

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

Charismaa
Newspaper

كاريزما



CharismaaNewspaper



Charismaa info

الأحد (31-1) أغسطس 2020 العدد 43 - السنة الرابعة

الهدف بين يدك

Sunday - (August 1 - 31) - 2021 - Volume No. 4 - Issue No. 43

Tel.: +1 (626) 261-9969

Editor-in-chief
Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير
وائل لطف الله

www.charismadaily.com

أخبار - رياضة - تفضية - تأمين - قانون - أدب - فنون - تربية - مقالات رأي

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

charisma daily
كاريزما ديلي



**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
8227 Van Nuys Blvd. panorama City, CA 91402
Tel: (818) 989-3074 Fax: (818) 989-3357

نقبل
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

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

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
موقع ثقة الجالية العربية
متخصصون في جميع خدمات الهجرة

الإحتفال بذكرى ثورة «30 يونيو» يتصدر إهتمامات القنصلية المصرية بلوس أنجلوس



السنة المالية الجارية 2021-2020 بنحو 5.4% في 2021-2020. لا بديل أمامنا سوى طريق العمل والإنتاج، وكما قال الرئيس السيسي في خطابه بمناسبة ذكرى ثورة 30 يونيو "إن مستقبل الأوطان لا تصنعه الأمانى البراقة والشعارات الرنانة". طموحات القنصلية المصرية بقيادة سعادة السفير أحمد شاهين كبيرة وكثيرة لأبناء الوطن في الخارج وأيضاً لصالح من هم داخل مصر لإقامة مشاريع ثقافية ورياضية واجتماعية والإشتراك في متاحف ومعارض تضم أبناء الوطن الأم مصر في الخارج، ومكافحة كل من هو مميز ونجاح في مجاله بشكل يليق بالقنصلية المصرية وإبتكار درع التميز في كافة المجالات وتكوين فريق لكرة القدم لتجميع الشباب المولود في هذا الوطن الجديد وجذوره المصرية ليتعرف ويلتصق بهويته المصرية وخلق حاله من المناخ الاجتماعي الإيجابي العظيم، كانت مأدبة عشاء مصرية أصيلة فاخرة كنا نفتقدها من زمن بعيد وأجواء دافئة ترجع بنا إلى الوطن الأم مصر العظيمة بأولادها، وقبل البدء في تناول الطعام كان لا بد من وقفة حداد على روح كل شهيد فقدها. شكراً سعادة السفير قنصل مصر العام بلوس أنجلوس والساحل الغربى سعادة السفير أحمد شاهين كان لقاء مفرح وإيجابي، القادم أفضل بإذن الله تحية خاصة من أبناء مصر لابن مصر البار، أن ثورة 30 يونيو جاءت لتصحیح المسار، وإعادة الإستقرار والإنتلاق في مسيرة البناء والتنمية الشاملة داخليا وخارجيا، فتتعلم من ثورة 30 يونيو أن الوحدة هي مصدر القوة.. واعتصموا بخبل الله جميغا ولا تفرقوا.

والتسويق من خلال وسائل الإعلام المرئية والمقرؤه لتسهيل مهام القنصلية وخدماتها لتقديم أفضل خدمة للمصريين بالخارج وعلى أعلى مستوى وفي أسرع وقت ممكن.

لم تكن ثورة 30 يونيو مجرد إنتفاضة شعبية ضد فشل السلطة الحاكمة التي إختطفت الحكم في غفلة من الزمن بل كانت ثورة بناء وتعمير وتحريير وحددت أهدافها بوضوح وتطلعاتها بشفافية، وتعهداتها بمسئولية.. وحين جاء قرار الشعب بإختيار الرئيس السيسي ليقود البلاد عبر إنتخابات ديمقراطية غير مسبوقه كان هذا القرار حاملاً لتكليفات الشعب الذي ثار من أجلها في 30 يونيو.. بناء دولة مدنية حديثة تعلي قيم الإنتاج والعمل وتصون الحقوق والحريات والمواطنة والحياة الكريمة وتعظم مبادئ العدالة في التنمية وتقيم القانون على الجميع.

وهكذا كانت مسيرة 7 سنوات من ثورة 30 يونيو التي اقتلعت الشر وزرعت الخير إذ إنه بحسابات الأرقام وبمعايير التجارب الدولية وبشهادات المؤسسات العالمية، فإن ما تحقق في مناحي الحياة بمصر يعد بكل هذه المقاييس ثورة تنموية مكتملة الأركان، طفرة في النمو الإقتصادي يشهدها الإقتصاد المصري رغم أزمة عالمية خطيرة هددت كافة إقتصادات العالم جراء تفشي فيروس كورونا، حيث جاءت تصريحات وزير المالية محمد معيط، في أبريل الماضي لتكشف عن توقعات الوزارة بأن يبلغ نمو الإقتصاد المصري 2.8% في

تصدر الإحتفال بذكرى ثورة "30 يونيو 2013" المجيدة إهتمامات كبار رجال الدولة المصرية بالخارج وكان على رأسهم قنصل مصر العام بلوس أنجلوس والساحل الغربى سعادة السفير أحمد شاهين.

قام سعادتته بدعوة رسميه لقادة الرأي وأبرز الإعلاميين والصحفيين بلوس أنجلوس بكاليفورنيا للإحتفال بهذه المناسبة المجيدة، حضر الإحتفال كلا من أصحاب العديد من القنوات الفضائية الأشهر على الإطلاق بأمريكا والشرق الأوسط وأوروبا القمص بيشوى عزيز مؤسس قناة لوجوس تي في والأستاذ صموئيل أسطفانوس مؤسس قناة الكريمة والدكتور رأفت وليم مؤسس قناة الحرية والإعلامية الأستاذة هايدي سعد مؤسسة قناة C Sat والإعلامية شيرين خليل والإعلامية ميرا فيكتور والأستاذ رأفت صليب رجل الأعمال البارز في هذا المجال ومقدم برنامج صوت مصر على قناة لوجوس تي في والدكتور محفوظ جريس مقدم برنامج المسحى والمجتمع على نفس القناة وأصحاب الصحف المميزه في الولايات المتحدة الأمريكية الأستاذ عزمى حنا مؤسس صحيفة أرثوذكس نيوز والأستاذ مجدى مملكة مؤسسة صحيفة السامرى الصالح والأستاذ وائل لطف الله مؤسس صحيفة وموقع وتطبيق كاريزما والأستاذة فاطمة بخيت صاحبة صحيفة الإنتشار وإبنتها والأستاذ محمد الكحكاتى صاحب صحيفة العرب. كانت أمسية مثمرة ومفيدة لصالح الجالية المصرية بأمريكا بوضع أجندة عمل للساحة والإستثمارات في مصر

www.charismaaa.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 - إجتماعية - سياسية - إقتصادية
رياضية - موضه - امومة وطفولة - شباب

Tel: +1 626-261-9969

الناشر و رئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسى والإقتصادى

د. هون جندى

إشراف الملحق الإنجليزى

نيشين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبى

جياكلين فايق

رياضة

كابتن / إيهاب مهندي

كابتن / هانى عزيز

فنون وديكور

سامر رياضى

نيرمين موريى

نيشين مفرح

هنال شوكت

علاقات عامة

مهندي - قلبا - هسن - ماريانا - ماجى

أبو العنين - يوسف - مجدى

كل كاتب مسؤول عن كتاباته



مفاجأة جماهير برشلونة بشأن ميسي



كشف تقرير صحفي إسباني، عن مفاجأة سارة لجماهير برشلونة، بشأن الأرجنتيني ليونيل ميسي، قائد الفريق.

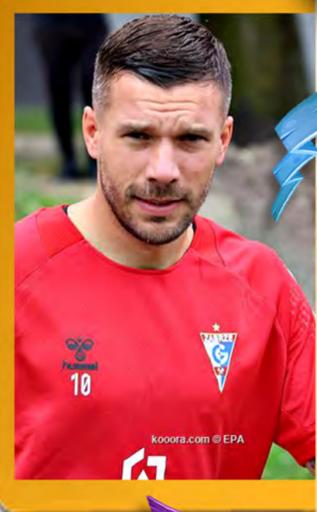
وانتهى عقد ميسي مع برشلونة بنهاية يونيو/حزيران الماضي، حيث لم يعد على ذمة النادي، وأصبح لاعباً حراً. وبحسب برنامج "الشيرنجيتو" الإسباني، فإن برشلونة يرغب في الإعلان عن تجديد عقد ميسي، بنهاية الأسبوع المقبل، على حد أقصى.

ويتفاوض برشلونة مع ميسي حالياً حول التوقيع على عقد جديد، ينتهي في صيف 2023، علماً بأن البرغوث الأرجنتيني لديه نية للعب في أمريكا، بعد هذا التاريخ.

وأضاف التقرير، أن تجديد عقد ميسي يتوقف حالياً فقط على اللاعبين الراجلين وتقليص الرواتب.

وكانت رابطة الليجا، قد وضعت حداً لقيمة الرواتب في كل نادٍ، وهو ما سيُجبر برشلونة على التخلص من بعض لاعبيه للتزول بفاتورة الرواتب.

بودولسكي يضحى بالمال لإنهاء مسيرته في بولندا



كشف لوкас بودولسكي لاعب المنتخب الألماني السابق أنه خفف راتبه بشكل كبير من أجل إنهاء مسيرته ضمن صفوف فريق جورنيك زابجه البولندي لكرة القدم. وقال بودولسكي (36 عاماً) في تصريحات نشرتها مجلة "شورت بيلد": "أنا لا أخفي أنني تنازلت عن الكثير من الأموال من أجل حلم إنهاء مسيرتي مع زابجه". وانضم بودولسكي إلى صفوف جورنيك زابجه قبل أيام، وتردد أن النادي تعاقده معه لمدة عام واحد. وكانت آخر محطة سابقة في مسيرة بودولسكي مع فريق أنطاليا سبور التركي، ولعب له لموسم واحد، وبات لاعباً حراً منذ أول تموز/يوليو مع نهاية العقد.

وسيطل بودولسكي من اللاعبين أصحاب الدخل العالي في بولندا، لكنه قال: "لكن لا يمكن المقارنة بما كان الوضع عليه في الأندية السابقة". وكان بودولسكي، المتوج مع المنتخب الألماني بلقب كأس العالم 2014 بالبرازيل، قد تلقى عروضاً من أمريكا والمكسيك وقطر والهند.

اكتشاف حالات كورونا في فندق الوفد الأولمبي البرازيلي

قال مسؤولون إنه تم اكتشاف مجموعة من المصابين بفيروس كورونا في فندق ياباني يقيم فيه عشرات من أعضاء الفريق الأولمبي البرازيلي، مما أثار مخاوف من انتشار عدوى كوفيد-19 بين السكان المحليين والأطقم الأولمبية والرياضيين.

وقال مسؤول في المدينة إن سبعة من العاملين في فندق بمدينة هاماماتسو بجنوب غرب اليابان ثبت إصابتهم بالفيروس، لكن أعضاء الوفد الأولمبي البرازيلي البالغ عددهم 31، ومن بينهم فريق الجودو، في "فقاعة" داخل الفندق منفصلة عن النزلاء الآخرين ولم يصابوا.

وأضاف المسؤول بالمدينة يوشيتوي ساوإدا أنه تم اكتشاف الحالات خلال عملية فحص روتينية قبل أن يبدأ الموظفون العمل، قائلاً إن الفحص الذي لم يكشف عن اسمه يعتبر الآن أحد مواقع كوفيد-19.

ويشعر الخبراء الطبيون بالقلق من أن "الفقاعات" الأولمبية، التي فرضها مسؤولو أولمبياد طوكيو 2020 في محاولة لضمان إقامة ألعاب خالية من كوفيد-19، قد لا تكون محكمة تماماً لأن حركة العاملين الذين يخدمون الألعاب يمكن أن تصنع فرصاً للعدوى. وفقدت الألعاب الأولمبية التي ضربتها الجائحة، والمقرر انطلاقها في غضون تسعة أيام، الدعم العام وسط مخاوف مستمرة بشأن مخاطر العدوى وتم إعلان حالة طوارئ في طوكيو، على الرغم من تعهد المنظمين باتخاذ تدابير صارمة بشأن فيروس كورونا.



كليبرز: ليونارد أجرى جراحة ناجحة في الركبة

أعلن لوس أنجلوس كليبرز، المشارك في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، أن لاعبه البارز كواي ليونارد خضع لجراحة ناجحة لعلاج قطع جزئي في الرباط الصليبي لركبته اليمنى. ولم يحدد كليبرز موعداً متوقعاً لعودة ليونارد إلى الملاعب.

وأصيب ليونارد في المباراة الرابعة من سلسلة قبل نهائي القسم الغربي أمام يوتا جاز، واعتقد في البداية أنه يعاني من التواء في الركبة، قبل أن يتأكد من وجود إصابة أكبر. وغاب ليونارد عن باقي مباريات كليبرز في الموسم، وأهمها نهائي القسم الغربي حيث خسر فريقه أمام فينكس صنز.

وأخفق كليبرز، المصنف الرابع في الغرب، في بلوغ الدور النهائي للموسم الثاني على التوالي منذ التعاقد مع ليونارد وبول جورج.

ويبلغ متوسط ليونارد في المباراة الواحدة خلال الدور التمهيدي المكون من 52 مباراة، تسجيل 24.8 نقطة والاستحواذ على 6.5 كرة مرتدة، وتصير 5.2 كرة حاسمة.

الأمريكي كوكراك ينضم لقائمة سفراء جولف السعودية

أعلنت جولف السعودية عن انضمام النجم الأمريكي جيسون كوكراك، المتوج بلقبين ضمن بطولة الجولف الأمريكية إلى قائمة سفرائها الدوليين. وسيكون كوكراك بذلك ثاني لاعب دولي ينضم إلى القائمة خلال العام الجاري 2021، بعد انضمام أيقونة اللعبة الجنوب إفريقي جاري بلاير في أبريل/نيسان الماضي. ولفت كوكراك الأنظار خلال الأشهر الـ12 الماضية، عبر تميز حضوره في كافة المنافسات، وينتظر أن يدعم السفير الجديد جولف السعودية، لتحقيق أهدافها الرامية إلى توسيع نطاق انتشار اللعبة عبر كسب جماهير جديدة عالمياً ومحلياً. وجاء الإعلان عن انضمام كوكراك إلى قائمة سفراء جولف السعودية، قبل 24 ساعة من موعد ضربه الأولى في بطولة 149 المفتوحة والتي تقام فعالياتها على ملعب نادي سانت جورج بمقاطعة كنت البريطانية.

بول: سبغني حافظاً لإيفتاف أنتيتي كوميو

قال المخضرم كريستيان بول لاعب فينكس صنز إن فريقه سيجاول "بناء حافظاً" أمام يانيس أنتيتي كوميو عملاق ميلووكي باكس في محاولة نحو إحراز لقب دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين لأول مرة.

ويتقدم فينكس 1-2 في سلسلة الدور النهائي التي تصمم على أساس الأفضل في سبع مباريات، لكن بدأ أنه يمكن أن يحدث أي شيء بعد خسارة ميلووكي في المباراة الأولى، حيث تألق بعدها أنتيتي كوميو بشكل مذهل وأثبت أنه من الصعب إيقافه.

كين: سوف نتألم لفترة طويلة

أعرب النجم الإنجليزي هاري كين، قائد منتخب إنجلترا عن حزنه الكبير بعد خسارة كأس الأمم الأوروبية. وخسرت إنجلترا لقب اليورو أمام إيطاليا بركلات الترجيح، بنتيجة 3-2، عقب انتهاء الوقت الأصلي والإضافي بالتعادل 1-1.

وكتب كين عبر حسابه على "إنستغرام": "نشعر بالمرارة منذ ليلة أمس، سوف نتألم لفترة طويلة، لكننا قطعنا شوطاً بعيداً وكسرنا العديد من الحواجز لدرجة أن هذه ليست النهاية".

وأضاف: "نفوز سوياً ونخسر معاً وسنعيد تجميع صفوفنا في كأس العالم، شكر لكل دعمكم هذا الصبغ".

جدير بالذكر أن هذا النهائي هو الأول لإنجلترا في بطولة اليورو عبر التاريخ، والأول لها في نهائي أي بطولة كبرى، منذ كأس العالم 1966.

أول طلب من البدري قبل تصفيات المونديال

طلب مسؤولو المنتخب المصري الأول، من اتحاد الكرة، توفير طائرة خاصة لبعثة الفراعة استعداداً للسفر إلى الجابون لخوض الجولة الثانية من تصفيات كأس العالم المقرر إقامتها في قطر 2022. ويخوض المنتخب أولى جولات تصفيات مونديال قطر أمام أنجولا في القاهرة ثم يسافر إلى الجابون لمواجهة الأخيرة بالجولة الثانية. وتقام مواجهتي المنتخب في التصفيات خلال التوقف الدولي المقرر له الفترة من 30 أغسطس/ آب إلى 8 سبتمبر/ أيلول المقبل. وكان الجهاز الفني لمنتخب مصر بقيادة حسام البدري استقر على تحديد يوم 4 سبتمبر/ أيلول المقبل موعداً لمواجهة أنجولا. الجدير بالذكر أن مواجهتي أنجولا والجابون كان من المفترض إقامتهما في يونيو/ حزيران الماضي قبل أن يقرر الاتحاد الدولي لكرة القدم تأجيل مباريات تصفيات المونديال لظروف انتشار فيروس كورونا.

وكان الفراعة قد تأهلوا لمونديال 2018 في روسيا بعد غياب طويل ويأملون في التأهل مجدداً لكأس العالم.



الرئيس التنفيذي لمونديال قطر فخور بجوائز حفل إيفنتكس

فازت اللجنة العليا للمشاريع والإرث، المسؤولة عن استعدادات قطر لاستضافة كأس العالم 2022 لكرة القدم، وشركة قطر فيجن للإنتاج الفني "كيو فيجن" 74 ميداليات في حفل جوائز "إيفنتكس 2021" الذي يحتفي بالمؤسسات والهيئات المتميزة في مجال التسويق وتنظيم الفعاليات. وذكرت اللجنة العليا عبر موقعها على الإنترنت، أن الفوز بهذه الجوائز جاء بعد التعاون المتميز بين المؤسستين في تنظيم 3 فعاليات هي تدشين استادي الجنوب وأحمد بن علي، والإعلان عن شعار بطولة كأس العالم 2022، والذي أسفر عن الفوز بميداليتين ذهبيتين، و3 ميداليات فضية، وميداليتين برونزيتين. وقال ناصر الخاطر الرئيس التنفيذي لبطولة كأس العالم 2022: "نمخر بتحقيق هذا الإنجاز وحصول ثلاث من أبرز محطات استضافتنا لمونديال من أبرز الجوائز الرمزية". وشهد حفل جوائز "إيفنتكس" انطلاقته الأولى عام 2009، ويهدف إلى الاحتفاء بمختلف جوانب الإبداع والإبتكار في استضافة الفعاليات، كالتسويق والهوية البصرية وتكنولوجيا الفعاليات والأحداث الافتراضية وغيرها. وقد بات الحصول على جوائز "إيفنتكس" في الوقت الراهن دلالة على التميز والإبتكار على صعيد تنظيم الأحداث والفعاليات.

أندية مصر الجماهيرية أمام مصير مجهول بعد "غزو الشركات"

تواجه الأندية الجماهيرية في مصر مصيرا مجهولا بالموسم الجديد بعدما ارتقت ثلاثة أندية ممثلة لشركات إلى بطولة الدوري العام قادمين من الدرجة الأدنى. وصعدت أندية فاركو و كوكاكولا والشرقية للدخان رسميا إلى دوري الأضواء والشهرة في مصر، بعدما تصدرت تلك الأندية مجموعاتها الثلاثة في دوري القسم الثاني، لتنضم إلى أندية إنبي، بيراميدز، مصر المقاصة، سيراميكا كليوباترا والمقاولون العرب فيما يصارع نادي أسوان ممثل الجنوب الهبوط. الأهلي والزمالك يفردان في المقدمة:

ويعتلي الزمالك قمة ترتيب بطولة الدوري المصري للنسخة الجارية "2020-2021" ويأتي الأهلي في الترتيب الثاني وله مباريات مؤجلة لمشاركات الأحمر في بطولة دوري أبطال أفريقيا، بينما ودع الفارس الأبيض البطولة من دور المجموعات.

الأهلي زعيم الدوري العام: ويعد الأهلي أكثر الأندية الجماهيرية في مصر حصداً للقب بطولة الدوري المصري منذ انطلاق النسخة الأولى موسم "1948-1949" والتي توج بها المارد الأحمر الذي حصد اللقب الأهم في مصر في 42 مناسبة، بينما أحرز الزمالك ألقاب 12 نسخة مقابل ثلاثة للنادي الإسماعيلي، ثم أندية غزل المحلة والترسانة والأولمبي والمقاولون العرب بلقب وحيد.

"قنبلة" تسريبات بيريز بالتفاصيل.. وصف رونالدو بـ"المريض"

"قنبلة" فجرها رئيس ريال مدريد الإسباني، فلورنتينو بيريز، قبل أيام عندما نشرت له تسريبات صوتية، يهاجم فيها أساطير النادي العملاق بكلمات غير لائقة.

وانشرت تسريبات صوتية عديدة لبيريز، تم تسجيلها بغير علمه في الفترة بين 2006 و2012، هاجم فيها أساطير النادي، وعلى رأسهم إيكير كاسياس وراؤول غونزاليس، وحتى البرتغالي كريستيانو رونالدو. هنا أبرز ما قاله بيريز في التسريبات الصوتية الصادمة له، والتي نشرتها صحيفة "إل كونفيدنسيال"، والتي قال عنها إنها "أخذت خارج سياق الحديث الكامل".

وقال بيريز في التسريبات: "كاسياس ليس حارس مرمرى بمستوى ريال مدريد، ماذا يمكنني أن أقول؟ لم يكن أبدا بمستوى ريال مدريد ولن يكون بمستوى ريال مدريد أبدا". وأضاف مهاجما كاسياس: "لقد كان كاسياس فشلا كبيرا لنا. المشكلة هي أن الناس يعشقونه ويحبونه ويدافعون عنه كثير".



ما تأثير شركة الأهلي الجديدة على الرياضة المصرية؟

شهدت الرياضة المصرية تحركا جديدا، بعد إعلان النادي الأهلي عن إنشاء شركة كرة قدم، ليكون أول ناد حكومي مصري يسعى لتلك الخطوة، التي ربما تغير شكل اللعبة الأكثر شعبية في مصر. البداية كانت مع إعلان مجلس إدارة القلعة الحمراء برئاسة محمود الخطيب، أولى خطوات تدشين شركة النادي لكرة القدم، التي كان قد كشف عنها في وقت سابق خلال دراسة المجلس لرؤية 2050. وقرر مجلس إدارة الأهلي إسناد رئاسة شركة كرة القدم لرجل الأعمال الشهير ياسين منصور، وتعيين مصطفى مراد فهمي سكرتير عام الاتحاد الإفريقي سابقا، ورئيس لجنة مسابقات "فيفا" سابقا نائبا، بجانب الاستعانة بحسام خالي عضو مجلس النواب وقائد الفريق السابق في عضوية إدارة الشركة. يبقى السؤال الأهم، ما هي فائدة شركة كرة القدم الخاصة بالأهلي المصري؟

تجربة جديدة: يقول الخبير الاقتصادي، أحمد معطي، إن تجربة شركة الأهلي لكرة القدم ستتحرك سوق الاستثمار الرياضي بمصر، "هو أول ناد حكومي يسعى لتأسيس شركة كرة القدم، كما يحدث في الخارج، لذا في حالة نجاح التجربة، في الأقطب ستتحرك أندية أخرى، وأكبر دليل على تأثير المتوقع لتلك التجربة هو إعلان نادي الزمالك خلال الساعات القليلة الماضية عن إنشاء شركة لكرة القدم، والعكس صحيح في حالة الفشل". ويضيف معطي: "التجربة جديدة على كرة القدم المصرية، لكنها متواجدة عالميا، لذا هناك العديد من النماذج يمكن نسوول الأهلي النظر إليها للاستفادة منها وتطبيق المناسب منها خلال تلك التجربة".

بسبب صورة.. الآلاف يطالبون بإعادة نهائي اليورو

طالب الآلاف من مشجعي منتخب إنجلترا بإعادة نهائي يورو 2020 أمام إيطاليا، الذي انتهى بفوز الأخيرة بركلات الترجيح بعد التعادل 1-1 في الوقت الأصلي. وأجرى مشجعون التماسات على موقع "change.org" لإعادة المباراة التي أقيمت في ملعب "ويمبلي" الشهير بلندن، بعدما اعتبروه "لعا قدرا" من جانب لاعبي منتخب إيطاليا. وكانت الصورة التي دفعت الجماهير الإنجليزية لإطلاق التماسات، تلك التي جمعت جورجيو كيليني قائد إيطاليا وهو يسحب بوكايو ساكو لاعب وسط إنجلترا من قميصه بعنف. وقال متابعون إن كيليني كان يستحق البطاقة الحمراء، إلا أن حكم اللقاء اكتفى بإذاره فقط. ويقول أحد التماسات: "تعرض ساكو لمعاملة سيئة خلال المباراة حيث تم جره من قميصه من قبل كيليني وأعطاه الحكم بطاقة صفراء، بينما كان من الواضح أنه يستحق بطاقة حمراء. اعتقد اعتقادا راسخا أن الحكم كان منحازا لصالح إيطاليا". وأكدت أن كرة القدم النسائية في ليبيا ستشهد طفرة في الملاعب، فضلا عن تنظيم المسابقات والتي ستمت بشكل دوري ومنظم للنهوض بالعبة خلال الفترة المقبلة.



لاعب بالدوري المصري يهدد صحفيا بالقتل.. وإدارة النادي تنحرك

كشف رئيس نادي "غزل المحلة" المصري، علي العباسي، تفاصيل تتعلق باعتداء لاعب الفريق الغاني فرانسيس أفيري، على أحد الصحفيين أثناء حصة تدريبية. ووفق علي العباسي، فإن فرانسيس أفيري قفز فوق السور المؤدي إلى مدرجات الملعب، خلال مشاركته في التدريبات الجماعية للفريق، وحاول الاعتداء على أحد الصحفيين وهدده بالقتل. ونقلت "الوطن سيورت" عن العباسي قوله: "فتحنا تحقيقا فوريا مع اللاعب لمعرفة كواليس الأزمة وأسباب ما فعله. وبعد استجوابه أكد أن ذلك الصحفي يحاول (تطفيشه) من النادي بنشر أخبار سلبية ضده، وأخراها أنه ليس لاعبا لكرة القدم وأنه مطرب في غانا". وبحسب رئيس نادي غزل المحلة، فقد تمت إحالة اللاعب إلى التحقيق، مشيرا إلى اتخاذ قرار برحيله نهاية الموسم. وأوضح العباسي أن فرانسيس لاعب كرة قدم محترف وليس مطربا كما يردد البعض".

وأضاف: "تحدثت مع فرانسيس أكثر من مرة وأكدت له أن ظهوره في فيديووات يغني خلالها على مواقع التواصل الاجتماعي قد يتسبب له في أزمة كبيرة". يذكر أن اتحاد الكرة المصري كان قد أعلن تأجيل مباراة الزمالك وغزل المحلة في الجولة الثامنة والعشرين من بطولة الدوري الممتاز، إلى الثالث من أغسطس.

"مكافأة سخية" .. هذا الأبلخ لكل لاعب بمنتخب إيطاليا

كشفت مصادر أوروبية، لكثافة "السخية" التي حصل عليها كل لاعب في منتخب إيطاليا، بعد الإنجاز الكبير بالفوز ببطولة كأس أوروبا. ووفقا لصحيفة "ماركا"، فقد حصل كل لاعب من بين الـ28 لاعباً الذين مثلوا إيطاليا خلال "يورو 2020"، على مبلغ 250 ألف يورو، مكافأة للإنجاز الكبير، وتحت إيطاليا بتحقيق بطولة كأس أوروبا، على حساب إنجلترا بركلات الترجيح، على استاد ويمبلي في لندن. ومن ناحية أخرى، حصل نجوم منتخب إنجلترا، وصيف البطولة، على 200 ألف يورو لكل لاعب كمكافأة من الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، على الوصول إلى المباراة النهائية، لأول مرة منذ مونديال 1966.

تعرف على أعلى 10 لاعبين بد' أولمبياد طوكيو"

انطلاق منافسات "أولمبياد طوكيو"، المقرر إقامتها خلال الفترة من 23 يوليو إلى 8 أغسطس المقبلين، وسط آمال الجماهير بتحقيق ممثلي بلادها أكبر عدد من الميداليات في مختلف الألعاب الرياضية. وتعد "كرة القدم" واحدة من أبرز الألعاب التي يحضر الجمهور على متابعة منافساتها خلال الحدث الرياضي العالمي، للتعرف إلى "نجوم المستقبل" فهنا أعلى عشر لاعبين سيشاركون في منافسات كرة القدم خلال الدورة الأولمبية المقبلة، علما بأن تلك القائمة تخلو من اللاعبين الكبار، إذ يملك كل منتخب القدرة على ضم ثلاثة عناصر فوق السن، لتدعيم صفوف الفريق. (1) بيدري غونزاليس، (2) ميكيل أويارزابال، (3) باو توريس، (4) داني أولو، (5) دوجلاس لوبيز، (6) ماتيو كوناها، (7) بريان جيل (8) أنتوني، (9) غابرييل مارتينيلي، (10) أوناي سيمون.



الـ20. هو كوفيتش يعادل إعجاز: فيديريو ناندال

ضرب الصربي نوفاك جوكوفيتش لصف الأول عالميا عشرونين بجهر وأحد، حيث توج بلقبه السادس في بطولة ويمبلدون للتس، وعادل الرقم القياسي وغاز "جوكو" على الإيطالي ماتيو بيريتيني التاسع، بعد أن عوض تأخره بمجموعة إلى فوز مشير 6-7 (4/7)، 6-4، 6-3، 6-3، ويلقب ثالث تواليا في ويمبلدون، عادل الصربي الرقم القياسي لعدد الألقاب الـ"عزرائه سلام" المسجل باسم غريميه السويسري روجيه فيديريو والإسباني رافايل نادال. وحرم جوكوفيتش منافسه من أن يصبح ثالث إيطالي فقط في التاريخ بتوج ببطولة كبرى، بعد نيكولا بيترانجيلي في رولان غاروس (1959 و1969) وأدريانو باناتا أيضا في باريس عام 1976، وكان بيريتيني يخوض أول نهائي بطولة كبرى في مسيرته، علما أنه أول لاعب من بلاده يصل إلى نهائي ويمبلدون في التاريخ وإلى نهائي "عزرائه سلام" في فئة الفردي لدى الرجال منذ 45 عاما، فيما حقق جوكوفيتش لقبه العشرين في النهائي الكبير الثلاثين في مسيرته. وبعد أن حقق الألقاب استراليا المفتوحة، رولان غاروس وويمبلدون في 2021، يجد الصربي نفسه على بعد لقب واحد في "فلاشينغ ميدوز" من أن يصبح ثالث لاعب يفوز بجميع الألقاب الكبرى في عام واحد، بعد الأستراليين رود ليفر (1962 و1969) والأميركي دون بادج (1938). كما لا يزال الصربي (34 عاما) على الطريق الصحيح للتوج بالغراند سلام النهائي، إضافة إلى الميدالية الذهبية في الألعاب الأولمبية في طوكيو.



"قلب الأسد" المصري.. بطل صاعد في سباقات السيارات العالمية

يصنع الطفل المصري زين الحمصاني إنجازات كبيرة في رياضة سباق السيارات رغم صغر سنه خاصة بعد تأهله لبطولة العالم لعربات الكارتينج التي ستقام في ديسمبر المقبل بدولة البحرين. وهنأت وزيرة الدولة للهجرة وشؤون المصريين بالخارج، زين على فوزه بالمركز الأول بسباق سيارات الكارتينج بالإمارات المؤهلة لبطولة العالم مؤكدة على سعادتها بالتواصل مع جميع الأبطال لتحفيزهم من أجل تحقيق نجاحات وبطولات خاصة. وأعربت السفيرة نبيلة مكرم خلال اتصالها بالطفل المصري عن فخرها بما حققه من إنجازات، وفقا لبيان رسمي لوزارة الهجرة وشؤون المصريين بالخارج، مشددة على أن تلك الخطوة تمثل أداة ربط حقيقة بين الأجيال الناشئة ووطنهم وغرس معاني الوطنية وقيمة العمل والتضحية من أجله.

أكل ولا فرانكنشتاين Frankenstein



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



أكل ولا فرانكنشتاين (Frankenstein)

لعبة سعرات ولا مغالطة دهون شريرة؟! من هو فرانكنشتاين (Frankenstein)؟! شخصية خيالية ألقتها المؤلفة الشهيرة ماري شيلي Mary Shelley في عام 1818 وهي تروي عن عالم اسمه فكتور فرانكنشتاين الذي بطرق غير سوية خلق و صنع مسخاً آدمياً ووحشاً قبيح الصورة فاقد الروح الأدمية! وهذا عزيزي القارئ هو ما أتخيله كل مره أرى فيها مأكولات ومشروبات منزوعة الدمس أو قليلة الدمس أو حتى أي أكل صناعي فاقد نفخة الحياة من خالقه! منزوع الدمس وقليل الدمس وخالي الدمس - مشروب غازي بدون دهون مشبعة و0% دهون مشبعة و2% دهون فقط.

ماذا حدث لدينا؟! فعلاً هرم الأكل في العالم كله إنقلب منذ الثمانينيات ولبتنا أن نحاول عدله لأن الثمن باهظاً وهو صحتنا!

ما هو الحليب خالي الدمس : هو ببساطه الحليب المنزوع منه زبدة الحليب وهو غالباً ما يحتوي على 0% الى 0.1% من الدهون! وكامل الدمس معناه نسبة دهون 3-4% وهي كما سنعرف لاحقاً أساسية للطعم والإشباع والفائدة! وينزع وتقليل الدمس بحجة أن الدهون شريرة ثبت خطأ علمياً وأودى بصحة الكثيرين منا وأصبح بالعامية "كلام قديم عفى عليه الزمن!"

اعتقد انك عزيزي القارئ على علم جيد بكل هذه العبارات "الحالية من الصحة والمعنى والأمانة العلمية" خصوصاً في الأونة الأخيرة وبعد الأبحاث الجديدة التي أثبتت عكس النظرية! التي كانت مجرد نظرية! لو حتى كنت على كوكب الأرض فقط زائراً لأسبوع واحد وسوف ترجع إلى مركبتك الفضائية سريعاً مفزوعاً لتأخذك إلى عالم آخر يتواجد فقط في مخيلتي وهو عالم ليس فيه أمراض سمنة ولا سكر ولا ارتفاع ضغط ولا سرطان ولا أمراض قلب وأوعية دموية وعجز جنسي مبكر ولا حتى اكتئاب! عالم يشبه بذاك الذي غننا عنه المغني الشهير جون لينون John Lennon في أغنية (تخيل Imagine). لكن هذه المره عن الصحة الجسدية والنفسية! سنتعجب ككائن فضائي وقد تقطع إجازتك على الأرض هارباً مسرعاً إلى عالمك المثالي والطبيعي على الأقل في الطعام والشراب، ومن أكثر من 4 عقود من الزمان كان عالمنا الغذائي مثالياً بدون شخصية فرانكنشتاين المتربصة لنا في كل ركن سوبر ماركت ومطعم أكل! أصبح عندي شعور أننا نعيش في فيلم رعب! ولنخرج من فيلم الرعب هذا ينبغي علينا فهم الحقائق المتعلقة بموضوع الدهون الشريرة والتي تذكرني أيضاً بشخصية محمود المليجي في أفلامنا المصرية القديمة الجميلة!

وبما أن مشوار الـ 1000 ميل يبدأ بخطوه... لا بد أن تعرف عزيزي القارئ أن هذه الخطوة قد تكون تغيير الفكر عن ماهية الأكل الصحي على الرغم من كل الإشاعات والعلم المزيف والكلام الذي نسمعه ونراه ونقرأه يومياً في التلفزيون وفي الإعلانات وفي السوشيال ميديا وفي الجرائد والمجلات وعلى الأخص الذي نقرأه على ظهور المنتجات التي نأكلها يومياً بإدعاء كاذب مغرض أنها صحية وبأختام "عالمية السمعة" World Renowned & Reputable لبيع لمن يدفع أكثر! وأشعر بغصة شديدة بحلقي عند تخيلي أن رؤساء مجالس إدارة هذه الهيئات والشركات لا يأكلون هذه المأكولات في بيوتهم! ولدي أسباب عدة لعدم الثقة في كثير من هذه الهيئات العالمية التي هي من المفروض أنها منوطة بتعليمنا وإرشادنا إلى كل ما هو صحي لنا ولكن ليس من الصعب في هذه الأيام الصعبة التي لا يجب الثقة فيها بأي هيئة علمية بدون تقصي الحقائق وبدون قراءة جيدة ودراسة موضوعية، فهدف هذه الشركات كالمعتاد هو أخذ كل ما هو متاح من أموالك في الصرف على الأكل السيء الآن، ولاحقاً في العلاج من الأمراض الناتجة عنه، وأنا أعرف أنك عزيزي القارئ تعرف جيداً ما اتكلم عنه وهو أنك قد تجد هذه الأختام على علبة "فيها صحتك" و"جيدة لأمراض القلب" و"جيدة للعظام" و"عني بالكالسيوم" بغض النظر عن النتيجة الفعلية في أجسامنا!

لا تتخذ عزيزي القارئ لمجرد أن أكلت أو شرباً معيناً يحتوي على مادة أو مركب قد يكون جيداً للصحة حينما كان في سياق الأكل الطبيعي على سبيل المثال فيتامين سي Vitamin C الذي يتمتع بفوائد كثيرة إذا اكلناه في سياق الرباتي وهو البرتقال أو الليمون أو الكيوي إلخ أو لو كان ناقصاً في مرض الأسقربوط Scurvy الذي كان يعاني منه البحارة بعد سفرهم لشهور عديدة إلا الإنجليزية منهم لأنهم يأكلون الليمون في السفن لمنع هذا المرض القاتل الذي ينتج عنه النزيف ولذلك لقب العالم بحارة الإنجليز بـ "لايميز Limeys" لشربهم وأكلهم الليمون! ولكن إذا تم إضافته إلى أكل غير صحي هذا لا يجعل هذا الأكل صحيحاً بل قد يكون مؤذياً أيضاً!

وهذا ليس بعيد عن ما أريد أن اتكلم معكم فيه اليوم وهو موضحة خالي الدمس وقليل الدمس وقليل السعرات وكان هذا دليلاً على أنه هذا الأكل صحيحاً ولكن للأسف هذا أبعد ما يكون عن الصحة وفي خلال العقود الثلاثة التعيسة صحياً الأخيرة أثبتت الأبحاث العلمية الجديدة أن هذه المأكولات والمشروبات منزوعة الدمس أو قليلة الدمس غير صحية تماماً وعندما أزدت الشركات أن تقلل نسبة الدهون من 40% إلى 30% في الأكل اليومي كنسبة دهون عموماً من السعرات اليومية كان من المتوقع أن النتيجة المباشرة هي ان كل أمراض الضغط والكولسترول والسكر والقلب وتصلب الشرايين لا بد أن تتحسن! ولكن للأسف ما حدث كان مذهباً وعكس هذا على طول الخط، فقد زادت بل تضاعفت السمنة

وإصبح 40% من المجتمعات الغربية وبالذات الأمريكية تعاني من مرض السمنة، وواحد من كل ثلاثة مواطنين أمريكيين يعاني من الدهون على الكبد، مرض صامت لكنه قد يقتل فريسته في هدوء السنين وقد تتعجب ويجب أن تتعجب كيف يكون هذا! كيف لنا أن نقلل ونزاع الدمس من الأكل فترتفع نسبة مرض دهون الكبد إلى ما يقرب من 100 مليون مواطن أمريكي! وفي معظم الدول التي أصبح أكلها للأسف أمريكياً صناعياً وتخلت عن مطبخها الصحي الذي قد يناهز عمره آلاف السنين Their Own Old Healthy Cuisine.

وما هي مشكلة نزاع الدمس أو تقليله في الأكل؟! المشكلة بسيطة جداً وأنا أتعجب انه اخذنا 30 أو 40 سنة حتى نعرف أن المشكلة هي أن الأكل يفقد جزءاً كبيراً من طعمه وبالتالي بيعه وبترويجه أصبح مستحيلًا فكان لابد من التحايل على هذا المشكلة العويصة! بأن هذه الشركات التي تصنع هذه المأكولات! ولقد تحايلت هذه الشركات بصلف وكبرياء معلمي منقطع النظر على هذا بإضافة Refined carbs وهي أسوأ أنواع الكربوهيدرات وبالذات المحتوي منها على الفركتوز Fructose الذي إن كان في خارج سياقه "الأكل الطبيعي والفاكهة" يتوع ربنا! ما هو إلا سم زعاف يذهب إلى الكبد وهذا الأخير لا يعرف ما يفعل به، غير الجلوكوز تماماً! فيخزنه سريعاً في هيئة "دهون" مما يؤدي إلى مرض الدهون على الكبد وهذا يحضرنا يعرفنا بكل أسف ويسلط الضوء على ظلام العلاقة الوطيدة ما بين السكريات والكربوهيدرات الصناعية منها بالذات بمرض العصر وهو "مرض الكبد الدهني" والذي يؤدي بنسبة حوالي 6% إلى تليف الكبد وهذا الأخير قد يؤدي إلى NASH/NAFLD/Cirrhosis مما قد يؤدي لفشل الكبد والوفاة بسبب هذا أو السرطان الناتج أحياناً عن تليف الكبد!

من الفم للخصر From the Lips To The Hips

عن الدهون المشبعة وغيرها من دهون الأكل الصحية التي توجد في الزبدة وزيت جوز الهند المشبع أو الدهون غير المشبعة بالذات الأحادي عدم التشبع منها التي نعرفها الآن أنها صحية مثل زيت الزيتون وزيت الأفوكادو! هذه الدهون رغم الإدعاءات الكاذبة المفرضة بأنها تذهب مباشرة إلى دهون الجسم ودهون الكبد ولا بد التخلص منها كتلوث بيئي!، ولكن هذا لم يحدث والبعد عن هذه الدهون الصحية وتبديلها بالكربوهيدرات المصنعة هو ما أدى بطريقة مباشرة إلى معظم هذه الأمراض وبالذات تخزين الدهون المرضي! اعتماد الأكل صناعي المحتويات على الكاربوهيدرات أكثر بكثير من النسبة التي أرادت لنا الطبيعة وخلقتها ونزع الدهون أو تقليلها لعلم مغرض أو جهل قاتل أدى إلى وباء السمنة في عصرنا الحالي مرض معروف أن لها علاقة وطيدة حتى الآن بـ 236 مرض آخر وقد تكون السمنة كما يقول البعض The mother of all diseases أو أم جميع الامراض!

وأسف جداً كطبيب ممارس لمهنة الطب النبيلة لأكثر من 20 سنة أن أناس كثيرين ومنهم أطباء وعلماء يقبلون العجز الجنسي المبكر في الإربعينات وتصلب الشرايين وأمراض القلب والسكتات الدماغية وأنزهايمر في الخمسينات والسكر النوع 2 في الأطفال والموت المبكر بسرطانات كثيرة لم يعرفها العالم من قبل أكل فرانكنشتاين وكأنها أصبحت جزءاً لا يتجزأ من كبر السن وهذا أبعد ما يكون عن الحقيقة وقرأت في كتاب الكاتب الشهير جون روبنز (ابن مالك سلسلة باسكن روبنز Baskin Rob- bins John Robbins الذي يدعى صحة جيدة عند الـ 100 عاماً Healthy at 100 ولقد استمتعت بقراءة هذا الكتاب الذي شاركنا فيه بأمثلة كثيرة من بلاد كثيرة في بقاع مختلفة من العالم لمسنيين في أوكيناوا Okinawa في اليابان وهونزا Hunza في باكستان! ان أولئك "المسنين" فوق سن 90 و 100 بل أكثر قد يتمتعون بصحة وافرحة يحسدكم عليها أولئك منا الذين في عقدهم الخامس أو السادس! لدرجة أن الكثير منهم كان نشيطاً جنسياً بعد سن 100 وقادر على إنجاب أطفال حتى في سن بعد 100 سنة كرجل وهو شيء قد لا يصدق الكثيرون واعتبرناه شيئاً نقرأ عنه فقط في الكتب الدينية أو كتب التاريخ!

وما الحل؟! يا عزيزي القارئ؟! الحل في أيدينا وهو عدم الثقة بادعاءات أي مأكولات صناعية فلا تدخل بيوتنا إلا المأكولات الطبيعية ومنها "كاملة" الدمس! سأترك لك عزيزي القارئ هذا القرار الحاسم الذي قد اتخذته الملايين قبلك وأصبحت صحتهم أحسن كثيراً بدون أي أمراض وأيضاً تخلصوا تماماً من شبح "السمنة"! ولنتذكر دائماً أن الأكل الطبيعي ليس محتاجاً لـ "مكملات" نواقص! لأنه كامل فلا يحتاج إضافات ولا مكسبات طعم ولا حتى نزاع الدمس ولا إضافة فيتامينات ولا إضافة مضادات أكسدة ولا إنزيمات ولا تخصيص! الأكل "المنزوع الضمير" قبل الدهون!

عزيزي القارئ كيف اقتنعونا أن نثق في يد البني آدم التي فشلت أن تخلق أصعباً بشرياً واحداً للبني آدم أو قلباً أو كبداً أو كليةً و إلى يومنا هذا نضطر إلى التبرع و"زرع" وليس "تصنيع" هذه الأعضاء من أقرابنا والمتبرعين بها لنضعها في أجسام مرضانا المحتاجين إليها عندما تفشل هذه الأعضاء وإن كنا نعرف فشلنا ونعترف به في أن نخلق هذه الأعضاء "الحية" فلماذا سلّمنا تسليمًا كاملاً لمصانع الأكل وكأنها قادرة أن تخلق أكلاً "حياً" حينما تجد نفسك تلجأ إلى الفيتامينات والإنزيمات ومضادات الأكسدة ومكملات الأكل في أقراص وكبسولات والذي هو في خارج سياق الأكل وهو المعروف بمبدأ الاختزال Reductionism! حينها تحقق يقيناً أنك تأكل أكلاً فقيراً ميتاً! وهذا مجرد اعتراف صريح منك أن فقر أكلك المنزوع الدهون والصحة والحياة والروح والعافية! يحتاج طبعاً إلى مكملات غذائية وأشياء كثيرة أخرى منزوعة منها "ضمير الإنسان" ولبتينا "ندع الخلق للخالق"! د. باسم أيوب .. طبيب كامل الدمس وقاتل فرانكنشتاين



الصيام المتقطع: حمية متعددة الأساليب والفوائد

- خسارة الوزن الزائد

إن حمية الصيام المتقطع تساعد على خسارة الوزن كونها تعمل على الاتي:

- تقلل من كميات الطعام المتناولة خلال النهار، وبالتالي تتخفف السعرات الحرارية الداخلة للجسم.

- تساعد على تحسين عمليات الأيض، مما يؤدي إلى حرق المزيد من الدهون في الجسم.

مخاطر الصيام المتقطع

مع أن فوائد الصيام المتقطع عديدة وكثيرة إلا أنها تأتي مع عدة مخاطر محتملة يجب إدراكها ومعرفتها جيدًا، وأهمها الاتي:

- مشكلات واضطرابات هضمية متنوعة .
- زيادة الوزن الناتجة عن الإفراط في تناول الطعام خارج ساعات الصيام.
- أعراض جانبية قد تشأ عند البدء بالصيام المتقطع، وتلاشى تدريجيًا مع اعتياد الجسم على ذلك ومنها: التعب، والضعف العام.

- تأثير الصيام المتقطع سلبيًا على الخصوبة عند النساء.

نصائح عامة لنجاح الصيام المتقطع

للحصول على النتائج المرجوة والصحية من الصيام المتقطع يفضل إتباع القواعد والإرشادات الهامة الاتية:

- أخذ قسط من الراحة كلما احتاج الجسم لذلك، وتجنب الأنشطة القاسية خلال فترة الصيام.

- تضمين الطعام المحبب في الحصص المقررة خارج ساعات الصيام ولو بكميات قليلة لتجنب أي إفراط أو حرمان.

- استخدام بعض منكهات الطعام الصحية بوفرة، لأنها تساعد على كبح الشهية، وتزيد من الشعور بالشبع لفترات أطول، خاصة الثوم، والخل، والأعشاب الصحية المختلفة.

- اختيار الأطعمة الصحية التي تتضمن سعرات قليلة جدًا وحجمها كبير، مثل: الفشار، والبطيخ.

- الحصول على كميات كافية من الماء طوال الوقت، وتناول مشروبات عشبية ساخنة خالية من السكر خلال فترة الصيام.

هذا النوع من الصيام محدودة جدًا.

6. تفويت الوجبات

في هذا النوع من الصيام المتقطع فقط يجب القيام بتفويت بعض الوجبات الرئيسية خلال اليوم فيمكن تفويت وجبة أو وجبتين مع الحرص هنا على أن تكون الوجبات المتناولة صحية وكافية. هذا النوع من الصيام المتقطع قد يناسب العديد من الفئات حيث يتم تناول الوجبات فقط عند الشعور بالجوع وتركها عندما لا يشعر الشخص بالجوع.

7. الأسلوب العسكري

هذا النوع من الصيام المتقطع هو الأكثر حدة وقسوة ضمن الأساليب المذكورة أعلاه. يعتمد على القيام بتناول كميات قليلة جدًا من الطعام غالبًا ما تكون من الخضروات والفواكه فقط خلال فترة 20 ساعة من الصيام مقابل تناول وجبة رئيسة كبيرة ليلاً خلال فترة 4 ساعات التي يسمح فيها بتناول الطعام بشكل طبيعي. يجب أن تحتوي الوجبة الرئيسية الليلية على كميات كافية ومتوازنة من الكربوهيدرات، والبروتينات والعناصر الغذائية الهامة الأخرى. يجدر بنا التنويه هنا إلى أن مخاطر هذا النوع من الصيام المتقطع عديدة، فقد لا يحصل الجسم على كفايته من الألياف الغذائية وبعض العناصر الهامة، مما يؤدي لرفع فرص الإصابة بالسرطان ويقلل من مناعة الجسم.

فوائد الصيام المتقطع

تبين أن الصيام المتقطع، خاصة من نوع 16:8 يرتبط بالعديد من الفوائد الصحية والجمالية، وهذه أهمها:

- إبطاء الشيخوخة:

وجد أن الصيام المتقطع قد يساعد بشكل كبير على تأخير شيخوخة الجسم ومظاهر تقدم العمر.

- المساعدة في الوقاية من مرض السكري:

قد وجد أن الصيام المتقطع يقلل الغلوكوز في الدم بنسبة 3-6% لدى المصابين بمقدمات السكري بينما لا يحدث أي تغير في نسبة الغلوكوز لدى الأصحاء. من جهة أخرى وجد أن الأنسولين يقل أيضًا في الجسم بنسبة 11-57% بعد مرور 3 أسابيع من الصيام المتقطع.

ولكن يجب التنويه إلى أن هذه الطريقة من الصيام المتقطع قد تنطوي على بعض المخاطر والأعراض المزعجة، مثل: التعب والصداع، خاصة في الفترات الأولى من اتباعه، وهي أعراض قد تصبح أقل حدة مع اعتياد الجسم على هذا النمط من الصيام المتقطع. كما يفضل لجوء المبتدئين إلى صيام عدد ساعات أقل قبل الوصول لحد 24 ساعة كاملة لتعويد الجسم بشكل تدريجي.

3. الصيام يوم بعد يوم

يعتمد هذا الأسلوب على الصيام في يوم وتناول الطعام بشكل طبيعي في اليوم التالي وهكذا، وهنا قد يختار الشخص أحد الأساليب التالية:

- تجنب تناول أي أطعمة صلبة في يوم الصيام.
- تجنب تناول أطعمة تزيد سعراتها الحرارية عن 500 سعرة حرارية في يوم الصيام.

قد تبين أن الصيام المتقطع بهذا الأسلوب قد يساعد بشكل كبير على خسارة الوزن، وعلى تحسين صحة القلب، وجهاز الدوران، خاصة عند الأشخاص المصابين بالسمنة. لا يفضل اتباع هذا النوع من الصيام المتقطع من قبل المبتدئين أو المصابين بحالات مرضية معينة.

4. الصيام لمدة 16 ساعة

هذا هو مبدأ الصيام المتقطع الأكثر شيوعًا والذي شرحنا تفاصيله في مقدمة المقال، وهو ما يسمى بحمية 16:8، وهذا النوع من الصيام المتقطع مناسب بشكل خاص للذين لم ينفع معهم أسلوب الصيام لمدة 12. قد يساعد هذا النوع من الصيام المتقطع بشكل خاص على مكافحة العديد من الأمراض، مثل: السمنة، والسكري، وأمراض الكبد، والالتهابات المختلفة.

5. الصيام لمدة يومين في الأسبوع

يساعد الصيام المتقطع من نوع 5:2 على التقليل من كمية السعرات الحرارية التي يتم تناولها أسبوعيًا خاصة خلال أيام الصيام، وعادة ما: يحصل الرجال في هذا النوع من الصيام المتقطع فقط على 600 سعرة حرارية خلال يوم الصيام. تحصل النساء على 500 سعرة حرارية خلال يوم الصيام. يفضل أن لا يتم القيام بالصيام ليومين متتاليين بل تضمين أيام يتم فيها تناول الطعام بشكل عادي بين يومي الصيام المحددين، ولكن لا زالت الدراسات المتعلقة بفوائد

حمية الصيام المتقطع العديد من الفوائد الصحية للجسم، كما أن لها العديد من الأساليب المختلفة والتي تستطيع اختيار ما يناسبك منها، تعرف عليها في هذا المقال. أظهرت العديد من الدراسات فوائد الصيام بمفهومه الديني المتعارف عليه، وهذا ما جعل بعض خبراء التغذية يستلهمون حمية جديدة تعرف بحمية الصيام المتقطع، تعتمد على مبدأ الصيام ولكن بشكل مختلف قليلًا، فلنتعرف عليها بالمقال الاتي:

ما هي حمية الصيام المتقطع؟

حمية الصيام المتقطع هي حمية تعتمد بشكل رئيس على الامتناع عن تناول الطعام لساعات معينة خلال اليوم الواحد أو لأيام معينة في الأسبوع، ولها عدة أشكال وأساليب. إن الهيئة الأكثر شيوعًا لحمية الصيام المتقطع هي تناول الطعام خلال فترة 8 ساعات فقط من اليوم، والامتناع عنه خلال فترة 16 ساعة التالية من باقي اليوم، وهو ما يعرف بحمية 16:8. من الممكن القيام بالصيام المتقطع من نوع 16:8 إما يوميًا، أو يومًا بعد يوم أو خلال أيام معينة فقط في الأسبوع. والصيام المتقطع هو أحد الأنظمة الغذائية سهلة الإتباع والفعالة، خاصة أنها لا تتضمن الكثير من القواعد الصارمة أو الحرمان من المواد الغذائية.

أساليب الصيام المتقطع

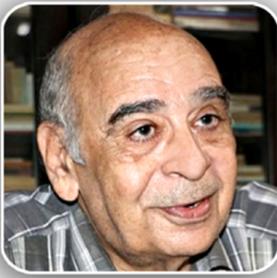
من الممكن القيام بالصيام المتقطع عبر اتباع أكثر من أسلوب، وهذه أهم أساليب الصيام المتقطع الشائعة:

1. الصيام لمدة 12 ساعة في اليوم

يعد هذا الأسلوب أحد الأساليب المناسبة جدًا للمبتدئين بشكل خاص حيث يعتمد هذا الأسلوب من الصيام على الامتناع عن تناول الطعام الصلب لمدة 12 ساعة متواصلة من اختيار الشخص، وتناول الطعام الصحي خلال فترة 12 ساعة المتبقية. يساعد الصيام المتقطع هنا على تحويل الدهون المخزنة في الجسم إلى طاقة الأمر الذي يسبب خسارة الوزن.

2. الصيام ليوم كامل أسبوعيًا

يرتكز هذا النوع من الصيام على الامتناع عن تناول الطعام بشكل تام لمدة 1-2 يوم أسبوعيًا، أي 24 ساعة متواصلة في كل مرة، مع السماح بتناول السوائل فقط في فترة الصيام، مثل: الماء، والقهوة، والشاي بدون سكر.



بقلم و. أحمد الخيسي

قاص و كاتب صحفي مصري

واشنطن بين الدب والتنين

يشكل نموها خطراً حقيقياً في عالم المنافسة الحرة والقوة الاقتصادية. وقد حققت الصين ما حققته بفضل سياسة "السوق الاشتراكية" التي بدأها سكرتير الحزب "دينج شياو بينج" عام 1982 وأفسح فيها للقطاع الخاص دوراً رئيسياً مع وضع نشاطه في ما يخدم خطط الدولة وتوجهاتها، وفي ذلك كتب الاقتصاديون في الصين أن السوق لن تحل محل الدولة التي تنهض بالمشروعات الكبرى مثل الكهرباء والمرافق والمياه وغيرها لكن السوق ستعمل في مجالات أخرى، وأضاف البعض منهم أن "السوق الاشتراكية" ابداع فكري صيني، لكن ذلك غير صحيح، فقد توصل الزعيم الروسي فلاديمير لينين إلى تلك الفكرة عندما طرح عام 1921 "السياسة الاقتصادية الجديدة"

التي اشتملت على تجاوز القطاع الخاص العام وإطلاق حرية التجارة داخل البلاد وتشجيع رؤوس الأموال الأجنبية على العمل داخل الاتحاد السوفيتي، والاعتراف بالملكية الخاصة التي سبق للدولة أن شطبت عليها، وبلغ الأمر حد أن لينين كان مستعداً على حد قوله "لمنح شركات التنقيب عن البترول الأجنبية أكثر من خمسين بالمئة مقابل استخراج النفط". لكن سالتين الزعيم اللاحق وأد تلك الخطة ورجع بالبلاد إلى المركزية المفرطة في الاقتصاد.

في كل الأحوال تبقى التجربة الصينية جديرة بالدراسة على الأقل لأنها تتحدث عن حزب استطاع الاستمرار مئة عام وهذه بعد ذاتها معجزة في ظل انحصار الفكر الاشتراكي وأحزابه كما أن ما حققته الصين في مجالات التعليم والقضاء على الفقر وحتى في مكافحة وباء كورونا جدير بالملاحظة.

لكل تلك الأسباب فإن واشنطن قد تضع عينها على موسكو لكن يدها على قلبها من بكين.

عن جريدة الدستور المصرية

لم ينقض سوى أسبوعين بين لقاء الرئيسين الأمريكي والروسي في جنيف 16 يونيو وبين احتفال الصين 1 يوليو بمئة عام على حزبها الذي قاد البلاد على امتداد قرن كامل. ومع أن حملة شبه عدائية متبادلة سبقت لقاء بايند وبوتين في جنيف، أدرجت روسيا خلالها أمريكا في قائمتها الرسمية للدول "غير الصديقة" ووصف الجانبان العلاقات بينهما بأنها "في الحضيض" حتى توقف التمثيل الدبلوماسي على مستوى السفراء، إلا أن قمة جنيف أسفرت عن العثور على نقاط اتفاق غير قليلة، ووصفها بوتين بأنها كانت "بناءة"، وأضاف أنه:

"لم يكن هناك أي نوع من العداء، على العكس من ذلك، أظهر الجانبان محاولة لتقريب مواقفنا". وقد كان ذلك متوقفاً إلى حد ما بعد انضمام روسيا اقتصادياً وسياسياً إلى منظومة الرأسمالية العالمية وتحول الخلافات من طابعها العدائي القديم إلى خلافات الأقارب.

المشكلة الحقيقية التي تواجه واشنطن ليست الدب الروسي، بل التنين الصيني بدوره ونموه الاقتصادي المتضخم. ويشير تقرير صندوق النقد الدولي "الاتفاق الاقتصادي لعام 2035" إلى تراجع الاقتصاد الأمريكي وصعود الاقتصاد الصيني ويتوقع التقرير أنه بحلول عام 2035 قد تصبح الصين "القوة الاقتصادية الأولى في العالم" بشعبها الذي يقرب من مليار نسمة وحزبها الذي بلغت عضويته مئة مليون فرد، ويبدو أن بكين تشعر بقوتها المرتقبة، ومن هنا قال الرئيس الصيني "شي جين بينج" في خطاب الاحتفال بمئة عام على الحزب:

"ستسحق رأس كل من يجرؤ على الاستقواء على الصين وتخضب بالدماء على سور فولادي صعه ما يزيد عن 1.4 مليار صيني!" تتحدث واشنطن عن روسيا لكن عينها على الصين التي



بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية و الشاعرة
الإعلامية المتميزة

هكذا كلمنا الرئيس.. قبل سبع سنوات

بوصفنا حكماً لشعوب مسلمة: كيف سمحنا بأن يتأخر بالدين وأن ترسم لله صورة خاطئة؟!.. منحتنا من وقته ساعات غنية مُنصتاً باسمًا. يستمع بتركيز لكل واحد منا. وقال إنه اجتمع بنا لكي يضع يده على هموم المثقفين والأدباء والمفكرين لأنهم عقل مصر وضميرها. تحدثنا إليه عن غياب الحراك الثقافي التفاعلي الذي يليق باسم مصر، رغم وجود مثقفين لا حصر لهم. وهو ما أدى إلى انتشار سحابة من التغيب جعلت مصر مرتعاً خصباً للإخوان والتكفيريين الذين قوّضوا مفاصلها وكادوا يخطفونها إلى مجاهل الظلام والتغيب؛ لولا إرادة شعب مصر الأبى وثورتنا الشريفة يوم 30 يونيو 2013، ووقوف الجيش العظيم في ظهورنا يحمي ثورتنا بقيادة فارس قوى نبيل هو المشير/ عبدالفتاح السيسي؛ الذي أهداه الله لنا بعدنذ رئيساً مدنياً وطنياً أحب مصر والمصريين.

تكلمتا معه عن أزمة العقل المصري الراهن، وأعرنا عن حزننا على مستوى التعليم المصري على مدى العقود الماضية، وأن نوعية ذلك التعليم المتدنّي تُفرض لنا كل عام ملايين من أنصاف الأميين. فقال الرئيس إن خطة النهوض بالتعليم على نحو شامل آتية في تزامن مع النهوض بمصر اقتصادياً واستثمارياً ومجتمعيًا، لكن الأهم الآن (آنذاك) هو الحفاظ على مصر من السقوط الذي تستهدفه منظمات ودول تحقد على مصر وترفض سقوط الإخوان؛ الذي كان معبر تلك الدول للسيطرة على مصر بكامل ثقلها التاريخي ومركزيتها السياسية.

كانت مصر قبل سبع سنوات مثقلة بالملحن بعد ثورتين أجهدتا كاهلها وعقود من الخمول والترهل الاقتصادي. لكننا شعرنا يومها، وأكدت الأيام صدق شعورنا، بأن مصر في يد قائد وطني حكيم لم يتوقف عن العمل ساعة واحدة منذ سبع سنوات حتى ينهض بمصر. وسوف يستمر نهوضها حتى تتصذر العالم بإذن الله. نحن على ثقة في الله الذي قدر أن يضع يد مصر الطيبة في يد رجل قوى ذكي يعرف ماذا يفعل، ويُقدّر تقدمه قبل الخطو موضعها. وكما قال الرئيس السيسي: «لا والله لن يكدر وزدي»، بإذن الله تعالى. «الدين لله.. والوطن لمن يحمي وزد الوطن».

عن المصري اليوم

(نحن إما ناجحون، أو ناجحون. الفشل ليس مطروحا في مسألة الحفاظ على مصر والنهوض بها.. تلك العبارة الوثائق الحاسمة Failure is Not an Option قالها لنا الرئيس العظيم/ عبدالفتاح السيسي في أول لقاءاتنا به منذ تولي حكم البلاد قبل سبع سنوات. وأثبتت الأيام صدق قوله. صدق الرئيس السيسي عهد الذي قطعته على نفسه لمصر. بعدما أنقذها من أنياب الإخوان الإرهابيين، شرع من فورهِ في مرحلة التنمية المستدامة في ملفات الإرهاب وعجز الموازنة والصحة والتعليم والاستثمار ودعم الفقراء والمرأة المعيلة والقضاء على العشوائيات وجودة الطفل المصري وإعادة هيكلة وبناء البنية التحتية والتعمير والطاقة والآثار الرقمية والطرق والزراعة والمزارع الحيوية والمرور وعشرات المنجزات/ المعجزات التي حدثت في سبع سنوات، وكان خلصنا أن تحدث في عشرين عامًا. كل ما سبق عطفًا على الملفات الخارجية مع الدول الصديقة والدول المعادية، التي أدارها بحكمة مشهودة جعلت مصر في مكانتها التي تليق بها. حديث طويل امتد بنا ساعات على المائدة المستديرة في قصر الاتحادية، خرجنا منه ونحن موقنون أننا في حضرة قائد حكيم يوقن أن الحفاظ على مصر والنهوض بها فرض حاسم لا مهرب منه. لهذا كلّي ثقة في أن أزمة سد إثيوبيا سوف تدار بالحكمة ذاتها التي أدار بها البلد سنواتٍ سبقا، دون اللجوء إلى الخيار العسكري الذي سوف يُعطل مشوار التنمية الذي قطعنا فيه شوطاً كبيراً ومازال الكثير في انتظارنا.

في لقائنا به، وفد المثقفين والأدباء، يوم 20 ديسمبر 2014، أعرب الرئيس السيسي عن قلقه من الصورة المخلوطة التي قدمها الإخوان والإرهابيون عن الإسلام بأفعالهم التي تشر العنف والدماء والتدمير، وتبث الرعب في قلوب الناس. وتمنى الرئيس أن تعود صورة الدين السمحة كما أرادها الله للعالمين. قال الرئيس: «أنا رجل مُتدين. أغاز على عقيدتي من تجار الدين الذين يشوهون صورة الإسلام أمام العالم. بل أخشى أن أقول إنهم يشوهون صورة الله نفسه، تعال وجل وعلا علواً كبيراً. وحين التقيت بخادم الحرمين الشريفين أسررت له بأنني أخشى مساءلة الله تعالى يوم القيامة



بقلم صبري نبييل

إعلامي وصحفي

خاص لجريدة كاريزما

المائة حبة.. قصة لا تنتهي

عن فتى الشاشة الأول أنور وجدي. أنور وجدي في بداية حياته بعدما طردته عائلته من المنزل لفسله.. عاش في الشوارع لشهور طويلة.. قبل أن يعمل كعامل اكسسوار في مسرح فرقة رمسيس. وسمحوا له بأن يبيت في المسرح، لأنه كان يعيش في الشارع حرفياً وفي يوم ما كانت الممثلة زينب صدقي تقول: "أهم شيء في الحياة الصحة" عندها قال الكومبارس أنور وجدي: "النقود أهم الصحة ليست بالمهمة لو معي نصف مليون جنيه.. عندها صرخت فيه: "مجنون.. غدا سيكون معك نقود وستندم على كلامك" .. بعدها صعدت نجومية "الكومبارس" ليكون ممثلاً.. فممثل أدوار أولى.. وبلغ من الغنى أنه أصبح ينتج أفلامه بنفسه، ومن النجاح أنه كتب وأخرج أجمل أفلام السينما المصرية.. وتزوج بجميلات عصره، ليلى مراد وليلى فوزي... هو كرجل استطاع أن يحقق أقصى ما يحلم به أي إنسان على هذا الكوكب.. ولكنه أصيب بالمرض.. فشل كلوي.. حتى إنه قال كلمته الشهيرة "كنت في الشارع ومعدي تآكل الزلط، وحالياً في البيت ولا أستطيع أن أشرب حتى الماء"، قبل أن يموت وحيداً في الغربة، عريساً لم يمض على زواجه من ليلى فوزي بضعة أشهر. عزيزي القاري..

عندما تكون في لحظات المجد.. جهز نفسك نفسياً لتقبل نقصان الحبات في زجاجةك.. عندها لن يضربك الكبرياء عندما تكون فوق قمة الهرم... ولن تغتر بالدنيا.. فانت تعلم أن كل زيادة في حبات المجد.. ستنقص مقابله حبة أخرى... وصديقي صديقي.. ستجد نفسك مرتاحاً عندما تنقلب عليك الدنيا لأنك تعلم أن ما نقص منك قد ازداد في حبات أخرى وستجد كلمات الشكر على لسانك للنعم الموجودة حالياً بدلاً من كلمات الغضب... ولكن دعني أخبرك عن حبات لا تنقص أبداً بل وتنتجك في الدنيا والآخرة... (ما نقص مال من صدقة)

دائماً ما يتعجب أصدقائي المقربين من هدوني الشديد كلما جاءت مصيبة أو أظهرت لي الدنيا وجهها القبيح يوماً ما... تعالي أستمتهم بـ (أكيد اتحسدت / نصيبك في الدنيا قليل) ويتعجبون من استعدادي النفسي لمواجهة المصائب، ولكن دعني أحكي لك قصة أسطورة هندية، قرأتها وأنا في العاشرة من عمري. سأخبرها لك لأنها قد لا تعجب بعضهم تقول الأسطورة، إنه عند ميلاد الإنسان.. تُخلق معه زجاجة بها مائة حبة.. زجاجة مثل علبة الدواء... وفي هذه الزجاجة وضعت حياة الإنسان كلها.. قسمت الحبات إلى أجزاء للأشياء المادية وأجزاء للأشياء المعنوية.. مثلاً 20 حبة للمال، 20 حبة للصحة، 15 حبة للجمال، 10 حبوب لراحة البال 8 حبات للزواج السعيد، 9 حبات للأطفال، 18 حبة للعائلة.. وهكذا... وبعدها أغلقت الزجاجة بإحكام ولا تُفتح أبداً. وعبر حياة الإنسان سيتغير عدد حبات كل جزء ولكنها لا تزيد أو تنقص عن 100. إذا زادت حبات المال، قد تنقص معها حبات راحة البال أو الصحة أو الأطفال. وإذا نقصت حبات الجمال، تزيد معها حبات الحظ.. لذا اعتاد البعض أن يقول المثل (على فين يا حظه؟.. رايح للوحشين. طيب والحلوي؟.. كفايه عليهم حلاوتهم).. في حياتي.. لم تفشل هذه الأسطورة أبداً في تفسير أفاضل الحياة..

الله العادل المتحكم يساوي بين جميع البشر فيما يأخذون... الله الكريم المعطاء يعرف أن ابن آدم يفسد عندما يكثر له العطايا في الدنيا.. لذا إذا زادت لك محبة الناس.. اجعل ذهنك مستعداً لفقدان بعض حبات راحة البال.. فالمثل يقول (كثير الأصحاب قليل النوم) وإذا زادت حبات الأموال، فاستعد لنقصان راحة البال والصحة أو العائلة. وأذكر هنا قصة لا يعرفها كثيرون



بقلم م. مجدي عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

خاص لجريدة كاريزما

عندي كلام

أصبحت القضايا وبرامجها الشغل الشاغل للناس في مصر ليلاً ونهاراً، فمنها يتعلمون وعنهما ينقلون ما يشاهدون وما يسمعون. فإذا طلع علينا المحامي والشهير والنايب البرلماني السابق والرئيس السابق لوحد من أكبر الأندية المصرية وأخذ يتجول بين القنوات ليسب المشاهير بألفاظ لا تليق، ثم تبعه المذيع الفاشل نجل الإذاعي التابعة ليسب مئذنت قطر بكلمات سوقية وكذلك لاعبو الكرة المعتزلون الذين اقتحموا البرامج الرياضية بلا دراسة وبدون رخصة وأحاديثهم لا تخلوا من إسفاف وينطقون على الهواء مباشرة بألفاظ يعاقب عليها القانون دون رقيب أو حسيب، إذا كان كل ذلك يجري بسلاسة وبلا اعتراض من أحد فلماذا نتباكى على انهيار الأخلاق في مصر إنما الأمم الأخلاق ما بقيت فإن همو ذهبت أخلاقهم ذهبوا وصلح لأخلاق مرجعه... فقوم النفس بالأخلاق تستقم (أحمد شوقي بك).

قرأت لك الدوسسة: عادة أو حفلة تسمى "الدوسسة"، حيث كان من المعروف انتشار العديد من الطرق الصوفية بمصر وقت العصر العثماني مثل "الشاذلية: الرفاعية، القادرية، الاحمدية، البرهانية المولوية، الوفاية، البكرية، السعدية"، وارتبط ببعضها عادات واحتفالات شاذة وغريبة ليس لها أصل أو علاقة بدينا الخفيف، وكان من بين تلك الاحتفالات حفلة "الدوسسة". الـ الباحث والأثرى شريف فوزي، منسق

عام شارع المعز، أن حلفة الدوسسة التي ارتبطت بالطريقة السعدية لمؤسسها الشيخ الشامي سعد الدين الجياوي المتوفى عام 1335م، والتي كانت في الأصل فرع من الرفاعية، وقد وصف الرحالة الإنجليزي الشهير إدوار ولیم لين في كتابه الشهر المصري المحدثون عاداتهم وشمانلهم بين عامي 1833م وإلى 1835م، تلك الحفلة وكذلك العديد من الرحالة الأوربيين.

وأوضح شريف فوزي، تبدأ الحفلة أو العادة في ميدان الأزبكية بالقرب من منزل الشيخ البكري نقيب الأشراف بمناسبة المولد النبوي الشريف ثم نقلت فيما بعد إلى ميدان باب الخلق، وذلك بقدم شيخ الطريقة السعدية إلى الساحة على حصانة فيقرأ دراويش الطريقة الفاتحة ثم ينطق المريدون أو أتباع الطريقة على وجوههم في صف طويل كما هو موضح في الصورة التي رسمها الرحالة الإنجليزي لين، ثم يدوس شيخ الطريقة بحصانة فوقهم يقوده اثنان من أتباعه بينما يردد الجميع الأدعية والابتهالات وتدوى الطبول والأعلام والصياح والتهليل. وأضاف الباحث شريف فوزي، يقال أن المنبطحين كانوا يرددون أدعية تجعلهم قادرين على تحمل دهس الحصان لظهورهم ويتعجب "لين" من أن المنبطحين لم يصابوا لأي أذى بل كلما كان يمر الحصان فوق أحد المنبطحين انتصب واقفاً يتبع الشيخ، هذا وقد أبطل الخديو توفيق هذه الحفلة "حفلة الدوسسة".

خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

أوراق من شجرة حياة

ذكرياتنا الجميلة!



أجمل ما قبل عن الذكريات الجميلة، إنها طاقة إيجابية في حياة الإنسان تجعله قادر على مواجهة التحديات التي تواجهها! الذكريات الجميلة هي التجارب واحداث سابقة في حياة الإنسان التي حفظت في الذاكرة ثم استرجعت بسبب حدث معين يحدث مع الإنسان فيتذكر الإنسان ذكرياته ويستمتع بها وتؤثر عليه بالإيجاب! اننا قد لا نعرف القيمة الحقيقية للحظات حياتنا إلى أن تبقى ذكريات. ذكريات الإنسان كثيرة ولكن لا يستطيع اختيار ما يتذكره فالذكريات هي التي تفرض نفسها كما تشاء الذكريات مدرسة للإنسان إذا استرجعت فهي رقيقة دربه، الذكريات الجميلة أحياناً تأتي بالألم في الوقت الذي لا يجد الإنسان ما يشبهه بالذكريات لها رائحة تلتصق بالأماكن وبالآخرين فلانسيان يجدي معها.

فالاماكن التي كان يعيش أو يتنزه فيها والأهل والأصدقاء والزملاء والأحباء الذين لم يراهم الإنسان يعد مثال لذلك حتى الروائح عندما نستشققها نسترجع معها زماننا وذكرياتنا. الذكريات الروحية جميلة جداً لأنها مرتبطة بالحياة الروحية والحياة الروحية هي الحياة الملازمة لله فكل الذكريات الجميلة الروحية هي الجذور التي نبتت وصارت بستان في حياة الإنسان. والذكريات الجميلة الروحية لها فوائد كثيرة جداً حتى ولو حسبانها مؤلمة أو حزينة لأن في الحقيقة هي ليست مؤلمة أو حزينة ولكنها حدثت في ألم أو حزن، فأتذكر منها على سبيل المثال مانسيتها بالذكريات الروحية المؤلمة وهي ذكريات الإنسان في جلسة الاعتراف سواء في الصلاة للاعتذار لربنا بالدموع المنهمرة من العينين بانسحاق القلب والسجود لحضرة الله حيث أنها مواجهة مع النفس في صدق لأن الله يعلم ما فعله الإنسان من أخطاء بلا هروب من حقيقة الأخطاء ومن أحلى أوقات هذه الذكريات أن خاصة بوجود الله في حياة الإنسان ولكنها قبل أن تعد ذكريات هي اعتراف حقيقي لكل ما أخطأ فيه الإنسان وهي تبدو صعبة لأن كسرة الإنسان ليست سهلة لأنه يعرف بالكبرياء أو المتناسى.

ولكنها من أقدس الذكريات الروحية ويكفي أن الله هو الذي يقود ويقوى ويهيم ويفرح هذا الإنسان الذي خضع لله بالاعتراف بأخطائه حتى يغفرها له الله ويعطيه حياة التوبة الحقيقية. ولكن هذه خطوة أولى حياة التوبة للاعتراف بالتفاصيل أمام الله بكل راحته فيرتاح الإنسان كثيراً

بعدهذه الصلاة الطويلة التي هي عبارة عن اعتراف. الخطوة الثانية وهي الاعتراف أمام أبونا كاهن الكنيسة وليست بالتفاصيل الكثيرة ويكتفى بسرد الخطايا ولكنها أيضاً مرجحة للإنسان أحياناً ولكن يوجد الأقوياء روحياً فيعترفون حقيقة لأن الاعتراف هو سر في كناننا ولا بد أن يمارس ولكن له أيضاً ذكريات روحية جميلة جداً حيث من الممكن أن يكون هذه أول مقابلة مع الأب الكاهن ولكن الإنسان يشعر أنه أب حنون له فهذا أيضاً هذه الخطوة لها ذكرياتها الجميلة - ثانياً: ذكريات روحية جميلة للأماكن المقدسة مثل القدس وم هي بتطبع الإنسان بالتجديد الحياتي لذا يسمى الإنسان الذي سافر إلى الأراضي المقدسة (القدس) بالقدس.. أيضاً زيارات الأماكن المقدسة كالاديرة ففي هذه الذكريات الجميلة الروحية يصلى الإنسان من أجل أن يكون انسان روحياً حقيقياً ولتكون عبادته لله بقلب نقي، ويوجد انسان يصلى من أجل أن يقف الله معه في بداية مشروع أو زواج إلى آخره. كثير من الناس يعمدون أولادهم في الاديرة فتكون ذكريات جميلة جداً. ثالثاً: ذكريات جميلة روحية وهي مرتبطة بأيام السنة مثل الأصوام بكل أنواعها وايضا بأعياد وتذكارات السيدة العذراء مريم والملائكة والشهداء والقديسين. رابعاً: ذكريات جميلة روحية مثل الخطوبات والاكاليل في الكنيسة وم من الاحباء الآباء الكهنة الموقرين وم من الاحباء الأقارب والأصدقاء الحاضرين، كل ذلك ذكريات.

فالذكريات الجميلة الروحية هي بمثابة البلمس لحياتنا الروحية فإن عرج انسان في حياته مع الله وتذكر كم كان قويا حينما رفع قلبه بالصلاة والدعاء والاسترحام لله العظيم الرؤوف الطويل الروح الكثير الرحمة ويحب الصديقين والحظاة الذين يطلبونه للتوبة والصفح والغفران، الله يعطينا أن نتذكر ذكرياتنا الروحية معه حتى لا تنوه في هذا الزمان الملي بالأحداث التي تبعدنا عن عبادته الحقيقية له وينادله الحب الذي دائما يوجد علينا به طوال أيام عمرنا. أحياء أحياء يقطنون على بعد مئات الأميال، أحياء إنتقلوا إلى السماء فكيف للإنسان أن يكون معهم فالذكريات هي المسكن على فراق الاحياء، للذكريات سحر ورونق ولكنها لا يمكن أن تكون مرضية للإنسان، أخيراً للذكريات أهمية تجعل الإنسان قوياً في مجاربة الهموم، أيضاً الذكريات تضيف للقلب بهجة وسعادة وسرور.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطس بنوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

هذا الشعب يكرمني بشفتيه

قال احد الوعاظ أن الشعب في كنيسته كانوا يرمون بحرارة التريمة التي تقول: (كل ماعندى لربى لك ربى انا اهدى كل ماعندى) ولكن عندما مرّ عليهم طبق العطاء لم يجد فيه سوى القروش والملايم!

أيهما أكبر ...

ايراد الرقص أم ايراد الكنائس؟ تقول احصائية حول الرقص في أمريكا أن عشرة ملايين من الأمريكيين ينفقون 150 مليون دولار سنويا لتعليم الرقص. وهناك مدرسة واحدة لتعليم الرقص لها 452 فرعاً في المدن المختلفة ويبلغ ايرادها السنوي خمسين مليون دولار!

رأى البابا في الرقص

سئل قداسة البابا شنودة عن رأيه في الرقص فأجاب: نحن كمسيحيين لا نعرف غير "رأس الحكمة"، وأضاف أن من يرقص ستقطع رقبته (رأسه)!

لغتك تظهرك!

سأل الرجل الشحاذ النصاب: ماذا لا تشتغل مادمت بصحتك، هل فيك عاهة؟ - أجاب الشحاذ: نعم - وما هي؟ - انى أحرص يا سيدى!

من يمتلك من؟

روى رسكن قصة رجل حاول العوم لنجاته من سفينة تحطمت في عرض البحر. ونظراً لأنه لم يستطيع أن يترك ماله في السفينة الغارقة، فقد ربط بسرعة حول وسطه حزاماً يحتوي على 200 (ماتتى) رطل من الذهب. ولما لم يتمكن من الوصول الى الشاطئ بسبب زيادة الوزن الذي يحمله، فقد هوى الى القاع وغرق وذهب ذاهب معه! وسأله رسكن أيهما امتلك الآخر؟ هل حقاً كان الرجل يمتلك الذهب؟ أم الذهب هو الذي كان يمتلك الرجل وذهب به الى حتفه؟

سهولة التنقل بين الطوائف

قال أحدهم لصاحبه: لقد تنقلت بين الطوائف البروتستانتية من واحد لآخرى، ثم انضمت الى الارثوذكس ولكنى لم استرح أيضاً، والان افكر في الانضمام الى الكاثوليك. فأجابه صاحبه: "حسناً لا بأس من تغيير العنوان على زجاجة فارغة!"

شوية مبالغفة!

تقابل ثلاثة رجال أحدهم فرنسى والثانى إنجليزى والثالث أمريكى وظل كل واحد منهم يحكى عن سرعة القطارات في بلاده. فقال الفرنسى: من سرعة القطارات في فرنسا تظهر أعمدة التليفون مثل سور الحديدية وقال الانجليزى: هذا بسيط، فمن شدة سرعة القطارات في إنجلترا يضطر السائق من حين لآخر ان يوقف القطار ويصعب ماء على القضبان لنلا تذوب من الحرارة. وهنا قال الأمريكى: وهذا أيضاً لا شين. لانه من شدة سرعة القطارات في امريكا كانت ابنتى تودعنى مرة على رصيف محطة سكة حديد شيكاغو، ودق جرس المحطة مؤذناً بتحرك القطار فمددت رأسى من شباك القطار لأقبل ابنتى، وفي هذه اللحظة، كان القطار قد تحرك فوقعت القبلة على فم بقرة تقف في حقل

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فادى يوسف

إعلامى ومقدم برامج

الكاريزما (القوة الخفية)

هي كلمة قد تسمعها في يوم من الأيام كأن يقال عن شخص بأنه شخصية كاريزمية فلتفت بشكل غريب ما معنى كاريزما!!!

هذه الكلمة ترجع الى الأصول اليونانية ومعناها الهدية أو التفضيل الإلهي وتتصف أيضاً هذه الشخصية بالكثير من القدرات الغير طبيعية في القيادة والإقناع وأسر الآخرين بشكل غير ملحوظ ويحتون على الكثير من الإنباه والجذب أكثر من المعتاد.

هي كلمة تقال عن شخص يحتوي الكثير من الجاذبية والحضور الطاعى والذي يتمتع به الكثير من الأشخاص الذي يقدرون على التواصل مع الآخرين بالفعل والقول والعاطفة والتأثير الإيجابي عليهم وهذه الشخصية تحتوي على السلطة فوق العادة فهي شخصية يكون فيها التأثير القوى والحماسي فيستطيع من خلالها إثارة إعجابهم واهتمامهم فيجدهم ينظرون إليه نظرة القائد والكاريزما صفة يتصف بها بعض الناس بشكل طبيعي ولكن من الممكن اكتسابها عن طريق التفاؤل والروح الإيجابية والحيوية والتفقه بالنفس.



على بعد مائة ميل من المحطة بدلاً من ابنتى!!!

ماذا نتعلم من البيغاء؟

قال أحد القديسين: "تعلمت الصمت من البيغاء!" إن الانسان المؤمن المتضع يشعر دائما باحتياجه للتعليم وهو يتعلم كل يوم من كل شى. لقد رأى ذلك القديس ثثرة البيغاء وضججه وتقليده وترديده لما يسمعه عشوائياً بدون فهم فاتعظ وأحب الصمت والهدوء والفهم والتأمل وعدم نقل الكلام وتكراره باطلا.

على مغص

كانت زوجة السيد /على مغص تنغص عليه عيشته كل يوم وتطالبه بضرورة تغيير اسمه الذى يوجع البطن والذي تخجل ان تنتسب اليه. أما هو فكان يدافع عن اسمه الذى يعتز به بسبب غلاوة المرحوم والده الذى أسماه هكذا! ولكن بسبب كثرة الألاح والنوح من "مدام مغص" عاد اليها يوماً متتهللاً وقال لها: "أفرحى يا ستى هو أنا أخيراً غيرت اسمى عشان خاطر ك".

وطارت زوجته فرحاً وقالت له: "الف مبروك. وسميت نفسك أيه؟" فأجاب "ابراهيم مغص! أن السيد/ على مغص او السيدة/ "فلانة مغص" وشركانهم متوفرين في كل مكان حتى في كناننا! كل من يقابلهم او يسمعهم او يتعامل معهم يصاب بمغص مفاجئ وغثيان، اما بسبب سوء الظن المستمر او اللسان السام، او القسوة وروح الانتقام، او المشاكسة والحصام، او الانقسام الهدام، او العناد والطيشة والكبرياء والفوضى! والعجيب ان "السيد مغص" او "السيدة مغص" يظن انه متدين لمجرد انه يذهب الى الكنيسة ولا يهيمه ان يطفش الناس من الكنيسة - او لانه يصوم ويغير اكل حوم البقر بأكل حوم البشر وسُمعتهم! ان كل المطلوب منه (او منها) ليس تغيير الاسم الأول بل الثانى، والمهم تغيير المغص وعندئذ تتساوى باقى الأسماء الأخرى.

حديقة حيوان في قلب الانسان!

رسم أحد الفنانين المؤمنين قلباً كبيراً لانسان وفي داخله حديقة حيوانات كاملة! وكتب بجانب كل حيوان صفة له موجودة في الانسان مثل المكر في النعلب، والكبرياء والزهو أو في الطاووس، والتقليد في القرد، والاتواء في الثعبان، والشراسة في النمر، والكسل والبلادة والغباوة في الحمار، والعناد في البغل، والشراهة والطمع والقذارة في الخنزير، وقساوة القلب في التمساح، والضلال والخراف في الشهوة في الكلب، والضراوة وافتراس الأضعف في الأسد، والأندفاع كالثور والجُموح في الحصان، والجبن في الفأر الخ!!! لقد أصاب ذلك الفنان الحقيقة عندما جمع صفات كل هذه الحيوانات في الانسان الخاطن العبيد عن نعمة المسيح. ولذلك قال الرب "يا بنى أعطني قلبك" فاذا أظعته فسوف يطرد منه هذا الجيش من الحيوانات والزواحف ويظهره بل يخلق فيه قلباً نقياً جديداً يسكن فيه هو نفسه بل الثالث القدوس كاملاً حسب وعده "اليه نأتى وعنده نصنع منزلاً" (يو 14 : 23).



خاص لجريدة كاريزما

بقلم فادى يوسف

إعلامى ومقدم برامج

الكاريزما (القوة الخفية)

هي كلمة قد تسمعها في يوم من الأيام كأن يقال عن شخص بأنه شخصية كاريزمية فلتفت بشكل غريب ما معنى كاريزما!!!

هذه الكلمة ترجع الى الأصول اليونانية ومعناها الهدية أو التفضيل الإلهي وتتصف أيضاً هذه الشخصية بالكثير من القدرات الغير طبيعية في القيادة والإقناع وأسر الآخرين بشكل غير ملحوظ ويحتون على الكثير من الإنباه والجذب أكثر من المعتاد.

هي كلمة تقال عن شخص يحتوي الكثير من الجاذبية والحضور الطاعى والذي يتمتع به الكثير من الأشخاص الذي يقدرون على التواصل مع الآخرين بالفعل والقول والعاطفة والتأثير الإيجابي عليهم وهذه الشخصية تحتوي على السلطة فوق العادة فهي شخصية يكون فيها التأثير القوى والحماسي فيستطيع من خلالها إثارة إعجابهم واهتمامهم فيجدهم ينظرون إليه نظرة القائد والكاريزما صفة يتصف بها بعض الناس بشكل طبيعي ولكن من الممكن اكتسابها عن طريق التفاؤل والروح الإيجابية والحيوية والتفقه بالنفس.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم سامح فريد سليمة

كاتب وصحفي

هل أنت مهاجر أم مسافر؟



سؤال بسيط في شكله لكنه يحمل مضمون كبير ولاجابة على هذا السؤال يجب ان نفرق بين امرين الاختلاف بينهما جوهرى وكبير جداً. فاحلام المهاجر تنتهي بمجرد الحصول على الجنسية والاستقرار في بلده الجديد وعدم التفكير في الحصول على جنسية اخرى للاستقرار والعمل في بلد اخر ولكن هناك من يحاول اقتناء ثلاث جنسيات بالإضافة الى جنسيته الاصلية اى جنسية بلد المولد او الوطن الاصلى وهناك من يحاول شراء الجنسية بالمال او عن طريق شراء عقار في بلد ما او اقامة مشروع او مشاريع اقتصادية الغرض منها الربح. فهناك بعض الدول الفقيرة او النامية تمنح الجنسية مقابل مبلغ مالى معين او اقامة صرح اقتصادى على اراضيها او شراء عقار وهذه الامور جديدة واستجبت في القانون الدولى الخاص (قانون الجنسية). وهناك دول اخرى لا تحتاج الى المال ولكنها تحتاج الى النمو السكانى لان عدد سكانها قليل وتحتاج الى عمالة وخبرات ومهارات تستطيع بناء الدولة بسرعة فائقة عن طريق هؤلاء البشر التى تقتنيهم من دول اخرى دون التخل عن جنسيتهم الاصلية اى جنسية الوطن الاصلى او اى جنسيات اخرى قد حصلوا عليها وهذه الحالة هي حالة فريدة في بعض الدول التى تشجع على هذا المفهوم الجديد وهو منح الجنسية مقابل مهارات او خبرات او شهرة عالمية او علماء او فنانين او مخترعين على سبيل المثال. فهناك بلدان تمنح الجنسية مقابل مبلغ مالى او شراء عقار مثل تركيا او مقابل خبرة او مهارة معينة مثل الامارات وهناك دول اخرى تمنح الجنسية مقابل مبلغ مالى زهيد مثل بعض جزر الكايبي والمحيط الهادى وبعض دول امريكا اللاتينية وهي

تعطيها لاي شخص دون انتقاء اما مايعرف بالهجرة الانتقائية وهي تقوم على اساس الخبرة او المهارة او تنمية مواردها البشرية مثل كندا وبين هذه المستجندات والخيارات الجديدة والتي اصبحت متاحة سوف تسهل حركة السفر والهجرة والتنقل حول العالم ولكن يبقى السؤال مطروحا عن مدى الرغبة في السفر لمجرد السفر ام السفر بغرض الهجرة والاستقرار في بلد اخر فاحلام المهاجر تنتهي عند نقطة معينة اما احلام المسافر لانتهى مادام حياً لان السفر يشبع شهوة الاضطلاع والمعرفة وهو جزء من الثقافة العامة للانسان الذى يعيش الثقافات الاخرى والمغامرات التى يمكن ان تاخذ الانسان الى عالم مجهول احياناً والى امور خطيرة كفقدان الاموال وفقدان العمر والسنين دون استقرار مادى او معنى فصح السفر والمعرفة يجعل الانسان كالبندول والرحل احياناً في حالة من عدم الاستقرار ولعل ابرز هذه الحالات من يعملون في السلك الدبلوماسى او في شركات متعددة الجنسيات او لها فروع في دول كثيرة او الجبراء الدوليين او من يعملون في الامم المتحدة او المنظمات الدولية التابعة لها. وهناك اشخاص عاديين لا يعملون في هذه الاشياء تستهويهم فكرة السفر والتنقل والترحال من مكان لآخر في حالة من الاثنياق المعرفى والبحث عن الجمال المفقود في كل مكان على وجه الارض او فنانين وكتاب صحفيين ولعل ابرزهم الفنان الراحل جورج سيدهم والكاتب الصحفى الكبير انيس منصور وفي النهاية يجب ان تسال نفسك هذا السؤال هل انت مهاجر ام مسافر؟!

قوانين حوادث السيارات في ولاية كاليفورنيا



بقلم / خبير التأمين / سامي بشاي

CA License: 0D91467
Covered CA
Certification: 500006682
خاص لجريدة كاريزما

الانتفاع بالملكات • مصاريف الدفن.

الأضرار غير الاقتصادية هي تلك التي يصعب حسابها، بما في ذلك:

• المومعانة • الاضطراب العاطفي • عجز • غير مريح • الكرب العقلي • الاضطراب العاطفي
• التشويه • فقدان الاتحاد أو المودة أو الرفقة في حين أن العديد من الولايات تفرض قيوداً
على أنواع معينة من الأضرار، مثل الأضرار غير الاقتصادية، فإن كاليفورنيا ليس لديها حد من
هذا النوع. ومع ذلك، يوجد في ولاية كاليفورنيا قانون فريد يحظر على الشخص الذي ليس لديه
تأمين على السيارات استرداد الأضرار غير الاقتصادية مثل الألم والمعاناة أو الضيق العاطفي، بغض
النظر عن ثبت أنه مخطئ في الحادث. لا يزال بإمكان هذا الفرد تقديم مطالبة بناءً على تلف
الملكات والأجور المفقودة والتنفقات الطبية والأضرار الاقتصادية الأخرى ضد الطرف المخطئ.
تحديد المسؤولية غالباً ما يتحصر تحديد المسؤولية في تحديد مدى إهمال أحد الأطراف
مما يعني أن شخصاً ما قاد السيارة بطريقة لا يقودها الشخص الحكيم إلى حد معقول.
الشخص الحكيم بشكل معقول يلتزم بقوانين المرور ويظهر درجة معقولة من الحذر.

من أمثلة الإهمال ما يلي:

• القيادة المشتتة • القيادة تحت تأثير المخدرات أو الكحول • مخالفة قوانين المرور أو
الإشارات • عدم الاحتفاظ بالمسافة المناسبة بين سيارته والسيارة التي امامه • السرعة
قواعد الطريق في بعض الحالات، توجد قاعدة قيادة معينة لم يتبعها أحد سائقي السيارات.
تتضمن بعض القواعد التي قد تكون متضمنة ما يلي:

• حدود السرعة - يجب على السائقين الالتزام بجميع حدود السرعة المعلنة. تم تصميم هذه
الحدود لساعات النهار وظروف القيادة المثلى. يجب على السائقين تقليل سرعتهم عندما تكون
ظروف القيادة غير مثالية.

• الاحتياط - يجب على السائق الذي يدخل الطريق أن يخضع لحركة المرور القادمة وأن يتخذ
الحيطة المناسبة. ينطبق هذا على ترك ممر أو زقاق أو طريق آخر للدخول إلى طريق أو طريق سريع
آخر. يجب على السائق التأكد من وجود وقت كافٍ لدخول الطريق دون تعطيل حركة المرور.
• مسافة المتابعة - يتم دائماً العثور على السائقين الذين اصطدموا بالركبات التي أمامهم على خطأ بسبب
وقوع الحادث لأنهم لم يحتفظوا بمسافة كافية بين سيارتهم والسيارة التي أمامهم. إذا توقفت السيارة
التي أمامك فجأة، يجب أن يكون لديك الوقت الكافي للتوقف أيضاً حتى لا تتسبب في وقوع حادث.
• القيادة المشتتة - يجب على السائقين تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية أو الانخراط في أشكال
أخرى من القيادة المشتتة التي تشغل أعينهم أو تفكيرهم عن الطريق أو رفع أيديهم عن عجلة القيادة.
هذه مجرد أمثلة قليلة لقواعد الطريق التي يحتمل أن تكون ذات صلة. يمكن لمحامي الإصابة
الشخصية ذو الخبرة مراجعة الظروف المحددة المحيطة بحادثك لتحديد القواعد التي قد
تكون قد انتهكت ومن قبل من. قد يتعين على القاضي أو هيئة المحلفين أن يقرروا ما إذا
كانت هذه القواعد قد انتهكت عند تحديد ما إذا كان سيتم منح تعويض لضحية حادث.
تحقيق التأمين في العديد من حالات حوادث السيارات، تقوم شركة التأمين بتعيين مسؤول تسوية
المطالبات لإجراء تحقيق في الحادث. قد يحصل هذا الضابط على حسابات شفوية أو مكتوبة بشأن
الحادث من المؤمن له والسائق الآخر. يمكن أيضاً الاتصال بالشهود لشرح ما راوه. قد يطلب مسؤول
تسوية المطالبات إثبات الأضرار، مثل الفواتير الطبية والتقارير الطبية ووثائق الأجور المفقودة.

نظام الإهمال المقارن الخالص:

تستخدم كاليفورنيا نظام إهمال مقارن خالص لتحديد المسؤولية عندما تكون مسؤولية أكثر
من شخص أو كيان واحد متورطاً في مطالبة إصابة شخصية. بموجب هذا النظام، يكون
كل شخص مخطئاً في حادث مسؤولاً عن جزءه من الخطأ. يضمن هذا النظام أن ضحايا
الحوادث سيكونون قادرين على تغطية جزء على الأقل من الأضرار التي يتعرضون لها.
بالإضافة إلى ذلك، يمنع الطرف المتضرر من الحصول على تعويض بسبب مساهمته في الحادث.

على سبيل المثال: إذا كان هناك سائقان متورطان في الحادث، فيمكن لأحد السائقين تشغيل
لافتة توقف. قد يكون السائق الآخر مسرعاً. قد يكون السائق الأول مخطئاً بنسبة 70 في المائة
بينما وجد أن السائق الثاني مخطئ بنسبة 30 في المائة. إذا تعرض السائق المصاب لأضرار بلغ
مجموعها 100000 دولار، فسيتم تخفيض الأضرار التي تلقاها بنسبة 30 في المائة إلى 70 ألف
دولار. بالإضافة إلى ذلك، سيكون السائق الثاني مسؤولاً عن 30 بالمائة من خسائر السائق الأول.

في بعض حوادث السيارات، قد يكون هناك خطأ من أطراف متعددة. يسمح قانون
ولاية كاليفورنيا بأن يتحمل أكثر من شخص المسؤولية المالية عن الأضرار الناجمة عن
هذا النوع من الحوادث. يتحمل كل طرف المسؤولية المالية إلى درجة الخطأ الذي يرتكبه.

حتى إذا ساهم الضحية في وقوع حادث، فلا يتم منعه من استرداد تعويض من الأطراف الأخرى
المخطئة عن الحادث.

ويعني الجانب "الخالص" لهذا القانون أنه يمكن لضحية الحادث الحصول على تعويضات،
بغض النظر عن درجة خطأ الضحية. على سبيل المثال، إذا كان السائق مسؤولاً بنسبة
90 في المائة عن الحادث، فإنه لا يزال بإمكانه رفع دعوى ضد الطرف الآخر مقابل 10
في المائة المتبقية من إجمالي الأضرار. في العديد من الولايات الأخرى، يُسمح لضحية
الحادث فقط باسترداد التعويض إذا كان هو أو هي مخطئاً بنسبة 50 في المائة أو أقل عن
الحادث أو إذا كانت المسؤولية المشتركة للأطراف الأخرى تتجاوز درجة إهمال المدعي.

ينطبق هذا النظام في الحالات التي يحدد فيها القضاة أو هيئة المحلفين مسؤولية الأطراف. ومع
ذلك، فإنه ينطبق أيضاً عندما يقوم مسؤول تسوية مطالبات التأمين على السيارات بتقييم مطالبة.
قد يتخذ قراراً بشأن درجة خطأ كل طرف معني ثم يقدم عرض تسوية بناءً على هذا القرار.

رافقتك السلامة أثناء قيادة سيارتك مع أطيب الأمنيات

وارحب بجميع اسئلتكم المتعلقة بكافة انواع التأمين على الادميل التالي

samy@goldenwayins.com

وزيارة موقعنا

www.goldenwayinsurance.com

ما هو قانون حوادث السيارات في كاليفورنيا؟

يوجد في ولاية كاليفورنيا مجموعة متنوعة من القوانين التي قد تنطبق في حالة وقوع
حادث سيارة. تحدد هذه القوانين كيفية التعامل مع مطالبات التأمين، والأضرار
المتاحة ومتى يجب رفع الدعوى، إذا لزم الأمر. من المهم أن يفهم الأشخاص المتورطون
في حادث سيارة في ولاية كاليفورنيا هذه القوانين وكيف يمكن أن تؤثر على مطالبهم.
الحد الأدنى من متطلبات التأمين: يتطلب قانون ولاية كاليفورنيا أن يكون مالكو السيارات
مسؤولين مالياً عن أي حوادث يتورطون فيها. يتطلب قانون التأمين في الولاية تغطية
جميع السيارات بتأمين 15/30/5 كحد أدنى، مما يعني أنه يوفر تغطية قصوى لـ ... :
• 15000 دولار عن إصابة أو وفاة شخص واحد
• 30.000 دولار أمريكي للإصابة أو الوفاة لأكثر من شخص
• 5000 دولار للأضرار التي تلحق بالملكات

يجب أن يكون لدى سائقي السيارات دليل على التأمين متوفر في الحال في حالة
تعرضهم لحادث. يجب عليهم إظهار دليل التأمين هذا عند التورط في حادث سيارة
عندما يطلب تطبيق القانون رؤيته أو عند تجديد أو الحصول على تسجيل السيارة. قد
يؤدي عدم تقديم إثبات التأمين إلى إصدار غرامات أو حتى فقدان امتيازات القيادة.

تغطية السائقين غير المؤمن عليهم:

يتطلب قانون ولاية كاليفورنيا من شركات التأمين أن تقدم تغطية للإصابات الجسدية لسائقي
السيارات غير المؤمن عليهم وغير المؤمن عليهم. تغطي هذه الأنواع من التغطية الإصابات والأضرار
التي تلحق بالملكات التي تسبب بها سائق السيارة الذي لم يكن لديه تأمين أو لم يكن لديه تأمين
كافٍ توفر تغطية الإصابات الجسدية للسائقين غير المؤمن عليهم مبلغ تغطية مسؤولية المؤمن
عليه. يمكن أن تعوض تغطية السائق غير المؤمن عليه الفرق بين المبلغ المغطى بتأمين السائق غير
المؤمن عليه والأضرار الفعلية. إذا رفضت هذه الأنواع من التأمين، فيجب عليك القيام بذلك كتابةً.

أشكال أخرى لتأمين السيارات:

التأمين المذكور أعلاه هو ببساطة الحد الأدنى الذي تطلبه الدولة. يمكنك شراء تأمين إضافي. نظراً لأن
كاليفورنيا نظام تأمين قائم على المسؤولية التصريحية، إذا تسببت في وقوع حادث، فيمكن للطرف
المتضرر رفع دعوى قضائية ضدك وطب تعويض عن الأضرار التي تكبدها مقابل أي مبالغ تزيد عن تلك
التي يغطيها التأمين الخاص بك. لهذا السبب، يشتري العديد من الأشخاص التأمين التكميلي، بما في ذلك:
• زيادة تأمين المسؤولية • تغطية المدفوعات الطبية • تغطية شاملة • تغطية الاصطدام
• تغطية السرقة

متطلبات الإبلاغ عن الحوادث في ولاية كاليفورنيا:

يتطلب قانون الولاية من سائقي السيارات المتورطين في حادث التوقف عند مكان الحادث، والتحقق مما
إذا كان أي شخص قد أصيب، وتقديم المساعدة لأي شخص أصيب، وتبادل المعلومات مع السائق الآخر.

يتطلب قانون كاليفورنيا للمركبات 20008 \$ من سائق المركبة المتورطة في حادث سيارة أو من ينوب
عنه تقديم تقرير مكتوب بشأن الحادث إلى دورية الطرق السريعة في كاليفورنيا أو إلى قسم الشرطة
حيث وقع الحادث إذا نتج عنه إصابة أو وفاة خلال 24 ساعة من وقوع الحادث. إذا استجاب ضابط
إنفاذ القانون لموقع الحادث، فسيقوم بإعداد تقرير مكتوب ولن يُطلب منك تقديم تقرير مفصل.

يتطلب قانون كاليفورنيا للمركبة 16000 \$ من أي شخص متورط في حادث سيارة أن يقوم
بالإبلاغ عن حادث إلى DMV في غضون 10 أيام من حدوثه إذا كان ينطوي على أي مما يلي:
• موت شخص • إصابة الإنسان • أضرار في الممتلكات تزيد عن 750 دولار يتضمن تقرير
الحادث المعلومات التالية:

• أسماء وعناوين السائقين وكل من أصيب في الحادث • وقت وتاريخ ومكان الحادث
• تاريخ الميلاد، ومعلومات رخصة القيادة وغيرها من المعلومات عن السائقين
• معلومات التأمين • شرح أضرار الممتلكات والإصابات.

ماذا تفعل في حالة وقوع حادث بولاية كاليفورنيا؟

من المهم للأشخاص المتورطين في حادث سيارة في كاليفورنيا أن يفهموا ما يجب عليهم فعله.
أهم شيء هو الاتصال برقم 911 في حالة وجود إصابات وتحتاج إلى مساعدة طبية فورية. إذا
كنت قادراً، تحقق من السائق والركاب الآخرين للتحقق من وجود إصابات. يجب إبلاغ
الحادث للشرطة أو السلطة المحلية التي تتعامل مع حوادث السيارات. ستجيب بعض أقسام
الشرطة لكل حادث بينما قد يستجيب البعض الآخر فقط بناءً على شدة الحادث وموقعه.

يجب على السائقين تبادل المعلومات مع بعضهم البعض، بما في ذلك ما يلي:

• الأسماء • عناوين • أرقام الهاتف • رقم رخصة القيادة • لوحة الترخيص VIN
• معلومات التأمين، بما في ذلك اسم شركة التأمين ورقم الوثيقة إذا كان هناك أي شهود، فيجب عليك
الحصول على أسمائهم ومعلومات الاتصال بهم في حال احتجت إلى الاتصال بهم بعد وقوع الحادث.
يجب على الأفراد المتورطين في الحادث بذل قصارى جهدهم لتوثيق مكان الحادث. يجب أن
يلتقطوا صوراً لما يلي:-

• مكان الحادث • الضرر الذي يلحق بكل مركبة • ضوابط حركة المرور • عواقب بصرية
• أي ضرر في الممتلكات على الطريق • أي علامات قريبة قد تكون ذات صلة يفضل أن تكون
هذه الصور من زوايا مختلفة.

إذا تعرضت للإصابة، يجب أن تطلب العلاج الطبي وأن تشرح لمقدمي الخدمات الطبية أنك
تعرضت لحادث سيارة.

يجب عليك أيضاً إخطار شركة التأمين الخاصة بك بالحادث أو بدء مطالبة بمطالبة التأمين الخاصة
بالطرف المخطئ.

الأضرار المتورطة في حوادث السيارات في ولاية كاليفورنيا:

ينص قانون ولاية كاليفورنيا على أن ضحايا الإصابة الشخصية لهم الحق في استرداد الأضرار
التي لحقت بهم بسبب إهمال الآخرين. تقسم كاليفورنيا والعديد من الولايات الأخرى الأضرار
إلى فئات مختلفة. الفئات الأكثر شيوعاً هي الأضرار الاقتصادية والأضرار غير الاقتصادية.
تشمل الأضرار الاقتصادية تلك الخسائر المرتبطة بخسارة اقتصادية معينة. تشمل الأضرار، مثل:
• تكاليف إصلاح أو استبدال السيارة • المصاريف الطبية السابقة والمستقبلية
• الدخل المفقود • فقدان العمل أو فرص العمل • القدرة على الكسب المفقودة • فقدان

تطلب الكتب من مكتبة كنيسة مار يوحنا الحبيب
كوفينا - كاليفورنيا
(909) - 592 - 8847 (909) - 592 - 0475

للقس أغسطينوس حنا

عادل لطفى Adel Lotfy

Broker Associate

COMMERCIAL Real Estate

REALTOR

MGR Real Estate
Commercial Brokerage

ل كافة إحتياجاتكم
في كاليفورنيا
من شراء وبيع
العقارات السكنية
والتجارية والإستثمارية والأراضي

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

Cell: 714-742-7888-Direct: 949-878-7930
Email: adellotfy21@aol.com

Evergreen Realty

HOME SMART

Della Fahim
REALTOR®
Cal BRE# 01983293

Direct: (949) 280-8887
DellaFahim@msn.com
27802 Vista Del Lago, Ste. E2, Mission Viejo, CA 92692

TOP WORK PLACES 2018
TOP WORK PLACES 2017
TOP WORK PLACES 2016
TOP WORK PLACES 2015
TOP WORK PLACES 2014

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

REALTOR

MLS

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

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.

Charismaaa
Newspaper

كاريزما

www.charismadaily.com

الأقرب اليك

كل الجالية العربية بأمريكا

إعلاناتكم بالجريدة رجاء الإتصال بالرقم التالي من أي مكان في العالم



+1 626-261-9969

Charismaaa Newspaper

P. O. Box 280572, Northridge, CA 91328

Email: info@charismadaily.com

Email: infocharismaaa@gmail.com



https://www.facebook.com/Charismaaa-Newspaper



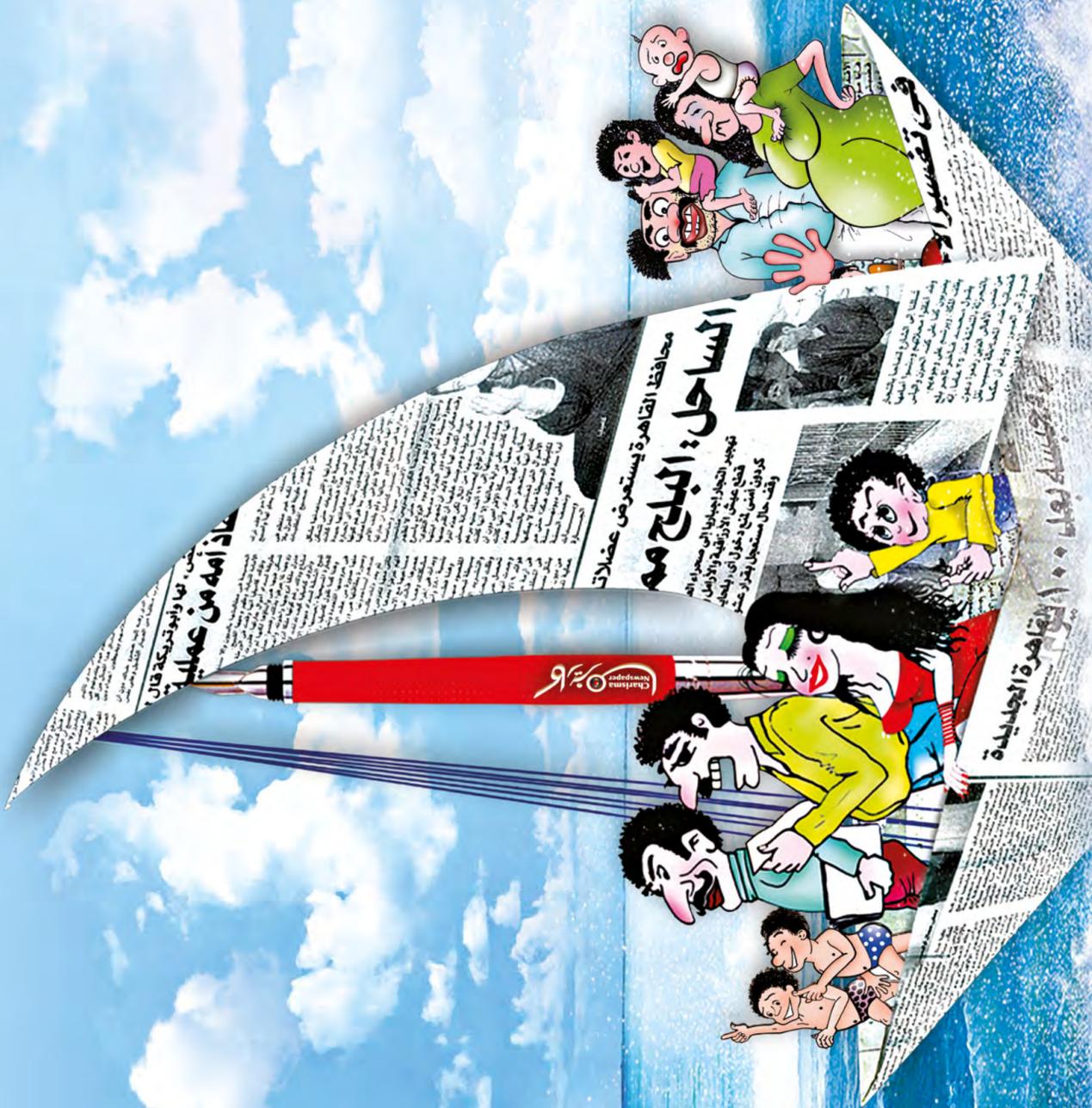
Sunday - (August 1 - 31) - 2021
Volume No. 4 - Issue No. 43

www.charismadaily.com

12

كاريزما

wael loutfalla



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

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 وسارة 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 / نبيل سيف
خاص لجريدة كاريزم

بعد 98 عاماً من وفاته الغامضة هل اغتيل سيد درويش على طريقة قتل الإنجليز نابليون بونابرت

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

وعدم الوعي، فكيف لمدمن أن يستطيع التركيز فى أعمال مثل سيد درويش، كما أن الكوكايين يؤدي للسهر بالفعل لكن دون عمل أو تأليف، فى حين أن إبداع سيد درويش كان فى حاجة إلى مخ وواع وحاضر.

قلت لها: وماذا عن تسمم سيد درويش بالزرنخ؟

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

وماذا عن وفاة سيد درويش بأزمة قلبية؟

- الجثة تحللت الآن تماماً وبالتالي لا يمكن تحديد ذلك ولكن السم موجود ويمكن كشفه بسهولة، وبالتالي لايد من استخراج الجثة مرة أخرى لتحليل العظم والشعر، لأن السموم تظل فى العظام ولا تتحلل، وتناكد من أنها جثته من خلال تحليل «دى إن ايه» لحفاده ومنهم الفنان إيمان البحر درويش، وبه يمكن معرفة الجثة حتى لو مر عليها 100 سنة.

مفاجأة.. سيد درويش بوهيمى، ويروى عن سيد درويش أنه كان بوهيميا، حيث يعيش فوضى ليس لها مثيل فمثلاً كان يأكل أى شيء. وفى أى مكان، وكان يصوم أياماً فلا يأكل ولا يشرب إلا ما يسد الرمق، وكنت تراه فى كل مكان، ثم يخفى فلا يعرف له أحد مستقراً، وقد روى عنه أنه كان مختلياً بنفسه فى قهوة على ضفة النيل ليمت تأليف لحسن من أخته بينما كان بيته غاصاً بأصدقائه ومعارفه وكانت عروسه تنتظره ليلة الزفاف! كما انه كان ينام وينام وينام، ثم يسهر ويسهر ويسهر فلا ضابط لتنومه أو سهره، أما ملابسه فقد كانت فوضى لا حد لها، ولم يكن ينظم منها الا رباط رقة الفن الذى كان لا يفارق رقبته لحظة، وكان يتقاضى ثمن أخته فى فترات متقطعة إذ لم يكن له مرتب ثابت اللهم الا عند اشتغاله مع نجيب الريحانى فكان يرسل جانباً من النقود إلى عائلته فى الاسكندرية، وينفق الباقي وقد يتجاوز مئات الجنيهات على أكثر من عشرة من أصدقائه كانوا يصاحبونه فى سهراته البوهيمية ولياليه الليلية- او الملاح كما كان يسميها.

لغز اختفاء بطاقته وجواز سفره وملابسه

أعود لسؤال الحفيد محمد حسن درويش: أين مقتنيات وأوراق سيد درويش الشخصية؟

فيجب: أو ملابسه، طبعاً حين توفي سيد درويش كانت تجرى عادات هذه الأوقات توزيع ملابس المتوفى بعد أربعين يوماً من الوفاة ولم يكن يوجد الوعي للاحتفاظ بملابس متوفى وذلك للجهل وعدم اكترات لمكانة سيد درويش، وأنه من مشاهير الفنانين وكان يجب الاحتفاظ بملابسه الشخصية ماكانوش فاكرين أنه يمكن الاحتفاظ بها فى متحف أو غير ذلك، أما أصول النوت فيوجد منها بمكتبة الإسكندرية مع قسيمة الزواج الخاصة بالزوجة الأخيرة جليلا عبد الرحيم (جدتي) وقد أهديناها لمكتبة الاسكندرية للحفاظ عليها وعرضها للجمهور، حيث يوجد ركن بالمكتبة به الصور والنوت والعود الخاص بسيد درويش. أما بخصوص البطاقة الشخصية وجواز السفر فلم يستدل عليهما تماماً، فى حين أن منزل سيد درويش بالإسكندرية هدم ولم يتبق منه غير حطام، أما منزله بالقاهرة فنحن نحافظ عليه ونرممه وهو يحى روض الفرج جزيرة بدران حارة على عبد الناصر متفرع من شارع ابن الرشيد وجزيرة بدران، مع العلم أنه يوجد ثلاثة أعواد لسيد درويش، واحد بمنزل سيد درويش بجزيرة بدران، والثانى بمكتبة الإسكندرية إهداء منا، والثالث مع أولاد العم.

«السنة دى مش حاتم على وأنا فى الدنيا».

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

صديقى ان عفارسمى
وهدم الموت بنيانى
فناج الروح واذكرنى
نزىل العالم الثانى

وكان يكتب أمثال هذين البيتين المعجمين بالتشاؤم كلما أهدى إلى صديقه صورة له.. ودخل على صديقه ذات يوم وقد اصفر لونه وظهر عليه التأثر الشديد وقال: «اسمع.. أنا النهارده الصبح كنت قاعد باشتغل جوه أوضتى فى أمان الله، بصيت على غفلة لقيت صورتى اللى محطوطة قدامى جنب زهرية ورد قلبت على الأرض لوحدها بدون أى شيء ما يمسه، وأقول لك الحق مر على ذهنى ساعتها خاطر محزن ألهمنى بأن السنة دى مش حاتم على وأنا فى الدنيا». ومن المصادفات العجيبة أن سيد درويش مات بعد هذه الحادثة بضعة أشهر!!

ويبقى السؤال حائراً منذ ما يزيد على 98 عاماً، من قتل سيد درويش؟، ومن دمر سمعته وألصق به إدمان الكوكايين؟ كلها أسئلة حائرة رقدت مع جثمانه بقبوره فى انتظار من يكشف الحقيقة.

مات بأزمة قلبية من الحزن للأسف. فى جريدة الشعب عدد 2 ابريل 1958 كتب الدكتور فؤاد رشيد رواية مختلفة تماماً عن وفاة سيد درويش، مشيراً إلى أن سيد درويش توفي وهو لم يتجاوز العقد الرابع من عمره، بعدما تعاقد مع فرقة عكاشة على تلحين ثلاث روايات (هدى- عبد الرحمن الناصر- الدرلة) مقابل أجر قدره 600 جنيه، وكان لهذا الاتفاق صدق قوى فى كل الأوساط الفنية، حيث اعتبر ذلك الأجر قياسياً لأبعد حد، وأتم الشيخ سيد تلحين روايتى الافتتاح (هدى - عبد الرحمن الناصر) ووضع لرواية هدى أغانى غاية فى الروعة والجمال، منها لحن (عدارى هدى- يا سحاب- الورد- القناطر الخيرية) وكلها لحن نجحت نجاحاً يفوق الوصف فلما جاء تلحين الرواية الثالثة حدث خلاف كبير بين سيد درويش وال عكاشة، حيث رأى الشيخ سيد أن الرواية كانت قد كتبت لتبيرة المهديّة وعلى هذا فقد كانت أغانها فردية فلا أغان ثنائية ولا أغان للمجموعة وإنها رواية لا يمكن أن تتجح حيث تم وضعها خصيصاً لشخص المطربة منيرة المهديّة ورفض تلحين الرواية وأبدى استعداده لأن يلحن أى رواية أخرى بدلا منها، ولكن إدارة الفرقة رفضت وأصر كل منهما على وجهة نظره، وظهرت الرواية وفشلت فشلاً ذريعاً، وفى اليوم نفسه أبلغت الفرقة سيد درويش عدم التعاون معه مطلقاً، وهنا أصيب درويش بصدمة كبيرة وتصيب جسمه عرقاً وأغمى عليه وحمله أحد أصدقائه إلى داره، حيث تم إسعافه بالعلاج فلما أفاق فى صباح اليوم التالى قصد مسقط رأسه الإسكندرية وما هى إلا أيام معدودات حتى نغاه النعاة، فقد مات فجأة.

زين نصار: لماذا رفضت الحكومة تشريح جثته؟

ويروى لنا المؤرخ الموسيقى الدكتور زين نصار أستاذ النقد الموسيقى، شهادته على وفاة سيد درويش قائلا: «حسن درويش نجل الفنان سيد درويش رحمهما الله قال لى إنه كانت هناك شبهة جنائية فى وفاة سيد درويش وطلبنا وقتها تشريح الجثة، لكن الحكومة رفضت، ولم تفسر لهم حكومة الإنجليز وقتها سبب الرفض، خاصة أن سيد درويش وقتها كان مسيباً قلقاً كبيراً للإنجليز فى مصر بأغانيه وموسيقاها التى تحرك التظاهرات. ويضيف د. نصار «سيد درويش توفي وعمره 31 سنة وإنتاجه الموسيقى كله كان خلال فترة عمرة وهو فى سن من 14 إلى 23 سنة وهى 9 سنوات فقط، لأن سيد درويش وبكل المقاييس كان لديه تدفق لحنى، فقد لحن 30 مسرحية فى 6 سنوات، كما أن الموسيقى قبل سيد درويش كانت تهتم بعنصر التطريب «إعادة الكلمات أكثر من مرة» حتى يضع المعنى، وأيضاً القدرة على الارتجال وهذه قدرة موسيقية قوية لأنها تستعرض المساحات الصوتية للمطرب لأنه وقتها لم يكن هناك ميكروفونات. ويضيف: «لذلك استفاد سيد درويش من كل ذلك وجعل أغانه قائمة على التعبير عن معانى الكلمات خلال اللحن مع شيء من التطريب، فمثلاً لحن «أنا هويت وانتيت» يحتاج إلى مطرب ليغنيه، فى حين أن «سلمى يا سلامة» ممكن أى حد يغنيها فقد كان سيد درويش شخصاً موهوباً، والناس اللى بالشكل ده يتأخذ خبرة على طول ولا تحتاج إلى أن تعيد عليها مرة أخرى». أما عن تعاطيه الكوكايين فيشير د. نصار إلى أن ذلك شبيه لا يدعو للاهتمام أو وضعه فى الاعتبار لأن المهم لدى شغله الموسيقى الذى أدخله التاريخ.

الطب الشرعى يكشف الحقيقة ولغز الوفاة:

عرضت كل الشهادات السابقة على الدكتورة شيرين غالب، أستاذة الطب الشرعى والسموم بجامعة القاهرة ورئيسة قسم الطب الشرعى بكلية طب بنى سويف فقالت: «وضع مورفين فى كأس الويسكى كلام غير دقيق طبياً وعلمياً، لأن المورفين لا يؤخذ عن طريق الفم ولا يمتصه الجسم إلا إذا أخذ عن طريق الحقن ليؤدى الغرض منه وهو تهدئة الأعصاب، وتسكين الام، وفى حالة الجرعة الزائدة تؤدى إلى توقف التنفس عن طريق تدمير مركز التنفس فى المخ، أضف إلى ذلك أن كأس ويسكى واحدة هى جرعة غير قاتلة ولا مسكرة، فكيف تؤدى لوفاة؟ وتستكمل د. شيرين شهادتها لـ «الأهرام» قائلة: فى حالة سيد درويش فإن المورفين لو وضع فى كأس خمر له، فإنه لا يمتص عن طريق المعدة حتى وإن كان سيد درويش شامم كوكايين فهو من المنبهات وليس المثبطات للجهاز التنفسى، وبالتالي فإن الويسكى مع الكوكايين يوقف كل منهما مفعول الآخر، وعلى حسب شهادة حياة صبرى فإن الكوكايين برىء من وفاة سيد درويش، إلا إذا كانت المادة التى وضعت بالكأس لسيد درويش نوعاً آخر من السموم. وتستكمل قائلة: «شهادة حفيد سيد درويش وشهادة دكتور زين نصار تؤكد وجود شبهة جنائية فى وفاته، الأمر الذى يحتاج إلى استخراج رفاتة والحصول على عينته من الأجزاء التى لم تتحلل مثل الأظافر، والعظام، والأسنان حيث إنه من المعروف أن الموت بالتسمم أو السقوط من علو هما الأكثر شيوعاً فى عالم الجريمة السياسية أو الوطنية لصعوبة اكتشافها إلا بالتشريح، والكشف عن السموم فى البول والدم وباقى أجهزة الجسم بأجهزة حديثة متاح الآن.

سألته: هل كان يمكن لعبقري مثل سيد درويش أن يكون مدمن كوكايين؟

قالت: مستحيل طبعاً أن يولف ويلحن كل هذه الروائع وهو مدمن، لأن المدمن له مواصفات خاصة فى الشكل والطباع، وعدم الاهتمام بمظهره، والهلاوس والهذيان

فى إحدى ليالى 1922 كان الشيخ سيد درويش يجلس بأحد مقاهى شارع عماد الدين.. وفجأة التفت وراءه على صوت يناديه، فإذا بها سيدة عجوز مشوهة الوجه من توابع مرض السكر، وكانت تصيح بصوت كالاشباح: شيخ سيد.. يا شيخ سيد.. فنهض الشيخ سيد وتوجه نحو المرأة ووقف يتفرد فيها عدة ثوان ثم سألها: انت مين؟ فقالت: حتى انت يا شيخ سيد مش عارفنى؟ فرد : مغلش يا بست سامحيني.. مش واخذ بالى منك والله! فقالت: أنا شفيقة.. شفيقة القبطية، فأنحنى الشيخ سيد يقبلها.. ثم انتحنى بها جانباً محاولاً منحها مبلغاً من المال، فقالت شفيقة: أنا مش عابزة فلوس.. أنا نفسى أدوق السمك! أنهمرت دموع الشيخ سيد وذهب بها لأقرب مطعم، وتناول معها العشاء، ثم بعث صبى المههى ليحضر لها العود.. وظل يغنى فى تلك الليلة لهذه السيدة. فى أوائل شهر سبتمبر سنة 1923 ذهب سيد درويش إلى مسقط رأسه بالإسكندرية لترتيب استقبال عودة الزعيم سعد باشا زغلول من المنفى، إلا أنه بحلول يوم 9 سبتمبر رحل سيد درويش عن عمر يناهز 32 عاماً بشكل غامض ومفاجئ. قبل 98 عاماً من الآن، إذ مريم كامران قبل أن تنشر جريدة السياسة يوم 17 سبتمبر عام 1923 خبر الوفاة، بعدما حمل جثمانه بسرعة إلى متواه الأخير قبل أن يشعر أحد بموته، حيث دفن سيد درويش فى مقابر المنارة بالإسكندرية، وكتب على شاهد قبره: يا زائرى لا تنسى من دعوة صالحة وارفع يدك إلى السما وقرأ لروحى الفاتحة ليظل لغز مقتل سيد درويش غامضاً، وراقداً معه فى قبره منذ يوم 9 سبتمبر 1923 وحتى وقت كتابة هذه السطور ويظل السؤال مستمراً دون إجابة منذ 98 سنة: من قتل سيد درويش؟

«حياة صبرى» أشهر رواية عن مقتله:

الشهادة الأولى وطلبتها المطربة القديمة «حياة صبرى»... التى كانت ملهمة سيد درويش، وقيل إنه تزوجها عرفياً قبل وفاته حيث روت للصحفى الراحل يوسف الشريف كيف مات سيد درويش قائلة: «كان فيه عيلة من حبايبه التريشيين فى الإسكندرية اسمها عيلة الجريتى، وواحد من العيلة دى عشق مطربة فالصو درجة ثالثة جابها للشيخ سيد يمرن على الطرب.. سمعها واتكسف يقول له لا، وبعدين البنت راحت قالت لعيشيقها إن الشيخ سيد بيغازلها.. خدته العيرة.. راج عازم الشيخ سيد على العشاء.. وحط له مورفين فى كأس الويسكى.. وكان قبل ما يروح له شامم بالصدفة تذكره كوكايين.. أتارى الكوكايين مع المورفين مع الكحول يعملوا تسمم.. جه الشيخ نام على السرير وقال سمونى.. قتلونى.. قلت له نجيب دكتور يا شيخ سيد؟ قال: لا دكتور ولا غيره، عليه العوض ومنه العوض وراج يغنى: «أنا هويت وانتيت وليه بقى ظلم العزول». وبحسب رواية حياة صبرى أيضاً فإن سيد درويش «كان ساعات يبشم كوكايين.. لكن لكى يستطيع السهر لما يكون عنده شغل مش عشان المسخرة، ولما قرف من الكوكايين طلقة بالثالثة وكان دايماً يغنى مونولوج «شم الكوكايين خلانى مسكين».

حفيده: حياة صبرى كاذبة ومات بسم الزرنخ..

وينفى محمد حسن درويش، حفيد سيد درويش تماماً رواية «حياة صبرى» السابقة، قائلا: «روايات كاذبة.. مبنين نام على السرير وقال سمونى مع العلم إنه توفي وسط أسرته (أخته ووالدته)، كما أن سيد درويش لم يتزوج حياة صبرى، ولم يدفن سرا ولكن تم التعميم على وفاته من الحكومة والاستعمار حتى لا تلتهب مشاعر الجماهير وتزداد ثورة الشعب، ولم يمش فى جنازته إلا أقاربه وجيرانه. ويضيف: «للعلم سيد درويش كان ما يبهموش حد ولو سمع حد مش عاجبه كان بيقول له: «ما تغنيش تانى» بدليل انه مره ضرب إحدى المطربات بالعود لما غنت قدامه غلط فى لحن من أغانه.. سيد درويش لم يتناول الكوكايين إلا مرتين أو ثلاث على الأكثر وإلحاح من أصدقائه وعلى سبيل التجربة. ويستكمل: «ولما ما عجيبوش الوضع امتنع فى الحال وكان يقوم بنصح أصدقائه بالامتناع والتوقف عن تلف العقل، وقام بمحاربة هذا الأمر فى ثلاثة من أغانه التى كانت تحت على محاربة المخدرات والفوقان وانتباه والوعى لمصلحة البلد الذى كان يعيشق تراه». قلت له: من قتل إذن سيد درويش؟ وكيف؟

الاستعمار الإنجليزى عن طريق إحدى الأسر الصديقة لسيد درويش والخنانة لوطون وسيد درويش، التى تم إغراؤها بالمال حيث أعدوا أحضروا له عشاء بمناسبة الانتهاء من لحن استقبال سعد باشا وتم دس السم له فى الطعام، وبمجرد عودته إلى المنزل وافته المنية ولم تتمكن الأسرة من إسعافه على الفور. ويضيف: «ونظراً لشكوك الأسرة والمحيطين طالبوا بإخراج الجنمان وإعادة تشريحه لمعرفة سبب الوفاة، فامتعت السلطات ورفضت تنفيذ هذا الطلب لتأكدهم من دس السم له وخافوا من افتضاح الأمر.. هذه هى النهاية المؤكدة لوفاة سيد درويش أى تحريف نحن لانقبله على الإطلاق».

وماذا عن إدمانه المخدرات؟

لم يكن سيد درويش مدمناً، والدليل على ذلك خطاب بخط يده مصور بكتاب (حياة ونغم) للكاتب الصحفى (محمد على حماد)، الذى كان من المعاصرين لسيد درويش وكتب الكثير عن حياة سيد درويش، وأيضاً جملة من أغانه تقول (يحرم علينا شريك يا جوزة.. روحى واتنى طالقة مالكيش عوزة.. دى مصر عاوزة جماعة فايقين) كان يحارب بها تعاطى المخدرات فكيف يتعاطاها أو يدمنها وهو يحاربها ويعتبرها قضية من القضايا السلبية الكثيرة التى كان يقدمها كرسالة من رسائله إلى مجتمعا.

مذاق العاشق



قصة قصيرة بقلم / جون مرجان

خاص لجريدة كاريزم



تطلع إليها الضرعام الذي كان يحاول أن يلتقط أنفاسه وهو مفترشاً الأرض ومستنداً بظهره على الحائط وقال في لا مبالاة (لقد ضاعت مني وأنا أحاول صيد ذئب من على أطراف المدينة... حاولت صيده ولم أكن أعلم أن باقي القطيع يلحقه... سقطت مني السكين فيما كانوا يطاردونني). أخذ الضرعام يتطلع من حوله حتى وقعت عيناه على الحجر الذي ضرب به العاشق... مد يده والتقط الحجر وبدأ في صقله حتى يستخدمه كسكين... نظر مباشرة في عيني أمه التي فهمت من نظرتة الشرسة و إبتسامته المريضة انه قد وجد الحل . أما الوالدة فافترتت الأرض وأخذت تتطلع إلى العاشق الملقى في زاوية الدار... كان تنظر إليه بعين ميتة لا تحمل أية مشاعر، تحملق فيه وتتسع عيناه ثم تعود لتضع يدها على وجهها وكأنها ترفض النظر إليه... تعود لتنظر إليه من جديد بوجه غاضب مفترس ثم فجأة ترسم إبتسامة شاحبة حزينة على وجهها والتي سرعان ما تختفي لتعود وتنظر إليه تلك النظرة الحادة الشرسة و وجهها يرتجف وجبينها يتصب عرقاً وفجأة تطلعت أم الضرعام نحو زوجها وصرخت فيه امرأة ...

(أنت أيها الحنون... تعالي وخذ من إبنك هذا الحجر واقضي على هذا الولد... هيا حتى ننتهي من تلك الليلة). صرخت البدرية صرخة أيقظت العاشق من غيبته ففتح عيناه بصعوبة متألاً وهو لا يكاد يرى من الدماء التي كانت تغطي وجهه وعينيه، تطلع نحو البدرية وهي تبكي وصوتها المكسور يشق قلبه قائلة (لا ... لن تقتلوه... أليس في قلوبكم رحمة؟ هل نزعتم من قلوبكم مخافة الله ولا تتذكرون عذاب النار؟) تقدمت الأم بغضب نحو إبتنتها البدرية وصرختها بقوة على وجهها وقالت لها وقد جحظت عينها غضباً (إخرسي أيتها العاهرة... الآن تتحدثين عن الرحمة؟ الآن تتحدثين عن الله و تتذكرين النار؟ ... من التي كانت تذهب لبيت السيد نعمان وتعرض جسدها لعبيده من أجل طبق من العسل الأسود او بعض الفول؟ من التي أوثقت يدا حمدان إبن سعدي الذي لم يتجاوز العشر سنوات حتى يذبحه الضرعام وأكلت من لحمه؟

من التي عندما أشار علينا الضرعام بأن نحضر هذا العاشق إلى هنا لنحيا به قالت وهي موافقة [هيا، ودعونا نعرف كيف يكون مذاق العاشق] ... لن أكون في النار وحدي يا شريفة أبك يا ذات القلب الطيب). كانت الدموع قد غمرت قلب العاشق وأما عيناه فكانتا كالحجر الجاف تماماً مثل حلقة من هول ما يسمع، أراد لو أستطاع أن يسد أذنيه ولكنه كان مكتوف الأيدي بينما الكلمات تمزق كيانه الهزيل وتهتك بقلبه النابض بالعشق، كانت دموعه تختلط بدمه فلا تعرف ان كان جسده يبكي دماً أم عيناه تنزف دمعاً، كانت الدموع المختلطة بالدماء تساب على وجهه وتسلل إلى شفثيه فكان لها مذاق غريب جعل العاشق يريد أن يصرخ في حبيبته [تعالي و تذوقي دمي ودموعي فيها هو مذاق العاشق... عشق مخلوط بألم ودموع ودماء ... إنه مذاق العاشق]

إنهارت البدرية في بكاء وندم مر ... فقد كانت مثل باقي الناس اللذين فتك الجوع والخوف بهم وسيطرت الغريزة عليهم حين أقدمت على تلك الأفعال، لقد جعلها الخوف والجوع منها شخصية مسلوية الإرادة كل ما تسعى إليه هو فقط البقاء على قيد الحياة، الخوف من بطش الضرعام وتحريض الأم جعلها إحضار الطعام لهما بأي ثمن مسألة حياة أو موت، لم تنسى ابداً ذلك اليوم

عن الإدراك والتفكير، سقطت من قلة الحيلة وضغط الحيرة والعقل المتصارع مع الفؤاد، فها هو أباه الحنون الذي تحبه وتسعى لرضاه وأخاها الصلب الذي تخافه وتخشاه يتقاتلان مع حبيبها الذي لم تحب سواه. وبعد دقائق معدودة نزلت أم الضرعام من على سطح الدار لتشارك مباشرة في القتال وهي توجه حديثها للضرغام قائلة (الحمد لله لم يراه أحد). قالت هذا وهي تتعلق بقدمي العاشق فشلت حركته، وهنا تمكن الوالد من شد وثاق يديه وساقيه بإحكام، وضربه الضرعام بسرعة على رأسه بحجر ليسقط العاشق مغشياً عليه، وما أن فقد وعيه وأدركوا هم ذلك حتى قامت أم الضرعام بتكميم فمه بالطرحة السوداء التي تغطي رأسها، وحملوه جميعاً وهم منهكين والقوا به مقبداً مكموماً الفم بجوار الحائط بين أعواد الذرة الجافة التي كانت في زاوية الدار. تقدمت الوالدة من إبتنتها المنهارة وقالت لها في غضب شديد (كفي عن هذا النجيب حالا وإلا قسماً بجوعي لأتكنم انفاسك بيدي أيتها الشؤم).

وضعت البدرية المسكينة يداها المرتعشتان على فمها وهي تنظر إلى أمها في هلع، ولكن سرعان ما عاد بصورها ليتعلق بحبيبها الملقى في زاوية الدار... أخذت تراقبه وهي تبكي مرتعبة... تراقب أنفاسه وصدوره وهو يصعد ويهبط بصعوبة... ينزف دماً وقد غاب تماماً عن الوعي، تصرخ في داخلها راجية آياه أن يقاوم ولا يستسلم إلى الموت. كان الندم والحسرة يعتصران فؤادها، والعشق الكامن بداخلها يتألم صارخاً (ماذا فعلت؟ ماذا فعلت؟ ليتني قتلت نفسي ولم أوافقهم على هذا... ليتني هربت إلى الصحراء ونهشتني الذئاب ولم أطلب منه المجد لتنهشه أيديهم). تقدم الوالد وهو منهك القوى وإرتمى بجوار إبتنته على الأرض ونظر إليها في عطف وحنان... مد يده ليمسح على شعر إبتنته القصير، فتذكر بسرعة ذلك اليوم القاسي الذي ذهب فيه تلك المسكينة مع أمها إلى زوجة نوح السمك حتى يبيعا صفانرهما في مقابل أربعة سمكات. دمعت عيناه وهو يرى جسدها النحيل الذي فتك به الجوع وهو يرتجف من الفزع وقد إحتضنت ركبتيها بذراعيها مرتعشة، لا تحرك عينها الباكيتان عن حبيبها الملقى في زاوية الدار.

قال لها الوالد بصوت حزين (ليس بيدي يا إبتنتي... صدقيني ليس بيدي، لم يعد لدي خيار آخر، فقد بعنا كل شئ... بعنا دكاني واشترت بئمنها قمحاً وذرة، بعنا بغلتي للجزار واشترت بئمنها لحمًا وأكلناه وكاننا لا نعلم ان ما نأكله هو حمار مسعود الدباغ، بعنا سيف أبي وأجدادي واشترت بئمنه دجاجة... دجاجة ثمناً لسيف صنعت يده من الذهب الخالص، بعنا أثاث الدار وكل ما أملك فقط لنجد ما نسد به جوعنا ولا نهلك ، لم يعد لدينا الآن إلا تلك الجدران الأربعة التي نحتمي بها من بطش الخلائق، ماذا أفعل يا إبتنتي ولم يعد في كل المدينة ما يؤكل حتى ولو توفر المال، لقد أكل الناس الجيفة والمحرمات حتى صار الناس يأكلون موتاهم اللذين ماتوا من شدة الجوع أو المرض ...

يجب أن نعيش يا إبتنتي ... يجب أن نعيش وبأي ثمن). وفيما كان الوالد يتطلع في وجه إبتنته في شفقة... عادت أم الضرعام بعد أن قلبت الدار رأساً على عقب وهي تبحث عن شئ ما... عادت لتتقف أمام الضرعام غاضبة وهي تصرخ في وجهه (أين السكين؟ لقد بحثت في كل الدار ولم أجد السكين؟).

(فأهلت سنة إحدى وستين هذه وقد إشتد الخوف بمصر وكثر التشليح في الطرقات نهراً والخطف والقتل، فالجنود الموكل بهم حماية البلد أصبحوا هم من ينهب البلد، وتبعهم مجرمون يتخطفون الناس في الشوارع بلا رادع) تقى الدين المقریزی. قصة مستوحاة عن أحداث حقيقية... تذكر في كتب التاريخ بعنوان الشدة المستنصرية.

ليلة قارسة البرودة والريح تتصف بأثرية الحوار الضيقة في دوامات صغيرة هنا وهناك، وأما هو فقد مضى يتلمس طريقه بصعوبة وهو لا يكاد حتى أن يرى كف يده. كان يمشى مثقل الخطى هزيل البنبان، فقد نهش الجوع جسده وأنهك قواه، ولكن لم يثبته الجوع والإعياء والخطر الرابض بين أستار الليل عن أن يلبي نداء محبوبته وأن يذهب لرؤياها في تلك الليلة الحالكة بينما الجميع نيام. كان يؤمن في أعماقه أن نظرة واحدة إلى وجهها الملائكي الجميل سوف تنسيه ألم الجوع وشح العيش وكرب المعيشة، فهي صديقة طفولته ومعشوقته مرهقته... خطيبة شبابه وشريكة مستقبله. وقف أمام بابها للحظات متردداً، فمحاولة رؤياها بعد منتصف الليل بدون إذن أو إستئذان هو أمر جنوني محفوف بالمخاطر، ولكن سرعان ما حسم العشق الأمر، فالعشق جنون وليس على العاشق حرج دق على الباب بطرف سبابته بلطف شديد، فأنفتح الباب بسرعة وكأنها كانت تنتظره من خلفه متلهفة. وما أن وقعت عيناه عليها حتى إرتسمت إبتسامة العاشق على شفثيه وفاض الحب من عينيه كعبرات أبلغ من عبارات. كانت جميلة كعادتها حتى ولو برزت عظام وجهها من شدة الجوع وغاصت عيناهما إلى الداخل من فرط الإعياء وشدة الوهن، كانت تقف خلف الباب وهي ترتجف والدموع تملأ عينها، وما أن إقترب منها ليمسح دموعها حتى إبتعدت عدة خطوات إلى داخل الدار، وأما هو فركض خلفها... لم يكن ليتحمل رؤياها تبكي... دخل وراءها إلى صحن الدار بدون تفكير... كل ما يشغله هو عينا حبيبته الغارقتان في بحر من الدموع والأسى.

وقف أمامها عاجزاً أن ينطق بكلمة... عيناه تفيضان عشقاً تتوسلنها الكف عن البكاء، وقلبه الخافق حباً مكسوراً من رؤياها حزينة، إقترب منها ليمسح دموعها، مد يده إليها... وفجأة أعلق باب الدار بسرعة. وقبل أن يلتفت إقبض عليه من الخلف أخاها الضرعام وكم فمه بقوة بينما خرج أباه من الغرفة المجاورة وفي يده الحبال وتقدم نحوه بسرعة حتى يشد وثاقه، كان العاشق يقاوم بشدة محاولاً فتح فمه، أراد فقط لو أعطوه الفرصة ليتكلم... فقط فرصة يخبرهم فيها أنه ما جاء إلا لرؤياها، وأن حبه لها لعفيف وأن عرض إبتنته لمصون. كانوا يحاولون شل حركته وهو يحاول ان يقاومهم

كان ثلاثتهم يتقاتلون بصعوبة شديدة كشيوخ قد تجاوزت أعمارهم المائة عام... فقد تمكن الهزال من أوصالهم والتصقت بطونهم بظهورهم من شدة الجوع... برزت عظامهم من تحت جلودهم من قلة الطعام فصاروا مثل الهياكل العظمية... لم يعد بينهم من يقدر ولو حتى على رفع ذراعه بدون جهد شديد كانوا يتقاتلون منهكين بلا رحمة بينما سقطت البدرية تلك المحبوبة إرضاً وهي تتنحب لا تقوى على الحركة. سقطت البدرية كمن شلت قدمها وتوقف دماغها

جسده بعنف وسال عرقه... رأى فجأة أمام عينيه أمه وهي تحمله طفلاً وتجلسه في حجرها وتطعمه في فمه... ولكنه لم يكن ليفتح لها الباب ويتقدها... حولته الغريزة إلى جبان رعدي... سقط على الأرض وأغمض عينيه وسد أذنيه بقوة لنلا يسمع صرخات أمه وتوسلاتها... والآن إما أن يتركها لهم أو يصيح هو وهي وكل ما في الدار فرانس للجوع الذي يجوب الشوارع كأسد زائر ملتصقاً من يتلعه. وفجأة بدأ من بالخارج يطرقون الباب بقوة ويصرخون مطالبين أن يفتح لهم، صرخ الضرغام بجنون (لن افتح لكم ولن تناولوني مني أبداً، سوف أكلكم جميعاً... سوف أكلكم وأكل أبنائكم، سوف...) وفجأة اخترقت حربة قوية باب الدار المتهاك لتخرج من الجهة الأخرى وقد قتلت الضرغام ومزقت احشائه. دخل الرجال اللذين كانوا بالخارج إلى الدار وتقدم بعضهم بسرعة وفكوا وثاق العاشق وجلسوه معتدلاً ثم تقدم كبيرهم ووضع عيناته فوق جثة الوالد في وقار ثم توجه نحو العاشق وانحنى على ركبتيه ونظر في عينيه الغارقتين في الدموع وقال له بصوت هادئ جاد وهو يرفع كمامته ويفك وثاقه (اهدأ... لا تخف... لقد أخبرتنا البدرية عن كل ما جرى وعن أمر الضرغام...). وما أن سمع العاشق اسم البدرية حتى اتسعت عيناه وأضاء وجهه من جديد وكانت الأسئلة تتطاير من عينيه، وقبل أن ينطق بكلمة استأنف كبيرهم حديثه وهو يتيسم قائلاً (نعم... هي بخير... أنا ورجالي كنا كامنين في الطريق لهؤلاء العسكر الأتراك وقرب السبيل ظهرنا لهم وهزمناهم وأسترجعنا منهم كل ما سلبوه من الحي، وخلصنا البدرية من بين مخالبيهم وهي التي أرشدتنا إلى الدار وأخبرتنا عن كل ما دار معك ومعها وعن خوفها من الضرغام وكذلك خالتك أم البدرية قد انضمت إلينا وهي نادمة على كل ما جرى، وها هي تنتظر بالخارج مع رجالي). وفيما هو يتكلم دخلت البدرية إلى الدار وانسكبت على قدمي العاشق ويديه تقبلهما وترجوه أن يسامحها ومن خلفها وقفت الأم تبكي نادمة راجية الغفران.

تطلع الرجل نحو العاشق والبدرية وإبتم إلى الأم الثانية في عطف يث لها الأمان، ثم توجه إلى باب الدار وصرخ بأعلى صوته منادياً في أهل الحارة (أيها الناس إسمعوا... لقد ضرب الجوع البلاد وأفسد عقول العباد... ولن تنقش الغمة إلا باتحاد الهمة... ولن ينتهي الكرب وينصلح الحال وكل منكم يأكل لحم أخيه وتستباح الأعراض والأموال... استفيقوا وأصحوا من غفلتكم وأكبجوا جماع شهوركم، فإن لم يرجع كل أتم عن طريقه فوالله لن تقوم لنا قائمة، قد وجب علينا حماية أنفسنا وأعراضنا وما لدينا حتى تنقش الغمة لذلك قد قررنا السفر في جماعة كبيرة إلى الصعيد فقد سمعنا أن الأحوال هناك ليست بالسوء الذي حل بنا هنا... لقد توكلنا على الله وسوف نغادر غداً في جماعة كبيرة ونسير في طريقنا كرجل واحد... فإن ظهر علينا خطر أو إعترضنا سوء واجهناه بقلب واحد ونجونا بعون الله... ولن يقدر علينا أحد ونحن معاً... إفهموا جيداً... لقد سمح الله بالشدة والكرب حتى يقف كل منا بجوار أخيه وتظهر فينا نفحات الله من إيمان ومحبة وإخلاص، ويوماً ما سنقف أمام الله وسيشهد التاريخ كيف صمدنا أمام الشدة شامخين). كانت البدرية وأمها تكيان نادمتان بمرارة... تنظران في عيني العاشق في توسل وتترجياه الغفران، كانتا تعلمان أن ما حدث لا يمكن حتى للزمن أن يمحوه، ومع ذلك فقد احتفظت البدرية في داخلها بالرجاء... عالمة ومتيقنة أن الحب الذي جمع بينهما قادراً على تشييت ظلام الموت وظلاله التي حطت عليهم، ونوره الفعال في قلوب الخلائق هو القادر على معجزة الغفران... ظلت يدا البدرية متمسكة بذراع العاشق في رجاء قوي... تنظر إليه في حب وتنتظر غفرانه في رجاء. أما العاشق فنظر في عينيهما بحب وشفقة... أمسك بيدها وهو على يقين من محبتها له من فرط حبه لها... يعلم في أعماقه أنها نقيّة ومغلوبة على أمرها وأن كل ما صار كان سقطة قوية غلبتها فيها طبيعة شرسة أحاطت بها وليس بسبب طبيعة فاسدة في داخلها. إبتم في حنانه المعتاد وهو ينظر في عيناها النادمتان... قام وأقامها ممسكاً بيدها وتوجه بها نحو باب الدار... أخذ يتطلع إلى أمها الراكعة وهي تناشد الله وترجوه الغفران وينظر بفرح نحو الرجال والنساء و الأطفال اللذين شعروا بالأمان لأول مرة منذ شهور وتجمعوا أمام الدار بعد ان سمعوا نداء الرجل. ضم حبيبته إليه وقال لها في حب (لقد قال هذا الرجل كل الحق، نعم لقد ضرب الجوع عقول العباد... ولكن هناك من ضرب العشق قلوبهم فاصبحت عقولهم تتفكر عشقاً، حتى ولو طغى ظلم وذاق العباد مرارة الكرب والكرهية سيظل في الدنيا مذاق العاشق).

وتوجه كل اثنين منهم ليقفوا شاهرين سيوفهم في وجه كل من بالدار، فيما توجه رئيس الجند إلى البدرية ورفعها من على الأرض، فتقدم بسرعة أحد العسكر ليحملها بعنف ويخرج بها خارج الدار كمن يحمل متاعاً أو غنيمة حرب. حاول العاشق بكل جهد الوقوف والدفاع عن حبيبته ولكن سرعان ما وضع أحد الجنود قدمه بقوة فوق صدر العاشق فمض المسكين المكتوف عن الحركة أخذ العاشق يصرخ من خلف كمامته فكانت صرخاته تدوي في داخله وهو عاجز عن حماية حبيبته وهو يراهم يحملونها إلى مصير مجهول. صرخ الأب والأم يتوسلان رئيس العسكر الرحمة... ركع الأب وأمسك بطرف ثوب الرئيس وهو يبكي قائلاً (استحلفك بالله يا مولانا أن تتركها، فهي ضعيفة ومسكينة ولن ترضيكم... أرجوك اعفوا عنا ولا تجلب علينا العار والمذلة يا مولانا العالي... الناس من وراء الأبواب والحريم من خلف المشربيات ينظرون ويسمعون، ولن تكون لنا كرامة بينهم أو رأساً مرفوعة إن أخذتموها). كان رئيس العسكر ينظر إلى الأب الذليل بكبيراء ولا مبالاة، ويقسوة رفسه بقدمه ليطرحه على الأرض معفراً وجهه في التراب، فحصى غضب الوالد وحاول الهجوم على رئيس العسكر وإذ بأحد العسكر يعاجله بطعنة قوية من سيفه اخترقت احشائه وأما الجندي فنظر إليه في كبرياء وقال (مجنون... عقل يوك... خوف من عار!!! كل جيران في سامع شايف خايف وكلام يوك... كل جيران في عار مش بس عجوز مجنون... كل جبان في عار).

خرج العسكر من الدار بسرعة تاركين خلفهم أم الضرغام وهي تقترش الأرض مصدومة وقد تعلق بصرها على زوجها الغارق في بركة من الدماء وهو يلفظ أنفاسه الأخيرة، وأما العاشق فقد كانت الدموع تتزف من عينيه في صمت وهو عاجز حتى عن الصراخ. وما هي إلا دقائق حتى عاد الضرغام إلى الدار وهو يحمل بين ذراعيه عنزة نعيقة وعلى وجهه إبتسامة شيطان مجنون، ربط العنزة بسرعة والقي بها بجوار العاشق ثم توجه نحو والده المدرج في دمانه على الأرض... إنحنى واضعاً يده أمام أنف الوالد للحظات ثم تطلع نحو والدته التي كانت تحملي في زوجها صامتة مصدومة غير مصدقة لما يحدث، فقد فعلت كل فعلت من فظائع حتى تحتفظ بأسرتها على قيد الحياة، وها هي قد فقدت زوجها وابنتها في ليلة واحدة... ذات الليلة التي قررت فيها التضحية بابن أختها وخطيب ابنتها، هذا الذي تربى على حجرها وأطعمته بيدها، كانت الليلة سوف تقدمه طعاماً لزوجها وأولادها لتبقيهم أحياء، والآن ماذا تبقى؟؟؟ الخراب والعار والحسرة... الحسرة التي لا تقل في وحشيتها عن الجوع فكلهما يقتل بلا رحمة.

توجه الضرغام إلى والدته وإقترب منها وقال لها بصوت كشيطان (ماذا بك؟ هيا... هيا قفي وأنظري لما قد أصبح بين أيدينا، رئيس العسكر أعطاني تلك العنزة في مقابل تلك الفتاة الغبية العديمة الفائدة، وها قد أصبح لدينا الآن جثة أخرى بخلاف هذا العاشق، يجب أن تظمني الآن فقد أصبح لدينا طعام يكفيننا لشهور، بالإضافة لتلك العنزة التي سوف نشرب لبنها، لا بد لنا أن...). قطعت الأم كلامه بلطمة قوية على وجهه وصرخت فيه وهي تبكي قائلة (كفى... لا تطيق سماع صوتك ولا تطيق حياتي... إخرس ولا تفتح فمك... لقد استمعت إليك وفعلنا كل ما فعلناه لنبقى سوياً ونواجه الموت معاً، والآن قد إنتهى كل شيء، إسمع انت الآن... سوف نطلق هذا المسكين ليعود إلى أحضان أمه... يكفي كل ما خسرتنا، يكفي كل ما فقدناه... إسمع... إن كان الله قد سمح بالتجربة فقد فعل هذا لنسمو بها إليه وتكون لنا درجا نصعد به إلى عليائه، كفى إنحداراً وسقوطاً كفى، لن أكمل في هذا لن أكمل حتى ولو مت جوعاً). توجهت الأم إلى العاشق لتفك وثاقه، فما كان من الضرغام إلا أن إنقض عليها ودفعها بقوة حتى القى بها خارج الدار ووقف خلف الباب يسده بظهره وأما عيناها فكانتا تجولان بإفتراس بين جثة أبيه والعاشق والعنزة وهو يصرخ (إبقي أنت إذا في عليائك بالخارج مع الوحوش... إبقي في الخارج حتى يأتي من يفتك بك... ولا تسي أن تقولي لهم عندما يهيمون في ذبحك ان الله سمح بالتجربة حتى نسمو... أما أنا فلن أسمح لأحد أن يمس صيدي... سوف أقف هنا خلف هذا الباب وأسمعك وأنت تصرخين وهم يحملونك بعيداً حتى ياكلون لحمك). كان العاشق ينظر المشهد وكأنه في كابوس مرعب، لم تعد لديه القدرة على الصراخ وثلت الصدمات حركته، بينما سقطت الأم أمام باب الدار تبكي في حسره بعد أن خسرت كل شيء، بينما وقف الضرغام خلف الباب المتهاك يدفعه بجسده وقد تملك الجوع من عقله وإفترس إنسانيته. مرت دقائق من الصمت إلى أن سمع الضرغام وقع أقدام كثيرة وأصوات وهمهمات في الخارج، إرتجف

الذي إنقض فيه الضرغام عليها وصرخ فيها على مرأى ومسمع من أمها التي ماتت مشاعرها من وسوسة الضرغام وقسوته، وأبأها الذي إفترس الجوع رجولته وشهامته بل وحتى أبوته وقال لها مهدداً (إن لم تستركي معنا في إحضار ما يوكل أيتها العنزة فسوف تكونين أنت على رأس القائمة... صياد أو فريسة؟ عليك الاختيار حالاً احضري الطعام بأية وسيلة، وهذا الكلام موجه لكل من بالدار) قال هذا وهو يتطلع إلى الجميع بشراسة وتحد. سقطت البدرية على وجهها وهي تجهش بالكاء فيما نظر الوالد نحو الضرغام في خزي، وتطلع كلاهما نحو الوالدة في إستياء وإشمئزاز ولوم، فالحقيقة كانت دائماً أقسى وأقبح من أن تسمعها الأذان حتى ولو أيقنها العقل، تنسلط الغريزة على الإنسان وتنتصر فيجمع الجسد لسد شهوته بينما يغيب العقل وينهزم الضمير وفي النهاية يرفض الإنسان أن يصدق تلك الحقيقة عن نفسه، والويل كل الويل لو أنه صدقها و تصالح معها.

وقفت الأم تتطلع نحو الجميع بغضب قائلة (لماذا تنظرون إلي هكذا؟ من منكم كان إيمانه أو أخلاقه أو مشاعره أسمى من جوعه؟ لقد فضح الجوع مكنون كل الخلائق حتى الطير والحيوان، لم يعد هناك طير لطيف أو حيوان أليف... جميعهم توحشوا وفسدوا وأعوزهم لطف الله ظهر البشر على حقيقتهم عند إشتداد الكرب وأصبحت المفاضلة بين البقاء أو الإنسانية، لقد اخترتم جميعكم البقاء فاصبحت أدنى من الحيوان في غريزته، نعم أدنى من الحيوان... فهو لم يتطلع يوماً إلى السماء، لم يوقن حقيقة الموت والخلود والجنة والنار، لم يستجح لم يستغفر لم يشب، لم يقرأ في كتاب الله أو سعى يوماً لمرضاته... هو بقى حيوان وأنتم إنحدرتم بالغريزة لتكونوا أقل من الحيوان في الكرامة، لا يوجد بيننا برئ... نحن بين شيطان مجنون وتابع ذليل وآخر مستسلم لا يحرك ساكن). وفيما هي تتحدث إليهم باكية، إذ بوضوء تأتي من الخارج سمع الجميع صوت صراخ وجلبة وشغب يحدث خارج الدار، لحظات وكانت أيادي ثقيلة تطرق على الباب بعنف وصوت العسكر الأتراك يصرخ بشدة (افتح بوابات حالاً)، نظر الجميع في دعر تجاه العاشق خوفاً من أن يفتضح الأمر... هرول الضرغام بسرعة محاولاً إخفاء العاشق فأهال عليه أعواد الذرة الجافة. وفجأة كسر العسكر الأتراك الباب ودخلوا الدار منتشرين فيها يفتشون عن أي شيء يصلح للأكل أو أية مقتنيات ثمينة حتى يسلبوها كما هي عاداتهم، لحظات وتجمع العسكر في ساحة الدار بعد أن تأكدوا أن الدار خاوية... وقبل أن يفتح أحد فمه بكلمة، لمح أحد العسكر أثر الدماء بالقرب من أعواد الذرة... كان هناك ما يتحرك خلف تلك الأعواد فتقدم شاهراً سيفه وكشف عن العاشق وانفضح الأمر. تطلع رئيسهم في العاشق الغارق في دمه وقال بلغة عربية ركيكة (معرفة أسباب تفسيرات ولد حقير مكتوف مضروب؟).

كان الضرغام يعرف جيداً مثل كل الناس أن الأتراك لا يهتمون لأمر المصريين، وإنما حياة الخلائق وأرزاقهم ما هي إلا وسيلة يستخدمها الأتراك لكسب معيشتهم. تقدم الضرغام من رئيس العسكر فأشار له هذا الأخير بالسيف أن يتحدث من بعيد وهو راعك فركع الضرغام على ركبتيه وقال خنوع ودهاء (هو مجنون... مسعور... مسعور أفندم مسعور). ضج العسكر في توتر وإشمئزاز (أمان ربي أمان... مجنون مسعور)

وسرعان ما حوّل رئيسهم نظره عن العاشق وسأل بحزم إن كانوا يخفون أية أطعمة، وهددهم وتوعددهم بالويلات لو علم إنهم يخفون عنهم الطعام، وهنا تأكد الضرغام وإطمئن أن رئيس العسكر كان يسأل فقط من باب الفضول وأنه بالطبع لن يفك وثاق رجل مسعور في وقت كان الناس فيه يأكلون لحوم بعضهم البعض. وبسرعة فكر الضرغام للحظات ثم لمعت عيناه وهو يشير إلى أخته البدرية وأكمل حديثه قائلاً (ولد مجنون يأكل بنت جميلة... نحن نربط ولد مسعور... بنت جميلة تكون في أمان) تطلع الجند ورئيسهم نحو البدرية وحدثت همهمة بين العسكر، فتقدم رئيسهم بهدوء تجاه البدرية التي كانت ملقاة على الأرض... إنحنى ليتطلع في وجهها الذي غمرته الدموع... تأمل في وجهها للحظات ثم هتف قائلاً (شك جوزيل... شك جوزيل، تمام ولد صلوك تمام) إبتم الضرغام من رد فعل رئيس العسكر فمن الواضح أن البدرية أعجبتة... فالضرغام يعرف أن (شك جوزيل) تعني جميل جداً، وكثيراً ما سمع الأتراك يقولونها وهم يستمتعون بأكل الطعام الذي يسرقونه من الناس، أو عندما يتحرضون بالنساء في الأسواق والحارات. وقف الضرغام يحذر وتقدم نحو رئيس العسكر وطلب أن يتحدث إليه على إنفراد، خرجا كلاهما خارج الدار وبعد دقائق عاد رئيس العسكر وتكلم بالتركية مع جنوده وفجأة إستل العسكر سيوفهم ووقفوا متاهبين للقتال



المعلومات التي يجب أن تعرفها عن قرعة أمريكا وأسباب إلغاء الجرين كارد

بالنسبة للمخطوبين:

إذا كنت في مرحلة الخطوبة ولم تتزوج بعد لا تختار أن متزوج بالفعل، بحجة أن زواجك سيكون قد قبل ظهور نتائج القرعة. وطالما أنت في مرحلة الخطوبة أثناء التقديم في القرعة، يجب عليك إختيار خيار أنك غير متزوج.

وإذا فزت في القرعة لكن تزوجتك بعد التقديم بالقرعة، أثناء معالجة تأشيرة الهجرة الأمريكية يمكنك إضافة زوجتك أو زوجك في الاستمارة بدون أي مشكلة.

في حال اخترت أنك متزوج، لكن شهادة الزواج كانت بعد تاريخ القرعة، سوف يتم اعتبار هذا كذب ولن تستطيع الهجرة الى أمريكا من خلال القرعة حتى إذا فزت.

أضف أطفالك في القرعة عند التقديم:

عند التقديم في اللوتري أضف أطفالك عند التقديم، وإذا رزقت بأطفال آخرين، يمكنك إضافتهم إذا فزت أثناء معالجة طلب الهجرة في السفارة.

أما إذا كان لديك أطفال بالفعل ولم تضيفهم في القرعة أثناء التقديم لن تستطيع إضافتهم بعد ذلك. هذا الخطأ يقع فيه الكثير من الناس عند التقديم في القرعة.

بلد التقديم هي البلد التي ولدت فيها وليس التي تعيش فيها:

من الأخطاء الشائعة في تقديم اللوتري الأمريكي خطأ اختيار دولة الإقامة الفعلية وليس الدولة الأم. فمثلاً إذا كان هناك من يعمل في دولة عربية أو في أي دولة، يجب أن يختار دولته عند التقديم وليس دول إقامته. أنت تقيم وتعمل في هذه الدولة فقط لكن ما يهم جواز السفر الذي تحمله بالفعل وليس بطاقة الإقامة في تلك الدولة.

تحمل جنسية دولة ليست مؤهلة للتقديم في اللوتري:

إذا كنت تحمل جنسية دولة غير مؤهلة للتقديم في لوتري أمريكا 2020 مثلاً، فهذا لا يعني عدم تأهلك للتقديم في القرعة. أنا هنا أتحدث عن الجنسية الثانية وليس جنسيتك الأم وهي جنسية الدولة التي ولدت فيها. وكمثال إذا كنت تحمل الجنسية الكندية وكندا من الدولة غير المؤهلة للتقديم في اللوتري، لكن جنسيتك الأصلية هي الجنسية المغربية، وهي جنسية مؤهلة، يمكنك التقديم بدون مشكلة. هذا الخطأ أيضاً من أبرز الأخطاء الشائعة في تقديم اللوتري والذي يقع فيه الكثير من المسجلين في اللوتري.

اسمك نفس الموجود في جواز سفرك:

عندما تقوم بالتقديم في اللوتري الأمريكي، لن يطلب منك تقديم جواز سفر أثناء عملية التقديم. لكن يجب أن تنتبه جيداً لاسمك، فإذا كان اسمك ثلاثي في جواز السفر يجب أن تكتب اسمك في القرعة ثلاثي. اكتب اسمك كما هو موجود في جواز السفر، وإن لم يكن لديك جواز سفر، يجب أن تستخرج جواز السفر بنفس الاسم الذي قمت بكتابته عند التقديم في القرعة. والأفضل أن تقوم باستخراج جواز سفر قبل التقديم في القرعة حتى يتطابق اسمك بشكل صحيح. ويعتبر خطأ جواز السفر من الأخطاء الشائعة في تقديم اللوتري والتي لا تتعارض مع الفوز لكن تتعارض بعد ذلك في مقابلة اللوتري في السفارة الأمريكية.

لا تقم بتعديل صورة اللوتري على الانترنت:

الأخطاء في الصورة تعني رفض طلبك من البداية. خطأ الصورة من الأخطاء الشائعة في تقديم اللوتري والتي تعني الاستبعاد من اللوتري وعدم الفوز من البداية. والحل الأفضل، أن تذهب إلى ستوديو مختص وتخبرهم أنك ترغب في الحصول على صورة بنفس المواصفات المطلوبة للقرعة: الصورة لن تكلفك كثيراً، لكن لن تكون قلق من الصورة التي تقدمها لأن الصورة تم الحصول عليها من جهة مختصة. وإذا لم تفوز في اللوتري لهذا العام، يمكن التقديم بنفس الصورة في العام التالي بدون مشكلة طالما لا توجد تغييرات كبيرة في شكلك ولكن يفضل صورة حديثة لنفس سنة التقديم.

التسجيل في قرعة الهجره الى امريكا لا يحتاج شهادات خبرة:

التسجيل في قرعة الهجره الى امريكا لا يتطلب أي خبرات عملية أو شهادات خبرة.

اتقان اللغة الانجليزية ليس من شروط الهجرة لامريكا:

التسجيل بالهجرة إلى امريكا يعمل وفق نظام القرعة، أي الحظ، ومن يفوز بالقرعة يمكنه الهجرة لأمريكا وبعدها مسؤولية تدبير أموره تقع على عاتقه.

اتقان اللغة الانجليزية ليس من شروط الهجرة لامريكا:

التقديم في اليانصيب الأمريكي لا يتطلب وجود شهادة لغة إنجليزية ولا مستوى محدد من اللغة. ولا يشترط من الأساس عند تقديم اللوتري الأمريكي أن يتحدث المتقدم اللغة الإنجليزية.

لكن يفضل إتقان التعلم أساسية أو الوصول إلى مستوى متوسط في اللغة

الإنجليزية قبل الهجرة إلى أمريكا حتى يستطيع التعامل بعد الانتقال الى امريكا.

إذا كنت لا تستطيع التقديم للهجرة الى امريكا:

يمكن لأي شخص التقديم في القرعة نيابة عنك إذا كنت لا تستطيع التعامل مع موقع الهجرة العشوائية. المطلوب فقط أن يقوم بتقديم نيابة عنك تسجيلك بنفس المعلومات الخاصة وتقديم معلومات وبيانات صحيحة كما هي موجودة في الوثائق الرسمية. وبعد الوصول يمكنه تدبير حياته الشخصية من خلال البحث عن عمل في امريكا والبدء في ممارسة حياته بدون أي مشكلة. لكن الحكومة الأمريكية لا تساعد ولا توفر وظائف في امريكا للأشخاص الفائزين في القرعة الأمريكية وهذا للعلم.

الحكومة الأمريكية لا تقدم أي مساعدة مالية:

حكومة الولايات المتحدة الأمريكية لا تقدم مساعدات مادية للأشخاص الفائزين في اللوتري الأمريكي 2021. ويجب أن تمتلك أموال كافية عند التقديم على تأشيرة الهجرة الأمريكية ضمن إجراءات ما بعد الفوز بالقرعة في السفارة الأمريكية. وإذا كان الشخص ينوي الانتقال إلى امريكا مع أسرته يجب أن يمتلك مبلغ أكبر، فكلما زاد عدد أفراد الأسرة كلما ارتفع السقف المالي المطلوب في سفارة امريكا في دولة المهاجر. بشكل عام المسافر الرئيسي يحتاج إلى مبلغ أكثر من 1000 دولار على الأقل عند التقديم على فيزا الهجرة امريكا بعد الفوز بالقرعة.

فوزك لا يعني منحك فيزا للهجرة إلى الولايات المتحدة:

الفوز في القرعة الأمريكية العشوائية لا يعني الحصول على تأشيرة الهجرة إلى امريكا. فهناك الكثير من الحالات التي لا يتم منحها الفيزا إما لأسباب طبية أو لأسباب تتعلق برقم الكيس نمبر USCIS case number الخاص بهم. فمعظم الأشخاص الذين يمتلكون أرقام طويلة، تكون فرصتهم في الحصول على الفيزا الأمريكية أقل. وهذا الأمر يمكن معرفته من خلال متابعة نشرة فيزا بلتان Visa Bulletin للهجرة التي تصدر عن موقع وزارة الخارجية الأمريكية بشكل دوري.

أسباب إلغاء الجرين كارد:

إرتكاب الجرائم في أمريكا:

إذا قمت بإرتكاب جريمة في امريكا مثل الاتجار في المخدرات، فإن هذا الأمر سوف يؤدي إلى إلغاء إقامتك. لن يقتصر الأمر على ذلك، لكن سوف تقوم السلطات الأمريكية بسجنك وفي النهاية سوف يتم ترحيلك الى بلدك.

الوثائق المزورة عند التقديم:

يمكن أن يؤدي تقديم وثائق مزورة عند الحصول على الجرين كارد، لإلغاء بطاقة الإقامة الخاصة بك وترحيلك الى بلدك. تزوير الوثائق من الأمور التي لا يتم التهاون فيها من قبل السلطات الأمريكية، وسوف تتعرض في النهاية للترحيل في حال كشف التزوير. يمكن أن تكون هذه الوثائق وثيقة ساهمت في منحك اللجوء في امريكا، أو أي وثيقة مشابهة.

الزواج المزور في أمريكا:

الزواج من أمريكية أو أمريكي يجب أن يكون زواج مبني على علاقة حب وتكوين أسرة وليس زواج الغرض منه المصلحة. وعندما تتزوج من مواطن أمريكي للحصول على الإقامة الأمريكية، فإن هذا الأمر قد يؤدي إلى إلغاء إقامتك إذا اكتشفت السلطات ذلك.

وللحقيقة الحالات التي يتم فيها إلغاء الإقامة الأمريكية بسبب زواج المصلحة نادرة جداً، لأنه من الصعب إثبات أن الزواج في امريكا كان لغرض الحصول على الإقامة والجنسية الأمريكية. لكن يمكن من البداية أن يتم رفض منحك الإقامة الدائمة في امريكا إذا تم الشك في أن الغرض من زواجك هو الإقامة والجنسية فقط.

عدم بقائك في أمريكا بشكل دائم:

عندما تمنحك السلطات الأمريكية بطاقة الإقامة الدائمة في امريكا، فإن السلطات تبحث عن بقائك في امريكا. لكن عندما تحصل على الإقامة الأمريكية، ومن ثم تغادر للإقامة في دولة أخرى لفترة طويلة، فإن هذا الأمر قد يؤدي إلى إلغاء إقامتك. أسباب إلغاء الجرين كارد ليست كثيرة، كذلك حالات إلغاء الجرين كارد، لكن كونك مقيماً في امريكا، يجب المحافظة على قانونية إقامتك. الأمور قد لا تسير في صالحك، لذلك يجب أن تتبعد عن كافة السبل التي يمكن أن تؤثر على إقامتك في امريكا.

تجنب الإقامة خارج الولايات المتحدة لفترة طويلة:

إذا أردت الحفاظ على الإقامة الدائمة في امريكا، يجب أن يكون خروجك من الولايات المتحدة محدود.

وفي حال البقاء خارج الولايات لمدة تتخطى 6 أشهر كل عام، فإن هذا قد يؤثر على احتفاظك بطاقة الإقامة الدائمة الخاصة بك. أيضاً هذا الأمر عواقبه قد تكون مستقبلياً أكبر، فإن لم يؤثر عليك أثناء الإقامة الدائمة، قد يؤثر هذا عليك عند التقديم بطلب للحصول على الجنسية الأمريكية. المغادرة خارج الولايات المتحدة لفترات طويلة، تعني أنك غير مهتم بعامل البقاء في امريكا بشكل دائم.

شروط ومتطلبات الهجرة إلى أمريكا 10 طرق مختلفة للهجرة

أمريكا، لكن خيار الهجرة بهذه الطريقة ليس متاحاً للجميع، و لكنه خيار متاح لفئة معينة من الناس، وهي الفئة صاحبة الأموال.

شروط الاستثمار الاجنبي في أمريكا:

شروط الاستثمار في أمريكا ضمن برنامج المهاجر المستثمر من حيث المبلغ المطلوب للاستثمار في أمريكا تبدأ من استثمار مبلغ 500 ألف دولار بحد أدنى أو استثمار مبلغ 1000.000 مليون دولار. بعد انتهاء اجراءات الاستثمار في أمريكا، يحصل الشخص على بطاقة الإقامة الدائمة الجرين كارد، ومن ثم الحصول على جنسية أمريكا بعد اتمام 5 سنوات من الإقامة في أمريكا. شرط أن يكون لديه شركة حقيقية بمعنى كيان حقيقي في أمريكا وموظفين وتأمينات وضرائب مدفوعه لكل سنة مالية وخلافه.

الهجرة للولايات المتحدة عن طريق اللجوء الانساني أو الإضطهاد الديني:

يمكن السفر والاستقرار في أمريكا عن طريق اللجوء الانساني. اذا كنت أحد الأشخاص المسجلين في المفوضية، فقد تتصل بك المفوضية في أي وقت لاجراء مقابل التوطين في أمريكا، وبعد المقابلة يقرر وفد السفارة من يمكنه الهجرة الى أمريكا ك لاجئ ومن يتم رفضه. اذا تم قبول توطينك في أمريكا، يمكنك حينها الهجرة الى أمريكا والاستفادة بالدعم الذي تقدمه الحكومة الأمريكية للاجئين، أيضاً يمكن التقدم بطلب لجوء انساني الى أمريكا بعد الوصول الى أرض أمريكا عن طريق فيزا دراسية أو عن طريق فيزا سياحية.

الهجرة لأمريكا عن طريق اللجوء السياسي:

اذا كنت أحد النشطاء السياسيين أو أحد القادة المعروفين، أو أحد المنشقين عن حكوماتهم أو ماشابه يمكنك حينها التمتع بوضع اللجوء السياسي، فهو لا يمنح إلا للمشاهير.

الهجرة إلى أمريكا عن طريق الولادة:

ينص قانون الهجرة والجنسية الأمريكي، على منح الجنسية الأمريكية لكل من ولد على أرض أمريكا، فإذا كنت ترغب في حصول طفلك على الجنسية الأمريكية، يمكنك الترتيب لأن تضع زوجتك مولودها داخل أمريكا. يمكن بعد ذلك لم شملك بطفلك والهجرة للولايات المتحدة، وفي المقابل من لا يحتاجون الهجرة أمثال الفنانين والمشاهير يرسلون زوجاتهم للولادة ليحصل أبنائهم على الجنسية الأمريكية عن طريق الولادة.

هذه أشهر طرق الهجرة الى أمريكا و بالطبع هناك أنواع هجرة أخرى، مثل هجرة رجال الدين مثل الشيوخ والقساوسة لكن هذا النوع مقتصر على فئة قليلة جداً من الناس.

للطالب في جامعة أو معهد في أمريكا. قبل الحصول على القبول الجامعي، يجب أن يقوم الشخص بتوثيق الشهادات الدراسية الخاصة به في خارجية بلده، ومن ثم يقوم الشخص بالتواصل مع مكتب خدمات جامعية، أو يقوم الشخص بالتواصل بنفسه مع أي جامعة للحصول على مقعد دراسي لديها.

الهجرة الى أمريكا عن طريق لم الشمل:

هذا النوع من الهجرة مخصص للأشخاص الذين يتواجد ذويهم فعلياً في الولايات المتحدة، ويحملون الجنسية الأمريكية وتعتمد هجرة لم الشمل لأمريكا على أن تكون علاقة الشخص المتواجد في أمريكا ويرغب في لم شمله مع ذويه أن تكون علاقة من الدرجة الأولى، مثل زوجته وأبنائه وأخوته. اذا كان لك قريب من الدرجة الأولى ومقيم في أمريكا، ف بالتأكد أنت على دراية ب اجراءات لم الشمل في أمريكا.

الهجرة الى الولايات المتحدة عن طريق الزواج:

يعتبر الزواج من أسهل طرق الهجرة الى أمريكا ومن ثم الحصول على الجنسية الأمريكية، ويمكن أن يتم الزواج خارج أمريكا، أو داخل أمريكا، ولكن غالباً يكون الزواج داخل أمريكا محل شك خصوصاً اذا كان الشخص الذي يتزوج من مواطنه أمريكية ليس مقيماً في أمريكا. مثلاً اذا ذهب الشخص لحضور مؤتمر لمدة اسبوع، أو قام الشخص بزيارة أمريكا لغرض السياحة في أمريكا لمدة 10 أيام ومن ثم تزوج، فإن الأمور تصبح محل شك، لأن هذه المدة تعتبر قصيرة للتعرف والزواج.

اذا كان الهدف من الزواج فقط الحصول على الإقامة في أمريكا ومن بعدها الجنسية، فإن هذا الأمر غير قانوني، وفي حال اكتشاف الأمر من قبل دائرة الهجرة الأمريكية واثبات دائرة الهجرة أن الزواج مزاج مصلحة فقط، فإن دائرة الهجرة قد تقوم بترحيل الشخص من أمريكا، وتغريم الشخص الذي يحمل الجنسية الأمريكية بتهمة التلاعب.

الهجرة إلى الولايات المتحدة عن طريق التبنّي:

الهجرة الى أمريكا عن طريق التبنّي تعد من اسهل الطرق للحصول على الجرين كارد وتعتمد هذه الطريقة على قيام مواطني أمريكا بتبنّي طفل من خارج الولايات المتحدة. بعد اتمام اجراءات تبنّي الطفل خارج الولايات المتحدة، يمكن لهذا الطفل السفر الى أمريكا، ومن ثم الحصول على الجنسية الأمريكية بالتبنّي.

هجرة المستثمرين الى الولايات المتحدة:

الهجرة الى أمريكا عن طريق الاستثمار من الخيارات السريعة والرائعة للهجرة الى

وظيفة لا يمكن لشخص متواجد في أمريكا أن يشغلها، أو أن يكون العدد الذي يمكنه أن يشغل هذه الوظيفة قليل، وأن تبدي الشركة قناعتها بقدرات هذا الشخص.

إجراءات الحصول على عقد عمل في أمريكا:

يجب على الشركة أو صاحب العمل المتواجد في أمريكا أن يتقدم بعرض عمل للشخص المتواجد خارج أمريكا لكن قبل ذلك، على الشخص أن يقدم ما يثبت قدرته المهنية، وقدرته العملية.

كيفية الحصول على عمل بأمريكا:

يمكن لصديق أو قريب متواجد في أمريكا أن يرشح صديقه للعمل لدى مؤسسة أو صاحب عمل في أمريكا، أو يمكن للشخص التواصل مع المؤسسات الأمريكية عن طريق الانترنت، والاطلاع على الوظائف التي تقدمها هذه الجهات ومن ثم عرض سيرته الذاتية على الشركة.

أيضاً يمكن البحث عن فرص للعمل في أمريكا عن طريق مواقع البحث عن العمل، لكن للحقيقة الحصول على عمل عن طريق هذه المواقع ضعيف جداً، إذ تفضل المؤسسات وأصحاب العمل في أمريكا من يمكنهم شغل هذه الوظائف من المتواجدين فعلياً في الولايات المتحدة، فقد يجد الشخص وظيفته مطلوبة لكن قد يجد أيضاً ضمن شروط الوظيفة المتواجد داخل أمريكا لكن في النهاية، هذه المواقع كنز ثمين يمكن التنقيب فيه، وللبحث عن وظائف في أمريكا، يمكن الدخول لهذه المواقع :

www.jobsearch-usa.com
www.bestjobsusa.com

الهجرة إلى أمريكا عن طريق الدراسة:

السفر الى أمريكا للدراسة من أشهر وأسرع خيارات الهجرة لأمريكا، فيمكن بعد اتمام الدراسة في أمريكا، أن يستقر الشخص هناك، أيضاً يمكن بعد اتمام الشخص دراسته في أمريكا والعودة لبلده أن يعود الى أمريكا مرة أخرى للعمل وبالطبع من أتم دراسته في أمريكا ستكون حظوظه في الحصول على عمل بأمريكا أكبر نتيجة علاقاته أثناء الدراسة. يمكن للشخص أثناء فترة دراسته في أمريكا تكوين علاقات مع أصحاب العمل في أمريكا، خصوصاً اذا كان الشخص يعمل أثناء الدراسة بشكل جزئي، وبعد عودة الشخص إلى بلده يمكنه بعد ذلك العودة الى أمريكا للعمل.

الاوراق المطلوبة للفيزا الدراسية في أمريكا:

أول متطلبات الفيزا الدراسية الأمريكية هو الحصول على قبول جامعي من جامعة أو معهد في أمريكا، والغرض من هذا القبول، هو حجز مقعد دراسي

الهجرة إلى أمريكا شروطها ومتطلباتها.. تختلف الشروط من طريقة لطريقة أخرى، كما تختلف المتطلبات والاوراق اللازمة من طريق لطريقة أخرى أيضاً هناك طرق مجانية للهجرة وبالطبع أسهل طرق الهجرة لأمريكا مجاناً هي القرعة العشوائية "اللوتري".

طرق الهجرة إلى أمريكا

- الهجرة العشوائية إلى أمريكا
- الهجرة الى أمريكا عن طريق عقد عمل
- الهجرة لأمريكا عن طريق الدراسة
- الهجرة عن طريق لم الشمل في أمريكا
- الهجرة للولايات المتحدة عن طريق الزواج
- الهجرة الى الولايات المتحدة عن طريق التبنّي
- هجرة المستثمرين الى الولايات المتحدة "برنامج المهاجر المستثمر"
- الهجرة عن طريق اللجوء الانساني
- الهجرة عن طريق اللجوء السياسي
- الهجرة الى أمريكا عن طريق الولادة

أشهر طرق الهجرة للولايات المتحدة الأمريكية، كما تعد أسهل طريق للهجرة الى أمريكا، لكنها في نفس الوقت غير مضمونة، إذ يعتمد نظام الهجرة بهذه الطريقة على نظام القرعة، ويتم اختيار المسجلين في القرعة بشكل عشوائي. نظام القرعة يتيح للأشخاص التسجيل والهجرة الى أمريكا مجاناً، إذ لا يتطلب التسجيل دفع أي رسوم مسبقة، أما نسبة الفوز في القرعة الأمريكية ضعيفة، إذ يسجل في القرعة قرابة أكثر من 50 مليون شخص كل عام ويفوز في القرعة 50 ألف شخص فقط. يمكن التسجيل في القرعة عن طريق موقع القرعة الأمريكي الرسمي والوحيد من هنا

<https://dvprogram.state.gov>

علماً أنه يتم فتح باب التسجيل في قرعة الهجرة العشوائية الى أمريكا 2021 يوم 3 أكتوبر 2021، وسيستمر التسجيل في قرعة 2021 حتى يوم 7 نوفمبر القادم في هذه الشهر من كل عام.

الهجرة إلى أمريكا عن طريق عقد عمل:

هذه الطريقة تعتبر من أسرع الطرق التي تتبعها الشركات والمؤسسات العاملة في أمريكا لايجاد عمالة ماهرة متخصصة للعمل لديها لفترة طويلة، ومن شروط الحصول على عقد عمل في أمريكا أن تتوفر في الشخص أحد الشروط التالية:

- 1 - أن يكون الشخص الذي يرغب في العمل في أمريكا حاصلًا على شهادة البكالوريوس أو حاصلًا على أي شهادة أخرى تعادل هذه الشهادة.
- 2 - أن تكون الوظيفة التي تعرضها الشركة أو المؤسسة العاملة في أمريكا



كيف تنمي مهارات طفلك؟!



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 تنقصه، 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 فدور الأهل هنا هو جعل طفلها يكبر على حب القراءة، والمطالعة، ومن أسهل 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 أنّ الوالدين سيعطيانه حلولاً يمكنه اللجوء إليها.

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

الاستعانة بألعاب التركيب فهي تنمي مهارة الانتباه والربط للطفل، وتركيب الأجزاء ببعضها. التحدث له بشكل مستمر وبلغة 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 أتباع الآخرين.

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 بإشرافه ببعض الأعمال المنزلية التي تناسب قدراته الجسمانية، 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 يتربس مفهوم الأخلاق والضمير، واكتمال التوجه الذاتي نحو الذات والجماعة، بالإضافة إلى ممارسة الطفل الكثير من الأنشطة الجسمانية على نطاق أوسع وينشاط 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 وانتحال 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 المثلثة في تلبية حاجياته من طعام، وشراب، ومسكن، ودواء، وإنما يجب تربيته، وتعليمه كل ما يفيد الأهل، 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.

القدوة الحسنة والبناءة؛ فالطفل يُراقب من حوله من المعلمين والأهل الأقران ممن يتقنون مهارة معينة، فهو يتعلم بالملاحظة والتقليد.

تقديم المهارة المناسبة لعمر الطفل وقدراته الجسمانية والعقلية، وتقديم

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 توجيه المناسب، بالإضافة إلى توفير الألعاب التعليمية التي تنمي كافة جوانب الطفل الجسمانية والعقلية، وبالتالي تهينة 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 المتدرجة والمناسبة، التي تساعد على تنمية مهارات الطفل وقدراته في مختلف مجالاتها العقلية والانفعالية والجسمية الحركية والاجتماعية، وكان هذا التقسيم كالآتي:

- 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 كالمشي، والجو، والوقوف، والجلوس وتبعاً لذلك فيجب على الوالدين توفير بعض الألعاب التي تصدر 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 والتفريق بين الناعمة والخشنة وغيرها، والربط بين أكثر من مهارة في نفس النشاط؛ كأن يميز الطفل بأن الكرت الأصفر خشن اللمس والكرت الأحمر ناعم اللمس للمساعدة في تطوير القدرة على التفريق بين الأشياء، كما أنّ

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

طرق تنمية مهارات الطفل و خاصة 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 مهديه. 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:

يجذب 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 وتساعده على زيادة قدرته على التركيز.

3- الرياضة:

من المتعارف عليه و المؤكد 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 متعافي. أيضاً تساعد الرياضة على تقوية جسم الطفل. كما أن التعود على ممارسة الرياضة يفرض على الطفل الالتزام 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. وتساعده على فهم مواد الدراسة 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 ومثقفين ويساعدهم على تنمية قدراتهم الإبتكارية باستمرار.

5- الإبداع:

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

مرحلة الطفولة:

تتمتد مرحلة الطفولة منذ الميلاد وحتى بداية



العناد عند الأطفال: الأنواع، المظاهر، الأسباب، العلاج!



وتحفيزه على أن يقوم بواجباته المختلفة.
- احترام الطفل:

يجب على الآباء منح الطفل احترام الطفل يجب على الآباء منح الطفل الاحترام والتقدير لقراراته واختياراته الخاصة وتقيلها، إذ يميل الطفل غالباً لرفض السلطة المفروضة عليه، وهو ما يدفعه في كثير من الأحيان للعناد وعدم الاستجابة، ولهذا يُنصح الأهل أن يستمعوا لآراء أبنائهم وفهم ما يريدون، ومحاولة نقاشهم بهدوء لإقناعهم، والتعاون معهم، وتقديم التعاطف والمودة والحب لهم، وعدم تجاهل مشاعرهم وأفكارهم، وزرع الثقة في نفوسهم، دون محاولة إجبارهم، فالأطفال يحبون أن تحظى آراؤهم وخياراتهم بالاهتمام من قبل الآباء.

- إعادة توجيه انتباه الطفل:

قد يرى الآباء اتجاه طفلهم نحو سلوك غير مرغوب فيه، وعندها فعليهم تشتيت انتباهه عن ذلك السلوك عن طريق مناداته وسؤاله إذا ما أراد اللعب بلعبة معينة أو مشاهدة برنامج المفضل، ولهذا الغرض يجب على الآباء دوماً الاحتفاظ بمجموعة من المهليات التي يحبها الطفل، واستخدامها عند الحاجة، كالاحتفاظ بكتبته وألعابه المفضلة، أو تحضير وجبته التي يحب تناولها، ممّا يساعد في تشتيت انتباهه، وتجنّب أي سلوك غير مرغوب منه.

- تقسيم مهام الطفل:

يمكن أن يكون عناد الطفل ورفضه لتنفيذ طلبات والديه ناتجاً عن عدم قدرته على إتمام المهام والواجبات المراد منه فعلها، وفي هذه الحالة يجب تقسيم المهمة إلى أجزاء أصغر بهدف إتقانها على عدة مراحل، مع أخذ فترات قصيرة للاسترخاء، إذ إنّ اتباع هذا الأسلوب يمكن أن يحيد عن عناد الطفل، ويدفعه لإنهاء المهمة بشكل أفضل من محاولة إنهاؤها خلال جلسة واحدة.

- خلق الروتين في حياة الطفل:

يحسن وجود روتين في حياة الطفل من سلوكه وأدائه الدراسي، إذ يصبح بإمكانه توقع مجرى الأمور والأحداث في يومه دون اضطراب، فعلى سبيل المثال يحتاج الطفل يومياً من 10-12 ساعة نوم، في حين يؤثر النوم بمدّة تقل عن ذلك سلباً على سلوكه، فيلجأ إلى العناد والتصرّفات التخريبية لذا يُفضّل اتباع روتين معين في حياة الطفل اليومية.

- الحزم في التعامل مع الطفل:

يجب على الوالدين أحياناً اللجوء إلى الحزم واتباع أسلوب التحذير مع طفلهم، فعند قيام الطفل بتصرّفات خاطئة فإنه يجب على الآباء إنذاره للتوقّف عن ذلك وآلاً فإنه سيتعرّض للعقاب، مع مراعاة التأكّد من أن لا يعود هذا الأسلوب بآثار سلبية على الطفل، إذ إنّ الهدف من اتباعه هو تصحيح الموقف لا إلحاق الضرر بالطفل.

- عدم التعامل مع عناد الطفل على أنه مشكلة:

لا يجب على الآباء التعامل مع عناد الأطفال على أنّها مشكلة، ففي كثير من الأحيان يكون العناد مفيداً للأطفال في حياتهم، فمثلاً قد يمنحهم الإصرار في البحث عن حلّ لمشكلة رياضية تواجههم، كما يجعلهم ملتزمين بقناعاتهم الخاصة التي تجنّبهم بعض السلوكيات المنحرفة مستقبلاً.

- توطيد العلاقة بين الطفل والديه، فكلمًا كان حبّ الطفل لوالديه كبيراً، زاد تقبله لهما واستجابته لطلبهما.

- ترك مساحة للطفل لكي يتذمّر قليلاً، ويُعبّر عن رأيه في موضوع ما، فعندما يُقدّم الطفل على تنفيذ أمر لا يرغب به، فإنّ ذلك يُعطيه فرصة للتعبير عن مشاعره الداخلية التي يخفيها.

- يعدّ العناد أحياناً مؤشراً على الأزمات النفسية التي يمرّ بها الطفل؛ كشعوره بالغيرة من الأخ الأصغر أو تعرّضه للمناقسة الشديدة، أو الشعور بالعجز والملل، فتظهر ردّات فعله بشكلٍ سلبيّ ومعارض.

علاج العناد عند الأطفال:

- أثر البيئة المحيطة بالطفل؛ فالبيئة التربوية البناءة والتنشئة الأسرية السليمة تخلق طفلاً سويّاً متصالحاً مع من حوله ومع ذاته، خالياً من المشاكل النفسية والاضطرابات السلوكية فيجب إحاطة الطفل بوجو من الحب، والعطف، واللين والكلام اللطيف، والنقاش الدافئ المبني على التواصل الودي والإقناع وشرح الأسباب، بالإضافة إلى تلبية حاجاته وإشباعها، والاستجابة لطلباته العادلة والمنطقية.

- تجاهل الطفل في حال سلوكه نهج العناد وحرمانه من استمثاره؛ ففي حال رفضه القيام ببعض الأعمال ومقابلة سلوكه بالتجاهل فهو يفقد قيمة هذا العناد وما سيحنيه عليه، وبالتالي سيتراجع عن عناده لعدم تحقيقه غرضه.

- مكافئة الطفل وتعزيره في حال استجابته للتوجيهات والأوامر بشكل سليم وهادئ؛ فالمعزّزات المادية واللفظية وغيرها تترك لديه انطباعاً عن فوائد الطاعة والانصياع للأوامر والاستجابة لها كما يجب التركيز على الاستجابات الإيجابية للطفل وتعزيره، والثناء عليه ووعده بالمزيد من المكافآت عند استمراره بالسلوكيات الإيجابية التكيفية.

- عقاب الطفل بشكل مباشر عند ممارسته للعناد فكما ذكر فإنّ الطاعة تجلب التعزيز والمكافآت فالعناد يجلب العقاب، كحرمان الطفل من مصروفه في اليوم التالي إذا لم يذهب إلى النوم في الموعد المحدد.

- عدم وصف الطفل بأنه طفل عنيد على مسمع منه أو مُقارنته بمن حوله من الأطفال الطبيعيين؛ فإنّ هذا يؤضّل العناد بشكل أكثر في نفسية الطفل وطريقة استجاباته، بالإضافة إلى عدم إلقاء الأوامر بصيغة النفي والرفض فهذا يوحي له بالعناد ويفتح له الباب للمعارضة.

طرق التعامل مع الطفل العنيد:

- مشاركة الطفل في الأفعال المختلفة:

يجب أن يعلم الآباء والأمهات جيداً أن الأطفال حساسين جداً للكلمات والأفعال من الآخرين، لذا يجب أن يعمل الوالدين على تغيير أسلوب التعامل مع الطفل ومحاولة مشاركته في أفعاله

حيث إنه ليس من السهل أن يتخلى الطفل عن تمسكه بمواقفه المختلفة، كما يجب محاولة تجنب الدخول في معارك مع الطفل لتوفير الوقت والطاقة وتجنب الإحباط.

- التفاوض:

يتوجب على الأم والأب محاولة إجراء عملية تفاوض مع الطفل بهدف محاولة فهمه والوصول معه للحل المناسب، على سبيل المثال يمكن طرح الأسئلة الآتية عليه: (كيف يمكن أن أساعدك؟). (ما الذي يحصل معك؟).

- الإهمال:

يمكن استخدام بعض القصص عن الشخصيات الناجحة والهادفة في العالم بهدف الإهمال الطفل

العناد عند الأطفال هي مشكلة تربوية وحالة من الامتناع والاحتجاج يُدبها الطفل تجاه التعليمات والإرشادات الموجهة إليه مع التثبيت والإصرار على الرفض، دون إبداء أيّ مُبرّر أو مُسوِّع مقنع.

مظاهر العناد عند الأطفال:

- رفض الأوامر وعصيانها.
- عدم أداء المهّمات بشكلٍ مُباشر، والتأخّر في الاستجابة بالإضافة إلى التسويف.
- الإصرار على ممارسة السلوكيات المنبوذة وغير اللائقة.
- الاستجابات المبالغ فيها، والغضب لأتفه الأسباب.
- الإصرار على سلوك الاستبداد والاستيلاء في سبيل الحصول على أهدافه.
- يرى الطفل نفسه دائماً في موضع المصيب وصاحب الحق، ويرفض الانصياع والتنازل عن آرائه.

أنواع العناد عند الأطفال:

1- العناد العرضي:

يكون هذا العناد أنيًّا ولحظيًّا، ويحدث بشكل طبيعي نتيجة للتقلبات النفسية وتغيّرات المزاج، وهو عارض يزول بزوال مُسبّبه.

2- العناد المتكرّر:

هو العناد المدموم والمرفوض اجتماعيًّا وتربويًّا، وهو مقاومة ورفض وتجاهل التعليمات والأوامر بشكل مُستمر مع إبداء المبرّرات غير المنطقية وغير المنقعة.

3- العناد المرضي:

هذا النوع من العناد نادر جداً يُرافق الأمراض النفسية والعصبية، وهو يحتاج عادةً للاختصاصيين النفسيين لعلاجها.

أسباب العناد عند الأطفال:

- القيود التي تُفرض على مهارات الطفل الحركية والمعنوية؛ ففرض المحدودية على حركة الطفل سواءً بسبب ضيق المكان أو كثرة التحف والأشياء التي قد تؤذيه، بالإضافة إلى إهمال حاجاته للحركة واللعب والنشاط البدني مع ضعف محاورته والتواصل معه كل هذا يدفعه للعناد لمحاولة استعادة ذاته التي أهملت.

- الشعور بالظلم والقهر من قبل الأشخاص من حوله، وتلقّي الأوامر المثالية والطلبات التعجيزية من قبل الوالدين؛ ممّا يرفع مستوى التوتر للطفل فينفس عمّا بداخله بالسلوك العنادي الشديد.

- عدم تلبية وإشباع حاجات الطفل الرئيسية كشعوره بالجوع الشديد، أو النعاس، أو التعب، ممّا يُؤثر على التوازن النفسي لديه وارتفاع مستوى التوتر فيجعله ذلك يحوم بشكل غير مستقر ومعاقد فيجب أن يكون هذا العناد مؤشراً لمن حول الطفل بأنّه يحتاج لتلبية حاجة ما أو الحصول على شيءٍ مُعين.

- تقليد الطفل لمن حوله من الكبار؛ فالتمذجة هي أكثر الأساليب التعليمية فعالية مع الأطفال كأن يرى الطفل أخاه الكبير وهو يرفض طلبات والديه ويتجاهلها، فهو يظنّ بأنّ هذا السلوك لائق.

حضن الصبر

بقلم الأديبة الشاعرة والإعلامية / عبير حلمي - مصر



والهروب ليس بالحل المضمون
ألتمس وأتلامس مع الصبر مدى الدهور
وسكنات القلب وهن يداعب فتاة الحور
كيف لا يسمع قلبك آتات القلب المفتور
وكيف لا يدرك حسك نبضات القلب المدعور
أليس من الظلم أن أحيا بالصمت مدى الدهور
أليس من الظلم أن أحيا بحضن الصبر المغمور
وأتنفس عبير الشوق بريح الشرق العابر
أعبر التاريخ والزمن وأتجاوز كل الحدود
أعلن الحداد على غياب حبيب بالقلب مدفون
وتساقط الدموع على جمر الخدود
تنهاوى القوى وينفذ الصبر الساكن الصدور
وأعيش بالحب ساكن في حضن الصبر
بالصبر أحيا...
وأنتظر حبيب بقلب ملهوف

ساكن في حضن الصبر
ساكن وصامت لدى الدهر
يهيم قلبي كالطفل بالشوق
وأهيم بحبك وأحيا لدى الدهر
أنا في البستان أغرد كالعصفور
أنشد تراتيل الصباح بالحلب المنشود
ويستشعر قلبي الحنين والخوف
أين أهرب؟... أين أهرب من المكتوب؟
وسأظل بالصبر أحيا وأستظل بالشعور
شعور حُبك في طيات القلب والجور
لا مهرب منك ولا أسعى في يوم للهروب
فأنا أحيا بحبك وألتمس الصبر
وأترنم ترانيم الحب وأستقى من العشق
يهدأ القلب ونبضاته أبدا ما تهدأ!
فتعلو وتعلو وتتغمر بحروف المشاعر
وتترجم لقصائد وأشعار تلقى بالمسامع
تتلامس مع القلب والروح
والدموع بالعين تخور وتخور
أين أهرب؟

عينيكى الحلوين

بقلم / م. مجدى عزيز - أمريكا



عينيكى تروى العاشقين
العطشانين لنظرة حب منها
بتكتب قصايد من حنين
ومن شوق الولهائين
والكل يبخطب ودها

نظرة عينيكى
ماقدرش أهرب منها
من غير ما أقولها
أنا أد إيه بحبها

بتوه فى سحرها
عاوز اعرف سرها
بتقول كلام كثير
بتقول هافضل أسير
كل ما أقرب منها



نظرة عينيكى الحلوين
قالت كلام هنا
قالت كلام عننا
قالت غنا
قالت قصايد فى الغرام
ليا أنا

نظرة عينيكى بحبها
حاضنه هانا ف حبنا
مشاعرنا هربت مننا
لما لقيت إنا
متشوقين متلهفين
على لحظة تجمعنا ببعضنا

بقلم الأديبة الشاعرة والإعلامية / عبير حلمي - مصر

أهو غصب أم اغتصاب؟



اعترض قرار الملك ولم يوافق بزواجه من امرأة أخيه، وقال له "لا تحل لك"، وبالفعل زوجة الأخ في منزلة الأخت تماما فكيف تحل له، ولذلك كل ما هو ليس لك أو من حقه فهو اغتصاب ويعاقب عليه القانون إلا في حالة فاقد الأهلية بالفعل، وهنا يوضع هؤلاء الأشخاص بمستشفيات الأمراض العقلية للحفاظ عليهم، حيث أنهم أصبحوا خطرا على أنفسهم وعلى المجتمع ويجب متابعتهم جيدا، ويتحقق من ذلك طبيا بخضوعهم للكشف الطبي والفحوصات الكاملة، فلا مهرب الآن من عدالة الأرض بسيادة القانون، كمثل عدالة السماء بسيادة الإلهية، لمن خلق الإنسان على صورته لكي يتمثل به في المحبة وتعمير الأرض بالخير، فالله هو صانع السلام، وكيف تكون المحبة مع فعل الاغتصاب مهما كانت المبررات، كيف يتذوق الإنسان معنى الراحة وهو يمتلك ما لا يحل له، كيف يعتدى على فتاة بالإكراه هل نحن وحوش وتتحكم فينا وتحكمنا غرائزنا أين إنسانيتك يا إنسان؟!، تطلب العفو والسماح وأنت لم تعفو عن طفلة بريئة في عمر الزهور وتغتصب حقتها في الحياة بشكل أو آخر، ولا تدعها تحيا بسلام وأمان، باغتصاب براءة الطفولة وبراعة الضحكة وبراعة النوايا الحسنة، لعلك تدرك أن من يقتل البراءة ويدمر النفس ويحكم عليها بعبء الرعب والخوف من كل شيء ونظرتها الأولى والأخيرة يصبح هو حامل شعار أننا في غابه والجميع ذئاب ولسنا بشر، فكلمة "غصب عني" ليس لها محل من الإعراب يا سادة. وأترك لكم الإجابة على السؤال؟ هل الغصب من الاغتصاب أم الاغتصاب من الغصب؟ سؤال لمن لهم الوعي والفهم والإدراك أنقذوا البراءة بأحكام رادعة لمثل هؤلاء الذئاب الذين استحلوا حقوق الغير بلا خوفاً، من رب ولا قانون ولا رادع لهم يوقف غصب واغتصاب حق العباد.

معانيها، لا بد وأن يكون من خلال طريق العلم والتعلم، ولا يجب أن يكون نابعا من علم البلطجة والفهلوة، ومن باب مبدأ أن أخذ الحق حرفه وشطارة إلى آخره من آلاف الألفاظ والتبريرات التي تستخدم لكي يؤكد المرء لنفسه أنه على حق وهو على باطل، ويأخذ ذلك في نهاية المطاف للسقوط إلى الهاوية وما أشع تلك النهاية. فالعلم وفروعه تأخذنا إلى الصواب دائما والطريق الصحيح، وكيفية إنزال العقاب ويبين لنا أيضاً الفرق بين كل ما هو ملتبس علينا من حلال وحرام ويصل بنا إلى بر الأمان، ولكن تبقى مع كل ذلك عمليات الاغتصاب التي يتعرض لها أي الإنسان واقعة تحت طائلة القانون، حتى وإن ادعى أنه ارتكب ذلك غضبا عنه ودون إرادته كما يقدم أي جاني مبررات لإرتكابه جريمته فالقانون يبرئ المجرم ويعتمد القاعدة القانونية الشهيرة التي تقول إن "المتهم بريء حتى تثبت إدانته"، وذلك مع السير في التحقيقات، فإذا لزم الأمر يتم الكشف الطبي على مرتكب الجريمة لتقرير مدى أهلية المتهم ومدى سلامة قواه العقلية، وهل المتهم يعي ويدرك كافة أفعاله وتصرفاته، أم أنه بالفعل شخص غير مسؤول عن تصرفاته وارتكابه هذه الأفعال غضبا عنه، حيث أنه فاقد الأهلية والحس والإدراك والوعي، وكل ما ارتكبه لا يندرج تحت صفات الانحلال الأخلاقي وسوء التربية والنشأة الغير صحيحة، وأن جميع ما يقدم عليه نتاج ظروف نشأ بها جعلته مجرما ويقبل ما لا يحل له، ويظل سؤال هام هل احتياج الإنسان يجعل منه مجرما بالفعل، والإجابة بـ "لا" فهناك أكثر البشر فقرا هم أكثرهم شرفا وأغناهم خلقا، لذا هنا يجب أن يقال له ما قيل من قبل لهيرودس الملك "لا يحل لك"، وكان سبب قطع رأس "يوحنا المعمدان" عندما

المرء العام وكذلك أموال ليست من حقهم. وأشكال ذلك عديدة، هناك من يستحل المال الحرام من خلال عمله ويبرر نفسه ذلك بالاحتياج، ويسوق لنفسه من الحجج الواهية ما يجعله يقتنع بأنه يستحق أن يحصل على أكثر مما يتحصل عليه بكثير بل وينصب نفسه أنه سبب في نجاح هذا العمل ومصدر كل ذلك الخير الناتج عن هذا العمل، مخادع لنفسه ومن حوله بأنه صاحب ذلك النتاج وأن ذلك من مجهوده الشخصي فقط دون وجود أى فضل لباقي شركاء النجاح والعمل، هكذا يجد الكثير من هؤلاء الأشخاص المبررات التي يقنعون بها أنفسهم ليخدموا أصوات الحق داخل نفوسهم وضمائرهم وهم يظنون بأنهم قد نجحوا في خداع تلك الضمائر، ولكنهم أصبحوا بذلك مثالا قاتلا يستبيح القتل بحجة أخذ الثأر وكأننا نحيا في مجتمع لا يحكمه القانون ولا تحكمه القواعد والأصول والأعراف مجتمع لا يعترف بوجود المرجعية القانونية أو الدينية التي تحرم كل تلك الأفعال والتصرفات الخارجة عن تعاليم جميع الأديان السماوية، والتي تأمرنا بالمحبة والسلام تجاه الآخر، وتعلمنا محبة أخواتنا وجيراننا، وتحرم وتجرم سلب حقوق الآخرين وغواية عشق الحرام فمن يقوم باغتصاب المال أو الذهب أو مقتنيات الآخرين وهو بكامل قواه العقلية، هو كمن يقوم باغتصاب الفتيات.

هل الغصب من الاغتصاب أم الاغتصاب من الغصب، سؤال هام يطرح نفسه ولا تجيب عنه إلا العقول الواعية فهل عندما يغتصب المرء حقا ليس من حقوقه مدعيًا أنه جاء بالغصب عنه، هل يعتبر ذلك عذرا، أم تبريرا واهيا وعذرا أقبح من ذنب اقترفه صاحبه، فكيف للإنسان أن يحلل لنفسه ما ليس من حقه وكيف تقتني ما ليس لك؟، وكأنه حق من حقوقك بقصد وعن عمد وتصرخ لتقول لمن يولمك أن ذلك الأمر كان "غصب عني".

هنا يجب أن نراجع أنفسنا ونسأل ماذا يلجأ المرء إلى الاغتصاب واستحلال الحرام، فالخلال بين والحرام بين فكيف نسمح لأنفسنا بأن نقوم بأي فعل من أفعال الاغتصاب وكأننا لم نفعل شيئا على الإطلاق، ولدينا أسبابنا وما نستند إليه من حجج وبراهين وكان ما أخذناه بغير حق حلال لنا وحق من حقوقنا.

هل لا تزال مجتمعاتنا تعيش في ظل قانون الغابة، وهل ما سلب منا بالمكر والخداع لا يرد إلا بالسلب والنهب أيضا وهل سوف نظل نعيش هكذا "مجرما يسرق مجرما"، فإن كان أخوك أعتدى وسلب حقه لا تفعل مثله، وتأتي على إرتكاب نفس الأفعال وتعوض ما أخذ منك بالغصب والاغتصاب بنفس الطريقة والوسيلة، وذات نفس المنطق. يجب أن نعرف جميعا لغة جديدة، هي لغة سيادة القانون، فعندما نجد أن أخ يغتصب حق أخيه في قطعة أرض على سبيل المثال، بحجة أنها من حقه وكانت قد سُرقت منه من قبل، بحيلة أو أخرى فأصبحت حق مقتصب، و بالحيلة والمكر والخداع أعادها بنفس الطريقة التي كان يعاني منها، ونجد أنه يبرر لنفسه ما اقترف من ذنب حتى يخمد عذاب الضمير. فهناك الكثير من المغتصبين الذين يستحلون

فعندما ننظر إلى تعريف الاغتصاب في علم اللغات، وتعريف مصطلح "غصب عني" وهل يتوافق ذلك مع قاموس الحياة أم يتوافق مع قاموس الفهلوة، سوف نجد أن جميع القواميس واحدة وتحمل نفس المعنى والفهم وذلك تحت مسامع وإدراك الجميع فلا يختلف قانون العلم عن قانون المنطق، وبذلك فإن إدراك ووعي الإنسان ومعرفته بالأشياء والبحث عن أصل

كن أنت التغيير..



14- التخلي عن التعلق:

هذا المفهوم صعب فهمه بالنسبة لمعظمنا ولكنه ليس شبيها مستحيلا، بالممارسة ومع مرور الوقت فقط نستطيع أن نستوعب هذا المفهوم كاملاً.. نعم كاملاً.

التخلي عن التعلق هو فصل نفسك من كل شيء وهذا لا يعني أنك تتخلي عن حبك لهم لأن الحب والتعلق ليس لهما علاقة مع بعضهما البعض التعلق يأتي من مكان الخوف، حسنا الحب الحقيقي صافي وخالي من الخوف وغير أناني..

حيث يوجد الحب لا يمكن أن يكون هناك خوف وبسبب ذلك التعلق والحب لا يمكن أن يتعايشا معا.

في الحب تصبح في حالة من الهدوء والطمأنينة والسلام، سوف ترتقي للمكان الذي سوف تكون قادراً منه على فهم كل شيء دون أن تحاول حتى حالة أبعد من الكلمات..

15- التخلي عن أن تعيش حياتك وفقاً لتوقعات الآخرين:

الكثير من الناس يعيشون حياة ليست لهم ولا طريقة للعيش، يعيشون حياتهم وفقاً لما يرى الآخرين هو الأفضل لهم. يعيشون حياتهم وفقاً لما يظن أبائهم أو محبيهم هو أفضل لهم، ما يعتقد أصدقائهم أفضل لهم.

حتى أعدائهم ومعلميهم وحكومتهم ووسائل الإعلام الخاصة بهم يعتقدون هؤلاء الأفضل لهم ويتجاهلون صوتهم الداخلي والنداء الداخلي إنهم مشغولون جداً لإرضاء الآخرين ومحاولة الارتقاء إلى مستوى توقعات الآخرين.

وبمرور الزمن يفقدون السيطرة على حياتهم وينسون ما يجعلهم سعداء حقاً ينسون ما يريدون، ينسون ما يحتاجون إليه.

وفي نهاية المطاف ينسون أنفسهم وما هي رسالتهم في الحياة المخلوقين في الأصل من أجلها.

أخيراً وليس آخراً، نصيحتي لك عزيزي القارئ:

لديك حياة واحدة هذه الحياة الآن..
في هذه اللحظة الراهنة الآن.. نعم الآن..

يجب أن تعيش فيها وتمتلكها بكل ما فيها من تفاصيل وحب وفرح وحياة وأمل وقدره على العطاء ونشر البهجة والحياة لك ولمن حولك.

وخاصة: أن لا تدع آراء الناس الآخرين تؤثر في المسار الذي تريده في حياتك، فمن الممكن الإستفادة منها وتحليلها ولكن بشكل موضوعي وواقعي وبدون مبالغة أو سلبية.

فكن أنت.. بكل ما تحمله الكلمة من معاني.. فكن أنت التغيير الذي تريد أن تراه في هذا العالم وفي نفسك أولاً فنحن جميعاً في غربة.

ففي الغربة لا تدعي إمتلاكك لأي شيء.. في هذه الغربة لا تملك إلا حلمك وطموحاتك فقط، فحاول تجسيدهم على أرض أحلامك وواقعه المعاش.

إلى اللقاء عزيزي القارئ في رحلة جديدة من رحلات الغريسة..

آخر كي يرضى عنك الآخرين

هذه الطريقة غير سالكة ولن تؤدي سوى لإرهاقك وضياح نفسك.

في اللحظة التي تتوقف عن المحاولة المضنية والصعبة جداً لكي تكون شخص آخر..

في اللحظة التي تخلع كل الأقنعة، وفي اللحظة التي تقبل نفسك كما هي وتحضن ذاتك الحقيقية بكل الرضا والحب

سوف تجد الناس تلقائياً ينجذبون لك وسيحبونك كما أنت وما أنت عليه.

9- التخلي عن مقاومة التغيير:

التغيير أمر جيد وإيجابي وطبيعي في هذه الحياة، سوف يساعدك التغيير على الانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى.

التغيير سوف يساعدك على عمل التحسينات في حياتك وشخصيتك، وكذلك حياة من حولك إتبع الأسلوب خاص بك وتقبل التغيير لا مقاومته ولا تقلد شخص بعينه، كن نفسك.

10- التخلي عن التصنيفات:

التخلي عن حاجتك الدائمة لتصنيف الأشياء والأشخاص أو الأحداث التي لا تفهمها على أنها غريبة أو مختلفة وحاول فتح عقلك شيئاً فشيئاً..

العقل يعمل فقط عندما يكون مفتوحاً.. أفتح عقلك واستوعب الجميع وأنواع الشخصيات من حولك.

أعلى شكل من أشكال الجهل هو عند رفض شيء لا تعرف عنه أي شيء (واين داير)

11- التخلي عن مخاوفك الخاصة:

الخوف هو مجرد وهم فإنه لا وجود له أنت أنشأته بنفسك.. الخوف لا يوجد إلا في عقلك.. وإزالة الخوف من عقلك يعني إزالته من حياتك..

12- التخلي عن الأعداء:

في الكثير من الأوقات نحن نحد من قوتنا ومهاراتنا بسبب العديد من الأعداء التي نستخدمها، بدلاً من النمو والعمل على تحسين أنفسنا وحياتنا نحن نتعثر ونكذب على أنفسنا وذلك باستخدام كل أنواع الأعداء والتي في الواقع ليست حقيقية.

13- التخلي عن الماضي:

أعرف أن ترك الماضي وراءك صعب وخصوصاً عندما يبدو الماضي أفضل بكثير من الحاضر أو أسوأ، والمستقبل يبدو مخيفاً جداً ولكن عليك أن تأخذ في الاعتبار حقيقة أن اللحظة الراهنة هي كل ما تملك والماضي لن يعود مهما فعلت.

اللحظة الراهنة هي جميع ما لديك من أي وقت مضى.. الآن، الماضي الذي تشناق إليه الماضي الذي تحلم به.. الآن أصبح ماضي أو الماضي الذي يزعجك بالفعل إنتهى.

تذكر أنك كنت تتجاهله عندما كان حاضراً فتوقف عن إيهاام نفسك وكونه موجود في كل ما تفعله الآن واستمتع بالحياة الآن، على أي حال من الأحوال كل الحياة هي رحلة فاستمتع بكل تفاصيلها الآن ولا توجل.

كُون لديك رؤية واضحة للمستقبل وجهز نفسك ولكن كن دائماً موجود في الوقت الراهن ولا تنسى الحاضر، تمتع بكل تجربته وعيش الشغف بإيجابية.

دائماً على كل ما يحدث لك وحولك والأحداث والأشخاص الموجودين سواء كانوا من المقربين أو زملاء العمل أو مجرد غرباء تلتقي بهم في الشارع، أسمح لهم أن يكونوا أنفسهم ولا تفرض عليهم طريقتك في الحديث أو السلوك أو الحياة. أسمح لكل شيء وكل شخص ليكون كما هو وسوف ترى كيف أن ذلك سيجعلك مرتاحاً وستشعر بشعور أفضل بكثير.

أترك العالم كما هو إن من يمتلكون العالم هم من تركوا العالم وشأنه، ولكن عندما تكرر محاولة اللحاق بالدينا.. فستفشل بالتأكيد (الحكيم - لاوتزو).

3- التخلي عن إلقاء اللوم:

التخلي عن حاجتك لإلقاء اللوم على الآخرين سوى لأنك تمتلك الأشياء أو لا تمتلكها أو بما تشعر به، توقف عن إلقاء اللوم للآخرين والبدء في إتخاذ المسؤولية عن حياتك.

4- التخلي عن الأفكار الهادمة لذاتك والنابعة من عقلك:

كم من الناس يضرون أنفسهم بسبب عقليتهم الإنهزامية والأفكار الذاتية السلبية والملوثة عن أنفسهم والمتكررة، لا تصدق كل ما يقوله عقلك عنك لا سيما إذا كان الكلام سلبياً ويقلل من شأن ذاتك، أنت أفضل مما تعتقد أترك الأراء السلبية وأرملها وراء ظهرك.

العقل هو أداة رائعة إذا ما استخدمت بحكمة ولكن نفس الأداة تصبح أداة للدمار والفوضى والحزن والقلق إذا استخدمت بشكل خاطئ.

5- التخلي عن الحدود الضيقة التي رسمتها عن نفسك:

نعم تخلي عن فكرتك الضيقة حول ما يمكنك القيام به أم لا، حول ما هو ممكن أو مستحيل، من الآن فصاعداً أنت لن تعد تسمح لمعتقداتك الضيقة عن مقدراتك الحد من قوتك وإيقاعك عالقا دائماً في المكان الخطأ إفرّد جناحك وحلق، الاعتقاد ليس فكرة يحملها العقل بل الفكرة هي التي تحمل العقل.

6- التخلي عن الشكوى:

التخلي عن حاجتك المستمرة للشكوى من تلك العديد من الأشياء، الناس المجتمع، والحالات والأحداث التي تجعلك غير سعيداً، حزينا أو مكتئباً.

لا أحد يمكن أن يجعلك سعيداً ولا يمكن لأي حالة أن تجعلك حزينا أو بائساً إلا إذا كنت أنت الذي تسمح لها، إنها ليست الحالات هي التي تطلق تلك المشاعر التي تشعر بها، ولكن كيف اخترت أن تنظر إلى تلك الحالات بإيجابية؟!

فهذا الذي يطلق مشاعرك إلى قوة التفكير الإيجابي.

7- التخلي عن الإنتقادات:

التخلي عن حاجتك لإنتقاد الأشياء والأحداث والناس التي لمجرد إختلافهم في سلوكهم أو طريقة نظرهم للأمور..نحن جميعاً مختلفون ولكن نحن جميعاً لا نختلف في الجوهر كثيراً.

نحن جميعاً نريد أن نكون سعداء ونحن جميعاً نريد أن نحب ونُحَب ونحن جميعاً نريد أن يكون مفهومين من الآخرين..

نحن جميعاً نريد أشياء في هذه الدنيا ونتمنى.. ونحلم..

8 - التخلي عن حاجتك لإرضاء الآخرين:

تخلي عن محاولتك المستميتة لتصبح شخصاً

أصطحبك معي صديقي وقارني العزيز المتابع لصحيفة وموقع وتطبيق كاريزما في رحلة من رحلات الغربة.

الغربة عن الوطن أصعب إحساس يتناكب فما بالك بالغربة عن الذات فيصبح إحساس مؤلم ومجهد يمكن أن يشعر به الإنسان حينما نعيش غرباء عن أنفسنا وليس فقط عن بلادنا.

نفتقد السلام الداخلي والطمأنينة التي تمنحنا الأمان والحكمة والفرح، وتشغلنا الحياة بإيقاعها السريع وتلهينا بأرقامها المغرية والمخيفة أحياناً ونعتقد للوهلة الأولى أننا كم نستطيع أن نحقق فيها.. وليس كيف نعيشها؟!

وتصبح الصورة لدينا ناقصة والمعادلة غير مكتملة فنصبح في جميع الأحوال في غربة.. عندما نغادر بلادنا أو نبقي فيها أو حتى عندما نغادر دنيانا فنكتشف أننا كنا غرباء بأي حال من الأحوال.

لذلك نحن بأمر الحاجة أن نجدد علاقاتنا مع الله وذواتنا والآخرين، التي أهملناها منذ زمن بعيد، وسنجد في حياتنا محطات يجب الوقوف عندها للتعاور مع النفس والتأمل فيها وأيضاً مع شركائنا في هذه الحياة بشكل إيجابي وعملي.

ربّي، هبنا أن ننظر إلى ذواتنا والآخرين بعينيك، ونحب ذواتنا وجميع الآخرين بقلبك.

بعض الأمور إذا استطعت التخلي عنها سوف تجعل حياتك أسهل كثيراً وأكثر سعادة وحكمة من قبل بكثير وخصوصاً وأنت في الغربة.

أحياناً بدون أن ندري نتمسك بالكثير من الأمور التي تسبب لنا قدراً كبيراً من التوتر والألم والمعاناة، وبدلاً من السماح لهذه الأشياء بالذهاب جميعاً وبدلاً من السماح لأنفسنا بأن نكون خاليين من الإجهاد، على العكس نحن ننسب بهذه الأشياء بقوة.

إعتباراً من اليوم سوف نقوم بالتخلي عن معظم تلك الأشياء التي لم تعد تخدم لنا أي غرض وسوف نقبل التغيير..

فهل يا صديقي مستعد أن تكون أنت التغيير الذي تريد أن تراه في هذا العالم وفي نفسك أولاً؟!

فهبنا بنا يا صديقي نكتشف ذواتنا في الغربة عندما اصطحبك معي في تلك المحطات.

1- التخلي عن حاجتك لتكون دائماً على حق:

هناك الكثيرين منا الذين لا يستطيعون تحمل فكرة أنهم يخطئون، ويتمسكون بآراءهم حتى ولو كانت خطأ وحتى ولو كانت النتيجة خسارة أعز الأصدقاء أو إنهاء لعلاقة وطيدة مع الآخرين.

وحتى لو كان التمسك برأينا يحدث قدراً كبيراً من التوتر والألم بالنسبة لنا وبالنسبة للآخرين المسألة لا تستحق كل هذا العناء.

كلما شعرت بنفسك "تلج" عليك ضرورة القفز إلى معركة حول من هو على حق ومن هو على خطأ إسأل نفسك هذا السؤال:

"هل أصر أن أكون على حق، أو من الأفضل أن أكون عطوفاً ومتسامحاً؟!"

يقول واين داير: ما هو الفرق حقاً إذا كنت على خطأ أو صواب هل الأنا أم غرورك كبير لهذه الدرجة؟!

2- التخلي عن حاجتك للسيطرة:

كن على استعداد للتخلي عن حاجتك للسيطرة

Charisma Daily كاريزما

كاريزما ديلي | charisma daily



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

www.charismadaily.com

