

Charismaa Newspaper

كاريزما



الأحد (31-1) يناير 2023 العدد 59 - السنة السادسة

الهدف بين يديك

Sunday - (January 1 - 31) - 2023 - Volume No. 6 - Issue No. 59

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief
Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير
وائل لطف الله

Charismaa Newspaper
P. O. Box 280572, Northridge, CA 91328 USA



www.charismadaily.com

نزل التطبيق - ال App الخاص بـ كاريزما على تليفونك
باسم كاريزما ديلي charisma daily بالعربي أو الانجليزي



HAPPY
New
Year
2023

كل ما يهم المهاجر العربي

Despite all Obstacles
Dr. Marina Nakhla
Defeated it.
Exclusive
for Charisma Newspaper



**VAN NUYS - PANORAMA
DENTAL CENTER**
Mahfouz Gereis DDS
دكتور محفوظ جريس
All insurance
and union plans accepted
نقبل جميع أنواع التأمينات
Complete Dental Service:
Teeth Whitening, White Filling
Dental Implants, dentures, Root Canal and Extractions
Special Treatment for Snoring
and sleep disorders
(using removable dental appliance)

24 Hours
Emergency
Service

خدمات كاملة للأسنان:
تجميل وتبييض الأسنان - حشو الأسنان (حشو أبيض بلون الأسنان)
علاج العصب - زراعة الأسنان
أطقم الأسنان الكاملة والجزئية
معالجة خاصة للشخير وأمراض النوم بأجهزة خاصة للفم

Complementary Oral Hygiene Kit with Your First Dental Exam
We accept all major credit cards Free parking in rear
We accept Medi-cal . Financing available

www.vnpanoramadental.com
8227 Van Nuys Blvd. panorama City, CA 91402
Tel: (818) 989-3074 Fax: (818) 989-3357

TERMIKEPESTCONTROL.COM

**Got termite?
Call Termike**
Pest Control

TERMIKE
PEST CONTROL
اتصل لتحديد فحص مجاني الان
CALL 714-222-1326 TODAY
TO SCHEDULE A FREE TERMITE INSPECTION
with experienced termite inspector *Mickael Labib*

100% SATISFACTION GUARANTEED

OUR TERMITE SERVICES

Structural Fumigation
- Low Cost Termite Fumigation
- Fumigation Warranty

Termite Control Service
- Localized Termite Treatment
- Preventive Solutions

Termite Damage Repair
- Dryrot, Fungus & Termites
- Prevent Future Damage

\$200 OFF
FIRST TERMITE CONTROL SERVICE
TERMIKE Just mention this ad when you contact us.
Can not be combined any other offer.
PEST CONTROL One coupon per customer. Expires 12/31/2022

\$50
Pest Control Service
for on going Service
TERMIKE Just mention this ad when you contact us.
Can not be combined any other offer.
PEST CONTROL One coupon per customer. Expires 12/31/2022

20955 Pathfinder Road, Suite 100, Diamond Bar, CA 91765
Tel: (714) 222-1326 Fax: (909) 843-6350 info@termikepestcontrol.com

مكتب المستشارية
جيهان توماس

الهجرة و اللجوء
محاكم الترحيل
الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية
جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل
الإقامة عن طريق العائلة

Gihan Thomas

Tel: +1-310-203-2242 Fax: +1-310-203-2287
Email. gihanthomaslaw@yahoo.com
Address: 930 Colorado Blvd, Unit 2, Los Angeles, CA 90041

www.gihanthomaslaw.com
موقع ثقة الجالية العربية
متخصصون في جميع خدمات الهجرة

إلى أي مدى سيواصل الجنيه المصري انخفاضه؟

بقلم: محمد عادل

الأجنبية وصل إلى 33.53 مليار دولار خلال نهاية شهر سبتمبر 2022، ليكون قد تراجع خلال العام الحالي لأدنى مستوى بواقع 7.8 مليار دولار ليصل إلى أدنى مستوى له منذ يوليو/تموز 2017. ولدى الدول الخليجية السعودية والإمارات والكويت وقطر، ودانغ في البنك المركزي تقدر بنحو 28 مليار دولار، أي ما يقارب 84% من إجمالي ما يملكه البنك المركزي من الاحتياطي النقدي الأجنبي. وبعض هذه الودائع كانت مستحقة السداد خلال الأشهر المقبلة وتمت جدولتها. ودلالة هذا الرقم قد تستدعي القلق ليس فقط فيما يتعلق بمخاوف عدم قدرة مصر على سداد مستحقات الودائع، ولكن تتعلق أكثر بامتلاك دول سيادية قد تتعارض مصالح الدولة المصرية معها في بعض الملفات هذه النسبة الضخمة من الاحتياطي النقدي الأجنبي الموجود في البنك المركزي المصري. ثانياً ارتفاع الديون الخارجية، وبحسب بيانات البنك المركزي المصري، فإن إجمالي الدين الخارجي وصل إلى مستويات مرتفعة مسجلاً حوالي 155.708 مليار دولار. وتلتزم مصر بدفع مستحقات ديون خارجية بقيمة 33 مليار دولار في عام واحد من مارس الماضي حتى مارس القادم، وهو ما يعادل تقريباً كل الاحتياطي النقدي الأجنبي الذي تملكه الدولة، والذي يُقدر الآن 33.197 مليار دولار. ويظهر تقرير الوضع الخارجي للبنك المركزي المصري إن إجمالي الديون قصيرة الأجل بلغ حتى مارس الماضي 42.1 مليار دولار. وهو ما يعني أن الديون قصيرة الأجل تمثل نحو 114% من احتياطي النقد الأجنبي. ووفقاً لتقرير وكالة "رويترز"، يفترض أن تسدد مصر من الدين الخارجي حوالي 100 مليار دولار خلال السنوات الخمس القادمة منها 18 ملياراً خلال العام القادم 2023. ويظهر تقرير الوضع الخارجي الصادر عن البنك المركزي المصري، أنه في عام 2023 يجب على الحكومة المصرية دفع نحو 17.7 مليار دولار. وفي العام الذي يليه 2024 يرتفع حجم أقساط الدين والفوائد إلى 24.2 مليار دولار. وفي عام 2025 يجب على الحكومة دفع 15.1 مليار دولار. ثم يعود الرقم للزيادة عام 2026 لتسدد مصر 16.8 مليار دولار. ويكشف التقرير أنه من المتوقع أن تظل الحكومة ملتزمة بدفع فوائد وأقساط الديون الحالية حتى عام 2071. ثالثاً الفجوة التمويلية، وكانت هذه الفجوة التي يعاينها الاقتصاد المصري من أكثر الأسباب التي دفعت الحكومة المصرية لعقد الاتفاق مع الصندوق، حيث تقدر قيمة الفجوة التمويلية بنحو 16 مليار دولار، بحسب صندوق النقد الدولي. وتمثل الفجوة التمويلية حجم النفقات الدلارية التي تحتاجها البلاد خلال عام ولا تجد لديها موارد مالية لتمويلها. وما ساعد على ازدياد الفجوة التمويلية سببها، وأولهما هو العجز في الميزان التجاري الذي يحدث بسبب تراجع حصيلة مصر من السياحة وباقي الموارد، وانخفاض الصادرات مقابل الارتفاع الضخم في الواردات.

وبعد قيام الحكومة المصرية بتحرير سعر العملة وتركها لآلية العرض والاستمرار في البرنامج الإصلاحي للصندوق، من المتوقع اتخاذ قرارات أكثر صدمة وإيلاماً للمواطنين خلال الفترة القادمة، من قبيل زيادة أسعار البنزين والكهرباء ورفع الدعم عن العديد من السلع الأساسية منها الحبز امتثالاً لشروطية الصندوق. وسط مخاوف من أن تدفع هذه الإجراءات بفنات ضخمة إلى هوة الفقر بسبب ارتفاع تكلفة المعيشة وانخفاض القوة الشرائية للعملة محلياً ودولياً، ويحذر الخبراء من أن العام القادم ربما يصبح أصعب من سابقه على غالبية الشعب المصري من الطبقات الوسطى والفقيرة والمهمشة.

البنك المركزي هي الأكثر إلحاحاً فإن الأسئلة التي تتعلق بالقيمة التي سيكون عليها الجنيه في السوق السوداء لا تقل أهمية عن الأولى، وتسير جنباً إلى جنب معها، بحيث لم ينفصلا عن بعضهم البعض داخل الشارع المصري، بل ربما أن الأخير يفوق أهمية بالنسبة لقطاعات كبيرة من المواطنين الذين لا يستطيعون الحصول على العملة الصعبة بسبب القيود المفروضة عليها. وفي فبراير/شباط الماضي كان البنك المركزي المصري قد أقر قانون الاعتمادات المستندية ووضع قيوداً على الاستيراد بسبب عدم توفر عملة أجنبية لتلبية طلبات الاستيراد، وأخوف من استنزاف الاحتياطي النقدي الأجنبي لدى البنك المركزي، وهو ما أدى إلى ازدياد الموانئ المصرية بالبضائع التي تحتاج إلى اعتمادات دلارية من أجل الإفراج عنها، وهو ما لا يتوفر في البنوك. لذلك لجأ المستوردون والتجار وأصحاب الأعمال إلى السوق الموازي لتوفير عملة أجنبية، يمكنهم بها تخليص بضائعهم ومنتجاتهم المكدسة في الموانئ. وهو ما جعل نشاط السوق الموازي رائجاً ويلعب سعر تداول العملة بها دوراً في ارتفاع الأسعار، ويرى "غولدمان ساكس" أنه بسبب شح الدولار في البنوك المصرية، أصبح سعر الدولار في السوق الموازي مبالغاً فيه، حيث يجري فيها تداول الدولار بما يصل إلى 36 جنيهاً، أي إن قيمة الجنيه أقل من سعره الرسمي بنحو 33%. وفي حديثه لـ BBC يقدر الدكتور وائل النحاس المستشار الاقتصادي أن حجم تعاملات السوق السوداء داخل مصر تصل إلى 8 مليارات دولار.

ويرى البنك الأمريكي أن استمرار عدم توفر العملات الأجنبية في البنوك والمعاملات الرسمية قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالاقتصاد المصري، لأن السوق الموازي يجعل الجنيه المصري مقوماً بأقل من قيمته الحقيقية، وهو ما يؤدي للدخول في دوامة من تخفيض قيمة العملة وارتفاع التضخم. كما أن الفشل في استقرار سوق الصرف يؤدي إلى حالة من عدم اليقين، فيما يتعلق بالاستثمار المحلي بسبب صعوبة الحصول على الواردات. أي إن قيمة تداول العملة الصعبة في السوق السوداء تتعلق بتوفرها داخل النظام المصرفي، ولا تقتصر فقط على تحديد سعر الصرف، وإذا استطاعت الدولة توفير العملة، ومنها الدولار، فإن أسعارها تنخفض داخل السوق الموازي وتقترب من مستويات سعر الصرف الرسمي. وهو ما حدث نوعاً ما خلال الأيام الأولى لقرار البنك المركزي في أكتوبر الماضي بتحرير سعر الصرف وإلغاء الاعتمادات المستندية تدريجياً، حتى إلغائها بالكامل في ديسمبر، وعلى الرغم من انخفاض سعر صرف الجنيه بنسبة 20% حينها ووصله عند 24.6 مقابل الدولار. إلا أن توفر العملة الصعبة داخل النظام المصرفي ولو كان على استحياء، فقد جعل تداول سعر الصرف في السوق الموازي يقترب من سعر التداول الرسمي، حيث وصل إلى نحو 25 جنيهاً مقابل الدولار. ولكن ما هي إلا أيام قليلة حتى عادت أزمة الدولار إلى فرض نفسها من جديد، وتوقفت البنوك عن توفير العملة للمواطنين، وعطلت فتح اعتمادات مستندية أو مستندات تحصيل للمستوردين، وهو ما جعل سعر تداول الدولار يعود للارتفاع بقوة في السوق السوداء، ويصل إلى تلك مستويات القياسية.

أزمات ضاغطة تعصف بالعملة المصرية:

يعاني الاقتصاد المصري من العديد من الأزمات الضاغطة، ويواجه العديد من التحديات غير المسبوقة، وتأتي على رأس هذه التحديات: أولاً تراجع الاحتياطات الأجنبية: وفي آخر بيان حول الاحتياطات الدولية، قال البنك المركزي المصري إن صافي ما تملكه مصر من الاحتياطات

العملة للمرة الثالثة خلال أقل من عام. ويبدو أن صندوق النقد الدولي هذه المرة أكثر حدة وصرامة في تعامله مع مسألة مرونة العملة ولا يريد تكرار ما حدث في القروض السابقة، وهو ما يظهر بوضوح في بيان الصندوق بشأن الموافقة على القرض، وفي التصريحات التي نقلتها وكالة "رويترز" عن "إيفانا فلاديكوفا"، رئيسة بعثة الصندوق التي تتابع وتراقب أداء الحكومة المصرية في القاهرة. كما يأتي قرار الحكومة المنتظر بتحرير سعر صرف الجنيه وتركه لآلية العرض والطلب في السوق، تماشياً مع رؤية المؤسسات المالية القائلة إن العملة المصرية مقيمة بأعلى من قيمتها الحقيقية، وفقاً لسعر الصرف الفعلي لها، حيث ترى معظم هذه المؤسسات أن الجنيه يحتاج إلى التراجع أمام الدولار لمساعدة الاقتصاد على التكيف وجذب الاستثمارات الأجنبية وتعويض خروج 20 مليار دولار من اقتصادها خلال العام الحالي. من أجل تقليص فجوة التمويل. حيث تحتاج إلى 28 مليار دولار حتى نهاية 2023 من أجل عملية إعادة سداد فوائد ومستحقات الديون، وتمويل عجز الحساب الجاري. لذلك، فإن لجوء مصر مرة أخرى لخفض قيمة العملة ليس خياراً أمامها، وإنما فرض عليها، بسبب الموقف الضاغط للاقتصاد المصري والضغط الناجمة عن العديد من الأزمات الهيكلية المترامية، والتي كانت موجودة ولكنها تفاقمت مع بداية العام الجاري بسبب تأثير الغزو الروسي لأوكرانيا.

إلى أي مدى سينخفض الجنيه؟

وبعد أن أصبحت متابعة سعر الجنيه أمام الدولار والعملات الأجنبية من الأمور الروتينية التي يداوم عليها المواطنون المصريون منذ بداية 2022، باختلاف طبقاتهم الاجتماعية والشرائح التي ينتمون لها، بحيث لم يعد الأمر مقتصرًا على المستثمرين وأصحاب الأعمال. لذا يُثير قرار الحكومة المنتظر بشأن مرونة العملة الكثير من التساؤلات، والرغبة الملحة لدى غالبية المواطنين في معرفة إلى أي مدى سينخفض الجنيه المصري هذه المرة، بعد أن سبق أن هوى إلى مستويات غير مسبوقة في هذه المرة كما سابقته لا يعرف أحداً يقيناً السعر الذي سيستقر عليه الجنيه، في ظل الغموض الذي يغلب على سياسات الحكومة المصرية. ويتوقع الخبراء أن الجنيه سيواصل الانخفاض أمام الدولار خلال الفترة المقبلة، نظراً لحجم الطلب المتراكم على الدولار بسبب القيود التي يضعها البنك المركزي على الاستيراد، والتي تُقدر بأكثر من 5 مليارات دولار من الشركات والمستوردين للحصول على العملة الصعبة وهو ما يضع ضغطاً متزايداً على الجنيه. ووفقاً للخبراء الذين تحدثت معهم "وكالة بلومبيرغ"، فإن العملة المصرية من المتوقع أن تنخفض بنسبة 6% خلال شهر ديسمبر/كانون الأول، لتصل إلى 26.5 مقابل الدولار. فيما يجري المستثمرون وتجارات المشتقات مضاربتهم على العملة المصرية، ويراهنون على تراجع الجنيه المصري بنسبة تصل إلى 20% خلال الأشهر الـ 12 المقبلة. حتى يصل إلى نحو 30.9 جنيهاً مقابل الدولار. وتتوقع إيفانا، رئيسة بعثة الصندوق في القاهرة، إنه بمجرد بدء التعويم في بداية يناير/كانون الثاني من العام الجديد، سيكون هناك تقلبات كبيرة في سعر صرف العملة وبشكل مستمر ويومي. ومن المتوقع أن يستمر هذا التراجع في سعر الصرف خلال الأشهر الأولى من العام، إلى أن يعود للاستقرار من جديد.

اتجاه السوق السوداء:

وإذا كانت الأسئلة المتعلقة بمعرفة القيمة التي سيصل إليها سعر صرف العملة المصرية لدى

أعلن البنك المركزي المصري، في مساء يوم الخميس، 22 ديسمبر/كانون الأول، رفع أسعار الفائدة 3 نقاط مئوية. وبهذه الزيادة الكبيرة التي فاجأت الجميع، يكون البنك المركزي المصري خلال 2022 قد رفع أسعار الفائدة 8 نقاط مئوية بهدف القضاء على التضخم الأخذ في الارتفاع، ومن أجل جذب استثمارات أجنبية لأدوات الدين وأذون الخزانة الحكومية، بعد خروج نحو 20 مليار دولار من الاقتصاد المصري، عقب الأزمة الروسية الأوكرانية. وفي 17 ديسمبر/كانون الأول 2022، كان المجلس التنفيذي لصندوق النقد الدولي قد وافق أخيراً على منح مصر 3 مليارات دولار خلال 46 شهراً، على أن تُصرف دفعة فورية تعادل 347 مليون دولار أمريكي، للمساعدة في تلبية احتياجات مصر العاجلة من العملة الصعبة. ويتوقع الصندوق أن يشجع هذا الاتفاق الشركاء الدوليين والإقليميين على إتاحة تمويل إضافي لصالح مصر بقيمة 14 مليار دولار. وهو التنبؤ الذي كان مخيباً لآمال الحكومة المصرية التي انتظرت هذا الاتفاق طويلاً على مدار 7 أشهر من المفاوضات والمباحثات، وتوقعت صرف 750 مليون دولار كشرية أولى، ولكن الصندوق منحها ما يقارب نصف المبلغ، ووضع شروط صارمة من أجل تنفيذ مصر لبرنامج الإصلاح الاقتصادي. واشترط صندوق النقد الدولي فك القيود التي تضعها مصر على سوق العملة الأجنبية، وإلغاء شروط الاعتماد المستندية، التي تسببت في تكديس الواردات والبضائع في الموانئ. وفي حوار وكالة "رويترز" مع رئيسة بعثة صندوق النقد الدولي في مصر، تقول: إن الصندوق سيراقب عن كثب، تحول مصر إلى سعر صرف مرن بعد إلغاء الاعتماد المستندية نهاية الشهر الجاري.

التعويم المنتظر:

كانت الحكومة المصرية قد أقرت اعتماد سعر صرف مرن للجنيه مقابل العملات الأجنبية للمرة الأولى خلال هذا العام خلال مارس/آذار وانخفض الجنيه المصري بنحو 20% حينها، وفي أكتوبر أعادت الكرة باتخاذ نفس الإجراء امتثالاً لشروط الصندوق، وتركت سعر صرف العملة استناداً لآلية العرض والطلب في السوق، وهو ما دفع الدولار للارتفاع خلال شهر إلى 24.6 جنيهاً، لتكون العملة المصرية بذلك قد فقدت نحو 57% من قيمتها منذ مارس/آذار الماضي. وهو ما جعل العملة المصرية هي الأسوأ أداءً في العالم، حيث تراجعت العملة المصرية إلى أدنى مستوياتها وتتداول في ديسمبر/كانون الأول عند 24.6 مقابل الدولار. وعلى الرغم من أن مصر نظرياً قد التزمت بقرار الصندوق بإجراء تحرير لسعر العملة مرونة أسعار الصرف وتركت العملة المصرية لآليات العرض والطلب ولم تتدخل مثل السابق من خلال ضخ احتياطات من العملة الأجنبية لدعم الجنيه، فإنها تحكمت في تثبيت سعر الصرف عن طريق وسيلة أخرى وهي تحجيم الطلب على العملة ووضع قيود على تعاملات الأفراد وتعطيل طلبات المستوردين. وهو ما جعل الجميع يرى العملة المصرية مقيمة بأعلى من قيمتها، ومنح السوق السوداء البيئة المناسبة لتداول العملة خارج النظام المصرفي بأسعار جنونية للعملة الأجنبية. وبحسب "رويترز" فإن الصندوق لم يعد يكتفي بتحرير سعر الصرف فقط، وإنما اشترط على مصر ترك سوق العملة الأجنبية يعمل بحرية وأرسل بعثة إلى القاهرة لمتابعة أداء الحكومة في تنفيذ برنامج الصندوق الذي يستمر 4 سنوات، وربط منح بقية شرائح القرض بتنفيذ الحكومة لإجراءات البرنامج. وتتوقع رئيسة بعثة صندوق النقد الدولي في مصر أن الحكومة المصرية بدأت في الإفراج عن الواردات المكدسة في الموانئ في نهاية ديسمبر/كانون الأول الماضي. ثم يعقبها مباشرة في أول يناير/كانون الثاني الحالي، لتحرير سعر

(صحيفة كاريزما) تصاور (الدكتورة مارينا نخلة) ناشطة في الدفاع عن حقوق متحدى الإعاقة بطلة من أصول مصرية تصنع الأمل.. طموحات بلا حدود



حوار / صبونيل ونيس
خاص لجريدة كاريزما



لا تبكي إذا ذهب الشمس، فدموعك ستجرب عنك رؤية النجوم.. ولسه في الأيام أمل



المسؤولية كاملة.. والحب هو العطاء والبذل والتضحية ولمست ذلك في أسرتي بالأخص أمي وحبيها لي، تغمض مارينا عينها وتذكر أيام طفولتها وكيف ساعدتها والدتها فتقول إن والدتها كانت مصدر قوتها طوال عمرها، مؤكدة أنها عندما كان أحد من زملائها أو المارة في شارع ينظر إليها نظرة شفقة على حالتها كانت على الفور ترد عليه بأن مارينا ليست من ذوي الاحتياجات الخاصة ولكنها مميزة عن غيرها وتستطيع فعل كل شيء.

• ماهي الصعوبات التي تواجهها في يومك وتكيفك معها؟

• د. مارينا: الجهاز التكميلي ليس بالأمر السهل لأي شخص معاق فلبس الأرجل التعويضية ليس بالأمر الهين، يتطلب المزيد من الجهد للتأكد من تماسكها وعدم مضايقتها لي أثناء الجهود المبذولة أثناء المشي أو حتى الجري بها أحياناً وقد تسبب التهابات وحتى قطع جلدي أحياناً ولكني تعودت عليها ومعالجة الإلتهابات أو المضاعفات وتقبل الأمور بصدق ورحب. وفي النهاية أشكر ربنا على كل حال. أشكره على التأمين الصحي المتميز مع أفضل مستشفيات متخصصة بأمريكا.

وتسكمل مارينا حديثها وتتذكر أول مرة تتدافع عن حقوق ذوي الاحتياجات الخاصة عندما ذهبت إلى مركز لمعالجة ذوي الاحتياجات الخاصة والذي يعد الأكبر في نيويورك، موضحة أن هذا المركز ساعدها في حياتها كثيراً وعرفها بالكثير من الأشخاص مثلها فكانا جميعاً يشجعون بعضهما بعض. ووجهت مارينا نخلة رسالة إلى ذوي الاحتياجات الخاصة بأنهم يستطيعون فعل كل شيء مثلها مثل أي شخص طبيعي ولكن بطريقة مختلفة، مطالبة جميع الحكومات على مستوى العالم بتوفير التأمين الصحي الكامل لكافة ذوي الاحتياجات الخاصة وتوفير الأجهزة التكنولوجية لمساعدتهم.

وتشجيعي المستمر على الاستمرار ومعاملتني كإنسانة عادية دون إختلاف أو تفریق، أنا مدينا لها بكل شيء ولها الفضل فيما أنا فيه الآن.

• حديثي عن حياتك اليومية دراستك، عملك. يوم في حياة مارينا نخلة؟!

• د. مارينا: يومي عادى جداً كأى شخص عادى، الإستيقاظ وتناول القهوة مشروبي المفضل من أولويات يومي قبل الذهاب للجامعة حيث أدرس دكتوراة في علم النفس الكلينيكى (Clinical Psychology) وتخصصت في علم طب الأعصاب Neuropsychology السنة الخامسة ويتبقى سنة التخرج 2024 من جامعة سان دييجو. وبالنسبة لمجال عملي فأنا أعمل بشكل مباشر بالمستشفى العام بسان دييجو أو من المنزل أحياناً حيث أقوم بعمل مقابلات مع المرضى أو عمل أبحاث ميدانية فكل يوم مختلف عن الآخر، أنا سعيدة جداً ومقتنعة تماماً بمجال دراستي لخدمة ومعالجة المرضى النفسيين.

• ماهي مفاهيمك عن: الله الخالق الأسرة، المساواة، الكمال، الحب؟

• د. مارينا: من المؤكد انها مفاهيم أساسية جداً لحياتي ولا أعتقد أنني لم ولن أكون مارينا نخلة إن لم تكن موجودة وراسخة في حياتي فإله الخالق هو أساس الوجود والحياة هو المعين وليس آخر معين، أؤمن بمشيئته وإرادته وفي وجودي في الحياة بشكل عام ووجودي بأمريكا بشكل خاص، ووجودي في الحياة لسبب، حالتى الخاصة وكيانى لسبب، وجوده كمعين لأهلى أبى (الله يرحمه) وأمي وأختي وإعطاء الحكمة لهم في التعامل معي ومع حالتى هو نعمة عظيمة جداً لي. وأنا لا أشك في محبة ربنا لي وهو حب متبادل بيننا، ومحبة اسرتي لي هو حب متواصل وبلا حدود فمعاملتهم لي لم تتغير كوني معاقه وهذا أثر على حياتي الآن واعتمادى على نفسي وتحمل

أجمع.. كلمات تنطبق شكلاً وموضوعاً عن الشابة المصرية مارينا نخلة، التي استطاعت كتابة إسمها بحروف من ذهب في تاريخ خدمة ذوي الإحتياجات الخاصة.

• د. مارينا، سعيد جداً للقاءك وأنشوق مع قراء جريدة كاريزما لمعرفة قصتك الجميلة!!

• د. مارينا: إسمى مارينا زاهر نخلة ولدت ونشأت في لوس أنجلوس كاليفورنيا من أبوين مصريين، وأعيش الآن بسان دييجو مدينة بكاليفورنيا، اعتدت من صغرى على الذهاب لكنيسة ما مرقس بلوس أنجلوس للصلاة، أنا مولودة بدون عضم الساقين (Tibia Bone) وكانت دهشة أهلى كبيرة جداً على حالتى ولكنهم في النهاية سلموا لأرادة ومشينة ربنا، وكان عليهم وقت ذلك قرارا صعبا على أى أب أو أم إتخاذوه وهو قرار بتر قدمائى الأثنين بإستشارة العديد من أطباء المجال وكان هذا يصب في مصلحتى المستقبلية -الآن- وذلك بتركيب أطراف صناعية (Prosthetic Legs) لمساعدتى على المشى والتحرك أفضل بكثير من وجودى طول حياتى على كرسى متحرك. لا أتذكر أى شيء من هذا حيث كان لدى وقتها أربعة عشر شهرا. ولكنى أتخيل كم المعاناة النفسية لأهلى وقت ذلك واتخاذ هذا القرار القاسى ولكنى احترم وأقدر تماما أهمية القرار في سهولة حياتى الآن والتحرك من مكان لآخر دون عناء استخدام الكرسى المتحرك.

• كلمة خاصة تقوليها لوالدتك؟

• مارينا: والدتى هى البطل الحقيقى بتحملها أشياء قاصية جداً لا يتحملها إنسان عادى، تحملت مسؤولية على عاتقها من بداية مولدى وتعاملت مع حالتى بكل تماسك وإحتمال كبير جداً، من رؤية بنتها لا تستطيع المشى و اللعب، قبلتني رغم عيوبى والتسليم للأمر الواقع، تماسك أسرتى وتعبهم معى

قد يصاب المرء ببلاء أو وباء وقد يصاب في حادث أو يولد بعيب خلقى في مقتبل عمره وفي كل الأحوال عليه التسليم لقضاء الله القدير وقدره والتعامل مع حالته بكل واقعية وبصدر رحب، وعن خبرة صحفية وبعد العديد من اللقاءات والمقابلات الصحفية تصدر جميعها لقائي الأخير مع دكتورة شابة تدرس وتعمل في سان دييجو ورغم حالتها وإعاققتها النصفية الكاملة إلا أن إتسامتها لم تفارقها وتقبلها لمشيئة وإرادة الخالق عز وجل جعلتها بطلة بمعنى الكلمة. كان لجريدة كاريزما الفرصة لشرف لقاء مارينا نخلة وسماع قصتها الفريدة، "حكاية بطلة".. ولدت دون عظام ومفاصل وتم بتر ساقها في الطفولة.. تحدثت الظروف وكركست حياتها للدفاع عن حقوق متحدى الإعاقة بالمجتمع الأمريكى.. أصبحت عضواً فاعلاً بجمعيات ومنظمات رعاية مبتورى الأطراف..

مارينا نخلة: علمتني الإعاقة أكون قوية ومجتهدة ومثابرة.

- دعم أسرتي العامل الأساسي لنجاحي في تخطي الإعاقة.

- الجهاز التكميلي ليس بالأمر السهل لأي شخص معاق فلبس الأرجل التعويضية ليس بالأمر الهين.

- رسالتى لذوى الإعاقة: ركز مع الناس إلى بتدعمك وبتقويك وتشجعك ومتخيلش كلام الناس السلبي يؤثر عليك.

- الله الخالق هو أساس الوجود والحياة هو المعين وليس آخر معين، أؤمن بمشيئته وإرادته وفي وجودي في الحياة. جعلها الله مميزة ووضع في قلبها الصبر وفي شخصيتها العزيمة لتصبح من أهم المؤثرين في المجتمع الأمريكى والعالم



التعويضية المناسبة لكل حالة وكيفية العناية بها وبالجسم المتعامل معها نفسه، وأنا شخصياً أستطيع عمل الإستشارات ونصائح الصحة النفسية والتي لا تقل أهمية عن الجسمية أو حتى الأجهزة التعويضية والتكميلية.

● كلميني عن زيارتك الأخيرة لمصر.

د.مارينا: كانت زيارة ممتعة وغنية بالأحداث الكثيرة، زرت أماكن كثيرة في مصر أم الدنيا كما يقال، خاصة مدينة الأقصر والأماكن الأثرية العظيمة واكيد القاهرة الجميلة، كذلك التقيت بكثير من الحالات الماثلة وتشرفت أن أكون مثل أعلى لهم فقدمت العديد من النصائح والإرشادات وتقوية الإرادة فكانت رحلة مفيدة للغاية أتمنى تكرارها.

● هل تابعتي كأس العالم الأخير بقطر وماهو فريقك المفضل؟

د.مارينا: للأسف علاقتي بالرياضة محدودة، أعرف أن كأس العالم أقيمت في قطر وفوز الأرجنتين بها ولكن غير مهتمة كثيراً بالمباريات واللاعبين. ولكني أعب رياضات جماعية مع أصدقائي من أصحاب القدرات الخاصة. مارينا تعمل حالياً كناشطة في الدفاع عن حقوق متحدي الإعاقة وعملت طول حياتها لدعمهم وتشجيعهم، كما تستغل منصات التواصل الاجتماعي في توصيل رسالتها، وهي عضو فاعل في كثير من الجمعيات والمنظمات لرعاية مبتوري الاطراف، وتشارك في الكثير من الفاعليات والأنشطة.

وفي نهاية لقائي مع مارينا وجدت أنني قد استعدت شخصياً قبل أي شخص آخر، قد أبدو أنا السليم وهي المعاقة والحقيقة عكس ذلك! وجدت أن الكمال لله وحده، كثيرون يبدون كاملين ويقنعون ويقنعون بهذا ولكن الحقيقة مختلفة على أرض الواقع، وكثيرون يبدون ناقصين جسدياً ولكنهم في واقع الأمر هم الكاملين نفسياً وفكرياً وأيضاً عملياً،

● أشياء تسعدك وتبسط أسرتك وتفرك داخليا؟

د.مارينا: قضاء أوقاتي مع أسرتي ماما وأختي من الأشياء المحببة جداً لقلبي فلهم معزة خاصة داخل بعد رحيل والدي. كذلك وجود أصدقاء في حياتي لهم نفس الأنشطة ونفس الاحتياجات الخاصة نحن نفهم بعضنا جيداً واحتياجاتنا المتشابهة جداً، نقوم بعمل رحلات وأنشطة خارجية تسعدني كثيراً، إنها الصداقة الهادفة والتي تصل بس لحد الإنجاز ومواصلة العمل، والنظر لحياتي بوجه إيجابي. أيضاً يسعدني جداً تواجدي في السوشيال ميديا ومقابلاتي الإعلامية والصحفية وظهوري في العديد من اللقاءات التلفزيونية الهادفة لخدمة ذوي الاحتياجات الخاصة بمصر وأمريكا وأيضاً تشرفت بمقابلة وزيرة الهجرة بالقاهرة.

● ماهي ثمار مقابلاتك مع وزيرة الهجرة وقنصل مصر بلوس أنجلوس؟

د.مارينا: كانت مقابلاتي معهم شرف كبير لي خاصة وزيرة الهجرة وشؤون المصريين بالخارج وقنصل مصر بلوس أنجلوس والساحل الغربي بأمريكا سعادة السفير السيد أحمد شاهين ثمرة للغاية كانت أولاً لتكريمي وتناولت كثير من النقاط الهامة عن أهمية التعامل مع ذوي القدرات الخاصة وحقوقهم الواجب إحترامها وتوفير كل الإمكانيات لمساعدتهم.

● ماهي إمكانياتك في مساعدة مصر تجاه متحدي الإعاقة المصريين؟

د.مارينا: لا يتوقف الأمر على المساعدات المادية وجمع أموال وإرسالها لمصر لمساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة فحسب ولكن أيضاً إرسال متخصصين ومستشاريين للوقوف على مطالب كل حالة والتعامل معها على حدى، وتعريفهم بالأجهزة

فهناك إناس يسبحون في اتجاه السفينة وهناك آخرون يضيعون وقتهم في إنتظارها. وصدق الشاعر المتغنى بذو القدرات الخاصة قائلا:

لَسْتُ المَعاقَ وَنُورَ دَرْبِكَ زَاهِي

وَالقَلْبُ يَنْبِضُ بِالنَّدَى وَالجَاهِ

لَسْتُ المَعاقَ وَإِنْ قَصُرَتْ عَنِ الخَطَا

فَالفَكْرُ نَسِجٌ فِي فضاءِ الله..



الحوار الصحفي الكامل مع جلالة الملكة (حتشبسوت) على صفحات جريدة (كاريزما)

خاص لجريدة كاريزما

حوار يوسف متي
كاتب وإعلامي



مولاتي مانوع العلاقة التي كانت تربطك بالمهندس العبقري الذي بنى لك معبدك في الدير البحري سننموت؟ أهذا سؤالك الخائر؟

المحاور: بالفعل، هناك شائعات عن ...

حتشبسوت: عن وجود علاقة عاطفية بيني وبين سننموت؟ أليس كذلك؟

المحاور: معذرة يا مولاتي أنا صحفي، الأمانة المهنية تقتضي مني تقصي الحقائق فأعفري لي جراتي في طرح السؤال.

حتشبسوت: الأمر لا يستدعي أن تبرر أو تعتذر كلها اشاعات لا أساس لها من الصحة، سننموت كان رجلاً فذاً ومخلصاً، كانت سياستي أن أحيط بلاط الملك بأصحاب الكفآت، وهذا الرجل كان موضع ثقتي، هذا كل ما في الأمر.

المحاور: لكن بعض المؤرخين يشككون في هذا ويرون أن الأمر تعدي هذه الحدود.

حتشبسوت: هذا كلامي وليس تكهنات المؤرخين، ولك أن تترك لي ما يراتح اليه عقلك وإحساسك. هل تعرف ما هو دليلي على صدق كلامي؟

المحاور: ما هو؟

حتشبسوت: ودليلي على صدق روايتي أننا تعودنا أن نوثق كل أحداث حياتنا بكل دقائق الأمور، من الميلاد الي الخروج الي النهار، تفاصيل حياتنا، علي جدران معابدنا ومسلاتنا وأوراق البردي، فهل عثرت علي أي ملمح يدعم نيميتمك هذه؟

المحاور: في الواقع لا يوجد ما يوثق لهذه القصة

حتشبسوت: إذاً الملكة علي حق. ضع نقطة وأبدأ من أول سطر جديد.

المحاور: لك ترفع القبة يا مولاتي، الان دعينا نخلص من إستعراض معاناتك مع رجال الدين في الإمساك بصولجان الحكم وعرش مصر، ونخرج معك من عباءة التاريخ، لنستزيد بحكمتك حين نخرج الي حاضرننا.

حتشبسوت: تفضل، بكل سرور، هات ما عندك.

المحاور: هناك مقولة تلوكها الألسنة في عصرنا الحديث ويروج لها الإعلام الموجه، وغير الموجه، حتي أصبحت كأنها أحد نوابت الكون، ألا وهي أن الشعب المصري شعب متدين بطبعه. ما رأيك في هذه المقولة؟

حتشبسوت: عزيزي مقولة أن الشعب المصري متدين بطبعه، هذه المقولة حق يراد بها باطل وهي السم في العسل، من الأجدر بكم أن يقال إن الشعب المصري شعب متحضر بطبعه، لأن التحضر يحمل في خصائصه السلوك الإنساني الراقى وهذا هو الأساس والرسالة لأي دين حق.

المحاور: لكن الواقع يقول وتجربتك الشخصية تقول، أنك لم تملكي زمام الحكم إلا بعد قبولك لشروط رجال الدين.

حتشبسوت: حفيدي، لا تخلط بين الدين، والدروشة، والتجارة بالدين. الدين في مكان منزه تماماً عن لفظ الدراويش ونفاقهم وجشع وخبث تجار الدين.

المحاور: مولاتي لقد مرت مصر بتجربة أليمة حين تم حكمتنا عن طريق التزوير والإرهاب والتدخل الأجنبي وجهل القطيع، تم حكمتنا بدولة دينية خالصة لمدة عام كامل هي فترة حكم تنظيم الاخوان.

حتشبسوت: أعلم هذا كانت من أسوأ أيامكم، تغربت فيها قيمتكم وتغربتوا عنها، ياللعار.

المحاور: نحن نعتبرها سقطة مازلتا نعانى من تداعياتها.

الملكة: الحكم الديني هو أسوأ وأغبي أنواع الحكم علي مر التاريخ، نحن شعب متحضر بالفطرة والأحجار وأوراق البردي تؤكد أن أول صفحة في كتاب التاريخ موهورة باسم كيمت.

القديمة لم تعطي المرأة حق قدرها وجارت عليها؟ **حتشبسوت:** إطلاقاً المرأة كانت دائماً متوجهة علي عرش قلب الرجل في مصر.

المحاور: اسمحي لي يا مولاتي هذا كلام بلا برهان ونحن تعودنا منكم أن توثقوا كل دقائق حياتكم.

حتشبسوت: بالفعل هذا ما عهدنا عليه، إذا راجع الآثار التي تركناها لكم، الأحجار تنطق بمكانة المرأة والإحترام الذي تتاله.

المحاور: قد تكون مجرد إبداعات للفنان المصري لا أكثر يا مولاتي، هي شئ والواقع شئ آخر لا يمت له بصله.

حتشبسوت: لا تنس يا عزيزي أن جدك رمسيس الثاني له مقوله حفرها علي جدران معبد ابو سنبل يقول فيها عن امرأته (هي التي تشرق الشمس من أجلها).

المحاور: نعم، هذا حقيقي لكن من المثير للدهشة وللضحك معاً أن علماء الآثار إكتشفوا أن جدي هذا كان لديه ٥٥ امرأة غيرها التي تشرق الشمس من أجلها.

حتشبسوت: هذا الرقم مبالغ فيه جداً!

المحاور: وما هو الرقم الصحيح في رأيك، هل يفرق كثيراً؟

حتشبسوت: في الواقع إن عددهم لم يتجاوز الـ٥٢ امرأة.

المحاور: شكراً علي الإيضاح وتصحيح المعلومة يا مولاتي، بالفعل يبدو انه كان في الأمر مبالغة ما. **حتشبسوت:** ليكن معلوماً لديك يا حفيدي أن الرجل المصري القديم كان يعرف ويقدر المرأة حقاً، الملك يتاح أوصى أولاده قائلًا: من أراد الحكمة فليحب شريكة حياته كي ترعي بيته وشونيه.

المحاور: هل كان الملك يتاح بعل امرأة واحده؟ وله شريكة حياة واحده؟ ام كان لديه شركاء حياة لا نعرفهم؟

حتشبسوت: حاول أن تقرأ تاريخك لتجد الإجابة علي اسئلتك بنفسك ولا تترك لي الغريباء ليحكوا لك تاريخك كما يحلوا لهم، ومن وجهة نظرهم وقناعاتهم هم، أبحث ودقق في هويتك وتعمق في جذورك.

المحاور: نصيحة غالية يا مولاتي أقدرها تمام التقدير.

حتشبسوت: أرجو ذلك

المحاور: لا نستطيع أن نجري حوارنا الصحفي هذا مع جلالة الملكة حتشبسوت دون أن نقف أمام معبدها المهبر في الدير البحري.

حتشبسوت: بالفعل هذا المعبد الذي يبدو في حضن الجبل تحفه بل معجزه معمارية بكل المقاييس أبدعها المهندس العبقري سننموت.

المحاور: بمناسبة ذكر هذا المهندس العبقري الذي كان قريباً جداً الي عقل وربما قلب الملكة حتشبسوت، هل تأذن لي مولاتي بسؤال شخصي الي حد ما.

حتشبسوت: أعرف سؤالك مقدماً وقبل أن تطرحه.

المحاور: إلي هذا الحد يا مولاتي! الكل يعلم مقدار الفطنة والذكاء الذي تتمتع به جلالة الملكة حتشبسوت، لكنني لم أكمل سؤالي بعد!

حتشبسوت: أردت أن أوفر عليك الحرج في طرح السؤال وعناء البحث عن أوراق السوليفان التي تود أن تغلف بها سؤالك.

المحاور: مولاتي الأمر لا يعدو أن يكون ...

حتشبسوت: أن يكون فضولاً يغذي شهوة النميمة التي تعتدي علي حرية الناس، وقد تضر سيرتهم الذاتية.

المحاور: سؤالي هو ...

حتشبسوت: لا عليك، دعني أطرح السؤال الذي يدور بخلدك ...

هؤلاء الموتورون. لكن دعني احملك الذنب في تبجح هؤلاء اللصوص عليكم لانكم تهاونتم كثيراً في حق هويتكم وقوميتكم المصرية.

المحاور: كيف يا مولاتي، إن أول عمل ينجزه التلميذ في المدرسة هو أن ينشد النشيد الوطني ويحي العلم المصري.

حتشبسوت: الوطنية ليست مجرد اناشيد وشكليات، حفيدي انتم من أعطى هؤلاء اللصوص الفرصة أن يتجرأوا علي هويتكم بتلك الوقاحة، يا حفيدي لن يستطيع أحد أن يطبق إن لم تحني ظهرك أولاً.

المحاور: بالفعل لدينا بعض المغيبيين يعيشون علي ارض مصر ويحملون الجنسية المصرية، يرون ان حضارتنا حضارة أصنام وآثارنا مقابر موتي ينسبون انفسهم لهويات اخري غير مصرية.

حتشبسوت: هؤلاء غير جديرين بالانساب لكانت جيداً أن تجردوهم من الجنسية المصرية.

المحاور: اسمحي لي مولاتي أن نعود الي محطة مهمة قد تجاوزناها في حوارنا، ألا وهي كيفية صعود الأميرة الي عرش مصر، وكيف قبضت علي صولجان الحكم؟

حتشبسوت: هذا حديث ذو شجون يا حفيدي يطول شرحه.

المحاور: وهل كان الأمر سهلاً لتحصلي علي لقب الملكة حتشبسوت ملكة مصر؟

حتشبسوت: في الواقع عند رحيل والدي الملك تحتمس الأول رابع ملوك الأسرة ١٨، وقع صدام حاد بيني وبين رجال الدين.

المحاور: لماذا؟

حتشبسوت: لأنهم دسوا أنوفهم في السياسة.

المحاور: كيف ولماذا؟

حتشبسوت: أفتوا بعدم جواز صعودي الي العرش.

المحاور: بأي حق افتوا بهذا؟

حتشبسوت: لكوني امرأة، رغم أنني أمك الدم الملكي والإبنه الكبير للملك الراحل.

المحاور: وما شأنهم في ذلك؟

حتشبسوت: استطاعوا علي مدي سنوات طوال أن يغفلوا عقول البسطاء ويقنعونهم أن شرعية الحاكم لا بد أن تمر من المعابد لأنهم وحدهم من يملك هذا الصك، وهم وكلاء الاله علي الارض؟

المحاور: وماذا كانت تعني الشرعية في منطقتهم؟ **حتشبسوت:** الشرعية الدينية في عرفهم أن ولاية المرأة وحكمها لا يجوز، لا بد أن يكون الحاكم ذكراً.

المحاور: وما هو التبرير المنطقي لهذه الفتوي الغريبة، بعض النساء أكثر كفاءة وحنكة من كثير من الرجال. التاريخ حافل بهذه الأمثلة.

حتشبسوت: حجتهم أن السماء لن ترض أن يكون الحاكم إلا ذكراً، ممثلاً للمعبود حورس أما كفاءته فلا تعنيهم، الشرع هو الأهم في عرفهم.

المحاور: ولم هذا التعتن!! أليس غريباً عندما نخلط الدين بالسياسة؟

حتشبسوت: يا حفيدي العزيز، إنهم تجار دين، وهذه هي بضاعتهم في كل العصور.

المحاور: كيف كان الخروج من هذا المأزق العنصري الغير منطقي؟

حتشبسوت: تفنقت ذهن رجال الدين علي تولي أخي الطفل غير الشقيق والإبن غير الشرعي تحتمس الثاني الحكم، ونظراً لعدم كفاءته عرضوا عليا الزواج منه لأعطي عجزه فوافقتم، وبعد وفاة تحتمس الثاني أعلنت نفسي وصية علي عرش ابني منه تحتمس الثالث.

المحاور: وكم استمرت فترة الوصاية هذه؟

حتشبسوت: استمرت الوصاية لمدة عامين ثم طالبت بالعرش بعد وفاته وقد كان.

المحاور: هل يعني هذا أن الثقافة الذكورية في مصر

التقينا اليوم مع ملكة ذات طابع خاص مميز واحدة من أعظم ملكات التاريخ إنها (الملكة حتشبسوت) ملكة ملكات مصر القديمة ودرة تاج مصر الفرعونية، حيث تعتبر حتشبسوت من أقوى حكام مصر علي مر العصور.

المحاور: غنمت أمون، أي المفضلة إلي قلب أمون مولاتي جلالة الملكة حتشبسوت، من دواعي فخرنا أن نجري معك حوارنا الصحفي هذا علي صفحات الجريدة، فأهلاً ومرحباً بجلالتك مع أحفادك قراء جريدة كاريزما.

الملكة: من دواعي سروري أيضاً أن أتجاوز مع أحفادي، وأن يستمر التواصل بيننا مهما توالى الأجيال وتتابعت القرون أهلاً بك وبالقرء الأعزاء وبالجزيرة.

المحاور: الملكة حتشبسوت... عندما يصل إلي السمع هذا الاسم، يتبادر إلي الذهن أبرز الملكات الاتي حكمن مصر، حفيده الملك العظيم أحمس الأول طارد الهكسوس ومؤسس الأسرة الثامنة عشر، دعيني أسألك يا مولاتي ما هي الظروف التي أحاطت بنشأة الملكة حتشبسوت؟

حتشبسوت: ولدت عام ١٥٠٨ قبل الميلاد، أبي هو الملك تحتمس الأول تقيت تعليماً متميزاً عن علوم الأخلاق والسلوك المتحضر، بالإضافة إلي قراءة وكتابة اللغة المصرية كما تعلمت علوم الحساب والفلسفة وبعض الفلك والطبوس الدينية.

المحاور: مولاتي ما هي البصمة السانده التي ميزت فترة حكمك والتي أرخ لها المؤرخ مانيتون بأنها استمرت أكثر من عشرين سنة وبضعة أشهر علي عرش كيمت العظيمة؟

حتشبسوت: تميزت بالسلام والرفاهية، حيث إنتعشت فيها التجارة مع دول الجوار، كان لمصر أسطول تجاري كبير، تم فتح المجاجر والمناجم كما أعدنا استخدام القناة التي تربط النيل من الدنا الي البحر الأحمر، القناة التي حفرها المصريون في الدولة الوسطي،....

المحاور: بالطبع جلاتك تفخرين بهذه الإنجازات العظيمة التي تم إنجازها في عصرك الذهبي؟

الملكة: ليس من حق الحاكم أن يفخر بأي إنجاز فهذا حق الوطن عليه وهذا واجبه المنوط به، وإلا يترك الحكم لمن هو أكفأ. المحاور: لقد ابتلينا في العصر الحديث ببعض الحكام الذين جاثوا ورحلوا بعد أن جلسوا علي الكرسي طويلاً دون أن يتروكوا بصمة، غير بصمة المقعدة علي كرسي الحكم ولم يقدموا للبلد أي منفعة تذكر.

حتشبسوت: هؤلاء كسالي فكر ومرضي بفقر الإبداع إنهم وأمثالهم وصمة عار لكرسي الحكم.

المحاور: المركزية الأفريقية أو ما يدعي باللغة الانجليزية Afrocentrism منظمة عالمية لها ايدولوجيا عنصرية، هي امتداد للمؤامرات المتوالية ضد مصر علي مر العصور، احد صور حروب الجيل الرابع والخامس، تقوم بنشر صور ومغالطات تاريخية تسعى الي سرقة الحضاره المصرية من أصحابها، وتسببها للأفارقة اصحاب البشرة الداكنة، هل وصل إلي علم مولاتي هذا الخبر؟ وما تعليقك علي هذا الأمر؟

حتشبسوت: بالطبع أعلم فنحن علي تواصل روحي ووجداني مع احفادنا أبناء كيمت العظمي، أزي أن هذه المنظمة لص وقع تجاوز المعقول إلي اللامعقول، ومن المستحيل أن تمنطق ألا منطق، الأرض مصرية واهلها مصريون جيناتهم وجينات اجدادهم واحده، الاحجار واوراق البردي ومياة النيل يشهدون لهوية المصرية، أمام



شكر خاص للفنانة التشكيلية
إيناس الديب التي جسدت
شخصية الملكة حتشبسوت

بنقش أسمائها كملك على مصر العليا والسفلى. وبالفعل فقد ألهم الإله عقولهم لكي يكتبوا أسمائها بالضببط كما ألفها هو أولاً؛
١/ اسمها العظيم: (حورس) الـ (كالقوي).
٢/ اسمها العظيم: (صاحبة السيدتين المزدهرة سنينا).
٣/ العظيم: حورس الذهبي - صاحبة الإشراق الإلهي .
٤/ وأخيراً اسمها بصفتها حاكمة على مصر العليا والسفلى (ماعت كارع) ، فلتحيي إلى الأبد.

أهم أعمال الملكة حتشبسوت في فترة حكمها:

- 1- بنت جيشاً قوياً ونشطاً في رحلاته البحرية مع المناطق الجاورة.
- 2- فتحت العديد من المناجم، والمناجم التي كانت مهمة قبل فترة توليها الحكم، وخاصة مناجم الححاس في منطقة شبه جزيرة سيناء.
- 3- نشطت حركة التجارة مع جيرانها، حيث أعادت استخدام القناة الرابطة بين البحر الأحمر ونهر النيل، ونظفتها، وسهلت طريق الأسطول المصري اتجاه خليج السويس، ثم اتجاه البحر الأحمر.
- 4- أمرت ببناء عدد من المباني في معبد الكرنك، كما بنت معبداً خاصاً بها في الدير البحري في مدينة الأقصر.
- 5- أمرت بإنشاء سفن بحرية كبيرة لتنشيط حركة الأسطول التجاري المصري، واستغلتها لنقل المسلات التي أمرت بإضافتها إلى جانب معبد الكرنك لتمجيد الإله آمون.
- 6- أمرت بإرسال بعثة إلى مدينة أسوان لجمع العديد من الأحجار الضخمة لبناء المنشآت، كما أنشأت مستنبتين عظيمتين من الجرانيت من أجل تمجيد الإله آمون، ثم نقلهما عبر نهر النيل حتى طيبة.
- 7- ساهمت في ازدهار التجارة نتيجة استيراد بعض أنواع الأسماك، وذلك عن طريق إرسال أسطول كبير إلى المحيط الأطلسي.
- 8- أرسلت بعثات تجارية على متن العديد من السفن التي تقوم بالملاحة في البحر الأحمر، والمحملة بالهدايا والبضائع مثل: (البردي، وبذور الكتان) إلى بلاد بونت (الصومال) وجنوب اليمن، حيث استقبل الملك البعثة استقبالاً جيداً، وأعادها محملة بكميات وفيرة من الأخشاب، والبخور، والحيوانات المفترسة، والأحجار الكريمة، والعاج، والجلود.

وفاة الملكة حتشبسوت:

- توفيت حتشبسوت في الـ 10 من الشهر الثاني لفصل الخريف عام 1457 ق.م. بعد أن ظلت في الحكم لـ 22 عام، وبعد أن ماتت حتشبسوت حاولت حتشمس الثالث أن يدمر كل تمثال لزوجة أبيه ويشوهه ويمسح اسمها ويخفي ملامح حكمها من الحضارة الفرعونية كاملة.
- دون الكثير جداً من آثار الملكة حتشبسوت أبرزها معبد الدير البحري، معبد حتشبسوت الذي طمست وجه أغلب تماثيلها به، وتم معو العديد من النصوص به التي تتحدث عن فترة حكمها، وحتى الآن لا نعلم كيف انتهت حياة الملكة، وعماداً كانت قد ماتت ميتة طبيعية، أو أنها قُتلت على يد تحتشمس الثالث.
- حقاً فعلتها الملكة حتشبسوت، ونجحت في جعل مصر دولة قوية ذات جيش حامى بدون خوض أى معركة حربية، وجعلت من علاقاتها في ذلك الوقت اللبنة الأولى في الدبلوماسية التي عرفناها في الحياة السياسية الحديثة، وأقامت الكثير من الاتفاقيات السياسية والتجارية، وعلاقات الصداقه الثنائية مع دول الجوار.
- تركت الملكة حتشبسوت أثراً تشهد بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي الذي شهدته مصر في عهدها، والتي لا تزال مزاراً سياحياً يأتي إليها السياح من جميع أنحاء العالم.

إلى السلطة الكاملة في هذا المنصب. ولكن كانت حتشبسوت على عكس كليوباترا، لم تكن حتشبسوت رمزاً للجمال أو الأناقة. في عام 2007 أعلن زاهي حواس، أنه تم العثور على مومياء سيدة مسنة وتؤكد أنها مومياء حتشبسوت. أول مومياء ملكية منذ اكتشاف قبر توت عنخ آمون عام 1922.
- ولدت في قصر فرعونى أميرة سميت حتشبسوت وهي الابنة الكبرى للملك تحتشمس الأول، وكانت الخامسة ضمن تسلسل ملوك الأسرة الثامنة عشرة ويعتبر الملك أمحس الأول هو الجد الأكبر لحتشبسوت ومؤسس الأسرة الثامنة عشرة.

- اسم حتشبسوت باللغة الهيروغليفية "خمنت- امن حات شيسوت" أي خليبة آمون المقدمة على الاميرات.

- الملكة حتشبسوت هي أول ملكة فرعونيه حكمت مصر، وخلال فترة زواجها من تحتشمس الثاني كانت تمارس الحكم من وراء الستار فقد كان الملك تحتشمس الثاني شخصاً ضعيفاً، وربما مريضاً في الوقت نفسه، وبعد وقت قصير أصبح واضحاً أنه سائر في طريق الموت، وبدأت حتشبسوت تحكم البلاد باسمه كفرعون، إلا أن ابنه لم يكن كذلك، فقد أبرم الكثير من المؤامرات مع كهنة آمون للحيلولة دون تولي الملكة الحكم، إلا أنها استطاعت تحقيق ذلك.

- وتم إعلان حتشبسوت ف عام 1404 ق.م ملكاً على مصر، ورغم أن حكم مصر كان يعتمد على رضى الكهنة بالدرجة الأولى إلا أن الشعب لم يتقبل ببساطة أن تتولي الحكم امرأة، ولكن قدرتها على الحكم، وحكمتها في التدبير كان لها أكبر الأثر في تقبل المصريين لحكمها بل ورضاهم عن ذلك فيما بعد، ولا شك في أن نشأتها كان لها الأثر الأكبر في ذلك، فقد كانت الابنة الأكبر لوالدها الملك تحتشمس الأول، وكانت تشاركه الحكم في أواخر أيامه.

- حاولت الملكة حتشبسوت أن تمثل نفسها كرجل في التماثيل، وتلبس الذقن والملابس الرجالية، إذ كان الملك طبقاً للعرف ممثلاً للإله حورس الحاكم على الأرض، لذلك كانت دائماً تلبس وتزين بملابس الرجال، كما قصت شعرها، واستخدمت الذقن المستعار، وحاولت دائماً أن تنسى أنها امرأة بل كانت تشير إلى نفسها بضمير المذكر في محاولة منها لإظهار قوتها أمام الشعب.

نتويج الملكة حتشبسوت:

لا توجد سجلات تصف اليوم الذي تم فيه نتويج (حتشبسوت) وهذا لأنها طوال بقية فترة حكمها كانت أحياناً تفضل أن تتظاهر بأنها جاءت إلى العرش عقب وفاة أبيها (تحتشمس الأول) مباشرة وفي أوقات أخرى، كانت تحسب حكمها من وقت وفاة زوجها (تحتشمس الثاني) وبناء على ذلك، فإن (حتشبسوت) لم تكن مهمته حقاً أن تأمر بعمل نقوش خاصة تصف متي وصلت بالتحديد إلى العرش. ومن الأجزاء الهامة في حفل نتويج (حتشبسوت) اختيار أسمائها الملكية. كانت تلك الأسماء تستخدم من قبل كل فرعون رموزاً لتأكيد حقه بالعرش وتحدد هذه الأسماء علاقته بالهة مصر، وأيضاً بالأرض نفسها.

ومن الواضح أنه كان من المهم بصفة خاصة لـ (حتشبسوت) أن تؤكد ادعاءها بحقها في العرش باختيار أسمائها الخاصة. فيصفها ابنة (رع) ، صار اسم (حتشبسوت) هو (ختوم - آمون حتشبسوت).

أسماء و القاب الملكة حتشبسوت:

* هناك نقش أخبر على جدار معبد " حتشبسوت " في الدير البحري، يصف مشهداً خيالياً يعلن في سياقه والدها " تحتشمس الأول " وإله الشمس (رع) أسمائها الملكية الأخرى.

يقول هذا النقش:

لقد أمر جلالته الكهنة المرتلين أن يأتوا لكي ينقشوا أسمائها الملكية العظيمة لحظة تسلمها شارة السلطة كملك على مصر العليا والسفلى وبعد ذلك قاموا

وعششت في مفاصل الدولة، إنهم يقامون القضاء وكل مؤسسات الدولة.

حتشبسوت: الإعلام والتثويريون، أين هم علي خريبتكم؟ أين الحكماء؟ وما هو دورهم في المجتمع؟
المحاور: الحكماء والتثويريون عندنا فرادي ليسوا في جماعات، اصواتهم ضائعة.

حتشبسوت: ليس لهم حزباً يجمعهم ألا يشكلون لوبي قوي في الدولة، هذا دورهم.

المحاور: بعضهم في أبراج عالية، لغتهم مقعرة، الناس غالباً لا تفهمهم ولا تسمعهم أيضاً والبعض الآخر يغردون فرادي اصواتهم تضيع مع أذراج الرياح.

حتشبسوت: وماذا عن الإعلام لديكم؟

المحاور: الإعلام؟ أتوقع بعد نشر هذه الحوار علي صفحات جريدة كاريزما أن نري مانشيتات بالنبط العريض المستشار سبانخ يرفع عريضة دعوي يطالب فيها بمشول الملكة حتشبسوت أمام القضاء بتهمة إزدراء الأديان والدعوة للكفر والإحاد والزندقة لما صرحت به في جريدة كاريزما التي تصدر في المهجر مع المحاور جو متي.

حتشبسوت: ماذا يعني توقعك بهذه المانشيتات بالنبط العريض كما تدعي؟

المحاور: تعني أننا فيم يبدو سوف نبصم سوياً يا مولاتي.

حتشبسوت: ماذا تعني بهذه العبارة، نبصم سوياً؟
المحاور: يعني حانفيش بال عشرة.

حتشبسوت: هذا التعبير غريب علي سمعي، هل هذه الكلمة (حانفيش) من اللغة المصرية الهيروغليفية، المهراطيقية، الديموطيقي أم القبطية آخر مراحل اللغة المصرية لديكم؟

المحاور: بالاعليكم يا مولاتي، كل ما أعتبه انك تركت بصمة عبقرية في التاريخ المصري، بل والإنساني كله.

حتشبسوت: إن كنت تعني بالبصمة أننا سنترك للقاري بصمة بعد هذا الحوار، فهذا يسعدني يا حفيدي، أرجو أن تكون بصمة بلون النور لعقل القاري، وبسمه بطعم الفرح لقلبه.

المحاور: مولاتي جلالة الملكة حتشبسوت، غنمنا آمون، أي المفضلة لدي آمون، لك منا كل الحب والتقدير، نحن نفخر بك أيقونة مضيئة في تاريخنا الحافل بالأمجاد، سعدنا بهذا الحوار الصحفي معك من خلال جريدة كاريزما، تعرفنا على تاريخك المشرف، ونهلنا من فيض حكمتك، شكراً لك وللجينات التي تجمعنا جميعاً في حب كيمنت العظمي.

مولاتي سوالي الأخير ماهي نصيحتك لأحفادك في نهاية حوارنا الصحفي هذا علي صفحات جريدة كاريزما؟

حتشبسوت: إعرفوا تاريخكم جيداً، تمسكوا بهويتكم، إنها غالية ومتفردة، علموا ابنانكم لغتهم المصرية لغتهم الأم، ارتدوا الملابس المصرية وتزينوا بالحلي المصري، وتخلوا عن الأزياء الغربية عنكم ابنوا بيوتكم بطراز العمارة المصرية، اطلقوا أسماء مصرية علي مدنكم وشوارعكم وميادينكم، ضعوا عين حورس أو زهرة اللوتس، علي عملتكم وعلي علم بلادكم.. كونوا مصريين أكثر.

إرفعوا شعار (الشعب المصري شعب متحضّر يطبعه).

أوجاي المحاور: أوجاي!

ماذا تعني هذه الكلمة يا مولاتي!؟

حتشبسوت: هذه تعني تحية الإنصراف بلغتك التي تجهلها ايها المصري الباحث عن هويته.
المحاور: أوجاي يا مولاتي.

- اعتبرت فترة حكم (الملكة حتشبسوت) نقطة تحول محوري في التاريخ المصري القديم، وتشهد لها آثارها المعمارية الفريده بعظمة حكمها، واهتمامها بالثقافة والفنون، فضلاً عن حالة الرخاء التي تميزت بها سنوات حكمها لمصر.

كما كانت كليوباترا آخر ملكة وصلت لحكم مصر كذلك كانت حتشبسوت السيدة الأولى التي وصلت

المحاور: بالفعل هنا ما قاله العالم بريستيد في كتابه العبقري مصر فجر الضمير، وكما قال جوجل علم المصريات أيضاً دكتور وسيم السيسي في كتابه (في البدء كانت مصر) لكن سوالي هنا: هل أعتبر رأي جلاتك هذا هو دعوة صريحة لفصل الدين عن السياسة؟

حتشبسوت: يا عزيزي هذه طابع الأمور... هكذا يقول المنطق، السياسة شن والدين شن آخر.

المحاور: إذا جلاتك مع الدولة المدنية والعلمانية؟
الملكة: أنا مع التحضر والإنسانية، السلوك المتحضر وحرية المواطن هما حجر الزاوية، أنا مع الإنسانية بشكل عام، هذه التعبيرات المستحدثة لا تعنيني.

المحاور: لكن الإشتباك بين الدين والسياسة أمر واقع وقديم.

حتشبسوت: يا حفيدي دعني أبرهن لك علي كلامي بشكل عملي من واقع التاريخ (اليونان أسس حضارة عظيمة عندما كانوا عبدة أو ثاقن 2. الفرس أسسوا حضارة قوية وكانوا يعبدون النار 3. الغرب خرج من الكهوف وصنعوا حضارتهم وأسسوا عصر النهضة بعد أن فصلوا الدين عن الدولة 4. كوكب اليابان هم أرقى سكان كوكب الأرض بلا جدال، الضمير لديهم هو الوازع الديني الصادق.

المحاور: هل يعني هذا تلميحاً بأن الإخاد هو الحل نحو التحضر؟

حتشبسوت: يا عزيزي لا تففز إلي النتائج بهذه السطحية، أنا ملكة مصر، لست بحاجة إلي تلميح، كلامي منذ بدأ الحوار معك محدد وصريح، يا حفيدي جيد أن تؤمن بالله خالق، وأن تعبده، لكن عبادتك هذه إن كانت صادقه لا تحتاج إلي أبواق لتعلن عنها، كالآدعاء وال دراويش، لا تحتاج أن تتخلي عن ثقافتك وفلكلورك وأزيانك المؤمن الحق لا يخلع جلده ليرضي الآخرين الايمان الصادق علاقة خاصة جدا بين المخلوق والخالق، لا تخلطوا الأوراق.

المحاور: الأ يصلح التدين كطريق إلي التحضر أيضاً؟
حتشبسوت: إفضل،، إن بناء بيوت العبادة لن يفنيك عن بناء المستشفيات لعلاج الإنسان والرفق بالحيوان الأعجم أيضاً. إنشاء المدارس ودور الايتام، دور كبار السن، وأصحاب الاحتياجات

الخاصة ضرورة انسانيه، المعابد لن تغنيك عن المكتبات والمسارح، والأهم انها لن تغنيك عن بناء مراكز البحث العلمي، إن كنت تبحث عن غد أفضل.

المحاور: هل تعني مولاتي أن صناعة التحضر عمل لا يتوافق مع التدين؟

حتشبسوت: يا عزيزي صناعة الحضارة عمل فكري بعيد عن الدروشه كل البعد؟ أم تستوعب الأمثلة التي طرحتها عليك؟ إلق نظرة علي كوكب اليابان وتدبر الأمر قليلاً.

المحاور: مولاتي تصريحتك هذه ستعطي الفرصه لبعض محاميين السبويه، لرفع قضية علي جلاتك وإتهامك بأذراء الأديان والدعوة للكفر والإحاد والزندقة.

حتشبسوت: من هؤلاء الذين يتكلم عنهم؟
المحاور: إنهم مجاذيب الشهرة يفتاتون من مثل هذه الأفكار، ويتسولون عليها.

حتشبسوت: وماذا عساهم أن يفعلوا؟

المحاور: سيطالبون بحرق موميانك العظيمة علنا في ميدان التحرير.

حتشبسوت: أنا أحتمي في بلدي بماعت، أحتمي بالقانون وهذا حقني الدستوري.

المحاور: نعم لدينا قانون وقضاة وقاعات محاكم.
حتشبسوت: إن كانت ماعت مازالت لديكم، هل تسمح لأصحاب العقول الضيقه بمجرد الوقوف أمامها في ساحة العدالة؟

المحاور: ماعت التي لدينا كانت ومازالت بخير، لكن للأسف من أوائل السبعينات وما يدعي عصر الإنفتاح سناح ملاح حين هب علينا فيبروسات الوهابيه وجحافل السوس تمكنت من نخر عظامنا



بقلم د. خالد منتصر

الإعلامي والطبيب والكاتب

الشاب الذي قتل ملك الجان

هذا ليس عنوان فيلم رعب أو مسلسل خيالي، ولكن هذا عنوان كوميديا سوداء واقعية حدثت في إحدى قرى الشرقية!! أحداث القصة تجعلنا نطرح تساؤلاً ملحاً: ماذا جرى للعقل المصري؟ شاب مريض نفسياً عرضته أسرته على دجال في الشرقية، فأخبرهم بأنه قد قتل ملك الجان ولهذا أصابه المرض النفسي ولن يُشفى منه إلا بطريقة واحدة، ما هي تلك الطريقة وما هو الحل؟ أخبرهم الدجال الذي يعتبرونه «رجل بركة» أن عليهم دفنه حياً لمدة ثم بعد إخراجهم سيكون معافي بعد أن يعفو عنه الجن. نفذت الأسرة وصية الدجال بطريقة علاجه، وكفنا الشاب ووضعوه في نعش ونظموا جنازة صورية، وأثناء الجنازة خرج الشاب من النعش مما أثار الرعب في المعزين! قصة من الممكن أن يضحك عليها البعض لكنها في الحقيقة كارثية أساسية، لماذا صار العقل المصري بهذه الهشاشة من الممكن خداعه من مستريح توظيف أموال أو دجال

يفك الأعمال ويربط الأزواج، أو من مروج شائعات يخترع أخباراً وهمية... الخ، لماذا صرنا شعباً قابلاً للاستهواء بتلك الصورة؟ لماذا لم يعد للمنطق مكان؟ اسمعوا الطبيب جار الشاب وهو يقول: «الشاب لم يصل لمرحلة النزول للقبر، ولكنه ظل في الكفن في النعش من الظهر حتى العشاء، الدجال قال لأهل الشاب إن الجن الي عليه قال إن الشاب قتل أحد ملوكهم، ولذلك يجب أن يتوفي الشاب ويُعمل له جنازة حتى يرضى عنه ملك الجان» وأكمل: «الدجال أوهم الأهل بأن الجن الذي يلبس الشاب لن يخرج من جسد الشاب إلا بوفاته وعمل صوان له، وأهل الشاب اتضح عليهم ورضخوا لكلام الدجال لعمل الجنازة.. إننا أمام مشهد عبثي لو شاهدناه في فيلم سنقول إنه مبالغ فيه!! ولكن هذا ما حدث، فهل نصمت ونتقبل عزاء العقل الجمعي؟

نقل عن الوطن



بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية المتميزة

كتابي عن "عمر"!

ما أشق هذا الكتاب، وما أصعبه! كيف رضخت دون تفكير لطلب صديقتي الأدبية الجميلة الأستاذة: "نوال مصطفى" بأن أكتب كتاباً عن رحلتي مع ابني المتوحد "عمر"! منذ دخوله شرنقة الغزلة والانطواء ورفض العالم، وحتى تحرره وطيرانه من عنمة الشرنقة الضيقة نحو براح الحياة. الكتابة شاقّة للغاية؛ ليس حين نكتب عن أنفسنا، بل حين نكتب عن قلوبنا التي تخفق خارج أجسادنا وتسير أماناً على الأرض! و"عمر" هو قلبي الذي يخفق خارج جسدي وينبض أمامي وأظن أرقبه طوال الوقت حتى أحيا. فإن ابتعد عني برهة، يُدثرني القلق وأهرع باحثاً عنه حتى يتناغم نبضه مع نبضي، فتقر عيني وأتفلس. هكذا الأمومة.. قلب صغير يخفق داخل أحشاء الأم إلى جوار قلبها الطبيعي، وبعد الميلاد وخروج الجسد من الجسد، يتحول الوليد إلى قلب ثانٍ للأم، ولكنه يخفق خارج جسدها. ويظل هذا القلب يكبر مع الأيام ليصبح صبيّاً، ثم شاباً، ثم رجلاً، وتظل الأم مشغولة بهذا القلب الخارجي، أكثر من انشغالها بقلبي الطبيعي الذي يؤمن لها الحياة داخل جسدها. لا تصدقوا أن قطع "الحبل السري" بالمقصد لحظة الميلاد وفقد دم الخلاص من المشيمة، يحقق "الخلاص". فانفصال جسد المولود عن جسد الأم ظاهرة مخادعة، لأن الأم تظل مربوطة بأبنائها مرهونة بوجودهم حولها حتى لحظة رحيلها عن العالم. وتلك عقيرته الله في خلقه العظيم. لي قلبان يخفقان خارج جسدي: "مازن" قلبي الأكبر، و"عمر" قلبي الأصغر. فكيف أكتب عنه؟ هل رأيت أحداً يكتب عن قلبه؟ وهل هذا العمل سهل؟ هذا الكتاب لا يشبه أيّاً من كتبي السابقة، ولن يشبه أيّاً من القادمة. هذا الكتاب لا يكتبه قلبي، قلّم الأدبية، مثل جميع قصائدي ومقالاتي وكتبي، بل يكتبه قلّم أمّ. أم فقط. على عتبة هذا الكتاب، أخلع جميع عباتي: الشهادات، الألقاب، الدروع والأوسمة، حتى لا يتبقى أمامكم إلا جسد أمّ. راولدها حلم، وعانقتها حلم، وصافحتها رجاء، وابتغتها طلق، وأوجعها ميلاد، ثم أشرق من كوة الرحمة وجه: "عمر"، بطل هذا الكتاب الصعب. كان طفلاً استثنائياً في كل شيء: أحرق سريعاً مراحل يقطفها الأطفال في أعوام، قطعها "عمر" في أيام وأسابيع وشهور وتلك هي الخدعة التي جعلتني أظن أنه طفل سهل! لكنه كان "التوحد" الماكر الذي يجعل الطفل مكتئباً بذاته عن العالم؛ فيتعلم كل شيء بمفرده على نحو سليم وسهل وسريع.

نقل عن المصري اليوم

خاص لجريدة كاريزما

بقلم صبرييل نبيل

مستشار إعلامي

الكاهن وزائر الميلاد

دخل كاهن إلى كنيسته في عيد الميلاد.. فلاحظ وجود شابين يتحدثان عن أن ملابسهما مثلما يلبس ذلك الممثل الشهير، ويتفخران أنهما يقلدانه في كل شيء.. كانا يتحدثان في تعالٍ واضح. لذا وقف يحكي لهم:

قيل يوماً أن هنري فورد مؤسس الشركة العملاقة لسيارات فورد، وواحد من أغنى رجال صناعة السيارات في العالم... أراد يوماً تعيين مهندسين جدد، فأقام لقاء على العشاء مع اثنين من المهندسين.. كان الاثنان قد تخرجا من نفس الجامعة بنفس التقدير، ولديهما نفس العبقرية التي أثبتتها الاختبارات المتتالية... وفي نهاية العشاء قال فورد: لأحدهما لقد تم تعيينك.. وللآخر نعتذر منك..

ولكن الآخر قال له: سيدي إسمح لي أن أسألك سؤالاً؟ طوال العشاء لم تتحدث عن الهندسة ولم تتحدث عن السيارات ولم تتحدث عن حتى الكلية التي كنا فيها، بل تحدثت في أمور عامة فلماذا اخترته هو؟

أجاب فورد قائلاً: اخترته لسببين؛ الأول عندما جاء العشاء.. تدوق صديقك من اللحم أولاً ثم أضف الملح.. بينما أنت أضفت الملح أولاً قبل أن تتدوق اللحم اعتماداً على أن صديقك أضف الملح وأنا أراغب بشخص يتدوق الشيء أولاً قبل أن يغير فيه، اعتماداً على رأيه وليس على آراء الآخرين..

والسبب الثاني والأهم أن صديقك كان مهذباً في التعامل مع الموظفين.. كان دائماً يقول لهم (من فضلك، شكرًا...). بينما تعاملت أنت معهم كأنهم غير موجودين.. كنت مهذباً عندما تتعامل معي فقط وليس معهم... وأنا لا أحب التعالي... صمت الكاهن قليلاً وقال: إنها ليست قصة من التاريخ، ولكنها تشبه إلى حد كبير حياتكم الآن.. أصبح العالم اليوم يقلد المشاهير والفنانين في عصر التيك توك.. دون أن يتذوق عالمه الحالي لكي يستطيع أن يغير فيه.. أصبحتنا نقلد الآخرين دون أن نفهم أولاً من نحن.. ونتعالى على الآخرين لمجرد الظن أننا الأفضل... اتظنان أنكما الأفضل؟ ابتمس الكاهن لهما وهو يقول: أن الله عندما أراد أن يصلح العالم.. أرسل لهم أنبياءه الذين أتوا غير متعالمين.. ذاقوا المرارة والفقر والجوع وحتى خيانة الأصدقاء.. هم تدوقوا محبة الله أولاً فنقلوا لنا محبته.. نحن في ليلة عيد الميلاد حيث ولد المسيح في مذود بقر حقير.. وذاق مرارة الجوع والغربة والفقر قبل أن يطالب الناس بالتغيير.. لذا أحبه الجميع لأنه كان منهم... أتبحثان عن المسيح في عيد ميلاده؟! ابحتوا عن التواصل.. فهناك ستجدون المسيح.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

هل تعلم ببدايه جديدة

مأسية لن يستطيع أن يخطو خطوه للأمام لكن عليك أن تذكر من أين سقطت وتقوم ولا تستسلم هذه هي البدايه ومن ثم حدد أهدافك وأسأل نفسك سؤال يا تري من تعلم أن تكون وكيف يتحقق ذلك فيلار رؤيا وبلا حلم سوف تضل الطريق ولن تصل لشيء ولا بد لي أن أكون أميناً معك ولا أخفي عليك أن الله لديه خطه لحياتك فانت غير متروك للظروف وأنت مجرد رقم بين الناس.. حاشا فالفه يوم أن خلقك رسم لك صورته تختلف عن الآخرين لأنك شخص مميز في عينيه ولك خطه رائعه أن عرفتها وفهمتها وسعيت لاتمامها فانت الفانز والرايح، وأقول لك أنه من السهل أن تعرف هذه الخطه في حياتك وذلك بجولوسك مع الهك وأن يكون لك معه وقتاً، ما أروعه تسأل فيجيبك كآب مع أبته يسر به ويسر بأن يتحدث اليه ولا تسمح للعالم بمشغولياته



وأصواته العاليه أن يحرمك من هذه الجلسه الرائعه التي وبلا شك أنت الرايح فيها ولا تنسى أن الله يحترم أحلامك وما أجمل أن تتفق أحلامك مع خطته لحياتك ويجب أيضاً أن تسعى جاهداً أن لا تدع أي موق أن يعيق تقدمك فمن ينظر الي هدفه لا ينشغل بالمعوقات بل يسعى أن يتخطاها جاهداً أن يكمل المسيره من له حلم له مستقبل ومن وضع هدفاً لحياته حتماً سيصل اليه ونصيحتي لك عزيزي القاريء ضع أهدافك وأحلامك بين يدي خالك ودعه يشاركك أحلامك وأهدافك وينتقي لك ما يتفق مع مشيئته وعلمه السابق وخطته لحياتك وهذا

من منا لا يحلم ببدايات جديدة في كل شيء في حياته؟ بالطبع كل منا يحلم بتغيرات في حياته من شأنها أن تغير مستقبله سواء علي المستوى الشخصي أو الوظيفي أو الاجتماعي فمن يضع أمامه هدفاً صوب عينيه لأبد وأنه سيصل اليه ودعني أتساءل الآن يا تري ماذا أنت تنوي أن تفعل في عام جديد؟ هل ستبدأه كغيره من الأعوام وهل سيمر بأيامه وأسابيعه وشهوره كسابق عهده؟ يعجبني كثيرا الدول المتقدمه وكيف تخطط للمستقبل فلها عيون ناقيه وخطط مستقبليه لأنها تسعى الي التقدم والازدهار فتسعي جاهده لتصل لذلك فتحدد أهدافها وطرق تحقيق هذه الأهداف وتبدأ ولا تكتفي بوضع الخطط بل تمضي قدما بلا تباطؤ وتمضي نحو الهدف وهذا يذكرني بلابح في سباق لا يعينه شيء سوف الوصول لخط النهايه في أسرع وقت حتي يفوز بالمسابقه، لا ينظر يميناً أو يساراً لأنه ينظر الي الجعاله، ودعني أشجعك اليوم أن لا تنظر الي ما فات في حياتك لا تنظر لفشلك ولا لإحباطك.. لا تنظر لخسارتك أو حجم ما فقدته قبلا فمن يظل قابعا في أحزانه وماضيه الصعب بكل

ما سوف يقصر لك طريقك فتصل سريعاً ولا تنسى انه سيعطيك المعونه والقدره لتتميم أحلامك فيدونه لن نستطيع أن نفعل شيء، لذا دعني أقول لك دعك من الماضي بكل ما في.. حتي بنجاحاته وكأنك تبدأ من جديد ضع الهدف أمامك وضع نفسك بين يدي خالك ولا تعطي فرصه للفشل أن يصل اليك بشكل أو بأخر يلقى أو يحاول أن يلقى شبابه عليك ولا تعطي أذناك للفاشلين أو المعطلين أو الحاقدين فللك ناجح أعداء لكن من وضع يده علي المحراث ولا ينظر للوراء حتماً سينجح وما أجمل أن تصل لما تبغيه. أخيراً أشجعك عزيزي القاريء أن تأتي بقلم وورقه وتستعين بالهك وتحدد ما هي خطواتك القادمه وما هي مقوماتك وما هي نقاط ضعفك فتتخلص منها ولا تسمح لشيء أن يعيقك وثق أنه بمعونه الهك سوف تتيج وتصل الي ما تبغيه فالهك سر نجاحك توكل علي الهك بكل قلبك وعلي فهمك لا تعتمد.. فهو التقدير.. الأيام السابقه والحكمه نفسها تقول ما خاب من أتكلم عليه.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة الأدب والأدباء

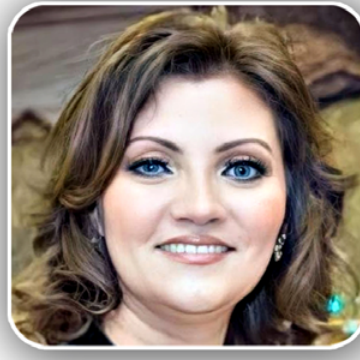
ما هو الأدب وما هو فنونه؟ وما هو تأثيره على المجتمعات وعلى الحضارات وعلى البشرية كلها؟

أبسط تعبير ووصف للأدب في حال وصفه كمادة مكتوبة هو عبارة عن حروف سوداء فوق صفحات بيضاء تتكون منها الكلمات ثم الجمل والعبارة لتجسيد معنى أو فكرة ترسخ في الأذهان وتوجع في القلوب بما تحتويه من جمال تعبيرى وصفى دقيق حدث ما قد يكون موافق أو مخالف لمبادئ الحياة وإنما طرح الفكرة للدراسة والتحليل الشمولي والنفسى والتقديرى والجمالى التعبيري ليتحقق الهدف وهو توسيع الأفق والمشارك الإنسانية بمناقشة أفكار العديد والعديد من الأدباء أصحاب الإبداعات المختلفة من اختصهم الرب بالعلم والثقافة والفكر الإبداعي فأخرجوا لنا فنون الأدب التي تشمل، الأدب المسرحي والأدب القصصي والأدب التاريخي والفلسفي والشعري والغنائي وأدب الطفل بما يحتويه من عناصر متميزة لثقافة الطفل وإثراء المبادئ عنده من خلال بعض القراءات المناسبة لعمره يستقبلها ببعض الكلمات البسيطة المعبرة مع بعض الصور التي توضح وتشرح المكتوب وهكذا.

وهناك أدب حديث وهناك أدب قديم وهنا المقصود العصر نفسه وتقدم العصر لا تعني الاستفادة القصوى من عظماء الأدب بالفن الجيد والكلمة الموزونة الصحيحة والصحية أكثر منها في سياق معلومات أدبية وعلمية وفنية وتاريخية وسياسية في شكل بعض الطروحات والمناقشات والمقالات وآراء الفكر بين ما منها واقع تُشيد به ومنها ما هو خيالي نسعى ليتحول إلى حقيقة إذ كان نافع ومفيد ولصالح القارئ فهو الوحيد المستفيد بما يقرأ وأحياناً تتكون شخصية الإنسان بما يغذي به قلبه وفكره وعقله.

وهنا بالفعل تنوع الشخصيات التي أصبحت تختلف عما قبل بسبب عنصر القراءة فهو العلم المخفي بين السطور والثقافة والحضارة يثرها بين الكلمات والعبارة والحضارات.

وهنا أستطيع أن أقول يا أصحاب العقول والآراء والإبداعات المختلفة ومن حباهم الله بالموهبة المتنوعة للكتابة والبحث في رحلة المتعة بالقراءة سواء كانت تناسب المبول أو لا تناسب أو تتناسب مع فكر كل واحد فينا في محور متعددة من الأقسام وهناك توجه ليتحول الكتاب بكل ما فيه من إبداع ليس فقط كلمة مفروءه بل أيضاً مسموعة و مترجمة كمان بكل لغات العالم ومنقوله عبر قنوات شرعية لمسار انتشار الكلمة بعالم التكنولوجيا الحالي وهو في أبهى عصور الكلمة التي



خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اعظمينوس حنا

قصص قصيرة وطرائف مارى كورى

مدام كورى تحتل مكانها في التاريخ كمخترعة الراديو، أول علاج لمرض السرطان، وأول رائدة في هذا البحث في سنة 1903 كانت هي أول امرأة تفوز بجائزة نوبل في علوم الطبيعة، ثم في عام 1911 فازت بجائزة نوبل للمرة الثانية في الكيمياء.

أن مثل هذه الإنجازات الرائعة لم تأت بدون تضحيات ضخمة أيضاً.

لقد ماتت مدام كورى بمرض اللوكيميا أو سرطان الدم الذي أصيبت به بسبب كثرة وطول تعرضها للمواد المشعة!

وحتى اليوم العلماء الذين يريدون قراءة أبحاث مدام كورى المكتوبة بخط يدها لا بد أن يلبسوا ملابس واقية لأن هذه الأوراق وأعمال المعامل المحفوظة في أرشيفها لا تزال - بعد مائة سنة - مليئة بالأشعاعات.

لا يستطيع احد ان يقترب من المواد المشعة بدون حماية ووقاية. ولكن العجيب أن أغلبية الناس لا يهتمون أن يتعرضوا لأشعاعات أخطر تعرضهم للموت الأبدى وهي الناتجة عن الخطية.

أن المزمور الأول يحذرنا من المواقف الخاطئة والتعرض للوقوف في طريق الخطاة والجلوس في مجالس المستهزئين (مز 1 : 6).

أن طاعة وصايا الرب وناموسه فيها درع واقى وحماية روحية من الخطية ونتائجها القاتلة المميتة. ويقول المزمون أيضاً "خبأت كلامك في قلبى لكي لا أخطئ إليك" (مز 119 : 11).

مدام كورى، في أيامها، لم تكن تعرف عن أضرار وأخطار التعرض للأشعة والأشعاعات، ولكن الله قدم لنا تحذيرات كثيرة ومخيفة عن أخطار الخطية وأضرارها. فياليتنا نطبق يوماً على أنفسنا ما نقرأه في كلمة الله المحيية الصادقة. أن الكتاب المقدس يخبرنا بالخطأ والخطر قبل أن تقع فيه أو نتعرض له.

الزهرة الصغيرة (لاجوارديا)

كان فيوريللو لاجوارديا يشغل منصب عمدة نيويورك خلال أيام الكساد الاقتصادي أثناء الحرب العالمية الثانية. وكان أهل نيويورك يحبونه حباً شديداً ويسمونه "الزهرة الصغيرة" بسبب قصر قامته وفضائله، وأنه كان دائماً يضع زهرة القرنفل في عروة

بدلته. كانت شخصيته عجيبة متعددة الألوان والمواهب. وقد اعتاد أن يركب في عربات مظان نيويورك وأحياناً في سيارات البوليس، وأحياناً يأخذ أولاد الملاجن بأكملهم لمشاهدة مباريات الكرة والبيسبول، وكلما كانت صحف جيراند نيويورك في حالة إضراب كان يتوجه إلى دار الإذاعة ليقراً للشباب والأولاد الطرائف والفكاهات في الراديو!!

وحدث في أحد ليالي الشتاء القارصة البرد في يناير 1935 أن العمدة توجه إلى محكمة ليلية في اقفر أحياء المدينة وأغفى لاجوارديا قاضى هذه المحكمة من عمله وسمح له بالذهاب إلى بيته وجلس مكانه على المنصة بنفسه. وبعد دقائق أحضرت أمامه امرأة عجوز محطمة متهمة بسرقة رغيغ خبز.

أخبرت المرأة لاجوارديا أن زوج ابنتها هجرها وأن ابنتها مريضة وأن حفيدتها سيموتان من الجوع. ولكن صاحب المخبز الذي سرق منه الرغيغ رفض أن يتنازل عن شكواه واتهامه لها. وقال: يا عدالة القاضي، أنها منطقة سيئة ودرينة ولا بد من عقاب هذه المرأة لتعليم الناس الذين حولها درساً.

فتنهده لاجوارديا وأثفت إلى المرأة وقال: أنا مضطر أن أعاقبك. والقانون لم يعمل استثناءات. عشرة دولارات غرامة أو عشرة أيام حبس. وكان في الوقت الذي ينطق فيه بالحكم قد وضع العمدة يده في جيبه وأخرج منه ورقة بعشرة دولار ودفعها عنها. وأضاف: وأيضاً حكمت بغرامة أخرى على كل واحد حاضر بالجلسة بمبلغ خمسين سنت من أجل المعيشة في بلد حيث يضطر فيه شخص لسرقة رغيغ عيش حتى يستطيع أحفاده أن يأكلوا ولا يموتوا من الجوع. أيها الحاجب أجمع الغرامات من الحاضرين وأعطها للمتهمة المدعى عليها!! وفي اليوم التالي نشرت جراند نيويورك الخبر وقالت:

أن مبلغ سبعة وأربعين دولار ونصف قد جمع ومنح للمرأة العجوز المتهمة بسرقة رغيغ خبز لإطعام ابنتها المريضة وأحفادها المتضورين جوعاً ومنه خمسين سنت من صاحب المخبز!!

بقيته وانه مرغوب فيه، ممكن يكون وسط عدد كبير من الناس لكنه وحيد وبداخله كلام كثير لكن صامت لا يتحدث.

- ممكن تقدم له دعم نفسي بالتحدث معه في أى شئ مبهج أو تذكر معه أحداث سعيدة لكي يخرج من داخله الحزن.

*أشكر كل شخص يبسأل ويساعد ويدعم دون الظهور في الصورة.

فكرة إنك تساعد شخص ويكون لديك عين حساسة بشخص متضايق داخليا وتذهب إليه بهدوء شئ عظيم.

*دعم المواقف:

هذا يكون للشخص اللماح وسريع التصرف يغير الموضوع بكل حكمة عندما يشعر أن الموضوع سيخرج شخص معين، ويغير الحديث في الحال.

أحياناً تحتاج شخص يدافع عنك بدون غرض أو مصلحة شخصيه بل لانه شعر إنك تعبت من الدفاع عن نفسك!!

*الانصات مهم جداً:

الاستماع حاسة فطرية لكن الإنصات مهارة تحتاج إلى التدريب، الإنصات يشمل الاستماع لكل المنطوق ولغير المنطوق، وشيئا فشيئا ندرك أن أقل الكلام هو القدر المنطوق باللسان، وأهم ما يحتاج إليه الشخص هو شخص يمكنه أن ينصت لما نعجز عن قوله.

وهي من اهم وسائل الدعم النفسي.

*الصددمات النفسية:

أكثر المواقف التي تحتاج فيها للدعم هي ما نسميه بالصددمات النفسية، ويمكن تقسيمها إلى نوعين الصددمات الكبيرة: وهي التي نستقبلها بياس غالبا هو فقد عزيز وعدم استيعاب موته والإنكار مصاحب بالإنكسار النفسي ودخول في الإكتئاب، يحتاج إلى دعم من نوع خاص حتي يعود الشخص إلى الواقع ويتجاوز ألمه.

أما النوع الآخر، فهو - الصددمات الصغيرة: كاستشفاء مرض، أو فشل علاقة عاطفية، وهنا يمر الشخص بعدة مراحل تسمى بمراحل الصدمة. وهذه المراحل تحتاج بشكل أساسي للدعم والمساعدة حتى اذا لازم الامر للذهاب لطبيب.

لكل منا أزمات ومواقف صعبة.. نحتاج إلى دعم الطفل، يحتاج إلى تشجيع كنوع من الدعم والشاب والمسئ يحتاج دعم أيضا.

وهو قليل في الجهد المطلوب، لكنه يمثل الكثير بالنسبة للآخر في موضع الاحتياج. مهارات الدعم النفسي موجوده داخل كل شخص باختلاف مقدرته على العطاء. كن إنسان...

خاص لجريدة كاريزما

بقلم روني سامي

كاتبة وصحفية

إرشه x إرشه...

الدعم النفسي !!

لأولادك وخصوصاً وقت الضعف أو الخطأ، أنت أول شخص هو يحتاج الدعم منه ويحافظ على العلاقة بينكم ويعطي ثقة بالنفس، وقت النجاح ابنك يبحث داخل عيونك عن ثقته بنفسه وكذلك فرحه قلبه بوجودك بجانبه، تلك اللحظات لا تعوض أبداً مهما فعلت أو بررت عدم وجودك بجانبه وتبقي في القلب مدى الحياة.

* التوقيت فعلا مهم:

عندما يستطيع شخص توفير وقت ينصت اليك أو يسأل عليك خصوصاً لو مشغول ويعلم قيمة الوقت ويعطيك من وقته يأتي اليك ويسمعك أو يفكر معاك في حل مشكلة أو حتى يسندك في محنته ...

هذا اجمل وارقي دعم يقدم لك لان هذا الوقت الانسان يكون مكسور يحتاج لسندة وثقه من الآخرين.

* تقديم المساعدة:

ان يعطيك أحد من خبرته وتجربته هذا دعم نفسي وعملي وخدمه عظيمه، توفر كثيراً عليك من وقت ومجهود وخصوصاً لو من قلبه يقدم لك الدعم والمساعدة، فهذا النوع قليل جداً الآن.

يكاد ينقرض من الدعم وخصوصاً لو من القلب. * الفرصه:

دعم الشخص مع فرصه، هذا النوع راقي جدا وصعب يتواجد واذا تواجد لا بد من استغلال الفرصه، وله طابع خاص اذا تقدم لك بمفرده دون السعي اليه، اذا أحد قدم لك فرصه تتطور وتكبر وتتعلم وكذلك يكون مقتنع بمهاراتك.

هذا دعم عظيم لدرجة عالية جداً، استحاله أن يكون الانسان الذي يقدم هذه الخدمة سيئ، غالباً يكون شخص أخلاقه عاليه جدا وقلبه ساكن به الله.

العطيه لديه غير مشروطه بالتبادل، يعطي دعم بدون مقابل.

* دعم المشاعر:

هذا دعم وهدية بسيطه جداً ولكن قوية جداً ومهمه انك تقدم مشاعرك تجاه الآخر وهذا يكون نابع من تربيته سليمه لأن الانسان الذي بداخله رحمته ومحبته يستطيع ببساطه يفيض على

اننا نواجه صعوبات كثيرة في الحياة وتمر علينا أوقات نشعر باننا في حالة إضطراب داخلي دون حديث مباشر.

نحتاج إلى دعم نفسي لاستمرار الحياة واسترداد ثقنا بأنفسنا ومن هنا نتحدث عن الدعم النفسي.

*هل حدث وقدم لك دعم نفسي من شخص آخر؟
*هل أنت كنت داعم نفسي لأحد الأشخاص؟
*هل كل فنه عمرية تحتاج إلى داعم نفسي مختص؟

أولاً: الدعم النفسي هو تقديم أفكار إيجابية تلمس أضعف منطقه للراحه النفسيه.

حيث تسكن المشاعر المضطربه لديه ويصبح ذهنه اكثر هدوء واطمئنان وبالتالي يغير في سلوكيات خاطئة لديه، حتى يكون أكثر تكيفاً مع الواقع بل هو لا يغير الواقع لاجل شخص لكن يغير ردود الافعال إتجاه اى شئ مهما كان الواقع سلبي.

كم من المرات مر أحد المقربين لك بظروف وجدت نفسك تتساءل بعدها عما يمكنك أن تقدمه والواقع أن هناك الكثير الذي يمكنك تقديمه.

كما في الإسعافات الأولية التي يمكن للجميع اكتسابها، فكذلك هناك ما يمكنك تسميته بالإسعاف النفسي الأولي، القليل الذي ينزع فتيل الأزمة والذي قد يساعد في الوقاية ضد الكثير من الاضطرابات النفسية التفاعلية كالإكتئاب. وهو قليل في الجهد المطلوب، لكنه

يمثل الكثير بالنسبة للآخر في موضع الاحتياج. يوجد مشاعر حلوة كثيرة مثل الإعجاب، الضحك التفاهم لكن من وسط كل المشاعر تبقى مشاعر الراحة والدعم هي أساس الصداقة القوية.

- صداقة في علاقة بين العيلة..
- صداقة في علاقة بين الأبناء..

- صداقة في علاقة بين الأصدقاء..
هي الراحة الداعمه دائماً للإنسان.

- الراحة الداعمه تجعلك على طبيعتك، وعندما تكون على طبيعتك يخرج أحلى وأصدق ما بداخلك.

عندما تكون مرتاح تستطيع اكتشاف نفسك أكثر. ويكون عندك قدرة إضافية على المحبة للغير وكذلك لنفسك.

في الدعم النفس في وقت معين يكون اكبر وأفضل بكثير من مجرد هدية ملموسه ذو قيمه كبيره.

*حضنك لأولادك:

في وقت نحتاج حضن نقي حقيقي يوصل الأمان والاطمئنان، حضنك لابنك وقت ضعفه قمه الأمان وأجمل هدية بطريق غير مباشر، الحضن وقت الشده مع طبيبه أفضل شعور ممكن إنك يشعر به، يلمس قلبه في الحال.. أكبر دعم نفسي تقدمه



بقلم دكتور . باسم أيوب
Dr. Basim Ayoub, MD, FHM, DABOM

خاص لجريدة كاريزم

www.eat4healthy.com



من هو العملاق؟

بلا شك في عالم "الدايت" والتخسيس، "الكييتو دايت" هو بمثابة العملاق، ولهذا يدعو البعض "محرقة الدهون"، وهو حالة الكيتوسيس Ketosis وهي استعمال الدهون كمصدر للطاقة بدلا عن السكر Glucose المصدر الأساسي لطاقة الجسم، ويحدث هذا نتيجة مباشرة لعدم توفر الكربوهيدرات كمصدر للطاقة في الاكل وهو بمثابة "مراجعة كاربوهيدرات"، مما يؤدي لحموضة طفيفة بالدم نتيجة الاعتماد على الأحماض الكيتونية Ketone Bodies التي يكونها الكبد بعد تكسير الدهون لأحماض دهنية حرة Free Fatty Acids والتي يتم إعادة تصنيعها في الكبد و"تغليفها" في صورة جديدة اسمها "الأجسام الكيتونية" وهي:

1. حمض الأستينو أسيتك Aceto Acetic Acid
2. بيتا هايدروكسي بيوتريك أسيد BHB (له فوائد رائعة ويأتي أساسا من رقم 1# الأستينو أسيتك أسيد).
3. أسيتون (يتطاير سريعا).

وهذا يحدث حين تقل الكربوهيدرات في الاكل عن حوالي ٥٠ جم يوميا (جم كربوهيدرات ٤ سعرات بينما جرام الدهون ٩ سعرات) وحين تسمح عن "لو كارب دايت Low Carb Diet" لا بد أن تعرف أنه إن وصلت كربوهيدرات الاكل الى ١٠٠-١٥٠ جم في اليوم هذا ليس كييتو Keto ولن يدخل الجسم في حالة كيتوسيس! على الرغم من كونه "دايت منخفض الكربوهيدرات" أو المشهور بـ "لو كارب دايت"، ولكن أكثر من ٥٠ جم كربوهيدرات تقريبا في اليوم تحول دون الدخول في "كيتوسيس" وبالتالي لن تتعرف على العملاق أو تتسنى لك فرصة مقابلته ليساعدك على البحث عن الكنز المكنون المشتعلة أسراره في "محرقة الدهون!"

أصل الكيتو قديماً:

من حوالي ٥٠٠ عام قبل الميلاد تم استعمال الكيتو دون أدنى معرفة علمية عن ماهيته، لعلاج حالات الصرع وعن طريق صيامات الماء المطولة بالأيام والأسابيع أحيانا في مختلف الحضارات وذكر البعض استجابة الصرع لنوع معين من الاكل وغالبا هذا كان عن محض الصدفة المطلقة "الكيتوجينيك دايت"، ولكن الصيام عموما بالماء ودون سعرات لأكثر من ١٢-١٦ ساعة بعد آخر وجبة دون اللجوء إلى مأكولات معينة يؤدي للوصول لحالة يتخيلها البعض وكأنها نيرفانا Nirvana تسمى كما عرفها علميا الإنسان الكيتوسيس Ketosis ولكن قد تأخذ أكثر من يوم لتصبح معتمدا اعتمادا كليا على الأجسام الكيتونية بصورة أساسية للطاقة للجسم عموما والمخ خصوصا.

أصل الكيتو حديثاً ومحل ميلاده: Birth Place Of Kerogenic Diet

ولاية مينيسوتا Minnesota بالولايات المتحدة الأمريكية!
عقري مايو كلينيك Mayo Clinic الأمريكي د. راسل وايلدر Russell Wilder في العشرينيات من القرن السابق العشرين، ١٩٢٤ تقريبا، استطاع أن يتأتى بعقريّة مفرطة بالأكل الذي يؤدي إلى دخول الجسم البشري في حالة النيرفانا أو الكيتوسيس "الكييتو"، دون اللجوء إلى تجويع الجسم وصيامات تتخطى الـ ١٦ ساعة، للوصول لحالة "الكيتوسيس Ketosis"، وكأنها طريق مختصر مرصوف، دون اللجوء إلى الطرق الخلفية غير الممهدة "الصيام" صعب السفر! ولكن ما لا يعرفه الكثيرون أنه فعل هذا ليساعد الأطفال والكبار للتحكم بحالات الصرع حيث لم تكن هناك عقاقير أو أدوية متوفرة بعد لهذه الحالات وكان هذا هو محل ميلاد "الكييتو" يا حضرات ودعاه الاكل المولد لحالة الكيتو Ketogenic Diet!

و لكن فقد الكيتو دايت Ketogenic Diet بريقه بعد عقود قليلة بسبب توفر هذه الادوية المعالجة للصرع AED's Anti-Epileptic Drugs ولكنه من الغريب أنه في حالة عدم الاستجابة لهذه الادوية البراقة الأسماء والأبحاث، في حالات ينسب قد تصل إلى ٢٠-٣٠٪ من حالات الصرع، إلى يمنا هذا وبعد حوالي قرن من الزمان على اختراع Ketogenic Diet الاكل الكيتو، لم يزل يلجأ بعض

أطباء الأعصاب لعملاق الكيتو وأحماضه الكيتونية، مرة أخرى وهو بمثابة علاج فولكلور قديم من عهد مضت!

ولقد توصل العلماء علميا بالأبحاث إلى أن حالة الكيتو تخفض معدلات الجلوتاميت Glutamate المثير للمخ والأعصاب وتزيد من تكوين الجابا GABA المهديء المخ والأعصاب وهذه معادلة بسيطة تؤدي إلى ثبات سطح و"غلاف" الخلايا المخية العصبية فتجعلها أكثر ثباتا وهدوءا، كما بحيرة ماء على سطح القمر!

مميزات الكيتو دايت الرائعة: The Case For Keto

- أشارت العديد من الأبحاث لقوائم الكيتو المذهلة وستناول أهمها هنا:
- علاج حالات الصرع العنيدة بنسبة نجاح قد تصل لـ ٥٠٪ تحسن في عدد النوبات وحوالي ١٦٪ التخلص تماما من نوبات الصرع في الأطفال!
- خسارة الكيلوجرامات في انهيار سريع لجبال جليد الدهون في الجسم.
- علاج بعض حالات الصداع المزمن أو النصفي (الشقيقة) المستعصية.
- التخلص السريع من دهون الكبد.
- التخلص السريع من دهون الخصر والبطن "الكرش".
- تحسن نسبي في مقاومة الإنسولين مما يؤدي علاج لبعض حالات السكر النوع الثاني المبكرة (رغم عدم حل أساس المشكلة على المستوى الخلوي والبروتينات ترفع الإنسولين أيضا).
- زيادة التركيز الذهني عند البعض.
- تقليل بعض التهابات خصوصا بعد التخلص من الدهون الحشوية الملتهبة.
- خفض الدهون الثلاثية Triglycerides الشريرة.
- ارتفاع الـ HDL أو الكوليسترول "الطيب الشهيم الجدد".

• خفض معدلات الإنسولين في الدم وهذا بدوره قد يساعد على تقليل مقاومة الإنسولين.

• خفض ضغط الدم المرتفع.

• تحسين نسب طفيفة في الـ LDL الكوليسترول السيء كجزئيات داخل الـ LDL وهو الكوليسترول السيء الشريير، (ولكن قد يرتفع عند البعض كأرقام في حوالي ٢٠٪ من الناس)

• علاج بعض حالات الزهايمر والتصلب اللويحي المتعدد والشلل الرعاشي.

• زيادة نسبة البكتيريا النافعة للأقل نفعاً في أجسامنا حيث تزيد نسبة بكتيريا Bacteroidetes وتراجع نسب الـ Firmicutes (دراسة بعض الأبحاث، وهذا يقلل الالتهابات أيضا).

• تأثير إيجابي على التخلق الجيني Epigenetics or Genetic Expression وبالتالي تعمل ماكينات أجسامنا تحت إشراف لوحة التحكم الجينية بصورة أفضل.

عيوب العملاق ونار "المحرقة": The Case Against Keto

أشارت أبحاث أخرى لعيوب الكيتو وستتناول أهمها هنا:

• تخسيس سريع مبدئي في أول ٦ شهور، فيلحق به بعد هذا لاهثة وراءه الأنواع الأخرى من الدايت ثقيلة الخطى، بطيئة التخسيس، (لكنها خفيفة الدم والله!) مثل دايت اكل الجحر المتوسط Mediterranean Diet وفي خلال حوالي سنة أو اثنين على الأكثر تستوي الرؤوس!

• صعوبة توفر اللحوم والدهون الصحية في أيامنا هذه! فقد يلجأ البعض لإستهلاك أسوأ أنواع الدهون المهدرجة والمشبعة كما في اللحوم المصنعة (هوتدوج وبيجر وسوسيس وبيكون Bacon لحم الخنزير المصنع) ومهزلة ومفرمة فلوس \$\$\$ بيزنس الكيتوجينيك دايت الصناعي! وهذه مأكولات مضرّة حيث أشار منشور هيئة السرطان العالمية IARC في أكتوبر ٢٠١٥، أنها مدرجة تحت بند مسرطنة من الدرجة الأولى carcinogens Tier 1

• بعد سنين من الكيتو حوالي ٨٠-٩٠٪ من متبعيه يتروكونه بسبب حرمان الكربوهيدرات وجوع الفواكه والسكريات عموما (وترجع ربما لعاداتها القديمة أو أسوأ بسبب إنخفاض الأيض حتى بعد رجوع الوزن وتغيير نسبة الدهون في الجسم للعصاة بعد رجوع الوزن، حيث تم فقدان حوالي ٢٠٪ عضلات ولكن عند رجوع الوزن تقريبا ٩٩٪ من اللي هيرجع دهون دون أدنى تعويض في بناء العضلات تقريبا مما يجعل معادلة التخسيس أصعب من قبل الكيتو أو التخسيس عموما).

• أشارت بعض الدراسات أن حوالي ٣٠٪ من

متبعي الكيتو قد تزيد نسبة الـ LDL لديهم حوالي ١٠٪ رغم أني أشك أن هذه الزيادة قد تكون بسبب سوء أنواع اللحوم والدهون وليست فقط بسبب الكيتوسيس الحقيقي!

• زيادة البروتينات والحموضة المزمنة في الدم قد تؤدي إلى عبء مزمن على الكلى مما يسرع من تدهور حالات أمراض الكلى المزمنة CKD

• زيادة نسبة حصوي الكلى وقد يرجع هذا لقلّة الخضروات والفواكه والسيترات Citrate الذي يحارب تكوين حصاي الكلى

• أشارت بعض الدراسات لزيادات في بعض أنواع السرطانات والالتهابات والزهايمر والسكر النوع الثاني (وهو ما يتعارض مع بعض الدراسات الأخرى التي أشادت بالكيتو للحماية من نفس الأمراض)، غالبا لها علاقة بالتنوع والطريقة

• أشارت دراسة في بعض متبعي الكيتو لنقص حوالي ١٥ فيتامين من مجمل ٢٧ تم قياس معدلاتهم في الجسم مع الكيتو.

• أعراض إنسحاب الكاربوهيدرات Keto Flu قد يعاني البعض منها في الأسابيع الأولى ولكن الأغلبية العظمى ٩٠٪ سيتخلص منها سريعا.

• طفح جلدي بسبب الكيتو Keto Rash عند البعض.

• لا ينصح به في الحوامل والراغبات في الحمل والمرضعات (قد يؤدي لمشاكل تكوين الاعصاب في الجنين).

• الإمساك المزمن لقلّة الالياف النباتية مما يؤثر سلبا على المايكروبيوم أو البكتيريا النافعة التي تعتمد تماما على الالياف الذائبة Soluble Fibers في اكلها هي شخصيا حتى تكون "نافعة".

• صعوبة التعامل مع هذا النوع من الدايت في حالات السكري النوع الأول فقد يعرض لغيوبة السكر.

• تقليل كثافة العظام بنسبة قد تصل لـ ٦٠٪ أقل في خلال عدة شهور وهو رقم مروع! وقابلتي حالات شخصيا من كسور دون أسباب أخرى مع الكيتو.

• أشارت دراسات ومنها مستشفى بريجهام للسيدات Brigham Women's Hospital وهي من مستشفيات جامعة هارفارد Harvard، أن احتمالات الموت المبكر تزيد مع Low Carb فقط إذا تم استبدال الكاربوهيدرات ببروتينات ودهون حيوانية فقط وهو الكيتو دايت Keto Diet (دراسة سويسرية اتفقت مع نفس الاستنتاج لمستشفيات هارفارد) ولكن على العكس زيادة عمر الإنسان مع لو كارب دايت لو تم الاعتماد على البروتينات النباتية!

كلمة أخيرة من الكاتب:

قد يكون الكيتو طريقة دايت سريعة جدا كما الأرنب والسلحفاة، ويسبق معظم أنواع الدايت الأخرى في بداية سياق اسمه "رحلة التخسيس" أو علاجاً فعلاً أحيانا لحالات الصرع المستعصية، ولكنه سيخسر سياق السنين لسلاحف التخسيس الأخرى الصحية لأنه "سباق عادي" وليس "ماراثون" وعلى رأس هذه السلاحف؛ سلحفاة "أكل البحر الأبيض المتوسط"، التي تشيد بها الكثير من الأبحاث لسهولة الاستمرار فيها والاستمتاع بالكثير من المأكولات من خضروات، وبقول، وحبوب كاملة ومكسرات وبيدور صحية، وزيت الزيتون الساحر والفواكه بأزوع الوانها و"حلاوتها" والقليل من الاسماك واللحوم غير المصنعة أو المهرمنة أو أسماك المزارع، ولكل راغبي "عملاق التخسيس" للوصول لنيرفانا الكيتوسيس في "محرقة الدهون" توخي الحذر وأنصح بدراسة جدوى قبل أهم مشروع في حياة صحة الملايين "التخسيس" وإن لزم البداية بالكيتو لسرعة نتائجه أنصح بـ:

1. دراسة إستراتيجية الخروج من الكيتو Keto Exit Strategy بعد شهور قليلة.
2. التحويل لـ "لو كارب" بعد شهور قليلة ١٠-٢٠٪ كاربوهيدرات والتركيز على البروتينات النباتية وليس الحيوانية فقط!

وهذا هو الكيتو وماله وما عليه!
د. باسم أيوب محامي المدعى عليه الكيتو و سأترك لعضاتكم هيئة المحلفين والقاضي، الحكم على الكيتو، وهذا نهاية مرافعتي!

ST. MARK FAMILY DENTAL

818-992-4600

دكتور / ماجد النجار

General and Cosmetic Dentistry



حشو عصب - تجميل الأسنان - جراحة الفم - أطقم كاملة وجزئية - أسنان أطفال



Root canal - Teeth Whitening Zoom

Digital X-ray - Veneers

Implant - Crown, Bridge

Denture - Periodontics

YOUR SMILE IS OUR PRIORITY

20913 Sherman way, CANOGA PARK, CA 91303

stmarkfamilydental@gmail.com

www.stmarkfamilydental.com

Adel Lotfy عادل لطفى



Broker Associate



MGR
Real Estate
Commercial Brokerage

DRE# 01104445

Sales, Purchases,
Leases & 1031 Exchange.

Commercial Properties,

Businesses, Residential, Residential

Income & Property Management.

لكافة إحتياجاتكم
في كاليفورنيا
من شراء وبيع
العقارات التجارية
والإستثمارية والسكنية والأراضي

Cell: 714-742-7888-Direct: 949-878-7930

Email: adellotfy21@aol.com



LAW OFFICES OF
JOHN MIKHAIL
www.lawofficejohn.com



المهامى جون ميخائيل

نحن نتحدث العربية الإستشارة مجانية

معكم فى الأوقات الصعبة FREE Consultation

إصابات العمل - التعويضات - حوادث السيارات

No Risk: No Attorney Fee if No Recovery Car Accidents

Serving all of Southern California

(310)806-1231

Notice: Making a false or fraudulent workers' compensation claim is a felony subject to up to 5 years in prison or a fine of up to \$50,000 or double the value of the fraud, whichever is greater, or by both imprisonments and fine.



شريف للهجرة

تراجم - تصديق كل المستندات - الجنسية ومشاكلها - كاتب عدل
لم الشمل - اللجوء - التعامل مع السفارات - رخص القيادة الدولية

714-491-0748

www.immigrationland.net

Email: immigration_center@hotmail.com

Packages & Cruises For Emergency: 714-924-6286

1811 W.Katella#211, Anaheim, CA 92804

SAWSAN BESHAI
Insurance Broker

Medicare & Long Term Care
Health & Life Insurance
Home & Auto Insurance
Commercial & Workers Comp

نحن نتحدث اللغة العربية
We Speak Arabic

Cell: 714-624-2686

Fax: 714-603-7572

www.executivequeenservices.com

Email: sue.beshai@gmail.com

Address: 1170 W Hampshire Ave

Anaheim, CA 92802

Address: 8700 Warner Ave suite #260

Fountain valley, CA 92708

A LITTLE PLANNING MAKES A BIG DIFFERENCE

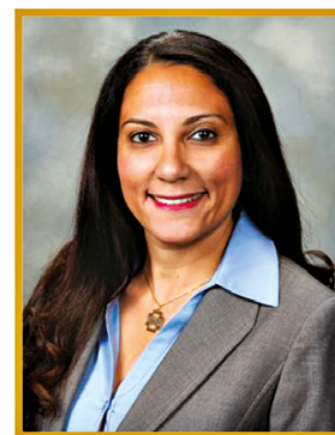


GIVE YOUR FAMILY PEACE OF MIND

Let me show you the emotional and financial benefits
of pre-planning your funeral arrangements.
Call now for your free Final Wishes Organizer.

FOREST LAWN®

FUNERALS • CREMATIONS • CEMETERIES



Trevena Hanna

Planning Advisor
Forest Lawn - Covina Hills

626-367-9417 Cell 626-732-2403 Office
thanna@ForestLawn.com

Cemetery License CES 60080
Life Insurance License 4192548
CDI License No 0D08477

Funeral planning is funded through the purchase of whole life insurance from National Guardian Life Insurance Company, Madison, WI (NGL). A qualified Forest Lawn planner, who has been both licensed by the state and appointed as an agent of NGL, can answer any questions. Forest Lawn is an agent of NGL. National Guardian Life Insurance Company is not affiliated with The Guardian Life Insurance Company of America, aka The Guardian or Guardian Life.

Covina Hills FD 1150 • 21300 Via Verde Dr., Covina, CA 91724

Forest Lawn Memorial-Parks & Mortuaries

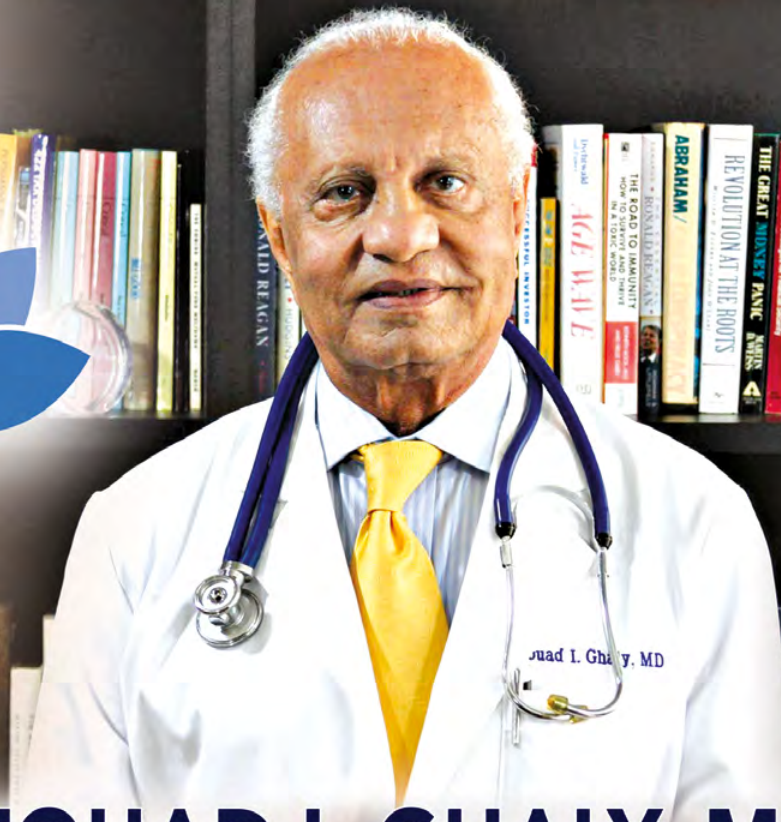
@GHALYCENTER
THEGHALYCENTER
THEGHALYCENTER



GHALY CENTER

THE GHALY CENTER FOR REGENERATIVE MEDICINE

مركز غالي للطب التجديدي والخلايا الجذعية



Dr. FOUAD I. GHALY, M.D.
REGENERATIVE MEDICINE SPECIALIST

- STEM CELL THERAPIES
- PLATELET RICH PLASMA (PRP)
- ADDICTION & IV THERAPY
- ADVANCED DIAGNOSTIC TESTING
- SPORTS MEDICINE INIURY TREATMENT
- HORMONE THERAPY
- HAIR RESTORATION TREATMENT

- علاجات الخلايا الجذعية
- (PRP) صفائح الدم الغنية بالبلازما
- علاج الإدمان
- الفحص التشخيصي المتقدم
- علاج إصابات الطب الرياضي
- العلاج بالهرمونات البشرية
- علاج الشعر

Beauty begins the moment you decide to Love yourself



- Fillers - Botox
- PRP FACELIFT
- PRP HAIR RESTORATION
- PRP SCAR REMOVAL/REDUCTION
- PR VEIN TREATMENT
- NANO.G REJUVENATION
- NANO.G NATURAL BREAST ENHANCEMENT
- NANO.G ENHANCEMENT

20911 Earl Street # 260 Torrance, Ca 90503

Tel.: (310)-540-0300

www.ghalycenterla.com



إستلم
عربيتك الآن
بدون Social بدون Credit
بدون CA Driver License
لدينا جميع
التسهيلات

 **S. Wannas**
Auto Sales

بيع وشراء كافة أنواع السيارات
سيارات أوروبية - يابانية - أمريكية
تشكيلة واسعة من السيارات المستعملة بأفضل الأسعار
تسهيلات كبيرة لأبناء الجالية في الأسعار

تسهيلات خاصة
للقادمين الجدد
بالولايات المتحدة الأمريكية

Available Limited time Warranties

Available Cars for
Drivers / Approved

UBER

lyft

Show me the

CARFAX®

First time Buyer
Bad Credit
No Credit
Repossessions

OK



Cell: 909-703-1841

Office: 909-703-1509

Email: stwgm@stwannas.com

General Manager
Ehab Hanna

Visit Our Website
www.stwannas.com

مؤسسة جيني للهجرة والضمان الإجتماعي

إخدم والدك أو والدتك وأحصل على \$3400 شهرياً

الإسم الأكثر ثقة لدى الجالية العربية

في معاملات الهجرة والجنسية

مركز متكامل لإدارة الهجرة والجنسية

أفضل الطرق أماناً للنجاح

بإمتحان الجنسية الأمريكية



تيسر وسارة للجالية العربية أينما كنتم في أمريكا

أحصل على الجنسية الأمريكية
بدون إمتحان

خدمات الضمان الإجتماعي

راتب العجز وعدم القدرة علي العمل SSI- SSA
المعونات الصحية Medi-Cal
الإجور المدفوعة لأفراد العائلة للاعتناء بذويهم
سماع الدعاوى والإستئناف بقضايا الجنسية
يمكن زيادة المساعدات المالية التي تحصلون عليها
أحصل على الحد الأعلى من المعاش الشهري وهو \$930

خدمات الهجرة

الإقامة عن طريق العمل أو الأقارب أو الزواج
الحصول على تراخيص العمل وتجديدها
تجديد تأشيرات الدخول
إستخراج وثائق السفر
طلبات رفع القيود عن طلبات الإقامة
الحصول على الإقامة بطريق القرعة العشوائية

يمكنك الإستفادة من تقديم إمتحان الجنسية الأمريكية باللغة العربية
إذا كنت فوق 55 عاماً، وتحمل الجرين كارت منذ 15 عاماً
أو إذا كان عمرك 50 عاماً أو أكثر وتحمل الجرين كارت منذ 20 عاماً

خدماتنا تشمل أيضاً

Notary & Live scan Fingerprint Services

ترجمة وتصديق الوكالات - كاتب عدل - بصمات الأصابع

الشحن - صور جوازات السفر

Tel:(818) 242-8196

Fax:(818) 2393197

1436 W . Glenoaks Blvd., Glendale, CA 91201

أول يوم في المدرسة!!

(من مذكرات فكري عبد النور)

قصة قصيرة بقلم / جون مرجان

خاص لجريدة كاريزما

تلك المشاعر المتداخلة و التباينة بين الفرح والخوف والتلق والترقب... ذلك اليوم الذي دائماً ما يترقبه أتراباً حميمياً وفكري لا تمسح في وجدان كل من الآباء والأبناء.

كل منا له ذكرياته الخاصة التي لا تنسى عن ذلك اليوم وسوف أكون في منتهى السعادة لو شاركتني ذكرياتك في التعليقات. وأما أنا وما أتذكره عن ذلك اليوم... فكما يقول المثل المصري (أول القصيدة كُفر).

وصلت مع امي أمام باب المدرسة حيث كان من المفترض أن تدخل معي حتى تطمنن على أحوالي في أول يوم... ولكن ولسبب لا يعلمه إلا الله أخبرنا بواب المدرسة أنه غير مسموح لأولياء الأمور بالدخول مع أطفالهم.

وبعد أن غمرتني أمي بحضن دافئ وقبلة رقيقة على وجهي الصغير سلمتني غير مأسوفاً على باب المدرسة (عم طه) وأوصته أن يوصلني إلى فصلي الجديد والي يد معلمتي الجديدة ثم دست يدها في حقيبتها وأخرجت خمسين قرش واعطتها للعم طه (عشان يتوصي) ثم بقششت على العبد الفقير لله بقطعة ورقية فئة العشرة قروش (بريزة) حتى اشترى شيئاً ما من كتيبن المدرسة في الفسحة.

رحلت أمي وتركتني وأواجه مصيري المحتوم... وأما عم طه فبعد إن دس الخمسين قرش في جيب الجلاية أدخني كشك الحراسة المتهالك الخاص به ثم نظرت نحوي بتعجب رافعا حاجبه الأيمن مثل فريد شوقي في فيلم جعلوني مجرماً ثم قال بلهجة أمرة وصوت أجش.

- خذ شندوتش طعمية.
حاولت الرفض ولكنه أعطاني سندوتش طعمية من على طاولة كانت أمامه مليئة بالسندوتشات... وقال لي كمن يوجه أمر عسكري.

- كل الشندوتش... كل يا...
وبرغم خوفي من عم طه ونظراته الحادة وصوته الأجش ومع تحفظي على تسميته بالسندوتش بالشندوتش ولكني وفرحت بهذا السندوتش... فرحت بحسن الضيافة واهتمام الرجل بتغذيتي... (أهي دي المدارس ولا بلاش يا جدعان).

وقبل أن أقضم لقمة من هذا المدعو شندوتش... قال بنفس اللهجة الامرة.

- هات بريزة بنا حق الشندوتش... هات يا...
وطبعاً لأنني طفل مطيع (و لأنني في الحقيقة خائف من عم طه) أعطيتة البريزة من سكات.

وأما الرجل فلم يبخل... دس البريزة في جيب الجلاية ثم أدخل أصابعه مباشرة في برطمان المخلل الذي كان بجوار السندوتشات وأخذ في اللغوص حتى خرج بليمونة... أعطاني الليمونة التي سرعان ما القيت بها على الأرض وكأنها سقطت من يدي سهواً... بالطبع لم أكن لأتناول تلك الليمونة بعد هذا الكم الهائل من اللغوص.

* (كان هذا عندما كنت صغيراً قبل أن أنضج وأدرك إن للأكل الملوث مذاقه الخاص واعشق الأكل من عند زيزو نتانة وعبد تلوث وسيد بكتريا وومبي أرفض (نسبة إلى الأكل جلوساً على الرصيف في وضع القرفصاء).

وبعد دقائق لا أعلم عددها انتهيت أخيراً من سندوتش الطعمية وتفرغت لأراقب عم طه وأسلوب حديثه مع التلاميذ الذي يشبه التهديد... وأما هو فقد نسي أمري تماماً وانشغل ببيع السندوتشات بالإكراه للتلاميذ المساكين.

وبعد أن فرغ من كم السندوتشات الهائل الذي كان على الطاولة نظرت إلى في تعجب ثم قال في دهشة...

- انت لسه هنا يا... قوم إجري على فصلك أحسن الأبهة تضربك.

حاولت أن أشرح للرجل إني لا أعرف أين يقع هذا الفصل ولكنه لم يستمع لي وطرطني من الكشك شرطرده.

وتوجهت إلى عمق المدرسة... وبالطبع كان طابور الصباح قد انتهى منذ فترة والتلاميذ توجهوا إلى الفصول وبدأ اليوم الدراسي... وعلى رأي المرحوم عبد الحليم (سرت وحدي شريدا محطم الخطوات).

أخذت في تفقد المدرسة لعل فؤادي يرتاح لفصل ما هواه بحري حتى استقر فيه... ولكن سرعان ما وجدني تلميذ أكبر مني عرفت لاحقاً أنه في سنة خامسة... قال لي وهو يتلفت حوله في حذر ويلهث في إرهاق وخوف شديدين.

- اجري بسرعة... أستاذ عماد جاي ولو شافك في الحوش هيلسوعك بالخرزانة.

قال هذا ثم انطلق... وانطلقت أنا خلف هذا التلميذ أحوال اللحاق به وأنا لا أعلم لماذا الأستاذ عماد هيلسوعني بالخرزانة... أنا ما عملتشي حاجة... ده ايه النبيلة دي... أنا عايز أروح بيتنا... ثم بدأت في البكاء وأنا اجري من هذا المجهول.

وفجأة دخل هذا التلميذ إلى أحد الفصول وبالطبع دخلت من خلفه ثم جلس بسرعة على مقعد في آخر الفصل وبالطبع جلست بجواره فانا لا أعرف غيره في هذا العالم الجديد.

وفجأة دخلت علينا الفصل سيدة بدنية وقصيرة وعلى وجهها غضب الله... نظرت إلى التلميذ في استنزاز ثم تطلعت نحو السبورة ورفعت يدها للأعلى وأخذت تحاول الوقوف على طراطيف أصابعها ثم كتبت في أعلى السبورة تاريخ اليوم ومن أسفله كتبت كلام كثير لم أكن أعرف معناه لأنني لم أكن قد تعلمت القراءة بعد.

وفجأة طلبت السيدة من احد التلاميذ ان يقرأ ما على السبورة... خرج التلميذ من مقعده وتوقف أمام السبورة وأخذ في التأتأة والتلعثم كمن يتعلم الكلام لأول مرة.

وإذ بها تهجم على الصبي وتشد أذنه بشدة... بصرخ الصبي ويبدأ في البكاء والتوسل وأما هي فلا تبالي بل تستمر في شد أذنه بقوة حتى تراءى لي انها تحاول خلع أذن الصبي.

وبعد أن فشلت السيدة في خلع اذن الصبي المسكين توجهت إلى آخر وطلبت منه القراءة... ويقف هذا الآخر أمام السبورة ويتلعثم فتشد أذنه ثم يعود إلى مقعده باكياً... وهكذا تكرر الأمر مع عدد ليس بقليل من الأطفال من الأولاد والبنات وكل منهم يعود إلى مقعده متألماً باكياً في صمت ممسكاً بأذنه وكأنها سوف تسقط من مكانها.

كان السكون التام يلف أرجاء الفصل وقد انكمش كل تلميذ داخل مريته خوفاً من أن يقع عليه الاختيار... لحظات من الصمت حتى علا صوت البكاء.

نعم إنه أنا... صرت ابكي وابكي بقوة والصبي الذي بجواري يحاول اسكاتي ولكن هيهات... فانا إن بدأت لأبد وأن أكمل للنهائية.

وبالطبع توجهت السيدة الغاضبة نحو هذا الطفل الباكي وأخذت تتطلع في وجهي وأنا أبكي وأرتجف خوفاً... وفجأة وضعت يدها على كتفي وقالت في هدوء.

- إنت جيت هنا إزاي؟!...
وعلى رأي المرحوم عبد الحليم (جنت لا أعلم من أين ولكني

أتيت)... بالطبع لم يكن عندي إجابة على هذا السؤال... هو انا لسه هحكى ده كله.

قلت لها ياكيا في تأثر شديد.
- انت وحشة وبتعصبي عالعيال.

وفجأة ضح الفصل بضحك هستيري وضحكت السيدة بشدة كامرأة عادية وليس كوحش...

حتى هؤلاء الذين شرعت في خلع أذانهم منذ قليل كادوا يكون أيضاً ولكن من شدة الضحك تلك المرة.

وأخيراً بعد أن انتهيت من نوبة البكاء أخذتني السيدة من يدي وذهبت بي إلى الأستاذة المشرفة والتي كادت ان تطير من الفرح وهي تصبح موجهة حديثها إلى السيدة.

- الحمد لله انك لقيتته... دا المفروض عند ابلة ناهد في فصلها وهي من صباح الله داخخة عليه... إنت عارفه يا أختنشي ده عهدة.
أخذتني المشرفة من يدي وتوجهت بي نحو مجهول آخر وهي تقول لي في عتاب لطيف.

- أنت كنت فين؟ ده الدنيا مقلوبه عليك.
وفجأة وجدت نفسي أمام سيدة نجيفة فارعة الطول تقف وإلى جوارها عم طه بواب المدرسة (بتاع الطعمية) وإلى جوارها رجل طويل وعريض ينادونه بحضرة الناظر.
كانت تلك المشرفة سعيدة للغاية وهي تقول لهذا الناظر.
- الحمد لله كان تايه جوه المدرسة... لقيت عليه كل الفصول لغاية ما لقيته عند ابلة فاطنة.

نظرت إليها في تعجب وقلت في براءة

- لا... دا هي ابلي...
وقبل أن أكمل صاحبت تلك المشرفة في مرح مقاطعة حديثي - اتفضلي يا ابلة ناهد استلمني البيه.
وهنا انحنت ابلة ناهد وتطلعت في وجهي البرئ وهي تصر على أسنانها في غيظ شديد قائلة.

- أهلا يا سيبيدي... اتفضل يا خووويا.
وهنا قال حضرة الناظر موجهها حديثه إلى الجميع

- الواد ده لو ماكنش ظهر كنتوا كلكوارحتوا في داهية... يلا حصل خير... كل سنة وانتم طيبين.

ورحل الجميع وبقيت ابلة ناهد وتلاميذ صغار من عمري جميعنا لا يعلم لماذا نحن هنا... فهي لم تقل لنا أي شئ غير أنها لا تريد أن نسمع حس واحد فينا.

وانتهى اليوم الدراسي بعد أن تممت ابلة ناهد على التلاميذ حوالي عشرين مرة.

وأخيراً دق جرس المدرسة والذي علمت من صياح الأطفال وهتافهم فرحين إنه (جرس المرح) بكسر الميم... وخرجت من باب عالم المدرسة الغريب لأجد أمي في انتظاري لتغمرني في حضنها الدافئ مرة أخرى وهي تقول لي في فرح.



بقلم / نبيل سيف

خاص لجريدة كاريزما

ساعات فريد الأطرش الأخيرة حكايات تنشر لأول مرة

- زارته والدته في المنام وفقد مصحف سامية جمال
- فتأكد أن ساعته قد حانت
- توفي في نفس يوم وفاة المشير أحمد إسماعيل
- فارتبكت الدولة
- قصة "المظ" أم "سميحة"
- الابنة المجهولة لفريد الأطرش
- سر إلغاء تشييع جنازة من عمر مكرم
- ونقله للدفن مباشرة
- لماذا فشل زواجه من شادية ويليى طاهر
- وسميرة أحمد وسامية جمال

تأكد فريد الأطرش إن لحظة رحيلة قد حانت بعدما تعرض لموقفين الأول ليلة وفاته وللمرة الأولى حينما حلم فريد الأطرش بوالدته السيدة علياء المنذر ترتدى لون السواد وهي تحضنه في المنام، وأيقن وقتها أن ساعة رحيلة قد إقتربت بشدة. والثانية قبل شهرين من رحيلة حينما ضاع منه المصحف الذهبى الصغير الذى أهدته له الفنانة (سامية جمال) و ظل معه 25 عاماً بجيب بنطلونه لا يفارقه، وكان يشعر بأنه يعطيه قوة جبارة حتى ضاع منه خلال تمثيل آخر أفلامه (نغم فى حياتى) ومن وقت ضياعه وهو يشعر بنهاية أجله.





على خشبة المسرح الملكي بالدار البيضاء
فريد الأطرش ...
... وسامية جمال
مع أعضاء جودهما
تتأخر الفعاليات من اليوم بالمرحى الملكى طيلة العار

عدة مرات وفي اخر مرة سافر فجاءة خارج البلاد، وقد وصل عشق شادية لفريد انها حاولت الانتحار بالحبوب المنومة، وتم انقاذها في اللحظات الاخيرة بغسيل المعدة لتنتهي علاقة فريد بشادية وتبداء علاقته مع الفنانة الشقراء ليلى طاهر التي كانت وقتها زوجة للفنان يوسف شعبان الذي كان غارقا في حب الحسنة نادية شيرين، الا ان فريد لم يكن ينوى الزواج من ليلى طاهر ويستقر اسريا، فانتهت العلاقة مع ليلى طاهر لتبداء علاقته مع الفنانة الشابة سميرة احمد التي دامت فترة وعندما احس سميرة ان فريد الاطرش يريد بها عشقية رفضت هدايا فريد، خاصة السيارة الاسبور الانيقة، واخيرا جاءت " سلوى القدسي " التي كانت زوجة صديقة اللبناني " نور الدين القدسي "، الذي توفي على اثر اصابتة بجلطة، نتج عنها شلل نصفي انتهى بالوفاة لتتلازم سلوى القدسي فريد الاطرش في كل تحركاته خاصة في ايامه الاخيرة حيث كان فريد يردد انها " خطيبته ".

ترك فريد الاطرش تركة شملت "شقة بالعمارة 76 شارع النيل بالجيزة، ومبلغ 70 الف جنيهها نقدا، ومجموعة من الخواتم الذهبية وازرار القمصان المرصعة بالذهب بقيمة 10 الاف جنيهها، و12 سجادة شيرازى لا تقدر بثمن، وسيارة كرايزلر مستعملة موديل 56 تقدر قيمتها بـ 1500 جنيهها وسيارة باكار قديمة بقيمة 1000 جنيهها ومنقولات وتحف بالقبلا رقم 5 شارع العادل ابو بكر الصديق بالزمالك، حصه في عقار بالميراث بقبلا والدته "علياء المنذر" بحلوان بقيمة 40 الف جنيهها وشقة بعمارة الكويتيين برشدي بالاسكندرية، و130 الف فرنسك فرنسي مودعة بسنك سوسيتية جنرال باريس .

بناء على وصيته بأن يدفن بجوار شقيقته أسهمان بالقاهرة تقرر نقل جثمان فريد الاطرش لمصر للدفن، ولكن طائفته الدروز في لبنان اعترضت على دفنه بمصر، وحضر منهم 400 شخص بالمواقع الرشاشة فاقبعم شقيقه فواد الاطرش بانها وصية فريد نفسه، وتم تحنيط جسده في المستشفى بلبنان طبقا لطقوس أسرته من الدروز، وفي العاشرة من صباح يوم 27ديسمبر تم نقل الجثمان الى مطار بيروت وسط حشد هائل من المعزين والجماهير. وعلى الطائرة كانت معه سكرتيرته "دينيز" وخطيبته "سلوى القدسي"، حيث وصل الجثمان لمطار القاهرة ومنه الى مستشفى القوات المسلحة بالمعادي، وفي اليوم التالي تم نقل الجثمان الى مسجد عمر مكرم ولكن الحشود الهائلة وطوفان البشر تسبب في الغاء الجنازة واخراج الجثمان من باب البدروم في عربة راسا الى مدافن البساتين وسط هتافات هيستيرية من الجماهير "الله اكبر ..الله اكبر مع السلامة يا فريد كما تقدم اصدقائه الفنانون امام التعش ومنهم محمد عبد المطلب ومحمد سلطان ومديحة يسرى، وهدى سلطان وحسين فهمي، وصلاح ذو الفقار وسمير صبرى، وليلى فوزى ،.... الخ

لعبت النساء دورا كبيرا في حياة الفنان فريد الاطرش، فقد كان اول حب في حياته وقت طفولته، مع بنت الجيران في شارع ادريس بباب البحر بمنطقة "رمسيس حاليا" إنتهت القصة على اثر علاقة ساخنة من اقاربها انتهت القصة، لتاتي سامية جمال في حياته عام 1944 حينما كان يسهر في الاوبرج مع صديقة له اسمها "زوزو" كانت سيدة مجتمع راقية وغنية وجميلة وثرية، وتطلقت من زوجها بعد سقوطها في غرام فريد الطرش، وخلال تواجدهم في الاوبرج اعلن المذيع عن الراقصة الناشئة سامية جمال التي رقصت رقصة خاصة تحية لفريد الاطرش، الامر الذي اشغل غضب زوزو، وسرعان ما تدهورت الامور بصفعة من فريد على وجهها وزوزو لتنتهي علاقته بها وتبداء علاقته مع سامية جمال وعاشا معا في منزل واحد واستوديو واحد وملهى ليلى واحد، حتى طلب الملك فاروق ذات يوم سامية جمال للرقص في القصر وكانت بداية نهاية علاقته بسامية جمال ومع فيلم " ودعت حبك " سقط فريد في غرامه الفنانة شادية التي كانت وقتها زوجة للفنان عماد حمدي، الذي احس بهذا الحب فطلقها، وفي اللحظة التي قرر فريد الزواج منها كانت شادية قد تزوجت بالمهندس الاذاعي "عزيز فتحى".

وبعدما طلبها فريد للزواج

"أنا خلاص بقيت كويس"

كانت هذه الكلمات الأربعة آخر ما نطق بها الفنان فريد الأطرش في تمام الساعة الثامنة مساء يوم 26 ديسمبر قبل 48 عاما اي عام 1974، من على سريريه بالرفة رقم 205 بمستشفى "الحايك: بلبنان قبل ان يتوقف قلبه عن النبض الى الأبد عن 65 عاما، وسلم روحه الى خالقة بعد رحلة من الفن والحياة والدنيا جعلت منه اسطورة فنية خالدة في التاريخ.

في صباح يوم وفاته كان اخر موعد لحقنة السيروم، ووعده طبية بالخروج من المستشفى، ثم طلب من خطيبته سلوى القدسي وخادمتة سنية رفعة عن السرير كي يمشى قليلا، وفرك يديه لانها تتألم من الحقنة، وطلب تناول ملعقة مهلبية وقطعة موز، وحينما سمع اذان المغرب من الاذاعة، فطلب العودة لسرير، واخذ قرص من الدواء لعلاج حرقان المعدة قبل النوم، الا انه فجأة شعر بضربات قلبه غير منتظمة، فطلب من سلوى ان تجلسه على السرير، وتلك قلبه قليلا وحضرت ممرضته الفرنسية بجهاز اكسجين وضعته على فمه وانفمه، فقال لها اخر كلماته "خلاص انا بقيت كويس".

خرجت خطيبته مسرعة من الغرفة لاستدعاء الطبيب، وحينما عادت وجدت راسه قد اصطدمت بحافة السرير واستلقى على الفراش، واسرع الطبيب بعمل تدليك للقلب لمدة ربع ساعة ولكن بلا فائدة، في نفس اللحظة كانت "دينيز" سكرتيرته قد ذهبت لمطار بيروت للبحث عن حقيبة الضائعة التي فقدت منه وهو عائد من لندن الى بيروت قبل ساعات وعادت الى المستشفى لتجد فريد الاطرش قد أسلم الروح، فقد كان مرض فريد الاطرش الرئيسي والذي قتله هو "الذبحة الصدرية" التي أصيب بها 5 مرات، حيث كان يعاني فتقا في الحجاب الحاجز يدخل منه جزء من المعدة الى تجويف الصدر ويضغط على القلب مما كان يجعله يشعر بالاختناق، ثم بدأ يعاني من سقوط في البطن الايسر وضيقا مفاجئا في الشرايين فطلب الاطباء منه انقاص وزنه ليخفف الضغط على القلب والمعدة ويستريح من الالم الذي كان يشيبه فريد بانه "زى المسامير" في عام 1955 اصيب فريد بأول ذبحة صدرية، والتي أصابته ليلة رأس السنة بعد أن قرأ ما كتبه "أصيله هانم" والدة ملكة مصر الأولى ناريमान (والتي تقرب منها فريد بعد طلاقيها) في احدى الجرائد بأن إبتنها لن تزوج من فريد الاطرش والتي ذكرت على حد قولها أن الأستاذ فريد الاطرش مطرب صديق للعائلة وأن فكرة مصاهرته غير واردة وان كان يبحث عن الشهرة فليسعى إليها في مكان آخر وليس على حساب بنات الأسر الكريمة!!

**كتب مسيحية ونبذات وتقصص وطرائف
للنفس أفسطينوس هنا**

تطلب الكتب من مكتبة كنيسة مار يوحنا الجيب
كوفينا - كاليفورنيا
0475 - 592 - (909)
8847 - 592 - (909)

من التحريف

شالوم وأيشالوم!
أو السلام الملتود والسلام الموجود

شخصيات في الظل
النفس أفسطينوس رابع هنا

علاقة كلمة الله بالصلاة

من الأوتار الطرية
السلاسل النحاسية

العامل الفردي

النفس أفسطينوس رابع هنا

THE DIVINITY OF CHRIST
Fr. Augustine Hanna
Chapel

خاص لجريدة كاريزم

م. مجدي عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

سيد الهلويين

بقائنا سنين يا سيد الحلويين
ف الهوا دايين، كلنا إخلص
وحنان وحنين
بس انتا خلاص، ما نسينتنا خلاص
وسمعت خلاص للوم الايامين

لو قلنا شمال بيقولوا يمين
لو قلنا وصال، يبعدوا خايفين
وتعبنا معاك يابو قلب ملاك
وظلمنا هواك وبستناك
على شوق وحنين
بس انتا خلاص ...

يابو قلب كبير وحنانه كتير
بيساع الغير حتى الغايين
ليه غياك طال وعزولك قال
إن انت نسييت والوصل محال
لسنين جايين
وإن انتا خلاص ...

دا البعد عذاب والهجر مرار
ليه نفتح باب يجيب الأفكار
ونروح لبعيد ونعيد ونزيد
في كلام أشجان قولتولي زمان
والقلب حزين
مادام انتا خلاص ...

ليه حنيني يطول دا ماهوش معقول
نتمنى رضاك وتزيد في جفاك
ما نمد جسور أفضل من سور
بالجفا مقفول ومالوش أصول
في هوى الحلويين
وللا انتا خلاص ...



موش عادي

موش عادي حنانك موش عادي
على أهلي وبيتي وأولادي
وعيونك صاحيه بتحرسني
ويتكفييني شر الدنيا دي
موش عادي حنانك موش عادي

كلك حنيه ويتنادي
على كل مخاصم ومعادي
ويتفتح قلبك وتضمه
وتسامحه كمان المرادي
موش عادي حنانك موش عادي

ومعايا ملاكي وهو عوني
وف كل خطايا بيتبعيني
ولو اخطى صوته يرجعني
ويقول أنا عنك موش راضي
موش عادي حنانك موش عادي

ياما خدني غروري يتحدي
ياما قلت العالم موش قدي
ورجعت ودمعي على خدي
ولقيتك عندي هنا قصادي
موش عادي حنانك موش عادي

ياما كتروا عليا أعدائي
ياما شك اصحابي في ولاي
وكنت لو حذك معي باقي
حبك يملاني أنا الفاضي
موش عادي حنانك موش عادي

إملاني بحبك وحنانك
ولا تحرميني من أحضانك
يامفرح عمري بإحسانك
حلي من أسرى وأوتادي
موش عادي حنانك موش عادي

AGHAPY MART
Egyptian Products Store
منتجات مصرية
كل عام وأنتم بكل خير
بمناسبة العام الميلادي الجديد وعيد الميلاد المجيد
متوافر لدينا منتجات حلواني المبه

بيع منتجات الدواجن والطيور الطازجة بجميع أنواعها (الحمام - الببط - الدجاج - الأرناب)
جبنه رومي - جبنه بلوي - جبنه إسطنبولي - جبنه براميلي - جبنه فلامنك - جبنه ويثوره - جبنه إسكندراني - جبنه قريش - لانشون حلال - بر تديلا سادة - بر تديلا بالستق - بسطرمه بلدي

Mon-sat 9:30 am - 7:00 pm
9832 Flower street Bellflower, CA 90706
Tel.: (562)920-8844

We Accept E.B.T

DISCOVER NETWORK
MasterCard
VISA

f Aghapy Mart

قطر تبعد، تنفرد وتتألق وتخرج بنفسيته في نسخة ولا أروع الأرجنتين البطلة عن جدارة وفرنسا الوصيف والمغرب الحصان الأسود

كالعادة ومع ختام أي بطولة ناجحة، يشاق المرء إلى المزيد والمزيد من وجبات كرة القدم الدسمة لم تحدث من قبل بتلك الإمكانيات ولن تحدث إلا بعد أربعة أعوام من الآن كما سنتناول، وكنا خلال شهر كامل على موعد مع الغرائب الطرائف الروائع العجائب والإثارة والمتعة (جلال علام).

● فرنسا والأرجنتين، نهائي البقاء للأقوى في صراع الأصدقاء!

في نهائي نادرا ما تشهده الساحة الكروية الدولية من قبل وقد يكون الأروع والأمتع! في صراع الأخوة الأعداء، الأرجنتيني ليونيل ميسي وزميله بنادي باريس سان جيرمان كيان امبابي، فصديق الأمس عدو الغدا! وفي مباراة حرب إستنزاف وتكسير عظام لتعديد الأكبر والأقوى وأيضا لفك النزال في عدد مرات الفوز بالبطولة الأعظم بلا منازع. الجانب الفرنسي يرغب في الاحتفاظ بلقبه في روسيا 2018 والثاني له، حيث فاز أصدقاء زين الدين زيدان بالأولى عام 1998 بباريس. وعلى الجانب الآخر نجد الفريق الأرجنتيني الفائز بالبطولة مرتين من قبل؛ الأولى عام 1978 في بوينس آيرس وفاز أصدقاء كمبس هدف البطولة والثانية فاز بها أصدقاء مارادونا أفضل لاعب عام 1986.

● الأرجنتين من غيبوبة دور المجموعات إلى حصد كل الترنادات!

لم يتفق إثنان.. وأنا من ضمنهم على عدم تأهل الأرجنتين والخروج المبكر من أول مباراة فلم تقاوم موجات المد السعودي والذي ضحد عظام البطل في مباراة يستحي بها التاريخ بفوز 2/1 وطن الجميع أن طالما ميسي ليس في حالته المعهودة لا تتوقع أن الأرجنتين سيستمر في البطولة والتأهل حتى لدور الـ 16 بل وضعت السعودية في مكانة لأن تكون الحصان الأسود للبطولة!! إذا استمرت على ذلك المستوى. وسرعان ما إستعاد البطل توازنه وتيقن ليونيل سكالوني مدرب الأرجنتين أن مستقبله على كف عفرية ولا ندرى ماذا قال لالعبيه وعلى رأسهم برغوتهم الدولي ميسي ففازوا على المكسيك 2/0 ثم بولندا بنفس النتيجة. لتعود المراهات على حسان الأرجنتين لوضعها الطبيعي وفي دور الـ 16 فازت على أستراليا 2/1 ثم على هولندا مقصبة أمريكا بضربات العناء الترجيحية ثم كانت لها الريادة والتفوق على كرواتيا بدور قبل النهائي 3/0 في مباراة أثبت ميسي ملكيته على كرة القدم. إنها الأرجنتين ي سادة صاحبة الريادة والسيادة وفك النزال وبعد مباراة متكافئة تماما في كل شيء لعبت فرنسا بفريق مظلم من أفاقرة القارة السمراء (24 من أصل أفريقي!) ووصل الأمر لضربات الجزاء الترجيحية للمرة الثانية على التوالي وحيث فرضت ضربات الجزاء نفسها على الجميع وعلى البطولة كما سنذكر لاحقا، لقد فاز الأقوى نفسيا ثباتا الأ وهو فريق الأرجنتين.

● البرغوت الأعرش - مرعب الأبطال - يكمل عقد بطولته:

الأرجنتين هي البطلة بتوقعات الجميع. ولما لا ولديها لاعب هو أعظم ما أنتجت كرة القدم جمعا، ليونيل ميسي صاحب الـ 34 عاما (مواليد 24 يونيو 1987) حاصد كل جوائز كرة القدم وكان آخرها كأس العالم 3 كأس العالم للأندية، 1 كوبا أمريكا، 3 كأس السوبر

الأوروبي، 4 دوري أبطال أوروبا، 10 دوري أسباني 7 كأس ملك أسبانيا، 1 دوري فرنسي، إنه الملك الفعلي لكرة القدم بلا منازع خليفة مارادونا بل يفوقه من حيث التتويجات، وله الحق أن تحتفى به الملايين الأرجنتيين في ساحات بوينس آيرس ومعهم 42 مليون هي جائزة البطل المستحقة عن جدارة. وأختم حديثي عن هذا الرائع بقول المصري محمد أبو تريكا محلل قنوات بي إن سبورت عنه: أنني مندهش من أنه مازال في العالم ملحدين وميسسي موجود فوجده يعني أن هناك الله مبدع للكون خلق موهبة مثله.

● قطر تتفوق على نفسها تنظيمياً وتفشل فشلا ذريعا كرويا!!

وبشهادة العالم أجمع وبغض النظر عن أي معتقدات سياسية وتوجهات دينية، حصلت قطر على العلامة الكاملة تنظيميا من خلال اعاشة وتنقل وتدريب 32 فريقا بمشجعهم ولم تشهد الساحة أي مشاكل تنظيمية خلال شهرا كاملا. ولكنها تساوت مع مصر في صفر المونديال الشهير اداء ونقاطا حيث خسرت في كل مبارياتها بالاثنتين من الأكوادور وهولندا وبالثلاثة من السنغال! ولم يشفع لها إقامة البطولة على أرضها أو اتفاق كل ديناراتها من الغاز القطري! (220 مليار دولار!!) ولم تعي أن كأس العالم ومنتخباته مختلف تماما عن كأس العرب وحيث حصلت المركز الثالث بالفوز على مصر بضربات الجزاء الترجيحية.

● العرب والأفاقرة اكتفوا بشرف المشاركة والتمثيل المشرف:

بات تأهل الفرق العربية أو الأفريقية للأدوار المتقدمة في بطولة كأس العالم لا يعد على أصابع اليد الواحدة (عدا فريق المغرب بالطبع) بل هناك بطولات لم يتأهل من الدول العربية أي فريق! ولا يتعدى وجدها سوى للتمثيل المشرف بعد ثلاثة مباريات تجيء أغلبها بالهزائم والفوز بمباراة المحافظة على ماء الوجه. فبالإضافة إلى خيبة آمال العرب في قطر المنظم والتي لم تكن مجموعتها بتلك الصعوبة..! تصدرت السعودية مجموعتها من القاع! رغم حصادها 3 نقاط من فوز مفاجئ للجميع على الأرجنتين (البطل) ومن تعادل مع المكسيك وهزيمة مزلة من بولندا 1/2 أما تونس لم يشفع لها فوزها على فرنسا ببطلة روسيا 2018 وتوقع الجميع خيرا ولكنها أيضا خيبت الآمال بخسارتها من أستراليا وتعادلها مع الدنمارك وخروجها رغم حصولها على أربعة نقاط! ولم يختلف الحال كثيرا على الفرق الأفريقية فخرجت الكاميرون باحتلالها ثالث مجموعتها فغانا باحتلالها آخر مجموعتها. والحال كان مختلفا بعض الشيء بتأهلها لدور الـ 16 بعد كونها وصيف مجموعتها بعد هولندا وملاقتها لإنجلترا وحيث تلقت هزيمة مزلة بالثلاثة. وخروجها يخفى حين.

● المغرب الحصان الأسود والأفضل عربياً على مدار تاريخ العرب:

نعم ويكل فخر لكل عربي حصول المغرب على المركز الرابع في البطولة وتتويجا لها على نجاح



بقلم / صموئيل ونيس
خاص لجريدة كاريزما

والتي يلعب لها إيران هالاته 150 مليون يورو وأخيرا إيطاليا والتي يلعب لها نيكولا باربولا 70 مليون يورو والعديد من لاعبي دوريات عالمية لم يحظوا بشرف المشاركة.

● مقتفيات موندالية:

- بلغت عائدات كأس العالم 2022 Qatar 7.5 مليار دولار.
- بلغت الحضور الجماهيري 3.27 مليون مشجع.
- بلغت عدد متابعة المباريات عبر شاشات التلفاز 5 مليار مشاهد.
- بلغت عدد أهداف البطولة 172 هدفاً.
- بلغت عدد البطاقات الصفراء 171 بطاقة و 4 بطاقات حمراء.
- بلغ عدد ركلات الجزاء 23 منها 17 ناجحة و 6 أهداف.
- خمس مباريات حسمت بضربات جزاء: النهائي بين الأرجنتين وفرنسا، المغرب وأسبانيا، كرواتيا واليابان، الأرجنتين وهولندا، البرازيل وكرواتيا.
- هدف البطولة هو كيان مبابي بـ 8 أهداف ويأتي بعده ميسي 7 أهداف.
- أحسن لاعب هو: ليونيل ميسي.
- أحسن حارس مرمى هو: الأرجنتيني مارتينيز.

● العالم على موعد مع بطولة فريدة بتنظيم مشترك 2026 أمريكا-كندا- المكسيك:

باتت البارحة ذكرى اليوم والغد حلمه، وانطفأت شعلة الدوحة 2022 لتشتعل في ثلاث بلاد مختلفة هي أمريكا وكندا والمكسيك في بطولة متوقع - أنشاء الله - أن تكون الأكبر بمشاركة 48 دولة موزعين على ثلاثة دول في أمريكا الشمالية، فمن أوروبا 16 فريقاً من آسيا 8 فرق، من أمريكا الجنوبية 6 فرق، من كوتكاف 6 فرق، من أوقيانوسيا فريقاً واحداً وأخيرا فقد حازت أفريقيا على مركز الوصيف بمشاركة 9 فرق وبزيادة 3 فرق. ويقيم هنا السؤال بعد تلك الزيادة ليس لمصر أي حجج واهية للتأهل من ضمن الـ 9 فرق وعليها الإستعدادا من الآن لهذا الحدث الجلل، فيعز على الجميع بطولة بهذه الروعة دون عدم تأهل دولة بحجم مصر التي يلعب لها محمد صلاح 90 مليون يورو أو الجزائر التي يلعب لها رياض محرز 60 مليون يورو، والترويج



440 مليون دولار.. تعزف على الجوائز المالية لمنتخبات مونديال قطر

- 42 مليون دولار بطل المونديال
- 30 مليون دولار الوصيف
- 27 مليون دولار المركز الثالث
- 25 مليون دولار المركز الرابع

- 17 مليون دولار للمنتخبات أصحاب المراكز من 5 إلى 8
- 13 مليون دولار للمنتخبات أصحاب المراكز من 9 إلى 16
- 9 ملايين دولار للمنتخبات أصحاب المراكز من 17 إلى 32
- 1.5 مليون دولار يمنح الفيفا هذا المبلغ لكل منتخب متاهل للإعداد للنهائيات

32 منتخباً يشاركون في مونديال قطر قبل زيادتها إلى 48 بدءاً من نسخة 2026 في الولايات المتحدة وكندا والمكسيك

أبطال كأس العالم منذ 1930



بعضها "قياسي" .. أبرز أرقام وإحصائيات مونديال قطر

- عدد الأهداف: 172 هدفاً
- عدد البطاقات: 171 صفراء، 4 حمراء
- عدد ركلات الجزاء: 23
- نقطت بنجاح مقابل 6 أهدرت
- أجمل أهداف مونديال قطر: هدف البرازيلي ريفشارليسون على صربيا وريشارليسون على كوريا الجنوبية والسعودي سالم الدوسري على الأرجنتين
- 5 مباريات حسمت بركلات الترجيح: الأرجنتين vs فرنسا (النهائي)، المغرب vs أسبانيا، كرواتيا vs اليابان، الأرجنتين vs هولندا، البرازيل vs كرواتيا
- عدد المشجعين في المدرجات: 3.4 ملايين مشجع تجاوز أرقام مونديال ألمانيا 2006 وجنوب أفريقيا 2010 وروسيا 2018
- 1,400,000 كيان عربي
- عدد الزائرين الدوليين إلى قطر أكثر من 4 مليون و400 ألف
- عدد المشاهدات عبر التلفاز: 5 مليارات مشاهد حول العالم
- هدف البطولة الفرنسي: كيان
- عدد اللاعبين الدوليين إلى قطر أكثر من 4 مليون و400 ألف
- عائدات الفيفا من مونديال قطر: 7.5 مليار دولار أكثر بـ مليار من مونديال روسيا

أسرار نجاح العلاقة الحميمة

دكتور/ شيرين صبرى



10 عبارات يكرهها المراهقون

بقلم: ريهام القاضي

المراهقون مخيفون. بالنسبة لكثير من الأمهات هم قبائل موقوتة، لديهم الكثير من المشاعر المضطربة، من الممكن أن ينفجروا من الغضب في أي لحظة لمجرد سماعهم كلمة أو عبارة لا تسير على هواهم وتستفزهم. بعد أن تحدثت مع ملك، صديقتي المراهقة، إليك هذه القائمة من العبارات التي تثير غضبهم كي تتجنبها:

1- (هو كده وخلص) هذه واحدة من أسوأ العبارات على الإطلاق. فهي غير منطقية ومحطمة وتشبه إلى حد كبير عبارات تصدر من طفل ذي أربع سنوات. إذا كنت تريدين من المراهق أن يتصرف بمسئولية كالبالغ عليك أن تعامله على أنه بالغ، ولذلك عليك أن تقدمي إليه الأسباب وليس (هو كده وخلص) لأنها عبارة تترجم في عقل المراهق هكذا: (معديش سبب فأنا بختنك عليك).

2- (يجب أن تكون قد عرفت ماذا تريد أن تفعل بحياتك) المراهق في هذه المرحلة في منتهى الحيرة. فهو لا يعرف حتى ماذا يختار للإفطار، ويغير ملابسه خمسة مرات قبل الاستقرار على زي معين. كيف يمكن إذاً أن تتوقعي منه أن يحدد ماذا يريد أن يفعل في حياته لمدة 60 عاماً قادمة مثلاً؟

3- (عندما كنت في مثل سنك، مررت بما تمر به أنت الآن) لا طبعاً. فزمن مراهقتك يعتبر في العصر الحجري بالنسبة لزم من مراهقة ابنك. لم يكن لديك إنترنت ولا هاتف محمول ولا فيس بوك. أي خطأ ارتكبته لم يكن لديه الفرصة للانتشار على الإنترنت في خلال 10 دقائق مثلاً من الممكن أن يحدث الآن الشيء الوحيد الذي يمكنك أن تفعله، هو التعبير عن تعاطفك وتفهمك وليس خطاباً مفصلاً عن تفاصيل حياتك كمراهقة في زمن مختلف.

4- (عندما كنت في سنك، كنت أسير 15 كيلومتراً للذهاب للمدرسة وأكل مرة واحدة يومياً وأذاكر على لمبة جاز) لا شيء مما تقولينه سيبدو كأنه قصة معاناة وتحدي وإثارة. فالعالم بالنسبة للمراهق يدور حوله وليس حولك. هو المهمل ليس إلا.

5- (أنت كسول) ربما يبدو أن ابنك المراهق يقضي يومه على فيس بوك وحجرتة أصبحت منطقة محظورة ولياقتة البدينة متدنية. ولكن هذا لا يعني بالنسبة له أنه كسول. بل يرى أنه عندما يصبح في يوم من الأيام مثل صاحب فيس بوك (مارك زوكربرج) ويمتلك الميانات من الأموال سوف تشكرينه على كونه كسول.

6- (لماذا لا تكون مثل أخيك الأصغر؟) هل تطلبي من ابنك المراهق أن يصبح مودياً مثل أخيه البالغ من العمر ثلاثة سنوات؟ هذا الطفل الصغير الذي يجري وراءك في كل مكان كالبهلوان؟ هكذا سيفكر ابنك المراهق. لا تطلبي منه أن يقلد أخيه الصغير، ولا حتى أخيه الكبير.

فهو يرى نفسه مستقلاً ومميزاً وليس بحاجة أن يشبهه بأحد أو يقلد أحد ليحوز رضا آخر.

7- أن تنظري له النظرة (إياها) أو كما نقول بالعامية (تزعري له) في هذه المرحلة - المراهقة - النظرة لا تحل ولا تربط، هي مستفزة بدرجة كافية ليتجاهلها ابنك ويغض الطرف عنها.

8- (هل سترتدي هذا القميص ونحن في الطريق لجدتك؟) أو (ألن تغسل شعرك؟) المراهقون يرتدون ما يحبون وقت ما يحبون. وعليه، فلا يجب أن تنتقدي ملابس ابنك أو تأمره أن يبدلها إذا كان ذاهباً في مشوار معك. هو حتى يرفض أن تشعرني بالخجل من مظهره الذي يرى أنه يعبر عنه تماماً ويناسبه.

9- (لماذا لا تستضيف أصدقاءك في البيت بدلاً من الخروج؟) ملحوظة مهمة يا ماما العزيزة، المراهق يتوق دائماً للخروج. فحياته في المدينة تتمحور حول الكافيهات أو النوادي أو السيرات أو أماكن البلاي ستيشن أو المولات. حتى لو كانت (الخروج) في الشارع المجاور ليأكل مع أصحابه أيس كريم من الكشك على الناصية.

فهو أفضل بالنسبة له من الجلوس في البيت. المراهق يعلم أنك بسؤالك هذا تريدين أن تراقبي تصرفاته هو وأصحابه وتكتشفي ما إذا كان يشرب سجانر أو يرتكب ما هو أسوأ لا قدر الله.

10- (الحياة صعبة) ربما كان هذا صحيحاً، ولكن ليس دورك كأم أن تقولي له أن الحياة صعبة (وتسودها في وشه) وإنما أن تكوني عاملاً مساهماً في تحسين هذه الحياة بالنسبة لابنك.

وذكاء مثل التلميذ الشاطر الذي عليه أن يجتهد في بداية الأمر كي تسهل عليه الأمور فيما بعد.

3. التوقيت بين رغبة الطرفين: تشير الدراسات إلى أن الرغبة والشهوة الجنسية تفتت وتبرد عند الزوجين بمرور السنين حتى تصل إلى النصف. ويعزرون الأسباب في هذا التناقص إلى الفشل في التوقيت بين رغبة الطرفين وعدم الوصول إلى التوافق بينهما، حيث يظن بعض الرجال أن زوجاتهم مثل الفرن الذي يستخن، ويصبح جاهزاً للطبخ ما إن تشعل قربه عود الثقاب، لكنهم يُصدمون عادة بعدم تجاوب المرأة معهم، وهذا ما يشعرهم بالإحباط والحرج والتردد في تكرار التجربة مرة أخرى. والوصفة التي يقدمها الاختصاصيون للرجل هي في فتح الحوار مع المرأة والتسلل شيئاً فشيئاً للتحديث الحميمي، الذي يحرك المشاعر ويوصلها للتجاوب.

4. تخلص من الرتابة وابتعنا عن الجديد: يمكن أن تستمر الرغبة الجنسية للزوج على نفس المنوال، لكن هذا الأمر يختلف عند أغلب النساء العربيات اللاتي يتعهن العمل البيتي وتقل المسؤولية، ويؤدي بهن إلى العزوف تدريجياً عن هذه الممارسة الحميمة. ولكن مركب الحياة الحميمة بين الزوجين لا يمكن أن يسير إلا بهما معاً، وأن سعادة أحد الطرفين مرهونة بعلامات الرضا التي يراها في عيون الطرف الآخر. لذا فإن التغيير والعمل على جذب شريك الحياة وإمتاعه هي ليست مهمة المرأة فقط كما يظن البعض، ويمكن للرجل أن يكون مبادراً في رمي الحجر في ماء العلاقة الحميمة الراكد وجميل أن يفكر أحد الطرفين في مفاجأة شريكه بكلمة غزل رقيقة أو قارورة عطر أو باقة ورد أو هدية بسيطة يمكن أن تذهب بالرتابة والضمج وتحفز الطرفين على العطاء.

5. كيل المديح والإطراء: إن الطريقة التي ينظر بها كلا الزوجين إلى نفسه، تعتمد كثيراً على مدى نجاح علاقته الحميمة مع شريك الحياة، لذا فإن كلمات الإطراء والإعجاب لها مفعول سحر في ديمومة المحبة بين الزوجين. وعلى الشريك أن يبحث عن مواطن الجمال في شريكه، وأن يؤكد عليها ويتغاضى عن العيوب قدر المستطاع؛ كي يبني الثقة في نفس شريكه ويشجعه على أن يكون أكثر عطاءً خلال علاقتهما الحميمة. فالنساء يتجلن ويمارسن تمارين الرشاقة ويتبعن الحمية كي يحصلن على كلمة رضا وإعجاب من الزوج، كما أن الرجال يفعلون كل ما في وسعهم كي يكونوا ناجحين ومقبولين في نظر الزوجة.

6. افتحي قلبك لشريك الحياة: إن نجاح العلاقة الحميمة بين الزوجين يعتمد بشكل كبير على مدى صراحتهما، وانفتاح أحدهما على الآخر. وليس عيباً أن يقول الشريك إنه يحب هذا ولا يحب هذا، وأنه يرتاح لهذه الممارسة في علاقتهما الحميمة ولا يرتاح للآخرى. إن الصراحة أفضل كثيراً من القبول بما لا تريده على مضض، مما يؤثر سلباً على علاقتكما ببعض. ولا بأس أن يأخذ الرجل بيد زوجته ويسير معها خطوة بخطوة ويكون دليلها، بدلاً من فرض ما يريد وبالطريقة والوقت الذي يريد.

المهبل عضو قادر على تنظيف نفسه تلقائياً، ولكن نعترف بصراحة أحياناً لا نشعر بأن تلك المنطقة الحساسة أصبحت نظيفة فعلاً إلا بعد الاعتسال. إذا كنت راغبة باستخدام الصابون، ننصح فقط باستخدام الأنواع الخفيفة أو الطبيعية، التي لا تحتوي على كحول أو مواد معطرة أو روائح قوية، نظفي المنطقة الخارجية فقط، وتفادي فرك المنطقة الداخلية من المهبل بالصابون. يمكن أن يسبب ذلك الحكة والالتهابات. لا تستخدمى كريمات عطرة وقوية لأنها يمكن أن تسبب الحكة أو التهيج في المنطقة التناسلية.

عليك أيضاً بتجنب رطوبة تلك المنطقة، ولذلك ينصح بارتداء الملابس الداخلية القطنية النظيفة بعد ممارسة الرياضة والتعرق، وبعد الإخراج، يُنصح بتنظيف تلك المنطقة ومسحها من الأمام إلى الخلف، وهذا لتفادي الإصابة ببكتيريا مؤذية يمكن أن تنتقل من المنطقة الخلفية حيث البكتيريا أكثر إلى منطقة المهبل الحساسة والمسالك البولية.

سيدتي، تفادي الدوش في المنطقة التناسلية، ويمكن أن يعمل الدوش القوي على إيذاء التوازن في منطقة المهبل والتسبب في الحكة والالتهابات. ينطبق الأمر على الرجل، فاستخدم كثيراً من الماء وقليلًا من الصابون، وحاول أن تنظف مختلف أجزاء العضو الذكري، هناك الكثير من الطبقات الجلدية حول قضيبك - حاول أن تنظفها جميعاً بعناية فائقة.

ربما تكون الرتابة وضغوط الحياة اليومية والجهل بأمور الجنس من الأسباب الرئيسية لعزوف كثير من الأزواج عن ممارسة العلاقة الحميمة، أو النظر إليها كواجب ثقيل. وهنا يقدم لك الخبراء مجموعة من الوصايا، التي تضيف للحياة الزوجية كثيراً من المتع وتكون مثل التوابل التي تُطيب الأكل، ولا بأس أن يكون العيد فرصتك الذهبية لبدء بتنفيذ بعضها:

1. تغيير المكان والزمان: إن العلاقة الحميمة بين الأزواج عرضة للصدور والهبوط، كما هو الحال مع كل العلاقات الإنسانية بين البشر. وإن ممارسة هذه العلاقة في نفس المكان التقليدي وفي نفس الوقت من اليوم يمكن أن يقود إلى الملل. لذا على الأزواج أن يغيروا من هذه الأماكن والأوقات قدر الإمكان، وإذا لم يتوافر مكان آخر، يكون على الزوجة مهمة تغيير الديكور والإضاءة وألوان الستائر والشراشف من وقت إلى آخر، وإن قليلاً من التغيير لا يكون مكلفاً دائماً، مثل شراء مصباح أحمر أو أزرق أو أخضر يغير الأجواء والأمزجة بأقل التكاليف.

2. التعرف على النقاط الساخنة في خارطة الشريك: لقد وضع الخالق في جسد الإنسان أعصاباً حسية تحرك رغبته الجنسية، وعلى الزوج والزوجة أن يتعرفا على ما لا يقل عن عشر نقاط حيوية وحساسة في جسم شريك الحياة، أيضاً التأكد من مزاياها الخاصة التي توصله إلى مرحلة الرضا والاطمئنان النفسي والإشباع، ومن يجهل هذه النقاط هو كمن يريد أن يرسم منظراً طبيعياً وهو لا يملك ألواناً أو فرشاة. والوصفة البسيطة للتعرف على أسرار هذه المناطق هو في استخدام حاسة اللمس، ولكن برفق وببطء

تعد راحة الجسد والقم والاهتمام بالنظافة الشخصية والعناية بالأعضاء التناسلية أموراً ضرورية للغاية لنجاح العلاقة الجنسية، لذلك من المهم تفريش أسنانك والاستحمام بانتظام وارتداء ملابس نظيفة ولكن قبل المبالغة في إخفاء رائحة الجسد عليك/ي أن تعرف/ي أن لكل فرد رائحة طبيعية، وهي في الحقيقة مهمة في الحياة الاجتماعية، وعالم الحب والعلاقات الزوجية.

هل تعلم(ين) بأننا جميعاً ننتج روائح مصممة لاجتذاب الشريك(ة)؟ إنها إشارات كيميائية تسمى فيريمونات، لا نلاحظ رائحتها دوماً، لكنها تؤثر على مدى انجذابنا للآخرين. كثيراً ما نجد شخصاً ما أكثر جاذبية، لأن شيئاً في داخلنا قد أنجذب لهم وأحبهم، فرائحة جسمنا الطبيعية مميزة وخاصة من نوعها، وربما سيحبها الشريك كما هي، وفي نفس الوقت من الضروري أن نتحلى برائحة نظيفة منعشة!

هذه بعض النصائح للرجال والنساء:

العرق والعناية بالإبطون: أما فيما يتعلق بنظافة الإبط، يمكنك الحرص على الاستحمام أو تنظيف تلك المنطقة بفقطة دافئة، وارتداء ملابس نظيفة، ويساعد أحياناً استخدام مزيل لرائحة العرق، وحاول استخدام النوع الخاص بالجلد الحساس الذي لا يحتوي على نسبة كحول عالية لأنها تسبب أحياناً الحساسية والحكة.

الأسنان: عليك الاهتمام بصحة الفم والأسنان باستخدام فرشاة الأسنان واللسان والمعجون وغسل الفم للقضاء على الروائح الكريهة التي تسببها بقايا الطعام. إزالة الشعر

الهبوب الصغيرة الهراء: التي تصيب الجلد أحياناً بعد الحلاقة بأمواس أو وسائل أخرى هي نتيجة التهاب حول ساق الشعرة الموجود تحت الجلد، خاصة لو الشعيرات مدفونة تحت الجلد وتنمو ملتوية في داخله، هذه الظاهرة تحدث أكثر لذوي الشعر القوي المتجدد من الرجال أو النساء. في هذه الحالة يمكن إزالة الشعر من الجذور باستخدام الشمع أو الطريقة التقليدية وإذا كنت تفضل تقصير الشعر فقط، يمكن استخدام مقص خاص أو ماكينة كهربائية بحيث تترك حوالي 2 مم من الشعرة ظاهراً، ولا تنسى أن تغسل الجلد بصابون مخفف وترش الأدوات بالكحول قبل وبعد الاستعمال.

فعل الأظفار التناسلية: تنظيف المنطقة بين القضيب/المهبل والشرج بفقطة أمر هام لأن عدم تنظيفها بعناية يسبب رائحة كريهة، وهذا بسبب تجمع البكتيريا والفطريات بها، ومن الضروري جداً أن تجفف بعدها أيضاً بفقطة نظيفة لا يستعملها غيرك ويتم غسلها على درجة حرارة فوق 60 مئوية كل أسبوع بالأكثر. إذا كنت تعاني من رائحة كريهة، يمكنك شطف المنطقة التناسلية بمحلول مياه وخل أبيض (لتر مياه وفنجان خل أبيض من 100 ملل)، يتبعها تشفيف جيد. وإذا استمرت الرائحة فليكن مراجعة طبيب أمراض جلدية وتناسلية، اهتم أيضاً بتغذيتك لأن الأكل الصحي سينعكس على صحة المنطقة التناسلية بالإيجاب.

برج الحمل (21 مارس - 20 أبريل):

أنت في الشهر الأفضل ولا أدري إن كانت الحالة العاطفية هي سبب تراجع العمل إلى المرتبة الخلفية فقد تزوج أو تحطبت أو تدخل حالة عاطفية تشغلك عن العمل وأنا أظن أن مشاعرك حارة ومزدهرة في تعارف جديد مثلاً فانت مهياً تمتلك محبة الآخرين لأنك مبهتهج والأيام ممتعة وقد تحمل تغير في حياتك وستبقى في ذاكرتك لفترة طويلة.. أنا أظن بالعموم أنك في الشهر الأفضل لتشاهد أهلك ولتقترب ممن تحب على الرغم من أن الزيارات والتعارف والصدقات سيكون لها أثراً كبيراً وحيزاً كبيراً في حياتك.



برج الثور (21 أبريل - 21 مايو):

غالباً أنت في شهر حزين مما يحصل حولك وخاصة وأن الحاسة السادسة أو البصيرة الثانية أو الرؤية المسبقة تزيد عنك هذه الأيام.. والحقيقة أنت متضيق هذا الشهر من شكل العنف الذي يحل به الآخرون مشاكلهم أنت تفكر بالجذور وبالداخل وبالعمق وتدخل في لب المشاكل لتحاول حلها أو فهمها على الأقل وخاصة مشاكل العمل ولاحظ كم الناس الذين يريدون أن يتكلموا لك عن مشاكلهم أو يناقشون مشاكل عامة امامك وهذا سببه أن أغلب الكواكب وخاصة تلك التي تخص العمل تحمل هذا الشهر القلق والسبب غالباً وضع خارجي وليس داخلي.



برج الجوزاء (22 مايو - 21 يونيو):

هناك فرص جيدة لحل المواقف التي ظلت من دون حل في الماضي وجعل العلاقة أكثر انسجاماً، يبدو أن شريكك سيكون أكثر انشغالا باحتياجاته ورغباته، لكن الصبر والحس سيساعدك على تحسين العلاقة، إذا كنت منفتحة على المناقشة وتتجنب الانتقاد فيمكنك حل أي خلافات أو سوء تفاهم، خاصة عندما يتعلق الأمر بمسؤولياتكم، في منتصف الشهر كوكب الحب الزهرة يشكل زاوية إيجابية مع كوكب المشتري ويمكن أن تحدث أحداث عاطفية مميزة تترك ذكريات ممتعة لفترة طويلة.



برج السرطان (22 يونيو - 23 يوليو):

تكسر الجمود وتخترق بعض الحواجز، وقد تتلقى عرضاً مهماً للزواج أو للارتباط، إلا أن الفلك يحذر من قرارات حاسمة بسبب تأثيرات كوكب مارس التي قد تسبب لك الانفعال لا تتسرع في تحليل كلام ومواقف الحبيب بل اعطه فرصة لتبرير نفسه كما أيدعوك إلى اختبار بعض العلاقات وإعطاء الوقت قبل اتخاذ القرار. يحوم جو ينعش القلب، فيحملك إلى أجواء ممتازة من العشق والتواصل والود والمشاعر العميقة، تقترب أكثر من الحبيب، أو تجذبك اللذات الجسدية.



برج الأسد (24 يوليو - 23 أغسطس):

قد يحل شهر يناير لعام 2023 لحظات جميلة مع الحبيب لقاءات مميزة وتطورات سعيدة تقضياً القلب تؤكد خلالها الروابط وتعززها إلا أنك موعود ببعض الاتصالات المناسبة على الصعيد الشخصي، في هذه الفترة التي تستمر زهرة حتى تاريخ 17 يناير 2023 كشف تحركاتك في الأسابيع الأولى لأنه واعدة بانسجام تنمو المشاعر لتصبح منبهة وتعتبر نحو العام الجديد. يسعى الجميع إلى إرضائك، وربما تمارس مزاجية مع المحبين على طريقة لكن بعد ذلك تصبح شديد الرهافة.



برج العذراء (24 أغسطس - 23 سبتمبر):

لا تفقد التركيز على شؤونك الإدارية والعملية حتى ولو كان القلق مسيطراً على حياتك الشخصية. تدور الأحداث بشكل سريع وبناء وبالتالي تسبق الكثيرين على المراكز والأرباح والمكاسب. هذا هو الشهر الأنسب لتوسيع دائرة التحركات وعلى مختلف الأصعدة والمستويات. فالتواصل مع الآخرين سهل وبناء ومثمر ولا بد أن تكرر المحاولة إذا فشلت في المرة الأولى. تقدم على تحسين وتطوير في كل المجالات، وقد تغير مجرى الأمور. تتدخل لإنقاذ موقف أو موقع وتبدو متلقياً عمك، سواء تعلق في التعليم أو الاتصال الجماهيري أو الطب أو الهندسة أو الشأن العام.



برج الميزان (24 سبتمبر - 23 أكتوبر):

تسير الأمور بشكل سريع، وتجذب نفسك أمام جبل من الأعمال يجب أن تنجزها بدون تضييع للوقت. تلهث يميناً وشمالاً وتنجز أعمالك بدقة، كما هي عادتك، فتسعى جاهداً لإتمام كل واجباتك وإرضاء الجميع حولك. قد تبتوأ مركزاً، أو تتوصل إلى إنهاء مهمة كبيرة، فالتيار الإيجابي قد يأخذك إلى آفاق واسعة ومجوهولة منك حتى الآن. تفتح على عالم كبير التشويق وتنتظر إلى الأعلى، عازماً على الوصول وتحقيق أصعب الأمنيات. قد تقوم عمل يؤثر على مستقبلك أو على محيطك، ويحمل جديداً في بعض الأحيان.



برج العقرب (24 أكتوبر - 22 نوفمبر):

يبدو الحب سعيداً هذا الشهر تحت تأثير عاطفي رومانسي في برجك ويبرر معظم مواليد العقرب 2023 بفرص كثيرة تلاحقهم إذا لم يلاحظوها! تشعر أن الحبيب أو الشريك متعلق بك جداً، أو يحاول إرضاءك واسترضاءك، خاصة وأنك تتمتع بجاذبية قصوى وثقة بالنفس وشعور بالحرية والاستقلالية. تسير على الطريق الصحيح، وتختار الشريك على أسس ثابتة. توقع، عزيزي العقرب، اهتماماً بك يأتي من كل مكان.



برج القوس (23 نوفمبر - 22 ديسمبر):

شهوراً من الأحداث السعيدة والمفاجآت المرضية والشفاء والمصالحة وإطلاق المشاريع والنجاح والانتصار. تحالف الأفلak لكي توفر لك مناخاً استثنائياً قد لا يتكرر في كل مرة. إن كوكب ساتورن الذي يسكن في برج الميزان، بالإضافة إلى كوكب بلوتون الذي يملك عند برج الجدي وقد يكون اللقاء في أعلى درجاته في هذا الشهر، لكي يحمل هذان الجباران إليك فوائد كثيرة، وفرصاً غير عادية، وقدرات هائلة، وحظاً قل نظيره.



برج الجدي (23 ديسمبر - 20 يناير):

طوال جيدة تنبئ بالخط والنجاح والتوفيق. سوف تفرح لتطور الأحداث التي ستسمح لك لسير بالإتجاه الصحيح مستفيداً من كل الظروف والإحتمالات. قد تنجز عملاً خلاقاً وتقدم في المكان الذي تعمل فيه. كما قد تحصل تغييرات في المؤسسة لتجد نفسك مرشحاً لمركز أعلى أو أكثر نفوذاً. في جميع الأحوال، اعتبره شهراً مهماً تبني خلاله جسوراً ناجحة بعد أن حالت الظروف دون بنائها مؤخرًا. ما أجمل هذا الشهر فالسما تضيء على الكرة الأرضية من برجك.



برج الدلو (21 يناير - 19 فبراير):

يتميز هذا الشهر بظروف فلكية استثنائية تجعلك تسطح في الضوء وتكون الاقوى والأكثر إشراقاً وطموحاً وثائقاً حيث تحقق جزءاً مهماً من أهدافك مدعوماً بالعلاقات والأصدقاء والمحبين والمؤيدين، وقد تبلغ مكاناً اعتقدته مستحيلًا. فتندل الجميع بمزايك الاستثنائية وقدراتك الهائلة على المثابرة والثبات وكسب المعارك، مهما كانت التحديات. تبلغ هدفك في هذا الشهر، وتنجز مهمة كبيرة، أو يطرأ تحول في الأوضاع يعمل لمصلحتك ويؤمن لك المجد. عجلة الحياة بشكل جيد وها أنت تلمس تطوراً رئيسياً في سير اشغالك. هنالك أرباح بالتأكيد ويقدر ما تتعاون مع محيطك بقدر ما تحصد من أرباح مادية ومعنوية.



برج الحوت (20 فبراير - 20 مارس):

يرتاح القلب وتمسك بمصيرك العاطفي وتحدد خياراتك أو تتخلص من أعباء وشكوك. تستعيد الهناء بالقرب من شرك تفاهم وإياه على كل شيء. يحصل إليك هذا الشهر أخباراً طيبة وأجواء مناسبة لكي تستعيد الثقة بالذات وتذهب في قراراتك وثقا وهينياً، وكلما تقدمت من آخر الشهر تنفجر الأسارير ويخف الضغط. نتاج لك فرص اللقاء الحبيب إذا كنت خالياً، وقد تتلقى مفاجأة سارة في هذا الإطار، خاصة أثناء رحلة أو سفر. تسحر الجميع بجاذبيتك، وقد يكون من المناسب ألا تكثر الدعوات واللقاءات في هذه الفترة، تبحث في داخلك عن الأشخاص المستقرين، وقد تعرف علاقات رومانسية مع بعض المميزين والنافذين، أو الذين يتفوقون عليك مركزاً اجتماعياً.



Rollito ICE CREAM

للحفلات والمناسبات
رجاء الإتصال على الرقم التالي

909-513-6518
info@rollitoicecream.com
www.rollitoicecream.com

Fady Georgy
(714) 485-3608
@GMobileDetailing

G-MOBILE DETAILING

PREMIUM WASHES
CERAMIC COATING
PAINT CORRECTION

الشركة الأمريكية لخدمات الكهرباء

تركيبة نجف
تركيبة وخدمات اضاءة

WE PROVIDE EXCEPTIONAL ELECTRICAL SERVICES

Upgrade panel
Troubleshooting
Rewiring all hours
All Electrica work
Licenes and Insuerins

100% SATISFACTION GUARANTEED

تحديث لوحة المفاتيح
تصليح الفيض والمفاتيح
تغيير اسلاك كل المنزل
وكل أعمال الكهرباء
رخصة وتأمين

EMERGENCY REPAIR SERVICES

www.usaelectriciansservice.com

Tel: 8889125714 - 6264930181

Torrance Mini Market & Deli

INTERNATIONAL FOODS

310-543-9696

New Catering Egyptian foods

3737 Torrance Blvd., #107
Torrance CA 90503

Open 7 Days - 9AM :9PM

Sandwiches
Coffee & Bakery
Groceries
Fresh Fruits
Fresh Vegetables
Beer & Wine

Egyptians Cuisine

أكلات مصرية وعربية... إتصل الآن

THE HOME OF TASTE

WE ARE READY TO CATER YOUR EVENT

+1(323)597-7589

California



كلام X الممنوع مرحلة المراهقة

بقلم / ماريان إدوارد - أخصائية إرشاد أسرى وتعديل سلوك

خاص لجريدة كاريزما

سوف تنتقل اتجاهاته الى الأبناء من خلال تعاملاته مع زوجته
هل يحترمها ويقدرها ويشار لها الحياة أم يتجاهلها لأنه يحتقر
جنس الأناث.

أذن ما هي الفائدة من التربية الجنسية للمراهق من قبل الأباء:

١- لأزالة الغشاوة عن عيونهم من ناحية الجنس أنه عيب أو حرام
أو أنه شيء مقررز - فما لم يخجل منه الله لا بد ان لا نخجل منه
نحن ونعلمهم مبدأ أن الله عندما خلق رأى أن كل ما فعله حسن
٢- تنمية اتجاه جنسى صحيح لديهم يشجعه على قبول
جنسهم الذى ينتموا اليه وخصوصا في سن المراهقة حيث أزمة
الهوية وعلى قبول الجنس الآخر وأن يحترموا الجنس الآخر
لشخصه وليس للشكل الخارجى ان كان جيد أم لا.

٣- عندما يقوم الأباء بهذه التوعية فإنهم يكسبون ثقة أبنائهم
ويكونوا هم المصدر الأول للمعلومات ومصدر الثقة الذى
يرجعوا اليه عند الحاجة للمعرفة سواء معرفة هذه الأمور
الجنسية أو أى أمور أخرى فيكون الأهل مصدر الثقة والأمان
٤- حماية الأبناء من الكبت للدافع الجنسى والأحاسيس التى
تساورهم في هذا الوقت وتدريبهم على التسامى بهذه المشاعر
والأنشغال في الرياضة أو أى أنشطة أخرى.

٥- تصحيح المفاهيم الخاطئة لديهم وأيضاً إرشادهم على العناية
الصحية الصحيحة بأجسادهم.

٦- تزويدهم بالأجابات المصنوعة لكل أسئلتهم بطريقة صحيحة
وبكلمات مناسبة - إذ أن الأمتناع عن الأجابة عن أسئلتهم سوف
يثير فضولهم للبحث عن الأجابة أى طريقة حتى لو مش
مناسبة.

٧- حمايتهم من العقد النفسية - إذ أن كثرة التغيرات التى
تحدث لهم في فترة المراهقة قد تسبب كبت وعقد نفسية لذا
الحوار معهم يعمل على تهدئتهم ومساندتهم ومساعدتهم على
فهم ما يمروا به وكيف ينشغلوا في أمور أخرى ويتغلبوا على
أكتئابهم ولخطبتهم.

٨- توجيه سلوكهم ليكون سلوك صحيح ومناسب في هذه
المرحلة يتناسب مع الدين والمجتمع دون كبت أو انحراف.

٩- الحديث معهم عن العادة السرية وأثرها وأسبابها ومخاطرها
وأيضاً توعيتهم عن خطورة الانحراف الجنسى والنتائج الغير
محببة التى تنتج عن ذلك.

١٠- توضيح لهم غرض الله من الجنس هو الخروج عن الذات
والاتحاد بالآخر أى الاتحاد مع الشريك في إطار الزواج والمتعة
معه في إطار الزواج.

١١- الحديث معهم وارشادهم على طبيعة الجنس الآخر وكيفية
عمل علاقة صحية معه بعد معرفة أهمية العلاقة بين
الجنسين وما هى حدودها تساعدهم على التصح النفسى
والعاطفى.

١٢- حمايتهم من أصدقاء السوء والانحرافات التى قد تنتج عنهم
١٣- تجهيزهم نفسياً بتهذيب الدافع الجنسى لديهم لكى يكونوا
أزواجاً وزوجات صالحين في المستقبل.

١٤- النقاش معهم في مشكلاتهم العاطفية بدون كسوف
من أجل كل ما سبق وأكثر علينا كأباء وأمهات أن لا نخشى أن
نتحدث مع أبنائنا في مثل هذه الأمور بل لابد من أخذ خطوة
عملية وفتح الحوار معهم بشكل منتظم ومعرفة ما بداخلهم
وتوجيههم.

أما التكتم وترك الأمر للصدف أو التهرب حتما سوف يأتى
بمشكلات أصعب مما نعتقد.

الخلاصة: المناخ الأسرى - الذى يعيا فيه الزوجين معا ومع
أولادهما في جو من الحب والوفاء والأخلاص والأحترام مع
التواصل والحوار هو أمن مكان لتربية الاولاد جنسياً ونفسياً
ومساعدتهم على النضوج بشكل صحيح.

يكون في تربيته يسبب فشل للأبناء والبنات في المستقبل كما
سيوضح في المثال التالى:

أسلوب التربية:

أن كان أسلوب تربية الأباء فيه تمييز للولد عن البنت وسماع له
بعض الأمور وتدليله وتغطية أخطائه وجعله مميز ومختلف
عن البنت وجعل البنت (اخته تخدمه) فهذا بدوره يعطى
معلومات خاطئة عن الجنس فتكون النتيجة كالتالى:

- بالنسبة للبنت:

١- قد تكره البنت جنس الرجال وتشعر أنهم متسلطين وبالتالي
يعوقها هذا الفكر في اختيار شريك الحياة.

٢- قد تكره جنس الرجال وتميل الى المثلية الجنسية مع بنت
أخرى لأنها تكره تسلط الرجال.

٣- قد تشعر انها بلا قيمة وأنها خلقت فقط من أجل أسعاد
الرجل وخدمته وأن ليس لها دور في العملية الجنسية وليس
من حقها المتعة فتكون العلاقة الحميمة بالنسبة لها مجرد
ممارسة وليست علاقة اتحاد بالآخر - وقد تصاب بالفتور
الجنسى والعاطفى نتيجة أفكارها التى نشأت بها عن الجنس

٤- قد تكره الزواج أصلاً فتتزوج مجبرة وتحيا حياة تعيسة أو
ترفض الزواج أصلاً.

٥- تأخر سن زواج البنت رغم كثرة الشباب التى تتقدم لخطبتها
ولكن لأن الفتاة ربما تنتظر شخص يختلف عن كل ما رآته
سواء في بيت والدها والديتها من تميز ومعاملة سيئة لها ولأمها
فتبحث عن فارس أحلام تنتظر أن يعالج لها كل المشكلات
التي واجهتها فتتأمل وتتأمل حتى تتقدم في العمر جدا وربما
لاتتزوج.

بالنسبة للولد :

فقد يشعر أنه مميز عن البنت من خلال الأسلوب الذى تربي
عليه وتكون النتيجة:

١- التمييز للولد وتفضيله عن البنت يعطى له احساس بالفضلية
والتسلط فينظر لاي بنت على أنها أقل منه سواء اخته أو
شريكه الحياة فلا يعاملها بتناظر ولا يقدر احتياجاتها كما يقدر
هو احتياجاته.

٢- يشعر الولد أو الرجل أنه هو أولاً وأن كل شيء جعل لأجل
خدمته فيستخدم الزوجة من أجل اشباع شهواته وغرائزه
فيكون الجنس في هذه الحالة أنانى فقط فيه أخذ دون عطاء.

٣- يشعر الرجل ان قيمة الزوجة أقل من قيمته وأنهما غير
متناظرين وبالتالي اذا أختفى التناظر أنهدم الجسد الواحد
وبالتالى العلاقة الجنسية التى هى علاقة اتحاد.

أما عند العدل بينهما ومعاملتها نفس المعاملة واحترام ارائهم
واعطائهم نفس القدر من المسؤولية والحرية في التعبير وفي
التعامل وفي الحقوق والمميزات، هذا يبنى نفسيتهما بشكل
صحيح ويجعل لهم نظرة صحيحة للجنس الآخر ولأنفسهما
وللزوج في المستقبل - عندما يري صورة صحيحة لتعامل الولد
بالمساواة مع البنت.

تطبيق :-

نظرة الأم لجنسها و لجنس الرجل - فإن كانت تحترم جنسها
وترى أن لها قيمة وأنها مساوية للرجل - وفي نفس الوقت
أن كانت نظرتها لجنس الرجل باحترام وأنه مكمل لها وهو
ليس أفضل منها أو متسلط عليها فسوف تنتقل هذه النظرة
الى الاولاد التى فيها أحترام البنت لنفسها و لجنسها فلا تهين
جسدها أو ذاتها بل تقدره وأيضاً فيها حب وخضوع للجنس
الأخر الرجل (الزوج) وعلى العكس نظرة الرجل لزوجته - هل
يراهها معينة نظيره أم خادمة له ولطلباته - فبناء على نظرتة

مرحلة المراهقة هى مرحلة أنتقالية هامة في حياة الشخص
المراهق وفي حياة كل أسرة بها مراهق اذ بها الكثير من
التغيرات النفسية والجسدية والجنسية التى تؤثر في نفسية
الشاب والشابة المراهقة وتؤثر على نظره كل شخص لنفسه
وعلى نظرتة للحياة عموماً وقد تقلل من توتره أو تزيده
بناء على طرق المعاملة التى يلقاها وبناء على ما يعتنقه
من أفكار واتجاهات في هذا السن، فإن تلاقت احتياجاته
وأسنلته وعموضه بالحب والقبول والتفهم سوف يسهل عليه
المرحلة وان كان العكس سوف يمر بصعوبات وخصوصا في
الأمور الجنسية التى تزداد بشكل ملحوظ نتيجة التغيرات
الهرمونية الكبيرة في جسم المراهقين فيحتاجون الى مثال
وقدوة لكى يحتدوا بهم في حياتهم ومستقبلهم فيكتسبوا من
خلالهم الأفكار والاتجاهات الجنسية الصحيحة، لذا نقول عن
التربية الجنسية أنها ليست تلك الجلسة التى يقوم بها الأب أو
الأم كل مرة في كل مرحلة عمرية جديدة لأبنائهم ليعطوهم
بعض المعلومات فقط عن جنسهم وجسمهم وتغيراته وعن
الجنس الآخر ولكن هناك بعد أكبر في التربية الجنسية من إعطاء
أو تلقين المعلومات وهو أسلوب تعامل ومعيشة الأب والأم معا
أمام أبنائهم في الحياة اليومية العادية - فبناء على اعتقاداتهم
الجنسية فإنهم يسلكون معا وبناء عليه تنتقل هذه المعتقدات
لأبنائهم بسهولة، فنظرة الأباء للجنس تنتقل الى الأبناء بطريقة
مباشرة عندما يروا والديهم كيف يتعاملون معا وكيف يتعامل
الأباء مع البنت والولد في العيلة الصغيرة - عائلتهم - لذا خلاصة
ما سبق أن أول طريق لتعلم أبنائك عن الجنس بطريقة صحيحة
وتساعدهم على اكتساب اتجاهات جنسية صحيحة هى أن تكن
قدوة بسلوكل وأفعالك وكلامك في تعاملك مع شريك الحياة "
زوجتك وأزواجك" أو تعاملك مع الأبناء دون تمييز للولد عن البنت.

مثال:

أن كان أحداكما أى الأب والأم يعيش بانانية مع شريك حياته
ويستخدم أسلوب التسلط والاهمال للطرف الآخر، سوف
يعمق السلوك بانانية عند المراهق ليسلك بها في المستقبل ويكون
شعاره انا أولاً قبل أى شيء وأى أحد - يحيا بانانية ويسعى الى
التركيز على إشباع احتياجاته فقط دون أن يدرك أو يلتفت
لاحتياجات الآخر فيهمله كشخص ويهمل احتياجاته ورغباته
وهذا يؤثر على مستقبل هؤلاء المراهقين في نوعية زواجهم
ومدى التفاهم في الزواج ويؤثر على العلاقة الجنسية أيضاً.
أما اذا سلكتما بمحبة واحترام كل للآخر امام أبنائكما
وأستطعوا أن يروا فيكما البذل والخروج عن الذات والتضحية
كلاً من أجل الآخر فإن ذلك سوف يرسخ في أذهانهم قيمة
الطرف الآخر كشخص وليس الأحتياج له كجسد فقط وبذلك
يعرف كل منهما قيمة الجنس الآخر ويحترم اختلافه عنه.

مثال آخر:

أن كان أحد الأبوين أيضاً يدعو أبنائه بالكلام للتقوى والسلوك
بأمانة والتسامى بالجنس والأحتياج الجنسي للمراهق ويشجعه
بالأنشغال بالرياضة وخدمة المجتمع وان يحفظ نفسه بلا دنس
حتى يأتى وقت الزواج وهو لا يمارس ذلك أى ربما يكون أحد
الابوين يسمح بالنجاسة من خلال محادثات لا تليق مع أناس
خارج الزواج أو يسمح بمشاهدة الافلام الأباحية - أذن فأى
طريق تعلمه لأبنك وبنتك ان لم تكونا قدوة.

من المهم - التعامل مع الأبناء سواء طفل أو مراهق بطريقة
فيها أحترام لشخصه وتقدير لقيمتة و لجنسه - فتحترم البنت
بشكلها وشعرها وجسمها ويحترم الولد بخشونته وشقاوته
واحترام أختياراتهم وقراراتهم - هذا يجعل كل منهما يقدر
ذاته كشخص ويحترم جنسه ويقبله.

ولكن قد نجد البعض دون أن يدري أو البعض عن قصد قد



LOGOS TV

أن نحضر كل إنسان كاملاً فى المسيح يسوع
(كو ١: ٢٨)



MERRY
CHRISTMAS
HAPPY NEW YEAR

Logos TV

Online: www.logoschannel.com

IPTV: All IPTV boxes

Now on Sling TV and iOS App
and soon on Apple TV

Satellites :

Galaxy 19 - USA and Canada: Freq 12177V

Nilesat - Egypt and Middle East: Freq 11096 H

 <https://facebook.com/logostv1>

 <https://youtube.com/ArabicLogosTV>

DONATE

Online: www.logoschannel.com

Over the phone (From anywhere) +1 (818) 342-3388

LOGOS TV P.O. BOX 8266 NORTHRIDGE, CA 91327



Financial & Insurance Solutions, Inc
LIC 6000224

نقدم الحلول المالية والتأمينية



PLAN
PROTECT
INVEST

نعتقد أن الإستثمار ليس فناً فحسب، بل يتطلب أيضاً عناية وإهتمام:

- نحن نفخر بوجود نخبة من الشركاء وإستراتيجيات الإستثمار المتطورة التي تم تصميمها لتسهيل جميع أهدافك الإستثمارية.
- نشق أن مستشارونا سوف يوفر لك مستوى من الثقة والخبرة والفائدة الكبيرة لكم.
- متخصصون بالتأمين على الحياة بجميع أنواعه، وظيفتنا تلبية إحتياجاتك وحماية أسرتك وممتلكاتك في حالة فقد الدخل أو عائل الأسرة.
- نحن نفتخر بتمثيل العديد من كبرى الشركات التأمينية على مستوى أميركا والعالم..

Free 30 Minutes Consultation for

التأمين على الحياة - الإستثمار - التقاعد
اتصل الآن للإستشارة المجانية



Our YouTube



Our Facebook

1+ (855) 584-3637

خدماتنا

خدمات لأصحاب
الأعمال



حماية الأملاك
والدخل



برنامج تحصيل الأهداف
للأباء الشباب



التخطيط للتقاعد



Sam Gerdes
CA LIC ON08683

نخبة منتقاة بالقسم العربي
لفريق عمل شركتنا

المتحدثين باللغة العربية
Sam Gerdes

مؤسس شركة
CrossWay FIS

&
Fady Awad
Financial & Insurance
Professional



Fady Awad
CA LIC 4190204

شركائنا في النجاح



+1 (855) 584-3637 www.TheMoneyDoctors.com Newport Beach - CA @TheMoneyDrs

Advisory services offered through Foundations Investment Advisors, an SEC Registered Investment Adviser. Insurance Services will be solely offered through Insurance Companies which we are properly appointed with.