قصة توعوية للقارئ العام

الفيتامينات:
صديق ولا تجارة؟



حكاية زجاجات، ووعود، واستشاري فهم اللعبة

د حسام الحكيم

استشاري التغذية العلاجيه

الفيتامينات: صديق ولا تجارة؟

حكاية زجاجات، ووعود، واستشاري فهم اللعبة

د حسام الحكيم

استشاري التغذية العلاجيه

قصة توعوية للقارئ العام

الفيتامينات: صديق ولا تجارة؟

تأليف: د حسام الحكيم استشاري التغذية العلاجيه

الطبعة الأولى ٢٠٢٦

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

قصة توعوية، وشخصياتها من وحي الخيال.

المعلومات الواردة فيها معلومات عامة،

ولا تغني عن الاستشارة الطبية الفردية.

فهرس الحكاية

كلمة قبل الحكاية	٤
الفصل الأول: الراجل اللي بيرن زي المفاتيح	٥
الفصل الثاني: دكتور فيتو والشاشة المضيئة	٨
الفصل التالت: ثورة البيت الهادية	١١
الفصل الرابع: عادل والجرعة اللي كانت أكتر من اللزوم	١٥
الفصل الخامس: الأسئلة اللي محدش سألها	١٨
الفصل السادس: النتيجة اللي محدش توقعها	٢١
الفصل السابع: الصيدلية اللي في المطبخ	٢٤
الفصل التامن: إمتى المكمل يبقى صديق فعلا؟	٢٧
الفصل التاسع: تلات حكايات من العيادة	٣٠
الفصل العاشر: إزاي تقرأ اللي مكتوب بخط صغير	٣٢
الفصل الحداشر: جولة في سوق الوهم	٣٥
استراحة محارب: قاموس التسويق المترجم	٣٧
الفصل الثاني عشر: وداعا يا زجاجات	٣٩
الفصل الثالث عشر: ست شهور على المحك	٤٢
الفصل الرابع عشر: آخر زيارة	٤٥
استراحة محارب: أسئلة وصلت العيادة	٤٧
خالصة حكمة د حسام	٤٩
كلمة أخيرة	٥١
عن المؤلف	٥٢

كلمة قبل الحكاية

◆ ◆ ◆

ست أو محترم، راجل ناجي. زي واحد علي يدخل أسبوع، كل في عيادة، كل في بتحب كويسة، ناس مكملات. أسماء مليانة ذاكرة أو قائمة أو شنطة شايلين محترمة، مش لجيوب أغلبه بيروح ده الكرم إن الوحيدة والمشكلة بكرم. عليها وبتصرف صحتها، بتستاهله.

الطب حاجات أعظم من واكتشافها نعمة، الفيتامينات الفيتامينات. ضد مش دي القصة واحدة حاجة ضد دي القصة الحقيقي. الطب بيعالجه حقيقي مرض ونقصها الحديث، ويبيعلك لسلعة، صحتك على الطبيعي خوفك يحول حد إن بقلقك. يتاجر حد إن بس: الوهم في زجاجة لامعة.

القصة، في هتقابلها حيلة كل تتخيل. مما أكتر واقعية تفاصيلها بس خيالية، ناجي حكاية شفتها بعيني، في عيادتي، أو في إعلان قدامك دلوقتي على الشاشة.

فيه زجاجة كل واسأل بتاعك، الدولاب افتح وبعدين وتعلم. واضحك، مهل، على اقراها سؤال ناجي الذهبي: أنا محتاجك فعلا، ولا حد قنعني إني محتاجك؟

د حسام الحكيم

استشاري التغذية العلاجيه

محترمة ست علي دخلت سنين، من نفسي. عن صغيرة حاجة أحكيلكم واسمحولي بيتي أكل على أصرف قادرة مش «أنا وقالتلي: مكمل، نوع إحداشر فيها شنطة شايلة مش بلادنا في الحقيقي الجوع إن كتير: كتب من أكتر علمتني دي الشنطة دول». بسبب ما غير من دي، المعلومة تشبع محاولة دي والقصة معلومة. جوع ده فيتامينات، جوع تبيعك ولا زجاجة.

الفصل الأول: الراجل اللي بيرن زي المفاتيح

◆ ◆ ◆

تعرف تقدر نادرة: ميزة وعنده قانوني، محاسب سنة، وخمسين واحد عنده ناجي أستاذ إنه بسبب لأ. ضحكته، بسبب ولا صوته، بسبب مش تشوفه. ما غير من البيت في مكانه علب أو العباية، جيب في المفاتيح صوت زي صوت تسمع خطوتين، يمشي ما كل بيرن. علب فيها ناجي جيوب إن الحقيقة مفاتيح. مش الحقيقة؟ الستات. شنطة في النعناع صغيرة، والعلب الصغيرة فيها حبوب، والحبوب دي، يا سيدي، ليها حكاية.

في أربعتاشر. مطبعية. غلطة مش غذائي. مكمل نوع أربعتاشر اليوم في بياخد ناجي درع بيعتبره اللي الفوار سي وفيتامين الفطار، بعد تلاتة وأوميجا الصبح، فيتامين ملتي «للمناعة»، وزنك «للأعصاب»، ومغنسيوم العربية، مصر جمهورية في عطسة أي ضد زمان، من الانتخابات من ترشحه وسحب سبق نفسه الشعر إن رغم «للشعر» وبيوتين وجينسنج أصلا، تحليله عمل يكون ما غير من دال وفيتامين «للعظام»، وكالسيوم عليه مكتوب ومكمل «سعادة»، اسمه للمزاج ومكمل «للبطن»، وبروبيوتيك «للنشاط»، والخصم خصم، عليه كان لأن اشتريه بس ينطقه، قادر مش نفسه ناجي بالإنجليزي كلام عند ناجي له سلطة روحية.

طابور من أطول عرض طابور هيعملوا بعض جنب حطيتهم لو يعني نوع، أربعتاشر الفول الصبح.

يفتح وربع سبعة يقوم. سبعة الساعة عسكري. نظام ليها ناجي عند الصبح طقوس صوت كله، للبيت مألوف بصوت الكوباية في بيفور الفوار يكون وتالت سبعة الدولاب. الأول الحبوب صف يكون وخمس سبعة الشقة. بتاع الصغير الأذان زي بقى ده الفوران ناجي يكون وعشر وسبعة بعده. وملعقة الفطار قبل ملعقة ملعقتين، على مقسوم نزل، في النهارده عليه اللي عمل خلاص وكأنه المنتصر، بص لنفسه بيبص المراية قدام واقف موضوع الصحة، فيفطر بعدها أي كلام وهو مرتاح الضمير.

ناجي الطقوس. على تتفرج الصبح يوم كل المطبخ باب على واقفة سوسن، مدام مراته، بالمللي، مترتبة رفوف صيدلية. فرع ده دولاب، مش ده والدولاب الدولاب، فاتح

«مناعة»، «شباب»، «طاقة»، واعد: ملصق عليها زجاجة وكل قزح، قوس بألوان زجاجات وفول عدس فيه يبقى المفروض اللي المطبخ «هضم». «مفاصل»، «نضارة»، «تركيز»، وبرتقال، بقى فيه ركن اسمه ركن «الصحة»، والركن ده بيكبر كل شهر زي ما بيكبر الحي.

على صرفت ده الشهر أنت حاسبة. أنا «ناجي، المزمنين: المصابين بهدوء بتقوله سوسن الزجاجات دي أكتر مما صرفنا على أكل البيت كله».

في استثمار دي سوسن، يا زجاجات مش «دي الكوباية: في الفوار بيغلي وهو يرد ناجي الصحة. أنتي عايزاني أبخل على صحتي؟».

يقدر فينا مين فيها. يجادل يقدر حد مفيش جدا. محترمة جملة للأمانة، دي، والجملة ناجي إن في المشكلة الجملة، في مش المشكلة صحتك»؟ على ابخل «أيوه، يقول ميعرفش الفرق بين الاستثمار في الصحة، والاشتراك الشهري في الوهم.

شيكات مش دي الطوارئ الطوارئ». «درج اسمه مكتبه في درج عنده ناجي الشغل، في علبة بيعطس، الأوضة في حد إن حس لو زنك علبة علب. دي الطوارئ مهمة، أوراق ولا بيحبوه، زمايله ماتعرفش». «لأنك احتياطي فوار وشريط طول، الاجتماع لو مغنسيوم وناجي أنت؟». إيه تاخد طول، على كده تعبان أنا ناجي، «أستاذ وبيسألوه: وبيستشيروه، دارس يكون ما غير من والحبوب، النصايح ويوزع متقاعد، صيدلي بفخر الدرج يفتح صيدلة، ولا طب، ولا حتى قرا الملصق اللي ورا الزجاجة للآخر.

وقت جنبك بيقف اللي منها في صديق: أي زي زيها الفيتامينات إن ميعرفش ناجي اتصمم اللي جسمه، إن وميعرفش ويمشي. جيبك من بياخد اللي منها وفي الضيق، الصبح. يشتغل عشان زجاجة أربعتاشر محتاج مش السنين، ملايين من عبقري نفسية بتدرس دي الناس وإن بيشتريها، زجاجة كل من بتكسب ناس في إن وميعرفش زباينها أحسن ما ناجي درس المحاسبة.

ماسك الناس، كل زي بالليل قاعد كان ناجي يوم تقريبا، سنتين من بدأت الحكاية جدا، محترم شكله راجل ظهرله وفجأة التاني، ورا واحد بالفيديوهات ونازل الموبايل، كل إن تحس تخليك بثقة وبيتكلم كتب، مليانة مكتبة قدام قاعد أبيض، كوت لاب لابس اللي عرفته قبل كده كان غلط.

اتغير. المطبخ ودولاب اتغير. ناجي جيب بالأصح، أو اتغيرت. ناجي حياة ده، اليوم ومن وصوت الخطوات في البيت بقى ليها رنة جديدة.

مبدأتش. لسه تجارة، ومين صديق مين يعرف ناجي إن حكاية الحقيقية، الحكاية بس وبنت سوسن، اسمها ست واحدة الكويسة، الحكايات أغلب بتبدأ ما زي بدأها، واللي د اسمه علاجية تغذية واستشاري مصيبة، في وقع عادل اسمه وصديق مريم، اسمها

تحاليله، واتظبطت وزنه نزل اللي الشغل، في زميله من ناجي عنه سمع الحكيم، حسام من غير ما يشتري منه ولا حبة.

بس ده فصل تاني. اصبروا علينا شوية، لأن اللي جاي أحلى.

ناجي»، «الدكتور شهرة الشاطر: المحاسب شهرة غير تانية شهرة عنده ناجي الشغل، وفي آخد واجعني، ضهري ناجي، «أستاذ بيستشيروه: زمايله بجد. بيتقال للأسف، ده، واللقب أنا مغنسيوم، ده، «خد ويقول: المناسبة، الزجاجة ويطلع بثقة، الدرج يفتح ناجي إيه؟». ما لحد وهكذا، تاني، لزميل ويحكي ويشكر، ياخد، والزميل عليه». بستريح شخصيا مكتب ناجي بقى أشهر من كشك السجاير اللي تحت الشركة.

وقال: ضحك ناجي صيدلي؟». «حضرتك بريء: سؤال سألته جديدة موظفة مرة، وحد «لأ، بس فاهم». والموظفة اقتنعت، لأن الثقة، زي اللاب كوت، بتركب على أي حد.

راجل مابينامش. غلط مليم فيها المحاسبة لو اللي الشخص نفس ده ناجي إن والغريب مدته فيديو كلام بياخد كان جسمه، موضوع في بس والمراجعات. والفواتير المستندات بشر: طبيعة دي ناجي. غباوة مش بالمناسبة، ودي، معتمدة. شهادة كأنه ونص دقيقة بنراجع فاتورة الغدا بالمليم، وبنصدق وعد بملايين الأحلام من غير ورقة واحدة.

ورق في يعني جرايد؟ ليها دي الحبوب «طيب تسأله: مرة جربت سوسن البيت، وفي على بصي الناس. رأي «جرايدها الجاهزة: بالجملة رد ناجي نافعة؟». إنها بيثبت بتسكت كانتش ما مريم بس سكتت. الإنترنت، في مابتفهمش اللي وسوسن، التعليقات». على الجمل دي. بس دي حكايتها، وهتيجي.

أستاذ إن بيعرف كان رجب، عم العمارة، حارس جمهور. ليها كانت دي الرنة وبالمناسبة، كويس، راجل ده ناجي «أستاذ لزمايله: مرة وقال يشوفه. ما قبل الرنة من نازل ناجي بتعب أنا أستاذ، «يا ناجي: سأل نفسه رجب عم الأيام، من ويوم بمخزن». ماشي بس رجب، عم عرض. لينك وطلعله تليفونه فتح عادته، زي وناجي، بإيه؟». تنصحني كده، إسمها. ماعرفش حبوب ياخد وقعد العرض، نص اشترى أصلا، مابيسمحش مرتبه اللي هو: زجاجاته من أكتر وجعته اللي الحاجات من وكانت بعدين، دي الحكاية فتكر ناجي إنه كان بيوزع الوهم على ناس أضعف منه في العلم والفلوس.

انتهى المقتطف

هذا مقتطف من كتاب «الفيتامينات: صديق ولا تجارة؟».

النسخة الكاملة من الكتاب متاحة عبر موقع مؤلفات د حسام الحكيم:

hossam-elhakim-books.pages.dev

أو للاستفسار وطلب الكتاب على واتساب: 01067601182

د حسام الحكيم

استشاري التغذية العلاجية