

www.charismadaily.com

Merry Christmas!



هدية العام الجديد
لكل الجالية المصرية بأمریکا
إتحاد جديد لكل.. أفراد لكاريزما
التفاصيل داخل العدد

كل ما يهم المهاجر العربي



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

charisma daily
كاريزما ديلي



فرحة اميلاد
The Joy of Christmas

Ovation
Square

18
DEC

6:00 pm

فى اجواء الفرح وبهجة ألحان الميلاد تعال واستمتع معنا وادعو آخرين
أغانى الميلاد شرقية وغربية | فقرات كوميدية | هدايا | تصوير مع سانتا

Christmas Concert . Comedian Nazareth . Photo with Santa

Space is limited - Doors will be closed once capacity is reached.

350 Pine Ave, Long Beach, CA 90802

Sponsored by AEC

للاستعلام : (714) 468-5232



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

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

24 Hours
Emergency
Service

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

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

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

**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
www.carealdeal.com
www.theloandeals.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 للقدره على الشراء

مكتب المستشار
جيهان توماس

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

www.gihanthomaslaw.com
موقع ثقة الجالية العربية
متخصصون في جميع خدمات الهجرة

بالأسماء والصور.. الإتحاد العام للمصريين في الخارج يعلن عن تدشين فرع أمريكا

أعلن الإتحاد العام للمصريين في الخارج عن تدشين فرع الولايات المتحدة الأمريكية بتكوين الهيئة التأسيسية التي تتكون من كوادر علمية وثقافية وإعلامية وفنية ورياضية تعيش في كافة أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية من أبناء الجالية المصرية هناك، وقد وافقت الهيئة التأسيسية للفرع في أمريكا على اختيار الهيكل التنظيمي كما يلي :

رئيس الإتحاد بالولايات المتحدة الأمريكية

رجل الأعمال
أ. رأفت صليب

بالساحل الغربي
م. هشام ستيتة

بالساحل الشرقي
م. عصام يوسف



سكرتارية عام الإتحاد

أ. هشام خفاجي

المهامي / أ. بيشوق فام

م. هشام طه جابر

م. رامسى أسكندر

أ. أشرف عزيز



اللجان المتخصصة:

لجنة الإعلام والثقافة



لجنة العلاقات العامة والتواصل



لجنة العلماء والمهنة والباحث العلمي



اللجنة الوطنية المصرية



لجنة الإستثمار والتنمية الاقتصادية



لجنة الرياضة وشباب الجيل الثاني



لجنة العلاقات الخارجية



لجنة السياحة



عقد الإتحاد العام للمصريين في الخارج اجتماعه عبر منصة زوم في حضور الهيئة التأسيسية في الولايات المتحدة الأمريكية وأعضاء مجلس إدارة الإتحاد العام لوضع الخطوط الرئيسية والاتفاق على الهيكل التنظيمي للفرع الجديد، وأعلن م. إسماعيل أحمد على رئيس مجلس الإدارة عن تدشين فرع أمريكا برئاسة رجل الأعمال رأفت صليب ونخبة من السادة الهيئة التأسيسية من أعضاء الجالية المصرية في أمريكا حتى يتمكن الإتحاد من حل مختلف القضايا التي يمكن أن تواجه الدولة المصرية أمام المجتمع المدني الأمريكي، وأشاد رجل الأعمال رأفت صليب بمواقف السادة أعضاء الهيئة التأسيسية ورغبتهم جميعاً في خدمة مصر والمصريين في أمريكا وأكد رئيس الإتحاد في أمريكا تفاعل كل أبناء الجالية بمجرد علمهم بتأسيس الإتحاد في أمريكا وفي نفس السياق أشاد الأمين العام للإتحاد العام للمصريين بالمجموعة الجديدة في أمريكا وأشار أن الفرع الجديد نواه لتكوين صوت مصري قوى قادر على التأثير في المجتمع الأمريكي ويمكنه التأثير على صناعة القرار في الولايات المتحدة الأمريكية، حضر الجلسة الافتتاحية لتدشين فرع الإتحاد العام للمصريين في الولايات المتحدة الأمريكية رئيس مجلس الإدارة م. إسماعيل أحمد على والأمين العام المستشار/ علاء سليم ونائب الرئيس د. ثروت قانس ورئيس فرع بريطانيا م. مرفت خليل التي أشرفت على إعداد اللقاء، كما حضر التدشين السادة أعضاء الهيئة التأسيسية بالكامل.

رجل الأعمال الأستاذ / رأفت صليب ..

صوت مصر في أمريكا ..

في حوار خاص لكاريزما



حوار وائل لطف الله

٣ - هل هناك لجان للإتجاه؟! وما هي نشاطاتهم أو مسؤولياتهم؟

- يوجد عدد كبير من اللجان ذات الاختصاص وهي تمارس عملها بشكل مهني وفقاً لإختصاص كل لجنة وهي على النحو التالي:

لجنة الإعلام والثقافة - لجنة العلاقات العامة والتواصل - لجنة العلماء والصحة والبحث العلمي - اللجنة الوطنية المصرية لجنة الإستثمار والتنمية الاقتصادية - لجنة الرياضة وشباب الجيل الثاني - لجنة العلاقات الخارجية - لجنة السياحة.

- لجنة الإعلام والثقافة:

يُعَدّ الإعلام وسيلة لنقل المعلومات المختلفة إلى أعداد كبيرة من الناس خلال فترة زمنية قصيرة، وفي أن واحد، وقد تكون هذه المعلومات أخباراً، أو إعلانات إرشادية كانت أو إجتماعية أو تثقيفية، أو خدمات عامة أو خاصة لخدمة الجالية المصرية بأمريكا.

ان الإعلام والثقافة مهامهم جسيمة وتقع عليهم مسؤولية كبيرة حيال الوطن والمغتربين في أمريكا وسوف تعمل اللجنة الاعلامية على الاهتمام بقضايا المغتربين المصريين في أمريكا والسعي لمد جسور الثقة والتواصل معهم ومع القيادات والعمل قدر الإمكان على إشراكهم الفاعل في معالجة وتجاوز معظم الاختلافات وتقريب وجهات النظر بين جميع أبناء الجالية ومساعدتهم في كل مشاكلهم بتوصيل أصواتهم بشكل احترافي من خلال وسائل إعلام مختلفة.

- لجنة العلاقات العامة والتواصل:

للعلاقات العامة والتواصل لهم دوراً فعال في التنمية فمن الضروري أن ينظر للإعلام من خلال العلاقة بينه وبين المضمون الاجتماعي للتنمية بوصفه أحد العوامل الكثيرة التي تؤثر في الأفراد والسلوك الاجتماعي، والتنمية في حالتها ليست مجرد إحداث تغيير في الواقع الاقتصادي نحو الأفضل وإنما تستهدف وتقضي التأثير في سلوك الفرد والجماعة بهدف خدمة المجتمع بأسره والذي يتطلب منه المساهمة الجادة والفعالة في دفع عجلة التنمية إلى الأمام ، وتستطيع العلاقات العامة أن تؤدي دورها في التنمية القومية في المجال الاجتماعي على النحو الآتي:

-التعاش مع الجماهير والتفاعل الصادق معها في معاناتها الاقتصادية والاجتماعية ومشاركتها آمها وأفراحها والمساهمة الجاد بتوعيتها ببرامج وخطط الإتحاد وإشاعة القيم والتقاليد الصحية في صفوفها بما يضمن اجتناب القيم والتقاليد البالية التي تتعارض مع مستلزمات بناء المجتمع الجديد والتمسك في نفس الوقت بقيمنا وأخلاقنا الشريفة.

- لجنة العلماء والصحة والبحث العلمي:

يمكننا أن نعرف البحث العلمي على أنه قيام الباحث بالاستعلام والاستقصاء المنظم الدقيق، ليكتشف معلومات جديدة وكثيرة. ويصحح المعلومات القديمة المتوارثة عند البعض من أبناء الجالية، ويبنى عليها ليطورها، ويسير على خطوات معروفة، وهي خطوات البحث العلمي وأدواته وطريقته، التي يجب الالتزام بها في تكوين رؤية معينة أو تشكيل الرأي العام تجاه قضية معينة، ومعنا في الإتحاد علماء وباحثين على أعلى مستوى دولي، مهتمين بجميع المجالات منها المناخية والصحية والعلمية والاجتماعية.

هنا في أمريكا ليس لنا أي تجمع أو صوت موحد للأسف فيوجد مشاكل كثيرة تواجه الجالية على سبيل المثال لا الحصر: - ليس لدينا قاعدة بيانات لكل أعضاء الجالية المصرية هنا في أمريكا.

- ليس لدينا إتصال مباشر مع متخذي القرار هنا. - يوجد أشخاص كثيرة ليس لهم أوراق رسمية للإقامة في أمريكا من المصريين ويريدون العمل أو الحصول على أي إغانات وتسوية أوضاعهم. - يوجد أشخاص في السجن لا يعلم عنهم أحد. - يوجد أشخاص يموتون ولا يوجد لهم أقارب هنا وذويهم يريدون دفنهم في مصر.

- حل المشاكل الخاصة بالجالية المصرية مع الجهات الحكومية المصرية هنا ومساعدتهم على حلها لوجود نقص في بعض الأوراق الرسمية للحصول على الخدمة المطلوبة - ربط أعضاء الجالية بعضهم ببعض في معظم الولايات المتحدة الأمريكية لتبادل الخبرات وتبادل المنفعة مثل ال business أو التجارة بين أعضاء الجالية في مختلف المجالات ومختلف الولايات المتعددة - ربط الجيل الثاني والثالث بالجيل الأول صاحب الخبرات في المجالات المختلفة، وتشجيع الجيل الثاني والثالث على الإنخراط في العملية السياسية لترشيح أعضاء الـ Congress and Senator وخلافه أما على الصعيد المصري:

- تشجيع السياحة في مصر عن طريق لجنة السياحة والعلاقات العامة المسؤولين علي ترويج السياحة في بلدنا الأم مصر. -تبادل الخبرات بين شباب الجيل الثاني والثالث المقيمين في أمريكا والشباب المصري عن طريق الجامعات ومنظمات المجتمع المدني. - نقل خبرات العلماء والأطباء في الإتحاد إلى شباب مصر من الجيل الجديد الناشئ.

- إرسال شباب الجيل الثاني إلى مصر للسياحة والتعرف على التقدم والتنمية والأماكن السياحية في مصر بعد تطويرها لربطهم ببلدنا الحبيب مصر.

-تشجيع الإستثمار في مصر عن طريق رجال الأعمال هنا وفي مصر وفتح قنوات مع رجال الأعمال المصريين والأمريكيين للإستثمار في مصر وشرح لهم فرص الإستثمار بمصر والفرص المتاحة هناك.

- عمل قوافل طبية عن طريق الأطباء الموجودين هنا لمساعدة أبنائنا في مصر في القرى والنجوع والبيادين.

٢- ما هي أسس إختيارك لأعضاء الهيئة التأسيسية المؤسسة للإتحاد بأمريكا والمعاونة لكم في تكوين أعضاء الإتحاد ونفسيه؟!

أولاً: أن يكون مصري ومقيم في أمريكا. ثانياً: أن يكون علي أتم إستعداد لخدمة الجالية وبلدنا الحبيبة مصر. ثالثاً: أن يكون علي دراية تامة بمشاكل الجالية ومتصل بهم تماماً. رابعاً: أن يكون له علاقات ببعض أعضاء الـ Congress and Senator

خامساً: تعمدت أن يكون معنا جميع التخصصات في مختلف المجالات مثل العلماء والإعلاميين ورجال الأعمال والفنانين والأطباء ورجال السياحة ورياضيين والشباب من الجيل الثاني والثالث وخبراء في الكمبيوتر والـ IT ومن لهم باع كبير في العمل المجتمعي الجماعي والمميزين كلاً في تخصصه. سادساً: أن يكون لهم سمعة حسنة بين أبناء الجالية وتحقيق تواصل فعال وتقديم نشاطات على الصعيد العام لصالح الجالية المصرية بأمريكا.

١- من هو رأفت صليب.. ولماذا أختير كرئيس للإتجاه العام للمصريين في الخارج بأمريكا؟!

من مواليد قويسنا المنوفية ٣٠ يناير لسنة ١٩٦١ متزوج من السيدة/ سوزان ولدي ثلاث أولاد: جاسين صليب ٢٦ سنة حاصل على بكالوريوس إدارة أعمال جيرمي صليب ٢٤ سنة حاصل على بكالوريوس إدارة أعمال جيسن صليب ١٦ سنة High School.

هاجرت إلى أمريكا سنة ١٩٨٦ بعد الإنتهاء من الدراسة الجامعية في القاهرة، حصلت على عمل كـ Cashier كاشير في محطة بنزين بلوس أنجلوس وبعدها بستة أشهر رشحتني صاحب المحطة لوظيفة مدير المحطة لتفانيه وإخلاصى في العمل، وبعد أربع سنوات من العمل الشاق وساعات العمل الكثيرة المستمرة لا أعرف وقتها معنى النوم الحقيقي ففى هذه الفترة كنت غير متزوج، أخذت قرار بشراء أول محطة بنزين سنة ١٩٩٠ وكانت نقلة نوعية في حياتى وكل شى كان على ما يرام، حتى جاء يوم ٢٨ أبريل لسنة ١٩٩٢ وموقعة Los Angeles riots الشهيرة فخرقت المحطة الخاصة بى بالكامل وخسرت كل شى أملكه وكانت الدنيا كلها سوداء في وجهى ويأس من كل شى، فجلست مع ذاتى لأتكلم معها وأقول أفضل وسيلة للتغلب على الصعاب اختراقها وبالفعل حصلت على قرض من الحكومة الأمريكية Small Business وبدأت في إعمار المحطة بعد سنة كاملة من الحادث وشركة البترول ساعدتني في هذا. في أكتوبر سنة ١٩٩٢ سافرت إلى القاهرة وتزوجت زوجتى الحالية السيدة/ سوزان صليب، فوصلت زوجتى إلى أمريكا سنة ١٩٩٤ بعد إنتهاء أوراقها في القاهرة وبدأت قصة كفاحنا سوياً، ثم ظهرت فرصة لشراء محطة بنزين أخرى فاشتريتها بقرض وبدأت عملية البيع وشراء في المحطات حتى وصلت إلى ما أنا عليه الآن من مجموعة محطات للبنزين مثل Chevron و76 Gas Stations في كاليفورنيا وأحمد الله على كل ما منحنى، وعلى ما أنا فيه الآن. فنصيححتي لكل شاب إن أعظم شىء يتفوق به الإنسان على كل ما في الوجود هو موهبة التحدي.

تكمله لإجابة سؤالك.. لماذا أخترت كرئيس للإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا؟!

في شهر مارس الماضى تواصل معى رئيس الإتحاد العام المركزى في مصر المهندس إسماعيل أحمد والمستشار علاء سليم أمين عام الإتحاد ورئيسه في دولة الكويت والمهندسة مرفت خليل رئيس الإتحاد في إنجلترا عبر تطبيق زوم وعرضوا على فكرة تكوين إتحاد فرعى في أمريكا لأن فروع الإتحاد منتشرة في ٤٤ دولة حول العالم ولا يوجد فرع للإتحاد في أمريكا حتى الآن، التي تعتبر من أهم الدول لتحكمها في كل الأنظمة في العالم بصفتها دولة عظمى فطرحه الفكرة على أرض الواقع وبعدها تم عمل زوم آخر بعد شهرين وكان فيه أعضاء الجمعية العمومية وتم إختيارى لرئاسة الإتحاد العام بأمريكا تقربى من الجالية المصرية هنا في أمريكا عن طريق برنامجى التليفزيونى على قناة لوجوس TV وهو (صوت مصر) وبعض الأعمال المساعدة لأعضاء الجالية هنا وبعد عملية الإقناع دامت حوالى أكثر من ٦ شهور من أعضاء الإتحاد وبعض المقربين لي وافقت على هذه المسؤولية الكبيرة من أجل بلدنا مصر وأبناء الجالية المصرية هنا حتى نكون كلنا كمصريين يد واحدة وعلى قلب رجل واحد، كما نعلم يوجد هنا إتحدات كثيرة ولكن ليس لها تأثير فعال على أرض الواقع، نحن الجالية الوحيدة

إنجازات في جميع المجالات بقيادة واعية في عهد الرئيس المحبوب عبد الفتاح السيسي



رأفت صليب: إتحاد قوى يضم أبرز وأنجح المتخصصين في جميع المجالات

- اللجنة الوطنية المصرية:

تعد اللجنة الوطنية المصرية للإتحاد هي حلقة للاتصال بين الإتحاد وبين أجهزة الدولة المعنية في جميع المجالات التي ترتبط بالمهاجر المصري في أمريكا، والعمل على مشاركة مصر مشاركة فعالة في إعداد وتنفيذ برامج ومشروعات منظمة تحت إشراف الإتحاد على نحو يحقق وجهة نظر مصر مع المنظمات والحكومة الأمريكية بشكل مدني. تنظيم المؤتمرات والندوات والاجتماعات والحفلات والتبادل الثقافي بالتعاون مع سائر الجهات المعنية في الدولة في إطار منظم كلاً علي حسب مجال اختصاصه، دعم الجهود والأنشطة التي تنفذها المؤسسات والجهات المعنية في الدولة في جميع المجالات، تنفيذ الأنشطة التي تساعد على نشر أفكار وأهداف الإتحاد والإعلام عن أنشطتها.

- لجنة الاستثمار والتنمية الاقتصادية:

وتختص بالأمور الاقتصادية والتنموية، وتهدف إلى تنسيقها ووضعها في إطار متسق بنحو يساعد الإتحاد على توحيد توجهاته بكل ما يتعلق بشؤون الاقتصاد والتنمية بين مصر وأمريكا، وبالشكل الذي ينعكس الإزدواجية، ويحقق مزيداً من بين الوطن الأم ومصر وأبناء الجالية المقيمين في أمريكا بتشجيعهم على شراء العقارات والاستثمار في مصر في كافة المجالات.

- لجنة الرياضة وشباب الجيل الثاني:

إيماناً بالدور الحيوي الذي تلعبه الرياضة في المنظومة المجتمعية فخصصنا هذه اللجنة المتميزة، لقد أثبتت الرياضة أنها أداة فاعلة من حيث التكلفة والمرونة في تعزيز أهداف التنمية المستدامة وحرصاً منا كإتحاد نعمل على دفع عجلة النشاط الرياضي بين الجالية المصرية وعمل تعاون بينهم وبين مصر وباقي الدول المعاونة ونحمل بتكوين فريق كرة قدم كبير بإسم (الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا) في يوم من الأيام، يكون على أعلى مستوى إحترافي متقدم. أصبحت الرياضة في عصرنا الحاضر ظاهرة اجتماعية وثقافية واقتصادية وسياسية، تستقطب اهتمام جميع شرائح المجتمع، وذلك في زمن اتسع فيه الاستهلاك الإعلامي للنشاط الرياضي، مما نتج عنه زيادة في وعي الجماهير وأفرز لدى الممارسين بشكل كبير وهذه ثقافة جديدة نستطيع من خلالها ربط الأجيال بعضهم ببعض عن طريق لغة واحدة وهي الرياضة للتواصل بين الأجيال.

- لجنة العلاقات الخارجية:

نجاح الإجراءات التنظيمية للإتحاد هو من الأهداف المتعلقة بالعديد من الحقائق الخارجية، والتي يجب الأخذ بها وتأثيرها من خلال طرق وأساليب العلاقات العامة الخارجية، وخاصة كي تصبح دعماً ملموساً لتطور الجهة المعنية وتقوم الاتجاهات المناسبة لتأثير العلاقات الخارجية على بناء صلات خارجية قائمة على المنافع المتبادلة؛ مما يعمل على تشكيل سمعة جذابة للإتحاد. وفي نفس الوقت فإنها تقي من حدوث أزمات، وهو ما يؤثر على عملية اتخاذ القرارات وإنجاز لمصالح الدول والهيئات المعنية وتشكيل السمعة الحسنة هي مجموعة من الآراء والأفكار والانطباعات، حيث تنظر إلى الإنسان أو المجموعة البشرية كمادة لموضوع محددة، ويمكن أن يكون الموضوع خدمات أو منظمة مثل الإتحاد الخاص بنا، وتتعلق التصرفات أو ردة الفعل البشرية على الموضوع

في الكثير بالسمعة. فلجنة العلاقات الخارجية هي تشكل صورة المهاجر المصري لدى قادة الرئ في أمريكا وهذا مهم جداً، فنسعى لتكوين صورة ذهنية سليمة وفعالة لدى الجالية المصرية بأمريكا وهذا سيكون من إختصاصات هذه اللجنة.

- لجنة السياحة:

تبرز أهمية السياحة ودورها في الاقتصاد الوطني باعتبارها مصدر دخل قومي هام للدولة المصرية، فتظهر الأهمية من عدة جوانب في الاقتصاد من بينها توفير فرص العمل وتحقيق الأرباح الضخمة على الصعيد الفردي والوطني كما أنها وسيلة فعالة لاستقطاب الاستثمار الأجنبي، يعد الدخل القومي من أبرز الأمور المتأثرة بالقطاع السياحي إذ يمارس السائح الأمريكي كافة أنشطته بالاعتماد على البنية التحتية المتوفرة في المنطقة كالفنادق والمطاعم ووسائل النقل، وبالتالي فإن هذه الخدمات تعود بالمنفعة المادية على مصر والمجتمع والفرد، فالقطاعات المستفيدة جميعها ملك للدولة، وبتعبير أدق؛ فإن الدخل المترتب على السياحة يمثل التكلفة المالية التي يتكبدها السائح مقابل الحصول على الخدمات خلال رحلته وزيارته لمنطقة ما كالمواقع الأثرية والتاريخية، ومن ناحية مقابلة فإن هذه التكلفة المادية يدرها على هيئة إيراد للدولة والوحدات الخدمية.

ففي الحقيقي يوجد لهيكل الإتحاد ٨ لجان مهمين للغاية ويوجد بهم كوادركف ومحترفين كلاً في تخصصه.

٤- ما هي شروط العضوية في الإتحاد؟ وهل كل مصري بداخل أمريكا مسموح له أن يكون عضواً فعال في الإتحاد، أم يوجد لوائح تحكم هذا وتحد الإختيارات للأعضاء؟!

أي شخص مصري أو مصري أمريكي مقيم في أمريكا له الحق بالإشتراك في الإتحاد.

أولاً: تقديم رسم العضوية وهو ٢٨ دولار سنوياً وملئ إستمارة العضوية فكل المعلومات متاحة علي صفحة الإتحاد الخاص بنا علي السوشيال ميديا.

٥- هل يوجد مقابل مادي تتفاوضه مقابل رئاسة الإتحاد أو أي مصالح شخصية أنت والهيئة التأسيسية المعاونة لكم؟!

منصب رئيس الإتحاد والهيئة التأسيسية المعاونة لي هو منصب شرفي لا يوجد له مقابل مادي أو مرتبات أو أي مصالح شخصية لي أو لأي عضو في الهيئة التأسيسية كله عمل تطوعي لخدمة أبناء الجالية ولبلدنا الحبيبة مصر، فالإنسان بطبعه لا يستطيع العيش بمفرده؛ بل يحتاج إلى أن يكون ضمن مجتمع، ومع مجموعة من الأشخاص سواء في منزله أو مكان دراسته، أو عمله؛ أو إتحاد مثل هذا لأن الإخصائص الاجتماعية هي من سمات الطبيعة الإنسانية، فالفطرة السليمة تدعو الإنسان دائماً إلى تقديم الخير وتنحية الشز. فتعتبر الأعمال التطوعية من أحد المصادر المهمة للخير ودون مقابل مادي؛ لأنها تساهم في عكس صورة إيجابية عن المجتمع

المصري في أي مكان في العالم، وتوضيح مدى ازدهاره، وانتشار الأخلاق الحميدة بين أفرادها؛ لذلك يعد العمل التطوعي في الإتحاد ظاهرة إيجابية، ونشاطاً إنسانياً مهماً، ومن أحد أهم المظاهر الاجتماعية السليمة؛ فهو سلوك حضاري يساهم في تعزيز قيم التعاون بين أعضاء الجالية المصرية في أمريكا، ونشر الحب والتعاون والسلام والعمل على غد أفضل لكل بإذن الله.

٦- ما هي طموحاتكم والرؤية المطروحة للإتحاد لتحقيق الغرض المرجو منه في أمريكا كما في البلاد، وهل هو بالفعل إضافة حقيقية للمواطن المصري الأمريكي المقيم في أمريكا والدفاع عن مصالحه العامة وخلق صوت قوي له في جميع المحافل الأمريكية والتأثير على صناعات القرارات الأمريكية؟!

- طموحاتنا جميعاً أن يكون لنا إتحاد قوى ومؤثر على أصحاب إتخاذ القرار هنا في أمريكا لأننا نعلم أن المطبخ السياسي العالمي كله يبدأ من هنا، وشرح وجهة نظرنا لهم بالطرق الصحيحة على كل ما هو خطأ من فهمهم لهذه المواقف.

- نحن لا نمثل الدولة نحن إتحاد مجتمع مدني مكون من أعضاء الجالية المقيمة هنا في أمريكا ولا نأخذ أي قرارات أو إملاءات من أحد.. نتبع لوائح الإتحاد وقواعد فقط.

- نسعى لتعاون كبير بين الشباب الصاعد هنا في أمريكا ومصر لتبادل الخبرات والثقافات والقدرة على التواصل وفهم الآخر ووجود تعاون مشترك مثمر وفعال.

- نعمل في الإتحاد على الترويج الجذاب للسياحة في مصر لتحسين الإقتصاد المصري والمشى على خطى ودعم القائد المخلص الرئيس عبد الفتاح السيسي بشكل كبير الفترة القادمة.

- تنشيط الإستثمارات وترويجها لصالح مصر بما تم إنشاؤه من منشآت ومدن سياحية وقرى ومنتجعات وطرق وكباري على أعلى مستوى في مصر عن طريق العمل الدؤوب لسيادة الرئيس.

- تمنياتي للإتحاد بكل نجاح وتوفيق لأنه مكون من شخصيات ناجحة ومتفوقة بالفعل كلاً في مجاله ولهم باع كبير في المجتمع الأمريكي المصري وسمعة طيبة ومحترمة.

فالأمل هي تلك النافذة الصغيرة، التي مهما صغر حجمها إلا أنها تفتح أفقاً واسعة في الحياة فما بالك لو كانت هذه النافذة كبيرة بأعضائها المؤسسين للإتحاد. فأنا عندي أمل لبدء مشوار مليئ بكل صدق ومعبة ونجاحات والكثير من الإنجازات لبلدنا الحبيبة مصر إن شاء الله.

- أسرة صحيفة كاريزما تتقدم بكل الشكر والتقدير لسعادة رئيس الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا رجل الأعمال الأستاذ/ رأفت صليب على إنفراد صحفى يخص به جريدة كاريزما وتنمى لحضراتكم كل التوفيق والكثير من الإنجازات والنجاحات في المستقبل القريب إن شاء الله لبلدنا الغالية مصر. وبالفعل كما قال قداصة البابا شنودة.. ان مصر ليست وطناً نعيش فيه.. بل يعيش فيها.



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

خاص لجريدة كاريزما

www.eat4healthy.com

سؤال وجواب في التغذية

مسئولية الآباء والأمهات لعمر الـ ١٥ سنة؟!

هل تعلم عزيزي القارئ أنه مع التشخيص المبكر لمرض السكر النوع الثاني في ريعان الشباب قد "تذهب مع الريح" ١٥ سنة من عمر الإنسان، لأسباب متعددة منها أمراض الضغط المرتفع وتصلب الشرايين المبكر جداً والسكتات الدماغية والأزمات القلبية والزهايمر والتهاب الأعصاب وضعف المناعة وبترا الأعضاء بسبب العدوى وأمراض أخرى كثيرة تصحب التشخيص المبكر لمرض السكر ٢ في شباب العمر! ولكن لم وأين المسئولية علينا كأولياء أمور؟

المسئولية تأتي من الأبحاث التي تشير أن حوالي ٣٠ مليون أمريكي يعانون من مرض السكر ٢ وهذا قد يقترب من ١٠٪ من عدد الأمريكيين! رقم مروع! وهذا أضعاف ما كان في أواخر القرن السابق، وهذا منذ حوالي عقدين من الزمان والمتوقع الاستمرار في التضاعف الى ان يصل الى قرب الـ ١٠٠ مليون مع منتصف القرن الحالي! والسبب هو أكل أطفالنا منذ نعومة أظافرهم كميات غير معقولة من السكر؟! ولكن أصبحت ممكنة بسبب الأكل الصناعي! وما الدليل!؟

منذ ٢٠٠ عام كان الإنسان يستهلك سنويا ٢ رطل أو ١ كجم من السكر سنويا! ولكن ومصبيته حينما تعلم عزيزي الأب وعزيزتي الأم أنكم الآن تطعمون أولادكم حوالي ١٥٠ رطلا (حوالي ٧٠ كجم) سنويا وهذا ٧٠ ضعف ما كان وهو أيضا حوالي ٣ رطل أسبوعيا وليس سنويا!!! والنتيجة ارتفاع مزمن في نسبة الانسولين وحدوث مقاومة إنسولين لسنتين عديدة ينجم عنها إنهاك وإستهلاك البنكرياس وأخيرا مرض السكر ٢! والفخ الذي وقعنا فيه هو بكل بساطة "الأكل الصناعي" الهزيل السريع المريع الذي يعتمد لفقر مؤهلاته كآكل لأنه أولا وأخيرا مجرد "منتج أكل" ليس إلا! الأخير الذي يعتمد كل الإعتماد على إدمان المخ للسكر الأبيض ومنتجات القمح الأبيض التي بعد الهضم ما هي أيضا إلا مجرد سكر في الدم وهذا عبارة عن سعر فاضي!! وهنا تأتي وطأة المسئولية في تعليم أولادنا كيفية الأكل الصحي! ولكن للأسف قد نكون أنفسنا وقعنا في نفس الفخ وسقطنا فريسة في فك الأكل الصناعي الذي أصبح يفتقر حياة شباب الملايين من البشر سنويا!

هل تعلم عزيزي القارئ أن في بحث حديث وجد أن الأطفال سن ٢-٨ سنوات فقط طفل واحد من كل ١٠٠٠ طفل يأكل أقل من ١٢ ملعقة سكر في الأكل يوميا والـ ٩٩٩ كلهم أكثر من هذا!! وهذا ما أسميه وصفة لكارثة محققة Recipe For Disaster! الحل إيه؟! تغيير جذري في فكر الطعام وما هو الأكل الحقيقي الطبيعي ورسم خط أحمر واضح في حياة أطفالنا منذ صباهم بين الأكل الصحي والأكل الصناعي وتعليمهم أنه مجرد منتج أكل وينتج عنه الأمراض، وهو الأكل الذي من شأنه سلب أولادنا أعلى كنوزهم وهو الصحة والسعادة وطول العمر!

11 مليون... ولا 8 ملايين فريسة؟!

أشارت إحصائيات جديدة إلى أن التدخين الذي يسبب السرطان بمختلف أنواعه، وأمراض القلب والسكتات الدماغية والعجز الجنسي المبكر! يقتل عالميا قرابة الـ ٨ مليون إنسان! ولكن المذهل أنه تخلى عن مركز الصدارة في العقود الأخيرة لما هو أشر من السجائر والتدخين عموما! وما هذا؟! الأكل الصناعي الذي يشمل الهوت دوج والبرجر والأيس كريم والكعك والكنافة والبسبوسة والنودل وأكياس ومعلبات ومحفوظات وسندينشات لا حصر لها! للأسف أصبحت هي أكل رغم عدم تأهلها لهذا اللقب الذي يطلق على كل ما يدخل أفواهنا لهدف التغذية ومن هذه المؤهلات الأساسية للأكل الطبيعي المغذي الفيتامينات والإنزيمات ومضادات الأكسدة والمعادن والألياف ولا يمكن التأهيل بإضافة هذه المكونات للأكل الذي الكثير منه سام لخلايا الجسم ومنها أيضا المسرطن والذي يضعف أو يهيج المناعة! الأكل الصناعي يا عزيزي القارئ هو أشهر سارق لأهم كنز في العالم وهو صحة وعمر وسعادة الإنسان! والحل؟! عندما تتسوق لشراء الأكل لتتذكر مؤهلات الأكل الطبيعية المذكورة أعلاه والتي تتوفر بغزاره طبيعية في الخضروات والبقول والفاكهة ولا بد مراعاة أن اللحوم والطيور والأسماك وخصوصا هذه الأيام لما فيها من مضادات حيوية وهورمونات أو منتجات مزارع بالترتيب! أصبحت أيضا من أهم أسباب الضغط والسكر ٢ وتصلب الشرايين والمواد المؤكسدة التي من شأنها عجز خلايانا المبكر وأخيرا وليس آخرا مرض السرطان الذي قد تضاعف عشرات المرات في العقود الأخيرة كنتيجة مباشرة لسرطانات الأكل وغير مباشرة لعدم توفر مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن التي تقلل حدوث السرطانات في الأكل الصناعي رغم ادعاءات الشركات بغير هذا بحجة إضافة الكثير منها لـ "منتجات الأكل" ولكن معظم الأبحاث أشارت إلى عدم الجدوى لهذا لأن الأكل مش مجرد مكونات وسعرات بل كان حي ونبات حي وخلق الخالق الذي لطالما عجز المخ البشري عن فهم ماهية عمله! ولأن ببساطة الأكل الصناعي ميت وفاقد الحياة لا يعطيها!

عمره 5 سنوات.. ولا يمكن يكون بيبي؟!

أحزنتي جدا مقالات وأبحاث قرأتها مؤخرا عن حدوث تصلب الشرايين المبكر في البالغين في

عشرينات ريعان شبابهم مما يؤدي إلى أمراض القلب والسكتات الدماغية والضعف بل العجز الجنسي في منتصف العمر مثل الأربعينات! ولكن ما وجدته مروعا وهذا دون أدنى مبالغة أن هذا المرض يبدأ بطريقة ملحوظة في الأطفال منذ صباهم في عمر مبكرة جدا وقد وجد الباحثون بدايات أعراض تصلب شرايين من سن ٥ سنوات! ولكن ما قد سبب غصة في حلقى فعلا هو أن بعض الأبحاث أشارت أنه بسبب أكل الأمهات في الحياة عموما وخلال فترة الحمل خصوصا للزيوت المهدرجة والأكل الصناعي والسكريات وعدم توفر الخضروات والبقول والفاكهة، وجدا أن البيبي أو الأجنه في بطون أمهاتها عند الفحص لشرايينهم وأوعيتهم الدموية أظهرت أعراض باثولوجية مرضية مبكرة جدا تسمى "Fatty Streaks" وهي مراحل مبكرة جدا لتصلب الشرايين! حتى من قبل الولادة! وما هذا إلا نتيجة مباشرة لأكل صناعي مليء بالزيوت المهدرجة والدهون المشبعة والسكريات غير الصحية وعدم توفر كل مقومات الأكل الطبيعية من الفيتامينات، والإنزيمات، ومضادات الأكسدة Antioxidants، والبوليفينول Polyphenols، والفلافونويد Flavonoids وكثير من مكونات أكل ربنا النباتي الطبيعي الذي يحول دون حدوث هذا المرض تماما وليس فقط مبكرا جدا لدرجة الجنين في بطن أمه!! وأخيرا وليس آخرا دعني أبشرك عزيزي القارئ أن مع التغيير الجذري لكلك ولاسلوب حياتك وتفكرك عن ماهية ودور الأكل في حياتك بالتأكيد على أكل الخضروات والفاكهة والبقوليات والزيوت الصحية كزيت الزيتون البكر وزيت الافوكادو وممارسة الرياضة والنوم الجيد ٧ ساعات ليلا وعدم التدخين، ليس فقط قد تمنع حدوث هذا المرض "تصلب الشرايين" بل أيضا تستعيد مرونة شرايينك حتى في عقودك الخامسة والسادسة، لأن مثل هذه المغذيات ستؤدي إلى تراجع جبال الدهون والترسبات الدهنية والتصلب في الشرايين التاجية المغذية للقلب منها أو الدماغية المغذية للمخ! فلنأخذ قرارك معي الآن "لا للأكل الصناعي الممرض"!

كلب ولا قطة؟!

الحكاية مش بس سعادة في البيت الموضوع أكبر بكثير! ديه صحتنا، تخيل عزيزي القارئ أن حوالي ٦٨٪ من سكان أمريكا لديهم حيوان أليف Pet! (وبيتي من هؤلاء الـ ٦٨٪!) هل لديك Pet قطة أو كلب ويجلبون سعادة غامرة لبيتك ولكن قد تتساءل أحيانا "طيب وبالنسبة للصحة والأمراض التي قد تسببها القطط والكلاب في البيوت"؟! ولهذا قررت أن أخط هذه المقالة عن فوائد وجود هذه الكائنات الرائعة الأليفة في بيوتنا! الحكاية مش بس مرح وسعادة ولعب، لكنهم يجلبون أيضا معهم الفوائد الصحية الآتية!

تقليل الإكتئاب والضغط العصبي عن طريق تقليل الكورتيزول وتقليل الضغط وزيادة حركة الجسم عموما وتحسين المناعة بسبب تحسين وتقوية أنواع البكتيريا في أجسامنا وتقليل الحساسية والربو (لن ليس لديه حساسية نادرة منهم أصلا) وأيضا أصحاب الـ Pets لديهم حظ أوفر من هورمونات السعادة سيرتوتونين ودوبامين Serotonin & Dopamine ، وأضف إلى قائمة الفوائد تقليل الكوليسترول وأعراض أمراض القلب خصوصا في الذكور من أصحاب الكلاب والقطط، تقليل حدة الشعور بالوحدة عند الكبار في السن! ولاننسى أن الكثير من الكلاب التي تدعى كلاب خدمة Service Dogs تساعد الملايين من كبار السن والذين يعانون من ضعف البصر! وأثبتت الأبحاث سعادة المرضى والتعجيل بالشفاء مع المرور على مرضى المستشفيات في أمريكا بالكلاب (لدينا كلب في المستشفى التي أعمل بها وتجلب سعادة وبالتالي شفاء للكثيرين من المرضى وعلميا ألم أقل!!)، ومن الطريف أن الكلاب "تخصص أمراض القلب"! تقليل الموت من هذا المرض بنسبة ٢٤٪ وهذه نسبة مذهلة! أو ٣١٪ لو عانى المريض من هذا المرض مسبقا!

وأخيرا وليس آخرا وسيلة تعرف جيدة على أصحاب الكلاب والقطط الآخرين وتبادل أطراف الحديث الذي لم يكن واردا مع كثير من هؤلاء الأشخاص دون وجود هذا الكائن الرائع في بيتك لدعم صحتك النفسية والجسدية! لم تكن مبالغة من وصف الكلب بأوفى صديق للإنسان بينما القطة قد تكون أرق رفيق له! والأروع من هذا أنهما يدعمان صحة الإنسان وجزء كبير منها عن طريق تعليم الإنسان العطاء والاعتناء بالآخرين وهو ما يعطي سعادة بالغة لأصحاب الحيوانات الأليفة.

يمكنكم زيارة موقعنا المتخصص في التغذية باسم

www.eat4healthy.com

50 يوماً

من الأطعمة تكافح السرطان.. تعرف عليها



لندن- أثبتت الأبحاث حول العالم أن معظم حالات الوفاة بالسرطان سببها النظام الغذائي غير السليم الذي يتضمن أنواعاً من الأطعمة تعمل على تكاثر الخلايا السرطانية، دون الاهتمام بالأطعمة التي يمكنها أن توقف نمو تلك الخلايا في جسم الإنسان، وتقلل من حجم الورم الخبيث في حالة الإصابة به. ويتميز النظام الغذائي الصحي الغني بالمواد المضادة للأكسدة مع تجنب الأطعمة المصنعة، بقدرته على تعزيز مناعة الجسم ومقاومة الكثير من الأمراض، من بينها كل أنواع السرطانات. وإليك فيما يلي قائمة تشمل 50 نوعاً من الأطعمة المدهشة التي يمكن أن تساعد في مكافحة الإصابة بمرض السرطان، حسب ما جاء في موقع "بولد سكاى" المعني بالصحة:

1- التفاح

يحتوي التفاح على مضادات الأكسدة تساعد على مكافحة الخلايا السرطانية، وينصح بتناوله دون تقشير لضمان الحصول على الاستفادة القصوى منه.

2- الجزر

يساعد الجزر في منع الإصابة بالسرطان بفضل احتوائه على فيتامين A ومادة الكاروتين المضادة للأكسدة.

3- زيت جوز الهند

تساعد الدهون المشبعة الموجودة في زيت جوز الهند على تخلص الجسم من المواد الكيميائية المسببة للسرطان.

4- الليمون

لاحتوائه على مركب الليمونين الكيميائي، فإن الليمون يعد من أفضل الأطعمة التي تكافح الإصابة بمرض السرطان.

5- الأناناس

إنزيم البرومييلين الموجود في الأناناس يعمل على الحد من نمو الخلايا السرطانية.

6- القرصيا

خصائصها المضادة للالتهاب ومنع تكون الأورام تجعل من القرصيا أفضل وقاية من السرطان وأفضل علاج لسرطان عنق الرحم.

7- الشمندر (البطرس)

يعتقد الباحثون أن الشمندر يتميز بقدرته خارقة على محاربة السرطان ومنع الإصابة به أيضاً، وذلك لأنه يعزز إنتاج أكسيد النترين في الجسم والذي يعمل على تعزيز الدورة الدموية للجسم.

8- البصل

لأنه يحتوي على كمية وفيرة من مادة الليكوبين المضادة للأكسدة، فإن البصل يعزز الوقاية من السرطان.

9- الفلفل

كما تلعب مادة الريسفيراترول المضادة للأكسدة والموجودة في العنب دوراً رئيسياً في الوقاية من السرطان.

10- الصوز

خلصت دراسة بحثية إلى أن البقع البنية الموجودة على قشور الموز تنتج بروتينا يسمى "عامل نخر الورم ألفا"، ويعمل هذا البروتين

على تثبيث الخلايا السرطانية والخلايا غير الطبيعية الأخرى بالجسم.

11- التين المجفف

يعتبر التين المجفف مصدراً غنياً بالألياف، ما يقلل فرص تعرض من يتناوله بانتظام للإصابة بالسرطان.

12- الأفوكادو

بسبب خصائصه المكافحة للسرطان واحتوائه على دهون "أوفوكاتين B"، فإن فاكهة الأفوكادو تعتبر من أفضل الأطعمة التي تمنع نمو الخلايا السرطانية.

13- المشمش

يحتوي المشمش على فيتامين B17 والمعروف بقدرته على مقاومة ومنع السرطان.

14- الفاصوليا الخضراء

الألياف الموجودة في الفاصوليا الخضراء تساعد على مكافحة السرطان.

15- القرنبيط (الإهرا)

يحتوي القرنبيط على مادة السولفورافان المانعة لحدوث السرطان.

16- البصل

يحتوي البصل على مركبات كيميائية طبيعية تمنع نمو الخلايا السرطانية في أجزاء معينة من الجسم، كالرئتين، الثدي، المريء والقولون.

17- البندورة (الطماطم)

تحتوي على كميات كبيرة من المواد المضادة للأكسدة والتي تساعد في علاج سرطان المبيض.

18- الكرفس

يحتوي الكرفس على مواد كيميائية نباتية طبيعية تساعد في مكافحة السرطان.

19- الثوم

خصائصه المضادة للجراثيم والالتهابات، تمنح الثوم القدرة على منع تكون الخلايا السرطانية.

20- الخيار

لأنه غني بالألياف ومضادات الأكسدة، يساعد الخيار في علاج سرطان القولون.

21- البروكلي

يحتوي البروكلي على مادة تسمى ثيوسيانات وهي مادة تعمل على تنشيط جينات معينة في الجسم تساعد في مكافحة السرطان.

22- البازلاء

تعتبر من الخضراوات الفعالة جداً في علاج سرطان الحنجرة، هذا بالإضافة إلى أنها مصدر غني بالبروتينات.

23- الفطر

يحتوي الفطر على مواد طبيعية مضادة لتكون الخلايا السرطانية، هذا فضلاً عن أنه يحسن مناعة الجسم.

24- الملفوف

خصائصه المضادة للسرطان واحتوائه على مواد كيميائية نباتية طبيعية تعزز الجهاز المناعي، يجعل من الملفوف إحدى الخضراوات الفعالة في محاربة السرطان.

25- البراعم

تحتوي البراعم على بعض العناصر المضادة

للسرطان والتي تساعد في القضاء عليه كما تساعد الجسم في التخلص من الخلايا السرطانية.

26- السبانخ

السبانخ تعد مصدراً غنياً بالألياف، الفيتامينات، المعادن ومضادات الأكسدة التي تساعد الجسم على مقاومة السرطان.

27- أوراق نبات الخردل

تحتوي تلك الأوراق على نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة والتي تكافح سرطان المبيض على وجه الخصوص.

28- الإهرا الصالحة للأكل

تعتبر الزهور الصالحة للأكل مصدراً غنياً بالمواد المضادة للأكسدة، المغذيات النباتية والفلافونويد التي تخفف من خطر الإصابة بالسرطان.

29- الإنجيل

وفق الدراسات، يتميز الزنجبيل بنفس قدرة العلاج الكيميائي في السيطرة على السرطان، حيث يساعد في كبح نمو الخلايا السرطانية، خاصة في المبيض.

30- الخردل

يحتوي الخردل على بعض العناصر الغذائية التي تساعد في تجنب الإصابة بالسرطان المعوي، كما أنه يبطئ نمو الخلايا السرطانية بشكل عام.

31- أوراق الكاري

تعتبر أوراق الكاري علاجاً مضاداً للأورام السرطانية، كما تساعد في منع تكرار الإصابة بالسرطان.

32- الفلفل الحار

يحتوي الفلفل الحار على مركب الكبساسين القاتل للخلايا السرطانية.

33- اللحوم

باعتبارها مصدراً جيداً للبروتين والحديد، تساعد اللحوم مثل الدجاج، الديك الرومي ولحم البقر الطبيعي الغير مخلوط بكيماويات في محاربة السرطان.

34- البيض

يحتوي البيض على بروتينات تقاوم الإصابة بسرطان الرئة

35- القهوة

القهوة تساعد بشكل كبير الأشخاص الذين يخضعون للعلاج الكيميائي، لذا ينصح بتناولها أثناء تلك الجلسات، بعد استشارة الطبيب، للتخفيف من الآثار السلبية لهذا النوع من العلاج.

36- خميرة الخبز

تساعد الخميرة المستخدمة في إعداد الخبز والمعجنات وغيرها، في علاج سرطان الرئة، كما أنها تمنع نمو الخلايا السرطانية بشكل عام.

37- ستيفيا (بديل للسكر)

يحتوي بديل السكر ستيفيا العشبي على كمية كبيرة من المواد المضادة للأكسدة والتي تكافح الإصابة بالسرطان.

38- الخسل

لأنه غني بالمواد المضادة للأكسدة يساعد

الخل في القضاء على الجذور الحرة وهي ذرات تلعب دوراً في التفاعلات الكيميائية والعمليات الحيوية في جسم الإنسان وتؤدي كثرتها إلى الإصابة بالسرطان وبعض الأمراض المزمنة.

39- الفواكه المجففة

تحتوي أيضاً على مضادات للأكسدة وتقاوم الجذور الحرة وبالتالي تمنع حدوث الإصابة بالسرطان.

40- الذرة

تحتوي الذرة على مادة كيميائية تسمى "بيتا كريتوزانتين" والتي تمنع تطور الخلايا السرطانية في الرئتين.

41- حليب اللوز

تناول حليب اللوز بانتظام يقلل من مخاطر الإصابة بسرطان القولون، حيث إنه غني بالألياف القابلة للذوبان.

42- الجوز

لاحتوائه على كمية وفيرة من فيتامين E المسؤول عن تعزيز جهاز المناعة، يساعد الجوز في منع بعض أنواع السرطان.

43- زيت الزيتون

لاحتوائه على مركب هيدروكسيستيروسول المضاد للأكسدة، يعد زيت الزيتون أفضل علاج لسرطان الثدي.

44- الشعير

يحتوي الشعير على إنزيم "سوبرأوكسيد" والذي يساعد على هدم الجذور الحرة في الجسم، وبالتالي منع نمو الأورام السرطانية.

45- الأعشاب البحرية

تحتوي الأعشاب البحرية على مركب "الفوكويدان" والمسؤول عن بناء نظام المناعة بالجسم، مما يجعلها فعالة في مكافحة السرطان.

46- جذور الهندباء

تعمل جذور الهندباء على التنظيم الانتقائي للخلايا، ما يعد نوعاً من مراقبة الخلايا السرطانية، يؤدي إلى تدميرها لاحقاً.

47- الحنطة السوداء

تتميز بذور الحنطة بخصائصها المضادة للسرطان، لذا فهي تمنع الإصابة بأنواع عديدة من هذا المرض الخبيث.

48- البرسيم

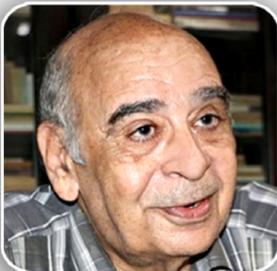
بالإضافة إلى أن نبات البرسيم غني بالكثير من المعادن مثل النحاس، الحديد، الماغنسيوم، فإنه أيضاً يساعد في محاربة الخلايا السرطانية والحد من نموها.

49- الجزر الأبيض

يحتوي الجزر الأبيض على العديد من المغذيات النباتية التي تساعد في منع أنواع معينة من السرطان.

50- اليوسفي

تحتوي قشور اليوسفي على بعض مركبات الفلافونويد والتي تساعد في التخلص من الخلايا السرطانية بالمخ



بقلم د. أحمد الخيبي

قاص وكاتب صحفي مصري

أصل الخناقة .. هاني وبكا

بعد قرار نقيب الموسيقيين المغني هاني شاكر منع مطربي المهرجانات من الغناء في الحفلات العامة، وقعت خناقة بينه وبين حمو بيكا ترددت أصداؤها في كل ناحية، وكان يمكن لتلك الخناقة أن تكون فرصة لنقاش ثقافي واسع حول قضايا مهمة يأتي في مقدمتها ضرورة الوقوف بشكل مبدئي ضد سياسات التصدي للفنون بقرارات رسمية سواء من نقابة أو غيرها، لا سيما أن التجربة التاريخية تبين بوضوح أن المصادرة بقوة القانون لم تسفر قط عن أي نتيجة، وبالعكس كان كل ممنوع يسمى أكثر انتشاراً. في الوقت ذاته فإننا نرفض تماماً البذاءة والجلافة والفظاظة في الفنون، ليس انطلاقاً من موقف أخلاقي وعظمي، بل انطلاقاً من أن الجلافة والبذاءة تتنافى مع جوهر الفن وتقوض دوره. ثالثاً، كان من الغريب أن يصدر قرار من "نقابة موسيقيين" بصدد نوع من الغناء من دون أن يفسر لنا أو يجتهد ليبيّن الفرق بين رفض الكلمات وبين أخاقتها، ويحدث في بعض الحالات - وهذا من تناقضات العملية الفنية - أن تكون الكلمات رديئة لكن الموسيقى جيدة، يحدث ذلك حتى في السبر الشعبية مثل " شفيقة ومتولي" وهي عمل شعبي موسيقي عبقري لكنه يقوم على فكرة وكلمات رديئة تشجع الأخ على قتل أخته! إلا أن النقابة وهي نقابة موسيقيين وليست نقابة شعراء لم تقل لنا كلمة بشأن موسيقا المهرجانات وما إن كانت تندرج في باب الموسيقا الشعبية، أم أنها مجرد أنغام من قاع المدينة وأزقتها لا علاقة لها بما نسميه الفن الشعبي؟. صدر قرار المنع بناء على الكلمات البذيئة، لكننا كنا ننتظر كلمة عن طبيعة تلك الأغان لكن من الواضح أن النقابة عاجزة عن ذلك، وعاجزة حتى عن أن تستشير في ذلك أساتذة الموسيقا الكبار مثل د. فوزي الشامي وغيره. والان

يصبح السؤال: كيف نواجه تلك السموم الفنية ونحن نرفض منها بقرار رسمي؟. لا حل سوى اعلاء شأن الأعمال الفنية الجيدة وتشجيع عشرات أو مئات المواهب الشابة الحقيقية، ودعمها، لكي تتوفر لنا عملة جيدة تطرد العملة الرديئة، هذا لأنه لا شيء يستطيع مواجهة التدهور والانحطاط الفني سوى فن آخر عظيم يخاطب عقول وأرواح الناس. وأحق أن ظاهرة مطربي المهرجانات ليست جديدة في تاريخ الغناء المصري، وظاهرة التيار التجاري الذي يلعب على الغرائز ليست حديثة، فقد شهد تاريخ الأغنية المصرية منذ نشأتها وجود ذلك التيار وانتشاره، ولم يحد من وجوده سوى تدفق تيار آخر من الفن الحقيقي. الحل ليس بمنع حمو بيكا وكزبرة وشطة وحجورة، الحل أن نوفر الظروف في التعليم وفي أجهزة الاعلام لكي تتفتح عشرات ومئات المواهب الموسيقية والغنائية وتتولى الرد الفني على ذلك الهبوط المريع. في النهاية يبقى سؤال أخير: إذا كان هاني شاكر يهاجم حمو بيكا وزملائه بشدة بسبب رداءة الكلمات فإن من حقنا أن نتأمل كلمات أغاني هاني شاكر مثل " لو سمحتوا .. يمشي يتمخطر براحتة"! ولنا أن نذكر أن كلمات معظم الأغاني المهذبة فارغة من أي شعور أو فكرة، وأنها في واقع الأمر الوجه الآخر لما يقدمه حمو بيكا وحجورة، لأنك حين تحول الفن إلى فراغ عقلي وروحي فإنك تقتله، وتدمره، كما تقتله وتدمره بالبذاءة والجلافة، ويصبح الفن ضحية في الحالتين: مرة بكلمات لا تعني شيئاً، وتعكس الخواء، ومرة بكلمات بذيئة تعكس الجوع الضاري إلى التحرش.

عن الدستور المصرية



بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية المتنبزة

المحتسبون.. ولعبة الخروج من الكوكب

عزيزي القاري، تعال نلعب لعبة لطيفة، اعتدت أن ألعبها مع نفسي للحكم على الأمور بموضوعية إذا استعصى على فهم شيء عجيب. سنركب أنت وأنا، مركبة فضاء ونسافر خارج الكوكب. ثم نقوم بعملية مسح كامل للذاكرة، حتى نمحو جميع تجاربنا الأرضية السابقة، مع الإبقاء على «جوهر المنطق والتحليل»، لأنه الوظيفة الأساسية للمخ البشري، وأيضاً نستبقى معارف اللغة والقراءة. في كلمات أخرى سنكون، أنت وأنا، شخصين ناضجين عاقلين ذكيين مثقفين، ولكن دون خبرات أرضية مخزنة في الذاكرة، كأننا آتيان من كوكب بعيد. بعد هذا نركب المركبة الفضائية ونعود إلى كوكب الأرض، ثم ندخل مصر العريقة الجميلة، ونفتح هواتفنا. اقرأ معي هذه الأخبار الطريفة أيها الكائن الجديد «سيدة تنتم على فتاة جامعية لأنها ترتدي فستاناً»، «سيدات يعتدين بالضرب على طيبة صيدلانية لأن شعرها مكشوف»، «سيدة تقض ضغيرة طفلة في المترو لأن الضغيرة جميلة منسدلة على كتفها...» ماذا سيحدث لنا بعد قراءة هذه الطرائف؟ أغلب الظن سننظر إلى بعضنا البعض ولا نفهم شيئاً. ثم نستوقف أي عابر سبيل من ذوي الخبرات الأرضية، ونسأله عن معنى ما قرأنا. ويظل يشرح لنا، ولا نفهم. ويحكى لنا من خبراته، وتزداد دهشتنا ونرفض التصديق. سيحكى لنا عن فظائع داعش وبوكو حرام وطالبان مع النساء في بلاد مبتلاة بالويل، وترفض عقولنا التصديق، فتتفجر رؤوسنا من هول ما نسمع. بعد ذلك يدور بيننا هذا الحوار:

■ أنت: أخبرنا الرجل ذو الخبرات الأرضية أن المتمررات اللواتي سخرن من فتاة الفستان، والنساء اللواتي ضرين الصيدلانية غير المحجبة، والسيدة التي قُضت جديلة الطفلة، فعن هذا بوازع ديني. صحيح؟
■ أنا: صحيح.

■ أنت: طيب، أليس في القرآن الكريم، «آيات تقول: وكل إنسان ألزمناه طائره في عنقه»، «كل نفس بما كسبت رهينة»، «ولا تزر وازرة وزر أخرى»؟
■ أنا: نعم. دون شك.

■ أنت: إذن، كل إنسان مسؤول أمام الله عما صنع. فكيف ولماذا يتدخل أحد في شأن أحد، وقد أمرهم الله أن يلتزم كل إنسان بنفسه وعمله لأنه تعالى لن يحاسب أحداً عن أحد؟! كيف يكون الوازع دينياً بينما الدين لم يقل هذا؟!
عن المصري اليوم

خاص لجريدة كاريزما

بقلم كريستين عادل

كاتبة وصحفية

نكهة النجاح

يا للذة مذاق طعام تحبه فطهوته، أيًا كانت بساطة مكوناته! تتمتع بنكهة توابل ما طهوت، وتحفظ عن ظهر قلبك مقادير وتوابل الأكلة التي طهوتها لأنك نجحت في طهيها. هكذا حياتنا مليئة بالكثير من الإختبارات التي نفرح بنكهة النجاح فيها، وننأسف بالطبع عند الرسوب. ولكن لا تنتهي الدروس المستفادة من تجاربنا حينما نرسب. كما لا يعني الرسوب نهاية المطاف. ربما تعلمنا خطأ في مجتمعنا أن قيمة الإنسان تتعلق فقط بنجاحه، سواء النجاح في دراسته، أو عمله، أو حياته. وأن رسوبه في أي منهما يعني فشله ومن ثمّ النفور منه. وتعلقت أذهاننا بهذا المبدأ طويلاً حتى أننا بكينا بخرقه مراراً وتكراراً عندما إنسكب لبن النجاح من أيدينا. لأننا إقتنعنا أو تربينا على هذا المبدأ في أذهاننا منذ نعومة أظفارنا. ولكنني اليوم بصدد مفهوم مختلف عن ما تعودنا عليه في مجتمعنا. صحيح أن نكهة النجاح شبيهة في ذاتها، سواء النجاح في الدراسة أو العمل أو الحياة عموماً بل والتفوق أيضاً. ولكن الأكثر شهية هو أن تعرف لماذا تتجح؟ هل تتجح فقط لكي تجعل الآخرين يسهون بنجاحك؟ أم أنك تجتهد هدفاً لنجاحك؟ الحقيقة الصادمة هنا أنه ليس لكل نجاح فرحته. وذلك لأن يرغم الآباء أبنائهم بدراسة معينة لا يرغبها الأبناء في سبيل تحقيق سعادة آباءهم، أو تعويض ما لم يتمكنوا من تحقيقه من قبل. وينجح الأبناء بالفعل ليحققوا سعادة آباءهم وليست سعادتهم. أو أن يجبر شخص ما على العمل في مكان يحقق له الكسب الكثير لأنه مسئول ليصرف على أسرته. وبالفعل يحقق النجاح المرموق في هذا العمل، ولكنه لا يحقق سعادته ممن يعمله. أم تتجح لأنك تدمن النجاح نفسه؟ هناك أناس يدمنون النجاح لأنهم تغذوا منذ صغرهم على مجرد هدف النجاح بغض النظر عن الوسيلة أو تحقيق أي



خاص لجريدة كاريزما

بقلم كريستين عادل

كاتبة وصحفية

نكهة النجاح

هدف آخر. حينئذ فهموا أن قيمة الإنسان فقط من قيمة نجاحهم. فوجدنا طلاب ماهرين في أساليب الغش ليصلوا إلى أعلى الدرجات العلمية، تجار لا يسعون إلى جودة ما يقدموه أكثر من الكسب الكثير ليكتسحوا السوق بسلعهم أو خدماتهم غير الجيدة، ممثلين يظهرون في كل تكريم لتسبح شهرتهم وحسب وهم لا يستحقون هذا التكريم أو حتى يقدمون أعمالاً فنية هادفة، موظفين يتسلقون في عملهم بطريقة ما ليصلوا إلى أعلى التقييمات وهم لا يستحقون.... وهكذا. هؤلاء أدمنا النجاح بالفعل لمجرد الوصول لكلمة النجاح في حد ذاتها، ولم يختاروا وسيلة صائبة أو هدفاً لينجحوا من أجله. كما أرادوا السرعة في الإنجاز لأن الثابرة ليست منهجهم. وإن وجدتهم ينجحون مرات عديدة أمامك تأكد أن هذا النجاح لن يدم طويلاً. لأنه لم يبن على أساسات صحيحة. بينما هناك من عرفوا أن قيمتهم الحقيقية ليست في الوصول لقمم التقديرات في الشهادات العلمية. صحيح أنه شيء مفرح لفاندهم، ولكن ليس معياراً لتقييم شخصهم. فتبينوا أن صورتهم الذاتية لن تهتز إذا رسبوا أيضاً مرات عديدة، لأنهم بالفعل يتعلمون من محاولاتهم. لذلك هناك نماذج كثيرة لمن عرفوا النجاح الحقيقي بعد محاولاتهم الراسية الكثيرة. ليس هذا فحسب، بل وحافظوا على توابل نجاحهم لكي يتمتعوا هم أولاً بها. نكهة نجاحك الحقيقي تجدها تفوح في كل الأركان، فيستشمتها أيضاً من حولك ويتلذذون بها، لأنك إجتهدت بحق. إذا النجاح ليس هدفاً في حد ذاته، ولا معياراً يقيم صاحبه. هو طريق طويل لصاحبه ليصل إلى هدفه المعنى، وحسب ممتد بالحوالات التي لم يحققها.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

السلام المفقود



يسعى الإنسان ومنذ بدء الخليقة إلى أن يجد ويتمتع بسلام على شرط أن يكون كاملاً وشاملاً ولا يجوبه نقصان في كل مجالات حياته وأنشطته المختلفه وكم من المرات نسمع ونرى من ينادي بأعلى صوته ويقول سلام سلام في الوقت الذي لم يكن فيه سلام فقط مجرد شعارات رنانة يطلقها البعض أملاً منه أن ينال احترام الناس ولفت انتباههم أو ربما محاولاً منه أن يتبوأ منصباً هاماً يمكنه من أن يكون له كيان ووجود ملحوظ وسط المجتمع وينال احترام وثقة من الجميع وقرون تذهب وقرون تجيء حتى أتى الينا هذا القرن وكان هناك أملاً أن يكون ممتلئاً بهذا السلام المنشود أو الذين يرغبون في المناداه به وكانت هناك أحلاماً عريضة وأمال طموحه تبغى أن يتحقق هذا السلام الذين ينادون به ولكن للأسف بل ولشده الأسف سرعان ما تبخرت هذه الاحلام سريعاً وبدأت شراره الحروب تظهر نفسها رويداً رويداً حتى اشتعلت الحروب العالمية الكبرى ثم توقفت عام 1918 فعاد الناس مره أخرى يتحدثون مجدداً عن السلام وذلك قبل أن يتم تأسيس عصبة الأمم المتحدة ولكنها للأسف باءت بالفشل ومن بعدها سمعنا عن المعاهده الدوليه لحظر الحروب بين الدول والغريب أن معظم دول العالم قد وقعت بالمواقفه على هذه المعاهده ولكن ما لبث العالم أن يهدأ قليلاً ألا وتفاجئنا بانتشار خرق لهذه المعاهدات والاتفاقات الدوليه من الجانب الألماني وجاءت على أثرها الحرب العالميه الثانيه فمره أخرى بات حلم السلام المنشود سراب بل وهم كبير لا يمكن الوثوق فيه ومن ثم حاول العالم أن يقف على أقدامه سريعاً مره أخرى فكونوا ما أسموه بيهينه الأمم المتحده وكان الغرض منها هو أن يشكلوا من خلالها أملاً جديداً بل أملاً أخيراً لاحلال السلام في العالم ولكن أيضاً للأسف مع مرور الوقت والايام والسنين تبين أن هذه المنظمه أيضاً هي أشبه بالسراب والوهم القاتل وبدأ العالم يدخل في سلسله جديده من الضلالت والشعارات والاحلام الوردية فقد نجحوا أن يخدعوا العالم بل ويجعلوه يتألم فمذ أن تأسست هذه المنظمه قامت العديد من الحروب والحروب سواء في العالم أجمع أو بالأخص في محيط الشرق الاوسط وحينئذ أتضح للعالم أجمع

عن الدستور المصرية

خاص لجريدة كاريزم

بقلم م. مجدى عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

أسعار البترول... إلى أين؟



تلاحظ في الآونة الأخيرة الارتفاع المطرد في أسعار البترول مما انعكس على زيادة أسعار النقل وبالتالي أسعار السلع الاستهلاكية والمعمرة حتى وصل سعر خام برنت الأمريكي إلى 80.24 دولاراً، وهو أعلى مستوى له منذ أكتوبر/تشرين الأول 2018. كما ارتفع سعر خام غرب تكساس الوسيط بنسبة 0.9% ليبلغ 76.07 دولاراً للبرميل.

إلى أين تتجه أسعار النفط؟

وأفاد جون دريسكول من "جاي تي دي" لخدمات الطاقة "يبدو أن ارتفاع النفط سيتواصل. لا أرى أي دليل بعد على أن الارتفاع بلغ ذروته". ويأتي ذلك في ظل مؤشرات على أن تعافي الاقتصاد العالمي يتباطأ جزاء مشاكل في سلاسل الإمداد والقلق حيال المتحورة دلتا التي تؤدي إلى ارتفاع عدد الإصابات بكوفيد في بلدان عدة.

وارتفعت الأسعار بشكل كبير مقارنة بمطلع العام الماضي، عندما شكلت تدابير الإغلاق ضربة للطلب على مستوى العالم فيما انخفض سعر خام برنت إلى مستوى 16 دولاراً ونهاوى غرب تكساس الوسيط إلى مستويات سلبية

وارتفع سعر برميل برنت في التعاملات الآسيوية الصباحية بنسبة 0.9% ليصل

الترجسية

1.الترجسية تعني حب النفس أو الأنانية، وهو اضطراب في الشخصية حيث تتميز بالغرور، والتعالي، والشعور بالأهمية ومحاولة الكسب ولو على حساب الآخرين. وهذه الكلمة نسبة إلى أسطورة يونانية، ورد فيها أن نركسوس كان آية في الجمال وقد عشق نفسه حتى الموت عندما رأى وجهه في الماء.

2.كما تعدّ الترجسية مشكلة اجتماعية أو ثقافية. وتمثل إحدى العوامل في نظرية السمات المستخدمة في عدة استبيانات ذاتية لتقييم الشخصية.

وهي إحدى سمات الشخصيات الثلاثة في نالوث الظلام إلى جانب كل

انه الإفراط في حب الذات، والاهتمام بالمظهر الخارجي وراحة الذات وتضخيم الفرد من أهميته وقدراته.

وهي إحدى سمات الشخصيات الثلاثة في نالوث الظلام إلى جانب كل

خاص لجريدة كاريزم

بقلم سامح فريد سليم

كاتب وصحفي

إستدعاء التاريخ وقت الأزمات



التاريخ هو كلمة السر كمفتاح العمل السياسي والاقتصادي الصحيح الناجح وتكملة الجغرافية السياسية في الترتيب الاستراتيجي لعمل دبلوماسي وعسكري واقتصادي منجز على ارض الواقع فمن لا يقرأ التاريخ جيداً ولا يتصور الجغرافيا السياسية للدول ومواقعها الاستراتيجية فهو لا يصلح للعمل السياسي والدبلوماسي او حتى العسكري لان الثلاثة يرتبطون ارتباطاً وثيقاً بالتاريخ اولا والجغرافيا السياسية ثانياً فهي المحددات لعمل سياسي او دبلوماسي او اقتصادي او عسكري متميز اما من يجيد قراءة التاريخ جيداً ويتعمق في الجغرافيا السياسية بالقطع سيكون ناجحاً فمن اهم شروط اختيار الدبلوماسيين اجتيازهم اختبارات عدة اهمها التاريخ والجغرافيا بالإضافة الى الثقافة العامة في حين ان اختيار رئيس للدولة يتم بناء على امور اخرى للأسف الشديد فنرى احياناً رؤساء دول يفتقرون الى اهم الاشياء التي تؤهل الرئيس للعمل السياسي وهو قلة المعلومات التاريخية او الجغرافية للدول بالإضافة الى الافتقار الى الثقافة العامة والخاصة للتعامل مع الشعوب الأخرى.

وفي ظل هذا الافتقار الثقافي والتاريخي والجغرافي تحدث كوارث يعجز المرء احياناً عن تفسيرها لانه في ظل هذا الافتقار يعتمد الرئيس بصفة اساسية على مستشاريه دون ابراز رايه الشخصي لان اراء مستشاريه تختلف دائماً بين مؤيد لقرار ما ومعارض له ففي هذه الحالة يمكن ان يكون قراره مشوشاً وغير مدروس فتحدث كوارث لبلده او لبلاد اخرى وقت الأزمات التي تحتاج

الى حلول سريعة في وقت قصير او في الحال فيجب ان تكون هناك لجنة تقوم بامتحان من يتقدم للعمل كرئيس دولة مثل اللجنة العلمية التي تقوم بامتحان الدبلوماسيين للعمل في الخارجية فاذا كان الرئيس من خلفية عسكرية او مخبرية فذلك يقطع نصف الطريق على اجتيازه الامتحان ويكون مؤهلاً في كيفية اختيار القرارات العسكرية والاستراتيجية الصحيحة ويبقى الجزء الآخر من الامتحان وهو العلم السياسي والدبلوماسي والتاريخ والجغرافيا والثقافة العامة ثم نأتي اخيراً الى السن والحالة الصحية والنفسية ولكن اهم الاشياء التي تميز رئيساً ودبلوماسياً على اخر هو فكرة استدعاء التاريخ وقت الأزمات والجغرافيا السياسية التي تكمل الوضع الاستراتيجي الصحيح للقيام بالعمل السياسي لتجنب الأخطاء السياسية والاستراتيجية التي حدثت في الماضي لتجنب تكرارها وهناك علم يسمى دراسة ادارة الأزمات الذي يدرس في الجامعات والمعاهد العلمية ومن ضمن مميزات هذه العلوم ان هناك اسلحة استراتيجية لها تأثير اقوى من السلاح العسكري مثل سلاح الطاقة والاقمار الصناعية والاقتصاد والتبادل التجاري على سبيل المثال وامثلة الاخفاق السياسي او الدبلوماسي او العسكري في العالم كثيرة لافتقار صاحب القرار السياسي للحد الأدنى من العلم والثقافة والتاريخ والجغرافيا والحكمة وكانه يعيش في عالم افتراضي مع مستشاريه فتحدث الكوارث السياسية العالمية والحروب المدمرة.

خاص لجريدة كاريزم

بقلم القس اغسطس بنس حنا

قصص قصيرة وطرائف

قوة الأنجيل

لما عزم "روبرت موفات" على الذهاب الى ناماكو ليشتر بانجيل المسيح، أخذ سكان الكاب ليكون وقال أحدهم: "أن الرئيس افريكانز المرعب سيمزق جسدك إرباً إرباً" وقال آخر "أنه سيصنع من جمجمتك وعاء لشرب الخمر! ولكن موفات لم يتراجع خائفاً بل ذهب الى ناماكو وبشر بالانجيل ولم تمض شهور حتى صار افريكانز انساناً جديداً اذ آمن بالمسيح واعتمد وصار من أعزّ أصدقاء موفات واكبر معاونيه في نشر الانجيل. ***

أبدية الكلاب!

من شدة حب الأمريكيان للكلاب لا تكاد تخلو بيوتهم من كلبين أو ثلاثة، وأن يوصى بعض الأغنياء أو الأعيان بكل ثروتهم الضخمة لكلابهم ثم من بعدهم لأقاربهم! وقد أقاموا لهم اللوكاندا والمطاعم والمستشفيات والمقابر الخاصة. ولكن العجيب من كل هذا ان بلغ الجهل بالبعض لدرجة أن سيدة كتبت على لوحة رخامية فخمة على صريح كلبها هذه الكلمات "الوداع ياركس... سنلتقي في الأبدية! لعل هذه الأخت لم تقرأ في حياتها سفر الرؤيا الذي كتب فيه الرسول يوحنا صراحة ان الكلاب هي أول الأصناف الممنوعة من دخول السماء، "لأن خارجاً الكلاب والسحرة والزناة والقذرة وعبدة الأوثان وكل من يحب ويصنع كذباً" (رؤ 22 : 15).

وأذا كان القديس يوحنا لا يقصد هنا الكلاب حرفياً ، أي ذوات الأربع والذيل، وانما كناية عن الأشرار عموماً الذين تشبهوا في حياتهم بطبع الكلاب في شراستهم وشراهتهم ونجاستهم، فقول السيد المسيح "لا تعطوا القدس للكلاب." أو فقول التوراة "لا تدخل أجرة زانية ولا ثمن كلب الى بيت الرب" (تث 23 : 18). الا ان المعروف أيضاً ان الحيوانات كلها تفنى وتنتهي تماماً بموتها اذ ليس لها روح خالدة كالإنسان وليس لها قيامة ولا أبدية. فأين هي أبدية الكلاب التي تريد هذه السيدة ان تلتقي فيها مع "ركس" العزيز؟ ان ابدية الكلاب هي ابدية الفناء. والجدير بالذكر ان شهود يهوه يؤمنون بأبدية الكلاب أو الفناء حسب تفسيرهم الحرفي الخاطي للآية "أجرة الخطية موت" وكأنهم يمشرون بانه لا دينونة ولا عقاب وانما مجرد أبدية كلاب وفناء.

خاص لجريدة كاريزم

بقلم فاري يوسف

اعلامي ومقدم برامج

فنجان قهوة

مشروب غريب الأطوار يشعر بالسعادة ويمنح طاقة لبدء يومك مهما كانت قسوة الأحداث التي حتما ستمر بها فيه ويعيد الصفاء إلى ذهنك بعد ساعات عمل طوال اصابتك بالإرهاق والملل وتمكنك من إعادة تنظيم أفكارك والاسترخاء وتنظيم مزاجك مثلما يقول مجبي القهوة.. قد يكون شربها ادماناً ولكنه إدمان جميل الطبيعة والهبة لا يهم كيفية صنع لها بكثرة السكر أو قلته ووجود اللبن أو عدمه فكلها أذواق قد تتفق وقد تختلف لكن جميعها يقف احتراماً عند ذكر اسم القهوة رائحة البن ولونه الخفاف للأنظار وتناغمه مع قطرات الماء في الكنكة وتداخلها مع حبيبات السكر ثم ذوبانهم سوياً الذي يكون مقطوعة موسيقية جميلة الأحن والتي يكتمل بهاؤها بفقايع الهواء المكونة على سطحها لرسم لها وش يعيشه كل محبيها عشقا غير معروف السر فمن قال إن دلق القهوة خير؟ أنها جريمة مكتملة الأركان وقد تملأ اليوم بالعنرات والتخبط والنحس.

القهوة هي جمال يمكنك شم رائحته وتذوقه لكن هل تساءلت يوماً عن ما هو أجمل من القهوة؟ أجمل منها ان تحتسيها في نهار بارد تملأ فيه الغيوم السماء ونسمات الريح تداعب وجنتيك وتلقي عليهما التحية الأجمل أن تشرب فنجاناً منها



إحياء لذكرى رجل عظيم!!

كان بيتهوفن معاصراً لتابليون بونابرت وكان شديد الإعجاب به من أجل دفاعه عن مبادئ الثورة الفرنسية وشعارها " الحرية والأخاء والمساواة " واعتبره لذلك بطلا عظيماً. وبدأ بيتهوفن يؤلف سيمفونياته الثالثة التي دعاها "الأيرويكا" أي سيمفونية "البطولة" وكتب إهداءها الى نابليون هكذا: "الى رجل عظيم". ولكن قبل أن ينتهي بيتهوفن من كتابة موسيقى هذه السيمفونية الرائعة، وجد أن نابليون قد استهوتته فتوحاته وانتصاراته فنصّب نفسه امبراطوراً على فرنسا والبلاد التي غزاها ولم يعد يعبأ بمبادئه الأولى. فثار بيتهوفن وغضب واعتبر أن نابليون قد مات في نظره وما هو إلا رجل ضعيف كغيره وقد صار عبداً لشهوات القوة والسيادة وحب السيطرة والشهرة والطمع، فمزق الهداء، الذي كتبه والف "المارش الجنائزي" الشهير وكتب إهداء جديداً يُقرأ هكذا: " إحياء لذكرى رجل عظيم !!!" ***

نصائح صحية!

قال دكتور هارتي كيلوج: كل نصف ما أعتدت أن تأكل. ثم ضعف ما أعتدت أن تشرب. واضحك أربعة أضعاف ما اعتدت أن تضحك. فإن فعلت هذا مُتعت بأفضل العمر. ***

معسكر قيصر

اتفق الشاعر حافظ ابراهيم مع بعض زملائه الأدباء على الكلام باللغة العربية الفصحى لمدة يوم كامل ومن ينطق بكلمة عامية واحدة يدفع غرامة خمسة جنيهات. وركبوا ترام الرمل بالإسكندرية فجاء الكمساري وسألهم الى أين فأجاب حافظ: الى معسكر قيصر. وقال الكمساري لا توجد محطة بهذا الاسم. وكرر سؤاله حتى اضطر أن يقول له "كامب شيزار" ودفع غرامة أكثر من ثمن التذكرة بكثير !!!



بغرض التدفئة في الليالي الباردة الأجل منها أن تستمتع بتذوقها لاستعادة تركيزك لقضاء عمل تجبه أو دراسة انت من اختارها وأن تذوقها مع نغمات أغنيته المفضلة.. أو الى جوار شخص تأنس جلسته هذا هو الأجل من فنجان القهوة ذاته ارتباط القهوة بكل فعل جميل نفعله يزيد من حبنا لها رائحتها ولونها ومذاقها كل منهم يعث في النفس الطمأنينة والراحة خذ رشفة من فنجانك واتبعه نفساً عميقاً وصف لي شعورك حينها فسحرها لا يقدر بمال فهي بالفعل فتات حجر من قمر

إن عشاق القهوة يبحثون باستمرار عن أجمل كلام عن القهوة قصير لكي تزيد حباً فيها حيث أنهم يرون في القهوة حياة أخرى تأخذهم إلى عالم آخر يختلط فيه الواقع مع الخيال كما أنهم يسبحون في طيات أفكارهم كما أنهم يحبون القهوة في كل مكان لا يريدون في الصباح سوى الاستمتاع بمذاقها مع بعض العزف والموسيقى الهادئة لكي يستطيعوا مباشرة حياتهم اليومية فنجان يختزل حكايات وقصصاً على أنغام فيروز وهي تصدح بصوتها الملامس شغاف القلوب يحلو لكثيرين استفتاح يومهم بفنجان صباحكم قهوة مطبوظ ...



ببلم / جاك عطا الله باحث اقتصادي

خاص لجريدة كاريزما

إحترس..

الحصالة تأكل أموالك!!!

ودرجة تقبله للخطوره من احتمالية أن يخسر جزء أو كل أمواله.



رابعاً: الأهداف الإستثمارية Investment goals:

العامل الأول والاساسي لتحديد نوع الإستثمار المناسب هو تحديد هدفك من الإستثمار هل هو لشراء منزل أو لتأمين دخل مناسب عند التقاعد أو لدفع تكاليف الجامعة لأولادك أو لتأمين دخل إضافي أو ... الخ.

فتحديد الهدف الرئيسي للإستثمار يضعك على أول الطريق لمعرفة المدى الزمني المطلوب ودرجه المخاطر المقبولة.

بعد أن تحدد النقاط الأربع السابقه ينبغي أن تأخذ في الاعتبار خطوتين:

1- لا تضع البيض كله في سله واحده
don't put all eggs in one basket

المقصود بهذا أن لا تضع كل أموالك في إستثمار واحد حتى لا تخسر كل أموالك مره واحده في حاله خساره هذا الإستثمار. لذلك صناديق الإستثمار الكبرى بالبنوك تشأ ما يسمى بال portfolio اي المحافظه الإستثمارية وكل محافظه يتحدد نسبة العائد عليها بناء على نسبة الخطر فيها وذلك بناء على تنوع الإستثمار (عقارات + ذهب + اسهم + مشتقات + سندات .. الخ).



2- إستشير خبير مالي
Financial advisor

فهو من يضعك امام إختيار الإستثمار المناسب لك لمعرفته بأنواع الإستثمارات المختلفه بناء على إحتياجاتك ودرجة مخاطر كل استثمار.

في النهايه.. الإدخار خطوه أولى مهمه ولكنها ليست كافيه للحفاظ على أموالك بل هي خطوه تقودك للخطوه الثانيه والأهم وهي الإستثمار لتعظيم أرباحك وزيادة قيمة أموالك.

المبلغ المتاح للإستثمار ولكن يمكن إستثمارها في الأسهم. إستثمار \$5000 يختلف عن إستثمار \$5.000.000 فلنكل مبلغ طريقه إستثماريه مختلفه وعائد مختلف.

ثانياً: المده الزمنية Time Horizon:

ينقسم الإستثمار من حيث المده إلى:

- إستثمار قصير الاجل (من 3 شهور الى 1 سنه) مثل الإستثمار في الاسهم والسندات وصناديق الإستثمار او اي إستثمارات يكون الدخول والخروج منها سهل وسريع.

- إستثمار متوسط الاجل (من 2 الى 5 سنوات) كالعقارات والذهب.

- إستثمار طويل الاجل (من 5 الى 30 سنه) او ما يعرف بشراء الاصول والاحتفاظ بها مثل إقامة المشروعات الصناعيه والتكنولوجية وغيرها وتحقيق عائد من خلال النمو على مر السنين.



إختيار المدى الزمني يتوقف على المستثمر واهدافه هل هي أهداف في المستقبل القريب ام هي نمو على المدى البعيد.

فلا يمكن إختيار الإستثمار قصير الاجل وشراء عقارات وبيعها خلال سنه لانه لن يتحقق منها ربح خلال هذه الفتره الزمنيه وايضاً ربما لن تستطيع الشراء والبيع خلال المده الزمنيه القصيره لذلك لن يكون الإستثمار العقاري مناسب لأهدافك الإستثماريه القصيره.

ثالثاً: مدى تقبلي للمخاطر Risk Tolerance:

هناك مقوله مشهوره في الإستثمار تقول :

High risk = High reward أي كلما زاد درجه المخاطر زادت الأرباح.. لذلك من يأخذ درجه مخاطره أعلى

إما ان يحصل على أرباح أعلى أو يحصل على خسائر أعلى. لذلك لو تم المقارنه بين عوائد الأسهم وعوائد السندات فنجد أن عوائد الأسهم أعلى لان درجه المخاطر أعلى وإحتمالية الخساره أعلى. ومن هنا يكون قرار الإستثمار يتوقف على المستثمر نفسه

منذ نعومة أظافرنا ونحن نتعلم فكرة إدخار الأموال أو كما يطلق عليها المصريون (التحويش في الحصاله) حيث يبدأ الأب والأم في تعليم أبناءهم إدخار جزء من المصروف في الحصاله كنوع من أنواع حفظ النقود لشراء ما نحتاجه في المستقبل.

كانت فكرة جيدة لنا كأطفال للتعود على الإدخار ولكن لم تصبح تجدى نفع مع مرور الزمن عندما تخرجنا من الجامعة وتزوجنا وأنجنا حيث كل مبلغ إدخار يقابله زياده كبيره في الأسعار نتيجة التضخم. فربما يزيد الرقم في حسابك البنكي ولكن القوة الشرائيه له تنخفض فيصبح أقل مما هو عليه أو بمعنى آخر يتآكل.

لذلك دعونا نناقش.. كيف أحافظ على قيمة مدخراتي!؟

للإجابة على هذا السؤال علينا أن نفهم الفرق بين الإدخار والإستثمار:

الإدخار هو إقطاع جزء من الدخل والحفاظ عليه في صورة نقود أو حسابات توفير بنكيه ولكن الإستثمار هو ضخ الأموال في مشروعات أو أوعيه إستثماريه تأتي بنسبه عائد تساوي أو تزيد عن نسبه التضخم

للتوضيح أكثر..

في حاله أن التضخم 5 % سنوياً فهذا يعني أن القوة الشرائيه للنقود تنخفض بنسبه 5% لذلك الـ \$1000 اليوم ستساوي \$ 950 فقط بعد سنه في حاله الإدخار لذلك في حاله الإستثمار يجب إيجاد مشروع إستثماري مربح بنسبه 5% أو أكثر للحفاظ على قيمة رأس المال المستثمر وتحقيق عائد سواء في الأجل القريب أو الأجل البعيد.

هذا يأخذنا إلى السؤال الدائم..
أستثمر فلوسى في ايه!؟

لا أحد يستطيع الإجابة على هذا السؤال سوى أنت عزيزى القارئ لأن إجابة هذا السؤال تعتمد على أربع نقاط مجتمعه وأنت وحدك من يملك الإجابة..

- 1- حجم رأس المال المتاح للإستثمار Capital
- 2- المده الزمنيه المتاحه للإستثمار Time Horizon
- 3- مدى تقبلي للمخاطر Risk Tolerance
- 4- أهدافك الإستثمارية Investment

دعونا نوضح الفرق بين النقاط الأربع السابقه..

أولاً: حجم رأس المال Capital:

كميه الأموال المتاحه للإستثمار تحدد النوع المناسب للإستثمار.. فلا يمكن ان يكون رأس المال \$5000 ويتم أخذ قرار إستثمار وبناء مصنع لان تكلفه المصنع أكبر من حجم



كاريزما
Charisma Daily
www.charismadaily.com
جريدة شهرية
لكل البعاليه العربيه بالأمريكا



Wednesday - (December 1 - 31) - 2021
Volume No. 5 - Issue No. 47

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
للقادحين 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

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



كيف تعلم طفلك الشجاعة والأدب



الشجاعة:

الشجاعة صفة مهمة يجب أن يتحلى بها كل شخص، لذا يجب أن يعتاد الطفل منذ نعومة أظفاره على الاعتماد على نفسه في الكثير من الأمور، وتجنب الخوف المبالغ فيه من قبل الوالدين، حتى يكون طفلاً وثقاً من نفسه ومن تصرفاته منذ الطفولة؛ لأنه عندما يكبر سوف يكون رجلاً شجاعاً وذا شخصية قوية وصلبة وتجنب التصرف معه بطريقة تجعل منه شخصية ضعيفة ومهزوزة، وغير قادرة على مواجهة المجتمع الذي يعيش فيه.

منح الطفل الحرية:

إعطاء الطفل فرصة اكتشاف العالم من حوله منفرداً، وقيام الأم بمراقبته ومراقبته من بعيد، وعدم التدخل لمساعدته عند تعرضه لأي مشكلة، إلا في الضرورة القصوى، إلى جانب تعويده على القيام بكل ما يخضه منذ الصغر، والبدء معه بشكل تدريجي حتى يعتاد على ذلك، فعندما يحاول الطفل المشي، يجب أن تعطيه الأم فرصة للقيام بذلك وحده ومساعدته في حالة تعرضه للخطر.

منح الطفل الأمان:

تجنب حدوث المشاكل بين الأب والأم أمام الطفل، وعدم الحديث أو الصراخ بصوت مرتفع، حتى لا يشعر الطفل بالخوف والقلق وقلة الطمأنينة، فإن ذلك يؤدي إلى ضعف شخصية الطفل وعدم ثقته بنفسه، والقيام بحل جميع المشاكل بمعزل عن الطفل.

تشجيع الطفل:

تشجيع الطفل ومدحه بشكل مستمر ليشعر بأنه قادر على القيام بأي عمل وحده، وبإمكان الأم أن تعتمد عليه في إنجاز الكثير من المهام التي تطلبها منه وجعله يشعر بأنه يجب أن يعتمد على نفسه في كل الأمور، ويستطيع مواجهة أي حدث جديد في حياته، دون اللجوء لغيره وطلب المساعدة منهم، ومكافئته وإحضار ما يجب عند قيامه بإنجاز أي مهمة؛ لأن ذلك يؤدي إلى رفع معنويات هذا الطفل وزيادة ثقته بنفسه فهذه الطريقة تشعر الطفل بالفخر.

إظهار الاهتمام لأداء الطفل:

إظهار الاهتمام للأداء التي يبديها الطفل وإشعاره بأن له قيمة بين أفراد العائلة وتجنب الاستهزاء والسخرية من كلامه، لكي يتجنب الشعور بالخجل والضعف من إبداء رأيه أمام الآخرين فهذه الطريقة تؤدي إلى جعل الطفل منظوياً على نفسه، ويتجنب الاختلاط بالآخرين ومجالستهم والحديث معهم بكل ما يجول في خاطره بثقة، وتجنب العقاب القاسي والمبالغ فيه عندما

يخطئ الطفل، بل يجب نصحه وإرشاده إلى الطريق الصحيح والصواب، وتعريفه بالخطأ الذي قام به، وفي حال تكرار الخطأ، فيجب معاقبته دون حدود أذى له، وعدم رفع الصوت عليه، لأن ذلك يجعل منه طفلاً عدوانياً وعنيفاً.

كيف أعلم طفلي الأدب:

تعليمه استخدام الكلمات المهذبة يجب تعليم الطفل منذ سن صغير -كاستنبتين مثلاً- استخدام الكلمات المهذبة عند التحدث مع الآخرين مثل: "لوسمحت" و"شكراً"؛ فرغم أن الأطفال صغرو السن لا يعرفون معنى المجاملات الاجتماعية، إلا أن بإمكانهم الوصول إلى فكرة أن "من فضلك" مثلاً تستخدم ليحصل الشخص على ما يريد، وأن "شكراً لك" تستخدم عند الحصول على خدمة ما من أحدهم ويشار إلى أن أفضل طريقة لتعليم هذه الكلمات للأطفال هي استخدامها أمامهم بالفعل من قبل الأم والأب.

القدوة الحسنة:

على العائلة أن تكون نموذجاً جيداً يتبع في السلوك المهذب؛ فعندما يصرخ أحد الوالدين على الطفل، فإن ليس على أحدهما أن يتوقع بأن ابنه سيكون مهذباً في تعامله مع الأشخاص الأكبر منه سناً؛ لذلك ينصح بالتحدث مع الأطفال بطريقة لطيفة، وإصدار الأوامر لهم بشكل واضح ولين بدلاً من التهديد.

تهدئة السلوك المهذب وغير المهذب:

يقع على عاتق الأبوين وضع حدود مناسبة يدرك من خلالها الطفل السلوك المهذب والآخر غير المهذب، وهذا الأمر يختلف من عائلة لأخرى؛ فبينما يكفي عند البعض إجراء الطفل لمكالمة هاتفية يشكر فيها من قدم له هدية في عيد ميلاده.

التميز الإيجابي:

يرى آخرون ضرورة إرسال رسالة أو ملاحظة شخصية ما، بالإضافة إلى ذلك يجب تعريف الطفل بالسلوكيات غير المهذبة، وتمكينهم من وقفها عند تعرضهم لها، وفي هذا تنمية لاحترام الذات إلى جانب تعليم الأدب والتهذيب.

التميز الإيجابي:

إن الأطفال يحبون سماع الإطراء والثناء خصوصاً عندما يصدران عن أحد الوالدين أو الأشخاص الذين يحبونهم ويشار إلى أن العديد من العائلات لا تلتفت إلا إلى السلوكيات غير المرغوب فيها التي تقوم بها أطفالهم، بينما يتجاهلون سلوكياتهم الإيجابية، مما يعطي في النهاية نتائج عكسية، وبالمقابل فإن تشجيعهم وتقديم المديح لهم عند قيامهم بتصرف مهذب يدفعهم ليكونوا موديين دائماً.

كيف أسطر على عصيتي مع أطفالي:

إتخاذ القرارات الصائبة:

يعدّ الغضب شعوراً يصعب التحكم به أحياناً كغيره من المشاعر، إلا أن بعض التصرفات لا تكون بناءة أثناء الغضب وذلك بسبب إتخاذ الشخص لقرارات قد لا يتخذها في الوضع الطبيعي، لذا يجب على الأهل الحرص على تجنب الشعور بالغضب تجاه أطفالهم قدر الإمكان ويكون ذلك بسن قوانين مثل تهينة الأطفال للنوم قبل الموعد بنصف ساعة أو توطيد العلاقة مع الطفل والتقرب إليه أكثر، حتى يبتعد عن التصرفات السيئة.

رؤية الأمور من منظور مختلف:

تحتاج الأم أحياناً لرؤية الأمور من منظور مختلف لتسيطر على غضبها فمثلاً إن كان الطفل يرغب باللعب منذ الصباح الباكر بدلاً من الاستعداد للذهاب للمدرسة، فمن الممكن للأب أن تتذكر حين مرت بنفس الموقف في طفولتها، وكيف كانت ترغب باللعب طوال الوقت أيضاً، وأن لا فائدة من إقناع الأطفال بترك عاداتهم الفطرية لذا عليها أن تأخذ نفساً عميقاً وتفكر في وضع خطة بديلة لإقناع طفلها بفعل ما تريد بدلاً من إظهار العصبية والغضب.

الابتعاد عن التهديد:

تكون التهديدات الناتجة عن الغضب عادة غير منطقية، كما أنها تصبح فعالة فقط إن كان الأهل سيقومون بفعلها حقاً، وقد تضعف من سلطة الأهل بنظر الطفل وتقلل من اتباعه للقواعد الموضوعية في المرات القادمة، نظراً لمعرفة الطفل بأن معظم ما يقال قد لا يطبق فعلياً، وبدلاً من ذلك يمكن إخباره بأن مخالفته للقواعد ستقابل بردة فعل بعد التفكير، دون إخباره بما هيئتها، وإبقاء الأمر غامضاً.

التحكم بنبرة الصوت:

تظهر الدراسات أن نبرة الصوت تؤثر على المزاج بشكل مباشر، فكلمة تحدث الأهل بهدوء أكثر، قلت حدتهم في التصرف مما سيزيد من استجابة الأطفال لهم أيضاً وفي المقابل سيجعل استخدام الكلمات البذيئة أو المزعجة من الشخص المقابل أكثر غضباً، وسيصبح الجو مشحوناً أكثر لذا يجب أن يكون للوالدين القدرة على تهدئة النفس والطفل وذلك من خلال التحكم بنبرة الصوت، وانتقاء الكلمات وسيجعل منهم ذلك قدوة لأطفالهم.

المحافظة على الاسترخاء:

يجب أن يحافظ الأهل على هدوئهم فور الشعور بالغضب، ويمكنهم القيام ببعض الأمور التي تساعد على تهدئة النفس واسترخاء العضلات وانخفاض معدل

ضربات القلب، كأخذ نفس عميق والاستماع إلى بعض الموسيقى، أو قراءة كتاب ما، أو الخروج للتنزه، وأخذ حمام دافئ، والذهاب لمكان هادئ لبعض الوقت، وبعدها يمكن للأهل إعادة التفكير في الموقف، والتعامل مع المواقف المشابهة بطريقة أفضل في المستقبل.

طرح السؤال المناسب:

ينصح الطبيب النفسي ماثيو ماكاي الأستاذ في معهد رايت في بيركلي في كاليفورنيا الوالدين للتخلص من العصبية على الأطفال، أن يطرحوا السؤال الصحيح، فبدلاً من التساؤل لماذا يفعل طفلي بي ذلك؟

فيجب التركيز على الطفل نفسه والتساؤل إذا ما كان هناك سبب ما يدفع الطفل للتصرف بهذه الطريقة هل هو جائع، أو بحاجة للاهتمام، أو يشعر بالملل أو التعب، وتركيز الوالدين على تلبية حاجة الطفل بدلاً من الشعور بالغضب والتصرف بعصبية تجاهه.

التعرف على شعور الغضب:

ينصح بملاحظة الإشارات المبكرة للغضب، والقدرة على تمييزها، حيث يعد ذلك من الخطوات المهمة الواجب اتباعها للتحكم في الغضب، إذ إنها تساعد الشخص ليتخذ إجراءات يمكن أن تساعد على التهدئة والسيطرة على الغضب، ومن الإشارات التي تدل على الغضب؛ سرعة التنفس، التعرق، تشنج الكتفين، وغيرها.

تهدئة النفس:

يمكن للوالدين في حال الشعور بالغضب من الأطفال التوقف عن القيام بأي من الأمور التي تشغلها واتباع إحدى الاستراتيجيات التي تساعد في تهدئة النفس، ومنها ما يأتي:

التنفس العميق: يسمح التنفس العميق للوالدين بالاختيار ما بين السماح لهذه المشاعر بالسيطرة على النفس من عدمه، والإدراك بأنها لا تعتبر حالة طارئة، ثم تفريغ مشاعر الغضب عبر هز اليدين، وأخذ 10 أنفاس عميقة أخرى.

الضحك: البحث عن طريقة للضحك من أجل تفريغ التوتر وتحسين المزاج كما يمكن إجبار النفس على التسميم حيث يؤدي ذلك إلى إرسال رسالة للجهاز العصبي لنفي وجود أمر طارئ، وبالتالي تتم تهدئة الشخص.

التدريبات الذهنية: يساعد تخصيص 20 دقيقة في اليوم للقيام بالتدريبات الذهنية على تعزيز الكفاءة العصبية مما يجعل من السهل الوصول إلى حالة الهدوء عند حدوث أمور مزعجة.



قصة قصيرة بقلم / جون مرجان

خاص لجريدة كاريزم

العشاء الأخير

وجد في أرسال الهدايا و المال التعويض الكافي عن تلبية دعوة العشاء التي لم يتمكن يوماً من تنظيم بعض الوقت لها.

و أما أمين (الأخ الأوسط) فكانت رسائل عم عبد القدوس ودعوته الدائمة له على العشاء دائماً ما تفرح قلبه، غير انها كانت شكل له حملاً ثقيلاً و إحساساً دائماً بالتقصير ... فهو كأخيه يجب عم عبد القدوس من كل قلبه و يجب أن يرضيه ، و لكنه دائماً ما كان ممزقاً بين واجباته تجاه أسرته و عمله و واجبه تجاه العم العجوز ... لم يجد أبداً الفرصة السانحة لتلبية تلك الدعوة على العشاء بانتظام ، غير أنه كان يتردد من وقت لآخر على البيت العتيق في بعض الزيارات السريعة و المناسبات الهامة وهو محملاً ببعض الهدايا مصحوبة بطاقة معايدة رقيقة و بداخلها ما تيسر ما مال كهدية بسيطة لعم عبد القدوس قد تعبر له عن مدى محبته له و تحمل إعتذاراً ضمناً عن التقصير.

و أخيراً طارق (الأخ الأصغر) ... كان طارق دائماً سريع الرد على رسائل عم عبد القدوس رقيقاً في كلماته فياضاً في مشاعره ، كما كان سريعاً في الإعتذار و تقديم الأعدار ... هو أيضاً مثل أخويه يجب عم عبد القدوس و لا ينكر فضله و لكنه لا يهتم كثيراً بزيارته ... كان يجد في الكلمات ما يرضي ضميره تجاه الرجل العجوز فهو يعتبر نفسه الالطف بين أخوته تجاه عم عبد القدوس ... و أما تلك الدعوة على العشاء فلا داعي لها ... يضع كلمات رقيقة كافية حتى تنقل له مشاعر الحب و الامتنان و بعض المال و الهدايا كافية لارضاء الرجل و أخباره انه محل اهتمام و تقدير .

كان الاخوة الثلاثة يرون العلاقة بينهم و بين عم عبد القدوس من وجهة نظرهم فقط ... كل منهم يريد تقديم شيئاً ما لعم عبد القدوس لاثبات محبته له ... اي شئ الا الاستماع الى الرجل العجوز ... تحولت العلاقة بينهم و بين الرجل مع الوقت الى علاقة مادية ... هو يجب و هم يعطوا ... و اما الاستماع الى الرجل فلم يعد له الاتساع الكافي سواء في الوقت او القلب ... كانوا كل ما يسعون اليه هو ارضاءه أو ربما ارضاء ضمائرهم تجاهه ، و اما هو فكل ما يسعى اليه هو محبيتهم و استماعهم ... لم يدركوا حينها أهمية الاستماع فقد اعتقدوا في نفوسهم أنهم استمعوا اليه بما فيه الكفاية عندما كانوا صغاراً و الان بعد ان اصبحت لديهم المعرفة و الخبرة فلا داعي للاستماع الذي لا وقت له و يكفي ما يقدمونه اليه من خدمات و حب على طريقتهم الخاصة.

و أما عم عبد القدوس فلم يغضب يوماً على أحد منهم بل كان يحب و أبوة ينتظرهم يوماً ... شقته الصغيرة دائماً في انتظار زيارتهم ... كان دائماً ما يتأكد من ان مفتاح شقته في نفس المكان الذي يعرفونه جيداً حتى اذا حضر احدهم في اي وقت لا يضطر الى الانتظار بالخارج بل يتمكن من فتح الباب و الدخول مباشرة الى الشقة. نظر الاخوة بعضهم لبعض ثم نظروا نحو المكتبة الضخمة و اللوحات الكثيرة التي تغطي كل الحوائط ثم قال عادل - أحب عم عبد القدوس و لكن ليس لدي اي شغف أو حتى الوقت للقراءة ، و تلك اللوحات التي تغطي الجدران لا تناسب بيتي و لا اعتقد أن زوجتي سوف تسعد بها ... سوف اساعدكم في التكفين و الدفن ، و اعتقد أنه لا داعي للغزاء و القاعة فلا يوجد من يعرفه غيرنا . قال طارق و هو يتطلع الى أخويه و قد راقت له فكرة أخيه - نعم ... أوافقك الرأي تماماً ... يمكنكم العودة الى هنا من بعد الدفن و تمضية بضع ساعات في الترحم على الرجل المسكين و الحديث عن فضائله و صفاته ... كم سوف افتقد رسائله و صوته الحنون ... و اما أنا فكم كنت أتمنى ان أكون معكم و لكن أستمتعكم عذراً يا اخوتي فلدي موعد هام جداً و يجب ان اسافر في رحلة عمل و علي الرحيل فوراً ... و أزجوا أن تقبلوا مشاركتي في مصاريف التكفين .

تطلع أمين الى أخويه في تعجب و قال في استنكار - و ماذا عن وصية عم عبد القدوس ؟ ماذا عن كل هذا الكم الهائل من الكتب و البراويز القديمة و تلك اللوحة الضخمة التي للعشاء الأخير ... هي وحدها تحتاج الى أربعة يحملونها أنا لا يمكنني القيام بكل هذا العمل وحدي و احتاج للمساعدة .

قال عادل بغضب و هو يتوجه الى جثمان عم عبد القدوس المسجى على السرير و يتطلع الى الوصية المعلقة فوق رأسه - مع كامل احترامي و حبي لعم عبد القدوس ... و لكن من يبالي بتلك الوصية التي لا معنى لها ... اقرأ هنا مثلاً ماذا قال ... كُتبت ذات قيمة كبيرة جداً و لوحات ذات قيمة كبيرة جداً ... و لكن قيمة بالنسبة لمن؟؟؟ له هو فقط ، هو من كان يجب قراءة الكتب و كانت زوجته الحاملة هي من تحب اقتناء اللوحات و الرسم ... كانت تحب أن يقرأ لها بصوت مرتفع فيما هي ترسم ... رومانسية او فراغ لا أعلم و لكني لن أضع هذا الكم من الورق في بيتي .

ضحك طارق و قال و هو يشير الى جدران البيت و ما تحمله من كنوز لعم عبد القدوس - معك كل الحق أن تلك الكتب تزناً طناً على أقل تقدير ، و تلك اللوحات التي كانت ترسمها زوجة عم عبد القدوس ... أنظر كم هي غير متقنة ... انها تشبه الرسومات التي ترسمها ابنتي ذات الخمس سنوات ... انا اذكر جيداً حين كانت ترسم تلك الصور و هو يساعدها في تلوينها ثم يضعها في براويز و اطارت حتى يعبر لها عن مدى اهتمامه بفننها العظيم. ضحك عادل و طارق بينما ظل أمين يتطلع اليهما في تعجب و استنكار ...

يتبع في العدد القادم

ان تقنوموا بتغيير كل البراويز القديمة لكل اللوحات و عمل براويز جديدة ... و أوكد كل اللوحات ... و خصوصاً لوحة العشاء الأخير لما تحمله من قيمة و أهمية خاصة عندي.

أخيراً أرجوا أن تعملوا على تنفيذ تلك الوصية بانفسكم و لا تكونوا العمل الى آخرين ، فمن يعمل بالوصية سوف ينال بركتها و من يكتفي بنقلها الى آخر فقد قرر ترك بركته الى هذا الآخر ... احبكم من كل قلبي ... الى اللقاء).

خرج الاخوة الثلاثة من الغرفة و هم يتطلعون الى وجوه بعضهم البعض و يفكرون في تلك الوصية الغريبة و السخيفة ، فلم يكن من بينهم من يحب القراءة أو لديه الوقت لتغيير هذا الكم الهائل من البراويز ... جلس الثلاثة على طاولة صغيرة في منتصف الصالة و أخذوا يتجولون بنظرهم في الشقة التي يعرفونها جيداً و قد علت وجوههم حالة من التجهم و الاستياء .

و أما شقة عم عبد القدوس فكانت تتكون من غرفة واحدة صغيرة للنوم و صالة صغيرة و مطبخ صغير و بجواره حمام أصغر، في غرفة نوم الصغيرة كان السرير القديم و التريشة و مكتبة خشبية هائلة تغطي كامل الجدار احتوت على عدد كبير من الكتب، و أما في الصالة و على أحد الجدران الأربعة فقد كانت مكتبة أضخم تغطي كامل الجدار و عليها كم هائل من الكتب و المجلدات ، و أما بقية جدران الشقة فيالكاد يمكن رؤيتها من كثرة الصور و اللوحات المعلقة عليها ... و كأنك في متحف للفنون ... جميع تلك اللوحات من رسم زوجة عم عبد القدوس ، و جميعها قد وضعت داخل اطارات خشبية مزخرفة أنيقة و لكن مع الزمن اصبحت جميعها قديمة و متهاكة.

أما على الحائط الكبير في مواجهة باب الشقة فكانت لوحة العشاء الأخير الضخمة تغطي تقريباً أكثر من نصف الجدار، و قد كان لتلك اللوحة مكانة خاصة لدى عم عبد القدوس و زوجته ... فقد اشتركا سوياً في رسم تلك اللوحة الضخمة و صناعة البرواز الخاص بها ، كان عم عبد القدوس كلما نظر الى تلك اللوحة تذكر كيف كانت تجلس زوجته بجانبه و يداها الصغيرتان الرقيقتان قد اصطفتا بالألوان و كلما نظر الى تلك البقعة الخضراء الهائلة التي في الطرف الأسفل من اللوحة تذكر ذلك اليوم حين وضع اللوحة على الأرض إستعداداً لتثبيتها في البرواز الضخم الذي صنعه لها خصيصاً ، و قبل ان يبدأ في تثبيت الأطار حول اللوحة و بينما كانت زوجته تعد وجبة الغذاء و بسبب ضيق المساحة و ضخامة اللوحة تعثرت قدمها ليتوي كاحلها و يسقط من يدها طبق البامية بكاملة على اللوحة ... صورتها و هي تبكي مثل الأطفال و تعتذر له لا يفارق ذاكرته ...

و فيما هي تبكي و تعتذر له التقط هو رغيف خبز من على الأرض و أخذ يلتقط به البامية من على اللوحة و يأكلها و هو يضحك و هي تحاول أن تمنعه و هي تبكي و تضحك في ذات الوقت. كان ثلاثتهم يعرفون تلك القصة جيداً و يحفظونها عن ظهر قلب فقد كان عم عبد القدوس يجب أن يحكي تلك القصة كل ما تطلع الى تلك اللوحة و هو يوصي من يسمعه بصوته الدافئ الحنون بأن يحفظ تلك اللوحة بالذات و كل اللوحات و الكتب التي بالبيت.

و قبل وفاة عم عبد القدوس بعامين تقريباً كانت صحته قد بدأت تسوء بشكل كبير و لم يعد يقوى على اي مجهود يذكر، فما كان منه إلا أن اتصل بالثلاثة أولاد يطلب اليهم أن يحضروا اليه حتى يساعده في تنظيم الكتب و تجديد البراويز القديمة ، و لكن هذا الكم الهائل من الكتب و اللوحات كان يجعل من المهمة حملاً ثقيلاً لم يرغب أحدهم في المساس به و خصوصاً صورة العشاء الأخير ذات البرواز الضخم، و مرت الايام و عم عبد القدوس يلح عليهم في الطلب و ليس من مجيب.

كثيراً ما كان عم عبد القدوس يتصل بهم و يلح عليهم في لطفه المعتاد أن يحضروا اليه مع أولادهم و زوجاتهم حتى ترتوى روحه من رؤياهم ، و كثيراً ما كان يرجمهم حتى أن يتصلوا به هاتفياً من وقت لآخر ليظمنوا عليه و هو الذي لم يعد له في الدنيا سواهم و لكن دوامات الحياة كانت دائماً ما تسحبهم بعيداً عنه نحو العمق ... عمق الحياة حيث تكمن خطورتها حين يفرق الإنسان متخطباً بين أمواج من الطموحات و الرغبات و الاحتياجات و اللذات .

لم يبأس عم عبد القدوس يوماً أو يغضب ، بل كانت دعوته لهم على العشاء دائماً مفتوحة ... كل يوم و على مدار سنين ... دائماً ما كان يترك لهم نفس الرسالة ... (لن أطمح في أن تقضوا معدي اليوم كله ... تكفيني ساعة واحدة نتناول فيها العشاء معاً و نستمعوا فيها الى ما أريد ان أقوله لكم) كان عادل (الأخ الأكبر) نادراً ما يقوم بالرد على مكالمات عم عبد القدوس و قليلاً ما يقوم بالرد على رسائله ... ففي كل مرة تصله فيها رسالة من عم عبد القدوس كان عادل يشعر ببعض التانيب و كالعادة يفكر في الرد على الرسالة و لكنه سرعياً ما يقرر تأجيل هذا الوقت أخر بسبب مشغوليته الكثيرة و خوفاً من ان يتصل به العم العجوز و يضطر هو للرد على مكالمته و حينها سوف يضطر الى تبرير تقصيره في الزيارة ... علماً بأن عم عبد القدوس لم يسأله يوماً عن سبب الانقطاع عن زيارته بل كانت مكالماته دائماً بغرض الاطمئنان على الأحوال و تجديد الدعوة على العشاء . كان عادل في أعماقه يجب عم عبد القدوس ، لم يجحد فضله يوماً أو ينكر عليه حقه في الزيارة ، و كثيراً ما كان يضع في خاطره نية زيارته في أقرب فرصة ... و لكنه دائماً ما

دخل البيت العتيق و في غرفة المتواضعة البسيطة الأثاث و وقف ثلاثتهم حول الجثمان يتطلعون اليه في حزن ممزوج بشفقة. بدا الجثمان هزلياً لشيخ نحيف ذو ملامح مريحة ... كان يرقد مهنماً مستقيماً مغمضاً عيناه في هدوء كالتائم و شفثاه مغلقتان في راحة و كأنه يتنسم ... شعر رأسه و خيته يشكلان معاً دائرة من الشعر الأبيض أحاطت بوجهه المائل للسمره و كأنها هالة ناصعة البياض ... جلبابه الأبيض كان يغطي جسده النحيل و مفرش سريره الأبيض أيضاً قد أحاط به من كل جانب و كان الأبيض قد اجتمع حول الرجل من كل جانب في لحظاته الأخيرة مؤكداً على ماهيته.

شعاع من ضوء الشمس قد اخترق نافذة الغرفة الغير المحكم الإغلاق و إستقر على وجهه في مشهد مهيب ، أضاء وجه الرجل و كان نور قد هبط من السماء ليضيء هذا الوجه الذي يحيط به اللون الأبيض من كل جانب ... و كأنه الفرعون الإله في معبده و قد تعامدت الشمس على وجهه في عمل إعجازي قام به الأجداد حتى يضيء وجه الفرعون مرة في ذكرى ميلاده و أخرى في ذكرى تنويجه.

وقف عادل على الطرف الأيسر من السرير فيما وقف أمين على الطرف الأيمن منه بينما وقف طارق عند القدمين في آخر السرير على مقربة من باب الغرفة التي كانت معبأة برائحة البخور ... لم يكن الرجل ولياً أو قديساً و لكنه إعتاد في حياته أن يطلق البخور مرتين يومياً ، مرة عند الصباح و أخرى عند المساء و هو يدعو الله و يسبح بحمده ... تكرر الفعل لعقود بلا توقف رسخ في البيت حالة أكثر منها رائحة مما أعطى لبيت العتيق طابع خاص لا يفارق ذاكرة من يزوره حتى ولو زيارة عابرة.

و أما هؤلاء الاخوة الثلاثة المنتفين حول الجثمان فلم تكن أبداً زيارتهم لبيت عم عبد القدوس تلك الزيارة العابرة، فقد كان لكل منهم الكثير من الذكريات مع عم عبد القدوس ذكريات بعمر كل واحد منهم منذ أن كانوا صغاراً و حتى بعد أن تجاوزت أعمارهم الثلاثين عاماً و يزيد فتح نشأوا في هذا البيت و ترعرعوا بين جنباته أطفالاً ثم صبياناً ثم شباباً ، و حين صاروا رجالاً و إستقل كل منهم بحياته جرفتهم مشاغل الحياة بعيداً عن البيت القديم و الحى الأقدم و اصبحت زيارتهم للبيت العتيق قليلة ثم نادرة.

علاقة الاخوة الثلاثة بعم عبد القدوس و بيته كانت دائماً علاقة حب اختيارية بدأت من جانبه ثم بادلوه هم مشاعر الحب ذاتها على قدر طاقتهم ، فمذ سنوات طوال حين علم عم عبد القدوس وزوجته و تأكدوا أن الله لم يشأ أن ينعم عليهم بالذرية و كان أولاد الجيران الثلاثة هؤلاء هم أولادهم بالروح ، فرح و الذي الصغار بمحبة جيرانهم لهم و لصغارهم و تقاسم الجميع مسؤولية الصغار و رعايتهم ... و منذ ذلك الحين و أصبح للصغار بيتين لا تغل المحبة في احدهما عن الآخر ... أحب عم عبد القدوس و زوجته الصغار من كل قلوبهم ، و كانوا يسعدون و هم يحكون للصغار عن ذكرياتهم و حياتهم اليومية بل و أحياناً حتى عن مشاحناتهم و مشاجراتهم سوياً ، و كثيراً ما لعب الصغار دور الوسيط و مرسال الغرام عندما كان يريد أحد الزوجين مصالحة الآخر و تقديم الاعتذار عن قول أو فعل أحنن به قلب الآخر دون أن يقصد ... و سنين تلو الأخرى يكبر الصغار و يشيخ الكبار ثم ينتقل الى رحمة الله الأبوين الطبيعيين للأولاد و من بعدهما زوجة عم عبد القدوس و يبقى هو وحده ... فقط عم عبد القدوس هو من يرضى الشباب اللذين بعد تخرجهم من الجامعات أصبحوا رجالاً ناجحين.

هكذا تذكر الرجال الثلاثة كل الحكاية منذ بدايتها و كأنها صورة فوتوغرافية تعرض امامهم وهم يترحمون على عم عبد القدوس و يتطلعون اليه في شفقة.

و بينما هم ملتفون حول الجثمان نظر أحدهم فوجد ورقة قد ثبتت فوق السرير، مكتوباً عليها الآتي:

(وجود هذه الورقة يعني ان أحداً لم يتفضل بزيارتي منذ فترة طويلة ، تلك هي وصيتي يا أجباني ، لقد أحببت زوجتي من كل قلبي و أخيراً سوف اجتمع بها و لذلك أرجوكم ان تضعوا جسدي بجوارها في مقابر العائلة حتى اقترب إليها جسداً و روحاً، هذا ما اوصيك به تجاهي و كل ما أرغب به لشخصي ، و اما من جهتم فقد طلبت رؤياكم كثيراً و أحتحت حتى أتوا زيارتي و تستمعوا لما كنت أريده منكم و لكم و اشرح لكم وصيتي من جهتم ، و لكن حيث انكم لم تستمعوا لما أردت توضيحه لكم بشكل مباشر منذ البداية فعليكم الان ان تفهموا جيداً تلك الوصية و تعملوا على تنفيذ كل كلمة فيها . أولاً: كل الكتب الموجودة في هذا البيت هي ذات قيمة كبيرة جداً جداً ، و هي هدية لن يجب المعرفة منكم و قادر على حفظ تلك الكتب في بيته و التفيتش بين صفحاتها لما تحمله من كنوز ... أنصحكم بتاقسم الكتب بينكم فكنز المعرفة أتمن من أن يمكله شخص واحد.

ثانياً: لوحة العشاء الأخير هي ذات قيمة كبيرة جداً جداً و كذلك كل اللوحات الموجودة في هذا البيت ، أرجوكم بشدة



الثقافة القانونية وأهميتها.. في كافة نواحي حياتنا



الحالة من التمليك لان عقد الإيجار لا يورث وإنما يمتد للزوجة والأبناء المقيمين مع المستأجر الأصلي حتى الوفاة فتطبق لائحة الأقباط الأرثوذكس على المسيحيين سوف يحل الكثير من المشاكل ويؤدي إلى إرتياح كبير وسط الأسر المسيحية وعدم اللجوء إلى طرق أخرى لحماية بناتهم من مشاكل الإرث.

فيما أكد الخبير القانوني والمحامي محمد ميزار - أن الرجوع للشرعية المسيحية يأتي بناء على المادة الثالثة من الدستور والتي تنص على "مبادئ شرائع المصريين من المسيحيين واليهود المصدر الرئيسي للتشريعات المنظمة لأحوالهم الشخصية وشؤونهم الدينية واختيار قياداتهم الروحية"، مؤكداً أن الدستور هو أب القوانين فإذا تعارض الدستور مع القانون فيحكم بناء على الدستور.

وبحسب "ميزار" في تصريح خاص - أن حضور الأخوة للمحكمة وموافقته على أن يوزع الإرث مع أختهم بالتساوي ليس هو ما حرك الدعوى، حيث أن القانون لا يشترط رضاهم لأن المادة واضحة، وهي حكم ديني أقره الدستور المصري، حيث أن المحاكم في الميراث لا تخضع لحكم واحد، فالشرعية الإسلامية بها العديد من الحالات التي لا يكون فيها "الذكر مثل حظ الأنثيين" كالتالي:

هناك 4 حالات تترث فيه المرأة نصف ميراث الرجل و30 حالة تتساوى فيهم الرجل بالمرأة و10 حالات تترث المرأة فيهم أكثر من الرجل بل وهناك حالات لا يترث فيها الرجل وتترث المرأة، موضحاً أن الشرعية الإسلامية تتعدد في الحالات التي يعتمد فيها الإرث على درجة القرابة من المتوفي أكثر من نوع الوارث "ذكر أو أنثى"، وحسب العبد على الوارث.

الكنائس انتهت بالفعل من إعداد قانون "الأحوال الشخصية الموحد" وتم تقديمه لـ "العدل". كشف مصدر كنسي، عن إتهام الكنائس المصرية "الأرثوذكسية والكاثوليكية والإنجيلية" من الاتفاق على مشروع قانون الأحوال الشخصية الموحد لغير المسلمين، بعد 7 سنوات من النقاش بين الكنائس للاتفاق على بنوده. وقال المصدر، إن الأتيا بولا، مطران طنطا وتوابها للأقباط الأرثوذكس، قدم مشروع القانون إلى وزير العدل ليأخذ المسار القانوني والدستوري لرفعه من قبل مجلس الوزراء إلى البرلمان لإقراره.

ويشمل القانون للمرة الأولى في الباب الثامن موضوع (الإرث)، ويتكون من 3 فصول بواقع 20 مادة، أهمها النص على تركات الآباء البطارقة والأساقفة والرهبان، إذ ينص على أن "كل ما يتركه البابا البطريرك من مال أو عقارات أو منقولات يؤول إلى البطريركية ويكون القائم مقام أميناً عليها فيما هو لصالح الكنيسة ولا يكون له حق التصرف فيها لغير صالح البطريركية على أن يسلم الباقي للبابا البطريرك الجديد فور رسامته، ولا يترث البابا أقارب له من الجسد، أما الأساقفة والمطارنة فيؤول إرثهم إلى إبيسريائهم، ويكون البابا أميناً عليها إلى حين تسليمها لمن يخلفهم ولا يترث الأسقف أقارب له من الجسد، وكذلك الراهب يؤول إرثه إلى الدير الذي ترهب فيه ويكون لرئيس الدير المختص حق التصرف في الإرث لصالح الدير، ولا يترث الرهبان أو الراهبات أقارب لهم من الجسد".

وأشار إلى أن ذلك يأتي إلى جانب النص على مساواة المرأة بالرجل في الميراث استناداً إلى المادة الثالثة بالدستور ونص الكتاب المقدس كما يشتمل القانون لأول مرة على الباب التاسع (التبني) ويتكون من 11 مادة، أما الباب العاشر (أحكام عامة) يشتمل على 4 مواد. وسبق وطالب الرئيس عبدالفتاح السيسي في سبتمبر 2014، من الحكومة التعاون مع الكنائس بإعداد قانون لأحوال الشخصية الذي كان مطلباً ملحقاً للظوائف المسيحية خلال العقود الماضية، ويعطي الدستور في مادته الثالثة الحق بتطبيق مبادئ الشرعية المسيحية في مسائل الأحوال الشخصية للمسيحيين، وهي المادة التي على أساسها قامت الكنائس بوضع مشروع القانون.

القضاء المصري يطبق مبدأ المساواة في الميراث بين الذكر والأنثى وفقاً للائحة الأقباط الأرثوذكس وهو مبدأ يقره الدستور المصري. منذ عصور كثيرة كانت الشرعية الإسلامية تطبق على موارث المسيحيين وعلى غيرها ولم تكن تطبق شرعية المسيحيين على الموارث وكان الذكر يرث مثل حظ الأنثيين، وكان هذا الموضوع يسبب الكثير من المشاكل، والرجل في صعيد مصر يفضل إنجاب الذكور عن الإناث وظلت مشاكل الموارث فترة طويلة.

إلى أن عدل الدستور المصري عام 2014 حيث تنص المادة الثالثة منه على أن "مبادئ شرائع المصريين من المسيحيين واليهود المصدر الرئيسي للتشريعات المنظمة لأحوالهم الشخصية وشؤونهم الدينية... الخ" ومن المبادئ الهامة التي تضمنتها الدستور النص الدستوري تتمتع بالنفاذ الفوري والمباشر وأي قاعدة أو قانون يتعارض مع الدستور لا يعتد به.

ومن ثمه وفقاً للدستور تكون مبادئ الشرعية المسيحية واجبة التطبيق على المصريين المسيحيين ويكون الذكر والأنثى متساويين في توزيع الأنصبة، حيث تنص المادة 247 من لائحة الأقباط الأرثوذكس على مبدأ المساواة بين الذكر والأنثى في الميراث. وقد صدرت أحكام عديدة بتطبيق الشرعية المسيحية للأقباط الأرثوذكس حكم محكمة إستئناف القاهرة بالمساواة بين الذكر والإناث في الميراث عملاً بنص المادة 247 من لائحة الأقباط الأرثوذكس وذلك في القضية رقم 11666 لسنة 1333 ق الصادر حكمها جلسة 29 مارس 2016 وكانت المحكمة استندت في حكمها وفقاً للمادة الثالثة من الدستور والتي تعطي الحق للمسيحيين تطبيق شريعتهم وحيث أن الشرعية المسيحية تأخذ بمبدأ المساواة وهذا المبدأ مأخوذ من الآية في إنجيل رسالة بطرس الأولى اصحاح 3 آية 7:8 ليس الرجل دون المرأة ولا المرأة من دون الرجل في المسيح".

وهذه المبادئ تطبق في جميع الدول الأوروبية المساواة بين البنات والبنات في الموارث ونتيجة هذه الأحكام صار هناك صراع بين الأخوة فالذكور يطالبون بتطبيق الشرعية الإسلامية والنساء تطالب بتطبيق الشرعية المسيحية.

والحقيقة أن هذا الحكم متفق وصحيح القانون وفقاً للمادة الثالثة في الدستور ولائحة الأقباط الأرثوذكس ونحن نطلب ليس هذا فقط بالمساواة بين الذكور والإناث في الإرث بل يجب تطبيق تحديد من هم الورثة للمتوفي وفقاً للمادة 244 من لائحة الأقباط الأرثوذكس والتي تنص على أن التركة تؤول شرعاً إلى أقرب أقارب المتوفي مع الزوجة بحيث إن كل طبقة تحجب الطبقة التي بعدها فطبقة البنوة (أي إن كانت أنثى أو ذكر) تحجب طبقة الأبوة وطبقة الأبوة تحجب طبقة الأخوة وهذه تحجب طبقة الأجداد وهكذا على كل طبقة من هذه الطبقات استخفت الإرث تأخذ ما بقي من التركة بعد استيفاء الفرض المقرر لزوج المورث، وكما نصت المادة 245 من ذات اللائحة أن "فروع المورث مقدمون على غيرهم من الأقارب في الميراث فيأخذون كل التركة أو ما بقي منها بعد استيفاء الزوج والزوجة".

والعمل بالمادتين سألني الذكر سوف تحل الكثير من المشاكل في مجتمعنا المصري الذي حدث ولا حرج عما يحدث لبنات المتوفي حيث يدخل معها في الميراث الأب وغيره من أقارب المتوفي حيث أن البنت لا تحجب أي منهما وفقاً للشرعية الإسلامية وقد شاهدنا الكثير من القضايا على الساحة القضائية بما فيها ظلم للإناث واكل حقوقهم ومنها على سبيل المثال:

يتوفى الزوج ويترك بنات أو ابنة ويكون كل ما يملكه شقة تملك بعيشوا فيها نجد أن هذه الشقة سوف يشاركها فيها أقارب المتوفي على أي أساس؟! وطبعاً هذا يؤدي إلى العديد من المشاكل التي لا حصر لها وتكون الشقة بعقد إيجار أفضل في هذه

ثانياً: المحل: موضوع العقد ثالثاً: السبب وهو الغرض من التعاقد. 1- ويجب ان يصدر العقد من شخص بلغ سن الرشد كامل الاهليه متمتع بقواه العقلية وغير معتوه او ذو غفله او سفيه.

2- ان يكون. العقد صادرا عن ارادة حره دون الوقوع في اكراه او غش أو تدليس فإذا وقوع في أي منهم فله حق اللجوء الي القضاء ببطلان العقد.

لن يمتد عقد الإيجار بعد حكم المحكمة الدستورية العليا بالنسبة للأماكن السكنية (بمصر)؟
هناك العديد من المفاهيم القانونية الغير واضحة بشأن عقد الإيجار وشروط الامتداد ولن يمتد وخصوصا بعد حكم المحكمة الدستورية العليا.

تنص المادة 29 من القانون 49 لسنة 1977 في شأن تأجير وبيع الاماكن وتنظيم العلاقة بين المؤجر والمستأجر على انه "لا ينتهي عقد الإيجار المسكن بوفاة او الترك او تركه العين اذا بقي فيها زوجة واولاده او أي من والديه الذين يقيمون معه حتى الوفاة او الترك".

ومفاد ذلك النص ان شرط الاستفادة من الامتداد هو اقامه طالب الاستفادة من الامتداد القانوني مع المستأجر الاصلي في العين المؤجره قبل وفاته او الترك.

وكان القانون يعطي حق الامتداد للمستفيدين حتى الدرجة الثالثة متى كانت الإقامة مدة سنة قبل الوفاة الي ان اصدرت المحكمة الدستورية العليا حكمها في القضية رقم 70 لسنة 18 ق جلسه 3/11/2002 بعدم دستورية الفقرة الثالثة من المادة 29 سالفه الذكر. وكان متضاه عدم جواز امتداد عقد الإيجار الي اقارب المستأجر المقيم معه من زوج وابناء ووالدين أكثر من مره - يعني امتداد العقد بات مره واحده وللأقارب الدرجة الاولى فقط. وهذا الحكم يسري بأثر فوري على الوقائع التاليه لتاريخ نشر الحكم في 14/11/2002 يعني يعمل بحكم المحكمة الدستورية من بعد هذا التاريخ على الوقائع.

هل من حق المسافر خارج مصر امتداد عقد الإيجار له؟!
توجد الكثير من التساؤلات القانونية حول موقف المسافر للخارج من شقة والده هل يحق له امتداد عقد إيجارها ام انه ينتهي لانه مقيم بالخارج وليس له إقامة مستقره، الحقيقة استقرت احكام محكمة النقض في احكامها ان عقد الإيجار يمتد للمسافر خارج البلاد. حيث نصت المادة 29 من القانون 49 لسنة 1977 على انه "لا ينتهي عقد إيجار المسكن بوفاة المستأجر او تركه العين اذا بقي فيها زوجة او اولاده او أي من والديه الذين كانوا يقيمون معه حتى الوفاة او الترك".

وهذا يدل على ان الإقامة التي يعتد بها هي الإقامة المستقره لأقارب المستأجر الاصلي لكن في الحقيقة انقطاع المستفيد من الإقامة بالعين لسبب عارض مثل العمل بالخارج مهما استطلت مدته طالما انه لم يكشف عن ارادته في تخليه عن الإقامة صراحة او ضمناً فإن عقد الإيجار يمتد له ولا الزام عليه من بعد ان يقيم بالعين اذ ان انتفاعه بها حق له وليس واجب عليه نقض رقم 2902 لسنة 67 في جلسه 21 ابرايل 1999

الأرث

(وقد يرادفه الميراث فهو تركه الميت) هي عادة توريث ممتلكات أو القاب أو ديون أو مسؤوليات عند وفاة أحد الأشخاص. وهي من العادات الأساسية في المجتمعات. وقوانين الميراث يختلف من مجتمع إلى آخر وما بين الأديان وكما أنه تطور عبر الأزمان، مما يؤدي لوجود نظم للميراث مختلفة بين الشعوب

إذا كنت تريد إتخاذ القرارات المتعلقة بحياتك العملية وبشكل قانوني، فإن نشر الثقافة القانونية يحقق لك الوعي بكافة المعلومات القانونية حول ما تريد إتخاذ من قرارات في التخصص أو المجال المهني أو الحياتي الذي تريده على النطاق المحلي أو العالمي من خلال مراسلتنا وطرح أسئلتكم لكاريزما عبر بريدنا الإلكتروني. info@charismadaily.com infocharismaaa@gmail.com
هناك مفاهيم وقواعد كثيرة تخص حياتنا اليومية فلا بد لكل فرد من افراد المجتمع ان يكون علي درايه وعلم بقانون دولته وان يكون علي معرفه بالقوانين التي وضعت لتنظيم العلاقة بين افراد المجتمع بعضهم ببعض؛ فالثقافة القانونية مهمه جدا وذلك لمعرفة عزيزي القارئ حقوقك وواجباتك وذلك حتي تقني نفسك من المشاكل التي انت في غني عنها والتي من الممكن ان تقع فيها نتيجة الجهل بالقانون. لذا سوف نسرد الكثير من الموضوعات والقضايا القانونية المهمه سواء في مسائل الاحوال الشخصية او الارث والهجرة وقانون الإيجار وغيرها من القوانين والتي لا يحلو الكثير منها من المشاكل والحل القانوني لها وكيف تقني نفسك من الوقوع في مثل هذه المشاكل.

القانون وعلاقته بنواحي الحياة:

القانون هو المرجع الأساسي عند ظهور المشاكل التي تتعلق بمختلف نواحي الحياة سواء الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والإدارية، حيث أصبحت كافة المجالات الآن ينظمها ويحكمها القانون، لذلك فإن الثقافة القانونية هي أشمل أنواع الثقافات لأنها مشتركة في كل شيء من حولنا وتتخطى أطراف المجتمع المختلفة في كافة نواحي الحياة.

ما هو القدر الكافي من الثقافة القانونية المطلوب للإمام به؟

لا عذر بعدم معرفة القانون، فإذا كان الأمر كذلك فإنه ينبغي على كل شخص أن يلم بالقدر الكافي من الثقافة القانونية التي تجعله يتصرف بالشكل الصحيح فيما يتعلق بحقوقه وأيضاً فيما يتعلق بقيامه بواجباته. فإذا كنت شخص مسئول عن إتخاذ القرارات داخل المؤسسة أو في منظومة عملك، أو في حياتك ككل بحيث يكون لهذه القرارات أثراً على سير عمل المؤسسة أو حياتك، فينبغي أن تكون قرارك مأخوذة بالشكل القانوني الصحيح الذي يحمي المؤسسة وحياتك ككل من المخاطر المالية والقضائية والمعيشية في هذه الحياة.

أهمية نشر الثقافة القانونية:

- معرفة كافة المخاطر التي قد تتعرض لها خلال ممارسة أعمالك بشكل مبكر.
- معرفة الطرق والحلول القانونية للوقاية من المخاطر.
- معرفة حقوقك والتزاماتك القانونية.
- تحسين تصرفاتك بمعرفة ما لك وما عليك.
- الإحاطة بالتشريعات الحديثة في مجالات أعمالك بشكل فوري.
- معرفة وضعك القانوني في كثير من المعاملات الخاصة بمجالات أعمالك.
- نمو ثقافتك القانونية حول مجالات أعمالك وحياتك الشخصية.
- تطوير أعمالك دائماً لتكون مواكبة لأخر التطورات التشريعية حسب بلدك.
- أول شيء يجب عمله عزيزي القارئ ان اي تصرف من التصرفات التي تقوم بها سواء بالشراء أو البيع لابد لها من عقد مكتوب يحكم العلاقة التعاقدية بمفهوم العقد وفقاً للقانون المدني المادة (89).
تعريف العقد: بأنه توافق ارادتين أو أكثر على أحداث أثر قانوني معين بإنشاء التزام أو تعديله أو إنهائه وللعقد أركان أولها: التراضي

«أَنَا هُوَ الْقِيَامَةُ وَالْحَيَاةُ. مَنْ آمَنَ بِي وَلَوْ مَاتَ فَسَيَحْيَا،» (يو 11 : 25)

انتقلت إلى الأمجاد السماوية

السيدة / سعاد جواد دوس

تتقدم أسرة جريدة كاريزما

بأخلص التعازي القلبية للأخت الفاضلة

والزميلة الأستاذة سلوى رزق في إنتقال والدتها ولجميع أفراد الأسرة كل التعازي



بها الروحها الطاهرة
الرب يموض الجميع على نصب بصبتكم



St. JOHN
Coptic Orthodox Church
Covina, CA
festival
Celebration
2021

Wednesday - (December 1 - 31) - 2021
Volume No. 5 - Issue No. 47

www.charismadaily.com **19**

كاريزم





أوراق مجهولة في حياة الفنان كمال الشناوي عمرها 66 عاماً

- 19 ابريل 1955: موعد مع الاستاذ انور وجدي والاستاذة ليلى مراد
- 19 يوليو 1955: بداية تصوير فيلم الحبيب المجهول صباحا مع ليلى مراد
- موعد مع نيازى مصطفى بحل الجبال بشارع عدلى 7 مساءً
- سبتمبر 1955: تناولت العشاء مع فريد شوقي 7 مساءً
- 2 سبتمبر 1955: أول يوم تصوير فيلم الجسد مع الفنانة هند رستم 8 صباحا
- 19 مايو 1955: توفي اليوم الاخ انور وجدي فى استوكولم الى رحمة الله



عثر عليها: نبيل سيف

خاص لجريدة كاريزما

أوراق مجهولة



في 22 اغسطس 2011 رحل الفنان كمال الشناوي بعد رحلة طويلة مع الفن قاربت على الـ 70 عاماً، تبرع خلالها على عرش الفتى الاول للسينما المصرية لسنوات طويلة. تكشف عن وثائق ورسائل مجهولة في حياة الفنان الراحل، كان اهمها مذكرة يومياته قبل 66 عاماً، حيث كتب بالتفصيل يومياته بشكل منتظم.

يوميات من 66 عاماً

كان الفنان كمال الشناوي حريص على تدوين يومياته في مفكرة صغيرة بجيبية تظل معه طوال العام حتى العام الذى يليه، ومن ضمن ما عثرنا عليه هي مفكرة الفنان الراحل لعام 1955 حيث كتب في بدايتها بخط يده قائلًا:

1943 احدى عشر عاما اشغلت بالتدريس حتى الثالث والثلاثين وقد مضى على تخرجي من كلية التربية الفنية بجامعة حلوان في 17 يناير 1955 "الذهاب للتصوير اليوم الساعة 9 صباحا مع مصطفى وحبيب في خلقه حتى احصل على رضى الله والوالدين والناس الجمعة 21 يناير 1955 قابلت فاتن حمامة الساعة 9 صباحا ثم جروبي الساعة 9 صباحا الثلاثاء 8 مارس 1955 التقيت الفنانة هند رستم في محل الجمال بشارع عدلى في 8 مساء الخميس 10 مارس 1955 خلاف كبير مع انور وجدي لا اعرف لماذا!! ولكن الكلام كثير. الاحد 15 ابريل 1955 موعد مع الاستاذ انور وجدي والاستاذة ليلى مراد. السبت 28 مايو 1955 توفي اليوم الاخ الاستاذ انور وجدي في ستوكهولم في رحمة الله. الاثنين 4 يوليو 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذ حسن الصيغى. السبت 16 يوليو 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الاحد 31 اغسطس 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الاثنين 7 اغسطس 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الثلاثاء 11 اغسطس 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الأربعاء 2 سبتمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الخميس 6 سبتمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الجمعة 9 سبتمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. السبت 12 سبتمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الاحد 15 سبتمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الاثنين 18 سبتمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الثلاثاء 21 سبتمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الأربعاء 24 سبتمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الخميس 27 سبتمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الجمعة 30 سبتمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. السبت 3 اكتوبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الاحد 6 اكتوبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الاثنين 9 اكتوبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الثلاثاء 12 اكتوبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الأربعاء 15 اكتوبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الخميس 18 اكتوبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الجمعة 21 اكتوبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. السبت 24 اكتوبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الاحد 27 اكتوبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الاثنين 30 اكتوبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الثلاثاء 2 نوفمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الأربعاء 5 نوفمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الخميس 8 نوفمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الجمعة 11 نوفمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. السبت 14 نوفمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الاحد 17 نوفمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الاثنين 20 نوفمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الثلاثاء 23 نوفمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الأربعاء 26 نوفمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الخميس 29 نوفمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الجمعة 2 ديسمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. السبت 5 ديسمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الاحد 8 ديسمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الاثنين 11 ديسمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الثلاثاء 14 ديسمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الأربعاء 17 ديسمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الخميس 20 ديسمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الجمعة 23 ديسمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. السبت 26 ديسمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الاحد 29 ديسمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد. الاثنين 31 ديسمبر 1955 التقيت الاستاذة ليلى مراد والاستاذة ليلى مراد.

ابن الاخ كمال الشناوي ..
كل سنة وانت طيب .. وعذال .. اسنة
وانف مبروك على نجاح فيلم (المناسية مترواى)
انك
ناريت الخيري
1955/12/18

ابن الاخ كمال الشناوي ..
كل سنة وانت طيب .. وعذال .. اسنة
وانف مبروك على نجاح فيلم (المناسية مترواى)
انك
ناريت الخيري
1955/12/18

ابن الاخ كمال الشناوي ..
كل سنة وانت طيب .. وعذال .. اسنة
وانف مبروك على نجاح فيلم (المناسية مترواى)
انك
ناريت الخيري
1955/12/18

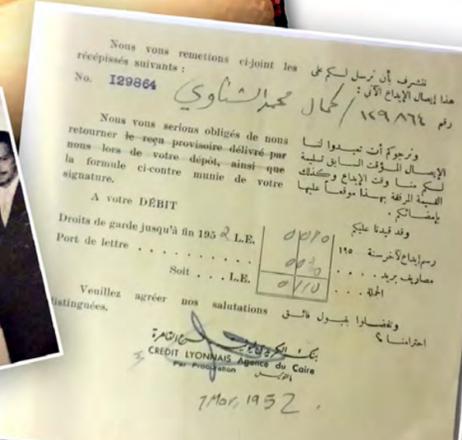
ابن الاخ كمال الشناوي ..
كل سنة وانت طيب .. وعذال .. اسنة
وانف مبروك على نجاح فيلم (المناسية مترواى)
انك
ناريت الخيري
1955/12/18

ابن الاخ كمال الشناوي ..
كل سنة وانت طيب .. وعذال .. اسنة
وانف مبروك على نجاح فيلم (المناسية مترواى)
انك
ناريت الخيري
1955/12/18

ابن الاخ كمال الشناوي ..
كل سنة وانت طيب .. وعذال .. اسنة
وانف مبروك على نجاح فيلم (المناسية مترواى)
انك
ناريت الخيري
1955/12/18

ابن الاخ كمال الشناوي ..
كل سنة وانت طيب .. وعذال .. اسنة
وانف مبروك على نجاح فيلم (المناسية مترواى)
انك
ناريت الخيري
1955/12/18

ابن الاخ كمال الشناوي ..
كل سنة وانت طيب .. وعذال .. اسنة
وانف مبروك على نجاح فيلم (المناسية مترواى)
انك
ناريت الخيري
1955/12/18



ابن الاخ كمال الشناوي ..
كل سنة وانت طيب .. وعذال .. اسنة
وانف مبروك على نجاح فيلم (المناسية مترواى)
انك
ناريت الخيري
1955/12/18

ابن الاخ كمال الشناوي ..
كل سنة وانت طيب .. وعذال .. اسنة
وانف مبروك على نجاح فيلم (المناسية مترواى)
انك
ناريت الخيري
1955/12/18

ابن الاخ كمال الشناوي ..
كل سنة وانت طيب .. وعذال .. اسنة
وانف مبروك على نجاح فيلم (المناسية مترواى)
انك
ناريت الخيري
1955/12/18

ابن الاخ كمال الشناوي ..
كل سنة وانت طيب .. وعذال .. اسنة
وانف مبروك على نجاح فيلم (المناسية مترواى)
انك
ناريت الخيري
1955/12/18

ابن الاخ كمال الشناوي ..
كل سنة وانت طيب .. وعذال .. اسنة
وانف مبروك على نجاح فيلم (المناسية مترواى)
انك
ناريت الخيري
1955/12/18

ابن الاخ كمال الشناوي ..
كل سنة وانت طيب .. وعذال .. اسنة
وانف مبروك على نجاح فيلم (المناسية مترواى)
انك
ناريت الخيري
1955/12/18



صور مجهولة في حياة إحسان عبد القدوس

- خطاب الى عبد الناصر للفتو عن جمال كامل
- خطاب من محمد نجيب يشكو هيكل
- 5000 جنيتها مرتب السنوي من اخبار اليوم

كتب / نبيل سيف

خاص لجريدة كاريزما



في حفل تكريم إحسان
بمناسبة عيد ميلاده الـ 70



في جنازة فكري أباطة

مع زوجته
في أيامه الاخيرة!!



مع مفيد فوزي عام 1990
خلال تسجيل احد البرامج



مع نجيب محفوظ وعائشة عبد الرحمن
بالمجلس الاعلى للثقافة عام 1985



نجيب محفوظ في زيارة له
خلال مرضه الاخير



مع مصطفى أمين والعالمين بأخبار اليوم



يتسلم وسام من الرئيس
السادات عام 1980



مع سعيد سنبل
رئيس تحرير
الاخبار اليوم
سنة 1990



مع صلاح أبو سيف في عيد ميلاده الـ 70



مع هيكل و ابراهيم شكرى سنة 1985



"كاريزما" تفرد بنشر صور ووثائق تنشر للمرة الأولى عن حياة الاديب الكبير / إحسان عبد القدوس .
في يوم 9 أكتوبر سنة 1966، يوجه إحسان عبد القدوس خطاب رسمي على الالة الكاتبة وعلى ورق
مؤسسة اخبار اليوم بصفته رئيس تحرير اخبار اليوم الى الاستاذ / محمد تحسين مدير ادارة المطبوعات
والصحافة بمصلحة الاستعلامات (الهيئة العامة للاستعلامات حاليا) يبلغه فيه بأنه قد قبل مسؤولية
رئاسة تحرير اخبار اليوم، ابتداء من 13 يونيو 1966.

خطاب الرئيس محمد نجيب:
وفي 14 أغسطس سنة 1973 وقبل شهرين من حرب أكتوبر، يكتب الرئيس السابق محمد نجيب الى
إحسان عبد القدوس بصفته رئيس مجلس ادارة مؤسسة اخبار اليوم، خطاب على الالة الكاتبة موقع
بخط يد اللواء / اركان حرب محمد نجيب، يشير فيها الى ما نشرته جريدة الاهرام يوم 10 أغسطس 1973
بمقال الاستاذ هيكل تحت عنوان " حكاية مع شيخ من الماضي " ملأه بالتجريح والتهجم على شخصي، وكال لي خلاله تهما
ذائفة تسيء الي سمعتي كما اورد وقائع غير صحيحة عن المقابلة التي تمت بيني وبينه في بيت المقدم جلال ندا .

واضاف اللواء نجيب في رسالته " .. وليقيني بان الصحافة المصرية هي ملك للشعب ولا سلطان لاحد عليها سوى سلطان
الضمير وسيادة القانون وعملا بحرية النشر فاني ارسل الي سيادتكم صورة من ردي على الوقائع التي وردت في مقال
الاهرام المشار اليه .
رجاء التكرم بنشره على صفحات جريدتكم الغراء في مكان يتناسب مع المكان الذي خصصته جريدة الاهرام لنشر مقال
ومع اصدق تمنياتي لكم وجريدتكم .

ملاحظة : لم نشر احسان عبد القدوس الرد وقتها ولكن عام 2002 بعد 29 عاما نشر الخطاب للمرة الاولى .
بطاقة شخصية واستمارة الوظيفية
ويحسب الشخصية واستمارة الوظيفية لاحسان عبد القدوس
فهو من مواليد 1 يناير 1919، وتاريخ تعيينه برون اليوسف في مؤسسة روز اليوسف - ادارة المستخدم - والموقع عليها بخط يده
اما البطاقة الشخصية الورقية لواجهة لروز اليوسف حاليًا ، ومحل عمله بمجلة روز اليوسف بشارع احمد سعيد وقتها .
بشارع القصر العيني (العمارة الاحسانية لرحلة الاسبوع الماضي عن الحياة عن عمر يناهز الـ 90 عاما) ياخطر
اخطار اصدار الكتاب الذهبي لروز اليوسف:

وتاريخ يتقدم احسان وشقيقته امال طليمات (رحلة الاسبوع الماضي عن الحياة عن عمر يناهز الـ 90 عاما) ياخطر
للحكومة باصدار احسان وشقيقته امال طليمات ، وبحسب الاخطار فان رئيس التحرير المسؤول هو فتحي غانم، ولقب ناشر
الجريدة احسان محمد عبد القدوس واما طليمات ، والجريدة المراد اصدارها هي الكتاب الذهبي لروز اليوسف شهريا
باللغة العربية في مطبعة روز اليوسف الخاصة بشارع احمد سعيد .
وفي خطاب رسمي من مدير عام مؤسسة اخبار اليوم الدكتور قاسم فرحات الى مدير عام مؤسسة روز اليوسف بتساريسخ
27 ابريل 1968 ، وعلى ورق مؤسسة اخبار اليوم ، يشير فيه الى نقل الاوراق الخاصة باحسان عبد القدوس والمحافظة بملف
خدمته وذلك بمناسبة نقله من رئاسة تحرير اخبار اليوم الى مؤسسة روز اليوسف ، وهي ترخيص الاتحاد الاشتراكي
بمزاولة المهنة بالعمل بالصحافة بتاريخ 1 يوليو 1960 ، وبيناته كالاتي .
المرتب السنوي : 5000 جنيتها .
الوظيفة : رئيس تحرير اخبار اليوم ..

مع هيكل و ابراهيم شكرى سنة 1985



الطفل البريء

بقلم الأديبة الشاعرة والإعلامية / عبير حلمي - مصر



بالمدرسة وهنا نطلق على الطفل (الابن المدلل) فهو ليس مدلل فقط وإنما أكيد سنكتشف عيوب كثير في شخصيته ونشأته وهو ليس مسؤولاً عن ذلك بمفرده وإنما هو الابن الذكي الذي استطاع أي يقتصر حقوقه لتحقيق رغباته وهنا فقط يدرك الوالدين كيف كان الخوف على الطفل البريء في المهد هو بداية الأخطاء ... الخوف من أن يبكي أو يغضب أو يثور أو يصل إلى العنف بالتكسير ولم يلفت أنظارنا أنها مناورات الطفل البريء لتحقيق رغباته السعيدة وحينما ندرك ذلك بعد فوات الأوان ونتحول نحن إلى وحوش آدمية بالنسبة له ونبدأ في إصدار الأحكام والقوانين لصالح التربية السليمة بعد فوات الأوان طبعاً وما نعتقد أنه الوقت المناسب وبكل الحزم هناك المنوع والمسموح وهناك العقاب بأنواع وأشكال مختلفة وكان ذلك الطفل أصبح العدو الأول لنا وكان المسألة هنا مسألة كرامة والنظر إلى شخصية وهيبة الوالدين وخصوصاً أمام الناس والمجتمع فكيف نتحمل قول إحدى الملاحظات (أنت شخصيتك ضعيفة أمام ابنك أو أن ابنك مدلل) بالفعل وكأنه بمثابة الإهانة تتم عن شيء واحد فقط وهو الإفراط والتفريط في تربيتك لابنك حتى أصبح ذلك الطفل ذو عيب و الحقيقة أنت السبب بالفعل فهنا من يحكم زمام الأمر كأم أو كأم منذ اللحظات الأولى أنت أم الطفل البريء ؟ من يشكل الخطوط ومن يمنح الحدود ومن يرسم ويخطط الطريق أنت أم الطفل البريء ؟ من عليه المسؤولية في التربية بحكمة ووعي وفهم وإدراك لردود أفعال أطفالنا مع كل تصرف ؟ و كم وكيف كان لدينا الفرص الهائلة لوضع قوانين وأسس للتربية وكسرنا كل القواعد وكانت تلك هي العقبان فيما بعد؟ وهنا تستمر الأخطاء في التربية بعد الإفراط والتفريط تأتي البيضة المملونة في صورة المنوعات وهي بمثابة أوامر وتنفيذ دون وعي للمرة الثانية كيف لك بتلك التصرفات في تدمير نفسية طفلك؟ وكيف دون وعي تشكل طفل عدواني أو متسلط أو حتى ضعيف الشخصية تماماً؟ كيف تتوازن ومتى لتحقيق ذلك الحلم الذي يحمل في طياته طفل بريء سواء نفسياً أو صحياً ؟ كيف نشئ جيل يتحمل مسؤولية الغد بما فيه نحن ويكون الابن البار بالديه ؟ كيف نزرع حتى نحني ثمار تعبتنا وسهرنا وثمار تربيتنا الصالحة فيما بعد؟ كيف وكيف وكيف منذ فجر اللحظات الأولى أنت تتابع وتأمل ضحكات وبياء الطفل البريء ؟ تأمل الطفل البريء فهو يضحك ويبكي دون سبب واضح إلا سبباً واحداً وهو تحقيق رغبات تمنحه السعادة والتعاش السلمي فقط، ولو أدركنا نحن ذلك وخططنا بهدوء ووعي خطة حياة كاملة لإنقاذ أنفسنا من تلك المعضلة وأنقذنا أطفالنا من عواقب إدراك الأمور بعد فوات الأوان .

عندما يكون لديك طفلاً حديث الولادة يفرح قلبك ويمتلك شعور اللهفة والفرحة مع الاهتمام والرعاية ويكبر ذلك الطفل يوماً وراء يوم أمام عيوننا ونلاحظ تصرفاته ونتابع حركاته بشغف وسعادة وإهتمام وفرحة لا مثيل لها وتشارك لحظات السعادة والمرح معاً وعندما يبكي أو يثور نبحث عن السبب وندرك وتندرك تلك الأسباب وتبتعد عنها حتى لا نتسبب في حزن وألم نفسي له وتجنب بكاء المرير الذي يسبب انزعاج نفسي لنا بالدرجة الأولى وإزعاج أيضاً لنا ولن حولنا ويمكن يزيد هذا إلى الإفراط والتدليل لتجنب تلك الأفعال الصادرة من ذلك الطفل المدلل وهو أفعال طفل بريء مثل البكاء والصراخ وأحياناً التكسير كما يبدو من رد فعل عنيف بعدم الاهتمام بعواقب الموقف أو العقاب المنتظر لتلك التصرفات فهو غاضب بفطرتة ويصدق مشاعره لا يحمل أي خطة أو تخطيط إلا أنه عرف نقاط الضعف ونقاط القوة التي بها يستطيع تحقيق رغباته حسب كم الإفراط والتفريط والسماح له بذلك منذ فجر اللحظات الأولى لتلك الأفعال بمعنى أدق وأشمل (نحن السبب) في المقام الأول إلى اللجوء إلى هذه الأفعال لتحقيق المصالح له من وجهة نظر الطفل البريء والذكي وهو ذكاء بالفطرة أيضاً دون أدنى مخطط، وهكذا تمر الأيام ويتسابق كلا من الأبناء والآباء في فرض السيطرة والشخصية لكل منهم على الآخر وكيف يحققون رغباتهم ويمتلكون حقوقهم ويتعاشون بما يناسب مصيحتهم الشخصية ليصلوا إلى الشعور بالسعادة والرضا والتعاش كما يرغبون و فجأة هنا تحدث صدمات متتالية لأحد الطرفين حسب قوة فرض الشخصية إحداهما على الآخر وكم وكم من التنازلات تحدث لمن يسمح بذلك حتى يتجنب تلك المشاكل وتحسباً فيما بعد لنتائج مبالغ فيها إما من الطفل كرد فعل طبيعي لكي ينال ما يرغب أو عقاب مشدد من الأب أو الأم لتحقيق الهدف الأسمى (وهو كلمة بابا وماما لا بد أن تسمع وتنفذ دون قيد أو شرط) وهو ما يطلق عليه (التربية) وهنا تجد الطرفين في صراع لفرض الشخصية والطموح في طاعة كلا منهما للآخر دون النظر في عواقب تلك الأمور أيضاً، ولكن عزيزي الأب وعزيزتي الأم في تلك المواقف المتعددة والمتتالية من الصراع اليوم للوصول إلى من له السيطرة والكلمة ومن هو القائد الأعلى والفعل لمسيرة الحياة ومن يجب أن يخضع لكل الشروط باسم التربية والأخلاق والمثل العليا، (ولكن بعد فوات الأوان) فأنتم من زرعتم الأسس منذ فجر اللحظات الأولى وتسبب في هذا الصراع دون أن يشعر منكم أحد أن أسلوب الدلال الزائد للطفل في أول أيامه وشهور وسنوات حياته هي بمثابة سلوك وأسلوب حياة دائم فيما بعد ، عندما لا تدرك أن ما يفعله الطفل البريء هي حنكة دون تدبير لأي مخطط ولكن حنكة بالفطرة يدرك من خلالها بعض التجارب الممنوحة له بقصد ودون قصد ومن خلال تلك التجارب والمناورات تتكون لديه خبرات كافية يعلم بها جيداً كيف يقتنع حرياته وحقوقه دون النظر لواجباته التي لم يعتاد السماع عنها أي شيء إلا بعد مرور العديد والعديد من السنوات وغالباً إلى فترة الإلتحاق

ماتقوليش كده

شعر / م. مجدى عزيز - أمريكا



بيقوللى حبنى أكثر
على قد ماقلبك يقدر
واملانى حنان املانى

ماتقوليش الوقت فات
ان كان فى العمر باقى
الجمعه ماتسبقش التلات
ولسه فيه وقت للتلاقى
واللى راح يرجع تانى
فما تقوليش انسانى

ما تقوليش انسانى
موش بس علشانى
عشان الأيام الحلوه
ترجع ومعها غنوه
واشوف ضحككتك الحلوه
ترجعلى أنا من تانى

وانا هافضل احبك
احبك موت، ولحد ماموت
إن كان م الحب، أو فى تابوت
وأقول من تانى، إوعى تقولى
إبعد وانسانى

ماتقوليش انسانى
وانسى إسمى وعنوانى
وانسى اللى كان بينا
ماتقوليش كده تانى

ماتقوليش انسانى
مادام لسه غاويانى
ومشاعرك زى ما هبنا
وحافظه قصايدى وأحمانى
وللا هوا الفراق غيبه
وهاتفضى معاندانى

ما تقوليش انسانى
ماتحرميش نفسك منى
وانتى حته منى
مايهمكيش سنى
مانتى فى العشق والغرام
أكبر منى
وعايشه الحب وعاشانى

ما تقوليش انسانى
مادام هوايا متندارى
عن صاحبى وعن جارى
وهاتجنن وأتارى
الناس عارفه وفاهمانى

ما تقوليش انسانى
وانتى صوتك فى ودانى

شعر / عبير حلمي - مصر

خاف العتقى

فهل يطيب الفؤاد من السقم ؟
بخيال واسع... وإلهام وشجن
الصبر طال .. به ومعه الهمم
كيف للبشر الحالم أن ينعم ؟
ويصير الحلم كالبركان بالحمم
فدمع القلوب من صنع البشر
ومهما له غفر .. بالفتن يختبر
يكذب العدو وإن يوم صدق
فخاف العتدى وتعدي القدر
يا ابن الإنسان كلنا بالطبع بشر

خُفت العتدى وتعدي القدر
ف لم الجرح وأعتذر
فهذا وذاك منه يُنظر
ذاع الخبر ... وله نشر
ألم أقل لك أنت المنتقم !
هل من سؤال للمختبر ؟
وجواب به الشفاء المرتقب
يا ظنون الربيع بحسن الظنون
وتفريد الطيور بسماء الفنون
خلق الدواء من عدم يكون؟

إبصلمودية - قرأت لك

م / مجدى عزيز

من الكلمة اليونانية ψαλμός (بصالموس) أي مزموور أو نشيد. وهو كتاب التسبحة اليومية وكتاب التسبحة الكيهكية. وهذا الأخير ما هو إلا كتاب التسبحة اليومية (باستثناء إيصاليات وطروحات وذكصولوجيات المناسبات) مضافا إليه إيصاليات أخرى كثيرة ومدائح عربية غزيرة في مديح العذراء لا تحمل في معظمها سمات اللاهوت الإسكندري، دخل أولها في القرن السابع عشر الميلادي وكان مديحا لأبي السعد الأبو تيجي. وأقدم إشارة وصلت إلينا عن زمن تأليف الأبصلمودية المقدسة واستخدامها في الكنيسة هو ما ذكره البابا الإسكندري ديونيسيوس الكبير (248-265 م). عن نيبوس أسقف الفيوم (أرسينوي) فيقول: "...أرحب بأعماله وأحبه بسبب أمانته وجهاده ودراسته العميقة والصبورة للأسفار المقدسة، وجهاده الكبير في عمل الأبصلمودية التي أصبح يستخدمها الكثيرون بارتياح...". ولقد طبع كتاب الأبصلمودية السنوية أول مرة في روما بواسطة روفانييل الطوخي سنة 1744 م تحت اسم "كتاب الإيصاليات والهوسات"، أما في مصر فقد طبعه أقالديوس بك لبيب للمرة الأولى في القاهرة تحت نفس الاسم سنة 1897 م. وأقدم "أبصلمودية سنوية" في مكتبة دير القديس أنبا مقار فهي مخطوط رقم (103

طقس) ويعود تاريخه إلى سنة 1774 م. ثم طبع الطوخي الشكل الأولي لكتاب الأبصلمودية الكيهكية لأول مرة في روما سنة 1764 م، تحت اسم "التاودوكيات (الثيوتوكيات) كترتيب شهر كيهك". وطبعت الأبصلمودية الكيهكية كاملة لأول مرة أيضا في مصر بواسطة أقالديوس بك لبيب في القاهرة سنة 1911م، نقلا عن مجموعة مرجان المجلد الثالث عشر وعنوانه: "كتاب التفسير المقدسة"، والمجلد الرابع عشر وعنوانه: "كتاب الدفنار المقدس للشهداء وأعياد القديسين كما وضعه معلمو الكنيسة". أما أقدم أبصلمودية كيهكية في مكتبة دير القديس أنبا مقار فهو مخطوط يعود إلى القرن السادس عشر أو السابع عشر تحت رقم (97 طقس) لقد استمر استعمال الكتب الخطية في الخدمة بالكنائس إلى أواسط القرن التاسع عشر ثم شرع المنتج البطريك كيرلس الرابع (1853-1861 م). في إحضار مطبعة من الخارج لطبع الكتب الكنسية. وتولى بعده طبع جزء من هذه الكتب المرحوم رزق بك جرجس لوربا حوالي سنة 1588م / 1871م، ثم جاء بعده أقالديوس بك لبيب وقام بطبع جزء كبير من الكتب الخطية الكنسية على نفقة الأنبا كيرلس الخامس (1874-1927 م). ومنذ ذلك الوقت حلت الكتب المطبوعة محل المخطوطة في الأديرة والكنائس.

Call Or Txt

(626) 364-8552



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% Seniors 62,
DISCOUNT Monday
& Tuesday

\$5 For
DISCOUNT 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



Financial & Insurance Solutions, Inc
Lic 6000224

نقدم الحلول المالية والتأمينية



WE DON'T SELL
WE EDUCATE
WE TREAT
WE PREVENT

مختصين في التأمين على الحياة بكافة الأنواع وحسابات التقاعد والاستثمار

نعتقد أن الإستثمار ليس فناً فحسب، بل يتطلب أيضاً عناية وإهتمام.
نحن نفرح بوجود نخبة من الشركاء وإستراتيجيات الإستثمار المتطورة التي تم تصميمها لتسهيل جميع أهدافك الإستثمارية
نشيق أن مستشارونا سوف يوفرون لك مستوى من الثقة والخبرة والفائدة الكبيرة لكم.
برامج 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

من نحن؟

نحن ندرك أن التوتر النفسي يمكن أن يكون له تأثير كبير على حياة الناس. نحن نؤمن بان الوضع المالي يمكن ان يكون مصدر أرق لبعض الناس . سوف يستمع لك اطباء المال ، يتفقدون صحتك المالية ويصفون العلاج المناسب لوضعك المالي لتعيش حياتاً خالية من الضغط النفسي.

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.

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

شركائنا في النجاح



+1 (855) 584-3637 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.



الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمریکا



صحيفة كاريزما Charisma Newspaper تقدم بأخلص التهاني القلبية للجالية المصرية بأمریکا

لتدشين الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمریکا

في عهد فخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي

برئاسة الأستاذ / رأفت صليب رجل الأعمال

متمنين له ولكل أفراد الإتحاد التوفيق والنجاح وتحقيق الكثير من الإنجازات لأبناء الجالية المصرية بأمریکا ومصر

متمنين كل الخير لمصر الحبيبة ولأمریکا بالتعاون معاً في جميع المجالات وكل الاتجاهات .. الله الموفق