

Charismaaa  
Newspaper

كاريزما

الأحد (30-1) سبتمبر 2024 العدد 79 - السنة السابعة

الهدف بين يديك Sunday - ( September 1 - 30 ) - 2024 - Volume No. 7 - Issue No. 79

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief

Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير

وائل لطف الله

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

www.charismadaily.com



تفشي مرض جذري القروء: ما نعرفه (وما لا نعرفه) حتى الآن...

Happy  
Labor  
Day

الكوليسترول "الضار" عالي؟!  
احسبها صح!!

العادة السرية  
ومشكلاتها

كيف تربي طفلك  
منذ ولادته

نتائج وكشف حساب  
دورة الألعاب الأولمبية  
باريس 2024

بعد أكثر من 100 عاماً من وفاته الغامضة  
هل اغتيل سيد درويش على طريقة  
قتل الإنجليز نابليون بونابرت!!?



www.termikepestcontrol.com

**TERM**KE  
PEST CONTROL

**Got Termites?  
Call Termike Now!**



**CALL 714-222-1326 TODAY  
TO SCHEDULE A FREE TERMITE INSPECTION**



اتصل لإجراء فحص مجاني الآن  
**OUR TERMITE SERVICES**



PR8832



**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**

**Get \$50**



**Pest Control  
Service**

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**



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

Charismaaa 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

وانس لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. م. جيون جندي

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيشين لطف الله

أزباء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جاكيس فايق

رياضة

كابتن / مجدى سعد

كابتن / هانى أيوب

فنون وديكور

سامر رياضى

نبرمين هوريس

نيشين مفرح

منال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - هارينا - ماجى

أبو العنين - يوسف - مجدى

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

## البيان الختامي لمؤتمر المصريين بالخارج في نسخته الخامسة



الدكتور محمد العطاوي  
وزير الخارجية



السفير نبيل حبشي  
نائب وزير الخارجية وشؤون الهجرة وشؤون المصريين بالخارج



من أم الدنيا.. لكل الدنيا  
مؤتمر المصريين بالخارج ٢٠٢٤

الذين قدموا من شتى انحاء العالم لحضور المؤتمر والمشاركة بفعالية في جلساته وطرح الأفكار والمقترحات والطلبات والمشكلات بشكل مباشر. ووفقا للبيان، بدأ المؤتمر بكلمة افتتاحية لوزير الخارجية والهجرة وشؤون المصريين بالخارج أكد فيها أن المصريين بالخارج هم جزء عزيز من شعب مصر وقوتها الناعمة في الخارج وشركاء بخبراتهم وعلمهم واستثماراتهم في عملية التنمية التي تشهدها مصر.

وذكر البيان الختامي أن الدكتور بدر عبد العطاوي وزير الخارجية والهجرة وشؤون المصريين بالخارج أكد - في الكلمة الافتتاحية للمؤتمر - أن ضم اختصاصات وزارة الهجرة سابقا إلى وزارة الخارجية يستهدف تيسير التعامل وحل المشكلات بشكل سريع من خلال دعم الموارد البشرية وتخصيص أرقام مباشرة للتعامل مع السفارات مع عمل وزارة الخارجية مع وزارتي الداخلية والاتصالات لتيسير وتطوير كافة الخدمات الفعّلية المقدمة للمصريين بالخارج في أقل فترة ممكنة.

ووفقا للبيان الختامي الذي تضمن توصيات المؤتمر سيتم العمل على حل مشكلة الجالية المصرية في كندا وخاصة ما يتعلق بحصولهم على المستندات المطلوبة لدخول وطنهم الأم، كما سيتم عقد لقاءات مستمرة مع الجاليات المصرية بالخارج للاستماع لمطالبهم والعمل على تحقيقها، فضلا عن تيسير عملية شحن الجثامين على نفقة الدولة لغير القادرين من المصريين بالخارج. وتضمن البيان الختامي ما تناولته الجلسات الأربع خلال المؤتمر بما في ذلك الجلسة الأولى التي تمحورت حول فرص الاستثمار المتوفرة في مصر بحضور وزراء الخارجية والعمل والإسكان وعدد من المسؤولين، حيث تم شرح طبيعة الضمانات والتيسيرات التي تتيحها الدولة المصرية للاستثمارات، قيام وزارة الخارجية بالتعاون مع وزارتي التخطيط والتعاون الدولي والاستثمار بسرعة تنفيذ آلية لتشجيع المصريين بالخارج على إقامة استثمارات.

أعرب المشاركون في مؤتمر "المصريين بالخارج" في نسخته الخامسة التي عقدت تحت شعار "من أم الدنيا.. لكل الدنيا" بالقاءه القاهرة عن تأييدهم الكامل للرئيس عبد الفتاح السيسي ودعم جهود سيادته على المستويين الداخلي والخارجي من أجل حماية الأمن القومي المصري وسط الاضطرابات الخطيرة التي يشهدها العالم والمنطقة ومن أجل مسيرة التنمية الشاملة.

جاء ذلك في البيان الختامي الصادر في ختام المؤتمر مساء يوم 5-8-2024، والذي ألقاه السفير نبيل حبشي نائب وزير الخارجية والهجرة وشؤون المصريين بالخارج. وأشاد المصريون في الخارج المشاركون في المؤتمر بحالة الأمن والاستقرار وما يشهده من تنمية في أنحاء البلاد وخاصة في المدن الجديدة والمناطق الصناعية والمناطق العامة، مرحبين بتشكيل الحكومة الجديدة برئاسة الدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس الوزراء. وعبروا عن ثقتهم في قدرة مصر قيادة وشعبا على عبور هذه المرحلة وما تفرضه من تحديات جيوسياسية في العالم.

كما وجهوا التهنية للدكتور بدر عبد العطاوي وزير الخارجية والهجرة وشؤون المصريين بالخارج على توليه مهام منصبه، مستبشرين بمرحلة جديدة من التسهيلات والخدمات للمصريين بالخارج.

وذكر البيان الختامي أنه بدعوة من وزارة الخارجية والهجرة وشؤون المصريين بالخارج تم عقد مؤتمر المصريين بالخارج في نسخته الخامسة تحت شعار "من أم الدنيا.. لكل الدنيا" خلال يومي الرابع والخامس من أغسطس 2024 بحضور الدكتور بدر عبد العطاوي وزير الخارجية والهجرة وشؤون المصريين بالخارج والمهندس شريف الشربيني وزير الإسكان والمرافق والمجمعات العمرانية ووزير العمل محمد جبران، والسفير نبيل حبشي نائب وزير الخارجية والهجرة وشؤون المصريين بالخارج وممثلين عن الوزارات والجهات المعنية بالمصريين بالخارج. كما حضر المؤتمر حشد كبير من المصريين بالخارج

## الإتحاد العام للمصريين بالخارج بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيارة 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



# تفشي مرض جدري القردة: ما نعرفه (وما لا نعرفه) حتى الآن...



مرض جدري القردة يسببه فيروس جدري القردة. وهو ينتمي إلى نفس مجموعة الفيروسات التي تسبب الجدري (ولكنه أقل ضررا بكثير).  
كان الفيروس في الأصل ينتقل من الحيوانات إلى البشر، ولكنه الآن ينتقل أيضا بين البشر. وهو أكثر شيوعا في القرى النائية في الغابات المطيرة الاستوائية في أفريقيا، في دول مثل جمهورية الكونغو الديمقراطية.  
في هذه المناطق، توجد آلاف الحالات ومئات الوفيات بسبب المرض كل عام - مع إصابة الأطفال دون سن 15 عاما بشكل أسوأ.

وتوجد سلالتان رئيسيتان متداولتان من الفيروس.  
"الفئة الأولى" متوطنة في وسط أفريقيا. وهذه "الفئة" هي النوع الجديد الأكثر ضراوة من الفيروس، الذي يشارك في تفشي المرض الحالي.

وتقول مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في أفريقيا أنه كانت توجد أكثر من 14500 إصابة بجدري القردة، وأكثر من 450 حالة وفاة بسببه بين بداية عام 2024 ونهاية يوليو/تموز. وهذا يمثل زيادة بنسبة 160 في المئة في الإصابات وزيادة بنسبة 19 في المئة في الوفيات مقارنة بنفس الفترة في عام 2023.

وبينما تظهر 96 في المئة من حالات الإصابة بجدري القردة في جمهورية الكونغو الديمقراطية، أخذ المرض ينتشر إلى العديد من البلدان المجاورة، مثل بوروندي وكينيا ورواندا وأوغندا - حيث لا يكون متوطنا عادة.

وتسببت سلالة أخف من جدري القردة تسمى "كليد 2"، وتوجد في غرب أفريقيا، في تفش عالمي في عام 2022.

وانتشر المرض إلى ما يقرب من 100 دولة، من بينها دول في أوروبا وآسيا، لا ترى الفيروس عادة، ولكن سيطر عليه من خلال تطعيم الفئات الضعيفة.

وهناك ضعف في الوصول إلى لقاحات وعلاجات جدري القردة في جمهورية الكونغو الديمقراطية، ويشعر مسؤولو الصحة بالقلق إزاء انتشار المرض.

## ما أعراض المرض؟

تشمل الأعراض الأولية الحمى والصداع والتورم وآلام الظهر وآلام العضلات.  
بمجرد أن تنخفض درجة الحرارة، يمكن أن يظهر طفح جلدي، وغالبا ما يبدأ على الوجه، ثم ينتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم، ويكون هذا أكثر شيوعا على راحة اليدين وباطن القدمين.  
ويتغير الطفح الجلدي، الذي قد يكون شديدا الحكة أو مؤلما، ويمر بمراحل مختلفة قبل أن يتحول أخيرا إلى قشرة، تسقط لاحقا. ويمكن أن تسبب الجروح ندبات.

وتختفي العدوى عادة من تلقاء نفسها، وتستمر من 14 إلى 21 يوما.

ويمكن أن تهاجم الجروح في الحالات الخطيرة الجسم بالكامل، وخاصة الفم والعينين والأعضاء التناسلية.

ما الذي تحتاج إلى معرفته عن جدري القردة  
ما هي الأعراض؟



كيف ينتشر؟

- لمس الملابس أو الفراش أو المناشف التي يستخدمها الشخص المصاب
- لمس بثور أو قشور الجلد
- السعال أو العطس من شخص مصاب
- الاتصال المباشر مع سوائل الجسم، في حالة ممارسة الجنس مثلا

## كيف ينتشر جدري القردة وما هي معدلات الوفاة بين المصابين؟

أعلنت منظمة الصحة العالمية، جدري القردة حالة طوارئ صحية عامة على الصعيد العالمي لثاني مرة خلال عامين، وذلك عقب امتداد تفشي الوباء الفيروسي من جمهورية الكونغو الديمقراطية إلى دول مجاورة.  
ويشير تفشي جدري القردة الحالي القلق أكثر هذه المرة من التفشي السابق لأنه ينطوي على متحور جديد من المرض، يقول الخبراء إنه أكثر التحورات التي رأوها على الإطلاق.

## كيف يمكن الوقاية من الإصابة بالمرض؟

هناك عدة خطوات أساسية للحماية والوقاية من الإصابة بجدري القردة؟

### أولا: التطعيم:

حتى الآن يُوصى بالحصول على جرعتين من لقاح JYNNEOS للوقاية من جدري القردة، بفواصل أربعة أسابيع بين كل جرعة.

لكن إذا كان المريض متعافيا سابق من المرض، فلا داعي للتطعيم لأن الجسم أصبح يمتلك الأجسام المضادة للمرض.

### ثانيا: تجنب الجنس العشوائي:

الاتصال الجسدي أو الجنسي المباشر مع شخص مصاب بالمرض يزيد خطر الإصابة بالمرض. حتى في حال تلقي اللقاح يجب الحذر من التلامس الجسدي أو ملامسة جلد المصابين، سواء جنسيا أو في الأماكن العامة وحمامات السباحة أو على الشواطئ.

### ثالثا: تجنب الحيوانات:

يجب تجنب ملامسة الحيوانات التي تحمل فيروس جدري القردة لأنها ناقلة للعدوى، حتى لو كانت هذه الحيوانات في المنزل يجب عزلها فوراً.

وكذلك تجنب ملامسة الأشخاص الذين يعانون من أي مرض جلدي مثل: البثور أو القشور أو الطفح الجلدي حتى لو لم يكن جدري القردة.

ويظهر الطفح الجلدي على اليدين أو القدمين أو الصدر أو الوجه أو الفم ومناطق أخرى مثل الأعضاء التناسلية، لذلك يجب عدم ملامسة أو السلام باليد على هذا الشخص.

### رابعا: الأدوات الناقلة للعدوى:

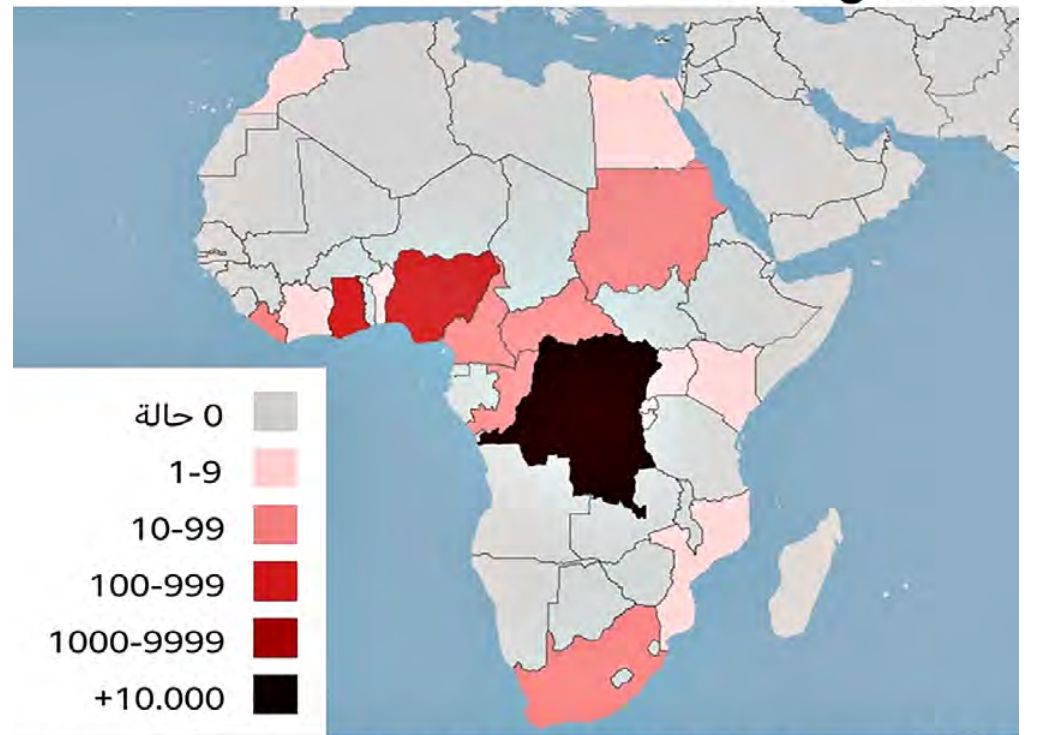
يجب الحذر الشديد من استخدام أية أدوات أو مواد قد تكون ناقلة للعدوى في أماكن العمل أو الأماكن العامة، مثل الجلوس في مقعد شخص مصاب أو استخدام أكواب أو أدوات حلاقة استخدمها المصاب. وحتى الفراش والمناشف والحمامات العامة قد تكون ناقلة للفيروس إذا استخدمها شخص مصاب بالعدوى.

### خامسا: تطهير اليدين كثيرا:

غسيل اليدين بالماء والصابون باستمرار وتطهيرهما بمطهر يحتوي على الكحول، وسيلة فعالة للوقاية من الإصابة بالعدوى، خاصة بعد ملامسة أي شيء في أماكن عاملة أو في مكان العمل أو تناول الطعام.

## ما مدى شيوع جدري القردة وفي أي البلدان يظهر؟

حالات جدري القردة في الدول الأفريقية من 2022 إلى أغسطس 2024



المصدر: المراكز الأفريقية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، منظمة الصحة العالمية



## كيف ينتشر المرض؟

ينتشر جدري القرد من شخص لآخر من خلال الاتصال الوثيق مع شخص مصاب- من خلال ممارسة الجنس مثلاً، وملامسة الجلد للجلد، والتحدث أو التنفس بالقرب من شخص آخر. ويمكن أن يدخل الفيروس الجسم من خلال الجلد المصاب، أو الجهاز التنفسي، أو من خلال العينين، أو الأنف، أو الفم. ويمكن أن ينتشر أيضاً من خلال لمس الأشياء الملوثة بالفيروس، مثل الفراش والملابس والمناشف. ومن الطرق الأخرى الاتصال الوثيق بالحيوانات المصابة، مثل القرد والجردان والسناجب. وخلال تفشي المرض العالمي في عام 2022، كان انتشار الفيروس في الغالب من خلال الاتصال الجنسي.

إن تفشي المرض الحالي في جمهورية الكونغو الديمقراطية يكمن وراءه الاتصال الجنسي، ولكن عثر عليه أيضاً في مجتمعات أخرى.

## من هم الأكثر عرضة لخطر الإصابة؟

توجد معظم الحالات غالباً لدى الأشخاص النشطين جنسياً والرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. ويمكن أن يكون الأشخاص الذين لديهم العديد من الشركاء الجنسيين الجدد أكثر عرضة للخطر. ويمكن أن يصاب بالفيروس أي شخص على اتصال وثيق مع شخص مصاب بأعراض، بما في ذلك العاملون الصحيون وأفراد الأسرة. والنصيحة الواجبة هي تجنب الاتصال الوثيق مع أي شخص مصاب بجدري القرد، وتنظيف يديك بالماء والصابون إذا كان الفيروس في مجتمعك. ويجب على المصابين بالمرض عزل أنفسهم عن الآخرين حتى تختفي جميع جروحهم.

وتقول منظمة الصحة العالمية إنه يجب استخدام الواقي الذكري كإجراء احترازي عند ممارسة الجنس لمدة 12 أسبوعاً بعد الشفاء. من خلال الدراسات المتعلقة بانتقال المرض، تبين أن الأشخاص الأكثر عرضة للخطر هم الأشخاص الذين يعيشون في مناطق قريبة من بؤر انتشار الفيروس أو أولئك الذين سافروا إلى البلدان الأفريقية. فضلاً عن الأشخاص الذين كانوا على اتصال وثيق بالحيوانات أو المرضى المصابين، سواء في المنازل أو أماكن العمل. ويظل العاملون في القطاع الصحي من أكثر الفئات المعرضة لخطر الإصابة أيضاً، كونهم في حالة تعامل مباشر مع المرضى. ومع ذلك، فإن معدلات انتشار الفيروس عبر وسائل أخرى لا تزال منخفضة للغاية.

## ما هي شدة المرض ومعدلات الوفيات؟

ما يزيد خطر انتشار العدوى هو أن الأعراض ربما لا تظهر سريعاً، وتتراوح فترة حضانة فيروس جدري القرد ما بين 6 إلى 13 يوماً، وبعدها تبدأ الأعراض في الظهور. يمكن تقسيم الأعراض إلى مرحلتين رئيسيتين، كما يلي:

**المرحلة الأولى:** تكون خلال خمسة أيام، وتظهر فيها أعراض الحمى، الصداع، الأوجاع في الجسم، وآلام الظهر، ثم تتطور إلى التهاب وتورم العقد الليمفاوية.

ويعد تورم العقد الليمفاوية بمثابة أكثر الأعراض التي يميز جدري القرد عن الجدري وجردي الماء لأن الأخير لا يسبب هذا العرض.

**المرحلة الثانية:** بعد خمسة أيام يظهر الطفح الجلدي، ويكون أولاً على الوجه والذراعين، ويمكن أن يحدث أيضاً على اليدين والقدمين والفم وداخل العينين وحولهما.

يبدأ على شكل طفح جلدي أحمر سرعان ما يتطور إلى بثور شفافة تتحول إلى اللون الأصفر بمرور الوقت، وفي النهاية تجف وتتساقط. وفي الحالات الشديدة، يمكن أن تصبح هذه البثورات كبيرة جداً وتزيل مناطق من الجلد عندما تتقشر، على الرغم من أن جميع الأعراض تختفي بشكل عام دون علاج بعد (4-2) أسابيع.

## ما هي شدة المرض ومعدلات الوفيات؟

على الرغم من أن الأعراض تشبه أعراض الجدري، إلا أن أعراض جدري القرد هي في الواقع أقل خطورة، حيث يتعافى معظم المرضى دون علاج خلال (4-2) أسابيع من الإصابة بالفيروس.

تبلغ معدلات الوفيات بسبب هذا المرض حوالي 11 في المئة من عدد الإصابات، وتحدث معظم الوفيات بين الأطفال.

لكن في ظل الاكتشاف المبكر واستخدام العلاج المناسب ينخفض معدل الوفيات إلى ما بين (3-6) في المئة، حيث تبين أن الأطفال والمراهقين وأولئك الذين يعانون من قصور في جهاز المناعة هم الأكثر عرضة للخطر لأن معظم السكان البالغين تلقوا لقاح الجدري، والذي يمكن أن يلعب دوراً في الوقاية من الجدري. بصرف النظر عن حمايتهم من جدري القرد.

والمضاعفات الخطيرة المرتبطة بهذا الاضطراب هي التهابات المتكررة، والالتهاب الرئوي، والتهابات الدم، والتهابات الجهاز العصبي، وفقدان البصر الناتج عن التهابات العين.

## كيف يمكن علاجه؟

يمكن أن يكون الدواء المصمم لعلاج الجدري مفيداً أيضاً لعلاج جدري القرد، ولكن البحوث بشأن مدى فعاليته لا تزال محدودة. ويمكن السيطرة على تفشي المرض عن طريق منع العدوى- وأفضل طريقة للقيام بذلك هي اللقاحات. وهناك ثلاثة لقاحات موجودة ولكن لا يستطيع الحصول عليها سوى

الأشخاص المعرضين للخطر، أو الذين كانوا على اتصال وثيق بشخص مصاب.

ولا توصي منظمة الصحة العالمية حالياً بتطعيم السكان بالكامل. وهناك حاجة إلى المزيد من التجارب للقاحات المضادة لسلالات جدري القرد الجديدة لفهم مقدار الحماية التي توفرها.

وطبقت منظمة الصحة العالمية في الفترة الأخيرة من مصنعي الأدوية طرح لقاحات جدري القرد الخاصة بهم للاستخدام في حالات الطوارئ، حتى لو لم تكن هناك موافقة رسمية على هذه اللقاحات في البلدان التي تحتاج إليها.

## جدري القرد: خبراء الصحة العالمية يطلقون اسماً جديداً عليه بعد عدة شكاوى:

أعلنت منظمة الصحة العالمية أن جدري القرد سيُعرف من الآن باسم "ام بوكس"، بعد شكاوى من عنصرية اللغة المستخدمة لتسمية الفيروس، وما يرتبط بها من وصمة.

وسيستخدم المصطلح القديم جنباً إلى جنب مع المصطلح الجديد لمدة عام، قبل التخلص التدريجي منه.

واتخذ قرار تسمية المرض ام بوكس بعد مناقشات مطولة بين الخبراء والبلدان وعمامة الناس.

وقالت منظمة الصحة العالمية إنه يمكن استخدام الاسم الجديد بسهولة باللغة الإنجليزية بالإضافة إلى اللغات الأخرى.

وعرفت البشرية جدري القرد لأول مرة في عام 1970 وسمي بعد اكتشاف المرض الناجم عن الفيروس الذي رصد في قرد تعيش في الأسر قبل أكثر من عقد من الزمان.

ومنذ ذلك الحين، راحت منظمة الصحة العالمية تقدم نصائح بشأن تسمية الأمراض.

وفي هذا الإطار، تشدد المنظمة على الحاجة إلى تقليل التأثير السلبي غير الضروري على التجارة أو السفر أو السياحة أو الرفق بالحيوان، وتجنب التسبب في الإساءة إلى أي جماعة ثقافية أو اجتماعية أو قومية أو عرقية.

وخلال اجتياح وباء كوفيد، أوصت المنظمة بالإشارة إلى المتحورات باستخدام أحرف الأبجدية اليونانية لأنها كانت "غير مؤذية لأحد" وسهلة النطق.

وخلال هذا العام انتشر فيروس ام بوكس بطريقة غير معتادة - وهو من نفس عائلة فيروسات الجدري - في العديد من البلدان خارج وسط وغرب أفريقيا، حيث يوجد غالباً.

وأبلغ عن حالات إصابة بالمرض في 29 دولة في أوروبا، بالإضافة إلى كندا وأستراليا والولايات المتحدة، ما أدى إلى زيادة الطلب على لقاح لحماية الأشخاص الأكثر تعرضاً للخطر.

وفي يوليو/تموز أعلنت منظمة الصحة العالمية حالة طوارئ صحية عالمية بسبب الارتفاع العالمي في عدد الأشخاص الذين ظهرت عليهم الأعراض، ومن بينها الحمى الشديدة والآفات الجلدية أو الطفح الجلدي. لكن حالات المرض أخذت في الانخفاض منذ عدة أشهر الآن في جميع أنحاء العالم.

وأبلغت بريطانيا عن أكثر من 3500 حالة منذ مايو/أيار، لكن طرح اللقاحات ساعد في خفض الحالات بعد بلوغها الذروة في يوليو/تموز. وكان معظم المصابين من الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال.

## ماذا يعني إعلان الطوارئ من قبل منظمة الصحة العالمية؟

يهدف إعلان منظمة الصحة العالمية لحالة الطوارئ إلى حث الوكالات المانحة والدول على العمل، وحث الخبراء الطبيين على أن يعمل الإعلان على تسريع الوصول إلى الاختبارات واللقاحات والأدوية العلاجية في المناطق المتضررة، وبدء حملات للحد من الوصمة المحيطة بالفيروس، لكن الاستجابة العالمية للإعلانات السابقة كانت مختلطة.

وقال الجنرال الدكتور جان كاسيا، مدير مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في أفريقيا، إن إعلان الوكالة عن حالة طوارئ صحية عامة كان يهدف إلى "حشد مؤسساتنا وإرادتنا الجماعية ومواردنا للتصرف بسرعة وحسم"، وناشد شركاء أفريقيا الدوليين المساعدة قائلا إن تصاعد عدد الحالات في أفريقيا تم تجاهله إلى حد كبير.

وقال مايكل ماركس أستاذ الطب في كلية لندن للصحة والطب الاستوائي "من الواضح أن استراتيجيات السيطرة الحالية لا تعمل وهناك حاجة واضحة إلى مزيد من الموارد"، وأضاف أنه "إذا كان إعلان الطوارئ العالمية هو الآلية لفتح هذه الأشياء، فهو مبرر".

## أين تحدث العدوى؟

بأنه وفقاً لإحاطة إعلامية لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في أفريقيا، فإن 34 دولة في أفريقيا إما تبلغ عن إصابات أو تعد "معرضة لخطر كبير".

وتشهد جمهورية الكونغو الديمقراطية تفشياً حاداً في ظل تسجيل أكثر من 14 ألف إصابة و524 حالة وفاة منذ بداية عام 2024؛ إذ إن تفشي المرض في جمهورية الكونغو الديمقراطية ليس بالأمر غير المعتاد ولكن رقم هذا العام يطابق بالفعل إجمالي عام 2023 بأكمله، ويشمل حالات في مقاطعات لم تتأثر سابقاً.

ويتم أيضاً الإبلاغ عن حالات عدوى في بوروندي وكينيا ورواندا وأوغندا، وهي دول مجاورة لجمهورية الكونغو الديمقراطية حيث لم تسجل

إصابات من قبل.

## لماذا ترتفع الإصابات الآن؟

اكتشاف فرع جديد من السلالة الأولى، السلالة الأولى ب، في شرق جمهورية الكونغو الديمقراطية وأنه تم تأكيده في كينيا ورواندا وأوغندا. ويعتقد العلماء أن هذا المتغير يلعب دوراً في الانتشار.

ففي الماضي كانت السلالة الأولى تنتشر عادة عن طريق الأشخاص الذين يتناولون لحوم الطراند المصابة، وتنتشر السلالة الأولى ب من شخص إلى آخر، غالباً عن طريق الاتصال الجنسي، ولكن أيضاً من خلال الاتصال الجسدي وجها لوجه، أو عن طريق الفراش أو المناشف الملوثة.

وقالت رئيسة منظمة الصحة العالمية الدكتورة روزاموند لويس "نحن لا نعرف إذا كان أكثر قابلية للانتقال، لكنه ينتقل من خلال طريقة فعالة".

ولا تزال أشكال أخرى من الفيروس منتشرة، إذ تسجل جمهورية الكونغو الديمقراطية أيضاً حالات من السلالة الأولى أ، وكذلك جمهورية أفريقيا الوسطى، وتم الإبلاغ عن السلالة الثانية في الكاميرون وساحل العاج وليبيريا ونيجيريا وجنوب أفريقيا، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية.

وتأتي الزيادة وسط مستويات عالية من انعدام الأمن في المنطقة، وأزمة المناخ التي تقرب البشر من الطبيعة، وهي تمثل أيضاً عوامل وفقاً للدكتور جان كاسيا رئيس مركز السيطرة على الأمراض في أفريقيا.

## كيف ينتشر ولماذا يتأثر الأطفال بشكل غير متناسب؟

يعبر الفيروس الحدود مع الأشخاص المصابين أثناء التنقل، وقد شخّصت السلطات الكينية مرض جدري القردة لدى سائق شاحنة لمسافات طويلة كان أيضاً في رواندا وتنزانيا وأوغندا.

وعلى الرغم من ملاحظة بعض الأنماط المماثلة في أفريقيا، فإن الأطفال دون سن 15 عاماً يشكلون حالياً أكثر من 70% من حالات الإصابة بجدري القردة و85% من الوفيات في الكونغو.

وقال الخبراء إن هذا قد يعكس اختلافات في نظامهم المناعي، حيث إن معدلات سوء التغذية المرتفعة تجعل الأطفال عرضة للإصابة بالعدوى. وفي حين أن كبار السن في المنطقة ربما تلقوا لقاح الجدري الذي يوفر بعض الحماية، فإن هذا ليس هو الحال لدى الأجيال الأصغر سناً.

وقال جريج رام، مدير منظمة "أنقذوا الأطفال" في الكونغو، إن المنظمة كانت قلقة بشكل خاص بشأن انتشار الأموكسيسيلين في المخيمات المزدحمة للاجئين في الشرق، مشيراً إلى وجود 345 ألف طفل "محشورين في خيام في ظروف غير صحية".

## ماذا حدث مع آخر تفشٍ كبير؟

إنه في عام 2022 انتشر وباء عالمي من أوروبا، وأثر تأثيراً خاصاً على مجتمعات المثليين. ففي يوليو/تموز من ذلك العام أعلنت منظمة الصحة العالمية حالة الطوارئ الصحية العامة، ونشرت برامج تتبع للمخالطين مع التطعيم الشامل، ورفعت حالة الطوارئ في مايو/أيار 2023 بعد إصابة نحو 90 ألف شخص.

## أوروبا ترفع مستوى التأهب لتفشي جدري القردة:

رفع المركز الأوروبي للوقاية من الأمراض ومكافحتها درجة التأهب من جدري القردة، وذلك بعد يوم من تأكيد مسؤولي الصحة العالمية وجود حالة إصابة بسلالة جديدة من الفيروس في السويد، وهي أول إصابة خارج أفريقيا.

ورفع المركز الأوروبي تقييمه لمستوى خطورة جدري القردة من "منخفض" إلى "معتدل" لوجود حالات إصابة داخل أوروبا على فترات متباعدة، وطلب من الدول الحفاظ على أعلى مستويات التوعية بين المسافرين الزائرين من مناطق ظهر فيها المرض.

وقالت مديرة المركز باميلا ريندي فاغنز "بسبب الصلات الوثيقة بين أوروبا وأفريقيا، لا بد أن تكون مستعدين لمزيد من حالات الإصابة الوافدة (بالسلالة) كسيد أي".

وتفشى سلالتان في الكونغو في الوقت الحالي، وهما السلالة الوافدة من الفيروس "كسيد أي"، ومتحور جديد يُسمى "كسيد أي بي".

وذكرت مديرة هيئة الصحة العامة في الاتحاد الأوروبي أن أوروبا ستشهد مزيداً من الإصابات الوافدة بالسلالة الجديدة من جدري القردة خلال الأسابيع المقبلة، إلا أن خطر استمرار انتقال المرض يظل منخفضاً. من جهته، قال وزير الصحة الألماني كارل لاوترباخ إنه ليس هناك من سبب حالياً للقلق بعد تسجيل أول حالة في أوروبا من السلالة الجديدة من جدري القردة في السويد.

ودفع بأن الحالة التي تم تسجيلها في السويد لا تغير تقييم الخطر بالنسبة إلى ألمانيا وأوروبا، حيث لم تصبح السلالة الجديدة متوطنة إلا في أجزاء من وسط أفريقيا حتى الآن.

أما في آسيا، فقد أكدت باكستان وجود حالة إصابة بالفيروس لدى شخص عائد من الإمارات، إلا أنه لم يتضح ما إذا كانت الإصابة بالمتحور الجديد أم بالسلالة المتفشية عالمياً منذ 2022.

وقالت الصين إنها تعتزم مراقبة تفشي جدري القردة بين الأشخاص والبضائع الذين يدخلون البلاد خلال الأشهر الستة المقبلة.

وقالت المسؤولة بمنظمة الصحة العالمية مارغريت هاريس إنها تتوقع ظهور مزيد من حالات الإصابة خارج أفريقيا قريباً. لكن المنظمة نصحت بعدم فرض أي قيود على السفر لوقف تفشي الفيروس.



## نتائج وكشف حساب دورة الألعاب الأولمبية باريس 2024

- ثقب في رداء دورة الألعاب الأولمبية فرنسا 2024
- الخروج عن النص في حفل الافتتاح والختام.
- إساءة للمعتقدات الدينية، فنان، سوء فنادق الإقامة، تلوث نهر السين!!
- نتائج الفرق المصرية على غير المتوقع والخصيلة ثلاثة ميداليات فقط!
- غرائب وطرائف منتخبنا المصري.
- المنتخب الأمريكي في الصدارة والصيني في الوصافة والفرنسي ثالثاً:
- كعادت كل الدورات الأولمبية يحتدم الصراع بين المنتخبين الأمريكي والصيني ولكن يبقى الزعيم زعيماً! فقد تفوقت الفرق الأمريكية في معظم الألعاب وحصلت على 40 ميدالية ذهبية 42 فضية، 44 برونزية وبمجموع 162.
- وتعادلت الصين في مجموع الميداليات 40 ذهب 27 فضة، 24 برونز وبمجموع 91 ميدالية.
- وكل المنتخب الأمريكي لكرة السلة بقيادة لبران جيمس وستيفن كوري مجهود الفرق الأمريكية بالفوز بالميدالية الذهبية لتتعادل مع الصين في مجموع الذهب وتتفوق في مجموع الميداليات عامة.
- منتخبنا العربية (شرفاًته)!

7 دول عربية تحصلت على 17 ميدالية ملونة في ختام الألعاب الأولمبية الصيفية بنسختها الـ33 وتأتي البحرين في الصدارة بمجموع ذهبيتين فضية وأخرى برونزية، فالجزائر بذهبيتين وبرونزية. وتنسأوى مصر وتونس في عدد الميداليات بذهبية فضية وبرونزية وتكتفى الأردن بفضية والبحرين برونزية.

وتعد الدورة المنقضية في 11 أغسطس الماضي أفضل نوعاً ما من كل الدورات السابقة ولكن.. لن يرضى هذا الإنجاز طموح المواطن العربي عامة والمصري زعيم العرب وأفريقية في معظم محافلها الدولية خاصة.

### • ترتيب مصر في جدول الميداليات بعد نهاية أولمبياد باريس 2024.

احتلت مصر المركز الـ52 عالمياً بأولمبياد باريس 2024 متساوية مع الأرجنتين وتونس، برصيد 3 ميداليات، بواقع ذهبية فضية وبرونزية.

أما عربياً، فجاءت مصر بالمركز الثالث بعد البحرين، برصيد 4 ميداليات، بواقع ذهبيتين فضية وبرونزية، والجزائر التي حصلت 3 ميداليات، ذهبيتان، وبرونزية.

وقارياً، احتلت مصر المركز الخامس أفريقياً، بعد كينيا، والجزائر، وجنوب أفريقيا، وإثيوبيا.

### • تفاصيل ميداليات مصر:

#### • ذهبية الجندي:

وحقق لاعب منتخب الخماسي الحديث أحمد الجندي المركز الأول والميدالية الذهبية في منافسات الخماسي، بعد أن حقق الرقم القياسي وكسر الرقم الأولي، حيث حقق 1555 نقطة.

#### • فضية سارة سمير:

كما حققت لاعبة رفع الأثقال الميدالية الفضية، بعد أن رفعت 268 كجم، لتتعديد الميدالية الثانية في مشوارها الأولي، حيث سبق أن توجت برونزية أولمبياد ريو دي جانيرو.

#### • برونزية محمد السيد:

وحقق أول ميدالية أولمبية للمنتخب المصرية في أولمبياد باريس، بعد أن تغلب على لاعب المجر، حيث تغلب في البطولة على كل من لاعبي كولومبيا وإيطاليا وبلجيكا، قبل أن يخسر أمام لاعب فرنسا ثم يفوز على لاعب المجر ويتوج بالبرونزية.

ولا تزال مصر في المقدمة في مجموع الميداليات الأولمبية منذ عقد أول بطولة في امبيستردام 1924 عام وحصول اللاعب السيد نصير على أول ذهبية لمصر.

### • فرنسا (علمت ✓) على أفريقيا!!:

وبالنظر إلى منتخب فرنسا لكرة القدم تعرف مفهوم تلك المقولة، ولنجد أن هناك 14 لاعب من أصل أفريقي متواجد مع الاسكواد الفرنسي ويأتي على رأسهم الكاميروني كلين مبابي والمالي عثمان ديمبيلي!! وهذا يخل بمبدأ تكافؤ الفرص للمنتخبات الأفريقية ولا يتوقف الحال على تجنيس اللاعب الأفريقي فحسب ولننظر فندري تجنيس فرنسا لاشياء آخر في قيمة وأهمية اللاعب الأفريقي كما يلي..

ذهب الميداليات من غينيا، خشب أساس الغرف من الكونغو. أتوبيسات الاعبين من الجابون كهربية الملاعب (البوراثيوم) من النيجر. هواتف وتليفونات الاعبين من (مادة الكوبالت) من الكونغو. شوكولاتة الكاكاو الخاصة بقهوة الاعبين والجماهير من ساحل العاج. السيارات من حديد موريتانيا.. فلقد باتت أفريقية كنزا استراتيجيا وبقرة تدر كل الخيرات للدول الأوروبية وكان آخرها اللاعب المغربي لامين لامال الصاعد الواعد ونجم منتخب أسبانيا.

### • جوائز بالملايين في غياب البطل الأولمبي:

رغم رفع وزير الشباب والرياضة المصري الدكتور أشرف صبحي قيمة جوائز منتخبنا المصرية في كل الألعاب لتصبح 5 مليون للذهب، 4 مليون للفضة و3 مليون للبرونز، إلا أن هذا لم يدفع لاعبي مصر لبذل المزيد من الجهد لتأمين مستقبلهم ومستقبل ذويهم بل باتت مصر بثلاثة ميداليات فقط وبمشاركة حوالي 146 لاعباً ولاعبة بالإضافة إلى 16 مشاركاً بشكل احتياطي.

وشاركت مصر في 22 لعبة هم في الأصل أبطال مصر وأفريقية والبحر المتوسط بل العالم في بعض الألعاب! وسنخوض موضوع كيفية تكوين بطلا أولمبي في أعداد قادمة إن شاء القدير وعشنا!!

وجدير بالذكر أن بعثة مصر قد كلفت خزنة الدولة نصف مليار جنيه مصري من أصل مليار و250 جنيه ميزانية وزارة الرياضة كما جاء على لسان ياسر إدريس رئيس لجنة الأولمبية المصرية.

### • مواقف وطرائف منتخبنا الأولمبية في عاصمة النور:

وكما قال مثلنا الشعبي، شر البلية ما يضحك! كان هناك العديد من



بقلم / صموئيل ونيس  
خاص لجريدة كاريزما

الطرائف والطنائف لمنخباتنا القومية في باريس نخص بالذكر اروعها! على سبيل المثال لا الحصر..

### • شهد سعيد في الأولمبياد بدلا

من السجن! تفاجأ الجميع بظهور فيديوها للعبة الدراجات شهد سعيد

والجهازه للسفر لباريس والحاصلة على برونزية

سباق مصر الدولي وحيث أظهر فيها اعتراضها طريق زميلتها جنة عليوة!

مما أدى لسقوطها واصابتها بالغة بكسور في اليد والكتف وارتجاج في المخ!

وهذا يعد عمل إجرامي بالغ الخطورة وقد أصاب الجميع

بدهشة كبيرة لتر شحتها لأولمبياد باريس رغم هذا الفعل المشين!

الأمر الذي أثار معه ضجة اعلامية كبيرة مما دعى لتدخل

المسؤولين لمنع شهد من السفر وحتى لا يتكرر هذا الأمر أمام

ملايين المتابعين لذلك الحدث الدولي ومنعاً للفضائح (أم جلال!).

### • ميزان لاعبة الملاكمة زاد كيلو بين يوم وليلة بسبب أكلة فراخ!!

فقبل المباراة تفاجأ حكام اللقاء بزيادة مؤشر ميزان لاعبة

الملاكمة يمنى عيد 700 جرام مما أدى لإستبعادها من

المشاركة، وجاء رد المسؤولين بأن هذا الأمر وارد مع

حدوث الدورة الشهيرة ولا أعلم كيف يزيد الوزن ولا

يقف لذلك السبب! ويروي والعهدة على الراوي أن لاعبة

قد تناولت وجبة دجاج (دجاجة كاملة) ليلة المباراة

وليس بسبب الدورة الشهيرة!!

### • لاعبة المصارعة حامل!!:

وموقف آخر عندما وجدنا لاعبة سلاح شيش

المصارعة تطلع البنا وتعرف الشعب المصري أنها

حامل وفي الشهر السابع!! وبالتالي فقدت مصر المنافسة

والميدالية في هذه اللعبة حفاظاً على الجنين المصري!!

ولا نعلم من صرح لها بالذهاب مع البعثة وهي بهذه

الحالة! ولا نعلم أيضاً هل الجنين له الحق في الجنسية

الفرنسية أم لا!!

### • حصان نائل بعافية شوية!:

وفاجأنا فارسنا المصري الأمريكي نائل نصار زوج

بنت الميارديل بل جيت برجيله المبكر من باريس

دون أي أداء يذكر وحيث مرض جواده مرضاً

شديداً مما أدى إلى رحيل اللاعب وأسرتة، المدرب،

السايس، صاحب الجواد! ولا أعلم سبباً لعدم امتلاك

المليونير نائل لخصانه!!

ولا نعلم هل تكلفت مصر إحضار كل هذا الفريق على نفقتها

الخاصة كل ما نعلمه عدم استحقاتنا لأي ميدالية لهذه المنافسة

لمرض البهيم الحصان!! ولا نعلم لماذا لم يتم إحضار حصانين كواحد

احتياطي!!

### • سرقات الجملعة بين الرياضيين:

صرح منظمي البطولة إن رياضيين وقعوداً لعمليات سرقة

في القرية الأولمبية خلال المشاركة في أولمبياد "باريس 2024"،

وتم إبلاغ الشرطة عن تلك الحوادث.

وكشفت وكالة "كيوود" اليابانية للأنباء أن لاعبا في فريق الركي السباعي

الوطني، تعرض لسرقة خاتم زفافه وعقد ومبلغ مالي من غرفته في القرية.

كما وقع دراجون من سلوفاكيا ضحايا لسرقة معداتهم في القرية الأولمبية

بالقرب من باريس، حسبما أفاد صحفي من مجلة "أموري برزليه"

الفرنسية نقلاً عن مصدر في الشرطة.

وذكر الصحفي عبر حسابه "أن" راكبي الدراجات من الوفد السلوفاكي

تعرضوا لسرقة يوم الاثنين الماضي في القرية الأولمبية في سان دوني".



## The US tied with China for gold medals, tops all in total medal count



## مصر تتصدر الدول العربية الأكثر تويجاً بالميداليات الأولمبية

Country	Gold	Silver	Bronze	Total
1 مصر	9	12	20	41
2 المغرب	8	5	13	26
3 الجزائر	7	4	9	20
4 تونس	6	4	8	18
5 البحرين	4	3	1	8
6 قطر	2	2	5	9
7 الأردن	1	2	1	4
8 سوريا	1	1	2	4

### • تسليم وتسليم علم الأولمبياد من باريس لوس أنجلوس:

وكالعادة كان تسليم علم الأولمبياد للقارة/الدولة المخطط لها لتنظيم الألعاب

الأولمبية الجديدة وهي قارة أمريكا الشمالية (الحلقة الخضراء) وبالتحديد

الولايات المتحدة الأمريكية، وتعد دورة 2028 هي الدورة الخامسة في تاريخ

تنظيم الدورات الأولمبية وهو الرقم الأكبر على مر التاريخ، وهي أعوام..

1904, 1932, 1984, 1996, 2028

وتم إنزال العلم الأولمبي داخل ملعب فرنسا الدولي، وسط مراسم الحفل

الختامي لدورة الألعاب الأولمبية التي بدأت في باريس واختتمت منافساتها

وعزف النشيد الأولمبي في أثناء إنزال العلم وتسليمه من عمدة باريس أن

هيلاجو التي لوتحت به قبل أن تسلمه لرئيس اللجنة الأولمبية توماس

باخ، ليبلوح به أيضاً قبل أن يجري تسليمه إلى عمدة لوس أنجلوس، ويطلة

الجماز سيمون بايلز.

وبعد تسليم العلم الأولمبي، عزف النشيد الوطني للولايات المتحدة الأمريكية

قبل أن يهبط الممثل الأمريكي الشهير توم كروز نجم أفلام الحركة، ليشترك

في المراسم. ثم اختفى في الكواليس، قبل أن يصعد على دراجة نارية ويثبت

العلم خلف مقعده ويخرج من الملعب. ثم بُث مقطع فيديو مسجل للممثل

يقفز فيه من طائرة قرب علامة هوليوود، إذ أظهرت اللقطات وضع

الحلقات الأولمبية بمعلم لوس أنجلوس الشهير، ثم تناقل العلم لرياضيون

أمريكيون أولمبيون، حاليون وسابقون، في رحلة عبر المدينة، قبل أن يصل

إلى حفل أقيم على الشاطئ، أحياءه فنانون أمريكيون.





خاص لجريدة كاريزما

## بقلم وائل لطف الله

رئيس التحرير

### سقط سهواً!!

كان لدي صديق يكبرني بسبع سنوات، وكان دائماً مثلاً للتفاني والعمل الجاد. مع مرور السنوات، بدأ يشعر بأن العمر يجري منه بسرعة. كان يتذكر كيف كان في شبابه مليئاً بالطاقة والطموحات، ولكن مع تقدم العمر، بدأ يشعر بضغط الزمن والمسؤوليات.

تعلمت منه أن الحياة ليست مجرد سباق مع الزمن، بل هي سلسلة من التجارب والدروس التي تكتسبها على مر السنين. كان يقول لي دائماً: "العمر ليس مجرد رقم، بل هو تجارب وحكم." وكان يخبرني دائماً: "ما دمت تتعلم وتنمو، فأنت لا تتقدم في العمر، بل تزداد نضجاً وخبرات وحكمة."

من خلال مراقبته، أدركت أن علينا أن نستغل كل لحظة في حياتنا، وأن نعيشها بكل شغف. فالعمر قد يجري، لكن الحكمة والمعرفة التي نكتسبها تجعلنا نعيش حياة أكثر غنى وعمقا. كان دائماً يذكرني بأن الحياة ليست في عدد السنوات التي نعيشها، بل في كيفية إستغلالنا لكل لحظة منها.

لا تدع العمر يقيدك أو يجعلك تشعر بالندم على ما فات، بل اجعل كل يوم فرصة لتتعلم وتنمو وتحقق ما تطمح إليه، بغض النظر عن عدد السنوات التي مرت.

للاستفادة من الوقت بأفضل شكل ممكن، هناك عدة شروط يجب الالتزام بها من وجهة نظري العملية:

1. تحديد الأهداف: ضع أهدافاً واضحة ومحددة لما تريد تحقيقه. وجود هدف معين يساعدك في توجيه وقتك وجهودك نحو تحقيقه.

2. التخطيط الجيد: قم بإعداد خطة يومية وأسبوعية وأيضاً سنوية على المدى البعيد، تتضمن الأنشطة والمهام التي تحتاج لإنجازها. قسّم وقتك بشكل منظم بحيث تكون كل مهمة لها وقت محدد.

3. تحديد الأولويات: ركز على المهام الأكثر أهمية وتأثيراً في حياتك. إعرف ما يجب عليك فعله الآن وما يمكن تأجيله أو تفويضه للآخرين.

4. التركيز والتخلص من المشتتات: تجنب

المشتتات مثل وسائل التواصل الاجتماعي أو الأنشطة غير الضرورية أثناء العمل. إحرص على خلق بيئة تساعدك على التركيز.

5. إدارة الوقت بذكاء: استخدم تقنيات إدارة الوقت مثل تقنية "بومودورو" (Pomodoro) التي تعتمد على تقسيم العمل إلى فترات زمنية قصيرة مع فواصل قصيرة بينها.

6. الحفاظ على التوازن: لا تنس أن التوازن بين العمل والحياة الشخصية مهم ومطلوب. أعط نفسك وقتاً للراحة والإسترخاء، فهذا يساعد على تجديد طاقتك وزيادة إنتاجيتك.

7. التقييم المستمر: قم بمراجعة وتقييم استخدامك للوقت بشكل دوري. هل أنت راضٍ عن تقدمك؟ هل هناك طرق لتحسين إستغلال وقتك؟ التقييم المستمر يساعدك على التحسين والتطوير.

8. المرونة والتكيف: كن مرناً في خططك. قد تطرأ تغييرات أو تحديات غير متوقعة، لذا كن مستعداً للتكيف معها دون أن تفقد تركيزك على أهدافك الأساسية.

بتطبيق هذه الشروط، يمكنك إستغلال وقتك بشكل فعال وذو قيمة حقيقية، وتحقيق أقصى استفادة من كل لحظة. العمر يمر دون أن نشعر، وما نؤجله اليوم قد لا تجد له وقتاً غداً.

يمرُ العمرُ كالحلم السريع..  
فلا تترك يوماً غيرَ صنعٍ..  
كأنَّ البرقَ في ليلِ أضاء..  
وسرعانَ ما عادَ إلى الضياع..

عزيزي القاري: يتعين علينا أن ندرك أن العمر يمضي بسرعة لا ندركها إلا بعد فوات الأوان. علينا أن نعيش كل لحظة بوعي كامل، مستغلين كل فرصة تأتي في طريقنا لتحقيق ما نطمح إليه. الزمن لا ينتظر أحداً، وما نؤجله اليوم قد لا يتسع له الغد. فلنجعل حياتنا مليئة بالإجازات، لا بالإنتظار، لأن الحاضر هو أتمن ما نملك، والمستقبل يبني بما نفعله الآن، فحياتنا هبة من عند الله يجب أن تكون أمناً عليها إلى آخر لحظة نعيشها.. فكن حذراً يا صديقي، لكي لا تندم في يوم من الأيام وتقول..

عفواً.. العمر سقط سهواً..



## بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة  
الإعلامية المتميزة

### ناعوت... الدرويش المتصوف... أبي

في مثل هذه الأيام الخريفية القاسية، فقدت أبي المثقف المتصوف الذي غرس في قلبي حب جميع خلق الله دون تمييز. علمني أن الكراهية فقر أخلاقي وضعف إيمان. لم أسمعها يوماً يذكر غائباً بسوء. وإن رحل شخصٌ كان يهمس: "اللهم ارحمه وموتى العالمين". علمني أبي ألا أتمنى الشرّ لإنسان، ولو أذاني. لأن القوة في الغلو والغفران، لا في التصاغر والانتقام. علمني أن أقول: "سلاماً" لمن لا يستحقّ المجادلة، لاكون من: "عباد الرحمن الذين يمشون على الأرض هوناً، وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً". كما تنصّ سورة "الفرقان/٦٣". علمني أبي أن حبّ الله رهين حبّ خلق الله. وأن الانتصار لمظلوم آية من آيات الله العليا، لأن الله تعالى حرّم الظلم على نفسه، وجعله بيننا محرّماً؛ كما في الحديث القدسي: "يا عبادي إني حرّمت الظلم على نفسي، وجعلته بينكم محرّماً؛ فلا تظالموا". علمني أبي أن من يكره لا يحب. ولهذا أفخرُ دائماً بأن "جهاز الكراهية" في داخلي مغطّل، ولا أَسعى إلى إصلاحه. هذا أبي المتصوف النبيل الذي حفظ القرآن كاملاً، وكان يؤدّن في المسجد بصوته الجميل ويومّ المسلمين، علمني أن أحترم جميع العقائد؛ لأنها سعي إنسانيّ وبحثّ ودوبّ عن الخالق العظيم. كان أبي الجميل يجلسني على ركبتيه، وأنا في الثالثة من عمري، ويقرأ لي قصص الأنبياء. ويعلمني القرآن وضبط مخارج الكلمات. وكان يعشق العذوبة الصوتية. يُدير تسجيل جرونديج GRUNDIG فثشيع في أرجاء البيت شمشقة "أم كلثوم" و"صباح"، وعلى الجهاز ذاته شغفٌ بعذوبة: "المنشأوي" و"عبد الباسط". وكان يحبّ "فؤاد المهندس، وشويكار"، ويتباهى بما لديه من مسرحياتهما مسجّلة على اسطوانات، ويعتبرها "ثروة قيمة". وكان دائماً يقول إنني أشبه "شويكار". وذات يوم قامت أمي بمسح جميع الاسطوانات بما تحمل من مسرحيات وأغان لكي تسجّل عليها دروس الإنجليزية الذي كان "مستر وليم" يعطيها لي وشقيقي! وحين اكتشف أبي تلك "الجريمة" حزن كثيراً، وخاصمها. لكن خصام أبي كان يذوب بانسامة. وكان خفيف الظل؛ حين ترتدي أمي فستاناً جديداً وتسأله رأيه؛ يمازحها ضاحكاً: "الحكاية مش السد، الحكاية القصة اللي ورا السد".

حين اكتشفت أنني عسراء، "شولة" أي أكتب بيدي اليسرى، وبدأ زملائي في المدرسة يضحكون لأنني عاجزة عن الكتابة مثلهم باليمني، ركضت إليه باكية، فضمتني إلى صدري وقال: "هذا تميّز، وليس عجزاً. كثيرٌ من العباقرة كانوا عسراً يكتبون باليسرى".

عن المصري اليوم

والود والتعامل. الكل يهرب من التعامل مع الآخر بهدوء. وهذا أيضاً هدوءاً ضاراً. بهدوء قد تأخذ قرارات مصيرية خاطئة، إذا كانت هذه القرارات تحتاج إلى استشارة الخبراء وانت لا تستعين بهم.

وقد تظن أن المرء يجلس في هدوء صامتاً في مكان عبادة ما، مُركّزاً في الصلوات ولكن عقله في مكان آخر ليس له علاقة بالتواصل مع الخالق. كما تظن أنك تقرأ بهدوء، ولكن عقلك لا يركز فيما تقرأ فيعتبر وقتاً ليس له قيمة. قد يظن شخص ما أنك تسمعه بهدوء، ولكن ذهنك شارد في موضوع آخر. فكل هذا ليس له علاقة بالهدوء المطلوب.

إذا كنا حقاً نريد الهدوء النافع، لتتحقق سعادتنا، فعلياً إستغلال كل هدوء يأتي في صالحننا، وعدم الإضرار، بل ونسعى لوقت محدد يومياً بقدر المستطاع لتخصيص هذا الهدوء. وإذا لم يُتاح لنا هذا الوقت، فعلى الأقل نستغل كل فرصة تأتي أمامنا لهدوء أذهاننا وأفكارنا.

الهدوء هو تلك اللحظة الفاصلة التي قد تقدك من دوامة الفوضى، أو تلقي بك في قلب عاصفة لا تنتهي. بهدوء، تستطيع أن تصنع قرارات تغير مجرى حياتك، أو ترتكب أخطاء تندم عليها لاحقاً.



## بقلم كريستين عادل

كاتبة وصحفية

خاص لجريدة كاريزما

### "بهدوء"

تحبها وتفكر أثناءها. يمكنك إستغلال الهدوء في فهم نفسك واكتشاف مواهبك وقدراتك الكامنة. فقد تعرف عن نفسك الكثير والكثير كل بضعة شهور. ويظهر ذلك مع كشف صندوق الاحتياجات. فحينما تجلس بهدوء مع نفسك وترغب في التجدد والتطوير، تجد نفسك تسعى لنمو شيء ما بداخلك ومع مرور الزمن إما تتطور في نجاحات أو تكتشف مواهب أخرى تبعاً لاحتياجات جديدة طرأت أمامك.

بهدوء مع أسرتك أو أصدقائك أو من تحبهم، تتودد أكثر وتعرف أكثر عنهم. وبهدوء أيضاً تستطيع أن تقمّ علاقاتك مع الآخرين، وتكتشف عنهم ما لم تستطع رؤيته وسط صخب الحياة. وقد يتغير مجرى مياه حياتك تماماً بعد هذا الاكتشاف. وتدهش، كيف لم ترى كل ذلك من قبل!! إنه الهدوء الذي كشف لك حجاب هذه الشخصيات

في زمن تتسارع فيه اللحظات وتعالى فيه الأصوات، قد يبدو الهدوء كالبطل الخفي، ينتظر دوره في وسط الضجيج ليترك بصمته. أحياناً ما نعطي له الفرصة لترتخي أعصابنا وتتجدد أذهاننا للتفكير مرة أخرى كي ما نستعيد رحلة حياتنا. وأحياناً أخرى لا نعطي لأنفسنا تلك الفرصة، فتسير حياتنا في دوامة رتمها اليومي، ولكن نسقط في منتصف الطريق.

قد يبدو الهدوء كأنه رفاهية نادرة. لكن ما قد يغيب عن أذهاننا هو أن الهدوء ليس مجرد حالة من الصمت، بل هو أداة قوية يمكن إستخدامها في العديد من جوانب الحياة.

بهدوء تستطيع أن تتوقف وتفكر فيما يجري حولك. وبهدوء يمكنك إعادة تقييم قراراتك وتصرفاتك. تستطيع أن تطلبه في الأوقات الصعبة كالغضب والانفعالات، كي لا تندم بعدها وقد تتجاهل وجود هذه النعمة فتصمم على استمرار المشاحنات.

بهدوء يُتاح لك رؤية جمال الحياة التي قد تغفل وجودها وسط السرعة. وتستمتع بممارسة أنشطتك البسيطة والمفضلة، كاحتساء مشروب مفضل لك في هواء طلق، أو قراءة شيء تحبه أو ممارسة هواية





خاص لجريدة كاريزما

بقلم م. مجدي عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

## فن إجادة اللغة

ما هي عوامل إجادة لغة ما؟

لكي يكون الكاتب ناجحاً في عمله يجب عليه الالتزام بعدد من الشروط:

- إجادة اللغة إجادة تامة، والإلمام بقواعدها الإملائية والنحوية واللغوية والصرفية.

- يجب أن يمتلك الكاتب ثقافة واسعة في كافة المجالات، وبخاصة في المجالات التي يبحث فيها.

- أن يمتلك الصبر والهدوء، عدم التسرع وذلك لأن التدقيق اللغوي يحتاج إلى تركيز كبير لكي لا تهرب الأخطاء من برائن الكاتب.

- أن يقوم بالتدقيق فيما يقوم بإعداده بشكل مسبق لهذه المهمة وذلك لكي ينعم بالتركيز أثناء عمله.

- قد يدخل الملل إلى نفوس البعض أثناء العمل اللغوي لذلك يجب على الكاتب أن يعيد الملل عنه، وعندما يرهق من عمله عليه أخذ استراحة قصيرة.

- يجب على الكاتب النجاح الابتعاد عن العمل لساعات طويلة متواصلة، وذلك لأن نسبة تركيزه سوف تقل ساعة إثر أخرى.

- يجب على الكاتب الناجح أن يحفظ الكلمات الرئيسية المتعلقة بمجال عمله كلفوي، فلو فرضنا أنه كان يعمل في إحدى الصحف عليه معرفة أسماء الشخصيات السياسية الهامة لكي يتأكد من صحة كتابتها، وإذا كان عمله في المجالات الدينية فيجب عليه أن يكون مطلعاً على الآيات، وحافظاً لها لكي يتأكد في حال وجود أي خطأ فيها، وفي حال عمله في المجال الرياضي، فعليه معرفة أسماء اللاعبين وأنديةهم ومنتخباتهم، وكل ما يتعلق بهم.

- الكاتب الناجح هو الذي يستفيد من الأخطاء التي قع فيها في البداية ويتجنبها في المرات القادمة.

- يجب على الكاتب الناجح أن يقوم بقراءة النص مرة أو اثنتين، وذلك لكي يفهم النص الموجود بين يديه، ويجب عليه أن لا يبدأ الفحص اللغوي حتى يفهم النص بشكل كامل، لأن الفهم الخاطئ للنص قد يؤدي إلى وقوع أخطاء في عملية الفحص اللغوي نتيجة لسوء الفهم.

- يجب على المدقق باللغة العربية أن يتعد عن اللهجات أو آراء العلماء، وعليه القيام بالفحص اللغوي وفق قواعد اللغة العربية الصرفة.

- يجب على الكاتب أن يقوم بقراءة الكلمة أكثر من مرة، ومن ثم يجب عليه فهمها ضمن إطار السياق الذي وجدت فيه، لكي يكون قادراً على الحكم عليها بصورة دقيقة وصحيحة.

- يجب على الكاتب أن يمتلك القدرة على فهم القصد الذي يريد إيصاله من خلال ما كتبه، وذلك لأن تغيير بعض الكلمات قد يؤدي إلى تغيير المعنى الذي أرادته،

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطينوس حنا

## قصص قصيرة وطرائف

أصعب قرار

(من مذكرات جراح)

روى لي الدكتور بهنام لوقا بهنام القصة التالية:

الزمان: صيف 1969.

المكان: مستشفى قلين المركزي - محافظة كفر الشيخ.

كان المعلم سلطان صاحب محل جزارة أمام عيادتي الخاصة بقلين وكنت أنا زبون عنده وهو زبون عندي وكان كيلو اللحمة بأربعين قرش، والكشف عندي بأربعين قرش أيضاً وكان يدفع قيمة الكشف بكيло لحمه.

وحضر إلى في العيادة المعلم سلطان يشكو من ألم شديد بالطن، وبالكشف عليه تبين لي أنه يعاني من قرحة بالأنتى عشر وحدث ثقب في الأمعاء والتهاب بريوني، وأدخلته المستشفى ويعمل أشعة على البطن تأكد التشخيص بوجود غاز (هواء) تحت الحجاب الحاجز، فقلت للمعلم لازم عملية فوراً وكل ساعة تأخير ليست في صالحك. وطبعاً العملية في المستشفى مجاناً.

فقال لي أنا عارفك بتحب قوى فتح البطن، وفشلت كل المحاولات لإقناعه، فأستدعيت أشقائه أحدهم مدرس والأخر مزارع، وشرحت لهم الموقف وأقنعتهم وقرروا محاولة إقناع المعلم ولكن دون جدوى - فقلت لهم في هذه الحالة توقعوا على إقرار بأنكم رفضتم إجراء العملية برغم الشرح الوافي وخطورة عدم إجراء العملية وتأخذه إلى المنزل لأنه سيموت وأنا مش مسؤول.

فوقعوا على إقرار وأخذه إلى منزله. وفي نفس الليلة وقبل أن أنام وقفت للصلاة وأخذت أفكر فيما حدث مع المعلم وأنه سيموت وهو في الأربعين من عمره بسبب جهله وكان عنده أربعة أطفال، وتوقيعهم على الإقرار هو لإعفائي من المسؤولية، ودخلت في صراع مع نفسي - طيب هو موافق على العلاج بالحقن - طيب لو ضحكت عليه وأدخلته المستشفى وعملت العملية بالنسبة لي النجاح مضمون بسبة 99%، طيب لو مات ؟ - سأفقد رخصة مزاوله المهنة، وجايز أدخل السجن! طيب حياته أهم والأل سجن - وقررت أن حياته أهم، فقممت واتصلت بطبيب التخدير الدكتور أبو موسى وقلت له أنا سأرتكب جريمة هل تشاركني!!

فقال يارب استرحتعمل إيه؟ فحكيت له فقال وأنا معاك في هذه الجريمة. وكانت الساعة تقرب من منتصف الليل فذهبت إلى المستشفى وأيقظت سائق الأسعاف وقلت له روح هات المعلم سلطان وقول له الدكتور بهنام جيعال بحقن فقط.



وحضر المعلم ورقد في سريريه وأعطاه الدكتور أبو موسى المخدر في محلول الملح وكانت حجرة العمليات جاهزة وفي أنتظاره.

أجريت العملية وأستخرجت من تجويف البطن نصف لتر من الصديد وجزء من المعدة وقلت لهم ضعوهم بجواره حتى يرى ما كان بداخله عندما يفيق.

ووافق المعلم وأدرك ماكان بداخله وقال لي ضاحكاً دماغك صعيدي ولازم تعمل اللي في دماغك، وشفى المعلم ليرى أولاده وأحفاده. وكان هذا من أصعب قرارات حياتي. وظل الرجل يُعبر عن شكره وامتنانه بأصراره على الجلوس على الأرض بجانب قدمي حتى تركت البلدة ...

\*\*\*

### بسيطة!

قال الجراح للمريض بعد العملية "عندي خبر طيب وخبر سي". فسأله المريض ما هو الخبر السي أولاً؟ قال الجراح "قطعنا الرجل السليمة"، فسأله المريض "وما هو الخبر الطيب؟". أجاب الجراح "وجدنا الرجل الأخرى في حالة غير سيئة للغاية!" (هل نشكر الله على نعمة الصحة والسلامة ليل نهار؟). أيضاً مثل غير مسيحي وأنا أتانا عن طريق الجيران أيضاً

\*\*\*

### توزيع عادل جداً للمسئوليات!

قال أحد الأزواج "أنا أوزع المسئوليات بيني وبين زوجتي توزيعاً عادلاً يتناسب مع ظروف ومواهب ووقت كل منا". وما سأله كيف ذلك؟ أجاب: "هي التي تقوم بالطبخ وشراء الأكل والتموين وطلبات السوق، وهي التي تغسل المواعين والملابس، وهي التي تهتم بشئون الأولاد وجميع طلباتهم بما في ذلك المذاكرة لهم، وهي التي تشرف على نظافة المنزل ونظامه، وهي التي تكتب الشيكات وفواتير الكهرباء والماء والغاز والضرائب والتأمينات على البيت والسيارات ومراجعة حسابات البنوك... الخ".

ولما سُئل ماذا تفعل سيادتكم؟ أجاب "أنا أهتم بالشئون الخارجية مثل السياسة والعلاقة بين العراق وأمريكا وإيران والحرب الدائرة بين الصرب والبوسنة، ومشاكل المنافسة التجارية والصناعية مع اليابان والسوق الأوروبية!!!"

الغامق الي السمار الي مثل الغراب وفي النهاية أصبح الطفل المولود غراب ليتنا نتعلم أن نسمع أكثر ولكن لا نصدق كل ما نسمعه بل نتحري الصدق والحقيقة قبل أن تنتقل المعلومة من خلالتنا.

- لا تتخذ أي قرارات حاسمه وأنت غاضب فالغضب كثيرا ما يجعلنا غير مدركين لعواقب أختياراتنا فكم من مرات نندم على قرار تم إتخاذه لحظه غضب وللأسف لن نستطيع أن نصلح ما تم إفساده لكن دعني أقدم لك نصيحه فلن تستطيع أن لا تغضب بل ضع في قلبك أنه يمكنك أن تغضب ولكن كن حذرا أن لا تخطيء فمالك نفس خيرا ممن يحكم مدينة والأمر يحتاج إلي تدريب يوم بعد الآخر سوف تستطيع أن تتحكم في غضبك.

- أبعد عن أماكن الشر فالأحداث السيئه لا تحدث إلا هناك فكم من أناس يكونوا حكماء وعندما يروا الشر يتواروا ويتعدوا فوراً لانهم أذكياء وكم من أناس آخرين يرون أيضا الشر ولكنهم يعبرون وللأسف تكون العواقب وخيمه، من منا يأخذ نار في حضنه ولا تحترق ثيابه ومن منا يمشي على جمر ولا تكتوي قدماه، الله قد ميزنا بالعقل حتي ما نفكر قبل أن نقدم على فعل أي شيء فالعقل حتي ما نفكر قبل أن يعطي لنفسه الوقت ليتخذ القرار الحكيم فالحكيم هو من يتبعد عن ما هو شر بل وشبه الشر أيضا ليتعلم كيف نحفظ أنفسنا طاهرين وكما يقول المثل الباب الذي يأتي من خلاله الريح لنقله ونستريح ولنتذكر أن العاقل من يري الشر ويعطيه ظهره ولا ننسي أن من يخاطر ويغني تجربته ستكون العواقب وخيمه وقتها لن يقيد الندم.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

## كلام في الصميم

فلم يسمح للظلام أن يهزمه بل بالإرادة القوية تغلب على ظلامه وعلى إعاقته وهذه العقبة لم تحنيه أو تهزمه بل دفعته للتحدي حتي تغلب عليها ووصل الي ما كان يحلم وارتقي أعلي المناصب وأكد للجميع أنه قادر أن يصل إلي ما حلم به برغم كل التحديات والعقبات فلولا الإعاقه لما وصل إلي ما وصل إليه الان لنتظر إلي العقبات والمعوقات وكأنها فرصه قد أعطيت لنا لتخطاها فكم من ظروف طاحنه أخرجت لنا رجال عظماء وكم من قسوه أنتجت لنا من قهر وإنصر علي كل التحديات.

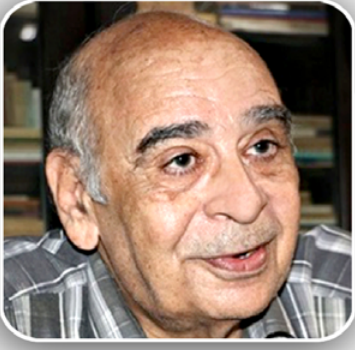
- أحكم علي نجاحك من خلال قدرتك علي العطاء وليس قدرتك علي الأخذ فهناك ثقافه مغلوطة تربينا عليها وهي أنه أهم ما يشغلنا أن نأخذ ونأخذ الكثير والكثير وبتناسي أن بدورنا علينا أن نهتم بالعطاء أيضا وهنا علينا أن نتذكر أن الله كل يوم ينعم علينا ببركات وأحسانات لا تعد ولا تحصى مع بدايه كل يوم نفتح فيه أعيننا لأنه يحبنا ويهتم بنا لأننا صنعنا يديه دائما يدها تجود بالعطاء والإحسان كذلك علينا أن نقوم بدورنا بعمل المثل مع الآخرين فكلمنا بادرنا بالعطاء دون أن ننظر المقابل كلما جاء الإكرام ممن خلقنا حتي وأن لم يكرمك الناس أو يقدروك ويجب

- لا تحرم الآخرين من كلمة الأمل فقد يكون هذا الأمل هو كل ما يملكون فكثير من الناس لا يملكون سوء الأمل قد تكون ظروفهم صعبه جدا ولا يملكون المال ولكنهم يحتاجون الي كلمة طيبة تعيد لهم الأمل في الحياة وعلينا أن نتذكر انه كما نريد نحن أن نسمع كلمات طيبة بملأها الأمل والرجاء كذلك الآخرين، فلنتذكر هذا انه كما نريد الآخرين أن يعاملونا كذلك ينبغي علينا أولاً أن نفعل معهم بالمثل.

- الحياة مليئه بالاشخاص ممن يملكون أشياء تميزهم علينا أن نحاول أن نتعلمها فدينا مثل يقول الي يعيش ياما يشوف والي يلف يشوف أكثر والمهم في هذا المثل أن نتعلم ممن نراه فلا نكتفي بالقليل بل ليكن لدينا الرغبه في الإستزاده فكثيرا ما نمدح الآخرين علي ما وصلوا اليه من مكانه سواء علميه أو رياضيه أو ما شابه ذلك ولكن المهم أن نعلم أنهم لم يصلوا لهذه المكانه بسهولة لكن بكثير من الجهد والجهد والعرق والمحاولة بعد الأخرى والبحث والدراسة إلي أن حصلوا علي ما حلموا به ونحن أن رغبنا أن نصل مثلهم علينا أن نتعلم منهم الكثير والكثير.

- لا تخش من العقبات والمعوقات التي تقابلك في الطريق فهذه المعوقات تصنع منك رجلا صلبا وخلف هذه العقبات فرص عظيمه فكثيرا منا يخاف المواجهات الصعبه وأحيانا يهرب من هذه المواجهه ولا يعلم أنه علينا أن نقبل التحدي ففي المواجهه نتعلم وتجعل منا أن تكون أشد وأكثر صلابه فمننا من واجه أحدي الإعاقات مثل العمي





## بقلم د. أحمد الخيسي

قاص وكاتب صحفى مصري

### تامر أمين في تعليم البنات والبنين

عندما أنشأ محمد علي في عام 1825 أول مدارس تجهيزية (ثانوية) كان طلاب تلك المدارس دراسة تجمع بين الفنون الحربية والعلوم الأدبية معا، ويتضح من ذلك الإدراك المبكر أن العلوم التطبيقية الخاصة بالمدافع والأساطيل وغيرها تتكامل بالمعارف من آداب وفنون ويشكلان معا نسقا متكاملًا لفهم العالم وتغييره. وبعد نحو نصف قرن يصدر رفاة الطهطاوي عام 1872 كتابه العظيم "المرشد الأمين للبنات والبنين"، وجاء فيه: "إن تربية الروح غذاؤها واحد وهو المعارف"، وكان الطهطاوي يقصد المعارف عامة، الإنسانية من آداب وفلسفة وأيضا العلمية التطبيقية، ثم يأتي عام 1938 مفكر آخر عظيم القدر هو طه حسين بكتابه "مستقبل الثقافة في مصر" ويجدد مرة أخرى الصلة الوثيقة بين المعارف الإنسانية والعلوم التطبيقية قائلا: "إن الاستقلال العقلي والنفسي لا يكون إلا بالاستقلال العلمي والفني والأدبي"، وبعد نحو منتي عام يطل علينا تامر أمين مقدم برامج ليطرح نظرية أخرى في التعليم والثقافة قائلا: "بلاش الشعارات، خلينا في اللي بيأكل عيش، الطالب يدرس جغرافيا ليه؟ فلسفة ومنطق ح يعمل بيهم إيه؟ إيه الاستفادة من دراسة التاريخ ثلاث سنوات؟". وهناك في حديثه نقطتان، الأولى ربط التعليم بالعائد المادي، وقد رفض طه حسين ذلك المبدأ قطعيا وكتب يقول: "إن أزمة البطالة لن تعالج بإكراه الشعب على الجهل". النقطة الثانية في نوادر تامر أمين أنه يفصل في التعليم بين العلوم الإنسانية من تاريخ وجغرافيا وفلسفة والعلوم التطبيقية كالاتصالات وغيرها، وهذا الفصل يمثل تمزيقا لنسق واحد في تغيير وفهم العالم، نسق مبني على جناحي المعرفة

الإنسانية والتطبيقية. ولنذكر تامر أمين بأننا لكي نسترد طابا قمنا بالاستعانة بخبراء عظام في التاريخ والجغرافيا، كما استعانت أمريكا في حربها على العراق 2003 باخصائين في علم الاجتماع والأنثروبولوجيا ومنهم ديفيد كيلولن، ومونتجمري ميكفايت وغيرهما. وإذا كانت العلوم التطبيقية مثل الفيزياء هي التي مكنت البشرية من علم الذرة ثم تدمير هيروشيما بقنبلة من ذلك الاختراع، فإن المعارف الإنسانية، الآداب والفلسفة والفنون، هي التي كونت الضمير الذي احتج على الجريمة. والعالم بحاجة إلى العلوم وإلى الضمير معا، إلى الطائرات التي تخترعها العلوم التطبيقية وإلى أهداف سلامة للطائرات تراها وتنادي بها المعارف الإنسانية. إلا أن تامر أمين لا يرى التقاطع والتكامل بين المعارف الإنسانية والعلوم التطبيقية. أما كلام تامر عن أن دراسة اللغة لا تحتاج لأكثر من شهرين، فإنه لغو تام، وأقول له إننا ندرس اللغة العربية منذ خمسين عاما ومازلنا لا نتقنها، أما إذا كان تامر أمين يقصد باللغة حدود الكلمات التي يستخدمها الجرسونات في خدمة الأجانب بشرم الشيخ فإنها طبعاً لن تحتاج لأكثر من شهرين. وعامة فإن تامر يختزل كل شيء في نظرية: "خلينا في اللي بيأكل عيش". ولو أن كان الأمر كذلك فإن أبوابا كثيرة مفتوحة لأكل العيش لكن ينبذها احترام الانسان نفسه. الغريب أن دعوة تامر أمين ترافقت مع موجة الرقص المخزي في الجامعات، وتبين لي أن حديثه رقصه فكرية أبداع خلالها في هز الأفكار وترقيص الخواطر. عن الدستور



## بقلم نيفين سوريل

خاص لجريدة كاريزما

### القرارات الخاطئة ومواجهة الضيق

لم يكن بمقدوره حل مشكلتك، فإن مجرد الحديث عنها يمكن أن يخفف من الضيق ويمنحك منظورا جديداً يساعدك في اتخاذ قرارات صائبة والامتلاء من روح الرب "وأما ثمر الروح فهو: محبة، فرح، سلام، طول أناة، لطف، صلاح، إيمان، وداع، تعفف". (غل 5: 22).

#### 5. الإيمان بالصبر:

الحياة ليست دائما سهلة، ولكن بالإيمان والصبر يمكننا التغلب على معظم الصعوبات. تذكر أن الليل الحالك لن يدوم إلى الأبد، وسيأتي الفجر في النهاية، ويمكنك دائما إعادة توجيه مسار حياتك بعد اتخاذ قرارات خاطئة. تذكر دائما أن الصبر هدية من الله "والصبر تزكية، والتزكية رجاء". (رو 4: 5).

#### 6. العناية بالنفس:

في فترات الضيق والظلام، من المهم أن تعتني بنفسك. تناول طعاما صحيا، مارس الرياضة بانتظام، واحرص على الحصول على قسط كافٍ من النوم. هذه الأمور قد تبدو بسيطة، لكنها تؤثر بشكل كبير على حالتك النفسية والجسدية وتساعدك على تجاوز تأثيرات القرارات الخاطئة. "لأن الرياضة الجسدية نافعة للقلب، ولكن التقوى نافعة لكل شيء، إذ لها موعد الحياة الحاضرة والعetيدة." (1 تي 4: 8).

#### 7. التحلي بالمرونة:

قبول أن الحياة مليئة بالتغيرات وأن الأمور لن تبقى على حالها دائما يمكن أن يساعدك على التحلي بالمرونة في مواجهة التحديات. وقبول الآخرين على قدر استطاعتك قد يكون التكيف مع الظروف الصعبة والأشخاص المحيطين بك جزءا من النمو الشخصي وتعلم كيفية اتخاذ قرارات أفضل. "الرب بطيء الغضب وعظيم القدرة، ولكنه لا يبرئ البتة. الرب في الزوينة، وفي العاصف طريقه، والسحاب غبار رجليه." (نا 1: 3). "ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح وتحديف مع كل خبث." (أف 4: 31). "وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض، شفقين متسامحين كما سامحكم الله أيضا في المسيح." (أف 4: 32).

#### الخاتمة:

مكتوب "فانظروا كيف تسلكون بالتدقيق، لا كجهلاء بل كحكماء." (أف 5: 15). إذا سلكت بالحكمة وطاعة الكلمة ستنتصر على الصعوبات والاختيارات الخاطئة. ولا بد أن تتذكر دائما أن هذه الصعوبات وخصوصا الناجمة عن الاختيارات الخاطئة هي جزء من رحلتنا في الحياة، وهي التي تشكل شخصياتنا وتقويتنا. ورغم أن الظلام قد يبدو مخيفاً، إلا أنه يوجد رجاء في كلمة الله الحية "لأن كلمة الله حية وفعالة وأمضى من كل سيف ذي حدين، وخارقة إلى مفارق النفس والروح والمفاصل والمخاخ، ومميزة أفكار القلب ونياته." (عب 4: 12).

تذكر أيضا أن الصعوبات والتحديات التي تواجهها نتيجة قراراتك الخاطئة يمكن أن تكون فرصة للنمو والتعلم. لا تخف من مواجهة الضيق وتصحيح المسار، "التفت إليّ وارحمي، لأنني وحد ومسكين أنا." (مز 25: 16). وتذكر دائما أن هناك ضوءاً في نهاية كل نفق، وأن الفجر دائما يأتي بعد الليل الحالك. "الرب صخرتي وحصني ومنقذي. إلهي صخرتي به أحتمي. تُرسي وقرن خلاصي ومليجاي." (مز 18: 2).

في حياتنا، نمر بفترات من الضيق قد تطول، وكأننا نعبّر طريقاً مظلماً بلا منارة، حيث يبدو كل شيء مغلقاً في وجهنا ولا نرى أي بصيص من الضوء. بسبب الضغوطات والمشاكل في الأسرة أو العمل، أو مع أشخاص لا نعرفهم، أو بسبب الحرمان أو الاحتياج، أو نتيجة عدم الاهتمام أو الاستغلال، نشعر في تلك اللحظات بالضيق والتشتت، وكأن العالم كله يتآمر ضدنا، ولا نجد من يقدم لنا كلمة دعم أو لمسة حنان. قد يكون هذا الشعور ناتجاً عن اتخاذ قرارات خاطئة في حياتنا، حيث يمكن أن تؤدي الاختيارات الخاطئة إلى الإحساس بالعجز والضياع.

#### الصعوبات جزء من الحياة:

لا يمكن لأحد أن يعيش حياة خالية من التحديات. كل شخص يمر بمراحل من الضيق والصعوبات، سواء كانت على صعيد العمل، العلاقات، أو حتى على المستوى الشخصي الداخلي. هذه الصعوبات قد تكون نتيجة لحسارة، فشل، أو حتى مجرد شعور بالضياع والتوهان في مسار الحياة. لذلك يجب أن نتذكر أن الفشل ليس نهاية الطريق، "لأن الله لم يعطنا روح الفشل، بل روح القوة والمحبة والنصح." (2 تي 1: 7).

#### الشعور بالجزلة:

أصعب ما يمكن أن يشعر به الإنسان هو الوحدة في مواجهة هذه الصعوبات. عندما تجد نفسك في ظلام حالك، ولا يوجد من يدعمك أو يقف إلى جانبك حتى بكلمة تشجيع، فإن الشعور بالجزلة يمكن أن يكون مؤلماً للغاية. هذه الجزلة تزيد من الضيق وتضعف الروح، وتجعل الأمور تبدو أكثر سوءاً مما هي عليه. وقد تكون الجزلة أحياناً نتيجة لاختيارات خاطئة جعلتنا نتبعد عن الأشخاص الذين يحبوننا ويدعموننا. ولكن يجب أن نعود إلى الله ونفتش في الكتب فنجد راحة لقلوبنا، "فتشوا الكتب لأنكم تظنون أن لكم فيها حياة أبدية. وهي التي تشهد لي." (يو 39: 5).

#### كيفية التعامل مع الظلام والاختيارات الخاطئة:

1. التأمل والهدوء: عندما تجد نفسك في مواجهة الضيق بسبب قرار خاطئ، حاول أن تهدأ وتتفلسف بعمق. التأمل يمكن أن يساعدك على استعادة بعض السلام الداخلي وتقييم وضعك بموضوعية. "وسلام الله الذي يفوق كل عقل، يحفظ قلوبكم وأفكاركم في المسيح يسوع." (في 4: 7)

2. البحث عن الضوء في الداخل وروح الشكر: أحياناً، قد لا نجد الدعم من الآخرين، ولكن يمكننا أن نجد القوة والدعم في داخلنا. استرجع ذكريات لحظات القوة والشجاعة في حياتك، حينما وجدت أن الله لم يتخل عنك. وتكلم معه لمواجهة الظلام وتجذب تكرار نفس الأخطاء. "احمدوا الرب لأنه صالح لأن إلى الأبد رحمته." (مز مور 136: 1).

#### 3. التعلم من الأخطاء:

من المهم أن نتعلم من أخطائنا وأن نستخدم هذه الدروس لتحسين قراراتنا في المستقبل. بدلاً من الشعور بالندم فقط، حاول تحليل ما حدث واستخدام هذه المعرفة لاتخاذ قرارات أفضل في المستقبل. "اعظمك يا رب لأنك نسلتني ولم تشمت بي أعدائي. يا رب إلهي استغثت بك فشفيتني." (مز مور 30: 1-12).

#### 4. التواصل:

إذا كنت تشعر بالجزلة، حاول التواصل مع شخص روحي مليء بروح الله. حتى لو



## بقلم د. عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

### تحت الإبحار

من خواطر ليلة إبداع.

وهناك من يتابع ويسجل للتاريخ كم صنعت لنا اليوم ملحمة النصر بسواعد أعظم الرجال فتتغنى النساء بعفة وشرف البواسل الشجعان منهم من أصبح في عداد المفقودين ومنهم في عداد الشهداء، وما أكثر الجرحى في ميدان الحرب رجال وقصص البطولات وجدان التاريخ يحكي لنا الآلاف القصص والحكايات وتمر السنوات ونحن مازلنا بحاجة إلى إعادة النظر في سرد ما بين السطور من معاني ومآسي لم يشعر بها أحد دون هؤلاء العظماء على متن كل سفينة حربية أو حتى قارب طوق نجاة.

سفيتني تحت الإبحار تراقب مداها بالليل والنهار ولا تتباهى بطول الانتظار شامخة عريقة الأصل والقبطان صانع قرار، شهدت لها يومياً مناورة بين الجار والجار ودعوت لها الصمود أمام أدنى اختبار، فهذه هي الدنيا بين قدرتي وإقتدار وحلمت لها وبها الإبحار وسط أمواج أعلي البحار تتصافح بإحتياز ثم تتناوب بفخر وافتخار، كم لها من منافع الزمن بحكم علم من علماء أعالي المحيطات والبحار؟! تتجاوز المحن بكل اعتزاز بحسن القرار





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)

## كتب مسيحية وبنات وتقص وطرائف القس أسطىوس هنا



تطلب الكتب من مكتبة كنيسة مار يوحنا الحبيب  
كوفينا - كاليفورنيا

(562) 900-2695

(909) - 592 - 8847



ST. JOHN COPTIC CHURCH  
(COVINA, CA)



SCAN ME

FOLLOW US,  
RECEIVE UPDATES &  
FIND IMPORTANT  
CHURCH RESOURCES



## USA PRO SERVICE INC

خبرة أكثر من 25 سنة

متخصصين في تجديد وصيانة البيوت

كهرباء - تكييف - سباكة - دهانات - تركيب أرضيات  
باتيو - مع رخصة وتأمين في جميع التخصصات



تجديد وإضافة المطابخ والحمامات للبيوت والمباني

تحويل الجراج إلى شقة - تجديد الكهرباء - تجديد السباكة

تجديد التكييف والتدفئة - تجديد الأرضيات والسيراميك - تجديد الدهانات

وعمل المساحات الخاصة بالـ patio والـ BBQ

متخصصين في جميع أنواع المقاولات وكل التخصصات

إضافة ADU إلى البيت

معنا فريق عمل متخصص ومتراف بترخيص وذو خبرة ومؤمن عليهم

+1(888)912-5714

info@usaproserviceinc.com

www.usaproserviceinc.com



## Adel Lotfy عادل لطفى



Broker Associate



MGR  
Real Estate

Commercial Brokerage

DRE# 01104445

Sales, Purchases,  
Leases & 1031 Exchange.

Commercial Properties,

Businesses, Residential, Residential

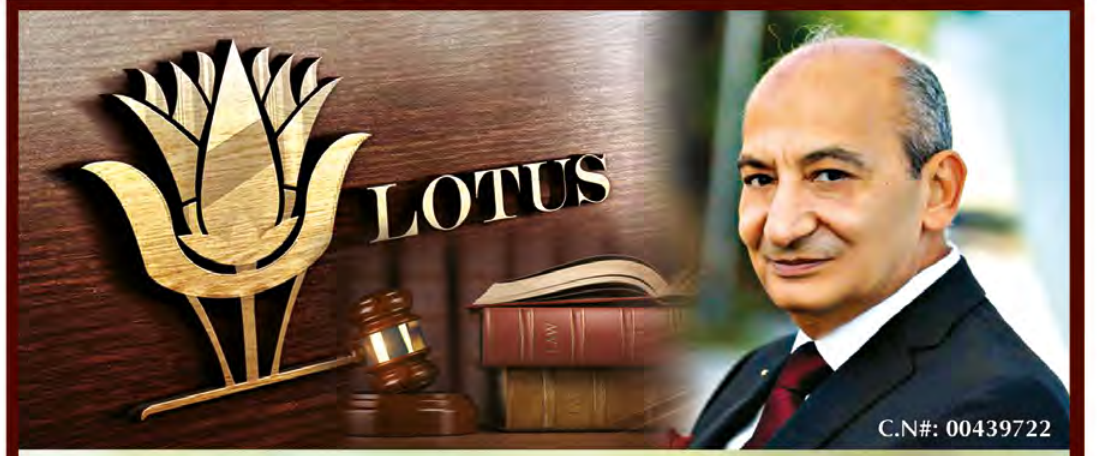
Income & Property Management.

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

714-742-7888

949-842-2121

Email: adellotfy21@aol.com



## لوتس LOTUS

عاطف منصور (عاطف داوس) AKA.  
Immigration consultant  
Egyptian legal consultant  
Supreme Court Attorney in Egypt

مستشار للهجرة بكاليفورنيا  
مستشار للقوانين المصرية بأمریکا  
مهامى بالنقض والدستورية العليا بمصر

- متخصصون في خدمات الهجرة والجنسية بالولايات المتحدة الأمريكية
- برامج اللجوء - حالات لم الشمل - الإقامة والتأشيرات - جميع أنواع الفيزا
- تقديم طلبات البطاقة الخضراء (Green Card)
- تقديم طلبات الجنسية (Citizen)
- إذا كان لديك إستشارة قانونية متعلقة بالقوانين المصرية أو قضية بالمحاكم المصرية فنحن أول مكتب محاماه مصرى معتمد بكاليفورنيا

للإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: + 1(818) 818-2590

Email: ATEFDAWES@YAHOO.COM

### ميلاد تامر

لأعمال التجديدات بالمنزل

أعمال الأرضيات والدهانات والمطابخ والنجارة  
و جميع التشطيبات بشكل مهترف

### Melad Tamer

For All: Flooring Works  
Paintings Kitchens Carpenter

Melad handy man  
Melad Tamer

+ 1 (562) 270-8002

### Mirmano Oil

للعناية بالبشرة



زيت ميرمانو هو منتج طبيعي 100% وخالي من أي إضافات كيميائية، يتكون من مزيج من أنقى وأغلى الزيوت الطبيعية المستخلصة من زيوت الزهور والفواكه النادرة.

يتميز زيت ميرمانو بفعالته في تحسين إشراقه ونضارة البشرة، ويساعد على إبقائها شابة وحيوية.

يعالج الزيت مشاكل البشرة مثل البقع، التصبغات، الخطوط الدقيقة، الحبوب، والتجاعيد. ويعمل على تصغير المسام. ويعد مفيداً أيضاً في علاج تشققات الجلد. يمكن استخدامه صباحاً ومساءً وقبل وضع المكياج

تواصل معنا

Healthy hair and skin www.mirmano-oils.com

### LAW OFFICES OF JOHN MIKHAIL

www.lawofficejohn.com

### الحامى 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.



## Maurice Hanna

Certified Public Accountant

خبرة أكثر من عشرون عاماً بكبرى مكاتب المحاسبة العالمية

Over 20 Years Of Experience In The Biggest Accounting Firms Worldwide Now Within a Reach

### Our Services include:

#### Assurance Services:

- Financial Statements Audit
- Review and Compilation

#### Tax Services:

- Individual tax returns
- Corporations and LLCs
- Client representation before Federal, State, and local tax authorities
- Tax exemptions for non profits and religious organizations

#### Accounting, Bookkeeping and Payroll Services:

- Bookkeeping Services
- Sales tax returns and reconciliations
- Payroll services and payroll tax returns

#### Consulting Services:

- Help in selecting the entity that best fit your needs
- Incorporate businesses in most States
- Business plan
- Training

### خدماتنا تشمل:

#### المراجعة وتدقيق الحسابات:

- مراجعة واعتماد القوائم المالية
- فحص محدود وتجميع القوائم المالية

#### خدمات الضرائب:

- إعداد الإقرارات الضريبية للأفراد
- شركات المساهمة والمسؤولية المحدودة
- تنشيطكم أمام الضرائب والمساعدة في حل جميع أنواع المشاكل الضريبية
- الإعفاءات الضريبية للمنظمات الخيرية والدينية

#### إمسك الدفاتر واعداد مرتبات العاملين:

- إمسك الدفاتر والسجلات المالية
- إعداد إقرارات ضريبة المبيعات الشهرية والتسويات الدورية
- إعداد ضرائب المرتبات والتسويات الدورية

#### الخدمات الإستشارية:

- المساعدة في اختيار الشكل القانوني الأنسب لنشاطك
- تأسيس الشركات
- إعداد دراسات الجدوي الاقتصادية للمشروعات
- إعداد الدورات التدريبية للمعايير المحاسبية وتطبيقاتها

نقدم خدماتنا من خلال مكاتبنا بكاليفورنيا والقاهرة  
Our offices are in California, USA and Cairo, Egypt

California: 15338 Central Ave. - Chino CA 91710

القاهرة 1 شارع الجزيرة الوسطى - أبراج المصرى برج ب  
الزمالك 11211 ت 0698-8886 +2012- وجدى صباح  
Appointments available during tax season from 9am to 9pm  
(909) 222-1947  
www.hanna-cpa.com



كرنفال كنيسة القديس موريس السنوي

هَلُمَّ قَنَبْنِي بِنُورِ أَوْرُشَلِيمَ نَحْ 2:17

# Festival

OCTOBER 2024

Fri 11 Sat 12 Sun 13

Authentic Egyptian Food  
Gifts and Books  
Kid's Entertainment

3803 W MISSION BLVD.,  
POMONA, CA 91766



THE GOOD SHEPHERD FAMILY SERVICES  
THE COPTIC FOUNDATION OF SOCIAL JUSTICE

RECRUITING FOSTER PARENTS

لديك رغبة في حضانة طفل؟

MAKE A LASTING DIFFERENCE: EXPLORE FOSTERING A CHILD



INTERESTED TO LEARN MORE?

Recruiting Families in San Bernardino, Riverside, & Orange Counties. Contact us to learn more about compensation, duration, and preferences for suitable foster child characteristics.

CONTACT US 909.992.0921 www.tgsdiakonia.org

www.tgsdiakonia.org @foster.goodshepherd @thegoodshepherdfra  
9125 Archibald Ave. Ste E. Rancho Cucamonga, CA 91730

تحت رعاية نيافة الحبر الجليل الأبا إبرام

لخدمات الديكونية في ابرشية لوس انجيليس

يعلن مركز The Good Shepherd Foster Services لخدمات رعاية الطفل ومن يرغب في حضانة طفل أو أكثر مقابل عائد مادي على أن يهتم بالطفل من كل النواحي الصحية والجسدية والنفسية.

- وأن يمنح الحنان والسلام والطمأنينة اللازمة له
- ولا تقل مدة الحضانة عن ثلاثة أشهر وقد تصل إلى سنة أو أكثر
- على الحاضن أن يكون حسن السير والسلوك وليس له أي جرائم Background Check
- أن يكون لديه أسرة و أن يكون الحاضن قادر على التعامل مع الطفل بالطرق المناسبة
- أن يكون لديه عمل ودخل ثابت و يتوفر سكن ملائم للطفل

من يرغب في تقديم مساعدة للمركز و يشارك في هذا العمل الانساني في حضانة طفل يرجى الاتصال على مركز



GOOD SHEPHERD  
FOSTER CARE SERVICES

www.tgsdiakonia.org

@thegoodshepherdfra

Magdi Yacoub Global Heart Foundation

and

Egyptians United



present

A special fundraising luncheon

with

Professor Sir Magdi Yacoub

to benefit

The Magdi Yacoub Aswan Heart Centre



The first 20 respondents to reserve for this luncheon will receive a free copy of "A Surgeon and a Maverick: The Life and Pioneering Work of Magdi Yacoub", which Professor Sir Madi Yacoub will sign at the event!

Please join us on the afternoon of  
Sunday, October 6th at 11:30 am  
at

Top of the Town

1400 N. 14th St.  
Arlington, VA — 22209  
(free parking)

Event tickets (including 4-course luncheon meal): \$250 per person

To purchase your tickets:

Click here: -or- Scan QR code:



For more information, contact Shery Luke by phone at 516-666-5762 or by email at shery.luke@myglobalheart.org



Magdi Yacoub Global Heart Foundation is a US-based 501(c)(3) non-profit charity



# Charisma Daily كاريزما

www.charismadaily.com

Charisma Daily كاريزما  
موقع أمريكي للتأطيق باللغة العربية والإنجليزية

رئيس مجلس الإدارة  
ورئيس التحرير  
وائل لطف الله

Download on the App Store  
GET IT ON Google Play  
كاريزما ديلي | charisma daily

الرئيسية عاجل أخبار عالمية أمريكا بالعربي رياضة صحة وتغذية تأميمات أمريكا سياحة فنون وثقافة PDF حوارات المزيد

+1 626-261-9969

أمريكا بالعربي  
أول فيلم مصري يفوز بالجائزة...  
"رفعت عيني للسماء" يتوج  
بـ"العين الذهبية" بمهرجان كان

أمريكا بالعربي  
مهرجان هوليوود للفيلم العربي  
يفتح فعالياته بـ "رحلة 404"

أمريكا بالعربي  
مهرجانات الزوج وعدي تسديدها  
تعرض على أمل العز أماني العنسي وسيد نواف  
كشفاً الفضية ونيل الفضيحة

منذ 3 أسابيع  
صحيفة كاريزما العدد 76 لشهر يونيو 2024

أبريل 28، 2024  
صحيفة كاريزما العدد 75 لشهر مايو 2024

أحدث الأخبار والمواضيع

الكل أخبار عالمية أمريكا بالعربي دليل أمريكا رياضة سياحة صحة وتغذية \*\*\*

Facebook Instagram Twitter LinkedIn YouTube



Charisma Daily

الرئيسية  
أقسام  
من نحن  
أتصل بنا  
English  
P.O. Box 280572, Northridge, CA 91328 USA  
+1(626) 261-9969  
info@charismadaily.com  
Powered by Bluesoftec



# 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



تقديم سارة للجالية العربية أينما كنتم في أمريكا

أحصل على الجنسية الأمريكية  
بدون إمتحان

## خدمات الضمان الإجتماعي

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

## خدمات الهجرة

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

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

خدماتنا تشمل أيضاً

**Notary & Live scan Fingerprint Services**

ترجمة وتصديق الوكالات - كاتب عدل - بصمات الأصابع

الشحن - صور جوازات السفر

Tel:(818) 242-8196

Fax:(818) 2393197

1436 W . Glenoaks Blvd., Glendale, CA 91201



## ويا بت جملك هبشني



قصة قصيرة بقلم / جون مرجان

خاص لجريدة كاريزما



وتطلب هامبرجر.

وتخلبت للحظة الجمل وهو جالس في ومي مرتدياً نظارة شمسية واضعاً ساقاً فوق الأخرى وهو يصفق بقدميه الاماميتين قانلاً في تناكة:

- واحد هامبرجر من فضلك.

قال الرجل وهو مازال يضحك موجهاً حديثه إلى صفاء:

- لبا ن إيه يا بنتي إلبى الجمل بياكله... أنا عارف بيلعموكوا إيه في المدارس!!!... الجمل بيجتتر... يعني بيطلع الأكل من بطنه ويندغه تاني.

وهنا قالت صفاء في اشمزاز:

- يع... ده مقرف قوي.

ضحك الرجل... ثم اتفق معنا على أخذ كل ما معنا من أموال وكانوا حوالي اتنين جنبه في مقابل أن نجلس على الجمل هكذا وهو على حاله جالساً دون أن يتحرك.

وبدأ الرجل في طرح الأسئلة من باب التسلية... مثال إحنا في سنة كام؟ وماذا نعرف عن الاهرامات؟ وماذا قالوا لنا في رحلة اليوم؟ وماذا تعلمنا؟

وبعد أن أخبرنا الرجل بكل فخر اننا في سنة تانية تاني... قلنا للرجل ما سمعنا أن الهرم الأكبر كان مطلي بالذهب وأن أبو الهول رمز الشجاعة وان تماثيل الفراعنة أصنام و ان خوفو كافر لانه لم يستمع إلى سيدنا موسى و... و...

نظر إلينا الرجل ثم نظر إلى الجمل وقال له متعجباً في حسرة:

- يرضيك كده يا حنفي؟؟؟؟

وفجأة تحرك الجمل من مكانه وكان لسان حاله يقول:

نزل العيال دي من فوقي وبلاش جهل وقرف (جاتكوا داهية مليتوا البلد).

وبسرعة قفز الواد حازم الله يحرقه من فوق الجمل و ابتعد بعيداً فيما نزلت انا لاقف مباشرة فوق قدم الجمل الامامية وأحاول إنزال صفاء في لحظات من الصفاء و الرومانسية وانا انظر إلى عينها السود وهي تنظر إلى في إعجاب.

لحظات من الصفاء سرعان ما انتهت حين أدار الجمل رأسه للخلف وقام هابشني من البنطلون حتة هبشه وزي ما بتقول الأغنية (يا بت جملك هبشني)، ولكن للأسف الهبشة ماجتش في العباية بل أصابت الهدف... و آه يانا يا إلبى مش عارف أقعد يانا.

وطبعاً انتهت الرحلة بالنسبة لي نهاية مأساوية حيث اخذت ابلة ناهد السندوتشات في أول الرحلة واخذ الرجل صاحب الجمل فلوسي في منتصف الرحلة وأخيراً تم حبسي في الاتوبيس معاقباً معوضاً لا حول لي ولا قوة.

وفجأة استفقت من ذكرياتي ورجعت مرة أخرى إلى حاضري لأجد نفسي غارقاً في الأيس كريم والمفصوص الصغير ملغوص نفسه وملغوصني أنا والكنبة والريموت والكل كيلة... يأكل الأيس كريم في روقان وهو ينظر إلى و يسألني وبراعة الأطفال في عينيه:

- ها... هنركب الجمل!!!!

ويجبها عندي هنا، آآ تبوظ من الشمس والحر.

وفجأة ظهرت (صفاء)... بشعرها الأسود اللميع الذي يداعبه الهواء، وبشرتها الخمرية الداكنة ومريبتها المكوية بعناية فائقة، وقالت بصوتها الجميل المائل إلى التسرعة:

- أبلة ناهد أبلة ناهد... هو إحنا ممكن نركب الجمل؟

وبما إن أبلة ناهد كانت قد بدأت بالفعل في التهام سندوتشات العيال، وبما إن في ساعة البطون تتوه العقول... قالت بغير اكتراث وهي مشغلة في استبدال سندوتش الجينة الرومي بواحد لاشون:

- روحوا اركبوا اللبى تركبوه ومش عاوزة شقاوة ولا خناق ولا حد ييجي يشتكي... اللبى هيعمل شقاوة أو ييجي يشتكي هاحبسه في الاتوبيس طول الرحلة.

وانطلقت صفاء وانا ممسكاً بيدها وفي يدها الأخرى الواد حازم الله يحرقه... فقد كان غريمي في التنافس على إعجاب صفاء.

انطلق ثلاثتنا متجهين نحو أحد هؤلاء الرجال أصحاب الجمال... وقلت انا في تناكة زاندة وانا أحدث الرجل بينما انظر بطرف عيني إلى صفاء.

- يا عم... عاوزين نركب الجمل.

كان الرجل يستمع إلى اغنية في الراديو الترانزستور الذي كان يضعه على اذنه وهو متربعا على الجمل الذي كان هو الاخر جالساً يجتر طعامه وعلى وجهه علامات الضجر (تحس كده إن الجمل ده زهقان من حاجه).

قال الرجل في لا مبالاة:

- بس يا حبيبي، روحوا العبوا بعيد... الجمل مش فاضي دلوقتي.

يا للعار... إيه العبوا بعيد بعيد دي!!!... وثار الواد حازم الله يحرقه لكرامتنا وقام دابب أيده في جيب المريلة واخرج ورقة بخمسين قرش وصاح في كبرياء ممزوج بطفولة بريئة... (مزيج يظهر للعيان أنه هبل أو هطل):

- إحنا معانا فلوس.

تطلع الجمل الذي كان مازل يجتر ونظر إلى حازم في ضجر وكأنه شعر بالإهانة، هذا فيما ابتسم الرجل وهو ينظر إلى الخمسين قرش وقال في لا مبالاة وهو يغير محطات الراديو:

- ما قلنا الجمل مش فاضي... إنت مش شايفه بياكل.

وهنا تدخلت صفاء وقالت في تعجب واستنكار:

- بياكل إيه؟ ما فيش قدامه اكل ولا حاجه... ده بيندغ لبا... يعني مش وراه حاجه يعملها.

واكاد أجزم انني قد رأيت الجمل وقد كاد بيتسم من طفولية الجملة، فيما وقع الرجل صاحب الجمل على قفاه من شدة الضحك وقال موجهاً حديثه إلى الجمل:

- يا بن الإيه يا حنفي... بتندغ لبا ن من ورايا... قعدتلك مع الخواجات غيرتلك يا حلاوة... بكرة تتبظر عالبرسيم

جلست مستكنبصاً على الكنبه بعد يوم عمل شاق أشاهد برنامج وثائقي عن الحضارة الفرعونية والأهرامات والتحنيط والحاجات الفخيمة دي، واحتسي كوباً من الشاي ومكافناً نفسي على إخلاصي في العمل بقطعة ضخمة من الكيك بعد أن وضعت عليها كماً هانلاً من آيس كريم الشيكولاتة.

وفجأة يأتيني صوت المفصوص الصغير من خلفي قانلاً: بابا... هات حتة آيس كريم.

وعملياً حسابية سريعة أدركت أن مشاركة الأيس كريم مع الواد أسهل بكثير من أن أقوم من عالكنبه وافتح التلاجة واحط آيس كريم للواد ونقعد نلغوص ونلغمط الدنيا آيس كريم. وبناء عليه قلت وأنا لا حول لي ولا قوة:

- تعال أقعد على رجلي هنا وناكل سوا مع بعض.

وبمجرد قعد على رجلي قام واخذ الريموت وعاوز يغير البرنامج ويتفرج على اللغو والهراء بتاعه... وراسه والف جزمة قديمة إن الفرجة على الاهرامات حاجة تزهب.

- يابني يهديك يرضيك مافيش فايده... دول اهرامات جدو خفرع وجدو منقرع، لا يمكن... طب شوف عمك أبو الهول، لا... طب أتفرج على الجمل سفينة الصحراء.

وفجأة لمعت عيناه وقال وقد أصبح وجهه كله آيس كريم وكأنه كان غطسان في الطبق:

- أنا عاوز أركب جمل... تعال نروح الاهرامات ونركب جمل.

وفجأة توقف بي الزمن وتذكرت رحلة الهرم مع مدرستي الابتدائية وتذكرت أستاذ سيد بتاع الحساب...

وقف مشيراً بسبابته تجاه قمة الهرم الأصغر وقال وهو منفوخ عالاخر وفي قمة الثقة التي أعتقد إنها كادت أن تلو عن قمة الهرم:

- وإلبي قدامنا ده يا ولاد هرم خوفو... أكبر هرم في العالم وده كله كان مطلي بالذهب بس بتوع الحملة الفرنسية سرقوا الذهب إلبي كان عالهرم وسابولنا الحجارة... وإلبي هناك ده تمثال أبو الهول رمز الشجاعة.

وهنا تدخلت ابلة هدى بتاعة العربي وهي تضحك قائلة للأستاذ سيد:

- شجاعة إيه يا سيد ونيلة إيه إلبى بتقولها للعيال... دول أصنام!!!

ثم استرسلت ابلة هدي في شرح كيف كفر فرعون ولم يصدق سيدنا موسى (بغض النظر إن لا خوفو ولا خفرع ولا منقرع ولا اي جدع من فراعنة الدولة القديمة لهم أي علاقة بالموضوع)، ثم دخلت على قوم لوط وعاد وثمود ثم انتقلت بدون مناسبة إلى اننا لازم نسمي باسم الله وإحنا بناكل وإلا الشيطان هياكل معنا ولازم ولازم وإلا هنخش النار ونولع بجاز.

وبسرعة تدخلت ابلة ناهد في الحكاية إلبى وسعت وقالت حاسمة للجدل:

- يلا يا ولاد روحوا العبوا... وإلبي معاه سندوتشات يطلعها



# السوشي.. وما هي الأضرار والفوائد؟!



## ما هي أكلة السوشي:

يحظى طبق السوشي بقاعدة جماهيرية كبيرة في بلدان العالم، وحتى في البلدان العربية؛ حيث يعتبره الكثيرون طبقهم المفضل، وأصبح هناك زواد للمطاعم التي تعمل على تقديمه.

## تاريخ السوشي:

يُعتقد بأن بدايته كانت تقارب ما بين اليابان والصين، لذا كان النزاع دائما قائما بينهما حول أحقية كل منهما بنسب السوشي له. وبالنظر لتاريخه

تعد اليابان الموطن الأصلي لهذا الطبق

ففي القرن التاسع كانت الديانة السائدة هناك هي الديانة البوذية التي يحرم فيها تناول اللحوم، فوجد الناس في السمك مصدراً بديلاً للبروتين، وأضافوا إليه لاحقاً الأرز المخمر، فظهر ما يعرف بطبق السمك المعتق (بالإنجليزية: nare-zushi)، وهو الشكل الأول للسوشي.

كان طبق السمك المعتق في الفترة الواقعة بين القرن التاسع والرابع عشر يعدّ من الأطباق المخصصة للأغنياء

وترجع بداياته إلى أكثر من ألف عام عند بحيرة بيوا (بالإنجليزية: Biwa)

وهي أكبر بحيرة مياه عذبة في اليابان

حيث كان يتم اصطياد سمك الشبوط وحشوه بالأرز المملح، ثم إخضاعه لعملية التخمر عن طريق تعريضه لضغط عالٍ لمدة لا تقل عن ستة أشهر. ونتيجة للحرب الأهلية في القرن الخامس عشر اكتشف اليابانيون أن تعريض السمك لضغط أكبر يسرع من عملية التخمر ويقلل المدة التي تستغرقها إلى شهر بدلاً من ستة أشهر، حينها ظهر نوع جديد يُسمى بالناري سوشي (بالإنجليزية: mama-nare zushi).

عندما قام توكوغاوا إيه-ياسو بنقل العاصمة اليابانية من كيوتو إلى إيدو التي تُعرف حالياً باسم طوكيو

نشطت الحركة التجارية والسكانية في إيدو، وكان الطهاة يقومون بضغط طبقة من الأرز المطهو والتبل بالخل مع طبقة من السمك في صندوق خشبي لمدة ساعتين، وبالتالي انخفض الوقت المستغرق لتحضير السوشي.

انتشرت بعد ذلك العربات التي تقوم ببيع السوشي في مدينة إيدو، ونتيجة للزلازل الذي ضرب طوكيو انخفضت أسعار الأراضي، مما سهّل على الباعة افتتاح مطاعم خاصة بهم، وفي بداية الخمسينيات أصبح السوشي يُباع داخل محلات فقط، وبسبب ظهور التلّاجات التي تُساعد على حفظ الأطعمة في السبعينيات أصبحت عملية نقل الأسماك إلى خارج البلاد أسهل.

انتشرت هذه الوجبة في أمريكا عندما قام شخصان يابانيان بافتتاح مطعم سوشي في لوس أنجلوس، وحقق شهرة بين طبقة

اليابانيين الأثرياء هناك، كما قاموا بالتسويق له بين أصدقائهم الأمريكيين. ثم تم افتتاح مطاعم أخرى في هوليوود وشيكاغو ونيويورك، مما ساهم في انتشار السوشي في كافة الولايات المتحدة الأمريكية.

انتشر السوشي الملقوف بالأعشاب البحرية أو ورق الصويا بشكل كبير على الرغم من محافظة السوشي التقليدي على مكانته، كما تمت إضافة الجبن الكريمي و المايونيز الحار ولقائف السوشي المقلية، بالإضافة إلى العديد من الوصفات النباتية.

## تعرف على فوائد وأضرار

### السوشي الصحية!

في السنوات الأخيرة استطاع المطبخ الياباني أن يجتاح مواندنا العربية وخصوصاً السوشي بجميع أشكاله مثل الساشيمي والماكي والنيغيري! كثرة الأقاويل حول فوائد وأضرار السوشي الحقيقية. إذا كنت من معجبي السوشي، فتعريفي على أهم فوائده وأضراره الصحية.

### الفوائد:

فقط السلمون غنية بالأوميغا 3 الدهنية وهي مفيدة للحفاظ على صحة القلب. إلى جانب هذا فهو يحتوي على مكونات ذات قيمة غذائية كبيرة مثل الأعشاب البحرية التي تحتوي على نسب عالية من اليود الذي يُساعد على تنظيم فعالية الغدة الدرقية وتوازن الهرمونات بشكل صحيح في الجسم.

أيضاً الزنجبيل والوسابي يحتويان على مركبات مضادة للأكسدة، أما الأسماك فهي غنية بالفيتامينات والمعادن. عادة ما تحتوي حبة السوشي الواحدة التي لا تحتوي على أرز على 40 أو 50 سعرة حرارية بينما المقلبي منها مع الأرز يحتوي على 100 سعرة حرارية. لذلك يجب عدم الإفراط في تناول السوشي إذا كنت ممن يتبعون حمية غذائية.

### الأضرار:

أما عن أضراره، فقد أثبتت الدراسات أن بعض أنواع سمك السلمون المستخدم في السوشي قد يحتوي على نسبة سموم قد تؤدي إلى تدهور الخصوبة عند الرجال وازدياد التشنجات الخلقية لدى الأطفال الحديشي الولادة وإمكان الإصابة بسرطان الثدي ونزيف الرحم والبلوغ المبكر. قد تدخل بعض المكونات الغير صحية في السوشي مثل صلصة التمبرورا والمايونيز والجبن التي تزيد من السعرات الحرارية به. أما صلصة الصويا التي تقدم مع السوشي ويُغزق بها قبل أكله فهي غنية بالصوديوم الذي يؤدي إلى احتباس السوائل بالجسم والشعور بالانتفاخ. إلى جانب هذا، فالأرز المستخدم فيه يُخلط بالملح والسكر والخل مما يجعله مصدر للكربوهيدرات المكررة. إذا كنت حامل أو ذات

مناعة ضعيفة فلا يُنصح لك بتناول السوشي خصوصاً الذي يحتوي على سمك نبي.

فلامنع من تناول السوشي بشكل غير مُفرط، ولكن دائماً تأكد من تناوله في مكان موثوق من نظافته وطريقة حفظه للأسماك، وحاولي أن تتجنبي خدمة توصيل الطعام للمنازل خصوصاً في فصل الصيف!

### أنواع السوشي:

تتعدد أنواع السوشي المختلفة، حيث إن المكوّن الأساسي الوحيد فيها جميعها هو الأرز الخاض به، بينما يتم استخدام كثير من الحشوات والتوابل والتغطيات والخلطات التي تتباين في طريقة خلط مكوناتها، إذ من الممكن أن تخلط بطرق حديثة أو طرق تقليدية:

### ماكي سوشي:

(بالإنجليزية: Makizushi) ومعناه السوشي الملقوف، حيث يُلفّ السمك بالأعشاب البحرية أو ما يُسمى بالنوري، أو بالعجة، أو ورق الصويا، أو الخبار. للماكي سوشي عدّة أنواع؛ فمنها ما يكون فيه التوري من الخارج محشواً بالأرز، وقد تكون حينها اللقائف رقيقة ويُسمى بالهوسوماكي، أو قد تكون لقائف متوسطة وهو التشوماكي، أو لقائف عريضة وتُحشى ويعرف بالفوتوماكي. أما اليوراماكي فيكون فيه الأرز من الخارج والأعشاب البحرية من الداخل، بالإضافة إلى التيكامي والذي يُلفّ على شكل قمع تظهر محتوياته على السطح.

### تشيراشي سوشي:

(بالإنجليزية: Chirashi Sushi) يعني السوشي المبثّر، ويُسمى أيضاً سلطة أرز السوشي، وأشهر أنواعه لا يحتوي أي نوع من اللحوم إطلاقاً. يُصنع في وعاء كبير من الأرز المغطى بمكونات مختلفة، مثل الجزر، والأفوكادو، وشرائح الأومليت، والبيض، والتوفو المقلبي، والفاصولياء الخضراء دون أي لّف أو تشكيل. يتميز هذا النوع من السوشي بأنه سهل الإعداد، ويُصنع من بقايا الطعام المتوفرة، ولا توجد طريقة واحدة لظهوره.

### أوشي سوشي:

(بالإنجليزية: Oshi Sushi) وهو السوشي الملقوف الذي يتم صنعه في قوالب من خشب، حيث تُعبأ هذه القوالب صغيرة الحجم بالمكونات بالترتيب، وتوضع التغطية أولاً في الأسفل وذلك حتى يغطي أرز السوشي بشكل مقلوب، ثم يُضغط القالب ويُقلب، وعند تناوله يُفتح ويتم تقطيعه. [4]

### إناري سوشي:

(بالإنجليزية: Inari Sushi) هو عبارة عن جعبة من التوفو المقلبي والمحشواً بأرز السوشي. يُقطع التوفو إلى شرائح رقيقة ويُقلّى على درجة حرارة تتراوح بين 110-120°.

### نيغري سوشي:

(بالإنجليزية: Nigiri Sushi) ويعني السوشي المضغوط يدوياً، وهو عبارة عن طبقة مُستطيلة من أرز السوشي يتم ضغطها بالكفين، ويُوضع عليها طبقة من الفجل الياباني أو ما يُعرف بالواسابي، أما التغطية المستخدمة لها فتكون بأحد أنواع اللحوم البحرية، أو العجة اليابانية، أو الدجاج، وأخيراً يُلفّ بشرط من الأعشاب البحرية، ومن الممكن أن يتم تحضيره على شكل دوائر.

### الفرق بين السوشي

#### والساشيمي:

يجب الإشارة إلى وجود لبس مُنتشر بين الناس حول السوشي، حيث يعتقد البعض بأنّ السوشي كزة من الأرز يُغطى بالسمك، أو أنّه هو بحد ذاته السمك النيء. وحقيقة، فإنّ السمك النيء يُعرف في اليابان باسم (الساشيمي).

الساشيمي باليابانية تعني الجسم المثقوب، وهو عبارة عن قطع من اللحم التي لا يُشترط فيها أن تكون سمكاً أو نيئة، تُغطي المقبلات مثل الفجل المبروش دون وجود أرز السوشي، ويُتناول مع صلصة الصويا أو معجون الواسبي أو صلصة الحمضيات المكونة من صلصة الصويا وعصير الليمون وخل الأرز.

من أنواع الأسماك التي يُعدّ منها الساشيمي السلمون، والزيبان، والأخطبوط، والتونا، ولحم الحيتان. ويُعدّ لحم الأخطبوط أكثر أنواع الساشيمي شهرة في اليابان، ويُقدّم بارداً أو مغلياً، بالإضافة إلى التاتاكي الذي يتم حرقه بشكل خفيف من الخارج وتركه نيئاً من الداخل، ويُنقع في الخل ويُتبل ويُقدّم على شكل شرائح رفيعة مقطّعة بجوار مخّل الزنجبيل. كما أنّ هناك نوعاً من الساشيمي المعدّ من الدجاج ويُسمى بالتوريوسا، ويعتبره البعض من الأطعمة الشهية.

### طريقة تناول السوشي:

يُعدّ الأكل باليدين الطريقة الأصلية لتناول السوشي، إذ يُمكن أن يُؤكل عادةً باليد أو العصي، إلا أنّه في الغالب يتم استخدام العصي. وفي التقاليد اليابانية على الشخص أن يبدأ باللحم الأبيض الخفيف، ثم ينتقل إلى اللحوم الأغمق مثل التونا والسلمون، وعند الانتقال من نوع لحم لآخر يُستخدم الزنجبيل المخّل لتغيير طعم الفم، وللتمييز بين أنواع اللحوم المختلفة وجودتها.

لغس السوشي بالصويا تُستخدم العصي ليغمس السمك دون الأرز؛ للحفاظ على تماسك القطعة. أما عن معجون الواسبي فتتم إذابته بصلصة الصويا، ولكن يجدر الانتباه إلى أن كثرتة تؤدي إلى الشعور بالاحتراق في الفم. ويُعتبر فرك العبدان أثناء تناول الطعام إهانة للمضيف وتشكيكاً في جودة الأدوات.



## بعد أكثر من 100 عاماً من وفاته الغامضة هل اغتيل سيد درويش على طريقة قتل الإنجليز نابليون بونابرت

- سر مقولته قبل وفاته بأيام «السنة دى لن تمر على وأنا فى الدنيا»  
- حياة صبرى: مورفين فى «كأس ويسكى» سبب الوفاة  
- حفيده: حياة صبرى كاذبة وسيد درويش مات بـ «الزرنخ»  
- رئيس قسم الطب الشرعى والسموم: لا وجود لأفيون أو كوكايين فى وفاته!  
- د. فؤاد رشيد: سيد درويش مات بأزمة قلبية «من الزعل»  
- لماذا لا بد من استخراج جثته الآن؟  
- لغز اختفاء بطاقته وجواز سفره وملابسه ليلة وفاته.  
- د. شيرين غالب: لهذا السبب «السم والسقوط من مكان مرتفع» أشهر جرائم قتل فى العالم.

فى إحدى ليالى 1922 كان الشيخ سيد درويش يجلس بأحد مقاهى شارع عماد الدين.. وهجأة التفت وراءه على صوت يناديه، فإذا بها سيدة عجوز مشوهة الوجه من توابع مرض السكر، وكانت تصيح بصوت كالصياح: شيخ سيد.. يا شيخ سيد.. فنهض الشيخ سيد وتوجه نحو المرأة ووقف يتفكر فيها عدة ثوان ثم سأله: أنت مين؟ فقالت: حتى أنت يا شيخ سيد مش عارفني؟ فرد:  
معلش يا ست سامحيني.. مش واحد بالى منك والله! فقالت: أنا شقيقة.. شقيقة القبطية، فاحتضني الشيخ سيد يقبلها.. ثم انتحى بها جانباً محاولاً منحها مبلغاً من المال، فقالت شقيقة: أنا مش عابزة فلوس.. أنا نفسى أدوق السمك! انتهرت دموع الشيخ سيد وذهب بها لأقرب مطعم، وتناول معها العشاء، ثم بعث صبي المقهى ليحضر لها العود.. وظل يغنى فى تلك الليلة لهذه السيدة.  
فى أوائل شهر سبتمبر سنة 1923 ذهب سيد درويش إلى مسقط رأسه بالإسكندرية لترتيب استقبال عودة الزعيم سعد باشا زغلول من المنفى، إلا أنه بحلول يوم 9 سبتمبر رحل سيد درويش عن عمر يناهز الـ32 عاماً بشكل غامض ومفاجئ قبل أكثر من 100 عام من الآن، إذ مر يومان كاملان قبل أن تنشر جريدة السياسة يوم 17 سبتمبر عام 1923 خبر الوفاة، بعدما حمل جثمانه بسرعة إلى متواه الأخير قبل أن يشعر أحد بموته، حيث دفن سيد درويش فى مقابر المنارة بالإسكندرية، وكتب على شاهد قبره: يا زانرى لا تنسى من دعوة صالحة وارفع يدك إلى السما واقرا لروحى الفاتحة، ليظل لغز مقتل سيد درويش غامضاً، وراقداً معه فى قبره منذ يوم 9 سبتمبر 1923 وحتى وقت كتابة هذه السطور ويظل السؤال مستمراً دون إجابة منذ أكثر من 100 سنة: من قتل سيد درويش؟

«حياة صبرى» أشهر رواية عن مقتله: الشهادة الأولى ووطنها المطربة القديمة «حياة صبرى» التى كانت ملهمة سيد درويش، وقيل إنه تزوجها عرفياً قبل وفاته، حيث روت لصحفى الراحل يوسف الشريف كيف مات سيد درويش قائلة: «كان فيه عيلة من حيايه المتريبين فى الإسكندرية اسمها عيلة الجريلى، وواحد من العيلة دى عشق مطربة فالصو درجة ثالثة جابها للشيخ سيد يمسرها على الطرب.. سمعها واتكساف يقول له لا وبعدين البنت راحت قالت لعشيقها إن الشيخ سيد بيغازلها.. خدته الفيرة.. راح عازم الشيخ سيد على العشاء.. وحط له مورفين فى كأس الويسكى.. وكان قبل ما يروح له شامم بالمصدة تذكره لكوكايين.. أتارى الكوكايين مع المورفين مع الكحول يعملوا تسمم.. جه الشيخ نام على السرير وقال سمونى.. قتلنى.. قلت له تجيب دكتور يا شيخ سيد، قال: لا دكتور ولا غيره، عليه العوض ومنه العوض وراح يغنى: «أنا هويت وانت هيتت وليه بقى ظلم العزول» ويحسب رواية حياة صبرى أيضاً فإن سيد درويش «كان ساعات يبيشم كوكايين.. لكن لكى يستطع السهر لما يكون عنده شغل مش عشان المسخرة، ولما قرف من الكوكايين طلقة بالثالثة وكان دايماً يغنى مونولوج «شم الكوكايين خلاتنى مسكين».

حفيده: حياة صبرى كاذبة ومات بسم الزرنخ ويقضى محمد حسن درويش، حفيد سيد درويش تماماً رواية «حياة صبرى» السابقة، قائلاً: «روايات كاذبة.. ميتين نام على السرير وقال سمونى مع العلم إنه توفى وسط أسرته (اخته ووالدته)، كما أن سيد درويش لم يتزوج حياة صبرى، ولم يدفن سرا ولكن فى التعقيم على وفاته من الحكومة والاستعمار حتى لا تتلهم شاعر الجماهير وتزداد ثورة الشعب، ولم يمض فى جنازته إلا أقرابه وجيرانه. ويضيف: للعلم سيد درويش كان ما بهيموش حد ولو سمع حد مش عاجبه كان يقول له: «ما تغيش تانى» بدليل أنه مره ضرب إحدى المطربات بالعود لما غنت قدامه غلط فى حن من الحانه.. سيد درويش لم يتناول الكوكايين إلا مرتين أو ثلاث على الأكثر وبالحاح من أصدقائه وعلى سبيل التجربة.

ويستكمل: «ولما ما عجوش الوضع امتنع فى الحال وكان يقوم بنصح أصدقائه بالامتناع والتوقف عن تلف العقل، وقام بحاربة هذا الأمر فى ثلاثه من أخته التى كانت تحت على محاربة المخدرات والفوقان وانبا والوعى لمصلحة البلد الذى كان يعشق تراه».

قلت له: من قتل إذن سيد درويش؟ وكيف؟  
الاستعمار الإنجليزي عن طريق إحدى الأسر الصديقة لسيد درويش والخاتمة للوطن وسيد درويش، والتى تم إغراؤها بالم، حيث أعدوا له عشاء بمناسبة الانتهاء من حفل استقبال سعد باشا وتم دس السم له فى الطعام، وبمجرد عودته إلى المنزل وافته المنية ولم تتمكن الأسرة من إسعافه على الفور.

ويضيف: ونظر لشكوك الأسرة والمحيطين طالبوا بإخراج الجثمان وإعادة تشريحه لعرفه سبب الوفاة، فامتنت السلطات ورفضت تنفيذ هذا الطلب لتأكدهم من دس السم له وخافوا من افتراح الأمر.. هذه هى النهاية المؤكدة لوفاة سيد درويش أى تحريف نحن لا نقبله على الإطلاق».

وماذا عن إدمانه المخدرات؟  
لم يكن سيد درويش مدمن، والدليل على ذلك خطاب يخط يده مصور بكتاب (حياة ونغم) للكاتب الصحفى (محمد على حماد)، الذى كان من المعاصرين لسيد درويش وكتب الكثير عن حياة سيد درويش، وأيضاً جملة من أخته تقول (يكرم علينا شريك باجوزة.. روحى واننى طالقمة مالكيش عوزة.. دى مصر عاوزة جماعة فايقين) كان يحارب بها تعاطى المخدرات فكيف يتعاطاها أو يدمنها وهو يحاربها ويعتبرها قضية من القضايا السلبية الكثيرة التى كان يقدمها كرسالة من رسالته إلى مجتمعا.

مات بأزمة قلبية من الحزن؟  
فى جريدة الشعب عدد 2 أبريل 1958 كتب الدكتور فؤاد رشيد رواية مختلفة تماماً عن وفاة سيد درويش، مشيراً إلى أن سيد درويش توفى وهو لم يتجاوز العقد الرابع من عمره، بعدما تعاقب مع فرقة عكاشة على تلحين ثلاث روايات من (هدى- عبد الرحمن الناصر- الدرة) مقابل أجر قدره 600 جنيه، وكان لهذا الاتفاق صدق قوى فى كل الأوساط الفنية،

حيث اعتبر ذلك الأجر قياسياً لأبعد حد، وأتم الشيخ سيد تلحين روايتى الافتتاح (هدى- وعبد الرحمن الناصر) ووضعه لرواية هدى فى الروعة والجمال، منها حن (عذارى هدى- يا سحاب- الورد- القناطر الخيرية) وكلها أحياناً نجحت نجاحاً يفوق الوصف، فلما جاء تلحين الرواية الثالثة حدث خلاف كبير بين سيد درويش وآل عكاشة، حيث رأى الشيخ سيد أن الرواية كانت قد كتبت لمنيرة المهديّة وعلى هذا فقد كانت أختها فردية فلا أخت ثنائية ولا أخت للمجموعة وإنما رواية لا يمكن أن تنجح حيث تم وضعها خصيصاً لشخص المطربة منيرة المهديّة ورفض تلحين الرواية وأبدي استعداده لأن يلحن أى رواية أخرى بدلا منها، ولكن إدارة الفرقة رفضت وأصر كل منهما على وجهة نظره، وظهرت الرواية وفشلت فشلاً ذريعاً، وفى اليوم نفسه أبلغت الفرقة سيد درويش عدم التعاون معه مطلقاً، وهنا أصيب درويش بصدمة كبيرة وتصيب جسمه عرقاً وأغمى عليه وحمله أحد أصدقائه إلى داره، حيث تم إسعافه بالعلاج، فلما أفاق فى صباح اليوم التالى قصد مسقط رأسه الإسكندرية، وما هى إلا أيام معدودات حتى نعاها النعاة، فقد مات فجأة.

زينة نصار: لماذا رفضت الحكومة تشريح جثته؟  
ويروى لنا المؤرخ الموسيقى الدكتور زينة نصار أستاذ النقد الموسيقى، شهادته على وفاة سيد درويش قائلاً: «حسن درويش نجل الفنان سيد درويش رحمهما الله قال لى إنه كانت هناك شبهة جنائية فى وفاة سيد درويش وطلبنا وقتها تشريح الجثة، لكن الحكومة رفضت، ولم تقدر لهم حكومة الإنجليز وقتها سبب الرفض، خاصة أن سيد درويش وقتها كان مسبقاً قلقاً كبيراً للإنجليز فى مصر بأغانيه وموسيقا التى تحرك التظاهرات.

ويضيف د. نصار «سيد درويش توفى وعمره 31 سنة وإنتاجه الموسيقى كله كان خلال فترة عمرة وهو فى سن من 14 إلى 23 سنة وهى 9 سنوات فقط، لأن سيد درويش وبكل وقائمه كان لديه تدفق حنى، فقد حن 30 مسرحية فى 6 سنوات، كما أن الموسيقى قبل سيد درويش كانت تهتم بعنصر التطريب (إعادة الكلمات أكثر من مرة) حتى يضع المعنى، وأيضاً القدرة على الارتجال وهذه قدرة موسيقية قوية لأنها تستعرض المساحات الصوتية للمطرب لأنه وقتها لم يكن هناك ميكروفونات.

ويضيف: «لذلك استفاد سيد درويش من كل ذلك وجعل أخته قائمة على التعبير عن معانى الكلمات خلال اللحن، مع شىء من التطريب، فمثلاً حن «أنا هويت وانت هيتت» يحتاج إلى مطرب ليغنيه، فى حين أن «سلمى يا سلامة» ممكن أى حد يغنيها، فقد كان سيد درويش شخصاً موهوباً، والناس اللى بالشكده لم يتأخذ خبرة على طول ولا تحتاج إلى أن تعيد عليها مرة أخرى».

أما عن تعاطيه الكوكايين فيشير د. نصار إلى أن ذلك شىء لا يدعو للاهتمام أو وضعه فى الاعتبار لأن المهم لدى شغله الموسيقى الذى أدخله التاريخ.

الطب الشرعى يكشف الحقيقة ولغز الوفاة:  
عرضت كل الشهادات السابقة على الدكتورة شيرين غالب، أستاذة الطب الشرعى والسموم بجامعة القاهرة ورئيسة قسم الطب الشرعى بكلية طب بنى سويف فقالت: «وضع مورفين فى كأس الويسكى كلام غير دقيق طبياً وعلمياً، لأن المورفين لا يؤخذ عن طريق الفم ولا يمتصه الجسم إلا إذا أخذ عن طريق الحقن ليؤدى الغرض منه وهو تهدئة الأعصاب، وتسكين الآلام، وفى حالة الجرعة الزائدة تؤدى إلى توقف التنفس عن طريق تدمير مركز التنفس فى المخ، أضف إلى ذلك أن كأس ويسكى واحدة هى جرعة غير قاتلة ولا مسكرة، فكيف تؤدى للوفاة؟»

وتستكمل د. شيرين شهادتها لـ «الأهرام» قائلة: فى حالة سيد درويش فإن المورفين لو وضع فى كأس خمر له، فإنه لا يمتص عن طريق المعدة حتى وإن كان سيد درويش شامم كوكايين فهو من النبهات وليس التلحقات للجهاز التنفسى، وبالتالي فإن الويسكى مع الكوكايين يوصى كل منهما مفصول الآخر، وعلى حسب شهادة حياة صبرى فإن الكوكايين بربى من وفاة سيد درويش، إلا إذا كانت المادة التى وضعت فى كأس سيد درويش نوعاً آخر من السموم.

وتستكمل قائلة: «شهادة حفيد سيد درويش وشهادة دكتور زينة نصار تؤكد وجود شبهة جنائية فى وفاته، الأمر الذى يحتاج إلى استخراج رفاتة والحصول على عينه من الأجزاء التى لم تتحلل مثل الأظافر، والعظام، والأسنان حيث إنه من المعروف أن الموت بالتسمم أو السقوط من علو هما الأكثر شيوعاً فى عالم الجريمة السياسية أو الوطنية لصعوبة اكتشافها إلا بالتشريح، والكشف عن السموم فى البول والدم وباقى أجهزة الجسم بأجهزة حديثة متاح الآن. سألتها: هل كان يمكن لعبقري مثل سيد درويش أن يكون مدمن كوكايين؟

قالت: مستحيل طبعا أن يؤلف ويلحن كل هذه الروائع وهو مدمن، لأن المدمن له مواصفات خاصة فى الشكل والطباع، وعدم الاهتمام بمظهره، والهلاوس والهذيان وعدم الوعى، فكيف لمدمن أن يستطيع التركيز فى أعمال مثل سيد درويش، كما أن الكوكايين يؤدى للسهل بالفعل لكن دون عمل أو تأليف، فى حين أن إبداع سيد درويش كان فى حاجة إلى مخ وواع وحاضر.

قلت لها: وماذا عن تسمم سيد درويش بالزرنخ؟  
أجابته: التسمم بالزرنخ له أعراض مختلفة تماماً عن التسمم بالمخدرات، فهو يسبب ألماً شديداً فى البطن وغثاناً، وقينا، وإسهالاً شديداً ويؤدى إلى فشل حاد فى الكبد، وهو من السموم المشهورة لقتل السياسيين، حيث قتل نابليون بونابرت على يد الإنجليز بعد نفيه لجزيرة سانت هيلانة عقب هزيمته فى معركة (واترلو) بسم الزرنخ، الذى لا تظهر أعراضه على المريض إلا بعد مرور 4 ساعات، وبعد منات السنين من وفاة نابليون تم تحليل عظامه واكتشفت وفاته بسم الزرنخ.

وفاته عن وفاة سيد درويش بأزمة قلبية؟  
- الجثة تحللت الآن تماماً وبالتالي لا يمكن تحديد ذلك ولكن السم موجود ويمكن كشفه بسهولة، وبالتالي لا بد من استخراج الجثة مرة أخرى لتحليل العظم والشعر، لأن



خاص لجرادة كاريزم

### بقلم المرحوم / نبيل سيف

السموم تظل فى العظام ولا تتحلل، وتؤكد من أنها جثته من خلال تحليل «دى إن ايه» لاحفاده ومنهم الفنان إيمان البحر درويش، وبه يمكن معرفة الجثة حتى لو مر عليها 100 سنة.

مفاجأة.. سيد درويش بوهيمى ويروى عن سيد درويش أنه كان بوهيميا، حيث يعيش فوضى ليس لها مثيل فمثلاً كان يأكل أى شىء. وفى أى مكان، وكان يصوم أياماً فلا يأكل ولا يشرب إلا ما يسد الرمق، وكنت تراه فى كل مكان، ثم يخفى فلا يعرف له أحد مستقراً، وقد روى عنه أنه كان مختلياً بنفسه فى قهوة على ضفة النيل ليتم تأليف حن من أخته بينما كان بيته غاصاً بأصدقائه ومعارفه وكانت عروسه تنتظره ليلة الزفاف!

كما أنه كان ينام وينام وينام، ثم يسهر ويسهر ويسهر فلا ضابط لنومه أو سهره، أما ملبسه فقد كانت فوضى لا حد لها، ولم يكن ينتظ من رة الفن الذى كان لا يفارق رقبته لحظة، وكان يتقاضى ثمن أخته فى متقطعة إذ لم يكن له مرتب ثابت اللهم إلا عند اشتغاله مع نجيب الريحى فكان يرسل جانباً من النقود إلى عائلته فى الاسكندرية، وينفق الباقي وقد يتجاوز منات الجنيحات على أكثر من عشرة من ذلك للشخصية وحدها بصاحبونه فى سهراته البوهيمية ولياليه البلاء- أو الملاح كما كان يسميها.

لغز اختفاء بطاقته وجواز سفره وملابسه  
أعود لسؤال الحفيد محمد حسن درويش: أين مقتنيات وأوراق سيد درويش الشخصية؟

فيجيب: أو ملبسه، طبعا حين توفى سيد درويش كانت تجرى عادات هذه الأوقات توزيع ملابس المتوفى بعد اربعين يوماً من الوفاة، ولم يكن يوجد الوعى للاحتفاظ بملابسه متوفى وذلك للجهل وعدم تكرار مكانة سيد درويش، وأنه من مشاهير الفنانين وكان يجب الاحتفاظ بملابسه الشخصية ماكانوش فاكترين أنه ممكن الاحتفاظ بها فى متحف أو غير ذلك، أما أصول النوت فيوجد منها بمكتبة الإسكندرية مع قسيمة الزواج الخاصة بالزوجة الأخيرة جليلية عبد الرحيم (جدتي) وقد أهديناها لمكتبة اسكندرية للحفاظ عليها وعرضها للجمهور، حيث يوجد ركن بالمكتبة به الصور والنوت والعود الخاص بسيد درويش. أما بخصوص البطاقة الشخصية وجواز السفر فلم يستدل عليهما تماماً، فى حين أن منزل سيد درويش بالإسكندرية هدم ولم يتبق منه غير حطام، أما منزله بالقاهرة فتحن نحافظ عليه ونرممه وهو بحى روض الفرج جزيرة بدران حارة على عبد الناصر متفرع من شارع ابن الرشيد وجزيرة بدران، مع العلم أنه يوجد ثلاثة أعود لسيد درويش، واحد بمنزل سيد درويش بجزيرة بدران، والثانى بمكتبة الإسكندرية إهداء منا، والثالث مع أولادهم.

«السنة دى مش حاتمى على وأنا فى الدنيا»  
بعد وفاة سيد درويش بأيام قليلة روى صديقه بديع خيرى هذه الواقعة، مشيراً إلى أن سيد درويش كان يتوقع الموت فى أية لحظة، حيث قال: «أهدى إليه ذات يوم صورة له كتب عليها:

صديقى ان عفارسمى  
وهسد الموت بنيسانى  
فناج الروح وأذكرنى  
نزىل العالم الثانى

وكان يكتب أمثال هذين البيتين المعينين بالتشاؤم كلما أهدى إلى صديقه صورة له.. ودخل على صديقه ذات يوم وقد اصفر لونه وظهر عليه التأثر الشديد وقال: «اسمع.. أنا النهارده الصبح كنت قاعد باشتغل جوه أوضتى فى أمان الله، بصيت على غفلة لقيت صورتى اللى محطوطة قدامى جنب زهرية ورد قلبت على الأرض لوحدها بدون أى شىء ما بيستها، وأقول لك الحق مر على ذهنى ساعتها خاطر محزن ألهمنى بأن السنة دى مش حاتمى على وأنا فى الدنيا». ومن المصادفات العجيبة أن سيد درويش مات بعد هذه الحادثة ببضعة أشهر!! ويبقى السؤال حانراً منذ ما يزيد على 90 عاماً، من قتل سيد درويش؟، ومن دمر سمعته وألصق به إدمان الكوكايين؟

كلها أسئلة حائرة رقدت مع جثمانه بقبره فى انتظار من يكشف الحقيقة.











## العادة السرية ومشكلاتها



بثلم/ ماريان إدوارد - أخصائية إرشاد أسرى وتعديل سلوك

خاص لجريدة كاريزما

أو الكشافة وهذا ما يعرف بالتسامي أي تفريغ الطاقة الجنسية في أعمال خارج النفس.

2- الأشتراك في تمارين رياضية معينة أو شغل لو لعدة ساعات قصيرة.

3- التواجد مع الجنس الآخر في جروبات يسودها الإحترام والوقار مثل مجموعة بالنادي أو بالكنيسة.

4- تزويد الشباب بالمعرفة الصحيحة عن هدف الجنس وهو الإتحاد بالأخر وأن العادة السرية تهدم هذا الهدف إذ تحوله لشخص أناني يبحث عن اللذة.

5- تشجيع الشباب على العلاقة الحية مع الله التي تساعد على تنقية الذهن من الأفكار والخيالات الجنسية- فتقل العادة السرية.

6- " إكتشاف الأفكار الخاطئة وتنقيتها / مستأثرين كل فكر إلى طاعة المسيح " (2 كو 10: 5- الترجمة البيروتية).

7- غلق كل الأبواب التي تسمح أو تشجع بممارسة العادة السرية، مثل الإبتعاد عن المناظر الإباحية التي تثير الشخص، التجنب أن يكون الشخص بمفرده لفترات طويلة.

8- كسر دائرة الإدمان على العادة السرية، مثال اذا كنت تمارس العادة السرية عندما تكون الظروف مواتية بأن تكون بمفردك في المنزل لوقت طويل فلا تسمح بذلك وابدأ، غير روتينك - ان كان يزداد شعورك بالرغبة في ممارسة العادة السرية عندما تاخذ الموبايل معك في الحمام فلا تفعل ذلك واترك موبايلك خارج دورة المياه.

9- غير روتينك اليومي.

10- تدرّب على ضبط النفس في الأمور البسيطة أولاً فتستطيع أن تتدرّب على ضبط نفسك والتحكم في العادة السرية.

11- تزويد الشباب بالوعي والمعرفة عن مخاطر وأضرار العادة السرية كما شرحنا سابقاً- هلك شعبي لعدم المعرفة، لذا الوعي بالمخاطر قد يساهم في التحكم في العادة السرية.

12- أن يخضع الشباب والشابات أفكارهم الجنسية والحسية الى المسيح من خلال الصلاة والإعتراف بهذه الأفكار أمام الله الذي يساعد كل شخص للتحرر من الأفكار الشهوانية فتكون أفكار نقيّة ويتحول كل فكر من حب للذات إلى حب للآخرين.

### الخلاصة:

العادة السرية الكثير من البشر يعتبرونها أمر مسلم به في مرحلة المراهقة والبلوغ التي تستمر مع الشباب خصوصاً بعد فترة المراهقة، ولكنني أدعو جميعنا أن نزيد الوعي لدى أبنائنا وأولادنا بأهمية هذا الأمر حتى نحيا حياة أفضل مع شريك الحياة ونحافظ على نقاوة الحياة الروحية.

لمناظر جنسية وربما مشاهدات إباحية في الموبايل أو الاجهزة الالكترونية.

11- عدم القدرة على ممارسة علاقة جنسية بسبب البعد عن شريك الحياة أو عدم الزواج أو الوصول لسن الزواج فقد يستخدم الشخص العادة السرية كبديل.

**إذن يجب معرفة ما هي أضرار ومخاطر العادة السرية حتى نستطيع كآباء أو مرشدين مناقشة وتثقيف الشباب.**

### أولاً: تأثيرات جسدية:

- هزلان وتعب جسدي بشكل مستمر والشعور بالكسل وعدم النشاط.
- التهاب البروستاتا والحوبيصلات المنوية المسؤلة عن تكوين الحيوانات المنوية والسائل المنوي.
- بالنسبة للبنات، التهابات في الجهاز التناسلي وتسبب العقم أو تأخر الإنجاب.
- تورم العضو الذكري عند ممارسة العادة السرية بكثرة في وقت قصير.
- الضعف الجنسي بسبب ضعف العضلات وترهل العضو الذكري.
- تقل قدرة الشخص على الإنتصاب بين فترات قصيرة.

### ثانياً: تأثيرات نفسية:

- الميل إلى العزلة والبعد عن الآخرين.
- الشعور بالذنب والحزى ربما قد يصل للإكتئاب.
- الشعور بالإحباط بعد ممارسة العادة السرية، لإعتقاده بأن العادة تسعده ولكنه بعد ممارسة العادة يشعر بالحزى فيستمر بالإحباط.
- الجوع المستمر للجنس والعادة السرية دون الشعور بالإشباع فيمارس العادة ثانية لان اللذة الفردية تعطي شعور بالفراغ أو الدخول في دائرة مفرغة لا تنتهي - وعدم الشبع أما الشبع الجنسي الحقيقي يأتي من إتحاد الزوجين معاً.
- تعطيل الحياة اليومية والعمل والخروج مع الأصحاب والمشاركات مع الأهل في الإجتماعات بسبب تفضيل الشخص العزلة وممارسة العادة عن أي شيء آخر.

### ثالثاً: تأثيرات عائلية:

- الإدمان على العادة السرية وعدم القدرة على الإستغناء عنها، حتى بعد الزواج.
- عدم استمتاع الشخص بشريك حياته في العلاقة الجنسية، لانه قد تعود على اللذة الفردية والتخيل دون وجود شخص يشاركه اللذة.
- تساهم العادة السرية في أن الشخص يقوم بالتركيز على الذات فقط في العلاقة الجنسية وإعتبار الشريك شيء وليس شخص يستخدم لتنميط اللذة الجنسية.
- في بعض الحالات قد يفضل الشخص ممارسة العادة عن شريكه.
- انفصال نفسى عن الشريك وإنفصال عاطفى وجنسى.

### بعض الوسائل للشفاء من العادة الشبابية:

1- الاندماج في المجتمع في أشكال مختلفة للخدمة أو تقديم مساعدات للآخرين مثل أعمال الرحمة والإفتقاد

### مقدمة:

العادات الجنسية أو العادات الشبابية هي ما يطلق عليها في مجتمعاتنا بالعادة السرية وتسمى بهذا الاسم لان الشاب أو الشابة يقوم سرا بأستئارة أعضائه الجنسية ذاتياً ليشعر باللذة والمتعة في عزلة عن الآخرين من خلال لمسه لأعضائه في جو من التخيلات الجنسية ويتم هذا في وقت يخلو فيه مع نفسه ويسمى ما سبق بالعادة لأنه عندما يتثار الشخص ويشعر بالسعادة يريد أن يكرر هذا الأمر عدة مرات لزيادة المتعة أو في وقت ضيقه أو أحباطه أو في أي وقت آخر، إذن يكررها الشخص الى أن تتحول الى عادة.

تبدأ العادة السرية في مرحلة المراهقة والبلوغ - عندما تحدث التغيرات النفسية والجنسية للشباب والشابة - معظم الشباب والبنات في هذا السن تمارس العادة السرية والقليل منهم لا يمارسها والبعض يستمر في ممارسة العادة حتى بعد الزواج وهذا أمر غير محبذ.

### أسباب تساهم في أن يلجأ الشباب والشابات للعادة السرية (العادة الجنسية):

1- غياب أو تاخر التوعية الجنسية للشباب -عدم شرح مخاطر العادة السرية وما يتعلق بها.

2- تهرب الآباء من الأحاديث في المواضيع الجنسية والشعور بالخجل.

3- عدم الرقابة من الأهل على ما يشاهده الأطفال أو الشباب من مشاهد ساخنة توقعهم تحت ضغوط جنسية وبينما تكون الأعضاء سهلة الأستئارة بجانب هذه الضغوط فيقع الشخص في العادة السرية.

4- أصدقاء السوء وأحاديثهم المثيرة الجنسية والاباحية الغير لائقة التي قد تفسد الأولاد وتضعهم تحت الضغوط.

5- وجود وقت فراغ كبير غير مستغل بطريقة صحيحة للشباب.

6- قد يمارس الشباب العادة السرية عند احتياجهم للهروب من مشاعر غير محببة مثل مشاعر أحباط وفشل من شيء ما مثل الفشل في علاقة أو الفشل الدراسي فتكون العادة كتعويض عن أحباط وفشل ما.

7- بحث عن اللذة الحسية في العموم بطبيعة الهرمونات الجنسية والتغيرات الفسيولوجية داخله تدفعه الى المحاولة والتجربة.

8- يمارسوا العادة السرية نتيجة الخلفية الخطأ لديهم عن الجنس فيعتقدوا أن الجنس متعة فردية وليس لاتحاد الزوجين معاً، يبدأ الأمر بتجربة في البداية ثم اللذة ثم تتكون العادة.

9- قد يكون هروب من موقف معين أو شعور بعدم الثقة بالنفس، شعور الشاب بعدم الكفاءة في امر ما - أو عدم القدرة على تحمل المسؤولية.

10- الوقوع تحت ضغوط جنسية كثيرة نتيجة التعرض





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

خاص لجريدة كاريزم

www.eat4healthy.com

### أصل وفصل الحكاية؟!!

بقائنا حوالي أكثر من 70 سنة وكل اللي نعرفه عنه تصلب الشرايين Atherosclerosis، الي هو السبب الرئيسي في الأزمات القلبية وسكتات الدماغية التي تتربع على عرش أكثر الأمراض التي تودي بحياة البني آدمين إلى الان حوالي مليون نعم 1,000,000 بني آدم في أمريكا يموت سنويا مثلا من مجمل حوالي أكثر من 3 مليون مواطن أمريكي يموتوا سنويا من جميع أسباب الموت، وأصبحت مسلمات - ما حدش ينفع يحاول يعرف أصلها وفصلها- إنك لو بتاكل دهون مشبعة هيزيد عندك الدهون الكلية والضارة في الدم، ولما تزيد في الدم يحصل تصلب شرايين ويجيبك مرض القلب، صح؟! ده بقي الي أنا جاي اكلمكم فيه النهارده!

### ليه بقي "موديل قديم"؟!!

حاجة غريبة جدا!!! بنغير تليفوناتنا وعربياتنا وأجهزة كثير في بيوتنا كل كام سنة، وأحيانا كل سنة أفون جديد ولا أندرويد جديد! لانه بقي "موديل قديم" وعدى عليهم كام سنة! والغريب أن الكلام الي أنا قلته فوق ده عن الكوليسترول المرتفع في الدم وبالذات الكوليسترول الكلي والضار، وموضوع أنهم بسبب زيادتهم فقط تحدث أمراض تصلب الشرايين ده كلام مش بس موديل قديم! ده قديم قوي قوي! مش من 10 سنين مثلا، لا! ولا عدى عليه جيل كامل! لا ده من حوالي أكثر من 70 سنة من خمسينيات وستينيات القرن السابق!

### مين المسؤول؟!!

العالم والمسؤول عن هذا الفكر في العالم كله كان اسمه أنسل كيز Ancel Keys وماكانش طبيب أصلاً! العالم ده هو الي بسببه العالم كله لغاية دلوقتي مصدق خرافة أن الدهون المشبعة Saturated Fats بتاعت الزبدة والسمنة والفراخ واللحمة والبيض والأكل الحيواني عموما هي الي بترفع كولسترول الدم! أيوه حضرتك قريت صح! "خرافة" وكلام قديم قوي قوي قوي! وإن كوليسترول الدم الكلي والي ظلموه وسموه "الضار"

الـ LDL ده شرير الرواية villain طبعاً ومن شأنه وتخصصه وهوايته خربشة وتدمير وتعوير جدار الشرايين الي في حالها (مع إنه لأسباب غير مفهومة ما يعرفش يعمل كده في جدار الأوردة مثلاً! فكرت فيها، غريبة جداً!) وبالتالي دخوله في داخل جدار الشرايين! مما يؤدي لتصلب الشرايين ومنها التاجية وفي المخ مما يؤدي لأزمات قلبية وسكتات دماغية! دية بيسموها دلوقتي نظرية تصلب الشرايين بسبب الاكل Diet Heart Disease Hypothesis.

### أكيد في حاجة غلط!!

تخيلوا يا حضرات إنه الان ده كلام بيتقال عليه في الوسط العلمي (إحم إحم غير الممول فقط) موديل قديم! وأبعد ما يكون عند الحقيقة أو الثوابت العلمية Scientific Axioms! أنسل كيز حارب مش بس علماء أمريكا، بل العالم أجمع بكل ما فيه من خيلاء التي لا يتمتع بها وليست من شيم العلماء، وقد كان سياسياً محتكاً، فوصل لأعلى الشخصيات ذوي النفوذ من خمسينيات إلى سبعينيات القرن العشرين! بلاشك سيطر سيطرة تامة على الساحة لأكثر من ٣٠-٤٠ عام تقريبا وكانت هذه الفترة كافية مع بذخ التمويل الحكومي أولاً وبعدها من شركات الأكل والأدوية وذوي المصالح الخاصة، لترسيخ هذا المبدأ في عقول الملايين من الأمريكيين وبعدها انتشرت كما النار في هشيم مليارات العالم! لدرجة أقنعونا باستعمال الزيوت النباتية مثل زيت الذرة والكانولا والصويا وعباد الشمس من منطلق خفض الكوليسترول "الضار" LDL ونجحت الفكرة والعالم كله قلل وبطل تقريبا اكل زمان الملايين دهون مشبعة وتعلمنا نأكل "صحي بقي" اكل صناعي مليان دهون نباتية -نعرف وفهمنا دلوقتي- إنها ملهبة ومسرطنة ورغم انخفاض الكوليسترول الي خلونا نحس ان مرض القلب هيختفي في غضون عقود قليلة!! هل اختفى؟! لا! ده زاد وما زال يحصد تقريبا ٣٠% من نسبة الموت في أمريكا وباقى العالم رغم إننا سمعنا الكلام ونفذناه بحذافيره؟!!

### مش ممكن في حاجة غلط!!

#### إحتكار الحقيقة:

والعلماء الي كانوا موجودين عالساحة في وقتها لو حاولوا يتكلموا عن اي نظرية ثانية ممكن تكون السبب الحقيقي أو آخر على الأقل يعني! من أسباب تصلب الشرايين غير دهون الأكل المشبعة ودهون الدم الضارة! حاربهم كلهم أنسل كيز بكل قوة وشراسة ونفذوا الي حد تعبيرهم في الوسط العلمي كأغبياء! آنذاك! وأصبح بمثابة انتحارا مهنيا تحدي هذا العالم الأمريكي! وبالعامية المصرية المعبرة "لو عايز تخرب بيتك وتضيع مستقبلك" حاول تتحدها وتتحدى نظريته! وبالفعل عمل كده في كل من حاول تصحيح مفاهيمه الخاطئة!

### مسلمات وممنوع اللبس Untouchable

والي كانوا يحاولوا البحث عن سبب آخر لتصلب الشرايين غير دهون الدم والأكل -لعدم اقتناعهم بالنظرية لوجود أبحاث تناقض هذا في وقتها- غرقهم وحاربهم وخلاهم أضحوكة الوسط "العلمي"! العالم ده عمل بحث وسماه بحث السبع بلدان The Seven Countries Study والغريب إن احنا نعرف دلوقتي أن هو بدأ البحث بد 22 بلد لكن حضرته لما النتائج من الـ 15 التانيين ما مشيتش على هواه وأثبتت العكس أحيانا! لأنه ما كانش عامل بحث بيدور على الحقيقة! لا! عامل بحث بيدور على إزاي يثبت نظريته ان الدهون المشبعة وكوليسترول الدم هم السبب في تصلب الشرايين وأمراض ناتجة عنها! ودية طريقة بحث غير علمية ولا بها أي مصداقية إطلاقاً! وده الي حصل! وكاااانت! والعالم صدقه! وانت لسه مصدقه وكليات الطب مصدقاه!! أنا لا! والعديد من الأبحاث أثبتت انه على خطأ! بس للأسف زي مايقولوا "الفأس جات في الرأس" وأصبحت مسلمات وماحدش عارف يغيرها ويأويل الي يحاول يلمسها!!Untouchable

### ليه مش منطقي الكلام؟! By Design

هل تعرف عزيزي القاريء أن المخ يتكون من حوالي ٦٠% دهون منها كولسترول وأوميغا ٣ وأوميغا ٦، وأن المخ يقوم بتكوين هذه الدهون دون احتياج لدهون الاكل! وأن الكبد قادر أن يكون على الأقل 3000مجم كوليسترول يوميا لو لم نأكل أي دهون تماما! إزاي بقي قدروا يقنعونا ان شيء الكبد طبيعيا يكونها والمخ أيضا كل ثانية "ضارة" وقاتله! مش عارف أقول ايه غير "كفاية ضحك على الذقون بقي!" الدهون الي بيكونها الجسم طبيعيا صحية، حتى لو كان اسمها كوليسترول وكوليسترول LDL "ضار" لأن رينا لما خلق المخ والكبد وكل خلايا الجسم تقريبا بتكون كوليسترول! مستحيل يخيلهم يعملوا حاجة تضرنا طبيعيا أصلاً! مش ممكن تبقى مؤذية كديزايين! By Design!

### مين السبب في الحريق! فين المطافي؟!!

ومرت العقود وحاول علماء آخرون كسر القاعدة وتصحيح المفاهيم الخاطئة والبحث عن الحقيقة لأنه أحيانا كما تقول الحكمة "مممكن يبقى مش اللي ما تعرفهوش هو أكثر حاجة تاعباك ومدمراك، لكن اللي انت عارفه كويس إنه صح، بس هو في الواقع غلط" وحاول الكثيرون البحث في نظريات أخرى لتصلب الشرايين غير ارتفاع كولسترول الدم؟ وأهم نظريتين أقرب للحقيقة علميا -وهذا لشدة لغموض الموضوع إلى هذه اللحظة- ممكن التهابات بجدار الشريان مثلاً؟ أو تخثر الدم وجلطات صغيرة داخل جدار الشريان على مدار سنين طويلة بسبب أسلوب حياة غير صحي وأحيانا عوامل جينات؟ ونعرف الان أن وجود الكوليستيرول وهو من مكونات الدم أصلاً داخل تصلب الشرايين ده مش معناه انه هو السبب؟ ده زي ما يكون مصدقين أن وجود رجال المطافي في بيت بيتحرق معناه إنهم هم الي ابتدوا الحريق! وهم في الواقع بيحاولوا لاهئين اطفاء نار الحريق! نعم "وصلت للدرجة دية" مش بس مش السبب! ده ممكن يبقى محاولة من الجسم لاحتواء الحريق بكل ما يملك حتى من كوليستيرول! لأن لو حضرتك ما تعرفش من وظائف الكوليستيرول الضار LDL أنه مضاد أكسدة!

### من يفكر بره الصندوق؟!!

ولكن من أكثر من 20 عام الآن وفي نهاية القرن السابق ثبت علميا ولا يسعني المجال هنا في هذه المقالة "الصغيرة"، لوضع الروابط وأسماء كل العلماء والأطباء المشاهير الآن ومنهم David Diamond و Paul Mason و Ken Berry و Malcolm Kendrick و Nadir Ali (لمن يرغب متابعتهم وقراءة كتبهم الي بره الصندوق خالص) الي حاولوا يفهمونا أن المشكلة مش بس دهون مشبعة وارتفاع الدهون الضارة LDL في الدم وارتفاع الدهون الكلية Total Cholesterol! وعلى سبيل المثال وجد عند مرضى السكر النوع الثاني ومقاومة الأنسولين ومتلازمة الأيض ارتفاع رهيب في نسب الأزمات القلبية والسكتات الدماغية بمعدلات مرتبة تصل إلى 10 أضعاف معدلات الإصابة الطبيعية -بغض النظر عن رقم الدهون الضارة LDL!- نعم بغض النظر!! مش مهم كام الدهون الضارة بالبلدي! إزاي مش ممكن؟! لا ممكن! خلينا أفهمكم هم اكتشفوا ايه أكثر!

### ليه أكيد في سبب ثاني!

تعرفوا أن حوالي ٧٥% من الي بيجهلهم أزمات قلبية وسكتات دماغية في المستشفيات عندهم LDL طبيعي! مش عالي يعني؟! وتعرف مثلا أن معظم الناس الي عندهم الـ LDL الي بيقولوا عليه "ضار" عمرهم ما بيجهلهم أزمات قلبية ولا سكتات دماغية! يا جماعة؟! فكروا فيها أكيد في حاجة غلط! وأكيد في سبب ثاني بلحكاية دية! وأنهم لسوا اللبلة بالعامية المصرية الجميلة للكوليستيرول لأسباب واضحة!! مش كده وبس! أشارت الكثير من الأبحاث غالبا غير الممولة المرة دية -على الأقل مش شركة أدوية عايزة تبيع عقار جديد يعني من الآخر! - أن كل ما يزيد الكوليستيرول الكلي والعجيب بالذات LDL الي بيسموه "الضار" بتقل نسب الالتهابات وتخفضفص نسب حدوث أمراض مناعية كثيرة والعدوى بالفيروسات والبكتيريا وبيزيد العمر عموما! نعم بيزيد العمر مع زيادة الـ LDL!! ده بحث نرويجي شهير في حوالي 68,000 مشترك في البحث! ومرة ثانية مصطلحتهم ايه؟! فكر فيها!

### حجم \$\$\$ المشكلة! والشيطان الأخرس؟!!

وطبعاً المستفيد الرئيسي من هذه النظرية بتاعة الكوليستيرول الضار بيعمل تصلب شرايين وعدنا ترسانة Arsenal كاملة من الأدوية الي بتقلله! رغم ضعف وقدم وهشاشة هذه النظرية الان! وعلشان تعرف حجم \$\$\$ المشكلة العقار الي مادته العلمية أتورفاستاتين Atorvastatin كان أول دواء وعقار تتخطى مبيعاته لتكسر حاجز المليار دولار وده من أكثر من عقدين من الزمان! ولكن لازم تعرف أنه دلوقتي تخطى وكسر حاجز التريليون دولار في الكام سنة الي فاتوا!! نعم 1000 مليار دولار! الرقم ده مرعب! ده 12 صفر حضرتك! 1,000,000,000,000 ده أكثر من ضعف الدخل القومي السنوي GDP لبلد كبيرة زي مصر ويقترب من الدخل القومي السعودي السنوي وحوالي نصف الدخل القومي السنوي لبريطانيا العظمى! عرفت حجم المشكلة \$\$\$ ما حدش عارف "يفتح بقة" وربنا يسترعيلنا وعلى ولايانا بقي لأن الساكت عن الحق شيطان أخرس!.

### الدهون الثلاثية TG والنافعة HDL!

ومن أعجب ما في الأمر أن الدهون الثلاثية TG التي لا يتكلم عنها أحد وهي علميا نعرف الان أن ارتفاعها فوق رقم 100 ده غير طبيعي وفوق 150 مؤشر أهم بكثير من الكوليستيرول الضار LDL وقد يعني زيادة استعمال السكر المضاف والحبز والأكل الصناعي مش دهون مشبعة!! وقد يشير إلى درجة معينة من مقاومة الأنسولين IR -أصل كل الشرور والأمراض الحديثة على رأي دكتور بنجامين بيكمان Benjamin Bikman الأمريكي من ولاية يوتا Utah من أشهر علماء الدهون في العالم الان- ومشكلة أخرى إذا كان الكوليستيرول النافع HDL أقل من 50 وفي البعض ال من 130! وده أهم من الكوليستيرول الضار LDL ورقمه بكثير.





## ”من الآخر“:

و”من الآخر” على قوله الأستاذ وائل لطف الله رئيس تحرير جريدة كاريزما في برنامجه اللطيف جداً على السوشيال ميديا ”من الآخر“ نسبة الدهون الثلاثية TG إلى الكوليسترول HDL النافع (TG/HDL) مؤشر أهم بكثير لارتفاع خطر الإصابة بتصلب الشرايين من الكوليسترول الكلي والصار LDL في الدم، وعلى سبيل المثال هناك مرض اسمه ارتفاع الكوليسترول العائلي Familial Hyperlipidemia وهذا المرض به مشكلة في مستقبلات الكوليسترول ”الصار“ LDL receptors - في جسم البني آدم بالذات في الكبد مما يؤدي في هذه الحالات النادرة التي حدودها أقل من 500/1 إلى ارتفاع رهيب في أرقام الكوليسترول الضار عادة فوق الـ 300 مجم وقد يصل لأكثر من 500 مجم وأعلى كمان! وقد كان من المتوقع والمفروض والمنطقي يعني أن هذه النوعية من البشر التي حظهم وحش جدا والمفروض والمنطقي كان كلهم هيموتوا في عشريناتهم وتلاتيناتهم بقي من الأزمات القلبية والسكتات الدماغية! وده ما حصلش! وده طلع أبعد ما يكون عن الحقيقة لأن الدراسات والإحصائيات أشارت ان معدل عمرهم طبيعي جدا ولا تعلقو نسب الأزمات القلبية والسكتات الدماغية! وده ما حصلش وأمراض القلب عندهم زيهم زي باقي الناس تقريبا وأكثر من نصفهم عمرهم ما يبجيلهم هذا المرض!

## قسمة TG/HDL أقل من 1.7 يا بختك!؟

إذا كانت نسبة الدهون الثلاثية TG إلى الدهون النافعة HDL في تحليل الدم أقل من 1.7 فهذا يعني احتمال ضئيل جدا في حدوث تصلب شرايين والأزمات القلبية والسكتات الدماغية!! بغض النظر!! خليني أقول ثاني!! بغض النظر عن ارتفاع الكوليسترول الكلي والصار! مش ممكن! لا ممكن ودية الحقيقة المرة اللي مش بندرسها في كليات الطب! ولو النسبة فوق 3 ده سيء ومعناه ارتفاع حاد في نسب الأزمات القلبية والسكتات الدماغية ولو فوق 5 وأحيانا ٢٠ و٣٠ النسبة تخيلوا ده معناه إيه في زيادة المرض! بلا شك الاتنين دول أهم بكثير في قراءة تحليلك بتاع الكوليسترول عن فقط رقم الكوليسترول الضار اللي معظمنا فاكربينه أهم حاجة في الدنيا! وطلع كلام فاضي! ومش ١٠٠٪ صح، حتى لو كان فيه بعض الصحة مثلا زيادة طفيفة في حدوث الأزمات القلبية والسكتات الدماغية مع زيادة الكوليسترول الضار وبالذات ApoB وحاجة ثانية اسمها Small Dense LDL واحد ثاني دلوقتي اسمه Apo LipoProtein (a) ودوله لو زادو مش كويس طبعاً بس نسبة الخطر التاجمة عن زيادتهم تتضائل جدا جدا أمام وجود مرض زي السكر النوع الثاني والتدخين والسمنة وارتفاع الضغط ومقاومة الإنسولين! دول وجودهم معناه أسلوب حياة وأكل غير صحي وغالبا مصحوب بزيادة في أرقام الدهون الثلاثية TG ونقص في الدهون النافعة HDL !!

وده محتاج تغيير حياة مش بس عقار ودوا! بس السؤال تغيير أسلوب حياة ده حضراتكم بيحجب فلوس كالم!؟ صح ما بيحجش!! فهمت ليه ما فيش كلام كتير في الموضوع ده! ورغم إني من عشاق السوق الحرة والرأسمالية لكن لها عيوبها ومن أهم عيوبها الفلوس يتبقى أهم حاجة في الدنيا مهما كان الثمن! وفي رأيي في الحتة دية الثمن عالي! صحتك!.

## يا سلام لو ما فيش حاجة اسمها LDL!

استنى استنى! دية أمنية كارثية! ده طلع مرض نادر اسمه Abeta Lipo Proteinemia وفيه لا يستطيع الكبد أن يكون الدهون المدعوة ظلما وافتراء ”ضارة“ LDL ولو كانت نظرية الدهون الضارة تسبب تصلب الشرايين بهذه البساطة! كان معناه أن هذه الناس ستعيش للأبد وعمرها ما يبجّلها أزمات قلبية ولا سكتات دماغية، ولكن المفاجأة والفاجعة كانت أن ما يحدث على أرض الواقع لهذه الناس هو غريب جدا و مختلف تماما ومناقض لكل ما تعلمناه قديما في كليات الطب عن الدهون الضارة لأن الكثير منهم يموت في أول سنين عمره بسبب التهابات وأمراض قلّة المناعة وأمراض أخرى مختلفة ويحدث عند البعض منهم عمى ومن يعيش منهم يعيش على الأكثر إلى العقد الثالث أو الرابع وهذا عجيب جدا لأن هذا المرض بيعمل حاجة يلهث وراءها مليارات الناس على الأرض وهي خفض الكوليسترول الضار تماما! وهذا دليل على أن احنا فاهمين القصة غلط خالص!.

## أدوية الستاتين Statins ما لها وما عليها:

وتلهث شركات الأدوية العقاقير وراء تصنيع أدوية أقوى من سابقة الذكر القديمة الستاتين Statins وطالعة نوعية جديدة أقوى بكثير في خفض الكوليسترول ”الصار“ اللي عرفنا انه مش

لازم دائما ”ضار“ وقد يكون فعليا بريء براءة الذنب من دم ابن يعقوب! وهناك أدوية جديدة غالبية جدا اسمها PCSK9 inhibitors وهذه قادرة أن تخفض الدهون الضارة اللي عرفنا فوايدها دلوقتي ومش دائما ضارة - إلا لو مؤكسدة بتدخين وقلّة رياضة وقلّة نوم وقلّة مضادات أكسدة في أكل صحي وزيادة سكر واكل صناعي، ولوحدها مش ضارة قوي ولازم يبقى مصحوبة ومعها دهون ثلاثية عالية قوي ودهون نافعة منخفضة قوي وده ممكن علاجه وعكسه بتغيير أسلوب الحياة المذكور أعلاه - والعقاقير الجديدة PCSK9 Inhibitors دية اللي في صورة حقن شهرية وتصل تكلفتها لقرابة 1000 دولار شهريا! وممكن توطي وتخفض الـ LDL إلى أرقام مخيفة تصل إلى متوسط 26 مجم بدلا عن 90 مجم مع الستاتين القديمة بقي! مع إنهم يقولوا بيزود عمر البني آدم! لكن طلع الساتين دية ممكن تظيل عمر الإنسان ٤ أيام فقط مع استعمال ٥ سنين مثلا! وطبعاً مع كل عيوبها! ودية دراسات مدفوعة! ومع ذلك ٤ أيام فقط لكل ٥ سنين! ”إنت أكيد بتهرج“!

والغريب مع الأدوية الأحدث ومع هذا الإنخفاض الهيب في الـ LDL للعشرينات!! على حساب زيادة في العدوى وضعف في المناعة ومشاكل في العضلات والام وزيادة في نسب حدوث السكر النوع الثاني وزيادة الموت من جميع الأسباب! نعم ممكن ندفع الافات الدولارات ونزود نسبة الموت من حاجات تانية بس أهم حاجة بقي مش مرض القلب!.

## بشتغل إزاي طبيب الأدوية دية!؟

وفهمنا من كام عقد أن بعض أدوية الكوليسترول التي تعمل فقط ونعرف الآن كيفية عملها ليس فقط بسبب خفض الدهون الضارة اللي مش دائما ضارة زي ما انت المفروض فهمت دلوقتي! لأنها مش أهم حاجة بتعملها ولكنها بطرق أخرى تأثير اسمه Pleiotropic Effect وهو أن هذه الأدوية التي تنتهي بستاتين Statin لها مميزات ضد تخثر الدم يعني مسيلة للدم مثل الأسبرين - مما يثبت صحة أحدث وأصح نظرية لتصلب الشرايين الآن وهي الجلطات الصغيرة على مدار السنين داخل جدار الشرايين - في تكوين تصلب الشرايين أو بطريقة أخرى وهي كونها مضادة للالتهابات! ولكن نسب التحسن طفيفة جدا وخفض نسب الأزمات القلبية والسكتات الدماغية طفيفة جدا ولا تقارن بتغيير جذري في أسلوب الحياة الي في غضون أسابيع مش بس يحسن الأرقام فقط! لا بتخس وتتخلص من دهون الكبد والضغط ومقاومة الإنسولين والسكري النوع الثاني في خلال أسابيع قليلة! كلام سمعته من منات ويمكن الافات من متابعي قنوات ”تكتو كاية حكاية“ بعد تغيير جذري في أسلوب الحياة!.

## ”القصة مش مجرد دهون يا حضرات“:

ويحضرنى في هذا الموقف زي ما كنت بأقول في برنامج ”تكتو كاية حكاية“ بالنسبة لمرض السمنة وهو بالمناسبة مرض يسبب تصلب الشرايين أضعاف أضعاف نسبة الزيادة مع مجرد ارتفاع في الدهون الضارة LDL مثلا- ” القصة مش مجرد سعرات يا حضرات“.

عايز أقول دلوقتي القصة مش مجرد دهون مشبعة في الأكل وفي الدم يا حضرات- خصوصا لما نعرف علميا الآن أن الدهون المشبعة الموجودة في البيض وفي اللحوم والفراخ ليس لها علاقة اطلاقاً بارتفاع الدهون الضارة في الدم! وعجبي! والغريب أن أنواع معينة من الدايت وتغيير أسلوب الحياة زي الدايت منخفض الكربوهيدرات Low Carb والكيو Keto والكاربونيفور Carnivore والأخير ده معناه لحوم حمرا بس وتترأس هذه الحركة ميكيليا بيترسون Michaila Peterson اللي عرفت تتخلص من كل أمراضها المناعية بأكل لحوم ويس بعد ما فشلت كل حاجة ثاني!! ودول عموما أنواع من الدايت مرتفعة البروتينات وبالذات الدهون الحيوانية جدا قد تصل لـ 80% مع الكيتو مثلا -وهو مش أروع أنواع الأكل الصحي بس ببخلك توقف سكر واكل صناعي تماما- وملء بالدهون المشبعة جدا ولكنها أنواع دايت ساعدت الملايين على التخلص من السمنة و دهون الكبد ومقاومة الأنسولين والسكر النوع الثاني وساعدت على انخفاض مؤشرات الالتهابات بمختلف أنواعها، وأهمها CRP ومرة أخرى بغض النظر عما يحدث في عالم الكوليسترول الضار LDL، لأنه أحيانا مع هذه التغييرات الجذرية في أسلوب الحياة قد ينخفض وقد يثبت وقد يعلو! ولكن مصحوب بغض النظر مع هذه التغييرات في أرقام الكوليسترول الضار LDL! بانخفاض حاد غريب مذهل رانع في الأزمات القلبية والسكتات الدماغية يكفي أنك تتخلص من مرض السكر النوع الثاني في خلال أسابيع وأحيانا أيام مع الدايت ده!! برودو كلام ما بيحجش

فلوس! بس المهم بيحجب صحة حضراتكم!

## الحل إيه!؟ يعني إيه تغيير أسلوب حياة!؟

يعني منع الزيوت النباتية تماما من كانوا وصويا وذرة وبذرة القطن وعباد الشمس والرجوع للطبيعي الزبدة البلدي والسمنة البلدي وعدم الخوف من البيض البلدي وهو أروع أكل مغذي ممكن تأكله وهيحسن نوعية الكوليسترول بغض النظر عن الأرقام وهيققل الدهون الثلاثية ويزود الدهون النافعة ومش فارق معايا عمل إيه في الدهون ”الضارة“ اللي المفروض دلوقتي أنتم فهمتمه حقيقتها! وكشفنا الستار عن أسخ مسرحية هزلية في تاريخ الطب وشفنا فضايح وراء الكواليس!!! وما تتساش الحركة بركة والتخلص من ستريس الحياة الذي من شأنه رفع الكورتيزول Cortisol وده يسبب مقاومة الأنسولين، ولازم التعرض للشمس بدرجة كافية على الأقل نصف ساعة يوميا ويقولوا علميا ده لوحده يضيف لعمر البني آدم سنوات وصحة! -والأعمار بيد الله طبعاً- ومش معنى كده ننسى ان الأكل لازم يبقى مليون مش بس دهون صحية وكربوهيدرات صحية من خضروات ويقول وفواكة ومكسرات والقليل من الحبوب الكاملة وبذور صحية، لكن أكل غني بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والبروبيوتيك والألياف و”من الآخر“ أكل زماان الطبيعي ١٠٠٪ دون تصنيع وتعليب وتغيير ومواد حافظة ومضادات حيوية وإضافات من ألوان صناعية وهرمونات ومكسبات طعم ”مخسرات صحة“! ولا بد اكل السلطات الخضراء بالخل بزيت الزيتون بالبهارات قبل أكل البروتين والدهون لو هتاكل فواكة خليها آخر الوجبة وده ترتيب الأكل الصح! ولا ننسى دور الصيام بماء الراح في التخلص من معظم أمراض العصر من ضغط وسكر ثاني ودهون الدم غير الصحية ومقاومة إنسولين وسمنة والزهايمر ودهون الكبد وحتى الكثير من السرطانات والأمراض المناعية وهذا لذكر القليل وليس للحصر طبعاً!.

اعذرني عزيزي القارئ على بعض المصطلحات العلمية لو الموضوع كان معقدا، ولكن أحب أن أشير أن هذه المقالة التي بها حاولت جاهدا بطريقة أو بأخرى تلخيص عشرات الكتب ومئات المقالات ومئات المحاضرات في مقالة واحدة! وهو يصعب جدا التاني به ولكن كل ما أرجوه وأصبو إليه هو محاولة تغيير فكرنا القديم قوي عن أن الدهون المشبعة هي سبب الأزمات القلبية والسكتات الدماغية، وان أفضل وسيلة لخفض نسب هذه الأمراض هي فقط العقاقير الغالية القديم منها والحديث الغالي والرخيص! ومش هدي في أن أنت توقف الدواء ولازم تناقش مع طبيبك! ولكن هدي بكل بساطة وبكل وضوح إن الأدوية ديه عيوبها ممكن تبقى للبعض أكثر من مميزاتا، ولكن ليس هذا فحسب من أهم الأشياء التي أريد أن أشير إليها هي أن الناس تعتمد على القرص والكبسولة وهذا قد يخفض فعلا من معدلات حدوث تصلب الشرايين والأزمات القلبية والسكتات الدماغية عند البعض في حالات منتقاه بنسب طفيفة في بعض الأبحاث التي أشارت أن هذا يحدث فقط إذا كانت الناس التي تتناول هذه العقاقير تأخذها مع وجود ارتفاع شديد في الكوليسترول ”الصار“ بشرط فقط في حالة وجود ارتفاع في الدهون الثلاثية وانخفاض في الدهون النافعة ودول ممكن تحسنهم جدا دون عقاقير والأرقام أفضل! لأنهم دول لو كانوا طبيعيين يعني دهون الثلاثية غير مرتفعة والدهون النافعة غير منخفضة يعني الأرقام مثلا دهون نافعة HDL فوق 60 ويفضل 70 و80 وهذا ينجم عن الرياضة والأكل الصحي والنوم الجيد وقلّة مؤكسدات ومنع سكريات مضافة وعصاير وأكل صناعي وأن الدهون الثلاثية TG لا تتخطى الـ 150 ويفضل أن تكون تحت الـ 100 مجم وكما ذكرت أعلاه أنه لو النسبة 1.7 (قسمة الـ TG/HDL) صعب جدا يبجّلك تصلب شرايين بغض النظر عن رقم الدهون اللي ظلموها وسموها ضارة! بصراحة أهم بكثير ويعكسوا عايش حياتك إزاي وأسلوب حياتك من رياضة ونوم وعدم تدخين واكل صحي طبيعي! وده أروع تغيير في أسلوب الحياة نرجع نأكل زي زمان زي ما كان جد جدك بياكل، وده ”من الآخر“!

المقال بقلم: دكتور باسم أيوب، المحامي الحاضر والمترافع عن أكثر دهون مظلومة في الدنيا الدهون الضارة LDL. ملحوظة مهمة: لا بد الرجوع لطبيبك الخاص في أي قرارات طبية علاجية دائمية أسلوب حياتيه وهذا المقالة مادة علمية نعم لكن تثقيفية فقط! وأخلي مسنوليتي بصفة كاملة وهذه معلومات عامة تثقيفية لا أكثر ولا أقل!.



# كيف تربي طفلك منذ ولادته



## كيف تربي طفلك منذ ولادته؟!

يتأكد الطفل من إكماله لجميع واجباته. يمكن السماح للطفل بالذهاب ليلعب سواء داخل البيت أو خارجه ولكن ليس لساعات طويلة. عند حلول الليل على الطفل غسل أسنانه، ثم ارتداء ملابس النوم وتأدية صلاة العشاء، ثم الذهاب إلى السرير ليستطيع الاستيقاظ في الصباح الباكر نشيطاً. في أيام العطل المدرسية يمكن اصطحاب الطفل إلى النادي أو الحديقة ليلعب ويغير من نفسيته فهذا يزيد من قدراته الإبداعية واستعداده لبدء أسبوع جديد.

### كيف أنظم نوم طفلي؟

نوم الأطفال تعاني كثير من الأمهات من مشكلة عدم النوم بشكل كافي وصحي وذلك بسبب إستيقاظ أبنائهن في الليل بسبب الجوع أو الحاجة إلى تغيير حفاظته أو إذا كان مريض ومتالم مراراً وتكراراً وبالتحديد إذا كان الطفل حديث الولادة عدا عن أن الأطفال بطبيعتهم لا ينامون بشكل متواصل لفترات طويلة بل يكون نومهم لفترات قصيرة ومتقطعة، لذلك الكثير من الأمهات يبحثن دائماً عن أساليب تساعدن في تنظيم نوم أطفالهن وتحديداً خلال فترة الليل.

### لتنظيم نوم الطفل يجب اتباع الطرق التالية:

إن النوم ضروري للطفل حديث الولادة أي في الأشهر الأولى لمدة تتراوح من 16 إلى 20 ساعة نوم، وهذا لا يمكن اعتباره بالأمر السهل لكونه يختلف من طفل إلى آخر بحسب طبيعة الطفل نفسه وكذلك يرجع الأمر إلى الأم، فالأمهات الجديديات يعانين من هذا الموضوع، لذلك هناك مجموعة من النصائح التي يمكن اتباعها للمساعدة في تنظيم عدد ساعات النوم لطفلك، ومنها:

حاولي أن تجعلي طفلك مشغولاً طيلة ساعات النهار وذلك باللعب معه، أخذه إلى منتزه للعب وتفرغ طاقته . حاولي أن تختاري الوقت الواقعي والملائم لنوم طفلك فمثلاً إذا كان الطفل نشيطاً ويستيقظ باكراً على الساعة السادسة صباحاً، حاولي أن تجعله ينام عند الساعة أو الثامنة . إذا لاحظتي أن طفلك ينام في ساعات متأخرة من الليل فحاولي أن تقيمه مستيقظاً في النهار لأطول فترة ممكنة لتتجنبي ذلك . حاولي أن تتبعي معه أسلوب يجعله ينام تدريجياً، كأن تقومي بملاعبته في السرير حتى يتعب وينام تلقائياً . إذا تبعتي أسلوب معين في تنظيم ساعات نوم طفلك، لعبه، طعامه فلا تتراجعي في أسلوبك هذا، كأن تزيد له عدد ساعات لعبه . عليك أن تخلقي له بيئة مريحة، هادئة للنوم كسرير مرتب ونظيف، إضاءة هادئة ووضع لعبته المفضلة بجانبه . حاولي أن تكوني هادئة وصبورة، فالطفل يحتاج دائماً إلى حنان أمه، قبله، والمسي شعره واحتضنيه . تحاولي أن تغلقي باب غرفتك أو غرفة الطفل عليه ليبقى شاعراً بالامان وبأنه يستطيع أن يجديك ويذهب إليك في أي وقت.

### وضعيات النوم للأطفال:

لنوم الأطفال عدة وضعيات منها:

أما عن وضعيات النوم لدى الأطفال فتختلف من طفل إلى آخر فبعضهم يحب أن ينام مستلقياً على ظهره، بعضهم على بطنه بعضهم الآخر لا يستطيع النوم مثلاً إلى بجانب والدته فمن الأفضل أن تيميه بجانبك إلى أن يغفى وبعد ذلك قومي بنقله إلى سريرته وإحدى النصائح التي يشجع عليها المختصون هي أنه في حال إستيقاظ طفلك في الليل قومي بإسماعه صوتك بشكل هادئ ولطيف فهذا سيزيد من فرصة عودته للنوم بدلاً من الذهاب ركضاً لحمله وعلى الأغلب سيزيد بكاناً حتى من دون سبب .

بحيث يوفر المتعة والراحة للطفل مع التحلي بالصبر واستغلال الرحلة لتعريفه بالعالم المحيط به؛ فعند المرور بأحد الحيوانات البرية مثلاً يمكن الانتظار قليلاً لمراقبته قبل مواصلة السير كما يجب اختيار مسار رحلة يحتوي على عدة ميزات أو أمور يحبها الطفل كمروره بالبحيرات، أو البرك أو الشلالات، وينصح بالاطلاع على ظروف الطقس قبل الخروج؛ حيث يُصاب الأطفال بالبرودة بشكل أسرع من الكبار، وهذا قد يوجد الحاجة لأخذ ملابس دافئة إضافية، وأخيراً يجب إحضار مستلزمات الرحلة الضرورية، وهي: الإسعافات الأولية، وواقى الشمس، ومبيد الحشرات، والوجبات الخفيفة، والملابس الإضافية وغيرها.

### ممارسة التمرينات الرياضية:

يمكن تشجيع الأطفال على أداء التمرينات الرياضية وممارستها إلى جانبه، ومنها الجري؛ حيث يمكن الركض في الهواء الطلق أو في نادي الألعاب الرياضية أو محيط المنزل، ويمكن الانتقال من الجري إلى القفز، أو الجري مع رفع الركبتين قدر الإمكان باتجاه الصدر وغيرها، أما التمرين الآخر الذي يمكن ممارسته هو تمرين القرفصاء، بحيث يتم الوقوف وثني الركبتين ليهبط الجسم نحو الأسفل قليلاً قبل العودة للوضعية الأولى.

### كيف أنظم وقت طفلي؟

تنظيم الوقت من الأمور التي تعزز الإيجابية في الحياة، فالعيش بطريقة غير منظمة يجعل الشخص يعيش في فوضى وعدم استقرار، كما أنه سينسى الكثير من الواجبات؛ لأنه سيعتمد على عقله المليء بالأوامر، والعقل البشري لا يستطيع استيعاب جميع الأمور وترتيبها إذا لم ينظم الشخص وقته ويجعل لكل شيء موعداً، كما أن تنظيم الوقت يعكس عى حياة الفرد مع أسرته، ومن أهم الواجبات التي تقع على الشخص الاهتمام بالأطفال وتلبية حاجاتهم ولكن مع تزايد عدد أفراد الأسرة ستعم البيت فوضى عارمة إن لم يتم تنظيم أوقات هؤلاء الأبناء.

### كيفية تنظيم وقت الأطفال خلال العام المدرسي؟

الأطفال تحت عمر الخمس سنوات: في هذه المرحلة العمرية لا يكون هناك واجبات أو التزامات على الطفل، ويحتاج إلى العناية بالطعام والشراب واللعب فقط، ولكن يجب على الأم مراقبة الطفل جيداً حتى لا يؤدي نفسه، وأن تخصص أوقاتاً معينة لتعلم بدورها مع الطفل وتوجه تركيزه إلى اللعب المنتج والإيجابي. الأطفال فوق عمر الخمسة سنوات:

في هذا العمر يبدأ الطفل بالدخول إلى المدرسة وتزيد مسؤولياته وواجباته، ويمكن تنظيم الوقت للأطفال الذين في هذا العمر كالتالي: على الطفل الاستيقاظ في الصباح الباكر والذهاب إلى الحمام وغسل اليدين والوجه وتنظيف الأسنان والوضوء لصلاة الفجر وتأدية الصلاة. على الطفل لبس ملابس المدرسة وتناول وجبة الإفطار والتأكد من حقيبته المدرسية ووضع السانديشة وأي أظعمة إضافية فيها. على الطفل لبس الحذاء والاستعداد لوصول باص النقل أو إذا كان يذهب مع العائلة في السيارة فعليه الانتظار لحين خروج العائلة معها، وإذا كان في عمر يسمح له بمساعدة أخوته فليقدم ما يستطيع من مساعدة وعلى الأم عدم رفض مساعدته مهما كانت صغيرة. بعد العودة من المدرسة على الطفل الدخول إلى غرفة تبديل الملابس ولبس ملابس البيت، ثم يذهب إلى الحمام لينظف يديه ووجهه ورجليه ويتوضأ لتأدية الصلاة. على الطفل تجهيز كتبه لليوم الدراسي التالي وإذا كان لديه أي واجبات فليؤد ما يستطيع. بعد الانتهاء من تناول وجبة الغداء

تربية الأطفال يُنصح الأهل بتعلّم وسائل وطرق تربية الأطفال من أبحاث ونظريات علم النفس، التي من شأنها أن تُساعدهم على استيعاب أطفالهم من جهة، والتعرّف على كل ما يلزم لتطوّرهم عاطفياً من جهة أخرى، وبالإضافة إلى ذلك، فإن تطبيق أسس علم النفس في حياتنا اليومية يُساعد الأطفال على خلق سعادتهم بأنفسهم، وكبداية، يُمكن اتباع نظرية الاختيار للدكتور ويليام جلاسر (Dr. William Glasser) في التعامل مع الأطفال كخطوة بناء لبداية العلاقة معهم، إذ تنص هذه النظرية على ضرورة إفساح المجال للأطفال لاتخاذ بعض القرارات التي تخصهم بأنفسهم، ويعتمد الأمر على المرحلة العمرية للطفل.

### تربية الطفل بشكل صحيح يُمكن اتباع النصائح الآتية:

- . تعزيز تعاطف الطفل مع الآخرين.
- . تشجيع الطفل على رفع معنويات الآخرين، وتجنّب جرحهم.
- . تشجيع الطفل على الأعمال التطوعية.
- . تجنّب مكافئة الطفل على كل أفعاله وسلوكياته، وإن كانت حسنة.
- . تعليم الطفل مزايا التحلي بالأخلاق الحميدة.
- . التعامل مع الطفل باحترام ولطف.
- . عدم التردّد عند الحاجة إلى تأديب الطفل.
- . تعويد الطفل على شكر الله على نعمه باستمرار.

تعويد الطفل على تحمّل المسؤوليات، وإتمام المهام المنزلية. تحلي الأهل أيضاً بالخصال الحميدة، ليكونوا قدوة حسنة للطفل. بناء رابطة مع الطفل الرضيع يبحث الدماغ دائماً عن الأمان فإذا لم يشعر به، فإنه لن يتمكن من التعلّم، ووفقاً لتريسي كتشلو مُحَرّرة كتاب قواعد الدماغ للطفل (Brain Rules for Baby) فإن تعزيز الإحساس بالأمان لدى الطفل الرضيع أمر في غاية الأهمية، وذلك من خلال ملامسة البشرة الذي يساعد على تكوين هذا الشعور، بالإضافة إلى تدليك الطفل والتحدّث إليه، ومن جهة أخرى، قد يكون بناء هذا الشعور بالأمان أمراً صعباً عندما تكون تجربة تربية الأطفال جديدة على الوالدين؛ فيعاني الأهل من الحرمان من النوم والعزلة الاجتماعية وتحمّل المزيد من المسؤوليات الجديدة، والجدير بالذكر أن العلاقة القوية بين الشريكين، أو أفراد العائلة كاملة هي من أفضل الطرق لجعل الطفل يشعر بالأمان.

### كيف أقضي وقت ممتع مع طفلي؟

قراءة الكتب والقصص للأطفال يمكن استغلال قراءة القصص للأطفال لقضاء وقت ممتع معهم إلى جانب الاستفادة من جوانب أخرى؛ فالقراءة تعزّز مهارات القراءة والكتابة لدى الطفل في سن مبكر، وتحفز فضوله وتفكيره، وتساعد في تنمية المهارات الاجتماعية ومهارات الاتصال، والتفريق بين الصدق والواقع وبين التظاهر والخيال، كما تمكن الطفل من فهم المواقف الجديدة والمتغيرة والمشاعر المرتبطة بها، ويشار إلى أن الأمر لا يقتصر على القصص المكتوبة؛ فيمكن أيضاً ترديد الأغاني والشعر، وسرد قصص قصيرة من إنشاء الوالدين..، وأخيراً يجب اختيار القصة التي تناسب مع الطفل من حيث سنّه واهتماماته.

### التنزه مع الأطفال:

لقضاء المزيد من الوقت الممتع مع الأطفال يمكن التخطيط للخروج معهم في نزهة، مع الانتباه إلى اختيار مسار ملائم لهم



**TAX NET 360**  
*Peace of Mind*

Matthew Daniel, CPA  
Executive-MBA  
ماتيو دانيال  
محاسب قانوني

[www.TaxNet360.com](http://www.TaxNet360.com)  
Info@TaxNet360.com  
Fax: (619) 566-4996

نقدم جميع خدمات المحاسبة وتتضمن:  
مراجعة الحسابات، إعداد قوائم الدخل، محاسبة الشركات، تأسيس الشركات  
استشارات إدارية، استشارات إعداد الموازنات، استشارات مالية  
الضرائب الشخصية، ضرائب الشركات، ضرائب البيعات وخدمات الرواتب

**Two Locations to Serve you**

**San Diego**  
333 S Juniper Street Suite 217  
Escondido, CA 92025  
(858) 269-4602

**Temecula**  
28924 Old Town Front St. Suite 107  
Temecula, CA 92590  
(951) 813-5969

**Our Services**

**Corporations**

- Bookkeeping
- Payroll Services
- Financial Statements
- Small Businesses with complete payroll service
- Business Tax Returns
- IRS Representation

**Individuals**

- E-Filing for Individual Clients
- Partnership Tax Returns
- Non-profit Tax Returns
- Personal Financial Statements
- Small Business Schedule C preparation

**ريكار**

بريشة الفنان الدكتور / عاطف عدلي  
خاص لجريدة كاريزم

التاريخ

عاطف عدلي  
8  
24

نتكلم العربية

**iCareRx**  
PHARMACY

[www.icare-rx.com](http://www.icare-rx.com)  
(562) 804-0101  
(562) 804-0099

We speak Spanish

نوصيك كافة الادوية الي اماكن نوا جدكم  
تخفيضات لكبار السن والطلاب  
نوصيك الادوية بنفس يوم الطلب  
كتابة التعليمات علي عب الادوية باللغة العربية

17413 BELLFLOWER BLVD,  
BELLFLOWER, CA 90706

info@icare-rx.com

FREE SAME DAY DELIVERY

Under Auspices and prayers of  
**HE MET. SERAPION** of Los Angeles  
and Hawaii, **FR. DAUD LAMEI** will bless  
us from September 5th - 8th, 2024 as follows:

برعاية و صلوات حضرة صاحب النيافة الانبا سراييون مطران  
لوس انجلوس و هاواي يباركنا ابونا القمص ابونا داود لمعي  
في الفترة من سبتمبر ٥-٨، ٢٠٢٤ البرنامج التالي :

**Thursday September 5th, 2024**  
St. Marina - Irvine  
7pm  
الخميس ٥ سبتمبر ٢٠٢٤  
كنيسة القديسة مارينا - إيرفاين  
٧م

**Friday September 6th, 2024**  
St. Abanob & St. Anthony -  
Norco 8am  
St. Mina - Colton  
7pm  
الجمعة ٦ سبتمبر ٢٠٢٤  
كنيسة القديس ابانوب و الانبا  
أنطونيوس - نوركو  
٨ص  
كنيسة مارينا - كولتون  
٧م

**Saturday September 7th, 2024**  
St. Mercurius & St. Abraam -  
Torrance 7:30am  
All day  
السبت ٧ سبتمبر ٢٠٢٤  
كنيسة ابي سيفين الانبا ابرام -  
تورانس  
٧:٣٠ص

**Sunday September 8th, 2024**  
Archangel Michael - Santa Ana  
7am  
St. Monica - Costa Mesa  
Meeting at 5pm  
الاحد ٨ سبتمبر ٢٠٢٤  
كنيسة رئيس الملائكة  
الجيليل ميخائيل - سانتا انا  
٧ص  
كنيسة القديسة مونيكا -  
كوستا ميسا  
٥م

lacopts.org



drivers who  
switched saved  
an average of  
\$468\*

Sameh Messiha  
818-599-9215  
1965 Yosemite Ave Ste 210  
Simi Valley  
CA Insurance  
Agent #: 0H71044



Allstate®

\*Nat'l avg. annual savings for new auto customers surveyed in 2022 who switched to Allstate. Prices may vary based on how you buy. Subject to terms, conditions, & availability. Allstate Fire & Casualty Ins. Co. & affiliates: 3100 Sanders Rd, Northbrook, IL. © 2023 Allstate Insurance. GM20095-1

Protection you need at lower rates you want.  
Drivers who switched to Allstate saved an  
average of \$468. Call me to switch today.

Call or stop by to see how much you can save.



تأمين  
على السيارات  
بأسعار منافسة

نعدكم  
بخدمة مميزة

للإستفسار رجاء الإتصال على الرقم التالي  
**+1(818)-599-9215**

**Annual Festival & Fair**  
**St. John Coptic Orthodox Church Covina**

**Friday to Sunday**  
**Sep 27 & 28 & 29 From 10 AM**

Free Admission - Free Parking - Daily Liturgy Food & Drink  
Crafts - Books, CD's - Icons - Gifts - Kids Play Ground

المعرض السنوي لكنيسة مار يوحنا بكوفينا - كاليفورنيا  
تحت رعاية نيافة الحبر الجليل الأنبا سرابيون مطران لوس أنجلوس

الإحتفال السنوي للمعرض أيام الجمعة 27 سبتمبر والسبت 28 و الأحد 29 سبتمبر 2024 من العاشرة صباحاً  
قداوات صباحية - أكالات شرقية - كتب - صور - أيقونات - هدايا وتحف - ألعاب للأطفال - تعال وأدعوا آخرين

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