

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief **Wael Loutfalla** 

وائل لطف الله

# www.charismadaily.com













Tel: +1-310-203-2242 Fax: +1-310-203-2287 Email. gihanthomaslaw@yahoo.com

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

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

## بدء فعاليات الإجتماع التنسيقي الأول للإتحاد العام للمصريين بالخارج بالولايات المتحدة الأمريكية - ولاية كاليفورنيا



بعضور كلاً من رئيس الإتحاد رجل الأعمال الأستاذ رأفت صليب وحضور النائب المهندس هشام ستيتة وسكرتارية الإتحاد المهندس هشام طه والأستاذ أشرف عزيز وبعض أعضاء الهيئة التأسيسية من لجنة الإعلام والثقافة الإعلامية الأستاذة هايدى سعد والإعلامي وائل لطف الله ومن لجنة الإستثمار سيدة الأعمال الأستاذة أماني جبران والمهندس عصام إسكندر والمهندس وسام أبو العطا ومن لجنة الرياضة وشباب الجيل الثاني الكابتن إيهاب زنجا، جميعهم إتفقوا على تنسيق إحتفاليات وتجمعات كبرى في معظم الولايات المتحدة الأمريكية الأسابيع المقبله، تضم هذه التجمعات غالبية الجالية المصرية وطرح مشاكل الجالية وإحتياجاتهم والتنسيق مع الجهات الرسمية والعمل على المصرية وطرح مشاكل الجالية وإحتياجاتهم والتنسيق مع الجهات الرسمية والعمل على حلها والسعى الدؤوب للتعاون المشترك وتوضيح أهداف الإتحاد والإعلان عنها كالتالى:

- مساعدة أعضاء الجالية (ذات الإقامة القانونية) في الحصول على فرص عمل حكومية أو خاصة وتسهيل وتوفير الرعاية الصحية الحكومية وأيضا تسهيل لهم الحصول على القروض او المساعدات المالية الحكومية الامريكية أو البنكية.

- المساعدة وتسهيل نقل الجثامين الى بلدنا مصر لمن توفاه الله وليست لدي أهله المقدرة المالية أو لمن لا يوجد له أقارب هنا فى أمريكا من خلال التنسيق مع وزارة الهجرة والقنصليات المصرية بأمريكا.

ـ مساعدة أعضاء الجالية في حل بعض المشاكل التي تواجههم في أمريكا مع الجهات الحكومية المصرية داخل مصر وأيضا من خلال التنسيق مع السفارة والقنصليات المصرية الخمسة الموجـودة في الولايات المختلفة.

- أن يكون للإتحاد كمجتمع مدنى إستقلاليه تامة، وأن تكون الجالية المصرية لها ثقلها كقوة مؤثرة وفعالة على متخذى القرار في أمريكا، مع مساعدة ومساندة شباب الجيل الثانى والثالث للاندماج في العملية السياسية بأمريكا وحثهم على الترشح لانتخابات حكام الولايات أو عمد المدن داخل الولاية، للوصول إلى عضوية مجلسى النواب والشيوخ حتى يكون لأعضاء الجالية المصرية دور فعال لخدمة المصريين وبلدنا الحبيب مصر.

- مساعدة الجيل الثانى على التواصل مع الأجيال السابقة لنقل الخبرات لهم من خلال إقامة مؤتمرات علمية وندوات ثقافية وفنية ورياضية وسياحية لتوحيد أعضاء الجالية في كل الولايات بغرض التواصل بينهم وتعريف الجالية بعضها ببعض وإدماج الجالية المصرية بالجاليات العربية الأخرى وتشجيع التجارة ونقل الخبرة بينهم في المجالات السياسية والعملية ليصبحوا القوة الناعمة لمصر والمصريين في المستقبل داخل أمريكا.

- السعي إلى تحقيق قاعدة بيانات صحيحة لأبناء الجالية المصرية بأمريكا سواء إقامه قانونية أو غير قانونية أو مؤقتة وربطهم بحبل التواصل بينهم في شتى المجالات حتى تكون قوتنا هي وحدتنا في أمريكا، فإن الإتحاد العام يخدم كل مصرى بدون شرط أن يكون عضو به.

- التركيز على الترويج للسياحة والإستثمارات في بلدنا الحبيبة مصر ودمج وتفاعل التبادل الثقافات والعلوم والبحث العلمى ومختلف النشاطات بين البلدين أمريكا ومصر من الجيل الثاني والثالث لخلق جيل وطنى متعلم ومثقف ومتعاون من الطرفين.

ـ الاتحاد العام للمصريين بالخارج بالولايات المتحدة هدفنا (نعمل معاً لمصر والمصريين) من أجـل الجالية المصرية بأمريكا وربط الأجيال القادمة بوطنهم الأم مصر، إن شاء الله.

## www.charismadaily.com

Email: info@charismadaily.com Email: infocharismaaa@gmail.com Email: waelloutfalla@yahoo.com

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

## لكلالجاليةالعربيةبأمريكا

## Tel: +1 626-261-9969

الناشر ورئيس التحرير وانط لطف الله

المستشار السياسي والإقتصادى

د.م. چون جندی

الإشراف على الموقع الإنجليزى

نيفين لطف الله

ازياء وموضة

د. منتي أحمد شلبي

جاكلين فايق

رياضـــة

كابتن/ إيماب محمد

کابتن/ هانی عزین

فنون ودیکور

سامررياض

نیرمین موریس

نیفین مفرح منال شوکت

علاقات عامة

أبو العنين - يـوسف - مجــدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته





Email: blastpharma@gmail.com

- مفاجئة: موظفاً بحديقة الحبوان - قالت له روزاليوسف "إسهك ايه يا شاطر؟ فتــزوجهــا

- الحجز على مرتبه بسبب نفقة طفلته من روز اليوسف - لهذا السبب فعلته مجلس الوزراء بعد الثورة

- نـزلــة معــويــة في رأس البس سبب أجــازة 10 أيـــام

بدوره الشهير الملك " ارثر" في فيلم " الناصر صلاح الدين " و بجملته الخالدة للفنانة لليلي فوزي «في ليلة أقل جمالاً من ليلتنا هذه ستأتين راكعة إلى خيمتى»،ويعرفه جمهور السينما أيضاً بشخصية المليونير والد زبيدة ثروت في فيلمها مع عبد الحليم حافظ «يوم من عمرى»، انه زكى طليمات عملاق المسرح المصرى، ومؤسس معهد التمثيل. وفي الوقت الذي يضم فيه متحف المركز القومي للمسرح بالزمالك العديد من مقتنيات زكى طليمات الشخصية، الا ان الملف الوظيفي لعملاق المسرح، كان ولايزال مفقودا وبعد 40 عاماً من رحيله عام 1982، وبعد 128 سنة من ميلاده، فقد لايعر ف عنه الكثير، ان زكى طليمات كان متزوجا من روزاليوسف والدة احسان عبد القدوس، وله منها ابنة لازالت على قيد الحياة هي السيدة امال زكي طليمات قبل ان ينفصلا بالطلاق.

140 وثيقة رسمية تعيش منذ اكثر من مائة عام في الملف الوظيفي الرسمي لزكي افندى طليمات، الذي بداء حياته الوظيفية موظفا في حديقة الحيوان وهو السر الذي تكشفه وثائقه التي ننفرد بنشر اهم ما فيها لاول مرة.

محضر ميلاد زكس طليمات قبل 128 عاما تحسم وثيقة في ملفه الوظيفي وهي "محضر ميلاد الطفل زكي ابن عبده افندي طليمات " تاريخ الميلاد الحقيقي لزكي طليمات وهو 29 ابريل سنة 1894، في الساعة التاسعة صباح، حيث تشير الوثيقة الى انه ولد في شارع البستان بحي عابدين، ووظيفة الاب تاجر، والطريف ان اسم الام في الوثيقة "الست هانم" وقد يرجع ذلك الى ان اسم الام لم يكن يذكر وقتها في شهادات الميلاد.

وثائق الطلاق زكى طليمات من روزاليوسف في اول لقاء بين زكى طليمات وروزاليوسف قالت له- اسمك إيه يا شاطر؟ ولكن الشاطر الذي هو أنا لم يفتح فمه بالكلام إلى أن فتح الله على الشاطر فذكر اسمه ولقبه. فقالت: طیب اسم زکی مفهوم ولکن «سی طلیمات ده يبقى إيه؟ تعرف تقشر بطاطس؟ طيب تعرف تطبخ؟ فأجاب زكى طليمات بالنفي. فقالت تعرف ترقص كويس؟ فسألها عن علاقة المطبخ بالرقص بالمسرح؟ فقالت: لما تعرف العلاقة دي حاتبقي ممثل صحيح. ولم یکن زکی طلیمات یدری انه بعد ذلك سوف يلتقى بها أمام المأذون ليصبح لها الزوج والخصم. ويعرف الجميع ان زكى طليمات تزوج روز اليوسف في الثلاثينيات من القرن الماضي بعد طلاقها من الفنان محمد عبد القدوس وانجبت من زكي طليمات ابنتها الوحيدة "امال زكى طليمات "التي لازالت على قيد الحياة، وهي شقيقة الاديب الراحل احسان عبد القدوس من الام، ولكن لم يقراء احد او يشاهد طوال اكثر من 125 عاما ماضية وثائق الطلاق والحجز على زكى طليمات وتنازل روز اليوسف عن كل الاجراءات القانونية ضد مطلقها وابو ابنتها الوحيدة امال.

يوجد وثيقة وتحمل اسم وزارة الداخلية وهي " طلب تنفيذ

حريدة سياسية مصورة

وزارة المعارة العمس كالقام

٥ ١٦ ايس ٢٤ ١١٠٠

حكم شرعى بطريق الحجز تحت يد المصالح الاميرية عن المالغ الجائز حجزها قانوناً من المرتبات والمعاشات "، وتحمل تاريخ 27 سبتمبر 1937ضد زكى طليمات افندى عبد الله الموظف بوزارة المعارف وذلك لإمكان الحصول على مبلغ 104 جنيها مصرى. اما الوثيقة الثانية فهي اعلام شرعي من محكمة الجيزة الشرعية عن طلاق فاطمة اليوسف الشهيرة بروزاليوسف وقد انابت عنها محمد عارف افندي سكرتير ادارة مجلة روزاليوسف التي تملكها روز اليوسف، في حين كانت الوثيقة الثالثة هي خطاب من المستشار الملكي الى وكيل المعارف العمومية بشان رفع الحجز المقيد على مرتب زكى طليمات وذلك للنفقة المقررة عليه لابنته امال طليمات حيث قدمت مطلقته رزو اليوسف اقرار بالتنازل عن هذه النفقة. اما الوثيقة الرابعة فكانت اذن من ادارة المستخدمين بوزارة المعارف بتاريخ 9 مايو عام 1942 بالغاء نفقة شرعية كانت تؤخذ من زكي طليمات لمطلقاته روز اليوسف وذلك لتنازلها عن هذه النفقة في حين كانت الوثيقة الخامسة فهي اقرار بخط روزاليوسف بتاريخ 30 مارس 1939 بتنازلها عن الحجز الموقع منها على مرتب زوجها الاستاذ زكي طليمات تحت يد وزارة المعارف العمومية والموقع بموجب الحكم الشرعي الصادر في 21 فبراير سنة 1939. وجاءت الوثيقة السادسة على ورق جريدة روزاليوسف اليومية بتاريخ 26 مارس سنة 1942 بخط يد روز اليوسف موجه الى مدير حسابات وزارة المعارف بتوكيل محمد افندى عارف وكيلها الشرعى في التنازل عن نفقة ابنتها " امال زكى طليمات " الموجودة في حضانتها، بالاضافة الى اقرار اخر بخط يدها على ورقة مسطرة بتاريخ 13 ابريل سنة 1939 تقر فيها بتنازلها عن نفقتها الشرعية الواجبة لها شرعا حتى انتهاء العدة شرعا وعما تجمد من النفقة لي ولابنتي امال طليمات.

وهنا وثيقة يكتب زكى طليمات بخط يدة بتاريخ 11 ابريل سنة 1939 الى حضرة صاحب العزة رئيس قسم الماهيات بوزارة المعارف، ليحيطه علما بانه قد تم طلاقه من زوجته السيدة روزاليوسف طلاقا بائننا تنازلت فيه عن نفقة عدتها بعد الطلاق الى انقضائها شرعا، وبالتالي الرجاء التفضل بوقف الحجز على مرتبه وعدم صرف اى مبلغ الى السيدة المذكورة " روزاليوسف "، ومرفق بهذا الطلب قسيمة الطلاق والقرار المذكور وفيهما النص الصريح لما سبق.

زكى طليمات موظف بحديقة حيوان الجيزة:

قد تكون هي المرة الاولى الكشف عن ان زكي طليمات بدا حياته موظفا بحديقة حيوان الجيزة، فابحسب الوثيقة التي بين يدينا والمؤرخة في 1 نوفمبر سنة 1925 والمكتوبة على الاله الكاتبة على ورق حدائق الحيوانات بالجيزة، والموجه الى حضرة صاحب العزة مدير الحسابات ،فان حضرة زكى افندى طليمات الموفد ببعثة التمثيل بالخارج قد اخلى طرفة بهذه المصلحة اعتبارا من 31 اكتوبر سنة 1925، وماهيته الحالية 11 جنيها يستقطع منها 4 جنيها و55 مليما عن الاحتياطي والدمغة.

كما انه لم يلتحق بخدمة السلطة العسكرية .وفي وثيقة اخرى تحمل شعار " وزارة الاشغال العمومية " -التقرير السنوى لسنة 1925 ، فان زكى افندى طليمات ، ومرتبه الحالي 11 جنيها وحاصل على الابتدائية والثانوية ،وتاريخ اشتغاله بالوظيف الحالية يوم 14 يونيو 1919 فإن اخلاقه جيدة وقائم بعمله المكتبى والفني بنشاط، ولم يصدر ضده اى عقوبة ،ولانوصى بشيىء تجاهه.

خاص لجريدة كاريزما

بتاريخ 17 مايو سنة 1919، يشهد فيها كل من ابراهيم افندي

رمزى و مصطفى افندى جمال من موظفى الزراعة الداخلين

ضمن هيئة العمال وماهية كل منهم لاتقل عن 10 جنيهات بان

زكي طليمات حسن السير والسلوك ولم تصدر في حقة احكام ولا

اوامر تمنع من توظفه في الحكومة المصرية ولم يسبق له التوظف

نزلة معوية في عشة "راس البر":

وفي 30 يوليو سنة 1929 وبخط يده ومن داخل عشته براس البر "حيث اجازة الصيف"، يكتب زكى طليمات الى مدير عام ادارة الفنون الجميلة مانصه:-"نظرا لمرضى وعدم استطاعتى الحضور للوزارة لمزاولة اعمالي عقب اجازتي الاعتيادية التي نتنهي اليوم ارجو التفضل باحالتي على القومسيون الطبي للكشف على براس البر في عشتى رقم 6 صف 17. وفي نهاية الخطاب بتوقيع رئيس الادارة ونصه " يحال الى ادارة المستخدمين للنظر والتكرم باجراء اللازم .،وفي وثيقة اخرى استمارة كشف طبى بمعرفة طبيب المدرسة " تحمل شعار " وزارة المعارف – قسم التفتيش الطبى " وقد كتب فيه ان نتيجة الكشف الطبى على زكى افندى طليمات قد انتهت الى انه مصاب "بنزلة معوية حادة " تحتاج 5ايام اجازة.

فصل ذكى طليمات من الخدمة بقرار مجلس الوزراء الثورة وترصد اخر 3 وثائق في الملف الوظيفي لزكي طليمات بعد ثورة 23 يوليو بعام تقريباً حيث صدر قرار فصله من الخدمة، وبحسب المستند الاول الصادر من الادارة العامة للمستخدمين بوزارة المعارف العمومية يوم 5 يناير1953 فقد تقرر رفع اسم "حضرة زكى طليمات" مراقب المسرح المدرسي المثبت على الدرجة الثالثة من الخدمة اعتبارا من 17 ديسمبر 1952، وذلك بناء على قرار مجلس الوزراء بجلستة المنعقدة في 17 ديسمبر 1953 تطبيقا للمرسوم بقانون 181 لسنة 1952 بشأن فصل الموظفين بغير الطريق التاديبي. وفي وثيقة اخرى بخط يد زكي طليمات بتاريخ 5فبراير 1953 وهي عبارة عن خطاب موجه من زكي طليمات الى مراقبة المسرح المدرسي بوزارة المعارف يطلب فيه تحويل معاشه على حسابه ببنك مصر رقم 284260، ثم وثيقة اخرى واخيرة وهي " اذن معاش للمستخدمين " اى موظفى الدولة الرسميين فان معاش زكى افندى طليمات اسطورة الفن المصرى هو 31 جنيها و350 مليم اعتبارا من 17 ديسمبر 1952 ويصرف على الحساب الجاري لزكي افندي طليمات ببنك مصر.

وفي يوم 22 ديسمبر 1982 يغادر الفنان زكى طليمات الحياة عن عمر يناهز الـ 84 عاما، تاركا ورائه ثروة فنية وتلاميذ لازالوا مخلصين لذكراه.

حسن سير وسلوك: وتشهد وثيقة بخط اليد وعليها ختم وتوقيع وكيل الزراعة

ROSE EL YOUSSEF

JOURNAL Politique Illustre 18, rue Dakhlia Le Caire Tel - 41739

indicity in oil coin

الزامى ومفنوا لفرل لهزام وديا

رف المنه من وعمرات منه ( بل الملكان) و بالف سيم مدلت تفاد در مرام بدوله مع لتع اللي مال الدور وما الله كوم المت بدالتارل عبرسق الني الرجروه في جهاس لذا ركان جذف مراده عارب

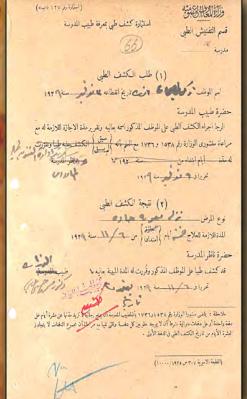
رُبِي الرَّبِي فَي النَّبِي مِنْ النَّارُ وَعَمَا وَامِوْ اللَّهِ . الزَّارِي وَمُعَوَّا لِفُولَ لِهِيَّارِ

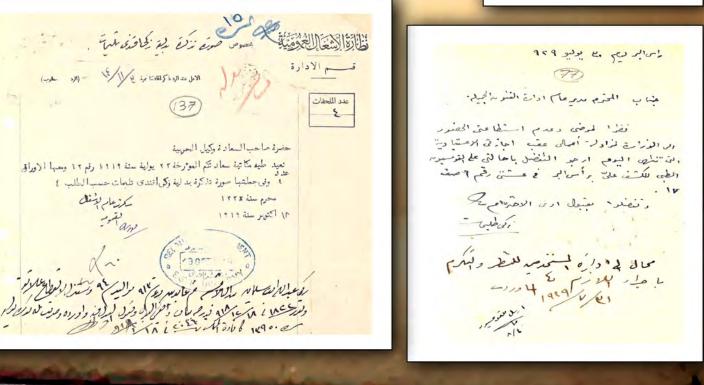
دلائع بالمواد المالية عور الموادة المعان الم Die pper 314 of Elddor the said air pres ice ent cio? 











11-11~

( 55.0

B. 1./1./a





لم أتعجب من سماع هذه الجملة في عالم أصبحت فيه المعلومات المغلوطة Misinformation خصوصاً على الانترنت لها نصيب الاسد بلا شك! ولهذا يجب علينا تقصي الحقائق (نخلي عنينا في وسط راسنا)، خصوصاً عندما تمس هذه الحقائق ليس فقط جيوبنا الآن بل أيضا صحتنا وهي أغلى كنوز الأرض، كنز يتمتع به الاصحاء لكن لا يراها تاجا على رؤوسهم الا أقرانهم من المرضى فقط! المعلومات الخاطئة أو أشباه الحقائق Factoids التي للأسف اصبحت مسلمات مجتمع في الشرق الاوسط استطاعت ان تزرع في مخيلة الكثيرين ان من يأكل الفول هم الفقراء وان الميسور حالهم لابد ان يأكلو اللحوم وان ينسو تماما الفول والـ ٧ الاف سنه حضارة التي علمتنا أكل الفول!

ولهذا دعونا أعزائي قراء جريدة كاريزما نتقصى الحقائق وسأترك الحكم لك على مسجون آخر من مساجين الأكل، وحكم الإفراج عليه سيترك لك لأنك أنت القاضي في هذه القضية وما أنا إلا محامى موكل عن المتهم! المدعو! الفوووول! وشهرته المدمس وجريمته "أكل الفقير"!

هل تعلم عزيزي القارئ أن الفول غني جدا بكثير من المعادن ومنها البوتاسيوم المغنيسيوم الكالسيوم، الحديد، النحاس والمنجنيز وكل منهم يدعم وظائف كل عضو وخلية في جسمك ونقصهم يؤدي للعشرات بل المئات من الأمراض!

يتمتع الفول بقدر رائع من الالياف وبالذات القابل للذوبان منها والذي من شأنه تغذية البكتريا النافعة ال Microbiome الذى أشرت إليه في مقالة سابقة الذي دون "صحته" شخصيا يصعب بل يحال أن نتمتع بصحة جيدة وأن نعيش حياة خالية من الامراض على قدر المستطاع! كوب واحد من الفول قد يمد أجسامنا بحوالي ١٥ جم من الالياف وهو ٢٠-٣٠٪ مما يحتاجه جسمك يوميا من الالياف لتنظيم الجهاز الهضمي ومنع معظم أمراضه ومنها الكرونز Crohn's يوميا من الالياف التقرحي UC والقولون العصبي IBS! ولا تحتوي اللحوم على مثل هذه الالياف، وأمراض أخرى كثيرة منها السمنة التي تتسبب وحدها في ٢٣٦ مرض اخر!

القليلون يعرفون عن الفول أنه يقلل من أمراض القلب والأزمات القلبية بطرق مباشرة وغير مباشرة، خصوصا حينما يكون الفول بديلا لأكل الكثير من اللحوم التي من المعروف الآن وبالذات الصناعي منها أنها من شأنها زيادة أمراض الضغط والسكر والكوليسترول والسكتات الدماغية! والفول يا حضرات قادر بكل بساطة وبسهولة على الحماية والعلاج من معظم هذه الأمراض!

ولا يكتمل أي حديث عن أي أكل صحي دون الإشارة الي تاثيره على "بُعبُع" البني ادمين كلها وهو مرض السرطان الذي يودي بحياة الملايين من البشر سنويا! ولابد ان تعرف أن الفول بكل جداره يقلل بنسب جيده سرطان القولون والثدي وسرطانات أخري! ومن المواد التي تساعده على تحقيق هذا مادة الفايتات Phytate السحرية المفعول!

وليتهلل مرضى السكر ومقاومة الانسولين لأن الياف الفول الغنية تحول دون زيادة السكر بطرق غير صحية ويعمل الفول جاهدا لك ولكي على تقليل وإبطاء امتصاص السكر من الامعاء وليس هذا فحسب بل ايضا يقلل من الاصابة بمرض السكر ومقاومة الانسولين!

ومن روائع الفول المدمس منه وغير المدمس (طريقة مصرية فرعونية قبطية لطهيه ولإطلاق مفعوله السحري العنان!) انه أيضا يقلل الاصابة بمرض قاتل صامت منتشر بنسب مروعة ٣٠٪ بسبب الاكل الصناعي في أيامنا هذه وهو مرض دهون الكبد Steatosis) Fatty Liver) ويقلل الدهون الثلاثية TG والدهون السيئة والسيئة السمعة LDL في الدم عموما أيضا مما يقلل العديد من الأمراض الناتجة عن هذه الدهون غير الصحية التي تكون موجودة بوفرة في الأكل الصناعي واللحوم المصنعة!

يحتوي الفول أيضا على مواد تساعد الجسم على تكوين الدوبامين في المخ مما يساعد على الاتزان النفسي والسعادة وأيضا منع مرض الشلل الرعاش Parkinson's Disease الذي أصاب الممثل الشهير مايكل چي فوكس في أوائل ثلاثينياته!

هل سمعت أيضا أن اللحوم هي "أفضل" مصدر للبروتين؟! مرة أخرى نتعامل مع أشباه حقائق Factoids ولا يسعنى المجال في هذه المقالة الخوض في هذا الموضوع ولكن في كلمة ورد غطاها.. اللحوم قد تكون حقيقى غنية بالبروتين ولكنها ليست "أفضل" مصادر البروتين وخصوصا حينما يصحب هذا البروتين الذي لو مصدره اللحوم كم كبير مؤذي جدا من المضادات الحيوية، والمبيدات الحشرية والسموم الصناعية Industrial Toxins مثل الدايوكسين Dioxins المسرطن والهورمونات واخيرا وليس أخرا مصدرا للبروتين من شأنه رفع نسب إفراز الـ IGF-1 من الكبد الذي زيادته فوق سن الـ ٤٠-٣٠ قد تؤدي إلي زيادة نسبة بعض السرطانات! ولكن هذا عكس ما يحدث تماما مع بروتينات الفول التي تقلل حدوث السرطانات!

نعم عزيزي القاريء الفول الذي يعدُ غذاء غنياً جداً بالبروتين (لا يحتوي على كل أنواع الاحماض الامينية أو البروتين الكامل وهم الـ ٩ أحماض الأساسية Essnetial Amino Acids من مجموع ال ٢٠ حمض أميني إلا فول الصويا (Soy Beans)، ولكن هذا لا يقلل من شأن الفول المصرى الشرق أوسطى لأنه

عادة من يأكله يأكل معه أنواع أخرى من البقول والخضروات فتكمل الدائرة البروتينية التي يحت<mark>اجها.</mark> الجسم البشري! كوب الفول المدمس (بالمصري) يحتوي على حوالى ١٥ جم من البروتين الصحي الذي يكلفك القليل ماديا \$؟\$ والقليل من التكلفة على جهاز جسمك مقارنة بمخاطر اللحوم المسنعة!

غني بـ "الفولات" Folate فيتامين B9 مجرد تشابه اسماء فوليوم Folium معناها ورقة نباتية Leaf ولا اسم على مسمى فلا ومرة أخرى الفول المدمس (أو مش مدمس!) في بحدارته كأكل صحي بجدارة لإحتوائه على الفولات B9 الذي له وظائف كثيره ومن أهمها منع مشاكل عصبية Neural Tube Defects في الأجنه في الحوامل! الكوب الواحد يحتوي على حوالي ٥٠٠ مكجم وهو تقريبا نصف الجرعة المطلوبه في هيئة قرص ولكن القرص Folic Acid ليس بدون عيوب وأعراض جانبية ولكن الفول يمتع بأجود أنواع ال Folic Acid النباتية وليس حمض الفوليك Folic Acid ! وهناك فرق! ولكن هذه مقالة أخرى!

الفول يعد أيضا مصدرا غنياً بمضادات الأكسدة ومنها الـ أيسوفلافونز Isoflavones التي من شأنها مجازيا- تهدئة سرعة قطار العمر الذي يجري بسرعات عالية عن المرغوب فيها مهرولاً بنا بدون أي اكتراث في عالم يتسم بالسرعة المفرطة، عموما الى نهاية المطاف "المحطة الأخيرة" التي معظم ابناء أدم يعملون جاهدين لكي يؤجلون وصولها! وتعمل مضادات الاكسدة على ابطال مفعول وشرور الشوارد الحرة Free Radicals المواد الكيميائية التي تنتج عن عميلة الايض والاكل الصناعي والزيوت المهدرجة كما العوادم من السيارات ICE حتى لو كانت فارهة ومن أفخم السيارات إلا لو كهربائية EV وهنا الفول يكون بمثابة سيارة كهرباء قليلة الضرر والعوادم رغم المفارقة الطريفة أنه يزيد "الغازات" و العوادم غير المؤذية من "ناحية" أخرى! الا لو كنا نتكلم عن الايتيكيت فهذه الغازات تعد من أسوأ العوادم والغازات من وجهة نظر اجتماعية لا علمية بحتة و كان قد يذهب رأي المجتمع الارستقراطي في هذا الموضوع المهم مع "الريح" مع رياح الفول بعد قراءة كل هذه الفوائد!

ومفاجأة العدد والمقال لقراء كاريزما الأعزاء أن الفول بزيت الزيتون البكر جداً وعصرة الليمون وحبة الكمون و"فحل" البصل قد يكون من أروع الطرق وأسهلها على الاطلاق للتخسيس أروعها" لأنه اكل صحي مُشبِع جدا، "أسهلها" لأنك ستاكل حتى ثمالة الشبع مجازيا طبعا وعلى أخر اليوم قلت سعراتك الحرارية لليوم كله حوالي ٥٠٠ سعرا كأنك تمشيت أكثر من ساعتين!! وجدير بالذكر أيضا أن أهم أسباب رجوع زيادة الوزن Recidivism بعد شهور أو سنين من التخسيس المرهق جسديا ونفسيا! لأنه "رجيم" الحرمان والتجويع وتقليل السعرات التي رغم شرف ونجاح المحاولة ولكن معظم هذه المجهودات البطولية ستبوء بالفشل لأن "دايت" الحرمان والتجويع ليس فقط مكئب ومتعب بل طريقة شبه مضمونة لرجوع الوزن مرة أخرى Yo-yo Dieting!

عزيزي القاريء لقد خلق الله لنا الأكل الطبيعي لنتسمتع به من ما لذ وطاب من مختلف انواع الخضروات والفاكهة والمكسرات وعلى رأس هذه المنظومة الصحية للاكل الملك قد تتربع في مملكته البقول ملكة مرصعا تاجها بالفول مدمساً كان أو مطشوشاً!

مش مصدق لسه؟ روح بص على جمال الحصان في قمة أوجه وسرعة سباقه وهتعرف وتصدق ولازم تصدق أن كل تلك العضلات المفتولة بكفائتها غير المعهودة وقوتها ما هو إلا نتيجة عن أكل الحصان الصحي النباتي ١٠٠٪ الذي يعلو قائمته الفول والحصان حيوان يأكل الكثير من الفول والتبن والنباتات فقط! ورغم حبنا للحصان وولعنا الشديد به لا نتعلم أبداً درس الأكل النباتي ومنه الفول أكثر من قادر على التمتع بجسم مفتول العضلات وقد يكون صديقاً لك في مشوار الجيم يوميا! كما لم يتعلم الكثيرون مننا درس الصداقة من الكلب أوفى صديق للإنسان!

وحان الأن وقت الحكم Verdict في القضية المرفوعة واستئنافها على الفول المسجون مؤبد هل فعلا هو يستاهل بعاميتنا المصرية الجميلة اللي دمست الفول لألاف السنين عن حكمة تتسامى عن المقارنة بأكل أيام اليومين دول من برجر وهوت دوج (الكلب السخن!) وبانكيك وأيس كريم ومشروبات غازية؛ الأكل الصناعي الذي أحب ان أنوه عنه دائما حتى الزهق Ad Nauseam من كلامي عن أكل "هزيل سريع مريع" ودماره الشامل للصحة! وأثق تماما في عدل حكم محكمتكم وأنكم سوف تساعدوني في إطلاق سجينا اخرا من مساجين أكلنا، حرا يحلق في سماء حرية عالم الأكل الصحي محمولا على هواء مليء بغازات صحية من اهم أسبابها الفول في حياتنا :)! ويأتي دورك بمشاركة هذا المقال والجريدة مع الأخرين للإفادة!

يمكنكم زيارة موقعنا المتخصص في التغذية بإسم

## www.eat4healthy.com

وقناتنا على الــ YouTube https://www.youtube.com/user/socomatube (کفایة بقی) Dr. Basim Ayoub



حين نشوي اللحم قد نشعر بمخاوف وعدم الارتياح لأن ثمة من يقول إن المشاوي قد تسبب السرطان أو إن الدخان المتصاعد على اللحم هو مثل تدخين مئات السجائر وهذا ليس بعيدا عن الحقيقة، ولكن لا ينبغي القلق إذا اتبعت النصائح التالية. قد يقرأ الإنسان على صفحات الإنترنت أو يسمع البعض يقول إن شوي كيلوغرام واحد من اللحم يجعل اللحم يحتوي على كمية كبيرة من مادة البنزوبيرين المسرطنة وإن أكل اللحم المشوى يعادل تدخين مئات السجائر. لكن خبراء يقولون، وفق ما ينقل موقع شبيغل الإلكتروني الألماني، إن ذلك غير صحيح، رغم احتواء اللحم المشوى على البنزوبيرين، وذلك لأنه لا يمكن مقارنة استهلاك اللحم المشوي بتدخين السجائر، لأن دخان السجائر لا يحتوي فقط على البنزوبيرين بل كذلك على عدد من المواد الأخرى التي قد تسبب السرطان أيضا، كما أن هناك فرقا كبيرا آخر وهو أن تناول البنزوبيرين عن طريق الرئتين يختلف عن تناوله عن طريق المعدة ومروره عبر الأمعاء. ويقول خبراء في الجمعية الألمانية للتغذية إن شواء اللحم في حد ذاته لا يكون

إذا اتبع الإنسان بعض النصائح:

لا تضع اللحم مباشرة فوق الجمر أسوأ ما يمكن عمله عند شواء اللحم هو وضع اللحم مباشرة فوق الجمر واسوداد لون اللحم. لذلك يستحسن وضع الجمر إلى جانب اللحم وليس تحته مباشرة. وقد يقول البعض إن عملية الشواء تتطلب أن يكون الجمر تحت اللحم، ولكن خبراء التغذية يحذرون من ذلك، ويبررون التغذية يحذرون من ذلك، ويبررون تحذيرهم بأن دخان الفحم يحتوي على مواد مسرطنة (هيدروكربونات عطرية متعددة الحلقات).

- تجنّب سقوط قطرات دهون اللحم أو دسمه على الجمر الشيّ الطويل يؤدي إلى تكون فئة إضافية من المواد الضارة (الأمينات العطرية الحلقية غير المتجانسة)، ومن السيئ جدا كذلك نزول قطرات من دهون اللحم على الجمر وتصاعد المذيد من تصاعد الدخان نتيجة لذلك.

وفي حالة الشواء على الفحم يوصى بفصل اللحم عن الجمر برقائق الألمنيوم حين يكون الجمر تحت اللحم، وخصوصا عند احتواء اللحوم على الكثير من الدهون والدسم أو حين يكون قد تم تغطيسها من قبل بسوائل أخرى. كما لا ينبغي شواء اللحوم المحفوظة صناعيا المحتوية على أملاح النتريت مثل النقائق واللحم المدخّن، وذلك لأن هذه الأملاح تتحد مع مواد تسمى "الأمينات" في اللحم مكوّنة أمينات النتروز التي قد تسبب السرطان.

- أفضل اللحوم للشواء هي اللحوم الخالية من الدهون والدسم يوصي خبراء التغذية بعدم الإفراط في أكل اللحوم عموما. ويقولون إن أفضل اللحوم للشواء هي تلك الخالية من الدهون والتي لا يمكن أن تنزل قطرات دهونها على جمر الشواء، ولذلك فإنهم يوصون بلحم الطيور. أما ما يحذرون منه عند شواء أنواع اللحوم الأخرى هو تصاعد الدخان على اللحم أو نزول قطرات من دسم اللحم على جمر الشواء، كما أسلفنا.

- لا تأكل اللحوم والخضراوات المشوية المتفحمة وما ينطبق على اللحم ينطبق كذلك أيضا على شوي الخضراوات، فلا ينبغي بلوغ لون الخضروات إلى درجة الاسوداد، وكذلك ينبغي عدم أكل المناطق المتفحمة منها. لكن الأخصائيين يؤكدون على أن الخضار تحتوي كمية أقل من المواد الضارة (الأمينات العطرية الحلقية غير المتجانسة) وذلك لأن بروتيناتها أقل من اللحوم.

- الشوايات الكهربائية والغازية أفضل من الشواء على الفحم ويرى المختصون أن الشوايات الكهربائية والغازية أفضل من الشواء على الجمر، لأنها تنتج دخانا أقل، ويشددون على أنه ينبغي عدم نزول دسم اللحم أو دهونه على النار المتهبة أو على لفائف التسخين المعدنية.

- ينبغي الموازنة بين نكهة الطعام وطريقة تحضيره يعترف خبراء التغذية بأن اللحم المشوي يفقد جزءا من نكهته وطعمه حين يتم وضعه على رقائق الألمنيوم التي تفصله عن الجمر، لكنهم يؤكدون على أهمية الموازنة بين نكهة الطعام وطريقة

تعضيره، بعيث يكون الأكل لذيذا وفي الوقت الوقت ذاته صعيا. ويرى المختصون أن التصاق اللحم على رقائق الألمنيوم ليس ضارا، لكنهم يشددون على تجنب اختراق النار لرقائق الألمنيوم الفاصلة بين اللحم والموقد الذي تشوى عليه، وتفادي الاحتراق الزائد للحم عند الشواء.

## كيف تتجنب المواد السامة في الخضار!

لا يكفى أن نهتم بنوعية وجودة ما نأكله وإنما بكيفية طبخ وتحضير طعامنا أيضا. حيث أن بعض الخضار والفواكه يمكن أن تحتوي على مواد ضارة، إليكم بعض النصائح لدى الطبخ وتحضير الطعام لتجنب مخاطر تلك المواد الضارة. يهتم كثيرون بنوعية وجودة طعامهم وما يقدم لهم على المائدة، فيحرصون على أن يكون صحيا. لكن ذلك لا يكفى، لأنه يجب الاهتمام بطريقة تحضير الطعام أيضا، إذ أن بعض الخضار والفواكه تحتوى على مواد ضارة، إذا تم طبخها بطريقة معينة أو أكلها نيئة. فالفاصوليا الخضراء والحمص والعدس وغيرها من البقوليات تحتوي على مادة فازين الضارة التي تسبب الإسهال والتهابات مترافقة بنزيف حاد في الأمعاء الدقيقة يمكن أن تكون قاتلة إذا كان الالتهاب شديدا، حسب ما ينقل موقع "شبيغل أونلاين" عن زيلكه ريستماير، من الجمعية الألمانية للتغذية. وحتى تناول كمية قليلة من الفاصوليا الخضراء النيئة تكفى للإصابة بالتهاب ونزيف في المعدة والأمعاء.

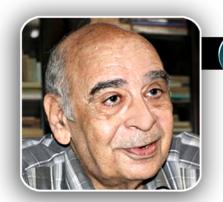
لذا ينصح بطبخ الفاصوليا، حيث يغير ذلك من التركيب الكيميائي لمادة الفازين فتصبح غير ضارة. أما حبوب الحمص اليابس فيجب أن تنقع في الماء لمدة لا تقل عن 12 ساعة وتغيير مائها أكثر من مرة خلال ذلك، ومن ثم طبخها في مياه جديدة نظيفة لنحو ساعتين قبل أكلها. نبات الريحان أيضا يمكن أن يكون ضارا، لأنه يحتوي على مادة ميثيلوغينول، التي أظهرت نتائج الأبحاث بعد تجريبها على القوارض أنها من المواد المسببة للسرطان، حسب ألفونسو لامبين المبحث في المعهد الألماني لتقييم المخاطر. لكن لم يتضح ولم تثبت الأبحاث بعد فيما إذا كانت هذه المادة ضارة للبشر

أيضا، والكمية التي يحتويها الريحان والتي يمكن أن تكون ضارة، لهذا السبب ينصح لامبين بعدم الإكثار من أكله والاكتفاء بأكله من وقت لآخر. البطاطا أكثر الخضار شعبية واستهلاكا في العالم، وتؤكل مقلية ومطبوخة ومشوية لوحدها أو مع خضروات أخرى، لكنها يمكن أن تكون خطرة ومضرة للصحة أيضا إذا لم ينتبه المرء لطريقة تحضيرها. فقشرتها والأجزاء المخضرة منها تحتوى على مادة سولانين السامة، لذا تحذر زيلكة ريستماير من أكل "البطاطس المخضرة أو التالفة، كذلك يجب عدم أكل قشور البطاطس حتى لو كانت مقلية، إذ أن حرارة الزيت رغم أنها عالية، فإنها لا تقضى على مادة سولانين السامة". التي تسبب آلاما في المعدة والأمعاء والغثيان، بل وحتى مشاكل في التنفس في حالات شديدة.

أما الطريقة المثالية لطبخ البطاطا وعدم فقدانها لما تحتويه من فيتامينات ومعادن فهي بسلقهامع قشورها، ثم تقشيرها وأكلها حسب موقع "شبيغل أونلاين" الألماني. الجزء الأخضر من الطماطم ويحتوي على مادة سولانين السامة، لذلك يجب تجنب أكلها وأيضا تجنب أكل الطماطم الخضراء غير الناضجة، وكلما كانت الطماطم حمراء ناضجة قلت فيها نسبة السولانين.

الكرفس والجزر الأبيض والبقدونس تحتوي على مادة فوركومارين، التي لها تأثيرات سامة حين تعرضها لأشعة الشمس، ما يعني أن تناول كمية كبيرة أي حوالي 450 غرام من هذه الخضروات (الكرفس والجزر الأبيض والبقدونس) في وجبة الطعام، تحتوي على كمية كافية من مادة فوركومارين، لتسبب أضرار للجلد لدى التعرض لأشعة الشمس وتترك عليها بقعا تشبه "بقع حروق الشمس". ولهذا السبب تنصح ريتسماير بعدم الإكثار من أكلها.

أيضا تسخين الزيت لدرجة عالية مضر للصحة ويمكن أن يسبب السرطان، لذا يجبعدم تسخين الزيت أو الدهون الأخرى مثل الزبدة لدرجة حرارة عالية جدا.



## قاص وكاتب صحفي مصري شبح الحرب بين روسيا وأكرانيا

يلوح مؤخرا في الساحة الدولية شبح الحرب

قلم و أحدالضيسي

بين روسيا وأكرانيا، وتحذر أجهزة المخابرات الغربية من أن تلك الحرب إذا وقعت ستكون على نطاق لم تشهده أوروبا منذ لحرب العالمية الأخيرة"، لأنها ستجر إليها أطرافا كثيرة غير روسيا وأكرانيا. وبطبيعة الحال فليس للمنطقة العربية ناقة ولا جمل في صراع المنافسة الاقتصادية ومد النفوذ بين حلف الناتو وروسيا، وعلى العكس من ذلك فإن الحرب ستؤدى بالنسبة لمصر على الأقل إلى توقف أو تأجيل عدة مشروعات مثل المنطقة الصناعية الروسية في قناة السويس الجديدة، وستفضى بالحتم إلى تدهور حجم التبادل التجاري مع روسيا الذي بلغ أكثر من سبعة مليارات دولار عام 2018 حتى أن مصر أمست الشريك التجارى الأول لروسيا بنسبة 85 ٪ من حجم التجارة مع أفريقيا مع ارتفاع قيمة الصادرات المصرية إلى نحو نصف مليار دولار، كما ستعرقل الحرب مواصلة العمل في محطة الضبعة النووية، وأخيرا فإنها ستوقف حركة السياح الروس التي تدر على القطاع السياحي نحو ثلاثة مليارات دولار سنويا. وعلى إيقاع طبول الحرب التي تقرع، تؤكد أجهزة المخابرات الغربية أن روسيا حشدت قرب حدودها مع أكرانيا نحو مئة ألف جندي مع الدبابات والمدفعية، أما أكرانيا فإنها لا تكف عن اطلاق صبحات الاستغاثة بحلف الناتو الذي تحاول الانضمام إليه. ولا يخفى على أحد أن الصراع بين حلف الناتو وروسيا قد اشتد منذ تفكيك الاتحاد السوفيتي عام 1991 والمساعي التي بذلها الحلف للسيطرة على الدول التي تطوق روسيا بحدود مشتركة، خاصة أوكرانيا. وقد وجد الحلف سببا للصراع يتجسد في موضوع " شبه جزيرة القرم" التي استعادتها روسيا من أوكرانيا عام 2014، وهي جزيرة روسية أصلا، خاضت روسيا من أجلها حربا

مع تركيا لثلاث سنوات ما بين 1853 و1856، واستقرت الجزيرة تابعة لروسيا خلال حكم القيصرة كاثرين عام 1783، وبعد تأسيس الاتحاد السوفيتي قام نكيتا خروشوف عام 1954 بوضع القرم في خريطة أوكرانيا على أساس تعديل الحدود داخل دولة سوفيتية واحدة، ومع تفكيك الدولة عام 1991 واستقلال أوكرانيا وغيرها، بدأ الصراع حول شبه الجزيرة، إلى أن استعادتها موسكو عام 2014. الاتهامات التي يويوجهها الغرب الي روسيا أنها تهدد أوكرانيا بالغزو، وأنها تدعم الانفصاليين الأوكرانيي في الدونباس، أما روسيا فترى وتطالب الناتو بوضوح بوقف مناوراته العسكرية المشتركة مع أوكرانيا على حدودها، والكف عن اقامة بنية تحتية للناتو هناك، وعدم نشر قواته العسكرية. ويرد الناتو بأن ما يربطه بأوكرانيا مجرد " تحالف دفاعي لا يمثل تهديدا لروسيا"! أخيرا ربما تجدر الإشارة إلى أن الشعبين الروسى والأوكراني من عرق وأصل سلافي واحد، وأن اللغة في روسيا وأوكرانيا فرعان من اللغة السلافية، قريبان جدا علاوة على التاريخ الطويل المشترك على صعيد الثقافة والأدب والدين، بل إن العاصمة الأوكرانية الحالية كييف، كانت مهد أول حكومة روسية سميت " كيفسكايا روس" التي ظلت قائمة حتى عام 1240 م، ولهذا لم يكن مستغربا أن يظهر في أوكرانيا حزب الكتلة الروسية عام 2001 ومحور عمله الدعوة إلى دمج الدولتين في دولة سلافية واحدة. ورغم أن طبول الحرب تدق في أكثر من مكان إلا أن الأرجح أن يكون ذلك تصعيدا

للضغوط لا يصل إلى درجة حرب سيخسر

فيها الجميع الكثير سواء في أوروبا أو روسيا.

عن الدستور المصرية



فنحن أبناءُ أرض لا تعرفُ الإقصاءَ ولا البغضاء. أرضنا أرض السلام، لا ترحب بأعداء السلام». ومصرُ، من بين كل أرض الله، حرىٌ بها أن تبادرَ كلُّ شعوب العالم بتلك التهنئة الطيبة، فكلمة «كريسماس» كلمة نصف فرعونية. «ماس» mas تعنى: «ميلاد»، باللغة المصرية القديمة. وكلمة

«كريست» Christ بالإنجليزية تعنى السيد المسيح. فيقول العالم Christ-mas «ميلاد المسيح»، بلغتنا المصرية الأمّ. إنها أرضُ مصر الطيبة التي استقبلت هذا الطفل الجليل، وأمَّه البَّتول، والشيخ يوسف النجار، حين فرّوا من الملك «هيرودس»، قاتل الأطفال في فلسطين. هو الطفل المقدّس الذي سوف يكبر ليغدو رسول السلام للإنسانية كافة «يجول يصنعُ خيرًا»، بعدما طوّبه الله بالسلام عليه في القرآن الكريم: «يومَ وُلِد ويومَ يموتَ ويومَ يُبعث حيًّا»، «وجيهًا في الدنيا والآخرة ومن المقرَّبين».

فكانت أرضنا الطبية لتلك العائلة المقدسة «ربوةً ذات قرار ومَعين»، جالت فيها سيدة الفضيلة فتفجرت تحت قدميها عيونُ الماء، وشقشقت في كلُّ بقعة وطئتها زهورُ البيلسان، فامتلأت أرضُ مصرَ بالبركة والنور والخصب الذي لا يبور وإن بارت الأرض كافة. طافتِ العذراءُ مريهُ وابنها عليهما السلام من شرق مصر إلى غربها إلى جنوبها. وطوالَ تلك الرحلة كانت أرضنا تذوبُ حبًّا ورحمة لتلك الفتاة التي اصطفاها الله من بين العالمين لتحمل في أحشائها من دون رجل هذا الرسولُ المُطوَّبَ، ليكون وأمّه آيةٌ للعالمين. تتفجر عيون الماء في الصحراء القاحلة بمجرد أن تمسَّ قدمُها رمالَ القحط. وتنبتُ الزهورُ من بين طيّات الصخور. ويتساقطُ الرّطبُ من النخيل فوق كتفيها ريّانًا شهيًّا. لهذا باركُ الكتابُ المقدس أرضنا الكريمة وشعبنا الطيب الذي أحسن استقبال الطيبين، فقال: «مباركُ شعبى مصر». هل يجوز بعد كل هذا التاريخ الذى سطرته مص أن تكون لبلد آخر عُروةً وثقى ورباط أزليُّ أبديُّ يربط الأقباط بأرضهم مصر، التي سمّاها أجدادُنا الفراعنة «ها كا بتاح»، أي: «منزل الروح»، ومنها اشتُقت كلمة «قبط»، التي تحوّرت إلى «إيجبت» Egypt، وبهذا فإن (أقباط) تعنى (المصريين)؟! واليومَ، تقولُ مصرُ لأقباطها، مسيحيين ومسلمين، وللعالم بأسره: «ميرى كريسماس»، وإنّ شعبي في رباطٍ إلى يوم الدين. «الدينُ لله، والوطنُ لأبناء الوطن».



«هيري كريسهاس» بالمصرى.. أيها العالم!

قبل بداية كل عام، تصرخُ بعضُ الأصوات المتوتّرة المُوتَرة وتنادى بتَحريم قول «ميرى كريسماس» لأشقائنا المسيحيين! قلّ الصراخُ هذا العام والحمد لله بسبب الخطواتِ الجَسور التي رسّخَها الرئيسُ عبدالفتاح السيسى على درب التنوير ومكافحة الفكر المتطرّف، لكن فحيحَها مازال يؤلمُ الأذانَ ويوجعُ القلوب. والحكايةُ أبعدُ من الإغاظات الطائفية التي ترمى ظلال الشخف على الأشياء وأعمقُ من المجاملات الإنسانية التي تجعل الحياةً ألطفَ وأيسر. إنها حكايةُ وطن يريدُ أن ينهضَ. ولا تنهضُ أوطانٌ منقسمةُ مُشتَّتة بالعنصريات والتشرذم. لا ينهضُ شعبٌ غير متَّحدٍ على هدف هو: النهوض والتحضّر. ولأن الرئيس السيسي يكتبُ رسائله «بالأفعال لا بالأقوال»، فقد بدأ رسالته التنويرية بتدشين أكبر كاتدرائية في مصر والشرق الأوسط، في مثل هذه الأيام قبل أعوام، ومنحها اسم «ميلاد المسيح». وهذا الصرحُ ليس وحسب بناية هائلة من خرسانة وأحجار وزجاج وأخشاب يتيهُ به المعماريون خُيلاء، وتفخرُ بتصميمه «الهيئةُ الهندسية بالقوات المسلحة المصرية»، كما يفخرُ بوجوده على أرض مصر كلُّ مصرى شِريف؛ بل هو رسالةٌ حضاريّةٌ تحضّريّة، أخلاقيةٌ وإنسانية من مصر إلى العالم تقول بلسان مصرى حاسم: «إن مصرَ بلدٌ تعدديُّ لا يقبلُ القَسمةُ ولا الإقصاءِ ولا محلٌ بأرضها لمتطرفِ ولا إرهابي ولا حاقد». هذا الصرح صفعة على وجه الإرهاب والتطرف تسحق أعداء مصر من عصابة الشر، داخلها وخارجها. كلُّ سنتيمتر من العشرة آلاف متر مربع في كاتدرائية «ميلاد المسيح» بالعاصمة الجديدة يحمل فكرة، ويحمل عهدًا ناصع الوضوح عظيم البيان. هذا الصرحُ العظيم ليس ترضيةً لأقباط مصر الرائعين الذين دفعوا الفاتورة الأكبر من أجل استقرار مصر ونجاح ثورة ٣٠ يونيو ٢٠١٣. هذا الصرحُ ليس مواساةً لأقباط مصر الوطنيين الذين جادوا بدماء شهدائهم على مذابح الإرهاب الأشر يرضاوصير مُدهش، فأثبتوا، كماشانهم دائمًا، عمقَ وطنيتهم وحبّهم لمصر. هذا الصرحُ العظيم ليس هدية لأقباط مصر الحزائى على دماء الشهداء التي سالت في أعيادهم وهم صائمون يُصلون. بل هديةُ لكل مصرى مسلم شريف، حتى يُحاججَ به أعداءَ الحياة خصوم الفرح؛ وكأنني وكلُّ مصريٌّ نقول: «أنا مصريٌ متحضر، أشيّد بيدي كنيسةً على أرض مصرَ لأبناءِ مصرَ كما أشيّدُ مسجدى؛ ليرفعُوا فيها معنا اسمَ الله العليّ. وكلّما فجّرتم كنيسةً، سأشيّدُ بيدى أخرى أكبرَ وأجمل. اذهبوا بعيدًا عن أرضنا





كىف تدفقت مياهُ أيامَك بين الماضى والحاضر؟ أكانت بين الفرح والحزن،أم التفاؤل والتشاؤم، أم النشاط والكسَـلُ؟ أم الحيرة والإستقرار؟ وكيف أدركت نضوجك من عدمه مع تقدم السنين ؟ هل أحسستَ أن حياتَك تسيرُ على َ نفس النمط ولا يتغير منها شيء؟ وهل سألتَ نفسَك يوماً ماذا أعطت لكَ الحياه؟

تأكد تماماً يا عزيزى القارىء أنّ حياتنا لم ولن تكن أبداً على وتيرةٍ واحدة. فإنّ أحداثها تروينا كل يوم بمياهِ كل الأفكار والمشاعر في كل المواقف منذ أن وجدنا فيها. نطيرُ من الفرحةِ في أوقاتِ. وتنكسرُ قلوبنا من الحزن في أوقاتِ أخرى. نسمعُ كلماتَ المديح والتشجيع في مواقف ونتعرض للذم والإنتقاد في مواقف أخرى. نتأزم من صعوبة حل أزماتنا في أزمنة معينة، ونكونُ ماهرين في حل أزماتٍ أخرى. تارةً نشعر بالدفءِ والود في علاقاتِنا مع الأخرين، و تارةُ نكره التعامل مع آخرين. ننجح بمهارةٍ في عملنا او دراستنا أو مشاريع حياتنا في وقتٍ ما، ونرسُب فيها أيضاً في أوقاتٍ أخرى. لأنه هكذا هي الحياة. لا يمكن أن يظل الحال المُقرح طوال العمر. ولا أيضا السيء. فإذا كانت على حال دائم، ما إستطعنا التعلم أو التقدم خطوة واحدة نحو الأمام. على سبيل المثال إذا تخيلت حياتك كانت وستظل على نفس وتيرة السعادة أو تلبية رغباتك في كل شيء، ما كنت ستعرف معنى الميزات التي سمح بها الله في حياتك ظاناً أنه الشيء العادي. وما كنت تشكرُ عليها أو تشعر بالرضا. وكذلك إذا تخيلت أن حياتك كلها بؤس وشقاء وحرمان وحزن طوال عمرك، ما كنت أيضا ستعرف الشكر أو الرضا في حياتك لأنك سوف تشعر دائما بالنقص وأنه ليس من جديد في حياتِك. إذا الله عادل يُعطِ كل إنسان بميزان عادل

ما يستحقه من النعم التي تُفرحه في



عن السؤال الثاني، لذلك أدعوك الآ تؤجل برهه واحده فالغد غير مضمون لكل من هو بعيد عن ربه والهه وربما تكون خائفا من كلمه الموت لكن من يضمن لك عدم الخوف هو من خلقك وكونك لتعمل ما يرضيه لا ما يفرحك أنت ويشبع قلبك وفي النهايه يؤدي بك الى الهلاك وأسمحوا لي أن أقول لكم أنه يجدر بنا في نهايه كل عام أن نتوقف لنحاسب أنفسنا بدقه فكم من أوقات وهبها الله لنا ومنحنا أياها وأضعناها دون جدوى وكم من فرص كانت بين أيدينا لنشهد فيها عن أمانه الله معنا برغم أعوجاجنا وبعدنا عنه فكم من المرات رحمنا وستر علينا وأنقذنا من شدائد ما عددها ؟ عزيزى القارىء ماذا سوف يكون موقفك عندما تقف أمام جابلك من أحبك وكونك في أبهى الصور لتعطى حسابا عن وكالتك ووقتك بل وكل حياتك ؟ نصيحتى لك أن تترك الماضي خلفك مصمما ألا تعود أليه ثانيه فكفاك ما عانيت من حياة الضعف والهزل والبعد عن الله وسنيين مرت من حياتك بلا فائده أو قيمه وهيا لتنطلق نحو حياة جديدة وسنه جديدة لكنها هذه المره مختلفه ولها هدف واضح واضعا الهك صوب عينيك في كل تصرف وكلمه وسلوك وفي أصغر الأمور قبل أكبرها واضعا في قلبك أن ترضيه وتعمل ما يسره ويشبع قلبه ودعونا أخيرا أقول أن نهايه عام وبدايه أخر أنما يقربنا من نهايه رحله الحياة الى البدايه التي لا نهايه لها فما تبقى من الحياة أنما قُليل وقليل جدا لذا علينا نعيشه بالكامل لن خلقنا وميزنا ويشتاق أن نعيش له من تبقى من عمرنا عزيزيء القاريء المميز أنها فرصه الان لتتصالح مع الهك ويكفيك ما عشته لتعمل ما تريده أنت وما يريده العالم منك بكل ما فيه من شهوات وملذات فالشخص الحكيم هو من يستمع الى النصيحه ويتخذ القرار السليم في الوقت المظبوط وصلاتي ودعائي لك أن تعلم أنه أن كنت حكيما فأنت حكيمًا لنفسك وأن أستهزأت فأنت وحدك تتحمل. خاص لجريدة كاريزما

## عام مضي وأخر سيأتي

عام مضى بل هى أعوام من حياتنا وهكذا تمر سنه تلو الأخري وكل لحظه فيها تعلن بوضوح أن الله في السموات أمينا معنا وسيظل أمينا لأنه لن يقدر أن يتنازل عن أمانته تجاه بني البشر فهذه صفته من صفاته الألهيه التي لا يمكن أن تنتهي بمرور الزمان أو تتغير بتغير بني البشر كما أنها لا تتوقف على حالتنا فمهما بعدنا عن الله نجد عينه مثبته علينا دائما فيا لها من محبه غير منتهيه فالله ليس عنده تغيير ولا ظل دوران والأن يأتي السؤال؟ ربما سمح الله لك أن تدخل عاما جديدًا وهو يتأنى عليك الى الآن ولا يشاء أن تظل بعيدا عنه، منغمسا في شهواتك ومغريات هذا العالم فكم من أناس يتناسون أن الله خلقهم ليحيوا حياه ترضيه ويكون هو راض عنها وربما تكون فرصه أخري منحها الله لكل منا حتى نستمع الى صوته وهو ما زال ينادي أن نقترب اليه ونمشى في طرقه وكم من مرات أتسائل لماذا يتجاهل الانسان المخلوق صوت الخالق وهو يناديه ويحزره عن أن ينغمس في ملذات وشهوات العالم التي من شأنها أن تحتم مصيره وللأسف تكون نهايته مؤسفه ولا تسر أحدا ؟هل فكرنا يوما أنه من الممكن أن يكون هذا العام هو أخر فرصه لنستمع الي صوته. ومن الممكن أن تكون هذه الفرصه لا تتكرر ثانيا وقد تكون أخر سنه لنا في هذه الحياة.ربما لا نود كثيرا أن نقرأ هذه الكلمات لأنها من ناحيه تخيفنا ومن ناحيه أخرى تشعرنا بالضيق لأنه من وجهة نظرنا أن الحياة طويله وما زالت هناك العديد من السنيين لنعيشها دون أن يؤنب ضميرنا على شيء أو يجعلنا نشعر بالضيق، عزيزي القاريء من يحبك هو من يواجهك بالحقيقة التي أحيانا ما تغيب عنك وأحيانا هو من يذكرك بالحقيقه التي لا تحب أن تواجهها أو تقبلها وأسمحلي أن أقول لك كثيرا ما نهتم بحياتنا الأرضيه فنلهو ونلعب ونعيشها بطولها وعرضها دون أن نعمل حساب لآخرتنا والآن أسمح لى أن أسالك وتسأل نفسك بصدق . كم مضى من عمرك وكم تبقى منه؟ومن يضمن لك ساعه واحده من عمرك لتحياها ؟ من الممكن أن تجيب عما مضى من حياتك كم يكون لأنك تعرفه تماما ولكنك لآيمكن أن تجيب

حياته، والتجارب الموجعة التي يستطيع أن يتحملها ويجد المنفذ لها. وفي كل الأحوال هو يستحق الشكر والإمتنان على كل النعم وأيضاً التجارب الموجعة. وتأكد أيضاً أنُّ ما أعطيتَ أنت من نعم تظنها عادية في حياتِك، حُرمَ منها الأخر ويتمناها بشغفِ في حياتهِ. كذلك التجارب والمواقف الصعبة في حياتِك لا يستطيع أحدُ غيرَك تحملها. وهذه ميزة أخرى تتمتع أنت بها.

لذلك إذا شعُرتَ بحالة ركودٍ أوإذا بتَّ ليلةٍ حزيناً على ما فقدته، أو تائها في حل مشكلةٍ ما أو عدم وجود هدف واضح في حياتك تذكر دائماً أنه في أفاق شمس كل يوم جديد هناك دائما فرصة جديدة في حياة كل منا. فرصة جديدة لإعادة حساباتنا، أفكارنا علاقاتنا، إنجازاتنا، خططتنا. شمسُ جديدة تشرق علينا بنعم إلهنا التي تعطينا الإرشاد في كل طريق. فلا تيأس من تأزم مشاكلك لأنها لن تظل مدى الحياه مهما طالت. ولا تتكاسل أيضاً إذا نجحت وفرحت لأن ذلك أيضاً لن يكون مدى الحباه. هذه ليست دعوة للحيرة وإنما للفت الإنتباه إلى أنَّ كل حدثٍ يحدث في حياتنا هو للتعلم. و لا تنتهى الدروس المستفادة من الحياه طالما بقينا أحياء. إذاً كما قال السابقون "دوام الحـــال من المحسال". الخير لا يدم طويلا ولا الشر أيضاً لأنّ هذه هي عدالة السماء. كذلك لا ينتقص كل منا من النعم في حياتهِ مثلما أعطى المشاكل التي يجد المنفذ لها.

لذا علينا أن نتمتع بالشكر والإمتنان في حیاتنا فی شمس کل یوم جدید لکی ما نشعر ا بالرضا في كل ما أعطينا وما لم نأخذه أيضاً.

خاص لجريدة كاريزما

قصص قصيرة وطرائف

ثعلب دقيق الملاحظة

شاخ أسد وضعف فلم يقدر على صيد أي من

الوحوش. فأراد أن يحتال لنفسه في المعيشة،

فتمارض وصار يسكن في بعض المغائر، وكان

كلما اتاه زائر من الحيوانات، افترسه داخل

المغارة وأكله. فأتى الثعلب ووقف على باب

المغارة وسلّم عليه قائلاً "كيف حالك اليوم

ياسيد الوحوش؟" فقال له الأسد: " مالك لا

تدخل يا ابا الحصين؟" فقال له الثعلب: كنت

قد عزمت على الدخول. غير أنى رأيت في

طريق المغارة آثار أقدام كثيرة داخلة إليك

ولم أبصر اثر قدم واحدة خارجة من عندك.

أنا أخوك!

طلب فقير إحساناً من أحد المشاة في

الطريق، فقال له: "لا تعطلنى أنا ذاهب

إلى الكنيسة لأحضر القداس". فقال

الفقير: "أطلب منك لأجل المسيح أن

تجيبني كيف تبداؤن الصلاة في الكنيسة؟"

-بالصلاة الربانية وهي أبانا الذي في السموات....

- معناها أن الله هو أبونا السماوى

وأبو كل المسحيين بل أب كل البشر.

- ومادام الله أبانا أى هو أبى وأبوك فمعنى

ذلك أننا إخوة. إذن أنا أخوك. ولست

شحاذا ولا متسولاً. وبحق هذه الإخوة

إذهب وأحضر طعاماً لأخيك لأنى جوعان!

فابتسم الرجل لذكاء الفقير ورجع

وأحضر له طعاماً كافياً من بيته وأعطاه

له مسروراً وقدم له مبلغاً من المال.

وعي أم فاضلة

هذه السيدة الفاضلة هي أم البطريرك الأنبا

مقار الشبر اوى البطريرك رقم 59 (932 - 953م)

من قرية شبرا مركز قويسنا، وعندما كان

البطريرك يفتقد الشعب رغب في زيارة بلدته

ليرى أمه وكانت قد شاخت، فوصل الى

القرية ومعه بعض الاساقفة والأراخنة، وطير

الناس خبر قدوم البطريرك الى امه وكانت

جالسة تغزل في بيتها ... لكن هذه السيدة لم

تحرك ساكناً، وبقيت كما هي في شغلها تغزل

وهي جالسه تبكي بكاءاً عظيما، ولم تنهض

للقاء ابنها البطريرك بل ظلت تبكى حتى

خجل البطريرك من الحاضرين وظن انها لم

تعرف انه ولدها وقال لها: انا أبنك البطريرك

"فقالت له: انا عارفه يا ولدى، واما انت فما

- وما معنى كلمة ابانا؟

خاص لجريدة كاريزما م.مجدی عنرین

## كاتب وشاعر ومحلل سياسي الألم النفسي

يمكن للعوامل النفسية أن تؤثر بشكل بالغ في كيفية إدراك الألم، وخاصة الألم المزمن، وأحيانًا الإعاقة المرتبطة بالألم. إن معظم أنواع الألم تكون ذات منشأ فيزيائي. إلا أن بعض العوامل النفسية، بما في ذلك الأرق، والقلق، والاكتئاب، قد تجعل الشخص أقل قدرة في السيطرة على أعراضه، وبالتالي أقل قدرة على ممارسة نشاطاته اليومية. على سبيل المثال، يُدرك المريض الذي يعانى من ألم مزمن بأن هذا الألم سوف يعود مجددًا، مما يجعله خائفا وقلقا عند توقع عودة الألم. وعندما يدرك الشخص بأن تفاقم الألم لا يشير إلى وجود ضرر في الجسم، فقد يصبح أقل قلقًا (لإدراكه مثلاً بأن ذلك لن يؤثر في قدرته على ممارسة نشاطاته ومهامه اليومية)، مما يُقلل من شعوره بالألم قد يشتكي الشخص في حالات نادرة من ألم مستمر، مع وجود دليل على مشاكل نفسية وبدون أى دليل على اضطرابات جسدية قد تكون مسؤولة عن ذلك الألم أو شدته. يمكن وصف هذا الألم بالألم ذو المنشأ النفسى psychogenic pain. ولكن مصطلح الألم الفيزيولوجي النفسى psychophysiologic pain یکون أكثر دقة، لأن الألم ينجم في هذه الحالة عن تفاعل العوامل الجسدية والنفسية. على سبيل المثال، يمكن للقلق والاكتئاب أن يُقلل من إنتاج المواد التي تُقلل من حساسية الخلايا العصبية للألم. يكون هذه التغير في الحساسية مسؤولاً بشكل جزئى عن الألم الذي يستمر بعد زوال

إعلامي وصحفي

خاص لجريدة كاريزما

قليلون من يعرفون أن محمود العربى

مؤسس توشيبا العربى والمصنف الثالث

والخمسون كأكبر مجموعة (عائلية) صناعية

على مستوى الوطن العربي، قد ترك المدرسة

وهو في السنة الرابعة الابتدائي.. و اضطر

أن يسافر إلى القاهرة ليعمل مع أخيه بسبب

الفقر.. لينتقل من عمل إلى آخر حتى استقر

مع عم (رزق) في منطقة خلف مسجد الحسين

كبائع في محل خردوات ولعب أطفال...

الشاب محمود، الأسمر النحيف أحب العمل

بالرغم من أسلوب عم رزق الجاف الذي ضايق

الزبائن بسبب أسلوبه..أحبه لدرجة انه في

يوم مولد سيدنا الحسين، حيث الزحام الشديد

ظل محمود يبيع حتى انتهت البضاعة فأغلق

المحل ليذهب إلى تاجر الجملة ويحضر بضاعة

أخرى ويبيعها حتى تنتهى.. و هكذا، أكثر من

مرة طوال النهار وطوال الليل.. حتى أن عم

رزق عندما رجع في ظهر اليوم التالي اكتشف أن محمود الذي لم ينم منذ يومين استطاع

أن يبيع بمبلغ 40 جنيها (ما يعادل 30 ألف

حاليا) وهو مبلغ كبير جدا في ذاك الوقت..

محمود الشاب القادم من الأرياف حيث

الاحترام والتقدير توقع كلمات الشكر والثناء

من عم رزق على سهره وحمله البضاعة

على كتفه من تاجر الجملة حتى المحل.

ولكنه فوجئ أن عم رزق وضع النقود

في جيبه وقال له " بالتأكيد انت متعب..

اذهب لترتاح الآن وارجع لى بعد المغرب!!!"

لتكون صدمة وخنجر في قلب الشاب الصغير..

الذي ذهب إلى منزله ولم يرجع إلى عم رزق

مرة أخرى بل ذهب إلى تاجر الجملة ليعمل

معه ويتعرف عنده على عامل آخر ساعده

في إنشاء أول محل جملة لبيع الخردوات

والذى كان أساس إمبراطورية العربى فيما

بعد.. ليخسر عم رزق أهم موظف عنده

بينما نجح محمود ليكون توشيبا العربي..

ذكرتنى قصة محمود بقصة تاريخية قرأتها..

عن إنسان غنى في مدينة مكسيكية طالها

الجوع نتيجة الجفاف.. فأمر الطباخ أن يخبز

كل يوم (قفة) كامله من العيش الشمسي

ويضعها أمام قصره ليحضر أطفال البلدة

وياخذ كل منهم رغيفا واحدا يوميا..

ولمدة أسابيع، شاهد الغنى أطفال البلدة

يحضرون إلى باب قصره ويتعاركون

ويتشاجرون للحصول على أفضل خبز..

ولكن يظل طفل صغير واقفا بملابس



سببه، ومسؤولاً عن الألم الذي يبدو شديدًا أكثر مما هو متوقع. يكون الألم ذو المنشأ النفسى أقل شيوعًا بكثير من ألم الأذية النسيجية وألم الاعتلال العصبي. وينبغى التنويه إلى أن حقيقة أن الألم قد يتفاقم بسبب عوامل فيزيو لجوية لا يعنى أبدًا بأن الألم غير حقيقي. حيث إن معظم الأشخاص الذين يشتكون من الألم تكون دعواهم صادقة، حتى وإن كان السبب الجسدى مجهولاً. يقوم الطبيب دائمًا بالتحقق مما إذا كان الاضطراب الجسدي يسبب ألما مزمنًا إلا أنه قلما يُثقدم تفسيرًا واضحًا للألم.

• الأدوية لتسكين الألم • المعالجات غير الدوائية، مثل التغذية الراجعة البيولوجية biofeedback • الاستشارة النفسية في كثير من الأحيان يحتاج الألم الذي يتأثر إلى درجة كبيرة بالعوامل النفسية إلى العلاج، ويكون ذلك غالبًا بالاستعانة بفريق علاجي يتضمن معالجًا أو طبيبًا نفسيًا. تتباين طريقة علاج هذا النوع من الألم من مريض لأخر، حيث يحاول الطبيب تكييف العلاج مع حاجات المريض. قد يعالج الألم النفسى بإزالة الأسباب

التي أدت إليه أو بحضور جلسات علاج نفسى مع تعاطى أدوية ذات علاقة.



تعرف ما صرت إليه، انت مسرور بما نلته، اما أنا فحزينة عليك. كنت اتمنى لو أتونى بك ميتاً محمولا على نعش ولا تأتى على بهذا المجد. لا تنظر يا أبنى إلى ما نلته، بل ابك واحزن لأن هذا الشعب كله الذي يمجدك، انت مطالب امام الله بخطاياه أو بدمه. انها تعبر عن الوعى الروحى الذي كانت عليه هذه الأم الحكيمة.

### القروش الخمسة

أتى خمسة اولاد الى أجتماع لمساعدة الفقراء. وقصد كل واحد منهم ان يدفع قرشاً اقتصده طوال الأسبوع لهذا الغرض. وكانت قروشهم من جنس واحد ولكن اتضح ان قيمتها تختلف تماماً في موازين الله! جاء الأول وبدون مبالاة طرح قرشه في الصندوق ومضى دون ان يفكر فيما وضع لأجله. ولكن الملاك الواقف وراء الصندوق قال: " هذا القرش من صفيح عدم المبالاه. انه لا يساوى شيئاً في موازين الله". وطرح الثانى قرشه بدون محبة ولا سرور وهو يقول: "هذا حق الرب ويجب ان أعطيه له لئلا أخذ لعنة". ولكن الملاك الواقف بجوار الصندوق قال: "هذا قرش من حديد الاضطرار وهو لا يساوى شيئاً في موازين الله".

وجاء الثالث ونظر الى قرشه، ولما رأى شخصين ينظرانه ألقى قرشه ومضى. فقال الملاك: "هذا قرش من نحاس الافتخار وحب الظهور والمديح ولا قيمة له في موازين الله لأن صاحبه استوفى أجره من الناس". ووضع الرابع قرشه وهو يقول: " مساكين اولئك المحتاجين والمتضايقين انى اشفق عليهم واتمنى ان يساهم هذا القرش الصغير في حل مشكلة فقير". فقال الملاك الواقف بجوار الصندوق: "هذا قرش من فضة الشفقة. انه يساوي حقاً شيئاً في مقاييس الله". واخير أجاء الخامس ووضع قرشه في الصندوق بسرور وهو يصلى: "يا مخلصى الحبيب انا لك وانت لى وكل مالى فهو لك. منك الجميع ومن يدك أعطيناك" فقال الملاك: هذا هو القرش الذهبي. امه يساوي كل شئ في موازين الله".



عزيزى القارئ:

تعلمنا أن نكتب "من لا يَشكر لا يُشكر" و لكننا نكتبها عندما نشكر من هم أعلى منا.. فنحن لا نشكر من همأقل منادرجة أوغني.،، ولانشكر الجدعان أو المخلصين أو العاملين معنا أو حتى اقاربنا وعائلاتنا.. وإلا أخبرني متى آخر مرة شكرت فيها أمك أو زوجتك على تعبهم..؟! أو شكرت موظف عندك على تعبه في العمل.؟ ربما خاف عم رزق أن يشكر لكى لا يطالبه محمود بزيادة.. وربما رأى الأطفال أنه من واجب الغنى أن يوزع عليهم من ماله وإلا سيكون بخيلا..

فبين خسارة عمرزق وخسارة الأطفال الآخرين كانت قشة النهاية في كلمة " شكرا لك"..

رغيف.. ثم يذهب إلى الغنى ليقول له "شكرا لك على محبتك" وينصرف بعدها.. تكرر الأمر كثيرا وتكرر حصول الطفل على أسوأ رغيف ويتكرر تقديمه الشكر للغني ... حتى جاء يوم لم يتبق للطفل الصغير سوى رغيفا واحدا كبيرا ولكنه ناشف ومحروق أسفله.. كان من السوء حيث لا يستطيع إنسان أن يأكله.. ولكنه أخذه وذهب إلى الغنى ليشكره وعاد به إلى أمه المريضة، وفيما هم يكسرون الخبز اكتشفوا وجود عملات ذهبية في داخله.. أخبرته والدته أن يسرع بالذهاب إلى الرجل الغنى.. فبالتأكيد سقطت منه النقود في عجان الدقيق الكبير... وربما سيتهم أحدهم ظلما بأنه قد سرق النقود.. ذهب الطفل جرياً إلى المدينة ثم إلى قصر الغنى... الطفل الصغير الذي لم يأكل شيئا منذ الصباح وقطع المسافة ثلاث مرات كان متعبا جدا وهو يقف أمام الغنى ليقدم له أربع قطع ذهبية كانت في الخبز: "سيدى وجدتهم في الرغيف.. أرجوك لا تظلم أحد" ابتسم الغنى واحتضن الطفل.. أخبره أنه قصد أن يضع النقود في أسوء رغيف.. لكى يضمن أنه هو من سيحصل عليها.. فهو الوحيد الذي ظل يشكره طول أسابيع بالرغم من حصوله دائما على أسوء رغيفً.. ويخبره أنه هو وأمه سيكونان في ضيافة بيت الغنى حتى نهاية المجاعة..

وبيسن هسسذا وذاك ..

نفوق ذات يوم على خسارتنا .. ليتنا نتعلم أن نشكرً.. ليتنا نتعلم التقدير.

خاص لجريدة كاريزما

إعلامي ومقدم برامج کشف حساب الشکر

كشف الحساب:

آخر يوم في السنة بدل مانعمل كشف حساب مين قصر في حقنا ومين كان على حسن ظننا ومين قرب ومين بعيد عننا طيب ما نعمل الكشف ده مع ربنا ونسميه كشف الشكر شوف هو عملك ايه طول السنة شوف ستره عليك شوف حنيته ومحبته وعطاياه ليك وأمسك ورقة وقلم واكتب قصاد كل حاجة حصلت شکرا یارب حتی لو الحاجة دی كانت وحشه من وجهه نظرك لكن بتدبير ربنا خلتك احسن في حياتك وتعالى في آخر الكشف ده لو طلع كلمة شكرا يارب أقل

من 365 مرة يبقى انت حسبتها غلط لانه

كفاية أن ربنا ادالك فرصة ورحمة ومحبة

کل یوم طیب ازای متشکرش علیها ربنا.

الشكر: شكرا لك يا رب.. لأجل كل البركات على حياتي هذه السنة لأجل كل الأيام والصعبة والمعتمة لأجل السلام في قلبى وحياتي شكرا من أجل أيام الصحة والمرض من أجل أيام الحزن والفرح خلال السنة شكرا من أجل جميع الأشياء التى قدمتها لى وعدت وأخذتها ثانية

شكرالك يارب من أجل ابتسامة الصديق ومن



أجل اليد التي ساعدتني، من أجل المحبة التي أحببت بهاومن أجل الأشياء المدهشة في حياتي شكرا من أجل الورود والنجوم والأطفال ومن أجل روح المحبة شكرا من أجل الوحدة من أجل العمل من أجل الصعوبات والمشاكل من أجل المخاوف فجميعا قربتني منك أكثر شكرا من أجل حمايتك لحياتي من أجل توفير المأوى لى من أجل الطعام ومن أجل الحاجات ماذا ينتظرني هذه السنة !؟ الذي ترغب أنت فيه يا رب! أسألك من أجل أن تزيد إيماني لكي أراك في جميع طرقي الأمل والشجاعة كي لا استسلم المحبة لأجل كل الأيام القادمة من أجل الصبر والتواضع ومن أجل إعطائى القلب الجديد أعطنى يارب ماهو صالح لى والذى لاأعلم كيف اطلبه منك أعطنى قلبا يطيع وأذنا مصغية وذهنا منفتحا ويدا عاملة لكى تنتج حسب رغبتك والخضوع لإرادتك الكاملة في حياتي اسكب يا رب بركاتك على جميع من تحبهم نفسى وأجلب السلام لقلوب جميع الناس.

كل سنة وانتم طيبين وتبدء سنة جديدة بكشف شكر جديد..

قديمة حتى ينصرفوا ليحصل على أسوأ



بقلم د. نبیك سكیمان solimann02@aol.com

على الصليب من أحل الخطبة التي تحرأ عليها أبونا آدم في الفردوس، مزّق صك أو من بعد- إنساناً مصلوباً بإرادته خطايانا أيها المسيح إلهنا وخلّصنا". عقاباً لذنوب الأخرين... ولن يرى!

لقد ولد المسيح سنة أربعة قبل الميلاد، كما يرجّح بعض العلماء وزفّت جوقة الملائكة الأخبار السارة لميلاده، وحيّاه الرعاة البسطاء من الحقول المجاورة، وحكماء المجوس الوثنيين من أقصى الشرق مَقودين بنجم خاص، وبذلك تجمعت السماء والأرض في عبادة ممتعة ليسوع الطفل. وعند صليبه: صاح قائد المئة: "حقأ كان هذا إبن الله". وتوسّل له اللص اليمين: "اذكرني يارب متى جئتَ في ملكوتك". وأعلنت الطبيعة حدادها على موت خالقها: فها الشمس قد أخفت شعاعها، والأرض ماجت مرتعدة والذين في القبور قد عادوا للحياة. وهكذا تجمعت السماء والأرض ثانية

## في الميدين تصالحت السماء مه الأرضر:

في الميلاد أعلنت الملائكة: "المجد لله في الأعالي وعلى الأرض السلام". وبموت المسيح على الصليب مع الله" (رو5:10). صُولِحنا

## تقدمات المخلوقات:

في مولده قدّمت مخلوقاته هداياها مع المجوس: الملائكة ترنيماً، والسماء نجماً والأرض مذوداً. وفي صلبه قدّمت البشرية من نتاج الطبيعة ما عجّل بموته: فقدمت من الأشجار صليباً، ومن النباتات شوكاً ومن المعادن حربة، ومن السوائل خلا.

## هَذَّنْنِ البوقِيْنِ؟

في العهد القديم متعددة، نذكر منها على سبيل المثال: سلّم يعقوب، وعصا هارون، والمجمرة الذهب، وعليقة موسى، وباب المشرق لحزقيال، ونبوات عاموس وصفنيا، ومجيئه في بيت لحم (ميخا2:5) وولادته من العذراء أما الرموز والنبوات عن الصليب فهي ذبيحة، والحية النحاسية، وحرب موسى مع عماليق، وموت المسيح على فيه في المحاكمة، وعدم كسر عظامه.

تعلمنا الكنيسة في ثيؤطوكية الخميس:

## المحذود والصليب: درســـان في الاتضاء:

يَوْما ميلاد المسيح وصلبه هما من أهم

أحداث البشرية، ومن أروع أعياد

كنيستنا. المتأمل في كل من المذود والصليب

لا يستطيع إلا أن يتعجب من ارتباطهما

ببعضهما، وإلى حدِ ما تشابههما!

في الميلاد تعيد البشرية بوصول إلهها

الذى ظهر في الجسد (أتى16:3). وفي

الصليب يفرح أولاد آدم أنه نزل إلى

الجحيم لكى يخلص الذين قبض عليهم

في الموت. بدون ميلاده لم يمكن صلبه

وبدون موته على الصليب لم تمكن

قيامته. بميلاده يكون الكلمة قد صار

جسداً (يو1:11) وبصلبه يَشتّم الأب

جسده كذبيحة الذبائح، بميلاده

يصير المولود بكرأ بين إخوة كثيرين

وبصلبه يُعتق الإخوة من أسر إبليس.

في ولادته كانت أمه العذراء ترعاه وتعتني

به کرضیع، تسمع مناغاته فیتهلّل

فؤادها، وبكاءه فتهرع لخدمته، أما عند

الصليب فقد فاه السيد بكلمات الرعاية

لوالدته لكى يضمن لها احتياجاتها

حتى بعد أن يُسلم الروح، فخاطب

يوحنا الحبيب: «هوذا أمك». هي حملته

لترضعه من ثدييها، وهو حمل خطاياها

بل خطايا البشرية جمعاء على خشبة

العار. ولا نستطيع إلا أن نتعجب كيف

عَبَرت العذراء- وهي حامل في الشهر

التاسع- هذه الأرض الوعرة من الناصرة

إلى بيت لحم، رحلة امتدت إلى 90ميلاً

وربما استغرقت أربعة أيام؟ وكما

جازت هي مخاض الولادة لوحدها ·

شرب إبنها - فيما بعد- كأس الصليب

وحده! وكما قمّطته وهي منهوكة

القوى من عناء رحلتها، حمل هو صليبه

وظهره مثخّن بجراح السياط! لم يكن

هناك في الدنيا قاطبة من يستقبل جسد

المسيح الغض إلا قش في مذود للبهائم!!

وبهذا يتأهل هذا الجسد منذ اللحظة

الأولى لدخوله العالم، لكي يسند ظهره

على خشبة الصليب كآخر مكان له على

الأرض وفي آخر لحظة له في العالم! وفيما

بين اللحظتين لم يكن له أين يسند رأسه!

فقد وُلد السيد، وعاش، ومات وهو

فقير! استقبلته البشرية بكومة من تبن

خشن في مذود من طين، وكأن المسيح

قد ولد مصلوباً من الطبيعة! عند دخوله

عالمنا لم يملك إلا الخرق التي غطته بها أمه

وعند خروجه منه لم يكن لديه إلا ما

ستر جسده على الصليب! وصل إلى عالمنا

في ليل شتاء حين كان الرعاة يستدفئون

وعلى الصليب عُلْق في ظهر ربيع.

هو من حضن الآب جاء، ومن رحم

العذراء وُلد، وبعد إتمامه لمهمة الصليب

عاد إلى أبيه، وهي بعد وفاتها حُمل

فكل منهما يوم عيد:

جسدها إلى السماء. حول المذود هرع

الرعاة فرحين، وجاء المجوس سأجدين

ولكن حول الصليب وقف جند الرومان مستهزئين، وانتحبت المريمات باكبات.

في ميلاده وصلبه أظهر السيد قمة الاتضاع: ففي المذود "أخلى نفسه (من مجد الألوهية) آخذاً صورة عبد" (تي 7:2) وفي صلبه: "أطاع (الآب) حتى الموت، موت الصليب" وظل الهوته رغم اتضاعه غير منتقص أو متغير في ميلاده لم يُظهر الرب نفسه للمثقفين ولا للأبرار، بل لرعاة سُذَج إسرائيليين ومجوس أمميين، فإنه جاء ليختار الجُهَّال لكي يُخزى بهم الحكماء، ولكي بدعو - ليس الأبرار - بل الخطاة إلى التوبة. وفي صليبه أضحى لليهود عثرة ولليونانيين جهالة. في ميلاده غطّته العذراء بالأقمطة واللفائف، وفي صلبه عرّته البشرية من ثيابه! عندما سمع الآب أنين البشرية من وطأة الخطية، أرسل إبنه مولوداً من إمرأة في ملء الزمان، ولكنه لم يشفق عليه حباً فينا- وتركه يتجرع آلام الصلب إلى نهايتها، حتى أن المخلص صرخ متسائلاً: "إلهى إلهى لماذا تركتنى؟". هو عندما أراد أن يشترينا.

اشترانا بدمه. ونحن عندما أردنا أن نبيعه- مع يهوذا- بعناه بثلاثين من الفضة... ثمن عبد!! هذا الذي لا تسعه السماء يستقبله اليوم مذود، ذاك الذي تخفى الملائكة وجوهها بأجنحتهما منه تنازله المتناهى أدخله العالم وسط البهائم!

## هدايا المحوس وتحقيقها:

جاء المجوس إلى مهده يحملون هداياهم: ذهباً ولباناً ومراً، رمزاً لملكه وكهنوته وعذاباته، وهذه كلها تحققت على الصليب: فبصلب المسيح صار هو ملكاً على قلوبنا التي اشتراها بدمه، حتى صالبيه كتبوا علَّته على الصليب استهزاءً "ملك اليهود". والمسيح على الصليب صار رئيس كهنة جديد، ولهذا انشق حجاب الهيكل معلناً إنصرام الكهنوت القديم. فالمسيح على الصليب كان هو الكاهن والذبيحة، المُصعِد والصعيدة بأن واحد. وأما عذاباته فقد وصلت قمتها في يوم

## حدثان إعجازيان:

ومن العجيب أن قانون الإيمان يربط الحدثين في اختصار وتتابع قوى وبسيط" ...تأنس وصُلْب". الميلاد والصلب: كلاهما حدث إعجازي مدهش وفريد ولن يتكرر في التاريخ: فلا عرفت البشرية ميلادأ بدون زرع بشر قبل أو بعد ميلاد المسيح.... ولن تعرف! ولا رأى التاريخ- من قبل

## عبادة السماء والأرضري

في عبادة خاشعة ليسوع المصلوب!

## ماذا قالت نيوات الكتــاب عن

الرموز والنبوات عن ميلاد المسيح (إش14:7) وميعاد ولادته (دا9:25) وقَتْل أطفال بيت لحم (إر15:31). أيضاً كثيرة نذكر منها: تقدمة اسحق الصليب، وصلبه بين الخطاة وعدم فتح

## وماذا قالت الكنيسة؟

"من أجل حواء أغلِق باب الفردوس، ومن قِبل مريم العذراء فتح لنا مرة أخرى ". أما عن الصلب، فتصلى الكنيسة في قطع الساعة السادسة: "يا من في اليوم السادس وفي الساعة السادسة شمرت

وماذا قال القديسون؟

عن مفارقات ولادة الله المتجسّد يقول غريغوريوس النزينزى: (المولود من الآب قبل كل الدهور ولد من عذراء. فالولادة الأولى إلهية، والثانية بشرية. في الأولى لم يكن له أم، وفي الثانية لم يكن له أب). وعن مفارقات صلبه يقول: (كخروف سيق إلى الذبح، ولكنه هو راعى إسرائيل. كَحَمَل كان صامتاً مع أنه هو "الكلمة"، وقد كُرز به بواسطة "الصوت الصارخ في البرية". سُحق وجُرح، ولكنه الشافي لكل مرض وضعف. مات، ولكنه هو مُعطى الحياة!).

## في كل من اليوفين رســـالــــّـــ امل ورحاء:

لم يستنكف السيد أن يولد في مذود بهائم، تحيط به أصوات الحيوانات من ثغاء الأغنام وخوار البقر، وكأن السيد يهمس في أذني - وأذن كل خاطئ - أن أتشجّع حتى وإن كان فؤادى آثم ونفسى آسنة ولكنه مستعد أن يسكن فيّ إذا ما فتحتُ له باب حياتي. وعلى الصليب تحاور السيد- في الأمه- مع لص اليمين قبل أن يلفظ ذاك أنفاسه الأخيرة، ووعده أنه سيكون معه في الفردوس في نفس اليوم، وكأن الرب في رقته المعهودة وحنانه المعتاد من الصليب يعلن على ملأ الخطاة: "إنظروا إلى افتتاحية فردوس المسيحية: لص.. لص تائب.. فيا بني... لا يهم ما فعلتَه قبلاً من خطاياً وآثام، فها أنا أدفع الثمن عنَّك الآن وباق عليك فقط شئ واحد: أن تتوب"!

## ولادتم الثانية وصليم الثاني!

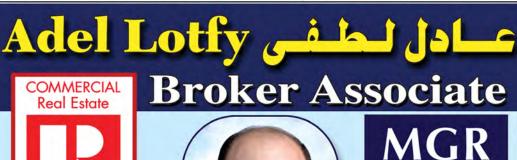
وكما أن القديسة العذراء حيلت به بالحسد، هكذا أيضاً نحن- إذا ما قبَلنا عمل روحه في حياتنا- نستطيع أن نحمله في داخلنا بحسب قول بولس الرسول: "ليحل المسيح بالإيمان في قلوبكم" (أف:17). وفي صلبه وموته عن البشرية جمعاء<mark>.</mark> رفضه بعضنا بأفعالهم وإصرارهم على خطاياهم، فكأنهم - أيضاً بحسب تعبير بولس الرسول: "ي<mark>صلبون لأنفسهم</mark> إبن الله ثانيةً ويشهّرونه" (عب6:6).

## خا تمن:

بميلاد المخلص أنعم على البشرية بشرف الأخويّة، فيوم ميلاده يوم عيد لكل الناس، لأنه ولد للبشر أخ بكر تكملت فيه كل أعوازهم. وبصلبه مزق صك خطايانا وأعتقنا من أسر إبليس. فسلام لك يا بيت لحم! فأنت حقاً لست الصغرى في مدن يهوذا، فمن خلال مذود فیك مظلم منزوی، تم علی أرضك أهم حدث في تاريخ الإنسانية! وأنت يا جلجثة أورشليم، ما أقدسكِ وما أشرفكِ! فقد ارتويتي بقطرات الدم الزكي، وفيه اغتسلت البشرية من أدم إلى أخر الدهور! نحن مدعوون للتعرف على المسيح في ميلاده وصلبه، ولكن قل مَنْ يجده وندر من يراه، لأننا نطلبه في غير المذود، ونبحث عنه خارج الصليب!!

الراق المراق الم





REALTOR Sales, Purchases,

Sales, Purchases, Leases & 1031 Tax-Free Exchange, Residential,

Residential Income & Commercial Properties

Real Estate

Commercial Brokerage

مافة إحتياجاتكم

كاليفورنيا

والتجارية والإستثمارية والأراضي

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

## ST. MARK FAMILY DENTAL

دكتور/ماجدالنجار

General and Cosmetic Dentistry

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

Root canal – Teeth Whitening Zoom

Digital X–ray – Veneers

Implant – Crown, Bridge

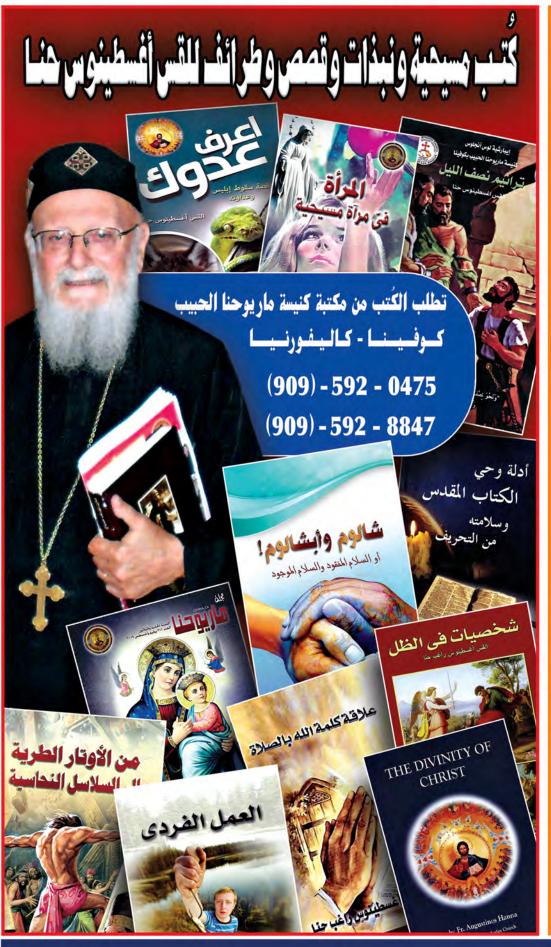
Denture – Periodontics

## YOUR SMILE IS OUR PRIORITY

20931 Sherman way, CANOGA PARK, CA 91303 stmarkfamilydental@gmail.com www.stmarkfamilydental.com

















## Farmers Insurance Group of Companies



## لكافية أنبواع النبأميسن

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

تأمين العمال 🌰 تأمين صحى 🌰 مديكال 🌰 أو باما كير 🌰 Covered CA



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



BlueCross

**Umbrella - Health insurance - Obama Care - Medical** 



Many packages available Let us help you SAVE MONEY without compremizing 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









خدمات الضمان الإجتماعى راتب العجز وعدم القدرة على العمل SSI-SSA المعسونات الصحية المعسونات الصحية الإعتناء بذويهم الإجور المدفوعة لأفراد العائلة للإعتناء بذويهم سماع الدعاوى والإستئناف بقضايا الجنسية يمكن زيادة المساعدات المالية التي تحصلون عليها أحصل على الحد الأعلى من المعاش الشهرى 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

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 تشميل أيضا

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

يُعد وجود الأطفال في كل بيت نعمة من نعم الله التي لا حصر لميزاتها و آثارها الإيجابية في حياة الأب و الأم. لذلك لابد من الإعتناء بأولادنا في مراحل أعمارهم المختلفة كثيراً وعلى أفضل طرق الرعاية والإهتمام.

### طرق تنمية مهارات الطفل و خاصة المهارات الاحتماعين:

### 1- الحديث مع الطفل:

يعتبر الحديث مع الطفل و التواصل معه من أهم الطرق التي تساعد على تنمية قدراته من خلال تشجعه للكلام و الإستماع جيداً و تعليمه التحدث بحرية و بطريقه مهذبه. أيضاً تعليمه المشاركة في اللعب مع أطفال آخرين أو الإشتراك في نشاطات جماعية مثل لعب كرة القدم ليعرف قيمة و أهمية المشاركة. كما يمكنك تعليم طفلك طلب الأشياء بطريقة مهذبة و شكر الآخرين عليها و التصرف مع الآخرين بشكل أقل توتراً.

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

### 3- الرياضة:

من المتعارف عليه و المؤكد أن العقل السليم في الجسم السليم لذلك لابد من تعويد الأطفال على ممارسة رياضة واحدة على الأقل يومياً. فالرياضة تعمل على تنشيط الدورة الدموية و بالتالي وصول الدم و الأوكسجين و الغذاء الكافي للمخ مما يؤدي إلى نمو صحيح بشكل مُتعافى. أيضاً تساعد الرياضة على تقوية جسم الطفل. كما أن التعود على ممارسة الرياضة يفرض على الطفل الإلتزام بالعادات الصحية السليمة فكلما صح البدن صح العقل.

تحتل القراءة مكان صدارة الإهتمام للإنسان بإعتبارها الوسيلة التي من خلالها يستكشف المحيطة به. و تساعده على فهم مواده الدراسية و تعزيز القدرة الإبداعية الذاتية لديه. فلابد من شرح أهمية القراءة للطفل ومساعدته في حب القراءة و الإطلاع و ينتج الأب و الأم عنه و تغيير أسلوب حياة الطفل. مفكرين وباحثين ومثقفين ويساعدهم

فيها شخصية الطفل ومهاراته. أنّ للأسرة الدور الأكبر في التكوين السليم للطفل، وتقديم المثيرات البنَّاءة مع التوجيه المناسب، بالإضافة إلى توفير الألعاب التعليميّة التي تُنمّى كافة جوانب الطفل الجسمية والعقلية، وبالتالي تَهيئة الطفل للخروج بقدر عال من القدرات والمهارات إلى المراحل العمريَّة المُتُقدَّمة ليكونَ بذلك فرداً مُنتجاً وسويًّا.

## مراحل الطفولة وتطوير مهاراتها:

قُسّمت مرحلة الطفولة إلى أربع مراحل، وكان الغرض من هذا التقسيم معرفة الخصائص النمائية لكل مرحلة والمشكلات المتوقع حدوثها، بالإضافة إلى ضرورة الإلمام بطرق التربية والتعليم المتدرّجة والمناسبة، التي تساعد على تنمية مهارات الطفل وقدراته في مُختلف مجالاتها العقلية والانفعالية والجسمية الحركية والاجتماعيّة، وكان هذا التقسيم كالآتى:

مرحلة الرضاعة: منذ الولادة وحتّى عمر السنتين.

### - مرحلة الرضاعة.

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

### مرحلة الرضاعة:

ينمو الطفل في هذه المرحلة بشكل سريع، ويكتسب الكثير من المهارات الحركية كالمشي، والحبو، والوقوف، والجلوس، وتبعاً لذلك فيجب على الوالدين توفير بعض الألعاب التي تصدر الأصوات وذات الألون الزاهية والمُختلفة، فيُطوّر الطفل قدرته على إمساك الأشياء وتحريكها وتقليبها بين يديه، بالإضافة إلى الكتب المصنوعة من الفلين أو الكرتون المقوى، ومن الممكن أن تروي الأم القصص بطريقة التلوين الصوتى مع اختلاف نبرات الصوت؛ فكلُّ ذلك يجذب انتباه الطفل ويستدعى انتباهه، فسماع الطفل لصوت أمّه يساعده على تعلّم اللغة المنطوقة والتعبيريّة، كما توجد هناك الكثير من الأنشطة التي يُمكن تقديمها للطفل لتقوية مَهاراته وتطويرها.

## مرحلة الطفولة المكرة:

تظهر في هذه المرحلة أهمية تنمية المهارات الحركيّة ومهارات التآزر البصرى الحركي بالإضافة إلى المهارات اللغوية والإدراكية وتتم تنمية هذه المهارات بعدة طرق وأنشطة تُمارسها الأم في المنزل أو المعلّمة في المدرسة وذلك بعرض المهارة

وتَدريب الطَّفل عليها ليَصل إلى مرحلة إتقانها، أمّا هذه الأنشطة فتكون إمّا باللعب بالمشابك وتصنيف ألوانها، وتطوير حاسة اللمس بعرض عدد من خامات الأقمشة أو الأسطح المُختلفة والتفريق بين الناعمة والخشنة وغيرها، والربط بين أكثر من مهارة في نفس النشاط؛ كأن يُميّز الطفل بأن الكرت الأصفر خشن الملمس والكرت الأحمر ناعم الملمس للمساعدة في تطوير القدرة على التفريق بين الأشياء، كما أنّ تقديم الألعاب التي تحتوي على الحركة أو اللعب بالرمل تدفع بالطفل لاستعمال إمكانيّاته الابتكاريّة وقدراته التخيليّة.

### مرحلة الطفولة الوسطى:

يحدث في هذه المرحلة الخروج الفعلى للطفل إلى المدرسة ومسؤولياتها وواجباتها، واتساع البيئة الاجتماعية، واتساع دائرة الاستقلال عن الوالدين، كما يتعلّم الطفل المهارات الحركيّة اللازمة للمشاركة بالأنشطة العامة والألعاب الجماعية، بالإضافة إلى بداية اكتساب الطفل في هذه المرحلة القيم والمعايير الخارجية التي تُشكُّلُ بنية شخصيّته الاجتماعية، وتتمّ تنمية مهارات الطفل بإشراكه ببعض الأعمال المنزلية التى تُناسب قدراته الجسمية، وتوفير مكعّبات الفك والتركيب وصلصال اللعب والبازل المناسب، كما يجب على الطفل القيام بمهاراته الاستقلالية بمفرده كارتداء ملابسه ووضعها في مكانها، وتناول طعامه وحده، والاستحمام، وربط الحذاء. يجب أيضاً تعليم الطفل في هذه المرحلة على الكتابة وتحسين خطه، ومحاولة إتاحة الفرصة له لحلَّ مشكلاته من دون تدخَّل أحد.

### مرحلة الطفولة المتأخرة:

يسعى الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة إلى زيادة توكيده لاستقلاليته وتكيفه الاجتماعي، كما يُكوّن الصداقات والعلاقات خارج نطاق الأسرة، ويَتآلف الطفل مع الجماعات، ويُمكنه الانطواء تحت ظلّها، كما يترسّخ مفهوم الأخلاق والضمير، واكتمال التوجه الذاتي نحو الذات والجماعة، بالإضافة إلى مُمارسة الطفل الكثير من الأنشطة الجسمية على نطاق أوسع وبنشاط أكبر من المراحل السابقة، فيجب تعليم الفرد اللعب المحكم الذي يَسير حسب قوانين مُعيّنة يضبطها الحكم، وتشجيع العمل الجماعي وتحقيق التوافق مع الأقران، وتشجيع الطفل في توظيف اللغة المنطوقة في الأداء التمثيلي وانتحال الأدوار، ومساعدة الطفل على إتقان الألعاب الشائعة بين أقرانه وتشجيعه على مُمارستها والاستمتاع بها.

إرشادات عامة في تعليم المهارات للأطفال:

على الوالديسن

ا لقيا م

با لعد يد

الأمور التي تعمل على تنميته قدرات طفلهما، فالطفل لا يحتاج فقط للعناية المتمثّلة في تلبية حاجيّاته من طعام وشراب، ومسكن، ودواء، وإنما يجب تربيته وتعليمه كل ما يفيده الآن، وفي المستقبل، وبهذا الخصوص نقدّم للوالدين بعض النصائح: التشجيع والتحفيز المستمر للطفل، بالإضافة

إلى التعزيز اللفظى والثناء على الطفل عند نجاحه، وتجاهل التجارب الفاشلة له، وحثّه على الاستمرار حتى النجاح. القدوة الحسنة والبنَّاءة؛ فالطفل يُراقب من حوله من المُعلَمين والأهل الأقران ممّن يُتقنون مهارة مُعيّنة، فهو يتعلّم بالمُلاحظة والتقليد. تقديم المهارة المناسبة لعمر الطفل وقدراته الجسميّة والعقلية، وتقديم اللعبة أو النشاط المناسب لتجنب تعرض الطفل للفشل المستمر والإحساس بالإحباط، ومراعاة الفروقات الفردية. عدم إجبار الطفل على المشاركة في نشاط مُعيّن إذا كان لا يَرغب بذلكَ. مُراقبة الطفل أثناء لعبه وحده أو مع أقرانه في الألعاب الجماعية، وتَحديد السلوكيّات التي تنقصه، أو السلوكيّات السلبية ومُحاولة تعديلها في وقتٍ آخر. تدريب الطفل على القراءة منذ الصغر، لما تعود عليه بالعديد من الفوائد حينما يكبر على الصعيد المهنى والاجتماعي، فدور الأهل هنا هو جعل طفلهما يكبر على حب القراءة، والمطالعة، ومن أبسط الطرق وأحبها للطفل هي حكايات قبل النوم، فإنها تلعب دوراً كبيراً في تنمية مهاراته اللغوية واللفظية والتحليلية. تعليم الطفل كيفية إيجاد الفروق بين الأشياء من حيث الشكل، واللون، والحجم، والملمس وغيرها. تدريب الطفل على إيجاد الحلول المناسبة من خلال طرح الأسئلة عليه، كسؤاله عن كيفيّة تصرفه إذا عاد إلى المنزل ولم يجد والديه، أو تعرّض لضرب من أحد زملائه، وهكذا، وبذلك سيعتاد الطفل على التفكير لحلّ مشكلاته، كما أنَّ الوالدين سيعطيانه حلولاً يمكنه اللجوء إليها. تأهيل الطفل لدخول للمدرسة، من خلال إحضار كتب التلوين، وتدريبه على كيفية إمساك القلم، والتلوين دون الخروج عن الإطار المحدد، وشرح له طبيعة النظام في المدرسة، كوجود صفّ يحتوى طلاب، ومعلّم يشرح الدروس، وأنه باسطاعته مراجعة المعلم في أى مشكلة تواجهه، ووجود وقت للدراسة، وآخر للاستراحة، ووجوب الالتزام بها. الاستعانة بألعاب التركيب فهى تنمّى مهارة الانتباه والربط للطفل، وتركيب الأجزاء ببعضها. التحدّث له بشكل مستمرّ وبلغة سليمة، كي يعتاد التحدّث بشكل صحيح. تشجيع الطفل على ممارسة الرياضة، وذلك لتقوية عضلات حسمه، وتحسين صحّته بشكل عام، وتحسين قدراته العقليّة. تكليف الطفل بالقيام ببعض المهام البسيطة، مثل إحضار شيء ما، والثناء عليه عند قيامه بالعمل على النحو الصحيح. تعويد الطفل على ارتداء ملابسه بنفسه، وكذلك تناول

الطعام. الاهتمام بتغذية الطفل، وتقديم طعام صحى يحتوي على جميع العناصر التى يحتاجها وبالكميّات المناسبة، لينمو جسده، ويتطور عقله على النحو السليم. اكتشاف جميع تساؤلات الطفل بأسلوب مبسّط وجميل، والثناء لحبه للمعرفة، وتشجيعه

على السؤال عن كل ما يدور في ذهنه. سؤال الطفل عن نفسه، وعن ماذا يحب، وماذا يكره لتمنية قدرته على التعبير عن نفسه، وتكوين شخصيته برفض ما لا يريد، وقبول ما يريد، وليس اتباع الآخرين.

5- الإبداع: هو خليط من الاستكشاف مع الرغبة في الوصول و الإنجاز و حل المشكلات،

> فالأطفال بطبيعة الحال دائموا السؤال عن الأشياء غير المعروفة بالنسبة لهم و يحاولون حل المشكلات لذلك يجب أن نعطيهم الوقت الكافي و الأدوات المناسبة لهذه المشكلات.

- مرحلة الطفولة: تمتد مرحلة الطفولة منذ الميلاد وحتى بداية

مَرحلة المراهقة أي حتى سن الثانية عشر تتسارع فيها العمليّة النمائية عند الطفل في جميع مجالاتها، فهي مرحلة حسّاسة تتبلور

- مرحلة الطفولة المبكرة. - مرّحلة الطفولة المتوسطة:

## 4- الكتب و القراءة:

الطفل الكثير و الكثير عن العالم و عن البيئة عن ذلك فتح أبواب الإستطلاع و مدارك الطفل يقلل من الشعور بالوحدة في حالة إنشغال والهدف من القراءة هو جعل أطفالنا على تنمية قدراتهم الإبتكارية بإستمرار.



داخل البيت العتيق وفي غرفتة المتواضعة البسيطة الأثاث وقف ضحك طارق وقال وهو يشير إلى جدران البيت وما تحمله من كنوز لعم عبد القدوس معك كل الحق أن تلك الكتب تزن 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 وهو يساعدها في تلوينها ثم يضعها في براويز واطارت حتى يعبر لها عن مدى اهتمامه بفنها العظيم. ضحك عادل وطارق بينما ظل أمين يتطلع اليهما في تعجب واستنكار ... وما هي الا دقائق حتى استأذن طارق في الانصراف و خرج من البيت العتيق بعد ترك لاخوية حفنة من المال على الطاولة كمشاركة منه في عملية الدفم و خلافه.

بدأت الدموع تنساب من عيني أمين و تذكر كيف انه لم يكن يهتم بزيارة عم عبد القدوس و لم يهتم بتدبير بعض الوقت حتى يستمع اليه ... تمنى لو عاد به الزمن لكان أحضر زوجته وأولاده لزيارة العم العجوز باستمرار وجلسوا جميعا يستمعون اليه في حب... تمنى لو استطاع ان ينسكب على قدمي الرجل ويعتذر له عن انشغاله عنه ولكن ما فائدة هذا الان. قطع صوت عادل أفكار أمين و هو يقول له في حزم:

- إسمع يا أمين... هذا ما سوف نصنع، و خصوصا بعد أن تركنا طارق و ذهب لأعماله و لم يبقى غيرى انا و أنت فقط ... سوف ندفن الرجل و نقوم بعمل كل اللازم تجاه الجثمان حتى يرقد في سلام بجوار زوجته كما أوصى ... وأما تلك الكتب واللوحات فسوف نحضر بعض العمال و نلقى بكل هذه النفايات إلى أحد محارق القمامة. تطلع أمين نحو أخيه في غضب و قال في أستنكار تقصد انك ترغب في تنفيذ الوصية كما تروق لك... تتمم الجزء الذي ترغب فيه و اما باقى الوصية فلا داعي منه... قل انك ترغب في إراحة ضميرك كما فعلنا مع الرجل طوال حياته ... لم يكن فينا من احبه حقاً بل كنا دائماً ما نبحث عن إراحة ضمرائنا تجاهه. ضرب عادل على الطاولة بقوة و هم واقفاً صارحاً في غضب لن أجلس لاستمع لهذا الهراء... أوصى الرجل ان يدفن بجوار زوجته و هذا ما سوف نفعله... غير ذلك هي مجرد بركة أراد منحها لمن يرغب فيها... أي بركة في حمل كتب مغطاة بالاتربة و الاحتفاظ بلوحات بالية لا معنى لها ... أنا لا أريد تلك البركة ... خذها كلها لك... من جهتى سوف أحرق تلك الكتب. قال أمين وهو يبكى متأثراً من وقع الكلمات على الاقل دعنا ندفن الرجل ثم ننتظر رجوع طارق من السفر ونسأله عن رأيه ... قد لا يرتاح ضميره لفكرة حرق الكتب و اللوحات و يرغب في اتمام الوصية. قال عادل في حزم بصوت حاد:

لن انتظر أحدو لن أهدر وقتاً أكثر في هذا العبث ... سوف أتصل بطارق الآن و أساله عن رأيه حتى يرتاح ضميري من تجاهه. أخرج عادل هاتفه الجوال و أتصل بطارق و قال بلهجة جادة مرحبا طارق... نعم نعم... أعلم أنك مشغول و لكن أسمع ... أنا أريد دفن الرجل بجوار زوجته كما أراد في وصيته تجاه نفسه، و أما من جهتنا نحن فقد قال أن الكتب هدية لنا و اوصانا بالتفتيش بها و اوصى كذلك باللوحات و تغيير البراويز الخاصة بها... و انا أرى أن هذا عبثاً و أهدارا للوقت و أريد احضار بعض العمال لحمل تلك النفايات الى المحرقة ولكن أمين يرى انك قد لا يرتاح ضميرك لهذا... ماذا تقول ... من فضلك كرر مرة أخرى حتى يسمعك أمين.

وضع عادل الهاتف بجوار اذن أمين بينما كان طارق يصرخ من سماعة الهاتف وهو يضحك يا لك من ساذج... اي ضمير الذي لن يرتاح ؟؟؟ و اية وصية حمقاء ترغب في تنفيذها، أنا و اخوك هذا لن نلمس اي

صرخ أمين و قد دمعت عيناه:

· لا... لن يحدث هذا ابدأ، ما قاله عم عبد القدوس يجب أن ينفذ، على الاقل من الممكن أن تتبرعا بنصيبكما من الكتب واللوحات الى احد المكتبات العامة، أما أنا فسوف احتفظ بنصيبي من الكتب واللوحات) صرخ عادل في حزم:

لن ألس تلك النفاية ... هي كلها لك ... و الان هيا لندفن الرجل بجوار زوجته...

و بعد عدة أيام من دفن عم عبد القدوس بجوار زوجته الحبيبة عاد أمين الى البيت العتيق و معه زوجته و أولاده لفرز الكتب حسب الوصية و وضعها في صناديق استعداداً لنقلها إلى بيتهم والنظر في شأن كل تلك اللوحات والاسيما لوحة العشاء الأخير... بمجرد أن دخل أمين هذا البيت العتيق و تطلع في وجه أولاده وزوجته حتى ارتسمت على وجهه إبتسامة حنونة ... رأى نفسه و كأنه عم عبد القدوس و زوجته بجواره و أخذ يحكى لأولاده عن العم العجوز وكيف كان يحبه هو و إخوته ويمثل لهم كيف كان يتكلم و يضحك و كيف كان يمشي ، ثم التقط كتاباً حتى يمثل لهم كيف كان يقرأ ... و ما أن فتح الكتاب حتى وجد بين صفحاته ورقة نقدية فئة المائة دولار اصاب الجميع الدهشة ثم ضحك الجميع و قال امين ضاحكاً - اعتقد ان عم عبد القدوس كان محقاً حينما قال في وصبته ان الكتب ذات قيمة كبيرة جداً. حينها قالت الزوجة في هدوء و هي تبتسم - هكذا كبار السن يا حبيبي كل شئ لديهم له قيمة ... هذا لأن قيمة الأشباء عندهم تقاس بما تحمله من ذكريات و لس بما لها من قيمة مادية ... و حتى اشاركك تلك الذكري السعيدة فسوف آخذ خمسين دولاراً من تلك المائة. ضحك الجميع ثم وضع أمين الكتاب في مكانه و تطلع نحو لوحة العشاء الأخير ثم نظر إلى زوجته و أولاده و قال باسماً في تحد - دعونا من الكتب الآن و لنبدأ بالعمل الأصعب ... سوف نحمل جميعنا تلك اللوحة بكل حرص ثم نضعها على الأرض ونستخلص اللوحة من هذا البرواز القديم ونتخلص منه حينها ستكون سهله الحمل حتى نصنع لها بروازاً جديداً في بيتنا. و ما أن هموا جميعاً بتحريك البرواز حتى سقطت منه بعض الأوراق النقدية فئة المائة دولار ... سقطت النقود و سقطت معها ورقة مطوية بعناية ، تطلع أمين في تعجب الى زوجته التي كانت تتطلع اليه في دهشة ، و وسط دهشة الجميع أخذ أمين الورقة المطوية و قرأ ما بها على زوجته و أولاده و كان بها ما يلى (حبيبي من يقرأ تلك الرسالة... كنت قد كتبت في وصيتي أن كل الكتب التي في هذا البيت المتواضع هي ذات قيمة كبيرة جداً جداً، و هي حقاً كذلك ليس لما تحمله من علم و ثروة معرفية فقط بل أيضاً لكل ما تحمله من ثروة مادية أيضاً ، كنت قد اوصيت ان تفتشوا الكتب و كنت أقصد هنا تفتيش الصفحات بشكل جيد ... فسوف تجد بين صفحات كل كتاب عشر ورقات فئة المائة دولار ... هذا في كل كتاب وأكرر في كل كتاب، و لديك هنا ٤٨٨ كتاب اتمنى ان تستمتع بهم جميعاً ... و اقصد بالمتعة هنا هو أن تستمتع بالكتب وليس النقود، و بما انك توصلت لتلك الرسالة فهذا معناه انك قد توصلت أيضاً لما داخل هذا البرواز من نقود ، فعندما تقوم بنزع البرواز و الغطاء الخشبى الكبير فسوف تجد خمسون ألف دولار مثبتين بين اللوحة و البرواز، و هكذا في كل اللوحات سوف تجد مبالغ مختلفة داخل كل برواز ارجوك بعد أن تستخرج النقود أن تضع رسومات زوجتي الحبيبة في براويز جديدة و تستمتع بها... و اقصد بالمتعة هنا هو أن تستمتع بالنقود و ليس اللوحات فزوجتي لم تكن رسامة بارعة و لكن اى شئ كانت تلمسه بيديها الرقيقتين كان بالنسبة لى رائع الجمال... أحب ان اقول لك انك لست محظوظاً او ان ما يحدث الان معك هو بمحض الصدفة

ولكنه الاهتمام و الطاعة... اهتمامك بتنفيذ وصية شخص

فقير ووحيد جدا بعد ان انشغل عنه ابناء قلبه، ارجوا ان

تعطى من تلك الاموال للفقراء و سوف تظل غنياً، استمتع

بالاموال حين تسعد بها كل من حولك فتسعد معهم، لا تكن

تطلع أمين إلى زوجته في فرح و احتضنها بقوة هي و الأولاد ثم اخرج هاتفه سريعاً و اتصل بأخيه عادل و قال له في فرح - مرحباً عادل كيف حالك... لن تصدق ماذا وجدت بعد أن ذهبت إلى بيت عم عبد القدوس مرة أخرى... تردد أمين للحظات و توقف عن الحديث ثم عاد ليستكمل

لقد وجدت انه من الواجب على ان أسألك مرة أخرى و أخيرة اذا كنت ترغب في تنفيذ الوصية و ان تنال نصيبك من الكتب و البراويز حيث انها حقاً ذات قيمة كبيرة جداً غير انها ممتعة للغاية، صدقني سوف تستمتع بها ... فقط تعال حتى نتعشى معاً و تلقى نظرة.

أجاب عادل في جدية:

- لن أضيع وقتى في هذا العبث مرة أخرى ... ثم انني لا احب القراءة و لا اجد اية متعة في تلك الرسومات البلهاء لقد تركت لك كل المتعة عن طيب خاطر ... أعذرني الان فأنا مشغول و على أن اذهب لكان ما ... و بخصوص دعوة العشاء فأنا أشكرك على أية حال و لكنني ليس لدى الوقت الكافي الان ... أخبرني إن أردت شيئاً ما ... مع السلامة. تطلعت زوجة أمين اليه و ابتسمت في رضى و أومأت برأسها موافقة على ما يقوم به أمين ... فكل ما يحاول ان يفعله الان مع اخوته هو لفت انتباههم لتنفيذ الوصية و ترك القرار لهم كما كان يفعل دائماً عم عبد القدوس. أخرج أمين من جيب قميصه الوصية التي تركها لهم عم عبد القدوس و التي قد احتفظ بها هو بعد ان رفضها اخوته ... أمسك الوصية و دمعت عيناه على وقت مضى لم يستمع فيه لصوت عم عبد القدوس و هو يدعوه على العشاء حتى يخبره بما في الوصية ... اتصل بأخيه طارق و قال في ود و محبة خالصة - مرحباً طارق ... كيف حالك ؟ إنا هنا في بيت عم عبد القدوس و أريد ان تأتي حتى نتحدث و اخبرك بأمر هام ... لا لا لا ... لا يمكن اخبارك به عبر الهاتف ... ما رأيك في الحضور اليوم او غدا او في اي وقت مناسب لك و مشاركتي في بعض اللوحات ... سوف اتنازل لك عن لوحة العشاء الأخير ... ماذا تقول ... لماذا لا تأتى و تلقى نظرة و تتصفح بعض الكتب فقد تحبها جداً و ان لم تعجبك فاتركها ... و لكنني واثق انك لو فتحت كتاب فلن تغقله قبل أن تفتش كل صفحاته ... فقط تعالى) قال طارق و هو يضحك كعادته:

- أمين حبيبي ... لقد أصبحت تشبه في الحاحك عم عبد القدوس ... أي كتب التي تريدني ان افتشها ... لا تكن أبله ... ثم أن لوحة العشاء الأخير تلك بكل ما تحمله من ذكريات و أتربة و حشرات هي هدية مني إليك ... أنا لا اجمع القمامة مثلك ، و حتى لو كانت تلك الكتب تساوى ثروة فلن المسها بكل ما عليها من اتربة. قال أمين وهو ينظر إلى زوجته في يأس و احباط قد أصابه

- على العموم هي تساوي ثروة فعلاً ، و لكن دعك من الكتب و اللوحات الآن و تعالى هنا حتى نتعشى معاً... أحضر زوجتك و أولادك و تعالى نتعشى جميعاً كما كان يحب عم عبد القدوس... أعتبره العشاء الأخير و لن أطلب منك هذا مرة أخرى . رد طارق بغضب:

- أمين لا تكن لحوحاً من فضلك ... ليس لدي الوقت لساعدتك في جمع قمامتك تلك او حتى لتلبية دعوة عشائك حتى لو كان العشاء الأخير ... مع السلامة تطلع أمين الى زوجته و قال لها في صوت حنون يشبه كثيراً صوت شيخ عجوز:

الأن فقط شعرت بما كان يشعر به عم عبد القدوس في كل مرة كان يدعوني فيها على العشاء و أنا أتهرب منه ... لم تكن دعوته لى احتياجاً منه او عوزاً ... لم يكن يوماً محتاجاً الى بنوتي بل انا المحتاج الى أبوته ... لم افهم يوماً عندما كان يقول لى (ضع في قلبك و أذنك مكاناً تستمع فيه لمن يرغب في الحديث معك فقد تكون تلك هي كلماته الاخيرة... و امنح بعض الوقت لمن يرغب في ساعة واحدة من وقتك لتناول العشاء فقد يكون هذا هو العشاء الأخير.



کاریزها

charismadaily.com







تصميم وتنفيخ الإعلانات التلفزيونية المختلفة والمونساج.

■ الـpromos والتعليق الصوتي وتصوير الإعلان وعبل جرافيك للـpromos.

■ تصهيم عبسوات التعبئة والتغليبة وكل ما يخص المطبسوعسات.

■ تصبيم وتنفيذ الـ Banners بأحجام مختلفة لجبيع الأنشطـــة والشركـــات.

■ مطبوعات على الهدايا ببختلف أنواعها والطباعـة والرسـم علـي الـT-Shirts

وغيرها من أعبال التصاميم المتبيزه ورسوم الكاريكاتيسر والفنسون التشكيليسة.

Advertising photography and graphic work for promos.

Design packaging containers for all products and process them for printing.

Design gift's prints of various kinds as well as T-Shirts prints.

Distinctive designs, drawing cartoons and all fine arts.

Design different sizes Banners.





Saturday - ( January 1 - 31 ) - 2022 Volume No. 5 - Issue No. 48





## LOGOS TV

أن نحضر كل إنسان كاملاً في المسيح يسوع ووايس

## مبنى جديد لقناة لوجوس

لا يتوفر لقناة لوجوس تى فى مكان خاص بها لتسجيل وبث برامجها حتى الآن ولكن نشكر الله الذى أراد أن يكون لنا مبنى خاص لأنشطة القناة المختلفة ونحن فى إحتياج لمبلغ 380 ألف دولار فى خلال شهرين لنستطيع إستلام المبنى الجديد ونهن بجميع الأحباء ومشاهدى لوجوس تى فى

بالتبرع بما يضعه الرب على قلبك لتكون شريكاً لخدمة لوجوس تى فى الكرازية والتبشيرية فى كل المسكونه والـرب يعـوضكـم مئـات أضعـاف تقـديماتـكـم هنـا علـى الأرض والميـراث الأبـدى فى ملكوت السموات

يمكنكم التبسرع علكي



## Ponate www.logoschannel.com









التبرع عبر التمويل البنكي

**Donate by Bank Transfer** 

Bank of America
Routing number: 122000661
Account number: 325063967360

Z

التبرع عن طريق Zelle

**Donate using Zelle** 

arabic@logoschannel.com

Logos TV is a tax exempt charitable organization qualified under Section 501 (c) (3) of the Internal Revenue Code. Donations are tax-deductible as allowed by law.

## Logos TV

Watch online: www.logoschannel.com
Available on all IPTV platforms and Sling TV
Apple Store: Logos-TV

Apple TV: Logos TV Live Roku: Logos-TV

## **Satellites:**

USA and Canada: Galaxy19 12177 V Egypt and Middle East: Nilesat 11096 H









طوبي لمن إخترته وقبلته ليسكن في ديارك إلى الأبد (مزمور 64: 4)

إنتقلت إلى الأمجاد السمائية الأربعاء ١٥ ديسمبر ٢٠٢١

# تاسونی/د.نانسی نجیب قلته

تقدم أسرة جريدة كالشرة المسرة جريدة بأخلص التعازي القلبية لجميع أفراد الأسرة زوجة الأب الفاضل القمص جورجيوس قلته ووالدة كل من الدكتور جـون قلته والمهندس صموئيل قلته والدكتورة ماري شهيد في أحضان القديسين والشهداء



«أَنَا هُوَ الْقِيَامَةُ وَالْحَيَاةُ. مَنْ آمَنَ بِي وَلَوْ مَاتَ فَسَيَحْيَا،"(يو ١١: 25)

إنتقل إلى الأمجاد السمائية صباح يوم الإثنين ٢٠ ديسمبر ٢٠٢١ عريس السهاء الههندس/ جـون ملك



تتقدم أسرة جريدة المراق المرا بأخلص التعازى القلبية لجميع أفراد الأسرة وللدكتور مسجسدي ملك والدكتورة شميسرة ملك مقدمة برنامج الصحة الكاملة على قناة لوجوس تى فى في أحضان القديسين والشهداء التحدي الكبيس

بقلم الأديبة الشاعرة والإعلامية/عبير حلمي-مصر

عندما أبحرت بقلمي للكتابة والتعبير و الإفصاح عن ما بالعقل والقلب ، أجد نفسى أحذو حذو

الكُتَّابِ والأدباء من هم يهتمون بالبحث و يهبون

أنفسهم للدفاع عن القلم وحرية القلم في الإبداع .

من منهم مطّلع لعالم العصر الحالى ويقول عنه

نحن بالعصر الذهبى للتنوير والحرية والاستطلاع

للرأى والرأى الآخر دون محاباة ومن منهم من

يقول أين عصر السابقين العظماء عصر من

لهم أصول وجذور في الإبداع ومهد الحضارات

، وأنا هنا لست مع أو ضد . لأنّ لكل عصر مزاياه

وعيوبه، ولكل وقت أوان ونحن من نصنع من

العصر شكل محدد بخطى ثابتة في اتجاه الإصلاح

حسب رؤية جيل بأكمله فجميعنا يكمل بعضه

البعض ، للنهوض بمجتمعاتنا والحفاظ على

تراثنا و للاستفادة مِن مَنْ سبقونا لنكمل الخطي

ونضع بصماتنا للآخرين من هم سيأتون بعدنا

و يكملون مسيرتنا جيلا وراء جيل، ويحب أن

تكون بصماتنا لها تأثير مثلما كان للأديب نجيب

محفوظ والشاعر أحمد شوقى و عميد الأدب

العربى طه حسين و المناضل مصطفى كامل

وغيرهم من الكثيرين وإن كنت أتفق أو أختلف

مع أي الآراء ولكن لنتفق جميعًا على شيء

هام وأساسى وهو حرية الرأي والرأي الآخر.

هذا أبسط قانون الحياة المتداول بين البشر

وهنا نكتب التاريخ بسطور من ذهب...

هناك من يرى أصله في تاريخه وفيما صنعه

الأجداد ويفتخر أنه حفيد هؤلاء العظماء كما

أفتخر أنا بأجدادي الفراعنة وما أجمل ما

قدموه للبشرية من إبداعات تاريخية ، وتقدم

علمى في الطب وفي التحنيط وفي صناعة عجلات

الحرب وفي الآثار وتاريخ الحروب والانتصارات

و بناء الأهرامات والمعابد والمسلات ....إلخ

وما يلى ذلك العصر العظيم من عصور كثيرة

كانت مهد الحضارات ، وحضارة تلو الأخرى

www. charismadaily.com



## لسم شاریکی!!

شعر/م. مجدى عزيز - أمريكا



تتربى فيها اولادي وها يزرعوا أرض الوادى واهو خيرهم يفضل ليكي

والكل في مصر شريكي

حجر رشيد

على بيتى وع الصلبان وحاولت كتير ارضيكي

لو أرضك تسرب دمى واخواتى تاعبهم إسمى لإلهى وحده اشكيكي

طول عمرى انا حامل همّك وحقى انا ها اطلبه منك مانا لسه یا مصر شاریکی وشاريكي مهما تكوني ولا عمرى ياعمرى تهوني مهما تاخدني ظنوني وبروحى يامصر افديكي



لو نیلك یرضی بهمی

طول عمرى بادافع عنك

دى بلادى ومنها اجدادى

ماهو حضنك حاضن ناس من كل شعوب واجناس وتراب أرضك ينباس

قسیتی علیّا زمان والوقتى بتقسى كمان

- قرأت لك

## م/ مجدى عزيز

حجر رشید هو نصب من حجر الديوريت مع مرسوم صدر في ممفيس، مصر، في 196 قبل الميلاد نيابة عن الملك بطليموس الخامس. يظهر المرسوم في ثلاثة نصوص: النص العلوي هو اللغة المصرية القديمة الهيروغليفية المصرية، والجزء الأوسط نص الهيراطيقية، والجزء الأدنى اليونانية القديمة. لأنه يقدم أساسا نفس النص في جميع النصوص الثلاثة (مع بعض الاختلافات الطفيفة بينهم)، الحجر يعطى مفتاح الفهم الحديث للهيروغليفية المصرية. وقد نقش عام 196 ق.م. وهذا الحجر مرسوم ملكى صدر في مدينة منف عام 196 ق.م. وقد أصدره الكهان كرسالة شكر لبطليموس الخامس لأنه رفع الضرائب عنهم، وعليه ثلاث لغات الهيروغليفية والديموطقية والإغريقية، وكان وقت اكتشافه لغزا لغويا لايفسر منذ مئات السنين، لأن اللغات الثلاثة كانت وقتها من اللغات الميتة، حتى جاء العالم الفرنسي جيان فرانسوا شامبليون وفسر هذه اللغات بعد مضاهاتها بالنص اليوناني ونصوص هيروغليفية أخرى، وهذا يدل على أن هذه اللغات كانت سائدة إبان حكم البطالمة لمصر لأكثر من 150 عاما، وكانت الهيروغليفية اللغة الدينية المقدسة متداولة في المعابد واللغة الديموطيقية كانت لغة

الكتابة الشعبية (العامية المصرية) واليونانية القديمة كانت لغة الحكام الإغريق، وكان قد ترجم إلى اللغة اليونانية لكي يفهموه. وكان محتوى الكتابة تمجيدا لفرعون مصر وإنجازاته الطيبة للكهنة وشعب مصر، وقد كتبه الكهنة ليقرأه العامة والخاصة من كبار المصريين والطبقة الحاكمة. وكان العالم البريطاني توماس يانج قد اكتشف أن الكتابة الهيروغليفية تتكون من دلالات صوتية، وأن الأسماء الملكية مكتوبة داخل أشكال بيضاوية (خراطيش)، وهذا الاكتشاف أدى إلى أن فك العالم الفرنسى جان فرانسوا شامبليون رموز الهيروغليفية، واستطاع شامبليون فك شفرة الهيروغليفية عام 1822م، لأن النص اليوناني عبارة عن 54 سطرا وسهل القراءة مما جعله يميز أسماء الحكام البطالمة المكتوبة باللغة العامية المصرية. وبهذا الكشف فتح آفاق التعرف على حضارة قدماء المصريين وفك ألغازها، وترجمة علومها بعد إحياء لغتهم بعد موتها عبر القرون. وأصبحت الهيروغليفية وأبحديتها تدرس لكل من يريد دراسة علوم المصريات. والحجر أخذه البريطانيون من القوات الفرنسية، ووضعوه في المتحف البريطاني.

# عبير الروح

ظالم من وجدك ولم يعشقك كيف تغافل حُبك الودود ؟ هل لى أو لك أبدًا مطلبًا ؟

إلى العصر الحديث الذي ننتمى له جميعًا الآن فنحن من نصنع الآن ذاك التحدي ، ونحن من نسجل التاريخ في الملفات وبالفعل أصبح عصرنا هذا مع التقدم والتكنولوجيا من أصعب و أعقد العصور التي مربها التاريخ وهناك تحدي جديد كان من صنع تلك الحداثة والتكنولوجيا و الحروب الباردة بين الدول الشعوب بعضها البعض وهو عصر الكورونا وخلافها من فيروسات واجه العالم كله ضربة عصيبة نتج عنها اختلاف واختلال للقوى البشرية والحكومية والقدرة على السيطرة وعلى الاقتصاد ...إلخ . وهنا أصبح التحدي الكبير من يبقى ومن سوف ينتهى به الأمر إلى أنه يصبح تابع فقط ،ويحرر مصيره الأخرين ولا يستطيع تقرير مصيره بنفسه ، فهناك قوى ستصبح قوى محركة للعالم كله قوى الاقتصاد العالمي وما يصاحبه من مؤشرات لصالح دول ضد دول أخرى ، ومن هنا نحن الأن نصنع تاريخنا المعاصر ونقبل التحدي فنحن أبناء الفراعنة ، ومرت بنا كل الصعاب وكافة التحديات ومازال المصرى العريق ثابت الخطي لا یهزه ریح، مقدام و مثابر ومؤمن بنفسه و بعزة كرامته شامخًا تعلو جبهته التحدي والشموخ ويقول نحن لها للعبور إلى بر الأمان. واثقون في الله جلُّ جلاله من ذكر مصر في الإنجيل والقرآن . وها هي مصر بقطبي الأمة ، يحيا الهلال مع الصليب. ووحدتنا في قوتنا لنتحدى المستحيل ونصل لبر الأمان ، آمنين مخلصين لوطننا كل حين ونقول تحيا مصر إلى أبد الأبدين.

كيف تحكي الآلام عنا

قلبي تألم من الوعسود

هل تخفى للأبد حُبنا ؟!

أم يُعلن في يوم و يسود

بحر أحلامي نفذ للمنتهى

بجوارك الحكم حقيقة تقود

لم أتخبل أبداً ... الفراق

ولن يكون بصدق الوعود

## شعر/عبيرحلمي-مصر

فتطيب الروح وإليك تجود طاب الخبر ...... بقدومك كالطير الجانح و لنا يعود

وهل تقترب يومًا بلا حدود؟





whichever is greater, or by both imprisonments and fine.



المناهدة المناهدة والمناهدة المناهدة ال

نعتقيد أن الإستثهار ليس فنا فحسب، بيل يتطلب أيضًا عنياية و إهتههام.

نعن نفغر بوجود نخبه من الشركاء وإستراتيجيات الإستثمار المتطورة التي تم تصميمها لتسهيل جميع أهدافك الإستثماريية نثق أن مستشارونا سوف يوفرون لك مستوى من الثقة والغبيرة والفائدة الكبيرة لكم. بسرامسج الإستشهبار تشسهبان تطاهيسال وإدارة محفظته الإستشهبار (بدورتيفواليسو). وضع الميزانية - أسهم - صكوك - صناديق الإستثمار - تبادل الأموال المتـداولة - البـدائـل الاستـثـمـارية - غيـسارات الأسـمــم. السدخسول فيي صفيقيات تسمسيدف إلى الحسمسايسية مهن تتأثييس تسذبسذب الأستعبار في السبسوق المسالسي.

إتحصل الآن للإستشارة المجانية

+1 (855) 584-3637

من نحن؟

## 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
  - 💎 فریق متخصص
- رعم لجميع الأعمار 🍖





## حماية الأملاك والدخل

نقدم لك برنامج حماية عن طريق شركات تأمين نمثلها. هدفنا هو تزويدك التغطية التأمينية المناسية.



## خدمات لأصحاب الأعمال

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

**NATHENE** 

Since 1931

# التخطيط للتقاعد

أطباء المال سوف يحللون موقفك المالى الحالى أهداف التقاعد التي تتمناها، مراجعة مخططات تقاعدك الحالية و انّ وجدت، وبناء خارطة طريق مصممة خصيصا لك.

نحن ندرك أن التوتر النفسى يمكن أن يكون له

تأثير كبير على حياة الناس. نحن نؤمن بان الوضع

المالى يمكن ان يكون مصدر أرق لبعض الناس .

سوف يستمع لك اطباء المال، يتفقدون صحتك

المالية ويصفون العلاج المناسب لوضعك المالى

لتعيش حياتاً خالية من الضغط النفسي.



## برنامج تحصيل الأهداف للاباء الشبان

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

شركائنا في النجاح

































📞 +1 (855) 584-3637 🌐 www.TheMoneyDoctors.com 🕑 Newport Beach - CA 📫 @TheMoneyDrs

