سفيرة دولة سويسرا لدى مصر «إيفون باومان» والدكتورة حنان بلخي المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، والدكتور نعمة عابد ممثل منظمة الصحة العالمية بمصر، وعدد من وزراء الصحة السابقين، وقيادات وزارة الصحة، وأعضاء اللجنة القومية لمكافحة الفيروسات.

وقال الدكتور خالد عبدالغفار، إن قصة فيروس «سي» في مصر أصبحت تُدرس في الكثير من الدول، وتُعطي دفعة قوية لكل دول العالم التي تعاني من مشكلات صحية، موضحًا أن قصة هذا النجاح تعود لأكثر من ١٠ سنوات من العمل الممهد على يد الوزراء السابقين وفرق العمل بمراكز الفيروسات واللجان العلمية، وكذلك الجهات العلمية التابعة للجامعات، حتى حصلت مصر على الإشهاد الدولي للقضاء على فيروس «سي» خلال العام الماضي، مما يمثل علامة بارزة في مجال الصحة العالمية.

وأوضح الوزير أن مصر كانت ضمن الدول التي تكافح ضد الالتهاب الكبدي سي، وبفضل العزيمة التي لا تتزعزع والجهود الدؤوبة التي بذلتها مصر، حققت ما تعتبره الكثير من البلدان مستحيلاً، مؤكدًا أن «١٠٠ مليون صحة» مبادرة لم تحدث تحولاً في المشهد الصحي بمصر فحسب، بل شكلت أيضًا سابقة عالمية في مكافحة التهاب الكبد الفيروسي.

ونوه الوزير إلى ثمار عمل المبادرة، والتي ساهمت في الوصول إلى معدلات شفاء تصل لـ ٩٩٪، وإنقاذ ملايين الأرواح، موضحًا أن هذا الإنجاز ليس مجرد إحصائية، بل يمثل تتويجا للجهود المصرية، والاستراتيجيات المبتكرة، والإرادة الجماعية للمواطنين والحكومة المصرية، وقد كان هذا الإنجاز الرائع شرف لمصر كونها الدولة الأولى التي تحصل على الفئة الذهبية من منظمة الصحة العالمية لجهودها الرائدة في القضاء على التهاب الكبد سي.

ولفت الوزير إلى أن هذا النجاح يضع مسئولية كبيرة على عاتق الدولة المصرية، حيث قامت مصر بتوسيع خبرتها ونقلها إلى الأشقاء بالدول الأفريقية، مما عزز التعاون وتبادل المعرفة، وتأكيد الالتزام المشترك والجهود التعاونية للتغلب على هذا التحدي، ليس

مجرد إحصائية، بل يمثل تتويجا للجهود المصرية، والاستراتيجيات المبتكرة، والإرادة الجماعية للمواطنين والحكومة المصرية، وقد كان هذا الإنجاز الرائع شرف لمصر كونها الدولة الأولى التي تحصل على الفئة الذهبية من منظمة الصحة العالمية لجهودها الرائدة في القضاء على التهاب الكبد سي.

ولفت الوزير إلى أن هذا النجاح يضع مسئولية كبيرة على عاتق الدولة المصرية، حيث قامت مصر بتوسيع خبرتها ونقلها إلى الأشقاء بالدول الأفريقية، مما عزز التعاون وتبادل المعرفة، وتأكيد الالتزام المشترك والجهود التعاونية للتغلب على هذا التحدي، ليس فقط داخل مصر ولكن في جميع أنحاء القارة.

ودعا الوزير المجتمع الدولي إلى توحيد الجهود في مكافحة جميع أشكال التهاب الكبد الفيروسي، مؤكدًا استعداد مصر الدائم لتبادل الخبرات في هذا المجال، كما أكد الوزير ضرورة زيادة التمويل العالمي لجعل الفحص والعلاج متاحين بسهولة في جميع أنحاء العالم.

ومن جانبها، ثمنت الدكتورة حنان البلخي المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لدول شرق المتوسط، مجهودات مصر لتصبح أول دولة تبلغ المستوى الذهبي في مسار القضاء على فيروس سي، وذلك بعد أن كانت البلد الأكثر تحملاً لأعباء هذا المرض، مشيرة إلى أن مصر أصبحت مصدر إلهام لكل من يسعى لتحقيق الصحة العامة في إقليم شرق المتوسط، منوهة إلى أن العديد من دول الإقليم على أعتاب إطلاق مبادرات وطنية للقضاء على التهاب الكبد، مؤكدة أن ما فعلته مصر هو بداية مرحلة جديدة يتعين فيها الحفاظ على مكتسبات هذا الإنجاز.

وصرحت سفيرة سويسرا لدى مصر، إيفون باومان قائلةً: «يُظهر النجاح الذي حققته مصر، الالتزام والتطور المهم في نظام الرعاية الصحية في البلاد، حيث إنه نموذج قوي للبلدان الأخرى التي تواجه تحديات مماثلة في مجال الصحة العامة، ويسعدنا أن يكون للشركات السويسرية مثل شركة روش، دور كشريك أساسي في هذه الرحلة، وهذا يسلط الضوء على قوة العلاقات التجارية والاستثمارية بين مصر وسويسرا التي تعود إلى أكثر من قرن من الزمان».

المحامي عمار نصر القبرصلي في حوار خاص عن أسرار و خبايا مهنة المحاماة

□ حوار
وفاء خروبة

المحامون هم أبطال العدالة، يسعون لإصلاح الخطأ وإرساء حقوق المظلومين." "في يدي المحامي يتجلى القانون، فهو رائد في استخدام الكلمات لصون حقوق عملائه." "إذا كانت مهنة المحاماة هي فن الخطابة، فإن المحامي يجب أن يكون رسّامًا لصورة قانونية مشرقة لذا كان لجريدة أنباء اليوم المصرية هذا الحوار مع الأستاذ «عمار نصر القبرصلي» المحامي بالنقض وعضو مجلس نقابة المحامين بدمياط:

حدثنا عن نفسك ؟
أنا «عمار نصر القبرصلي» المحامي بالنقض عضو مجلس نقابة المحامين بدمياط،ومقرر لجنه الدفاع عن الحريات. امنت برساله المحاماة وتوليت امانتها منذ حوالي عشرون عاما وكنت اصغر محام جنايات علي مستوي الجمهورية وترافعت فى العديد من القضايا المعقدة وتحقق لدينا بفضل الله سوابق قضائيه عديده كان لها عظيم الأثر في آثراء الفكر القانوني وتطوير المسارات القانونية والخروج بها من التقليدية الي الابداعية وتولينا مهام دفاعيه كبري ادينا فيها رسالتنا علي الوجه الأمثل ولله الحمد

متي اعلم انى بحاجة الي محامي؟
هناك العديد من المشكلات القضائية والحقوقية التي لا يمكن التعامل معها من خلال المعلومات القانونية للمواطن العادي ومنها مسائل معقدة تحتاج إلي رسم مخطط قانوني للسير فيها من إجراءات لابد وأن تكون صحيحه ومسار قانوني سليم ومذكرات ودفوع ومنازعات سواء كانت مدنيه الخصوم فيها أشخاص أو جنائية الخصم فيها النيابة العامة وفي كل الأحوال مجال الاحتياج الي الخبراء القانونيين بمجال المحاماة كثير جدا لا يتسع المقام لذكره ولكن لابد وأن يكون هناك محام موثوق به يتم اللجوء إليه سواء في الاستشارات القانونية أو المسائل التعاقدية أو النزاعات المدنية أو الجنائية حتي يتم تبصره المواطن وإرشاده الي الطريق الأنسب للنجاة مما يهدد شخصه أو حقوقه وهذا يختلف من محام لآخر بحسب الخبرة والموهبة الإبداعية لتطويع النصوص القانونية لصالح الأمر الذي يمر به موكله لهذا كل المعاملات التجارية والاستثمارية والمدنية والجنائية والتعاقدية يستلزم معها وجود محام خبير في الأمر الذي يطلب لأجله.

ماهي الوكالة الشرعية؟
الوكالة هي عقد من عقود الأمانة يتولى من خلالها المحام

امانه القيام بواجبه نحو موكله بحسب الأعمال الموكلة إليه وهي انواع بحسب الاتفاق بينه وبين الموكل منها وكاله عامه قضائيه او وكاله خاصه او وكاله شامله. وهي ترجع إلي العمل الموكل الي المحام القيام به.

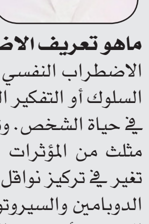
ماذا يقدم لي المحامي لخدمة قضيتي؟
بإمكان المحام تقديم ما يلزم بخبرته من استشارات ونصائح من شأنها حمايه موكله في مرحله ما قبل التقاضي حتي إذا ما حدث نزاع تكون حقوق هذا الموكل محفوظه بلا ثغرات من شأنها التحايل علي الحقوق واهداراها وهناك من الأشخاص ما يفتقرون الي ثقافه اللجوء لمحام في اي خطوه يخطونها وهؤلاء يعرضون أنفسهم للتهديد بضياع حقوقهم أو التورط في مشكلات قضائيه قد تودى بهم فيما بعد لغياهب السجون وهنا تكون مهمه المحام أدق واكثر صعوبة لأنه سيكون مسؤول عن إيجاد حلول مبتكره لإصلاح ما قام به الموكل من أخطاء في حق نفسه لأنه قام بخطوات غير مدروسة .. بالأحرى يمكننا أن نقسم مهمه المحام إلي قسمين مرحله قبل التقاضي ومرحله بعد التقاضي وفي جميع الأحوال المحام الخبير المحترف سيحمي حقوق موكله ويكون وسيلته للنجاة بأمر الله سواء قبل التقاضي أو بعده

هل باستطاعتي الدفاع عن نفسي امام القضاء وماذا يترتب على ذلك؟
لا يمكن للشخص الدفاع عن نفسه أمام القضاء مهما كانت براعته لأن الدفاع يستلزم أن يكون من غير أطراف الدعوى ولا الخصومة فيستطيع أن يفند نقاط الضعف ويبرز مراكز القوه وهذا لن يتأتى لطرف في النزاع يسيطر عليه مشاعر القلق والتوتر والرهبة والتأثر النفسي بما تعرض له خلال مراحل هذا النزاع أو تلك الخصومة ..الدفاع مثل القضاء لابد وأن يكون منزها عن تلك المؤثرات فالقاضي لا يحكم في واقعه شاهدها لأنه سيتأثر بما رآي وهنا يفقد أهم ميزه تمكنه من الحكم وهي الحيدة والنزاهة ولن يستطيع أن يجري عمليه وزن الحق بالشكل السليم كذلك الدفاع لا يمكن أن يكون طرفا ف الدعوي وإلا فقد الايمان بموقف موكله تأثرا بما شاهد أو رآي لهذا يسمي المحامين القضاء الواقف.

هل يحق ان يأخذ المحامي قرارا يخص قضية دون الرجوع الى موكله ؟
المحام امين علي اعمال موكله وأسراره وما يفضي إليه من أمور تخصه لا يمكن أن يبوح بها لاحد فالمحام بحسب عمله يطلع علي أدق اسرار موكله ونواقصه وشوارد نفسه وجنوحه بل حتي وفضائحه وما يكمن في نفسه من اسرار لأيمكن البوح بها لآخر غير محاميه ومن هنا لا يجوز للمحام البوح بما تلقاه من اسرار بسبب عمله بأي طريقه كانت ولهذا كان من ضمن قسم المحاماة أن يصون المحام اسرار الموكل وان يحافظ علي سر مهنه المحاماة. إلا اذا أذن له موكله في الحديث بشأن أمر يخصه وكان في ذلك مصلحه له .

في ختام حوارنا الشيق، نود أن نشكركم على سعة صدركم ونتمنى أن نلتقي بكم في لقاءات أخرى تكون موسعة وتشمل مواضيع متعددة.

أخصائى نفسى يوضح خطورة الضغط النفسي علي ضعف عضلة القلب والاصابة بالإكتئاب



□ حوار
ريهام عصام

ضغوطات الحياة والعامل النفسي ومشاكل الحياة كلها عوامل أدت للإكتئاب سيطرت علي عقول الكثير من شبابنا وأصبحت مشكلة كبيرة يتعرض اليها كل بيت مصري. ففي الأونة الاخيرة أصبح الامر في غاية الخطورة ،ولاحظنا حالات الموت المفاجئ نتيجة تعرض القلب لإضطراب أو ضعف في عضلة القلب ادي للوفاة .فهل العامل النفسي يجب ان يكون ملحوظا ملموسا كأي مرض أخر يصيب الجسد نأخذه علي محمل الجد ونتعامل معه بعناية شديدة كأي مرض يجب الاعتناء به أم ثقافة اغلب المصريين لا تدرك خطورة هذا الامر ؟وهذا ما يقوم بتوضيحه دكتور "علي احمد قرقر» أخصائي الطب النفسي وعلاج الإدمان ، في الحوار التالي:

ماهو تعريف الاضراب النفسي ؟
الاضطراب النفسي هو وصف لحالات اضطراب أنماط السلوك أو التفكير اللي ممكن يعمل إعاقة بشكل أو بآخر في حياة الشخص. وتوصف أسباب الاضطرابات دي أنها مثلث من المؤثرات الكيميائية والجينية والبيئية بمعنى تغير في تركيز نواقل عصبية أساسية للجهاز العصبي زي الدوبامين والسيروتونين وغيرهم او استعداد جيني لدى الشخص أنه تحت الضغوطات من البيئة حواليه يتعرض للتغير الكيميائي اللي بيعمل الاضطراب النفسي. وهو شعور بأنك تحت ضغط غير طبيعي، ويمكن أن يأتي هذا الضغط من جوانب مختلفة من اليوم (مثل: زيادة عبء العمل، فترة انتقالية، جدال بين العائلة أو مخاوف مالية جديدة وقائمة) قد تجد أن لها تأثيرًا تراكميًا بحيث تتراكم كل الضغوط فوق بعضها البعض، وخلال هذه المواقف قد تشعر بالانزعاج، وقد يخلق الجسم استجابة للتوتر والقلق وسرعة الانفعال، هذا يمكن أن يسبب مجموعة متنوعة من الأعراض الجسدية ويغير الطريقة التي تتصرف بها، ويقودك إلى تجربة مشاعر أكثر حدة، يمكن أن تؤثر الضغوط بعدة طرق جسدية وعاطفية وبدرجات متفاوتة.

ما هي الأسباب المحتملة للضغط النفسي؟
يؤثر الضغط في الناس بشكل مختلف. كما أن أسباب التوتر تختلف من شخص لآخر، وقد يكون مستوى الضغط الذي تشعر بالراحة تجاهه أعلى أو أقل من مستوى الأشخاص الآخرين من حولك. تحدث المشاعر المتوترة عادة عندما نشعر أننا لا نملك الموارد اللازمة لإدارة التحديات التي نواجهها، ويمكن أن يؤدي الضغط في العمل، أو المدرسة، أو المنزل، أو المرض، أو الأحداث الحياتية الصعبة أو المفاجئة إلى التوتر، وتشمل بعض الأسباب المحتملة(الجينات الفردية والتربية والخبرة-صعوبات في الحياة الشخصية والعلاقات- تغييرات كبيرة أو غير متوقعة في الحياة مثل: الانتقال إلى منزل، أو إنجاب طفل، أو البدء في رعاية شخص ما- لصعوبات المالية مثل: الديون، أو الكفاح من أجل تحمل الضروريات اليومية-المشاكل الصحية للشخص أو لقريب منه-الحمل والأطفال.-مشاكل السكن.-بيئة عمل صعبة أو مضطربة-الفقدان بجميع أشكاله، سواء كان شخصًا عزيزًا أو وظيفة وغيره.

ما هي أعراض الضغوط النفسية ؟
يمكن أن يسبب الإجهاد العديد من الأعراض المختلفة، وقد يؤثر ذلك في الشعور جسديًا وعقليًا، وأيضًا طريقة التصرف.
الأعراض الجسدية: (صداع أو دوار- تصلب العضلات أو الألم.-مشاكل في المعدة-ألم في الصدر أو زيادة في ضربات القلب-مشاكل جنسية)أما الأعراض العقلية فهي :(صعوبة في التركيز-تجد صعوبة في اتخاذ القرارات -الشعور بالإرهاق- القلق المستمر-النسيان)وبالنسبة للتغييرات في السلوك هي: (أن تكون سريع الانفعال-قلة أو كثرة النوم- قلة أو كثرة الأكل- تجنب أماكن أو أشخاص-التدخين وتعاطي المخدرات وشرب الكحول)

متى تجب زيارة الطبيب؟
عند الشعور بأي تغير نفسي. وعند حدوث صدمة، أو مصيبة، أو أي سبب من أسباب الضغط النفسي.
وعدم السيطرة على التوتر مما يعوق الحياة الاجتماعية.
والإحساس بالإجهاد المطول

ماهي طرق التعامل مع الضغوط النفسية؟
التخلص من مسببات -الدعم الاجتماعي- البحث عن تغذية جيدة -إرخاء العضلات-المحافظة على نوم هادئ-اللياقة البدنية-المحافظة على الأنشطة الممتعة والهوايات-طلب المساعدة

علاقة الضغط النفسي بالتأثير علي عضلة القلب وهل من الممكن ان يصل التأثير للوفاة او الانتحار ؟
التأثير بين الاضطراب النفسي وأمراض القلب قوي ومتبادل بحيث أنه احتمالية الإصابة بأمراض القلب بتزيد مع وجود اضطرابات نفسية لمدد طويلة خصوصا زي القلق والاكتئاب وكمان العكس صحيح ومن الشائع ان الأشخاص اللي جالهم أمراض قلبية يصابوا باضطرابات نفسي وبرضه خصوصا القلق والاكتئاب ، بالتالي المرض النفسي على المدى البعيد ممكن يسبب مشاكل صحية جسدية شديدة الجدية وخصوصا كمان في حالات الإدمان واضطرابات الطعام ومشاكل الاندفاعية وبالتأكيد واحدة من أخطر مضاعفات المرض النفسي هي الانتحار

كم يستغرق الوقت للشفاء من المرض النفسي ؟
الشفاء من المرض النفسي يحتمل عدة اتجاهات من حيث الزمن اللي محتاجه والأمور بتختلف بشدة من اضطراب للآخر ومن شخص للآخر ما بين أشخاص قد تكفي جلسة واحدة بدون أدوية عشان يحسنوا بتحسن واشخاص للأسف اضطرابهم أصبح مزمن ومحتاج علاج لمدة طويلة وغير محددة.

الدكتور «علي احمد قرقر»

قائمة المنقولات جدل وانقسام ما بين الإلغاء والتوثيق

محامي بالنقض : قائمة المنقولات تابعه للأحوال الشخصية ولها دعوى تسليم

□ تحقيق
أميرة عبد الباري

الأستاذ «رامي فكري»

الشيخ «خالد القط»

عالم بوزارة الأوقاف : لا تخلو الحياة من مستغلين انتهازيين لا يبالون بمن أحسن إليهم ممن أساء

ورقة عرفية استقر المصريين على كتابتها ، قد تجمع زوجان ، أو تنهي حب ، بل و تتحكم في مصير إثنين أرادوا البقاء معا ، ورقة .. ، تبني عليها آمال وأحلام ، أو تنهار في لحظة ..ومـا زال المجتمع المصري يتداول موضوع «قائمة المنقولات الزوجية ما بين مؤيد ومعارض ، وأصبحت شغلاً شاغلاً للكثير من الشباب والآباء ، حيث جرى العرف عند إتمام الزواج أن يتفق العريس مع أهل العروس على قائمة ، يدون فيها جميع المشتريات التي اشتراها كلا منهما ، بحيث تصبح بمثابة عقد بين طرفين ، يقر فيها الزوج حق من حقوق الزوجة وضمانة لها ، بتسلمه ما دوّن بها ، حيث تعتبر عقداً يعاقب القانون المصري على خرقه بالسجن ، ويكون تصنيف التهمة تبديد المنقولات .فيما يرى البعض الآخر ، ضرورة تفادي التلاعب الذي يتم من خلال تلك الوثيقة ، برفض التوقيع عليها ، أو بتحمل العريس جميع تكاليف تجهيز عش الزوجية كاملاً ، على أن يدفع لها صداقها كما هو مقرر في شريعة الإسلام

يقول «محمد عمر» مهندس : «قائمة المنقولات ماهي إلا ورقة لا تمنع الرجل من الطلاق ، ولكن تسمح بالاستغلال من قبل ضعاف النفوس ، وهناك أشخاص ليس لهم مرجعية دينية أو ضمير .

وأضاف : يجب إلغاء تلك الورقة ، بتجهيز الرجل منزل الزوجية دون الرجوع للزوجة ، وإعطائها مهراً كما حدد الشرع .

يقول آخر «عمرو هاشم» نائب مدير أحد الشركات : «الأب الذي يتنازل عن حق ابنته ، فهو يتنازل عن حق ليس من حقوقه ، ويعد ظالماً لها ، فعند الخلاف يغيب الحق كما يغيب الحب والإحترام ، فلا مجاملة في ذلك ، فالتنازل عن الحق من علامات الضعف ، وإذا حدث مكروه هل يضمن الأب لها أنها لن تشرد هي وأبنائها؟

بينما تصف «رضوى محمد» معلم مواد فلسفية: القائمة بأنها «ضمان لحق الزوجة إذا تعرضت للظلم ، وإذا أجبرتها الظروف على الإنفصال ، ولابد من إثبات حقوق الزوجة ، وخاصةً وأنها تشارك مع الرجل في كل شئ ، وأحياناً بالنصف ، وقد تتغاضى أيضا عن شبكتها مقابل خاتم الدبلة .

بينما تشير «منة حسن» موظفة : «أننا بصدد موضوع يهدد إستقرار المجتمع ، لما يعكسه من صراعات بين الأزواج وكذلك الأهل ، وتعد من المشاكل العويصة التي تواجه القضاء المصري ؛ نظراً لسوء استخدامها وغياب الوازع الديني لدى البعض ، ولكن أنا من مؤيدي كتابة قائمة المنقولات بلا زيادة أو نقصان كضمان لحق المرأة.

صارت حالة من الجدل والإنقسام حيال هذا التقليد في الشارع المصري ، لذلك تحدثت «جريدة أنباء اليوم المصرية» إلى الشيخ «خالد القط» من علماء وزارة الأوقاف والذي قال : «إن قائمة المنقولات أمر تقره الشريعة الإسلامية نظرا لما يترتب عليه من ضمان لحقوق الزوجة ، صحيح هو أمر استحدث فى هذا الزمان ، نظراً لفساد ذمم البعض وإنكارهم لحقوق الآخرين ، فكانت هذه الوثيقة بمثابة ضمان للحقوق ، فقد أخرج الطبراني وغيره بسند حسن ، قول النبي صلى الله عليه وسلم (ما رآه المسلمون حسنًا فهو عندَ الله حسنٌ).وأضاف : «إن الأصل في الزواج أن يؤسس الزّوج بيت الزوجية ، وأن يدفع لزوجته مهراً حقا خالصاً لها ، حيث قال الله تعالى (وَآتُوا النِّسَاءَ صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً ۚ فَإِن طِبْنَ لَكُمْ عَن شَيْءٍ مِّنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَّرِيئًا) ، ولكن جرى العرف أن تساهم المرأة فى تأسيس بيت الزوجية من مالها مع زوجها ، بل هي تقبض المهر وتضعه فى تأسيس البيت ، فكانت قائمة المنقولات بمثابة عوض وبديل عن مهرها.

وأما عن السؤال الذى يتردد كثيراً ونراه أمامنا متكرراً ، وهو رفض بعض الأزواج التوقيع على قائمة المنقولات ، بل ويرون ذلك من باب الإهانة والإساءة إليهم ، فقد أكد «الشيخ خالد القط» على أن : «حقيقة الأمر ليست كذلك ، فكل ما من شأنه أن يضمن حقوق الناس ، ما ينبغى لأحد رفضه أو إنكاره ، فإحقاق الحق أقوى من أي ادعاءات.كما علق على موقف إساءة استخدام قائمة المنقولات من جانب الرجل والمرأة ، وخاصةً في حال النزاع بين الزوجين وقال : «ينبغى على الطرفين أن يتقيا الله سبحانه وتعالى عند كتابة قائمة المنقولات ، فلا يزيد ولا ينقص عن الحقيقة ولا يستحل طرف لنفسه حق غيره بغير حق ، قال تعالى : (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَن تَكُونَ تِجَارَةً عَن تَرَاضٍ مِّنكُمْ ۚ وَلَا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا) .وأكد على أنه : « ينبغى عند الخلاف والنزاع ، أن يتحلى الطرفان بضبط النفس والتسامح ، تقديراً للحياة والعشرة التى كانت قائمة بينهما ، لأن هذه الخلافات والنزاعات أمر بلا شك يسبب صداعاً كبيراً للأسر والمجتمع عموماً ، قال الله تعالى : (وَلَا تَنسَوُا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ) .

وفي النهاية أشار «الشيخ خالد القط» إلى أن : « بعض أولياء الأمور يغضون الطرف عن قائمة المنقولات ، ويتساهلون مع الأزواج ، حيث يقول الأب ، أنا أعطى هذا الرجل أغلى ما عندي وهي ابنتى ، ثم بعد ذلك أبحث عن منقولات ؟! ، والحقيقة أن رد فعل الأزواج هنا متباين ، فأكثرهم يقدر هذا التصرف والفعل الكريم من ولي أمر الزوجة ، بل ويعده جميلاً ومعروفاً مدى الحياة ، ولكن لا تخلو الحياة من مستغلين انتهازيين ، لا يبالون بمن أحسن إليهم ممن أساء.

ومن جانبه أوضح رامي فكري المحامي بالنقض : «أنا شخصياً أؤيد فكرة القائمة ، لأن الأصل أن الرجل يقوم بتأسيس منزل الزوجية حسب مقدرته ، ويقوم بدفع مهر للزوجة ، ومؤخر الصداق يعطيه لها في حياتهم الزوجية ، ولكن الظروف الاقتصادية التي جعلت تكفل الرجل بتأسيس بيت الزواج أمراً شاقاً ساهمت على مر السنوات في جعل عادة القائمة عرف مقبول اجتماعياً ، فبالتالي أصبح من حق الزوجة المنقولات كاملة في حالة الطلاق والمؤخر ونفقه العدة ونفقة المتعة وذلك شرع الله .

وتابع فكري حديثه «لأنباء اليوم» مؤكداً على أن : « قائمة المنقولات تابعه للأحوال الشخصية ، ولها دعوى تسليم بأكثر من طريقة ، كحصول الزوجة على حكم من محكمة الأسرة يقتضي تسليمها قائمة المنقولات أو قيمتها مقدرة بالمال ، وذلك بعد تقدمها برفع دعوى إلزام زوجها برد تلك المنقولات ، وبما أنه وقع علي القائمة فهي من حق الزوجة وهي أمانة عنده» .

ولفت فكري إلى أن : «قائمة المنقولات والمتغيرات التى تطرأ عليها ، أصبحت هم يشغل الأزواج المتضررين بمحاكم الأسرة بعد اشتعال الخلافات مؤخراً بين الأزواج والزوجات ، ورغبة كلا منهما فى الحصول على مكتسبات ، وربط قائمة المنقولات بالصراعات الخاصة بـ الرؤية والنفقة والطلاق والطاعة والمصروفات والأجور الخاصة واستخدامها كسلاح بين طرفي الخلاف.

وحول تلك الأزمة التي يعيدها التاريخ دائماً ، رأى فكري « أنه من الأفضل أن يقوم الزوج بتأسيس مسكنه ويتفق علي مهر حسب مقدرته كبديل لهذا التقليد لتفادي مشكلة القائمة» .

أما مشكلة صيغة كتابة الأثاث في القائمة استرسل فكري حديثه قائلا : «الأثاث يكتب مواصفات ، ولا تحدد له قيمة ماليه ويتم إضافه جملة أنه إذا تم تلف أو هلاك الأثاث أثناء الحياة الزوجية ، فلا يحق للزوجة الرجوع علي الزوج بأي حق مدني أو جنائي .وفي الختام يجدر القول أن المحافظة على الأمانة من شرع الله حيث قال تعالى : يآأيها الذين آمنوا إذا تداينتم بدين إلى أجل مسمى فاكتبوه » ؛ وقال رسولنا الكريم : «أدِ الأمانة إلى من ائتمنك » ، وتعد قائمة المنقولات في حكم الأمانة والدَّين ، فإذا استقر الأمر على كتابتها فلابد من المحافظة على العهد ، و لا يجوز التلاعب في بنود القائمة أو إجراءاتها بعد التراضي عليها ، وفي حال الرفض لابد من تطبيق الشرع إذا كانت مقدرة الرجل تسمح ، وما دون ذلك يعتبر بمثابة ضياع للحقوق التي سنُسأل عليها أمام الخالق ، فكل حالة تختلف عن الأخرى وما يناسبك قد لا يلائم غيرك.

الفنان ناصر شاهين : فيلم « عبدالله » مشارك فى 5 مهرجانات عالمية وميزان الفن غير عادل (حوار خاص)

□ حوار
إسراء أبو عمر

فنان من طراز خاص، له مكانه فريدة زرعها فى قلوب جمهوره ، ملامحه البسيطة وأداؤه السهل الممتنع يتسلل للقلوب ويترك بصمه فى الأذهان ، فعلى مدار ٣٠ عام قدم العديد من الأدوار المتنوعة منها الكوميدي والتراجيدي والغنائي ، فعلى سبيل المثال وليس الحصر ، فى الدراما التليفزيونية قدم (العائلة –الحلم الجنوبي- هوجان-الاختيار -بابا المجال –صدفة-المعلم-مفترق الطرق-.......) وفى السينما (الارهاب والكباب-ابو العربي وصاحب الجملة الشهيرة (أبو السلكان)-فيلم الجزيرة.....) وفى المسرح الغنائي أشاد بصوته العذب كبار الفنانين (محمد منير-على الحجار) .وفى الدبلاج له الكثيرون التجارب المميزة مع ديزنى بالمصري، فهو صاحب صوت تيمون في الاسد الملك٢: عهد سمبا، ودهمان في مسلسل البط السري، وبوكلا في أفلام ليلو وستيتش ، وقام بدور أندل بوكس من فيلم شركة المرعبين المحدودة ومازال العطاء والإبداع مستمر. إنه الفنان القدير ناصر شاهين الذى كان معة هذا الحوار:

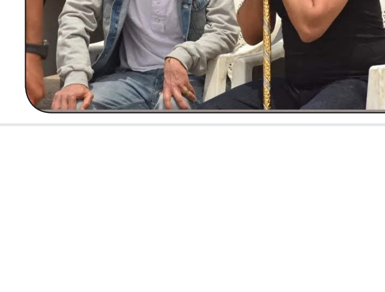
كلمنا عن البداية حضرتك وكيف ظهرت موهبتك في التمثيل؟
أنا خريج معهد فنون مسرحية دفعة ١٩٩٠ ، وبداياتي كانت فى قصر ثقافة بورسعيد فى الفرقة المسرحية ، ومن خلال العروض اللى قدمتها مع الفرقة تحمس ليا مخرجين كبار فى بورسعيد وعلى رأسهم المخرج الكبير المرحوم فوزى شنودة وقدمني فى مسرحيات كثيرة لغاية ما قدمت فى معهد الفنون المسرحية ١٩٨٣ ودا كان البداية وكان الحلم.

منذ بداية مشوارك الفني كان ليك بصمة قوية فى أعمال مع عمالقة الفن اية أكتر عمل قريب لقلبك ، واية الدور اللى كان نقطة فارقة فى مسيرتك؟
فـى أعـمـال كثيـرة قـريبـة لـقـلبي ، ولـكـن يعتبر مسلسل(العائلة) أقرب لقلبي ،لأنه خلق ارتباط بيني وبين الجمهور ، وكان أول مرة أمشى فى الشارع والناس تشاور عليا وتناديني باسم شخصية رضا المكوجى.

حضرتك أمتعتنا فى رمضان فى مسلسل « المعلم « مع الفنان مصطفى شعبان ، ممكن تحكلنا عن تجربتك واستعدادك للشخصية ، وأية الحاجه المميزة فى العمل مع مصطفى شعبان ؟
طبعا بقراء الشخصية بعناية وبرسم للشخصية تفاصيل خاصه بيها ، وكان فى تخوف شويه من فكره انى هسوق عربية نقل الأسماك ، لأن العربية بتبقى ضخمه عن السيارات المعتادة و(سرد ممازحا) الزملاء كانوا متخوفين أننا نقع فى البحر بس ربنا ستر. وبالنسبة للكواليس ،الفنان مصطفى شعبان شخصية جميلة بتواضعه وذوقه وفنه ،واحنا اشتغلنا مع بعض بابا المجال و هو رشحني بعدها للمعلم ، وهو الحقيقة فى الكواليس بيخلق حاله من المودة والمحبة بينة وبين كل فانين العمل.

حضرتك قدمت فيلم روائى قصير باسم «عبدالله» وشارك فى مهرجان pune للفيلم القصيرفى الهند ، ومهرجان first time filmmaker session المقام فى انجلترا، ممكن تحكلنا عن شعورك وانطباعك عن التجربة؟
فيلم عبدالله حتى الآن مشارك فى ٥ مهرجانات وأتمنى حصوله على جائزة باذن الله ، وحتى إن لم يحصل يكفى أنه عرض فى مهرجانات عالمية. بداية الموضوع كانت من خلال المخرج أحمد الغامرى وعرض عليا الموضوع ، وكنت متخوف الحقيقة لأن المخرج صغير والأفلام الروائية بتبقى فيها مجهود كبير ، ولكن لاقيته متمسك بيا جدا ، وبدأنا نشتغل وشفت قد أية هو منضبط جدا .وإشتغلت معاه أحلى يومين تصوير فى حياتي ، والتصوير كان فى مقامات زى (سيدنا الحسين-ستنا أم الغلام) واختلطنا مع الناس الطيبة فى الجمالية ، وأنا انبسطت جدا من التجربة وراضي تمام عن العمل ، واتمنى تشوفوه وينال إعجابكم.

من أعمالك المميزة مشاركتك فى دوبلاج أعمال كارتونية مع ديزنى زى "شركة المرعبين المحددوة» ،التجربة دي بتمثلك اية ؟
أنا قدمت أعمال كثير مع ديزنى زىIce age &sherk ، وسعيد جدا جدا بتجربة الدوبلاج لأنها بتعتبر ورشة من ورش التمثيل، بتقابل مخرجين كتير ، بتعرف على أنماط كثير ،بغيير صوتي مع شخصيات مختلفة ، وبقدم شخصيات أبطالها الأصلين حصلوا على جوايز أوسكار ، وبالنسبة ليا مفيدة جدا ، وطبعا ببقى سعيد بحالة الرواج والانتشار ليا بين محبى الكارتون بسبب الأدوار اللى بقدمها.



حضرتك حريص على حضور الأعمال المقدمة على مسارح الدولة» زى العيال فهمت « ،اية رايك فى إعادة تقديم أعمال سابقة بطريقة معاصرة للوقت الحالي ، واية الشخصية اللى تتمنى تعيد تقديمها على المسرح أو فى السينما او فى الدراما التيلفزيونة؟
أنا بحب أحض الأعمال المسرحية وأطلع عليها، و بالنسبة لتقديم اعمال سابقه مره تانيه موافق عليها ،إية اللى يمنع طالما اتوفرت ليها عناصر النجاح المطلوبة ، وتجربة مسرحية العيال فهمت تجربة حلوة جدا واتوفرلها عناصر النجاح بداية من مدير المسرح حتى المؤلف طارق على و الأبطال وفريق العمل كله. وفى شخصيات عديدة احب أعيد تقديمها زى شخصية «شكري سرحان» فى فيلم « اللص و الكلاب « لكن لو تم تناولها بمفاهيم العصرالحالى .

خلال مسيرتك الفنية من ١٩٩٠ حتى الان إية اللى اختلف فى الوسط الفني من وجهه نظرك؟
الوسط الفني كله أتغيير ،الجيل أتغيير بالكامل وبظهورالسوشيال ميديا والأنترنت أصبح الأبطال والنجوم هم من يجيدوا إستخدام السوشيال ميديا.

فى الفترة الأخيرة انتشرت تصريحات لبعض الفنانين بيشكو فيها من قلة الاهتمام المعنوي والمادي فى الوسط الفني ،هل تشعر إنك مقدر من الوسط الفني بالشكل اللى تستحقه؟
هو أنا مقدرش أقول أنى مقدر كما أستحق أو لاء ،هو الجمهور اللى يقدر يحدد ، وأنا مش من هواه الشكوى والانين لأنى شايف إن كل واحد بيأخد زرقه المقدر له، ولكن مؤخرا الميزان فى الوسط الفني أصبح غير معتدل ، ومش متوقف فقط على ان الفنان جيد فيطلب فى أعمال أخرى، الوضع بقى مرتبط أكتر بوجود صداقات وشلل ومجاميع عمل مرتبطة ببعض.

رحلتك الفنية ثرية جدا ومريت بتجارب مختلفة ،خلال الرحلة دي إية الموقف أوالأشخاص اللى متقدرش تنساهم ، وايه الشخصية اللى لسه معلمتهاش ونفسك تقدمها ؟
الفنان اللى مقدرش أنساه، الفنان خالد صالح ،إنسان شق طريقة بجهد وعرق ووصل لمرحلة جميلة أوى ، رحمه الله علية. لحد دلوقت انا حاسس انى لسه مقدمتش حاجه وفى شخصيات كتير نفسى أقدمها، وكان فى شخصية السادات اترشحت ليه ٥ مرات أخرهم كان فى فيلم عالمي ولم يحدث توفيق فى استكمال المشروع .و (استكمل متقمصا شخصية السادات) ولكن أنا حاسس بإذن الله انى هأعمل الشخصية دي فى يوم من الأيام لأنها قريبة من قلبي أوى بإذن الله ربنا يوفقني وأعملها.

تعرفي علي أسرار و خفايا الاحجار الكريمة مع سلطانة الأحجار «رحمه منيعم» و «رضوي سعد»

كتبت - وفاء خروبة

الأحجار الكريمة لست فقط قطعه إكسسوار غالى و قيمه فى المظهر و صاحب منظر براق ولكن لها العديد من الفوائد على الصحة النفسية والعضوية بجميع أنواعها، وكثيرون يحرصون على اقتنائها وارتدائها كنوع من الشكل الجمالي فقط دون الاهتمام بفوائدها، ولكن هناك طريقة وقواعد خاصة لارتداء تلك الأحجار لا يعرفها كثيرون اليوم نتعرف على عالم الاحجار الكريمة مع سلطانة الاحجار الكريمة «رحمه منيعم» و «رضوي سعد» فكان لنا معهم هذا الحوار :

ممكن نتعرف أكثر عن رحمة منيعم ورضوى سعد ؟

«رحمه منيعم» ليسانس آداب فلسفة ، ورضوي سعد أخصائية تخاطب وصعوبات تعلم أصحاب من ٢٠ سنة بنحب الأحجار الكريمة وعندنا اهتمامات بالطاقة والباراسيكولوجي وده كان الدافع لصفحة أركان .والحمد لله أركان هو اول براند متخصص في الأحجار الكريمة في دمياط.

ما الخامات المستخدمة في عملكم؟

بنستخدم أنقي انواع الاحجار الكريمة والفضة والنحاس والذهب.

من اكثر شخص دعمكم في مشواركم؟

الفضل لله طبعا قبل اي حد ومن كرمه لقينا الدعم من العائلة والأصدقاء.

ماهي الصعوبات التي واجهتكم في طريقكم للنجاح؟

الاختلاف.. اننا بنقدم حاجة مختلفة مش معروفة لأغلب الناس وان ثقافة الأحجار الكريمة مش منتشرة تحديدا في دمياط وده كان اكبر تحدي والحمد لله بنحاول نواجه ده بأننا في أركان بنقدم استشارات مجانية تساعد الشخص يفهم اكتر عن الأحجار وفوائدها وايه الحجر المناسب ليه ودايما بننشر معلومات علي الصفحة عن طاقة الأحجار الكريمة وأنواعها المختلفة وتأثيرها علي الأنسان سواء التأثير النفسي او الجسدي والذهني .

ماهي أكثر التصاميم قرب لقلبكم؟

كوليكشن مليكة لأنها من أكثر انواع الأحجار المفضلة لينا الاماتيست حجر الروح والبصيرة والسترين حجر السعادة.

نصيحة توجهوها لمن يريد العمل في مجال الأحجار الكريمة ؟

الصبر وانه يطور من نفسه دايما ويهتم بالجودة لأن المحتوي الجيد هيفرض نفسه.

ماذا تريدون أن تصبحوا في المستقبل؟

نتمنى عمل اول مول متخصص للأحجار الكريمة والفضة في مصر

تحبوا تضيفوا شيء في نهاية حوارنا معكم ؟

نود شكر جريدة انباء اليوم المصرية والأستاذة وفاء خروبة على هذا الحوار الرائع و بالتوفيق للجميع.

سلطانة الازياء «فاتن سمير جلال» تتألق بتصاميم صيف 2024

كتبت - وفاء خروبة

سلطانة الازياء المصممة صاحبه براند « فاتن سمير» جلال والشهرية بفتون مصممة أزياء ذات ذوق مميز واتجاه خاص؛ تعرف جيدًا كيف تضفي العصرية والأناقة على أزيائها التي تتّسم بالأناقة والذوق الرفيع والأنوثة . فمن يُلقي نظرة على تصاميمها منذ بداية مشوارها الفني سيوقن بلا أدنى شك أنها مصممة موهوبة بتصاميم مبدعة وإطلالات جذابة بتدرجات الوان لافتة تجسد الذوق المحتشم الرفيع بأسلوب لا يخلو من اللمسات العصرية التي تظهر روح التصاميم بفخامة وجمال، ولا تغيب عنها التأثيرات الشرقية لتبحر في عالم الأزياء وفي أعماق تصاميم مبدعة وإطلالات الموضة لتخرج إبداعاتها بشخصية قوية وحضور لا يقاوم وكأنها تشق طريقها نحو العالمية.

وكان لجريدة أنباء اليوم المصرية هذا الحوار الحصري مع مصممة الأزياء « فاتن سمير جلال « والشهرية بفتون.

قد تُعجب المرأة بتصميم معين و لكنها قد لا تجده مناسبًا فكيف تنصحين المرأة باختيار ما يناسب تفاصيل اناقتها و ذوقها في الوقت نفسه من أزيائك؟

كثيرا ما تعجب إحداهن بتصميماتي و تتحدث معي بهذا الشأن بأن التصميم يعجبها كثيرا ولكنها تخشى الا يتناسب مع طبيعة ذوقها واناقتها ... و لكنني دائما أنصح أي امرأة بالتجديد والمغامرة بتجربة التصاميم الجديدة حتى تحصل علي موديل يغطي ديفوهات الجسم ويجدد من شكلها بأن تختار من مجموعة تصاميمي ما يناسب شخصيتها .

ما هي نصيحتك للسيدة عند اختيارها لملابس لتحظى بإطلالة مثالية؟

أنصح كل امرأة تسعى للمثالية هو اختيار موديلات تشعر فيها بالراحة وأنه مناسب فعلا لها مما ينعكس على شخصيتها والا سيظهر عدم إحساسها بالراحة والثقة في النفس.

هل تحرصين على متابعة خطوط الموضة؟

بالطبع، فأنا دائما أسعى للتجديد بالإضافة إلى وجود قطع ملابس كلاسيكية لمحبي الموديلات البسيطة، فأنا متتبعة لجميع خطوط الأزياء العالمية و جميع الألوان الثقافات و الاستفادة منها لان هدفنا الأساسي الانفتاح على العالم ودمجه في ملابس ذات ثقافة عربية.

إلي أي مدى استفدت من مواقع التواصل الاجتماعي في مجال عملك؟

لا شك في أن وسائل التواصل الاجتماعي وفرت كثيرا من الوقت و الجهد والمال، باعتبارها الوسيلة الأسرع في الوصول وبسهولة لأكبر عدد من قاعدة العملاء، خاصة أن نسبة كبيرة من النساء العاملات ليس لديهن الوقت الكافي للتسوق الميداني، لكن و رغم ذلك لا يمكن الاستغناء عن عروض الأزياء و وقريبا أسعى للمشاركة في مهرجانات دولية.

أنتي كمصممة أزياء راقية كيف تختارين خامات تصميماتك؟ و ما هي الخامة التي تفضلين استخدامها معظم الوقت؟ وهل يؤثر ذلك على ثمن كل قطعة من أزيائك؟

أنا اتعامل تقريبا مع معظم الخامات منها المتداول لأنه محبب من قبل عملائي ومنها الجديد تماما بحيث يتم إخراج قطعة رائعة مزيج بين جودة وخامة عالية وقطع غير تقليدية مقابل سعر ليس بعالي مقارنة بكثير من البرندات الي تضع اسعار باهظة الثمن ولا يوجد بها أي ابداع.

تحبى تضيفي شيء في نهاية حوارنا ؟

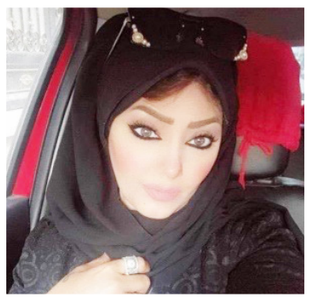
بشكر جريدة انباء اليوم المصرية والأستاذة وفاء خروبة على هذا الحوار الرائع و بالتوفيق للجميع.

مصممة الأزياء «رانيا حسني» : تصميم ملابس المراة فن قوامه الابتكار والإبداع وصناعة الجمال

كتبت - وفاء خروبة

تميزت مصممة الأزياء «رانيا حسني» صاحبة براند جومانا فاشون بإتيكيت الملابس العربية المميزة فهي بلا شك تطمح في الوصول الى العالمية بدأ من اكتشاف موهبتها والايمان بقدراتها، والثقة في أدواتها.

فتلك هي فلسفة النجاح التي سيطرت عليها فبداخلها موهبة فذة صنعت منها محاربة قوية استطاعت بجدارة أن تحفر اسمها وسط قليلون يجيدون فن صناعة الجمال، فهي تنسج خيوط الابداع بألوانه الزاهية لتطل عيناك على لوحة تعبر عن جمال المراة وأنوثتها وطغيانها في ثوب صنعته مصممة الجمال والأزياء «رانيا حسني». فكان لنا هذا الحوار معها:



من هي السيدة التي ترتدي من تصاميمك وما هي صفاتها؟

تصميم ملابس المراة فن قوامه الابتكار والإبداع وصناعة الجمال ، وأنا أصمم أزيائي لكل امرأة تعشق التميز والاختلاف حسب شخصيّتها الجريئة مثلاً أو التي تملك ملامح قويّة فلكلّ منهنّ ما يميّزهنّ ويليق بهنّ.

هل تؤمني بأن على مصممة الأزياء يجب أن تتبع الموضة وصيحات المواسم كما باقي مصممين الأزياء؟

بالطبع لا، بصفتي مصمّمة أزياء عليّ أن أقوم بابتكار الموضة من خلال خلق فكرة جديدة بنوع القصّة أو القماش لذلك أنا مع فكرة أن أبتكر شيء جديد وليس اتباع الموضة الدارجة.

ما هي التحديات التي تواجهيها في ظل المنافسات الكبيرة وصيحات التكنولوجيا والتسويق الالكتروني؟

عالم الأزياء بعيد عن كل ما هو تجاري فالمرأة التي تقدّر قيمة الأزياء الراقية فإنها عادة ما تكون بعيدة كل البعد عن ماهو تجاري ومع ذلك فإن السوشال ميديا سهلت اقتناء القطع المميزة والفريدة من نوعها.

كيف تتعاملي مع ضغوط العمل والمواعيد؟

أبدا بترتيب الاهم فالمهم ،وفي نفس الوقت أستمتع بضغوط العمل لأنني امارس شي احبه واستمتع اكثر

ما الذي تحبيه في نفسك؟

- التفاني في العمل
- تقدير نفسي وتقدير من حولي
- احترام الذات
- الثقة في النفس

ما هي ألوانك المفضلة؟

كل الألوان جميلة، بشرط كيف نجعلها تتناسق مع بعضها؛ وعلى المستوى الشخصي فانا انجذب بشدة للون البنفسجي والازرق والاخضر والأبيض، واحرص على استخدام معظم الالوان الفاتحة والمبهجة.

تحبى تضيفي شيء في نهاية حوارنا ؟

بشكر جريدة انباء اليوم المصرية والأستاذة وفاء خروبة على هذا الحوار الرائع و بالتوفيق للجميع.

تعرفي علي أحدث تصاميم سندريلا الكروشيه «سحر حافظ الغنام»

كتبت - وفاء خروبة

الكروشيه فن نسائي جميل من منا لا يتذكر جدته وهي تقوم بحياكة ستره له أو جوارب أو قبعه عن طريق جمع تلك الخيوط معا لتشكيل فن جميل راق فالصغار والكبار أيضا كانوا يتباهون بما يصنع لهم وكذلك النساء كن يقمن بالتباري حول من الأسرع في الانتهاء ومن الأكثر أتقانا وأبداعا .

لنا أن نتذكر ذلك المشهد الذي أعتدنا وجوده في العديد من الأفلام قديما وهو سيده المنزل تجلس فوق كرسي هزاز وتمسك بيدها إبره الكروشيه بينما زوجها بجانبها يقوم بغزل الخيوط من أجلها ويلتف أبناؤها حولها كأنها تقوم بعمل خارق.

فيما يلي أسئلة سريعة طرحتها جريدة أنباء اليوم المصرية علي أحدي عاشقات سندريلا فن الكروشيه المصممة «سحر حافظ الغنام» :

عرفينا عن نفسك؟

إسمي «سحر حافظ الغنام» من أبناء محافظة البحيرة مركز كوم حمادة، وحاصله على معهد فني صناعي زوجة وأم لثلاثة أبناء.

بدأت مجال عملي في فن الكروشية منذ سبع سنوات تعلمته من اليوتيوب وبتشجيع من زوجي وأهلي وأصحابي أنشأت جروب خاص بعملي SH Gallery ، ومنذ عامين تعلمت فن المكرمية عن طريق اليوتيوب أيضاً وحبيته كثيراً مثل الكروشية.

ماهي الخامات المستخدمة في عملك ؟

أنواع كثيرة منها الصوف والأقطان لأعمال الكروشية مثل الملابس والمفروشات . وهناك أيضاً أنواع أخري لعمل الحقائب. وخيوط المكرمية القطن بجمع انواعها لشغل المكرمية.

ماهي الصعوبات التي تواجهيها أثناء عملك؟

في البداية كنت أواجه صعوبة شراء الخامات لأنها كانت ليست متوفرة ؛ ولكن الأن كل الخامات متاحة وبأنواع كثيرة.

وكان من الصعب أيضاً التسويق لعملي و بدأت مع الممارسة أن أوسع مجال التسويق وحالياً أصدر أعمالي داخل محافظات مصر.

ماهي أكثر تصميم إلي قلبك ؟

لا يوجد تصميم محدد قريباً لقلبي لأن كل عمل أتقنته فهو جزء من قلبي وكل قطعة لها روح خاص بها .

ماهي النصيحة التى توجيهها لمن يريد العمل بالمجال؟

أن يتدرب كثيراً علي أنواع العقد المختلفة ومعرفة الخيوط المستخدمة لهذه القطع .

ماذا تريدين ان تصبحي في المستقبل؟

أتمني أن أملك يوماً ما جاليري خاص لعرض اعمالي .

تحبى تضيفي شيء في نهاية حوارنا ؟

بشكر جريدة انباء اليوم المصرية والأستاذة وفاء خروبة على هذا الحوار الرائع و بالتوفيق للجميع.

فن الموضة !!

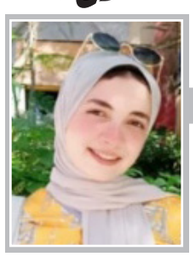
كتبت
هبة ناصر

فن الموضة هو فن يتعلق بتصميم وابتكار الملابس والاكسسوارات والأزياء بشكل عام. يعتبر فن الموضة وسيلة للتعبير عن الذوق الشخصي والأسلوب الفردي، ويعكس الثقافة والمجتمع والتوجهات الحالية.

تاريخ فن الموضة يمتد لآلاف السنين، حيث كانت الملابس تستخدم للتعبير عن الهوية والمكانة الاجتماعية. على مر العصور، تطورت الموضة وتغيرت بمرور الوقت، مع تأثيرات من الثقافات المختلفة والتطورات التكنولوجية. يشمل فن الموضة العديد من العناصر والمفاهيم المختلفة، مثل التصميم، والألوان، والأقمشة، والقصات، والتفاصيل. يتطلب فن الموضة مهارات تصميمية وإبداعية لإنشاء قطع فريدة وجذابة. يجب على المصمم أن يكون على دراية بالاتجاهات الحالية في عالم الموضة وأن يكون قادرًا على تحويل الأفكار إلى تصاميم عملية وجميلة .بالإضافة إلى ذلك، يعتبر فن الموضة أيضًا وسيلة للتعبير عن الثقافة والهوية الشخصية. يمكن للأشخاص اختيار الملابس والأزياء التي تعكس شخصيتهم وتعبر عنها . يمكن أن يكون فن الموضة وسيلة للتعبير عن الإبداع والجرأة والتفرد .

علاوة على ذلك، يلعب فن الموضة دورًا هامًا في صناعة الأزياء والاقتصاد . يعتبر قطاع الموضة من أكبر الصناعات في العالم، حيث يشمل تصميم الملابس والإنتاج والتسويق والبيع بالتجزئة. يعمل العديد من المصممين والمصممات والعارضين والمصورين والمدونين في صناعة الموضة لإحداث تأثير وتغيير في عالم الموضة. باختصار، فن الموضة هو فن يتعلق بتصميم وابتكار الملابس والأزياء . يعكس فن الموضة الذوق الشخصي والأسلوب الفردي، ويعبر عن الثقافة والهوية الشخصية. يلعب فن الموضة دورًا هامًا في صناعة الأزياء والاقتصاد، ويعتبر وسيلة للتعبير عن الإبداع والجمال.

كيف يمكن أن نعيد بناء حياة الأطفال بعد الطلاق ؟



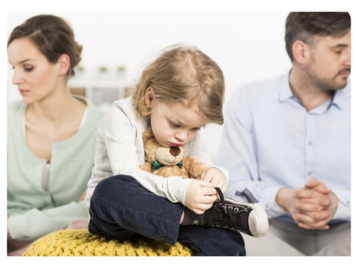
كتبت
آية عادل

يُؤثِّرُ الانفصال والطلاق بين الأبوين والأحداث التي تُؤدِّي إليهما في ما يحتاج إليه الطفل من استقرار وإمكانية التنبؤ. وفضلاً عن وفاة أحد أفراد العائلة المباشرة، فإن الطلاق هو الحدث الأكثر تسببًا في الشدَّة والذي يُمكن أن يُؤثر في العائلة وقد يشعر الأطفال بفقدانٍ كبير، بالإضافة إلى القلق، والغضب، والحزن، لأن العالم لم يعُد كما يعرفونه وتغير بشكلٍ كبير. قد يخاف الأطفالُ من التخلي عنهم أو فقدان حبِّ والديهم؛وإضافةً إلى ذلك، ولأسبابٍ عديدة، غالبًا ما تُصبح مهارات الوالدين أسوأ في وقتِ الطلاق حيث يكونان مُشغولين، وقد يكونان في حالةٍ من الغضب والعدائية تجاه بعضهما بعضًا.قد يشعر الأطفال بالذنب لأنهم يعتقدون أنهم تسببوا في الطلاق بطريقة أو بأخرى وإذا تجاهل الآباءُ الأطفالَ أو قاموا بزيارتهم بشكلٍ متقطع وغير متوقع، يشعر الأطفال بأنهم منبوذون. أما بالنسبةً للتأثيراتِ في الأطفال: في أثناء الطلاق، قد تبدو الواجبات المدرسية غير مهمة بالنسبة للأطفال والمراهقين، وغالبًا ما يُصبحُ الأداءُ المدرسي أسوأ وقد يكون لَدى الأطفالِ أوهام حَول أنَّ الوالدين سيتصالحان. تختلف التأثيراتُ في الأطفال وفقًا للعُمر ومستوى النمو:❖ الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٢ إلى ٥ سنوات: قد يواجهون صعوبة في النوم، ونوبات من الغضب، وقلق الانفصال. وقد تتدهور مهارات استخدام المرحاض.❖ الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ إلى ١٢ سنة: يمكن أن يشعروا بالحزن والغمّ والغضب الشديد ومخاوف غير منطقية (الرُّهَاب). أما المراهقون: غالبًا ما يشعرون بعدم الأمان والوحدة والحزن وينخرط البعض منهم في سلوكيات تنطوي على المخاطرة، مثل استعمال العقاقير غير المشروعة والكحول، وممارسة الجنس، وارتكاب السرقة، والجنوح للعنف. قد يُصابُ البعض الآخر باضطرابات الأكل، أو يصبحون مُتَحدِّين أو يغيبون عن المدرسة أو ينضمون إلى أقرانٍ ينخرطون في سلوكيات في نزعة من المُخاطرة. وبالنسبةً لمساعدة الأطفال على تجاوز المحنة : يحتاجُ الأطفالُ إلى أن يكونوا قادرين على التعبير عن مشاعرهم لشخص بالغ يستمع إليهم بانتباه ويستطيع الأطفالُ من خلال النصح الحُصول على شخصٍ بالغ مُحبّ، وعلى النقيضِ من والديهم، لن يُبدي انزعاجه من مشاعرهم. ويتكيفُ الأطفالُ بشكلٍ أفضل عندما يتعاون الوالدان مع بعضهما بعضًا ويركزانِ على احتياجات الطفل. ينبغي على الوالدين أن يتذكرا أن الطلاق يفصل بينهما كزوجين فقط، وليس في علاقتهما ومسؤولياتهما كوالدين لأطفالهما. ولذلك، كلما أمكَن، ينبغي أن يعيش الوالدان بالقرب من بعضهما بعضًا، وأن يُعاملان بعضهما بعضًا باحترام في وجود الطفل، وأن يُحافظا على دور الآخرين في حياة الطفل، وأن يضعا في اعتبارهما رغبات الطفل فيما يتعلق بالزيارة. ينبغي إعطاء الأطفال الأكبر سنًا والمراهقين صوتًا مَسموعًا في ترتيبات المعيشة ولا ينبغي على الآباء مطلقًا أن يقترحوا أن يتخذ أطفالهم موقفًا متحيزًا، ويجب ألا يعبروا لأطفالهم عن مشاعر سلبية تجاه الطرف الآخر. وينبغي على الآباء القيام بالأمور التالية مع الأطفال :(مُناقشة القضايا بصراحة وبصدق وبهدوء.-البقاء ودودين.- الاستمرار في الانضباط المتواصل.- الحفاظ على التوقعات العادية فيما يتعلق بالأعمال المنزلية والعمل المدرسي).

يستطيعُ الوالدَان الحفاظ على التواصل مع أطفالهم من خلال تشجيعهم على الثقة والتعبير عَن مشاعرهم؛ فعلى سبيل المثال، إذا نوَّه الطفل إلى الغضب حول الطلاق، يستطيع أحد الوالدين القول: «إذن، فإن الطلاق يجعلك غاضبًا» أو «أخبرني المزيد عن ذلك». كما يُشجِّع السؤال حول مشاعر الطفل على مُناقشة الانفعالات الحساسة أو المخاوف أيضا ويشجع الآباءُ أطفالهم على الإقرار بمخاوفهم وما يشغل بالهم من خلال التحدث عن مشاعرهم الذاتية؛ فعلى سبيل المثال، وبالنسبة إلى الطلاق، قد يقول أحد الوالدين: «أنا حزينٌ أيضًا حول الطلاق، ولكن أنا أعلم أيضًا أنه الشيء الصحيح الذي ينبغي أن نفعله.

وعلى الرغم من أننا لن نستطيع العيش معًا بعد الآن، إلا أننا سنبقى نُحبك سويةً ونعتني بكَ دائمًا».

وعند القيام بذلك، يستطيع الوالدان مناقشة مشاعرهما وتقديم الطمأنينة وشرح أن الطلاق هو الخيار المناسب لهما، وفي بعض الأحيان، يحتاجُ الأطفال، خُصوصًا الأصغر سنًا، إلى سماع نفس الرسالة مرارًا وتكرارًا. يستردّ معظم الأطفال الإحساس بالأمن والدعم خلال نحو عام من الطلاق إذا قام الوالدان بالتكيّف والعمل لتلبية احتياجات الأطفال.



OPPO تطلق Reno12 F 5G في مصر بتكنولوجيات الذكاء الاصطناعي الرائدة وتصميم مُميز يخطف الأبصار

كتبت - الشيماء رمضان

أطلقت OPPO، العلامة التجارية العالمية في مجال التكنولوجيا، الهاتف الذكي المُنتظر Reno١٢ F ٥G في مصر، والذي يتم إطلاقه خلال الأسابيع القادمة، ويُعيد هذا الهاتف الرائد تعريف تجارب استخدام الهواتف الذكية بفضل قدرات لا مثيل لها للذكاء الاصطناعي.ويفتح الهاتف Reno١٢ F ٥G الذي طال انتظاره عصراً جديداً من الابتكارات حيث يتميز بسمات مميزة من الذكاء الاصطناعي التوليدي، والتي صُممت لتقديم مستوى جديد من الابداع والأداء الفائق. ويتخطى الهاتف الجديد Reno١٢ F ٥G حدود المُمكن، حيث يُعتبر فصلاً جديداً ومُميزاً في تاريخ سلسلة هواتف Reno، وأول إصدار رئيسي بعد التزام OPPO بتسريع وتيرة الاعتماد على الهواتف التي تتميز بتكنولوجيا الذكاء الاصطناعي.وعبرت السيدة رغدة عامر، مدير العلاقات العامة في OPPO مصر، عن سعادتها بالإطلاق المنتظر للهاتف الجديد وقالت، «نحن متحمسون لتقديم الهاتف الرائد Reno١٢ F ٥G الذي يُعتبر أفضل مثال على التزام OPPO بالابتكار والتميز. ويُعد Reno١٢ F ٥G بداية لعصر جديد من الهواتف التي تعتمد على الذكاء الاصطناعي، ويُثري من تفاعلات وتجارب المستخدمين من خلال سمات الذكاء الاصطناعي التوليدي المتطورة. وتعتبر تلك الإمكانيات طفرة فريدة في التكنولوجيات المتقدمة والتي تُمكن المستخدمين من الوصول لمستويات غير مسبوقة من الابتكار والأداء المتميز. ويعتبر هذا الإطلاق معلماً هاماً بالنسبة لشركة OPPO حيث نستمر في تخطي كل التوقعات والإمكانيات في مجال الهواتف الذكية.»ويتم طرح الهاتف الجديد OPPO Reno١٢ F ٥G بلونين مميزين وهما الأخضر «Olive Green» والبرتقالي «Amber Orange»، ويتسم الهاتف الجديد بأسلوب تصميم Cosmos Ring Design المستوحاة من ساعات اليد. وهذا التصميم المُبتكر يُعيد تعريف اللمسات الجمالية في سلسلة هواتف Reno ويعتبر البداية لمستوى جديد وفريد من نوعه في مجال التكنولوجيات والتصميمات. ويقدم الهاتف OPPO Reno١٢ F ٥G تصميماً مُبهراً وجودة استثنائية مع قوة ومتانة رائعة، وهو مُعزز كذلك عن طريق All-Round Armour، وتتكون هذه السمة المُبتكرة من مجموعة من المواد والهياكل المتطورة التي تقدم حماية شاملة للهاتف الجديد ضد المياه والخدوشات وكافة أنواع الضغط المختلفة.وتماشياً مع استراتيجية OPPO للذكاء الاصطناعي، تواصل OPPO التزامها بالاستمرار في تطوير إمكانيات الذكاء الاصطناعي ليتخطى قدرات الهواتف الذكية الرائدة. وبحلول ٢٠٢٤، تسعى OPPO إلى تقديم مميزات الذكاء الاصطناعي التوليدي لأكثر من ٥٠ مليون مستخدم حول العالم. ولتحقيق هذا الهدف، تتعاون OPPO مع العديد من الشركات الرائدة مثل جوجل ومايكروسوفت وميديا تك وكوالكوم، حيث يعملون سوياً لتسريع وتيرة إطلاق الجيل القادم من الهواتف الذكية التي تعتمد على الذكاء الاصطناعي.

خلال القمة التعليمية الاستراتيجية السنوية للمدارس الشريكة

المجلس الثقافي البريطاني يبحث فرص تمكين قادة المستقبل في مجال الذكاء الاصطناعي

كتب - محمد شعبان

عقد المجلس الثقافي البريطاني القمة التعليمية السنوية للمدارس الشريكة في مدينة العلمين الجديدة على مدار يومين بحضور قادة التعليم ومديري المدارس والمعلمين من المدارس الشريكة وانضمت شركة مايكرو سوفت، شركة تكنولوجيا عالمية، كمشارك رئيسي في القمة لإنشاء شبكات ذات قيمة داخل المجتمع التعليمي، واستكشاف موضوعات رئيسية مثل قيادة التعليم الرقمي في عصر الذكاء الاصطناعي والتغيير والتمكين، فضلا عن إدارة المدرسة وأدوات وفرص الذكاء الاصطناعي المختلفة التي تمكنها من التقدم .وتعد القمة التي نظمها المجلس الثقافي البريطاني بحضور أكثر من ٢١٠ مدرسة شريكة في العلمين بمثابة منصة للمتخصصين في مجال التعليم الذين يشكلون النظام التعليمي البريطاني في مصر للتواصل وتبادل الخبرات من خلال جلسات ملهمة ومحادثات وحلقات نقاش وأنشطة عمل جماعي.وقبل أن يستمع الجمهور إلى حديث تقني حول استكشاف ابتكارات الذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا والألعاب، قدم فاسانت رامدين، قائد التعليم الرقمي في مدرسة المجلس الثقافي البريطاني في مدريد، عرضًا تقديميًا تفاعليًا في اليوم الأول من القمة حول القيادة والتغيير لتساعد المعلمين على استخدام أدوات إنتاجية الذكاء الاصطناعي لرفع مستوى مهاراتهم.كما شارك كودزاي تاريساي، كبير المحاضرين في كلية التربية والتعليم بجامعة ستيلينبوش الكائنة في جنوب إفريقيا ، برؤيته القيمة حول أدوات الذكاء الاصطناعي المختلفة التي تدعم القيادة المدرسية وإدارة المدرسة ، وأخيرًا وليس آخرا، تولى فريق إدارة العلاقات في المجلس الثقافي البريطاني المهمة بجلسة تعليقات مباشرة حول برامج التسليم والمشاركة، قبل إنهاء اليوم بنشاط جماعي للتدريب على التعلم التجريبي.أما بالنسبة لليوم الثاني للقمة، فقد نجح ألكسندر كينجسلي، من شركة GL Education في جذب انتباه الحضور من خلال جلسته حول الحماية الرقمية وتعزيز الثقافة الآمنة للأطفال عبر الإنترنت وفي المدارس. وفي كلمته أمام القمة، قال مارك هوارد، مدير المجلس الثقافي البريطاني في مصر: «نحن سعداء بالنجاح الساحق الذي حققته القمة التعليمية الإستراتيجية هذا العام. لقد أتاح المؤتمر فرصة للمتخصصين في مجال التعليم لتلقي التحديثات الرئيسية من المجلس الثقافي البريطاني ومراقبة أفضل الممارسات. ، وتابع :«وهذا بالطبع بالإضافة إلى الفخر الذي نشعر به في حفل توزيع الجوائز حيث نحتفل بنجاح المدارس الشريكة التي شاركت بشكل كبير في برامج مختلفة على مدار العام». وفي السياق ذاته ، قالت السيدة إيمان صبري، مساعد وزير التربية والتعليم، «إن قمة المدارس الشريكة التي ينظمها المجلس الثقافي البريطاني في مصر توفر منصة فريدة للقادة التربويين لتشكيل مستقبل التعلم من خلال تبادل الأفكار واستكشاف إمكانات وفرص الذكاء الاصطناعي المبتكرة غير المسبوقة التي من المؤكد أنها ستتعاون في تشكيل مستقبل تعليمي أفضل في مصر.ومن جانبه ألقى عادل عبد الحميد، مدير مبيعات القنوات في مايكروسوفت، الضوء على أهمية الذكاء الاصطناعي في التعليم ودوره في إحداث التحول المطلوب ، مشيرا إلى أن مايكروسوفت في مجال الذكاء الاصطناعي توفر الأدوات التي تضيف طابعًا شخصيا على التعلم وتعزز الكفاءة الإدارية، وتمهد الطريق لمستقبل يعزز فيه التكنولوجيا الإمكانات البشرية ويمتد التعلم إلى آفاق لا حدود لها».وعلى الصعيد العالمي، تعمل المدارس الشريكة للمجلس الثقافي البريطاني مع أكثر من ٢٠٠٠ مدرسة، وتدعم أكثر من ١٠٠٠٠٠ معلم وتؤثر على حياة حوالي مليون طالب ، وبحضور من المدارس في جميع أنحاء مصر، يساعد هذا الحدث في دعم مهمة المجلس الثقافي البريطاني في بناء الروابط والتفاهم والثقة من خلال التعليم.

أوراسكوم للتنمية تُعلن إطلاق مبادرة «مفاتيح الحياة»

كتب- محمد سنوسى

أطلقت أوراسكوم للتنمية، المطور العقاري العالمي المتخصص في بناء مدن متكاملة ونابضة بالحياة في أوروبا والشرق الأوسط وشمال أفريقيا، اليوم مبادرة «مفاتيح الحياة». تهدف المبادرة الجديدة إلى إثارة الحوار المجتمعي حول تطوير مجتمعات عالمية نابضة بالحياة وفقاً لاحتياجات وتطلعات المجتمع المتغيرة، وهو ما يعكس التزام الشركة بتطوير مجتمعات تعتمد على مفهوم «الحياة كما يجب أن تكون».وصرح السيد عمر الحمامصي، الرئيس التنفيذي لشركة أوراسكوم للتنمية قائلاً: «على مدار مسيرة أوراسكوم للتنمية التي تمتد إلى ٣٥ عاماً، نتطلع لتطوير مدن مستدامة ووجهات عقارية عمرانية عالمية تتوافق مع متطلبات المجتمع بناءً على رؤية مشتركة. وتفتح مبادرة «مفاتيح الحياة» التي أطلقتها أوراسكوم للتنمية، حواراً على مستوى عالمي لإعادة تعريف الحياة المجتمعية وتقديم منظور جديد لمستقبل مجتمعات مزدهرة ومستدامة.»وأكد الحمامصي أيضاً أن بناء المجتمعات العمرانية لا يكفي، حيث لا يشعر قاطني هذه المجتمعات بأنهم في المكان المناسب. ولقد أظهرت نتائج بحث «مفاتيح الحياة» الذي أجرته الشركة، أن ٤٣٪ ممن تم استطلاع رأيهم لا يشعروا بأنهم يعيشون في المكان المثالي، وترتفع هذه النسبة بين الشباب إلى ٥٨٪، وقد توصل البحث إلى أن الشعور بالانتماء هو ركن أساسي في بناء المجتمعات، حيث أكد ٨٠٪ من المشاركين في الدراسة على أهمية هذا الشعور. ولتحقيق هذا الهدف، حدد البحث ثلاثة محاور رئيسية هي: ❖»الروابط المتصلة»، والتي تركز على بناء روابط اجتماعية قوية تساهم في خلق الشعور المشترك بالانتماء.❖»الصحة هي السبيل الوحيد»، والتي تركز على الأهمية المجتمعية للصحة والعافية.❖»المشاركة دليل على الاهتمام»، والتي تشجع على المشاركة في الأنشطة المجتمعية مما يساهم في خلق تجارب فريدة. والروابط المتصلة: تشير الأبحاث إلى أن المجتمع في العالم المعاصر هو مفهوم متعدد الجوانب وله معانٍ متنوعة بالنسبة للشعوب العالمية المختلفة. وبالرغم من ذلك، فإنّ الرغبة الأساسية في الشعور بالانتماء ووجود هدف مشترك تمثل رابطاً مشتركاً يحدد قيمة المجتمع عبر المواقع الجغرافية المتنوعة والكتل السكانية المختلفة. كما تشير الأبحاث إلى أن الأفراد في جميع أنحاء العالم يدركون أهمية وجود مجتمع مترابط للتعامل مع تحديات الحياة الحديثة والمعقدة. وعند مقارنة توقعات الأفراد مع الواقع في المجتمع، كشفت الدراسة عن وجود فجوات كبيرة في مجالات «الصحة والرفاهية»، و«الخصوصية»، و«الأمان»، كما اتضح وجود فجوة تصل إلى تسع نقاط في الشعور بالراحة التي يتوقعها الأشخاص من المجتمع.والصحة هي السبيل الوحيد: تتضمن تفضيلات الأفراد في الحياة المجتمعية التركيز على الاختيارات الصحية، وممارسة التمارين الرياضية، والتأمل الذهني داخل البيئة المجتمعية. إضافةً إلى ضرورة وجود مرافق ومنشآت لممارسة الرياضة، حيث يعتبر معظم السكان أن المنطقة التي يعيشون فيها هي المصدر الرئيسي لرفاهيتهم البدنية والعقلية. وأهم النتائج:❖يرى (٧٨٪) من المشاركين في أن نمط الحياة الصحي هو الأفضل. (٨٤٪)❖ من الأشخاص يفضلون وجود مساحات خضراء وحدائق قريبة من منازلهم للاستمتاع بالأنشطة الخارجية، بينما يفضل (٨٧٪) أن يكونوا بقرب الشواطئ والبحيرات والمسطحات المائية الأخرى لأن ذلك يحسّن من حالتهم المزاجية. ❖يفضل (٧٥٪) من الأشخاص الأنظمة الغذائية الصحية مع التقدم في العمر، بجانب الحصول على المنتجات العضوية «من المزرعة للمائدة مباشرة».والمشاركة دليل على الاهتمام:تعتبر المجتمعات القوية هي الأساس الحقيقي للحياة العصرية. .وتدمج مبادرة «مفاتيح الحياة» من أوراسكوم للتنمية رؤى خبراء الصناعة تأكيداً على أهمية وجود وجهات نظر مختلفة لتقديم حلول عمليّة لتطوير المجتمعات.واختتم عمر الحمامصي بقوله: «تجسد هذه المبادرة التزامنا بفهم احتياجات وتطلعات الأفراد المتغيرة. ومن خلال دمج رؤى خبراء عالميين، مثل جوليا باكهاوس، مؤسسة شركة «Flux Architects» وأستاذ مشارك في كلية بارتليت للهندسة المعمارية في جامعة لندن، نعمل على دمج المبادئ المعمارية والتصميمية الأنسب في مشاريعنا العقارية، مما يُحسن منهجنا في بناء المجتمعات المتكاملة بل ويتجاوز توقعات عملائنا. هذه المبادرة ليست مجرد مجهود بحثي نظري، بل هي امتداد لالتزامنا المستمر بتحسين جودة الحياة بشكل مستمر وتعزيز الشعور بالانتماء في كل مجتمع نطوّره.»ولمعرفة المزيد من التفاصيل حول «مفاتيح الحياة» من أوراسكوم للتنمية، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني kol.orascomdevelopment.com

بالتعاون مع مصر الخير و تحت شعار «Life's Good» :

إل جي مصر تتبرع بأجهزة كهربائية لدار أيتام بمحافظة الإسماعيلية

كتب - مصطفى شعبان

تحت شعار «Life's Good» و بالتعاون مع مؤسسة مصر الخير، قامت إل جي مصر بتقديم التبرع العيني بعدد من الأجهزة الكهربائية وتسليمها لدار أيتام بمحافظة الإسماعيلية، وذلك فى إطار حرص الشركة على المشاركة فى تقديم الدعم المادي والمعنوي للفئات الأولى بالرعاية وتوفير سبل الحياة الكريمة لكافة أفراد المجتمع بجميع محافظات مصر. ويمثل التبرع العيني المرحلة الثانية من مبادرة إل جى لتحسين ورفع كفاءة الخدمات المقدمة في دور الأيتام التي يتم دعمها من خلال مؤسسة مصر الخير، بعد أن سبق وقدمت الشركة أيضا التبرع العيني لدار أيتام بمحافظة المنوفية، وذلك ضمن فعاليات احتفالية يوم السعادة والتي أقامتها الشركة بمقر الدار بالمنوفية خلال شهر إبريل الماضي وتزامناً مع يوم اليتيم.

و من جانبه علق بيلي كيم، المدير العام لشركة إل جي مصر قائلا: « نفتخر فى إل جى مصر بالتعاون المستمر مع مؤسسة مصر الخير لتقديم الدعم المُستحق للفئات الأكثر استحقاقاً فى المجتمع المصري من خلال المشاركة فى المبادرات المجتمعية المختلفة و على رأسها الارتقاء بكفاءة الخدمات المُقدمة من دور الأيتام التي تدعمها مؤسسة مصر الخير و المشاركة فى تحقيق مستقبل أفضل للأجيال القادمة، وبالتالي الوصول بالمجتمع المصري للمعنى الفعلي لشعار الشركة العالمي «Life's Good».وفى السياق ذاته ، قال المهندس أحمد يوسف مدير المساعدات المباشرة بمؤسسة مصر الخير: أن الخدمات التي تقدمها مصر الخير للمستحقين طوال العام من خلال إدارة المساعدات الإنسانية إيماناً بدورها المجتمعي والحيوي تجاه المستحقين في كل محافظات مصر، وأعرب يوسف عن سعادته بالتعاون مع شركة ال جي مؤكداً أن هذا التعاون لم يكن الأول من نوعه حيث أن التعاون مع مصر الخير قديم وشمل العديد من القطاعات في المؤسسة ونتمنى أن تستمر هذه الشراكة.وأشار يوسف إلي أن ذلك يأتي في إطار إستراتيجية وهدف مؤسسة مصر الخير والتي تعمل دائماً على تنمية الإنسان وتعظيم إنسانيته.هذا وتنص مذكرة التفاهم المذكورة أعلاه على التزام شركة إل جي مصر بتقديم الدعم و المساهمة فى رفع كفاءة الخدمات المُقدمة الي المؤسسات والجمعيات التي تدعمها مؤسسة مصر الخير فى عدة مجالات ، منها الاهتمام بدعم الأسر الأولى بالرعاية عبر تقديم الاحتياجات الأساسية خلال الحملات الموسمية المستمرة خلال العام لرفع العبء وتوفير الدعم للمستفيدين، رفع كفاءة الخدمات المقدمة فى دور الأيتام التي تدعمها مؤسسة مصر الخير بهدف توفير حياة كريمة للفئات الأولى بالرعاية، دعم مراكز الشباب وتقديم إمكانيات متطورة لتمكين فئة الشباب من اكتشاف مواهبهم و تطويرها، بالإضافة إلى تقديم الدعم لمؤسسة مصر الخير في مبادرات تيسير الزواج من خلال المساهمة في توفير الأجهزة المنزلية الأساسية لدي كل الأسر الأولى بالرعاية.

مدينة مصر توقع عقد مع ميدار للاستثمار لتنمية وتطوير مشروع عمراني سكني متكامل

كتب - محمود عبد المنعم

أعلنت شركة مدينة مصر– كود البورصة المصرية (MASR.CA) ، وهى واحدة من الشركات الرائدة في مجال التطوير العقاري في مصر، عن توقيع عقد تنمية وتطوير مشروع عمراني سكني متكامل بنظام اقتسام الإيرادات مع شركة ميدار للاستثمار والتنمية العمرانية بالمرحلة الرابعة بمحور الأمل بمدينة مستقبل سيتي على مساحة ما يقرب من مليون متر مربع. يعكس المشروع استراتيجية مدينة مصر في توسيع وتنمية محفظة أراضيها وإنشاء مجتمعات سكنية عصرية تلبي احتياجات السوق العقاري المتنامية، مما يتسق مع النهضة العمرانية الشاملة التي تشهدها مصر. ويمتد المشروع على مساحة ٢٣٨ فدان (بما يقرب من مليون متر مربع تقريبا) وتم تصميم المخطط الرئيسي للمشروع بأسلوب عصري متناسق مستوحى من الطبيعة والذي يقدم مزيج من الوحدات السكنية المتنوعة، بما في ذلك الشقق والفيلات بأنواعها المختلفة لتلبية جميع تطلعات العملاء، بالإضافة إلى مساحات تجارية مع إتاحة مجموعة متنوعة من الخدمات والمرافق، التي يحيط بها مساحات خضراء واسعة، مما يخلق بيئة سكنية مريحة ومستدامة. وتعليقا على هذه الشراكة، صرح المهندس/ عبد الله سلام، الرئيس التنفيذي والعضو المنتدب لشركة مدينة مصر قائلا: «استنادا إلى ريادتنا الممتدة لأكثر من ٦٥ عام في القطاع العقاري، نبحث دائما عن شركاء استراتيجيين يتمتعون بالثقة والمصداقية، ويملكون الرؤية والطموح في خلق وبناء مجتمعات مستدامة تدعو للنمو والابتكار. سعداء بالتعاون مع شركة ميدار لتطوير مجتمع عمراني متعدد الاستخدامات يحقق القيمة المضافة لساكنيه بفضل موقعه المتميز وتصميماته المبتكرة، والذي سيجعله وجهة مثالية لمن يبحث عن نمط حياة عصري ومريح.» وأضاف: «نحن ملتزمون بتنمية محفظة أراضينا والتوسع في مشروعات متكاملة تلبي احتياجات عملائنا وتعزز من تجربتهم المعيشية وفق أعلى معايير الجودة والتميز». ومن جانبه، أعرب المهندس/ أيمن القوصي، العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لشركة «ميدار» للاستثمار والتنمية العمرانية، عن سعادته بالشراكة الجديدة بين «ميدار» و«مدينة مصر»، والتي تم توقيعها لتنمية وتطوير أكثر قطع الأراضي تميزاً بمدينة «مستقبل سيتي»، مؤكدًا على التزام «ميدار» باختيار أفضل الشركاء من المطورين العقاريين لتقديم أفضل التجارب العمرانية المتكاملة، وتقديم كافة أوجه الدعم لهم لتنفيذ مشروعاتهم بمختلف مدن «ميدار»، ومشيرًا إلى أن شركة «مدينة مصر» تمتلك سمعة تاريخية وخبرات ممتدة في مجال التطوير العقاري، بما أهلها لتقديم أفضل العروض الفنية لتطوير المشروع الجديد بمدينة «مستقبل سيتي»، والتي أكد أنها أصبحت بمثابة الوجهة المتميزة للاستثمار أمام كبرى الشركات في ظل ما تتمتع به من موقع متميز ومرافق وبنية تحتية متطورة، كواحدة من مدن الجيل الرابع التي تشهد تطبيق مفاهيم مبتكرة لتطوير المدن العملاقة المتكاملة.

في نسخته الثالثة عشر .. انطلاق النسخة الأكبر من «سيتي سكيب مصر» من 25 الى 28 سبتمبر القادم

كتب - عادل عيد عزقلاني

مع عودة مؤتمر سيتي سكيب بمشاركة أهم صناع القرار لدعم تطوير القطاع العقاري أعلنت شركة إنفورما ماركتس Informa Markets ، الرائدة عالميًا في تنظيم المعارض، عن موعد انطلاق النسخة الأكبر من معرض سيتي سكيب في نسخته الثالثة عشر، في الفترة من ٢٥ إلى ٢٨ سبتمبر القادم بمركز مصر للمعارض الدولية بالقاهرة الجديدة (EIEC). كما انه من المقرر عودة مؤتمر «سيتي سكيب مصر ٢٠٢٤» لكونه المنصة المثالية التي تجمع نخبة من كبار المستثمرين العقاريين وصناع القرار والخبراء المتخصصين لمناقشة دور قطاع العقارات في تعزيز الاقتصاد الوطني في ظل التحديات العالمية الراهنة.ويُعدّ معرض «سيتي سكيب» إحدى الفعاليات العقارية الرائدة إقليمياً، حيث يُقام في عدة بلدان بالشرق الأوسط منها مصر وقطر والبحرين والمملكة العربية السعودية، لتقديم ودعم شبكة المطورين والمستثمرين العقاريين. ويأتي سيتي سكيب مصر ليلعب دوراً محورياً، حيث يقدم منصة مثالية لاكتشاف فرص استثمارية فريدة، والاطلاع على أحدث تطورات القطاع العقاري المصري والإقليمي، نظرا لأهمية الدور الهام الذي يلعبه قطاع العقارات حيث بلغت نسبه مساهمته في اجمالي الناتج المحلي المصري ٢٠٪ خلال عام ٢٠٢٣. وعلى مدار النسخ السابقة، حظي المعرض بدعم قوي من القطاعين العام والخاص، مما يعكس ثقتهما بنجاحه، ومن المتوقع أن تشهد النسخة الثالثة عشر حضوراً جماهيريا كبيراً يتجاوز ال ٤٠ ألف، بما في ذلك كبار المستثمرين والمطورين العقاريين وصناع القرار. كما سيوفر المعرض فرص للتواصل مع أكثر من ٨٠ مطورًا عقاريًا، بالإضافة إلى الاطلاع على أكثر من ١٠٠٠ مشروع عقاري متميز.هذا وسيعقد مؤتمر سيتي سكيب في التاسع عشر من سبتمبر المقبل في فندق الفور سيزونز بوسط البلد، تحت شعار «نهضة مصر العقارية نحو بناء مستقبل القطاع»، ليُسلط الضوء على التحديات التي تواجه المطورين والمجتمع العقاري الأوسع في مصر. كما سيناقش المؤتمر انتعاش قطاع العقارات في مصر، وجهود الحكومة في تعزيز القطاع وآليات التمويل اللازمة لنموه المستمر.وسيضم المؤتمر جلسات لمناقشة الفرص الواعدة في القطاع العقاري في مصر والشرق الأوسط، وكيفية تمويل مشروعات التطوير العقاري، وصناديق الاستثمار العقاري، بالإضافة الى مناقشة تنظيم عمل الوسطاء العقاريين، وفرص الاستحواذ على الأراضي في مصر. كما تستعرض الحلقات النقاشية فرص الاستثمار في قطاعي الضيافة والمكاتب الإدارية والتجارية، والتكنولوجيا والرقمنة في مجال العقارات، فضلاً عن مبادرات الاستدامة وآليات البناء الأخضر، وغيرها من الموضوعات الحيوية التي تمس هذا القطاع الواعد.ولأول مرة، ستتضمن فعاليات معرض سيتي سكيب تنظيم مسابقة Egypt Proptech Challenge، بالتعاون مع برنامج مسرعة أعمال بروبتكس PROPTEX، الذي يقدم الدعم للشركات الناشئة في مجال التحول الرقمي وتكنولوجيا العقارات في الشرق الأوسط. كما ستستكمل منصة Cityscape Talks»، التي تم إطلاقها في عام ٢٠٢٣، فعالياتها خلال اليومين الثاني والثالث، حيث تعد بمثابة منصة مصرية للجلسات النقاشية حول المواضيع التي تخص العملاء لمواجهة التحديات الرئيسية التي يواجهها مشترو المنازل والمستثمرون العقاريون.وجدير بالذكر أن معرض سيتي سكيب مصر هو أهم وأكبر حدث عقاري يسهم في رسم مستقبل خريطة العقارات في مصر. يقدم المعرض لجميع العاملين والمهتمين بالقطاع العقاري فرصة حقيقية للاطلاع على أخر المستجدات التي يشهدها هذا القطاع الحيوي، وكذلك التقنيات الحديثة التي تقوده نحو المزيد من التطور، بما يسهم في تحفيز وتعزيز فرص الاستثمار سواء محليًا أو عالميًا. فضلا عن الأنشطة والفعاليات التي سيتم تنظيمها على هامش المعرض. وتُعَدّ شركة إنفورما ماركتس «Informa Markets» من كبار الشركات العالمية الرائدة في مجال تنظيم المعارض والفعاليات الدولية، حيث تقيم أكثر من ٤٥٠ حدثًا سنويًا تغطي مختلف القطاعات والأسواق المتخصصة، بهدف خلق فرص تجارية جديدة، وتعزيز النمو الاقتصادي.

المخدرات والإدمان !

بقلم
أحمد حسن

المخدرات هي مجموعة من المواد التي تسبب الإدمان وتسمم الجهاز العصبي. وكلمة «مخدر» تطلق على شيء يبلد العقل، لاحتوائه على مواد كيميائية. ويبدأ الشخص بتناول هذه المواد من باب التجربة والفضول، أو عن طريق الأصدقاء من أجل المتعة، ومع مرور الوقت يصبح الشخص مدمناً .

أصبح تعاطي المخدرات بين الشباب والمراهقين الأكثر شيوعا في الوقت الحاضر، ومن بينها الهيروين، والكوكايين، والحشيش، والترامادول، والكبتاجون. تتعدد أنواع المخدرات، ونرى ونسمع يومياً عن قصة وفاة شاب نتيجة تناوله جرعة زائدة من المخدرات.

يعتمد خطر الإدمان على نوع المخدر وطريقة تعاطيه وكذلك الحالة المالية للمتعاطي .

بداية التعاطي بتناول جرعة بسيطة من باب الفضول ومعا مرور الوقت يشعر المدمن أنه يحتاج إلى جرعات كبيرة حتى يصل إلى مرحلة سعادة أكبر، ومع مرور الأيام والأسابيع يصعب على المدمن أن يتخلى عن كمية الجرعات التي يتناولها؟

دور المجتمع والأسرة في الوقاية من المخدرات

– حماية المراهقين والأطفال الصغار ومتابعتهم عن كثب

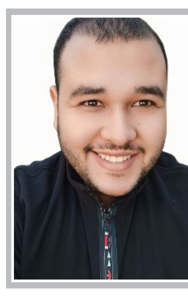
–توعية الأطفال بمخاطر المخدرات، وإشغال أوقات فراغهم، وتشجيعهم على ممارسة الرياضة

– إطلاق حملة توعوية عبر وسائل الإعلام المرئية والمسموعة ومنع مشاهد الأفلام والمسلسلات التي يظهر فيها الممثل وهو يتعاطى المخدرات.

– تقوم الدولة من خلال وزارة الداخلية بمكافحة تعاطي المخدرات وضبط العناصر الإجرامية التي تتاجر وتروج المواد المخدرة بشكل مستمر.

وتعاقب المادة ٣٣ من قانون العقوبات كل من يتورط في الاتجار بالمواد المخدرة بالسجن المؤبد، تبدأ بالسجن المشدد لمدة ٣ سنوات، وحتى السجن المؤبد أو الإعدام في بعض الأحوال، وغرامة تصل إلى ١٠٠ ألف جنيه مصري، ولا يجوز ذلك. لا تتجاوز ٥٠٠,٠٠٠ جنيه. مصري، وذلك في حالة تصدير أو استيراد المخدرات أو ما يتعلق بها.

أزمة منتصف العمر. .ما هي حقيقتها ؟ وما هو علاجها ؟



بقلم
عماد أبو اليزيد

أزمة منتصف العمر يُصاب بعض الأشخاص خصوصًا في عمر الأربعين، ما هي حقيقة هذه الأزمة؟

أزمة منتصف العمر هي عبارة عن فترة من حياة الإنسان يشعر بها بأنه يرغب بالعودة إلى عمر الصّبا والشباب مرة أخرى ويدخل في حالة إنكار بأنه حقًا قد تجاوز منتصف العمر .وتحدث اضطرابات خلال فترة منتصف العمر وتظهر بعض الأعراض على الإنسان وعادة ما يُصاب الإنسان بأعراض هذه الأزمة في فترة الأربعين من العمر .هل أزمة منتصف العمر حقيقية؟

لا يمكن تصنيف أزمة منتصف العمر ضمن الأمراض النفسية ولكن يُصاب بهذه الأزمة بعض الأشخاص غالبًا وهم الفئة القليلة، حيث يصف بعض الخبراء أزمة منتصف العمر بأنها مرحلة انتقالية تجعل الإنسان يقيّم إنجازاته في الحياة وتجعله يتخذ بعض القرارات في ما يخص حياته القادمة .وإن أزمة منتصف العمر تعد حقيقية ويُصاب بها بعض الأشخاص وتظهر عليهم الأعراض حقًا، ولكنها تعد نادرة بعض الشيء ولا تحدث في جميع المجتمعات.

أعراض أزمة منتصف العمر ،في ما يأتي بعض الأعراض التي يتعرض لها الأشخاص المصابين بأزمة منتصف العمر. . البقاء في السرير: يشعر الإنسان بأنه يريد البقاء مستلقيًا على السرير طوال الوقت ويشعر بأنه يرغب بالتغيير في حياته بشكل كبير، يقوم بعض الأشخاص بشراء سيارة جديدة ولكن لا يساعد ذلك في حل المشكلة على الإطلاق – فقدان الهدف: يشعر الأشخاص بفقدان الهدف والقيمة من الحياة، ولا يرى البعض الآخر أي فائدة من عيش الروتين اليومي ذاته باستمرار– الجدال بدون فائدة:

يقوم بعض الأشخاص بالجدال في ما يرغبون بالقيام به مستقبلًا ولكنهم لا يقومون بعمل أي شيء متعلق بذلك الأمر ولا يقوم باتخاذ خطوات حقيقية – الشعور باللامبالاة: يشعر الإنسان باللامبالاة خلال أزمة منتصف العمر سواء في الحياة الشخصية أو العمل– فقدان القدرة على التحكم: يفقد معظم الأشخاص القدرة على التحكم بحياتهم العملية والشخصية أثناء أزمة منتصف العمر ويشعر هؤلاء الأشخاص بأن حياتهم أشبه بالطائرة التي لا يقودها أحد–عدم وجود أي جدوى لما يقوم به الإنسان : يشعر الشخص بأن الخطط التي يقوم بها لا تعمل ولا تنجح كما في السابق، ويتعلق هذا الأمر بالعمل، والحياة الشخصية، والروتين اليومي – التصرفات الغريبة: يقوم الإنسان بتصرفات غريبة لا تشبه شخصية الإنسان الحقيقية على الإطلاق، ولا يجب بالضرورة أن تكون هذه التصرفات سيئة– الشعور بالغيرة من الآخرين: يشعر الشخص بالغيرة من الأشخاص الآخرين ويبدأ بملاحظة ماضيهم أكثر من التركيز على المستقبل والحاضر للشخص نفسه، كما يقوم الشخص بمعاينة ومقارنة إنجازاته بإنجازات الأشخاص الآخرين خلال الحياة– الشعور بالملل: يشعر الإنسان بأنه يعرف النهاية المتوقعة لكل المواقف والوقائع في الحياة ممّا يجعل الحياة مملة ومتوقعة بحد كبير– فقدان لذة النجاح: يشعر الإنسان خلال أزمة منتصف العمر بأن الحياة قصيرة وبأن الغد غير مضمون على الإطلاق، ممّا يجعل الإنسان يرفض فرص النجاح والتطور في الحياة، يؤدي هذا الأمر إلى فقدان لذة النجاح والشغف في الحياة– فقدان الرضا: يشعر الإنسان بعدم الرضا حتى في حالات تحقيق النجاح في العمل والحياة– العمل لتجنب الخسارة: لا يقوم الشخص بالعمل رغبة في النجاح ولكنه يبدأ بالعمل من أجل تجنب الخسارة فقط، إذ يشعر الإنسان بأن العمر قد تقدم به وبأن النجاح لا قيمة له بعد الآن.

كيفية التعامل مع أزمة منتصف العمر: إن التعامل مع أزمة منتصف العمر لا يعد بالأمر السهل إذ يشعر الإنسان بأن شيئًا ما يحدث ويجب التخلص منه على الفور .وفي ما يأتي بعض الطرق والنصائح من أجل تجنب الشعور المصاحب لهذه الأزمة: (عدم أخذ قرارات متسرعة، حيث إنه لا يجب أخذ قرارات بمجرد الرغبة في التغيير، إذ أن القرارات الكبيرة تتطلب وقت أطول للتفكير.– التحدث مع الأشخاص المقربين وذلك لأنه يشعر النساء والرجال في منتصف العمر بالوحدة بشكل كبير لذلك يُنصح بالتحدث مع الأهل والأصدقاء أو المعالج النفسي.– التفكير بواقعية أكثر لأن جميع المشاعر التي يشعر بها الإنسان تعد حقيقية وواقعية ولكن لا يجب أن يغفل الإنسان عن حقيقة ما يقوم المرء بتفسيره في بعض الأحيان والذي قد يكون خاطئًا ومنافي للواقع بشكل كبير.– التحلي باللطف مع الأهل والأصدقاء خلال هذه الفترة خصوصًا عند الرغبة في القيام بخطوات وتغييرات كبيرة في الحياة.– التحلي بالإيجابية لأن الأزمة لا تعد أمرًا سلبيًا على الإطلاق لذلك يجب التحلي بالإيجابية والتركيز على اتخاذ القرارات الإيجابية والمفيدة فقط.

الخروج بعيدًا عن منطقة الراحة وعمل أنشطة جديدة ومغايرة عن المعتاد عليه، كما يساعد السفر إلى أماكن جديدة في الخروج عن المألوف وتحسين النفسية بشكل كبير.– ممارسة الأعمال التطوعية ومساعدة الناس فهي تعمل على خلق روح جديدة لدى الإنسان وتجدد طاقة العطاء لديه.– اتباع نمط الحياة الصحي حيث يُنصح بممارسة الرياضة باستمرار، وممارسة تمارين الاسترخاء واليوغا، وتناول الأطعمة الصحية إذ يساعد ذلك في تجديد الطاقة وتحسين نفسية الإنسان بشكل كبير).

وكسر الأعمى عصاه حين أبصر

بقلم
وليد عبد الجليل

كثير من علاقاتنا اليومية تندرج تحت تلك المقولة فكم من مرة كنت سنداً لمن احتاجك و تخلى عنك حين استغنى .

أنت من أبصروا بك في ظلماتهم و كنت أول من ألقوا بك في غياهب الظلمات حين أضاءت طرقاتهم.

أنت يا من قبلت أن تكون مجرد محطة انتظار لم يترددوا لحظة واحدة في تركها عندما أقبل القطار .

أنت الذي رويت ظمأ نفوسهم و جمعت شتاتها فضربوا بك عرض الحائط .

أنت من قبلت أن تكون مجرد ماض و صفحة منسية في كتاب تطوى و تمزق ليفتحوا صفحة جديدة.

فلا تلومن إلا نفسك واقتل حسن ظنك و حاسب نفسك على ما فرطت من حقوقها و تساهلت في هوانها فزرعت الآمال في أرض بور و جنيت خيباتها و خذلانها .

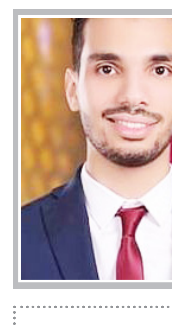
عود نفسك التخلي و الاستغناء و اعلم أنك لست محور الكون و أن غيابك لن يوقف عجلة الزمن و لن يجعل الشمس تشرق من مغربها و لن تتوقف الحياة ولكن هوان نفسك عليك يقتلها .

لا تكن مفرط الثقة بالآخرين فمن وعد بالبقاء حتي النهاية غالبا كان هو أول الراحلين و من وعد بالقتال إلى جانبك هو من طعنك في ظهرك.

لن تقتلك الضربة مهما كانت قوتها و لكنك ستسقط عندما ترى أن من سددها لك أكثر من وثقت به و أمنت جانبه.

القائد الروماني يوليوس قيصر عنما تآمروا عليه و طعنوه لم يسقط و عندما رأى صديق عمره بروتوس أسرع إليه ليحتمي به و هو مضرج بالدماء فطعنه بروتوس ، عندها قال مقولته الشهيرة "حتى أنت يا بروتوس إذن فليمت القيصر .» و سقط القيصر ليس من أثر الطعنة و لكن لأن من طعنه هو أكثر من وثق به و لم يتوقع خيانته.

كيف نستقبل العام الهجري ؟



بقلم
أحمد كمال

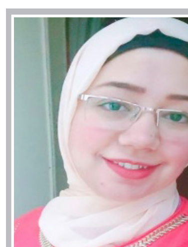
تمثل بداية السنة الهجرية ذكرى هامة للمسلمين عن هجرة النبي –صلى الله عليه وسلم– والصحابة الكرام وما قدّموا من تضحيات، في سبيل إقامة دعوة الإسلام، وتبليغها للناس. جميعًا، وفي هذا اليوم يستقبل المسلمون عامًا جديدًا تتجدد فيه المواسم والمناسبات الدينية، ولهذا اليوم أيضا عند المسلمين رمزية؛ حيث إن وجود تأريخ خاص بهم يعد منجزًا حضاريًا يعتزون به كباقي الأمم. ولا شكّ أنّ التاريخ الهجري مهم في حياة المسلمين، فهو مرتبط بعباداتهم ومناسباتهم الدينية؛ من صيام شهر رمضان، وست من شوال، ويوم عرفة وعاشوراء، ومرتبط بشعيرة الحج لبيت الله الحرام، لاعتماده على الأشهر القمرية، قال –تعالى–: (يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَهِلَّةِ قُلْ هِيَ مَوَاقِيتُ لِلنَّاسِ وَالْحَجِّ)، فلا بدّ للمسلم من معرفة التقويم الهجري؛ للحفاظ على عباداته وشؤونه الدينية.

كما وتعتبر هذه المناسبة ذات أثر في تعزيز مشاعر الثقة بالله في نفوس المسلمين؛ كونها تمثل علامة فارقة في بداية التاريخ الإسلامي حيث نصر الله –عز وجل– نبيه –صلى الله عليه وسلم– وحفظه من أعدائه بالرغم من شدتهم، وقوة سلاحهم، وكثرتهم، وكانت بداية لتأسيس مجتمع مسلم كان نواة ومرجعًا لأجيال المسلمين من بعدهم على مرّ العصور وباختلاف الأماكن، كما أنها كانت بداية لتأريخ أحداث، ومعارك، وتغيرات كان لها الأثر الكبير في تشكيل دول المسلمين وثقافتهم وسائر مجالات حياتهم.

كما أنّ الناس يحتفلون بهذه المناسبة من خلال تبادل التهاني، وفي مصر يقوم المواطنون بإعداد موائد الطعام والعديد من أصناف الحلويات احتفالًا بهذه المناسبة، ويرتدي الرجال والنساء والأطفال أفضل ثيابهم، ويلتقون في الساحات العامة والمساجد للصلاة وتبادل التهاني بمناسبة العام الهجري الجديد.

و اعتمد المسلمون التقويم الهجري، والذي بدأ بهجرة النبي محمد –صلى الله عليه وسلم– من مكة المكرمة إلى المدينة المنورة. وتبدأ فيه السنة من اليوم الأول لشهر محرم إلى نهاية شهر ذي الحجة، وسميت بالسنة الهجرية نسبة إلى هجرة النبي محمد –صلى الله عليه وسلم– من مكة المكرمة إلى المدينة المنورة؛ فالهجرة النبوية الشريفة تعتبر الأساس لبداية الحضارة الإسلامية واتساع نطاقها على مدى التاريخ، وقديمًا كان العرب قبل الإسلام يعتمدون على الأشهر القمرية لتحديد تاريخهم، أما بعد مجيء الإسلام وفي عهد الخليفة عمر بن الخطاب –رضي الله عنه– أقرّ المسلمون تقويمًا خاصًا بهم يوثقون فيه الأحداث التاريخية وغيرها، وكان ذلك في سنة سبع عشرة للهجرة.

هوس الشـهرة !!



بقلم
ندى مجاهد

أصبحنا اليوم نعاني في مجتمعنا العربي وبالأخص في مجتمعنا المصري، من هوس الشهرة التي قد تصيب الكثير من الشباب في سن صغير، فأصبح الكثير يتسابق ليصل للشهرة دون تفكير في اي شيء اخر، فهناك من يتاجر بنفسه، وآخر يتاجر بأهله، وآخر بأولاده، وكل هذا للوصول «للشهرة» فأصبح لديهم هاجس وهوس للشهرة ويعود كل هذا بسبب انتشار وسائل التواصل الاجتماعي بشكل خاطئ .

ونظرا لما يشاهده الشباب من فيديوهات وصور ليس لديها أي فائده لأشخاص غريبه، فنجد من يقدم فيديوهات طبخ ساخرة... وآخر يعرض خصوصياته، وسرعان ما تنتشر هذه الفيديوهات بين الشباب ومن هنا يأتى الهوس للشهرة بأي طريقه نظرا لأنها الطريقة الأسهل لربح الأموال في نظر الكثير دون جهد، فالشهرة في حد ذاتها محببه للنفس، ولكن عندما تتحول الشهرة الى هوس فهذا هو المرض بذاته والذي انتشر كثيراً في الآونة الأخيرة ،وأصبح خطراً يهدد مجتمعنا، وكثيرا ما يتكرر أمامنا كل يوم عبر مواقع التواصل الاجتماعي بهذه الظاهرة الغريبة، فيفرز لنا جيلا مهووساً بالظهور، وتقليد المشاهير دون تفكير مما أصبحت الشهرة مرضا من الأمراض الاجتماعية التي ظهرت، فهي لا تقتصر على سن معين أو فئه معينه، فالكثير لديهم هوس للشهرة على حساب عادتهم وتقاليدهم وقيمهم الدينية والأخلاقية، مما قد يدفع الإنسان الى فعل أي شئ لمجرد أن يعرفه الناس ويصبح مشهورا ومن الممكن أن يقدم في سبيل ذلك الكثير من التنازلات، حيث نجد اشخاص كثيره مشهوره لا نعرف لماذا هم مشهورون ؟

فتحولت مواقع التواصل الاجتماعي وسيله لإشباع الرغبات، كما يسبب هوس الشهرة على المجتمع اضرار كثيره :–منها عند متابعه محتوى المواقع التي تتدفق لنا بشكل إعلاني عندما نتصفح مواقع الانترنت ونغلق الأجهزة محبطين فإن المحتوى الهابط او اللأخلاقى وما يتركه من آثار سلبيه في نفوس المتابعين وهذا قد يدفع الكثير من المتابعين لتقديم محتوى عشوائي غير مدروس فقط من اجل جذب الجماهير متجاهلين الأثر السلبي و الانطباع السيء الذي يسبب هذا ، كما يفسر انحراف الأجيال عن الطريق الصحيح، وميل كثير منهم نحو السخافة التي تنشرها قنوات مصابي هوس الشهرة فنجد من يستخدم شبكات التواصل الاجتماعي بفاعليه وفي كل وقت والحصول على اكثر عدد من المتابعين وصولا لهوس الشهرة أو التوثيق المنشود ثم الى :– الترند» حتى لو كان ذلك على حساب خصوصيه الشخص وصناعه محتوى مشوه، بعيدا عن القيم والمبادئ ،لذلك على المجتمع ان يفرض قوانين للتصدي لهذه الظاهرة، وعلينا أن نعيد حساباتنا وأن نبعد أولادنا عن مشاهده هؤلاء الاشخاص .

«مستقبل مصر الكهربائي» الامل في الطاقة الشمسية

بقلم
محمد بسيوني

تشهد مصر في الآونة الأخيرة تحولات كبيرة في قطاع الطاقة، مع تزايد الاهتمام بالطاقة المتجددة كحلول بديلة لمواجهة مشكلات انقطاع الكهرباء المتكررة. وفي هذا السياق، تبرز الطاقة الشمسية كواحدة من أكثر المصادر الواعدة لتحقيق استقرار الطاقة وتقليل الاعتماد على الوقود . فما هو مستقبل الطاقة الشمسية في مصر؟ وكيف يمكن أن تساهم في الحد من انقطاع الكهرباء؟

حققت مصر تقدمًا ملموسًا في مجال الطاقة الشمسية خلال السنوات القليلة الماضية. وقد أطلقت العديد من المشاريع الكبرى، أبرزها مجمع بنبان للطاقة الشمسية في أسوان، الذي يعد واحدًا من أكبر محطات الطاقة الشمسية في العالم. يهدف هذا المجمع إلى توليد حوالي ١,٨ جيجاوات من الكهرباء، وهو جزء من خطة مصر لزيادة نسبة الطاقة المتجددة في مزيج الطاقة إلى ٤٢٪ بحلول عام ٢٠٣٥.

فائدة الطاقة الشمسية لمصر:

تتمتع الطاقة الشمسية بالعديد من الفوائد الاقتصادية والبيئية. فمن الناحية الاقتصادية، يمكن للطاقة الشمسية تقليل تكاليف الطاقة على المدى الطويل، حيث يتم توليد الكهرباء من أشعة الشمس المجانية والمتوفرة بشكل دائم. أما من الناحية البيئية، فإن استخدام الطاقة الشمسية يسهم في تقليل انبعاثات الكربون والملوثات الأخرى، مما يحسن جودة الهواء ويحد من آثار التغير المناخي.

رغم الفوائد العديدة، تواجه مصر عدة تحديات في تبني الطاقة الشمسية على نطاق واسع. من أبرز هذه التحديات، التكاليف الأولية المرتفعة لإنشاء محطات الطاقة الشمسية، والحاجة إلى تحديث البنية التحتية للشبكة الكهربائية لتكون قادرة على استيعاب الإنتاج المتزايد من الطاقة المتجددة. ومع ذلك، هناك فرص كبيرة أمام مصر، مثل الاستفادة من التمويل الدولي والدعم الفني من المؤسسات العالمية، وتطوير شراكات مع القطاع الخاص لتسريع تنفيذ المشاريع.

يمكن للطاقة الشمسية أن تلعب دورًا محوريًا في تقليل انقطاع الكهرباء في مصر. من خلال زيادة نسبة الطاقة المتجددة في مزيج الطاقة، يمكن تحقيق استقرار أكبر في إمدادات الكهرباء، خاصة في أوقات الذروة. على سبيل المثال، تشير تجارب دول مثل ألمانيا وأستراليا إلى أن الاستثمار في الطاقة الشمسية يمكن أن يحقق استقرارًا في الشبكة الكهربائية ويقلل من الانقطاعات.

يبدو أن مستقبل الطاقة الشمسية في مصر واعد، مع التزام الحكومة بتوسيع استخدام الطاقة المتجددة وتحقيق أهداف الاستدامة. إلا أن تحقيق هذا المستقبل يتطلب تجاوز التحديات الحالية واستغلال الفرص المتاحة، من خلال تعزيز التعاون بين القطاعين العام والخاص، والاستفادة من الدعم الدولي. إن الاستثمار في الطاقة الشمسية ليس فقط خطوة نحو تحقيق الاستدامة البيئية، ولكنه أيضًا استثمار في مستقبل اقتصادي مستقر ومزدهر لمصر.

الترند وضياع القيم

بقلم
أسامة احمد يوسـف

فكرت كثيرا قبل الخوض فى هذا الموضوع وغالبا ما اخذت الترندات أشكال وأنماط بعضها للخير ولكن ليس جميعها فإذا نظرنا إلى التيك توك والذى لجأ إليه الكثير من أجل جمع أرقام مهولة من المشاهدات من أجل بث سلوكيات وقيم غريبة عن مجتمعنا فقد رأيت طفلة تطلق على أبيها بابا ياولا أو فتاة عارية أو تصوير الخيانة الزوجية وأشياء غريبة عن المجتمع يريد لها الكثيرين نشر قيم وسلوكيات جديدة وآخرها ترندات التخرج والتي تخلت فيها الفتاة عن أصول التربية مهما كان أصلها بحجة يوم وهيعدى أحنا هنفرح كام مرة المشكلة ليست فى إطلاق مشاعرها وجوارحها وإحساسها من أجل الفرح بل إطلاق رقصها بحجة الفرحة وأصبح الجميع يقلد ذلك الموقف بل يتنافسوا فى ذلك أمام الجميع ونحن كمجتمع يغلب عليه الطيبة والعفوية سرعان ما انتشرت تلك الظاهرة مثلها مثل ظاهرة الغش الجماعي التى انتشرت فى المجتمع بصورة مبالغ فيها وكأنها أصبحت مرض عضال أو وباء صعب لتخلص منه وللأسف بدلا من التصدي له نجد نفس الجملة التى استمرت سنوات بمراجعة نوعية الاسئلة واسئلة الامتحان وجد مخالفته للامتحان الأصلي أو مسك الطالب أو الطالبة واللجنة التى تم تصوير الامتحان فيها من الطبيعي أن تحارب الدولة ذلك بمفردها فالمشكلة مشكلة كمجتمع وأفراد وجامعات ومدارس ومساجد وكنائس فقد تخلى الجميع عن دوره بل ياعدوا فيما نحن فيه بغياب دور التوجيه والرعاية وتصحيح الأخطاء التى قد يقع فيها الأبناء فما نحن فيه هو التساهل عن أشياء بسيطة فى سلوكياتنا بحجة التحرر والاستقلال بأرائنا وأفكارنا تلك العبارة التى أصبحت على لسان الكثير فى مجتمعنا بل بعض الآباء أصبحت تجد المبرر لقيام أولادهم بتلك السلوكيات وخاصة الغش بحجة حتى لا يضيع حقهم فى كليات القمة متناسين المستوى الفعلي تخيل دخول هؤلاء لكليات ما تسمى كليات القمة طب أو هندسة أو غيرها إما أن يفشل فى الكلية ويغير المسار وقد حدثت للكثيرين أو يتخرج من الكلية طبيب فاشل او مهندس فاشل لقب فقط يكتسبه فياله من مجتمع لك أن تتصور المستقبل له فإذا تسبب ذلك الطبيب فى كارثة طبية ستجد من يجعل منه ترند ويطالب بإعدامه وأنها قضية مجتمع وأنه تسبب فى تدمير نفسية الكثيرين بما سببه من عاهة مستديمة لمريض أو شلل أو وفاة ومأساة الأهل التى سيعيشون معها عمرهم المتبقي وكذلك المهندس الذى أفسد فى مواصفات المشروع من خرسانات ونسب وقياسات وشروط سلامة إلى آخره سيصبح ترند وتتكرر تلك المأسي وسط صمت من الجميع إلى أن تصبح واقع اليم وعادة يتعود المجتمع على رؤيتها بصورة مستمرة وهذا ما يحدث الآن بالنسبة للأسعار فالتاجر يرفع السعر بحجة أن ما يشتريه غدا سيكون اغلى وعندما ينخفض السعر يظل يبيع بنفس السعر المرتفع ومن خوف المجتمع كأفراد تجدهم يزيدون من الكميات المشتراة رغم أن تركهم للسلع الغالية فترة ستجبر التاجر على تخفيض ثمنها لكن ما وصلنا إليه هي أخطاء مجتمع بالكامل لذا لا بد من توعية ابنائنا ونشر القيم التى تربينا عليها ليس حفاظا على الدولة بل وعليهم أيضا انشروا بينهم من غشنا فليس منا انشروا بينهم أن التجارة امانه وحسن المعاملة. حمى الله مصر جيشا وشعبا وقيادة تحيا مصر تحيا مصر.

مسـجد الحاكم بأمر الله

بقلم
إسراء عاطف

مسجد من المساجد التي أجمع الكثيرون على أن بها راحة وطمأنينة مختلفة، تود لو أنك دخلت وما خرجت، كأنك في نعيم وأن قلبك آمن. إنه مسجد الحاكم بأمر الله، وهو ثاني أكبر جوامع القاهرة اتساعًا بعد جامع أحمد ابن طولون. أمر بإنشائه الخليفة العزيز بالله الفاطمي عام ٣٨٠ هـ / ٩٩٠ م، وتوفي قبل إتمامه فأتمه ابنه الحاكم بأمر الله عام ٤٠٣ هـ / ١٠١٢ م. يقع الجامع في نهاية شارع المعز لدين الله الفاطمي بحي الجمالية بجوار باب الفتوح.

يتميز المسجد بعمارته الفاطمية الفريدة، والتي تجمع بين العناصر الفارسية والتركية والمصرية. ويتكون المسجد من صحن واسع تحيط به أربعة أروقة، وصحن أصغر في الوسط مغطى بقبة خشبية.

وبه مئذنتان هما من أبرز معالم المسجد، حيث تتميزان بتصميمهما الأنيق وارتفاعهما الشاهق. كما تزين جدران المسجد نقوش وزخارف جميلة، تُظهر براعة الفنانين الفاطميين.

ولهذا المسجد أهمية تاريخية: حيث لعب المسجد دورًا هامًا في الحياة الدينية والاجتماعية والثقافية في القاهرة الفاطمية. حيث كان يُستخدم كمركز للتعليم الديني، كما كان يُقام فيه صلاة الجمعة

وخطب الجمعة.

وتعرض المسجد لبعض التعديلات والإضافات على مر العصور، لكنه حافظ على معالمه الأساسية.

كما لهذا المسجد مكانة ثقافية: حيث يُعد مسجد الحاكم بأمر الله من أهم المعالم الإسلامية في مصر، وقد تم إدراجه ضمن قائمة التراث العالمي لليونسكو عام ١٩٧٩.

ويُعد رمزًا للإبداع المعماري الفاطمي، ويجذب السياح من جميع أنحاء العالم.

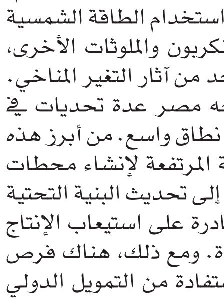
وقد خضع المسجد لعمليات ترميم واسعة في السنوات الأخيرة، مما أعاده إلى رونقه السابق.

و يفتح المسجد أمام الزوار جميع أيام الأسبوع عدا يوم الجمعة .ويُنصح بارتداء ملابس محتشمة عند زيارة المسجد.

كما تتوفر جولات إرشادية باللغة العربية والإنجليزية. ويُمكن شراء الهدايا التذكارية من متجر المسجد.

مسجد الحاكم بأمر الله هو تحفة معمارية فاطمية تستحق الزيارة. فهو يمثل رمزًا للإبداع الفني والثقافي للعصر الفاطمي، ويُعد من أهم المعالم الإسلامية في مصر. إذا كنت بحاجة إلى استراحة هادئة فلا تتردد في الذهاب والبقاء هناك، ستشعر وكأنك ترغب في البقاء فيه لزمن طويل.

الحنين الي الماضي (النوسـتالجيا)



بقلم
سـهير البحبوحي

الحنين وجعٌ عشوائي لا يستأذن أحد. فلا شيء أوجع من الحنين للأيام التي مضت، وولت و كم يعود بك الحنين، والهدوء إلى ذكريات لا تعود أبداً. عندما يتصل بك ماضيك ...فالنوستالجيا مصطلح يُستخدم للتعبير عن الحنين إلى الماضي، أو العيش في الماضي، وهي متلازمة تصيب الإنسان الذي يحن دائماً إلى الماضي والعيش مع الذكريات، بحيث يصبح الشخص المصاب بهذه المتلازمة يرى أن الماضي جميل جداً بكل ما فيه من أحداث أو علاقات، ويرى أن الماضي كان أسهل وأبسط وأكثر متعة .الحنين هو حين لا يستطيع الجسد أن يذهب إلى حيث تذهب الرّوح. لماذا يبدو الماضي لمعظم النّاس أجمل وأفضل من الحاضر والمستقبل، حتّى وإن لم يكن فعليّاً كذلك؟ ثمَّ لماذا يتقدّم دائماً الشّعور بالرّغبة للعودة للماضي على شعور الاستمتاع باللّحظة الحاضرة؟ وهل صحيح أنَّ الحاضرَ يبدو لنا حياديّاً بينما الماضي والمستقبل أكثر إثارة؟ النّوستالجيا أو التّوق للماضي هو تعبير سيكولوجي أتى به الطّبيب السّويسري Johannes Hofer في القرن ال ١٧ بعد أن لاحظ أعراضاً مرَضيّة مشتركة تظهر على مجموعة العمّال السّويسريّين المهاجرين والمغتربين عن أوطانهم؛ كالتّوتّر وعدم انتظام دقّات القلب وعسر الهضم وحالات من الاكتئاب، ليتبيّن فيما بعد بأنّ أسباب ذلك كانت تعود بأغلبها لشعور الشّوق والحنين لأوطانهم.وبعلم النّفس فإنّ "النّوستالجيا" هي آليّة دفاعيّة يوظّفها الدّماغ لتحسين الوضع النّفسي والعقلي لدى الشّخص ولتعديل مزاجه عند شعوره بالوحدة والاغتراب. ويفيد الحنين أيضاً في محاربة الاكتئاب وتعزيز الثّقة بالنّفس والنّضج الاجتماعي. بمعنى أنّه عمليّة معالجة آنيّة؛ لكنّها مهمّة للصّحّة الجسديّة والنّفسيّة للأفراد، وقد أثبت العلم ذلك باستخدام التّصوير المغناطيسي للدّماغ لدى مجموعات من الأشخاص أثناء تعرّضهم لتلك الحالة. أمّا أسباب الحنين للماضي فهي متنوّعة ومُتعدّدة، منها(ربّما ان الشّخص يعيش ظروفاً صعبة في حاضره – ربّما لرغبته في الهروب من الحقيقة الواقعة – أو لأنّه غير مهيّأ لما يحدث له الآن – أو لأن الشخص كان له بالفعل تجارب مُفرحة في الماضي جعلته سعيداً ولم يعد قادراً على إيجاد أسباب تجعله كذلك في الوقت الحاضر). ولكن يبقى السّبب الأساسي هو سعي الإنسان لنيل قسطاً من السّعادة والرّاحة اللّذين يجدهما في الحنين. ويصف علم النّفس سلوكنا أثناء استرجاعنا لذكريات الماضي وأحداثه بأنّنا نكون في ذلك انتقائيّين ونميل نحو اختيار النّهايات السّعيدة للأحداث وتجاهل السّلبيّات وأحياناً التّعميم والمبالغة المفرطة في إيجابيّاتها أي نقوم بتطبيق ما يُطلق عليه بالتفكير القطبي" Polar Thinking فتبدو الذّكريات داخل عقولنا حينها كقصص تجعلنا نرى فيها فقط السّعادة ونشعر بالرّاحة والاطمئنان، حيث نجد الأشخاص والأماكن والأحداث الّذين ألِفناهم، بينما قصصنا الحاضرة قصص لم تنتهِ بعد ولا نزال نعيشها، فكلّ قصّة تبدو في وسطها شائكة؛ لكن حين تنتهي فإنّها تترك أثراً جميلاً. بمعنى أنّ الأمور، حين نتجاوزها، تبدو أجمل، فما عليك سوى الانتظار حتّى تنتهي فصول حياتك الحاضرة كي تتمتّع بالجزء الجميل من ذكرياتها .و يرى بعض علماء النّفس في الحنين هروباً من الخوف من سرعة مرور الأيّام والأحداث فنعود لنعيش تلك الأماكن والأزمان والمراحل كما نفسّرها نحن وغالباً ما يكون تفسيرنا لها تفسيراً عاطفيّاً مُعتمداً على رغبتنا الشّخصيّة في التّركيز على جزئيّة محدّدة منه وإهمال الباقي وربّما كان هذا الباقي هو الأهم .ومن أسباب تجذّر ذكريات الماضي في عقولنا هو أنّ أحداث الماضي كانت تأخذ وقتها الكافي في سيرها وتمتدّ على مدى سنوات عدّة، خاصّة المظاهر الاجتماعيّة، فالتّغيير كان حينها بطيئاً ممّا أتاح لنا عيش الأحداث ومعالجتها بأريحيّة؛ خلافاً لما هو عليه الآن؛ حيث أنّنا نكاد نشاهد كلَّ يوم تغييراً وتحوّلاً جديداً في نمط وأساليب العيش بسبب التّقدّم العلمي والتّكنولوجي المتسارع والمستمر والّذي يطال جميع مناحي حياتنا ويؤثّر فيها، الأمور الّتي جعلتنا نشعر بالاغتراب النّفسي وصعوبة التّأقلم معها ومعايشتها خصوصاً فئة كبار السّن.وقد يكون الحنين لأشخاص لم نحتكّ بهم مباشرة، أو لأماكن لم نُقم فيها، بل رأيناهم بأفلام أو سمعنا أغانيهم أو قرأنا كتبهم أو كانوا من الأشخاص المؤثّرين الّذين استطاعوا ترك آثارٍ بداخلنا؛ نستعيد ذكراهم بمجرّد إعادة مشاهدة أفلامهم وسماع أغانيهم وموسيقاهم، أو قراءة كتبهم أو حتّى عند استنشاق عطر لأناس عرفناهم عن قرب. فجميع تلك الأمور هي محفّزات تحرّك مشاعر الحنين لدينا .وما من شكٍّ إذاً في اعتبار الحنين جزءً من حياتنا وهو حاجة من حاجات الفرد الضّروريّة لاستدراج لحظات من السّعادة في بعض الأحيان للتّخفيف من ألم الحاضر وقلق المستقبل، غير أنّ لاستمراريّة التّواجد والانحباس به والإدمان عليه؛ مضاراً جسيمة على الأشخاص تجعلهم يمارسون أعمالاً لا تتناسب مع ظروفهم وأعمارهم ويعيشون أحلام يقظة وحالات من الإنكار، كأن ينكروا موت عزيز أو إنكار التّعرّض لبعض التّجارب الصّعبة. وأنّ اعتماد اللّجوء للحنين كمتنفّس دائم للهروب من الضّغوطات أمر من شأنه إعاقة عمليّة النّمو والتّقدم عند الفرد ويصبح انسحابه من واقعه أسلوب حياة لديه ممّا يجعله عاجزاً عن اتخاذ قرارات سليمة حين تواجهه التّحدّيات.«الحاضر" هو الوقت الوحيد الّذي نمتلك، حيث الماضي لن يعود والمستقبل قد لا يأتي، ويسمح بالرّجوع للماضي بحالة واحدة فقط هي حين يكون في ذلك خدمة للحاضر أو المستقبل. وأنّ السّعادة مرتبطة بعقليّة الفرد ومزاجه الّذي يصنعه لذاته ومقدار استعداده للتّفهّم والسّيطرة على مشاعره والشّعور بالرّضى والامتنان وبانتمائه لهذه الحياة.فالسّعادة ليست هروباً من الواقع ومآسيه؛ بل التّحرّر من تأثيره فينا وسيطرته علينا، ونجدها في الحياة الواقعيّة وبأنّ التّمادي بالتّفكير بالماضي يهدم لذّة الاستمتاع بجمال الحاضر.ويبقى أن نقول أنّ هذا السلوك لا ينطبق على كافّة البشر بل هناك من يرون فيه ألماً وحزناً وندماً، وكم جميل أن نستخدم تلك المشاهد كدروس وعبر نستفيد منها بحاضرنا ومستقبلنا.

رسالة إلى أبـــــي

بقلم
راندا عطوان

أبى حبيبي الغالي وأعظم شخص في حياتي أحبك وأحبك بشدة وأعلم أنك تحبني وتحب من يحبني، أعلم أنك كنت لي دائماً السند والعضد وأنك أنت أغلى من في حياتي، أعرف أنك تحب أولادي ومستعد أن تضحي بالعالم من أجلى ومن أجلهم وأعرف هذا جيداً، أعرف ما في قلبك وأعرف نيتك..

لكن سامحني يا أبى فليست النوايا وحدها تكفي لكن اسمح لي يا أبى أن أقول لك ذلك وأنا كلي خجل أنت من ربيتني وأنت من علمتني وأنت من حاسبتني وأول من علمنا أن الحياة بها ثواب وعقاب.

كنت تشجعني على أن نكون على الطريق المستقيم وكنت تصفق لنا حين نخطو خطوة جيدة وحينما نخطئ كنت تعاتبنا وتعاقبنا أحياناً وكنا نرضى ونحرص كل الرضى على تجنب الخطأ حتى لا نفقد ابتسامتك الجميلة الرقيقة أو نشعر نظرة عتاب في عيونك يوماً ما.

لقد علمتنا أن لكل شيء قواعد وقوانين وأصول وأعراف وحلال وحرام وكل شيء ولا يجب أن نخترق القواعد والقوانين أو أياً مما سبق.

أنا الآن أريد أن أعلم ابني القواعد وأن أجعله يعتمد على نفسه كي يصبح رجل بحق في المستقبل.

يريد أبوه أن يراه معتمداً على نفسه متحملاً لمسؤوليته قادراً على اتخاذ قرارات سليمة.

لكن كلما أردت أن أعلمه شيئاً أو وجهته أراه يرفض ويتمرد ولا يهتم،ولا يريد أن يفعل شيئاً يريد فقط أن يفعل ما يحلو له أن يعيش اللحظة بلا أي مسؤوليات أو واجبات، لا يفكر بأحد وإذا عاتبناه يكون الرد سباقاً منك أنت، سبيه لسه صغير..! كل الأولاد كده..! وتحتضنه وتعطيه أموال بلا رقابة ولا مساءلة منك ولا لوم ولا عتاب على أي خطأ فما الذي حدث لك ما الذي غيرك؟ لقد غلبك حبك فوصل إلى الدلال الزائد الذي بدأ يستغله الأولاد أسوأ استغلال

إنه الآن يعلم أنك ستفعل له ما يريد أياً كان ومتأكداً من موقفك مسبقاً.

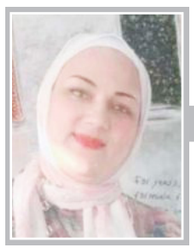
أنا من علمتنا أن الوسطية مطلوبة فلا لين يعصر ولا جامداً فيكسر وأن من آمن العقاب أساء الأدب وأنه في فترة مراهقة تحتاج مننا التكاتف معاً لتربيته.

لقد كنت أنت من تقول لنا أن هناك دبة كانت تحب صاحبها أرادت أن تنقذه من ذبابه فوق رأسه فهوت على رأسه ظناً منها القضاء على الذبابة فمات الرجل. الحب له حدود والحنان له حدود والدلال له حدود وكان قولك الدائم لأمي ونحن فى عمر ابني إلا الدلال الزائد وإلا أخذ اتجاه معاكس ومؤذي.

ساعدني يا حبيبي أن أربي ابني وأعلمه كما علمتني حتى أرضى عنه وعن نفسي..

وأخيراً: أرجو ألا تضايقك رسالتي فأنت عزنا وسندنا نحن منك وبك وأدعوا الله أن يمتعك بالصحة والعافية ابنتك المحبة

تحكمات بعض الرجال في عش الزوجية



بقلم
هاله سليم

الحياة الزوجية هي أعظم قرار ممكن يتخذه الإنسان في حياته وحينما يتخذه رغبة منه في الاستقرار والسعادة. حينما يقدم الشخص على الزواج هو يبحث عن أنيس الروح ورفيق الدرب والأمان والاحتواء.

والحياة الزوجية أشبه بمركب بسير فى بحر الحياة يحتاج إلى توازن الجانبين حتى تصل إلى بر الأمان وإذا لم يتوازن سيسقط المركب ويهلك الجميع.

لكن أحياناً تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن كما يقولون فيبدأ الزوج بالتغير وبلا أسباب ويزيد التحكم وافتعال الخناق لرغبة منه بالتحكم والسيطرة وبلا أسباب معقولة إلا بنفسه، فيطالب الزوجة أن تهجر عائلتها ويرفض زيارتها لهم ويضايقها كلما ذهبت بيت أهلها يرفض أن يكون لها أصدقاء أو معارف هو لا يريد سوى أن تعيش الزوجة داخل دائرته كأنها لعبة في يديه يتحكم بها كيف يشاء.

لأن بعض الرجال تربَّى في بيئة رأى والده يتحكم بأمه، ويمنعها من الممارسات الطبيعية بحجة الخوف عليها، أو لديه اعتقاد أن المرأة يجب أن تظلَّ خاضعة للزوج، لا تتحرك ولا تتصرف إلا بإذنه، ويجد لذلك عذرًا شرعيًا، ويُقَوِّلُبُ النصوص الدينية حسب ما يوافق هواه.

عزيزي الرجل لن تسعدك زوجتك ولن تفرح بك وربما تخسر حبها إذا ما شعرت أنك لا تحبها وإنما تحب امتلاكها كأنها لعبة بين يديك وأنك لا تفكر فيما يسعدها.

إن تواصل الزوجة مع عائلتها يشعرها بالرضى النفسي ويجعلها فخورة بك أمامهم ويجعلها حريصة وبارة بمن تحب وتعلم أولادها البر والحب فينعكس ذلك عليكما معاً بأن يسود اللين والبر في حياتكما.

إن من يفعل ذلك إنما يكون بداخله عقدة نقص ظناً منه أنها ربما تتمرد على حياته إذا ما وجدت عند أهلها او أصدقائها ما هو ليس عنده ويجعلها ترفض عيشتها. أو أنه يضع نفسه في مقارنه مع حبها لأهلها وهي مقارنة لا تجوز فلكل منهما مكانته بالقلب ولا مجال للمفاضلة هذا على ذاك أو أنه قد رزقه الله ووسع عليه فبدأ يتحكم ولا يرى إلا نفسه ومن بعده الطوفان.

من أسباب تحكمات الزوج أيضاً هو غيرة الزوج، نجد بعض الأزواج يضايق زوجته إذا اجتهدت فى عملها أو حققت نجاح فيه ويحاول أن يحطمها بأي طريقة،والحقيقة أنه لو فكر ملياً لوجد أن نجاح الزوجة نجاح لهما سوياً ولأودهما جميعاً وكما يقولون وراء كل عظيم امرأة فوراء كل امرأة ناجحة رجل عظيم.

عزيزي الزوج كن واثقاً من نفسك من زوجتك ومن حبها لك الذي لن يتغير إلا في حاله واحدة إذا شعرت بتلك التحكمات، حافظ على زوجتك وعاملها كإنسانة لها مشاعر ولها حياة كاملة فيها أنت والآخرين أهلها ومعارفها وأصدقائها وتحلو فى النهاية ووجودك أعلى القمة.

وارضى نفسها تحبك وترضيك مدى الحياة . . حفظ الله بيتكما الدافئ، وأدام المحبة بينكِ وبين زوجكِ، وأقرَّ عينكم بأطفالكما.

فرض السيطرة

بقلم
ولاء مقدام

كان عليّ يعتقد أن علاقته برفيقته سارة هي العلاقة المثالية. كانت دائمًا تطلب منه الدعم المالي والعاطفي، وكان يقدم كل ما بوسعه دون تردد. شعر عليّ بالسعادة لمساعدتها، لكنه بدأ يلاحظ أن سارة لم تبادر يومًا بمساعدته أو حتى بتقديم الدعم العاطفي عندما كان يحتاجه. تدريجيًا، أصبح يشعر بالاستنزاف العاطفي والمادي. كانت سارة تلجأ إلى التلاعب بمشاعره وجعله يشعر بالذنب إذا لم يستجب لمطالبها. بدأ عليّ يدرك أنه ضحية للاستغلال في علاقته.

هذه القصة القصيرة تمثل واقعًا يعاني منه العديد من الأشخاص في علاقاتهم، حيث يصبح الاستغلال جزءًا من حياتهم اليومية دون أن يلاحظوا ذلك في البداية. الاستغلال في العلاقات ليس مجرد مشكلة فردية، بل هو ظاهرة تستحق الوقوف عندها ومناقشتها لفهم أبعادها وكيفية التعامل معها.

الاستغلال في العلاقات يعد موضوعًا مهمًا ومعقدًا يمس جوانب متعددة من الحياة الشخصية والاجتماعية. يمكن أن يحدث الاستغلال في العلاقات العاطفية، الأسرية، أو حتى في الصداقات والعلاقات المهنية. يتضمن الاستغلال عادةً تحقيق منفعة على حساب الآخر، وهو غالبًا ما يكون موجهًا من طرف إلى آخر أكثر ضعفًا أو اعتمادًا.

أنواع الاستغلال في العلاقات :

١- العاطفي يتضمن التلاعب بمشاعر الشخص لتحقيق مكاسب معينة، مثل الاهتمام الزائد أو الإعجاب.-

٢- المادي يشمل استغلال الشخص ماليًا أو استغلال ممتلكاته الشخصية.

٣- النفسي: يتضمن التلاعب النفسي وإساءة استخدام السلطة النفسية للتحكم في الشخص الآخر.

٤- الجنسي يشمل استغلال الشخص لتحقيق رغبات جنسية دون مراعاة لرغباته أو احتياجاته.

علامات الاستغلال :

- عدم التوازن في تقديم الدعم والمساندة، حيث يكون هناك طرف يعطي باستمرار دون تلقي مقابل.

-الإحساس بالذنب أو الإلزام المستمر لتنفيذ مطالب الطرف الآخر.

- التلاعب العاطفي مثل استخدام التهديد أو الابتزاز العاطفي.

- عدم الاحترام لحدود الشخص واحتياجاته الشخصية.

أسباب الاستغلال

- الخوف من الوحدة أو فقدان العلاقة.

- عدم الوعي بحقوق الشخص وحدوده الشخصية.

- الرغبة في السيطرة والتحكم بالآخرين.

- ضعف الثقة بالنفس مما يجعل الشخص أكثر عرضة للاستغلال.

كيفية التعامل مع الاستغلال :

١- الوعي الذاتي معرفة حقوقك وحدودك الشخصية.

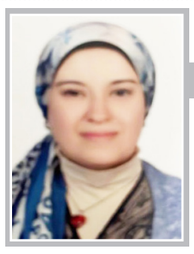
٢- التواصل الواضح: التعبير عن مشاعرك واحتياجاتك بوضوح.

٣- طلب المساعدة: اللجوء إلى دعم الأصدقاء أو المستشارين النفسيين.

٤-وضع الحدود: تحديد ما هو مقبول وما هو غير مقبول في العلاقة.

الاستغلال في العلاقات يمكن أن يكون مدمرًا للصحة النفسية والعاطفية للأفراد. من المهم التعرف على علامات الاستغلال واتخاذ الإجراءات اللازمة لحماية النفس واستعادة التوازن في العلاقات.

حقق احلامك بتقديرك لذاتك



بقلم
د . هبه الله السعيد عطا الله

ليس فى الحياه حكم أهم من حكمنا على انفسنا، للأسف اليوم نجد حاله من الياس تسيطر على الشباب انا فاشل انا مش قادر انجح ..مش قادر ادور على شغل..مش قادر اذاكر..... حتى الحالة ديه انتقلت للأمهات والاطفال طبعا اسبابها كتيره منها العضوية النفسية واغلبها بسبب عدم تقدير الذات عدم فهم نفسك ...من انت..ما تريد. ماهي قدراتك ؟ فتقدير الذات هو تقييم الفرد لنفسه وشعوره بالاحترام والكفاءة والسعادة والرضا عن كل انجاز يفعله بدون غرور، فالغرور بينه وبين التقه وتقدير الذات خيط رفيع

الغرور هو شعور بالنقص يريد ان يخفيه عن الجميع فى ثوب التكبر والتعامل بتعالي ودائما ضحيته ضعيف الشخصية الغير مقدر لذاته (فلاتكن منهم واخرج من الفخ).ومن صفات الغير مقدرين لأنفسهم:

الشعور الدائم بالذنب- الاعتذار المستمر - دائما يميلون لتعديل رايهم خوفا من الاخرين- عدم القدرة على التغيير والاندماج مع الاخرين- عدم المواجهة والهروب من كل المواقف الصعبة وعدم وجود طموح وتفائل... أرجوك افتح الباب لتقدير ذاتك ساعد نفسك بنفسك واسند كتفك بيدك ودعم شعورك بكفاءة ذاتك وقيمتها وقدرتها على مواجهه تحديات الحياه ، فليس هناك حكم اهم من حكمنا على انفسنا .وقد أتفق الباحثون عن وجود علاقه بين تقدير الذات والنجاح فكل منهما يتغذى على الاخر، ومن اهم اختبارات احترام الذات اختبار روزنبرغ لتقدير الذات وهيا عباره عن ١٠ فقرات موجبه و١٠ سالبه وقد صممها فى عام ١٩٦٥ ومازال يستخدم حتى الان ،وقد اثبت روزنبرغ ان احترام الذات هو مجرد موقف بعقولنا وفكر خاص بنا حول انفسنا وان العلاقات الاجتماعية والمواقف تؤثر على احترام الذات. وهناك العديد من الاختبارات منها مقياس كوبر سميث ،والتي يرى فيها ان تقدير الذات يمثل مجموعه من الاتجاهات والمعتقدات التى يستدعيها الفرد عندما يواجه الاخرين، وهى تتضمن معتقداته وافكاره فيما اذا كان يتوقع النجاح او الفشل . فدائما ساعد نفسك . . حاول اكتشاف قدراتك . . حاول اظهار مكامن القوى فى نفسك واخفاء الضعف . . تحاشى المقارنة السالبة . . توقف عن نقد ذاتك واللوم . . ثق بنفسك..ثق بنفسك.... ثق بنفسك . . لا تردد كلمه الفشل . . اشغل نفسك دائما بالتفكيرالايجابى . . شارك فى الاعمال الخيرية اشغل وقتك بالعمل او التفكير فى العمل . . تخلص من اى عادات سيئة او ذكريات سيئة من الطفولة احرص على الدراسة لكل جديد وتعلم التطور بشكل سريع ضع اهدافك بذكاء وبترتيب ، اظهر بريقك ولاتخف من التعبير بصراحه غير فكرك . . وقدر ذاتك . . أصرف نظرك عن اراء الاخرين خذ منها ما ينفعك واترك ماله تاثير سلبى عليك. اكتب لنفسك عبارات تحفيزيه وضعها امامك . . ضع خطه واقعيه التحقيق واكتب خطوات تحقيقها وحدد كل يوم مدى الانجاز الذى حققته ، لاتتذكر المواقف المؤلمة اوالنقد او الاشخاص المؤذيين بحياتك

ان لم تصل لهدفك فيكفيك فخرا انك حاولت واسعد بالتجربة الفاشلة لأنها خبره جديده واجعلها طريق للنجاح ففي النهاية كلنا بشر وكل يوم جديد نتعلم فيه درس جديد فكن الشخص واسع الفكر تتقبل الحياه بكل ما فيها حتى اذا وقعت فكن سريعا فى وقوفك وكن رافعا راسك فى عزه ،لا تخف من شئ . ففي قانون مورفى اى شئ تخافه ستزيد من فرصه حدوثه ، وفى قانون جلبرت أهم مؤثر عليك هو انت فلا تقبل باقل ما تستحق.

ولاتلتفت لمن يخطئ بحقك ولاتستطيع التعامل معه فهو عيب فيه وليس عيب بشخصك فلا تهتم به واكمل طريقك واعرف ان جميع الطرق بها مطبات ولازم اجتيازها. وتوكل على الله فقد خلقنا للسعى فى الارض وتعميرها. فالذين يتمتعون بمستوى عالي من تقدير الذات لا يعتبرون انفسهم اسمى واعلى من الاخرين هم ينافسون انفسهم وعندهم شغف للنجاح ولا يلتفتون لاحد فى طريق نجاحهم . دع لنفسك الحرية فى الاختيار والحركة والتطور والنجاح فى اطار الالتزام بالدين والاخلاق والرقى وتقدير الذات.

«عذراً زماني قد ماتت إنسانيتي»

بقلم
جهاد يونس

العالم مليأ بالتحولات السريعة والتقلبات العنيفة تلاشت كثيرا من القيم الإنسانية التي كنا نعتز بها يوماً.

كل يوم نرى كيف يزداد الصراع بين الإنسانية والوحشية بين اللين والجحود بين القيم ولا قيم وكيف ينزلق البعض إلى نفق مظلم ليس له نهاية الا الظلام والحسرة.

هل اصبحت إنسانيتنا كأنها ضائعة بين أيام زمن غادر وأحداث متلاحقة تجعلنا نعيد النظر في هويتنا وقيمنا «عذراً زماني قد ماتت إنسانيتي» هو تأمل في تلك القيم التي فقدناها وكيف أثرت فينا وفي تعاملاتنا اليومية.

لقد اعتادنا على مشاهد الحرب والظلم والإجرام في غزة صراع بين براءة الطفل و جرم المحتل بين الحق والباطل كان ومازال الصراع قائم . مأساة غزة العزة التي تتمثل في المعاناة المستمرة والدمار والخراب الذي اصبح جزءًا من المشهد الإعلامي الذي نمر عليه بسرعة دون أن نتوقف عند عمقه وتأثيراته النفسية.

الأخبار المتعلقة بالقصف و النزوح والدمار باتت تُقدّم لنا بشكل روتيني وتفقد قدرتنا علي الوعي بقضايتنا.

من المهم أن نتوقف لحظة ونتساءل عن كيفية تأثير هذا الاعتياد على إنسانيتنا وعلى قدرتنا على الاستجابة المشاركة الفاعلة .

وكيف يمكننا أن نعيد تنشيط تعاطفنا ونتحرك بشكل أكثر فعالية لإحداث تغيير حقيقي؟

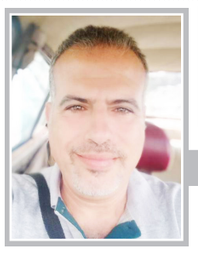
عندما نتمكن من تجاوز هذا الاعتياد ونفتح أبواباً جديدة فقط يمكننا أن نعيد إحياء إنسانيتنا إن التحدي الحقيقي هو الحفاظ على قدرتنا على التأثر والتفاعل بصدق مع المعاناة الإنسانية وعدم السماح للأزمات بأن تصبح مجرد خلفية لمشاهد حياتنا اليومية.

لقد حدثنا رسول الله صل الله عليه وسلم على التعاون والمساعدة بين المؤمنين في جميع الأوقات خاصة خلال الحروب في حديثه الشريف قال: «المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً» (رواه مسلم) مشدداً على أهمية التضامن والتكاتف

كما أوصى النبي صلى الله عليه وسلم بأن يتعاون المسلمون على البر والتقوى وينبغي أن يكونوا سنداً لبعضهم في الشدائد والأزمات .

وتذكرة لي ولكم أيها السادة أن الإنسانية ليست مجرد صفة ..بل هي جوهر وجودك .. حافظ على تعاطفك ورحمتك.. «فهي التي تمنح حياتك معنى وقيمة حقيقة «

الأمر بالمعروف بالحسنة : دورها في تحسين المجتمعات



بقلم
عادل حسن

الإسلام يولي اهتمامًا كبيرًا لمفهوم «الأمر بالمعروف بالحسنة»، ويعتبره أحد أهم القيم التي يجب على المسلمين التقيد بها. فما هو الأمر بالمعروف بالحسنة وما دوره في تحسين المجتمعات؟ سنتناول هذا الموضوع في هذا المقال.

تعريف الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر: تعتبر الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر من القيم الأساسية في الإسلام، وهي تعبر عن واجب المسلمين في تحفيز الخير وتحريم الشر. يعتبر الأمر بالمعروف هو تشجيع الناس على فعل الخير والصلاح، بينما يعتبر النهي عن المنكر هو منعهم من فعل الشر والفساد.

دور الأمر بالمعروف بالحسنة في تحسين المجتمعات: تلعب الأمر بالمعروف بالحسنة دورًا هامًا في تحسين المجتمعات، وذلك للعديد من الأسباب، منها:١- تعزيز قيم الخير والعدل: من خلال تشجيع الناس على فعل الخير ومحاربة الشر، يتم تعزيز قيم العدل والإنسانية في المجتمع.٢- تعزيز التضامن الاجتماعي: عندما يتحد الناس لتحقيق الخير وتنظيم الشر، يتم تعزيز روح التضامن والتعاون بين أفراد المجتمع.٣- الحفاظ على الأخلاق والأخلاق: من خلال تعزيز القيم الحسنة ومنع السلوكيات السيئة، يتم الحفاظ على الأخلاق والأخلاق في المجتمع.٤- التحسين المستمر: الأمر بالمعروف بالحسنة يساهم في دفع المجتمع نحو التحسين والتطور المستمر، من خلال تشجيع الناس على تحقيق الإصلاح والتقدم. كيفية تطبيق الأمر بالمعروف بالحسنة في المجتمع: تطبيق الأمر بالمعروف بالحسنة في المجتمع يتطلب جهودًا مشتركة من الجميع، ويمكن تحقيق ذلك من خلال (من خلال توعية الناس بأهمية العمل الصالح وتجنب الشر - من خلال تحفيز الناس على فعل الخير ومحاربة الشر بكافة الوسائل الممكنة - من خلال تنظيم الأنشطة الخيرية والمشاريع الاجتماعية التي تساهم في تحقيق الخير والصلاح في المجتمع- من خلال منع السلوكيات السيئة والمضرة بالمجتمع والفرد). ختاما تلعب الأمر بالمعروف بالحسنة دورًا هامًا في تحسين المجتمعات، من خلال (تعزيز قيم الخير والعدل- تعزيز التضامن الاجتماعي - الحفاظ على الأخلاق والأخلاق -التحسين المستمر) .

يجب على الجميع العمل معًا من أجل تطبيق هذه القيم العظيمة في حياتهم اليومية. إن تحقيق الخير والصلاح يعتمد على جهود الجميع، ومن خلال تطبيق مبادئ الأمر بالمعروف بالحسنة، يمكننا بناء مجتمعات أفضل وأكثر تطورًا.

ما هو الهكر؟ وطرق الحماية

بقلم
محمد حامد

الهكر هو مصطلح يطلق على الأفراد الذين يستخدمون مهاراتهم في البرمجة واختراق الأنظمة لتحقيق أهداف مختلفة، تتراوح بين التجسس، سرقة المعلومات، التلاعب بالبيانات، وأحيانًا لأهداف أخلاقية مثل الكشف عن الثغرات الأمنية لتحسينها. في الوقت الحالي، يُعتبر الهكر تهديدًا حقيقيًا لأمن المعلومات والبيانات الحساسة سواء على المستوى الفردي أو المؤسسي.

- أنواع الهكر :

١- الهكر الأخلاقي (White Hat Hackers):هؤلاء الأفراد يستخدمون مهاراتهم لتحسين الأمن وكشف الثغرات قبل أن يستغلها الهكر الخبيث. يعملون غالبًا كمستشارين أمنيين.

٢- الهكر الخبيث (Black Hat Hackers):هؤلاء هم الأشخاص الذين يخترقون الأنظمة لأغراض ضارة مثل السرقة، التجسس، أو تخريب الأنظمة.

٣- الهكر الرمادي (Gray Hat Hackers):هم أشخاص يستخدمون مهاراتهم في الاختراق لعرض ثغرات الأنظمة دون إذن مسبق، لكنهم لا يقومون باستخدام تلك الثغرات بشكل خبيث.

- طرق الهكر الشائعة:

١- الهجمات القائمة على البرمجيات الضارة (Malware): تتضمن هذه الفئة الفيروسات، الديدان، وبرامج التجسس التي تصيب الأجهزة وتسرق البيانات أو تدمرها.٢-الهجمات عبر الشبكة (Network Attacks):مثل هجمات الحرمان من الخدمة (DDoS) والتي تستهدف تعطيل خدمات الشبكات عن طريق إغراق الخادم بالطلبات.٣-الهجمات الاجتماعية (Social Engineering):تعتمد على خداع الأشخاص للحصول على معلومات حساسة مثل كلمات المرور عبر طرق مثل التصيد الاحتيالي (Phishing).

٤- الاستغلالات (Exploits):تتضمن استخدام ثغرات البرامج والنظام للدخول غير المصرح به.

- طرق الحماية من الهكر

:١-استخدام برامج الحماية:تثبيت برامج مكافحة الفيروسات وبرامج الحماية من البرمجيات الخبيثة وتحديثها بانتظام.٢- -تحديث النظام والبرامج:التأكد من أن نظام التشغيل وجميع البرامج المستخدمة محدثة بآخر التصحيحات الأمنية.٣-استخدام كلمات مرور قوية:تجنب استخدام كلمات مرور سهلة التخمين واستخدام كلمات مرور معقدة تحتوي على حروف وأرقام ورموز.

٤- تفعيل التحقق الثنائي (2FA):استخدام طرق تحقق إضافية إلى جانب كلمة المرور، مثل الرسائل النصية أو تطبيقات المصادقة.٥- التوعية والتدريب:تدريب الموظفين والأفراد على كيفية التعرف على محاولات التصيد الاحتيالي والهجمات الأخرى.٦-استخدام الشبكات الافتراضية الخاصة (VPN):

لتأمين الاتصال عند استخدام الشبكات العامة أو غير الموثوقة. ومع تزايد الهجمات الإلكترونية وتعقيدها، أصبح من الضروري تعزيز وعي الأفراد والمؤسسات بأهمية الأمن الإلكتروني واتخاذ التدابير اللازمة لحماية المعلومات والبيانات الحساسة. من خلال اتباع أفضل الممارسات الأمنية واستخدام الأدوات المتاحة، يمكن تقليل خطر التعرض للهجمات والحفاظ على الأمان الرقمي.

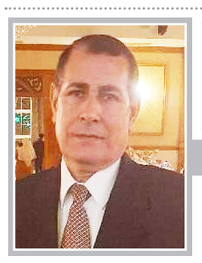
سلاح ذو حدين

بقلم
أمير عادل عشماوي

لقد كان للميديا تأثير كبير وملحوظ على المجتمع خلال السنوات الماضية وسيستمر هذا التأثير في المستقبل ، ومن أبرز هذه التأثيرات :١-التأثير على الثقافة والقيم:(تنشر الميديا أنماط سلوكية وثقافية جديدة قد تتعارض مع القيم التقليدية في المجتمع- تعرض الميديا نماذج وصور نمطية لبعض الفئات الاجتماعية مما يؤثر على تصورات الناس عنهم- تلعب الميديا دورًا في تشكيل اتجاهات ومعتقدات الناس حول مختلف القضايا الاجتماعية والسياسية)٢- التأثير على السلوك والتفاعلات الاجتماعية:(أدت الميديا الرقمية إلى تغيير طرق التواصل والتفاعل بين الناس- قد تؤدي إدمان استخدام بعض وسائل الميديا إلى عزلة اجتماعية وانخفاض في التواصل الحقيقي- يمكن للميديا أن تؤثر على سلوكيات الأفراد كالتقليد والمحاكاة)٣- التأثير على التنشئة الاجتماعية والهوية:(تلعب الميديا دورًا في تشكيل هوية الأفراد وخاصة عند الشباب- قد تؤثر الميديا على عملية التنشئة الاجتماعية وانتقال القيم والمعتقدات بين الأجيال)٤- التأثير الاقتصادي والسياسي:(أصبحت الميديا مصدرًا رئيسيًا للإعلانات والتسويق، مما أثر على الاقتصاد-يمكن للميديا أن تؤثر على الرأي العام وصناعة القرار السياسي).

هذه بعض من أهم التأثيرات للميديا على المجتمع. ولذلك يجب على المجتمع والأفراد التعامل مع وسائل الإعلام بوعي وحكمة لتعظيم الفوائد وتقليل الأضرار .واستخدام وسائل الإعلام فهي قادرة على نشر المعلومات والتواصل والتعبير، ولكن في الوقت نفسه يمكن أن تستغل بشكل سيئ وتسيء إلى المجتمع. هناك بعض الجوانب الإيجابية والسلبية لاستخدام وسائل الإعلام . . الجوانب الإيجابية:(نشر المعلومات والمعرفة والتواصل بين الناس-إمكانية التعبير عن الآراء والأفكار-تسليط الضوء على القضايا المهمة وحشد الرأي العام- تعزيز الشفافية والمساءلة في المجتمع) أما الجوانب السلبية: (انتشار الأخبار الكاذبة والشائعات-استغلال الميديا في التحريض والدعاية الكاذبة- التأثير السلبي على القيم والسلوكيات في المجتمع-إمكانية استخدامها لانتهاك الخصوصية وحرية الأفراد) . لذلك، من المهم تنظيم استخدام وسائل الإعلام والتعامل معها بحكمة وموضوعية، لتعزيز الجوانب الإيجابية وتجنب الآثار السلبية. هذا يتطلب وعيًا وثقافة إعلامية عالية من المستخدمين والمسؤولين عن القطاع الإعلامي .وإليك بعض الطرق التي يمكن للمستخدمين من خلالها المساعدة في تحسين جودة المحتوى الإعلامي : ١-التغذية الراجعة البناءة:(إرسال ملاحظات إيجابية للمؤسسات الإعلامية عند تقديم محتوى ذي جودة عالية-تقديم تعليقات بناءة حول كيفية تحسين المحتوى أو التغطية-المشاركة في استطلاعات الرأي وملاحظات المستخدمين)٢-المشاركة النشطة:(المساهمة بأفكار وموضوعات جديدة للمؤسسات الإعلامية-المشاركة في المناقشات والحوارات التفاعلية-التفاعل مع المحتوى المنشور واقتراح تحسينات)٣-دعم المحتوى الموثوق:(الاشتراك في المصادر الإعلامية ذات السمعة الطيبة--مشاركة المحتوى الموثوق من مصادر-المطالبة بمعايير أخلاقية أعلى للمؤسسات الإعلامية-المشاركة في الحملات والمبادرات لتحسين جودة المحتوى-التواصل مع صناع القرار لتعزيز التنظيم والمساءلة الإعلامية)٥-التعليم والتوعية:(نشر الوعي حول أهمية الجودة الإعلامية في المجتمع- مساعدة الآخرين على تطوير مهارات النقد البناء للمحتوى-المساهمة في برامج تعليمية حول الثقافة الإعلامية) ، من خلال هذه الجهود، يمكن للمستخدمين المساعدة في تحسين جودة المحتوى الإعلامي وتعزيز الممارسات الإعلامية الرشيدة.

تداعيات التكنولوجيا الحديثة وأثرها على المجتمع !



بقلم
عبد الناصر محمد

ساهمت التكنولوجيا الحديثة فى مجتمعنا المعاصر فى خلق فجوة بين فئات المجتمع عامة وبين أفراد الأسرة خاصة وصاحب استخدام التكنولوجيا تأثيرات كثيرة على المجتمع بكافة أفراده وفئاته .ومما لاشك فيه أن التأثيرات التى حدثت أدت بدورها الى انقسام بين المجتمع الى تأثيرات سلبية وإيجابية .حيث يرجع ذلك الأثر للكيفية التى يستخدمها الفرد وتعود عليه بالنفع أو الضرر .ولقد ساهمت التكنولوجيا بشكل يكاد أن يكون مبالغ فيه من الناحية التى يتم استخدامها فى تدهور صحة الأنسان من الأفراط فى المكوث طويلا امام هذه الأجهزة الإلكترونية والهواتف المحمولة والتي لها الأثرمن الاستخدام السيء التى تضر بالخلايا الموجودة بالجسم والتي من أثرها التوتر العصبي الذى أصبح من السمات الأساسية لأنسان العصر الحديث أيضا أدى ذلك الى أنتشار العنف والبلطجة والتي تبثها كثير من الأعمال التى يتم بثها على هذه الأجهزة من مسلسلات وأفلام ومحتويات غير هادفه للفكر ولكنها هادفة للربح لصناع هذا المحتوى والتي يتم عرضها بأسلوب مباشر أو غير مباشر مثل الألعاب الإلكترونية والتي يتأثر بها الصغار والتي تعرض محتوى العنف بطرق غير مباشرة مما يؤثر على سلوكياتهم وتنمى لديهم العنف والجريمة وأحيانا يجعلهم عرضة للعزلة عن المجتمع والأسرة . أيضا من الأعمال التى لها الأثر السيء ونلقى النظر عليها ونحذر المجتمع منها لخطورتها وهى التيك توك الذى انتشر بين الشباب والأطفال وشتت عقولهم وله الأثر السيء فى الانحراف ونشر الرذيلة بين هذه الفئات والتي ندق ناقوس الخطر من تداعيات هذة البرامج والالعاب الغير مفيدة .أدى ذلك الى حبس القدرات الإبداعية والحد منها ويرجع ذلك الى الأدمان على الأنترنت لأنه كلما زاد اعتماد الأنسان على أدوات التكنولوجيا كلما قل استخدامه لعقله الأمر الذى يؤدى الى شلل التفكير وتعطيل قدرات العقل فى مراحل متقدمة .وفي سياق هذه المواضيع كانت تكنولوجيا التواصل الاجتماعي (الفيسبوك والتويتر، والماسنجر والإنستغرام)، هي الرائدة في عصرنا الحالي لغالبية من استفاد منها من كافة الفئات العمرية تحفظا على بعضهم خصوصا «الصغار في السن الذين لم يخضعوا لمراقبة شخص راشد وينجرفوا وراء ذلك شغفا فى معرفة المزيد ليجدوا أنفسهم فى صفحات قد تؤدى بهم الى الانحراف عن الفضيلة .ولكن للتكنولوجيا وجه مظلم كما بالمقابل له وجه مشرق. فمن سلبيات التكنولوجيا الحديثة أنها تترك آثارا سلبية سواء على الصحة النفسية والجسدية وكذلك على الحياة الاجتماعية. فاستعمال التواصل الاجتماعي بطريقة غير مدروسة يجعل الإنسان يتواصل مع العالم الغريب ويبتعد عن عالمه القريب من أهل وأقارب وبسبب الإهمال تولد مشاكل تؤدي أحيانا إلى نتائج وخيمة تدمر الأسر الآمنة. ومع توافد الوقت يصبح التواصل الذي كان ينبعث من المشاعر الصادقة مجرد كلمات آلية تكتب بعبر جاف من المحبة وتندثر العلاقات ويحدث التباعد الاجتماعي وتعيش الأسرة بأفرادها تحت سقف واحد ولكن كل فى طريق باعدت بيننا الأيام وتاهت الأصول فى زحمة الطريق وجاءت التكنولوجيا كي تخدمنا ولكننا اسأنا استخدامها بدلا من أن تكون سبب لتقدمنا ورفاهيتنا اصبحت تهدم القيم وتساعد على أنتشار تدهور القيم والمبادئ وانتشار حالات الطلاق والخيانة بين الجنسين فلابد من وقفة صارمه وحازمة من أرباب البيوت لمراقبة ما يحدث خلف ظهورهم لحماية الأجيال من الضياع قبل فوات الأوان والعودة الى البناء القيمي السليم لأفراد المجتمع ليتمكنوا من مواكبة التكنولوجيا بشكل حضاري، والتصدي للآثار السلبية التي يمكن أن تنشأ عنها بعد أن اصبح العالم يشهد اليوم تراجعًا مُلحوظًا للقيم في مختلف المجتمعات، فأصبحت ظاهرةً معقدة تتشابك فيها العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية تاركةً آثارًا سلبيةً تُهدد تماسك المجتمعات وتُعيق مسيرة التنمية وتهدد بضياع جيل بأكمله .

كل شيء له ثمن

بقلم
نهى عسل
مدرب تربية إيجابية ومتحدث تحفيزي

قال تعالى (لن تنالوا البر حتى تنفقوا مما تحبوا وما تنفقوا من شيء فان الله به عليم) (سوره ال عمران ايه ٩٢) الآية تؤكد على الإنفاق أولا حتى نحصل على ما نحب فالإنسان يأمل بتحقيق النجاح إما في العمل او العلاقات أو المال أو التربية أو الرياضة أو اي نوع من النجاح حتى لو نجاح في الراحة

فاذا كنت تريد النجاح هل تستطيع ان تدفع جهد مضاعف للوصول لما تريد ؟

هل لا تلتفت للنقد الهدام؟ لان عينك على الهدف الذي لا يراه احد غيرك

هل تقبل الفشل؟ فالفشل خطوه في طريق النجاح

وتأكد ان ما تدفعه يعود اليك من جنس ما دفعته سواء خيرا او شرا

استمتع بالرحلة للوصول للنجاح فالرحلة طويلة لا تنتهي بالوصول الى نقطه تريدها رحله لا تنتهي الا بانتهاء العمر وتوقف نبض القلب وليس بالوصول للهدف

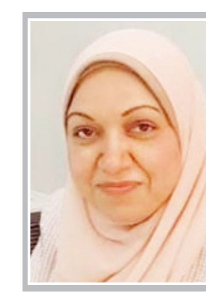
استمتع بكل خطوه في الرحلة فالسلحفاة تستمتع بالطريق اكثر من الارنب (جبران خليل جبران)

وتذكر ان لكل شيء ثمن فعندما تملك شيء ستفقد شيء اخر بنفس النسبة

لا يوجد شيء بلا ثمن فالمهاجر خارج البلاد يفتقد حضن و ونس عائلته واهله ومن يظل مع العائلة يفتقد الانجازات الكبرى ومتعه السفر والسعيد زوجيا دفع ثمن هذه السعادة راحه نفسيه وجسديه وتقديم تنازلات لإسعاد الشريك وصاحب الجسد الرياضي بذل اقصى جهد في صالة الالعاب الرياضيه ومن يحصل على الشهادات الأكاديمية ويقرا ويبحث فقد حياته الاجتماعية ومتعة التنزهة وعلى الصعيد الاخر من يعيش بحريه مطلقه يفقد روحه وسلامه الداخلي ومن يأكل كيفما يشاء سيحصد جسد غير صحي فطالما ستدفع الثمن ابحث عن القيمة فالدنيا لا تعطي الا لمن دفع الثمن فلا تنظر لمن اشرقت له الدنيا في احد جوانب حياته فيوجد ما هو مظلم عنده فانت لا تدرك كم دفع ثمن لهذه الإشراقة فقبل ان تنظر لسعادته اسال كم دفعه من ثمن ؟ وهل تستطيع دفع هذا الثمن ؟

واخيرا بما ان لكل شيء ثمن فإياك ان تدفع غاليا لتحصل على رخيص ابحث عن القيمة واترك اثر

تراكمات !!



بقلم
د . شادية بكرى

اكثر الأشياء إيذاءا للروح ، وانهاكا للقلب ، وإرهاقا للعقل ، وإتلافا للنفس ، تلك التراكمات التى نبتلعها في صمت ، وندفنها في أعماقنا ، ونكتمها في صدورنا ، دون أن نفصح عنها ، أو نبوح بها ، ونحاول إخراجها ، مما يجعل توافه الأمور تؤثر بنا ، تعكر مزاجنا ، تهدد ثباتنا ، وتنال منا .

التراكمات قد تجعل الإنسان يقسو رغم لين قلبه ، ويكابر رغم شدة حبه ، فأحذروا التراكمات فهي لا تعرف عزيز.

الكأس لا يمتلىء من نقطة ، والشخص لا يزعل من كلمة ، والقلب ما يكره لسبب بسيط، ولكن الموضوع موضوع تراكمات.

المرأة كمثال ، لا تبكى المرأة بسبب شيء واحد غالبا بكاؤها يكون بسبب تراكمات مكبوتة بداخلها لفترة طويلة. فهي تسامح ولا تنسي ، ثم تسامح ولا تنسي ، ثم تسامح ولا تنسي ، وفى لحظة غير مبررة تتذكر كل شيء دفعة واحدة فلا تغفر ولا تسامح.

أسوأ احساس حين يستهين بنا من كان قريب لقلوبنا يوماً ما، يستهين بغضبنا وما يزعجنا ويكرر نفس الأخطاء ، نفس الحركات والمواقف التى يعلم أنها تجرحنا ولا عين ترى ولا أذن تسمع .

الاكتئاب والشعور البشع لا يأتي فجأة ، وليس مزاج متقلب ، ولكنه بسبب ضغوط كبيرة مخبينها بداخلنا، وتراكمات بنعيشها، وكل انسان وله طاقة ، مفيش حد بيتعصب من كلمة ، مفيش حد بيبكى لسبب تافه ، ولا حد مكتئب من موقف واحد ، ولا حد يبعد فجأة بدون انذار ، كل القصة تراكمات توصل لمرحلة الانفجار ، وبتعمل تصرفات تجعل الكل يستغربك ، انت بتعمل كده ليه ؟ مكبر الموضوع ليه؟ ومفيش حد للأسف فاهم ايه اللي جواك .

عندما كنا صغار وتتجرح أيدينا ، كنا بنجرى نرتمى في حضن الام وكانت تمسك الصباع وتقبله وتقولنا خلاص خف الألم ، وكنا نبتسم ونقول فعلا خفت رغم وجود الألم ، ولكن لمعة عين الأم وحنيتها تنسينا الوجع. وكبرنا وصار بنا اوجاع اكبر بكتير من وجع الأيد ، وجع بالروح والقلب وأوقات كثيرة نتمنى نروح عندها ونرتمى في حضنها ، أو نحتاج لمن يعوضنا مثل هذا الحنان .

قد يكون الحل أن كل التراكمات التي بداخلنا يصلحها حديث مع الله ، سينبت الله لنا من شقوق الضيق فرجا أن شاء الله.

مخاطر الرقص في حفلات التخرج الجامعية

بقلم
محمد السيد رمضان

لقد اصبحت ظاهرة الرقص في حفلات التخرج وباء في الجامعات المصرية لكن الاحتفال في حد ذاته تقليد قديم، كان يمثل علامة فارقة في حياة الطلاب عند تخرجهم وهم يكملون رحلتهم الأكاديمية وعلى مر السنين، أصبحت هذه الاحتفالات جزءًا لا يتجزأ من الحياة الجامعية حيث تجمع الأصدقاء والعائلة والزملاء للاحتفال بإنجازات أقرانهم. ومع ذلك، في السنوات الأخيرة، ظهر اتجاه جديد أثار مخاوف بين السلطات وأولياء الأمور على حد سواء دمج الرقص الشرقي وغيره من انواع والوان الرقص الأخرى وخاصة الرقص الشرقي المصاحب للأغاني الشعبية الهابطة وأصبحت حاليا هذه الاحتفالات كابوسا للناس من كافه من المثقفين والملتزمين رغم أن الأمر قد يبدو غير ضار للوهلة الأولى، إلا أن إدراج الرقص الشرقي في حفلات التخرج يشكل مخاطر عديدة لا يمكن تجاهلها. قد يتم عرض الفتيات لهذا العرض ضارًا بكرامتهن ومصريتهم وعروبتهم ودينهم الإسلامي الذي حدد ووضع قوانين وحدود لطريقة الاحتفال بأي مناسبه وجعل في الانسان نعمة الحياء والعفة حيث يتم تصنيف الحياء بشكل كبير الي أنه صفه من أهم صفات المسلم وان عرض التوجهات المثيرة والملابس الفاضحة يمكن أن يؤدي إلى الانحلال الأخلاقي والطبقي بين الطلاب والأشخاص ويبقى للقيم الدينية لذلك، فإن تحويل الفتيات إلى مجرد أشياء لا قيمة لها يمكن أن يؤدي إلى تدهور الأخلاق وإن تشويه أجساد النساء من خلال الرقص الشرقي ويمكن أن يؤدي إلى إدامة ثقافة التحرش الجنسي والتحرش بالنساء وإن حقيقة أن بعض الرجال غالباً ما يشاركون في هذه العروض، على الرغم من أنهم يرتدون ملابس كاملة ، لا تخدم إلا في تعزيز هذه الثقافة . وقد يؤدي هذا إلى عدم احترام حدود المرأة وتطبيع السلوك غير اللائق وهناك مصدر قلق آخر يتمثل في إمكانية الفساد الأخلاقي بين الطلاب الأصغر سناً الذين قد يتأثرون بمثل هذه العروض إن التعرض للمحتوى المثير والمحتوى الاستفزازي مضر جدا وخطير جدا وعلاوة على ذلك، فإن دمج الرقص الشرقي في حفلات التخرج من شأنه أيضاً أن يخلق أجواء غير متكافئة بين الطلاب من الذكور والإناث. ففي حين يتم تشجيع الرجال في كثير من الأحيان على المشاركة في أنشطة أكثر نشاطاً وجسدية، مثل الرياضة أو العروض الموسيقية، فمن المتوقع أن تشارك النساء في أشكال أكثر تواضعاً وتقليدية من الترفيه. وهذا من شأنه أن يعزز الصور النمطية الضارة بين الجنسين ويحد من الفرص المتاحة للنساء لإظهار مهاراتهن ومواهبهن سواء الرياضيه أو الثقافية ولا يتعلق الأمر فقط بالعواقب الأخلاقية، بل يتعلق أيضًا بإمكانية حدوث ضرر جسدي يمكن أن تؤدي الحركات الاستعراضية عالية الطاقة التي ينطوي عليها الرقص الشرقي إلى إصابات، وخاصة لأولئك الذين لم يتلقوا التدريب المناسب أو الخبرة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي الضغط على الأداء إلى ضائقة عاطفية وقلق بين الطلاب الذين قد لا يشعرون بالراحة تجاه أجسادهم أو قدراتهم أو فرصهم في النجاح أو الاندماج في هذه الجو وفي ضوء هذه المخاوف من الضروري أن تتبنى إدارات الجامعات نهجاً استباقياً لضمان بقاء حفلات التخرج بيئة آمنة ومحترمة لجميع الطلاب. ويمكن تحقيق ذلك من خلال تعزيز أشكال بديلة من الترفيه أكثر شمولاً وأقل عرضة لترسيخ المعايير الثقافية الضارة كتنظيم حفلات تضم المثقفين والادباء وبعض نجوم السياسة والرياضة والفن الحقيقي الذي يخلو من الابتذال وفي النهاية من الأهمية بمكان أن ندرك المخاطر المحتملة المرتبطة بالرقص الشرقي في حفلات التخرج وأن نعمل على خلق ثقافة أكثر احترامًا وشمولاً في حرم جامعاتنا ومن خلال القيام بذلك، يمكننا ضمان أن تظل احتفالاتنا مبهجة ومحترمة دينيا واخلاقيا .

تأثير العلاقات على شخصية الإنسان

بقلم
إيمان المرصفى
معالج نفسى ومستشار أسرى

العلاقات هي أهم مؤثر فى تكوين شخصية الإنسان. هي التى تحدد نوع شخصيته وتساعده على تكوين آراءه ومعتقداته .

كل علاقه يمر بها الإنسان فى حياته لابد أن تترك أثر فى شخصيته. حتى عاداته اليومية تتكون إثر العلاقات التى يمر بها . وأهم وأول علاقه يمر بها الإنسان هي علاقته داخل الأسرة. فالأسرة هي أول بوابه يمر بها الفرد فى بداية حياته.

كما أن علاقات هذا الفرد داخل أسرته هي حجر الأساس لتكوين شخصيته. وهى التى تحدد إذا كان هذا الشخص مشروع إنسان سوى نفسيا . . واثق من نفسه . . قادر على تحديد رغباته وأهدافه فى الحياه، أو مشروع شخص اعتمادي غير قادر على تحديد أهدافه أو إتخاذ أى قرار يخص حياته ومستقبله.

فإن كنت تريد أن تنشئ إنسان مبادر ذو شخصيه قويه قادر على إتخاذ القرارات . . قادر على إختيار علاقاته المستقبلية على مدار حياته وقادر على حل الأزمات التى قد يواجهها فى المستقبل، فعليك أن تجعل علاقتك به مبنيه على ثقه والحب. عليك أن تشركه فى إتخاذ القرارات فى كل ما يخص البيت والأسرة.

كما يجب أن يشعر بالمسؤولية وأنك تعتمد عليه فى أشياء كثيره فيما يخص الأسرة مما يجعله يشعر بأن رأيه مهم وسيؤخذ فى الاعتبار.

تذكر دائما أننا عندما نرزق بطفل فهو فى الحقيقة شريك جديد فى البيت والأسرة وعلينا أن نتعامل معه على هذا الأساس . . وليس مجرد تابع وجب علينا أن نفرض عليه كل قرار وما عليه إلا الإتباع.

حق الأب على أبنائه

بقلم
محمد شاكر المرسي

يعتبر حق الأب على أبنائه من القضايا المهمة التي يجب أن يوليها الناس اهتمامًا كبيرًا. فالأب هو الشخص الذي يضحي بكل شيء من أجل أولاده ويعمل جاهدًا لضمان راحتهم وسعادتهم. ولذلك، يجب على الأبناء أن يحترموا حق الأب عليهم وأن يتعاملوا معه بالاحترام والود .ويعتبر الأب شخصًا مهمًا في حياة الأبناء، حيث يمثل الركيزة الأساسية في بناء الأسرة وتربية الأولاد .ويعمل الأب على توجيه وإرشاد الأبناء، وتعليمهم القيم والأخلاق الصحيحة التي يجب أن يتبعوها. كما يوفر الأب الدعم العاطفي والمعنوي لأبنائه، ويكون له دور كبير في تشجيعهم ودفعهم نحو تحقيق أحلامهم.

وبالنسبة لحقوق الأب على أبنائه :تتضمن حقوق الأب على أبنائه العديد من الجوانب التي يجب مراعاتها واحترامها. من أبرز هذه الحقوق: (يتوجب على الأبناء أن يطيعوا آمر الأب وأن يستجيبوا لأوامره بدون مقاومة– يجب على الأبناء أن يهتموا بشؤون والدهم وأن يكونوا متفهمين لاحتياجاته–يحق للأب أن يتوقع الدعم والمساعدة من أبنائه في الأوقات الصعبة). أهمية احترام حق الأب: يساعد احترام حق الأب على تعزيز العلاقة الأسرية وتحقيق التوازن النفسي والعاطفي بين الأفراد .كما يعزز احترام حق الأب على أبنائه الثقة بين الأطراف ويقوي الروابط العائلية .ويسهم احترام حق الأب في تنمية الثقافة الاحترامية بين الأبناء وتعزيز الانضباط والانضباط السلوكي.

كيف يمكن للأبناء احترام حقوق الأب:

❖ الاستماع للأب واحترام آرائه ومشوراته.
❖ تقدير الجهود التي يبذلها الأب من أجل راحة الأبناء.
❖ المشاركة في الأنشطة العائلية والاجتماعية التي ينظمها الأب.
❖ تقديم الدعم النفسي والمعنوي للأب في الأوقات الصعبة.

ويجب على الأبناء أن يدركوا أهمية احترام حق الأب على أبنائهم وعليهم أن يتعاملوا معه بكل احترام وود. فالأب هو الشخص الذي يقدم كل شيء من أجل راحة أبنائه ويستحق منهم كل الاحترام والتقدير. لذا، دعونا نسعى جميعًا لبناء علاقة قوية ومتينة بين الأب وأبنائه ونحترم حقوق بعضنا البعض.

أطهر بقاع أرض مصر «سيناء»

بقلم
محجوب عمر

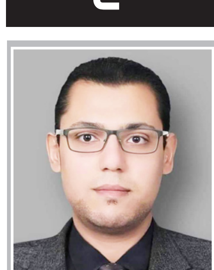
مفيش كلام أن مكة من أطهر بقاع الأرض لأن فيها بيت الله الحرام والمدينة المنورة كمان لأن فيها عاش ودفن رسول الله وحبيبه و خير خلقه ولو بنتكلم عن رقي أرض وطهارتها لوجود بيت الله و رسول الله فيها فما بالك بأرض تجلى عليها الله بذاته الإلهية !؟ علشان كدة سيناء طهارتها ربانية من عند الله و من كلام الله سيناء اللي عبرها نبي الله إبراهيم و أنبياء الله إسماعيل وإسحاق ويعقوب ويوسف وموسى عليهم جميعاً السلام ومر منها المسيح عيسى عليه السلام مع أمه البتول مريم ، ورسالة السماء أنزلت على سيدنا موسى فى أرضها وربنا كلمه فيها ، {بسم الله الرحمن الرحيم} إِنِّي أَنَا رَبُّكَ فَاخْلَعْ نَعْلَيْكَ إِنَّكَ بِالْوَادِ الْمُقَدَّسِ طُوًى * وَأَنَا اخْتَرْتُكَ فَاسْتَمِعْ لِمَا يُوحَى* إِنَّنِي أَنَا اللَّهُ لا إِلَهَ إِلا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلاةَ لِذِكْرِي* صدق الله العظيم ●أما عن التاريخ فطول عمرها مقبرة الغزاة وبوابة مصر الشرقية اللي صدت خطر الهكسوس و الحيثيين و الفرس والرومان والمغول و العثمانيين واللي حماها المصريين بأرواحهم ودمائهم وخاضوا فيها معارك عظيمة من أول معركة مجدو بقيادة تحتمس الثالث وقادش بقيادة رمسيس الثاني و حطين بقيادة صلاح الدين و كسر شوكة المغول بقيادة سيف الدين قطز والقضاء عليهم فى الشرق بقيادة بيبرس .. لحد انتصار أكتوبر العظيم بقيادة الزعيم الراحل محمد أنور السادات والرئيس الراحل محمد حسني مبارك ●سيناء الأرض الطاهرة بدماء أولادها المخلصين كل شبر فيها مروى بدمهم وفيها أطهر أرواح وأعظم أبطال و بطولات من أخلص الرجال ، كل خطوة بتخطيها فى سيناء أشعر بالفخر والشرف أشعر بالتاريخ والعظمة حس يعنى أيه أطهر وأعظم وأجل أرض ، أرض مقدسة وأنت داخلها صلى ركعتين شكر لله أنه شرفك بوجودك فى أطهر أرض وسط أطهر أهل الله أكبر .. الدم واحد و الوطن واحد والهدف واحد ..

المرأة في الإسلام

بقلم
إيمان شاكر

تعتبر المرأة دورها في الإسلام بمثابة ركن أساسي وحيوي في بناء المجتمع والحفاظ على الأخلاق الإسلامية والقيم الدينية. يعتبر الإسلام المرأة شريكة للرجل في بناء المجتمع وتوجيهه نحو الخير والسلام. ورغم ذلك، لا تزال هناك العديد من المفاهيم الخاطئة حول دور المرأة في الإسلام، وهو ما سنحاول توضيحه في هذا المقال. تعتبر المرأة في الإسلام شخص محترم ومحترف لها دور كبير في المجتمع. وفقًا لتعاليم الإسلام، فإن المرأة تحظى بحقوق وواجبات متساوية مع الرجل، وتعتبر شريكًا في الحياة الزوجية والأسرية. حق العلم والتعليم: يحق للمرأة في الإسلام أن تحصل على التعليم والعلم كما يحق للرجل. فالإسلام يشجع على التعليم والبحث عن العلم سواء كان ذلك للرجل أو المرأة.- حق العمل: تحظى المرأة في الإسلام بحق العمل والاختيار في مجالات العمل المناسبة لها. وتحث الشريعة الإسلامية على أهمية تحقيق الاستقلال المالي للمرأة.-حق التمتع بالميراث: وفقًا لتعاليم الإسلام، فإن المرأة تحق لها نصيب من الميراث بما يناسب أوضاعها الاجتماعية والاقتصادية .ورغم أن الإسلام يؤكد على أهمية تحقيق المساواة بين الجنسين، إلا أن هناك بعض التحديات التي قد تواجه المرأة في المجتمع. ولذلك، يجب على المجتمع الإسلامي العمل على توعية الناس وتعزيز حقوق المرأة وتحقيق المساواة بين الجنسين .وتعتبر المرأة في الإسلام شريكة في بناء المجتمع وحفظ القيم الدينية والأخلاقية. ورغم أن هناك بعض التحديات التي تواجه المرأة في المجتمع الإسلامي، إلا أنه يتوجب على المجتمع الإسلامي العمل على تعزيز دور المرأة وتحقيق المساواة بين الجنسين. من خلال توعية الناس وتشجيع المشاركة الفعالة للمرأة في المجتمع، يمكن تحقيق تنمية شاملة وازدهار للمجتمع الإسلامي.

إجراءات قسمة المال الشائع

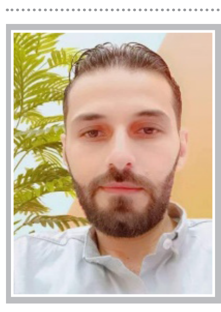


بقلم
محمد نعيم حسنى

أن النظام القانوني المواريث فى مصر يؤدى إلى الشيوع فى التركات إذ تنتقل ملكية أموال التركة إلى الورثة على الشيوع وكثيرًا ما يستمر الورثة فى هذا الشيوع ولمدد طويلة وهذه المدد الطويلة تسمح بتزايد عدد الشركاء بسبب موت بعضهم وحلول ورثتهم محلهم. وتتحقق حالة الشيوع طبقًا لنص المادة ٨٢٥ من القانون المدني إذا ملك اثنان أو أكثر شيئا غير مفرزة حصة كل منهم فيه فهم شركاء على الشيوع وتحسب الحصص متساوية إذا لم يقم دليل على غير ذلك وفي الغالب حالة الشيوع يصحبها الانتهاء.

كيف تنتهى حالة الشيوع؟ الأصل أن تنتهى حالة الشيوع بقسمة المال الشائع قسمة تؤدى إلى اختصاص كل شريك بمال مفرز وهى قسمة ترد على الملكية فتؤدى إلى أن يصبح كل شريك على الشيوع مالكاً لجزء مفرز ومحدد وقد يكتفى الشركاء على الشيوع مؤقتًا بقسمة منافع المال المشترك تمهيدًا للقسمة النهائية فيما بعد وعليه يمكننا القول إن قسمة المال الشائع نوعان:– قسمة نهائية ترد على الملكية و قسمة مهيأة ترد على منافع الشيء– القسمة النهائية :يقصد بالقسمة النهائية للمال الشائع قسمته بحيث يتعين جزء مفرز من هذا المال لكل شريك بقدر حصته لينفرد بملكيته دون باقي الشركاء فى المال الشائع فالقسمة النهائية ووفق هذا التعريف هي الوسيلة القانونية التى تنتهى بها حالة الشيوع بتجزئة الملكية وفق أنصبة محددة حسب مصدر الشيوع مثل « ميراث وهى الحالة الأكثر شيوعًا او الشراء أو الهبة». والقسمة النهائية تعنى قسمة المال الشائع بحيث يختص كل شريك بجزء مفرز قد تتم بشكل رضائي أي اتفاقي كما تقد تتم هذه القسمة عن طريق القضاء وعلى ذلك فإن القسمة النهائية تنقسم أيضًا إلى نوعين ..أولا : قسمة رضائية – ثانيا : قسمة قضائية – القسمة الرضائية للمال الشائع : تنص المادة ٨٣٥ من القانون المدني: «للشركاء إذا انعقد إجماعهم أن يقتسموا المال الشائع بالطريقة التى يرونها فإذا كان بينهم من هو ناقص الأهلية وجبت مراعاة الإجراءات التى يفرضها القانون». أما القسمة القضائية للمال الشائع: تنص المادة ٨٣٤: «لكل شريك أن يطالب بقسمة المال الشائع ما لم يكن مجبراً على البقاء فى الشيوع بمقتضى نص أو اتفاق ولا يجوز بمقتضى الاتفاق أن تمنع القسمة إلى أجل يجاوز خمس سنين فإذا كان الأجل لا يجاوز هذه المدة نفذ الاتفاق فى حق الشريك وفى حق من يخلفه»وتنص المادة ٨٣٦ من القانون المدني (١) إذا اختلف الشركاء فى اقتسام المال الشائع فعلى من يريد الخروج من الشيوع أن يكلف باقي الشركاء الحضور أمام المحكمة الجزئية. (٢) وتندب المحكمة إن رأت وجهاً لذلك خبيراً أو أكثر لتقويم المال الشائع وقسمته حصصاً إن كان المال يقبل القسمة عيناً دون أن يلحقه نقص كبير فى قسمته. والقسمة الرضائية وكما يتضح من مسماها لا تثير إلا عددًا نادرًا من المشكلات فيما يتعلق بطريقة تقسيم المال الشائع على خلاف القسمة القضائية فإنها تثير مشكلة هامة تتعلق بطريقة تقسيم المال الشائع إذا كان المال الشائع غير قابل بطبيعته للقسمة أو كان فى القسمة ضرر بالمال الشائع لذا فإن القسمة القضائية تنقسم وفق طريقة قسمة المال الشائع إلى طريقين تحصل القسمة القضائية إذا لم يتحقق إجماع الشركاء على إجراء قسمة إتفاقية و أراد أحدهم الخروج من الشيوع أو إذا تحقق إجماع الشركاء على إجراء قسمة إتفاقية إنما كان بينهم شريك ناقص الأهلية أو عديمها أو شريك غائب وقد رفض القاضي التصديق على القسمة الاتفاقية. وتبدأ إجراءات القسمة القضائية بأن يرفع الشريك الذي يرغب الخروج من الشيوع دعوى القسمة أمام القاضي المدني اى أمام المحكمة المدنية المختصة بوجه جميع الشركاء وأصحاب الحقوق العينية على العقار الشائع المسجّلة أسماؤهم في السجل العقاري . في الأصل يجري القاضي قسمة المال الشائع عيناً بحيث يختص كل شريك بجزء مفرز منه وهذا ما يسمى «بالقسمة العينية». ويحصل ذلك بتعيين الحصص في المال الشائع على أساس أصغر نصيب فتكون الحصص عندئذ متساوية وتجري القسمة على أساسها بطريق الإقتراع فإذا كان هناك ثلاثة شركاء وكانت أنصبتهم هي النصف والثلث والسدس قُسم المال الشائع الى ستّ حصص متساوية تعادل كلّ منها السدس بحيث تعود لمالك النصيب الأصغر أي السدس حصة واحدة ولمالك الثلث حصتان ولمالك النصف ثلاث حصص ولكن إذا كان لأحد الشركاء عقار ملاصق للعقار المشترك موضوع القسمة فقد نصّ المشرع على أن لا تتم القسمة بطريقة الإقتراع بل يعطى الشريك نصيبه من القسم الملاصق لعقاره إذا لم يكن من شأن ذلك الإضرار بمصلحة الشركاء الآخرين، ونوضح أنه في حال تعذّر تكوين الحصص على أساس أصغر نصيب في المال الشائع بسبب ضآلة هذه الحصص فيمكن الجمع بين الحصص الضئيلة وضمها الى نصيب واحد أو أكثر ولكن هذا الأمر ليس إلزامياً بالنسبة للشريك الذي لا يريد ضمّ حصّته الى حصّة أخرى لأنه لا يُجبر أحداً على البقاء في الشيوع . والأصل أيضاً في القسمة العينية أن يُعطى كل شريك كامل نصيبه عيناً فإذا تعذّر ذلك يُعوّض على الشريك الذي حصل على أقل من نصيبه عيناً ببدل من المال يدفعه له من حصل من الشركاء على حصّة عينية أكثر من نصيبه. أما إذا كان المال الشائع لا يقبل القسمة العينية كأن يكون مسكناً مثلا أو إذا كان من شأن هذه القسمة إحداث نقص كبير في قيمته فيلجأ القاضي الى إجراء القسمة بطريق التصفية أي بمعنى اللجوء إلى بيع المال بالمزاد العلني بواسطة دائرة التنفيذ وتقسيم ثمنه بين الشركاء كل شريك بنسبة حصته فيه.

التطبيق الذي فضح الواقع الأخلاقي لمجتمعاتنا!



بقلم
محمد دهشان

أصبح «التيك توك» ظاهرة خطيرة تهدد المجتمع العربي المحافظ ، حيث تجاوز ما يحدث على مستوى هذا التطبيق الذي غزى هواتفنا حدود المعقول بعدما أصبحنا نشاهد أمور يندى لها الجبين أقل ما يقال عنها أنها ليست منا ولسنا منها للأسف الشديد.

حين قالت مريم العذراء مثلما جاء في القرآن الكريم «يا ليتني مت قبل هذا وكنت نسيا منسيا».. كانت تخبرنا بأن الشرف والحياء أغلى من الحياة نفسها، لكننا أصبحنا نلاحظ هذه الأيام رجال ونساء تجردوا من كل معاني الأخلاق في فيديوهات دون أي محتوى هادف لمجرد أن يحصلوا على مشاهدات أو بضعة دولارات والأدهى من ذلك أنك يمكن أن تشاهد رجل يبيع شرفه ليحصل على مشاهدات أكبر وكأن المال أغلى من الحياء.

أعتقد وإن لم أكن جازما أن استعمال الكثير منا لخدمة الانترنت لم يعد لسبيل المعرفة أكثر منها لإضاعة الوقت وأعلم كذلك أن السواد الأعظم من الناس لا يهمهم هذا الأمر. «التيك توك» و«مقاطع الريلز» وغيرها من الأمور الشائعة على منصات التواصل الاجتماعي والصفحات الوهمية التي تسمي نفسها مجموعة كذا ومجوعة كذا والمواقع الغير أخلاقية أصبحت متاحة للجميع دون أن تكلفك عناء البحث عنها.

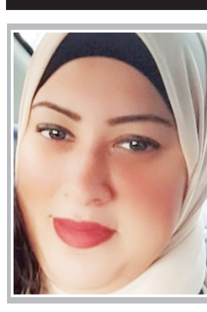
هذه المواقع والتطبيقات أصبحت خطرا يهدد ابناءنا ولا نستثنى البعض الآخر من كبار السن من يتابعون تلك الصفحات فلهذا وجب التنبيه وأخد الأمر على محمل الجد بوضع حل جذري وجدي لهذه المهزلة التي استشفت في المجتمع والتي سيكون ضحيتها أبنائنا دون شك.

سيقول البعض أننا نعيش في زمن الحرية وحرية التعبير مضمونة للجميع دون استثناء، لكن الحرية هي أن تعبر عن رأيك دون أن تلحق الضرر بالآخرين. فعندما يصبح شخص تافه يروج لأمور لا أخلاقية قدوة للمئات بل الآلاف من المراهقين والأطفال فهنا على الدول العربية أن تتحرك لأن ذلك يشكل خطرا على المجتمع.

إيقافه اليوم هو حفاظ على المجتمع من خطر التشبه به في وقت غياب القدوات الحقيقية من المجتمع كالمعلمين ورجال الأعمال وشيوخ الدين وحفظة كتاب الله. فحقوق الإنسان مرتبطة بالقيود الدينية والثقافية والاجتماعية والسلوكية وشخصيا أعتقد أن خطر هدم القيم والسلوكيات السليمة أسوء من أي شيء آخر.

أنا أتحدث عن ذلك بقدر ما أفهمه وأختبره، وليس كمفتي، وأعتقد أن «التيك توك» مثل جميع أركان عالم التكنولوجيا الأخرى له جانب إيجابي ويمكن استخدامه لنشر الوعي العلمي والبيئي والديني. لكننا نرى عكس ذلك للأسف.

ما اسم اليمن قديمًا ؟



بقلم
نهى صابر

تدل أقدم المعلومات التي وصلتنا من خلال قراءة النقوش المسندية القديمة على قيام حضارة يمنية راقية يعود تاريخها إلى الألف الأول قبل الميلاد وذلك وفق أفضل المقاربات العلمية التي جعلت من الآثار والنقوش موضوعا لها , ويعزز من شأن هذه المقاربة العلمية رأي العالم الألماني «هرمن فيسمن» بأن أقدم كتابة يمنية قديمة هي تلك التي عثر عليها في «هجر بن حميد» من وادي بيحان والموسومة ب»مونو جرام هجر بن حميد» يعود تاريخها إلى القرن العاشر قبل الميلاد استنادا إلى معايير الكشف التاريخي بواسطة طريقة الراديو كاربون. وقد شهد اليمن القديم ظهور دول عدة كالدولة السبئية أقدم دول اليمن القديم، والمعينية والقتبانية ودولة حضرموت ومعين.

وكتب التاريخ ذكرت العديد من الأسماء لليمن الحالية، فيقال إن اسمها (العربية السعيدة)، وبعضهم قال أنها اشتقت من (اليُمن) وهو الخير والبركة، ومنهم من قال (تيمنًا) أي الجنوب، وفي بعض المصادر يقال إن اليمن تعود إلى اسم أقدم الأجداد وهو أيمن بن يعرب بن قحطان، إلا أنّ المستشرقين قالوا أنّ اسمها (العربية المباركة).

وقد شغلت هذه البلاد قديماً عدّة ممالك ومنها ما يأتي:

❖ مملكة سبأ.
❖ مملكة حضرموت.
❖ مملكة قتبان.
❖ مملكة معين.
❖ مملكة حُمير.

وقد شهدت هذه الحقبة تطوراً حضارياً ومعمارياً وزراعياً كبير، أمّا في العهد الإسلامي فقد شهدت اليمن توسّعاً كبيراً حيث أُطلق على جميع المناطق في الجنوب الغربي من الجزيرة العربية اسم اليمن حتى وصلت إلى الحدود السياسية الحالية للجمهورية اليمنية.

دخلت اليمن فترتها التاريخية الوسطى مع بداية الدعوة إلى الإسلام في القرن السابع بعد الميلاد، والذي كان فعلا بمثابة المنقذ لليمنيين من الصراعات على السلطة وانعكاساتها السلبية على اليمن. اعتنق اليمنيون الإسلام طوعا وكانوا ضمن القادة الفاتحين في ظل حكم الدولة الإسلامية الجديدة والتي برزت بشكل سريع بعد موت النبي محمد عليه الصلاة والسلام. لقد اندمجوا في الحياة العامة للدولة الجديدة واستقر العديد منهم في أقاصي أركان دولة الإسلام الجديدة هذه مصطحبين معهم الكثير من علمهم ومعرفتهم وخبراتهم ومهاراتهم وبالتالي أسهموا بشكل هائل في تخطيط وتصميم المدن والعواصم الإقليمية وإقامة الحصون، والعديد من الإسهامات الهامة الأخرى.مع وهن الخلافة العباسية في بغداد، وعلى وجه الخصوص على أقاصي الحدود الخارجية للدولة الإسلامية، تهيأت الظروف لإثارة نزعة اليمنيين إلى تأسيس دولة مستقلة صغيرة تنفصل عن دولة الخلافة. كانت زبيد في سهول تهامة أول من بادر إلى ذلك، فقد صممها محمد بن زياد كعاصمة لدولة حكمه التي أصبحت تعرف بالدولة الزيادية الحاكمة في مستهل القرن التاسع، بسطت الدولة الزيادية نفوذها على أجزاء كبيرة من اليمن إلى أن سقطت في القرن الحادي عشر ونشأت على إثر سقوطها العديد من الدول الصغيرة الأخرى في اليمن خلال عقود قليلة. وصار اليمن يملك ٥ أماكن مدرجة في القائمة، وهي: مدينة صنعاء القديمة ومدينة شبام حضرموت التاريخية ومدينة زبيد وجزيرة سقطرى، إضافة إلى معالم مملكة سبأ، وكل هذه المواقع مهددة بالخطر بسبب الحرب أو السيول أو الإهمال البشري.

صادرات المواد الغذائية من مصر إلى بلاد العالم

بقلم
إسلام عمرو عبد التواب

تعتبر مصر من الدول الرائدة في تصدير المواد الغذائية إلى العديد من الدول حول العالم. بفضل موقعها الجغرافي المتميز وتنوع منتجاتها الزراعية، تساهم صادرات المواد الغذائية في تعزيز الاقتصاد المصري وزيادة الإيرادات الوطنية.والمنتجات الغذائية الرئيسية المصدرة :تشمل الصادرات الغذائية المصرية مجموعة واسعة من المنتجات، من أبرزها:١-الخضروات : مثل البرتقال، العنب، البصل، البطاطس، والفراولة.٢-الحبوب: خاصة الأرز.٣-المنتجات البحرية: الأسماك والجمبري.٤-المنتجات المعالجة: مثل العصائر، المكرونة، والزيوت النباتية.والأسواق الرئيسية: تتوزع صادرات المواد الغذائية المصرية على العديد من الأسواق العالمية، من أبرزها:١-دول الاتحاد الأوروبي: مثل إيطاليا، ألمانيا، وفرنسا.٢-الشرق الأوسط وشمال إفريقيا: خاصة دول الخليج العربي مثل السعودية، الإمارات، والكويت.٣-آسيا: تشمل الهند، الصين، واليابان.٤-أفريقيا: السودان، ليبيا، وكينيا.أما العوامل المؤثرة على صادرات المواد الغذائية:١-الجودة والمعايير : التزام مصر بالمعايير الدولية لجودة المنتجات وسلامتها يلعب دورًا حاسمًا في تعزيز صادراتها.٢-الاتفاقيات التجارية : تسهل الاتفاقيات التجارية بين مصر والدول الأخرى عملية تصدير المواد الغذائية وتخفض التعريفات الجمركية.٣-تكاليف النقل والشحن : تحسين البنية التحتية للنقل والشحن يساهم في تقليل تكاليف التصدير وزيادة القدرة التنافسية.٤-الدعم الحكومي*: تلعب السياسات الحكومية الداعمة للصادرات دورًا كبيرًا في تعزيز القدرة التنافسية للمنتجات المصرية في الأسواق العالمية.وبالنسبة للتحديات: رغم النجاح الكبير الذي تحققه صادرات المواد الغذائية، تواجه مصر عدة تحديات:١-التقلبات المناخية : تؤثر على الإنتاج الزراعي وتوافر المنتجات.٢-التحديات اللوجستية : مثل تأخر الشحنات أو مشاكل النقل.٣-المنافسة العالمية*: زيادة المنافسة من دول أخرى قد تؤثر على حصة مصر في الأسواق العالمية.وتمثل صادرات المواد الغذائية من مصر إلى العالم جزءًا هامًا من الاقتصاد المصري، حيث تساهم في زيادة الإيرادات وتوفير فرص العمل. بفضل الجودة العالية والتنوع الكبير في المنتجات، تستمر مصر في تعزيز مكانتها كأحد المصدرين الرئيسيين للمواد الغذائية على مستوى العالم.

واحد من الناس

بقلم
أشرف عبد الكريم

عيني على واحد
فتح قلبه لكل الناس ..
كان عايش يوم لنفسه
ويومين لكل الناس ..
وف يوم لقى نفسه
تايه في وسط الناس ..
لقى الأصيل واحد
وكتير بدون احساس ..
قام قافل على نفسه
وحلف مايعرف ناس ..
ودي قصتي أنا !
مانا واحد من الناس ..
دكان حياتي أنا سكرته
بالشمع الاحمر وقفلته
وحلفت تاني ماهعرف حد
حتى حبيبي اللي عشقته ..
غيرت أحلامي بايدي
ومعادش في حد حبيبي

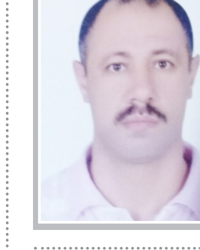
حتى أعز الناس لية
مبقاش دوايا ولا طبيبي ..
يادنيا إيه اللي جرالك
سايقة الخلق على مزاجك
بايعة الفرح لكل الناس
وانا اللي توهت في أحزانك ..
بعد ماكانو حواليا
الدنيا صغرت في عنيا
أنا اللي عشت لكل الناس
دلوقتي عايش وحديا ..
أوعو تقولو إن أنا مسطول
أو إني بحكي كلام ف سطور
دنا اللي كنت ضحية ناس
وانتو اللي بكرة عليكو الدور ..
يارب اغفرلي ذنوبي
خليني أخرج من توبي
أصلي وأصوم واذكي
ويكون ده قدري ومكتوبي ..

ما أروعك.......

بقلم
عواطف عبدالله درويش

يا من ملكت فؤادي
لك وحدك.....
بوحي وسهد الليالي
إن شئت.....
كنت النور بالأحداقِ
انظرني.....
طلتة بهاك
ارو .... شبق ظمئي
فمنك أكون.........
تعانقني.....تداعبني
تُسكرني نغماتي.....
فتوقد لهيب أشعاري
ونبض حروفي
تذيب جمود نجومي
فتعشق همسي
وحنيني......
أصمت.....وتصمت......
وتتكلم العيون
ومن الصمت.....نكون.....!
وتتبارى جوارحي
وتُحجب غيماتي
وتشرق سمائي
بلحن أحلامي
ونملأ الفضاء
بالشوق والحنين
ويرحل الأنين
وندور ونحيا.....
في فلك الجبين
فنصبح......
غنوة العاشقين

حواديت عم فرج».. أحدث إصدارات هيئة الكتاب لنعمان عاشور



بقلم
أحمد حامد

صدر حديثًا عن الهيئة المصرية العامة للكتاب، برئاسة الدكتور أحمد بهي الدين، ضمن إصدارات سلسلة أدباء القرن العشرين، المجموعة القصصية «حواديت عم فرج» للكاتب الكبير نعمان عاشور. مجموعة «حواديت عم فرج»، هي مشاهد اجتماعية لحياة الطبقات الشعبية، على مستوى البيت أو العمل أو المقهى، ويرتسم السارد في المجموعة على هيئتها، متميزًا بوعي اجتماعي مرهف تجاه حكيه وتحديدًا على مستوى الشخصية، ويستقل بحكيه مرة، ويلتبس بصوت إحدى شخصياته أخرى، ويسمح لصوت إحدى هذه الشخصيات بالحضور صوتيا ثالثة.وقصص هذه المجموعة من الحياة في مصر، وفي الحارة المصرية على وجه التحديد، ومن ثم فإن أحداثها لا تتسم بتعقيد غير عادي أو يتجاوز المستوى المعروف من تعقيدات حياة الطبقات الشعبية، ومن ثم فقد قامت معظم القصص على تقديم ما يشبه التصوير السردي لمشاهد تلك الحياة، وإن لم نعدم قدرا من التركيز (التبئير في اللغة الاصطلاحية) على موقف هنا أو آخر هناك.إن الموقف الاجتماعي، في «حواديت عم فرج» وربما عند نعمان عاشور عمومًا، محكوم بالواقعية الاجتماعية، ومن ثَم فهو أبعد ما يكون عن الخطابية الأيديولوجية، وكان من أثر هذا أن ابتعد المؤلف عن التوجيه التعسفي سواء لشخوصه أو لسارده؛ لكي يصرح بحل فكري (أيديولوجي) لأزمات واقع تلك الشخوص. واختص السارد إحدى قصص المجموعة بذكرى شخصية عن تشكله ساردا، وهي القصة التي اتخذت المجموعة عنوانا لها: «حواديت عن فرج»، ولأنها قصة نشأة فلا يتدخل السارد في القصة، وإنما يتركها كما تلقاها من «عم فرج» مدهشة مشوقة وغرائبية.وميزة القصص عند نعمان عاشور أنه يستبطن تقنية الحكي الاجتماعي، دون أن يكون ذلك مبررا للتنازل عن فنياته، وقد تجلت فنية السرد عنده في عدد من التقنيات نكتفي منها بالآتي: الهجنة اللغوية، قطع الزمن السردي، لغة السرد، المقدمات والخواتيم.

الحمامة السجينة

بقلم
هناء علي

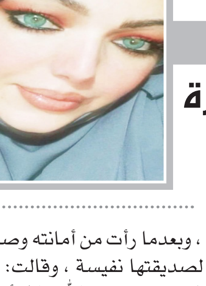
انتبهت الفتاة ذات الثانية عشر ربيعًا لصوت غريب قادم من نافذة غرفتها المغلقة؛ تتبعته لتري حمامة سجينة حبست في مسافة صغيرة بين القضبان الحديدية للنافذة ونصف لوح من الزجاج أمام القضبان. حاولت الفتاة التغلب علي خوفها ومدت يدها لتلتقط الحمامة المسكينة، كي تطلق سراحها بعيدًا. استجمعت شجاعتها وفتحت جزء صغير من النافذة، إلا أن رفرفة جناحي الحمامة جعلتها تبتعد علي الفور. قضت دقائق من الصمت، ثم قررت أن تحاول مرة اخري... وما أن فتحت جزء من النافذة لتجد رفرفة الجناحين يخفقان بشدة مجددًا ..فخفق معهما قلبها، وفضلت الابتعاد مرة أخري. ظلت تحاول وتحاول، إلا انها فشلت مرارًا في هزيمة خوفها. اخيرًا قفزت الي ذهنها فكرة! ... أن تضع القليل من الماء لتساعد الحمامة البائسة أن تظل حية حتي عودة والدتها من العمل، كي تطلق بدورها سراحها. اقتربت برفق ووضعت طبقًا صغيرًا من الماء واغلقت النافذة سريعًا، انتظرت أن تشرب الحمامة إلا أنها لم تقترب من الطبق مطلقًا! وقفت الفتاة تطرق علي زجاج النافذة لتنبهها، الا انها سكنت تماما عن الحركة! بكت الفتاة بشدة وشعرت بتأنيب الضمير..كيف لها أن تتسبب في موت تلك المخلوقة الضعيفة، كان بإمكانها انقاذها، لولا ذلك الخوف اللعين.. غلبها وشل حركتها! اتصلت بأمها باكية تحكي لها عما حدث، هدئت من روعها قليلًا .. ثم عادت بعد مرور ثلاث ساعات لتفتح النافذة ، وما أن مدت يدها تلتقط الحمامة حتي عادت ترفرف بجناحيها مرة اخري وكأنها كانت نائمة، بل الأرجح أنها كانت تصنع حيلة هي الأخرى لتحمي نفسها خوفًا من الفتاة! طارت بسرعة وانطلقت بعيدًا بعدما علمت الفتاة درسًا جديدًا..أن الخوف مشاعر طبيعية علينا تقبلها، تعيقنا مرة، لكنها قد تكون طوق النجاة مرات اخري.فربما لولا شعور الإنسان بالخوف ...ما استطاع الحياة.

بوردرلاين

بقلم
ثوبية صابر

مفهمتش الكلمة ولا عمري حفظتها كانت كبيرة جداً وتقيلة أوى بس علقت معايا.. (شخصية حدية) كانت غريبة و جديدة ومختلفة حسيت إنها شبهي يا حدين أبيض وأسود، لقيت نفسي جواها . .أول مرة سمعتها لما اتصنفت اضطراب شخصية حدية لما مقدرتش أسامح ولا أنسى القسوة والتصرفات السيئة اللي شفتها في حياتي، مكنتش عارفة أنسى الكلام الوحش اللي كان بيتقال ليا،لما كنت خايفة اتساب وأخاف الوداع والفقد عشان بحبهم ..اتصنفت كدة لما شافوا انفعالي على تصرفاتهم اللى وجعتني وانهياري و صريخي. لما شافوا فرحي وطريقة ضحكتي اللي لما كنت بصدق ألاقي مرة فيها أضحك أو افرح. لما بتعصب واتخانق اقول كلام كتير يزعل اللي قدامي رغم إني بحبه مش بكرهه بس كنت بقوله عشان محدش هيفهمني غيره ولا هعرف أعمل كده قدام غيره..صنفوني كده لما لقوني بتهور وممكن آخد قرار من غير ما افكر ومش فارق معايا نفسي ولا روحي ولا إيه ممكن يحصل ليا. ممكن اختار أشخاص وعلاقات خطر وتصرفات ممكن تدمرني بس يمكن عشان لقيت ممكن يفهموني و يدوني حبة اهتمام و حب ودفا ..مش بيكون قصدي. ..ولما بقعد مع نفسي تفضل هي كمان تضايقني ومتبطلش كلام وجلد فيا كأنها بابا وماما و افكر انتحر أو أعور نفسي عشان تركز في الوجع وتسيبني في حالي..نفسي مش شخصية تانية ولا عندي انفصام... ماهو ده اللي كنت فكراه بس صنفوني(بوردرلاين) وطلع كل ده بسببهم هما .. آذوني ودمروني و مطلعش الأذية وأنا صغيرة بس لا دي طلعت الأذية هتفضل ملازماني طول حياتي لأني بقيت «شخصية حدية» وبمر باضطرابات ونوبات هوس ونوبات اكتئاب كبرى ممكن تقعد شهور و سنين محدش حاسس بيا،فجأة ممكن ابقى بـ قمة الموهبة والإبداع وفجأة افقد كل شغف الحياة وابقى عاوزة أهرب واخاف اتساب زى ما هما سابوني،بقيت حساسة بشكل مرهق و زايد لدرجة إن ممكن كلمة تنيمني أيام فى سريري مكتئبة و كلمة حلوة تخليني أشيل جبال وادي طاقة إيجابية للكل. ويبقى خايفة فى كل علاقة ادخلها اتساب فاتنازل و اعمل كل حاجة عشان يفضل بس اتساب فاخاف أكتر ومن كتر الخوف ابقى عاوزة اسيب قبل ما اتساب..علاقتي مرهقة وصعبة، بيبقى صعب عليا أنظم أفكاري.. متهورة ومتسرعة وكل حاجه بسرعة وممكن من غير تفكير.. أنا كل حاجه وعكسها كل حاجه الأبيض منها والأسود.. بس كل ده عشان (بوردرلاين)طلع كل ده بسببهم لما محبونيش وسابوني وآذوني لما اترفض وجودي وسط الصحاب والأهل، لما حسيت اني بتعاتب واتلام على كل حاجة حتى لو مكانتش غلط، لما اتخذلت واتوجعت واتعنفت وادبحت بكلامهم كل ده وأنا مجرد طفلة يمكن بالرغم اني في الأول افتكرت كل حاجة وجعتني عملوها لما صنفوني «حدية» بس طمنى الدكتور لما قال إن الحل والعلاج متاح رغم انه هيبقى صفة وسمة شخصية مرض مش مجرد عرض مؤقت بس اطمنت اني هقدر أكون زى الباقيين.رغم اني هعاني و هيبقى صعب جواز طبيعي ليا يطول ويستمر وهيعتبر تحدي كبير اووي ..وان هفضل في حرب مقاومة لكل المشاعر والاضطرابات والأحاسيس اللي هحس بيها مع كل نوبة هوس و تقلبات عاطفية حادة ..إلا اني اطمنت...قال: طول ما بتعرضش لنفس الأسباب من رفض وهجر وتعنيف ولوم وكلام سيء وتذكير بالماضي أو تقليل ولا فقد ولا خذلان هبقى أحسن، طول ما في احتواء وحضن و كلام جبر وحنية و قبول في العيلة والأهل والأصدقاء هبقى كويسة، طول ما فى جلسات وعلاج هبقى أفضل.. عملت آخر نقطة فيهم اللي كنت فاكرة انها الأصعب عشان مكن ميبقاش معايا فلوس ليهم والباقي سهل بس قدرت أعملها، إلا إن السهل هو اللي مقدرتش أحققه رغم اني عملت كل حاجة عشان يحصل.. قربت العيلة والأهل وقدمت كل الحب وسامحت على اللي فات بس هما لسه مش عاوزني.. لسة أمي قاسية ولسه بابا مش قابل وجودي وزاد انه بيوجد لنفسه مبرر لرفضي واخواتي حبتهم أكتر ما كنت بحبهم بس خدوا الحب ومساندتي و أول ما وقعت خذلوني وصحابي باعوني افتكروا اني غبية ومبحسش عشان سامحت وقربت عشان ابقى أحسن فآذوني. .والناس اللي حاولت أكون طاقة حلوة وسطهم لما مريت بنوبات هجروني و تعبوني واللي اختلفنا في الرأي أسوأ كلام سمعوني، كنت محتاجة وقتها حضن أمي و سند أبويا بس هما أول ناس كسروني.. ملقتش غير الوحشين ضموني و لما عدى الوقت اتوحشوا عليا مانا دخلت جحر الضباع عشان حضن الشجر خدشني فقطعوني الضباع لما شافوا الشجر خدشني وقطع هدومي...ملقتش مكان غير نفسي وقتها فضلت كتير معاها نقطع في بعض ومحدش دخل بينا إلا وطلع وهو دابح حتة فينا وكل مرة بنكون مستتين حد يطبطب بس ويفهمنا صح..احنا حقيقة بينكروها وواقع رافضينه..وكملت الصراع لحد الاستبصار واني فهمت ازاي اتعامل مع نوبات هوسي و اكتئابي واللي فيها اكتشفت اني مش مضطربة أنا مميزة وربنا أداني نعمة اتميز بيها..أنا قوية ومبدعة أنا نتاج كل الدمار ده زهرة حلوة بتنور في الجو الحلو وتدبل فى الصهد عرفت نفسي وقوتي واستخدمتهم صح ،بقيت فنانة وقوية ومؤثرة في غيرتى ساعدتهم لما فهمتني عرفت اني بحر واسع والبحر يقدر يحتوي ويقدر يبلع، لكن مستحيل حد يعرف يحتوى البحر ولا يحضنه. أنا (بوردرلاين) مش مرفوضة أنا التميز اللي يرفضه أي فاشل ويحبه كل الناس.. أنا (بوردرلاين) أنا وردة نبتت وسط شوك

بَاسِقَات



بقلم
رضا العزايزة

سنتكلم في هذا المقال عن نساء مثل النخل الباسق الذى لا ينقطع خيره ، ولا ظله مؤيد بنور الرحمان يوسفية الجمال محمدية الحنان والرحمة ؛ أواه كإبراهيم الخليل شجاعة كموسى الكليم عليهم السلام جميعاً...سنتحدث عن أمهات المؤمنين ، وسوف نبدأ بالسيدة شديدة العقل ، و الحنان والرفقة ، و الصحبة الطيبة، والزوجة الصالحة من قال لها رسول الله دثريني دثريني لتضمه بحنان ورحمه وتثبت فؤاده وتصدقه فيما يقول وأول من آمن به و أيده ... هي زوجته السيدة خديجة –والله إنه لحظ عظيم لأى إمرة أن تحظى برجل صالح ومؤيد من السماء ، فما بالكم برسول الله الذى لا ينطق عن الهوي ... نعم الزوجة والصاحبة هي السيدة (خديجه بنت خويلد) رضى الله عنها وارضاها سيدة نساء العالمين...من هي هذة اللؤلؤة الجميلة الذى سمى العام حين وفاتها بعام الحزن–التى كانت من أكبر التجار قبل وبعد الرسالة –صاحبه المقام الرفيع عند القريشين –الذى يجلها الجميع ويحترمها وتحظى السيدة خديجة بنت خويلد بمكانة كبيرة ومنزلة عظيمة عند الطوائف الإسلامية كافة، فقد روى أبو هريرة: «قال رسول الله: خير نساء العالمين أربع: مريم بنت عمران، وآسية ابنة مزاحم امرأة فرعون، وخديجة بنت خويلد، وفاطمة بنت محمد» وأتى جبريل عليه السلام إلى النبي مرة فقال: «يا رسول الله، هذه خديجة قد أتتك معها إناء فيه إدام أو طعام أو شراب، فإذا هي أتتك فاقرأ عليها السلام من ربّها عزّ وجل ومنّي، وبشّرها ببيت في الجنّة من قصب لا صخب فيه ولا نَصَب». هي خديجة بنت خُوَيلِد بن أسد القُرَشيّة (٦٨ ق.هـ – ٣ ق.هـ / ٥٥٦م – ٦١٩م) – أم المؤمنين وأولى زوجات الرسول الله صلى الله عليه وسلم –وأم كل أولاده ما عدا ولده إبراهيم – عاشت خديجة مع النبي فترة ما قبل البعثة، وكانت تستشعر نبوة زوجها، فكانت تعتني ببيتها وأولادها، وتسير قوافلها التجارية، وتوفر للنبي مؤُونته في خلوته عندما كان يعتكف ويتعبد في غار حراء، وعندما أنزل الله وحيه على النبي صلى الله عليه وسلم كانت خديجة أول من صدّقه فيما حَدّث، وذهبت به إلي ابن عمها ورقة بن نوفل الذي بَشره بأنه نبي الأمة، فكانت أول من آمن بالنبي من الرجال والنساء، وأول من توضأ وصلّى، وظلت بعد ذلك صابرة مُصابرة مع الرسول في تكذيب قريش وبطشها بالمسلمين، حتى وقع حصار قريش على بني هاشم وبني المطلب في شِعب أبي طالب، فالتحقت بزوجها في الشِعب، وعَانت ما عاناه بنو هاشم من جوع ومرضٍ مدة ثلاث سنين، وبعد أن فُك الحصار عن الرسول ومن معه مرضت خديجة، وما لبث أن توفيت بعد وفاة عم النبي أبي طالب بن عبد المطلب بثلاثة أيام وقيل بأكثر من ذلك، في شهر رمضان قبل هجرة الرسول بثلاث سنين عام ٦١٩م وعمرها خمس وستون سنة، وكان مقامها مع الرسول بعدما تزوجها أربعاً وعشرين سنة وستة أشهر، ودفنها الرسول بالحجون (مقبرة المعلاة).& زواجها بالرسول : السيدة خديجة كانت تعمل في التجارة وكانت من أثرياء قريش وتوفى والدها ولم يعد لديها إلا بعض الغلمان يقومون بالتجارة لها. رسول الله كان يعمل في التجارة وَعُرف بالأمانة والصدق . ماذا تحتاج المرأة من صفات أكثر من تلك الصفات في رجل تاجر ؛ غير الأمانة، والصدق ،والإخلاص في العمل، والسمعة الطيبة، والقدرة على عمل التجارة هذة صفات أساسية للتاجر، سنري بعد ذلك صفات الزوج الصالح الذى اخترته خديجة ... أخذت خديجة تفكر في أمر محمد بعدما سمعته من غلامها (ميسرة) ، وبعدما رأت من أمانته وصدقه، فأفضت بسرها لصديقتها نفيسة ، وقالت: ..«يا نفيسة إني أرى في محمد بن عبد الله ما لا أراه في غيره من الرجال، فهو الصادق الأمين وهو الشريف الحسيب وهو الشهم الكريم، وهو إلى ذلك له نبأ عجيب وشأن غريب، وقد سمعت ما قاله غلامي ميسرة عنه، ورأيت ما كان يظلله حين قدم علينا من سفره، وما تحدث به الرهبان عنه، وإن فؤادي ليكاد يجزم أنه نبي هذه الأمة» هنا جاءت صفات الزوج المُبشر بمستقبل باهر وتشهد له كل المعطيات بانه هو المختار، بما أن السيدة خديجة ذكية وصاحبه رأي وكلمة إختارت الزوج الصالح لها التى رأت فيه القبول والصفات المحببة لديها وللعامة من جموع قريش. إذاً إختيار الزوج ليس عيباً مادام القبول موجود وصفات الرجولة من الالتزام ولديه القدرة على تحمل المسؤولية الاجتماعية &–حقاً السيدة خديجة امرأة حكيمة وذكية اختارته بناء على أُسس ومعايير يشهد بها الجميع عملاً وتطبيق.–كم مشكلة في حياتنا كانت سوف تحل لو كان الاختيار صحيح منذ البداية –لكن الجميع استعجل سواء رجال، أو نساء خوفاً من الوحدة والعنوسة أو فارق السن و الأعراف والتقاليد وكلمة عيب التى تُلقي على كتف كل مُفكر ومبدع لفكره جديدة. &السيدة خديجة اختارت زوج ونعم الزوج والسند ولم تستحي في عرض عليه نفسها بحياء للزواج وقبل بعد ذلك وكان زواج ناجح وموفق ومؤيد من السماء بمشيئة الله. . . اختاروا لبناتكم رجال صالحين يصبحوا سند لنوائب الدهر صاحب ، وصديق بار بأهله طيب المعشر لين الحديث طموح غير متواكل يراعى الله في تصرفاته حتى يبارك الله لهما في الدنيا والاخرة &–ثم قالت نفيسة لخديجة: تأذنين وأنا أدبر الأمر– قالت نفيسة: فأرسلتني خديجة إليه دسيساً أعرض عليه نكاحها فقبل، وقيل بعثت خديجة إلى الرسول – فقالت له: يا ابن عم، إني قد رغبت فيك لقرابتك ووسطتك في قومك وأمانتك وحسن خلقك وصدق حديثك، ثم عرضت عليه نفسها .&–تزوجت خديجة برسول الله محمد قبل حتى ان يكون رسول الله وأيدتهُ وصبرت وعانت معه وصدقته في كل ما يقول وأمنت به –عندما يكون لك شريك صادق ومُحب ؛ كن أنت كل جنوده ثم إحشد له القلوب وكن عون معه على الشدائد لتهون عليكما الحياة معاً.&– يؤيد الله القلوب المحبة في الله بالبركة والخير والاتصال وعدم الانقطاع لأن العلاقات تدوم بالله ولله.&–السيدة خديجة إختارت راحتها مع رجل ذات صفات جميلة تتناسب معها وظروفها والحالة الاجتماعية لها بغض النظر عن المال. إختارت الصدق والأمانة والإخلاص قبل المال لأن المال كان معها كانت تحتاج لرجل_ لبطل_ لصاحب_ لحبيب . صل الله عليك يا رسول الله طبت حياً وحياً في القلوب هنياً لكي يا خديجة ربحتي في الدارين رضى الله عنكِ وارضاكي وكرمك الله بخير رجل في العالم. & وأنتي ماذا اخترتي ؟

ألف باب

بقلم
فاطمة محمد

إخواني وأخواتي طلبة وطالبات الثانوية العامة: اعلموا أن العبرة بالتفوق لا بمجرد اسم الكلية التي تختارها، فسوق العمل لا يعترف بغير التفوق والتميز والمهارة، ولن تحقق ذلك إلا إذا كنت محباً لما أنت مقدم عليه.. واعلموا أنه لايغلق باب إلا ويفتح ألف باب فلا ينبغي أن ننشغل بما ذهب عن ما هو آت، وإياكم واليأس أو الإحباط إن فاتتكم كلية كنتم تجعلونها خياراً أولاً فلم يساعدكم المجموع على الالتحاق بها، فقد يكون الخير كل الخير لك في كلية أخرى أو مسار آخر، فسنة الله في الكون التنوع، فهناك نوابغ فتح الله لهم أبواباً واسعة في كل المجالات والعلوم فكم من خريج من غير ما يعرف عرفاً بكليات القمة فُتحت له أبواب المجد أو الشهرة أو المال بما لم يُتح لكثيرين من خريجي الكليات التي يعدها كثير من الناس فاتحة الباب لذلك كله.. فكلية القمة لأي دراس هي التي يمكن له أن يكون هو على قمتها طالباً الآن وأستاذا بها أو عميدا لها غداً مع تميزه ونبوغه في العلم الذي يدرسه ويتخصص فيه.. و ما دمت قد أخذت بالأسباب واجتهدت وبذلت وسعك فثق أن اختيار الله لك وما قدره سبحانه وتعالى لك خير من اختيارك لنفسك، فواصل مسيرة اجتهادك في طريقك الجامعي، وستحصد ثمار اجتهادك وتفوقك حيث كان المجال الذي تدرس فيه ولا سيما إذا كنت تحبه وقد اخترته عن رغبة وقناعة. أخيراً: لأولياء الأمور دعوا أبناءكم وبناتكم يختارون ما يحبون واتركوا لهم مساحة واسعة للاختيار و ثقوا فيهم وفي قدرتهم على الاختيار والتمييز، دوركم أن تشرحوا وأن تبينوا لهم وتقدموا لهم النصح والمشورة، لا أن تفرضوا عليهم مساراً معيناً وفقكم الله لما يحب ويرضى.

موت الأحلام بين الواقع والخيال

بقلم
محمود ابراهيم طلبه

أول أعراض عملية قتل أحلامنا هو عدم توفر الوقت، أكثر الناس الذين عرفتهم في حياتي انشغالا يملكون الوقت الكافي دائما للقيام بكل شيء، بينما أولئك الذين لا يفعلون شيئا دائما متعبون ولا يلقون بالا للكمية القليلة من العمل المطلوب منهم القيام به، يشتكون باستمرار من أن اليوم قصير جدا، الحقيقة هي أنهم يخافون خوض المعركة الجيدة. العرض الثاني لموت أحلامنا يكمن في قناعاتنا لأننا لا نريد أن نرى الحياة كما وأنها مغامرة، نبدأ بالتفكير بأنفسنا كحكماء وعادلين ومحقين في طلب القدر اليسير من الحياة، ننظر إلى ما خلف جدران وجودنا يوما بعد يوم، ونسمع صوت تكسر الرماح، ونشم رائحة الغبار والعرق، ونرى النار والهزائم الكبيرة في عيون المحاربين، لكننا لا نرى الفرحة أبدا، الفرحة الكبيرة في قلوب أولئك الذين يخوضون المعركة، إذ لا الانتصار مهم ولا الهزيمة بالنسبة لهم، المهم الوحيد هو أنهم يقاتلون من اجل قضية نبيلة. وأخيرا العرض الثالث لموت أحلامنا هو السكينة، أصبحت الحياة كظهيرة يوم الأحد، نطلب شيئا عظيما، ونتوقف عن المطالبة بأي شيء أكثر من استعدادنا للعطاء، في تلك الحالة نفكر بأنفسنا كما وأنها ناضجة، نضع جانبا أوهام شبابنا، ونسعى للإنجاز الشخصي والمهني، نستغرب أن الناس في عصرنا ما زالوا يرغبون بهذا أو ذاك من الحياة، لكن في الحقيقة في أعماق قلوبنا، نعرف أن ما يحدث هو أننا تخلينا عن القتال من أجل أحلامنا، لقد رفضنا أن نخوض المعركة التي تستحق. عندما تخلينا عن أحلامنا ووجدنا السكينة، فإنا نذهب في غمار فترة قصيرة من الهدوء، لكن الأحلام الميتة تبدأ بالتعفن في داخلنا وتصيب كامل وجودنا، لقد أصبحنا قساة على من هم حولنا، وبعد ذلك بدأنا بتوجيه هذه القسوة ضد أنفسنا، ذلك عندما تنشأ الأمراض والذهان، ما سعينا إلى تجنب قتاله –أي خيبة الأمل والهزيمة– ارتد علينا بسبب جبننا، في يوم ما ستجعل الأحلام الميتة والمهدورة من الصعب علينا أن نتنفس، وسنسعى بالفعل إلى الموت، لأن الموت هو الذي يحررنا من ثوابتنا، ومن عملنا ومن ذلك السكينة الرهيبة في ظهيرات آحادنا.

وزير الثقافة يتفقد المجلس الأعلى للثقافة ويؤكد أهمية تطوير منظومة العمل والاعتماد على التقنيات الرقمية

بقلم
إسلام حامد

قام الدكتور أحمد فؤاد هنو، وزير الثقافة، بجولة تفقدية مفاجئة، لمبنى المجلس الأعلى للثقافة.وخلال الجولة، حرص الوزير على الاطلاع على سير العمل بمختلف الإدارات والشعب واللجان، حيث تفقد إدارات: «الجوائز، الحسابات، الشئون القانونية، والموارد البشرية»، واستمع الوزير إلى آراء ومقترحات العاملين، مؤكدًا على أهمية مشاركتهم الفاعلة في تطوير منظومة العمل الثقافي.وفي هذا السياق، وجه الوزير بضرورة الاهتمام بتدريب العاملين، وتطوير مهاراتهم، وتأهيلهم للتعامل مع أحدث الأساليب والتقنيات في مجال عملهم، وذلك لرفع كفاءاتهم لتقديم أفضل الخدمات.مشددًا على أهمية توفير بيئة عمل محفزة للإبداع والابتكار. كما وجه وزير الثقافة، بإعادة توزيع العاملين بما يتناسب مع احتياجات الإدارات المختلفة وكفاءاتهم المهنية، بما يضمن تحقيق أقصى استفادة من الكوادر البشرية.وأكد الوزير على أهمية التحول الرقمي، والاعتماد على النماذج الإلكترونية في تلقي مشاركات المتنافسين في المسابقات الثقافية المختلفة، مشيرًا إلى أن هذا الإجراء سيساهم في توسيع قاعدة المشاركة، وتسهيل عملية التقييم.وفي إطار حرص الوزارة على دمج ذوي الهمم في الحياة الثقافية، حضر الوزير ورشة عمل لتعليم لغة الإشارة للعاملين بوزارة الثقافة، مؤكدًا على أهمية هذا التدريب في التواصل مع فئات المجتمع المختلفة وتوفير خدمات ثقافية شاملة.وأشار وزير الثقافة، إلى أن المجلس الأعلى للثقافة، يمثل العقل المفكر للوزارة، بما يحتضنه من نخبة من المثقفين والأدباء والفنانين في مختلف مجالات المعرفة، ويعد تطوير العمل فيه أولوية من أولويات العمل بوزارة الثقافة. وأكد وزير الثقافة، أن هذه الزيارة تأتي في إطار حرص الوزارة على متابعة سير العمل في مختلف المؤسسات الثقافية، والتأكد من تقديم أفضل الخدمات للمواطنين، مشيرًا إلى أن الوزارة تعمل على تطوير البنية التحتية الثقافية، وتنفيذ العديد من المشروعات التي تساهم في تنشيط الحركة الثقافية في مصر.

الكدابين

بقلم
نبيل عزقلانى

صاحبت خلق ياما
ولكل ناس علامه
وشفت الناس معادن
وعرفت الكدابين
***
تلقاه برفان وشيك
ويصدق ما يلاقيك
حلو وكلامه حلو
وعنده الكدب دِين
***
قاعد يمعر ويفشر
ولكل شيئ يفسر
ومخاصم كل الحقيقة
ومصاحب فاسدين
***
مالهمش وش واحد
قاسي ورزيل وجاحد
ويقلب الحقايق
والكدب له عينين
***
لكن عينيه لئيمة
عامل للكدب سيما
ومشوه كل حاجة
ما سألش ليه وفين
***
تحت الهدوم بلاوي
تحت اللسان غناوي
وتلقى فلق رجله
يعدي فيه فارين
***
حاسين دايما بنقص
والوقت كله هجص
ومليه كلام قبيح
بيعالجوا الفاسدين
***
السبحه في إيده راية
والنظرة في عينيه آية
تسمع كلامه تبكي
وفين دمعك يا عين

الى الله الملتجأ

بقلم
محمد فاروق

اذا أرخى الهم سدوله فضاقت النفس واقشعر البدن وسيطر الظلم وانحصر شعاع الأمل وانطفئ مصباح التفاؤل واذا عمَّ الغلاء وانتشر البلاء وفسدت الاخلاق وغاب العدل وشح الخير فلم يعد الصديق صدوقاً ولم يعد الخليل مجيراً، فإذا حدث كل هذا فكن حسن الظن بالله تعالى فالله بيده خزائن السموات والأرض وأن عطاءه سبحانه لا ينقص ولا يقضي ولكن عطاؤه حكمة ومنعه حكمة يفيض الخير على البعض ويمنع عن البعض ليس لشح حاشاه ولكن لحكمة يعلمها سبحانه فقال الله عز وجل في الحديث القدسي : (لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم قاموا في صعيد واحد فسألوني فأعطيت كل إنسان مسألته ما نقص ذلك مما عندي شيئًا إلا كما ينقص المخيط إذا أدخل البحر، يا عبادي! إنما هي أعمالكم أحصيها لكم ثم أوفيكم إياها فمن وجد خيرًا، فليحمد الله ومن وجد غير ذلك فلا يلومن إلا نفسه) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه. ومن الأمثلة الرائعة على حسن الظن بالله الكلمة الخالدة لخالد بن الوليد في غزوة مؤتة عندما واجه مائتي ألف مقاتل من جيش الروم والقبائل العربية الموالية للروم وجيش خالد لا يتعدى ثلاثة الاف مقاتل ، فسأله الصحابي الجليل أبو عبيدة بن الجراح اذا اشتد هجوم الروم فهل نتقهقر إلى سلمى أم إلى أجا ؟ (هما جبلان خلف جيش المسلمين) فقال خالد كلمته والتي تكتب بمداد من ذهب لكي تصبح نبراساً لحسن الظن بالله واليقين على قدرة الله قال خالد : « لا إلى سلمى ولا إلى أجا بل الى الله الملتجأ « . نعم فهذا اليقين الراسخ وحسن الظن الواضح على ان الله قادر وأمره سبحانه بين الكاف والنون ولا يصعب عليه شيء من أمرنا ، إذا لجئنا إليه بصدق ويقين فإنه سبحانه سيكون الملجأ والعون والنصير فمن يملك هذا اليقين بصدق يفرج الله عنه كل ما أهمه فالله قادر على نصرك على كل ما تجمع عليك من هموم وغموم وأحزان فاللجوء بصدق وحسن ظن بالخالق الى ملك الملوك ومالك الملك هو المفتاح الحقيقي لفتح باب السعادة الأبدية في الدنيا والاخرة.

نجاح ندوة «ظل الصفصافة» لقاء الإبداع والتفاعل الثقافي

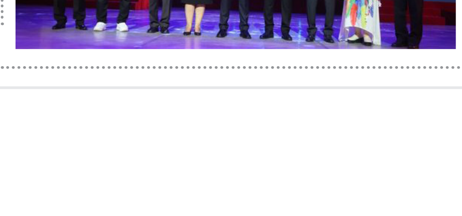
بقلم
أمال صلاح الدين

احتضنت قاعة هيئة خريجي الجامعات ندوة «ظل الصفصافة»، التي أثبتت أنها ليست مجرد حدث ثقافي عابر، بل كانت علامة بارزة في تاريخ الفعاليات الأدبية. جمعت الندوة تحت ظلالها نخبة من المثقفين والأدباء الذين أثروا الحضور بعمق معرفتهم ورقي أفكارهم، مما جعلها تجربة لا تنسى.تميزت الندوة بتنوع المواضيع المطروحة، حيث تناولت عدة جوانب من الأدب والفكر والثقافة. من الشعر إلى الرواية، كانت كل جلسة بمثابة رحلة في عالم من الإبداع والمعرفة. قدم المتحدثون رؤى نقدية وتحليلات عميقة، مما أضاف بعدًا جديدًا للفهم الأدبي والثقافي لدى الحاضرين. شهدت الندوة تفاعلاً كبيرًا بين الحضور والمتحدثين، حيث أتيحت الفرصة للجمهور لطرح الأسئلة والمشاركة في النقاشات. كان هذا التفاعل بمثابة جسر تواصل بين مختلف الفئات الثقافية، وأظهر شغف المجتمع بالقضايا الأدبية والثقافية.أكد نجاح ندوة «ظل الصفصافة» على أهمية دعم الفعاليات الثقافية التي تجمع بين الأدباء والمثقفين والجمهور. أظهرت الندوة أن هناك تعطشًا كبيرًا للمزيد من هذه اللقاءات التي تثري الفكر وتشجع على الإبداع .يمثل هذا النجاح دافعًا قويًا لتنظيم المزيد من الندوات الثقافية في المستقبل. فمن الواضح أن هناك اهتمامًا متزايدًا بالفاعليات الأدبية، ورغبة في الاستمرار في خلق مساحات للتفاعل والتبادل الفكري.ختامًا، كانت ندوة «ظل الصفصافة» أكثر من مجرد لقاء ثقافي؛ كانت منارة للمعرفة والإبداع، ومصدر إلهام لكل من حضرها . نأمل أن نشهد المزيد من هذه الفعاليات التي تساهم في إثراء حياتنا الثقافية وتعزز من دور الأدب في المجتمع.

وزير الثقافة يفتتح فعاليات «المهرجان القومي للمسرح المصري» في دورته الـ ١٧ دورة سيدة المسرح العربي «سميحة أيوب» ويكرم نخبة من مبدعيه

بقلم
إيهاب العكاوي

افتتح الدكتور أحمد فؤاد هنو، وزير الثقافة، فعاليات «المهرجان القومي للمسرح المصري»، في دورته الـ ١٧، والتي يترأسها الفنان محمد رياض، وتحمل اسم سيدة المسرح العربي الفنانة الكبيرة «سميحة أيوب»، وتستمر فعالياتها خلال الفترة من ٣٠ يوليو حتى ١٧ أغسطس ٢٠٢٤، وتُقام على مسارح القاهرة، حيث أقيم حفل افتتاح المهرجان بالمسرح الكبير بدار الأوبرا المصرية، بحضور الدكتورة نيفين الكيلاني، وزيرة الثقافة السابقة، ونخبة من المسرحيين.وقال وزير الثقافة في كلمته : «إن المسرح المصري ليس مجرد فن، بل هو جزء أصيل من هويتنا الوطنية، ومرآة تعكس همومنا وآمالنا، وتساهم في تشكيل وعي مجتمعنا، وسلاح في وجه الأفكار الهدامة، لقد كان المسرح المصري، ولا يزال رائدًا في المنطقة العربية، وقدم نماذج فريدة من الإبداع والتجديد، أثرت في المسرح العربي بأكمله، وقد ساهم رواد المسرح المصري، أمثال: يوسف وهبي، زكي طليمات، وغيرهم، في تطوير هذا الفن وخرج من عباءتهم عشرات المبدعين، ممن أناروا مسارحنا بأعمالهم الخالدة».كما حرص وزير الثقافة، على تكريم النجوم الذين أثروا الحياة المسرحية، وذلك تقديرًا لمسيرتهم الإبداعية، وفي مقدمتها سيدة المسرح العربي سميحة أيوب، والفنان الكبير أحمد بدير، الفنان الكبير أحمد آدم، الدكتورة نجوى عانوس، أستاذ النقد المسرحي بكلية الآداب جامعة الزقازيق، الفنان الكبير عزت زين، اسم الفنان الكبير أسامة عباس، وتسلم التكريم نجله محمد أسامة عباس، الفنانة القديرة سلوى محمد علي، الفنان ومخرج الأوبرا الدكتور عبد الله سعد، الفنان الكبير حسن العدل، الفنان الدكتور عاطف عوض، العميد السابق للمعهد العالي للباليه، المؤلف والمنتج المسرحي الكبير أحمد الإبياري».



قمة مصرية بنكهة إفريقية على الأراضى السعودية

لمن تكون الغلبة ؟

رسميًا.. السوبر الأفريقي بين الأهلي والزمالك 27 سبتمبر المقبل في الرياض

كتب - مروان سامح

يترقب عشاق الكرة المصرية ومحبي قطبي الكرة في مصر والشرق الاوسط والخليج العربي لقاء على صفيح ساخن يجمع بين الأهلي والزمالك ولكن هذه المرة في نهائي قاري جديد منذ آخر نهائي لُعب عام ٢٠٢٠ ببطولة دوري أبطال افريقيا ولكن هذا الديربي ضمن نهائي كأس السوبر الافريقي الذي يقام على الاراضي السعودية . وأعلن كاف إقامة مباراة السوبر الأفريقي بين الأهلي والزمالك، يوم الجمعة الموافق ٢٧ سبتمبر المقبل، في الرياض، ضمن فعاليات موسم الرياض ٢٠٢٤.

وحقق المارد الأحمر لقب دوري أبطال افريقيا وهو الثاني عشر في تاريخه بعد ان فاز على نظيره الترجي التونسي في لقاء كان يتسم بالإثاره والتشويق جاء لقاء الذهاب بالتعادل السلبي بين الفريقين ، ليكون لقاء العودة داخل ستاد القاهرة الدولي بحضور جماهيري أشبه بالكامل كانت المدرجات كاملة تساند الاهلي وحقق الفوز بعد اداء قوي بهدف دون رد سجلة اللاعب رامي ربيعة .

على المقابل اقتنص الفارس الأبيض لقب الكونفيدرالية الثاني له في التاريخ بعد ان حقق الأول أمام نهضة بركان المنافس الذي واجهه في هذه النسخة ايضاً وكان لقاء الذهاب تعثر به بهدفين لهدف ليأتي لقاء العودة داخل ستاد القاهرة الدولي بتحقيقه الفوز لهدف للاعب احمد حمدي وتوج حين ذاك بفرحة كبيرة لمشجعيه موقف الاهلي والزمالك قبل السوبر الافريقي : يريد المارد الاحمر ان يتوج بلقب السوبر الافريقي بعد ان فشل ان يحققه في آخر نسخة له امام اتحاد العاصمة الجزائري وهُزم بنتيجة هدف دون رد وكانت هذه البطولة التي لم يحققها بعد ان حقق اللقب أمام الوداد المغربي بهدف محمد عبد المنعم وكانت اخر بطولة حققها كانت أمام الرجاء المغربي بالفوز عليهم بركلات الترجيح . ايضا الفارس الابيض يريد ان يجمع بين الثنائية القارية بعد ان حقق الكونفيدرالية هذا الموسم أمام نهضة بركان ويكرر انجاز ٢٠١٩ عندما فاز بالكونفيدرالية والسوبر الافريقي امام الترجي التونسي خاصة انه محلياً ينافس فقط هذا الموسم على بطولة كأس مصر فقط بعد ان فشل ان ينافس على لقب الدوري المصري الذي انحصر على بيراميدز والاهلي في انتظار من يحقق اللقب .

الأهلي والملاعب السعودية قال خير على جماهيره : تعتبر الملاعب السعودية قال خير على النادي الاهلي بعد ان انصفت الأهلي تاريخ مواجهاته امام الفرق السعودية التي ترجح كافة الأهلي نحو الفوز نظراً لكثرة المواجهات بينهم حيث تقابل المارد الأحمر أمام اندية الدوري السعودي في ٢٠ لقاء من قبل منهم ٣ مباريات رسمية وكانوا جميعهم بكأس العالم للأندية .

المواجهات التي فاز بها الأهلي على الاندية السعودية داخل الأراضي السعودية : كانت المواجهة الأولى بكأس العالم للأندية ٢٠٢١ أمام الهلال السعودي والتي انتهت بفوز الأهلي بأربعة أهداف دون رد تحت القيادة الفنية للجنوب افريقي بيتسو موسيماني ونال الأهلي الميدالية البرونزية .والمواجهة الثانية كانت أمام الاتحاد السعودي على أرضه ووسط جماهيره ايضا بكأس العالم للأندية ٢٠٢٣ بربع نهائي كأس العالم للأندية واستطاع الأهلي بضرب الإتحاد السعودي بثلاثة اهداف مقابل هدف وحيد سجله كريم بنزيما بمرمى الشناوي .

مواجهات الزمالك مع أندية الدوري السعودي : لعب الزمالك ١٤مباراة أمام الفرق السعودية داخل البلدة وخارجها أستطاع ان يسجل ٦ انتصارات و ٦تعادلات وتعرض لهزيمتين كانت اخرها أمام الشباب السعودي بالبطولة العربية التي اقيمت في اواخر سنة ٢٠٢٣ التي خرج على أثرها الفارس الابيض من هذه البطولة محقق المركز الثالث بعد ان فاز في مباراة وتعادل في مباراة وهزيمة وحيدة .

تعرف تاريخ مواجهات الأهلي والزمالك في السوبر الإفريقي :التقى الفريقان مرة واحدة فقط في تاريخ كأس السوبر الإفريقي، وذلك في عام ١٩٩٤، حيث حصد الزمالك اللقب بعد فوزه بهدف نظيف ، هل ستكون تميمة حظ للفارس الابيض امام الاهلي نظراً لتفوقه في اخر مواجهة جمعتهم في نفس البطولة منذ أكثر من ثلاثون عاماً .

تعرف على تاريخ الأهلي بكأس السوبر الافريقي : حقق الأهلي ٨ بطولات بالسوبر الافريقي وهو العدد الأكبر بين الأندية التي توجت باللقب منذ ان نشأت البطولة وكان وصيف آخر نسخة أمام اتحاد العاصمة الجزائري بعد ان تعرض للهزيمة بهدف دون رد .

حقق الاهلي اللقب الأول له أمام كايزر تشيفز عام ٢٠٠٢ بأربعة أهداف مقابل هدف وكان اللقاء قائماً على ستاد القاهرة الدولي بحضور جماهيري كبير . وكانت البطولة الثانية للمارد الأحمر أمام الجيش الملكي في عام ٢٠٠٦ حيث انتهت مجريات اللقاء بالتعادل السلبي مروراً بالأوقات الاضافية ليحسمها الاهلي بركلات الترجيح وتألق خلالها عصام الحضري حارس الفريق حين ذاك . أما عام ٢٠٠٧ شهد البطولة الثالثة للأهلي بعد ان فاز ايضا على النجم الساحلي بركلات الترجيح وكان اللقاء انتهى بالتعادل السلبي وكان مقام على ملعب اديس ابابا . ليعود الأهلي عام ٢٠٠٩ وينال اللقب الرابع بعد الفوز على نظيره الصفاقسي التونسي بهدفين لهدف داخل ستاد القاهرة الدولي بحضور جماهيري كبير . وحقق الاهلي اللقب الخامس أمام ليوباردز بعد الفوز عليه بهدفين مقابل هدف داخل ستاد برج العرب الرياضي بمدينة الاسكندرية عام ٢٠١٣ .وفي عام ٢٠١٤ حقق الفوز على الصفاقسي التونسي بثلاثة أهداف مقابل هدفين ليلة تألق فيها اللاعب عمرو جمال مسجلاً هدفين داخل ستاد القاهرة الدولي . هُزم الاهلي لقب كأس السوبر الافريقي أمام وفاق سطيف الجزائري عام ٢٠١٥ بركلات الترجيح على ملعب مصطفى تشاكر بعد ان عاد الاهلي للمباراة عن طريق عماد متعب لكنه فشل بعد ذلك . وفي عام ٢٠٢١ حقق الاهلي الفوز على نهضة بركان بثنائية صلاح محسن ومحمد شريف في مباراة سيطر الاهلي فيها مم بدايتها لنهايتها . عام ٢٠٢٢ نال ايضا اللقب ولكن هذه المرة أمام الرجاء المغربي بعد انتهى الوقت الاصلي بالتعادل الايجابي بهدف لكل فريق وحسمها المارد الاحمر ترجيحياً .

تاريخ فوز الزمالك بكأس السوبر الافريقي : حقق الزمالك بأول بطولة سوبر افريقي عام ١٩٩٤ امام النادي الاهلي .وكانت البطولة الثانية له أمام المقاولون العرب التي انتهت لصالحه بركلات الترجيح بعد انتهاء الوقت الاضافي بالتعادل السلبي . في عام ٢٠٠٣ فاز الزمالك على الواد المغربي بنتيجة ثلاثة أهداف مقابل هدف كان اللقاء على ستاد القاهرة الدولي وبحضور جماهيري والاحتفال بالبطولة الثالثة .

وبعام ٢٠٢٠ فاز الزمالك على الترجي التونسي بنتيجة ثلاث اهداف لهدف وبأداء رائع اسعد جماهيره بالسوبر الافريقي الرابع في تاريخه .

إسبانيا تتربع علي عرش أوروبا كأكثر المُنتخبات تتويجاً باليورو

كتب - جودة رفعت مرسي

نجح المُنتخب الإسباني بقيادة المُدرب لويس فونيتي في استعادة الهيمنة علي البطولات الأوروبية والتتويج بالبطولة الرابعة في تاريخه بعد انتصاره علي نظيره مُنتخب إنجلترا بهدفين لهدف في نهائي كأس الأمم الأوروبية (يورو ٢٠٢٤).

انفرد الماتادور بالرقم القياسي بعدما رَفع رصيده إلى أربعة ألقاب فيما تأجلت نسخة ٢٠٢٠ إلى ٢٠٢١ بسبب جائحة فيروس كورونا وكانت أول نسخة تُقام حول أوروبا ، حيث استضافتها ١١ دولة وأُقيمت المباراة النهائية في إستاد ويمبلي بالعاصمة الإنجليزية لندن .

تُوج المنتخب الإسباني بلقب البطولة للمرة الرابعة في تاريخه بالأعوام التالية (١٩٦٤، ٢٠٠٨، ٢٠١٢) وأخيراً ٢٠٢٤ ، لينفرد بصدارة الأكثر تتويجاً بلقب البطولة متفوقاً على منتخب ألمانيا المُتوج بثلاث بطولات أمم أوروبا .

تصدر مُنتخب إسبانيا جدول ترتيب المجموعة الثانية برصيد ٩ نقاط مُحققاً الفوز في ثلاث مُباريات بالانتصار على كرواتيا ٠/٣ ، إيطاليا ٠/١ ، ألبانيا ٠/١، وتأهل المُنتخب الإسباني للدور ثمن النهائي في مواجهة جورجيا بنتيجة ١/٤ .

تمكن الماتادور من إقصاء المنتخب الألماني بنتيجة ١/٢ في الوقت الإضافي في قبل أن يهزم فرنسا في نصف النهائي بهدفين مقابل هدف ، بينما تأهل منتخب إنجلترا إلى المباراة النهائية للمرة الثانية على التوالي والثانية في تاريخه بعد فوزه على نظيره منتخب هولندا بنتيجة ١/٢ في الدقائق الأخيرة التي أعلنت وصولة للمُباراة النهائية لمُلاقاة المُنتخب الإسباني .

أظهرت تلك البطولة الكثير من اللاعبين الشباب المُميزين القادرين علي حمل مُنتخباتهم لمنصات التتويج أمثال (يامين يامال مع إسبانيا ، جمال موسيالا مع ألمانيا ، بيلينجهام مع إنجلترا).

تُوج رودريجو لاعب مانشستر سيتي والقائد الثاني لمُنتخب الماتادور الإسباني كأفضل لاعب في اليورو كما جاء ترتيبه في قائمة أفضل اللاعبين في العالم بالمرتبة الخامسة رفقة مواطنة داني كارفخال لاعب ريال مدريد والذي قدم هو الآخر موسماً إستثنائياً حافلاً بالبطولات المحلية والقارية .

يطمح المنتخب الإسباني في التواجد علي منصات التتويج كثيراً في المُباريات التي ستؤهل إلي كأس العالم القادم ٢٠٢٦ مع إسكواد رائع ولاعبين شُبان قادرين علي رفع سقف آمال مُشجعي الماتادور بالفوز مراراً وتكراراً .

الأزمات تلاحق الرياضة المصرية

اتحاد كرة القدم يكتب العنوان .... واتحاد الدراجات يختتم المشوار

كتب - عرفه زيان

شهدت الرياضة المصرية خلال الفترة الماضية العديد من الأزمات في مختلف الأنشطة وعلى جميع الأصعدة لتصبح حديث الساعة في جميع الساحات الإعلامية بمختلف الوانها واشكالها سوى كان مرئيه ، مكتوبه أو مسموعة ولم يقتصر الأمر على ذلك بل تصاعدت على جميع منصات التواصل الاجتماعي ليتحدث في هذا الصدد جميع فئات جمهور الرياضة بشكل عام ويضع حلول من حيث معتقداته وحسب وصول المعلومة إليه من وسائل الإعلام .بدأت الصورة تأخذ الوضع المتفاقم بين الجمهور وعلى المنصات مع بداية تولي الكابتن حسام حسن قيادة المنتخب الوطني وتردد اشاعات الخلاف بين المدير الفني للمنتخب و قاد المنتخب النجم محمد صلاح وغياب اللاعب عن المعسكر الأول للمنتخب تحت الإشراف الفني للتوأم للتحول بعد ذلك تلك الإشاعة إلي حقيقة تشغل عقول قاعده كبير من الجمهور ولم تقتصر على ذلك بل استحوذت على مساحة كبيرة للإعلام ، وجاء ذلك عقب اختفاء الاتحاد المصري لكرة القدم لكي يوضح الحقيقة أمام الجمهور ، ولم يقف الأمر عند ذلك لنشاهد دخول المنتخب الوطني في أزمة مع النادي الاهلي حول انضمام عدد كبير من اللاعبين إلى المنتخب استعدادا للدوري الودية التي أقيمت في مصر على استاد العاصمة الإدارة الجديدة. وتتوالى بعد ذلك الأزمات الواحدة تلو الأخرى لنجد فيما بعد أنفسنا أمام قضية شغلت ولازلت تشغل الرأي العام الرياضي وهي وفاة نجم منتخب مصر الراحل أحمد رفعت ، ليواصل مسلسل ازمات كرة القدم حلقاته ليشمل المنتخب الأوليمبي أيضا في كيفية تجميع اللاعبين فوق السن و من ثم سيناريو التأشيرات عقب وصول البعثة إلى مطار القاهرة الدولي .ليختتم السيناريو المتكرر بمشكلة اللاعب رمضان صبحي نجم المنتخب الوطني ونادي بيراميدز

ورفع الإيقاف عنه الذي طبق عليه من خلال العينة الغير آدمية كم ذكر في تلك الفترة وغيرها من الأزمات التي سببت صداع لدى اتحاد كرة القدم المصرية .ولم نكتفى بهذا القدر ليكون لسباق الدراجات حظ من الأزمات موضوع يشغل المنصة الإعلامية لفترة ليست بالقصير ويضع اتحاد الدراجات على خريطة الأزمات الرياضيه في تلك الفترة .وجاء ذلك حينما تسببت المتسابقة شهد سعيد في وقوع اللاعبة جنة عليوة خلال بطولة الجمهورية مما تسبب لها في بعض الإصابات ليقرر بعد ذلك اتحاد الدراجات ايقاف اللاعبة شهد سعيد لمدة عام .ليقرر الاتحاد نفسه اشارك اللاعبة في البطولة الأوليمبية لتتصاعد العديد من التساؤلات ونجد أنفسنا أمام ترند جديد يشغل الساحات الإعلامية بشكل عام لتقدم اللاعبة اعتذر عن المشاركة في البطولة الأوليمبية واعتزالها اللعبة بشكل عام، وعلى صعيد كرة اليد ظهر خلال الأيام الماضية فديو متداول لـ اللاعب محمد عدلان وهو يبدي رغبته في اللعب لنادي الزمالك وحصول الفارس الابيض على توقيع رغبة محمد عدلان في الانضمام للفريق ،وجاء ذلك عقب حصول النادي الاهلي على الاستغناء النهائي للاعب من ناديه عقب مفاوضات استغرقت فترة طويلة ليصبح اللاعب ترند الساحة الرياضية.

جوهرة أسبانية اكتُشِفت لكسر حاجز الأرقام القياسية لامين يامال حديث الكرة العالمية رغم صغر سنه

كتب - عبد الرحمن عماد

لامين يامال نصراوي إيبانا الذي ولد في ١٣ يوليو ٢٠٠٦ في بلدية إسبلوغيس دي يوبريغات ، هي إحدى بلديات مقاطعة برشلونة، والتي تقع في منطقة كتالونيا شرق إسبانيا .

نشأ لامين في صفوف الأكاديمية الأشهر في العالم « اللاماسيا » ، سرعان ما تدرج و لعب في الفئات العمرية الأكبر من سنه ، حتي وصل إلي الفريق الاول لنادي برشلونة ، أعطاه تشافي هيرنانديز المدرب السابق للفريق الفرصة في ٢٩ أبريل ٢٠٢٣ ضد نادي ريال بيتيس ، ليصبح خامس أصغر لاعب يشارك في الليجا ، سجل اسمه من ضمن الفائزون ببطولة الدوري الإسباني حسم برشلونة اللقب موسم ٢٠٢٢/ ٢٠٢٣ .وشارك يامال أول مرة أساسيًا في مباراة للنادي الكتالوني في ٢٠ أغسطس ٢٠٢٣ عندما فاز الفريق ٢—٠ ضد نادي قادش ، ليصبح أصغر لاعب يبدأ أساسيًا في الدوري الإسباني مع برشلونة بعمر ١٦ عامًا و٣٨ يومًا .وحصل لامين على جائزة أفضل لاعب في المباراة بعد مساهمته في هدفين سجلهما غافي وروبرت ليفاندوفسكي في فوز ٤—٣ على فياريال في ٢٨ أغسطس ٢٠٢٣ . بعمر ١٦ عامًا و٤٥ يومًا، ليصبح أصغر لاعب يقدم تمريرة حاسمة في مباراة بالدوري الإسباني.

وشارك يامال في أول مباراة له في دوري أبطال أوروبا موسم ٢٠٢٣—٢٤ عندما فاز الفريق ٥—٠ على رويال أنتويرب ليصبح ثاني أصغر لاعب يشارك في البطولة بعمر ١٦ عامًا و٦٨ يومًا خلف يوسوفا موكوكو .وفي ٢ أكتوبر ٢٠٢٣، قام يامال بتمديد عقده مع برشلونة حتى عام ٢٠٢٦ مع شرط جزائي قدره مليار يورو ، بعد يومين بدأ أول مباراة له في دوري الأبطال ضد بورتو ليصبح أصغر لاعب يُختار في التشكيلة الأساسية بعمر ١٦ عامًا و٨٣ يومًا .

سجل لامين هدفه الأول مع الفريق الأول في تعادل ٢—٢ خارج الديار ضد نادي غرناطة وأصبح أصغر هداف لبرشلونة وأصغر هداف في تاريخ الدوري الإسباني بعمر ١٦ عامًا و٨٧ يومًا محطمًا الرقمين القياسيين اللذين سجلهما أنسو فاتي وفابريس أولينغا . في ٢٨ أكتوبر ٢٠٢٣ . وشارك لامين في أول ظهور له في الكلاسيكو كبديل عندما خسر الفريق ٢—١ على أرضه ليصبح أصغر لاعب يشارك مع برشلونة في الكلاسيكو منذ أنسو فاتي محطمًا الرقم القياسي الذي سجله فيسينت مارتينيز في عام ١٩٤١، وكذلك الرقم القياسي العام الذي سجله رينيه بيتي في عام ١٩١٦ . ويوم ٤ ديسمبر ٢٠٢٣، مُنح لامين يامال جائزة «الفتى الذهبي: الأصغر سناً» الأولى، والتي تُمنح لأصغر لاعب رُشح لجائزة جائزة الفتى الذهبي. ومع ذلك، لم يكن لامين حاضراً في يوم الحفل بسبب الالتزامات الدراسية. وفي ١١ يناير ٢٠٢٤، سجل لامين هدفاً في فوز الفريق ٢—٠ على أوساسونا في نصف نهائي كأس السوبر الإسباني ليصبح أصغر لاعب يسجل في تاريخ كأس السوبر في سن ١٦ عاماً و١٨٢ يوماً. لعب لامين آخر ٢٩ دقيقة في نهائي كأس السوبر الإسباني ضد ريال مدريد في ١٤ يناير. وبعد أسبوعين، في ٢٥ يناير، سجل هدفاً في ربع نهائي كأس الملك ضد أتلتيك بلباو في المباراة التي انتهت بالخسارة ٤—٢ بعد الوقت الإضافي ليصبح أصغر هداف في تاريخ المسابقة متجاوزاً الرقم القياسي السابق الذي سجله خوانمي في عام ٢٠١٠.

أحرز لامين هدفين في تعادل ٣—٣ ضد غرناطة وحصل على جائزة رجل المباراة، وبذلك، أصبح أصغر لاعب في تاريخ الدوري الإسباني يسجل هدفين محطماً الرقم القياسي السابق المسجل باسم بويان كركيتش في ٢٠٠٨ وأول لاعب يحقق هذا الرقم دون سن السابعة عشرة. كما أصبح أصغر لاعب يصل إلى أكثر من ١٠ مساهمات في الأهداف والتمريرات الحاسمة في الدوري الإسباني بعمر ١٦ عامًا و٢١٣ يومًا .

وأصبح أصغر لاعب يشارك في دور الـ١٦ من دوري أبطال أوروبا بعمر ١٦ عامًا و٢٢٣ يومًا عندما لعب برشلونة ضد نابولي في دور الـ١٦ من دوري أبطال أوروبا في يوم ٢١ فبراير ، محطماً الرقم القياسي السابق للاعب باريس سان جيرمان زائير إيمري.

كريستيانو رونالدو حقبة زمنية عظيمة لا تتكرر

كتب - محمد عطيه الغريب

لا تزال مسيرة الدون البرتغالي كريستيانو رونالدو حديث الأوساط الرياضية العالمية طالما وطأت قدميه أرضية المستطيل الأخضر في أي من البطولات التي يشارك فيها سواء على مستوى الأندية أو المنتخب، ورغم كل الأرقام القياسية والألقاب الفردية والبطولات التي حققها رونالدو خلال مسيرته، إلا أن صاحب الـ ٣٩ عاما، لكن عندما تشاهد دموعه سواء مع منتخب البرتغال أو ناديه الحالي النصر، لمجرد أنه يخسر بطولة أو يكاد يودع بطولة، تشعر كأنه لم يحقق أية إنجازات، وهذا ما يصنع الفارق ويضع اللاعبين فى مصاف الأساطير.كريستيانو رونالدو اللاعب الأسطوري الذي خلد اسمه في سجلات المجد الكروي وحطم العديد من الأرقام القياسية وحصد البطولات أبرزها مع ريال مدريد، خرج مع نادي النصر بموسم صفري في ظاهر نادرة كرويًا أن تترك موسم بدون تحقيق بطولة جديدة فيه .وتملكت الدموع من كريستيانو رونالدو في لحظات صعبة في الساحرة المستديرة خلال الأشهر الماضية الا أنها لم تستطع اسقاطه بشكل أو بآخر بالرغم من انهياره بالبكاء في مباراة النصر ضد الهلال في نهائي كأس خادم الحرمين الشريفين بسبب عدم تحقيق اللقب الذي كان قريبًا للغاية منه وفى مباراة البرتغال وسلوفاكيا فى اليورو .و بعد ثلاثة مواسم بدون لقب الدوري مع مانشستر يونايتد ، نجح رونالدو في إهداء مدرب الفريق السير أليكس فيرجسون اللقب رقم ١٦ في تاريخ المسابقة، تبعه بعد ذلك بلقبين في الموسمين التاليين، كما حقق لقب دوري أبطال أوروبا في عام ٢٠٠٨، وكأس العالم للأندية في نفس العام.لكن مع قدوم صيف ٢٠٠٩ كان على رونالدو تجربة تحد جديد، تحد من نوع آخر، وكان ذلك التحدي هو ارتداء قميص ريال مدريد الذي كان يجهز لحقبة جديدة من فريق النجوم وفي تسعة أعوام مع الريال، حقق رونالدو كل الألقاب الممكنة، كما أن تلك الفترة سجلت المنافسة التاريخية مع النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، في المنافسة على صدارة العالم فرديا، وهو الأمر الذي نجح فيه رونالدو في خمس مرات أعوام ٢٠٠٨ و٢٠١٣ و٢٠١٥ و٢٠١٦ و٢٠١٧ .ومع الريال فاز رونالدو بالدوري مرتين وبالكأس مرتين وبكأس السوبر مرتين وبدوري أبطال أوروبا أربع مرات وبكأس السوبر الأوروبي مرتين وبكأس العالم للأندية ثلاث مرات .لكن نهاية القصة مع ريال مدريد جاءت في عام ٢٠١٨، حينما انضم إلى يوفنتوس الإيطالي، حيث قضى ثلاثة مواسم أضاف فيها إلى رصيده من البطولات، الدوري الإيطالي وكأس السوبر الإيطالي مرتين، وكأس إيطاليا مرة .وبعد عودة لم تكن موفقة إلى مانشستر يونايتد بين عامي ٢٠٢١ و٢٠٢٢، اختار رونالدو الذهاب إلى النصر السعودي، وهناك لا زال يحطم الأرقام ويسجل الأهداف ويحتفل مع الجماهير بشغف كبير، لا زال هو رونالدو الذي يبحث عن الألقاب، وهو النجم الذي أهدى البرتغال لقبا تاريخيا لأمم أوروبا في ٢٠١٦ رغم خروجه مصابا في النهائي، وهو الهداف التاريخي للبطولة برصيد ١٤ هدفا.

مسيرة رونالدو الدولية، ليست محل شك هي الأخرى، بل أنه في تلك الفترة ومنذ بدايته عام ٢٠٠٣ بقميص منتخب البرتغال، عاصر العديد من النجوم الذين ساهموا في تشكيل شخصيته القوية وإحساسه بالمسؤولية وحب منتخب بلاده .وفي الوقت الذي كان رونالدو يصنع فيه الإنجازات مع الأندية، فقد نجح كذلك في وضع منتخب البرتغال كأسم قوي في أغلب البطولات التي شارك بها، ومنها أمم أوروبا ٢٠١٢ وبالطبع نسخة ٢٠١٦، لكن يظل لقب كأس العالم الوحيد الذي لم يحققه رونالدو في مسيرته .ورغم أنه لا يمكن لأحد توقع غياب رونالدو عن بطولة كأس العالم ٢٠٢٦، إلا أنه يظل احتمال وارد خاصة وأنه سيكون في الـ ٤١ من عمره، لكن رونالدو غير متوقع وبينما كان الجميع في بعض الفترات يقول إن ذلك اللاعب انتهى وأنه لن يعود مجددا للواجهة، كان رونالدو يفاجئهم دائما ويحتفل ويقفز في الهواء ويردد هتافه الشهير «سيي» ويردده معه الملايين في المدرجات والشاشات.

المنتخب الأرجنتيني يواصل السيطرة على الذهب ويقتنص الكوبا للنسخة الثانية على التوالي

دي ماريا ينهى مسيرته الدولية مع التانجو بأغلى الألقاب

كتب - زياد فتحي

توج المنتخب الأرجنتيني بلقب الكوبا اميركا عندما فاز على المنتخب الكولومبي بنتيجة هدف دون رد وكان لقاء مثير بين المنتخبين والمباراة كانت رائعة وذهبوا إلى الاوقات الإضافية وظل التعادل السلبي قائم حتى الوقت الإضافي الثاني حتى الدقيقة ١١٢ سجل اللاعب الأرجنتيني لاوتارو مارتينيز هدف التقدم التي كان بسببها توج راقصي التانجو ببطولة الكوبا ٢٠٢٤ وعلى المقابل لاعبي منتخب كولومبيا كانوا يحاولون اقتناص المباراة لكن لم يحالفهم الحظ.

إصابة ميسي ضربة موجعة للتانجو أثناء المباراة :

تعرض ميسي قائد المنتخب الأرجنتيني لإصابة قوية في الكاحل وغادر على أثرها المباراة حيث دخل فى نوبه من البكاء أثناء مغادرته الملعب أثار ذلك تعاطف زملائه في الفريق والجماهير التى احتشدت لمساندته بجانب المنتخب للحفاظ على لقب الكوبا امريكا الذى توج به التانجو فى النسخة الاخيرة وشهدت فى المباراة اللقطات الاولى لقدم ميسي المصابة أثناء تواجده على دكه البدلاء والتي أظهرت تورم مفصل الكاحل.

ايميليانو مارتينز أفضل حارس ولاوتارو هداف البطولة :

توج النجم الأرجنتيني لاوتارو مارتينيز مهاجم انتر ميلان الايطالي بجائزة هداف النسخة الحالية من بطولة الكوبا أمريكا ٢٠٢٤ بعدما ساهم فى تتويج منتخب بلاده باللقب على حساب كولومبيا واحرز لاوتارو صاحب هدف المباراة النهائية خمسة أهداف خلال مشاركته فى ٢٢١ دقيقه فقط من أصل ٥٧٠ دقيقه ليحصد جائزه هداف البطولة .

وفاز ايميليانو مارتينز بجائزه افضل حارس مرمى فى البطولة القارية حيث لم تهتز شباكه سوى مره وحيده فى ست مباريات.

الأرجنتين تنفرد بصدارة الاكثر تتويجاً لبطولة الكوبا امريكا :

نجح المنتخب الأرجنتيني فى التتويج بلقب الكوبا اميركا للمرة الثانيه على التوالي والسادسة عشر فى تاريخه بعد الفوز بنسخه ٢٠٢١ الأخيرة ، بينما تجمد رصيد منتخب كولومبيا التتويج عند لقب وحيد والذى توج به فى نسخه ٢٠٠١ .

ونجح منتخب التانجو فى الانفراد بالصدارة المنتخبات الاكثر تتويجاً باللقب برصيد ١٦ مره ليفك الاشتباك مع الأوروغواي التى توجت باللقب ١٥ مره سابقه .

انجازات ليونيل ميسي مع منتخب الأرجنتين منذ الصعود لهم :

ميسي مع الارجنتين تمكن من تحقيق لقب كأس العالم تحت ٢٠ عام فى ٢٠٠٥ كما حقق الميدالية الذهبية في دورة الالعاب الأولمبية ٢٠٠٨ وكان ميسي على مقربه من تحقيق لقب كأس العالم ٢٠١٤ قبل أن يخسر النهائي أمام ألمانيا ، أما عن مستوى كوبا امريكا فقد كان وصيفاً فى ٢٠٠٧ ، ٢٠١٥، ٢٠١٦ وحقق لقب الكوبا اميركا فى ٢٠٢١ بعد ما فاز على البرازيل وفى ٢٠٢٤ وهى اخر نسخه فاز بها من أمام كولومبيا .