

Charismaa  
Newspaper

كاريزما

السبت (1-31) مارس 2025 العدد 85 - السنة الثامنة

الهدف بين يديك Saturday - ( March 1 - 31 ) - 2025 - Volume No. 8 - Issue No. 85

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief

Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير

وائل لطف الله



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

www.charismadaily.com



“الفرس.. يكشف المستور مصرياً على صفحات جريدة كاريزما”

الأستاذ محمد صبحي يكشف:

شخصية ونيس 90%  
من حياتي الشخصية!

Exclusive



الأستاذ محمد صبحي  
عبقريه فنية وإنسانية  
تلهم الأجيال وتواجه التحديات  
بصحة المبدعة فاطمة ناعوت





## LAW OFFICES OF JOHN MIKHAIL

www.lawofficejohn.com



المحامي  
جون ميخائيل

نحن نتحدث العربية  
الإستشارة مجانية  
FREE Consultation

(310)806-1231

معكم في 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.

## 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

وائل لطف الله

المستشار السياسي والإقتصادي

د. م. جيون هندسي

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيشين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جياكسين فايق

رياضة

كابتن / مجدي سعد

كابتن / هاني أيوب

فنون وديكور

سامر رياض

نبرمين مورييس

نيشين مفرح

منال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - مارينا - ماجي

أبو الفين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

## ما هي الدول التي سيمنع مواطنيها من دخول الولايات المتحدة؟

ونشرت صحيفة "نيويورك تايمز" تقريرا أعده تشارلي سافاج وإدوارد وونغ، قالا فيه إن إدارة الرئيس الأمريكي دونالد ترامب تخطط لإحياء الأمر الرئاسي لمنع المسلمين من دخول الولايات المتحدة، وتوسيع عدد الدول التي سيمنعها.

وسيتطلب من الدول في الفئة "الصفراء" إجراء تغييرات معينة وعبوب تراها الولايات المتحدة والإضمت لواحدة من القانتين، حسب قول المسؤولين. وتشمل هذه العيوب، الفشل في مشاركة الولايات المتحدة بالمعلومات المتعلقة بالمسافرين القادمين، أو ممارسات أمنية غير كافية لإصدار جوازات السفر، أو بيع الجنسية لأشخاص من دول محظورة، كنوع من التحايل على القيود.

وليس من الواضح ما إذا كان سيتم إعفاء الأشخاص الذين يحملون تأشيرات سارية المفعول من الخطر. ومن غير الواضح أيضا، ما إذا كان سيتم إلغاؤها. وقد تمت الموافقة على إعادة توطين العديد من الأفغان في الولايات المتحدة كلاجئين أو بموجب تأشيرات خاصة منحت للأشخاص الذين ساعدوا الولايات المتحدة أثناء الحرب.

كما أنه ليس من الواضح ما إذا كان سيتأثر حملة البطاقة الخضراء للإقامة الدائمة في أمريكا.

وينتظر حوالي 200,000 أفغاني في بلادهم، و51,000 في باكستان للحصول على موافقة بدخول الولايات المتحدة، إضافة إلى آلاف يستعدون للسفر، حيث تم ترتيب السكن والعمل لهم كما قال فاندابير، وهو جندي بحرية سابق ومدير مجموعة "أفغان إيفاك".

وفي مقابلة أجريت معه، قال: "هؤلاء الناس الأكثر تعرضا للتدقيق أبدا"، ومن الجنون ما يصرّون به". وأضاف أن العديد من قدامى المحاربين في الحرب في أفغانستان الذين صوتوا لصالح ترامب يشعرون الآن بالغضب الشديد بعد انتشار أخبار عن حظر سفر محتمل. وقال: "لهم يقولون: هذا ليس ما صوتنا من أجله"، وكانت الصفة هي أنك بحاجة إلى إعادة حلقنا في زمن الحرب إلى الوطن. وهم يخونون هؤلاء الناس".

وفي أحد الأوامر التنفيذية العديدة التي أصدرها في يوم التنصيب، أمر ترامب وزارة الخارجية بالبدء في تحديد البلدان التي تكون معلومات الفحص والتحقق الخاصة بها ناقصة إلى الحد الذي يكون مبررا لتعليق جزئي أو كامل على رعايا تلك البلدان".

وفي عام 2015 دعا فريق ترامب إلى منع المسلمين من دخول الولايات المتحدة وسط معارك واعتراضات قانونية متعددة. إلا أن فريق إدارة ترامب الثانية يضع اللمسات الأخيرة على نسخ أوسع من الأمر الذي أصدره ترامب عام 2017، وذلك حسب مسؤولين على معرفة بالأمر.

وتم توزيع نسخ تحتوي على توصيات لمؤسسات الفرع التنفيذي وتحتوي على مقترح قائمة "حمراء" من الدول التي قد يمنع ترامب أبناءها من دخول الولايات المتحدة، حسب قول المسؤولين الذين طلبا عدم الكشف عن هويتهم.

وقال أحدهما إن القائمة المقترحة تحتوي ويشكل رئيسي على أسماء الدول التي وردت في منع ترامب الأول، وهي كوبا وإيران وليبيا وكوريا الشمالية والصومال والسودان وسوريا وفنزويلا واليمن.

وتقترح المسودة الجديدة، وإن بحذر إضافة اسم أفغانستان للدول التي سيمنع مواطنيها من دخول أمريكا، حسب أحد المسؤولين.

وقال شون فاندابير، مسؤول مجموعة غير ربحية تساعد على إعادة توطين الأفغان الذين عملوا مع القوات الأمريكية أثناء الحرب، إنه علم من مسؤولين أن المواطنين الأفغان سيخضعون لحظر سفر كامل.

وفي صباح الأربعاء، أصدرت المجموعة بيانا طارنا بعنوان "حظر السفر الأفغاني قادم" حثت فيه الأفغان الذين يحملون تأشيرات صالحة وحاليا خارج الولايات المتحدة على العودة فوراً.

وفي وقت لاحق من يوم الأربعاء، ذكرت وكالة "رويترز" أيضا أنه سيتم التوصية بحظر كامل على الأفغان لدخول أمريكا.

وتشمل التوصيات على مجموعة "برتقالية" من الدول التي سيتم الحد من دخول أبنائها ولكن لن يمنعوا ابتاتا من دخول الولايات المتحدة. وضمن هذه الفئة، سيقصر السماح فقط للأثرياء الذين يريدون إجراء معاملات

## الإتحاد العام للمصريين بالخارج بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيارة موقعنا للتواصل والاشتراك في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org





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



**MASHNEY LAW OFFICES**  
*The Law Firm to Trust*

**Protecting You & Your Family Since 1992**

**المصاهي سامي بشاره المشنى**

**حوادث السيارات**

**الإصابات الشخصية**

**تعويضات العمال**

**Auto accidents**

**Personal injury**

**Workers Comp**






## محمد صبحي: عبقرية فنية وإنسانية تلهم الأجيال وتواجه التحديات

الماسترو محمد صبحي:  
رفضت 3 مرات أن أكون وزيراً للثقافة  
أظل هراً في نفي

حاوره رئيس التحرير  
وائل لطف الله

“خاص لكاريزما: الماسترو محمد صبحي يكشف أسرار شخصيته الإنسانية ورحلته الفنية”

الفنان الذي يسعى إلى تقديم عمله بصدق وحرية.  
“قصة صورة فرح محمد صبحي: لحظة خاصة لا  
تُسى”..

في أحد الأيام الجميلة من عام 1970، عندما كان محمد صبحي في بداية مسيرته الفنية، احتفل مع زوجته الراحلة السيدة نيفين بزواجهما في حفل بسيط ولكن مليء بالمشاعر. لم يكن هذا الفرحة مجرد مناسبة عادية، بل كان بداية لفصل جديد في حياته الشخصية والفنية، وكان محاطاً بالأصدقاء والمقربين الذين شاركوه هذه اللحظة الخاصة. تجسد صورة فرح محمد صبحي لحظة من الفرحة البسيطة والمفعم بالحب، حيث يظهر في الصورة مع عروسته وسط أجواء مليئة بالبهجة. لكن ما يميز هذه الصورة ليس فقط البساطة التي عكست شخصيته الحقيقية، بل أيضاً تلك اللحظات التي تظهر تألقه الإنساني بعيداً عن الأضواء والشهرة. كانت الصورة تحمل في طياتها قصة حب حقيقية بين الفنان وزوجته، تلك العلاقة التي استمرت حتى وفاتها، والتي كان لها تأثير كبير في حياة صبحي الشخصية والفنية.

ورغم أن صبحي كان معروفاً بميله للبساطة والابتعاد عن البهرجة، كان يرفض كثيراً الظهور في مناسبات الحياة الشخصية بما يتناسب مع الصورة التقليدية للزواج والحفلات الكبيرة. إذ كان يتوقع أن يحضر حفل زفافه مرتدياً الجينز والتيشيرت، بينما تكون زوجته في ملابس كاجوال، ليعكس طبيعته البسيطة التي كان يفضلها في كل شيء. لكن عائلته كانت لها رغبة مختلفة، فقد أصرت على أخذ صورة تذكارية ترتدي فيها العروس والعريس ملابس الزفاف التقليدية. ومع الإصرار العائلي على توثيق تلك اللحظة بهذه الطريقة، قرر صبحي وزوجته خوض التغيير والظهور في ملابس الزفاف التقليدية، على الرغم من أنه لم يكن من محبي البهرجة والمبالغة.

تعد هذه الصورة من بين أبرز الذكريات التي يعتز بها محمد صبحي، ويذكرها دائماً في لقاءاته الخاصة، حيث يروي كيف كانت نيفين شريكته في الحياة والفن، وكيف كان هجما مشترك هو القوة التي دفعته للمضي قدماً في مسيرته الفنية الطويلة. رغم أن الحياة أخذت منه الكثير بعد فقدانها، إلا أن هذه الصورة تظل بالنسبة له رمزاً للحب الحقيقي والتوازن بين الحياة الفنية والشخصية.

“حكاية 50 جنبها منحتها السيدة أم كلثوم لمحمد صبحي  
بعد رفضه طلباً لها”:

من بين الحكايات الطريفة التي رواها لنا الفنان محمد صبحي في هذه الأمسية، كانت تلك التي تتعلق بلقائه الأول مع “كوكب الشرق” أم كلثوم، عندما كان شاباً صغيراً في الصف الثاني الثانوي، يعمل في شبكات التذاكر لحفلات أم كلثوم.

يروى محمد صبحي قائلاً: “في إحدى الحفلات، قررت أن أحجز لنفسني تذكرة في الصف الأول لأشاهد أم كلثوم عن قرب، وقد دفعت من أموال الخاصة خمسة جنيهات. كنت أتطلع بشغف إلى الجلوس في هذا المكان المميز، لكنني فوجئت حين طلب مدير المسرح أخذ المقعد مني لأن السيدة أم كلثوم كانت بحاجة له لضيف مهم جاء فجأة من الخارج ولم يحجز تذكرة من قبل”.

في تلك اللحظة، لم يوافق محمد صبحي على طلب مدير المسرح. لكنه لم يكن يعلم أن ذلك الرفض سيوصله إلى لقاء غير متوقع مع أم كلثوم نفسها. يضيف: “طلبت السيدة أم كلثوم أن أتلقى بي لتعرف من هو هذا الشاب الذي يرفض منحها المقعد. عندما قابلتها، كانت جالسة عكس الباب ولم تنظر لي. ثم قالت لي: ‘تعال يا أستاذ’. وعندما نظرت إلي، وجدتي صغيراً جداً، فطلبت مني التذكرة، لكنني رفضت، فاستمرت في إلحاحها. رغم ذلك، تمسكت بموقفي، فابتسمت وقالت: ‘طب خلاص مش هغني! وضحتك’.

لكن السيدة أم كلثوم، رغم تمسكه برفضه، أخذت بيده وأدخلته إلى الكواليس، حيث شاهد الحفل عن قرب. يقول صبحي: “كنت جالساً في الكواليس أتابع الحفل، وكلما أنهت أم كلثوم مقطفاً، كانت تنظر إليّ بابتسامة، وكأنها تمنحني فرصة خاصة للتعرف على فننا العظيم كما لو كانت تغني لي خصيصاً”.

في نهاية الحفل، فاجأت أم كلثوم الفنان محمد صبحي بمنحه 50 جنبها كهدية، وهو ما يعادل حالياً خمسين ألف جنيه، في لفنة إنسانية نادرة تعكس تواضعها وسخائها وحرصها على دعم المواهب الشابة. ويؤكد صبحي أنه كان يرفض الإشارات التي كانت تُرَوَّج آنذاك حول بخله أم كلثوم، مشيراً إلى أن هذه الهدية كانت دليلاً على سخائها وإهتمامها

بلوك”، وهي كوميدية غنائية من تأليف مصطفى شهيب، وقام ببطولتها إلى جانب الفنانة وفاء صادق. استعرضت المسرحية تاريخ مصر خلال 100 عام، مسلطة الضوء على التغييرات الاجتماعية والثقافية والسياسية والاقتصادية والتعليمية.

بالإضافة إلى ذلك، في عام 2024، أعيد عرض مسرحية “فارس يكشف المستور” على مسرح مدينة سنبل، حيث كانت تُعرض كل خميس وجمعة وسبت وأحد من كل أسبوع، بدءاً من 19 سبتمبر. رحب الماسترو محمد صبحي بجريدة “كاريزما” التي تصدر من كاليفورنيا في لقاء أكثر من رائع ومثمر استغرق أكثر من ثلاث ساعات، حيث دار النقاش حول العديد من القضايا المجتمعية والفنية. تطرق الحوار إلى معاناة المواطن المصري وما وصل إليه من تحديات في ظل الظروف الحالية.

كما تحدث الماسترو عن آخر مشاريعه الفنية والمستقبلية، مشيراً إلى أهمية الفن في نقل رسائل هادفة للجمهور. وقد شهد اللقاء حضور الأستاذة فاطمة ناعوت، مما أضاف عمقاً ثقافياً وذوقاً فنياً للنقاش، حيث جرت العديد من الحوارات الثرية حول الأوضاع الاجتماعية والفنية في مصر. كانت أمسية مميزة بالفعل، جمعت بين الفكر والفن والثقافة في أجواء حوارية مفتوحة.

رُشح الفنان محمد صبحي لتولي منصب وزير الثقافة في  
مصر ثلاث مرات خلال مسيرته:

لأنه قرر التنحي عن هذا المنصب في كل مرة، جاء هذا القرار نتيجة لرغبته في الحفاظ على حريته الإبداعية واستقلاله الفني، حيث كان يعتقد أن تولي المنصب قد يؤثر سلباً على قدرته في تقديم أعمال فنية جديدة ومبتكرة.

فضل صبحي أن يبقى بعيداً عن المناصب الحكومية ليلتزم قادراً على الإبداع بحرية كاملة، مما يعكس التزامه بالفن كوسيلة للتغيير الاجتماعي والثقافي دون قيود.

بعد وفاة زوجته السيدة نيفين، تغيرت حياة الفنان محمد صبحي بشكل كبير، حيث شعر بفراغ كبير في حياته الشخصية. كانت نيفين بالنسبة له ليست فقط زوجة، بل كانت أيضاً شريكته في مسيرته الفنية والحياتية. فقد كانت دائماً إلى جانبه، داعمة له في كل خطواته، سواء في حياته اليومية أو في مشاريعه الفنية.

وفاة زوجته أثر بشكل عميق على صبحي، وأدى ذلك إلى تغييرات في حياته اليومية والفنية. فقد شعر بالحزن الشديد لفقدانها، لكنه مع مرور الوقت حاول التكيف مع هذه الخسارة الكبيرة. لم يكن من السهل عليه الاستمرار في حياته دون وجودها، لكنه وجد في العمل الفني والأنشطة التي يشارك فيها متنفساً له، حيث أصبح الفن بالنسبة له مصدراً للراحة النفسية والقدرة على المضي قدماً رغم الألم.

هذه التجربة أظهرت جانباً إنسانياً آخر في شخصية محمد صبحي، إذ أصبح أكثر تأملاً في قيمة العلاقات الإنسانية وأهمية العائلة والدعم المتبادل.

“محمد صبحي: أعظم من قدّم هاملت شكسبير في العالم  
عام 78، وفي استراحة المسرحية يكشف عن سرّ إجابته  
الشهيرة!”..

في عام 1978، كان محمد صبحي واحداً من أبرز النجوم الذين قدموا دور “هاملت” شكسبير في العالم العربي، مبدعاً في تقديم شخصية الأمير الأساوي الذي شغل قلوب وعقول الجماهير. لكن لم يكن مجرد أداءه الفني هو ما جعل هذا العرض يظل خالداً في ذاكرة المتابعين، بل اللحظة الحاسمة التي وقعت في استراحة المسرحية، حيث واجه معارضوه سؤالاً محورياً: “أين جملة ‘كن أو لا تكون’؟”

ومن أريشف الذكريات، يروي لنا الأستاذ محمد صبحي تلك الحكاية التي ما زالت عالقة في ذهنه، حيث يصف كيف كانت الأجواء مشحونة في تلك اللحظة. وعندما طرح عليه أحد المعارضين هذا السؤال المرحج، رد الماسترو بكل هدوء وحكمة: “أنا احترم الإنجليز من أجل شكسبير، وأحترمهم أكثر لأنهم يعبرون عن رأيهم في النهاية”.

هذه الجملة لم تكن مجرد رد على اعتراض، بل كانت تجسيداً لفلسفة فنية وحوارية راسخة في شخصية محمد صبحي، الذي يرفض الانصياع للأراء المسبقة ويؤمن بحرية التعبير الفني، مجسداً روح

مقابلة الماسترو محمد صبحي كانت تجربة لا تُنسى، تلك اللحظات التي عشت فيها بين شخصيتين فئيتين؛ واحدة على خشبة المسرح أمام الأضواء والكاميرات، والأخرى في الحياة اليومية، حيث يظهر الوجه الحقيقي للفنان. بالنسبة لي، كان اللقاء مع الأستاذ محمد صبحي تجسداً لتفاعل نادر بين العبقرية الفنية والتواضع الإنساني. كان حديثه مليئاً بالحكمة والتواضع، يتحدث عن مسيرته الفنية بروح من المحبة والإصرار على تحقيق التغيير الإيجابي في المجتمع.

شعرت كما لو أنني دخلت عالماً من التأمل العميق في كيفية تأثير الفن على البشر وكيفية توجيه الأجيال نحو الفكر الحر والمستنير. كنت مدركاً أنه لا يقتصر على كونه فناناً كبيراً فقط، بل هو إنسان يؤمن برسالة الفن الحقيقية في الحياة. طاقته كانت مليئة بالإلهام، وطريقة حديثه كانت تشدني وتحثني على التفكير في الدور الذي يمكن لكل فرد منا أن يلعبه في إثراء الثقافة والوعي المجتمعي.

على المستوى الشخصي، وجدت نفسي أمام شخص يعكس الحب الحقيقي للعمل الفني، وقدرته على التأثير لا تقتصر فقط على تقديم الأعمال المميزة، بل في تحفيز الناس على إحداث فرق إيجابي في حياتهم وحياة من حولهم.

محمد صبحي هو واحد من أبرز الفنانين في تاريخ السينما والمسرح المصري والعربي، وقد تمكن بفضل موهبته الاستثنائية من ترك بصمة كبيرة في عالم الفن. وُلد في 3 مارس 1948 في القاهرة، وبدأ مسيرته الفنية في السبعينيات. عمل في العديد من المجالات الفنية، سواء كممثل أو مخرج أو منتج، وأثبت نفسه كأحد أعمدة المسرح المصري، تزوج الممثلة الراحلة نيفين رامز (من أسرة رضا) ولديه من الأولاد كريم (مهندس كمبيوتر)، ومريم (خريجة تجارة إنجليزية).

تخرج صبحي من المعهد العالي للفنون المسرحية قسم التمثيل والإخراج بتقدير امتياز عام 1970م مما أهله للعمل كمعيد بالمعهد، ولكنه ترك التدريس وأسس «استوديو الممثل» كممثل ومخرج، واشترك معه رفيق رحلته الفنية الكاتب المسرحي لينين.

في عام 1980 كون صبحي فرقة «ستوديو 80» مع صديقه لينين الرملي، ليشهد الوسط المسرحي مولد ثنائي شاب دارس للمسرح، ولديه رغبة في إثبات الذات، فقد نجح الثنائي لينين كاتباً وصبوحياً ممثلاً ومخرجاً في أغلب الأوقات.

بدأ محمد صبحي مسيرته الفنية من خلال المسرح، حيث قدم العديد من العروض المميزة التي حققت نجاحاً كبيراً، مثل مسرحيات “الهمجي” و”تخاريف” و”أهلاً يا دكتور”. كما اشتهر بالعديد من الأعمال التلفزيونية المميزة مثل “رحلة المليون” و”سنبل بعد المليون” و”يوميات ونيس” ونيس وأحفاده، التي أظهرت قدراته التمثيلية العالية وقدرته على تجسيد الشخصيات المعقدة بإبداع، وغيرها من الأعمال المتميزة والمؤثرة في المجتمع المصري والعربي.

إلى جانب مسيرته الفنية، يعتبر محمد صبحي من الشخصيات التي تهتم بتطوير الفن العربي من خلال العمل على نشر الوعي الثقافي والفني. يميز محمد صبحي عن غيره من الفنانين بإنسانيته الكبيرة، حيث يسعى دائماً إلى استخدام الفن كوسيلة لتغيير المجتمع وإيصال رسائل إيجابية وهادفة. كما يتسم بالقدرة على مواجهة التحديات والمواقف الصعبة، سواء على المستوى الشخصي أو المهني.

لقد كان محمد صبحي من أوائل الفنانين الذين انخرطوا في قضايا مجتمعية كبيرة، وسعى إلى تحسين الصورة النمطية للفنان في المجتمع، وتوجيه الشباب نحو الفن الهادف. إن إسهاماته في الدراما والمسرح العربي جعلته رمزاً من رموز الفن الراقي والإنسانية الرفيعة.

في عام 2024، قدم الفنان محمد صبحي مسرحيته الجديدة بعنوان “فارس يكشف المستور”، والتي عُرضت على مسرح مدينة سنبل بدءاً من 19 سبتمبر 2024. المسرحية من تأليفه وإخراجه، وشارك في كتابتها أيمن فتيحة. تُعرض أيام الخميس والجمعة والسبت والأحد من كل أسبوع، وتستمر حتى موسم 2024/2025.

كما عُرضت في عام 2022 مسرحية أخرى له بعنوان “عيلة تعمل لها

## ”محمد صبحي: من هاجرت إلى ونيس، رحلة فنية ملهمة في قلب المجتمع“



قادرين على بنائها في بلدنا”. هذه القصص تعكس إصرارهم على تحقيق التغيير والابتكار في مصر، وتؤكد على رغبتهم العميقة في إحداث فرق إيجابي في وطنهم، إذا توفرت لهم الفرصة والدعم اللازم.

ولكنني أقول، لدى العديد من الأصدقاء المقيمين في الخارج، الذين دخلت بيوتهم، وهم يعيشون بشكل مصري أصيل، محافظين على تقاليدهم وقيمهم. رغم أنهم بعيدون عن وطنهم، إلا أنهم يحرسون على الحفاظ على هويتهم وثقافتهم، ويظهرون فخرهم بكل ما يتعلق بمصر. هذا يعكس قوتهم في التمسك بجذورهم وتقاليدهم، مهما كانت المسافات واحترام الآخر لهم.

### ما هي العوامل التي أدت إلى انحدار مستوى الفن في الوقت الحالي في الدول العربية، وبالتحديد في مصر؟

بالطبع، كان لمصر ريادة حقيقية في المجال الثقافي والفني حتى عام 2011، حيث كانت تتمتع بخريطة ثقافية واضحة تؤثر ليس على مصر فحسب، بل على المنطقة العربية بأكملها. ومع ذلك، لا يمكننا إغفال المتغيرات الكبيرة التي شهدتها العالم في السنوات الأخيرة، حيث بدأ الأعداء في اختراع تقنيات حديثة ومبتكرة، واستغلوا قدرتهم على استخدامها بشكل أكثر فاعلية. فهم يعرفون تمامًا كيفية استغلال هذه التقنيات، ويدركون أن الشعوب في بعض الأحيان تكون عرضة للانجراف وراء التفاهات، مما يؤدي إلى تضييع الوقت والجهد على منصات التواصل الاجتماعي، التي قد يصل المستخدمون فيها إلى قضاء 16 إلى 18 ساعة يوميًا.

لقد أصبحنا نعيش في ”عصر التفاهة“، حيث باتت الثقافة والفن في بعض الأحيان أداة للهدم بدلًا من البناء. ومن هنا، نجد أن الفن والثقافة أصبحا سلاحين في يد المجتمعات؛ فمن الممكن أن يُستخدم لبناء الوعي والتقدم، كما يمكن أن يُستغل في نشر التفاهة والفراغ الفكري. الأمر يعتمد في النهاية على كيفية توجيه هذا السلاح واستخدامه بما يخدم الأهداف السامية والنبيلة.

### ما هو الحل؟!

نحن بالفعل في عصر صعب للغاية، عصر يتسم بتحديات كبيرة في مجالات عدة، أبرزها الإعلام والفن والثقافة. في هذا العصر الذي يمكن تسميته بعصر التفاهة، أصبح الإعلام وعاءًا هامًا لكل من الفن والثقافة، وله دور محوري في تشكيل وعي الأفراد والمجتمعات. ومن هنا، يجب أن يُستخدم الإعلام بشكل مدروس ويختار بعناية محتوى الفن والثقافة التي تُعرض، بحيث تسهم في بناء مواطن واع ومثقف وقادر على التفكير النقدي والإبداع.

نحن بحاجة إلى إعادة تقييم وتفكيك البيانات والمعلومات التي يتلقاها الناس يوميًا، وإعادة تركيبها بشكل يساهم في تنمية عقول الأفراد ويحثهم على التطلع إلى ما هو مفيد وملهم. يجب أن نعمل على توجيه الفكر العام نحو التفوق الثقافي والفني، مع الحفاظ على الهوية والخصائص الثقافية التي تميزنا كأمة.

### وجهت له سؤالاً: ”ما مدى تأثير شخصية ونيس على حياتك؟ وهل تعتقد أنها تشبهك بشكل كبير أم أنها لا تمت لك بصلة؟“

أجابني الأستاذ محمد صبحي قائلًا: ”شخصية ونيس تشبهني بنسبة 90٪، فكل تفاصيلها مستوحاة من حياتي الشخصية، بدءًا من طريقة تربية أولادي، مرورًا بمواقف حقيقية عشناها مع أسرتي وزوجتي.“  
ودعنا المايسترو، ولا نعرف كيف مر الزمان في هذا المكان الرائع، برفقة هذه الشخصية العبقرية. فقد مر الوقت بسرعة رهيبه، لبطل اللقاء شيئًا وممتعًا في آن واحد. كان الحديث حافلًا بالإلهام والفكر العميق، حيث تمكنا من الاستمتاع بصحبة المايسترو الأستاذ محمد صبحي، والمبدعة الأستاذة فاطمة ناعوت، الذين أضفيا على اللقاء طابعًا خاصًا من التميز والفكر الرفيع.

”تود أن نعبر عن شكرنا الخاص للفنان محمد صبحي على انطباعه العميق والإيجابي تجاه المهاجرين في دول المهجر، وهو الانطباع الذي ينبع من فهم إنساني راسخ ومعرفة حقيقية بما يواجهه هؤلاء الأفراد من تحديات في بيئات جديدة. لقد أعرب الفنان عن تقديره لمثابرتهم في التكيف مع ثقافات مختلفة، ومدى قدرتهم على الإسهام في المجتمع الجديد رغم ما يواجهونه من صعوبات. تجربته الشخصية مع المهاجرين، والتي لامست جوانب إنسانية عميقة، تعكس التزامه بقضايا الهوية والانتماء، وتؤكد على

### ”محمد صبحي يكشف تفاصيل تمثاله المبدع“

تحدث الفنان محمد صبحي عن تمثاله الذي أثار الجدل في إحدى احتفالياته، موضحًا أنه تم نحته بواسطة الفنان الكبير جمال السجيني، الذي سبق له أن أنجز تماثيل لعدد من الرموز الثقافية مثل طه حسين وأم كلثوم. وقال صبحي: ”في عام 1976، فوجئت باتصال من السجيني الذي طلب مني أن يصنع تمثالًا لي، رغم أنني كنت في بداية مسيرتي. أصر على ذلك لأنه كان معجبًا بشكل وجهي وتعبيراته، وأكد أنه استطاع أن ينقل مشاعر خفية في ملامحي لا يعرفها سوى أسرتي، مثل تعبيرات وجهي أثناء المزاح. لم أكن أدرك كيف تمكن من التقاط هذه التفاصيل الدقيقة، لكنه كان فنانًا مبدعًا. تم صب التمثال في إسبانيا على نفقته الخاصة، وهو ما يعكس مدى إبداعه واهتمامه الكبير في تجسيد شخصيتي بأدق تفاصيلها ووجهه الكبير لفن النحت.“

### وجهت للأستاذ محمد صبحي سؤالًا الخاص حول المهاجرين المصريين، وسألته عن نصيحته لهم بخصوص تمسكهم بقيمتهم وأخلاقهم، وكيفية تعليم أبنائهم هذه القيم بشكل جيد في الخارج؟!

أجاب بصوت هادئ وحكمة قائلًا: من المهم أن نفهم أن المهاجر غادر ليحقق ذاته، ولكن يجب أن يدرك في الوقت نفسه أنه يمثل وطنه. كلما برع في مجاله، كلما رفع من شأن بلده. هناك من يعتقد أنه يجب على المهاجر أن يتعلم ثم يعود إلى وطنه، لكنني لا أؤيد هذا الرأي. ما أتمناه هو أن يتعايش المهاجر في البلد الذي يعيش فيه وهو محمل بأخلاقه وتراثه وممارساته الدينية والثقافية، لأنه سيظل هناك سفيرًا لبلده في الخارج.

إذًا كنت عظيمًا في الخارج، استمر في التميز هناك، لأنك بذلك تكون واجهة لمصر. فكرة الانتماء يجب أن تكون حاضرة سواء كنت داخل مصر أو خارجها. انتماؤك لبلدك يعني أن تعلم أولادك ما هي مصر، قيمها وتاريخها، وأن تحرص على نقل هذا الانتماء إليهم بكل فخر واعتزاز.

وإضافة إلى ذلك، يجب أن يكون التواصل مع الفن الهادف جزءًا من هذا الانتماء، وليس مع الفن المنحرف الذي قد يروج لقيم غير سليمة. الفن الهادف هو الذي يعكس القيم والمبادئ التي تساهم في بناء المجتمع وتربية الأجيال على التفكير الإيجابي والتوجهات البناءة. ومصر كانت دومًا رائدة في مجال الفن، حيث قدمت أعمالًا فنية خالدة تعكس عمق الثقافة والإنسانية. لذا أنصح بشدة بمشاهدة الأعمال الفنية القديمة التي تمثل فترات ذهبية في تاريخ الفن المصري، لأنها تظل مصدرًا للإلهام وتحتوي على دروس وقيم أساسية.

عندما قمت برحلة المليار، سافرت إلى معظم دول أوروبا، وأكثر من 18 ولاية أمريكية، وإلى معظم الدول العربية، وكان لي لقاءات مع الجاليات العربية والمصرية هناك. ولأول مرة في تاريخ مصر، وفي عام 2012، طلبت منهم طلبًا خاصًا: ”لا للتبرعات الآن، دعوا المصريين يبدأون التبرعات بأنفسهم“. كان الهدف هو أن تكون أول مدينة لإنقاذ العشوائيات مدفوعة من الأموال المصرية.

في إحدى اللقاءات، قال لي فلسطيني إنه سيبتزع بمليون جنيه، فأجبتته قائلًا: ”أرجوك، احتفظ بها للمرحلة التالية“. كانت هذه لحظة فارقة في إشراك المصريين أنفسهم في مشروع إنقاذ بلدهم من العشوائيات، بدلًا من الاعتماد على تبرعات خارجية.

### سؤالي للفنان محمد صبحي: ”هل ترى أن هناك ولاء حقيقياً من المصريين المقيمين خارج مصر تجاه وطنهم؟“

بالطبع، وعندما يمتنى المصريون في الخارج أن تكون بلادهم عظيمة فهذه أمنية حقيقية بالفعل، فهذا ينبع من قلوبهم وإحساسهم العميق بالانتماء والولاء للوطن.

بالطبع، الأمور تصبح واضحة عندما ترى كيف يرى المصريون في المهجر وطنهم. فهم يعيشون بعيدًا عن مصر، لكنهم يحملون في قلوبهم حبًا عميقًا لها، ويترقبون دائمًا أي تطور إيجابي في البلد.

رؤية المصريين في الخارج لمصر تعكس تفاعلهم مع وطنهم وتقديرهم لثقافتهم وتاريخهم، وهو ما يعكس قوة الانتماء والولاء للوطن مهما كانت المسافات. هم يعيشون في الخارج، ولكنهم يرون مصر بشكل صحيح. وهذا شيء عظيم جدًا عندما نذكر شخصيات مثل هاني عازر، مهندس القطارات والأفانك المصري، أو العالم الراحل أحمد زويل، أو الدكتور مجدي يعقوب. هؤلاء الشخصيات لا تمثل فقط فخراً لمصر، بل هي أيضًا رمز للتفاني والإنجاز، وتجسد صورة مشرفة للوطن في الخارج، مما يعكس إصرارهم على إحداث فرق وإفادة المجتمع الدولي بإنجازاتهم.

هناك شباب مصريون يدرسون في الخارج، يحققون نجاحات كبيرة ويصبحون عباقرة، ويصلون إلى المراتب الأولى في العديد من المسابقات العالمية على مستوى الجامعات. يتواصلون معي قائلين: ”نريد رجال أعمال يتبنون اختراعاتنا، فنحن لا نريد أن نبتنح في الخارج، نحن

أهمية التفهم والتعاون بين الثقافات المختلفة. وفي حديثه، شدد على أن المهاجرين ليسوا مجرد أرقام أو فئة إجتماعية مهمشة، بل هم أفراد يحملون قصصاً ناجحة وتجارب غنية يمكن أن تساهم بشكل إيجابي في تطوير المجتمع المصري والمجتمع الذي يعيشون فيه أيضاً. وقد أعطى هذا التقدير من الفنان محمد صبحي صوتاً للمهاجرين، مؤكداً على دورهم الحيوي في تعزيز التبادل الثقافي وخلق مجتمعات أكثر شمولية وتنوعاً في خدمة بلدنا الأم مصر الحبيبة. كل الشكر والتقدير لصاحب الرسالة الفارس العظيم.. صاحب البصمة الأقوى في تاريخ الإنسانية..





ذكره.

البروفيسور د. «فتحي فوزي مرقس»، طبيب العيون النبيل. أثناء الثورة وتبعاتها، فقدت سيدهً بسيطةً ابتها الوحيدة؛ بكتها الأم حتى ذهب نورُ عينيها. ذهبتُ بأُم الشهيدة إلى مستشفى «الوطني للعيون»، وأصرَّ هذا الطبيب العظيم على مباشرة علاجها بنفسه.

وبعد تمام الشفاء، هممتُ بدفع المقابل؛ لكن قسم الحسابات أبلغ الدكتورَ «فتحي» بذلك، فنزل بنفسه، وردَّ إلى المآل بحسم قائلاً:

«من فضلك سيبينا ناخذ بركة معاك!».

ولم يكنف بذلك بل قدّم لها الأدوية والقطرات من صيدلية المستشفى هدية طيبة.

أما «قطعة الحلوى التاريخية» التي لن يزول مذاقها من ألسنتنا، ولن تكفَّ ألسنتنا عن ذكرها، فكانت زيارة الرئيس السيسي للكاتدرائية عشيّة عيد الميلاد المجيد عام 2015، والتي لم تنقطع على مدى الأعوام، ليرسِّخ في دفتر الوطن رسالة تقول:

إن الرئيس أبٌ للمصريين جميعاً دون تمييز.

وفي كتابي القادم الذي أعكف الآن على كتابته: «دفتر المحبة التي لا تسقط» سوف أضغُ وصفات المئات من قطع الحلوى الخالية من السكر، والمعجونة بالشهد المصقّى وعسل النحل النقي.

كل عام ونحن شعبٌ جميل لا يعرف إلا مذاق المحبة التي لا تسقط أبداً.

عن المصري اليوم



## فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة  
الإعلامية المتبصرة

## حلويات رمضان

في منتصف العام الدراسي سافر في بعثة إلى دولة «غانا» لنبوغه وتفردّه. وارتبكتُ خطاي وبكيتُ خوفاً من إخفاقي.

وبعد أسبوع من سفره، جاءني ساعي البريد حاملاً خطاباً من معلّم النبيل، به مسائلٌ في التفاضل والتكامل والفراغية. وتوالت المراسلات الورقية تحملُ المعادلات المعقدة من أستاذي، وإجاباتي، لكي يصححها لي.

وسائل التواصل الحديثة مثل اليميل وواتس أب، لم تكن متاحة آنذاك. وتفوقتُ بفضل هذا المعلم النبيل، ودخلتُ هندسة عين شمس.

«قلقاس وعظام». ابني «عمر»، كما تعرفون، يقع تحت «طيف التوحيد». ولهذا يعاني من «نفاذية الأمعاء»، ولا علاج لها إلا «شورية العظام»، التي تحملُ مادةً ترمم الأنسجة. والعثور على العظام في الحى الذي أسكنه عسيرٌ عسير، لكن صديقتاي الجميلتان «هالة كامل»، «سميرة صبحي»، تأتيانني كل شهر حاملتين كميات ضخمة من العظام لكي أنقذ ابني. وأما «القلقاس» فرغم عشقى له، أبداً لا أطهوهُ لصعوبته، وعدم حب أسرته لي.

لكن صديقتي السابقين دائماً ما تظهوهُن لأجلي. فضلاً عن عزومات «عيد الغطاس»

حدثتكم من قبل عن الوصفات السحرية لبعض «حلويات رمضان» المصنوعة من الشهد المصقّى؛ ولا تسبب أمراض السمنة والسكر والكوليسترول، بل على العكس، تُعشّش البدن وتطيل العمر وتغمرُ الروح بهرمون السعادة.

وتلك الحلوى قسمان، أولهما:

حلوى عامّة نندوّقها جميعاً، مهمورة بختم: «ضغ في مصر»، مثل:

«زينة رمضان» التي يتشارك في صنعها وتعليقها في الشوارع مسيحيو مصر ومسلموها، و«موائد المحبة» يقيمها أشقاؤنا المسيحيون في رمضان لنفطر عليها مع أذان المغرب، فنستظلُّ معاً بوارفة الإنسانية والوطن، والشباب الجميل ترسلهم الكنائس ينتشرون عند نواصي الطرقات، يحملون التمر والماء لكل عابرٍ أدركه أذان المغرب بعيداً عن داره.

وأما القسم الثاني فهو حلوى خاصّة لا يعرف وصفتها ومذاقها إلا من عينه.

وفي حياة كلِّ مئة عشرات الأصناف من تلك الحلوى، مثل جارٍ وقف إلى جوار أخيه في شدته، أو طبيب أنقذ حياة طفل، أو معلّم ذى فضل على تلامذته، وغيرها من آلاف القصص التي تذخر بها ذاكرة المصريين وتحمل طابع: «خاص / مصر».

حدثتكم عن بعض حلوى الخاصة، ونفدت مساحة مقالى السابق دون أن تنفذ حكاياي، واليوم أكمل لكم بعض حلوى التي رزقني بها الله؛ لأحيا.

«مسيو / مورييس إسكندر»، معلّم الرياضيات في الثانوية العامة الذي راهن على نبوغى في مادته وعدنى لدخول كلية الهندسة.

خاص لجريدة كاريزما

## بنام د. عبير حلى

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

## الخليل

أحياناً نتقابل مع أناس تشبهنا ليس فقط في الشكل بل أيضاً في الروح والعقل والتفكير.

هنا مرحلة المقارنات وقد نكتشف الأفضل أو لا نجد من يشبهنا مرة أخرى ويمضي العمر كله ولا نجد نصفنا الآخر ذات الصفات و الموصفات الخاصة جدا والتي تجعل كل من حولنا يقول: (فول وانقسم نصفين) أي .....

(توأم الروح).

توأم الروح مصطلح ليس بالسهل أبداً، ولا يتكرر بالمرء إلا مرة واحدة فقط. وهو خارج المنافسة أو المقارنة وليس بالضرورة تربط بينهم علاقة غير التوأمة.

فارتباط الروح بالروح أقوى وأنقى من أي ارتباط وأقوى من أي وثيقة أو عقد، توأم الروح تجده يشعر بك أينما كنت، تجده ناصح لك وغافر أيضاً ومحتمل ضعفاتك ومانح وناقل خبراته لك وكل نصائحته خاصة مخلص من القلب لا تقبل التشكيك، ربما تمنحنا الحياة من يشبهنا لتتصالح من أنفسنا فنرى ذاتنا بعين الملاحظة والتدقيق وتغير للأفضل بالثقة وبدون ذم أو إدانة أو تشهير .....

توأم الروح هو الصديق المخلص الأمين وما يدعى "الخليل"، توأم الروح هو الطاقة الإيجابية وقت الضيق، وهو أيضا الناصح الأمين وهو المعين النظير، .....

تتجانس أرواحنا معهم وتتألف القلوب، وأحياناً يشهد علينا بعض الناس من حولنا أننا توأم وكأننا من بطن واحدة، "يخلق من الشبه أربعين".

جملة تتردد كثيرا عن التشابه والمتشابهين في الشكل وأصبح الآن في العصر الحديث الشبه في الصفات والطموح والأفكار.

فنقول توارد خواطر سبحانه الله القدير. وكلما اقتربنا أكثر فآكثر مع من يتشابه معنا نجد تصالح مع أنفسنا في زيادة القناعات بيننا وكثرة المشابهات، ونجد كلا منا يحب ما يحبه الآخر من مأكّل ومشرب وحتى طموح السفر والتعليم... الخ.

وهنا السعادة الغامرة لأن كلا منا وجد نظير له يستوعبه حتى بدون شرح أو تفسير، ولغة العيون والجسد تجمعنا بشكل ملحوظ وكلا منا يفهم الآخر بمجرد نظرة عين أو إيماءة بأي حركة حتى بدون إتفاق أو ترتيب.

هناك نوع آخر من المتشابهين معا. بعد فترة من التوافق والتفاهم يبدعون في خلق لغة خاصة بهم وحدهم فقط، "لا يفهمها أحد" يقومون بتشكيل بعض الحروف وتركيبها فنستمع إلى لوغاريتمات لا تفهم، تمر الأيام وإن افترق أحدهما الآخر لأي سبب من الأسباب يظل كلا منهم يبحث عن نصفه الآخر في كل البشر من حولهم وتبدأ

خاص لجريدة كاريزما

## بنام كريستين عادل

كاتبة وباحثة دكتوراه في الإعلام الرقمي

## "مشيتك"

هل فكرت يوماً أن خطواتك تتحدث عنك دون أن تتطرق بكلمة؟ هل تخيلت أن مشيتك قد تكون بصمتك التي تسبقك في كل مكان؟

فالمشي ليس مجرد حركة تنقلنا من مكان إلى آخر، بل هو لوحة ترسم ملامح شخصياتنا، ولغة غير منطوقة تحمل في طياتها مشاعرنا، أفكارنا، وحتى خفايا أرواحنا. كل خطوة هي رسالة، وكل حركة هي حكاية. مشيتك..

فهناك شخص واثق من نفسه ذي سيرٍ بثبات، رأسه مرفوع، وكتفاه مشدودتان. خطواته متوازنة، غير مترددة أو متسرعة، وكأنه يسير نحو هدف واضح. هذه المشية تعكس القوة والطموح، والشعور الداخلي بالاستقرار. إنها مشية القادة، الناجحين، وأصحاب العزيمة الذين يفرضون وجودهم دون أن يتكلموا. مشيتك..

وهناك من يسير بخطوات قصيرة ومترددة، أو يميل إلى النظر للأسفل أثناء المشي، فهو شخص يفقد للثقة بالنفس أو يعيش في دوامة من القلق والتفكير الزائد. هذه المشية قد تعكس شخصية خجولة، أو ربما شخصاً مرّ بتجارب جعلته يتردد قبل أن يخطو إلى الأمام.

ومن يمضي بسرعة وكأنه في سباق دائم، غالباً ما يكون شخصاً نشيطاً، عملياً، ويمتلك طاقة عالية. إنه الشخص الذي لا يجب إضاعة الوقت، يسعى لإنجاز مهامه بسرعة، ولا يتحمل البطء في أي شيء. أحياناً، وأحياناً قد تدل هذه المشية أيضاً على القلق والتوتر، خاصة إذا كانت مصحوبة بحركات يدين سريعة



أو نظرات متوترة. مشيتك..

وفي أوقات قد يعكس المشي البطيء انعكاساً لشخصية هادئة، متأنية، تحب التأمل والتفكير قبل اتخاذ أي خطوة. لكنه في أوقات أخرى قد يكون علامة على الحزن أو الإرهاق النفسي، خاصة إذا كان صاحبه يسير بكتفين منحنين ورأس منخفض.

كما أن بعض الأشخاص يسبرون بطريقة غير منتظمة، يتمايلون أو يخطون بخفة كأنهم غير مكترئين بالعالم من حولهم. هذه المشية غالباً ما تعكس شخصية مبدعة، مرحة، أو حتى مغامرة لا تحب القيود. لكنها في بعض الأحيان قد تدل على عدم التركيز أو قلة الجدية في التعامل مع الأمور.

ومن يجزّ قدميه أثناء المشي يبدو وكأنه يحمل هموم العالم على كتفيه. هذه المشية قد تعكس الإرهاق، والإحباط، أو حتى حالة اكتئاب يعيشها الشخص. وقد يكون صاحبها مستسلماً للأعباء التي تتقله، أو فاقداً للحماس تجاه الحياة.

في الوقت ذاته هناك فرق بين مشية الرجل والمرأة، وطريقة خطوات كل منهما تجعلك تعرف من بعيد من يسير أمامك.

إذن المشي ليس مجرد فعل جسدي، بل هو لغة تخبر الآخرين بالكثير عنك. كل خطوة تبوح بسر، وكل حركة تهمس برسالة غير منطوقة. إنها مشيك..



الصدمة:

لم يكن في حساباتها أن الحياة التي حملت بها ستتحول إلى كابوس لا ينتهي لم تتخيل أن الشريك الذي عاهدتها على الحب والاحترام سيصبح شخصاً آخر غريباً عنها وعن نفسه لم تتوقع أن الإدمان سيتسلل إلى بيتها كضيف ثقيل ثم يستقر كعميل يفرض قوانينه القاسية عليها وعلى أبنائها لم تكن مهيةاً لهذا الألم لهذه الصدمة التي سلبت منها الأمان وجعلتها تعيش في دوامة من الاحراج والرعب وعدم الاطمئنان والخوف والخذلان والدموع، فعندما يتورط الزوج في الإدمان، لا يكون هو الضحية الوحيدة، بل تتحول زوجته إلى أسيرة ألم لا ينتهي. الإدمان ليس مجرد عادة سيئة بل وحش يفترس العلاقة الزوجية، يلتهم الحب والاحترام، ويترك خلفه شتاتاً من الخيبات والمرارة. الزوج المدمن لا يعود نفس الشخص الذي أحبه زوجته يوماً، بل يصبح غريباً عنها، رجلاً تتعامل معه بحذر، وتخشى انفجاراته المفاجئة، وتتساءل كل ليلة هل سيعود إلى المنزل في أمان أم ستلقى صدمة جديدة؟

المر الذي تتجرعه الزوجة:

الزوجة التي تعيش مع مدمن تتجرع كل يوم كأساً من المرارة، حيث يتحول المنزل من مكان للراحة إلى ساحة معركة ضد الإدمان وأثاره. تجد نفسها وحيدة في مواجهة إهماله العاطفي والمادي، تحاول أن تحافظ على بيتها وأطفالها بينما هو غارق في عالمه المدمر. تتحمل التقلبات المزاجية، الأكاذيب المتكررة، الوجود التي لا تتحقق، والخوف المستمر من العنف أو الإساءة. فتعاني من الإحباط وهي ترى زوجها يفرق أكثر فأكثر، تحاول مساعدته لكنه يرفض، تمنحه الحب لكنه يقابل ذلك بالجفاء، تسهر منتظرة عودته لكنه لا يأتي أو يعود محطماً. تشعر وكأنها تحارب وحيدة في معركة لا نهاية لها، بلا سند ولا أمل واضح في النجاة.

المعاناة الصامتة: عندما تصبح الزوجة ضحية لإدمان الزوج تعيش الزوجة التي يرتبط مصيرها بمدمن حياة مليئة بالألم النفسي والتحديات اليومية حيث يصبح الإدمان كابوساً يخيم على منزلها يسلبه الاستقرار والطمأنينة تتحول الأيام إلى صراع مستمر بين الحب والألم بين الأمل واليأس وبين التمسك بالعلاقة والخوف من الاستمرار فيها

القلق الذي لا يهدأ:

تبدأ معاناة الزوجة بالقلق المستمر ذلك الشعور الذي يلزمها ليلاً ونهاراً وهي تنتظر عودة الزوج إلى المنزل لا تعرف بأي حال سيعود هل سيكون واعياً غاضباً مستعداً للشجار أم غارقاً في عالمه المدمن يصبح كل يوم اختباراً جديداً

خاص لجريدة كاريزما

بقلم نيفين سورمال



## حين يصبح الإدمان شريكاً ثالثاً

لقوتها وتحملها.

الإهمال العاطفي والمادي:

يتلاشى دور الزوج كشريك حياة ويصبح شخصاً غائباً حتى وهو حاضر لا يهتم بمشاعر زوجته أو احتياجاتها تتحمل الزوجة وحدها مسؤوليات المنزل وتربية الأطفال وتشعر وكأنها عالقة في دوامة من الإهمال والوحدة أما الجانب المادي فقد يكون الإدمان سبباً في استنزاف الأموال مما يجعلها تعيش في قلق دائم بشأن دفع الفواتير وتوفير احتياجات الأسرة

العنف والخوف المستمر:

في بعض الحالات يتحول الإدمان إلى وحش يفترس العلاقة الزوجية إذ يصبح الزوج عدوانياً أو عنيفاً سواء جسدياً أو نفسياً قد تجد الزوجة نفسها مضطرة لتحمل الإهانات وربما الضرب في محاولة يائسة للحفاظ على بيتها وعائلتها لكنها تعيش في خوف دائم غير قادرة على التنبؤ بتصرفات زوجها أو العواقب التي قد تواجهها

الأمل المزوج بالخذلان:

تحاول الزوجة أن تتمسك بالأمل أن تساعد زوجها أن تجد طريقة لإنقاذه من هذا المستقع لكن في كل مرة يعود فيها إلى الإدمان تشعر وكأنها تتلقى طعنة جديدة تعيش في دوامة من التردد هل تستمر في العلاقة على أمل أن يتحسن أم تتركه لحماية نفسها وأطفالها

نهاية مفتوحة:

في النهاية قد تتمكن بعض الزوجات من مساعدة أزواجهن على التعافي بينما تضطر أخريات إلى الانفصال لإنقاذ أنفسهن من الضياع لكن في كل الأحوال تظل هذه التجربة جرحاً غائراً في النفس ودرسا قاسياً عن الحب والتضحية وحدود الصبر

كيف يمكن للزوجة التعامل مع معاناتها؟

رغم الألم الذي تعيشه الزوجة مع زوج مدمن فإنها ليست بلا خيارات هناك طرق يمكن أن تساعد على التعامل مع الوضع سواء لإنقاذ زوجها أو لحماية نفسها وأطفالها مثل:

التثقيف حول الإدمان:

من أهم الخطوات التي يجب أن تبدأ بها الزوجة هي فهم طبيعة الإدمان فهو ليس مجرد عادة

سيئة بل مرض يحتاج إلى علاج كلما عرفت أكثر عن تأثير الإدمان على العقل والسلوك كلما تمكنت من التعامل معه بشكل أفضل دون لوم النفس أو الشعور بالذنب

تقديم الدعم ولكن دون تمكين الإدمان:

الحب لا يعني أن تسمح الزوجة لزوجها بالاستمرار في الإدمان يجب عليها أن تضع حدوداً واضحة مثل:

- توعيته زوجها بالمحبه والحنان ثم اتخاذ قرار بانه لايد وان يغير من نفسه سريعاً.
- عدم التستر عليه عندما يؤذي نفسه أو الآخرين.
- تشجيعه على العلاج والبحث عن حلول حقيقية.

طلب المساعدة من المختصين:

لا يمكن التعامل مع الإدمان وحدها بل تحتاج إلى دعم من متخصصين في العلاج النفسي والإدمان وان امكن الروحي يمكنها التواصل مع مستشارين أو مراكز علاج الإدمان أو الانضمام إلى مجموعات دعم للزوجات اللاتي يمررن بنفس الظروف حيث تجد التعاطف والإرشاد.

وضع حدود واضحة لحماية النفس والأطفال إذا كان الإدمان يؤدي إلى العنف أو الإهمال الشديد فمن الضروري أن تحمي الزوجة نفسها وأطفالها قد تحتاج إلى الابتعاد لفترة أو حتى اللجوء إلى جهات قانونية إذا لزم الأمر وكان خطراً للحفاظ على النفس والأبناء يأتي قبل أي التزام آخر.

النظر في الخيارات المتاحة للمستقبل:

إذا كان الإدمان يشكل خطراً نفسياً أو جسدياً على الزوجة والأبناء، فلا بد من الابتعاد قليلاً لحماية النفس والأطفال. هذه ليست هروباً، بل خطوة ضرورية لبدء العلاج النفسي والجسدي والروحي، لأن الإدمان لا يدمر فقط الجسد، بل يترك جروحاً عميقة في النفس والروح. يجب أن تبدأ الزوجة رحلة التعافي، سواء لنفسها أو لعائلتها، حتى يعود السلام والهدوء إلى البيت. وعندما يشفى الجميع من آثار هذه المعاناة، يمكن إعادة بناء البيت من جديد، واستعادة ما هدمه إبليس من استبعاد ودمار، ليكون منزلاً عامراً بالحب والسكينة من جديد.

الجميع من حولها يجب أن يكونوا سنداً لها: الزوجة التي تعاني من هذه المحنة لا يجب أن تكون وحدها. الذين لم يختبروا معاناتها قد لا يفهمون تماماً الألم الذي تمر به، لكن هذا لا يعني أنهم لا يستطيعون أن يكونوا داعمين لها. يجب على الأهل والأصدقاء والمجتمع أن يحيطوا بها بالدعم النفسي والمادي والمعنوي، أن يشعروا بألمها، أن يساعدها في إيجاد الحلول، وألا يتركوها تغرق في بحر الوحدة والخذلان. فالشفاء ليس مجرد قرار فردي، بل هو رحلة تحتاج إلى محبة ومساندة.

التغيير للأفضل والمغفرة تجلب الحماية السماوية:

رغم الألم، يجب على الزوجة ألا تغرق في الكراهية أو الاستياء. بل عليها أن تسعى دائماً لتغيير نفسها للأفضل، لتقوية نفسها روحياً ونفسياً، لأن هذا هو الطريق نحو التعافي الحقيقي. المغفرة ليست ضعفاً، بل قوة، وهي المفتاح لجذب النعمة الإلهية إلى حياتها. عندما تغفر من قلبها، فإنها تفتح الطريق أمام الملائكة لتحيط بها وتحميها وتحفظ أبنائها. الله يرى كل دموعه تسقط، وهو قادر أن يبدل الألم بفرح، والدمار ببناء جديد، طالما أن القلب مستعد لأن يسامح ويبدأ من جديد.

الصلاة والتمسك بالإيمان:

يمكن أن يكون الإيمان مصدر قوة كبيرة للزوجة في هذه المحنة الصلاة من أجل القوة والحكمة تساعد على اتخاذ القرارات الصحيحة والاعتماد على الله في أوقات الضعف الكتاب المقدس يقدم العديد من الآيات التي تمنح الرجاء والصبر في مواجهة الأزمات مثل "تعالوا إلي يا جميع المتعبين والثقيل الأحمال وأنا أريحكم" (متى 11:28) "الرب قريب من المتكسري القلوب ويخلص المتسحق الروح" (مزور 34:18) "ألق على الرب همك فهو يوفقك، لا يدع الصديق يتزعزع إلى الأبد" (مزور 55:22) "حتملوا بعضكم أثقال بعض، وهكذا تمّموا ناموس المسيح" (غلاطية 2:6)

وهذا يوضح أنه لا ينبغي أن تترك هذه الزوجة وحدها في معاناتها بل يجب على الجميع أن يكونوا في عونها فالذي لم يدق ألمها لا يستطيع أن يدرك حجم معاناتها ينبغي على الأهل والأصدقاء والكنيسة والمجتمع أن يمدوا لها يد العون ودعمها نفسياً ومادياً ومعنوياً ختاماً:

الحياة مع شخص مدمن ليست سهلة لكنها لا تعني النهاية بالصبر والحكمة تستطيع الزوجة أن تجد طريقها للخروج من الألم سواء كان ذلك بمساعدة زوجها على التعافي أو ببناء حياة جديدة أكثر أمناً وسلاماً الأهم هو ألا تفقد الأمل وأن تتذكر دائماً أن الله يمنح القوة لكل من يطلبها بإيمان.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فريد عوض



## مصر الأمان مصر المباركة. قيادة حكيمة وشعب واثق

ثم قام الشعب وجاء الرئيس السيسي بتغيير الوضع السياسي بدعم من الشعب. والان تواجه مصر أزمة جديدة بعد دمار غزه واصبحت أكوام من الرماد .

في وسط هذا الكم من الأزمات المحيطة بنا نجد ان قيادة مصر الحكيمة أرست قواعد الأمن والأمان والاستقرار. بالرغم من التحديات التي تواجه اقتصاديات مصر نجد ان الكثير من المهاجرين والاجنبيين سوريين سودانيين عراقيين يمنيين لبيين وايضاً الكثير من دول عربيه وافريقيه والراغبين في العيش في مصر . يدخلون مصر سالين أمنيين يعيشون ويتعايشون ويستقرون في بلد زاد عدد سكانها عن 100 مليون مصري. اكثر الدول تعدادا للسكان في القاره الافريقيه.

فخوريين اننا مصريون لدينا بلد بها الأمان والاستقرار السياسي وايضاً الاقتصادي بالرغم من ان اقتصادنا يعاني الكثير وسعر الدولار

لاشك ان مصر وشعبها وقيادتها تواجه الكثير من الأزمات السياسيه على مصر السنوات منذ ان تحولت مصر من الملكيه الي الجمهوريه. كانت مصر في عهد الملك فاروق الاقوي اقتصاديا في المنطقه والأكثر استقرارا. حيث كان يعيش فيها ويعمل كل الشعوب - اليونانيين والطيان والأرمن وحتى اليهود كانوا يعيشون ويعملون ويمتلكون الكثير من اشهر المحلات والأعمال .

تغيرت الأوضاع بعد الثورة وتوالت القيادات من القاده العسكريين محمد نجيب ثم عبد الناصر وقيامه بالتأميم والذي كان اول خطوة لتراجع الاقتصاديات في البلاد حيث هربت رؤس الاموال الاجنبيه وبعد تأميم قناة السويس وقيام العدوان الثلاثي علي مصر وتحول مصر من الرأسماليه الي الاشتراكيه.

وتلاه السادات وقيامه بعقد اتفاقيه السلام مع اسرائيل.وهذا افضل ماصنعه السادات اثناء حكمه. ثم مبارك بفترة حكمه بما لها وما عليها. ثم وصول محمد مرسي الي الحكم لمدة عام كانت فتره عصيبه علي مصر لما تخللها الكثير من الأزمات السياسيه والاجتماعيه والاقتصاديه.

لمصر من سداد ديونها او التنازل عنها او ضخ مليارات الدولارات الي مصر.مقابل تهجير الشعب الفلسطيني. نحن شعب اصيل. مصر غنيه بشعبها بحضارتها بتاريخها بقيادتها بترباطنا بتعايشنا معا وايضاً انتماؤنا الشديد لها. نحن نشعر بالسعاده عندما نذهب الي مصر نشعر بالارتياح والبهجه وطعم آخر من الحياة.

اقول للرئيس ت Trump كنا سعداء بوصولك الي البيت الأبيض ولكن لا للقرارات السريعه المندفعه. ارض غزه ليس ملك لك وشعب مصر وقيادتها لا تحبها الدولارات او التهديدات. والضغطات.

تريد ان تجعل كندا ولايه من ولايات امريكا. تريد السيطرة علي قناة بنما. تريد شراء جزيرة جرين لاند. هذه عقليه رجال الأعمال لا رجال السياسه.

لا اعتقد ان ماتقوله يمكن ان يتم.

دعنا نتابع ماذا سيحدث في أزمة غزه وشعبها والمساجين الفلسطينيين والرهانين وموقف مصر والأردن والسعوديه التي كانت علي وشك التطبيع مع اسرائيل وموقف القيادة السعوديه العظيم لوقف التطبيع حين انتهاء أزمة غزه.



خاص لجريدة كاريزما

**بقلم م. مجدي عزيز**

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

## الملل

الملل هو حالة نفسية يشعر فيها الإنسان بعدم الاستقرار الداخلي وهذه الحالة تصيب أكثر الناس، وهي ليست محددة بعمر معين وليست حالة مرضية، لكنها تعبير عن وضع نفسي قلق مما يسبب الضيق والنظرة التشاؤمية للحياة. وهذه الحالة تحدث نتيجة لعدة أسباب منها الإصابة بالإحباط والفشل في تحقيق بعض ما كنا نتمناه، وقد يحدث الملل نتيجة الابتلاء ببعض المصائب المتتابعة في النفس والأهل أو أحد الأقارب أو الأصدقاء أو جانحه مثل كورونا، بالإضافة إلى وجود بعض الخلافات الطبيعية في الحياة وتكرار نفس الروتين اليومي ونفس الأعمال اليومية بصورة مستمرة وعلى نفس الفترات، بالإضافة إلى أن معيشة الإنسان مع بعض الأشخاص الذين يتسلل لهم الملل سريعاً بجانب البعد عن الحياة الاجتماعية ولا سيما بعد انتشار التكنولوجيا فيستطيع الإنسان أن يتسوق وأن يقضى وقت فراغه وقراءاته عن طريق النت، بجانب عدم الشعور بأهمية الوقت وهذه النقطة قد تكون سبباً في الشعور الدائم بالملل وقد تكون نتيجة للوحده والإكتئاب.

### كيف نتخلص من الملل؟

– اكتشف لماذا تشعر بالملل؟

إذا كان السبب هو قيامك بالعمل نفسه بشكل متكرر، فأضف إليه بعض الأشياء الجديدة، أو قم به بشكل مختلف.

– إذا كان الملل بسبب الكسل فاحصل على كفايتك من النوم، وعش حياة صحية منمّنة.

– إذا كان الملل بسبب الخوف من القيام بعدد من الأعمال الكثيرة المتراكمة، فقم بتقسيم الأعمال إلى خطوات وأهداف بسيطة.

– إذا كان الملل بسبب عدم وجود ما تفعله فمارس بعض الرياضة أولاً؛ فهي ستساعدك على التفكير السليم، وستجد ما تقوم به، أو تحدث مع صديق مقرب عما يضايقك، فمجرد الحديث يمكن أن يفتح أمامك أبواباً مغلقة.

– لا تتبعد عن الحياة الاجتماعية:

فالاندماج مع العالم الخارجي أمر مهم، ولن تشعر بأهميته إلا عندما تزيح عنك الغطاء، وترتدي ملابسك وتذهب لمقابلة صديق أو تصل القُربى أو تجلس مع كبار السن.. حاول أن تتعلم من الكل وتعرف على ما قد يملأ حياتك بالمتعة والحكمة.

– الترفيه أمر مهم.

– التعامل بشكل صحيح مع الوقت ولهذا عليك أولاً أن تشعر بأهميته.

– التأمل في الكون.

فعندما ندمج مع العالم من حولنا نكتشف ما يشعرون بالمتعة والإلهام، وتظهر أماننا الفرص التي لم تكن ندري أنها أصلاً موجودة ونضع أيدينا على مواطن الإبداع في داخلنا.

– غير أفكارك لتغير حياتك:



فالأفكار تتحكم في التصرفات.. ضع لنفسك أهدافاً تشعرك بالحياة، فمن المستحيل أن تشعر بالملل وأنت تسعى لبناء حياتك وتحقيق أهدافك.

– استخدم خيالك بالشكل الصحيح:

حاول أن ترسم صورة لنفسك في المستقبل تكون معالمها هي التي تطمح أن تكون عليها، والشيء الجميل في الخيال هو أنك تستطيع أن تضع كل شروطك، وتجرب كل ما تحب تجربته.

– استخدم الحركة لمكافحة الملل:

قم ببعض المشي.. اكتب عشرة أشياء تستطيع القيام بها، وابدأ في ممارستها للتغلب على مشاعر الاستسلام في داخلك.

– تعلم التكنولوجيا الحديثة:

وما تقدمه لك من خدمات، وتابع تطور الأجهزة، فآلة التصوير قد تريك الكثير من جمال الطبيعة من حولك، وأسراراً لم تكن تعرفها بعد.

– فكر فيما تحب أن تقوم به:

وليس فيما لا تحب.. اتقن هواية أو نشاطاً وخاصة تلك الأنشطة التي تحتاج إلى مهارات يدوية، وإذا أتقنت هوايتك فعملها غيرك، وشجعهم على التخلص من الملل.

– تجنب الأشخاص المملين والذين ينظرون للعالم من خلال نظارة سوداء:

حاول أن تأخذ بأيديهم إذا كانت لك المقدرة أما إذا كنت تحتاج إلى من يمد لك يد العون فابتعد بهدوء، وتعامل مع نفسك أولاً، ثم ساعد الآخرين.. مارس الرياضة الجماعية والفردية، واشعر بالفخر بإنجازاتك.

– اتصل بالأصدقاء القدامى:

حاول أن تجمعهم اجتماعاً دورياً تعرف على ما أنجزوه، وتحدث عن إنجازاتك.

– لا تلجأ للأكل هرباً من الملل وإن كان لابد فتناول الخضراوات والفواكه.

– تذكر دائماً أن الملل مسألة نحن الذين نزرعه في عقولنا، ونحن أيضاً من نستطيع أن نتخلص منها.

ولا تحاول أن تتخلص من الملل بمشكلة أكبر منه، فففسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل، ولا تنتظر أن يحدث شيء معين أو أن يظهر شخص معين ليبيدك للحياة؛ بل ابدأ في ممارستها حياتك الآن وحارب الملل.

أكثرنا مَرَّ برغبة الخروج من ملعب الحياة ليجلس على المدرج، ليس مع المشجعين، ولكن مع المشاهدين الذين يراقبون اللاعبين دون أن يكون لهم أي رغبة في المشاركة في أحداث الملعب، تأتي هذه الرغبة عندما يشعر الإنسان أنه لا يريد أن يقوم بما عليه القيام به.

وكيفية التعامل مع هذا الشعور وتلك الرغبة هي التي تفرق ما بين الأشخاص الناجحين وغيرهم.

– إذا لم تجد نفسك في أي طريقه فابتكر أنت طريقه تتخلص بها من الملل والأهم أن تشعر بالسعادة.

وماذا بعد أن تنتهي أيامنا هنا على الأرض.

وأخيراً وليس آخراً أحذر من شيء باطل آخر الا وهو الديانات الخارجية والمظاهر المزيّفة التي كثيراً ما نظهر بها قدام الآخرين ونحن نعلم انها ليست الحقيقية فكم من مرات نظهر للآخرين في أبهى صورته وأجمل ثياب من الخارج كالتدين الديني وحسن الخلق والصفات الرائعة لكننا من الداخل مختلفين تماماً ونظن بهذا أن لا أحد سوف يكتشف حقيقتنا وهنا

أذكر القول أنه مهما خدعت بعض الناس بعض الوقت الا انك لن تستطيع أن تخدع كل الناس كل الوقت، وذلك لان الانسان ينظر الي العينين أما الخالق فينظر الي القلب وذلك لان الخالق هو من صنع وسواك وكونك وهو أقدر من يستطيع أن يكشف دواخلنا فانه لا يسمع عليه وهنا أشير في النهاية أنه علينا أن ندرك أن الخالق هو من يفحص قلوبنا وأفكارنا ويعلم من بداخلنا تماماً فلنكن أمناء من أنفسنا أولاً

ولكن ما بداخلنا هو عينه ما يظهر بالخارج .. وفي النهاية أتمني من كل قلبي أن تراجع حساباتنا وندرك الحقيقة الكاملة أن هناك الكثير في حياتنا لا يمكن الوثوق به لانه باطلا فلا نعطي هذه الأشياء مكاناً في قلوبنا وحياتنا لنلا نفاجاً أننا ضيعنا العمر كله نسير ونجري وراء سراب لا منفعة منه ولا رجاء فيه..

مع محبتي..

خاص لجريدة كاريزما

**بقلم القس اغسطينوس حنا**

## قصص قصيرة وطرائف

### رأسه فاضية !

شكى الولد الصغير من مغص ووجع في معدته. فقالت له أمه "السبب أن معدتك فاضية فإذا أكلت سيذهب الوجع". وفعلاً أكل الولد شيئاً وذهب المغص. وحدث أن زارت الأسرة صديقاً وما أن سمعه الولد يشكو من صداع مستمر حتى صاح فيه: "السبب أن رأسك فاضية وأملأها فتستريح !. حقاً أن الرأس "الفاضية" كثيرة الصداع لنفسها ولن حولها.

\*\*\*

### يا له من تغيير !

قررت سيده يهودية أن تدرس العهد الجديد وبعد فترة طلبت المعمودية. وبعد أن اعتمدت قالت بحماس لقد حدث تغيير واضح في حياتي حتى انني أشعر الآن بأن خالي الذي أكرهه وأحقد عليه وسبق أن قطعت على نفسي عهداً بالأحضر جنازته ... أنا الآن مستعدة بكل سرور أن أحضر جنازته في أي وقت...!!

\*\*\*

### أستبكية الاعتراف !

منذ الوقت الذي اخترع فيه جوزيف ديكسون (1827 – 1869) القلم الرصاص وأنتجته أثناء الحرب الأهلية الأمريكية، فإن التغيير الوحيد المهم الذي طرأ عليه هو إضافة استبكية صغيرة في طرفه الثاني! هذه الأداة البسيطة تستعمل في الكتابة وفي الرسم وفي التصميم الهندسي أو في النوت الموسيقية أو في الحسابات المعقدة أو في الأشعار، ولكنها أيضاً تستطيع بسرعة أن تصحح أي خطأ أو تغيير أي رقم وتعطيك الفرصة أن تبدأ من جديد صفحة بيضاء وتتلافى الأخطاء السابقة.

كل يوم يمر على الإنسان يكتب فيه أفكاره وأقواله وأعماله في سجل تاريخه اليومي الشخصي. وفي نهاية اليوم عندما يراجع هذا الشريط اليومي يجد أنه أخطأ في بعض الأفكار أو الكلمات التي أقلت وطاشت وفي بعض التصرفات والأعمال التي لا تتفق مع المستوى الذي يريده الله منا أو الذي يرضيه. أنه يشعر بالندم أو الخجل من بعض الأعمال التي ما كان يليق أن تصدر منه والتي كتبها في صفحة يومه.

غير أن هذه الأخطاء أو الخطايا يمكن أن تغفر وتمحى تماماً باستبكية الاعتراف والتوبة الصادقة الأمنية. فهذه الاستبكية العجيبة قادرة أن تسمح كل كتابة سوداء مهما كانت.

لقد طلب منا الرسول يوحنا أن نخطئ واستدرك وحدتنا عن العلاج اليومي السريع بقوله "ولكن إن أخطأ أحد فلنا شفيع عند الأب يسوع المسيح البار ودمه كفارة عن خطايانا وان دمه يطهرنا من كل



خطية واننا إن اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم" (يو: 1، 7، 9، 2، 1). فإله من وعد مبارك بأننا يمكن أن نستعمل "استبكية الاعتراف" لمحو الخطأ والبدء من جديد بداية افضل وأكمل. أن الله في الاعتراف والتوبة يمحو الخطايا وكأنها لم تكن أنه يقول: "قد محوت كفيمة ذنوبك وكسحابة خطاياك" (أش 44: 22).

ليت صلاتنا اليومية تكون "واكتب أعمالاً تبعاً لأقوالك".

\*\*\*

### هل أنت إسم أم فعل ؟

سُئل أحد الضباط الأوربيين المتقاعد الذين كان يعرف خمس لغات، كيف حال لغتك الفرنسية؟ فأجاب:

- الفرنسيةاوى بتاعى ممتاز كله ماعدا الأفعال!

كثيراً ما تكون مسيحتنا ممتازة ولكن بدون أفعال!! الأسماء في الإيمان المسيحي مثل "القاضي .. المخلص الراعى الصالح ... نور من نور .. إله حق من إله حق ... الخ"

والصفات في الإيمان المسيحي هي أيضاً رائعة مثل "الرحوم ... القدوس ... المحب ... طويل الأناة" إن الأسماء والصفات والضمان في جميع اللغات هي كلمات طيبة قد تستطيع بها وصف أي شئ. ولكن الأسماء لا تفعل شيئاً. انك لا تستطيع أن تكون جملة مفيدة كاملة بالأسماء فقط. أنت تحتاج الى أفعال، فالأفعال تجعل الأشياء تحدث.

المسيحية ليست مجرد أسماء، ولكنها بالأكثر أفعال وبعض الناس يعتقدون ويشعرون بأن الله نفسه فعل وليس إسماً. انه يخلق، ويحب، ويخلص ويبارك، ويعطي ويغفر ويعتني ويشفى ويساعد ويرعى ويُعلم ... وكثيرون من المسيحيين يقولون أن أفضل فعل تمارسه هو المحبة وكل أعمالها المتفرعة عنها مثل الرحمة والمشاركة والعتاء والخدمة والتضحية وبذل الذات وفعل الخير للآخرين واقتناء اليتامى والأرامل في ضيقهم، وريح النفوس وتعليمها طريق الرب ... الخ.

وما أجمل أعمال أيوب التي وصفها بقوله: "لأن الأذن سمعت فطوبيتي والعين رأت فشهدت لي. لأني أنقذت المسكين المستغيث واليتيم ولا معين له. بركة الهالك حلت علي وجعلت قلب الاملمة يسر. لبست البر فكنسني. كجبة وعمامة كان عدلي. كنت عيوناً للعلمى وأرجلاً للرج. أب أنا للفقراء" (أى 29 : 11). والفعل الذي طلبه منا المسيح هو: "اتبعنى ... اتبع مثالي".

خاص لجريدة كاريزما

**بقلم جميل يوسف**

## نظرة إلى الباطل

الي حالك اليوم ونظرت الي حالك بعد عشرة اعوام حتما ستدرك الفرق وهكذا الأيام تمر والسنين وعام بعد الاخر تتغير الوجوه وتتغير هيته الإنسان ويدرك أنه لا يمكن الوثوق لا بقوته وشبابه ولا بجعله فهم أيضاً باطلان ولا ينبغي الوثوق بهما فالحسن عش والجمال باطل.

ثالثاً: كل ما يعمله الإنسان من أعمال بر هو أيضاً باطل ومن الممكن أن نسميها أعمال الخير فهي مهمه نعم لكنها لا تقربنا الي الخالق فكم من أناس يفعلون الخير ظناً منهم أنهم بذلك يتقربون من خالقهم ولا يدركون أن الخالق لا يمكن رشوته أو الضحك عليه فمن البشر من يتبرع لأعمال الخير من أموال مشبوته أو محرمة أو مسروقه، هل نظن أن الله سوف يسر بها؟

بالطبع لا فها هو سليمان يصرح قائلاً أنه أتفتت الي كل أعماله التي عملها والتعب الذي تعبته يدها فإذا الكل باطل وقبض الريح ولا

هل فكرت يوماً من الأيام ما هي الأشياء الباطله التي يجب أن تتحذر منها وذلك لكونها لن تدوم وكونها زائله وهنا رأيت من الضروري أن أنظر لهذا الأمر في هذا المقال وبدايه دعوني أبدأ حديثي معكم بأول الأشياء التي يجب أن تتحذر منها وهي الأفكار، فعندما نعود لبدايه الخلقه وتذكر ما حدث عندما قام قايين علي هابيل وقتله هل فكرنا ما هو السبب الذي دفعه لهذا الأمر والأجابه تكمن في دائره الفكر فافكار الانسان باطله وهي التي قادت قايين أن يقوم علي أخيه ويقتله فغضبه علي أخيه باطلا في فكره دفعه للتخلص منه ومن هنا علينا أن ندرك أن افكار الانسان لا يمكن الوثوق بها فكم من أناس قادمه فكرهم الي ارتكاب الجرائم وأحياناً الي الانتحار ظناً منهم أن هذا هو الحل من مشاكلهم أو من أمراضهم أو من احتياجاتهم الملح الي ماديات أو ما شابه ذلك وهنا علينا أن ننبيه لنلا تقودنا أفكارنا الي الباطل والي الغير مضمون.

ثانياً: ومن أهم الأمور الباطله الحدائث والشباب لانهما باطلان فالشباب لن يدوم فهما كانت قوه وجمال الشخص سواء كان رجلاً أو امرأة فحتماً مع الأيام سوف يضعف الجسد ويصاب بالتجاعيد وكذلك القوه يوماً بعد يوم ستزول أذن هو شيء لا يمكن الوثوق به فإذا نظرت



منفعه تحت الشمس وهذا يعطينا أوضح فكره لندرك أن أعمالنا وصلاحتنا مهما وصل ومهما كان إلا أنه باطل ولا يمكن الوثوق به.

رابعاً: ومن أهم الأشياء الباطله هو الإهتمام بالعالم الذي نعيش فيه فالإنسان كخيال يتمشي وحياته كنفخه وفي تشبيهه آخر بخار يظهر قليلاً ثم يختفي ويضمحل اليس هذا يدعونا أن نتفكر قليلاً فيما بعد الموت وانتقلنا من هذا العالم المؤقت ماذا يا تري سيكون مصيرنا أن ضيعنا سنين وسنين من حياتنا أملاً في عالم فاني سيحترق بالنار عن قريب والسؤال الذي لم نفكر فيه وماذا بعد؟ هل منحنا الله العمر والقوه والصحه لتفنيها في عالم فاسد عالم مليء بالشورور عالم لو أنغمسنا فيه لضاعت حياتنا هنا وبعد الموت أيضاً أنها فرصه الان لمراجع حساباتنا وإدراك الي أين نحن ذاهبون





خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

## طوبى لمن صام عن الزلات

اشكرك واسجد لك ايها النور الحقيقي الهمي ومخلصي يسوع المسيح الراعي الصالح الذي صام عنا أربعين يوماً وأربعين ليلة وعلمتنا أن نحيا صوماً روحانياً وليس مجرد تغيير طعام . من بركات هذا الصوم المبارك إعادتنا إلى صفوف المجاهدين الروحانيين حتى نصل إلى عمق المحبة الإلهية والإلتصاق بشخصك القدوس، فأحياناً يفتر الإنسان منا في مشغوليات الحياة ويبعد عن الله.

الصوم الكبير له مذاقاً روحانياً في صلواته وإحائه المعذبة وقداسته اليومية التي تقرأ فيها النبوات وأجزاء كثيرة من أسفار العهدين القديم والجديد. الصوم الكبير يقسم إلى ثمانية أحاد وفيه يتلى إنجيل خاص بالمناسبة وجميعهم يساعد الإنسان على الخضوع لنعمة الله ليرتقى عن الماديات ويطلب الروحيات ويصرخ مصلياً أن يتغير للباقيات عوض عن الفانيات والسمويات عوضاً عن الأرضيات.

ففى أحاد الرفاع والأحاد الأول أحاد الكنوز: تحسن القراءات على حياة الصوم والصلاة والصداقة لأنهم أساس دستور الإنساني المسيحي ويعرف بإسم أحاد الكنوز لما سوف نقتنيه من كنوز النعمة التي نأخذها معنا حينما نخرج من الجسد فتشجع لنا في اليوم الأخير .

الأحاد الثاني أحاد التجربة: وفيه أخذنا مثلنا القدوس ربنا والهناء ومخلص نفوسنا يسوع المسيح في الإنتصار من مكايدي إبليس اللعينة التي يحاربنا بها لتبعد عن الله تبارك اسمه القدوس مثل شهوة الأكل والمقتنيات وشهوة العيون وتعظم المعيشة.

الأحاد الثلاثة القادمين هم الابن الضال والسامرية وشفاء المولود أعمى: انهم يسموا بأناجيل التوبة ولكنهم مختلفين في الاسباب والشاعر وظروف حياتهم. الخطية تعمى القلب والفكر والجسد ولكن النعمة تثير القلب والفكر والجسد لذلك الرجوع بالتوبة تزيل الغشاوة عن العيون فتدرك أمور الله كالقيامه المقدسة فانه دائماً يدعونا للتوبة ولكل شخص حسب ظروفه ولكن ممكن نستجيب او لا نستجيب.

الأحاد الثالث أحاد الابن الضال: تحسن الكنيسة أبنائها وتسلمهم بالإيمان القوي، ان الله يفرح برجوع الخاطئ بيقول توبته كالأب الذي إنتظر رجوع ابنه الخاطئ بقلبه الحاني الغافر السائر المبارك القدوس الذي لا يحتاج إلى عبوديتنا بل نحن المحتاجين إلى ربوبيته الإلهية (لوقا: ١٤:٤).

خاص لجريدة كاريزما

بقلم ليلى خوري

كاتبة سورية

## طعنة الففلة

من منا لم يتقابل مع الخيانة بعد أن خلعت أحد أصدقاءه احتيالها؟

وكان السؤال من منا لم يصبه الزكام طوال حياته؟ الخيانة ليست بذرة هائلة حملتها رياح الجهات الأربع، ولا نبتة شاذة عن بيئتها بل هي الظل المرتدي سواد الليل، المتوارى خلف كواليس أجمل المشاعر وأرقى العهود...

الخيانة لا تعرف العفوية كما الصدق والخير ولهفة فرح تواصل المشاعر بل هي اختيار وقرار، وتفكير تراكم فيه ضجيج وفوضى الرغبات وحلم الوصول إلى المحطات بأقصر المسافات.

نحن نتناول فعل الخيانة كحدث شاذ في مسيرة الحياة الطبيعية، ولكنها نتيجة لفعل تراكمي وليست فعل فطري في الإنسان فالخيانة تسري في مجاري يوميات الحياة متوارية خلف حواجز لا يستطيع الإنسان تجاوزها. تبدأ في خيانة الزمن عندما لا تتواءم رغبات الإنسان المحلقة مع قدرته الفعلية، المسورة بالزمن وحدود العمر، خيانة الأطياف الملونة للأحلام والأمنيات مع واقع يفرض قراره كمطرقة الحكم، عندما تنهار الثقة بالمشاعر وعزيمة القرار أمام قهر حدث، فتكون خيانة لا اختيار العهود الذاتية...

ولكنها خيانات خارج حدود التقييم والحكم، لأنها من سمات الزمن وملاحج الحياة، ولا مصالحة بين الإنسان والزمن، وبما أن الإنسان يخضع للزمن يقبل المصالحة مع هذه الخيانات، لأنه أقوى منها بامتلاكه ديناميكية الاستمرار والتجدد بالأمل وبعيوية الحب، فتتلاشى ذكراها مع أمواج الحياة، كما يذوب الثلج عن أغصان شجر الشوح والصنوبر بدون أن يسرق من نضارتها لون...

أما الفصح المتكرر بقناع مموه من أرفع القيم وأنبيل المشاعر فهو يدعى الخيانة البشرية، وهي فعل خبيث نابع من التكوين الفردي للشخص، فالغيرة وضحالة التكبير، وفقدان إمكانيات النجاح التي يمتلكها الغير، والسعي للوصول إلى ما تشتهي



-الأحاد الرابع أحاد السامرية:

تنفذ الكنيسة إبنائها التائبين بسبب الخطية برغم خبراتهم السيئة المولمة لقول الله تبارك اسمه القدوس لاعوداً ذكر خطاياكم، وفي توبة السامرية ربنا المخلص الصالح هو الذي أتى إليها وغير حياتها مجرد أنها تناقشت معه فيالبيتنا نتناقش مع الله. انها اعمق صلاة حين لا رقيب كما نرتم في التريمية (أرأ: ٣١:١٨).

-الأحاد الخامس أحاد المخلع:

ويرمز إلى الخاطى الذي كسرت وهاتته الخطية وتركه الجميع ولكن جاء إليه رب المجد يسوع المسيح سانلاً أتريد أن تبرأ؟ قوم إحمل سريرك فشفى في الحال وكان له ٣٨ سنة مريض مقعد منتظر احد ينزله البركة ليشفى . شدهه رب المجد وانسائه مرارة الـ ٣٨ سنة (يو:٥:١٤).

-الأحاد السادس التنصير أحاد شفاء المولود أعمى:

وقام فيه السيد المسيح بخلق عين للذى ولد دون عين وفي هذه المعجزة عرف ان السيد المسيح هو كلمة الله الازلي قبل الاكوان وايضا تشير هذه المعجزة بالاستتارة الروحية الإيمانية بالمعمودية كإبناء لله وليس إبناء للعالم أو إبليس (يو:٩:٣٨).

-الأحاد السابع أحاد الشعانيين أو الخوص:

وفيه تستقبل الكنيسة وشعبها السيد المسيح ملكاً على قلبها وحياتها وتعلن أن السيد المسيح هو الأقنوم الثاني المساوي للاب والروح القدس وهو يقرأ فيه جزء الانجيل من الاربعة بشاير متى . مرقص . لوقا . يوحنا . والسابع قائلين الجالس فوق الشاروبيم ظهر في أورشليم ركباً على جحش بمجد عظيم وحوله طقوس نى انجيلوس (يو:١٤:٢٣). في نهاية القداس تبدأ أولى صلوات الالام المقدسة (البصخة) اسبوع كامل من الصلوات الحارة العميقة التي تجلب الإقترب إلى الله وتعطيه الجسد اللائق به لما قدمه للبشرية لخلاص جنس البشر فلقد ولد اخذا جسداً بشرى ماعدا الخطية الجدية وصلب ومات ودفن في القبر ثلاث ايام وقام منتصراً على الموت ابن شوكتك يا موت ابن غلبتك يا هاوية. (٢ كوث:٤:١٦) (عب:٢:١٠) -الأحاد الثامن أحاد القيامة: وهو الأحد الذي قام فيه السيد المسيح من بي الأموات، كل عام وأنتم بكل خير.



النفس وما يطفئ سعيها الرغبة الجامحة بأبسط الطرق وأسرعها وإن كان أقدرها، كل ذلك يفتح باب التفكير لاختيار القالب المثالي لتقمص هذا الفعل. وغالباً يكون من أنقى وأثمن وأجمل القوالب الإنسانية.

الخيانة هي فعل موت، نرى فيه فساد الجمال، وتلاشي قيم الأخلاق، وفرط عقد المشاعر المتلاحمة، واحتراق لصور الذاكرة الملونة بالعذوبة. الخيانة تستمد خصوصيتها من الضعف بمواجهة المشاعر والتصريح عن الرغبات.

فخيانة الصداقة تقتل حرية اختيار شقيق الروح... وخيانة الحب تطمس بالسواد سماوية الوفاء وتزلزل أعمدة الإخلاص... وخيانة الوطن تقدم الانتماء إلى كيان، وتفتي الوجود إلى العدم... أما خيانة الذات فهو هدم لهيكل هس مبني على رمال متحركة.

الخيانة فعل هدم للخنان ولضحيته، فالخان فقد المعايير القيمية، واكتفى بنظرة مسطحة للحياة خالية من أي تفاوت أخلاقي، نظرة تحفز بصيرتها بواعث النفاق والغيرة وهشاشة الذات.

أما الضحية فالألم يبتلع كل الردود...ألم ذهول أمام هدم جسور روحية وأخلاقية واجتماعية، ولكنه ألم صحوة يبقى حكمة في التفكير وحذر في التدبير. فالخيانة عvisية على النسيان، لذلك تبقى محفورة على جند الذاكرة، تقرأ كلما طاف بها شريط الذكريات. ولكنها لا تقوى على انسان امتلك سر الزمان وهو الحب.

السلوكيات الخبيثة هي القرين الخفي للقيم الراقية، فلا جمال بلا ببح، ولا نور بلا ظلام. وكما يقول جبران خليل جبران "فلولا سواد بعضنا كان البياض اصم ولولا بياض بعضنا كان السواد أعمى". فالكيفية التي يقرأ فيها الانسان رسالته هي التي تحدد الدور الأبرز لمن، للأصيل أم للقرين؟؟؟

خاص لجريدة كاريزما

الكاتب والإعلامي

بقلم يوسف متي

## رومانسية طبق العدس



الصور الثلاث الكئيبة عن ذهني متصوراً رحلات سفر مؤلمه بطعم الخطر، كمن ينفذ سيول المطر عن رأسه وهو يسير بلا معطف وبلا مظهر مطر. اخذت نفساً عميقاً كي اخرج من هذا الكابوس الشعاري، وما ان انتهيت من ذلك الشهيق العميق حتى خرجت زفرة طويلة وقفزت إلى رأسي موجات تلو موجات من الأسنله الحيره، المرضي اللذين يعانون آلام المرض كم تتضاعف تلك الآلام في ذلك البرد اللعين، المرشدين والذين بلا ماوي كم تتسوء عليهم الحياه في هذا المناخ القاسي؟، التعساء اللذين أجبرتهم ظروف المعيشه على العمل في مثل هذا الجو وتحت تلك الظروف المناخية كي يلبوا متطلباتهم واحتياجات اسرهم؟

كم يعانون من هذه الظروف؟ هل يمكن ان يكون هناك اي فرصة تواصل اجتماعي حي بعيداً عن ال social media الفضائيه؟ في مثل هذا الجو الكئيب؟ ماذا عن تبادل الزيارات بين الأهل والأصدقاء او واجبات التعازي و مشاركات التهاني؟. ثم ماذا عن وسائل الترفيه والفرح واللهو البريء؟ الشواطيء الحدائق والمتنزهات والملاهي كلها يهجرتها الزوار و الرواد الي ان تشرق الشمس بعيداً عن فصل الشتاء ورومانسيته الترييه الممله، هل يمكن للطيور ان تحلق او تغرد في مثل هذا الشتاء القارس!! حتى زقزقة العصفير يجرمنامتها هذا الفصل التعس الغير لذيذ . . اتساءل متي تدب الحياه في أطراف الدني؟...بينما كنت مغيب شارد الفكر افقت على يد تلمس كتفي برفق، التفت لأجد اليد الاخرى تقدم لي ذاك الذهبي الرائع المبهر، رائحة حنونه تتسرب الي انفي تمنعني احساساً غريباً بالدفء، من سطحه تتصاعد أبخرة في أشكالاً سريرية بدعيه كراقصه باليه ماهرة، او راقصه عجزيه على أنغام الفلامنجو، تأملتني في عشق وشوق في رقة ورومانسية بالغه بدأت في الغوص إلى ذاك الذهبي الرائع يالها من لحظة عبقرية، رغم هذا السقيع وتلك البانوراما التي اراقبها من خلف زجاج النافذة شاهد البرق واسمع الرعد واري أوراق الشجر وحببات المطر وكرات الثلج على الطريق كل هذا في الركن البعيد الهاديء وذاك الصوت الشجي لعلي الحجارة يشدو: لما الشتا يدق البيبان..

عشت أجمل وأروع اللحظات الرومانسيه مع حواس الشم والنظر والتذوق من ذاك المخلوق الذهبي. لم أفق من ذاك الجو الرومانسي الخالم الا على صوت الملقمة المعدنية وهي تصطدم بقاع الطبق الذي أجهزت عليه تماماً في نهم رومانسي محللقاً في السماء بعد ان عشت أجمل وأرق لحظات الرومانسية مع (طبق العدس).

خاص لجريدة كاريزما من العراق

بقلم زياد كريد

## سعادة مؤجلة

في حياتنا، نعيش غالباً على أمل السعادة المؤجلة. نربط فرحتنا بمحطات قادمة، ونعتقد أن السعادة تنتظرنا في مستقبل نرسمه بخيالنا، بينما تتسرب لحظات الحاضر من بين أيدينا دون أن نشعر.

“سأكون سعيداً عندما...”

كم مرة رددنا هذه العبارة لأنفسنا؟

عندما أنتجج، عندما أحقق الهدف الذي أسعى إليه، عندما أجد الحب الذي أبحث عنه، عندما أمتلك المال الكافي، عندما... عندما...

نعيش أسرى لهذه “العندما”، ونغفل أن السعادة ليست غاية مؤجلة، بل رحلة نعيشها في كل خطوة.

لكن ماذا لو وصلنا إلى تلك المحطة التي حلمنا بها؟

ماذا لو حققنا كل ما تمنيناه؟

سنتفاجأ غالباً أن السعادة لم تكن تنتظرنا هناك، وأنها بمجرد وصولنا، سنبحت عن محطة أخرى نعلق عليها آملاً جديداً.

وكاننا نركض في سباق بلا نهاية، نخشى التوقف، لأننا نخشى مواجهة حقيقة أن السعادة لا تأتي من الخارج.

السعادة ليست شيئاً نشتره أو نحققه.

هي شعور يولد داخلنا عندما نتوقف عن ملاحقة المستقبل ونحتضن اللحظة التي نحن فيها.

هي في بساطة الأشياء التي نغفل عنها:

في ضحكة من نحب، في فنجان قهوة صباحي



مع نسيم ناعم، في لحظة هدوء تحت السماء المليئة بالنجوم.

لكننا نعيش في عالم يعلمنا أن السعادة هي ما يأتي بعد التعب، وأن الراحة هي ما يأتي بعد الإنجاز.

فنتعلم كيف نؤجل أنفسنا، كيف نؤجل مشاعرنا، كيف نؤجل حياتنا، بانتظار يوم قد لا يأتي أبداً.

“سعادة مؤجلة” ليست سوى وهم.

لأن الحياة تحدث الآن.

وكل لحظة تضع في انتظار الغد، هي لحظة لا يمكن استعادتها.

ربما حان الوقت لتتعلم أن السعادة ليست في الوصول، بل في الرحلة.

أن نبتمس الآن، لا عندما نتحقق الظروف التي نراها مثالية.

أن نبحت عن الجمال في فوضى أيامنا، ونحتفل بكل تفصيلة صغيرة تمنحنا شعوراً بالامتنان. لأن السعادة الحقيقية ليست حلماً نؤجله، بل قرار نتخذه.

أن نعيش اللحظة بكل ما فيها، وأن ندرك أن كل يوم يحمل في طياته فرصة لنكون سعداء، لو اخترنا أن نراها.



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 وتصص وطرائف القس أسطيوس هنا

طلب الكتب من مكتبة كنيسة مار يوحنا الحبيب  
كوفينا - كاليفورنيا  
(562) 900-2695  
(909) - 592 - 8847

أدلة وحي  
الكتاب المقدس  
وسلامته  
من التحريف

شالوم وأبشالوم!  
أو السلام المفقود والسلام الموجود

علاقة كلمة الله بالصلاة

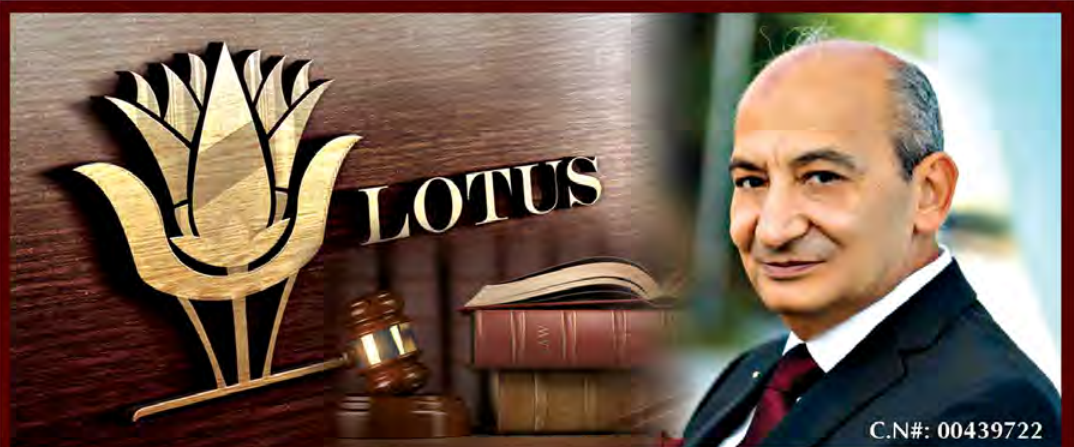
شخصيات في الظل  
القس أسطيوس رابع هنا

العمل الفردي

ST. JOHN COPTIC CHURCH  
(COVINA, CA)

SCAN ME

FOLLOW US,  
RECEIVE UPDATES &  
FIND IMPORTANT  
CHURCH RESOURCES



# لوتس LOTUS

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

مستشار للهجرة بكاليفورنيا  
مستشار للقوانين المصرية بأمریکا  
مهامي 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 بالحاكم المصرية فنحن أول مكتب محاماه مصرى معتمد بكاليفورنيا

للإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: + 1(818) 818-2590

Email: ATEFDAWES@YAHOO.COM



MIRMANO®

## Mirmano oils



AFTER



BEFORE

زيت ميرمانو هو منتج طبيعي 100% وخالي من أي إضافات كيميائية. يتكون من مزيج من أنقى وأعلى الزيوت الطبيعية المستخلصة من زيوت الزهور والفواكه النادرة. يتميز زيت ميرمانو بفعاليته في تحسين إشراق 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

Discover Nature's Secret to Healthy Skin, Hair, and Pain Relief

Mirmano is committed to providing 100% natural, organic, and chemical-free skin and hair care solutions. We also offer customized formulations tailored to address specific skin and hair concerns

CERTIFICATIONS:  
NAHA CERTIFIED  
AROMATHERAPIST  
AIA CERTIFIED  
ACHS CERTIFIED



FOLLOW US AND  
PLACE YOUR  
ORDER HERE >>



www.mirmano-oils.com



21329 El Cienega - Covina, CA 91724

تحت رعاية صاحب النيابة الحبر الجليل الأنبا سرابيون مطران لوس انجلوس وهاواي

تدعوم كنيسة القديس مار يوحنا بكوفينا لحضور

سلسلة من الندوات التعليمية عن

التحديات التي تواجه الأسرة المسيحية في بلاد المهجر

في السبت الأول من الشهور التالية

مارس - يونيو - سبتمبر - ديسمبر 2025

مع مجموعة من المتكلمين المتخصصين!

انتظرونا لمزيد من المعلومات قريباً

لاتدع الفرصة تفوتك!



THE GOOD SHEPHERD FAMILY SERVICES  
THE COPTIC FOUNDATION OF SOCIAL JUSTICE



RECRUITING FOSTER PARENTS  
لديك رغبة في حضارة 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 @thegoodshepherdffa 9125 Archibald Ave. Ste E. Rancho Cucamonga, CA 91730

تحت رعاية نيافة الحبر الجليل الأنبا إبرام لخدمات الديكونية في أبرشية لوس انجليس

يعلن مركز The Good Shepherd Foster Services لخدمات رعاية الطفل ومن يرغب في حضارة 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 الحضارة عن ثلاثة أشهر وقد تصل إلى ستة أو أكثر  
- على الحاضن أن يكون حسن السير والسلوك وليس له أي جرائم Background Check  
- أن يكون لديه أسرة وأن 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 حضارة طفل يرجى الاتصال على مركز

www.tgsdiakonia.org



GOOD SHEPHERD  
FOSTER CARE SERVICES

@thegoodshepherdffa

Charisma  
Newspaper

كاريزم

www.charismadaily.com

الهدف بين يديك

جريدة شهرية

+1(626)261-9969

لكل الجالية العربية بأمريكا

إحجز إعلانيك الآن

لخدمة الجالية العربية في أمريكا.. الجريدة تغطي كافة الأحداث والمناسبات

ثقافية - فنية - إجتماعية - سياسية - إقتصادية - رياضية - موضه - أمومة وطفولة - شباب - مطبخ - إفتكاسات

انتظرونا الأسبوع الأول من شهر

**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 المبيعات 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

نتكلم العربية

**iCareRx**  
PHARMACY

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

We speak Spanish

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

17413 BELLFLOWER BLVD,  
BELLFLOWER, CA 90706

[info@icare-rx.com](mailto:info@icare-rx.com)

**FREE SAME DAY DELIVERY**

**360 Adult Day care**

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

لزيد من الإستعلامات إتصل الآن  
**Reda Beshai 714-504-7332**

Medical - Mental - Social

**360**  
Adult Day Care

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

**جميع خدماتنا مجاناً**  
**نقبل الـ Medi-cal**  
رجاء الإسراع بملئ الطلب  
لأن العدد محدود جداً

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

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

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



تابعوا تغطيتنا الكاملة وأبرز الأحداث  
التي شهدتها العالم وملخص عن كل الشهر





بقلم / هبويل ونيس

خاص لجريدة كاريزها

### FIFA Soccer 2025 Rankings

الأرجنتين على رأس القائمة - المغرب على رأس أفريقيا ومصر في المركز الثالث:

حافظ المنتخب الأرجنتيني، بطل العالم، على صدارة التصنيف العالمي للمنتخبات الصادر من الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" للمرة الثانية على الترتيب. ويتصدر المنتخب الأرجنتيني الترتيب متفوقا على نظيره الفرنسي والإسباني بطل يورو 2024 في قائمة العشرة الأوائل التي لم تشهد أي تغيير، حيث جاء المنتخب الإنجليزي في المركز الثالث تليه منتخبات البرازيل والبرتغال وهولندا وبلجيكا وإيطاليا وألمانيا من المراكز الرابع إلى العاشر على الترتيب.

ولم يحدث تغيير في المراكز الأولى بقارة إفريقيا حيث حافظ المنتخب المغربي على صدارة التصنيف، يليه المنتخب السنغالي، ثم المصري، فيما حافظ المنتخب الياباني على تصنيف قارة آسيا، يليه منتخبا إيران وكوريا الجنوبية فيما حل المنتخب السعودي في المركز 59 للشهر الثالث تواليًا.

### FIFA Arab Cup 2025

كأس العالم العربي يعود للنور في نسخته الجديدة قطر 2025 تحت مظلة فيفا:

تعود بطولة كأس العرب للنور من جديد في ديسمبر 2025 وتحديداً في دولة قطر، بعد غياب 4 سنوات، حيث تجمع النسخته الـ11 الأشقاء العرب مرة أخرى في منافسة رياضية مثيرة. وأعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" خلال مؤتمر فيفا الـ74 في بانكوك، اعتماد بطولة كأس العرب ضمن بطولته، وإقامة 3 نسخ في 2025 و2029 و2033 وتستنضيفها قطر.

وأكد الفيفا أن بطولة كأس العرب ستبقي مبدأ المنافسة الدعوية غير المدرجة في تقويم المباريات الدولية وكانت قطر استضافت النسخته الماضية في ديسمبر بمشاركة 16 منتخباً، عندما أحرزت الجزائر اللقب على حساب تونس، في بروفة مصغرة لمونديال 2022.

متى وأين تقام موعد بطولة كأس العرب 2025؟ أكد الشيخ حمد بن خليفة، وزير الرياضة القطري، إقامة نسخته الجديدة من بطولة كأس العرب في قطر خلال الفترة من 1 وحتى 18 ديسمبر 2025. ومن المنتظر أن تقام منافسات كأس العرب 2025 على الملاعب المونديالية في قطر والتي استضافت منافسات كأس العالم 2022 وكأس آسيا 2023، مثل ستاد لوسيل، ستاد 974 وستاد البيت.

### ما هو نظام بطولة كأس العرب 2025؟

لم يتحدد بعد عدد المنتخبات المشاركة في بطولة كأس العرب، ووفقاً لنظام النسخته الأخيرة 2021، شارك 16 منتخبا في البطولة تم توزيعهم على 4 مجموعات. أقيم دور تمهيدي للنسخته الماضية بينما تم إعفاء أعلى 9 منتخبات في التصنيف العالمي من هذا الدور وتأهلوا إلى دور المجموعات مباشرة. وتأهل منتخبان من كل مجموعة إلى الأدوار الإقصائية بنظام خروج المغلوب حتى المباراة النهائية، لكن حتى الآن يتم الإعلان عن نظام النسخته الجديدة.

### ما القنوات الناقلة لبطولة كأس العرب 2025؟ وكيف تشاهدها على الإنترنت؟

تحتفظ قنوات بي إن سبورتس القطرية، بحقوق بث مباريات كأس العرب 2025، حيث ستخصص مجموعة beIN Sports لإذاعة المباريات وكذلك ستكون قنوات "الكأس" القطرية من القنوات الناقلة ل Connect أو TOD TV. سجل الفائزين ببطولة كأس العرب انطلقت النسخته الأولى من بطولة كأس العرب عام 1963 بتنظيم الاتحاد العربي، حيث أقيمت في لبنان وفازت بها تونس.

ومن ثم أقيمت البطولة في عامي 1964 و1966، وفاز العراق باللقب في المراتين، ومن ثم توقفت كأس العرب لما يقرب من 20 عاماً قبل أن تستأنف في عام 1985 و1988 وفاز باللقب أسود الراهدين مرتين مجدداً. وأقيمت البطولة 5 مرات أخرى أعوام (1992، 1998، 2002، 2012، 2021)، وفازت بها مصر، السعودية (مرتين على التوالي)، المغرب والجزائر.

ويعتبر منتخب العراق الأكثر تويجاً بلقب كأس العرب (4 مرات) وخلفه السعودية (مرتين)، ولقب وحيد لكل من مصر، الجزائر، تونس والمغرب.



### يد مصر مطرقة فولاذية في بطولة كأس العالم لكرة اليد حصل للمركز الخامس من ضمن

حقق المنتخب المصري لكرة اليد إنجازاً كبيراً باحتلاله المركز الخامس في بطولة العالم المقامة حالياً بكرواتيا والدنمارك والنرويج.

ويذكر أن أفضل مركز له كان في بطولة نسخة عام 2001 التي أقيمت في فرنسا واحتل خلالها المنتخب المصري المركز الرابع كأفضل إنجاز تاريخي لكرة اليد المصرية.

وهذه هي المرة الأولى التي يحصل خلالها المنتخب الوطني على المركز الخامس في بطولة العالم. وكان المنتخب المصري احتل المركز السادس في نسخة 1995 والتي أقيمت في أيسلندا، بعد الهزيمة أمام كرواتيا في ربع النهائي بنتيجة أنهى المنتخب نسخة 2023 التي أقيمت في بولندا والسويد في المركز السابع أيضاً بعد هزيمته من منتخب السويد في دور الثمانية بنتيجة 22 / 26.

وجاء فوز منتخب الدنمارك والبرتغال ليهدى منتخب الفراعنة مركزاً جديداً في مشوار مشاركته في بطولة العالم لليد.

وكان منتخب مصر قد ودع منافسات ربع نهائي بطولة العالم لكرة اليد بعد الخسارة أمام فرنسا بنتيجة 33-34، بعد أن استقبلت شبك الفراعنة هدف في الثانية الأخيرة بفواصل 0.3 من الثانية، لتقضي على آمال كنيبة باستور في التواجد بالبطولة.

وجاء فوز منتخب الدنمارك والبرتغال ليهدى منتخب الفراعنة مركزاً جديداً في مشوار مشاركته في بطولة العالم لليد.

وكان منتخب مصر قد ودع منافسات ربع نهائي بطولة العالم لكرة اليد بعد الخسارة أمام فرنسا بنتيجة 33-34، بعد أن استقبلت شبك الفراعنة هدف في الثانية الأخيرة بفواصل 0.3 من الثانية، لتقضي على آمال كنيبة باستور في التواجد بالبطولة.

### أرقام صلاح في الدوري الإنجليزي تقوده لتقانيا للحصول على الكرة الذهبية (بالون دور) القادمة للمرة الأولى:

6 أرقام قياسية يمكن لمحمد صلاح تحطيمها هذا الموسم:

1. محمد صلاح قد يصبح ثاني لاعب يسجل 30 هدفاً ويصنع 30 تمريرة حاسمة في موسم واحد.
2. محمد صلاح يمكن أن يصبح هداف الموسم في الدوري الإنجليزي الممتاز...
3. محمد صلاح يمكن أن يصبح اللاعب الأكثر حسماً في موسم الدوري الإنجليزي الممتاز.
4. محمد صلاح قد يصبح اللاعب صاحب أكبر عدد من الأحذية الذهبية في الدوري الإنجليزي الممتاز.
5. محمد صلاح يمكن أن يصبح ثالث لاعب يسجل 20 هدفاً ويقدم 20 تمريرة حاسمة في موسم واحد عبر الدوريات الخمس الكبرى في أوروبا. لم يفعلها سوى ليونيل ميسي و تييرى هنري.
6. محمد صلاح يمكن أن يصبح اللاعب صاحب أكبر عدد من التمريرات الحاسمة على الإطلاق في موسم واحد في الدوري الإنجليزي الممتاز... يحتاج فقط إلى 5 نقاط أخرى ليعادل الرقم القياسي.

### قمة عودة الكرة المصرية من غيوبتها الجماهيرية قمة إبطائها من المغرب الشقيق.. بن شرقي وبين تاج

تعادل الفريق الأول لكرة القدم بالنادي الأهلي مع نظيره الزمالك بهدف لكل فريق، في المباراة التي أقيمت اليوم السبت ضمن منافسات الجولة الـ15 من الدوري المصري الممتاز.

وجاءت المباراة التي أقيمت على ملعب استاد القاهرة الدولي، لتكون قمة قوية بين قطبي الكرة المصرية. تقدم الأهلي أولاً عن طريق مهاجمه المغربي أشرف بن شرقي في الدقيقة 72، بعدما حول عرضية متقنة برأسه إلى داخل شبك الحارس محمد عواد.

لكن الزمالك تمكن من معادلة النتيجة في الدقيقة 84، عندما أرسل عمر جابر عرضية أرضية لعبها المغربي محمود بناتيجي إلى داخل رمى الأهلي.

وفي الشوط الأول، كان الأهلي الأقرب للتسجيل بعد تسديدة قوية من إمام عاشور ارتطمت بالعارضة، ليضع هدف محقق على الفريق الأحمر.

وفي الشوط الثاني، تألق حارس الأهلي محمد الشناوي، حيث تصدى لرأسية نبيل عماد دونجا من داخل منطقة الست ياردات، ثم أنقذ هدفاً محققاً آخر من رأسية أحمد سيد زيزو.

وبهذه النتيجة، رفع الأهلي رصيده إلى 33 نقطة في المركز الثاني بترتيب الدوري، بينما وصل رصيد الزمالك إلى 28 نقطة في المركز الثالث.

### مباراة إنجليزية بنكهة مصرية صلاح × مرموش وجه لوجه

صرحت صحيفة "الجاردان" البريطانية إن مباراة

جنيهه إسترليني سنوياً في أينتراخت فرانكفورت، ولكنه الآن يحقق مكاسب مالية ضخمة، ما يعكس تطور مسيرته الاحترافية.

وبجانب راتبه الكبير، أصبحت ثروة مرموش تتزايد بفضل صفقات الرعاية التي عقدها مع علامات تجارية عالمية، مما يساهم في تحسين دخله الإجمالي. وفقاً للتقارير، فإن ثروة مرموش تقدر حالياً بحوالي 4 ملايين جنيهه إسترليني، وقد توصل هذه الثروة في النمو مع تصاعد فرصه في الدوري الإنجليزي الممتاز.

### World Cup 2026 USA-Canada-Mexico زيادة منتخبات كأس العالم من 64 إلى 104 منتخبا

ذكرت صحيفة نيويورك تايمز أن الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" يدرس توسيع كأس العالم لتضم 64 منتخبا. وستقام كأس العالم 2026 التي تضم 48 منتخبا، والتي تستضيفها كل من أميركا وكندا والمكسيك، في الفترة من 11 يونيو حتى 19 يوليو 2026.

وستشمل البطولة 104 مباريات بدلا من 64 مباراة كما هو الحال في النسخ السابقة بما في ذلك جولة إضافية لدور خروج المغلوب. وقالت الصحيفة إن "فيفا" سيدرس الأمر بناء على طلب من إحدى الدول التي تشارك في تنظيم نسخة 2030.

وسينظم المغرب وإسبانيا والبرتغال نسخة 2030 على أن تستضيف ثلاث دول في أميركا الجنوبية مباراة واحدة لكل منها.

وأضافت نيويورك تايمز أن هذه الزيادة ستكون لنسخة واحدة فقط احتفالاً بمرور مئة عام على انطلاق البطولة، وأشارت إلى أن هذا المقترح لاقى استحساناً من جيانى إنفاتينو رئيس الفيفا.

مانشستر سيتي ضد ليفربول، التي أقيمت على ملعب "الاتحاد"، ضمن منافسات الجولة الـ26 من الدوري الإنجليزي الممتاز، تحظى باهتمام بالغ لدى الجماهير المصرية.

مباراة مانشستر سيتي وليفربول تثير اهتماماً كبيراً في مصر. وأوضحت الصحيفة أن الجماهير المصرية تتابع المباراة بشغف، من أجل مشاهدة المواجهة الخاصة التي ستجمع بين النجمين المصريين محمد صلاح لاعب ليفربول وعمر مرموش لاعب مانشستر سيتي، حيث تتوجه الأنظار إلى ملعب الاتحاد لتابعة هذا الصراع الهجومي.

في السنوات الأخيرة، أصبحت المنافسة بين مانشستر سيتي وليفربول على اللقب الدوري الإنجليزي منافسة شرسة، لكن هذه المرة تصيف المواجهة بين مرموش وصلاح بعداً خاصاً، من خلال الموهبة المصرية الصاعدة في مواجهة النجم المخضرم.

ويتصدر فريق ليفربول جدول ترتيب الدوري الإنجليزي برصيد 61 نقطة، بينما يحتل مانشستر سيتي المركز الرابع برصيد 44 نقطة، كما يتفوق محمد صلاح على الجميع في صدارة الهدافين برصيد 24 هدفاً، متفوقاً بفارق 5 أهداف على هالاند مهاجم مانشستر سيتي.

أما مرموش، الذي أثبت جدارته مع سيتي، فقد أصبح أحد أبرز اللاعبين في الفريق بعد انتقاله في فترة الانتقالات الشتوية الأخيرة، بجانب هالاند الذي يقدم مستويات جيدة منذ انضمامه للسماوي.

### ثروة مرموش بعد انتقاله إلى مانشستر سيتي:

كشفت تقارير صحفية عن الزيادة الكبيرة في ثروة عمر مرموش بعد انتقاله إلى مانشستر سيتي، حيث سيحصل على راتب سنوي قدره 13 مليون جنيهه إسترليني بعد توقيع عقداً لمدة 4 سنوات ونصف مع النادي.

في وقت سابق، كان مرموش يتقاضى 1.65 مليون

# الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش

## كيفية التخلص من الكرش؟!:

هل يمكن التخلص من الكرش بسرعة؟! لا توجد حلول سحرية للتخلص من الكرش بسرعة، وإنما يتطلب الأمر بعض الجهد والالتزام والمثابرة، وإتباع نمط حياة صحي، وتبني بعض الطرق التي تساهم في خسارة الكرش؛ حيث يعتمد التخلص من دهون الكرش على السرعات الحرارية السلبية (بالإنجليزية: **Negative calorie balance**)؛ أي من خلال خفض السرعات الحرارية المتناولة مقارنة بكمية السعرات التي يحرقها الجسم؛ فقرابة نصف كيلوغرام واحد من الدهون تعادل 3500 سعرة حرارية، وبذلك فإن خفض هذه الكمية من السرعات أسبوعياً يقلل هذه الكمية من الدهون، وللوصول إلى ذلك يمكن خفض 500 سعرة حرارية يومياً، مما يساهم في خسارة كيلوغرامين شهرياً، كما يمكن لممارسة التمارين البدنية أن تساهم في زيادة حرق السرعات الحرارية، بالإضافة إلى بناء كتلة عضلية، مما يرفع من معدل التمثيل الغذائي؛ وذلك إن كانت بمعدل لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً من التمارين الرياضية ذات الشدة المتوسطة؛ كالشي بسرعة، وركوب الدراجات، أو 75 دقيقة من التمارين عالية الشدة، مثل: الركض، والهرولة.

## كيفية التخلص من الكرش؟:

ينصح العديد من الباحثين بإنقاص الوزن بشكل تدريجي، وتجنب اللجوء للحميات الرانجة التي يشيع استخدامها بهدف إنقاص الوزن بشكل سريع، فهذه الحميات تسبب خسارة العضلات، والعظام، والماء عوضاً عن إنقاص الدهون الزائدة التي تؤدي لظهور الكرش، وفي الحقيقة يُوصى من يريد تخفيف وزنه بشكل سريع أن يلجأ للطبيب لضمان إنقاص قرابة نصف كيلوغرام إلى كيلوغرام واحد بشكل أسبوعي مع المحافظة على صحة الجسم وتناول العناصر الغذائية التي يحتاجها، وعلى الرغم من أن التخلص من دهون هذه المنطقة تحدياً يعتبر أصعب من المناطق الأخرى، إلا أن هناك بعض النصائح التي قد تساعد على ذلك، نذكر منها ما يأتي:

زيادة تناول الألياف الذائبة: (بالإنجليزية: **Soluble Fibers**)؛ فهي تساعد على إبطاء حركة الطعام خلال الجهاز الهضمي، وذلك لأنها تمتص الماء، وتُشكل مادة هلامية، مما يساهم أيضاً في زيادة الإحساس بالشبع، ويلعب دوراً في إنقاص الوزن، كما يمكن للألياف الذائبة أن تساعد على التقليل من عدد السرعات الحرارية التي يمكن أن يحصل عليها الشخص من الطعام، وتعتبر بذور الكتان، والأفوكادو، والبقوليات، والتوت البري الأسود مصدراً جيداً للألياف الذائبة.

تجنب تناول الدهون المتحولة: ويتم صنع الدهون المتحولة (بالإنجليزية: **Trans fats**)، بدرجة الدهون غير المشبعة، وتوجد في الزبدة النباتية والعديد من الأغذية المعلبة، ولذلك يجدر بمن يريد التخلص من الكرش أن يتحقق من الملصق الغذائي لأي شيء يريد شراءه، ليتجنب أي أطعمة تحتوي على هذه الدهون التي يرتبط تناولها بزيادة خطر الإصابة بالالتهابات، وأمراض القلب، ومقاومة الإنسولين، وزيادة تراكم الدهون في البطن.

زيادة تناول البروتين: مما يساهم في ارتفاع إفراز هرمون الشبع ويقلل من الشهية، وبالتالي يقلل من كمية الطعام المتناولة، وتظهر العديد من الدراسات أن الذين يتناولون البروتين بشكل أكثر، يمكنهم دهنواً أقل في منطقة البطن مقارنة بالذين يتبعون نظاماً غذائياً قليل البروتين، كما يزيد البروتين من معدل استقلاب الطاقة في الجسم، ويحافظ على كتلة الشخص العضلية عند اتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن.

التخلص من التوتر والإجهاد: من خلال ممارسة نشاطات ممتعة كاليوغا، والتأمل، والتي تساهم في التخفيف من التوتر الذي يؤدي إلى تراكم الدهون في البطن، نتيجة تحفيز إفراز هرمون الكورتيزول من الغدد الكظرية، وترتبط زيادة مستوى هذا الهرمون بزيادة الشهية، وتخزين الدهون في الجسم وخصوصاً في البطن، كما يزيد إفراز الجسم للكورتيزول عند النساء اللواتي يملكن أصلاً محيط خصر أكبر عند تعرضهن للضغوطات والتوتر.

الحد من تناول السكريات: التي تحتوي على الفركتوز (بالإنجليزية: **Fructose**)، ويرتبط الإفراط في تناول الفركتوز بالعديد من الأمراض المزمنة كمرض السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، والسمنة، وزيادة تراكم الدهون في منطقة البطن.

ممارسة التمارين الهوائية: (بالإنجليزية: **Aerobic exercise**) والتي تُعدّ النوع الأكثر فائدة بين أنواع الرياضات والتمارين المختلفة للتخلص من تراكم الدهون في البطن، وتعزيز الصحة بشكل عام، وحرق السرعات الحرارية.

الحد من تناول الكربوهيدرات المكررة: حيث يُوصى بتناول الحبوب الكاملة عوضاً عن الكربوهيدرات المكررة، مما يقلل من تراكم الدهون حول منطقة البطن، فتناول الحبوب الكاملة من الممكن أن يقلل من تخزين الدهون الزائدة بالمقارنة مع استهلاك الكربوهيدرات المكررة.

ممارسة تمارين المقاومة: حيث يمكن لممارسة مزيج من تمارين المقاومة كرفع الأثقال، بالإضافة إلى التمارين الهوائية، أن يساهم في خفض مستويات الدهون الحشوية، وتجدر الإشارة إلى أهمية دور هذه التمارين في المحافظة على الكتلة العضلية.

الحصول على قسط كافٍ من النوم: إذ يُنصح بالنوم مدة 7 ساعات أو أكثر في الليلة الواحدة، ويجب الحرص على أن يكون النوم مريحاً أيضاً، كما يرتبط توقف التنفس (بالإنجليزية: **Sleep apnea**) أثناء النوم بتراكم الدهون الحشوية.

هناك العديد من الأسباب التي تجعل الجسم يكتسب دهون في البطن ومنها اتباع نظام غذائي قليل بالعناصر الغذائية وعدم ممارسة الرياضة والقلق، لذلك للتخلص من هذه النوعية من الدهون في البطن يجب اتباع نظام غذائي صحي ورفع من النشاط الرياضي وتقليل من التوتر والقلق، إن الكرش عبارة عن دهون تتجمع في المنطقة حول المعدة ومنها ما يتمركز تحت الجلد النوع الثاني يدعى الدهون الحشوية التي تغطي جميع أعضاء الجسم، وهذا النوع من الدهون قد يسبب مشاكل صحية للجسم أكثر من النوع الأول، أنواع الطعام المسببة للسمنة عموماً وسنذكرها فيما يلي، الوراثة إذ غالباً ما يكون شكل السمنة تبعا للوراثة، فقد يعاني بعض الأشخاص من السمنة في البطن أو في الصدر أو في الأرداف أو في جميع الجسد، الحمل والولادة المتكررة للمرأة، الجلوس لمدة طويلة وقلة الحركة خاصة أصحاب العمل المكتبي وغير ذلك، وفي هذه المقال سوف يتم الحديث عن الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش.

## الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش:

إن تراكم الدهون في البطن بشكل كبير قد يكون غير صحي للجسم، حيث يعد من العوامل الخطرة للإصابة بالعديد من الأمراض مثل متلازمة الأيض والسكري النوع الثاني وأمراض القلب وأيضاً السرطان، إن الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي ولديهم دهون في البطن بشكل عالي سيزيد من خطر الإصابة بمشاكل صحية، وما يلي الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش:

## الأطعمة السكرية والمشروبات:

إن الكثير من الناس يتناولون الكثير من السكر كل يوم دون أن يدركوا ذلك، إن الأغذية العالية بالسكر مثل الكيك والحلوى، وأيضاً ما يسمى بالخيارات الصحية مثل المافين واللبن المجمد وأيضاً الصودا ومشروبات القهوة المنكهة والشاي المحلى حيث يعدوا من المشروبات الكثيرة بالسكر، وفي دراسة مراقبة قد أظهرت بأن تناول السكر بشكل كبير مرتبط بشكل عالي بدهون البطن المفرطة وقد يكون السبب المحتوى العالي لسكر الفركتوز، إن السكرين السكر العادي وشراب الذرة يعدان عاليين بالفركتوز، وفي دراسة تحت التحكم كانت لمدة 10 أسابيع لأشخاص يعانون من السمنة وزيادة بالوزن وقد تناولوا 25% من السرعات الحرارية من مشروبات المحلية بالفركتوز مع اتباع نظام غذائي للحفاظ على الوزن، قد لاحظوا انخفاض في حساسية الأنسولين وزيادة في دهون البطن، وفي دراسة أخرى قد لوحظ انخفاض في حرق الدهون وعملية الأيض للأشخاص الذين قد اتبعوا نظام غذائي عالي بالفركتوز، إن تناول العالي للسكر في جميع أشكاله يعمل على زيادة الوزن، حيث تعد المشروبات المحلية بالسكر مثل الصودا والمشروبات المحلى وجبة سريعة مليئة بالسكر وهي من الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش.

## الدهون المتحولة والأطعمة العالية بالدهون:

إن تناول الأغذية العالية بالدهون غير مفيدة، إن أخذ سرعات حرارية بشكل كبير من أي نوع قد يزيد من محيط الوسط وتساعد في تراكم دهون البطن، ولا يوجد سبب واحد لتراكم الدهون بالبطن حيث تعد الجينات والنظام الغذائي والعمر ونظام الحياة له دور في ذلك، وقد وجد الباحثون بأن الدهون المتحولة والتي تم صنعها من خلال هدرجة الزيوت، تعمل على زيادة الدهون في منطقة البطن، وتغيير من توزيع الأنسجة الدهنية من جميع أجزاء الجسم إلى منطقة البطن، إن الدهون المتحولة توجد في العديد من الأطعمة مثل البسكوت والكعك والحلويات والسمن والأطعمة المقلية.

## كثرة استهلاك الدهون في الطهير بأنواعها:

مثل الزيوت والسمن والزبد، ويعتبر أقلها خلوه من الكوليسترول هو زيت الزيتون لكن يفضل تناوله نيئاً دون وضعه على النار.

## كل المقلبات بأنواعها:

مثل البانيه والبفتيك والسمن المقلبي والبطاطس المحمرة والمقصود بالطبع هو الإكثار منها أو أن تكون هي أساس الوجبات، لكن تناولها مرة أسبوعياً لا يعتبر مضرًا طالما كان نمط الطعام والحياة صحي.

## المكسرات المقلية والمحمصة أيضاً:

وإن كانت المقلية أشد ضرراً. يحول التحميص الدهون الطبيعية في المكسرات من دهون غير مشبعة إلى مشبعة وهي الدهون الضارة، والمقلية تضيف المزيد من الدهون إليها.

## النشويات المكررة مثل الأرز الأبيض والدقيق الأبيض:

وليست النشويات في صورتها الطبيعية كالشعير والقمح والردة واللبيلة والبرغل والشوفان السكريات والحلويات بأنواعها مثل الحلويات الشرقية والغربية والشوكولا وغير ذلك الأطعمة المحفوظة بأنواعها سواء كانت المحلاة أو المملحة لما تحتويه من سكريات وأملاح ومواد حافظة بما تحتويه من نسبة عالية من السكريات بالإضافة للصودا المضرة وغير ذلك.



بقلم / نبيل سيف

خاص لجريدة كاريزما

## ساعات فريد الأطرش الأخيرة حكايات تنشر لأول مرة

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

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







على خشبة المسرح الملكي بالدار البيضاء  
فريد الأطرش ...  
... و سامية جمال  
مع أعضاء جوقهما  
تابع الفنان من اليوم بالمرحوم الملكي طيب الله تعال

### "أنا خلاص بقيت كويس"

كانت هذه الكلمات الأربعة آخر ما نطق بها الفنان فريد الأطرش في تمام الساعة الثامنة مساء يوم 26 ديسمبر قبل 51 عاما اي عام 1974، من على سريريه بالغرفة رقم 205 بمستشفى "الحايك: بلبان قبل ان يتوقف قلبه عن النبض الى الأبد عن 65 عاما، وسلم روحه الى خالقة بعد رحلة من الفن والحياة والدنيا جعلت منه اسطورة فنية خالدة في التاريخ.

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

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

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

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

وبعدما طلبها فريد للزواج

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

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

خاص لجريدة كاريزما

## بقلم ماريان مايكل

### إعلامية وخبيرة تغذية بالجمال الطبي الوقاية خير من العلاج



تعد الفيروسات المنتشرة حالياً وتأثير التغيرات المناخية على انتشار الأمراض حديث الساعة في المجال الطبي !!

1- الفيروسات المنتشرة حالياً:  
في السنوات الأخيرة، شهد العالم ارتفاعاً ملحوظاً في انتشار الفيروسات والأمراض المعدية. ومن بين الفيروسات التي تثير القلق حالياً:

\* فيروس كورونا (COVID-19):

رغم انخفاض الحالات مقارنة بذروة الجائحة، إلا أن المتحورات الجديدة مثل \*أوميكرون\* ومشتقاته تستمر في الظهور، مما يحتم متابعة التطورات.

\* فيروس الإنفلونزا الموسمية: شهدت عدة دول ارتفاعاً ملحوظاً في حالات الإنفلونزا، خاصة مع تخفيف الإجراءات الاحترازية التي كانت مفروضة بسبب كورونا.

\* فيروس RSV (الفيروس التنفسي المخلوي): ينتشر هذا الفيروس بشكل كبير بين الأطفال وكبار السن، وقد زادت حالات الإصابة به مؤخراً في عدة مناطق.

\* فيروس جدري القروخ (Mpox):

ظهر هذا الفيروس بشكل غير متوقع في دول خارج مناطق انتشاره التقليدية، ما أثار القلق حول انتشاره عالمياً.

\* فيروس حمى الضنك وزيكا: مع التغيرات المناخية، ازدادت فرص انتشار الفيروسات التي ينقلها البعوض مثل حمى الضنك وزيكا، خاصة في المناطق الحضرية ذات المناخ الرطب.

2. دور التغيرات المناخية في انتشار الأمراض:

التغيرات المناخية تلعب دوراً حيوياً في زيادة وتيرة وشدة الأمراض المعدية. ومن أهم العوامل المؤثرة:  
\* ارتفاع درجات الحرارة: يؤدي ارتفاع درجات الحرارة إلى توسيع نطاق الحشرات الناقلة للأمراض مثل البعوض، مما يزيد من انتشار أمراض مثل الملاريا وحمى الضنك وزيكا.

\* زيادة الفيضانات والكوارث الطبيعية:

تؤدي الكوارث الطبيعية إلى تدمير البنية التحتية الصحية وتوفير بيئة مثالية لانتشار الأمراض المنقولة عبر المياه مثل الكوليرا.

\* تغير أنماط هجرة الحيوانات: يؤدي تغير المناخ إلى اضطراب أنماط هجرة الحيوانات، مما يزيد من فرص انتقال الفيروسات من الحيوانات إلى البشر (الأمراض الحيوانية المنشأ).

\* تأثير على الأنظمة البيئية: تؤدي التغيرات في البيئة إلى إضعاف الأنظمة البيئية التي تحافظ على توازن الأمراض، مما يسهل انتشار الأوبئة.

3. كيف يساهم التغير المناخي في تحور الفيروسات؟

\* تغير البيئات الطبيعية:

يمكن أن يؤدي ذوبان الجليد وتغير الغابات إلى إطلاق فيروسات قديمة كانت محصورة في بيئات معينة.

(زيادة الضغوط البيئية): مع ازدياد الضغوط البيئية، قد تتطور الفيروسات لتصبح أكثر قدرة على مقاومة الظروف البيئية أو اللقاحات.

- (التوسع الحضري غير المخطط): يؤدي ذلك إلى تزايد الاتصال بين البشر والحيوانات، مما يسهل انتقال الفيروسات الحيوانية إلى البشر.

واليك عزيزي القارئ أحدث الاكتشافات الطبية في هذا الشأن:

فيروس الميتانيمو Metapneumovirus البشري (hMPV).

فيروس \*Metapneumovirus البشري، المعروف اختصاراً بـ hMPV، هو أحد الفيروسات التي تنتمي إلى عائلة Paramyxoviridae، وتحديدًا إلى جنس Metapneumovirus.

اكتُشف هذا الفيروس لأول مرة في عام 2001 في هولندا، على الرغم من أن الدراسات أظهرت لاحقاً أنه كان منتشرًا بين البشر منذ خمسينيات القرن الماضي.

يصيب هذا الفيروس الجهاز التنفسي العلوي والسفلي، ويعد من الأسباب الشائعة لعدوى الجهاز التنفسي، خاصة بين الأطفال، وكبار السن، والأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.

\* الخصائص الفيروسية:

\* البنية:

\* Metapneumovirus هو فيروس مغلف ذو حمض نووي ريبسي (RNA) أحادي السلسلة سالب الاتجاه. يشبه في تركيبه فيروس (Respiratory Syncytial Virus (RSV)، وهو من نفس العائلة، لكنهما يختلفان في بعض البروتينات السطحية والتسلسل الجيني.

خاص لجريدة كاريزما

## بقلم فيفي بالامون

متخصصة في المشورة الأسرية

### الحموات: جسور بين العائلة والعلاقات الإنسانية



• التفهم والتكيف: قبول أن الزمن يتغير وأن لكل جيل طريقته الخاصة في إدارة حياته.

**دور المجتمع في تحسين العلاقة مع الحموات:**

يلعب المجتمع دوراً كبيراً في تشكيل تصوراتنا عن الحموات. وفي كثير من الأحيان، تصوّر الحموات بشكل سلبي في الأعمال الدرامية والقصص الشعبية. لذلك، من المهم التوعية بأهمية هذا الدور وإبراز النماذج الإيجابية في الإعلام والثقافة. العلاقة مع الحموات قد تكون مليئة بالتحديات، لكنها أيضاً فرصة لتعزيز الروابط العائلية وبناء أسرة متماسكة. بالتفاهم، الاحترام، والتواصل الجيد، يمكن تجاوز الخلافات وتحويل العلاقة مع الحموات إلى علاقة داعمة ومليئة بالود. إن النجاح في هذه العلاقة ليس مسؤولية طرف واحد فقط، بل هو نتيجة تعاون الجميع لبناء بيئة يسودها الحب والتفاهم.

**أفكار عملية لتحسين العلاقة مع الحموات:**

لضمان علاقة إيجابية ومثمرة مع الحموات، يمكن اتباع بعض الخطوات العملية التي تساعد على تعزيز التواصل والتفاهم:

1. التواصل المستمر:
- المبادرة بالتحدث مع الحموات بانتظام للاطمئنان عليها وإظهار الاهتمام بحياتها.
- تخصيص وقت لقضاء لحظات عائلية ممتعة معها، مثل تناول وجبة مشتركة أو الخروج في نزهة.
2. الهدوء في مواجهة الخلافات:
- عند حدوث أي توتر أو سوء تفاهم، من الأفضل مناقشة الأمور بهدوء دون انفعال، مع التركيز على إيجاد حلول ترضي الجميع.
3. إشراك الحموات بشكل معتدل:
- يمكن للحموات أن تكون مصدرًا مهمًا للدعم إذا تم إشراكها في بعض القرارات العائلية (ضمن الحدود المناسبة).
- طلب المشورة منها في أمور معينة يشعرها بالتقدير ويظهر احترام خبرتها.
4. الهدايا البسيطة والمناسبات:
- تقديم الهدايا الرمزية في المناسبات الخاصة مثل الأعياد وأعياد الميلاد يعكس التقدير والاهتمام.
- الاحتفال بالمناسبات العائلية مع الحموات يعزز الروابط العاطفية.
5. التعاون في تربية الأطفال:
- إذا كانت الحموات تعيش قرب العائلة، يمكن إشراكها في رعاية الأحفاد، مما يمنحها دوراً فاعلاً في الأسرة ويخفف الأعباء عن الأزواج.

**حين تكون الحموات بعيدة أو غائبة:**

في بعض الحالات، قد تكون الحموات بعيدة جغرافياً أو متوفاة، لكن يمكن الحفاظ على الروابط العاطفية عبر:

- التواصل المستمر عبر الهاتف أو التطبيقات الرقمية.
- تربية الأطفال على احترام ذكرى الحموات (إن كانت متوفاة) وشرح دورها في العائلة.

**العلاقة بين الزوج والحموات (والعكس صحيح):**

• الزوج والحموات: يجب على الزوج أن يلعب دوراً في تحسين العلاقة بين والدته وزوجته عبر التوفيق بينهما والتحدث بطريقة إيجابية عن الطرف الآخر.

• الزوجة والحموات: من المفيد أن تظهر الزوجة الاحترام والاهتمام بحمات زوجها، حتى وإن كان هناك اختلافات في الشخصية أو الرؤية.

**وأخيراً: بناء جسور المحبة:**

إن العلاقة بين الحموات والزوجين ليست مجرد تحدٍ عائلي، بل هي فرصة لتعزيز الروابط الإنسانية التي تجمع بين الأجيال. بالحب والتفاهم والمرونة، يمكن تجاوز كل الحواجز التي قد تقف أمام هذه العلاقة، وجعل الحموات شريكاً فاعلاً في بناء أسرة متماسكة وسعيدة.

السر دائماً يكمن في الاحترام المتبادل والنية الصادقة لبناء علاقة قائمة على المحبة والتفاهم.

تعد علاقة الحموات بالزوجين من أكثر العلاقات تعقيداً وحساسية في المجتمعات. تختلف طبيعة هذه العلاقة من أسرة إلى أخرى بناءً على الثقافة، والتقاليد، والشخصيات المختلفة. الحموات قد يكنّ مصدرًا للدعم والدعم أو للتوتر، وهو ما يعتمد على كيفية إدارة العلاقة والتواصل بين جميع الأطراف.

**دور الحموات في العائلة:**

تلعب الحموات دوراً مهماً في بناء الجسور بين الأجيال، فهي غالباً ما تكون حلقة الوصل بين الزوجين وعائلتهما. تقدم الحموات الدعم العاطفي والخبرة الحياتية، وقد تساهم في تخفيف الضغوط عن الأزواج الجدد، خاصة في الأمور المتعلقة بتربية الأبناء وإدارة شؤون الحياة.

**مصادر التوتر في العلاقة:**

- التدخل الزائد: قد تشعر الحموات أحياناً بالحق في التدخل في قرارات الزوجين، مما يسبب توتراً أو سوء تفاهم.
- المقارنة والتوقعات العالية: قد تقارن الحموات الزوجة أو الزوج بشخص آخر، ما يولد شعوراً بعدم الرضا أو الضغط.
- الاختلاف الثقافي أو الشخصي: الاختلاف في العادات والقيم بين الحموات والزوجين يمكن أن يؤدي إلى صدامات.

**كيفية بناء علاقة صحية مع الحموات:**

1. التواصل المفتوح والصادق: من المهم أن يكون هناك حوار مستمر ومفتوح بين الحموات والزوجين لتجنب سوء الفهم.
2. الحدود الواضحة: يجب وضع حدود تحترم استقلالية الأسرة الصغيرة مع الحفاظ على العلاقة الجيدة مع الحموات.
3. التقدير والاحترام: التعبير عن الامتنان والتقدير لدور الحموات يعزز الروابط ويقلل من التوتر.
4. التفهم والصبر: فهم احتياجات الحموات ووجهة نظرهما يساعد على تحسين العلاقة.

**دور الزوجين في تحسين العلاقة:**

الزوجان يتحملان مسؤولية كبيرة في تحسين العلاقة مع الحموات من خلال التفاهم المشترك، وتجنب الحديث السلبي عنها، وتقديم المساعدة عندما تحتاج إليها. العلاقة مع الحموات ليست تحدياً دائماً، بل يمكن أن تكون فرصة لبناء روابط أسرية قوية تعزز المحبة والتماسك. بالتفاهم والاحترام المتبادل، يمكن تجاوز العقبات وتحقيق التوازن بين العلاقة الزوجية والعلاقة مع الحموات.

**نماذج إيجابية لعلاقة الحموات مع الأزواج:**

لا يمكن إنكار أن هناك العديد من الحموات اللواتي يلعبن دوراً إيجابياً في حياة الأزواج. فهنّ يمكن أن يكنّ مصدرًا للحب والدعم، ويعملن على خلق بيئة أسرية مليئة بالانسجام. ومن أمثلة ذلك:

- الحموات الداعمة: التي تحترم خصوصية الزوجين وتقدم النصيحة عند الحاجة فقط.
- الحموات الحكيمة: التي تستخدم خبرتها الحياتية لتقديم توجيهات دون أن تفرض رأياً.
- الحموات الصديقة: التي تبني علاقة صداقة متينة مع الزوجة أو الزوج، مما يسهل التعامل اليومي ويعزز روح المحبة.

**أهمية التوازن في العلاقة:**

إن التوازن هو المفتاح الرئيسي لبناء علاقة صحية بين الحموات والأزواج. فمن جهة، على الحموات أن تفهمن أن الأزواج بحاجة إلى مساحة خاصة لبناء حياتهم المستقلة. ومن جهة أخرى، يجب أن يشعر الأزواج بأن الحموات جزء من حياتهم وليست طرفاً خارجياً.

**كيف يمكن للحموات أن تكون داعمة؟:**

- احترام الخصوصية: عدم التدخل في التفاصيل الدقيقة لحياة الزوجين إلا إذا طلب منها ذلك.
- التشجيع بدلاً من النقد: التركيز على الإيجابيات بدلاً من البحث عن الأخطاء.
- بناء علاقة قوية مع الأحفاد: تعزيز دورها كجدة حنونة وداعمة للأطفال، مما يقوي الروابط الأسرية.



## ما هو هدف الصوم؟! اختيار المستشار: تمهيد سليمان

الصوم!! أحقاً هذا صوم؟!

إن الصوم ليس هو مجرد تعامل مع الجسد بل هو تعامل مع الله. والصوم الذي لا يكون الله فيه، ليس هو صوماً على الإطلاق.

نحن من أجل الله نأكل، ومن أجله نصوم. من أجل الله نأكل، لكي ينال هذا الجسد قوة يستطيع بها أن يخدم الله، وأن يكون أميناً في واجباته تجاه الناس. ونحن من أجل الله نجوع لكي نخضع الجسد فلا يخطئ إلى الله.

ولكي يكون الجسد تحت سيطرتنا، ولا نكون نحن تحت سيطرة الجسد، لكي لا تكون رغبات الجسد وشهواته هي قائدتنا في تصرفاتنا. وإنما نسلك حسب الروح وليس حسب الجسد، من أجل محبتنا لله، وحفاظاً على شركتنا مع روحه القدوس.

أما في غير ذلك فيكون الصوم مرفوضاً من الله.

### معنى عبارة "قدسوا صوماً" ..

قال الرب على لسان يونس النبي "قدسوا صوماً، نادوا باعتكاف" (يونس 1: 14؛ 2: 15). فما معنى تقديسنا للصوم؟ وكيف يكون؟

معنى عبارة "قدسوا صوماً":

كلمة "تقديس" كانت في أصلها اليوناني تعني التخصيص.

فلما قال الرب لموسى "قدس لي كل بكر، كل فاتح رحم... إنه لي" (خر 13: 2). كان يعني خصص لي هؤلاء الأبقار، فلا يصيرون لغرض أخ: أبقار الناس كانوا يتفرغون لخدمة الرب قبل اختيار هارون وأولاده. وأبقار البهائم كانت تقدم ذبائح.

والثياب المقدسة هي المخصصة للرب لخدمة الكهنوت. وفي هذا قال الرب لموسى النبي "فيصنعون ثياباً مقدسة لهررون أخيك ولبنية، ليكهن لي" (خر 28: 5).

وأني المذبح هي أوان مقدسة للرب، لأنها مخصصة لخدمته، لا يمكن أن تستخدم في غرض آخر. وتقديس بيت للرب معناها تخصيص بيت للرب، فلا يمكن أن يستخدم في أي غرض آخر سوي عبادة الرب "بيتي بيت الصلاة يدعي" (مت 21: 13).

ولعل البعض يسأل: ما معنى قول الرب عن تلاميذه "من أجلهم أقديس أنا ذاتي..". (يو 17: 19)؟ معناها قول الرب عن تلاميذه "من أجلهم، أي لأجل الكنيسة، لأني جئت لأفدي هؤلاء.. وبهذه تكون المقدسات هي المخصصات للرب.

أي أنها أشياء للرب وحده وليس لغيره، هي مخصصة للرب، مثل البكور مثلاً. وفي هذا يقول الرب على لسان حزقيال النبي هناك أطلب تقدماتكم وبكورات جزاكم مع جميع مقدساتكم (حز 20: 40). ويقول عن بكور كل شجرة مثمرة "وفي السنة الرابعة يكون كل ثمرها قدساً لتمجيد الرب" (لا 19: 24) أي يكون ثمرها مخصصاً للرب، يعطي لكهنة الرب (حز 44: 30).

والأموال التي تدخل إلى خزانه الرب في الهيكل، قيل عنها "تكون قدساً للرب، وتدخل في خزانه الرب" (يش 6: 19). أي تخصص للرب.

وبنفس المعنى كان تقديس الأيام أي تكون مخصصة للرب.

فعبارة "أذكر يوم السبت لتقدسه" (خر 20: 8) أي تخصص هذا اليوم للرب "لا تعمل فيه عملاً ما" إنه للرب. وبنفس المعنى تقديس كل موسم الرب، كل أعياده. تقام فيها محافل مقدسة، وتخصص تلك الأيام للرب. لا تعمل فيها أي عمل (لا 23: 7، 8، 21، 25، 31، 36).

وهكذا تقديس الصوم معناها تخصيصه للرب. تكون أيام الصوم مقدسه، أي مخصصة للرب. هي أيام ليست من نصيب العالم، ولكنها نصيب الرب، قدس للرب.

ولهذا وضح الوحي الإلهي هذا المعنى بقوله "قدسوا صوماً، نادوا باعتكاف". لأن الاعتكاف يليق بتقديس الصوم للرب، أي بتخصيصه له.

ولكن ماذا تستطيع أن تفعل، إن لم يكن بإمكانك أن تخصص كل الوقت للرب؟ وإن لم تستطع أن تعتكف بسبب أعمالك الرسمية.

اعتكف ما تستطيعه من الوقت لكي تتفرغ للرب (اقرأ مقالاً آخرًا عن هذا الموضوع هنا في موقع الأنبا تكلا في قسم الأسئلة والمقالات). وإن ضاق وقتك على الرغم منك، فهناك معني آخر للتخصيص: علي الأقل: خصص هدف الصوم للرب.

وهكذا يكون صوماً مقدساً أي مخصصاً للرب في هدفه، وفي سلوكه. بهذا ندخل في المعنى المتداول لكلمة مقدس، أي طاهر، لأنه للرب.. فهل هدف صومك هو الرب.

لماذا نصوم؟ ما هو هدفنا من الصوم؟ لأنه بناء على هدف الإنسان، تتحدد وسيلته. وأيضاً بناء على الهدف تكون النتيجة. هل نحن نصوم، لمجرد أن الطقس هكذا؟

لمجرد أنه ورد في القبطارس، أو التقويم (النتيجة)، أن الصوم قد بدأ، أو قد أعلنت الكنيسة هذا الأمر؟

إذن فالعمل القلبي الجواني غير متكامل..

طبعاً طاعة الكنيسة أمر لازم، وطاعة الوصية أمر لازم. ولكننا حينما نطيع الوصية، ينبغي أن نطيعها في روحانية وليس في سطحية.. وإن كانت الكنيسة قد رتبنا لنا هذا الصوم، فقد رتبته من أجل العمق الروحي الذي فيه. فما هو هذا العمق الروحي؟ وما هدفنا من الصوم؟

هل هدفنا هو مجرد حرمان الجسد وإذلاله؟ في الواقع إن الحرمان الجسد ليس فضيلة في ذاته، إنما هو مجرد وسيلة لفضيلة وهي أن تأخذ الروح مجالها. فهل تقتصر على الوسيلة، أم ندخل في الهدف منها وهو إعطاء الروح مجالها..؟

ما أكثر الأهداف الخاطئة التي تقف أمام الإنسان في صومه! فقد يصوم البعض لمجرد أن يرضى عن نفسه.

لكي يشعر أنه إنسان بار، يسلك في الوسائط الروحية، ولا يقصر في أية وصية... أو قد يصوم لكي ينال مديحاً لكي ينال مديحاً من الناس في صومه، أو في درجة صومه.. وهكذا يدخل في مجال المجد الباطل، أي يدخل في خطية!

ما هو إذن الهدف السليم من الصوم؟

الهدف السليم أننا نصوم من أجل محبتنا لله. من أجل محبتنا، نريد أن تكون أرواحنا ملتصقة بالله. ولا نشاء أن تكون أجسادنا عاقلاً في طريق الروح. لذلك نخضعها بالصوم لكي تتمشي مع الروح في عمله. وهكذا نود في الصوم، أن ترتفع عن المستوى المادي وعن المستوى الجسماني، لكي نجيا في الروح، ولكي تكون هناك فرصة لأرواحنا البشرية أن تشترك في العمل مع روح الله، وأن تتمتع بمحبة الله وبعشرته (اقرأ مقالاً آخرًا عن هذا الموضوع هنا في موقع الأنبا تكلا في قسم الأسئلة والمقالات).

حقاً إن تتمتع بمحبة الله وحلاوة عشرته، من المفروض أن يكون أسلوب الحياة كلها. ولكن لا ننسى أننا ننال ذلك بصورة مركزة في الصوم، فيها عمق أكثر، وحرص أكثر، للتدريب وتهيئة لكي تكون هذه المتعة بالله هي أسلوب الحياة كلها.

فنحن نصوم لأن الصوم يقربنا إلى الله.

الصوم فيه اعتكاف، والاعتكاف فرصة للصلاة والقراءة الروحية والتأمل. والصوم يساعد على السهر وعلى المطانيات. والسهر والمطانيات مجال للصلاة. والصوم فيه ضبط للإرادة وانتصار على الرغبات. وهذا يساعد على التوبة التي هي الطريق إلى الله وإلى الصلح معه. ونحن نصوم وفي صومنا نتغذى على كل كلمة تخرج من فم الله (مت 4).

إذن من أجل محبة الله وعشرته، نحن نصوم.

نصوم، لأن الصوم يساعد على الزهد في العالليات والموت عن الماديات. وهذا يقوينا على الاستعداد للأبدى والاتصاق بالله.

إن كان الصوم إذن هو أيام مخصصة لله وحده، وإن كنا نصوم من أجل الله ومحبتة، فإن سؤالاً يطرح نفسه علينا وهو:

هل هناك أصوام غير مخصصة لله؟

نعم، قد توجد أصوام لبعض لا نصيب لله فيها.

كإنسان يصوم ولا نصيب لله في حياته على الرغم من صومه! يصوم وهو كما هو، بكل أخطائه، لم يتغير فيه شيء! أو يصوم كعادة، أو خوفاً من الإحراج لأجل سمعته كخادم. أو أن صيامه مجرد صوم جسدي كله علاقة بالجسد، ولا دخل للروح فيه!

أو هو صوم لمجرد إظهار المهارة، والقدرة على الامتناع عن الطعام. أو قد يكون صوماً عن الطعام، وفي نفس الوقت يتمتع نفسه بشهوات أخرى لا يقوى على الامتناع عنها..!

يظن البعض أن الصوم مجرد علاقة بين الإنسان وبين الطعام، دون أن يكون الله طرفاً ثالثاً فيها. كل اهتماماته في صومه هي هذه: ما هي فترة الانقطاع؟ متى يأكل؟ وكيف ينمو في إطالة فترة انقطاعه؟ وماذا يأكل؟ وكيف يمنع نفسه عن أصناف معينة من الطعام؟ وكيف يطوي أياماً..؟ كان الصوم بين طرفين هو والطعام، أو هو والجسد! دون أن يكون الله طرفاً في هذا الصوم بأية صورة من



## كلمات متقاطعة

تأليف وإعداد / مرفت مورييس

خاص لجريدة كاريزما حل العدد السابق

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
س	ق	ز	ر	د	أ	ل	أ	و	أ	1
ع	و	ه	ب	ب	س	أ	ب	ح	س	2
ا	ق	ن	ر	ض	م	أ	غ	م	أ	3
و	ب	أ	ر	ق	د	م	ش	ق	ب	4
ح	ب	ل	و	ت	ب	ز	أ	ا	ا	5
س	ع	أ	ب	د	ب	و	ب	و	ب	6
ن	ح	ل	ب	و	ح	و	ح	و	ح	7
س	ي	و	ط	ع	ل	ل	ع	ل	ل	8
ق	ي	د	ي	ل	ل	ل	ل	ل	ل	9
ق	ط	ن	م	س	أ	م	ر	ي	ر	10

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

### الكلمات الرأسية:

- 1- من البرمائيات - نشر.
- 2- أظفار (معكوسة) - نهر في أوروبا.
- 3- يضيئه - من سباقات السيارات.
- 4- عائلة..... فيلم عربي - نعم (معكوسة).
- 5- للتوجع (معكوسة) - من يتقبل الأفكار الحديثة والعصرية.
- 6- أشهر من قامت بدور الأم في السينما المصرية.
- 7- مقاطعة في أمريكا - ثلثي كلمة (نور).
- 8- أحد الوجهين في مصر - من المشاريب.
- 9- يعيد (معكوسة) - يرتبك.
- 10- صحفى مصرى صاحب فكرة الإحتفال بعيد الأم في مصر.

### الكلمات الأفقية:

- 1- صاحبة أشهر أغنية للأم.
- 2- راقيدين - في المكتبة.
- 3- سانت.... راهبة فرنسية - يروى.
- 4- أشهر من قامت بدور الحماة.
- 5- أسعده - تسايح.
- 6- أحد الوالدين - ملكة مصرية.
- 7- ساخن - تفل - للتخير (معكوسة).
- 8- الصدق - سب.
- 9- عشية تنمو في المكسيك (معكوسة) - أخفى.
- 10- أشهر من لعبت دور الدادة في الأفلام المصرية.

## أفكار شائكة

### الأم مدرسة الحكومة

كم من أم تهدد طفلها، وتغريه بالنوم على وقع أنغام صوتها: "يارب تنام.. يارب تنام حتى أذبح لك طير حمام!!" فإذا نام صغيرها، فكيف يأكل الحمام.. هذا إذا وجدت الأم الحمام، وذبحته، واستطاع وليدها في هذه السن الصغيرة أن يأكله، ويهضمه؟! وكم من أم تتلجى إلى الحكايات الخرافية المرعبة، التي أبطالها: العفريت، والبجع، والعو وأبو رجل مسلوخة؛ لكي يحتمي صغيرها بأحضان النوم؟! هذا الأسلوب الأمومي، تعلمته، وتمارسه حكومات عدة، متعاقبة.. فما أكثر وعودها الكثيرة التي لا تتحقق! ومن ينتبه إلى حكاية "فرخي الحمام"، ويقول: "قديمه".. عليه في هذه الحالة، أن يجابه الكائنات المرعبة!...

عادل عطية

# شريف للهجرة

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

## 714-491-0748

[www.immigrationland.net](http://www.immigrationland.net)  
Email: [immigration\\_center@hotmail.com](mailto:immigration_center@hotmail.com)

**Packages & Cruises For Emergency: 714-924-6286**

**1811 W.Katella#211, Anaheim, CA 92804**



# سموم الأكل البيضاء

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

خاص لجريدة كاريزما

أما عن شقيقه الأتيس حظ  
وهو الدقيق الأبيض:

قد خلقه الله لنا كغذاء صحي كامل (Whole Food) بني اللون يتكون من ثلاث طبقات: الخارجية (Food Bran) والوسطى (Germ) والداخلية (Endosperm) وجميع الطبقات مفعمة بالإنزيمات والألياف والمعادن والمغذيات النباتية التي تعمل في انسجام تام سوياً بيد إلهيه عزفت سيمفونية تفوق أعظم سيمفونيات بيتهوفن ولكن الإنسان بجشعه وحبه لكسب المال السهل قرر أن يسلب الدقيق البني كل فوائده بتحويله إلى دقيق أبيض ويقوموا بتخصيبه ببعض الفيتامينات وهذا بضغط من بعض الهيئات العالمية ولكن ما لا تعلمه عزيزي القاريء أن هذه العملية تضيف أقل من 10 مكونات فقط مقارنة بأكثر من 100 مكوناً مهمين فقدت في عملية التصنيع!! وتحول إلى سعرات حرارية فارغة للأسف!

## مشاكل السعرات الحرارية الفارغة؟

السمنة المفرطة وأيضاً التهابات وإضطرابات هورمونات الجسم الطبيعية وإدمان ونقص فيتامينات ومعادن والياف وإنزيمات الجسم! وكل هذه النواقص تؤدي معاً إلى حياة غير صحية وأمراض عده منها مرض السكر النوع الثاني الناتج عن مقاومة الأنسولين لسنتين عديده والدهون علي الكبد وتصلب الشرايين بسبب ارتفاع الكوليسترول السيء LDL والدهون الثلاثية وانخفاض الكوليسترول الجيد HDL وأمراض أخرى كثيرة مثل الكثير من أنواع السرطانات وأمراض المناعة بنقصها أو زيادتها مما يمثل مشكلة كبيرة في عصر الكورونا فيروس. لان الله أعد الإنسان بأحسن جهاز مناعي قادر علي محاربة جميع أنواع البكتيريا والفيروسات، فقط عندما يحرص الإنسان أن يأكل الطعام الذي أعده الله لنا بدون أي تدخلات بشرية أو تغيير

والمشروبات التي تعد فقيرة في قيمتها الغذائية، ولكنها في المقابل قادرة على تزويد الجسم بالكثير من الطاقة بسبب غناها بالسعرات الحرارية. وهو أمر ينطبق بشكل خاص على الأطعمة والمشروبات التي قد يتم تناولها للمتعة فحسب، مثل:

الحلويات، والمشروبات الغازية. عادة ما يتواجد هذا النوع من السعرات بشكل خاص في المصادر الغذائية الآتية: السكريات المضافة، والدهون المشبعة والدهون المتحولة، والكحوليات. فالسكر الأبيض يؤثر تأثير قوي علي هرمونات ومستقبلات المخ التي تسمى beta endorphins بنفس تأثير المخدرات مثل الهيروين والمورفين والنيكوتين والكحوليات والآن لماذا صعب جداً التخلص من السموم البيضاء؟! لماذا سعرات حرارية فارغة؟! (Empty Calorie):

منتج السكر الأبيض فهو مرحلة صناعية آخيرة من خام قصب السكر الطبيعي المعروف بمئات المواد الغذائية والفيتامينات والألياف والإنزيمات والمعادن والعناصر النادرة المهمة للجسم والمغذيات النباتية التي نعرفها والتي لا نعرفها حتي اليوم والتي تعمل معاً في انسجام عظيم عندما نتناولها في هيئة قصب أو تُشرب كعصير قصب طبيعي الذي إتهمه الكثير بأنه غير صحي فهو من أكثر العناصر الصحية علي وجه الأرض لإحتوائه علي جميع المكونات المذكورة أعلاه. ويمر القصب علي مراحل متعددة من التكرير والتصنيع والتنظيف والتسخين والتبريد والتجفيف إلى أن يتحول إلى طعام ميت خالي من كل مادة مذكورة أعلاه! لذلك يطلق عليه Empty Calorie ويؤدي إلى إثارة beta endorphins في المخ مما يؤدي إلى الإدمان وقد لوحظ في فئران المعامل أعراض انسحاب واضحة جداً كأنها أعراض انسحاب مخدرات، من كان يتخيل هذا؟!

حقيقة  
السكر  
الأبيض  
والدقيق الأبيض  
المسرة!..

في الحقيقة الموضوع صعب تناوله لان من منالم يتربي علي حب الخبز الأبيض أكثر من الخبز الأسمر! وأيضاً السكر الأبيض أكثر من السكر الداكن والحقيقة المرة.. أن السكر والدقيق الأبيض نتاج تجارب معملية هدفها بيع وترويج السلعة ولا نبالغ عندما نقول إدمان.. نعم إدمان هذه المركبات المصنعة معملياً بطريقة كيميائية بحتة، التي ليست فقط لا تمت للطعام الأدمي بصلة وأيضاً يجب أن لا تنتمي إلى مائدة الطعام البشري. وقد شبههم البعض بسبب كثرة مشاكلهم والأمراض العديدة الناتجة عن الإستعمال المزمن بالإدمان المخطط له في المعامل قبل وصولها إلى يد المستهلك للإقبال على هذه المنتجات المصنعة بشكل خطير نتيجة تحضيرها في المعامل بهذه الطريقة المرعبة.

ما لا يعرفه معظم الناس أن السكر الأبيض والدقيق الأبيض في المجتمعات العلمية في القرن الـ 21 يلقبونها بالسعرات الحرارية الفارغة (Empty Calorie).

## ما هي السعرات الحرارية الفارغة؟

السعرات الحرارية الفارغة (Empty Calorie) هو مصطلح يتم استخدامه لوصف السعرات الحرارية الموجودة في الأطعمة

في  
محتويات  
الطعام!  
كيف تستطيع  
تجنب السعرات  
الحرارية الفارغة؟

- ركز على البدائل الصحية
- إتخذ قرارات غذائية صحية وذكية من خلال إجراء تعديلات بسيطة على طعامك اليومي، كما يأتي:
- تجنب السكر، واستبدالها بالفواكه الطازجة.
- تجنب الخبز المصنوع من حبوب غير كاملة، وإستبداله بخبز مصنوع من الحبوب الكاملة.
- تجنب شرب السوائل الضارة والغنية بالسعرات الحرارية الفارغة، مثل: المشروبات الغازية، والعصائر المصنعة والماء المنكه.
- قم بشرب كميات كافية من الماء النقي العادي يومياً.
- تجنب تناول الطعام المقلي، وإستبدله بالطعام المشوي.
- قم بتناول شرائح الخيار والجزر بدلاً عن تناول رقائق البطاطا المقلية.
- تجنب الزيوت المعالجة، وإستبدالها بالزيوت الصحية، مثل: زيت الزيتون.
- تجنب استخدام الصلصات والتبيلات الجاهزة أثناء إعداد الطعام والسندويشات مثل: المايونيز والكاتشب.

دمتم في أتم صحة  
وأفضل حال إن  
شاء الله.





# الطفل الوحيد!!!



بثلم / ماريان إدوارد - أخصائية إرشاد أسرى وتعديل سلوك

خاص لجريدة كاريزما

٢- أبناء هذا النوع من التربية لا يستطيعوا أن يشعروا بالأمان بسبب غياب القوانين والضوابط.

٣- ليس لديهم القدرة على السيطرة على أنفسهم وعلى غضبهم بجانب عدم احترامهم لأنفسهم.

٤- لا يستطيعوا أن يميزوا الصواب من الخطأ بسهولة نتيجة عدم التدريب في الصغر.

٥- التساهل قد يؤدي إلى شعور بالإهمال وليس بالحب والدفء.

٦- تصبح الأبناء شخصيات اعتمادية لا تستطيع أن تفعل أي شيء في حياتهم دون مساعدة.

## أذن كيف نوازن بين الحب والأنضباط في تربية الطفل الوحيد أو أي طفل:

١- أعطاء فرص للطفل أن يخوض بعض التجارب حتى لو فشلت وذلك كي يتعلم من الحياة فيها أمور قد نخفق فيها مرة ولكن يمكننا ان نتعلم في المرات القادمة.

٢- الأهتمام بوضع الحدود وتدريب الطفل على السلوكيات المقبولة والسلوكيات الغير مقبولة.

٣- تدريب الطفل على تحمل المسؤولية واعطاءه بعض المهام والمسؤوليات اليومية.

٤- السماح له بمواجهة بعض المواقف التي تبدو صعبة دون التدخل لحلها الا حين يحاول جاهدا، وقد نتركه في بعض المرات دون تدخل أبدا، لكي تتقل شخصيته.

٥- تعزيز صفة الصبر وصفة ضبط النفس.

٦- تعزيز صفة المحبة الأخوية أو المحبة بالآخرين وتفضيلهم وتقديمهم.

٧- استخدام اسلوب المدح والتشجيع بشكل مناسب على أن لا يكون مدح فقط عند الحصول على نتائج جيدة فتخلق منه كائن فقط يسعى للإنجاز لينال المدح، اي تحوله الى مكينة ولا يكون المدح بشكل مستمر مبالغ فيه ولكن يكون بطريقة معتدلة.

٨- شجع الطفل على تكوين صداقات قوية وان يكون له تفاعل مستمر مع الأصدقاء لنلا يدخل في عزلة.

٩- ساعده أن يكون له القدرة على التأقلم وأن يتحمل كل أعراضه ورغباته.

١٠- اسمح له أن يكون نفسه ولا تضغط عليه ليحقق أحلامك.

تذكر التوازن بين الحب والأنضباط، التوازن بين الحزم والتدليل هو مفتاح التربية الصحية.

فلتتمسك الان بزمam الأمور وتبدأ بوضع القوانين والمبادئ التي تتمنى وتريد أن ترى طفلك أن يتعلمها، كن قدوة -علمه- دربه -أدبه- فالتأديب واجب يحمي من الضياع.. والرب معك.

فهو لا يقبل الرفض..

٥- يفقد الشعور بأهيممة الأشياء لانه تعود الحصول على ما يريد بسهولة ووقت ما يريد.

٦- الثقة مهزوزة لانه لم يتعود على خوض التحديات التي كانت ربما تمنحه الاحساس بالنجاح وتعزز ثقته.

٧- تحرم هذه الأبناء من الخبرات التي قد يتعلموها في الحياة فتخلق شخصيات عاجزة عن التصرف في المواقف المختلفة مما قد يؤدي الأبناء أنفسهم وغيرهم نتيجة التساهل الشديد خصوصا في بلاد المهجر حيث كل شيء في المجتمع متاح ومباح فأن لم يسبقه ويتبعه ضوابط بالمنزل تشير إلى ما يجب فعله وما لا يجب، ما يجب أن نتجنبه ولا نسلك فيه سوف يستسهل الأبناء تجربة كل شيء خصوصا أن الأباء متساهلة ولم تمنعهم عن شيء والنتيجة قد لا نعلم إلى أي مستوى من الضياع قد يصل اليه أبنائنا.

٨- أبناء هذا النمط من التربية تفقد القدرة على التواصل مع الآخرين مما يعوق التقدم في الحياة العملية والزوجية.

## (قد يعاني الطفل الوحيد من التربية في بيئة متساهلة)

• وما أقصده هنا هو تساهل الأب والأم مع طفلهم الوحيد - لا توجد ضوابط أو روابط - وكان لسان حال هؤلاء الأباء والامهات أن سعادة الأبناء في رضاهم مهما كان الشيء الذي يرضيهم مفيد أو مضر، فلا يستطيعوا أن يرفضوا أي طلب لأبنائهم لنلا يشعروهم بالحزن أو الرفض.

• بيت البيئة المتساهلة لا تحكمه القوانين بل تحكمه الرغبات وتغيب عنه المبادئ الاجتماعية والدينية.

• بيئة يغيب فيها العقاب أو التأديب حتى اننا نرى في بعض المرات أن الأباء قد تضحك وتستهتر عندما يخطيء الطفل في حق شخص آخر ولسان حالهم يقول إتركه فهو طفل صغير- طفل وحيد .

• قد يتجنب الأباء التربية الحازمة أو ممارسة التأديب الواجب خوفا على نفسية الطفل فقد يشعر بالقسوة وعدم الأمان، معتقدين أن ما يفعلونه من تساهل هو ليس النوع من الحب لأبنهم، فهذا النوع من الأباء يتجنب أن يعنفه أو يرده عن خطأ خوفا على مشاعره لنلا يغضب أولاده، وهذا بالتأكيد ليس صحيحا.

• بيئة فيها لا توجد كلمة لا في قاموسهم، لا يستطيعوا أن يقولوا لا لأبنائهم بل بالأحرى يخضعون لرغبات أبنائهم ولطلباتهم.

• قد يتساهل الأباء والأمهات أيضا اعتقادا أن هذا نوع من التدليل لم يحظوا به في طفولتهم فيريدوا لأولادهم الحرية المطلقة التي تظهر في التساهل الشديد دون روابط أو تقويم والحماية الزائدة التي تخشى عليهم من خوض التجارب والمواقف المختلفة.

## شكل وسلوك الأبناء التي تنشأ في هذه التربية:

١- أبناء يسهل عليهم إستغلال والديه خصوصا في مرحلة المراهقة وذلك نتيجة لخبرتهم بأبنائهم أنهم سوف لا يردون طلبهم إذ قد عرفوا وأدركوا أن ابائهم يخشون على غضبهم وبالتالي قد نرى أبنائنا شباب متلاعب بالآخرين.

الطفل الوحيد قد يكون طفلا محظوظا حيث أنه يحصل على الأهتمام الكامل من والديه ويحصل على كل الدعم المادي والعاطفي الذي يريده ويكون في علاقة قوية مع الوالدين، وقد يكون طفلا أقل حظا حيث يواجه تحديات وتوقعات كثيرة من والديه وربما بسبب عدم وجود إخوة يكون منعزلا او قليل خبرات التعامل مع الآخرين وقد يتكون لديه الخوف من فقدان والديه لانهم هم كل مالدیه.

ولا شك أن مشاعر الامومة والأبوة مشاعر مغروسة بداخلنا ويستمتع بها من يعيش هذه الأبوة حينما يمارسها مع ابنائه في جو من الحنان والحب والحزم والتربية والتهديب وإلى آخره، وكلها مشاعر جميلة نشكر الله عليها وعلى ابنائنا وقد نجد في بعض العائلات ان الحب المعطى الحب الدافئ الحب الأبوي قد يتحول الى حب امتلاك، أو الى حب مؤذي، وإريدك الا تتعجب عزيزي القارئ من كلمة الحب المؤذي، لانه في بعض المرات حقا من شدة محبتنا لأولادنا نؤذيهم دون أن نشعر.

ولماذا الحب قد يكون مؤذي - هل لأننا نريد أن نؤذي أبنائنا؟ فالحب والأذى كلمتان لا تجتمعا - كيف يمكن لشخص أن يحب شخص ويؤذي في نفس الوقت!!؟

لكن هذا يحدث عندما نتعامل مع اولادنا بشكل مدلل لهم بطريقة مبالغ فيها وهو ما سوف نتكلم عنه في السطور التالية، رغم ان هذا النوع من الحب والتدليل ربما جميعنا نقع فيه مع اولادنا ولكن يظهر هذا التدليل بشكل أكبر وأوضح في حالة تربية طفل واحد فقط - فالطفل الوحيد يتعرض لهذا النوع من الحب بسبب ان والديه يصبوا كل طاقتهم واهتمامهم وحبهم على هذا الطفل وحده حتى أنهم في بعض المرات قد ينسوا أن يعبروا لبعضهم عن الحب والأهتمام كأزواج في مقابل حبهم لطفلهم الوحيد،:

## التدليل الزائد:

عندما ندلل ابنائنا فهذا تعبير عن الحب والأهتمام ولكنه في بعض المرات يتحول الى العكس تماما فيتحول الى شيء ضار لذا نؤكد ان التدليل والأهتمام ليس مشكلة في حد ذاتها ولكن الزيادة هي التي تضر.

## تعريف التدليل الزائد:

هو منح الطفل او اي شخص أهتماما ورعاية تفوق الحد الطبيعي حيث يتم تلبية كل رغباته دون وضع حدود واضحة او دون السماح له بتحمل المسؤولية وقد يكون التدليل ماديا او عاطفيا.

## أضرار التدليل الزائد:

١- بناء شخصية هشة لم تتعود على تحمل المسؤوليات من صغرها فلا تستطيع تحمل التحديات او تتخطى الصعوبات وحتى لا تستطع أن تأخذ قرارات حاسمة واضحة.

٢- الطفل المدلل يعاني من تعلق مفرط بالوالدين فقد يجد صعوبة مفرطة في الانفصال وحتى عند الزواج، يظل مرتبط عاطفيا ونفسيا بوالديه مما يؤدي زواجه.

٣- الانانية: الطفل المدلل أناني لان كل طلباته مجابة دون تفكير ويعتقد أن كل من حوله أيضا يجب أن يليى كل رغباته دون تفكير، أيضا لأنه لم يتدرب على مشاركة اشيائه مع آخرين.

٤- يصبح الشخص غير قادر على التعامل مع الأخطار والفشل

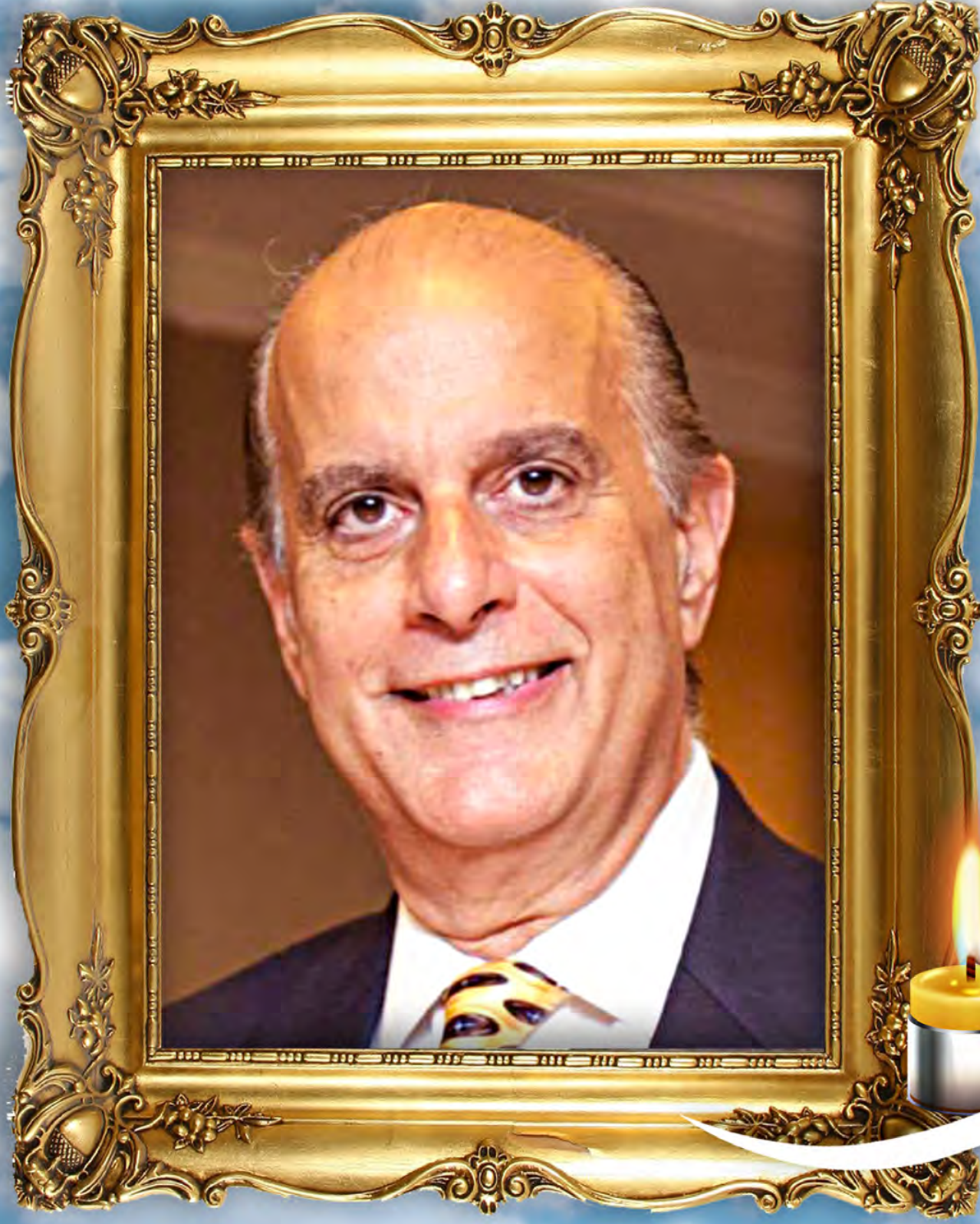
طوبى لمن إخترته وقبلته ليسكن في ديارك إلى الأبد (مزمور 64: 4)

"So it was, as soon as the days of his service were completed, that he departed to his own house"  
(Luke 1:23)

انتقل إلى الأجداد السماوية يوم الاثنين 10 مارس 2025

Passed away to heavenly glory on Monday, March 10, 2025

## الأستاذ / بهجت نجيب تادرس Departure of Bahgat Tadros



تتقدم أسرة جريدة **كاريزما** Charisma Newspaper بأخلص التعازي القلبية

للأسرة ولزوجة الفقيه السيدة / منسى تادرس

وأبنائه أنطوان تادرس ومبارك تادرس

وكلاً من أخت زوجة الفقيه السيدة / هيلين وإبنتها مارينا كمال

وأخواته الدكتور / مينا نجيب وزوجته السيدة / شاهندا نجيب بلندن

المهندسة / سلوى نجيب وزوجها المحاسب / عاطف نجيب باستراليا

والأستاذ / جمال نجيب وزوجته السيدة / هناء مريد بمصر

وعم كلاً من: مريان نجيب وزوجها مارك بيشوى - وجون نجيب وزوجته فيرونيكا مسعود بلندن

وخال كلاً من: المهندس / مينا نجيب وزوجته كارين فكرى

والمهندس / بيتر نجيب وزوجته الدكتورة / ساندران نجيب باستراليا

خالص التعازي لجميع أفراد الأسرة في أمريكا ولندن ومصر وأستراليا

الأسرة تتقدم بوافر الشكر لكل من تفضل بمواساتهم

سواء بالحضور أو بالاتصال أو البرق

نياحا لروح الطاهرة

الرب يعوض الجميع على تعب مهنتكم

في أحضان القديسين



بمناسبة احتفاله بعيد ميلاده التسعين،  
تتقدم أسرة صحيفة كاريزما بأسمى  
التهانى والتبريكات إلى الأب الفاضل

**أبونا أغسطينوس حنا**  
راعي كنيسة مار يوحنا بكوفينا،  
كاليفورنيا.

عيد ميلاد سعيد، وكل عام وقداستكم  
بألف خير، وصحة، وأمل.  
إننا نرفع صلواتنا إلى الله أن يمنحكم  
العمر المديد والصحة لتستمروا في  
خدمة الرب ومحبه، حيث أن  
عطائكم الروحي والإنسانى المتواصل  
يعد مصدر إلهام لجميعنا.  
أبونا الفاضل، أنت دائماً في قلوبنا  
وعقولنا، ونشكر الله على وجودك  
بيننا، فحضورك المبارك يبقى مصدراً  
دائماً للنعمة والبركة على الكنيسة  
والمجتمع.



ألف مبروك للعروسين  
العروس الجميلة  
**ماجى رفعت**  
**والعريس رامز رشدي**  
نسأل الله أن يبارك لكم في حياتكم الزوجية،  
ويملاها بالحب والسعادة والتوفيق.  
نتمنى لكم مستقبلاً مشرقاً مليئاً  
باللحظات الجميلة والأوقات السعيدة.  
مبارك لكم هذا الرباط المقدس.  
إهداء من خالو وائل لطف الله  
وأسرة صحيفة كاريزما

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.

Office: 818-253-2020



تأمين  
على السيارات  
بأسعار منافسة

نعدكم  
بخدمة مميزة

للاستفسار رجاء الإتصال على الرقم التالي

Cell : 818-599-9215

عادل لطفى Adel Lotfy

Broker Associate



DRE# 01104445



MGR  
Real Estate  
Commercial Brokerage

لتلبية إحتياجاتكم في كاليفورنيا  
من شراء وبيع كافة العقارات  
التجارية والإستثمارية والسكنية والأراضي

Sales, Purchases, Leases, 1031 Exchange & Property Management.  
For all Varieties of Commercial Properties, Business Opportunities.  
Residential, Land, Retail Centers, Office Buildings, Apartments  
Buildings & Industrial Buildings.

Cell: 714-742-7888

Direct: 949-842-2121

Email: adellotfy21@aol.com



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 وإعتماد القوائم المالية
- فحص محدود وتجميع القوائم المالية

خدمات الضرائب:

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

إمسك الدفاتر وإعداد  
مرتبات العاملين

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

الخدمات الإستشارية:

- المساعدة في إختيار 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 2012-0698-8886+ وجدى صباح  
Appointments available during tax season from 9am to 9pm

(909) 222-1947  
www.hanna-cpa.com