

ماذا تعرف عن تأمين البيوت في أمريكا؟!

ماذا عن الميكروبيوم (Microbiome) في أجسادنا؟!



تنمية مهارات  
طفلك





**VAN NUYS - PANORAMA  
DENTAL CENTER  
Mahfouz Gereis DDS**

دكتور محفوظ جريس  
All insurance  
and union plans accepted  
نقبل جميع أنواع التأمينات  
Complete Dental Service:  
Teeth Whitening, White Filling  
Dental Implants, dentures Root Canal and Extractions  
Special Treatment for Snoring  
and sleep disorders  
(using removable dental appliance)

24 Hours  
Emergency  
Service

خدمات كاملة للأسنان:  
تجميل وتبييض الأسنان - حشو الأسنان (حشو أبيض بلون الأسنان)  
علاج العصب - زراعة الأسنان  
أطقم الأسنان الكاملة والجزئية  
معالجة خاصة للشخير وأمراض النوم بأجهزة خاصة للفم

Complementary Oral Hygiene Kit with Your First Dental Exam  
We accept all major credit cards Free parking in rear  
We accept Medi-cal . Financing available

[www.vnpanoramadental.com](http://www.vnpanoramadental.com)  
8227 Van Nuys Blvd. panorama City, CA 91402  
Tel: (818) 989-3074 Fax: (818) 989-3357

**Charismaaa  
Newspaper**

كاريزم

معكم في كل مكان

**إعلاناتكم**

Charismaaa Newspaper  
P. O. Box 280572 Northridge CA 91328  
[www.charismaaa.com](http://www.charismaaa.com)  
Email: infocharismaaa@gmail.com  
wael@charismaaa.com  
Tel: 626-261-9969

مكتب المستشارية  
**جيهان توماس**

الهجرة و اللجوء  
محاكم الترحيل  
الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية  
جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل  
الإقامة عن طريق العائلة

Gihan Thomas

STATE BAR OF CALIFORNIA  
CALIFORNIA BOARD OF  
LEGAL SPECIALIZATION

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.usa-immigrationlaws.com](http://www.usa-immigrationlaws.com)  
موقع ثقة الجالية العربية  
متخصصون في جميع خدمات الهجرة

## الأمريكية مورجان قلقة بشأن اصطحاب الأطفال في طوكيو

ستغادر أليكس مورجان لاعبة المنتخب الأمريكي لكرة القدم للسيدات إلى أولمبياد طوكيو في غضون أسبوع واحد لكنها قالت إنها غير متأكدة من السماح لها باصطحاب ابنتها التي ولدت قبل عام واحد.

واشتمكى بعض الرياضيين من إجبارهم على الاختيار بين الألعاب وأبنائهم الصغار، لكن المنظمين أبلغوا رويترز يوم الأربعاء "عند الضرورة، سيكون بوسع الرضع الذهاب مع الرياضيين إلى اليابان".

ومنع المنظمون عائلات الرياضيين من حضور الألعاب بسبب بروتوكولات السلامة الخاصة بكوفيد-19، ولن يكون أيضا من الممكن حضور المشجعين الأجانب، وستكون هناك بعض القيود على حضور المقيمين في اليابان.

وكتبت مورجان على تويتر "لا أزال غير متأكدة ماذا تعني عند الضرورة. هل يتم تحديد ذلك بواسطة الأم أم اللجنة الأولمبية الدولية؟".

وأضافت "نحن الأمهات الأولمبيات نقول إن هذه ضرورة. لم يتم التواصل معي بخصوص إمكانية إحضار ابنتي معي إلى اليابان، ونحن سنسافر في خلال سبعة أيام".

وطلبت رويترز الحصول على تعليق من منظمي ألعاب طوكيو 2021.

## لابورتا: نحن بصدد إيجاد حل لبقاء ميسي

انتهى عقد الأرجنتيني ليونيل ميسي نجم وقائد برشلونة، مع النادي الكتالوني رسميا الأربعاء الماضي ولم يتوصل النادي لاتفاق رسمي معه للتجديد. وعلق خوان لابورتا رئيس نادي برشلونة على ذلك، خلال تصريحاته لإذاعة "أوندا سيرو" الإسبانية: "ميسي؟ نحن بخير، علينا أن نصل لاتفاق يتناسب مع قوانين اللعب المالي النظيف، ونريده أن يبقى وهو متحمس للبقاء". وأضاف: "أتمنى أن أخبركم أن ميسي باق، لكن لا يمكنني قول ذلك حاليا، فنحن بصدد إيجاد الحل".

واختتم: "العودة إلى الرئاسة صعبة لكنني مازلت متحمسا. دوري السوبر الأوروبي؟ عاجلا أم آجلا ستندم الأندية الإنجليزية على القرار الذي اتخذته (يقصد انسحابها). وكانت تقارير صحفية قد أفادت مؤخرا، بأن برشلونة وميسي على أعتاب التوصل لاتفاق، إذ سيوقع البرغوث على العقود الجديدة عقب نهاية بطولة كوبا أمريكا، التي يشارك بها مع منتخب بلاده الأرجنتيني".



## رسميا.. دورتموند يعلن رحيل سانشو إلى يوناييتد

أعلن هانز يواكيم فاتسكه الرئيس التنفيذي لنادي بوروسيا دورتموند الألماني، التوصل لاتفاق مع مانشستر يونايتد، بشأن انتقال اللاعب جادون سانشو لصفوف الشياطين الأحمر. وقال فاتسكه، خلال مؤتمر صحفي ظهر اليوم الخميس: "لقد توصلنا لاتفاق عام مع مانشستر يونايتد بشأن جادون سانشو". وأضاف: "نحن في انتظار إتمام باقي التفاصيل. ما تزال هناك بعض الإجراءات الشكلية التي يجب الاتفاق عليها وكذلك إتمام الفحص الطبي".

وكانت تقارير صحفية قد كشفت خلال الساعات الأخيرة، عن اتفاق مانشستر يونايتد لضم سانشو مقابل 73 مليون جنيه إسترليني.

ويرتبط اللاعب الإنجليزي بعقد مع دورتموند يمتد حتى صيف 2023. يذكر أن سانشو يتواجد حاليا في صفوف المنتخب الإنجليزي المشارك في منافسات يورو 2020. ولم يشارك سانشو سوى في 6 دقائق أمام التشيك، بينما غاب عن انتصار منتخب الأسود الثلاثة على ألمانيا، بهدفين دون رد في دور ال16.

## قرار صادم للجماهير قبل لقاء إنجلترا وأوكرانيا



قالت السفارة الإيطالية في لندن إنه لن يتم السماح للمشجعين القادمين من بريطانيا لحضور مباراة إنجلترا أمام أوكرانيا، بدخول الملعب في روما حتى إذا امتلكوا التذاكر بسبب القيود المفروضة لاحتواء فيروس كورونا.

وفازت إنجلترا على ألمانيا يوم الثلاثاء لتتأهل لمواجهة أوكرانيا في استاد الأولمبي بالعاصمة الإيطالية، لكن لن يكون بوسع الجماهير المسافرة من بريطانيا إلى إيطاليا حضور المباراة. وقالت السفارة في بيان: "أي شخص كان في بريطانيا في آخر 14 يوما، بغض النظر عن جنسيته أو مكان إقامته، لن يكون بوسعه الدخول إلى الملعب حتى إذا كان يمتلك تذكرة".

## منظمة الصحة: يورو 2020 تنذر بموجة جديدة لكورونا



قالت منظمة الصحة العالمية إن التجمعات والزحام في ملاعب كرة القدم خلال بطولة أوروبا وفي المدن التي تستضيف البطولة هي السبب الرئيسي وراء الزيادة الحادة في الإصابات بمرض كوفيد-19. بأوروبا.

وذكرت المنظمة أن تراجع الإصابات الجديدة في أنحاء القارة الذي استمر 10 أسابيع انتهى. وأشارت إلى أن بدء موجة جديدة من الجائحة سيكون حتميا إذا تخلى مشجعو كرة القدم وغيرهم عن الحذر.

وأضافت أن عدد الإصابات الجديدة في الأسبوع الماضي زاد 10% بسبب اختلاط المشجعين في المدن التي تستضيف البطولة وبسبب السفر وتخفيف القيود الاجتماعية. وقالت كاترين سمولود كبيرة مسؤولي الطوارئ بالمنظمة للصحفيين: "يتعين أن ندقق كثيرا خارج الملاعب نفسها". وأضافت: "يتعين أن ندرس كيفية ذهاب الناس إلى هناك، هل يسافرون في مواكب حافلات مزدحمة وكبيرة؟ وعندما

يغادرون الملاعب هل يتوجهون إلى حانات مزدحمة لمشاهدة المباريات؟". وأضافت: "هذه الوقائع الصغيرة المستمرة هي التي تؤدي إلى انتشار الفيروس".

وتأتي زيادة الإصابات الجديدة بكوفيد-19 في ظل انتشار السلالة المتحورة دلتا الأكثر تقيلا للعدوى في أنحاء أوروبا. وأثار تزايد الإصابات مخاوف من احتمال بدء موجة ثالثة من الجائحة في أوروبا في الخريف ما لم يتم تطعيم الناس.

وقالت سمولود: "القلق من حدوث زيادة في الخريف ما يزال قائما، لكن ما نشهده الآن يعني أنها قد تحدث قبل ذلك".

## الأولمبية المصرية تحمل بشري سارة للمفارقة في طوكيو

أكد شريف العريان، سكرتير اللجنة الأولمبية المصرية، أن منتخبا مصر وجنوب أفريقيا قد يحصلان على استثناء يعطى بعض لاعبيهما الحق بالمشاركة بعد الوصول لطوكيو بعد 48 ساعة وفي هذه الحالة يحق سفر لاعبي الأهلي عقب نهائي إفريقيا أمام كازير تشيفز يوم 17 يوليو/تموز الحالي. وأضاف العريان في تصريحات لقناة "أون تايم سبورت" أنه لا يوجد فقاعة طبية في طوكيو، وإنما إجراءات احترازية شديدة والتعامل مع الدول مختلف بعد تقسيمها إلى مجاميع بسبب تفشي فيروس كورونا.

وتابع "منتخب مصر في المجموعات الثانية والطلب منه عدم مخالطة أي فرد من بعثته لأحد خلال 3 أيام من وصولها إلى طوكيو". وختم العريان، بأن اتحاد الكرة أرسل خطابا لفييفا الذي خاطب اللجنة الأولمبية، للحصول على استثناء لاعبي الأهلي ومشاركتهم يوم 22 يوليو/تموز المقبل، حال وصولهم يوم 19 من نفس الشهر إلى طوكيو.

## بالاك يطالب فليك

### بمنح شارة القيادة لكييميتش

يرى النجم الألماني السابق مايكل بالاك أن المدرب الجديد هانز فليك لديه فرصة لتقديم نفسه بشكل جيد في منصبه الجديد من خلال منح جوشوا كييميتش شارة قيادة منتخب الماكينات. وخرج المنتخب الألماني من دور الستة عشر لكأس الأمم الأوروبية (يورو 2020) بخسارته أمام إنجلترا بهدفين دون رد، في آخر مباراة ليواخيم لوف في منصب المدير الفني حيث يتسلم فليك المهمة خلفا له.

فليك لديه معرفة قوية بكييميتش بعد أن عملا سويا في بايرن ميونخ، لكن عليه أولا التأكد من أن قرار منح شارة القيادة له، لن يغضب الحارس مانويل نوير الذي يحمل الشارة حاليا. وأوضح بالاك في عموده بموقع "سبورت بازر" اليوم الخميس أن الاستعانة بكييميتش (26 عاما) قد يكون "خيارا لتغيير القائد وأيضا تقديم حوافز جديدة".

www.charismadaily.com

Email: infocharismaaa@gmail.com  
Email: wael@charismaaa.com

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر و رئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. م. جسون جنددي

إشراف الملحق الإنجليزي

نيفيسين لطف الله

أزياء وموضة

د. هسي أحمد شلبي

جياكلين نايين

رياضة

كابتن / إيهاب محمد

كابتن / هاني عزيز

فلور وديكور

سامر رياض

نيرمين مورييس

نيفيسين مخرج

هنال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - مارينا - ماجي

أبو الفين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

## المارد الغاضب.. (الميكروبيوم Microbiome)

### بهره الصباح



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

خاص لجريدة كاريزما



وتنظيف الأكل! كما لو كانت أم تعطي طفلها أكلاً بعد تخليصه من كل الشوائب والقشور والسخونة إلخ! إلي أن يتوقف المايكروبيوم المسكين والمسالماً سابقاً ويتحول إلي ماردًا غاضباً للأسف شريراً مليئاً بالكراهية والمرارة للكانن الذي هو الإنسان الذي يحاول أن يقتله ويدمر ماواه (البطن) في كل مره يفتح فمه!

ويأخذنا الكاتب الشهير روفائيل كيلمان Raphael Kellman في كتابه المذهل عن المايكروبيوم "The Microbiome Diet" في رحلة مصالحة مع هذا الكائن شارحاً ومسهباً عن كل ما تكلمنا عنه أعلاه.

ولكن يعطينا بارقة أمل في إمكانية التعافي بالمصالحة ويقدر الإنسان في غضون أيام أن يتصلح مع رفيق الحياة الداخلي "المايكروبيوم" الذي يعيش في الظلمة لأجلك! عن طريق الرجوع الى الطبيعة والأكل الطبيعي! ويشرح علمياً كيف يحدث هذا! ولكن ما أعجبنى في كتابه أكثر من عشرات الكتب التي قرأتها في هذ الموضوع أنه يحدد ماهو "أكل المتصلح" مع المايكروبيوم ويقولها بطريقة لطيفة " يوجد أكل ممكن نأكله يصبح كحفلة مفاجاه وعشاء رومانسي للمايكروبيوم"

وأهم هذه المأكولات وتغيير طريقة ونوع ومحتويات الأكل كالآتي:

- 1- البصل بانواعه 2- الثوم 3- الجزر 4- أكل مخمر صحي 5- بروبيوتيك Probiotic
- 6- بريبيوتك Prebiotic 7- تفادي السكريات 7- تفادي النسب العالية من البروتين والدهون وخصوصاً الحيواني منها
- 8- تفادي المضادات الحيوية إلا من طبيبك والضرورة القصوى 9- تفادي بدائل السكر بمختلف أنواعها فيما عدى ستيفيا وفاكهة
- 10- زيادة الألياف في الأكل الطبيعي 11- أكل عضوي لأنواع معينة من الأكل وليس كلها (Dirty Dozen) 12- الفاكهة عموماً (مش قصة سعرات) 13- الأسباراجاس (الهليون)
- 14- الموز 15- الشوفان، صعب أن تسع مقالة أو حتى كتاب لسرد المأكولات المفيدة.

هذا المتصلح المغبوط والذي وفي غضون أيام قليلة ينتج عنه إطمئنان مارد المايكروبيوم وثقته مره أخرى في حكمة قبطان المركبة التي كادت أن تفرق في عالم الأطعمة الصناعية في أشد عواصفه على الإنسان التي نواجهها الآن في القرن الحادي والعشرين!!

د. باسم أيوب واحد متصلح تماماً مع المايكروبيوم بتاعه.

فلك أنت تتخيل عزيزي القارئ ماذا يحدث بعد معدل 10-20 كورس مضاد حيوي على مدى أول 18 سنة من حياة الإنسان المعاصر على حسب الإحصائيات الأمريكية التي هي تعد من البلاد الأكثر صرامة في صرف هذه المضادات الحيوية! (ماذا يحدث بدون وعي وسيطرة خصوصاً لو أقدراً أشتري المضاد الحيوي بدون روصته طبيب زي معظم بلادنا في الشرق الأوسط)!

وهذا يا حضرات ما أطلق أنا شخصياً عليه مذابح البكتيريا في بطوننا! ولكن الثمن غالي جداً! فعلاً "اتقي شر الحليم إذا غضب" والمايكروبيوم "مش بس غضب" ده إعتبرنا العدو اللدود ويحاول باستمرار الدفاع عن نفسه وأحياناً مهاجمة أجسامنا ونتيجة هجومنا اليومي عليه ليس فقط في هيئة مضادات حيوية في أقراص وكبسولات. ولكن أيضاً في صورة:

- 1- مبيدات حشرية في الأكل غير العضوي
- 2- هرمونات تغيير طبيعة الأمعاء
- 3- مواد حافظة
- 4- مواد سامة
- 5- مكسبات طعم إلخ
- 6- سعرات فارغه في أكل غير حقيقي
- 7- كلور في مياة الشرب

منها من يقتل ومنها من يغير نوع البكتيريا من بكتيريا "نافعة" إلى بكتيريا ضاره!

**هل تعلم عزيزي القارئ أن الأمعاء تحتوي على وصلات عصبية مع المخ قد تفوق ما هو في التخاع الشوكي عدداً؟!!**

وهل تعلم أن مادة "السيروتونين" Serotonin والتي تستهدف رفع نسبتها معظم أدوية الإكتئاب يتم تكوين حوالي 90% منها بداية من الأمعاء وبمساعدة المايكروبيوم الذي يفترض أنه راضياً عنك! وفي أبحاث حديثة وجد أن البروبيوتك Probiotic قد يكون له نفس فعالية الدواء الشهير الـ (Prozac Fluoxetine) وهو واحد من أشهر أدوية الإكتئاب وأقدمها في العالم!

وكما يشرح البروفيسور د. سوننبرج Dr. Sonnenburg في كتابه الرائع "The Good Gut" ويقول أن أنواع البكتيريا النافعة في بطوننا قد تصل الى 1200-1600 نوع وتفاوت النسب على حسب إحتياج كل جسم! ولكن عندما نأكل أكلاً صناعياً يختلط الحابل بالنابل! وتتقلب كل الموازين! ويصبح هدف "المايكروبيوم" في حياتنا ليس التواجد السلمي معنا والذي كان يعمل لنا في هضم وفهم

**ويتناسى وجود "المايكروبيوم" بالمره!!؟!**

ونعرف حديثاً جداً أنه لو لم يكن هذا "الكانن الجرثومي" المايكروبيوم راضياً عنك ومنك ويعمل طوعاً لك فإنقلب ضدك لا قدر الله!

إسمح لي عزيزي القارئ أقولها بالعامية المصرية "يا ليك وبيا سواد ليك" لأنك تعيش الآن معادياً لكاننك الجرثومي في حالة يرثى لها تسمى "Dysbiosis" وعواقبها أكثر من وخيمة ولذكر الحالات المرضية المعروف علمياً نطرحها عليكم من خلال هذه السطور:

- 1- القولون العصبي
- 2- الزهايمر
- 3- الإكتئاب
- 4- الضغط
- 5- السمنة
- 6- مقاومة الأنسولين
- 7- مرض السكر النوع الثاني
- 8- عديد من السرطانات
- 9- الجوع الدائم وحالة من عدم الشبع الدائمة لأسوأ أنواع الأكل
- 10- القلق
- 11- مشاكل النوم بمختلف أنواعها
- 12- أمراض زياده المناعة ضد أجسامنا مثل التهاب المفاصل الروماتيزمي
- 13- أمراض نقص المناعة ومنها ضعف المناعة أمام الفيروسات ومنها طبعا الكورونا
- 14- الإنتحار
- 15- العجز والضعف الجنسي
- 16- تصلب الشرايين وزيادة الكوليسترول السيء ونص الجيد في الدم
- 17- أمراض القلب
- 18- تسريب الأمعاء

وهذا ليس لحصر الأمراض والمشاكل التي قد تنتج عن حالة الـ ديسبيوسيس "Dysbiosis" مع المايكروبيوم الذي لطالما تعايش معنا في تناغم قد يفوق أحياناً بيتهوفن إتقانا! ولكن الإنسان بسبب تكبره وتعاليه المعتاد قرر في القرنين الماضيين أن يقلب كل "الموازين" بترجيح كفة الأكل الصناعي! الذي هو مصيبة وطامة كبرى لهذا الكائن العملاق السلمي الرقيق الذي يعمل في صمت لخدمة الإنسان وبأقل تكلفة صيانه ممكنه! ولكن ما لم يعلمه الإنسان أن المضادات الحيوية "عمال على بطال" كما نقول في عاميتنا المصرية الجميلة تعمل كقنبلة هيروشيما وناجازاكي في اليابان ولكن في أحشاء كل واحد منا ونقتل تريليونات من البكتيريا النافعة التي قد لا تتعافى أبداً مرة أخرى كما كانت الا بعد شهور ان لم يكن سنين من الأكل السليم الطبيعي الصحي! وهذا بعد أسبوع واحد وكورس واحد من المضادات الحيوية!

هل تعلم عزيزي القارئ أن جسم الإنسان يحتوي على عدد من البكتيريا النافعة أكثر بكثير من خلاياه الادمية؟ بل عشرات الأضعاف!!! هذا هو العملاق الذي يسكن ظلمة أحشاءك ولكن هل هو يعمل لك أم ضدك؟! أنت صاحب هذا القرار في كل مرة تفتح فمك لتأكل أو تشرب!

جسم الإنسان يتكون من حوالي 10 تريليون خليه ادمية، في حين الجسم البشري يحتوي بل بأي مره ما قد يصل إلى 90 تريليون خلية بكتيريا في جسمه! معظمها في الأمعاء وخصوصاً الأمعاء الغليظة، وكثير منها بالزائدة الدودية! وهذه الأخيرة تعيسة الحظ قد تكون أكثر عضو صغير يعد مظلوماً في جسم الإنسان! بل مهمشاً لمنات السنين! لدرجة إنه يتم التخلص منها حتى لو كانت سليمة في عمليات ليست لها علاقة بالزائدة أساساً وكأنها شريره (رأيتها في مرضى كثيرين سعداء بان الجراح تخلص منها في عملية أخرى)! ولكنها جزء مهم جداً من جسم الإنسان! وكونها تمرض سريعاً وكثيراً لدى العديد من الناس ماهو الا عرض لخلل أكبر في حياة الإنسان في الأونه والعقود الأخيرة التي ابتلينا فيها بالأكل الصناعي!

الأبحاث التي أجريت في الثلاث عقود الأخيرة نتج عنها معلومات مذهله وكما يقول الغربيون "مغير لاسم اللعبة" "Game Changer"، وأنا أقول مغير لفلسفة الأكل الحديثة ولطريقة فهمنا للأطعمة! للأسف، قد يكون نصيب الأسد الآن في السوشيال ميديا والقنوات الفضائية وخلافه للسعرات الحراريه للاكل والأطعمة الصناعية وفواندها للتخسيس! ومكونات الأكل الثلاثة، البروتين والكربوهيدرات والدهون ولو كنت محظوظاً قد تقرأ عن الفيتامينات وقد تكون خبيراً بالأكل فتعرف عن مضادات الأكسدة والإنزيمات والمعادن والعناصر النادرة والألياف! ولكن يا عزيزي ماهو الذي تعرفه عن هذا "الكانن الجرثومي" ويختلجني الآن إحساس من ينادي من فوق سطوح المنازل ضارباً ناقوس الخطر! "المايكروبيوم" الذي يفوق عدد خلاياك الادمية بضعة مرات ويتعايش معك في حالة تناغم متناهي الدقة إسمها "Symbiosis" وقد يتضع ويصير خادماً لك ولمساعدتك في الحياة في أفضل صحة ممكنه! وهذا لأجل تضحياتك المستمرة منقطعة النظير لامداده كل مايحتاج من أكل وغذاء صحي له شخصياً! ولكن السؤال الذي يفرض نفسه.

**هل نفعل هذا؟! أم أكلنا أصبح أنانياً وينسى**



## تنمية مهارات طفلك

الجسمية والعقلية، وتقديم اللعبة أو النشاط المناسب لتجنب تعرض الطفل للفشل المستمر والإحساس بالإحباط، ومراعاة الفروقات الفردية.

عدم إجبار الطفل على المشاركة في نشاط معين إذا كان لا يرغب بذلك.

مراقبة الطفل أثناء لعبه وحده أو مع أقرانه في الألعاب الجماعية، وتحديد السلوكيات التي تقصده، أو السلوكيات السلبية ومحاولة تعديلها في وقت آخر.

تدريب الطفل على القراءة منذ الصغر، لما تعود عليه بالعديد من الفوائد حينما يكبر على الصعيد المهني والاجتماعي، فطور الأهل هنا هو جعل طفلها يكبر على حب القراءة، والمطالعة، ومن أسسط الطرق وأحبها للطفل هي حكايات قبل النوم، فإنها تلعب دوراً كبيراً في تنمية مهاراته اللغوية واللفظية والتحليلية.

تعليم الطفل كيفية إيجاد الفروق بين الأشياء من حيث الشكل، واللون، والحجم، والملمس وغيرها.

تدريب الطفل على إيجاد الحلول المناسبة من خلال طرح الأسئلة عليه، كسؤاله عن كيفية تصرفه إذا عاد إلى المنزل ولم يجد والديه، أو تعرض لضرب من أحد زملائه، وهكذا، وبذلك سيعتاد الطفل على التفكير لحل مشكلاته، كما أن الوالدين سيعطيانه حلاً يمكنه اللجوء إليها.

تأهيل الطفل لدخول المدرسة، من خلال إحضار كتب التلوين، وتدريبه على كيفية إمساك القلم، والتلوين دون الخروج عن الإطار المحدد، وشرح له طبيعة النظام في المدرسة، كوجود صفّ يحتوي طلاب، ومعلم يشرح الدروس، وأنه باسطاعته مراجعة المعلم في أي مشكلة تواجهه، ووجود وقت للدراسة، وآخر للاستراحة، ووجوب الالتزام بها.

الاستعانة بألعاب التركيب فهي تنمي مهارة الانتباه والربط للطفل، وتركيب الأجزاء ببعضها. التحذرت له بشكل مستمر وبلفظة سليمة، كي يعتاد التحدث بشكل صحيح.

تشجيع الطفل على ممارسة الرياضة، وذلك لتقوية عضلات جسمه، وتحسين صحته بشكل عام، وتحسين قدراته العقلية. تكليف الطفل بالقيام ببعض المهام البسيطة، مثل إحضار شيء ما، والثناء عليه عند قيامه بالعمل على النحو الصحيح. تعويد الطفل على ارتداء ملابسه بنفسه، وكذلك تناول الطعام. الاهتمام بتغذية الطفل، وتقديم طعام صحي يحتوي على جميع العناصر التي يحتاجها وبالكميات المناسبة، لينمو جسده، ويتطور عقله على النحو السليم.

محاولة اكتشاف مواهب الطفل وتنميتها. الإجابة على جميع تساؤلات الطفل بأسلوب مبسط وجميل، والثناء عليه لحبه للمعرفة، وتشجيعه على السؤال عن كل ما يدور في ذهنه.

سؤال الطفل عن نفسه، وعن ماذا يحب، وماذا يكره لتنمية قدرته على التعبير عن نفسه، وتكوين شخصيته برفض ما لا يريد، وقبول ما يريد، وليس اتباع الآخرين.

الأصفر خشن الملمس والكرت الأحمر ناعم الملمس للمساعدة في تطوير القدرة على التفرقة بين الأشياء، كما أنّ تقديم الألعاب التي تحتوي على الحركة أو اللعب بالرمل تدفع بالطفل لاستعمال إمكانياته الابتكارية وقدراته التخيلية.

### مرحلة الطفولة الوسطى:

يحدث في هذه المرحلة الخروج الفعلي للطفل إلى المدرسة ومسؤولياتها وواجباتها، واتساع البيئة الاجتماعية، واتساع دائرة الاستقلال عن الوالدين، كما يتعلم الطفل المهارات الحركية اللازمة للمشاركة بالأنشطة العامة والألعاب الجماعية، بالإضافة إلى بداية اكتساب الطفل في هذه المرحلة القيم والمعايير الخارجية التي تشكل بنية شخصيته الاجتماعية، وتتم تنمية مهارات الطفل بإشراكه ببعض الأعمال المنزلية التي تناسب قدراته الجسمية، وتوفير مكعبات الفك والتركيب وصلصال اللعب والبازل المناسب، كما يجب على الطفل القيام بمهاراته الاستقلالية بمفرده كارتداء ملابسه ووضعها في مكانها، وتناول طعامه وحده، والاستحمام، وربط الحذاء. يجب أيضاً تعليم الطفل في هذه المرحلة على الكتابة وتحسين خطه، ومحاولة إتاحة الفرصة له لحل مشكلاته من دون تدخل أحد.

### مرحلة الطفولة المتأخرة:

يسعى الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة إلى زيادة توكيده لاستقلالته وتكيفه الاجتماعي، كما يكون الصداقات والعلاقات خارج نطاق الأسرة، ويتألف الطفل مع الجماعات، ويمكنه الانطواء تحت ظلها، كما يترسخ مفهوم الأخلاق والضمير، واكتمال التوجه الذاتي نحو الذات والجماعة، بالإضافة إلى ممارسة الطفل الكثير من الأنشطة الجسمية على نطاق أوسع وبنشاط أكبر من المراحل السابقة، فيجب تعليم الفرد اللعب المحكم الذي يسيّر حسب قوانين معينة يضبطها الحكم، وتشجيع العمل الجماعي وتحقيق التوافق مع الأقران، وتشجيع الطفل في توظيف اللغة المنطوقة في الأداء التمثيلي والتحال الأدوار، ومساعدة الطفل على إتقان الألعاب الشائعة بين أقرانه وتشجيعه على ممارستها والاستمتاع بها.

### إرشادات عامة في تعليم المهارات للأطفال:

على الوالدين القيام بالعديد من الأمور التي تعمل على تنمية قدرات طفلها، فالطفل لا يحتاج فقط للعناية المتمثلة في تلبية حاجياته من طعام، وشراب، ومسكن، ودواء، وإنما يجب تربيته، وتعليمه كل ما يفيد الان، وفي المستقبل، وبهذا الخصوص نقدم للوالدين بعض النصائح:

التشجيع والتحفيز المستمر للطفل، بالإضافة إلى التعزيز اللفظي والثناء على الطفل عند نجاحه، وتجاهل التجارب الفاشلة له، وحثه على الاستمرار حتى النجاح.

القودة الحسنة والبناءة؛ فالطفل يُراقب من حوله من المعلمين والأهل الأقران ممن يُتقنون مهارة معينة، فهو يتعلم بالملاحظة والتقليد. تقديم المهارة المناسبة لعمر الطفل وقدراته

### مرحلة الطفولة

تمتد مرحلة الطفولة منذ الميلاد وحتى بداية مرحلة المراهقة أي حتى سن الثانية عشر تتسارع فيها العملية النمائية عند الطفل في جميع مجالاتها، فهي مرحلة حساسة تتبلور فيها شخصية الطفل ومهاراته. إنّ للأسرة الدور الأكبر في التكوين السليم للطفل، وتقديم المثيرات البناءة مع التوجيه المناسب، بالإضافة إلى توفير الألعاب التعليمية التي تُنمي كافة جوانب الطفل الجسمية والعقلية، وبالتالي تهيئة الطفل للخروج بقدر عالٍ من القدرات والمهارات إلى المراحل العمرية المتقدمة ليكون بذلك فرداً منتجاً وسويّاً.

### مراحل الطفولة وتطوير مهاراتها

قسّمت مرحلة الطفولة إلى أربع مراحل وكان الغرض من هذا التقسيم معرفة الخصائص النمائية لكل مرحلة والمشكلات المتوقعة حدوثها، بالإضافة إلى ضرورة الإلمام بطرق التربية والتعليم المتدرّجة والمناسبة، التي تُساعد على تنمية مهارات الطفل وقدراته في مختلف مجالاتها العقلية والانفعالية والجسمية الحركية والاجتماعية، وكان هذا التقسيم كالآتي:

### مرحلة الرضاعة: منذ الولادة وحتى

عمر السنتين.

- مرحلة الرضاعة

- مرحلة الطفولة المبكرة:

من سن السنتين وحتى ست سنوات.

- مرحلة الطفولة المتوسطة: من ست سنوات وحتى تسع سنوات.

- مرحلة الطفولة المتأخرة: من سن تسع سنوات وحتى سن الثانية عشر.

### مرحلة الرضاعة:

ينمو الطفل في هذه المرحلة بشكل سريع، ويكتسب الكثير من المهارات الحركية كالشي، والحبو، والوقوف، والجلوس، وتبعاً لذلك فيجب على الوالدين توفير بعض الألعاب التي تُصدر الأصوات وذات الألوان الزاهية والمختلفة، فيطور الطفل قدرته على إمساك الأشياء وتحريكها وتقليبها بين يديه، بالإضافة إلى الكتب المصنوعة من الفلين أو الكرتون المقوى، ومن الممكن أن تروي الأم القصص بطريقة التلوين الصوتي مع اختلاف نبرات الصوت؛ فكل ذلك يجذب انتباه الطفل ويستدعي انتباهه، فسماع الطفل لصوت أمه يساعده على تعلم اللغة المنطوقة والتعبيرية، كما توجد هناك الكثير من الأنشطة التي يمكن تقديمها للطفل لتقوية مهاراته وتطويرها.

### مرحلة الطفولة المبكرة:

تظهر في هذه المرحلة أهمية تنمية المهارات الحركية ومهارات التآزر البصري الحركي بالإضافة إلى المهارات اللغوية والإدراكية، وتتم تنمية هذه المهارات بعدة طرق وأنشطة تُمارسها الأم في المنزل أو المعلمة في المدرسة؛ وذلك بعرض المهارة وتدريب الطفل عليها ليصل إلى مرحلة إتقانها، أما هذه الأنشطة فتكون إما باللعب بالمشابك وتصنيف ألوانها، وتطوير حاسة اللمس بعرض عدد من خامات الأقمشة أو الأسطح المختلفة والتفرقة بين الناعمة والخشنة وغيرها، والربط بين أكثر من مهارة في نفس النشاط؛ كان يميز الطفل بأن الكرت

يعد وجود الأطفال في كل بيت نعمة من نعم الله التي لا حصر لمميزاتها وآثارها الإيجابية في حياة الأب والأم. لذلك لا بد من الاعتناء بأولادنا في مراحل أعمارهم المختلفة كثيراً وعلى أفضل طرق الرعاية والإهتمام.

### طرق تنمية مهارات الطفل وخاصة المهارات الاجتماعية:

#### 1- الحديث مع الطفل:

يعتبر الحديث مع الطفل والتواصل معه من أهم الطرق التي تساعد على تنمية قدراته من خلال تشجيعه للكلام والاستماع جيداً وتعليمه التحدث بحرية وبطريقه مهذبه. أيضاً تعليمه المشاركة في اللعب مع أطفال آخرين أو الإشتراك في نشاطات جماعية مثل لعب كرة القدم ليعرف قيمة وأهمية المشاركة. كما يمكنك تعليم طفلك طلب الأشياء بطريقة مهذبة وشكر الآخرين عليها والتصرف مع الآخرين بشكل أقل توتراً.

#### 2- اللعب:

ينجذب الطفل في كثير من الأحيان إلى اللعب لذلك يمكن عمل لعبة تعلمه بعض القدرات مثل: لعبة البازل Puzzle هذه اللعبة تنمي القدرات البصرية والإدراكية للطفل وتساعد على زيادة قدرته على التركيز.

#### 3- الرياضة:

من المتعارف عليه والمؤكد أن العقل السليم في الجسم السليم لذلك لا بد من تعويد الأطفال على ممارسة رياضة واحدة على الأقل يومياً.

فالرياضة تعمل على تنشيط الدورة الدموية وبالتالي وصول الدم والأكسجين والغذاء الكافي للمخ مما يؤدي إلى نمو صحيح بشكل متعاقب. أيضاً تساعد الرياضة على تقوية جسم الطفل. كما أن التعود على ممارسة الرياضة يفرض على الطفل الإلتزام بالعادات الصحية السليمة فكلما صح البدن صح العقل.

#### 4- الكتب والقراءة:

تحتل القراءة مكان صدارة الإهتمام للإنسان باعتبارها الوسيلة التي من خلالها يستكشف الطفل الكثير والكثير عن العالم وعن البيئة المحيطة به. وتساعد على فهم موده الدراسية وتعزيز القدرة الإبداعية الذاتية لديه.

فلا بد من شرح أهمية القراءة للطفل ومساعدته في حب القراءة والإطلاع وينتج عن ذلك فتح أبواب الإستطلاع ومدارك الطفل يقلل من الشعور بالوحدة في حالة إنشغال الأب والأم عنه وتغيير أسلوب حياة الطفل.

والهدف من القراءة هو جعل أطفالنا مفكرين وباحثين و مثقفين و يساعدهم على تنمية قدراتهم الإبتكارية باستمرار.

#### 5- الإبداع:

هو خليط من الاستكشاف مع الرغبة في الوصول والإنجاز وحل المشكلات، فالأطفال بطبيعتهم الحال دائموا السؤال عن الأشياء غير المعروفة بالنسبة لهم ويحاولون حل المشكلات لذلك يجب أن نعطيهم الوقت الكافي والأدوات المناسبة لهذه المشكلات.



## فوائد وأضرار الهمبرجر Hamburger

عكس اسعار بعض الوجبات الجاهزة.  
- امكانية شوي اللحمة الموجودة في الهمبرجر مما يقلل من نسبة السعرات الحرارية والدهون المشبعة.

### اضرار الهمبرجر:

- تحتوي وجبة الهمبرجر على كمية كبيرة من السعرات الحرارية بسبب اللحمة المقلية او المشوية والخبز وصلصة المايونيز.
- تسبب الهمبرجر انتفاخ في المعدة لبعض الاشخاص.
- تكمن بعض الاضرار الاضافية للهمبرجر من خلال الاطعمة التي ترافقها دائما مثل المشروبات الغازية والبطاطس المقلية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة.
- تسبب أحيانا بروز البطن او المعدة او ما يسمى بالكرش.
- تأثير الوجبات السريعة على الجهاز الهضمي والقلب.
- يتم تحميل معظم الوجبات السريعة بما في ذلك المشروبات بالكربوهيدرات مع القليل من الألياف أو بدونها.
- عندما يكسر الجهاز الهضمي هذه الأطعمة يتم إطلاق الكربوهيدرات مثل الجلوكوز (السكر) في مجرى الدم، نتيجة لذلك يزيد سكر الدم، لكن تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات في كثير من الأحيان يمكن أن يؤدي إلى ارتفاعات متكررة في نسبة السكر في الدم.
- وبمرور الوقت قد تؤدي إلى تعطل استجابة الإنسولين العادية لجسمك وهذا يزيد من خطر الإصابة بمقاومة الإنسولين، ومرض السكر من النوع 2 وزيادة الوزن.
- تزيد الكوليسترول.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون يمكن أن يزيد من LDL (الكوليسترول السيئ)، وخفض HDL (الكوليسترول الجيد)، وزيادة خطر الإصابة بالسكر من النوع 2 ويتسبب في أمراض القلب.
- يحتوي على نسبة كبيرة من الملح.
- مزيج من الدهون والسكر والكثير من الصوديوم (الملح) يمكن أن تجعل الوجبات السريعة أذ لبعض الناس، ولكن يمكن أن تؤدي الوجبات الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم إلى احتباس الماء، وهذا هو السبب في أنك قد تشعر بالانتفاخ أو الانتفاخ أو التورم بعد تناول الوجبات السريعة.
- السممة، السعرات الحرارية الزائدة من الوجبات السريعة يمكن أن تسبب زيادة الوزن، هذا قد يؤدي إلى السممة.
- تأثر على الجهاز العصبي المركزي، قد يؤدي الطعام السريع إلى إرضاء الجوع على المدى القصير، ولكن النتائج على المدى الطويل تكون أقل إيجابية، حيث إن الأشخاص الذين يأكلون الوجبات السريعة والمعجنات المصنعة هم أكثر عرضة بنسبة 51% لتطور الاكتئاب مقارنة بالأشخاص الذين لا يتناولون هذه الأطعمة أو يأكلون منها، فيساعد على الإصابة بالإكتئاب والحموضة.

### تحذير.. ساندوتش واحد "برجر بالجبنة" يعرضك للإصابة بأمراض الكبد والسكر:

كشف بحث أشرف عليه فريق من العلماء من مركز السكر الألماني، أن تناول واحد فقط من البرجر بالجبنة يكفي لحدوث تغيير مؤقت في عملية التمثيل الغذائي في الجسم. ووفقاً لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، أوضح الباحثون أن الدهون المشبعة الموجودة في وجبة واحدة غير صحية مثل "البرجر بالجبنة" يمكن أن تؤدي إلى تغييرات مرتبطة بمرض الكبد الدهني ومرض السكري. وأشار الباحثون إلى أن تناول المزيد من الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة والأغذية الدهنية يمكن أن تسبب ضرراً دائماً في عملية التمثيل الغذائي. ولتأكيد نتائج البحث، طبق الباحثون من مركز السكر الألماني في دوسلدورف نظريتهم على 14 رجلاً بصحة جيدة تتراوح أعمارهم بين 20 إلى 40 عاماً، وتم إعطاء كل متطوع إما كوب من زيت النخيل بنكهة الفانيليا أو كوب من الماء العادي. وقال الباحثون إن زيت النخيل مشبع بقدر الدهون باعتباره 8 شرائح من "بيتزا البيروني" أو تشيز برجر 110 جرام مع جزء كبير من البطاطس المقلية. وأظهرت الاختبارات أن تناول زيت النخيل أدى إلى زيادة فورية في تراكم الدهون وانخفاض حساسية للإنسولين "الهرمون الحيوي الذي ينظم السكر في الدم"، كما رفع مستويات الدهون الثلاثية مع حدوث اختلال في وظيفة الكبد، وأدى إلى تغييرات في نشاط الجينات المرتبطة بمرض الكبد الدهني، إضافة إلى انخفاض مستويات هرمون "الجلوكاجون"، وهو الهرمون الذي يمنع انخفاض السكر في الدم، فلك الإختيار عزيزي القارئ.

نتائج جديدة وخطيرة كشفت عنها دراسة علمية حديثة، حيث أفادت أن سوء التغذية هو السبب الجذري لأكثر من 80 ألف تشخيص للسرطان في السنة. قال الباحثون إن تناول الأطعمة عالية التجهيز التي تفتقر إلى التغذية ليس سيئة فقط بالنسبة للوزن أو حجم الخصر، ولكن لمخاطر السرطان لدينا، وفقاً لموقع صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. وأوضح الباحثون من جامعة تافتس الأمريكية، أن هناك علاقة واضحة بين زيادة وزن الجسم وستة أنواع على الأقل من السرطان. واعتباراً من عام 2015، كان وزن الجسم الزائد يمثل حوالي 5.2% من جميع أنواع السرطان الجديدة، مما يجعلها على قدم المساواة مع استهلاك الكحول. وأكثر من 60% من الأميركيين يعانون من زيادة الوزن وحوالي 40% سوف يصابوا بأحد أشكال السرطان في مرحلة ما من حياتهم، ولقد تحسنت علاجات السرطان بشكل كبير، لكن مع استمرار وباء السممة، فإنه لن يؤدي إلا إلى تغذية تشخيصات إضافية للأورام الخبيثة. وصنفت جمعية السرطان الأمريكية (ACS) السممة كعامل خطر كبير لسرطان الثدي والقولون والمستقيم والمريء والكلى والبنكرياس. وترى الجمعية أيضاً أنه عامل خطر محتمل لسرطان المرارة والكبد وعنق الرحم والمبيضين وكذلك سرطان الغدد الليمفاوية غير الهودجكينية وبعض أشكال سرطان البروستاتا العدوانية. وعلى الرغم من أن تشخيص السرطان بشكل عام يتراجع في الولايات المتحدة، فإن حالات السرطان المرتبطة بالسممة تستمر في الزيادة. وليس هناك ما يشير إلى هذا التوقف حيث يستمر المزيد والمزيد من الأميركيين في اكتساب وزن غير صحي على النظام الغذائي الغربي. الهمبرجر هو من أشهر المأكولات المشهورة حول العالم، تنتشر بشكل كبير في العالم الغربي والعالم ككل واصلها اميركي. تتكون من خبز افرنجي يحتوي على شريحة من اللحمة الحمراء مع الخضار وصلصة الكاتشاب و المايونيز. تحتوي وجبة الهمبرجر على سعرات حرارية عالية وهي تعطي طاقة بشكل كبير لكن سرعان ما يهبط مستوى الطاقة ويشعر المرء بالجوع مجدداً. للهمبرجر فوائد عدة لكن اضرارها اكثر من فوائدها، خاصة عندما يصل المرء الى مرحلة التعلق والادمان بهذه الوجبات السريعة، خاصة للأطفال او النساء الحوامل. سوف نتعرف في هذا المقال على اهم فوائد واضرار الهمبرجر.

### فوائد الهمبرجر:

- الهمبرجر من الوجبات السريعة الذي لا يستغرق وقت تحضيرها اكثر من خمسة عشر دقيقة لذا هي حل سريع في حالات عدم توافر الوقت لتحضير غداء او طبخ.
- تحتوي على نسبة من الكربوهيدرات والبروتين من اللحمة الحمراء بالإضافة الى امكانية زيادة كمية الخضار في الوجبة، مما يزيد من الالياف المفيدة للجسم.
- الهمبرجر من الوجبات اللذيذة التي تتمتع بطعم مميز لا يشبه اي طعم من الوجبات السريعة.
- سعر وجبة الهمبرجر مناسب جدا لجميع الفئات والعائلات على



# 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

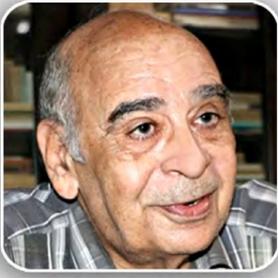
## Notary & Live scan Fingerprint Services

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



## بقلم د. أحمد الخيسي

قاص وكاتب صحفي مصري

### جوائز العلوم والبحوث .. لغادة وبوسي!

يرسخ فقط للهجص، لكنه ضمنا يهدم أي احترام للعلم والفن ويذيب جانبا كل العلماء والأدباء الجديرين بالتكريم. ولذلك لم يعد يشير الدهشة أن يطل علينا الثري السعودي تركي الشيخ ويسعدنا بالاعلان عن أنه أصبح كاتباً روائياً ستزين روايته "تشيلاو" أرفق معرض الكتاب! ولا بأس في ذلك مادامت الدولارات تبيع المحظورات، والروايات ومادامت جوائز العلوم تمنح لمثلة ويحصل مطرب شعبي على درع الطب.

المؤسف أن جوائز وزارة الثقافة ليست بعيدة عن ذلك، ففي عام 2016 تم منح جائزة النيل في العلوم الاجتماعية للدكتورة ليلى تكللا، أرملة نائب وزير داخلية سابق، على حين كان اسمها قد استبعد قبل ذلك بسبب اتهامها بالتورط في تلقي رشوة من شركة "لوكهيد مارتن" الأمريكية للتوسط لدى الحكومة لشراء طائرات من إنتاج الشركة! ونشرت الصحف الأمريكية عدداً من وثائق في ذلك الشأن.

وفي العام نفسه فاز بجائزة الدولة التشجيعية في القصة كاتب تبين أنه أحد أعضاء اللجنة التي منحت الجائزة!

وقد أظلمنا مثل سحابة سوداء ظاهرة الاحتفاء بغير الجديرين، ومنح الألقاب العلمية لكل من هب ودب حتى ضج البعض ومنهم الدكتور عبد الرزاق دسوقي وتحدث عما أسماه "سماسرة الدكتوراه الفخرية".

المأساة الحقيقية في ذلك الهجص، أن طبقة سميكة من التزوير تحجب التكريم عن يستحقونه وهم كثيرون في كل المجالات. لكل ما سبق أجديني أميل إلى أن أصل كلمة "هجص"

هو كلمة "هقص" المصرية القديمة وأنها انتقلت من عندنا إلى لغات العالم، ثم عادت إلينا لتستقر وتسترخ حيث ذكريات طفولتها ونشأتها. عن درب

قبل أن ندخل إلى موضوع الجوائز، أقول إنني لغرامي باللغة وجذور الكلمات فتشت عن أصل كلمة "تهجيص" التي نستخدمها، ووجدت البعض يرددها إلى كلمة "هجس" أي التشكك والوسوسة والبعض إلى الفعل "هجص" في المعجم بمعنى الكلام الفارغ، والبعض إلى كلمة "هقص" الفرعونية التي انتقلت إلى اليونانية وسرحت للانجليزية لتصبح "hoax"، ومن هناك رجعت بالسلامة إلى بلادنا، أو بلادها، الأصل في الهجص!

ولا أدل على الجذور العميقة للتهجيص عندنا من قصة الجوائز التي تمنح عمال على بطل لكل من لا يجد عملاً ينشغل به سوى تلميع نفسه. ربما تكون هذه الموجة قد بدأت في 2014 عندما منح نادي الطيران الفنانة الراقصة فيفي عبده لقب الأم المثالية مع أن الفن وليس الأمومة اختصاصها.

وفي مايو 2019 كرمت جامعة بنها المطرب شعبان عبد الرحيم فمئنته درع كلية الطب بعد أن لاحظت الجامعة أن شعبان يطيل في قوله "آيه .."

والتأوه وثيق الصلة بالطب! أخيراً في يوم الاثنين 14 يونيو الحالي تم تكريم بعض الممثلات والاعلاميات في قصر البارون وهن الممثلة غادة عبد الرزاق والمذيعة بوسي شلبي وغيرهن بمنح كل واحدة جائزة "البحث العلمي والابتكار" والأدب لعام 2021 وذلك من مؤسسة "طبية التعليمية" شديدة الطيبة.

ولا يستطيع أحد أن يعرف أو يصل إلى الأبحاث العلمية التي قدمتها الممثلة غادة عبد الرزاق وما الذي ابتكرته في مجال الأدب الذي فضله على العلم؟ وما الذي أبدعته بوسي في ذلك المجال؟ خاصة أن اعلان الجائزة يشير إلى أن هدفها "الاهتمام بالباحثين وتشجيعهم على استثمار نتائج أبحاثهم!"

طيب أين هي الأبحاث لكي نستثمر؟ المشكلة أن هذا المناخ الثقافي السائد لا



## بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة  
الإعلامية المتبصرة

### تحقيق الأحلام العصية

إن شا الله ينجيك يا ولدي"، علّ هذه العبارة التلقائية الطيبة التي قالتها أمّ من بسطاء مصر، للرئيس عبد الفتاح السيسي، تُلمّص شعور كل مواطن مصري صادق حيال دولة "الرئيس عبد الفتاح السيسي" بعد سنوات سبع من المواقف الوطنية النبيلة والإدارة السياسية الواعية داخليا ودوليا وعديد المعجزات التي قدّمها لمصر بدأت باستعادة مصر من أياب جماعة الإخوان المسمومة، وتستمر مع وثبات نمووية حقيقية نشهدها كل يوم منذ تولى حكم مصر عام ٢٠١٤، ولا تتوقف عند حدّ يستوعبه عقل في تسارعها وإتقان تنفيذها. شعار الرئيس منذ تولى الحكم هو شعار رجال الفضاء حين يقودون مركبة خارج حدود الأرض: **Failure is Not an Option** الإخفاق غير مطروح. أوقف موكبه الرئاسي حتى تمرّ السيدة المستة. ولما وجدها تتعثر في خطوها، ودتاز الوهن يُدثّرها، ترجل وأخذ بيديها، وسألها عمّ بها؟ فأجابته، في فضفضة المروجع: "عندي قلب وسكر وضغط وكبد، والمستشفيات مقبلتنيش يا ولدي!" وهمت بالمضيّ لحال سبيلها، وهي لا تعلم أنّ من بثّ إليه همومها هو رئيس وطنها "عبد الفتاح السيسي". فالكلمات تخفي الوجوه، وأوجاع البدن تلهي الذهن عمّا سواها. لكنّ الرئيس لم يتركها تمضي، بل قبل جبينها، وتناول تقايرها الطيبة من يدها، وتفحصها، ثم أشار إلى مرافقيه بتوتّي حالة تلك الأمّ المصرية. سأنته في براءة: "شالله يخليك يا ولدي. أجيلكم فين؟" فابتسم لها الرئيس وقال: "إحنا اللي هانجيك يا أمي!" هذا المشهد الأسر كتنا نشاهد مثله على شاشات القنوات الأجنبية، فنسجل ونتناقل متسائلين في حسرة: "متي يحدث في مصر ما يحدث في دول راقية قطعت خطوات على سلم الإنسانية؟" وما هو يحدث في مصر منذ سنوات، وتتركز الواقعة المشرقة من الرئيس على تنويعات القماشة الإنسانية الواسعة، مع مواطنين يعانون من المرض أو الإعاقة أو العوز أو التمر وغيرها من وخزات الحياة. ودائمًا ينتصر الرئيس السيسي للمهزوم والمنكسر. كانت من أحلامنا أن نجد رئيسًا يعتبر الفقراء والمرضى والمشردين من أوائل المشاريع القومية التي تتصدى لها أجهزة الدولة. فذاك هو المقياس الذي تمتاز به الدول المتحضرة عن المتخلفة. لكي تحكّم على مدى تحضر مجتمع، انظر إلى حال: الطفل، المسنّ، المرأة، ذوي الاحتياجات الخاصة، الفقراء، المرضى. فجميع ما سبق مسائل أمن قومي، تعلق بالأوطان إن ارتقت، وتهبط بها إن أهينت. "إن شالله ينجيك يا ولدي"، تقولها مصر لسيسي مثلما قالتها السيدة البسيطة للابن الذي ترجل عن سيارته، ليُنصت إلى أوجاعها ويتعهّد بعلاجها. "إن شالله يرضيك وينجيك ويبارك فيك يا ولدي". لم تكن تدري

عن مجلة نصف الدنيا

Charisma Daily كاريزما



Download on the App Store

GET IT ON Google Play



www.charismadaily.com



خاص لجريدة كاريزم

## نظم القس اغسطينوس حنا

### قصص قصيرة وطرائف

أنها حقيقة نراها كل يوم حولنا وربما توجد فينا دون أن ندري عندما نرى أي خطأ في حياة الغير فندينه ونتقده ونشهر به ولا نحس باخطائنا الخاصة الأكثر منها أضعافاً والأخطر والأكبر منها ! الى كل غريال من هؤلاء الناس يحذر رب المجد قائلاً: " لا تدينوا لكي لا تدينوا " والأفبالكيل الذي به تكبلون، يكال لكم ويزاد " ومن كان منكم بلا خطية فليرمها بأول حجر"! ليت مثل الغريال والابرة يكون بمثابة فرامل لنا من أدانة الآخرين. \*\*\*

#### ثم ماذا؟

جاء طالب الحقوق سعيداً لأبيه الروحي يخبره بقبوله في كلية القانون فسأله الكاهن: وبعد الدراسة ماذا تنوي أن تفعل؟  
- أكمل دراستي وأخذ دكتوراه.  
- ثم ماذا؟  
- سأمارس مهنة المحاماه وأصير محامياً مشهوراً.  
- ثم ماذا؟  
- سأصير غنياً واشترى كل ما اشتتهي.  
- ثم ماذا؟  
- أتزوج وأفرح بثروتى واسرتى.  
- ثم ماذا؟  
- أنجب اولاداً وأربيه.  
- ثم ماذا؟  
- ثم... ثم... ثم موت!  
- ثم ماذا؟  
هنا إرتبك الشاب اذ لم يعرف ماذا، ولم يعمل حساباً في برامجه للمستقبل الأبدى الذى لا ينتهى!

\*\*\*

#### يموت الزمار وصوابه بتلعب !!

" تاباخو .. تاباخو .. تابا خو" هذه من نودار كوبا. فالمرعوف عن الشعب الكوبي أنه يحب الرقص وعندهم رقصة مشهورة تدعى (رقصة الصلصة). ويقولون أن الرئيس فيدل كاسترو خطب مرة في الكوبيين وقال بحماس شديد: "يقولون أننا شعب الصلصة ويشنعون علينا في العالم كله بأننا لا نعرف شيئاً إلا الرقص فقط. ولكنى أريد أن تثبتوا للعالم أننا شعب جَدّ وعمل وتاباخو (أى عمل باللغة الكوبية) وظل يكرر بحماس عمل عمل ... تاباخو ... تاباخو ... تاباخو". ومن شدّة الحماس أخذ الشعب يردّد وراءه بهتافات حماسية شديدة عشرات المرات: تاباخو.. تاباخو.. تاباخو... وبعد قليل بدأوا يرقصون ويلعبون وسطهم وهم يهتفون تاباخو... تاباخو... تاباخو... تاباخو...!!!!

\*\*\*

#### ماذا يدمر الانسان في رأى غاندى؟

قال غاندى زعيم الهند الحكيم: "سبعة أشياء تدمر الانسان:  
1- السياسة بلا مبادئ.  
2- المتعة بلا ضمير.  
3- والثروة بلا عمل.  
4- والمعرفة بلا قيم.  
5- والتجارة بلا أخلاق.  
6- والعلم بلا انسانية.  
7- والعبادة بلا محبة ولا تضحية.  
\*\*\*

#### طرائف صحفية

من الأخطاء المطبعية التي تحدث أحياناً في الصحف، ما حدث يوماً في صحيفة كبيرة إذ نشر فيها خبران، الأول كان عن عقد قران (زوج)، والثانى نعيّاً لأحد الموظفين، فصف سطر من الأول الى الثانى فأصبح: "انتقل الى رحمة الله المرحوم فبالرفاء والبنين" وُصف سطر من الخبر الثانى الى الخبر الأول فأصبح: "عقد قران (فلان)..... تغمده الله بواسع رحمته!"

\*\*\*

#### لماذا مات البحر الميت؟

تُرى ما الذى قتل البحر الميت؟ كيف مات أو لماذا أسموه بالميت؟ ان الذى قتله هو البخل والانانية والأخذ دون العطاء! فالمرعوف عنه انه منخفض (واطى) تحيط به الجبال وتتصّب فيه الأمطار وهو لا يستطيع تصريف مياهه فزادت فيه الأملاح وتركزت مياهه المعدنية فقتلت فيه الحياة، ولم يعد السمك يستطيع أن يعيش فيه ولا الانسان أن يشرب منه. ان الانانية والبخل وحب الأخذ دون العطاء تقتل الحياة وتخلق السعادة وتطرد البركة. لذلك وضع مخلصنا الصالح القاعدة الذهبية: "مغبوط هو العطاء أكثر من الأخذ" (أعمال 20 : 35). وفي نفس المعنى يقول سليمان الحكيم " يوجد من يُفرق فيزداد، ومن يمسك أكثر من اللانق ولكن الى الفقر" (امثال 11 : 24). اعط حياً ووقتاً ومالاً وخدمة وقُدوة وتشجيعاً وأبتساماً ومشاركة ودُموعاً وأذناً صاغية ونصيحة وكلمة حلوة .... وأنت لا تموت ابداً في قلوب الناس وفي ذاكرتهم.

\*\*\*

#### الغريال والابرة

جاء في أحد الأمثال أن الغريال قال للإبرة "فيك ثقب" ! لعل أقرب أمثال المسيح لهذا هو " لماذا تنظر القذى الذى في عين أخيك، وأما الخشبة التي في عينك فلا تفتن لها؟ يا مرائى اخرج أولاً الخشبة من عينك وحينئذ تبصر جيداً أن تخرج القذى من عين أخيك" (مت 7 : 1). ان الغريال هو المنخل الكبير الممتلئ بالثقوب والواسع الثقوب ينتقد الإبرة التي فيها ثقب واحد ضيق وصغير ! أليست هذه نكتة؟

#### أفضل وسيلة لتقدير عمر المرأة

سألت احدى السيدات الفيلسوف الساخر جورج برناردشو: "بكم تُقدّر سنّى يا مستر شو؟ فأجابها : ان الذى يرى وجهك يقول انك في الثلاثين من عمرك .. والذى يرى تسريحة شعرك يقول انك في العشرين ... والذى يرى عينيك يعطيكى سن 18 سنة ... والذى يسمع حكمة كلامك يعطيكى سن الستين، والذى يرى أسنانك يقول انك في الخامسة والعشرين، والذى يرى .... وهنا قاطعته المرأة وقالت: ولكن كم تقدر سنّى على بعضه؟ فأجاب: "إجمعى هذه كلها". \*\*\*

#### برافو يا عم شفيق!

جلس بجانبى في الاجتماع الذى عقده قداسة البابا شنودة لخدام كنائس نيويورك ونيوجرسى بعد انتهاء مؤتمر الكهنة في اغسطس 1995، رجل فاضل وقور يدعى الاستاذ شفيق شنوده عرفنى بنفسه لما رأى الكتاب المقدس في يدي وقال مبتسماً: أنا عمري الآن 83 سنة وقد قرأت الكتاب المقدس حتى الآن بالترتيب 28 مرة. واليوم بدأت القراءة رقم 29 فقرأت هذا الصباح انجيلى متى ومرقس ووصلت الى اصحاح 9 من انجيل لوقا. ولا أشبع بقراءة أقل من 30 صفحة من الكتاب المقدس كل يوم! فقلت له برافو يا عم شفيق، الرب يباركك ويعطيك الصحة وطول العمر. أرجوك أعطينى صورة لك لأنشرها بمجلة ماريوحنا ليكون هذا مشجعاً للشباب والشيوخ حتى يقتدوا بكم ويكفوا عن الاهمال وانتحال الاعذار الباطلة لتكاسلهم. لقد خجلت من نفسى ومن أجل الكثيرين الذين لم يصلوا لهذا المستوى المبارك. \*\*\*

#### لماذا كان زوج آدم وحواء مثالياً؟

1) كان الله شخصياً هو الكاهن الذى عقد الزواج. 2) لم تكن هناك تكاليف ولا مصاريف على الإطلاق. 3) لم تكن لأى من العروسين حماة. 4) آدم لم يكن بحاجة أن يسمع عن جميع العرسان العظماء الذين تقدموا لحواء قبله، ولا حواء اضطرت أن تسمع عن طبيخ أمه الرائع!

\*\*\*

#### روح إعمل مزيكا يا مسيو!

روى لنا التينج القمص صليب سوريال أن مثلث الرحمات الأنبا ابرام مطران الجزيرة الذى رسمه كاهناً شكى له البعض يوماً أن القمص ابراهيم باسيليوس (في الأربعينات) اشترى ارغن لكنيستته وكان يعزف عليه التراتيل. فاستدعاه المطران ودار بينهما الحديث التالى: - المطران: هل صحيح ماسمعته عنك انك اشتريت بيانو وتعمل عليه مزيكا في الكنيسة يامسيو؟  
- ابونا: أيوه صحيح يا سيدنا.  
- وكمان بتقول أيوه صحيح؟  
- مش تسألنى ليه؟  
- طيب ليه؟  
- لأن الكنيسة البروتستانتية المقابلة لكنيستنا تستعمل الأرغن والناس بتحب المزيكا وأخنوا معظم شعبنا بالطريقة دى.  
- ولما عملت المزيكا رجع الشعب تانى؟  
- أيوه يا سيدنا رجع تانى.  
- برافو.... خلاص روح اعمل مزيكا يامسيو!

\*\*\*



#### زدوا الأمانات الى أصحابها !!

قال لنا المرشد السياحى بأحد أديرة البنديكيت التي تقع على نهر الدانوب بفيينا بالنمسا وهو ييجول بنا بين مبانى ومتاحف ومكتبات الدير الضخمة الفخمة والذى يتقن اللغات الألمانية والانجليزية والفرنسية: "ان هذه المكتبة الجبارة تحوى 100000 مائة ألف كتاب وغير مصرّح فيها بإضاءة الأنوار أو استعمال فلاش الكاميرا حتى لا تؤذى الكتب الأثرية والصور التاريخية وغير مصرح أيضاً فيها بإعارة أى كتاب للخارج لأنه مرة حدث في القرن الثامن عشر أن أعار رئيس الدير ثلاثة كتب لامبراطور النمسا وفات الموعد المحدد لإعادتها ولا يزال مستحقاً حتى الآن.!!

\*\*\*

#### حكاية "صون...صون" !!

رويالاباء الذين اعتقلوا بمصر في حركة سبتمبر 1981 الغاشمة أنهم كانوا يصلون ويسجدون بحرارة ويعملون ميطنيات وهم يقولون "كيرياليسون ... كيرياليسون" مئات المرات. فجاء لهم مأمور السجن منزجاً وسألهم: "ايه حكاية صون، صون دى؟" فقالوا له " معناها يارب أرحم". فقال لهم "طيب ماربنارحكم وأخذالسادات، عايزين ايه تانى؟" فقالوا "لسة شوية". فقال الرجل "يا جماعة أرجوكم كفاية صون صون دى لحسن أنا خايف على روى أنا كمان!".

\*\*\*

#### مدة العظة

أراد جلاستون رئيس وزراء انجلترا تكريم شقيقه القسيس فدعا مجلس العموم لسماع عظة له وقال له: أنا سأترك لك حرية اختيار موضوع العظة، وانما عندى ملاحظة واحدة بخصوص مدة العظة وهي: اذا كانت عظتك مدتها ساعة فسوف يشطب اسمك من سجل الوعاظ. واذا كانت عظتك مدتها ثلاث أرباع الساعة فسوف يغادر القاعة ثلاثة أرباع الحاضرين قبل تنتهى من العظة.... واذا كانت عظتك نصف ساعة فسوف ترى التثاؤب من نصف الحاضرين. فاذا كانت عظتك ربع ساعة فسوف تكون مقبولة نوعاً....

وأما اذا كانت عظتك خمس دقائق فسوف ترشح بالاجماع لمنصب رئيس أساقفة كنتربرى! ألم يقل الرسول بولس " سيكون وقت لا يحتملون فيه التعليم" (2تى 4 : 3).

\*\*\*

خاص لجريدة كاريزم

## نظم فادى يوسف

إعلامى ومقدم برامج



### كان زمان ياما كان

تلك الذكريات تشكل بعدا مشاعريا للإنسان، قد لا يدركه ان أبقى تلك الذكريات على رفوف النسيان.. هل فكرت يوماً في رائحة الذكريات؟ أعتقد انك استغربت السؤال. فهل للذكريات روائح؟ نعم، الروائح هي أكثر ما يحيى الذاكرة بعد الصور. ماذا تشعر عندما تشتم

عطرا معيناً، حيث لا استخدمه في وقت اخر، وكنت دائما احتفظ بقليل من ذلك العطر في آخر الزجاجه وأخبئها، وبمجرد ان اشتمها لاحقا ارى الكثير من الصور من تلك الفترة تتراءى أمام ناظري. رائحة التراب بعد المطر تحيي ذكريات طفولتي في حديقة المنزل، ورائحة الكتب الجديدة تذكرنى بأيام المدرسة، ورائحة الملابس الجديدة تذكرنى بالأعياد في فترة الطفولة، رائحة الخبز الساخن تذكرنى دائما بخبز أمي ورائحة القهوة تذكرنى بالصباحات الجميلة. جميل أن يربط الإنسان واقعه بماضيه ويحيى على أمل جميل تضيئه ذكريات جميلة..

رائحة الأرض بعد المطر؟ ماذا تشعر عندما تشتم رائحة الكتب الجديدة؟ أو عندما تشتم رائحة الملابس الجديدة؟ أو عندما تشتم رائحة عطر استخدمته منذ سنوات؟ عني شخصي، أجد الكثير من الروائح مفتاحا لصناديقي مغلقة من الذكريات. اعتدت أن استخدم في كل مرحلة من مراحل حياتي

تزدحم ذكرياتنا بما فيها من مشاعر حزينة وسعيدة على رفوف تترام عليها غبار الأيام.. وتتلاشى شيئا فشيئا.. تغرق في أعماق ذاكرة بعيدة.. فينطفئ شعاعها تدريجياً..

تمر أيام واقعنا المثقلة بروتين الحياة ورتابة العمل وتترك لنا تلك الذكريات معلقة في سماء تعكر صفوها غيوم عاصفة.. لا شك أن لكل إنسان ذكريات يحبها.. يعشقها.. حتى وإن لم تكن مميزة.. لكن لارتباطها بمراحل مميزة من العمر.. فلا اعتقد أن احدا لا يحب ذكريات الطفولة، المدرسة، أصدقاء الحى، الأخوة والأخوات والأقارب..

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

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

- اتصل بالأصدقاء القدامى:

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

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

- تذكر دائماً أن الملل مسألة نحن الذين نزرعه في عقولنا، ونحن أيضاً من نستطيع أن نتخلص منها ولا تحاول أن تتخلص من الملل بمشكلة أكبر منه، فنفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل، ولا تنتظر أن يحدث شيء معين أو أن يظهر شخص معين ليعيدك للحياة؛ بل ابدأ في ممارستك حياتك الآن وحارب الملل.

أكثرنا مَرَّ برغبة الخروج من ملعب الحياة ليجلس على المدرج، ليس مع المشجعين، ولكن مع المشاهدين الذين يراقبون اللاعبين دون أن يكون لهم أي رغبة في المشاركة في أحداث الملعب، تأتي هذه الرغبة عندما يشعر الإنسان أنه لا يريد أن يقوم بما عليه القيام به. وكيفية التعامل مع هذا الشعور وتلك الرغبة هي التي تفرق ما بين الأشخاص الناجحين وغيرهم.

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

بقلم

م. مجدى عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

خاص لجريدة كاريزما

## الملل

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

- استخدم خيالك بالشكل الصحيح:

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

- استخدم الحركة لمكافحة الملل:

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

- تعلم التكنولوجيا الحديثة:

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

- فكّر فيما تحب أن تقوم به:

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



الملل هو حالة نفسية يشعر فيها الإنسان بعدم الاستقرار الداخلى وهذه الحالة تصيب أكثر الناس، وهي ليست محددة بعمر معين وليست حالة مرضية، لكنها تعبير عن وضع نفسى قلق مما يسبب الضيق والنظرة التساؤمية للحياة.

وهذه الحالة تحدث نتيجة لعدة أسباب منها الإصابة بالإحباط والفشل في تحقيق بعض ما كنا نتمناه، وقد يحدث الملل نتيجة الابتلاء ببعض المصائب المتتالية في النفس والأهل أو أحد الأقارب أو الأصدقاء أو جائحه مثل كورونا، بالإضافة إلى وجود بعض الخلافات الطبيعية في الحياة وتكرار نفس الروتين اليومي ونفس الأعمال اليومية بصورة مستمرة وعلى نفس الفترات بالإضافة إلى أن معيشة الإنسان مع بعض الأشخاص الذين يتسلل لهم الملل سريعاً بجانب البعد عن الحياة الاجتماعية ولاسيما بعد انتشار التكنولوجيا فيستطيع الإنسان أن يتسوق وأن يقضى وقت فراغه وقراءاته عن طريق النت، بجانب عدم الشعور بأهمية الوقت وهذه النقطة قد تكون سبباً في الشعور الدائم بالملل وقد تكون نتيجة للوحده والإكتئاب.

### كيف نتخلص من الملل؟

- اكتشف لماذا تشعر بالملل؟؟

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

- إذا كان الملل بسبب الكسل فاحصل على كفايتك من النوم، وعش حياة صحية منظمة.

- إذا كان الملل بسبب الخوف من القيام بعدد من الأعمال الكثيرة المترامية، فقم بتقسيم

- الترفيه أمر مهم.

- التعامل بشكل صحيح مع الوقت ولهذا عليك

أولاً أن تشعر بأهميته.

- التأمل في الكون.

فعندما نندمج مع العالم من حولنا نكتشف ما

يشعرنا بالمتعة والإلهام، وتظهر أمامنا القرص

التي لم نكن ندري أنها أصلاً موجودة

ونضع أيدينا على مواطن الإبداع في داخلنا.

- غير أفكارك تغيير حياتك:

LAW OFFICES OF  
JOHN MIKHAIL  
www.lawofficejohn.com



المحامي  
جون ميخائيل  
(310) 806-1231  
معكم في الأوقات الصعبة  
إصابات العمل - حوادث السيارات  
Work Injuries / Compensation  
Car Accidents

الإستشارة مجانية FREE Consultation

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.



NourWithLove

Beautiful handmade jewelry with a wide varieties  
For more collection, visit our store (NourWithLove)

on amazon & Etsy

#beads #weavedjewelry

#handmadejewelry #beadedjewelry

Email: semha200@yahoo.com

Also you can see the New Collections on

Instagram or facebook

Special order is available upon your request

قبل الميديكال  
تقبل  
جميع أنواع  
التأمينات

KDG  
KEROMINA DENTAL GROUP

DR. L. LOTFY DDS  
USC graduate

We accept medi-cal, union plans and all other insurances.

- Deep Cleaning
- Root Canal
- Extractions
- White Filings
- All Porcelain
- Crowns & Bridges
- Whitening
- Cosmetics Dentures
- Flexible partials
- Implants

تنظيف عميق للأسنان واللثة  
تجميل وتبييض الأسنان - حشو الأسنان  
تنظيف وحشو العصب - زراعة الأسنان  
أطقم الأسنان الكاملة والجزئية

X-ray - Exam - Gift W/Visit  
Kids All Ages Welcome  
Free

Phone: (310) 625-0256 for Arabic speakers customers - للعلاء الناطقين باللغة العربية

Phone: (323) 213-3676 - (323) 268-3395

Address: 5711 E Beverly Blvd East Los Angeles, Ca 90022 USA

www.kerominadentalgroup.com

Email: kerominadental@gmail.com



أخطار الصين ان الديون الامريكية والاوربية المستحقة للصين في هذه الحالة تسقط بناء على المقاصة لان الخراب والدمار الاقتصادي والانساني الذي حدث في العالم يفوق هذه الديون بكثير حسب توقع المتواضع وتوقع الهيئات الاقتصادية الدولية المؤكد فالمقاصة هنا هي احد الاستراتيجيات لتحقيق العدالة الدولية اذا اتصلت الصين من مسؤوليتها عن دفع التعويضات اللازمة للمجتمع الدولي. ولكن هناك بعض الصعوبات تواجه المجتمع الدولي فمعظم دول العالم الفقير والنامي ترتبط بمصالح اقتصادية وعسكرية مع الصين فليس كل دول العالم تستطيع ان تحذوا حذو الولايات المتحدة واوروبا سواء في المقاطعة او المطالبة بتعويضات او غير ذلك مثل الدول الافريقية والعربية وبعض دول امريكا اللاتينية وشرق اوروبا ولكن الطريق الصعب يجب ان نبدأ السير فيه من هنا من الولايات المتحدة فليس لنا طريق آخر.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم **سالم فريد سليه**

كاتب وصحفي



الصين والعالم إلى أين؟

النظر عن الطريق السياسي الذي تسلكه الادارة الامريكية فهناك طريق اخر موازى يجب ان تسلكه ايضا وهو الضغط الاقتصادي وتوقيع عقوبات اقتصادية اذا لم تتصاع الصين للمطالب الامريكية ويجب ايضا ان تقوم الادارة الامريكية وانجلترا وباقي دول اوروبا المتضررة للمطالبة بالتعويضات فاذا لم تتصاع الصين للمطالبات الامريكية والاوربية فتوقف هذه الدول التعاملات الاقتصادية والمالية مع الصين وتبدأ في عملية حصار اقتصادي وسياسي طويل الامد مع

الامريكية لمطالبه الصين بدفع تعويضات مالية للمواطنين الامريكيين الذين اضيروا من هذه الجائحة وهذا الاجراء الاحادي من الشعب الامريكي يجب ان يتناه الكونجرس باعتباره الممثل لسلطة الشعب اما عن المطالبة الامريكية والدولية للصين فيجب ان تبدأ الادارة الامريكية الحالية بمطالبة الصين بالتعويضات عن الخسائر التي لحقت بها من جراء تسرب هذا الفيروس من معمل بيولوجي في ووهان الصينية وبصرف

ان العالم الان بدأ يتعافى من جائحة كورونا شيئا فشيئا تعافياً صحياً ولكن تداعيات هذه الازمة اقصد الازمة الاقتصادية ستحتاج العالم لسنوات طويلة قادمة لتعويض الخسائر الفادحة التي فاقت الحرب العالمية الثانية. ويجب في هذه الحالة تكاتف دول العالم والوقوف صفا واحدا امام هذه الازمة العينية والتي ارهقت وواقفت الحياة على وجه الارض لمدة كبيرة من الزمن وقتلت الملايين من البشر في جميع انحاء العالم فضلا عن الخسائر الاقتصادية في الاقتصاد العالمي فهذا الالم والخراب لم يستثنى اى دولة على مستوى العالم حتى وان كانت في القطب الشمالي او الجنوبي او في جزر معزولة ماوراء المحيطات. ومن هنا نبدأ كمواطنين امريكيين بعيدا عن الادارة الامريكية الحالية ومواقفها السياسية الغير واضحة تجاه الدول العظمى باتخاذ اجراءات قضائية عاجلة ضد الصين برفع دعاوى تعويض امام المحاكم

تأسس الدير من قبل العديد من الرهبان من كيف الروس في القرن الحادي عشر .. وهذا هو السبب في أنه يعرف باسم "روسكون". كان يسكنها بشكل رئيسي الرهبان الروس في فترات معينة من تاريخها .. تم الاعتراف به كدير منفصل في عام 1169.. يؤكد الحاج الروسي اشيا أنه بحلول نهاية القرن الخامس عشر كان الدير روسياً.. ازدهر الدير في القرنين السادس عشر والسابع عشر برعاية سخية من قبل قيصرية موسكو في ودوقات كراتوفو الصربية ولكنه تراجع بشكل كبير في القرن الثامن عشر لدرجة أنه لم يتبق منه سوى راهبان روسيان واثان بلغاريان 1730.. تم بناء الدير الحالي على موقع جديد اقرب إلى شاطئ البحر .. خلال العقدين الأولين من القرن التاسع عشر بمساعدة مبالغ من حاكم مولدو ( والاشيا)سكارلاتوس كاليماثوس على عدد الرهبان الروس 1000 عام 1895 ، و 1446 عام 1903 ، وأكثر من 2000 بحلول عام 1913.. خلال وجود التتار في روسيا كان معظم الرهبان من الاغريق والصرب.. يحتل الدير المرتبة التاسعة عشرة في الترتيب الهرمي للاديرة الاثونية العشرين. إنها رهبانية (أي أنها حياة رهبانية جماعية). يحتوي أيضا على أربعة تصميمات وتخطيطات !!!.. في عام 1913 كان الدير موقع جدل لاهوتي محتدم (Imiasia-vie) بين الرهبان الروس مما أدى إلى التدخل الروسي القيصري وترحيل ما يقرب من 800 من الرهبان في الجائناخسار من النقاش.. دمرت الحرائق دير القديس يانديليون مرارا وتكرارا وأشهرها عام 1307 (عندما أشعلها المرتزة الكاثوليون النيران) وفي عام 1968 أيضا .. أول زعيم روسي يزور الدير هو الرئيس فلاديمير بوتين في 9 سبتمبر 2005. !! اليوم يتميز الدير بالهندسة المعمارية لمدينة صغيرة بمباني ذات ارتفاعات مختلفة والعديد من القباب. وهي أكبر الأديرة في شبه الجزيرة وعلى الرغم من تدميره بنيران عام 1968 إلا أن أحداً جنتحه الدير كان يستخدم كمقر للضيوف ، بسعة 1000 راهب.. تم بناء كاتيليكون في الدير (الكنيسة الرئيسية) بين 1812-1821 وهو مخصص للقديس يانديليون يتميز بنفس الأسلوب الموجود في جميع الكنائس الاثونية.. بصرف النظر عن الكاتيليكون يوجد في الدير العديد من الصليات الصغيرة.. تقع المكتبة في مبنى منفصل في ساحة الدير و تحتوي على 1320 مخطوطة يونانية و 600 مخطوطة سلافية أخرى بالإضافة إلى 25000 كتاب مطبوع.. بالإضافة إلى ذلك تحتوي المكتبة على عدد قليل من الآثار التي لا تقدر بثمن مثل رسال القديس يانديليون أحد أشهر القديسين في روسيا.. يقال إن أجراس الدير التي تعود للقرن التاسع عشر هي الأكبر في اليونان.. بعد نقل أتوس إلى مملكة اليونان عام 1912 وخاصة مع بداية الحرب العالمية الأولى عام 1914 انقطع تدفق الحجاج والرهبان من روسيا.. وبعد ذلك سيطرت عليه حكومة اليونان بشكل صارم حتى انهيار الاتحاد السوفياتي في عام 1991.. ونتيجة لذلك انخفض عدد الرهبان الروس في الدير وجبل أتوس بشكل عام من عدة الاف في القرن العشرين إلى 13 في أوائل السبعينات..!! في التسعينات خففت اليونان من سياساتها التقييدية وخضع الدير منذ ذلك الحين لاجراء نسبي.. اعتباراً من مايو 2016 كان هناك ما يقرب من 70 راهباً روسياً وأوكرانيا في الدير المقدس ..



رحلة لجبل أتوس ..  
بستان العذرا (هدية والدة الإله)

الجزء التاسع والأخير Journey to Mount Athos

المهدين القديم والجديد هو خشب منحوت ومغطى بطلاء ذهبي ويعتبر أحد أهم الأيقونات ما بعد البيزنطية في أتوس.. يحتوي الكاثوليكي أيضا على مصليتين دهليز ورواق أضيفهما في عام 1845 البطريرك كلسكوني أنثيموس السادس من القسطنطينية وهو راهب سابق من الاسفيجيميت.. يوجد خارج الزاوية الجنوبية الشرقية للكاثوليكون خط (يوناني: Φράξη) يستخدم لحفظ المياه المقدسة.. تم بناؤه في عام 1815 من قبل رئيس الدير أوثيموس ، في موقع هيكل مشابه قديم يرجع تاريخه إلى عهد جون الخامس باليولوج.. الهيكل مسقوف بقبة مثبتة بمئذنة عمدة رخامية متصلة بواسطة حواجز رخامية منحوتة.. قاعة الطعام هي أقدم مبنى في الدير .. إنه مبنى شبه منفصل في الجناح الغربي مقابل الكنيسة الكاثوليكية. إنه مبنى مستطيل الشكل تم تجديده عام 1810 من قبل ابوت اثيموس.. لا تزال أيقوناته التي يعود تاريخها إلى القرنين السادس عشر والسابع عشر قائمة وإن كانت قد تضررت بشدة من الحرائق التي أشعلها الجنود العثمانيون لإيواء أنفسهم أثناء إقامتهم في الدير خلال الحرب التورية اليونانية.. يحتوي الدير أيضا على 13 مصل ، ثمانية داخل المجمع الرئيسي وخمسة في الخارج.. من بين الكنائس الداخلية وأهمها كنيسة تقدمه مريم وكنيسة رؤساء الملائكة على جانبي الكاثوليك.. يتم توزيع الكنائس الداخلية الأخرى في مواقع مختلفة داخل الدير ولا تحتوي على لوحات جدارية بل تحتوي على أيقونات مهمة.. من بين الكنائس الخارجية وأبرزها كنيسة القديس أنطونيوس في كيف مؤسس كيبشيسيرسك لافرا .. وتصح حياة القديس أنثوني على أنه أصبح راهبا في أتوس وقد عاش تقليداً أسفيجيميوني في كهف منعزل هناك يطل على البحر والذي لا يزال معروضا للزوار ويحتفل به في عيد جميع قديسي أسفيجيميوني الذي يقع مقابل الدير مباشرة.. توضع خزائن الدير العديد من الآثار الهامة .. تم وضع الخزانة ومكتبة الدير مؤقتا فوق رواق الكاثوليك .. ومن بين الكنوز الثقافية المهمة مثل الصلبان والكتب والملابس وما إلى ذلك تمتلك Esphigmenou جزءاً كبيراً (3.05 × 2.80 م) من خيمة نابليون بونابرت والتي تم تبرعها للدير من قبل البطريرك غريغوري الخامس من القسطنطينية يستخدمه الرهبان مرة في السنة في الاحتفال بصعود المسيح ، كخيمة فوق مدخل الكاثوليكية.. يقع ما يسمى بصلب Pulcheria عند منبع الكاثوليكي والذي يضم أيضا حالات منالآثار المقدسة وأيقونة فسيفساء بيزنطية مهمة للغاية وتبلغ مساحة الأيقونة بالكاد 0.15 × 0.07 متر مربع وتصور المسيح في وضع الوقوف بتفصيل كبير والأيقونة محاطة بطائر فضي يصور الرسل بينما الآثار المقدسة مدمجة في جانبها السفلي.. يحتوي الدير أيضا على مجموعة كبيرة من المخطوطات حيث تضم مكتبتها 372 مخطوطة ، 75 منها مخطوطة ، بعضها يحمل زخرفة أيقونية.. يشتهر من بينها Minologion الشهرير المشفر # 14 ، والذي يحمل 80 منمنمة.. وتحتوي المكتبة أيضا على مجموعة من حوالي 2000 كتاب مطبوع ، بينما يوجد 6000 كتاب آخر في جزء آخر من الدير في الطابق الثاني من الجناح الشمالي..

19- دير سانت يانديليون (بالروسية: Монастырь Святого Пантелеймона ؛ يونانية: Μονή Παντελεήμονος, Moni Agiou Panteleimonos ؛ بالروسية: Rossiikon) هذا الدير المعروف باسم Rossiikon (الروسية: Rossiikon) ، روسيكون ؛ اليونانية: ؛ روسيكون) في شمال اليونان ، الجنوبي الغربي من شبه الجزيرة (في شمال اليونان ، غالبا ما يشار إليها على أنها "روسية" ولها روابط تاريخية وبيوتوجية بالكنيسة الأرثوذكسية الروسية .. مع ذلك و مثل جميع المستوطنات الرهبانية الأخرى على جبل أتوس يخضع للبطريركية المسيحية المباشرة للبطريركية المسكونية للقسطنطينية وجميع رهبانها مواطنون يونانيون وعادة ما يكونون متجنسين..!!

أخيرا ورد ذكر الدير في الطبعة الثانية لجبل أتوس عام 1046.. ازدهر الدير بشكل كبير حتى الفتح العثماني وساهم العديد من الأباطرة البيزنطيين ، مثل John V Palaiologos في هذا الازدهار كما فعل الحكام الأرثوذكس الآخرون مثل الامبراطور الصربي Stefan Dušan والصربي Despot Đurađ Branković ولكن هذا الازدهار كان محاطا بالنزاعات المستمرة حول قضايا الأرض مع دير فاتوبيدي المجاور .. فضلا عن العديد من غارات القراصنة وحرقين كبيرين دمر الدير خلال القرن الرابع عشر.. ووفقا للمخطوطات الموجودة في مجموعة الدير فإن القراصنة شكلوا تهديدا خطيرا للدير لأن البحر القريب منه عادة ما يكون هادئا مقارنة بالبحار المحيطة ببقية شبه الجزيرة الاثونية.. بسبب هذه الأسباب تم تدمير الدير في نهاية المطاف وهجر عمليا مما سمح لاديرة هيلاندر وزجراف القريب بالاستيلاء على أجزاء مختلفة من الأرض ، مما أدى إلى مزيد من الخلافات القانونية..!! ومع كل ذلك تمكن الدير من التعافي في نهاية المطاف .. كما يتضح من مخطوطة مؤرخة من عام 1569 تخبر عن 51 راهبا يعملون من أجل إعادة بنائه.. في عام 1655 أعطي القيصر (الكنيس الأول) من روسيا الإذن للرهبان بالسفر في جميع أنحاء أراضيه كل خمس سنوات لجمع الأموال للدير.. خلال نفس الفترة قدم حكام اإمارة الدانوب أيضا مساهمات كبيرة في الدير.. خلال أوائل القرن الثامن عشر ، تبرع الأسقف غريغوريوس من مليون يكون للدير وأصبح في النهاية أحد رهبانه وقام بتجديد الدير.. كما اعتنى الأسقف دانيال من تيسالونيكي بشؤون الدير وبموافقة المجتمع الاثوني البطريرك جيرا سيموس الثالث من القسطنطينية جعل الدير قسرا.. نشر البطريرك غريغوريوس الخامس القسطنطينية المرسوم الأبوي ذو الصلة في عام 1797 ، والذي أعاد أيضا بناء الجزء الجنوبي من الدير الذي كان قد دمر.. قامت سلسة من رؤساء الدير الألكفا Acacius و Euthymius و Theodoritus و Agathangelus بتجديد وتوسيع الدير بشكل كبير ، لدرجة أن الهياكل الحالية تعود إلى عصرهم بشكل حصري تقريبا.. أسس لوكاس خليفة أجاتانجيلوس ، مدرسة أيقونية قدمت خدمة عظيمة للدير لسنوات عديدة.. خلال حرب الاستقلال اليونانية كان الدير الذي يقع في أقصى شمال شبه الجزيرة يعاني بشدة من الجيوش العثمانية التي دمرت جبل أتوس ومع ذلك خلال هذه الفترة شهدت أيضا درجة معينة من الازدهار.. أثناء الكفاح العثماني ، دعم الدير المفاوضين اليونانيين في كفاحهم ضد الكوميوناريين بلغاريين الدير موطن للعديد من الهياكل الهامة .. على الرغم من أن الدير قد تأسس في موعد لا يتجاوز القرن الحادي عشر إلا أن الهياكل الحالية بنيت بشكل أساسي خلال النصف الأول من القرن التاسع عشر.. المخطط العام للدير عبارة عن جدار مستطيل يشكل فناء داخل واسع في منتصف الفناء يقع الكاثوليكيون المحاط بالأجنحة التي تضم غرف الرهبان وبيت الضيافة وقاعة الطعام.. تم بناء الكاثوليكية المكرسة لصعود المسيح بين عامي 1806 و 1810 من قبل رئيس ديرثيودوريتوس في موقع كاثوليكي سابق وعلى طريقة الكنائس الاثونية.. تم تكريسه من قبل البطريرك غريغوريوس الخامس في عام 1811. تم دعم بناء الكاثوليكي إلى حد كبير من خلال التبرعات المخصصة من قبل الأسقف اغناطيوس كاسانديريا.. المعبد نفسه واسع ومهييب ويحمل ثمانى قباب على سقفه المغطى بالرصاص والقبعة المركزية هي الأكبر وتم نقل الرخام المستخدم في بنائه إلى أتوس من تينوس ، مسقط رأس مهندس الكنيسة بولس.. تم تزيين صحن الكنيسة الكاثوليكية بالأيقونات عام 1811 والمقدس عام 1818 من قبل رسامي الأيقونات فينيانم وزكريا ومكاريايوس.. اكتملت الزخرفة في عام 1841 بأيقونات الرواق من قبل رسامي الأيقونات أيوساف ونيكيغوروس وجيراسيموس وأنثيموس.. يعود تاريخ المذبح والأيقونسطاس بالإضافة إلى سمات أخرى للمعبد إلى هذا العصر.. الأيقونسطاس على وجه الخصوص الذي يصور مشاهد من

في هذا العدد سوف نرسوماً في المحطة الاخيره من محطات رحلتنا الجميله والمشوقه في جبل أتوس او بستان العذراء في الرحلات السابقة والتي أبحرنا فيها داخل الجبل المقدس أتوس واستكشفنا بعض من كنوز ذلك الجبل المقدس العظيم .. وها نحن قد وصلنا إلى آخر الرحلة ونوقف عند اخر خمس اديار مقدسة بهذا الجبل العظيم ..

16- دير زينوفونوس Xenophontos (باليونانية: Ζενόφωντος)

يقع هذا الدير الأرثوذكسي على البحر على الشاطئ الغربي لشبه جزيرة أتوس. تم بنائه في القرن العاشر أو الحادي عشر تقريبا .. الدير مخصص للقديس جورج ويحتوي على 11 كنيسة صغيرة في الداخل و 6 خارجها. تم بناء الكنيسة الرئيسية قبل الثورة اليونانية عام 1821 وهي على الطراز الكلاسيكي الجديد.. ربما يكون الأكبر على جبل أتوس ولديه صوتيات مثالية.. يوجد به صليب كبير معلق فوق الحرم الداخلي وتقوم جوقات الرهبان ببعض أفضل الترانيم البيزنطية التقليدية في شبه الجزيرة بأكملها .. وقد يكون دير Vatopedi و Gregorion منافسه الوحيدين.. يعتبر ابوت اليكس هو القائد اعتباراً من عام 2015. يتم إجراء تجديدات واسعة النطاق بأموال مقدمة من الحكومة اليونانية والمفوضية الأوروبية ؛ بواسطة الكثير من العمال من ألبانيا ويعيشون في مكان قريب .. الدير في المرتبة السادسة عشرة في التسلسل الهرمي للاديرة الاثونية.. يضم المجمع داخل هذا الدير حوالي 55 راهباً عاملاً و معظمهم يونانيون مع اثنين من كبار الرهبان أمريكيان.. تحتوي المكتبة في الدير على 300 مخطوطة و 4000 كتاب مطبوع..

17- دير القديس جريجوري المقدس (باليونانية: Γρηγόριος ὁ Θεολόγος)

يقع الدير في الجانب الجنوبي الشرقي من شبه الجزيرة ، بجوار أديرة سيمونوبتراس وديونيسيوس.. يعتبر جريجوريو ديزا ودودا للحجاج ولديه شعور قوي بالرعاية الرعوية... الزوار والحجاج لهذا الدير ويتم توفير كل الخدمات جيداً لهم .. عند زيارة دير جريجوريو يشعر الزوار كيف أن الدير محاط تماماً بالبحر ولأنه مبنياً على زاوية من الأرض تتدفق إلى البحر مع وجود صخور شديدة الانحدار مدعومة خلفه..

18- دير اسفيجيميون Esphigmenou (باليونانية: Εσφιγμένον)

دير شرقي في الدولة الرهبانية لجبل أتوس في اليونان وهو مكرس لصعود المسيح.. تم بناؤه بجانب البحر في الجزء الشمالي من شبه الجزيرة الاثونية.. يقع بالقرب من دير هيلاندر وهو أقصى شمال جميع الأديرة الاثونية .. يعود تاريخ الدير الحالي إلى القرن العاشر بينما تقول التقاليد أن الموقع كان يستخدم كدير منذ القرن الخامس..!! يحتل دير Esphigmenou المرتبة الثامنة عشرة في التسلسل الهرمي للاديرة الاثونية .. ومنذ أوائل السبعينات من القرن الماضي تورط في نزاعات قانونية وكنسية..!! تعتبر من أكثر البيوت الرهبانية محافظة على جبل أتوس.. في اللغة اليونانية يعني اسم الدير حرفياً (تشديداً tightness) وهناك تقاليد و آراء متضاربة فيما يتعلق بأصل الاسم يعزوها أحدهم إلى حقيقة أن الدير مبني على قطعة أرض مشدودة بثلاثة تلال محيطة بها والبحرا و كتب جون كومينوس وهو مطران من القرن السابع عشر لدرسترا في كتابه Proskyne tou Agiou Orous tou Athonos يطلق عليه اسم Esphigmenou لأنه مقيد بثلاثة جبال صغيرة قريبة من البحر.. وهناك تقليد آخر ينسب الاسم إلى راهب إما أسس الدير أو أعاد ترميمه ويروي أنه كانيليس جبلاً مشدوداً حول خصره لذلك حصل الدير منه على اسمه "المشدود".. ينسب التقليد الاثوني تأسيس الدير إلى الإمبراطور البيزنطي ثيودوسيوس الثاني وشقيقته سانت بولشيريا خلال القرن الخامس .. لا يزال من الممكن العثور على بقايا هذا الدير المبكر بعد أن دمرتها صخرة ضخمة سقطت من التلال القريبة على بعد 500 متر من الدير الحالي.. ومع ذلك، لا يمكن للأدلة التاريخية والأثرية تأكيد هذا التقليد بآمان.. وبالتالي لا يمكن تحديد الوقت الدقيق لتأسيس الدير وكذلك مؤسسه بشكل إيجابي.. ومع ذلك يمكن أن تؤكد الأدلة أنه في وقت مبكر من أواخر القرن العاشر أو أوائل القرن الحادي عشر ، كان الدير موجوداً.. هو مذكور في ثلاث مخطوطات على الأقل. . يشار إلى الدير في رسالة كتبها القديس بولس من Xero-potamou يعود تاريخها إلى عام 1016 وصية الراهب ديمتريوس خالكي التي يرجع تاريخها إلى عام 1030 موقعة من قبل الراهب يسمى نفسه "راهب The-oktistos ورئيس دير Esphigmenou".

20- دير كاستامونيتو (باليونانية: Μονή Κασταμονίτου) المسمى رسمياً دير كونستامونيتو (Μονή Κωνσταντινού) دير أرثوذكسي في ولاية جبل أتوس الرهبانية في اليونان يقع على الجانب الجنوبي الشرقي من شبه جزيرة أتوس.. الدير يحتل المرتبة العشرية والأخيرة في التسلسل الهرمي للأديرة الاثونية.. تأسس الدير في منتصف القرن الحادي عشر .. يقال أنه تأسس إما من قبل عضو غير معروف من عائلة كاستامونيت البيزنطية الأرستقراطية أو من قبل شخص غير ذي صلة ينحدر من منطقة كاستامون فيبلافلوجونيا.. الدير مخصص للقديس ستيفين ويعتبر تاريخه غامض خلال الفترة البيزنطية وحتيان القرن الرابع عشر بعد أنها كانت مؤسسة معتدلة.. بعد أن تم تدمرها في حريق في عشرينيات القرن التاسع عشر واستعادة القطب الصربي راديتش .. اجتذب الدير العديد من الرهبان من الأراضي السلافية الجنوبية وشهد قربان من الازدهار.. تعود مباني الدير الحالية إلى القرنين الثامن عشر والتاسع عشر.. في الدير حوالي 20 راهباً عاملاً.. تحتوي مكتبة الدير على 110 مخطوطة وحوالي 5000 كتاب مطبوع.. ويعتبر ذلك الدير هو المحطة الأخيرة والتمتية وميناء الوصول لرحلتنا السريعه والتي دامت واستمرت طيلة 8 أجزاء .. والتي استغرق فيها كل من أبحر معنا في رحلة مشوقه داخل اراضي مملكة الجبل المقدس أتوس او كما يطلق عليه بستان العذرا .. القام بخير في اعداد قادمة وموضوعات متنوعه اخرى .. دتمت سالمين ..



# Charisma Daily

# كاريزما

www.charisadaily.com

موقع إلكتروني مختلف

لكل الجالية العربية بأمريكا

لإعلاناتكم رجاء الإتصال على

+1 (626) 261-9969

Email: info@charismdaily.com

waelloutfalla@yahoo.com



مذاق مختلف



<https://www.facebook.com/Charismaaa-Newspaper-871950182912038/>  
<https://www.facebook.com/groups/167452554053478/>



Charismaaa Newspaper P. O. Box 280572 Northridge CA 91328

## الأرمن: صراع الإبادة والبقاء

بقلم

طلعت رضوان

كاتبة وباحث  
خاص لجريدة كاريزما

وإذا كانت الثقافة المصرية السائدة بعد يوليو 52 لم تهتم بتاريخ الشعب الأرمني، فإن المثقفين المصريين قبل ذلك التاريخ الكارثي، أولوا اهتمامًا كبيرًا بذلك الشعب العظيم، وما تعرّض له على يد سلطة الخلافة العثمانية الغاشمة، من ذلك (على سبيل المثال فقط) ما ورد في مجلة الفجر الجديد - عدد أول أكتوبر 1945 عن تاريخ الشعب الأرمني وموقعه الجغرافي، حيث ظلّت الهضبة الأرمنية على توالي العصور هي طريق التجارة والغزوات، ولذلك اضطر الشعب الأرمني منذ البداية للدفاع عن استقلاله دفاعًا مجيدًا أريقته فيه دماء كثيرين من هذا الشعب العظيم. وفي أرمينيا اصطدمت جيوش الفرس والعرب والمغول، وتلتها جيوش الترك والروس. فقدت أرمينيا استقلالها عام 1375 ولكن في عام 1878 انتعش أمل الأرمن في أنّ حلمهم بالاستقلال كاد يتحقق، حيث أنّ البلقان كان في ذلك الوقت يهز نير الاستعمار التركي. وقد انتهت الحرب التركية/ الروسية بأن أجبرت روسيا تركيا أن تضمن للشعب الأرمني حكمًا ذاتيًا محليًا واسعًا (أي منحه سلطات حقيقية) ولكن الاستعمار الأوروبي - والبريطاني خاصة - لم يُعجبه هذا المسعى الروسي، فتدخلت الدول الأوروبية لوقف مشروع الحكم الذاتي، ولكن مع مزيد من الضغط الروسي والإرادة الشعبية الأرمنية قبلت تركيا بأن تتعهد بالقيام ببعض الإصلاحات لصالح الأرمن، ولكنها لم تُقدّم أي ضمان عملي لتحقيق ذلك. وكانت النتيجة أنّ تركيا لم تلتزم بتعهداتها. بل إنّ السلطان عبد الحميد أصرّ على تنفيذ سياسة ((محو الشعب الأرمني من الوجود)) حيث استمرت أعمال القتل والنفي لمدة 40 سنة وبلغت ذروتها عام 1915، ففي هذا العام كانت تركيا قد حالفت الاستعمار الألماني الذي كان يعمل على إنشاء خط سكة حديد (برلين- بغداد) وكانت أرمينيا في طريق هذه السكة الحديدية، فاتفق الحكام الألمان مع الأتراك على نزع الأقاليم الأرمنية من سكانها نزعًا كاملاً. ثم بدأت محاولة القضاء على الشعب الأرمني وإبادته يوم 24 إبريل 1915 بطرد 2 مليون إنسان أرمني من مساكنهم ونقلهم إلى الصحراء. وكانت العصابات التركية تُهاجم باستمرار الطريق فتسبب ذلك في قتل مليون ونصف من الرجال والنساء والأطفال في مأساة ليس لها نظير إلا في المعتقلات النازية، كما حدث فيما بعد. وهكذا يتبين أنّ الحركة الثقافية في مصر قبل يوليو 52 الكارثي، كانت تهتم بالشعب الأرمني، ولم يكن لدى مثقفي تلك الفترة أي تخوف من إرهاب الإخوان المسلمين الذين كانوا يدعون لعودة الخلافة الإسلامية، بعد أن ألغاه مصطفى كمال أتاتورك عام 1924. إنّ درس إحياء ذكرى مرور مائة عام على المذبحة التي ارتكبتها حكومات تركيا عام 1915، دليل ساطع على أنّ حكومة أرمينيا والشعب الأرمني من بين الشعوب التي تهتم بما حدثت في الماضي (رغم آلام التذكر) لتكون رسالتهم إلى كل الشعوب هي أنّ التمسك بالشخصية القومية وبمجموع الثقافة القومية، هو الذي صنع أرمينيا الحديثة، التي استطاعت أن تُوجّه صفة قوية ومُددوية على وجه السلطان الذي يحكم تركيا حاليًا في عام 2015، والذي يسعى لعودة (أمجاد) الخلافة العثمانية، سبيلة الخلافة الإسلامية، وكان من بين أعظم إنجازاتها) إراقة دماء الشعوب المسالمة المتحضرة.

اعتقال أكثر من 250 ألف من أعيان الأرمن في استانبول. وقام الجيش التركي بطرد الباقي من منازلهم وأجبروهم على السير مئات الأميال إلى الصحراء، مع حرمانهم من الماء والطعام. وفي المذابح الجماعية كان القتل لا يُفرق بين العمر أو الجنس. كما تم الاعتداء الجنسي واغتصاب النساء والفتيات. وكان القتل ممنهجًا خلال وبعد الحرب العالمية الأولى بواسطة المجازر والترحيل القسري. ورغم كل ذلك حافظ الشعب الأرمني على تقاليده وعلى ثقافته القومية. وبرز عدد كبير من الأرمن في مجال الموسيقى ذات التراث الأرمني، حيث تم استخدام آلات موسيقية أرمنية. وحافظ الشعب الأرمني على الأغاني والرقصات الشعبية. ويعتبر (ريتشارد هاجويان) من أشهر الموسيقيين الأرمن.

## الأرمن المصريون:

شهد عصر محمد علي (-1805 1848) توافد الأعداد الكبيرة من الأرمن على مصر. واستعان بهم في وظائف الحكومة والاستفادة من خبراتهم الفنية في شتى المجالات. ثم حدثت الكارثة بعد يوليو 1952، وخاصة بعد قرارات التأميم التي لم تُفرّق بين الصناعات الكبيرة والمشروعات الصغيرة، فهاجر عدد كبير من الأرمن إلى أوروبا. وتوجد حاليًا جالية أرمنية تبلغ حوالي ثمانية آلاف معظمهم في القاهرة والإسكندرية، بينما كان عددهم قبل يوليو 52 أكثر من 60 ألفًا. ومن بين مشاهير الأرمن نوبار باشا (-1825 99) الذي يعتبر أول من شغل منصب رئيس وزراء مصر. وعمل مترجمًا لمحمد علي والخبير إسماعيل. وأدار مرفق السكك الحديدية. وإليه يرجع الفضل في إنشاء الخط الحديدى الإسكندرية - السويس. واستطاع أن ينتزع من السلطة العثمانية فرمانات 1866، 67، 73 والتي بمقتضاها تم تعديل نظام وراثته العرش. كما استطاع أن يُقنع العثمانيين بمنح الخديو إسماعيل حق عقد الاتفاقات مع الدول الأجنبية، وزيادة قوات الجيش المصرى والأسطول المصرى. وكتب عنه كثيرون أنه أول ((من دعا إلى مصر للمصريين)) وأنه أحد الذين خدموا الأمة المصرية. وأقوى شخصية قادت سفينة مصر وسط العواصف. وذكر في مذكراته ((كانت مصر مُلزّمة بأن تدفع ثلاثمائة ألف جنيه استرليني سنويًا للسلطان العثماني، تُرسلها على أنها (جزية) ونظرًا لجهود نوبار باشا لصالح مصر، لذلك تم عمل تمثال من البرونز، تم وضعه في جنيته عامة بالإسكندرية عام 1903، ولكن ضباط يوليو 1952 (لأنهم يكرهون كل ما هو في صالح مصر) قرروا رفع التمثال من مكانه عام 1966، وتم دفن التمثال في فناء متحف غير مشهور. ونشرت صحيفة الجمهورية (صحيفة ضباط يوليو) الخبر يوم 29 نوفمبر 1966 وقال مُحرر الخبر ((وهكذا أسدل الستار على مؤسس المحاكم المختلطة في مصر)) (لن يود معرفة المزيد عن نوبار باشا الرجوع لكتاب أ. نبيل زكى (نوبار في مصر- هيئة قصور الثقافة - عام 2006، أو طبعة كتاب اليوم عام 91) ومن بين المشاهير الأرمن فنان الكاريكاتير (صاروخان) والفنانان فيروز، نبيل، لبلبة وأنوشكا. وساهم الأرمن في تعليم شعبنا المصرى بعض الحرف مثل المشغولات الذهبية وتصليح الساعات والتصوير الفوتوغرافي وفن تقنيات صناعة السينما والخرائط.

صمّم الأرمن (الشعب والحكومة) على إحياء ذكرى المذابح البشعة التي تعرّض لها الشعب الأرمني على يد حكام تركيا الذين توارثوا منظومة الخلافة الإسلامية وأطلقوا على خلافتهم (الخلافة العثمانية) واعتقد أنّ إحياء تلك الذكرى - رغم ما فيها من مرارة نفسية - دليل ساطع على أنّ الشعب الأرمني (وحكومته) يُقدّم تراجيديا إنسانية (مكتوبة بدماء الضحايا) وليس بريشة الكتابة. ومضمون تلك التراجيديا رسالة مفادها: الشعوب الحرة - بقدر ما تعرّضت للقمع والمذابح بهدف الإبادة - بقدر ما هي قادرة على الصمود والتمسك بالحياة. ينتمى الشعب الأرمني إلى العرق الآرى وتقع أراضيه في الأجزاء الوسطى والشرقية من آسيا الصغرى (تركيا حاليًا) ويعود تاريخهم إلى القرن الثالث قبل الميلاد (وفق الدراسات اللغوية والأثرية الحديثة) ويرى بعض المؤرخين أنّ الأرمن أول شعب اعتنق الديانة المسيحية. وفي عام 406 أتمّ الراهب (ميسروب ماشدوتس) الأبيدية الأرمنية. وبذلك تمّت ترجمة الإنجيل إلى اللغة الأرمنية. ونشطت حركة الترجمة من اللغات الأوروبية إلى الأرمنية.

## بداية الكوارث:

في عام 1514 استولى العثمانيون بقيادة السلطان سليم الأول على أرمينيا بعد إحقاق الهزيمة بالفرس الصفويين. ومنذ ذلك التاريخ بدأ مسلسل بطش الحكام الأتراك ضد الأرمن (كما فعل الفرس الذين قتلوا 30 ألف إنسان أرمني) ولأنّ الشعب الأرمني (مؤمن) بالحياة لذلك كان تسامحه مع البطش التركي، إذ تذكر الموسوعات أنّ الأرمن هم أول من أسسوا الصحافة في تركيا. وكان (دريان كليكيان) الصحفي والبروفسور الأرمني في جامعة استانبول، هو مؤسس الصحافة في تركيا. كما ساهم الأرمن في تحديث تركيا، خاصة في مجالات الأدب والفن والعمارة والهندسة، وصمّموا العديد من المباني في الدولة العثمانية، بما في ذلك الحمامات العامة والقصور (والمساجد) والكنائس ومعظمها كانت في الأستانة. وتمكّن الأرمن من تنظيم أنفسهم في أحزاب سياسية وأنشأوا النوادي الثقافية والجمعيات الخيرية. ورغم كل ذلك الحراك الاجتماعى (الذى استفاد منه الأحرار من الشعب التركي) فإنّ سلطة البطش التركية دأبت على اضطهاد الأرمن، مثل فرض ضرائب باهظة وغير قانونية - كما حدث مع الأكراد - وكان الحكام الأتراك يُجبرون الأرمن على اعتناق الإسلام. وفي حالة الرفض يرتفع سقف الاضطهاد من اختطاف من الشوارع وسرقة ممتلكاتهم. وكانت الحكومة التركية تعامل الأرمن على أنه (مواطن درجة ثانية) وتُطلق على الأرمن بالتركية **Gavours** أى الكفار أو عديمى الإيمان. وكانت شهادة الأرمن في المحاكم مرفوضة. وحرمانهم من ركوب الخيل ولا يحق للأرمن أن تكون شرفته / بلكونته مُطلّة على بيت التركي. والتصديق على ممارسة شعائر ديانتهم وحرمان الكنائس من دق الأجراس. وكل من يُخالف ذلك يكون مصيره عقوبات بين الغرامة المالية والإعدام. ثم بلغت قمة المأساة عام 1915 التي راح فيها (على أقل تقدير) مليون ونصف إنسان أرمني (مع ملاحظة وجود مذابح سابقة على هذا التاريخ) وفي يوم 24 إبريل 1915 تم



## عادل لطفى Adel Lotfy

COMMERCIAL  
Real Estate



Broker Associate



MGR  
Real Estate

Commercial Brokerage

Sales, Purchases,  
Leases & 1031 Tax-Free  
Exchange, Residential,  
Residential Income  
& Commercial Properties

لكافة إحتياجاتكم  
في كاليفورنيا  
من شراء وبيع  
العقارات السكنية  
والتجارية والإستثمارية والأراضي

Cell: 714-742-7888-Direct: 949-878-7930  
Email: adellofty21@aol.com

## Evergreen Realty



Della Fahim



REALTOR®

Cal BRE# 01983293



Direct: (949) 280-8887

DellaFahim@msn.com

27802 Vista Del Lago, Ste. E2, Mission Viejo, CA 92692

لو عايز تعمل إعلان  
عن نشاطك التجارى  
أو مشروعك أو أى خدمة  
بتقدمها لجمهور معين  
إحنا بنتجلك الفيديو ده  
وبأقل التكاليف الممكنه

+1 626-261-9969

إتصل الآن

من أى مكان فى العالم على



Charisma  
Daily

www.charismadaily.com



ادخل على الفيس بوك على الصفحة دي



Samer Fayek " Walls & Ceilings " رسم اسقف و حوائط



Samer Fayek " Walls  
& Ceilings " رسم  
اسقف و حوائط

Home



Liked

رسم على الشظ والملايس - تابلوهات زيتية - رسم اسقف و حوائط - رسم على الوبيليا

Call Now

Send Message



+20 (122) 462-7546

للتواصل والحصول على طلباتكم  
من جميع أنحاء العالم رجاء الإتصال على الرقم التالى



قصة قصيرة بقلم / جون مرجان

خاص لجريدة كاريزما

## كارنسييس (كلمات قاتلة)

قصة مستوحاة من أحداث حقيقية وقعت أثناء الحرب النمساوية - العثمانية ( 8878-8811)، جرت الأحداث في مدينة كارنسييس برومانيا.

عن الكلمة: أتعرف ما معنى الكلمة ... الكلمة نور وبعض الكلمات قبور وبعض الكلمات قلاع شامخة يعتمس بها النبل البشري ... الكلمة فرقان بين نبي وبغي بالكلمة تنكشف الغمة ... الكلمة نور ودليل تتبعه الأمة كلمات الشاعر والأديب المصري عبدالرحمن الشرفاوي.

في قصره البديع المطل على إحدى البحيرات الجميلة وبداخل غرفته الشديدة الأناقة والإتساع تجمع الأبناء وزوجاتهم وإتلف الأحفاد من مختلف الأعمار حول السرير الذي يرقد عليه رأس العائلة ... ذلك الشيخ الوقور ذو الملامح الطيبة والبنيان القوي.

تجمعوا من حوله بين جلوس وقوف يتطلعون إليه في حب وإحترام ويستمعون إليه في شغف ... ينظر الأحفاد إليه في توسل حتى يحكي لهم قصة الوسام الذهبي وأما الأبناء فكانوا ينتظرون ذلك اليوم منذ أن كانوا صغارا في أعمار أبنائهم، أخيرا قرر أن يحكي لهم عن سر ساقه المبتورة والتي كان يقول لهم دائما عنها أنها فقدت بسبب سوء تفاهم، و لأعوام طويلة ظل الأبناء يتسائلون ... كيف يمكن للمرء أن يفقد جزء من جسده بسبب سوء تفاهم؟؟؟ وأما الآن ولسبب يعلمه هو وحده قد قرر أن يفصح لهم.

فجأة تندفع أصغر الأحفاد سنا نحو سرير الجد لتسلقه بصعوبة وترتمي بين أحضانه، يضحك الجد ويتسم الجميع في ود ومحبة، يغار حفيد آخر فيصعد على السرير أيضا، ويصعد من وراءه آخر ثم آخر ... يمتلئ السرير بالأحفاد والجد في وسطهم يضحك والجميع تغمرهم حالة من السعادة بهذا المشهد الدافئ الخنون.

يتزاحم الأحفاد محاولين أن يستأثر كل واحد منهم بأحضان الجد حتى يكون له النصيب الأكبر، وفجأة يبدأ الأحفاد في الخصام والشجار كعادة الصغار، طفل يدفع الآخر وآخر يقول كلمة لآخر... يتخاصم الصغار وأما الكبار فقد إختفت إبتساماتهم وبدأ كل منهم يتطلع نحو الآخر في نوم... زادت الهمهمات التي سرعان ما إستحالت الى تراشق بالكلمات، وفجأة أطلقت إحدى الزوجات كلمة جرحت بها مشاعر أخرى، فما كان من زوج الجريحة إلا أن تبادل إطلاق الكلمات مدافعا عن كرامة زوجته. وأما الجد العزيز فتطلع إلى أحفاده بنظرات كلها حب ممزوج بحزم، وأشار إليهم بالصمت واضعا إصبعه أمام فمه مطالباً إياهم بالهدوء.

لحظات قليلة وهذا الصغار تماما حتى شعر الكبار بالخرج عندما لاحظوا هدوء الأحفاد اللذين هم في الأصل سبب الشجار، وأما الجد العزيز فتحس ساقه المبتورة وتطلع نحو بعض الأوسمة الحربية الملصقة بعناية داخل صندوق زجاجي مثبت على أحد جدران الغرفة ... ثبت نظره على أحدها ... هذا الوسام الذهبي اللامع، وتهدد بعمق وأغلق عيناه كمن يريد إستدعاء صورة من الماضي حتى يراها بوضوح شديد وبدون أية رتوش ... ثم قال بصوت شجي غلبته السنين.

العام ١٧٨٨ لا أعرف كيف أصف تلك السنة ... وهل للسنوات سمات وصفات ذاتية توصف بها ونحن من يصنعها ويشكل أحداثها!!!، إنه لمن الظلم أن ندعي أنها كانت سنة تيسية ومخيفة، بل حري بنا ان نقول ... نحن كنا أغبياء نغساء ... و لكن كعادتنا نحن البشر نتصل من أفعالنا بكلمات ظاهرها الأسي ونزاع عنا عارنا ونلبسه لآخر لا يمكنه الرد بالكلمات فوصمنا السنين بما فينا و ليس فيها عيب سوانا، فتلك السنة التي نصفها بالسوء ما هي إلا دقائق وساعات وأيام وشهور... أوقات قرر فيها أحد الأغبياء أن يزرع بفتيان صغار حتى يقاتلون ويقتلون أو تشوه أجسادهم من أجل مجده الشخصي... ومجده الشخصي فقط لا دفاعا عن وطن او إسترداداً لحقوق.

في تلك الليلة جلست بين بعض الضباط الصغار نتناقش في الوضع المتردي الذي أصبح عليه الجيش خلال الفترة الماضية منذ خروجنا لملاقاة الأتراك وحتى وصولنا إلى مدينة كارنسييس برومانيا حيث مقدر للجيشان التلاقي.

كانت ليلة هادئة ذات نسيمات رقيقة رطبة ... الطقس في شهر سبتمبر هناك عادة ما يميل إلى الاعتدال، أما بالنسبة إلينا نحن النمساويين فكان حارا بعض الشيء ... ليس هناك أفضل من السباحة في نهر تيميس العذب أو التأمل في إنعكاس ضوء القمر على صفحته الممتدة من قمم سيمينك وحتى صربيا والحديث حول الجميلات المنتظرات قدومنا عند إنتهاء تلك الحرب اللعينة.

كان الجميع ضباط وجنود في حالة شديدة من القلق والتوجس من قيادة الإمبراطور جوزيف الثاني للحملة، حتى نحن الضباط النمساويين أنفسنا كنا نتوجس شرا من ترؤس الإمبراطور للحملة، لعدم خبرته وإفتقاره لما يلزم لقيادة الجيش في الحرب فإن كان هذا حالنا ونحن أبناء جلدته فكيف يكون حال هؤلاء اللذين لا يعرفون عنه سوى إسمه وهم مجرد تابعين لامبراطوريته من بقاع وبلاد مختلفة.

كان الجميع يتهايمسون دائما فيما بينهم عن سوء

قيادته هذا منذ البداية، فبدلا من أن يستغل تفوقه العسكري الواضح ويهاجم العثمانيين المتواجدين في المنطقة مباشرة قبل أن يستجمعوا قواهم، إختار بدء الحملة بالدفاع، وعندما قرر أخيرا أن يهاجم واتخذت القوات أماكنها، غيّر خطته عشية الهجوم... هذا لو إعتبرناها خطة، وأمر قواته بالتراجع، وخسر فرصة مهاجمة حامية بلجراد الضعيفة، وكل ذلك بحجة أن القوات الروسية الخليفة لم تتحرك لدعمه.

ليلتها قال أحد الضباط الصرب وهو ممن يتحدثون الصربية فقط وقد علت وجهه علامات التأثر الشديد (لقد تسبب تردد القائد الأعلى هذا في التضحية بعشر الجيش تقريبا، أعطاه الأوامر للجيش بأن يعسكر في منطقة مستنقعات مليئة بالبعوض جعل الملاحيا والديزوتاريا يقضيان على آلاف من أفضل الجنود).

ترجم لنا تلك الكلمات أحد الضباط الهنجاريين ممن يتحدثون الصربية والألمانية غير إنه كان يستخدم مفردات ليست في موضعها، مما جعلني طوال الوقت أصحح الكلمات في رأسي وأضعها في جمل مفيدة حسبنا فهمت منه.

وفيما أفكر في كلمات ذلك الضابط قال ضابط آخر في غضب (لقد نفذ الخبز من المعسكر، وعندما وصلت أخيرا شحنات إضافية من الدقيق قادمة من أقصى النمسا كانت جميعها قد امتلأت بالسوس، وها هو الجيش كله الان وقد أصبح معرض لخطر المجاعة).

قال تلك الكلمات بغضب وسرعة شديدين مما جعل الضابط المترجم يطلب إليه وهو يضحك أن يعيد الكلمات مرة أخرى ولكن ببعض الهدوء حتى يتمكن من فهمها وترجمتها لنا.

قاطعه ضابط آخر يتحدث بلغة ألمانية ركيكة وغير واضحة حتى أنني كنت أفهمه بصعوبة بالغة، قال في حسرة ( و حتى تكتمل دائرة المصائب، سمعت أن خزائن الجيش خاوية، وبالتالي لن يتلقى الجنود رواتبهم، و حتى يزيد الطين بلة فقد خصص الوالي التركي في بلجراد مكافأة ضخمة لكل من يحضر له رأس جندي من الجيش النمساوي، فأصبح الجنود في حالة دائمة من الذعر والقلق). لم أفهم كثيرا الجزء الأخير الخاص بالأتراك ولكنني إستنتجت أنه يتحدث عن مكافأة ما يحصل عليها الجنود الأتراك عند قتل جنودنا ... أقلت تلك الكلمات جميعها الخوف في نفسي وفي نفوس جميع الضباط بينما أخذ ضابط آخر في هز رأسه وهو يضحك وكأنه يفهم ما يقال، ولكنني أجزم أنه لم يفهم كلمة واحدة مما سمع ... فليس فيما قيل ما يضحك.

كانوا جميعهم فلاحين بسطاء ... هنغار ولومبارديين وسلوفاكيين، ومعظمهم لا يعرف من الألمانية غير تلك الكلمات التي علمناهم إياها (استعد - تقدم - إضرب - انسحب)، علمناهم كلمات الحرب ولم نعلمهم كلمة (توقف) لأننا اعتقدنا أنها بلا نفع. ظللت أصرخ **Halt ... Halt** حتى ظن بعض الجنود أن هناك من يقول [ الله الله ] وهي صياح الأتراك عند الحرب وعندها بدأ الجنود في إطلاق النار على بعضهم البعض بشكل عشوائي وسط ظلام حالك بعد أن أطفأ الفجر جميع المصابيح خوفاً من القتال وحتى يرغمون الجنود على مغادرة المكان.

وأما على الجانب الآخر من النهر، فقد علمت لاحقاً من صديقي الضابط فيكتور أن بقية الجيش النمساوي قد استيقظ على صوت القتال المشتعل على الناحية الأخرى من النهر حيث كنا، وكان في وسط المعسكر حظيرة من الخيول، اضطربت الخيول من هذا الصخب فحطمت السياج المحيط بالحظيرة وانطلقت هاربة، وكان الظلام حالكا في تلك الليلة كما قلت سابقاً، فبدأ صوت الخيل وهي تهرب مثل صوت فرقة من الفرسان تهاجم المعسكر، حاول الجندي المكلف بحراسة الخيل أن يوضح الأمر ولكن لغته لم تسعفه، هذا بالإضافة إلى حالة الذعر التي إنابت المعسكر، فأمر قائد الجيش المدفعية بإطلاق النيران، وتعالى الصياح بأن الأتراك قد إقتحموا المعسكر، فبدأ الجيش كله بالتراجع.

كان من المستحيل على أحد أي من كان أن يقف وسط تلك الفوضى المدمرة ويقنع ذلك الجيش المتعدد اللغات بأنه ليس تركيا، وأن ما يحدث ما هو إلا سوء تفاهم فبدأ الجميع في إطلاق النار على بعضهم البعض، وأما الإمبراطور الذي كان لا يزال غافياً في عربته، فاستيقظ على صوت المعركة الجارية، وساعده حراسه على إمتطاء صهوة جواده، ولكن الجنود المندفعين لم يباليوا بالإمبراطور أو غيره، فسقط الإمبراطور جوزيف من على جواده في النهر، ثم أخذ يزحف هذا الإمبراطور المقدس كما كانوا يدعون، والذي أصبح الآن إمبراطورا مقدسا مبتلا ومرتجفاً، أخذ يزحف حتى وصل إلى أحد بيوت كارانسييس وظل مختبئا خوفاً من أن يقع في أيدي الأتراك الغير موجودين أصلاً، وظل مختبئاً هناك حتى أنقذه أفراد حرسه في النهاية.

وفي أثناء هروب الجيش واقتتاله تخلى الجنود عن كل شيء، الأسلحة والمدافع والأحصنة والعربات وفي النهاية وبعد عناء تمكن الجنرالات أخيراً من السيطرة على الموقف وإيقاف تلك المهزلة ولكن بعد أن دُمر الجيش العظيم بالكامل تقريباً. لم يدمر من قبل سوء التخطيط أو ضربات الأوتنة أو نقص الخبز أو قلة الموارد أو حتى دمره العدو ...

دمرته الكلمات ... كلمات ليست مفهومة ... كلمات أخذت معنى غير المعنى ... دمره سوء التفاهم، مجرد كلمات لو كنا أعطيناها قدرها ومكانتها لما دمرتنا. **والآن ... هل مازلتهم على خلاف مع أحد من أجل كلمات قالها لكم أو عنكم؟**

إذهبوا إليه واستفهموا وأفهموا، لا تتعجلوا في الحكم على الخصم فقد يكون ليس خصماً أو عدو، والأمر كله أنه لا يجيد استخدام الكلمات. أعلم أنكم مازلتهم تنتظرون حكاية الوسام الذهبي وتعتقدون إنني قد حصلت عليه في معركة ما أو بطولة حربية ... ولكن الحقيقة أنني قد حصلت على هذا الوسام الذهبي الرفيع المستوى عندما وضعت خطة لتعليم الجنود لغة الإشارة حتى يصبح للجميع لغة موحدة حتى ولو اختلفت ألسنتهم.

وأما عن ساقي فقد تعرضت لإصابة شديدة في تلك الليلة أدت إلى البتر، وبغض النظر عن التفاصيل والملابس فأعتقد أنكم قد عرفتم الآن لماذا كنت أقول لكم دائماً أنني فقدت ساقي في سوء تفاهم.

الخمر بشراهه و يرقصون مع النساء العجريات وقد خلع بعضهم أحذيتهم وآخرين قبعاتهم، صحت باسم (مرحبا بالفرسان ... أنا الضابط هنري من سلاح المشاة) ثم تقدمت نحو أحدهم وطلبت منه بعض الخمر لي ولجنودي، هذا فيما تقدم أحد جنودي وأمسك بفتاة عجزية عارية الصدر كانت ترقص في الوسط، ألقت الفتاة العجزية بنفسها في أحضان الجندي واضعة يدها في جيب سترته بحثاً عن المال بينما تقدمت نساء أخريات نحو جنودي كاشفات عن أجسادهن طمعا في المال أو أية مقتنيات أخرى، لم يكن من بين بانعات الهوى من يتحدث الألمانية ولم يكن بين جنودي من يعرف لغة الفجر ولكن كان جميعهم لغة مشتركة ... لغة رخيصة.

لم ألق بالآثار كثيراً بالرقص ولا بالنساء وإستكملت حديثي موجهاً إياه إلى فارس كان يجلس على برميل كبير من الخمر و سألته (هل يمكننا مشاركتكم في بعض الخمر؟)

أخذ يتطلع إلى اللحظات ثم حول عينيه عني ضاحكاً وهم يتطلع نحو النساء، أدركت أنه لا يعرف الألمانية ولا يفهم ماذا أريد، فأخذت أتفحص وجه جنودي باحثاً عن أحدهم كنت قد عرفت منه أنه يتحدث اللغة المجرية وبصعوبة سحبت من سترته بينما كان منهمكاً مع عجزية ذات شعر طويل وجسد قوي ممشوق، أصدرت إليه الأمر بأن يطلب من ذلك الفارس بعض الخمر وأن يسأله عن توقيت وصولهم إلى هذا المكان، وبالفعل بدأ الجندي في سؤال الفارس بينما وضعت أنا يدي أستند بشكل تلقائي على برميل الخمر الذي كان يجلس عليه الفارس.

وفجأة نظر الفارس إلى يدي الموضوعة على البرميل بغضب وقفز من فوق البرميل وقد رفس جندي بقدمه رفسة قوية طرحته بعيداً ثم وقف مقابل شاهر سيفه يصيح بكلمات لم أفهمها.

أخذ يصيح شاهراً سيفه نحوي بينما بقية جنودي منغمسين في إشباع شهواتهم مع النساء غير مباليين بالصراخ وقد حسبونا نتضاحك، حاولت أن أهدئ من روع الفارس وفيما أشير إليه بأن يهدأ إذ بالجندي الذي كان قد وقع أرضاً يقوم ويتقدم نحوي قائلاً بغضب ( هذا المجري الأبله يقول أنه قد اشتري برميل الخمر هو وزملائه وإنما لن نحصل منه على نقطة واحدة).

قال هذا ثم تركني وأخذ في الصياح بغضب في وجه الفارس المجري والذي بدوره صاح بصوت أعلى في وجه الجندي بينما ظللت أنا أردد في توتر شديد ( ماذا يقول لك... ماذا تقول له... ماذا يقول لك ... ) لم يلتفت الجندي إلي فقد كان في حالة صراخ هستيري مع الفارس، وكل منهم يريد أن يفرض سيطرته أمام النساء. دقائق و إنتقلت عدوى الصراخ للجميع وساد التوتر و إنقطعت الموسيقى وتوقف الرقص ... وقف الجنود والفرسان متحفزين الواحد قبالة الآخر وقد بدأ يعلو صوتهم وهموا في المشاحة التي سرعان ما استحال إلى تطاول وتضارب، وفجأة ومن حيث لا ندري ومن مكان ما ... انطلقت رصاصة وسقطت أول الجثث.

فامتشق المجريين السكارى سيوفهم وشرعوا في مهاجمة جنودي الذين بادلوهم إطلاق النيران ... اشتد القتال وسقط المزيد من الضحايا من الجانبين، وفجأة صاح أحد جنودي «توركي، توركي» أي الأتراك، حتي يستدرج المجريين بعيداً عن الخمر وينقل العراك إلى خارج الكوخ، وبالفعل صدق الفرسان السكارى أن الأتراك يهاجمونهم، فلادوا بالفرار و جنودي يتبعونهم.

وقفت في حالة من الذهول للحظات فاغرا في كالأبله، و لكن سرعان ما إستفقت محاولاً إيقاف تلك المهزلة ... وقفت وسطهم و أخذت أصرخ بالألمانية التي لا أتكلم سواها **Halt ... Halt** والتي تعني توقفوا، ولكن جانت الكلمات بلا طائل.

وفجأة وجدت نفسي وقد غبت عن الحديث وكأنني وحدي ... شعرت بأحشائي تذوب في داخلي والعرق يتصبب من كل جزء في جسدي وصارت أصواتهم في أذني مثل الصدى الخافت القادم من بئر سحيق، إرتعبت وسيطرت على ذهني فكرة واحدة [ إن كانت تلك هي حالة التواصل وتمرير الكلمات والرسائل الشفوية بين الضباط في جلسة ودية وحديث هادئ، فكيف سيكون حال الجنود البسطاء أثناء المعركة وسط سهيل الخيول الجامحة وأصوات المدافع والبارود وصليل السيوف و صرخات الجنود و صياحهم].

شرد ذهني لدقائق و أنا أتفكر في حجم الكارثة لو فقدنا السيطرة بسبب سوء التواصل، حتى قررت أن لا أستسلم لتلك المخاوف وأقنعت نفسي بأنه لا داعي للقلق فأوامر المعركة معروفة للجميع، بضع كلمات ألمانية تم تلقيها للجنود بعناية، كلمات مثل ( استعد - تقدم - إضرب - انسحب ) ... نعم ... لن يحتاج الجنود غير تلك الكلمات أثناء المعركة... الجميع يعرف الأوامر ويعرفون العدو، ولو ظهرت لنا طلائع الجيش العثماني في أية لحظة فسوف نتعامل معهم بسرعة وسهولة. ظللت أتفكر في تلك الكلمات بينما الضباط مستمرون في حديثهم المتلثم، وفيما الجميع منشغلون بالحديث والجنود ينصبون الخيام ويعدون المعسكر للمبيت، إذ بغيوم كثيفة تغطي وجه السماء، وما هي إلا دقائق حتى حجبت السحب الكثيفة كل ضوء للقمر ليغرق المعسكر كله في ظلام دامس.

إرتبك الجنود بسبب الظلام الشديد وحاول بعضهم إشعال النيران، فصرخت فيهم ألا يفعلوا ولكنهم لم يباليوا بصراخي وأشعلوا نيرانهم، فتوجهت بسرعة نحوهم وأخذت أطفى النار وأدوسها بحذائي ضاربا تراب الأرض بقدمي وأزيجه فوق النار ليطفئها تطلعت إلى وجوه الجنود البسطاء اللذين صاروا يحملقون في وجهي وبعضهم ينظر إلي في خوف بينما علت وجوه البعض الآخر إبتسامة بلهاء لا معنى لها وهنا أدركت بسرعة أنه لا طائل من الصراخ أو حتى الحديث، فما فائدة الكلمات إن كنا لا نتحدث نفس اللغة.

حاولت أن أشرح لهم بالإشارة أن النيران قد تكشف عن مكان المعسكر ونصبح فريسة سهلة لمدفعية العثمانيين، ولكني سرعان ما أدركت أننا لم نعلمهم لغة الإشارة وأنتي كالأبكم الذي يتحدث إلى أصم وكلا منهم بأيدي مكبلتة... لا يسمعهم الحديث ولا تسعفهم الإشارة. تركت المكان حيث كان دخان النار المنطفئة يتصاعد وتتصاعد معه همهمات الجنود التي لم أفهم كلمة واحدة مما يقولونها ولكنني تأكدت أنه لم يكن بالكلام الجيد ... فحين إنتفت إليهم كفوا مباشرة عن الحديث.

رحت أتجول بين الجنود لأتأكد من أن أحدهم لم يوقد ناراً أو يشعل مصباحاً، حتى جاني صوت أحد القادة يطلب إلي أن أصطحب جماعة من الجنود في دورية إستطلاع للتأكد أن الجيش العثماني لن يهاجمنا مستغلاً الظلام الذي نسبح فيه.

أخذت فصيل من الجنود و إبتعدت عن المعسكر قليلاً حتى الجهة المقابلة من النهر أخذنا في السير حتى لاح إلينا ضوء في الأفق وأصوات غناء وصخب، تقدمنا بحذر مختفين بين أعشاب وشجيرات صغيرة وظللنا نراقب المكان عن كثب حتى تأكد إلينا أن المكان آمن وأنه ما هو إلا قرية صغيرة وأكوخ لبعض العجزيين فيها الخمر ويعرضون النساء للهوى، هذا كما إتضح لنا أن سرية من الفرسان المجريين قد سبقونا إليهم، وبالطبع وحدات الفرسان المجر ما هي إلا وحدات مقاتلة تحت راية الإمبراطورية النمساوية وبالتالي فلاخوف منهم بل يمكننا الإنضمام إليهم وسدظماً الجنود ببعض أقذاح من الخمر وأخذ قسطاً من الراحة.

تقدمت مع جنودي نحو الفرسان اللذين كانوا يشربون

## طعم الوطن

بقلم / الشاعرة أميره القزاز

عند المساء دق جرس الباب فزعت حين قطع جبل أفكارها صولجان رناته العابره للقرارات إقتلع روحها وهي تنتظر وتعلم ان هذا الموعد الروحي مع ربح تعشقها. ذكرياتها الاتيه من قلب الوطن على أجنحه السماء التي تربط بين قلبها ووطنها بعجل من حرائر المشاعر المتلهفه لعبقه فتحت في هدوء وقلب يدق كأنه حبيب تلاقبه بعد غياب به كل الاشتياق والصخب والضوضاء إبتسمت وشهقت حين رأيت صديقتها العانده من ارض الوطن منذ ساعات قلابل فإحتضنتها واحتضنت معها كل الاشتياق واللوعه لكل ماهو غالي ونفيس تركته قبل ان تطرق ابواب الغرب. اخذت تشمشم في ملابسها في شعرها في مقتنياتنا عليها تفوز بما يشبع روحها من عناقها وفوح الوطن سألت متلهفه عن الشوارع التي كانت تعيش بها عن الناس البسطاء عن الاماكن عن احوال البشر عن من افتقدنا عن وهي تعلم الفقد في ازهي صعقات الوجع. دمعت عينها وتاججت مشاعرها وانقلبت الي بكاء هيبستري في لحظات وقف بها الزمن عند حدود الوطن في احضان صديقتها التي بكت على بكاءها واخذت تهدد فيها عليها تربت على سكينتها بموده وحب صاحت صديقتها محاوله ان تكون عابره من لحظه الام القسوي التي عاثت بهما وتملكتها في لحظات. موجه لها بعض من الكلمات لما هذه الدموع. اللؤلويه التي برقت على سيره الوطن ما اخبارك هنا ليس كل ماهو جيد هناك كما تظنين فيه بعض السلبيات الكبيره التي لا تغفر والاهمال المنقشي بين عروقه والفساد الذي ينخر في عظامه ليس كما تركتته بل تدهورت احواله وشردمت به بؤر الفساد . فلماذا تبكين وانتي بالمكان الافضل بالعالم مسحت دموعها بخفه وانتهت محاوله ان تهذا اعلم ماستحكي عنه واعلم مابه ومافيه من سلبيات اصطدمنا بها . لكننا الروح يا عزيزتي العالقه بكل نسماته وخلافاته وطرقه ومواطنيه. انها الروح التي تغذت على ماء النيل على نغم الماويل على الناس الطيبين على ايام عاشت بنا وليست معنا عن الاعياد وروح رمضان التي جمعت معها الشعب بكل طوائفه حتى الافلام والابتناسات والجيران الطيبين . انها الروح التي تشبعت بكل ذره هواء وتشبعت باوردتنا رغم كل العيوب المجتمعيه. والسقطات الاخلاقيه . هصمت لها اعلم ولماذا اذن كل هذه الثوره على مالت اليه بلادنا لماذا تركنا كل ذكرياتنا لانه هناك الامه لنا ولستقبل لاوالدنا هنا الحياه التي تعطيكى بكل الحقوق كامله وايضا تأخذ منك كل الواجبات باحترام . نعم يا عزيزتي تعطيني الكثير والكثير ولكنها تأخذ الامه تأخذ روح السنين تأخذ عفويتك وسباطتك تلمك انه لاهواده في المجتمعات الغريبه انك مهما كانت اناقتك الفكرية وعملك واجتهادك انتي هنا مواطن من الدرجه الثاني. تأخذ منك السنين كأنك دقائق تعدد وقد يهرب من بين يديك الربيع وتجدين بعد زمن اوراق خريفيه صفراء ذابله تذكرك انه لامحاله ان تزهرين بكل المواسم الصعوبات وانتي تظلي تحلمين ان تكوني عابره لكل المستحيدات ومواكبه لها في تحدي مع المتغيرات من حولك . تنهدت اقتلعت معها انفس الذكريات وادخلتها في كمونها تنفس بين عروق قلبها بسياج حديدي . اغلقت عليها والقت بالمفتاح في بئر الوطن . صاحت صديقتها بصوت عالي كصرخه ماساتينش جيت لك ايه معايا انه البن المصري المعتق الموحج الذي طليته لتصنعين اجمل قهوه عرييه كل مساء لي محاوله ان تنتزع ايتسامتها وتحول الدفه لرفء اخر وحديث اشهي يربط الاجواء وهذا تمثال فرعونى صغير للملكه نفرتي اجميله المصريه ضعيه هنا امام عينك لترينه اثناء دخولك او خروجك من المنزل ليذكرك اننا مواطن الجمل الاول من عصور الفرعانيين . وهذه سبدييات اصليه لام كلثوم والغندليب حليم ومعهم عمرو دياب اخر البوماته اما هذا الوشاح فهو علم مصر وحوله بعض النقوش الفرعونييه المنفرده . ارتدينه كلما اشتقتي الي الوطن في كل مكان ترتاديه إبتسمت واحتضنتها كأنها تكيل لها الحب بدلا من الكلمات كأنها اهدت لطفاتها مايسكن صراخها للحصول على ماتريد . استاذنت ان تمضي على وعد اخر باللقاء القريب في جلسه اخري مع بعض الاصدقاء المصريين والعرب لاشباع الروح بوجبه فاخره من عشق الوطن ودعتها واغلقت الباب وراها واحتضنت كل مآلت به صديقتها وانتهت فجاءه وجرت الي المطبخ الاتيق واشعلت عيون هادنه للموقد بإتسامه رضي لتصنع القهوه فاخذت تجذب الاناء المسمي كتنه وتضع به الماء سريعا تبسم وتتحرك اسرع وتضع القليل من السكر ثم فتحت كيس البن الموحج استنشقتة ومعها كل الانتشاء والسعاده ووضعت الملعقه وكشمت منه كأنها رساله حب دغدغت مشاعرها وبلغته سريعه وضعت الكتنه على النار وبدأت في الغليان ومعها مشاعر تغلي وتناجح رويدا رويدا واخذت تقبل بهدوء وتري داخلها شكل الوطن كأنها فتحت صندوق الذكريات ومابه من مقتنيات غاليه صور الاحباب والجيران والاقارب . وصوت الاذان بالجموع واجراس الكناس وخيال النيل يروي جدياء قلبها تنسمت هواءه باستنشاق عميق وهي تقلب وتذكر وتبسم وتبسم مع دموع تتسلل رغما عنها على خدها وسقطت دمعها ورا دمعها داخل قهوتها فصبتها في فنجانها مخلوطه بانفاس عالقه بلهفه ليست عابره فكانت اول رشفه مذاقها بطعم الوطن.

## أنا أسف



بقلم / م. مجدي عزيز - أمريكا

أنا أسف يا جماعه  
سامحوني مكنتش اعرف  
أتاري الدين تجاره  
وزيه زي البضاعه  
والتجاره شطاره  
ومتباعه متباعه  
للي باع واللي اشترى  
واللي تاجر واللي افتري  
وكل من هب ودب  
يطلع يشتم ويسب  
والأخلاق مالهاش سعر  
ولله الأمر يوم تأتي الساعه

ولو عينك هاترف  
تلقى بضاعه ع الرف  
وكل سؤال له جواب  
ولكل فعله عتاب  
ودقون الناس بيباعه  
أنا أسف يا جماعه  
الناس معندهاش مناعه  
م اللي بيتقال واللي بيتحكي  
كل واحد له موال يغنيه ويشتكي  
وفيه فتاوى للشكاوى  
من عينة القهوه في المعازي  
وأنا أسف يا ساده  
تقدمها بالسكر  
وللا نخليها ساده

ويجي رد موش ع البال  
لا هو معقول ولا منطقي  
عقول متحجره ورجال متمره  
بفكر سارح، وكلام جارح  
لتحليه البضاعه  
وربح الزبون واللي يكون يكون  
مقبش مكنون وكلها متداعه  
ع الهوا وفي الإذاعه  
وكله بيتاجر على عينك يا تاجر  
عملوا الدين شماعه  
بكل جساره وشجاعه  
يعلقوا عليها هومو الناس  
ويردوا بكل وضاعه

على مواضيع حساسه  
لا يهمهم شرف ولا خلاعه  
معتبرين جهنم فزاعه  
لكل كلمه وكل حاجه  
على اعتبار الناس محتاجه  
لعشماوي ومعا عصابه  
يضرب ويؤدب الرعايا  
لأسباب خداعه  
موش كل اللي ركع على سجاده  
بيعرف ربنا  
موش دي العباده  
دي مظاهر وربما عاده

وصدقوني يا جماعه  
القنوات الفضائحيه  
مليانه إباحيه  
وعجبها فتنه القضييه  
عن الكبير والرضاعه  
متابعها على طول  
في الميدان أو القاعه  
مادام الناس بتتابع  
والفلوس بالكوم  
والحلقفات متباعه

وأنا اللي أسف يا جماعه  
ع المواطنه والسلام  
واهو كله كلام  
بس طلع إشاعه  
زي المنجبه والونام  
والتسامح والوداعه  
وسلملي ع الحيطان  
اللي بيسمعوا بالودان  
واللي يسمعوه ينسوه  
ويروح لك في خبر كان  
الجو بمقاش نضيف  
ولسه هانقول ونضيف  
وللا نسكت يا جماعه  
ع التواطو والككاعه  
والتطاول والبشاعه  
صدقوني يا جماعه  
لدينا الظلم ساعه  
ودنيا أحق لآخر ساعه

## يا عزيز مصر

بقلم الأديبة الشاعرة والإعلامية / عبير حلمي - مصر



يا عزيز مصر  
لك و بك النصر  
من عيون الحاسدين  
محروس يارب من العين  
و كل ما يقولون اسمك  
نقول كلنا... تحيا مصر  
مصر أم ولوده بالخير  
عم بك ... فيها الخير  
وليد الحب والطير  
كله من رضى الرب  
يا عزيز ..... مصر  
كل الأولاد بتحبك  
بنين و بنات ....  
كبار و صغار  
حتى المواليد والأجنه  
شربت من نبع المحبه  
ودعوه من القلب مكتوبه  
رب الأنام أكيد بيحبك  
حبب فيك كل الخلق  
لإخلاصك وإقدامك  
لإتتمائك لجذورك والأصل  
يا بكر الأحفاد وتكملة الأمجاد  
يا ضي العين والعزة والنصر  
يا غالي على كل أهل مصر

و ألف أيد ممدوده بلا حصر  
دعوات مقبولة..... مع الفخر  
بارك يارب في عزيز مصر  
يا ابن النيل والأهرامات  
و السد العالي والانتصارات  
ودعوه أم مصريه تشهد لك  
رفعت رأس حبايبك وأهلك  
لما أخذت بثأر كل الشهداء  
وحاصرت الإرهاب حصر  
أنشأت وأعمرت وكبرت  
ووحدت الجيش والشعب  
بالعقل و كمان الحكمة  
المحبه في عينيك ملموسه  
وكلماتك مفهومه ومحسوسه  
خوفك على بلدك .....  
بقوانين مدروسه  
وال تطوير والتعليم ....  
من اهتمامات القصر  
يحميك الرب .....  
يا سيسي ..... يا عزيز مصر

## قرأت لك عن ..الراهب الذي باع سيارته الفيراري

وحتى الأمل يمكن أن يكون معلماً بارعاً. إشعال جذوتك الداخلية ...  
- إن لم تكن تدري وجهتك، فكيف لك أن تدري أنك بلغتها؟  
- السعادة الحقيقية تأتي من خلال التأمل في الأهداف الجديرة التي تكرس حياتك لتحقيقها، ثم العمل يومياً على النهوض بها.  
- لن تستطيع قط أن تصيب هدفاً لا تراه.  
- في اللحظة التي يدون فيها المرء أهدافه ستتدخل العوامل الطبيعية لتحويل هذه الأحلام إلى حقائق.  
- فاليوم، وهذه اللحظة بالتحديد، هما هبة من عند الله، واصل تركيزك على هدفك، وستيول الكون كل شيء بالنيابة عنك.  
- كف عن التثبث بالصغار، واستمتع بالحياة. الفن القديم لقيادة الذات ..  
- النجاح الظاهري يبدأ من النجاح الباطني.  
- التمكن من الذات هو لب التمكن من الحياة.  
- قال أحد الفلاسفة الإغريق: "ليس حراً من لا يتمكن من عقله."  
- كيف يمكن لشخص أن يقود شركة بأكملها لو لم يستطع أن يقود نفسه، وكيف يمكنك أن ترعى أسرة بأكملها لو لم تستطع أن ترعى نفسك، وكيف يمكنك أن تفعل الطيبات إن لم تكن تشعر بالرضا عن نفسك؟  
- إن الخوف ليس أكثر من وحش ذهني من اختلاقتك، تدفق سلمي لتبار الوعي أفضل وسيلة للهجوم على الخوف، هي الإقدام على الشيء الذي تخشاه.  
- إن السعادة تأتي من خلال التقدم التدريجي لهدف يستحق الغناء.  
- يجب عليك أن تكرس بعض الوقت يومياً لتطوير ذاتك، ولو لعشر أو خمس عشرة دقيقة.  
- انظر الى ممارسة الاختلاء كاستراحة للروح، والهدف منها هو تجديد الذات.  
- يجب ممارسة الاختلاء في مكان يتسم بالهدوء والجمال، فالجمال يعث السكينة بالروح المؤرقة.  
- إن "التمشية" السريعة في الغابات أو حتى الانشغال بالزراعة بضع دقائق ستعيد الصلة بينك وبين معين الهدوء والسكينة.  
- إن وجودك في محيط طبيعي (منظر طبيعي) يسمح لك بأن تكيف نفسك مع الحكمة اللامتناهية لذاتك العليا.  
- كرس بعض الوقت يومياً لكي تتعهد جسديك بالرعاية عبر التمارين الرياضية القوية.  
- ركز على المشي النشط في الأماكن الطبيعية، فهذا له مفعول السحر في تخفيف التعب وإعادة الجسد لحالته الطبيعية النابضة.  
- استنشق قدراً أكبر من الأكسجين من خلال التنفس الفعال، عندها تحرر مخزونات طاقتك. المؤلف : روبن شارما.  
تاريخ النشر: 1996. متوسط عدد صفحات الكتاب: 200 صفحة. الناشر: مكتبة جرير.  
احرص على القراءة بصفة منتظمة فالقراءة لمدة 30 دقيقة يومياً سيكون لها مفعول السحر عليك.

يتكون كتاب "الراهب الذي باع سيارته الفيراري" من ثلاثة عشر فصلاً، وتبدأ بقصة "جوليان مانتل" المحامي اللامع الذي حقق كل الأحلام التي يتمناها معظم الناس، وهي: سمعة مهنية لامعة أمنت له دخلاً مؤلفاً من سبعة أرقام، قصر منيف طائفة خاصة، بيت صيفي على جزيرة استوائية، وسيارته الفيراري الحمراء اللامعة الرابضة في منتصف مدخل بيته .. لكن عندما أتم جوليان عامه الثالث والخمسين، بدا كما لو كان في أواخر العقد السابع من عمره، فقد طفت التجاعيد على وجهه، وهي ضريبة ثقيلة لأسلوب حياة لا يعرف التوازن، وكان دائماً يشكو من المرض والإرهاق، وفقد روح دعابته، ولم يعد قادراً على الضحك، وأخيراً حدث ما لا يحمد عقباه... أصابت "جوليان مانتل" الألمي أزمة قلبية طرحتة على الأرض، كادت أن تؤدي بحياته في إحدى قاعات المحاكم المزدحمة بالجمهور. ويقضي انهياره الجسدي إلى أزمة روحانية تجبره على مواجهة حالته، والبحث عن أجوبة شافية لأهم الأسئلة الحياتية، وعلى أمل منه أن يعثر على السعادة والرضا فقد انطلق في رحلة عجيبه شبيهة بالـ "أوديسا" إلى حضارة عتيقة- سافر "جوليان" إلى الهند، وانقطعت أخباره لمدة ثلاث سنوات ليتحول إلى شخص رياضي فارغ الطول رشيق البنيان، مفتول العضلات، ملين بالحيوية والطاقة، وقد كان به شيء يتسم بالسلام الداخلي. ما الأسرار التي تعلمها "جوليان" والتي غيرت حياته تماماً؟ هذا ما تقرأه في الكتاب ليضع عدة نصائح تركز على العديد من الأخطاء التي يرتكبها البشر يومياً وتستنزف طاقتهم... التغيير الشخصي..  
عندما يمتلئ فنجان الشاي، وتحاول أن تضع فيه المزيد، فإنه سيفيض للخارج فأنت ممتلئ بالأفكار عن آخرك، فكيف لأفكار جديدة أن تدخل ذهنك....حتى تفرغ أولاً فنجانك. إنك لن تستطيع أن تحب من حولك الحب الحقيقي إلا إذا برعت في فن حب ذاتك أولاً، ولا يسعك لس قلوب الآخرين إلا إذا فتحت قلبك لنفسك.

ستجلى رؤيتك للأمر عندما يصبح في إمكانك إمعان النظر في قلبك فقط، فمن ينظر في خارجه، يعلم، ومن ينظر بداخله، يستيقظ. العقل حديقه استثنائية جداً ...  
إن العقل مثل الحديقة، فكلما اعتيت بعقلك وحرصت على تغذيته، زاد خصوبته. تمنع في المواد السامة التي يلقي بها الناس في عقولهم يومياً... أسباب القلق والخاوف والاضطراب بشأن الماضي والتخوف من المستقبل... إن هذه المخاوف تدمر عالمك الداخلي. القلق يستنفد الجزء الأكبر من طاقة العقل وعاجلاً أو آجلاً يلحق أضراراً جسيمة بالروح. إن قراءة الكتب الملهمة تساعد المرء على البقاء نشطاً ومتحمساً في مواجهة ضغوط العمل الساحقة... الحياة ليس فيها أخطاء ولكن فيها دروس، ومن الصراع تتبع القوة



## أسئلة هامة عن تأمين البيوت

### ماذا يغطي Personal Liability في وثيقة تأمين البيت؟

توفر تغطية المسؤولية الشخصية للدفاع عنك إذا تم رفع دعوى قضائية ضدك وتدفع تعويضات للأشخاص المصابين حتى الحد الأقصى الذي تغطيه وثيقته تأمين البيت فمثلاً إذا سقط شخص من علي سلم منزل أو القى طفلك بطريق الخطأ كره من نافذه الجيران مسبباً كسر أشياء ثمنه التمن في منزل الجيران فتكون مسؤولاً قانوناً عن الأضرار الناجمة وكذلك تغطيه المصاريف الطبية لغير المقيمين في المنزل الذين أصيبوا بطريق الخطأ في الممتلكات الخاصة بك أو حولها وهناك مثال آخر فمثلاً إذا عض كلبك احد الأشخاص فتكون مسؤولاً عن الضرر الذي حدث للشخص المصاب وتعويضه وتحمل تكلفه العلاج وهناك مثال آخر إذا كان لديك حمام سباحة في منزلك وحدثت اصابه او وفاه في حمام السباحة او حوله حتى لو كان الضحية او المصاب تجاوزوا الحدود او تسلقوا سورا للوصول لحمام السباحة او استخدموا حمام السباحة دون إذن صاحب المنزل فيكون صاحب المنزل محتماً للمسئولية عن الضرر. امثله اخرى تكون مغطاه تحت Personal Liability القذف والتشهير والاعتداء علي خصوصيه الآخرين.

عاده تحتوي وثيقته تأمين البيت على مبلغ ١٠٠ الف دولار كحد ادني في الوثيقه ويمكن زيادته الي عده مبالغ مثل ٣٠٠ الف او ٥٠٠ الف دولار او مليون دولار وتحتوي جميع وثائق تأمين البيوت علي Personal Liability Coverage سواء كان التأمين Homeowner, Condominium Or Rental policy وتكون تكلفه الدفاع عن الدعوي القضائية مشموله ضمن Personal Liability Coverage.

### هل تغطي وثيقته تأمين البيت الأضرار الناتجة عن المياه والبكتيريا والعفن الناتج عن المياه؟

هذا يتوقف علي كيفية حدوث الضرر إذا حدث الضرر نتيجة فيضان فلا تقوم Homeowner Policy بتغطيه الضرر فيجب في هذه الحاله ان يكون لديك وثيقته مختلفه تسمى Flood Policy اما إذا كان الضرر نتيجة انفجار مواسير مياه او نظام الرش التلقائي الواقى من الحرائق او خط مياه الغسالات ففي هذه الحالات تقوم شركة التأمين بتغطيه الضرر الناتج عن المياه ويمكن لشركة التأمين ان لا تدفع تكاليف الضرر الحادث بسبب المياه في حاله إذا حدث الضرر نتيجة الإهمال في الصيانه او سوء الصيانه ويمكن ان تغطي وثيقته تأمين البيت الضرر الناتج عن الصرف الصحي نظير تكلفه اضافيه تضاف الي وثيقته تأمين البيت.

### هل يمكن لشركة تأمين البيت إلغاء وثيقته تأمين البيت في حاله عدم وجود مقيمين في البيت؟

نعم يمكن لشركة التأمين إلغاء الوثيقه او عدم إصدار وثيقه تأمين البيت إذا كان المنزل غير مأهولاً بالسكان لان البيت في هذه الحاله يكون عرضه لأضرار كثيره مثل السرقة علي سبيل المثال او تلف المياه او الكسر الزجاجي . معظم شركات التأمين لديها قواعد حول المده التي يمكن ان يكون فيها المنزل شاغراً او غير شاغراً قبل إلغاء التأمين.

### هل تغطي وثيقته تأمين البيت المتعلقة الخاصه إذا سرقت من جراج البيت في حاله ترك باب الجراج مفتوحاً او نسيان علقه؟

نعم تقوم وثيقته تأمين البيت بتعويض مالك وثيقته التأمين عن المتعلقة المسروقه من الجراج . تحتاج تقديم تقرير للشطره عن السرقة ودفع مبلغ Deductible . إذا كان لديك ايصالات وصور للمتعلقات المسروقه فسيساعد ذلك في تسريع الدفع . اما إذا تم سرقة سيارتك من جراج المنزل فلن تتم تغطيتها بواسطة وثيقه تأمين البيت ولكن يتم تغطيتها بواسطة وثيقه تأمين السياره إذا كان لديك تأمين شامل. مع ملاحظه انه إذا تم سرقة متعلقات شخصيه من سيارتك ، لا تكون التغطية من وثيقه تأمين السياره بل تكون المتعلقة مغطاه من خلال وثيقه تأمين البيت.

### هل تغطي Homeowner Policy الضرر الذي يحدث للمنزل نتيجة حدوث زلزال؟

بالطبع لا لأنه توجد وثيقه تأمين خاصه بتغطيه الأضرار الناتجه عن الزلزال تسمى Earthquake Policy وكذلك هناك

### وثيقه تأمين خاصه بتغطيه الأضرار الناتجه عن الفيضانات تسمى Flood Policy

### هل من حق شركة تأمين البيت ان تقوم بإجراء فحص وتفتيش داخلي وخارجي للبيت؟

بالتأكيد من حق شركه تأمين البيت بالقيام بتفتيش البيت عند القيام بشراء وثيقه تأمين جديده او حدوث مطالبه بدفع تعويض Claim احياناً يكون التفتيش خارجياً او داخل البيت نفسه ويمكن لشركه تأمين البيت رفض وعدم قبول تأمين البيت بعد إرسال خطاب الي المؤمن عليه بأخطاره بسبب رفض الشركه لتأمين البيت وتحديد ميعاد انتهاء وثيقه التأمين وفي كثير من الأحيان تطلب شركه تأمين البيت من المؤمن عليه إصلاح بعض الأشياء في المنزل أو أزاله بعض الأغراض الموجوده حول البيت ويمكن لشركه التأمين رفض قبول وثيقته التأمين إذا كان يوجد بالبيت كلب من الأنواع المعروفة بانها تعض لان ذلك يزيد من المخاطرة التي تتعرض لها شركه تأمين البيت في دفع تعويضات للمتضررين من عضه الكلب.

### ما العوامل التي تحدد تكلفه تأمين البيوت؟

هناك عدد من العوامل التي تؤثر في تكلفه تأمين البيت مثل عمر ونوع المبني، عدد الوحدات في المبني، سواء كان المنزل عباره عن منزل لأسره واحده او اكثر من أسره ومساحه البيت، بناء المبني والمسافه التي تبعد عن اداره الإطفاء ومصدر المياه اللازمه للإطفاء.

### ما هو الفرق بين Replacement Cost & Actual Cash Value

القيمه التقديريه الفعليه تساوي تكلفه استبدال عنصر ما ناقصا قيمه الاستهلاك علي سبيل المثال، تلف جهاز تليفزيون اشتريته قبل ٥ سنوات بسعر ٥٠٠ دولار بسبب خطر مغطي في الوثيقه نظراً لانخفاض قيمه التليفزيون لانه استخدم ٥ سنوات ، ستدفع شركه التأمين مبلغ اقل بكثير من ثمن الشراء أي قيمته السوقية كجهاز مستعمل. اما تغطيه تكلفه الاستبدال تعتمد علي تكلفه الاستبدال دون خصم أي اهلاكات أي يقوم شركه التأمين بدفع سعر التليفزيون جديداً . Actual Cash Value أرخص في التكاليفه من Replacement Cost.

### ماهي التغطية التأمينية الإضافية او الاختيارية التي يمكن إضافتها الي وثيقته تأمين البيت؟

إذا كان لديك مقتنيات غاليه الثمن في منزلك مثل مجوهرات ، انتيكات ، فراء فضيات، عملات تذكاريه، الآلات موسيقيه ، لوحات فنيه او اجهزه كمبيوتر فيمكنك اضافه هذه المقتنيات الي وثيقته تأمين البيت نظير تكلفه اضافيه ويمكن اضافه هذه التغطية التأمينية الإضافية في كافة أنواع وثائق تأمين البيوت سواء كان Single Family, Condo Or Apartment.

### ما هي الأخطار التي تغطيها وثيقته تأمين البيت؟

مع وجود اكثر من ٨٠٠ شركه تأمين تقوم ببيع تأمين البيوت تختلف تفاصيل وثيقه التأمين من شركه لأخرى وهناك تغطيه لمخاطر يمكن إضافتها او لا لكن اغلب الشركات الخاصه بالتأمين علي البيوت تتشابه في المخاطر التي تغطيها وثيقه التأمين مثل الضرر الذي يحدث للبيت نتيجة:

- الحرائق او البرق
- السرقة او تخريب الممتلكات
- الأجسام المتساقطة علي مبني البيت
- الدخان
- تجميد السباكه والتدفئة وتكييف الهواء
- العواصف الثلجية

### ما معنى Extended Replacement Cost؟

وهي في اغلب الوثائق ٢٥٪ من تكلفه أعاده بناء البيت وبعض شركات التأمين تتيح نسبته اعلي مثل ٥٠٪ او ١٠٠٪ من تكلفه أعاده بناء البيت (Coverage A) لمواجهه زياده تكاليف البناء فمثلاً إذا كانت تكلفه أعاده بناء البيت ٤٠٠ الف دولار وكانت وثيقه تأمين بيتك تحتوي على

هذا ان شركة تأمين البيت تدفع حتى 500 الف دولار لبناء البيت.

### ما الفرق بين وثائق تأمين Single Family & Condo

Homeowner Policy مثل Condo Policy HO تغطي الممتلكات الشخصية داخل البيت والمسئولية تجاه الغير لكن عاده يقوم Condominium Association بشراء وثيقه تأمين لجميع الوحدات تغطي المباني والهيكل فإذا كنت تمتلك Condo فقد تكون مسؤولاً عن تغطيه وحدتك من Walls In . هذا يعني انه يجب علي مالك ال Condo ان يقوم بشراء وثيقه خاصه به تغطي المسئولية الشخصية وممتلكاتك الشخصية والداخلية في وحدتك.

### هل يوجد تأمين للوحده السكنية المستأجرة؟

نعم يوجد تأمين لسوحدات السكنية المستأجرة سواء كانت الوحده السكنية Single family Home, Condo Or Apartment وتغطي هذه الوثيقه أضرار الممتلكات الشخصية والأضرار الناجمة عن السرقة والتخريب التي لحقت بالمستاجر مع ملاحظه ان مالك العقار او المبني يكون لديه وثيقه تأمين تغطي تكاليف استبدال للعقار الموقر للغير في حاله حدوث ضرر للمبني.

### ما هي المخاطر التي تشملها وثيقته تأمين البيت؟

تحتوي وثيقه تأمين البيت علي ٦ بنود رئيسيه وهي Coverage A Dwelling

تقوم شركة تأمين البيت بتغطيه تكلفه إصلاح او أعاده بناء البيت في حاله تلفه بسبب الحريق ، الاعاصير ، البرق او الكوارث الطبيعية الأخرى مع الأخذ في الاعتبار ان وثيقه تأمين البيت لا تدفع تكلفه الإصلاح او أعاده البناء للإضرار الناجمة عن الفيضانات او الزلازل لان هناك وثيقه خاصه للإضرار الناجمة عن الزلازل تسمى earthquake Policy وهناك وثيقه اخرى لتغطيه الأخطار الناتجه عن الفيضانات تسمى Flood Policy - Coverage B Other Structures يغطي هذا البند من وثيقه تأمين البيت تكلفه إصلاح او استبدال المباني الغير مرتبطه بالسكن مثل الجراج وحمام السباحه وتكون في اغلب الوثائق نسبة ١٠٪ من Coverage A Coverage C Personal Property

يوفر هذا البند حكاية تأمينية ضد السرقة او الحريق لمنزلك والممتلكات الشخصية الأخرى التي تمتلكها أنت او أفراد الأسره التي تعيش معك في نفس البيت مثل الآلات الموسيقيه ، لوحات فنيه او اجهزه كمبيوتر فيمكنك اضافه هذه المقتنيات الي وثيقته تأمين البيت نظير تكلفه اضافيه ويمكن اضافه هذه التغطية التأمينية الإضافية في كافة أنواع وثائق تأمين البيوت سواء كان Single Family, Condo Or Apartment.

### Coverage E Personal Liability

يوفر هذا البند تغطية تأمينية في حاله انك او احد أفراد اسرتك مسئولين قانوناً عن اصابه الآخرين بدون تعمد وتتيح وثيقه التأمين دفاعاً قانونياً وتدفع التعويضات في حاله تقديم مطالبه او رفع دعوي ضد المؤمن عليه بسبب اصابه جسديه او ضرر بالممتلكات الخاصه به وهناك حالات اخرى تغطيها وثيقه التأمين مثل الفواتير الطبيه والنفقات القانونية إذا كان شخص ما أصيب بطريق الخطأ او حدث ضرر لممتلكاته الخاصه وكذلك أيضاً خساره الطرف المتضرر للاجور

### Coverage F Medical Payment

هذا البند يقوم بتغطيه النفقات الطبيه للأشخاص المصابين بطريق الخطأ في بيتك اذا مثلاً أصيب طفل جارك اثناء اللعب في بيتك.

تحياتي لجميع قراء جريدتنا المحبوبة كاريزما وأمنياتي لجميع القراء بدوام الصحة والعافيه.

أرحب بجميع أسئلتكم المتعلقة بكافه أنواع التأمين علي الإيميل التالي.

samy@goldenwayins.com

بثلم / خبير التأمين / سامي بشاي  
CA License: 0D91467  
Covered CA  
Certification: 500006082  
خاص لجريدة كاريزما



# GOLDEN WAY INSURANCE SERVICES, INC.

License 0K12292



**Samy Beshay**  
CA License # OD91467



**Auto • Home • Business • Health • Life**

**Stop paying too much for insurance, we can save you \$\$\$.**  
**We are authorized agent for more than 60 insurance companies**

*Why you pay more, if you can pay less  
with our great insurance companies*



**Tel: 888 440 0411 - Cell: 714 335 4400 - Fax: 888 880 1647**

**www.goldenwayinsurance.com**  
**Email: samy@goldenwayins.com**

# Charisma Daily كاريزما

## Charisma Daily

Download on the  
App Store



GET IT ON  
Google Play

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

Charisma  
Daily

الرئيسية

أقسام

من نحن

أتصل بنا

English



P.O. Box 280572, Northridge,  
CA 91328 USA  
+1(626) 261-9969  
[info@charismadaily.com](mailto:info@charismadaily.com)

Powered by Bluesoftec