

Charismaa  
Newspaper

كاريزما

الجمعة (1-30) سبتمبر 2023 العدد 67 - السنة السادسة

الهدف بين يديك Friday - ( September 1 - 30 ) - 2023 - Volume No. 6 - Issue No. 67

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



هل يوجد شفاء من المثلية الجنسية؟! 

الحلم أصبح حقيقة.. مصر للطيران في لوس أنجلوس 

كيفية التخلص من شبح الزهايمر 

مهرجان القاهرة للدراما يتألق في دورته الثانية 

بالصور: فوزى عبد الحافظ صندوق السادات الأسود 

خصائص نمو طفلك في مرحلة الدراسة 

لماذا حققت أفلام الرعب  
نجاحاً كبيراً؟! 

كيفية العمل من المنزل؟! 

اقرأوا الشماسي قصة قصيرة 

كل ما يهم  
المهاجر المصري والعربي  
بين يديك

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

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

Charisma  
Daily  
كاريزما



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 *Mickaël Labib*

OUR TERMITE SERVICES



**Structural Fumigation**  
- Low Cost Termite Fumigation  
- Fumigation Warranty



**Termite Control Service**  
- Localized Termite Treatment  
- Preventive Solutions



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

**\$200 OFF**

FIRST TERMITE CONTROL SERVICE

TERMIKE Just mention this ad when you contact us.  
Can not be combined any other offer.  
One coupon per customer. Expires 12/31/2022

**\$50 OFF**

Pest Control Service

TERMIKE Just mention this ad when you contact us.  
Can not be combined any other offer.  
One coupon per customer. Expires 12/31/2022

amazon.com  
gift card  
\$50

137 W Chapman Ave, Suite C, Fullerton CA92832  
Tel: (714) 222-1326 Fax: (909) 843-6350 info@termikepestcontrol.com

**St. Mary Pharmacy**

**Northridge**

8254 White Oak Ave Northridge, CA 91325

**Ph: (818) 975-8004**

**Chatsworth**

9917 Topanga Canyon Blvd Chatsworth, CA 91311

**Ph: (818) 960-4521**



Dr. Beshoy Gerges



Dr. Paul Gerges

- FREE DELIVERY
- BLOOD PRESSURE SCREENING
- DIABETES MANAGEMENT
- HERBAL SUPPLEMENTS
- OVER-THE-COUNTER PRODUCTS
- IMMUNIZATIONS
- MEDICAL SUPPLIES
- COMPLETE MEDICATION REVIEW

- توصيل مجاني للمنزل
- قياس ضغط الدم
- قياس سكر الدم (التراكمي)
- المكملات الغذائية
- الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبية
- التطعيمات
- مستلزمات طبية
- مراجعة كاملة للأدوية

**CALL US TO TRANSFER YOUR PRESCRIPTIONS**  
Where we deliver personalized patient care

مكتب المستشارية

**جيهان توماس**



Gihan Thomas

الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

Tel: +1-310-203-2242 Fax: +1-310-203-2287

Email. gihanthomaslaw@yahoo.com

Address: 930 Colorado Blvd, Unit 2, Los Angeles, CA 90041

www.gihanthomaslaw.com

موقع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة



www.charismadaily.com

Email: info@charismadaily.com  
Email: infocharismaaa@gmail.com  
Email: waelloutfalla@yahoo.com

Charismaa Newspaper  
P. O. Box 280572,  
Northridge, CA 91328 - 0572 USA

لكل الجالية العربية بأمريكا  
ثقافية - فنية - إجتماعية - سياسية - إقتصادية  
رياضية - موضة - أمومة وطفولة - شباب

Tel: +1 626-261-9969

الناشر ورئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. م. جيون جندي

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيفين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جياكيس فايق

رياضة

كابتن / إيهاب محمد

كابتن / هاني أيوب

فنون وديكور

سامر رياض

نبرمين هوريس

نيفين مفرح

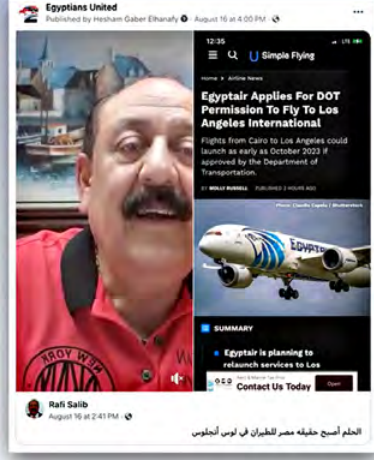
منال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - ماريانا - ماجي

أبو الغنين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته



رئيس الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا رجل الأعمال السيد رأفت صليب إستهل كلماته بهذه الجملة:  
(أخيراً أصبح الحلم حقيقة) أخيراً تحقق الحلم بعودة شركة مصر للطيران بعد سنوات طويلة من الغياب إلى الطيران من لوس أنجلوس إلى القاهرة مباشرة بدون أى توقف وهذا كان حلم لنا جميعاً وكان من أولويات الملفات الخاصة للإهتمام بهذا الحدث في الإتحاد بأمريكا ونعمل عليه خلال سنة، وأعرب بالامتنان والفخر بالقيادات وتقديمه الشكر والإحترام إلى فضامة السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي وسعادة السفارة سها جندى وزيرة الدولة للهجرة وشئون المصريين في الخارج وسعادة السفير قنصل مصر بلو أنجلوس

الساحل الغربي السيد أحمد شاهين وأعضاء الهيئة التأسيسية للإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا والأعضاء والأجهزة المعنية في مصر لتنزيل جميع العقبات لرجوع نشاط مصر للطيران من لوس أنجلوس إلى مصر.  
تستعد مصر للطيران لإعادة إطلاق خدماتها إلى لوس أنجلوس للمرة الأولى منذ 25 عاماً تقريباً. شهد التقديم الأخير لوزارة النقل (DoT) أن الناقل الوطني المصري يسعى إلى توسيع خدماته عبر المحيط الأطلسي من مطار القاهرة الدولي (CAI) إلى مطار لوس أنجلوس الدولي (LAX) في وقت لاحق من هذا العام في نفس الشهر الحالي أكتوبر 2023. وكانت آخر مرة خدمت فيها الشركة مركز جنوب

كاليفورنيا منذ 24 عاماً، حيث تم تعليق الخدمات في أعقاب الحادث الأساوي لرحلة مصر للطيران رقم 990 في 31 أكتوبر 1999. اعتباراً من عام 2023، أصبحت شركة النقل حالياً هي الرابط الجوي المباشر الوحيد بين مصر وأمريكا الشمالية، باستثناء الخدمات الموسمية لشركة طيران كندا من مطار مونتريال ترودو الدولي (YUL). يمكن لشركة الطيران إعادة إطلاق رحلاتها في وقت مبكر من شهر أكتوبر الحالي، في الوقت المناسب لموسم السفر الشتوي. نهني الشركة وأنفسنا بهذه الخطوه المهمه والمطلوبه من سنوات عديدة، تحيا مصر.

الإتحاد العام للمصريين بالخارج  
بالولايات المتحدة الأمريكية



لزياره موقعنا للتواصل والإشتراك  
في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org





# MASHNEY LAW OFFICES

The Law Firm to Trust

## Protecting You & Your Family Since 1992

### المحامى سامى المشنى

خبرة أعوام طويلة  
وموضع ثقة العرب الأمريكيان  
لحمايتك أنت وعائلتك  
منذ عام 1992



- Auto accidents
- Personal injury
- Workers compensation



- حوادث السيارات
- الإصابات الشخصية
- تعويضات العمال

Tel: 800-555-6655  
335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801  
www.MashneyLaw.com



## وزيرة الهجرة تستقبل باحث دكتوراه متخصص في العلوم السياسية وسياسات الهجرة للاستفادة من التجربة المصرية بمجال الهجرة في أبحاثه بأكبر الجامعات الأمريكية



ونسعى ونجتهد من أجل أن تزيد نسب مشاركة المصريين بالخارج في التصويت بالانتخابات.

وأشارت السفيرة سها جندي أيضاً إلى أن المصريين في الخارج ممثلين في البرلمان من قبل نواب كانوا مصريين مقيمين في الخارج وعلى تواصل معهم وعلى علم بمشكلاتهم ورغباتهم، وأن الوزارة تتسق جهودها مع النواب لخدمة مصريي الخارج.

أما فيما يخص قانون الهجرة الجديد، نوهت معالي الوزيرة إلى أن مسودة القانون قد تم الانتهاء منها في الوزارة ومناقشتها في حوار مجتمعي، وقد أرسلت بالفعل للعرض على السيد رئيس الوزراء وأنه جاري عرضها على البرلمان لمناقشتها.

وتقدم الباحث أحمد خطاب بالشكر لوزيرة الهجرة لموافقته على إجراء المقابلة البحثية، موضحاً أنه حرص على اتباع منهجية بحثية منضبطة، بأن يتضمن بحثه المصادر الأصلية للمعلومات، وألا يعتمد بشكل أساسي على المصادر والمراجع الثانوية القائمة على الرأي الشخصي والتحليل الخاص بالكاتب.

وأشار خطاب إلى اختياره الحالة المصرية في مجال الهجرة والتواصل مع المغتربين لكونها أحد أهم الدول الرائدة على المستوى العربي والأفريقي والدولي، في خلق المؤسسات وقنوات التواصل مع مواطنيها بالخارج، مما جعل مصر محط اهتمام الدارسين والمهتمين بمجال الهجرة وشؤون المغتربين لما تمثله مصر من نموذج غني ومهم لهذا التواصل الممتد.

يذكر أن السيد أحمد خطاب طالب دكتوراه بمجال العلوم السياسية بجامعة جورج تاون بواشنطن، حصل على ماجستير العلوم السياسية - شعبة العلاقات الدولية من جامعة تورنتو بكندا بتقدير امتياز، وحاصل على بكالوريوس العلوم السياسية وبكالوريوس إدارة الأعمال من الجامعة الأمريكية بالقاهرة مع مرتبة الشرف.

المواطن من خلال المشاريع التنموية والنهوض بالبنية التحتية، كما تعمل على توفير شبكة حماية اجتماعية للمغتربين لتخفيف آثار الصدمات والأزمات الاقتصادية العالمية والإقليمية وانعكاساتها عليهم، مستعرضة المزيد من الخدمات في هذا الشأن، وعلى رأسها الوثيقة التأمينية للمصريين في الخارج ووثيقة "معاش بكره بالدولار"، على سبيل المثال لا الحصر.

وتناولت السفيرة سها جندي أولويات وزارة الهجرة العديدة، والتي تضم خلق قنوات تواصل مستدامة مع المصريين في الخارج، كما تضم أيضاً تلبية متطلباتهم والتدخل لمساعدتهم وحمايتهم عند الحاجة، والتي من ضمنها مبادرة "ساعة مع الزيرة" والمجهود الذي تم لإعادة الطلاب المصريين من مناطق الصراع من روسيا وأوكرانيا والسودان.

وأكدت السيدة وزيرة الهجرة أنها في تواصل مستمر مع الجاليات، وأنها تقف على مسافة واحدة منهم جميعاً، كما أن الوزارة تسعى للاستماع إلى آرائهم بشكل موسع، كما حدث في النسخة الرابعة من مؤتمر المصريين في الخارج، حيث حضر أكثر من 1000 مصري و66 رابطة وكيان واتحاد للمصريين في الخارج.

ومن جانبه، أعرب الأستاذ أحمد خطاب عن سعادته بقاء معالي الوزيرة سها جندي للتحديث معها بشأن موضوع رسالة الماجستير الخاصة به، حيث إنه متخصص كباحث في العلوم السياسية وسياسات الهجرة المقارنة، مستعرضاً أبرز التطورات في السياسات التي تنتهجها الدولة المصرية تجاه مواطنيها في الخارج والمبادرات التي دشنتها الوزارة. وتناول خطاب خلال اللقاء، الحقوق السياسية التي اكتسبها المصريون في الخارج عبر الأعوام الماضية كحق التصويت في الخارج والترشح للبرلمان، وفي هذا الصدد أوضحت السيدة الوزيرة أن هذا ما نسعى للتأكيد عليه وهو أهمية المشاركة بكافة الاستحقاقات لأن صوت المصري هو أمانة

السفيرة سها جندي: تواصل مستمر مع الجاليات وتقف على مسافة واحدة منهم جميعاً

السفيرة سها جندي: نسعى لمشاركة المصريين في الخارج بكافة الاستحقاقات الدستورية لأن صوتهم أمانة، باحث بجامعة جورج تاون بواشنطن: مصر من أهم الدول الرائدة على المستوى العربي والأفريقي والدولي في خلق المؤسسات وقنوات التواصل مع مواطنيها بالخارج.

التقت السفيرة سها جندي، ووزيرة الدولة للهجرة وشؤون المصريين بالخارج، الباحث أحمد خطاب أحد المشاركين في النسخة الرابعة من مؤتمر المصريين بالخارج الذي عقد في 31 يوليو الماضي بمشاركة نحو 1000 مصري بالخارج، وطالب الدكتوراه بمجال العلوم السياسية بجامعة جورج تاون بواشنطن بالولايات المتحدة الأمريكية، استجابة لطلبه التركيز على الحالة المصرية في رسالته البحثية الخاصة برسالة الدكتوراه وما حققته وزارة الهجرة من إنجازات في ملفات الهجرة والتواصل مع الجاليات المصرية في الخارج.

وفي مستهل اللقاء، رحبت الوزيرة بموضوع البحث واستخدام الباحث المصري للحالة المصرية باعتبارها تجربة رائدة في التواصل مع المصريين في الخارج، وسياسات وزارة الهجرة المصرية الهادفة إلى دعم علاقة المغتربين بالوطن الأم، حيث قدمت شرحاً للمتغيرات التي تشهدها العلاقة بين المواطن المصري في الخارج وبلدهم والحقوق السياسية والوسائل والمؤسسات المتاحة لتواصل المصريين بالخارج مع بعضهم والعوامل التي تؤثر في اهتمامهم بالمشاركة السياسية من الخارج. ونقلت السيدة الوزيرة للباحث الشاب أهم محاور استراتيجية عمل وزارة الهجرة وجهودها في التواصل مع المصريين في الخارج، للاستفادة مما تحقق فعلياً في أبحاثه، حيث تسعى الدولة في إطار الجمهورية الجديدة إلى الاهتمام بجميع فئات الشعب والارتقاء بجودة حياة

## وزيرة الهجرة تشهد افتتاح بيت التراث المصري وتشييد بجهود صون التراث الثقافي



دوناً عن غيرها من دول العالم، ما يؤكد قدسية هذا البلد وأن الله اختاره وميزه بالأمن والأمان.

وأشارت وزيرة الهجرة خلال تفقدها جناح مبادرة "صناعية مصر"، والتي تعنى بالترويج للأعمال اليدوية التراثية، إلى أن سيدات مصر قادرات بامتياز على الإبداع والتميز فيما ينتجونه من أعمال يدوية مبهرة، ما يوفر المزيد من الفرص للعمل في التصنيع والتسويق، وهو ما نحرص على دعمه لمواجهة الهجرة غير الشرعية وتوفير فرص العمل للشباب، ودعم ما يلقونه من مشروعات صغيرة ومتوسطة تهتم بالحفاظ على الحرف التراثية المصرية.

تضمنت الفعاليات معرضاً للخط العربي من منتجات مدرسة خضير البوسعيدي للخط العربي التابعة لصندوق التنمية الثقافية، والتي تم إنشاؤها عقب تسجيل فنون الخط العربي على قوائم اتفاقية اليونسكو، ومعرضاً للفنانة إكرام عمار لأعمال مستوحاة من رحلة العائلة المقدسة والسيرة الهلالية التي تم إدراجها على قوائم اليونسكو، زيارة معرض الحرف اليدوية بالفسطاط، افتتاح منافذ بيع منتجات الحرف اليدوية.

الفعاليات والمسابقات الثقافية.

وأكدت السفيرة سها جندي أن هناك خطط تعمل عليها وزارة الهجرة ضمن المبادرة الرئاسية "اتكلم عربي" للحفاظ على عاداتنا وتقاليدنا المصرية الراسخة، بجانب تعريف أبنائنا بالخارج بما يميز محافظات مصر المختلفة من سمات ثقافية وعادات وتقاليد مصرية راسخة.

وأكدت السفيرة سها جندي أهمية الحرص على الارتقاء بوعي الشباب والنشء من أبنائنا بالخارج والداخل، وبناء شخصية مصرية وطنية قادرة على الحفاظ على مقدرات الوطن وما يتم بناؤه خلال الجمهورية الجديدة.

وأوضحت وزيرة الهجرة أن جهوداً كبيرة بذلت في تنظيم الفعاليات والورش والندوات والعروض وتزيين أسوار المواقع الثقافية بصور فوتوغرافية لعناصر التراث الثقافي غير المادي، مؤكدة أن مصر تمتلك رصيماً من التراث ضارب في عمق التاريخ ولا يوجد دولة في العالم لديها عراقية التاريخ والتراث المصري الذي يمتد إلى أكثر من 7 آلاف عام.

وأضافت السفيرة سها جندي، أن مصر حظيت برحلة العائلة المقدسة،

وزيرة الهجرة:

حريصون على دعم الأعمال اليدوية لمواجهة الهجرة غير الشرعية وتوفير فرص العمل للشباب.

السفيرة سها جندي تشيد بحرص وزارة الثقافة على إشراك المصريين بالخارج في الفعاليات والمسابقات الثقافية.

شاركت السفيرة سها جندي، ووزيرة الدولة للهجرة وشؤون المصريين بالخارج في افتتاح "بيت التراث" المصري الأول من نوعه، بدعوة من الدكتورة نيفين الكيلاني، وزيرة الثقافة، وحضورها، وذلك في إطار احتفالات وزارة الثقافة المصرية بمرور 20 عاماً على توقيع اتفاقية صون التراث الثقافي غير المادي، بالتعاون مع منظمة اليونسكو عام 2003، وذلك بحضور اللواء خالد عبد العال، محافظ القاهرة، والسيدة نوريا سانز، المدير الإقليمي لمكتب اليونسكو بالقاهرة.

ومن ناحيتها، أشادت وزيرة الهجرة بالجهود المبذولة للحفاظ على الهوية والثقافة المصرية، مشتمة دور وزارة الثقافة في ربط المصريين بالخارج بالوطن، وإتاحة الفرص أمامهم للمشاركة في في العديد من

## السفيرة سها جندي تبحث مع المفوض الرئاسي القبرصي الجديد للشئون الإنسانية والمغتربين إطلاق النسخة الخامسة لمبادرة "إحياء الجذور"

ما يمكنه القبارصة من حب عميق لمصر ولحضارتها، ومعرباً عن تمنياته لوزيرة الهجرة بدوام النجاح والتوفيق.

وخلال اللقاء، استعرضت السفيرة سها جندي استراتيجية عمل وزارة الهجرة وأهم الملفات التي تركز عليها وجهود وزارة الهجرة في إدارة ملف المغتربين والتواصل معهم والذي يشكل أحد أهم أولويات العمل، لما يمثله من أمن قومي للبلاد، كونهم سفراء يحملون اسم مصر بالخارج عالياً بما يحققونه من نجاحات ذات أثر بالغ في مختلف دول العالم بكافة القارات، مؤكدة أن عقول وخبرات المصريين بالخارج ثروة قومية لا تقدر بثمن، ونسعى لدمجها في استراتيجيات عمل الدولة لتحقيق أهداف التنمية المستدامة في الجمهورية الجديدة.

كما استعرضت كافة أشكال التواصل التي تتبعها الوزارة وكذا المحفزات والبرامج التي تخدمهم وابتنائهم واحفادهم في المهجر.

معا نسيج متميز انعكس على حضارات الدول الثلاث مصر وقبرص واليونان.

وقد بدأ اللقاء بتهنئة وزيرة الهجرة السفيرة سها جندي للسيد ماريوس ليستوس على تولي منصبه الجديد متمنية له دوام التوفيق، معربة عن تطلعاتها لمزيد من التعاون القائم على عمق العلاقات التاريخية بين البلدين، في مختلف المجالات.

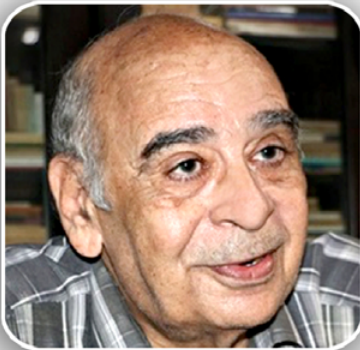
وقامت السيدة وزيرة الهجرة بالقاء الضوء على النجاح الذي تحقق للمبادرة الرئاسية إحياء الجذور من تعزيز مجالات التعاون بين مصر وقبرص، وتم مناقشة العديد من المقترحات والاتفاقيات المشتركة في مجالات السياحة والهجرة والمغتربين والملفات ذات الاهتمام المشترك.

ومن جانبه، قدم السيد المفوض ماريوس ليستوس الشكر لوزيرة الهجرة على استجابته لعقد هذا اللقاء، والذي يحمل طابعاً خاصاً، مشدداً على

في استجابة لطلب الحكومة القبرصية، التقت السفيرة سها جندي ووزيرة الدولة للهجرة وشؤون المصريين بالخارج، بالسيد ماريوس ليستوس المفوض الرئاسي الجديد للشئون الإنسانية والمغتربين، في اليوم الأول لتوليه مهام منصبه عقب تعيينه من قبل فخامة الرئيس نيكوس كروستديولوس رئيس جمهورية قبرص، وليمثل هذا اللقاء الأول لسيادته فور مباشرة مهام عمله الرسمية.

وأشارت السيدة الوزيرة إلى أن علاقة الشعبين ضاربة بجذورها في عمق التاريخ، داعية الوزير القبرصي إلى زيارة مصر في ضوء مواصلة تنفيذ المبادرة الرئاسية إحياء الجذور التي أطلقها السيد رئيس الجمهورية عام 2017، وحرص مصر على تكتيف الجهود لتحقيق التقارب بين الشعوب، كون مصر دولة عالمية cosmopolitan احتضنت كافة الجاليات علي أرضها من مختلف الثقافات والحضارات، وعلي رأسها الحضارة الهلينية، ليشكلوا





## بقلم د. احمد الضيفى

قاص وكاتب صحفى مصرى

### ماذا نقرأ لأطفالنا؟

أم حفيدي ثلاث سنوات، وأثناء الاحتفال بعيد ميلاده سألتني هانيا ابنتي، والدته: بابا.. ماذا أقرأ له من الأدب؟ أول ما خطر في بالي على الفور اسم هانز كريستيان أندرسن الذي حلت ذكرى رحيله المئة والثامنة والأربعين في 4 أغسطس، صاحب الحكايات العبقريّة "جندي الصفيح"، و"ملكة الثلج" وغيرها. هتفت باسمه: أندرسن. مطت ابنتي شفتيها بضحك قائلة: نعم. ومن فرنا أعرف شارل بيرو الذي قدم أشهر الحكايات مثل "سندريلا"، وذات الرداء الأحمر" وغيرها. وبالطبع هناك أسماء لامعة من روسيا مثل "صمويل مارشاك"، والكاتبة المدهشة "أجنيبا بارتو". ولا ينسى أحد الكتاب الإنجليزي "لويس كارول" ورائعته "أليس في بلاد العجائب" التي صدرت في 1865. هذا كله جميل، لكنني أسألك: ماذا أقرأ له من الأدب العربي؟ المصري؟ تحيرت لحظة أمامها وارتج على. العلماء يقسمون الأطفال عادة إلى ثلاث مراحل عمرية، الأولى حتى السادسة من عمر الطفل، ثم من السادسة حتى الثانية عشرة، وأخيرا إلى ما قبل الثامنة عشرة. ماذا لدينا لنقرأه على أطفالنا وهم دون السادسة؟ أي في المرحلة الدقيقة التي يتشكل فيها الوجدان مرة وإلى الأبد؟ عبرت أمامي رحلة أدب الطفل في بلادنا والتي بدأها رفاة الطهطاوي حين ترجم وأدخل قراءة القصص منهاجا في التعليم المصري، وبعث برسائل إلى "سلحدار باشا" وكيل الحكومة المصرية المقيم في لندن يطالبه فيها بأن يرسل إليه كتباً مطبوعة ومؤلفات للصغار بحيث "تميل أذهانهم إليها". لكنها البداية التي خيمت عليها العتمة حتى ظهر أحمد شوقي، وهو أول من ألف القصص الشعرية للأطفال، ووضعها في ديوانه "الشوقيات" تحت عنوان "الشوقيات الصغيرة"، واستفاد شوقي في تجربته من حكايات لافونتين ذائعة الصيت، وقد أقر بذلك فكتب يقول: "وجربت خاطري في نظم الحكايات على أسلوب لافونتين الشهير".

لكن هل مازالت قصائد شوقي تصلح لأطفال اليوم الذين تطوقهم أدوات التطور العلمي في عصر مختلف تماما؟ برز بعد ذلك بقعود الكاتب المرموق كامل الكيلاني، الذي نال عن حق لقب "رائد أدب الطفل" لأنه تفرغ لذلك وعكف عليه فترك إرثا كبيرا، إذ كتب وترجم نحو ألف قصة، نشر منها في حياته مئتي قصة، وقام أبناؤه بعد ذلك بنشر خمسين أخرى. أيضا كان الكيلاني أول من خاطب الأطفال عبر الإذاعة فاستمعوا إلى حكاياته المستلهمة من التراث العربي "شهرزاد"، و"مصباح علاء الدين" وغيرها. ولم يظهر بعد ذلك بمدة سوى يعقوب الشاروني، وعبد التواب يوسف، ثم خلت الساحة من جديد. بم إذن أنصح ابنتي؟ وما الذي يمكن لها أن تقرأه على طفلها؟ وبعبارة أخرى ما الذي يمكننا أن نقرأه على أطفالنا؟ في هذا السياق جدير بالذكر ما أعلنه الجهاز المركزي للإحصاء العام الماضي من أن عدد الأطفال في مصر بلغ أكثر من واحد وأربعين مليون نسمة! ولا يجد هذا العدد الضخم في سنواته الأولى ما يفتح خياله وينمي معارفه وذوقه، ولا يجد حسب ما قال توفيق الحكيم عن أدب الطفل: "ما يتناسب مع قدرات الطفل، وحاجاته، وقاموسه اللغوي، ومع ثقافته ومع بيئته التي ينتمي إليها". المشكلة هنا أنك لا تستطيع أن تجبر الأديباء على الإبداع في مجال الكتابة لا للطفل ولا لغيره، لكن يبقى أمل أن يقوم مركز توثيق وبحوث أدب الطفل، والمركز القومي لثقافة الطفل، والمجلس القومي للأومة والطفولة بعقد مؤتمرات حول أدب الطفل، يدعى إليها الكتاب، لإجابة عن السؤال: ماذا نقرأ لأطفالنا؟ وبعبارة أخرى: أين يمكن أن نجد ما نقرأه لهم. وحينئذ ربما أتمكن من الرد على سؤال ابنتي وأسعد برؤية حفيدي وهو ينصت إلى الحكايات العربية.

الدكتور



## بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية و الشاعرة  
الإعلامية المتنبزة

### هازلعل منى ياريس!

مصر. وما نحن نشهد كل يوم افتتاح مشروع سكني جديد في مدينة جديدة للإسكان الاجتماعي المدعوم؛ للتملك بتقسيط على 30 عامًا، لا يتجاوز القسط الشهري فيه نصف إيجار شقة بقانون الإيجار الجديد. معجزة حقيقية تاق لها المصريون منذ دهور، واعتبرناها ضربا من المستحيل في ظل عجز الموازنة والانفجار السكاني الكارثي. شهادة حق يقرب بها كل شريف أمام الله أن الرئيس عبد الفتاح السيسي صنع في سبع سنوات معجزات حقيقية على أرض مصر لم تكن لتحدث في نصف قرن في ملفات عديدة وفي وقت واحد ما يجعلنا نحن المصريين نشكر الله على تلك الهدية الثمينة التي من الله بها علينا أخيرا: رئيس وطني جاد أحب مصر وأحب المصريين ورفض عشناها، وتعاشينا معها، حتى باتت من بديهيات الحياة، مثل: أزمات الإسكان والمواصلات والمرور والصحة والتعليم والتطرف الديني والإرهاب وعجز الموازنة وغيرها من الملفات الشائكة الشاقة الوعرة التي اقتحمها الرئيس السيسي بجسارة وهو يعلم أنه يقف على فوهة بركان مخيف من المضاعف والتحديات. رجالات حكومات السيسي لا تعرف النوم مثلما هو لا يعرف النوم. وهو ما قاله لنا بالحرف ونحن نرجوه أن يترشح للرئاسة قبل سبع سنوات وكان رافضا. قال: "هاصصوا الساعة 6 الصبح وهاتعجبوا معايا". وصدق الرجل عهده. فقد كان يعرف ما يتوي صنع من معجزات تستجوب العمل ليل نهار لكي يحل مشكلات قرن من الزمان؛ تراكمت فوق رؤوسنا حتى باتت جزءا من خلايا مصر يصعب الخلاص منها. أتذكر يوم لقائنا بالمشير "عبد الفتاح السيسي" قبل تقلده حكم مصر ضمن وفد الأديباء والمفكرين، وسألناه عن برنامجه الرئاسي، فقال: "برنامجي أعقد من أن أصفه في كلمات". وصدق الرجل. فلو كان أخبرنا بيومها أنه سوف يصنع ما صنع، ما صدقناه! فأنه وحده كان يعلم أن برنامجه الرئاسي فوق تصوراتنا آنذاك. وجاء اليوم الذي صارت فيه المستحيلات حقائق ملموسة نعيشها، والقادم أقوى وأعجب بإذن الله، حتى نجعل العالم يحتار فينا، كما يقول الرئيس السيسي دائما. تحيا مصر وبيها القائد العظيم عبد الفتاح السيسي. "الدين لله والوطن لمن ينهض بالوطن".

عن المصري اليوم

"هازلعل منى ياريس أنا عارف؛ عشان عندي 6 بنات وولدا" قال هذه العبارة أحد المواطنين الذين حصلوا على شقة جميلة تزورها الشمس ويدخلها الهواء الصحي، من "المشروع القومي للإسكان" بعدما كان يسكن مع أسرته الكبيرة في عشوائيات مصر غير الادمية. قال بفرح إن بلوكونه شقته الجديدة "تشرح القلب" وإنه وأسرته في غاية السعادة ويطمح في دكان يسترتق منه هو وأبناؤه السبعة، وطلب من الرئيس ألا يزعل منه لأنه أنجب هذا العدد الكبير من الأبناء. ايتسم الرئيس السيسي وقال له: "أنا مش زعلان منك، أنا زعلان عليك. لأن إنجاب وتربية اثنين يحطيان بالتعليم الممتاز والرعاية الصحية والنفسية والخدمات المجتمعية الممتازة، أفضل كثيرا من إنجاب عدد كبير من الأبناء ينشأون على نحو متواضع. وكثير من الدول النامية في مراحل النهوض والنمو طلبت من مواطنيها تنظيم الإنجاب لفترة من الزمن حتى تمر مرحلة النهوض، ثم تفتح الباب للنمو الإنجابي". كان ذلك في حفل إفطار الأسرة المصرية" الذي تشرفنا بحضوره مع الرئيس الوطني "عبد الفتاح السيسي" كطقس سنوي جميل يلتقي فيه الرئيس بأبناء وطنه؛ ينصت إلى همومهم وشكاواهم، ليكون على موجة نبض الشارع المصري. كان إفطار هذا العام في "مدينة بدر" بعد افتتاح أحد منجزات المبادرة العملاقة "المشروع القومي للإسكان"، الذي دك عتق غول أزمة الإسكان الذي ظل يطحن في جسد مصر على مدى نصف قرن؛ حتى انتشرت العشوائيات غير الادمية داخل القاهرة وخارجها، تلك التي هدمت المنظومة الاجتماعية لمصر الحضارية. خلال سبع سنوات فقط، منذ تولى الرئيس السيسي حكم مصر، لم تنته وحسب كارثة العشوائيات التي كانت عششا من الصفيح والخشب والطين والمشمع والكرتون والأقمشة البالية وبعض الطوب، ولا تحتوي على حمام ومطبخ وتفتقر إلى المرافق الأولية من ماء شرب وصرف صحي وكهرباء، بل كذلك حلت محلها مدن جميلة أنيقة متكاملة الخدمات، تضم مباني لجميع الأنشطة الطبية والتعليمية والدينية والترفيهية؛ ووحدات صحية ومدارس، ومساجد وكنائس وملعب كرة قدم وتنس وحممامات سباحة أولمبية وترفيهية ومباني اجتماعية وحدائق أطفال ومحلات تجارية، انتقل إليها سكان العشوائيات حتى يتنفسوا أخيرا ويعيشوا حياة تليق بأبناء



## بقلم كريم عزالدين

كاتبة وصحفية  
خاص لجريدة كاريزما

### إنزف الحنك

كم تترك كل موسيقى أثرها العميق في نفس كل من يسمعها. موسيقى هادئة كلاسيكية تدعوك لهدوء الذهن وراحة البال. موسيقى حماسية تشعل النشاط بداخلك وحب العمل أو القيام بأية مهام مطلوبة. موسيقى رومانسية تؤتيك بكل مشاعر الحب والأمان لمن حولك. أو موسيقى صاخبة تشعل ما بداخلك من غضب أو نشاط مفرد أو حركات قوية بجسديك. فأى موسيقى من تلك تعزفها أنت في حياتك؟ أم أنك تعزفها جميعها في مراحل يومك؟ عاش أناس في عالمنا عاين إلى أين هم ذاهبين بعد إنتهاء حياتهم على الأرض بعد أن عزفوا حنهم بينما عاش آخرون كما تقوم عادة ظانين أنها الحياة وكفى. فالكثير منا يظن أنه حيا مجرد أنه يتنفس بالجسد ويتمتع بحاضره، وتكتشف أنه في واقع الأمر ماتت في روحه. لا يؤثر فيك ولا يعزف حنا في خاطرك. وهناك من ماتوا بالجسد ولكنهم مازالوا أحياء فينا نشتم عطر سيرتهم الحسنة حينما نذكرها، وترتسم إبتسامات رقيقة على وجوهنا حينما نفتقدهم. قد يمر الوقت وتكتشف أننا ما عزفنا طعم الحياة أو قيمة وجودنا بها إما بسبب إنشغالنا اليومية أو بسبب عدم تحديد أهدافنا في كل خطوة نخطوها أو تحديدها بصورة خاطئة. أو ربما بسبب أننا أرهقنا أنفسنا طويلا في الكياء على كل لبن مسكوب. فوجدنا أنفسنا تانهين غير فاهمين الرسالة التي جئنا لأجلها. لأنه حتما هنالك رسالة لكل إنسان خلق على وجه الأرض. جئنا إلي هذه الحياة كي نؤثر ونتأثر بما حولنا بصرف النظر عن من نكون. الجيد والسئ منها. حينما تتأثر بالجيد فيها من ظروف أو أشخاص نعرف الجانب المضيء وتكمل على هذا الدرب.

وحيثما نتخط في ظروفها أو أشخاصها، نتعلم دروسا باهظة الثمن من سقطاتنا أو صدماتنا أو فراق أحبائنا. ثم تكمل أيضا من حيث ما وقفنا. في كلتا الحالتين نتأثر ونؤثر على ما ومن حولنا وتحكمنا الإرادة الإنسانية. هي التي تقودنا إلى إتخاذ القرارات السليمة من عدمها. العزف على أوتار نتجرب الحياة تُخرج لنا يخلص ماهيتنا. في الوقت ذاته لا نستطيع أن ننكر أن لكل منا حياته الخاصة التي لا يختار جزءا منها كجنسه ووطنه ووالديه وأسرته وإسمه وشكله ولونه ودينه. ولكنه يختار جزءا منها مثل دراسته في بعض مراحل حياته، العمل أو البطالة، الزواج من عدمه نتيجة قراراته. يكون صائبا مرة وغير صائبا في أخرى. يهنا ويفرح في أوقات، ويحزن ويندم في أوقات أخرى. كلها مؤثرات أيضا على حن دنياه. فهكذا هي الحياة. تدفعك إلى موسيقى هادئة في أوقات، وإلى موسيقى صاخبة في أوقات أخرى. تشعل فيك موسيقى الحماس وحب التعلم أو تدعوك لحب الحياة بموسيقاها الرومانسية. وتجعلك راكدا بموسيقى حزينة غير قادرا على النهوض في أوقات الصعبة. ولكن وسط كل هذا علينا ألا نغفل بما جئنا لأجله من رسالة أظنيت لكل شخص فينا لتحقيقها مهما كانت أصولنا والأحداث التي مرت وتمز على حياتنا. يمكننا أن ندرکها باكرا أو متأخرا. يمكننا أن نعزف كل أنواع موسيقاها. في النهاية يكفى أننا عزفنا حننا من بين كل موسيقاها. حنا يميز شخصنا فيها. فيا ليتنا نعزف حنا جميلا.



## بقلم م. مجدى عزيم

كاتب وشاعر ومحلل سياسي  
خاص لجريدة كاريزما

### عن الزعل وتبعاته

ولا تتألم ولا تتحارر.. مهما الدنيا تولع نار انسى الدنيا وريح بال.. ولا تبني حياتك ع الأقدار أزعج هو حالة من حالات الحزن على فقدان عزيز أو ضياع أمل كان معقودا أو ما شابه ذلك لو استيقظت يوما وشعرت بأنك في مزاج متعكر أو العكس شعرت بأنك سعيد جدا دون سبب واضح فاعلم ان معظمنا تقريبا يشعر بهذه المشاعر المتباينة عندما نتعرض لمواقف مجهدة أو سعيدة خلال الأيام السابقة، وبالرغم من أننا قد ننسى هذه المواقف إلا أن دماغنا يعيد هذه الصور في أذهاننا فتبقى اللحظات السعيدة أو الحزينة أو الغاضبة مخزونة في اللاوعي وتظهر فجأة عندما تصبح الظروف مناسبة لها، وهكذا نتعرض لوجعات من تقلبات المزاج. الزعل مرتبط بهرمونات الحزن، الكورتيزول والأدرينالين، عندما ينسكب في الدم بكميات مهولة، فالضغط يعلو، والسكر يتضاعف ويحدث اختلال في ضربات القلب، وضيق في الشرايين؛ ونزيف في المخ، وضعف حاد في عضلة القلب وهبوط في الدورة الدموية. العامل النفسي هو المتهم الأول في الوفاة، ووجدوا أن له 3 أسباب..

- 1- فقدان القوة على حل المشاكل والاحساس بالإحباط والقهقر..
- 2- فقدان الأمل
- 3- فقدان القدرة على التحكم في مشاعر الحزن فلا تترك نفسك للحزن، إخبار شخصا يجبك وافتح قلبك بالصلاة لرنا الذي يسمع لكل. حذر أساتذة علم النفس من أنه عندما يضغط أي شخص على نفسه ولا يسمح لنفسه بالبكاء عند

أكثر أسباب الزعل هناك الكثير من العوامل التي يمكن أن يكون لها دورا في التسبب في تأثير المشاعر السلبية، تشمل بعض العوامل على الإصابة بالحزن المفرط ومن أسبابها ما يأتي:

- وجود تاريخ مرضي عائلي أو الإصابة بمرض عقلي.
- استعمال مواد كيميائية معينة.
- وجود تاريخ من الأمور الصحية العقلية.
- إن الدعم الاجتماعي ضعيف.
- الإحساس بالمعاناة من صدمة.
- وجود أعراض صحية مزمنة.
- عدم الإحساس باحترام الذات.
- العيش في حياة مجهدة.
- تغيرات في كيمياء الدماغ.
- وجود صدمة في الطفولة.





خاص لجريدة كاريزما

بقلم عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

## الطفل البريء

عندما يكون لديك طفلاً حديث الولادة يفرح قلبك ويمتلك شعور اللهفة والفرحة مع الاهتمام والرعاية ويكبر ذلك الطفل يوماً وراء يوم أمام عيوننا ونلاحظ تصرفاته ونتابع حركاته بشغف وسعادة وإهتمام وفرحة لا مثيل لها ونشارك لحظات السعادة والمرح معاً وعندما يبكي أو يثور نبحت عن السبب ونذكر ونتدارك تلك الأسباب ونبعد عنها حتى لا تنسب في حزن وألم نفسي له ونتجنب بكاءه المرير الذي يسبب انزعاج نفسي لنا بالدرجة الأولى وإزعاج أيضاً لنا ولن حولنا ويمكن يزيد هذا إلى الإفراط والتدليل لنتجنب تلك الأفعال الصادرة من ذلك الطفل المدلل وهو أفعال طفل بريء مثل البكاء والصراخ وأحياناً التكسير كما يبدو من رد فعل عنيف بعدم الإهتمام بعواقب الموقف أو العقاب المنتظر لتلك التصرفات فهو غاضب بفطوره وصدق مشاعره لا يحمل أي خطة أو تخطيط إلا أنه عرف نقاط الضعف ونقاط القوة التي بها يستطيع تحقيق رغباته حسب كم الإفراط والتفريط والسماح له بذلك منذ فجر اللحظات الأولى لتلك الأفعال بمعنى أدق وأشمل (نحن السبب) في المقام الأول إلى اللجوء إلى هذه الأفعال لتحقيق المصالح له من وجهة نظر الطفل البريء والذي وهو ذكاء بالفطرة أيضاً دون أدنى مخطط، وهكذا تمر الأيام ويتسابق كلانا من الأبناء والآباء في فرض السيطرة والشخصية لكل منهم على الآخر وكيف يحققون رغباتهم ويمتلكون حقوقهم ويتعاشون بما يناسب مصطلحتهم الشخصية ليصلوا إلى الشعور بالسعادة والرضا والتعاشي كما يرغبون وفجأة هنا تحدث صدمات متتالية لأحد الطرفين حسب قوة فرض الشخصية إحداهما على الآخر وكما ومن التنازلات تحدث لن يسمح بذلك حتى يتجنب تلك المشاكل وتحسباً فيما بعد لتنتج مبالغ فيها إما من الطفل كرد فعل طبيعي لكي ينال ما يرغب أو عقاب مشدد من الأب أو الأم لتحقيق الهدف الأسمى (وهو كلمة بابا وماما لا بد أن تسمع وتتفقد دون قيد أو شرط) وهو ما يطلق عليه (التربية) وهنا نجد الطرفين في صراع لفرض الشخصية والطموح في طاعة كلا منهما للآخر دون النظر في عواقب تلك الأمور أيضاً، ولكن عزيزي الأب وعزيزتي الأم في تلك المواقف المتعددة والمتتالية من الصراع اليوم للوصول إلى من له السيطرة والكلمة ومن هو القائد الأعلى والفعل لمسيرية الحياة ومن يجب أن يخضع لكل الشروط باسم التربية والأخلاق والمثل العليا، (ولكن بعد فوات الأوان).

فانت من زرعتم الأسس منذ فجر اللحظات الأولى وتسبب في هذا الصراع دون أن يشعر منكم أحد أن أسلوب الدلال الزائد للطفل في أولى أيامه وشهور وسنوات حياته هي بمثابة سلوك وأسلوب حياة دائم فيما بعد.

عندما لا تدرك أن ما يفعله الطفل البريء هي حنكة دون تدبير لأي مخطط ولكن حنكة بالفطرة يدرك من خلالها بعض التجارب الممنوحة له يقصد ودون قصد ومن خلال تلك التجارب والمناورات تتكون لديه خبرات كافية يعلم بها جيداً كيف يقتنص حرياته وحقوقه دون النظر لواجباته التي لم يعتاد السماع عنها أي شيء إلا بعد مرور العديد والعديد من السنوات



وغالباً إلى فترة الالتحاق بالمدرسة وهنا نطلق على الطفل (الابن المدلل).

فهو ليس مدلل فقط وإنما أكيد سنكتشف عيوب كثير في شخصيته ونشأته وهو ليس مسؤولاً عن ذلك بمفرده وإنما هو الابن الذكي الذي استطاع أي يقتنص حقوقه لتحقيق رغباته وهنا فقط يدرك الوالدين كيف كان الخوف على الطفل البريء في المهد هو بداية الأخطاء ...

الخوف من أن يبكي أو يغضب أو يثور أو يصل إلى العنف بالتكسير ولم يلفت أنظارنا أنها مناورات الطفل البريء لتحقيق رغباته السعيدة وحينما ندرك ذلك بعد فوات الأوان ونتحول نحن إلى وحوش آدمية بالنسبة له ونبدأ في إصدار الأحكام والقوانين لصالح التربية السليمة بعد فوات الأوان طبعاً وما نعتقد أنه الوقت المناسب وبكل الحزم هناك الممنوع والمسموح وهناك العقاب بأنواع وأشكال مختلفة وكان ذلك الطفل أصبح العدو الأول لنا وكان المسألة هنا مسألة كرامة والنظر إلى شخصية وهيبة الوالدين وخصوصاً أمام الناس والمجتمع ... فكيف نتحمل قول إحدى الملاحظات (أنت شخصيتك ضعيفة أمام ابنك أو أن ابنك مدلل) بالفعل وكأنه بمثابة الإهانة تم عن شيء واحد فقط وهو الإفراط والتفريط في تربيتك لابنك حتى أصبح ذلك الطفل ذو عيب والحقيقة أنت السبب بالفعل، فهنا من يحكم زمام الأمر كاب أو كأم منذ اللحظات الأولى أنت أم الطفل البريء؟ من يشكل الخطوط ومن يمنح الحدود ومن يرسم ويخطط الطريق أنت أم الطفل البريء؟ من عليه المسؤولية في التربية بحكمة ووعي وفهم وإدراك لردود أفعال أطفالنا مع كل تصرف؟

وكم وكيف كان لدينا الفرص الهائلة لوضع قوانين وأسس للتربية وكسرنا كل القواعد وكانت تلك هي العقبان فيما بعد؟ وهنا تستمر الأخطاء في التربية بعد الإفراط والتفريط تأتي البقطة المعلقة في صورة الممنوعات وهي بمثابة أوامر وتتفقد دون وعي للمرة الثانية كيف لك بتلك التصرفات في تدمير نفسية طفلك؟

وكيف دون وعي تشكل طفل عدواني أو متسلط أو حتى ضعيف الشخصية تماماً؟ كيف نتوازن ومتى لتحقيق ذلك الحلم الذي يحمل في طياته طفل بريء سواء نفسياً أو صحياً؟

كيف ننشئ جيل يتحمل مسؤولية الغد بما فيه نحن ويكون الابن البار بوالديه؟ كيف نزرع حتى نتجني ثمار تعبتنا وسهرنا وثمار تربيتنا الصالحة فيما بعد؟ كيف وكيف وكيف ... منذ فجر اللحظات الأولى وأنت تتابع وتتأمل ضحكات وبكاء الطفل البريء؟ تأمل الطفل البريء فهو يضحك ويبكي دون سبب واضح إلا سبباً واحداً وهو تحقيق رغبات تمنحه السعادة والتعاشي السلمي فقط، ولو أدركنا نحن ذلك وخططنا بهدوء ووعي خطة حياة كاملة لإنقاذ أنفسنا من تلك المعضلة وأنقذنا أطفالنا من عواقب إدراك الأمور بعد فوات الأوان.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطينوس حنا

## قصص قصيرة وطرائف

الفرس الأبيض

من أساطير القدماء التي تعلم الحكمة على افواه الحيوانات هذه القصة التي تقول أن ثلاثة خيول في الغابة كانت تربطها علاقة محبة ومودة وصداقة كبيرة، فكانت ترى دائماً معاً وتتساور برأى واحد في كل شئ بسرور في أمان الله. وكان أحد هذه الخيول فرساً أبيض والثاني بُنى اللون والثالث أحمر.

وفي يوم من الأيام تریص أسد بهذه الخيول الثلاثة وقد خشى أن يهاجمها معاً فانتبهت فرصة ابتعاد الفرس الأبيض عن زميله ليشرّب من نبع قريب وذهب الأسد إلى الفرسين البنى والأحمر وقال لهما: عندي مشروع هام أريد أن أعرضه عليكمما وهو أنكما أن سمحتما أن أن أفترس الفرس الأبيض فأنتى أعدكما بأن نوزع هذه الغابة كلها علينا نحن الثلاثة فيكون لي الثلث ولك أيها الفرس البنى الثلث ولك أيها الفرس الأحمر الثلث فما رأيكما؟ فقال له الفرسان: أمرك أيها الملك! وهنا ذهب الأسد إلى الفرس الأبيض وأنقض عليه وأفترسه وهو بمفرده.

وعاد الأسد بعد فترة إلى الفرسين الآخرين وقال للفرس البنى: أن لي كلمة خاصة معك في السر، وسار معه قليلاً وقال له: أنت لوك بُنى مثلي وأنا أريد أن أكرمك أكثر لذلك وقد عدلت اتفاقى السابق بأن لو وافقتنى على أن أفترس الفرس الأحمر فعندئذ نستطيع أن نقسم الغابة مناصفة بينى وبينك وحدنا. فما رأيك؟ وأجاب الفرس البنى: الأمر أمرك يا صاحب الجلالة!

وذهب الأسد إلى الفرس الأحمر وأفترسه. وبعد فترة عاد الأسد إلى الفرس البنى وقال له: أنتى أشفق عليك من الحزن والوحدة القاتلة بعد أخويك والان دعنى أخبرك بأن الحل الوحيد لمشكلتك هو أن أفترسك أنت أيضاً. وردّ الفرس البنى وقال له: إسمح لي يا سيدى أن أخبرك قبل أن تفترسنى بالفعل، أنك قد أفترستنى قبل ذلك عندما خنت زميلى الفرس الأبيض ووافقتك على أفتراسه، وأفترستنى مرة أخرى يوم وافقتك على أفتراس زميلى الفرس الأحمر!!

\*\*\*

### الثور المتمرّض والبغل الأمين

فلاح عجوز كان يحتر أرضه وكان معتاداً أن يضع ثوراً وبغلاً معاً ليقوما بسحب المحراث. تكونت صداقة قوية بين الثور والبغل اللذين كانا يمارسان عملهما معاً بكل إجتهد. فقال الثور للبغل لقد تعبنا أياماً كثيرة في حرث الأرض ولم يعطنا الفلاح راحة كافية هيا بنا نلعب دور المريضين فيهم بنا ويريحنا قليلاً. أجاب البغل، لا كيف تتمارض وموسم الحرث قصير والأيام قصيرة. إن كان الفلاح يهتم بنا طوال العام ويقدم لنا كل احتياجاتنا، لنعمل بإجتهد حتى ننتهى من عملنا فيفرح الفلاح. قال الثور أنك غبى وغير حكيم تعمل أنت بإجتهد فيستغلك



الفلاح أما أنا فساتمارض. واذا تظاهر الثور بالمرض قدم له الفلاح عشياً طازجاً وحنطة واهتم به جداً وتركه يستريح. عاد البغل من الحرث مرهقاً إذ كان يسحب المحراث بمفرده فسأله الثور "ماهى أخبارك" أجابه البغل "كان العمل شاقاً لكن اليوم عبر بسلام. عندئذ سأله الثور "هل تحدثت الفلاح عنى؟" أجاب البغل لا. فى الصباح قام الثور بنفس الدور حاسباً أنه نجح فى خطته ليعيش فى راحة ويعفى نفسه من العمل يأكل ويشرب وينام بلا عمل. وفى نهاية اليوم جاء البغل مرهقاً جداً فسأل الثور البغل كما فى اليوم السابق عن حاله فأجابه "كان يوماً مرهقاً جداً لكننى حاولت أن أبذل جهداً أكثر لأعوض عن عدم مشاركتك إياى العمل "فتهلل الثور جداً وسخر بالبغل لأنه يرفض أن يتمارض فيستريح معه. وسأل الثور البغل "ألم يتحدث معك الفلاح بشئ عنى؟" أجابه البغل لم يتحدث معى بشئ لأنه كان منهمكاً فى الحديث مع الجزار". وعندئذ إنهار الثور وأدرك أن الفلاح سيقدّمه فى الغد للذبح لأنه لا يصلح للعمل بعد. كثيراً ما نظن أن راحتنا فى الكسل والتراسخى فنتراض ونعطى لأنفسنا أعذار ولا ندرك أننا بهذا نعد أنفسنا للذبح.

\*\*\*

### تعليلات

"لأننا لم ندخل العالم بشئ وواضح أننا لا نقدر أن نخرج منه بشئ" (تى 6: 7). يحكى أن ثعلباً صغيراً استطاع أن ينفذ إلى بستان عنب وكرم شهى من فتحة صغيرة فى السور، وظل يأكل ويأكل من العنب حتى امتلأ وأنتفخ وأصيب بالتخمة. ولما سمع صوت صاحب البستان مقبلاً وأدرك أنه سيعاقب أو يقتل لأنه أفسد له الكرم، وحاول الهرب والخروج من نفس الفتحة الضيقة فى السور التي دخل منها، لكنه لم يستطع إذ كان قد سمن وأنتفخ وزاد حجمه! ولم يجد المسكين مفر من أن يهرب ويختفى ويظل صانماً بضعة أيام حتى "يخس" ويستطيع النجاة من "الباب الضيق" أو ثقب السور الصغير جانحاً كما دخل! ألا يذكرنا هذا بوصف الرسول بولس فى الآية أعلاه وقول أيوب الصديق "عريانا خرجت من بطن أمى وعريانا أعود إلى هناك" (أى 1: 21)!

أنا لا نستطيع أن نخرج من العالم بشئ مادي، ولكننا نستطيع أن نخرج منه بسمعة طيبة وذكرى عطرة وأعمال صالحة وقدوة حسنة، وأولاد صالحين وقادة نافعين، أى نترك العالم بصورة أفضل مما دخلناه وأفضل الكل بالخلاص والمجد الأبدى وبنفوس كثيرة ورصيد فى السماء والحياة الأبدية.

وربما: وأخيراً دعونى أختتم مقالى معكم بشئ هام جداً أيضاً سوف نقدم عنه حساباً امام الله بيوم من الأيام الا وهو أسرارنا أسرارنا؟ نعم فسرائر الناس لا يعلمها سوى أثنان الله الخالق والانسان المخلوق فك من مرات نحكى مع بعضا البعض بعض القصص أو المعلومات ونشترط أن تكون سرا بينا وبينهم والحقيقه أنه سيأتى يوماً وما كان خفياً سيعلمن وما كان سرا سوف يفتضح فماذا لو تسألنا عن أسرارنا هل ستكون مشرفه لنا إذ عرفها الآخرون أم مهينته وتجلب العار علينا لو وقفنا أمام أنفسنا وحاسبنها عما تحمله من أسرار لتخوفنا أحياناً من خطر أن تفضح وتنمى أن نفارق الحياه قبل أن يعلمها أحد.

أخيراً: أحبائى أختتم القول بنصيحه هامه وأتمنى أن نصغى ألبها سواء أعمالك أو كلامك أو أفكارك أو أسرارك أربعه أشياء لتعلم تماماً أنه طال الحياة أو قصرت فسوف تعطي عنها حساباً امام الخالق فهيننا لك لو أن الحساب فى صالحك فتأخذ مكافأتك من الله شخصياً ولا أتمنى أن يكون الحساب ليس فى صالحك فيكون العقاب أيضاً من نصيبك لتفكر وتتخذ القرار الآن.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

## أشياء نعطي عنها حساب

جاهزين لهذا اللقاء ونقدم كشف حساب عنه ثانياً: لأبد أن نذكر أننا أيضاً سوف نقدم حساباً عن كلامنا فكثرة الكلام لا تخلو من أخطاء نرتكبها فك من كلمات تسببت في قيام الحروب وكم من كلمات دمرت شعوب بأسرها فاللسان شر لا يضبط وليس من السهل ان نتحكم فيه فهو نار قاتله فكلامك تتبرر وبكلامك تدان ولو تسألنا كم من مرات تسبب كلامك في أيقاعك في مشاكل بل وكان سبباً في ابتعاد الآخرين عنك بسبب كلماتك اللاذعه لهم بل وتهكمك عليهم أحياناً ولم تفكر للحظه صدي هذه الكلمات بداخلهم ولكنها كانت سبباً في أذيائهم نفسياً وحولت حياتهم لجحيم مستمر لتراجع كلماتنا قبل أن تخرج من أفواهنا ونعلم أن كل كلمة بطاله لا تقيد سوف نعطي عنها حساباً قريباً.

ثالثاً: يجب أن نعلم أن كل فكره فكرنا بها داخلنا ولا يعلم الآخرين عنها شيئاً سوف

أنه لمفهوم خاطيء أن يعيش الإنسان حياته طولها وعرضها دون أن يدرك أنه سيأتي يوماً ونقدم كشف حساب عما صدر منا طوال حياتنا طال أم قصرت ولو علم الإنسان أن ذلك اليوم سوف يأتي لراجع خطواته واحده تلو الأخرى حتى لا يكون له خزي الوجوه عندما يحين اللقاء مع الله ودعونى الآن القى الضوء على بعض من هذه الأشياء التي سنسأل عنها يوماً من الأيام:

أولاً: لأبد أن نعلم أننا سوف نعطي حساباً عن أعمالنا والأعمال قسمان منها الخفي ومنها المعلن فكتيراً ممن نفعله علانيه نحرص أن يكون مرضياً أمام الجميع لأننا نتنظر مدحهم فمننا من هو سخي في العطاء ومن يجب عمل الخير ومنا من يفعل ذلك سرا ولا ينتظر مدحا من الناس بل أجره في السماء عند خالقه ولكن الأهم هنا هو ما نفعله من أعمال لا تليق وغير محببه لأحد فمنها ما هو مؤذي للغير ومنها ما هو ضار وغير مفيد ومنها أيضاً ما يتم في ظلمات الليل لأننا نخجل منه لئلا يرانا أحد فنتشوه صورتنا إذا أنكشفت الحقيقه وهنا لأبد أن نذكر أننا سنعطي حساباً عما فعلنا خيراً كان أم شراً قليلاً أو كثيراً لأبد أن نكون



نعطي عنها حساباً فالخطير في هذا الأمر أنه لا يستطيع أحد من البشر أن يقرأ ما يدور بداخل أفكارنا ألا الشخص نفسه لأن أفكارنا تكمن بداخلنا سواء في أذهاننا أو قلوبنا فك من المرات تفكرنا بالشر ضد الآخرين بدون أن يعلموا فأمامهم نقوم بمدحهم ومعانقتهم وفي القلب والفكر شيء مختلف كما لو أننا نتمنى لهم الموت أو الوقوع في مصائب وهذا أمر خطير جداً لاننا نتجاهل أن الله فى السموات يراقب حتى أفكارنا وجميعها مدونه بسجل لديه وسياتي يوماً نقدم عنها حساباً قدامه وبالمثل لو علمنا أن ذلك اليوم سيأتى لراجعنا حساباتنا من جهه أفكارنا فلا ندعه بلا غريله بل كل ما يرضى الله فقط وغير ذلك ليطرح خارجاً.





## مهرجان القاهرة للدراما يوزع جوائز دورته الثانية

والفنانين هالة فاخر وخالد زكي، وأسامة عباس الذي تسلمت التكريم عنه حفيدته ورشوان توفيق، كما كرم لطفى لبيب، ومهندس الديكور السيد أنور. وأثناء فقرة تكريم الرواد أضاف الفنان يحيى الفخراني، رئيس المهرجان، اسم الفنان عادل إمام، ما لاقى تصفيقا حاراً من الحضور.

وتحت عنوان "شكراً أسعدتمونا" قدم الفنان رياض الخولي تكريمات لكل من الفنانين الكبار سيد صادق، عثمان محمد علي، والماكير أحمد عفيفي.

وحرص على الحضور عدد كبير من الفنانين والنجوم، وقدم المطرب مدحت صالح أغنية حملت الكثير من أسماء أبرز المسلسلات التي تم تقديمها على مدار تاريخ الدراما في مصر، أشهرها "بكيظة وزغلول"، و"خالتي صفية والدير"، و"البخيل وأنا"، وغيرها من الأعمال.

ماجد الكدواني جائزة أحسن مسلسل عن "موضوع عائلي".

وحصد جائزة أفضل ممثلة دور ثان كل من الممثلتين سما إبراهيم عن مسلسل "موضوع عائلي"، وأسما جلال عن مسلسل "الهرشة السابعة".

وفي قسم جائزة الجمهور، حصل الفنان أمير عيد على جائزة أفضل وجه صاعد عن مسلسل "ريفو"، وذهبت جائزة أفضل ممثل دور ثان إلى عصام السقا عن مسلسل "جعفر العمدة"، وهو المسلسل الذي حصدت عنه الممثلة إيمان العاصي جائزة أفضل ممثلة دور ثان، وحصل على جائزة أفضل مؤلف ومخرج أيضاً محمد سامي، عن نفس العمل. نالت جائزة أفضل ممثلة بتصويت الجمهور الفنانة منى زكي، ونال جائزة أفضل ممثل بتصويت الجمهور الممثل محمد رمضان عن مسلسل "جعفر العمدة".

وفي فقرة الرواد التي قدمتها الفنانة سوسن بدر، تم تكريم كل من المخرج محمد فاضل،

مسلسلاتها.

وحصل كل من سلمى أبو ضيف عن مسلسل "رسالة الإمام"، ورنما رئيس عن "موضوع عائلي 1"، ونانسي صلاح عن "ستهم"، على جائزة أفضل ممثلة وجه صاعد مناصفة بينهما.

حصد الممثلون عصام عمر عن مسلسل "بالطو"، وطه دسوقي عن مسلسل "موضوع عائلي"، والطفل عمر الشريف عن مسلسل "تحت الوصاية"، جائزة أفضل وجه صاعد مناصفة بينهما.

كما حصد مسلسل "رسالة الإمام"، جائزة أفضل موسيقى تصويرية، وفاز سامر الجمال، بجائزة أفضل ديكور عن مسلسل "جت سليمة".

حصد جائزة أحسن ممثل ثان الممثلان رشدي الشامي عن مسلسل "تحت الوصاية"، وحزمة العبيبي عن مسلسل "الإمام الشافعي". وحصد مسلسل "جت سليمة" جائزة أفضل مسلسل كوميدي، بينما نال الفنان

وزع مهرجان القاهرة للدراما جوائز دورته الثانية التي تزامنت مع الاحتفال بمرور 60 عاماً على أول مسلسل تلفزيوني مصري، وكرم عدداً من رواد الصناعة في حفل أقيم، يوم الخميس 24 أغسطس 2023، بمدينة العلمين الجديدة.

أقيم الحفل تحت رعاية نقابة المهن التمثيلية في مصر، برئاسة الفنان أشرف زكي.

حصلت الفنانة منى زكي، على جائزة أفضل ممثلة عن مسلسل "تحت الوصاية"، الذي حاز مخرجه محمد شاكر خضير جائزة أفضل مخرج، كما حاز المسلسل جانزتي أفضل تصوير، وأفضل مسلسل.

حصل على جائزة أفضل تتر مسلسل "ستهم" للمشهد ياسين التهامي، ومنحت جائزة لجنة التحكيم الخاصة للفنانة هالة صدقي، عن دور "صفصفا" في مسلسل "جعفر العمدة"، وأهدتها إلى المخرج الراحل نور الدمرداش، وهي أول من وقفت أمام كاميراته، وللمخرج محمد سامي، مخرج "جعفر العمدة" آخر

## «أساقفة الروم» لوفد كنسي كندي: القدس مستهدف والإحتلال ينتهج سياسات لتهميش البعد المسيحي

القدس مدينة مقدسة في الديانات التوحيدية الثلاث ونحن نحترم خصوصيتها فهي مدينة تختلف عن أي مدينة أخرى في هذا العالم ولها مكانتها الروحية والتاريخية والتراثية وهي من المفترض أن تكون مدينة للسلام ولكنها ليست كذلك.

وأشار إلى أن السلام مغيب في القدس لأن العدالة مسلوية والفلسطينيين مستهدفون ومضطهدون، ولذلك وجب على كافة المرجعيات الدينية في كل مكان في هذا العالم أن تتحرك نصرة لهذا الشعب المظلوم.

كتب: رجب رمضان - المصري اليوم

باب الخليل ووصولاً إلى الحي الأرمني هناك سياسات ومشاريع ممنهجة هادفة إلى إضعاف وتهميش البعد المسيحي في المدينة التي يعتبرها المسيحيون جميعاً أنها قبلتهم الأولى والوحيدة.

وتساءل: أين هي الكنائس المسيحية في عالمنا مما يحدث في القدس؟، وأعتقد أن القدس أمانة في أعناقنا جميعاً يجب أن ندافع عنها كل من موقعه ولا يجوز أن تترك القدس لقمرة سائفة للاحتلال لكي يطمس معالمها ويؤزّر تاريخها ويشوه طابعها، موضعاً أن

أمام الجرائم المرتكبة بحق شعبنا وفي مدينة القدس هناك استهداف لنا جميعاً فكل شيء فلسطيني مسيحي وإسلامي مستهدف ومستباح ويراد لنا أن نتحول في مدينتنا المقدسة إلى أقلية أو جالية ولكن الفلسطينيين في مدينتهم وعاصمتهم ليسوا أقلية أو جالية بل هذه المدينة هي مدينتهم وهذه المقدسات هي مقدساتهم وهم ينتمون إلى هذه المدينة بكافة جوارحهم حيث يعتبرونها عاصمتهم الروحية والوطنية.

وتابع أن الحضور المسيحي مستهدف في هذه المدينة المقدسة، فمن باب الجديد مرورا

استقبل المطران عطا الله حنا، رئيس أساقفة سبسطية للروم الأرثوذكس، مطران القدس، يوم السبت 26 أغسطس 2023، وفداً كنسياً كندياً ضم عدداً من ممثلي الكنائس الكندية الذين وصلوا إلى مدينة القدس بهدف لقاء عدد من المرجعيات الدينية وزيارة عدد من المدن والبلدات والمحافظات الفلسطينية.

ورحب المطران بالوفد، مؤكداً أهمية أن يُسمع الصوت المسيحي في عالمنا المنادي بالحرية والعدالة لشعبنا الفلسطيني الذي عانى وما زال يعاني من المظالم منذ وعد بلفور وحتى اليوم، مضيفاً: «لا يجوز الصمت

## اتحاد جدة يواصل إغراء ليفربول لخطف محمد صلاح.. وحالة وحيدة تحسم الصفقة



المصري من نادي اتحاد جدة، وقال في المؤتمر الصحفي لمواجهة ليفربول ونيوكاسل، «محمد صلاح هو لاعب ليفربول، ليس هناك جديد، إذا كانت هناك إجابة أخرى فهي كلا، صلاح ليس للبيع وما زال ملتزم معنا بنسبة 100%». نفس الأمر بالنسبة للصحف الإنجليزية التي ردت التقارير التي أشارت مؤخراً إلى اقتراب الفرعون من الانتقال للدوري السعودي من بوابة فريق اتحاد جدة، قائلة، «ليفربول لن يبيع محمد صلاح»، وكتبت صحيفة «تيليجراف» البريطانية تعليقا على أبناء انتقال محمد صلاح للدوري السعودي «لا لنذهب... ليفربول يحذر السعوديين صلاح ليس للبيع».

وقدم الاتحاد السعودي عرضاً مغريا للحصول على خدمات محمد صلاح، خلال الميركاتو الصيفي الحالي، بقيمة 100 مليون يورو لصالح الريذ، وسيحصل النجم المصري على راتب يفوق الـ 200 مليون يورو سنوياً، يجعله اللاعب صاحب الأعلى أجراً في العالم متخطياً النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو بقيمة 200 مليون يورو مع النصر السعودي.

وينتهي عقد محمد صلاح، مع ناديه الحالي ليفربول، قد علق على العرض الذي تلقاه النجم

كشف الصحفي الإيطالي وخبير الإنتقالات، فابريزيو رومانو، عن آخر تطورات مفاوضات نادي اتحاد جدة السعودي، مع النجم المصري محمد صلاح، لاعب فريق ليفربول الإنجليزي، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية.

وقال رومانو، عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي فيس بوك، إن موقف ليفربول واضح من البداية، كما قلت سابقاً، بأنه لن يتم بيع محمد صلاح، وهو ما أكده الألماني يورجن كلوب مدرب الفريق في المؤتمر الصحفي الأخير.

وأضاف رومانو، أن اتحاد جدة بالفعل قدم عرضاً جديداً أعلى مادياً، في محاولة لإغراء ليفربول ومحمد صلاح للموافقة على الصفقة وحسم التعاقد معه قبل غلق القيد، لكن موقف النادي الإنجليزي مازال ثابتاً عند موقفه.

وأنتهى رومانو حديثه، مؤكداً أن الحالة الوحيدة لوجود مرونة في إمكانية تراجع ليفربول عن موقفه الراض، هو تقديم محمد صلاح نفسه طلباً للرحيل إلى اتحاد جدة، وهو ما لم يحدث حتى الآن.

وكان الألماني يورجن كلوب، المدير الفني لفريق ليفربول، قد علق على العرض الذي تلقاه النجم

Under Auspices and prayers of  
**HE MET. SERAPION** of Los Angeles  
and Hawaii, **FR. DAOU LAMEI** will bless  
us from September 14-17, 2023 as follows:

برعاية و صلوات حضرة النيافة الانبا سراييون مطران  
لوس انجلوس و هاواي يباركنا ابونا القمص ابونا داود لمعي  
في الفترة من سبتمبر 14-17، 2023 البرنامج كالتالي :

**الخميس 14 سبتمبر 2023**  
7م كنيسة مارجرجس بلفلور

**الجمعة 15 سبتمبر 2023**  
كنيسة رئيس الملائكة الجليل  
ميخائيل - سانتا آنا  
القداس 7ص ثم اجتماع الي 2ظ

7م كنيسة السيدة العذراء  
و القديس اثناسيوس - نورثريدج

**السبت 16 سبتمبر، 2023**  
8ص كنيسة القديس ماريوحنا -  
كوفينا طول اليوم

**الاحد 17 سبتمبر، 2023**  
8ص كنيسة الشهيد ابانوب  
والانبا انطونيوس - نوركو  
تليها اجتماع الي الساعة 3ظ

lacopts.org





f /Aghapy Mart

We Accept  
E.B.T



# GRAND OPENING AGHAPY MART

*Egyptian product store*

**منتجات مصرية**

أخيراً الإفتتاح يوم الأحد 3 سبتمبر لفرع الفالي  
8254 white oak ave unite #3 northridge CA 91325

سحب على هدايا متعددة  
يوم الإفتتاح

**خصومات تصل إلى 50 %**

أسعار خاصة بمناسبة الإفتتاح



Mon-sat 9:30 am - 7:00 pm

8254 white oak ave unite #3 northridge CA 91325 Tel.: (818) 805-4740  
9832 Flower street Bellflower, CA 90706 Tel.: (562) 920-8844



Mashney Realty, Inc.  
License # 01835909



# MASHNEY REALTY

## All Your Real Estate Needs

خبرة عريقة - خدمة سريعة - ثقة معهوده - كافة خدمات بيع وشراء العقارات

42 Years Combined Professional Experience

سكني - تجاري - محطات وقود - وحدات شقق سكنية - مستودعات تجارية - أراضى - إدارة العقارات - تأشيرات الاستثمار  
(مدراء الشركات يمكنهم الحصول على فيزا المدير العام ثم الجرين كارت بعد سنة)



Victoria Abbey  
Realtor



Sami Mashney  
Real Estate Broker



Wissam Zalzali  
Realtor

فرصة استثمارية ممتازة - لائحة كبيرة من العقارات تناسب ميزانيتك وإستثمارك

# Tel: 714-612-0157

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

[www.MashneyLaw.com](http://www.MashneyLaw.com)





## لماذا حققت أفلام الرعب نجاحها؟!

أعداءه / رشوان درويش

لا زالت أفلام الرعب الشهيرة تجذبنا لمشاهدتها وبعضها لا نكتفي بمشاهدتها مرة واحدة بل نشاهدها مرارا وتكرارا، أنا واحد من الناس أشاهد فيلم الآخرون ليكول كيدمان بمعدل مرة كل ثلاثة أشهر مثلا، عندما أحتار في فيلم رعب فإنني لا أتوقف عن مشاهدة الأفلام التي أخافتي من قبل وأبرزها فيلم الآخرون الذي سيأتي ذكره في السطور القادمة كواحد من أشهر أفلام الرعب وأفضلها على الإطلاق، لكن بالإضافة إلى هذا لا ريب أن هناك حقائق صادمة يجب على كل محب لأفلام الرعب معرفتها، وأيضا نتساءل عن السبب الذي تجذبنا من أجله أفلام الرعب.

### لماذا تجذبنا أفلام الرعب الشهيرة لمشاهدتها؟

عادة ما تجعلنا أفلام الرعب متميزين على الدوام وفي أعلى درجات الشد العصبي، تجعلنا نخاف ونرتعب ولا نستطيع النوم ونقلب على الفراش ونظله النوم بعد غناء طويل وربما تظارنا الكوابيس والأحلام المزعجة في المنام ونستيقظ بمزاج عكر، هذا بالفعل ما يحدث مع بعض المشاهدين ممن يتفاعلون مع أفلام الرعب الشهيرة بقدر مطلوب غير أننا رغم ذلك نقبل عليها على الدوام بشكل فاتق الحد، ولعل الدافع وراء مشاهدتنا لأفلام الرعب هي أنها تجعلنا نشعر بالأمان رغم ذلك لأننا بعيدين كل البعد عن هذه الأحداث المؤسفة التي تحدث بالخارج، وأن أكثر سيناريوهات هواجسنا سواءوية عن حوادث مؤسفة قد تحدث لنا لا يمكن أن تكون بهذا الرعب الذي نشاهده فضلا عن تدفق هرمون الأدرينالين على الدوام أثناء مشاهدة أفلام الرعب وهو الهرمون الذي يفرز في حالات الذعر والشد العصبي حيث يجعلنا نعيش التجربة ولكن في نفس الوقت نستطيع إيقافها وقتما شئنا، ولعلنا نتذكر جيدا كم مرة توقفتنا مؤقتا عن مشاهدة فيلم بسبب مشهد من مشاهد النزوة لذبج بطة أو اقتراب الوحش الشرير من طفل أو تقطيع جسد بالبنشار، وربما على الأقل أغضنا أعيننا عن هذه المشاهد، لذلك لا زالت أفلام الرعب الشهيرة تجذب المشاهدين حتى إلى الآن.

### حقائق صادمة عن أفلام الرعب الشهيرة:

- شخصية هاننيبال ليكتر الطبيب المتوحش الشهير أكل لحوم البشر التي ظهرت في الفيلم الملحمي الشهير صمت الحملان والذي يعد من أفلام الرعب الشهيرة في التاريخ هي شخصية حقيقية مأخوذة من حياة سفاخ حقيقي قابله مؤلف رواية صمت الحملان أثناء وجوده مرة في السجن وهو يتتبع قصة سفاخ حقيقي آخر والذي ظهر باسم إيد بالفر في الفيلم، أي أن الشخصيات الشريرة في الفيلم حقيقية، وهذا ما يثير الذعر والصدمة.
- ولا زلتنا مع فيلم صمت الحملان ونقول أنه على الرغم من أن الفنان الكبير أنتوني هوبكنز الذي أدى الدور ببراعة مذهلة استطاع معها أن يقتنص الأوسكار كأفضل ممثل رئيسي لم يظهر سوى 16 دقيقة في الفيلم فحسب أي أن نسبة ظهوره لا تتعدى ظهور ضيف شرف إلا أن حضوره في الفيلم لا ينسى.
- في فيلم Poltergeist المخرج الشهير ستيفن سبيلبيرج أصيبت الطفلة التي كان يجب عليها أن تتشبث بلوح خشبي أثناء هبوب عاصفة هوائية بحالة من الذعر والخوف الشديد مما استدعى إيقاف المشهد وتدخل المخرج بنفسه لتهدئتها.
- استعان المخرج الكبير هيتشكوك في أيقونته الشهيرة Psycho والذي يعد واحدا من أشهر أفلام الرعب بكمية من سائل الشوكولاتة لكي يظهر كأنه دماء الممثلة التي يتم نبحها في حوض الاستحمام في المشهد الشهير والذي يعد أشهر مشهد لقتل وبيع في التاريخ حيث استخدم فيه المونتاج بطريقة مثيرة للبهار.
- في فيلم Candyman تم حشو فم الممثل الأسمر توني تود بطل الفيلم بحشرات حقيقية في المشهد الشهير في الفيلم وذلك بناء على تعليمات المخرج برنارد روز والذي استعان بواقعي من البلاستيك كي لا ينتلج الممثل هذه الحشرات، رغم ذلك لا يعتبر هذا الفيلم من أشهر أفلام الرعب ولم يلق النجاح والصدى المناسب حيث حقق في شباك التذاكر 25 مليون دولار من أصل ميزانية قدرت بنحو 30 مليون دولار رغم تلقيه مراجعات جيدة واستقبال نقدي إيجابي.
- ربما لا يعلم أحد أن فيلم "الطالع" أو The Omen، والذي يعد من أشهر أفلام الرعب في التاريخ والذي تم إنتاجه عام 1976 كان قدم نحس أو من "سوء الطالع" على بطله الممثل الشهير جريجوري بيك، حيث لم يكن الممثل جريجوري بيك حين وافق على تمثيل الفيلم، فقد وافق فقط على بطولته بعد موت ابنه قبل البدء في تصوير الفيلم مما جعله يتخذ الفيلم كوسيلة مناسبة للتغلب على أفكاره السوداء.
- في الجزء الخامس من فيلم saw كاد بطل الفيلم أن يفارق الحياة بعد اختبار الصندوق المميت، بلالما الذي كان من المفترض أن يقدم مشهدا يضع رأسه فيه، ولكن عند اختباره ساءت حالته بسبب الماء والضغط فبدأ في تحريك جسده بقوة قبل أن يتم اللحاق به بعد أن كان على وشك مفارقة الحياة.
- تسبب فيلم Clockwork Orange أو "برتقالة آلي" أيقونة المخرج العظيم ستانلي كوبريك بالعمى المؤقت لبطله مالكوم ماككول في مشهد الإجبار على مشاهدة مشاهد عنف فظيعة والتي كان يجب عليه إبقاء عينيه مفتوحتين لتثبيت المشهد، كما أصيب جلده ببعض الخدوش فضلا عن الاضطرابات النفسية التي لاحقتة بعدها.

### أقوى أفلام الرعب الشهيرة في التاريخ:

والآن مع أفلام الرعب الشهيرة والتي تعد بالفعل من أقوى أفلام الرعب التي أنتجت على مدار تاريخ السينما.

#### The Orphanage

لو قالوا لي ما هو أقوى فيلم رعب في العالم سأقول هذا الفيلم، ولو قالوا لي ما هو أعظم أفلام الرعب الشهيرة سأقول هذا الفيلم، ولو قالوا لي ما هو فيلم الرعب الوحيد الذي سنظل نتشاهده طوال حياتك سأختار هذا الفيلم بالطبع، كل شيء في هذا الفيلم الإسباني مثالي جدا، مثالي إلى درجة مرعبة، حتى تصاعد الأحداث وإيقاعها، شهد هذا الفيلم أكثر من نزوة، بأسلوب غامض جدا وشيق من أول فيلم إلى آخره حيث كلما تخيلت أنك أمسكت بحبكة الفيلم تجد نفسك من جديد تقع في الغموض، وكلما تخيلت أن الفيلم سينتهي بنهاية معينة سوف تتفاجأ بأن هذه النهاية قد أتت ولا زال الفيلم جاريا مطلقا في أحداثه، كتابة الفيلم أسطورية والإخراج إعجازي والتمثيل مبهر على جميع المستويات، هذا الفيلم من إنتاج 2007 وهو يدور حول امرأة تربت في ملجأ للأيتام تشتري هذا الملجأ بعد إغلاقه لتقيم فيه، ولكن يحدث ما لا في الصبيان، حيث يخفي طفلها من حفل الأيتام الذي تصر على إقامته كل عام، فلما أين ذهب الأيتام؟ وكيف ستحل الأم هذا اللغز؟ مشاعر مختلطة ستمر بها في هذا الفيلم ومشهد النهاية وحده قادرا على إثارة أعصابك للحد الأقصى، لا أقول أنه أعظم أفلام الرعب الشهيرة فحسب بل هو من أعظم الأفلام في التاريخ.

#### The Silence of the Lambs

هذا هو الفيلم الكلاسيكي الأسطوري فعلا، تمثيل رائع من أنتوني هوبكنز ثم جودي فوستر، تدور أحداث الفيلم حول سفاخ طليق يعتدي على ويقتل النساء وهو مريض نفسيا ومعقد ومتموحد وغريب الأطوار، يستعان بالطبيب النفسي الذي كان يعالجه من أجل فك غموض هذه القضية والذي بدوره سفاخ أيضا وأكل لحوم البشر، لكن الأمور تتعقد حيث يحاول هذا الطبيب النفسي التخلص بالجميع عن طريق إعطاء إجابات تحتمل أكثر من تؤول، ويستغل هذا التلاعب من أجل تنفيذ خطة في رأسه فقط، لكن المحققة كلاريس التي تقوم بدورها جودي فوستر تتعرض لأسوأ تجربة في حياتها، فهل رأيت الفيلم من قبل؟ إنه من أفلام الرعب الشهيرة والكلاسيكية، أصبح هاننيبال ليكتر من مؤسسات ثقافة الرعب لدى محبيه وقد تم استلهام قصته في أكثر من عمل مثل فيلم التتبع الأحمر ومسلسل هاننيبال.

#### The Others

لا أعرف هل أنا أحب هذا الفيلم من أجل جودته العالية فعلا وهو بالفعل من أفلام الرعب الشهيرة جدا أم من أجل أنني رأيت في طفولتي فترك بداخلي أثرا لا ينسى لا يمكن الحديث عنه إلا بمشاهدته سويا، هذا الفيلم من أعظم الأفلام التي رأيتها في حياتي، تمثيل نيكول كيدمان رائع، ويغض النظر عن حبكة الفيلم التي قد تراها للمرة الأولى فتدركها ويفسد الفيلم لامتعاده على هذه الحياة والالتواء فيها إلا أنني في كل مرة أشاهده أكتشف فيه أشياء جديدة وأشاهده كل مرة كأنني أراه للمرة الأولى، حاز الفيلم على عدد من الجوائز حيث اقتنصت نيكول كيدمان جائزة أفضل ممثلة من جوائز الجولدن جلوب والبافتا واستطاع مخرجه الإسباني أليخاندرو أمينابار أن يحوز على جائزة أفضل مخرج في مهرجان جويوا، ومن الجدير بالذكر أنه لم يكن قد أتم الثلاثون من عمره بعد حين أخرج هذا الفيلم، وهو له الكثير من الأفلام الشهيرة مثل: أجورا، أفتح عينيك، سما الفانيليا، البحر بداخله والذي قام ببطولته النجم الإسباني الشهير خافيير بارديم.

#### Eraserhead

تتحرف قليلا مع المخرج الغريب ديفيد لينش وأفلامه الغامضة غير المفهومة وفي نفس الوقت الممتعة جدا، إن كنت قد شاهدته عمله الأشهر الفيلم العجيب طريق موهولتد ولم تقم الكثير فإنك مع هذا الفيلم الذي سبق طريق موهولتد ربما لن تقم أي شيء، رغم ذلك ستكون مشاهدة هذا الفيلم غريبة ومقبوضة وباعة على التوتير أيضا تفاصيل كثيرة يدرجها ديفيد لينش في الفيلم ويربطها ببعضها بطريقة ماهرة تخرج لنا هذا الفيلم العجيب والذي يطله الذي تشبه رأسه رأس المحاة بالفعل وهو موظف في إحدى شركات الطباعة ينال قسطا وافرا من عدم الاحترام من كل من يعرفه وحين تدعوه صديقته السابقة لتناول العشاء في منزل والديها تصبح هذه الزيارة هي الأسوأ في حياته والأكثر غرابية، يعتبر هذا الفيلم من أفلام الرعب الشهيرة فضلا عن كونه من أفلام الغموض والشد العصبي، قد يعجبك جدا مثلما أعجبني وقد لا يعجبك على الإطلاق وتقرز منه، انقي خيارك.

#### A Quiet Place

هذا هو الفيلم الأحدث في قائمتنا ورغم ذلك يعد من أفلام الرعب الشهيرة التي راجت مؤخرا، ورغم أن فكرته لا تعد جديدة رغم غرابيتها إلا أنها رغم ذلك نفذت بإتقان رهيب، يبدأ معنا الفيلم بمدينة هادئة وبمدرسة كليا لا تسمع فيها أي صوت، وستعرف أن هناك كائنات غريبة ستقتل أي شخص أو كائن تسمع له صوتا، رغم ذلك يفضل أن يكون المكان صامتا بالكامل، لأنك لو تحدثت بكلمة واحدة ربما ستفقد حياتك، الفيلم من إنتاج عام 2018 ومن بطولة إيميلي بلنت وجون كراسينسكي الذي أخرج الفيلم أيضا، جون هو ذاته الممثل الذي أدى شخصية جيم هيلبرت في السلسل الكوميدي الشهير The Office.

#### The Ring

من بطولة ناعومي واتس ومارتن هانديرسون واحد من أفلام الرعب الشهيرة والذي تم إنتاجه في العام 2002، وتدور أحداثه حول شريط فيديو، من يشاهده فإن حياته أصبحت مهددة بالخطر، ماذا يوجد في هذا الفيلم؟ ولماذا يشكل خطرا على من يشاهده؟ ما هي سر اللعبة على هذا الشريط ومن يقف وراء هذه اللعبة ويجعل من يشاهده الفيلم يموت في غضون أيام؟ ومن هي الفتاة التي تتصل بمن يشاهد الشريط لتخبره بأنه سيموت في غضون أسبوع؟ هذه هي حبكة فيلم "الحلقة" وهو من إخراج جون فيربينسكي.

#### Orphan

ربما سنتفهم مدى رعب الفيلم من خلال ملصق الفيلم وحده حيث تتصدره صبوية صغيرة قد لا توجي ملامحها ببراعة الأطفال أبدا، وهذا ما سوف تكتشفه بالفعل حول قصة هذه الطفلة اليتيمة، التي يتبناها زوجان فقدا طفلها ولكن تحدث مفاجأة تقرب الأمور رأسا على عقب، فهذه الطفلة اليتيمة ربما لا تكون طفلة ولا يتيمة وربما ستسبب الكثير من المشاكل للزوجين، فيلم غير مريح بالمره، تشعر وأنت تشاهده بالاستياء الشديد والتوتر والشد العصبي، وهو من إنتاج 2009، وهو إنتاج كندي ناطق بالإنجليزية، يعد من أفلام الرعب الشهيرة وأخرجه المخرج جوهي كوليت.

#### It Comes at Night

فيلم حديث هذه المرة من إنتاج 2017 وهو فيلم "إنه يأتي ليلا" أو "يحدث ليلا"، تدور أحداث الفيلم حول ويا غامض يتلقى سكان العالم فيجعلهم يقضون نحبهم ويتلذذ بتعذيب التاجين واللعب على أعصابهم وإضفاء جو من التوتر والرعب الشديد، حيث ممكن للذعر أن يولد الريبة من أدق التفاصيل ومن أقرب الناس بشكل لا يستطيع أحد تحمله، لا تشاهد هذا الفيلم وأنت في حالة ذعر لأنك ستصاب بذعر إضافي، الفيلم أخرجه تيري إدوارد شالتز، بميزانية بلغت خمسة ملايين دولار وأرباح قدرت بنحو 20 مليون دولار.

#### Paranormal Activity من أفلام الرعب الشهيرة

هل يمكن لفيلم قدرت ميزانيته بأقل من 20 ألف دولار أن يصبح من أفلام الرعب الشهيرة ويجني أرباحا ربما قاربت ألفي ضعف تكلفته؟ هذا ما حققه فيلم نشاط خارقي في العام 2007، حبكة الفيلم بسيطة للغاية ونريد أن نقول أن الفيلم بلا سيناريو أصلا أي أنه بلا سكريبت بل مجرد حبكة وتطور لهذه الحبكة وارتجال من الممثلين، وهذا ما استطاع أورين بيلي أن يخفنا به ليوصلنا لدرجة الواقعية بفيلمه الحدث هذا، حيث تدور أحداثه حول زوجين ينتقلان لنزل جديد ولكن تواجههما مشاكل في النوم، نعم إنهما تلك النشاطات الخارقة وقت النوم والتي يقف وراءها سر غامض يجب عليهما كشفه، لا يجب أن نقول أن هذا من أفلام الرعب الشهيرة فحسب، بل هو تجربة يجب عليك خوضها إن لم تكن قد فعلت من قبل.

#### Shaun of the Dead

في الختام علينا أن نتحدث بك عزيزي القارئ عن الأفلام المرعبة التي تسبب الذعر والتوتر وهذه المرة ليس بعيدا عن الرعب ولكن الرعب المضحك الذكي أحيانا، هذا الفيلم رغم أنه يدور حول عالم الزومبي أو الموتى الأحياء إلا أنه مضحك بطريقة غير عادية، قد تشاهده فتجده من أفلام الرعب الشهيرة ولكنه رغم ذلك من أقوى أفلام الكوميدي، تدور أحداثه حول مجموعة من الأصدقاء الكسالى الحمقى الذين تتحول حياتهم بالكامل فيلم رعب بعد تقشي الموتى الأحياء في مدينتهم، فهل سينجون بكل هذه الحماسة التي هم عليها؟ هذا ما ستره في هذا الفيلم العظيم الرائع.

قدمنا لك باقة من أفلام الرعب الشهيرة مع حقائق صادمة عن أشهر هذه الأفلام، ولا ريب أننا سنظل على الدوام نشاهد هذه الأفلام وإن نشعب منها أبدا، لا يمكن لشخص ألا يقلع عن مشاهدة أفلام الرعب طالما أدمنها.





## 360 Adult Day care

Address: 1800 N Bush Street suit 100, Santa Ana, Ca 92706

لمزيد من الإستعلامات إتصل الآن

**Reda Beshai 714-504-7332**



نقوم بإستقبالكم مجاناً  
من ليس له وسيلة للانتقال سوف نعد له الوسيلة مجاناً  
المكان معد لراحتك، به جميع الإحتياجات الطبية  
العلاج الطبيعي تحت إشراف إناس متخصصين  
وكذلك كل خدمات التسلية ووجبات الطعام  
جميع الخدمات المقدمة مجاناً

جميع خدماتنا مجاناً  
نقبل الـ Medi-cal

رجاء الإسراع بملئ الطلب  
لأن العدد محدود جداً

Call to schedule a tour  
**657-231-9059**

## Professional Services

Nursing Services  
Hot Meals Offered Daily  
Transportation Offered  
We Accept Medi-cal  
PROMOTE THE WELL-  
BEING OF YOUR LOVED

### Offering:

Mental Support  
Exercise Programs  
Physical & Speech Therapy  
Social Activities  
Arts & Crafts, Movies, &  
More!





## Adel Lotfy عادل لطفى



Broker Associate



MGR  
Real Estate  
Commercial Brokerage

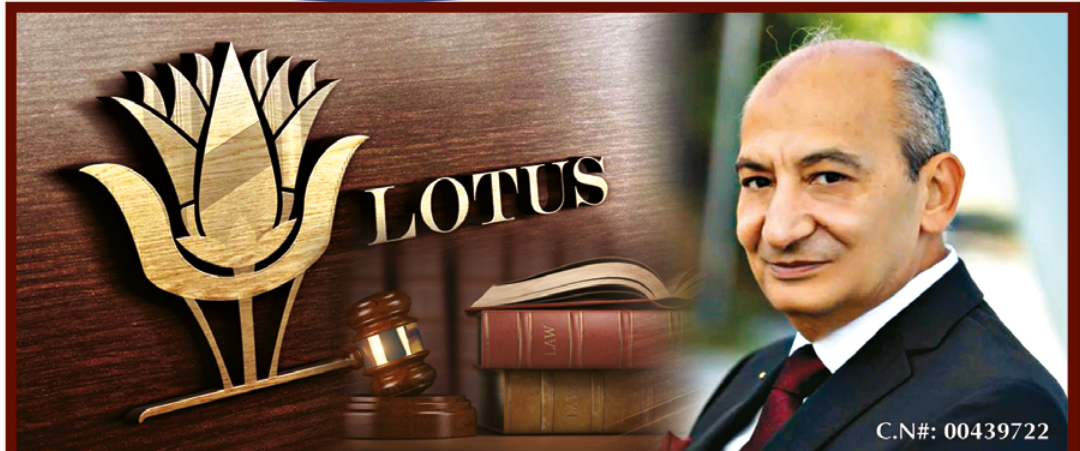
DRE# 01104445

Sales, Purchases,  
Leases & 1031 Exchange.  
Commercial Properties,  
Businesses, Residential, Residential  
Income & Property Management.

لكافة احتياجاتكم  
في كاليفورنيا  
من شراء وبيع  
العقارات التجارية  
والإستثمارية والسكنية والأراضى

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

Email: adellotfy21@aol.com



## لوتس LOTUS

مكتب محاماه مصرى بكاليفورنيا  
عاطف منصور (عاطف داوس) AKA.

Egyptian legal consultant in California  
Supreme Court Attorney in Egypt

مستشار للقوانين المصرية بأمرىكا وعضو نقابة محامين كاليفورنيا  
C.N# 00439722

مهامى بالنقض والدستورية والإدارية العليا بمصر

- إذا كان لديك إستشارة قانونية متعلقة بالقوانين المصرية أو قضية بالمحاكم المصرية فنحن أول مكتب محاماه مصرى معتمد بكاليفورنيا.
- نحن نوفر عليك مشقة وعناء السفر.
- خبرة كاملة في كافة المجالات والقوانين المصرية (المدنى - الجنائى التجارى - الأحوال الشخصية - الميراث والوصية - الشهر العقارى - قانون الإيجارات - قانون الضرائب - قانون العمل - الإستثمار - تأسيس الشركات محاكم مجلس الدولة والقضاء الإدارى).

لإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: + 1(818) 818-2590

Email: ATEFDAWES@YAHOO.COM

## شريف للهجرة

ترجم - 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

LAW OFFICES OF  
**JOHN MIKHAIL**  
www.lawofficejohn.com



المحامى  
**جون ميخائيل**

نحن نتحدث العربية  
الإستشارة مجانية  
FREE Consultation

(310)806-1231

معكم فى الأوقات الصعبة

إصابات العمل - التعويضات - حوادث السيارات

No Risk: No Attorney  
Fee if No Recovery  
Car Accidents



Serving all of Southern California

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.

**صيدلية ترينيتى**  
إدارة د. جون كولته  
(صيدلى بكاليفورنيا لأكثر من 25 عاماً)  
**Trinity Pharmacy**  
Dr. John Kolta  
(pharmacist in California for over 25 years)

جهاز قياس سكر مجاني مع أول روثنة أو مع أول تحويل  
عرض خاص.. جهاز قياس ضغط ناطق بـ \$25 فقط  
قياس ضغط الدم مجاناً

توصيل مجاني للأدوية فى أى مكان بجنوب كاليفورنيا  
(يوجد بعض الاستثناءات)

تجهيد الروشحات تلقائياً  
أو عن طريق الإنترنت أو التليفون

تشكيلة واسعة من الأجهزة الطبية المساعدة  
(كراسى متحركة - مشيات طبية - الخ)

Ph: (626)335-2700 - Fax: (626)335-2727  
Address: 1335 S. Grand Ave Glendora, CA 91740  
Email: TrinityPharmacyInc@gmail.com





# Wannas Insurance Agency Inc

License# 6010239



EHAB HANNA

كافة  
أنواع  
التأمين

Auto  
Boat  
Jet Ski  
Home  
Renter  
Life  
Medical  
Umbrella  
Motorcycle  
Motor home  
Business insurance  
Workers Compensation  
Professional Insurance  
Health insurance  
Bond CNA

Many packages  
available  
Let us help you  
SAVE MONEY  
without  
compromising  
the quality of  
your protection

السيارات  
البيوت  
الحياة  
الإستثمار  
تأمين العمال  
تأمين صحي  
مديكال  
Covered CA  
تأمين جميع أنواع  
المشاريع التجارية  
وإصابات العمال

Home



Life



Commercial insurance



Auto



Workers  
compensation



Health



also You will get the best coverage with the cheapest price Call now

Office: (909)316-1567 Fax: (909)597-3600 Cell: (714)915-9475

Email: ehab@wannasinsurance.com

www.wannasinsurance.com

Address: 14848 Central Ave, #59 Chino, CA 91710





إستلم  
عربيتك الآن  
بدون Credit  
لدينا جميع  
التسهيلات

S. Wannas  
Auto Sales

بيع وشراء كافة أنواع السيارات  
سيارات أوروبية - يابانية - أمريكية  
تشكيلة واسعة من السيارات المستعملة بأفضل الأسعار

نتحدث اللغة العربية

Best Extended Car Warranties

Available Cars for  
Drivers / Approved

UBER

lyft

Show me the

CARFAX®

First time Buyer  
Bad Credit  
No Credit  
Repossessions

OK



General Manager  
Ehab Hanna

Visit Our Website  
www.stwannas.com

Cell: (909) 703-1841

Office: (909) 703-1509

Fax: (909) 341-6007

Email: stwgm@stwannas.com

Corporate office:

14848 Central Ave #59 Chino, CA 91710

Retail office:

1680 S E St B-95 San Bernardino, CA 92408



# 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



تسريع سيرة 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 للإعتناء 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

## دقوا الشمس



ولكن يا فرحة ما تمت خدها الحمار وطار!!!  
مجرد خطوات قليلة وتمسك الحمار باقدامه الخلفية  
مشتاً ايها على الطريق وحلف يمين ثلاثة ما هو  
متحرك.

وهنا لم يبقى في جعبة اخي الا حلاً وحيداً خاصة و  
اني كنت قد بدأت أشعر بالخوف وشرعت في البكاء.  
قرر اخي وانا وافقته الرأي بعد مباحثة لم تدم طويلاً،  
ان تلك الحمير ربما تعبت من كثرة العمل ومن حمل  
تلك البردعة الثقيلة على ظهورها طوال اليوم...  
والبردعة لمن لا يعرف هي ما يوضع على ظهر الحمار  
أو البغل ليُرَكَب عليه وبالتالي فإن الحل في تلك الحالة  
هو أن نحمل نحن تلك البرادع الثقيلة نيابة عن تلك  
الحمير المسكينة حتى ينعموا هم ببعض الراحة و  
يتمكنوا من السير بسلام.

وبناء عليه حمل كل واحد فينا بردعته اقصد بردعة  
حماره وأخذنا في شد الحمير من اللجام لعلها تتحرك.

وبعد محاولات مضنية وعرق يملأ خزانات نجحت  
الخطة إلى حد ما أو لعل الحمير أشفقت علينا وبدأت  
في التحرك ولكن بشروطها الخاصة... فهي تتوقف  
حين تريد وتتحرك بمنتهى البطئ والهدوء حين  
تريد وتعود عدة خطوات إلى الخلف حين تريد...

كل هذا ونحن في غاية الخوف من تلك المنطقة  
المقطوعة التي بلا إنارة ومن مشرفي الرحلة ومن  
صاحب الحمير الذي تأخرنا عليه حوالي ساعة تقريباً.

وفجأة ظهر علينا أصدقاءنا على دراجاتهم ومعهم  
صاحب الحمير حيث كانت الرحلة بالكامل تبحث  
عنا والجميع في حالة من القلق والتوتر والتي زالت  
واختفت تماماً بل وتحولت إلى حالة من الضحك  
الهستيري عندما شاهدونا انا واخي ونحن نحمل  
البرادع بدلا عن الحمير.

وفي اليوم التالي غسلنا هذا الموقف السخيف في مياة  
البحر واكملنا أيام الرحلة بسلام... مش بسلام قوي  
يعني... فقد لسع قنديل البحر اخي لسعه معتبره،  
وانا كدت ان أغرق من كثرة الماء الذي شربته وانا  
احاول ان اتعلم السباحة، وطبعاً احترقت جلودنا  
من الشمس والمياه المالحه حيث لم يكن منتشر في تلك  
الأيام انواع الكريما والزيت المضادة للشمس التي  
تملأ الدنيا تلك الأيام.

واخيرا يا حباب قلبي... لسه عاوزين تروحوا  
المصيف؟!...

وهنا رد علي جميعهم واولهم الست العاقلة الكاملة ام  
العيال...

طبعاً عاوزين نروح!!!!

فقلت وأنا ضاحكاً : طَب دقوا الشمس.

يلسعه ببضع حبيبات من الرمال الناعمة.  
استمتعنا باللعب في البحر طوال النهار وفي الليل حان  
وقت النزهة... ولمن لا يعرف بلطيم فهي مدينة  
ساحلية تابعة لمركز البرلس بمحافظة كفر الشيخ...  
وبلطيم في ذلك الزمان لم يكن بها أية حياة ليلية أو أماكن  
للترفيه فيما عدى بعض الأماكن لتأجير الدراجات،  
وبعض الاخوة من فلاحين كفر الشيخ يعملون في  
فترة الصيف على تأجير حميرهم للمصيفين.  
وهنا يكمن التغيير... ففيما ذهب جميع الأصدقاء  
لتأجير الدراجات قمت انا واخي بتأجير حمارين  
ماركة حصاوي لمدة نصف ساعة.

وبمجرد ان ركبنا أنا واخي كل واحد على حماره إلا و  
انطلقت الحمير تعدوا على الطريق... لم أرى في حياتي  
حميراً بتلك الهمة والسرعة من قبل... كانت الحمير  
تسير في طريقها بكل اجتهاد وكأنها في مهمة رسمية.

مرت الدقائق ممتعة فوق ظهر الحمار وانا متخيلاً  
نفسى فريد شوقي في فيلم عنتر بن شداد، امسك  
بالعصا الخشبية التي أعطاها لي الرجل صاحب الحمير  
والوح بها في الهواء وكأنها سيفي البتار.

وبعد أن خضت حروبي واتممت غزواتي حان وقت  
العودة، خاصة ان الحمير قد توغلت بنا إلى منطقة  
مظلمة تماماً حيث اختفت أعمدة الانارة وبدأ  
الطريق يختفي تحت الرمال.

وهنا بدأت المشكلة حيث أعلنت تلك الحمير حالة  
العصيان ورفضت أو قل رفضت رفضاً باتاً العودة إلى  
حيث كنا.

يهديك يرضيك... مافيش، أبوس حوافر إلي  
خلفوك... لايمكن، الحمير راسها والف جزمة قديمة  
ان لا تتحرك.

وهنا لجأ أخي العبقري إلى الحيلة وقرر اقتلاع  
بعض من تلك الأعشاب النامية على أطراف الطريق  
واستخدامها كمحفز للحمير على المسير ولكن  
هيئات... من الواضح أن ذوق الحمير في الأكل لم  
يتوافق مع نوعية الأعشاب.

وهنا لجأ أخي إلى العنف وقرر ضرب الحمار ولكن  
بشويش عشان حرام... وبالطبع لم تكن عصاية  
القفص التي لا تتعدي العشرة سنتيمترات لتؤثر في  
هذا الكائن الشديد الاحتمال بل والعناد ايضاً.

وتطلع أخي في ساعة يده وإذ بالنصف ساعة قد انتهت  
وعلينا العودة والا سوف ندفع غرامة للرجل...  
وقررنا أنا واخي محاولة سحب الحمير من اللجام، و  
بالفعل تحرك الحمار على مضض وهو متضايق كده.

جلست في حالة من الروقان والانتخة أشاهد فيلم  
المليونير بتاع إسماعيل ياسين وانا متربعا على الأرض  
امام ترابيزة الصالون وقد وضعت امامي ثلاثة من  
أهم عناصر الروقان في هذا الطقس الشديد الحرارة...  
نص بطيخة مثلجة، ومانجاية ساقعة كبيرة لملاظطة  
وبرتقالة مجمدة مقطعة أربع أربع.  
وفجأة هبط على رأسي ألهة العكنة عند قدماء  
المصريين... جاء العيال ثلاثتهم ليتربعوا من حولي  
وهوب كل واحد طلع بكلمة والمفعوض الصغير مد  
ايداه على الريموت عشان يغير الفيلم والست ام العيال  
قامت واخده نص البطيخة من قدامي وهاتك يا  
تقطيع وتوزيع على العيال وهي بتقول:

هو إحنا مش هنطلع مصيف السنة دي ولا ايه؟  
وعلى رأي الراحل صلاح منصور في فيلم الزوجة  
الثانية ( يعني هي حبكت )... حاولت التملص و  
التسوية ولكن عندما وجدت ان محاولة تأجيل  
المنافسة ما هو إلا درب من دروب المستحيل،  
قررت أن أثنى من عزيمة الست ام العيال  
بأن اشرح لها هي والعيال عن أهوال البحر  
واخطاره وعن الدوامات والتيارات البحرية  
الشديدة، وعن اسماك القرش اللي بتقرقش  
الناس قرقشة، او مال هم سموهم قروش ليه؟  
وعن قناديل البحر المرعبة والكابوريا والجمبري  
والسبيط وكل الحاجات الي عند السمك الي  
عالناصية... ولا حياة لمن تنادي.  
خلاص بقى كده ما بدهاش... قمت هوب حاكي  
الحكاية إلي هتجيب من الآخر.

كنت على ما اذكر في صيف سنة رابعة أو خامسة  
ابتدائي وتفاجأت ذات يوم بحريقة قايمة في البيت...  
أل ايه أخويا الكبير عاوز يطع مصيف مع أصحابه...  
لا و ايه... من غيري كمان.

كان ابي رحمه الله يخاف البحر خوفاً شديداً يصل إلى  
درجة الفوبيا، وامي رحمه الله فكانت كل ما تعرفه  
عن المصيف ان لها أقارب يعيشون في الإسكندرية، و  
اما انا واخي فكانت تلك هي المرة الأولى في حياتنا اللي  
نسمع فيها على حكاية المصيف هذه... وبعد نقاش  
ومحايلة واستعطاف أخيراً وافق ابي على المصيف  
بشرط أن اذهب مع أخي وان اكون في عهده وان  
لا نفارق مشرفين الرحلة نهائياً وان نمارس العموم في  
المنطقة الأمان حيث لا تتجاوز المياة ركة التفّر منا...  
يعني عموم شرعي تحت الركة.

ورحنا المصيف ( بلطيم ) وكانت تلك هي المرة الأولى  
في حياتي التي أرى هذا المنظر البديع للبحر الذي لا  
نهاية له واشم رائحة الهواء المحمل برذاذ البحر و  
استمتع به وهو يداعب جسدي الصغير العاري و





## "ميتا" تطلق نموذج ذكاء اصطناعي يترجم المحادثات بين عشرات اللغات

أكدت أنها ستجعل نموذجها (سيمبليس إم.4. تي) متاحاً للعامة للأغراض غير التجارية أطلقت شركة ميتا بلا تفور مز المالكة لمنصة فيسبوك يوم الثلاثاء نموذج ذكاء اصطناعي لديه القدرة على ترجمة المحادثات وتحويلها صوتياً بعشرات اللغات، واطعة لبنية بناء محتملة لأدوات تمكن من التواصل في الوقت الفعلي كاسرة الحواجز بين اللغات. وقالت الشركة في تدوينه إن نموذجها (سيمبليس إم.4. تي) يمكن أن يدعم الترجمة من نص إلى حديث والعكس بما يقرب من 100 لغة، بالإضافة إلى ترجمة كاملة من حديث إلى حديث بأكثر من 35 لغة، جامعا بين تقنيات كانت متاحة فيما سبق في نماذج منفصلة فحسب. وقال مارك زوكربيرغ الرئيس التنفيذي لـ "ميتا" إنه يتصور أن تيسر هذه الأدوات التفاعل بين المستخدمين من جميع أنحاء العالم في الميتافيرس، وهو مجموعة من العوالم الافتراضية المتصلة التي يراهن بمستقبل الشركة عليها. وذكرت التدوينية أن ميتا ستجعل النموذج متاحاً للعامة للأغراض غير التجارية. وأصدرت الشركة الأكبر في مجال وسائل التواصل الاجتماعي مجموعة من نماذج الذكاء الاصطناعي المجانية هذا العام، بما في ذلك نموذج لغوي ضخم اسمه (لاما) ويشكل تحدياً خطيراً للنماذج المبيعة والمسجلة لشركة أوبن إيه. أي المملوكة لمايكروسوفت وشركة غوغل المملوكة لألفابت. ويقول زوكربيرغ إن منظومة الذكاء الاصطناعي المفتوحة تصب في مصلحة ميتا، إذ ستحقق الشركة مزيداً من المكاسب من خلال حشد المصادر في إنشاء أدوات للاتصال المباشر بالمستهلكين في منصاتها الاجتماعية بدلاً من فرض رسوم على حق الاطلاع على النماذج واستخدامها.

لكن ميتا تواجه تساؤلات قانونية مثل بقية جهات القطاع حول البيانات التدريبية المستخدمة في تغذية نماذجها. ورفعت الفنانة الكوميدية سارة سيلفرمان ومؤلفان آخران في يوليو/ تموز قضايا لانتهاك حقوق الملكية على ميتا وأوبن إيه. أي، متهمين الشركتين باستخدام كتبهم كبيانات تدريبية من دون الحصول على الموافقة.

وقال باحثون من ميتا في ورقة بحثية إنه بالنسبة لنموذج (سيمبليس إم.4. تي)، فقد جمعو البيانات التدريبية الصوتية من أربعة ملايين ساعة من "الأصوات الخام التي مصدرها مستودع بيانات ويب متاح للعامة"، من دون تحديد أي مخزون.

ولم يرد متحدث باسم ميتا على أسئلة حول مصدر البيانات الصوتية. وذكرت الورقة البحثية أن البيانات النصية مصدرها قواعد بيانات منشأة العام الماضي استعانت بمحتوى من (ويكيبيديا) ومواقع مرتبطة بها. نيويورك - رويترز - العربية

## تصريح غريب لإيلون ماسك مالك شبكة "X": المنصة قد تفشل

التصريحات جاءت بعد انتقادات حادة لـ ماسك حول إلغاء ميزة الحظر، أقر إيلون ماسك بأن استحواذه على منصة "X"، (تويتر سابقاً) في صفقة تبلغ 44 مليار دولار "قد تفشل"، وهو اعتراف غير مسوق جاء بعدما واجه غضباً عاماً جديداً بشأن قرار إلغاء ميزة "الحظر" على موقع التواصل الاجتماعي. وعلق ماسك حول المستقبل غير المؤكد لـ X حتى في الوقت الذي تستعد فيه تيريد منصة الوسائط الاجتماعية التي أطلقها مارك زوكربيرغ لطرح نسخة الويب في أحدث جهودها لجذب المستخدمين. وقال ماسك: "الحقيقة المحزنة هي أنه لا توجد" شبكات اجتماعية "رائعة في الوقت الحالي." "قد تفشل كما توقع الكثيرون، لكننا سنبدل قصارى جهدنا للنجاح".

غضب المستخدمين: وأثار مالك X الذي تقدر قيمة ثروته بـ 225.5 مليار دولار، غضب المستخدمين يوم الجمعة الماضي من خلال الكشف عن أنه لن يسمح لهم بعد الآن بحظر الحسابات، إلا في حالة الرسائل المباشرة. وجدال ماسك بأن ميزة الحظر "لا معنى لها"، وقال إن المستخدمين سيتعين عليهم الاكتفاء بمجرد "كتم" الحسابات من الظهور في جدولهم الزمني. وأثارت هذه الخطوة معارضة فورية، حيث كانت مونيكا لويسكي من بين أولئك الذين حثوا ليندا ياكارينو الرئيسة التنفيذية لشركة X على إعادة النظر في إلغاء الميزة نظراً للمضايقات التي تعرض لها.

بندر الوضي واشنطن العربية



## أخطر.. الذكاء الاصطناعي يمكنه سرقة بياناتك من صوت لوحة المفاتيح!

وهي نماذج الذكاء الاصطناعي استخدموا في دراستهم أكثر الأساليب تقدماً، كما أن هذه الهجمات والنماذج ستكون أكثر دقة بمرور الوقت كشفت دراسة جديدة أجراها مجموعة من الباحثين البريطانيين أن نماذج الذكاء الاصطناعي يمكنها تحديد ما يكتبه المستخدمون في حواسيبهم - مثل كلمات المرور - بدقة عالية جداً من خلال التنصت على أصوات الكتابة على لوحة المفاتيح وتحليلها. وحذرت الدراسة، التي نشرت على بديقة (معهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات) IEEE الأوروبية حول الأمن والخصوصية، من أن هذه التقنية تشكل تهديداً كبيراً للميكروفونات المدمجة في الأجهزة الإلكترونية التي نستخدمها على مدار اليوم.

العربية

## بسبب مساهمته بنشر الدعاية الإرهابية..

## حظر تيك توك بهذا البلد..

حظرت الحكومة الصومالية تطبيق تيك توك وتلغرام وموقعاً إلكترونياً للمراهنات، قائلة إن هذه المنصات يستخدمها "إرهابيون" لأغراض دعائية.

يأتي هذا القرار مع اقتراب المرحلة الثانية من الهجوم العسكري ضد حركة الشباب المتطرفة التي تقود تمرداً دامياً ضد الحكومة المركزية في مقديشو منذ أكثر من خمسة عشر عاماً. وقالت وزارة الاتصالات والتكنولوجيا في بيان إنها أمرت مزودي خدمة الإنترنت بمنع الوصول إلى المنصات الثلاث بحلول 24 أغسطس، تحت طائلة اتخاذها إجراءات قانونية لم تحددها طبيعتها.

بحسب الوزارة، يستخدم "إرهابيون" و"جماعات تنشر الفجور" تطبيق تيك توك وتلغرام وموقع 1XBET من أجل "نشر صور ومقاطع فيديو عنيفة وتضليل الرأي العام".

واعتبرت الوزارة أن حظر هذه المنصات يجب أن ينجح "تسريع الحرب.. ضد الإرهابيين الذين سفكوا دماء شعب الصومال".

منذ أغسطس 2022، يخوض الجيش الصومالي إلى جانب مجموعات عشائرية محلية، وبدعم من قوات الاتحاد الإفريقي والضربات الجوية الأميركية، هجوماً ضد جماعة الشباب الموالية للقاعدة. وعام 2011، طرد مقاتلو الشباب من مقديشو لكنهم ظلوا منتشرين في مناطق ريفية واسعة يواصلون انطلاقاً منها شن هجمات ضد أهداف أمنية ومدنية. وتعهد الرئيس الصومالي حسن الشيخ محمود تخليص البلاد من الميليشيات المتطرفة، ويتوقع أن يعلن قريباً المرحلة الثانية من الهجوم العسكري على حركة الشباب في جنوب البلاد.

العربية نت

## نجاح أول عملية زراعة رحم في بريطانيا بعد تبرع امرأة لأختها

"نجاح هائل" هكذا وصف البروفيسور ريتشارد سميت أول عملية زرع رحم في بريطانيا. حيث قامت امرأة تبلغ أربعين سنة بالتبرع برحمها لأختها ذات الأربع وثلاثين سنة.



BBC NEWS

## النساء والأعمال المكتبية الأكثر تضرراً..

والأعمال المكتبية الأكثر تضرراً.. النساء والأعمال المكتبية الأكثر تضرراً.. قالت دراسة أجرتها الأمم المتحدة إن الذكاء الاصطناعي التوليدي لن يستحوذ على الأرجح على وظائف معظم الأشخاص بالكامل، لكنه بدلاً من ذلك سيعمل على أتمتة جزء من واجباتهم، مما يتيح لهم القيام بمهام أخرى، ولكن حذرت الدراسة من أن تأثير الذكاء الاصطناعي قد يكون "قاسياً" على فئة معينة من الأعمال. وخلصت الدراسة إلى أن "معظم الوظائف والصناعات معرضة جزئياً فقط للأتمتة وبالتالي فمن المرجح أن يكون الذكاء الاصطناعي مكملًا لها، وليس بديلاً".

الجزيرة

## لحظات دخول الهند التاريخ بهبوطها على القمر

نجحت مركبة الفضاء الهندية "تشانديان-3" بالهبوط على القطب الجنوبي للقمر للمرة الأولى في تاريخ البلاد، وطورت المنظمة الهندية للبحث الفضائي المركبة من أجل استكشاف سطح القمر لأغراض "علمية".

يأتي نجاح البرنامج الفضائي الهندي، بعد 4 سنوات من إخفاق كبير حصل حين فقد الفريق على الأرض الاتصال بالمركبة قبل وصولها إلى القمر، وتعتبر الهند من أوائل الدول الآسيوية الرائدة في مجال الفضاء.

BBC NEWS







# بالصور: فوزي عبد الحافظ... صندوق السادات الأسود

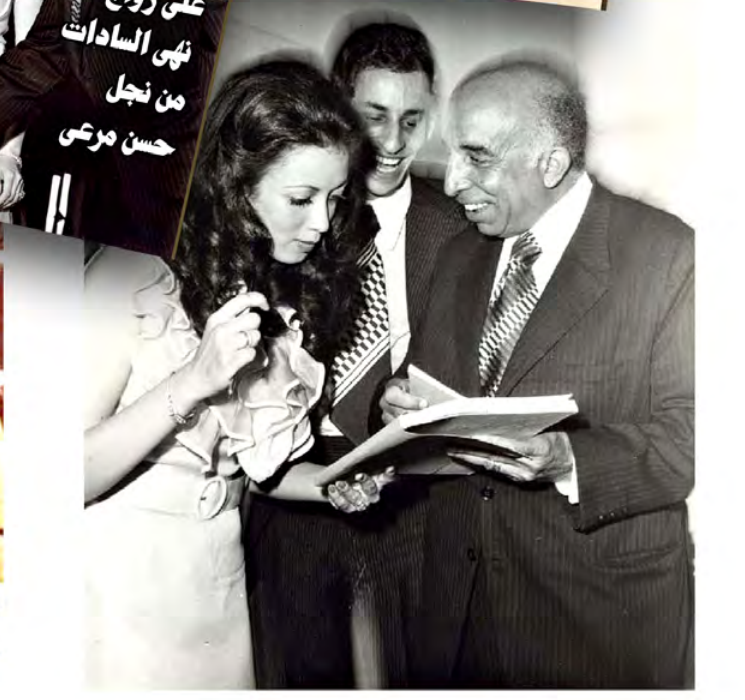
- الرجل الذي نسيه الجميع في منوية السادات
- أنيس منصور: فوزي مات يوم وفاة السادات
- لماذا غضب من احمد زكي بعد فيلم السادات
- أين اختفت مذكراته بعد رحيله؟
- سر علاقته الغامضة باللواء حسن أبو باشا!!
- سر خطاب الرئيس الأمريكي ريجان بخط يده له



يتذكره: نبيل سيف

خاص لجريدة كاريزما

# كاريزما



لبنى السادات تزوجت على  
فيليه، عقد الزواج في الإسكندرية  
١٩٧٨/٩/٢٤

قبل 15 سنة من الآن، وفي صمت تام استغرق 27، عاماً من لحظة اغتيال الرئيس السادات في حادث المنصة، وحتى يوم 8 سبتمبر 2008، رحل فوزي عبد الحافظ سكرتير الرئيس السادات وصندوقه الأسود، وذراعه اليمنى، وكاتم اسراره العائلية والرئاسية. لم يكن فوزي عبد الحافظ مجرد شخص عادي في حياة الرئيس السادات، فالعلاقة تعود الى عام 1954 حينما شكلت محكمة الثورة برئاسة عبد اللطيف البغدادي وعضوية القانمقام انور السادات، حيث تم تعيين النقيب فوزي عبد الحافظ لحراسة السادات، ليظل فوزي عبد الحافظ ظل الرئيس السادات في كل مكان يتحرك اليه منذ ان يستيقظ السادات من سريره لحراسة السادات ايامه ايامه، وحتى حينما اغتيل الرئيس السادات في حادث المنصة، كان فوزي عبد الحافظ اول من القى بجسده حتى رسالة بخط يده يشكره فأصيب اصابات بالغة شملت معه حتى رحيله لدرجة ان الرئيس الامريكى وقتها رونالد ريجان ارسل اليه سئلته ذات مرة بعد الحاح شديد لماذا لم تكتب مذكراته؟! فقال: عنه، ويعدين هو فيه حد بيكتب حقايق في مذكراته. وكذلك كانت امره الوحيد التي فعلها حينما شاهد فيلم السادات للراحل احمد زكي ولم يعجبه اداء احمد في دور السادات وعاش فوزي عبد الحافظ بعد رحيل السادات بصداقة قاصرة فقط على صديق عمره اللواء حسن أبو باشا والفريق الماحي وبوفاة كليهما انقطع فوزي عبد الحافظ عن العالم الخارجي سوى عن الذهاب يوم الجمعة اسبوعيا للصلاة في الحسين مع حفيده انور. وقبل عامين من رحيله وحينما استشعر فوزي عبد الحافظ بدنو اجله اهدى مكتبة الاسكندرية مذكراته واوراقه الشخصية التي كانت عبارة عن 2850 صورة بعدسته للرئيس السادات و183 فيلماً فيديو اخرها الذي سجنته كاميرا خاصة لحظة اغتيال السادات. ذات مرة سئلت الكاتب الكبير أنيس منصور لماذا اختفى فوزي عبد الحافظ عن الحياة السياسية فقال لي: " فوزي مات هو ورئيسة في يوم واحد فلم يسعفه الوقت ليحتفظ بأوراق فهو لم يكن يبحث عن التاريخ أو حتى ليكتب اوراق مثل كثيرين غيره". من الابن الاكبر حسام الاستاذ بعلوم عين شمس وحتى الاصغر انور الذي يعمل مهندس حر، مروراً باحمد الطيب الذي يعيش في امريكا وعزة سكرتيرة اشرف مروان والتي تعيش في لندن حالياً عدم التحدث عن والدهم وقت حياته وحتى بعد رحلته. لذلك لم تكن اسرة فوزي عبد الحافظ ترى الرئيس السادات وجهاً لوجه طوال عمل والدهم معه كسكرتير شخصي إلا 4 مرات هي مرات خطوبة كل منهم والتي كان يحضرها الرئيس السادات بنفسه. كان التصوير عشق فوزي عبد الحافظ الثاني طوال حياته بعد عشقه للرئيس السادات، لذلك كان لديه حصيلة من شرائط الفيديو النادرة لرحلته مع السادات ورموز عصره وعصر عبد الناصر بما فيها نصر جميعها كانت بكاميرة الشخصية سواء الفوتوغرافيا أو الفيديو، وكان يحرص أشد الحرص على تنظيم هذه الصور في البومات وكتابة أسماء ومناشئة وتاريخ كل صورة عليها بلمصق استيكرز يحمل هذه التفاصيل، حيث تفرغ لذلك منذ خروجه للمعاش عام 1982 من مؤسسة الرئاسة بناء على طلبه، وحتى رحيله. ورغم ذلك لم يفكر فوزي يوماً أن يراجع أي كاتب يهاجم السادات فقد كان يقرأ كل شيء وحينما تسائلة اسرته عن حقيقة هذا الكلام يتسم ولا يرد مكتفياً بترديد (الله اعلم).

شاهد  
على زواج  
نهي السادات  
من نجل  
حسن درعي

الرئيس كاسر سيف  
يهدى زيارته للولايات المتحدة





## هل يوجد شفاء... من المثلية الجنسية؟!



بتلم / ماريان إدارد - أخصائية إرشاد أسري وتعديل سلوك

خاص لجريدة كاريزما

عن نفسه مهما واجه من تحديات مما يسهل عملية التعافي.

رابعاً: اشراكهم في برنامج الـ 14 خطوة لتعافي المثليين المجهولين، أو في جرروبات المساعدة مع المثليين المتعافين من نفس الجنس لكي يشعروا بالقبول الإنساني الغير مبني على اساس رومانسي أو جنسي ويشعروا بالانتماء لهذا الجنس مما يزيد ثقتهم بانفسهم ويزيد تعزيز الهوية الذكورية لديهم أو الأنثوية في حالة الإناث.

والخلاصة من أجل مساعدة الشخص المثلي يجب الوصول به الى ما يلي من خلال النظريات وطرق المساعدة السابقة:

1- الوصول الى نضج نفسي ووجداني- حيث في المثلية الجنسية يتوقف النمو الوجداني للطفل - ولا يستطيع ان يعبر عن مشاعره وعن ما بداخله ويحدث له اذى نفسي

2- مساعدته على الشفاء من الايذاء النفسي الذي تعرض له من خلال: عمل علاقات آمنه فيها قبول غير مشروط ثم التذكر اى تذكر الأيذاء كما حدث بالضبط وربما يكتب ويقرأ كل يوم للتخلص من الإنكار.

3- مساعدته على مراقبة افكاره ومعتقداته وتصحيحها.

4- مساعدته على تنمية مهارات حياته وزيادة ثقته بنفسه وقبول نفسه.

5- ان يتعرف على احتياجاته النفسية ويعمل على تسديدها بطرق صحيحة غير جنسية.

6- التصالح مع الطفل الداخلي ومعالجة الشخصية الأبوية والمبادئ التي نشأ عليها وايضا التصالح مع جسده وقبوله.

7- شفاء الجروح القديمة.

8- التوبة والدخول في علاقة مع الله.

9- ثم التبطين: اى قطع كل الممارسات والأفكار والخيلات وعلق كل باب له علاقة بالمثلية الجنسية - كسر دائرة الأدمان

10- تنمية الهوية الجنسية من خلال التواجد مع مجموعة من نفس الجنس والارتباط بهم سواء مثليين متعافين أو غيريين والتشجيع على التواصل مع الجنس الآخر.

11- مساعدة الشخص ان يجد مجموعة تحبه وتقبله وتخرجه من وحدته فلا يكون السلوك المثلي هو المخرج من وحدته كما كان سابقاً - ومساعدته ان يجد معنى وهدف اسمر للحياة.

12- مساعدة الشخص المثلي على تصحيح افكاره عن الجنس الآخر وتجاوز الحاجز النفسي معه وحل هذا النوع من المشكلات حتى يستطيع ان يقبل الجنس الآخر ويبدأ ان يفكر فيه غيرياً ويميل له بعد تصحيح المفاهيم.

13- تشجيع الشخص الذي يعاني من المثلية ان يكون له دور مع نفس الجنس فيشعر بقيمته كرجل أو ذكر أو تشعر بقيمتها كأنتى مع النساء كمثلا اندماجه في لعب كرة القدم واندماج البنات في وضع ميكب وعمل فساتين وكورشيه وهكذا، ولكن ما يحدث من المجتمع والناس هو عندما يجدوا شخص كهذا فيتجنبوه ويجنبوه دخوله في اى نشاط يخص جنسه وبالتالي يلجأ إلى البحث عن شخص أو مجموعة تقبله وهم المثليين مثله ويزداد الأمر تعقيداً لذا من أهم الحلول هو مساعدتهم للاندماج في نشاطات جنسهم

14- تشجيع الشخص المثلي على معرفة أهمية وقوة الجنس الغيرى الذى خلقه الله ومدى الإشباع الذى يصل اليه الشخص إذا تم في اطار الزواج ومن خلال الحب الأغابى.

فهذا الأمر يساعدهم على النضج الوجداني والنفسي وعلى فهم طبيعتهم وقد يقود هذا النضج الى فهم طبيعة الشخص لنفسه ويعوض نقص هويته الذكرية ويبدأ يتشافي ويتعالج اذ يشعر انه ينتمى للذكور فتقل انجذابه لهم ويكون التوقف على الممارسات التي لا تليق اسهل الحصول على ردود فعل سريعة من افراد المجموعة أزاء أى تغيير ومجهود- تمكين المريض من التفاعل الصحيح مع الآخرين وتكوين علاقات صحية - وأيضا تدريبه على قبول نفسه وقبول الآخرين تنمية مهارات التواصل وكيفية المواجهة بين الافراد.

ثانياً: يحتاج الشخص المثلي الى جلسات من العلاج النفسي مع شخص متخصص مثل معالج نفسي او مشير:

في علاج المثلية يحتاج الشخص المثلي الى جلسات من العلاج النفسي التحليلي حيث في العلاج النفسى التحليلي يستطيع المشير ان يصل الى معتقدات الشخص التي تكونت في صغره يستطيع ان يصل الى الشخصية الأبوية التي فيه، فان الشخصية الأبوية تتكون في الست سنين الأولى وهى المسؤلة عن الضمير والمبادئ والقيم وعن معظم السلوكيات في المستقبل.

يكون الهدف الاول من الجلسات هو:

1- أن يتعرف الشخص على مشاعره السلبية والأيجابية نحو نفسه ونحو المثلية التي يقع وطئها ويتعرف على افكاره التلقائية ويراقبها - وأيضاً يتعرف على احتياجاته الوجدانية والأحتياجات الناقصة التي ادت الى ظهور هذه المشكلة والعمل على تسديدها بطرق صحيحة غير اعتمادية أو غير جنسية.

2- اكتشاف الجروح القديمة والأساءات التي يعاني منها والتي تسببت ايضا في ظهور مثل هذه الاضطرابات - مثل ربما غياب الاب أو تسلط الأم - او التعرض للتحرش أو الايذاء الجنسي وهكذا.

3- التوبة والاعتراف والتخلص من الشعور بالذنب ورد الثقة بالنفس.

4- التصالح مع النفس والعمل على تصحيح الهوية وأيضا التصالح مع الأهل إن أمكن لكي يستطيع ان يعدى الحاجز النفسى الذى نشأ بسببهما على الأرجح نحو الجنس الآخر بسبب جروح وإساءات منهم أو غيابهم من حياة الشخص المثلي في فترة طفولته.

ومن الأشياء الهامة التي يجب أن يتبعها الشخص المثلي هو أن يتبع افكاره ومشاعره يومياً ويسجلها ويرصد تقدمه أو تأخره ويتبع كل ما يطلب منه المشير من واجبات فيستطيع ان يتواصل مع أعماقه بمفرده.

ثالثاً: اتباع العلاج المعرفى السلوكى مع المريض او المستشار والمقصود هنا مساعدة المريض على تغيير سلوكه الغير محبب بسلوكيات أفضل أى مساعدته على التبطين "اى التوقف التام عن الأفعال الجنسية المثلية بالفعل أو بالخيال" وان يقطع كل علاقاته بأسلوب الحياة المثلية سواء محادثات معينة أو مثلاً مشاهدات إباحية مثلية وكل ماله علاقة بذلك.

ويتم العلاج المعرفى السلوكى في الجلسات مع المشير بمساعدة المستشار المثلي على ان يقوم بدوره في العملية العلاجية ثقته بنفسه وتساعده على النضج النفسى وتحسن صورته

تحدثنا في العدد السابق عن الأسباب التي تؤدي الى ظهور المثلية الجنسية واكتشفنا أن المجتمع الحر الذى شعاره الحرية في كل شىء ليس فقط هو السبب وراء ظهور المثلية ولكن هناك أسباب عديدة أن تجمعت معا ساهمت أو عملت على ظهور المثلية الجنسية واذكرها باختصار كما يلي للتذكرة:

أولاً: عدم تأكيد الهوية الجنسية لدى الطفل في سن سنة إلى اربع سنوات.

ثانياً: الأم المتسلطة والمسيطره تساهم في ظهور المثلية.

ثالثاً: عدم السماح للابن الالتحام بالاب وعدم السماح للبنات الالتحام بالأم.

رابعاً: البيئة المحيطة والمجتمع.

خامساً: التعرض للإيذاء الجنسي في الطفولة.

ومهمها أختلفت الاسباب أو العوامل المساهمة في ظهور هذا الأمر يبقى السؤال هل يوجد شفاء - هل يمكن العودة لما خلقه الله عليه؟

يعد طريق العلاج من المثلية الجنسية هو طريق للتعافي أى أن الشخص يتحسن تدريجياً وقد يستمر العلاج أو التعافي لعدة سنوات فيها تتناقص الميول الجنسية المثلية (أى ان يميل الشخص الى محبة الآخر من نفس الجنس) وتتحول الى المثلية الغيرية (أى أن يميل الشخص الى محبة الآخر من الجنس الآخر) وربما لا تختفى تماماً هذه الميول لكنها تتعافي وتتناقص حتى يستطيع الشخص ان يجذب الى الجنس الآخر ويتزوج منه وفيما يلي بعض الخطوات أو الطرق التي اذا قمنا بها كمجتمع محيط بالمثليين سوف يساعدهم على الشفاء:

أولاً: القبول وعدم الإدانة:

من الأمور الهامة في علاج المثلية هو إظهار القبول والحب الغير مشروط للشخص المثلي او من يميل للمثلية ليساعده على التخلص من جو التهديد والرفض ويستطيع عندئذ ان يقبل نفسه ويقبل الجوانب التي لم يكن يقبلها سابقاً ويبدأ يثق في نفسه ويستطيع عندئذ التعبير عن المشاعرالمكبوتة التي كانت تعيق تقدمه ونموه ويعدل من اتجاهاته ثم يستطيع أن يثق في الآخرين ويقيم علاقات صحيحة معهم ولتجنب ما يفعله معظمنا في معاملة المثليين هو البعد عنهم أو تجاهلهم أو التمرر عليهم أو في بعض المرات نحذر أبنائنا من التعامل معهم وهذا أمر خاطيء، لأنه كيف يمكن للمثلي أن يتعافى ويعود لجنسه أذ نفر منه الآخرين.

في علاج المثلية يحتاج الشخص المثلي أن يكون في وسط مجموعة من الناس المحبة حيث فيه يستطيع الشخص أن يحكى عن كل ما يشعر به ويجد من يفهمه ويشجعه على التوقف وتكون فرصة ليجد أشخاص يقيس أمامهم تقدمه ومسيرته الى اين وصل تحت اشراف قائد، والهدف من ذلك هو حدوث تغيير في حياة المريض أو المرضى من خلال بعض تدريبات معينة تنشأ في الغالب بين القائد والمريض وسط المجموعة، ان الهدف منه الوصول بأفراد المجموعة الى حالة من الاستبصار والسيطرة على ذواتهم وصولاً الى حالة من السواء مع ذواتهم والآخرين (تعريف موسوعة كورسينى).

1- فيحتاج الشخص المثلي أن يمارس الشفافية والصراحة الوضوح مع أناس يشعر معهم بالثقة والقبول الغير مشروط،





# خصائص نمو طفلك في مراحلها الدراسية الأطفال ذوي المشاكل الإجتماعية



ذلك أن الطفل صاحب المشكلة يصدر بعض التصرفات التي تضايق الآخرين فيبتعدون عنه مثل التناوب عند سماع الآخرين أو عدم تمييز علامات الملل فيستمر في الحديث في الموضوع الذي يهمله وحده أو عدم مراعاة شعور الآخرين فيتحدث بصوت عال جدا بينما المستمع قريب منه.

#### -التواصل:

وليست فقط في عدم القدرة على فهم ما يقوله الآخرون ولكن أيضا عدم الاستطاعة على فهم تغيرات الصوت أو التعبير بالوجه أو حتى حركات الجسم التي توصل بها المعلومات.

#### معلومات عن الأطفال ذوي المشاكل الاجتماعية

- يفضلون قضاء أغلب الوقت بمفردهم بدلا من التواصل مع الآخرين. يحتاجون وقتا ليستوعبوا المواقف الاجتماعية المختلفة.  
- يستطيعون الذهاب إلى المدارس العادية في أغلب الحالات. في حالات خاصة يجب أن يذهبوا إلى مدارس متخصصة.  
- ليسوا مرضى ولا يحتاجون إلى علاج. لكن بمساعدة الأسرة وتشجيعهم كام، يستطيعون التعامل بشكل أفضل مع المواقف الاجتماعية المختلفة.

#### كيف يمكنك مساعدة طفلك على تخطي تلك المشكلات؟

بينما يمر ابنك بالعديد من المواقف الاجتماعية المختلفة ويتعامل مع أشخاص مختلفين، سيحتاج إلى مساندة أثناء الأوقات الحلوة والمررة. ليس الحل أن تحل مشاكل ابنك بنفسك، إنما عليك أن تعلميه كيف يتعامل مع المواقف المختلفة عن طريق اتباع الطريقة التالية:

#### 1- انصتي جيدا:

اجعليه يشعر أنه مسموع وساعديه أن يعبر عن شعوره بدون نقد أو تقليل من حجم المشكلة.

#### 2- ساعدي ابنك على تحديد المشكلة:

لن يستطيع ابنك أن يحدد دائما سبب المشكلة : قد يكون غاضبا أو مستاء من صديق له أو يشعر بالأسى. حاولي أن تتعرفوا معا على سبب هذا الحزن.

#### 3- ساعدي ابنك على التعرف على حلول مختلفة:

لا تملئي عليه ما يجب فعله، إنما حاولي أن تشجعيه على سرد مجموعة من الحلول المختلفة للمشكلة الواحدة.

#### 4- ساعدي ابنك أن يختار الحل المناسب:

في كل من الحلول المقترحة في الخطوة السابقة، تناقشي معه في المزايا والعيوب. اسأليه ماذا سيشعر هو في ذلك الموقف؟ وحاولي أن توضح له شعور الآخرين. احترمي اختياره، حتى لو لم يكن الحل الذي تختارينه أنت!

### بعض الإرشادات المهمة:

#### - اعطي الأمور حجمها الطبيعي:

قد يبدو أن هذا الموقف نهاية الكون بالنسبة لك أو لطفلك. تذكري أن هذا مجرد موقف واحد في الحياة، وسيخطئه ابنك بمساندتك له.

#### - علميه التعامل مع المواقف المختلفة:

بينما تحاولي حل إحدى المشكلات مع طفلك، حاولي أن تراعي مراحل التطور الاجتماعي والوجداني الذي يمر بها طفلك. ربما يستطيع ابنك اختيار الحل المناسب للمشكلة، قد لا يمتلك القدرة على تنفيذه. ساعديه على تقسيم الحل إلى خطوات بسيطة ليستطيع حلها بسهولة.

#### - ركزي على الإيجابيات:

ساعدي ابنك على تنمية مهاراته المختلفة، ولا تقفي عند المشكلات. إذا كان عبقريا في الرياضيات أو فنانا موهوبا، فساعدته على تنمية تلك المواهب بتخطي تلك المشكلات الاجتماعية. أهم شيء الإيجابية!

كوني دائما ايجابية وكوني له مثلا أعلى. تحدثي مع زوجك في كيفية توفير جو مناسب لتخطي المشكلة. وعندما ترغبين في الترفيه عن نفسك، تحدثي مع الأمهات الأخريات على مناقشات.

للجماعة. كما يستطيع تعلم المبادئ الدينية والقيم الأخلاقية.

#### النمو العقلي والمعرفي:

تعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط العقلي المتدفق. وهي مرحلة يعتمد فيها على الواقع أكثر من الخيال.. فهو يريد ان يتعلم بنفسه بواسطة النشاط الذاتي والتجربي والمحاولة. ويزيادة قدرته على التفكير المنطقي يستطيع تعلم الحساب، ويدرك الأبعاد المكانية والزمانية، واكتساب الكثير من اساليب السلوك، بالمحاكاة والتقليد والامتصاص والتقمص.

#### تطبيقات تربوية:

تعويد الطفل على النظام وتنظيم الوقت بين اللعب والعمل. يجب ان تدور المناهج التي يتعلمها التلميذ حول موضوعات تناسب مداركه وقدراته، وتقدم له المعلومات بطرق مبسطة تساعد على تنمية حب التعلم لديه. يُبنى التعلم في هذه المرحلة على النشاط والعمل، حيث يتعلم الأطفال عن طريق المشروعات التي يتعاونون فيها لتحقيق أهداف مشتركة. إتاحة الفرص للرحلات وإقامة المخيمات، كي ينمو عند الطلاب حب التعلم الذاتي والبحث. يجب احترام رغبات الطفل في تكوين الصداقات والعمل التعاوني. ينبغي ان يكون المدرس قدوة صالحة في صفاته الخلقية والاجتماعية، حتى يكتسب منه الطفل العادات الجيدة.

### الطفل في المدرسة المتوسطة (9-14 سنة)

#### النمو الانفعالي:

ان للبلوغ المبكر في البنات، والبلوغ المتأخر في الأولاد مشكلات نفسية مصاحبة، حيث يشعر الولد أو البنت بحرج مركزه، بالنسبة لزملائه الذين في مثل سنه.

#### النمو العقلي والمعرفي:

تعتبر هذه المرحلة مرحلة تفتح المواهب وتميز القدرات والميول الخاصة، الأمر الذي يستوجب العناية باهتمامات الطفل والكشف عن ميوله والتعرف على استعداداته المتميزة.

#### النمو الاجتماعي:

نظراً للانتقال السريع من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ، فإن الأولاد والبنات يفاجأون أحيانا بهذا التغيير. ويعتريهم نوع من الدهشة ويجدون بعض الصعوبة في تفسير تطور حالتهم، وتكيف سلوكهم للتغيرات الجديدة، حيث يجد الفتى والفتاة انه قد اصبح كبيرا، ولا بد ان يتصرف تصرف الكبار، ولكنه في نفس الوقت لم ينضج النضج الكافي للقيام بهذا النوع من السلوك. لذا تمر به فترات من الحيرة والارتباك، لأنه يريد ان يعرف مكانه بين الكبار والصغار

### الأطفال ذوي المشاكل الاجتماعية:

بينما يعتبر معظم الأطفال أن قضاء وقت مع أصدقائهم هو أفضل جزء في اليوم الدراسي، نجد قليلا من الأطفال لا يكاد ينتظر حتى يعود لمنزله ليقتضي وقتا بمفرده ويتفادى الاحتكاكات الاجتماعية. هؤلاء الأطفال قد يعانون من بعض المشاكل الاجتماعية بدرجات مختلفة، منها:

- تكوين الصداقات: أو التعامل مع المجموعات أو حتى اللعب مع أطفال آخرين.

#### -الدخول في المناقشات: وتتبع الحوار.

- الاتصال بالعين: أي عدم القدرة على تحديد متى يصح النظر إلى المتكلم في عينه. عادة يستطيع الطفل أن يحدد هذا تلقائيا. المشكلة عند عدم الاتصال بالعين أو النظر إلى المتحدث أثناء الكلام أن الطفل يعطي الإنطباع أنه لا ينصت إلى المتحدث مما يدفع الآخرين للبعد عنه.

#### -التعاطف أو لتقمص العاطفي:

أي عدم القدرة على تمييز ما يشعر به الآخرين. ينتج عن

لا ينمو الإنسان صفحة بيضاء، أو عجينة لينة، بل يحمل معه كل ما زرع فيه في سنواته الأولى من طاقات وقدرات ومواهب. ويعتقد بعض العلماء إن الثلاث سنوات الأولى من عمر الطفل هي التي تحدد شخصية الإنسان. والبعض الآخر يقفز بها إلى 14 سنة.

ومعروف أن النمو النفسي عند البشر ليس متجانساً ومتوازناً بل يختلف حسب شخصية الفرد ("الأنا"). والمعادلة هذه تتوازن بين:

- الحاجات والدوافع ("ال"هو").

- التنازع بين غريزتي "الحب" (ال Eros) و"الكره" (ال Thanatos).

- البيئة والمحيط والتربية والأخلاق ("الأنا الأعلى"). وفي المقابل ليس العمر الجسدي مراقفاً دائماً للعمر النفسي.

لذا علينا معاملة كل إنسان انطلاقاً من ذاته، لأنه شخص مستقل في حرئته وإمكاناته وردود فعله الخاصة.

وهذه المعاملة تساعد الإنسان على النمو.

### الطفل في المدرسة الابتدائية (6-10 سنوات):

#### -النمو الجسدي:

يغلب على هذه المرحلة قوة الصحة الجسمية والتميز بقلة القابلية للتعلم، لذا يميل الطفل لقضاء أوقات طويلة في اللعب والجري والحركة ويصبر على الجوع. لكن يلاحظ ان نشاط الاولاد يكون اكثر عنفا، ويعتمد على النمو العضلي اكثر من البنات، اللواتي يبدو نموهن في تكوين ذهنهن وتكون العابهن اكثر هدوءا واقل عنفاً.

#### -النمو الحركي:

تعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي العنيف، ويصحب ذلك عدم اهتمام الطفل بمظهره أو أناقته، وهو يقوم بالمخاطرات والتجارب. ولهذا يكون الطفل في هذه المرحلة اشبه "بالرجل البدائي" في حياته العملية البدائية.

#### -النمو اللغوي:

تظهر في هذه المرحلة من عمره الطلاقة اللغوية، ويزداد المحصول اللغوي لديه ما يساعده على النمو اللغوي واتساع دائرة حياته الاجتماعية وكثرة تجاربه، ويميل لوصف مشاهداته والتعبير عن افكاره. ويكثر الطفل من القراءة، وبالأخص ما يتعل بحياة النبات والحيوان واطفال الشعوب الأخرى.

#### -النمو الانفعالي:

تتبلور في هذه المرحلة قدرة الطفل على التعبير عن انفعالاته باللغة، بدلا من التعبير الحركي. ونظراً لتمتعته بالمزيد من الحرية، فإن انفعالاته تكون في معظمها هادئة وسعيدة، فيما عدا ما يصادفه من احباط من جهة حاجاته ورغباته، أو ما يلقاه من متاعب الأخوة أو الزملاء الممتلئة بالمنافسة والغيرة والغضب. ويجد في اللعب مع اصدقائه وأقرانه متنفسا لدوافعه المختلفة، ويميل للألعاب التي تحتاج إلى تفكير عقلي كمكعبات الفك والتركييب. وتتأثر حياته بما يلقاه من التقدير والتشجيع، وما يشعر به من النجاح، وما يغمر به من الحب والعطف. وفي هذه المرحلة يقل بكاء الطفل، كما يتأثر كثيرا بالنواب والعقاب، وبخاصة العقاب المعنوي، ولا يقبل العقاب البدني. وفي سن العاشرة تظهر نزعة الطفل إلى حب التملك والجمع والاقتناء.

#### -النمو الاجتماعي:

في نهاية هذه المرحلة يظهر ميل الطفل إلى تكوين الجماعات الصغيرة. غير ان تجمعهم لا يكون له صفة الدوام طويلا. وهنا تظهر الكثير من الصفات الاجتماعية المميزة لبعض الأطفال، مثل حب الزعامة، أو الميل للانقياد والتبعية وحب التعاون والمنافسة والغيرة وحب العزلة.

ويود الطفل في هذه المرحلة التخلص من التذليل والدلع، ولا يجب ان ينادى بأسماء الطفولة، ويود ان يكون له كيان ذاتي واستقلال، وتقل نزعته للتمركز حول نفسه، فلا يكون انانيا ويستجيب للنصح والإرشاد وتقل نزعته للعناد. وعن طريق تجاربه مع اصدقائه وتعامله الاجتماعي تتكون عنده المبادئ الخلقية، كالصدق والأمانة والولاء



## تخلص من شبح الزهايمر..



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

خاص لجريدة كاريزما

www.eat4healthy.com



Rivastig- 2000 و Donepezil و Memantine 2003 و mine و Galantamine 2001 و Numzaric 2014، وآخر عقارين وافقت عليهما هيئة FDA و هما Lecanemab و Aducanumab! وهذين الأخيرين مضادين لتكتلات بروتينات الأميلويد Amyloid Beta Plaques المدمرة لأعصاب المخ؛ وكل هذه الأدوية تحاول وتنجح أحيانا في مساعدة مريض الزهايمر في تقليل عبء أعراض المرض ولكن كثيرا ما يكون لهم أعراض جانبية صعبة أو غير مقبولة للبعض!

وقد تتساءل ليه كل العقاقير ده مش يبشفوا ولا يبطنوا بكفاءة و لا يمينعو المرض من هروولته تجاه المحطة الأخيرة وهي مراحل الزهايمر المتأخرة جدا التي تؤدي الى الموت؟! ولكن قبل اجابة هذا السؤال؟! كيف يتم تشخيص الزهايمر؟!

### طرق التشخيص:

أولا: الطرق والفحوصات الإكلينيكية على يد طبيب باطني أو طبيب متخصص في الأمراض النفسية والعصبية ويساعد جدا وجود العائلة مع المريض في وقت الفحص، الذين يعرفون المريض قبل وبعد، وما التغييرات الحقيقية.

ومن أمثلة الاختبارات (بالإنجليزي هنا ومتوفرة ويمكن البحث عنها بالعربية أون لاين)

- MMSE Mini Mental Status Examination -
- MoCA Montreal Cognitive Assessment -
- AMTS Abbreviated Mental Test Score -
- MIS Memory Impairment Screen -
- TYM Test Your Memory -
- DSM Diagnostic and Statistical Manual of mental assessment -

وعندما نتطرق إلى الفحوصات المعملية والتشخيصية: عينات من السائل داخل حجرات المخ والعينة تؤخذ من السائل داخل العمود الفقري واسمه CSF للبحث عن علامات الزهايمر المعملية، وطبعا أحدث تقنيات التشخيص الإشعاعي والمغناطيسي مثل PET Scan, MRI, FMRI, Amyloid Scan, و طبعا بعد الوفاة تشريح المخ Autopsy

ونعود مرة أخرى ليه؟! ما فيش علاج دوائي ناجح في الشفاء؟!

يجيب على هذا السؤال البروفيسور أ. د. ديل بريديسين Dale Bredesen الذي درس في أشهر جامعات طب الأمريكية، جامعة دوك (التي تبعد أقل من 200 كم من مكان إقامتي وعملي شخصيا بأمريكا بولاية كارولينا الشمالية) وبعدها بدأ في التدريس في جامعات كاليفورنيا UCSF و UCLA واشتهر بكتاباتته الشهيرة في العقود الماضية منذ أواخر القرن العشرين، مناديا و منددا بالطرق التي تحاول بها شركات الأدوية والعقاقير "معالجة المشكلة" المعقدة جدا، بطريقة بسيطة جدا، لم ولن تنجح، حيث يشرح في كتابه الشهير عن هذا المرض The End Of Alzheimer Disease في عام 2017 وهو من أفضل الكتب المراجعة تقريبا في قوائم أفضل الكتب بنينيوورك New Best Seller، وهو من أشهر الكتب في العالم عن مرض الزهايمر للمواطن العادي وحتى الأطباء ومنهم أنا، تعلمنا من هذا الدكتور العبقري، الذي يعيد التاريخ نفسه بطريقة هزلية ساخرة معه أيضا، حيث لم ينجح في بداية الأمر في اقناع المجتمع العلمي، بعبقرية اكتشافاته، تماما كما فشل د. الزهايمر شخصيا في اقناع نظرائه في 1906 باكتشافاته العبقرية، لأنه هذه هي الضريبة التي يدفعها معظم العاقرة! الرض والتبذ و الإضطهاد والتعيير من أقرانهم، ومعاناة التحقير من اكتشافاتهم، التي تدين لهم وتشكرهم الإنسانية بعدها فقط بعشرات السنين! وده اللي بيسموه "سابق عصره" Avant-garde، وهو رئيس ومن مؤسس Buck Institute بكاليفورنيا، وقد جاب العالم وطاف كتابه على الملايين، وعلمهم ما لم يعرفوه ولم يفهموه، عن مرض الزهايمر الشبح المترص بالملايين!

ويشرح في بساطة منقطعة النظر في كتابه ان المشكلة في طريقة العلاج هي فكر الوسط العلمي والطبي والمنحاه العلمية التي تقتصر على مذهب قرص أو كبسولة Pill For An Ill Paradigm ، ان العلاج لابد ان يكون عقارا دوائيا وهو في رأيه وبناء على الاف الأبحاث المعاصرة له وحتى قبله، بادت وستبوء دائما بالفشل، حيث يشبهها ببيت به سقف به 36 فتحة "خرم" يسبون تساقط المياه داخل البيت، وهو ما يحدث في مرض الزهايمر حيث يشرح انه على الأقل تم اكتشاف 36 عامل يشتركون معا في حدوث مرض الزهايمر بأنواعه المختلفة، وان أي دواء أو عقار كان، أيا كان، سيحاول معالجة ثقب واحد في سقف بيت "المخ"، ولهذا قرر بعمل برنامج سماه ReCODE.

كحة شديدة لعدم قدرة البلع وهذا يؤدي لالتهاب رئوي بسبب بلع السوائل والأكل في الجهاز التنفسي، والوقوع أثناء المشي وكسور العظم المميته!

توصل د. ألويس الزهايمر إلى أن المرض الذي اصاب مريضته أجوستا ديتير التي كان عمرها فقط 51 حينذاك، وبعد سنين من معاناتها مع أهلها والعكس صحيح طبعا، ومعاناته هو كطبيب معالج معها حيث فشل تماما في مساعدتها أو معرفة مرضها، ماتت 1906 وشرح مخها وكانت المفاجأة، وكانت العبقرية أيضا، حيث وجد تغييرات في المخ اسمها تكتلات اميلويد Amyloid Beta Plaques حول الأعصاب والخلايا العصبية المركزية، وجد أيضا وداخل الخلايا العصبية Neuro Fibrillary Tangles أو بروتينات التاو Tau Protein، وهي من أهم علامات الإصابة المبكرة أو المتأخرة بهذا المرض! وبسبب جهوده غير المسبوقة، كزمه د. كريبلين وهو واحد من أشهر أطباء الأمراض النفسية والعصبية بألمانيا في هذا الوقت، في نفس الوقت الذي احتقر اكتشافاته وجهوده معظم زملائه وأقرانه، حيث لم يسأل أي منهم أي سؤال بعد محاضراته الشهيرة لأول مرة في ألمانيا عن إكتشافات السنين مع المرض، ولم يكتروا، والغريب في الأمر قد سجل التاريخ أنهم كانوا أكثر اهتماما بمحاضرة بعد محاضراته الخالدة! لطبيب الآخر لها علاقة بالجنس! وكان د. كريبلين شريكا له، ولكن بمثابة أب روعي علمي، كرمه د. كريبلين بتسمية اسم المرض "الزهايمر" في مقالاته المقروءة و الشهيرة آنذاك، مما ساعد د. ألويس الزهايمر في خلال غضون سنين قليلة، على تحقيق مركزا مرموقه بين نظرائه في ألمانيا والعالم كله، وإلى يومنا هذا، قد يكون هو أشهر طبيب نفسية وعصبية عرفه التاريخ! والدليل؟! قولولي اسم واحد تاني تعرفوه من 100 سنة في هذا التخصص؟! ولهذا قررت أن أنضم لمكرميه في هذه المقالة التي أهديتها لعبقريته النادرة!

وما أشبع هذا من كابوس يترص بالكثيرين من حيث يقدر مرضى الزهايمر بأمريكا بأكثر من 5 مليون مصاب وهذا على الأقل، و سيتضاعف في خلال العقود القليلة القادمة، ويصيب المرض قرابة الـ 200 مليون بني آدم عالميا، وبعض الباحثين يرجح أنه من أهم أسباب الموت في أمريكا وقد يكون الثالث بعد أمراض القلب والسرطان لو تم حساب اسباب الموت الناجمة عنه كسبب موت منه أيضا كالتهاب الرئوي وكسور العظام ونزيف المخ... الخ!

ولهذا تهافتت شركات الأدوية والعقاقير في الـ 30 سنة السابقة على عمل الأبحاث التي كلفت مليارات الدولارات، لاكتشاف عقار لمنع مرض الزهايمر أو الشفاء منه، وقد تمت الأبحاث على الآلاف من الناس والعقاقير والمواد الكيميائية القديمة والحديثة، المعروفة وغير المعروفة، نعم الآلاف، ولعلك تتساءل عزيزي القاريء؟

كام دواء موجود في السوق؟ يا ترى الآن بعد صرف مليارات الدولارات، بعد عشرات السنين بمعظم بلاد العالم، نعم كام دواء وعقار ناجح في علاج وعكس المرض أو على الأقل وقف تدميره البطيء لأعز ما يملكه الإنسان المخ؟ الذي يتكون من حوالي 100,000,000,000 مئة مليار خلية عصبية، متصلة بعقد ووصلات عصبية تقدر بحوالي 1,000,000,000,000 و هذا الرقم الإعجازي المرعب هو كوادرليون Quadrillion وصلة عصبية، تكونت فيهم وليس خارجهم، كل فكر وكل خبر وكل شر، وكل حب وكل كراهية، وكل حسد وكل غيرة، وكل عطاء وكل اختراع، وكل خطية وكل تسامح وكل حزن وكل فرح، وكل غضب وكل تعزية، و كل حن وكل ذكرى، وكل كلمة في كل كتاب وملك غنوة، وكل كلمة حب قالها عاشق لحبيبه، وكل اكلة حلوة وكل متعة، وكل ألم وكل صرخة، وكل صوت وكل علم، وقد لا أبالغ حين أقول "كل حاجة" في حياتنا نعرفها وما نعرفهاش ابتدت هناك! مش في أي خليه تانيه براهيم!

اجابة السؤال! صفر! Zero! ولا واحدا! فشل العلماء والباحثون حتى الآن في التوصل لهذا الدواء الذي من شأنه منع أو ابطاء أو بالأحرى شفاء هذا المرض الخطير، الذي يدمر كل ذكرى حلوة مع أقرب الأقرباء لينا، في آخر أيامنا!

وقد تتساءل؟! إزاي يعني؟! طيب ده الإنسان راح القمر؟! ومشى عليه؟! واخترع الآلاف من الاختراعات منها الطائرة والصاروخ و المحمول والساعة وتوصل الى أدوية كثيرة منها القادر على الشفاء من بعض السرطانات، وخفض الكوليسترول السيء وقتل البكتيريا و الفيروسات والفطريات والطفيليات! وفشل فشلا ذريعا في منع ابطاء وشفاء مرض الزهايمر!

حقيقي، أنه هناك العديد من العقاقير والأدوية في السوق الآن التي تستعمل لمرضى الزهايمر، لكن ولا واحد منهم يمينع، ولا يبطيء و بالتاكيد لا يشفي هذا المرض المعقد جدا جدا جدا! ومنهم 1996

سنل الآلاف من الناس في بحث أمريكي، هل يخشى الناس الموت بمرض الزهايمر أكثر أم السرطان، وذهل الباحثون حينما كانت اجابة معظم الناس "طبعا الزهايمر"، وهي صادمة وغير متوقعة تماما! ولذا قررت أن أسمي هذه المقالة "شبح الزهايمر" لأنه في الواقع أحيانا زي ما بنقول بالعامية المصرية الجميلة "وقوع البلاء ولا إنتظاره" وهو فعلا عامل زي البعبع وسط الأمراض، يعني شبح من الآخر، ومعظم الناس مش عارفين بييجي لمن، وامتى وليه، هل له علاج؟ وكيف نحمي أنفسنا من أن نكون فريسة صامتة لـ "شبح الزهايمر"!

كان الطبيب الألماني العلامة د. ألويز الزهايمر Alois Alzheimer طبيب الأمراض النفسية و العصبية الذي سمي المرض على اسمه، تكريما لجهوده في وصف وتشخيص وكتابة كتاب عن المرض، وإجراء العديد من الأبحاث عن مرض "الزهايمر" في أوائل القرن العشرين في حوالي فترة 1900-1912، وكان منهما في علاج مرضاه ولا نتعجب أن شغفه الشخصي هو محاولة حل الغاز أمراض الجهاز العصبي المركزي CNS وبالذات المخ، بالاشتراك مع أشهر أطباء النفسية والعصبية آنذاك د. كريبلين Kraepelin، حيث كان له بمثابة مرشد Mentor

فقد عرضت عليه حالة المريضة الشهيرة أجوستا ديتير Auguste Deter في عام 1901 وقد اتانته حالة من الشغف الشخصي والولع العلمي ممزوجا بفضول لا مثيل له، لمعرفة لماذا كانت تعاني من الكثير من الأعراض المعروفة الآن كنتيجة مباشرة لمرض الزهايمر مثل: عدم القدرة على حفظ معلومات جديدة في مركز الذاكرة الهيبيكامباس Hippocampus (نسيان الأحداث القريبة جدا لدرجة اليومية).

- بالتدريج فقدان بعض الوظائف غير الأساسية وبعدها بسنين الأساسية بالتدريج المخيف كالشبح.

- الاكتئاب وتغير المزاج.

- الهلوسة عند البعض.

- عدم القدرة على الحساب أو حل المسائل المعقدة وبعدها نسيان جدول الضرب الى عدم القدرة على القيام بأي حسابات تماما ولا حتى 3 في 7 كام! ولا عد السبعات تنازليا من 100 طبعا!

- صعوبة التعامل مع الفواتير ومكالمات التلفون واستعمال المحمول عموما.

- فقدان الكثير من الكلمات التي تعلمناها في الجامعة التي تتم عن تعليم عالي واللجوء لابسبب الكلمات للتعامل.

- عدم القدرة على التركيز في العمل دون تشتت الانتباه.

- فقدان وظائف ذهنية عديدة.

- صعوبة التفكير والتركيز ومحاولة فهم ما كان يوما ما يبدو سهلا جدا -تشتت انتباه وهلاوس قرب اوقات المساء Sundowning.

- اختلاق احداث واشياء لم تحدث.

- صعوبة في النوم.

- اجهاد واعياء شبه دائم.

- عدم القدرة على الاستمتاع بالحياة زي زمان.

- صعوبة في القيادة وفي تحديد المسافات Visuospatial مما قد يؤدي الى أخطاء جسيمة، وعادة بطء شديد في القيادة أيضا وفي الإستجابة للأحداث أثناء القيادة.

- التوهان في الشوارع.

- صعوبة استعمال الشوكة والسكين والملقعة (وأبسط المهارات اللي زيهم).

- التخلف عن مواعيد مهمة جدا منها مواعيد الاطباء.

- نسيان مواعيد الأدوية.

- عدم القدرة على التعبير عن النفس رغم التفكير في الجمل، لكنها لا تخرج من الفم كما يرغب المريض وهذا محبط جدا، وشعور "بأدور" على الكلام في مخي مش لاقية.

- قرارات غير حكيمة ولا تليق بالمكانة والسن.

- الانسحاب التدريجي من الاجتماعيات بسبب خوف اجتماعي ناجم عن معرفة مسبقة بضعف القدرات الشخصية وتفادي الإحراج الاجتماعي في حالة عدم تذكر أحداث حديثة و وشوش ناس معروفة للمرض (مواقف محرجة جدا).

- تغيير ملحوظ في الشخصية مثلا شخص اجتماعي، يتحول لإنطواني، أو مهذب لقليل الأدب.

- عنف وهيجان شديد لم يسبق ان يكون طبع هذا الشخص طيلة حياته.

- الشك الرهيب والشعور بالاضطهاد دون اسباب واضحة.

- وفي المراحل المتأخرة من المرض: عدم القدرة على القيام بالعتاية النفس والنهاب الي الحمام لقضاء الحاجة، او غسيل الملابس او حتى طريقة لبس الملابس وعدم تذكر أقرب الأقرباء كشريك الحياة والأب والأم و الأبناء والأحفاد وأخيرا عدم القدرة على الحركة والأكل بسبب



في برنامج المميز ReCODE. حيث مع اتباع هذا البرنامج يقوم المرضى بتغيير جذري في اسلوب الحياة من نوم واكل وشرب ومشى ورياضة، وتغيير كل ما هو قد يكون من مسببات الزهايمر الـ 36 على الأقل، بالعامية المصرية يا حضرات الأدوية كل واحد فيهم يحاول يصلح خرم واحد في سقف البيت، وسباب العشرات من الفتحات النائية تخرخر ميه جوه البيت، يعني القصة مشكلتها ان الشركات عايزة تساعد الناس -ده اكيد- لكن عايزة تكسب فلوس كتير وده بالنسبالهم مهم ويمكن أم؟ عند بعضهم؟! في رأي د. ديل بريديسين، وعلشان ده يحصل لازم تبقى براءة اختراع لدواء واحد فقط، ومرة أخرى، رفض المجتمع العلمي وهيئة البحوث IRB الموافقة على بحثه لأنه مش عن عقار واحد، وفي رايه ممكن فعلا العقار الواحد يحسن من الاعراض ويقللها وبالتالي من معاناة المريض واهله "شوية" ولكن ما بعد هذا عن منع و ابطاء وشفاء مرض الزهايمر! ولا بعد 100 سنة هيبقى في دواء واحد هيخفف المرض ده ويمنعه ويشفيه تماما! بفكر الدواء الواحد في رايه!

أنواع مرض الزهايمر على حسب دراسات هذا الطبيب العبقري:

1- النوع الأول الالتهابي Inflammatory Type وهو الأشهر والأكثر انتشارا بسبب أسلوب الحياة عموما وليس الجينات فقط.

2- النوع الثاني البارد Cold Type وهو بسبب نقص المغذيات Atrophic Type وده غالبا ضمور بسبب جينات سيئة مثل الـ ApoE4 و PSEN1 وغيرهم بتعجيل المرض خصوصا مع أسلوب حياة غير صحي تماما والهورمونات اللي مش مضبوطة.

3- النوع الثالث وهو بسبب التعرض للسموم Toxic Type مثل السموم زي الزئبق والرصاص والنحاس والزرنيخ والكادميوم والبكتيريا والفطريات وغيرها.

ويسمى النوع الأول السخن Hot لأنه نتيجة الالتهابات المزمنة في الجسم وارتفاع مؤشرات الالتهاب ومنها الـ CRP و TNF و IL6 وهذا لذكر القليل حيث لا يسعني المجال كما في كتابه.

فعلى سبيل المثال في امريكا مثلا حوالي قرابة الـ 25٪ وده حوالي ٧٥ مليون أمريكي من مجمل حوالي ٣٢٥ مليون أمريكي لديهم نسخة من ApoE4، وهذا الجين الخطير يضاعف خطر الإصابة بمرض الزهايمر ٣ مرات ويجعله يظهر مبكرا بحوالي ١٠ سنين يعني في الخمسينات و الستينات بدل السبعينات مثلا! وهذا لو كنت سيء الحظ فقط تتأخذ نسخة واحدة من هذا الجين السيء من والديك! ولكن حوالي ٢٪ من الشعب الأمريكي يحمل نسختين، ولو كنت سيء الحظ جدا فعلا ستأخذ نسختين وتبقى زي الـ ٢٪، لأنك أخذت نسختين من ApoE4 من والديك، واحدة من كليهما، وهذا يضاعف حدوث المرض حوالي ٩ مرات، حيث دون وجود هذا الجين تماما (الطبيعي معناه نسختين من ApoE3 وهو الجين العادي) الخطر في العادي والطبيعي هو حوالي ١٠٪ ومع وجود نسخة واحدة من الجين السيء ApoE4 تصل لـ ٢٠٪ ومع وجود نسختين من جين ApoE4 تصل نسبة الإصابة إلى ٥٠-٩٠٪ وهو حظ سيء جدا! حيث تبدأ أعراض المرض في الحاملين لنسختين من هذا الجين بدلا عن الجين العادي ApoE3 في الناس الطبيعية ذات الخطر الـ ٩٪، الى ظهور الأعراض مبكرا جدا في الأربعينات من نسيان مبكر وزبي ما بنسميه اليوميون دول في أمريكا "حظة شيخوخة عابرة" أو Senior Moment وقد تكون هي بدايات أعراض المرض المبكرة جدا جدا!

وسمنا قريبا عن الممثل الأمريكي الشهير كريس هيمسورث Chris Hemsworth حيث أخبره تحليله للأحماض الأمينية DNA test، في أواخر الثلاثينات مما يعرضه لخطر داهم حدوث المرض وبداياته في أربعيناته، مما جعله يفكر مليا في اعتزال التمثيل قريبا! ولا أشك لحظة أنه يعرف الآن عن هذا المرض كل ما في هذه المقالة وأكثر! خصوصا لماكانته المرموقة في هوليوود وكاليفورنيا وقربه جغرافيا لمشاهير علماء وباحثي مرض الزهايمر الذين خطوا بأيديهم أروع الكتب عن هذا المرض ويساعدون الالف في الحماية والتخلص من المرض!

ولكن هل هذا معناه كما قال العبقري جيمس واتسون James Watson والي علم العالم يعني إيه حمض نووي و DNA هو وزملائه! وفاز بجائزة نوبل لعام ١٩٦٢ في الطب! أنه ما يجيش يعرف هل عنده جينات ApoE4 ولا لأنه لن يستمع بالوقوف مكتوف الأيدي أمام هذا الشبح الذي يفترس أعز ما نملك "المخ" والفكر! ولكن هنا تكمن عبقرية الأطباء والباحثين المتخصصين في هذا المجال مثل د. ديل بريديسين Dale Bredesen و د. دين شيرزاي Dean Sherzai الذين كرسو حياتهم لمكافحة ومنع و ابطاء وعلاج مرض الزهايمر.

ولكن هل هذا معناه انها "القصة قصة جينات يا حضرات؟! لا! والدليل ان حوالي ٩٠٪ من مرض الزهايمر يمكن منعه وابطائه والشفاء منه تماما! نعم تماما! بطرق طبيعية سنتطرق اليها، وحتى الـ ١٠-٢٥٪ (على حسب البلد) المتبقية والمصابة بالجين السيء، اثبتت الأبحاث اطباء المرض جدا وتأخيريه على الأقل ١٠ سنين، وقد تصل إلي ١٥ سنة تأخير حدوث المرض! في حالة وجود أسوأ الجينات، وفي الواقع هناك بلاد الإصابة فيها بالمرض أقل كثيرا تصل إلى ٣٪ مثلا بدلا عن حوالي ١٠٪ في أمريكا، في حين لديهم نسب أسوأ كثيرا في وجود الجينات التي من المفروض تؤدي الى مضاعفة نسب حدوث المرض، ولقد توصل الباحثون والعلماء من الأطباء والأكاديميين أن السر قد يكمن في أن المشكلة مش حاجة واحده بل العشرات من المشاكل والأسباب ومعظمها إن لم يكن معظمها يمكن التحكم فيها عن طريق تغيير جذري في أسلوب الحياة!

ومن أهم الـ ٣٦ خرم أو ثقب مجازي وفتحة استعارية في سقف بيت مخ المصابين بالزهايمر كما تفضل شارحا د. ديل بريديسين في أبحاثه وكتبه!

ويتلخص الـ ٣٦ تقريبا للتبسيط الشديد في الآتي، حيث لا يسعني المجال:

- التحكم في تكوين تكتلات بروتينات الأميلويد المدمرة لوصلات المخ!  
- زيادة الـ BDNF، و الـ G-CSF و الـ NGF و الـ ADNP.  
- تقليل الـ p-tau وده بروتين التاو المدمر لخلايا المخ.  
- تقليل الهوموسيسيتين Homocysteine.  
- تقليل الالتهابات ومؤشراتها ومنها الـ TNF alpha، و الـ CRP و الـ IL-6 والعديد من مؤشرات الالتهابات المزمنة بالذات.  
- زيادة مضادات الأكسدة.  
- زيادة جلوتاثيون.  
- تقليل الحديد لو زائد والنحاس والزنك والكاديوم والرصاص والزرنيخ.  
- زيادة الزنك.  
- زيادة الجايا GABA.  
- تقليل الـ NMDA.  
- تنظيم الهورمونات عموما.

- حماية وزيادة وظائف الميتوكوندريا (مواتير الخلايا العصبية).  
- تعزيز وظيفة الـ IDE في المخ بتقليل مقاومة الإنسولين والسكريات و الدقيق الأبيض ومنتجاته.  
- تجديد شباب المخ:

مثلا عامل من عوامل صحة المخ اسمه BDNF وهو العامل اللي طالع من المخ لتنمية خلايا المخ وتغييرها بجديد زيها وصيانتها ايضا! وحدينا عرفنا انه قليل في امخاخ عصرنا هذا! وحيث تعتمد وفرته الـ BDNF الرابع هذا لصحة وتجديد شباب المخ، على سبيل المثال وليس الحصر على الزيوت الصحية زي الزيتون والافوكادو وصبغات الماء لتنشيط الأوتوفاجي Autophagy (الالتهام الذاتي) وجزء منه زيادة هذه المادة السحرية في المخ، والمشي والنوم والرياضة والنوم الصحي جدا، و منع السموم والزيوت الضارة والمضادات الحيوية في الأكل والستريس القاتل لخلايا المخ! وده عامل واحد من العديد من العوامل التي مع أسلوب حياة خاطيء لا تعرف أن تقوم بواجبها اللي خلقها ربنا علشان تقوم بيه على أكمل وجه! بسببنا مش بسبب حد تاني!

ما هو "أسلوب الحياة" هذا والأشياء والتحاليل والماكولات الخ الخ اللي ممكن نعملها لتغلب عليه والتخلص من شبح المخ "الزهايمر"، الذي يدعى بمرض السكر النوع الثالث (نعم ٣)، وهذا نظرا لعلاقته الوطيدة بالآكثار من أكل السكريات حوالي ١٥٠ رطل سكر سنويا هو متوسط نصيب الفرد في أمريكا حاليا، حين كان حوالي ٥ رطل فقط من حوالي قرن أو اثنين، وده معناه ٣٠ ضعف كمية السكر بتاعة زمان! مما يؤدي إلى مقاومة إنسولين و انشغال انزيم تنظيف الإنسولين المسمى

IDE Insulin Degrading Enzyme فقط بالتخلص من الإنسولين بالمخ، ناسيا تماما وظيفته الأخرى وهو التخلص من بروتينات الأميلويد بيتا اللي من الأشياء المدمرة للخلايا العصبية ولوظائفها (رغم أن محاولات التخلص منها بالأدوية والعقاقير قد تسبب بعض التحسن الطفيف في أعراض المرض)، ولكن قد يكون هذا البروتين أميلويد بيتا Amyloid Beta برينا براءة الذنب من دم ابن يعقوب، حيث أشارت بعض الأبحاث أنه رغم عيوب هذا البروتين وأثاره السلبية على المخ والأعصاب، لكنه قد يكون وسيلة من وسائل المخ للدفاع عن نفسه ضد الالتهابات والسموم والفطريات والبكتيريا والفيروسات وغيرها! والعلماء بالعامية المصرية "شيلوه الليلة" بتاعة الزهايمر! ويمكن يكون مظلوم ظلم يوسف في سجنه!

في رأيي وهو يتماشى مع البرنامج العلاجي الكامل المتكامل لمرض الزهايمر للكثير من عبارة المجال مثل د. بريديسين و د. شيرزاي، و سأحاول جاهدا تلخيص أهم ما يمكن عمله لمنع و ابطاء وعلاج مرض الزهايمر بناء على أبحاثهم في الـ ٣٠ سنة اللي فاتت! والتي ليس فقط أتق بها! لكنها بالفعل عاجت الاف المرضى في كل انحاء العالم ومنهم المشاهير!

وهاخليهم ٣٦ نصيحة محاولة مني لمحاكاة فكرة الـ ٣٦ مشكلة وخرم وفتحة في سقف بيت المخ!

- 1- النوم الجيد.
- 2- تقليل اللحوم جداً و الفراخ جداً ولو أمكن منعهم تماما خصوصا الي مش عضوي أو به سموم وهورمونات ومضادات حيوية ومعادن ثقيلة ومسرطنات ومبيدات حشرية.
- 3- المشي والرياضة.
- 4- مكملات معينة ينصح بها في هذا البرنامج (مع اشراف طبي طبعا)، فيتامين د و الزنك وفيتامينات B وبالذات 1 و 6 و 12 والفوليك اسد واخرين.
- 5- تقليل الهوموسيسيتين Homocysteine وده له طرق عديدة ومنها حمض الفوليك Folate.
- 6- تقليل التعرض للضغط العصبي الشديد المستمر في العمل أو غيره.
- 7- منع جميع صور التدخين.
- 8- مضادات الالتهابات الطبيعية من بهارات الكركم والزرنيخيل و الكمون والفلفل الأسود والقرفة.
- 9- استعمال الزيوت الصحية فقط وعلى رأسها زيت الزيتون و الأفوكادو.
- 10- منع الألبان و مشتقاتها والأجبان على الأقل اشهر الى ان يكون هناك تحسن ملحوظ.
- 11- تجربة نقادي الجيوب حتى لو كاملة مؤقتا خصوصا المحتوية على الجلوتين الذي يؤدي لارتشاح الامعاء في الكثيرين، وهو ما يعرض

لجنون مناعي في الجسم والتهابات مزمنة، وبالتالي ارتشاح الامعاء والذي مع الوقت من تداعياته حدوث ارتشاح مماثل في الغشاء الحامي للمخ المسمى Blood Brain Barrier من سموم الدم والجسم والبكتيريا غير الصحية في الأمعاء ومادة الـ LPS أو سموم ومخالفات البكتيريا في الدم تعيث في الجسم و المخ فسادا!

١٢- الصيامات المنقطعة بماء أولا وبعدها المطولة بالماء مع الإشراف الطبي.  
١٣- المشروبات الصحية جدا ومنها وعلى رأسها الماتشا والمورينجا و الشاي العادي والقهوة الخالية من سموم الفطريات الـ Mycotoxins و هي من اسباب الزهايمر في القليلين، اسمها Ochratoxin وهناك انواع متعددة منها، والنيسون والكمون والقرفة.  
١٤- منع السكريات المضافة تماما عدا العسل الخام غير المفلتر غير المبستر ووجود الأنواع منها مانوكا.  
١٥- القليل جدا من الاسماك اسبوعيا فقط الغني منها بالاوميغا ٣ و قليل الزئبق طبعا وليس مزارع وتخلو من المضادات الحيوية.  
١٦- التركيز على الخضروات النظيفة.  
١٧- الساونا السخنة والحمام البارد.

١٨- قياس العديد من الفيتامينات وتعويض الناقص منها بالطرق الصحية وبأفضل المكملات الخالية من الشوائب والغش التجاري.  
١٩- قياس الأوميغا ٣ ولو ناقص ممكن مكملات بدرجة صيدلانية خالية من المعادن الثقيلة Pharmaceutical Grade وفي عبوة غامقة و كبسولات غامقة للحماية من الأكسدة.

٢٠- تناول المكسرات واهمها عين الجمل والفستق واللوز دون تحميص وتمليح ودون اي اضافات لأي زيوت بالذات زيت فول الصويا.  
٢١- الامتناع عن استعمال زيت الذرة وفول الصويا والكانولا الخ الخ و الاعتماد فقط على زيوت الزيتون والافوكادو والزبدة البلدي الحقيقية.  
٢٢- استعمال أجود انواع البذور الصحية من شيا وكتان وقرع وكتب و غيرهم مطحونة مع السلطات.  
٢٣- لو بتاكل بيض ممكن بس لازم عضوي و Pasture Raised Chick-en مش مليون هرمونات و مضادات حيوية ومسرطنات، ويفضل التقليل منه في بداية العلاج.  
٢٤- التركيز في الفواكة على افيدها واقواها على الإطلاق التوت الأزرق والمان والفاولة والبطيخ والشمام والجريفرات وغيرهم من قليل السكر وعدم الإسراف.  
٢٥- اكل السلطة الخضرا وشرب الماء قبل أي وجبة، وعموما شرب مياه كافيه يوميا ٣-٤ لتر يوميا، ومنع المشروبات الغازية والعصائر تماما.

٢٦- استعمال الكينوا النقية والرز الأسود النقي العضوي كبديل للرز الأبيض فاضي السعرات.  
٢٧- البقول كالقول والعدس والفاصوليا والحمص صحية جدا مع الطهي الجيد.  
٢٨- التركيز على الثوم والبصل وخل التفاح وخل التمر واضافتهم للسلطات و المأكولات.  
٢٩- الامتناع تماما عن أكل المطاعم بره على الاقل لأول سنة في العلاج للمصابين بالمرض.

٣٠- التركيز في محاولة القراءة والتعلم وعمليات تتطلب التفكير العميق من المخ.  
٣١- النوم في جو غير حار أفضل درجه تحت الـ ٧٠ فاهرنهايت (و ده مش سهل)  
٣٢- محاولة علاج مشاكل الميكروبيوم Dysbiosis لإعادة حالة الميكروبيوم الصحي والبكتيريا فعلا تبقى نافع Symbiosis بطرق مختلفة تطرقت اليها في مقالاتي وفيديوهاتاتي وعلى رأسها تحاشي المضادات الحيوية في الأكل وتناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك زي البصل والثوم والموز الأخضر والفراولة والفجل والشوفان الحقيقي مش سريع التحضير وقطع الكاكاو الحقيقي، والبروبيوتيك بمختلف انواعه وانصح بالطبيعي منه أكثر من كبسولات بروبيوتيك.

٣٣- لو هستمتع بشيكولاتة لازم تبقى غامقة أكثر من ٩٠٪ كاكاو ودون معالجة بالقاعدة وقليلة المعادن الثقيلة (بعضها يحتوي على كميات رهيبه من الرصاص والزرنيخ والكاديوم والنحاس وهذا سيء جدا)  
٣٤- تحاشي السموم البيضاء من سكر ابيض ومنتجاته ودقيق ابيض و منتجاته و رز ابيض و حليب ابيض.  
٣٥- قياس هورمونات الجسم والتأكد من سلامتها (هورمون يعني باللاتيني Propeller) يعني الحاجة الي بتحرك كل حاجة.  
٣٦- سلامة النفسية والتركيز على التأمل والعلاقات الروحية السامية والسلمة وتقليل الستريس على قدر الإمكان.

لأن القصة مش بس جينات يا حضرات.. ديه أسلوب حياة! والنتيجة أروع مخ ومنع الزهايمر اللي بيدمر حياة الملايين وخرّب ملايين البيوت، ولازم كلنا نقف يد واحدة لمحاربة هذا الشبح المترص بنا حول كل زاوية من عقود حياتنا الجميلة الي مالهاش أي طعم من غير مخ سليم ١٠٠٪! لأخر لحظة في العمر كما علم العالم العبقري دان بيوتنر

Dan Buettner في كتابه المناطق الزرقاء Blue Zones عن المعمرين في ٥ مناطق في العالم منهم لوماليندا كاليفورنيا حيث خدم د. شيرزاي الافات المرضى المصابين بمرض الزهايمر وتكلم عن معمرين لوماليندا في كتابه أيضا The Alzheimer's Disease Solution، وكما علمنا جون روبنز

John Robbins في كتابه "Healthy at 100" صحة تمام في سن الـ ١٠٠ "، وهو ابن الملياردير الشهير Baskin Robbins مؤسس شركة باسكن روبنز! وهو أمر عجيب مشير للتأمل حيث أراد أن يكفر عن سيئات سكر منتجات آبيه في الأيس كريم! فكرس حياته لصحة الناس!

د. باسم أيوب  
المحامي المترافع عن أعظم إختراع وكمبيوتر على الأرض "المخ" ضد ادعاءات مرض الزهايمر عليه، الي طالبه علشان يسجنه أو يعدمه و يسلب صاحب المخ أعز ما يملك، بل كل ما يملك "الفكر".





# العمل من المنزل..



## 7 مزايا مثيرة تدفعك إلى العمل من المنزل عبر الإنترنت اليوم قبل الغد

لم يعد مصطلح "العمل من المنزل أو العمل الحر" غريباً على المستخدم العربي نظراً للتطور الكبير الذي شهدته المنطقة العربية في عالم الإنترنت، والذي فرض نمطاً جديداً من الحياة على الشاب العربي لم يكن متواجداً من قبل، إذ أصبح بإمكانه التغلب على مشكلة البطالة أو زيادة دخله عن طريق العمل من المنزل فيما يجب.

### ما هو العمل من المنزل؟

العمل من المنزل (العمل الحر أو الفري لانس) هو مصطلح يشير إلى وظيفة مستقلة لا تلتزم بمعايير حتمية، وإنما يمكن العمل عليها وأنت في منزلك من خلال الإنترنت، ولا يشترط الارتباط بالعمل الدائم فيها وإنما تعد وظيفة مؤقتة لإتمام مهام في أمر ما لفترة من الوقت، بالإضافة إلى كونها تعد من مصادر الدخل الجيدة لدى الكثير من البشر.

ولقد انطلق مبدأ العمل من المنزل من كونك تستطيع من خلاله أن تعمل في المجال الذي تحب، وبالتالي فإنه يمكنك من ملاحظة شغفك ويجعلك متواصلاً فيه حتى تحقق أحلامك. كما أنه يعد فرصة ثمينة للعمل لكل من يعاني من البطالة ومحدودية الدخل.

### ما هي مجالات العمل من المنزل؟

يشمل العمل من المنزل العديد من المجالات عبر الإنترنت في شتى دروب الحياة ومتطلباتها مثل: خدمات التصميم - خدمات الترجمة - كتابة الأفلام والمسلسلات - الصحافة والنشر - كتابة المحتوى المقالي - البرمجة وتعبير القوالب الإعلانات - تصميم المواقع - إنشاء الفيديوهات التعليم - الاستشارات - التصوير الفوتوغرافي الرسم - القانون - الهندسة - التسويق - إدارة الأعمال وغيرها من المجالات الأخرى.

### ما هي مزايا العمل من المنزل؟

يتمتع العمل من المنزل بالعديد من المزايا المثيرة التي تجعله يتفوق بشدة على العمل بوظيفة في إحدى الشركات، وهذه المزايا هي:

#### 1- الحرية الكاملة:

تتمتع في العمل من المنزل بالحرية الكاملة بحق، حيث تغدو مديراً لنفسك، فليس هناك من يجبرك على الأستيقاظ مبكراً للذهاب إلى مقر عملك في الوقت المحدد، ولا يوجد لديك مديراً ما يقوم بمطالبتك ببعض المهام التي لا تروقك، ولست بحاجة إلى التعامل مع أشخاص لا تفضل التعامل معهم. كما أنه ليس هناك من يلزمك على تحقيق هدفاً ما ثم يقوم بتوبيخك عند التقصير فيه أو يقوم بخصم بعض الأموال من راتبك جزاء ما فعلت.

أنها حقاً الحرية الكاملة التي يعشقها الجميع، حيث بإمكانك الذهاب إلى المكان الذي تفضله في الوقت الذي تريده، فعلى سبيل المثال .. بإمكانك السفر لدولة ما والمكوث فيها لبضعة أيام دون الارتباط برصيد الاجازات المتاحة لك، وبهذا يصبح بإمكانك أن تقضي أطول الأوقات وأجملها مع عائلتك دون وجود أية قيوداً عليك.

إن نمط العمل من المنزل رائع حقاً، إذ يوفر لك الكثير من الوقت الضائع في الذهاب إلى العمل والاياب منه، بالإضافة إلى أنه يوفر عليك الضغط العصبي الكبير الذي تتعرض له عند التعامل المباشر مع مختلف البشر منذ لحظة خروجك من منزلك وحتى عودتك إليه، فإنت تعمل من أجل تحقيق أهداف وطموحاتك أنت، وليس من أجل تحقيق أهداف وطموحات الآخرين، وستشعر حقاً بالفرق الكبير بين العمل من المنزل والعمل في وظيفة منذ اليوم الأول الذي تقرري فيه العمل من منزلك، ورغم أن العمل من المنزل يمنحك

الحرية الكاملة إلا أنه يلزمك في ذات الوقت على تحمل المسؤولية التي تتطلب منك معرفة التزاماتك جيداً واختيار نمط العمل الخاص بك من المنزل الذي تقوم فيه بتغطية جميع التزاماتك عن طريق وضع ضوابط لك من صنعك.

#### 2- العمل فيما تحب:

تمنحك فرصة العمل من المنزل نقلة ذهبية لأن تعمل ما تحب، فبالتركيز قد تراءت على مسامعك المقولة الشهيرة التي تقول "اعمل ما تحب .. حتى تحب ما تعمل!" فعندما تعمل ما تحب ستبدع فيه بشدة وسيمنحك ذلك احساساً رائعاً بالسعادة التي تنعكس عليك بالعمل الدؤوب لتحقيق ذاتك فيه وبالطبع ستعكس أيضاً على عائلتك.

#### 3- عدم الارتباط بمكان:

لم تعد حقاً بحاجة إلى مغادرة منزلك كل يوم، والتعرض لسخافات بعض البشر سواء كانوا في وسائل النقل العامة أو في مكان عملك، حيث تشكل هذه الأمور ضغطاً نفسياً كبيراً عليك. أنت اليوم في غني عن كل هذا، إذ أن نمط العمل من المنزل يعفيك من الارتباط بمكان محدد للعمل، فأنت تعامل حر يمكنك العمل من أي مكان تجد فيه راحتك سواء كان من منزلك أو من المقهى المفضل لديك، أو من المكتبة، أو من شركة أحد أصدقائك، أو من بعض الأماكن الأخرى التي تفضلها.

وتتمثل حرية عدم ارتباطك بمكان في قدرتك على السفر إلى بلاد عديدة مصطحباً معك المتمثل في جهاز الكمبيوتر المحمول ووسيلة اتصال بالإنترنت فقط، وبهذا تكون على تواصل مع عملك وعملائك بشكل دائم حتى ولو كنت في القطار، أو في السيارة. كما يمكنك قضاء اجازة نهاية الأسبوع في المكان الذي تفضله، والذي يكون بعيداً عن منزلك دون الإحساس بالقلق على العمل طالما أنك تصحبه معك بالفعل مما يعطيك شعوراً بالأمان والراحة النفسية وهذا بعد ذاته يجعلك تبدع فيما تعمل، وبالتالي تحقق نجاحات متتالية فيه، وتزيد من رصيدك المالي.

#### 4- عدم الارتباط بزمان أو بساعات محددة:

يحطم العمل من المنزل نمط صنم "الدوام" إلى الأبد، حيث يمكنك ضبط ساعاتك البيولوجية على مواعيد عمل جديدة تختارها أنت وتفترق معك بدلاً من منظومة (من 9 لـ 5) التي أهدرت الكثير من الوقت في حياتنا، فأنت الآن بإمكانك مع العمل من المنزل أن تختار نمط الساعات التي ترغب فيها، وعددها، وتوقيتها. أنت حقاً حراً في كل شيء وليس هناك من أحد يمكنه تحديد هذه الأشياء غيرك فحددها كما تحب وتهوى أن تكون.

#### 5- الربح غير محدود:

حينما تقوم بالعمل في أحد الشركات، فأنت تقوم ببيع جزء من وقتك لصاحب الشركة التي تعمل بها مقابل أخذ مبلغاً شبه ثابتاً ومحدداً من المال، وهذا ما ينص عليه العقد الذي إبرم مسبقاً بينك وبين صاحب الشركة، إذ تعمل فيه لمدة 8 أو 9 ساعات في اليوم، ولمدة 5 أو 6 أيام في الأسبوع لتحصل على مقداراً ثابتاً ومحدداً سلفاً من المال وقد يزيد هذا المال في حالات ومناسبات خاصة، ويظل في باقي الأوقات ثابتاً كما هو. أما حينما تعمل من منزلك كعامل حر أو مستقل، فلا يوجد حدود لما يمكن أن تحصل عليه من الأموال، فأنت من يحدد التسعيرة المناسبة لنفسك بناءً على خبرتك ومستوى جودة عملك، فيدخل المبلغ إلى رصيدك دون الاستقطاب منه كما يحدث في الشركات، بالإضافة إلى كونك أنت من تقرر مقدار العمل الذي ستعمل فيه في فترة

عندما يتفاوضون مبلغاً ثابتاً من المال نهاية كل شهر.

أما الأشخاص الاستثنائيون فهم من يتغلبون على تلك العقبة، حيث يوجد لها أكثر من حل واقعي يمكنهم من اجتيازها كمتقنون، وقبل السرد في هذه الحلول ينبغي عليك أولاً .. أن تحسب التزاماتك الدورية والقواتير المستحقة عليك بشكل منتظم ثم تقوم بتنفيذ أحد هذه الحلول وهي:

1- اعمل على ادخار مبلغاً من المال يكفي لوفاء التزاماتك ونفقاتك الشخصية لمدة 6 أشهر، وعليك أن تقوم بذلك قبل التفكير في الاستقالة من دوامك المنتظم.

2- اعمل على ادخار مبلغاً من المال يكفي لوفاء التزاماتك ونفقاتك الشخصية لمدة 6 أشهر، وعليك أن تقوم بذلك قبل التفكير في الاستقالة من دوامك المنتظم.

3- اعمل على ادخار مبلغاً من المال يكفي لوفاء التزاماتك ونفقاتك الشخصية لمدة 6 أشهر، وعليك أن تقوم بذلك قبل التفكير في الاستقالة من دوامك المنتظم.

4- اعمل على ادخار مبلغاً من المال يكفي لوفاء التزاماتك ونفقاتك الشخصية لمدة 6 أشهر، وعليك أن تقوم بذلك قبل التفكير في الاستقالة من دوامك المنتظم.

5- اعمل على ادخار مبلغاً من المال يكفي لوفاء التزاماتك ونفقاتك الشخصية لمدة 6 أشهر، وعليك أن تقوم بذلك قبل التفكير في الاستقالة من دوامك المنتظم.

6- اعمل على ادخار مبلغاً من المال يكفي لوفاء التزاماتك ونفقاتك الشخصية لمدة 6 أشهر، وعليك أن تقوم بذلك قبل التفكير في الاستقالة من دوامك المنتظم.

7- اعمل على ادخار مبلغاً من المال يكفي لوفاء التزاماتك ونفقاتك الشخصية لمدة 6 أشهر، وعليك أن تقوم بذلك قبل التفكير في الاستقالة من دوامك المنتظم.

8- اعمل على ادخار مبلغاً من المال يكفي لوفاء التزاماتك ونفقاتك الشخصية لمدة 6 أشهر، وعليك أن تقوم بذلك قبل التفكير في الاستقالة من دوامك المنتظم.

9- اعمل على ادخار مبلغاً من المال يكفي لوفاء التزاماتك ونفقاتك الشخصية لمدة 6 أشهر، وعليك أن تقوم بذلك قبل التفكير في الاستقالة من دوامك المنتظم.

زمنية محددة، وهو ما يعكس مقدار إيراداتك، بالإضافة إلى انك لن تشعر كما كنت سابقاً بالضغط العصبي الذي يكون عليك من جراء العمل في شركة ما.

#### 6- التعامل مع شريحة كبيرة من العملاء:

تنسج مختلف مجالات الأعمال المحلية والعالمية بأن الوصول فيها إلى شريحة كبيرة من العملاء هو هدفاً شاقاً وبعيد المنال، ولكن بإمكانك تحطيم هذه القيود مع العمل من منزلك، حيث تتمكن من العمل مع عملاء من مختلف أنحاء العالم كالسعودية، مصر، الأردن، البحرين قطر وغيرها من البلاد العربية، فالمجال مفتوحاً والفرص فيه غير محدودة، ولكنه يعتمد في المقام الأول على حسن تسويق نفسك أو خدماتك لعملائك المستهدفين.

#### 7- الربح من بيع خبراتك:

يعتبر العمل من المنزل فرصة رائعة لمن يريد التربح من خبراته، حيث يتواجد قطاع عريض من البشر على استعداد أن يدفع المال لك مقابل الحصول على المعلومات والخبرات التي لديك في مجالك، فهذا التعلم يوفر على المتلقي سنوات طويلة من البحث الذاتي والعمل الشاق ويمكنه من الوصول إلى مستواك في وقت قصير جداً، وبالتالي فهي صفقة مربحة للطرفين، فأنت تتقاضى المال مقابل بيع خبراتك للآخرين، والآخرين يحصلون على المعلومات التي تثير لهم الطریق.

وتختلف آلية بيع الخبرات من شخص لآخر حسب ما يريد، فربما تحب أن تكون آلية بيع خبراتك في برنامج تدريبي يباع على الإنترنت **Online Course**، أو في كتاب إلكتروني **eBook**، أو موقع اشتراكات **Member-ship Site**، أو حتى في برنامج تدريبي خارج الإنترنت **Offline Course**، وغيرها من الطرق التي تختارها وتحددها أنت.

وربما في مرحلة متقدمة من هذا العمل تتطور قدراتك وتصيح "مستشاراً" في مجالك، ولكن بالطبع لن تصل إلى هذا المستوى الكبير إلى بعد جهد مضني وتواصل مستمر في معالجة مشاكل وتحديات الكثير من العملاء في مجالك، حتى تصبح مع الوقت علامة تجارية شخصية **Personal Brand** لهم في هذا المجال وتبدأ في بيع خبراتك للمبتدئين في مجالك.

#### كيف تبدأ مع العمل من المنزل؟

بإمكانك اليوم أنت تبدأ حياتك المهنية وأنت في منزلك، وكل ما عليك فعله هو أن تعرف ما الذي تحبه وتجيد فعله حتى لو كانت مهارة بسيطة ولا تعتبر بالنسبة لك شيئاً فلا يشترط في بداية العمل من المنزل أن تتعلم حرفة أو مهارة ما، إذ بإمكانك العمل على سبيل المثال وليس الحصر في تسجيل بيانات الآخرين أو في كتابة محتوى على برنامج الورد وغيرها من الأعمال البسيطة التي يجيدها أغلب البشر. اعرف ما الذي تحبه وتجيد به بشدة وستجد مواقع عديدة توفر لك عرض خدماتك فيها كخدمات ومستقل وحسوب وغيرها، وأبدأ عملك الآن من المنزل واجني الأرباح منه.

#### ما هي عيوب العمل من المنزل؟

مثله مثل أي عمل آخر لديه عيوب، ولكن الكثير من المستقلين (الذين يعملون من المنزل) قد تمكنوا من التغلب على هذه العيوب وسنذكر كيف تغلبوا عليها، ولعل البعض الآخر على الأرجح قد تكيف معها وهي:

#### 1- عدم وجود مصدر دخل ثابت:

يتهافت جميع البشر على الوظيفة من أجل الحصول على دخل ثابت، فهي تعطي للأشخاص الطبيعيين نوعاً من الأمان الذي يشعرون به

#### نصيحة هامة:

يمكنك اختيار الاستراتيجية التي تناسبك لبدء عملية تحويلك من عامل منتظم بدوام في إحدى الشركات إلى عامل حر (مستقل) من منزلك، ولكن انصحك بعدم ترك الوظيفة والسير بالتوازي بين العمل المنتظم والعمل الحر على الأقل بشكل مؤقت لفترة من الزمن حتى تستقر في العمل الحر، وتقف على أرض صلبة، وعندئذ يمكنك ترك العمل المنتظم والتفرغ تماماً للعمل الحر من المنزل.



**ST. MAURICE CHURCH**  
المعرض السنوي لكنيسة القديس موريس

**Festival**  
EGYPTION FOOD • DRINKS  
SHAWERMA . KONAFI . FACE PAINTING . FLAFEL  
KIDS' MEAL . GAMES . CHRISTIAN GIFTS

Oct. 13<sup>th</sup> 14<sup>th</sup> 15<sup>th</sup> 2023

3803 W MISSION BLVD., POMONA, CA 91766

**2023 Annual Festival & Fair**  
كنيسة ماريوحنا  
القبطية الأرثوذكسية  
بكوينا

St. John Coptic Orthodox Church, Covina

Friday Sep 29 to Sunday Oct 1 from 10 am  
Free Admission - Free Parking - Daily Liturgy  
Food & Drink - Crafts - Books, CD's - Icons - Gifts - Kids Play Ground

المعرض السنوي لكنيسة ماريوحنا بكوينا - كاليفورنيا  
تحت رعاية نيافة الجبر الجليله الأنا سرايون  
مطران لوس أنجلوس

الإحتفال السنوي للمعرض أيام الجمعة 29 سبتمبر إلى الأحد 1 أكتوبر 2023  
من العاشرة صباحاً

قداسات صباحية - أطباق شرقية - كتب - صور - أيقونات - هدايا وتحف  
العباب للأطفال - تعال وأدعو آخرين

21329 Cienega Ave. Covina, CA 91724 (909) 592-9947

كتب مسيحية وبنات وقصص وطرائف القديس أنطونيوس هنا

اعرف عدوك  
المرأة  
شالوم وأبشالوم!  
شخصيات في الظل  
علاقة كلمة الله بالصلاة  
العمل الفردي

أدلة وحي الكتاب المقدس وسلامته من التحريف

طلب الكتب من مكتبة كنيسة ماريوحنا الجيب  
كوفينا - كاليفورنيا  
(562) 900-2695  
(909) - 592 - 8847

ST. JOHN COPTIC CHURCH (COVINA, CA)

SCAN ME

FOLLOW US, RECEIVE UPDATES & FIND IMPORTANT CHURCH RESOURCES

ميلاد تامر  
لأعمال التجديدات بالمنزل

أعمال الأرضيات والدهانات والمطابخ والنجارة  
وجميع التشطيبات بشكل مهترف

**Melad Tamer**  
For All: Flooring Works  
Paintings Kitchens Carpenter

Melad handy man  
Melad Tamer

+ 1 (562) 270-8002

هناك سبب لكوننا القائد

نحن نقدم نوعاً من الاهتمام الشخصي بدرجة أكبر ومستوى خدمة أكثر احترافاً ونطاقاً أوسع من خيارات الأسعار. تفضل بزيارتنا في أي وقت ، ويسعدنا أن نوضح لك كيف يمكن للقليل من التخطيط أن يحدث فرقاً كبيراً

Contact me today:

TREVENA HANNA  
626-367-9417  
thanna@forestlawn.com  
CA Ins. No. 4192548  
CDI Lic. No. 0D08477

FOREST LAWN<sup>®</sup>  
FUNERALS • CREMATIONS • CEMETERIES  
FORESTLAWN.COM

Funeral planning is funded through the purchase of whole life insurance from National Guardian Life Insurance Company, Madison, WI (NGL). The life insurance policy will equal the final price agreed upon for the cost of the preneed policy. A qualified Forest Lawn<sup>®</sup> planning advisor, who has been both licensed by the state and appointed as an agent of NGL, can answer any questions. Forest Lawn Mortuary, licensed as Forest Lawn Memorial-Parks & Mortuaries and Douglass & Zook Funeral and Cremation Services, 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 21300 VIA VERDE DRIVE, COVINA, CA 91724  
FOREST LAWN MEMORIAL-PARKS & MORTUARIES - FD 1150



# Charisma Daily

# كاريزما

[www.charisadaily.com](http://www.charisadaily.com)

موقع إلكتروني مختلف

لكل الجالية العربية بأمريكا

إعلاناتكم رجاء الإتصال على

+1 (626) 261-9969

Email: [info@charismadaily.com](mailto:info@charismadaily.com)

[waeloutfalla@yahoo.com](mailto:waeloutfalla@yahoo.com)



مذاق مختلف

