

Charismaa
Newspaper

كاريزما

الجمعة (31-1) أغسطس 2025 العدد 90 - السنة الثامنة

الهدف بين يديك Friday - (August 1 - 31) - 2025 - Volume No. 8 - Issue No. 90

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



"سرطان الثدي لا ينتظر.. والفحص المبكر يُنقذ الأرواح"
الدكتورة ماري المصري رئيسة قسم الأورام بأمريكا في حوار خاص مع كاريزما

"لم يعد سرطان الثدي نهاية الطريق.. بل بداية للشفاء"
د. ماري المصري تتحدث من قلب الحدث الطبي

د. ماري المصري
لا شفاء بدون وعي...
ولا وعي بدون إعلام
لم تولد في مصر...
لكنها تحملها في قلبها

من طفلة في نيويورك...
إلى رئيسة قسم الأورام بأمريكا:
رحلة كفاح طبية من أصول مصرية
حُفرت اسمها في مجال صعب...

ليست بطلة فيلم... بل بطلة حقيقية تنقذ الأرواح كل يوم...

**أؤمن أن الطب هو رسالة وليست وظيفة..
ولهذا اخترتُ طريق الأمل مع النساء المصابات بالسرطان**

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 (الترابقي)
- المكملات الغذائية
- الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبية
- التطعيمات
- مستلزمات طبية
- مراجعة كاملة للأدوية

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

مكتب المستشارية

جيهان توماس



Gihan Thomas

الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email. gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.gihanthomaslaw.com

موقع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

www.charismadaily.com

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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر ورئيس التحرير

وانس لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. م. جيون جندي

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيشين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

هاكسين فايق

رياضة

كابتن / صموئيل ونيس

كابتن / هاني أيوب

فنون وديكور

سامر رياض

IT وخدمات وسائل التواصل الإجتماعي

يوسف سامر

تيتو سامر

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - ماريانا - ماجي

أبو الغنيم - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

نائب وزير الخارجية والهجرة يلتقي بأبناء الجالية المصرية في لوس أنجلوس



كما استعرض السفير نبيل حبشي المبادرات التي أطلقتها الوزارة لخدمة مصالح المصريين في الخارج وتقديم مزايا خاصة لهم، لاسيما فيما يتعلق بتسهيل التحويلات المالية الآمنة من الخارج عبر التطبيقات الحديثة، وتيسير فتح الحسابات البنكية، وتوفير وحدات سكنية وأراض زراعية بشروط تفضيلية، إلى جانب المبادرات الخاصة بالتعليم، ومنح المصريين بالخارج مزايا تفضيلية في الجامعات المصرية.

ونوه نائب الوزير إلى حرص الوزارة على استقبال كافة مقترحات المصريين بالخارج واستفساراتهم، مستعرضاً أهم اليات التواصل التي أنشئت خصيصاً لهذا الغرض عبر مختلف وسائل التواصل الاجتماعي. كما حث المواطنين على تسجيل بياناتهم لدى البعثات الدبلوماسية لتيسير عملية التواصل.

من جانبه، تطرق السفير تامر الملبجي، مساعد وزير الخارجية لشؤون المصريين في الخارج، إلى الخطوات التي اتخذتها الوزارة لتطوير الخدمات القنصلية، والتي تشمل التحول الرقمي الكامل، والتنسيق مع مختلف مؤسسات الدولة، بهدف تقديم خدمات سريعة وميسرة للمصريين بالخارج، وتذليل العقبات التي تواجههم، خاصة فيما يتعلق باستخراج بطاقة الرقم القومي. كما شدد على أهمية الالتزام بالقوانين المنظمة للسفر والهجرة والإقامة في الولايات المتحدة، مؤكداً أن هذا الالتزام هو الضمان الحقيقي لحماية المواطنين في الخارج وصون سلامتهم القانونية والمعيشية.

واختتم السفير نبيل حبشي اللقاء بالرد على كافة استفسارات أبناء الجالية المشاركين، واعداً بدراسة جميع المقترحات التي تهدف إلى تطوير الخدمات المقدمة للمصريين في الخارج.

عقد السيد السفير نبيل حبشي، نائب وزير الخارجية للهجرة وشؤون المصريين في الخارج، لقاء افتراضياً مع الجالية المصرية في لوس أنجلوس، يوم الأحد الموافق ٢٠ يوليو ٢٠٢٥، وذلك بحضور السيد السفير تامر الملبجي، مساعد وزير الخارجية للشؤون القنصلية وشؤون المصريين في الخارج، والسيد السفير الدكتور حسام الدين علي، قنصل عام جمهورية مصر العربية في لوس أنجلوس.

رحب نائب الوزير بالدور الفعال والنشط للجالية المصرية في الولايات المتحدة، مشيداً بالدور الجيبي الذي تضطلع به الجالية في دعم وطنهم، خاصة في ظل التحديات الإقليمية الراهنة التي تستدعي تكاتف جهود أبناء الوطن في الداخل والخارج لدعم الاقتصاد الوطني وصون المصالح المصرية.

وأكد السفير حبشي الاهتمام البالغ الذي توليه الوزارة برعاية المصريين في الخارج وتوفير الخدمات القنصلية لهم، مستعرضاً الجهود المبذولة لتطوير مستوى هذه الخدمات، ومشيراً إلى حرص الدولة على التواصل الدائم مع المصريين بالخارج بمختلف فئاتهم العمرية.

كما لفت إلى الاستعدادات الجارية لعقد نسخة السادسة من مؤتمر المصريين في الخارج، المقرر انعقاده يومي ٣ وع ٤ أغسطس ٢٠٢٥، باعتباره منصة للحوار المباشر مع الجاليات، لمناقشة تطلعاتهم ومقترحاتهم، وموضحاً الجوانب التنظيمية للمؤتمر، والذي من المقرر أن يتناول أهم القضايا التي تهم أبناء الوطن بالخارج، بالإضافة إلى استحداث فعاليات مخصصة للجاليين الثاني والثالث، ستعقد على هامش المؤتمر.

وشدد نائب الوزير على أهمية مشاركة المصريين بالخارج في الاستحقاقات الانتخابية المقبلة، باعتبارها تجسيداً لممارستهم حقوقهم الدستورية.

الإتحاد العام للمصريين بالخارج
بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيارة موقعنا للتواصل والإشتراك
في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org





MASHNEY LAW OFFICES

The Law Firm to Trust

Protecting You & Your Family Since 1992

المصامى سامى بشاره المشنى

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

حوادث السيارات
الإصابات الشخصية
تعويضات العمال

Auto accidents
Personal injury
Workers Comp



سرطان الثدي لا ينتظر.. والفحص المبكر يُنقذ الأرواح" الدكتورة ميري المصري رئيسة قسم الأورام بأريكان في حوار خاص مع كاريزما



قام بالحوار رئيس التحرير
وائل لطف الله

خاص لجريدة كاريزما

تصوير: أيمن سمعد

في قلب واحد من أدق وأصعب التخصصات الطبية، برز اسم د. ميري المصري، الطبيبة الشابة القبطية المولودة في الولايات المتحدة لأبوين من أصول مصرية. تخصصت في علاج سرطان الثدي لدى السيدات، وتعمل اليوم ضمن طاقم طبي مرموق في أحد أكبر مستشفيات أمريكا، حيث تجمع بين الحرفية العلمية واللمسة الإنسانية.

في هذا الحوار، تكشف لنا د. ميري عن رحلتها، التحديات التي واجهتها كمرأة شابة من أصول عربية، ورؤيتها حول أهمية التوعية والكشف المبكر في محاربة أحد أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء.

الأسئلة الشخصية والمهنية:

1. د. ميري المصري، نود أن نتعرف على نشأتك وبيداتك وهل لديك اخوات؟
كيف كانت طفولتك ونشأتك في الولايات المتحدة، ومتى بدأت تتشكل لديك ملامح الشغف بالطب؟ وهل كان لعائلتك دور في توجيهك نحو دراسة الطب؟ حديثنا أيضاً عن خطواتك الأكاديمية الأولى في هذا المسار؟

وُلدت في كوينز، نيويورك، لأسرة مصرية بسيطة؛ والدي من القاهرة ووالدي من الإسكندرية، وأنا من الجيل الأول من المصريين الأمريكيين. نشأت في بيت يُقدّر الكفاح، فقد جاء والدي إلى هذا البلد ببيدات متواضعة، وعملاً بكل جدٍ وتفانٍ ليمنحنا أنا وشقيقي وشقيقتي حياة كريمة في أمريكا.

منذ صغري، تعلمت أن النجاح الحقيقي لا يأتي دون تضحيات. لقد غرس والدي في داخلي قيمة العمل الجاد، وأدركت أن اختيار الطريق الصعب يؤتي ثماره، وإن كان مليئاً بالتحديات. وأؤمن أن ما وصلت إليه ما كان ليحقق لولا رحمة الله والدعم الهائل من والدي، اللذين لم يخالا عليّ بالحب والتشجيع.

بدأت رحلتي التعليمية في مدرسة سانت نيكولاس، ثم التحقت بمدرسة فيث المعمدانية، ومن بعدها مدرسة إل كامينو الثانوية. بعدها دخلت جامعة UCLA، ثم تابعت دراستي في كلية الطب بجامعة جورج واشنطن. أكملت تخصص الطب الباطني في جامعة جنوب كاليفورنيا (USC)، ثم حصلت على زمالة في أمراض الدم والأورام من جامعة ستانفورد.

اليوم، أعمل كطبيبة أمراض دم وأورام في مركز سيدارز-سيناي للسرطان في بيفرلي هيلز، كما أشرف بتولي منصب رئيسة قسم الأورام الطبية في نفس المركز.

2. كيف أثرت خلفيتك القبطية وهويتك الثقافية في تكوينك المهني؟

«أشعر بارتباط عميق بجذوري القبطية، فقد نشأت داخل أحضان الكنيسة القبطية الأرثوذكسية، حيث لعبت دوراً محورياً في تشكيل هويتي الروحية والإنسانية. منذ الصغر، كان والدي يحرصان على

اصطحابي مع إخوتي إلى صف الشماسة في كنيسة القديس مرقس لتعلم الترانيم، وهي تجربة أثرتني وأحببتها كثيراً.

التحقت بمدرسة الأحد ودرست الكتاب المقدس، وأجد اليوم سعادتني في خدمة طلاب المرحلة الثانوية في مدرسة الأحد، بالإضافة إلى تدريب الشباب سنوياً في المسابقة الروحية الصيفية.

لقد منحنتني هذه الخدمة فرحاً ورضاً عميقين. وكانت الصلاة بشفاعاة القديسين دائماً مصدر عزاء وقوة لي في مواجهة التحديات. أشعر أن كنيسة القديسة مريم والقديس أثناسيوس بالفالي كاليفورنيا هي بمثابة بيتي الثاني.

نشأتني داخل الكنيسة القبطية ربطتني بالمسيح، وجلبت إلى قلبي الفرح والسكينة والسلام وزرعت في روح الخدمة.

3. بما أنك وُلدت في أمريكا، كيف حافظت على اتصالك بجذورك المصرية والتقاليد الشرقية المتعارف عليها؟

نشأت في منزل مصري يحتضن الثقافة والتقاليد الأصيلة، وكانت رائحة الطعام المصري تفوح منه دائماً. زرت مصر أكثر من مرة، واختبرت سحرها وعمق حضارتها العريقة، من شوارع القاهرة النابضة بالحياة إلى سواحل الإسكندرية الجميلة. خلال تلك الزيارات، تذوقت طعامها الأصيل، وتعمقت أكثر في فهم تراثها وروحها. رغم نشأتي في أمريكا، ما زلت مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بعائلتي في مصر، ولا تزال التقاليد المصرية حاضرة بقوة في حياتنا اليومية داخل المنزل، فهي جزء لا يتجزأ من هويتي وشخصيتي.

4. متى شعرت أن الطب هو طريقك؟ ولماذا اخترت تخصص سرطان الثدي تحديداً؟

كنت في الثامنة من عمري حين اصطحبني والدي لحضور جنازة جدي في دار الجنائزات. كان قد توفي بسبب مرض رئوي، وترك هذا الحدث أثراً عميقاً في داخلي. منذ تلك اللحظة، أدركت أنني أريد أن أصبح طبيبة، حتى أتمكن من المساهمة في إنقاذ الأرواح من مثل هذه الأمراض.

لاحقاً، وخلال دراستي في جامعة ستانفورد، انجذبت إلى بيولوجيا سرطان الثدي، وشعرت بشغف تجاه هذا المجال. ما شدني هو حجم الأبحاث العلمية المتقدمة فيه، والإمكانات الكبيرة للكشف المبكر التي تحدث فرقاً حقيقياً في حياة المرضى. إن وتيرة التقدم في هذا التخصص مذهشة، وأنا معجبة بالعلم العميق والدقيق الذي يقف خلف كل تطور فيه.

هناك الكثير من التطورات في هذا المجال باستمرار، وأنا معجبٌ بالعلم الكامن وراءه.

5. هل واجهت تحديات خاصة كونك طبيبة شابة من أصول عربية مهاجرة في بيئة طبية أمريكية تنافسية؟

أشعر بأنني مُرحَّب بي تماماً في المجال الطبي.

لم أشعر يوماً أن خلفيتي المصرية كانت عائقاً أمامي، بل على العكس، لم تواجهني أية صعوبات تتعلق بأصولي، وهذا أمر أقدّره كثيراً في بيئة العمل التي أنتمي إليها.

6. من الشخص أو النموذج الذي كان مصدر إلهام لك في حياتك المهنية وأيضاً الشخصية؟

والدي كان دائماً مصدر إلهامي. عملاً بجد، ودرسا بجد، وضخياً بالكثير ليحققا الحلم الأمريكي. بالنسبة لي ولأخواتي، سيظلان دائماً قدوتي في الإصرار والتفاني وتحقيق الأهداف رغم التحديات.

الأسئلة التخصصية والطبية:

1. هل سرطان الثدي مرض وراثي أم هو يعتمد على النوع والطفرة الجينية وأسلوب الحياة؟

هناك مجموعة من العوامل التي ترفع من خطر الإصابة بسرطان الثدي. من أبرزها الطفرات الجينية مثل BRCA1 أو BRCA2، والتي تُؤهلها اهتماماً خاصاً في حالات التاريخ العائلي القوي. النساء بشكل عام أكثر عرضة للإصابة من الرجال، وتحديدًا النساء البيض. كما ترتبط السمنة، وتناول الهرمونات مثل حبوب منع الحمل أو العلاج بالهرمونات البديلة، بزيادة المخاطر. نلاحظ أيضاً أن النساء بعد انقطاع الطمث أكثر عرضة من النساء قبل هذه المرحلة.

عوامل أخرى تشمل البلوغ المبكر، وانقطاع الطمث في سن متأخرة، إلى جانب التاريخ الشخصي للإصابة بسرطان الثدي.

كما تبين أن التدخين وتناول الكحول من العوامل التي لا يمكن تجاهلها. هذه المعرفة مهمة لأنها تساعدنا على تعزيز الوعي والوقاية، خاصة لدى الفئات المعرضة للخطر.

2. ما أكثر الحالات التي تؤثر عليك في عمك اليومي مع مريضات سرطان الثدي؟

المرضى الشباب الذين يتم تشخيصهم وهم في مرحلة انتشار المرض، أو أولئك الذين يرفضون العلاج في المراحل المبكرة ثم يعودون لاحقاً بعد تطور المرض إلى مرحلة متقدمة أو انتقالية، هؤلاء جميعاً أحاول أن أقدم لهم أقصى درجات الدعم، خاصة المرضى الذين لا يملكون أي شبكة دعم خلال رحلة العلاج، هؤلاء بالذات أحاول أن أكون لهم السند، وأبذل قصارى جهدي لأمنحهم القوة والطمأنينة في كل خطوة على طريق العلاج.

3. كيف تقيمين وعي النساء في أمريكا، والعالم العربي، بخطورة سرطان الثدي؟

لا شك أن الوعي بسرطان الثدي في الولايات المتحدة أكثر تقدماً مقارنة بالعالم العربي، وذلك بفضل الحملات التوعوية والمسيرات والمؤتمرات الطبية التي تُنظم بشكل مستمر. ومع ذلك، أشعر بالأمل، فوسائل التواصل الاجتماعي بدأت تلعب دوراً محورياً في نشر التوعية، وأتمنى أن يُسهم ذلك في تحسين الوضع في العالم العربي بشكل ملموس خلال السنوات المقبلة.

4. ما أهم العوامل التي تساعد على الكشف المبكر للمرض؟

أنصح جميع النساء بالبدء في إجراء فحوصات الماموجرام السنوية ابتداءً من سن الأربعين، حتى في غياب الأعراض. في الغالب، يُكتشف سرطان الثدي خلال الفحص الروتيني وليس بسبب وجود شكوى طبية.

أما إذا كانت المرأة حاملة لطفرة جينية مثل BRCA1 أو BRCA2، أو لديها تاريخ عائلي قوي مع المرض، فيجب بدء الفحص قبل سن الأربعين.

من المهم أيضاً الانتباه لأي علامات مريبة قد تظهر على الثدي، مثل وجود كتلة، إفرازات من الحلمة، تغيرات في الجلد، تضخم في الغدد الليمفاوية تحت الإبط، أو أي تغيرات أخرى غير معتادة في الثدي.

5. ما الفرق بين الفحص الذاتي، الماموجرام، والأشعة فوق الصوتية؟ ومتى يُنصح باستخدام كل منها؟

أوصي دائماً بالالتزام بفحص الماموجرام السنوي، فهو الوسيلة الأهم والأكثر فعالية للكشف المبكر عن سرطان الثدي.

أما في حالة وجود أنسجة ثدي كثيفة، فقد نلجأ إلى الرنين المغناطيسي أو الموجات فوق الصوتية لتقييم أدق، لأن هذه الحالات قد تُخفي بعض الأورام.

إذا كشف فحص الماموجرام عن أي أمر غير طبيعي، نقوم بمتابعة الحالة بتصوير تشخيصي دقيق، يتضمن عادة ماموجرام إضافي، وموجات فوق صوتية، وربما رنين مغناطيسي.

أما الفحص السريري للثدي، الذي يُجره الطبيب العام أو طبيب النساء، فهو مفيد كوسيلة مساعدة، لكنه لا يغني عن التصوير الإشعاعي. وبالنسبة للفحص الذاتي المنزلي، فالدراسات لم تُظهر فاعلية واضحة له في تقليل نسب الإصابة أو الوفيات، بل لاحظنا أنه قد يؤدي إلى إجراءات غير ضرورية، مثل الخزعات لكتل حميدة.



6. هل ترين أن الجانب النفسي يؤثر على فاعلية العلاج؟ وكيف تتعاملين مع ذلك؟

الأسئلة التوعوية والإنسانية:

1. ما أكثر الأخطاء الشائعة التي ترتكبتها النساء فيما يتعلق بصحتهن؟

عدم إجراء فحوصات الماموجرام الدورية، رغم أنها تُنقذ الأرواح.

كما أن تجاهل إبلاغ الطبيب عند ملاحظة أي تغيرات في الثدي يُعد من الأخطاء الشائعة. وكذلك إهمال الزيارات السنوية لطبيب الرعاية الأولية.

ومن الأخطاء أيضاً ترك الخوف والقلق يسيطران عند ظهور مشكلة صحية.

من الأفضل دائماً مناقشة الأمر مع الطبيب مبكراً بدلاً من اكتشاف المرض في مراحل متقدمة.

2. ماذا تقولين للنساء الخائفات من إجراء الفحص المبكر؟

الفحص المبكر يُنقذ الأرواح. من خلاله نستطيع اكتشاف المرض قبل أن يتطور، مما يمنحنا فرصة أكبر للعلاج والشفاء.

3. هل هناك علاقة بين أسلوب الحياة (الغذاء، الرياضة، التوتر) وبين احتمالية الإصابة؟

يُعتبر التدخين، وتناول الكحول، والسمنة من العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي أو تكراره.

في المقابل، يُعد النظام الغذائي المتوسطي من أفضل الأنظمة الغذائية للوقاية من تكرار الإصابة.

كما تُساهم ممارسة الرياضة المنتظمة بمعدل 150 إلى 175 دقيقة أسبوعياً في تقليل خطر تكرار المرض بشكل ملحوظ.

4. كيف ترين دور الإعلام والمجتمع في رفع الوعي الصحي بين السيدات؟

يلعب الإعلام دوراً بالغ الأهمية في رفع مستوى الوعي ونشر المعرفة.

5. هل تعملين على مبادرات أو مشاريع مجتمعية خارج المستشفى لخدمة المجتمع؟

نعم قَدِمْتُ ولا أزال أقدم العديد من المحاضرات التوعوية الهادفة في مجتمعي، إيماناً مني بأهمية نشر المعرفة وتعزيز الوعي في القضايا التي تمس حياة الناس بشكل مباشر.

6. كيف تنظري إلى صحيفة كاريزما ومدى تفاعل القراء المصريين والعرب معها؟

برأيك، هل تعتقد أن محتواها قيم للمجتمع المصري والعربي، لا سيما كصحيفة مُخصصة لخدمة المهاجرين في الولايات المتحدة؟

7. ما التطورات أو الابتكارات الجديدة في علاج سرطان الثدي التي تبشر بنتائج أفضل؟

هناك أنواع مختلفة من العلاجات لسرطان الثدي، بحسب نوع الورم، سواء كان إيجابياً لمستقبلات الهرمونات، أو ثلاثي السليبي، أو إيجابياً لبروتين HER2.

وفي الوقت الحالي، أصبح من الممكن أن يعيش المرضى المصابون بسرطان الثدي في المرحلة الرابعة (التقليدية) لسنوات طويلة، بفضل التقدم الكبير في العلاج.

فالعلاج المناعي أثبت فاعلية كبيرة في علاج السرطان الثلاثي السليبي.

أما بالنسبة للسرطان الإيجابي لمستقبلات الهرمونات، فقد ساهم استخدام مثبطات CDK 4/6 (وهي أدوية كيميائية تُؤخذ عن طريق الفم) مع العلاج المضاد للإستروجين، في تحقيق نتائج ملموسة وتحسين فرص البقاء على قيد الحياة.

كما أتاح التقدم في الاختبارات الجزيئية إمكانية كشف الطفرات الجينية الخاصة بكل مريضة، مما يسمح باستخدام أدوية تستهدف هذه الطفرات بشكل دقيق، وهو ما ساعد على إطالة حياة العديد من المصابات في المرحلة الرابعة من المرض.

8. كيف تتعاملين مع الحالات المتقدمة أو التي تتأخر في التشخيص؟

أبحث عن العلاجات الموجهة، ويعتمد نوع العلاج على نتيجة الفحص، سواء كانت إيجابية لمستقبلات هرمون الإستروجين، أو ثلاثية سلبية، أو إيجابية لعامل HER2.

هناك اليوم خيارات متعددة متاحة لعلاج المرحلة الرابعة، كما ذكرت في الفقرة السابقة. أسعى لتجنب العلاج الكيميائي الوريدي قدر الإمكان، وأفضل الاعتماد على العلاجات الفموية مثل العلاج الكيميائي الفموي، وغيرها من البدائل المتاحة.

9. هل هو مرض قابل للشفاء بنسبة 100%؟

عادةً ما نتجنب استخدام مصطلح "الشفاء التام" في حالات سرطان الثدي، ونفضل القول "حالة من الهدوء" أو "عدم وجود دليل على المرض". فسرطان الثدي من الأمراض القابلة للعلاج بدرجة كبيرة، ويتمكن كثير من المرضى من التعايش والعيش بشكل طبيعي.

وبفضل التقدم العلمي المستمر والعلاجات الحديثة، بات من الممكن لمرضى سرطان الثدي في المرحلة الرابعة (المنتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم) أن يعيشوا لسنوات طويلة، مع تحسن كبير في جودة حياتهم.

10. هل يوجد الآن بروتوكول علاجي أفضل بكثير مما سبق نسبتاً لتطوير العلم وكثرة الأبحاث وخلافه؟

بكل تأكيد، فنحن نركّز على العلاجات الموجهة، إذ أن جوهر عملنا هو الطب المُخصَّص لكل مريضه، وفقاً لطبيعة حالتها الجينية والبيولوجية.

11. في ضوء خبرتك الطبية، إلى أي مدى يمكن اعتبار العلاجات الهرمونية، مثل أدوية منع الحمل أو علاجات الخصوية كأطفال الأنابيب، من العوامل الرئيسية في زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء؟

وهل هناك أدلة علمية قوية تدعم هذا الارتباط؟

نعم، بالتأكيد. فالتفاوت عنصر أساسي في رحلة العلاج، ويساعد المرضى كثيراً على تحمّل التحديات، لدينا فريق متكامل من المتخصصين في الدعم النفسي، يشمل معالجين نفسيين، وأخصائيين اجتماعيين، بالإضافة إلى طبيب نفسي متخصص في طب الأورام.

بعض المرضى يستجيبون للعلاج بالكلام والدعم المعنوي، بينما يحتاج آخرون إلى تدخل دوائي. أنا أيضاً متفانل دائماً، وأشجع المرضى دائماً بفضل الله.

7. ما التطورات أو الابتكارات الجديدة في علاج سرطان الثدي التي تبشر بنتائج أفضل؟

هناك أنواع مختلفة من العلاجات لسرطان الثدي، بحسب نوع الورم، سواء كان إيجابياً لمستقبلات الهرمونات، أو ثلاثي السليبي، أو إيجابياً لبروتين HER2.

وفي الوقت الحالي، أصبح من الممكن أن يعيش المرضى المصابون بسرطان الثدي في المرحلة الرابعة (التقليدية) لسنوات طويلة، بفضل التقدم الكبير في العلاج.

فالعلاج المناعي أثبت فاعلية كبيرة في علاج السرطان الثلاثي السليبي.

أما بالنسبة للسرطان الإيجابي لمستقبلات الهرمونات، فقد ساهم استخدام مثبطات CDK 4/6 (وهي أدوية كيميائية تُؤخذ عن طريق الفم) مع العلاج المضاد للإستروجين، في تحقيق نتائج ملموسة وتحسين فرص البقاء على قيد الحياة.

كما أتاح التقدم في الاختبارات الجزيئية إمكانية كشف الطفرات الجينية الخاصة بكل مريضة، مما يسمح باستخدام أدوية تستهدف هذه الطفرات بشكل دقيق، وهو ما ساعد على إطالة حياة العديد من المصابات في المرحلة الرابعة من المرض.

8. كيف تتعاملين مع الحالات المتقدمة أو التي تتأخر في التشخيص؟

أبحث عن العلاجات الموجهة، ويعتمد نوع العلاج على نتيجة الفحص، سواء كانت إيجابية لمستقبلات هرمون الإستروجين، أو ثلاثية سلبية، أو إيجابية لعامل HER2.

هناك اليوم خيارات متعددة متاحة لعلاج المرحلة الرابعة، كما ذكرت في الفقرة السابقة. أسعى لتجنب العلاج الكيميائي الوريدي قدر الإمكان، وأفضل الاعتماد على العلاجات الفموية مثل العلاج الكيميائي الفموي، وغيرها من البدائل المتاحة.

9. هل هو مرض قابل للشفاء بنسبة 100%؟

عادةً ما نتجنب استخدام مصطلح "الشفاء التام" في حالات سرطان الثدي، ونفضل القول "حالة من الهدوء" أو "عدم وجود دليل على المرض". فسرطان الثدي من الأمراض القابلة للعلاج بدرجة كبيرة، ويتمكن كثير من المرضى من التعايش والعيش بشكل طبيعي.

وبفضل التقدم العلمي المستمر والعلاجات الحديثة، بات من الممكن لمرضى سرطان الثدي في المرحلة الرابعة (المنتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم) أن يعيشوا لسنوات طويلة، مع تحسن كبير في جودة حياتهم.

10. هل يوجد الآن بروتوكول علاجي أفضل بكثير مما سبق نسبتاً لتطوير العلم وكثرة الأبحاث وخلافه؟

بكل تأكيد، فنحن نركّز على العلاجات الموجهة، إذ أن جوهر عملنا هو الطب المُخصَّص لكل مريضه، وفقاً لطبيعة حالتها الجينية والبيولوجية.

11. في ضوء خبرتك الطبية، إلى أي مدى يمكن اعتبار العلاجات الهرمونية، مثل أدوية منع الحمل أو علاجات الخصوية كأطفال الأنابيب، من العوامل الرئيسية في زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء؟

وهل هناك أدلة علمية قوية تدعم هذا الارتباط؟

3. ما الذي

تتمنين تغييره في النظام

الصحي ليصبح أكثر عدالة وشمولية؟

العمل على التأمين والموافقات على الاختبارات والفحوصات وما إلى ذلك.

4. لو غرض عليك العودة والعمل في مصر أو العالم العربي، هل تقبلين؟ ولماذا؟

لا، لن أفعل ذلك لأنني نشأت هنا، أمريكا هي موطني.

5. بكلمة واحدة... ما الذي يمثله الطب بالنسبة لك؟

الأمل...

6. كيف تنظري إلى صحيفة كاريزما ومدى تفاعل القراء المصريين والعرب معها؟

برأيك، هل تعتقد أن محتواها قيم للمجتمع المصري والعربي، لا سيما كصحيفة مُخصصة لخدمة المهاجرين في الولايات المتحدة؟

صحيفة متميزة ومذهلة تجمع بين العمق والفائدة، وتعد مصدراً قيماً للمعلومة والتحليل والثقة.

بهدهؤها، وعلمها، ورغبتها الصادقة في صنع فرق، تثبت د. ميري المصري أن النجاح ليس وليد الصدفة، بل ثمرة انتماء، وكفاح، ورسالة.

إنها واحدة من الأصوات الطبية المضبنة، ليس فقط في قاعات المستشفيات، بل في قلوب من اختارت أن تقف بجانبهم في أصعب معاركهم.

نتوجه بحزبيل الشكر والتقدير للدكتورة ميري المصري على هذا الحوار الثري والواعي، الذي خصت به صحيفة 'كاريزما'.

لقد أضاءت كلماتها صفحاتنا بمزيج من الخبرة، والإنسانية، والرؤية المهمة في مجال الطب، خاصة في ما يتعلق بصحة المرأة وسبل التوعية والعلاج.

صوت فيروز يبكي... زياد في حزن الخلود...



زياد الرجباني... وداعاً!

Wahda Balak" (1978), "Wallaat Ktir" (2001), "El Hali Taabani", "Prelude from Mais al-Rim

• الموسيقى للمسلسلات والأفلام / المؤلفات السينمائية:

شارك كمؤلف موسيقى في كل من:

- 1999 Mutahdirat, فيلم
- 1997 Vicious Circle of Time, مسلسل
- 1986 El Ostaz Mamnoue, مسلسل
- 1985 Al Fatena Wal Moghamer, فيلم
- 1985 Luebat Al Wakaa El Am El Mokbl, فيلم
- 1982 Nisa, وغيرها من الأعمال التلفزيونية والسينمائية.

• التأصيل الفني والتأثير الثقافي:
• جمع في أعماله بين Arabic jazz والتجريب الموسيقي، مستخدماً التوليف الجاز الغربي والمقامات العربية، ليصنع صوتاً لبنانياً فريداً.

• أعماله المسرحية تضمنت نقدًا ساخراً لطبقية المجتمع، السلطة السياسية، والطائفية في زمن الحرب وبعدها، ويُعد صوتاً ناقداً للواقع اللبناني.
• استمر تأثيره لدى الأجيال الشابة رغم اعتزاله الظهور في سنواته الأخيرة، وقد أعاد الكثيرون اكتشاف أعماله في الاحتجاجات والحراك الشعبي.

• الخلاصة: زياد الرجباني ترك إرثاً غنياً من المسرحيات ذات الطابع السياسي والسخرية الاجتماعية، وكذلك ألبومات موسيقية جريئة تجمع بين الشرق والغرب، فضلاً عن مؤلفات موسيقية للتلفزيون والسينما. يمثل في مجمله صوت اللبنانيين الصادق، الذي لم يتراجع عن طرحه الجريء حتى بعد انتهاء الحرب.

• وداعاً لصوت الحرية والصدق الفني...
برحيل الفنان الكبير زياد الرجباني، يخسر العالم العربي قامة فنية وفكرية نادرة، وصوتاً حراً لم يساوم يوماً على قناعاته، ولا على انصياعه للناس البسطاء، وللقضايا العادلة، وللبنان الذي أحبه كما لم يحبه أحد.
إنه ليس مجرد مؤلف موسيقي أو كاتب مسرحي أو ناقد سياسي، بل حالة متفردة حفرت عميقاً في وجدان الشعوب. زياد الذي غنّت له فيروز فأطربنا، وكتب للمسرح فضح عورات السياسة والمجتمع، وحنّ للناس فمزج بين الألم والضحكة، وبين الجاز والمقام، وبين الحلم والخيبة.

• أعماله الخاصة:
• 1979 - Abu Ali، قطعة فنية من نوع "الفانك العربي" بطول 13 دقيقة، مثيرة للتجربة والجمع بين الطابع الشرقي والغربي

• 1985 'Houdou' Nisbi، ألبوم مثل jazz-funk، تضمن أغنية "Bala Wala Shi" الشهيرة

• Ana Moush Kafer - مسرحية وأغنية تحمل نفس الاسم (1985) نقدت الطائفية والعنصرية الدينية

• 1995 Bema Enno - تعاون مع جوزيف صقر وسلمة مصفي

• 2001 Monodose - ألبوم سلمة مصفي بالتعاون معه

• 2006 Maaloumat Akideh - ألبوم للمغنية التونسية لطيفة، من 8 أغانٍ له.

• أغنيات أخرى بارزة:
"Ya Zaman El Ta'efiyeh" (1980), "Aayesh"

وعميقة.
زياد الرجباني هو فنان لبناني متعدد المواهب: ملحن، عازف بيانو، كاتب مسرحي، ممثل وناقد سياسي، ويعد أحد أبرز الأصوات النقدية والثورية في الثقافة العربية.

فيما يلي أبرز أعماله مصنفة بحسب المجال:

- المسرحيات (التأليف والمشاركة)
حسب الترتيب الزمني:
1. سهرية - 1973

2. نزل السرور - 1974
مسرحية سياسية ساخرة تعكس طرائف المجتمع اللبناني قبل الحرب.

3. بالنسبة لبكرا شو؟ - 1978، تناولت بطريقة ساخرة قضايا الحيانة والانتفاء والوضع السياسي.

4. فيلم أمريكي طويل - 1980، أسلوب عبثي مأساوي يستخر من المثقف والسياسي خلال الحرب

5. شي فاشل - 1983، نقد للنظام التعليمي والفساد الإداري.

6. بخصوص الكرامة والشعب العتيد - 1993، الجزء الأخير من سلسلة نقد السلطة والمجتمع

7. لولا فسحة الأمل - 1994، رواية مسرحية ضمن نفس السياق النقدي.

8. (الفصل الآخر) - استمرار لموضوعات "بخصوص الكرامة" في أعمال لاحقة.

• الموسيقى والألبومات
لمغنية فيروز (أمه):

• سألوني الناس (1973 في المحطة) - أعطائها شهرة مبكرة كمؤلف موسيقي.

• كيفك إنت؟ - 1991، من أشهر الأغنيات لفيزوز

• ما عرفت فيك - 1987.

• بما إنو - 1995.

• 1999 Mesh Kayen Hayek Tkoun.

• 2002 Wala Kif.

• 2010 Eh Fi Amal.



وجوده في بيروت، بعد فترة من المرض ورفضه تلقي علاج إضافي.

• التكريم والتأبين:
حضر آلاف من المحبين والجمهوريين جنازته في بيكفيا، وشهدت مشاركة والدته فيروز، التي ظهرت نادرة في عزائها. وصفه رئيس الجمهورية بأنه "ظاهرة ثقافية وفكرية كاملة"، ووصفه وزير الثقافة بأنه "ضمير حي".

منح الرئيس اللبناني جوزاف عون، زياد الرجباني، "وسام الأرز" الوطني من رتبة "كومندور"، ووضع رئيس الحكومة اللبنانية نواف سلام الوسام على نعش الفنان الراحل، خلال حضوره لمراسم جنازته في كنيسة "رقاد السيدة".

وشارك سلام، عبر حسابه الرسمي على منصة "إكس"، صورتين من مراسم الجنازة، إحداهما لوضعه الوسام على نعش زياد، والأخرى له وهو يتقدم بواجب العزاء لوالدته الفنانة فيروز.

وقال رئيس الحكومة اللبنانية متحدثاً لجموع المعزين في الكنيسة: "في وداع زياد الرجباني أتكلّم حيث تختلق الكلمات.. أقف بخشوع أمام الأم الحزينة، والعائلة، والأصدقاء... ولبنان كله شريك في هذا الحزن الكبير".

وأضاف: زياد المبدع العبقرى، كنت أيضاً صرخة جيلنا الصادقة، الملتزمة قضايا الإنسان والوطن. وقد قلت ما لم يجرؤ الكثيرون منّا على قوله. أما بالنسبة لبكرا شو؟، فلأجيال القادمة، ستبقى يا زياد، صوت الجمال والتمرد، وصوت الحق والحقيقة حين يصير السكوت حياة".

وأعلن سلام تقليد الراحل الوسام، قائلاً:
" قرّر السيد رئيس الجمهورية العماد جوزاف عون منح السيد الفقيه الغالي وسام الأرز الوطني من رتبة (كومندور)، وقد كلفني، فتشرفت أن أسلمه اليوم إلى العائلة الكريمة متقدماً منها باسم السيد الرئيس وباسم الشخصي، بأحرّ التعازي، سائلاً القدير أن يتغمّده بغالي رحمته، ويسكنه فسيح عيانه وأن يُلهم عائلته، ومحبيه الصبر والعزاء".

• الورثة:
ترك وراءه والدته فيروز، وشقيقته ريمًا، وشقيقه هالي.

• إرثه الفني والثقافي:
تأثيره الثقافي... أعاد تشكيل المشهد الموسيقي والمسرحي اللبناني، وقدم صوتاً نقدياً يلامس الواقع السياسي والاجتماعي، واستقطب أجيالاً شابة اكتشفت أعماله فيما بعد، خاصة خلال حركات الاحتجاج والرفض.

• مادته الفنية:
النتاج الفني لزياد ضمّ ألبومات مثل "أبو علي"، "Houdou' Nisbi"، و" Bema Enno...". إلى جانب عشرات المسرحيات والبرامج الإذاعية التي صكّت الهوية اللبنانية الحديثة بطريقة ساخرة

بالنسبة لبكرا شو؟...

رحل زياد وترك السؤال معلقاً!!!... مات زياد الرجباني... وعاش صوته فينا...

التمرد غاب... والناس تردد: سألوني، صوت فيروز يبكي... زياد في حزن الخلود.

وداعاً زياد... صرخة الوطن التي لن تنسى، انطفأ ضوء المسرح... وغاب صانع الجمال والوجع...

من هو زياد الرجباني؟
• الميلاد والنشأة:

وُلد زياد عاصي الرجباني في 1 يناير 1956 بمدينة أنطلياس (قضاء المتن، لبنان). هو الابن الأكبر لفنّانة الغناء اللبنانية الأسطورية فيروز، ووالده المؤلف الموسيقي عاصي الرجباني أحد رفاق الشهرة في ثنائي "الأخوين رجباني".

• المواهب المبكرة:
بدأ التلحين منذ صغره، وقدم أول أغنية لوالدته في سن السابعة عشرة بعنوان "سألوني الناس"، والتي لاقت نجاحاً كبيراً.

• المسيرة الفنية:
• المسرح والبدايات:
انطلق فنياً في أوائل السبعينيات بمسرحية "سهرية"، تبعها "نزل السرور" عام 1974، ثم مسرحيات أخرى مثل "بالنسبة لبكرا شو؟"، و"فيلم أمريكي طويل"، و"أنا مش كافر"، بالإضافة إلى برامج إذاعية ذات طابع سياسي واجتماعي.

• الأسلوب الموسيقي:
جمع زياد بين الموجات الشرقية والغربية مثل الجاز والكلاسيك، وأسس ما أصبح يعرف بـ"الجاز الشرقي اللبناني". ورفض ببساطة القول إن موسيقاه غربية، بل قال:
"موسيقاي ليست غربية، بل لبنانية بطريقتها الخاصة".

• تعاوناته مع فيروز:
في السبعينيات والثمانينيات، بدأ عمله الموسيقي مع والدته فيروز، وقدم لها أغاني هامة مثل "كيفك إنت" و"بلا ولا شي" و"البوسطة"، والتي جاءت بصيغة أكثر جذرية وتعبيراً عن الواقع حينها. صاحب البصمة السياسية والاجتماعية.

• السخرية السياسية والمواجهة:
استخدم رجباني المسرح والموسيقى كأداة نقد لاذع للواقع اللبناني، خصوصاً خلال الحرب الأهلية وما بعدها.

مسرحياته مثل "بالنسبة لبكرا شو؟" تضمنت مقاطع أصبحت من التراث الشعبي اللبناني، مثل العبارة الشهيرة:
"بيقولوك بكرا رح يكون أحسن، بس بالنسبة ليوم؟".

• انتمائه سياسي:
كان من الشيوعيين أعلن دعمه الدائم للقضية الفلسطينية. لم يتوان يوماً عن مهاجمة المحسوبة والفساد والطائفية، سواء من اليمين أو اليسار اللبناني.

• وفاته والوداع:
• تاريخ الوداع توفي زياد الرجباني يوم 26 يوليو 2025 عن عمر ناهز 69 عاماً إثر نوبة قلبية أثناء

فوز المكسيك للمرة العاشرة بكأس كوبا أمريكا على حساب المنتخب الأمريكي:

حافظت المكسيك على لقبها وتوجت بلقب مسابقة الكأس الذهبية لاتحاد الكونكاكاف (أمريكا الشمالية والوسطى والبحر الكاريبي) للمرة العاشرة على الولايات المتحدة 2-1 في هيوستن.

افتتح لاعبو المنتخب الأمريكي التسجيل برأسية من كريستيان ريتشاردز في الدقيقة الرابعة. وخلال الشوط الأول سيطر المنتخب المكسيكي تمامًا حتى حصل على التعادل عبر المخضرم راؤول.

وبعد 7 دقائق من الوقت بدل الضائع، تمكن منتخب المكسيك من رفع الكأس للمرة العاشرة رقم قياسي في المسابقة السنوية التي تجمع أفضل المنتخبات في اتحاد الكونكاكاف أقيمت المباراة النهائية أمام 70 مليون متفرج.

بمدينة هيوستن تكساس. معسكر خارجي ناجح للأهلي في طبرق تونس:

أنهى النادي الأهلي معسكره الخارجي في مركز لاسيغال، في طبرق- تونس الخضراء وهو مركز يتضمن فندق للإقامة، بجانب ملاعب فرعية للتدريبات، وملاعب رئيسية لحوض المباريات. وجدير بالذكر أن النادي الأهلي قد خاض مباراتين وديتين أمام فريقى الملعب التونسي والبنزرتي التونسي بجانب فترة إعداده البدني والذي استمر لمدة 10 أيام ويستكمل المارد الأحمر تدريباته بعد ذلك على ملعب مختار التنشيط بالجزيرة استعداد لموسم جديد مليء بالبطولات على رأسها بطولة السوبر المصري، دوري أبطال أفريقيا، كأس العاصمة، كأس مصر وكأس الرابطة.

أخيرًا.. وسام أبو على في كولومبوس كرو الأمريكي:

أنهى النادي الأهلي اتفاه مع نادي كولومبوس كرو الأمريكي بشأن انتقال وسام أبو على مقابل 7.5 مليون دولار و15% نسبة إعادة بيع + 2 مليون دولار إضافية كحوافر.
- مليون دولار في حال تسجيله 10 أهداف.
- مليون دولار أخرى في حال تسجيله 15 هدف.

بسنت حميدة أمل مصر في طوكيو 2025

رقم قياسي وطني جديد National Record للعداءة بسنت حميدة في منافسات 400 م عدو سيدات - 50.53 ث ضمن المجموعة أ للرحلة الفضية لألعاب القوى بالعاصمة الإسبانية مدريد، لتتأهل مباشرة إلى بطولة العالم لألعاب القوى بالعاصمة اليابانية طوكيو 2025 عقب تجاوزت المستوى المؤهل للنهائيات.
الرقم القياسي الوطني السابق مسجل باسم بسنت - 50.77 ث، حققته ضمن الجولة الذهبية لألعاب القوى بالعاصمة البوتسوانية جابوروني، وتعد العداءة الواعدة بسنت حميدة أمل مصر في الحصول على ميدالية أولمبية في البطولة الأولمبية بطوكيو.

صلاح يعد بموسم إستثنائي آخر مع ليفربول:

أجرى أرني سلوت المدير الفني لليفربول اختبارا بدنيا في بداية الموسم ل لاعبي لليفربول يسمى بـ Six Minute Race وهو عبارة عن مارتون صغير للاعبين لمدة 6 دقائق لمسافة ٤٠٠ متر بدون توقف وذلك لقياس السرعة الهوائية القصوى لكل لاعب وتكون المسافة التي قطعوها هي العامل الأساسي في انشاء الخطط المتبعة للتمرين من قبل المدير الفني فيما بعد.

الأسطورة محمد صلاح تصدر السباق وكان اسرع لاعبي لليفربول.

الأسطورة صلاح 33 سنة وصل لأعلى (فورمة) في فترة الاستعداد للموسم التاسع على التوالي مع لليفربول ويتمنى كل مصري كل التوفيق له وكسر أرقام الموسم الاستثنائي المنقضى.

فريدة خليل.. أسطورة الخماسي الحديث.. بطلة من ذهب:

المعزة العالمية فريدة خليل بنت الـ 14 عاماً الفتاة.
- أول لاعبة في تاريخ اللعبة تحطم كل الأرقام



القياسية العالمية للشباب والناشئين والكبار.

إنجازات 2025 الحارقة:
- ذهبية كأس العالم للكبار - القاهرة.
- فضية كأس العالم - المجر.
- ذهبية كأس العالم - بلغاريا.
- ذهبية نهائي كأس العالم - الإسكندرية.
- ذهبية بطولة العالم للشباب.
- ذهبية بطولة العالم للناشئين.
- أرقام قياسية تاريخية:
- الرقم القياسي العالمي للكبار.
- الرقم القياسي العالمي للشباب تحت 20 سنة.
- الرقم القياسي العالمي للناشئين تحت 17 سنة.

منتخب مصر زعيم الجودو في أفريقيا بلا منازع:

منتخب مصر للجودو يتوج بذهبية بطولة إفريقيا للشباب في لواندا عاصمة أنغولا، بعد فوز تاريخي على أنغولا. الجدير بالذكر أن منتخبى الناشئين والشباب حققا إجمالي ٢٥ ميدالية متنوعة في البطولة، وهو إنجاز جديد يضاف لسلسلة نجاحات الرياضة المصرية بفضل جهود لاعبينا الأبطال ودعم الدولة المستمر.

كريم أحمد.. موهبة شابة جديدة متألقه في طريقها للعالمية:

واصلت المواهب المصرية لفت الأنظار في الملاعب الأوروبية، وهذه المرة عبر بوابة أحد أكبر الأندية في العالم، بعدما أعلن نادي ليفربول الإنجليزي توقيع لاعبه المصري الشاب كريم أحمد على أول عقد احترافي في مسيرته، ليؤكد النادي ثقته في إمكانات اللاعب الواعد البالغ من العمر 18 عاماً. وقد سجل ظهوره الأول مع فريق تحت 18 عام وفت الأنظار سريعاً. خلال الموسم الماضي، تألق كريم أحمد بشكل لافت، حيث سجل 7 أهداف وصنع 5 تمريرات حاسمة بقميص فريق تحت 18 عاماً، ليتم تصعيده إلى فريق ليفربول تحت 21 عاماً، حيث يواصل مشاركاته وتطوره الفني تحت أنظار الجهاز الفني للفريق الأول.



بقلم / سمونيل ونيس

خاص لجريدة كاريزما

الجولتين الخامسة والسادسة من تصفيات المونديال، حيث فازوا على إثيوبيا خارج الديار بنتيجة 2-0، ثم كرروا الفوز على سيراليون بهدف نظيف في القاهرة. ويتصدر المنتخب المصري المجموعة الأولى في التصفيات والتي تضم منتخبات: إثيوبيا، غينيا بيساو، بوركينافاسو، سيراليون، وجيبوتي.

تصنيف المنتخبات الإفريقية والعالمية:

احتل منتخب المغرب صدارة التصنيف الإفريقي، مستقراً في المركز الثاني عشر عالمياً بينما جاءت السنغال في المركز الثاني إفريقياً والـ 18 عالمياً. أما ترتيب أول عشرة منتخبات إفريقية في تصنيف فيفا لشهر يوليو فجاء كالتالي:
المغرب - 12 عالمياً.
السنغال - 18 عالمياً.
مصر - 34 عالمياً.
أما على الصعيد العالمي، فقد وصلت الأرجنتين تصدر الترتيب، تليها إسبانيا، ثم فرنسا، إنجلترا، البرازيل، البرتغال، هولندا، بلجيكا، ألمانيا وكرواتيا على التوالي.

تشيلسي الإنجليزي يظل لكأس العالم للأندية FIFA Club World Cup 2025

فاز فريق تشيلسي الإنجليزي على نظيره باريس سان جيرمان الفرنسي في المباراة النهائية من بطولة كأس العالم للأندية المقامة بملعب "ميتلايف" في نيوجيرسي. وحقق تشيلسي فوزه بثلاث أهداف مقابل لا شيء ليتوج بذلك بطلا لكأس العالم للأندية في نسخته الأولى بنظامها الجديد. وأحرز كول بالمر الهدفين الأول والثاني لتشيلسي في الدقيقتين 22 و30 على الترتيب، ثم سجل الهدف الثالث البرازيلي جواو بيدرو في الدقيقة 43.

واستطاع الفريق الإنجليزي الفوز برغم استمراره بعشرة لاعبين بعد طرد جواو نيفيز في الدقيقة 86.

ويعد ذلك هو اللقب الثاني لتشيلسي، الذي سجل ظهوره الثالث في نهائي مونديال الأندية، بعدما سبق له حمل الكأس عام 2021، علماً بأنه خسر نهائي المسابقة عام 2012، حينما كانت المسابقة تقام بمشاركة 7 أندية فقط.

أقيمت المباراة بحضور الرئيس الأمريكي، دونالد ترامب، والسويسري جباتي إنفانتينو، رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا).

125 مليون دولار للفائز بكأس العالم للأندية 2025 وصلت القيمة الإجمالية للجوائز المخصصة لهذه الحلة الجديدة من مونديال الأندية وقدرها مليار دولار (925 مليون يورو) ونشر "فيفا" بالتفصيل توزيع المكافآت المالية على الأندية الـ 32 المشاركة في البطولة.

جوائز الفرق المشاركة:

الفريق الأول: والحاصل على كأس البطولة تشيلسي وقد حصل على 109 مليون دولار أمريكي.

الفريق الثاني: والوصيف باريس سان جيرمان وقد حصل على 102 مليون دولار.

الفريق الثالث: ريال مدريد وحصل على 86 مليون دولار.

وقد حصل فريق الهلال على 32 مليون دولار وجاء في المركز العاشر.

أما فريق الأهلي فقد حصل على 9.5 مليون دولار وجاء في الترتيب الـ 25 في الترتيب النهائي لفرق البطولة.

الجوائز الفردية لكأس العالم للأندية:

ديزيرييه أفضل لاعب شاب.
روبرت سانشير أفضل حارس مرمي.
بالر أفضل لاعب في البطولة.

مصر الثالث أفريقياً والـ 34 عالمياً في تصنيف الفيفا:

أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، التصنيف الشهري للمنتخبات الوطنية وذلك عقب انتهاء فترة التوقف الدولي الأخير إلى جانب إسدال الستار على منافسات الكأس الذهبية لأمريكا الشمالية.

توقف مباريات المنتخب يؤثر على تصنيف مصر:

وجاء منتخب مصر في المركز 34 عالمياً والثالث إفريقياً في التصنيف الجديد، بعدما تراجع مركزين على المستوى العالمي مقارنة بتصنيف الماضي، وهو ما يُعد انعكاساً مباشراً لغيابه عن فترة التوقف الدولي الأخيرة. وكان المنتخب المصري قد قرر عدم إقامة معسكر تدريبي في التوقف الأخير، نظراً لارتباط عدد كبير من لاعبيه، وبالأخص لاعبي النادي الأهلي، بالمشاركة في كأس العالم للأندية بالولايات المتحدة الأمريكية، إلى جانب منح اللاعبين فترة راحة بعد نهاية موسم شاق محلياً وقارياً.

مشوار الفراعنة في التصفيات:

ويستعد منتخب مصر بقيادة المدير الفني حسام حسن لاستحقاقات مهمة في المرحلة المقبلة، أبرزها استكمال مشوار تصفيات كأس العالم 2026، وكذلك التحضير الجاد لبطولة كأس الأمم الإفريقية المقبلة، حيث يضع الجهاز الفني هدفاً واضحاً بتحقيق نتائج إيجابية من شأنها تعزيز التصنيف الدولي ودعم مشروع بناء منتخب قوي للمستقبل. وكان الفراعنة قد خاضوا آخر مواجهاتهم الدولية الرسمية في شهر مارس الماضي، ضمن



بقلم وائل لطف الله

رئيس التحرير

خبية الأمل...

حين تصمت الأملام وتخذلنا الحياة...

أن الحياة أحياناً تعاند فقط لأنها تستطيع؟

أذكر سيدة في منتصف الأربعين من عمرها، روت لي قصتها وهي تبكي: "أمضيت عشرين سنة أربي أولادي وأدعم زوجي، تنازلت عن أحلامي لأجلهم، واليوم يعاملني ابني كأني عبء، وزوجي لا يراني أصلاً. ضحيت كثيرًا، لكن يبدو أن أحداً لم يلاحظ". خبيتها كانت موجعة. لكنها بعد فترة، عادت وقررت أن تبدأ من جديد.

التحقت بدورات تعليمية، بدأت عملاً بسيطاً، وشيئاً فشيئاً، استعادت احترامها لذاتها. "أدركت أنني كنت أراهن على الآخرين، بينما الرهان الحقيقي يجب أن يكون على نفسي"، قالتها وقد عاد البريق لعينيها.

أن خيبة الأمل ليست النهاية، بل علامة...

علامة تقول لنا: راجع المسار، راجع الرهان، لا تضع مفاتيح سعادتك في يد الآخرين... نعم، نخذل أحياناً، لكن الخذلان لا يجب أن يتحول إلى قيد أبدي. خبيتك اليوم، قد تكون وقود قوتك غداً.

أن نعبد تعريف النجاح. أن نقبل أن بعض المعارك نخوضها لتتعلم لا لنربح. أن نحيا بشجاعة، ونعلم بتواضع، ونعطي دون انتظار، ونحب دون قيد، ونخسر دون أن نخجل من الخسارة. فالحياة لا تملك وعداً دائماً بالسعادة، لكنها دائماً تترك لنا فرصة جديدة... حين نقرر أن نهض، لا أن نستسلم.

من رحم الخيبة يولد إدراك لا تمنحه لنا الانتصارات... لا أحد يخذلك بقدر ما تخذلك أمالك الكبيرة في غير موضعها للأسف... خيبة الأمل لا تكسرنا بقدر ما تُعيدنا إلى أنفسنا... فرب خيبة أمل كانت بداية حياة أنضج، وأقوى، وأصدق...



بقلم فاطمة ناعمت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية المتميزة

كتالوج الأبوة والأمومة

باب شقته المترسن بالأفقال والتربيس. أذى دوره النجم "بيومي فؤاد". وكان من الرسائل الذكية في المسلسل، فقدم لنا حلاوة الوحدة الوطنية دون هتاف ولا تصريح. فلم نعرف ديانتته إلا من يافطة تحمل اسمه على باب شقته، وكان هو المختبر الذي يجرب معه خال الأطفال "مذاق صحن الملوخية" في نهار رمضان، إذ يذهب إليه بصحن ولقمة خبز لكي يتذوق القبطان ويحدد مدى قرب مذاق عن ملوخية الأم الراحلة. "أمل" مريضة السرطان التي التقت بها "أمينة" على باب غرفة العمليات، وكانت مرتعبة، فطمأنتها بجملة شديدة العمق: "كيف تخافين وأنت التي نبحتُ عنك هنا؟" فكل مرضى العالم لا ينتظرون إلا "الأم" في النجاة. وبالطبع الطفلان، محور المسلسل "ريتا عبد العزيز"، "علي البيبي"، اللذان أبدأ في تقديم "جيل ألفا" الذي لم يأت ليتبع، بل ليعيد تعريف الأشياء وفق معجم جديد. ثم "هويدا" معلمة اللغة العربية التي قدمتها "تارا عماد" بكامل عدويتها، وحين أصدرت روايتها الأولى أهدتها لـ "يوسف" الذي علمها معنى "الإخلاص" لرفضه الدخول في علاقة حب بعد رحيل الزوجة، رغم وصيتها له بالزواج لكيلا يتربى طفلاً من بعدها يتيمي الأم، كما تربت.

أما "كريمة التورته"، فكانت ظهور الأسطورة الكروية والأخلاقية "محمود الخطيب" لثوان خاطفة في المشهد الأخير، بصفته وشخصه، وبكامل جماله، بوصفه "الكشاف الأعظم" الذي تلتقط عيناه المواهب الناشئة في الملعب. وفي لحظة واحدة استرجعت جميع ذكرياتي معه حينما كان يدرّب ابني "مازن" في مدرسة "نادي الرحاب" لكرة القدم، وكيف كان يعلمهم الأخلاق والبر بالوالدين واحترام الكبير، قبل المهارات الرياضية.

"كتالوج" الذي يعرض الآن على منصة "نتفليكس"، مسلسل فائق حاشد بالنسيج الإنساني الثري والأوجاع القدرية والقيم التربوية المحترمة يقدم للشباب وجهاً من مرايا "كتالوج الأمومة والأبوة" الذي علينا قراءته قبل أن نقدم للحياة أطفالاً.

شكراً للمؤلف "أيمن وتار"، والمخرج "وليد الخلفاوي" الذي نجح في تضفير الوجد الكوميديا الخفيفة الطافية من تسارع الركض نحو "الكمال"، الذي لا يدرك. وكان بادياً أن المخرج قد أفرغ افتقاده لوالده النجم المثقف "نبيل الخلفاوي" في تلك الحكمة الدرامية الجميلة، والعمل التربوي الهادف. تحية احترام لكل من ينجح في تحويل اليأس إلى أمل، والحزن والامل إلى طاقة فرح وبناء.

عن المصري اليوم

حين يرحل أحبنا أساسيون في حياتنا، تصبح أي رسالة منهم أو مقطع صوتي صغير بمثابة ميراث هائل وثروة ضخمة، تركها لنا الذين غادرونا وتركوا لنا حياة صعبة أشبه بالمستحيل.

لهذا اقترح مسلسل "كتالوج" فكرة تصميم أليكشن نسجل عليه رسائل موجلة، لا يسمعونها "المرسل إليهم" إلا بعد رحيلنا عن العالم، عليها تكون لهم عوناً ودليلاً و"كتالوج" لاستكمال الحياة دوننا، وتربية الأبناء بعد رحيل من يرعى ومن يعرف تفاصيل حياتهم.

مسلسل عظيم وموجع، محمل برسائل عديدة، على قصره وتكثيفه في ثماني حلقات فقط. يناقش تداعيات "الفتنة" المرة، وهل نحن جاهزون للرحيل دون أن نخشى على أطفالنا أن يواجهوا الحياة وحيداً؟

هل رتبنا لهم أمورهم لكي لا يتعثروا في قادم أيامهم؟ "أمينة"، "ريهام عبد الغفور"، أم جميلة باعتهما السرطان فقررت أن تمتد رعايتها لطفليها بعد رحيلها؛ عبر رسائل فيديو سوف تكون "كتالوج" الذي يرشد زوجها المهندس "يوسف"، "محمد فراج"، الذي لا يعرف في الحياة إلا العمل والنجاح، مطمئناً إلى زوجة تدير جميع تفاصيل حياته وحياة طفليه.

المسلسل حاشد بنماذج إنسانية في قمة الجمال النفسي والاكتمال الروحي. الخال الشاب، "أحمد عصام"، الذي نسي حياته وأحلام السفر والتحقق لكي يكمل رسالة شقيقته الراحلة مع طفليها، فيجهد مرة بعد أخرى في عمل "طبق الملوخية" الذي كانت تقدمه شقيقته لهم في أول إفطار رمضان.

العُمّ الفارس "كايتن حنفي" الذي أذى دوره بعقريّة النجم "خالد كمال"، ضحى بمجد دولي ينتظره كنجم كرة قدم محترف، لكي يربي شقيقه الأصغر، ثم يساهم في تربية طفلي شقيقه بعد رحيل الأم. أصيب مثلها بالسرطان لكنه أخفى وتحمل الامه وحيداً لكي يكمل الرسالة حتى الرمز الأخير. والأب، الذي راح يبنيه كل يوم لتفصيله جديدة عن طفليه ما كان يعرفها لولا رحيل الأم التي كانت تدير كل شيء بنفسها.

حساسية الطفل ضد أطعمة معينة، زينة رمضان بكل ما تحمل من بهجة وفرح، هدايا عيد الميلاد، مواعيد التمارين وهوايات الصغار، وغيرها من التفاصيل. ثم فاكهة المسلسل دادا "أم هاشم" التي أبدعتها الجميلة "سماح أنور" بكل ثقلها الفني وخفة ظلها المفطورة. القبطان "جورج أنطون" الجار الطيب والحذر المصاب بعقدة "أجورا فوبيا" Agora-Phobia أو الخوف من المناطق المفتوحة؛ التي تجعله حبيس جدران بيته. لن نلمحه طوال الحلقات إلا عبر شق صغير في

خاص لجريدة كاريزما

بقلم كريستين عادل

كاتبة وباحثة دكتوراه في الإعلام الرقمي

"في أصعب أوقاتك"

هناك لحظات تمرّ في حياتنا، لا تصرخ فيها، لكنها تُربك كل ما فيك، تشعر أنك تائه وسط زحام من الأحداث أو القرارات الصعبة أو الخذلان المفاجئ. تمرّ بها وكأنك تسير في صحراء لا نهاية لها، وتبحث عن ظل فيها. قد لا تبحث عن من يملك الحلول فقط، بل أيضاً عن ذلك الذي يجلس بجوارك، ليُشعرك أنك لست وحدك بين الركام. قد لا يستطيع أن يبتزح الألم من داخلك، لكنه قادر أن يقف معك وسط العاصفة، ممسكاً بيدك، صامتاً، وحاضر بكل كيانه. لأننا لا نُشفي دائماً بالكلمات، بل بالوجود.

في أصعب أوقاتك، تُكشّف الوجوه، وتسقط الأقنعة. ترى بوضوح من يجبك حقاً، ومن كان يرافقك فقط في أوقات الفرح. لأنه لا مجال للمجاملات، ولا مكان للزيف في المواقف القاسية التي لا تحتمل الزخرفة.

وقد تدهش حين يكون العون من شخص لم تربطك به علاقة وطيدة، أو لم تبادل معه سوى القليل. لكنه يظهر فجأة، حكيمًا، مخلصًا، من الله ليقيف في فراغ كل من غاب.

وهكذا، تجد نفسك تتعلم عن الحياة أكثر مما

خاص لجريدة كاريزما

بقلم ر. عجيب حلسي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

المؤذي والتنكيل...

لم يكن الأذى من الخارج فقط ولكن كثيرا يؤذي الإنسان نفسه ويؤذي أقرب ما له دون قصد وأحياناً عن قصد (عمداً).

فحو الأذى؛ هو مخطط أصله الشر والغباء وقلة الحيلة لحل المشاكل أو أخذ الحق أو الحصول على ما يرغب به الإنسان من الوصول لأي سلطة أو منصب أو أي مكتسبات مشروعة أو غير مشروعة.

مخطط الشر والأذى أحياناً يكون أسلوب حياة و في الجين الآخر يصبح اضطراباً وفي الأغلب يكون عن جهل بعواقب ما يحدث بالفعل ولكن كل شيء ينكشف ولو بعد حين (إن الغد لقريب).

غدا تنكشف سائر الأمور وقد يصلح معها العلاج وقد لا يصلح أي حل نهائي أو العلاج كنتيجة فعلية لهذه التصرفات المؤذية ليس بالسهل أبداً، قد يكون الأذى نتيجة حتمية للانتقام أو للشماتة أو خلاص الحق أو نتيجة للغضب الأعمى دون أدنى تفكير حتى يؤذي الإنسان ذاته.

في بعض الأحيان يصل بنا الأذى إلى حد اللامبالاة والإهمال والترك والتعنت. وحيناً آخر يصل إلى الوشاية بالكذب وشهادة الزور وحلف اليمين الكاذب ولن يخشى الإنسان الحساب العسير يوم الدين.

كثيراً لا نستطيع التفكير السليم والتحكيم الرشيد و العقلانية أو لمن هم أكثر خبرة بالحياة.

فيبدو هو الحل الأنسب حينما يكون عكس ذلك تماماً ويكون هو الدمار الشامل للعلاقات سواء العلاقات الأسرية أو الاجتماعية أو (العلاقات الإنسانية بشكل عام) فيخسر الإنسان أخاه للأبد سواء كان أخاً شرعياً أو أخاً لم تلده أمك ونسى الماضي والذكريات الطيبة وبتناسي أحياناً صانع الجميل ونكر الفضل ولا ينسب لأصحابه.

والأكثر مرارة هو طعم نكران الجميل لمن هم الأغلى والأقرب. ضربة موجعة حينما تأتي الضربة من أقرب الناس



بالأخص لو كانت عن قصد (عمداً). ضربة موجعة عندما يستغلك ويؤذيك ويصعد على أكتافك من هم حلم خيرهم من مجتنبك وعطاياك بعد ربنا، من تقدمت بيد المساعدة لهم وأصبحوا جزء من كيانك ولهم أفضلية على نفسك وأخلصت في تعليمهم وأرشادهم.

وحال لسانك يقول بالحقيقة (اكرمت اللبم تمرداً). المؤذي بطبعه مشهود له ويعرفه الجميع بالانتقامي ومع ذلك فهو أفضل حالا وأكثر احتمالاً مليون مرة من الوجه البري الذي يمتلك قناع الخداع ويحيا في ثوب العفة والنقاء وهو كصفة الحية كما أغوت حواء وهي ترشدها وتصحها وكأنها تبكي عليها وترغب أن تكون بمكانة أعلى وأفضل بكثير وبالحقيقة هي تصنع لها الفخ المخفخ دون رادع.

هكذا نخدع بالكلمات المعسولة وأشباه القلوب التي تبدو كالذهب ووجوه بها البراءة والطفولة وهي تكمن الشر بكافة أنواعه ولا تتوارى إلا بتحقيق المخطط البائد بقلب الخائن دون شفقة أو رحمة و دون أدنى محاولة للبحث عن الحقيقة قبل الانتقام أو سماع كلا الطرفين لنعي المبرر المنطقي لبعض التصرفات المؤذية من إحدى الطرفين وكان لسان حالنا يقول (المجرم بري إلى أن تثبت إدانته) فعلينا التحقق جيداً من أي وشاية قبل اللجوء لمخطط إجرامي في شكله وفجواه وقد يكون له عواقب على الجميع.

المنتقم بقلبه ولسان حاله يقول دائماً (عليّ وعلى أعدائي).

وعلى ما يبدو هو شاهد من وجهة نظره أن الجميع يستحق العقاب بصورة سواد تحمل في طياتها نفسية منزعة مشوهة تصل إلى رعونة التصرفات. لنراجع أنفسنا قبل أي تصرف، ولنراجع ضمائرنا قبل أي مخطط.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطينوس حنا

تصص قصيرة وطرائف

توماس أديسون ... فاشلاً!

طرردت المدرسة التلميذ توماس أديسون بحجة انه بليد وفاشل!

فأخذته أمه وقالت أنا سأعلمه بنفسى وأثبت للعالم كله أن ابني ليس فاشلاً بل عبقرى. وبعد سنوات ظهر نبوغ أديسون فأخترع ستين اختراعاً في ستين سنة! وكان من أزوع وأشهر اختراعات أديسون المصباح الكهربائي حتى وصل للنجاح في عمل الللمبة الكهربائية! ولما قال له زملاؤه ألم تباى بعد ألف فشل؟ فأجاب: بل انها ألف خطوة في طريق النجاح!

هكذا يقول الكتاب المقدس "اننا لم نعظ روح الفشل بل روح القوة والمحبة والنصح" (2 تي: 1: 7)، ويقول أيضاً: "لا نفضل في عمل الخير لأننا سنحصد في وقتنا أن كنا لا نكل" (غل: 6: 9) ***

ذكاء وحسن تخلص!

من طرائف المرحوم نجيب الريحاني، وأشهر نجم مسرحى وسينمائى كوميدى عاش في مصر في النصف الأول من القرن العشرين، إذ كان يعتبر ناقداً وفيلسوفاً وليس مجرد ممثل..

انه اذا جاءه ضيف ثقيل وكان مشغولاً ولا يريد أن يطرده ويحرج مشاعره، كان يقول له بلطف وابتسامه: الحقيقة أنا مشغول دلوقت فاذا سمحت إقفل باب "الأودة" من برة!

وعن سرعة بديهته عملت له إحدى الهيئات بالصعيد حفل تكريم ووقف رئيس الهيئة يقدمه ويمتدحه فقال ضمن كلامه:

- الاستاذ نديب الريحاني هو "جاموس" الفن كله (يقصد قاموس)!

ولم يغضب الضيف وردّ عليه بلفته:

- العفو ... العفو ... البركة في "العجول" (العقول) اللي بتفهم!

كلمة وردّ غظاه! (50)

- سأله واحد مرة: معاك ساعة؟

- فأجاب: أيوه. معايا وأحمد لله (وتركه ومضى)!

وسأله آخر: من فضلك الشارع ده بيروح فين؟

فأجاب: الشارع ده عمره مراح ولا جه. طول عمره هنا في مكانه!

وصفة للأسماء الروسية

كان الريحاني يصف الأسماء الروسية بأنها طويلة وغالباً تنتهي بالخراف "كيف أو كوف" مثل: "منتاش مالوش كيف" أو "طور الله في برسيمه سكوف"!

يا اخواتي ده أنا الملطوش!

انتقد الريحاني مرة رجل الشرطة المصرى بالبطى والغباء وسوء التصرف ... فقال أن نشالاً سرق محفظته وفرّ هارباً. فأخذ يصيح يا بوليس، يا بوليس ... حرامى ... حرامى ... إمسكوه ... نشل محفظتى ... يا بوليس!! وتجمهر الناس يسألوه أسئلة كثيرة مثل مين، وفين، وشكله إيه .. الخ.

وأخيراً وصل عسكري البوليس وسأل: إيه .. فيه إيه؟

أجابه الريحاني: حرامى .. نشال نشل محفظتى

وجرى من هنا ...

- ولما شفته يا حضرة انه جرى من هنا ليه ممسكتوش؟

- على ما حشيت بخروج المحفظة من جيبي لقيت واحد بيجرى بعيد

واختفى في الزحام.

- طيب اتفضل إمشى قدامى على الكراكون.

- خلاص يا شاويش أمرى لله مفيش فايدة، أنت تأخرت والراجل هرب.

- إمشى قدامى على الكراكون.

- أعمل إيه في الكراكون، الفلوس راحت وأمرى لله ولازم أروح الشغل

حالا.

- أنا قلت امشى "انجز" على الكراكون، بس شاطر

تنادى يا شاويش؟

- يا شاويش ده أنا المسروق ... أنا الملطوش!

- أنا مش ها اعتنك اتفضل قدامى على الكراكون.

- الجهمون: معلش يا شاويش سيبه علشان

خاطرننا!

- يادى المصيبة، أنتم بتترجوه يسيبنى أنا؟ ده أنا

الملطوش، يا خواتى ده

أنا الملطوش!!!

يا لله ... كم من مرة يترك الناس المجرم الحقيقي

الجانى يهرب بسلام بلا عقاب ويمسكون بتلابيب

الجنى عليه (الملطوش)!

خاص لجريدة كاريزما

بقلم نيفين سرريال

من يسكن في جبل الرب؟

تأمل في زمور 15
في ضوء الكتاب المقدس كله

يفتتح زمور 15 بسؤال يهز أعماق النفس:
"يا رب، من ينزل في مسكنك؟
من يسكن في جبل قدسك؟"

إنه سؤال لا يبحث عن معرفة نظرية، بل عن مسيرة قلب. من هو الإنسان الذي يليق به السكنى في محضر الله؟ من هو الذي يحيا قرب وجهه، ليس فقط في الهيكل الأرضي، بل في حضرته الأبدية؟

الجواب يأتي في كلمات داود النبوية:

"السالك بالكمال والعامل الحق والمتكلم بالصدق في قلبه". هذه ليست صفات شكلية، بل وصف لنمط حياة يعيش الحق في الداخل كما في الخارج. وهنا نتذكر كلمات النبي ميخا حين قال: "قد أخبرك أيها الإنسان ما هو صالح، وماذا يطلبه منك الرب إلا أن تصنع الحق وتحب الرحمة وتسلك متواضعاً مع الهك". هي نفس الروح التي تحدت بها يعقوب الرسول حين قال: "كونوا عاملين بالكلمة لا سامعين فقط خادعين نفوسكم". فحياة الساكن في قدس الله ليست حياة أقوال، بل أفعال متجذرة في صدق داخلي.

ثم يصف داود من لا يسمح للشر أن يخرج من فمه ولا يستخدم لسانه أداة للإدانة أو التحقير، فيقول: "الذي لا يشي بلسانه ولا يصنع شراً بصاحبه ولا يحمل تمييزاً على قريبه". هذا القلب الذي رفض أن يُنجس نفسه بالكلام الفاسد أو النميمة، هو ما تحدث عنه يعقوب حين أشار إلى التناقض المولم في لسان الإنسان الذي به نبارك الله وبه نلعن الناس، قائلاً:

"لا ينبغي يا اخوتي أن تكون هذه الأمور هكذا". في ذات السياق يؤكد سفر الأمثال: "كثرة الكلام لا تخلو من معصية، أما الضابط شفثيه فعاقل".

يتابع المزمور بوصف شخص نقي في تمييزه، يقول: "في عينيه محتقر الرذيل ويكرم خانفي الرب". هذا هو الإنسان الذي لا يبهز المظهر، بل يقدر من يعيش في مخافة الله، كما كتب بولس في رسالته إلى رومية قائلاً: "المحبة فلتكن بلا رياء كونوا كارهين الشر ملتصقين بالخير". وقد أكد سفر الأمثال أن "الماشي مع الحكماء يصير حكيمًا، ورفيق الجهال يضر"، فالإنسان التقى لا يُصادق أهل الباطل ولا يصفق لهم بل يكرم من يسلك بالحق.

ويستمر المزمور في كشف جوهر الأمانة، فيقول: "يخلف للضرر ولا يغير". أي أن كلمته



صادقة، وعهوده ثابتة حتى لو كلفته أماً أو خسارة. هذا ما أشار إليه الرب يسوع حين قال: "ليكن كلامكم نعم نعم لا لا وما زاد على ذلك فهو من الشرير". فالمقياس عند الله ليس الكلمات البراقة، بل الأمانة والصدق حتى في التفاصيل الصغيرة.

ثم ينتقل داود إلى جانب خطير جداً في الحياة الروحية، وهو المال والعدالة، فيقول: "لا يعطي فضته بالرب ولا يأخذ الرشوة على البريء". هذا السلوك يكشف قلباً غير متعلق بالمداديات، قلباً لا يساوم على الحق من أجل مكسب، تماماً كما ورد في سفر الخروج: "لا تأخذ رشوة لأن الرشوة تعمي المبصرين وتعوّج كلام الأبرار". (خر 23: 8) وعندما جاء الشعب ليسأل يوحنا المعمدان ماذا يفعلون، قال للجابة: "لا تأخذوا أكثر مما فرض لكم"، وللعسك: "لا تشوا بأحد واقبعوا بعلائفكم". هي نفس الروح التي يدعو إليها المزمور، روح الطهارة من محبة المال والظلم والتمييز الظالم.

وفي الختام يعطي الروح القدس الساكن في داود وعداً عظيماً: "الذي يصنع هذا لا يتزعزع إلى الأبد". وهذا ليس وعداً عاطفياً بل تأكيد إلهي بأن من يسلك بهذه الصفات، يثبت في محضر الله، لأن أساس حياته مبني على الصخر، كما قال الرب يسوع: "كل من يسمع أقوالي هذه ويعمل بها أشبهه برجل عاقل بنى بيته على الصخر، فنزل المطر وجاءت الأنهار وهبت الرياح ووقعت على ذلك البيت فلم يسقط لأنه كان مؤسساً على الصخر".

ختاماً:

زمور 15 ليس مجرد نص شعري، بل هو مرآة حياة من يريدون أن يقتربوا من الله بصدق. إن الدعوة فيه ليست إلى طقوس ولا كلمات محفوظة، بل إلى قلب مستقيم، ولسان صادق، وسلوك طاهر. هو دعوة لنحيا الإنجيل في كل خطوة، دعوة إلى حياة لا تززعها الرياح، بل تثبت لأن جذورها في الله.

فهل أنت من الذين يسكنون في جبل الرب؟ وهل قلبك مستعد أن يحيا هذه الحياة؟

الرب لا يبحث عن النظاميين ولا الذين يعيشون في العالم بصورة التقوى ولكن منكرين قوتها، بل عن الأمينيين الذين يطلبونه من القلب ويسلكون في النور السالكين بالروح والحق.

خاص لجريدة كاريزما

أفكار

بقلم عادل عطية

كاتب وصحفي

الرفوض - المقدم!

نتفاخر بأن مجتمعاتنا جزء من السماء؛ لأننا نعبد الله!

فلماذا نظل نقرأ بإستفاضة مؤلّة عن الطلاقات الفاضحة، وقصص الجرائم الجنسية

وجرائم الكراهية والعنف باسم الدين؟! ..

الإجابة ليست ببعبدة عنا..

لأن المجتمع الذي لا يزال يضغط - بشركيته المفرطة - على الجنس بقسوة، ويستخدم قيوده الطهرية المرائنية وتحريمات الصرامة

المتزمتة، ويعاقب الاعتصاب بشدة قاتلة، هو نفسه الذي يتابع "المرئيات الإباحية"، بمساندة

الدعاية، ودعم وسائل الإعلام المتقدمة، وهي تقدم العري للملايين من العيون، كاشفة الجسد على الشاشة أكثر فأكثر.. وكأنه مستعد

لتقديم ذاته!

وهو نفسه، الذي ترك المساحات الفضائية الشاسعة لأدعياء الشريعة، ليجعلوا الجنس جزءاً من الدين، وبحجة "لا حياة في الدين"،

يتورون عواطف الذين لا يمتلكون ضبط النفس، ليظلوا راكعين إلى أسفل!



وما تزال خطاياهم مستمرة، وهم يقدمون الجنس في خدمة الدين، كمدمر.

حتى قيل أن جماعة من الانتحاريين من باب التمويه، سهروا عند أبلوس قبل

تفجير أنفسهم وغيرهم، في الصباح ليكونوا في معية الحوريات كما يظنون!

توقفوا عن مخاطبة الناحية المظلمة من النفس، الناحية المكبوتة، المليئة بالفوضوية

الكيفية، التي توقظ الدافع لدى الإنسان الذي يحس نفسه مضغوطاً مسحوقاً في حياته،

فيهرب إلى حيث حرية الإشباع المطلقة بلذة يريدها حادة بقدر ما يعرف أنها عابرة،

معلنًا عن حقه باللذة كتعبير عن الاحتجاج ضد واقع لا يمكن القبول به.. بل والتضحية

بحياته لأمتلاكها بعيداً عن القمع الجزائي والإجتماعي المتعاضم!

توقفوا عن إثارة النزعة الجنسية بعبدة وقمع تحقيقها بأن واحد؛ فقوة التمرد إنما هي بنسبة قوة الدفع، التي تقود، حتماً، إلى الانفلات الذي لا يمكن وقفه، أو تحجيمه!

نتكلم العربية

iCareRx

PHARMACY

www.icare-rx.com

(562) 804-0101

(562) 804-0099

We speak Spanish



نوصيك كافة الادوية الي اماكن نوا جدكم

تخفيضات لكبار السن والطلاب

نوصيك الادوية بنفس يوم الطلب

كتابة التعليمات علي عب الادوية باللغة العربية



17413 BELLFLOWER BLVD,
BELLFLOWER, CA 90706

info@icare-rx.com



FREE SAME
DAY DELIVERY

بريشة الفنان / ثروت مرتضى

خاص لجريدة كاريزماتيه

طلباتك أوامر!

ما انتي طلبتي
حاجة تطري علينا
في الحر ده!



أسألني الحمار؟

على فين يا
حمدان



A Transformative journey towards self-
discovery, empowerment, and holistic well-
being



Silvana Mikhail

Marriage & Family Counselor

Empower Your
Journey, Embrace
Your Potential

- Relationships & Marriage
- Parenting Support
- Self-Awareness
- Stress and Anger Management
- Behavioral Transformation

BOOK NOW

+1347-851-0222

SilvanaMikhailEvolve

@Silvana_Mikhail

WWW.SilvanaMikhail.Com



MIRMANO Skin Care Oil

زيت ميرمانو للعناية بالبشرة

- يوجد اللون
- يزيل آثار الحبوب
- يغذي الجلد بعمق



MIRMANO

لو عاوزه بشرة صافية ونضرة خالية من
العيوب وناعمة زي بشرة الأطفال
يبقى زيت ميرمانو
طبيعي 100% مكون من أجود وأنقى الزيوت



Contact us

www.mirman-oils.com

Mirman oils

مؤسسة جيني للهجرة والضمان الإجتماعي

إخدم والدك أو والدتك وأحصل على \$3400 شهرياً

الإسم الأكثر ثقة لدى الجالية العربية

في معاملات الهجرة والجنسية

مركز متكامل لإدارة الهجرة والجنسية

أفضل الطرق أماناً للنجاح

بإمتحان الجنسية الأمريكية



تيسر سارة للجالية العربية أينما كنتم في أمريكا

أحصل على الجنسية الأمريكية
بدون إمتحان

خدمات الضمان الإجتماعي

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

خدمات الهجرة

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

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

خدماتنا تشمل أيضاً

Notary & Live scan Fingerprint Services

ترجمة وتصديق الوكالات - كاتب عدل - بصمات الأصابع

الشحن - صور جوازات السفر

Tel:(818) 242-8196

Fax:(818) 2393197

1436 W . Glenoaks Blvd., Glendale, CA 91201



Annual Festival & Fair

St. John Coptic Orthodox Church Covina

Friday to Sunday

Sep 26 & 27 & 28 From 10 AM

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

المعرض السنوي لكنيسة مار يوحنا بكوفينا - كاليفورنيا

تحت رعاية نيافة الحبر الجليل الأنبا سرابيون مطران لوس أنجلوس

الإحتفال السنوي للمعرض أيام الجمعة 26 سبتمبر والسبت 27 و الأحد 28 سبتمبر 2025 من العاشرة صباحاً

قداست صباحية - أكالات شرقية - كتب - صور - أيقونات - هدايا وتحف - ألعاب للأطفال - تعال وأدعوا آخرين

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

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, Purchasing, Leasing, 1031 Exchange &
Properties Management.

✓ Sales, ✓ Purchasing, ✓ Leasing, ✓ 1031 Exchange
✓ Properties Management

For all Varieties of Commercial and Residential Properties,
Business Opportunities, Land, Shopping and Retail Centers,
Office Buildings, Apartments Buildings and Industrial Buildings.

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
- تشكيلكم أمام الضرائب والمساعدة في حل جميع أنواع المشاكل الضريبية
- الإعفاءات الضريبية للمنظمات الخيرية والدينية

إمسك القفاقر وأعداد
مرتبات العاملين

- إمساك 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 الإقتصادية 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 + و جدى صباح
Appointments available during tax season from 9am to 9pm

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

القنصلية المصرية العامة بلوس أنجلوس تحتفل بالذكرى الـ 73 لثورة 23 يوليو وسط حضور دبلوماسي وديني وجماهيري لافت



نشطة إعلامية، وأسلطف الله - تصوير: فوزي جرجس

يشارك في الفعاليات المجتمعية بنفسه، وأخرها حضوره في دورة كرة القدم (دورة الصداقة) التي نظمتها اللجنة الرياضية بالاتحاد، حيث شارك الشباب فرحتهم وكزم الفائزين، مما يعكس دعمه الحقيقي للجيلين الثاني والثالث من أبناء الجالية. وفي كلمته، أكد الاستاذ رأفت صليب أن المواطن المصري في الساحل الغربي بدأ يشعر بالفعل بتحسين ملموس في سرعة إنجاز المعاملات القنصلية، وهو ما يعكس جهود السفير وفريق العمل في الاستماع لمطالب الجالية والاستجابة لها وسرعة الأداء.

واختتم حديثه قائلاً: "في هذا اليوم، شعرنا كأننا في قلب الوطن؛ بالأغاني الوطنية والأطعمة المصرية الأصيلة، وسط دفء الاستقبال وكرم الضيافة. شكراً لسعادة السفير على ما يقدمه من جهد ورؤية واحتواء. هو نموذج مشرف للدبلوماسية المصرية الوطنية، وله منا كل احترام وتقدير".

وقد تخللت الأمسية فقرات فنية مصرية، أبرزها أداء المطربة الشابة سارة بنس التي أصنعت الحضور بصوتها أبنه سيدة الأعمال ليلي بنس، فيما اختتمت الاحتفالية بتبادل الكلمات الودية والتقاط الصور التذكارية في أجواء سادها الدفء الوطني والمشاعر الطيبة.

الخارج بأمريكا، بكلمته التي ألقاها في الحفل، توجه باسم الاتحاد العام وباسمه الشخصي بخالص الشكر والتقدير لسعادة السفير، مشيداً بما يبذله من جهود متواصلة لتعزيز التواصل مع الجالية المصرية، والعمل المستمر على تطوير الخدمات القنصلية وتيسير شؤون المواطنين.

وقال: "هذه هي المرة الثانية التي أتشرف فيها بحضور احتفالية ثورة يوليو بدعوة من سعادتكم، ومنذ وصوله إلى الولايات المتحدة ونحن نشهد تطوراً ملموساً في أداء القنصلية، والأهم من ذلك، في عمق العلاقة التي يبنها مع أبناء الجالية بكل مكوناتها". وأضاف:

"نقد رأينا اليوم لوحة وطنية رائعة؛ فكل طوائف الجالية المصرية كانت حاضرة: المسلمون، والأقباط الأرثوذكس من لوس أنجلوس وسان فرانسيسكو، والإنجيليون، والكاثوليك، بالإضافة إلى رجال الأعمال والإعلاميين وأفراد الشعب. هذا التنوع ناتج عن نهج السفير في لم الشمل، ومد جسور التواصل، دون تمييز أو استثناء".

وأشاد رئيس الاتحاد العام بالدور الفعال الذي يقوم به السفير في دعم أنشطة الجالية قانلاً: "سعادتكم لا يقتصر على التمثيل الدبلوماسي، بل

كما شارك في الاحتفالية سعادة السفير الحسيني عبد الوهاب، القنصل العام الأسبق لمصر بلوس أنجلوس، ورجل الأعمال السيد رأفت صليب رئيس الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا وحرمه، والنائب المهندس هشام ستيتيه وعدد من أعضاء ومؤسسي لجان الاتحاد، بالإضافة إلى ممثلين عن الصليب الأحمر ومكتب عمدة لوس أنجلوس.

تسلم السفير الدكتور حسام الدين علي عدداً من شهادات التقدير من مسؤولين محليين بولاية كاليفورنيا، من أبرزهم السيدة Lourdes Saab، مديرة المراسم بمدينة لوس أنجلوس، كما قدمت المتحدث الرسمي لمجلس المشرفين في مقاطعة لوس أنجلوس وثيقة "اليوم الوطني المصري" نيابة عن سكان المقاطعة البالغ عددهم أكثر من 10 ملايين نسمة، إلى جانب تكريم وشهادة تقدير من السيد/ أسعد التجار، المرشح لمنصب عمدة المدينة.

وفي كلمته، رحب السفير المصري بالحضور الكريم، مشيداً بروح التلاحم بين المصريين في الخارج ووطنهم الأم، مؤكداً على ما تمثله ثورة يوليو من رمزية كبرى في مسيرة التحرر الوطني وتحقيق الاستقلال.

وفي أجواء مفعمة بالوطنية والفخر، شارك الأستاذ رأفت صليب، رئيس الاتحاد العام للمصريين في

لوس أنجلوس: في أجواء احتفالية مميزة، نظم القنصل العامة جمهورية مصر العربية في لوس أنجلوس احتفالاً بمناسبة الذكرى الثالثة والسبعين لثورة 23 يوليو المجيدة، التي شكّلت نقطة تحول فارقة في تاريخ مصر الحديث.

وجاءت الاحتفالية بدعوة كريمة من سعادة السفير الدكتور حسام الدين علي، قنصل مصر العام بلوس أنجلوس وولايات الساحل الغربي، والسيدة حرمه، حيث استقبلت القنصلية نخبة من أبناء الجالية المصرية والعربية والأجنبية في كاليفورنيا، إلى جانب عدد كبير من الشخصيات الرسمية والدبلوماسية والدينية والثقافية.

شارك في الحفل عدد من السفراء وممثلي البعثات الدبلوماسية، من بينهم سفراء الكويت والعراق وبلجيكا واندونيسيا وتايلاند وقطر والسنغال، بالإضافة إلى رموز بارزة من مختلف الأوساط الأمريكية.

وشهد الحفل حضور القمص بشوي عزيز ممثلاً لنيافة الأنبا سريايون مطران الكنيسة القبطية الأرثوذكسية بلوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهاواي، إلى جانب ممثلين عن الكنائس الكاثوليكية والإنجيلية، أبرزهم الدكتور القس هشام كامل، وعدد من قيادات الجاليات الإسلامية.

Egyptian Consulate General in Los Angeles Celebrates the 73rd Anniversary of the July 23 Revolution with Distinguished Diplomatic and Community Attendance.

Media Coverage by: Wael Loutfalla
Photography by: Fawzy Gergis

Los Angeles, CA: In a vibrant display of national pride and cultural unity, the Consulate General of the Arab Republic of Egypt in Los Angeles hosted a special celebration marking the 73rd anniversary of Egypt's historic July 23 Revolution a pivotal moment in the country's path to independence and modern statehood. The event was held under the gracious patronage of His Excellency Dr. Hossam El-Din Ali, Consul General of Egypt in Los Angeles and the Western United States, and his esteemed spouse. The celebration welcomed a distinguished gathering of Egyptian, Arab, and international guests from across California, including diplomats, religious figures, community leaders, businesspeople, and members of the Egyptian diaspora.

Ambassadors and consular representatives from Kuwait, Iraq, Belgium, Indonesia, Thailand, Qatar, and Senegal were among the honored guests, as well as prominent members of various American sectors and institutions. Representing His Eminence Metropolitan Serapion of the Coptic Orthodox

Diocese of Los Angeles, Southern California, and Hawaii, the evening was attended by Father Bishop Aziz, alongside Catholic and Evangelical church leaders such as Reverend Dr. Hesham Kamel. Key figures from Islamic communities were also present, reflecting the diverse fabric of Egyptian society abroad.

Notable attendees included former Egyptian Consul General Ambassador El-Husseiny Abdel Wahab, renowned businessman Mr. Raafat Salib President of the General Union of Egyptians Abroad in the U.S. and his spouse, along with Egyptian-American Congressman Eng. Hesham Seteita and several founding members of the Union. Representatives from the Red Cross and the Office of the Los Angeles Mayor also took part in the celebration.

As part of the evening's honors, Consul General Dr. Hossam El-Din Ali received several official recognitions from California state and local officials. Ms. Lourdes Saab, Chief of Protocol for the City of Los Angeles, presented a formal certificate of appreciation. Additionally, the official spokesperson of the Los Angeles County Board of Supervisors presented the Consul General with a proclamation honoring "Egyptian National Day" on behalf of the county's more than 10 million residents. Mr. Asaad Al-Najjar, candidate for Mayor of Los Angeles, also presented an honorary certificate.

In his keynote address, Dr. El-Din Ali

warmly welcomed attendees and emphasized the significance of the July 23 Revolution as a symbol of national liberation and sovereignty. He expressed deep pride in the enduring bond between Egyptians abroad and their homeland, and reiterated the Consulate's commitment to serving the community with efficiency and transparency.

Delivering a heartfelt speech, Mr. Raafat Salib, President of the General Union of Egyptians Abroad in the U.S., extended his gratitude on behalf of the Union and himself to the Consul General. He praised the Consul's continuous efforts to strengthen ties with the Egyptian community and to enhance consular services.

"This is the second time I have had the honor of attending the July 23 celebration at the invitation of His Excellency," said Salib. "Since his arrival in the United States, we have witnessed tangible improvements in the Consulate's performance—most importantly, in the depth of connection he fosters with the community."

He continued, "Tonight was a true patriotic mosaic Muslims, Orthodox Copts from Los Angeles and San Francisco, Evangelicals, Catholics, business leaders, media figures, and everyday Egyptians were all present. This reflects the Consul's inclusive approach, his efforts to unify, and his commitment to building bridges across all sectors of the diaspora."

Salib further highlighted the Consul General's community engagement, noting his personal attendance at the "Friendship Soccer Tournament" organized by the Union's Sports Committee. "He celebrated with the youth and honored the winners himself a testament to his genuine support for second- and third-generation Egyptian-Americans." He also noted the improved efficiency of consular services on the West Coast: "Egyptian citizens here are now experiencing real, noticeable improvements in service speed and responsiveness a result of the Consul's leadership and his team's dedication."

Concluding his remarks, Mr. Salib stated: "Today, we felt like we were in the heart of Egypt with patriotic songs, traditional Egyptian food, and the warmth of true hospitality. We thank His Excellency for his vision, dedication, and inclusive leadership. He is a true model of modern Egyptian diplomacy, deserving of our utmost respect and appreciation."

The evening concluded with a lively artistic performance by rising Egyptian-American singer Sarah Pence, daughter of business leader Laila Pence, whose stirring voice captivated the audience. Guests then mingled, exchanged warm conversations, and took commemorative photos in an atmosphere filled with patriotic sentiment and community spirit.



كبسولات العافية

والصمام جوه مقفول! أيام زمان في الخلاء بقي كنا "بنقرقص" و العملية تبقى طبيعية والصمام مفتوح على الآخر! طيب والحل في "القعدة الملوكي" وديه فعلا كانت بدايتها من عدة قرون في أوروبا، القعدة الي مش صحية ديه؟! ميل لقدام ورأسك بين رجليك وتحت رجليك كرسي قصير Step Stool لرفع القدمين! ويااا "مسهل"...

النصائح الـ ١٥ اللي جاية مجرد أمثلة وليست للحصر وتعتبر جزء من الحلول المذكورة أعلاه لو عايز يجد تصلح مشكلة الإمساك طول عمرك:

1. مغنيسيوم ويفضل Malate , Glycinate, Citrate, Oxide أو ريج دماغك و هات مغنيسيوم كومبلكس.
2. بروبيوتيك زي لكتوباسلاس Lactobacillus أو بايفيدوباكتيريوم Bifidobacterium.
3. منتج اسمه Better Fiber Ocean ويتمتع بنوع رائع من الألياف من سيليوم Psyllium وعشبة الدردار الأحمر Slippery Elm Bark.
4. عشبة سناسكي Senna المليانة Senosides وديه بتزود شغل الأعصاب في الأمعاء (بس مش طريقة صحية قوي لفترات زمنية طويلة)
5. منتجات الصبار من ألو فيرا Aloe Vera.
6. الأدوية المحفزة لحركة الأمعاء بيساكوديل Biscodyl.
7. بذور الشيا Chia Seeds "القوية" وده معنى اسمها بلغة أمريكا اللاتينية تكون طبقي هلامية زي الجل مليئة ومرطبة ومزفلة، للبراز! حضرتك.
8. بذور الكتان Flaxseeds أيضا ولا بد طحنها قبل الاستعمال و نفعها لو أمكن.
9. يا سلااااا على زيت الخروع Castor Oil ده تخصصه من الاف السنين! وبه Ricinoleic Acid حمض الريسينولييك وده سر شغله كله فيه! وهو مشتق من مشتقات فيتامين A.
10. التفاح (وعصيره الطبيعي) والكويو والخوخ والتوت بمختلف ألوانه والتين والبرقوق فواكه رائعة بسبب محتواها من السيلولوز و الهيميسيلولوز غير الذائبة والبيكتين الألياف الذاتية.
11. الزنجبيل والنعناع وزيت جوز الهند MCT oil وزيت الزيتون.
12. فيتامين سي Vitamin C ده بيعمل إسهال أصلا كعرض جانبي ومضاد أكسدة رهيب.
13. راجع الأدوية بتاعتك مع طبيبك احيانا هي السبب!
14. أقماغ جليسيرين عند الزوم ولاكتينولوز دوفلاك Duphalac و دوكوسات الصوديوم Docusate Sodium وهذه قد تزيد من سوائل البراز وليوته بس لا ينصح به لفترات طويلة! حلول مؤقتة!
15. مشروب البابونج Chamomile Tea.

الفلفل الأسود:

مش بس من أهم وأشهر البهارات في العالم لا من أروعها طعما وتأثيرا على الصحة! والغريب قد يصنّفه البعض فاكهة! تخيل!!! صحيح جابه معاه الإسكندر الأكبر من الهند للعالم الغربي من أكثر من ٢٠٠٠ عام لكن أصوله شرقية وشرق أو سطية أيضا! ومش هنضحك على بعض إسكندر مين يا أخويا مصر والعراق والشام بقالهم الألف السنين بيستعملوه!

من أهم أسرار اليبيرين Piperine مضاد الأكسدة الشهير ولكن ده ما يخيلناش ننسى دور تلعبه الزيوت الصحية رائعة التأثير مثل ليمونين Limonene & كاروفيلين Beta Caryophyllene. ده كفاية من روعته بيوزد امتصاص الكركمين ٢٠٠٠٪ تخيل! والكركم بصراحة أقوى منه كمان! بس ليه نختار؟ لما طعمهم أروع مع بعض أصلا!

بس علشان تحصل على كل هذا الفوائد ودون خطر سموم فطرية Mycotoxins لاد من شرائه فريش وعدم تخزينه فترات مطولة مطحونا فقد قوته ضد الفطريات والأهم طحنه وقتي أثناء تحضير الطعام! Fresh Ground Black Peppers مش بس علشان صحي! فرق الطعم رهيب!

1. يحتوي على مضاد الأكسدة الشهير بيبرين Piperine وده اللي بيخيلنا نطس لما نشم ريحته أصلا!! وهو رائع ضد الالتهابات ومضاد حيوي يساعد على تحسين بروفايل بكتيريا الأمعاء.
 2. غني بمعادن البوتاسيوم والمنجنيز والفوسفور والمغنيسيوم والحديد والنحاس.
 3. طارد لمخاط الجهاز التنفسي وتوسع الشعبات الهوائية وبالذات مفيد للجيوب الأنفية.
 4. حامي للجلد من تأثير أشعة الشمس فوق البنفسجية الحارقة UVB rays ولا أجدع مانع شمس حتى! بس دون العيوب و المسرطنات.
 5. مفيد للجهاز الهضمي بس بعيدا عن العشاء قد يسبب ارتجاع المريء، وقد يساعد على التام قرح المعدة والجهاز الهضمي بزيادة كمية وجودة نوعية المخاط وتحسين البكتيريا النافعة، وجد العلماء انه قد يدعم زيادة امتصاص العديد من الفيتامينات، ومنها فيتامين A.
 6. رائع للحفاظ على المخ من الزهايمر والالتهابات التي لها علاقة بضمور الخلايا العصبية وأيضا الشلل الرعاشي.
 7. مكافحة التهابات وتجلطات تصلب الشرايين Atherosclerosis بطرق عديدة ومنها منع الجلطات والحفاظ على مرونة الشرايين بسبب مضادات الأكسدة وبالتالي خفض ضغط الدم قليلا.
 8. أشار البعض إلى قدرته على زيادة حرق الدهون بطرق مذهلة و الكركم أيضا وده شغل يد الخالق!
 9. منع الإسهال والغازات الزائدة!! تخصص ضبط بكتيريا الأمعاء بقى!
 10. الحماية من بعض السرطانات بطرق عديدة منها تعزيز المناعة عن طريق التحكم في الجينات في عملية التخلق Genetic Expression or Epigenetics وزي أي حاجة دائما باتكلم عنها من المغذيات والمكملات! اللي يزيد عن حده ينقلب لضده!
- والفرق بين الدواء والسلم مجرد "الجرعة" وزي ما بيقولوا حكماء



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

القهوة

يعني إيه تشرب قهوتك وتبقى ضد الرصاص؟! الناس بتفتكر إن دي قهوة بتتحت فيها تيتانيوم ولا مضاد للطائرات، لكن الحقيقة؟

دي وصفة اخترعها Dave Asprey - راند البيوهاكينج Biohacking - وسماها: Bulletproof Coffee

يعني بالعربي: "قهوتك تبقى جاكيت واقى ضد الجوع، الإرهاق، والمزاج الوحش!"

إيه السر و الحكاية العلمية؟

الفكرة إنك تضرب قهوتك الصبح على معدة فاضية، بس تضيف لها:

زبدة طبيعية من أبقر بتاكل مرعى طبيعي (Grass-Fed Butter)

• زيت MCT (خصوصا C8 اللي هو Caprylic Acid) وتخلي السكر عندك = مضبوط زي الساعة! النتيجة؟

1. طاقة ذهنية نار من غير انهيار بعد ساعة
2. شعور شبع عجيب من غير ما تاكل!
3. كيتوزيس طبيعية بتفتح من بدري وتخلي جسمك يولع دهون بدل سكر.
4. مضادات أكسدة من القهوة، ودهون مغذية تحافظ على التركيز والعصب والمخ

- ليه Grass-Fed Butter مش أي زبدة ثانية؟
- فيها Omega-3، ودهون مشبعة صحية.
- غنية بـ فيتامينات K2 و A و D.
- فيها CLA (حمض اللينوليك المقترن)، اللي يقلل الالتهاب وبيساعد في فقدان الدهون
- وبتنصف الجسم من السموم المرتبطة بالسمنة والمخ

يعني حرفيًا: الزبدة دي ضد الرصاص الصناعي اللي بتشربه في الكافيات!

• الطريقة الأصلية؟

1. فنجان قهوة عضوي خالي من السموم (Organic Mold-Free Coffee لو أمكن)
2. ملعقة كبيرة زبدة مرعى طبيعي.
3. ملعقة صغيرة إلى كبيرة زيت MCT حسب تحملك.
4. Blender لمدة 20 ثانية... تطلع لك فوم كريمي زي اللاتيه... بس صحي x1000

- مين يشربها؟
- اللي صايم وعايز يكمل.
- اللي عايز يثبت سكر الدم ويحرق دهون.
- اللي بيشتغل من بدري ودماعه محتاجة تركيز فائق.
- بس مش مناسبة لبي عنده مشاكل بالكبد أو حساسية من الدهون.

تبيه: دي مش قهوة حلوة ومزيفة من اللي فيها كراميل وسكر ولبن بودرة! دي قهوة تضرب الجوع في مقتل... وتخلي الدهون صديقك مش عدوك.

من أهم أسباب روعة وقوة القهوة مش بس الكافين اللي بيضبط الدماغ! لأ مضادات الأكسدة والفينولات اللي هي في الواقع ضد الزهايمر و الشيخوخة المبكرة والالتهابات وارتشاح الأمعاء والسرطان والأمراض المناعية ورائحة لزيادة الحرق والتخسيس!

وكتير من الفينولات ديه بيضغ معظم فايدتها وقدرة الجسم على الاستفادة منها Bioavailability مع اضافة الحليب بسبب بروتينات الحليب و على رأسها الكازين ال Casein اللي بيرتبط بالفينولات ويخليها مش مفيدة لجسمك!

و على سبيل المثال وليس الحصر لأن القهوة في الواقع فيها أكثر من ١٠٠ نوع من الفينولات Polyphenols هذه المركبات السحرية العجيبة المفحول:

1. الكافيين شخصيا مضاد أكسدة بس مش كتير يعرف كده (ضد أمراض ضمور المخ الزهايمر Alzheimer's والشلل الرعاشي Parkinson's Disease).
 2. كلوروجينيك أسيد Chlorogenic Acid CGA (تفقد الكثير منها مع شدة التحميص، لو عايز أكثر خليك في القهوة المتوسطة أو مش متحمسة قوي يعني، Mild & Medium Roast)
 3. كافيستول Cafestol ضد الالتهابات ومهم للحويصلة المرارية و شغلها.
 4. كاويول Kahweol
 5. ميلانويدينات Melanoidins
 6. تريجونيلين Trigonelline ضد البكتيريا و سر الريحة الريحية Aroma
 7. كافيك أسيد Caffeic Acid
 8. نيكوتينيك أسيد Nicotinic Acid
 9. كويرسيتين Quercetin ده اللي موجود في التوت الأزرق والبصل
 10. فانيليك أسيد Vanillic Acid
 11. روزمارينيك أسيد Rosmarinic Acid
 12. سيرينجيك أسيد Syringic Acid
 13. كوينيك أسيد Quinic Acid
 14. هايدروسيناميك Hydrocinnamic Acid وده تخصص الزهايمر وشلل رعاشي أيضا.
 15. كاتيكينيات Catechins و دول سر قوة الشاي بالذات الأخضر، القهوة فيها "حبة" صغيرين وده تخصص نشاط مواتير الخلايا الميتوكوندريا Mitochondria دول عينة بسيطة من أسرار قوة القهوة.
- بصراحة مش لازم القهوة تبقى "سادة" علطول! أنا شخصيا أحيانا بأضيف ٢-٣ من البهارات كام رشة من كل واحد يوميا أحيانا جوزة الطيب Nutmeg، و أحيانا ريحان Basil وجريت حتى الزنجبيل Ginger والكركم Turmeric مع الفلفل الأسود ولا حتى بودرة المسطردة ويا سلام على الجبهان حب الهيل Cardamom مع



خاص لجريدة كاريزما

خاص لجريدة كاريزما



بقلم فيليب فكري

الكاتب الصحفي والناقد الفني ومبتكر فن الجرافيكاتير

منصوب بالفتحة

باعت كل محاولاته بالفشل، كلها أيام ويتم الحجز على المتجر الذي يعبله وأسرته، وما تبقى من ممتلكاته، لم تستطع الأموال التي بات يجمعها ليسدد بها ديونه أن تفي بالمديونات، حصل كل ما لديه من مؤخرات لدى البائعين والتجار الذين يورد لهم أصناف العطارة من متجره ثم مديده ليقترض ما تمكن، إلا أن مبلغ المديونية لا يزال غير متوفر، لم يمر يوم دون أن يدعي من كل قلبه على صديقه الذي نصب عليه في تلك الصفقة المعونة ولاذ بالفرار، تاركا إياه في هذا المأزق.

لم يكن الحاج فتحي هو الضحية الأولى للحاج عرابي صديقه النصاب، بل استطاع عرابي أن يجمع غلته من أموال السرقة من عدد من أصدقائه أصحاب المتاجر ليصدرها إلى حيث هرب.. لم يكن أحد يتخيل أن الحاج عرابي، ذلك الرجل الصالح المتدين ذو اللحية الوقورة والوجه التقى، وصاحب الفتاوى الدينية لأهالي المنطقة، يفعل ما فعل.. الجميع في ذهول، بل هناك كثيرون لا يصدقون أولئك الضحايا ويتنازون إلى عدم الصاق التهم بالحاج عرابي الرجل الطاهر.

بات الحاج فتحي ليلته في المتجر متأهبا للحجز عليه، تغلبه مشاعر الحزن والحسرة على تعب السنين، راجيا المولى عز وجل أن تحدث معه المعجزة، ويتمكن في غضون الساعات القليلة الباقية من جمع ما تبقى من أموال، أو يوافق الدائن أن يمهل فترة أخرى لسداد ما عليه.. كان حزيننا للغاية ولكنه يؤكد للجميع أنه لا يزال لديه الأمل في عبور الأزمة.

دخل عليه الصباح وهو شبه نائم في متجره منتظرا الحجز عليه وأمل في فرج الله، قبل أن يدخل عليه ذلك الشيخ المسن الأشيب ذو اللحية البيضاء والوجه المضيء والجلباب والشال النوراني ملقيا عليه السلام.. رد الحاج فتحي وهو يفتح عينيه بصعوبة لا يعلم سببها نور الصباح أو نور الشيخ المهيج.. كانت طلة الشيخ مبهجة للحاج فتحي بالقدر الذي تعيد له ثقته في أصحاب الحق، بعدما سلبت منه عن طريق صديقه النصاب الهارب، طلب منه الشيخ بضاعة بما يقارب أو قد يساوي المبلغ المتبقي لسداد الدين، وأعطاه بيانا تفصيليا بأصناف البضاعة، وقبل أن تتهيج أسارير فتحي يطلب الشيخ اعتذر له عن عدم تمكنه من تلبية طلبه، حيث أن البضاعة الموجودة بالمتجر تكاد تكفي نصف أو أقل ما يطلب، فأكد له عم الشيخ حاجته للبضاعة بكاملها وأنه سيعطيه حقها فوزا، فسأله الحاج فتحي إن كان يمكنه أن يأخذ ما يوجد من البضاعة وإمهاله فرصة لجمع ما تبقى، فوافق عم الشيخ على الطلب ولكنه فاجأه انه سيعطيه كامل حق البضاعة الآن ولم ينتظر وصول الدفعة الثانية منها، فتعجب الحاج فتحي وهو يكاد يبكي ولسان حاله يقول: يا مانت كريم يا رب.. فبادره الشيخ: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا).. فتعجب الحاج فتحي أشد العجب، ودار بينهما حوار التالي:

الحاج فتحي: وعرفت منين يا عم الشيخ إني في أزمة ومحتاج.

الشيخ: (المؤمنون كرجل واحد إن اشتكى رأسه تداعى له سائر الجسد بالحصى والسهر).. وأنا مؤمن وأعلم أنك رجل مؤمن تخاف الله وتطعبه.

الحاج فتحي: ودي كمان عرفتها منين يا مولانا. الشيخ: إن الله علام الغيوب.. وهو الذي أرسلني كي أعينك على سد حاجتك ورد ما عليك.

الحاج فتحي: أرسلك إزاي يا سيدنا الشيخ؟.. مش فاهم حاجة.

الشيخ: لا عليك.. لا تشغل بالك.. سر وأفرح بعون الله.. فقد رأف بك الله وبالحك، ومنحك ما يمنحه للصديقين والأبرار، وهو على كل شيء قدير.

الحاج فتحي: يا مولانا أنا مش مصدق وداني. الشيخ: قال تعالى: (إنا لننصر رسلانا والذين آمنوا في الحياة الدنيا ويوم يقوم الأشهاد)، ووعد الله أمثالك من المؤمنين في قوله: (وعد الله الذين آمنوا منكم وعملوا الصالحات لنستخلفنهم في الأرض كما استخلف الذين من قبلهم ولنمكّنن لهم دينهم الذي ارتضى لهم ولنبدلنهم من بعد خوفهم أمنا يعبدونني لا يشركون بي شيئا ومن كفر بعد ذلك فأولئك هم الفاسقون).

الحاج فتحي: يا مولانا أنا مش مصدق، دي كلها ساعات وكل حاجة كانت هتروح مني وهخسر كل أملاكي، وهيتحجز علي.. أنا سهرت أترجى ربنا أنه يعمل المعجزة ويخفف حملي..

لكن ممكنش تتخيل إن ده يحصل بجد. الشيخ: أنت استحملت وشكرت وصبرت على ابتلاء المولى، وإن الله مع الصابرين، وانتظر خير الله كثيرا.. خد يا بني ده المبلغ اللي هتسدده بيه ما عليك، ودي عطية من الله التقدير تعينك في استعادة ما فقد.

الحاج فتحي (باكية): يا رب.. أنا مش عارف أقول إيه.. يا عالم بي وبخال يا رب.. طيب انت مين يا شيخ، وعرفتني منين.. مقلتلش.

الشيخ يضحك ويبتسم ويربت على كتف الحاج فتحي..

فتحي: طيب استنى يا مولانا أجمعلك باقي البضاعة.

الشيخ: خليهالك يا بني دي بضاعتك. وقبل أن ينطق الحاج فتحي محاولا أن ينهر عيناه من البكاء، طلب منه الشيخ أن يقرأوا الفاتحة ليفتح عليه الله عز وجل، وبينما يقرأ الحاج فتحي سورة الفاتحة انهمرت من عينيه الدموع في غفلة منه، فعاجله الشيخ بإعطائه منديلا يمسح به دموعه المنهمرة.. فسقط فتحي في الحال.. وعندما أفاق.. لم يجد الشيخ، ولا الأموال التي أتاه بها، ولا الأموال التي جمعها في السابق، ولا البضاعة التي ظل يجهزها لهم الشيخ.

(هكذا أختطفنا لمدة عام في غفلة منا، بينما لازلنا نسرق إلى الآن).



بقلم الإعلامي / عاطف كامل

إعلامي ومقدم برامج بالتلفزيون المصري

العين عليها حازم



المنيرة التابع لقصر العيني، وإحدى أوائل الثانوية العامة في جيلها. لم تكن تحمل شهادة الطب فقط، بل كانت تحمل في قلبها رسالة إنسانية خالدة.

في أكثر من مناسبة يتحدث عنها الدكتور حازم بعين مملوءة بالعرفان، قائلًا:

"أمي كانت النموذج، كانت القلب الذي حملني حبا لا جسداً فقط. غرست في القيم، وسهرت على تعليمي وتوجيهي، حتى صرت أنا الذي أطبها. يوم أجريت لها جراحة في عينيها، شعرت أنني في أصعب امتحان مهني في حياتي، لكنها ابتسمت وقالت بثقة الأم: أنت أفضل دكتور."

في كل دعاء ترفعه، وفي كل نجاح يحققه، لا تغيب عن ذاكرته صورة تلك الطبيبة التي أمّنت بأولادها كما أمّنت برسالتها الطبية.

وربما لم يكن من قبيل الصدفة أن تتطرق مؤسسة "الحق في الإبصار" من بيت عاشت فيه إنسانة كانت تؤمن أن البصر نعمة، لكن البصيرة نعمة أكبر.

موسيقى الروح وبصيرة العقل:

رغم انشغاله الدائم في غرف العمليات وبين الحالات الدقيقة، إلا أن للدكتور حازم ياسين جانباً آخر لا يقل عمقا عن مهارته الطبية؛ إنه عاشق للموسيقى، متذوق للكلمة الراقية، وقارئ نهم للتاريخ والفكر. يعرف كيف يوازن بين نبضات القلب وسحر النغم، وبين مشرط الجراح وأوتار العود.

في أوقات التأمل، يلجأ إلى موسيقى الكلاسيك أو أعمال الموجي وبلغ، ينتفس من خلالها هدوءاً داخلياً يمنحه صفاء الذهن، كما يستمتع بأغاني فيروز وعبد الوهاب كأنها صلاة لا تقال، بل تحس. وقد عُرف عنه أنه يحتفظ في عبادته ببعض من مقطوعاته الموسيقية المفضلة، يسمعها قبل بدء العمليات الجراحية، وكأنها طقس شخصي لتصفية الروح.

أما القراءة، فهي رقيقة دربه منذ الصغر؛ لا يتعامل مع الطب كأداة مهنية فقط، بل كفكر إنساني. قراءاته تمتد من سيرة ابن سينا إلى أعمال جبران ونجيب محفوظ، وحتى الفلسفة الحديثة. يؤمن أن الطبيب الحقيقي لا يداوي الجسد فقط، بل يلمس الروح أيضاً.

"العين عليها حازم" ليس فقط عنواناً لهذا المقال، بل هو توصيف لحالة من التقدير المستحق، والتركيز الواجب، لشخص وضع بصمته دون ضوضاء، وزرع في عيون المرضى نوراً وفي قلوبنا أملاً.

حين نكتب عن النماذج النادرة في المجتمع، نكتب لأننا نؤمن أن إشعال شمعة خير من لعن الظلام، وأن تقديم القدوة واجب في زمن يغلب فيه اللغو على الفعل.

د. حازم ياسين هو من تلك الشموع التي تستحق أن تُضاء حولها الكلمات، ويُشار إليها بالبنان، ليصير من لا يرى أن في مصر ما زال هناك من يحمل رسالة... ويؤديها بأمانة.

فهو طبيب لا توجد كلمة مستحيل في قاموسه مع الحالات التي بين يديه فما يعجز عنه أطباء العالم تجده ممكناً وله حل.

وإذا كانت مقولة "العين عليها حارس" شائعة في الماضي فبالعلم والخبرة والتواضع نقول بملاء الفم اليوم "العين عليها حازم".

في زمن بات فيه الضوء خافتاً لدى كثيرين، بزغ نجم إنساني ومهني في سماء الطب، لا بشراء المال ولا بجلجلة الإعلام، بل بحب العطاء ووضوح الرؤية. إنه الدكتور حازم ياسين، بروفيسور العيون الذي لم يكتف بالتفوق العلمي، بل جعله جسراً نحو رحمة الناس وإنقاذ أبصارهم.

هو ليس مجرد طبيب ناجح، فحسب بل مشروعا متكاملًا لطبيب يحمل "بصيرة" قبل أن يحمل "بصراً"، يجمع بين الخبرة الأكاديمية الرفيعة والمسة الإنسانية الدافعة.

حصل الدكتور حازم ياسين على أرفع الدرجات العلمية في تخصص جراحات العيون وزراعة القرنية، ونال شهادات التقدير من جامعات مرموقة داخل وخارج مصر، فهو استاذ طب وجراحة العيون كلية طب قصر العيني وعضو الجمعيتين الأمريكية والأوروبية لجراحات المياه البيضاء وإصلاح قصر النظر بالليزر وعضو الأكاديمية الأمريكية لجراحي العيون وعضو الجمعية الدولية لإصلاح عيوب الإبصار بالليزر.

كما شارك في مؤتمرات دولية أحدثت نقلة نوعية في هذا المجال. ومع ذلك، لم تحجبه الألقاب عن معاناة البسطاء، بل جعلت منه عنواناً للتواضع الحقيقي.

الحق في الإبصار:

أسس د. حازم مبادرته الرائدة "الحق في الإبصار"، والتي تحولت إلى مؤسسة قائمة تسعى لإعادة النور إلى من فقدوه، عبر إجراء عمليات زراعة قرنية بالمجان لمن لا يملكون ثمن الضوء. لم تكن مجرد مبادرة خيرية، بل كانت رؤية وطنية وإنسانية، حيث آمن أن "من حق كل إنسان أن يرى"، وأن الظلام ليس قدرًا أبدياً لمن يعجز عن تكلفة العلاج.

عشرات الحالات شهرياً تستعيد بصرها بفضل فريق طبي يقوده دكتور حازم، لا يعرفون الواسطة ولا يملكون النفوذ، بل يملكون فقط الثقة في أن هناك من يرى وجههم ويشعر بهم. وقد نجح أيضاً في تقديم نموذج طبي نادر في مصر، يمزج فيه بين البحث العلمي الراقى والتطبيق العملي الميداني، فتجد عياداته لا تخلو من الأجهزة المتطورة، كما لا تخلو من المرضى الذين يعلمون أن "الإنسان" في قلب "الطبيب".

في زمن تاه فيه الكثيرون وراء البريق الزائف أو الصيت العالي، وقف د. حازم ياسين كحالة فريدة من الصمت المنتج، والتبوع المتواضع، والعلم الذي يخدم وليس يتفاخر.

منذ سنوات وهو ينادي بضرورة إنشاء بنك وطني للقرنية، يسهم في تقليل الاعتماد على الخارج، ويدعو إلى نشر ثقافة التبرع بعد الوفاة، مثلما هو معمول به في الدول المتقدمة. وهي دعوة تعكس فكراً مستنيراً ووعياً مجتمعياً نحتاج إليه.

عندما نعرف العظماء فاننا نقول إن العظيم كلما زادت مواهبه زاد تواضعه، وهو ماتلمسه في د حازم ياسين.

في ظلال الأم د. سهام القداح - قلب نابض بالعلم والخنان:

الدكتور حازم ياسين ليس مجرد طبيب عيون بارع، بل هو ابن لمدرسة إنسانية وعلمية رفيعة، كانت تقودها والدته الراحلة الدكتورة سهام القداح، رئيسة أقسام القلب بمستشفى





خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

تحديات الزمن

كلنا بلا استثناء نتعرض لموجه من المخاوف بسبب التحديات اليومية ومتطلبات الحياة فمن منا لا يعاني من غلاء الاسعار والمعيشه أجمالاً فالدخل محدود لا يتغير والمطلوب في ازدياد مستمر ومن هنا تسرب الخوف الي قلوبنا ويوم بعد الاخر تكبر الفجوه بداخلنا وهنا يتأتي السؤال كي نتعامل مع مثل هذه الموجات والمخاوف لانها حقيقه يوميه نواجهها ونتعامل معها ومن خلال هذا المقال سأحاول الاجابه علي هذا التساؤل الذي يدور في أذهان الكثيرين والكثيرات ولا يستطيع أي منهم أن يوقف عقله عن التفكير فيها ولو لفترات محدده.

اولاً: دعوني اذكركم بكلمات داود النبي والتي أختبر فيها أختبار رافع فما هو يكتب لنا في مزموره رقم 125:37 فيقول كنت فتي وقد شخت ولم أرى صديقاً تخلى عنه ولا ذريه له تلمس خبزاً وهنا يوجه أنظارنا أن من يعرف الله معرفه حقيقه ويتكل عليه أتكالاً كاملاً لا يقلق لأن يقينه أن الله هو من يهتم به شخصياً وبأدق التفاصيل وأصغرها قبل أكبرها وما الهنا بذاته يعلمنا بأنجيل معلمنا لوقا والأصحاح 12 والآيات من عدد 22-31 فيقول لا تهتموا بحياتكم بما تأكلون أو تشربون والسبب في ذلك ان لكم أب سماوي يهتم بكم ويعلم احتياجاتكم قبل أن تسألوه من أجلها ويؤكد علي ثلاث أفعال هامه وهي لا تهتموا عدد 22 ولا تقلقوا عدد 29 ولا تخافوا عدد 32 وكلها مشجعات لاولاده الذين يتقوا فيه كل الثقة لأن أبهم المسؤل عنهم وربما نسائل أولاً لماذا لا نقلق؟ والاجابه المؤكده لأننا أفضل من عصافير كثيرة لوقا 7:12.

وليس ذلك فقط بل لاننا أيضاً مكرمين في عينيه وهو قد أحبنا أشع 4:43 وعندما ننامل بكلمات الهنا تفيض قلوبنا بالشكر والحمد لانه مكتوب عنه أنه المعطي للبهائم طعامها لفراخ الغريان التي تصرخ والغراب الطائر هو الطائر الوحيد الذي لا يهتم بصغاره ويتركها تصرخ من الجوع لكن الله عين لها طعامها بطريقه عجيبه فصراخ الفراخ الصغيره عندما تفتح فمها يسيل منه لعاباً لزجاً ذو رائحه نفاذه تجذب الحشرات الصغيره نحو فمه فيلتقطها ويتغذي عليها، الله يهتم بالطيور فكم بالحري اولاده.

ثانياً: لماذا لا نقلق والاجابه لانه يشبع في الجذوب نفوسنا فما أشعيا النبي يكتب لنا في الاصحاح 58 والعدد 11 فيقول: ويقودك الرب علي الدوام ويشبع في الجذوب نفسك وينشط عظامك فتصير كجنه ريا وكنبع مياة لا تنقطع مياحه ولعل ما حدث مع شعبه في البريه خير دليل ففي سفر الخروج والأصحاح 16 يعلمنا في الاعداد من 2-5 ان الرب أطعم الشعب المن في البريه 40 سنه وكم من مرات الخالق يتكلم اليينا فيقول ملقين كل همكم عليه لانه هو يعتني بكم 1بط 37:31

ثالثاً: من أهم الامور التي تجعلنا لا نقلق هو أن بركة الرب هي تغني ولا يزيد معها تعب أم 22:10 فالبركه ليست في الكميه أو العدد وليس فيما عندنا أو فيما نمتلك في البركه الحقيقيه في فني الهنا لنا ولعلنا نتذكر المعجزه الرائعه بسفر



الملوك الاول والأصحاح 17 والعدد 14 عندما نقرأ انه هكذا قال الرب أن كوار الدقيق لا يفرغ وكوز الزيت لا ينقص الي اليوم الذي فيه يعطي الرب مطراً علي وجه الارض، أحباني لابد أن نثق انه ليس عوز لمتقيه فالأشبال تحتاج وتجوع أما من يطلب الرب فلا يعوزه شيء من الخير مزمور 34: 9-10 ولعلي هنا أتذكر كلمات داود النبي بمزموره رقم 23 والعدد السادس فيقول أنما خير ورحمه يتبعاني كل ايام حياتي.

ورابعاً: لماذا لا نقلق لأن الهنا لا يعسر عليه أمر فما كلمات النبي ايوب يصرخ فيها قائلاً بالأصحاح 42: 2 ويقول قد علمت أنك تستطيع كلا شيء ولا يعسر عليك أمر وهذه حقيقه مؤكده فليس هناك أمراً واحداً غير قادراً الهنا أن يفعله فهو القادرعلي شيء والذي بيده مقاليد الامور فهو من يغير الأزمنه والاقوات وكل شيء عنده له توقيته فوقت ما وصلت ساره الي سن التسعون سنه وبالعالم يستحيل أن تتجب نجد كلماته الرائعه بسفر التكوين والأصحاح 18 والايه رقم 14 هل يستحيل علي الرب شيء في الميعاد أرجع اليك نحو زمان الحياة ويكون لساره ابن وقد كان فهو من يقول فيكون من يأمر فيصير.

خامساً: لماذا لا نقلق وذلك لان الله في تعويضه عظيم فقد وعد بسفر يونس والأصحاح 2 والعدد 25 فيقول وأعرض لكم عن السنين التي أكلها الجراد الغوعاء والطيار والقمص جيشي العظيم الذي أرسلته عليكم نعم فهذه حقيقه هو وعد انه يعوض عن كل رماذ بجمال وعن كل نوح بدهن فرح وعن كل روح يانسه برداء تسبيح اشع 3:61.

سادساً: علينا ان لا نقلق لانه يعلم احتياجاتنا قبل أن نسأله. لنا علينا ان لا نهتم قائلين ماذا نأكل أو نشرب أو ماذا نلبس فأن هذه كلها تتطلبها الامم أما أبانا السماوي فهو يعلم أننا نحتاج الي هذه كلها مت 31:6

وسابعاً: لا نقلق لأن الهنا هو صاحب الكلمه الاخيره فيقول مرثي ارميا في الاصحاح الثالث والعدد 37 من ذا الذي يقول فيكون والرب لم يأمر فهو القدوس الحق الذي له مفتاح داود الذي يفتح ولا أحد يغلق ويغلق ولا أحد يفتح رؤ 7:3 فقد وعدنا الهنا انه هو الرب الهنا الممسك بيميننا والقائل لنا لا تخافوا أشع 13:41.

وأخيراً وليس أخراً أتمني من قلبي أن نقرأ الكلمات السابقه بعنايه وتدرك أنك لك أب سماوي مسؤل عنك في الصغير قبل الكبير تتقلب الاعمده وتهيج البحار من حولك لكن لا تخف ولا تقلق ولا تهتم لأنه هو بداته يعتني بك وأنت موضوع اهتمامه.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

السيدة العذراء دائمة البتولية

من عظمة كنيستنا في ترتيب صلواتنا واصوامنا طوال السنه تذكرونا وتثبت ايماننا بل تعيشنا في حقائق ايماننا القويم. ففي هذا الوقت من السنه نصوم ونعيش في صوم السيدة العذراء مريم دائمة البتولية. لقد قال البابا بطرس خاتم الشهداء:

ولد يسوع المسيح حسب الجسد من سيدتنا القديسة المعظمة مريم والدة الاله دائمة البتولية. ايضاً قال مارتن لوثر:

كانت بتولا قبل الحبل والولادة وظلت بتولا بعد الحبل والولادة حقاً انها والدة يسوع المسيح.

يوجد امثلة لنبوات في العهد القديم تشير الي ان السيدة العذراء دائمة البتولية منها ان حواء خرجت من جنب ادم (تكوين 2:21) وكما ظهر ملاك الرب لموسى في العلقه بلهيب نار ولم تحترق

(خروج 3:2) ... لذا تسمى امنا العذراء مريم (العذراء كل حين) ..

الفكر الابائي حول بتولية العذراء:

ان القديس بطرس بابا الاسكندرية الذي

خاص لجريدة كاريزما من العراق

بقلم زياد كريمة

"قبل الوداع"

لم أحزن يوماً على رحيل تاجر دين يبيع الخوف في الأسواق، وينشر الذعر في القلوب باسم الله... ولم تهتز دمعتي أمام خبر سقوط طاغية سياسيٍ لطالما كتم الأفواه، وقتل الحلم في عيون الأطفال...

لكنني اليوم، أبكي. نعم، أبكيك يا زياد رحباني، أبكيك كما يبكي وطنٌ ضاع صوته بين ضجيج القنابل وتفاهة النشرات الإخبارية.

أبكيك كما تبكي الأم حين ترحل، ويفقد البيت دفء القلب وروح الحنان.

أنت يا زياد، لم تكن موسيقياً فقط... كنت مرأتنا الصادقة، صوتنا حين صمتنا، ولحننا حين اختنق الكلام.

كنت وجع المدينة في قصيدة، وثورة الشارع في جملة موسيقية...

كنت الشيء الوحيد الذي يصلح في زمن كل شيء فيه مكسور.

كم أنا فخور أنني أحمل اسمك، وكم أشعر بالرهبة وأنا أكتب عنك لا لك.

فأنت الذي كتبت لنا، وعنا، وكتبت فينا... كتبت عن الحب، عن القهر، عن الوطن، عن المقهى البيروتي المكسور الكرسي والذاكرة.

كتبت فكانت الحروف معك تغني، وكان اللحن بين أصابعك يضمّد جرحاً لا يرى، ويوقظ فينا إنساناً نام طويلاً تحت ركام التعب.

رحلت يا زياد... ورحلت معك نعمة لم نعرف كيف نعيش دونها، رحل التهكم الذكي، والسخرية التي تشفي، رحلت جرأة الفن، وصدق الموقف، رحل الفئجان الذي كانت تملؤه فيروز صباحاً، وتتركه لك مساءً لتعزف عليه ما تبقى من الوطن...

لم أكن يوماً من عشاق الفوضى، لكن فوضاك كانت أصدق من كل نظام، وحينيك كان أعمق من كل شعار، وحينيك في الناس كانت تعبيراً صادقاً عننا نحن، نحن الذين نخيب كل جميل!

قبل الوداع، أهديك شكراً مزيلاً يا زياد الطرب الجميل... شكراً لأنك كنت أنت، ولأنك علمتنا أن نكون، وأن نحلم، وأن نحزن بأناقة، وأن نعشق الوطن حتى لو خاننا. وداعاً يا ابن فيروز...



استشهد عام 311 ميلادية . هو أول من استخدم لقب ايبارثينوس اي دائمة البتولية..

وفي مصر يقول القديس اقليمندس ان القديسة مريم استمرت عذراء رافضاً الادعاء بانها صارت (امراة اي فقدت البتولية) بسبب انجابها الطفل يسوع..

اما العلامة اوريجينوس يؤكد دوام بتولية امنا العذراء في عظاته على سفر اللاويين ..

وفي موضع اخر قال: اننا تسلمنا تقليدنا السليم ان امنا العذراء رجعت الى الهيكل لتكمل حياتها التي بدأتها من صباها عابدة بصلواتها واصوامها وسجودها ..

واما القديس أوغسطينوس قال كما دخل الرب والابواب مغلقة هكذا خرج من احشاء البتول فانه بحق ولدت هذه العذراء بغير ألم ..

بقيت بتولياتها سالمة لم تحل... بركة شفاعة السيدة العذراء دائمة البتولية تكون معنا امين.



وداعاً يا من ستظل ألحانك تملأ البيوت حتى بعد أن يصيب العنوان.

"عفواً أيها القانون"

عفواً أيها القانون، كنت أراك كتاباً جامداً على رفّ العدالة، لا يسمع نبض المظلومين، ولا يتنفس من صدور النساء الصابرات، لكنني اليوم أعتذر لك... فقد أنصفت من ظنك عميانياً، وأبكيك من أراد بك التلاعب.

هي لم تكن سوى سيدة أحبها رجل بكل رجولته، اختارها رغم جدران الكلام، وتزوجها رغم وجوه المترصنين. عاش معها حياة لم تفهمها أعين الحاسدين، ثم رحل... ورحل معه صوتٌ كان يزود عنها في وجه الزمن.

رحل، فاستيقظت الذناب من نومها، وراحوا ينحتون الأكاذيب كما تحث التماثيل الباردة، قالوا عنها ما لم يكن، وبنوا حولها سوزاً من الشك والشتائم...

أرادوا كسرهما باسم العادات، أرادوا جلدتها باسم السمعة، أرادوا أن يمحو وجهها من ذاكرة المجتمع.

لكن القانون لم يكن نانماً. خرج من بين السطور، يمسح الغبار عن الحقيقة، وينفض الأكاذيب عن عنقها، قال كلمته لا بالهوى... بل بالعدل.

مَرَّق أوراق التزوير، وأسقط أقنعة الأوصياء الكذبة، وأعلن أن الشرف لا يقاس بكلام الناس... بل بالحق. كم صمتت هذه السيدة... وكم بكت في صمتها، لكن دموعها لم تكن عبثاً.

كانت تراكم الأدلة في حضن الصبر، حتى جاء اليوم الذي نهض فيه القانون من مقامه، وقال: "عفواً، لن يُداس الحق تحت أقدم الحقد".

عادت صورتها، بيضاء كما كانت، وأبهي. ولم تكن هي فقط من انتصر... بل كل امرأة ظنّت أن المجتمع سيف أقوى من العدالة.

عفواً أيها القانون... لقد كنت أذكي منهم جميعاً، وأنبل ممّن خانوا الكلمة.

وعذراً أيها السيدة، لأنهم شككوا بك يوماً... فالحقيقة لا تغيب، إنما تنتظر موعدها لتشرق.





خاص لجريدة كاريزما

بقلم **فيقي بالمرن**

كاتبة متخصصة في المشورة الأسرية

انتبهوا أيها الآباء من عدم الإحساس بالمسؤولية وتحملها!!

إن الإحساس بالمسؤولية من أهم الصفات التي ينبغي أن يتحلى بها الآباء، فهو العمود الفقري الذي تستند إليه تربية الأبناء واستقرار الأسرة. وعندما يغيب هذا الإحساس، تنشأ الكثير من المشكلات النفسية والتربوية والاجتماعية داخل البيت.

ما معنى عدم الإحساس بالمسؤولية؟

هو غياب الشعور الداخلي بأنك مطالب برعاية أبنائك مادياً ومعنوياً، وعدم الوعي بأنك قدوة لهم في الأقوال والأفعال، مما يؤدي إلى إهمال توجيههم، أو التهرب من اتخاذ القرارات الصائبة لصالحهم، أو ترك كل الأعباء التربوية للأم فقط دون دعم أو مشاركة.

كيف يظهر عدم تحمل المسؤولية لدى الآباء؟

- الانشغال المستمر عن الأبناء دون عذر قوي.
- عدم المتابعة الدراسية أو التربوية لهم.
- الغياب العاطفي حتى وإن كان الأب موجوداً جسدياً.
- عدم ضبط سلوك الأبناء وتركهم دون توجيه.
- التهرب من حل المشكلات الأسرية اليومية.

ما أثر هذا على الأبناء؟

- ضعف الثقة بالنفس والشعور بعدم الأمان.
- الميل للتمرد أو العناد لتعويض غياب التوجيه.
- التأثير النفسي والشعور بالإهمال العاطفي.
- غياب القدوة العملية في حياتهم.
- تشكل شخصية اتكالية أو غير مسؤولة مستقبلاً.
- تذكر أن أبناءك لن يتذكروكم مالا جمعت أو كم ساعة عملت خارج البيت، لكنهم سيتذكرون جيداً:
 - كيف كنت تتحدثهم حين ضاقت بهم الحياة.
 - كيف دعمتهم حين شعروا بالخوف أو الفشل.
 - كيف منحتهم الثقة بأنفسهم من خلال كلماتك ونظراتك.
 - كيف علمتهم معنى المسؤولية من خلال أفعالك لا أقوالك فقط إن أعظم هدية تقدمها لأسرتك هي حضورك الحقيقي في حياتهم، وتحملك لمسؤوليتك كاملة دون تهرب أو تأجيل.

التربية مسؤولية مشتركة، وهي رسالة عظيمة تؤجر عليها في الدنيا والآخرة، فكن على قدرها دائماً. كثيراً ما يظن بعض الآباء أن دورهم يقتصر على توفير الطعام والشراب والملبس فقط، وينسون أن التربية مسؤولية أكبر من ذلك بكثير.

عدم الإحساس بالمسؤولية أو التهرب منها يترك أثراً سلبياً عميقاً في نفسية الأبناء، فهم يحتاجون إلى القدوة والتوجيه والدعم النفسي، لا مجرد الرعاية المادية.

حين يغيب حس المسؤولية من قلب الأب أو الأم، يشعر الأبناء بالوحدة والضعف، ويتولد لديهم الخوف من المستقبل، لأنهم يرون من كان يفترض به أن يكون سنداً لهم يهرب من مهامه أو يتجاهلها. إن التربية تتطلب وعياً مستمراً، وحضوراً صادقا، وحدوداً واضحة، وكلمات دافئة، ومواقف حازمة عند اللزوم.

عزيزي الأب... عزيمتي الأم، مسؤوليتكما لا تنتهي عند توفير الاحتياجات اليومية، بل تبدأ منها وتمتد إلى بناء شخصية متوازنة، وغرس قيم الاحترام، وتعليم مهارات التعامل مع الحياة، حتى ينشأ الأبناء أقوياء من الداخل، معتزين بأنفسهم، غير مهزوزين أمام أزمات الحياة.

إن إحساسكم الحقيقي بالمسؤولية هو ما يمنح أبناءكم الشعور بالأمان والثقة.

فلا تجعلوا انشغالكم أو ضغوط حياتكم اليومية سبباً في تجاهل هذا الدور العظيم الذي لا يعوضه أحد مهما بلغ قربه منهم.

إن الإحساس بالمسؤولية لا يعني التحكم أو فرض الرأي دائماً، بل يعني المشاركة الفعلية في حياة الأبناء، الإصغاء إليهم حين يتحدثون عن أحلامهم الصغيرة، احترام مشاعرهم مهما بدت بسيطة، ومساندتهم حين يخبطون بدلاً من الاكتفاء باللوم والغضب.

حين يرى الأبناء آباءهم يتهربون من المسؤولية،

سواء في أعمال المنزل أو مهام التربية أو اتخاذ القرارات، فإنهم يتعلمون نفس السلوك دون وعي. ففانك لا يعطيه، ومن لا يتحمل مسؤولية نفسه لا يمكنه غرسها في غيره. لذلك، يبدأ التغيير منكم أنتم، من إحساسكم بواجباتكم اليومية مهما كانت مرهقة أو روتينية.

الأبوة والأمومة ليست مكاناً للراحة فقط، بل هي ميدان لاختبار الصبر، والحكمة، والعدل، والرحمة. وكلما شعر أبناؤكم بحرصكم الحقيقي عليهم، زادت ثقتهم بكم، واطمأنوا بأن هناك من يحمل عنهم جزءاً من أعباء الحياة إلى أن يتمكنوا من حملها بأنفسهم.

الأبناء أمانة عظيمة، ومسؤوليتهم لا تتوقف عند سن معينة. اغرسوا فيهم اليوم قيم المسؤولية والالتزام، ليس بالكلمات فقط، بل بأفعالكم اليومية، ليصبحوا غداً أفراداً قادرين على مواجهة الحياة بقلب قوي وعقل واع وروح مطمئنة.

ليظلوا مطمئنين أيها الآباء والأمهات...

حين تمنحون أبناءكم الأمان، فإنكم بذلك تمنحونهم الثقة بالحياة.

الطفل الذي يشعر أن لديه من يعود إليه مهما حدث، ينمو قوياً من الداخل. لا يخشى الفشل، ولا تهزه نظرة الناس، لأنه يعلم أن هناك قلباً يحبه بلا شروط، ويبدأ تمتد له إذا وقع. لا تجعلوا انشغالكم بالحياة أو تعبكم اليومي يمنكم من أداء هذا الدور العظيم. حتى لو كنتم مرهقين... كلمة طيبة، نظرة حنون، لمسة على الرأس، دعوة صادقة... كلها تبني بداخلهم شعور الأمان والطمأنينة الذي لا يقدر بثمن.

تذكروا دائماً: الأبناء لا يحتاجون لآباء كاملين، بل يحتاجون لآباء صادقين في حبهم، رحيماً في تعاملهم، ثابتين في مواقفهم، حاضرين بأرواحهم حتى لو غابوا بأجسادهم أحياناً.

كونوا لهم مصدر الأمان، ليخرجوا للحياة مطمئنين، قادرين على مواجهة العالم وهم واثقون أن هناك بيتاً يحتضنهم مهما حدث... بيتاً اسمه أنتم أيها الآباء والأمهات... تحمل المسؤولية لا يعني فقط أن تعملوا وتوفروا الطعام والملابس، بل يعني:

- أن تكونوا قدوة في أفعالكم قبل كلماتكم.
- أن يشعر أبناؤكم أنكم تهتمون بأدق تفاصيل حياتهم، حتى لو كانت صغيرة في نظركم.
- أن تعلموهم الخطأ من الصواب بهدوء ووضوح دون إذلال أو تحقير.
- أن تخصصوا وقتاً حقيقياً للجلوس معهم، والحديث عن يومهم ومشاعرهم وأفكارهم.
- أن تحموا قلوبهم من الخوف والقلق الزائد بكلمات طمأينة ودعم دائم.
- أن تضعوا قواعد واضحة وثابتة في البيت لي شعروا بالأمان والانضباط معاً.
- أن تعتذروا حين تخبطون، ليعرفوا أن الاعتذار قوة وليس ضعفاً.
- أن تهينوهم للحياة وتدريبهم على الاعتماد على أنفسهم شيئاً فشيئاً.

هذا هو معنى المسؤولية الحقيقي: أن تكونوا لهم سنداً، ومعلمًا، ومرتبًا، وصديقًا، وملاذًا آمناً. فلا تهملوا هذه الأمانة العظيمة مهما كانت مشاغلكم أو ظروفكم، لأن أبناءكم يحتاجونكم بكل هذه الأدوار مجتمعة ليكبروا بأمان وثبات.

وفي النهاية أحب أن أقول... يا كل أب وأم... أحب أن أقول لكم: مسؤوليتكم ليست عبئاً بل نعمة، وليست مجرد واجب بل رسالة عظيمة. كونوا حاضرين في حياة أبنائكم، احتوهم بحبكم وحنانكم، علموهم بالقوة والرحمة معاً، وامنحوهم الأمان الذي يجعلهم يواجهون الحياة بقلوب مطمئنة ونفوس ثابتة. تذكروا دائماً... أنتم مصدر قوتهم، وأنتم من يشكل ملامح ثقتهم بأنفسهم، فازرعوا فيهم اليوم ما تتمنون أن تحصدوه غداً.

الأبوة والأمومة لا تعني الكمال، بل تعني الصدق والحب والوعي. كونوا لهم وطنًا آمناً، ليكونوا هم غداً خير سند وامتداد لكم.

للشهرة والأضواء بريق خاص يتمسك بهما مشاهير ونجوم الفن والأدب والرياضة. وتطبق هذه الحالة على السياسة والحكام وعلى الأخص في دول العالم الثالث. وتظهر هذه الحالة بوضوح في تشيبت حكام العرب بالسلطة قدر المستطاع وإلى أن يأتي أجملهم أو يثور الشعب أو ينقلب الجيش عليهم والأمثلة على ذلك كثيرة، فمثلاً العقيد القذافي ضابط في الجيش حكم ليبيا لأكثر من 42 عاماً وعلي عبد الله صالح ضابط في الجيش وحكم اليمن لمدة 24 عاماً وصدام حسين ضابط في الجيش وحكم العراق لمدة 24 عاماً وكذلك زين العابدين بن علي في تونس وبوتفليقة في الجزائر وكلاهما ظل يحكم بلده لأكثر من عشرين عاماً.

ولا يمكن الحديث عن هذه الظاهرة دون التطرق إلى حالة الرئيس المصري الأسبق محمد حسني مبارك، الذي تولى الحكم بعد اغتيال الرئيس أنور السادات في عام 1981، واستمر في السلطة لما يقرب من ثلاثة عقود حتى أجبر على التنحي في عام 2011 إثر ثورة شعبية واسعة النطاق. خلال فترة حكمه، أعيد انتخابه لأكثر من دورة من خلال استفتاءات لم تكن تعبر بالضرورة عن إرادة حرة، ثم أجريت أول انتخابات رئاسية "تعددية" عام 2005 في ظل سيطرة كاملة على المشهد السياسي والإعلامي.

ورغم تقدمه في العمر وتردي حالته الصحية في سنواته الأخيرة بالحكم، لم يبد مبارك أي نية حقيقية لمغادرة السلطة طوعاً، بل مهد الطريق لابنه جمال مبارك لتوريثه الحكم، مما أوجع مشاعر الغضب الشعبي وفاقم الشعور بالاحتكار والاستبداد. وكانت النتيجة أن ثار الشعب عليه، ليس فقط رفضاً للبطالة والفساد وتدهور الأوضاع الاقتصادية، بل أيضاً رفضاً لطول أمد بقائه في الحكم واستمراره في تهميش الحياة السياسية ومؤسسات الدولة، بما يتماشى مع نفس النموذج السلطوي الذي سار عليه كثير من الزعماء العرب.

إن تمسك بعض القادة بالبقاء في الحكم وتطويع

بقلم

م. مجدي عزيرين

كاتب وشاعر ومحلل سياسي
خاص لجريدة كاريزما

شهوة السلطة

القوانين وتعديل الدساتير لصالح استمرارهم في السلطة يهزم حالة التعافي التي بدأت تشهدها بعض البلدان العربية.

حالة الوعي لدى الشعوب ارتفعت إلى حد بعيد كما ازداد حجم تطلعاتها للأفضل من خلال تحول ديمقراطي يعزز الحرية والعدالة والتنمية وحقوق الإنسان، وأن أي نظام يحاول المضي عكس رغبة الشعب سينتهي إلى أمور غير محمود.

إن اعتماد الرؤساء على وسائل ذات طابع سلمي كتعديل الدستور للبقاء في سدة الحكم رغم أن فيه ردة عن التقدم باتجاه الديمقراطية إلا أنه يشير إلى حالة تعاف كبيرة إذا ما تم النظر للوسائل العنيفة في العقود الماضية اعتماد القوة للإبقاء على الأمور كما هي.

كذلك صار تعديل الدساتير لتمديد فترة الرئاسة لهذا الحاكم أو ذاك سنة عربية أصيلة.

لماذا يصرون على الاستمرار في الحكم إلى آخر لحظة في حياتهم، ما الذي يدفعهم إلى التشبث بالحكم مع ثمان سنوات بأرادة الشعب، ثم بعد ذلك يترك الحكم طواعية ويذهب ليعيش حياته بشكل عادي مثل أي إنسان. ويفسح المجال لغيره، أم أن البلاد قد عدت من في حكمته وفطنته وهو الزعيم الملمه كما كان يقول حاملو المباخر والاكولون على كل الموائد على من أورد بلاده إلى التهلكة.

لماذا يصرون على الاستمرار في الحكم إلى آخر لحظة في حياتهم، ما الذي يدفعهم إلى التشبث بالحكم مع ثمان سنوات بأرادة الشعب، ثم بعد ذلك يترك الحكم طواعية ويذهب ليعيش حياته بشكل عادي مثل أي إنسان. ويفسح المجال لغيره، أم أن البلاد قد عدت من في حكمته وفطنته وهو الزعيم الملمه كما كان يقول حاملو المباخر والاكولون على كل الموائد على من أورد بلاده إلى التهلكة.

لماذا يصرون على الاستمرار في الحكم إلى آخر لحظة في حياتهم، ما الذي يدفعهم إلى التشبث بالحكم مع ثمان سنوات بأرادة الشعب، ثم بعد ذلك يترك الحكم طواعية ويذهب ليعيش حياته بشكل عادي مثل أي إنسان. ويفسح المجال لغيره، أم أن البلاد قد عدت من في حكمته وفطنته وهو الزعيم الملمه كما كان يقول حاملو المباخر والاكولون على كل الموائد على من أورد بلاده إلى التهلكة.

16 AUGUST
HILTON GLENDALE

VIBEUP
EVENTS ORGANIZER

تقدّم
أم كلثوم
OUM KOUSSOUM
2025

إيمان
عبد الفيغ
EGYPTIAN OPERA SINGER

MICHAEL IBRAHIM
Music Director

جفيل
VOICES OF LEGENDS
THE LEGEND'S VOICE RETURNS

علي رحيل عام
كوكب الشرق

National ARAB ORCHESTRA
MICHAEL IBRAHIM

خاص لجريدة كاريزما

بقلم ماريان مايكل

إعلامية وخبيرة تغذية بالجمال الطبي

الكلمة أقوى من الرصاص... التممر جريمة بلا محاكمة...



في عالم يعج بالحروب والجرائم العنيفة، قد نظن أن الرصاص هو القاتل الأول، لكن الحقيقة أن هناك قاتلاً أكثر خبثاً، يضرب دون صوت، ويترك جراحاً لا تروى...

الكلمة:
"أنت فاشل"، "شكلك غريب"، "محدث بيحك" ... كلمات تبدو عابرة، لكنها أحياناً تغرق الإنسان في دوامة من الألم لا يدرى منها قائلها.

نحن أمام جريمة مجتمعية يومية لا تعترف بها القوانين كما يجب: التممر، ذلك العنف النفسي والاجتماعي الذي تسلسل من مدارس الأطفال إلى قاعات العمل وشاشات الهواتف، متخفياً وراء سخريه أو "مزحة بريئة".

التممر... جريمة تشكل في الظلال:
يعرف علم النفس التممر بأنه "سلوك عدواني متكرر مقصود، يهدف إلى إلحاق الأذى الجسدي أو النفسي بشخص يُعتبر أضعف أو مختلفاً".

لكن حين نُفتش خلف هذا التعريف، نجد أن التممر ليس مجرد سلوك... بل حالة اجتماعية ونفسية معقدة، تُعبّر عن خلل في التربية، وفي فهم الاختلاف، وفي غياب الرحمة. وغالباً ما تبدأ هذه الظاهرة في أبسط أشكالها:

- * تعليق ساخر على زميل بسبب مظهره.
- * تجاهل متعمد لطالبة لا تتحدث بطلاقة.
- * تحقير موظف لأنه ينتمي لطبقة أو لهجة معينة.
- * أو حتى "ميم" ساخر ينتشر على واتساب ويبدو مضحكاً... لكنه قد يدمر نفسية طفل.

وجوه التممر:
كيف يتحول المجتمع إلى ساحة معركة صامتة ظاهرة التممر ليست حكراً على الأطفال، بل تتخذ أشكالاً كثيرة عبر مختلف الأعمار:

- في المدارس:
يعتبر التممر المدرسي أحد أخطر أشكال العنف النفسي على الطفل. يُستخدم فيه كل شيء: الاسم، الوزن، لون البشرة، الدين، اللهجة، وحتى طريقة المشي.

آدم (10 سنوات) من مصر: كان يُلقب بـ"أبو نظارة"، وتعرض للسخريه يومياً حتى أصبح يخاف الذهاب للمدرسة، وتبول لا إرادياً.

* هالة (12 عاماً) من المغرب: ذات بشرة داكنة، وكانت زميلاتهن يصفنها بـ"المحروقة". انعزلت، وأصيبت بفقدان شهية حاد.

- في بيئة العمل:
التممر المهني قد يكون أخطر، لأنه يمارس أحياناً تحت غطاء "تقييم الأداء"، أو "روح الفريق".

* موظف يقصى من الاجتماعات لأنه "هادئ"، أو "مش فرطوش".

* امرأة تُنتقد دائماً بسبب مظهرها "غير المناسب للعمل".

* موظف من خلفية ثقافية مختلفة يُعامل بسخريه.

- على الإنترنت:
المساحات الافتراضية أصبحت بيئة خصبة للتممر الإلكتروني، خاصة بين المراهقين:

- * صور تُعدّل للسخريه من شكل شخص.
- * تعليقات جارحة تصل حد الشتم.
- * رسائل تهديد، أو فضح أسرار، أو تحريض ضد شخص.

دراسات وأرقام: التممر وباء خفي:
* بحسب منظمة UNICEF، فإن أكثر من 130 مليون طالب حول العالم تعرضوا لأشكال من التممر.

* دراسة بريطانية عام 2022 أوضحت أن 50% من المراهقين الذين تعرضوا للتممر الإلكتروني ظهرت عليهم أعراض اكتئاب واضحة.

* أبحاث جامعة Harvard تؤكد أن ضحايا التممر أكثر عرضة للقلق بنسبة 70%، وأكثر عرضة لمحاولات الانتحار بثلاث مرات.

* في فرنسا، تم تسجيل أكثر من 30 حالة انتحار سنوياً بين طلاب المدارس بسبب التممر، مما أدى لتعديل قوانين التعليم هناك.

الأبعاد النفسية: ضحية لا تُشفى بسهولة:
الأثار النفسية للتممر ليست آنية، بل تُشبه نزيهاً داخلياً بطيئاً:
* اضطرابات القلق والخوف الاجتماعي.
* نقص تقدير الذات، والشعور بعدم الأهلية.
* صدمات نفسية طويلة الأمد، مثل اضطراب ما بعد الصدمة PTSD.

* انسحاب من العلاقات الاجتماعية، والعجز عن تكوين صداقات جديدة.
* سلوك عدواني مضاد... فيبعض ضحايا التممر يتحولون لمتنمرين لاحقاً.

قال أحد الأطفال في إحدى الجلسات العلاجية:
* "كنت أتمنى أن يكسروا ذراعي بدل أن يقولوا لي: "أنت مقرف"... الألم كان سينتهي أسرع".

كتب وأبحاث تناولت الظاهرة:
* "Bullying at School" للدكتور Dan Olweus، أحد أهم الباحثين في هذا المجال، يشرح أسباب التممر المدرسي وطرق مواجهته.
* "Sticks and Stones" للكاتبة Emily Bazelon، يناقش التممر الإلكتروني وتأثيره المدمر في المراهقين.
* "The Bully, the Bullied, and the Bystander" للدكتورة Barbara Coloroso، يظهر أهمية دور الشهود في وقف التممر، والتممر والضحية فقط.

التممر في الدراما: عندما يصبح الألم قصة:
الإنتاج الفني كان له دور مهم في كشف الظاهرة:
* "A Silent Voice" (أصم ياباني): عن فتاة صماء تتعرض للتممر، وعن المتنمر الذي يشعر بالذنب بعد سنوات.
* "Wonder": طفل بوجه مشوه يدخل المدرسة لأول مرة، ويواجه التممر بشجاعة وأمل.

* "الجميلة والوحش": في نسخته الكرتونية، تناول فكرة رفض المختلف، وهو ما يشكل أحد جذور التممر.

* "إلا أنا - لازم أعيش": مسلسل مصري ناقش ببراعة التممر ضد أصحاب الهواق، وكيف يتحول الرفض إلى قوة.

كيف نواجه التممر؟ من المسؤول؟
الأسرة:
- يجب أن تكون خط الدفاع الأول.
- تعليم الطفل احترام الاختلاف، والرد على الإساءة بذكاء لا يعنف.
- مراقبة السلوك، وسرعة التدخل عند ملاحظة تغيرات نفسية.

المدرسة:
- تدريب المعلمين على رصد علامات التممر.
- برامج مثل "Circle Time" و"Peer Mediation".
- سياسة "التسامح مع المتنمر".

الإعلام:
- وقف الترويج للمحتوى الساخر من شكل الإنسان أو طباعه أو لهجته.
- إنتاج أعمال تعكس التنوع وتُشجع على تقبل الآخر.

القوانين:
- فرنسا وبلجيكا وكندا قامت بتشريع قوانين ضد التممر المدرسي والإلكتروني.
- في الدول العربية، هناك خطوات لكنها تحتاج تسريعاً وتنفيذاً حقيقياً، وليس شعارات فقط.

واخيراً وليس آخراً...:
التممر ليس مزحة، ليس حرية رأي.
بل مرض اجتماعي يري في البيوت، ويترعرع في صمت المدارس، ويظهر على شاشات الموبايل... لكنه يقتل القلوب والعقول.

في كل مرة نقول كلمة مؤذية، تذكر: أنها قد تُطلق جرحاً أعمق من الرصاص.
ولعلنا نحتاج أن نعلم: أبنائنا قبل الرياضيات واللغات، أن "الرحمة" هي أول لغة يجب إتقانها.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ق	ش	أ	ر	ب	د	ن	ب	ق	د	1
س	ل	أ	ل	د	م	ح	ب	د	س	2
ي	ج	ب	ج	د	ل	و	د	ف	3	
م	ط	ن	م	أ	ر	أ	ر	أ	4	
هـ	أ	ل	ن	هـ	ن	أ	ل	ي	5	
ع	ط	أ	ف	ط	أ	ع	ب	ي	6	
ر	س	ف	ي	ر	ح	ت	س	ف	7	
م	س	د	د	هـ	ف	د	س	م	8	
ي	س	م	ي	م	ر	هـ	م	و	9	
ف	أ	ح	م	ر	ش	ف	أ	ي	10	



كلمات متقاطعة

تأليف وإعداد / مرفت مورييس

خاص لجريدة كاريزما حل العدد السابق

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

الكلمات الرأسية:

- 1- ماركة ساعات.
- 2- يتحرك متخفياً (معكوسة) - عيون بقر.
- 3- نعمة عظيمة - سورة قرآنية (معكوسة) ثلثي كلمة (شيف).
- 4- من الكواكب - صديق عمل (معكوسة).
- 5- جائزة بطل الدوري - ممكن للعصابات (معكوسة).
- 6- من مكونات الكشري (معكوسة).
- 7- يدنو - كثير - بسط.
- 8- من أنواع المكسرات (معكوسة).
- 9- الحد الأدنى من الأجرة للتاكسي - تجدها في كلمة (رحاب).
- 10- جريدة إسبوعية في مصر.

الكلمات الأفقية:

- 1- مطعم بالإسكندرية - الذهب الخالص (معكوسة).
- 2- تستخدم لضرب وتشكيل المعادن - ثلثي كلمة (خوخ).
- 3- من أبطال الميثولوجيا الفرعونية (معكوسة) - من الثدييات.
- 4- يتذمر - رواية لطف حسين (معكوسة).
- 5- لعل - سلم - عزال (معكوسة).
- 6- رائحة طيبة (معكوسة).
- 7- يجتج - مؤسسة للحراسات الأمنية بالسعودية.
- 8- يخصه - من الطرق (معكوسة).
- 9- برقع - نوع من البغافوات.
- 10- مغنى وملحن مصري راحل (معكوسة).

أفكار شائكة

حروف من عنف!

كثيراً ما نسمع، أو نردد، مثل هذه العبارات، المثيرة للتساؤل:
"ضرب الحبيب مثل أكل الزبيب"... "صحته بمب"... "ورقة الليانصيب ضربت"... "هذا الموضوع: كسر الدنيا، أو فرقع". وقد نصف الشخص المميز في أي عمل، بأنه: "ولد خطير"!

فما مغزى كلماتنا التي تحمل العنف في أحاديثنا عن: الحب، والصحة، والحظ، ونواح عدة من يومياتنا؟! هل لأننا أصبحنا جزءاً من العنف، أم لأننا نريد أن نكون جزءاً من القوة المفقودة!؟...

عادل عطية

EDLEY JALLA Presents

Directed by Hatem Mounir

3rd Concert A Celebration of The Legend

Magdy El Hosiny

Sep 20, 2025

@ 6:00 PM

Witness this historic night

BUY TICKETS NOW

YallaMedley.com

714-260-1400

The Auditorium

512 Bradford Ave, Placentia, CA 92870



36Photography

شريف للهجرة

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

714-491-0748

www.immigrationland.net

Email: immigration_center@hotmail.com

Packages & Cruises For Emergency: 714-924-6286

1811 W.Katella# 211, Anaheim, CA 92804



تبديل الأدوار في البيت: شراكة حقيقية أم عبث بالأدوار؟



بثلم / ماريان إدوارد - مشير وأخصائية إرشاد أسري وتبديل سلوك

خاص لجريدة كاريزما

يمكن تنهار نفسيًا وجسديًا. التعب المستمر يمكن يؤدي إلى مشاكل صحية ونفسية، وتدهور العلاقة بينها وبين الزوج والأولاد.

(الأولاد)... الدرس الذي يتعلمونه بدون كلام:

الأطفال لا يتعلمون من الكلمات فقط، بل من خلال المشاهدة والتقليد. ما يرونه في البيت هو ما يشكل فهمهم للعلاقات والأسرة.

• إذا نشأ الطفل في بيت مليء بالحب والتفاهم، فسيتعلم معنى الاحترام والمشاركة، وسيدرك أن الأسرة ليست ساحة صراع، بل مكان للتعاون والدعم المتبادل.

• أما إذا شهد الطفل بيئًا مليئًا بالصراعات والخلافات المستمرة، فسيتعلم وهو يحمل نفس نمط الصراع، وقد يكرره في علاقاته المستقبلية.

• إذا رأى الطفل أمًا مرهقة وأبًا متكاسلاً أو غير مهتم، فقد يتعلم الاستهتار وعدم تحمل المسؤولية.

• وعندما يشاهد التعاون والتفاهم بين والديه، سينمو وهو يدرك أهمية المشاركة والاحترام المتبادل في بناء الأسرة.

باختصار، تأثير تبادل الأدوار بين الأب والأم لا يقتصر فقط على الطرفين، بل يمتد بشكل مباشر إلى تكوين شخصية الأطفال وفهمهم لما يعنيه الزواج والحياة الأسرية.

أمثلة:

1- بيت فيه تفاهم:

الأب يبشغل، والأم تشتغل، وكل واحد عارف دوره، وفيه مشاركة وتقدير. الأولاد طالعين شايقين نموذج حقيقي للأسرة، يعرفوا يعني إيه احترام ومشاركة.

1. بيت فيه خلل:

الأب مش بيقوم بدوره، والأم شائلة البيت كله، الأولاد شايقين أهمهم تعبانه ومضغوطة طول الوقت. بيتعلموا إن ده طبيعي، أو بيقولوا ناقلين، أو بيكترروا نفس النمط لما يكبروا

استلهم من كتاب "آباء وأبناء" للدكتور مشير سمير (عن العلاقات المرنة داخل الأسرة):

وأنا بفكر في الموضوع، افتكرت كمان كتاب "آباء وأبناء" للدكتور مشير سمير.

الكتاب مش بيتكلم مين يطبخ ومين يشتغل، لكنه بيتكلم بعمر عن العلاقة الصحية بين الأجيال... وعن إن المرونة أهم من التقاليد الجامدة.

الدكتور مشير يقول:

"في أوقات لازم الأب يكون صديق، والأم تكون الموجهة... وفي أوقات لازم العكس. الأسرة مش قوانين حديدية، الأسرة ذكاء وفهم واحتواء."

والفكرة دي تنطبق تمامًا على تبادل الأدوار بين الزوجين. مش لازم كل حاجة تبقى ثابتة... أهم حاجة إن الطرفين يبقوا فاهمين إنهم بيكملوا بعض مش بيتحدوا بعض.

وفي الكتاب قال جملة حقيقية جدًا:

"التفاهم مش ضعف... التفاهم هو القوة الحقيقية للعيلة".

ودي خلاصة الموضوع كله.

كيف نحمي الأسرة من فوضى تبادل الأدوار؟

• نتكلم بصدق: لازم كل طرف يقول هو تعبان في إيه ومرتاح في إيه.

• نحترم مجهود بعض: مافيش حاجة اسمها دور صغير أو كبير... فيه دور مهم.

• نربي ولادنا على التعاون مش على "مين أحسن".

• ما نقارنش بيتنا بغيرنا... ظروفنا مختلفة.

الخلاصة:

الحياة بتتغير، والدنيا مش دايمًا زي ما إحنا عايزين. الأهم مش مين بيطبخ ولا مين يبشغل، الأهم إزاي نعيش بسلام وحب واحترام، وإزاي نعلم ولادنا يعيشوا بنفس الروح.

الأدوار مش قوانين... الأدوار اتفاق بين اتنين بيحبوا بعض وعايزين المركب توصل بزّ الأمان.

ولادنا مش بيتربوا بالكلام، بيتربوا بالمشهد اللي بيشفوه.

لو شافوا احترام، هيكبوا محترمين. لو شافوا صراع، هيتعلموا الصراع.

وإحنا اللي بنختار إيه اللي هنورثه ليهم:

حب؟ تعاون؟ احترام؟ ولا حرب صامتة؟...

الأم مثل الطبخ، الاعتناء بالأطفال، أو حتى إدارة بعض شؤون البيت، يمر بتجربة داخلية مركبة قد تتراوح بين الفرح والارتياح، إلى الشعور بالضيق والضغط النفسي.

1. كيف ينظر الأب لنفسه؟:

الرجولة في عقول كثير من الرجال مرتبطة بدور محدد وواضح: هو المعيل، القائد، والرب للأسرة. عندما تتغير هذه الصورة، يشعر الأب أحيانًا بأنه فقد جزءًا من هويته. يصبح مشوشًا، يحاول إعادة بناء صورته الذهنية لنفسه في هذا الواقع الجديد. هذه الحالة قد تسبب له إحساسًا بالضعف أو القلق من فقدان الاحترام الذي يعتقد أنه يستحقه.

مثلًا، لو الأب كان دائمًا يعتاد على كونه "الريان" الذي يتحكم في كل شيء، وفجأة وجد نفسه يقوم بأعمال البيت التي يراها تقليديًا "أدوار نسائية"، قد يشعر بأنه "أقل رجولة" أو "مش محترم" بنفس الطريقة التي كان عليها.

2. كيف تنظر الزوجة للزوج في هذه المرحلة؟

الزوجة في كثير من الأحيان تشعر بالارتياح عندما يشارك الزوج في مسؤوليات البيت، لكن إذا لم يكن هناك تواصل واضح، قد تفسر تغيير سلوك الزوج أو تردده على أنه ضعف أو تراجع في دوره. قد تشعر أحيانًا بالإحباط أو أنها تحمل العبء الأكبر وحدها، خاصة إذا كان الزوج يعاني داخليًا ولا يعبر عن مشاعره.

في بعض الحالات، الزوجة تتوقع أن يكون الزوج متعاونًا، لكنها قد لا تدرك أن الرجل يمر بصراع داخلي مع نفسه، مما يخلق فجوة عاطفية بينهما.

3. كيف ينظر الأبناء للأب المتغير؟

الأطفال بحاجة إلى الأب كشخصية ثابتة تدعمهم، وتمنحهم الشعور بالأمان. لو الأب أصبح متوترًا أو منسحبًا بسبب الشعور بعدم الراحة في دوره الجديد، يشعر الأطفال بعدم الاستقرار، وقد يتأثر سلوكهم ومشاعرهم تجاه الأسرة.

الأطفال قد يلاحظون تقلبات المزاج، انعدام الحزم، أو ابتعاد الأب، وهذا يؤثر سلبيًا على نموهم النفسي والاجتماعي.

4. ماذا يحدث حين لا يتم التعامل مع هذا التغيير بحكمة؟

إذا لم يكن هناك تواصل مفتوح وفهم عميق بين الزوجين، قد يؤدي ذلك إلى تراكم مشاعر الإحباط والغضب، وربما صراعات غير معلنة أو حتى انفصال عاطفي.

عدم تقدير مجهود الأب في أدواره الجديدة، أو عدم دعمه نفسيًا واجتماعيًا، يزيد من شعوره بالوحدة والدونية، مما قد يدفعه للانسحاب الكامل من الحياة الأسرية.

الأم... قوة بتحمل لكن ليها حدود!:

الأم بطبعها شخصية قوية وصوره، بتحب وتتحمل كثير عشان تضمن بيت مستقر وأولاد متربيين كويس. لكنها مش خارقة، وعندها طاقة وحدود ما ينفعض تتعدها.

1. كيف تنظر الأم لنفسها؟

لما الأم تشيل فوق طاقتها مسؤوليات كثيرة، سواء كانت تشتغل برا البيت، أو تهتم بتربية الأولاد، أو تدير شؤون البيت، من غير دعم حقيقي من الزوج، بتبدأ تحس بارهاق جسدي ونفسي كبير.

يمكن تحس إنها بتتعب لوحدها، وإن تعبها مش مقدر أو مرني، وده بيخلق عندها إحساس بالوحدة والضغط. ساعات الأم بتبقى محاصرة بين رغبتها في النجاح في كل الأدوار وبين إحساسها إنها مش قادرة تلبي كل شيء بشكل كامل.

2. كيف تنظر الأسرة للأم في هذه المرحلة؟

لو الأسرة ما قدرتش تفهم الضغط اللي بتعيشه الأم، أو ما قدمتش لها الدعم الكافي، ممكن الأم تحس بالإحباط والخذلان. ده بيأثر على علاقتها بالزوج، لأنها بتحس إنها وحدها اللي شائلة العبء.

في بعض الأحيان، الأم بتتصرف بعصبية أو توتر بسبب التعب، وده ممكن يتسبب في توتر داخل البيت، خصوصًا مع الأولاد.

3. كيف ينظر الأولاد للأم في هذه الحالة؟

الأولاد بيشفوا الأم اللي تعبت ومتضايقه، وده بيأثر على إحساسهم بالأمان والراحة في البيت. ممكن يحسوا إنهم هم سبب المشكلة، أو يتأثروا عاطفيًا بسبب توتر الأم.

ده بيخلق عندهم حالة من القلق وعدم الاستقرار، وبيأثر على سلوكهم وتعلمهم.

4. ماذا يحدث إذا استمر الوضع بدون تغيير؟

لو الأم استمرت في تحمل كل العبء من غير مشاركة أو تقدير،

زمان، كان الكلام عن دور الأب والأم في البيت واضح ولا يوجد خلاف عليه. الأب هو اللي يشتغل ويوفر الفلوس، والأم هي اللي تربي الأولاد وتدير البيت. دي كانت الصورة الكلاسيكية للأسرة، وكأنها قانون لا يتغير. لكن مع مرور الزمن، الدنيا اختلقت وبقوت الأدوار مش ثابتة زي زمان.

النهاردة بقينا نسمع عادي إن الأب بيطبخ وبيذاكر لأولاده، والأم بتشتغل برا وبتتحمل جزء كبير من مسئولية مصاريف البيت. وساعات بقى العكس، والدنيا أوقات بتتلخبط.

الحياة مش بتقف عند شكل واحد للعلاقات، ولا فيه قاعدة واحدة بتمشي على كل البيوت. التغيير ده بيخلينا نسال:

هل تبادل الأدوار بين الأب والأم تطوّر طبيعي؟!

أم من الممكن أن يكون له آثار سلبية على الطرفين وعلى الأولاد أيضًا؟ وهل دايمًا تبادل الأدوار شئ صحي أم أحيانًا يؤدي لمشاكل؟

كيف بدأ تتغير الأدوار؟

تغيرت أدوار الأب والأم داخل الأسرة بفعل عوامل متعددة، مش بس التعليم ودخول المرأة لسوق العمل، لكن كمان الظروف الاقتصادية الصعبة اللي فرضت على الطرفين إنهم يشتغلوا مع بعض عشان يقدروا يديروا حياتهم ويوفروا احتياجات البيت. كانت الصورة التقليدية واضحة جدًا: الأب يشتغل بره البيت ويوفر المال، والأم بتتفرغ للبيت وتربية الأولاد. لكن مع مرور الوقت، تغيرت هذه الصورة بشكل جذري. دلوقتي ممكن تلاقي الراجل هو اللي بيقعد مع العيال بسبب إن مراته بتشتغل لساعات طويلة أو بتتحمل مسؤوليات أكبر خارج البيت. وفي بيوت كثير، الزوجين الاتنين بيشتغلوا، وده بيخلي مسألة "مين يعمل إيه؟" محتاج لتفاهم مش صدام.

ده مش مجرد تغير اقتصادي، لكن كمان تحول ثقافي وفكري. الناس بقت تدرك أهمية المشاركة الحقيقية والتفاهم بين الزوجين عشان الحياة تمشي بشكل متوازن. والنتيجة إن بعض الأسر بدأت تعيش واقع مختلف تمامًا عن اللي كانوا متعودين عليه في السابق.

متى يكون تبادل الأدوار صحيًا ومتى يتحول لمشكلة؟

تبادل الأدوار يكون صحيًا عندما:

• يتم بناء على تفاهم واتفاق بين الزوجين، وكل واحد عارف دوره ومقتنع بيه بدون ضغط أو إحساس بالظلم.

• يكون الهدف منه هو راحة واستقرار الأسرة، مش مجرد محاولة لإرضاء الناس أو تلبية توقعات المجتمع.

• يقدم للأولاد نموذجًا إيجابيًا يحترم الفرد ويعطيه حرية التعبير، بدل ما يقيدهم بأدوار تقليدية جامدة لا تناسب العصر.

• يسود بين الزوجين حب وتقدير متبادل، مش شعور بالفرض أو الهروب من المسؤولية.

أما عندما يتحول تبادل الأدوار لمشكلة؟

تبادل الأدوار بين الأب والأم ممكن يكون مفيد ويقوي العلاقة، لكن لما الأمور مش تمشي صح، ممكن تسبب مشاكل. ده بيحصل في الحالات دي:

• لما كل طرف يحس إنه بيحسبيل أكثر من نصيبه:

يعني واحد منهم بيتعب أكثر من الثاني، سواء في البيت أو بره، وده بيخلي العلاقة تتوتر.

• لما مفيش تفاهم واضح بين الزوجين:

لو مفيش نقاش وتفاهم، وكل واحد متوقع حاجة مختلفة من الثاني، بيحصل احتكاك ومشاكل.

• لما كل طرف يحس إنه مش مقدر أو مهم:

لو الأب حاسس إن مجهوده مش ليه قيمة، أو الأم حاسة إنها وحيدة في تحمل المسؤوليات، ده بيأثر على احترامهم لبعض.

• لما الأولاد يشوفوا صراعات أو توتر مستمر بين الأهل:

ده بيأثر على نفسياتهم وفهمهم لمعنى الأسرة والمسؤولية.

مثال:

الأم تشعر أنها تقوم بكل أعمال المنزل والاهتمام بالأطفال بدون مساعدة حقيقية من الأب، والأب يشعر بأنه يعمل خارج البيت لساعات طويلة ولا يقدر جهده، فينتج عن ذلك جفاء عاطفي ونفور بينهما رغم عدم وجود خلاف واضح.

الأب... عندما الأدوار تتبدل!:

عندما يبدأ الأب في أداء أدوار كانت في الماضي مقتصرة على



تقدم / سيلفانا ميخائيل - استشاري علاقات أسرة

إيف كوتش مبتدئ للمحة النفسية والعاطفية (AB - NLP & ICI & ICF)

خاص لجريدة كاريزم

الطفل نموذجًا متوازنًا بين والديه، تنمو لديه هذه الطاقات والقدرات بشكل متكامل، فيصبح شابًا أو فتاة:

- متنزلة في اتخاذ القرار والشعور.
 - قادرة على القيادة والتعاون.
 - يعيش/ تعيش علاقات ناضجة بلا تبعية أو تحكم.
- إن توازن الطاقين والحالين داخل الأبناء يفتح لهم أبواب النجاح في علاقاتهم، زواجهم، وأعمالهم مستقبلًا.

الزواج الناجح يبدأ من بيت الأب والأم:

نعم، قد لا يختار الأبناء آباءهم، ولكن آباء اليوم هم من يُشكلون أزواج وبنات المستقبل.

فعندما يرى الطفل أن الزواج لا يعني النزاع، ولا يعني الانتصار في الصراعات، بل هو قيمة في حد ذاته يجب التمسك بها ورحلة نمو مشترك... يكبر وهو يحمل هذا النموذج.

ولهذا، فإن مسؤولية الأب تتجاوز الإنفاق والتوجيه، لتصل إلى عمق العمق... إلى أن يكون هو القدوة والمثال الذي يتمنى أبنائه أن يشبهونه.

وأخيرًا... نداء إلى كل أب:

يا من أكرمك الله بأن تكون مرآة الرجولة، وراعي الأسرة، وأول بطل في عيون أبنائك...
اعلم أن حضورك لا يُقاس بعدد الساعات، بل بجودة طاقة الحب والعطاء التي تدخل بها البيت.
اجعل من صوتك طمأنينة، ومن صمتك حكمة، كن السند، لا السيف.
كن الموجه، لا المراقب.
كن الحضور الواعي، لا الحاكم الغائب.
لأنك ببساطة... تصنع أجيالًا.
تذكر أنك ليس زائرًا في رحلة التربية، بل ركيزة أساسية في بناء الإنسان.
حضورك الواعي يُوَسِّس لأبناء أصحاء نفسيًا، متصالحين مع أنفسهم، متوازنين في طاقاتهم.
تذكر أن العلاقة بين الزوجين تنعكس مباشرة على مفهوم الأبناء عن الحب، الأمان، واختيار الشريك.

الطاقة الذكورية ليست سلطة، بل توجيه ناضج يُزرع في القلب قبل السلوك.

كل كلمة، نظرة، وقرار يصدر عن الأب... هو حجر في بناء مستقبل أبناءه.
أبناء اليوم... هم أزواج وزوجات الغد.
وحين يتقن الأب دوره اليوم... يزرع في الأرض بذور زيجات ناجحة، أسر قوية، وعالم أكثر أمانًا.

ومن قلب رسالتي إلى كل من يسعى لحياة أعمق وأجمل، في بيت هادئ، وأسرة متحابية، وأطفال يشرق من وجوههم النور... أقول لك:

إن وجود الأب الواعي ليس مجرد حضور بالجسد، بل هو طاقة حب ومسؤولية تُزرع في قلب الطفل، وتثمر في حياته كلها.

هو القائد الصامت الذي يرشد دون فرض، ويحتوي دون أن يُقيّد، ويجب دون شروط.

هو المرأة التي يرى من خلالها الأبناء قيمة أنفسهم، وقدرهم، ورسالتهم في الحياة.

اعلم أن الحب الواعي هو أعظم استثمار يمكن أن تقوم به...

هو النور الذي يسع من داخلك ليضيء دروب من تحب،

هو اللمسة التي تداوي، والكلمة التي تبني، والصمت الذي يحتوي، والنموذج الذي يُلهِم.

ربما لا نستطيع أن نغيّر العالم في يوم، لكننا نستطيع أن نغيّر عالم أولادنا...

بالبنية الصافية، بالتربية الواعية، بالحكمة في التعامل، وبالقرب من الله.

معًا، نصنع واقعًا تملؤه المحبة، والوعي، والسلام الداخلي...

واقعا جديدا يبدأ من حوار صغير بين أب وابنه... أو من كلمة أمان يقولها أب لابنته...

وينتهي ببناء إنسان قوي، راق، حكيم، يعرف طريقه... ويثق أن الرب معه في كل خطوة.

معًا، نصنع واقعًا جديدًا... يبدأ من الداخل.

البطل الصامت في تشكيل أجيال قوية وواعية... ماذا لو غاب الأب؟! !!

واعية تحتضن وتدخل إلى حياته نموذجًا ذكوريًا صحيانًا بشكل واعي ومحسوب.

ثانيًا: أدخل نماذج ذكورية إيجابية في حياة أطفالك:

إن كان الأب غائبًا، ابحتي عمّن يمكن أن يكون مرآة إيجابية للذكورة في حياة أولادك، وبالوعي والمحبة، يمكن للأب أن تدخل في حياة أطفالها نموذجًا ذكوريًا إيجابيًا، الجد، الخال أو العم، المعلم الروحي أو الكاهن، مدرب مؤثّق، أو شخصية ملهمة في الكتب أو القصص الروحية.

* إحرصى أن يكون هذا الشخص متزنًا، عطوفًا، ويعطي الطفل شعورًا بالاحترام والدعم. وجود هذا النموذج الذكوري يدعم الابن في رحلته نحو رجولة متزنة، ويساعد الابنة على بناء مفهوم صحي عن الرجل.

ثالثًا: ابني لدى ابنك الثقة بذاته والقيادة بوعي:

الذكورة في طاقته الناضجة تعني: المسؤولية، القيادة، الحزم، والاحترام. وغالبًا ما يبحث الابن عن هذه القيم من أبيه، ولكن يمكنك أنت كأم أن تعزز "الذكورة الواعية" داخله حتى دون وجود أب حاضر.

- تشجيعه على اتخاذ قرارات صغيرة منذ الصغر.
- تقني بخياراته وتدعمي استكشافه لذاته.
- تقولي له بصوت عالٍ: "أنا أؤمن بك، أنت قوي وناضج".
- تضعي له حدودًا واضحة من منطلق الحب وليس الخوف.

رابعًا: زودي ابنتك بإحساسها بقيمتها وكرامتها:

عندما تغيب علاقة الأب والبنات، قد تشعر الفتاة بالرفض، أو أنها غير مرئية، أو غير جديرة بالحب. وهنا يأتي دورك في إعادة بناء هذه الصورة:

- أخبريها دائمًا أنها جميلة، قوية، مرئية، وتستحق الاحترام.
- حديثها عن الحب النقي، وعن كرامة الأنثى.
- قدمي لها نماذج لرجال يحترم المرأة (في الكتب، الكتب المقدسة، أو الحياة الواقعية).
- احضني مشاعرهم.
- اسمعي لها أن تعبر عن الحزن والغضب بأمان.

كل مرة تقولين فيها لابنتك: "أنت لا تحتاجين أن تبرهني شيئًا لأحد لتحصل على الحب.. أنت محبوبة"... أنت تداوين جرح غياب الأب.

خامسًا: افتحي مساحة للحديث عن الأب... دون لوم أو إنكار:

الطفل - حتى لو بدا صامتًا - يحمل بداخله تساؤلات كثيرة عن أبيه:

ماذا غاب؟.. هل أنا السبب؟.. هل كان لا يحبني؟ وهنا، الصمت يؤدّ الأمل، واللوم يؤدّد الغضب. احترمي مشاعره، وافتحي باب الحديث بلطف: "أعلم أن غياب بابا قد يكون صعبًا، من حقل تحسن بالغضب أو الحزن، وأنا هنا أسمعك دائمًا".

- لا تتحدثي بسوء عن الأب، حتى لو كنت متألمة.
- لا تخبني الحقيقة، بل قدميها بصدق يتناسب مع عمر الطفل، مع تأكيد أن غياب الأب لا يعني نقصًا في قيمة الطفل أو أحقيته بالحب.

سادسًا: كوئي أنت الحضور المستقر، حتى لو تألمت غالبًا ما يرافق غياب الأب ألمًا في قلب الأم، وربما مشاعر وحدة أو ضغط:

لكن الأطفال، لا يرون العالم كما هو، بل كما تشعره لهم أمهم.

لهذا، فإن كل مرة تنهضين باتسامة رغم ألمك، تبينين أمانًا داخليًا في نفس ابنك وابنتك.

مارسي الصلاة، التأمل، والامتنان، واطلبي الدعم من أصدقاء أو مرشدين روحيين... تمنيني كأسك الداخلي، فتعطيهم من فيض لا من نقص.

- إن غياب الأب مؤلم، لكنه ليس نهاية الطريق.

- الوعي الأمومي قادر على ردم الفجوة النفسية والروحية.

- وجود نماذج ذكورية إيجابية، وتوفير الحب المشروط بقبول، يُعيد التوازن للأبناء.

- الصراحة، الاحتضان، وتوفير مساحة آمنة للمشاعر، هو ما يحتاجه الطفل لينمو بشكل سليم.

الذكورة والأنوثة في توازنهما العاطفي والنفسي:

أن كل إنسان بغض النظر عن جنسه فهو يحمل طاقات وقدرات ذكورية وأنثوية. وحين يتلقى

في ذات الوقت، فقد تكبر باحثة عن هذا الأمان في علاقات غير صحية، أو تصبح امرأة مستقلة حد التحمد، لا تتق بالرجال، ولا تجرؤ على تسليم قلبها لأحد.

إن حضور الأب، ليس فقط بجسده، بل بطاقته الواعية المشبعة لاحتياجات الحماية والرعاية، يُعيد التوازن الداخلي لكل طفل.

كيف يشكل الأب ملامح الرجولة لدى ابنه؟

الرجل الصغير الذي ينمو في بيت يحترم فيه الأب الأم، يسمعها، يحتويها، ويظهر لها مشاعره بطريقة ناضجة... يتعلم أن الرجولة ليست سيطرة، بل مسؤولية.

يرى في والده نموذجًا يمكنه الاقتداء به، ليس فقط في قوة قراراته، بل في رقة عاطفته.

ولعل من أكثر اللحظات التي تشكل عمق الذاكرة العاطفية للابن، هي عندما يقول له والده: "أنا فخور بك... أنا أثق بك... أنا هنا من أجلك".

هذه الكلمات البسيطة، تُثبت في قلب الطفل جذور الأمان، وتجعله رجلًا مستقرًا، وثقًا بنفسه، ومتصالحًا مع طاقته الذكورية.

الأب مرآة الأنوثة في قلب ابنته:

إن العلاقة بين الفتاة وأبيها هي من أكثر العلاقات تأثيرًا في حياتها العاطفية المستقبلية. فكما يُقال في علم النفس الإيجابي: "الأب هو أول حب في حياة ابنته، ومن خلاله تُعيد صياغة علاقتها بالرجل".

فإن منحها حبًا غير مشروط، واحترام حدودها، وشجّع قوتها، سنكبر وهي تعرف أنها تستحق رجلا يراها ويقدرها.

أما إن أهملها، غاب عنها، أو انتقدها باستمرار، فغالبًا ما تختار في اللاوعي علاقات تعيد فيها هذا السيناريو... عليها تنال الحب يومًا.

ولهذا، فإن أكثر ما تحتاجه البنت من أبيها هو أن يكون مرآة صافية لأنوثتها، لا يحكمها، ولا يخيفها، بل يحضنها ويؤمن بها.

العلاقة بين الوالدين هي أساس الصحة النفسية للأطفال:

في عملي مع مئات العائلات على مدى سنوات، لاحظت أن ما يعاني منه الأطفال ليس غياب الحب، بل غياب الانسجام بين الوالدين.

الطفل لا يحتاج أن يرى أبويه مثاليين، بل يحتاج أن يراها يتعاملان بصدق، يعلنان خلافاتهما باحترام، ويظهران المحبة في الأفعال لا الأقوال فقط.

وكلما كانت العلاقة بين الأب والأم صحية، كان الطفل أكثر قدرة على:

- احترام نفسه.
- قبول مشاعره.
- تكوين علاقات ناجحة مستقبلًا.
- تحمل المسؤولية والتعبير عن ذاته.

حين يغيب الأب... كيف نتدارك الأثر؟

الحقيقة المؤلمة أن بعض الآباء يغيبون جسديًا أو عاطفيًا. في حالات الطلاق، الوفاة، أو الانسحاب العاطفي، قد تجد الأم نفسها تحمل عبء الدورين.

المهم أن يعرف الطفل أن في الحياة من يجسد له معنى الحزم، الدعم، والتوجيه من منظور ذكوري صحي.

إرشادات للأمهات لاحتضان أبناء ينمون دون حضور أبوي فعال:

غياب الأب ليس مجرد فراغ في المقعد، بل هو فراغ في القلب، والذاكرة، والطاقة الذكورية التي تكمل نضج الطفل العاطفي والنفسي.

وفي مثل هذا الغياب، تصبح الأم في موقع أكثر حساسية... لا لتقوم بدور الأب، ولكن لتخلق توازنًا داخليًا جديدًا، يُغني النقص، ويعيد للطفل شعوره بالأمان والانتماء.

أولًا: لا تحاوي أن تكوني "الأب والأم" في آنٍ واحد:

من الشائع أن تقول بعض الأمهات: "أنا أبوه وأمهم!" لكن الحقيقة أن الطاقة الأنثوية لا يمكنها - ولا ينبغي لها - أن تلغي الطاقة الذكورية.

ما يحتاجه الطفل ليس أمًا متحوّلة إلى أب، بل أمًا

في زمن تكثر فيه الأصوات وتقلّ النماذج، أصبح دور الأب أشبه بالبطل الصامت... موجود، لكنه في الخلفية. حاضر بالجسد، وغائب بالطاقة.

لكن ماذا لو أخبرتك أن الأب ليس فقط شريكًا في التربية، بل هو البصمة الأولى في قلب الولد، ومرآة الأنوثة في عين البنت؟

وأن طريق الابن نحو الرجولة، واختيار الابنة لشريك حياتها... يبدأ من نظرة الأب، كلمته، وحضوره الواعي في البيت..

في زحمة الدعوات إلى تمكين الأم وتقدير دورها العظيم، غالبًا ما يغيب صوت مهم في سيمفونية التربية... صوت الأب. ليس لأنه غير موجود، ولكن لأننا كمجتمعات خاصة في ثقافتنا الشرقية تعودنا أن نراه في دور الراعي الخارجي، الموفر للاحتياجات، أو الحاكم الصارم في خلفية الصورة. أما في عمق المشهد التربوي الداخلي، فكنيزًا ما يقصى... أو ينسحب هو نفسه دون وعي.

في هذا المقال، نكشف الستار عن الدور العميق للأب في تشكيل الشخصية، وبناء الصحة النفسية، واختيار الشريك في المستقبل، من منظور يجمع بين علم النفس الإيجابي، الطاقة الذكورية الواعية، ومفاهيم العائلة التي لا تفصل بين الحب والانضباط، بين الحزم والرحمة.

فإن الحقيقة التي تسكن قلبي وضميري، والتي أدركتها بعد رحلة طويلة من التأمل والخدمة، من موقعي كأم اختبرت نعمة الأمومة بكل وجعها وبهجتها، وكاستشارية في العلاقات ومشيرة في التربية الواعية، وباحثة في علم النفس الإيجابي والذكاء العاطفي، وأيضًا كمرربة في مدارس الأحد رافقت أجيالًا على مدى أكثر من ثلاثين عامًا بمحبة وصلابة، حقيقة أن الأب ليس مجرد اسم في شهادة الميلاد، ولا ظلًا يمر في خلفية المشهد... بل هو نبض صامت، وقائد طاقي روحي، ومرآة تُشكل أولى انطباعات الطفل عن الحياة، عن الله، وعن نفسه.

الأب هو الصورة الأولى للأمان، والدعم التي تبني شخصية الابن، وتمنح الابنة الإحساس بقيمتها وقداستها.

فأهلًا بك في رحلة وعي جديدة تمد جسور الود والرحمة، نعيد فيها الاعتبار لدور الأب... ليس كسلطة، بل كحضور يزرع التوازن، الأمان، والنجاح في قلوب الأجيال القادمة.

اسمحوا لي أن ادعوكم اليوم إلى رحلة وعي جديدة، نكشف فيها كيف يشكل الأب بأسلوبه، وطاقته، وعلاقته بالأب، شخصية الولد، قلب البنت، ومصير الأسرة بكاملها.

دور الأب لا يبدأ بعد الولادة... بل منذ أن اختار الأم:

يبدأ دور الأب الحقيقي قبل أن يولد الطفل، عندما يختار شريكه حياته. هذه الشراكة، بما تحمله من حب أو جفاف، احترام أو صراع، تُصيغ فيما بعد البيئة النفسية الأولى التي يستشققها الطفل دون أن يدري.

علاقة الأب بالأم هي أول درس عاطفي يتلقاه الطفل عن الحب:

فحين يرى الطفل نظرات الاحترام بين والديه، يسمع نبرة الخنان، ويشعر بالاستقرار بينهما، يتكون لديه مفهوم أمن وواضح عن العلاقات الإنسانية. أما إن نشأ في بيئة مليئة بالصراخ، التهديد، أو الصمت البارد... فينشأ بقلب مرتجف، يبحث عن الحب وكأنه عملة نادرة.

وهنا، تبدأ أولى ملامح الصورة التي سينسخها الطفل لا شعوريًا في اختياره لشريكه أو شريكته مستقبلًا.

الطاقة الذكورية - ماذا تعني؟ ولماذا يحتاجها كل ابن وابنة؟

كثيرًا ما أستخدم في فلسفتي التربوية مفهوم "الطاقة الذكورية" و"الطاقة الأنثوية"، ليس كأدوار بيولوجية، بل كحقائق نفسية وروحية.

الطاقة الذكورية - التي يمثلها الأب - هي طاقة الحماية، الحزم، التوجيه، البناء، التركيز، والسبر نحو الهدف.

بينما الطاقة الأنثوية - التي تمثلها الأم - هي طاقة الخنان، الرعاية، الاحتواء، والروية.

وعندما يُحرم الطفل - ولذا كان أو بنتًا - من هذه الثنائية المتكاملة، يعيش حالة اختلال داخلي. فمثلاً:

الابن الذي ينمو دون طاقة ذكورية صحية، قد يتحول إلى رجل غير حاسم، هش داخليًا، غير قادر على القيادة، أو على العكس تمامًا: يصبح عنيفًا يبحث عن السيطرة ليثبت رجولته بشكل مشوه.

أما الابنة التي لم تحظ بحضور أبوي حنون وحازم

2



**From a Little Girl in New York...
to the Head of Oncology in America:
The Struggle of an Egyptian Rooted Doctor
Who Carved Her Name in a Challenging Field**

5. Could you explain the differences between self-examination, mammography, and ultrasound imaging? When is each method most recommended?

- Screening mammo is the most recommended. You can consider an MRI breasts or ultrasound for dense breasts (which may increase risk of breast cancer). If a suspicious finding is found on a screening mammogram, a diagnostic mammogram and ultrasound would be done and maybe an MRI breasts.

Clinical breast examination, which is done by your primary care dr, gyn etc, modestly improves early detection of breast cancer as an adjunct to mammography. In terms of breast self-examination, multiple studies have failed to demonstrate a beneficial effect of regular breast self-examination (BSE) on rates of breast cancer diagnosis and breast cancer death. Additionally, BSE is associated with higher rates of breast biopsy for benign disease.

6. Do you believe that psychological well-being plays a role in treatment outcomes? How do you approach the emotional needs of your patients?

- Yes, for sure. A positive attitude helps people get through treatment. We have therapists, social workers, and an oncology psychiatrist in the office. Some people may need talk therapy. Others may need some medication. I also am an eternal optimist and always encourage the patients with the grace of God.

7. What are the most promising new developments or innovations in breast cancer treatment today?

- There are multiple treatments for breast cancer (for those with hormone receptor positive, triple negative, and HER 2 positive breast cancer). People can go many years with Stage 4 (metastatic) breast cancer. Immunotherapy has been excellent for triple negative breast cancer. Oral chemo (CDK 4/6 inhibitors) combined with anti-estrogen therapy has been a game changer for Stage 4 hormone receptor positive breast cancer. Molecular testing to find targetable mutations in the pt's cancer and treating them with a drug that targets this mutation has allowed people to live longer with Stage 4 disease.

8. How do you approach late-stage or advanced cases where diagnosis was delayed?

- I look for targeted treatments. It depends if I is ER+, triple negative, or HER 2 positive. There are many many treatments now for Stage 4, as above in 7. I try to keep people away from iV chemo as long as possible and focus on oral chemo etc.

9. In your view, is breast cancer a fully curable disease with today's medical advancements?

- Usually, we do not say cure but in remission

or with no evidence of disease. Breast cancer is highly treatable and a lot of patients do very well. People can go many years with Stage 4 (metastatic) breast cancer because of all the new advancements.

10. Are current treatment protocols significantly more effective than those of the past, thanks to scientific progress and increased research?

- Yes because we focus on targeted treatments. It is all about personalized medicine.

11. Based on your medical experience, to what extent can hormonal treatments such as birth control pills or fertility therapies like IVF be considered major risk factors for breast cancer in women? And is there strong scientific evidence supporting this correlation?

- Birth control and hormone replacement therapy after menopause are significant risk factors. There does not appear to be an increased risk of breast cancer in women treated with fertility drugs.

Awareness and Humanitarian Questions:

1. In your experience, what are the most common mistakes women make when it comes to their health?

- Skipping their screening mammograms; this saves lives. Not alerting the dr when there is something wrong (breast changes etc). Skipping annual primary care dr visits. Letting fear and anxiety take over when there is an issue. Better to address with the dr early then catch things at advanced stages

2. What message would you give to women who are afraid of undergoing early screening?

- Screening saves lives. We can catch things early

3. Is there a proven link between lifestyle choices such as diet, exercise, and stress and the risk of developing breast cancer?

- Smoking and alcohol and obesity can increase risk. Mediterranean diet is the best diet to prevent recurrence of breast cancer. Exercise reduces recurrence risk. (150 minutes to 175 minutes a week)

4. How do you view the role of media and community efforts in promoting women's health awareness?

- Very beneficial. It raises awareness

5. Are you personally involved in any outreach programs or community-based initiatives outside the hospital setting?

- I do walks etc. I have given community talks.

Closing Questions & Aspirations:

1. What is your ultimate dream or long-term goal in this field?

- Helping save as many lives as possible with the grace of God. It gives me so much joy to know people are achieving their life goals with my help

2. What message would you like to share with ambitious Arab girls, both in the U.S. and around the world?

- Do not let anyone discourage you from achieving your dreams. Pray and ask God for His help. You can achieve anything you put your mind to. Work and study and pray: my motto in life. Sometimes you may need to make sacrifices to achieve your goals.

3. If you could change one thing about the healthcare system, what would it be to make it more just and inclusive?

- Work on insurance and approvals for tests, scans etc

4. If you were offered the opportunity to return and work in Egypt or the Arab world, would you consider it? Why or why not?

- No, I would not because I grew up here. America is my home.

5. In one word, what does medicine mean to you?

- Hope.

6. How do you perceive Charisma Newspaper and the level of engagement it receives from Egyptian and Arab readers? In your opinion, do you believe the content it offers is valuable to the Egyptian and Arab communities, particularly as a publication dedicated to serving immigrants in the United States?

- It's an amazing newspaper that is insightful, very informative, and highly valuable.

- With her calm demeanor, profound knowledge, and genuine desire to make a difference, Dr. Mary El-Masry exemplifies that true success is never accidental it is born of purpose, perseverance, and a deep sense of mission. She stands as a shining voice in the medical field, not only within hospital walls but also in the hearts of those she supports through their most difficult battles.

- We extend our sincere thanks and appreciation to Dr. Mary El-Masry for this insightful and meaningful interview she graciously granted Charisma Newspaper. Her words brought light to our pages, blending expertise, compassion, and a visionary perspective—particularly on women's health, early detection, and community education.



**"Breast Cancer Doesn't Wait... Early Detection Saves Lives"
Dr. Mary EL-Masry, Head of Oncology in the U.S.,
in an Exclusive Interview with Charisma Newspaper...**

Interview Conducted by
Editor-in-Chief
Wael Loutfalla

Photography by: Ayman F Saad

In the Heart of Oncology: A Coptic American Doctor Making a Difference .. An exclusive interview with Dr. Mary EL-Masry.

In one of the most demanding and emotionally complex fields of modern medicine, the name Dr. Mary EL-Masry stands out as a symbol of skill, empathy, and cultural pride. Born in the United States to Egyptian Coptic parents, Dr. Mary EL-Masry has dedicated her career to breast cancer treatment, working at one of the top ranked hospitals in America. With a rare combination of scientific precision and human warmth, she exemplifies the new generation of physicians bridging heritage and innovation.

In this exclusive conversation, Dr. EL-Masry shares her inspiring journey, the obstacles she overcame as a young Arab-American woman in a competitive field, and her deep belief in the power of awareness and early detection in the fight against breast cancer.

1. Dr. EL-Masry, tell us about your upbringing. Do you have any siblings?

What was it like growing up in the United States, and when did your passion for medicine begin to form?

Did your family influence your decision to pursue this path? Please share with us your first academic steps into the world of medicine.

• I was born in Queens, New York. I have two siblings. My dad was born in Cairo and my mom was born in Alexandria. I am a first generation Egyptian-American. My parents came to this country with very humble beginnings and worked extremely hard to give us a good life in America. They taught me the value of hard work in order to achieve your dreams. Choosing the challenging route does pay off in life, but it comes with many sacrifices and struggles. Without God and the tremendous support from my loving parents, I would never have been able to achieve what I did.

I went to St. Nicholas for elementary school, then Faith Baptist and El Camino for high school. I went to UCLA for college, and then George Washington University for medical school, USC for Internal Medicine residency, and then Stanford for Hematology-Oncology fellowship. I now work for Cedars Sinai Cancer Beverly Hills as a hematologist-oncologist. I am also the Clinical Chief of Medical Oncology at Cedars Sinai.

2. How has your Coptic background and cultural identity shaped your journey as a medical professional?

• I am very closely bonded to my Coptic background. I grew up in the Coptic church . My parents sent my siblings and I to the deacons class at St. Mark to learn the hymns. I truly enjoyed this. I went to Sunday School and Bible studies and now serve as a Sunday School servant for the high school students.

I also coach the Youth Spiritual Competition every summer. Serving has brought so much joy and contentment in my life. Praying for the intercession of the saints has helped me get through any trials and tribulations in my life. St. Mary and St. Athanasius is my second home. Growing up in the Coptic church has bonded me with Christ and brought me joy, comfort, and peace.

3. As someone born and raised in the U.S., how have you remained connected to your Egyptian roots and the cultural traditions of your heritage?

• I grew up in an Egyptian home with the smell of Egyptian food always in the house. I have visited Egypt and seen the amazing culture my country has to provide. I also remain bonded to my family in Egypt.

I have learned about Cairo and Alexandria and had the chance to delve into their sweetness, during my visits to Egypt. We have always adhered to Egyptian traditions in my household.

4. At what point did you feel that medicine was your true calling? And what drew you specifically to the field of breast cancer treatment?

• When I was 8 years old, my dad took me to see my grandfather in the funeral home for the viewing . My grandfather passed away from lung disease. From that point, I knew I had to be a dr to help save people from these illnesses/diseases. When I was at Stanford, I loved the biology of breast cancer and the fact that there is so much research in this field and we can save so many patients early on.

There are so many advancements in this field all the time, and I love the science behind this.

5. Have you encountered any particular challenges as a young physician of Arab descent working in the American medical system?

• I do feel that I have been welcomed in the medical field. I do not feel my Egyptian background has brought any struggles.

6. Who has been the most inspiring figure or role model in your personal and professional life?

• My parents, who hustled and worked and studied so so hard to achieve the American dream, will always be my role models.

Specialized & Medical Questions:

1. In your expert opinion, is breast cancer primarily hereditary, or is it more influenced by genetic mutations, lifestyle factors, and gender?

• Risk factors for breast cancer: 1. Genetic mutation, such as BRCA 1 or 2, females more than males, race and ethnicity (more in white females), obesity, hormones (birth control pills, hormone replacement therapy), postmenopausal females more than premenopausal females, early menarche, late menopause, strong family history of breast cancer, personal history of breast cancer, alcohol, smoking

2. What types of patient cases tend to leave the strongest emotional impact on you in your daily work with breast cancer patients?

• Young patients who present with metastatic disease. Patients who refuse therapy at an early stage and then refuse treatment and come back as metastatic/advanced stage. Patients with no support throughout treatment, I do my best to support them

3. How would you assess the level of breast cancer awareness among women in the United States compared to those in the Arab world?

• I do feel breast cancer awareness is definitely more in the US than in the Arab world, due to campaigns, walks, conferences etc, However, with social media hopefully it has become better.

4. What are the key factors that contribute to the early detection of breast cancer?

• Getting your screening mammograms yearly starting at age 40. Usually, people do not have symptoms. Usually it is found on a screening mammogram, Start screening before age 40 if you have a BCRA1 or 2 mutation or increased risk if breast cancer due to strong family history etc. Look out for suspicious signs: any changes in the breast: breast mass, nipple discharge, skin changes, axillary adenopathy, or other breast changes.

PENCE

WEALTH MANAGEMENT

Planning For Your Dreams

Pence Wealth Management will help you unlock your Financial Freedom and plan for your dreams. We specialize in empowering business owners, high-net-worth individuals, and retirees across Southern California to live their best lives without compromise.

Our award-winning advisors and extensive in-house investment team offer a comprehensive array of investment opportunities, tax planning, estate planning, and financial planning services designed to build and protect your legacy wealth.

We speak nine different languages and are proud to represent different cultures from all over the world. Pursue your dreams. Join the Pence family today!



Laila Pence, CFP®, AIF®

President
LPL Registered Principal

Laila Pence has been recognized by the financial services industry for her many achievements. Her most recent awards include:

Financial Services

- Financial Planning
- Retirement Planning
- Tax Planning
- Philanthropy
- Estate Planning
- Investment Management

1.800.731.3623



PenceWealth.com

All Financial Consultants at Pence Wealth Management are Registered Representatives with securities and Advisory services offered through LPL Financial, a Registered Investment Advisor, Member FINRA & SIPC.

The Forbes Best-In-State Wealth Advisor ranking, developed by SHOOK Research, is based on in-person and telephone due diligence meetings and a ranking algorithm that includes: client retention, industry experience, review of compliance records, firm nominations; and quantitative criteria, including: assets under management and revenue generated for their firms. Portfolio performance is not a criterion due to varying client objectives and lack of audited data. Neither Forbes nor SHOOK Research receives a fee in exchange for rankings.

The Forbes ranking of America's Top Women Wealth Advisors, developed by SHOOK Research, is based on an algorithm of qualitative and quantitative data, rating thousands of wealth advisors with a minimum of seven years of experience and weighing factors like revenue trends, assets under management, compliance records, industry experience and best practices learned through telephone and in-person interviews. Portfolio performance is not a criterion due to varying client objectives and lack of audited data. Neither Forbes nor SHOOK Research receives a fee in exchange for rankings.

Barron's Top 100 & Top 1200 is based on assets under management, revenue produced for the firm, regulatory record, quality of practice and philanthropic work.

Barron's Hall of Fame (2019) Advisors appearing in the rankings have answered 100-plus questions about their practices in our annual survey. The questionnaire addresses a wide range of data points, including the assets the advisors oversee, the revenue they collect on those assets, the industry designations they possess, their regulatory records, the length of time they've been in the industry, their charitable and philanthropic work, the investment vehicles they use to allocate assets, the sizes and shapes of their teams, and more. The rankings specifically do not factor in investment performance, as returns are tied inextricably to the risk tolerances of individual clients; to reward outside returns would be to encourage advisors to chase them. Instead, Barron's use assets and revenue as their primary quantitative measures, as clients tend to express their satisfaction by voting with their assets and their fees.

As of 6/30/2024, the total assets serviced by PWM through LPL Financial consist of over \$1.93 billion in advisory and \$151 million in brokerage assets.
Laila Marshall-Pence CA Insurance License #0545421