



Charismaaa  
Newspaper

كاريزما



CharismaaaNewspaper



Charismaaa info

الإثنين (30-1) نوفمبر 2021 العدد 46 - السنة الرابعة

الهدف بين يدك

Monday - ( November 1 - 30 ) - 2021 - Volume No. 4 - Issue No. 46

Tel.: +1 (626) 261-9969

Editor-in-chief  
Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير  
وائل لطف الله

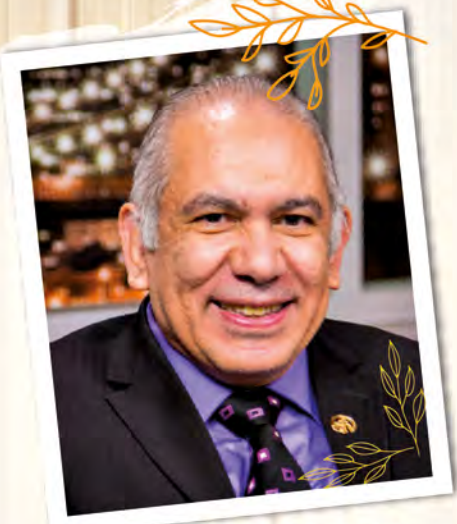
www.charismadaily.com

كل ما يهم المهاجر العربي



Happy  
Thanksgiving

الكنيسة الإنجيلية العربية  
Arabic Evangelical Church  
محبه . مصلية . كارزة . witness . pray . love



د/زكريا استاورو



منال سمير

أَفُؤُهُ وَأَذْهَبُ إِلَى أَبِي (لوقا: ١٨)

نهضه عيد الشكر هيكون معنا  
الدكتور زكريا استاورو

هنسبح ونعبد الرب مع

المرنمة منال سمير وفريق الوعد وكوير الكنيسة

يوجد برنامج للشباب والأطفال ★ للاستعلام: (714) 468-5232

Sun 21 Nov  
11:00 AM

Sat 20 Nov  
7:00 PM

Fri 19 Nov  
7:30 PM

8109 Greenleaf Ave. Whittier, CA 90602

**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:  
تجبييل وتبييض الأسنان - حشو الأسنان (حشو أبيض بلون الأسنان)  
علاج العصب - زراعة الأسنان  
أطقم الأسنان الكاملة والجزئية  
معالجة خاصة للشخير وأمراض النوم بأجهزة خاصة للفم

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

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

**California  
Real Deal**

**Amany Gobran**  
Real Estate Broker DRE# 01860869  
Mortgage Loan Broker (Lender) NMLS# 836328

**Amany Gobran**  
Cell/text (626) 665-2034  
Toll free (844) 44-DEALS  
(844) 443-3257  
Email: [amany@carealdeal.com](mailto:amany@carealdeal.com)  
[www.carealdeal.com](http://www.carealdeal.com)  
[www.theloandebals.com](http://www.theloandebals.com)

We will be thrilled and honored to assist you with  
your Real Estate (selling/buying) as well as  
Mortgage Loan journeys!

يسعدنا مساعدتك في رحلتك العقارية (بيع / شراء) بيت الأحلام  
بالإضافة إلى رحلتك في الحصول على القروض العقارية للتقديرة على الشراء

مكتب المستشار  
**جيهان توماس**

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

**Gihan Thomas**

Tel: +1-310-203-2242 Fax: +1-310-203-2287  
Email: [gihanthomaslaw@yahoo.com](mailto:gihanthomaslaw@yahoo.com)  
Address: 930 Colorado Blvd, Unit 2, Los Angeles, CA 90041

[www.gihanthomaslaw.com](http://www.gihanthomaslaw.com)  
موقع ثقة الجالية العربية  
متخصصون في جميع خدمات الهجرة



بقلم / جاك عطا الله باحث اقتصادي

خاص لجريدة كاريزما

## هل ستكون 2022 عام انهيار السوق العقاري في أمريكا؟!

عامل أخير في تحديد سعر العقار انه ليس كل ال Market واحد ولكن هناك شرائح سعرية مختلفة Price Levels لذلك يمكن أن يكون هناك upward trend في price level معين بالنسبة لشريحة كبيرة Affordable ولنفترض العقارات أقل من مليون دولار وفي نفس الوقت side-ward trend في price level أكثر من مليون دولار. ولنفترض العقارات أكثر من مليون دولار. بجانب الأخذ في الاعتبار عوامل أخرى كتأثر ال foreclosure rate على المعروض من العقارات وليس فقط البعد الاقتصادي هو ما يؤثر على العرض والطلب ولكن أيضاً الاستقرار والتوجهات السياسية والضريبة وإعتمادات الموازنة ومعدل البطالة والحد الأدنى للأجور تؤثر أيضاً بشكل كبير وبالتالي لا بد أخذها في الاعتبار. لذلك التنبؤ بالسعر ليس كلام مرسل ولكن بناء على معطيات وتحليلات للأرقام التاريخية والحالية.

في النهاية الأخذ بكل هذه العوامل مجتمعة تعطى مؤشر لاتجاه الأسعار المستقبلي فقط في حالة الإبقاء على كل العوامل الأخرى ثابتة.

www.charismadaily.com

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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر و رئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. هون جندى

إشراف الملحق الإنجليزي

نيشين لطف الله

أزياء وموضة

د. هنسي أحمد شلبي

جياكلين فاينقي

رياضة

كابتن / إيهاب مهدي

كابتن / هانسي عزيز

فنون وديكور

سامر رياض

نيرمين موريي

نيشين مفرج

هنسالي شوكت

علاقات عامة

مهدي - فلبيا - هسن - ماريانا - ماهي

أبو العنين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

الصناعات المكتملة والمغذية Compliment لسوق العقارات.

مواد البناء كغيرها من السلع تعاني نقص شديد في المعروض بسبب وباء كورونا الذي أثر على سلاسل الإمداد على مستوى العالم وتسبب بما يعرف بأزمة سلاسل الإمداد العالمية Global supply chain crisis وتسببت في ارتفاع أسعارها العالمية مما أثر على أسعار التشييد والبناء وبالتالي أسعار الوحدات للمستهلك النهائي. كل هذه العوامل مجتمعة دفعت أسعار العقارات للارتفاع المطرد خلال الفترة الأخيرة. على النقيض أيضاً هناك بعض العوامل التي تدفع الأسعار للإتجاه الهابط أو تقلل من حدة الصعود ك معدل الفائدة Interest Rate

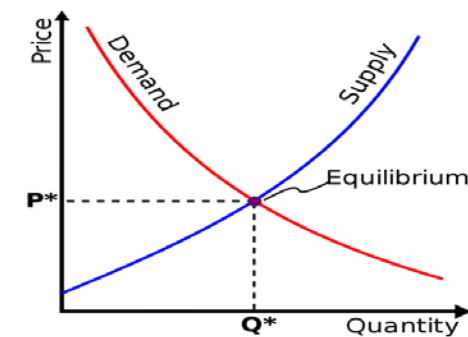
### رابعاً: معدل الفائدة Interest Rate

فعندما يحدث تضخم يستخدم البنك الفيدرالي معدل الفائدة كأداة من أدوات السياسة النقدية للسيطرة على التضخم ولوقف الخسائر الناجمة عن انخفاض قيمة العملة وقلة القيمة الشرائية. ولأن كثيرين غير مختصين بالإقتصاد فيمكن أن نوضح معدل الفائدة بطريقة بدائية - غير دقيقة - ولكن للتوضيح فقط. في حالة ان التضخم 2% (هذا يعني ان قيمة النقود تقل بنسبه 2% في السنة) لو حصل شخص خلال هذه السنة على قرض بقيمة 100.000 دولار بفائدة 3% لمدة سنة فيكون أصل المبلغ بالإضافة إلى الفائدة في نهاية العام بقيمة 103.000 دولار ولكن لان التضخم 2% فهذا يعني أن البنك خسر 2% من ال 103.000 على مدار السنة مما يعني انه حصل على فائدة 1% فقط مما يضطره إلى رفع معدل الفائدة على الإقراض تعويض الخسائر الناجمة عن التضخم. وعلى هذا المنوال فكلما ارتفع معدل التضخم ارتفع معها معدل الفائدة وهو ما يعتبر خطراً على الإستثمار بشكل خاص والإقتصاد بشكل عام لانه يسبب ارتفاع تكاليف الإستثمار مما يؤدي إلى ارتفاع أسعار كل السلع والخدمات. لذلك ارتفاع معدل الفائدة ليس في مصلحة الإقتصاد ويتم استخدامها كأداة لفترة زمنية من أجل إعادة التوازن (كما حدث في مصر عندما كانت الفائدة 20% في ظل تضخم 33%) وكما ذكرنا فإن ارتفاع أسعار الفائدة سيؤدي إلى ارتفاع أسعار ال Mortgage والذي ينتج عنه عدم قدرة شريحة معينة من شراء بيوت لانها لا تستطيع تحمل معدلات الفائدة المرتفعة أو لن تكون مؤهلة للحصول على قروض عقارية من البنوك Can't afford the high interest rate OR Can't qualify ينخفض الطلب على العقارات مما يدفع ال Demand & Supply لنقطة التوازن السعري Equilibrium وهذا ما بدأ يحدث في بعض المناطق في الولايات المختلفة. لذلك يمكن للإتجاه الصعودي upward trend أن يستمر بالصعود لكن ليس بنفس السرعة والقوة في الوقت السابق لأن هناك عوامل أخرى تدفعه أن يصبح flat أكثر من up (مازالت أسعار الفائدة تعتبر منخفضة حتى وقت كتابة هذا المقال).

القيمة نتيجة التضخم ولذلك يلجأ معظم المستثمرين إلى الإستثمار في العقارات أو الذهب ذلك لانهم في إتجاه صعودي دائم على مر الزمن values over time tend to stay on a steady upward curve وهناك دائما علاقة طردية بين أسعار العقار والذهب من ناحية وبين التضخم من ناحية أخرى مما يعني أن ارتفاع معدل التضخم يؤدي إلى زيادة أسعارهم بالإضافة إلى المقولة المشهورة في بلادنا العربية أن العقار يمرض ولا يموت أو كما يقول المجتمع الأمريكي The housing market gets sick but it doesn't die في إتجاه صعودي دائم Upward Trend يتخلله بعض فترات الإتجاه العرضي Side-ward Trend لفترة مؤقتة لكن بالتأكيد لن يكون إتجاه هابط Crash Trend والبيانات التاريخية تؤكد هذا التحليل. وبناء على ما سبق نتطرق للحديث عن:

### ثانياً: العرض والطلب Supply & Demand

كما ذكرنا سابقاً أن ارتفاع معدل التضخم يزيد من رغبة المستثمرين في شراء العقارات كوعاء إستثماري مما يزيد ويخلق طلب كبير لا يقابله عرض بنفس المقدار وهو ما يسمى بال Excess Demand والعقار كمثل أى سلعة عندما يرتفع الطلب يرتفع السعر لعدم وجود توازن أو ما يسمى إقتصادياً Equilibrium



في هذا الوقت يطلق على السوق العقاري إسم Seller's Market لأنه وقت مناسب للبائع بالحصول على سعر مرتفع معتمداً على قلة العرض وارتفاع الطلب.

Supply of for-sale homes	Demand to purchase a home	Type of market
High	Low	Buyer's
Low	High	Seller's

ولو تحدثنا عن الأرقام فتقرير موقع Realtor عن متوسط أسعار العقارات أو ما يعرف بإسم ال (Median YOY) زاد خلال السنة الأخيرة بنسبة 23.4% مما يعني أن هناك زيادة في الطلب مرتفعه لا يقابلها نفس النسبة من العرض. ولمعرفة لماذا لا يوجد نفس النسبة بين العرض والطلب فهذا يأخذنا لفهم.

### ثالثاً: أسعار السلع المكتملة والبديله Substitute & compliment

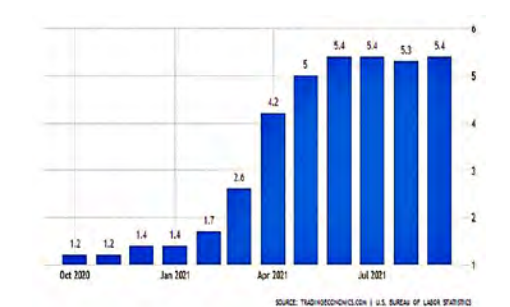
المعروض من العقارات يتم من خلال طريقتين ..  
1 - بيع عقار قائم بالفعل  
2 - بناء وحدات عقارية جديدة ولبناء وحدات عقارية جديدة يتطلب مواد Building Materials والتي تعتبر من

تضخم.. إرتفاع أسعار.. انهيار عقاري.. بطله.. سعر الفائدة.. وباء.. كلمات تتردد على مسامعنا كثيراً في الآونة الأخيرة ومن منا لم يسمع عن الإرتفاع المطرد في أسعار السلع والخدمات وخصوصاً في أسعار العقارات والذي طال جميع الولايات المتحدة الأمريكية. بسبب ذلك الإرتفاع الكبير في الأسعار بدأ الحديث عن احتمالية وجود فقاعة عقارية مما ينذر بإنهيار السوق العقاري قريباً وتكرار شبح أزمة عام 2008 خاصة مع إرتفاع معدل التضخم لأرقام قياسية. أسئلة كثيرة وآراء مختلفة نسمعها جميعاً وبعضها متضارب بشأن مستقبل السوق العقاري مما يجعل البائع و المشتري والمستثمر في حيرة من أمره. وللد على هذه الأسئلة وتحليل السوق العقاري دعونا نقيس ونحلل ما يحدث طبقاً لأسلوب علمي مبني على النظريات الإقتصادية والبيانات التاريخية للوصول لإجابته صحيحة بطريقه مسطه دون الدخول في تعقيدات أو توجيه للرأى. يستخدم المحللين الإقتصاديين بعض البيانات لتحديد إتجاه سعر أى خدمة أو منتج Price Trending من بعض هذه البيانات مايلي:

- 1 - معدل التضخم Inflation
- 2 - العرض والطلب Supply & Demand
- 3 - أسعار السلع المكتملة والبديله Substitute & compliment
- 4 - معدل الفائدة Interest Rate

### أولاً: التضخم Inflation:

يجتاح العالم حالياً موجه تضخم عالية بسبب تأثير وباء كورونا الممتد إلى الآن والذي تحاول الدول التعافي منه قدر الإمكان وإن كنت مقيم عزيزي القارىء بالولايات المتحدة الأمريكية بالتأكيد تشعر بغلاء الأسعار في الغذاء والوقود وغيرها من السلع. وإن تحدثنا بلغة الأرقام فقد أشار تقرير وزارة العمل الأمريكية U.S. Department of Labor المستهلين (CPI) الذي يقيس معدل التضخم السنوي ان التضخم السنوي ارتفع بنسبه 5.3% من أغسطس 2020 إلى أغسطس 2021 وللتوضيح أكثر فإن هذا يعني أن القوة الشرائية إنخفضت بقيمة 5.3% خلال سنة واحدة فقط وهو ما يعتبر أعلى قيمة وصل لها التضخم خلال 10 سنوات ماضيه.



ويعتبر معدل التضخم هو مؤشر لأسعار العقارات حيث أنه هناك قاعدة في الإقتصاد انه في حالة التضخم يلجأ عدد كبير من المستثمرين لأدوات التحوط أو ما يسمى بال Hedge-ing وهي البحث وعاء إستثماري آمن يتم إستثمار الأموال فيها للحفاظ عليها من انخفاض

# حلم الأطرش



بقلم / نبيل سيف

خاص لجريدة كاريزما

## ساعات فريد الأطرش الأخيرة حكايات تنشر لأول مرة

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

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





عدة مرات وفي اخر مرة سافر فجاءة خارج البلاد، وقد وصل عشق شادية لفريد انها حاولت الانتحار بالحبوب المنومة، وتم انقاذها في اللحظات الاخيرة بغسيل المعدة لتنتهي علاقة فريد بشادية وتبداء علاقته مع الفنانة الشقراء ليلى طاهر التي كانت وقتها زوجة للفنان يوسف شعبان الذي كان غارقا في حب الحسنة نادية شيرين، الا ان فريد لم يكن ينوى الزواج من ليلى طاهر ويستقر اسريا، فانتهت العلاقة مع ليلى طاهر لتبداء علاقة مع الفنانة الشابة سميرة احمد التي دامت فترة وعندما احست سميرة ان فريد الاطرش يريد بها عشقية رفضت هدايا فريد، خاصة السيارة الاسبور الانيقة، واخيرا جاءت " سلوى القدسي " التي كانت زوجة صديقة اللبناني " نور الدين القدسي "، الذي توفي على اثر اصابتة بجلطة، نتج عنها شلل نصفي انتهى بالوفاة لتلازم سلوى القدسي فريد الاطرش في كل تحركاته خاصة في ايامه الاخيرة حيث كان فريد يردد انها " خطيبته ". ترك فريد الاطرش تركة شملت "شقة بالعمارة 76 شارع النيل بالجيزة، ومبلغ 70 الف جنيهها نقدا، ومجموعة من الخواتم الذهبية وازرار القمصان المرصعة بالذهب بقيمة 10 الاف جنيهها، و12 سجادة شيرازي لا تقدر بثمن، وسيارة كرايزلر مستعملة موديل 56 تقدر قيمتها بـ 1500 جنيهها وسيارة باكار قديمة بقيمة 1000 جنيهها ومنقولات وتحف بالفيلا رقم 5 شارع العادل ابو بكر الصديق بالزمالك، حصه في عقار بالميراث بفيلا والدته "علياء المنذر" بحلوان بقيمة 40 الف جنيهها وشقة بعمارة الكويتيين برشدي بالاسكندرية، و130 الف فرنك فرنسي مودعة بسنك سوسيتية جنرال بباريس .

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

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

وبعدما طلبها فريد للزواج

"أنا خلاص بقيت كويس" كانت هذه الكلمات الاربعة آخر ما نطق بها الفنان فريد الاطرش في تمام الساعة الثامنة مساء يوم 26 ديسمبر قبل 47 عاما اي عام 1974، من على سريريه بالفرقة رقم 205 بمستشفى "الحايك: بلبنان قبل ان يتوقف قلبة عن النبض الى الأبد عن 65 عاما، وسلم روحه الى خالقه بعد رحلة من الفن والحياة والدنيا جعلت منه اسطورة فنية خالدة في التاريخ. في صباح يوم وفاته كان اخر موعد لحقنة السيروم، ووعده طبية بالخروج من المستشفى، ثم طلب من خطيبته سلوى القدسي وخادمتة سنية رفعة عن السرير كي يمشى قليلا، وفرك يديه لانها تتألم من الحقنة، وطلب تناول ملعقة مهلبية وقطعة موز، وحينما سمع اذان المغرب من الاذاعة، فطلب العودة لسرير، واخذ قرص من الدواء لعلاج حرقان المعدة قبل النوم، الا انه فجأة شعر بضربات قلبه غير منتظمة، فطلب من سلوى ان تجلسه على السرير، وتذلك قلبه قليلا وحضرت ممرضته الفرنسية بجهاز اكسجين وضعت على فمه وانفه، فقال لها اخر كلماته "خلاص انا بقيت كويس". خرجت خطيبته مسرعة من الغرفة لاستدعاء الطبيب، وحينما عادت وجدت راسه قد اصطدمت بحافة السرير واستلقى على الفراش، واسرع الطبيب بعمل تدليك للقلب لمدة ربع ساعة ولكن بلا فائدة، في نفس اللحظة كانت "دينيز" سكرتيرته قد ذهبت لمطار بيروت للبحث عن حقيبتها الضائعة التي فقدت منه وهو عائد من لندن الى بيروت قبل ساعات وعادت الى المستشفى لتجد فريد الاطرش قد أسلم الروح، فقد كان مرض فريد الاطرش الرئيسي والذي قتله هو "الذئبة الصدرية" التي اصيب بها 5 مرات، حيث كان يعاني فتقا في الحجاب الحاجز يدخل منه جزء من المعدة الى تجويف الصدر ويضغط على القلب مما كان يجعله يشعر بالاختناق، ثم بدأ يعاني من سقوط في البطن الايسر وضيقا مفاجئا في الشرايين فطلب الاطباء منه انقاص وزنه ليخف الضغط على القلب والمعدة ويستريح من الالم الذي كان يشبهه فريد بانه "زى المسامير" في عام 1955 اصيب فريد بأول ذبحة صدرية، والتي أصابته ليلة رأس السنة بعد أن قرأ ما كتبه "أصيله هانم" والدة ملكة مصر الأولى ناريما (والتي تقرب منها فريد بعد طلاقها) في احدى الجرائد بأن إنتهت لن تتزوج من فريد الاطرش والتي ذكرت على حد قولها أن الأستاذ فريد الاطرش مطرب صديق للعائلة وأن فكرة مصاهرته غير واردة وان كان يبحث عن الشهرة فليسعى إليها في مكان آخر وليس على حساب بنات الأسر الكريمة!!

على خشبة المسرح الملكي بالدار البيضاء  
فريد الاطرش ...  
... و سامية جمال  
مع اعضاء جودهما  
تتبع الفنانين من اليوم بالمرح الملكي طابعا العار



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

خاص لجريدة كاريزما

www.eat4healthy.com

## سؤال وجواب في التغذية

س - ما هو عملاق التخسيس (الكيتو) !!؟

ج - الكيتو عرفت فوائده منذ آلاف السنين بسبب وجود الصيامات والتأثير العلاجي للجوع لبعض الأمراض ومنها نوبات الصرع ووصفها بأقراط من حوالي ٢٤٠٠ سنة! ومرة السنوات والعقود والقرون وجاء عصر الفهم العلمي التحليلي أخيراً! لماذا كل هذه الفوائد للجوع! بسبب حالة إسمها الكيتوسيس Ketosis وهي حالة استعمال الدهون المخزنة كوقود للخلايا (نعرف أنه أفضل للمخ وسائر الخلايا الآن، لقدنرته العجيبة على ترك مخلفات وعوادم ومواد أكسدة أقل كثيراً عن السكر جلو كوز Glucose الوقود العادي) وكأنك تشهد مقارنة بين سيارة ديزل مع السكر وسيارة هايبريد Hybrid وحتى كهرباء Tesla مع الكيتوسيس!! وينجم عنه تغيرات عصبية تحمي خلايا المخ من الصرع وتقلل السرطان والزهايمر وضمر الأعصاب والشلل الرعاش ودهون الكبد والكوليسترول وتصلب الشرايين وتحسين الطاقة والتركيز وفوائد أخرى عديدة يترأسها تقليل مستوى الأنسولين بالدم وبالتالي حرق الدهون السريع والتخسيس السريع، علها حالة الكيتوسيس تستحق لقب "محرقة الدهون"، وبعدها وصف د. وايلدر Dr. Russell Wilder 1924 كيفية الوصول لهذه الحالة بأكل علاجي معين نعرفه الآن "الكيتو دايت" أو مأكولات الكيتو! وللتبسيط الكيتو هو ٧٥٪ دهون (باريت صحية) و ٢٠٪ بروتين و ٥٪ فقط كربوهيدرات (بدل كربوهيدرات ٦٠٪ في أكلنا المعتاد)، ولكن د. أتكينز Atkins وهو عبقرى بكل المقاييس في أواخر السبعينيات ركز أكثر على الاستمرارية وحب الأميركيان لأكلهم ولو حتى كان الغير صحي منه! وأعتقد بهدف الفعالية والاستمرارية! مثل البرجر والهوت دوج واللحوم والزيت المهدرجة فاصبحت النسبة بدل من الصحي "الكلاسيكي" ٤٪ دهون صحية ١٠ بروتين! لكن مع أتكينز ٢٪ دهون (غير صحية غالباً) ١٠ بروتين غالباً غير صحي أيضاً!! وهذه الطريقة قد تعمل لتقليل الوزن جداً أيضاً ولكن الهدف الأسمى وهو حالة الكيتوسيس التي في الأساس كحالة إنشء ونبرفانا للخلايا والمخ لا تكون في أفضل حالاتها وأحياناً تقف تماماً بعد وجبة بروتين لحم غنية نتيجة لزيادة الأنسولين لتكوين السكر من الاحماض الامينية من البروتين! فالكيتوسيس هكذا قد تصبح متقطعة بصورة غير كاملة لوجود كثرة من البروتين الذي بدوره يحفز افراز الأنسولين مما يقلل من اهداف الكيتو التي هي اسمى من مجرد تخسيس! وأصبح إلى الآن الأمر غير واضح للكثيرين ظناً أن الكيتو هو لحم وبرجر بدون أرز وخبز ومكرونه، رغم ان الحقيقة ان الكيتو اساسا دهون صحية ٧٥٪ ثم دهون ثم دهون وبتراش القائمة الافوكادو والجمبري وزيت جوز الهند وزيت الزيتون والبيض العضوي والزبدة البلدي ولبن الماعز!

س - لماذا يتوج زيت الزيتون ملكاً على الزيوت الصحية!!؟

ج - زيت غير مشبع رائع وجزء لا يتجزء من أكل حوض البحر المتوسط الصحي الذي يستخدم الآن في معظم مستشفيات أمريكا لكونه الأصح على الإطلاق وهذا الزيت يتمتع بطعم رائع مع السلطات وبه مادة الأوليوكانثال Oleocanthal التي تقلل من الالتهابات والسرطانات والزهايمر وأيضاً يحسن من دهون الدم ويساعد على الشبع وقد يزيد من حرق الدهون في الجسم بتحسين تعامل الجسم بطريقة منتظمة مع الدهون الصحية وقد يساعد على التخسيس! مليء بمضادات الأكسدة وفيتامينات E & K ولضمان كل هذه المميزات ملك الزيوت الصحية! لا بد أن يكون EVOO وهذا معناه زيت بكر جداً ومعصوراً على البارد أقل من ٥٠ درجة مئوية أو ١٢٢ فهرنهايت لضمان عدم تدمير هذه المواد السحرية التي تريد الطبيعة أن ننهل منها لصحة أفضل وعمر أطول! المواد والمميزات التي جعلت منه ملكاً متوجاً بين الزيوت! زيت الزيتون يقلل من مؤشر CRP من أشهر مؤشرات الالتهابات في الجسم ومن أهم مؤشرات مرض الكوفيد-١٩ بسبب الكورونا! يمنع السكتات الدماغية والقلبية، ويقلل من حدوث مرض السكر النوع الثاني بدرجة قد تصل إلى ٥٠٪!! وقد أشارت بعض الأبحاث لقدنرته على منع وتقليل حدة مرض التهاب المفاصل الروماتيزمي!!

س - ما هي كنوز حوض البحر المتوسط التي تركتها لنا الحضارات العريقة!!؟

ج - كما ذكرنا أعلاه مع زيت الزيتون والخضروات وقليل من الفاكهة والبقوليات والفول والعدس والفاصوليا البيضاء واللوبياء والمكسرات الصحية وقد تكون فقط الآن ياعزيزي اكتشفت كنز البحر الأبيض المتوسط في أكل شعوبه العريقة! صاحبة المطابخ التي تناهز الـ ١٠ آلاف عام! الكنز الذي للأسف الشديد أصبح في قاع ظلمات هذا البحر ويحتاج الإنسان إلى البحث عنه بغوصات حديثة في الإنترنت وجوجل أو للقراءة عنه في مقالة بصحيفة تويرية سابقة زمنها مثل جريدة كاريزما! بعد آلاف السنين من استعمال كل مجوهرات وذهب وياقوت وماس هذا الكنز! الآن أصبح مدفوناً كما حضارة الفراعنة والرومان والإغريق ولكن لهذا قررت الكتابة عنه مره أخرى لأنه ثبت "علمياً" في الأونة الأخيرة إنه يساعد على التخسيس بعد سنتين بنسب مشابهة لعملاق التخسيس المدعو "الكيتو" وأيضاً يعالج الضغط والسكر والكوليسترول ويمنع الزهايمر وسرطانات عديدة والأهم ليس به وفة حرمان ولا حتى من أجمل فاكهة تشتتها قلوبنا التي لظالما عشقت كل ما هو "حلو"!

س - ما فوائد الفطر أو المشروم أو عيش البية الذكي الغراب وهل له أنواع!!؟

ج - كنز آخر مدفون ويجب التنقيب عنه حيث يسكن الغراب أو للتسهيل (:! في كل سويز ماركات وسوق خضروات طازجة ورغم إننا نعتبره خضار ولكن في الحقيقة هو فطر ويسمى عيش الغراب لأنه يشبه الخبز وبالفعل يتغذى عليه الغراب الذكي فقط (:! من فوائد الشهيرة داعم للمخ مساعد لتوازن هرموني مرغوب من الجميع ويحث على التخسيس وتحسين المناعة بالذات الأجسام المضادة IgA أول خط دفاعي ضد الفيروسات ومنها الكورونا SARS Cov2 ومضاد لسرطانات عديدة أهمها سرطان الثدي حيث يقلله بنسب أعلى من ٥٠٪ لو تم تناول القليل يوميا! ومضاد للإكتئاب والقلق ويحسن نوعية النوم وهذا الأخير بالذات الفطر الريشي منها! ومضاد للالتهابات والكوليسترول السيء LDL والضغط العالي ومليء بمضادات الأكسدة التي تساعد على تهدئة سرعة قطار عمر خلايانا وأيضاً على سرعة التعافي من الرياضة وتقوية العضلات! بالبروتين النباتي الصحي والمعادن ومنها النحاس والبوتاسيوم والزنك وسيلينيوم والماغنسيوم والكالسيوم والصدويوم والفيتامينات 1, 2, 3, 5, 6, B و C وأيضا الـ Beta Glucan الذي يؤثر بطريقة رائعة على عدد خلايا بيضاء مناعية التي تدعى وعجبي! خلايا مقاتلات طبيعية Natural Killer Cells ضد السرطان والفيروسات ومنها الكورونا SARS Cov2 ويزيد كفاءتها وعددها وتكون على أهبة الاستعداد ضد أي غزو عدواني من فيروسات وبكتيريا وخلايا سرطانية! والبيتا جلوكان Beta Glucan يعمل كـ PreBiotic بريبيوتيك وهذا من شأنه أن يحسن من نوعية البكتيريا النافعة (المايكروبيوم) في أجسامنا! وهي أيضاً تقلل الكوليسترول! ويحتوي أخيراً على جوهرة الكولين Choline التي توجد في البيض أيضاً ويعشقها المخ لتكوين الناقل العصبي الحيوي جدا Acetyl choline»» أنواع المشروم:

• white button • brown cremini • portobello • shiitake • oyster • wood ear • enoki

س - ما هي فوائد التوت الأزرق!!؟

ج - منجم آخر من مناجم ذهب وياقوت وزمرد وماس الأكل الصحي الذي يجب إستعماله بصفة لو أمكن يوميا ويفضل العضوي منه لرقه جلده قد يتركز فيه Pesticides المبيدات الحشرية، لذا أفضله عضويا جداً! ويحتوي على Vitamin C & K وألياف جيدة ومضادات أكسدة بغزارة أهلته عن جدارة وكل إستحقاق ليكون ملك الفاكهة في عالم مضادات الأكسدة! وللمعلوماتك عزيزي القارئ وهذا في نفس العالم الذي توجت فيه الرمانه أجمل وأبهى ملكة لمضادات الأكسدة! البوليفينول Polyphenols من العائلة الملكية ذات الدم الملكي "الأزرق" المدعو Flavonoids فلافينويد! تساعد على تهدئة الالتهابات ومنع السرطانات والزهايمر وتهدئة سرعة قطار عمر الخلايا بتقليل تدمير وأكسدة حمضها النووي DNA ومنع هنا تصير شبابي في سن كهولتها، وكهله في ريعان شيخوختها وهذا ما لا يقدر ولن يقدر عليه أي دواء في هيئة حبوب أو كبسولات حتى لو كان مستخلص الكيرسيتين Quercetin الشهير كبسولات مكملات غذائية الذي هو مستخلص من التوت الأزرق لأن حتى محمد صلاح في أوج قمته كواحد من أفضل لاعبي الكرة اليوم على الأرض لا يقدر بل سيرفض أن يلعب دون سائر أفراد فريقه لأنه يعلم جيدا أنه كما نقول بالعامية المصرية "إيد واحدة ماتسقفش" وكذلك كبسولة مضاد أكسدة لوحدها قد تضمن لك خسارة فادحة ياعزيزي في ملعب حياة صحتك! حتى لو كان اللعيب ده فيتامين C أو E أو حتى A! والتوت الملكي ذو الدم الأزرق قادر ان يقلل أكسدة الكوليسترول السيء LDL وهذا الأخير ذو السمعة السيئة بسبب هذه الأكسدة الذي تجعله وحشا كاسرا مكشراً عن أنياب أكسدته فينهش في جدار الأوعية الدموية في شرايين القلب والمخ مسببا السكتات القلبية والدماغية وقد أشارت بعض الأبحاث أن الفضل قد يرجع إلى مادة الأنثوسيانين Anthocyanins! وأخيراً وليس أخراً التوت الأزرق يقلل ضغط الدم ويحسن قوة الذاكرة حتى في أعمار تناهز المئة "المعمرين" Centenarians وهو ما يحدث إلى يومنا هذا على أرض واقع اسمه المناطق الزرقاء Blue Zones ومنها Okinawa Japan, Sardinia Italy, Nicoya peninsula Costa Rica, Ikaria Greece and the Seventh-Day Adventist in California وهي مناطق يسكنها الكثير من المعمرين فوق سن المئة بأفضل صحة بطريقة عجيبة! بسبب الأكل الصحي جداً بهذه المناطق وأنه قادر على إبطاء عقارب ساعة المخ بالعديد من السنين مقارنة بالأشخاص الذين لا يأكلون الأكل الصحي. التوت الأزرق! والأنثوسيانين Anthocyanin قد يقلل من حدة مرض السكر النوع الثاني وتقليل السكر في الدم وتحسين حساسية الخلايا للإنسولين! ولتتهلل السيدات التي تعاني من عدوى مجرى البول بصورة متكررة مزعجة لعدة مرات سنوياً لأنه قادر بعد شهور من الاستعمال أن يقلل من حدتها ومنعها في الكثيرين كما يفعل عصير الكرايبييري الطبيعي الصحي Cranberries!

يمكنكم زيارة موقعنا المتخصص في التغذية باسم

www.eat4healthy.com

# أكثر 10 أطعمة تسبب السرطان.. تعرف عليها



## - الفيللات:

كشفت علماء أن هناك نوع من البكتيريا المحفزة للسرطان يمكن أن تنتقل عن طريق الفيللات، وهي البكتيريا الملوية البوابية أو جرثومة المعدة، **Helicobacter pylori**. هذه البكتيريا تسبب في السرطانات من الدرجة الأولى، هذا يعني أن احتمال الإصابة بسرطان المعدة بسببها مرتفع جداً. في مقال نُشر على موقع **Clutch**، عبر العلماء عن قلقهم لأن أكثر من 60% من البشر مصابين بها، حيث تسبب هذه البكتيريا التهاب وقرحة المعدة، يشير الخبراء إلى أن هذه البكتيريا تتواجد في أماكن مختلفة من جسم الإنسان، حيث يمكن أن نجدها في تجويف الفم واللحاح.

## - قلة النوم:

أجرى باحثون بجامعة شيكاغو الأمريكية تجارب على فئران تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى كان لديها فرصة النوم بصورة طبيعية، في حين تعرضت المجموعة الثانية لعوامل جعلتها تستيقظ عدة مرات، ثم تم حقن المجموعتين بخلايا سرطانية بعد مرور أسبوع. ووجد الباحثون أن حجم الأورام ظهر بشكل مضاعف لدى المجموعة الثانية مقارنة بالأولى بل ونمت بشكل سريع ووصلت إلى الأنسجة السليمة المحيطة بها، مرجعين السبب إلى أن قلة النوم، حيث تؤثر بشكل سلبي في نشاط الجين المعروف باسم **TLR4**، والذي يعد ناقلاً بيولوجياً للمعلومات الخاصة بالجهاز المناعي للجسم، ما يزيد من فرص تطور السرطان.

## - الشاي الساخن:

يفضل كثيرون تناول الشاي الساخن، ولكنهم يجهلون الخطر الذي تخفيه هذه العادة وأثرها على زيادة احتمال إصابتهم بسرطان المريء، ودرس الأطباء العادات الغذائية لما يقارب نصف مليون شخص تتراوح أعمارهم بين 30 و79 عامًا، ولدة تسع سنوات، اكتشفوا خلالها 1731 إصابة بسرطان المريء. وكشفت الدراسة التي نُشرت في مجلة **Annals of Internal Medicine** أن التدخين وتناول الشاي الحار والكحول عوامل تزيد من خطر الإصابة بسرطان المريء. توصل الأطباء إلى أن الإصابة بسرطان المريء كانت أكثر 5 مرات بين الذين يتناولون المشروبات الحارة وما لا يقل عن 15 جراماً من الكحول، وأن هذا المرض كان منتشرًا بمقدار الضعف لدى محبي تناول الشاي الساخن مع التدخين. يرى معدو الدراسة أن المشروبات بدرجات حرارة فوق 65 مئوية تسبب حروق في الأعضاء الداخلية للجسم، ما يزيد بدوره من خطر الإصابة بالسرطان.

## - طلاء الأظافر:

كشفت أبحاث جديدة أن طلاء الأظافر "الخالي من المواد الكيميائية" يمكن أن يحوي مركبات سامة ترتبط في الغالب بالعقم والسرطان.

وعلى الرغم من أن عدداً من أشهر صانعي طلاء الأظافر في العالم قد أعلنوا عن تخليهم عن المكونات السامة الثلاثة "DnBP" و"toluene" و"formaldehyde". منذ سنوات مضت، إلا أن طلاء الأظافر ما يزال يحتوي في كثير من الأحيان على مكونات مرتبطة بتسمم الدماغ وحتى تشوهات الأجنة، وفقاً للدراسة التي أجرتها جامعة هارفارد. كان الاتحاد الأوروبي قد حظر استخدام العديد من المواد الكيميائية في مستحضرات التجميل في عام 2004، إلا أن العلماء يقولون إن هذا أدى إلى استبدال تلك المواد بأخرى سامة أيضاً، وفقاً لـ"روسيا اليوم".

تسبب الأمراض الخبيثة عدداً كبيراً من الوفيات في جميع أنحاء العالم كل عام، فيتم تشخيص ملايين الأشخاص بأنواع مختلفة من السرطان: «الجلد، الثدي، الفم، القولون، المبيض، الرئة، المثانة، وأنواع أخرى». وتشمل العلامات والأعراض المحتملة للسرطان: النزيف غير الطبيعي، ورم في الجسم، وفقدان الوزن غير المبرر، والتغيير المفاجئ في حركات الأمعاء، وحمى أو عدوى متكررة، والشعور بالإرهاق، وفقدان الشهية وضيق في التنفس أو السعال.

في حين أن هذه الأعراض قد تشير إلى تطور سرطاني محتمل في الجسم، إلا أنها يمكن أن تشير إلى مشاكل صحية أخرى ليس لها علاقة بالسرطان، ومع ذلك يجب على المرء اتباع عادات وأنماط صحية للحد من خطر الإصابة بالسرطان ك: عدم التدخين، وشرب الكحول، والحفاظ على وزن صحي، والحد من التوتير والحصول على ساعات نوم مناسبة.

ومن أهم العوامل المساعدة للحد من الإصابة بالسرطان هو تناول الطعام الصحي، لذا يجب على المرء ببساطة إزالة الأطعمة المسببة للسرطان من نظامه الغذائي، «الشروق» ترصد لكم أعلى 10 أطعمة مسببة للسرطان، وفقاً لما ذكره موقع **diet of life**.

## 1- اللحوم المصنعة أو الحمراء:

نشرت دراسة عام 2008، في مجلة التغذية والسرطان، تؤكد أن تناول اللحوم المصنعة «كاللانغون والسويسس والبرجر»، قد يكون متورطاً في مسببات سرطان القولون والمستقيم، جنباً إلى جنب مع اللحوم الحمراء، لذلك يجب تجنب الإفراط في تناول اللحوم الحمراء، وإذا كنت ترغب في تجنب الآثار الضارة من اللحوم المصنعة، استبدلها باللحوم الخالية من الدهون، لأنه يدخل في صناعتها مواد كيميائية كـ«نترات الصوديوم عند تجميدها، مما يجعلها ضارة بصحتك بالإضافة إلى ذلك، تحتوي اللحوم المصنعة على كمية كبيرة من الملح، وهو أمر سيء أيضاً».

## 2- الطماطم المعلبة:

تبطن العلب المستخدمة لحفظ الطماطم، مادة كيميائية تسمى «BPA»، وتؤدي لاختلال الغدد الصماء وتعطل التوازن الهرموني، وبالتالي فإنها تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان البروستاتا والبلوغ المبكر، واضطرابات في معدلات الحرق في الجسم، والعقم، ومن الأفضل استخدام الطماطم الطازجة قدر الإمكان.

## 3- السلمون المستزرع:

كشفت دراسة أجريت عام 2004، ونشرت في مجلة العلوم، أن السلمون المزروع له مستويات أعلى بكثير من الملوثات المسببة للسرطان وغيرها من الملوثات ذات الصلة بالصحة، مثل مركبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور، والديوكسينات والتوكسافين مقارنة بالسلمون البري، وخلصت إلى استنتاج مفاده أن تناول أكثر من قطعة واحدة من وجبة سمك السلمون المستزرع في الشهر، يمكن أن تشكل خطراً كبيراً على الإصابة بالسرطان، كما يحتوي السلمون المستزرع على مستويات أعلى من الزئبق.

## 4- الزيوت المهدرجة:

بخلاف زيت الزيتون أو زيت الصويا أو زيت الكانولا، لا يتم استخلاص الزيوت المهدرجة بطريقة طبيعية، وبالتالي فهي ليست جيدة لصحة الإنسان، بمجرد استخراجه كيميائياً من الخضروات، يعالج الزيت المهدرج مرة أخرى كيميائياً لتغيير رائحته وطعمه، وكذلك لتمديد فترة صلاحيته، هذا النوع من النفط يستخدم عادة للحفاظ على الأطعمة المصنعة، وتؤثر على بنية ومرونة أغشية الخلايا، وهذا بدوره يزيد من خطر الإصابة بالسرطان، خاصة سرطان الجلد، بالإضافة إلى ذلك، فإن الدهون غير المشبعة في الزيوت المهدرجة تعزز سرطان الثدي وسرطان البروستاتا وسرطان القولون والمستقيم. وأفضل شيء هو استخدام الزيوت الطبيعية للطهي، وليس الزيوت المهدرجة ومن بين الأفضل: زيت الزيتون البكر وزيت جوز الهند البكر وزيت النخيل.

## 5- رقائق البطاطس الجاهزة:

لجعل رقائق البطاطس الجاهزة والمعلبة مقرمشة، فهذا يعني أنها مقلية في درجات حرارة أعلى من 120 درجة مئوية، مما يكون مادة تسمى «الأكريلاميد»، وهي مادة مسرطنة معروفة موجودة في السجائر أيضاً، وتضعك في خطر أعلى للإصابة بسرطان المبيض والبروستاتا والجهاز الهضمي وسرطان الثدي، وفقاً لدراسة عام 2006 نشرت في المجلة الدولية للسرطان. بالإضافة لارتفاع الدهون والسعرات الحرارية في البطاطس، ما يساهم في زيادة الوزن وارتفاع نسبة الكوليسترول وضغط الدم وغير ذلك من الاضطرابات الصحية، علاوة على ذلك فهي دائماً ما تكون ذات نكهة اصطناعية مع العديد من المواد الحافظة المضافة التي تشكل خطراً على صحتك، فبدلاً من شراء رقائق البطاطس من الأسواق، يمكنك قليها في المنزل باستخدام زيت صحي مثل زيت الزيتون.

## 6- الأغذية المعدلة وراثياً (GMOs):

بما في ذلك البطاط والذرة والحبوب وفول الصويا جميع هذه «المنتجات الغذائية» يتم زرعها بقوة باستخدام مواد كيميائية ضارة، وعندما تستهلك يمكن أن يؤدي إلى فشل نظام المناعة وتلف الدماغ والكبد، فالوحدات الكيميائية المستخدمة في زراعة هذه الأطعمة تسبب نمو الورم السريع، لذلك يجب أن تقرأ عند شراء هذه الأغذية جملة «خالية من الكائنات المعدلة وراثياً».

## 7- الأطعمة الاصطناعية المحلاة بالسكر:

وفقاً لدراسة عام 2006، نشرت في مجلة الجمعية الأمريكية للتغذية، فإن تناول كميات كبيرة من السكر المكرر والأطعمة المحلاة بالسكر يزيد من خطر الإصابة بسرطان البنكرياس، لذلك بدلاً من استخدام السكر المكرر أو المحليات الاصطناعية، يمكنك تجربة معززات الطاقة الطبيعية مثل العسل، أو دبس السكر الأسود.

## 8- الدقيق الأبيض المكرر:

عنصر آخر شائع في الأطعمة المصنعة هو الدقيق الأبيض المكرر، ويحتوي على الكربوهيدرات الزائدة التي تصنف على أنها ضارة بصحة أي شخص كما أنها تزيد من خطر الإصابة بالسرطان، هل تعلم أنه أثناء عملية الطحن، يتم تبيض الدقيق الأبيض بغاز الكلور، وهو غاز عالي السمية للجسم. وأظهرت الدراسات أن تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء، علاوة على ذلك يحتوي الطحين الأبيض على نسبة عالية من السكر، ما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، ويعزز هذا الارتفاع في سكر الدم نمو الخلايا السرطانية وانتشارها، وهناك خيارات أكثر صحة بدلاً عن الدقيق الأبيض مثل القمح الكامل أو اللوز أو دقيق الشعير.

## 9- الأطعمة المدخنة والمخللة:

تحتوي معظم الأطعمة المدخنة على نترات تتحول إلى «N-nitroso»، ما يزيد من خطر الإصابة بالأورام، وعلاوة على ذلك فإنها تحتوي بنظام على مواد حافظة لتمديد فترة الصلاحية، والتي تتراكم في جسمك مع مرور الوقت، هذا يمكن أن يسبب ضرراً على المستوى الخلوي ويؤدي إلى السرطان وغيرها من الأمراض التي يصعب علاجها. كذلك الأطعمة المدخنة غنية بالدهون، وعندما يتم طهيها في درجات حرارة عالية، يتم تحويل النترات إلى نيتريت، وهو أكثر ضرراً للجسم، لذا يجب تجنب الأطعمة المدخنة والمخللة بكثرة قدر الإمكان.

## 10- الفشار المصنوع في الميكروويف:

أكياس الفشار المصنوع في الميكروويف تحتوي على مادة كيميائية تسمى حمض البيرفلورواتيك «PFOA»، وهي مادة شديدة السمية، لذا من الأفضل أن تصنعه في ماكينة الفشار أو في إناء على النار لتجنب هذه المخاوف المتعلقة بالصحة.

## أشياء لا تتوقعها من الممكن أن تسبب السرطان..

يحتل السرطان المركز الثاني في مسببات الوفاة، ويرجع إليه وفاة واحدة تقريباً من أصل 6 وفيات على الصعيد العالمي، وفق التقرير الأخير لمنظمة الصحة العالمية. في يومه العالمي للسرطان نستعرض في التقرير التالي أبرز الأسباب غير المتوقعة التي تؤدي للإصابة بالأورام:



# 2021 Annual Festival & Fair

## كنيسة ماريوحنا القبطية الأرثوذكسية بكوفينا

### St. John Coptic Orthodox Church, Covina



Saturday & Sunday Nov. 13th & 14th from 10 am

Free Admission - Free Parking - Daily Liturgy

Food & Drink - Crafts - Books, CD's - Icons - Gifts - Kids Play Ground

المعرض السنوي لكنيسة ماريوحنا بكوفينا - كاليفورنيا

تحت رعاية نبافة الحبر الجليل الأبا سراييون

مطران لوس أنجلوس

الإحتفال السنوي للمعرض أيام السبت والأحد 13 و 14 نوفمبر 2021

من العاشرة صباحاً

قداست صباحية - أكلات شرقية - كتب - صور - أيقونات - هدايا وتحف

ألعاب للأطفال - تعال وأدعو آخرين

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







# (أديب جودة الحسيني) حامل مفاتيح كنيسة القيامة بالقدس في حوار خاص لكاريزما



■ دير السلطان ملك للأقباط وهذه هي الحقيقة الوحيدة  
■ هذا هو موقفى ودورى فى ظهور النور المقدس من قبر المسيح  
■ لا نحصل على مقابل مالى عن دورنا فى الكنيسة ووظيفتنا شرفية

خاص لجريدة كاريزما

حوار روبرت القاسم

كاتب صحفى



في البداية ماهي وظيفتكم بالضبط وكيف تستقبلون قصة نور القبر المقدس؟

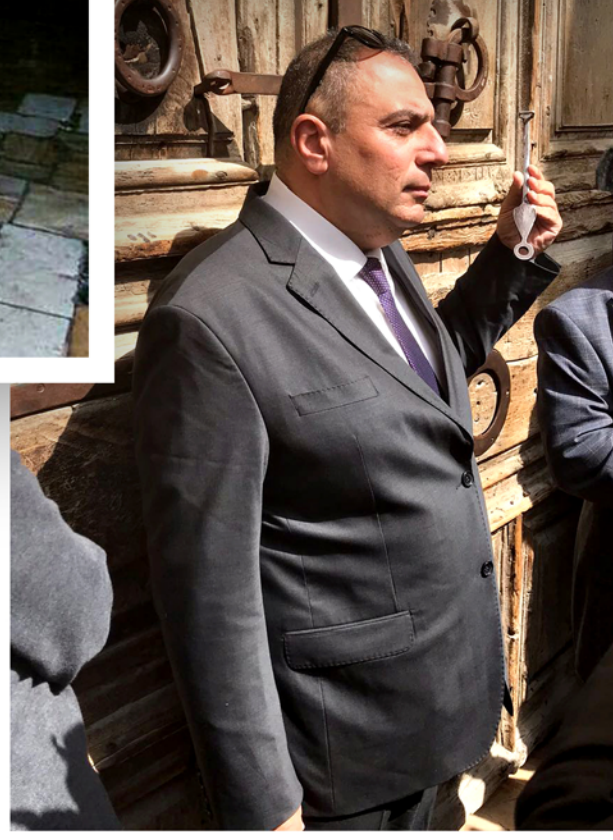
انا قلت واقول دائما لنا وظيفتان في كنيسة القيامة، الاولى امانة مفاتيح الكنيسة المقدسة والوظيفة الاخرى هي حمل ختم القبر المقدس وهنا اقول واكرر القول : قبيل الاحتفال بظهور النور المقدس، وظيفتي ان ادخل الى مقمورة القبر المقدس مع مطرانين واحد من طائفة الروم الارثوذكس والآخر من طائفة الأرمن ونفتش مقمورة القبر بانها خالية من اي شعله وعند الخروج يتم اغلاق مقمورة القبر المقدس وانا اضح ختمي الشخصي على الشمع المقدس والذي يغلق بوابة مقمورة القبر بأحكام. وبعدها اذهب الى مقر إقامة البطريرك ورافقه حتى مقمورة القبر المقدس، وهنا نيافة البطريرك يدخل الى مقمورة القبر المقدس برفقة احد الكهنة الأرمن، واشدد هنا الأرمن !!!! ويغلق الباب ورائهما وهنا أنا تنتهي مهمتي لهذا اليوم. انا اخي الكريم لا ادخل المقمورة حين دخول البطريرك. لكن هنا احب ان اضيف اخي الكريم بأنني احترم شخصية البطريرك ثيوفولرس، انسان طيب وخلق ومؤمن، عليك التوجه لنيافته لسؤاله عن كيفية ظهور النور المقدس، وانا أعلم انه قبل سنتين كان قد اجاب على هذا السؤال بالتفصيل. وكرر اخي الكريم قبل ان اتم ردي هذا، بأنني دائما أقول وساطل أقول الايمان هو ايمان القلب، يحق لكل انسان ان يشك اي ادعاءات، لكن احذر اخي عندما يدخل الشك قلبك يبعد الايمان عنه، لذلك علينا ان نتمسك بايمان القلب فعندما يكون ايماننا قويا يهزم الشيطان ويطرده من القلوب.

منذ متى تسلمتم مفاتيح كنيسة القيامة وهل تحصلون على مقابل عن ذلك؟

الوظيفة هي وظيفه شرفيه بدون جني اموال سلمت مفاتيح كنيسة القيامة لعائلي منذ عام 1187، اي منذ صلاح الدين الايوبي، وهي وظيفه متوارثه من الاب للابن.

ماهي رؤيتك حول مشكلة دير السلطان؟

دير السلطان هو دير قبلي بحت، الاقباط استضافوا الجاليه الحبشيه في دير السلطان بعد ان باعت الجاليه الحبشيه كنيستها داخل كنيسة القيامة للأرمن، لكن هنا حصلت خديعه وخيانه لطائفة الاقباط، فتم نزع مفاتيح دير السلطان من الاقباط وتسليمها الى الاحباش من قبل الاحتلال وهو برأي قرار سياسي واتفاقيه خبيثه بين اسرائيل والاحباش جميعنا يعلم الاتفاقية التي تمت بين اسرائيل واثيوبيا من تهجير الفلاشا اليهود الى دولة الاحتلال والثمن كان مع الاسف تهويد دير السلطان. طبعا قصة المفتاح بدأت في زمن صلاح الدين الايوبي، والذي احب ان يعلم اسباب الخلل والتي حصلت ما بعد الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه والذي خط العهد العمري بيده وكما نعلم ان العهد العمري هي وثيقة التسامح الديني الاسلامي المسيحي في بيت المقدس، وكما اذكر دائما ان كنيسة القيامة المقدسة هي مسقط رأس هذا التعايش وهي بؤرة النور لهذا التعايش والذي يبيت نوره الى المعمورة بأكملها. كانت هناك احداث مأساويه كما ذكرها التاريخ وخلل لهذه العهد المقدسة ومنها هدم كنيسة القيامة المقدسة، هنا جاء قرار صلاح الدين الايوبي وذلك بعد موافقة رؤساء الكنائس بعد ان عرض عليهم السلطان صلاح الدين الايوبي فكرته لحماية كنيسة القيامة المقدسة والممتلكات المسيحية في بيت المقدس، حيث جمعهم وقال لهم اليوم انا السلطان وباستطاعتي حمايتكم، لكن مرادي ان تتم حمايتكم الى الامد البعيد اي بعد صلاح الدين الايوبي، وقال لهم ما رأيكم بان يتم تسليم مفاتيح كنيسة القيامة لعائلة جودة الحسيني وهم من ال البيت اي من نسل الرسول محمد عليه الصلاة والسلام وكانوا في ذلك الوقت شيوخ الاقصى الشريف، تسليم مفاتيح الكنيسة لهم هو لامن كنيسة القيامة مستقبلا اي ما بعد صلاح الدين، تسليم المفتاح لال البيت هو لمنع اي شخص ذو نفوذ من احاق الضرر



بالكنيسة المقدسة لان مفتاح الكنيسة يكون بيد شيوخ الاقصى وال البيت وحسب الديانة الاسلاميه ال البيت لهم المعامله الحسنه والطاعه، هنا وافق رؤساء الطوائف على ما طرحه صلاح الدين الايوبي وتم تسليم مفاتيح الكنيسة الى عائلة جودة الحسيني تتوارثها ابا عن جد، انا شخصياً ورثت مفتاح الكنيسة من والدي شيخ الاقصى جواد جودة الحسيني وسيورثه من بعدي احد ابنائي.

كيف تسير علاقتكم بالكنائس؟

نحن نقوم بواجبنا اتجاه الكنيسة على احسن وجه علاقتنا مع ابناء الرعيه علاقه الدم بالعروق، نحن اخوة ليس فقط بالعرفق وانما بالدم ايضا متواجدين في خندق واحد نعاني معا مرارة الاحتلال ، نقف يد بيد لمواجهة اي اعتداء صارم من قبل الاحتلال على الكنائس والمساجد والممتلكات الاسلاميه والمسيحية.

كيف تتعامل السلطات مع الكنائس؟

طبعا نحن متواجدين تحت احتلال طاغي، ما يعاني منه الاقصى تعاني منه كنيسة القيامة، فكما يتم اغلاق ابواب الاقصى امام المؤمنين والمصلين، تقوم قوات الاحتلال بفرض الاغلاق وصعوبة الوصول للمؤمنين والحجاج المسيحيين من الوصول الى كنيسة القيامة للاحتفال بعيد الفصح المجيد. اما من ناحية النور المقدس كما هو معروف بالديانة المسيحية من قام بصلب السيد المسيح عليه السلام هم اليهود وهم من اشد اعداء الديانات المسيحية والاسلاميه فهم مؤمنين بأن الديانه التي يجب ان تنتشر في العالم

هي الديانه اليهوديه ولا يعترفون باي ديانة اخرى، وهم مؤمنين وبشده بانهم شعب السبت وشعب الله المختار.

ما هي قصة اتفاقية استاتيكو لتقسيم المقدسات بين الطوائف؟

بالنسبة لتقسيم الكنائس فهناك استاتيكو متبع حتى يومنا هذا، والكنائس تحترم هذا الاستاتيكو اي الوضع القائم منذ عام 1582، والجميع يحترم هذا الوضع حتى يومنا هذا ومن يحاول كسر هذا الوضع ووضع اليد على الممتلكات الاسلاميه والمسيحية هو الاحتلال الصهيوني، وهذا ما حصل قبل عدة سنوات، حيث ان الاستاتيكو يعفي الكنائس والمساجد من دفع الضرائب، لكن تفاجأنا بان دولة الاحتلال فرصت مبالغ هائلة على الكنائس وممتلكاتها وذلك بهدف وضع اليد على الممتلكات وهذا له معنى واضح وصریح هو افراغ مدينة القدس من سكانها ووضع اليد على الممتلكات.

كيف تري قرار نقل السفارة الأمريكية للقدس؟

منذ قرار رئيس الولايات الأمريكية السابق ترامب بالاعتراف بالقدس عاصمة لإسرائيل والوضع متاجج وما زال كذلك حتى يومنا هذا، منذ ذلك اليوم الاسود وحتى يومنا هذا لا يمر يوم بدون ان يكون هناك شهداء ومصائب واسرى ومعتقلين، نقل السفارة سيزيد الطين بله وسيؤجج المنطقه نارا، فالقدس هي عريبه ولن تكون يوما من الايام عاصمة للدولة الصهيونية بتاتا. انا لست بعنصري، وهنا نقول ان القدس هي مدينة الاديان، فهي لليهودي، والمسيحي، والمسلم، هكذا خلقها الله واوجد بها الديانات السماويه الثلاث. صلواتنا لله بان يعم السلام في مدينة السلام، ولا ننسى ما قاله السيد المسيح في تعاليمه الالهية: "سمعت أنه قيل (للقدماء) تحب قريبك وتبغض عدوك. وأما أنا فأقول لكم: أحبوا أعداءكم باركوا لاعينكم أحسنوا إلى مبغضيك. وصلوا لأجل الذين يسيئون إليكم ويطردونكم" (مت:5: 43، 44). لذلك نتمنى ان يعم السلام لكي نعيش معا في سلام وأمان بإذن الله.

## Adel Lotfy عادل لطفى



Broker Associate



MGR Real Estate Commercial Brokerage

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

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

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

## ST. MARK FAMILY DENTAL

818-992-4600

دكتور / ماجد النجار

General and Cosmetic Dentistry



حشو عصب - تجميل الأسنان - جراحة الفم - أطقم كاملة وجزئية - أسنان أطفال



Root canal - Teeth Whitening Zoom

Digital X-ray - Veneers

Implant - Crown, Bridge

Denture - Periodontics

YOUR SMILE IS OUR PRIORITY

20931 Sherman way, CANOGA PARK, CA 91303

stmarkfamilydental@gmail.com

www.stmarkfamilydental.com

## كتب مسيحية وبنات وقصص وطرائف للقس أسطينيوس حنا

أدلة وحي الكتاب المقدس وسلامته من التحريف

شالوم وأيشالوم! أو السلام المفقود والسلام الموجود

شخصيات في الظل القس أسطينيوس راف حنا

علاقة كلمة الله بالصلاة

من الأوتار الطرية السلاسل النحاسية

العامل الفردي

عسطينيوس راف حنا

طلب الكتب من مكتبة كنيسة مار يوحنا الجيب كوفينا - كاليفورنيا

(909) - 592 - 0475  
(909) - 592 - 8847

OPTUM Meet our affiliated doctor. We're welcoming new patients.



## Hani Hashem Hashem, MD

Specialty: Internal medicine

Languages: English, Arabic

Education: Damascus University (Damascus, Syria)

Experience: Completed Residency Lutheran Medical Center (Brooklyn, NY)

### Optum patients benefit from:

- A broad network of specialists and timely referrals
- Convenient, local hospitals and urgent care clinics
- Electronic medical records in many clinics
- Care managers to help with your treatment plan
- Special programs for patients with chronic conditions
- Annual Wellness Visits for seniors

Dr. Hashem's Office 546 W. Badillo St. #D Covina, CA 91722

Mon.-Fri., 8 a.m - 5 p.m - optum.com/california

Call to schedule your appointment today

1-626-331-2222

Most Medicare and PPO plan accepted

\*Please call us for a complete list of programs and services. An independent, affiliated provider who is neither an agent nor employee of Optum. Optum is a trademark of Optum, Inc. All other trademarks are the property of their respective owners. Because we are continuously improving our products and services, Optum reserves the right to change specifications without prior notice. Optum is an equal opportunity employer. © 2020 Optum, Inc. All rights reserved. 1340539 09/20



## Evergreen Realty



Della Fahim

REALTOR®

Cal BRE# 01983293



Direct: (949) 280-8887

DellaFahim@msn.com

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

## ميلاد تامر

### لأعمال التجديدات بالمنزل

أعمال الأرضيات والدهانات والمطابخ والنجارة وجميع التشطيبات بشكل مهترف

## Melad Tamer

For All: Flooring Works  
Paintings Kitchens Carpenter

+ 1 (562) 270-8002



Monday - ( November 1 - 30 ) - 2021  
Volume No. 4 - Issue No. 46

www.charismadaily.com

12

كاريزم

**FARMERS**  
INSURANCE

**EHAB HANNA**  
**INSURANCE AGENCY INC**

**FARMERS**  
INSURANCE

**EHAB HANNA**  
INSURANCE AGENCY INC  
License:# 0172724

**Farmers Insurance Group of Companies**

**لكافة أنواع التأمين**



السيارات • البيوت • الحياة • الإستثمار  
تأمين جميع أنواع المشاريع التجارية وإصابات العمال

تأمين العمال • تأمين صحي • مديكال • أوباما كير • Covered CA



Auto - Motorcycle - Boat - Motor home  
Home - Renter - Life - Business insurance  
Workers Compensation

Umbrella - Health insurance - Obama Care - Medical



**Many packages available**

**Let us help you SAVE MONEY without  
compromizing the quality of your protection**

**also You will get the best coverage with the cheapest price Call now**

**Cell: 714-915-9475 Fax: 909-597-3600 Office: 909-906-0050**

**Email: ehab@ehannainsurance.com**

**14848 Central Ave, #59 Chino, CA 91710**



إستلم  
عربيتك الآن  
بدون Social بدون Credit  
بدون CA Driver License  
لدينا جميع  
التسهيلات

**S. Wannas**  
Auto Sales

بيع وشراء كافة أنواع السيارات  
سيارات أوروبية - يابانية - أمريكية  
تشكيلة واسعة من السيارات المستعملة بأفضل الأسعار  
تسهيلات كبيرة لأبناء الجالية في الأسعار

تسهيلات خاصة  
للقادمين الجدد  
بالولايات المتحدة الأمريكية

Available Limited time Warranties

Available Cars for  
Drivers / Approved

UBER

كيا

Show me the

CARFAX®

First time Buyer  
Bad Credit  
No Credit  
Repossessions

OK



Cell: 909-703-1841

Office: 909-703-1509

Email: stwgm@stwannas.com

General Manager  
Ehab Hanna

Visit Our Website  
[www.stwannas.com](http://www.stwannas.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

# تمثال الحرية في نيويورك معلومات لا يعرفها الكثيرون



تمثال الحرية (بالإنجليزية: Statue of Liberty) هو عمل فني نحتي قامت فرنسا بإهدائه إلى الولايات المتحدة الأمريكية في 28 أكتوبر عام 1886 كهدية تذكارية، بهدف توثيق الصداقة بين البلدين بمناسبة الذكرى المئوية للثورة الأمريكية (1775-1783). ومنذ ذلك الحين استقر التمثال بموقعه المطل على خليج نيويورك بولاية نيويورك الأمريكية ليكون في استقبال كل زائر البلاد سواء كانوا سائحين أو مهاجرين. قام بتصميمه النحات الفرنسي فريدريك بارتولدي بينما صمم هيكله الإنشائي جوستاف إيغل. يستقر التمثال على جزيرة الحرية الواقعة في خليج نيويورك؛ حيث يبعد مسافة 600 مترا عن مدينة جيرسي بولاية نيوجيرسي 2.5 كيلومترا إلى الجنوب الغربي من مانهاتن بمساحة إجمالية تقدر بـ 49,000 متر مربع. الاسم الرسمي لهذا التمثال هو (بالإنجليزية: Liberty Enlightening the World)، وهو يمثل الديمقراطية أو الفكر الليبرالي الحر (Liberal Thought)، ويرمز إلى سيدة تحررت من قيود الاستبداد التي أقيمت عند إحدي قدميها، تمسك هذه السيدة في يدها اليمنى مشعلا يرمز إلى الحرية، بينما تحمل في يدها اليسرى كتابا نقش عليه بأحرف رومانية تاريخ (4 يوليو 1776) وهو تاريخ إعلان الاستقلال الأمريكي، أما على رأسها فهي ترتدي تاجا مكونا من 7 أسنة تمثل أشعة ترمز إلى البحار السبع أو القارات السبع الموجودة في العالم. يرتكز التمثال على قاعدة أسمنتية جرانيتية يبلغ عرضها 47 مترا (154 قدم)، ويبلغ طوله من القدم إلى أعلى المشعل 46 مترا (151 قدم)، بينما يبلغ الطول الكلي بالقاعدة 93 مترا (305 قدم). ويتكون من ألواح نحاسية بسماك 2.5 مم مثبتة إلى الهيكل الخديوي، ويزن إجمالياً 125 طنا. يحيط بالتمثال ككل حائط ذو شكل نجمي (نجمة ذات 10 رؤوس)، وقد تم بناؤه في عام 1812 كجزء من حصن وود (Fort Wood) والذي استخدم للدفاع عن مدينة نيويورك أثناء الحرب الأهلية الأمريكية (1861-1865).

## نبذة تاريخية:

يوجد قصة تقول في عام 1869 قام فريدريك بارتولدي (بالفرنسية: Frédéric Auguste Bartholdi) بتصميم نموذج مصغر لتمثال يمثل سيدة تحمل مشعلا وعرضه على الخديوي إسماعيل ليتم وضع التمثال في مدخل قناة السويس المفتحة حديثا في 16 نوفمبر من ذلك العام، لكن الخديوي إسماعيل اعتذر عن قبول اقتراح بارتولدي نظرا للتكاليف الباهظة التي يتطلها هذا المشروع حيث لم يكن لدى مصر السيولة اللازمة لثل هذا المشروع خاصة بعد تكاليف حفر القناة ثم حفل افتتاحها. (وهذا لم يتم إثباته لا بالوثائق ولا بالأدلة). والقصة الأخرى تقول ما هي علاقته تمثال الحرية الموجود بنيويورك مع مصر؟ تمثال الحرية الذي تفتخر به ولاية نيويورك وتتباهى به أمريكا والشعب الأمريكي كله حكمت عليه الاقدار والمفارقات ان يذهب هدية من مصر الى بلاد العم سام وليس فرنسا كما يظن الناس بعد ان شيده مثال فرنسي ليتم وضعه عند مدخل قناة السويس مكان تمثال دبليبيس في افتتاح قناة السويس، لكن التمثال او نموذج التمثال لم ينل اعجاب الخديوي إسماعيل فقدمه هدية لأمريكا، واليكم التفاصيل:

دبليبيس اقنع الخديوي إسماعيل بان ينتهز مناسبة الاحتفال بافتتاح القناة لاقامة تمثال ضخم هو (سيدة القناة) ليصبح احد المعالم الحديثة للعالم كله ويضاف الى عجائبها السبع، وبالفعل اصدر الخديوي تعليماته الى احد المثالين الفرنسيين لصناعة التمثال غير ان المثال الفرنسي لم يرق له ان يجسد التمثال لسيدة مصرية تحمل الجرة (البلاص) فالبلاص هو زاد الخير من عسل اوجين او زيتون منذ عهد الفرعنة وحتى الان، والقناة هي الزاد الحديث للخير في مصر ولذلك كان من المفترض ان يكون تمثال سيدة القناة مواصفاته كالآتي: (تمثال لسيدة مصرية سمرء البشرة لها نظرة الكبرياء والكرامة وفي تعبير له مغزاه - يطوق رقية السيدة بطوق يمثل طول المسافة بين الشرق والغرب بينما اتشح صدرها بكردان صنع من حروف بالفرنسية متشابكة تحمل عبارة: الشركة العالمية لقناة السويس البحرية تعترض الطوق تعبيراً عن اختصار المسافة بينما السيدة المصرية تحمل في يدها بزهو وحنان البلاص وقد تزينت في يدها بأساور وخاتم الزواج وارتدت جلبابا تتدل منه زهرة اللوتس تعبيراً عن الاصله المصرية) - لكن المثال الفرنسي غير من وجه التمثال ونزع البلاص ووضع مكانه الشعلة والكتاب وانتزع الطوق والكردان والاساور وخاتم الزواج واستبدل ذلك كله باكليل حول الرأس ليتمكن على مايبود من وضع نوافذ يستطيع منها زوار التمثال من القاء نظرة على القناة - وكان يمكن للمثال ان يضع نوافذ في جسم البلاص ومافعل!! واحتفظ وأحق يقال بجلباب سيدة القناة بعد ان جرده من زهرة اللوتس وكان ذلك كفيلا بآثاره غضب الخديوي إسماعيل فرفض استلام التمثال المخالف للمواصفات التي كلف بها المثال الفرنسي واقنعوه بان يتبرع بالتمثال المخالف للمواصفات لولاية امريكية فقيرة هي ولاية نيويورك خاصة انه كان قد اهدى وقتها باريس المسلة الفرعونية المصرية والتمثال، الذي يزن 125 طنا، هو لشابة تحررت من قيود الاستبداد والقتها عند قدميها، ثم امتشقت يمينها مشعلا يرمز للحرية، وفي يسراها حملت كتابا، أما رأسها فكله صانع التمثال الفرنسي، فريدريك أوغست بارتولدي، بتاج برزت منه 7 أسنة يقال إنها ترمز للبحار أو القارات. - وتكفلت جمعية (الصداقة الأمريكية الفرنسية) بتكاليف شحن التمثال وتركيبه على قاعدته الحالية في جزيرة الحرية عند مدخل نيويورك، ومن هنا يظن العالم ان تمثال الحرية هو اهداء من الشعب الفرنسي للشعب الأمريكي والقاعدة التي صممها المعماري الأمريكي ريتشارد موريس هانت بنيويورك هي أهم من التمثال نفسه كفن معماري، وهي ضخمة من الإسمنت والجرانيت وعرضها 47 متراً، أي أطول بمتراً واحداً من ارتفاع التمثال بدءاً من قدميه إلى أعلى الشعلة المضاءة دائما لذلك يبلغ ارتفاع أشهر معلم سياحي في الولايات المتحدة 93 متراً من أرض القاعدة إلى أعلى التمثال المحاط بجدار على شكل نجمة ذات 10 رؤوس ويرتاد "مزار الحرية النوبي" في نيويورك أكثر من 3 ملايين و500 ألف سائح بالعام، ومن الصعب أن تجد من يعرف منهم بأن "الليدي ليبرتي" كما يسمون صاحبة التمثال، هي ( شارلوت بيسر) والدة بارتولدي نفسه، ليست في الحقيقة سوى فلاحه مصرية رآها بارتولدي في مدينة القصر بعد أحداث الحادي عشر من سبتمبر 2001، قامت السلطات الأمريكية بإغلاق التمثال والمتحف والجزيرة أمام الجمهور لمراجعة الإجراءات الأمنية وتطويرها، ثم أعيد افتتاح الجزء الخارجي

في 20 ديسمبر 2001 وظلت باقي الأجزاء مغلقة حتى تم افتتاح القاعدة مرة أخرى للجمهور في 3 أغسطس 2004 م - أي بعد 3 سنوات من الإغلاق لكن لا يسمح بعد بالدخول إليه ويتعرض الزائرين لتفتيش أمني مشابه لذلك المعمول به في المطارات ضمن الإجراءات الأمنية الجديدة - ولما كان من الصعوبة بمكان استعادة الهدية التي منحها الخديوي إسماعيل لنيويورك لكنه يتوجب على ولاية نيويورك ان تسطر القصة الحقيقية على لوحة رخامية توضع عند قاعدة التمثال وعلى الحكومة الفرنسية اذا ارادت إعادة تمثال دبليبيس الى قاعدته ان تعوض شعب بورسعيد عن مشاركتها في العدوان الثلاثي على مصر ويمثل هذا التعويض في تحمل تكاليف وتنمية وتطوير مثلث التفرقة جنوب بور فؤاد ليكون مرفأ عالميا على أحدث طراز مع عمل بانوراما لقناة السويس على هيئة مبنى قناة السويس التاريخي ولكن بخمسة قباب لا ثلاث فكل قبة بقاعاتها الكبيرة سوف تحكي قصة من قصص تاريخ القناة ( الحفر - رحلة القناة القديمة - التأميم - العبور - رحلة القناة الحديثة ) الى جانب متحف من الشمع لشخصيات القناة من دبليبيس وسعيد باشا والفلاح المصري الى إسماعيل باشا وجمال عبدالناصر مؤم القناة كما تتحمل فرنسا تكاليف اقامة تمثال سيدة القناة عند مدخل القناة الشمالي تأكيدا لمصرية تمثال الحرية في نيويورك. في هذا الوقت، كانت الجمهورية الفرنسية الثالثة (1870-1940) تمتلكها فكرة اهداء هدايا تذكارية لدول شقيقة عبر البحار من أجل تأصيل أواصر الصداقة بها، لذلك تم التفكير في اهداء الولايات المتحدة الأمريكية هذا التمثال في ذكري احتفالها بالذكرى المئوية لإعلان الاستقلال، والتي يحين موعدها في 4 يوليو 1876. وبدأت الاستعدادات على قدم وساق، حيث تم الاتفاق على أن يتولى الفرنسيون تصميم التمثال، بينما يتولى الأمريكيون تصميم القاعدة التي سوف يستقر عليها. من أجل ذلك، بدأت حملة ضخمة في كل من البلدين لإيجاد التمويل اللازم لثل هذا المشروع الضخم. وهكذا، توفرت الأموال اللازمة، وقام المعماري الأمريكي ريتشارد موريس هانت (Richard Morris Hunt) بتصميم القاعدة، وانتهى منها في أغسطس من العام 1885 ليتم وضع حجر الأساس في الخامس من نفس الشهر. وبعدها بعام اكتملت أعمال بنائها في 22 ابريل 1886. أما عن الهيكل الإنشائي، فكان يعمل عليه المهندس الفرنسي يوجيني لو دوك (Eugène Viollet-le-Duc) لكنه توفي قبل الانتهاء من التصميم، فتم تكليف الفرنسي جوستاف إيغل ليقوم بإكمال ذلك العمل، وبالفعل قام إيغل بتصميم الهيكل المعدني بحيث يتكون من إطار رئيسي للتمثال يتم تثبيته في إطار ثاني في القاعدة لضمان ثبات التمثال. انتهت أعمال تصميم التمثال في فرنسا مبكرا في يوليو عام 1884، فتم شحن التمثال على الباخرة الفرنسية إيزري (Isere)، حيث وصلت إلى ميناء نيويورك في 17 يونيو 1885. وتم تفكيك التمثال إلى 350 قطعة، وضعت في 214 صندوق لتخزينها لحين انتهاء أعمال بناء القاعدة التي سيوضع عليها، والتي انتهت في وقت لاحق لوصول التمثال. وهكذا في 28 أكتوبر 1886 - أي بعد انتهاء اكتمال بناء قاعدة التمثال ب 6 أشهر - قام الرئيس الأمريكي جروفر كليفلاند (Grover Cleveland) بافتتاح التمثال في احتفال كبير، وقد ألقى فيه السيناتور وعمدة نيويورك الذي قاد حملة التبرعات - ويليام

إيفارتز (William M. Evarts) - كلمة بهذه المناسبة. **تطورات عبر التاريخ:** - في عام 1903 تم وضع لوحة تذكارية من البرونز على حائط قاعدة البرج الداخلية مكتوبا عليها كلمات الشاعرة الأميركية إيملا لازاروس (Emma Lazarus) بعد 20 عاما من كتابتها في 1883. - في عام 1916 - في إطار الحرب العالمية الأولى - وقع انفجار في مدينة جيرسي ألحق أضرارا بالتمثال بلغت قيمتها \$ 100,000 دولار أمريكي مما أدى إلى تحديد حجم الزائرين حتى تم الإصلاح. - في 15 أكتوبر 1924 تم إعلان التمثال والجزيرة كآثر قومي، وتقوم بإدارتها إدارة الحدائق الوطنية (National Park Service)، وهي تعتبر الجهة القيادية المنوط بها إدارة المناطق الأثرية في جميع أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية. - احتراق برج مركز التجارة العالمي 11 سبتمبر 2001. - في 28 أكتوبر 1936 وبمناسبةيوبيل الذهبي لإنشاء التمثال، قام الرئيس الأمريكي فرانكلين روزفلت (Franklin D. Roosevelt) بإعادة اهداء التمثال والاعتراف بفضله على الأمة الأمريكية. - أما في عام 1984، فقد انضم التمثال إلى قائمة مواقع التراث العالمي التي تقوم بتصنيفها منظمة اليونسكو. - في عام 1986 واستعدادا للاحتفال بمئوية التمثال، فقد تم عمل ترميم شامل له وتم تركيب طبقة ذهبية جديدة للمشعل تتلأأ عليها أعضاء مدينة نيويورك ليلا. - بعد أحداث الحادي عشر من سبتمبر 2001، قامت السلطات الأمريكية بإغلاق التمثال والمتحف والجزيرة أمام الجمهور لمراجعة الإجراءات الأمنية وتطويرها، ثم أعيد افتتاح الجزء الخارجي في 20 ديسمبر 2001. وظلت باقي الأجزاء مغلقة حتى تم افتتاح القاعدة مرة أخرى للجمهور في 3 أغسطس 2004 م - أي بعد 3 سنوات من الإغلاق لكن لا يسمح بعد بالدخول إليه. ويتعرض الزائرين لتفتيش أمني مشابه لذلك المعمول به في المطارات ضمن الإجراءات الأمنية الجديدة. **معلومات بالتساوي:** - تاريخ وضع حجر الأساس: 5 أغسطس 1885. - تاريخ نهاية الأعمال الإنشائية: 22 ابريل 1886. - تاريخ نهاية التصميم في فرنسا: يوليو 1885. - تاريخ وصول التمثال إلى نيويورك: 17 يونيو 1885. - تاريخ الافتتاح الرسمي: 28 أكتوبر 1886. - تاريخ إعلانه كأثر قومي: 16 أكتوبر 1924. - تاريخ انضمامه إلى قائمة التراث العالمي: 1984. **بيانات مختصرة:** - الوزن الكلي: 125 طن. - عرض القاعدة: 47 متر (154 قدم). - ارتفاع التمثال: 46 متر (151 قدم). - الارتفاع الكلي: 93 متر (305 قدم). - طول اليد: 5 متر (16 قدم). - طول الذراع الأيمن: 12.80 متر (42 قدم). - طول إصبع السبابة: 2.44 متر (8 قدم). - عرض الوجه من الإذن للإذن: 3.05 متر (10 قدم). - طول الأنف: 1.37 متر (4 قدم). - طول العين: 0.76 متر (2 قدم). - عرض الفم: 0.91 متر (3 قدم). - عرض الوسط: 10.67 متر (35 قدم). - عدد الزوار السنوي: 3.5 مليون. هناك مئات من تماثيل الحرية تم نصبها في أرجاء العالم، أشهرها تلك الموجودة في باريس، النمسا ألمانيا إيطاليا، اليابان، الصين، وفيتنام.



## الف مبروك

قصة قصيرة بقلم / إيليا مكار

خاص لجريدة كاريزما

استقمت مستجيباً. أعلم يا صغيرتي أن الوقت قد حان... هكذا حدثت نفسي.. كنت فقط أريد لحظات أخرى معك... كيف كبرت وأصبحتي عروساً؟ متى كبرت أنا وأصبحت أبا لعروس جميلة. ما زلت أشعر أنني شاباً في الثلاثين من عمري على الأكثر، شعري الرمادي المتسلل إلى جوانب رأسي يضيف إلى جاذبيتي، نجاحي في عملي يجعلني أكثر حظاً من أبناء الثلاثينيات، وشبابي مع خبرتي يجعلني أفضل أداءً. يبدو أنني قد كبرت حقاً دون أن أدري. مرت السنون.. لم أشبع بعد من ابنتي كي أسلمها لذلك الوعد الذي ظهر في حياتها منذ أشهر معدودة.. ماذا يعرف عنها ليقطف زهرة حياتي الجميلة... هل يعلم كيف كانت تستيقظ من النوم وهي صغيرة وتبكي طلباً للبن، وترفضه، رغم أنها نصف نائمة، إن لم يكن من النوع الذي تفضله؟ هل رأى فرحتها عندما أهديتها أول "عروسة" فطرية وكيف قررنا سوياً أن نسميها "توتة"؟ هل ترك عمله متوجهاً لدرستها عندما اتصلت به باكية لأنها نسيت حقيبتها في المدرسة؟ هل رأى كيف كنت أنكزها وأهرب فتجري ورائي غاضبة بخطواتها الصغيرة فلا تهدأ حتى تتكزني أيضاً. هل اصطحبها إلى دروس السباحة وساعدها في تغيير ملابسها، واستنفر همتها أثناء التدريب وسط محاولات أمها لتهدئته، وإمتعاض أمهات وآباء الأطفال الآخرين؟ تسالت ذكريات طفولتها إلى عقلي.. ذكريات طفولتها فقط.

إجتهدت إن أتذكر شيئاً يذكر خلال السنوات الفائتة فلم أستطع. أين كنت في حياة ابنتي خلال سنوات مراهقتها وشبابها؟ حاولت مرة ومرات.. لا يحضرني شيء. ذهبتنا في إجازات جماعية قليلة.. ولكنني لا أراها عندما أسترجع صور تلك الأحداث في عقلي.. وإن إسترجعتها، لا تحضرني مواقف متميزة مع ابنتي أو مع أي أحد آخر.. وكأني لم أحي تلك المواقف.. وكأني مررت بها دون أن أعيشها. ربما أحتاج إلى شيء من التركيز.. يا الهي.. يجب أن أتذكر شيئاً قبل أن أصل إلى عريسها... أدركت أنني أضغط على يدها متشجماً، وكأني أطلب منها المساعدة.. سألتني - بابا.. أنت كويس؟!..

لم أجب.. نظرت نحوها بأسف.. لا بل بكثير من الأسف.. بل بكثير من الإحساس بالذنب... يقتلني أن أدرك الآن أنني أحتاج إلى المزيد من الوقت.. أحتاج للحظات لأعتذر لابنتي لأنني قضيت سنواتي السابقة محارباً من أجل النجاح... مجاهداً لأرضي أناساً لا يهتمون لي ولا أبه بهم... مرت سنوات شبابك يا ابنتي دون أن أعيشها معك.. كنت أؤدي دوري الذي رسمه لي القطيع كما رسمه لأسلافي، كنت أذهب للصيد لتمتلك أسرتي من الحياة، بينما يحمي الآخرون عريني.. فقط أريد بعض الوقت.. أريد أن تمتد تلك الطريقة قليل.. قليلاً بما يكفي لتجوب أنا وأنت العالم... أنا وأنتي فقط... أعلم أنك تحبين السفر... حسناً ربما يستغرق هذا بعض الوقت.. ولكن لحظات أصطحبك فيها للجامعة.. وأستمع باهتمام لقصص زملائك المزعجين.. لقصص هؤلاء الشبان الذي رق لهم قلبك في رحلته نحو الحب والحياة.. لحظات أعرف فيها أسماء صديقاتك وأصدقائك الذين لم أهتم أن أعرفهم خلال السنوات الماضية. ولكن هل أستحق حقاً تلك الفرصة؟ كنت أبا مهملاً فلا داع لأن أكون أيضاً أنانياً... خطوات قليلة للغاية تفصلني وأبنتي عن العريس.. لم يعد هناك داع للتباطؤ.. تسارعت خطواتي لتسبق خطوات ابنتي قليلاً... صعدنا درجات السلم المؤدي للمذبح حيث كان يقف العريس، فتح ذراعيه بأدب حذر لإحتضاني... إستسلمت لذراعيه ولم أنطق.. مرت لحظات.. مسح الكاهن على كتفي برفق.. بينما الدموع تغمر عيون ابنتي الجميلة... على أن أقول شيئاً.. قلت بتردد...

- مبروك... أعني... الف مبروك...

ثم عدت لأخذ موقعي الجديد، وسط تصفيق القطيع.

لأن "صباح" الكاشير في البقالة الوحيدة بالشارع - والتي كنت أظنها تحبني - قضت ليلتها في شقة "هشام"، مستغلين سفر أبوه الحاج وأمه الحاجة للعمرة. أمعن الجيران - اللذين كانوا يوماً لطفاء - في تجريس صباح وهشام، و"زفوا" صباح في الشارع وهي تجري وسطهم تستر نفسها بملاية قبل أن تختفي للأبد. لم أفهم سبب غضب الجيران وقتها. قضيت ليلتها بانساً لأنني كنت أعتقد أن صباح تحبني.. كانت تعض شفيتها السفلى وتذبل عيناها السوداوتان في كل مرة تراني.. وعلى الرغم من أنني كنت وقتها في المرحلة الإعدادية، إلا أنها كانت تناديني يا "استاذ ياسر" فيرتج جسدي برجولة مبكرة بمجرد أن أخلو بنفسي في غرفتي. صباح كانت تشعرني بأني رجلها، ولكن في تلك الليلة أدركت أنني لم أكن رجلاً الوحيد. إتفق "العقلاء" على عدم الإتصال بالشرطة كرامة للحاج أبو هشام الغائب. بعد أسابيع، كانت هناك زفة أخرى، فقد تزوج هشام على عجل من زميلته في الجامعة. أراد له والديه، المتسرين، أن يكمل نصف دينه، حماية لشبابه المتفجر، ودرعاً للمعصية، وإخراصاً للأستنة. شارك نفس الجيران في الزفة، ولكن هذه المرة بطريقة مختلفة. ما الفرق بين "الزفتين"؟ الفرق يكمن في ذلك الإحساس الغير مبرر - لدى هؤلاء الحمقى بحقهم في الموافقة على ممارسة أفراد القطيع للجنس. لكي تصعد بفاتة إلى شقتك يجب الحصول على موافقتنا، وإن لم تحصل، سنمعن في تجريسك. ولأننا منتوجات لمجتمعات كاذبة، أطلقنا على هذا التدخل السافر أسماء طيبة مثل "حماية الشرف"، بينما هو في الحقيقة انعكاس لإحساس جماعي بعدم الأمان في علاقاتنا الهشة، إحم عريني في غيابي وسأحمي عرينك. في تلك الليلة، أدركت - كما أدرك هشام وصباح بالتأكيد - أن الجنس علاقة أكثر تعقيداً من كونها رجل وامرأة إرتضيا أن يشاركا جسديهما. الجنس علاقة جماعية بينك، وفاتك، والجيران. كان عمر صغيرتي سنوات خمس عندما هاجرنا من مصر إلى الولايات المتحدة. ما زالت تفهم الكثير من العربية، وتحدثها بطريقة مبهجة ومضحكة.. إبتسمت وأنا أسترجع بعض كلماتها...

- بابا.. اهنا مش تروه أند تيتة؟

- إسمها أحنا مش هنروح عند تيتة؟

- يووووو stop

كنت أبتسم وعيناها متحجرتان خشية أن تتفجر منهما الدموع. إبتسمت جازتي العجوز ذات الشعر الأبيض المصفف بعناية والمكياج الوقور عندما كنت أمر بجوارها ورتبت على ذراعي بحنو، وكأنها تدرك ما أمر به.. ربما هناك من يشعر بي إذن. يزعجني أن زوجتي وأصدقائي لا يدركون ما أمر به، يعتبرون أن غضبي وعدم إرتياحي سببه حزني لأن صغيرتي ستزوج، يتعاملون جميعاً معي وكأنني "بلطجي الفرح". يخشون من لحظات جنوني وإنفعالي ويعيدوا تذكيري بدوري البسيط. "كل ما عليك هو أن: تسلم إبتك لعريسها، تحتضنه، تهنئها بالزفاف، تقبلها ثم تعود إلى مكانك المخصص".

ماذا عساه أن يكون مكاني المخصص ذاك؟ أب سابق؟ مرحلة إنتهت من حياة ابنتي..؟ مكالمات متباعدة... لقاءات في الأعياد.. رسائل أسفة لأنها لم تتمكن من زيارتنا منذ فترة، لأن أطفالها يشغلون كل وقتها؟ نظرت نحو ابنتي معاتباً... الطريقة الممتدة أصبحت قصيرة.. خطوات تبعد بيني وبين المذبح.. لمحت إعوجاجاً في السجادة الممتدة. إنحنيت أفردها... فإندفع نحو عدد من الشبان يتولون عني هذه المهمة.. نهرتهم بحزم... I'll do it myself

جذبتني ابنتي برفق تحملني على الوقوف مجدداً.. قالت وهي تضم شفيتها متهممة...

Dad... it's time

ماذا يفعل ذلك الوعد الواقف أمام المذبح، مبتهجا، وموجها نظره بثبات نحو ابنتي! أسير نحوه بتباطؤ بينما تتأبط ابنتي ذراعي الأيسر وتدفعني باستعمال متأدب لنهني ذلك المشي - الذي يبدو لي قصيراً للغاية - الذي يفصل بيني وبين هذا الوعد. قبل لحظات، وفي غرفة خارج الكنيسة، وضعت زوجتي اللمسات الأخيرة على هندامي، والفرحة تتلألأ في عينيها، بما يشبه الدموع. سألته وهي تنزع منديلاً من جيب جاكيتي العلوي وتستبدله، بحرص، بوردة بيضاء متماسكة ويا نعمة:

- المفروض أقوله إيه ده كمان؟

قالت وكأنها تمارس عملاً يحتاج إلى دقة وانتباه، دون أن ترفع عينيها عن جيب جاكيتي وتأكد من إستقامته بأناملها: - أحضنه وقوله... "إنت من النهاردة إبنني زي ما هي بنتي". قوله "حطها في عينيك".. something nice يا حبيبي بقا!

رديت بإمتعاض قابلاً شفاهي ومحركاً أصابعي فيما يشبه إشارة خارجة - Zomzing nize توقفت زوجتي عن تهذيب هندامي ونظرت في عيني محاولة تهديبي - ياسر!

عندما تأبطت ابنتي ذراعي.. كنت مشغولاً بما سأهمس به في أذن عريسها حتى لا يسمعا القس الواقف بجواره. العريس - كابنتي - يفهم العربية قليلاً بسبب أصوله المصرية.. سأقول - تعرف؟ لو ضايقتها، طلع ميتين أمك... حسناً، يبدو تهديداً سويقياً قليلاً، ولا يليق بالكنيسة ولكن الله سيقدّر أنني في مهمة لحماية ابنتي، كما أن الكلام السوقي لا يتحمل، السوقية تحمل الجدية والإصرار. إن كان علي أن أحتضنه، فسأعصر ظهره بقبضة يدي حتى يتأوه، و يعلم أنني أعني كل حرف قلته. تتباطأ خطواتي على السجادة الحمراء الفخمة التي تمتد عبر الممر الفاصل بين صفوف من المقاعد يشغلها منات المدعوون. الجميع بكامل أنافتهم، البدل شديدة السواد والفساتين اللامعة تمتزج مع روائح العطور الغالية المتداخلة وبقاوات الورد البيضاء التي تلف المكان.

أنظر نحو ابنتي فأراها مبتهجة.. لا تنظر نحوي ولكن نحوه.. لا ترى أحداً غيره.. متى إستولى هذا الوعد على قلبها الرقيق، وأين كنت عندما فعل ذلك. كيف يفكر فيها الآن؟ ربما يمني نفسه بليلة ساخنة مع ابنتي، ربما يتخيلها عارية بين ذراعيه، ربما يتخيل نفسه يقبلها قبلاات حارة فتستجيب ابنتي الطيبة للبهاء. نظرت متجهما نحو ابنتي وقلت بغضب وكأني أمسكتها في ذات الفعل: - لو ضايقت قوليلي.. I will scare the shit out of him... قالت ابنتي دون إن تنظر نحوي Dad! Watch out.. you are at the church...

It's gonna be OK

لا بد أن هناك قبيلة ما أو جماعة إنسانية ما إنتادت ذلك التقليد "السافل" وسلمته لنا جيلاً بعد جيل، لتبدوا هذا المجون أمراً طبيعياً، بل ومدعاة للإحتفال. لا بد إنه التقليد عبر الأجيال الذي لم يجعل أحد قبلي يتوقف ليفكر كيف يسلم رجل ابنته لرجل آخر ليمارس معها الجنس. نظرت نحو المدعوين عندما دار بفكري هذا خاطر. يا للفضيحة. أحضر أيضاً شهوداً لبراقبوا إنكساري وعدم رجولتي؟ هل إبتساماتهم العريضة - بينما أمر بابنتي عبر صفوفهم - هي في الحقيقة سخرية مني؟ أم مباركة جماعية لممارسة بشرية متعاقبة يمارس فيها رجل الجنس مع امرأة، حدث أنها في هذه المرة "ابنتي"؟ هؤلاء المتطفلون يجعلون من مشاركتهم في الزفاف دليلاً على شرعيته، ووعداً بحماية المجتمع لهذا الزواج! أتذكر، وكنت وقتها صغيراً في مصر، أننا أستيقظنا فجراً على صوت هياج في الشارع، تجمع الجيران الغاضبين المتوعدين



## أكثر الفنانين زواجا في الوسط.. بينهم فنان تزوج 38 امرأة



رشدي أباطة عدد الزيجات 5



محرم فؤاد عدد الزيجات 7



فايد محمد عدد الزيجات 38



فريد شوقي عدد الزيجات 5



علي الحجر عدد الزيجات 5



مصطفى فهمي عدد الزيجات 3



حسين فهمي عدد الزيجات 6



إيهاب نافع عدد الزيجات 10

## وظائف المشاهير قبل دخولهم عالم الفن.. بينهم طبيب ومدرس وسكرتيرة



عماد حمدي كان يعمل  
في مستشفى أبو الريش



نجيب الريحاني كان يعمل  
بشركة السكر بنجم حمادي بالصعيد



زيدة ثروت كانت تعمل  
محامية



شويكار كانت تعمل  
سكرتيرة



كمال الشناوي كان يعمل  
مدرسا للرسوم



صلاح ذوالفقار كان يعمل ضابطا في  
الشرطة

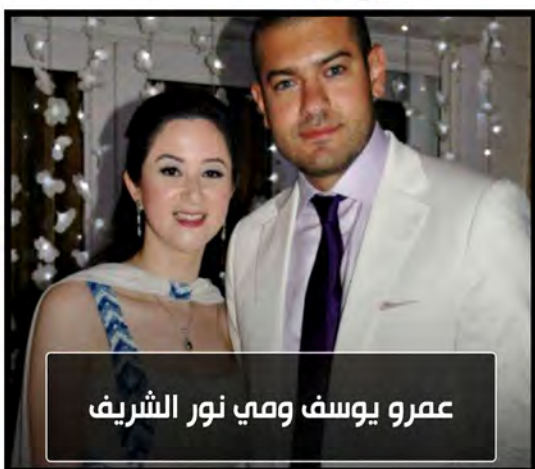


فريد شوقي كان موظفا في مصلحة  
المساحة



أحمد مظهر كان يعمل ضابطا في  
الجيش

## فنانين .. تمت الخطبة ولا يكتمل الزواج



عمرو يوسف ومي نور الشريف



محمد فؤاد وصابرين



حلا شيحة وهاني عادل



محمد الشنقيري ومنى زكي



تامر عبد المنعم وزينة



خالد يوسف ومنة شلبي



أحمد سعد وريم البارودي



ياسر جلال ونيكول سابا



حوار أجراه - إيهاب رشدي

عن الأقباط متحدون

## صحافة المصريين في أمريكا " جريدة كاريزما " إحدى الجرائد الناطقة بالعربية والإنجليزية في أمريكا

عنها في كل عدد ينشر، ومن الممكن ان العدد يفرم لو تم إكتشاف شيء مكتوب ليس علي هوا الرقابة، يعني باختصار نظام معقد جداً ويحبط أي محاولة جاده لإصدار أي صحيفة، أما في أمريكا ومعظم الدول الأوربية يستطيع أي فرد أن يصدر جريدة وكل ما عليه أن يسجل إسمها للكشف عن عدم تكرار إختيار الإسم أو وجود إسم مثيله في السوق وعمل إعلان عنها وعن أهدافها قبل الإصدار في جريدة قومية بأمريكا معترف بها في الولاية الصادر منها الجريدة وينظر الرد من الجهة المتخصصة في هذا المجال خلال أسابيع، ثم يتم التجهيز للجريدة و ثم بعد الطبع والتوزيع، ثم آخر كل سنة مالية يدفع ضرائبها إن كان هناك ربح سنوي من الإعلانات وفي الحقيقة صدور جريدة في أمريكا ليس بمشكلة، المشكلة الحقيقية التحضير لإنتاج منتج مؤثر يحترمه الجميع ويسعى على إقتنائه والحرص على قراءته.

**\* ما هو دور رسالة صحافة المهجر التي تصدر بالعربية في أمريكا وما هي التحديات التي تواجهها؟**

**\*\* الدور الحقيقي والرسالة المنووض بها لصحافة المهجر من وجهة نظري والسياسة المقام عليها جريدتنا جريدة كاريزما هي:**  
- التثقيف وتوعية الجمهور العربي المهاجر بالثقافة الجديدة التي يعيشونها في بلاد غريبة عنهم في كل شئ.  
- العمل على نشر التوعية والمعلومات التي تساعدهم وتفيدهم علي حياة أفضل بشكل سليم وقانوني في كل تصرفاتهم الحياتية من دراسة وعمل وأسلوب حياة والمعرفة بقوانين البلد وطموحاتهم التي يريدون تحقيقها وكيف يحققونها بشكل أسبق وأسرع وأضمن.  
- تقديم كل ما يحتاجونه من مواضيع تفيدهم في حياتهم اليومية من تعليم وتثقيف وتسليح وأدب، وتربية الأطفال وتسليط الضوء علي الخدمات المقدمة من خلال الجهات المسؤولة والشركات المتعاونه معنا من أجل المهاجرين وكيفية الحصول علي الخدمات لهم بشكل محترف وفعال، وتقديم العروض المفيده لهم من خلال الإعلانات التجارية.  
- القدره على خلق مجتمع مترابط في ظروف صعبه جداً في دول المهجر من غربه ووحده وإحباطات أحياناً وخداع أحياناً أخرى، لأن المهاجر قد يكون وحيد أحياناً أو جزء من الأسرة متواجد هنا والجزء الآخر متواجد في الدولة الأخرى، ففكرة الحميمية ورجوعه إلي حنين الوطن وتعاطفه وترابطه مع أهله مهمه جداً ومن ضمن أهدافنا فنهتم بهم من خلال تخصيص مواضيع ومقالات متنوعه لاكثر من عشرون كاتب وكاتبة من معظم الدول العربية منها مصر ولبنان وسوريا والسودان وولايات أخرى يكتبون معنا وبشكل دوري ومخصوص لجريدة كاريزما وهنا يسردون ويعرضون ويتكلمون مع القارئ بشكل مباشر عن هموم بلادهم ومعاناتهم وتوقعاتهم وتواصلهم مع أهلهم في دول المهجر بشكل أدبي فني محبب للقارئ العربي بشكل كبير فهم ينتظرون مقالات الكتاب بشكل كبير ومهم لهم.

لإكتساب قارئ حقيقي وجرائد أخرى تسعى لجلب إعلانات فقط ولا يهتمها القارئ لتلبية رغباته وإعطائه جرعه من الثقافة والخدمات المطلوبه له فكل همهم أنهم يأتون بإعلانات تجاريه للربح وباقي الجريدة تكون Copy & Paste نقلاً من مجموعة مواقع لجرائد أخرى أو لوكالات أنباء عربية أو مواقع إخبارية فقط قص ولصق وفي أغلب الأوقات تكون أخبار ومواضيع بانتة وباقي الجريدة إعلانات تجارية بجوار بعضها البعض فالجريدة لا شكل لها ولا لون ولا رائحة للأسف وإستمر الحال هذا عدد من السنوات وأنا أراقب السوق العربي بأكمله وكانت النتيجة لاشئ كان يرصني كمتخصص في المقام الأول وكقارئ في المقام الثاني. كنت وقتها أعمل بقناة فضائية مصمم جرافيك (Voice Over) ومونتير وكان الحلم يراوضني بشده لإنتاج جريدة عربية محترمة تحترم عقلية القارئ العربي ولا تستخف به وبقدراته، ومن هنا قررت أن أصنع بنفسي جريدة خاصة بي واتخلص من كل السلبات السابقة المعاشه مع بعض الجرائد والمطبوعات الأخرى المتواجده بالسوق، فقررت الإعتماد علي الله وعلي قدراتي المقدمة هديه لي من عند الله فتوكلت علي الله وتم إعداد وتجهيز فكره الجريدة قبل ظهورها للنور بأكثر من سنة تقريباً لرسم الماكيث الأساسي للجريدة وإختيار الكتاب والتعاقد معهم وإختيار الشخصيات لعمل حوارات صحفية والتركيذ علي مجموعة الفنون الصحفية لإبراز طاقم العمل مع جريدة كاريزما فهو علي أعلى مستوي صحفي مهني، وحرصنا علي تقديم خدمة إعلامية وإعلانية وصحفية مميزة ومحترمة للقارئ، وبالفعل تم صدور العدد الأول من كاريزما في مناسبة تهم كل من في أمريكا فهو (عيد الشكر Thanksgiving) يتم الإحتفال به في شهر نوفمبر من كل عام، وفوجئنا بالنتيجة بعد صدور أول عدد بضجه كبيرة في كافة الأوساط الإعلامية والصحفية والمجتمعات العربية والمصرية بأمريكا نشكر الله تم توزيع العدد خلال ساعات من طباعته.  
- سؤالك لي بأنى قد عملت بالصحافة في مصر والجواب فأننا أعمل في المجال الصحفي والإعلامي في مصر وبعض الدول العربية مع أكبر المؤسسات الإعلامية والصحفية من 30 عام تقريباً منذ كنت أدرس الإعلام.

**\* هل يختلف إصدار الجرائد في أمريكا عن مصر؟**

**\*\* بالطبع نعم .. يختلف إختلافاً كلي وجزئي بمعنى بسيط ولعدم الإطاله عليك وعلي قارئ العزيز، النظام في مصر لإصدار الصحف منها (الجرائد والمجلات) يختلف إختلاف كلي وجزئي عن النظام المتبع في أمريكا والدول الأوربية، في مصر الموضوع أصعب بكثير ويمر بجهات متخصصة كثيرة للحصول علي تراخيص وشروط معينة حتى بعد إجتيازك كل هذه الشروط وتجهيز كل الأوراق وحتى بعد الحصول للموافقة علي النشر يتم بعد ذلك الرقابه علي المطبوعه قبل الصدور وإتخاذ إفراج**

مع زيادة أعداد المهاجرين من مصر إلى الخارج وخاصة في تلك الدول التي تضع برامج ونظم للهجرة الشرعية مثل أمريكا وكندا تشكلت الجاليات المصرية والعربية في الولايات الأمريكية ولأن الصحافة هي نبض المجتمعات وضميرها الحي، فقد أخذ بعض المصريين مبادرة تأسيس جريدة ناطقة بالعربية يعبرون من خلالها عن أخبارهم وأفكارهم ومعيشتهم في المجتمع الأمريكي وهي في ذات الوقت تعبر عن مصريتهم وتواصلهم مع مشاكل الوطن الذي تركته الطيور المهاجرة بأجسادها بينما تظل أرواحهم معلقة به مشدودة إليه. وقد حاولت الأقباط متحدون رصد بعض هذه التجارب في إصدار الجرائد في وقت أصبحت فيه الصحافة الورقية تستنزف خسائرها في كل العالم وتواجه حرباً شرسة مع الصحافة الإلكترونية.

- وائل لطف الله إعلامي مصري تخرج من كلية الإعلام جامعة القاهرة قسم الصحافة، حاصل على دبلومة في إعداد وتقديم البرامج الإذاعية والتلفزيونية ودبلومة في الإعلان الإذاعي والتلفزيوني والتعليق الصوتي (Voice Over) ودبلومة في الجرافيك، عمل بالمجال الإعلامي والصحفي منذ ثلاثون عام في المجال الصحفي كمخرج صحفي ومصمم جرافيك ورسام كاريكاتير ومحضر للعديد من الجرائد والمجلات المصرية والعربية المشهورة وأيضاً عمل في مجال الميديا كمعدومراسل ومقدم للبرامج ومعلق صوتي للعديد من البرامج والإعلانات التجارية ومونتير ومخرج لايف للعديد من البرامج التلفزيونية بمصر وأمريكا. إستقر به الأمر لإصدار جريدة ناطقة بالعربية والإنجليزية معاً بولاية كاليفورنيا بأمريكا للجالية العربية في أول نوفمبر 2017 بجانب نشاطه الإعلامي الأخر، إهتم في جريدته بالتواصل مع الشباب المصري الذي سافر وهم أطفال إلى أمريكا مع أسرهم فهم يتكلمون ويقرؤن الإنجليزية أكثر من العربية وأيضاً إهتم بالأسر القادمة من بلادهم العربية للتعرف على ثقافة الشعب الأمريكي والخدمات المقدمة لهم في هذه البلاد، من خدمات هجرة وتعليم وإدارة مرور وكل ما يخص المهاجر المصري والعربي القادم من بلاده، فحاول أن يرضى جميع الأطراف لتصبح جريدة شبابية ثقافية شاملة يهتم بها الصغار قبل الكبار ويحرصون على إقتنائها للتثقيف منها والتعلم كيف يعيشون بشكل أفضل في بلاد العم سام نهيك عن إخراجها الصحفي والفني المتميز الذي يجبرك على أن تقتنيها وتحترمها وتحفظ بها لقيمة المعلومات التي بها وأيضاً لتتبع الكتاب الكبار بها الذين يكتبون بشكل دوري ومتخصص لمواضيع متنوعه ومختلفه تقيد القارئ وتبني شخصيته. فكان معه هذا الحوار ..

**\* كيف بدأت فكرة الجريدة؟**

**\* وهل عملت بالصحافة في مصر؟**

**\*\* بدأت فكرة الجريدة عند مراقبتي للجرائد العربية في السوق الأمريكية فوجدت منها الجرائد المجتهده والتي تسعى**



علي حسب الطلب، وتوزع أيضاً عبر البريد الإلكتروني pdf ومن خلال موقعنا والتطبيق الخاص بنا علي التليفون الشخصي .

### \* هل لديكم بالفعل موقع إخباري، وتطبيق باسم كاريزما علي التليفون المحمول للصحيفة المطبوعة؟

بالفعل لدينا موقع إخباري خدمي متميز جداً بجانب الجريدة المطبوعة ويدخل عليه بالملايين كل يوم وبشكل نشيط، فهو مميز جداً وانتشر بين العرب والأمريكان في أمريكا ومصر والدول العربية ومتاح لكل مكان في العالم أيضاً لأنه باللغتين العربية والإنجليزية وأصبح كوكالة أبناء ينقلون منه الأخبار وخصوصاً أخبار المهاجرين العرب ونشاطاتهم في أمريكا عنوانه: [www.charismadaily.com](http://www.charismadaily.com) أما بخصوص التطبيق علي تليفونك المحمول من خلال App Store من خلال تليفونات أي فون، أو من خلال Google Play من خلال تليفونات أندرويد إبحث عن ( كاريزما ديلي ) بالعربي أو بالانجليزية ( charisma daily ) وأيضا تواجدنا بقوة علي السوشيال ميديا.

### \* أهم التحديات التي تواجه الجالية المصرية في ولايتكم؟

\* عدم الوعي الكامل بقوانين البلد وقلة توخي الحذر في معاملات بعض من الجالية المصرية الجدد، مع بعضهم البعض ومع أولادهم وجيرانهم الأمريكان وهنا ينتج مشاكل ضخمة تصل الي حد السجن، مثلاً لو أب عاقب ابنه بالضرب نتيجة شقاوه ناتجه عن الولد واي شخص امريكي شاهد هذا الموقف يبلغ عن الاب فوراً البوليس ويسجن الاب في الحال رغم انه يعاقب ابنه وهذا هو جزء من اختلاف الثقافات الذي ذكرناها من قبل. محدودية فرص الوظائف وعدم تمكن منه كبرية من اللغه الإنجليزية وهذا بالطبع يقلل الطلب عليهم في سوق العمل والفرص المتاحة لهم. عدم تكافؤ الجالية المصرية بأكملها مع بعض لان الجالية تتكون من مجموعة ثقافات وموروثات مختلفة فمثلاً الاتي من الصعيد ثقافته تختلف عن الاتي من بحري او من القاهرة، فهناك فروق فردية تجعل عدم انسجام بعض من النماذج مع بعضها وبالتالي لا يحدث تعاون مع بعض في أغلب الأوقات للأسف.

### \* المعوقات التي تقابلك في استمرار الجريدة؟

\* الماديات والتمويل بالطبع، نحن جريدة إكتفاء ذاتي نشكر ربنا من أول عدد من خلال الإعلانات وتنمى الإعلانات تزيد لزيادة الخدمات الصحفية والخدمات التي تهم القارئ لأن الإعلان هو المصدر الأساسي للجريدة حتى الآن.

### \* هل تصلون للشباب والأطفال المصريين الذين لا يقرنون العربية؟

\* بالفعل نصل إليهم وهذا كان مخطط من قبل الإصدار بدأ مع رسم سياسة الجريدة ورسم الماكيث الأساسي في أول التحضيرات ننشر ملحق إنجليزي بعض الأوقات يحتوي علي أخبار ومادة تحريرية تهم القارئ الشاب الذي يقرأ ويتكلم الإنجليزية ومقيم في أمريكا وبالأخص كاليفورنيا وبالطبع علي موقعنا يوجد مادة تحريرية ومواضيع مهمه باللغتين العربية والإنجليزية وكل ما يهم القارئ وتنمى أن نكون حققنا ولو جزء صغير من طموحاتنا للجالية العربية بأمريكا ونسعى بالفعل لتحقيق شعارنا (كاريزما.. الهدف بين يديك).

كل الفئات العمرية ولكن في أغلب الحالات تتكون من أسرة أب وأم وأبناء وغالباً الفئات العمرية متساوية ولكن السمات بالطبع مختلفة نسبياً للميول والرغبات الشخصية لكل فرد علي حسب ثقافته وتربيته وتعليمه وهذا بالطبع يجعل طرح مواضعنا والمادة التحريرية المنتجة واختياراتها صعب جداً لإرضاء كافة الأطراف فنحاول أن نرضى رغبات معظم القراء.

### \* إتجاه الجريدة الأساسي هل هي سياسية أم إجتماعية أم ثقافية؟

\* في المقام الأول الجريدة ثقافية إجتماعية تعمل علي تثقيف ووعي المواطن المهاجر من حيث التوعية القانونية والتوعية الإرشادية وحث المواطن علي روح النجاح لإبراز شخصيات مهاجرة نجحت بالفعل في مجالات مختلفة ونصنع ذلك من خلال الحوارات الصحفي مع شخصيات مهمة قد تكون معاشة في نفس المناخ والظروف.

### \* هل لها إتجاه ديني أم عام؟

\* الجريدة ليس لها أي إتجاه ديني أو طائفي ولكن نعمل علي إلقاء الضوء علي الإنسانيات والقيم والمبادئ والتقاليد الشرقية حتي لا نفقد هويتنا وثقافتنا الشرقية الأصيلة ولكن لا نتعصب لطائفة أو ديانة عن الأخرى فالدين لله والوطن للجميع، فقط نهتم ونطرح مواضيع تخص المبادئ والأخلاق الإنسانية المهم إقتنائها وتفعيلها. نوعية الخدمات التي تقدمها جريدة كاريزما للجالية المصرية والعربية هي إجتماعية وقانونية وإرشادية وتثقيفية وتعليمية وتسلية وفنون وإعلام وإعلانية وخدمية.

### \* ما أهم القضايا الإجتماعية التي تهدف الجريدة لتوصيلها للقارئ؟

\* التعايش مع المناخ الجديد من حيث اختلاف اللغة واختلاف الثقافات واختلاف التعليم واختلاف طريقة الحياة بأكملها والعمل علي خلق تواصل مستمر بين الماضي والحاضر بين المستقبل الذي نسعى إليه بشكل يرضينا كمهاجرين وماضينا.

### \* ما هي مصادر دعم الجريدة وهل هي مجانية أم تباع؟

\* الجريدة توزع مجاناً في كل الأماكن العربية والسفارات ونطبع منها كميات كبيرة لنغطي معظم الأماكن ونطمح للمزيد إن شاء الله في المستقبل القريب. مصادر دعم الجريدة هي الإعلانات التجارية فقط في الوقت الحالي.

### \* هل هناك هيئة تحرير للجريدة؟

بالطبع نعم .. هيئة تحرير في مصر وفي أمريكا وفي بعض الدول العربية ويكتب معنا كتاب وصحفيين وأطباء كبار بالوطن العربي ومن أمريكا أيضاً، ومن المهاجرين الشباب الموهوبين والذين لهم باع طويل في مجال الصحافة الورقية والصحافة الإلكترونية.

### \* كيف يتم توزيع الجريدة (العدد الشهري)؟

\* من خلال شركات توزيع خاصة، والتوزيع عن طريق المهرجانات والإحتفالات الكبرى للعرب ومن خلال الأصدقاء والمعارف في جميع الأماكن العربية ودور العبادة والسفارات والمطاعم، والتوزيع عبر الشحن وخدمة البريد العادي أو السريع

ومعنا أطباء متخصصين في جميع المجالات وترباويين وخبراء في مجالات عديدة تهم المهاجر المقيم في الولايات المتحدة الأمريكية \* التحديات التي تواجهها:

إلى الآن لم نجد تحديات حقيقته نشكر الله وإستطعنا أن نزل كل التحديات لصالحنا ولكن التحدي الكبير والأساسي هو بالطبع الماديات التي تنفق علي إعداد وطباعة وإخراج وتوزيع جريدة بثقل وضخامة جريدتنا فهي مكلفة جداً من حيث النفيد والتصميمات والإخراج الفني، فتنحتاج وقت طويل وعمل لعدد ساعات كثيرة في اليوم الواحد ومنها العمل الصحفي وإبراز كل أو معظم الفنون الصحفية من كتابة مقال وعمل حوارات صحفية مع كبار الشخصيات لتسليط الضوء للقارئ علي نجاحات الشخصيات المهمة الموجودة معهم بأمريكا والتعلم منها كيف ينجح المهاجر ويستمر، والتحقيقات الصحفية ناهيك عن الطباعة والتوزيع فكل هذا الإنتاج الصحفي يحتاج لتكاليف مادية كبيرة نعمل علي توفيرها من خلال جلب الإعلانات التي تشارك في نفقات مصاريف إنتاج الجريدة بشكل مباشر لأن الجريدة توزع مجاناً ولا دخل لها آخر غير الإعلان التجاري وما هو بطبيعة الحال الإ دخل يوجب يغطي مصاريف الجريدة من حيث التجهيزات والطباعة والتوزيع ونشكر الله نحن نكتفي من أول عدد بمصروفاتنا علي الجريدة ولها إقبال هائل لدى الجالية العربية المهاجرة إلى أمريكا وهذا نادر ما يتم في أي مشروع تجاري أو صحفي بأمريكا فالكل يترك من ستة أشهر إلى سنة ليعطي فرصه للمشروع أن يأتي بشماره ولكن كاريزما الحمد لله أتت بشمارها من أول عدد.

### \* من أي ولاية تصدر جريدتكم وما هي الولايات الأخرى التي يتم توزيع الجريدة بها؟

\* تصدر الصحيفة من ولاية كاليفورنيا وتوزع في جميع أنحاء كاليفورنيا وعلي السفارات والأماكن العربية مثل السويد ماركت والكوفي شوب وإحفلات العربية ودور العبادة والمطاعم الكبرى وكل الأماكن التي بها تجمعات عربية كبيرة بجانب توزيعها علي أنحاء كاليفورنيا توزع أيضاً في شيكاغو ونطمح في المستقبل أن شاء الله أن تطبع جريدة كاريزما وتوزع في جميع أنحاء الولايات الأمريكية عن قريب.

### \* ما هي نوعية الجاليات العربية والجاليات الأخرى الموجودة في تلك الولايات؟

\* نوعية الجاليات العربية من حيث السن فهم أغلبهم شباب ثم الفئه الأقل عدد متوسطي العمر والقله كبار السن ومنهم جاليات مصرية وسورية ولبنانية وسودانية وعراقية والكويتية ومنهم من يأتي للدراسه في أمريكا من شباب الدول العربية مثل دبي والبحرين وقطر والإمارات.

### \* الجريدة تخاطب مين من هذه الجاليات؟

\* الجريدة تخاطب بالدرجه الأولى الجالية المصرية وبالدرجه الثانية باقي الجاليات العربية في كاليفورنيا ونهت بكمل الأعمار السنية الأطفال الشباب والآباء والأمهات ثم الجد والجده ونحاول نرضي رغباتهم بقدر إستطاعتنا ونعطي لهم وجبه دسمه يحتاجونها لتثقيفهم، وأيضا مادة للتسلية يقبلون عليها.

### \* ما هو حجم الجالية المصرية في ولايتكم وما هي سمات هذه الجالية وفئاتها؟

\* حجم الجالية المصرية في ولاية كاليفورنيا كبير جداً ومن



# كيفية علاج الخوف عند الأطفال؟!!

## الخوف عند الأطفال:

يتعرض الطفل للكثير من المخاوف الطبيعية، وكثيراً ما تختلف طبيعة هذه المخاوف باختلاف عمر الطفل، ويبدأ الخوف في الظهور عند الطفل منذ بداية حياته، حيث يخشى الكثير من الأطفال الدخول إلى الغرف والأماكن المظلمة وغالباً ما يُصّر الطفل على تشغيل الإضاءة كما أن العديد من الأطفال يخافون من صوت الرعد، أو الأصوات الغريبة بالإجمال. هذه المخاوف وغيرها تنعدم عند ما يكبر الطفل، كما يستطيع الآباء مساعدة أطفالهم في التغلب على هذه المخاوف والتخلص منها، والأمر يتطلب الحكمة، والصبر، والتفاهم من قبل الأهل وفي الوقت نفسه، على الوالدين تفهم بعض المخاطر الفعلية التي تهدد أطفالهم.

## خوف الأطفال باختلاف العمر:

لدى الأطفال الكثير من المخاوف الطبيعية وتختلف هذه المخاوف باختلاف عمر الطفل، وبما يتناسب مع مدى إدراكه للأمور، وفيما يأتي أهم المخاوف التي تظهر على الأطفال في الفئات العمرية المختلفة:

- المخاوف التي تصيب الطفل بعمر سنتين فما دون: يخشى الكثير من الأطفال في هذا العمر من سماع الأصوات العالية، والأصوات الغريبة بالنسبة للطفل، وكذلك الخوف من الانفصال عن الوالدين، والخوف من الغرباء ومن رؤية الأجسام والمخلوقات الكبيرة.

- المخاوف التي تصيب الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة (بين عمر ثلاث إلى ست سنوات):

يتعرض الطفل في هذه المرحلة للخوف من رؤية الأشياء الخيالية، مثل: الوحوش، والأشباح التي يراها على التلفاز، والكانتات الحارقة، والأقنعة وكذلك الخوف من الظلام، والنوم وحيداً وإذا سمع صوتاً غريباً وخصوصاً أثناء الليل، كصوت الرعد، قد يشعر بالخوف.

- المخاوف التي تصيب الأطفال في سن المدرسة (بين سبع سنوات إلى ست عشرة سنة): في هذا العمر يبدأ خوف الطفل من الأشياء الواقعية مثل: خوفه من التعرض للإصابة، أو جرح وكذلك الخوف من الطبيب، والمعلم الغاضب والخوف من التحصيل المدرسي ومن الموت، والحوادث الطبيعية: كالزلازل والفيضانات، وغيرها.

وتجدر الإشارة إلى نقطة مهمة، وهي خوف الأطفال من الذهاب إلى المدرسة؛ وذلك لتعلقهم بالوالدين، وعدم رغبتهم بالانفصال عنهم وتشيع هذه المشكلة عند الأطفال الذي تتراوح أعمارهم بين خمس إلى سبع سنوات، ولا ينطبق ذلك على الأطفال الأكبر سناً؛ لأنهم أكثر وعياً إلى حد ما، ومن الأسباب الأخرى التي تدعو الطفل للخوف من المدرسة هي المعاملة السيئة والقاسية التي يجدها هناك، وتواجد المعلمين أو حتى الزملاء غير الودودين.

## أسباب ودواعي الخوف عند الأطفال:

للخوف عند الأطفال أسباب ودواعٍ متعددة منها:

- تعرض الطفل لأشياء ومواقف لا يستطيع تفسيرها، فيشعر الطفل بتهديد هذه الأشياء له، وقد نجد طفلاً لا يخاف من أشياء تخيف أخاه الآخر أو أخته. - ما يراه الطفل من ردود فعل الآخرين تجاه شيء ما، حيث يشعر الطفل بالخوف عندما يرى ردة فعل الشخص الكبير تجاه أمر ما، أو حتى طفل آخر، عندما يرى ثعباناً أو أسداً مثلاً.

- رؤية الطفل لحادث مخيف ومولم كمشاهدة الطفل لحادث سير مخيف، أو

قطة دهستها سيارة، من الطبيعي أن يشعر الطفل بالخوف، فهذا النوع من الحوادث تبقى عالقة في ذهن الطفل حتى يكبر. - عدم احترام الطفل وانعدام شخصيته فالكثير من التصرفات التي تخرج من الوالدين أو أفراد الأسرة قد تعدم شخصية الطفل، وتقلل من احترامه، بل وتجعله لا يحترم نفسه، ويفقد الثقة بها، لذلك على الوالدين وأفراد الأسرة دعم الطفل وتعزيز ثقته بنفسه، وإشعاره بقيمة نفسه، حتى يتجنب الطفل الخوف.

- مشاكل الأسرة الدائمة، فالمشاكل الأسرية الدائمة تُعرض الأطفال إلى التوتر، وتجعلهم عُرضة للخوف، وهذه مشكلة مهمة يجب على الأسرة أن تعالجها وتتجنبها للحفاظ على أطفالهم.

- القلق الذي يعاني منه الطفل يرجع إلى مستوى خوفه من أحداث ماضية، ومن سعة خياله، حيث هناك الكثير من الأطفال يتصفون بخيالٍ جامح يخافون منه.

## نصائح للآباء:

التعامل مع مشكلة الخوف لدى الطفل أمر في غاية الأهمية، ويجب أن يراعى فيها سن الطفل، ومدى إدراكه لما يجري حوله، ومن أهم النصائح ما يأتي:

- التعامل مع المشكلة بحكمة، واحترام شعور الطفل بالخوف، وتجنب السخرية منه أو من مشاعره أو من مصدر خوفه ويجب أخذ ذلك على محمل الجد.

- عدم محاولة تجنب الطفل من التعرض إلى مصدر خوفه، فالتجنب الكامل لمصادر الخوف ليس الحل الأمثل للمشكلة وفي الوقت نفسه لا يجب أن يجبر الطفل على تحمل ما لا يطيقه بسبب الخوف وإنما يجب أن يواجه خوفه تدريجياً.

- يجب على الوالدين تقبل خوف طفلهم، وتفهمه بشكل منطقي وتقديم الدعم الكامل للطفل، والعمل على طمأنته ورفع معنوياته.

- يجب أن يتحدث أحد الوالدين للطفل بثقة وهدوء، فأسلوب الكلام والحديث مع الطفل حول مشكلة خوفه أمر مهم للغاية، كما أن السماح للطفل بأن يتحدث عن خوفه يساعده في التغلب عليه.

- بعض المخاوف جيدة للطفل، فعندما يحذر الوالدان طفلهم بعدم مصاحبة الغرباء -مثلاً- فسوف يعلم هذا الطفل عندما يكبر قليلاً حقيقة هذا الأمر وسوف يزداد وعيه حول هذه الحقيقة لأن بعض الناس أشاروا بالفعل. فكلمة كبر الطفل، زاد فهمه حول الحقيقة والخيال، والسبب والنتيجة للأشياء من حوله، وفي نهاية الأمر سوف يتغلب الطفل على أغلب مخاوفه، أو أنها سوف تختفي من تلقاء نفسها.

## طريقة مواجهة المخاوف:

مواجهة الطفل لمخاوفه أمر مهم جداً وهو الأسلوب الأمثل للتغلب عليها وعلى الوالدين تعليم طفلهم كيفية مواجهة مخاوفه ويكون ذلك بإكسابه مهارات تجعله يشعر أنه قادر على التحكم في مخاوفه. ومن هذه المهارات ما يأتي:

- تعليم الطفل بطرق مختلفة مدى درجة الخوف لديهم، كاستخدام التدرج من 1-10، حيث رقم واحد للمواقف الأقل خوفاً، ورقم 10 للمواقف الأكثر خوفاً، وفي كل مرة يتعرض لها

## الطفل

لمصدر

الخوف

سيقل

شعوره بالخوف

تدريجياً إذا قام

بتقييم درجة الخوف

مرة تلو الأخرى.

- تعليم الطفل أن

يُشجع نفسه عند

تعرضه لمصادر

الخوف، كاستخدام

جمل تحفيزية

وايجابية

مثل: "يمكنني أن أفعل

ذلك!"

أو "ستكون الأمور على ما يرام"، وغيرها.

- تعليم الطفل آليات وطرق الاسترخاء المختلفة، كأن يأخذ نفساً عميقاً، أو أن يتخيل نفسه يطفو على سحابة، أو مُستلق على شاطئ البحر، وتعليمه كيف يحول الوحش المخيف إلى وحش مضحك، وهكذا.

## متى يُعالج الأطفال من الخوف:

عندما يشعر الوالدان

أن طفلهم ليس على

طبيعته، وأن خوفه

يؤثر سلباً على حياته

وممارسته لنشاطه

المعتاد، كذهابه للمدرسة،

ولعبه مع بقية الأطفال

أو يمنعه من النوم، أو عندما يتعرض

الطفل لإجهاد كبير ناتج عن الخوف، وفي

هذه الحالة، يجب أخذ الطفل إلى طبيب

نفسي مختص في معالجة الأطفال.

## كيف يُعالج الخوف عند الأطفال:

إن الطريقة التي يُعالج بها الخوف عند البالغين تُستخدم في الكثير من الأحيان لعلاج الأطفال، ومن هذه الطرق ما يأتي:

تعرض الطفل للمواقف التي يخاف منها تدريجياً، ومن المهم الكشف عن سجل الطفل القديم، ومعرفة ما كان يخافه قبل البدء بالعلاج.

عدم معاقبة الطفل على خوفه قد يزيد من مخاوفه التي يعاني منها؛ بل قد تؤدي به إلى كتم مشاعره، وهذا الأمر يؤدي إلى نتائج خطيرة على الطفل

لذلك على الوالدين تجنب هذه الطريقة السيئة واستبدالها بدعم الطفل وتميئة قدرته على مواجهة الخوف.

ممارسة الأنشطة التحفيزية مع الطفل الخائف، مثلاً: أن يلعب الوالدان وطفلهم مع الأشياء التي يخاف منها فيكون الوحش على شكل لعبة، لأن الأطفال أكثر استجابة عند اللعب.

عندما يكون الطفل خائفاً بشكل شديد فعندها يُستخدم الذي يُعالج الطفل طرق الاسترخاء، وكذلك يقوم بعرض مقاطع فيديو بحيث يُشجعه على مواجهة خوفه بشكل خيالي، فذلك يساعد الطفل على تخيل طرائق مواجهة المواقف والأشياء التي يخاف منها قبل أن يتعرض لها في واقعه الحقيقي.



# 5 طرق لإدارة السلوك العدواني لطفلك

ترجمة وإعداد / بديع سعيد (صنعة)

ينتظرون أو معلقين - يشكون من سوء الفهم أو الجهل.  
- يتهنون بالمحادثات بـ "حسناً" و "أيا ما كان".

## 2- غير المسار حسب الحاجة

لا تسمح أبداً لنفسك أو لأي شخص آخر بأن يُحتجز كرهينة للسلوك العدواني السلبي، وعلى سبيل المثال، إذا قال أحد الوالدين "لا يمكننا الذهاب إلى الفيلم حتى يغذي حسن الكلب" فإنه يمنح حسن السيطرة على الوضع، وعلى الرغم من أن القصد كان خلق ضغط على حسن، فإن الطفل العدواني السلبي يفسر هذا الأمر على هذا النحو: "شكراً، الآن أستطيع أن أحبط المجموعة بأكملها"، وبدلاً من حل المشكلة، قام الوالد بتصعيدها دون قصد. وعموماً إذا ارتكبت هذا الخطأ - وكلنا معرضون للخطأ - ومكنت العدوان السلبي لطفلك، فيمكن التراجع عن الضرر، وعكس هذا الوضع بقولك: "لقد فكرت في الأمر وقررت تغيير رأيي، يمكننا أن نذهب جميعاً، لكن حسن يجب أن يبقى لإطعام الكلاب"، وهذا يعيد تأسيس الوالد كصانع القرار، بينما ما زال يعطي الابن سلطة اتخاذ قرار جيد.

## 3- قدم نموذجاً للتواصل المحترم

عندما يتظاهر أحد الأطفال بعدم سماعك، جرب الطريقة التي اشتهر بها المحقق التلفزيوني الكلاسيكي، كولومبو. فبدلاً من استخدام أسلوب غاضب وجهاً لوجه، قام كولومبو بتوريط المشتبه بهم بذلك من خلال أسلوبه المحترم والدقيق.

نفس النهج يفعل العجائب مع أطفال العدوان السلبي، وهذا مثال على طريقة تصرف أحد الأمهات: "طلبت الأم من طفلها أن يرتدي معطفه قبل خروجه، وبعد ثلاثة طلبات دون رد، اقتربت منه وتحدثت بصوت ناعم كما لو كانت تتحدث إلى نفسها، ولكن بصوت مرتفع بما يكفي ليسمعهما ابناً: أليس هذا مشيراً للاهتمام، لقد طلبت من إبراهيم أن يرتدي معطفه وتظاهر بأنه لم يسمعني، سأسأله مرة أخرى لئلا يفتعل". ثم نظرت إليه بشكل مباشر في عينيه وقلت: "إبراهيم، هل يرجى أن ترتدي معطفك؟" وفعلاً استجاب الطفل، ووضع معطفه وارتدى حذائه على الفور.

تذكر - هدف الطفل العدواني السلبي هو جعلك تنفجر في حالة غضب؛ عندما تحافظ على هدوء كولومبو، يتعلم طفلك أن السلوكيات العدوانية السلبية لن تتجج ويضطر إلى التعامل معك بشكل مختلف.

## 4- حدد توقعاتك بوضوح

عندما يكون لدى الابن العدواني السلبي نمط من التظاهر بسوء الفهم أو الجهل بالقواعد، كأن يقول مثلاً لوالده "اعتقدت أنك قصدت أن أنهي واجبي المنزلي بعد لعب كرة القدم"، فأفضل طريقة فعالة للتعامل مع هذا الطفل هي وضع توقعات واضحة ووضوح الشمس في بداية التعامل، ولا تفترض أبداً أن الطفل العدواني السلبي يفهم طلبك، وحتى لو كان قد تم تنفيذ المهمة التي تقوم بتعيينها مرات عديدة من قبل، تأكد من مراجعة توقعاتك بشأن الكمية، والجودة، والمواعيد النهائية، والتواريخ. واحرص على عدم استخدام نبرة للسخرية في صوتك أثناء قيامك بتفصيل الطلب، بل قم بتعيين توقعاتك بنبرة محايدة وحازمة.

فمثلاً بالنسبة إلى الطفل الذي يدعي أنه لا يعلم ما هو الوقت المخصص للعب مقابل الوقت المخصص للعمل، قد تقول "أدهم، عندما تكون كل واجباتك كاملة وصحيحة، وبعد توقعي لدفاترك، يمكنك الذهاب إلى الخارج ولعب كرة القدم حتى وقت العشاء".

## 5- أسس لعواقب منطقية

التسويق هو نمط شائع في السلوك العدواني السلبي عند الأطفال، وأفضل طريقة للتعامل مع هذا النوع من السلوك هو تحديد عواقب منطقية؛ وعلى سبيل المثال، إذا أخبرت تلميذة الصف الخامس أن ترتدي الزي المدرسي فور انتهاء حصّة الألعاب، لكنها تخرج من الملعب متأخرة لحضور دروسها، وهي لا تزال ترتدي ملابس اللعب، ليس من البناء أن تجادل معها أو أن تدخل في نقاش طويل حول أعضائها للتأخير، وبدلاً من ذلك، تواصل معها بأسلوب نزيه ومحترم بأن تقول لها: "لقد قررت ألا تغيري ملابسك في الوقت المناسب، لذلك فسوف نختار إنهاء اللعب مبكراً في مطلع الأسبوع القادم"، وإذا حاولت ابنتك المجادلة أن تجرّك للجدال معها، لا تتبلع الطعم وتدخل في جدال معها.. فالبقاء هادئاً وعدم التفاعل مع غضبها هو أنجح وسيلة لفك الارتباط مع الصراع العدواني السلبي ونزع سلاح قوة غضبها الخفي.

كيف تستطيع الأم تفسير كون ابنتها في سن ما قبل المدرسة تستطيع تذكر كل تفصيلة في حلقة من حلقات مسلسل الكرتون الذي تحبه، ولكنها لا تستطيع تذكر أين ذهبت قطع البازل حينما يحين وقت تنظيف المنزل، أو ماذا دها ابنها تلميذ الصف الرابع الذي يحفظ حرفياً الأحاديث الهامسة لزملاء الصف الذين يجلسون في الطرف البعيد للفصل، بينما يصر على أنه لم يسمع المعلم وهو يملأ عليهم واجباتهم المنزلية؟ أو قد تكاد أن تصل إلى حافة الجنون لأن ابنك الذي في الصف الثامن فاتته حافلة المدرسة مرة أخرى؟

## \* ما هو السلوك العدواني السلبي؟

السلوك العدواني السلبي هو طريقة متعمدة ومخفية للتعبير عن مشاعر الغضب، ويمكن أن يبدأ هذا السلوك في سن ما قبل المدرسة، حينما يتعلم الأطفال أن التحدي اللين يمكن أن يكون أكثر إرضاءً، وأقل احتمالاً أن يؤدي للعقاب، أكثر من نوبات الغضب أو الأنين، وغيرها من الوسائل الأكثر حدة في التعبير عن المشاعر.

كما قد يوجد السلوك العدواني السلبي كجزء من مرحلة نمو طبيعية عابرة، ولكن إذا لم يتم تعديله، فقد يتطور ليصبح نمط حياة.

ويفسر العدوان السلبي لماذا يعاني الأطفال من النسيان الشديد في أوقات التنظيف، أو من الصمم المؤقت حينما يتم إتمام الواجبات وبالمثل فإنه يفسر سبب استجابة أولياء الأمور العقلانيين والمنطقيين لحوادث بسيطة بطرق غير عقلانية ومغذية للصراع.

## \* أشكال السلوك العدواني السلبي

السلوك العدواني السلبي لدى الأطفال يأخذ في كثير من الأحيان هذه الأشكال:

- المماطلة. - الانسحاب. - تقطيب الجبين. - البرطمة. - "النسيان". - مقاومة الطلبات. - تعمد ارتكاب الأخطاء.

## \* خطوة

### العدوان السلبي

وقد تفكر في: "وماذا في ذلك؟

هذه السلوكيات ليست في الواقع

بالشيء الكبير".

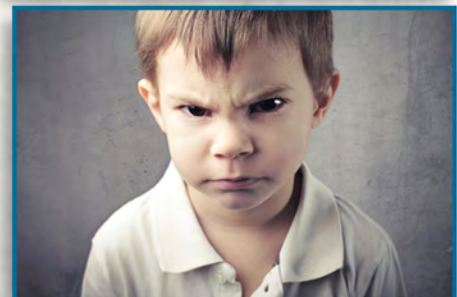
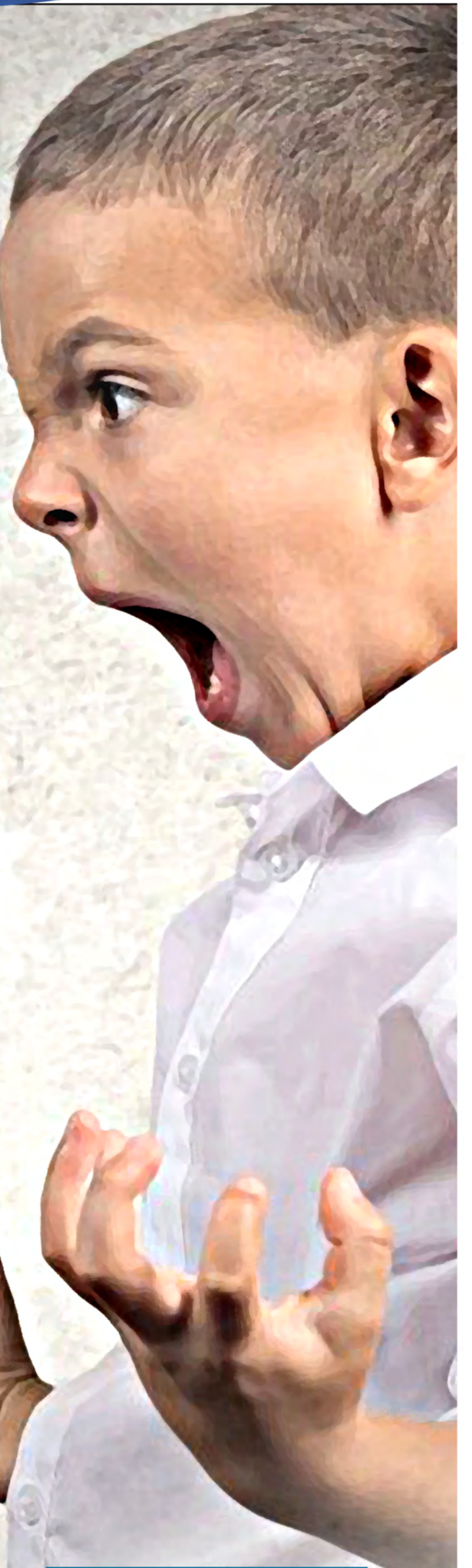
فالتبيعة المدمرة للعدوان السلبي تكمن هنا بالضبط فعلى السطح، تبدو سلوكيات الطفل العادية، مثل التهيج الطفيل في أسوأ الأحوال، وفي الأغلب يمكن لأولياء الأمور تحمل هذه السلوكيات الطفيفة بسهولة، والتغاضي عنها رغم مشاعر الغضب الطفيفة التي تعتريقهم.

ومع ذلك، فإن هذه الثورات السرية تشبه قطرات من الماء تتراكم بصمت في إناء؛ و فقط عند النقطة التي تفيض فيها، يعي معظم الآباء هذه اللحظة.. لحظة امتلاء جرارهم عن آخرها، وأي قطرة واحدة جديدة من العدوان السلبي للطفل مثل ("لم أكن أعلم أنك تريدني الآن، يا أمي")، والتي على الرغم من كونها أمراً صغيراً في حد ذاته، إلا أنها كافية لامتلاء جرنتها؛ مما يجعلها تصيح وتصرخ؛ وتفجأ الأم نفسها بشدة ثورتها. وبعد لحظات، وهي ممتلئة بالشعور بالذنب، تعتذر بشدة عن غضبها الشديد على طفلها.

## \* استراتيجيات للتعامل مع العدوان السلبي

يقال إن معظم الآباء المعرضين للتفاعل اليومي مع طفل عدواني سلبي يصبحون منهكين ويخسرون براعتهم، ولكن إذا أدركت هذه الديناميات التي تحدث في أسرتك، يمكن لهذه الاستراتيجيات الخمس أن تساعدك على الاستجابة لطفلك بطرق تقلل من الصراع العدواني السلبي، وتزيد من التواصل الصادق والمحترم:

1- تعرف على العلامات المنذرة للسلوك العدواني السلبي إن قدرتك على التعرف على السلوكيات العدوانية السلبية أثناء حدوثها - وقبل أن تغمرك المشاعر بوقت طويل - أمر بالغ الأهمية، لذا من المهم أن تتجنب أن تكون ضحية لطريقة طفلك المدمرة، واحرص على ألا تكون شريكاً في هذه اللعبة من خلال التعرف على العدوان السلبي على الفور، وجنباً إلى جنب مع السلوكيات المذكورة أعلاه، راقب أيضاً هذه السلوكيات لأبنائك.. فوجودها علامة على وجود العدوان السلبي: - ينكرون الغضب - يمتعضون من السلطة - يعطون أعضاراً بشكل مفرط - يستخدمون التعامل الصامت - يجعلون الآخرين



## سيد الحلوين

شعر / م. مجدى عزيز - أمريكا



بقالنا سنين يا سيد الحلوين  
ف الهوا دايبين، كلنا إخلص  
وحنان وحنين  
بس انتا خلاص، ما نسينتنا خلاص  
وسمعت خلاص للوم الاليمين

لو قلنا شمال بيقولوا يمين  
لو قلنا وصال، يبعدوا خايقين  
وتعبنا معاك يابو قلب ملاك  
وظلمنا هواك وينسنتاك  
على شوق وحنين  
بس انتا خلاص ...

يابو قلب كبير وحنانه كثير  
بيساع الغير حتى الغايين  
ليه غياك طال وعزولك قال  
إن انت نسيت والوصل محال  
لسنين جايين  
وإن انتا خلاص ...

دا البعد عذاب والهجر مرار  
ليه نفتح باب يجيب الأفكار  
ونروح لبعيد ونعيد ونزيد  
في كلام أشجان قونتولى زمان  
والقلب حزين  
مادام انتا خلاص ...

ليه حنيني يطول دا ماهوش معقول  
نتمنى رضاك وتزيد في جفاك  
ما نمد جسور أفضل من سور  
بالجفا مققول ومالوهش أصول  
في هوى الحلوين  
ولانتا خلاص ...

## قرأت لك.. الوصولية

إعداد/ م. مجدى عزيز - أمريكا



فهو لا يستطيع العيش بين الناس دون حماية له من قبل هذا  
المسؤول أو ذاك وبنفس الوقت تجده اول من يندد ويشهر به  
عندما يفقد سيده منصبه هذا هو ابن الوقت الإنسان المتعلق.

الوصولية تدل على السلوك الاجتماعي الذي  
يمارسه الفرد عندما يكرس كل نشاطه  
الاجتماعي لهدف الترقى في المنصب  
رغم قلة كفاءته وعدم استعداده لتنفيذ  
المتطلبات المعروضة عليه، وهي شكل  
من الأنانية في الميدان المهني. الوصوليون  
يبيحون لأنفسهم استخدام جميع الوسائل  
للوصول لأعلى المراكز ولو على حساب  
الآخرين. يتملقون ويتقربون من رب  
العمل بحجة إنهم الأفضل. لهم أسلوبهم في  
استمالة المسؤول لا يدخرون جهداً لإثبات  
تفوقهم وإن داسوا على زملائهم في العمل.  
الإنسان الإنتهازي الوصولي:

الانتهازية هي السياسة والممارسة الواعية  
للاستفادة الأنانية من الظروف مع  
الاهتمام الضئيل بالمبادئ أو العواقب  
التي ستعود على الآخرين. وأفعال  
الشخص الانتهازي هي أفعال نفعية  
تحركها بشكل أساسي دوافع المصلحة  
الشخصية. وينطبق المصطلح على البشر  
والكائنات الحية والجماعات والمؤسسات  
والأساليب والسلوكيات والتوجهات.  
والوصولي: هو الإنسان الذي يسعى لتحقيق  
أهدافه، والوصول لغاياته ومصالحه، ولو  
كانت على حساب الآخرين، باستخدام  
جميع الوسائل القذرة والمنحطة والدينية،  
حتى لو وضع يده بيد الشيطان، وشعاره  
القاعدة المعروفة "الغاية تبرر الوسيلة".  
وهو انسان عديم الضمير، متلون  
كالخرباء، تجده في الصفوف الأول  
يصفق لمن مصلحته معه، وقد  
يقتل من أجل سيده فهو العبد المخلص له  
المدافع عنه وطبعاً ذلك ليس إيمانا منه بمبادئ  
ونزاهة سيده بل لأن مصلحته تقتضي ذلك

## بالفن ترتقي الشعوب

بقلم الأديبة الشاعرة والإعلامية / عبير حلمي - مصر



ما وقع فيه الآخرون ويطلق عليه سجل يا  
تاريخ من أحداث ومن صراعات ومن حروب.  
كما سجل يا تاريخ الانتصارات في كافة المعارك  
ليست فقط، الحربية ولكن سجل انتصار الشعوب  
بالفن والحافز المجتمعي المتقن الواعي على  
مشاكل عصره وتخطي عقبات تلك العصر بما هو  
متاح وأكثر. نجد في عصور سابقة التفوق العلمي  
والثقافي كما لو كان هم من سبقونا بسنوات وهذا  
ما فعله أجدادنا الفراعنة وما سجله التاريخ لنا.  
سجل يا تاريخ للتاريخ والزمن وللشعوب وللأجيال  
القادمة، من خلال كل مشهد بفيلم أو مسرحية  
أو مسلسل. كما تسجل بالدفاتر والسجلات  
والصحف والمجلات فذلك لا يعني عن تلك.  
ومن خلال البحوث والدراسات العليا تأكد لنا دور  
الفن كقوة ناعمة تحرك مقدرات الدولة وتسيطر  
على عقول الشباب بالعلم وليست العولمة. فهنا  
ندرك مسؤولية ما نكتب من نصوص ومسؤولية  
بت الأفكار في العقول ومسؤولية كل مخترج  
وكل منتج وكل ممثل وكل مغني فهي مسؤولية  
الجميع في كل جيل والتاريخ يسجل ما لنا وما علينا  
احذروا قلم... احذروا ماذا تكتب لمن وعن من تكتب!  
احذروا ماذا تقدم من أفكار وكيف تحلل المشهد  
السياسي والاجتماعي؟

احذروا العيون ترتقب والأذهان تركز وتتمركز  
عند الحقائق والدليل والبرهان وتستوعب الخيال  
الذي يمكن أن يكون في يوم من الأيام حقيقة كما  
حدث وكان في أمور عديدة تمت رؤيتها على  
شاشات التلفزيون أو على خشبة المسرح وتحقق  
ما بها من خيال فنحن بزمن لا للمستحيل والعقل  
البشري أثبت على مر العصور أنه صاحب رسالة  
التنوير بالماضي والحاضر وأيضا بالواقع والخيال،  
رسالة صناع الفن... رسالة قومية من الدرجة الأولى.

بالفن ترتقي الشعوب وتتجاوز المحن والأزمات.  
فالفن ليس للترفيه والمتعة واستثمار وقت  
الفراغ فقط، وإنما الفن رسالة سامية هادفة  
تهدف للترقي والارتقاء بالذوق العام للمشاهد.  
كما أنها تشير لكثير من مشاكل المجتمع كما  
أنها في بعض الأحيان توجه وتقدم بعض الأفكار  
لحلول تلك المشاكل وأحيانا تكون بمثابة صوت  
الأمّة تناجي أصحاب العقول للانتباه والتحذير.  
فقد يكون هناك أزمة بسيطة بالمجتمع وإن  
لم نسلط عليها الضوء ونسرع في الاستجابة  
لمواجهة تلك الأزمة، لأصبحت فيما بعد مشكلة  
كبيرة تؤرق الكثيرين. تكون هناك صعوبة  
إيجاد الحل لها ولكن بالفن تستطيع توجيه  
المجتمع لبعض السبلات والبحث عن الإجابات  
بالتعميم وليس التخصص وأحيانا بالتخصيص  
وليس التعميم شأنها شأن المجتمعات الراقية التي  
تكتشف حلول التساؤلات من بعض المشاهد  
بالأفلام والمسلسلات (هل هذا حقيقي؟)،  
والأكثر من ذلك فإن الفن يفيد المجتمع  
وينهض به علمياً وفكرياً وثقافياً وأدبياً.  
صناع الفنون بأنواعها يركزون على مشاكل  
المجتمعات والشعوب وإيجاد الحلول المناسبة  
المتوازنة العلمية والعملية أيضاً من وجهة  
نظرهم لعل وعسى نجد من خلالهم الإجابات  
عن التساؤلات المطروحة من الكثيرين  
وخصوصاً تساؤلات الشباب والجيل الصاعد.  
وهنا نستطيع توجيه الفن لما يناسب العصر  
الحديث، وبما يخاطب الشباب ويطرح  
مشكلات كما يطرح بعض الحلول لها من وجهة  
أنظارهم كما يقدم خلاصة خبرتهم العلمية  
أو العملية أو الفكرية وهي خبرة السنوات.  
التي تكون بمثابة النصح والإرشاد وبمناخية  
البصيرة والتبصير وهكذا تتولى رواد الأقلام  
المسؤولية تبعاً مع كل أركان الدولة ومؤسساتها  
في الرقي والتقدم والحضارة. كما أننا بتلك الفنون  
نسجل للتاريخ كل حقبة زمنية بما لها وبما عليها  
وتكون تلك التسجيلات كمصادر هامة لتجنب

شعر/ عبير حلمي - مصر

## لن أظن

ندمك لا ينفع من بسببك كفف  
محاولات باتت بمرمي بلا هدف

لا تبك يا زمن عودة المستحيل  
وأرحل دون ذكرى بلا رحيل  
يستمر الصعود والهبوط قبيل  
يهدف الرجاء موطن الخليل

كم ذاق العذاب فتى الضمير!  
تكتكة القشعريرة وأسنان الصرير  
يوم التهلكة يوم قلبك الضير  
والنجاة في أمل يدعو الشجير

مازلت أهديك الكلمات  
قبل طلوع الفجر والآنات  
عواصف داخلي وسكنات  
بعد ضجيج العمر والسكنات  
لن أظن أن يخيب الظن فيك  
وحبر القلم دموع ولا يكفيك  
طعنات الغدر كانت يومياً بك  
السهاد والبكاء عودة لماضيك

أرحل بدون عتاب وشغف  
ومرارة الأيام تمر بلا عقف

Call Or Txt

(626) 364-8552



**GROOMING & BATH HOUSE**  
**Gogga**  
Come down for a visit, see our newly updated facility  
with all new equipment, and take advantage of these  
money saving specials  
CALL TODAY for an appointment

... WE DO CATS TOO!

**15% DISCOUNT** Seniors 62,  
Monday & Tuesday

**\$5 DISCOUNT** For  
First Time Customers!

HOURS:

Mon: 9am-3pm  
Tues, Wed: 8am-5pm  
Thurs: 9am-6pm  
Fri, Sat: 8am-5pm

**Grand Opening  
Special Price**

5145 N Vally Center Ave Covina, CA 91724-1427

**LAW OFFICES OF  
JOHN MIKHAIL**

[www.lawofficejohn.com](http://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.



Financial & Insurance Solutions, Inc  
Lic 6000224

## نقدم الحلول المالية والتأمينية



WE DON'T SELL  
WE EDUCATE  
WE TREAT  
WE PREVENT

متخصصين في التأمين على الحياة بكافة الأنواع وحسابات التقاعد والاستثمار

نعتقد أن الإستثمار ليس فناً فحسب، بل يتطلب أيضاً عناية وإهتمام.

نحن نفخر بوجود نخبة من الشركاء وإستراتيجيات الإستثمار المتطورة التي تم تصميمها لتسهيل جميع أهدافك الإستثمارية نشق أن مستشارونا سوف يوفر لك مستوى من الثقة والخبرة والفائدة الكبيرة لكم. برنامج الإستثمار تشمل: تحليل وإدارة محفظة الإستثمار (بورتفوليو). وضع الميزانية - أسهم - صكوك - صناديق الإستثمار - تبادل الأموال المتداولة - البدائل الإستثمارية - خيارات الأسهم. الدخول في صفقات تهادف إلى الحماية من تأثير تذبذب الأسهم في السوق المالي.

## إتصل الآن للإستشارة المجانية

# +1 (855) 584-3637

### لماذا اطباء الأموال؟!

مع سنوات من الخبرة إلى جانب الدعم غير المحدود من العديد من أكبر المؤسسات المالية على مستوى العالم، نحن ملتزمون بالقيام بما هو أفضل لك فقط.

- ✓ عملية العمل السريع
- ✓ فريق متخصص
- ✓ دعم لجميع الأعمار

### خدماتنا

#### حماية الأملاك والدخل



نقدم لك برنامج حماية عن طريق شركات تأمين مثلها. هدفنا هو تزويدك التغطية التأمينية المناسبة.

#### خدمات لأصحاب الأعمال



لقد جمعنا بفخر فريقاً من المحترفين الذين تم اختيارهم بعناية لخدمة فئة مختارة من العملاء وأصحاب الأعمال

### التخطيط للتقاعد



أطباء المال سوف يحللون موقفك المالي الحالي أهداف التقاعد التي تتمناها، مراجعة مخططات تقاعدك الحالية و ان وجدت، وبناء خارطة طريق مصممة خصيصاً لك.

### برنامج تحصيل الأهداف للاباء الشبان



معظم الاباء الشبان، أطفالهم هم القلب الخافق والدافع للتوفير والعمل الجاد. ان تكلفة الدراسة الجامعية في تزايد سنوي. لا أحد يريد قتل احلام ابنائهم بسبب هذا العبئ.

### شركائنا في النجاح

Foresters  
Financial  
Since 1874

FG  
ANNUITIES & LIFE  
Since 1959

Lincoln  
Financial Group  
Since 1905

MA  
North American Company  
for Life and Health Insurance  
Since 1886

Mutual of Omaha  
Since 1909

Allianz  
Since 1890

AIG  
Since 1919

Protective  
Since 1907

ATHENE  
Since 1931

AMERICAN  
NATIONAL  
Since 1905

+More

+1 (855) 584-3637 [www.TheMoneyDoctors.com](http://www.TheMoneyDoctors.com) Newport Beach - CA @TheMoneyDrs

Advisory services offered through Foundations Investment Advisors, an SEC Registered Investment Adviser. Insurance Services will be solely offered through Insurance Companies which we are properly appointed with.

Monday - ( November 1 - 30 ) - 2021  
Volume No. 4 - Issue No. 46



www.charismadaily.com

24

كاريزما

# Charisma Daily كاريزما

charisma daily | كاريزما ديلي



Download on the  
App Store



GET IT ON  
Google Play

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

