

**الدكتورة عواطف حجاجي اخصائية طب النساء والتوليد ل"جريدتي": "الوعي والكشف المبكر هما خط الدفاع الأول ضد سرطان الثدي..."**

يغدّ سرطان الثدي، من أكثر السرطانات شيوعاً بين النساء في العالم العربي، ومع ارتفاع معدلات الكشف المبكر، تتسارع وتيرة التطور العلمي في طرق العلاج والتشخيص.

وفي هذا السياق، كشفت ، اخصائية طب النساء والتوليد، الدكتورة عواطف حجاجي، في تصريح ل"جريدتي"، عن أحدث ما توصل إليه الطب في مواجهة المرض، مؤكدة أن "المعرفة والوعي المبكرين هما خط الدفاع الأول".

**الكشف المبكر... نصف العلّاج** وتشير الدكتورة حجاجي إلى أن برامج الفحص المنتظم أثبتت فعاليتها في خفض معدلات الوفيات، خصوصاً عند الالتزام بإجراء تصوير الثدي بالأشعة "الماموغرام"، بشكل دوري بعد سن الأربعين، أو في سن أبكر لدى من لديهن تاريخ عائلي. وتضيف:"الكثير من الحالات يمكن علاجها بالكامل عندما تكتشف في مراحل مبكرة، وهذا ما نسعى دائماً لترسيخه لدى النساء".

**العلاجات الموجّهة... ثورة في مواجهة المرض**

كما تؤكد الدكتورة حجاجي، أن التطور الأكبر خلال السنوات الأخيرة يتمثل في العلاجات الموجّهة التي تستهدف الخلايا السرطانية بدقة، مما يقلل من الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي التقليدي. وتشمل هذه العلاجات مثبتات الهرمونات لسرطان الثدي المعتمد علي الهرمونات.العلاج المناعي الذي يحفّز الجهاز المناعي لمهاجمة الخلايا السرطانية.

العلاج الجيني الذي يستهدف الطفرات المسبّولة عن نمو الورم وتضيف محدثتنا قائلة : "لم يعد العلاج واحداً لكل المريضات، بل أصبح مصمماً وفق التركيبة الجينية لكل ورم، وهذا يرفع نسب الشفاء بشكل ملحوظ".

**الجراحات الترميمية... دعم للصحة النفسية**

وفي ما يتعلق بالجراحة، تشير الدكتورة حجاجي ، إلى أن تقنيات الجراحة التجميلية والترميمية أصبحت جزءاً أساسياً من خطة العلاج، مما يخفف من الأثر النفسي لفقدان الثدي ويعزز ثقة المريضة في نفسها. وتقول: "الشكل والصحة النفسية



عنصران مهمان في رحلة العلاج، لذلك أصبحنا نهتم بالجانب الجمالي دون المساس بالسلامة الطبية".

**الذكاء الاصطناعي في خدمة التشخيص...**

تضيف الدكتورة أن الذكاء الاصطناعي بدأ يلعب دوراً مهماً في قراءة الصور الشعاعية بدقة أكبر، وهو ما يساعد الأطباء على اكتشاف الأورام الصغيرة جداً التي قد تخيب عن العين البشرية.

رسالة للنساء ..

تختم الدكتورة عواطف حجاجي، حديثها برسالة مهمة، "سرطان الثدي ليس نهاية، بل بداية مرحلة تتطلب الدعم والإرادة، والأهم من ذلك هو ألا تنتظر المرأة ظهور الأعراض فالفحص المبكر ينقذ الحياة".

**دلال بوقرة**

**البطولة العربية لتنس الطاولة.. ابنة سيدي بوزيد تتحصل على الميدالية الذهبية..**

تُعَد آلاء السعيدِي، ابنة سيدي بوزيد، واحدة من أبرز المواهب الرياضية في تونس، حيث تمكنت من تحقيق إنجاز تاريخي في البطولة العربية لتنس الطاولة لفئة الدنيوات تحت سنة 15 سنة.

وبفضل موهبتها الاستثنائية والتدريبات المكثفة، استطاعت آلاء أن تركز الميدالية الذهبية، لتضيف إنجازًا جديدًا لرياضة تنس الطاولة في تونس، اذ نجح المنتخب الوطني خلال مشاركته في البطولة العربية للمنتخبات في تنس الطاولة فردي زوجي لكل الفئات السنية التي اختتمت فعالياتها بمدينة الدار البيضاء المغربية يوم الخميس18 سبتمبر2025 في حصد 6 ميدالية 2 ذهبية و 2 فضية ومثلها برونزية توجت خلالها آلاء السعيدِي بميدالية ذهبية أقل من 15 سنة.

وقد ولدت آلاء في مدينة سيدي بوزيد، حيث بدأت مسيرتها الرياضية في سن مبكرة . وجذبتها لعبة تنس الطاولة بعد أن كانت ترافق والدها لمكان التدريب وفق ما صرحت به آلاء السعيدِي لفرق

**رحلة طالب تونسي في عالم الرياضيات.. "حكاية عقلٍ رفض أن يكون عادياً"**

لم تكن البداية صاخبة، ولا مرتبطة بحدث كبير بل كانت مجرد لحظة صغيرة... لحظة استيقظ فيها عقل شاب ليكتشف أن داخله مساحة لا تشبه الآخرين هي مساحة تتسع للأفكار أكثر مما تتسع للواقع، وتحبّ الأسئلة أكثر مما تحبّ الإجابات الجاهزة لتكون النتيجة تآلفاً في عالم الرياضيات.

ريان عوني، طالب تونسي، اختار أن يحصر في هذا العالم، ليصنع طريقه الخاص كطالب وباحث مستقل في الرياضيات، اذ اقترح منهجا جديدا لحل مسالة كولاتز (Conjecture Collatz) وهي احدي اشهرالمشكلات الرياضية التي لم يتم حلها والتي تعرف ايضا باسم 3n+1 واثارت اهتمام الباحثين منذ ما يقارب قرن.

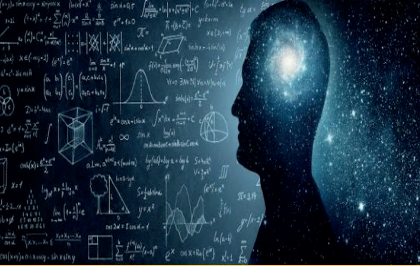
وقد تم نشر عمله، الذي اصبح معلنا على العديد من المنصات العلمية الدولية مثل Figshare وOpen OSFو Academia.edu، وسيتم تقديم منهجه قريبا في جامعة

سابينرا في روما بايطاليا ،وفي جامعة لومونوسوف الحكومية في موسكو بروسيا باعتبارهما مؤسستان مرجعيّتان في هذا المجال.

فريق "جريدتي" كان له حوار مع ريان عوني ، الطالب تونسي الذي قال : "لم أدخل هذا العالم كمجرّد تلميذ يسعى لتحقيق الدرجات، بل كمحبّ يبحث عن معنى". ومع مرور الأيام، تحوّلت مادة الرياضيات بالنسبة له إلى لغة يتحدّث بها عقله، وإلى وطن يعود إليه كلما ضاقت به الحياة.

ورغم هذا الشغف، لم يكن الطريق سهلا فقد اكد أنه واجه الكثير من الصعوبات والنقد، لكنه تحلى بالصبر والعزيمة والإصرار ليظلّ ثابتاً، لا يدعي بطولة ولا يرفع راية الانتصار.

ويقول ريان عوني: «لم أدع يوقاً أنني وصلت إلى الحل... كل ما فعلته أنني فتحت باباً لم يفتح من قبل، العديد من الاشهر في البحث الصامت، بعيداً عن أعين الناس، كانت كافية لولادة فكرة جديدة زاوية مختلفة تماماً لدراسة إحدى أكثر المسائل الرياضية تعقيدًا: مسالة كولاتز. لم يحل اللغز القديم، لكنه اقترب منه بخطوة واحدة... وأحياناً، كما يقول، الخطوة



الواحدة هي مايصنع التاريخ. ريان لا يقدم نفسه كبطل بل كباحث اختار أن يفكر خارج الطريق المرسوم. اختار أن يذهب وحده إلى المسافة التي يخشاها الآخرون.

وعلى الجانب الآخر أفاد مخاطبنا أن عائلته ظلة الدائم، لا يرى ريان ما وصل إليه نهاية، بل بداية لرحلة أطول، اذ ستشكل عروضه في روما وموسكو المرحلة الاولى من مسار يرغب في مواصلته خارج حدود الأكاديمية التونسية.

**دعاء العوني**



وباسمين المصري، جلال الطويل، ظافر العابدين.

وتهدف هذه المناظرة إلى تثمين المتنوّجات الفلاحية والغذائية ذات الخصوصيات المحلية إلى جانب تحسين مسالك ترويجها داخل تونس وخارجها.

**تسليم ناجي**

**جانفي 2026... تونس تحتضن قمة الاستثمار الذكي**

تستعد تونس لاستضافة قمة الاستثمار الذكي Smart Invest، في قصر المؤتمرات بالعاصمة يومي 28 و29جانفي 2026، تحت شعار: "الاستثمار الذكي، لمستقبل ذكي".

ويعتبر هذا الحدث الأبرز على الساحة الاقتصادية والاستثمارية في البلاد، وستشكل هذه القمة



**جانفي 2026... تونس تحتضن قمة الاستثمار الذكي**

محطة محورية تجمع بين نخبة من المستثمرين الدوليين ورواد الأعمال وصناع القرار الاقتصادي وممثلي الهيئات والمؤسسات الرسمية، بهدف دعم بيئة ريادة الأعمال وتحفيز الابتكار وتعزيز التعاون الدولي في مجال الاستثمار.

ويمتد الحدث على مدى يومين حافلين بالأنشطة، حيث يتضمن عقد جلسات حوارية ومؤتمرات رفيعة المستوى يشارك فيها خبراء ومتحدثون من تونس والخارج إلى جانب جلسات "بيتش" مخصصة لعرض مشاريع ناشئة مبتكرة أمام مستثمرين وصناديق استثمار.

وتتنزل هذه القمة في سياق التوجه نحو ترسيخ موقع تونس كمركز إقليمي جاذب للاستثمار

**ابنة سيدي بوزيد تتوج بالميدالية الفضية في المناظرة الوطنية للمنتجات المحلية**

تحصلت مؤخرًا، ابنة سيدي بوزيد، الحرفية رجا ميساوي، على الميدالية الفضية. وذلك خلال المسابقة التونسية للمنتجات المحلية في إطار فعاليات الدورة الخامسة للمناظرة الوطنية للمنتجات المحلية التي نظمتها وكالة النهوض بالاستثمارات الفلاحية تحت إشراف وزير الفلاحة والموارد المائية والصيد البحري في 2 ديسمبر 2025 بمقر مدينة الثقافة وبحضور ممثلين عن 24 ولاية.

وتهدف هذه المناظرة إلى تثمين المتنوّجات الفلاحية والغذائية ذات الخصوصيات المحلية إلى جانب تحسين مسالك ترويجها داخل تونس وخارجها.

وتم ضمن الحفل توزيع الميداليات على جميع المتوجين المشاركين من كافة ولايات



ومفتوح على الأسواق الإفريقية والأوروبية، مع التركيز على القطاعات الواعدة ذات القيمة المضافة العالية.

ويتوقع أن تثمر هذه القمة عن شراكات استراتيجية وفرص تمويل جديدة وفتح آفاق أمام الشركات الناشئة للانفتاح على الأسواق الدولية.

**تسليم ناجي**



كتبّتها بشغف ابنة المنطقة رجا ميساوي، بما يعكس جودة منتجات مشروعتها وتمسّكها بروح الأصالة، وليرشّخ حضورها كأحد أبرز المشاريع الحرفية والبيولوجية في الجهة.

هذه من بين قصص الإصرار والطموح والتي تجسّد نموذجًا للمرأة الريفية التي تُثري الاقتصاد المحلي وتروّج لثروات منطقتها من خلال عمل متقن ورؤية واضحة نحو مستقبل أفضل.

**منتصر عوني**



## انطلاق بناء المستشفى الجهوي من الصنف 'ب' في جلمة

انطلقت أشغال بناء المستشفى الجهوي صنف "ب" بـمعمدية جلمة التابعة لولاية سيدي بوزيد، الأربعاء 19 نوفمبر 2025، حيث سينجز المشروع بهدف تقريب الخدمات الصحية من المواطنين وتحسين جودة الرعاية الصحية بالجهة.

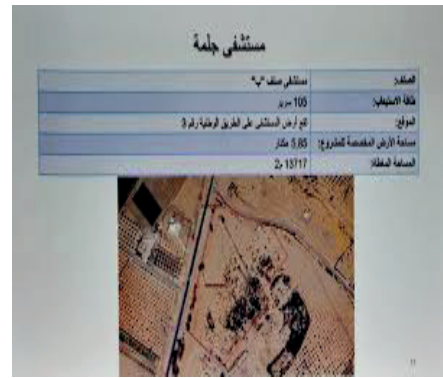
وحسب ما أكدته المصالح الصحية بسيدي بوزيد، فإنّ المستشفى سيتم إنجازه على مساحة 5 هكتارات و800 متر مربع، فيما تبلغ المساحة المغطاة 13 ألفا و717 مترا مربعا. وقد رصدت للمشروع كلفة جملية تقدر بـ 83 مليون دينار تشمل البناء والتجهيز.

## ثلاث دول كبرى تحتضن فعاليات كأس العالم لكرة القدم

تستعد المكسيك وكندا والولايات المتحدة الأمريكية، لاحتضان النسخة الثالثة والعشرين من كأس العالم لكرة القدم 2026، في حدث تاريخي هو الأول من نوعه الذي يقام في ثلاث دول في آن واحد.

ويُتوقع أن تكون هذه النسخة الأكبر في تاريخ المسابقة، سواء من حيث عدد المنتخبات المشاركة أو حجم الجماهير المنتظرة.

ستنطلق البطولة بصيغة جديدة تضم 48 منتخبا بدل 32، وهو ما يفتح الباب أمام مشاركة أوسع لمنتخبات من مختلف القارات، ويمنح الفرصة



وينتظر أن يشكل هذا المستشفى إضافة نوعية للمنظومة الصحية بالولاية وفرصة لتحسين ظروف التكفل بالمرضى وتطوير الخدمات الصحية بالجهة.

## لؤي قروي

ضخم قادم من كل أنحاء العالم.

ويرى غالبية المحللين أنّ تنظيم كأس العالم 2026 في 3 دول مختلفة قد يساهم في تعزيز التعاون بين دول أمريكا الشمالية، إضافة إلى منح البطولة طابعاً ثقافياً متنوعاً يجمع بين اللغات والتقاليد المختلفة في المنطقة.

ومن المنتظر أن يكون مونديال 2026 محطة فارقة في تاريخ كرة القدم العالمية، بفضل توسعة عدد المنتخبات، وقوة التنظيم، وأجواء الشغف التي تُعرف بها جماهير أمريكا الشمالية.

## يوسف حفصاوي

## نيجيريا.. الحكم بزواج اثنين من مشاهير "التيك توك" بسبب فيديو...

قضائية وأمنية وكالة فرانس برس. وطلب قاضٍ في الحكم الذي أصدره الاثنين شرطة الشريعة في كانو، والتي تُعرف باسم "الحسبة" بإتمام الزواج خلال مهلة أقصاها 60 يوما، بعدما نشر إدريس ماي ووشيريا وباسيرا يار غودا، وهي امرأة تعاني من التقرّم، مقاطع تُظهرهما وهما يتبادلان القُبْل ويعانقان بعضهما، وهو تصرف يُعدّ مخالفا للتقاليد الاجتماعية في المجتمع المسلم المحافظ بالمدينة.

وقال المتحدث باسم السلطة القضائية في كانو بابا جيبو إبراهيم، إن

## أولمبياد الشتاء 2026... ميلانو وكورتينا بين الحداثة وروح الجبال

تستعد إيطاليا لاحتضان دورة الألعاب الأولمبية الشتوية 2026، التي ستقام في ميلانو وكورتينا دامبيتزو، في تنظيم مشترك يجمع بين مدينة حديثة نابضة بالحياة ومنطقة جبلية تُعدّ من أشهر الوجهات الشتوية في أوروبا. وتمثل هذه الدورة محطة مهمة في تاريخ الرياضات الشتوية، لما ينتظر أن تحمله من تنظيم متقن وإقبال جماهيري كبير.

ومن المنتظر أن تقام المنافسات خلال شهر فيفري 2026، بمشاركة آلاف الرياضيين من مختلف دول



## سمراء...

**حببتي سمراء ...!**  
**حنيني إليها يزيد مدى ومدى وولهي بلغ حدود التراقي**  
**وغطى الربى كالندي ...**  
**سمراءكلفح نسيم الصبا ...**  
**مثل ليل القري... وأحلام الدجى**  
**كعود القطيع عند المساء ...**  
**على طول المدى يزيد إليها اشتياقي**  
**أعصفورة من الشرق أنت...؟؟**  
**أم قطعه من عسل يماني حلو المذاق**  
**!من أين أتيت...متى وكيف...؟**  
**!قلي متى...؟؟؟**  
**أتحسس يدي...؟؟!!...وملامح وجهي ... !!**  
**أحلم جميل أنت منى...؟!**  
**أو غفوة صيف...؟**  
**هل أنا في مجرد سهاد منام...؟**  
**أو هل جاء بك ريح أندلسي...؟؟**  
**!أم جئت من اليمن أو من الشام...؟؟ !**  
**أ عصفورة من الشرق أتتني...؟**  
**أم أيقة جانت مع سرب الحمام...؟؟**  
**سمراء لون الطين وعبق الثرى**  
**جئتي دون ميعاد ...!!**  
**كغيمة ماطرة زمن الجذب والقيظ**  
**سمراء كالأرض والسهل رحب المداد**  
**سمراء كلون الطين ولون التراب ...**  
**وجهك بالنور يحاكي البدر ...**  
**ينتشر حولي يجلي عني ليل السواد**  
**كفي من الشوق ترنو لممسك يديك ...**  
**تريد بالمسك بث اشتياقي**  
**وتهوى التلاقي ...**

## للشاعر سمير حفصاوي

العالم في اختصاصات متنوعة مثل التزلج الالبي، التزلج الفني، الهوكي على الجليد، القفز على الثلج، البياتلون وغيرها. وتعمل اللجنة المنظمة على تجهيز المنشآت الرياضية وفق أعلى المعايير، مع التركيز على استعمال البنية التحتية المتوفرة سابقاً لتقليل التكاليف والحفاظ على البيئة.

ويُنظر أن تكون هذه الدورة من أكثر النسخ استدامة، إذ تعتمد بشكل كبير على مواقع قائمة وتستفيد من الطبيعة الجبلية لكورتينا المصنفة ضمن تراث اليونسكو.

كما يجري تطوير وسائل النقل بين المدينتين لضمان تنقل سهل للرياضيين والجماهير بين مواقع المنافسات.

وتعوّل إيطاليا على تأثير اقتصادي وسياحي مهم، حيث يتوقع أن تجذب الألعاب عشرات الآلاف من الزوار، مما سيساهم في تنشيط الفنادق، المطاعم، والخدمات السياحية. كما ستسلط التظاهرة الضوء على إيطاليا كوجهة رياضية وثقافية تجمع بين التاريخ والابتكار.

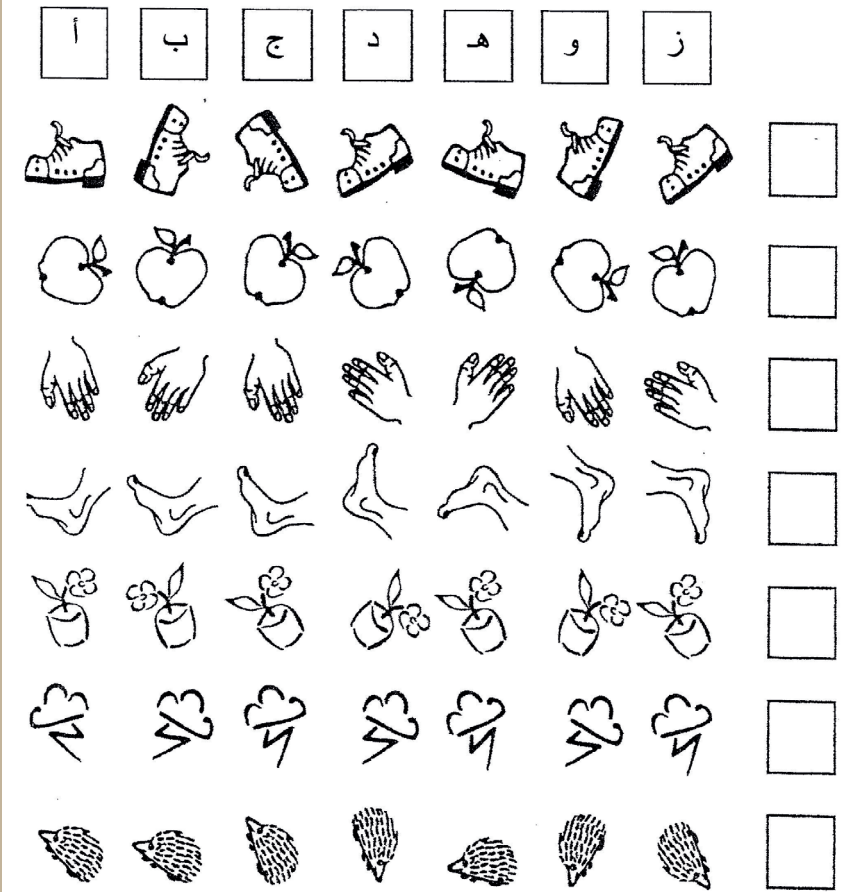
ويرى عدد من المتابعين، أن أولمبياد ميلنو-كورتينا 2026 سيكون مناسبة لإظهار قدرة البلاد على تنظيم حدث عالمي كبير، يجمع بين جمالية الطبيعة، جودة التنظيم، وروح التنافس الرياضي، في نسخة يترقب أن تبقى راسخة في ذاكرة عشاق الرياضة الشتوية.

## يوسف حفصاوي



في كل صف يوجد شكل دخيل على باقي الأشكال، حيث أنه معكوس كانعكاس الأشياء في المرأة، ولذلك فهو لا ينسجم مع باقي الأشكال، قم بتدوير كل شكل بعكسه واستنتج الشكل الذي لا ينسب في الصف.

دَوّن الحرف المقابل لهذا الشكل في العمود اليميني.



و ج هـ د ب ا د



## ألاء السعيدني لاعبة تنس الطاولة



نطلّ عليكم في هذا العدد الجديد من "جريدتي"، محقّلين بما يليق بشغفكم للمعرفة، وحرصكم الدائم على متابعة مستجدّات العلم والفن والإنجاز الإنساني.

في هذه النشرة الثامنة، اخترنا أن نفتح نوافذ متعددة على المشهد الإبداعي والعلمي والثقافي، لنقدّم محتوى ثري يجمع بين الدقة، والمتعة، والقصص الملهمة، سنبدأ رحلتنا بمجموعة من الأخبار العلمية التي ترصد أحدث الاكتشافات والتقنيات الناشئة، ونقف عند محطات بحثية تبرهن مجدداً على أن فضول العقل البشري لا حدود له. وفي هذا العدد، يشرفنا أن نستضيف الدكتورة عواطف حجابي في حوار خاص حول سرطان الثدي. كما سيكون لنا لقاء مميز مع لاعبة تنس الطاولة ألاء السعيدني التي تواصل صناعة إنجازات لافتة على الساحة الرياضية لتتجاوز معها حول شغفها، تدريباتها، وتحديات طريقها نحو التميز، لتتعرف على الوجه الآخر للرياضية التي تصنع الفارق بإصرارها وقوة إرادتها.

كما يظلّ عليكم هذا العدد الثامن من نشرة "جريدتي" حافلاً بكثير من الموضوعات الأدبية والثقافية والاجتماعية التي تمس بشكل مباشر واقعنا المحلي والجهوي والوطني والعالمي راجين لكم قراءة ممتعة. نأمل أن يحمل هذا العدد لكم الفائدة والإلهام، وأن يكون رفيقكم الممتع في رحلة اكتشاف جديدة تعبر عن مشاغل الجهة.

