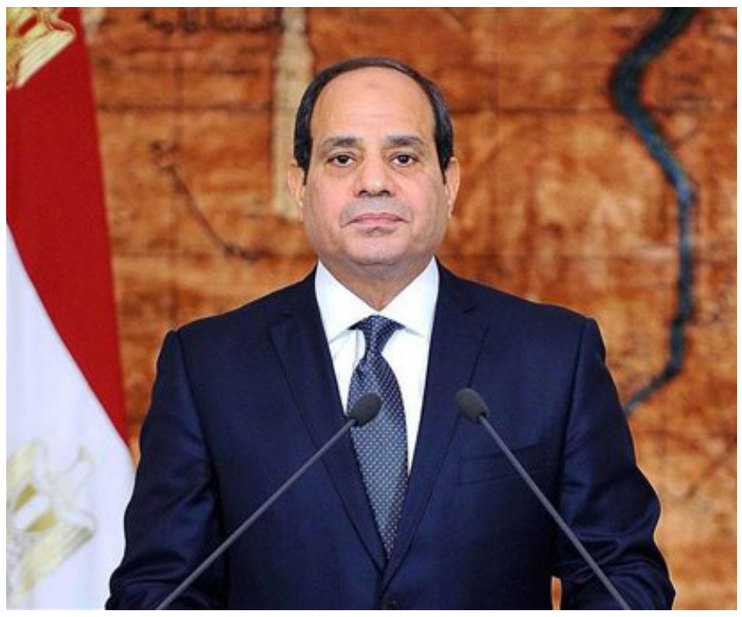
# مصر فى قلب العاصفة.. الرئيس السيسي يواجه التحديات برؤية متوازنة



مصر تحتفل هذا العام بذكرى انتصارات حرب أكتوبر تحت شعار

## «إرادة شعب.. صنعت مجد»

بين الترحيب والحذر

## خطة ترامب تفتح باب الأمل لوقف نزيف غزة

## سيناريوهات خيالية لجيش عربي موحّد وتأثيره على ميزان القوى العالمي


# أنباء اليوم المصرية

رئيس مجلس الإدارة: السيد سلامة

نائب رئيس مجلس الإدارة: د. شريف الحسينى

المشرف العام: د. مصطفى عبيه

رئيس التحرير: على الحوفى

العدد 24 أكتوبر 2025 ربيع الأخر 1447 هـ 12 صفحة السعر 5 جنيه


## تحذيرات مصرية متصاعدة وأضرار سودانية متكررة: إلى أين تصل أزمة سد النهضة؟

## محمود الخطيب رئيساً للنادي الأهلي لدورة جديدة

إنجازات تاريخية وإعداد كوادر مستقبلية

## قانون الإجراءات الجنائية: رحلة التعديلات بين البرلمان والرئاسة.. نحو عدالة ناجزة

## عام دراسي جديد ينطلق برؤية متجددة:

جولات ميدانية، مدارس جديدة، ومبادرات وطنية ودولية للنهوض بالتعليم

خلال مؤتمر ومعرض «تكنى سميت» Techne Summit

وزير الاتصالات : نعمل على تمكين الشركات الناشئة من النفاذ التقنى إلى المهارات والتمويل والأسواق الدولية

## من الفيديوهات إلى السجن.. تهم تلاحق مشاهير «التيك توك» فى مصر

الشيخ الدكتور إبراهيم حسن : مبادرة «صحح مفاهيمك».. مشروع وطني لبناء الوعي وتصحيح المفاهيم

## خفض الفائدة.. بين دعم الاستثمار وتخفيف الأعباء على المواطنين

ماهى الطريقة السليمة لإعداد لانش بوكس صحي لطفلك ؟ أخصائية التغذية العلاجية مروه فرج تكشف معلومات هامة

منظمة الصحة العالمية : أمراض الصحة النفسية تؤثر على أكثر من مليار شخص حول العالم

## الفنان اللبناني فضل شاكر يسلّم نفسه للسلطات اللبنانية

داخل العدد ملف خاص عن «الأزياء و الإكسسوارات»

# قانون الإجراءات الجنائية: رحلة التعديلات بين البرلمان والرئاسة.. نحو عدالة ناجزة

بقلم
السيد سلامة

شهدت الساحة التشريعية المصرية خلال الفترة الماضية نقاشات حيوية وتطورات مهمة حول مشروع قانون تعديل الإجراءات الجنائية، الذي يُعد ركيزة أساسية لضمان العدالة وتفعيل منظومة التقاضي. هذا المشروع، الذي يحمل في طياته آمالًا كبيرة في تحديث المنظومة القانونية، مرّ بمحطات متعددة عكست حرص الدولة على الوصول إلى أفضل صيغة قانونية توازن بين حماية حقوق الأفراد وتحقيق العدالة الناجزة.

رحلة المشروع التشريعية: موافقة برلمانية ثم ملاحظات رئاسية:

بدأت رحلة التعديلات بجهود مكثفة داخل أروقة مجلس النواب، حيث تم استعراض ومناقشة مشروع القانون المقترح لتعديل بعض أحكام قانون الإجراءات الجنائية. وبعد دراسات مستفيضة ومراجعات دقيقة من اللجان المختصة، وافق البرلمان على مشروع القانون وأحاله إلى رئيس الجمهورية للتصديق عليه وإصداره.

إلا أن مسار المشروع لم يتوقف عند هذه النقطة. فقد مارس رئيس الجمهورية صلاحياته الدستورية، وأعاد مشروع القانون إلى مجلس النواب مرة أخرى، مع إبداء بعض الملاحظات والاعتراضات على عدد من مواده. هذه الخطوة، وإن كانت قد أدت إلى تأجيل إقرار القانون، إلا أنها تؤكد على مبدأ المراجعة الدقيقة والتدقيق في الصياغات التشريعية لضمان توافقها مع الرؤية العامة للدولة وأهداف العدالة المرجوة.

أبرز ملامح التعديلات المتوقعة وأهدافها: تهدف التعديلات المقترحة في قانون الإجراءات الجنائية إلى تحقيق عدة أهداف رئيسية، منها:

١. تسريع وتيرة التقاضي: من خلال تبسيط الإجراءات وتقليص مدد الطعون، والحد من تراكم القضايا في المحاكم، مما يساهم في تحقيق العدالة الناجزة.

٢. تعزيز ضمانات المتهمين: مع الحفاظ على حق المتهم في محاكمة عادلة، وتوفير كافة الضمانات القانونية التي تكفل له الدفاع عن نفسه.

٣. مواكبة التطورات التكنولوجية: بإدخال آليات جديدة تستفيد من التكنولوجيا الحديثة في الإجراءات الجنائية، مثل التقاضي عن بعد في بعض الحالات.

٤. تطوير آليات التحقيق: بمنح النيابة العامة صلاحيات أوسع وأكثر مرونة في إدارة التحقيقات بما يخدم سرعة وفعالية الوصول إلى الحقيقة.

٥. الحد من الحبس الاحتياطي: وذلك بوضع ضوابط أكثر صرامة ومحددات واضحة لمدد الحبس الاحتياطي، والاكتفاء به في أضيق الحدود.

الأسس الصحيحة لتطبيق القانون لعدالة ناجزة:إن إقرار قانون الإجراءات الجنائية المعدل يمثل خطوة أولى ومهمة، لكن النجاح الحقيقي يكمن في حسن تطبيقه. ولضمان أن يحقق القانون أهدافه المرجوة في بناء عدالة ناجزة، يجب الارتكاز على الأسس التالية:

١. التدريب المستمر للقائمين على تطبيق القانون: يجب تدريب القضاة، وكلاء النيابة، المحامين، وضباط الشرطة على الأحكام الجديدة للقانون، وكيفية تطبيقها بشكل صحيح وفعال.

٢. التوعية القانونية للمواطنين: من الضروري توعية المواطنين بحقوقهم وواجباتهم في إطار القانون الجديد، لضمان استفادتهم من ضماناته وتجنب أي تجاوزات.

٣. الميكنة والتحول الرقمي: استكمال وتوسيع نطاق ميكنة إجراءات التقاضي والتحقيق، لتقليل الروتين البيروقراطي وتسريع الإجراءات.

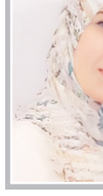
٤. توفير البنية التحتية اللازمة: من محاكم وقاعات ومراكز للتحقيق مجهزة بالتقنيات الحديثة التي يتطلبها تطبيق القانون الجديد.

٥. الرقابة القضائية الفعالة: ضمان استقلال القضاء وفعالية الرقابة القضائية على كافة مراحل الإجراءات الجنائية، لضمان عدم وجود أي انتهاكات.

٦. توفير المساعدة القانونية: ضمان حصول كافة المتهمين، وخاصة غير القادرين، على المساعدة القانونية اللازمة لتمكينهم من الدفاع عن حقوقهم.

إن رحلة تعديل قانون الإجراءات الجنائية تعكس إرادة سياسية حقيقية لتطوير المنظومة القضائية في مصر. ومع عودة المشروع للبرلمان لمعالجة الملاحظات الرئاسية، يتجدد الأمل في أن تخرج الصيغة النهائية للقانون لتكون قفزة نوعية نحو تحقيق عدالة أكثر فعالية، وسرعة، وإنصافًا، تليق بمكانة مصر وتطلعات شعبها.

# الميكروبيوم.. سر الصحة الخفي جوا جسمك



كتبت
د. نسرين أمين

منذ سنوات قليلة فقط، لم يكن معظم الناس قد سمعوا بكلمة الميكروبيوم. اليوم، أصبح هذا المصطلح أحد أكثر الموضوعات التي تثير فضول الباحثين والأطباء، لأنه ببساطة يغيّر نظرتنا إلى الصحة والمرض.

الميكروبيوم هو مجتمع هائل من البكتيريا والكائنات الدقيقة يعيش داخل أمعائنا. قد يبدو غريبًا أن نعتبر البكتيريا «أصدقاء»، لكن الحقيقة أن هذه الكائنات الصغيرة تشكّل ما يشبه «الغابة الداخلية» التي تتحكم في مناعتنا، وزننا، مزاجنا، وحتى طريقة تفكيرنا.

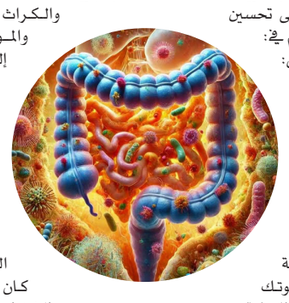
جهاز مناعة في الأمعاء :تُظهر الدراسات أن نحو ٧٠٪ من جهاز المناعة موجود في القناة الهضمية. البكتيريا النافعة تلعب دور الحارس، تمنع دخول الميكروبات الضارة، وتدرب جهاز المناعة على التوازن. لذلك، أي اضطراب في الميكروبيوم — مثل الإفراط في المضادات الحيوية أو الطعام الصناعي — قد يجعلنا أكثر عرضة للحساسية والالتهابات والأمراض المزمنة.

الأمعاء والمزاج: الرابط غير المتوقع:هل تشعر بالقلق أو الاكتئاب؟ ربما المشكلة ليست فقط في الدماغ، بل في الأمعاء. هناك ما يسمى بـ«المحور الدماغي–المعوي»، حيث تتواصل البكتيريا النافعة مع المخ عبر إشارات كيميائية وأعصاب خاصة. بعض الدراسات أثبتت أن نقص تنوع الميكروبيوم قد يزيد من القابلية للتوتر والقلق.

الوزن تحت تأثير البكتيريا :

حتى السمنة لم تعد تُفسَّر فقط بكثرة السعرات. وُجد أن أشخاصًا يملكون تركيبة ميكروبية مختلفة يستطيعون استخراج طاقة أكثر من نفس كمية الطعام مقارنة بآخرين. ببساطة: «بكتيرياك تحدد وزنك»!

البروبيوتك وإنقاص الوزن :هنا يظهر دور البروبيوتك، وهي مكملات أو أطعمة تحتوي على سلالات حيّة من البكتيريا النافعة. هذه البكتيريا لا تقتصر على تحسين الهضم فقط، بل تساهم في:



إعادة التوازن الميكروبي: ملء الأمعاء ببكتيريا صديقة تقلل من نشاط البكتيريا التي تخزن الدهون بكفاءة عالية.

تقليل الالتهابات: الالتهاب المزمن يُعتبر أحد الأسباب الخفية لزيادة الوزن ومقاومة الإنسولين، والبروبيوتك يساعد على تهدئة هذه العملية.

تنظيم الشهية: بعض السلالات مثل Lactobacillus gasseri و Bifidobacterium تفرز مركبات تؤثر في هرمونات الجوع والشبع، مما يقلل من الإفراط في الأكل.

تحسين حرق الطاقة: هناك أبحاث أشارت إلى أن تنوع البكتيريا النافعة يزيد من قدرة الجسم على استخدام الدهون كمصدر للطاقة.

الأطعمة الغنية بالبروبيوتك مثل منتجات الألبان المخمرة مثل الزبادي واللبن الرائب وبعض أنواع الجبن، والمخللات بالإضافة إلى الأطعمة الغنية بالبريبيوتيك التي تغذي البكتيريا النافعة في الأمعاء، مثل البصل والثوم والكراث والبقوليات والشوفان والموز والتوت . بالإضافة إلى المكملات الطبية الموثوقة، يمكن أن تكون أداة داعمة في خطط إنقاص الوزن بجانب النظام الغذائي السليم والنشاط البدني.

كيف نحافظ على هذا الكون الخفي؟

التنوع الغذائي: كلما كان طعامك متنوعًا وغنيًا بالخضار والحبوب الكاملة، زاد تنوع البكتيريا النافعة.

الأطعمة المخمرة: مثل الزبادي، الكيمتشي، والكفير تمد الأمعاء ببكتيريا صديقة.

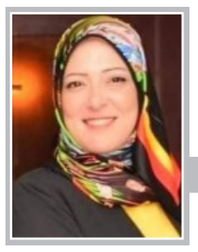
الألياف: غذاء مفضل للميكروبات النافعة، وهي متوفرة في الخضار والفواكه والبقول.

تقليل المضادات الحيوية بلا داعٍ: لأنها تمسح النافع والضار معًا.

المستقبل: علاج بالأمعاء :اليوم، بعض المستشفيات في أوروبا وأمريكا بدأت تعتمد «زراعة الميكروبيوم» كعلاج لبعض الأمراض. الفكرة ببساطة: نقل بكتيريا نافعة من شخص سليم إلى مريض لإعادة التوازن الداخلي. ما كان خيالًا علميًا بالأمس، أصبح واقعًا طبيًا اليوم.

في النهاية، يمكن القول إننا لا نعيش وحدنا داخل أجسادنا. هناك «عالم آخر» يعيش معنا، يؤثر في صحتنا ووزننا ومزاجنا أكثر مما نتخيل. وربما آن الأوان أن نعتني ليس فقط بما نأكله، بل بما تُحب أن تأكله بكتيريا أمعائنا أيضًا.

# لعنة الإباحية.... هل اصبحت حقاً الاباحية أمر عادي في عصرنا ؟

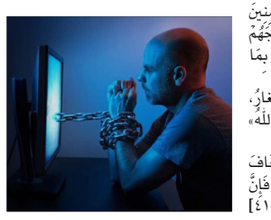


بقلم
هبة قاسم

نحن الآن وللأسف نعيش عصراً تتسارع فيه كافة وسائل التكنولوجيا علي نشر الإباحية والرزيلة بسهوله ويسر ،حتي اصبح انتشارها ومشاهدتها أمر عادي لاعيب فيه عند اغلابية البشر!!!

فتلك الظاهرة ليست تسلية ولا «متعة بريئة»، بل سلاح خفي يُدمّر الإرادة، ويفسد العقل والبدن والروح ويجلب الكثير من الذنوب والمعاصي دون ان يشعر الشخص بكل ذلك.

في كل دقيقة تنتشر مقاطع الإباحية تحصد اعلي نسب مشاهدات بين مختلف الفئات العمرية، خاصة فئة الشباب والمراهقين وذلك بسبب سهولة انتشارها ووصولها لتلك الفئات العمرية !! وعلي الرغم من محاربة الدين لمشاهدة تلك الفواحش وتحريم مشاهدتها تحريم صريح الي وان البعض اعتبرها أمر عادي وخاص و غير مؤذي للغير ، وانما الحقيقة المرعبة والخفية حين تحولت المشاهدة من امر خاص وعادي الي عادة سلوكية سيئة اعتاد عليها اصحابها حتي أصبحوا مهوسين بمشاهدتها طيلة الوقت ، لتصبح لعنة تستحوذ علي العقول والاجساد دون أي رحمة. وبعدما حرم الدين مشاهدتها يأتي دور علماء وأطباء الطب النفسي الذين اكدوا من خلال دورهم العلمي أن عادة مشاهدة الاباحية هو نوع من انواع الادمان لكنه أشرس واعنف من ادمان المخدرات لكونه يحمل في طياته أضرارًا نفسية و سلوكية، وعصبية عميقة قد تؤثر على جودة الحياة و العلاقات العاطفية، وحتى الصحة الجنسية. لأن في بداية مشاهدتها يكون نوع من أنواع الفضول والاستكشاف أو التعلم وربما الهروب من ضغوط الحياة ،لتتحول، تدريجيًا إلى إدمان حقيقي لا يختلف في تأثيره على الدماغ عن إدمان المخدرات الذي مع مرور الوقت يغير ،أنماط التفكير والسلوك وتحفيز الأفكار الشاذة التي يرفضها الشرع والعنف ، ومع تكرار التعرض لمشاهدة تلك الإباحيات يصبح لدي الشخص تشويه للمفاهيم الجنسية الواقعية داخل عقلة، ويزداد الاعتماد عليها كمصدر للإثارة أو الراحة النفسية، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى العزلة، والتشتت الذهني، واضطراب الأداء الجنسي، بل وأحيانًا إلى القلق والاكتئاب أو اكتساب سلوكيات جنسية غير سوية ، لذلك لاتهاون في مشاهدة اي افلام ومقاطع إباحية لأنه اولاً محرم شرعاً وماحرمه الشرع فهو ليس امر عادي ولا خاص وذلك بسبب اضراره الجسيمة .وعلي كل من يشاهدون ويبحثون عن المقاطع والصور الاباحية يعلمون أنهم يخضون أقذر المعارك المصيرية التي يقودها اعوان إبليس من البشر ضد الطبيعة البشرية والإيمان بالله ، وهم للأسف مغيبون لا يشعرون بمدي وحجم خسارتهم بالدنيا والأخرة. فما حرم الله ورسوله امر الا وكان فيه رحمة لنا وخير لنا ك بشر، وان الله سبحانه وتعالي مطلع علينا بكل وقت وحين وهو ليس غافل عما نعمل او نفكر به.



بسم الله الرحمن الرحيم {قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ} سورة النور.

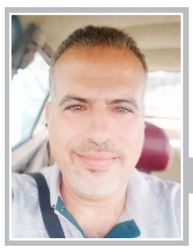
و قال رسول الله ﷺ «إِنَّ اللَّهَ يَغَارُ، وَغَيْرَةُ اللَّهِ أَنْ يَأْتِيَ الْمُؤْمِنُ مَا حَرَّمَ اللَّهُ» [رواه البخَاري ومسلم]

ومن قول الله تعالي {وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۞ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ} [النازعات: ٤٠-٤١]

فالإيمانُ بالله وتعاليم رسوله الكريم ﷺ تحتاج للسيطرة على النفس والبعد عن ما حرمه الله بالسمع والنظر والتآكد من ان الرجولة والأنوثة ليست مجرد مظهراً أو كلمات، بل هي ضبط للنفس وصبر على الشهوات الدنيوية وتقي الله. فكيف يكون الرجل قائدًا وحاميًا لأهله ومجتمعه، وهو عبدًا أسير لشهواته أمام شاشة الجوال!؟ فلا قائد حقيقي ورب اسرة ومسؤول يصير عبدًا تستعبده غرائز جنسيه بمجرد رؤية مشهد او صورة إباحية ، فلا يقاوم منكرًا ولا ينهض لحق. وقال ابن القيم رحمه الله عليه: «من استولت عليه الشهوات صار أسيرًا في يد عدوه.»وهذا من نحن عليه الآن ان الأغلبية منا كبشر اصبحوا اسرا في يد أعداء الله ورسوله حتي نسوا امر الزواج وان الله شرع الزواج عفة وطهارة لهم {وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً} [الروم: ٢١] فأين تلك السكينَة والأمان والمودة والرحمة لمدمني مشاهدة الاباحيات الرخيصة الذين يعيشون حياة وهمية مع أنفسهم وشاشتهم معتقدين أنهم يهربون من الواقع وفي الحقيقة يغرقون أنفسهم في الذنوب والكبائر و الهمّ والوحدة بل والفقر يقتلون بأنفسهم اجمل ما خلقهم الله عليه وتدفن طموحاتهم، وتذبل إرادته، ويصبحون هياكل فارغة متفرجين على سنوات عمرهم وهي تضيع .

وختام المقال فالإباحية ليست مجرد «ذنب صغير»، بل هي حرب ضد دين الله والنفس البشرية ، والمجتمع ومستقبل الأجيال والوطن ، الذي مخطط لهدمه وتدميره منذ أن اخرج الله إبليس من رحمته وتوعده للبشر ،فما نعيشه ونوجهه في عصرنا ومجتمعنا أشرس أنواع الحروب ، حرب باردة تسعي بكافة قوتها لتخرج الجنس البشري من رحمة الله الي الظلمات، حرب تتطلب منا ان نحفظ ابصرنا وقلوبنا مما حرمه الله ونسمك علي ديننا لكي يرحمنا و يحفظنا ويمدنا بالقوة لمجاهدة النفس و شهوات الدنيا ومايريده وخطط له إبليس وأعوانه من البشر لدمارنا ليثبت لله ان الانسان لم يكن يستحق اي نعم ولا اي رحمة وهبها الله له وأنه فضل آدم ونسله عنه.

# قرار حاسم بالقليوبية: استبعاد قيادات تعليمية بعد شغب داخل مدرسة



كتب
عادل حسن الباسوسى

قرر المهندس أيمن عطية، محافظ القليوبية، استبعاد كل من مدير إدارة قليوب التعليمية يحيى العمراوي مدير إدارة قليوب التعليمية، وكذلك مديرة مدرسة ميت حلفا الثانوية المشتركة، مع إحالة عدد من المعلمين إلى الإدارة التعليمية للتحقيق، وذلك على خلفية واقعة شغب ومشاجرة داخل المدرسة.

وأوضحت المذكرة أن القرارات جاءت على خلفية خروج المسؤولين المذكورين على مقتضيات الواجب الوظيفي وما ترتب عليه من الإخلال بهيبة المؤسسة التعليمية وضبط سير العمل.. كما أشارت إلى وقوع أعمال شغب وتعدٍ بالضرب من قِبل أحد المدرسين على أحد المدرسين العاملين بالأجر داخل مكتب مديرة مدرسة ميت حلفا الثانوية المشتركة، مما تسبب في إصابته بنزيف بالأنف، وهو ما استدعى التدخل الفوري واتخاذ الإجراءات اللازمة.

وأكدت مديرية التربية والتعليم بالقليوبية أن القرار جاء لضمان حسن سير العملية التعليمية، وحماية صورة المؤسسة التربوية من أي تجاوزات، مشددة على أن المدارس هي ساحات للعلم والانضباط، ولا مجال فيها لمثل هذه التصرفات غير اللائقة.

كما شددت المديرية على أن التحقيقات جارية مع الأطراف كافة، تمهيدًا لاتخاذ الإجراءات القانونية والإدارية المناسبة، مع التوجيه بضرورة الالتزام بالانضباط المهني داخل المدارس، والحرص على توفير بيئة تعليمية آمنة ومستقرة للطلاب والمعلمين على حد سوا.

وشدد المحافظ المهندس أيمن عطية على أن المحافظة لن تسمح بحدوث مثل هذه الوقائع داخل مدارس القليوبية أو بأي تجاوزات تعرقل انتظام العملية التعليمية، مؤكدًا أن سلامة الطلاب والمعلمين والحفاظ على الانضباط داخل المنشآت التعليمية تُعد أولوية قصوى، ولن يتم التهاون مع أي مخالفة أو إهمال يمس هيبة وفعالية المنظومة التعليمية.

# الفنان اللبناني فضل شاكر يسلّم نفسه للسلطات اللبنانية

كتبت
روان شاكر

سلّم الفنان فضل شاكر نفسه في وقت سابق للجيش اللبناني في الجنوب، وذلك عند مدخل مخيم عين الحلوة. وكشفت وكالات أنباء لبنانية أن الفنان هو الذي طلب تسليم نفسه للسلطات، إذ تم إرسال قوة من مخابرات الجيش إلى مدخل المخيم لتسلمه، ونقله إلى ثكنة زغيب العسكرية في صيدا، ثم نقله إلى بيروت لاحقًا. وكشفت التقارير اللبنانية أن مسؤولين في وزارة الدفاع نسقوا عبر وسطاء تسلّم فضل شاكر من عين الحلوة.

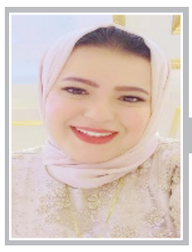
وعلق محمد شاكر، نجل الفنان فضل شاكر، على تسليم والده نفسه إلى مخابرات الجيش اللبناني، مستعينًا بآية قرآنية على صفحته الشخصية على موقع الصور والفيديوهات القصيرة إنستجرام، قائلًا: «إن مع العسر يسرا، مهما ضاق الطريق فإن فرج الله أقرب مما تظن».

ويعد فضل شاكر من أبرز الأسماء الفنية في لبنان والعالم العربي، وكان قد أعلن اعتزاله الغناء عام ٢٠١٢ وظهر آنذاك ملتحيًا، داعيًا إلى القتال في سوريا، ومعلنًا أن فنه السابق «لم يعد يشرفه».

واتُّهم شاكر لاحقًا بالمشاركة إلى جانب الشيخ أحمد الأسير في أحداث عبرا عام ٢٠١٣، التي أسفرت عن مقتل عدد من جنود الجيش اللبناني، وحُكم عليه غيابيًا بالسجن ٢٢ عامًا مع الأشغال الشاقة في العام ٢٠٢٠.

ولم يصدر حتى الآن أي بيان رسمي من الجيش اللبناني أو من الفنان فضل شاكر بشأن تفاصيل التسليم أو وضعه القانوني الحالي.

# توقعات الأبراج بين التفاؤل والحذر ..!



كتبت
فاطمة محمد

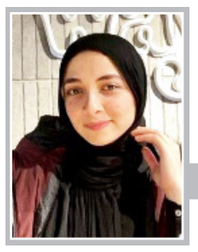
لا تزال الأبراج الفلكية تحظى بمتابعة واسعة من القراء في الصحف والمجلات ومواقع التواصل الاجتماعي، حيث يبحث الكثيرون عن معرفة ما قد يحمله لهم المستقبل في الحب والعمل والصحة.

يؤكد خبراء الفلك أن الفترة الحالية تحمل طاقة إيجابية لبعض الأبراج، خاصة تلك المرتبطة بعنصر الهواء مثل «الميزان والدلو والجوزاء»، إذ يُتوقع أن تشهد انفراجة في العلاقات الاجتماعية وفرصًا جديدة على الصعيد المهني. في المقابل، يُنصح مواليد الأبراج الترابية مثل «الثور والعذراء والجدي» بضرورة التحلّي بالصبر ومراجعة القرارات المالية قبل الإقدام على أي خطوة جديدة.

أما الأبراج النارية كـ «الحمل والأسد والقوس»، فهي على موعد مع فرص كبيرة للتغيير الشخصي والتقدم في مجالات جديدة، بشرط تجنب التسرع. بينما الأبراج المائية مثل «السرطان والعقرب والحوت» قد تعيش مرحلة من الاستقرار العاطفي والدعم الأسري، ما يمنحها طاقة إيجابية لمواجهة تحديات العمل.

ورغم أن الكثيرين يتعاملون مع التوقعات الفلكية باعتبارها مساحة للترفيه والتسلية أكثر من كونها علماً دقيقاً، إلا أنها تظل بالنسبة للبعض وسيلة لبث الأمل والتفاؤل، ونافذة صغيرة يستشرفون من خلالها ما قد تحمله الأيام.

# براءة مهددة - كيف نحمي أطفالنا من الانتهاك الجسدي والنفسي؟



كتبت
آية عادل

في عالم يموج بالتحديات، من حروب وصراعات وأزمات اقتصادية متلاحقة، وحتى انتشار الأوبئة العالمية، يبقى الطفل هو الحلقة الأضعف والأكثر تأثرًا بما يجري من حوله. فبينما ينشغل الكبار في مواجهة ضغوط الحياة، يظل الطفل صامتًا في كثير من الأحيان، يخفي وراء ابتسامته البريئة مشاعر خوف وقلق قد تترك أثرًا عميقًا على صحته النفسية.

الأزمات الكبرى مثل الحروب والكوارث الصحية لا تُفقد الأطفال شعورهم بالأمان فقط، بل تزرع في داخلهم حالة من الارتباك والاضطراب العاطفي. وقد أظهرت دراسات حديثة أن الأطفال الذين يعيشون في بيئات مضطربة أكثر عرضة للاكتئاب واضطرابات القلق وصعوبات التعلم، مقارنة بأقرانهم الذين ينشأون في أجواء مستقرة.

ومع تصاعد الأعباء الاقتصادية على الأسر، ينعكس التوتر الأسري بدوره على الطفل، سواء من خلال الخلافات المتكررة أو شعور الصغار بالحرمان من أبسط احتياجاتهم. الأمر الذي قد يدفع بعض الأطفال إلى الانعزال أو فقدان الثقة بالنفس.

لكن الخبراء يؤكدون أن الحلول ممكنة إذا ما توافرت الدعم الأسري والاحتواء النفسي. فالاستماع للطفل والتحدث معه بصدق، وتهيئة جو من الطمأنينة داخل المنزل، يساعدانه على مواجهة الضغوط بمرونة أكبر. كما أن للمدرسة دورًا مهمًا في توفير برامج دعم نفسي واجتماعي تُمكّن الأطفال من التعبير عن مشاعرهم وتعلّم مهارات التكيف.

في النهاية، يبقى الاستثمار في الصحة النفسية للطفل استثمارًا في المستقبل كله. فالأطفال الذين يتلقون الدعم في أوقات الأزمات يتحولون إلى شباب أكثر قوة وتوازنًا، قادرين على بناء غدٍ أفضل رغم كل ما واجهوه من تحديات.

# خفض الفائدة بين دعم الاستثمار وتخفيف الأعباء على المواطنين

كتب
إيهاب العكاوي

في خطوة جديدة تستهدف تحفيز النمو الاقتصادي وجذب الاستثمارات، أعلن البنك المركزي المصري خفض سعر الفائدة بمقدار ١٠٠ نقطة أساس، ليبعث برسالة واضحة للأسواق مفادها أن الاقتصاد يسير في اتجاه أكثر استقرارًا بعد تراجع معدلات التضخم خلال الأشهر الأخيرة. القرار أثار نقاشًا واسعًا بين الخبراء والمواطنين؛ فبينما يرى رجال الأعمال أن خفض الفائدة يمثل دفعة قوية للاستثمار المحلي والأجنبي، خاصة في القطاعات الإنتاجية والصناعية، ينظر المواطن البسيط إلى تأثيره المباشر على القروض الشخصية والإسكان وتمويل السيارات، متسائلًا: هل سيشعر فعلًا بتخفيف العبء عن كاهله؟

على صعيد الاستثمار، من المتوقع أن يسهم القرار في تخفيض تكلفة الاقتراض على الشركات، ما يتيح لها التوسع في مشروعات جديدة وتوفير فرص عمل، الأمر الذي ينعكس على معدلات النمو الاقتصادي. كما أنه يرسل إشارة إيجابية للمستثمرين الأجانب بأن السوق المصري بيئة واعدة للاستثمار.

أما على مستوى المواطنين، فيرتبط أثر القرار بمدى تجاوب البنوك مع خفض الفائدة على القروض والتمويلات المختلفة. فالبعض يرى أن المستفيد الأكبر في المدى القريب قد يكون الشركات أكثر من الأفراد، بينما الأثر على المواطن قد يحتاج وقتًا ليظهر.

ويرى محللون أن نجاح خفض الفائدة في تحقيق أهدافه يتوقف على عوامل أخرى، من أبرزها استمرار تراجع معدلات التضخم، وقدرة الدولة على ضبط الأسعار، وتوفير مناخ استثماري مرن يضمن دخول القطاع الخاص بقوة في عملية التنمية.

في النهاية، يظل خفض الفائدة خطوة إيجابية ضمن حزمة الإصلاحات الاقتصادية، لكن نجاحها الحقيقي سيتوقف على مدى انعكاسها على حياة المواطن البسيط، وقدرته على مواجهة أعباء المعيشة، جنبًا إلى جنب مع تعزيز دور الاستثمار كقاطرة للنمو.

# مبادرات خدمية وصحية وتجارية.. دفعة جديدة للتنمية في الدقهلية

كتب
محمد شاكر المرسي

في إطار توجيهات اللواء طارق مرزوق، محافظ الدقهلية، تواصل المحافظة إطلاق عدد من المبادرات الخدمية والتنموية التي تستهدف تحسين جودة الحياة للمواطنين في مدينة المنصورة وباقي مراكز المحافظة.

وتضمنت المبادرات تطوير البنية التحتية والخدمات اليومية، حيث تفقد المحافظ محطة السرفيس «الشيماء» بالمنصورة، موجهاً بسرعة الانتهاء من تنده الانتظار ومقاعد الجلوس، بما يضمن راحة المواطنين ويخفف من الازدحام.

كما شهدت المحافظة افتتاح هايبر ماركت جديد ضمن مشروعات جهاز "مستقبل مصر"، لدعم البنية التجارية وتوفير السلع الأساسية بأسعار مناسبة، في خطوة تهدف لمواجهة الغلاء وتخفيف الأعباء عن المواطنين.

وفي القطاع الصحي، أعلنت مديرية الصحة بالدقهلية عن متابعة مستمرة لمخزون الأدوية بالمستشفيات، مع التأكيد على توافر مخزون استراتيجي للتعامل مع أي طارئ، بما يضمن عدم حدوث نقص يؤثر على حياة المرضى.

وتأتي هذه الجهود في إطار خطة أشمل تسعى لتعزيز التنمية المحلية، ودعم الاستثمار في البنية التحتية، وتحقيق رؤية متكاملة لتطوير الدقهلية لتكون نموذجًا حضاريًا في الخدمات والتنمية.

يتقدم الأستاذ « عادل محمود » بأسمى آيات التهاني والتبريكات إلى المهندس « عيد الملوم » لتوليه منصب مدير التجهيزات بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الجيزة. متمنين لكم كل التوفيق في مهامكم الجديدة.

يتقدم الأستاذ « عادل محمود » بأسمى آيات التهاني والتبريكات إلى المهندس « كامل أبو غنيمة » بمناسبة توليه منصب مدير إدارة التعليم الصناعي بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الجيزة. متمنين لكم كل التوفيق في مهامكم الجديدة.

تتقدم جريدة أنباء اليوم المصرية بخالص التهاني القلبية إلى الأستاذ « شريح فتوح سليم » بمناسبة عيد ميلاده سائلين المولى -عز وجل- أن يمن عليه بدوام الصحة والعافية.



باقة ورد مهداة من الأستاذة « هالة سليم » إلى الأستاذ « محمد سعد جبر » بمناسبة عيد ميلاده، سائلين المولى -عز وجل- أن يبارك في عمره ويديم عليه الصحة والعافية.

تتقدم جريدة أنباء اليوم المصرية بخالص التهاني القلبية إلى الزميلة الأستاذة « ريهام عصام » بمناسبة زفافها على الأستاذ « أحمد ياسر » نسأل الله أن يبارك لهما ويبارك عليهما وأن يرزقهما الذرية الصالحة وتتمنى أسرة الجريدة للعروسين حياة هانئة سعيدة إن شاء الله.

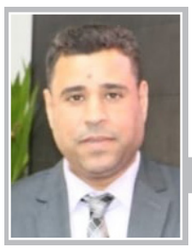
أنباء اليوم المصرية

رئيس التحرير
على الحوفى
رئيس مجلس الإدارة
السيد سلامة
نائب رئيس مجلس الإدارة
شريف الحسيني
الشرف العام
اللواء د. مصطفى عبيه
المستشار القانوني
المستشار . محمد نعيم

المدير التنفيذى
هبة قاسم
مدير التحرير
محمد عادل رشدي
هيئة التحرير
هدير طارق
آية سرور
عماد أبو اليزيد
وفاء خروبة
آمال ربيع
شروق الشحات

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

# نبض الشارع ينتظر: انتخابات مجلس النواب القادمة في مصر



بقلم
د . شريف الحسيني

مع كل دورة انتخابية، يتجدد الأمل في ضخ دماء جديدة في شرايين الحياة السياسية، وتتجه الأنظار نحو صناديق الاقتراع كبوابة للتعبير عن الإرادة الشعبية. وفي مصر، تستعد الساحة السياسية لمرحلة جديدة مع اقتراب موعد انتخابات مجلس النواب القادمة، والتي تُعد استحقاقًا دستوريًا مهمًا يرسم ملامح الخريطة التشريعية للبلاد للسنوات المقبلة.

أهمية مجلس النواب ودوره:

يُعتبر مجلس النواب السلطة التشريعية في مصر، وهو المنوط به سن القوانين، ومراقبة أداء الحكومة، والموافقة على الموازنة العامة للدولة. أعضاؤه يمثلون دوائرهم الانتخابية، ومن المفترض أن يكونوا صوت الشعب ومعبرين عن قضاياه وتطلعاته. لذا، فإن اختيار أعضاء أكفاء ووطنيين أمر بالغ الأهمية لضمان فعالية المجلس في أداء مهامه الرقابية والتشريعية.

التحضيرات والاستعدادات:

تشهد الأوساط الرسمية والشعبية حاليًا تحضيرات مكثفة لهذه الانتخابات. تقوم الهيئة الوطنية للانتخابات، وهي الجهة المسؤولة عن تنظيم وإدارة العملية الانتخابية، بالاستعدادات اللوجستية والفنية اللازمة لضمان نزاهة وشفافية العملية الانتخابية. يشمل ذلك تحديث قواعد البيانات الخاصة بالناخبين، وتجهيز اللجان الانتخابية، وتدريب القضاة والموظفين المشرفين على العملية.

على الجانب الآخر، تبدأ الأحزاب السياسية والقوى المختلفة في تجهيز قوائم مرشحيها، ووضع برامجها الانتخابية التي تلامس قضايا الشارع وتطلعات المواطنين. كما ينشط المرشحون المستقلون في بناء حملاتهم الانتخابية، معتمدين على تواصلهم المباشر مع الناخبين.

تحديات وفرص:

تأتي هذه الانتخابات في ظل تحديات إقليمية ودولية معقدة، بالإضافة إلى التحديات التنموية والاقتصادية الداخلية. هذه العوامل تفرض على المرشحين ضرورة امتلاك رؤى وبرامج واضحة للتعامل مع هذه التحديات، وتقديم حلول قابلة للتطبيق.

في الوقت نفسه، تُشكل الانتخابات فرصة للمواطنين لتجديد الثقة في العملية الديمقراطية، واختيار من يمثلهم بصدق وفاعلية. كما أنها فرصة للأحزاب السياسية لإعادة تموضعها في الساحة السياسية، وتقديم نماذج جديدة من الكفاءات القادرة على العطاء.

دور المواطن في العملية الانتخابية:

يظل دور المواطن هو المحور الأساسي في إنجاح أي عملية انتخابية. فالمشاركة الفاعلة، والوعي بأهمية الصوت الانتخابي، وحسن اختيار من يمثلهم، كلها عوامل تساهم في بناء مجلس نيابي قوي وممثل للشعب. يجب على الناخبين دراسة برامج المرشحين بدقة، وتقييم سجلاتهم، والتأكد من قدرتهم على خدمة الصالح العام بعيدًا عن المصالح الشخصية أو الفئوية.

إن مصر، وهي تخطو خطوات ثابتة نحو الجمهورية الجديدة، تتطلع إلى مجلس نواب يعكس طموحات شعبها في التنمية والازدهار والعدالة. مجلس يكون صوتًا قويًا للشعب، وشريكًا فاعلًا في بناء مستقبل أفضل للأجيال القادمة.

نتمنى أن تشهد انتخابات مجلس النواب القادمة مشاركة واسعة، وأن تسفر عن اختيار كفاءات وطنية مخلصة تخدم الوطن والمواطن بكل أمانة وإخلاص.

# مصر في قلب العاصفة.. الرئيس السيسي يواجه التحديات برؤية متوازنة

## بين الأزمات الدولية والتحركات الإقليمية.. كيف تدير مصر معركة الاستقرار؟

كتب - محمد عادل

### الأمن المائي والقضية الفلسطينية والاقتصاد العالمي.. ملفات على طاولة الرئيس

تعيش مصر في مرحلة فارقة من تاريخها، حيث تتشابك الأزمات الإقليمية مع التحولات الدولية، في وقت يحتاج فيه الداخل المصري إلى استقرار وتنمية مستدامة. وفي ظل هذه التحديات المتزايدة، يتحرك الرئيس عبد الفتاح السيسي بخطوات محسوبة تستند إلى إدراك عميق لمصالح الدولة العليا، سواء على المستوى الأمني أو الاقتصادي أو السياسي.

الدور المصري في الإقليم: حضور مؤثر ورؤية واضحة:

القضية الفلسطينية: برزت مصر مجددًا كركيزة أساسية في أي تسوية سياسية بالمنطقة، حيث تتحرك بفاعلية لوقف التصعيد في غزة، وتوفير المساعدات الإنسانية، والتأكيد على رفض أي محاولات لفرض حلول تهدد الحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني.

سد النهضة والأمن المائي: واصلت مصر تحركاتها الدبلوماسية والإقليمية للتحذير من النهج الأحادي لإثيوبيا في ملء وتشغيل السد، معتبرة أن الأمن المائي المصري قضية وجودية، وأن أي تهديد لحصة مصر المائية يقابل بخطوات مدروسة للحفاظ على الحقوق التاريخية.

الأمن الإقليمي: تشارك مصر بفعالية في القمم العربية والإفريقية والدولية، حيث تطرح رؤى متوازنة لمكافحة الإرهاب والتطرف، والتصدي للتدخلات الخارجية، بما يعكس دورها المحوري في صياغة معادلة الاستقرار بالمنطقة.

الاقتصاد المصري في مواجهة العاصفة العالمية :

العالم يمر باضطرابات اقتصادية حادة نتيجة تباطؤ النمو وارتفاع أسعار الطاقة والتضخم، لكن مصر تسعى لتجاوز هذه التحديات عبر:

- تعزيز العلاقات الاقتصادية مع قوى دولية كبرى مثل الصين وروسيا والاتحاد الأوروبي.
- الانخراط في تكتلات اقتصادية جديدة كـ«البريكس» لفتح أسواق جديدة وزيادة التدفقات الاستثمارية.
- تسريع خطط الإصلاح الاقتصادي ودعم دور القطاع الخاص لتوليد فرص عمل وتحقيق التوازن الاجتماعي.

**الداخل المصري.. الاستقرار أولوية:**

على المستوى الداخلي، يواصل الرئيس السيسي التأكيد على أن استقرار الدولة هو الضمان الأول لعبور الأزمات. ولذا تتكامل التحركات عبر:

- دعم المؤسسات الأمنية والعسكرية لحماية حدود الدولة والتصدي للتهديدات الإرهابية.
- إطلاق مبادرات اجتماعية وتنموية مثل «حياة كريمة» لتخفيف الأعباء عن ملايين المواطنين وتحقيق العدالة الاجتماعية.
- التعليم والصحة كركيزتين أساسيتين لنهضة الدولة، مع دفع عجلة التحول الرقمي لمواكبة التطورات العالمية.
- تعزيز وعي المواطن في مواجهة الشائعات وحملات التضليل، من خلال الإعلام الوطني والاتصال المباشر مع الشارع.

السياسة الخارجية... مصر صوت العقل:

في ظل عالم مضطرب، تطرح مصر نفسها باعتبارها صوت العقل والاعتدال. فمن الأزمة الأوكرانية إلى التوترات في إفريقيا والشرق الأوسط، تتبنى القاهرة نهجًا يقوم على الحوار، واحترام السيادة، وعدم الانخراط في سياسة المحاور، بما يعزز مكانتها كوسيط موثوق وفاعل.

ختاماً: تعكس التحركات الرئاسية في الداخل والخارج رؤية مصرية واعية تهدف إلى تأمين الاستقرار الداخلي وحماية المصالح الاستراتيجية، بالتوازي مع دور إقليمي ودولي فاعل يحافظ على مكانة مصر التاريخية. وبينما تتعاظم التحديات، تؤكد الخطوات الراهنة أن مصر ماضية في طريقها بثقة، مدركة أن قوتها الحقيقية تنبع من تماسك جبهتها الداخلية وقدرتها على التفاعل الإيجابي مع العالم.

# في ذكرى نصر أكتوبر المجيد

بقلم
د. مصطفي عبية

في ذكري انتصارات حرب السادس من أكتوبر ٧٣. كنا نتمنى أن نكون أحد جنود هذه الحرب ولم يسعدنا الحظ أن نكون أحد أبطال هذه الحرب المجيدة ولكن نحاول ان نكون أحد الجنود الأوفياء لمصر ولكن مهما فعلنا لن نكون بقدر وفاء كل من أشترك في حرب أكتوبر لان كل منهم كان بطل في موقعه.

حقيقي لم نشارك في حرب أكتوبر ولكننا دائما مطلعين علي كل ماتم بها ومن بطولات من خلال الوثائق وعلي مدار الزمن سيحكي التاريخ العسكري عن حرب أكتوبر المجيدة.

ونحاول دائما أحياء ذكري انتصارات أكتوبر لأولادنا ولشبابنا وأحفادنا ولذلك نطالب من كل الجنرال والقادة والابطال والذين مازالوا على قيد الحياه أن يقصوا ويسردوا ذكرياتهم عن انتصارات حرب أكتوبر وما قبلها .لان هناك من يحاولون طمس هذا الانتصار الذي حققه الجيش المصري في أكتوبر ١٩٧٣ .

ولولا حرب أكتوبر ما كانت مصر في هذه المكانة العالية عالميا لان هذه الحرب غيرت مجري التاريخ في الحروب العسكرية .

إن حرب اكتوبر يطول الأحاديث عنها وابدا ابدا لن تطمس انتصارات الجيش المصري لحرب أكتوبر ١٩٧٣ . يا شعب مصر ان هناك ما يسمي الجيش المصري الذي يهاب منه الجميع فلا يقلق احد منكم علي مصر في وجوده من محاولات كل من يعادي مصر

ويا شباب مصر انتم جيل مصر المستقبل حققوا ما حققه إبائكم واجدادكم في حرب اكتوبر بإنجازاتكم والإنجاز ات ليست بالحروب ولكن ما يجعل بلدكم مصر الغالية تتقدم للإمام لتكون دائما علي مطاف الدول المتقدمة.

**تحيا مصر تحيا مصر تحيا مصر**

# بين الترحيب والحذر.. خطة ترامب تفتح باب الأمل لوقف نزيف غزة

# قبول حماس لمقترح ترامب ينعش الجهود الدولية نحو هدنة دائمة

## الرئيس الأمريكي يطالب بوقف فوري للغارات بعد موافقة الفصائل الفلسطينية على خطة تبادل الأسرى

كتبت - هدير طارق

مقترح الرئيس الأمريكي دونالد ترامب حول وقفًا مرحليًا لإطلاق النار في غزة مقابل إجراءات تشمل بحسب صيغته التي نُشرت إعلامياً – الإفراج عن كافة الرهائن الإسرائيليين مقابل إفراج إسرائيل عن عدد كبير من الأسرى الفلسطينيين، وإدخال مساعدات إنسانية فورية، وسحب قوات إسرائيلية تدريجياً من مناطق محددة في القطاع، وتشكيل إدارة مؤقتة تكنوقراطية أو آلية رقابية دولية لتسيير شؤون غزة خلال فترة انتقالية مع شروط لتقليص قدرات حماس العسكرية. اليوم أعلنت حركة حماس قبولها (جزئياً/مشروطاً) بنود أساسية من المقترح، وبالأخص الموافقة على الإفراج عن جميع الرهائن (أحياءً وجثامين) واستعدادها للدخول فوراً في مفاوضات عبر وسطاء لوضع تفاصيل التنفيذ.

**نقاط مفصلة :**

١. إعلان حماس: أصدرت حماس بيانًا قالت فيه إنها توافق على بنود تبادل الأسرى ضمن صيغة المقترح، مع استعدادها لبدء مفاوضات عبر وسطاء لتفاصيل التنفيذ (زمن التنفيذ، عدد الأسرى، آليات التسليم، الضمانات الأمنية).

٢. رد ترامب ومطالبته بوقف القصف: ترامب طلب من إسرائيل «التوقف فورًا» عن قصف غزة بعد رد حماس، وهدد بعواقب إن لم تُنفذ بنود الاتفاق بجدية؛ كما حدد مواعيد وضغوطا زمنية للتنفيذ.

٣. الواقع على الأرض: رغم تصريحات ترامب وحماس، تواصلت – وفق تقارير ميدانية – غارات إسرائيلية محدودة اليوم، وأفادت وكالات أنباء بسقوط ضحايا وضرر بالبنية التحتية في مناطق من غزة، بينما تحاول بعثات وساطة (مصر، قطر ودول أخرى ذكرت تقارير بأنها تتدخل) ترجمة الاتفاق النظري إلى ترتيبات عملية.

٤. ردود فعل دولية وموقف إسرائيل: عدة دول ومنظمات دولية رحبت بأي مسار يؤدي إلى وقف لإطلاق النار وإدخال مساعدات؛ وفي الوقت نفسه أبلغت مصادر أن تل أبيب تستعد لتنفيذ «المرحلة الأولى» من خطة ترامب المتعلقة بتبادل أسرى لكنها لم تتخذ رسمياً عن شروطها بشأن الضمانات الأمنية ورفضت بعض المطالب المتعلقة بالانسحاب الكامل الفوري.

**نقاط الخلاف والقيود التي قد تعيق التنفيذ:**

مسألة نزع السلاح: المقترح يتضمن على نحو أو آخر تقليص القدرات العسكرية لحماس أو إخضاعها لآلية رقابية – وهذه النقطة لم توافق عليها الحركة صراحةً كالتزام نهائي، بل طلبت التفاوض عليها.

حساسية تشكيل إدارة مؤقتة: أي خطوة لـ«حكم تكنوقراطي» أو إدارة دولية مؤقتة ستواجه رفضاً شعبياً وفصائلياً داخلياً وربما معارضة إقليمية، خصوصاً إن رُئي أنها تُسلب الفلسطينيين قرارهم السياسي. (تعليقات وتحليلات سياسيّة لاحقة تشير إلى ذلك).

الزمن والآليات: المقترح يربط تنفيذ بنود معينة (مثل الإفراج عن الرهائن) بمقابل واضح (إفراج إسرائيل عن أسرى أو انسحاب جزئي) لكن تبادل الجدول الزمني والضمانات والوسطاء سيحدد إن كان الاتفاق يُنفَّذ فعليًا أم يظل كلامًا على الورق.

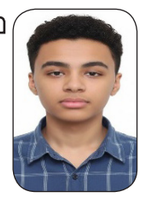
ماذا نتوقع خلال الساعات/الأيام القادمة (بناءً على تطور اليوم) جلسات تفاوض فورية عبر وسطاء (مصر، قطر، أمم متحدة ودول أوروبية) لوضع آلية عمل لتبادل الأسرى وفصل المراحل التنفيذية.

ضغوط دولية وميدانية على إسرائيل لتقليل الغارات أو إيقافها أثناء التفاوض، بينما تطالب إسرائيل بضمانات أمنية قبل أي انسحاب أو رُخْص.

مراقبة دولية لعملية إدخال المساعدات الإنسانية، لأن أي تأخير أو أخطاء قد تُفشل ثقة الطرفين بالاتفاق.

أخيراً.. لو نجحت صيغة التبادل وحدث تهدئة مستدامة فهذا سيخفف من المعاناة الإنسانية في غزة ويعيد أسرى ومفقودين لعائلاتهم، لكنه قد لا يعالج الأسباب السياسية العميقة للصراع (الاحتلال، الحدود، وضع القدس، دولة فلسطينية مستقلة)، ما يعني أن نجاح هذه الخطوة سيكون بمرحلة أولى وليس حلاً نهائياً.

# مصر تحتفل هذا العام بذكرى انتصارات حرب أكتوبر تحت شعار «إرادة شعب.. صنعت مجد»



كتب - عمر السيد

في إطار الاستعدادات الوطنية للاحتفال بالعيد الـ٥٢ لنصر أكتوبر المجيد الذي يصادف السادس من أكتوبر من كل عام، أطلقت القوات المسلحة المصرية الشعار الرسمي للاحتفالات، ليجسد روح النصر وبطولات قواتنا المسلحة الباسلة. جاء الشعار الجديد في صورة فنية مبتكرة تجمع بين رموز القوة والكرامة الوطنية؛ حيث يتوسطه الرقم (٥٢) في إشارة إلى الذكرى الخالدة للنصر، ويعلوه علم مصر الذي ظل خفاقًا بفضل تضحيات الأبطال.

كما يضم الشعار رموزًا من مختلف أفرع القوات المسلحة: الدبابة تعبر عن سلاح المدرعات، والمدمرة عن القوات البحرية، والجنود المقاتلون رمزًا للتلاحم والإصرار في سلاح المشاة، إضافةً إلى طائرات القوات الجوية التي تحلق في الأعلى.

وأبدعت إدارة الشئون المعنوية للقوات المسلحة في صياغة التصميم بصورة تعكس القيمة التاريخية للمعركة وتخلّد مقولة: «إرادة شعب صنعت نصر»، مؤكدة أن ما تحقق في السادس من أكتوبر ١٩٧٣ سيظل ملهمًا للأجيال القادمة وقوة دفع لاستكمال مسيرة البناء والتنمية.

# التنمية الإثيوبية في مواجهة المخاطر الإنسانية بدول المصب

## تحذيرات مصرية متصاعدة وأضرار سودانية متكررة: إلى أين تصل أزمة سد النهضة؟

كتبت - أية سرور

آثار تشغيل وملء خزان سد النهضة الإثيوبي الكبير (GERD) وتصرفات إثيوبيا أحادياً ضجة دبلوماسية في القاهرة والخرطوم، وسط اتهامات بأن بعض إجراءات التشغيل أثّرت سلبًا على دولتي المصب (السودان ومصر). في المقابل تُؤكد أديس أبابا أن السد مشروع تنموي سيُفيد المنطقة، وأنه اتخذ إجراءات لتخفيف الأضرار المحتملة. الوضع تصاعد إلى مستوى خطابات رسمية في مجلس الأمن وتهديدات باتخاذ "إجراءات قانونية" من جانب مصر.

خلفية فنية وسياسية سريعة: سد النهضة يُقام على النيل الأزرق ويُعدّ من أكبر مشاريع الطاقة الكهرومائية في أفريقيا، هدفه إنتاج كهرباء لملايين الإثيوبيين. المشكلة ليست في وجود السد بذاته فقط، بل في غياب اتفاقية ملزمة ومنظمة لآلية الملء والتشغيل تضمن عدم إلحاق ضرر مادي وبيئي ضروري بالدول المنخفضة المصب. لقد عمّت عقود من المفاوضات بين إثيوبيا ومصر والسودان دون اتفاق نهائي ملزم.

ماذا فعلت إثيوبيا؟ (التصرفات الأحادية المشار إليها) : ملء الخزان وتشغيل التوربينات بصورة وصفتها القاهرة والخرطوم بأنها أحادية أو سابقة للإجراءات التفاوضية المتفق عليها.

تصريحات حكومية إثيوبية تؤكد أن السد خفّف من آثار فيضانات محتملة في السودان، بينما تشير بيانات وملاحظات أخرى إلى أن عمليات تفريغ/تحكم غير مُنسّقة قد ساهمت في ارتفاع منسوب المياه في أقسام من السودان.

أثر هذه التصرفات على السودان : (فيضانات ومخاطر إنسانية ومادية – تشويش على إدارة مياه السدود المحلية – مخاطر بيئية وزراعية )

تحذيرات مصر وردودها الرسمية: قنوات دبلوماسية وروابط دولية: مصر رفعت تحذيرات رسمية ووجهت رسائل ومخاطبات إلى مجلس الأمن الدولي، مؤكدة أن أي إجراءات أحادية قد تهدد "الأمن المائي" المصري وحقوقه التاريخية على مياه النيل، وأنها ستلجأ إلى كل الوسائل القانونية والدبلوماسية لحماية مصالحها.

خيارات القاهرة: الحلول التي تطرحها مصر تتراوح بين تصعيد قضائي دولي (المحاكم الدولية) والضغط عبر مجلس الأمن ووساطات دولية وإقليمية، مع إبقاء جميع الخيارات مفتوحة في إطار القانون الدولي. كما تعمل مصر داخلياً على سياسات لتعزيز الأمن المائي (ترشيد، إعادة تدوير، تحسين الري).

لماذا تصرّ إثيوبيا على قراراتها؟ إثيوبيا تعتبر السد مشروعًا سياديًا حيويًا لتوفير الكهرباء والطفرة التنموية، وتراها "مصدرًا لاستقلالها الطاقي والتنمية الصناعية". وتؤكد أنها اتخذت احتياطات وتنسيقاً تقنياً، بل وتصوّر السد كعامل إقليمي إيجابي عبر مشاركة الكهرباء والتعاون الإقليمي–لكنها ترفض بنود اتفاقية ملزمة بصيغ معينة ترى أنها تقيد سيادتها.

المسار القانوني والدبلوماسي المحتمل :( مخاطبة مجلس الأمن والأمم المتحدة- الخيارات القضائية: اللجوء إلى محكمة العدل الدولية أو تحكيم دولي – وساطات ومقترحات تقنية)

مخاطر تفاقم الأزمة وإلى أين يمكن أن تذهب الأمور؟ تدهور العلاقات الإقليمية: استمرار السياسات الأحادية يُبقي منطقة حوض النيل في حالة توتر، مع احتمالات توتر دبلوماسي طويل الأمد.

مخاطر بيئية وإنسانية متصاعدة: إذا لم تُنسّق عمليات التشغيل والملء، قد تتكرر فيضانات مفاجئة أو حدوث نقص في الموسم الجاف، لكل منهما أثر اجتماعي واقتصادي كبير على السودان ومصر.

مقترحات عملية للخروج من المأزق ( آلية فنية دولية مستقلة – اتفاقية إطارية ملزمة – برامج تعويض ودعم – دبلوماسية إقليمية نشطة)

وختاماً: إن سد النهضة مشروع ضخم يحمل فوائد تنموية لإثيوبيا، لكنه أيضاً حمل مصدرًا متجددًا للتوتر الإقليمي نتيجة غياب اتفاقية ملزمة وآليات تشغيل شفافة. الأثر الفعلي على السودان من فيضانات أو اضطرابات إدارية للمياه يجعل المسألة إنسانية بقدر ما هي سياسية، فيما تُحذّر مصر من أن تصرفات أديس أبابا الأحادية تهدّد أمنها المائي وتدفع بالقاهرة إلى تصعيد دبلوماسي وقانوني. الحلّ المستدام يتطلب مزيجًا من الشفافية الفنية، الاتفاقيات الملزمة، والدبلوماسية الفعّالة قبل أن تتزايد التبعات السياسية والإنسانية.

# رسائل الرئيس السيسي في الأكاديمية العسكرية وضعت الحقائق أمام المصريين

كتب - عادل محمود

كلمة الرئيس عبد الفتاح السيسي خلال جولته بالأكاديمية العسكرية اتسمت بالمصارحة، وحملت رسائل هامة تعكس حرص القيادة السياسية على مواجهة التحديات وترسيخ قيم الانتماء لدى الشباب.

حيث أجرى الرئيس عبد الفتاح السيسي، بجولة تفقدية في الأكاديمية العسكرية المصرية، بمقر القيادة الاستراتيجية بالعاصمة الإدارية الجديدة، حيث كان في استقبال سيادته الفريق أشرف زاهر، مدير الأكاديمية وقادة الاكاديمية.

وجاءت أبرز رسائل الرئيس السيسي، كما يلي : – أعرب عن اعتزازه بما لمسه من جدية والتزام بين صفوف الطلبة، مؤكداً أن الهدف من الزيارات المتكررة للأكاديمية هو الاطمئنان على أحوال الطلاب، ومتابعة البرامج التعليمية التي تشهد تطويراً مستمراً بهدف صقل قدراتهم، بما يسهم في إعداد كوادر وطنية متميزة تخدم مؤسسات الدولة. – أكد أن شباب مصر هم الأمل في بناء المستقبل، مشدداً على ضرورة مواصلة الاهتمام بهم في مختلف ربوع الوطن، لما يمثله ذلك من دفع لعجلات التقدم والأداء إلى آفاق غير مسبوقة. وفي سياق بناء الإنسان المصري. – نوّه إلى أن كلية الطب العسكري جاءت استجابةً لتطلعات شباب وشابات مصر، لما توفره من تعليم ورعاية وحماية، وهو ما دفع الأسر المصرية إلى الحرص على إلحاق أبنائهم بها. – دعا المنابر المجتمعية، من إعلام ومساجد وكنائس، إلى الاضطلاع بدورها في إحداث الأثر المنشود وتحقيق التغيير المنشود. – فيما يتعلق بالشأن الداخلي، أشاد الرئيس بالأوضاع الاقتصادية والأمنية، مشيراً إلى أن التحديات الإقليمية المحيطة أسفرت عن فقدان نحو ٩ مليارات دولار من إيرادات قناة السويس خلال العامين الماضيين. – دعا إلى دراسة تجارب الدول التي واجهت ظروفاً صعبة وتجاوزتها بالإرادة والعمل والصبر، وصولاً إلى التغيير المنشود في حياتهم. – ثمن الرئيس مستوى الوعي والفهم لدى أبناء الشعب المصري، والذي تجلى في ردود الأفعال تجاه التحديات الراهنة.

– أكد أن المنطقة تمر بمنعطف حاسم يتطلب تقديراً سليماً ودراسة متأنية لكل خطوة، إذ إن أي تقدير خاطئ قد يقود إلى المجهول. – أشاد بوعي الشعب المصري وصلابته التي تعززت منذ عام ٢٠١١، رغم ما واجهه من مكائد ومؤامرات كان ثمنها غالياً. – تناول الرئيس تطورات الأوضاع في قطاع غزة، مؤكداً حرص مصر الصادق والقوي على وقف الحرب، والمساهمة في إعادة الإعمار، وإدخال المساعدات الإنسانية للفلسطينيين مع الحفاظ على أرواح المصريين. – أشار إلى الاعتداءات التي طالت بعض السفارات المصرية في الخارج، موضحاً أن جزء منها نابع من جهل البعض وجزء آخر من لؤم ومكر من أهل الشر. – أكد أن مصر لا تتآمر على أحد، وأن الشعب المصري مسالم بطبعه، لكنه عصيٌّ على الإيذاء، وأنه لن يتمكن احد من إلحاق الأذى بمصر. – أشاد بالاعترافات الدولية المتتالية بالدولة الفلسطينية، مثمناً سيادته جهود الرئيس الأمريكي دونالد ترامب لإيقاف الحرب في غزة، وحرصه الحثيث في سبيل تحقيق ذلك. – دعا الرئيس الطلاب إلى الحفاظ على وعيهم وفهمهم ومعنوياتهم وصحتهم، وعلى أملهم في الله، موجهاً التحية إلى جموع المصريين. – اختتم قائلا : "دائماً لدينا ثقة في الله... ثقة في عدالة موقفنا... وأمانة وإخلاص في مسارنا."

مع صباح الأحد ٢١ سبتمبر ٢٠٢٥، انطلق العام الدراسي الجديد ٢٠٢٥/٢٠٢٦ وسط أجواء من الجدية والالتزام، حيث شهدت المدارس في مختلف المحافظات زيارات ميدانية مكثفة لوزير التربية والتعليم والتعليم الفني الدكتور محمد عبد اللطيف، يرافقه عدد من المحافظين وقيادات الوزارة، في خطوة تعكس حرص الدولة على ضمان انتظام العملية التعليمية منذ اليوم الأول، والتأكيد على أن التعليم هو قاطرة التنمية وبوابة بناء الإنسان.

# عام دراسي جديد ينطلق برؤية متجددة: جولات ميدانية، مدارس جديدة، ومبادرات وطنية ودولية للنهوض بالتعليم

تقرير
فاطمة عبدالواسع

متابعة ميدانية مكثفة مع انطلاقة الدراسة : بدأ الوزير جولاته من محافظة القليوبية برفقة المحافظ المهندس أيمن محمد عطية، حيث تفقد عدداً من المدارس، والتقى الطلاب وأولياء الأمور والمعلمين، مهنئًا الجميع بالعام الدراسي الجديد.
وأكد الوزير أن مهنة التدريس هي "أم المهن"، لأنها الأساس في بناء الأجيال ووضعهم على مسارات المستقبل. كما شدد على تبسيط المناهج الجديدة، وضرورة التركيز على تنمية مهارات القراءة والكتابة والحساب لطلاب الصفوف الأولى، بوصفها حجر الأساس لشخصيتهم التعليمية.
وفي لفتة لافتة، تحدث الوزير مع الطالبات حول مادة البرمجة والذكاء الاصطناعي التي تُدرّس هذا العام عبر منصة "كويرو" اليابانية، مؤكدًا أنها "لغة المستقبل" التي تؤهل الطلاب لمواكبة الثورة الرقمية وسوق العمل العالمي.
جولات في القاهرة لمتابعة الانتظام وتسليم الكتب :استكمل الوزير جولاته بزيارة مدارس إدارات عين شمس ومدينة السلام بمحافظة القاهرة، حيث تفقد الفصول ومخازن الكتب المدرسية للتأكد من توافرها وتسليمها للطلاب في المواعيد المحددة.
وخلال حواره مع أولياء الأمور والمعلمين، شدد الوزير على أهمية مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ، وضمان استفادة جميع الطلاب من المناهج المطورة، مشيرًا إلى أن الانضباط منذ اليوم الأول يعكس جدية الدولة في إنجاح العام الدراسي.
افتتاح مدارس جديدة لتعزيز البنية التعليمية

: وفي محافظة الشرقية، افتتح الوزير برفقة المحافظ المهندس حازم الأشموني مدرسة فوزي السيد الدهشوري للتعليم الأساسي، التي تم إنشاؤها بالتعاون مع بنك التنمية الألماني.
وأكد الوزير أن افتتاح هذه المدارس يأتي في إطار خطة الدولة للتوسع في إنشاء مدارس جديدة وتطوير القائم منها تنفيذًا لتوجيهات القيادة السياسية، لضمان استيعاب الزيادة السكانية وتقديم تعليم عالي الجودة.
شراكات دولية ومبادرات نوعية
وفي حدث نوعي بارز، افتتح الوزير برفقة السفير الألماني بالقاهرة يورجن شولتس أولى المدارس المصرية الألمانية بمدينة السادس من أكتوبر، لتكون باكورة مبادرة إنشاء ١٠٠ مدرسة مصرية

ألمانية على مستوى الجمهورية. وأكد الوزير أن هذه المبادرة تمثل نموذجًا مضيئًا للتكامل بين الخبرة الألمانية والرؤية المصرية، وأنها ستوفر نموذجًا تعليميًا يجمع بين المعايير العالمية والهوية الوطنية، بما يتيح للطلاب فرصًا واسعة لمستقبل أكاديمي ومهني واعد داخل مصروخارجها.
تكامل وزاري لدعم العملية التعليمية : في إطار التعاون الحكومي المشترك، وقّعت وزيرة التضامن الاجتماعي الدكتورة مايا مرسي ووزير التربية والتعليم بروتوكول تعاون بشأن الانتفاع بمبنيين تابعين للتضامن الاجتماعي في منطقتي المرج ومؤسسة الزكاة بمحافظة القاهرة، على مساحة ١٥ فدانًا، لإقامة مجمع مدارس جديد.
وأكد الوزيران أن هذا المشروع سيسهم في مواجهة الكثافات الطلابية وتقديم خدمة تعليمية متميزة لأبناء المنطقة، في خطوة تعكس التكامل بين الوزارات لخدمة ملف التعليم.
خطط استثمارية للنهوض بالتعليم: كما عقد وزير التربية والتعليم لقاءً مع وزيرة التخطيط والتنمية الاقتصادية والتعاون الدولي الدكتورة رانيا المشاط لمتابعة تنفيذ الخطة الاستثمارية لقطاع التعليم للعام المالي ٢٠٢٥/٢٠٢٦، والتي خصص لها نحو ٣٠,٥ مليار جنيه.
رسائل ختامية : أكد وزير التربية والتعليم خلال جولاته أن الدولة تنظر إلى التعليم باعتباره مشروعًا وطنيًا ذا أولوية متقدمة، وأن كل خطوة من تطوير المناهج، وبناء المدارس الجديدة، وإطلاق الشراكات الدولية، تهدف إلى إعداد جيل قادر على الإبداع والابتكار، ومؤهل للمنافسة في الداخل والخارج.
ومن جانبهم، شدد المحافظون والوزراء المشاركون في اللقاءات على أن التعليم يمثل قضية تنمية وبناء إنسان، وأن الدولة بكافة أجهزتها تسعى لتوفير بيئة تعليمية جاذبة وآمنة تليق بأبناء مصر، بما يضمن أن يكون هذا العام الدراسي بداية قوية لمسيرة تعليمية متجددة.

# الأمين العام للأمم المتحدة : كل ثانيتين يموت شخص دون سن السبعين بسبب مرض غير معد وأمراض الصحة النفسية تؤثر على أكثر من مليار شخص حول العالم

قال الأمين العام للأمم المتحدة «أنطونيو غوتيريش» في افتتاح الاجتماع رفيع المستوى بشأن الوقاية من الأمراض (غير المعدية) ومكافحتها وتعزيز الصحة النفسية والرفاه الذي ينعقد ضمن فعاليات الأسبوع رفيع المستوى للجمعية العامة للأمم المتحدة في دورتها الثمانين.
وأفاد الأمين العام في كلمته التي قرأتها نائبته أمينة محمد بأنه «في العام الماضي وحده، أودت الأمراض غير المعدية بحياة أكثر من ٤٣ مليون شخص من جميع الأعمار، وهي السبب الرئيسي للوفيات في العالم». ويعد الاجتماع – وهو الرابع من نوعه – فرصة لاعتماد إعلان سياسي جديد وطموح وقابل للتحقيق بشأن الأمراض غير المعدية – بما فيها أمراض القلب والأوعية الدموية، والسرطانات، والسكري، والأمراض التنفسية المزمنة - وحالات الصحة النفسية بحلول عام ٢٠٣٠ وما بعده.

تقرير
أمال إمام

«أهداف طموحة وقابلة للتحقيق» وقال أمين عام الأمم المتحدة إنه تم إحراز تقدم منذ الاجتماع رفيع المستوى الأول في عام ٢٠١١، لكن تقريره الأخير أوضح أن التقدم تباطأ، «وأن العالم ليس على المسار الصحيح لتحقيق الغاية الرابعة للهدف الثالث من أهداف التنمية المستدامة (الصحة الجيدة والرفاه)، المتمثلة في خفض الوفيات المُبكرة الناجمة عن الأمراض غير المعدية بمقدار الثلث بحلول عام ٢٠٣٠».
وتحدث عن الإعلان السياسي الذي يحدد «أهدافا طموحة وقابلة للتحقيق» بحلول عام ٢٠٣٠ وهي:
انخفاض عدد مُستخدمي التبغ بمقدار ١٥٠ مليون شخص-زيادة عدد الأشخاص الذين يُسيطرون على ارتفاع ضغط الدم بمقدار ١٥٠ مليون شخص.
ومن أجل تحقيق هذه الأهداف، قال الأمين العام على لسان نائبته إنه يجب تعزيز الرعاية الصحية الأولية كأساس للتغطية الصحية الشاملة، والعمل مع مختلف القطاعات والشركاء لمعالجة المحددات الاجتماعية والاقتصادية والبيئية التي تُشكل طريقة عيش الناس، وما ينتجونه، وفي نهاية المطاف صحتهم ورفاههم. وشدد كذلك على أنه ينبغي تعزيز الرعاية الصحية النفسية والاجتماعية في بيئات الأزمات الإنسانية، وضمان تمويل مستدام، ووضع الأشخاص الذين يعانون من الأمراض غير المعدية واضطرابات الصحة النفسية في صميم هذه الجهود.
وقال غوتيريش على لسان نائبته «إذا تحركنا بسرعة ووحدة، يُمكننا تغيير المسار. دعونا نتعهد بالالتزام بالوقاية والإنصاف والعمل المعجل». ورحب بخطة تم إطلاقها لتعزيز الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في إطار الجهود الإنسانية في مختلف أنحاء العالم. وستنفذ بشكل أولي في تشاد ولبنان، اللتين تواجهان احتياجات إنسانية كبيرة. وقالت رئيسة الجمعية العامة للأمم المتحدة أنالينا بيربوك إن ما يقرب من ٢٠ مليون شخص يموتون بسبب أمراض القلب، و١٠ ملايين يموتون بسبب السرطان. لكنها أضافت: «الخبر السار هو أن معظم الأمراض غير المعدية، بطبيعتها، قابلة للوقاية منها أو علاجها أو كليهما». وحذرت من أن التحدي يكمن في أن عبء الأمراض غير المعدية يقع على عاتق الفئات الأكثر ضعفا. وقالت: «يقع ما يقرب من ثلاثة أرباع وفيات الأمراض غير المعدية في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، حيث يصعب الحصول على خيارات الوقاية والعلاج»، مضيفة أن «الأمراض غير المعدية سبب ونتيجة للفقر في آن واحد».وأشارت كذلك إلى أن حالات الصحة النفسية لا تزال تواجه نقصا مزمنا في التمويل. وقالت بيربوك إن «المشكلة ليست في المعرفة أو العلم، فنحن نملك وفرة في كليهما، بل في الوصول، حيث لا يزال مليارات الأشخاص محرومين من الأدوات التي يمكن أن تنقذ حياتهم». ولفتت إلى أن «لا أحد في هذه القاعة محصنا من الأمراض غير المعدية»، مشددة على أن مناقشة اليوم هي فرصة لتوحيد الجهود والتعلم، ولإظهار الدعم للمليارين المصابين بالأمراض غير المعدية. «من أجل من يعانون» الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس المدير العام لمنظمة الصحة العالمية ذكّر الحاضرين بأنهم موجودون في اجتماع اليوم «من أجل من يعانون». وأضاف: «كان من الممكن اليوم إنقاذ حياة امرأة تبلغ من العمر ٤٥ عاما تُوفيت بمرض القلب، لو شُخّص ارتفاع ضغط الدم لديها وعولج بأدوية غير باهظة الثمن. وكان من الممكن اليوم إنقاذ حياة امرأة تبلغ من العمر ٢٥ عاما فقدت حياتها بعد أن انتحرت، لو شُخّص اكتئابها وعولج».وأكد أن الإعلان السياسي المعروض على الدول الأعضاء «هو الأقوى حتى الآن مع أهداف طموحة وقابلة للقياس والتحقيق». وأشار أيضا إلى أنه عبر هذا الإعلان يتم الالتزام بتوسيع نطاق الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية النفسية، مضيفا: «يجب هدم جدران الوصمة التي تُبقي الكثير من الناس محاصرين». كما دعا إلى ترجمة الكلمات المكتوبة على الورق إلى أفعال مستدامة وتأثير ملموس.«أزمة تنمية» وقال لوك بهادور ثابا رئيس المجلس الاقتصادي والاجتماعي إن «كل وفاة مبكرة ناجمة عن الأمراض غير المعدية تمثل ضياعا للإمكانات. وكل حالة صحية نفسية غير معالجة تمثل فرصة ضائعة للإدماج والكرامة». وشدد على أن الأمراض غير المعدية وحالات الصحة النفسية ليست أزمة صحية فحسب، وإنما أيضا «أزمة تنمية». وأوضح أن الإعلان السياسي يمثل مسارا واضحا للمضي قدما. وأضاف أنه «إذا تم وضع الإنصاف والاستثمار في صميم استجابتنا، يُمكننا تبديل الاتجاهات الحالية». الرياضة أكثر الحلول فعالية .وحذرت رئيسة اللجنة الأولمبية الدولية، كريستي كوفنتري في تحديثها في الاجتماع من «الخمول البدني الذي يعد عامل خطر رئيسيا». وأفادت بأنه في مواجهة الأمراض غير المعدية، فإن «الرياضة مفيدة. والنشاط البدني أكثر الحلول فعالية وأقلها تكلفة وأكثرها تأثيراً».وأضافت أن الدراسات تظهر أن كل دولار يُستثمر في الرياضة والنشاط البدني يمكن أن يحقق عائدا مضاعفا في الرعاية الصحية والفوائد الاقتصادية، من خلال خفض تكاليف الرعاية الصحية، وخلق حياة أطول وأكثر صحة.وأشارت إلى الحملة التي أطلقتها اللجنة بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية بعنوان «هيا نتحرك، والتي تهدف إلى حث الجميع في كل مكان على أن يكونوا أكثر نشاطا في حياتهم اليومية.

## د. مروه فرج أخصائية التغذية و السمنة والنحافة توضح:

# التغذية السليمة للأطفال و إرشادات لنظام غذائي صحي

حوار
أمير عادل عشماوي
تصوير- سلسبيلا سعيد

**مع بداية العام الدراسي، تعود الأمهات إلى التحضير اليومي لـ «اللانش بوكس» لأطفالهم، ومع تزايد الوعي حول أهمية التغذية السليمة، أصبح من الضروري تقديم وجبات صحية ومتوازنة تضمن حصول الأطفال على العناصر الغذائية الضرورية لنموهم وتطورهم، ومن بين هذه العناصر، يأتي البروتين في مقدمة الأولويات، وهنا يأتي دور البدائل البروتينية المتاحة، والتي يمكن أن تكون جزءًا أساسيًا من اللانش بوكس الصحي.**

أوضحت د. مروه فرج أخصائية التغذية و السمنة والنحافة ، أن اللانش بوكس الصحي يعتبر وسيلة فعالة لضمان حصول الأطفال على وجبات متوازنة تغذي أجسامهم وعقولهم، فالتغذية الجيدة تعزز من تركيز الطفل وقدرته على التعلم، كما تساهم في تقوية جهازه المناعي، ومن المهم أن يحتوي اللانش بوكس على تنوع غذائي يشمل البروتينات، الكربوهيدرات، الفواكه، الخضروات، والدهون الصحية.
مكونات اللانش بوكس الصحي : بروتين: بيض مسلوق ، مافن بيض بالخضار(طعم البيتزا )، أومليت في سندوتش، جبنة قريش أو رومي فول مدمس طاقة وكالسيوم: حلاوة طحينية – عسل أسود مع طحينة – سبريد كاكاو صحي . خضار: خيار، جزر، طماطم، فلفل ألوان . فاكهة: تفاحة، موزة، تمر، أو أي فاكهة موسمية مشروبات: عصير برتقال أو جوافة طبيعي- زجاجة مياه أساسية
للوقاية من سوء التغذية والتقزم يتم تناول كوب لبن مع بيضة يوميًا. تنويع بين بروتين + خضار مع فاكهة مع نشويات. فيتامين مصادر الحديد (كبدة/لحوم/عدس) معا فيتامين C (برتقال/جوافة).

**و بخصوص وجبة الفطار قبل المدرسة ماهى الاخطاء الشائعه اللي بتواجهك بالنسبه للحالات اللي بتتعرض على حضرتك؟**

للحماية من السمنة! والوقاية من السمنة لابد من تقليل الحلويات الجاهزة (شيبسي – شوكولاتة – بسكويت). واستبدالها بمكسرات أو فشار بيتعمل في البيت.والاعتماد على الأكل البيتي بدل الوجبات السريعة. وشرب مياه يقلل شهوة الحلويات وتشجيع الطفل على الرياضة واللعب وتنظيم مواعيد الأكل وتجنب الأكل بالليل واللانش بوكس مش مجرد وجبة مدرسية... ده خط الدفاع الأول عن صحة أولادنا

**ما هي العادات الغذائية الصحيحة لبدء يوم مليء بالصحة والنشاط؟**

ابدأ صباحك بكوب أو كوبين من المياه لتعويض فقدان السوائل أثناء النوم وتنشيط الجسم.
وعند كسر الصيام ( صيام النوم ) ، الأفضل أن يكون تدريجيًا: ثمرة فاكهة مع مكسرات، أو مع كوب زبادي أو لبن قليل الدسم وإضافة الدهون الصحيه والبروتين مع الفاكهه لتقليل المؤشر الجلايسيمي وذلك يؤدي لرفع سكر الدم ببطء وبالتالي الحفاظ علي معدل حرق ممتاز طوال اليوم وايضا تركيز عالي ( مثال ٣ تمرات وكوب لبن او رايب أو موزه و ٤ مكسرات ). بعدها يمكن تناول إفطار متوازن بسيط، مثل شريحة عيش بلدي مع بيضة مسلوقة أو قطعة جبنة طبيعي وخضار طازج.أما القهوة أو النسكافيه، فيُفضل أن تُشرب بعد الإفطار بساعة تقريبًا، لتجنب الحموضة والاستفادة من الكافيين في زيادة التركيز والانتباه. ولا ننسى أن نكمل اليوم بعادات صحية أخرى، مثل المشي الخفيف أو تمارين خفيفة والتعرض لضوء الشمس لدعم النشاط وتحسين المزاج.

**الأكل السريع والصحي: هل يمكن أن نجمع بين السرعة والفائدة؟**

الاعتقاد السائد إن الأكل السريع معناه وجبات جاهزة قليلة القيمة، لكن الحقيقة إن في بدائل سريعة وسهلة ممكن تمد الجسم بطاقة وفوائد حقيقية.من أهم الأمثلة: الفاكهة المقطعة الجاهزة، خصوصًا لو معاها حفنة مكسرات . التمر مع علبة لبن صغيره . الزبادي أو الرايب، سهل الأكل وسريع الهضم، وممكن يتقدم مع شوفان. الذرة المشوية، غنية بالألياف وسهلة الحمل كوجبة خفيفة. ساندويتش بسيط من العيش البلدي أو التوست الأسمر بالجبنة أو البيض أو الفول. بسكوت الشوفان الخالي من شراب الذرة عالي الفركتوز (HFS free) كخيار خفيف وسريع. كده نقدر نوصل لتوازن بين السرعة والفائدة، من غير ما نلجأ للأكل الجاهز قليل القيمة.

**ماهى التغذية السليمة للأطفال وأهم النصائح للأمهات ؟**

تغذية الطفل من أولويات كل أم، لأنها الأساس في النمو السليم للجسم والعقل. والاهتمام مش بس بنوع الأكل، لكن كمان بالعادات اليومية اللي بتأثر على صحته.
من أهم النصائح: الخضار: مصدر مهم للفيتامينات والمعادن، بيساعد على تقوية المناعة وحماية الطفل من الأمراض. الفاكهة: غنية بالفيتامينات ومضادات الأكسدة، وبتعتبر بديل طبيعي للسكريات الصناعية.
الحبوب الكاملة: زي الشوفان والعيش الأسمر، بتدي طاقة مستمرة وبتحسن الهضم.
البيض بروتين كامل: ضروري لبناء العضلات ودعم صحة العظام والأسنان.
منتجات الألبان: زبادي أو رايب يوميًا لتقوية العظام ودعم صحة الجهاز الهضمي.
الوجبات الصغيرة المتكررة: معدة الطفل صغيرة، فالأفضل تقسيم اليوم لـ ٤–٥ وجبات خفيفة.
شرب المياه بانتظام: والابتعاد عن العصائر الصناعية والمشروبات الغازية.
تقليل أو منع الأطعمة الصناعية والملونة: لأنها بتقلل شهية الطفل للأكل الطبيعي.
النوم المبكر: ضروري لإفراز هرمون النمو اللي بيساعد على زيادة الطول والبنية السليمة.
القدوة: الطفل بيتعلم من عادات الأهل، فمهم يشوفهم بيأكلوا صحي.
التغذية المتوازنة مع النوم الكافي والحركة اليومية هي المفتاح لبناء طفل قوي وصحيح الجسم.

والتغذية مع الرياضة

**ماهى النصيحة إلى الأمهات للحفاظ على الوزن الصحي للأطفال ؟**

ركز على جودة الأكل: كربوهيدرات معقدة، بروتينات طبيعية، خضار وفواكه، ودهون صحية.
وزع وجباتك بطريقة منتظمة: الإفطار مهم، وسناك صحي بين الوجبات يقلل الشراهة.شرب المياه بانتظام: لترطيب الجسم وتنشيط الأيض. حركة بسيطة يوميًا: مشي ١٥–٣٠ دقيقة يكمل تأثير التغذية على الوزن والصحة.
الخلاصة الذهبية: خلي تركيزك على الأكل الصحي المتوازن مع النشاط المعتدل، بدل ما تدور على طرق سريعة أو حرمان نفسك، وهتحافظ على وزنك بصحة وسهولة.

# مدرب السباحة الكابتن مصطفى عبدالله : يوضح فوائد السباحة للصحة الجسدية والنفسية

حوار
جاسر بدر

**تتمثل أهمية ممارسة السباحة في فوائدها المتعددة التي تشمل تقوية العضلات والمفاصل، تحسين صحة القلب والجهاز التنفسي، تقليل التوتر والقلق وتحسين المزاج، تنظيم ضغط الدم وحرق الدهون، بالإضافة إلى فوائدها في العلاج الطبيعي والتأهيل لمختلف الحالات الصحية، وتنمية المهارات الاجتماعية وتعزيز الثقة بالنفس لدى الأطفال، كان لنا هذا الحوار مع الكابتن «مصطفى عبدالله « كابتن النادي الأهلي ونادى الزمالك السابق لتدريب السباحة :**

**ما هي أهم فوائد السباحة للصحة الجسدية والنفسية؟**

تشتمل فوائد السباحة للجسم على ما يلي: فقدان الوزن (تعبر السباحة من التمارين الهوائية الفعالة في حرق الدهون والسعرات الحرارية) – تعزيز صحة القلب (هي من التمارين الهوائية، أو المعروفة أيضًا بتمارين الكارديو، تتضمن الأنشطة التي تشرك القلب والرئتين والجهاز الدوراني بالنشاط، وتعتبر السباحة مثال عليها).– تعزيز صحة الرئة (تساعد السباحة في تقوية الرئة والوقاية من نوبات الربو )– تحسين جودة النوم (مع التقدم في العمر، يعاني كبار السن من الأرق، وينصح كبار السن في ممارسة التمارين الهوائية التي تساهم في تحسين جودة النوم ونوعيته)– تحسين اللياقة البدنية (تساعد السباحة على تحسين اللياقة البدنية، فهي تمرين لكل أجزاء الجسم)– تأهيل المصابين وذوي الإعاقة(تعد السباحة وسيلة فعالة وآمنة لممارسة الرياضة والحفاظ على اللياقة البدنية في الرياضيين الذين تعرضوا لإصابة، أو من يعانون من إعاقة جسدية ) كما ان هناك العديد من الفوائد الصحية والنفسية في تعلم السباحة.

**كابتن مصطفى اكيد في انواع من السباحة يكون سهل وسريع التعلم ممكن تكلمنا عنه ؟**

السباحة لها سرعات مختلفة وعندنا اسرع طرق السباحة هي السباحة الحرة ونقدر نقول انها السباحة الأساسية وبعدها تباعا باقي أنواع السباحة الأخرى وتختلف سرعتهم بين سباحة والآخر لكن بشكل عام الحرة هي الاسرع بعدها الفراشة ثم الظهر وابطاء انواع السباحة هي سباحة الصدر ويتكون على شكل سباحة ضفدعية.

**اكيد وحضرتك يتمرن سباحة بتكون هناك سباحة صعبة في التعليم الخاص بها ممكن تكلمنا عنها؟**

بشكل عام المدرب مطلوب منه أنه يعلم المتدربين كل سباحة بتفاصيلها .لكن في العموم يكون اسهل طرق السباحة في التعليم هي السباحة الحرة ثم الفراشة ثم الظهر والصدر . لكن سباحة الصدر بيكون فيها جزء كبير من التفاصيل والمدرب محتاج أنه يعدل ويحسن من شكل التدريب على هذا النوع من السباحة مع العلم أنه في الاختبارات نجد أن سباحة الصدر بيكون عليها تركيز اكبر من المبتدئين نظرا لاحتوائها على اكثر من تفصيله بالإضافة لبدايتها ونهايتها .

**اكيد كل رياضه بيكون لها القوانين واللوائح المنظمة لها**

**ممكن تكلمنا عن قوانين السباحة ؟**

السباحة لها قوانينها التي ينظمها الاتحاد الدولي وهذه القوانين يتم تدريسها لطلبة كلية التربية الرياضية ومدربين السباحة في مصر. لكن بعض البطولات تحتاج إلى بعض التعديلات في القانون ولكن بشكل لا يخل بالقانون الأساسي للسباحة

**كابتن مصطفى علمنا أنه في الآونة الأخيرة ظهر تعديل وأساليب جديدة في التنظيم ممكن تكلمنا عنها ؟**

هو ظهر طلب من بعض المدربين وبعض أولياء الأمور خاص بعمل تعديلات بالمراحل الصغرى سن١١سنه أن يكون لهم استثناء في التكريم بحيث يتم تكريم أكثر من ٣سباحين وانا كمدرب أرى أن المقترح نفسه غير صحيح حتى لا يحدث خلل في قانون الاتحاد الدولي للسباحة وارى أن الأفضل هو الاهتمام أكثر بالتدريبات والثقافة الرياضية بدلا من محاولة تعديل قانون الرياضة نفسه

**كابتن مصطفى. ما اكثر مشكلة تواجه عمل مدرب السباحة؟**

اكثر مشكلة هي ثقافة الاستمرارية فإني اجد أولياء الأمور يهتمون كثيرا بالسباحة وتصل أولادهم إلى مستويات جيدة في السباحة ثم نجد التقاعس واحيانا الابتعاد التام عن السباحة وغالبا يكون السبب في مذاكرة الثانوية العامة أننا نحتاج فى مصر إلي تعلم ثقافة الاستمرارية التعليم والتدريب حتى نصل إلى مستوى الحصول على ميدالية اوليمبية في مجال السباحة حيث أن مصر لا تمتلك ميدالية اوليمبية في مجال السباحة
في نهاية الحوار نتقدم بخالص الشكر لك على هذا الحوار .

# القصة كاملة للسوار الملكي الخاص بالملك أمون إم أوبت من مقابر تانيس الملكية إلى أفران الصاغة

تقرير
تامر المنشاوي

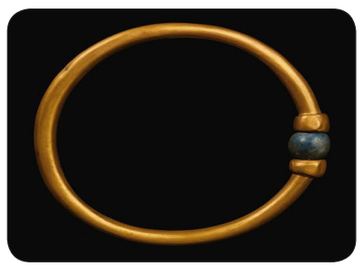
في واقعة هزّت الأوساط الأثرية وأثارت جدلًا واسعًا في الشارع المصري، تحولت إسوارة ملكية نادرة تعود للملك أمون إم أوبت، أحد ملوك الأسرة الحادية والعشرين من عصر الانتقال الثالث، من كنز ملكي اكُتشف في صان الحجر إلى واقعة سرقة وصهر انتهت بمأساة أثرية غير مسبوقة.

تعود القصة إلى ثلاثينيات القرن العشرين، حين قاد عالم الآثار الفرنسي بيير مونتيه حفائر تاريخية في منطقة تانيس (صان الحجر) بمحافظة الشرقية، ليكشف عن واحدة من أغنى الجبانات الملكية بعد وادي الملوك فقد عثر مونتيه على مقابر ملوك الأسر الحادية والعشرين والثانية والعشرين، ومن بينهم مقبرة الملك أمون إم أوبت التي ضمت مجموعة نفيسة من الحلي والمقتنيات الجنائزية، أبرزها إسوارة ذهبية مرصعة بخرز كروي من اللازورد الأزرق.

لكن هذه الاكتشافات العظيمة لم تحظَ بالاهتمام العالمي الكافي، إذ تزامنت مع اندلاع الحرب العالمية الثانية التي صرفت أنظار الإعلام الغربي، رغم أن كنوز تانيس تضاهي كنوز مقبرة توت عنخ آمون من حيث الثراء والفرادة. وتظل جبانات تانيس حتى اليوم شاهدًا على عظمة الحرفية المصرية في عصر الانتقال الثالث، حيث حفظت أقنعة ذهبية، وتيجانًا ملكية، ومجوهرات نفيسة تكشف عن قوة هذه العاصمة الشمالية.

انتقلت إسوارة الملك أمون إم أوبت بعد اكتشافها إلى المتحف المصري بالتحرير، حيث وُضعت داخل معمل الترميم ضمن مقتنياته النفيسة. لكن في ١٣ سبتمبر ٢٠٢٥ لاحظ وكيل المتحف وأحد المرممين اختفاءها من الخزنة الحديدية بمعمل الترميم. وعلى الفور تحركت وزارة السياحة والآثار، وأصدرت بيانًا أكدت فيه إحالة الواقعة إلى النيابة العامة والجهات الشرطية، وتشكيل لجنة لحصر مقتنيات المعمل، وتعميم صورة القطعة على المطارات والموانئ والمعابر الحدودية كإجراء احترازي لمنع تهريبها، مشددة على أن الصور المتداولة عبر وسائل التواصل لا تخص القطعة المفقودة.

وبعد أيام، أعلنت وزارة الداخلية تفاصيل الجريمة، لتكشف أن وراءها أخصائية ترميم بالمتحف استغلت وجودها في العمل يوم ٩ سبتمبر وسرقت الإسوارة بأسلوب المغافلة. المتهمة سارعت إلى بيع القطعة عبر وسيط لتاجر فضيات بمنطقة السيدة زينب مقابل ١٨٠ ألف جنيه، والذي باعها بدوره لصاحب ورشة ذهب في الصاغة، ثم انتقلت إلى عامل في مسبك ذهب مقابل ١٩٤ ألف جنيه، وهناك جرى صهرها وإعادة تشكيلها مع مصوغات أخرى. وبسرعة ألقت الأجهزة الأمنية القبض على جميع المتهمين وضبطت الأموال المتحصلة من الجريمة، واعترفوا تفصيليًا بالواقعة.



وفي ٢١ سبتمبر، أصدرت النيابة العامة بيانًا أوضحت فيه بإجراءات صارمة لحماية الآثار داخل معامل ومخازن المتحف، من بينها تركيب كاميرات مراقبة، ومنع دخول الحقائب الشخصية مع المرممين وتفتيشهم عند الخروج، وإعداد سجلات دقيقة لحركة كل أثر مع استيفاء التوقيعات. كما كشفت التحقيقات عن مخالفات جسيمة في نظام العمل، منها الاكتفاء بمحاضر دون توقيعات للتسليم والتسلم، وعدم إجراء جرد يومي للخزائن. وباستجواب المتهمة الأولى أقرت بسرقة الإسوارة وإتلاف أحجارها الكريمة قبل بيعها، بينما أثبتت التحريات أن المشتريين الأخيرين لم يكونوا على دراية بأصل القطعة. وأمرت النيابة بحبس المتهمة والتاجر الثاني احتياطيًا وإخلاء سبيل الآخرين بضمان مالي.

هكذا انتهت رحلة إسوارة الملك أمون إم أوبت، التي خرجت من أعماق جبانات تانيس كواحدة من أثمن شواهد عصر الانتقال الثالث، ثم اختفت في أفران الصاغة لتصبح مأساة أثرية ورسالة تحذير قاسية تؤكد أن حماية التراث المصري تحتاج إلى يقظة دائمة وضوابط أكثر صرامة، حتى لا نفقد مجددًا قطعًا لا تعوض من تاريخنا الممتد عبر آلاف السنين.

# الولايات المتحدة العربية بين ضروريات الحاضر وتحديات المستقبل

## سيناريوهات خيالية لجيش عربي موحّد وتأثيره على ميزان القوى العالمي

تقرير وسيناريو خيالي
عماد أبواليزيد

**هل يشرق فجر «الولايات المتحدة العربية» ليُغيّر مصير العالم؟ انتهى زمن انتظار المجهول، وبدأ عصر صناعة المصير.**

**على مدى قرن كامل، ظلت خارطة المشرق والمغرب العربي مرسومة بحدود صنعتها أقلامٌ بعيدة، وبقيت الأمة العربية تُراقب ثرواتها وخطوط مياهها تُدار من عواصم أخرى. كانت الوحدة مجرد أغنية حزينة، تُرددها الجماهير في الملاعب والاحتجاجات، لكنها تُخنق في غرف السياسة المغلقة.**

**اليوم، تغيرت همسة التاريخ. ففي ظل صعود التكتلات العملاقة، وتحوّل العالم إلى أقطاب متصارعة، لم يعد الحديث عن «الولايات المتحدة العربية» ضرباً من الخيال، بل مشروعاً وجودياً حتمياً. إنها اللحظة التي يقرر فيها التاريخ أن العجز لم يعد خياراً، وأن الذين يسيطرون على أهم ممرات الطاقة والتجارة العالمية، يجب أن يستيقظوا.**

**هذا التقرير هو رحلة سردية في سيناريو خيالي لولادة هذا الكيان الجبار، وكيف سيُعيد ترتيب الطاولة العالمية، بدءاً من ساحات المعارك وصولاً إلى المواطن البسيط.**

ملخص السيناريو الخيالي الموسع: ولادة القوة العربية العظمى «الولايات المتحدة العربية»

**١- ميلاد «الدرع السيادي» (التحول العسكري):**

يبدأ التحول بدمج الجيوش الكبرى في كيان واحد هو «قوة الردع العربية المشتركة». لم تعد الجيوش الوطنية كيانات منفردة؛ بل أصبحت جزءًا من مركز قيادة موحد، مقره «المدينة الاتحادية»، قادر على تحريك القوات من المحيط إلى الخليج خلال ساعات. تحوّل التحدي الأكبر (تنوع مصادر السلاح) إلى فرصة لإطلاق برنامج «الردع الذكي»، الذي ركز على دمج أنظمة الدفاع المختلفة (روسية، أمريكية، أوروبية، وصينية) ضمن شبكة قيادة وسيطرة موحدة .

أصبحت هذه القوة، المصنفة ضمن أقوى ٥ جيوش عالمياً، ضامنة عالمية لأمن الممرات المائية الحيوية، من باب المندب المشتعل إلى مضيق هرمز الحاكم، ما أنهى عصر التدخلات الأجنبية السهلة.

**٢- العصر الاقتصادي الذهبي (سوق المليارات):**

يتبع الاندماج العسكري بتحول اقتصادي ضخم يلامس حياة كل مواطن. تنتهي حدود الجمارك والقيود المصرفية لتولد «السوق العربية الموحدة» التي تنافس الاتحاد الأوروبي. يتم إطلاق العملة الجديدة، «الجنيه الاتحادي»، المدعومة باحتياطيات الطاقة (النفط والغاز) والموارد المعدنية (الفوسفات والذهب) والسياحة. يبدأ هذا الجنيه رحلته ليصبح عملة احتياط دولية، مقلصًا هيمنة الدولار. تم توجيه الأموال الخليجية الفائضة نحو مشاريع تنموية عملاقة عابرة للحدود، مثل شبكات سكك حديد فائقة السرعة تربط مراكز الإنتاج بالمدن الساحلية (كمشروع ربط المغرب العربي بمصر ودول الخليج)، ومشاريع زراعية ضخمة في السودان وشمال أفريقيا، محمية ومولة اتحاديًا. النتيجة كانت ثورة في معدلات النمو وانهيار البطالة.

**٣- الزلزال الجيوسياسي (صدمة القوى العظمى):**

لم يمر ميلاد هذا العملاق دون ردود فعل عنيفة ومدروسة. بالنسبة لواشنطن، تحول الخطاب من الضغط إلى الشراكة «المُجبرة». بدأت الولايات المتحدة تتعامل مع الكيان العربي كنِدّ لا كتابع. أما القوى الإقليمية المعادية، فقد وجدت نفسها في ورطة وجودية.

في تل أبيب: كانت الصدمة قاسية، حيث أصبحت المواجهة مع الكيان الجديد خياراً انتحارياً، مما أدى إلى الجلوس على طاولة المفاوضات تحت ضغط القوة الموحدة، والقبول بسلام شامل وعادل يقوم على القرارات الدولية.

في طهران وأنقرة: فقدت هذه القوى أداتها الرئيسية: استغلال التشرذم. أطلقت القوة الموحدة خطة «الاحتواء بالاستقرار»، لتمويل إعادة إعمار المناطق المتضررة وإجبار الجميع على احترام السيادة العربية عبر دبلوماسية حازمة.

**٤- النضال من أجل الروح والريادة التكنولوجية:**

كان بناء «الروح الاتحادية» تحديًا ثقافيًا وقانونيًا. تم تأسيس المحكمة الدستورية العليا لضمان أن القوانين المحلية لا تتعارض مع المبادئ الاتحادية ولحماية حقوق التنوع الثقافي. كما تم إطلاق «بطاقة الهوية الاتحادية» التي تخول حاملها للعمل والحصول على الخدمات في أي إقليم. ولتحقيق الريادة، تم تأسيس الوكالة العربية للفضاء والذكاء الاصطناعي بتمويل يفوق ميزانيات وكالات أوروبية مجتمعة.

الأمن المائي: تم التركيز على تقنيات الذكاء الاصطناعي لتحسين كفاءة الري الزراعي بنسبة ٩٠٪، وتطوير أغشية تحلية مياه موفرة للطاقة تُستخدم في محطات التحلية العملاقة.

الأمن الغذائي: استغلال الأراضي الشاسعة عبر الزراعة الذكية العمودية المدعومة بالطاقة الشمسية لضمان الاكتفاء الذاتي الكامل. كانت النتيجة الأكثر إلهاماً هي «هجرة العقول المعكوسة» وعودة عشرات الآلاف من العلماء والمهندسين للعمل في مشاريع ضخمة.

**٥- العمق الاستراتيجي والنظام العالمي الجديد:**

قيادة أفريقيا نحو الازدهار: تحول «بنك التنمية الاتحادي» إلى أكبر مستثمر في البنية التحتية الأفريقية. تم إطلاق مشروع السكك الحديدية العابرة لأفريقيا لربط موانئ البحر المتوسط والأطلسي بالدول الداخلية غير الساحلية. كما استخدمت «الولايات المتحدة العربية» نفوذها لحسم ملفات الخلافات المائية في حوض النيل، وفرض ميثاق جديد يضمن حقوق جميع دول الحوض.

قيادة الكتلة «غير المنحازة»: تحولت «الولايات المتحدة العربية» إلى القطب المحوري الثالث، الذي يقود تجمعًا ضخمًا من دول الجنوب العالمي، مستخدمًا قوته التصويتية لفرض العدالة في التنمية والتجارة. تم إطلاق «ميثاق التنمية العادلة» الذي يركز على «التكافل الإنساني»، بتمويل من عائدات الطاقة الموحدة، دون شروط سياسية تضر بالسيادة الوطنية للدول الفقيرة.

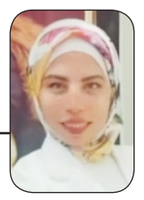
**الخاتمة الكبرى: العهد الذي لا ينكسر:**

هكذا اكتملت ملحمة التوحيد. لقد تحولت «الولايات المتحدة العربية» من مجرد حلم إلى أقوى وأكثر كيان صاعد تأثيراً في القرن الواحد والعشرين. الإرث الذي تتركه هذه الوحدة هو درس للعالم: أن التحديات العظمى تتطلب حلولاً عظمى، وأن القوة الحقيقية تكمن في توحيد الموارد والأهداف تحت راية السيادة المشتركة.

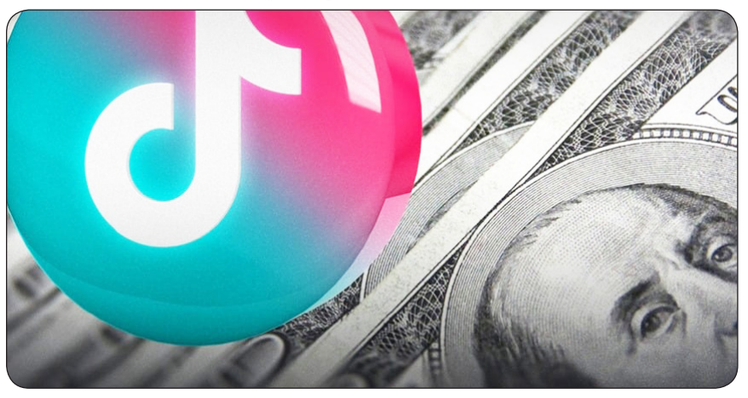
# من الفيديوهات إلى السجن.. تهم تلاحق مشاهير تيك توك

## تفاصيل تكشف سر أرباح مشاهير «تيك توك» بمصر

**خلال صيف ٢٠٢٥ شهدت مصر موجة تحقيقات واعتقالات استهدفت صُنّاع محتوى على منصة تيك توك، تراوحت التهم بين «انتهاك القيم والآداب العامة» و«غسيل أموال» و«مكاسب مالية غير مشروعة». اتساع رقع التفتيش وتجميد الأصول جعل الملف يلامس ثلاثة محاور متداخلة: الأمن (الجهات المختصة)، القانون (النيابات والمحاكم) والمجتمع الرقمي (المنصات والمتابعون).**



تقرير
ريهام عصام



فى أواخر أغسطس ٢٠٢٥ أعلنت السلطات المصرية عن سلسلة اعتقالات طالت «عشرات» من منشئي المحتوى الشباب، حيث كشفت تحريات أجهزة الأمن المصرية عن تورط معظم مشاهير منصة «تيك توك» الذين تم القبض عليهم مؤخرا، في عمليات غسيل أموال وإتجار بالمخدرات، حيث تم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة تجاههم.

وقالت النيابة إنها تحقق في ما لا يقل عن ١٠ قضايا تتعلّق بمكاسب مالية أنها غير قانونية، إضافةً إلى تهم متصلة بالقيم والأدب العام.

ولن نتدخل فى مدى صحة الاتهامات الموجهة لبعض مشاهير التيك توك فيما يتعلق بغسيل الأموال، فهذه جريمة كبيرة، والنيابة وحدها من شأنها إثبات التهمة، والقضاء وحده صاحب الكلمة الأخيرة بشأن هذه الاتهامات، ولكن ما يعنينى هنا أن تتأكد أنت من أن منصات السوشيال ميديا أصبحت بالفعل أحد ميادين غسل الأموال الأكثر خطرا فى العالم.

لم تعد جريمة غسيل الأموال مقتصرة على حركة النقد داخل البنوك والمؤسسات المالية التقليدية كما كان الحال فى العقود الماضية، بل أصبحت اليوم ظاهرة عابرة للحدود تتسلل من خلال التكنولوجيا الحديثة والمنصات الرقمية التى يظن البعض أنها مجرد أدوات ترفيه أو تواصل اجتماعى، أن التحويلات الصغيرة التى يقوم بها المستخدمون على تطبيقات مثل تيك توك أو يوتيوب أو إنستجرام، سواء فى صورة هدايا افتراضية أو إعلانات ممولة أو دعم مباشر، قد تتحول بسهولة إلى وسيلة فعالة لإخفاء مصادر الأموال المشبوهة وإعادة ضخها فى الاقتصاد بشكل يوحى بالشرعية، ويهمنى أن تعرف أنت أنه هذه حقيقة وليست مجرد افتراضات نظرية، بل هى واقع تؤكده تقارير مالية دولية تقدر حجم الأموال المغسولة عبر المنصات الرقمية بمليارات الدولارات سنوياً فى أكثر من بلد، مما يجعل القضية ذات بعد عالمى لا يخص مصر وحدها.

فما المقصود «بغسيل الأموال»؟ غسيل المال هو نشاط تحويل أموال مكتسبة بطرق غير قانونية إلى أموال تبدو قانونية، غالبًا عبر سلسلة من العمليات المالية والتجاريّة تُشوش المصادر الحقيقية للمال. المؤثرون على وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يُستخدموا كواجهة (front) لعدةٍ من هذه الأنشطة، أو يُستغل محتواهم للترويج لعمليّات احتيال وتعليمات مالية زائفة، أو لجمع تبرّعات غير شرعية، أو لعرض نمط حياة فاخر يبرّر المكاسب المالية الكبيرة دون مبرّر شرعي واضح.

وبعض الامثلة منها :التيك توكر( م. خ) وحسب التحقيقات الأولية تبين أنه متّهم بغسيل أموال قدرها حوالي ٦٥ مليون جنيه مصري (حوالي ١,٣ مليون دولار) من أنشطة تُوصَف بأنها «انتهاك للقيم المجتمعية»، عبر نشر فيديوهات تُخالف مبادئ المجتمع، وكسب المشاهدات لتحقيق أرباح مالية غير مشروعة. ثم تمّ اعتقال ( م . أ) أمام اتهامات بـ «نشر محتوى فاحش» وغسيل ١٥ مليون جنيه مصري (~٣٠٠،٠٠٠ دولار) من أرباح غير قانونية حسب التحقيقات الأولية. كذلك تمّ تجميد أصول بعضهم، مصادرة أجهزتهم، وفرض حظر سفر. وهناك قضية ( هـ . أ ) التي حصلت على حكم بالسجن لعدة سنوات بعد اتهامات بالاحتيال وغسيل الأموال عبر جذب مستثمرين زائفين، تحت وعود بالربح من تجارة السيارات والعقارات.

فما سبب الحملة الأخيرة على التيك توكرز في مصر؟ السلطات تقول إنها تستهدف محتوى «مخل بالقيم الأسرية والآداب العامة»، لكن مع التحقيقات ظهرت اتهامات إضافية تتعلق بتحقيق مكاسب مالية غير مشروعة وغسيل أموال.

فكيف يُمكن أن يحدث غسيل الأموال عبر تيك توك؟ يتم عبر آليات مثل: الهدايا الافتراضية والبث المباشر التي تتحوّل لاحقًا إلى أموال.-إعلانات وصفقات غير موثقة مع جهات مجهولة.-شركات وهمية (shell companies) في لتمرير الأموال.- مزج تحويلات صغيرة من متابعين متعددة لتعصيب التتبع.

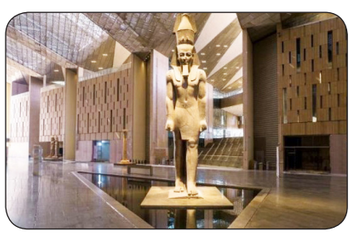
أؤمن أن مصر اليوم أمام فرصة تاريخية لوضع قواعد لعبة رقمية جديدة، فإذا أحسنت استغلالها تحولت المخاطر الكبرى إلى فرص عملاقة، وأصبح الاقتصاد الرقمي رافدا حقيقيا للنمو، وإذا تجاهلنا ذلك فإن قد نجد أنفسنا بعد سنوات قليلة أمام أرقام أكبر بكثير وجرائم أكثر تعقيدا ومكانة رقمية هزيلة ومهددة بالانقراض.

المستقبل الرقمي لا ينتظر أحدا، والذين يتأخرون عن بناء نظم الحماية والابتكار معا يدفعون الثمن غالياً، ولذا فإن ما تحتاجه مصر الآن هو إرادة واضحة لصياغة رؤية رقمية شاملة، رؤية لا تعادى المنصات ولا تجرم الشباب ولا تكتفى بالشعارات، بل تضع منظومة دقيقة توازن بين الحرية والمسؤولية، بين التحفيز والرقابة، بين حماية المجتمع وإطلاق طاقاته، وعندها فقط يمكن أن نقول إننا تجاوزنا مرحلة رد الفعل إلى مرحلة الفعل، وأننا نبنى اقتصادا رقميا آمنا وقادرا على مواجهة واحدة من أخطر جرائم عصرنا، جريمة غسل الأموال عبر السوشيال ميديا.

# المتحف المصري الكبير.. أيقونة حضارية تفتتح أبوابها للعالم نوفمبر 2025

تقرير
شروق الشحات

في إنجاز يُسجَّل في صفحات التاريخ الحديث لمصر، تستعد الدولة لافتتاح المتحف المصري الكبير رسميًا في الأول من نوفمبر ٢٠٢٥، ليصبح أكبر متحف أثري في العالم، وواحدًا من أعظم المشاريع الثقافية والسياحية التي شيدتها مصر في العصر الحديث. ويُعد المشروع بمثابة نقلة نوعية تهدف إلى جعل مصر الوجهة الأولى لعشاق الحضارة المصرية القديمة، عبر عرض قصة تاريخية متكاملة تُعتبر الأضخم عالميًا .ومنذ تولي الرئيس عبد الفتاح السيسي قيادة الدولة، أولت القيادة السياسية اهتمامًا خاصًا بملف السياحة والآثار، باعتبارهما من أهم ركائز القوة الناعمة لمصر. وجاء مشروع المتحف المصري الكبير تجسيدًا لهذه الرؤية، بتكلفة تجاوزت مليار دولار، بتمويل مشترك بين الحكومة المصرية ومؤسسات دولية. وقد وضع حجر الأساس في مطلع الألفية، بينما شهدت السنوات الأخيرة تسارعًا غير مسبوق في أعمال البناء والتجهيز، لتقديم متحف يليق بمكانة مصر التاريخية وحضارتها الممتدة لأكثر من سبعة آلاف عام. وأُنشئ المتحف على مساحة ١١٧ فدانًا في منطقة الهرم، على بُعد خطوات قليلة من أهرامات الجيزة. أما تصميمه المعماري، فهو تحفة فنية في حد ذاته؛ حيث تنسجم واجهته المثلثة العملاقة مع خلفية الأهرامات، لتشكل معًا لوحة بصرية فريدة. ويضم المتحف الكبير أكثر من ٥٠ ألف قطعة أثرية تُعرض لأول مرة، تمثل مختلف العصور المصرية، مع تركيز خاص على عصر الدولة الحديثة. وتبقى «جوهرة التاج» هي كنوز الملك الذهبي توت عنخ آمون، التي ستُعرض كاملة لأول مرة منذ اكتشافها عام ١٩٢٢ على يد هوارد كارتر. أكثر من ٥٠٠٠ قطعة، بينها الأقنعة الذهبية والعربات والمجوهرات، ستُعرض في قاعة خاصة تليق بمكانتها التاريخية. ويعتمد المتحف على أحدث التقنيات التفاعلية في العرض؛ من تطبيقات الواقع الافتراضي والمعزز، والجولات الإلكترونية، بما يتيح للزائر خوض تجربة غامرة تنقله إلى حياة المصريين القدماء. ولا يقتصر دوره على العرض فقط، بل يشمل مركزًا متطورًا لترميم الآثار مجهزًا بأحدث التقنيات العالمية، إضافة إلى مكتبة متخصصة ومراكز بحثية تضع المتحف في مصاف المؤسسات الأكاديمية المرموقة. ويمثل المتحف المصري الكبير نقلة تاريخية لمصر، فهو ليس مجرد متحف، بل مشروع قومي عالمي يعكس قوة مصر الحضارية، ويعزز مكانتها على خريطة السياحة الدولية. ويتوقع خبراء السياحة أن يستقبل المتحف ما بين ٥ إلى ٧ ملايين زائر سنويًا، بما يفتح آفاقًا جديدة لزيادة العائدات الاقتصادية، ويوفر آلاف فرص العمل المباشرة وغير المباشرة، إلى جانب دعم الصناعات المرتبطة بالسياحة مثل الفنادق، النقل، والمطاعم. والمتحف المصري الكبير ليس مجرد مشروع أثري أو معماري، بل هو رمز لإرادة أمة أرادت أن تعيد تقديم حضارتها الخالدة للعالم بأبهى صورة، مؤكدة أن قيادة واعية وشعبًا صانعًا للحضارة قادران على الجمع بين أصالة الماضي، وقوة الحاضر، ورؤية المستقبل.



# مبادرة «صحح مفاهيمك».. مشروع وطني لبناء الوعي وتصحيح المفاهيم

## حوار مع فضيلة الشيخ الدكتور إبراهيم حسن حول المبادرة

حوار
عبد القادر محمد عبد الباسط

**مبادرة «صحح مفاهيمك» هي مشروع وطني مصري تطلقه وزارة الأوقاف بالتعاون مع مؤسسات الدولة الأخرى، بهدف بناء الوعي المجتمعي وتصحيح المفاهيم المغلوطة والمعتقدات الخاطئة لدى فئات المجتمع المختلفة، وخاصة الشباب. تهدف المبادرة إلى مواجهة الفكر المتطرف والسلوكيات السلبية، وتعزيز قيم الاعتدال والانتماء والوسطية، وذلك عبر خطة توعية شاملة تمتد لعام كامل وتناقش قضايا دينية واجتماعية وسلوكية متنوعة.**

**كان لنا هذا الحوار مع صاحب الفضيلة الشيخ الدكتور إبراهيم حسن إمام وخطيب مسجد الشيخ حسانين بالمنصورة لنتحدث حول المبادرة التي يحظى بدعمها السيد رئيس الجمهورية ويرعاها رئيس مجلس الوزراء، ويشرف على تنفيذها الأستاذ الدكتور أسامة السيد الأزهري وزير الأوقاف:**

**ما طبيعة مبادرة صحح مفاهيمك، وما الذي يميزها عن غيرها من المبادرات الدعوية؟**

المبادرة تمثل مشروعًا وطنيًا متكاملًا يحظى بدعم ورعاية القيادة السياسية، حيث يوليها فخامة السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي اهتمامًا مباشرًا، ويتابع تنفيذها دولة رئيس مجلس الوزراء الدكتور مصطفى مدبولي، ويشرف عليها علميًا وفكريًا معالي الأستاذ الدكتور أسامة السيد الأزهري وزير الأوقاف. وهي مبادرة تتجاوز الشكل التقليدي للمحاضرات والخطب، لتصبح إطارًا شاملًا يهدف إلى تصحيح المفاهيم المغلوطة التي تسربت إلى عقول البعض، واستعادة الصورة الصحيحة للدين الحنيف القائم على الوسطية والاعتدال .

**هل تُعد المبادرة وسيلة مباشرة لمواجهة الفكر المتطرف؟**

نعم، فهي تمثل أداة رئيسية في معركة الوعي. لقد اعتمدت الجماعات المتطرفة على تحريف بعض المفاهيم ، وحاولت توظيفها في خدمة أفكارها الهدامة. تأتي المبادرة لتعيد هذه المفاهيم إلى أصولها الصحيحة وفق منهج القرآن الكريم والسنة المطهرة، ووفق فهم العلماء الثقات عبر العصور، وهو ما يقدمه معالي الدكتور أسامة الأزهري بلغة رصينة واضحة تستوعبها مختلف الشرائح.

**هل يقتصر نشاط المبادرة على المجال الديني فقط؟**

المبادرة شاملة ومتعددة الأبعاد . فهي تضم ندوات فكرية، وورش عمل موجهة للشباب، وحلقات نقاش بالجامعات والمدارس، ولقاءات توعوية في المساجد والمراكز الثقافية، فضلًا عن أنشطة ثقافية وفنية ورياضية تسهم في بناء شخصية متوازنة. فهي رؤية وطنية متكاملة تهدف إلى تكوين وعي شامل لدى المواطن المصري.

**كيف تفاعل المواطنون مع المبادرة في الميدان؟**

التفاعل كان واسعًا وإيجابيًا. في العديد من الفعاليات، وخاصة بالمحافظات، لمسنا إقبالًا كبيرًا من الشباب والأطفال والكبار على حد سواء. كثيرون عبروا عن ارتياحهم لاكتشاف الحقائق وتصحيح ما علق في أذهانهم من مفاهيم مغلوطة، وأكد بعض الشباب أن المبادرة أنقذتهم من تأثير بعض الأفكار المتطرفة التي انتشرت عبر الفضاء الإلكتروني.

**هل تعد المبادرة مجرد حملة وقتية أم مشروعًا مستمرًا؟**

المبادرة مشروع وطني طويل الأمد، إذ إن دعم الرئيس ورعاية رئيس الوزراء لها يؤكدان أن الدولة تضع ملف «الأمن الفكري» في صدارة أولوياتها. كما أن إشراف معالي الدكتور أسامة الأزهري، بما يمتلكه من خبرة علمية وعملية، يضمن استمرار المبادرة وتطورها بما يتواكب مع المستجدات.

هل يقتصر أثر المبادرة على الداخل المصري فقط؟

المبادرة وطنية في المقام الأول، لكنها تحمل رسالة عالمية. لقد بدأت بعض المؤسسات الفكرية والدينية خارج مصر في متابعة التجربة والإشادة بها، معتبرة إياها نموذجًا رائدًا يمكن الاستفادة منه في تجديد الخطاب الديني ومواجهة التطرف.

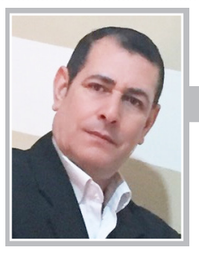
**ما الدور المنوط بالإعلام في دعم هذه المبادرة؟**

الإعلام شريك أساسي في إنجاح المبادرة. فهو المسؤول عن توصيل رسالتها إلى مختلف فئات المجتمع، وتوضيح أهدافها، وإبراز نتائجها على أرض الواقع. كما يقع على عاتق وسائل الإعلام مهمة مواجهة الشائعات والفكر المغلوط، بما يعزز من حضور المبادرة وفاعليتها .

**هل المبادرة موجهة لفئة محددة أم أنها عامة؟**

المبادرة موجهة إلى كل أبناء الوطن دون استثناء. فهي تسعى إلى تنشئة جيل واع يعرف دينه معرفة صحيحة، ويعي واجباته تجاه وطنه، ويدرك أن الإسلام دين رحمة وتسامح وعلم وعمل، وليس دين غلو أو عنف. وهي مبادرة جامعة تعكس رؤية الدولة لبناء الإنسان المصري على أسس صحيحة.

# دور مصر الريادي وموقفها الإيجابي نحو غزة



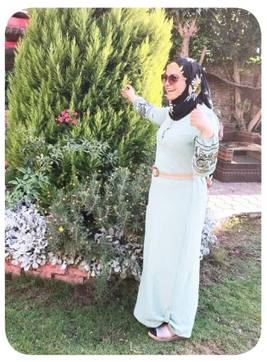
بقلم
عبد الناصر محمد

لعبت مصر دورًا محوريًا في تسهيل دخول المساعدات الإنسانية إلى غزة، رغم كل التحديات، هذه الجهود ساهمت في التخفيف من معاناة آلاف الأسر الفلسطينية التي تواجه أزمات متزايدة يومًا بعد يوم، ولم تقتصر المساعدات المصرية على المواد الأساسية، بل تضمنت أيضًا التنسيق الدبلوماسي لدعم القضية الفلسطينية على المستوى الدولي، مما يعزز من مكانة مصر كدولة محورية في المنطقة ولها كيانها الأستراتيجي والعسكرى الذى يجعلها فى الريادة دائما على كل المحافل الدوليه وذلك لم يكن مجرد نقل للحقائق، بل كان توثيقًا لصوت شعب يقدّر بصدق جهود مصر وقيادتها، ويعكس الأمل والتقدير لمواقفها الثابتة والإنسانية تجاه القضية الفلسطينية .

دور مصر الريادي في دعم الشعب الفلسطيني وتقديم المساعدات الإنسانية لقطاع غزة، خاصة في ظل الظروف العصيبة التي يعيشها القطاع وذلك ينم عن تقدير الفلسطينيين للجهود المصرية، التي لم تقتصر على الدعم المادي فقط بل شملت الجانب الإنساني والسياسي والأجتماعى التى تقوم به مصر ووصف الفلسطينيون مصر بأنها «الروح»، مشيرين إلى مكانتها الكبيرة كداعم رئيسي لقضيتهم

مصر تتطلع لسرعة وقف الحرب على قطاع غزة وخفض التصعيد لاستعادة الهدوء والاستقرار والأمن بالمنطقة ونشر السلام داعما الأستقرار فى المنطقه بأكملها. واستمرار التنسيق المشترك مع الجانب المصري خلال المرحلة المقبلة وبما يؤدى إلى وقف الحرب مثمنا الدور الريادي الذي تلعبه مصر فى تحقيق السلام والاستقرار في ربوع المنطقة بأكملها. أن ضرورة نفاذ المساعدات الإنسانية بكميات تتناسب مع الكارثة الإنسانية، وانسحاب القوات الاسرائيلية من قطاع غزة، وعدم ضم الضفة الغربية وارتباطها عضويا بقطاع غزة ومنع اى تهجير للشعب الفلسطيني من أرضه وضمان الأستقرار الذى يضمن للشعب الفلسطيني حقه ونصرة قضيته. أن ضرورة خلق أفق سياسي يستند إلى حل الدولتين وبما يلبي الحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني وعلي رأسها حقه في تقرير المصير وإقامة دولته وبما يحقق الأمن والسلام والاستقرار .إن مصر قوة فاعلة في منطقة الشرق الأوسط وأنها تقف بكل قوة أمام كل من يسعى إلى طمس الهوية العربية أو القضية الفلسطينية وتشتيت شعب يريد العيش بأمان على أراضيه وهذا حقه المشروع. إن ارتباط مصر بالقضية الفلسطينية هو ارتباط دائم ثابت تمليه اعتبارات الأمن القومي المصري وروابط الجغرافيا والتاريخ والدم والقومية مع شعب فلسطين. لذلك لم يكن الموقف المصري من قضية فلسطين في أي مرحلة يخضع لحسابات مصالح آنية، ولم يكن أبداً ورقة لمساومات إقليمية أو دولية، وبالتالي فإن ارتباط مصر العضوي بقضية فلسطين لم يتأثر بتغير النظم والسياسات المصرية. وتؤكد مصر على ضرورة توقف إسرائيل عن اتخاذ الاجراءات والسياسات أحادية الجانب التي تسهم في اندلاع أعمال العنف والقصف والدمار، وفي مقدمتها أنشطة الاستيطان غير الشرعية في الضفة الغربية والقدس الشرقية، خلافاً لاتفاقيات أوسلو والمرجعيات الدولية، وسياسات الطرد والاخلاء القسري للفلسطينيين بمدينة القدس وتغيير الطابع الزماني والمكاني والديموغرافي والجغرافي للمدينة المقدسة والحرم الشريف وامتداداتهما، وكذا محاولة فصل الضفة الغربية عن قطاع غزة سياسيا وجغرافياً، ومحاولة إحداث تغيير ديموغرافي داخل قطاع غزة من خلال فصل شمال القطاع عن جنوبه وتهجير الفلسطينيين من شمال القطاع قسرياً إلى جنوب القطاع أو تهجيرهم خارج وطنهم وهذا ماترفضة مصر شعبا ورئيسا موضحة موقفها الدائم والصريح للعالم بأسرة بأن للشعب الفلسطيني دوله ذات كيان و لابد وأن تحترم سيادة أراضيها على الصعيد الدولى وعدم المساس بمقدرات الشعب الفلسطيني ودولته

# تعرفى علي اسرار زهور الخريف مع فراشة الزهور «آثار دياب» صاحبه مشتل آثار الجوري



**كتبت - وفاء خروبه**

تقول «آثار دياب» خبيرة تنسيق الزهور و صاحبة براند آثار الجوري : أن زهور الخريف هي مجموعة من الأزهار التي تنمو وتزهر في فصل الخريف، وتضفي على المكان ألوانًا دافئة وجميلة، ومن أبرزها زهرة الأقحوان، وزهرة بنفسج الثالوث، والقطيفة، ودوار الشمس، والكاريوبتيريس، والقرنفل، وغيرها. تُعرف هذه الزهور بجمالها وتنوعها وقدرتها على تحمل الأجواء الباردة نسبيًا، مما يجعلها مثالية لتزيين الحدائق والمنازل خلال هذا الموسم الانتقالي.

وتضيف "آثار دياب» سبب اختيار زهور الخريف هو :

– الاستمتاع بالألوان حيث يضيف الخريف لوحة ألوان غنية من الأحمر والبرتقالي والأصفر، واختيار الزهور التي تنمو في هذه البيئة يساعد في الاحتفال بجمال الموسم.

– توفير الزينة: إضافة أزهار الخريف إلى المنزل أو الحديقة تخلق جوًا مريحًا وترحيبيًا.

– التنوع: تتميز زهور الخريف بتنوع أشكالها وألوانها، وهو ما يتيح إمكانية خلق تنسيقات زهرية مميزة.

ومن أمثلة على زهور الخريف :

– أهم زهور ممكن نشتريها هذة الفترة بدايه من شهر أكتوبر حتي شاء الله . ورد حولي شتوي فقط يعني بيعيش معانا موسم الشتاء فقط وبعد كده بيموت تماما شكله مبهج وألوانه سبحان الخالق العظيم

– نبات مليان ورد كتير أوي دالأقحوان (Chrysanthemum): تُعرف بأنها زهرة الخريف الأشهر، وتأتي بأشكال وألوان متنوعة كالبرتقالي، والأصفر، والأحمر، والأبيض.

– بنفسج الثالوث (Pansy): تتميز بألوانها المتعددة وتستخدم كغطاء أرضي أو في السلاسل المعلقة.

– القطيفة (Marigold): تتوفر بألوان زاهية مثل الأصفر والبرتقالي وتضيف لمسة دافئة إلى الحديقة.

– دوار الشمس (Sunflower): على الرغم من ارتباطها بالصيف، إلا أن بعض أنواعها تنمو في الخريف وتُنتج أزهارًا كبيرة تثير مشاعر البهجة.

– الكاريوبتيريس (Caryopteris): شجيرة بأزهار زرقاء جذابة تتفتح أواخر الصيف وتمتد حتى الخريف، وتجذب الفراشات.

– القرنفل (Carnation): زهرة لها جمال لطيف ورائحة عطرة، وتوجد بألوان عديدة، مما يجعلها مناسبة للباقات.

– اللؤلؤة الإفريقية (African Daisy): تتميز بأزهارها ذات الألوان الزاهية التي تملأ العين وتغلق في المساء.

# مصممة الأزياء «فاتن سمير» تتألق بأحدث تصاميم الشتاء

**حوار – وفاء خروبة**

تصميم الأزياء هو فن من الفنون التطبيقية المتخصصة في تصميم الملابس، وهو جزء من الثقافة الإنسانية حيث يسعى الانسان الى تلبية حاجاته من خلال استخدم ما لديه من خيال ومعرفة ومهارة في ابتكار ما يحقق له هذه الاحتياجات. والتصميم هو فن وقتي أو موسمي حيث يتأثر بما حوله ويعدّ من توابع الحياة الثقافية والتأثيرات الاجتماعية، ويتسم هذا الفن بالتجديد والتنوع الابهار موسم بعد موسم بتصميمات مميزة وألوان جريئة بزغ اسم مصممة الأزياء المصرية. فاتن سمير صاحبة براند fto·on designs حققت شهرة واسعة جعلتها فى مصاف المتميزين اقتربنا من تلك النجمة الجميلة الساطعة في مجال الازياء لنكشف معاني و اسرار الموضة مع مصممة الازياء فاتن سمير صاحبة براند

**بسؤال مصممة الازياء فاتن سمير صاحبة براند fto·on designs عن كيف يتم الدخول الي عالم الازياء وكان هذا الرد :**

بعدة طرق، فالبعض يلجأ لدراسة تصميم الأزياء في الجامعات والكليّات ضمنَ برامجَ تدريبيّةٍ متخصصة في هذا المجال، أو بالالتحاقِ ببعض المدارس والمراكز التي تقيمُ دوراتٍ لتعليم حرفة التصميم، وفي بعضِ الدول يحصلُ المرء على درجة البكالوريوس والماجستير في تصميم الأزياء بدراسةٍ لا تتجاوز مدّتها ٣ إلى ٤ سنوات. وتُقدّم البرامج التدريبيّة المهارات الأساسية للتصميم كمعرفة أنواع المنسوجات، ورسم التصاميم، ومبادئ الخياطة، وإنشاء الأنماط بمساعدة برنامج CAD، وقد تقدّم الخبرة النظريّة في هذا المجال على شكل معلومات في تاريخ الموضة، والتنبؤ باتجاهات الموضة المتوقعة، ومعرفة الأعمال التجارية للأزياء

**زاد جمهور المتابعين ليكى في وقت صغير هل كان هذا دافع على تحقيقك مزيدا من النجاح ؟**

هو طبعا المتابعين كل ما بيزيدوا كل ما الواحد بيبقى فرحان و بيخلوك توصل للي إنت عاوزه بسرعه وهذا الشيء اعطني قوة لكي اقوم بتطوير العمل و تصاميم جديدة تفرح المتابعين

**منين بتجيلك فكرة التصميمات اللي بتعمليها ؟**

أولا أنا بطلع على الموضة وعلى طول في مذاكرة لإن طبعا كل يوم في جديد في عالم الموضة بستوحى حاجات من الطبيعة وبحب الحاجات الغريبة الإيحاء دا بقى بيجيلي إلهام كدا من عند ربنا يعني ساعات بتلاقي ربنا سبحانه وتعالى إداني فكرة كدا بقى ماسكة القماش تيجيلي فكرة إن أنا أعمل الحاجه دي تطلع بالشكل دا وساعات و أنا نايمة بفضل أفكر ومش بعرف أنام غير لما أتخيل التصميم قدامي برسم التصميم على الورق وبعد كدا بنفذه وساعات كتير بنفذ التصميم على القماش الأول من غير ما أرسمه

**ماذا تعني الموضة بالنسبة ليكى؟**

هي هوية كل شخصية هي هوية كل بلد هي ثقافة وفن وابداع ليس له حدود

**هل تحرصين على متابعة خطوط الموضة؟**

طبعا هذه المتابعة هي شئ مهم أساسي لكل مصمم من أجل الاستمرارية وأخص بالذكر الموضة المستدامة

**ممكن تكلمينا أكتر عن تصميماتك ؟**

هو أنا تصميماتي متجهة أكثر للمحجبات يعني بحب الحاجات المختلفة اللي هي مش بتكون موجودة في السوق اللي هي غريبة ومش منتشرة .

**ما هي قاعدة الموضة التي تعتقدان أن كل فتاة محبة للموضة عليها كسرها؟**

نحن لا نؤمن بقواعد الموضة، بل نؤمن بأنها طريقة للتعبير عن النفس لذا لا يجب أن يكون هناك حدود لها .

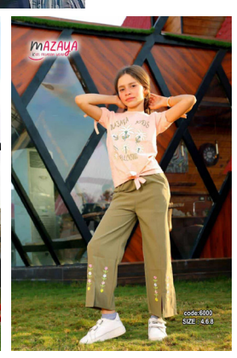
**تحبى تقولي كلمة أخيرة في نهاية حوارنا؟**

شكرا جزيلا لجريدة انباء اليوم المصرية و الاستاذة وفاء خروبة و بالتوفيق لجميع.

# جريدة أنباء اليوم المصرية تحكي لنا قصة كفاح و نجاح « أميرة فكري »

**حوار - وفاء خروبة**

**النجاح هو وصول الإنسان للهدف الذي يطمح للوصول إليه طوال حياته، وذلك عن طريق السعي المستمر، والمثابرة، والعمل المجتهد، ونتيجة لهذا النجاح تصل إلى أن تعيش حياتك بطريقة تهبك الشعور بالكثير من السعادة، والقليل جداً من الألم، وذلك يدفعك للمزيد من التقدم، والنجاح، والفوز بكل إنجاز يفتخر به صاحبه، و يرضى به، ولا ننسى أنّ النجاح كوكب صعب المنال، يصعد إليه بصاروخ الهمّة، مع تزويد المركبة بوقود الدّعاء، فبذل الهمة، يتمّ بلوغ القمة، أمّا الطموح هو الطاقة الروحية في حياة الإنسان، وأساس النجاح، وهو الخطة العقلية التي تنظم حياتنا، والتي تدفعنا نحو المستقبل، ولا قيمة لوجود الإنسان إن لم يكن طموحاً حالماً وكان لجريدة انباء اليوم المصرية حوار مع الاستاذ ياسر أحمد مكتب و وكيل مصنع مزايا لمعرفة قصة نجاح جديدة**



**في البداية عرفنا أكثر عن نفسك ؟**

أنا الاستاذ ياسر أحمد، أعمل في مجال تجارة ملابس الأطفال بالجملة، ووكيل وموزع معتمد لمصنع مزايا. ومكتبي فى شبرا الخيمة .. بدأت مشواري بحلم بسيط وهو تقديم ملابس أطفال بجودة عالية وسعر مناسب، ومع الوقت قدرت بفضل الله أثبت وجودي في السوق وأكسب ثقة العملاء في محافظات كتير. بأهتم جدًا إن كل قطعة تطلع من عندي تكون أنيقة ومريحة وتليق بأطفالنا مع سعر مناسب لرب الأسرة فى حدود امكانياته

**ماهى الخامات المستخدمة في عملك؟**

بشتغل على خامات عالية الجودة من القطن المصري والليكرا، عشان مفيش احسن من القطن المصري وجودته عالية وبنختار الخامة بعناية عشان نضمن الراحة والمتانة. ودايمًا بنتابع الموضة الجديدة في الألوان والتصميمات عشان نقدم أحدث ما يناسب الأطفال في كل موسم.

**من اكثر شخص دعمك في بداية مشوارك؟**

بعد ربنا سبحانه وتعالى، زوجتي كانت أكبر دعم ليا، عملت معي من البداية حتى الآن وكانت دائما سند ليا فى العمل وفي كل خطوة اخطوها وكمان المصنع مزايا Mazaya اللي بتعامل معاه «مزايا» كان ليه دور كبير في نجاحي، لأنهم بيهتموا بالجودة والالتزام في العمل واسعارهم ممتازة وهم شركاء نجاح معي.

**ماهى الصعوبات التي واجهتك فى طريقك للنجاح؟**

في البداية واجهت صعوبات كتير زي المنافسة الشديدة وارتفاع أسعار الخامات، لكن الحمد لله بالتعب والمثابرة، قدرت أحقق اسم كويس في السوق، وبقي عندي عملاء كتير فى كل محافظات مصر بيثقوا فيّ وفي المنتج اللي بقدمه.

**نصيحه لمن يريد العمل في هذا المجال ؟**

أهم حاجة في المجال ده إنك تتحلى بالصبر ، وتتاجر بأمانة، وتكون دائما فى الحق وتحافظ على الجودة، لأن ثقة العميل هي رأس المال الحقيقي. تابع الموضة والخامات أول بأول، واهتم بخدمة العملاء لأنها أساس النجاح.

**نفسك توصل لفين في المستقبل ؟**

نفسي أوسع النشاط وأفتح فروع أكتر في محافظات جديدة، وأكون من أبرز الموزعين لملابس الأطفال في مصر، وأساهم في انتشار المنتجات المصرية بجودتها العالية فى جميع الدول العربية

**تحب تقولي كلمة أخيرة في نهاية حوارنا؟**

بشكر جريدة أنباء اليوم و الأستاذة والصحفية المبدعة / وفاء خروبه على اهتمامهم ودعمهم شكر واجب وخاص كل الشكر والتقدير لصاحب مصنع مزايا الحاج / سلامه سعيد على وقوفه دائما بجانبي وعلى الموديلات المميزة والجودة العالية التى تتناسب مع السوق المصري وان يستمر التعاون المثمر بيننا فهي شراكة نفتخر بيها منذ ١٥ عام فأنتم شركاء نجاح معنا .

# تعلمي التطريز اليدوي من بيتك مع «روميساء صبحي»: كورس أونلاين للمبتدئات حتى بدء مشروع خاص بكِ !

**حوار - وفاء خروبة**

**في هذا الحوار مع المدربة «روميساء صبحي»، نكشف تفاصيل دورة التطريز اليدوي التي تبدأ من الصفر، وتتيح لأي شخص فرصة التعلم من أي مكان بسهولة وبطريقة عملية. سواء كنتِ تحلمين ببدء مشروع خاص أو تعشقين هذا الفن، فهذا المقال لكِ! الصورة المرفقة توضح نماذج من مشاريع المتدربات اللي حققن نجاح بعد إنضمامهم للكورس.**

**في البداية عرفينا أكثر عن نفسك ؟**

أنا «روميساء صبحي» ثلاثة وعشرون عامًا، حاصلة على ليسانس لغة عربية جامعة الأزهر ، تطرقت إلى فن التطريز اليدوي في سنتي الثالثة من الجامعة ثم تميزت فيه بين زملائي في فترة قصيرة والآن أصبحت أقدم كورسات لتعليم التطريز اليدوي.

**كيف جاءت فكرة تقديم دورة التطريز اليدوي؟**

= بدأت الفكرة عندما أنشأنا مجموعة على فيسبوك باسم (هنتعلم تريكات التطريز )، وكانت الفكرة أن يشارك الفنانون مهاراتهم الخاصة، ولكن لم يكن هناك تشجيع كبير، فبدأت أنا بمشاركة مهاراتي وتريكاتي وأنشأت سلسلة تعليمية للمبتدئات، وبعدها لاحظت إقبالاً كبيراً على فكرة بدء كورس شامل لأساسيات التطريز اليدوي، ولا أخفي عليكم أنني أحب التعليم أكثر من العمل نفسه، وأحب نقل مهاراتي ومساعدة الناس على تعلم هذا الفن الجميل والاستمتاع بإبداعاتهم .. فلم أتردد وبدأت في رحلة الإعداد للكورس .

**ما محتوى الكورس بالضبط؟**

الدورة تبدأ من الصفر، نتعلم أولاً اختيار الأدوات وإدخال الإبرة، حتى تتمكن كل فنانة من فتح مشروع خاص بها، وقد أصبح لدى كثير من المتدربات مشاريع خاصة يحققن منها أرباحاً .

**هل الدورة مناسبة للمبتدئين؟**

بالتأكيد، نبدأ من الصفر ونشرح كل شيء خطوة بخطوة، بالإضافة إلى أن هناك مبتدئات حاولن التعلم بأنفسهن وواجهن صعوبات، لذا فتحت لهن باب التقوية، وقد حققنا نتائج رائعة .

**كم مدة الدورة ؟ وهل تشمل شهادة؟**

مدة الدورة ثلاثة أشهر، وذلك بسبب كثافتها ونظامها المحكم لنحقق نتائج محترفة كما هو ظاهر في الصور، وبالتأكيد بعد إتمام الدورة يحصل المتدربون على شهادة معتمدة مني.

**أين يقدم الكورس ؟ وهل هو أونلاين أم حضور؟**

يتميز الكورس بأنه أونلاين( عبر الانترنت ) مما يتيح لأي شخص من أي مكان في العالم المشاركة في أي وقت يناسبه. وقد شارك في هذا الكورس بالفعل مصريون من الخارج بالإضافة إلى مشاركين من جنسيات مختلفة.

**كيف تتابعين تقدم المتدربين؟**

تتم المتابعة عبر تطبيق واتساب لسهولة التواصل المباشر مع جميع المتدربين.

هل يجب على المتدربين شراء أدوات معينة قبل بدء الدورة؟

بالتأكيد ، لأن التعلم عملي وليس نظري، فأوفر لهم قائمة بالأدوات البسيطة والسهلة التي يحتاجونها، وأرشدهم إلى أماكن شرائها حسب موقع كل منهم.

**ما هي نصيحتك الأخيرة لمن يرغب في تعلم التطريز؟**

= الصبر والممارسة هما سر النجاح، فلا تخافوا من البدء حتى لو لم تكن لديكم خبرة، فكلنا بدأنا من الصفر وواجهنا صعوبات، ولكن بالاستمرار لا بد لنا أن نصل.

**خاتمة الحوار:**

«فخورة جداً بما حققته روميساء، فهي في الثالثة والعشرين فقط وتمكنت من الوصول لهذا النجاح الكبير. إن قصتها مصدر إلهام لكل الشباب الذين يؤمنون بأن العمر ليس عائقاً لتحقيق الأحلام.

أتمنى لها دوام التوفيق والاستمرار في نشر هذا الفن الجميل ودعم المواهب الجديدة.

# كيفية الحفاظ على صحة طفلك مع دخول المدارس

**كتبت - نهى صابر**

مع قرع أجراس المدارس واقتراب العام الدراسي الجديد، تعود معها حماسة التعلم واللعب، ولكن أيضًا تبرز تحديات الحفاظ على صحة أطفالنا في بيئة تتسم بالاختلاط وزيادة النشاط. فالمدارس، وإن كانت محاضن للعلم، إلا أنها قد تكون بؤرًا لانتقال العدوى وتراجع بعض العادات الصحية.

لذا، يصبح دور الأهل محوريًا في تجهيز أطفالهم ليس فقط بالكتب والأقلام، بل بمنظومة صحية قوية تحميهم وتدعم مسيرتهم التعليمية.

**إليكِ دليلك الشامل للحفاظ على صحة طفلك مع عودة المدارس:**

١- تعزيز المناعة من الداخل: التغذية السليمة أساس كل شيء

❖ وجبة الإفطار ملك الوجبات: لا تسمحي لطفلك بمغادرة المنزل دون وجبة إفطار متوازنة. فهي تزوده بالطاقة اللازمة للتركيز والنشاط، وتقوي مناعته. احرصي على تضمين البروتينات (بيض، جبن، زبادي)، الكربوهيدرات المعقدة (خبز أسمر، شوفان)، والفواكه.

❖ وجبات خفيفة صحية: جهزي لطفلك وجبات خفيفة للمدرسة تكون غنية بالعناصر الغذائية بدلاً من الأطعمة المصنعة والسكريات. يمكن أن تكون فواكه مقطعة، خضروات (جزر، خيار)، مكسرات (إذا لم يكن هناك حساسية في المدرسة)، أو زبادي.

❖ الماء سر الحياة: شجعي طفلك على شرب كميات كافية من الماء على مدار اليوم. جهزي له زجاجة ماء سهلة الاستخدام ليتناولها في المدرسة. الماء ضروري لترطيب الجسم ودعم وظائف المناعة.

❖ تقليل السكريات والمشروبات الغازية: هذه المشروبات تضعف المناعة وتؤثر سلبًا على التركيز. حاولي استبدالها بالعصائر الطبيعية المخففة أو الماء.

٢- درع الحماية الخارجي: النظافة الشخصية والممارسات الوقائية

❖ غسل اليدين بانتظام: علمي طفلك أهمية غسل اليدين بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل، خاصة قبل الأكل وبعد استخدام الحمام وبعد العودة من المدرسة. زوديّه بمعقم يدين صغير ليستخدمه عند الحاجة.

❖ آداب العطس والسعال: دربي طفلك على تغطية فمه وأنفه بمرفقه أو بمنديل ورقي عند العطس أو السعال، ثم التخلص من المنديل وغسل اليدين فورًا .

❖ النوم الكافي: الأطفال بحاجة إلى عدد ساعات نوم كافية لتعزيز مناعتهم وقدرتهم على التركيز . احرصي على أن ينام طفلك مبكرًا ويستيقظ في مواعيد محددة حتى في أيام العطلات للحفاظ على إيقاع النوم.

❖ الملابس النظيفة: تأكدي من أن طفلك يرتدي ملابس نظيفة يوميًا، خاصة إذا كان يمارس الأنشطة البدنية في المدرسة .

٣- اليقظة والتدخل السريع: التعامل مع الأعراض المرضية

❖ مراقبة الأعراض: كوني يقظة لأي أعراض مرضية تظهر على طفلك (سعال، عطاس، حمى، تعب). في حالة ظهور أي أعراض، استشيري الطبيب.

❖ عدم إرسال الطفل المريض للمدرسة: هذه هي أهم قاعدة. إرسال طفل مريض إلى المدرسة يعرضه هو وزملاءه للعدوى، وقد يؤخر شفاءه.

❖ تحديث التطعيمات: تأكدي من أن طفلك قد أخذ جميع التطعيمات اللازمة والموصي بها، فهي خط الدفاع الأول ضد العديد من الأمراض المعدية.

٤- الصحة النفسية والجسدية: لا تقل أهمية

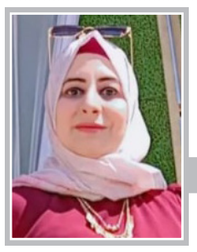
❖ النشاط البدني: شجعي طفلك على ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام بعد المدرسة أو في عطلة نهاية الأسبوع. الرياضة تعزز المناعة وتحسن المزاج.

❖ بيئة منزلية داعمة: وفري لطفلك بيئة منزلية هادئة وداعمة ليتمكن من الدراسة والراحة. قللي من التوتر والقلق، فالتوتر يؤثر سلبًا على المناعة.

❖ التحدث والاستماع: خصصي وقتًا للتحدث مع طفلك عن يومه في المدرسة، استمعي إليه باهتمام، وحاولي اكتشاف أي مشكلات قد تواجهه لمساعدته في حلها.

تذكروا، صحتهم هي أولويتنا القصوى. باتباع هذه الإرشادات، يمكننا أن نمنح أطفالنا عامًا دراسيًا مليئًا بالصحة والنشاط والنجاح.

# الحب كلمة من نور



بقلم
**وفاء خروبة**

الحب كلمة من نور خطّتها يد من نور على صفحة من نور.. الحب الحقيقي هو مزيجٌ من الاحترام، العطاء، التضحية، الصدق، والقبول غير المشروط للشخص الآخر، مع التركيز على نمو كل من الطرفين معًا، لا مجرد مشاعر عاطفية عابرة، بل هو فعلٌ مستمر وعملٌ يهدف إلى إسعاد الآخر وتقديم الدعم له دون انتظار مقابل، وهو ما يسمح للشخص بأن يصبح نسخة أفضل من نفسه الحب الحقيقي يوصف بأنه قوة تتجاوز الزمان والمكان، ويسعى لسعادة الآخر دون انتظار مقابل. هو أن ترى قدرك في عين المحب وتجد الأمان والطمأنينة بقربه، وهو جوهر يجمع روحين في جسدين. الحب الحقيقي هو فرصة ليصبح الإنسان أفضل وأرق، وأن يتقاسم الأفكار والأحلام، ويتقبل الآخر بكل عيوبه وعيوبه.

ماذا قال الرسول صلى الله عليه وسلم في الحقيقي؟ الحب الحقيقي من منظور النبي محمد ﷺ هو إظهار المحبة بالطاعة والفعل، وليس بالقول فقط، حيث قال الله تعالى: {قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ} [آل عمران: ٣١]. الحب الحقيقي في الإسلام هو اتباع هدي النبي وسنته، وأن تكون محبة الله ورسوله أحب إلى العبد من أي شيء آخر، وهو ما يظهر في الحب لله ولأهل بيت النبي ﷺ لاتباعه. مفاهيم الحب الحقيقي في الإسلام حسب أقوال النبي ﷺ:الحب العملي: يُعرّف الحب الحقيقي باتباع أحكام الله ورسوله، ويظهر ذلك في الطاعة والأفعال، وليس مجرد الكلام أو الشوق القلبي.

الحب المبني على الإيمان والطاعة: فالذي يدعي حب الرسول ﷺ ولا يتبعه في الأوامر والنواهي، لم يكتمل الحب في قلبه، فالمحب لمن يحب مطيع. حب الله أولاً: الحب الحقيقي يبدأ بحب الله تعالى، ويتبع ذلك حب الرسول ﷺ الذي يُظهره الله بالوحي لمن يتبعه، حيث قال تعالى: {قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ} . الحب الرزق والهبة الإلهية: الحب هو رزقٌ من الله، يستند إلى حديث النبي ﷺ: «إني رزقت حبها» في إشارة للسيدة عائشة رضي الله عنها، وهذا الحب كان يظهر علناً.

الحب في الله: يتحقق الحب أيضاً من خلال حب الأفراد لبعضهم البعض في الله، كما في حديث السبعة الذين يظلهم الله في ظله، ومنهم: «رجلان تحابا في الله اجتمعا عليه وتفرقا عليه

أمثلة على محبة النبي ﷺ:محبة عائشة: كان النبي ﷺ يحب السيدة عائشة حباً شديداً، ويفخر بذلك ويظهره أمام الناس، وقال عنها: «إني لأعلم إذا كنت عني راضية وإذا كنت غضبى».

وكان اعظم حب في الاسلام بعد النبي عليه افضل الصلاة والسلام حب الإمام علي لفاطمة الزهراء كان عميقاً ومُتَجسداً في مواقف حياتية كثيرة، حيث كان يُشعرها بالحب والاحترام، ويجد في النظر إليها انشراحاً وهمه، ولم يُغضبها أو يؤذيها أبداً في حياتها، كما أظهر حُزنه الشديد على فراقها بعد وفاتها. وكان حُبّه لها يتجاوز العلاقة الحسية إلى الحب القلبي العميق والمستقر، والذي كان من أرفع درجات الحب لديه.

مفاهيم الحب الحقيقي: تجاوز الذات: الحب الحقيقي يعني أن تتجرد من أنانيتك ومن فرض مشاعرك وأحلامك على الطرف الآخر، وأن لا تنتظر مقابلًا. الوفاء والحماية: هو أن ترد عنهم السوء في غيابهم وتحرص على بقائهم صفحة بيضاء في أعين الآخرين، وتحفظهم مهما غابوا عنك.

أمان واطمئنان: الحب هو الأمان والطمأنينة، وهو أن تجد سعادة الآخر بقربك وتجد فعله يسبق قوله. روح واحدة لجسدين: الحب الحقيقي يوصف بأنه روح واحدة تسكن جسدين، وأن المحبين يتشاركون المشاعر ويشعرون ببعضهما البعض.

تضحية وصبر: الحب هو تضحية وصبر، وكلمة «أحبك» ليست كافية للتعبير عنه، بل هو إحساس صادق يكمله العطاء.

فرصة للنضوج: الحب الحقيقي فرصة ليصبح الإنسان أفضل وأجمل وأرقى، وأن يسمح للشخصيات بالنمو حتى لو اختلفت عن شخصياتنا.

الاحتواء والصدق: الحب الحقيقي يعني احتواء الشخص بكامل عيوبه ومشكلاته دون شروط، وتقديم الصدق في الأقوال والأفعال.

العطاء والتضحية: يتسم الحب الحقيقي بالعطاء دون مقابل، وتقديم الدعم والتضحية من أجل سعادة الآخر، فهو يقدم كل ما لديه لإسعاده دون انتظار أي شيء في المقابل.

احترام الطرف الآخر: يتجلى الحب في احترام آراء الشخص الآخر ومراعاة مشاعره وتقدير وجوده.

النمو المتبادل: يتيح الحب الحقيقي لكل شخصية أن تنمو وتتطور، حتى لو كان هذا النمو يعني اختلاف شخصية كل منهما عن الآخر.

الأمان والطمأنينة: يوفر الحب الحقيقي شعورًا بالأمان والطمأنينة، حيث تصبح الحياة أسهل وأكثر جمالًا بوجود الحب الحقيقي.

القبول غير المشروط: هو القدرة على تقبل الشخص الآخر كما هو، بغض النظر عن عيوبه ومشكلاته، مما يعكس عمق العلاقة ونضجها.

ما لا يعتبر حبًا حقيقيًا: المصلحة الشخصية: لا يرتكز الحب الحقيقي على المصلحة، فمن يقترب لمصلحة لن يبقى عندما تزول هذه المصلحة، ويظهر كذبه.

التملق والنفاق: الحب الحقيقي خالٍ من النفاق والتملق، والمحب الصادق لا يمارس الكذب أو يغريه بريق الزيف.

الاعتماد المفرط: الحب الحقيقي لا يعني أن تكون سندًا ضعيفًا للطرف الآخر، بل يعني أن تكون شريكًا يساهم في نمو كل منكما.

في الختام: الحب الحقيقي هو فرصة ليصبح الإنسان أفضل وأرقى، وهو عطاء مستمر، وتجربة حية تترك أثرًا عميقًا في حياة الشخص، ويصبح الحب الحقيقي ملاذًا من هموم الحياة وصعوباتها.

## خلال كلمته فى افتتاح فعاليات مؤتمر ومعرض «تكنى سميت» Techne Summit فى الإسكندرية

### الدكتور/ عمرو طلعت وزير الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات :

# إطلاق نسخة مطورة من منصة إبداع مصر - EgyptInnovate لتمكين الشركات الناشئة من جذب الاستثمارات عبر خريطة تفاعلية وخدمات مدعومة بالذكاء الاصطناعى

**- نعمل على تمكين الشركات الناشئة من النفاذ التقنى والنفاذ إلى المهارات والتمويل والأسواق الدولية**
**- زيادة عدد مراكز إبداع مصر الرقمية من 3 مراكز فى عام 2018 إلى 24 مركزًا فى 21 محافظة**

أعلن الدكتور/ عمرو طلعت وزير الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات عن أنه جارى العمل على إطلاق منصة «إبداع مصر – EgyptInnovate» بنسخة محدثة والتى جارى تطويرها من قبل شركات ناشئة لتضم فرصًا واعدة لتشبيك الشركات الناشئة مع المستثمرين المحليين والدوليين، وتمكينها من جذب استثمارات من خلال خريطة تفاعلية مدعومة بالبيانات تتيح بياناتها بشكل مفتوح المصدر، مشيرا إلى أن المنصة ستتيح معلومات عن الجهات المعنية بمجالات ريادة الأعمال والشركات الناشئة المصرية، وملخص عن أنشطتها، بما يتيح للمستثمرين الاطلاع على هذه الشركات ومقارنة القيم المضافة التكنولوجية التى تقدمها، ومن ثم إتاحة فرص لها للنفاذ إلى أسواق التمويل؛ مضيفًا أن المنصة تتضمن محاور آلى (روبوت المحادثة) مدعوم بالذكاء الاصطناعى يقدم الاستشارات الفنية والتقنية والاقتصادية لرواد الأعمال، بالإضافة إلى دليل خدمات مصنف لكل مرحلة من مراحل نمو الشركات الناشئة وتحديد الجهات المقدمة للدعم المالى أو التقنى أو التدريبى سواء من جهات حكومية او غير حكومية أو مؤسسات داعمة أو مؤسسات المجتمع المدنى؛ موضحا أن المنصة تضم حاليا أكثر من ٧٠ ألف مستخدم مع السعى إلى مضاعفة هذا العدد خلال الفترة المقبلة.

جاء ذلك فى كلمة الدكتور/ عمرو طلعت خلال فعاليات افتتاح مؤتمر «تكنى سميت»٢٠٢٥ الذى يعقد فى مكتبة الإسكندرية خلال الفترة من ٤ إلى ٦ أكتوبر الجارى. بحضور الفريق/ أحمد خالد سعيد محافظ الإسكندرية، والسفير/ داج يولين دنفيلت سفير السويد لدى مصر، والسيد/ أحمد الوكيل رئيس اتحاد غرف التجارة والصناعة لدول البحر الأبيض المتوسط، ورئيس الاتحاد العام للغرف التجارية وغرفة الإسكندرية، والمهندس/ خليل حسن رئيس الشعبة العامة للاقتصاد الرقمى والتكنولوجيا بالاتحاد العام للغرف التجارية، والدكتور/ علاء عز الأمين العام لاتحاد الغرف الأفريقية.

وفى كلمته؛ أكد الدكتور/ عمرو طلعت تضاعف حجم الاستثمارات فى الشركات الناشئة بقطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات بمعدل ٧ أضعاف خلال السنوات الخمس الأخيرة (٢٠٢٠ – ٢٠٢٥) مقارنة بالفترة من ٢٠١٥ إلى ٢٠١٩؛ موضحًا أن هذا النمو يعكس الحراك المتنامى للشركات الناشئة فى مصر، وما يشهده القطاع من نشاط ابتكارى وأداء خلاق قادر على جذب الاستثمارات؛ مشيرًا إلى تقدم ترتيب مصر فى مؤشر الابتكار العالمى.

وأوضح الدكتور/ عمرو طلعت أن استراتيجية بناء مصر الرقمية ترتكز فى أحد محاورها الثلاثة على دعم الأداء الخلاق والفكر الابتكارى، ومساندة رواد الأعمال فى تحويل أفكارهم إلى واقع ملموس، والتوسع فى أعمال الشركات الناشئة فى مصر، وعلى المستويين الإقليمى والدولى؛ مشيرا إلى أنه تم زيادة عدد مراكز إبداع مصر الرقمية «كريتيفا» من ٣ مراكز فقط فى عام ٢٠١٨ إلى ٢٤ مركزًا فى ٢١ محافظة، مع استمرار العمل على افتتاح باقى المراكز فى مختلف المحافظات.

وذكر الدكتور/ عمرو طلعت الجهود المبذولة لتمكين الشركات الناشئة من النفاذ التقنى، والنفاذ إلى المهارات والخبرات، والنفاذ إلى التمويل، والنفاذ إلى الأسواق الدولية؛ مشيرا إلى أنه تم دعم نحو ٧٩٠ شركة فى مختلف مراكز إبداع مصر الرقمية، وشمل الدعم توفير التدريب، والمعامل التقنية؛ موضحًا أنه خلال عام ونصف تم احتضان ٦٩ شركة وتمكينها من إنتاج نماذج أولية فى معامل «كريتيفا» بالمحافظات؛ مؤكدا أن هذا الدعم التقنى يهدف إلى مساعدة الشركات الناشئة فى انتاج حلول وبلورة قيمة مضافة قادرة على جذب الاستثمارات وتحقيق النمو والمنافسة بفاعلية فى الأسواق المحلية والإقليمية.

وأوضح الدكتور/ عمرو طلعت جهود الوزارة فى تمكين الشركات الناشئة من النفاذ الى المهارات والخبرات من خلال التركيز على التوسع فى المبادرات والبرامج التدريبية؛ مضيفا أنه تم زيادة عدد المتدربين سنويا من ٤ آلاف متدرب فى ٢٠١٨ إلى ٨٠ ألف متدرب خلال العام المالى الماضى؛ مضيفا أنه يتم العمل على زيادة العدد إلى أكثر من ٥٠٠ ألف متدرب سنويا فى مختلف تخصصات الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات.

وأشار الدكتور/ عمرو طلعت إلى أن من أهم سبل دعم الشركات الناشئة هو تمكينها من النفاذ إلى التمويل ؛ موضحا الشراكة التى تقيمها وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات مع شركتى «بلاج اند بلاى» Plug and Play و«٥٠٠ جلوبال»، واللتان تعدان من أهم الشركات العالمية العاملة فى هذا المجال؛ مؤكدا أنه تم إطلاق التعاون مع هاتين الشركتين فى القاهرة، وفى العام الماضى جرى التوسع فى التعاون حيث تم البدء بالصعيد من خلال مركز إبداع مصر الرقمية أسوان، وذلك لعقد محافل للتشبيك بين المستثمرين والشركات الناشئة فى الصعيد؛ مضيفا أنه خلال العام الحالى تبدأ المرحلة الثانية من التوسع لتشمل مناطق الدلتا، والقناة، والإسكندرية.

وفى هذا السياق؛ ثمن الدكتور/ عمرو طلعت دعوة السيد محافظ الإسكندرية للشركات الناشئة لتقديم حلول تكنولوجية مبتكرة وخلاقة لمواجهة التحديات التى تشهدها المحافظة.

وأشار الدكتور/ عمرو طلعت إلى برنامج Start IT الذى يدعم الشركات الناشئة بحزم مالية وعينية تصل قيمتها إلى مليون جنيه لكل شركة؛ وتشمل هذه الحزم تمويلًا نقديًا، إلى جانب خدمات حوسبة سحابية تصل قيمتها إلى حوالى نصف مليون جنيه مقدمة من شركة أمازون ويب سيرفيسز؛ لافتًا إلى برنامج Creativa Incubation الذى يتم تنظيمه داخل مراكز إبداع مصر الرقمية، ويقدم دعمًا يصل إلى نحو ٤٠٠ ألف جنيه خلال فترة احتضان الشركات الناشئة التى تمتد إلى ٩ أشهر؛ لافتا إلى أن هناك العديد من الخطط السنوية التى تستهدف نفاذ الشركات الناشئة إلى الأسواق والمعارض الدولية مثل «ويب سميت» فى البرتغال الذى يضم ٢٤ شركة مصرية هذا العام.

وخلال كلمته، أكد الفريق/ أحمد خالد سعيد محافظ الإسكندرية «إن انعقاد قمة تكنى سميت ٢٠٢٥ فى عروس البحر المتوسط يجسد رؤية مصر الطموحة نحو مستقبل يقوم على الابتكار وريادة الأعمال، من خلال خلق منصة عالمية تتيح لرواد الأعمال والمستثمرين والخبراء والمسؤولين الحكوميين مناقشة أحدث التطورات فى مجالات التكنولوجيا وتطبيقاتها فى مختلف القطاعات، بما يعزز التواصل بين العقول المبدعة فى مصر والعالم»؛ مضيفا «إن الدولة المصرية، بقيادة فخامة الرئيس عبد الفتاح السيسى، تولى اهتمامًا بالغًا بتمكين الشباب المبدع فى مجالات التكنولوجيا وريادة الأعمال، باعتباره الاستثمار الأجدر والأبقى. ومن هذا المنطلق، تضع محافظة الإسكندرية على عاتقها مسؤولية دعم جميع الجهود المبذولة لتطوير الاقتصاد الرقمى وتبنى الابتكار، بالشراكة مع الغرفة التجارية العريقة، بما يسهم فى رفع تنافسية الاقتصاد المصرى على المستويين الإقليمى والدولى.»

**- تضاعف حجم الاستثمارات فى الشركات التكنولوجية الناشئة 7 أضعاف خلال السنوات الخمس الأخيرة مقارنة بالفترة من 2015 إلى 2019**

كما دعا السيد المحافظ إلى إطلاق مبادرة «الإسكندرية مدينة ذكية»، بالتنسيق مع وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والقطاع الخاص، وبمشاركة شبابية موسعة، تستهدف أن تكون الإسكندرية قادرة على مواجهة جميع تحدياتها باستخدام أحدث التطبيقات الذكية.

وأوضح السفير/ داج يولين دنفيلت سفير السويد لدى مصر أهمية التعاون الثنائى بين مصر والسويد فى مجال الابتكار والإبداع التكنولوجى؛ مشيرا إلى تواجد عدد من المحافل والمنتديات التى يتشارك فيها البلدين وتدعم هذا التوجه، مؤكدا أن تواجد شركات سويدية عاملة فى مجالات التكنولوجيا والابتكار والإبداع فى مصر يعد من أبرز ثمار هذا التعاون؛ معربًا عن تطلعه لمزيد من التعاون وتبادل الخبرات بين الشركات الناشئة المصرية والسويدية؛ مضيفًا أن السويد لديها استراتيجية وطنية للذكاء الاصطناعى حيث يتم تطويع هذه التقنيات لخدمة المواطن فى مختلف المجالات؛ مؤكدا أهمية توظيف تقنيات الذكاء الاصطناعى المسؤول من أجل الابتكار والإبداع لصالح تقدم الدول.

وأشار السيد/ أحمد الوكيل رئيس اتحاد غرف التجارة والصناعة لدول البحر الأبيض المتوسط، ورئيس الاتحاد العام للغرف التجارية وغرفة الإسكندرية إلى الدعم المستمر المقدم من وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات لاتحاد الغرف المصرية وغرفة الإسكندرية؛ موضحا أن غرفة الإسكندرية تضم حاضنة افتراضية لرواد الأعمال فى تكنولوجيا المعلومات؛ مؤكدا أن اتحاد غرف التجارة والصناعة لدول البحر الأبيض المتوسط يتبنى رؤية تعتبر أن الشركات الناشئة والصغيرة المتوسطة هى المحرك الرئيس للنمو الاقتصادى وخلق فرص عمل للشباب خاصة فى الاقتصادات الرقمية؛ مشيرا إلى النمو المستمر لقصة نجاح المؤتمر لوضع مصر على الخريطة العالمية كلاعب رئيسى فى الابتكار والتكنولوجيا وريادة الأعمال.

هذا وقد قام الدكتور/ عمرو طلعت، والفريق/ أحمد خالد سعيد محافظ الإسكندرية، والسفير/ داج يولين دنفيلت سفير السويد لدى مصر، بتفقد المعرض المقام على هامش المؤتمر والخاص بالشركات الناشئة، حيث أجرى الدكتور/ عمرو طلعت حوارًا مع رواد الأعمال للاستماع إلى قصص نجاحهم والاستجابة لمطالبهم. كما تم التقاط الصور التذكارية.

الجدير بالذكر أن مؤتمر «تكنى سميت» ٢٠٢٥ يغطى هذا العام موضوعات مختلفة حول التعليم الفنى، وابتكار الشركات، والهندسة المعمارية والعقارات والتصميم، والاستثمار، والتجارة الإلكترونية، وتكنولوجيا الرياضة، والألعاب، وتكنولوجيا الصحة، والتكنولوجيا المالية، وتكنولوجيا التسويق والإعلام، وابتكار الشركات الناشئة، وتكنولوجيا الأغذية، وتكنولوجيا القانون، وذلك بمشاركة ٧٠ دولة.

## OPPO تطلق رسمياً هاتف OPPO A6 Pro 5G المصنع محلياً ببطارية قوية ومواصفات تضاهي الهواتف الرائدة

أعلنت OPPO، العلامة التجارية الرائدة عالميًا في مجال التكنولوجيا، عن الإطلاق الرسمي لهاتفها الجديد OPPO A٦ Pro 5G في السوق المصري، في خطوة تؤكد التزام OPPO بدعم الصناعة المحلية وتزويد المستهلك المصري بأحدث ما توصلت إليه التكنولوجيا. ويعد الهاتف الجديد نقلة نوعية في سلسلة A، حيث يجمع بين بطارية فائقة السعة، وأداء متطور، وتصميم أنيق يلبي احتياجات المستهلكين العصريين ويمنحهم تجربة متكاملة تتجاوز الهواتف التقليدية.

وكشفت OPPO عن هاتف OPPO A٦ Pro 5G من خلال حملة A غير المتعود عليه، ليعيد تعريف تجربة سلسلة A عبر تقديم أداء بمستوى يوازي الهواتف الرائدة، مع متانة عالية وتصميم عصري وبأسعار مناسبة. واستناداً إلى النجاح الكبير الذي حققه هاتف OPPO A٥ Pro في السوق المصري، يأتي هاتف A٦ Pro ليواصل رفع معايير الأداء من حيث عمر البطارية، وجودة الشاشة، وتجربة استخدام متكاملة، ليؤكد التزام OPPO بجعل أحدث التقنيات في متناول الجميع.

**بطارية استثنائية وشحن فائق السرعة:**

يأتي هاتف OPPO A٦ Pro 5G مزوداً ببطارية ضخمة بسعة ٧,٠٠٠ مللي أمبير، بزيادة ٢٠٪ مقارنة بالجيل السابق، وهو ما يضمن عمراً افتراضياً يتجاوز خمس سنوات من الاستخدام المعتاد. وبفضل تقنية الشحن السريع SUPERVOOCTM بقوة ٨٠ واط المتقدمة من OPPO، يمكن شحن الهاتف بالكامل في غضون ٦٠ دقيقة فقط، ما يتيح للمستخدمين استعادة طاقة البطارية بسرعة فائقة. كما يدعم الهاتف ميزة الشحن العكسي السلكي OTG، مما يتيح استخدامه كجهاز باور بانك متنقل لشحن أجهزة أخرى مثل سماعات الأذن، والساعات الذكية، والأجهزة اللوحية عند الحاجة.

**اتصال متطور وتجربة ألعاب مثالية:**

يتميز الهاتف الجديد بتقنيةAI LinkBoost ٣,٠ التي تعمل على تحديد واختيار أقوى شبكة متاحة تلقائيًا، لضمان سرعة تحميل عالية، وسلاسة البث المباشر، واستقرار المكالمات حتى في الأماكن المزدحمة أو ضعيفة الإشارة.

كما تم تعزيز الهاتف بنظام التبريد المتطور SuperCool VC الذي يعتمد على غرفة بخار وطبقة من الجرافيت لتبديد الحرارة بكفاءة عالية أثناء الاستخدام المكثف أو جلسات الألعاب الطويلة.

تتكامل هذه التقنيات لتقديم تجربة ألعاب سلسة وسريعة الاستجابة، حيث تعمل خاصية AI Game Antenna على تعزيز استقبال الإشارة عند استخدام الهاتف بالوضع الأفقي، مما يقلل من التأخير ويضمن أداءً أكثر ثباتًا. بينما تساعد أنظمة التبريد المتطورة على خفض حرارة سطح الهاتف، مما يمنح اللاعبين راحة أكبر لليدين، وتركيزاً أعلى حتى في أوقات اللعب المكثف.

وتعليقًا على الإطلاق، صرحت رغدة عامر، مديرة العلاقات العامة في OPPO مصر، قائلة: «يشكل هاتف OPPO A٦ Pro الجديد إضافة نوعية لسلسلة A في السوق المصري، حيث يجمع بين التصميم الأنيق، والتقنيات المبتكرة، والمواصفات المتقدمة التي تمنحه قدرة تنافسية عالية بسعر ملائم. وانطلاقاً من اعتزازنا بتصنيعه في منشآتنا الإنتاجية بمصر، فإن هذا الإطلاق يؤكد التزام OPPO الراسخ بدعم السوق المحلي وتعزيز الابتكار. ويأتي A٦ Pro ليعكس نجاح سلسلة A ويمنح المستخدمين مزايا تضاهي الهواتف الرائدة. إن حملة «A غير المتعود عليه» ليست مجرد مبادرة تسويقية، بل هي وعد نقدمه لعملائنا بتقديم أحدث التقنيات وقيمة استثنائية تعزز تجربتهم اليومية مع هواتف OPPO في مصر.»

**شاشة متطورة وأداء سلس:**

يأتي هاتف OPPO A٦ Pro 5G مزوداً بشاشة AMOLED قياس٦,٥٧ بوصة، تقدم ألوانًا زاهية وتفاصيل دقيقة بوضوح متميز، مع معدل تحديث يتردد ١٢٠ هرتز لضمان عرض مرن وسلس دون ضبابية. وتوفر الشاشة سطوعاً عالياً يتيح الرؤية بوضوح حتى تحت أشعة الشمس المباشرة، مما يجعلها مثالية للاستخدام في مختلف البيئات. كما يعمل الهاتف بنظام التشغيل ColorOS ١٥ من OPPO، الذي يقدم تجربة استخدام سريعة وسلسة تضاهي الهواتف الرائدة.

**متانة عالية من الداخل والخارج:**

يرسخ OPPO A٦ Pro 5G مكانة OPPO الرائدة في السوق المصري من خلال تقديم أجهزة عالية الاعتمادية، وذلك بفضل اعتماده لمعيار IP٦٩ لمقاومة المياه والغبار، مع تصميم بمعايير عالية لمقاومة الصدمات والعوامل الخارجية. فمن الخارج، يحتوي الهاتف على زجاج قوى مقاوم للخدوش والصدمات لحماية الشاشة، بينما يحمي الإطار المعدني الداخلي المكونات الأساسية للهاتف حتى بعد اجتياز اختبارات الانحناء والضغط الصارمة.

**تصميم أنيق وعملي:**

يتميز OPPO A٦ Pro 5G بكونه نحيفًا وخفيف الوزن، مما يجعله مريحًا في الحمل والاستخدام اليومي، مع تصميم معدني الملمس وحواف فائقة النحافة حول الشاشة لتوفير تجربة مشاهدة غامرة وواضحة.

**التوافر في الأسواق وخدمات ما بعد البيع:**

يتوفر هاتف OPPO A٦ Pro بذاكرة ٨ جيجابايت وسعة تخزين ٢٥٦ جيجابايت، مع دعم كامل لشبكات ٤G و٥G، ليقدم أداءاً يفوق التوقعات، ويأتي بلونين أنيقين هما الأزرق والأحمر.

ويمكن للعملاء شراء الهاتف عبر المتجر الرسمي لـ OPPO على الإنترنت، أو من متجر OPPO Experience في مول سيتي ستارز، بالإضافة إلى جميع منافذ البيع المعتمدة .

كما تعزز OPPO تجربة ما بعد البيع من خلال تقديم ضمان لمدة١٤ شهرًا، أي أطول بشهرين من فترة التغطية المعتادة في السوق المصري، إلى جانب مجموعة من الخدمات المجانية مثل تركيب واقي الشاشة، وتنظيف الهاتف، وتحديثات النظام، وفحص الجهاز بشكل دوري. كما يتم إنجاز الصيانة بسرعة وكفاءة على يد خبراء متخصصين في غضون ساعة واحدة فقط، مع توفير هاتف بديل مجاني لضمان بقاء العملاء على اتصال دائم.

# مدينة مصر تُوقّع شراكتين استراتيجيتين معQubix Co لإنشاء The Prism كأول مركز تجاري وترفيهي ومع LA7 لإطلاق أكبر فروعه داخل مشروعها التجاري «تجد» في تاج سيتي

أعلنت شركة مدينة مصر (كود البورصة المصرية MASR.CA) – واحدة من الشركات الرائدة في مجال التطوير العقاري في مصر، عن توقيع شراكة استراتيجية مع كل من LAv، العلامة التجارية الرائدة في مجال الصحة واللياقة البدنية، وQubix Co. لإنشاء The Prism، وذلك لتقديم تجارب متكاملة ومبتكرة تلبي كافة احتياجات وتطلعات العملاء في مشروعها التجاري المتكامل «تجد».

تم توقيع شراكة استرتيجية مع LAv لإطلاق أكبر فروعها في «تجد» والذي يمتد على مساحة ٥,٤٠٠ متر مربع، لتقديم منظومة صحية ورياضية متكاملة عالية المستوى، والتي تشمل مجموعة متنوعة من الخدمات التي تعنى باللياقة البدنية والتغذية والاسترخاء، بدءًا من البرامج التدريبية الشخصية والاستشارات الغذائية المتخصصة، وصولًا إلى حصص الملاكمة واليوجا وملاعب مجهزة للبيكل بول والبادمنتون والبادل والتدريب الوظيفي. كما سيضم الفرع خدمات العلاج الطبيعي والتأهيلي، وغرف الاستشفاء المتكاملة، وتجارب السبا الفاخرة. لم يُغفل الجانب الترفيهي والثقافي، حيث سيشمل الفرع على متجر LAv للملابس الرياضية، ومدرسة للطهي، وغرف للموسيقى، ليصبح وجهة متكاملة تعزز من خدمات «تجد» وتمنح رواده رفاهية غير مسبوقة. ومن المقرر أن يتم الانتهاء من الفرع وبدء التشغيل الرسمي خلال الربع الاول من ٢٠٢٧.

من جهة أخرى، تم توقيع شراكة استرتيجية مع Qubix Co. لتصميم وإنشاء The Prism، وهو أول مركز تجاري وترفيهي في «تجد» على مساحة إجمالية تبلغ ٧,٠٠٠ متر مربع، والذي يمزج بين مفاهيم المطاعم السريعة الراقية (Fast Casual) ومطاعم الوجبات السريعة (Casual Dining)، بالإضافة إلى متاجر الأزياء العصرية، ليقدم تجربة متكاملة تلبي مختلف الأذواق والاحتياجات. سيتكون المركز التجاري من وحدات مخصصة لـ Drive-Thru للمطاعم السريعة الراقية (Fast Casual)، ووحدات رئيسية لمطاعم الوجبات السريعة (Casual Dining)، بالإضافة إلى مساحة مميزة تأخذ شكل ثلاثي الأبعاد مخصصة للفعاليات ودعم العلامات التجارية المحلية الخاصة بالأزياء. سيضم المركز ١٥ مستأجراً من قطاعات المأكولات والمشروبات والأزياء، ومن المقرر أن يتم الانتهاء من الأعمال الإنشائية للمركز التجاري بنهاية عام ٢٠٢٦.

وتعليقاً على هذه الشراكات الاستراتيجية، صرح المهندس عبد الله سلام الرئيس التنفيذي والعضو المنتدب لشركة مدينة مصر، قائلا: «نحرص في مدينة مصر على تطوير مفاهيم متكاملة ترتقي بجودة الحياة وتستجيب لتطلعات عملائنا المتجددة، بل وتتجاوز ذلك لخدمة المجتمعات المجاورة. ويأتي مشروع ‹تجد› كأول وجهة تجارية متكاملة لنا ليجسد هذا التوجه، حيث نمزج بين التصميم العصري والشراكات الاستراتيجية بهدف تقديم تجربة متكاملة تجمع بين الرياضة، والتسوق، والترفيه. من خلال تعاوننا مع علامات تجارية رائدة، نعمل على تقديم خدمات تضيف قيمة حقيقية وتعزز من مكانة ‹تجد› كوجهة تجارية متميزة.»

صرح كريم رفلة، الرئيس التنفيذي لشركة Qubix Co.، قائلا:» «نفخر بالتعاون مع مدينة مصر لتقديم The Prism ، كمركز تجاري رائد داخل مشروع «تجد»، حيث نعيد ابتكار تجربة التسوق والمطاعم من خلال تصميم معماري عصري يواكب احتياجات السوق المصري. يعكس هذا المشروع التزامنا بدعم أنماط الحياة الحضرية الحديثة، وتعزيز نمو الاقتصاد المحلي من خلال تطوير مساحات تجارية ديناميكية تحفز التفاعل المجتمعي وتوفر تجربة حيوية ومتطورة للزوار.»

من جانبه، صرح عمر غزالي مؤسس LAv، قائلاً: تمثل شراكتنا مع مدينة مصر خطوة استراتيجية في مسيرتنا نحو توسيع نطاق أعمالنا وتقديم مفهوم متكامل ومبتكر للصحة والرفاه في مصر. وسيكون فرع LAv في «تجد» – الأكبر على الإطلاق – وجهة شاملة ترتقي بتجربة الزائر من خلال مزيج فريد من الخدمات الرياضية والصحية والترفيهية. نؤمن بأن «تجد» تمثل وجهة مثالية لتحقيق رؤيتنا الطموحة في ترسيخ أسلوب حياة متوازن يتماشى مع تطلعات المستهلك المصري المعاصر. وبالإضافة إلى ذلك، أثبتت المنشأة تميزها كوجهة استثنائية تجذب اهتمامًا متزايدا من داخل مصر وخارجها، لتصبح معيارًا إقليميًا رائدًا في التجارب الصحية المتكاملة.

وتعكس هذه الشراكات الاستراتيجية شركة مدينة مصر الرامية إلى توفير أرقى الخدمات التي تضمن نمط حياة عصري ومتميز لعملائها في كافة مشروعاتها، وذلك من خلال التعاون مع أفضل مقدمي الخدمات في مختلف المجالات. وتمثل «تجد» وجهة تجارية متكاملة مصممة لتلبية كافة احتياجات العملاء، حيث تمتد على مساحة ٣٩,٠٠٠ متر مربع وتضم مساحات متنوعة تناسب مختلف الأنشطة التجارية. وتم جذب العديد من العلامات التجارية الرائدة مثل بي تك الذي تم افتتاحه، وكارفور الذي من المقرر افتتاحه في الربع الأخير من عام ٢٠٢٥. وتتقسم الوجهة إلى ٩ مساحات مخصصة تطل مباشرة على الطريق الدائري، مع سهولة الوصول إليها عبر طريق القاهرة – السويس، مما يجعلها وجهة يسهل الوصول إليها لجميع سكان القاهرة الجديدة والمناطق المجاورة، وتقدم لهم تجربة تسوق استثنائية وقيمة حقيقية.

# «جرانيت» تطلق صندوقها الأول للاستثمار النقدي بالجنيه المصري بعد موافقة الهيئة العامة للرقابة المالية

أعلنت شركة جرانيت القابضة للاستثمارات المالية عن حصولها على موافقة الهيئة العامة للرقابة المالية على ترخيص صندوق لأدوات الدخل الثابت متعدد الإصدارات بالعملات المختلفة وإصداره الأول «صندوق استثمار جرانيت النقدي بالجنيه المصري» بالتعاون مع شركة النعيم القابضة للاستثمارات. وتركّز جرانيت في المرحلة الحالية على إطلاق الحساب اليومي الرقمي (Money Market Account) كخطوة أولى محورية تتيح إمكانية فتح الحساب والتسجيل رقمياً من خلال تطبيق موبايل متكامل، باعتباره الطريقة الأبسط والأكثر تطورًا لتعظيم العوائد على السيولة النقدية.

كما أعلنت شركة جرانيت أنها تستعد للتقدم الي هيئة الرقابة المالية للترخيص لصندوق دولاري ذو عائد يومي يطرح من خلال التطبيق والمنصة الرقمية قبل نهاية العام مما يضع الشركة في موقع متميز داخل قطاع التكنولوجيا النقدية (CashTech)، لتجمع بذلك بين خبرة مؤسسيها في إدارة الأصول وأدوات الدخل الثابت وبين حلول رقمية مبتكرة تعد نقلة نوعية في إدارة السيولة النقدية لصالح للأفراد أو للشركات.

وقد صرح هشام أكرم، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة جرانيت القابضة، قائلًا: «يمثل الحصول على هذا الترخيص خطوة قوية تؤكد التزامنا بالعمل تحت مظلة تنظيمية صارمة، ورؤيتنا في إعادة تعريف إدارة الأصول المالية في مصر من خلال استغلال التكنولوجيا لتقديم منتجات وحلول مبتكرة تركز على العميل وتغير نمط وطرق العمل التقليدية. هدفنا هو تمكين عملائنا من تنمية أموالهم بأمان والمساهمة في تطوير أسواق المال بالتعاون مع الجهات التنظيمية، وذلك امتداداً لمسيرة طويلة من العمل على تطوير هذا القطاع في مصر.»

يُعد صندوق استثمار جرانيت النقدي منتجًا ماليًا متكاملًا يهدف إلى تشجيع ثقافة استخدام الصناديق النقدية في مصر، حيث يستثمر الصندوق حصريًا في أذون الخزانة المصرية والأوراق المالية الحكومية، مما يحمي المستثمرين من المخاطر الائتمانية، فضلاً عن تعظيم العوائد الناتجة مقارنةً بالفوائد في معظم الحسابات المصرفية التقليدية.

تتميز منصة «جرانيت» الرقمية المرتقب إطلاقها باعتبارها خيارًا ماليًا ذكيًا للشركات والأفراد على حد سواء وذلك من خلال حساب نقدي يتيح الحصول على عوائد يومية تراكمية مرتفعة مع توافر سيولة كاملة، مما يساعد على حماية القوة الشرائية للأموال، فضلاً عن ميزة الإعفاء الضريبي على العوائد للشركات.

من جانبه، أكد حسين الشيخ، الشريك المؤسس والمدير العام لشركة جرانيت، «إن إطلاق صندوق جرانيت النقدي هو نتاج مزيج من الرؤية الاستراتيجية والتنفيذ العملي الذي يركز على النتائج. نحن نقدم حلًا بسيطًا ومضمونًا يمنح الشركات والأفراد نتائج فعّالة ومستدامة من خلال تحويل السيولة الخاملة إلى قوة مالية ذات عائد يومي تراكمي، وهو ما يعكس التزامنا بتحقيق النمو لجميع عملائنا ومواكبة التطورات العالمية في تقديم الخدمات المالية.»

يُذكر أن الترخيص الرقمي للحساب اليومي قيد المراجعة لدى الهيئة، ومن المتوقع أن يشكّل هذا المنتج إضافة حقيقية للسوق المصري، بما يعكس التزام جرانيت بتقديم حلول استثمارية عملية في الوقت الذي تشهد فيه مصر تحولًا رقميًا متسارعًا في قطاع الخدمات المالية، مصحوبًا بطلب متزايد على بدائل آمنة وموثوقة للمنتجات المصرفية التقليدية مثل حسابات التوفير والودائع. وفي ظل تزامن ذلك مع وجود فجوة واضحة بين احتياجات السوق والعروض المتاحة، تؤكد الشركة من خلال هذا الطرح على دورها كشريك استراتيجي فعال في تطوير سوق المال ودعم جهود الشمول المالي.

# الأهلي صبور تحقق ٢٧ مليار جنيه من إجمالي المبيعات المستهدفة لسنة ٢٠٢٥ وتسجيل ٤٠٠ مليون جنيه مبيعات في سيتي سكيب

نجحت شركة الأهلي صبور للتطوير العقاري خلال مشاركتها الفاعلة في معرض Cityscape مصر ٢٠٢٥، الذي يُعد من أبرز المعارض العقارية في المنطقة، في تحقيق مبيعات قاربت على نصف مليار جنيه. وخلال أيام المعرض، استعرضت الأهلي صبور مشاريعها الرائدة، بما في ذلك YOUD وTen Islands وThe Mornings وWadi Zaha. والتي جسّدت نموذجاً متكاملاً للسكن العصري والمجتمعات المتكاملة محليًا وإقليميًا. وقد انعكس هذا الحضور القوي في النتائج، إذ سجّلت الشركة مبيعات تجاوزت ٤٠٠ مليون جنيه خلال فعاليات المعرض، فيما حقّق مشروع "ten islands" إنجـازاً استثنائياً بتجاوز مستهدفاته البيعية بنسبة ١٥٠٪ من الهدف. وأسهمت هذه النتائج في رفع إجمالي المبيعات المُحقَّقة منذ بداية عام ٢٠٢٥ إلى نحو ٢٧ مليار جنيه، ضمن مستهدف سنوي قدره ٣٢ مليار جنيه، وهو ما يعكس التزام الشركة بتقديم محفظة متنوعة من الوحدات بمفاهيم مشروعات متطورة تواكب الاحتياجات المتجددة للعملاء وتلبي تطلعات مختلف الأجيال والفئات العمرية، إلى جانب خدمات ومرافق متكاملة تضمن تجربة سكنية مميزة. وتؤكد هذه الحصيلة أن نجاح الأهلي صبور لا يقوم على استغلال الفرص المتاحة فحسب، بل على استراتيجية متطورة ترتكز على أربعة ركائز رئيسية: اختيار وجهات استراتيجية واعدة ، بناء شراكات تخلق قيمة، ابتكار مفاهيم مشروعات متجددة، والتوسع الإقليمي بتصدير الخبرة المصرية.

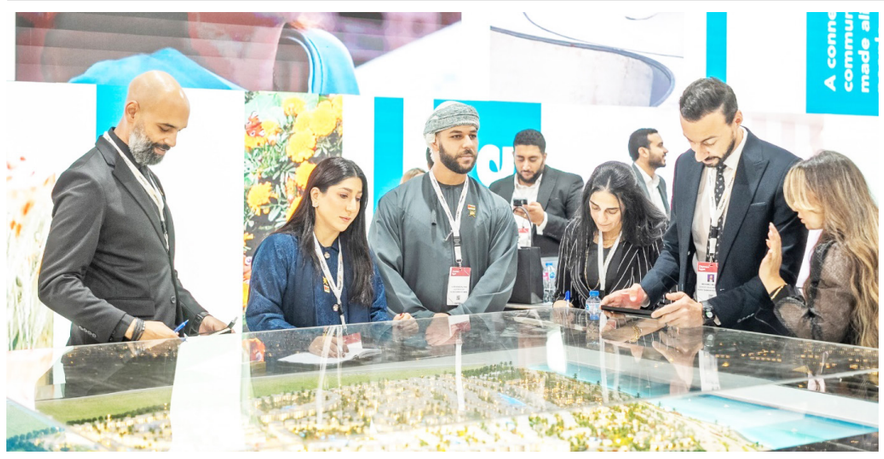
وعلى هامش فعاليات معرض Cityscape مصر ٢٠٢٥، شارك المهندس أحمد صبور، رئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب لشركة الأهلي صبور، في الجلسة النقاشية بعنوان «اكتشف فرص الاستثمار العقاري في مصر: الأسعار، والوجهات، والمنتجات العقارية»، التي جاءت ضمن سلسلة Cityscape Talks.وقد أدارت الجلسة الأستاذة نيرفين مجدي، العضو المنتدب لشركة بروبرتي فايندرز مصر، وبمشاركة الأستاذ هشام مهران، الرئيس التنفيذي لشركة أورانج مصر. وخلال النقاش، أبرز المهندس أحمد صبور أن المعرض شهد توافداً كبيراً بحوالي ٥٠ ألف زائر، وهو ما يعكس الاهتمام المتنامي بالسوق المصري والثقة المتزايدة في المشروعات العقارية المحلية. وأوضح أن هذا الحضور ليس مجرد رقم، بل يعكس حاجة السوق إلى مشروعات عالية الجودة قادرة على تلبية تطلعات مختلف شرائح العملاء.

وأضاف صبور: «حجم الطلب على الوحدات السكنية يتجاوز المعروض بشكل واضح، حيث تحتاج مصر إلى نحو مليون وحدة سنوياً، بينما يتم بناء نحو ٦٥٠ ألف وحدة فقط، ما يشير إلى فرص استثمارية حقيقية للنمو في القطاع. هذا الفارق بين الطلب والعرض يفتح المجال أمام الشركات الرائدة مثل الأهلي صبور لتقديم مشروعات تلبي الاحتياجات المتنوعة للأسر والمستثمرين».

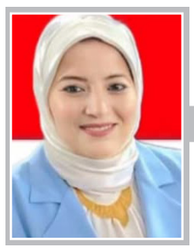
وتابع صبور: «لقد شهدت صادرات العقار المصري طفرة ملموسة، إذ ارتفعت من ٥٠٠ مليون دولار قبل عامين إلى ١,٦ مليار دولار حالياً، مع توقعات لتجاوز ٤ مليارات دولار سنوياً، مدعومة بالإقبال المتزايد من المستثمرين الخليجيين والأوروبيين. التطوير العقاري لم يعد محصوراً بالقاهرة الكبرى، بل يمتد إلى المدن الإقليمية والساحل الشمالي والبحر الأحمر، فضلاً عن المدن الجديدة مثل زايد الجديدة والتجمع السادس وسفينكس الجديدة، ما يعكس تحول السوق المصري إلى وجهة استثمارية متكاملة ومزدهرة».

وأشار صبور إلى أن مفهوم «السكن الدائم» أصبح أكثر مرونة، حيث يتطور السكن وفقاً لاحتياجات الأسر من حيث الحجم والوضع الاجتماعي، ما دفع السوق لتقديم منتجات متنوعة ومتكاملة. وأضاف: «الأهلي صبور يعتمد بشكل كبير على الشراكات الاستراتيجية مع مطورين محليين، ما ساهم في إطلاق ثلاثة مشروعات جديدة خلال هذا العام، ويسمح لنا بتقديم مشروعات مبتكرة تلبي تطلعات مختلف العملاء وتدعم توجهنا نحو خلق مجتمعات حضرية متكاملة».

بهذه المشاركة، لا تكتفي الأهلي صبور بإبراز إنجازاتها الحالية، بل تؤكد التزامها بدفع حدود الابتكار وتعزيز مكانة السوق المصري كوجهة استثمارية واعدة على خريطة العقار الإقليمية والدولية.



## انتخابات مجلس النواب
## صوتك أمانة ومسؤولية



بقلم
د/ رحـاب جاد المولي

مع اقتراب موعد انتخابات مجلس النواب، تتجه أنظار المواطنين إلى صناديق الاقتراع لاختيار ممثليهم تحت قبة البرلمان، في استحقاق دستوري يمثل إحدى الركائز الأساسية للحياة الديمقراطية في مصر.

وهنا تزداد مسؤولية كل مواطن تجاه وطنه، فالصوت الانتخابي ليس مجرد ورقة توضع في صندوق، بل هو أمانة تصنع بها مستقبل بلدك وتشارك في رسم خريطة الغد للأجيال القادمة.

لماذا المشاركة مهمة؟ لأن البرلمان هو المؤسسة التشريعية والرقابية التي تضع القوانين وتراقب أداء الحكومة. لأن اختيارك الصحيح يضمن وجود نائب يعبر عن همومك ويدافع عن قضاياك.

لأن المقاطعة تترك الساحة فارغة لغير الأكفأ، بينما المشاركة تفتح المجال أمام الأفضل.

ولكي يكون النائب جديرًا بالثقة، يجب أن تتوافر فيه عدة معايير أساسية :

١- الكفاءة والمعرفة: أن يكون ملمًا بالقانون والدستور وفاهمًا لمشكلات دائرته.

٢- النزاهة والسمعة الطيبة: فالذي لا يحافظ على أمانته الشخصية لن يحافظ على أمانة شعب.

٣- التواصل مع الناس: نائب حقيقي يستمع لأهل دائرته ويكون قريبًا منهم.

٤- القدرة على الرقابة والتشريع: فالمسؤولية ليست خدمات فقط، بل مشاركة في صنع القوانين التي تمس حياة المواطنين.

٥- الرؤية المستقبلية: النائب القوي هو من يمتلك حلولًا عملية لمشكلات التعليم، الصحة، البطالة، والاقتصاد.

أيها المواطن العزيز، لا تدع غيرك يقرر عنك...

انزل وشارك بصوتك، وكن جزءًا من صناعة المستقبل.

كل ورقة تُلقى في الصندوق هي رسالة ثقة في الوطن، وكل مشاركة هي خطوة نحو برلمان قوي يعبر عن الشعب بصدق وأمانة.

صوتك حقك... فلا تفرط فيه، وصوتك أمانة... فلا تبيعها.

# سنشد عضدك بأخيك

سنشد عضدك بأخيك ❖ سنشد : سنقويك ونعينك. ❖ عضدك: العضد هو ما بين المرفق إلى الكتف كما أن العضد هو الناصر والمعين شد العضد : كناية عن التقوية له، لأن اليد تشتد وتقوى، بشدة العضد وقوته.

لم يختر الله من الأقارب لشد العضد الا الأخ ، لن تجد بالدنيا شخص يشد عضدك مثل اخيك، الأخ هو سند المرء في حياته كلها، في صغره وهو يلعب، وإلى مدرسته وهو يذهب، وعند كبره حين يتعب، الأخ هبة رب العالمين، وقوة بعد الله على أعباء الدنيا به نستعين، فالغالب أن يقضي المرء وقتًا أطول في صحبة أخيه من صحبة والده؛ لذا تجده يعرف عنه الكثير، فيكون مستودع أسراره، ورفيق ذكرياته، وعونه في النكبات. قيل في حب الأخ : هو ذلك الجبل الذي أسند عليه نفسي عند الشدائد، وكيف لا أُحبه وربُّ الكون قال فيه : «سَنَشدُّ عضدك بأخيك» في اليابان، أثناء الحرب كان هناك ولد يحمل أخاه الميّت على ظهره ليدفنه، لاحظه جنديٌ وطلب منه أن يرمي هذا الطّفل الميت حتّى لا يتعب، ردّ عليه: هو ليس ثقيلا، هذا أخي! فهم الجندي وأجهش بالبكاء. منذ ذلك الوقت أصبحت هذه الصّورة رمز الوحدة في اليابان.»

ليته يصبح شعارنا: «ليس ثقيلا إنّه أخي ... إنّها أختي». إذا وقع ارفعْه، وإذا تعب اساعدْه، و إذا ضعُف أسندْه، واذا أخطأ أسامحه ،واذا تخلى العالم عنه أحمله فوق ظهري فهو ليس ثقيلًا .. إنه أخي. ولكن في الآونة الأخيرة بدأت ظاهرة إجتماعية في الظهور على السطح بشكل مقلق وهي «تأزم العلاقات بين الإخوان والأخوات «!!! الأخوة ليست علاقات صداقة تنهيها حين يغدر بك الصديق ويخون .. بل هي دم يجري في عروقك .. فمن يقيسون عطاء الأخوة بقانون الأخذ والعطاء لن يحصدوا سوى جفاف المشاعر وتصخر الأحاسيس وتباعد المسافات!!! إن زرتني زرتك .. وإن أعطيتني أعطيتك ... وإن أحسنت إلي أحسنت إليك .. من الضروري أن تضع خطوطاً حمراء لكل من يحاول قطع رحمك والبعد عنهم .. لأنك سترى المشهد نفسه يتكرر بين أبنائك والقطيعة تدب بينهم وأنت تتحسر عليهم !!! روعة الأخوة أن تشعر أختك أو أخاك بقيمته في حياتك بإشتياقك له .. بأن أمره وهمومه ومشكلاته تعنيك .. بأن دموعه تنحدر من عينيك قبل عينيه .. أن تسنده قبل أن يسقط .. أن تكون عكازه قبل أن يطلب منك ذلك .. الأخوة ليست أسماء مرصوصة في بطاقة رسمية .. ولا أوراقاً مرسومة في شجرة العائلة .. ولا أرقاماً هاتفية مسجلة في هاتفك .. أنتم إخوة .. حملكم نفس الرحم ، وأرضعتكم نفس الأم ، وعشتم في البيت نفسه ، وأكلتم من الصحن نفسه ، وشربتم من الكأس نفسه ، وأحتفظتم بالذكريات نفسها ، ولذلك لن تستطيع أن تمحو كل ذلك ، وحتى لو حاولت ستشعر في نهاية كل يوم بتأنيب الضمير فالدم الذي يسري في عروقك سيشعرك بالحنين لإخوة يقاسمونك كريات دمك نفسها !!! فإياك ثم إياك أن تفرط بأخوتك من أجل أي شئ في هذه الدنيا فكل شيء يمكن تعويضه .. الزوج يأتي بداله زوج آخر وكذلك الزوجة.. والأبناء يأتي غيرهم من الأبناء ،المال يأتي غيره مال ولكن إخوتك إن ذهبوا فلن يأتي غيرهم .. فإن جميع الديانات تهتم بقوة الروابط بين الأخوة فهنيئاً لكل واصل رحم ..

بقلم
د/ شادية بكرى

أيها الآباء! الزموا العدل والقسط بين الأبناء، وأحرصوا على تقريب القلوب بين الأبناء، وربوا أبناءكم على أن يفرح الأخ لنجاح وسعادة شقيقه، وأن ينعكس نجاح أحد الأبناء بالسعادة والسرور على باقي الأسرة؛ تشجيعاً للمقصر لينجح، ودفعاً للمفرط للتفوق، واحذروا اللوم الكثير؛ فإنها أساليب قد تضر أكثر مما تنفع. ويحرص الشقيق على شقيقه، فلا تزيد الأيام العلاقة بينهما إلا قوة، ولا تنفصم الرابطة الإيمانية والأسرية بينهما لأسباب تافهة؛ كأن تفرق بينهما امرأة (زوجة أحدهما مثلاً)، أو دنيا زائلة، أو وشاية مغرضة، أو خبر كاذب... إلخ.

تمسكوا بإخوانكم وأخواتكم اهتموا بهم فلا يوجد اجمل من الإخوة والأخوات بعد الوالدين، أسأل الله أن يبارك لنا في الأهل والولد والمال، وأن يصلح لنا ذريتنا، إنه سميع مجيب.

## لو كان الزمان يعـود !

بقلم
وليد عبد الجليل

لو كان الزمان يعود لاخترنا طرقا أخرى غير تلك التي سلكناها و طرقنا أبوابا غير تلك التي طرقناها.

لو كان الزمان يعود لصافحنا من كنا نظنهم لنا خصوما و تركنا لهم عن طيب خاطر تلك الغنيمة التي قاتلناهم من أجلها فلم تورثنا إلا ندما و ألما

آه من تلك الأطلال العابثة المحملة بأثقال السنين التي غابت فرحتها و رحل عنها ساكنوها.

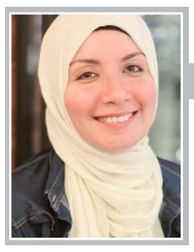
آه من تلك الخيالات المطرقة الرأس التي شابت مع الأيام و كنا نعدها أحلاما.

آه من تلك الوجوه الخادعة كم كانت لنا أملا زائفا تمنينا لو عاد بنا الزمان فنبتسم في وجوه أصحابها و نرحل عنهم إلى حيث لا يجمعنا بهم مكان ولا زمان.

اولئك الذين كنا نظنهم لنا وطنا و كنا ندخرهم لتقلبات الأيام و المحن وحسبناهم شطآن النجاة و لم نكن نعلم أنهم صروح من الوهم والغربة الخذلان أغرقت سفننا و حطمت مراسينا.

ليتنا خسرنا تلك المعارك التي خضناها مع الأيام من أجلكم واعتقدنا أننا ظفرنا بكم فكنتم أكبر خسائرنا و أسوأ ما غنمناه . فلا جمعنا الله بكم حلما ولا واقعا و لا خيالا.

## كيف نصنع جيلاً شغوفاً ؟ إدارة الموهبة والشغف



بقلم
د/ هبة عوض الله
«استشاري التعليم الرقمي»

مع بداية العام الدراسي، نرى أبناءنا في قمة الحماس: يجهّزون الشنطة، يختارون الملابس بحب، وينامون مبكرًا استعدادًا لأول يوم. لكن بعد أيام قليلة، يبدأ الحماس يتراجع، ويظهر السؤال المقلق:

"ليه أروح المدرسة وأنا ممكن أتعلم من الإنترنت؟"

الحقيقة أن الإجابة لا تكمن في المناهج وحدها، ولا في التكنولوجيا فقط، بل في الموهبة... وكيف نديرها بالشكل الصحيح لتصبح وقودًا لشغف دائم بالتعلم.

دور الأم: مديرة الموهبة الأولى

عزيزتي الأم، أنت الأقرب لطفلك والأقدر على اكتشاف مواهبه ورعايتها:

❖ راقبي اهتماماته اليومية وما يلفت نظره في اللعب والدراسة.

❖ اربطي المذاكرة بما يحبه: العلوم كتجربة، الرياضيات كلعبة، والتاريخ كقصة.

❖ شجعيه بالكلمة الإيجابية، فالثقة تبدأ من بيتك.

❖ قدمي له فرصًا للتجربة: أنشطة، كورسات، أو ورش تساعده يكتشف إمكانياته.

أنتِ أول من يزرع الموهبة، وأول من يحوّلها إلى شغف حقيقي.

دور المعلم: صانع بيئة الشغف

أيها المعلّم، أنتَ شريك الأم في صناعة الحافز الداخلي للطلاب:

❖ حوّل التعليم من تلقين إلى تعليم إبداعي.

❖ اربط الدروس بحياة الطلاب اليومية لتصبح واقعية وممتعة.

❖ اكتشف المواهب داخل الفصل ودع الطلاب يعبرون عن أنفسهم بطرق مختلفة.

❖ شجع التساؤل والاكتشاف بدلًا من الاكتفاء بالإجابات الجاهزة.

المعلم المبدع لا يشرح فقط... بل يصنع شغفًا يستمر مدى الحياة.

دور المدرسة: بيت التنظيم والإدارة

المدرسة ليست مكانًا للامتحانات فقط، بل هي المنظومة التي تنظم رحلة التعلم:

❖ توفير بيئة تربط بين المناهج والمواهب الفردية.

❖ إتاحة أنشطة تشجع على التفكير والإبداع بجانب المواد الأكاديمية.

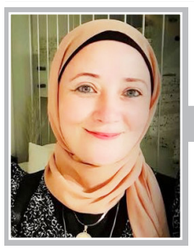
❖ متابعة كل طالب بشكل فردي، ورسم مسار يناسب نقاط قوته.

❖ خلق توازن بين التحصيل العلمي وتنمية المهارات الحياتية.

عندما تصبح المدرسة بيئًا لإدارة المواهب والشغف، يتحول التعليم إلى رحلة نمو متكاملة.

في النهاية، الأم تكتشف وتدير الموهبة، المعلم يرعاها بأساليب إبداعية، والمدرسة تنظّمها وتفتح لها الأفق. وعندما تتكامل هذه الأدوار، نصنع جيلًا لا يتراجع حماسه بعد الأسبوع الأول... بل يظل شغوفًا بالتعلم والاكتشاف مدى الحياة.

## إلى السيد ميم !



بقلم
أميـرة عبدالبـاري

عزيزي السيد ميم .. أكتب إليك هذه الرسالة لا لأداء واجب، ولا لمجرد كلمات عابرة بل كصديق يجد فيك دائمًا مساحة من المطمأنينة والراحة. لقد اعتدت أن أراك شخصًا صادقًا، واضحًا، لا تكلّف فيك ولا تصنّع، وهذا أكثر ما يميزك ، حضورك يخفف من ثقل الأيام، وحديثك البسيط يجعل أي موقف معقد يبدو أهون ، لا أستطيع أن أنكر أنني أجد فيك سندًا صادقًا ونادرًا لا يشبه أحدًا ،، ورفقة لا تُقدَّر بثمن.

أحيانًا أقول في نفسي: «ما أجمل أن يكون للإنسان صديق يعرف كيف يصغي، ويعرف متى يتكلم ومتى يترك الصمت يتكفل بالباقي.» وأنت يا عزيزي تفعل ذلك دومًا ببساطة، دون جهد أو ادعاء.

أتمنى أن تدوم هذه العلاقة النقية، وأن تبقى كما عرفتك دومًا: ، وفيًا، لا تغيّرك الأيام ولا تبهتك المشاغل ، واعلم أن لك مكانًا ثابتاً في القلب، لا يتأثر بغياب ولا يزول مع المسافة.

عزيزي السيد ميم : في كل عام حين يجيء الخريف، أشعر أن الأشجار تبوح بسرّي ، أوراقها المتساقطة تشبه ما يتساقط في داخلي من أحلام قديمة، وصمتها العاري يشبه حزني الذي لا أجد له ملجأ ، كأن الطبيعة بأكملها تجلس معي لتقول: «لسنا وحدنا في هذا التيه.

أعرف أنني أكثر عليك بالرسائل، وأحيانًا أخاف أن يثقل قلبي قلبك، لا أريد أن أطيل عليك بشكواي ، لكنك تظل الشخص المخلص الوحيد الذي أجد عنده متسعًا للبوح، فلا أستطيع إلا أن أكتب إليك.

أنت تعرف يا عزيزي أنني لا أبحث عن كلمات مواساة جاهزة، ولا عن حلول سحرية؛ كل ما أريده هو يقيني بأنك هناك، تستمع بصمتك النبيل، وتمنحني شعورًا بأن حزني مفهوم حتى وإن لم يُقال.

ولذلك، سأكتفي اليوم بهذا القدر، وأترك ما تبقى من الكلام للخريف ولأوراقه، علّها تحمل عني ما لم أستطع أن أكتبه،

قد لا أستطيع أن أوفيك حقك بما أكتب، لكنني أؤمن أن القلوب الصافية تصل رسالتها حتى لو لم تحتوِها الكلمات. وأنت يا

عزيزي، ستبقى دائمًا حاضرًا في الذاكرة.

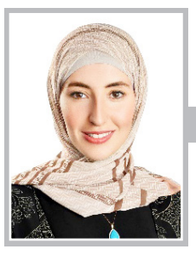
دمت بخير دائمًا، ولعل رسالتي هذه تصل إليك فتكون كجلسة قريبة رغم البعد، تذكرك أن لك صديقًا يتمنى لك كل السعادة.

## مواسم الاستغلال

بقلم
أسامة احمد يوسف

التجارة فى جميع دول العالم مصدر للرزق خاصة فى بدايات الشهور عندما تصل المرتبات أو المعاشات ليد أصحابها او فى المواسم والمناسبات حيث نجد كيفية قيام المحال التجارية واى هايبر أو المولات أو رجال الأعمال بكثرة العروض ونسب خفض وخصومات على السلع والاسعار من أجل جذب الجمهور للشراء بمبالغ خيالية أو كميات كبيرة من السلع دون أن تتأثر السلع المعروضة لتقليل فى الجودة أو الوزن بل التقليل فى السعر فقط ولكن فى مصر نجد المصانع والتجار ينتظرون المناسبات من أجل رفع الأسعار. تقليل الوزن بالإضافة إلى تقليل الجودة ومن الطبيعى أن الجمهور مضطر للشراء لأن المناسبات قد تكون اعياد أو دخول المدارس أو شهر رمضان والان دخول المدارس الجامعات والتى تستمر اشهر وليس ايام أو أسابيع وهنا استغلال من نوع اخر خاصة مدينة الزقازيق وقد تقدم بالشكوى المئات من طلاب الجامعات من استغلال السائقين للطلاب سواء السرفيس الداخلى الذى رفع الأجرة أكثر من ثلاث اضعاف الأجرة بل والمبلغ المتبقى إذا كان جنية أو جنهين يقولون للزبون مافيش فكة لو معاك هات فكة وبالمثل وسائل النقل خارج مدينة الزقازيق حيث يركب أربعة أفراد فى المقاعد التى تستوعب ثلاث أفراد كل ذلك يحدث فى مدينة الزقازيق فدخول جامعة الزقازيق يعتبر وقت الدخول وبال على الأهالى التى تدفع للطالب يوميا خاصة من هم خارج الزقازيق أكثر من مائة جنيه حيث السرفيس فقط قد يصل إلى ١٥ جنيه ذهابا ومثلها عودة رغم أن الأجرة من الزراعة للجامعة أربعة جنيهات ولكن كيف تصل إلى خمسة عشر جنيها فى الذرة صباحا من مواقف ابو حماد بالزراعة للصاغة ثم من الصاغة للمحطة ثم من المحطة للجامعة كل وصلة من الثلاث اربع جنيهات وبما أن لا يوجد فكه تصبح الأجرة خمسة جنيهات والعكس بنفس الطريقة عند العودة هذا غير المواصلة من المدن أو المحافظات إلى تحول الزقازيق مع وجبه خفيفة قد تكون سندوتش فول أو طعمية أو وجبة كشرى أو باكو بسكويت وعصير أو عبوة كنز وعندما يعترض الطلاب أو ينتظروا ركوب مواصلة واحدة من الجامعة للزراعة أو من الزراعة لمواقف ميت غمر أو موقف الاحرار يقفون بالساعات ليجدوا سائق يخاف أن يدخل قرش حرام على أولاده وعندما يحدث لا يسلمون من اللسان السليط للسائق الذى لو استطاع أن يصنع دور ثانى بسيارته لفعلها .لذا أناشد رجال المرور والسيد المحافظ ومدير الأمن تشديد الرقابة وحماية هؤلاء الطلاب من ذلك الجشع الذى ليس له آخر ومن سلامة لسان بعض السائقين وتعاملاتهم التى ليست بالادمية للطلاب. ارحموا من فى الارض فهؤلاء الطلاب أبناؤنا سواء فتيان أو فتيات لا تجعلهم يكرهون تلك الأيام ويكرهون البلد ويتمنون لو يتركونها من خلال فرصة هجرة أو سفر للخارج فهم بناة الغد هم شباب مستقبل مصر فحافظوا عليهم اشعروهم بالانتماء والحب هم افضل استثمار لذلك الوطن.. حمى الله مصر جيشا وشعبا وقيادة تحيا مصر تحيا مصر.

## الأم تيريزا... أيقونة الرحمة ورسالة إنسانية خالدة



بقلم
إسراء عاطف

عندما نتأمل في مسيرة العظماء الذين غيّروا وجه العالم، نجد أن بعضهم لم يكن سياسياً أو عالماً أو فناناً، بل إنسانًا كرّس حياته لمدّ يد العون للمحتاجين. من بين هؤلاء تبرز الأم تيريزا، التي تحولت من راهبة بسيطة إلى رمز عالمي للرحمة والعطاء.

وُلدت الأم تيريزا عام ١٩١٠ في مقدونيا، وعاشت طفولة متواضعة قبل أن تختار طريق الخدمة الدينية. كان قرارها المصيري الانتقال إلى الهند، حيث رأت بعينيها قسوة الفقر والمرض والتهميش. هناك اتخذت قرارًا شجاعًا بترك حياة الراحة والتفرغ الكامل لخدمة من لا صوت لهم.

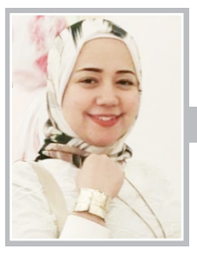
في عام ١٩٥٠ أسست جماعة "مرسلات المحبة"، وهي منظمة خيرية بدأت صغيرة ثم امتدت فروعها إلى أكثر من ١٠٠ دولة حول العالم. قدّمت الجماعة المساعدة للمشردين، لمرضى الجذام، وللأطفال الأيتام، دون تمييز بين دين أو عرق.

لم يكن عمل الأم تيريزا مجرد مساعدة مادية، بل رسالة إنسانية عميقة: أن قيمة الإنسان لا تُقاس بما يملك، بل بما يحمله من كرامة. كانت تقول دائمًا: "لا نستطيع أن نصنع أشياء عظيمة، لكن يمكننا أن نصنع أشياء صغيرة بحب عظيم."

حصلت على جائزة نوبل للسلام عام ١٩٧٩، لكنها لم تعتبرها تكريمًا شخصيًا بقدر ما اعتبرتها تقديرًا للفقراء الذين كرّست حياتها لهم. ورغم شهرتها العالمية، بقيت متواضعة في حياتها، متمسكة بزيها الأبيض البسيط المزين بخط أزرق.

غادرت الأم تيريزا عالمنا عام ١٩٩٧، لكنها تركت إرثًا إنسانيًا خالدًا، يذكرنا أن قوة الرحمة قد تغيّر العالم أكثر مما تفعل السياسة أو المال. إنها شهادة حية على أن بذرة صغيرة من المحبة يمكن أن تنبت غابة من الأمل.

## «أشياء لا تقدر بثمن »



بقلم
ندى مجاهد

هناك أشياء كثيره في حياتنا لا تقدر بأي ثمن ولا يمكن شرائها بالمال، وتتمثل هذه الأشياء في القيم الإنسانية الأساسية:- مثل الصحة، الوقت العائلة، بالاضافة الى الذكريات الجميلة، وراحه البال ، وهناك أشياء آخري كثيرة .

فهناك الكثير من الأشخاص لا يفكرون في هذه الأشياء، وهناك من يأتى إلى الدنيا ويرحل منها دون أن يلاحظ وجودها ،أو يدرك تلك الحقيقة حقيقه القيمة الفعلية للأشياء التي لا تشترى، حقيقه النعم التي نألفها و نتعايش معها و نغفل عن ملاحظه قيمتها الغاليه،ولكن هناك من يلاحظ و ينتبه وهناك من يُبتلى ليلاحظ ويدرك حين يشعر أن تلك الأشياء مهدده بالزوال فأنه عندئذ يعرف قيمتها .

فكم من نعمه لا يهتم بها الإنسان ولا يعرف قيمتها حتى اذا زالت فعلم قدرها ؟ لذلك على كل إنسان أن يقدر تلك الأشياء التي لا تعوض ولا تشترى. وأوصانا النبي صلى الله عليه وسلم حين قال:- اللهمَّ إنِّي أعوذُ بك من زوالِ نعمَتِك ، و تَحَوُّلِ عافيَتِك ، و فجْأةِ نقمتِك ، وِ جميعِ سَخَطِك .. صدقَ رسول اللَّه صلىَ اللَّه عليه وسَلم .

ومن هذه الأشياء التي لا تقدر بثمن هي :الصحة حيث تعد من اغنى ما يملك الإنسان ولا يمكن تعويضها بالمال، وهي الجوهرة التي لا يدرك قيمتها الا من فقدها فهي الكنز التى لا تشترى . و فى زحمه الحياة اليومية قد نغفل عن اعظم ما نملك ألا وهو «الوقت»ففى الحقيقة أن كل دقيقه تمر لا تعود، لذلك علينا إستثمار الوقت في اشياء مفيدة :- مثل قراءه كتاب، الجلوس مع العائلة، أو تعلم شيء جديد.

ويعد هذا لحظه تامل إن كل هذه الأشياء تترك أثراً لا يقدر بثمن .

ومن الأشياء والنعم التي لا تقدر بثمن ايضا هي العائلة:- ففي عالمنا المليء بالتحديات والضغوط، تبقى العائلة هي السند والأمان التى تمنحنا القوه والدفء التي تمنحه كلمه من أم ، او دعوة صادقه من أب ،أو ضحكه بين الأخوة، لا يقاس بأي ثمن. فالعائلة ليست مجرد روابط دم، بل هي مدرسة نكتسب منها الحب والاحترام، والعطاء و نكتشف أن السعادة لا تشترى، بل هي لحظات سعيدة نتقاسمها مع من نحب .

وفي هذا الزمن أصبح وجود العائلة نعمه كبيرة علينا أن نصونها ونحافظ عليها .

و من الأشياء التى لا تقدر بثمن ايضا «الذكريات الجميلة» فهي ليست ذكريات مر عليها وقت من الزمن، بل هي ذكريات خالده فى اذهاننا كأنها الأمس، وقد يكون مر عليها فترات طويله .

الذكريات ليست مجرد أحداث ماضيه بل هي ذكريات نعود إليها كلما قست الأيام علينا، حيث نستمد منها الطمأنينة وراحه البال .

لذلك علينا أن نصنع ذكريات جديده تبقى معلقه في عقولنا، لأن ما يبقى بعد الرحيل ليس المال و الشهرة بل الذكريات الجميلة، من ابتسامه تركناها، أو أثر جميل تركناه لمن نحب .

وفى نهاية المقال علينا أن نفكر جيدا فى هذه الأشياء الغالية التى» لا تقدر بثمن» ونحافظ عليها.

## حين يصبح الفصل الدراسي بوابة الغد !

بقلم
وليد وفا

الاستثمار الحقيقي الذي يضمن نهضة أي دولة يبدأ من قاعة الدرس» تعكس أهمية التعليم كركيزة أساسية للتقدم والتنمية في أي مجتمع، حيث يساهم الاستثمار في التعليم في بناء أفراد قادرين على الابتكار والتفكير النقدي، مما ينعكس إيجاباً على الاقتصاد والمجتمع ككل ويضع الأساس لنهضة حقيقية ومستدامة.

ومن أهمية الاستثمار في التعليم :( تنمية القدرات البشرية – تعزيز الابتكار والإبداع- تحقيق التنمية المستدامة – تقليل الفجوة الاجتماعية- بناء مواطنين فاعلين).

باختصار، الاستثمار في التعليم هو استثمار طويل الأجل يضمن بناء مجتمع قوي، قادر على تحقيق التقدم والازدهار المستمر، وبالتالي فإن نهضة الدول تبدأ من الاهتمام بقاعات الدرس وتطوير مخرجاتها التعليمية

ورغم كل التحديات التي تواجه المجتمع، يبقى التعليم هو الأمل الحقيقي وصمام الأمان للمستقبل. فكل فصل دراسي جديد يحمل معه طاقة من التفاؤل، حيث يعود الطلاب إلى مقاعدهم بشغف للتعلّم، ويواصل المعلمون دورهم الكبير في بناء الأجيال. ما يبعث على التفاؤل في الوقت الحالي هو تزايد الاهتمام بتطوير المناهج ودمج التكنولوجيا في العملية التعليمية، بما يساعد الطلاب على مواكبة متطلبات العصر، ويمنحهم فرصًا أوسع للابتكار والإبداع. كما أن التوسع في إنشاء المدارس الجديدة وتحسين بيئة التعلم يفتح الباب أمام تعليم أكثر عدالة وجودة.

إن الاستثمار الحقيقي الذي يضمن نهضة أي دولة يبدأ من قاعة الدرس، حيث تُصنع العقول وتُبنى القدرات. وكل خطوة جادة في دعم التعليم هي في الحقيقة خطوة نحو مستقبل أكثر إشراقًا لمصر وأبنائها.

## منهج جديد للتربية... الذكاء العاطفي يصنع جيلاً أكثر توازناً

بقلم
وليد إبراهيم صالـــح

الذكاء العاطفي هو القدرة على التعرف على العواطف وفهمها وإدارتها بشكل فعال، سواء على مستوى الفرد أو في التفاعل مع الآخرين. يتضمن الذكاء العاطفي مهارات الوعي الذاتي، وإدارة المشاعر، والتعاطف مع الآخرين، والتواصل الفعّال. في السياقات التعليمية، يتجاوز الذكاء العاطفي مجرد كونه سمة شخصية إلى كونه أداة تعليمية قوية تساعد في تعزيز تجربة التعلم وتنمية العلاقات الإنسانية داخل بيئة التعليم.

إن دمج الذكاء العاطفي في المؤسسات التعليمية يعد أمرًا بالغ الأهمية؛ لأنه يساهم في تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب، ويُحسن من قدرتهم على التفاعل مع المعلمين والزملاء. يعد فهم المشاعر وإدارتها بشكل مناسب أمرًا حيويًا لخلق بيئة تعليمية صحية تساعد على تعزيز التفكير النقدي، حل المشكلات، واتخاذ القرارات بطريقة مثمرة.

لم يعد التعليم في العصر الحديث مقصورًا على تقديم المعلومات الأكاديمية فقط، بل أصبح من الضروري الاهتمام بالجوانب النفسية والاجتماعية للطلاب. ومن هنا ظهر مفهوم التعليم بالذكاء العاطفي (Emotional Intelligence) كأحد الأساليب التربوية المبتكرة التي تركز على فهم مشاعر الطلاب وتنمية قدرتهم على التعبير عنها والتعامل معها، بجانب تنمية مهارات التواصل والتعاون مع الآخرين.

هذا النهج لا يقتصر على تحسين الأداء الدراسي فحسب، بل يساعد أيضًا على بناء شخصية متوازنة قادرة على مواجهة ضغوط الحياة، واتخاذ قرارات صحيحة، وتكوين علاقات إنسانية صحية داخل وخارج المدرسة.

وتشير الدراسات التربوية الحديثة إلى أن الطلاب الذين يتلقون تدريبًا على الذكاء العاطفي يكونون أكثر قدرة على التحكم في انفعالاتهم، وأكثر إبداعًا وتعاونًا، كما يقل لديهم السلوك العدواني أو الشعور بالعزلة.

إن إدماج برامج الذكاء العاطفي في المدارس لا يُعتبر رفاهية، بل هو استثمار طويل الأمد في الإنسان، حيث يُسهم في إعداد جيل جديد أكثر وعيًا بنفسه وبالآخرين، قادر على التفاعل بإيجابية مع المجتمع، والمشاركة الفعالة في بناء المستقبل.

# مأساة الطفولة في زمن الحرب

بقلم الباحثة والأديبة
أميره عبد العظيم
«عضو اتحاد كتاب مصر»

الحرب، مهما بدت مبرَّرة في أعين الساسة، هي دائمًا جريمة كبرى في عيون الأطفال. فحين تدوي المدافع، لا يملك الصغار سوى قلوب مرتجفة وأحلام مبتورة. وعندما تتساقط القذائف على المدن، لا يسقط معها جدار أو نافذة فقط، بل تسقط الطفولة ذاتها، وتنهار البراءة تحت الركام.

دعونا نشاهد كيف تكون البراءة تحت الحصار؟

الأطفال لا يعرفون معنى السياسة، ولا يفقهون لغة الحدود أو الصراعات. كل ما يريدونه هو اللعب، الضحك، الركض خلف طائرة ورقية، أو انتظار عناق الأم عند المساء. لكن الحرب تسلبهم أبسط الحقوق: الأمان. في لحظة واحدة، يتحول السرير الدافئ إلى ركام، والمدرسة إلى مأوى للنازحين، والكرة الصغيرة إلى ذكرى من زمن بعيد.

في كل حرب، يخرج الأطفال الخاسر الأكبر. صورهم وهم ينامون على الأرصفة، أو يختبئون في الأقبية المظلمة، أو يجرّون حقائب مهترئة في طرق النزوح، تختصر قسوة العالم بأسره.

ومن بين أنينهم يتساءلون: لماذا خُلقنا في زمن البنادق بدلًا من زمن الزهور؟

جراح لا تُشفى:

المأساة لا تقف عند حدود الجوع والتشرد، بل تمتد إلى الداخل، حيث تترسخ الندوب في أرواح صغيرة لم تتعلم بعد كيف تداوي جرحًا. الطفل الذي يشهد موت والده أمام عينيه، أو يرى أمه تبحث عن رغيف في زمن المجاعة، سيحمل ذاكرة مثقلة لا تمحوها السنوات. الحرب تسرق منهم الضحكة الأولى، الحلم الأول، وحتى الكلمة الأولى أحيانًا.

وفي تقارير المنظمات الدولية، نجد أرقامًا مفزعة عن ملايين الأطفال الذين فقدوا التعليم، وعن آخرين جندتهم البنادق الصغيرة، فأصبحوا جنودًا قبل أن يتعلموا الكتابة. إنهم يُدفَعون قسرًا إلى مسرح لم يصنعوه، ويُجبرون على لعب أدوار لم يختاروها.

بين ركام الأوطان:

في المخيمات، حيث تمتزج برودة الليل بدموع اليُتم، يحاول الأطفال أن يصنعوا حياة جديدة. يرسمون على الجدران الممزقة شمسًا ساطعة، يخطّون بقطع الفحم أشكالًا لبيوت كانت لهم، ويصنعون من العلب الفارغة آلعابًا صغيرة ليقاوموا بها قسوة الواقع. إنهم يعلموننا أن الطفولة، رغم الألم، قادرة على إشعال شمعة في أحلك العتمات.

نداء إلى الضمير الإنساني :

مأساة الطفولة في زمن الحرب ليست مأساة محلية تخص شعبًا دون آخر، بل هي مأساة كونية تمتحن إنسانيتنا جميعًا. فما قيمة المؤتمرات والاتفاقيات إذا بقي الأطفال يدفنون في المقابر الجماعية؟ وما جدوى الشعارات الإنسانية إن لم تُترجم إلى أفعال تحمي تلك الأرواح الغضة؟

علينا أن ندرك أن حماية الطفولة ليست عملًا خيريًا فحسب، بل هي واجب أخلاقي وشرط أساسي لبقاء الإنسانية. إن أي حرب تُشنّ على الأوطان، لا بد أن يدوّي صداها في قلوب أطفال أبرياء، وجرحهم يظل شاهدًا على تقصير العالم بأسره.

في الختام: علينا أن نعلم جيداً أنه في زمن الحرب، لا تُقاس الخسارة بعدد الدبابات المدمرة أو المدن المحترقة فقط، بل بعدد الطفولات التي دُبحت قبل أن تُزهر. إنّ أكبر نصر تحققه البشرية لن يكون على ساحة المعركة، بل حين تنجح في حماية الأطفال من رؤية الموت، وفي صون أحلامهم من أن تتحول إلى رماد.

فهل سنظل نكرر المأساة جيلاً بعد جيل، أم آن الأوان لأن نمنح الطفولة حقها في الضحك والنور؟

# بريق كاذب وقلوب منهكة !

إحنا في زمن المظاهر فيه بقت أغلى من الحقيقة زمن الناس بتجري فيه ورا "الشكل" حتى لو جواهم فاضي بقينا نشوف صور ضحك وفرح على الفيس لكن الحقيقة ساعات بتكون دموع وانكسار مش ظاهر للعيون.

مرة قابلت شاب اسمه كريم. كان شغال في محل صغير وراتبه على قده لكنه كان لازم يشتري أحدث موبايل وأغلى هدوم عشان يبان "مستوى" سألت نفسي إزاي واحد بيتسلف عشان يشتري موبايل وهو مش قادر يأكل كويس؟! المظاهر جرّت كريم لدوامة ديون واللي حواليه كانوا فاكرينه "عايش حياة مرفهة" وهو بالليل مش عارف ينام من التفكير.

وفي نفس الوقت تلاقي "أم سامي"، ست بسيطة بتبيع خضار على الرصيف لما بنتها اتجوّزت عملت فرح في البيت على إضاءة لمبة جاز وفرشة ع الأرض مفيش دي جي ولا كوشة بس في فرحة طالعة من القلب الجيران غنّوا وزغردوا والبنت طلعت بيتها مبتسمة وراضية يمكن الفرح ما اتصوّرش ولا اتنشر على الإنترنت، لكن كل اللي حضر حس بالحب اللي مالي المكان.

ومن القصص اللي مش بننساها قصة "سلوى"، واحدة كانت بتحب توري للناس إنها عايشة حياة رفاهية كل يوم صور في كافيه مختلف وسفرية كل صيف وهدايا غالية لكن الحقيقة؟ كانت بتستلف من صحابها وتأخذ قروض عشان تفضل عايشة الدور واللي أغرب إن الكل كان بيغير منها! محدش يعرف إنها أول ما تقفل الباب تبكي من كتر الديون.

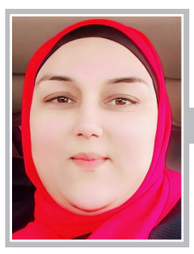
المظاهر الكذابة بقت لعبة مؤلمة. بتخلّي ناس كتير عايشين تمثيلية طويلة يمثلوا على غيرهم ويمثلوا على نفسهم بس المشكلة إن التمثيل ده غالي جدًا بيسرق راحة البال وبيستنزف العمر.

وفي الناحية التانية لسه في ناس عايشة ببساطة وصدق. شوف "عم حسن"، بياع الفول راجل غلبان بس قلبه صافي لا بيجري ورا ماركات ولا مظاهر لكنه كل يوم بيرجع بيته مبسوط لأنه كسب لقمة حلال وضحكة ولاده يمكن معندوش كتير لكن عنده أهم حاجة راحة البال.

الحقيقة إن اللي يلمع مش لازم يكون ذهب واللي بيان غني مش دايمًا سعيد المظاهر الكذابة ممكن تخدع عين لكن عمرها ما هتخدع قلب. والأجمل من كل ده إن البساطة عمرها ما بتحتاج تبرير والصدق مش محتاج إعلان.

اللي يعيش للناس عمره ما هيلاقي راحة واللي يعيش بصدق وبساطة عمره ما هيحتاج يتصنّع. يمكن الناس تنسى الفستان الكوشة أو الموبايل الغالي لكن اللي مش هيتنسى أبدًا هو القلب الصادق والابتسامة اللي طالعة من جوه.

الصدق مش رفاهية ده أمان. والبساطة مش فقر دي غِنى حقيقي وفي زمن كله مظاهر أجمل حاجة إنكَ تكون على طبيعتك من غير ما تكدّب على نفسك ولا على غيرك.



بقلم
هاله شُرِيح سليـم

# خطورة السوشيال ميديا و تأثيراتها السلبية على الفرد والمجتمع

أصبحت السوشيال ميديا جزءًا لا يتجزأ من حياتنا اليومية، حيث يستخدمها الملايين حول العالم للتواصل الاجتماعي، ومشاركة الأفكار، والاطلاع على الأخبار. ومع ذلك، وراء الفوائد العديدة التي تقدمها، تخفي السوشيال ميديا العديد من المخاطر التي تهدد الفرد والمجتمع. التأثير على الصحة النفسية : أظهرت الدراسات أن استخدام السوشيال ميديا يمكن أن يؤدي إلى مشاكل نفسية متعددة، مثل القلق والاكتئاب. يعود ذلك إلى عدة أسباب، منها :

المقارنة الاجتماعية يشعر المستخدمون بالغيرة والشعور بالنقص عند مقارنة حياتهم بحياة الآخرين على السوشيال ميديا.

– التنمر الإلكتروني يتعرض الكثيرون للتنمر والتحرش عبر الإنترنت، مما يؤثر سلبًا على صحتهم النفسية.

– الإدمان يمكن أن يصبح استخدام السوشيال ميديا إدمانًا، مما يؤدي إلى قضاء ساعات طويلة أمام الشاشات، ويؤثر على النوم والعلاقات الاجتماعية.

تأثيرات على العلاقات الاجتماعية:

– الانعزال الاجتماعي يمكن أن تؤدي السوشيال ميديا إلى الشعور بالوحدة والانعزال، حيث يقضي الأفراد وقتًا طويلاً في التفاعل مع الأجهزة بدلاً من التواصل الحقيقي مع الآخرين.

– سوء الفهم يمكن أن تؤدي الرسائل النصية والتعليقات على السوشيال ميديا إلى سوء الفهم والخلافات بين الأصدقاء والعائلة.

تأثيرات على المجتمع: انتشار الشائعات والأخبار الكاذبة يمكن أن تنتشر الشائعات والأخبار الكاذبة بسرعة كبيرة على السوشيال ميديا، مما يؤدي إلى نشر المعلومات الخاطئة وتأثيرها على الرأي العام. والتأثير على الانتخابات ونشر الدعاية السياسية، مما قد يؤثر على الديمقراطية والاستقرار السياسي.

يجب على الأفراد أن يكونوا واعين بمخاطر السوشيال ميديا ويستخدموها بشكل مسؤول. السوشيال يمكن أن يكون لها تأثيرات إيجابية إذا استخدمت بشكل صحيح، ولكنها أيضًا تحمل مخاطر عديدة يجب على الأفراد والمجتمع أن يكونوا على دراية بها وتجنب مخاطرها.

بقلم
أحمد حسن

# جهود مصر في الأمن السيبراني

في عالم تتسارع فيه وتيرة التطور التكنولوجي وتزداد فيه التهديدات السيبرانية، أصبح الأمن السيبراني قضية حيوية تمس الأمن القومي والاقتصادي والاجتماعي للدول. وتعد مصر نموذجًا رائدًا في المنطقة العربية والأفريقية بفضل الرؤية الاستراتيجية للرئيس عبد الفتاح السيسي، الذي أولى هذا الملف أهمية قصوى منذ توليه المسؤولية، مؤكدًا أن بناء جمهورية جديدة يستلزم حماية فضائها الرقمي.

أولاً: التكنولوجيا المتطورة كركيزة أساسية : قال الرئيس السيسي في كلمته بمنتدى شباب العالم ٢٠١٩ : «إن الثورة الصناعية الرابعة، بما تحمله من تطورات في الذكاء الاصطناعي والتحول الرقمي، تفرض علينا الاستعداد الجيد، وحماية بياناتنا، وبناء قدراتنا التكنولوجية." وانطلاقًا من هذه الرؤية، اتخذت الدولة المصرية خطوات حاسمة، منها: (إنشاء مراكز البيانات بالعاصمة الإدارية الجديدة لحماية البنية الرقمية – الاستثمار في الذكاء الاصطناعي وتوظيفه في مجال الأمن السيبراني لرصد الهجمات قبل وقوعها – تطوير شبكات الاتصالات وخدمات الإنترنت لتمكين الاقتصاد الرقمي – إدخال خدمات حكومية مؤمنة عبر منصة "مصر الرقمية" التي توفر أكثر من ١٥٠ خدمة للمواطنين).

ثانيًا: الوعي البشري وبناء القدرات :أكد السيد الرئيس السيسي أن: "بناء الإنسان المصري، علميًا وثقافيًا وتكنولوجيًا، هو الركيزة الأساسية لبناء الجمهورية الجديدة."

ومن هذا المنطلق، ركزت الدولة على رفع الوعي الرقمي وتدريب الكوادر :(إطلاق مبادرة "مستقبلنا رقمي" لتأهيل عشرات الآلاف من الشباب في مجالات الأمن السيبراني- إدماج الثقافة الرقمية ضمن البرامج التعليمية والتدريبية – رفع كفاءة العاملين بالجهاز الإداري عبر برامج متخصصة لحماية البيانات – التعاون مع الجامعات العالمية لتقديم منح دراسية وتدريبية في مجالات الذكاء الاصطناعي وأمن المعلومات).

ثالثًا: التعاون الدولي ودور مصر الريادي : قال الرئيس السيسي في القمة العالمية للحكومات ٢٠٢٣ :"القضايا العابرة للحدود مثل التغير المناخي والأمن السيبراني لا يمكن مواجهتها إلا بتكاتف المجتمع الدولي."

وقد جسدت مصر هذه الرؤية عبر(تعزيز التعاون مع الاتحاد الدولي للاتصالات (ITU) مما ساهم في رفع تصنيفها بمؤشر الأمن السيبراني العالمي – توقيع اتفاقيات مع شركات كبرى مثل Cisco و Microsoft لنقل الخبرات وتوطين التكنولوجيا – تبني دور قيادي في القارة الأفريقية لتعزيز التعاون في مكافحة الجرائم الإلكترونية – المشاركة الفاعلة في المنتديات العالمية والإقليمية الخاصة بالأمن السيبراني).

رابعًا: جهود الدولة المصرية ومباداراتها: تحت رعاية الرئيس السيسي، تم إطلاق العديد من المبادرات الوطنية لتعزيز الأمن السيبراني، ومنها:( الاستراتيجية الوطنية للأمن السيبراني٢٠٢٦/٢٠٢٢ – دعم المركز المصري للاستجابة لطوارئ الحاسب والشبكات (EG-CERT).

– إقرار قانون مكافحة جرائم تقنية المعلومات ١٧٥ لسنة ٢٠١٨– إطلاق مشروع مصر الرقمية لتقديم خدمات حكومية إلكترونية آمنة – تنظيم برامج تدريبية بالتعاون مع منظمات دولية مثل المنظمة الدولية للهجرة لتأهيل الموظفين).

خامسًا : إحصائيات حديثة تعكس التقدم:( بلغ عدد مستخدمي الإنترنت في مصر نحو ٨٢ مليون مستخدم بنسبة انتشار ٧٢,٢٪. – احتلت مصر مركزًا ضمن أفضل ١٢ دولة عالميًا في مؤشر الأمن السيبراني العالمي (GCI) محققة ١٠٠ نقطة– سجلت مصر نحو ١٣٪ من الحوادث الإلكترونية بالقارة الأفريقية.

–من المتوقع أن ينمو سوق الأمن السيبراني في مصر من ٢٢٠,٣٤ مليون دولار في ٢٠٢٤ إلى حوالي ٣٩٥,١٢ مليون دولار في ٢٠٢٩– تم تدريب ٢٩ موظفًا بالجمارك على الأمن السيبراني بالتعاون مع المنظمة الدولية للهجرة).

سادسًا : إشادة دولية بالدور المصري: أشادت تقارير المنتدى الاقتصادي العالمي والاتحاد الدولي للاتصالات بجهود مصر في هذا المجال، حيث أصبحت التجربة المصرية نموذجًا يُحتذى به على المستويين العربي والأفريقي، وذلك بفضل الجمع بين التطور التكنولوجي والوعي البشري والتعاون الدولي.

إن ما تقوم به مصر اليوم برعاية الرئيس عبد الفتاح السيسي يمثل نقلة نوعية نحو بناء الجمهورية الرقمية الآمنة، القائمة على ثلاثية متكاملة: التكنولوجيا المتطورة، الوعي البشري، والتعاون الدولي. وكما قال سيادة الرئيس نفسه: "مستقبل الأمم لن يُبنى إلا على العلم والمعرفة والتكنولوجيا، ولن نحمي أوطاننا إلا بالوعي والقدرة على حماية فضائنا الرقمي."

بقلم
محمد حامد عز

# تطور الذكاء الاصطناعي !

من أحلام «الآلات المفكرة» إلى ثورة «ChatGPT»: رحلة الذكاء الاصطناعي التي غيرت العالم

في غضون بضعة عقود، انتقل مفهوم «الآلات الذكية» من صفحات الخيال العلمي إلى واقع ملموس يلامس كل جانب من جوانب حياتنا. إنها رحلة الذكاء الاصطناعي (AI)، التي بدأت كبذرة فكرية في عقول العلماء، لتزدهر اليوم في نماذج معقدة مثل ChatGPT، التي أعادت تعريف حدود التفاعل البشري مع التكنولوجيا. ويمكن تتبع جذور الذكاء الاصطناعي إلى الفلاسفة القدماء الذين تخيلوا كائنات اصطناعية، لكن الانطلاقة الحقيقية بدأت في منتصف القرن العشرين. عام ١٩٥٠، نشر عالم الرياضيات البريطاني آلان تورينج ورقته الشهيرة «آلات الحوسبة والذكاء»، مقترحًا «اختبار تورينج» لتحديد ما إذا كانت الآلة قادرة على إظهار سلوك ذكي لا يمكن تمييزه عن السلوك البشري. وشهدت العقود التالية فترات من التفاؤل الحماسي تلتها فترات من «شتاء الذكاء الاصطناعي» حيث تراجعت التمويلات والاهتمامات بسبب عدم تحقيق الوعود الكبرى. خلال فترات الازدهار، تطورت لغات برمجة مثل LISP، وظهرت أنظمة خبيرة (Expert Systems) في السبعينيات والثمانينيات، والتي كانت تحاكي قدرة الخبراء البشريين في مجالات محددة. وفي التسعينيات وأوائل الألفية الجديدة، بدأت آفاق جديدة تلوح في الأفق مع زيادة قوة الحوسبة وتوفر البيانات. شهدنا تطورات في التعلم الآلي (Machine Learning)، خاصة في مجالات مثل التعرف على الأنماط والرؤية الحاسوبية. ظهرت أنظمة قادرة على لعب الشطرنج (Deep Blue يهزم كاسباروف عام ١٩٩٧) والفوز في برامج المسابقات التلفزيونية (Watson في Jeopardy! عام ٢٠١١. ونقطة التحول الكبرى كانت مع ظهور التعلم العميق (Deep Learning)، وهو فرع من التعلم الآلي يعتمد على الشبكات العصبية الاصطناعية متعددة الطبقات. هذه التقنية، المستوحاة من بنية الدماغ البشري، أحدثت ثورة في مجالات مثل التعرف على الصور والكلام ومعالجة اللغات الطبيعية.

كل هذه التطورات مهدت الطريق لظهور نماذج اللغة الكبيرة (Large Language Models - LLMs) المبنية على معمارية «المُحول» (Transformer) التي قدمتها جوجل عام ٢٠١٧. هذه النماذج، التي تُدرب على مليارات الكلمات والنصوص من الإنترنت، أصبحت قادرة على فهم وتوليد اللغة البشرية ببراعة غير مسبوقة. وكان إطلاق OpenAI لـ ChatGPT في أواخر عام ٢٠٢٢ بمثابة زلزال تكنولوجي. فجأة، أصبح بإمكان الجمهور العام التفاعل مع ذكاء اصطناعي قادر على كتابة المقالات، تأليف الأكواد البرمجية، الإجابة على الأسئلة المعقدة، وحتى محاكاة المحادثات البشرية بطريقة مقنعة. لم يعد الذكاء الاصطناعي مفهومًا نظريًا أو أداة متخصصة، بل أصبح رفيقًا رقميًا يمكن لأي شخص التفاعل معه.

اليوم، يقف الذكاء الاصطناعي عند مفترق طرق جديد. فبينما يفتح ChatGPT وغيره من النماذج اللغوية الكبيرة آفاقًا واسعة للابتكار في التعليم، العمل، والبحث العلمي، فإنه يثير أيضًا تساؤلات حول الأخلاقيات، الخصوصية، التحيز، وتأثيره على سوق العمل والمستقبل البشري.

بقلم
الشيماء رمضان

# طفلة صغيرة !

بقلم
م. هناء علي

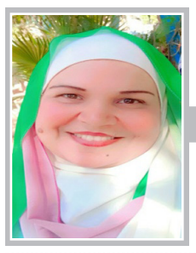
جذبتني تلك الطفلة الصغيرة لأتطلع إليها بكل حب وانبهار. إنها تجذب فرشاة ألوان وتتشبث بها ..تتعدي الفرشاة نصف طولها ببضعة سنتيمترات تقريبا، إنها تثبت أحد طرفي الفرشاة بكلتا يديها خلف الأريكة وتمسك أعلى الطرف الآخر مستندة عليه وكأنها انتصرت علي ضعف قدرتها علي الوقوف بتلك الخطة الجهنمية.. فاستقامت وهي تمتلي بالنشوة! اصبحت أسمع لضحكاتها صوتا رنانًا يجذب كل سامعيها ..إنها تبادلهم النظرات ..فتغلق عينا وتفتح الأخري بدلال غير معهود لتجذب أنظارهم، وكأنها صنعت المعجزات ...ليتني ظللت كتلك الطفلة لا أعي من الدنيا إلا ابتسامة الناس من حولي ولطف قلوبهم في مداعبتي..ليتني لم ادرك أن لهم أوجه تتلون و تخفي خلفها مكرًا لا تستوعبه براءتي . ليت القلب أدرك خباياه في بني البشر فتعلم العصيان واكتفي .

ليتني يا صغيرة امتلك مثلك صمودًا وثباتًا علي مواجهة عوائق الدنيا، وإجبار أحلامي أن تري النور الذي تستحق.. ليت الأحلام المؤجلة تغادرنا فنخدمها بلا أثر إذا باتت المواجهات لا تجدي نفعا .

هل نضجٌ أصابني هو السبب في استيعاب الغربة عن كل من حولي فأدركت كنه الأشياء والأشخاص دون زيف أو رتوش ؟!ها أنا ذا انفصل بأحلامي عن ذلك الواقع الزائف وأميل للعزلة .

أفقت من شرودي وشتات قلبي علي صرخة الطفلة وقد سقطت الفرشاة فانكبت علي وجهها .. رددت في داخلي ..ها قد منحتها الحياة الدرس الأول ! اسرعت أمها تربت علي كتفها وتحتضنها حتي هدأت ..فتمنيت لو عادت أمي من العالم الآخر لتحتضنني أنا الأخرى وتطيب أوجاعي ..فأجد لنفسي مخرجًا من ذلك الشتات.

# حينما تغيبُ الأخلاق ..!



بقلم
أمل ربيع

كانت الأخلاق قديمًا العمود الفقري لأي مجتمع، ومن دونها تضيع معاني الإنسانية. فالإنسان مهما بلغ من علم أو مال أو منصب لا يساوي شيئًا إذا افتقد الأخلاق، لأنها المقياس الحقيقي لقيمة الإنسان، وهي التي تحدد مكانته بين الناس وفي المجتمع. ومن أبهى صور الأخلاق في مجتمعنا «الشهامة والجدعنة»، وهما صفتان نادرًا ما نسمع عنهما اليوم، بعد أن كانتا جزءًا أصيلًا من تكوين الإنسان. فالشهامة ليست مجرد كلمة، بل هي فعل وموقف، معناها أن تقف بجانب المحتاج، وتنصر المظلوم، وتكون سندًا لمن لا سند له. وهي تظهر في لحظات الشدة، عندما يمد أحدهم يده إليك ويقف بجوارك دون انتظار مقابل.

أما الجدعنة، فهي عنوان الأصالة: أن يحافظ الإنسان على العِشرة، ويقف بجانب أصدقائه وأهله، وألا يترك أحدًا في ضيق. وهي ليست بالقول فقط، وإنما بالفعل، في الوفاء، وفي المواقف التي تثبت أن الرجولة ليست بالمظهر، بل بالتصرفات والالتزام بالمبادئ.

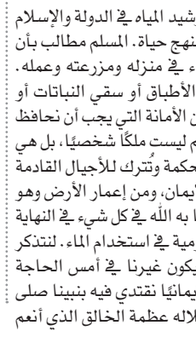
لكن واقعنا اليوم يُظهر أن الأخلاق أصبحت شبه مندثرة، لا أقول اختفت تمامًا، ولكنها صارت نادرة، مثل كثير من الصفات الجميلة التي كان المجتمع يتسم بها. وللأسف، بدأت تتلاشى شيئًا فشيئًا، حتى أصبح المجتمع أقرب إلى الغابة التي لا تحكمها قوانين ولا تضبطها قيم إنسانية.

صرنا نرى القتل والدماء والاغتصاب والسرقة وغيرها من الانحرافات أمام أعيننا، دون رد فعل تحكمه الأخلاق، إلا من رحم ربي. بل إن الكارثة الكبرى أن بعض فئات المجتمع باتوا يربّون أبناءهم على مبدأ: «مالكش دعوة وخليك في حالك»، فكيف بالله عليكم ننتظر مجتمعًا ناضجًا متحضرًا إذا زرعنا في نفوس أفراده الأنانية والجبن، وغرسنا فيهم التخلي عن القيم التي ورثناها من أجدادنا وآبائنا؟

إن الأخلاق والشهامة والجدعنة هي الثلاثي الذي يحافظ على تماسك المجتمع. وعندما تنتشر هذه الصفات بين الناس، نحيا في مجتمع يسوده الحب والتعاون، ويعمّه الأمن والسلام. لذا يجب أن نتمسك بها، ونربي أبناءنا عليها، لأنها أغلى ما نملك، وهي التي تجعل حياتنا أجمل ومعناها أعمق.

وكما قال السابقون: «الأخلاق تاج، من تحلّى به ارتفع، ومن تخلى عنه سقط.

# المياه آية الله وشريان الحياة



بقلم
محمد السيد رمضان

في مجتمعاتنا الحديثة غالبًا ما يُنظر إلى ترشيد استهلاك المياه على أنه مجرد سلوك حضاري أو إجراء اقتصادي. لكن في منظورنا الإسلامي يتجاوز الأمر ذلك بكثير فالماء ليس مجرد مورد، بل هو آية من آيات الله، والحفاظ عليه واجب ديني ومسؤولية أخلاقية لقد وضع الإسلام أسسًا راسخة للحفاظ على البيئة والموارد وفي مقدمتها الماء ففي الوقت الذي قد يتساهل فيه البعض في استخدام هذه النعمة نجد أن القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة قد سبقت كل النظريات المعاصرة في الدعوة إلى الترشيد والترشيد في القرآن ليس مجرد نصيحة. القرآن الكريم ينهى عن الإسراف عمومًا ويشمل هذا النهي كل أشكال التبذير حتي في أثمن الموارد. قال تعالى وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ هذه الآية ليست مجرد دعوة لضَبط النفس بل هي قاعدة أساسية في التعامل مع النعم. الماء الذي جعله الله أصل كل حياة، أولى بالحرص والإسراف فيه قد يصل إلى حد الكفر بالنعمة الترشيد في السنة تطبيق عملي ومباشر لم يكتفِ النبي محمد صلى الله عليه وسلم بالدعوة النظرية، بل قدم لنا النموذج العملي في حياته اليومية أكثر الأحاديث دلالة في هذا السياق هو قوله صلى الله عليه وسلم لا تسرف في الماء ولو كنت على نهر جارٍ هذا الحديث يحمل رسالة عميقة الترشيد ليس مرتبطًا بالندرة بل هو قيمة ثابتة حتى في أشد حالات الوفرة. إنه سلوك إحسان وتفكر في أن هذه النعمة قد لا تدوم وعندما كان يتوضأ صلى الله عليه وسلم كان يُظهر قدرًا عظيمًا من الاقتصاد. فكان يتوضأ بمُدّ (حوالي ٦٠٠ مل) ويغتسل بصاع (حوالي ٢,٥ لتر) وهي كميات قليلة جدًا مقارنة بما يُهدر اليوم هذا السلوك لم يكن بسبب شح الماء في عصره بل كان تربية للأمة على أن التبذير لا يليق بمن عرف قيمة النعمة.

منهج حياة وليس مجرد وضوء ترشيد المياه في الدولة والإسلام يتجاوز الطهارة والعبادات. إنه منهج حياة. المسلم مطالب بأن يكون حريصًا على كل قطرة ماء في منزله ومزرعته وعمله. فالمياه التي تُستخدم في غسيل الأطباق أو سقي النباتات أو تنظيف السيارة هي أيضًا جزء من الأمانة التي يجب أن نحافظ عليها فالمسلم يؤمن بأن هذه النعم ليست ملكًا شخصيًا، بل هي أمانة من الله يجب أن تُستعمل بحكمة وتُترك للأجيال القادمة الحفاظ على الماء هو جزء من الإيمان، ومن إعمار الأرض وهو تجسيد لمبدأ الإحسان الذي أمرنا به الله في كل شيء في النهاية دعونا نُعيد النظر في عاداتنا اليومية في استخدام الماء. لنتذكر دائمًا أن كل قطرة نهدرها قد يكون غيرنا في أمس الحاجة إليها لنجعل ترشيد الماء سلوكًا إيمانيًا نقتدي فيه بنبينا صلى الله عليه وسلم ونستشعر من خلاله عظمة الخالق الذي أنعم علينا بهذه النعمة العظيمة.

# غزة... وجع يطرق أبواب الضمير الإنساني

لا تزال غزة تعيش تحت وطأة المأساة، حيث تختلط أصوات القصف بصرخات الأطفال، ويتحول الليل إلى كابوس طويل من الخوف والبرد والجوع. أحياء كاملة اختفت، وبيوت تحولت إلى ركام، وعائلات شُردت لتبدأ رحلة جديدة من البحث عن مأوى وأمان مفقود.

المشهد الإنساني هناك أكبر من أن يُختصر في أرقام الشهداء والجرحى. إنه وجوه أمهات يودعن أبناءهن بلا وداع يليق، وأطفال يفترشون الأرض بأجساد أنهكها الحصار، وطلاب فقدوا مدارسهم وكتبهم ليجدوا أنفسهم أسرى الألم قبل أن يتفتح وعيهم بالحياة.

ورغم هذا كله، يظل الشعب الفلسطيني متمسكًا بالحياة. في عيون أطفال غزة تجد نورًا يتحدى العتمة، وفي ابتسامة مكسورة لأم فقدت بيتها ترى معنى الصبر الذي لا ينكسر. إنها قصة شعب يواجه الموت كل يوم، لكنه يختار الحياة والكرامة، ويرفض الاستسلام.

غزة اليوم ليست مجرد مدينة محاصرة، بل اختبار حقيقي لضمير البشرية. إذا عجز العالم عن إنقاذها، فما قيمة شعارات حقوق الإنسان، وما جدوى المنظمات الدولية؟ غزة تحولت إلى أثر بعد عين، لكن روحها لم تمت، وصمود أهلها ما زال يلقن العالم دروساً في الكرامة.

كل حجر مهدوم في غزة يحمل حكاية، وكل باب مكسور كان يفتح ألف رواية، كل نافذة تحطمت كانت تطل على أحلام صغيرة ماتت قبل أن تكبر. القضية لم تعد شأنًا سياسيًا فحسب، بل هي نداء إنساني للعالم أجمع. غزة ليست مجرد مكان على خريطة، بل جرح في قلب الإنسانية، وصرخة تقول: «نحن بشر نريد أن نعيش بسلام.»

فإلى متى ستبقى غزة تنزف؟ سؤال سيظل يطاردنا ما لم نجد أنفسنا نسائدها بالفعل لا بالقول، بالوعي لا بالشعارات.

بقلم
إيمان شاكر

# من أمِن العقاب.. أساءَ الأدب

المقولة الشهيرة «من أمِن العقاب.. أساءَ الأدب» تعني أن الشخص الذي لا يواجه عقوبة أو محاسبة على أخطائه أو تجاوزاته، يميل إلى ارتكاب المزيد من السلوكيات السيئة أو المخالفات. فالخوف من العقوبة يعمل كرادع يمنع الأفراد من مخالفة القانون أو تجاوز الأنظمة، وعدم وجود هذا الردع يؤدي إلى الفوضى وانتشار السلوكيات غير المقبولة في المجتمع. يُقال أن أول من قالها هو عبد الله بن المقفع في ترجمته لكتاب «كليلة ودمنة».

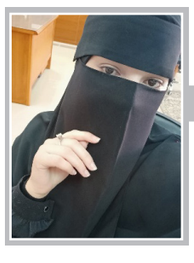
فهي جملة قصيرة، لكنها تختصر واقعًا نعيشه كل يوم. فالإنسان حين يوقن أن أخطاءه ستمرّ بلا حساب، وأن تجاوزاته لن تُواجَه بردع، يتمادى ويجرؤ على الظلم أكثر فأكثر.

والأدب ليس مجرد كلمات مهذبة أو مظهر حسن، بل هو سلوك منضبط بحدود واضحة، تضبطه خشية الله قبل أي سلطة بشرية. لكن حين تغيب المحاسبة، يتحول البعض إلى أشخاص منفلتين بلا قيود، يظلمون ويستهزئون ويكذبون... مطمئنين أن أحدًا لن يوقفهم.

وهذا المبدأ لا ينطبق على الأفراد وحدهم، بل يشمل المجتمعات والبيوت وأماكن العمل، وحتى تربية الأبناء. فالطفل الذي لا يجد من يضع له قواعد واضحة سيتجاوز الصواب، لأنه اعتاد أن لا عقوبة تنتظره. وكذلك الموظف أو المسؤول أو أي إنسان في موقع ما... إذا غاب العدل غاب الأدب، وحلّ الفساد.

ولهذا جاء شرع الله مؤكدًا أن الجزاء من جنس العمل، وأن العدل أساس صلاح الحياة. فالخوف من العقاب ليس أمرًا سلبيًا دائمًا، بل هو سياج يحمي النفوس من الانحراف، ويصون الحقوق من الضياع.

فلنحاسب أنفسنا قبل أن نلوم غيرنا، ولنجعل خوفنا من الله أقوى من خوفنا من البشر... فمن راقب الله في سلوكه، لن يحتاج إلى عقوبة لتأديبه.



بقلم
إيمان حجاج

# غزة... وإذا ماتت غزة ماتت الأمة

غزة هي العنوان الحقيقي للكرامة العربية والإسلامية. فهي تقاوم نيابة عن الجميع، وتدفع ثمن الحرية نيابة عن كل من صمت أو اكتفى بالمشاهدة. وكلما اشتد عليها البلاء، ازدادت الأمة اختباراً: هل بقي في شرايينها دم حي، أم جفّت فيها معاني التضامن والوحدة؟

مازال الألم يعانق غزة، والموت يحاصر أهلها في كل زاوية، والإبادة تُمارس بدم بارد تحت أعين العالم.

رحمات السماء تتنزل على الأبرياء، فيما الأرض تضج بالوجع والدماء.

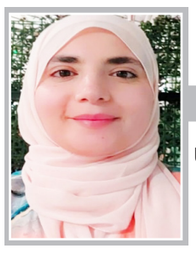
ورغم ذلك، يستمر الصمت العالمي كوصمة عار في وجه الإنسانية.

إن موت غزة — لا قدّر الله — لا يعني سقوط أرض أو ضياع مدينة فحسب، بل يعني موت الضمير الإنساني للأمة كلها. إذا خفت صوتها المقاوم، فهذا يعني أن العزة قد دفنت، وأن الأمة ارتضت الهزيمة والتبعية. فغزة ليست جغرافيا فقط، بل رمز للكرامة، ومخزن للتضحيات، وآخر ما تبقى من شعلات الأمل.

غزة تعلمنا أن الأمة التي تفرّط في عزّتها، تفقد وجودها ومعناها. لذلك كان القول صَادقًا: «إذا ماتت غزة ماتت الأمة»، لأنها الميزان الذي نزن به حياتنا ومبادئنا.

فلنحفظ غزة حيّة في وجداننا، ولنمد لها ما نستطيع من دعم ومساندة، فبقدر ما نحيا معها، نحيا أمة عزيزة، وبقدر ما نتخلى عنها، نموت جميعاً موتاً بطيئاً في صمت العجز والتفرّق.

ستبقى غزة، رغم الإبادة والوجع والظلم الفاحش، جرحًا مفتوحًا في ضمير العالم وصوتًا لا يمكن إسكاتُه. ستبقى الحقيقة شاهدة على أن الدم لا يُمحى بالصمت، وأن الصمود أقوى من آلة الحرب، وأن مدينة صغيرة محاصَرة قادرة على أن تعلّم أمة كاملة معنى الكرامة. في كل ركام بيت، وفي كل دمعة أم، وفي كل شهيد يرتقي، تولد غزة من جديد لتقول: «أنا باقية ما بقي الحق، ولن تنكسر مهما اجتمع الطغاة على خنق أنفاسي.»



بقلم
جهاد يونس

## متى يزهر القلب؟

بقلم
نهى عسل
مدرب تربوي ومرشد معلمات رياض اطفال

قال تعالى ( قد افلح من زكاها وقد خاب من دساها) (سورة الشمس ٩/١٠) النفس الإنسانية دائما تعكس ما بها على المظهر الخارجي فالجمال الحقيقي جمال الروح فاذا كان داخل الانسان حب وتعاطف وايجابيه ينعكس على خارجه فتراه مراعي للأخرين مقدر نفسه والأخرين وينعكس ذلك على نور عينه ابتسامته افعاله وردود افعاله. فالإنسان يمتلك روح وعقل ولكل منهما لغة الروح الحب والتقدير وترك اثر طيب داخل الاخرين اما لغة العقل التطوير والتعلم المستمر والابداع والاداء المتميز المتطور وهاتين اللغتين لابد ان يحكمهما اطار وحدود وهي القيم والمبادئ التي يتبناها الانسان فهي ليست شعارات يرددها بدون عمل بها بل ما تشكلها العادات ليصبح الانسان مصدر ثقه وامان كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ( ان الله لا ينظر الى صوركم ولا اجسامكم ولكن ينظر الى قلوبكم واعمالكم). فما اجمل ان ترى انسان انيق لكن الاجمل أناقه الروح وصدق المشاعر فالمظهر يلفت النظر لكن المشاعر والقيم والافكار تلفت القلوب فاحترس افعالك تعكس جوهرك الداخلي فالوجه ما هو الا انعكاس للقلب ( جلال الدين رومي). فعندما ينبعث الجمال ورقي الداخلي نرى ما حولنا اكثر جمالا فكما قال ايليا ابو ماضي كن جميلا ترى الوجود جميلا )فالجمال دائما يأتي من الداخل. فالروح الجميلة والمشاعر الصادقة حتي لا تبهت لابد من تغذيتها ويتمثل هذا الغذاء في : أولا: محاسبه النفس ( حاسبوا انفسكم قبل ان تحاسبوا ) فدائما الهدف لابد ان يكون تزكيه النفس والتعامل مع الاخرين بإحسان اي تقديم الافضل دائما. ثانيا: الامتنان بدلا من التذمر فكل ما يمر بنا له جانب ايجابي حتى لو بسيط فلنرى الايجابي ونشعر بالخير ونتعلم من السلبي ونمتن ولو للقليل. ثالثا :العمل التطوعي ومساعدة الاخرين يعطي بركه لجميع اعمالنا. واخيرا : المظهر الخارجي يجملنا في نظر الاخرين ولكن جمال المظهر يوجد ما هو اجمل منهم اما جمال الروح والمشاعر والعقل الحكيم فيجملنا في قلوب الاخرين.

## الذكاء العاطفي الاصطناعي: هل يمكن للآلات أن تمتلك بصمة إنسانية حقيقية ؟

بقلم
ولاء مقدام

في غُرفةٍ مُعْتِمَةٍ بمُعْمل في سَان فرانسيسكو، يَكْتُبُ روبوتُ الدردَشة «نوفا» قَصيدةً عن وَحْدَة الإنسان في الْقَمَر. بِضْعَةُ أَسْطُرٍ منَ الْكَلِمات المَنْسوجَة بِبَراعَةٍ تَهُزُّ مُشاعِرَ عالِمَةِ الْبَرْمَجَةِ التي تَتَابَعُهُ بِصَمْتٍ. لَحظةٌ مِنَ الصَّمْتِ الثَّقيل تَتَعارَضُ فيها الْحَقيقةُ مَعَ الْخيال: هَلْ هذهِ الآلَةُ تَفْهَمُ مَعنى الْوَحْدَةِ أَمْ أَنَّها فَقَطْ تَرْصُفُ كَلِماتٍ تَعَلَّمَتْها مِنْ آلافِ الرِّوايات؟

البَصمةُ الإنسانية: ذلك السر الذي لا يُقلَّد لطالما كنا نعتقد أنَّ المشاعرَ، الحدسَ، الإبداعَ، تُسمَّى «الروح» هي بمثابةُ بصماتٍ خفيةٍ تُميِّزنا عن الآلات. لكنَّ الذكاءَ الاصطناعيَّ اليومَ يخترقُ هذه المنطقةَ المقدسةَ بواسطةِ خوارزمياتٍ تتعلمُ أن تكونَ «أكثرَ من مجردَ آلة».

فها هو ذكاءٌ اصطناعيٌّ يُديرُ محادثةً علاجيةً مع مريضٍ يمرُّ بأزمةٍ نفسية، فيتعاطفُ معه بلغةٍ طبيعيةٍ تخلو من الأخطاء. وها هي فكرةٌ إبداعيةٌ لفيلمٍ جديدٍ تولدُ من عقلٍ إلكترونيٍّ لم يرهقْه سَهَرُ الليالي أو عذاباتُ الفنانين.

كيف تُقلّد الآلةُ روحَ الإنسان؟

١- التعاطفُ الرقميُّ: لم يعدْ الأمرُ مجردَ تحليلٍ للكلمات المفتاحية. الذكاءُ الاصطناعيُّ اليومَ يقرأُ نبرةَ الصوت، يفسرُ الصورَ، بل ويحللُ السياقَ العاطفيَّ للمحادثات. لكنه يبقى يعملُ كـ«مرآة عاكسة» يعيدُ إلينا صورةَ مشاعرنا دون أن يشعرَ هو نفسه بشيء.

٢- الإبداعُ الآليُّ:هل يمكنُ للوحةٍ مرسومةٍ بواسطة «ميدجورني» أن تنقلَ ذاتَ العمقِ العاطفيِّ الذي تنقلهُ لوحةٌ فان غوخ؟ قد تبدوَ جميلةً، لكنها تخلو من ذلك الألمِ الإنسانيِّ الذي يختلطُ بالألوان.

٣- الحدسُ الاصطناعيُّ : كيف تتوقعُ منصةُ «نيتفليكس» ما تريدُ مشاهدتَه قبلَ أن تعرفَه أنت؟ إنها تقرأُ مخفيةً في سلوكك. لكنها لا تفهمُ لماذا تحبُّ ذلك بل تعرفُ فقط أنك تحبه.

الحدود الخفية: عندما تفشلُ الآلة في أن تكون «نحن» في النهاية، تبقى المحاكاةُ مجردَ محاكاة.

الذكاءُ الاصطناعيُّ يشبهُ فنانًا يرسمُ بورتريهً لشخصٍ لم يره قط كلُّ التفاصيلِ موجودةٌ إلا الحياةُ نَفسها .لا وعيَ حقيقيًا: الآلةُ لا تسألُ عن معنى وجودها لا ضميرَ أخلاقيا قد تختارُ الخيارَ «الأفضل» إحصائيًا، لكنها لا تشعرُ بالذنب إن أخطأت. لا غموضَ إنسانيًا: تعملُ بالبياناتِ، لا بالحدسِ الحقيقيِّ أو الغرائز.

المستقبل: هل سنصبحَ أكثرَ آليَّةً أم ستصبح الآلاتُ أكثرَ إنسانيةً؟ السؤالُ الحقيقيُّ ليس: «هل يمكنُ للذكاء الاصطناعيِّ أن يكونَ إنسانًا؟»بل هو: «إلى أيِّ حدٍّ سنسمحُ لأنفسنا بالاعتمادِ على محاكاةِ المشاعرِ بدلَ المشاعرِ الحقيقية؟» قد نصلُ إلى يومٍ نفضّلُ فيه الحديثَ مع روبوتٍ لا يملُّ منا، على الحديثِ مع صديقٍ يخوننا أو حبيبٍ يتركنا. لكننا سنخسرُ حينها النقاشَ العفويَّ، ذاك الخلافُ الذي يثري العلاقةَ، وتلك المغامرةُ المجهولةُ «الوجود الإنساني».

الخاتمة: نحنُ مازلنا الأكثرَ سحرًا رغم كلِّ ما وصلَ إليه الذكاءُ الاصطناعيُّ، تبقى البصمةُ الإنسانيةُ هي اللغزُ الأجملُ الذي لم ولن تفكَّ شفرتهُ أيُّ خوارزمية. لأننا وببساطة مخلوقاتٌ من لحمٍ ودمٍ وأسئلةٍ بدون إجابات، نرقصُ تحت المطر، ونكتبُ أشعارًا للحبِّ لا نجدُ كلماتٍ تعبّرُ عنه. الآلةُ قد تتعلمُ كلَّ شيءٍ عنا إلاَّ أن تكونَ نحن.

## صلة الرحم.. سر البركة في حياتنا

بقلم
نجلاء فاروق

في زمن الجري وراء العمل والالتزامات، أشخاص كثيرة نسيت معنى كبير اسمه «صلة الرحم».

صلة الرحم تجعل قلوبنا أنقى، تقوّي روابط الحب بين العائلة، وترد عنّا كل همّ وغمّ، انها وصية من الله عز وجل حيث قال في كتابه الشريف: «واتقوا الله الذي تساءلون به والأرحام»

صلة الرحم هو سر السعادة اللي نفقده بإيدينا، لأننا أصبحنا في دوامة العمل، الدراسة، السوشيال ميديا، لكن في وسط كل هذا نسينا أهم شئ «اهلنا»

نرى أشخاص كثيرون يعرفون اخبار عن ممثل أو لاعب أكتر ما يعرفون أخبار عن أهلهم.

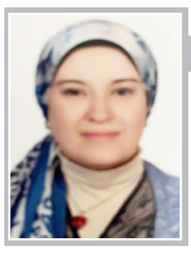
هل تعلم إن مكالمة هاتفية مدتها دقيقتين لأهلك ممكن ان تفتح لك أبواب رزق وبركة، النبي ﷺ قال: «من أحب أن يُبسط له في رزقه ويُنسأ له في أثره فليصل رحمه».

بزيارة سريعة، مكالمة هاتفية تسأل بها عنهم، حتى لو رسالة واتساب، هذه الأشياء البسيطة تعمل فرق كبير، ويكون قلبك مرتاح والآخرين سعداء.

قم بمكالمة هاتفية لأي شخص من أهلك لم تقم بمكالمته منذ فتره واسمع الفرحة في صوته لأنك سألت عنه.

صلة الرحم ليست مجرد واجب.. بل هي مفتاح للبركة والسعادة

## الخير لا يضيع أبداً



بقلم
د / هبه الله السعيد عطا الله

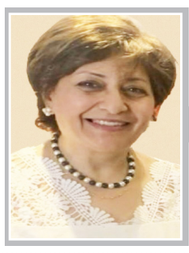
حياتنا سلسله من الاحداث والتغيرات والتقلبات كل يوم حاجه بنمر بيها ومواقف متغيره ،تجرى كل يوم لتسبق الزمن وتحاول تنجز كل اعمالك او طلباتك تسعى على اولادك او فى عملك اوفى بيتك لكل منا حياه ومتطلبات وتحديات وهموم ومشاكل فتجد نفسك بتجرى كأنك بماراثون وترى دوران الارض فى كل ما حولك من جرى الناس والسيارات والخناقات والتنافس اللامحدود والصراعات والضغوط كأنك فى بحر ملىء بالأمواج وفى وسط كل هذا تجد فى نفسك سعادة وراءها بطل واحد او اكثر كلما تتذكره تدخل السعادة فى قلبك وتشعر وقتها ان الدنيا مازالت بخير وفيها حاجه حلوه وناس حلوه.

قد تجد شخص ينقذك وانت على حافه الانهيار بكلمه حلوه بموقف سندك بدعم ليك بسعي معاك لمشوار للتوسط لك عند حد للسعى ليك بعمل لحل مشكله بين زوج وزوجه وانقاذ بيت من الانهيار لسعى بينك وبين اخواتك للصلح او تقسيم ميراث بشرع الله للإصلاح بين النفوس فتشعر بسعادة وراحه بال. فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم يدخل الجنة اقوام أفئدتهم مثل أفئدة الطير. فتجد منهم محب للمساكين ساعي على الأرملة واليتامى ويبحث عنهم فى المدارس .

تجد من يذهب للمستشفيات سرا لإدخال السرور عن من لا زائر له والأقارب ومن يذهب للعمرة فيوهبها لمن لا احد يدعو له ومن يتصدق لمن مات ولايتصدق عنه احد وهناك من هو بائع بسيط للفاكهة ويطعم كل من هو محتاج فيرزقه الله بأضعاف مضاعفه وهناك الحب الذى فى قلبي لأغلى انسان عندي بابا الله يرحمه فقد كان اطيب الخلق وساعي فى الخير لكل من طرق بابه يطلب مساعده او سعى لأى مشكله أوطلب عند حد او خدمه عند حد كان يقوم بطلب كل شخص بدون مقابل او انتظار كلمه شكر ودائما كان يردد ما عند الله لايضيع ابدا وقد وجدنا انا وأخواتي الكتير من الطيبين فى طريقنا من حيث لانحتسب رزقنا الله نحن واولادنا جميعا الطيبين فى حياتنا حتى شعرنا بحقيقه كلمته كله بيقعد عند ربنا لأننا كتير ماتضررنا من ضيق وقته وزواره الكتير حتى اسمينا بيتنا بيت خدمات عامه.

وفى النهاية ابذر الخير فوق اي ارض وتحت اي سماء ومع اي شخص فانت لا تعلم اين تجده. ومتى تجده. ازرع جميلا ولو في غير موضعه. فلن يضيع جميل اينما زرع. أزرع الخير ....فالخير لا يضيع أبداً.

## الشجار الناجح: كيف نختلف دون أن نخسر بعضنا؟



بقلم
إلهام كرم جادالله

للاختلاف دون خسارة العلاقة، عليك التركيز على الاحترام المتبادل، والاستماع الفعال، والتعبير عن وجهات نظرك بهدوء مع الحفاظ على الهدوء العاطفي، وقبول فكرة وجود وجهات نظر مختلفة دون محاولة فرض رأيك أو إساءة للطرف الآخر، مع ضرورة إدراك أن الاختلاف لا يعني إقصاء الآخر، بل فرصة لفهم أعمق وزيادة الوعي بالعلاقة.

ففي زيارة إلى سجن القناطر، جلسنا مع إحدى النزيلات وسألناها: «انتي هنا ليه ؟» أجابت ببساطة: «قتلت جوزي.». توقفنا لحظة، ثم سألناها: «ليه؟» قالت: « اتخانقنا... اتخانقنا على كوب شاي.»

قد تبدو القصة صادمة، لكنها تفتح أعيننا على حقيقة خطيرة أحيانًا يبدأ الخلاف بأمر تافه، لكن النتيجة قد تكون مأساوية. طرف يقابل وجه الله، وطرف آخر يقضي بقية عمره خلف القضبان..

إذن، الخناقة ممكن أن تدمّر، لكن هناك تساؤل مهم (هل يمكن أن تكون الخناقة ناجحة؟)

الإجابة: نعم. إذا عرفنا قوانين الشجار الناجح وفيما يلي سنتحدث عن بعض النقاط الهامة التي تلقى الضوء على الجوانب التي تقود الشجار الى شجار ناجح.

فلابد ان ندرك ان المسئولية مشتركة : الخلاف ليس مسئولية طرف واحد فقط. مثل الكهرباء التي لا تضيء إلا حين يلتقي السلكان معًا.

الخناقة تحتاج لمشاركة، وأحيانًا يكفي أن يهدأ طرف حتى ينطفئ الشرر. وهنا علينا آن نكون صرحاء مع أنفسنا ونتساءل:

هل ساهمت أنا في إشعال الخناقة ؟ هل كنت مصرًا على الاستفزاز؟

أم كنت أمارس «عدوانًا سلبيًا» مثل الصمت المتعمد أو الانسحاب؟ إن إدراك حجم مسئوليتي أول خطوة لتغيير مسار أي خلاف

## أشكر ربنا دائمًا

بقلم
محجوب عمر

من كذا الف سنة ..قوم سبأ (بلد في اليمن) . كان عندهم جنتين كبار جدا لدرجة ان الفاكهة كانت تسقط فروع الاشجار من ثقلها . وكانت مفرقة أهل البلد خير ومعيشاهم في نعيم تام . حتي ان المؤرخين قالوا ان المرأة كانت تحمل فوق رأسها الإناء وتمر فقط تحت الشجر فمن كثرة الفاكهة كانت تسقط بأنواعها فتملأ الوعاء فوق رأسها . دون ان يقطفها أحد .. ●وطبعا كانت لهم حضارة من اقدم الحضارات في الكوكب وجيش من أقوي جيوش الأرض وقتها ( الملكة بلقيس ملكتهم وتحكمهم . وصاحبة العرش وقصتها الشهيرة مع سيدنا سليمان والهدهد ) . ●كان سبب الازدهار سد علي النهر كبير جدا طوله ٦٠٠ متر . وعرضه ٦٠ متر . وارتفاعه ١٦ متر . ومخزن المية ومخلي الجنتين دول يشربوا ويبقوا في خير وسعادة وبعدين فجأة . مرة واحدة كده حصل شروخ في السد واتكسر تماما وطبعا حصل سيول عارمة مسحت الارض تماما ودمرت كل شيء.. . واصبحت ديارهم خرابا . وانتهت حضارتهم للابد . اي شخص هيقول لك طبعا ان السد والمية والارض الخصبة كانت هي سبب الحضارة . وهيحكيلك ان بسبب الجغرافيا وعوامل التعرية والزلازل هي سبب انهيار السد مع العمر وخلاصة طبعا قصة منطقية واقعية جدا . ●ولكن لما ربنا سبحانه وتعالي هو اللي حكي القصة لينا في القران الكريم . قال انه سبحانه وتعالي امرهم أنهم يشكروا ربنا فقط .. «كلوا من رزق ربكم واشكروا له بلدة طيبة ورب غفور وفي اخر الأيتين قال كلمتين اثنين ( فأعرضوا فأرسلنا عليهم سيل العرم ) فقط . ●هي دي القصة وهو ده السبب الحقيقي .

.يعني انهم لو شكروا ربهم لما حدث هذا الانهيار . وماكنش حصل السيل ده ؟ ايوه وأنا لا أقول ذلك .. ده ربنا اللي قال ذلك .. والله لو شكروا لكان السد موجودا الي يومنا هذا .. ولأكلنا من ثمار جنانها بشرط ان نشكر .. أن نشكر عايشين في نعم ملهاش حصر ولكن العالم كله بيكفر بنعم الله كله ناظر لكله . ومحدش مرتاح ولا بيشكر وده علي مستوي الافراد والعائلات والدول . نحن باصين للخليج وفلوسه .والخليج باصين لأوروبا وامريكا والحريات والحضارة . واوروبا وامريكا عينهم علي البترول اللي في الدول التانية . وبيموتوا الناس حرفيا في الدول علشان البترول .. ومش بيلاقيها . واللي معاه أولاد بينظر للي معاه فلوس واللي معاه فلوس بيتمني يشتري صحة بالفلوس ●وابلغ مثال علي كده جيب أغني أهل الارض وقوله انك هتموت بكرة وشوفه يدفع كام مليار من فلوسه علشان يشتري يوم واحد فقط زيادة في عمره.. ●اللي عنده نعمة يلحق يشكر عليها ربنا كويس جدا . ويتعظ من قوم سبأ .. بدلا من ان تسلب منه .. فالسعيد من أتعظ بغيره .. والشقي من نسي نفسه حتي أتعظ به غيره

## من الحوار إلى القرار !

بقلم
محمد بسيوني الملاح

في لحظة فارقة من عمر هذا الوطن، تتحرك مصر بخطى ثابتة من مرحلة "الكلمة" إلى مرحلة "القرار". فبعد سنوات من الحوار الوطني الذي فتح آفاق التفاهم بين مختلف القوى السياسية، تدخل الدولة المصرية اليوم مرحلة جديدة من الممارسة، عنوانها المشاركة والمسؤولية، ومضمونها الوعي الوطني الحقيقي. لقد كانت جلسات الحوار الوطني بمثابة منصة لاستعادة الثقة بين المواطن والدولة، وبين الأحزاب ومؤسسات الحكم، في وقت كانت فيه الحاجة ماسة إلى بناء جسور تفاهم جديدة. جلسات شهدت تنوعًا في الرؤى والآراء، لكنها اجتمعت على حقيقة واحدة: أن مصلحة الوطن فوق كل اعتبار، وأن الاختلاف في الرأي لا يعني الخلاف على الهدف. ومن هذا المناخ الناضج، تولد الآن انتخابات مجلس النواب، كامتداد طبيعي للحوار، لا كحدث منفصل عنه. فما نعيشه اليوم هو تحوّل حقيقي في الوعي السياسي المصري؛ حيث لم تعد الانتخابات مجرد سباق على مقاعد أو أرقام في صناديق، بل أصبحت انعكاسًا لمستوى إدراك المواطن لقيمة صوته، ولدور البرلمان في صياغة مستقبل الوطن. فالنائب القادم ليس مجرد ممثل دائرة أو صوت تحت القبة، بل هو ضمير وطن ومسؤول عن مصير شعب، يحمل على عاتقه أمانة الرقابة والتشريع، ومسؤولية الحفاظ على ثقة المواطن الذي منحه صوته. ولأن الدولة المصرية تدرك أهمية هذه اللحظة، فقد وفّرت كل مقومات النزاهة والشفافية للعملية الانتخابية. فالإشراف القضائي الكامل، والضوابط القانونية الدقيقة، واليسيرات المقدّمة للناخبين، كلها رسائل واضحة بأن الدولة لا تبحث عن مجرد عملية انتخابية شكلية، بل عن تجربة ديمقراطية حقيقية تُترجم إرادة المواطن إلى واقع. وفي المقابل، تقع على عاتق الأحزاب مسؤولية مضاعفة؛ فهي لم تعد كيانات موسمية تظهر فقط وقت الانتخابات، بل أصبحت مطالبة بأن تكون موجودة في الشارع، تشرح، وتبادر، وتقدّم برامج واقعية تمس حياة الناس. فالحزب القوي هو الذي يطرح الحلول لا الشعارات، ويشارك الدولة في البناء لا في الجدال.ورغم كثرة الأحزاب السياسية على الساحة المصرية وتعدد توجهاتها، فإن الدولة استطاعت أن تحوّل هذا التنوع إلى قوة، لا إلى انقسام. الدليل على ذلك ما شهدناه في تجربة القائمة الوطنية الموحّدة التي خاضت انتخابات مجلس الشيوخ، والتي جمعت أطيافًا مختلفة من الأحزاب تحت راية واحدة، هدفها دعم الاستقرار الوطني وتمثيل كل صوت داخل البرلمان. كانت تلك التجربة ترجمة حقيقية لمبدأ التوافق الوطني الذي أرساه الحوار، ورسالة واضحة بأن التعدد الحزبي لا يعني التناحر، بل يمكن أن يكون مصدر ثراء سياسي وتوازن في صنع القرار .ولقد أثبتت تجربة مجلس الشيوخ أن الدولة المصرية قادرة على إدارة مشهد سياسي واسع ومتنوع دون أن تفقد تماسكها أو رؤيتها. فالأحزاب التي كانت تختلف في المواقف، توحّدت في الهدف: دعم مسيرة الإصلاح والحفاظ على ثوابت الدولة. هذه هي روح الحوار الوطني حين تتحول من كلمات إلى ممارسات، ومن توصيات إلى واقع تشريعي وسياسي ملموس.

الحوار الوطني لم يكن مجرد جلسات مغلقة أو بيانات ختامية، بل كان بداية لإعادة تعريف العلاقة بين المواطن ومؤسسات الدولة. لقد فتح الباب لتصحيح المفاهيم، وإعادة بناء الثقة، وتأكيد أن المشاركة السياسية ليست حكرًا على النخب، بل حق أصيل لكل مواطن يؤمن أن الوطن يُبنى بالمشاركة لا بالمزايدة، وبالعمل لا بالضجيج. ومن قاعات الحوار إلى صناديق الاقتراع، تستكمل مصر طريقها نحو دولة المؤسسات، التي تُدار بالعقل لا بالعاطفة، وبالتخطيط لا بالعشوائية. فالمشهد السياسي اليوم لم يعد كما كان بالأمس؛ هناك وعي متنام، ومسؤولية مجتمعية تتسع، وأحزاب تعي أن التنافس لا يعني التناحر، وأن المعارضة الوطنية هي التي تبني، لا التي تهدم. ومع اقتراب لحظة الحسم، تتوجه الأنظار إلى المواطن المصري، الذي أثبت في كل مرة أنه على قدر المسؤولية. فصوته اليوم ليس واجبًا فقط، بل شهادة على وعي أمة اختارت طريق البناء والاستقرار. الدولة قامت بدورها في تأمين المناخ السياسي، والأحزاب قامت بدورها في طرح الرؤى، ويبقى الدور الأهم على المواطن الذي يضع "القرار" بيده داخل الصندوق. إنها مرحلة نضوج سياسي غير مسبوقة، يتكامل فيها وعي الدولة مع إرادة الشعب، وحراك الأحزاب مع أهداف الحوار الوطني. فمصر اليوم لا تُعيد فقط ترتيب بيتها السياسي، بل تكتب فصلًا جديدًا من تاريخها الديمقراطي الحديث، قوامه المشاركة، وركيزته الوعي، وغايته وطن يستحق كل ما يُبذل من أجله.

وفي نهاية المشهد، يبقى العنوان الأكبر الذي تختصره التجربة كلها: من الحوار إلى القرار.. دولة تتحرك بإرادة، وشعب يصنع مستقبله.

## الحياة حق مشروع للإنسان

بقلم
حلمي أبو قاسم

تُعدّ جريمة القتل ظاهرة اجتماعية سلبية وعالمية تُمثّل الاعتداء على أقدس ما يمتلكه الإنسان وهو الحياة . يختلف تناول هذه الظاهرة بناءً على العوامل الثقافية والقانونية والاجتماعية في كل مجتمع وتهتم الدراسات بعواملها المتعددة، كالدوافع النفسية والسياق الاجتماعي، بالإضافة إلى الآثار التي تُخلّفها على الفرد والمجتمع ككل ٠القتل انزل الله عز وجل، له آيات كثيرة تختلف عن بعضهم (ورسول الله سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم) ذكر أيضا احاديث عن القتل .

«قتل الروح» في الإسلام هو مصطلح يعني الانتحار، وهو محرم شرعًا وهو كبيرة من كبائر الذنوب، وقد ورد تحريمه في القرآن الكريم والسنة النبوية، كما هو موضح في قوله تعالى: ﴿ولا تقتلوا أنفسكم ان الله كان بكم رحيما﴾ وقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «من تردى من جبل فقتل نفسه فهو في نار جهنم يتردى فيها خالدا مخلدا فيها ابدا .

وعقوبة القتل العمد في الإسلام هي القصاص، أي معاقبة القاتل بمثل فعله، وهو قتل القاتل و يُشترط لتحقيق القصاص استيفاء شروط دقيقة كأن يكون المقتول حراً مسلماً، وله الحق أيضاً أن يعفو أولياء الدم عن القاتل أو يقبلوا الدية وهي مبلغ من المال، كإبل مائة. وعقوبة القتل في القانون المصري تختلف حسب نوع القتل .تتنوع عقوبة القتل بحسب نوعه وظروف ارتكابه، فتشمل عقوبة الإعدام في جرائم القتل العمد مع سبق الإصرار والترصد، والسجن المشدد والمؤبد في حالات أخرى، أما القتل الخطأ فيُعاقب عليه بالسجن لفترة تتراوح عادة بين سنة وسبع سنوات [١، ٧].وتعتمد العقوبة النهائية على التفاصيل القانونية لكل قضية، بما في ذلك نية الجاني ووجود ظروف مشددة مثل ارتكاب الجريمة لأغراض إرهابية أو ارتباطها بجناية أخرى. تعتبر جريمة القتل ظاهرة إجتماعية خطيرة تنتشر في معظم المجتمعات البشرية النامية والمتقدمة، ولا يكاد يخلو منها أي مجتمع من المجتمعات البشرية، مما لا شك فيه أن جريمة القتل، جريمة تقلق كافة المجتمعات البشرية وتحد من فرض تقدمها وتطورها، و تختلف هذه الجريمة من مجتمع لأخر من ناحية الحجم والنوع والكم والكيفية، وسبب هذا الاختلاف يعود الى أن كل مجتمع له عاداته وقِيمه التي تحدد أن كان هذا السلوك يشكل جريمة أم لا، فما قد يتم تجريمه في مجتمع، قد يتم إباحته في مجتمع أخر، وذلك حسب البيئة التي ينشأ بها الشخص المجرم، وحسب الظروف والعوامل التي تحيط به، فتدفعه الى ارتكاب هذه الجريمة الوحشية، وهي من أخطر الجرائم تأثيراً على ضحاياها، ما ينعكس سلباً على الفرد والمجتمع، وسوف نتطرق في هذا المقال لنوضح : مفهوم جريمة القتل ، العوامل المؤدية لها ، وسنوضح الاثار الاجتماعية المترتبة على ارتكابها .

أولاً – مفهوم جريمة القتل: يعرّف القتل بأنه سلوك يتم من خلاله إنهاء حياة إنسان حي من غير وجه حق بفعل إنسان آخر، وقد يكون بعمد وقصد، وقد يكون من غير قصد .

ثانياً – العوامل المؤثرة في ارتكاب جريمة القتل: يوجد العديد من العوامل المؤدية لارتكاب جريمة القتل حيث أن لها علاقة وثيقة بإرتكاب الجريمة، وتتمثل بمجموعة الظروف التي تحيط بشخص معين، وتميزه عن غيره، وذلك أن الفرد يعيش في وسط محيط اجتماعي يؤثر فيه، ويتأثر به، بالإضافة إلى الصراعات بين الأفراد، حول القيم والعادات الاجتماعية، ومن أهم هذه العوامل: (الأسرة- المدرسة والتعليم – العوامل النفسية – الأصدقاء والرفاق- البيئة السكنية – بيئة العمل – ضعف التربية الدينية – الصرعات الاجتماعية – العوامل الاقتصادية).

ثالثاً – الآثار الاجتماعية المترتبة على ارتكاب جريمة القتل: كما تم ذكره سابقاً أن جريمة القتل تعتبر ظاهرة إجتماعية خطيرة تنتشر في كل البلدان المتقدمة والنامية، ولذلك يوجد العديد من الآثار الاجتماعية المترتبة على جريمة القتل منها :(انتشار الارتباك والفوضى في المجتمع، وعدم الاستقرار- خوف الفرد من المجتمع الذي يعيش فيه).

لذا لابد من معالجة هذه الظاهرة الاجتماعية، و القيام بكل ما يمكن من تحسين الأوضاع الإقتصادية والاجتماعية والسياسية، التي من شأنها الحد من مظاهر هذه الجريمة، ولا بد من الأخذ بعين الاعتبار، أن أسرة الجاني جزء من المجتمع ولا بد من تقديم الدعم الاجتماعي لهم ولأسرة المجني عليه، وذلك لأن العقوبة شخصية ولا تمتد إلى أحد غير الجاني.

## ثقافة الاستعجال... حين نركض بلا وجهة

بقلم
محمود طلبه

نعيش اليوم في عصر يمكن أن نُطلق عليه «زمن السرعة». كل شيء فيه يتحرك بسرعة الضوء: الأخبار تتساقط علينا لحظة بلحظة، الرسائل تصل قبل أن يلتقط العقل أنفاسه، والطعام يُحضَّر في دقائق معدودة. حتى مشاعرنا وعلاقاتنا صارت مستعجلة، وكأننا جميعًا نركض في سباق مجهول النهاية.

لكن المدهش أن هذا الاستعجال، الذي نظنه يقرّبنا من أهدافنا، كثيرًا ما يحرمنا من متعة الوصول. نصل متعبين، نلهث بلا طاقة، فنفقد لذة الإنجاز. نقرأ العناوين ونظن أننا فهمنا القصة، نكوّن علاقات سطحية ونظنها صداقات، نلتقط الصور بدل أن نعيش اللحظة، ونظن أن السرعة هي الحل بينما هي أصل المشكلة.

الاستعجال لم يعد مجرد سلوك فردي، بل صار ثقافة اجتماعية تضغط على الجميع. الموظف يخشى أن يتأخر فيُحكم عليه بالفشل، والطالب يريد أن يحصد النجاح بلا جهد ولا وقت، وحتى العلاقات الإنسانية أصبحت رهينة «الرد السريع» على تطبيقات التواصل. من لا يرد فورًا يُعتبر مهملاً، ومن يتأخر يُتهم بالبرود.

إن أخطر ما في ثقافة الاستعجال أنها تسرق منّا قيمة «التفاصيل». والتفاصيل هي روح الحياة: فنجان القهوة الذي نحتسيه بهدوء، الحديث الطويل مع صديق قديم، نزهة قصيرة بلا خطة مسبقة، وحتى الإنجاز الذي نحققه بعد صبر وانتظار. كلها لحظات لا يمكن أن تُختزل في سرعة.

إن البطء أحيانًا يكون حكمة، والتأني قد يكون سرّ النجاح. الشجرة تحتاج سنوات حتى تقوى جذورها وتثمر، والبحر لم يتكوّن في يوم وليلة، وحتى العلاقات المتينة لا تبنى في محادثة عابرة. فما الذي يمنعنا من التمهل قليلًا؟

ربما علينا أن نتمرّد على ثقافة «الكل الآن وفورًا»، وأن نعيد لأنفسنا حقّ التمهل. فلنستمتع بالرحلة قبل أن نصل إلى الوجهة، ولنمنح قلوبنا فرصة للتنفس قبل أن تختنق في سباق لا نهاية له.

فالوقت ليس عدوًا يجب أن نطارده، بل صديقًا علينا أن نتعلم كيف نصاحبه.

عزيزي القارئ : جرّب أن تُبطئ يومك ساعة واحدة فقط. اترك هاتفك جانبًا، امشِ بلا هدف محدد، أو اجلس مع من تحب دون أن تفكر في عقارب الساعة. ستكتشف أن اللحظة البسيطة قد تكون أكثر قيمة من سنوات نُهدرها في الركض وراء المجهول.

## الخيانة... وجع الروح وبداية حياة

بقلم
راندا عطوان

لا أعرف من أين أبدأ حديثي اليوم وذلك بسبب صعوبته وألمه، فهو حديث عن موضوع ربما تعرضنا له كلنا في حياتنا، فكم تألمنا وكم عانينا من هذا الشعور القاتل للروح، وهو موضوع الخيانة.

ربما يتبادر للذهن حين تقرأ كلماتي أنني أقصد الخيانة بمفهومها الضيق وهو الخيانة ما بين الرجل والمرأة، لكن ذلك هو جزء منها وربما يكون أقل في المرتبة من باقي أنواع الخيانات.

نعم، فللخيانة أنواع كثيرة، ولكن قبل معرفة أنواعها ما المقصود بالخيانة؟ الخيانة بالنسبة لي هي نقض عهد وفقدان ثقة وخذلان ممن وضعت فيه الثقة، ومن طلبت منه الثقة، ومن اعتقدت أنك تشد به أزرك.

الخيانة أن تفتح عينيك فجأة وكنت تظن أنها مفتوحة، لتجد نفسك تفقد جزءًا منك كما اعتقدت أنت ، إن أصعب أنواع الخيانة في رأيي هي خيانة النفس أن تتخلى عنها بعدما وثقت بك، فترى أنك قد تغيرت وبدأت تأتي بأفعال وأقوال ليست منك، وجعلت نفسك وأنت كأنكما شخصان ولكن للأسف متعارضان، مما يخلق صراعًا داخليًا بداخلك ويجعلك تهتز نفسيًا فلم تعد تثق بأفعالك ولا بنفسك. و الخيانة أيضًا لصحتك ظنًا منك أن صحتك قد خانتك كما يقولون، والواقع أنك أنت من بدأت بالخيانة فقد ائتمنك ربك على جسدك لتحافظ عليه، فما كان منك إلا أن أهملته فلم تعطه حقه من الراحة، حقه من التنفس، من السعادة، وأخذتك ضغوطات وآلام شديدة فظللت تجري جري الوحوش لتجد نفسك قد سقطت فجأة متهمًا صحتك بالخيانة، ولكن تنبه... أنت من بدأت ولا زلت مستمرًا. وخيانة الأحبة جميعًا سواء كان زوجًا أو أخًا أو ابنًا أو صديقًا، فأوقات كثيرة قد تتعب وتقع في أزمات وورطات ونحتاج إلى هذا الشخص الداعم في حياتنا الذي يربت على قلبك ليخبرك أن تطمئن وأنه موجود معك وأنه يحبك مهما كنت ومهما فعلت، فهو معك وفي ظهرك سند لك، فتفاجأ بأنه مشغول أو أنه غير مستعد، وكما قال أحد الحكماء: أكثر الناس خيانة من يعطيك ظهره وأنت في أمس الحاجة إلى قبضة يده، بل الأكثر ربما تستيقظ فجأة لتجد طعنة خلفية منه نفسه فيك وأنت من وثقت فيه كل الثقة، فتشعر بداخلك بالانهيار، وقد قال الرسول صلى الله عليه وسلم: الخيانة جزء من النفاق. وأكبر الخيانة التي يمكن أن يتخيلها بشر هي خيانة الأرض والوطن. . الوطن الذي نعيش فيه، الذي نعيش على أرضه، ولولاه لما كان لنا أي كرامة ولا عزة. و أستعجب من البشر الذين يمكن أن يستبيحوا عرض الوطن فيتكلموا بالسوء عنه بدون إدراك منهم لحجم وهول ما يفعلون. الوطن يا سادة هو أمك وأبوك وأخوك وأولادك وبيتك وطعامك الذي تأكله وعملك الذي تقوم به وأسرتك التي تأخذها في حضنك ليلًا. الوطن هو الواقع الجميل برغم أي شيء، حتى لو صادفتنا بعض العقبات فسيظل هو الغالي وهو في القلب وهو الحلم الأجمل للأجيال القادمة، ولا يمكن أن يتعرض للخيانة منا ولو حتى بلفظ

## معاناة شاعر

بقلم
أشرف عبدالكريم

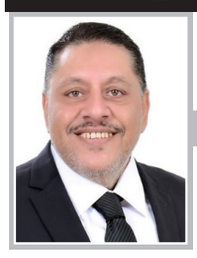
وعدى العمر قدامي
كأنه شعاع
لنا حققت أحلامي
ولا حتى فضلت بتاع ..
مجرد حاجة ليها لأزمة
بتلبس بدلة على جزمة
تشوفني الناس تقول فنان
وانا عايش في ميت أزمة ..
وليه وعلى ايه حاسدني
وانا اللي الهم بهدلني
وظهر الشيب على جبيني
ومش لاقي اللي يسندني ..
صحيح بيقولوا انا شاعر
وقلمي في الكلام واعر
لكن الضيقة خنقاني
ودمعي في العيون ظاهر ..
خلاص مابقيتش بتكلم
لكن عايش وبتألم
من الدنيا اللي سيقاني
لسكة طريقها بيضلم ..
بلملم جرحي بايديا
واقول الفرحة اهي جاية
وبدعي يارب إعطيني
وداوي كل ما فيا ..
واديني صابر على الأيام
واقول بكرة هتبقى تمام
واخاف بكرة يجيب بعده
وابقى في دايرة الأوهام ..
دي دايرة كبيرة مقفولة
بتشبه أرض محفورة
ولفة عليا ضفايرها
كإنها أمنا الغولة ..
يارب العرش قويني
ومن أعدائي نجيني
واملا قلبي بالإيمان
وحلي الدنيا في عيني ..
ومن قلبي بدق الباب
وصية بقولها للأحباب
بلاش تنادوني بالفنان
أنا شاعر بدون ألقاب ...

## ( مشاعر )

بقلم
عواطف عبدالله درويش

مد إيده بالسلام
قبل مايبرد الكلام
للتعارف والوئام
جاني قالي إنه شاعر
بالحروف هز المشاعر
يحكي يسرد بالكلام
بين حروفه فيه مرارة
جوّا صدره حسيت بهمه
كان بيكتب
كل حرف بالقلم
قال..... وقال
وهو بيداري الألم
حسيت كأنة
ف لحظه مني
كان كلام زي المنام
كل شئ
قدام عنيّ كان ظلام
ماكنتش فارقة
النهار زي السواد
يمر يوم وبعده يوم
الساعات
تجري وتفرط من إيديا
عمري
كان محسوب عليا
سألت نفسي حصل لي إية؟
هو كان بينا ميعاد !
ولا ده شئ م العناد !
ردي قولي كلميني
وارحمي أحزان سنيني
ولا دي صحوة ممات
أو شريط للذكريات ؟
إيه جري لي ؟
ناس كتير ترجي فيّ
إفتحي باب الحياة
الحياة تعشيها مرة
قلت... واللا... العيشه مُرة
كنت رافضة أي حاجه
مرة واحدة لمست حاجه
حلوة مُرة جوّا قلبي
قلت إيه هي الحكاية
تكونش قصة بدون بداية
ولا دي نهاية الحكاية
كل دا بلمسة سلام
وللا إحساس بالكلام
إنت خايفة ؟
أيوه خايفة !
أيوة خايفة ! ! !
اللي باقي ينكسر
ويسيب جراح
والعمر راح
قلت خير
إن شاء الله خير
قمت وصحيت
م المنام

# حوار فائق بين الفيلسوف و السائق



بقلم
نبيل العزقلاني

الفيلسوف: من فضلك هات محطة القرآن الكريم واخفض الصوت لتستوعب آذاننا ولا نزعج أحد
السائق: يا باشا القرآن لا يزعج أحد
الفيلسوف: نعم ولكن هناك أناس غير مسلمين فلا تفرض عليهم الصوت العالي للتلاوة مثل ما أنا رفضت أغاني الثلوث السمعي الذي كنت تسمعه
السائق: هو أنا ممكن أسألك سؤال
الفيلسوف: اتفضل
السائق: هو مش كل الأنبياء واحد طيب ليه سيدنا موسى بتاع اليهود وسيدنا عيسى ليه مسيحي وليه دينهم غير دين سيدنا محمد ﷺ
الفيلسوف: كل الأنبياء رُسل اللّه مافيش نبي مسلم وغير مسلم واللّه عز وجل أرسل رسله للناس اجمعين علشان يعرفهم ازاي يعبدُ اللّه وحده ويتركو عبادة الأصنام وكمان يعرفهم سلوكيات التعامل مع الناس وكيف يعيشو في الحياة
السائق: بس أنا بحب سيدنا محمد ﷺ علشان مسلم
الفيلسوف: ولكن لابد إنك تؤمن بأنبياء اللّه جميعا لإن كل الرسالات مضمونها واحد وهي عبادة اللّه الواحد الأحد وإنك تعرف اللّه حق المعرفة وتشكره على النعم وكمان تعرف تتعامل مع أهلك وجيرانك وتحب الخير للجميع وتتعاون مع الناس
السائق: فهمني أكتر والنبي يا بيه بلغتي البلدي بعيد عن الكلمات المجعلصه علشان افهم
ليه ربنا ماخلاش سيدنا محمد ﷺ هو اللي أول وآخر نبي واللي عايز يؤمن به يؤمن
الفيلسوف: قال اللّه تعالى (إني جاعل في الأرض خليفة) صدق اللّه العظيم انت عارف يعني إيه ربنا جاعل في الأرض خليفة
السائق: آه يعني إنسان يتجوز ويخلف عيال
الفيلسوف: تمام يعني إنسان يعمر الأرض بالذريه وينفذ أحكام اللّه بما يوافق منهج وشرع اللّه ولكن هل سمعت عن أحد من البشر عاش من أيام نبي اللّه آدم الى يومنا هذا
السائق: أنا قصدي إن سيدنا محمد ليه مجاش بعد سيدنا آدم
الفيلسوف: وهل سمعت قصة سيدنا يوسف ؟
السائق: طبعا دي قصة رائعة أنا شفتها كمان في مسلسل يوسف الصديق
الفيلسوف: هل حبيت سيدنا يوسف في المسلسل؟
السائق: طبعا حبيت سيدنا يوسف جداً بس ما حبتش إخواته
الفيلسوف: ما علينا !! طبعا انت عارف فريضة الحج الذي يوافق عيد الأضحى
السائق: اه طبعا واعرف قصة الخروف اللي ربنا فدى بيه سيدنا اسماعين ابن سيدنا إبراهيم
الفيلسوف: قصدك الكبش وفاكر سيدنا اسماعيل لما كان عايز يشرب ماذا حدث
السائق: اه ستنا هاجر كانت بتجري لحد ما خرجت مية زمزم تحت رجليها لسيدنا اسماعيل
الفيلسوف: يا رجل وكنت عايز تحرمنا من قصص الأنبياء
السائق: طب يا استاذ وسيدنا يوسف كان نبي لمين ؟
الفيلسوف: نبي من أنبياء بني اسرائيل
السائق: أنا كان نفسي سيدنا محمد ﷺ يكون من بعد النبي آدم ويكون لكل الناس واللي عايز يؤمن به واللي مش عايز هو حر ولا كنا شفنا بني اسرائيل ولا غيرهم
الفيلسوف: وتحرمنا من قصة سيدنا موسى ومعجزات ربنا اللي حصلت في بلدنا مصر ام الدنيا
السائق: أصل اللي سمعته عنهم انهم تعبو سيدنا موسى قوي وغلّبوه هو واخوه أنا مش عارف سيدنا موسى كان مهتم بيهم ليه كان سابهم
الفيلسوف: بني اسرائيل هم اخوة نبي اللّه يوسف وأولاد نبي اللّه يعقوب ابن نبي اللّه اسحاق ابن نبي اللّه إبراهيم أبو الانبياء الذي رفع قواعد بناء الكعبة اللي هي قِبلة صلاة المسلمين
السائق: طيب ما الكعبة من أيام سيدنا إبراهيم طيب ليه ما امنوش باللّه من زمان
الفيلسوف: الهوى والنفس وحب الشهوات والشياطين ورافضين احكام اللّه وطاعة الانبياء والرسل
السائق: يعني ايه يا بيه فهمني واحدة واحدة باللّه عليك مافهمتش حاجه من النحوي ده
الفيلسوف: من علمك مهنة قيادة السيارة (السواقة ) يعني
السائق: آه !! أنا طلعت زي ابويا هو اللي علمني
الفيلسوف: اتعلمت وأنت عندك كام سنه
السائق: كان سني تمنتاشر
الفيلسوف: ايه الحكمة اللي اتعلمتها من السواقة
السائق: افتح بيت واعيش مستور
الفيلسوف: لا في حِكم كتير بس انت مش عارفها أولا :عرفت أماكن ونَاس كتير مختلفة عنك ، ثانيا :
لما كنت صغير ما كنت تقدر تستوعب القيادة فليس لديك قوة تمسك بها إطار الدريكسيون
ولا كانت قدمك تطول دواسة(البنزين )والفرامل وعندما كبرت إستوعب عقلك إن يشغل يديك وقدميك وعقلك وعينيك بمعنى انه جعلك تتحكم في عجلة القيادة بيد واليد الاخرى تعمل على نقل حركات السرعات (الفتيس) وقدم على دواسة البنزين وقدم على الفرامل
وعينيك على الطريق وعقلك يدرك الي أين أنت ذاهب.. ثم قل لي هل في يوم من الأيام
أدرت السيارة ثم بدأت بالمشي على آخر سرعة في فتيس السيارة ؟
السائق: لا طبعا لازم السيارة تمشي الأول بعد كده تاخد سرعاتها الطبيعية
الفيلسوف: عندما تذهب الى طريق جديد لم تعرفه ولم تذهب إليه من قبل هل تسأل عن الطريق ؟
السائق: ايوه باسأل حد من السواقين اللي راحو قبلي المكان ده
الفيلسوف: عظيم !! انت ساكن في الدور الأول ام الثاني؟
السائق: لا ساكن في الدور السادس
الفيلسوف:ولابد أنك تمر على الأدوار سواء بالسلم أو الأسانسير وترى شقق الأدوار التي قبلك
السائق: طبعا !! بس ليه الحوارات دي مين علمك السواقة والسرعات وساكن في الدور الكام
والسلالم والاماكن اللي ما رحتهاش مال ده ومال موضوعنا سعادتك !!
الفيلسوف:السرعات والأدوار هي الترتيب لأي بداية يعني مثلا ينفع نبني عمارة ونبدأها من الرابع
السائق: يضحك لا طبعا
الفيلسوف: وكذلك بعث اللّه لنا الأنبياء بالترتيب الى أن جاء وقت سيدنا محمد ﷺ فكان لابد من وجود الأنبياء والرسل الذين ارسلو من قبله ﷺ .. واما سؤالي عن الطريق الجديد الذي لم تعرفه هي انك سألت عن الطريق أحد السائقين اللي مشى فيه قبلك وهذه هي الخبرة في معرفة الطرق من اللي مشى فيه قبلك تجنبا للحوادث ومن هذه المعرفة تأتي الخبرة الى الناس ومن هنا بتاخد الناس الدروس والعِبر ممن كانو قبلهم ليحذرو ما بعدهم
السائق: حضرتك الكلام ده أكبر من عقلي
الفيلسوف: انت دخلت مدرسة لحد سنة كام
السائق: سته ابتدائي
الفيلسوف: لما دخلت المدرسة في الأول كان اللي بيعلمك معلمة صح
السائق: تقصد الابلة المُدرسة
الفيلسوف: نعم ولما دخلت سنه أولي لحد السنه السادسة استمرت الابلة هي التي تعلمك العربي والحساب والدين في كل السنوات
السائق: لا بعد سنة تلتة اتغيرت وجابو ابله غيرها وأستاذ ابو خرزانة بتاع الحساب والعلوم
الفيلسوف: أول ما دخلت المدرسة كانو بيعلموك من أول يوم تكتب بالقلم وتقرأ
السائق: لا سنه أولى كنا بنمسك القلم بالعافية ونحاول نرسم الحروف يعني كده بفك الخط واستهجى الكلام لحد ما بقيت بعرف اكتب لوحدي واقرأ في سنه ستة
الفيلسوف: يعني اخدت كام سنه علشان تعرف تكتب وتفهم وتتعلم
السائق: اه علشان كنا في أجازة السنه ما بنمسكش لامؤاخذة لا قلم ولا بنقرى من اي كتاب
الفيلسوف: وبتعرف في الحساب يعني حافظ جدول الضرب
السائق: أعرف احسب على قدي بس جدول الضرب لاء
الفيلسوف: عظيم ! تفتكر الطيار والطبيب والمهندس والضابط اتولدو متعلمين أكيد لا !! دخلو المدرسة مثلك تماماً واتعلمو وصبرو على دراسة الإعدادي والثانوي ثم الجامعة وزيادة الكتب وكثرة العلوم واللغات الإنجليزية والألمانية والفرنسية والروسية والأسبانية وغيرها من المواد الكثيرة هل تعرف ليه
السائق: علشان يبقى متعلم ومتنور
الفيلسوف: مش بس كده لا علشان اللي عايز يبقى طيار يبقى واللي عايز يبقى دكتور يبقى والمهندس والمحاسب والمعلم والقاضي والضابط يبقى
السائق: وده دخله ايه في موضوعنا يا بيه عن الدين
الفيلسوف: هو ده اللي هيوصلك للإجابة عن الأنبياء ما كانوش نبي واحد هو سيدنا محمد ﷺ تفتكر الطبيب (الدكتور )كان ممكن يتعلم المهنة وهو عندة عشر سنين! تفتكر كان ينفع يعالج الناس وهو في السن ده !
السائق: طبعا لازم يكون كبير ويكون اتعلم في المدارس ازاي يكون دكتور، ويكشف على الناس
الفيلسوف: وما ينفعش نجيب شاب مادخلش المدرسة وهو صغير ولما وصل عمره عشرون عاما ندخله الجامعة وهو لسه ما يعرف يمسك القلم ونقول أصله كبر وهيتعلم بسرعة
السائق: بس اتعلمت السواقة وأنا كبير
الفيلسوف: لكن انت فضلت سنين تقول بيب بيب عن عن وقيادة السيارة ليست علم بل ممارسة بمعني تعوُّد اي وانت طفل كنت تزحف ثم تتعلم المشي بالممارسة على قدمك مثل قيادة السيارة وهل قابلت صبي ميكانيكي سيارات أصبح اسطى وهو عنده عشر سنوات
السائق: لا طبعا لازم الخبرة في السنين اللي تخليه يشوف كل السيارات ويتعلم من الاسطى بتاعه وبعدها يبقى اسطى اد الدنيا
الفيلسوف: وده معناه إنك وأنت صغير لا تستوعب إلا بعد سن النضوج في الكبر لان لما بتكبر شويه عقلك بيكبر وبتستوعب أكتر والطفل لما يخلص الإبتدائية بيكون كبر شويه ويدخل مدرسة أكبر ويدرس مواد أكبر وهكذا ثم المرحلة اللي بعدها واللي بعدها لحد آخرمرحلة الجامعة اللي بيتخرج منها الضابط والمحام والطبيب والمهندس والمحاسب وهذه المدارس تتبع وزارة واحده التربية والتعليم وكلها كتب مصرية في جميع المدارس ولذلك كانت بعثت الأنبياء على قدر فهم الناس في أوائل الخلق وبداية الناس في الدنيا
السائق: اه يعني حضرتك كده الناس الاولانين في الدنيا كانو زي بتوع الابتدائي والأنبيا بيعلموهم زي المدرسين اللي في كل مدرسة
الفيلسوف: نعم الأنبياء بعثهم اللّه للناس في بدايات الخلق على قدر فكرهم واستيعابهم ،
فاكر لما قلت لي انك في وقت اجازتك المدرسية كنت بتسى القرآة والكتابة لإنك تلهو مع اللعب متناسيا القلم والكتاب
السائق: ايوه كنت بحب اللعب والجري والتنطيط
الفيلسوف: هذا هو الهوى والتعلق بالاشياء ولتعلم أن اللّه عزوجل كان يبعث الانبياء والرسل دائما حرصا على الإنسان من كيد شياطين الإنس والجن وغوايتهم له ما بين رحيل نبي ولحين ظهور نبي بعده وهذا ما أحدثه السامري أنه أضل بني إسرائيل عن عبادة اللّه إلى عبادة العجل الذهبي وقت ذهاب رسول اللّه موسى عليه السلام إلى مناجاة ربه على جبل الطور
السائق: آنا كده فهمت بس ممكن تبسطها لعقلي علشان اعلمها لولادي
الفيلسوف: فاكر الملابس التي كنت ترتديها وانت صغير
السائق: اه فاكرها كويس خصوصا لبس العيد
الفيلسوف: كنت فرحان وأنت مرتديها
السائق: أكيد طبعا كانت غالية عندي قوي اختارتها لي امي واشتراها لي ابويا اللّه يرحمهم
الفيلسوف: هل تحتفظ بها للآن
السائق: واحتفظت بها ليه ما هي خدت وقتها وخلاص يا بيه
الفيلسوف: أكان من الممكن أن تنفع الآن
السائق: ما تنفعش يا بيه حجم جسمي اتغير
الفيلسوف: وهل سيتغير جسمك مرة آخرى
السائق: لا مقاسات جسمي ثابتة من وأنا عندي خمسة وعشرون سنه
الفيلسوف: يعني وأنت صغير ما كنت ترتدي ملابس اباك ولا تقدر أن ترتدي ملابس ابنك الصغير
السائق: فهمت حضرتك عايز تقول إن كل وقت وله أدان
الفيلسوف: أيوه وكل زمن له نبي ورسول أعتقد ان المعلومة وصلتك
السائق:ايوه فهمت بس حضرتك ما ردتش على سؤالي في الأول لما الكعبة موجودة من أيام سيدنا إبراهيم طيب ليه بقى في يهود تبع سيدنا موسى ومسيحيين تبع سيدنا عيسى ليه ماكناش تبع سيدنا محمد ﷺ
الفيلسوف: انت أهلاوي ولا زملكاوي
السائق: زملكاوي طبعا
الفيلسوف: صارحني مين اللي محقق بطولات أكتر ودايما كسبان
السائق: يضحك .. الأهلي
الفيلسوف: طيب ليه ما غيرت وبقيت أهلاوي
السائق: أنا زملكاوي أباً عن جد وأفتخر
الفيلسوف: يا اخي رغم إنها لعبة لا تثمن ولا تغني من جوع ولا طوعت لك نفسك أن تنتمي لنادي ولدت على حبه مثل اباك وجدك فهل العقيدة واعتناق الدين في قلوب البعض عندك اهون عليهم من الهوى الذي تعلق به نفسك !! إستحالة
السائق: لكن الإسلام هو دين الحق
الفيلسوف: وهم أيضا يرون أن دينهم الحق زي ما أنت اتولدت وحبيت الزمالك الذي وجدت فيه اباك وجدك وتعلقت به تعلقاً لا جدوى فيه باختيارك وحريتك لا مرغما واذكرك بقول اللّه تعالى (لكم دينكم ولي دين ) ولكنها ليست قضيتنا فالدين للّه والوطن للجميع.

## المُستبِدة

بقلم
ثويبة صابر

وُلِدت تلك التي كنت أخشاها؛ المرأة التي لم تعد تهتم لشيء، ولا تلتفت لرأي أحد، تسير بلا رحمة وتستخدم الجميع، بعدما كانت تخدم بحب أصبحت تُخدم.
امرأة قوية صارت تصارعني لتصحح ما أفسدتُه – من منظورها – وحاولتُ بكل قوتي ألا أترك لها زمام القيادة، لكنها رأت فيض مشاعري ينهكني، فتولت الأمر لتعيدني إلى شردي.
ورغم خوفي منها، وجدت بها طمأنينة وهدوءًا. كان وجودها ضروريًا، رغم أنني لم أكن أريد دوامها. أحببتها، لأنها استطاعت ما لم أستطع، وطوّعت ما عجزت عنه.
قوية، قاسية، لا تهاب شيئًا. لم تكن شخصية جديدة أو نسخة شيطانية مني، بل كانت الجانب الآخر الذي لم أره إلا في أحلامي. كل موقف مررت به فتّت شيئًا في الجدار الذي يحجب خروجها، حتى لم يترك لنا القدر فرصة إلا للصدام الأكبر، حين يلتقي وجها العملة وجهًا لوجه... وكأن كوني ينشطر، فيلتقي الصيف والشتاء متقابلين.
تساءلت: ماذا لو منحوني الأمان بلا ملامة؟ ماذا لو أعطوني حقي دون إجحاف؟ ماذا لو ضمّوني بلا قسوة؟ لما ظهرت تلك المرأة التي أخشى على الجميع منها، فهي شديدة كالجبال، قاسية كالصوان، خطاها ثابتة كالقطار، لا تنتظر وإنما تُنتظر.
تاهت نفسي بيني وبينها، فهي أغنتني عن الكثير، لكنها أمسكت بكل لين وحب، فلم تعد تتركني أحب كما كنت قبل أن تأتي.
لكنني الآن أشرب معها القهوة، أستمع إليها، فترتوي نفسي من حديثها الذي يروي قلبي.
تلك كلمات همست بها لي امرأة صادفتها. نظرة حنين وقلق ارتسمت على وجهها، ابتسامة نقية تخالطها قسوة ليالٍ قاسية، وملامح منهكة تنطق بما فعلته الأيام.
أشفقت على قلبها الرقيق المرهق، وعلى لمعة عينيها التي أطفأها الخذلان، ورأيت في داخلها طفلة صغيرة رغم كبر عمرها.
دفعني ما رأيته وسمعته أن أروي قلبها بالدفء والاحتواء، لأطمئنها وأُريها كيف تكون الحياة حين نضع المشاعر في موضعها الصحيح، حتى يأتي ذاك الفارس من المدينة الفاضلة ليُريها أنها أنثى ماسية تستحق كل الحب.
قررت أن أُعيد لها حقها، وأن أوصلها إلى النجاح الذي تنشده، وأن أكون عونًا لها لتحصد الحب دون أن تُستنزف، ولتشعر أن العالم ما زال رحيمًا بها. .
شعرت بمسؤولية تجاهها، كأنها طفلتي الصغيرة.
لكنني سأتركها تنهي قهوتها، وأريها كم هي جميلة وناجحة، وأصغي لحديثها الذي لا أملّ منه.
فأهلًا بكِ عزيزتي، بعالمكِ داخل عالمي.

## في عالم مضطرب: مرونة العلاقات الأسرية وصحة العقل مفتاح النجاة

بقلم
إيمان المرصفى
معالج نفسى ومستشار أسرى

نعيش اليوم في عالم يموج بالتغيرات المتسارعة والتحديات غير المسبوقة. من الضغوط الاقتصادية، إلى التغيرات الاجتماعية، مرورا بالتأثيرات الهائلة للتكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي. كل هذه العوامل تلقي بظلالها على الفرد والأسرة، وتضع الصحة النفسية والعلاقات الأسرية على المحك. كمختص في الصحة النفسية والاستشارات الأسرية، أرى يوميا كيف تتآكل مرونة بعض الأفراد والأسر أمام هذه العواصف، بينما ينجح آخرون في الصمود والنمو. السؤال ليس في تجنب التحديات، بل في كيفية التعامل معها.
الصحة النفسية ليست رفاهية، بل ضرورة بقاء لفترة طويلة، وكان الحديث عن الصحة النفسية محاطًا بالوصمة أو يُعتبر ترفًا. اليوم، تغيرت هذه النظرة بشكل كبير، وبدأ الوعي يتزايد بأن صحة العقل لا تقل أهمية عن صحة الجسد. الاكتئاب، القلق، التوتر، الإرهاق النفسي، كلها أمراض حقيقية تتطلب الاهتمام والعلاج، تمامًا مثل الأمراض الجسدية.
إن إهمال الصحة النفسية لا يؤثر على الفرد فحسب، بل يمتد تأثيره ليشمل الأسرة، العمل، والعلاقات الاجتماعية. الشخص غير المتوازن نفسيًا قد يجد صعوبة في أداء مهامه، والتواصل بفعالية، أو حتى الاستمتاع بالحياة. لذلك، فإن الاستثمار في الصحة النفسية هو استثمار في جودة الحياة ككل.
العلاقات الأسرية هي الحصن الأخير في وجه التحديات ،و تظل الأسرة هي الوحدة الأساسية للمجتمع، والملاذ الآمن للفرد. في ظل الاضطرابات الخارجية، تصبح قوة العلاقات الأسرية ومرونتها هي خط الدفاع الأول والأخير. الأسرة المتماسكة، التي يتميز أفرادها بالقدرة على التواصل الفعال، التسامح، الدعم المتبادل، وحل النزاعات بشكل بناء، تكون أكثر قدرة على مواجهة الشدائد.
للأسف، أرى أيضًا كيف تتفكك بعض الروابط الأسرية بسبب تراكم الضغوط، وسوء الفهم، والتواصل غير الفعال. التكنولوجيا، التي كان من المفترض أن تقرب المسافات، أحيانًا تباعد بين أفراد الأسرة الواحدة الجالسين في نفس الغرفة، كل منهم غارق في عالمه الرقمي الخاص.
ولتعزيز الصحة النفسية ومرونة العلاقات الأسرية، هناك عدة أسس يجب الانتباه إليها:
١. التواصل الفعال: افتحوا قنوات الحوار الصادق داخل الأسرة. استمعوا لبعضكم البعض دون إصدار أحكام، وعبروا عن مشاعركم واحتياجاتكم بوضوح واحترام.
٢. تخصيص وقت للترابط: في زحمة الحياة، خصصوا وقتًا نوعيًا للأسرة بعيدًا عن الشاشات والمشتتات. تناولوا الطعام معًا، مارسوا الأنشطة المشتركة، أو حتى مجرد الجلوس والتحدث.
٣. الدعم المتبادل: كونوا سندًا لبعضكم البعض. قدموا الدعم العاطفي والنفسي، وساعدوا بعضكم في تجاوز الصعاب. تذكروا أنكم فريق واحد.
٤. المرونة والتكيف: الحياة تتغير، والظروف تتبدل. تعلموا كيف تتكيفون مع التغيرات، وتتعاملون مع المواقف الجديدة بمرونة وإيجابية.
٥. طلب المساعدة المهنية: لا تترددوا في طلب المساعدة من معالج نفسي أو مستشار أسري عند الحاجة. الاستشارة ليست علامة ضعف، بل هي خطوة شجاعة نحو حل المشكلات، وتقوية العلاقات، واستعادة التوازن النفسي.
إن بناء فرد سليم نفسيًا وأسرة قوية ومتماسكة هو استثمار في مستقبل مجتمعنا. فلنجعل من الصحة النفسية وعافية علاقاتنا الأسرية أولوية قصوى، لنتجاوز تحديات العصر بسلام، ونبني حياة أكثر إشراقًا وسعادة.

## مهرجانات الأدب: جسور من الكلمات بين الثقافات

بقلم
عادل عزقلانى

في كل عام، تتجدد الحياة في مدن عديدة حول العالم مع انطلاق مهرجانات الأدب. هذه الفعاليات الثقافية ليست مجرد تجمعات لكتاب وقراء، بل هي نبض حقيقي يغذي الروح، ومنصات حيوية لتبادل الأفكار وتلاقح الثقافات.
مهرجان الأدب هو احتفالية بالكلمة في أبهى صورها؛ حيث يجتمع الروائيون والشعراء والنقاد من مختلف الجنسيات ليتشاركوا إبداعاتهم، يناقشوا قضايا العصر، ويقتربوا من جمهورهم. إنها فرصة فريدة للغوص في عوالم قصص جديدة، والاستماع إلى عمالقة الفكر وهم يتحدثون عن مصادر إلهامهم، أو حتى اكتشاف مواهب شابة تعد بمستقبل أدبي باهر.
ما يميز هذه المهرجانات أنها تكسر حواجز اللغة والثقافة. فمن خلال الترجمة والنقاشات المفتوحة، يمكن للقارئ العربي أن يتعرف على أدب أمريكا اللاتينية، أو للغرب أن يكتشف عمق الرواية الأفريقية. هي جسور من الكلمات تمتد لتصل بين القلوب والعقول، مؤكدة على أن التجربة الإنسانية، رغم اختلاف مظاهرها، تظل واحدة في جوهرها.
في زمن تتسارع فيه وتيرة الحياة وتطغى عليه الماديات، تذكرنا مهرجانات الأدب بأهمية الروح والفكر، وتؤكد أن الكلمة الحرة هي القوة الحقيقية القادرة على بناء الوعي، وإثراء الوجود، وتوحيد البشر تحت راية الجمال والمعرفة.

## رأيت البارحة عجباً جانٍ أم مجنى عليه ؟

بقلم
محمد فاروق

المال الحرام أو ما يطلق عليه المال السياسي الذى يستخدم في شراء أصوات الناخبين هو محور حديثنا اليوم ، حيث تنتظر أعداد غفيرة من المصريين هذا العرس الديمقراطي لتحقيق أقصى استفادة مادية ممكنة فتتحرك هذه الأموال من جهة المرشح إلى الناخب مروراً بالوسطاء وقد تتسع أو تضيق مرحلة الوسطاء حسب إمكانيات ونفوذ المرشح.
وأنا الآن لست بصدد الحكم على هذه العملية سواء بالرفض أو بالتأييد حيث أن القانون المصري حكم بجرم هذه العملية وحدد نصوص المعاقبة عليها ، ولكني أردت أن الق الضوء على أسباب نشأت هذه الظاهرة والتى تؤدى بالطبع إلى صعود أشخاص لا يستحقون شرف تمثيل الشعب .
ولإلقاء الضوء على الفئة التى تستفيد مادياً من هذه العملية نحتاج أن ننظر إليها من عدة جهات فالفقر داع مهم في طلب هذه الرشاوى الإنتخابية أو على أقل تقدير الموافقة عليها ولكن ليس كل فقير يوافق على سلوك هذا المسلك المشين فكثير من الفقراء يرفضون هذه الفكرة بل ويقومون بتوعية قرائنهم لعدم قبول تلك الأموال المحرمة.
المنظور الثانى الجهل فلا يوجد إنسان مثقف يقبل بهذه الرشاوى ، ومع ذلك فكثير من الجهلة أو ذوى الثقافة المحدودة لا يوافقون على قبول مثل هذه الأموال خاصة في حالة اليسر المالى أو بسبب تخصيص أصواتهم لمرشح العائلة خضوعاً للعصبية القبلية أو من يعرفونه عن قرب أو مجاملة لتشابك المصالح.
لذلك فالفئة الخاضعة لسماسرة الإنتخابات بل ربما تكون هى الباحثة عنهم وعرض صوتها الإنتخابي في مزاد بيع الأصوات تعطيه وتعطي مجهودها وحلم حياتها لمن يدفع أكثر حتى وإن كان هذا الأكثر ثمن بخس ولكنها تراهن دائماً على من يدفع أكثر ، وهذه الفئة هى من تقع بين شقي الرحي الفقر والجهل فهؤلاء الناس لا يملكون قوت يومهم وليس عندهم مقومات حماية من علم وثقافة ووعي تحميهم من استغلال الناخب وأعوانه فيقومون بدعم الرجل الخطأ مما يظهر أثره السيئ بعد اعتلائه مقعد النواب فلا يهتم بقضايا ناخبيه بقدر اهتمامه وبحثه عن تعويض ما أنفقه ، وتحقيق ثروات طائلة على حساب هذا الشخص الفقير الجاهل الذى باع صوته ربما على حساب مستقبل جيل كامل لم يحسن اختيار نوابه

## همس الشوارع: الأدب كمرآة للمدن وأرواح ساكنيها

بقلم
محمد عمرو عبدالتواب

للمدن أرواح، لا تقاس بعمرانها ولا بضجيج شوارعها، بل بقصصها التي ترويها، وبأسرارها التي يودعها فيها ساكنوها. وفي قلب كل مدينة نابضة، يكمن أدبها، ذلك الهمس الخافت الذي يترجم صخب الحياة اليومية إلى نغمات خالدة، ويحول تفاصيل العابرين إلى لوحات فنية تروي حكايا إنسانية عميقة.
لقد كانت المدن على مر العصور الملهم الأكبر للأدباء والشعراء. من شوارع القاهرة القديمة التي ألهمت نجيب محفوظ، إلى أزقة باريس التي شهدت إبداعات فيكتور هوجو وبلزاك، مروراً بضباب لندن الذي احتضن روايات ديكنز. كل مدينة تحمل في طياتها نسيجًا فريدًا من القصص والعواطف التي يقتنصها الأديب بحدسه الفني، ليقدمها لنا في قالب نصي يخلدها للأبد.
المدينة كشخصية رئيسية: في كثير من الأعمال الأدبية، لا تكتفي المدينة بأن تكون مجرد خلفية للأحداث، بل تتجاوز ذلك لتصبح شخصية رئيسية بحد ذاتها، ذات ملامح وطباع ومزاج خاص. نراها تتنفس مع أبطال الروايات، تشاركهم أفراحهم وأتراحهم، وتعكس في بناياتها وشوارعها تاريخهم وتطلعاتهم. هي الشاهد الصامت على الحب والخيانة، على النجاح والفشل، على الصراعات الكبرى والتفاصيل اليومية.
فالشوارع ليست مجرد مسارات للمشاة، بل هي ذاكرة جماعية للمدينة، تحمل آثار خطوات الأجيال، وأصداء أحاديثهم، ورائحة أحلامهم. المقاهي لا تقتصر على كونها أماكن لشرب القهوة، بل هي مسارح صغيرة للحياة، حيث تتشابك المصائر وتتفجر الأفكار.
الأديب جامع الأرواح: الأديب هو جامع هذه الأرواح المتناثرة في زحام المدينة. يلتقط خيوط القصص من وجوه العابرين، من همس المقاهي، من ضوء المصابيح في الشرفات. يحول الصخب إلى معاني، والاضطراب إلى جمال، والوحدة إلى تأمل. إنه يمنحنا فرصة لرؤية مدننا بعيون جديدة، والتعرف على طبقاتها المخفية، وفهم تعقيدات نسيجها البشري.
عندما نقرأ عن مدينة ما من خلال عدسة أديب مبدع، فإننا لا نكتشف جغرافيتها فقط، بل نغوص في روحها، نفهم نبضها، ونشعر بأوجاعها وآمالها. تتشكل لدينا علاقة حميمية مع هذه المدينة، حتى لو لم نزرها من قبل، لأن الأدب نجح في سد الفجوة بين الواقع والخيال، بين الملموس والمحسوس.
الأدب حافظ المدن: في عالم يتغير باستمرار، وتتلاشى فيه بعض المعالم، يظل الأدب هو الحافظ الأمين لذاكرة المدن. إنه يخلد شوارعها التي قد تهدم، وأصواتها التي قد تتغير، وأرواح أجيال قد ترحل. يمنح الأجيال القادمة فرصة للعودة إلى الماضي، وفهم كيف كانت الحياة في هذه المدن، وكيف تشكلت هويتها.
لذلك، دعونا نقرأ المدن من خلال كتبها، ونتأمل في همس شوارعها، ونتذوق نكهة الحياة فيها عبر صفحات الأدب. ففي كل قصة، وفي كل قصيدة، نجد جزءًا من روح المدينة، وجزءًا من أنفسنا التي لا تزال تبحث عن معنى في هذا العالم الواسع.

## وزير الثقافة يعلن عن ٥٠٠ فعالية فنية في جميع المحافظات احتفاءً بانتصارات أكتوبر

كتب
أحمد حامد

تحت شعار «وفرحت مصر»، اعتمد الدكتور أحمد فؤاد هنو وزير الثقافة، برنامج احتفالات الهيئات والقطاعات التابعة للوزارة بذكرى انتصارات أكتوبر المجيدة، عبر أكثر من ٥٠٠ فعالية فنية وثقافية تمتد في جميع محافظات الجمهورية، لتجسد روح النصر والاعتزاز بالهوية الوطنية، وتؤكد دور الثقافة كقوة ناعمة تعمّق الانتماء وتستحضر قيم البطولة والتضحية.
قال الدكتور أحمد فؤاد هنو، وزير الثقافة: «إن احتفالات وزارة الثقافة بذكرى انتصارات أكتوبر المجيد تأتي هذا العام تحت شعار (وفرحت مصر)، لتعكس أثر تلك الذكرى الغالية في قلوب المصريين ومكانة هذا الحدث الخالد في الذاكرة الوطنية».
وأشار إلى أن الفعاليات، التي تتوزع على جميع المحافظات وتشمل ما يقرب من ٥٠٠ فعالية ثقافية وفنية، تهدف إلى تجسيد روح النصر وتعميق الانتماء الوطني، لافتًا إلى أن البرامج المتنوعة تتضمن ندوات فكرية وأمسيات شعرية وورشًا فنية وعروضًا مسرحية وموسيقية وسينمائية، تمثل قوة ناعمة قادرة على استعادة أجواء البهجة والفخر التي عاشتها مصر عقب العبور العظيم، وتعمل في الوقت نفسه على بناء وعي الأجيال الجديدة وتعريفها ببطولات الجيش المصري وتضحياته.
أكد وزير الثقافة أن الوزارة حرصت على أن تمتد أنشطة الاحتفال لتشمل جميع فئات المجتمع، من خلال مبادرات نوعية منها إضاءة البرج الأيقوني بالعاصمة الإدارية الجديدة، وإقامة معرض كتاب لأول مرة بمحطة مترو الأوبرا، فضلًا عن الفعاليات المخصصة للأطفال والشباب وذوي الهمم، بما يترجم الدور الوطني للثقافة في الوصول إلى مختلف شرائح المجتمع.
وشدد الدكتور أحمد فؤاد هنو، على أن ذكرى أكتوبر ستظل دائمًا مصدر إلهام للأدباء والفنانين والمبدعين، مؤكدًا أن وزارة الثقافة ماضية في تقديم برامجها التي تعزز روح الولاء والانتماء وتعيد إحياء قيم التضحية والفداء، باعتب

# محمود الخطيب رئيساً للنادي الأهلي لدورة جديدة

## إنجازات تاريخية وإعداد كوادر مستقبلية.. الخطيب على خطى المايسترو قبل انتخابات الأهلي

كتب - مروان سامح
تصوير - بلال سامح

ينتظر عشّاق المارد الأحمر حول العالم انتخابات رئاسة النادي لفترة جديدة، بعد أن سيطر الكابتن محمود الخطيب على مقاليد القيادة منذ عام ٢٠١٧ وحتى وقتنا هذا، محققًا إنجازات عديدة أضافت إلى رصيده كرئيس للنادي، وشهدت فترته تتويج الأهلي بالعديد من البطولات في مختلف الألعاب الرياضية. كما شارك الفريق الأول لكرة القدم في كبرى البطولات القارية، ليعيش الأهلي في عهد الخطيب فترة ازدهار تفوّقت على ما حققه الرؤساء السابقون عبر تاريخ القلعة الحمراء.

وتُقام انتخابات الأهلي المقبلة يوم ٣٠ أكتوبر في جميع فروع النادي بالقاهرة والمحافظات، حيث يحقّ لكل أعضاء الجمعية العمومية المشاركة في التصويت خلال الفترة التي سيتم الإعلان عنها رسميًا.

هل يسير الخطيب على خُطى صالح سليم وحسن حمدي؟ تعاقبت الأيام منذ أن تولّى المايسترو صالح سليم رئاسة النادي الأهلي في ولايته الثانية عام ١٩٩٢ وحتى عام ٢٠٠٢، ثم سلّم الراية إلى الرئيس التاريخي حسن حمدي الذي قاد النادي من ٢٠٠٢ حتى ٢٠١٤.

واليوم يتكرر المشهد مع الكابتن محمود الخطيب الذي حسم الترشح في انتخابات الأهلي ٢٠٢٥، قبل أن يسلم الراية لاحقًا إلى أحد قيادات النادي مثل خالد مرتجي أو ياسين منصور، حيث حسم استمراره فى مقعد رئاسة القلعة الحمراء لدورة جديدة بالتزكية، بعد إغلاق باب الترشح ولم يتقدم أحد على منصب الرئاسة. كما حسم ياسين منصور منصب نائب رئيس الاهلي بالتزكية، بالإضافة للمهندس خالد مرتجي الذي حسم منصب أمين الصندوق بالتزكية، كما حسم الثنائي إبراهيم العامري ورويدا هشام منصب العضوية تحت السن بالتزكية.

وحسب نص اللائحة التي تُقام عليها انتخابات الأهلي، يحتاج كل من محمود الخطيب وياسين منصور وخالد مرتجي وإبراهيم العامري فاروق ورويدا هشام إلى الحصول على موافقة ٢٥٪ من الحضور في الجمعية العمومية المقبلة المقرر لها ٣١ أكتوبر الجاري، حتى يتم الإعلان الرسمي عن فوز الخماسي بالمناصب التي ترشّحوا لها. فيما لا يزال التنافس على عضوية مجلس إدارة الأهلي فوق السن قائماً بين أفراد قائمة محمود الخطيب والأعضاء المستقلين.

وبين هذه الأسماء الكبيرة، يواصل الأهلي عبر تاريخه تقديم كوادر قيادية منذ تأسيسه على يد ميشيل أنس عام ١٩٠٧، وصولًا إلى الخطيب عام ٢٠٢٥، حيث حملت كل فترة رئاسية إنجازات وبطولات على المستويين الإداري والرياضي.

أبرز إنجازات الخطيب الرياضية : حقق الكابتن محمود الخطيب طفرة هائلة في جميع ملفات النادي، ولا سيما البطولات على مستوى الألعاب المختلفة، ما جعله حاضرًا في ذاكرة كل مشجع أهلاوي عبر الأجيال.

بطولات كرة القدم (٢٢ لقبًا): الدوري المصري الممتاز: ٦ مرات – كأس مصر: ٣ مرات – كأس السوبر المصري: ٦ مرات – دوري أبطال أفريقيا: ٤ مرات – كأس السوبر الأفريقي: مرتان – كأس القارات الثلاثة: مرة واحدة إلى جانب التتويج بثلاث ميداليات برونزية في كأس العالم للأندية.

بطولات ألعاب الصالات:حصد الأهلي تحت رئاسة الخطيب ١١٢ بطولة في كرة اليد، والسلة، والطائرة، وبقية ألعاب الصالات.

إنجازات الخطيب الإدارية: نجح في تدشين واعتماد مشروع استاد الأهلي الجديد الذي يُعد حلمًا طال انتظاره لكل الأهلاوية، بسعة ٤٥ ألف متفرج، ليكون نواة لمدينة رياضية متكاملة بمواصفات عالمية.

ارتفعت ميزانية النادي في عهد الخطيب إلى ما يقارب ٨ مليارات جنيه مصري، وهو رقم غير مسبوق في تاريخ القلعة الحمراء منذ تأسيسها.

بيان الخطيب بشأن الترشح : قال الكابتن محمود الخطيب في بيانه الرسمي: لقد تعاهدت دومًا أن أكون على قدر المسؤولية، واضعًا مصلحة النادي الأهلي فوق مصلحتي الشخصية، حبًا وعرفانًا بالجميل لهذا الكيان العظيم، الذي كان – بعد الله سبحانه وتعالى – مصدر فخري وسعادتي على مدار ما يقرب من ٥٥ عامًا. خلال السنوات الأخيرة، وتحديدًا عام ٢٠٢٣، تأثرت حالتي الصحية بشكل ملحوظ، كما أعلنت سابقًا. ومع ذلك، وردتني مؤخرًا توصيات طبية بضرورة الراحة والابتعاد عن الضغوطات، تفاديًا لأي مضاعفات. ويشهد الله أنّها كانت المرة الأولى التي أنحاز فيها إلى صحتي. ومع اعتذاري عن الترشح لفترة انتخابية جديدة، تأثرت كثيرًا بمشاعر الدعم من أعضاء النادي الأهلي وجماهيره العظيمة. كل الشكر والتقدير لهم جميعًا. وبناءً على مشاورات عديدة، ودية ورسمية، تهدف إلى الحفاظ على مسيرة الأهلي، تم التوصل إلى صياغة للمرحلة القادمة بما يتوافق مع الحالة الصحية. الأهلي يستحق دائمًا أن نكون في خدمته. شكرًا أعضاء وجماهير الأهلي.. أنتم السند والظهر في كل الظروف.»

### اختبار صعب لمشروع جون إدوارد مع أبناء ميت عقبة

# الهزيمة أمام الأهلي تربك حسابات البلجيكي يانيك فيريرا ومباراة المحلة طوق النجاة قبل التوقف الدولي

كتب - عرفه زيان

قدم جون إدوارد المدير الرياضي لنادي الزمالك موسم انتقالات كبير قبل انطلاق منافسات الموسم الحالي مع نادي الزمالك حيث نجح في ضم مجموعة مميزة من اللاعبين أبرزها البرازيلي خوان ألفينا و شيكو بانز ، عدي الدباغ.

اختبار قوي لجون إدوارد خلال مشواره مع الفارس الأبيض :

يواجه المدير الرياضي للفريق الأول لكرة القدم بنادي الزمالك تحدي صعب خلال رحلته مع أبناء ميت عقبة في الموسم الحالي، قدم الفريق انطلاقه قوية مع بداية الموسم الحالي عقب نجاح مسؤولين الفريق في تقديم تدعيمات قوية قبل انطلاق الموسم الحالي، ليتمكن الفريق من اعتلاء صدارة ترتيب بطولة الدوري المصري الممتاز عقب تحقيق مجموعة من النتائج الإيجابية خلال الجولات السبع الأولى من عمر المسابقة ويرتفع سقف طموحات الجماهير، ولكن سرعان ما تتراجع النتائج خلال اخر جولتين.

الجونة يوقف قطار الزمالك والاهلي يعمق الجراح :

اصطدام قطار نادي الزمالك في الجولة الثامنة من عمر مسابقة الدوري المصري الممتاز بطموحات نادي الجونة لينجح الثاني في خطف نقطة هامة من خلال التعادل الإيجابي في المباراة التي جمعت بين الفريقين، ليعود الفارس الأبيض ويتلقى هزيمة صعبة في الجولة العاشرة من عمر المسابقة أمام غريمه التقليدي نادي الزمالك بنتيجة هدفين مقابل هدف وحيد، ليدخل نادي الزمالك في سيناريو فقدان النقاط وينتظر مفاجآت البطولة في الجولات المقبلة من أجل الحفاظ على الصدارة.

هل تدق مباراة غزل المحلة مسمار في نعش المدير الفني :

تمثل مباراة غزل المحلة طوق نجاة بالنسبة للبلجيكي يانيك فيريرا خلال مشواره مع الفارس الأبيض حيث يدخل المدير الفني المباراة المقبلة بضغوطات كبيرة عقب الانتقادات الصعبة التي تعرض لها فيريرا عقب التعادل أمام الجونة و الهزيمة أمام الغريم التقليدي النادي الأهلي في المباراة الأخيرة، حيث اعتمد المدير الفني على التكتيك الدفاعي أمام المارد الأحمر الأمر الذي أدى إلى هزيمة الفريق بنتيجة هدفين مقابل هدف وحيد.

يانيك فيريرا يصطدم بدفاعات علاء عبدالعال :

يخوض المدير الفني البلجيكي يانيك فيريرا مساء السبت المقبل تحدي صعب حيث يصطدم الفريق الأبيض بنظيره نادي غزل المحلة خلال المباراة المرتقبة بين الفريقين على ملعب ستاد هيئة قناة السويس، في إطار منافسات الجولة العاشرة من عمر المسابقة، ويعتمد المدير الفني المخضرم علاء عبدالعال على التكتلات الدفاعية في طريقه لعبه، الأمر الذي يصعب من مهمة المدير الفني لفريق نادي الزمالك في اجتياز عقبة زعيم الفلاحين.

# ألونسو .. البدايات الرائعة والأداء اللافت مع ريال مدريد

كتب - جودة رفعت مرسي

تشابي ألونسو يكتب قصة جديدة مع ريال مدريد كمدرباً فنياً للفريق الأول منذ بداية شهر يونيو ٢٠٢٥ بعدما كان لاعباً لنفس الفريق لمدة خمس أعوام حقق فيها بطولات كثيرة بمساهمات عديدة قدمها الإسباني للقميص الأبيض ، الآن حضر بمهنة أخري لتحقيق البطولات كقائد للإدارة الفنية لريال مدريد .

حقق الإسباني تشابي ألونسو المدير الفني للفريق العاصمي بداية مميزة مع الميرنجى فى الموسم الجديد ٢٠٢٥-٢٠٢٦ ، وذلك عقب توليه المهمة فى الصيف خلفاً للإيطالي كارلو أنشيلوتي .

وكشفت الإحصائية التى نشرتها صحيفة «ماركا» الإسبانية أنه خلال موسمه الأول مع الفريق حقق تشابي سبع انتصارات وتعادلاً وحيداً وهزيمة واحدة فقط في تسع مباريات رسمية .

كما أشادت صحيفة ماركا الإسبانية بالانطلاقة القوية لفريق ريال مدريد تحت قيادة مدربه تشابي ألونسو الذي حقق العلامة الكاملة في أول سبع مباريات للموسم دون أن يعرف الفريق طعم التعادل أو الخسارة .

وأضافت أن ألونسو سجل نسبة فوز بلغت ٧٨ ,٧٧٪ في أولى مبارياته الرسمية مع الفريق ، ليصبح رابع أفضل مدرب في تاريخ النادي خلال القرن الحادي والعشرين من حيث نسبة الانتصارات في أول تسع مباريات ، كما واصلت الصحيفة أن ما يميز إنجاز تشابي أن المدربين الثلاثة الذين يتفوقون عليه في هذه القائمة وهم خواندي راموس ، مانويل بيليجريني و سا نتيا جو سولاري والذي لم يحقق أي منهم ألقاباً مع النادي الملكي.

وأشارت الصحيفة إلى جانب ألونسو ، أن خلال القرن الحادي والعشرين ، وهم (فاندرلي لوكسمبورجو وجوزيه مورينيو وكارلو أنشيلوتي) في فترته الأولى مع الفريق ، حيث سجل كل منهم سبع انتصارات وتعادلين أو تعادلاً وخسارة ، وبحسب التقرير فإن المفارقة أن أنشيلوتي أكثر مدربي ريال مدريد نجاحاً في التاريخ بحصد ١٥ لقباً حقق أرقاماً أسوأ من تشابي في فترته الثانية مع الفريق بين ٢٠٢٢ و٢٠٢٥ ، رغم نجاحه في قيادة النادي لتحقيق ثنائية الدوري ودوري الأبطال مرتين.

وتابعت الصحيفة أن المدرب الفرنسى زين الدين زيدان الذي قاد ريال مدريد لتحقيق ثلاثة ألقاب متتالية لدوري أبطال أوروبا أعوام ٢٠١٦ و٢٠١٧ و٢٠١٨ ، لم يتمكن من تحقيق بداية أفضل من تشابي ألونسو في أيٍّ من فترتيه التدريبيتين مع الفريق.

يثق النادي بكامل إرادته في مشروع تشابي ألونسو الجديد بوجود عناصر شابه وموهوبة أمثال كيليان مبابي وفينيسوس جونيور وأردا جولر وبلينجهام بالإضافة إلي الصغير الأرجنتيني فرانكو ماستانتونو ، كما أكد المدرب الإسباني أنه يُحب ريال مدريد منذ الصغر ودائماً ما كان يريد أن يُصبح ما عليه الآن وصرح بأنه لن يتوان للحظه واحده عن إعطاء أفضل ما لديه لإضافة بطولات جديدة لخزانة النادي ، كما عبر عن إمتنانه للنادي والرئيس علي الثقة والدعم المُقدم له من الجميع.

صرح ألونسو بأن له إستراتيجية خاصة سيقوم بتطبيقها مع مرور الوقت وأن ريال مدريد يسير وفق خطة واضحة ومُوحدة مع وعود بمزيد من التألق في سباق الألقاب خلال الموسم الجاري.

# نيمار .. الحلم البرازيلي الذي لم يكتمل

كتب - محمد عطيه الغريب

منذ أن بزغ اسمه في سماء الكرة البرازيلية وهو لا يزال مرافقا ارتبط اسم نيمار دا سيلفا جونيور بالمتعة الكروية الخالصة ولد عام ١٩٩٢ في مدينة موغي داس كروزس ليبدأ رحلة كروية صنعت منه أحد أكثر اللاعبين إثارة للجدل في القرن الحادي والعشرين هو اللاعب الذي جعل الجماهير تنقسم بين من يراه الوريث الشرعي لأساطير السامبا مثل بيليه ورونالدينيو وبين من يعتبره نجمًا لم يصل إلى سقف التوقعات.لم يكن طريق نيمار عاديًا ففي سانتوس بزغت موهبته بشكل مبكر للغاية في عمر ١٧ عامًا فقط أصبح نجم الفريق الأول وبفضل سرعته الخارقة ومراوغاته المبهرة قاد النادي لتحقيق أهم إنجاز له منذ عقود التتويج بكوبا ليبرتادوريس عام ٢٠١١ .وقتها شبهت الصحف البرازيلية نيمار بالملك بيليه الذي قاد نفس النادي للقب ذاته قبل أكثر من نصف قرن أهدافه الجميلة وحركاته المهارية وضعت اسمه سريعًا على قائمة رغبات الأندية الأوروبية الكبرى . في صيف ٢٠١٣ خطف برشلونة جوهرة السامبا بعد صراع طويل مع ريال مدريد انتقاله إلى صفوف الفريق الكتالوني كان بداية مرحلة ذهبية حيث شكل مع ليونيل ميسي ولويس سواريز الثلاثي الهجومي الأشهر في العقد الماضي والمعروف بـ MSN. الموسم التاريخي كان ٢٠١٤-٢٠١٥ حين قاد نيمار برشلونة لتحقيق الثلاثية (الدوري الإسباني – كأس الملك – دوري أبطال أوروبا) خلال تلك الفترة لم يكن مجرد مساعد لميسي بل كان لاعبًا حاسمًا يسجل أهدافًا في النهائيات مثل هدفه في شباك يوفنتوس بنهائي دوري الأبطال ٢٠١٥.

خلال ٤ سنوات في برشلونة حصد نيمار (لقب الدوري الإسباني مرتين – لقب كأس الملك ثلاث مرات – لقب دوري أبطال أوروبا مرة – لقب كأس العالم للأندية) كان في قمة نضجه الكروي واعتبره كثيرون أفضل جناح أيسر في العالم في تلك الفترة. في صيف ٢٠١٧ صدم نيمار العالم بقرار رحيله عن برشلونة صوب باريس سان جيرمان بعدما دفع النادي الفرنسي الشرط الجزائي في عقده (٢٢٢ مليون يورو) ليصبح اللاعب الأغلى في التاريخ .الانتقال حمل طموحات بأن يصبح نيمار «النجم الأول» بعيدًا عن ظل ميسي وبالفعل سيطر مع باريس على البطولات المحلية ففاز بعدة ألقاب للدوري الفرنسي إلى جانب الكؤوس المحلية . اللحظة الأهم في مشواره مع باريس كانت بلوغ نهائي دوري أبطال أوروبا لأول مرة في تاريخ النادي عام ٢٠٢٠ لكنه خسر أمام بايرن ميونخ ورغم النجاح المحلي طغت على مسيرته مع باريس سلسلة من الإصابات المتكررة ما حرمه من المشاركة في لحظات حاسمة مثل مراحل متقدمة في دوري الأبطال كما تعرض لانتقادات بسبب أسلوب حياته خارج الملعب ليظل اسمه مادة للجدل في الصحافة والجماهير. ارتدى نيمار قميص السامبا وهو في سن صغيرة، وسرعان ما صار القائد الفني للمنتخب . توج بلقب كأس القارات ٢٠١٣ بعد أداء مبهر أمام إسبانيا في النهائي

في كأس العالم ٢٠١٤ حمل آمال الملايين لكن إصابته أمام كولومبيا في ربع النهائي حرمته من استكمال البطولة ثم جاءت الكارثة التاريخية بالخسارة ٧-١ أمام ألمانيا. اللحظة الأبرز كانت في أولمبياد ريو ٢٠١٦ حين قاد البرازيل لتحقيق الميدالية الذهبية الأولى في كرة القدم مسجلًا هدفًا لا يُنسى أمام ألمانيا في النهائي قبل أن يذرف الدموع وهو يتوج بالذهب وسط جماهير بلاده. حتى الآن يعد نيمار أحد أبرز هدافي البرازيل عبر التاريخ متفوقًا على أساطير مثل رونالدو وروماريو وقريب من رقم بيليه التاريخي.

الأرقام والإنجازات الفردية : كوبا ليبرتادوريس ٢٠١١ مع سانتوس/ دوري أبطال أوروبا ٢٠١٥ مع برشلونة/ الدوري الإسباني مرتين٢٠١٥-٢٠١٦/ الدوري الفرنسي خمس مرات مع باريس سان جيرمان / كأس القارات ٢٠١٣ مع البرازيل/ الذهب الأولمبي ٢٠١٦ /هداف دوري أبطال أوروبا (مشاركًا) موسم ٢٠١٤-٢٠١٥ / ثاني هدافي منتخب البرازيل عبر التاريخ.

يبقى نيمار حالة خاصة لاعب بموهبة خارقة جعلته أيقونة لجيل كامل لكن إصاباته وقراراته المثيرة للجدل مثل الرحيل عن برشلونة جعلت مسيرته تحمل علامات استفهام هل كان قادرًا على أن يكون الأفضل في العالم لولا هذه الظروف .

قد يختلف المتابعون حول ما إذا كان نيمار قد وصل إلى سقف الموهبة التي وُلد بها لكن ما لا يختلف عليه أحد أن اسمه سيبقى محفورًا في الذاكرة الكروية كواحد من أبرز رموز جيله فهو اللاعب الذي حمل كرة القدم على كتفيه بالمتعة والخيال حتى وإن خانته الإصابات أحيانًا وخذلته القرارات في أحيان أخرى نيمار لم يكن مجرد هداف أو صانع ألعاب بل كان حالة فنية متفردة تجسيدًا لروح الكرة البرازيلية التي لا تشبه أحدًا ولا تتكرر وبينما ينشغل العالم بمقارنته بميسي وورونالدو يبقى السؤال الأهم هل كان نيمار بحاجة ليكون «الأفضل في العالم» أم يكفي أنه كان نيمار؟

# «من شوارع فيرنون إلى منصة التتويج.. عثمان ديمبيلي يكتب التاريخ»

## عثمان ديمبيلي.. من لاعب زجاجي إلى ملك الكرة الذهبية 2025

كتب - عبد الرحمن عماد

عثمان ديمبيلي، الطفل الذي وُلد في الخامس عشر من مايو عام ١٩٩٧ في مدينة فيرنون الفرنسية، لم يكن أحد يتوقع أن يصبح يومًا ما ملك كرة القدم في العالم. من أصول إفريقية، موريتانية وسنغالية ومالية، كبر في شوارع فرنسا الصغيرة وهو يحمل معه حلمًا أكبر من حجمه، حلمًا راوده منذ اللحظة التي لمس فيها الكرة لأول مرة. في أكاديمية نادي رين ظهرت ملامح الموهبة المبكرة، لم يكن مجرد لاعب عادي، بل كان يملك سرعة البرق ومراوغات تفتح أبوابًا مغلقة أمام الخصوم، ومع أول ظهور له مع الفريق الأول أدرك الجميع أن فرنسا أنجبت جوهرة مختلفة.

الخطوة التالية كانت نحو ألمانيا، حيث احتضنه بوروسيا دورتموند، وهناك انفجر ديمبيلي بحق، فأصبح اسمه يتردد في كل أوروبا، لدرجة أن برشلونة لم يتردد في دفع أكثر من مئة مليون يورو لضمه في صيف ٢٠١٧ ليكون البديل المباشر لنيمار. كانت الآمال كبيرة، لكن القدر لم يكن رحيمًا، الإصابات لاحقته في كل موسم، والجماهير أطلقت عليه لقب "اللاعب الزجاجي". كان يلمع في لحظات قليلة ثم يغيب طويلًا، وتحوّل من مشروع أسطورة إلى مادة للانتقادات والسخرية. لكن ديمبيلي لم يستسلم، ظل يقاتل بصمت، واحتفظ في داخله بقصة يريد أن يكتب نهايتها بنفسه. وعندما جاء صيف ٢٠٢٣، اتخذ القرار الأصعب برحيل عن برشلونة نحو باريس سان جيرمان، كثيرون ظنوا أنها مغامرة غير محسوبة، لكنه كان يرى فيها فرصة جديدة ليعيد بناء نفسه. ومع باريس بدأ فصل جديد، مختلف تمامًا عن كل ما مضى.

في موسم ٢٠٢٤/٢٠٢٥ بدا وكأن عثمان وُلد من جديد، خاض ٥٣ مباراة كاملة دون إصابات طويلة، سجل ٣٥ هدفًا وصنع أكثر من عشرين تمريرة حاسمة، أرقام لم يعرفها حتى في أفضل فتراته مع برشلونة أو دورتموند. في الدوري الفرنسي كان القائد الهجومي الأول، قاد باريس للتتويج باللقب، وفي الكأس واصل التألق، لكن الإنجاز الأعظم كان في دوري أبطال أوروبا. هناك، في البطولة التي حُرم منها باريس طويلًا، ظهر ديمبيلي في أبهى صورة، سجل في الأدوار النهائية، صنع الفارق في أصعب اللحظات، وقاد الفريق إلى أول لقب أوروبي كبير في تاريخه.

الليلة التي رفع فيها كأس دوري الأبطال كانت لحظة ميلاد جديدة، الجماهير الفرنسية والعالمية رأت لاعبًا تحرر من أشباح الماضي، لاعبًا لا يعرف المستحيل. ومن تلك الليلة بدأ الحديث يتصاعد: هل يكون ديمبيلي مرشحًا قويًا للكرة الذهبية؟

وجاءت الإجابة في سبتمبر ٢٠٢٥، حين اجتمع العالم الكروي في الحفل الكبير، الكاميرات والأنظار كلها اتجهت إلى منصة التتويج، وعندما أعلن رونالدينيو: "الفائز بالكرة الذهبية لعام ٢٠٢٥ هو عثمان ديمبيلي" انفجرت القاعة بالتصفيق. لحظة تاريخية، ليس لعثمان وحده، بل لباريس سان جيرمان الذي يكتب اسمه لأول مرة في سجل الفائزين، ولجماهير فرنسا التي وجدت نجمًا يواصل إرث زيدان وبلاتيني و بنزيما.

تفوق ديمبيلي على موهبة صاعدة كـ لامين يامال، وعلى زميله فيتينيا، ليعتلي القمة بعد سنوات من المعاناة. القصة لم تكن مجرد موسم ناجح، بل ملحمة صبر وإصرار، رحلة من لاعب يُلقب بالزجاجي إلى ملك متوج على عرش الكرة العالمية. اليوم يُذكر اسمه في كل بيت كروي، ليس فقط لأنه فاز بالكرة الذهبية، بل لأنه أعطى درسًا خالدًا: أن العودة ممكنة، وأن من يؤمن بنفسه يستطيع أن يكتب النهاية التي يحلم بها مهما طال الطريق.

# باريس سان جيرمان يكتب التاريخ: ويحقق دوري أبطال أوروبا



كتب - زياد فتحي

نادي باريس سان جيرمان لكرة القدم ويعرف اختصاراً باسم باريس سان جيرمان هو نادي كرة قدم فرنسي تأسّس في ١٢ أغسطس ١٩٧٠ بعد دمج كل من باريس إف سي الذي تأسّس في عام ١٩٦٩، ونادي استاد سان جيرمانوا الذي تأسّس في عام ١٩٠٤، يقع مقره في مدينة باريس الفرنسيّة. ويكيبيديا .

ينما، فاز على الصعيد القاري ببطولة دوري أبطال أوروبا وبطولة كأس الكؤوس الأوروبية وكأس السوبر الأوربي وكأس إنترتوتو مرة واحدة. ويعتبر أحد أنجح الأندية الفرنسيّة وواحد من ثلاث فرق فرنسيّة فقط استطاعت الفوز بألقاب أوروبيّة، مع كُلٍ من نادي مرسيليا وأولمبيك ليون.

وكان هذا أول نهائي أوروبي لهم منذ عام ٢٠٠١ . فازوا بأول لقب لهم في دوري أبطال أوروبا عام ٢٠٢٥ ، بفوزهم على إنتر ميلان في النهائي. وبصفتهم أبطال أوروبا، تأهل باريس سان جيرمان إلى كأس العالم للأندية، وكأس السوبر الأوروبي، وكأس الإنتركونتيننتال.

وبلغ نادي باريس سان جيرمان نهائي دوري أبطال أوروبا مرة وحيدة في تاريخه وكان ذلك في عام ٢٠٢٠، ولكنه خسر ١-٠ أمام بايرن ميونيخ على ملعب دالوش «النور» في العاصمة البرتغالية لشبونة.

وتعتبر هذه المرة الأولى التي يفوز فيها فريق فرنسي بكأس أوروبا، والنادي الفرنسي الوحيد الذي فاز بدوري أبطال أوروبا حتى فوز باريس سان جيرمان عام ٢٠٢٥ على فريق ميلان آخر، أيضًا في ميونيخ. لم يصل أي نادٍ آخر من الدوري الفرنسي إلى النهائي حتى وصول نادي موناكو الذي خسر أمام بورتو البرتغالي في عام٢٠٠٤.