

Mohamed Qatamesh Dental Clinic

Before After

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

أسسها محمد صلاح قطامي 2014

رئيس التحرير
هناة السنين

مصر ثلاثين

أخبارية إلكترونية مستقلة | نسخة مجانية

رئيس مجلس الإدارة
محمد صلاح قطامي

الخميس
27 جمادى الآخرة 1447 هـ
الموافق 18 ديسمبر 2025م
العدد الإجمالي رقم 1448

الرئيس السيسي يستقبل اليوم الفريق أول عبد الفتاح البرهان لبحث سبل تسوية الأزمة السودانية



يستقبل السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، اليوم، الفريق أول ركن عبد الفتاح البرهان، رئيس مجلس السيادة السوداني، وذلك لبحث سبل تسوية الأزمة السودانية، إلى جانب تعزيز ودعم العلاقات الثنائية المتميزة بين البلدين في مختلف المجالات.



الرئيس السيسي يهنئ أمير قطر بذكرى اليوم الوطني



بعث السيد الرئيس عبدالفتاح السيسي رئيس الجمهورية، بمرقية تهنئة، إلى صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير دولة قطر، بمناسبة الاحتفال بذكرى اليوم الوطني.

وأوفد السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، أحمد محمد رضا الأمين برئاسة دولة قطر بالقاهرة؛ الجمهورية إلى سفارة للتهنئة بهذه المناسبة.



الرئيس السيسي يرحب بتوقيع اتفاق الدوحة للسلام بين الكونغو وتحالف نهر الكونغو

تلقى السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، اليوم، اتصالاً هاتفياً من الرئيس فيليكس تشيسيكيدى، رئيس جمهورية الكونغو الديمقراطية. وصرح السفير محمد الشناوى، المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية، بأن الاتصال تناول مجمل العلاقات الثنائية المتميزة بين مصر والكونغو الديمقراطية، حيث أعرب الرئيس السيسي عن تقديره للتواصل والتشاور المستمر مع الرئيس تشيسيكيدى، مشيداً بمشاركته فى افتتاح المتحف المصرى الكبير، ومؤكداً تطلعه لاستقباله قريباً فى زيارة ثنائية لمواصلة تعزيز التعاون بين البلدين. من جانبه، ثمن الرئيس تشيسيكيدى الزخم الذى تشهده العلاقات المصرية - الكونغولية، معرباً عن تقديره للدعم الذى تقدمه مصر لبلاده فى مختلف القطاعات. وأضاف السفير محمد الشناوى، المتحدث الرسمي، أن الاتصال تطرق كذلك إلى مستجدات الأوضاع فى شرق الكونغو الديمقراطية، حيث رحب الرئيس بتوقيع اتفاق الدوحة للسلام الشامل بين حكومة الكونغو الديمقراطية وتحالف نهر الكونغو / حركة ٢٣ مارس، كما أعرب عن دعم مصر الكامل لاتفاق السلام الموقع فى واشنطن فى ديسمبر ٢٠٢٥، مؤكداً أنه يمثل خطوة بالغة الأهمية نحو إنهاء حالة التوتر وتعزيز الأمن والاستقرار فى منطقة البحيرات العظمى.

2 | العالم الثالث ليس تصنيفاً اقتصادياً بل سلوكاً اجتماعياً

3 | مدبولي: استثمارات بـ ١٢,٥ مليار دولار بالمنطقة الاقتصادية وحوافز رئاسية جديدة قريباً

4 | المتحدث باسم الحكومة: الأعوام المقبلة ستشهد تحسناً فى معدلات الدخل

5 | مصر تنجح فى إصدار قرار دولى لتقديم الدعم الفنى وبناء القدرات فى الذكاء الاصطناعى

6 | محافظ شمال سيناء، يفتتح محطة تحلية المياه بقرية وادي الحاج

11 | اتحاد الكرة: ٩ مكاسب فى إسقاط منتخب مصر لنيجيريا قبل أمم أفريقيا

12 | أجندة عام ٢٠٢٦ بين الفرص المتاحة والتحديات القائمة نحو مستقبل أكثر استقراراً وتنمية



الرئيس الايراني: لا نسمى لسلح نووي ونرفض الشروط الأمريكية المهينة



دكتور محمود وأنا.. بقلم عادل رستم



انطلاق فعاليات المؤتمر العام لأدباء مصر فى دورته السابعة والثلاثين دورة الأديب الكبير الراحل محمد جبريل



هدوء وانتظام فى انتخابات الإعادة على المقعد الفردي بالدائرة الثانية بشمال سيناء

مطبخ أحلامك في مودرن هاوس

10 سنوات

Modern House Decorations
01204444366
01204444366

أسواق
بساطة
SimplifiedElegance#

Al-Zafer الطافر
العالمية International
www.alzaferintl.com

International Shipping & Logistic Solutions

1 Gad El-haq St., 1st Floor, Square 1226, beside Florida Mall, Sheraton Heliopolis, Cairo, Egypt
+202 2264 4467
+202 2264 4468
www.alzaferintl.com

3

"إيلون ماسك: سيد عرش السوشيال ميديا يحذر من خطر الفيديوهات القصيرة"

لافروف: أوروبا تلتزم الصمت حيال الإجراءات الأمريكية في منطقة الكاريبي

السفن المدنية بشكل غير قانوني في منطقة الكاريبي - والذي تم دون تحقيقات أو محاكمات - محذراً من وجود خطط لعمليات برية، وهي تحركات تهدد بزعزعة فرص التوصل إلى اتفاقيات في ظل موازين القوى الدولية القائمة. وعلى الرغم من هذه التوترات، أكد لافروف أن روسيا تُقدّر استعداد الإدارة الأمريكية الحالية للحوار حول العديد من القضايا، مشيراً إلى وجود تحول إيجابي فب الإدارة الحالية مقارنة بإدارة الرئيس الأمريكي السابق جو بايدن التيلم تكن ترغب في الحوار وعجزت عن اتخاذ إجراءات فعّالة.

أدان لافروف الإجراءات الأمريكية 'العدائية' في منطقة الكاريبي، منتقداً صمت أوروبا، ومشيراً في الوقت ذاته إلى وجود تحول إيجابي في استعداد إدارة ترامب للحوار مقارنة بإدارة بايدن.

وأعرب عن قلقه إزاء تحركات البحرية الأمريكية الأخيرة وتصريحات وزارة الحرب الأمريكية (البنطاجون)، واصفاً إياها بـ "العدائية". وأدان وزير الخارجية الروسي إغراق



التصيد ومنع الحرب التي بدأها الغرب ضد روسيا". وأوضح لافروف أنه يبدو أن هدف الأوروبيين هو التأثير على ترامب وفريقه واستمالةهما إلى صفهم ومنع البيت الأبيض من متابعة أجندة بناءة تهدف إلى حل الأزمة الأوكرانية. الصمت والتكتم". وتابع، حسبما أوردت وكالة أنباء (تاس) الروسية، "يبدو أن استراتيجيتهم تركز على إقناع الإدارة الأمريكية في عهد الرئيس دونالد ترامب بتبني نهج أوروبي في التعامل مع القضية الأوكرانية ألا وهو تجنب

قال وزير الخارجية الروسي سيرجي لافروف، اليوم الأربعاء، إن الإجراءات التي تتخذها الإدارة الأمريكية في منطقة بحر الكاريبي لاقت إدانة واسعة النطاق من قبل جميع الدول تقريباً، في حين التزمت أوروبا الصمت بشكل مقلق بشأن هذه المسألة. وأضاف لافروف - خلال مؤتمر صحفي عقب محادثاته مع وزير الخارجية الإيراني عباس عراقجي - "فيما يتعلق بسلوك الولايات المتحدة، وتحديدًا تصرفاتها في منطقة بحر الكاريبي، فقد أعربت كل دولة تقريباً عن رفضها لهذه الإجراءات، باستثناء الأوروبيين الذين اختاروا

العالم الثالث ليس تصنيفاً اقتصادياً بل سلوكاً اجتماعياً

بقلم الإعلامية نور صبحي

لطالما تساءل: لماذا يُطلق على شعوبنا مصطلح العالم الثالث، بينما تُصنّف شعوب أخرى على أنها العالم الأول، رغم أن حضارتنا كانت الأساس الذي بُنيت عليه حضارات العالم بأسره؟

الحقيقة المؤلمة أن المشكلة لا تكمن في التاريخ ولا في الإمكانيات، بل في سلوكياتنا الحالية، وفي الجرائم المعنوية التي نرتكبها في حق أنفسنا وفي حق بعضنا البعض.

من خلال خبرتي في الحياة، وصلت إلى قناعة واضحة:

عندما تحارب لتصل إلى النجاح أو تحاول الصعود إلى القمة، فإن من يدعمك ويصق لك في كثير من الأحيان هم الآخرون، لا أبناء جلدتك. في المجتمعات الغربية، إذا حاولت تعلم لغتهم، ستجدهم فخوريين بك، داعمين لك من القلب. وإن حلمت بمنصب أو دور مؤثر في مجتمعهم، سيمنحونك الفرصة والدعم، لأنهم يؤمنون بأن الطموح قوة وليس تهديداً.

أما في بلادنا العربية - للأسف - فالمشهد مختلف تماماً. فالنجاح يُقابل بالهجوم، والطموح يُواجه بالتقليل، والإنجاز يتحول إلى مادة للسخرية والتشكيك. بدل أن نرفع الناجح، نحاول إسقاطه، وبدل أن نفخر به، نبحت عن أخطائه.

وأقرب مثال واضح هو محمد صلاح، الأيقونة المصرية والعالمية، الذي يتعرض لهجوم وانتقادات من بعض أبناء وطنه والعالم العربي، بينما نجد أن من يدافع عنه ويفتخر به هم جماهيره في إنجلترا.

نجاحه هناك مصدر فخر، وهنا يتحول إلى جدل ونقد لا ينتهي. ومن هنا أنتقل إلى تجربتي الشخصية، لا من باب التفاخر، بل من باب توضيح الفكرة.

بوصفي الإعلامية المصرية الوحيدة التي قامت بتقديم برنامج بثلاث لغات عن حياة الوزراء وأعضاء البرلمان



نتنياهو هو يخطط لتعيين ممثل إسرائيلي جديد للمفاوضات مع سوريا

من تنظيم داعش واعتقلنا ١١٩ خلال الشهور الستة الماضية، وقواتنا وشركاؤها نفذوا منذ يوليو الماضي نحو ٨٠ عملية للقضاء على عناصر إرهابية بسوريا". وأضافت القيادة المركزية الأمريكية: "عملياتنا أدت لإحباط جهود تنظيم داعش لإعادة تنظيم صفوفه وشن هجمات على مستوى العالم".

أعادت شبكة "أكسيوس" الأمريكية أن رئيس وزراء الاحتلال الإسرائيلي بنيامين نتنياهو أبلغ المبعوث الأمريكي الخاص إلى سوريا توم براك، عزمه تعيين ممثل إسرائيلي جديد للمشاركة في المفاوضات مع سوريا.

على جانب آخر، قالت القيادة المركزية الأمريكية: "قتلنا ١٤ إرهابياً

والقدرة على تمثيل الجاليات والتواصل مع المؤسسات الدولية باحترافية ومسؤولية.

إلى جانب ذلك، أنا حاصلة على العديد من الشهادات المتخصصة في مجالات الصحافة والتنمية البشرية، وتم تكريمي من هيئات حكومية داخل مصر، إضافة إلى تكريمي بلقب سفيرة المرأة المصرية في الخارج، فضلاً عن العديد من الإنجازات الأخرى التي يصعب حصرها، لأنها لم تكن ألقاباً فقط، بل ثمرة عمل مستمر واجتهاد حقيقي.

ورغم كل هذه النجاحات التي رُفعت فيها راية مصر في محافل دولية، كان الهجوم والنقد القاسي من بعض إخواننا العرب حاضراً بقوة، دون النظر إلى حجم هذه الإنجازات أو قيمتها.

التركيز دائماً يكون على النقد تحت مسمى "حرية الرأي"، بينما الحقيقة أن حرية الرأي لا تعني الهدم ولا التشويه، بل تعني النقد البناء لا تحطيم الرموز.

ومن وجهة نظري، فإن وصف العالم الثالث لا يرتبط بالفقر أو ضعف الموارد، بل بثقافة محاربة النجاح، وتدمير كل رمز ناجح لمجرد أنه نجح. هي ثقافة ترفض الاختلاف، وتخشى التفوق، وتحارب كل من يحاول أن يضع أثراً حقيقياً.

لن تتغير هذه الصورة إلا عندما تتحلى الشعوب بالأخلاق النبيلة، وتتعلم حب النجاح للغير، وتؤمن بأن نجاح شخص لا يعني فشل غيره.

الدعم المعنوي والتفسي ليس رفاهية، بل هو أساس بناء الأمم، وهو ما نجحت فيه المجتمعات المتقدمة، بينما ما زلنا نحن نستعين به.

عندما نتعلم أن نصفق لبعضنا البعض، ونفخر بنجاحينا، ونحوّل النقد من أداة هدم إلى وسيلة بناء، عندها فقط نستحق أن ننظر إلينا بنظرة مختلفة...

وعندها فقط، نخرج من دائرة العالم الثالث إلى عالم يليق بتاريخنا، وحضارتنا، وإنسانيتنا.



الكنديين، اخترت الطريق الأصعب، طريق التحدي الحقيقي، في وقت فضّل فيه كثيرون البقاء في مناطق الراحة والابتعاد عن التجارب الصعبة. هذا البرنامج لم يكن مجرد ظهور إعلامي، بل كان جسراً للتواصل الثقافي والاندماج المجتمعي، وهو ما جعلني أحظى بتكريم من مؤسسات حكومية كندية تقديرًا لتفاعلي الإيجابي داخل المجتمع الكندي.

وقد حصلت على ميداليات وشهادات تكريم في حضور نخبة من أهم كوادر المجتمع الكندي، من بينهم كولونيل في الجيش الكندي، ومسؤولون من مكتب رئيس الوزراء الكندي السابق جاستن ترودو، وكذلك من مكتب رئيس الوزراء الحالي كارني.

كما أنني كنت أول مصرية أشارك باسم مصر في المهرجان الأفريقي السنوي بمدينة مونترال، حيث مثلت وطني بما يليق بتاريخه ومكانته، في حدث دولي يحتفي بالثقافات الأفريقية ويعكس صورة مصر الحضارية أمام العالم.

وتم اختياري كذلك لأكون أول مصرية تشغل منصب مستشارة علاقات عامة في نادي روتاري الدولي، وهو اختيار يعكس الثقة في الكفاءة

الرئيس الإيراني: لا نسعى لسلاح نووي ونرفض الشروط الأمريكية المهيمنة



اتفاق، إلا أن واشنطن قامت بنسف تلك الجهود عبر الحرب. وشدد الرئيس الإيراني على أن بلاده لن تقبل بالشروط التي وصفها بالمهيمنة التي تطرحها الولايات المتحدة لمواصلة المفاوضات، مؤكداً أن هذه الشروط تعرقل أي مسار تفاوضي جاد.

قال الرئيس الإيراني مسعود بزشكيان، إن بلاده لا تسعى إلى صنع قبلة نووية، مؤكداً أن إيران تسعى إلى السلام ولا تريد الصراع مع أي طرف. ووفق تصريحات نقلتها قناة القاهرة الإخبارية، أضاف بزشكيان، أن طهران سبق أن تفاوضت مع الولايات المتحدة وكانت مستعدة للتوصل إلى

مصر تلاتين

ترخيص الهيئة الوطنية للإعلام رقم ٠٠٠٤
فبراير عام ٢٠٢١

رئيس مجلس الإدارة:-
محمود صلاح قطامش

رئيس التحرير:-
هناء السيد

الاشراف الصحفي:-
دكتور هاشم جبريل

البت الإلكتروني:-
محمد جمال شرع

التصميم الفني PDF:-
علي منجيري

الوكيل الاعلاني
جمهورية مصر العربية

elsherif
للحعاية والإعلان

(+202) 01022441900 (+202) 01283617779
e-mail: cd_room2004@yahoo.com

المملكة العربية السعودية

مطبعة مشعل محمد الخطاطي
Mishal Printing Press

CALL NOW
053 230 5963 / 050 574 0183

Jeddah - 23212 - 7539 K.S.A. Mushrefah Dist.
14 Ain Khalifa St. - Tel.: 012 663 2770
Fax: 012 - 663 2771 Mobile: 053 230 5963
C.R. 4030303207 Lic. No. 55815

As a FIATA Member, Freight Forwarder, NVOCC and Cargo Consolidator, we handle all type of consignments whether FCL, LCL, Conventional and Chartered Vessels.

Sea Freight

شركة الزاfer
Al-Zafer Cargo Services Co.
خدمات الشحن والتفريغ والتكديس والتفريغ والتفريغ والتفريغ

800-12-8888-1
qalamesh@alzafercargo.com
www.alzafercargo.com

Mohamed Dental Clinic

١١ ش. الأديب علي ادهم، مساكن الشيراتون
هاتف: ٠١٠٠٠٦٣٩٠٠٠ جوال: ٢٠١٠٠١٦٧٠٩٨
البريد الإلكتروني: qatamesh@gmail.com

كلمة العدد



حاول تفهم

...في السودان
تري العجب!!!

حملت الأيام الماضية أنباء عن اتفاق فيه مفارقة تقترب من العجب بين حكومة جنوب السودان وحميدي والبرهان علي حمايه مشتركة لمنشآت النفط وحقوقه في مناطق النزاع اتفاق يضمن تدفق البراميل دون انقطاع وتستمر المدافع في قصف المدن لتستمر الجثث في التساقط في الشوارع ويستمر قتل الأطفال تحت الأنقاض والعجب عزيزي القارئ ان الأطراف تتقاتل بشراسه من أبريل ٢٠٢٣ ولا تقبل عن فناء بعضها البعض بديلا لكنها تجلس مع بعضها البعض لتوقيع اتفاق يحمي مصالحها المشتركة في النفط بينما هي عاجزه او غير راغبه في عقد اتفاق لوقف إطلاق النار يحمي حياة ملايين السودانيين وهذا ليس مجرد استنكار اخلاقي بل كشف صارخ لأولويات النخب المتحاربه ((المكاسب فوق المبادئ)) البرهان وحميدي اللذان يتبادلان الاتهامات بالخيانة والإبادة يوميا وجدا طريقا مشتركا ولغه مشتركة سريعا عندما تعلق الامر بالمال والمكاسب بينما يعجز الطرفان بل يرفض الطرفان الجلوس معا لمناقشة هذه انسانيه دائمه هذا التناقض يكشف اولويات مشوهه وغير واضحه في حرب قتلت أكثر من (١٥٠) ألف سوداني وشردت أكثر من (١٠) ملايين سوداني داخليا وخارجيا واغرقت البلاد في مجاعه تهدد (٢٥) مليون شخص اتفاق يعقده المتحاربون متفقين فيه علي حمايه مصدر دخلهم المشترك ويتكون الشعب يواجه الموت والجوع والتشرد والمرض حيث من المعلوم ان قيمة النفط قبل الحرب (١٥٠) الف برميل يوميا قيمتها مليارات الدولارات سنويا جزء من هذه المبالغ يذهب لتمويل السلاح نفسه الذي يقتل السودانيين راي المتحاربون ان في النفط استمرار سلطتهما وراثتهما بينما تري في ذات الوقت ان الشعب السوداني مجرد ادوات او عبء ذائد او حمل ثقيل في الحقيقه انه اتفاق يفضح زيف حجة السيادة وزيف حجة حمايه الثوره التي يتشدق به الطرفان هذا الاتفاق تحميه حكومة جنوب السودان حيث لم يعد السودان قادرا علي حمايه موارده بنفسه ليصبح رهينه لتدخل إقليمي ليكشف خدعة السيادة والحمايه حيث تدار الامور بمنطق المصلحه لتكشف بطلان حجة السيادة وحجة حمايه الثوره ان هذا الاتفاق يرسخ مبدأ يمتنهي خطوره وهو ثقافة الحرب من اجل ((المكاسب والغنائم)) حيث الوضع الإنساني يزداد سوءا بمجاعة في الفاشر، نزوح من الجزيره ، انهيار صحي في الخرطوم ، في الوقت الذي يتفق فيه المتحاربون علي حمايه البراميل ان الكل الان مطالب ان يتحمل مسؤولياته المجتمع الدولي واي طرف آخر يستطيع إيقاف هذا العبث و الجنون لكن من بين هذا الظلام يبقئ امل صمود الشعب السوداني رغم القتل والجوع والنزوح يحافظ السودانيون علي كرامتهم وإنسانيتهم يساعدون بعضهم البعض ويرفضون ثقافة الكراهيه التي يحاول المتحاربون زرعها وهو علي اقل التقدير الرد علي ثقافة المكاسب والمغانم وفي النهايه الشعب السوداني يحتاج الي اتفاق مصالحه وطنيه يحفظ الكرامه والحياء والجميع مدعو للضغط من اجل تحقيق ذلك .

ولكم تحياتي

محمود صلاح قطامش

Qatamesh@Misrtalateen.com

مصر تلاتين

مدبولي: استثمارات بـ 13.5 مليار دولار بالمنطقة الاقتصادية وحوافز رأسيه جديدة قريبا



أساس شركة "أتوم سولار" باستثمارات تتخطى 210 ملايين دولار.

* الصناعات الطبية: البدء في إنشاء مصنع للقاحات والأدوية البيولوجية لتحقيق الاكتفاء الذاتي وتقليل الاستيراد.

* الغزل والنسيج: تحويل منطقة "القنطرة غرب" لمركز عالمي للمنسوجات باستثمارات جديدة تتجاوز 140 مليون دولار، مع توقعات بوصول صادرات

أعلن رئيس الوزراء نجاح المنطقة الاقتصادية لقناة السويس في جذب استثمارات بـ 13.5 مليار دولار، مؤكداً استهداف الدولة الوصول بالصادرات السلعية إلى 50 مليار دولار بنهاية العام الجاري.

20% لتصل إلى قرابة 50 مليار دولار بنهاية العام الجاري.

التنمية المجتمعية "حياة كريمة" وصف رئيس الوزراء مبادرة "حياة كريمة" بأنها "أعظم مشروع في القرن الـ21، مشيراً إلى البدء في تحقيق الاكتفاء الذاتي من "الطلمبات الغاطسة" محلياً لاستخدامها في مشروعات الصرف الصحي بالقرى، بدلاً من استيرادها بمئات الملايين من

"إيلون ماسك: سيد عرش السوشيال ميديا يحذر من خطر الفيديوهات القصيرة"



بقلم الإعلامية: شيما فتحي

هذه السمات المدمرة تهدد بتحويلنا إلى مجتمع سطحي، لا يعرف إلا الاستعراض والاستهلاك، ولا يمتلك القدرة على التفكير العميق والاحترام المتبادل. إنها دعوة للاستيقاظ قبل فوات الأوان، وإعادة تقييم تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي على حياتنا.

"أستراليا تقود الطريق: حظر رسمي لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي للأطفال دون ١٦ عاماً"

في خطوة نوعية، أقرت أستراليا قراراً حاسماً يمنع رسمياً استخدام منصات التواصل الاجتماعي للأشخاص دون سن ١٦ عاماً. هذا القرار، الذي سيكون له تأثير كبير على المستوى العالمي، دفع شركة "إكس" التي يملكها إيلون ماسك إلى الالتزام بالخطر. صرحت الشركة بأنها ستطبق هذا القرار ليس كخيار، بل كاستجابة للقانون الأسترالي.

بهذا القرار، تضع أستراليا نفسها في مقدمة الدول التي تسعى لحماية الأطفال من مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي.

"الاختيار الصعب: هل نختر الدمار الرقمي أم الحياة الحقيقية؟"

هل سنستمر في الانجراف وراء موجة الغرب، أم سنستيقظ ونختار طريقنا؟ هل سنسمح لأطفالنا بأن يصبحوا ضحايا للدمار الرقمي، أم سنعمل على بناء مستقبل أفضل لهم، مستقبل يبنى على القيم والاحترام والعمق، لا على السطحية والاستهلاك؟

هل سنستمر في استهلاك ما يدمرنا، أم سنبدأ في التفكير والتأمل، ونختار ما هو صالح لأمتنا وأطفالنا؟ هل سنترك "شيخ الطريقة" الغربي يحدد لنا ما هو الأفضل، أم سنبحث عن الحقيقة بأنفسنا، ونختار ما يتناسب مع قيمنا وثقافتنا؟

الجواب بيدنا، فإذا نختار؟ هل سنختار الضفة التي تقودنا إلى الدمار، أم الضفة التي تقودنا إلى الحياة والازدهار؟

"حكمة أجدادنا"

كما تقول حكمة أجدادنا: "من أطلق العنان للشيطان، فعليه أن يتحمل عواقبه".

تصريحات ماسك تثير تساؤلات حول دور السوشيال ميديا في حياتنا اليومية، وهل نحن بحاجة إلى إعادة تقييم لاستخدامنا لهذه المنصات؟

تحت وزير الطيران المدني تكريم مهندسى مصر للطيران للصيانة والأعمال الفنية لجهودهم المتميزة في تحديث أسطول طائرات إيرباص A320



خُتب: محمد عبد العزيز

تحت رعاية وبحضور الدكتور سامح الحفني وزير الطيران المدني والطيار أحمد عادل رئيس الشركة القابضة لمصر للطيران، تم تكريم كوادر شركة مصر للطيران للصيانة والأعمال الفنية في حفل نظمته جمعية مهندسي الطائرات المصرية.

حضر الحفل المهندس إبراهيم فتحي، رئيس شركة مصر للطيران للصيانة والأعمال الفنية، والمهندس مبروك عامر، نائب نقيب المهندسين، والمهندسة أماني النجار، رئيس جمعية مهندسي الطائرات المصرية، ولفيف من قيادات شركة مصر للطيران للصيانة والأعمال الفنية.

حيث جاء التكريم تقديرًا لجهود كوادر المهندسين المتميزة وإنجازهم في تنفيذ التحديثات الفنية على أسطول طائرات Airbus A320 بكفاءة عالية وفي زمن قياسي لم يتجاوز ٨ ساعات، دون أي تأثير على انتظام حركة التشغيل أو جداول الرحلات، بما يعكس التفوق المهني للكوادر الفنية والهندسي ودعم الوزارة في تعزيز جاهزية منظومة الطيران المدني والإعتماد على الكفاءات الوطنية المؤهلة وفق أعلى المعايير الدولية.

وخلال كلمته، قدم الدكتور سامح الحفني خالص الشكر والتقدير للمهندسين والفنيين بشركة مصر للطيران للصيانة والأعمال الفنية، مشيداً بالإنجازات التي حققوها وما أبدوه من احترافية عالية خلال تنفيذ الأعمال، مؤكداً أن جهودهم حظيت بتقدير شركات الطيران المتعاملة معهم؛ كما وجه الحفني الشكر لجمعية مهندسي الطائرات المصرية على هذه المبادرة التي تعكس التقدير الحقيقي للكفاءات الوطنية وتبسيط الضوء على الدور المحوري للكوادر الفني والهندسي في دعم قطاع الطيران المدني.

وأوضح وزير الطيران المدني أن الإنجاز الأبرز كان تنفيذ التحديثات الفنية على أسطول طائرات Airbus A320 بكفاءة عالية وفي زمن قياسي، وهو ما تحقق بفضل كفاءة العصر البشري وبيئة العمل الداعمة والمحفزة، مؤكداً أن هذا الإنجاز يعكس قدرة العاملين بقطاع الطيران المدني على الاستجابة السريعة والاحترافية للتحديات العالمية في مجال صناعة النقل الجوي، ويعزز مكانة مصر كمركز إقليمي رائد في

صيانة وإصلاح الطائرات.

ومن جانبه، أكد الطيار أحمد عادل رئيس الشركة القابضة لمصر للطيران أن فرق العمل بشركة مصر للطيران للصيانة والأعمال الفنية إحدى الشركات التابعة للشركة الوطنية كانت من أوائل الفرق عالمياً التي تعاملت بكفاءة مع توجيه الفني الطارئ الصادر عن شركة إيرباص، عقب رصد خلل برمجي في أحد أنظمة التحكم بطائرات A320. وأشار إلى أن هذا الإنجاز لم يكن ليتحقق لولا الجهود الدؤوبة للكوادر الفني والهندسي، مؤكداً تقديره لهم ولأسرهم على الدعم المستمر، ومشيراً إلى أن فرق العمل نجحت في تنفيذ جميع الإجراءات الفنية المطلوبة، والتي شملت مراجعة وفحص الأسطول وتوثيق النتائج وفق القواعد والمعايير الدولية، مع الالتزام الكامل بجداول التشغيل، وهو ما يبرز الدور الرئيسي لمنظومة الصيانة كأحد الأعمدة الاستراتيجية لاستدامة عمليات الناقل الوطني.

ومن جانبه أوضح المهندس إبراهيم فتحي، رئيس شركة مصر للطيران للصيانة والأعمال الفنية، أن التعامل مع الموقف بدأ منذ اللحظات الأولى، في إطار متابعة مباشرة من الطيار أحمد عادل، رئيس الشركة القابضة لمصر للطيران، عقب إخطار الشركة بتوجه "إيرباص" لإصدار تعليمات فنية عاجلة. وأضاف أن هذا التنسيق أسفر عن تفعيل خطط الطوارئ الفنية والاستعداد الفوري للتنفيذ، بما يضمن استمرار انتظام التشغيل والحفاظ على أعلى معايير السلامة.

وأشار فتحي إلى أنه تم في الوقت نفسه التواصل المباشر مع شركة "إيرباص"، وتشكيل مجموعة أزمة تضم فرق الهندسة والصيانة ومركز العمليات، مع توزيع واضح للمهام لضمان سرعة التنفيذ وعدم تأثر حركة الرحلات .. مؤكداً أن فرق الصيانة نجحت في استغلال فترات التوقف قبل الرحلات لتنفيذ تحميل البرمجيات المطلوبة المدني المصري.

المتحدث باسم الحكومة: الأعوام المقبلة ستشهد تحسنا في معدلات الدخل

جانبية أو مؤامرات إقليمية أو مواقف انفعالية، رغم كثرة محاولات الاستدراج، لافتاً إلى أن القاهرة تتحرك لتحقيق المصالح الوطنية والإقليمية ودعم مفهوم الدولة الوطنية والجيوش الوطنية، دون الانخراط في أحزاب أو توترات قد تدفع المنطقة لمستويات لا يمكن الرجوع عنها.

إدارة الملفات الشائكة وفيما يخص التعامل مع الأزمات الراهنة، أكد السفير محمد حجازي أن السنوات العشر الأخيرة شهدت إدارة واعية للعلاقات المعقدة، سواء مع إسرائيل في ظل خروقاتها المستمرة، أو مع الحليف الاستراتيجي الولايات المتحدة، وكذلك الشركاء في أوروبا والصين وروسيا، مشدداً على أن مصر تستخدم ثقلها السياسي للقيام بدور وساطة مؤثر يحافظ على الحقوق الفلسطينية ويسعى لوقف إطلاق النار، بالتوازي مع التعامل بحكمة مع تداعيات الصراعات الدولية مثل الحرب الروسية الأوكرانية.

أكدت الحكومة المصرية توجهها لتحسين معيشة المواطنين وزيادة الأجور بحلول العام المالي الجديد بالتوازي مع استقرار الاقتصاد وتوفير فائض دولاري، بينما تواصل الدبلوماسية تبني مبدأ 'الاتزان الاستراتيجي' لضمان الأمن الإقليمي بعيداً عن الصراعات الجانبية.

بالأكيد على أن مصر وصلت مرحلة استقرار مؤشرات الاقتصاد الكلي بشهادة المؤسسات الدولية، وأن الفترة المقبلة ستكون مرحلة جني ثمار الإصلاح من خلال طفرات في معدلات النمو والتشغيل، مقدراً تحمل المواطنين للأعباء الناتجة عن الأزمات العالمية المتتالية مثل كورونا والحرب الروسية الأوكرانية والتوترات الإقليمية. وعلى جانب آخر كشف السفير محمد حجازي، مساعد وزير الخارجية



ولفت محمد الحمصاني إلى نجاح التنسيق بين الحكومة والبنك المركزي في السيطرة على التضخم الذي بدأ يتخذ مساراً نزولياً، متوقعاً وصوله إلى 8% العام المقبل. وأضاف محمد الحمصاني أن البنوك المصرية أصبح لديها الآن فائض في العملة الصعبة بدلاً من العجز، وتم القضاء على السوق السوداء تماماً، مما ساهم في جذب استثمارات أجنبية ضخمة واستقرار سعر الصرف. جني ثمار الإصلاح واختتم محمد الحمصاني تصريحاته فائض في العملة الصعبة

كشف المستشار محمد الحمصاني، المتحدث الرسمي باسم مجلس الوزراء، عن تفاصيل خطة الحكومة لتحسين مستوى معيشة المواطنين خلال الفترة المقبلة، مؤكداً أن الدولة تعمل على مسارين متوازيين هما زيادة الأجور وضبط الأسعار، مشيراً إلى تحسن مؤشرات الاقتصاد الكلي وتوفير السيولة الدولارية. موعد زيادة الأجور وأوضح محمد الحمصاني، خلال مداخلة هاتفية لبرنامج ستوديو إكسترا المذاع على قناة إكسترا نيوز، أنه لم يتم مناقشة حزمة اجتماعية جديدة في الوقت الحالي، ولكن يتم الإعداد لها لتكون متزامنة مع بداية العام المالي الجديد (بعد نحو 6 أشهر)، مؤكداً أن الأعوام الثلاثة المقبلة ستشهد تحسناً في معدلات الدخل ونمو اقتصادياً ينعكس إيجاباً على المواطنين، وذلك لتعويض آثار برنامج الإصلاح الاقتصادي ومعدلات الفقر التي تأثرت بالأزمات السابقة.



وزير الخارجية يبحث مع نظيره الجامبي تطورات الأوضاع الإقليمية في القارة الأفريقية

الخطط التنموية في جامبيا في شتى المجالات، مؤكداً أهمية مواصلة التعاون في المجال الصحي، مشيراً في هذا السياق إلى مشروع بناء وتجهيز مستشفى مصري استثماري في بانجول بكوار مصرية.

دور الأزهر في توفير منح لطلاب جامبيا كما أعرب الوزير عبد العاطي عن الاستعداد لتلبية احتياجات جامبيا في مجال التدريب وبناء القدرات من خلال البرامج التي تنظمها الوكالة المصرية للشراكة من أجل التنمية، ومركز القاهرة الدولي لتسوية النزاعات وحفظ وبناء السلام، وتنظيم دورات تدريبية بمعهد الدراسات الدبلوماسية للشباب الدبلوماسيين. وقد تناول اللقاء كذلك بحث سبل التعاون الأكاديمي بين جامعة جامبيا وجامعة الأزهر لاسيما في مجالات الطب والهندسة وتوفير منح تدريبية لأعضاء هيئة التدريس.

على صعيد آخر، تبادل الوزيران الآراء حول تطورات الأوضاع الإقليمية في القارة الأفريقية وخاصة منطقة الساحل الأفريقي وسبل إرساء الاستقرار والأمن والتنمية، حيث استعرض وزير الخارجية البرامج التدريبية والدعم الذي تقدمه مصر لدول منطقة الساحل بما يساهم في إرساء الاستقرار والأمن في المنطقة، واتفق الوزيران على مواصلة التنسيق والتشاور في الإطار الثنائي والمتعدد لتحقيق المصالح المشتركة.

شيخ الأزهر يستقبل مدير كلية الدفاع الوطني ويتفقان على تعزيز التعاون المشترك وتدريب العاملين بالأزهر

الوطني، عن سعادته والوفد المرافق لسيادته، بلقاء فضيلة الإمام الأكبر، وتقديره لما يقوم به فضيلته من جهود كبيرة في نشر قيم الإسلام وتعاليمه السمحة في مصر والعالم، مشيداً بالتعاون بين الأزهر الشريف والأكاديمية العسكرية في عقد ملتقيات تدريبية تستهدف رفع مستوى الوعي بالقضايا الوطنية المعاصرة، مشيراً إلى استعداد الأكاديمية العسكرية للدراسات العليا والاستراتيجية إتاحة جميع الدورات التدريبية التي تقدمها لأبناء الأزهر، كدورات الاستراتيجية والأمن القومي وإدارة الأزمات والتفاوض والأمن السيبراني والذكاء الاصطناعي والتخطيط الاستراتيجي والتحليل السياسي وغيرها من الدورات التثقيفية والتوعية.



سوق العمل، وخلق كفاءات شبابية قادرة على حمل راية القيادة في مختلف مجالات العمل الإداري في المستقبل. من جانبه، أعرب مدير كلية الدفاع



هنا السيد استقبال فضيلة الإمام الأكبر أ.د أحمد الطيب، شيخ الأزهر الشريف، ، بمشيخة الأزهر، اللواء أركان حرب محمود محمد أمين، مدير كلية الدفاع الوطني بالأكاديمية العسكرية للدراسات العليا والاستراتيجية. وأكد فضيلة الإمام الأكبر استعداد الأزهر للتعاون مع كلية الدفاع الوطني، من خلال عقد ورش عمل ودورات تدريبية للارتقاء بمستوى

دكتور محمود وأنا.. بقلم عادل رستم



ان قلمك اذهر واورد وخط بحكمه وإيمان ما نتوقف امامه بالتحيه والتقدير احسنت وبالتوفيق دوما دكتور محمود قطامش أخي العزيز وصديقي د محمود كلماتك وصلت إلى القلب قبل العين ولم تكن ثناء بقدر ما كانت شهادة أعتز بها من قامة فكرية وقلم مهني

في زمن تزدهم فيه الكلمات وتقل فيه المساحات الصادقة تأتي هذه الرسائل المتبادلة لا بوصفها مجاملات عابرة بل حواراً إنسانياً نابغاً من احترام متبادل وإيمان بدور الكلمة ومسؤوليتها. هي رسائل ود وتقدير بين قلم وصديق وبين تجربة إعلامية واعية ورغبة صادقة في الإبداع. سطور كتبها المحبة قبل الحروف وجمعتها المهنية قبل النشر لتبقى شاهداً على أن الكلمة حين تُمنح ثقة تولد أثراً وحين تُقابل بالوفاء تصنع معنى استاذ عادل تحيه تقدير لقلمك المبدع والذي احتار معه في كل مقاله تبدها من الخط الادبي المزخرف بالصور البلاغيه الي مقالات الحكمه المنسوجه بخبرات



التمثيل التجاري يبحث تعزيز التعاون الاستثماري بين مصر وإندونيسيا وسنغافور

من الجهات المعنية بهدف الوصول في النهاية إلى موقف وطني موحد إزاء مطلب الجانبين الإندونيسي والسنگافوري الذي يستهدف تيسير التجارة بين البلدين علي أن تتضمن الدراسة كافة الجوانب الاقتصادية والتجارية والفنية المتعلقة بالاتفاقيات المقترحة، بما يضمن خدمة الأهداف الوطنية وأولويات الدولة المصرية وتحقيق التوازن في المصالح لجميع الأطراف .

شارك في الاجتماع كل من الوزير المفوض التجاري راجي نبيل نائب مدير إدارة الدول الآسيوية والمستشار التجاري أحمد سيف النصر والسكرتير الثاني التجاري أحمد عادل غانم بالإدارة الآسيوية والسكرتير الثاني التجاري لبنى عصام بالمكتب الفني بالتمثيل التجاري.

زخماً كبيراً واهتماماً واضحاً من القيادة السياسية بالبلدين مشيراً إلى حرص التمثيل التجاري على دعم التعاون المشترك بين مصر وإندونيسيا وسنغافورة والنهوض به إلى آفاق أرحب خلال المرحلة المقبلة بما يتناسب مع حجم العلاقات القوية بين البلدين خاصة في ضوء وجود فرص كبيرة للنهوض بالصادرات المصرية لأسواق الدولتين في ضوء وجود طاقات تصديرية كبيرة للشركات المصرية وجذب استثمارات منهم في القطاعات ذات الأولوية لمصر مثل الطاقة الجديدة والمتجددة وتحليه ومعالجة المياه والسيارات والمنسوجات وغيرها من المجالات.

وفي ختام الاجتماع، أشار سيد فؤاد إلى أنه تم الاتفاق بين الجهات المصرية على اعداد دراسة شاملة خلال الفترة المقبلة تشمل اسهامات كل



للتعامل مع هذه المبادرات المقترحة ثراعي المصالح المصرية بالأساس، أخذاً في الاعتبار الأولويات التي تضعها الحكومة وأهمها حماية الصناعة الوطنية وزيادة الصادرات وجذب الاستثمارات.

وأضاف الشريف أن مصر وكلا الدولتين ترتبطان بعلاقات استراتيجية وتاريخية طويلة وتشهد تلك العلاقات حالياً

العمل على مناقشة المحاور المختلفة لتطوير العلاقات، وكذا ما أبداه الجانبان الإندونيسي والسنگافوري من تطلعهما للتفاوض لتوقيع اتفاق للشراكة الاقتصادية الكاملة واتفاق للتجارة الحرة مع مصر حيث استهدف كذلك التشاور بشكل أعمق مع كافة الجهات الوطنية المشاركة لبناء رؤية مصرية موحدة

عقد التمثيل التجاري المصري اجتماعاً تنسيقياً لبناء رؤية وطنية موحدة بشأن اتفاقيات الشراكة الاقتصادية والتجارة الحرة المقترحة مع إندونيسيا وسنغافورة، بما يضمن حماية الصناعة الوطنية وتعزيز الصادرات.

جاكرتا وكوالالمبور افتراضياً برئاسة كل من الوزير المفوض التجاري وائل سمير والمستشار التجاري هيثم عبد الغني والذان قاما بتقديم عرض موجز عن العلاقات الاقتصادية والتجارية الاستثمارية المصرية الإندونيسية والسنگافورية

وصرح عبد العزيز الشريف وكيل أول الوزارة رئيس التمثيل التجاري أن الهدف من هذا الاجتماع كان

في إطار الجهود المبذولة من جانب التمثيل التجاري مع الجهات الوطنية لتعزيز العلاقات الاقتصادية والتجارية بين مصر وكل من إندونيسيا وسنغافورة، نظمت إدارة الدول الآسيوية بالتمثيل التجاري المصري اليوم، الاجتماع التنسيقى الأول للجهات الوطنية المصرية وتجمعات الأعمال المعنية بكافة أوجه العلاقات الاقتصادية والتجارية بين مصر والدولتين حيث وجه الوزير المفوض التجاري سيد فؤاد الشكر للجهات المشاركة ومنها وزارة الخارجية - الحجر البيطري والزراعي - مصلحة الجمارك - هيئة التنمية الصناعية - اتحاد الصناعات المصرية - هيئة الرقابة على الصادرات والواردات - وزارة الاتصالات ، فضلاً عن مشاركة المكتب التجاري المصري في كل من

انطلاق فعاليات المؤتمر العام لأدباء مصر في دورته السابعة والثلاثين دورة الأديب الكبير الراحل محمد جبريل

دعم الإنتاج الثقافي وتعزيز الخصوصية المصرية.

أما المحور السادس والأخير فيتناول حضور الأدب الشعبي في المشهد الراهن، مسلطاً الضوء على استلهام التراث الشعبي في الأدب والدراما ودوره في تعزيز الهوية الوطنية. ويُعقد المؤتمر بإشراف الإدارة المركزية للشئون الثقافية برئاسة الشاعر الدكتور مسعود شومان، ومن خلال الإدارة العامة للثقافة العامة وإدارة المؤتمرات وأندية الأدب، بوصفه أحد أبرز الفعاليات الثقافية التي تنظمها وزارة الثقافة ممثلة في الهيئة العامة لقصور الثقافة، لرصد تطورات المشهد الأدبي المصري وطرح رؤى جديدة تعكس ثراء الإبداع في مختلف أنحاء الجمهورية. وكان وزير الثقافة قد أعلن اختيار محافظة شمال سيناء عاصمة للثقافة المصرية لعام 2026، وذلك عقب موافقة اللواء خالد مجاور، محافظ شمال سيناء، على مقترح استضافة مدينة العريش للدورة الحالية من المؤتمر، تقديراً للمكانة الرمزية والثقافية للمحافظة.



ويركز على آفاق التجريب وتطور هذا الفن منذ بداياته وحتى أشكاله الجديدة المرتبطة بالوسائط الحديثة. ويتناول المحور الرابع "المعالجات الدرامية للنص الأدبي"، من خلال مناقشة العلاقة بين النصوص الأدبية والسينما والدراما والعروض المسرحية والفنون البصرية.

ويبحث المحور الخامس "الصناعات الثقافية المصرية والقوى الناعمة"، متناولاً دور المؤسسات الثقافية والمجتمع المدني والمبادرات الفردية في

تشمل جلسات بحثية وحلقات نقاشية متنوعة؛ يستعرض المحور الأول النص الشعري ومفردات الخصوصية الثقافية، من خلال قراءة تطور الشعر المصري فصيحاً وعامياً عبر مراحلها المختلفة. أما المحور الثاني فيضم دراسات حول "الرواية وصراع الهويات في المجتمع المصري"، عبر تحليل كيفية تناول الرواية المصرية لقضايا المجتمع وتنوعاته والقيم الوافدة إليه.

ويضم المحور الثالث أبحاثاً حول "تحولات القصة القصيرة المصرية"،

حاتم عبد الهادي السيد

أعلن الدكتور أحمد فؤاد هنو، وزير الثقافة، انطلاق فعاليات المؤتمر العام لأدباء مصر في دورته السابعة والثلاثين، دورة الأديب الكبير الراحل محمد جبريل، والمقرر إقامتها خلال الفترة من 26 إلى 29 ديسمبر الجاري بمدينة العريش بمحافظة شمال سيناء.

ويظم المؤتمر الهيئة العامة لقصور الثقافة برئاسة اللواء خالد اللبان، تحت عنوان: "الأدب والدراما.. الخصوصية الثقافية والمستقبل"، ويُعقد برئاسة الشاعر والسيناريست الدكتور مدحت العدل. ويشارك في فعاليات المؤتمر نخبة من الأدباء والباحثين والأكاديميين من مختلف المحافظات، بهدف رصد وتوثيق المشهد الأدبي في ربوع الوطن، وتقديم رؤى نقدية وفكرية تساهم في مناقشة قضايا الثقافة المصرية المعاصرة، ودورها في تعزيز الوعي والإبداع.

ويتضمن المؤتمر ستة محاور رئيسية

مصر تنجح في إصدار قرار دولي لتقديم الدعم الفني وبناء القدرات في الذكاء الاصطناعي



نجحت مصر ممثلة في وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات في إصدار قرار دولي ينص على أن يقوم قطاع تنمية الاتصالات بالاتحاد الدولي للاتصالات بتقديم الدعم الفني وبناء القدرات في مجالات الذكاء الاصطناعي للدول الأعضاء، ولاسيما البلدان النامية، جاء ذلك خلال أعمال المؤتمر العالمي لتنمية الاتصالات الذي استضافته جمهورية أذربيجان، وذلك بعد مفاوضات مكثفة عبر ١٢ جلسة استمرت لأكثر من عشرة أيام.

وكانت مصر قد تقدمت بمقترح القرار خلال فعاليات المؤتمر، حيث تولى الوفد المصري عرض مضمون القرار وأهميته، وشرح محاوره الرئيسية وتأثيره الإيجابي على منظومة عمل الاتحاد والدول الأعضاء.

وفي هذا السياق قدم الوفد المصري إيضاحات دقيقة رداً على جميع الاستفسارات الواردة من المجموعات

الإقليمية والدول التي أبدت تحفظات على اعتماد القرار، إلى أن تم تمريره واعتماده رسمياً كتوصية ملزمة.

وفي سياق متصل، قادت مصر المفاوضات الخاصة بإدراج موضوع الذكاء الاصطناعي ضمن أعمال اللجنة الدراسية المعنية بالتحول الرقمي، والتي ستعقد في مصر رئاستها خلال دورة عمل الاتحاد للفترة من ٢٠٢٦ إلى ٢٠٢٩.

وتعكس هذه الخطوة الدور الريادي لمصر في مجالات الذكاء الاصطناعي على مستوى المنطقة، ومشاركتها الفاعلة والمؤثرة داخل المحافل والمنظمات الدولية لاسيما الاتحاد الدولي للاتصالات، وقدرتها على حشد الدعم الإقليمي والدولي لقضايا الدول النامية، وترسيخ مكانتها كدولة فاعلة في صياغة مستقبل الاقتصاد الرقمي العالمي.

الاحلام كبيرة والوقائع حاكمة

ناجحة لتخفيف الأعباء على المواطن. ولا شك أن استمرار الحرب الروسية الأوكرانية في أوروبا وتهديدات أمريكا لفنزويلا في الأمريكتين وصعود اليمين المتطرف في أكثر من دولة ومناوشات الهند وباكستان والأخيرة مع أفغانستان واشتعال حدود كمبوديا وتايلاند في آسيا واضطرابات الدول الإفريقية المستمرة ناهيك عما يحدث من عنف في أستراليا.

كل ذلك يزيد من أعباء ومسؤولية المتابع فما بالك بالحكام وضّاع القرار.

وما زال الأمل كبيراً أن يمر عام 2026 على مصر والأمة العربية والإسلامية والعالم أفضل من سابقه إن شاء الله.

واعتقد أنها ستلقى مزيداً من الاهتمام وتجذب طريقها إلى الحل في العام الجديد.

أما على المستوى القومي والدولي فالتحديات ما زالت تراوح مكانها بل وتزداد حدة وقسوة وتأزماً ما زالت حدود مصر الأربع مهددة ومشتعلة ولا جديد يُبشّر بنهاية أزمة واحدة منها لا في ليبيا ولا في السودان ولا في غزة وحتى الشمال ناحية البحر الأبيض المتوسط ما زالت مناطق النفوذ وترسيم الحدود البحرية محل اختلاف

ويبقى الأمل الكبير في تعظيم عناصر القوة في الدولة المصرية والتي تركز على ركيزتين أساسيتين قوات مسلحة قادرة وتماسك شعبي قوي.

مع قدرة على الصبر والتحمل دون إطالة في الرهان من دون سياسات



معاناة بوجود عدد كبير من النواب الفائزين في الانتخابات الأخيرة ودوافع للعمل على حل مشكلات مزمنة من نظافة ومياه وطرق وكهرباء وصرف صحي وتراخيص وتقنين ومخالفات مبان ومصالحات وغيرها.

بقلم / سعيد العيسوي رئيس الصالون الثقافي السينائي

لا شك أن الآمال كبيرة في عام أفضل لكن تبقى الوقائع على الأرض حاكمة محلياً وقومياً ودولياً وأرى ملامح الصورة أكثر إشراقاً على المستوى المحلي حيث يبدأ العام الجديد بإعلان وزارة الثقافة شمال سيناء عاصمة الثقافة المصرية للعام 2026 وهو حدث مهم يجب أن يستثمر لصالح المحافظة ومواطنيها.

ولا شك أن انعقاد مؤتمر أدباء مصر على أرض المحافظة سيجتمع نخبة من أهل الفكر والثقافة والإعلام في عرس ثقافي يحقق البهجة للمواطن السينائي.

ثم تأتي إرهصات مختلفة ونجاحات في عدد من المجالات التي تُبسر الحياة على المواطن بعد طول



tebah2323
+966 53 566 6316

TAIBAH

تواصل إجتماعى أم خراب

بسيط جدًا: عقل قبل النشر، وضيمير قبل المشاركة، وإنسان قبل الإعجاب. نطالب بأن نعيد للتواصل معناه، وللإجتماع إنسانيته، ولل كلمة وزنها الذي فقدته في زحام الأصابع، وسائل التواصل يمكن أن تكون نعمة، لكنها تُدار كأنها نعمة. يمكن أن تكون جسرًا، لكنها صارت حفرة. والفرق بين الاثنين ليس في التطبيق، بل في المستخدم. فإذا ظلنا نكافئ الفضيحة ونُهمل الحكمة، ونرفع الصراخ ونخفض العقل، فلا تلوموا - السوشيال ميديا، بل لوموا مجتمعًا قرر أن يضحك على خراب بيته، ثم يسأل بدهشة: من أين جاء الخراب؟

وأخيرا على طريقة زمان - نقول: يا سادة، ليس كل ما يُقال يُنشر، وليس كل ما يُنشر حقيقة، وليس كل حقيقة تصلح للنشر. أما إذا استمرنا في هذا السباق المحموم نحو الفضيحة، فسنتسقط يومًا لنكتشف أننا لم نعد «نتواصل»... بل نتفاحض ونتهشم.

منشورًا، والاعتذار لا يحصد تفاعلاً، لأن الفضيحة وحدها هي التي -تعمل شغل- ولأن المصائب لا تأتي فرادى، فقد صارت البيوت نفسها مساح مفتوحة. الأسر تنشر خلافاتها، والزوجان يتراشقان بالمشورات، والأبناء يتعلمون أن أول رد على أي مشكلة هو تصويرها، لا حلها. صار الهاتف حكمًا وعدلاً، وصار «الفولورز» شهود الإثبات، وصارت الخصوصية ذكرى تُروى للأحفاد. أما الأخلاق - يا سلام عليها - فقد صارت خيارًا اختياريًا، مثل تفعيل الوضع الليلي. من شاء شغلها، ومن شاء أغلقها واستمتع بالظلام. السباب يُسمى «جرأة»، والتشهير «كشف حقائق»، والتجسس «فضولًا مشرعًا». هكذا تلبس الكلمات ثيابًا ليست لها، في موكب لغوي يليق بعصر الأفتنة. وليس معنى هذا أننا نطالب بإغلاق الهواتف أو العودة إلى الحمام الزاجل - مع أنه كان أرحم - وإنما نطالب بشيء

راجح. صورة مبتورة، مقطع مقصوص، تعليق من سطرين كتبه شخص غاضب قبل أن يشرب قهوته الصباحية، فتتحول حياة إنسان إلى وليمة عامة. والناس - إلا من رحم ربك - لا تسأل: أحق هذا أم باطل؟ بل تسأل السؤال الأخطر: «وصلت لك؟» وكأن الحقيقة تُقاس بعدد مرات الإرسال. الخراب الاجتماعي، يا سادة، لا يأتي من اختلاف الرأي، فذلك سنة الحياة، وإنما يأتي من تسطيح العقول وتحويل البشر إلى «بوستات». الإنسان لم يعد إنسانًا، بل محتوى. مشاعره «ترند»، أزمته «هاشتاج»، وكرامته مادة خام قابلة للمشاركة. ومن لم يُفصح اليوم، فدوره غداً، فالدوران هنا سريع، والعدالة تُدار بخوارزمية، وسائل التواصل - كما تُدار الآن - صنعت محكمة بلا قضاة، وأحكامًا بلا استئناف، وسجلًا جنائيًا لا يُحى بزر «حذف». الخطأ - حتى لو كان وهماً - لا يُغفر، والتوبة لا تصلح

لم يعد التواصل في زماننا هذا تواصلًا، ولا الاجتماعي - اجتماعًا، بل صار شيئًا ثالثًا لا هو بالفضيلة ولا هو بالرديلة الخالصة، إنما خليط عجيب يشبه طبق كشري أُلقي فيه كل ما هبّ ودبّ، ثم فُذم للناس على أنه وجبة العصر الخفيفة. وسائل التواصل الاجتماعي - يا سادة - لم تعد نافذة نطل منها على العالم، بل صارت نافذة يُلقى منها العالم خارجًا... قطعة قطعة، وسمعة سمعة، وفضيحة فضيحة. زمان، كنا نخاف من (الكلام)؛ الكلمة كانت محسوبة، والوشوشة لها ثمن، والنميمة تمشي على أطراف أصابعها خوفًا من الجدران التي لها أذان. اليوم؟ لا جدران ولا أذان، بل مكبرات صوت، والفضيحة تُبث مباشرة وبخاصية الإعادة، ومعها زر الإعجاب الذي صار شهادة حسن سلوك اجتماعي! دخلنا عصر «الفضيحة السريعة». لا تحتاج إلى تحقيق ولا دليل ولا حتى عقل



بقلم : دكتور السيد مرسى الصعيدى

هدوء وانتظام فى انتخابات الإعادة على المقعد الفردي بالدائرة الثانية بشمال سيناء



داخل لجنة نجيلة حيث تصافحوا وتبادلا حديثا وديا وسط ترحيب من الحاضرين.

عادل رستم/ شمال سيناء
فى أجواء هادئة ومنظمة جرت صباح اليوم انتخابات الإعادة على المقعد الفردي بالدائرة الثانية بمحافظة شمال سيناء بين المهندس موسى عكبرش والمهندس إبراهيم غوينم وشهدت اللجان الانتخابية إقبالا متوسطا فى أغلبها مع كثافة ملحوظة فى اللجان التابعة لكل مرشح. وتأتى هذه الانتخابات فى ظل حضور واضح للطابع القبلي حيث ينتمي المهندس موسى عكبرش إلى قبيلة البياضية بينما ينتمي المهندس إبراهيم غوينم إلى قبيلة الدواغرة وهما من

قرار من رئيس جامعة العريش بتكليف رئيس جديد لقسم الثروة السمكية



علمية وأكاديمية تسهم فى الارتقاء بالعملية التعليمية والبحثية وخدمة أهداف الجامعة فى المجالات الزراعية والبيئية.

عادل رستم/ شمال سيناء
أصدر الأستاذ الدكتور حسن الدمرداش رئيس جامعة العريش قرارا بتكليف الدكتور صلاح صقر بالعمل رئيسا لمجلس قسم الثروة السمكية والأحياء المائية بكلية العلوم الزراعية البيئية وذلك فى إطار دعم العمل الأكاديمي وتعزيز منظومة التطوير داخل الكلية.

وتأتى هذه الخطوة فى ضوء ما يتمتع به الدكتور صلاح صقر من خبرات

صحة شمال سيناء تنظم دورة تنشيطية لمشرفي التمريض حول خدمات وتسجيل تنمية الأسرة



و توضيح الأدوار المنوطة بمشرفي الإدارات والتمريض داخل الوحدات لضمان انسيابية العمل وتلافي أي معوقات. تأتي هذه الخطوة ضمن استراتيجية مديرية الصحة بشمال سيناء لتطوير العنصر البشري، وخاصة قطاع التمريض الذي يعتبر الركيزة الأساسية فى التعامل

عادل رستم/ شمال سيناء
بتوجيهات الدكتور خالد عبدالغفار نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الصحة والسكان ومتابعيه اللواء الدكتور خالد مجاور محافظ شمال سيناء، قال الدكتور عمرو عادل عبد العال، وكيل وزارة الصحة بشمال سيناء، أن المديرية بدأت اليوم فى تنفيذ دورة تدريبية تنشيطية استهدفت مشرفي التمريض بالإدارات الصحية وممرضات الوحدات مختلف أنحاء المحافظة، وذلك لرفع كفاءة الأداء فى تقديم خدمات تنظيم الأسرة.

وأوضح الدكتور عمرو عادل أن الدورة ركزت بشكل أساسي على الجوانب الفنية والإدارية لعمل التمريض فى قطاع تنمية الأسرة. وأشار الدكتور أشرف عبد الجواد مدير إدارة تنمية الأسرة ان الدورة تناولت شرح تفصيلي لكافة خدمات تنمية الأسرة الحديثة المتاحة بالوحدات وكيفية تقديمها للمتفعات بأعلى جودة. والتدريب المكثف على طرق التسجيل الطبي الصحيح وتوثيق البيانات، لضمان دقة الإحصائيات ومتابعة الحالات بشكل علمي سليم.

محافظ شمال سيناء يفتتح محطة تحلية المياه بقرية وادي الحاج



عادل رستم/ شمال سيناء
افتتح اليوم الأربعاء، اللواء الدكتور خالد مجاور، محافظ شمال سيناء، محطة تحلية المياه بقرية وادي الحاج بوسط سيناء، بطاقة ٢٤٠ م^٣. وتم تنفيذ المشروع بواسطة إحدى شركات تكرير البترول، وذلك بحضور نائب المحافظ، وممثلي الشركة، وعدد من مشايخ وعوائل وسط سيناء. ووجه المحافظ الشكر لوزير البترول وممثلي الشركة، مؤكداً أن التطوير الاقتصادي بالمحافظة يقوم على ثلاثة أضلاع: استثمارات القطاعين العام والخاص، والتنمية البشرية، مشيراً إلى أن محطة التحلية تمثل أحد الدعام الرئيسة للتنمية البشرية باعتبار المياه شريان الحياة.



الفوائد الصحية والطبية والعلاجية لأشجار الجوافة

كما أن مغلي أوراق الجوافة مفيدة لعلاج العديد من الأمراض، والتي تلخص في الآتي: فهو يُساعد في إعطاء العين بياضاً أكثر، ويعمل على تقوية النظر وبشكل خاص ليلاً، ويُساعد في علاج حبوب الشباب، الكلف، وغيرها من المشاكل التي تظهر على البشرة، ويُساعد في تبييض الأسنان، وعلاج تسوس الأسنان، وتخفيف آلامها. ويُعتبر مغلي أوراق الجوافة مُدر للبول، ويعمل على تنقيته من الشوائب. كما يعالج العديد من المشاكل المرضية بالمعدة، ويقيض عليها (مثل آلام المعدة والقرحة وبعض الالتهابات الحادة). وكذلك يعمل مغلي أوراق الجوافة على التخلص من الكولسترول الضار بالجسم، وزيادة الكولسترول الحميد. ويُعتبر مغلي أوراق الجوافة علاج لاضطرابات والتهابات الكلى، كما أنه مُهدئ للأعصاب وخاصة لمن يُعاني من الصرع والتشنجات. كما أنه طارد للشميمة المتأخرة في رحم الأم بعد الولادة. ولقد تم استخدامه قديماً لتقليل حدة القيء والإسهال، خاصة لمن يُعاني من مرض الكوليرا. كما يُعتبر علاج فعال لحالات السعال، ونزلات البرد، والرشح، وحساسية الصدر، والتهابات وقروح الفم، ومُطهر للمعدة حيث يقضي على ديدان المعدة والأمعاء، وعلاج لأورام المفاصل والتهابها. كما يُعتبر خافض للسكري، ومُضاد لحالات الإسهال، ومهدئ لعمليات الدماغ، ومُحاربة للسرطان. أما قلف الأشجار فيحتوي على مادة قابضة تفيد في علاج حالات الإسهال وخاصة عند الأطفال، بالإضافة إلى العديد من الأمراض الأخرى.



بقلم/ الأستاذ الدكتور محمد بن عبد الرحيم شاهين
أشجار الجوافة إحدى فواكه المناطق الاستوائية التي تتبع إلى العائلة الآسية، وموطنها الأصلي أمريكا الجنوبية، ثم انتشرت زراعتها بعد ذلك في المناطق الاستوائية من العالم (مثل الهند، وباكستان)، كما انتشرت زراعتها في معظم الدول العربية. وتحتوي ثمارها على كميات قليلة من الدهن والبروتين وكمية متوسطة من العناصر الغذائية (الكالسيوم والصوديوم والفسفور والحديد)، وكميات عالية من فيتامين (أ، ب)، كما أنها غنية بفيتامين (ج)، ومنخفضة بعض الشيء في نسبة السكريات، مقارنة بثمار الفواكه الأخرى. ولقد أوضحت الدراسات العلمية أن أوراق أشجار الجوافة تحتوي على بعض المضادات الحيوية الطبيعية لإبادة الجراثيم الضارة ولذلك تستخدم ثمارها وأوراقها في علاج العديد من الأمراض التي تصيب جسم الإنسان، التي يمكن تبيانها في التالي: فمن فوائد الثمار العلاجية أنها تعمل على الوقاية من نزلات البرد

لو ابنك يحب المشروبات الغازية.. اعرفى أضرارها وكيفية الحد منها

والسكرية قد يكون تغيير النظام الغذائي لطفلك أمراً صعباً، ولكن تذكر أن الأطفال الصغار لا يستطيعون تناول أو شرب إلا ما يُقدم لهم، إليك بعض الاقتراحات: -عدم الاحتفاظ بالمشروبات السكرية في المنزل أو تناولها بنفسك -إذا كان طفلك معتاداً بالفعل على المشروبات الحلوة، فابدأ بتقليل كمية تناوله لها تدريجياً -تحلي بالصبر، قد يستغرق هذا بعض الوقت، خاصة إذا كان طفلك معتاداً على طلب العصير أو الشراب المركز كلما شعر بالعطش أو الجوع. -شجع طفلك على تناول الفاكهة والخضراوات الطازجة بدلاً من شرب العصير. -قلل من استهلاك المشروبات الغازية وعصير الفاكهة إلى نصف كوب فقط من حين لآخر. -الفواكه والخضراوات الطازجة هي الأفضل يحتاج الأطفال إلى نصف برتقالة أو ثلث علبه فراولة فقط للحصول على حاجتهم اليومية من فيتامين سي، بينما يتطلب تحضير كوب صغير من العصير من ٣ إلى ٤ برتقالات، لذلك لا يحتاج الأطفال إلى عصائر الفاكهة أو الخضراوات، سواء كانت جاهزة أو محضرة منزلياً، للحصول على نظام غذائي متوازن وصحي. -تشجيع الأطفال على تناول الفاكهة والخضراوات الطازجة بدلاً من شرب العصائر، يمكن أن يساعد على التالي:



غذائي متوازن وصحي، بل إن تشجيع الأطفال على تناول الفاكهة أو الخضراوات كاملة، وشرب الماء أو الحليب بدلاً من العصائر، هو أفضل طريقة لغرس عادات غذائية سليمة منذ الصغر. **أضرار المشروبات الغازية والسكرية** يمكن أن تسبب المشروبات المحلاة مجموعة من المشاكل، بما في ذلك: زيادة الوزن المفرط المشروبات المحلاة غنية بالسعرات الحرارية، وتحتوي على القليل جداً من العناصر الغذائية التي لا تناسب نظام طفلك الغذائي، وقد يؤدي تناولها بانتظام إلى زيادة الوزن بشكل مفرط. تسوس الأسنان الأطفال الذين يتناولون المشروبات السكرية مثل الشراب المركز والمشروبات الغازية والعصائر بانتظام معرضون لخطر تسوس الأسنان . قلة الشهية أو صعوبة تناول الطعام تغير في عادات الإخراج قد يواجه الأطفال الصغار صعوبة في هضم بعض السكريات الموجودة في المشروبات المحلاة، مما قد يؤدي إلى إسهال، وقد يتسبب ذلك في بقاء النمو إذا ما فقد الجسم الطاقة والمغذيات بشكل منتظم، وعند إزالة المشروبات المحلاة من النظام الغذائي للطفل، قد تتحسن حركة الأمعاء الرخوة. نصائح للحد من المشروبات الغازية

تعد المشروبات الغازية من المشروبات المفضلة للأطفال، خاصة عند تناول بعض الأطعمة مثل السندويشات أو الوجبات السريعة، ورغم الاعتقاد بأنها تساعد على الهضم، إلا أن تلك المشروبات قد تسبب أضراراً كثيرة لصحة الأطفال. ولا يقتصر الأمر على المشروبات الغازية فقط، بل يشمل أيضاً، وفقاً لموقع "Better health"، المشروبات السكرية الأخرى، وهي كل المشروبات التي تحتوي على سكر مضاف، مثل المشروبات الغازية المحلاة بالسكر والمشروبات المركزة، ومشروبات الفاكهة، والمياه المدعمة بالفيتامينات، والمياه المعدنية المنكهة، ومشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية. أسباب للحد من المشروبات السكرية لا يحتاج الأطفال إلى تناول أي عصائر فواكه أو مشروبات حلوة أخرى للحصول على نظام غذائي صحي، بل على العكس يمكن أن يُقلل تناول المشروبات المحلاة من جودة النظام الغذائي لطفلك، ويرتبط بزيادة الوزن وضعف صحة الفم، كما يُعرضه للتعود على شربها. ورغم أن عصائر الفاكهة والخضراوات تحتوي على سكريات موجودة بشكل طبيعي في الفواكه والخضراوات الطازجة، ولكنها تُصنع مُركزة للغاية عند عصرها. وبشكل عام لا يحتاج الأطفال إلى عصائر الفاكهة أو الخضراوات للحصول على نظام



كورونا أم أنفلونزا.. أهم الأعراض والاختلافات التي يجب معرفتها هذا الشتاء

له، لأن كورونا يسبب ضيقاً ملحوظاً في التنفس خاصة عند كبار السن أو الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة وغالباً ما يظهر هذا الضيق في الفترة ما بين اليوم الرابع والثامن من المرض، وليس في بدايته عادةً. أما بالنسبة للإنفلونزا الموسمية قد تسبب أيضاً مشاكل في التنفس، ولكن عادةً بسبب مضاعفات مثل الالتهاب الرئوي، وهي أقل شيوعاً مقارنةً بكورونا. كم من الوقت يستغرق ظهور الأعراض؟ تتابع د.راميش، أن الوقت الذي تظهر فيه الإنفلونزا يستغرق عادة بعد يوم إلى أربعة أيام من التعرض للفيروس. وقد تظهر أعراض كورونا بعد يومين إلى أربعة عشر يوماً من التعرض للفيروس. ما هي أعراض الإنفلونزا؟ كما تشير الدكتورة راميش إلى أن سعال كورونا يميل إلى أن يكون "جافاً ومستمرًا"، وقد يستمر لأكثر من ساعة أو يظهر على شكل نوبات متكررة خلال اليوم، موضحة دليلاً بسيطاً للفرقة بين أعراض الإنفلونزا الموسمية وأعراض كورونا وهي الآتي:

تسبب كلاً منهما لكل مرض علاجه الخاص وقد يؤدي كل مرض إلى مشاكل مختلفة بعد الشفاء، ومن أفضل الطرق للتمييز بينهما سرعة ظهور الأعراض فتظهر أعراض الإنفلونزا بسرعة، فيشعر الكثيرون بحالة جيدة في الصباح، ثم يتدهور وضعه الصحي بشدة بحلول الظهيرة، أما أعراض كورونا فتظهر ببطء، وغالباً ما تتطور على مدى يوم إلى ثلاثة أيام. وتضيف أخصائية أمراض الرئة، أن أعراض الإنفلونزا تبدأ فجأة، وتتميز بقشعريرة، وحمى شديدة، وآلام شديدة في الجسم، قد تكون منهكة حتى أن العديد من المرضى يتذكرون الساعة التي بدأت فيها أعراض الإنفلونزا بدقة. أما أعراض كورونا، فتبدأ عادة بما يلي: -حكة في الحلق وإرهاق تدريجي و احتقان خفيف وسعال يظهر لاحقاً بدلاً من ظهوره في البداية قد يحدث فقدان لحاسة التذوق أو الشم ولكن ليس بنفس التكرار -ضيق التنفس: يعد ضيق التنفس الشديد من أكثر الأعراض إثارة للقلق ولا يزال كورونا السبب الأكثر شيوعاً

في الوقت الحالي يبدأ الناس بالقلق والحية من السعال والحمى وآلام الجسم وصعوبة التمييز بين أعراض كورونا وأعراض الإنفلونزا الموسمية هذا الشتاء، لأنهما يشتركان في العديد من الأعراض. توضح الدكتورة بوجا راميش، أخصائية أمراض الرئة في مستشفى أستر آر في الهند، طرق تحديد الاختلافات والأعراض بين كورونا والانفلونزا الموسمية، فغالباً فقدان حاسة التذوق أو الشم المفاجئ العرض الذي يربطه الجميع تقريباً بكورونا ولكن مع ظهور سلالات جديدة تغير هذا الوضع، لأن فقدان حاسة التذوق أو الشم يعتبر في السابق أحد أبرز علامات كورونا ولكنه لم يعد المؤشر الأكثر ثقة أو تمييزاً بين الحالات مع ظهور سلالات جديدة فأصبح هذا العرض أقل شيوعاً ويشترك كل من كورونا والإنفلونزا في أعراض متشابهة . كيف تبدأ الأعراض تدريجية أم مفاجئة؟ تقول د.بوجا راميش، على الرغم من تشابه الأعراض، إلا أن العدوى تختلف تمامًا وكورونا والإنفلونزا الموسمية ليسا شيئاً واحداً وفيروسات مختلفة

ابتديها سميتيك.. نصائح للتخلص من السمينة قبل بدء العام الجديد

- تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل أو بدافع العاطفة، فغالباً ما يمكن عكس هذه الأعراض المبكرة من خلال تعديل نمط الحياة بشكل مدروس واتباع أساليب مركزة لإدارة الوزن". عادات غذائية خاطئة تسبب زيادة الوزن تضيف أنجو أن زيادة الوزن تنتج عن العادات الغذائية الخاطئة وتغييرات في نمط الحياة مثل قلة النشاط البدني، والجلوس لساعات طويلة على المكتب، وعدم انتظام النوم، وزيادة التوتر، أو الإفراط في تناول السكريات والأطعمة المصنعة، محذرة من أن زيادة الوزن المفاجئة أو غير المبررة بمقدار ٢ إلى ٣ كيلوجرامات في شهر واحد، والانتفاخ غير المبرر، والإرهاق المستمر، وتقلبات المزاج قد تشير إلى حالات طبية كامنة مثل اختلال وظائف الغدة الدرقية، أو مقاومة الأنسولين، أو مشاكل هرمونية في هذه الحالات يجب إجراء فحوصات التمثيل الغذائي وهرمونية دقيقة (للغدة الدرقية، والجلوكوز، والأنسولين، والدهون) بدلاً من اتباع حميات غذائية رائية دون تفكير.

الهند، إن السمينة غالباً ما تتطور بجهود وهناك علامات مبكرة يتجاهلها الكثيرون وهي: - ضيق الملابس أو زيادة محيط الخصر (أكثر من ٧٦ سم للنساء، و٨٩ سم للرجال) - الشعور بالخمول أو ضيق التنفس عند صعود السلم. - آلام خفيفة في المفاصل أو الظهر، واضطرابات النوم والشخير أو علامات انقطاع النفس النومي المبكر - الشعور بالجوع المتكرر بعد الوجبات مباشرة، والرغبة الشديدة في تناول السكريات أو الكربوهيدرات

مع اقتراب عام ٢٠٢٥ من نهايته، يسعى الكثيرون إلى إنقاص الوزن الزائد وبدء عام ٢٠٢٦ بصحة أفضل، فالسمينة ليست مجرد رقم على الميزان، بل تؤثر بشكل غير مباشر على الطاقة والمفاصل والنوم والصحة العامة، فإذا كنت ترغب في التخلص من السمينة قبل نهاية عام ٢٠٢٥ فيجب اتباع بعض النصائح وتغيير العادات الغذائية وفقاً لما جاء في تقرير نشره الموقع الإلكتروني "أولني ماي هيلث". ما علامات السمينة المبكرة؟ تقول الدكتورة أنجو جي، رئيسة قسم الصحة الوقائية في أحد مستشفيات





شريف سعيد يفوز بجائزة نجيب محفوظ للرواية لعام 2025

بصدق ووعي، قادرة على أن تكون جزءاً أصيلاً من الأدب الإنساني الكبير. وقد سبق وحصل على الجائزة في دوراتها السابقة عدد كبير من أهم المبدعين على الساحة العربية من بينهم: الكاتبة الروائية المصرية/ ريم بسيوني - الكاتب الروائي الموريتاني/ محمد فاضل وشهرته "محمد عبد اللطيف" - الروائي المصري/ علاء أحمد فرغلي - الروائي السوري/ سومر شحادة - الكاتب الروائي/ إبراهيم فرغلي - الكاتب الروائي الفلسطيني/ حسن حميد بن أحمد.

للرواية تعد من الجوائز الأدبية السنوية التي ينظمها المجلس الأعلى للثقافة، تهدف إلى دعم الإبداع الروائي في مصر والعالم العربي، وتشجيع التنافس الخلاق بين الكتّاب، وإثراء المشهد الثقافي العربي بأعمال روائية متميزة. وتحمل الجائزة اسم الأديب العالمي الحائز على جائزة نوبل نجيب محفوظ، أحد أعمدة السرد الإنساني، تأكيداً على قدرة الرواية العربية على العبور إلى آفاق إنسانية رحبة. وتظل جائزة نجيب محفوظ شاهداً حياً على أن الرواية العربية، حين تكتب



والمصري اليوم، كما عمل بالعديد من القنوات الفضائية، وشارك في عمل عدد من الأفلام الوثائقية منها دير العذراء، الجمالية، ناس من شبرا، نجيب محفوظ جدير بالذكر أن جائزة نجيب محفوظ

حصد الكاتب والمخرج المصري شريف سعيد جائزة نجيب محفوظ للرواية لعام 2025 عن روايته 'عسل السنيورة'، والتي تعد من أبرز الجوائز الأدبية لتكريم الإبداع السرد في الوطن العربي.

للقائمة القصيرة لجائزة ساويرس الثقافية، عام ٢٠١٨. كتب في العديد من الصحف مثل الأهرام والوطن

فاز الكاتب المصري شريف سعيد، بجائزة نجيب محفوظ الرواية لعام ٢٠٢٥، عن رواية عسل السنيورة، والتي تعد المسابقة من أهم المسابقات الأدبية التي يتم تنظيمها في الوطن العربي. شريف سعيد الكاتب والروائي شريف سعيد، هو مخرج وكاتب مصري، وُلد بالقاهرة في ١٩٧٩، تخرج في كلية الإعلام جامعة القاهرة، وكان قد صدر له رواية "وأنا أحبك يا سليمة" والتي تعد أولى أعماله الأدبية، التي قد ترشحت

قصائد تتغنى بلغة الضاد في بيت الشعر بالشارقة.. صور

وإبداعه، فقالت عنه: بلغت إلى الشعر أسبابه وحزت الفخار ألا فافتخر فما مات من عاش بين الأنام بما كان ينطقه من درر تؤل إلى الموت هذي الجسوم وتغنئ الرُسوم وتغنئ الصور ويبقى صدئ الحق طول الزمان وتبقى العظائم وتبقى العبر خلال الأمسية الشعرية واختتم الأمسية الشاعر طارق الجنائني، الذي قرأ قصيدة في مديح اللغة العربية عنوانها "بنت النور"، خاطبها فيها بأبيات مزجت بين العاطفة والبلاغة، قال فيها: أندھه؟ أم سرت فانتبها ورأى سواك فلم يجد شَبها قلبي الذي ألقيت ذات أسي في خاطر الدنيا فأعجبها أنت التي انفجرت همفردا عينا -على ظمأ- ليشربها. يا بنت نور الله يا لغّة كانت من النجمات أقربها.. كما ألقى نسا آخر دار في فلك مشاعر الحزن والحب، بعنوان "صفقة"، استحضر فيه الأسى الذي تتركه الخيبات في القلب والشعر، فقال: قَارَحِي لها الخَفَقَ مَا بَدَتْ ولافتة بالصُربة القاصمة.. قَسَّالَتْ دُمَائِي في لحظة وجَعَتْ على كَفْها الأثمة.. ومِنْ يَوْمها نَامَ في أضلعي حزينا ملامحُه واجمّة.. إذا صَقَتْ مِنْ حُرْزِه مرّة فُرْدِيه لي المرّة القادمة.. وفي الختام كرم الشاعر محمد البريكي الشعراء المشاركين ومقدمة الأمسية.



على السطح، كلُّ الهوى بيننا شفيف، فلا تذهبي أعمقا وبعد ذلك، قرأت الشاعرة آية وهي بعض قصائدها، وبدأت بقصيدة عن اللغة العربية، التي جالت بين أوصافها ومدحت معانيها وخصوصيتها الثقافية، فقالت: قفي على شرفة الأنوار واغترفي مكامن السحر بين الباء والألف واستنطقي العطر يروي ذوق من حضروا من كل معنئ بديع النّسج مختلف صفي بحرفك نور الله في لغة بها يفاخر أهل المجد والشرف كلام ربّي بها.. لا شيء يشبهها مالي أشبهها بالدرّ والصّدْف أما في نصها المعنون "رسالة إلى الشابي"، فقد وجهت أبياتها إلى الشاعر التونسي "أبو القاسم الشابي" مؤكدة على فرادته

الإنسانية، فقرأ نسا بعنوان "البيان رقم واحد للقلق"، قال فيه: كَنَجْمَة مَرَّها لَيْلٌ وَطَوَّقَها أو لَيْلَة ساهر في الرُّوح أطرقها هُذا الضُّجيج الَّذي يَهْتَرُّ في رَتْبِها لَو لَمْ أَصْغَ حائِراً فِيهِ لَمَرَّقَها أَنَا اغتيايدي على عاديّة سَرَقَتْ مِنِّي.. كَمَا اغتادَتِ الأمواجُ أَرْزَقَها كَأَنَّ بي شَعْلَة مَرَّتْ تَلَوَّحُ لي قَمَرٌ طِفْلٌ قَدِيمٌ يَ ليحرقها كما ألقى نسا عن الحب وما فيه من مشاعر رقيقة ومتناقضة، عنوانه "ظلّ يُخطئ في الباب"، ومما جاء فيه: دخولك مُشْتَبِه مُنتقى حَرِي بي الآن أن ألقا يزاحمني أضلعا أضلعا وأدفعه مرفقا مرفقا على خفّة اليوم أن تتقي وغيوبية الغد أن تتقي

قانون العمل الجديد.. إجازة رعاية الطفل للمرأة تصل إلى سنتين

وأكد القانون ضرورة نشر نظام تشغيل النساء في أماكن العمل للمنشآت التي تستخدم خمس عاملات فأكثر، موضعاً إجراءات وضوابط العمل المرن والعمل عن بعد للمرأة التي ترعى أطفالاً من ذوي الإعاقة أو الأقزام، بهدف تيسير ظروف عملها وتحقيق التوازن بين العمل والأسرة. ويعزز القانون حقوق المرأة في كافة مراحل الحمل والرضاعة والطفولة، ويضع ضوابط واضحة للحقوق والالتزامات، بما يضمن عدم تعرضها لأي ظلم أو تمييز أثناء الخدمة أو بعد العودة من الإجازة.



وتضمن لها بيئة عمل عادلة، وتتيح لها التوفيق بين حياتها الأسرية والمهنية، بما يعكس التزام الدولة بتطبيق سياسات دعم الأسرة وحماية الأمومة.

على كافة حقوقها المقررة قانونياً وفقاً لقانون التأمينات الاجتماعية والمعاشات. وتأتي هذه الإجراءات ضمن حماية شاملة للمرأة العاملة من أي تمييز،

أعطى قانون العمل الجديد المرأة العاملة الحق في الحصول على إجازة لرعاية الطفل في المنشآت التي تستخدم خمسين عاملاً فأكثر لمدة تصل إلى سنتين، على ألا تتجاوز ثلاث مرات طوال مدة الخدمة، شريطة مرور سنة على الأقل في العمل والفصل بين الإجازتين لا يقل عن سنتين، بما يتوافق مع أحكام قانون الطفل.

كما منح القانون المرأة الحق في إنهاء عقد العمل لأسباب الزواج أو الحمل أو الإنجاب، شريطة إخطار صاحب العمل كتابة خلال ثلاثة أشهر من تاريخ الزواج أو الحمل أو الوضع، مع الحفاظ

اكتشاف بصمة إصبع أحد الغزاة البحريين على أقدم قارب في الدنمارك



في إصلاح السفينة. وكتب الباحثون في الدراسة التي نُشرت في ١٠ ديسمبر في مجلة PLOS One توفر هذه البصمة صلة مباشرة بالبحارة القدماء الذين استخدموا هذا القارب. يُشكك هذا الاكتشاف الجديد في فكرة قديمة مفادها أن القارب نشأ بالقرب من مدينة هامبورغ الألمانية الحالية، حيث وجدت تحليلات سابقة أن السفينة كانت تحمل حاويات خشبية تشبه الخزف من منطقة هامبورج، ويبدو الآن أن القارب ربما يكون قد أتى من منطقة أبعد بكثير في بحر البلطيق، التي تضم غابات صنوبرية. استخدم الباحثون أيضاً التأريخ بالكربون المشع لدراسة حبل القارب، ومن خلال تحليل حبل لحاء الزيزفون، المستخرج من اللحاء الداخلي للأشجار، أكد الفريق التسلسل الزمني المحدد مسبقاً للقارب، والذي يتراوح بين ٤٠٠ و١٠١٠ قبل الميلاد، أي ضمن العصر الحديدي ما قبل الروماني في الدول الاسكندنافية.

تحديد عمر القارب بالكربون المشع حدد الباحثون عمر القارب بالكربون المشع بين ٣٨١ و١٦١ قبل الميلاد، وهو أول تاريخ مباشر يُستخلص من مواد القارب، كما تعاون الباحثون مع صانعي الحبال لإنشاء نماذج طبق الأصل من الحبل ودراسة عملية صناعته. باستخدام التصوير المقطعي بالأشعة السينية لفحص مواد السد والحبال على مراحل، أنشأ الفريق نماذج ثلاثية الأبعاد رقمية، مما مكنهم من دراسة بصمة الإصبع، مع ذلك، لم يسهم تحليل خطوط البصمة في تحديد جنس أو هوية صاحبها. ويأمل الباحثون مستقبلاً في استخلاص الحمض النووي البشري من القطار لمعرفة المزيد عن الأشخاص الذين صنعوا القارب واستخدموه.

كشفت دراسة جديدة أن سفينة غزاة بحرية غرقت قبالة سواحل الدنمارك قبل ٢٤٠٠ عام كانت تخفي بصمة إصبع، بالإضافة إلى العديد من الأدلة الكيميائية التي تساعد الباحثين الآن على كشف المكان الذي جاء منه هؤلاء الغزاة منذ آلاف السنين، وفقاً لما نشره موقع livescience. تُعرف هذه السفينة باسم قارب هجورتسبرينغ، وهي أقدم قارب خشبي معروف في الدول الاسكندنافية، وهي معروضة حالياً في المتحف الوطني الدنماركي، لكن أصولها ظلت لغزاً لفترة طويلة. قبل حوالي ٢٤٠٠ عام، هاجم نحو ٨٠ قرصاناً بحرياً، على متن أسطول يضم هذا القارب وثلاثة قوارب أخرى، جزيرة آلس قبالة سواحل ما يُعرف اليوم بالدنمارك، لكن الغزاة مُنيوا بالهزيمة، أغرق سكان آلس القارب كقربان، إلى جانب أسلحة ودروع المهاجمين. القرن الرابع قبل الميلاد ساهم غرق القارب في القرن الرابع قبل الميلاد في الحفاظ عليه عبر القرون، لأن الماء بيئة منخفضة الأكسجين، بعد اكتشافه في ثمانينيات القرن التاسع عشر، تم استخراج القارب لاحقاً من مستنقع هجورتسبرينغ موس في عشرينيات القرن العشرين (ومن هنا جاء اسم السفينة). قرر الباحثون مؤخراً إعادة النظر في القارب، قبل عرضه في المتحف، تم حفظه كيميائياً، لذا، قام الفريق بالبحث في الأرشيفات والسجلات القديمة في متاحف متعددة في محاولة للكشف عن أجزاء من القارب لم تُسج. شظايا من مادة السد والقطران والحبال وأخيراً، عثروا على عدة شظايا من مادة السد والقطران والحبال، بما في ذلك قطعة من القطران تحمل بصمة قديمة لشخص من المحتمل أنه ساعد

OpenAI تطرح نسخة جديدة من ChatGPT Images لمنافسة Nano Banana Pro

عن إصدار جديد من مُودج Gemini حقق نتائج متقدمة في اختبارات معيارية عدة. وردًا على ذلك، أشارت التقارير إلى أن OpenAI قررت تأجيل أو تقليص بعض المشاريع الجانبية، للتركيز الكامل على تطوير ChatGPT وتحسين أدائه الأساسي. تحسينات تقنية بدوافع اقتصادية بعيدًا عن الجانب التقني، تلعب الاعتبارات المالية دورًا مهمًا في استراتيجية OpenAI. فالشركة، على عكس منافسين مثل Google، لا تملك مصادر دخل ضخمة خارج الذكاء الاصطناعي، وتعتمد على التمويل المستمر. من هذا المنطلق، لا يُنظر إلى تحديث ChatGPT Images كميزة إضافية فقط، بل كجزء من خطة لجعل ChatGPT أداة لا غنى عنها للمستخدمين، وأكثر جدوى على المدى الطويل.

التعديلات اليومية، والتحويلات التعبيرية. ووصفت الشركة التحديث بأنه خطوة لنقل ChatGPT من "تجربة جديدة" إلى "استوديو إبداعي سريع ومرن للاستخدام الواقعي". توقّعت حساس ورسالة "Code Red" يأتي هذا التحديث في توقّعت لافت، بعد أسابيع من تقارير تحدثت عن مذكرة داخلية وجهها الرئيس التنفيذي سام ألتمان، وُصفت بأنها إعلان "حالة طوارئ" لتحسين جودة ChatGPT. وبحسب ما نشرته وول ستريت جورنال، دعا ألتمان إلى رفع مستوى السرعة والموثوقية والتخصيص، وتحسين تجربة الاستخدام اليومية بشكل عاجل. منافسة شرسة وضغوط متزايدة التحرك السريع من OpenAI يعكس اشتداد المنافسة في سوق الذكاء الاصطناعي، خصوصًا بعد إعلان Google

أطلقت OpenAI تحديثًا شاملاً لـ ChatGPT Images يعتمد على نموذج GPT Image 1.5، يوفر سرعة أكبر بـ 4 مرات ودقة فائقة في التحرير، محاولة إياه إلى استوديو إبداعي متكامل ينافس تطبيقات جوجل.

تعطيله بانتظار طويل في كل محاولة توليد أو تعديل. من أداة ترفيحية إلى "استوديو إبداعي" ترى OpenAI أن هذا التحديث يمثل تحولًا حقيقيًا في فلسفة توليد الصور بالذكاء الاصطناعي، فبدل الاكتفاء بصور ملفتة لكنها غير دقيقة، تسعى الشركة إلى تقديم تجربة عالية الجودة يمكن استخدامها في التصميم، التسويق،



شركة OpenAI إن النموذج المُحدث قادر على توليد الصور وتعديلها بسرعة تصل إلى أربعة أضعاف السرعة السابقة، وهذا يُعدّ بالغ الأهمية عند تطوير الأفكار، مثل اختبار تصميمات مختلفة أو تحسين تعديل الصور، لأن تقليل وقت الانتظار يعني تجربة أكثر كفاءة. الهدف، كما توضّح الشركة، هو الحفاظ على الزخم الإبداعي للمستخدم، بدل



ويُمكن للمستخدمين وصف ما يُريدونه، وستُنتج الأداة نتائج تُطابق تلك التعليمات بشكل أدق، سواء كانوا يُنشئون صورًا من الصفر أو يستخدمون صورًا أخرى، كما تُفيد الدقة في مهام التحرير حيث يُمكن الآن تجنب التغييرات غير المرغوب فيها. سرعة توليد تصل إلى أربعة أضعاف إحدى أبرز التغييرات في ChatGPT Im- ages الجديدة هي السرعة، حيث تقول

أطلقت OpenAI نسخة مُحسنة من ChatGPT Images، تُعدّ بمثابة تطوير شامل لميزة توليد الصور الخاصة بالشركة، حيث تعتمد الأداة الجديدة على مُودج توليد الصور الرائد GPT Image 1.5، ما يُحسّن بشكل كبير من دقة تنفيذ التعليمات، ودقة التحرير، وسرعة التوليد. وأعلنت شركة الذكاء الاصطناعي العملاقة، أن إنشاء الصور وتعديلها أصبح الآن أسرع بأربع مرات من السابق، ومن المثير للاهتمام أن هذه التحسينات تجعل ChatGPT Images مُنافسًا قويًا لـ Nano Banana Pro من جوجل، الذي تم إصداره مؤخرًا أيضًا.

مميزات وإمكانيات ChatGPT Images في منشور لها، أعلنت OpenAI عن ميزة ChatGPT Images المُحسنة وقُدّمت تفاصيلها، فمع هذا الإصدار، جعلت الشركة الأداة أكثر استجابةً للتعليمات،

Cloudflare: جوجل وChatGPT أكثر الخدمات استخدامًا في الإنترنت



كشفت شركة "Cloudflare" في تقريرها السنوي لنشاط الإنترنت لعام 2025 عن ارتفاع إجمالي حركة الإنترنت عالميًا بنسبة 19% خلال العام، مع تحقيق الجزء الأكبر من هذا النمو في النصف الثاني، كذلك زيادة نشاط روبوتات الذكاء الاصطناعي، حيث أصبحت 4.2% من طلبات HTML ترسل من مصادر غير بشرية، في وقت تواصل فيه "جوجل" تصدرها كأكثر وجهة زيارة على شبكة الإنترنت.

نمو حركة الإنترنت وأشار تقرير "مراجعة عام 2025" إلى أن نمو حركة الإنترنت لم يكن متوازنًا على مدار العام، إذ ظل محدودًا نسبيًا خلال النصف الأول قبل أن يتسارع بدءًا من أغسطس، بالتزامن مع عودة الدراسة وبداية تخطيط الشركات لأهداف النصف الثاني من العام. وحافظت "جوجل" على مكانتها كأكثر نطاق تمت زيارته عالميًا، مؤكدة نفوذها الكبير على الفضاء الرقمي، كما ظل "بحث جوجل" المصدر الأكبر لإحالة حركة الويب البشرية على مستوى العالم. وفي السياق نفسه، واصلت تقنيات عملاق التكنولوجيا في ماونت فيو، مثل "Chrome" و"Android" و"Google bot"، تصدر معدلات الاستخدام والزحف الآلي، ووفقًا لبيانات "كلاودفلير"، لا يزال

"لوفيجارو" تحذر من تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على الشباب



حذرت صحيفة "لوفيجارو" الفرنسية، من تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على الشباب، مشيرة إلى أن ثمة قلق في قصر الإليزيه بشأن التهديد الذي تشكله شبكات التواصل الاجتماعي على الديمقراطية، وأن الأولوية الحقيقية - كما ترى الصحيفة - هي حماية العقول، ولا سيما عقول الشباب التي لا تزال في طور النمو.

وقالت الصحيفة - في افتتاحيتها بقلم كاتبها لورانس دو شاريت - اليوم الأربعاء، أنه قبل أسابيع، قام أعضاء لجنة التحقيق البرلمانية من جيل طفرة المواليد (مواليد خمسينات وستينات القرن الماضي)، والذين تناولوا الآثار النفسية لتطبيق (تيك توك) على القاصرين، بتحليل دقيق لتناقض نظام يشجع على استمرار التجاوزات بدلاً من مقاضاتها. وأضافت الصحيفة، لقد علمنا آملًا كبرًا على التقنيات الرقمية، أملًا في نهضة ديمقراطية عظيمة، وارتفاع الإنسانية إلا أنها، بدلاً من أن تحرر، أصبحت أكثر اغترابًا من أي وقت مضى وأطفالها هم الأكثر عرضة

للخطر. أثر الشبكات الاجتماعية وراث، أنه من العبث اختزال أثر الشبكات الاجتماعية في جوانبه السلبية؛ ومن الظلم وضع جميع المنصات أو جميع "صناع المحتوى" على قدم المساواة ومع ذلك، يجب علينا أن ندين بلا هوادة سموم الخوارزميات، هؤلاء المستبددين الخفيين، المبرمجين لإخضاع الذكاء وخنق الإرادة باسم سوق البيانات المربح: ما أشد سذاجة من يعتقد أنه يملك أي سيطرة على ما يحدث أمام عينيه! في قصر الإليزيه، ثمة قلق بشأن تهديد الشبكات الاجتماعية للديمقراطيات، لكن الأولوية الملحة

"Googlebot" الزاحف الأكثر نشاطًا على الإنترنت بفارق واسع، في مؤشر على تزايد الترابط بين فهرسة البحث واسترجاع المعلومات المعتمد على الذكاء الاصطناعي. - كان الأعلى خلال العام، كما ارتفع زحف وجاءت "فيسبوك" و"آبل" و"مايكروسوفت" و"إنستغرام" بعد "جوجل" ضمن قائمة أكثر خمس خدمات شعبية على الإنترنت، بينما ضمت المراكز من السادس إلى العاشر كلاً من "AWS" و"يوتيوب" و"تيك توك" و"أمازون" و"واتساب"، أما على صعيد الذكاء الاصطناعي التوليدي، واصلت "OpenAI" تصدرها، تلتها "Claude" من "Anthropic"، ثم "Perplexity"، و"Gemini" من "جوجل"، و"Char-acter.AI". وتطرق التقرير إلى التأثير المتنامي للذكاء

الاصطناعي على منظومة الإنترنت، موضحًا أن حجم الزحف الذي ينفذه "Googlebot" والمستخدم لخدمة "جيميني" وطلبات المستخدمين المباشرة - كان الأعلى خلال العام، كما ارتفع زحف روبوتات الذكاء الاصطناعي المعتمدة على أوامر المستخدمين النصية بمعدل 15 ضعفًا في 2025. وسجلت "Anthropic" أعلى نسبة زحف إلى إحالة" بين منصات الذكاء الاصطناعي والبحث، عند مستوى بلغ 500 ألف زيارة زحف مقابل زيارة إحالة واحدة، ما يعكس محدودية انتقال المستخدمين إلى الروابط المستشهد بها، ويشير إلى اعتماد المنصة على تقديم إجابات مباشرة تقلل من أهمية المصادر، وهو ما قد يؤثر سلبًا على عوائد مواقع المحتوى.

ندوة لإعلام شمال سيناء توحي بالوعي الإلكتروني ومتحدث إعلامي جاهز للرد على الإشاعات

عادل رستم/ شمال سيناء



الكاتب الصحفي إبراهيم عارف رئيس تحرير جريدة البيان والدكتور أيمن البرديني مدير عام التضامن الاجتماعي وعدد من قادة الرأي والقيادات الطبيعية وأعضاء ورؤساء جمعيات أهلية وجمهور من المديريات والمصالح

في إطار حملة اتحقق قبل ما تصدق والتي ينفذها قطاع الإعلام الداخلي بالهيئة العامة للاستعلامات برئاسة الدكتور ضياء رشوان رئيس الهيئة وبتوجيهات من الدكتور أحمد يحيى رئيس قطاع الإعلام الداخلي وإشراف الدكتور تامر شمس الدين رئيس الإدارة المركزية لإعلام القناة

وسيناء عقد مجمع إعلام شمال سيناء ندوة إعلامية موسعة بقاعة المؤتمرات بالمجمع ضمن حملة مواجهة الشائعات. ودارت الندوة حول وسائل التواصل الاجتماعي وكيفية التعامل معها وحاضر في اللقاء

الاجتماعي والجمعيات الأهلية تتعرض لكثير من الشائعات. ودارت أهم الأسئلة حول كيفية تقنين استعمال الهاتف المحمول داخل الأسرة وتقوية الوازع الديني لدى الشباب وكيف تكون الصحافة حائط صد أمام الشائعات. وأوصت الندوة بضرورة استيفاء المعلومات من مصادرها وتعزيز الوعي الإلكتروني لدى الشباب والتصدي للشائعات وأن يكون هناك متحدث رسمي لكل محافظة أو وزارة للرد على الشائعات في حينها حتى لا يتم منح الفرصة لانتشار الشائعة وأن يكون هناك أمن معلوماتي والاهتمام بالوعي داخل المدارس والجامعات.

صغيرة ونوه بأن وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت تمثل ضغطا غير عادي على صانع القرار وحذر من ترويج الشائعات بين الشباب عبر وسائل التواصل الاجتماعي وناشد الجماهير ألا يكونوا جنودا في جيش عدوهم وتطرق إلى نشأة وسائل التواصل وأهميتها والآثار الاجتماعية والتكنولوجية على الفرد والمجتمع بالإضافة إلى ذكر مساوئ هذه التكنولوجيا وكيف يمكن أن نتجنبها. وتحدث الدكتور أيمن البرديني مدير عام التضامن الاجتماعي حول دور الدولة في مواجهة الشائعات ودورها كمواطنين في التصدي لها ونوه إلى أن مديرية التضامن

والتحقق من المعلومات قبل تداولها وأدار هذا اللقاء الإعلامي محمد سلام مسؤول اللقاء حيث بدأ حديثه عن أهمية التكاثر من أجل التصدي للشائعات باعتبار أن مواجهة الشائعات مسؤولية الجميع. وتحدث إبراهيم عارف رئيس تحرير جريدة البيان قائلا إن العالم يشهد ثورة تكنولوجية في قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات مضيفا بأن أي دولة تريد الإنجاز والتطوير بهدف تحقيق التنمية المستدامة لا بد أن يكون هذا القطاع أحد ركائزها الأساسية ولفت إلى أنه بسبب التكنولوجيا أصبح العالم الكبير قرية إلكترونية



السيطرة على حريق اندلع داخل مخزن فى السيدة زينب

النجدة، بلاغا يفيد بنشوب حريق داخل مخزن تدوير قمامة فى السيدة زينب ، وتم الدفع بـ ٣ سيارات إطفاء لمكان الحريق، وفرض كردون أمنى محيط الحريق لمحاصرته ومنع امتداده

وقمت السيطرة عليه. ويقوم رجال المباحث بمناقشة شهود العيان وتفريغ كاميرات المراقبة للوقوف على ملابسات الواقعة وتم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة تجاه الواقعة.

نجحت قوات الحماية المدنية فى السيطرة على حريق تشب بمخزن لتدوير القمامة فى منطقة السيدة زينب دون وقوع أي إصابات بشرية.



تمكن رجال الحماية المدنية من السيطرة على حريق داخل مخزن تدوير قمامة فى السيدة زينب دون اصابات، بعدما انتقلت قوات الحماية المدنية وفتحت السيطرة عليه. تلقت غرفة عمليات شرطة

السيطرة على حريق داخل محل فى عين شمس



السيطرة على النيران. العيان وتفرغ كاميرات المراقبة لكشف ملابسات الواقعة بالكامل.

تمكن رجال الحماية المدنية من السيطرة على حريق داخل محل أسفل عقار سكنى فى منطقة عين شمس، بعدما انتقلت سيارات الإطفاء والإسعاف إلى مكان البلاغ. تلقت غرفة عمليات النجدة، بلاغا بنشوب حريق داخل محل فى منطقة عين شمس وعلى الفور انتقل رجال الإطفاء إلى المكان، وتبين بالفحص الأولي نشوب الحريق أسفل المبنى والتهمة النيران الطابق الأرضي وتمت

إصابة ١١ شخصا إثر حادث تصادم سيارتين فى مدينة بدر

نقل المصابين إلى المستشفى ويتم رفع حطام الحادث من أعلى الطريق. تلقت غرفة عمليات النجدة، بلاغا من الخدمات المعنية بالطريق فى مدينة بدر بوجود مصادمة ومصابين، وعلى الفور انتقلت أجهزة الأمن، وتبين تصادم سيارتين وأسفر الحادث عن إصابة ١١ شخصا وتم نقلهم للمستشفى لتلقي العلاج، ويقوم رجال المباحث بمناقشة شهود العيان وتفرغ كاميرات المراقبة للوقوف على ملابسات الواقعة.



أصيب ١١ شخصا إثر حادث تصادم سيارتين أعلى الطريق فى مدينة بدر، وتم

كورونا أم أنفلونزا.. أهم الأعراض والاختلافات التي يجب معرفتها هذا الشتاء

٣. تجنب مخالطة المرضى عن قرب.
٤. حافظ على وجود مسافة بينك وبين الآخرين فى الأماكن المغلقة.
٥. تجنب الأماكن المزدحمة والأماكن سيئة التهوية.
٦. اغسل يديك لمدة ٢٠ ثواني على الأقل.
٧. استخدم معقم اليدين عندما لا يتوفر الصابون.
٨. ارتدي قمامة فى الأماكن المغلقة والمزدحمة.
٩. غطي فمك وأنفك عند السعال أو العطس.
١٠. تجنب لمس وجهك.
- متى تطلب استشارة الطبيب
- د. بوجا راميش، بطلب المساعدة واستشارة طبيب مختص عند ملاحظة هذه الأعراض وهى :
- حمى شديدة لا تخفص
- صعوبة فى التنفس
- ألم مستمر فى الصدر
- إرهاق شديد
- تشوش ذهني
- طفل يعاني من سرعة فى التنفس أو جفاف
- التقييم المبكر يضمن العلاج المبكر لأي من العدوى.



التشخيص السريري صعباً دون إجراء فحوصات، لكن الدراسة أشارت إلى أن كوفيد-١٩ لا يزال يظهر ارتباطاً أقوى بمشاكل التنفس والإرهاق المزمن مقارنة بالإنفلونزا، تؤكد الدكتور راميش أن الوقاية من هذه العدوى تعتمد على اتباع عادات بسيطة باستمرار وهى

١. التطعيم لتقليل خطر الإصابة بأمراض خطيرة كالإنفلونزا أو كوفيد-١٩، حصل على لقاح كوفيد-١٩ ولقاح الإنفلونزا الموسمية، فيمكنك أخذ كلا من اللقاحين فى نفس الزيارة إذا كان موعدها فى نفس الوقت.
٢. اتباع قواعد النظافة والتباعد الاجتماعي فى خطوات بسيطة تحدث فرقاً كبيراً.

تتمه ص ٧
أعراض الإنفلونزا الموسمية هي:
- بداية مفاجئة لظهور الأعراض
- حمى شديدة
- آلام شديدة فى الجسم
- صداع حاد
- سعال مبكر
أما بالنسبة لأعراض كورونا
- بداية تدريجية لظهور الأعراض
- التهاب أو حكة فى الحلق مبكراً
- إرهاق متزايد على مدى أيام
- سعال يظهر لاحقاً
- احتمالية فقدان حاسة التذوق أو الشم أقل شيوعاً الآن
حيث أبرزت دراسة حديثة نشرت فى مجلة "ذا لانسيت ريسيرياتوري ميدسين" أن تداخل الأعراض يجعل

ابتديها سميتيك.. نصائح للتخلص من السممنة قبل بدء العام الجديد

فى تحسين حساسية الأنسولين والتحكم فى مستوى السكر فى الدم وانخفاض وهو أمر أسهل فى تحقيقه والحفاظ عليه وخفض ضغط الدم وتحسين مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية و تقليل دهون الكبد، وتحسين استقلاب الدهون والعضلات.

استراتيجيات صحية قبل نهاية عام ٢٠٢٥

- افحص جسمك.. فكر فى إجراء فحص تكوين الجسم وفحص التمثيل الغذائي، خاصة إذا لاحظت أي علامات تحذيرية مبكرة.
- تغييرات بسيطة فى نظامك الغذائي.. استبدل الوجبات الخفيفة المصنعة بأطعمة كاملة، قلل من المشروبات السكرية، وأضف المزيد من الألياف والبروتينات.
- حافظ على نشاطك.. استهدف ١٥٠ دقيقة من التمارين المعتدلة أسبوعياً (المشي، ركوب الدراجات، اليوجا، تمارين القوة)، حتى التغييرات اليومية الصغيرة تحدث فرقاً.
- انتبه لعاداتك.. اشرب الكثير من الماء، واحرص على النوم من ٧ إلى ٨ ساعات، وتحكم فى التوتر، فكلها أمور ضرورية لتوازن الهرمونات.
- تابع تقدمك بذلك.. ركز على محيط الخصر، ومستويات الطاقة، والحركة، والنوم، والمزاج، وليس فقط على الميزان.
- تجنب الحلول السريعة.. ابتعد عن الحميات الغذائية الرائجة أو شديدة التقيد، حيث إن فقدان الوزن ببطء وثبات مع التغذية الجيدة والدعم المناسب هو الأفضل.



على نتائج سريعة وتشير إلى أنها قد تؤدي إلى الإرهاق، وفقدان العضلات، وزيادة الوزن بعد العودة إلى النظام الغذائي الطبيعي.

وأكدت دراسة أن فقدان ٥ إلى ١٠٪ فقط من وزن الجسم يمكن أن يحسن بشكل ملحوظ صحة التمثيل الغذائي والقلب والأوعية الدموية وتشمل الآتي..

١. ركز على الأطعمة الكاملة الغنية بالعناصر الغذائية مثل البروتينات، والخضراوات الغنية بالألياف، والحبوب الكاملة، والدهون الصحية.
 ٢. أضف الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك مثل الزبادي والثوم، والشوفان لدعم صحة الأمعاء.
 ٣. تجنب الأطعمة المصنعة، والسكريات الزائدة.
 ٤. حافظ على رطوبة جسمك.
 ٥. اسعى إلى فقدان الوزن بوتيرة بطيئة وثابتة: حوالي ٠,٥ إلى ١ كيلو جرام أسبوعياً فهذا أكثر أماناً واستدامة من الحميات القاسية.
 ٦. بجانب النظام الغذائي، ابني روتيناً يتضمن نشاطاً بدنياً منتظماً، ونوماً كافياً، وإدارة التوتر.
- كما تحذر الدكتور من الحميات القاسية أو حميات العصائر للحصول

تتمه ص ٧
تؤكد الدكتور أنجو أنه لا يوجد نظام غذائي واحد يناسب الجميع، بل يعتمد إنقاص الوزن المستدام على نمط حياة متوازن يجمع بين التغذية الواعية، والنشاط البدني المنتظم، والتحكم فى التوتر، والنوم الكافي ومن العادات الصحية التي يجب اتباعها الآتي..

الرئيس السيسي يرحب بتوقيع اتفاق الدوحة للسلام بين الكونغو وتحالف نهر الكونغو

الجهود لتذليل أي عقبات قد تواجه تنفيذ اتفاقيات السلام. وأشار المتحدث الرسمي إلى أن الرئيسين اتفقا على أهمية تعزيز التشاور والتعاون الثنائي فى القضايا ذات الاهتمام المشترك، بما يسهم فى تحقيق الاستقرار والسلام والتنمية فى جمهورية الكونغو الديمقراطية.



تتمه ص ١
وأكد الرئيس استعداد مصر لبذل كل جهد ممكن، بما فى ذلك توفير المحافل اللازمة للأطراف المعنية، دعماً لمسار تسوية النزاع. من جانبه، أعرب الرئيس الكونغولى عن تقديره لمساندة مصر لجهود السلام والاستقرار فى بلاده وفى المنطقة، واتفق الرئيسان على ضرورة تكثيف

وزير الرياضة يهنئ ألعاب القوى بحصد 12 ميدالية بدورة الألعاب الأفريقية للشباب



هنأ الدكتور أشرف صبحي، وزير الشباب والرياضة، أبطال منتخب مصر لألعاب القوى عقب مشاركتهم المتميزة في منافسات دورة الألعاب الأفريقية للشباب المقامة بأجولا ٢٠٢٥، والتي أسفرت عن التتويج بـ ١٢ ميدالية متنوعة، في إنجاز يعكس المكانة المتقدمة للرياضة المصرية على المستوى القاري.

١٢ ميدالية حصاد ألعاب القوى وجاءت حصيلة الميداليات بواقع ٦ ميداليات ذهبية، ٣ ميداليات فضية، و ٣ ميداليات برونزية، يؤكد أبطال ألعاب القوى قدرتهم على المنافسة القوية واعتلاء منصات التتويج في مختلف المسابقات.

وزير الرياضة يشيد بلاعبى المنتخب وأشاد وزير الشباب والرياضة بالأداء

المشرف للاعبين واللاعبات، مثنياً للجهود الكبيرة التي يبذلها الجهاز الفني والإداري، والدعم المستمر الذي تقدمه الدولة المصرية للمنتخبات الوطنية، بما يسهم في إعداد جيل من الأبطال القادرين على تحقيق الإنجازات ورفع علم مصر عالمياً في البطولات القارية

والدولية. وأكد الدكتور أشرف صبحي أن وزارة الشباب والرياضة مستمرة في تنفيذ خطط الإعداد والتأهيل للمنتخبات، في إطار رؤية الدولة لبناء الإنسان المصري وتعزيز مكانة الرياضة المصرية على مختلف الأصعدة.

بعثة منتخب مصر تصل المغرب استعداداً للمشاركة فى بطولة أمم أفريقيا



وصلت منذ قليل بعثة منتخب مصر الأول لكرة القدم بقيادة حسام حسن إلى المغرب وتحديدا مدينة أغادير، استعداداً لخوض منافسات بطولة كأس الأمم الأفريقية ٢٠٢٥ التي تستضيفها المغرب، يرافق بعثة منتخب مصر حمادة الشربيني عضو مجلس إدارة اتحاد الكرة ورئيس البعثة.

لمتابعة أخبار بطولة كأس أمم أفريقيا ٢٠٢٥ عبر بوابة كأس أمم أفريقيا اضغط هنا

قائمة منتخب مصر

تضم بعثة منتخب مصر ٢٨ لاعباً وهم: محمد الشناوي - أحمد الشناوي - مصطفى شوير - محمد صبحي - محمد هاني - أحمد عيد - رامي ربيعة - خالد صبحي - ياسر إبراهيم - محمد إسماعيل - حسام عبد المجيد - محمد حمدي - أحمد فتوح - مروان عطية - حمدي فتحي - مهند لاشين - محمود صابر - محمد شحاتة - إمام عاشور - أحمد سيد زيزو - محمود تريزيجه - إبراهيم عادل - مصطفى فتحي- عمر مرموش - محمد صلاح - مصطفى

محمد - صلاح محسن - أسامة فيصل.

منتخب مصر يهزم نيجيريا وحقق منتخب مصر بقيادة مدربه حسام حسن، فوزاً مثيراً على نظيره منتخب نيجيريا، بهدفين مقابل هدف، في المباراة الودية التي جمعت المنتخبين، مساء الثلاثاء، في البروفة الأخيرة للفراغنة قبل السفر إلى المغرب لخوض منافسات بطولة كأس الأمم الأفريقية خلال الفترة من ٢١ ديسمبر الجاري حتى ١٨ يناير المقبل.

ويقع المنتخب الوطني في المجموعة الثانية إلى جانب زيمبابوي، وأنجولا

وجنوب إفريقيا، ويستهل مشواره في البطولة القارية بمواجهة زيمبابوي يوم ٢٢ ديسمبر الجاري.

مشوار حسام حسن مع منتخب مصر مباراة نيجيريا هي التاسعة عشر التي يقودها العميد حسام حسن مدرباً للمنتخب، حيث نجح في تحقيق الفوز في ١٢ مباراة، وتعادل في ٤ لقاءات، وخسر مباراتين وديتين الأولى أمام كرواتيا والثانية أمام أوزباكستان، وسجل لاعبو المنتخب تحت قيادة حسام حسن ٣٠ هدفاً، واستقبلت شبكاتهم ١٢ هدفاً فقط.

اتحاد الكرة: 9 مكاسب فى إسقاط منتخب مصر لنيجيريا قبل أمم أفريقيا



خرج منتخب مصر بقيادة مدربه حسام حسن بالعديد من المكاسب عقب تفوقه على منتخب نيجيريا، بهدفين مقابل هدف، في المباراة الودية التي جمعت المنتخبين، مساء الثلاثاء، في البروفة الأخيرة للفراغنة قبل السفر إلى المغرب لخوض منافسات بطولة كأس الأمم الأفريقية خلال الفترة من ٢١ ديسمبر الجاري حتى ١٨ يناير المقبل.

لمتابعة أخبار بطولة كأس أمم أفريقيا ٢٠٢٥ عبر بوابة كأس أمم أفريقيا اضغط هنا

مكاسب ودية مصر ونيجيريا وألقى الموقع الرسمي للاتحاد المصري لكرة القدم الضوء على أهم وأبرز مكاسب هذا الفوز على النحو التالي..

- بالفوز على "الجرين إيجلز" أحد أبرز المرشحين للمنافسة على اللقب ووصيف النسخة الماضية حصل المنتخب الوطني على جرعة كبيرة من الثقة ومنح الاطمئنان لجماهيره قبل أقل من أسبوع على خوض أول مباراته في البطولة أمام منتخب زيمبابوي مساء الإثنين القادم على ملعب أدرار بمدينة أغادير.

- استعاد رجال المدرب الوطني حسام حسن نغمة الانتصارات التي غابت في آخر تجربتين أمام أوزبكستان وكاب فيردي في دورة العين الدولية وحققوا ثاني انتصار في المباريات الودية بعد غياب دام منذ التفوق على منتخب نيوزيلندا (١ - ٠) في دورة العاصمة الإدارية الجديدة في مارس ٢٠٢٤.

- الفوز كان الثامن لمنتخب مصر أمام عملاق غرب أفريقيا طوال ٢٢ مواجهة جمعت بينهما وبهذا فض الاشتباك ورجح كفته على حساب منافسه المدجج بالنجوم المحترفين في أندية أوروبية كبرى بعد أن كان التكافؤ سيد الموقف بينهما قبل

مواجهة أمس بـ ٧ انتصارات لكلاً منهما مقابل ٧ تعادلات.

أرقام حققها حسام حسن

- نجح حسام حسن في تحقيق ما أخفق فيه الشئاني الأجنبي المكسيكي خافيير أجيري والبرتغالي كارلوس كروش أمام "النسور الخضراء" بعد أن خسر الأول (٠ - ١) بتوقيع بول أونواتشو في تجربة مماثلة جرت قبل انطلاق كأس أمم أفريقيا ٢٠١٩، وتكرر السيناريو مع الثاني في مستهل مشوار مصر في كأس أمم أفريقيا ٢٠٢١ في الكامرون عندما خسر بنفس النتيجة بفضل هدف كيليتشي إيهياناتشو، علماً بأن المنتخب حقق آخر فوز له على نظيره النيجيري منذ ٩ سنوات ٨ أشهر و١٧ يوماً في إياب تصفيات كأس الأمم ٢٠١٧ عندما تفوق بهدف رمضان صبحي على ملعب الجيش ببرج العرب بتاريخ ٢٩ مارس ٢٠١٦.

- فوز المنتخب في غياب الرباعي محمد صلاح وعمر مرموش ومحمود حسن "تريزيجه" ورامي ربيعة الذين يمثلون أبرز نجومه في الخطوط الشخصية قوية ويعتمد على الأداء الجماعي ولا يتأثر بأي غيابات.

- على المستوى الفردي اطمئن الجهاز الفني على جاهزية إمام عاشور للمعترك القاري بعد غياب طويل دام منذ تعرضه للإصابة في الترقوة خلال أول مباراة للفريق تحت قيادة حسام حسن في دورة العاصمة الإدارية الجديدة بتاريخ ٢٢ مارس ٢٠٢٤.

يورتشيتش عن الخسارة من فلامنغو: قدمنا مباراة مشرفة



فلامنغو يتوج بكأس التحدي وكان فريق فلامنغو البرازيلي قد توج بلقب كأس التحدي، بعد فوزه على بيراميدز بهدفين دون رد، في المباراة التي جمعتهم مساء السبت على استاد أحمد بن علي بالعاصمة القطرية الدوحة، ضمن منافسات نصف نهائي كأس القارات للأندية. وبهذه النتيجة تأهل فلامنغو لمواجهة باريس سان جيرمان، بطل أوروبا، في المباراة النهائية المقرر إقامتها يوم ١٧ ديسمبر الجاري بالدوحة.

أكد الكرواتي كرونسلاف يورتشيتش، المدير الفني لفريق بيراميدز، أن فريقه قدم أداءً جيداً ومشرفاً لكرة القدم المصرية، رغم الخسارة أمام فلامنغو البرازيلي، في نصف نهائي كأس القارات للأندية.

وقال يورتشيتش في تصريحات إذاعية لـ "On Sport": "قدمنا أداءً جماعياً رائعاً، لكن المشكلة التي واجهتنا هي استقبال هدفين ساذجين، وهو أمر لا يجب أن يكون من سمات فريق كبير يسعى لتحقيق شيء كبير".

وأضاف مدرب بيراميدز: "خوض مثل هذه المباريات مهم للغاية، لأنها تساهم في رفع مستوى اللاعبين، نحن وصلنا إلى مستوى جيد وصعب، وعلمنا التقدم للأمام والارتقاء إلى مستويات أعلى، ولا بد أن يعتاد اللاعبون على هذه النوعية من المباريات".

وتابع: "العديد من اللاعبين شاهدوا لاعبين من الجانب الآخر من العالم، وتعلموا من مهاراتهم وفنياتهم، سواء في الاستلام أو التمرير أو إيجاد الحلول، بالإضافة إلى السرعة واللمسة الأخيرة".

وشدد يورتشيتش على أهمية هذه المواجهات قائلاً: "من المهم جداً أن تخوض جميع الأندية، وليس بيراميدز فقط، مثل هذا النوع من المباريات"، موضحاً أنه يقيم مستوى فريقه في اللقاء بـ «٦ من ١٠».

الأهلى يرفع العرض المالى لحسم صفقة دياباتى فى انتقالات يناير



إلا أنها تراجعت عن موقفها. وجددت دائرة الأهلي للمفاوضات مع النادي السعودي على أمل تحفيز المطالب المالية لإتمام الصفقة في يناير المقبل، ورفعت الإدارة الحمراء العرض إلى مليوني دولار مع إمكانية رفع المبلغ أكثر من ذلك بقليل حتى تتم الصفقة التي تنال رضا وإعجاب جميع مسئولو القلعة الحمراء. تجديد المفاوضات بعد إصابة النعيمات وجاء قرار الأهلي بتجديد المفاوضات بعد إصابة الأردني يزن النعيمات

رفع مسئولو النادي الأهلي العرض المالي لشراء الإيفواري إبراهيم دياباتي مهاجم نادي جايس السعودي خلال فترة الانتقالات الشتوية في يناير المقبل، حيث تم رفع العرض إلى مليوني دولار بعدما بلغت قيمة العرض الأول مليون ٨٠٠ ألف دولار، وذلك في محاولة من الإدارة الأهلاوية لضم اللاعب الإيفواري بسبب تعثر مفاوضات النادي مع عدة مهاجمين آخرين.

لمتابعة أخبار بطولة كأس أمم أفريقيا ٢٠٢٥ عبر بوابة كأس أمم أفريقيا اضغط هنا

أجندة عام 2026 بين الفرص المتاحة والتحديات القائمة نحو مستقبل أكثر استقرارا وتنمية

تحقيق صحفي:

د. سهام جبريل - عادل رستم



ملاح أجندة عام ٢٠٢٦: بين التحديات والفرص ومسارات المستقبل

عبدالله السلامة

يدخل عام ٢٠٢٦ محملاً بملفات ثقيلة فرضتها تحولات متسارعة شهدتها العالم خلال السنوات الأخيرة، سياسياً واقتصادياً واجتماعياً، لتعكس بشكل مباشر على مصر والمنطقة، وتفرض على صانع القرار والمجتمع معاً أسئلة صعبة حول القدرة على الصمود وإدارة الأولويات.

فأجندة عام ٢٠٢٦ لا يمكن قراءتها بمعزل عن تراكمات ما بعد الجائحة، والحروب الإقليمية، واضطراب الاقتصاد العالمي، إلى جانب التحولات التكنولوجية العميقة التي تعيد تشكيل أنماط العمل والاقتصاد والوعي العام. في هذا السياق، تبدو التحديات الاقتصادية في مقدمة الملفات المطروحة، مع استمرار الضغوط الناتجة عن التضخم وارتفاع كلفة المعيشة وتراجع القدرة الشرائية لشرائح واسعة من المواطنين، وهو ما ينعكس على المزاج العام ويضع السياسات الاقتصادية أمام اختبار دقيق في كيفية تحقيق التوازن بين متطلبات الإصلاح المالي وضمان الحد الأدنى من الحماية الاجتماعية.

كما تفرض الديون، داخلياً وخارجياً، قيوداً إضافية على حركة الدولة، وتجعل من إدارة الموارد أولوية قصوى في أجندة العام الجديد. سياسياً وأمنياً، لا تزال المنطقة تعيش حالة من السيولة وعدم اليقين، في ظل صراعات مفتوحة وتوترات قابلة

للاشتعال في أي لحظة، وهو ما يفرض على مصر حسابات دقيقة تتعلق بالأمن القومي، ويؤثر بشكل غير مباشر على مناخ الاستثمار وحركة السياحة والتبادل التجاري. وفي الداخل، تتقاطع هذه التحديات مع مطالب اجتماعية متزايدة، تتعلق بفرص العمل، وتحسين جودة الخدمات، وتعزيز الشعور بالعدالة، خاصة لدى فئة الشباب التي تمثل الكتلة الأكبر والأكثر تأثراً بالتحولات الراهنة.

وفي المقابل، تتيح أجندة ٢٠٢٦ فرصاً لا يمكن إغفالها، في مقدمتها ما يرتبط بالتحول الرقمي وتوسيع استخدام التكنولوجيا في الإدارة والخدمات، بما يسهم في رفع الكفاءة وتقليل الفجوات بين المواطن ومؤسسات الدولة.

كما تمثل محاولات إعادة هيكلة الاقتصاد، والاتجاه نحو دعم الصناعة والإنتاج المحلي والطاقة الجديدة، فرصة لتقليل الاعتماد على الخارج، وتعزيز قدرة الاقتصاد على مواجهة الصدمات.

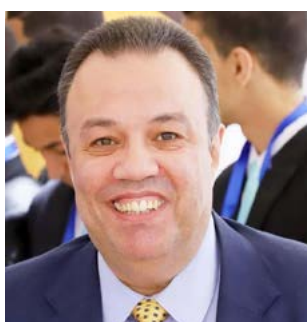
ويراهن البعض على أن يكون عام ٢٠٢٦ محطة لإعادة ترتيب الأولويات، والانتقال من إدارة الأزمات قصيرة الأجل إلى بناء سياسات أكثر استدامة، تقوم على الاستثمار في الإنسان والتعليم والتدريب، وفتح مساحات أوسع للحوار المجتمعي.

غير أن هذا الرهان يظل مرهوناً بمرونة السياسات، وقدرتها على التكيف مع المتغيرات الدولية المتسارعة، ومدى النجاح في الربط بين الاستقرار الاقتصادي والعدالة الاجتماعية. وفي المحصلة، يبدو عام ٢٠٢٦ عاكساً لانتقالٍ، لا يحمل وعداً سهلاً ولا حلولاً سريعة، لكنه يفتح الباب أمام مسارات متعددة، يتوقف اختيارها على حسن إدارة التحديات، والقدرة على تحويل الأزمات إلى فرص، وبناء توازن جديد يضمن الاستقرار ويؤسس لمستقبل أكثر وضوحاً.



نتمن ما تقوم به القيادة السياسية وهذا مايشير اليه الدكتور مصطفى المالح بالرياضة بقوله ...

ان التحديات تتمثل في حالة عدم الاستقرار المجتمعي والاقتصادي نتيجة الظروف التي مرت بها محافظة شمال سيناء منذ الحرب الغاشمة على الإرهاب الأسود وما ترتب عليها من عدم عودة المرافق إلى القرى والتجمعات حتى الآن إضافة إلى التوترات القائمة على حدود



ومتى نشعر بالفرق؟

يقول الأستاذ الدكتور صالح محمد صالح عشنا سنوات من "البناء الشاق" والضغوط الاقتصادية، والجميع يسأل: "متى نشعر بالفرق؟". تقديرى كزوي ومتابع للشأن العام؛ أن عام ٢٠٢٦ هو العام المفترض أن تنتقل فيه الإنجازات من "شاشات التلفزيون" إلى "جيب المواطن".

وبعيداً عن تعقيدات الاقتصاد؛ فإن هناك عدة تحديات نلقننا ونحن نستشرف عام ٢٠٢٦ لعل من أهمها: السباق المحموم بين "الأسعار والدخل"، والسعي الدؤوب لتحقيق التوازن بين الدخل والمصروفات. حتى مع تراجع التضخم المتوقع، سيبقى التحدي هو "غلاء المعيشة" العالمي..

والتحدي هنا ليس للحكومة فقط، بل لرب الأسرة: كيف ندير ميزانية البيت بذكاء؟ وكيف نغير عاداتنا الاستهلاكية؟، وثاني التحديات التي تطل علينا بضرورة هي: ثبوت الموارد وزيادة السكان؛ لذا من المتوقع أنه في عام ٢٠٢٦ سيكون الضغط على الخدمات (فصل المدرسة، سرير المستشفى، وسيلة المواصلات)؛ هذا يتطلب وعياً مجتمعياً بأن تنظيم الأسرة ليس رفاهية بل مسألة "حياة كريمة". وثالث التحديات التي أراها صدمة حقيقية لكل أسرة وهي فخ "الشهادة الجامعية" فلم تعد "الشهادة الكبيرة" كما يطلق عليها عوام المصريين- تضمن وظيفة. التحدي هو وجود خريجين كثر، لكنهم لا يمتلكون المهارات التي

الدولة مع فلسطين وما تفرضه من ضغوط على الواقع العام. أما الفرص فتتمثل في الاهتمام الكبير خلال هذه المرحلة من القيادة السياسية وأجهزة الدولة المختلفة من خلال دعوة سيادة الرئيس لزيارة شمال سيناء والعمل على إنشاء المدن الجديدة وخط السكة الحديدية وهو ما يمثل نقلة متميزة للمحافظة كما أن الاهتمام بالمجال الزراعي والاقتصادي يؤهل شمال سيناء لأن تصبح مركزاً قوياً للاقتصاد ونأمل في التوسع في الاهتمام بالمجال الصناعي من خلال إنشاء المصانع وتنشيط السياحة الداخلية والخارجية خلال الفترة المقبلة لما لذلك من أثر إيجابي مباشر على المجتمع والاقتصاد خاصة في ظل حالة الاستقرار داخل المحافظة وزيارات المسؤولين والوفود الدبلوماسية المتوقعة خلال الفترة القادمة.

يطلبها السوق الجديد، ولن يسأل سوق العمل في ٢٠٢٦ ما كليتك الجامعية؟ بل سيسأل "ماذا تجيد أن تفعل؟".

وحتى لا تكون الصورة سوداوية حالكة الظلام؛ فإن هناك من الفرص التي يكمن في جوفها الحل إذا أحسنّا استغلالها، وأولى هذه الفرص التي ينبغي أن تكون الشغل الشاغل لكل المسؤولين؛ إتاحة وتيسير المهارات التكنولوجية لشبابنا المصري الذي يمتلك الذكاء والقدرة الرائعة؛ فرصتنا في عام ٢٠٢٦ تصدير الخدمات التكنولوجية (برمجة، تصميم، خدمة عملاء) للخارج وهم في بيوتهم؛ هذا باب رزق واسع بالعملية الصعبة لا يحتاج لسفر، بل يحتاج لـ "لابتوب" و"لغة جيدة" و"مهارة". وثاني هذه الفرص: أن يصبح شعار "صنع في مصر" حقيقة لا خيال، يُتوقع أن تبدأ العديد من المصانع الجديدة التي تم تأسيسها مؤخراً في الإنتاج الفعلي؛ هذا يعني "فرص عمل" حقيقية في المدن الصناعية الجديدة، ويعني منتجات مصرية من المفترض أن تكون بسعر أرخص من المستورد.. والفرصة الكامنة هنا للشباب: اتجهوا للتعليم الفني والصناعية؛ فهناك المستقبل. ومن الفرص الذهبية "السياحة في ثوب جديد"؛ فمع استقرار المناطق السياحية الجديدة والمتاحف الكبرى، لن تكون السياحة مجرد زيارة للأهرامات..

الفرصة هي أن يتحول كل مصري إلى "سفير سياحي"، فالسياحة هي أسرع قطاع يسخ أموالاً في شرايين البلد، وتأثيرها يصل لسائق التاكسي وصاحب المحل والعامل البسيط. وأخيراً أضع بين أيديكم "روشة المستقبل" بصفتي أستاذاً في التربية، نصيحتي لكل أب وأم: لا تربوا أبناءكم لزمان مضى.. استثمروا في تعليمهم لغات أجنبية، وبرمجة، وحرف يدوية حديثة.. المستقبل في مصر لن يكون للوظيفة الحكومية التقليدية، بل لمن يملك "صناعة" أو "مهارة نادرة"!!



ملاح عام جديد بين التنمية والاستقرار ودور فاعل للقوى السياسية يؤكد مهندس حبيب الديب الأمين العام لحزب الجبهة الوطنية على أن السنة الجديدة ستشهد حصاد جهود التنمية الاقتصادية التي قادها فخامة الرئيس حيث ينعكس ذلك بإذن الله على تحسن واضح في مؤشرات الاقتصاد المصري وبعث روح التفاؤل في الشارع العام مع توقعات بزيادة الاستثمارات وتحسن حركة السوق وعودة الثقة

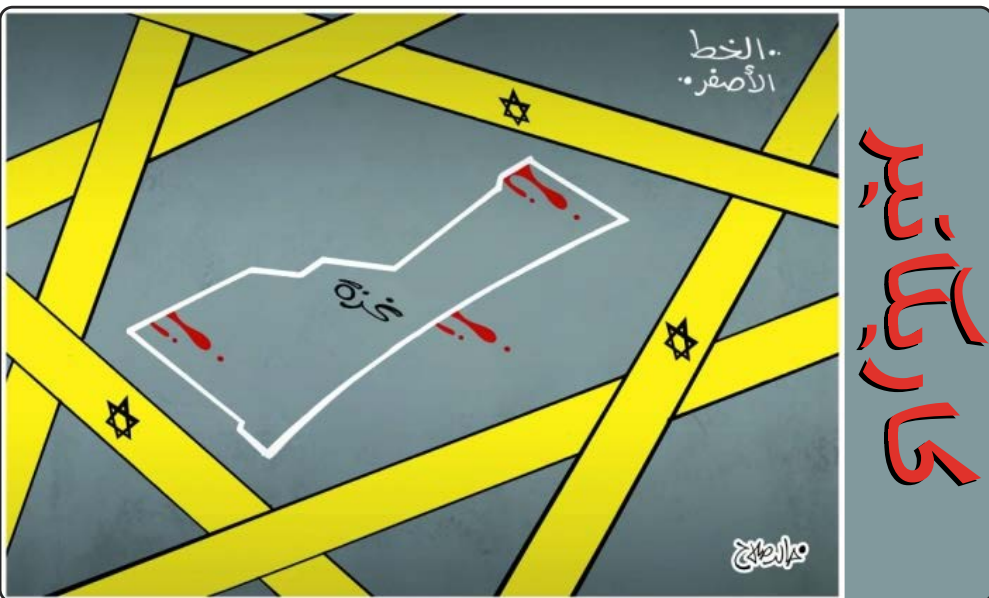
التدريبية في المناخ الاقتصادي. وعلى الصعيد الإقليمي قد تبدأ ملاح خطة السلام في الظهور بالمنطقة وهو ما يبشر بمزيد من الاستقرار والأمن مقارنة بالفترات السابقة ويفتح المجال أمام تهدئة شاملة تنعكس على حركة التجارة والسفر وتقلل من حدة التوترات الحدودية.

وعلى مستوى المحافظة من المنتظر أن تجسد ملاح هذا التحسن بشكل مباشر حيث قد تشهد سيناء حركة تنمية حقيقية تعيد الزخم إلى مختلف القطاعات خاصة في مجالات الإسكان والخدمات والبنية التحتية بما يرسخ الشعور بالاستقرار المجتمعي. كما يتوقع أن تشهد الفترة المقبلة حلولاً جادة لعدد من القضايا التي يعاني منها المواطن وعلى رأسها ملف القمامة وتنظيم حركة العمران وفتح باب التراخيص وهو ما يسهم في ضبط المشهد الحضري وتحسين مستوى الخدمات اليومية للمواطنين.

ومن المنتظر أيضاً استكمال العمل في مشروعات البنية التحتية الحيوية وعلى رأسها خط السكة الحديد والمباني بما يعزز الربط اللوجستي ويخلق فرص عمل جديدة ويدعم حركة التجارة والاستثمار داخل المحافظة.

وفي هذا الإطار يأتي دور حزب الجبهة الذي سيسهم على المستويين المحلي والقومي من خلال تقديم رؤى واقعية تعظم الاستفادة من الموارد المتاحة وتطرح حلولاً عملية للعديد من القضايا التي تهم حياة المواطن بشكل مباشر مستنداً إلى خبرات أعضائه والخبرات السياسية والتشريعية لدى المجموعة البرلمانية بما يدعم جهود الدولة ويعزز مسار التنمية والاستقرار.

هذه بعض ملاح العام الجديد التي تحمل آمالاً واقعية وتطلعات نحو مستقبل أكثر استقراراً وتنمية شاملة.



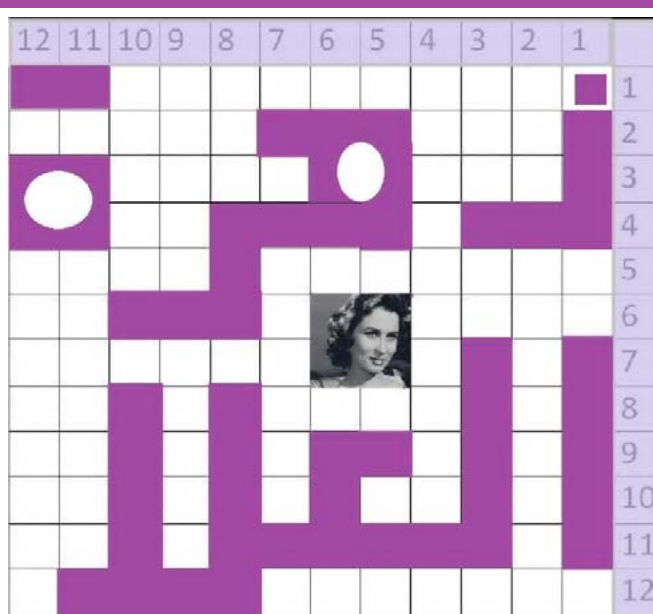
الكلمات المتقاطعة "في ذكرى رحيل الفنانة القديرة زهرة العلا"



إعداد | سعيد شفيق

أفقياً

- ١- فيلم لفاتن حمامة وماجدة زهرة العلا
- ٢- الحب الذي فيلم لسعاد حسني وزهرة العلا - عاطف مخرج راحل
- ٣- نقيض حياة - عاطف مخرج مصري راحل (معكوسة)
- ٤- نصف مغرد
- ٥- فيلم لشادية ومحسن سرحان وزهرة العلا - لادن (مبعثرة)
- ٦- صديق (معكوسة) - نصف مسار
- ٧- الحلوة فيلم لعبد الحليم وعمر الشريف وفاتن حمامة وزهرة العلا
- ٨- عادل حارس مرمى قديم بالأهلي (معكوسة) - للتعريف
- ٩- نصف طارق
- ١٠- والد (معكوسة) - حرف أجنبي



- ٦- (معكوسة)
- ٧- أنا فيلم لفريد شوقي وزهرة العلا (معكوسة)
- ٨- حصل
- ٩- طريق فيلم لفاتن حمامة وشكري سرحان وزهرة العلا - إبن
- ١٠- غرام في فيلم لفؤاد المهندس وشويكار وزهرة العلا (معكوسة)
- ١١- غسل فيلم لحسين فهمي ولبلبة وزهرة العلا (معكوسة)
- ١٢- عاشور فيلم لعبد السلام النابلسي وزهرة العلا (معكوسة)
- ١١- نصف شلال
- ١٢- الأخوة فيلم لفريد شوقي وزهرة العلا وعماد عبد الحليم (معكوسة)
- ١- نصف عراق
- ٢- وجع - في نعيم فيلم لإسماعيل ياسين وزهرة العلا (معكوسة)
- ٣- الآن بالإنجليزية - حرف أجنبي
- ٤- فيلم لكamal الشناوي وزهرة العلا وهند رستم
- ٥- (معكوسة)