

Charismaa  
Newspaper

كاريزما



الأربعاء (1-28) فبراير 2023 العدد 60 - السنة السادسة

الهدف بين يديك Wednesday - ( February 1 - 28 ) - 2023 - Volume No. 6 - Issue No. 60

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

الطبيب العالمي د. فؤاد غالي  
يشرح كيف يتم العلاج بالخلايا الجذعية  
وسر معرفة العمر الحقيقي للإنسان  
حوار خاص لجريدة كاريزما

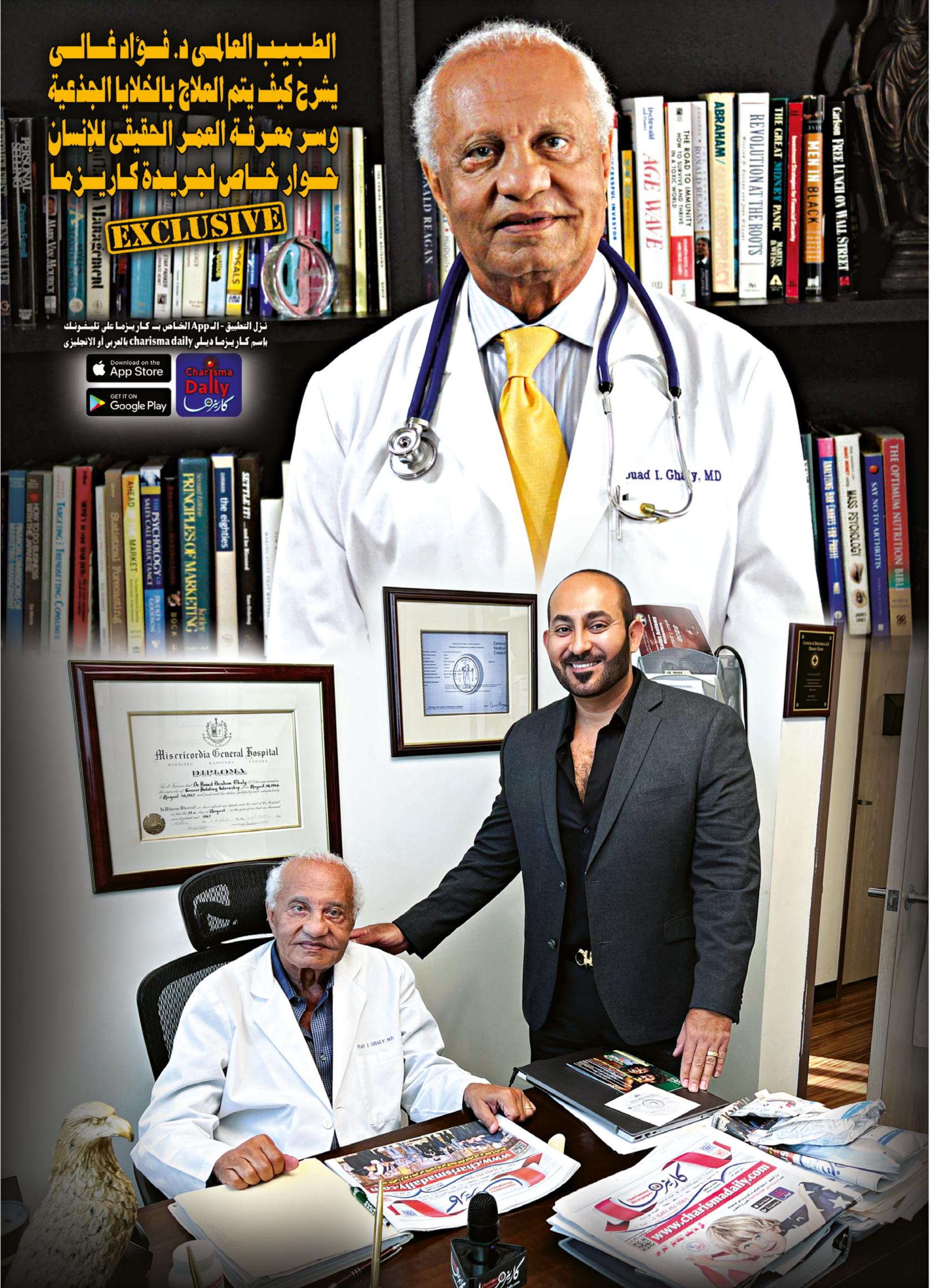
EXCLUSIVE

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

Download on the  
App Store



GET IT ON  
Google Play



**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](http://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**

<b>Structural Fumigation</b> - Low Cost Termite Fumigation - Fumigation Warranty	<b>Termite Control Service</b> - Localized Termite Treatment - Preventive Solutions	<b>Termite Damage Repair</b> - Dryrot, Fungus & Termite - Prevent Future Damage
--	---	---

**\$200 OFF**  
FIRST TERMITE CONTROL SERVICE  
TERMIKE PEST CONTROL One coupon per customer. Expires 12/31/2022

**\$50**  
Pest Control Service for on going Service  
TERMIKE 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**

STATE BAR OF CALIFORNIA  
CALIFORNIA BOARD OF LEGAL SPECIALIZATION

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](http://www.gihanthomaslaw.com)  
موضوع ثقة الجالية العربية  
متخصصون في جميع خدمات الهجرة

# مصر تستقبل أول أفواج لتنظيم رحلات الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمرىكا من أبناء الجالية



الترفيهية في مصر، وكانت الإقامة في مصر في فنادق (5) نجوم وفي نابل كروز خلال زيارة الأقصر وأسوان، وشمل برنامج الرحلة تخصيص يومين لزيارة الأهل والأقارب في القاهرة والمحافظات.

وقال المهندس إسماعيل أحمد على رئيس مجلس إدارة الإتحاد العام للمصريين في الخارج إن الرحلات القادمة من دول العالم والتي يقوم بإعدادها وتنفيذها لجان السياحة في الفروع تتم بقصد تعريف أبناء الوطن في الخارج بمصر ودعم السياحة فيها بما يعود بالنفع على جميع الأصعدة.

تم استقبال الفوج بالورود في فندق الإقامة وسط سعادة أبناء مصر في أمريكا بزيارتهم لمصر.

إشاد السفير سامح أبو العينين قنصل مصر العام في شيكاغو وولايات وسط غرب الولايات المتحدة الأمريكية بجهود الإتحاد العام للمصريين في الخارج حيث أبدى سيادته سعادته بالغة باستقبال رحلة وفد الإتحاد العام للمصريين في الخارج فرع أمريكا الى مصر لدعم صناعة السياحة في الوقت الذي يحتاج فيه الوطن لأبنائه في الخارج، وأضاف من الرائع أن

الثاني والثالث من واشنطن ونيويورك وكاليفورنيا ونيو جيرسي وفلوريدا ومن كافة الولايات، حيث قاموا بزيارة آثار مصر للتعرف على تاريخها العريق وحضارتها الثرية في أسوان وادفو وكوم امبو والأقصر ومعابد هابو والكرنك ووادي الملوك.

كما قام السفير سامح أبو العينين بالتنسيق مع معهد الدراسات الشرقية بجامعة شيكاغو بتقديم سلسلة من المحاضرات للمجموعة الزائرة وتحت رعاية المركز الأمريكي للجامعة بالأقصر للتاريخ والآثار، وذلك وسط معبد هابو والأقصر.

قال الأستاذ/ رأفت صليب رئيس فرع الإتحاد العام للمصريين في أمريكا، إن الفوج الأول وصل للقاهرة صباح الخميس 19 يناير 2023 لقضاء أسبوعين في القاهرة والأقصر وأسوان وشرم الشيخ لزيارة الأماكن السياحية الأثرية والأماكن

- نظم الإتحاد العام للمصريين في الخارج -  
بأمريكا أول رحلة إلى مصر بمشاركة الدكتور سامح أبو العينين، قنصل مصر العام في شيكاغو وولايات الغرب الأمريكي، والسيدة حرمه، وبالتنسيق بين كل من رئيس الإتحاد بالولايات المتحدة الأمريكية رجل الأعمال الأستاذ/ رأفت صليب ورئيس غرف السياحة بجمهورية مصر العربية، وبشجيع كبير ودعم من سعادة السفير أحمد شاهين قنصل مصر العام بلوس أنجلوس والساحل الغربي.

- شارك في الرحلة مجموعة من خيرة الجاليات المصرية في المهجر من ولايات وسط وشرق وغرب الولايات المتحدة، الفوج الأول من أبناء الجيلين



## لقاء حصري لصيفة (كاريزما) مع الدكتور العالمي فؤاد غالي وحكايات عن العلاج بالخلايا الجذعية

### الدكتور فؤاد غالي هو أحد الأطباء القلائل المختارين في الولايات المتحدة الأمريكية من ذوي الخبرة والمؤهلين لتقديم علاج فعال وآمن



- الخلايا الجذعية: ما المقصود بها وما وظيفتها؟
- هل تصبح علاجاً للأمراض الخطيرة؟
- ما هي الأمراض المستخدمة في علاجها الخلايا الجذعية؟
- ما هو شلل بيل (BELL'S PALSY) وكيفية علاجه؟
- ما هو علاج الـ EECF؟
- ما هو العلاج المتاح للإدمان؟
- هل العلاج بالخلايا الجذعية يعالج العقم عند السيدات والرجال؟
- تجديد شباب الوجه بالبلازما الغنية بالصفائح الدموية، ما هذا النوع من العلاج؟

حوار: وانسل لطف الله

خاص لجريدة كاريزما

www.charismadaily.com

• الخلايا الجذعية الجنينية: تأتي هذه الخلايا الجذعية من الأجنة التي تتراوح أعمارها ما بين 3 و 5 أيام. ويطلق على الجنين في هذه المرحلة الكيسة الأريمية ويحتوي جسمه على 150 خلية تقريباً. وهذه الخلايا الجذعية متعددة القدرات؛ أي أنها يمكن أن تتشعب لإنتاج مزيد من الخلايا الجذعية أو يمكن أن تصبح أي نوع من الخلايا في الجسم. يتيح هذا التنوع استخدام الخلايا الجذعية الجنينية لإعادة تكوين الأنسجة والأعضاء المصابة بأمراض أو ترميمها.

• الخلايا الجذعية البالغة: توجد هذه الخلايا الجذعية بأعداد قليلة في غالبية أنسجة البالغين، مثل نخاع العظم أو الدهون. وتتميز الخلايا الجذعية البالغة بقدرتها محدودة على تكوين خلايا الجسم المختلفة مقارنة بالخلايا الجذعية الجنينية.

• وكان الباحثون يعتقدون، حتى وقت قريب، أن الخلايا الجذعية البالغة لا يمكنها إلا تكوين أنواع مماثلة لها من الخلايا. فعلى سبيل المثال، كان الباحثون يعتقدون أن الخلايا الجذعية الموجودة في نخاع العظم لا تكون سوى خلايا الدم. إلا أن الأدلة التي ظهرت حديثاً تشير إلى أن الخلايا الجذعية البالغة قد تكون قادرة على تكوين العديد من أنواع الخلايا. على سبيل المثال، الخلايا الجذعية في نخاع العظم قادرة على تكوين خلايا العظم أو عضلة القلب، أدت هذه الأبحاث إلى إجراء مراحل مبكرة من التجارب السريرية للوقوف على فوائدها ومدى أمانها على البشر. فمثلاً، تخضع الخلايا الجذعية البالغة حالياً إلى اختبارات على المصابين بمرض عصبي أو قلبي.

• تحولت الخلايا البالغة لتكتسب خصائص الخلايا الجذعية الجنينية: نجح العلماء في تحويل خلايا البالغين العادية إلى خلايا جذعية باستخدام إعادة البرمجة الوراثية. ويمكن للباحثين عن طريق تحويل الخلايا البالغة إعادة برمجة الخلايا حتى تؤدي وظائف الخلايا الجذعية الجنينية نفسها. وقد يتيح هذا الأسلوب الجديد استخدام الخلايا المعادة برمجة بدلاً من الخلايا الجذعية الجنينية، وتفادي رفض الجهاز المناعي للخلايا الجذعية الجديدة. غير أن العلماء لم يتوصلوا حتى الآن إلى معرفة ما إذا كان استخدام خلايا محوطة سيستبب في آثار ضارة لدى البشر أم لا.

#### 5- كيفية الحفاظ على الخلايا الجذعية في الجسم عند الشباب للإستفادة بها في المستقبل؟

- الأكل بطريقة صحية والبعد عن الأكلات الضارة للجسم والمشروبات الكحولية بقدر الإمكان.
- ممارسة الرياضة وتقليل السرعات الحرارية الداخلة للجسم بشكل عشوائي.
- الحرص على أوقات التأمل والصمت وتصفية النفس والذهن من الهموم، والصلاة والعلاقة بينك وبين الله، ثم التخلص من الأفكار السلبية.
- أربع ساعات أو أكثر قبل النوم لا تأكل.
- النوم بشكل جيد، وبوقت كافي.

تقوم بعزل الخلايا الجذعية التي تم جمعها من الأنسجة الدهنية (الشحوم). ثم يتم حقن هذه الخلايا الجذعية عن طريق الحقن في الوريد لدعم الصحة العامة بشكل فعال، ووظيفة الناقل العصبي، وإصلاح الأنسجة. بالإضافة إلى ذلك، يتم إعطاء تركيبة تآزرية من الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والجلوتاتيون (كمضاد للأكسدة) للمساعدة في الاستيعاب ودعم إصلاح نظام الغدد الصماء.

#### 3- ما سبب هذا الإهتمام بالخلايا الجذعية؟

- يأمل الباحثون في أن تساعد دراسات الخلايا الجذعية على ما يلي:

- زيادة فهم كيفية حدوث المرض، من خلال مراقبة نمو الخلايا الجذعية حتى تصبح خلايا في العظام وعضلة القلب والأعصاب والأعضاء والأنسجة الأخرى، يمكن للباحثين الوصول إلى فهم أفضل لكيفية تطور الأمراض والحالات.
- توليد خلايا سليمة لتحل محل الخلايا المتأثرة بالمرض (الطب التجديدي). يمكن توجيه الخلايا الجذعية لتصبح خلايا من نوع معين يمكن استخدامها مع المرضى لتجديد وإصلاح الأنسجة التالفة أو المتأثرة بالمرض.
- وتتضمن فئات المرضى الذين يمكنهم الاستفادة من علاجات الخلايا الجذعية الأشخاص المصابين بإصابات الحبل الشوكي، وداء السكري من النوع الأول، ومرض باركنسون، والتصلب الجانبي الضموري، وداء الزهايمر، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، والحروق، والالتهابات.

قد تملك الخلايا الجذعية القدرة على النمو لتصبح نسيجاً جديداً يمكن استخدامه في عمليات زراعة الأعضاء والطب التجديدي. ويواصل الباحثون تطوير المعلومات حول الخلايا الجذعية واستخداماتها في زراعة الأعضاء والطب التجديدي.

- اختبار الأدوية الجديدة لمعرفة مدى سلامتها وفعاليتها، قبل استخدام الأدوية البحثية على الأشخاص، يمكن للباحثين الاستعانة ببعض أنواع الخلايا الجذعية لاختبار سلامة الأدوية وجودتها.
- ومن المرجح أن يكون لهذا النوع من الاختبارات أثر مباشر أولاً على تطوير الأدوية المخصصة لاختبارات تسمم القلب.

وتتضمن مجالات الدراسة الجديدة فعالية استخدام الخلايا الجذعية البشرية التي خضعت للبرمجة لتصبح خلايا نسيجية معينة لاختبار الأدوية الجديدة. ولكي يكون اختبار الأدوية الجديدة دقيقاً، يجب برمجة الخلايا حتى يكون لها ذات الخصائص النوعية للخلايا التي يستهدفها الدواء. ولا يزال الباحثون يدرسون أساليب برمجة الخلايا حتى تصبح خلايا من نوع معين.

- على سبيل المثال، يمكن توليد خلايا عصبية لاختبار دواء جديد لعلاج أحد الأمراض العصبية. وقد تُظهر الاختبارات ما إذا كان الدواء الجديد يحقق تأثيراً في الخلايا وما إذا كانت الخلايا قد أصابها الضرر.

#### 4- من أين تأتي الخلايا الجذعية؟

- للخلايا الجذعية مصادر متعددة نتحدث عنها هنا بالتفصيل:

الأمراض والإصابات، ولما هي موضوع هذا النقاش الحاد هذه الأيام.

- فيما يلي بعض الأجوبة للأسئلة الموجهة للطبيب العالمي الدكتور فؤاد غالي المتعلقة بالخلايا الجذعية.

- يعرف الدكتور فؤاد غالي الخلايا الجذعية على أنها الخلايا المنشئية المحورية في جسم الإنسان وفي الطب التجديدي الحديث لأنها تتميز عن غيرها بقدرتها على الانقسام وقدرتها على التحول لأنواع مختلفة من الخلايا.

فعند زراعة الخلايا الجذعية داخل جسم الإنسان ووصولها إلى الجزء المتضرر وتحفيزها بعناصر كيميائية على النمو تنقسم تلك الخلايا وتنمو في الجزء المتضرر لتعيد بناءه من جديد. وتصنف أنواع الخلايا الجذعية، على حسب المصدر المأخوذة منه، إلى خلايا جذعية جنينية وهي تأخذ من الأجنة، وخلايا جذعية مأخوذة من الحبل السري، وخلايا جذعية مأخوذة من الإنسان البالغ خاصة من أنسجة النخاع العظمي والحبل الشوكي والجلد. وقد أثبتت السنوات الأخيرة فعالية الخلايا الجذعية في علاج الكثير من الأمراض، يذكر منها الدكتور فؤاد:

أمراض الشيخوخة، الألزهايمر، بعض أنواع الشلل، مرض السكر، أمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم، تليف الكبد، الروماتويد، الأمراض الوراثية والمناعية، حالات التوحد، أمراض شبكية العين. أما بالنسبة لحالات العقم وقلة الخصوية والضعف الجنسي فيحسب الدكتور فؤاد سيشهد الطب في الفترة القادمة بفضل أبحاث الخلايا الجذعية ثورة تعيد الأمل للكثيرين ممن حرمتهم الحياة نعمة الإنجاب، ونبدأ حديثاً بهذا السؤال.

#### 1- ما المقصود بالخلايا الجذعية؟

- الخلايا الجذعية هي المواد الخام للجسم، فهي الخلايا التي تتولد منها جميع الخلايا الأخرى التي تؤدي الوظائف المتخصصة. وتنقسم الخلايا الجذعية في ظل الظروف المناسبة في الجسم أو المختبر لتكون مزيداً من الخلايا تسمى الخلايا الوليدة.

وهذه الخلايا الوليدة إما أن تصبح خلايا جذعية جديدة أو خلايا متخصصة (متميزة) ذات وظيفة أخرى أكثر تخصصاً مثل خلايا الدم أو خلايا الدماغ أو خلايا عضلة القلب أو الخلايا العظمية. ولا تتمتع خلايا أخرى في الجسم بهذه القدرة الطبيعية على توليد أنواع جديدة من الخلايا.

- يمكن للخلية الجذعية أن تتكاثر وتتمايز. هذا يعني أن الخلية يمكن أن تتكاثر، ويمكن أن تتحول إلى أنواع مختلفة من الأنسجة، هناك أنواع مختلفة من الخلايا الجذعية سنتحدث عنها بالتفصيل.

- يتم تحميل الدهون أيضاً بالخلايا الجذعية الوسيطة. تحتوي على خلايا جذعية أكثر بصنات إلى آلاف المرات من نخاع العظام. بفضل العلم الحديث، لدينا الآن أدوات تسمح لنا بفصل الخلايا الجذعية عن الدهون، نظراً لأن معظم الناس لديهم إمدادات كافية من الدهون وأعداد الخلايا الجذعية كبيرة جداً، فلا داعي لزراعة الخلايا على مدار أيام ويمكن استخدامها على الفور.

#### 2- ما معنى العلاج بالخلايا الجذعية المشتقة من الدهون (SVF)؟

- باستخدام تقنية الحد الأدنى من التدخل الجراحي،

- يعتبر دكتور فؤاد غالي أخصائي الطب التجديدي الرائد والمعتمد من البورد الأمريكي أحد أكثر الأطباء العالميين المؤثرين العاملين في مجال علاجات الطب التجديدي. شارك في العديد من مؤتمرات الطب التجديدي في جميع أنحاء العالم، كمحاضر ومشارك بارز، كما تعاون مع مجموعة دولية متميزة من الأطباء والباحثين والعلماء الراندين في مشاريع مختلفة. تشمل النقاط البارزة عروض تقديمية عن الطب التجديدي، وعلاج البلازما الغنية بالصفائح الدموية، وعلاج EECF، وعلاج استبدال الهرمونات الحيوية المتباطئة، وأبحاث الخلايا الجذعية الخاصة بالأنسجة والتطبيقات.

- التحق الدكتور غالي بكلية الطب بجامعة الإسكندرية في مصر، ثم انتقل إلى وينبيغ (Winni-peg) كندا لاستكمال إقامته في مستشفى وينبيغ العام، ومستشفى سانت بونيفاس، ومركز العلوم الصحية بجامعة مانيتوبا في عام 1969. ثم مستشفى هوبكنز في بالتيمور، حصل على دكتوراه في الطب ثم درس وتخصص في طب العناية المركزة والتخدير القلبي.

- الدكتور غالي حصل على العديد من الجوائز كأستاذ مساعد إكلينيكي في جامعات مختلفة وانتخب "أفضل معلم إكلينيكي" من قبل الصف الأول في كلية الطب بجامعة واشنطن. بحلول عام 1995، ركز الدكتور غالي اهتمامه على مجال جديد ومثير، حيث أسس مركز غالي للطب التجديدي. استمر في دمج البحث العلمي المبتكر والعلاجات البديلة والتكنولوجيا الحديثة والطب التقليدي لإنشاء خطط علاج مخصصة.

- بصفته ممارساً معتمداً، يعد الدكتور غالي من بين مجموعة مختارة من الأطباء الراندين المؤهلين لإدخال حبيبات متباطئة بيولوجياً بمهارة تطلق الهرمونات بناءً على النتائج القلبية.

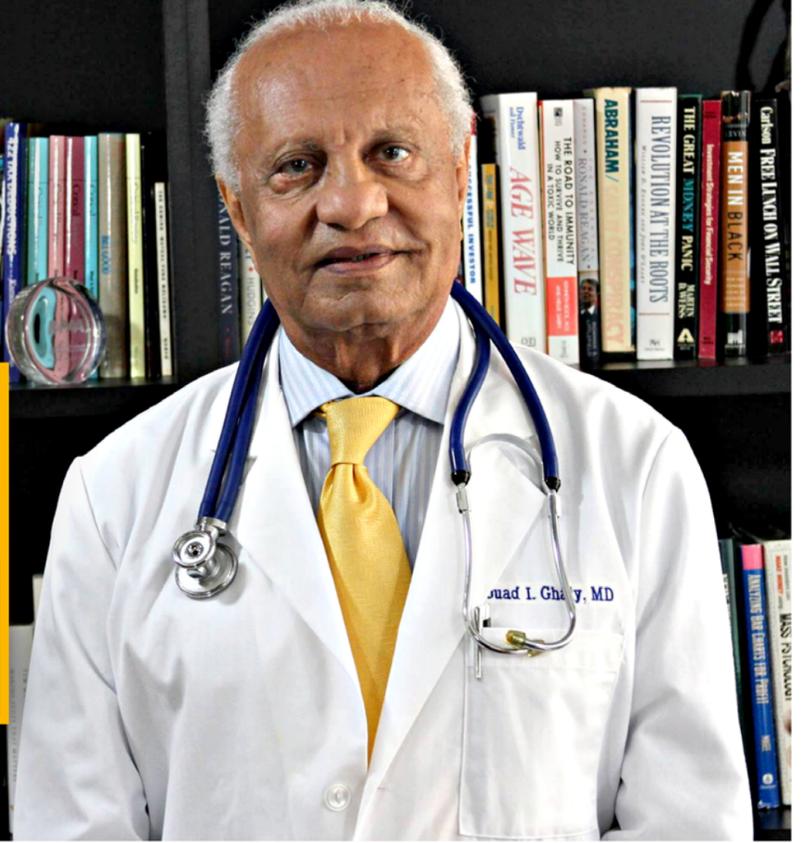
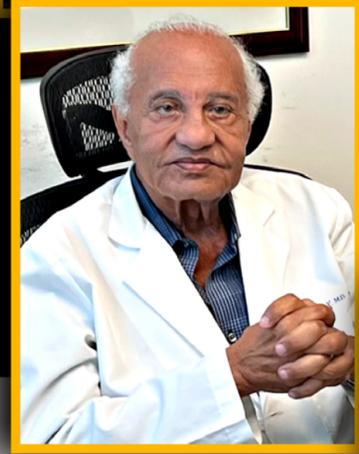
- دكتور فؤاد غالي هو دبلوماسي من البورد الأمريكي للطب التجديدي. وهو زميل الكلية الأمريكية لأطباء الصدر والكلية الأمريكية للتخدير. وهو دبلوماسي في الأكاديمية الأمريكية لطب مكافحة الشيخوخة، وكذلك عضو المجلس العلمي للجمعية الأوروبية للطب التجديدي. وهو أيضاً ممتحن في المجلس الأمريكي لمكافحة الشيخوخة والطب التجديدي.

- الدكتور غالي شعوف بتثقيف وتوجيه مرضاه ومجتمعهم "للعيش بشكل أفضل لفترة أطول".

- غالباً ما يشارك في أحداث الشراكة الضخمة المشهورة عالمياً حيث يقود قادة الصناعة البارزين وكبار رجال الأعمال لتعزيز أدايتهم وتسخير أقصى إمكاناتهم في العمل والحياة، متزوج وله ولدان وبنات.

- تحمل الخلايا الجذعية في طبائها وعداً مدهشاً بعلاجات طبية جديدة. تتعرف على أنواع الخلايا الجذعية، واستخداماتها الحالية والممكنة، والتقارير والأبحاث والممارسات.

- لقد سمعت عن الخلايا الجذعية في الأخبار، وربما تتساءل عما إذا كانت قد تساعدك أو تساعد أحد أحبائك المصابين بأمراض خطيرة، قد تتساءل ما هي الخلايا الجذعية، وكيف تُستخدم لعلاج



## ٦- كيف يسير العلاج؟ بالخلايا الجذعية (الطب التجديدي)،

العلاج بالخلايا الجذعية يعرف أيضاً باسم الطب التجديدي وهو استجابة لإصلاح الأنسجة المريضة أو المختلة وظيفياً أو المصابة باستخدام الخلايا الجذعية أو مشتقاتها. وهذه من أحدث الابتكارات في مجال زراعة الأعضاء، وهي تُجرى باستخدام الخلايا بدلاً من أعضاء المتبرعين محدودة التوافر. ويعمل الباحثون على زراعة الخلايا الجذعية في المختبرات. وتوظف هذه الخلايا الجذعية لتستخدم خصيصاً في أنواع معينة من الخلايا، مثل خلايا عضلة القلب، أو خلايا الدم، أو الخلايا العصبية. ويمكن بعد ذلك زراعة الخلايا المخصصة في المريض. فعلى سبيل المثال، إذا كان الشخص مصاباً بمرض في القلب، يمكن حقن الخلايا في عضلة القلب. وقد تساهم بعد ذلك خلايا عضلة القلب السليمة المزروعة في إصلاح عضلة القلب المصابة. وقد أوضح الباحثون أن خلايا نخاع العظم لدى الكبار والموجهة الآن تصبح خلايا تشبه القلب قد تصلح أنسجة القلب، ولا يزال الباحثون يجرون المزيد من الأبحاث الآن.

## ٧- ما هو شلل بيل (Bell's)؟

هو شلل الوجه النصفي، فهو شكل من أشكال شلل الوجه المؤقت الناتج عن تلف أو إصابة أعصاب الوجه. ينتقل العصب الوجهي - المعروف أيضاً باسم العصب القحفي السابع - عبر قناة عظمية ضيقة (تسمى قناة فالوب) في الجمجمة، أسفل الأذن، إلى العضلات على جانبي الوجه. في معظم رحلته، يتم تغليف العصب في هذه القشرة العظمية.

يقوم كل عصب وجهي بتوجيه العضلات على جانب واحد من الوجه، بما في ذلك تلك التي تتحكم في رمش العين وإغلاقها، وتعبيرات الوجه مثل الابتسام والعبوس. بالإضافة إلى ذلك، ينقل العصب الوجهي النبضات العصبية إلى الغدد الدمعية، والغدد اللعابية، وعضلات عظم صغير في منتصف الأذن تسمى الركاب. ينقل العصب الوجهي أيضاً أحاسيس الذوق من اللسان.

عندما يحدث شلل الوجه النصفي، تتعطل وظيفة العصب الوجهي، مما يتسبب في انقطاع الرسائل التي يرسلها الدماغ إلى عضلات الوجه. ينتج عن هذا الانقطاع ضعف في الوجه أو شلل.

سمي شلل بيل (Bell's) نسبة إلى السير تشارلز بيل جراح اسكتلندي من القرن التاسع عشر وصف العصب الوجهي وعلاقته بالحالة، الاضطراب غير المرتبط بالسكتة الدماغية هو السبب الأكثر شيوعاً لشلل الوجه. بشكل عام، يؤثر شلل الوجه النصفي على واحد فقط من أعصاب الوجه المزدوجة وجانب واحد من الوجه، ومع ذلك في حالات نادرة يمكن أن يؤثر على كلا الجانبين.

## ٨- ما هي الاعراض؟

نظراً لأن للعصب الوجهي العديد من الوظائف ومعقد جداً، يمكن أن يؤدي تلف العصب أو تعطيل وظيفته إلى العديد من المشكلات. يمكن أن تختلف أعراض شلل الوجه النصفي من شخص لآخر وتتراوح شدتها من الضعف الخفيف إلى الشلل التام.

قد تشمل هذه الأعراض ارتفاعاً أو ضعفاً أو شللاً في أحد جانبي الوجه. قد تشمل الأعراض الأخرى تدلي الجفن وزاوية الفم، وسيلان اللعاب، وجفاف العين أو الفم، وضعف الذوق، والدموع المفرطة في عين واحدة. غالباً ما تؤدي هذه الأعراض، التي تبدأ عادةً فجأة وتصل إلى ذروتها في غضون 48 ساعة، إلى تشوه كبير في الوجه.

قد تشمل الأعراض الأخرى الألم أو عدم الراحة حول الفك وخلف الأذن، ورنين في إحدى الأذنين أو كليهما، والصداع، وفقدان الذوق، وفرط الحساسية للصوت في الجانب المصاب، وضعف الكلام، والدوخة، وصعوبة الأكل أو الشرب.

## ٩- ما الذي يسبب شلل بيل (Bell's)؟

يحدث شلل الوجه النصفي عندما يكون العصب الذي يتحكم في عضلات الوجه منتفخاً أو ملتهباً أو مضغوطاً، مما يؤدي إلى ضعف أو شلل في الوجه. ومع ذلك، فإن سبب هذا الضرر غير معروف إلى الآن. يعتقد معظم العلماء أن العدوى الفيروسية مثل التهاب السحايا الفيروسي أو فيروس قرحة البرد الشائع - الهربس البسيط - يسبب هذا الاضطراب. وهم يعتقدون أن العصب الوجهي يتضخم ويصبح ملتهباً كرد فعل للعدوى، مما يسبب ضغطاً داخل لقناة فالوب ويؤدي إلى نقص التروية (تقييد وصول الدم والأكسجين إلى الخلايا العصبية). في بعض الحالات الخفيفة (حيث يكون الشفاء سريعاً)، يكون هناك تلف فقط في غمد العصب المياليني. غمد الميالين وهو الغطاء الدهني - الذي يعمل كعازل على الألياف العصبية في الدماغ.

## ١٠- من يصاب به؟

يصيب شلل بيل ما يقرب من 40 ألف أمريكي كل عام. يصيب الرجال والنساء على حد سواء ويمكن أن يحدث في أي عمر، ولكنه أقل شيوعاً قبل سن 15 أو بعد سن 60. ويهاجم بشكل غير متناسب الأشخاص المسابين بمرض السكري أو أمراض الجهاز التنفسي العلوي مثل الأنفلونزا أو الزكام.

## ١١- كيف يتم تشخيصه؟

يتم تشخيص شلل الوجه النصفي بناءً على العرض السريري - بما في ذلك مظهر الوجه المشوه وعدم القدرة على تحريك العضلات في الجانب المصاب من الوجه - واستبعاد الأسباب المحتملة الأخرى لشلل الوجه. لا يوجد اختبار معلمي محدد لتأكيد تشخيص الاضطراب.

بشكل عام، يقوم الطبيب بفحص الفرد لضعف الوجه العلوي والسفلي في معظم الحالات، يكون هذا الضعف مقصوراً على جانب واحد من الوجه أو منعزل أحياناً عن الجبهة أو الجفن أو الفم.

يمكن أن يؤكد اختبار يسمى تخطيط كهربية العضل (EMG) وجود تلف في الأعصاب وتحديد شدة ومدى تأثير العصب. وذلك يمكن أن تكون اختبارات الدم مفيدة في بعض الأحيان في تشخيص مشاكل متزامنة أخرى مثل مرض السكري وبعض أنواع العدوى. يمكن أن يزيل التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) أو التصوير المقطعي (CT) الأسباب الهيكلية الأخرى للضغط على العصب

الوجهي.

## ١٢- كيف يتم علاجها؟

طورنا إجراء غير جراحية للمساعدة في علاج شلل بيل باستخدام العلاج بالخلايا الجذعية.

يستخدم جسمك هذه الخلايا الجذعية كمصادر إضافية للشفاء والتعافي، لأن الخلايا الجذعية قادرة على النمو إلى أي نوع من الخلايا التي يحتاجها الجسم. في حالة شلل بيل يمكن أن تكون هناك أنسجة الجسم التي تحتاج إلى إصلاح حتى بعد إزالة السموم ومسببات الأمراض من الجسم فهذه الطريقة مفيدة جداً وفعالة في العلاج.

## ١٣- ما هي مزايا علاج العقم بالخلايا الجذعية؟

علاج فعال وأمن بنسبة كبيرة، أثبتت العديد من الدراسات فعالية استخدام الخلايا الجذعية في علاج العقم عند السيدات وتحسين وظائف المبيض وقدرته على التبويض.

علاج غير مؤلم، تتميز هذه التقنية بكونها غير مؤلمة وغالباً ما يتم إجرائها في العيادات الخارجية بكل بساطة وسهولة.

انخفاض احتمالية الآثار الجانبية، فتمتيز هذه التقنية بكونها آمنة نظراً لاستخدامها خلايا السيدة ذاتها، وبذلك تقل احتمالية التحفيز المناعي في الجسم.

ارتفاع نسبة المؤشر العلاجي، فيمكن تعريفه على أنه النسبة بين الجرعة القصوى غير الضارة والجرعة الفعالة، يصل المؤشر العلاجي في حال استخدام الخلايا الجذعية إلى نسب جيدة جداً.

## ١٤- ماذا يحدث أثناء العلاج بالخلايا الجذعية المشتقة من الدهون؟

تتمثل الخطوة الأولى في عملية شفط الدهون طفيفة التوغل من إجراء الحصاد والتي تستغرق عموماً 20 دقيقة ويمكن إجراؤها تحت تأثير التخدير الموضعي. يمكنك اختيار تناول الفاليوم (أو دواء مشابه) والذي سنوفره لك.

بعد حصاد الدهون، فإن الخطوة التالية هي عزل الخلايا.

يتم تحقيق ذلك عن طريق فصل الخلايا الدهنية عن الخلايا الجذعية، ثم يتم بعد ذلك معالجة جزء الأوعية الدموية اللحمية الذي يحتوي على الخلايا الجذعية الوسيطة وعوامل النمو من الدهون المحصودة.

أثناء المعالجة، نستخدم نظاماً معقماً مغلقاً لتجنب ملامسة البيئة. وقت المعالجة حوالي 90 دقيقة. أخيراً، تتم إعادة الخلايا الجذعية الخاصة بك على مدار 90 دقيقة تقريباً عن طريق التسريب الوريدي (أو الحقن حسب الحاجة).

## ١٥- البلازما الغنية بالصفائح الدموية (PRP) ما هي؟

أجريت مئات من إجراءات العلاج بالبلازما الغنية بالصفائح الدموية (PRP) فهو العلاج المتطور الذي

يستخدم دمك لتنشيط الخلايا الجذعية.

البلازما الغنية بالصفائح الدموية هي بلازما غنية بتركيز عالٍ من الصفائح الدموية، وتحتوي هذه الصفائح الدموية على عوامل النمو التي تحفز تجديد الأنسجة وتكوين الأوعية الدموية وإنتاج الكولاجين.

يستخدم علاج PRP منذ السبعينيات في مجالات مثل طب الأسنان وجراحة الأعصاب والتام الجروح وجراحة العظام، ثم مكنت التطورات التكنولوجية الحديثة علاج PRP من الانتقال من بيئة المستشفى إلى مكتب الطبيب.

في عالم الرياضات عالية المخاطر استفاد العديد من الرياضيين المحترفين من هذه التقنية. PRP - بما في ذلك Tiger Woods و Kobe Bryant.

## ١٦- تجديد شباب الوجه بالبلازما الغنية بالصفائح الدموية، ما هذا النوع من العلاج؟

PRP Facial Rejuvenation Therapy هو علاج يستخدم دم المريض لتنشيط الخلايا الجذعية الكامنة في الوجه. البلازما الغنية بالصفائح الدموية (PRP) هي بلازما غنية بتركيز عالٍ من الصفائح الدموية. تحتوي الصفائح الدموية على عوامل النمو التي تحفز تجديد الأنسجة وتكوين الأوعية الدموية وإنتاج الكولاجين في الوجه بصورة طبيعية.

## ١٧- ما هي تأثيرات علاج تجديد شباب الوجه بالبلازما الغنية بالصفائح الدموية؟

يوفر هذا الإجراء الطبيعي التوري تحسناً تدريجياً ولكن ملحوظاً في نسيج الجلد ولونه مع الحد الأدنى من وقت الشفاء أو عدمه.

تحسن تقنيات العلاج بالخلايا الجذعية وإضافتها لعلاج الوجه من نتائج عمليات حقن الدهون، وتضيف إليها المزايا التالية:

• يظهر لون البشرة أصغر سناً بسبب تكوين الأوعية الدموية الجديدة.

• تعمل تكوينات الكولاجين الجديدة على "رفع" الوجه مرة أخرى إلى شكل أكثر شباباً.

• لأن عوامل النمو تزيد من حجم الجلد، تقل التجاعيد ويظهر الجلد أكثر نعومة.

١- نتائج تدوم لفترات أطول، فلن تضطر لتكرار حقن الخلايا الجذعية كل فترة قصيرة.

٢- تنقسم هذه الخلايا لتوفر للبشرة والوجه كل ما يستعيد النضارة والجمال.



واختبار التمثيل الغذائي.

### ٢٧- ما هو علاج EECF؟

- نستخدم علاج EECF، أو العلاج بالنضج المضاد الخارجي المعزز، لتعزيز جهاز المناعة، وتجديد نظام القلب والأوعية الدموية، وتحفيز نمو خلايا الدم الحمراء والصفائح الدموية الجديدة - وكل ذلك يعزز الأداء.

- أثناء هذا الإجراء، يتم توصيلك بجهاز تخطيط القلب المخصص، نستخدم الأصفاد التي يلفها حول رجليك وفخذيك وأردافك لضغط الأوعية الدموية وزيادة تدفق الدم إلى قلبك، فهذا يحفز الجسم على خلق شرايين جديدة في الجسم، ويتراوح التعرض للجهاز ساعة يومياً لمدة 35 جلسة. أنا شخصياً أعتبر هذا الجهاز أفضل نتاج جعلك شباب على طول.

### ٢٨- ما هي فوائد أداء الدماغ واختبار الارتجاج؟

- يستفيد الرياضيون من الروابط العصبية القوية التي تساعدهم على تنظيم الطاقة وتحمل الإجهاد. - يمكن أن يساعدك اختبار مستويات الناقلات العصبية، والتي تشمل السيروتونين والدوبامين وحمض جاما أمينوبوتيريك، على فهم صحة دماغك والعلاجات التي قد تحسن أدائك. إذا اخترت الرياضات التي تتطوي على مخاطر الإصابة بالارتجاج، فيمكنك الاستفادة من اختبار الارتجاج. سنقوم باختبارك وأنت بصحة جيدة لذلك لدينا مقياس أساسي لاستخدامه للمقارنة في حالة تعرضك لإصابة في الرأس. يتضمن اختبار الارتجاج قياس وقت رد الفعل وسرعة المعالجة العقلية وسعة الذاكرة.

### ٢٩- ما هو اختبار المغذيات الكبيرة والتمثيل الغذائي؟

- التغذية المثلى هي جزء أساسي من الأداء الرياضي. نقدم اختبار التمثيل الغذائي الذي يوضح لك عدد السعرات الحرارية التي تحرقها، وهو عامل رئيسي في تحديد أهداف وزنك وتغذيتك ولياقتك. - بالإضافة إلى ذلك، يمكننا تقييم نقص الفيتامينات والمعادن وتقديم المكملات الغذائية لتصحيحها لزيادة تحسين أدائك وطاقتك.

### ٣٠- ما الأعراض التي تشير إلى الإحتياج للعلاج بالهرمونات؟

- تقود الهرمونات عدداً من عمليات جسمك، من المهم بشكل خاص هرمونات الجنس الإستروجين والتستوستيرون، وهرمونات النمو وهرمونات الغدة الدرقية تساهم أيضاً في صحتك ورفاهيتك. يجب على النساء اللواتي يعانين من الأعراض التالية إستشارة الطبيب حول العلاج الهرموني المحتمل: - الهبات الساخنة / التعرق الليلي. - جفاف المهبل والأم الجماع. - التهيج وتقرب المزاج. - صعوبة في التركيز - الصداع. - تشمل الأعراض الأخرى التعب وألم الثدي

- تقلل عملية التسريب الكاملة، التي تستغرق عادة 10 أيام على الأقل، من الرغبة الشديدة الجسدية وأعراض الانسحاب. ومع ذلك، لا يمكن معالجة الأسباب النفسية للإدمان، والتي يجب معالجتها مع متخصص بالتزامن مع العلاج.

### ٢٢- من الذي يجب أن يفكر في إجراء الاختبارات التشخيصية المتقدمة؟

- اختبار التشخيص المتقدم متاح لأي شخص. - ليس عليك أن تشعر بالمرض للبحث عن أفضل عافية. - يجب عرض نفسك للكشف الدوري ومقاييس لصحة قلبك، والهرمونات، والتمثيل الغذائي، ووظيفة الدماغ، وتحليلاً كاملاً للجسم. - لذا، سواء كانت لديك أعراض نشطة للإرهاق أو الأوجاع أو فقدان الذاكرة، أو تريد فقط أن تعرف كيف تعيش حياة أكثر صحة ممكنة، ناقش مع طبيبك الاختبارات التشخيصية الأنسب لك في هذه المرحلة السنية.

### ٢٣- ما هي مجموعة الاختبارات التشخيصية المتاحة أو جزء منها؟

- تتوفر عدداً من الاختبارات التي تُقيم التمثيل الغذائي والدماغ والجينات والهرمونات. تتضمن - اختبار الناقل العصبي - اختبار الهرمونات. - اختبار علامات الإجهاد التأكسدي. - اختبار العناصر السامة - اختبار أداء الدماغ. - تسلسل الحمض النووي / الاختبار الجيني. - اختبار الغدة الدرقية. - اختبار التمثيل الغذائي / المغذيات الدقيقة.

### ٢٤- ما هو إختبار الناقل العصبي؟

- الناقلات العصبية هي الناقلات الكيميائية للجهاز العصبي المركزي. إذا كانت غير متوازنة، فسواجه عقلك وجسمك وأعضائك صعوبة في التواصل والعمل بشكل متزامن. غالباً ما تكون الاختلالات في هذه المواد الكيميائية هي السبب الجذري للصداع النصفي والسمنة والاكنتاب واضطراب ونقص الانتباه وفرط النشاط والقلق.

### ٢٥- ما هو اختبار الهرمون؟

- العديد من الآثار الجانبية غير المرئية للشيخوخة بما في ذلك زيادة الوزن، والهبات الساخنة، وانخفاض الدافع الجنسي، هي نتيجة لانخفاض مستويات الهرمونات. يتيح اختبار الهرمونات معرفة ما إذا كنت ستستفيد من العلاج البديل بالهرمونات المتطابق بيولوجياً أم لا.

### ٢٦- كيف ينطبق الطب التجديدي على العلاج بالطب الرياضي؟

- الطب التجديدي هو أسلوب حديث لتعظيم أدائك وشفاء الإصابات الرياضية. نستخدم إجراءات مبتكرة في العيادات الخارجية لتحفيز خلايا الجسم على التنام الأنسجة المصابة. تشمل علاجات الطب التجديدي حقن المفاصل بالبالزما الغنية بالصفائح الدموية، وعلاج النبض المعاكس الخارجي المعزز، واختبار أداء الدماغ والارتجاج، والمغذيات الدقيقة

٣- تزود الخلايا الدهنية المحقونة بأوعية دموية جديدة تمد البشرة بالتغذية اللازمة وتمنعها الصحة والنضارة لفترات طويلة.

٤- تزود الخلايا الجذعية البشرة بخلايا جديدة قادرة على إفراز الكولاجين. ٥- تعزز تجديد خلايا بشرة الوجه. ٦- تمنح الخلايا الجذعية الوجه النضارة والإشراق. ٧- تعالج التجاعيد حول الفم وتجاعيد الجبهة. ٨- تعالج تهدل الجفون. ٩- تعالج الهالات السوداء. ١٠- تعالج آثار الندوب والجروح. ١١- تعالج الخلايا الجذعية تهدل بشرة الوجه وتهدل الجفون.

### ١٨- كيف يتم وصف علاج الإدمان؟

- نوصي باختبار الناقل العصبي واختبار أداء الدماغ. هذا يساعده على فهم الاختلالات في دماغك والتي قد تجعلك عرضة للإدمان في المقام الأول. - يمكننا أيضاً ملاحظة كيف غير الإدمان البرمجة في خلايا دماغك وأثر سلبي على توازن الناقل العصبي

وهي مواد كيميائية تتحكم في المزاج والتحكم في الانفعالات والتواصل مع بقية أجزاء جسمك.

### ١٩- ما هو العلاج المتاح للإدمان؟

- نستخدم علاج NAD IV. NAD، اختصار لـ nicotinamide adenine dinucleotide هو إنزيم كيميائي مساعد يساعد على بناء وإصلاح وإعادة تشكيل كل خلية في جسمك. أنت بحاجة إلى إمداد مستمر من هذا الإنزيم المتخصص، لكن الإدمان على الكحول والمخدرات يستنفده ويتداخل مع إنتاج وتوصيل المواد الكيميائية الأخرى في الدماغ المعروفة باسم الناقلات العصبية. - يجدد NAD الإنزيمات المستنزفة ويعيد التوازن في الناقلات العصبية. إنه يعيد ضبط عقلك بشكل أساسي لمحاربة إعادة البرمجة التي يسببها الإدمان. - تبدأ في الشعور وكأنك على طبيعتك مرة أخرى. - لديك وضوح ورسالة حياتك قبل الإدمان.

### ٢٠- كيف يتم علاج NAD IV؟

يتم إعطاء علاج NAD IV عبر مجرى وريدي مثل أي علاج وريدي. عادة ما تحصل على حقنة واحدة يومياً لمدة 10 أيام، لكن نضع خطة دقيقة ومخصصة لكل حالة. أنت تسترخي عندما تتلقى التسريب ببطء، عادة أكثر من ثماني ساعات. تلاحظ آثار الحقن الوريدي من أربعة إلى ثمانية أيام.

ومع ذلك، من المهم إكمال جميع الجلسات الوريدية الموصوفة لإغراق نظامك بـ NAD. قد تحتاج إلى عمليات إعادة معالجة دورية للحفاظ على توازن خلايا الدماغ والإنزيمات والناقلات العصبية.

### ٢١- ما هي فوائد علاج NAD IV؟

- يعمل العلاج NAD IV بسرعة نسبياً وبدون آثار جانبية. إنه فعال بشكل خاص في إدمان الكحول والمواد الأفيونية عندما تظل ملتزماً بالبروتوكول.

وعدم انتظام الدورة الشهرية. غالباً ما يكون العلاج بالهرمونات البديلة حلاً عند اقترابك من سن اليأس أو إذا كنت تعانين من انقطاع الطمث المبكر بسبب الجراحة أو علاج السرطان. - يعاني الرجال الذين قد يستفيدون من العلاج بهرمون التستوستيرون من العديد من الأعراض نفسها، بالإضافة إلى: - زيادة الوزن وفقدان العضلات. - التعب ومشاكل النوم - تساقط الشعر. - قلة الدافع الجنسي وضعف الانتصاب. - مشاكل في المسالك البولية.

### ٣١- ما هي الهرمونات المتطابقة بيولوجياً؟

- تُشتق الهرمونات المتطابقة بيولوجياً من مكونات نباتية طبيعية لتتناسب كيميائياً مع تركيبة الهرمونات الموجودة في جسمك. وبالتالي، يقبلها جسمك ويستخدمها بكفاءة لتنظيم نظامك وتقليل الأعراض المزعجة أو القضاء عليها.

### ٣٢- من هو المرشح للهرمونات المتطابقة بيولوجياً؟

- إذا كنت تعانين من أعراض انقطاع الطمث أو انخفاض هرمون التستوستيرون، يمكن إجراء فحص جسدي ودراسة تاريخك الطبي والقيام بعمل معمل لتحديد ما إذا كنت ستستفيد من العلاج الهرموني. غالباً ما تستفيد النساء في فترة ما حول انقطاع الطمث أو انقطاع الطمث من العلاج الهرموني المتطابق بيولوجياً. - عند الرجال، تبدأ مستويات هرمون التستوستيرون في الانخفاض تدريجياً بعد سن الثلاثين، لذلك عندما تصل إلى الأربعين والخمسينيات من العمر، قد تواجه بعض الأعراض المزعجة لانخفاض التستوستيرون فهذا العلاج مفيد وفعال.

### ٣٣- ما هي فوائد الهرمونات المتطابقة بيولوجياً؟

- الهرمونات المتطابقة بيولوجياً كلها طبيعية، على عكس الهرمونات المشتقة كيميائياً المستخدمة في العلاجات الأخرى. لا يستطيع جسمك التمييز بين الهرمونات المتطابقة بيولوجياً وما يمكن أن ينتجه. تسبب الهرمونات المتطابقة بيولوجياً أيضاً آثاراً جانبية أقل بكثير من المواد التركيبية.

### ٣٤- سؤال أخير لدكتور فؤاد غالي، ماذا تعني لك صحيفة كاريزما؟

- صحيفة متميزة ومنتشرة بشكل كبير وجذابة كاريزما لها كاريزما عالية وأسم على مسمى فعلا بها مواضيع مفيدة ومهمه تفيد وتخدم الجالية المصرية والعربية بأمريكا فهي جريدة عظيمة تحب وتخدم الجميع، تقدم خدمات مطلوبة ومهمه في دول المهجر لمساعدة الجالية للتعرف على تفاصيل الحياة في الغربة والمساهمة في تثقيف وتعليم المهاجر بحقوقه وواجباته ليعيش عيشه كريمة وبشكل محترم، ربنا يبارك في مجهوداتكم ويوسع مقدراتكم أكثر وأكثر.



## مواجهة الإهمال العاطفي واللامبالاة

### كيف تتعامل مع الإهمال واللامبالاة؟

هل يساعدك تبسيط حياتك على مواجهة آثار ما تتعرض له من إهمال ولامبالاة في علاقتك؟

### الإهمال العاطفي في العلاقات:

كيف يمكن أن تعرف وجود إهمال ولامبالاة في علاقتك؟

ينطوي الإهمال على عدم تقديم الدعم العاطفي الذي يجب أن يمنحه المرء في أي علاقة بالتالي يعتقد مثلاً أن الوالدين يهملان عاطفياً الطفل؛ عندما يخفقان في إظهار مستوى المودة أو الاهتمام الذي عليهم إظهاره كأحد الوالدين (حتى عندما تكون قد قدمت احتياجات الطفل مثل: الطعام والرعاية الصحية والملبس والمأوى) وبالمثل فإن الغرض من الزواج أو شراكة الحياة يتضمن أيضاً نظام دعم عاطفي، فالهدف من العلاقات الاجتماعية هو توفير إطار لتبادل الخبرات الحياتية.. الإيجابية والسلبية على حد سواء، كذلك الفهم المتبادل والحميمية والرعاية.

تتضمن الأشكال السلوكية إجراءات تظهر الاهتمام أو وجوده اتجاه للآخر، مثل قضاء الوقت معه، أو مساعدة الآخرين على الخروج من موقف صعب، كما تتضمن الأشكال المعرفية أشياء مثل الصبر والاستماع والتعاطف عادة ينطوي الدعم العاطفي على مجموعة من الجوانب المادية والسلوكية والمعرفية، وقد تكون حزمة الدعم أكبر من مجموع أجزائه.

وهكذا فإن شريك الحياة الذي يتصرف أحياناً بطرق عاطفية على سبيل المثال، يرفض ممارسة الجنس أو يتصرف بشكل غير ودي بعد الخلاف الزوجي، ليس بالضرورة مهملًا للعواطف على الرغم من أنه ربما يكون قد تصرف على هذا النحو في مناسبات معينة، فقط عندما ترتفع هذه الأفعال إلى مستوى العادة؛ يمكن أن يُسمى الوضع بشكل صحيح إهمالاً عاطفياً.

إذن هل شريك حياتك مهمل عاطفياً؟ على الرغم من أن الإجابة على هذا السؤال قد تكون صعبة فيجب أن يكون لديك الآن بعض الإرشادات:

هل نظام الدعم العاطفي في شراكة حياتك من جانب واحد (هل تقدم، أو تحاول تقديم الدعم العاطفي لشريك حياتك، ولكن ليس العكس)؟

هل شريكك لا يساندك عاطفياً في العادة؟

هل يمكنك أن تصف بوضوح الطريقة التي يتبعها الشريك (بشكل اعتيادي) ويفشل في أن يكون داعم عاطفياً (جسدياً، سلوكياً، أو نفسياً)؟

هل يؤدي إهمال شريكك/ شريكتك كما هو موضح؛ إلى عدم مساندة نظام الدعم العاطفي اللازم للحفاظ على شراكة الحياة (أي علاقة تساعد على مشاركة تجارب الحياة الفردية والتفاهم المتبادل والحميمية والرعاية)؟

هل توقعاتك بشأن الدعم العاطفي معقولة، أي ما يتوقعه معظم الناس بشكل عام من شراكة الحياة؟

إذا كانت إجابتك على كل من الأسئلة الخمسة المذكورة أعلاه هي نعم، عندها لديك اعتقاد معقول بأنك في علاقة إهمال عاطفي، ومع ذلك فإن مستوى الدعم العاطفي في شراكة الحياة قد لا يرقى إلى المستوى الذي يجب أن يتوقعه المرء بشكل معقول في مثل هذه العلاقة، في مثل هذه الحالات من المنطقي التحدث عن الإهمال

العاطفي، كما يمكنك التعرف على اختبار الإهمال العاطفي لمعرفة الطريق إلى حل المشكلة.

### صفات الشخص المهمل:

علامات تدل على اللامبالاة والإهمال: يترك الإهمال واللامبالاة؛ آثارهما على الفرد على شكل علامات وطباع ومنها:

عدم الإحساس: إن الحساسية هي سمة محفورة في شخصيتك ورد على الإهمال، الذي يؤدي إلى الشعور بالهجر وتخفيض القيمة، يتم التعبير عن عدم الإحساس باللامبالاة، الذي قد يكون موجهاً ضد أشخاص آخرين أو الحياة بشكل عام، فليس هناك حماسة ولا شغف لأي شيء، ويرجع السبب في ذلك إلى أن الشخص تعلم منذ سن مبكرة أن يثبط عواطفه لأن محيطه لم يقدرها.

رفض مساعدة الآخرين: خلال فترة الطفولة كلنا بحاجة إلى الكثير من المحيطين بنا، والدعم والتوجيه والتعزيز ضروري جداً، فإذا كان الطفل يفتقر إلى هذا الدعم؛ يتعلم عدم توقع أي شيء من الآخرين، ونتيجة لذلك يحاول أن يصبح مستقلاً "بأي ثمن"، وشخصاً لا يثق بما يمكن للآخرين منحه له، وسيحاول القيام بكل شيء بمفرده، كذلك يحمي نفسه من التجارب العاطفية التي لا يريد المرور بها مرة أخرى.. لماذا؟ لأنه لا يريد أن يكون بحاجة لشخص ما، ثم يشعر بخيبة أمل.. وقد يحدث العكس في بعض الأحيان؛ يطلب الشخص المساعدة في كل شيء حتى في الأشياء التي يستطيع القيام بها بنفسه.

الشعور بالفراغ: الشعور بأن شيئاً ما مفقود قوي جداً لدى الناس من ضحايا الإهمال واللامبالاة الباردة في طفولتهم أو في علاقاتهم كبالغين، حيث كان هناك مكان لأحباؤهم بقيت شاغرة! هذا هو السبب في وجود ما يشبه الثقب في قلوبهم، فالإهمال واللامبالاة تترك ظلاً مظلماً على حياة الشخص وهذا الشعور بالفراغ يصبح معيارهم، فلا شيء جيد بما فيه الكفاية، ولن يكون هناك ما يكفي.. لا شيء يملئهم، بطبيعة الحال لا يوجد شخص يملئ هذا الفراغ، في بعض الأحيان يتجلى الإحساس بأن هناك شيء مفقود على شكل نقد مستمر موجه إلى أنفسهم وكل شيء من حولهم.

الكمال: يؤثر غياب الحب والاهتمام خلال طفولة الشخص على الطريقة التي ينظر بها لنفسه، وبدون حتى إدراك ذلك؛ سيعتقد أن لا شيء يفعله له قيمة كافية ليتم تقديره، كما قد يصبح مفرطاً في الحكم غير المحتمل على نفسه، في مرحلة البلوغ، من الشائع أن يصبح أكثر صرامة في الشك اللاواعي بأنه لا يقوم بما يكفي، في النهاية لا يزال لديه في داخله طفل صغير يريد أن يكون موضع تقدير.

مفرط الحساسية إزاء الرفض: رغم انعدام صفة الحساسية لديه.. فعندما يشعر الشخص بالتجاهل وأنه بلا قيمة، يتولد عنده قناعة بأنه تافه وأن حياته لا تهم أحداً، إنه شعور بعدم الملائمة، فالعلاقة التي تتسم بالإهمال واللامبالاة، قد تؤدي إلى فرط الحساسية للنقد من الآخرين، كما يتم تفسير أي علامة على الرفض كتهديد، وكل ما يسمعه هو "هناك خطأ ما فيك"، والأمر يمكن أن يكون مؤلماً للغاية.

### مواجهة الإهمال واللامبالاة:

تبسيط الحياة للتعامل مع الإهمال واللامبالاة

حتى الآن نحن نتحدث عن تعريف الإهمال واللامبالاة، وليس السؤال المعقد لكيفية معالجته حيث يعتمد ذلك على مسببات الإهمال العاطفي مثلاً على سبيل المثال، في بعض الحالات قد يكون الشريك مدمن عمل، نتيجة لذلك يهمل علاقته أو علاقتها، كما قد يعاني البعض من اضطرابات عصبية- نفسية، مما يعيق القدرة على التعبير عن المشاعر، وقد يكون البعض نرجسياً بينما قد يكون غيرهم مشغولين بمشاكل خارج العلاقة في بعض الحالات قد يتم التعامل مع الإهمال على أفضل وجه من خلال تقديم المشورة للأزواج.

على أي حال فإن تحديد الإهمال هو دائماً الخطوة الأولى في معالجته، هذا ليس بالأمر السهل لأن المرء مثلاً يستطيع أن يقضي سنوات طويلة في علاقة غير مرضية بسبب الإهمال العاطفي واللامبالاة ولا يعرف سبب عدم رضاه، بينما في العلاقات المسببة من الأسهل التعرف على السلوك المسيء لأن إجراءاته عادة ما تكون صريحة، في المقابل فإن الإهمال العاطفي ينطوي على سهو، على سبيل المثال لا ينتقد أحد الزوجين لفظياً ولا يشكو باستمرار ولا يضيق أو يمارس أشكالاً أخرى من العدوانية ضد الشريك، بعد كل شيء لا يفعل الشريك المهمل شيئاً خاطئاً، لذلك من الصعب تحديد ما هو الخطأ في العلاقة مع الإهمال العاطفي واللامبالاة، لكن يمكنك لو كنت في وضع مشابه أن تقوم ببعض الإجراءات التي تساعد أنت للتعامل مع إهمال الشريك ولا نتحدث هنا عن علاج هذه الحالة، ما يهمنا الآن هو كيفية التعامل مع الإهمال واللامبالاة التي تقع عليك فلا تحاكم أو تنتقد نفسك؛ لأنك تضيف فقط إلى المشكلة، حيث تواجه الغالبية العظمى من الناس صعوبة في إيجاد التوازن في عالم اليوم، ولإعطائك بعض الأفكار مهما كنت تتعرض للإهمال في علاقتك أو تعاني آثار اللامبالاة في عيشك.

### إليك طرق يمكنك من خلالها تبسيط حياتك الآن:

- التخلص من الفوضى: الفوضى هي تشييت؛ إنها فراغ في الطاقة، لذا حاول ترتيب حياتك الخاصة وكل ما تحتويه مساحتك (في المنزل والعمل).

- اكتب لتبسيط حياتك: تستنزف الفوضى العقلية طاقتك وتزيد من الإجهاد، إن كتابة الأشياء المزعجة في مفكرة سوف يحرر ذهنك ويساعد على تعديل مزاجك.

- توقف عن شراء الأشياء التي لا تحتاجها: لأنك تظن أنه نوع من الاهتمام بالنفس فالكثيرون يشتركون أكثر من اللازم ومن دون فائدة، فتتفق أموالاً يمكن أن تذهب إلى شيء ذي قيمة، بالتالي تعزز الفكرة اللاواعية التي تقول إن "الأكثر أفضل".

- حدد ما هو مهم: معظم الناس ليسوا واضحين بشأن ما هو مهم في حياتهم فلماذا تستثمر وقتك، ومالك، وطاقتك؟ فكر في الأشياء التي تهتمك، التي ترغب في استثمار الوقت أو المال أو الطاقة فيها.

- انتبه: توجيه تركيزك على الوعي بما يحدث الآن يساعدك على تقدير تلك الأشياء المهمة في حياتك.

- تعلم أن تقول لا: أنت شخص جيد ولست بحاجة إلى إثبات ذلك لأي شخص آخر غير نفسك، علاوة على ذلك أنت لا تدين لأي شخص بتفسير نفسك.

- تقدير جمال البساطة: تبسيط حياتك يعني أن

تشعر بالحرية وتستمتع بها.

لا يعني أن التجارب السيئة مع الإهمال واللامبالاة لا يمكن إصلاحها، مع ذلك فإنها تترك علامات تبقى في بعض الأحيان مدى الحياة، يمكن لأي شخص مهمل ولا مبالي أن يحرر نفسه من العبء، لكن عليه أن يعمل بجد من أجل ذلك.

### إحذر الإهمال في الحب يتسبب في ذبول الحب سريعاً:

فمثل أي ورده جميلة تحتاج لرعايه بسيطه كل يوم من ماء وشمس. فالحب هكذا أيضاً ورده اجمل يحتاج كلمه حلوة معامله حلوة .. وكما تموت اجمل الورود بانقطاع الماء . هكذا تموت اجمل مشاعر مع قله التواصل والاهتمام.

الاهمال في الحب يسبب ذبول الحب سريعاً فعلى كل شريك ان يهتم بتلك النبتة الجميله في حياته " زوجتك أو زوجك أو أصدقاء أو أهل " . وأن نسعى لرؤيه بالاهتمام والحنان حتى يكبر ويصبح ملاذ لنا وقت المشاكل.

ومثل أي نبتة تحتاج من الفلاح ان يراعاها حتى لا تلحق بها الحشرات الضاره، هكذا الحياه الزوجيه تحتاج كل شريك يحتضن الاخر ويحمى علاقه من اي عناصر تحاول افسادها.

ومثلما بنى بيت ونهت بشراء افضل مواد بناء هكذا يجب ان نختار افضل امور سواء مشاعر او مواقف او احاسيس تبنى علاقتنا افضل علاقه. وعندما نحسن الاختيار في مواد البناء فسنجنى بيت صامد ضد اي رياح او عواصف. يجب ان نتعلم عدده مفاهيم مهمه في الزواج.

أولاً: الزواج شراكه لطول العمر فلا تسرع بالتهديد بفسخ تلك الشراكه لانها التزام يتوجب مجهود لحفظها.

ثانياً: الزواج واقع وليس احلام . فلا تتخيل ان ما تراه في الافلام هو ما ستجده في الزواج.

ثالثاً: ان الزواج عطاء أولاً وليس الاخذ. وهو مجهود مبذول تجاه الاخر وليس إسترخاء.

رابعاً: لا مجال لكلمه الوقت تأخر .. فيمكن البدء من جديد عندما تشعر انك نادم على ما فاتك وان اردت ان تعود العلاقه للنفض والحياه مره أخرى إسعى لاصلاحها بتلك الطرق.

خامساً: الاستماع فعندما تستمع جيداً له فهذا يعطى مؤشر عن بدايه اهتمامك به.

سادساً: دعه يلومك على أخطاء الماضي. لا تطلب منه أن يكف عن تذكر الماضي لكن لكي تعالج الجرح يجب اولاً ان تكشفه للطبيب حتى يستطيع التعامل معه.

سابعاً: اعترف انك قصرت وأخطنت ولا تتكبر على هذا.

ثامناً: اذكر كلمات تُشعر الطرف الآخر باهميته وقيمته في حياتك.

تاسعاً: ضع وعود تستطيع فعلها ان تنفذها.. سواء تصرفات ستغيرها أو قرارات ستتخذها.

عاشراً : تعلم ان تضع شريك اولويه عنك او عن أي شئ اخر، ساعتها ستسعى بكل جهدك لاسعاده.

احدي عشر: اعرف ان تقديم الحب ليس له نهايه. بل هو مستمر مع استمرار الحياه.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم يوسف متى

كاتب والإعلامي

## عزيزي نزار .. طلبك متوفر بالأسواق

وأنا محتاج منذ عصور  
لإمرأة تجعلني أحزن  
لإمرأة تجمع أجزائي  
كشظايا البلور المكسور

هكذا تقول أبيات شاعرنا العبقري نزار قباني.. عندما تقف أمام هذه الكلمات، في لحظة تأمل وتفوص في المعاني يعمق ستجد أنه يعبر عن طلبه بكلمة (محتاج) وليس أريد أو أرغب مثلاً هذا الاختيار هو اختيار دقيق ومقصود، لأن كلمة محتاج تعطي معنى أعمق، لضرورة ملحه في الحصول علي هذا الطلب، ألا وهو الحزن الذي يبحث عنه صاحبنا وبينغيه والإحتياج للشئ ليس بالضرورة ناتج عن رغبة أو حب لذلك الشئ نحن نحتاج الدواء لتعالج المرض وليس حباً في الدواء ذاته، شاعرنا لا يريد أن يحزن بل (يحتاج) أن يحزن، والفرق شاسع بين أن تريد وأن تحتاج، الإحتياج به إلحاح أكثر وألم أكثر، وضرورة أكثر وهذا الحزن يحتاجه من امرأة تحبها، محتاج إلي حزن ذو طابع أنثوي، الغريب في أمر شاعرنا أنه يتحلى بصفة الصبر الشديد، حيث أن هذا الإحتياج الملح هو إحتياج حزن ذو طابع أنثوي، والأغرب في أمر شاعرنا، هو حجم الصبر الذي يتمتع به، أو قل الصبر الذي عانى منه، لأن هذا الإحتياج للحزن علي يد امرأة ليس وليد اللحظة، أو الحقية الزمنية، بل هذا الإحتياج المر يلازمه منذ عصور، أي صبر هذا، وأي جلد ذاك يا شاعرنا. حين نسال شاعرنا الكبير، وما المطلوب يارجل من امرأة لكي تجعلك تتجرع الحزن؟ فإن إجابته حاضرة، ومحدده بدقة شديدة، فالرجل لديه job description شرح للعمل الموكل إليها في بلاطه، إنه يريد أن تجمع أجزائه كشظايا البلور المكسور أي أنه من المهام الموكله إليها أن تتولي جمع أجزائه المبعثرة، كما جابت من قبل إيزيس طول الأرض وعرضها بحثاً عن أشلاء حبيبتها أوزوريس، ولم يهدأ لها بال حتي جمعتهم وأعادته للحياة حباً له ونكاية في ست الشرير الذي تآمر عليه نزار يبحث عن نموذج جديد لايزيس.. نخلص من هذا العرض الذي يقدمه صاحبنا في بحثه عن امرأة الأحران، أنه رجل في حالة عشق وإدمان للحزن يسري في أوصاله حتي النخاع، الدراسات النفسية وأبحاث فرويد أبو الطب النفسي تؤكد أن هناك أفراد من البشر يستعذبون الألم، وجلد الذات، وإجترار الأحران، لذلك يبحثون في دأب عن من يحزنهم، ويوفر لهم جو الكآبة، ومن يشع من خلأياهم ومسام جلودهم تيارات الطاقه السلبيه والإحباط، الجديد في صاحبنا شاعر الحب أنه يحدد هدفه في امرأة وليس أي كان حي آخر تحت السماء يقدم له مبتغاه ووجبه المفضلة من الكآبة والإحباط والحزن أي يجب أن يكون الحزن أنثوياً. يبدو أنه تصور خطأ، أم ضلوه كذباً، أن هذه السلعة نادرة الوجود، أو أنها شحيحة في السوق ..

لا يا عزيزي نزار، أنت لا تبحث عن إبرة في كومة قش، أنت لا تسأل عن العنقاء أو الخلد



بقلم رفاضة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة  
الإعلامية المتميزة

## سؤال مُفخخ.. في امتحان!

تتيح له الدراية بطقوس الحج إلى بيت الله الحرام وأديبات الاحتفال به، على عكس زميله المسيحي الذي سوف يكتب من خلال القليل مما يتسقط في ذاكرته من خبرات الجيران والأفلام، فتكون قدرته التعبيرية ضعيفة وغير واقعية ومجرد حشو لغوي ركيك.

٣- إشكالية تفخيخية.. لأن الطالب المسيحي من السهل أن يصوغ كلماته من لدن معجمه الفطري اليومي المعتاد عليه مثل: (مبروك نعمة الرب عليك. أو حمدا للرب على سلامة الوصول... إلخ)، وبالتأكيد قد ينسى كتابة «عليه الصلاة والسلام» بعد كلمة «النبى» كما اعتدنا نحن المسلمين أن نفعل فيقع في المحذور وتثور حفيظة المصحح (الذي قد لا يقل طائفية وتعصبا عن واضع الامتحان)، وقد يعاقبه بالرسوب أو يحذف درجات قد استحقها في مجمل الامتحان.

٤- إشكالية أخلاقية.. فالسيد واضح هذا السؤال يحض الطالب المسيحي على النفاق. فكلمة كان الطالب المسيحي مناقفا وكتب وأسهب وجامل وداهن فيما لا يعرف ولا يعتقد، زادت حصيلته من الدرجات. ولو افترضنا أن طالبا مسيحيا صادقا أمينا قد كتب: «إن عمى مسيحيي» فكيف له أن يؤدي فريضة الحج إلى الحجاز؟!، أن يرُسب هذا الطالب عقابا على صدقه وعدم نفاقه!؟

٥- إشكالية تفسير الإبداع. لو افترضنا أن طالبا مسيحيا موهوبا قد فكر «خارج الصندوق» وسمح لخياله بالجموح و«ركب حصان خياله»، كما كتب عمنا الشاعر الكبير «سيد حجاب» في أغنيته الجميلة التي غناها الفنان «محمود عبدالعزيز» في فيلم «الكيت كات» للمخرج العبقري «داود عبد السيد» عن قصة «مالك الحزين» للعظيم «إبراهيم أصلان»، فكتب هذا الطالب ذو الخيال الجامح موضوع التعبير عن عمه «بطرس» الذي عاد من أداء الحج إلى «كنيسة القيامة» في «القدس الشريف»؛ مُستغلا أن السؤال لم يحدد مكان الحج، بل كتب «فريضة الحج» دون تخصيص. ترى ما موقف هذا الطالب المبدع من الدرجات والتصحيح؟! بل ما موقفه أصلا من النجاح والرسوب؟! أترك لكم تخيل مصير إبداع هذا الطالب الذكي!.

يا دولة المواطنة، يادستور بلادنا، يا وزير التعليم يا الله العادل العدل، نلوذ بكم من فخاخ الأسئلة.

«الدين لله.. والوطن لمن يحبون الوطن ويجمعون ولا يفزقون».

عن المصري اليوم

أولاً: التعبير: «اكتب برقية إلى عمك تهنئه بسلامة الوصول من أداء فريضة الحج» «إجباري». ورد هذا السؤال في امتحان الفصل الدراسي الأول للصف السادس الابتدائي لعام 2022/ 2023. وضحت صفحات «فيس بوك» استنكاراً لهذا السؤال الطائفي الذي لم يراع وجود تلاميذ مسيحيين من بين المتحنيين. والحقيقة أن السؤال في تقديري ينطوي على حزمة من الإشكاليات و«الفخاخ» غير التربوية يجب التوقف عندها. وعزأونا أن مثل تلك اللوحات الطائفية في منظومة التعليم هي آخر بقايا التعليم القديم التي سوف تختفي بإذن الله مع دخول أبنائنا العام القادم الصف السادس الابتدائي في مناهج التعليم الجديدة الجميلة المثقفة، التي بدأت منذ خمس سنوات في جمهوريتنا الجديدة، والتي وضع ملامحها د. طارق شوقي وزير التعليم السابق، ويحمل مشعلها الآن د. «رضا حجازي» وزير التعليم الحالي. من بين تلك الإشكاليات والفخاخ التي توقفت عندها في السؤال السابق، ما يلي:

١- إشكالية طائفية. إذ إن واضح السؤال لم يحترم مبدأ «التعددية»، وأهدر مبدأ «المواطنة» الذي هو نهج «الجمهورية الجديدة» والدولة المدنية التي تظللنا اليوم دون تمييز. إذ تغافل واضع السؤال عن وجود طلاب مسيحيين من بين المتقدمين. ورغم أنه امتحان مادة لغة عربية، وليس مادة دين أو مقارنة أديان إلا أن واضح الامتحان وضع سؤالاً من شأنه أن يوجب «المختلفات» بين العقائد، بدلا من أن يكرس «المشتركات» بين الأديان وهي كثيرة وغنية، وهذا ما يجب أن نؤكد عليه: «إن ما يجمعنا أكثر وأغنى مما يفرقنا». وفضح هذا التوجه إصراره على أن يجعل هذا السؤال «إجبارياً» وليس اختيارياً. وكان بوسع السؤال أن يطلب من الطالب كتابة برقية تهنئة بفوز العم بجائزة الدولة في العلوم أو الآداب أو لاكتشافه دواءً جديداً لمرض عضال، أو ابتكاره اختراعاً يفيد البشرية، أو رجوعه سالماً إلى أرض الوطن بعد معركة شريفة من أجل الوطن، أو منات الموضوعات الأخر المستتة من نسج مظلة الإنسانية الواسعة بعيداً عن العنصريات الضيقة التي تثير المرارة في النفس والشعور بالتمييز والفرز الطائفي.

٢- إشكالية تمييزية. واضح هذا السؤال الطائفي يمنح الطالب المسلم درجات مسبقاً لن يناهله زميله الطالب المسيحي. فالطالب المسلم سيكون قادراً على التعبير على نحو أبلغ وأجمل وأكمل من الطالب المسيحي؛ لأن حصيلته المعرفية من واقع الخبرة والمشاهدات



الوحي والزمان الذي ولي، عزيزي نزار، صديقي الرجل دعني أحمل لك بشري مفرحة طلبك هذا موجود وبوفرة، غالي والطلب رخيص يارجل. إن كنت تظن أن السلعة التي تبحث عنها نادرة الوجود، فأنت تعيش في عالم افتراضي بعيد عن الواقع أو همك به شيطان شعرك، فالسلعة التي تبحث عنها متوفرة في الأسواق بكميات كثيرة ومتنوعة أيضاً، أمامك مساحة لا نهائية للاختيار بين نساء الكون عن المرأة النكدية التي تجعلك تحزن، موجودة ومتاحة بأشكال متعددة الطويلة الفرعه والوسط الكرفي والقصيره الأروية، لدينا كل الأوزان، التحيفه والوسط والبدينة، السمراء والصفراء، والبيضاء لدينا أعمار متفاوتة، بداية من عمر الزهور الي عمر الصبا والشباب إلي مرحلة النضج وصولاً إلي سن التقاعد التقاعد عن العمل وليس صناعة الحزن ومقاسات متنوعة بدنا من S- small صعوداً إلي M - medium مروراً بـ L - large ومنها إلي XL لدينا سيطرة اللسان، وطويلة الزراع والبعوثة، لدينا موديلات مختلفة، انثي العنقرب وانثي العنكبوت وانثي الشامبانزي باختصار المرأة التي تبحث عنها كما تقول منذ عصور متوفرة جداً هذه الفترة وعلي مر العصور، المرأة التي ترغب أن تجمع أجزائك موجوده صدقني، لا تقلق ستجمعها وتضيف إليها أجزأا أخرى لم تخطر لك علي بال ستبهرك، هناك نوعيات ترند، سوبر نكد بالحجز لديها القدرة أن تجعلك تحزن طوال العمر أنت وأهلك وكل من في دائرتك من أصدقاء ومعارف وجيران، لديها أسلحة الحزن الشامل، تجعلك أنت ومن حولك تحزنون وتكتبون وتوحدون، ستندم علي يوم مولدك وتغني مع فريد الاطرش قصيدة كامل الشاوي، عدت يا يوم مولدي... عدت يا إيها الشقي... ليت يا يوم مولدي... كنت يوماً بلا غدي عزيزي نزار طلبك متوفر جداً لا تقلق.

لكن سؤالي لك لماذا تبحث عن الحزن يارجل في امرأة، لماذا تلقي بظلال عقيدك علي المرأة؟ المرأة مخلوق رائع وجميل، المرأة تعني الدفء في برد الليالي الصعبة، المرأة تعني البسمة الحلوة في مر الأيام، المرأة هي نسمة صيف ترطب حر الأحران وقطرة ماء يرشفها الظمان تروي عطشه، المرأة هي الحضان والسند، هي الأمان والأمان، لولا المرأة ما عرف الرجل للحب طعماً، حب شريكة العمر وصديقة الدرب، وعطف الأخت، ودلال الإبنة، وحنان الكون في كل الأزمان حنان الأم، فمعذرة يا صديقي الشاعر... إذهب لكهفك كي تبحث عن ضالتك المشدودة سيده الأحران نحن لدينا امرأة أخرى، امرأة هي زهر البستان وعذب الألمان ونسيم الشيطان... عدراً صديقي الشاعر دعني أستعير تعبيرك يا نزار طلبك ليس له وطن أو عنوان.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

## ما يعرفه الله منك

كذلك عليك أن تدرك أنه يعرف عدد شعر رأسك وواحد منها لا تسقط إلا بأذنه وهذا يجعلك تتقدم إليه بالشكر والحمد إذ أنك محبوب جدا لديه وحتى شعر رأسك المهمل لديك عنده غير منسي بل له أرقام قد تعجز عن أحصائها لكنه يعرفها ليؤكد لك أنك محبوب جدا وغالي علي قلبه وأنت موضوع أهتمامه.

كذلك عليك أن تتأكد أنه يشعر بك وبكل دمهعه تزرف من عينك ولا يتجاهلها بل يهتم لأمرك ولأنك ولتجربتك الصعبة التي لا يستطيع الإنسان أن يحتملها بمفرده وهنا تجد الهك قريبا منك يتألم لأنك ويشارك أجزائك في وقت يهرب الكل ويتخلى أقرب الأحياء عنك ودعني أضيف وأقول أنه يعرف جبلتك أنك من تراب وسوف تعود إليه وهذا يجعله

هل تسألت يوما ماذا يعرف الله عنك؟ من المؤكد سوف تكون أجابتك أنه يعرف كل شيء وبالطبع أجابتك صحيحه غير أنها ليست كافيه فلو تأملت قليلا فيما يعرفه الله عنك تفصيلا لراجعتك نفسك مرار ومرات قبل أن تقدم علي فعل شيء وذلك لأدراك أن الله في سمواته يراك ويعرف أدق تفصيلات حياتك.

أولاً: لأبد أن تعلم أنه يعرف أفكارك وقلبك وبمعني أدق أنه عندما تدور برأسك بعض الأفكار قد تكون صالحه وقد تكون ضاره ثق تماما أنه يعرفها لأنه من خلقك ويده أهدعت في تشكيلك لذا فمن الضروري والطبيعي أن يعلم بما تفكر وهذا يجعلنا في موقف المسئوليه تجاه كل فكر نفتكر به فالفكر النقي الصالح سوف نكافي عليه والعكس صحيح وكذلك يعلم ما يدور في قلبك، والهالم هنا يجب أن أشير بالذكر أن القلب أخدع من كل شيء ويجب علي الإنسان فوق كل تحفظ أن يحفظ قلبه نقياً فمن فضله قلبه بتكلم فمه فالقلب الصالح ستخرج منه الصالحات والعكس صحيح.



يترفق بك ويعلم أنك ضعيف وتحتاج لسندته القويه فيقف بجانبك ويرثي لتبهاك مرار ومرات ولا يرفضك بل يناديك مرارا ويقتررب اليك أملاً منه أن ترجع اليه وتعود لشركتك معه من جديد. ودعني مجدداً أؤكد أنه أيضاً يعرف خطواتك فكثيراً ما يظن الإنسان أنه يعرف كل شيء ويستطيع أن يرسم مستقبله بيده دون الحاجة لمعونه أو مساعده وهو لا يدرك أن النجاح في الحياه العمليه يحتاج لليد الالهيه التي تعينه وتقوده في هذا الطريق فالإنسان الذي يتقي الله يعرف أن عليه أن يتوكل علي الله بكل قلبه

وعلي فهمه لا يعتمد. وأقول أيضاً أنه يعرف أعمالك سواء الظاهره أو الخفيه وهذا يجعلك حذراً في كل ما تفعله فالعمل الحسن والطيب سوف تجازي عليه حسنا من قبل الله لان القاعده التي لا يستطيع أحد أن ينكرها هي أن ما يزرعه الإنسان آياه يحصد أيضاً وأن كان فعلك شريراً أما أعرف ايضاً أنك سوف تحصد له لأن الحصاد لا بد أن يكون من صنف العمل.

وأخيراً وليس أخراً لا بد أن تعلم أنه يعلم نهاية أيامك أين ومتي وكيف وهذا يجعلك مدققاً في كل يوماً منحك الله آياه لتعمل ما يسره ويرضي عنه لأنك يوماً سوف تقف أمامه وتعطي حساباً عن كل ما فعلته فعليك أن تكون مستعداً لهذا اللقاء لأنه حتماً سيأتي وما أسعدك لو كان نصيبك مع الأبرار الصالحين ولا أتمني بالطبع أن يكون مع الأشرار الطالحين. لنراجع حساباتنا ما بين الشكر لله لاجل رعايته وحفظه لنا وما بين الاستعداد ليوم ملاقاته فتكون لنا حسن النهاية.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم عبير حلي

## الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة التجارب...

تنبثق الفكرة من العقل وتولد المشاعر من القلب، وهكذا لكل شيء بداية، ولكل بداية نهاية، ولكل بداية ونهاية تجربة تتوسطهما، وكل تجربة خاصة بصاحبها تخصه وحده تعلن له وتختتم به، وتسيير الأمور إلى مدها حتى يحسم الأمر، وهنا يتعلم منها المرء وأن لم يتعلم ويستفيد سيسقط في بحور التجارب لمرات ومرات ولن يتعلم الدرس أبدا.

هنا نسأل ونتساءل لماذا لا يتعلم المرء أحيانا من تجاربه؟

هل لأنه لا يركز في الأحداث والظروف الماضية ليتعلم منها؟ أم يتجاهل الأحداث تماما؟ ويسير على طريق اللامبالاة وقد ينسى أن لكل مشكلة حل بإذن الله وحده وفي الوقت المناسب تماما،

إذ تعلم الإنسان من تجاربه السابقة لا يسقط بها مرتين، بل تكون له خبرة كافية تساعد على التفكير السليم وربط الأمور بعضها البعض وبالنضوج الفكري المصاحب لتلك الخبرة المستفادة من الدروس السابقة سيصبح أكثر "حنكة وحكمة" وهي الفائدة الحقيقية للتجارب؛ فأنها تجعلنا نتعلم من التجارب السابقة فيقال عنا أننا (حكماؤا الدهر الحالي).

أستطيع القول "من ليس له ماض لا يوجد له حاضر أو مستقبل" من منا ليست له ذكريات وماضي يحييه أو يهرب منها حتى، من منا لا يحمل بداخله ذكريات طيبة يحكى ويتحاكى بها؟

فلنصنع من ذكريات الماضي حكايات وروايات للأجيال القادمة ليتعلموا منها. ثم يأتي الدور عليهم ليعلموا هم أيضا الأجيال القادمة.



وهكذا جيل بعد جيل فهذا هو "مشوار الحياة" تاريخ الأجداد يتوارثه الأباء وتاريخ الأباء نتوارثه نحن ویرثه أبناؤنا فيما بعد، وهكذا....

اصنع لك تاريخ جدير بالذكر من أعمالك الطيبة وردود أفعالك الحسنة ومواقفك المبهرة.

اصنع لك تاريخ مثمر بالأعمال الناجحة مهما كان مشارك طويل أو صعب أو كله تحدى.

اصنع لك تاريخ يفرض نفسه أمام كل الناس وأقوال مأثورة تصبح حكمه للزمن الآتي، لا تقول من أين لي بذلك، حينما تتذكر مواقفك مع الله وستره عليك اشكره وقصها على أولادك ليعلموا و يتعلموا، ثق أن أجمل ما بمشوار حياتك هو اعترافك أمام نفسك وأمام الآخرين سواء أهل أو أصدقاء بنعم الله عليك ولسان حالك يقول: كنت أظن أنها لا تفرج ولكنها قد فرجت ومن أوسع الأبواب، وتقول "كنت أظن أنني متروك ومهمل والله ناسيني ولكن علمت أنك قادر على كل شيء وأنتك تحمل لي الخير في وقته بالتمام"

"كنت أظن أنها ستظل إلى الأبد وأنها لا تحل ولكن الحل جاء من الله بشكل عجيب ولا مثيل له"

كم وكم من عبارات تقال بعد مرور التجربة تجعل منها شهادة لله على رحمته ومحبهه ومساندته للبشرية.

كم عظيم هو إيمانك واتضاعك وانسان الستر والنجاح لله وحده، فهو من يسمح بالتجارب وأيضا من يمنح العطايا ولكل شيء تحت السماوات وقت.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اعسطيئرس حنا

## قصص قصيرة وطرائف

هل ضميرك مستريح؟

ذهب المريض إلى الطبيب يشكو من اعراض مرضية كثيرة أهمها الأرق والقلق وقلة النوم والصداع الدائم، والعصبية الزائدة، والقي ومبادئ قرحة المعدة، وتقلصات في منطقة القلب. وبعد ان سأله الطبيب عدّة أسئلة وكشف عليه بالسماعة وجهاز الضغط وعمل له رسم قلب وأطمأن مبدئياً انه لا توجد أعراض حقيقية خطيرة. وكان الطبيب مسيحياً وخداماً للمسيح، فقد سأله مبتسماً: هل ضميرك مستريح؟ وغضب الزبون وثار وهاج قائلاً: أنت مالك ومال ضميري، أنت دكتور مش قسيس، وقبل ان يوضح الطبيب الحكمة من سؤاله، كان المريض الغاضب قد اندفع خارج العبادة!

ولكن في الغد عاد المريض إلى الطبيب واعتذر له بأن أعصابه تلفاته وأنه على حق لأن ضميره تعبان فعلاً، ثم سأله ولكن ما علاقة تعب ضميره بأعراض المرض التي يشكو منها. وشرح له الطبيب أنه حتى الآن والحمد لله لا توجد لديه أمراض عضوية حسبما تبين من الكشف الأولي، وأن الأعراض التي ذكرها هي غالباً انعكاسات لسوء حالته النفسية وأن الأدوية العادية لم تكن لتكفي لعلاجها كاملاً بإزالة تلك الأعراض تماماً، وأنه يجب عليه ان يعالج المسبب الأصلي الذي يتعب ضميره، فإذا حل المشكلة الأصلية كان ذلك مساعداً على شفائه الكامل.

وقال المريض ان مشكلته تتلخص في انه ظم أخاه الأصغر واكل حقوقه بعد وفاة والدهما وأنه كان يلتمس التبريرات لنفسه ولكن ضميره بدأ يحتج ويتعب وينزع سلامه ويقلق منامه. وسأله الطبيب "وهل أنت مستعد ان ترد لأخيك حقوقه؟" أجاب: "نعم" وهنا طلب منه الدكتور ان يكتب خطاباً فوراً لأخيه خطاباً يشرح له فيه الأمر ويقيد بأنه سيرد له حقوقه ويصالحه.

وقال المريض أنه بمجرد ان كتب ذلك الخطاب وألقاه في صندوق البريد، شعر براحة كبيرة وبأن ثقلاً ضخماً قد تدرج من على كتفيه!! وبمساعدة بعض الأدوية الخفيفة شفى الرجل واختفت تلك الأعراض المرضية في فترة بسيطة.

والدرس المستخلص من هذه القصة ان الخطية عموماً قد تسبب أمراضاً نفسية وعصبية



وعقلية وجسدية. وأن التوبة الصحيحة ليست هي مجرد الاعتراف بالخطية وإنما إصلاح الخطأ واعادة الحق المسلوب الى صاحبه. وهكذا كانت توبة زكا مثالية حين قال: "وان كنت قد وشيت بأحد أرد له أربعة أضعاف" (لوقا 19). فصرح الرب يسوع: "اليوم حصل خلاص لهذا البيت". فاذا أردت الشفاء الكامل اعمل على اصلاح نتائج الخطية.

\*\*\*

### أسعد الناس من سَعِدَ به الناس

كان الرجل معروفاً باسم "العم كزيم"، وكان اسماً على مسنى طبيياً حنوناً عطوفاً خدوماً لكل الناس ومن أهم صفاته رغبته في أن يساعد ويسعد كل واحد وأن يجعل كل الناس سعداء.

فلما جاء عيد الميلاد قال لزوجته: "وانا سافرح نفسي جداً بالعيد" فسألته: "وكيف تصل الى هذه الغاية؟" أجاب: "انا اذا قصدت ان أفرح نفسي حقاً وجب على أن أفرح الآخرين". قالت له زوجته: "أذن أعط شيئاً للإسكافي جارنا لأنه رجل فقير جداً وأولاده كثيرون وكثيراً ما يعجز عن تقديم الطعام لهم". فقال كزيم: "وانا طوعاً أمرك سأرسل لهم أسمن ديك رومي ليعيدوا عليه ومتى طبخوه وأكلوه أحسن اني أسعد انسان على وجه الأرض".

وكان الإسكافي المسكين قد اشترى دجاجة ليطبخها يوم العيد ولكنها كانت هزيلة وصغيرة لا تتناسب مع أفراد أسرته لينال كل منهم نصيباً يذكر. ولكن أباهم قال لهم: "ولكن يا أولادى يجب أن نفرح آخرين أيضاً فدعونا نرسل الدجاجة لأولاد الأرملة المسكينة جليلاً".

فأخذها أحد الأولاد وجرى إلى بيتها، فلما رآها أولادها الصغار فرحوا وهلّوا، وقالت الأرملة للغلام: "شكراً لكم يا ابني ولكن لماذا أرسل أبوك دجاجة لكم وأنت في حاجة إليها؟" قال لها: "لا تهتمى بأمرنا فإن العم كريم أرسل لنا ديكاً كبيراً وسنعمل وليمة كبيرة ولذلك قصدنا ان نفرح أنت أيضاً وأولادك معك مثلنا وهذا هو قصد أبى في ارسال الدجاجة اليك".

ولكن السيدة جليلاً أرادت بدورها ان تفرح آخرين ولما كانت قد أعدت فطيرة فقد قالت لأولادها: "يكفيني اليوم الدجاجة ولنرسل الفطيرة الى جارنا حنة الغسالة".

وهذه أيضاً كانت قد أعدت للعيد "كبة جزييل" فأرسلتها نصفها لتوما الأعرج الساكن بالقرب منها. وهذا بدوره قال: "يجب أن أوفر بعض الفتات للعصافير التي تحوم حول نافذتي حتى تعيد وتفرح مثلي". فالتقطت الطيور الفتات وطارت تغرد وكانها تقول: "شكراً لك وللعم كريم!!...!!

اعتقدنا أنها مُسبعة لنا. فظننا أنها كافية لإشباع كل ما نحتاجه من الاحتضان والحب والتهنئة والمواساة، ونسينا أن العشرة الطيبة القائمة على الحضور بالجسد هي الأساس في التواصل الإيجابي. أصبح لكل فرد منا حجرته الخاصة المتمثلة في هاتفه المحمول الذي يمثل عالمه الخاص. وحينما يفقد الانسان هذه الوسيلة أي المحمول، كأنه يفقد كل شيء. ونسي مقوماته الحقيقية للعيش الصحيح القائم على الحضور الإيجابي له في كل المواقف الحياتية.

ميراث الحب لا يفنى. فهنيئاً لمن توارثه عن أبيه، فكان له معيناً مبهجاً. وهنيئاً أيضاً لمن يعيش حياته متيقظاً وحريصاً على نمو زرع الحب في قلوب الآخرين، كي ما يورث أيضاً الحب لمن بعده.

ليس بالضرورة أن يكون هذا الميراث لأبنائك أو أسرتك فقط، بل يمكن أن يورث أيضاً لأحبائك. فمن أجل دالة ذكرى اسمك يُكرّم الآخرين، كمثل أن تكون لك علاقة طيبة بعالم جليل أو شخصاً محبوباً في المجتمع. المهم أن ميراث الحب هو امتداد جليل ومُشرف للمورث. فهلم معا كي ما تتمتع بأي ميراث حب أخذناه من آباءنا أو أحبائنا، وهلم معا لنفتدي الوقت الباقي من عمرنا ونسقي هذا الميراث.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم كريستين عادل

كاتبة وصحفية

## "ميراث لا يفنى"

الخالق لأحبابه تستمر معهم من القريب والبعيد على مر الزمان، تكون معيناً لهم في أيامهم الصعبة، وسبباً كبيراً لحب الحياة والاستمرار للسعي فيها.

ميراث الحب هو الذي يُديم التواصل بين الأبناء وآباءٍ أخرى مازالت على قيد الحياة. يأخذ كل واحد من الآخر العون والتعصيد، والصبر في هذه الحياة. ميراث الحب هو الذي يجعل للأبناء دالة عند الآخرين، ومعزة كبيرة على ذكرى والديهم. لأن الآخرين يشاقون لأباء هؤلاء، فيتمنون حفظ التواصل مع أبنائهم في أي وقت، لأجل تكريم اسم آباءهم. في الوقت نفسه يحتاج الأبناء لمحبة هؤلاء المحبين لأنها تعزيهم في ذكرى آباءهم.

إذا ما ترك البشر هذا النوع من الميراث، لن يكن الأبناء على حظٍ وفير في هذه الحياة. فالإنسان كما يحتاج إلى الأكل والملبس والحرية والعمل، يحتاج جداً إلى الكثير من الإنسانية والمشاعر الإيجابية التي تعضده

هنالك من الآباء من يتركون ميراثاً مالياً لأبنائهم، لكي يستفيد الأبناء منه في حياتهم المستقبلية إما للعيش منه أو استثماره بأي وسيلة ما. وهناك من الآباء من يتركون ميراثاً أدبياً أو فكرياً أو علمياً، لكي يتشابه الأبناء بجيناتهم الوراثية فيما كان يفعله الآباء في أسلوب تفكيرهم أو طريقتهم العملية في توظيف تفكيرهم. كمثل أن تجد أدبياً أو شاعراً ابن لأدبياً، أو ممثلة ابنة ممثل أو ممثلة، أو عالماً توارث فكر العلم عن أبيه، أو رساما توارث الرسم... وهكذا. فهذه كلها موارد لا يتعب الأبناء فيها، وفي الوقت ذاته إذا لم يحافظ الأبناء عليها أو أهملوها سوف تندثر مع الزمن ولن يكن لها أثرٌ فيما بعد.

وهناك نوعٌ آخر من الميراث يتوارثه الابن أو الابنة من آباءهم دون قصد منهم، هو ميراث الحب والود. بمعنى أنه بسبب ما زرعه الآباء من علاقات طيبة ومثمرة في نفوس كل من تعاملوا معهم، يبقى الأبناء في حماية هذا الميراث. وهذا من وجهة نظري هو أعظم وأقيم ميراث. فميراث المال قد ينفع الوريث فقط لوقتٍ من الزمان. وميراث المهبة هو أيضاً منفعة كبيرة لمن يعملون على موهبتهم لإخراج أروع ما عندهم ليفيدوا به أنفسهم والآخرين. ولكن ميراث الحب من الآخرين هو نعمة كبيرة يمنحها



لكي يبقى سعيداً وكي يستطيع التحرك والتواجد في هذا العالم الكبير.

وهناك من الآباء من لم يتركوا أصلاً هذا النوع من الميراث لأبنائهم، لأنهم لم يعرفوا الحب في حياتهم من الأساس. فكان ذلك خسارة كبيرة وقعت على أبنائهم أو أحبائهم من بعدهم. لأنك حينما لا تترك أثراً طيباً باسمك، لن يطبق أحداً تذكرك.

قد نعش طوال عمرنا ملتهين في الكثير من الأمور في حياتنا اليومية التي تكون سبباً لمشغوليتنا، ناسين أن أهم ما في حياتنا الذي سيبقى معنا طوال العمر ومن بعد العمر هو العلاقات الطيبة والمثمرة. العلاقات الطيبة بين أفراد أسرنا، وأخوتنا وأبنائنا، وأصدقائنا وأحبائنا، جيراننا ومعارفنا. كل هذه قد يظن البعض منا أنها ليست ضرورية مثل السعي نحو رزقنا، وأصبحنا نهمشها من خلال وسائل التواصل الاجتماعي التي

# (أديب جودة الحسيني) حامل مفاتيح كنيسة القيامة بالقدس في حوار خاص لكاريزما

دير السلطان ملك للأقباط وهذه هي الحقيقة الوحيدة

هذا هو موقفى ودورى فى ظهور النور المقدس من قبر المسيح

لا نحصل على مقابل مالى عن دورنا فى الكنيسة ووظيفتنا شرفية

خاص لجريدة كاريزما

حوار روبرت الفارس

كاتب صحفى

فى البداية ماهى وظيفتكم بالضبط وكيف تستقبلون قصة نور القبر المقدس؟

انا قلت واقول دائما لنا وظيفتان فى كنيسة القيامة، الاولى امانة مفتاح الكنيسة المقدسة والوظيفة الاخرى هي حمل ختم القبر المقدس وهنا اقول واكرر القول: قبيل الاحتفال بظهور النور المقدس، وظيفتي ان ادخل الى مقمورة القبر المقدس مع مطرانين واحد من طائفة الروم الارثوذكس والآخر من طائفة الارمن ونفتش مقمورة القبر بانها خاليه من اي شعله وعند الخروج يتم إغلاق مقمورة القبر المقدس وأنا أضع ختمي الشخصي على الشمع المقدس والذي يغلق بوابة مقمورة القبر بأحكام.

وبعد هذا ذهب الى مقر إقامة البطريرك ورافقه حتى مقمورة القبر المقدس، وهنا نيافة البطريرك يدخل الى مقمورة القبر المقدس برفقة احد الكهنة الارمن، واشدد هنا الارمن!!!! ويغلق الباب ورائهما وهنا انا تنتهي مهمتي لهذا اليوم. انا اخي الكريم لا ادخل المقمورة حين دخول البطريرك. لكن هنا احب ان اضيف اخي الكريم بأنني احترم شخصية البطريرك ثيوفولرس، انسان طيب وخلق ومؤمن، عليك التوجه لنيافته لسؤاله عن كيفية ظهور التور المقدس، وانا اعلم انه قبل سنوات كان قد اجاب على هذا السؤال بالتفصيل. واكرر اخي الكريم قبل ان اختم ردي هذا، بأنني دائما اقول وسأظل اقول الايمان هو ايمان القلب، يحق لكل انسان ان يشكك أي إدعاءات، لكن أحذر أخي عندما يدخل الشك قلبك يبعد الايمان عنه، لذلك علينا ان نتمسك بايمان القلب فعندما يكون ايماننا قويا يهزم الشيطان ويطرده من القلوب.

منذ متى تسلمتم مفاتيح كنيسة القيامة وهل تحصلون على مقابل عن ذلك؟

الوظيفة هي وظيفه شرفيه بدون جني أموال سلمت مفاتيح كنيسة القيامة لعائلتي منذ عام ١١٨٧، اي منذ صلاح الدين الايوبي، وهي وظيفه متوارثه من الأب للأبن.

ما هي رؤيتك حول مشكلة دير السلطان؟

دير السلطان هو دير قبضي بحت، الأقباط إستضافوا الجاليه الحبشيه في دير السلطان بعد ان باعت الجاليه الحبشيه كنيستها داخل كنيسة القيامة للارمن، لكن هنا حصلت خديعه وخيانه لطائفة الاقباط، فتم نزع مفاتيح دير السلطان من الاقباط وتسليمها الى الاحباش من قبل الاحتلال وهو برأي قرار سياسي واتفاقيه خبيثه بين اسرائيل والاحباش جميعنا يعلم الاتفاقيه التي تمت بين اسرائيل واثيوبيا من تهجير الفلاشا اليهود الى دولة الاحتلال والتمن كان مع الاسف تهويد دير السلطان. طبعا قصة المفتاح بدأت في زمن صلاح الدين الايوبي، والذي احب ان يعلم اسباب الخلل والتي حصلت ما بعد الخليفه عمر بن الخطاب رضي الله عنه والذي خط العهده العمريه بيده وكما نعلم ان العهده العمريه هي وثيقه التسامح الديني الاسلامي المسيحي في بيت المقدس، وكما اذكر دائما ان كنيسة القيامة المقدسه هي مسقط رأس هذا التعايش وهي بؤرة النور لهذا التعايش والذي يثبت نوره الى المعموره بأكملها. كانت هناك احداث مأساويه كما ذكرها التاريخ وخلل لهذه العهده المقدسه ومنها هدم كنيسة القيامة المقدسه، هنا جاء قرار صلاح الدين الايوبي وذلك بعد موافقه رؤساء الكنائس بعد ان عرض عليهم السلطان صلاح الدين الايوبي فكرته لحماية كنيسة القيامة المقدسه والممتلكات المسيحيه في بيت المقدس، حيث جمعهم وقال لهم اليوم انا السلطان وباستطاعتي حمايتكم، لكن مرادي ان تتم حمايتكم الى الامد البعيد اي بعد صلاح الدين الايوبي، وقال لهم ما رأيكم بان يتم تسليم مفتاح كنيسة القيامة لعائلة جودة الحسيني وهم من ال البيت اي من نسل الرسول محمد عليه الصلاة والسلام وكانوا في ذلك الوقت شيوخ الاقصى الشريف، تسليم مفتاح الكنيسة لهم هو لامن كنيسة القيامة مستقبلا اي ما بعد صلاح الدين، تسليم المفتاح لال البيت هو لمنع اي شخص ذو نفوذ من احاق الضرر بالكنيسة المقدسه



هي الديانه اليهوديه ولا يعترفون بأي ديانه أخرى، وهم مؤمنين وبشده بانهم شعب السبت وشعب الله المختار.

ما هي قصة إتفاقيه استاتيكيو لتقسيم المقدسات بين الطوائف؟

بالنسبة لتقسيم الكنائس فهناك استاتيكيو متبع حتى يومنا هذا، والكنائس تحترم هذا الاستاتيكيو أي الوضع القائم منذ عام ١٥٨٢، والجميع يحترم هذا الوضع حتى يومنا هذا ومن يحاول كسر هذا الوضع ووضع اليد على الممتلكات الإسلامية والمسيحية هو الإحتلال الصهيوني، وهذا ما حصل قبل عدة سنوات، حيث ان الاستاتيكيو يعفي الكنائس والمساجد من دفع الضرائب، لكن تفاجأنا بأن دولة الإحتلال فرضت مبالغ هائلة على الكنائس وممتلكاتها وذلك بهدف وضع اليد على الممتلكات وهذا له معنى واضح وصريح هو إفراغ مدينة القدس من سكانها ووضع اليد على الممتلكات.

كيف تري قرار نقل السفارة الأمريكية للقدس؟

منذ قرار رئيس الولايات الأمريكية الأسبق ترامب بالإعتراف بالقدس عاصمة لإسرائيل والوضع متأجج وما زال كذلك حتى يومنا هذا، منذ ذلك اليوم الاسود وحتى يومنا هذا لا يمر يوم بدون أن يكون هناك شهداء ومصابين واسرى ومعتقلين، نقل السفارة زاد الظنين بله ويؤجج المنطقه نارا، فالقدس هي عربية ولن تكون يوما من الأيام عاصمة للدولة الصهيونية بتاتا.

انا لست بعنصري، وهنا نقول أن القدس هي مدينة الأديان، فهي لليهودي، والمسيحي، والمسلم، هكذا خلقها الله واوجد بها الديانات السامريه الثلاث.

صلواتنا لله بان يعم السلام في مدينة السلام، ولا ننسى ما قاله السيد المسيح في تعاليمه الإلهية: "سمعت أنه قيل (للقدماء) تحب قريبك وتبغض عدوك. وأما أنا فأقول لكم: أحبوا أعداءكم باركوا لاعنيكم أحسنوا إلى مبغضيك. وصلوا لأجل الذين يبغضون إياكم ويضطردكم" (مت: 5: 43، 44).

لذلك نتمنى أن يعم السلام لكي نعيش معا في سلام وأمان بإذن الله.

لان مفتاح الكنيسة يكون بيد شيوخ الاقصى وال البيت وحسب الديانه الاسلاميه ال البيت لهم المعامله الحسنه والطاعه، هنا وافق رؤساء الطوائف على ما طرحه صلاح الدين الايوبي وتم تسليم مفاتيح الكنيسة الى عائلة جودة الحسيني تنوارتها ابا عن جد، أنا شخصياً ورثت مفتاح الكنيسة من والدي شيخ الاقصى جواد جودة الحسيني وسيورته من بعدي أحد ابنائي.

كيف تسيرون علاقتكم بالكنائس؟

نحن نقوم بواجبنا إتجاه الكنيسة على أحسن وجه علاقتنا مع أبناء الرعيه علاقه الدم بالعروق، نحن أخوة ليس فقط بالعرق وإنما بالدم أيضا متواجدين في خندق واحد نعاني معاً مرارة الإحتلال، نقف يد بيد لمواجهة أي إعتداء صارم من قبل الإحتلال على الكنائس والمساجد والممتلكات الاسلاميه والمسيحيه.

كيف تتعامل السلطات مع الكنائس؟

طبعا نحن متواجدين تحت إحتلال طاغي، ما يعاني منه الاقصى تعاني منه كنيسة القيامة، فكما يتم إغلاق أبواب الاقصى أمام المؤمنين والمصلين، تقوم قوات الإحتلال برفض الإغلاق وصعوبة الوصول للمؤمنين والحجاج المسيحيين من الوصول إلى كنيسة القيامة للإحتفال بعيد الفصح المجيد. أما من ناحية النور المقدس كما هو معروف بالديانة المسيحيه من قام بصلب السيد المسيح عليه السلام هم اليهود وهم من أشد أعداء الديانات المسيحيه والإسلاميه فهم مؤمنين بأن الديانه التي يجب أن تنتشر في العالم

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



المحامى جون ميخائيل

نحن نتحدث العربية الإستشارة مجانية

معكم فى الأوقات الصعبة FREE Consultation

إصابات العمل - التمويضات - 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

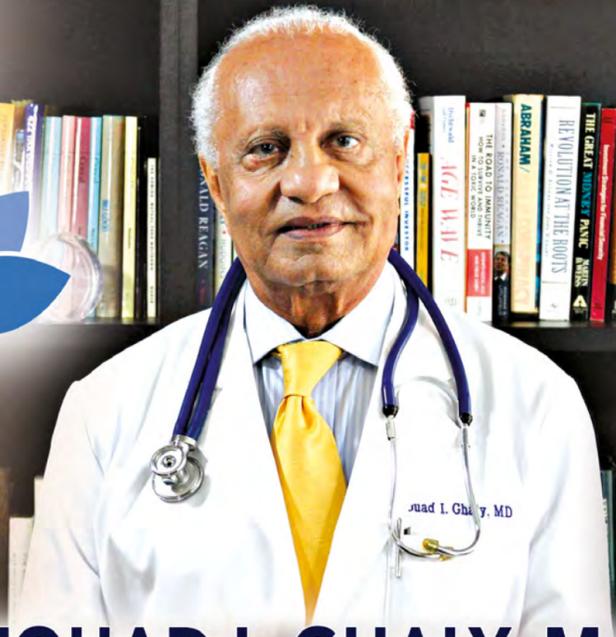
@GHALYCENTER  
THEGHALYCENTER  
THEGHALYCENTER



# 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](http://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](http://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



قصة قصيرة بقلم / جون مرجان

خاص لجريدة كاريزما

## حقول الفلاندرز

من تلك الأمراض التي تحلق فوق رؤوسنا طوال الوقت، سوف أكون متفانلاً وأقول أنه الجوع، فلنا الآن يوم ولبلة منذ أن فقدنا.

صندوق الطعام في بركة الوحل ونحن بلا غذاء، لا أحد يجسر على الاقتراب من البركة الموحلة بعد أن إبتعلت أومادو هذا الأسود الذي معنا في المجموعة عندما حاول إستعادة الصندوق. الكنديين ظرفاء لا يكفون عن الغناء، غناء أو صلاة لا أعلم... لكن عميري يقول أنهم يتلون ترانيل... صوتهم جميل وإن كنت لأفهم ما يقولون، عمير أيضاً قرأ عليهم بعض الآيات البيّنات وهم أيضاً أعجبهم صوته وصوتي أنا أيضاً عندما غنيت لهم... كم أحب الغناء ولكن حلقي يؤلني بشدة، لا أريد أن أموت من المرض أو غرقاً في الوحل... لو مقدر لي الموت فأتمنى أن يحدث هذا بواسطة قذيفة كبيرة حتى لا أتالم... مندور وأحمد وعباس وأربعة من الجنود الأفارقة ماتوا جميعهم في لحظة واحدة بدون أي ألم... لا أعلم هل أحسدكم أم أرتي لهم... على العموم قد شملهم الله برحمته، هم السابقون ونحن اللاحقون.

إنها نهاية الورقة ولا توجد أية مساحة أكبر لكتابة كلمات أخرى ولكنني سوف أكتب كلمات فوق الكلمات، فالكلمات الأولى المكتوبة بالدم قد غسلها الماء النازل من السماء وها هو أحد الجنود الكنديين قد أعطاني قلماً ومحبرة وتجمع زملائي من العرب والأفارقة وانضم إليهم الكنديين وشكلوا جميعهم بأيديهم وستراتهم مظلة فوق رأسي حتى أتمكن من الكتابة بحبر الأعداء على ورقتي العربية المصبوغة باللون الأحمر.

أبي الحبيب علمت من أحد الجنود الكنديين أننا في مكان يدعى فلاندرز في بلد اسمها بلجيكا، أكتب اليك الآن وفوق رأسي مظلة مصنوعة من إباد وسترات عربية وأفريقية وكندية... لا جدوى من تحديد جنسية كل يد ولا ديانتها فقد أدركت أننا مجرد بشر إنني حتى لا أعرف أسماء كل من يظنون فوق رأسي الآن وأنا أكتب اليك... كل ما أعرفه هو انه لو حضر الآن أحد القادة الكبار من ذوي الأوسمة اللامعة من هؤلاء الذين يشربون الشاي الساخن وينامون على الأسرة الناعمة فسوف يعتبر جلوسنا معا في سلام خيانة عظمى سوف نقدم جيمعنا للمحاكمة ونعدم رمياً بالرصاص بتهمة التعاون مع العدو... أو ربما الجلوس في سلام. واليك سؤال من ميدان الحرب ضد العدو... من جعلهم عدو؟ شاعر كندي وراعي بقر أمريكي، بحار إنجليزي ومزارع فرنسي... من جعلهم أعداء؟ من جعلهم جنود وأوقفهم في صفوف في مقابل بعضهم البعض حتى يقتلون أو يقتلون؟ من فرض عليهم الحرب؟ من أرغهم أو أرهبهم حتى يشتركون في تقسيم بلدان لا يعرفونها ويحملون على عاتقهم بناء إمبراطوريات لا يتملكون فيها ثمن كسرة خبز...

يصنعون مجد سلاطين وقياصرة وملوك بينما هم مجرد صعاليك؟ من الذي أمر بتلك الحرب أو أية حرب؟ لماذا نموت هنا من أجل طموحات وأفكار ومبادئ لا تمنلنا، لماذا نتقاتل ونتخاصم من أجل آخرين قد تجمع المصالح بينهم لاحقاً؟ نحن نقتل اليوم هنا فيما نجد غدا هؤلاء القادة والملوك جلوساً على الموائد الفخمة يأكلون لحوم الفقراء ويشربون دمانهم... يوقعون بأقلام من رصاص وأحبار من دماء الأبرياء شهادة وفاة شعب أو وثيقة معاناة أمة. أبي الحبيب... أرجوك أن تعلم إخوتي أن لا يحاربون حرباً ليست حربهم ولا يشتركون في معركة ليست معركتهم...

علمهم أن الخصومة خسارة وأن الأناية خسارة... الكراهية خسارة والحرب خسارة... علمهم أن تقسيم الناس والفرقة بينهم إنما محصلتهم الضعف والفناء... علمهم أننا جيمعنا بشراً لا فرق أو فضل من أحد على أحد إلا بالحب والعمل الصالح اللذين هما سمة الإنسان وصفته... علمهم أن إزدهار الأمة لا يتأتى بإتساع أراضيها بل بترسيخ قيم العدل والخير والمساواة فيها... علمهم الحب والرحمة. والسلام ختام...  
إمضاء ولدك المخلص....

إلى رائحة البن الذي تحمصه أمي... أشتاق إلى إخوتي وخصوصاً قمر فهي الأصغر والأقصر، فجميعهم أقمار وأمي شمسنا كما كنت تقول لي دائماً، أرجوا أن تكون قمر قد تعلمت الكلام أو المشي، كم أشتاق إليكم وأشتاق إلى أصحابي وأشتاق إلى...، وحيث أنك لن تتمكن من قراءة هذا الخطاب فسوف أستغل الفرصة وأسر إليك بمكنون قلبي، سوف أخبرك عن حبي لتأذرة إبنه عم تحسين... كم هي جميلة... إحمرار وجنتاها والتماع عينها وحديثها الرقيق وحضورها الهادئ الذي يحدث ضجيجاً في قلبي... مجرد الحديث عنها يجعلني أبتسم وتغمرني حالة من النشوة والأرتياح في قلبي... كم أتمنى الزواج بها لو أن الله كتب لي النجاة من لعنة الموت الكامنة هنا.

لعنة الله على الحرب ولعنة الله على الباب العالي والألمان والإنجليز والفرنساوية... لعنة الله على كل قادة الحروب هم يجلسون هناك أمام المدافع مطمئنين يحسبون الشاي الساخن وينامون على الأسرة الناعمة ونحن نحارب الموت هنا... نعم نحارب الموت وليس بشراً، فمذ أن وصلت إلى هنا وأنا لم أرى جندي إنجليزي أو فرنسي واحد... أي حرب تلك التي لا نتقاتل فيها ببسالة كالرجال حتى نموت بشرف ونستشهد بكرامة... إن كل من ماتوا ويموتون هنا إنما قتلهم القذائف أو فتك بهم المرض أو الجوع، وهناك من يقتلون يومياً آلاف المرات بواسطة الخوف والفرع... إن موت الخوف شنيع... بطن... يتألمك في قسوة وهو يلتهمك بلا رحمة... يبدأ من داخلك في نقطة ضيقة في عقلك ومساحة ضئيلة من وجدانك، ومن ثم يستشري في كل النفس فيضرب الجسد بأوجاع وآلام مختلفة... يتملك من النفس والجسد ثم تبدأ الروح في الإحتضار... تحتضر الروح من الخوف والفرع... الخوف المستمر من الموت... من إنتظار قذائف الحلفاء التي تهطل بغزارة فجأة كالطرر، والفرع من أن ينتهي بك الأمر إلى أشلاء ممزقة مدفونة في الطين. أي ساتر لنا يمكنه أن يستترنا من ويلات القصف العنيف وسط هذا العراء غير رحمة الله... الكثير من جماعتي قد ماتوا من جراء القصف العنيف الذي أطلقه الحلفاء منذ أيام... كانت السماء تمطر قنابل بغزارة حتى أن الأرض حرثت من حولنا حرثاً جيداً، وما أن إنتهى سيل القنابل حتى بدء سيل المياه وكان الطبيعة ترغّب في أن تغسل قذارة البشر... سيل من المطر هبط من السماء فاصبحتنا نسبح في بحر من الطين، ومن لم يمت من جراء القصف مات غرقاً في الطين... مات كل الجرحى غرقاً في برك الوحل... أتعثر فيما أمشي في الوحل بجثث يغطيها الطين وتغمرها المياه... وجدت شيئاً بالأمس وسط الوحل وعندما التقطته وجدتها عين لشخص ما، لم أكن أعلم لمن هي فقمتم بدفنها بعيداً ودعوت لصاحبها بالرحمة حيا كان أو ميتاً.

حضر اليوم صباحاً مجموعة من الجنود الكنديين الذين يجب علينا قتالهم، ولكن لا أعلم كيف أصبحتنا أصدقاء بتلك السرعة صرخوا من بعيد (سلام سلام... لا قتال) وفعلاً المثل، كان كلانا لا يرغب في القتال... قد يكون السبب في ذلك أننا أدركنا أن جيمعنا بؤساء... عندما رأيناهم أدركنا أن لنا نفس ملامح الهزال والمرض... لنا أجساد ممزقة وملابس مصبوغة بالدم والوحل... لنا نفس العيون المرتعبة... نفس الأنوف التي لا تشم إلا رائحة الجثث المتعفنة والدم... نفس الأذان التي لا تسمع إلا صوت القنابل والأنين... أدركنا أننا مجرد بشر ولنا أدوات حرب... كانوا مثلنا تماماً نساء، يكسوهم البؤس ويغطيهم الطين، يحملون أسلحة قد أفسدها الوحل ولا يرغبون في القتال ولا يحملون كسرة خبز وقد أعيابهم الجوع. كنت أعتقد في أول الأمر أنهم فرنسيين لأنهم كانوا يتحدثون الفرنسية، ولكن صديقي عمير المغربي والذي يتحدث الفرنسية أيضاً قال أنهم كنديين، هم أخبروه أنهم من بلاد بعيدة تدعى كندا، كما قال أن أحدهم قد أخبره بأن ضابطاً لديهم كان شاعراً وطبيباً قد حارب هنا في تلك البلدة من قبل بل وكتب عنها قصيدة أيضاً، ولكنني علمت أنها قصيدة عن الموت مما أشعرني بثقل كبير على صدري ومغص في معدتي عندما تلا على كلماتها، لا أعلم أن كان هذا الوجد في المعدة من أثر الخوف أو ربما هو الطاعون أو الملاريا أو أي مرض

نحن الأموات وقبل أيام قلنا كنا أحياء... أحسننا بالفجر، رأينا الأصيل يتألق... أحببنا وأحببنا، والان نضطجع في حقول الفلاندرز. (جون ماكريه - الشاعر والكاتب والطبيب الكندي).

قصة مستوحاة عن قصيدة حربية كتبها الشاعر الكندي جون ماكريه خلال الحرب العالمية الأولى في 3 مايو من عام 1915

الطقس مائل للبرودة بعض الشيء والرياح القادمة من الشمال تشتد وتحمل معها المزيد من البرد والغيوم... السماء والأرض قد تلوتنا بلون رمادي قاتم فيما عاصفة رعدية قد إشتدت فجأة منذ أيام وظلت الأمطار تهطل بغزارة فوق رأسه العاري ليومين متتاليين... كان المكان كله مكشوفاً ولا سبيل لهذا الجندي الهزيل للوقاية من الأمطار والرياح... تلك الرياح التي تتسارع ولا يوجد ما يوقفها وسط هذا الخراب المترامي والعراء الفسيح. وأما هو فقد جلس هكذا في إستسلام فوق كومة من ركام أنقاض إحدى تلك المباني المتهدمة من حوله... جلس مغمضاً عيناه في بؤس وإرهاق واضعاً راحته بإحكام فوق أذناه مستنداً بمرفقيه على ركبتيه وقد جلس في وضع القرفصاء... جلس وحيداً بينما كانت برك المياه الموحلة والجثث الممزقة وأشلاء الجنود من زملائه تحيط به من كل جانب. لحظات وفتح عيناه بهدوء كمن يستفيق من غفوة أو كمن لا يرغب في فتح عيناه مرة أخرى فتلك اللحظات التي يغمض فيها عيناه ويسد أذناه هي اللحظات التي ينفصل فيها عن الواقع القاتم المرعب الذي يحيط به بمشاهدة المرعبة وأصواته المخيفة ويستدعى فيها صوراً مضنية وأصواتاً محببة ترسم على وجهه البانس إبتسامة شاحبة. عاد ليتطلع للوجود من حوله وهو يرتعش ثم أخرج من الجيب الأعلى لسترته المشبعة بالمياه غصن صغير له رأس مدبب كالقلم وورقة سميكة رمادية اللون كانت مطوية مع القلم، أسند الورقة التي كانت مبتلة أيضاً فوق فخذه وتطلع من حوله وكأنه يبحث عن شيء ما... أحنى رأسه للحظات متفكراً في بؤس، ثم أمسك سلاحه ونزع السكين الطويل المثبت أعلى فوهة السلاح، تمالك شجاعته للحظات ثم أغمض عينيه وضم كف يده بشده كمن ينوي تسديد لكمة قوية وسدد طعنة غير عميقة لذراعه الأيسر، القي بالسكين من يده ليسقط في الوحل ويختفي تماماً وكان الأرض قد إبتلعت... وأما هو فقد غمس الغصن في الدماء المنسابة من ذراعه وكتب... مكان ما في أوروبا، شهر سبتمبر 1917

أبي الحبيب...  
أكتب إليك خطابي هذا وأنا أدعوا الله أن أجد سبيلاً لإرساله فقد يمكت في جيب سترتي حتى يأخذني الموت قبل أن أسلمه لأحد هؤلاء الضباط المسؤولين عن البريد. أكتب إليك من مكان ما في أوروبا، فأنا لا أعلم أين نحن الآن على وجه التحديد، كل ما أعلمه أننا في بلاد غزيرة المطر وينطقون بلغة لا يتحدث بها أي فرد من جماعتي... سامحني يا أبي إن كانت الحروف تسبح على سطح الورقة فالأمطار تهطل بغزارة فيما أكتب لك، و يداي والورقة والغصن الذي هو قللمي يغرقون جميعاً في مياه كثيفة. لن أكثر كثيراً لما سوف أكتبه إليك فعلى كل حال لن تتمكن من قراءة خطابي هذا، حتى وإن حالفه الحظ وامتل بين يديك من قبلي فلن تستطيع قراءته، فالورقة التي أكتب عليها خطابي تشرب المياه بشكل كبير والأمطار التي تهطل بغزارة تبدل الكلمات إلى مجرد بقعا من اللون الأحمر لا معنى لها غير انها كلمات من دمي أنا ابنك البكر. أعلم يا أبي أن رائحة الدم تفوح من خطابي وأرجوك أن تغفر لي هذا فهو رغماً عني، فقد وخذت ذراعي بسكين البندقية لأكتب إليك باللون الوحيد المتوفر هنا والذي أراه أمامي طوال الوقت وهو لون الدم. أشم رائحة الدم من حولي في كل مكان... كم أشتاق

# وثائق "زكى أفندى طليعات" الممنوعة من النشر



بقلم / نبيل سيف

خاص لجريدة كاريزما

- مفاجئة: موظفاً بحديقة الحيوان
- قالت له روزاليوسف "اسمك ايه يا شاطر؟ فتزوجها
- الحجز على مرتبه بسبب نفقة طفلة من روز اليوسف
- لهذا السبب فصله مجلس الوزراء بعد الثورة
- نزلة معوية فى رأس البر سبب اجازة 10 أيام

رمزى ومصطفى افندى جمال من موظفى الزراعة الداخلين ضمن هيئة العمال وماهية كل منهم لا تقل عن 10 جنيهات بان زكى طليعات حسن السير والسلوك ولم تصدر في حقه احكام ولا اوامر تمنع من توظيفه في الحكومة المصرية ولم يسبق له التوظيف كما انه لم يلتحق بخدمة السلطة العسكرية. وفي وثيقة اخرى تحمل شعار " وزارة الاشغال العمومية " - التقرير السنوى لسنة 1925، فان زكى افندى طليعات، ومرتبته الحالى 11 جنيها وحاصل على الابتدائية والثانوية، وتاريخ اشتغاله بالتوظيف الحالية يوم 14 يونيو 1919 فان اخلاقه جيدة وقائم بعمله المكتسب والفنى بنشاط، ولم يصدر ضده اى عقوبة، ولا نوصى بشيء تجاهه.

نزلة معوية في عشة "راس البر"

وفي 30 يوليو سنة 1929 وبخط يده ومن داخل عشته براس البر "حيث اجازة الصيف"، يكتب زكى طليعات الى مدير عام ادارة الفنون الجميلة مانصه :-

"نظرا لمرضى وعدم استطاعتي الحضور للوزارة لمزاولة اعمال عقب اجازتى الاعتيادية التي تنتهى اليوم. ارجو التفضل باحالتى على القومسيون الطبي للكشف على براس البر في عشتى رقم 6 صف 17.

وفي نهاية الخطاب بتوقيع رئيس الادارة ونصه " يحال الى ادارة المستخدمين للنظر والتكرم باجراء اللازم، وفي وثيقة اخرى (استمارة كشف طبي بمعرفة طبيب المدرسة " تحمل شعار " وزارة المعارف - قسم التفتيش الطبي " وقد كتب فيه ان نتيجة الكشف الطبي على زكى افندى طليعات قد انتهت الى انه مصاب "بنزلة معوية حادة " تحتاج 5 ايام اجازة.

فصل زكى طليعات من الخدمة بقرار مجلس الوزراء الثورة ونرصد اخر 3 وثائق في الملف الوظيفى لزكى طليعات بعد ثورة 23 يوليو بعام تقريبا حيث صدر قرار فصله من الخدمة، وبحسب المستند الاول الصادر من الادارة العامة للمستخدمين بوزارة المعارف العمومية يوم 5 يناير 1953 فقد تقرر رفع اسم "حضرة زكى طليعات" مراقب المسرح المدرسى المثبت على الدرجة الثالثة من الخدمة اعتبارا من 17 ديسمبر 1952، وذلك بناء على قرار مجلس الوزراء بجلسته المنعقدة في 17 ديسمبر 1953 تطبيقا للمرسوم بقانون 181 لسنة 1952 بشأن فصل الموظفين بغير الطريق التاديبى.

وفي وثيقة اخرى بخط يد زكى طليعات بتاريخ 5 فبراير 1953 وهى عبارة عن خطاب موجه من زكى طليعات الى مراقبة المسرح المدرسى بوزارة المعارف يطلب فيه تحويل معاشه على حسابه ببنك مصر رقم 284260، ثم وثيقة اخرى واخيرة وهى " اذن معاش للمستخدمين " ( اى موظفى الدولة الرسميين) فان معاش زكى افندى طليعات اسطورة الفن المصرى هو 31 جنيها و350 مليم اعتبارا من 17 ديسمبر 1952 ويصرف على الحساب الجارى لزكى افندى طليعات ببنك مصر.

وفي يوم 22 ديسمبر 1982 يغادر الفنان زكى طليعات الحياة عن عمر يناهز الـ 84 عاما، تاركا وراءه ثروة فنية وتلاميذ لازالوا مخلصين لذكراه.

الجانز حجزها قانوننا من المرتبات والمعاشات"، وتحمل تاريخ 27 سبتمبر 1937 ضد زكى طليعات افندى عبد الله الموظف بوزارة المعارف وذلك لإمكان الحصول على مبلغ 104 جنيها مصرية. اما الوثيقة الثانية فهى اعلام شرعى من محكمة الجيزة الشرعية عن طلاق فاطمة اليوسف الشهيرة بروزال يوسف وقد انابت عنها محمد عارف افندى سكرتير ادارة مجلة روزاليوسف التي تملكها روز اليوسف، في حين كانت الوثيقة الثالثة هى خطاب من المستشار الملكى الى وكيل المعارف العمومية بشأن رفع الحجز المقيد على مرتب زكى طليعات وذلك للنفقة المقررة عليه لابنته امال طليعات حيث قدمت مطلقته رزو اليوسف اقرار بالتنازل عن هذه النفقة.

اما الوثيقة الرابعة فكانت اذن من ادارة المستخدمين بوزارة المعارف بتاريخ 9 مايو عام 1942 بالغاء نفقة شرعية كانت تؤخذ من زكى طليعات لطلقته روز اليوسف وذلك لتنازلها عن هذه النفقة في حين كانت الوثيقة الخامسة فهو اقرار بخط روزاليوسف بتاريخ 30 مارس 1939 بتنازلها عن الحجز الموقع منها على مرتب زوجها الاستاذ زكى طليعات تحت يد وزارة المعارف العمومية والموقع بموجب الحكم الشرعى الصادر في 21 فبراير سنة 1939. وجاءت الوثيقة السادسة على ورق جريدة روزاليوسف اليومية بتاريخ 26 مارس سنة 1942 بخط يد روز اليوسف موجه الى مدير حسابات وزارة المعارف بتوكيل محمد افندى عارف وكيلها الشرعى في التنازل عن نفقة ابنتها "امال زكى طليعات" الموجودة في حضانتها، بالإضافة الى اقرار اخر بخط يدها على ورقة مسطرة بتاريخ 13 ابريل سنة 1939 تقر فيها بتنازلها عن نفقتها الشرعية الواجبة لها شرعا حتى انتهاء العدة شرعا وعمما تجرد من النفقة لى ولا بنتى امال طليعات.

وهنا وثيقة يكتب زكى طليعات بخط يده بتاريخ 11 ابريل سنة 1939 الى حضرة صاحب العزة رئيس قسم الماهيات بوزارة المعارف، ليعيطه علما بانه قد تم طلاقه من زوجته السيدة روزاليوسف طلاقا باننا تنازلت فيه عن نفقة عدتها بعد الطلاق الى اقتضاها شرعا، وبالتالي الرجاء التفضل بوقف الحجز على مرتبه وعدم صرف اى مبلغ الى السيدة المذكورة "روزاليوسف" ومرفق بهذا الطلب قسيمة الطلاق والقرار المذكور وفيهما النص الصريح لما سبق.

زكى طليعات موظف بحديقة حيوان الجيزة:

قد تكون هى المرة الاولى للكشف عن ان زكى طليعات بدا حياته موظفا بحديقة حيوان الجيزة، فا بحسب الوثيقة التي بين يدينا والمؤرخة في 1 نوفمبر سنة 1925 والمكتوبة على الاله الكاتبة على ورق حدائق الحيوانات بالجيزة، والموجه الى حضرة صاحب العزة مدير الحسابات، فان حضرة زكى افندى طليعات الموفد ببعثة التمثيل بالخارج قد اخلى طرفه بهذه المصلحة اعتبارا من 31 اكتوبر سنة 1925، وماهيته الحالية 11 جنيها يستقطع منها 4 جنيها و55 مليما عن الاحتياطي والدمغة .

حسن سير وسلوك:

وتشهد وثيقة بخط اليد وعليها ختم وتوقيع وكيل الزراعة بتاريخ 17 مايو سنة 1919، يشهد فيها كل من ابراهيم افندى

بدوره الشهير الملك "ارثر" في فيلم " الناصر صلاح الدين " ويحملته الخالدة للفنانة ليلي فوزي «في ليلة أقل جمالا من ليلتنا هذه ستأتين راكعة الى خيمتى»، ويعرفه جمهور السينما أيضاً بشخصية المليونير والد زبيدة ثروت في فيلمها مع عبد الحليم حافظ «يوم من عمرى»، انه زكى طليعات عملاق المسرح المصري، ومؤسس معهد التمثيل. وفي الوقت الذي يضم فيه متحف المركز القومى للمسرح بالزمالك العديد من مقتنيات زكى طليعات الشخصية، الا ان الملف الوظيفى لعملاق المسرح، كان ولا يزال مفقودا وبعد 41 عاماً من رحيله عام 1982، وبعد 123 سنة من ميلاده، فقد لا يعرف الكثير ان زكى طليعات كان متزوجا من روزاليوسف والدة احسان عبد القدوس، وله منها ابنة هى السيدة امال زكى طليعات قبل ان ينفصلا بالطلاق.

140 وثيقة رسمية تعيش منذ اكثر من مائة عام في الملف الوظيفى الرسمى لزكى افندى طليعات، الذى بدأ حياته الوظيفية موظفا في حديقة الحيوان وهو السر الذى تكشفه ووثائقه التى تنفرد بنشر اهم ما فيها لأول مرة.

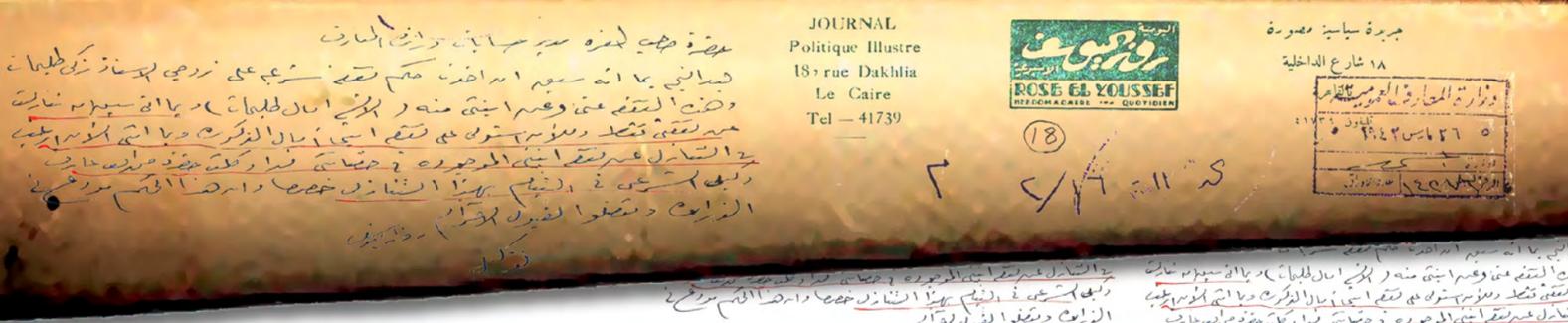
محضر ميلاد زكى طليعات قبل 129 عاما تحسم وثيقة في ملفه الوظيفى وهى " محضر ميلاد الطفل زكى ابن عبده افندى طليعات " تاريخ الميلاد الحقيقى لزكى طليعات وهو 29 ابريل سنة 1894، في الساعة التاسعة صباح، حيث تشير الوثيقة الى انه ولد في شارع البستان بحى عابدين، ووظيفة الاب تاجر، والطريف ان اسم الام في الوثيقة "الست هانم" وقد يرجع ذلك الى ان اسم الام لم يكن يذكر وقتها في شهادات الميلاد.

وثائق الطلاق زكى طليعات من روزاليوسف في اول لقاء بين زكى طليعات وروزاليوسف قالت له - اسمك ايه يا شاطر؟ ولكن الشاطر الذي هو أنا لم يفتح فمه بالكلام الى أن فتح الله على الشاطر فذكر اسمه ولقبه.

فقالت: طيب اسم زكى مفهوم ولكن «سي طليعات ده يبقى ايه؟ تعرف تشتر بطاطس؟ طيب تعرف تطبخ؟ فاجاب زكى طليعات بالنفي.فقالت تعرف ترقص كويس؟ فسألها عن علاقة المطبخ بالرقص بالمسرح؟ فقالت: لما تعرف العلاقة دي حاتبقى ممثل صحيح. ولم يكن زكى طليعات يدري انه بعد ذلك سوف يلتقى بها امام المآذون ليصبح لها الزوج والخصم.

ويعرف الجميع ان زكى طليعات تزوج روز اليوسف في الثلاثينيات من القرن الماضى بعد طلاقها من الفنان محمد عبد القدوس وانجبت من زكى طليعات ابنتها الوحيدة "امال زكى طليعات" وهى شقيقة الاديب الراحل احسان عبد القدوس من الام، ولكن لم يقرأ احد او يشاهد طوال اكثر من 120 عاما ماضية ووثائق الطلاق والحجز على زكى طليعات وتنازل روز اليوسف عن كل الاجراءات القانونية ضد مطلقها وابو ابنتها الوحيدة امال.

يوجد وثيقة وتحمل اسم وزارة الداخلية وهى " طلب تنفيذ حكم شرعى بطريق الحجز تحت يد المصالح الاميرية عن المبالغ



وزارة الأشغال العمومية  
مصلحة التنظيم  
الاسم: لكي الهدي طليحات

الحاكم بإمر الله  
حكيم إلهي  
فتى مصر  
الفتوة المصرية  
تفتتج  
موسى بن يحيى بن عيسى  
عيسى بن موسى  
دار الأوبرا الملكية  
يوسف وهبي  
ق. دوميه  
زكي طليحات



Form with Arabic text and a table. The table has columns for 'الرقم' (Number), 'الاسم' (Name), 'الجنس' (Gender), 'العنوان' (Address), 'البريد الإلكتروني' (Email), 'الهاتف' (Phone), 'الفاكس' (Fax), 'البريد الإلكتروني' (Email), 'الهاتف' (Phone), 'الفاكس' (Fax). The text includes 'وزارة الأشغال العمومية' and 'مصلحة التنظيم'.

### في الفن المسرحي

## هل عرف مصر الفرعونية من التمثيل؟

بقلم الأستاذ زكي طليحات  
مفتش شؤون التمثيل بوزارة المعارف

منذ عرف فن وثقافة، وفن التمثيل باللغات العربية يشغل جانباً من نشاطها الأدبي، ففي مصر أقدم مسرحية تمثل له من حيث ترجمة المسرحيات الغربية أو اقتباسها، ومن حيث وضع المسرحية العربية والمسرحية المصرية. وفي مصر جبايات تحترف التمثيل وتزاول مختلف فنون المسرح وصناعته، وتضارى القول بأن فن مصر حركة مسرحية بظلمة، لعل من أيقن مظاهرها قيام (الفرقة القومية) بسال الحكومة ورعايتها. إلا أن الطالع على نواحي هذه الحركة، وما تنسج منه من تناقضات، أيقنها انصراف السواد الأعظم من الجمهور عن خشبات دور التمثيل، في نفس الوقت التي تمنى في وزارة التعليم جادة بشرق من التمثيل وبانخادذه وسيلة لإذاعة معاني اللغة العربية ليقتضوا: هل كان التمثيل في مصر الحديثة ظاهرة منفصلة، هي وليدة العصر القريب، أم أنه كان ما شغل الغفنة المصرية في عهد الفرعنة، ثم انعدت مآزق هذا الفن وتعاليمه فيما انشتر من نواحي الثقافة الفرعونية، ذلك ما سنستبينه في هذا المقال

JOURNAL Politique Illustré  
18 rue Dakkha  
Le Caire  
Tel - 41739

جريدة سياسية مصورة  
18 شارع الداخية  
وزارة الأشغال العمومية  
18 شارع الداخية  
Le Caire  
Tel - 41739

عدد 113  
16/1/1950

عزوة هبت ليعرفه سيرها...  
لديني يا أمه سمعنا...  
دفعنا القصة...  
مصر القديمة...  
الزواجر...  
زكي

Form with Arabic text and a table. The table has columns for 'الرقم' (Number), 'الاسم' (Name), 'الجنس' (Gender), 'العنوان' (Address), 'البريد الإلكتروني' (Email), 'الهاتف' (Phone), 'الفاكس' (Fax), 'البريد الإلكتروني' (Email), 'الهاتف' (Phone), 'الفاكس' (Fax). The text includes 'وزارة الأشغال العمومية' and 'مصلحة التنظيم'.

### فكرة وجود مسرح فرعونى

إن احتمال قيام مسرح في مصر الفرعونية أمر طلالا شغل علماء الآثار منذ أواخر القرن الماضي، وفكرة راودت أبحاث المؤرخين فاشيدت بتكثير البعض، أو عبرت بذهن البعض الآخر، مختلفة ورائعا في الخالين تطلعا لا يتطامن وشكلا لا يهدأ وهذا الاحتمال مبته أقبس من أضواء قد تآثرت توحض بين الأسانيد القديمة المدونة باللغة الهيروغليفية على أوراق البردي، وبين الرسوم المصورة على أعمدة الهياكل وجدران المدافن، وهذه الأقباس في تآثرها هنا وهناك شناع حمل لبياحت العابر، وهي موضع تفكير ومبعث إبهام للباحث المحقق من طلاب الحقائق



Form with Arabic text and a table. The table has columns for 'الرقم' (Number), 'الاسم' (Name), 'الجنس' (Gender), 'العنوان' (Address), 'البريد الإلكتروني' (Email), 'الهاتف' (Phone), 'الفاكس' (Fax), 'البريد الإلكتروني' (Email), 'الهاتف' (Phone), 'الفاكس' (Fax). The text includes 'وزارة الأشغال العمومية' and 'مصلحة التنظيم'.

Form with Arabic text and a table. The table has columns for 'الرقم' (Number), 'الاسم' (Name), 'الجنس' (Gender), 'العنوان' (Address), 'البريد الإلكتروني' (Email), 'الهاتف' (Phone), 'الفاكس' (Fax), 'البريد الإلكتروني' (Email), 'الهاتف' (Phone), 'الفاكس' (Fax). The text includes 'وزارة الأشغال العمومية' and 'مصلحة التنظيم'.



Form with Arabic text and a table. The table has columns for 'الرقم' (Number), 'الاسم' (Name), 'الجنس' (Gender), 'العنوان' (Address), 'البريد الإلكتروني' (Email), 'الهاتف' (Phone), 'الفاكس' (Fax), 'البريد الإلكتروني' (Email), 'الهاتف' (Phone), 'الفاكس' (Fax). The text includes 'وزارة الأشغال العمومية' and 'مصلحة التنظيم'.

Form with Arabic text and a table. The table has columns for 'الرقم' (Number), 'الاسم' (Name), 'الجنس' (Gender), 'العنوان' (Address), 'البريد الإلكتروني' (Email), 'الهاتف' (Phone), 'الفاكس' (Fax), 'البريد الإلكتروني' (Email), 'الهاتف' (Phone), 'الفاكس' (Fax). The text includes 'وزارة الأشغال العمومية' and 'مصلحة التنظيم'.

Form with Arabic text and a table. The table has columns for 'الرقم' (Number), 'الاسم' (Name), 'الجنس' (Gender), 'العنوان' (Address), 'البريد الإلكتروني' (Email), 'الهاتف' (Phone), 'الفاكس' (Fax), 'البريد الإلكتروني' (Email), 'الهاتف' (Phone), 'الفاكس' (Fax). The text includes 'وزارة الأشغال العمومية' and 'مصلحة التنظيم'.

Form with Arabic text and a table. The table has columns for 'الرقم' (Number), 'الاسم' (Name), 'الجنس' (Gender), 'العنوان' (Address), 'البريد الإلكتروني' (Email), 'الهاتف' (Phone), 'الفاكس' (Fax), 'البريد الإلكتروني' (Email), 'الهاتف' (Phone), 'الفاكس' (Fax). The text includes 'وزارة الأشغال العمومية' and 'مصلحة التنظيم'.

**كتب مسيحية ونبذات و قصص و طرائف  
للنفس أفسطينوس هنا**

تطلب الكتب من مكتبة كنيسة مار يوحنا الحبيب  
كرفينا - كاليفورنيا  
0475 - 592 - (909)  
8847 - 592 - (909)

العروة  
تصف الليل  
المرأة مسيحية  
شالوم وأيشالوم  
شخصيات في الظل  
العلاقة كلمة الله بالصلاة  
من الأوتار الطرية  
السلاسل النحاسية  
العمل الفردي  
THE DIVINITY OF CHRIST

خاص لجريدة كاريزما

م. مجدي عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

## للتخلص من عاداتك السيئة



ويفيد بروبر بأننا عندما نتعمق في فهم عاداتنا السيئة، ندرك جيداً لماذا تلك العادة سيئة بالنسبة لنا، وهو ما يجعلنا أقل اهتماماً وشغفاً بالاستمرار في ممارستها، ويلفت بروبر إلى أن «الجزء من الدماغ الذي يفهم لماذا لا يجب علينا العودة لهذه العادة السيئة، هو نفس الجزء من الدماغ الذي لا يعمل بشكل جيد عندما نكون مضغوطين».

3- غير من روتينك وبينتك..  
4- لا تقمع أفكارك..

لا يكاد يخلو شخص منا من عادات سيئة مثل التدخين أو الأكل الزائد، أو إدمان السوشيال ميديا أو الماطلة أو غيرها، ولكي نتخلص منها نقدم لك في هذا التقرير عدداً من الطرق المثبتة علمياً التي تساعدك على التخلص من عاداتك السيئة، وتتركز بشكل أساسي على العامل «النفسى».

قد تؤدي محاولة وقف التفكير في موضوع معين، إلى نتائج عكسية، وعندما يحاول بعض الناس التخلص من عاداتهم السيئة «التدخين» مثلاً، يلجأون أحياناً إلى محاولة وقف تفكيرهم عن تلك العادة، ولكن العكس هو الذي يحدث، فينشغل ذهن أكثر بالتفكير في تلك العادة. تفسر ذلك دراسة علمية تعود لعام 2000، توضح أننا عندما نحاول كبح تفكيرنا في موضوع معين، تصبح تلك الأفكار التي نحاول كبحها أكثر قوة، لأن العقل الباطن لا يفرق بين «افعل» و«لا تفعل» وسيتركز انتباهه على الشيء الذي نحاول تجاهله، فإذا أخبرنا أنفسنا ألا تفكر في التدخين، فإنك فعلياً ستشغل ذهنك بالتفكير في التدخين ويجعل إغواء السجارة يحاوطك في كل مكان مما قد يحول دون إقلاعه عن التدخين.

1- استخدم «لن أفعل» بدلاً من «لا أستطيع»:  
يتوقف أحد أهم عوامل التخلص من العادة السيئة، على مدى رغبتك الداخلية واقتناعك الذاتي في التخلص منها وكيف تتحدث إلى ذاتك والآخرين من أجل تحقيق أهدافك، لذلك تصح دراسة علمية باستخدام «لن أفعل» بدلاً من «لا أستطيع». أجرت تلك الدراسة الباحثة فانيسا باتريك، والباحث هنريك لجامعة هيوستن الأمريكية، ونشرت الدراسة في أغسطس 2012، وتضمنت الدراسة مقارنة بين تأثير «لن أفعل» و«لا أستطيع» وأفادت الدراسة بأن قول «لن أفعل» نابع من قرار داخلي لدى الفرد، بينما قول «لا أستطيع» فإنه يعبر عن قيود خارجية تحول دون عمل شيء معين، فإذا قلت مثلاً لن أشرب الكحوليات فسوف تنجح في مقاومة هذا الإغراء على المدى الطويل.

5- استخدم نموذج «لو- ثم»  
ويوضح بيتر «عليك فقط تحديد المواقف الحرجة التي تدفعك وتثيرك لأداء عاداتك السيئة، ومن ثم تحدد السلوكيات التي تريد وتستطيع أداءها بدلاً من تلك العادات السيئة، حتى تتمكن من التخلص منها ويكون لديك التحكم التلقائي في سلوكياتك.

2- تعمق في معرفة عاداتك السيئة:  
لا تفكر بشكل سطحي بعاداتك السيئة التي اعتدت على ممارستها، بل عليك أن تعمق تفكيرك بها، وتعرف جيداً ماهيتها، والأسباب التي تدفعك لممارستها

**AGHAPY MART**

منتجات مصرية

Egyptian Products Store



**COMING  
SOON!**  
in Valley

انتظروا قريباً افتتاح فرعنا الجديد

**بمنطقة الفالي**

Tel: 8188054740

8254 white oak ave unite #3  
northridge ca 91325

We Accept  
**E.B.T**



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



Aghapy Mart



بقلم / سمير ونيس  
خاص لجريدة كاريزما



## الدورى المصرى - دورى رابطة المحترفين المصريين القمة والقاع على صنيح ساخن استقالة لجنة الحكام الدولية

### صراع أهل القمة:

كعادة آخر ثلاثة نسخ بدأت لعبة الكراسى الموسيقية مبكراً بين الأربعة الكبار، الأهلى والزمالك وبييراميدز وفيوتشر، ويبقى ذوى الأنفوس الطويلة في المقدمة وعادة ماتكون لكبير الأندية المصرية وأعرقها جماهيرياً ألا وهما الأهلى والزمالك قطبى الكرة المصرية.

وتجىء المقدمة كالعادة دون أندية جماهيرية صالت وجالت ووصلت حتى للحصول على درع الدورى مثل الإسماعيلى محير المحللين لوضعه على ذيل ترتيب الدورى!! المصرى بورسعيدى، المعلة، المقاولون العرب والإتحاد السكندري وأسوان والتي إكتفت بالمنطقة الدافئة في ترتيب الدورى والإكتفاء بمشاهدة تصارع أهل القمة على التأهل لدورى أبطال أفريقيا لأول والثانى أو التأهل للكونفيدرالية الأفريقية للثالث والرابع وتهاوى أهل القاع في السقوط للهاوية!!

### صراع المدربين التكتيكي على أشده:

ولا يتوقف النزاع على مجهود اللاعبين على أرض الملعب فحسب بل على خطة ورؤية وتوجيهات كل مدرب التكتيكية للاعبين، بيد أن هناك أربعة مدارس كروية في الدورى العام الخالى وبعد أن كان ناديبى الأهلى والزمالك وحدهما يتوقفا حصرياً على استقدام مدربين أجانب من مدارس عالمية مختلفة (وأحياناً متشابهة) إختفت هذه القاعدة تماماً في سنوات الدورى الأخيرة طالما استطاع أى نادى مصرى مادياً التعاقد مع أى مدرب عالمى في العالم، فنجد أن الأهلى قد تعاقد مع السويسري مارسل كولر خلفاً عن الجنوب أفريقي بيتسو موسيمانى، الزمالك أبقى على البروفيسور البرتغالى جوسفالدو فيرييرا والذي حصد مع النادى الأبيض بطولتى

الدورى والكأس حتى أقبل من مجلس المستشار مرتضى منصور رئيس نادى الزمالك بعد تردى أداء الفريق وهبوطه للمركز الخامس ولتستمر دائرة إقالة المدربين للنادى العريق كابوساً لمحبي الندى الأبيض.

تعاقد الإتحاد السكندري مع الصربى زوران مانولوفيتش، وتعاقد بييراميدز مع البرتغالى جيمى باتشيكو خلفاً عن اليونانى تاكيس جوتياس وتعاقد فاركو مع إيهاب جلال بدلا من البرتغالى نونو الميدا وأخيراً جاء أحمد حسام ميدو ليحل بديلاً عن البرتغالى كارلوس جاريديو وذلك لهبوط المستوى.

### صراع أهل القاع - الإسماعيلى في خبر كان!!

لا يختلف إثنان على أن الإسماعيلى مازال في غيبوبة مزممة للموسم الثالث على التوالي وتحديداً بعد اعتزال الكبيرين محمد حمص وحسنى عبد ربه والذي كان عزل الأخير من منصبه كمدير للكرة بمشاة القشة التى قصمت ظهر البعير بعد أن رفض الأسباني جاريديو الاعتراف بمنصبه بيد أن المدير الفنى للفريق يجب أن تكون له الكلمة الأولى والأخيرة في الفريق وغادر حسنى وانقلبت الأمور رأساً على عقب فلا يزال النادى العريق يقبع في ذيل ترتيب الدورى وبالتالي تم عزل جاريديو وجاء ميدو ولتستمر الأمور من سوء لاسوأ وليترحم محبي النادى الأصفر على أيام السامبا البرازيلية المنقضية. ويصارع الإسماعيلى في الهبوط كلا من أندية إتنى والداخلية وحرس الحدود والبنك الأهلى المصرى ولا يزال في الدورى بقية طالما كان في العمر بقية.

### كثيراً من أندية الشركات - قليلاً من الأندية الجماهيرية!

وهناك العديد من الحالات السهلة والواضحة والفاضحة والتي يلزم على لجنة الحكام عدم مرورها مرور الكرام ومعاقبة أى حكم يتقاعص عن أداء دوره المقرر له.

### إستقالة لجنة الحكام لكثرة الأخطاء وتدايعاتها:

كان سبباً رئيسياً لاستخدام لجنة حكام دولية بقيادة الإنجليزي مارك كلاتبرج هو التقليل من أخطاء الحكام التى زادت عن حدها في مواسم منقضية وأيضاً تطوير المنظومة التحكيمية وأجهزتها الـ VAR ذات التكاليف الباهظة، ولكن جاءت الرياح بعكس ما تشتهي السفن! زادت أخطاء الحكام ولم تستفد المنظومة بتطوير معدات التحكيم المساعدة فزاد اللغط والقبل والقال مما أدى معه باستقالة لجنة الحكام التى لم تستفد منها الكرة المصرية بشيء يذكر حتى الآن والدليل استخدام حكام اجانب لمباراة لم يكن قطبى الكرة المصرية طرفاً فيها، كذلك لم نعتد أن تكون سمعة التحكم المصرى الدولية بهذا المستوى والدليل كأس العالم الأخيرة بقطر!

### وأخيراً وليس آخراً..

إن من أهم أهداف أى إتحاد كرة قدم في العالم هو تحقيق العدالة التحكيمية بين الأندية وإنتاج حكام دوليين قادرين على التحكيم الدولى في كل البطولات والساحات الدولية يجيدون التعامل مع نظام. (يذكر أنه كان يمثل مصر حكم راية وحيد في مباراة وجيدة وهى قطر وهولندا!! وهو محمود أبو الرجال فقط) ولا نغفل أولاً وأخيراً استفادة منتخبتنا الوطنى من قوة ومنافسة الدورى للمنافسة الدولية وتفريخ لاعبين للاحتراف الدولى أمثال محمد صلاح والننى ومصطفى محمد.

وبكل أسف من يرقب الدورى العام المصرى عن قرب يلحظ تزايد الأندية المدعومة من قبل الشركات والمؤسسات الخاصة ويأتى نادى بييراميدز (الأسبوطى سابقاً) وبعد أن إشتهر الأميرالسعودى ترك آل الشيخ وشراء معه أفضل لاعبى الدورى المصرى المتألقين وقت ذلك أمثال رمضان صبحى وأحمد فتحى وعبد الله السعيد والعديد من نجوم الصف الأول لنادى الأهلى والزمالك وصدق من قال أن المال يستطيع شراء كل شيء حتى الولاء للنادى الأم!! وعلى نهج بييراميدز نجد نادى فيوتشر (كوكاكولا سابقاً) والذي إشتهر رجل الأعمال وليد زكى صاحب شركات بايونيرز للتنمية العمرانية. أيضاً نادى فاركو المملوكة لشركة فاركو للأدوية، نادى سيراميكاً كليوباترا، نادى أنبى للبتترول، كذلك أندية تتبع مؤسسات حكومية مثل أندية البنك الأهلى المصرى، حرس الحدود، الداخلية، طلائع الجيش. وكل تلك الأندية لا تعبر عن الجماهير المصرية بشيء إلا وهى أندية خدمية ذات رأسمال مرتفع تفضل وضعف من قيمة وجود أندية شعبية مثل الإسماعيلى الذى يعانى من ضعف الإمكانيات والموارد المالية كما سنذكر.

### التحكيم المصرى إلى أين!:

مازلنا نعانى من أخطاء الحكام الفادحة والتي تكلف كثير من الفرق نقاط غالية وغالباً ماتحتجها تلك الفرق للنجاة من الهبوط أو لتحديد الفائز ببطولة الدورى. وعلى سبيل المثال لا الحصر ما حدث في مباراة المقاولين والإسماعيلى وحيث كان للأخير ثلاثة ضربات جزاء واضحة وضوح الشمس ولم يكلف حكم المباراة محمد أخفى نفسه بالجوء لحكمى الفار ولربما كانا يشاهدان المسلسل العربى وقت لعب المباراة الله أعلم!!

## مباراة ديربى القاهرة الـ14 فى الدورى المصرى 2022 / 2023 • الأهلى يعلن جاهزيته لكأس العالم FIFA بالمغرب بالفوز بثلاثية نصيفة على الزمالك

-إحتفل محمد شريف نجم الأهلى بهدفه الـ50 مع القلعة الحمراء ليؤكد استمراره فى التألق إنطلاقه نحو المنوية.

-رغم غيابات الفريق الأحمر والتي فاقت الخمس غيابات الان لم نلاحظ أى نص فى الفريق.

-حصل لاعب الأهلى المالى أليو دينانج على لقب رجل المباراة!! رغم احراز محمد شريف هدفين فى أقل من 30 دقيقة لعب حيث حل بديلاً عن كهربياً!!

المباراة بشكل عام تعد أفضل استعداد للأهلى لمواجهة فريق أو كلاند النيوزيلاندى في بطولة عالمية من العيار الثقيل وهى كأس العالم للاندية 2023 FIFA بالرباط عاصمة المغرب المنتشى منتخبه بحصوله على المركز الرابع في بطولة كأس العالم والتي أقيمت بقطر 2022.

وفي الدقيقة 90 استطاع محمد شريف إحراز الهدف الثالث من تمريرة التونسي على معلول من الجهة اليسرى إثر تمريرة المتألق حمدي فتحى. وبهذه النتيجة يرتفع رصيد الأهلى للنقطة 34 ويليه فى المركز الثانى فيوتشر 30 ويحتل بييراميدز المركز الثالث برصيد 26 نقطة ثم الزمالك فى المركز الرابع بـ 24 نقطة.

### حول المباراة:

-أدار المباراة بإقتدار طاقم تحكيم سلوفانى بقيادة الدولى فينتشيتش. ويجى هنا السؤال عن حكمانا المصريين.. إلى أين الغيابات عن الساحة الدولية والمباريات الرسمية!! -ظهر إستاند القاهرة الدولى فى أبهى صورته كالعادة خاصة ارضية الملعب ورغم هطول المطر بشكل دائم لتكون أفضل ما خرجت به مصر من تنظيم كأس الأمم الإفريقية 2019

الثانى ليفرح جماهيره المعتشدة للفوز ببطولة الدورى بعد خسارة البطولتين السابقتين لمنافسه الأبيض. تغير إيقاع المباراة رأساً على عقب وتحول الفريقان من الدفاع للهجوم عند قطع الكرة طمعا فى نقاط المباراة الثلاثة، وبالفعل أحرز كهربياً الهدف الأول فى الدقيقة 60 من تمريرة رأسية ساحرة من المجتهد حمدي فتحى -نجم المباراة- الذى وضع بصمته على كل أهداف اللقاء الثلاثة- فلم يجد كهربياً أى صعوبة فى إيداع الكرة فى مرمى محمد عواد حارس الزمالك الذى لم يكن فى مستواه المجهود عنه!

ويستمر الأحمر فى الهجوم المكثف على مرمى الفريق الأبيض الذى نتج عنه هدف محمد شريف فى الدقيقة 65 أيضاً من تمريرة حمدي فتحى (الغير مقصودة!).

عاد فريق الشياطين الحمر وعاد أمسياته الحمراء وأنشيد جماهيره المتواصلة للدقيقة الأخيرة من عمر المباراة وبعد مواجهة غريمة اللدود مدرسة الفن والهندسة وتلقى الفريق هزيمة ثقيلة تحتسب على أرضه- رغم كونها فى إستاند القاهرة الدولى بثلاثة أهداف للأنش احرزها كلا من كهربياً فى عودته المشحونة للملاعب والواعد محمد شريف هدفين.

تجى المباراة فى خضم منافسات الدورى العام المصرى- دورى رابطة المحترفين 2022-2023 الجولة الرابعة عشر من الدورالأول.

جاءت أحداث المباراة فوق المتوسط بطيبة فى شوطها الأول يشوبه الجانب التكتيكي وفكر المدربين فى غلق مساحات الملعب والتضييق على خط الوسط للفريقين مما جعلنا نشاهد شوط أول منزوع الدم كما عرفه مدحت شلبى وجاء الشوط

## منتخب مصر ليلى ولا أروع

عليه ومنتخب البحرين ويصعد لدور ربع النهائي الثمانية الكبار رغم هزيمته من منتخب الدنمارك متصدر المجموعة ليلاقى أول المجموعة الثالثة وهو منتخب البلد السويد البلد المضيف ومتصدر مجموعته فى ربع النهائي ويلقى هزيمة من بطل العالم وسط جمهوره فى العاصمة ستوكهولم بنتيجة 2/26.

ليلاقى منتخب ألمانيا فى ترتيب المراكز من الخامس للثامن ويخسر بكل شرف فى مباراة كانت قمة فى الإثارة ومنعته كرة اليد وبعد لعب أشواط إضافية ويخسر بنتيجة 34/35.

ولاقى منتخبنا الخاسرين مباراة الترويج والمجر فى تحديد المراكز من السابع للثامن (والجريدة ماثلة للطبع).

يذكر أن منتخب مصر القومى تحت قيادة المدير الفنى الأسباني روبرتو باروندىو الذى حقق معه نتائج جيدة كان آخرها بطولة كأس الأمم الأفريقية والتي أقيمت فى القاهرة العام الماضى 2022 ويفكر اتحاد اللعبة فى التجديد له لفترة جديدة، ولدى الفريق عناصر مستقبلية واعدة أمثال كريم هندواوى وعلى زين ويحى وسيف الدرغ.

نهائيات كأس العالم لكرة اليد بالسويد 2023 كعادته.. شرف المصريين والعرب بوصوله للأدوار النهائية.

منتخبنا المصرى ولأروع.

يصول ويجول وينافس على أحسن عشر منتخبات.

منتخبنا الوطنى لكرة اليد بات مفخرة لكل العرب عامة والمصريون خاصة فى كل بطولاته الدولية التى يخوضها ويصل فيها لمراتب مشرفة ويحظى باعجاب العالم أجمع.

وكان أدائه المشرف فى بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال 2023 فى نسختها الـ 28 والتي أقيمت بتنظيم مشترك بين دولتى السويد وبولندا بمشاركه 32 منتخب وطنى من جملة خمس اتحادات قارية وذلك فى الفترة من 18 حتى 29 يناير 2023 (والجريدة ماثلة للطبع)

وقد تصدر منتخبنا الوطنى مجموعته السابعة بعد حصده للعلامة الكاملة بفوزاً ساحقاً على منتخبات كرواتيا والمغرب والولايات المتحدة الأمريكية ليqual ثانياً المجموعة الثامنة وهو منتخب بلجيكا ليفوز

## نهائى كأس الخليج- خليجى 25



للمرة الرابعة فى تاريخه وذلك أعوام 1984-1984-1979. جاء فوز المنتخب العراقى فى المباراة النهائية ضد المنتخب العماني بثلاثة أهداف مقابل هدفين فى مباراة كانت حافلة بالندية والتنظيم الناجح للبلد المضيف.

أحرز أهداف منتخب أسود الرافدين كل من إبراهيم بايش وامجد عطوان ومناف يوسف فيما جاء أهداف الأحمر العماني عن طريق صلاح اليحياى وعمر المالكى وذلك فى مباراة من متكافئة استمرت لأشواط إضافية إستحق الأخضر العراقى رفع كأس البطولة وليعلن عودة منتخب كان له ثقله على الساحة الكروية الآسيوى والعالمية.

## العراق ينظم ويفوز ويعود للساحة الكروية بكل قوة:

توج المنتخب العراقى بكأس الخليج العربى - خليجى 25 والتي أقيمت بالبصرة عاصمة دولة العراق فى الفترة من 16:1 يناير 2023 ولتعلن فوز العراق وبكل قوة للساحة الكروية بعد غياب دام 34 عاماً منذ آخر بطولة لتسعد البطولة ملايين دولة أسود الرافدين والتي كانت فى حاجة ماسة لفوز معنوى لهذا البلد المكبل بقيود الحروب ويكتب منتخبها الوطنى تاريخاً حافلاً بالبطولات بعد الفوز بالبطولة نفسها



العمارة الشيك أم تفاصيل غاية في الروعة دي جايز بنعدي عليها ومناخدش بالنا .. دي عمارة عبد الحميد الشواربي الي موجودة لسه لحد دلوقتي في محطة الإسعاف الي تحتها بتساع العصور عمارة من أفخم عمارات القاهرة موجودة على ناصية شارع رمسيس مع شارع 26 يوليو (أو شارع فؤاد زي ما كان اسمه زمان) .. ايوة هي الي قدام دار القضاء العالي يا جماعة لو مشيتوا وركزتوا مع العمارات والمباني الموجودة في وسط البلد حاتشوفوها صح وحاتشوفوها بشكلها الي كان .. ويهر ده .. فيه حاجات كتير تاهت وسط الزحمة .. ويبين عشوائية البناء الحديث للاسف.



هذه هي النكلة العتيده تساوي ٢ مليم ونصف أو ربع قرش وكانت حتى بدايه الأربعينات تشتري كيلو لحم أو ٢٥ بيضه بلدي واقه سكر وهي ليست نصف فرنك حيث ان نصف الفرنك يساوي ٢ قرش ونصف والنكلة الحديثه في الأربعينات كانت مسدسه الشكل ومصنوعه من النيكل والالومنيوم ولذلك سميت النكلة الحقيقيه بسبطه اي ان النكلة كانت تساوي ربع قرش والتعريفه تساوي نصف قرش والقرش يساوي 10 مليمات، الاختلاف هنا أن المتخصصين يقولون ان النكله تساوي مليمان فقط أحمر او غير أحمر.



القاهرة - شارع شبرا  
سنة 1903 .  
تحديدا أمام  
قسم شرطة الساحل حاليا.



( شباكه زمان )  
الصورة دي ماتسابش .. مش بس لأنها لموضة الخمسينات .. شوفوا شكل الشارع جمال العربيات شباكه الازياء والمحلات، نظافة العمارات والشوارع جمال العربيات وحركة الترام طعم مصر الي بجد .. صورة فيها طعم زمان الي بجد.



كافيهات  
مصر الجديدة  
في الأربعينات ...



القاهرة :مشهد  
من شارع عماد الدين  
والعمارات الخديوية ..  
بدايات القرن الماضي.



( صوفيا لورين تطل من شرفة غرفتها )  
بفندق سيسيل بالأسكندرية )  
(فندق من أعرق فنادق الإسكندرية بمحطة الرمل)  
(فندق الأمراء والمشاهير والأثرياء).



القاهرة سنة 1959 .  
تظهر بالصورة عمار بالمونت أعلى عمارة سكنية في القاهرة آنذاك ، عرفت عمارة "بلمونت" بهذا الاسم نسبة إلى إعلان سجانر بلمونت أعلاها، تقع في حي "جارن سيتي"، وأشتهرت العمارة كونها أطول عمارة سكنية في القاهرة، وكانت تتكون من خمسة وثلاثين طابقاً. ومن الطريف أنه في سنة ما، وقع حريق بالعمارة فقالت قوات الدفاع المدني أنها لا تمتلك سلاله بطول العمارة لمكافحة الحريق.



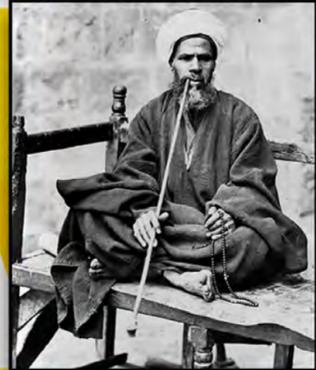
بور سعيد  
شارع التجاره  
سنة 1905



منزل احد المصريين  
سنة ١٨٩٥  
الازابيسك الجميل.



يلعبون كرة القدم !!!  
فريد شوقي (بدون باروكة)  
ومحمد فوزي  
وصلاح ذوالفقار.



رجل يدخن الشيكسى ..  
• أداة التدخين الظاهرة في الصورة تسمى (الشيك) بضم الشين ..  
• وقد وردت في الكثير من كتابات المؤرخين وصانعها وبائعها .. يطلق عليها ( الشيكسى )  
الشيك كلمة منقولة عن اللغة التركية بنفس المعنى وهي اسم أداة تدخين قديمة ..



عملات الستينات وأعلى فئة هي العشرة جنيهات حيث تم إلغاء الخمسين والمائة جنيهه سنة 1959منعا للتهريب ولم تكن العشرين جنبه قد ظهرت بعد.



الملكة نازي و أبنائها  
الملك فاروق الأول  
و الأميرات  
فوزية وفانزة وفانقة وفتحية.



EGYPT'S AID TO BELGIUM, 1918

معوثة مصر الى بلجيكا

١٩١٨

معرض بلجيكي - ١٩١٨  
معرض بلجيكي - ١٩١٨  
معرض بلجيكي - ١٩١٨

معوثة مصر الى بلجيكا، ١٩١٨  
في سبتمبر من عام ١٩١٨، في العام الأخير للحرب العالمية الأولى، أرسلت مصر أكثر من 565 ألف فرنك فرنسي لإنقاذ الشعب البلجيكي من الفقر ومرض السل، بل استمرت مصر في إرسال المزيد من الأموال وبعثت جلالة الملكة إليزابيث، ملكة بلجيكا برسالة بخط يدها تعرب فيه عن عظيم كرم الشعب المصري.



اللي بنى مصر كان هي الاصل حلوانى

اللي بنى مصر كان حلوانى هذه المقولة صحيحة ويقصد بمصر هنا " القاهرة " التي بناها القائد " جوهر الصقلى " وهو بالفعل كان في بداية حياته (حلوانى)



**برج الحمل (21 مارس - 20 أبريل):**  
تعد الفترة بأن تكون ناجحة للعمل والتطوير الوظيفي. أنت فعال في العمل وهذا يجعلك متميزاً في فريق العمل، حان للعمل من أجل تحقيق أهدافك طويلة المدى.  
هذا هو الوقت المناسب بشكل خاص لتطوير عمك الخاص، أو محاولة القيام بشيء ما بمفردك، أو الحصول على قرض أو تمويل مشروع.  
إذا كنت تبحث عن وظيفة، فقد يتسلك الحظ. حان الوقت لتحديث سيرتك الذاتية وإرسالها إلى أكبر عدد ممكن من أصحاب العمل المحتملين من دون تردد في زيارة الشركات المختلفة.



**برج الثور (21 أبريل - 21 مايو):**  
تصبح حياتك الشخصية أكثر إشراقاً، وتجد العديد من الأسباب للمغازلة والتواصل. يمكن للكلمات الهادئة والفاكهة اللطيفة أن تساعدك في خلق المشاعر الإيجابية مع الأحبة.  
إذا كنت مرتبط فستجد الكلمات المناسبة لدعم شريكك. انصحك ألا تكون شديد الانتقاد والحساسية.  
بالنسبة للحياة الأسرية شهر مواتي تماماً، يمكنك تحسين العلاقات بشكل ملحوظ مع العائلة والأقارب. هناك فرص لحل القضايا المتعلقة بالإسكان والعقارات بشكل مريح.



**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 انشغالاً باحتياجاته ورغباته، لكن الصبر والخدس سيساعدك على تحسين العلاقة.  
إذا كنت منفتحاً على المناقشة وتجنب الانتقاد فيمكنك حل أي خلافات أو سوء تفاهم خاصة عندما يتعلق الأمر بمسؤولياتكم.



**برج السرطان (22 يونيو - 23 يوليو):**  
خلال الشهر تصبح القضايا المالية المتعلقة بالقروض والضرائب والتحويلات والميراث من أولوياتك الأولى، للذين يعملون في القطاع المصرفي، فإن الفترة مواتية.  
كما أن الوقت مناسب تماماً لتطوير الخطط المالية للمستقبل وسداد الديون.  
من المرجح أن تتمكن من النجاح في العمل وكسب ود الإدارة. تدعم طاقات الكواكب تطوير المشاريع المتعلقة بالبحث والسفر والإبداع. قد يسافر بعضكم كثيراً لأغراض تجارية أو تعليمية، والمشاركة في المفاوضات والمؤتمرات.



**برج الأسد (24 يوليو - 23 أغسطس):**  
انصحك بالدفاع عن وجهة نظرك بطريقة أقل عدوانية والتحكم في عواطفك. خلاف ذلك قد تنتهي بعض الاتصالات أو عمليات التعاون المهنية المفيدة لك بشكل مفاجئ وغير مرغوب فيه.  
من المرجح أن تفتح لك آفاق مهنية ومالية كبيرة. شهر مناسب تماماً لرحلات العمل والأنشطة الفكرية والإبداعية والعمل عن بعد.  
ولنهاية الشهر... تصبح أنت النجم والساحر وتجذب بسهولة من حولك.



**برج العذراء (24 أغسطس - 23 سبتمبر):**  
من السهل عليك أن تدخل في دائرة الضوء، وبدلاً من التواضع المعتاد وضبط النفس ستظهر الجانب النشط من طبيعتك. يمكنك أيضاً التخطيط لرحلة مع الشريك لكن على الرغم من المشاعر القوية فقد تحافظ على نهج واقعي للظروف كما هي عادتك.  
تلهمك الرومانسية والعاطفة، لتكنك تضع في اعتبارك نهجاً أكثر عقلانية إذا كنت عازباً فالتصاف الأول من الشهر يمكنك لقاء نصفك الآخر. هذا هو الوقت المناسب لاتخاذ الخطوة الأولى في الحب، أو بدء محادثة مع شخص تحبه، أو الاعتراف بمشاركك تجاه شخص ما.



**برج الميزان (24 سبتمبر - 23 أكتوبر):**  
يعد الشهر بأن يكون منتج وتشعر بأن الجهود التي بذلتها في الماضي بدأت تؤتي ثمارها. حتى أن البعض منكم سيأخذ على عاتقه تغيير اتجاه تطور حياته المهنية.  
الفترة مناسبة تماماً لحل المشكلات المالية. يمكنك طلب زيادة في الراتب أو البدء في البحث عن وظيفة ذات رواتب أفضل. الأيام الأخيرة من شهر فبراير يكون عطاردهم في برجك وهي أيام مواتية للملاحقات الفكرية: الدراسة وكتابة المقالات والتحدث والحساب والعمل مع المستندات. إن شاء الله المفاوضات والرحلات ستكون ناجحة.



**برج العقرب (24 أكتوبر - 22 نوفمبر):**  
تصبح استباقي وقادر على التعبير عن نفسك بوضوح في مكان عملك وخلال عملك ضمن الفريق، والذي لن يمر مرور الكرام من قبل الإدارة.  
سيأتي النجاح في العمل بفضل التفاعل مع الزملاء والشركاء، مما يساعدك على تعزيز أعمالك، الوقت مناسب تماماً لكسب الاموال. أنت أكثر حكمة وواقعية في إدارة ذلك ونفقاتك، يتوقع أن تمر بالكثير من الأحداث في الحب والعلاقات، وبعضها سيكون مفاجئاً لك.



**برج القوس (23 نوفمبر - 22 ديسمبر):**  
التزاماتك المهنية كثيرة ويمكنك إنجاز الأعمال التي لم يتم إنجازها أو تم تأجيلها.  
إن كنت مرتبط فتصبح لديك نظرة فلسفية أكثر لعلاقتك وتفهم شريكك بشكل أعمق.  
في الحياة العائلية تصبح للأمور المالية الأولوية.  
يمكنك الاعتماد على تلقي الدعم المادي من الأقارب الأكبر سناً، ولكن عليك أن تأخذ في الاعتبار أنهم في المقابل يتوقعون منك المساعدة في شؤونهم.



**برج الجدي (23 ديسمبر - 20 يناير):**  
هذا الشهر أنت نشيط وترى أهدافك بوضوح. تكون قادر على التغلب على العقبات التي بدت في السابق أنه لا يمكنك التغلب عليها. شهر مواتي للتطوير الوظيفي مع إمكانية جني أموال جيدة، سيكون التعاون مع الآخرين مفيداً لك ويزيد من إمكاناتك. ركز على المشاريع المشتركة وجمع الأشخاص الكفاء من حولك لتحقيق نتائج عالية. توقع النجاح، والمكاسب المالية، والمكاسب الغير متوقعة من المساعي الإبداعية، وربما التفاعلات مع المؤسسات الرسمية، في الأيام الأخيرة من الشهر تصبح ظروف حياتك الشخصية أكثر إيجابية وستبتسئس الكثير منكم الصعداء بعد فترة من القلق.



**برج الدلو (21 يناير - 19 فبراير):**  
كل شيء ليس سيبأ على الإطلاق، لكنه قد لا يكون واضحاً جداً، تتوقع الكثير من نفسك ومن محيطك، دلالات الكواكب تدعم طموحاتك هذا الشهر. يمكنك تحقيق نتائج مبهرة في أنشطتك المهنية. هناك فرص لكسب المؤثرين، لكن انصحك بتجنب إعطاء وعود لأي شخص ما لم تكن متأكد من قدرتك على الوفاء بها. عجلة الحياة بشكل جيد، وهما أنت تلمس تطوراً رئيسياً في سير اشغالك. هناك أرباح بالتأكيد ويقدر ما تتعاون مع محيطك بقدر ما تتحصد من أرباح مادية ومعنوية.



**برج الحوت (20 فبراير - 20 مارس):**  
شهر يشير إلى النجاح في الأنشطة المهنية. أنت قادر على إظهار صفاتك القيادية، وتصبح قُدوة للآخرين ويمكنك قيادة الناس.  
في الوقت نفسه قد يكون لديك ميل لإظهار الحماس المفرط في العمل أو حتى إظهار نفسك كبطل.  
سيكون من الأفضل أن تظل متواضعاً وتستمع إلى آراء زملائك الأكثر خبرة، حتى لو بدا لك في البداية أنها مختلفة تماماً عن آرائك.  
حاول الاستماع جيداً للشريك والتركيز على الأمور التي تجمعكم أكثر. تشعر بالحاجة إلى تحرير نفسك من الالتزامات والقواعد، حاول النظر إلى الأشياء من وجهة نظر مختلفة.



**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  
PREMIUM WASHES  
CERAMIC COATING  
PAINT CORRECTION

**G-MOBILE DETAILING**

**الشركة الأمريكية لخدمات الكهرباء**

ترتيب نجف  
ترتيب وهدات اضاءة

WE PROVIDE EXCEPTIONAL ELECTRICAL SERVICES for residential and commercial properties in Los Angeles and Orange County.

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

100% SATISFACTION GUARANTEED

تحديث لوحة المفاتيح  
تصليح الفيش 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 Vegtables  
Beer & Wine

**الحياة من المقعد الخلفي**  
إيليا مقار

إيليا مقار

قالت وهي تدفني بعيداً عنها قليلاً وتقول أن تخفي دموعاً غافلتها: أنت لا تحبني، وأنا لا أحبك أوكي؟ هذا ضرب من الجنون... أنت في عمر ابني، ماذا دهالك؟ بل ماذا دهانتي؟ يا إلهي لربمت وهي تراج شعرها المصنوع باللون الأسود الذكن إلى الخلف، كانت يدها شاب في سنك عليه أن يجد فتاة مثله، تتعاق بالحبوبية والخفة، ولمرأة مثلي عليها أن تبحث عن رجل ناضج في مثل سننا تكمل معه مع نيفي من سنوات حياتها

الحياة من المقعد الخلفي

إيليا مقار

**كتاب**  
"الحياة من المقعد الخلفي"  
مجموعة قصصية قصيرة  
للأستاذ / إيليا مقار  
أسرة صحفية كاريزم  
تتبنى لك دوام النجاح والتوفيق  
وانشاء المجتمع العربي  
بإبداعاتك الأدبية  
للمقيمين بالولايات المتحدة وكندا  
يمكنكم الحصول على الكتاب  
عبر تطبيق أمازون:  
أمازون الولايات المتحدة:  
https://a.co/d/fWBPrNv  
أمازون كندا:  
https://a.co/d/gdN0Rog



## نضج الشخصية وكفاءة الحياة الزوجية



بثلم / ماريان إدوارد - أخصائية إرشاد أسرى وتعديل سلوك

خاص لجريدة كاريزما



الرجل لا يشعر بالأهانة عندما تشير عليه زوجته برأى ما - لأن شخصيته ناضجة فهو يستطيع أن يقبل رأيا ويفعله أن كان هو الرأى الأصوب دون شعور بالأقلية عندما يستمع لأرائها وعلى العكس الشخص الغير ناضج لا يقبل أى نصيحة أو رأى خصوصاً من المرأة فيستمر في طريقه حتى لو خطأ ولا يريد أن يتراجع أو أن يتعلم من أخطائه.

### ٤- الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس دليل كبير على نضج الشخصية حيث يستطيع الشخص أن يستخدم ثقته بنفسه في تطوير حياته وعلاقاته والتعامل مع أخطائه دون الشعور بالإحباط أو التراجع، وتأتى الثقة بالنفس من الصورة الذاتية الصحيحة للشخص أى أن الصورة الذاتية تساهم بشكل ما في نضج الشخصية وأيضاً الثقة بالنفس تساعد الشخص في تحقيق ذاته التى تؤثر في تحسين الصورة الذاتية عن النفس وبذلك يتحقق التوازن النفسى للشخص.

وتأثير ذلك على الزواج: الصورة الذاتية الصحيحة عن النفس التى كما سبق وأشرنا تؤثر في ثقة الإنسان نفسه - أيضاً تجعله يقبل نفسه ويقبل الآخرين - إذن في الزواج الشخص يقبل الآخر ويحترمه ويثق فيه - فالشخص الواثق بنفسه يستطيع بسهولة أن يثق بالآخرين والعكس فمن لا يتمتع بالثقة بالنفس فباتالى قد لا يثق في الآخرين حيث هو لا يثق بنفسه وعندها تسود العلاقة الزوجية الغير المستمرة التى قد تكون قاتلة والشك وتلاشى الثقة بينهما فتتأذى العلاقة الزوجية.

### ٥- الموضوعية:

فالشخص الذى يسعى للنضج هو شخص موضوعى - أى شخص لا يركز على ذاته ولا ينحسر فيها بل يرى الامور بشكل واقعى وموضوعى وعندما تحدث مشكلات فهو يركز على الموضوع وليس على الشخص وتأثير ذلك على الزواج: أن للشخص الموضوعى عند حدوث مشكلة في الزواج سوف لا يركز على الشخص الآخر (الشريك) ومدى تأثيره في حدوث مشكلة - فهو لا يركز على الأسباب أو من السبب إنما يركز على المشكلة ويحاول إيجاد حلولاً لها فالشخص (الشريك) عنده أهم وأقيم من المشكلة.

وأن كان الشخص غير موضوعى أو غير ناضج فقد يظهر مع كل حوار مشكلة إذ أن الشخص الغير ناضج هو شخص ذاتى يركز على نفسه وينحسر فيها ويشعر بحساسية شديدة نحو الكلام ويأخذ كل كلمة كأنها إتهام له فيبدأ بالهجوم وتزداد المشكلات.

أيضاً تؤثر الاستقلالية في الحياة الزوجية عندما لا يقلد الشخص ما يفعله الآخرون مع شركائهم بل يحيا الزوجين مستقلين ولا يفعل الشريك شيئاً غير راضى عنه من أجل الحصول على الرضا أى ثمن للرضا بل الاستقلالية تدل على الثقة بالنفس والثقة بالنفس تؤثر في سلوكيات عديدة أخرى.

وعند غياب هذه الصفة قد يختار الشخص شريك الحياة طبقاً لما يقوله المجتمع ولكن تكون الشخصية غير مناسبة فيعيشا معاً في نكد دائم - أيضاً من لا يعرف الاستقلالية سوف ينقاد لأى رأى وهذا يجعل البيت مهدداً وأيضاً يزداد المشكلات حيث تريد الزوجة زوجها مستقلاً قادر على صنع قرارات بنفسه، فعدم الإستقلالية قد تسمح لتدخل الأهل في حياة الزوجين.

### ٢- القبول:

وهنا هو قبول الشخص لنفسه بعيوبه وبكل ما فيه فهو يقبل ما لا يستطيع أن يغيره دون ان يسبب له أعاقه نفسية ويحاول تطوير ما يستطيع تغييره.

أيضاً قبول الشخص للظروف المحيطة به والشكر عليها ومحاولة تطويرها - قبوله لوضعه الاجتماعى - قبول أهله ولا يخجل منهما وأيضاً قبوله للآخر.

وتأثير ذلك على الزواج:

الشخص الذى يسعى للنضج ويتمتع بهذه الصفة لا يخجل من وضعه الإقتصادى او من أهله في الزواج - لا يضطر الى التمثيل حتى يحيا أسعد وينال رضى الشريك أيضاً صفة القبول في الشخصية الناضجة تجعل الشخص يقبل شريكه كما هو فيقبل أخطائه وعيوبه لأنه يدرك ان الجميع بشر - يصبر ويتأنى عليه ومن خلال قبوله وحب له يستطيع أن يساعده ويوجهه للتغيير.

وعندما تغيب صفة القبول في الزواج تزداد المشكلات الزوجية حيث يكون الحوار دوماً عبارة عن نقد وتوجيه اتهامات لان الشخص لا يقبل شريكه بسهولة بل يركز على عيوبه وقد لا يقبل الشخص حياته ومستوى معيشته فيبدأ بالتذمر أو بلوم الآخر وهكذا تزداد المشكلات.

### ٣- القدرة على التعلم:

وهنا نذكر أن الشخصية الساعية للنضج هى التى تقبل التعلم من أى شخص مهما كان سنه أو وضعه أو حتى جنسه وأيضاً هى الشخصية التى تريد ان تتعلم ولا تكف عن التعلم.

وتأثير ذلك على الزواج: أن الحياة الزوجية تكون أسهل عندما يقبل كل شريك أن يعلمه شريكه أمر ما أيجابى - فهو يقبل التوجيه من الشريك ويقبل الرأى المختلف عنه ويأخذ به دون عناد فلا يستمر في خطأه- فمثلاً

هناك عدة عوامل تؤثر في كفاءة الحياة الزوجية بين الزوجين من بينها مدى نضج الشخصية لكل منهما وفي الحقيقة لا توجد شخصية ناضجة تماماً لأن النضج رحلة لا تنتهى فهى تستمر بطول العمر ولكن نجاح الزواج في هذه النقطة يعتمد على مدى سعى كل شريك من الزوجين نحو النضج ومقدار الجهود التى يبذلها في رحلة نضجه النفسى والروحي فالنضج الروحي متلازم مع النضج النفسى والعاطفى وبناء على مستوى النضج تختلف العلاقة الزوجية ومستوى التفاعل وتبادل الحب الحقيقى بين الزوجين - لذا فالحب وحده ليس كافياً لنجاح الزواج، فيما يلى سنوضح بعض صفات الشخصية التى تسعى للنضج وتأثيرها على كفاءة الزواج وعلى العلاقة الزوجية:

### لكن أولاً ما معنى أن تكون الشخصية ناضجة؟؟

هو نمو قدرات هذا الشخص العاطفية والعقلية بصورة متوازنة وأيضاً نمو اتجاهاته وافكاره نحو نفسه ونحو الآخرين بصورة تجعله قادر على التفاعل السوى مع المجتمع حيث يستطيع أن يخرج عن ذاته للآخر أى يخرج عن انانيته ويكون قادر على العطاء والبذل للآخرين.

أيضاً الشخصية الناضجة بحسب فرويد: هى القادرة على عمل علاقات ناجحة مع الآخرين والتى تستطيع أن تنجح في ما يطلب منها من عمل، او بحسب ميلانى كلاين تلميذة فرويد (القدرة على عمل علاقات حتى مع أناس يختلف معهم في الفكر أو السلوك ويكون بأستطاعته تحمل الأختلاف أى بمعنى يستطيع أن يحب الشخص ويقبله رغم عدم قبوله لتصرفاته)

### علامات نضج الشخصية وتأثيرها على الزواج (سمات الشخصية الناضجة):

#### ١- الإستقلالية:

هى القدرة على السير عكس التيار وعكس الأغلبية وليس بالضرورة مجاراة الآخرين من أجل الحصول على رضاهم - وهى القدرة على الأفراد وصنع قرارات بثقة والقدرة على التخلّى على ثقافات محيطة لا تمثله ولا تتعنه.

تأثير ذلك على الزواج: تؤثر صفة الاستقلالية على الزواج من ناحية اختيار شريك الحياة فلا يتأثر الشخص بمعايير المجتمع من جمال وثروة ومنصب وأملاك إنما يختار ما يتناسب مع شخصيته، وأيضاً هى قدرة الشخص على صنع قراره بنفسه وإنفصاله النفسى عن الأهل والألتصاق بالشريك دون إهمال الأهل.

## مجددات الشباب SIRTUINS وسر الشيخوخة المبكرة AGEs!

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

www.eat4healthy.com

الأكل الحيواني بالأمراض خصوصاً عندما تكون لحوم مصنعة كما أشارت هيئة البحوث للسرطان العالمية IARC وهي تحت إشراف هيئة الصحة العالمية WHO في عام 2015 بأن اللحوم المصنعة مسرطنة من الدرجة الأولى! واللحوم عموماً حتى غير المصنعة منها قد تلعب دوراً ثانوياً في زيادة نسبة السرطان وهذا قد يكون نتيجة زيادة هرمون IGF-1 الذي ينتجه الكبد نتيجة كثرة البروتينات الحيوانية والألبان والجبن والفراخ والأسماك عموماً في الأكل! و من أهمها سرطان القولون على سبيل المثال!

ولكن ماذا تفعل عزيزي القارئ إن كانت هذه هي المأكولات التي يحبها أكثر من 7,000,000,000 بني آدم على الأرض من حوالي مجمل 8,000,000,000 بني آدم؟ في رأيي وبعد قراءة آلاف الأبحاث والكتب في مجال التغذية والتخصيس الصحي أن الإنسان قد يتمتع بصحة وافرة عندما يأكل أكثر من 80% من الأكل من خضروات وبقول وفواكه وحبوب كاملة وبدور صحية والمكسرات الخام أو المحمصّة والزيتون الصحية كزيت الزيتون ودون زيوت غير صحية أو مهدرجة والـ 20% المتبقية تمثل اللحوم المطهية بطرق صحية مع الإضافات الصحية من الخل والبهارات والليمون وعصير الطماطم مما يؤدي إلى تقليل نسبة المعجزات في هذه المأكولات مما يعزز من وظيفة بروتينات مجدّدات الشباب مما يؤخر ويمنع ويحول دون الشيخوخة المبكرة، وأسهل طريقة لحدوث هذا تخصيص يومين بالأسبوع لإضافة اللحوم إلى الأكل وأن يكون التركيز في الأكل على الأكل النباتي حيث يتمتع هذا بأكثر وأزوع أنواع مضادات التهابات ومضادات السرطان!

والألياف وهذه الأخيرة تساعد على صحة الجثمان الجرثومي الهائل المدعو المايكرو بيوم والذي تتخطى عدد خلاياه المئة تريليون خلية 100,000,000,000,000 في جسم البني آدم وغذاؤه الرئيسي هو الألياف الذائبة والنشا المقاوم وهما متوفرين فقط في الأكل النباتي من خضروات وبقول وحبوب كاملة ومكسرات حيث لا تحتوي اللحوم والألبان ولا الفراخ ولا الأسماك على أي نوع من أنواع الألياف، ولهذا سميت بالألياف النباتية وهي كربوهيدرات ومنها غير ذائب وهو يساعد على زيادة حجم البراز مما يؤدي إلى الشبع وبالتالي التخصيس وصحة الأمعاء والجهاز الهضمي عموماً ومنها الذائبة وهي غذاء مباشر للبكتيريا وتؤدي هذه إلى اجود أنواع البكتيريا النافعة في الأمعاء ومنع كثرة البكتيريا الضارة في الأمعاء، مما يؤدي إلى انتظام لا مثيل له في الجهاز الهضمي ومنع القولون العصبي وتقرحات القولون وأمراض الجهاز الهضمي عموماً وأيضاً يساعد على مثالية عملية الهضم والامتصاص وإبطاء بل منع عملية الشيخوخة المبكرة!

أو قل مما يؤدي إلى الالافات من المعجزات في كل وجبة مما قد يصل إلى عشرات الآلاف يومياً من المعجزات في حين كلما زادت الخضروات والبقول والفواكه والحبوب الكاملة بطريقة طهي بطيئة وصحية غير جافة، مع إضافة الليمون الذي يحتوي على فيتامين سي أو الخل والكرم والأوريغانو وعصير الطماطم حيث كل من هذه الإضافات يقلل من تأثير طريقة الطهي على زيادة المعجزات في الأكل بنسبة قد تصل إلى تقليل إلى حد 50%، حتى لو كنا نتكلم عن طهي اللحوم فاستعمال الخل أو الليمون أو هذه الأنواع من البهارات بمختلف أنواعها بالذات الكرم والزعر والفلفل الأسود والكمون وعصير الطماطم، يؤدي إلى تقليل مدمرات الجسم التي تدعى المعجزات AGEs!

وهذه دعوة مني في هذه المقالة للإكثار من السلطات الخضراء بالخل والثوم والطماطم والبهارات بمختلف أنواعها ولا مانع من إضافة القليل من الفواكه التي تناسب نوع السلطات حيث تحتوي هذه الوجبة من السلطة مع إضافة بعض البقول أو الكنوا على القليل جداً من المعجزات وتحتوي على الكثير جداً من مضادات الأكسدة مضادات التهابات ومضادة السرطانات ومضادات حيوية طبيعية وبالتالي مضادات المعجزات وتعمل هذه معاً يد في يد على تعزيز وظائف مجدّدات الشباب، حيث تعمل في أبهى صورها لتحافظ على شباب الخلايا!

وقد أشارت بعض الأبحاث إلى دور "الحركة بركة" في حياتنا حيث وجد أن الكثير من مصابي مرض السكري النوع الثاني ومقاومة الأنسولين وتصلب الشرايين لما تحتويه اجسامهم من كميات مهولة من المعجزات في الدم والخلايا بسبب عدم الحركة والذي يعمل على زيادة المعجزات واضعاف وظيفة صيانة بروتينات السرتوينات مما يؤدي إلى التهابات مزمنة وسرطانات وأمراض مبكرة نتيجة للشيخوخة خلوية مبكرة! وأشارت الأبحاث إلى فوائد الصيام بالماء لتقليل المعجزات وزيادة السرتوينات!

وهذه هي الخلاصة زيادة الأكل النباتي الذي يحتوي على أقل الكميات الممكنة من المعجزات الشريرة Evil AGEs ويحتوي على أكثر كميات ممكنة من مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن دون الثمن الباهظ وتكلفة لا داعي لها من كثرة المعجزات التي تؤذي الجسم، ولا أقصد منع اللحوم تماماً، رغم الإشارة لبعض الأبحاث أنه عند منع اللحوم تماماً ومنع الأكل الحيواني تماماً، وهو الحياة النباتية التي يعيشها أقل من 1% على كوكب الأرض من البني آدمين! قد يؤدي هذا إلى زيادة العمر حوالي 7 سنوات كما أشار الكاتب الشهير د. كولن كامبل Dr. Collin Camp- bell في أشهر أبحاث التغذية في القرن العشرين المدعو البحث الصيني The China Cornell Oxford study حيث أشارت هذه الأبحاث لارتباط كثرة

المهمة جدا والتي لها علاقة بصيانة الخلايا و تأخير الشيخوخة المبكرة للخلايا وبالتالي للجسم كله!

وبكل بساطة طريقة الطهي ونوع الأكل قد تكون من أهم العوامل التي تتحكم في كفاءة صيانة هذه البروتينات للأحماض الأمينية في الجسم البشري، وقد أشارت بعض الأبحاث في هذه المجالات إلى أن معدل عدد هذه المعجزات يومياً للفرد في مدينة مثل مدينة نيويورك يصل إلى 15,000 Kunits.

ولكن السؤال هل طريقة طهي الأكل أهم... أم نوع الأكل؟! والإجابة بكل بساطة نوع الأكل، فعند شوي البطاطا الحلوة في الفرن مثلاً قد ينجم عن هذا أقل من 100 كيلو وحدة من تلك المعجزات الغير مرغوب فيها، بينما شوي قطعة لحم أو ستيك في نفس الفرن لنفس الوقت قد ينجم عنه من 5000 إلى 10,000 كيلو وحدة من تلك المعجزات وهذه تؤدي إلى زيادة الالتهابات في الجسم، مقاومة الأنسولين، تصلب الشرايين، أخطاء الخلايا مما يؤدي إلى سرطانات، شيخوخة مبكرة، تجاعيد الجلد مبكراً، الزهايمر مبكر، مرض السكر النوع الثاني، أمراض القلب والأزمات القلبية والسكتات الدماغية المبكرة والكثير من الأمراض الأخرى التي تنجم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة عن الشيخوخة المبكرة للخلايا

ولكن من أشهر الطرق التي تؤدي إلى شيخوخة مبكرة بسبب هذه المعجزات التي تصل إلى عشرات بل مئات الأضعاف في أيامنا هذه بسبب التركيز على أكل اللحوم معظم الوقت والقليل من الخضروات والبقول والفواكه، فعلى سبيل المثال هذه النوعية من المأكولات حتى لو تم طهيها بالشوي مثلاً وهي طريقة طهي غير صحية ستحتوي على القليل جداً من هذه المعجزات مقارنة باللحوم المشوية، نتكلم عن عشرات بالكثير من مئات حتى مع الطهي ولكن عندما نتحدث عن فراخ ولحوم نتحدث عن الآلاف من هذه المعجزات (من العجيب أن لحم الضأن من أقل اللحوم التي تحتوي على المعجزات)

من أشهر طرق التأثير السلبي على مجدّدات الشباب السرتوينات SIRTUINS وهي 7 بروتينات داخل خلايانا ثلاثة منها داخل الميتوكوندريا وثلاثة داخل النواة وأخر واحدة داخل الخلية نفسها وخارج الميتوكوندريا والنواة! حيث كثرة هذه المعجزات تؤدي بطريقة مباشرة إلى ضعف أداء بروتينات مجدّدات الشباب مما يؤدي إلى شيخوخة مبكرة في الخلايا!

**ما هي أفضل المأكولات للحفاظ على وظائف مجدّدات الشباب وتعزيزها إلى أقصى الدرجات؟**

أشارت الأبحاث أن اللحوم المصنعة السوسيس والهوت دوج والهام والبرجر وهذه الأنواع من اللحوم والتي تحتاج إلى طرق طهي عادة شوي

هل سألت نفسك في مرة ليه فيه ناس بتعجز بسرعة وناس بتعيش وتفضل شباب طول العمر؟!

إيه السر...؟

هل تعلم عزيزي القارئ أن جسم الإنسان قد يحتوي على عشرات التريلونات من الخلايا البشرية وكل منها أعقد من مدينة القاهرة في عز "الضهرية" وسط الزحمة؟! وهذا ما أشار إليه العلماء عند النظر والفحص الميكروسكوبي الإلكتروني الوظيفي!

سلط العلم حديثاً في غضون القرون الثلاثة الماضية ضوءه على بروتينات مذهلة حديثة اسمها سيرتوينات SIRTUINS ويختلف عدد أنواعها في الكائنات ولكن في البني آدم عددها 7، وتختص هذه السرتوينات العجيبة الوظيفة بصيانة الجسم، ولو تخيلت عزيزي أن جسم الإنسان مكتب مليء بالموظفين بمختلف التخصصات، فمن الممكن وصف وظيفة السرتوينات بقسم الصيانة والتنظيف Housekeeping!

ودون تعقيد علمي لا داعي له، السرتوينات على علاقة وطيدة بالأحماض الأمينية DNA وطريقة لفها حول بكرة SPOOL من الهستونات Histones، وعلى حسب الاحتياج تساعد بل قد تتحكم في لف أو فك خيط الأحماض الأمينية حول هذه البكرة، وهذا له علاقة وطيدة بالموثرات الخارجية ومنها المعجزات AGEs مثلًا، مواد بروتينية دهنية اسمها الـ AGEs Advanced Glycation End Products وهو اسم اختاره الباحثون بعقريّة يحسدوا عليها! حيث ربطوا تأثير هذه المواد بمعنى الاسم "العمر AGEs"، هذه الـ AGEs التي ساسميتها أنا هنا للتبسيط "المعجزات" يعني حاجات بتكبرنا سنا بسرعة أعلى، وهذه عبارة عن مواد دهنية بروتينية تم "تسكرها" بالسكر في الجسم في عملية اسمها التسكر GLYCATION، من الأخر عملية تنتج على أية حال طالما نعيش ونأكل نتيجة الأيض والحرق حتى في أفضل وأكمل طرق أسلوب الحياة، لأن الإنسان مانت كده كده! ولكن لو زادت عن حدها الطبيعي نتيجة سوء نوع الأكل مثلاً، أو حرقه أو بسبب نوعه "حيواني" وتعرضه لطريقة طهي حارقه جافه قد تتضاعف هذه "المعجزات" AGEs إلى 100 ضعف، مما يؤدي إلى هرولة وإسراع قطار عمر الخلايا والنتيجة شيخوخة خلوية مبكرة جداً كما لو كان شكل الإنسان 80 وهو يناهز عمر الستين، وكلما زادت المأكولات الحيوانية من اللحوم والدواجن وألبان مشبعة الدهون وزادت درجة حرارتها من قلي وشوي (Roasting, grilling & broiling) وحرق وتسخين سريع إلى درجات عالية جداً في وقت قليل جداً، كلما أدى هذا إلى زيادة رهيبه، اضعاف مضاعفة، عشرات المئات من المعجزات AGEs وهذه من شأنها أن تقلل من كفاءة السرتوينات في وظيفتها سابقة الذكر

د. باسم أيوب

محامي الأكل النباتي المحكوم عليه ظلماً بتهمة قلة البروتينات.



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



Our YouTube

التأمين على الحياة - الإستثمار - التقاعد  
إتصل الآن للإستشارة المجانية

1+ (855) 584-3637



Our Facebook

خدمات لأصحاب  
الأعمال



خدماتنا

حماية الأملاك  
والدخل



برنامج تحصيل الأهداف  
للأباء الشبان



التخطيط للتقاعد



Our Team



John Solyman, CRPC® NSSA®  
CEO & Founder



Audrey West, RFA®  
Financial Adviser



Sam Gerges  
Financial Professional &  
Insurance Broker



Fady Awad  
Financial &  
Insurance Professional

Advisory Partners



David Young  
Chief Investment Officer



Darren Leavitt  
CFA Portfolio Manager &  
Sr. Market Analyst



Ernest J. C'DeBaca, JD, LLM, CFP®, ChFC®  
CCO & General Counsel

شركائنا في النجاح



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

"Dr. Solyman and Ms. West are both investment adviser representatives with FIA. The MoneyDrs and FIA are not affiliated. Messrs. Young, Leavitt and C'DeBaca are not employed by The MoneyDrs." 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.