

Charismaaa
Newspaper

كاريزما



CharismaaaNewspaper



Charisma daily
كاريزما اليوم

الثلاثاء (28-1) فبراير 2022 العدد 49 - السنة الخامسة

الهدف بين يدك

Tuesday - (February 1 - 28) - 2022 - Volume No. 5 - Issue No. 49

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief
Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير
وائل لطف الله

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

www.charismadaily.com

كل ما يهم
المهاجر العربي

happy
Valentine's
day

**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 المستشارية
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



بقلم / جاك عطا الله باحث إقتصادي

خاص لجريدة كاريزما

إنت مش عارف إنك إين الشركة؟!!



فلا حرج من قبول عرض توظيفي جديد لانك تسعى للتطوير مثلك مثل الشركة التي تعمل فيها. لذلك في الشركات والـ Business بوجه عام لا وجود للعواطف Emotions ولكن تحكمها الـ Ethics بمعنى أن لا تدع إرتياحك أو تعلقك العاطفي بوظيفته معينه او مدير حالي يؤثر على قرارك بالإنتقال لوظيفته أخرى أو التعامل مع مدير آخر من أجل إكتساب مهارات جديدة او تحقيق تقدم وظيفي. لا تستلم للـ Comfort Zone. بل بالعكس يمكنك أن تنتقل إلى شركة أخرى لتكتسب خبرات جديدة وأيضا يمكن أن تنتقل لشركة منافسه لشركتك الحالية وتستغل خبرتك السابقة للتوسع في المنافسه وتعظيم أرباح الشركة للحصول على مزايا نقدية أو وظيفية وهذا ليس مخالف أخلاقياً أو قانونياً ولكن غير مقبول أخلاقياً وأيضا قانونياً إظهار نقاط ضعف شركتك السابقة أو إفضاء أسرار الشركة أو العملاء السابقين لتحقيق أرباح لشركتك الحالية. في النهاية كونك إين الشركة لا يتعارض مع سعيك للأفضل وقبولك عرض توظيفي جديد يحقق لك تقدم تحتاجه.

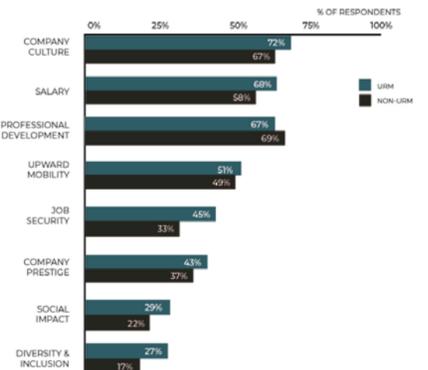
عندما تتوقف عن التطوير .. تكون بدأت نهايتك ..



الحصول على خبره معينه تمكنه من التنافس في سوق العمل. لذلك لا تدع أحد يخلط بين ولاءك للشركة وقبول عرض توظيفي جديد لأن هذا شئ وذلك شئ آخر.. ولاءك للشركة يعني أمانتك في العمل وبذل أقصى جهد لتحقيق أهداف الشركة و الحفاظ على أسرار العمل والإلتزام بالقواعد المنظمه للعمل خلال فتره عملك بالشركة.

قبول عرض توظيفي جديد يتوقف على أهدافك كموظف هل هو عرض براتب أعلى؟ هل هو position أفضل!! هل ستكتسب خبرات أكثر!! هل ستحقق توازن بين العمل و الحياة الأسريه؟ هل فريق العمل أفضل!! هل مديرك يمتلك خبرات تحتاج أن تتعلمها منه!!

DETERMINING FACTORS IN ACCEPTING A JOB OFFER



لذلك الشركات الكبيره يكون بها career path لكل وظيفته يطلع عليها الموظف أول يوم عمل حتى تجعل الموظف دائما يسعى ان يطور نفسه ليصل للمستوى الوظيفي التالي في مساره المهني مع البقاء في نفس الشركة لفترة طويله. فإذا لم تكن أهدافك متاح تحقيقها في وظيفتك الحالية

تعتمد الشركات بشكل كبير على ولاء الموظفين فهو عامل أساسي من أجل النجاح التنظيمي. وتسعى الشركات دائما لخلق بيئة عمل جيده تساعد في ولاء الموظفين ولكن مع ذلك فإن المنظمات متشككة إلى حد ما بشأن مدى ولاء الموظفين حقا خصوصاً وأنه هنالك قول مشهور: "إذا كنت تبحث عن الولاء، فاشتر كلباً". لذلك من أكثر الكلمات شيوعاً في الشركات اليوم هي ولاء الموظفين Loyalty أو كما يترجمها بعض المديرين إنك إين الشركة والتي من خلالها تتحكم الشركات عاطفياً بولاء الموظفين للشركة والبقاء فيها أطول فتره ممكنه وإعتبار قبول أى عرض توظيفي جديد ضد ولاءك للشركة وإنكار للمجهودات التي تم بذلها لجعلك موظف كفاء. وهنا نطرح السؤال .. هل ولاءك للشركة يتعارض مع قبولك عرض توظيفي جديد؟! دعونا نؤكد على قاعدة هامه في الحياة الوظيفيه..

الشركات تسعى للربح .. كذلك الموظف:

الشركات تبدأ عادة صغيره ومع مرور الوقت تتوسع ويكون هدفها الاساسي هو الربح سواء كان ربح مالى او حصه سوقيه Market Share او غيرها من الارباح. اى شركة ترفض فرصه للتوسع والحصول على حصه سوقيه أكبر وقاعدة عملاء أكثر فهي شركة فاشله وستنهار مع مرور الوقت لوجود منافسين أقوى يعملون على تطوير المنتج أو الخدمة المقدمة. كذلك الموظف لابد أن يسعى دائماً لخلق مسار وظيفي Career Path لنفسه يسعى خلاله من تطوير نفسه والإنتقال من مرحلة الى مرحلة أفضل سواء مادياً أو على المستوى الوظيفي من خلال إكتساب مهارات جديدة أو

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر ورئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والإقتصادي

د. هون جندى

الإشراف على الموقع الإنجليزى

نيشين لطف الله

أزياء وموضة

د. هنسى أحمد شلبى

جداكلين فايق

رياضة

كابتن / إيهاب مهندي

كابتن / هانى عزيز

فنون وديكور

سامر رياضى

نيرمين مورييس

نيشين مفرج

هنال شوكت

علاقات عامة

مهندي - قلبا - هسن - ماريانا - ماهى

أبو العنين - يوسف - مجدى

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

الإتحاد العام للمصريين بالخارج بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيارة موقعنا للتواصل والإشتراك
في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org



https://www.facebook.com/egyunitedorg1

https://twitter.com/egyunitedorg1

http://www.instagram.com/egyunitedorg1



Blast Pharmacy
Your health matters

NOW OPEN

من الاثنين الي الجمعة (٩ص - ٦م)
السبت (١٠ص - ٢م)

توصيل الادوية والمستلزمات الصحية
مجانا في نفس اليوم

- نقبل جميع انواع التأمين.
- استشارات للادوية عن طريق التليفون والفيديو.
- قياس السكر والضغط مجاناً.
- يوجد جميع انواع التطعيمات.
- خصم خاص لكبار السن.
- نتحدث العربية.

Address: 1807 W Katella Ave UNIT 206 Anaheim, CA 92804

Phone: (714) 733-7978 Fax: (714) 733-7969

Email: blastpharma@gmail.com



مدير مخزن المومياوات:

حنطنا ثعلباً عمره 1400 عام ونستطيع تحنيط جسم الإنسان..

ونعرف أسراراً كثيرة عن القدماء

تصوير إسلام سعيد

حوار مينا صلاح



مدير مخزن المومياوات:

التقادم الصناعي يُقلص العمر الافتراضي للمومياوات المحنطة من 1000 سنة إلى ساعة فقط.

معظم المومياوات الملكية المحتوي المائي الخاص بها من 10% إلى 14%.

حنطنا الفئران لأنها تشبه الإنسان تماماً في عملية التحنيط من حيث تكوينها الجيني.

من خلال تحنيط الثعلب عرفنا أكثر من 85% من سر التحنيط عند المصري القديم.

استخدام النبيذ ومجموعة من البلح للتقويم الداخلي لجسم الثعلب للتخلص من الدم والدهون

حرصت وزارة السياحة والآثار خلال الفترة الماضية ممثلة في أعضاء مخزن المتحف القومي للحضارة المصرية بالفسطاط، على معرفة أسرار التحنيط في مصر القديمة وأيضاً متابعة صيانة وأبعاد التلف التي من الممكن أن تطرأ في المستقبل على المومياوات.

وعزم أطباء الحضارة على عمل تجربة فريدة من نوعها بل الوحيدة من قبل في مخازن المتحف القومي للحضارة المصرية بالفسطاط وهي اختبار فصيلة من الثعالب وبالتحديد فصيلة الثعلب المصري القديم لتحنيطها وإقامة التجارب عليها.

وفي هذا الصدد حاورنا الدكتور مصطفى إسماعيل، مدير مخزن المومياوات، ومدير معمل صيانة المومياوات بالمتحف القومي للحضارة المصرية؛ لنكشف أسرار تحنيط الثعلب على طريقة المصري القديم، وإليكم نص الحوار:

- ما الهدف من تحنيط الثعلب في مخزن ترميم المومياوات بالمتحف القومي للحضارة المصرية بالفسطاط؟

الهدف من تحنيط الثعلب هو متابعة الصيانة، وأبعاد التلف التي من الممكن أن تطرأ في المستقبل على المومياوات فالطبيعي لا يصح عمل التجارب على المومياوات الطبيعية ولكن لا بد من مومياوات تجريبية للعمل عليها، والعملية المساعدة في التحنيط هي عملية التقادم الصناعي.

- حدثنا عن عملية التقادم على المومياوات الحديثة؟

التقادم الصناعي التي يجري على المومياوات الحديثة الفائدة منه هو تقليص العمر الافتراضي للمومياوات المحنطة من 1000 سنة على سبيل المثال إلى ساعة أو ساعتين فقط، وذلك

كربونات صوديوم وبيكربونات صوديوم كلوريد صوديوم كبريتات صوديوم، وتم وضع الثعلب في ملح النطرون حسب الطرق المصرية القديمة ونسب الملح تم وضعها بنسب معينة حتى تتلاءم مع جسم المومياوات المحنطة.

- حدثنا عن الفرق بين تشريح جسم المومياوات وتحليل جسم المومياوات؟

معظم المومياوات الملكية المحتوي المائي الخاص بها من 10 إلى 14، إذا قل المحتوى المائي في جسم المومياوات عن 10 يتم جفاف وشروخ لجسم المومياوات، أما إذا زاد المحتوى المائي عن 14 فيتم تحليل المومياوات وتعفننها وبالتجارب وصلنا مومياوات الثعلب في درجة 12 في الأمان.

- ماذا يحدث إذا تعرضت مومياوات الثعلب إلى البيئة المحيطة؟

هناك رطوبة خارجية يمتصها الجسم فلا بد من عزل جسم الثعلب عن البيئة الخارجية بمادة الراتنج، وهي عبارة عن المواد الموجودة في الأشجار أو تسمى باللحاء أو باللغة العامية الصمغ أو سائل الصمغ وتستخدم كطبقة عزل، وأيضاً يتم وضع الحشوات الدائمة.

- ماذا عن عمر تحنيط الثعلب بعد إتمام عملية التقادم الصناعي عليه؟

عمر الثعلب الآن بعد عملية التقادم 1400 عام، وهذه العملية تمت في شهر واحد فقط، وتم تطبيق مشاكل التلف الظاهرة على مومياوات الثعلب مثل حركة مومياوات الثعلب من مكانها بطرق معينة وتقوية خاصة لجميع أجزاء الجسم، وذلك لاختبار وتطبيق التجربة على المومياوات.

- هل هناك حيوانات تم تحنيطها داخل مخازن المتحف القومي للحضارة من قبل؟

نعم، في بداية التجارب عملنا على تحنيط الفئران لأنها تشبه الإنسان تماماً في عملية التحنيط من حيث تكوينها الجيني، والآن يوجد عدد كبير من الفئران داخل معمل المتحف القومي للحضارة المصرية بالفسطاط.

- هل نستطيع الآن تحنيط جسم إنسان؟ وما الفائدة من تحنيط الثعلب؟

نعم، لدينا القدرة من الناحية العلمية على تحنيط جسم الإنسان الآن، ولكن من الناحية الدينية حرام شرعاً؛ لأن هناك فرقاً كبيراً بين عقيدتنا الآن وعقيدة الإنسان المصري القديم، لأن المصري القديم كان يعتقد بأن هناك حياة أخرى وخلوداً ما بعد الموت، ومن خلال تحنيط الثعلب والتجارب التي مرت عليه عرفنا أكثر من 85% من سر التحنيط عند المصري القديم.

عن طريق بعض الحسابات والدراسات الخاصة لمتابعة ما يتم على المومياوات بعد أعمار طويلة، والتقادم له عدة أنواع مثل التقادم الحراري أو التقادم بالرطوبة أو التقادم بشدة الإضاءة الذي تم على الثعلب هو النوع الحراري والرطوبي معاً.

- حدثنا عن عمليات تحنيط الثعلب المختلفة منذ اصطباذه حتى تحنيطه في مخازن المتحف القومي للحضارة المصرية؟

تم اصطباذ الثعلب من قبل بعض المتخصصين، وهذا الثعلب هو من فصيلة الثعلب المصري القديم، واختاروا هذه الفصيلة بالتحديد، لأن المصري القديم استعملها سابقاً بالإضافة إلى كونها غير جديدة على البيئة المصرية، وتم اتباع عديد من الأخلاقيات الخاصة بقتل الثعلب، حيث إنه تم حقن الثعلب بمادة معينة في الوريد العضلي الخاص به تعمل على قتله في خلال سنتين فقط، ودون أن يشعر بأي آلام تماماً، والهدف من موت الثعلب هو هدف علمي بحت.

- ماذا تم بعد قتل الثعلب بالطرق المتبعة؟

تقويم الثعلب، ثم استخراج مخه قبل الأحشاء، لأنه المخ يتحلل بعد وفاة أي كائن حي مباشرة بـ 4 دقائق فقط، وتم اتباع طريقة المصري القديم في ذلك من خلال إحداث ثقب صغير جداً في الفتحة العنقية، التي تسهم في الدخول مباشراً إلى المخ واستخراجه بسهولة شديدة، وبعدها تم استخراج الأنسجة الرخوية مثل الأحشاء حتى لا يحدث تعفن للجسم.

- حدثنا عن التعقيم الداخلي لجسم الثعلب وكيف تم التخلص من الدم داخل جسم الثعلب؟

المصري القديم كان يستخدم النبيذ أو مجموعة من البلح؛ لأنه به نسبة 14% من الكحل، وتم استخدام هذه المواد للتخلص من الماء والدهون، وتم وضع حشو مؤقت من اللفائف الكتانية بها زيوت عطرية وملح النطرون والزعرتر حتى يتم سحب جميع الدهون.

- ما أهمية ملح النطرون في تجفيف جسم الثعلب، وما فوائده ملح النطرون؟

ملح النطرون لها أهمية كبير لجسم الثعلب فيعمل على: تجفيف الأجسام دون تشققات ويكون تجفيفاً آمناً حيث إن تجفيف الثعلب أخذ نحو 44 يوماً بالضبط. وملح النطرون يعمل على ذوبان الدهون غير القابلة للذوبان؛ حتى لا يحدث تعفن لها داخل الجسم. أهم أنواع ملح النطرون هو النوع الملكي ويطلق عليه الملح النقي وذلك النوع تم استخدامه في تحنيط الثعلب وتم تحضيره معملياً؛ حتى يتم التلاشي من أي وجود نسبة رطوبة داخله. وملح النطرون مكون من 4 مواد من الأملاح وهي:



بالصور: فوزى عبد الحافظ... صندوق السادات الاسود

- الرجل الذي نسيه الجميع فى منوية السادات
- أنيس منصور: فوزى مات يوم وفاة السادات
- لماذا غضب من احمد زكى بعد فيلم السادات
- أين اختفت مذكراته بعد رحيله؟؟
- سر علاقته الفاضلة باللواء حسن ابو باشا!!
- سر خطاب الرئيس الأمريكى ريجان بخط يده له



يتذكره: نبيل سيف

خاص لجريدة كاريزما

كاريزما



الرئيس اللى مطار انكور
واستقبله ٩/٥/١٩٧٨



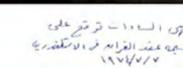
رئيس
رئيس
رئيس

شاهد
على زواج
نهي السادات
من نجل
حسن موعى



رئيس السادات تزوج على
فخيه عبد العزيز فى واشنطن
١٩٧٧/١٠

قبل 14 سنة من الآن، وفى صمت تام استغرق 27 عاماً من لحظة اغتيال الرئيس السادات فى حادث المنصة، وحتى يوم 8 سبتمبر 2008، رحل فوزى عبد الحافظ سكرتير الرئيس السادات وصندوقه الاسود، وذراع اليمين، وكاتم اسراره لم يكن فوزى عبد الحافظ مجرد شخص عادى فى حياة الرئيس السادات، فالعلاقة تعود الى عام 1954 حينما شكلت محكمة الثورة برئاسة عبد اللطيف البغدادى وعضوية القانمقام انور السادات، فى كل مكان يتحرك اليه منذ ان يستيقظ السادات من سريره حتى يعود اليه اخر اليوم، وحتى حينما اغتيل الرئيس السادات فى حادث المنصة، كان فوزى عبد الحافظ اول من التقى بجسده حتى رساله بخط يده يشكره فيها على شجاعته فى حمايته معه حتى رحيله لدرجة ان الرئيس الامريكى وقتها رونالد ريجان ارسل اليه رسالة ذات مرة بعد الاح شديد لماذا لم تكتب مذكراتك؟ فقال: (علاقته بالسادات فى حد ذاته شديدة لدرجة ان الرئيس الامريكى وقتها رونالد ريجان ارسل اليه رسالة ذات مرة بعد الاح شديد لماذا لم تكتب مذكراتك؟ فقال: .
ولذلك كانت المره الوحيدة التى فعلها حينما شاهد فيلم السادات للراحل احمد زكى ولم يعجبه اداء احمد فى دور السادات وكذا الممثل الذى ادى شخصية فوزى عبد الحافظ فى الفيلم واصفاً شخصيته فى الفيلم بانها كانت (سطحية جداً).
عاش فوزى عبد الحافظ بعد رحيل السادات بصدقة قاصرة فقط على صديق عمره اللواء حسن ابو باشا والفريق الماحى وبوفات كليهما تقطع فوزى عبد الحافظ عن العالم الخارجى سوى عن الذهاب يوم الجمعة اسبوعياً للصلاة فى الحسين مع حفيدته انور.
وقبل عامين من رحيله وحينما استشعر فوزى عبد الحافظ بدموع اجله اهدى مكتبة الاسكندرية مذكراته واوراقه الشخصية التى كانت عبارة عن 2850 صورة بعدسته للرئيس السادات و183 فيلم فيديو اخرها الذى سجلته كاميرا خاصة لحظة اغتيال السادات.
ذات مرة سللت الكاتب الكبير أنيس منصور لماذا اختفى فوزى عبد الحافظ عن الحياة السياسية فقال لى:
" فوزى مات هو ورئيسة فى يوم واحد فلم يسعفه الوقت ليحفظ بأوراق فهو لم يكن يبحث عن التاريخ أو حتى ليكتب اوراقه مثل كثيرين غيره"
من الابن الاكبر حسام السادات حتى بعد مرور 14 سنة على رحيله عن الحديث عنها، او عن اوراقه، او مذكراته، بداية يعيش فى امريكا وعرة سكرتيرة اشرف مروان والتي تعيش فى لندن حالياً عدم التحدث عن والدهم وقت حياته وحتى بعد رحيله.
لذلك لم تكن اسرة فوزى عبد الحافظ ترى الرئيس السادات وجهاً توجه طوال عمل والدهم معه كسكرتير شخصى الا 4 مرات هى مرات خطوبة كل منهم والتي كان يحضرها الرئيس السادات بنفسه.
كان التصوير عشق فوزى عبد الحافظ الثانى طوال حياته بعد عشقه للرئيس السادات، لذلك كان لديه حصيله من شرائط الفيديو النادرة لرحلاته مع السادات ورموز عصره وعصر عبد الناصر بما فيها نصر جميعها كانت بكاميرته الشخصية سواء الفوتوغرافيا او الفيديو، وكان يعرض أشد الخرص على تنظيم هذه الصور فى البومات وكتابه أسماء ومناسبات وتاريخ كل صورة عليها بلصق استيكرز يحمل فوزى يوماً أن يرجع أى كاتب يهاجم السادات فقد كان يقرأ كل شىء وحينما على طلبة، وحتى رحيله. ورغم ذلك لم يفكر فوزى يوماً أن يرجع أى كاتب يهاجم السادات فقد كان يقرأ كل شىء وحينما تسألته أسرته عن حقيقة هذا الكلام يتيسم ولا يرد مكتئباً بترديد (الله أعلم).



كركم ولا "بودرة الذهب"



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

خاص لجريدة كاريزما

www.eat4healthy.com



الزهايمر بنسبة ٢٠٪ في خلال ١٠ سنين في بحث تابع المسنين من سن الستين إلى سن السبعين! ونفس البحث كشف عن نسبة مروعة في أمريكا ١٨٪ لنفس الفترة ونفس العمر! وليست جينات! لأن الهنود يصابون بالمرض بنفس النسبة المروعة ١٨٪ بعد هجرتهم لأمريكا! انه الأكل يا حضرات! وهذه كارثة تنجم عن البعد عن الأكل الطبيعي، الذم من صنع يدي الخالق الأكل الذي به دواء لكل داء! وله تأثير فعال على مرضى الاكتئاب وتحسين جودة النوم وتعلّق هذه الخصائص أيضا بتأثيره البسمي على المخ!

تأثير مادة الكركمين على جدار الأوعية الدموية Endothelium "مبهر" لأنه يشابه تأثير الرياضة اليومية لقراءة الساعة وحبّة أسبرين من غير تعاطيها ولا يوجد أي شيء آخر قادر على هذا Capable Of The Feat وهذا عن طريق مضادات الأكسدة والالتهابات التي تسبب تصلب الشرايين وأيضا له تأثير إيجابي على الكوليسترول! ومن المعروف أنه يقلل الدهون الثلاثية TG في الدم والجدير بالذكر أنه يقلل التهابات الكبد Hepatitis ان كانت بسبب الدهون على الكبد أو شرب الكحوليات!

هل يذهلك ان تعرف انه يسبب خلايا السرطان الجديدة ان تنتحر Apoptosis؟! وينشط الكثير من الجينات الخاملة التي تساعد على هذا! يقتل خلايا السرطان بالذات القولون والمريء والبنكرياس والثدي، ويمنع انتشارها ويحرمها من نمو الشرايين لإمداد خلايا السرطان بالغذاء! منطقي جدا صح! لكن للأسف الأكل الصناعي يرتكب هذه الجريمة الشنعاء في أجسامنا لسكريات صناعية تعشقها خلايا السرطان ٦ إلى ١٠ مرات أكثر من الخلايا الطبيعية! السكر الذي لابد منه لنمو أي سرطان! اكلنا الصناعي يحتوي على ٤٠ ضعف السكر الطبيعي في اكل زمان! "عايزنا نرجع زي زمان قول للزمان إرجع يا زمان!" فعلا! بس حاضر! "إرجع يا زمان" .. ويلا ناكل الكركم!

التهاب المفاصل والتهاب المفاصل الروماتيزمي يتحسن ويستجيب بصورة مذهلة علميا للكركم حتى بالمقارنة بالأدوية الحديثة والتي الكثير منها يسبب أعراضا جانبية ومنها خلو جيوك من الأموال التي تكلف الاف الدولارات الأدوية الحيوية Biologics وهو ما يسمى الآن علاج هادف Targeted Therapy وكأنه لم يعرف العالم ولا العلم هذا النوع من العلاج قبل هذه الأدوية! ولكن هذا أبعد ما يكون عن الصحة لأن الكركم وغيره من مضادات الأكسدة في البهارات والفيتامينات في الخضروات والفاكهة لطالما فعلت هذا للبشرية بأقل تكلفة! ولكن يبدو أن الأكل الصناعي سلب صحتنا وبدلا عن إعادة النظر في الأكل الصناعي وتبديله بالطبيعي ومنه الكركم والجوزبيل والقرفة والكمون والبصل والثوم والبذور والحبوب والبقول وزيت الزيتون والمكسرات! وجهت الرأسمالية بعبويها القليلة أنظار العالم كله بغسيل مخ بارع إلى المكملات الغذائية Supplements وبدائل الأكل الصحي والأدوية البيولوجية الخ الخ الخ ولكن لا يخفى عليك عزيزي القارئ أن مشكلة الكركم قد تكمن في رخصه ووفرتة وأنه The Proverbial Too Good To Be True رافع ورخيص وفعال لدرجة لا يصدها العقل البشري الذي تم غسله بالأفكار الخاطئة المروجة Promulgated بالشركات التي تبغي فقط الربح المادي بأي وسيلة صحية كانت أم مضرة! ولأزم بقى "الغالي تمنه فيه" والله مش دايمًا! هل فعلا بعض الشنط النسائية تصل إلى ١٠ الاف دولار وأكثر والفساتين ١٠٠ الف دولار! هل فعلا الغالي دايمًا تمنه فيه؟! ما هي أرخص كتب العالم! أعظمها!؟

هل تعانين عزيزتي القارئة من متلازمة ما قبل الطمث Premenstrual Syndrome أو PMS وهو ما تعاني منه الملايين من السيدات، عليكي أن تجربي الكركم بحوالي أسبوع يوميًا قبل الدورة وبضعة أيام بعدها وقد تجدين أخيرا يوجد حلا وملاذًا للآلام والمزاج الهورموني المزعج لكي ولأحبائك وقد تنفج أسايريك في وسط الدورة التي لطالما باءت مزعجة!

وله تأثير البسم على القولون! وبالذات التقرحي Ulcerative Colitis وقد تطرقت بعض الطرق القديمة إلى الحفنة الشرجية الكركمية Turmeric Enema ولكنه فعلا أيضا طبعًا عن طريق الفم! "ومفيش داعي ناخده من زاويه غلط".

ولا تكتمل مقالة عن فوائد مادة غذائية دون ذكر فائدته للجسد وشبابه وتقليل تجاعيد وكراميش الجلد Skin Wrinkles والتي جزء كبير منها بسبب التعرض المفرط للشمس ولكن نسبة كبيرة أيضا ترجع إلى نقص علاج السماء الرياني للجلد المنهك بسبب الشوارد الحرة التي تملأ أكلك الصناعي أكثر من عشرات المرات تلك التي في أكل ربنا الطبيعي! ولهذا قد نكون في حاجة ماسة لأبكر قدر ممكن من هذا التأثير البسمي للكركمين على الجلد ولا سيما القبح على هذه الشوارد الحرة Free Radicals وسجتها في زنازة "ليه العمر بيجرى، ده لسه بدري"! وله آثار رائعة على جلد الذين يعانون من مرض الصدفية Psoriasis أو حتى الصور الشديدة منها التي تؤثر على المفاصل Psoriatic Arthritis.

هل من أعراض جانبية لفرط استعماله، تذكر بعض الأبحاث والمقالات أنه قد يؤدي لزيادة حدوث حصاوي الكلى لإحتوائه على أوكسالات ولكن هذه قليلة جدا في مستخلص الكركمين منه! وأنه قد يؤدي إلى الحساسية والطفح في القليل من الناس، أو نقص الحديد لتقليل امتصاصه! ولكن هذا لو بكميات كبيرة! لا ينصح به بكميات علاجية للعوامل فقد يسبب انقباضات مبكرة في الرحم مما قد يؤدي إلى خطر فقدان البيبي أو الجنين ورجاء الحرص أثناء الرضاعة أيضا لقلّة المعلومات Paucity Of Data! ولو تعاني من مرض المرارة أو حصاويها ينصح بالتوقف عن الكركم ومتابعة طبيبك إلى أن تعالج من هذه المشكلة والتي هي نتيجة أصلا لأكل صناعي هزيل سريع مريع فاقد الشيء وهو الحياة فلا يعطيه! "أكل ميت!" هل أكلك ميت؟! أم "مفعم بالحياة"! Vegetable = Full Of Life!

لا بد من معرفة مكوناته: ملعقة واحدة كبيرة حوالي ١٠ جرام تحتوي على حوالي ٣٠ سعر حراري من الكاربوهيدرات وحوالي ٢ جم الياف و٧ جم نشويات وأقل من نصف جرام دهون! و٣٪ كركمين!

وأخيرا وليس آخرا! كيفية إستعماله؟

يوجد على هيئة النبات الجذري نفسه Rhizome الذي حضرتك تراه في الصورة وهذا طبعًا يمكن طحنه واستعماله، أو شراء الكركمين نفسه وهو المستخلص الـ ٣٪ من نبات الكركم أو الورس الذي هو سر سحر وقوة ولون وجمال الكركم. ويضاف هذا للعديد من المأكولات والعصائر وطبعًا لبن بالكرم!

د. باسم أيوب

عاشق بودرة ذهب الكركم وإبريز الكركمين!

يمكنكم زيارة موقعنا المتخصص في التغذية باسم

www.eat4healthy.com

وقناتنا على الـ YouTube

https://www.youtube.com/user/soomatube

د. باسم أيوب Dr. Basim Ayoub (كفاية بقى)

منذ قرابة الـ ٤٠٠٠ - ٥٠٠٠ عام تعرف العالم على نبات الـ Turmeric أو "الورس" وبه تلك الصبغة الذهبية اللون والمفعول المدعو "كركمين" Curcumin، وهو المعروف أيضا علمياً بنبات "Curcuma Longa"، وسأحاول جاهداً إقناعك عزيزي القارئ أن تصطبغ بهذا الذهب Turmeric بل ذهب الإبريز بداخله المدعو "كركمين"، وهو فعلا قد يسبب لوناً أصفرًا للجلد للذين يأكلونه لفترات كبيرة!

تعرفت عليه كبهار أساسي في المأكولات بعد هجرتي لأمريكا من قرابة العشرين عاما، ومداعبتي كمصري "أكيل" Foodie لكل مطابخ العالم بأمريكا وهو ما يميز أمريكا ك Culinary World Scene كمطبخ عالمي! وبالذات المطبخ الهندي! ولا يوجد مطعم هندي أو قائمة أكل هندية لا تحتوي على هذا البهار السحري المفعول الذي من شأنه الإبهار كبهار؟ المطبخ الهندي من أصح المطابخ العالمية ومنها الكثير مبني على علم طب الأيرفيديك Ayurvedic Medicine. وهذا علم الحياة! وهذا المطبخ شهرته البهارات "المبهرة" بسبب احتوائها على أعلى نسب ممكنة بسهولة "مجرد ملعقة" من مختلف مضادات الأكسدة التي تتخصص في تهدئة سرعة قطار العمر الذي يهرول بنا بضجيجه "مصفرا" مذكرا إيانا بقرب ميعاد الوصول! وعله القطار الوحيد في العمر الذي إجتماع جميع ركابه على رغبة واحدة وهي "يا رب القطر يتأخر"، فتلك المحطة هي التي يتهافت الملياتر على تأخير الوصول إليها! ولأجل هذا قد نحتاج إضافة الكركم إلى وقود قطار حياتنا!

وكما يقول الأمريكان "Its claim to fame" أو سبب شهرته؟ "علم الحياة" أو ما يدعى بالأيرفيديك Ayurvedic Medicine وهونبات له قدسية خاصة في الحضارة الهندية، والحقيقة العلم الغربي تأخر جدا في اكتشاف هذا الكنز من الذهب المدفون والإبريز الصافي الذي يحمل في جزيئاته أكسير الكثير من الأمراض ولذكر القليل منها وليس للحصر! يحمل مضادات للخللايا السرطانية، للعجز المبكر، الكوليسترول المرتفع، مضادات التهابات مزمنة وحادة، وحماية المعدة والكبد والاسنان من الأمراض، مضادات الزهايمر ومضادات تصلب شرايين وأمراض القلب والسكتا الدماغية، والتهابات المفاصل حتى الروماتيزمي منها، ولعلاج مرض ومضاعفات مرض السكري، التهابات واحتقان الحلق امراض المناعة الذاتية وضعف المناعة وعلاج ومنع أمراض الجلد! وهذا لذكر القليل لفوائده العديدة!

عزيزي القاري لو هناك شركة أدوية استطاعت تصنيع كبسولة أو قرص له كل هذه الخصائص السحرية! لا أشك لحظي في بيعه بالمليارات وقد يكون أول قرص يباع بالتريليونات من الدولارات! ولكن لماذا يجب أن تكون فوائد الأكل في داخل كبسولة أو قرص تجاري، هدفه الريح المادي؟! حتى لو كان مصحوبا بالكثير من الأعراض الجانبية! من أين لنا بهذا الداء المدعو "ادمان الدواء" ولابد أن يكون قرصا أو كبسولة ليكن له نصيب الأسد في علاج أمراض حياتنا؟! بصراحة؟ غسيل مخ Brain Wash؟! كم من مرة اتضح ان شركة أدوية ما لم تكن على حق؟ وتم سحب الدواء من الاسواق لقتله الالاف؟ ولكن في نفس الوريد In The Same Vein هل سمعت مرة عن سحب "الكركم" من الاسواق؟ أو سحب "الكمون" أو "الفلفل الأسود" أو الزنجبيل أو حتى الينسون أو القرقة وما أحلى "قرقة" أكل ربنا وبهارات أكله؟ "قرقتها حلوة"، لم ولن يحدث لأنه أكل الطبيعة ومن يد الخالق المهندس الأعظم الذي خلق الإنسان وخلق له الأكل الطبيعي الذي منه البهارات بجمال الوالها "تبهرنا" بالوا "البهارات" التي أثبت العلم انها سر سحرها ومفعولها وقوتها في الوالها! وهذا هو سر الكركمين Curcumin في نبات التيرميريك Turmeric أو الورس، هذا الكركمين قد يمثل حوالي ٣٪ فقط من النبات ولكن هذه النسبة الضئيلة هي سر "إيهار" هذا البهار للعالم كله ومؤخرا في القرن الثامن عشر فقط الجزء الغربي منه! الغرب جاي للماتش بتاع الكورة متأخر جدا ولهذا Scepticism abounds كثر الشك الذي ليس له داعي على الإطلاق ولا يجب محاولة إختراع العجلة مرة ثانية Reinventing The Wheel لأن الهند إستعملت هذا من حوالي ٥٠٠٠ سنة، وبكل بساطة عاميتنا المصرية "شغل إيدين ربنا أحسن كثير"، ويا إما هاصدق شركة تلهت وراء الفلوس أو أصدق يد الخالق التي فقط تصنع الحسن ولكل داء في أكله دواء، وانه يخلق كل ما هو جميل فالله جميل ويجب الجمال!

الكركم:

يجب معرفة أنه له العديد من طرق الاستعمال منها إضافته مطحونا كنبات للمأكولات، النبات الذي هو "ابن عم الزنجبيل" عائلة زنجبيلية! Curcuma Longa و Zingiberaceae عائلات شبيهة جدا! ولا يعلو هذا النبات عن ٣ أقدام أو المتر الواحد عن الأرض! لكن الـ Rhizome تحت الأرض منه هو الذي فيه السر الكركمي المكنون، فعلك ساعدتني في فتح كنز بهارات الشرق الأقصى الذي يقدمه لك ماهاراجا من الهند!؟

ولا يخفى على أي مطبخ هندي أو شيف هندي وحضارة الماهاراجا أن نسبة امتصاص الكركمين تعلق 2000٪ مع استعمال الفلفل الأسود لوجود مادة البيبيرين Piperine وقد تجده في زجاجات بودرة الكركمين مضافا لتزويد الفائدة والامتصاص!

أشارت كثير من الأبحاث لحماية الكركم للجسم من العجز المبكر وهذا لخصائصه المعروفة كمضاد رافع قوي شمشوني التأثير Samsonite للأكسدة والحماية من الشوارد الحرة Free Radicals التي من شأنها تدمير وتشويه وتعجز أنسجة الجسم والأعضاء! ولكن تحول مادة الكركمين Curcumin دون هذا بكفاءة وبراعة بالغة يحسدها عليها جميع شركات الأدوية والعقاقير التي تقف "مهورة" باعجاز هذا البهار الذهبي اللون الإبريزي غنى وقوى المفعول! لأنه من صنع الخالق! ولهذا في ٥٠٠٠ سنة لم يصد الكركم لأنه ذهب "أصيل المعدن".

ومن آثاره التي عرفها العالم مؤخرا جدا في بدايات الألفية الجديدة: تأثيره على زيادة مده سحرية طبيعية في الأعصاب المركزية والمخ اسمه BDNF Brain Derived Neurotrophic Factor والذي ترجمته المادة المخية النموية للأعصاب! وهو اسم ليس فقط على مسمى! بل جريء جدا Audacious لأنه من المتعارف عليه علميا على الأقل لأواخر القرن العشرين والألفية السابقة! ان خلايا المخ التالفة لا تتجدد وليس لها هذه القدرة التي تتحلل بها معظم أنسجة وخلايا الجسم! أو على الأقل هذا ما صدقناه وعرفناه خطأ لأن هذه المادة BDNF قبلت كل الموازين فهي من شأنها التنام وتجديد الخلايا العصبية حتى المخي منها! وهنا يتجلى إعجاز الكركم لأنه ولك أن تتخيل عزيزي القارئ أنه بعد الاف السنين من علم الأيرفيديك Ayurvedic Medicine أو ما ترجمته علم وطب ومعرفة الحياة بالهند! تثبت الأبحاث الآن ان الكركم يزيد من هذه المادة السحرية BDNF التي تجدد شباب المخ وتمنع مرض وشيخ الالزهايمر الذي يتربص بالكثيرين منا الآن!

هل تعلم عزيزي القارئ أن حوالي 6 مليون أمريكي يعانون من هذا المرض الذي يسرق أعز ما يملكه الإنسان "الذاكرة" والقدرة على التركيز وفي مراحلها المتأخرة جدا حتى القدرة على الكلام والتبول والتبرز! ولقد رأيت كطبيب ممارس ومعالج لهذا المرض الكثيرين لا يعرفون ليس فقط أحفادهم وأولادهم بل أنفسهم وأهم إنجازات حياتهم! ولكن من رفق الخالق بنا وضع الكثير من مضادات هذه التغيرات في المخ التي تؤدي إلى الالزهايمر ومنها تراكم الـ Beta Amyloid Plaques ومعظم هذه المضادات توجد في الأكل النباتي وعلى رأسه الكركم والأفوكادو والزنجبيل وزيت الزيتون وزيت جوز الهند، وما أروع يد الخالق في تجليها في خلق "الطبيب الداخلي" الـ "Inner Physician" الذي يعمل في أوج قمته في قمة حطبات الجوع والصيام فقد أثبتت الأبحاث أيضا أن الصيامات المطولة لأكثر من ١٨ ساعة تزيد مادة الـ BDNF أيضا وأخيرا الرياضة أيضا! وهو علم الأوتوفاجي أو الانتهاج الذاتي Autophagy الذي نال الباحث يوشينوري أوسومي Yoshinori Ohsumi جائزة نوبل لعام ٢٠١٦ لشرحه للعالم ماهية العملية بعد دراسة أكثر من ٣٠ سنة في المجال! الهند وخصوصا المناطق الريفية منها! (الأقل تأثرا بالأكل الغربي) تعد من أقل البلاد بلاء بمرض

فوائد الرمان



رندا مصطفى - إستشاري تغذية

الفوائد الرائعة التي يقدمها الرمان للصحة:

خفض ضغط الدم:

تشير بعض الأدلة إلى أن شرب عصير الرمان يومياً قد يقلل ضغط الدم الانقباضي (بالإنجليزية: Systolic blood pressure)؛ أي الرقم الأعلى في قراءة ضغط الدم، بنسبة تتراوح بين 5 إلى 21% ولكنه لم يقلل ضغط الدم الانبساطي (بالإنجليزية: Diastolic blood pressure)، أو الرقم السفلي.

تحسين حالات المصابين بالسكري: يحتوي عصير الرمان وقشرته على النوبيكالاجين (بالإنجليزية: Punicalagins)، وهي من مضادات الأكسدة القوية، وقد تبين أن نشاط مضادات الأكسدة في الرمان تبلغ ثلاثة أضعاف نشاط مضادات الأكسدة في الشاي الأخضر، وبالإضافة إلى ذلك يحتوي زيت بذور الرمان على حمض البونيسييك (بالإنجليزية: Puniceic Acid)؛ الذي يمتاز بتأثيراته البيولوجية القوية، ويمكن لمستخلصات هذه البذور أن تساهم في تقليل مستويات الجلوكوز في الدم، بالإضافة لتحسين حساسية الإنسولين.

تعزيز الأداء الرياضي:

يتعرض الجسم بعد ممارسة التمارين الرياضية إلى حالة تعرف باسم الإجهاد التأكسدي؛ وتعد هذه الحالة استجابة طبيعية للجسم عند بذل مجهود بدني، وقد لوحظ أن مضادات الأكسدة الموجودة في الرمان تساعد على التقليل من هذه الحالة من خلال تحسين أداء التمارين، وتعزيز قوة العضلات؛ ومن أهم مضادات الأكسدة الموجودة في الرمان ما يأتي: - حمض الغاليك: (بالإنجليزية: Gallic acid) وهو أحد البوليفينولات الموجودة في عصير الرمان، الذي يعزز تعافي العضلات، ويزيد من قوتها؟ - الكيرسيتين: (بالإنجليزية: Quercetin) الذي يمتاز بتحسينه للأداء الرياضي. - النترات: التي تتحول إلى أكسيد النيتريك في الجسم عند استهلاكها، وقد تبين أنه يعزز إيصال الأكسجين إلى العضلات عن طريق توسيع الأوعية الدموية، مما يساعد على تحسين وظائف العضلات، وتأخير الشعور بالإرهاق.

تقليل الوزن:

من الممكن أن يؤثر استهلاك الرمان في الوزن لكن ذلك بحاجة للمزيد من الدراسات لإثباته، وبشكل عام فإن تناول الفواكه بأنواعها تعد أساسية في النظام الغذائي الصحي، كما أن أغلبها منخفض بمحتواه من السعرات الحرارية وغني بالألياف والمواد الغذائية مما قد ساعد على زيادة الشعور بالشبع وتقليل الوزن. كما لا توجد دراسات ومعلومات تبين فوائد خاصة لاستهلاك عصير الرمان للكثير، ولكن كما ذكرنا سابقاً في المقال فإن تناول الرمان كجزء من نظام غذائي صحي قد يساهم في تقليل الوزن.

المساهمة في تخفيف التهاب المفاصل:

يمتاز الرمان باحتوائه على المركبات النباتية التي تمتلك تأثيراً مضاداً للالتهابات، كما يمكن لمستخلص الرمان أن يثبط الإنزيم الذي يسبب ألم المفاصل لدى الذين يعانون من التهاب المفاصل التنكسي، وذلك بحسب ما أشارت إليه دراسة سريرية نشرت في مجلة (Journal of Food Biochemistry) عام 2019، [5] ولكن يجدر الذكر بأن هذا التأثير ما زال بحاجة إلى مزيد من الدراسات البشرية لتأكيد.

المساهمة في مكافحة عدوى الفم:

إضافة لدور المركبات النباتية في تخفيف الالتهاب فإنها تساعد أيضاً على مقاومة بعض أنواع الكائنات الدقيقة الضارة، مثل: بعض أنواع البكتيريا، وخمائر المبيضة البيضاء (بالإنجليزية: Candida Albicans). ومن الجدير بالذكر أن خصائص الرمان

المضادة للبكتيريا والفطريات قد تلعب دوراً في تقليل خطر الإصابة ببعض أنواع العدوى والالتهابات التي قد تصيب الفم، مثل: التهاب دواعم السن (بالإنجليزية: Periodontitis) والتهاب اللثة (بالإنجليزية: Gingivitis) والتهاب الفم المتعلق بطقم الأسنان (بالإنجليزية: Denture stomatitis).

تحسين حالات المصابين بالضعف الجنسي:

ساعد استخدام عصير الرمان على التخفيف من حالة المصابين بالضعف الجنسي، حيث لوحظ أن شرب حوالي 237 مليلتراً من عصير الرمان يومياً ساعد على تحسين حالة الضعف الجنسي التي تتراوح بين درجة بسيطة إلى متوسطة، وذلك حسب دراسة سريرية نشرت في مجلة (Pharmacophore) عام 2019.

تعزيز مستويات مضادات الأكسدة:

ساعد تناول عصير الرمان وعصير البرتقال وغيرهما من الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة على تعزيز مستويات مضادات الأكسدة لدى المرضى المصابين بمرض الكبد الدهني اللاكولي، وذلك وفقاً للدراسة سريرية نشرت في المجلة الدولية لأبحاث التغذية والفيتمينات عام 2016.

يُحسن الرمان من صحة القلب:

يمتاز الرمان بخصائصه التي تحمي القلب وذلك لدوره في التقليل من خطر الإصابة بمرض نقص تروية القلب، وقد ساعد شرب 220 مل من عصير الرمان على حماية القلب وتحسين صحته وذلك وفقاً لدراسة سريرية نشرت في مجلة (Phytotherapy Research) عام 2017. كما يمكن أن تكون مكملات الرمان مفيدة لأمراض القلب والشرايين، ومع ذلك فإن الخبراء في المعاهد الوطنية للصحة أكدوا أن الأبحاث حول احتمالية مساهمة الرمان في خفض عوامل أمراض القلب تعد غير قاطعة وما تزال هناك حاجة لمزيد من الدراسات لتأكيد.

يُحسن من قطر الأوعية الدموية:

يساعد استخدام مستخلص الرمان قبل ممارسة التمارين الرياضية على تحسين تدفق الأوعية الدموية، إضافة لدوره في التخفيف من الإعياء المرتبط بممارسة هذه التمارين. إضافة إلى ذلك فإن استهلاك عصير الرمان لفترة قصيرة قد يزيد من عدد خلايا الدم الحمراء، ومن مستوى الهيموجلوبين، ومن حجم الخلايا المكسدة؛ أو ما يعرف بالهيماتوكريت (بالإنجليزية: Haematocrit)؛ أي حجم خلايا الدم الحمراء نسبة إلى مجموع حجم الدم، كما يقلل من تحطيمها، وذلك وفقاً لدراسة نشرت في مجلة (Experimental and Therapeutic Medicine) عام 2017.

يُحسن أعراض مرضى الزهايمر:

يمتاز عصير الرمان بمحتواه الغني من مضادات الأكسدة التي تساعد على منع الجذور الحرة من إتلاف خلايا الدماغ، وقد تساهم بشكل غير مباشر في الحفاظ على وظائف الدماغ عن طريق حماية القلب من أضرار الجذور الحرة، وذلك لأن الدماغ يعتمد على جهاز الدوران ليعمل بشكل طبيعي، وعليه يعتقد أن الرمان قد يقلل خطر الإصابة ببعض الأمراض؛ كمرض الزهايمر، وذلك وفقاً للدراسة سريرية نشرت في مجلة (Journal of Food Bioactives) عام 2019.

قد يقلل من خطر الإصابة بالسرطان:

قد يساعد مستخلص الرمان على إعطاء تكثر الخلايا السرطانية أو حتى موتها، إذ يمتاز بخصائصه المضادة للأكسدة، واحتوائه على المركبات النباتية التي تحمي الخلايا من خطر الإصابة بالسرطان، وقد لوحظ أن مستخلص الرمان قد ساهم في تثبيط نمو الخلايا

حيث يقلل من الجينات التي تساعد على إصلاح الحمض النووي للخلية، مما يسبب الموت المبرمج (بالإنجليزية: Apoptosis) للخلايا السرطانية وذلك قبل أن تنقسم أو تتكاثر، وذلك وفقاً للدراسة نشرت في مجلة (Pharmacological Research) عام 2018.

فوائد الرمان للمعدة والجهاز الهضمي:

يمكن لاستهلاك عصير الرمان أن يحسن من صحة الهضم، إضافة إلى تقليل مستويات الالتهابات في الأمعاء، وبالتالي فإنه يُعد جيداً للمصابين بأمراض الأمعاء الالتهابية. ويعزى ذلك لاحتوائه على مركب يعرف باسم اليورولين (A Urolithin)؛ والذي ينتج من تفاعل مضادات الأكسدة المعروفة باسم البوليفينولات في الرمان مع بكتيريا الأمعاء ويمتلك مشتقاً اصطناعياً يُسمى UAS03 يساهم في تقوية المناطق التي تربط بين الخلايا المتوترة للأنسجة البطنية للأمعاء، وبالتالي فإنه يمنع السموم من المرور والتسبب بالالتهابات، إضافة لإصلاح الخلل الذي قد يحدث في الحاجز المعوي، وذلك وفقاً لدراسة أجريت جامعة لوفيلف عام 2019. ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى أن استهلاك الرمان قد لا يضمن تقليل أو عدم ظهور أعراض داء الأمعاء الالتهابي وذلك لأن البكتيريا التي تساعد في إنتاج اليورولين A قد تتوفر بكميات قليلة، وقد لا تكون موجودة على الإطلاق، ويوصى المرضى المصابون بهذه الحالات باتباع نظام غذائي صحي للحفاظ على هذه البكتيريا وذلك بحسب ما وضعه الخبراء المشاركون في الدراسة.

فوائد الرمان للحامل والجنين:

يُعد الرمان من الأطعمة الغنية بالعديد من المواد الغذائية المهمة لصحة الحامل، مثل: الكالسيوم والفولات، والبروتين، والألياف، إضافة إلى فيتامين ك الذي يُعد مهماً لصحة العظام، كما أن محتواه من الحديد يساهم في تقليل خطر الإصابة بنقص الحديد، ويُعتقد بحسب بعض الدراسات أن عصير الرمان قد يساهم في خفض خطر تلف المشيمة. يُساعد استهلاك الأم الحامل التي تضعف نمو الجنين داخل رحمها لعصير الرمان على تحسين المادة البيضاء التي تكون موجودة بالجهاز العصبي، ومن الربط الوظيفي (بالإنجليزية: Functional connectivity) في الدماغ الذي يساهم في الاستجابة للعواطف والتفاعل الاجتماعي، وذلك بحسب دراسة أولية نشرت في مجلة (PloS One) عام 2019.

فوائد الرمان لمرضى فشل الكلى:

يمتاز الرمان بمحتواه الغني من المركبات التي تمتاز بخصائصها المضادة للالتهابات، وقد يساهم استهلاك عصير الرمان من قبل مرضى غسيل الكلى على تقليل الحاجة إلى زيارة المستشفيات للعلاج من العدوى، إضافة إلى ذلك يُساعد شرب عصير الرمان على التقليل من الإجهاد التأكسدي، وضغط الدم، ومستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية لدى مرضى غسيل الكلى، وذلك وفقاً لدراسة سريرية نشرت في مجلة (The Journal of the Science of Food and Agriculture) عام 2019.

أضرار الرمان:

درجة أمان استهلاك الرمان

يُعد استهلاك من قبل معظم الأشخاص غالباً آمناً ولا يسبب آثاراً جانبية، أما بالنسبة لاستهلاك مستخلص الرمان فمن المحتمل أمانه، وقد يسبب متسببه بعض أنواع الفاكهة الأخرى من رد فعل تحسسي وظهور أعراض الحساسية عند بعض الأشخاص، مثل: الحكة والانتفاخ، ورشح الأنف وسيلانه، وضيق التنفس.

ولكن يجدر التنبيه إلى احتمالية عدم أمان استهلاك بعض الأجزاء من الرمان، مثل: قشره، أو ساقه، أو جنوره، وذلك لاحتوائها على كمية من السموم، أما بالنسبة لاستهلاك المرأة الحامل أو المرضع لعصير الرمان فمن المحتمل أمانه، لكن لا توجد معلومات كافية حول مدى أمان استهلاك المستخلص أو الأجزاء الأخرى ولذا ينصح بتجنبها.

المخاطر المرتبطة باستخدام الرمان:

يرتبط استهلاك الرمان ببعض المخاطر عند بعض الفئات، ومنها الآتي: المصابون بانخفاض في ضغط الدم فقد يؤدي شرب عصير الرمان إلى خفض ضغط الدم بشكل بسيط، وبالتالي فإن شرب هذا العصير من قبل المرضى الذين يعانون من انخفاض مستويات ضغط الدم قد يزيد من خطر انخفاض لديهم، كما أن شرب عصير الرمان إلى جانب أدوية ارتفاع ضغط الدم: مثل الكابتوبريل (بالإنجليزية: Captopril) والإنالابريل (بالإنجليزية: Enalapril)، والليزيناوبريل (بالإنجليزية: Lisinopril)، والراميبيريل (بالإنجليزية: Ramipril)، قد يسبب انخفاضاً كبيراً في مستوياته ويُعد هذا التداخل متوسطاً.

المرضى الذين سيخفضون للجرأة:

فقد يؤثر استهلاك الرمان الذي يقلل من مستويات ضغط الدم في التحكم بمستوى ضغط الدم أثناء الجراحة وبعدها، ولذلك يُوصى بعدم تناول الرمان قبل أسبوعين على الأقل من الموعد المقرر للجراحة.

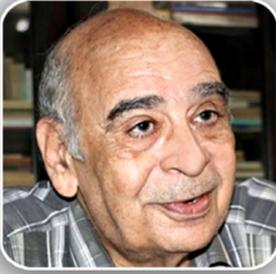
التداخلات الدوائية:

ينصح باستشارة الطبيب قبل تناول الرمان أو منتجاته مع بعض الأدوية، مثل: - دواء الكاربامازيبين: (بالإنجليزية: Carbamazepine) وهو دواء يستخدم في علاج الصرع، والأم الأعصاب، ويُصنف هذا التداخل بأنه متوسط وقد يؤدي استهلاك عصير الرمان إلى تقليل سرعة تحليل هذا الدواء في الجسم مما قد يرفع من تأثيره ومن ظهور الأعراض الجانبية المرتبطة باستهلاكه. - دواء الريبوسيفاستاتين: (بالإنجليزية: Rosuvastatin) يُعد هذا التداخل متوسطاً، فقد يؤثر شرب عصير في سرعة أيض هذا الدواء في الكبد، مما يرفع من تأثيره ومن ظهور الأعراض الجانبية. - دواء الوارفارين: (بالإنجليزية: Warfarin) يُعد تداخل هذا الدواء مع عصير الرمان متوسطاً، فقد يقلل شرب عصير الرمان من سرعة أيض هذا الدواء في الجسم، مما قد يزيد من تأثيره ومن آثاره الجانبية.

أسئلة شائعة حول فوائد الرمان:

هل الرمان مفيد لحالات الإسهال أم الإمساك؟!

أجريت دراسة حول تأثير مستخلص ماء قشر الرمان تجاه نوعين من البكتيريا المسببة للإسهال، وهما البكتيريا العنقودية الشمعية وبكتيريا السلمونيلا التيفية، وقد لوحظ أن قشور الرمان تمتلك نشاطاً مضاداً لهذه البكتيريا وذلك لارتفاع محتواها من المركبات الفينولية مما يعكس إيجاباً على التخفيف من الإسهال وتحسين حالة المصابين به. وتجدر الإشارة إلى أنه قد شاع بين البعض أن الرمان قد يكون مفيداً لحالات الإمساك، وقد يكون ذلك لمحتواه المرتفع من الألياف الغذائية غير القابلة للهضم، والتي تشكل ما نسبته 80% من إجمالي كمية الألياف في الرمان بحسب ما ذكره بحثٌ نُشر في مجلة International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences عام 2014. ويلعب هذا النوع دوراً في زيادة نشاط الأمعاء، ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى أن الرمان قد لا يخفف من الإمساك لدى بعض الأشخاص الذين يعانون من الإمساك المزمن. كما يجدر التنبيه إلى أن استهلاك الرمان بكميات مرتفعة من قبل المصابين بالإمساك بدرجته شديدة وبشكل مستمر أو مزمن قد يرفع من خطر الإصابة بالانسداد المعوي.



بقلم و. أحمد الخيسى

قاص و كاتب صحفي مصري

الترجمة إلى العامية بين الجهل والاعتماد

تتوالى محاولات ترجمة الأدب العالمي بالعامية المصرية بإصرار يتأرجح بين الجهل والعمد ووصل الأمر بالعصر إلى كتابة المقالات بالعامية آخر هذه المحاولات كانت ترجمة رواية ألبير كامو "الغريب"، ويذهب أصحاب تلك المحاولات إلى القول بوجود " لغة مصرية مستقلة"، يقصدون بذلك اللهجة العامية المصرية التي هي خليط تاريخي من لغات مختلفة تركية وفرنسية وإنجليزية وإيطالية وبالطبع العربية التي تشغل الحيز الأعظم. وترجع الدعوة للتأليف والكتابة والترجمة بالعامية إلى الخلط الفاحش - المتعمد أو الناجم عن الجهل بين اللهجة التي تلازم كل اللغات الفصحى وبين اللغات نفسها. ذلك أن اللغة تتألف من معجم كلمات ومنظمة قواعد، وهو ما لا يتوفر للعامية لأن معجم كلماتها في معظمه عربي فصيح، ولأنه لا تتوفر لها منظومة قواعد رغم الاختلافات النحوية الطفيفة بين الفصحى والعامية في أسماء الإشارة وجمع أفعال المثني، مثل " الولدان ذهبوا" بدلا من ذهبوا. والاختلاف على الكتابة بالعامية ليس جديدا في التأليف والترجمة، فقد صدرت من قبل رواية مصطفى مشرفة " قنطرة الذي كفر" في مطلع الستينيات ثم كتاب لويس عوض " مذكرات طالب بعثة" 1965 ومسرحية شكسبير عطليل عام 1989، ثم مسرحية شكسبير حلم ليلة صيف في 2016، ورسالة الغفران لأبي العلاء المعري في 2016. وبلغ الأمر حصول رواية كتبت بالعامية اسمها "المولودة" على جائزة أدبية مرموقة. ويذهب لك أولئك المؤلفين أو المترجمين- إلى أن العامية لغة ويخطون إما عن جهل أو عمد بين اللهجة واللغة، ويررون ذلك في الأغلب الأعم بقولهم إن "العامية" مقرؤة ومفهومة خلافا للفصحى. ومن هنا يبدأ الوهم، إن لم يكن الدجل. ذلك أن أحدا لا يعرف قارنا يتجه إلى باعة الكتب ويسألهم كتابا بالعامية لأنه يحسن القراءة بالعامية ولا يحسنها بالفصحى! فاذا يقرأ يقرأ الحروف العربية خاصة أن الفصحى لم تعد لغة

عسيرة في الصحف والأذاعة وغيرها. ومن المفهوم أن تتوجه فنون مثل السينما والأذاعة وشعر العامية والمسرح إلى العامية، لأن تلك الفنون تخاطب قطاعا واسعا ربما يكون عدد ضخم فيه لا يحسن القراءة لكن من السخف أن تنتج العامية تأليفا وترجمة إلى الكتاب المطبوع - الذي لا يسأل عنه سوى قاري! أخيرا فإن كل من قاموا بتلك المحاولات كتبوا أو ترجموا إلى العامية القاهرية، وإذا كان من حقهم اعتماد العامية القاهرية " لغة " لهم كما يقولون فإن من حق أصحاب اللهجات المصرية الأخرى الصعيدية، وبدو سيناء، والسواحلية، وسكان النوبة اعتماد اللهجات المحلية لغات يكتبون ويترجمون بها، فيقوم أدباء الصعيد بترجمة تشيخوف كالتالي: " جل لي ياوي أنت رايح سيبريا ولا ما رايحش؟". وسوف يفرض تزوير اللهجات واعتمادها لغات إلى نتيجة واحدة: تفتيت اللغة الفصحى الميسرة التي تجمع الوطن، مما يعني مباشرة تفتيت الوطن ذاته بهدم أقوى مرتكزاته أي وسيلة التفاهم والتواصل بين الجميع. ولا يكمن حل المشكلة في اعتماد اللهجة لغة أو تحويلها إلى لغة، بل في تطوير الفصحى وتقريرها للناس. أخيرا فقد كان تفتيت اللغة التي توحدنا ومازال هدفا غالبا منذ أن شغل المستشرقون رفاق الاستعمار الإنجليزي أنفسهم بتلك القضية، ووضع ويلهم سببها كتابه " لهجات المصريين العامية" عام 1880، وتبعه وليم ويلكوكس أحد رجال الاستعمار البريطاني وكان مهندسا للري في مصر حين ترجم مقطوعات لشكسبير بالعامية في 1892، ومع أن تاريخ الدعوة للعامية لم يكن منزها عن أهداف أخرى، إلا أن الغالبية العظمى ممن يتحمسون لتفتيت اللغة القومية يقومون بذلك عن جهل وخطأ بين اللهجات واللغات.

عن الدستور المصرية



بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة الإعلامية المتبصرة

رسالة سلام للعالم... من أرض السلام

رسمية للحوار حول قضايا الشباب. وجاء تصميم شعار المنتدى ذكياً وموحياً وأصيلاً. حيث الهرم (المثلث) يعلوه قرص الشمس (الدائرة) محتضناً بالعالم بأسره (المربع). ففي أرض مصر صانعة الحضارة تشرق شمس المعرفة وتتعمد أشعتها فوق قمة هرمنا العظيم، لنشيد من جديد وطننا مسالماً وقوياً، لا إرهاب فيه ولا تطرف. لهذا قدمت أغنية المنتدى الرسمية «يحمل بمكان» رسالة سلام لكل العالم: «يحمل بالدينا اللي مقيش فيها كره وغل/ الشمس بتطلع فيها تنور قلب الكل/ الحب يكون هو لغتها/ والناس تستمتع بحياتها/ والخير يزيد ويبيض ويغضى حدود الأرض/ يحمل بالدينا اللي يعيش فيها ناس بسلام حلم يلمع بعيونهم/ مش فارقة لا لوهم ولا دينهم/ ناس قابلين كل اختلافاتهم عايشين مع بعض». الكلمين للشاعر «أمير طعيمة» وموسيقى «إيهاب عبدالواحد»، وشدا بها 12 فناناً من مختلف دول العالم، حيث قدم كل فنان مقطعاً من الأغنية بلغته الأصلية ومن خلفه أشهر معالم وطنه السياحية، كرسالة عميقة من مصر التي تفتح يديها بجوهر السلام تقدمه للعالم بأسره. في تجوال بين الأروقة المختلفة في قاعة المؤتمرات الرئيسية بشرم الشيخ التي تحتضن كل عام منتدى شباب العالم، سجّلت في ذاكرتي فرحة السيدات في مشروع «تراننا»، «حياة كريمة» وهن يعرضن مشغولاتهن الفاتنة التي صنعنها بأيديهن للسيدة الأولى «انتصار السيسي»، التي قدمت اهتمامها وحبها وإبتسامتها الطيبة لكل سيدة على حدة فشرعت كل واحدة منهن بأنها نجمة المنتدى. كانت كلمات الرئيس عبدالفتاح السيسي في جميع جلسات المنتدى قوية وعميقة وناجعة من القلب كالعادة. تحمل من القوة والحزم قدر ما تحمل من الرهافة والإنسانية. رئيس وطني قوى، لدولة تعافي لتعود قوية كما يليق باسمها العريق، وقائد لشعب مكافح آمن بقائد أنقذنا من ويل الدمار الإخواني الشامل، ثم راح يبني، وبنى معه، وطننا يليق بنا في «الجمهورية الجديدة»، على مدار الساعة، من مدار كل يوم، من مدار كل عام من الأعوام الثمانية الماضية، والقادم أجمل بأذن الله تعالى ويسواعد المصريين العقيّة. مصر الخالدة لا يليق بها إلا الجند الذي نصنعه الآن، ولا يليق بها إلا السلام الذي نزرعه في أرضنا فيشع من أركان وطننا إلى كل العالم. «الدين لله، والأوطان لمن يصنع السلام للأوطان».

عن النصري اليوم

خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

القلب النقي

قد يتساءل البعض هل هناك عالم كله قلبا نقياً؟ وللأجابة على هذا السؤال ينبغي أولاً أن نعرف ماهية القلب النقي وما هو تعريفه. هل هو القلب الذي لم يخطيء الطبع لأ.. لأن كل مولود بني آدم قد ولدوا بالخطية وليس منهم أحدا يستطيع أن يتفاخر بأنه لم يرتكب خطأ واحدا. دعونا نخمن سؤال آخر هل القلب النقي هو القلب الذي يسمونه بالقلب الطيب ذا لأنه يحب الناس من حوله ودائما يقدم لهم المساعدة دون أن يهتم من هم وما أصلهم وما خلفيتهم وما لوهم وما ديانتهم ومثل هؤلاء الأشخاص يكونوا محبوبين من الجميع ومشهودا لهم أيضا لكن هذا التعريف أيضا غير صحيح ومن الممكن أيضا أن نظن ان اصحاب القلوب الطيبة هم من لديهم أموال كثيرة يتصدقون بها على المحتاجين والفقراء فمن يجودونه في عوز واحتياج لا يتأخرون لحظة عن مساعدتهم ولكن هذه النوعية أيضا لا تقدم لنا تعريفا صحيحا للقلب النقي وبعد التفكير العميق وجدت تعريفا هو الأقرب أي الصواب فالقلب النقي هو القلب الذي لا يحتفظ بالخطية ولا ينام دون أن يظهر نفسه من ذنوب اليوم كله وأثامه فكم من ذنوب وخطايا ترتكبها في كل دقيقة وعي مدار اليوم وحتى نهايته تكتشف بأننا ارتكبنا العديد والعديد من الأشياء التي لا تليق لكن من يتمتع بما نسميه القلب النقي هو من لا يطبق أن يغضض عينيه دون أن يصفي حساباته وينقي نفسه أمام خالقه وأمام نفسه فينام مرتاح البال وهنا يأتي السؤال كم منا يعيش بقلب نقي؟ فكثيرا منا يظن نفسه انه صالح وانه علي خلق وأنه لا يؤدي أحدا وهذا يكفيه ليصفوه بهذه الصفة ومنا أيضا من يظن نفسه أنه مختلف عن كل البشر فهو يتمتع بأخلاق رائعة اذ انه متعلم وتعليمه متميز وحاصل علي أعلى الشهادات الأكاديمية ويسمونه الناس أنه علي خلق غير أن هذا أيضا لا يفيد وخالصه القول أن الأمر يحتاج وقفه مع النفس فلا يهتما بالمقام الاول ما يظنه الآخرون عنا فأحيانا ما يجاملنا الناس كنوع من المعاملات والزوقيات الاجتماعية وذلك لان الحياة تتطلب أن تكون لنا معاملات مع الجميع فمن لا نتجاجة اليوم سوف نتجاجة غدا فهذا ما يجعلنا نحرص علي أبقاء العلاقات بيننا وبين الجميع في أحسن حال وبالتالي يتطلب منا ان نستخدم وقتنا بعض الالتفات كطيب القلب ونقي القلب حتى تسير الحياة والمهم هنا أن ما يهمني في هذا المقال أن كل منا يقيم نفسه التقييم الصحيح ويكن واضحا صريحا مع خالقه أولا ومع نفسه فلا يعرف ما بداخله الا أثنان الله وذاك وبالتالي لا نستطيع أن نتخذ الله من خلك وكونك في أحسن صورة الا أنه نتيجة الخطايا والأثام قد تشوهت هذه الصورة لاننا أردنا أن نعيش لذواتنا ونفعل ما نريد ونعيش بلا رقيب وأحيانا نعيش في الظلام لاننا نعلم



أن ما نفعله خطأ ولا نريد أن يؤرخنا أحدا وننسى ان الله الخالق يري في الظلام كما يري في النور فكم من أناس يظهرون أمام الناس باحسن صورة في حين أنها ليست الصورة الحقيقية لهم ودعوني أقدم لكم من واقع خبرتي بعض النصائح التي أنصت اليها من الممكن أن نتمتع بهذا القلب النقي الذي نتحدث عنه اولاً لا بد أن نحرص أن يكن لك ضمير حساس فيبعد عن الشر وليس كذلك فقط بل أيضا عن شبه الشر وما أقصده هنا أنه كما يقولون انك تري الشر وتبعد عنه فمن يفعل ذلك هو بالفعل الشخص الذي لأنه يعلم نهايه هذا الطريق أما من يري الشر ويعبر فهو جاهل ويستحق ما يحدث له فمن منا يري اشاره المرور حمراء ويعبر فان فعل ذلك فهو يستحق أن يأخذ مخالفه لأنه كسر قانون المرور وثانيا أن نسمي الأشياء بأسمائها الحقيقية فالكذب ليس هو الذكاء والكسب بطريقه غير مشروع ليس هو أن تطلق علي نفسك أنك ما يسمونه بالفهلوي وتستطيع أن تمسك بالتراب فتحوه إلى ذهب فعندما تسمي الامور باسمائها الحقيقية تستطيع أن تعيش صادقا مع نفسك ولا تخدع نفسك وتكون نهايتك غير سعيدة فالكذب هو الكذب لا فرق بين ما يسمون كذب أبيض وكذب أسود فالكذب هو الكذب أي ما كان مبرره ثالثا عليك ان تكون تاجرا ذكيا فتحرص علي عمل كشف حساب لكن هذه المره كشف حساب وقتي وأن نسبت فيمكن يومي فتصفي حساباتك قبل أن تغمض عينيك ويكن قلبك نظيفا من كل ما يجعله غير نظيف وغير طاهر فان دربت نفسك علي ذلك تدرج قلبك معك فلا يقبل شيء من الممكن أن يلوته أو يجعله يعيش في الظلام رابعا أن يكون قلبك نقياً هذا قرار آراي وفردى لا يستطيع أحدا أن يأخذه بالنياه عنك فعندما تضع في قلبك أن تعيش نقياً ستعيش نقياً وأخيرا وليس آخراً لا بد أن تضع الله أمامك في كل صغيره وكبيره فلو فعلنا ذلك سنفكر مره ومرات قبل أن نرتكب أي خطأ وتتوالي بعدها الأخطاء فما يجعلنا نخطيء اننا ننسى أن الله يرانا فلا نستطيع أن نخفي بعيدا عن عينيه فهو القدير الغير المحدود من صنعنا وجبلنا وييري كل منا ويعلم تماما ما نصنعه وختاما أقول لو أشتقت أن تتمتع بسلامك الداخلي وتنام في طمأنينه بلا خوف أو اضطراب ينبغي أن يكن قلبك نقياً وتحرص دائما أن تقيبه نقياً وهنا نستطيع أن نتفقد قانلا سلامه أضحج بل أيضا أنام لانك أنت وحدك منفردا في طمأنينه تسكنني.

عن الدستور المصرية

خاص لجريدة كاريزما

بقلم كريستين عادل

كاتبة وصحفية

خيراً صنعت

نشعر بالإمتنان كثيراً على عطايا إلهنا التي نطلبها منه والتي يمنحها لنا أيضاً دون أن نطلبها. كما نفرح كثيراً حينما يهدينا أحدا هدية مهما كانت قيمتها، فهي تعني أن صاحبها يتذكرنا ويقدرنا. ونسر جداً بالخير الذي يصنعه معنا الآخرون في أي وقت. فهذه كلها احتياجات معنوية خلقت في البشر يحتاجونها من أن إلى آخر مثلها مثل المشاعر الأخرى كي تدعمهم للإستمرار في الحياة. وإذا فكرنا بالمقابل حينما نصنع الخير، هل نشعر بنفس السعادة التي نجدها حينما نقبل الخير من الآخرين؟ إذا بحثت عن طريق السعادة أنصحك عزيزي القاري بتواضع أن تطرق باباً من أبوابها وهو العطاء. لأن ميزانها أثقل أعتى أن سعادة العطاء تفوق كثيراً سعادة الأخذ. لها مذاق أشهى وأثرها أعمق بكثير. والعطاء هنا له عدة صور ومنافذ بحسب إستطاعتك إفتح أى منها. فمثلاً إذا كان في مقدورك مواساة شخص حزين بأرق الكلمات المعزية أو احتضانه فانت تخط. وإذا كان بمقدورك الإنصات لأحد أو المشاركة معه وقت حل مشكلة ما، فانت تخط من وقتك ومشاعرك النبيلة تجاهه. وإذا إبتسمت لشخص يحتاج التشجيع بنظرك الرقيقة، فتأكد أنه لن ينسى هذا التشجيع. وإذا سبعت إلى تقديم خدمة ما دون مقابل، فقد شعرت بالبهجة في داخلك. وإذا إحتويت شخصاً غضب عليك وقت إقرار أزمه، فقد أعطيته صبراً حليماً. وإذا ساهمت بما إستطعت مادياً لمساعدة شخص غير قادر، فهذا أيضاً عطاء أنيباً.



لا يهم الكم الذي تعطيه بقدر كيف الذي أعطيت به. فمثلاً إذا أعطيت أي مما سبق وأنت متغضب أو غير متفتح، فتأكد تماماً أنك لن تشعر بالسعادة التي تسعى إليها. لأنك على غير إستعداد من الداخل لتقديم هذا العطاء. كما سوف تشغف أكثر بلذة العطاء إذا كان من كل أو بعض إحتياجك. بمعنى إذا كنت تقدم جزءاً من وقتك أو مشاعرك أو مالك وأنت تعلم تماماً أنك في إحتياج تام لأي من هؤلاء، فتأكد تماماً أنك سوف تشغف بعظمة قيمة ما قدمت فيما بعد. أقولها للشعور بالفخر، وإنما لدعوة الشعور بالرضا الداخلي. فالعطاء كما يفرح من أعطيت، هو يفرح العاطي أكثر. هذا بشرط أن يعط دون مقابل. فهناك من يعطون ويتنظرون بشغف متى يرد ما قدموه. وقتئذ لا يسمى عطاء، فهي معاملات فقط لا غير. وهناك من يقدمون العطاء بعلن، أي كان صورهم إما للتباهي أو لتوصيل رسالة معينة، أو بسبب إلتحاح. هذا أيضاً لا يمثل العطاء المفرح المقصود. لأنه يحقق أهدافاً أخرى ليس لها علاقة بسمو العطاء. إذا الخير الذي تصنعه مفرح كثيراً أي كانت قيمته، إذا تبع من الإرادة الداخلية دون تدمير أو تغضب، دون إنتظار مقابل أو التباهي به. هو بساباً من أبواب السعادة إذا كان من القلب. هيا لنسرع بطريقه. ولذيذ في مذاقه أكثر من الأخذ. هيا نسعي لتدوقه.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم م. مجدى عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسى
النبي موسى



موسى النبي معروف لدى الكافة بأنه من أعظم الأنبياء في تاريخ البشرية وكان الله يكلمه وجها لوجه كما يكلم الرجل صاحبه ولعل من أشهر الأحداث في حياته هو رؤيته لعليقة مشتعلة بنار لم تمسها بأذية. وقد أيدته الله بمعجزات عديدة مستخدما عصاه التي شق بها البحر وصنع به طريقا للعبور كما ضرب بها الصخرة فأخرجت ماء لبني إسرائيل في بركة سيناء هناك الكثير من التكهانات حول ما حدث لعصا موسى. وقبل أن العصا انتقلت من جبل إلى جبل وكانت في حوزة ملوك يهوذا حتى تم تدمير الهيكل الأول. من غير المعروف ما حدث للعصا بعد تدمير الهيكل ونفي اليهود من الأرض.

بينما تدعى وثيقة في آيا صوفيا في إسطنبول أن عصا موسى هي نفسها المعروضة اليوم في قصر توبكابي، ويحتفظ قصر توبكابي بأثار أخرى مشهورة، أبرزها تلك المنسوبة إلى النبي محمد مثل قوسه، وسيفه، وبصمته، وحتى سنه.

أصبح قصر توبكابي متحفاً رسمياً في عام 1924 وعرضت هذه الآثار للعوام في 31 أغسطس 1962 ويقال أن السلطان سليم الأول (1512-1520) نقلها إلى قصر توبكابي بعد غزو مصر عام 1517. ويقال أن العصا مأخوذة من نبات البامبو أو الخيزران كما يسميه المصريون.

عصا موسى مذكورة في الكتاب المقدس والقرآن تشبه عصا المشي، كان يستخدمها موسى للاتكاء عليها ورعى الأغنام. وتعتبر عصا موسى من معجزاته الكبرى، فقد تحولت إلى ثعبان، وضرب بعصاه الصخرة فانفجر منها ماء روى بني إسرائيل في تيه بركة سيناء كما ضرب بعصاه البحر فانفلق واستطاع بني إسرائيل عبور البحر الأحمر وألقى عصاه أمام فرعون فتحولت إلى ثعبان وكذلك فعل سحرة فرعون فأكل ثعبان أو حية موسى باقي الثعابين.

بقلم صموئيل نبيل

إعلامي وصحفي
خاص لجريدة كاريزما

حلوا الكلام



قال أحدهم:

إذا أقبلت الدنيا على احد اعارته محاسن غيره وإذا أدبرت.. سلبته محاسن نفسه فلخص فيها حظوظ الدنيا فالدنيا حينما تعطي لا تعطيك الاصدقاء جديدين.. وما عدا ذلك فكله باطل... فالمال.. الى زوال.. و الأرض تتوارثها الأجيال.. و المنتفعين الذين أحسنتم إليهم.. بين مفترق و مسافر و مهاجر... و التعليم لا نهاية له.. ف المعلومات التي جمعتها من الدكتوراه التي حصلت عليها اليوم لا تساوي شهادة جامعية بعد عشر سنوات.. و لا يسندك في مصائب الدنيا سوى.. محاسن الأخلاق فيمن حولك ف فقير او وزير يحفظ لك الجميل.. هو سندرته الحقيقي وقد تكون صنعت العظام من أجل أحدهم و لا يتذكرها.. و يتذكر من ظننت انه لا حاجة لك به ليكون هو السندرته.. وعندما تبتعد عنك الدنيا.. فأحذر كل الحذر من ان تفقد نفسك.. ف محاسن الأخلاق اول شئ يضع عندنا تسحق روح الإنسان.. حافظ علي روحك.. حافظ علي "جميل" الآخرين.

اسم الله

"أعطى فرحا لنفوسنا... تذكر اسمك القدوس" تقال هذه الكلمات كعرفان شكر لله .. إذ نتذكر انه افرح قلوبنا ليس بعطايا مادية.. ليس بالنقود ولا بالصحة و لا العائله.. و انما أعطانا فرحا بأن نتذكر اسمه...

قيلون من يفرحون بذكر الله... لذا قال داود النبي " محبوب هو اسمك يا رب، فهو طول النهار تلاوتي" (مز 119). وكما قالت رابعة العدوية كلمتها الأشهر في مناجاتها:

خاص لجريدة كاريزما

بقلم سالم فرير سليم

كاتب وصحفي

المواطن الأمريكي المشرف



هل تستطيع ان تتعامل مع المواطن الامريكى قبل فك شفرته؟

وهل هو جزء من هذه الدولة الرقمية الحديثة المشفرة؟ قبل الاجابة على هذه الاسئلة الصعبة هناك نوعان من المواطنين الأمريكيين نوع مازال يعيش في القرون الماضية وهم يمثلون العدد الاكبر من السكان والكثير منهم يجهل القراءة والكتابة ولا يستطيع التعامل مع اى اجهزة الكترونية حديثة ينضم اليهم ايضا بعض المهاجرين سواء شرعيين او غير شرعيين عابرين للحدود من جهة المكسيك وهؤلاء لا يستطيعون التعامل مع الدولة الرقمية الحديثة وهناك نوع اخر من المواطنين الأمريكيين المشفرين او بمعنى ادق المبرمجين منذ الصغر اى الذين ولدوا على الاراضى الامريكية وتعلموا في مدارسها وجامعاتها فنجد هؤلاء يستطيعون التعامل مع كل ما هو جديد من اختراعات اى مع الدولة الرقمية الحديثة ولا يريدون التعامل مع غيرهم من من هم اقل قدرة منهم او تعليميا الكترونيا او حتى مساعدتهم لتخطى هذه

العقبات الالكترونية فهناك فجوة الكترونية كبيرة بين هذا وذاك يترتب عليها فجوات إجتماعية ونفسية ومهنية ايضا في المجتمع الامريكى وهنا تاتي الاجابة على السؤال الاصعب وهو كيفية التعامل مع المواطن الامريكى المشفر اما بمحو الامية الالكترونية من المجتمع الامريكى كمطلب عام لحماية الدولة للمواطن العادى البسيط ومساعدته او بفك شفرة المواطن المبرمج للتعامل معه لمساعدتك الكترونيا وذلك عن طريق الحديث معه اولا واعطائه جرعة من المعلومات الثقافية التي يفتقدها وهو يتعامل مع الآخرين والمعلومات الغائبة عن ذهن المواطن الامريكى المشفر انه يعيش في بلد تقوم على المهاجرين من دول اخرى مختلفة في درجات التعليم والثقافة وهي السبيل الوحيد لفك شفرته حتى يستطيع التعامل مع الآخرين ومساعدتهم بسهولة ويسر وهم ما يعرفون بالأجيال القديمة من الآباء والأجداد الذين يعيشون في زمن التكنولوجيا الرقمية الحديثة الآن.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغناطيوس حنا

قصص قصيرة وطرانف

هل جرّب الله؟

انتهت الحياة وتزاحم الملايين من البشر في الوادى الكبير امام عرش الله .. كانت في المقدمة جماعات تتكلم بعنف وبطريقة عدوانية وبانفعال شديد و تقدمت الصفوف فتاة تصرخ قائلة : كيف يستطيع الله ان يحاكمنى وماذا يعرف الله عن الالام؟؟ قالت وهي تكشف عن رقم على ذراعها مدموع بالحرق في أحد معسكرات التعذيب .. لقد تحملت الضرب والتعذيب ظلماً ثم القتل أيضاً .. ثم علا صوت زنجى وأزاح ياقة قميصه كاشفاً عن أثر يشع حول عنقه وصاح من جديد قائلاً : شنقت .. لقد وضعت كالحبوانات في سفن العبيد بعد انتزاعنا من وسط أحبائنا، وعلى امتداد البصر ترى المئات من المجموعات لها دعوى ضد الله بسبب الشر والعذاب الذي حاق بهم. كانوا يتهمون الله بأنه مرفه فهو يعيش في السماء مغلف بالجمال والنور، والتسايب فماذا يعرف هذا الاله مقدار ما ذاقه الإنسان مكرها في هذا العالم. هكذا خرج من كل مجموعة قائد قاسى وتآلم في الحياة فكان منهم زنجى وقبضى ومنبوذ وشهيد، واحد من هيروشيما واخر من معسكرات النازى .. وأخر من أمن الدولة بمصر.. الخ. كانوا على استعداد لرفع دعواهم على أساس أن الله قبل أن يحاكمهم يجب عليه: أولاً ان يذوق ما ذاقوا. وينبغى أن يولد في شعب مستعمر ذليل ليكن مشكوكاً في شرعية ميلاده فلا يعرف له أب وعليه ان يذوق الاحتقار والظلم والكرهية والإدانة بل والطرذ أيضاً من كل السلطات الدينية والسياسية لتجعل أعز وأقرب أصدقائه يخونه لتجعله يدان بتهم كاذبة ويحاكم أمام محكمة متحيزة غير عادلة ويحكم عليه قاض جبان ليذوق معنى أن يكون وحيداً تماماً بلا رفيق غريباً وسط أهله منبذاً من أحبائه. ليتعذب ... ليُمّت .. ميته بشعة محتقرة بين اللصوص والمجرمين وقطاع الطريق. وكان كل قائد يتلو الجزء الذي اقترحه في هذه الشروط وهو يطابق ما قبله في حياته على الأرض .. ولكن ما أنتهى آخرهم من ذكر شروطه حتى ساد الوادى صمت.

لقد اكتشفوا فجأة أن الله قد نفذ في نفسه جميع هذه الشروط، أخلى نفسه أخذاً صورة عبد صائراً في شبة الناس وإذ وجد في الهيئة كإنسان ووضع نفسه وأطاع حتى الموت موت الصليب ... يرى لضغفاتها بل مجرب في كل شئ مثلنا بلا خطية. لماذا تهرب من الضيقة؟ + لقد أعددت لك قرن الفخارى حتى أجعل منك إناء للكرامة. + أعددت لك البوتقة فأجعل منك ذهباً نقياً خالصاً. + عن عمد وضعت أشواكاً في العش حتى لا تستكين بل تطير منه. وتلحق في سمواتى. أن أيام ضيقتك على الارض قليلة وهي رصيدك في المجد.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فاري يوسف

إعلامي ومقدم برامج

نفضه

الانجاز:

كل الحاجات الى الناس بتعتبرها انجازات كبيرة ما هي إلا رزق خالص من ربنا زى الجواز أو الخلفة أو النجاح في الدراسة أو الشغل .. صحيح فيها نسبة اجتهاد لكن في الآخر لوربنا ما أرادش والله لو جريت في الدنيا جرى الوحوش في البرية لن تلتها. في حين ان الإنجازات الحقيقية هي كلها إنجازات ما بتشافش زى قدرتك على إنك تحافظ على قلبك سليم بعد كل اللي بتشوفه وتعيشه وبعد كل أذى بتعرض ليه، وزى إنك تقف على رجلك من تانى بعد كل خبطة أخذتها وكسرتك ١٠٠ حته وزى إنك تسكت كل أصوات الخوف والقلق جواك وتعرف تتق في الناس من تانى وتفتح قلبك للحياة كل دى إنجازات عظيمة مش لإنها بتستنزف آخر نقطة مجهود جواك، لكن لإنها هي دى ويس الى هتروح لربنا بيها مش هتروح لربنا بشغلك، ولا بجوازك، وحتى عيالك ماتقدرش تضمن إنهم هيطلعوا صالحين .. مش هتروح لربنا غير بقلبك وإيمانك وعملك وهو ده الى هتتاسب عليه.

الصحة:

ناس قافلة على نفسها ومنزلتش من بيوتها بالشهور واتصاب وتصاب وناس نايمة على الرصيف ومتصابتش وناس اتصابت وخفت ومحسنتش وناس صرفت دم قلبها تحاليل واشعة واتوفت .. وفي ناس تقول كبار السن هما اللي بيومتوا واللى مات الشباب زى الورد والكبار ربنا نجاهم .. يقال ان الجهل وعدم الوعى سبب الإصابة وتلقى اساتذة جامعة



هل يأتي القلق من الظروف الخارجية؟

قبل أن المتصوف الأمانى "تولر" اتقى يوماً مع أحد الشحاذين فقال له: "يعطيك الرب يوماً طيباً يا صديق" فرد عليه الشحاذ: "أشكر الله فإن كل أيامى طيبة". قال له تولر: "ليسعد الله حياتك يا صديقى". فرد عليه الشحاذ قائلاً: "أشكر الله لم أكن في يوم من الأيام غير سعيد". فقال له الشحاذ: "عندما تصفوا السماء أشكر الله، وعندما تمطر أشكر الله أيضاً. وعندما يكون لدى الكثير أشكر الله. وعندما أكون جانعاً أشكر الله. لأنه مادامت مشيئة الله هي رغبتى وأرادتى، وكل مايرضيه يسعدنى، فكيف أقول عن نفسى انى شقى بينما أنا لست كذلك؟" فنظر اليه تولر في عجب وسأله: " من أنت؟" فرد عليه الشحاذ "أنا ملك". فسأله " وأين مملكتك؟" فكان جوابه الواثق "في قلبى". حقاً أن القلق لا ينتج عن الظروف الخارجية بل من قلب الانسان. أن بعض الظروف الخارجية التي تجعل البعض يعيشون أشقياء في خوف وقلق، قد يواجهها البعض الآخر في رصانة وهدوء وصفاء. أليس هذا ما قاله الرسول بولس عن نفسه: "تعلمت أن أكون مكتئباً بما أنا فيه ... في جميع الأشياء قد تدرت أن أشبع وأن أجوع وأن أستفضل وأن أنقص. أستطيع كل شئ في المسيح الذي يقوينى" (فيلبى: 4 ، 12 ، 13).

الطريق الى التواضع

" اتضعوا تحت يد الرب فيبرفكم" (يع 4 : 10) قال صديقى : " أنا فخور باتضاعى! " وهذا ذكرنى بقصة ذلك القائد الذى كسب جائزة كبيرة بسبب تواضعه. فلما قبل الجائزة، سحبت منه في الأسبوع التالى! ان مز مور 131 يخبرنا بان داود النبى يبدو انه وقع في نفس الغلظة عندما قال : " يارب انا لم يرتفع قلبى" (مز 131: 1). كان في مجال رده على اتهامات رجال شاؤل له بالخيانة والطمع في العرش فقال لهم انه لم يحسب نفسه مستحقاً أو مهنماً حتى يرتفع قلبه وتعلو عينيه لى ينظر الى هذا المنصب العالى. ولكنه بدلاً من ذلك يقول انه تعلم أن يكون مثل " فطيم نحو أمه " بين ذراعى الرب. مثل الطفل العظيم الذى يعتمد كلية على والديه، هكذا هو أنتظر الرب لأجل حمايته ورعايته وهو شريد ومطارد من شاؤل الملك الذى يتعقبه بجيوشه. في ساعته الحالكة السواد تأكد داود من احتياجه ثم نصح رجاله: " ترجؤا الرب من الآن والى الأبد" (مز 131: 3).



ورؤساء ووكلاء وزارات اتصابوا والى بيئات في الشارع متصائبش واكبر دول العالم نمو عندها اعلى إصابات ووفيات وافقر الدول مفهاش الوباء .. هو الى مات مات لية واللى خف خف ازاي؟؟

ما ابعده احكامه عن الفحص وطرقه عن الاستقصاء!! قصاد كمية الوفيات والاصابات المحيطة بينا بقى اى خسارة مادية مهما كانت قيمتها لا تساوى شئ واصبحتنا ندرك ان الحياة ليست بما اضعناه لها من ماديات ترفهية وإنما بما منحه الله لنا منذ ولادتنا من صحة وستر صدقونى الصحة والستر هما اكبر قيمة في حياة الانسان والباقي كله زائل وبلا قيمة.

المستر:

ولو مش فاهم يعنى ايه المستر لما فلوسك تخلص وبيتك ما يحتجش يبقى ده المستر. لما تحصل مشكله ومحدث يعرف يبقى ده المستر. لما تبقى مريض وتخدم نفسك يبقى ده المستر لما تقع وتقوم لوحك يبقى ده المستر. لما فلوسك تبقى شويه صغيرة واحتياجك كتيرة وتكفيك يبقى ده المستر. المستر نعمه كبيره جدا من ربنا. ربنا يديم صحتكم وستر كم...

نشأة السينما وتطورها في العالم

يرجع البعض بدايات السينما، أو بتعبير أدق ما قبل البدايات إلى ما دونه الفنان والمهندس والعالم الإيطالي، ليوناردو دافنشي ذكرها Leonardo da Vinci من ملاحظات ذكرها جيوفاي باتستا دي لابورتا، في كتابه السحر الطبيعي Natural Magic عام 1558، فقد لاحظ دافنشي أن الإنسان إذا جلس في حجرة تامة الظلام، بينما تكون الشمس ساطعة خارجها، وكان في أحد جوانبها ثقب صغير جداً في حجم رأس الدبوس، فإن الجالس في الحجرة المظلمة، يمكنه أن يرى على الحائط الذي في مواجهة هذا الثقب الصغير ظلالاً أو خيالات ما هو خارج الحجرة، مثل الأشجار، أو العربات، أو الإنسان الذي يعبر الطريق، نتيجة شعاع من الضوء ينفذ من الثقب الصغير. أما البداية الحقيقية لميلاد صناعة السينما، فتعود إلى حوالي عام 1895م، نتيجة للجمع بين ثلاثة مخترعات سابقة هي اللعبة البصرية، والفانوس السحري، والتصوير الفوتوغرافي، فقد سجل الأخوان أوجست ولويس لوميير Auguste & Louis Lumiere اختراعهما لأول جهاز يمكن عرض الصور المتحركة على الشاشة في 13 فبراير 1895 في فرنسا، على أنه لم يتهيا لهما إجراء أول عرض عام إلا في 28 ديسمبر من نفس العام، فقد شاهد الجمهور أول عرض سينماتوغرافي في قبو الجراندي كافيه Grand Café، الواقع في شارع الكابوسين Capucines بمدينة باريس. لذلك فالعديد من المؤرخين يعتبرون لويس لوميير المخترع الحقيقي للسينما فقد استطاع أن يصنع أول جهاز لا لتقاط وعرض الصور السينمائية، ومن هذا التاريخ أصبحت السينما واقعاً ملموساً. وقد شاهدت نيويورك في أبريل 1895، عرضاً عاماً للصور المتحركة. ثم ما لبث آرمان وجينكينز، أن تمكنوا من اختراع جهاز أفضل للعرض، استخدماه في تقديم أول عرض لهما في سبتمبر من السنة نفسها- الأمر الذي حدا بتوماس إديسون Thomas Edison لدعوتها للانضمام إلى الشركة التي كان قد أسسها لاستغلال الكينيتوسكوب Kinetoscope. وفي العام التالي تمكن إديسون من صنع جهاز للعرض يجمع بين مزايا الجهازين، وأقام أول عرض عام له في أبريل 1896 فلقى نجاحاً كبيراً. ويقسم الناقد والمؤرخ السينمائي الأمريكي فيليب كونجليتون، المراحل التي مرّ بها تطور الفيلم السينمائي من منظور التأثير بمسوق إلى العصور التالية:

1. عصر الريادة: 1895 - 1910:

في هذا العصر بدأت صناعة الفيلم، الكاميرا الأولى، الممثل الأول، المخرجون الأول كانت التقنية جديدة تماماً، ولم تكن هناك أصوات على الإطلاق، ومعظم الأفلام كانت وثائقية خبرية، وتسجيلات لبعض المسرحيات، وأول دراما روائية كانت مدتها حوالي خمسة دقائق، وبدأت تصبح مألوقة حوالي عام 1905 مع بداية رواية الفنان الفرنسي جورج ميلييه Georges Melies، رحلة إلى القمر A Trip to the Moon عام 1902، وكانت الأسماء الكبيرة في ذلك الوقت هي إديسون، لوميير، وميلييه بأفلامه المليئة بالخدع. وعند مشاهدة هذه الأفلام يؤخذ في الاعتبار أنها كانت تشكل المحاولات الأولى، وأن السينما كانت وما تزال أداة اتصال جديدة، فلا يجب أن ينظر إليها على أنها تافهة، ربما تكون حقاً بدائية، ولكن يجب إدراك أن الطاقة والعمل الذي بذل لإنتاج هذه الأفلام كان مبهراً، وأن أخذ المنتجين على عاتقهم مهمة إنتاج هذه الأفلام كان أمراً متميزاً.

2. عصر الأفلام الصامتة: 1911-1926:

ويتميز هذا العصر عن سابقه بكثرة التجريب في عملية مونتاج الأفلام، فلم تكن هذه المرحلة صامتة بالكامل، فقد كانت هناك استخدامات لطرق ومؤثرات صوتية خاصة، بينما لم يكن هناك حوار على الإطلاق حتى المرحلة التالية، فاختلّف الشكل واختلّت التسجيلات المسرحية لتحل محلها الدراما الروائية ويعد هذا أيضاً بداية لمرحلة الأفلام الشاعرية ذات الطابع التاريخي الأسماء الشهيرة في هذه المرحلة ضمت شارلي شابلين Charles Chaplin، ديفيد جريفيث David Griffith وغيرهم. وتكلّفت أفلام هذه المرحلة أموالاً أكثر، وبدأت مسألة نوعية وجودة الفيلم تثير جدلاً كما صنعت أنواع مختلفة من الأفلام في هذه المرحلة.

3. عصر ما قبل الحرب العالمية الثانية: 1927-1940:

يتميز هذا العصر بأنه عصر الكلام أو الصوت، ولكن فيليب كونجليتون يرى، أن هذا التصنيف غير دقيق، فذلك يعني أن هناك مرحلتين في تاريخ الفيلم: الصمت والكلام. ويبدأ هذا العصر بإنتاج أول فيلم ناطق بعنوان "مغني الجاز" عام 1927، بالإضافة إلى أفلام ناطقة أخرى متنوعة أنتجت في هذه المرحلة، كما شهدت أفلام الثلاثينيات استخداماً أكثر للألوان وبدأت الرسوم المتحركة، وفي هذه المرحلة أيضاً ظهرت العروض النهارية للأفلام، وبدأت تنامي في المسارح مع موجة الكوميديا، وبروز نجوم لفن السينما انتشرت أسماؤهم في ذلك الحين. وقد ضمت أسماء هذه المرحلة أسماء مثل كلارك جابل Clark Gable، فرانك كابرا Frank Capra، جون فورد John Ford، والممثلان اللذان استمرتا إلى المرحلة الناطقة بعد ذلك، وهما ستان لوريل Stan Laurel، وأوليفر هاردي Oliver Hardy. وفي هذه المرحلة أيضاً بدأت نوعية الفيلم تزداد أهميتها مع ظهور جوائز الأوسكار، وحب الجمهور للسينما. من هنا أصبح يُنظر للفيلم في هذه المرحلة كمراهق بدأ ينضج ويمكن التمييز بين الأفلام التي كلفت أموالاً كثيرة عن الأفلام التي لم تكلف كثيراً، وبالرغم من أن التقنية المستخدمة في صناعة الفيلم كانت ما تزال بدائية، لكنها بهرت العديد من رواد السينما.

4. العصر الذهبي للفيلم: 1941-1954:

أحدثت الحرب العالمية الثانية كل أنواع التغيرات في صناعة الفيلم، فخلال وبعد الحرب ازدهرت الكوميديا بشكل ملحوظ، وترىعت الأفلام الموسيقية على عرش السينما، كما انتشرت أفلام الرعب، ولكن باستخدام ضئيل للمؤثرات الخاصة بسبب ارتفاع تكاليف الإنتاج، فقد صنعت نفقات الإنتاج فرحاً ملحوظاً بين الميزانيات الكبيرة والصغيرة للأفلام، ولجأت استوديوهات السينما لاستخدام ميزانيات صغيرة لإنتاج

أفلام غير مكلفة للعامة، وذلك لجذب الجماهير. لذلك ظهرت الأفلام الجماهيرية في هذه المرحلة والتي يمكن تصنيفها إلى أفلام استخبارات أفلام غابات، والأفلام الاستغلالية. أما أفلام الخيال العلمي فقد ظهرت حوالي عام 1950. والأسماء الكبيرة القليلة التي ظهرت في هذه المرحلة هي كاري جرانت Cary Grant، همفري بوجارت Humphrey Bogart، هنري فوندا Audrey Hepburn، فريد أستير Fred Astaire، هنري فوندا Henry Fonda.

5. العصر الانتقالي للفيلم: 1955-1966:

يُسمى فيليب كونجليتون هذه المرحلة بالعصر الانتقالي، لأنه يمثل الوقت الذي بدأ فيه الفيلم ينضج بشكل حقيقي، فقد ظهرت في هذا العصر التجهيزات الفنية المتطورة للفيلم من موسيقى، وديكور، وغير ذلك. وفي هذا العصر بدأت الأفلام من الدول المختلفة تدخل إلى الولايات المتحدة الأمريكية من خلال حوائط هوليوود السينمائية، وبدأت الأفلام الجماهيرية تستبدل بأفلام رخيصة، كما بدأت الاستوديوهات الكبيرة تفقد الكثير من قوتها في مجال التوزيع. كما ظهر لصناعة الفيلم عدو جديد يسمى التلفزيون، مما أبرز المنافسة حول نوعية المنتج وجودته. وبدأت السينما تقتحم موضوعات اجتماعية أكثر نضجاً وانتشرت الأفلام الملوّنة لتصبح الأغلبية بجوار الأبيض والأسود وضمت الأسماء الكبيرة في سينما هذه المرحلة ألفريد هتشكوك Alfred Hitchcock، مارلين مونرو Marilyn Monro، وإليزابيث تايلور Elizabeth Taylor. وبدأت الحرب الباردة لتغير وجه هوليوود، وظهرت المؤثرات الخاصة، وبرزت الفنون الأخرى المصاحبة كالديكور والاستعراضات.

6. العصر الفضي للفيلم: 1967-1979:

يرى بعض المؤرخين أن هذه الفترة بالفعل، هي مرحلة الفيلم الحديث، وكانت مرحلة جديدة وقتها ويبدأ العصر الفضي للسينما بإنتاج فيلمي الخريج و بوني وكلايد عام 1967. وقد ظهرت عدة أفلام خالية من الصور المتحركة. وكان من جراء انتشار هذه النوعية من الأفلام الناضجة، الخارجة عن الأخلاق العامة، أن ظهرت أنظمة جديدة للرقابة وتكوّنت الأسماء الشهيرة التي حكمت هذا العصر أمثال فرانيس كوبول Francis Coppola، وداستن هوفمان Dustin Hoffman، ومارلون براندو Marlon Brando. انخفضت نسبة أفلام الأبيض والأسود إلى 3% من الأفلام المنتجة في هذه الفترة. فأصبحت هوليوود تعرف حقاً كيف تصنع أفلاماً وأصبح هناك فارق كبير بين الميزانيات الكبيرة والصغيرة للأفلام كما يمكن أيضاً مقارنة الجوانب الأخرى الغير مادية للفيلم، لذا لا يجب أن ينظر للأفلام ذات الميزانية الضئيلة على أنها رديئة.

7. العصر الحديث للفيلم: 1980-1995:

بدأ هذا العصر عام 1977، عندما أنتج فيلم "حروب النجوم" Star Wars، الذي يعد أول إسهام للكمبيوتر والتقنية الحديثة في تصميم المؤثرات الخاصة. لكن فيليب كونجليتون يبدأ هذا العصر عام 1980، لأنه يعتبر أن فيلم "الإمبراطورية تقاوم" نقطة البداية. ففي هذه المرحلة بدأ انتشار الكمبيوتر والفيديو المنزلي التلفزيون السلكي. واعتمدت هذه المرحلة اعتماداً كبيراً على الميزانية الضخمة بدلاً من النص والتشثيل، ولكنها احتفظت بالقدرة على إنتاج نوعية جيدة من أفلام التسلية الممتعة.

ظهور الرقابة على الفيلم السينمائي:

السينما فن جماهيري لا يمكن قصره على الخاصة، أو على عدد قليل من الناس، ومشاهدوها ينتمون إلى كل الفئات، وجماهيرها لا يمكن انتخابه إلا بالنسبة لبعض الأفلام الخاصة قليلة العدد. وجماهير المشاهدين يمثل جميع المستويات الثقافية، والشخصية والطبقية مختلطة بعضها ببعض. فنرى المصاب بالأعصاب جالساً إلى جانب الإنسان الصحيح، والطفل إلى جانب الشيخ المسن. ولكن من الملاحظ أن أغلب جمهور السينما من الشبان، تأكيداً للرأي المسبق الذي يؤكد أن السينما هي قبل كل شيء وسيلة لتسليه الشباب. وغني عن البيان أن هذا الجمهور الشبابي، يكون أكثر تأثراً بالسينما، فهي قادرة على أن تفرض على عناقها نمطاً من الحياة. ولغة السينما سلاح ذو حدين، لأنها قادرة على التعبير عن كل شيء: الطيب والسيء. فهناك أفلام موقّية، ومنشظة، وثقافة، ونافعة، كما توجد أفلام مؤذية، ومفسدة، ومحرّنة، وهناك أفلام تحت على العنف وعلى الكراهية، وعلى التأثير، وعلى الإباحية، وعلى كل رذيلة أو على الأقل، تعرض كل هذه الموقفات على أنها من طبيعة الإنسان الذي لا يستطيع التخلص منها. ويسبب ذلك التأثير الوجداني العاطفي الذي تملكه السينما كوسيلة اتصال، وإعلام، وإعلان، وتثقيف، وأيضاً إمتاع، وتعليم، وتوجيه، ودعاية، ظهر جهاز يتبعها قبل، وأثناء، وبعد إنتاج مادتها الفنية على الشريط السينمائي عرف بالرقابة السينمائية. وكان أول ظهور لجهاز الرقابة في روسيا القيصرية عام 1908 ثم السويد عام 1911، وبريطانيا عام 1912، وفرنسا عام 1916 ومن المعروف أن لكل نظام سياسي مفاهيمه ومحاذيره



الرقابية التي تمنح، وتسمح بما يتواءم مع معاييرها الدينية والسياسية، والأخلاقية، وأيضاً الآداب والعرف العام. وفي الولايات المتحدة الأمريكية، ظهر أول تشريع للرقابة على الأفلام السينمائية في 1915. واعتبرت المحكمة الدستورية العليا، أن أفلام هذه الفترة عبارة عن عمل بسيط ونقي واقتصرت رخصة الأفلام السينمائية على حقوق الإنتاج والعرض، والتوزيع مثل الترخيص لمحلات الخمور والماكولات. وعلى الرغم من أهمية الدور الذي تقوم به الرقابة، إلا أنه مازال لها مؤيدين ومعارضين، فالبعض يقول إن وظيفتها سلبية، وأنه من الأفضل تشجيع الإنتاج الجيد، ويؤكد معارضو الرقابة على أنها تحد من حرية التعبير، ويذهب البعض الآخر إلى القول بأن منع الطفل الذي يصعبه والده من دخول السينما، يعني تجريد الآباء من مسؤولياتهم الطبيعية، وانتهامهم بأنهم يهملون في تربية أولادهم بتركهم يشاهدون أي فيلم، بيد أن هذه الحجج واهية، ولا يمكن أن تنفع هؤلاء الذين يسهرون على الأخلاق والآداب العامة دون تزمّت. إن عدداً كبيراً من الآباء ليسوا على مستوى المسؤولية، ولا يهتمون بتربية أولادهم، فلمن نترك هؤلاء الأولاد؟ أليست الدولة، في هذه الحالة، مسؤولة عنهم؟ ويحمل العديد من النقاد على الرقابة السينمائية ولجانها ويطالب البعض بإلغاء الرقابة السينمائية، كما حدث في فرنسا في أواخر الستينيات، عندما أجرت استفتاء بين شخصيات من السينما، والصحافة، والفن، والأدب حول الرقابة، وكادت الآراء تجمع على ضرورة إلغائها. وفي المقابل لا بد من تربية الجمهور، فالسينما ليست فن السهولة كما يتصور أغلب الناس، زد على ذلك أن ثمة تعارض بين الفن والسهولة، غير أن الجمهور في مجموعه ينتظر من السينما أن تسليه، وأن تسببه همومه، ولو لبعض الوقت، فضلاً عن أن الميل إلى السهولة شيء لا يمكن كأي فن آخر، في حاجة إلى من يشرحها ويعلمها، لكي يفهم جمهورها ما تريد أن تعطيه، ولكي يحصل من مشاهدتها على أكبر قدر من السعادة الروحية والعقلية. وهذا لا يتأتى إلا بفهم الناس لغتها، وطرقها، وإمكاناتها ورسالتها في عالمنا هذا. ويذهب البعض إلى المطالبة بتعليم السينما في المدارس، وعلى أربع مراحل، حسب سن التلاميذ وهكذا يعد لهذا الفن السابع الإعداد الكافي ليفهموا السينما على حقيقتها من أجل خير الجميع، المنتجون والمشاهدون.

التكنولوجيا الحديثة والفيلم السينمائي:

تقدّم الفيلم السينمائي خطوة خطوة، من الرسوم، إلى الصور الفوتوغرافية، إلى الصور المطروحة على شاشة إلى الصوت، إلى اللون، إلى الشاشة العريضة، إلى شاشة الأبعاد الثلاثة، بل ما تزال التجارب العلمية جارية لإضافة حاسة الشم للتجربة الفيلمية بإطلاق عطور أثناءها. وشهد العقدين الأخيران تصاعداً في العلاقة بين صناعة السينما، وبين أحدث وسائل المعلومات والاتصال، وهي شبكة الإنترنت. بدأت العلاقة بين السينما والإنترنت، بشكل تقليدي حيث استغلت السينما الشبكة الوليدة كوسيلة للنشر العلمي والتقني عام 1982، وتصاعدت العلاقة حتى أصبحت الإنترنت وسيلة لنشر، أو لعرض الأفلام السينمائية، إضافة إلى تسويقها أو الدعاية لها. ففي عام 1982 نشر الناقد الأمريكي البوت ستاس المقال النقدي الأول على الإنترنت حول فيلم "غاندي" Gandhi عبر شبكة Compuserve. وفي عام 1990 أطلق كول نيدهام قاعدة بيانات السينما على الإنترنت Movie Database التي أصبحت مصدراً مهماً حول السينما، ولم تكن النسخة الأولى موقعاً حقيقياً بل مجرد برنامج يتيح لمستخدمي الإنترنت البحث عن المقالات المنشورة على منتدى rec.arte.com. وشهد عام 1992، انطلاق أول حملة تستعمل الإنترنت للدعاية لفيلم سينمائي هو Les experts، وكذلك إطلاق أول موقع خاص بالأفلام السينمائية من خلال فيلمي Stargate و tairek. وفي عام 1995، بدأ العرض التجاري للفيلم الأمريكي The Net، وهو أول فيلم من هوليوود يتخذ الإنترنت موضوعاً رئيسياً لأحداثه. وفي عام 1996، أطلق موقع سيني - قبل، وهو أول موقع يوضح مواقيت عمل صالات العرض السينمائي في كل من فرنسا، وسويسرا، وبلجيكا. وفي العام نفسه أطلق موقع Aint cool news الخاص بالأخبار، والشائعات، والمقالات النقدية للأفلام قبل خروجها للقاعات. وفي عام 1997 وبمناسبة بداية تسويق برنامج المعلومات ريال- فيديو في فبراير، أعلن عن موقع تصاحبه ثلاثة أشرطة قصيرة من توقيع سيابك لي. وشهد عام 1998 بث الصولات الإعلانية لفيلم حروب النجوم. كما عرض عام 1997، فيلم تيتانيك Titanic في صالات العرض السينمائي بعد أن تكلف إنتاجه أكبر ميزانية في تاريخ السينما في العالم، تراوحت من 250 إلى 300 مليون دولار إنتاجاً وتوزيعاً. وفي عام 1998، أنتج فيلم "وصلتك رسالة" You've Got Mail، بطولة ميج رايان Meg Ryan وتوم هانكس Tom Hanks في شهر ديسمبر، حيث يقع البطلان في الحب بفضل البريد الإلكتروني لشركة أمريكا أون لاين AOL.

عادل لطفى Adel Lotfy

Broker Associate

COMMERCIAL
Real Estate



MGR
Real Estate

Commercial Brokerage

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

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

Cell: 714-742-7888-Direct: 949-878-7930

Email: adellotfy21@aol.com

ST. MARK FAMILY DENTAL

818-992-4600

دكتور / ماجد النجار

General and Cosmetic Dentistry



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

Root canal - Teeth Whitening Zoom
Digital X-ray - Veneers
Implant - Crown, Bridge
Denture - Periodontics

YOUR SMILE IS OUR PRIORITY

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

www.stmarkfamilydental.com

شريف للهجرة

تراجم - تصديق كل المستندات - الجنسية ومشاكلها - كاتب عدل
لم الشمل - اللجوء - التعامل مع السفارات - رخص القيادة الدولية

714-491-0748

www.immigrationland.net

Email: immigration_center@hotmail.com

Packages & Cruises ForEmergency: 714-924-6286

1811 W.Katella# 211, Anaheim, CA 92804



Evergreen Realty

HOME SMART

Della Fahim

REALTOR®

Cal BRE# 01983293



TOP
WORK
PLACES
2018

TOP
WORK
PLACES
2017

TOP
WORK
PLACES
2016



Direct: (949) 280-8887

DellaFahim@msn.com

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

كُتُب مسيحية ونبذات وقصص وطرائف للقس أغسطينوس حنا

تطلب الكُتب من مكتبة كنيسة مار يوحنا الحبيب
كوفينا - كاليفورنيا

(909) - 592 - 0475

(909) - 592 - 8847





Tuesday - (February 1 - 28) - 2022
Volume No. 5 - Issue No. 49

www.charismadaily.com

12

كاريزم

FARMERS
INSURANCE

EHAB HANNA
INSURANCE AGENCY INC

FARMERS
INSURANCE

EHAB HANNA
INSURANCE AGENCY INC
License:# 0172724

Farmers Insurance Group of Companies

لكافة أنواع التأمين



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

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



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

Umbrella - Health insurance - Obama Care - Medical



Many packages available

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

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

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

Email: ehab@ehannainsurance.com

14848 Central Ave, #59 Chino, CA 91710



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

**S. Wannas**
Auto Sales

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

تسهيلات خاصة
للقادمين الجدد
بالولايات المتحدة الأمريكية

Available Limited time Warranties

Available Cars for
Drivers / Approved

UBER

lyft

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



ضعف التركيز عند الطفل وطرق التعامل مع الأشقياء منهم



- أسباب ضعف التركيز عند الأطفال:

تُعزى مشكلة تشتت الانتباه وضعف التركيز لدى الأطفال إلى مجموعة من الأسباب، وهي:

- الجو العائلي المضطرب: يمكن أن يسبب الجو العائلي غير المستقر، ووجود مشاكل أسرية كانفصال الوالدين، أو لقيام الطفل بأداء واجبات لا تتناسب مع عمره وقدراته، كإعانة الأصدقاء المريضين من عائلته إلى ضعف في التركيز.

- قلة النوم: يؤدي عدم حصول الطفل على قدر كافٍ من النوم إلى إضعاف قدراته الذهنية.

- سوء التغذية: يحدث سوء التغذية نتيجة اتباع الطفل لنظام غذائي غير صحي يحتوي على الكثير من الدهون والسكر.

- الشاشات الرقمية: تسبب الشاشات الرقمية، والجلوس لفترة طويلة أمام التلفاز والاستخدام المطول للأجهزة الإلكترونية إلى حدوث ضعف في التركيز.

- أعراض ضعف التركيز لدى الأطفال:

يظهر على الطفل العديد من الأعراض التي تندر بوجود مشاكل تشتت الذهن وقلة التركيز لديه، ومن أبرز هذه الأعراض:

- عدم الإصغاء إلى التعليمات.

- مشاكل التذكر، كالعجز عن حفظ أسماء الأشخاص أو الأشياء.

- العجز عن إتمام المهام الموكلة إليه.

- السلوكيات العدوانية وإظهار الغضب بصورة مبالغ بها.

- إجراءات علاجية لزيادة التركيز:

هناك العديد من النصائح والإجراءات التي يمكن اتباعها لتعزيز الانتباه لدى الأطفال، إذ يمكن تلخيص بعض هذه النصائح كما يلي:

- التأكد من فهم الطفل لما يقال له بالتكرار المستمر للمعلومة وسؤاله عنها.

- القيام ببعض التصرفات التي تضمن حدوث عملية الاتصال الكلامية بشكل سليم وفعال كالنزول إلى مستوى الطفل والنظر المباشر إليه.

- التحدث في بيئة هادئة خالية من مصادر الإزعاج.

- التحدث مع الطفل بلغة سهلة واضحة يستطيع فهمها بسهولة.

- العمل على تطوير قدرات الطفل اللغوية لتحقيق فهم واستجابة أفضل.

- اللجوء إلى بعض الاستراتيجيات الحسية المتخصصة، للمساعدة على تعزيز المهارات الإدراكية وتحسين الاستجابة.

- العسل:

مزج ملعقتين صغيرتين من العسل الطبيعي السائل مع كوب من الحليب الدافئ، وتناول المشروب الناتج مباشرة، حيث يحتوي العسل على خصائص طبيعية تقوي التركيز عند الأطفال بشكل كبير، كما يمنح شعوراً بالحيوية والنشاط طوال اليوم.

- إكليل الجبل:

يعد إكليل الجبل من الأعشاب الطبيعية التي تقوي الذاكرة بشكل فعال، ويمكن استخدامه عن طريق غلي كمية كافية من الماء في قدر كبير على نار متوسطة، وإضافة ملعقة كبيرة من إكليل الجبل إليه، وتحريك المكونات معاً باستخدام ملعقة للتماسك التام، وترك الخليط الناتج على نار منخفضة لمدة عشر دقائق تقريباً، ثم رفعه عن النار، وتركه جانباً لمدة ربع ساعة تقريباً، حتى يبرد، ثم تصفيته، وتناول كوبين منه يومياً، مرة صباحاً على معدة خالية، ومرة في الليل قبل النوم بنصف ساعة.

- النعناع والعسل:

يعد النعناع الأخضر من أفضل العلاجات الطبيعية التي تلعب دوراً كبيراً في علاج العديد من الأمراض المتنوعة، وذلك بسبب احتوائه على مجموعة من العناصر الغذائية المفيدة والضرورية التي تعود على جسم الإنسان، بالإضافة إلى احتوائه على خصائص طبيعية مضادة للأكسدة والجراثيم، ويستخدم بوضع ملعقتين كبيرتين من النعناع الأخضر الطازج في وعاء كبير، وإضافة أربع ملاعق صغيرة من حبة البركة، ومزجهما جيداً، ثم إضافة القليل من العسل الطبيعي، وملعقتين صغيرتين من الزنجبيل المفروم ناعماً، ومزج جميع المكونات معاً، وسكب المزيج الناتج داخل كوب من الحليب السائل، وخلطهما جيداً، وشربه في الصباح الباكر على معدة فارغة قبل تناول وجبة الإفطار.

- تناول كميات كبيرة من الخضروات والفواكه الطازجة يومياً. الإكثار من تناول السوائل، وخاصة الماء، بحيث يشرب الطفل ثمانية أكواب من الماء على الأقل يومياً.

أخذ قسط كافٍ من الراحة والاسترخاء ليلاً. اتباع نظام غذائي صحي ومفيد يحتوي على كافة العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان. الابتعاد عن الأمور التي تشتت الانتباه، والتي تمنع التركيز. التخلص من التوتر والشد العصبي الدائم.

طرق التعامل مع الأطفال الأشقياء

- وضع قوانين صارمة:

يجب كتابة مجموعة من القوانين التي تبيّن واجبات الطفل بأسلوب يتناسب مع عمره ومستوى استيعابه، والقوانين الخاصة بالأطفال الصغار يجب أن تكون بسيطة، بينما يجب أن تكون القوانين الخاصة بالأطفال الأكبر عمراً أكثر تعقيداً، ويجب أن تكون القوانين في جميع الأحوال قابلةً للتعديل حسب الظروف، كما ويجب أن تبيّن طريقة العقاب المتبعة عندما يشاغب الطفل ويهمل واجباته.

- تثقيف الطفل بالعواقب:

بعد وضع مجموعة قوانين صارمة يجب تثقيف الطفل وإعلامه بما سيحصل له إذا أهمل قانوناً أو واجباً عليه، ويجب أن يكون العقاب يتناسب طردياً مع حجم القانون الذي أهمله، فمثلاً إن قام بتصرف سيئ جداً مثل ضرب والدته سيكون عقابه أكبر من قيامه بترك واجب بسيط.

- تلهية الطفل:

عندما يشعر الطفل بالملل يحاول أن يلهي نفسه بالقيام بأي نشاط يراه مناسباً والذي يُعدّ أمراً إيجابياً في بعض الأحيان ويساعد الطفل على تشغيل إبداعه، ولكن قد يميل بعض الأطفال إلى القيام بأنشطة غير سليمة وتخطي بعض الحدود؛ لذا يجب تحديد بعض الأنشطة المناسبة مع عمر الطفل لمنع شعوره بالملل.

- إهمال الطفل عند قيامه بتصرف سيئ:

عندما يقوم الطفل بتصرف سيئ مثل أن يمر بنوبات غضب ويعبّر عنه بالصراخ، أو البكاء، أو الركل ينصح بالابتعاد عنه وتركه بمفرده ما دامه في أمان وليس عرضةً للأذى، لأنه يقوم بهذه التصرفات لفت انتباه الأشخاص الذين يشاهدونه وعند غيابهم سيتركها.

- تهديد روتين يومي:

ينصح بتخصيص روتين يومي للأطفال وخاصةً الأطفال الصغار يحدّد فيه ما

سيقوم به الطفل في جميع الأوقات؛ وذلك حتى يعرف الطفل ما عليه أن يقوم به تالياً ولدحض احتمالية شعوره بالملل.

أسباب قيام الأطفال بالتصرفات الشقية:

قد يقوم بعض الأطفال بالتصرفات الشقية من غير قصد، وذلك لأحد الأسباب التالية:

- عدم مقدرة الطفل على السيطرة على تصرفاته وردّات فعله حتى يبلغ العام الرابع من عمره، وذلك بسبب عدم اكتمال تطور دماغه.

- زخم جدول الطفل اليومي بالأنشطة وأوقات اللعب، إذ يعاني الأطفال من التوتر أحياناً عند قيامهم بالكثير من الأنشطة في وقت قصير من دون الحصول على وقت للراحة والهدوء؛ مما يستدعي قيامهم بتصرفات شقية.

- عدم مقدرة الطفل على التعبير عن المشاعر التي تنتابه عند شعوره بالجوع، أو العطش، أو التعب، أو المرض.

- عدم امتلاك الأطفال المقدرة على ضبط مشاعرهم مثل البالغين، ولذا عند شعورهم بالحزن أو التوتر يظهر عليهم ردات فعل عكسية تتمثل بقيامهم بسلوكيات سيئة مثل الصراخ، أو الضرب.

- عدم السماح للطفل بالتنفيس عن طاقاته، إذ يمتلك الطفل كما هائلاً من الطاقة اللازمة لتطوره ونموه، وفي حين محاولة كبتها قد تتحوّل لتصرفات سيئة.

طريقة التعامل مع التصرف الشقي:

يمكن التعامل مع الطفل في حين قيامه بتصرف سيئ باتباع الخطوات التالية:

- تجاهل التصرفات السيئة البسيطة مثل ردّ الكلام، إذ يجب إبلاغ الطفل بأنّ الأمّ لن تتواصل معه ما دام يتحدث بهذه الطريقة، والاستمرار بتجاهله حتى يعدّل عن تصرفه.

- استخدام أسلوب (كرسي الأشقياء)، وذلك بإعطاء الطفل توبيخاً أولياً للتوقف عن تصرفه السيئ، وأخذه إلى كرسي مخصّص لغايات التأديب في حال عدم توقّفه.

- عدم الضحك عند قيام الطفل بتصرف سيئ حتى لو كان مضحكاً؛ لأنّ ذلك سيعطيه انطباعاً إيجابياً وسيستمرّ بهذا التصرف. موضوع



توقعات الأبراج لسنة 2022

تفتتح سنة 2022 دورة فلكية جديدة تستمر حتى عام 2025، وتبدأ المشوار نحو السلام الذي قد يبصر النور في شتاء 2023- 2024 - بعد فترات متفاوتة من الحروب والصراعات والمفاجآت الجيدة والمرعبة. تكون الشدائد هذه السنة أخف وطأة من السنة الماضية، ولو أنها تحمل في طياتها أيضاً أعمالاً إرهابية والتهديدات السياسية واقتصادية، منذ بدايتها، ماذا تعجب هذه السنة في أشهر فبراير (شباط) وأغسطس (آب) وأكتوبر (تشرين الأول)، وماذا يتاريخ 3 مارس (آذار) و28 سبتمبر (أيلول)؟

توقعات عامة لسنة 2022، ولكل برج مع إرشادات وتوجيهات لتخطي المصاعب وتحقيق الأهداف المطلوبة أبراج وحظوظ: هي سنة الميزان، فكوكب الحظ جوبيتير يزور هذا البرج حتى أكتوبر (تشرين الأول) ثم ينتقل إلى العقرب.

ونحن في العالم الجديد وهو عصر الدلو، أي عصر المساواة والحرية والأخوة، وهو بدأ يشق طريقه الصعبة. من هي الأبراج الأكثر حظاً، ومن عليه أن يبصر قليلاً حتى فصل الخريف؟ صينيًا، هي سنة الديك، ماذا تحمل لكل من مواليد الأبراج الصينية الأخرى؟

برج الحمل - الحمل برج ناري من الأبراج النارية

مواليد برج الحمل من تاريخ 21/3 إلى تاريخ 20/4

"التحفظ وطرق أبواب أكيدة بعيداً من المغامرات غير المحسوبة"

شديدة هي التأثيرات الفلكية عليك هذه السنة عزيزي الحمل. تحمل تغييرات كثيرة وتموجات وتناقضات تجعلك محتاراً في بعض الأحيان ومربكاً في أحيان أخرى، ما يتطلب الكثير من الحكمة والهدوء والتفكير العميق قبل الإقدام على أي خطوة، مهما كان نوعها.

تسكنك رغبة كبيرة في اقتحام المصاعب وتسلق القمم، ويكون الطموح مضاعفاً، فتقبل على مشاريع جديدة تريد أن تنجزها بمهارة وإستراتيجية مدروسة، ما يجعلك تؤدي في هذه السنة دوراً اجتماعياً مهماً وتنبؤاً مركزاً سلطوياً في إدارة أو في مجال سياسي أو تجاري، إلا أن التأثيرات الفلكية المعاكسة لكوكب جوبيتير قد تدفعك إلى التصرف بتسرع وفوضى والمغامرة حيث يجب الهدوء والتحفظ.

لحسن الحظ أن كوكب ساتورن يدعوك إلى الحكمة ويعاكس تأثيرات جوبيتير، حتى أواخر السنة، من مصلحتك عزيزي الحمل أن تتصرف بهدوء ولا تتسرع في اتخاذ أي قرار أو مجازفة حتى لا تواجه بخسارة ما.

من الأفضل المحافظة على مكانك واستقرارك والروتين أيضاً، لأنه خير من أن تخوض مجالات لا تعرف أسرارها. قد تكون هذه السنة مناسبة للبناء والتحصين والتركيز على الأعمال بروية وعدم مخالفة القوانين والحذر من بعض المغرضين والمتطفلين، الذين قد يستغلون طبيعتك أو حسن نيتك في بعض الأحيان.

برج الحمل على الصعيد الصحي:

يجب أن تنتبه إلى مشاكل القلب والجهاز التنفسي وإلى أوجاع الرأس التي تتطلب منك العناية، برج الحمل على الصعيد المهني والمادي: تخوض دورة تدريبية في بداية السنة أو تعود للدراسة، وربما تحضر لمشروع يتطور في نهاية السنة، إلا أنك تمر ببعض التساؤلات والخوف من إجراءات اتخذ، وقد لا تكون في مصلحتك كان تغفل المؤسسة أبوابها أو كان تقال من مركز أو من موقع، أو ربما تتساءل عن مدى فاعليتك في حقل ما؛ وذلك له في الأشهر التسعة الأولى، ثم تستعيد الثقة بالنفس، وربما تتوصل إلى إشغال مركز في أواخر السنة. قد تدافع عن حق أو عن بعض الناس وتسوي قضية أو وضعاً لم يعد يحتمل التسوية.

تجز عملية مالية أو استثمارية تؤمن لك مستقبلاً واعداً، وقد توقع على عقد مهم أو تقوم بعملية بيع لكي تتوجه إلى جديد فتتولى مهمة أكثر استقراراً بالنسبة لك، إلا أن القرار قد لا يتخذ في بداية السنة بل يحتاج إلى وقت للتفكير والمراجعة، حتى لا ترتكب الأخطاء، فترتبط بما هو غير مناسب لك.

برج الحمل على الصعيد العاطفي والشخصي:

تحدثت هذه السنة عن ارتباطات جدية، وعن عزم على اتخاذ قرارات حاسمة في هذا المجال. تغلب على خوفك من الالتزام وتتخذ القرار بالزوج أو الخطوبة أو البدء بعلاقة جديدة وإنشاء علاقة جديدة وعائلة. تسطع بنجومية كبيرة طوال السنة، وتبدو حياتك الاجتماعية غنية إلا أنك تبحث أكثر عن الاستقرار وعن خلق أجواء أكثر أماناً لك.

تطرح تساؤلات كثيرة حول حياتك العاطفية وتواكب قصصاً شخصية تخص بعض المقربين، فتبدو الملجأ والملاذ لأصدقاء يثقون بحكمتك وخيارتك. يمكن القول إن هذه السنة تكون حاسمة على الصعيد العاطفي، وربما هي الأكثر روعة في مجال الحب والعلاقات؛ فكوكب جوبيتير في برج الميزان يتناغم مع فينوس الذي يستقر ثلاثة أشهر في برجك، ويوقع على رومانسية مهمة أو علاقة مميزة تختبرها في بداية هذه السنة.

برج الثور - الثور برج ترابي من الأبراج الترابية:

مواليد برج الثور من تاريخ 21/4 إلى تاريخ 21/5

"خيارات دقيقة تقودك إلى الاستقرار في نهايتها"

أطمئنك أنك تدخل سنة بناءة، حيث الدورة الفلكية إيجابية بمجملها، وتحمل إليك فرصاً مهنية طوال السنة وأرباحاً معنوية ومادية. تشرق عزيزي الثور ببريق خاص وتحلّ مركزاً نافذاً، ويسطع صيتك وتحصل على مكافأة تستحقها. تتم بحظ مضاعف، خاصة ابتداءً من شهر آذار (مارس) حين توظف طاقاتك في مجالات مثمرة، وتجدد مشاريعك التي تبصر النور وتطلق تصاعدياً نحو النجاح الأكيد. أما المساعي التي تقوم بها فيكون لها النتائج المرجوة. تزداد عائداتك، وقد تدخر المال أيضاً، وتحقق إنجازاتك ما حققت حتى الآن، وتكسب محبة الناس والجماهير، خاصة إذا كنت تعمل في الشأن العام، وتكسب الاحترام والإعجاب، وتتيح لك الأقدار ظروفاً مناسبة لكي تجسد بعض الأحلام المهنية أو السياسية أو الفنية أو التجارية... تلاقي الدعم من بعض الجهات الفاعلة والحاكمة، وقد تطرأ أحداث غير متوقعة أو مفاجئة تدفعك إلى تغيير مكان إقامتك أو البلد الذي تعيش فيه. إن كل جهد تقوم به، وكل مبادرة، تكون لهما نتائج إيجابية وواعدة، بشرط أن تقدم على مساعيك من دون تردد أو خوف، فالأفلاك داعمة لك تفتح أمامك أبواباً كانت مغلقة حتى الآن. قد تذهب في أسفار منتجة، في حين تتنوع الخيارات أمامك لكي تنتقي ما تراه مناسباً وأكثر إنتاجية.

برج الثور على الصعيد الصحي:

قبل إن من يملك الصحة هو إنسان ثري ولا يعرف ذلك! هذه السنة تعدك بالكثير في هذا المجال، إذ تجد الحلول لإعياء سابق، إذا كنت عانيت منه، أو تستعيد عافيتك وتتخلى عن بعض العادات السيئة. وقد يعرف بعض مواليد الثور الشفاء، إذا عانوا من مرض أو من تراجع صحي في السنوات الماضية؛ فكوكب جوبيتير في منزل العمل والصحة وهو دليل جيد لتغيير يحصل في طريقة عيشهم وأدائهم، بحيث تكون العنويات أيضاً قوية والأعصاب متينة.

برج الثور على الصعيد المهني والمادي:

تمتع في هذه السنة بحيوية مضاعفة وديناميكية تجعلك تطرق أبواباً كثيرة، وربما تعود لدراسة أو لعملية تدريبية، بغية توسيع الافاق. قد تكون الموجة والمرشد والمرتب الذي يثق به الطلاب. كذلك تبرع في ميدان طبي، إذا كنت تنتمي إلى هذا العالم، وقد تحقق إنجازات تجلب لك التقدير والإعجاب والسمة الطيبة. تحدث تغييرات مهمة في حياتك هذه السنة، وقد تقودك إلى ازدهار بعد فترة من الانكماش. تتحرر من قيود مالية عانيت منها، وتتاح لك فرص لكسب عمل جديد أو لتوسيع دائرة اهتماماتك. تجذب المستثمرين إذا كنت رجل أعمال، وتحقق أرباحاً كثيرة.

برج الثور على الصعيد العاطفي والشخصي:

تبدو الحياة العاطفية واعدة هي أيضاً، ففتح لك فرص لإقامة علاقات جديدة، إذا كنت غير مرتبط. أما إذا كنت على علاقة ناشئة، فقد تسعى إلى زواج وارتباط في هذه السنة. تمارس سحرك وترغب في جذب الإعجاب، وقد تتنوع علاقاتك أيضاً إذ لم تقع في الحب. لكن الفلك يرى أن هذه السنة تحمل إليك مشروعاً جدياً، وقد تسعى أنت إلى زواج مرتبط بأعمالك في الأشهر العشرة الأولى من السنة. تحمل الحياة الزوجية تقارباً ووداً وتفاهماً وأجواء رومانسية جديدة. تعبّر عن نفسك بطريقة أكثر وضوحاً من السابق، ويجعلك كوكب نبتون حالماً، فتحدث عن مشاريع كثيرة تؤد القيام بها، وتعمق المشاعر فتشارك الزوج مناسبات سعيدة واحتفالات وملذات متنوعة. تشهد الحياة العالمية بعض التغييرات وكشفاً لبعض الأسرار أو المشاكل التي كانت مخفية؛ فعوامل الحسوف والكسوف تحدث في منزلك الرابع، أي في منزل العائلة، ما قد يشير إلى بعض المفاجآت في قرارات يتخذها الأبناء ربما أو الزوج، أو إلى الكشف عن بعض الأسرار وضرورة التكيف مع واقع جديد.

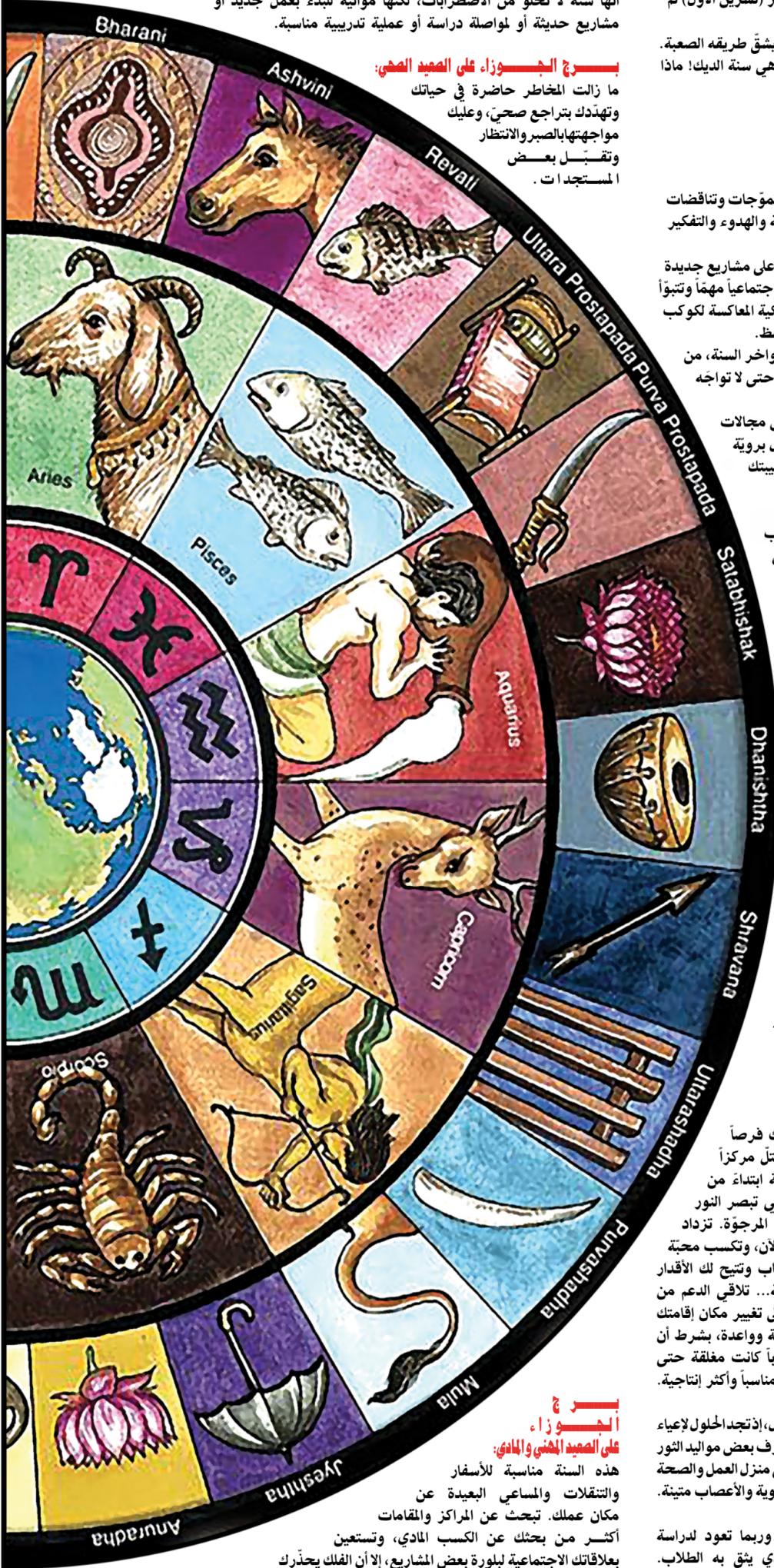
برج الجوزاء - الجوزاء برج هوائي من الأبراج الهوائية

مواليد برج الجوزاء من تاريخ 22/5 إلى تاريخ 21/6 سنة

لا تخلو من الاضطرابات" تخشى لك هذه السنة أحداثاً تخرج عن المألوف، إذ إن التأثيرات الفلكية تكون شديدة في سمانك. إن كوكب ساتورن الذي يواجهك منذ سنة ونصف السنة، ما زال في برج القوس يراقب تحركاتك وينذر بالعقاب، إذا ارتكبت الأخطاء أو ضيّعت البوصلة، بالرغم من أن كوكب الحظ جوبيتير صار حليفك، منذ أن دخل برج الميزان في 9 أيلول (سبتمبر) الماضي، وهو مستمر في دعمك حتى شهر تشرين الأول (أكتوبر)، ما يعني أن الكرة في ملعبك؛ فإذا أحسنت التصرف واتبعت توجهات الفلك، فإنك تنتصر على المعوقات وتحقق إنجازات كبرى، عقب بعض الفرص التي تطرأ على عمك واتصالاتك وعلاقاتك الاجتماعية. وفي وقت تشعر فيه أن الأمور تراوح مكانها أو أن العجز يصيبك، تبدّل الأشياء وتطرأ تغييرات فتتخذ قرارات مهمة للتغلب على هذا الواقع، أو هي الأقدار تجعلك تنتهي من معاناة وتصحح أوضاعك وتواجه حقائق جديدة، وتخوض تجارب متنوعة تحيي فيك الآمال وتوقظ الحوافز، لكي تتقدم بخطى ثابتة نحو النجاح. لا شك في أنها سنة لا تخلو من الاضطرابات، لكنها مؤاتية للبدء بعمل جديد أو مشاريع حديثة أو لمواصلة دراسة أو عملية تدريبية مناسبة.

برج الجوزاء على الصعيد الصحي:

ما زالت المخاطر حاضرة في حياتك وتهددك بتراجع صحي، وعليك مواجهتها بالصبر والانتظار وتقبّل بعض المستجدات.



برج الجوزاء

على الصعيد المهني والمادي:

هذه السنة مناسبة للأسفار والتنقلات والمساعي البعيدة عن مكان عملك. تبحث عن المراكز والمقامات أكثر من بحثك عن الكسب المادي، وتستعين بعلاقاتك الاجتماعية بلورة بعض المشاريع، إلا أن الفلك يحذرك أيضاً هذه السنة من بعض المخادعين واللصوص والمحتالين. تتصالح الأفلاك باعتماد الحذر والصبر لكي تنتصر على بعض العوائق المحتملة والعراقيل التي تقف بوجه مساعيك وأعمالك. إن معاكسة كواكب ساتورن ومارس وفينوس تعقد أمورك وتعززك لبعض الأخطار. وبرغم الجهود التي تقوم بها، تشعر أنك تراوح مكانك، وتواجه بعض الإخفاقات. حافظ على أموالك وممتلكاتك ولا تدع أحداً يخدعك. قد تضطر إلى صرف أموال إضافية. تناقش عرضاً أو عقداً، وتقيم اتصالات جديدة، وتحاول أن تطوّر أحد النشاطات أو المشاريع الجريئة، لكن لا تغب عن اجتماع ضروري أو عن مكان يجب أن تكون حاضراً فيه، خاصة إذا حدثت محاكمة أو مسألة ما، لأن الغائب يبدو مذنباً في أغلب الأحيان، ومن الممكن أن تحصل على ترقية أو ترفيع أو على علاوة راتب، كما قد تغير مكان عملك أو تتحرر من مناخ أصبح ضاعفاً.

برج الجوزاء على الصعيد العاطفي والشخصي:

قد تبرز مسألة خيانة وصددمات عاطفية محتملة، تكون إما مسيئتها أو ضحيتها، فتخيم الشكوك والهواجس على علاقة لك. وإذا أدى الأمر إلى فراق، فإنك تموض عنها بصداقة شخص تثق به، ما يؤدي إلى علاقة أكثر رومانسية، قد تنتهي بك إلى قرار الارتباط. تؤدي الحياة الاجتماعية دوراً في خياراتك الشخصية والمهنية، وتكون مزدهرة جداً، فتعقد بأوقات ممتعة وبشهرة تالها ربما، عقب إنجاز تقوم به. تضع هذه السنة حدّاً لهواجس سابقة، وتدعوك الأقدار إلى التصرف بجديّة وواقعية. تقبل على تغييرات عميقة، وتعقد صداقات جديدة، وتتخلى عن بعض من سبب لك المتاعب. تتنوع اهتماماتك، فجوبيتير يجعلك متكيفاً مع كل الأوضاع، متأقلاً مع الجديد، مستفيداً من بعض الفرص التي قد تأتي سريعاً وتطور بعض المشاريع الشخصية والمهنية. قد تبرع في مجال خلاق وتحلق في ميدان اجتماعي.



برج السرطان - السرطان برج مائي من الأبراج المائية

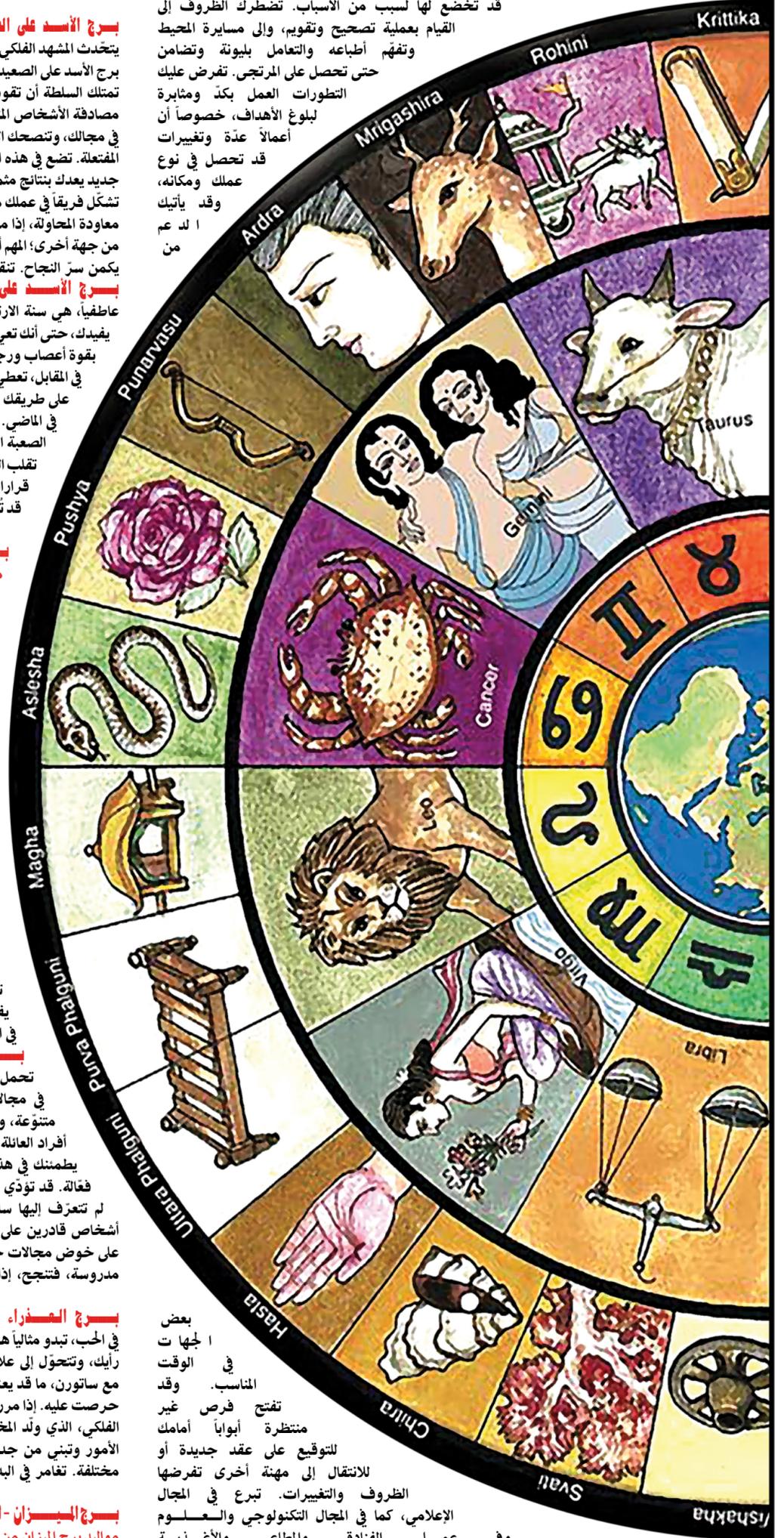
مواليد برج السرطان من تاريخ 22/6 إلى تاريخ 23/7

"الكثير من المفاجآت والتغييرات على كل الأصعدة"

تتطلب الأوضاع الفلكية انتباهاً في المجال الصحي، خصوصاً على مستوى القلب والعظام، إلى جانب إيلاء المشاكل النفسية عناية خاصة، لأن موقع جوبيتير يعرضك للمبالغة في كل شيء ولاستهتار بسلامتك، فكن متأنياً في المأكول والمشرب أيضاً، وخفف من الجهود والانفعالات العقيمة.

برج السرطان على الصعيد المهني والمادي:

تسلك دروباً تؤمن لك الريح المادي وتزيد من زبانتك، إذا كنت تعمل في الشأن التجاري. تشير الأفلاك أيضاً إلى ترك العمل أو استقالتك منه، أو إلى إقالتك ومحاسبة قد تخضع لها لسبب من الأسباب. تضطربك الظروف إلى القيام بعملية تصحيح وتقويم، وإلى مساهمة المحيط وتفهم أطباعه والتعامل بليونة وتضامن حتى تحصل على المرتجى. تفرض عليك التطورات العمل بكد ومثابرة بلوغ الأهداف، خصوصاً أن أعمالاً عدة وتغييرات قد تحصل في نوع عملك ومكانه، وقد يأتيك الدعم من



بعض الجهات في الوقت المناسب. وقد تفتح فرص غير منتظرة أبواباً أمامك للتوقيع على عقد جديدة أو للانتقال إلى مهنة أخرى تفرضها الظروف والتغييرات. تبرع في المجال الإعلامي، كما في المجال التكنولوجي والعلوم وفي عمل الفنادق والمطاعم والأغذية، كما في عمليات البناء والعقارات والصناعات، ويقيس المهم أن تحسن التعامل مع التغييرات المفاجئة التي قد تطرأ في أي وقت. وتشير الأفلاك إلى نجاح تحققة خارج بلادك أو مع متعاملين من غير وطنك وثقافتك.

برج السرطان على الصعيد العاطفي والشخصي:

إنها سنة القرارات الكبرى، لأنك تعمق الصلات مع الأشخاص الذين يستحقون ثقتك، وتراجع عن علاقات تجرحك أو تسبب لك المتاعب والألم. لا شك في أنك تمرّ في فترات من السعادة والتألق والحب والرومانسية، فيما الفترة الفضلى تبدأ في فصل الخريف، حين تباشر دورة فلكية ممتازة، وتنعم بحب حقيقي، إذا كنت ما زلت وحيداً. قد تعيش بعض الضغوطات وتشكو من علاقة باتت تثقل كاهلك، أو من تصرفات لم تعد تقبلها من الشريك العاطفي أو من الزوج أو من أحد أفراد العائلة. أما إذا كنت عازباً، فقد يصعب عليك الاستقرار، وقد تعرف تجارب كثيرة تنسحب من بعضها، بينما يترك الأخر لا مبالياً، لأنك تخفي علاقة سرية تنكشف في هذه السنة، أو تسعى أنت إلى إعلانها على إثر بعض التطورات. يعدك كوكب فينوس بأوقات حلوة ومناسبات سعيدة ولقاءات استثنائية.

برج الأسد - الأسد برج ناري من الأبراج النارية

مواليد برج الأسد من تاريخ 23/7 إلى تاريخ 22/8

"سنة الحوار والتفاهم والتعبير عن النفس من دون خجل أو خوف"

تطلق في هذه السنة واثقاً، فتجالفك الأقدار لكي تمارس أعمالك بنجاح، وتتلقى الوعود الكثيرة التي تدعم مسيرتك، فكوكبا جوبيتير وساتورن يحتلان موقعين مناسبين لك ويشيران بفترة بناء تؤسس خلالها على قاعدة متينة. يضمن جوبيتير لك الاستقرار، ويضع حداً للأحداث المفاجئة والمربكة التي ربما واجهتك في السنوات الماضية، فتخرج من قوقعتك، وتبادر إلى جديد، كما تفاوض أو تعبر عن نفسك أمام مجموعات من الناس أو المتعاملين معك. توقع - عزيزي الأسد - نجاحاً يفوق ما تحلم به، خاصة أنك تنظر في هذه السنة إلى عملية تدريب أو إلى معرفة تحتاجها في عملك. تستفيد من حظ يواكب الخطوات ويسهل تحقيق الأحلام. تتخطى مخاوفك، وقد تتوصل إلى موقع إداري أو قيادي أو إلى عمل جديد تمارسه بمؤهلات ممتازة وقدرة على التكيف مع كل طارئ، بحيث تحقق أهدافاً كانت مستعصية حتى الآن. تحتل المكان الأول في مجال نشاطاتك المهنية، والتجارية، والسياسية، والفنية، أو في عالم الأعمال. كذلك تنجح في مجال تعليمي أو تربوي أو توجيهي، من دون أن يمنع ذلك مرور بعض مواليد الأسد بظروف صعبة، يشعرون معها ببعض الإحباط أمام مصاعب تطرأ قبل أن يجدوا الحل المناسب لها؛ وهذا ما تحدثت عنه الأفلاك هذه السنة.

برج الأسد على الصعيد الصحي:

يتحدث المشهد الفلكي عن تراجع صحي ربما، أو عن وهن وعلاج ضروري.

برج الأسد على الصعيد المهني والمادي:

تمتلك السلطة أن تقود أعمالك حيث تريد وأن تطورها من أجل الوصول إلى القمم. تساعدك الأقدار على مصادفة الأشخاص المناسبين في الوقت المناسب، حسب نوع أعمالك وظروفك. تلاقي مساعدة لكي تتقدم في مجالك، وتتصلح الأفلاك بالتخلي بالجرأة واليونة في الوقت نفسه، من أجل الانتصار على بعض الذبذبات المفتعلة. تضع في هذه السنة إستراتيجية ناجحة، وتتصرف بمهارة، للحصول على حقك أو لإطلاق مشروع جديد يعدك بنتائج مثمرة. تلتقي بأناس كثيرين في هذه السنة، وتبادل وإياهم الآراء والمشاريع والأفكار، وقد تشكل فريقاً في عملك من أجل بلورة هدف يراودك، إلا أن ساتورن يطلب إليك عدم الاستسلام، لا بل الجرأة في معاودة المحاولة، إذا مررت بتجربة مرّة. تتلقى التهاني من جهة، ويجرحك بعض الملاحظات والانتقادات من جهة أخرى؛ المهم أن تحافظ على معنوياتك، وأن تتابع طريقك من دون خوف وقلق، مؤمناً بنفسك، وهنا يكمن سرّ النجاح. تتقشع السماء، وتوفر لك فترات جيدة واعدة، مع احتمال التوقيع على عقود مهمة.

برج الأسد على الصعيد العاطفي والشخصي:

عاطفياً، هي سنة الارتباط والالتزام وربما الزواج. تتبدل أحوال، وتتطور علاقة، وربما تتخلى عمّا لم يعد يفيدهك، حتى أنك تعي في بعض الأحيان أن إحدى العلاقات باتت تحطّمك أو تسبب لك الهموم والقلق. تتخلى بقوة أعصاب ورجاحة فكر وإرادة صلبة تجعلك قادراً على اتخاذ القرارات التي تهزبت منها في السابق. في المقابل، تعطى ثقتك لأصدقاء جدد، وتوسع دائرة اتصالاتك، وتفتح على آفاق كثيرة. قد تضع الحياة على طريقك أشخاصاً مرشّحين لدخول قلبك، فتستعيد الثقة بالحب، وتجده حلوّاً ما أعاق سعادتك في الماضي. إنها سنة الحوار والتفاهم والتعبير عن النفس من دون خجل أو خوف. تعالج المسائل الصعبة التي مرّت، وفي بعض الأحيان تواجه ما هو مربك. وإذا اقتنعت بأن الحلول مستحيلة، تقلب الصفحة، وتتخذ قراراً مفاجئاً لا رجوع عنه. تعيش حماسة كبيرة في هذه السنة، وتتخذ قرارات في الوقت المناسب، وقد تقوم بخيار ليس بالسهل، وترفض الأدوار الجارية وتفضل الحسم. قد تقبل على سفر مميز أو يهتف قلبك لشخص غريب عن مجتمعتك أو وطنك أو ثقافتك.

برج العذراء - العذراء برج أرضي من الأبراج الأرضية

مواليد برج العذراء من تاريخ 23/8 إلى تاريخ 22/9

"فترة انتظار وجمود بسبب بعض القرارات والالتزامات"

تصل إلى مفترق طرق في حياتك، فتعيد النظر ببعض القرارات والالتزامات وتصحح بعض المسارات بثقة أكبر بالنفس، مدفوعاً بحب التغيير الذي يصبح ضاغظاً خلال هذا العام. لا شك في أنك تمرّ في فترة من التردد وإعادة النظر بشؤون مهنية ومالية، إلا أن الظروف والتطورات تدفعك إلى اتخاذ قرارات مهمة، وفي بعض الأحيان انقلابية. لقد كف كوكب جوبيتير عن إرباكك، بالرغم من أنه وهبك بعض الفرص السنة الماضية، فيما أدى إلى اضطرابات واهتزازات بفضل معاكسته لساتورن. لكن تأثيرات ساتورن المعاكسة بدأت تخفّ وتضمحل لتترك مكاناً لإيجابيات عدة حول كيفية التصرف والطريق الواجب اعتمادها. تضطر هذه السنة إلى التعامل مع أوضاع وظروف غير متوقعة؛ فالطوال الفلكية تدعوك إلى الحذر والانتباه والتحسب لأي شيء، وإلى عدم إعطاء الثقة إلى أول من تلتقيه، بل إلى حماية ممتلكاتك ومكتسباتك والمطالبة بضمانات جذية طوال الوقت. من حقد أن تحمي نفسك وأن تعني بحقوقك، حتى لو أخرجت الآخرين. ضع شروطك يا عزيزي، ولا تتكل على وعود الآخرين لك، فإنها لا تستند على توقيع وضمن، ولا بدّ أن تستفيد من تجارب الماضي التي استخلصت منها العبر، فلا تكرر الأخطاء نفسها، بل كن مدركاً لكل شيء ومتحسباً لأي تغيير في الأوضاع.

برج العذراء على الصعيد الصحي:

تحتاج الصحة هذه السنة إلى العناية والانتباه، فساتورن ونبوتون يُشكّلان طالعاً دقيقاً يفرض عليك الوقاية والانتباه إلى أيّ عارض. انتبه من الجروح والكسور، ولا تهمل أوجاعاً في الأمعاء مثلاً. انتبه إلى نظامك الغذائي، وتجنّب القلق والهموم حتى لا يتأثر قلبك بذلك.

برج العذراء على الصعيد المهني والمادي:

تحمل هذه السنة عملاً جديداً وخيارات لم تكن في الحسبان. الخبير السعيد هو أنك تنجح في مجالات مالية، وتتاح لك فرص كثيرة؛ فجوبيتير في منزل المال يبعث إليك برسائل متنوعة، ويدعك إلى المبادرة والتخطيط والتحليل السليم، كما يشير إلى دعم يأتيك، إما من بعض أفراد العائلة أو من سلطة أو حكومة تنتمي إليها. يحالفك الحظ في مجال الاستثمارات، وهذا ما يطمئنك في هذه السنة ويبيد التفاؤل إلى نفسك، فتفتح أمامك الأبواب، وتعتبر عن نفسك بطريقة فعالة. قد تؤدي دوراً مهماً وسط مجموعة أو نقابة أو حزب أو ما شابه، فتكتشف مواهب جديدة لم تعرف إليها سابقاً وتستغلها لازدهار مشاريعك المستقبلية. قد تتلقى عرضاً مهماً وتتواصل مع أشخاص قادرين على دعمك. يكبر الطموح وتتوسع العلاقات، فتشعر شهراً بعد شهر بانفراج وبقدرة على خوض مجالات جيدة بعد قيود كبنتك في بداية السنة. تضع إستراتيجية ناجحة، وتقوم بعمليات مالية مدروسة، فتنتج، إذا اخترت الأوقات المناسبة والفترات الأكثر وعداً وتجنبت تلك التي تهدد بالفشل.

برج العذراء على الصعيد العاطفي والشخصي:

في الحب، تبدو مثالياً هذه السنة. تصبو إلى الكمال، فتصطدم مرّات كثيرة بخيبات، إذا لم تكن مرتبطاً، وتبدل رأيك، وتتحول إلى علاقة جديدة، لأن كوكب نبوتون الذي هو كوكب الحب بالنسبة إليك يوجهك ويتناهر مع ساتورن، ما قد يعني في بعض الأحيان فضائح تحتاج حياتك، أو وعياً لواقع لم تعد تقبله، أو كشفاً لسرّ حرصت عليه. إذا مررت بتجارب قاسية على الصعيد العاطفي خلال السنتين الماضيتين، فبسبب هذا الطالع الفلكي، الذي ولد المخاوف والتردد، وعرضك ربما لخيبة ما أو لتعقيدات في حياتك الشخصية. تتحسن الأمور وتبني من جديد على أسس ثابتة لاستقرار حياتك الشخصية، فتختبر هذه السنة الحياة بطريقة مختلفة. تغامر في البداية في مجال يوحي لك بالثقة، ثم تدرك أن سعادتك تحتاج إلى شيء آخر ومغاير.

برج الميزان - الميزان برج أرضي من الأبراج الأرضية

مواليد برج الميزان من تاريخ 23/9 إلى تاريخ 22/10

"خطى جبارة في كل الميادين الشخصية والمهنية والمالية"

إنها سنتك عزيزي الميزان، فأفرح بها. لقد دخل كوكب جوبيتير برجك في شهر أيلول (سبتمبر) الماضي، وسيستقر فيه حتى العاشر من شهر تشرين الأول (أكتوبر) المقبل، أي مقدار سنة كاملة، فيجلب إليك الحظ، ويفتح أمامك الطريق واسعة لكي تنفذ رغباتك وتنجز مشاريعك بنجاح، متقدماً بخطى جبارة في كل الميادين الشخصية والمهنية والمالية. لا شك في أنك مررت في فترات صعبة ومعقدة، وعانيت من معاكسة بلوتون لأورانوس لأكثر من ثلاث سنوات، وخضت تجارب ضاغطة، وأصبحت أكثر من صدمة وخيبة، إلا أنك تتحرر الآن من هذه الضغوط، ويحفظ لك القدر أشياء كثيرة في عام 2018. زد على ذلك، موقع كوكب ساتورن في برج القوس، يؤمن لك النجاح على المدى البعيد، ويتحدث عن مكافات لقاء جهود قمت بها، ويدعوك إلى التخطيط للغد ووضع الأسس المبتدئة للانطلاق نحو مشاريع واعدة. يحثك كوكب جوبيتير وساتورن على التفاؤل، ويوحيان بحدود تراقب مشاريعك، ويدفعانك إلى التعمق أكثر في المواضيع التي تنطرق إليها، كما يجعلك الطالع الفلكي عامة تنظم أفكارك وأوراقك بشكل أفضل. تتعلم شيئاً جديداً، أو تخوض مجالاً للتمرة الأولى، فتستمتع بمفاجآت، كما تطرأ أحداث لم تكن في الحسبان، وقد تجعلك عاجزاً للهولة الأولى، ثم تشعر أن شيئاً إيجابياً نجم منها. لا تخش شيئاً بل كثر المحاولة، لأن مشاريعك ستتحقق بطريقة سحرية في بعض الأحيان وبسهولة لم تكن تتوقعها.

برج الميزان على الصعيد الصحي:

صحيحاً، يجب أن تنتبه إلى أمراض القلب والسكري، وأن تجري فحوصات طبية بشكل مستمر للاطمئنان إلى حالة القلب والضغط.



جديدة وتستريح من
الأخيرة من السنة أنك
معزماً عليك يصبح مقبولاً.

برج الجدي على الصعيد المهني:

من الهام الاعتناء بصحتك جيداً لتجنب أي عارض في القلب أو العظام أو الظهر والعمود الفقري، كما وأوجع
الركبتين والجهاز التنفسي. تتحسن الصحة في الأشهر الثلاثة الأخيرة من السنة وتتجاوب مع علاج أو دواء
إذ، لا سمح الله، مرتت بفترة صعبة.

برج الجدي على الصعيد المهني والمادي:

تتحدث الأفلاك هذه السنة عن مكافأة لتلقاها لقاء جهود قمت بها في الماضي، وعن ظروف تجعلك تستفيد
من أحداثها، بدون أن يكون لك أي دخل فيها. تسجل شهرة وتستقطب جمهوراً واسعاً، إذا كنت مؤلفاً
أو فناناً أو مغنياً أو مخرجاً أو ممثلاً أو صحافياً أو معلقاً على الأخبار أو منتجاً سينمائياً أو مسرحياً، أو إذا
كنت تنتمي إلى عالم الإبداع والخلق في أي مجال كان، كذلك يسطع تجسك إذا كنت تعمل في مجال سياسي
أو نقابي أو إداري. باختصار، تكون مسؤولاً عن حسن سير أعمالك هذه السنة، فإذا أحسنت التخطيط
وتعاملت مع المستجدات بحكمة وذكاء فتتجزع مشاريع جديدة مشوقة وملفتة. لن تدخر جهداً لتجاوز كل
ما يقف في طريقك، فتمتلك بالنفس لا تتزعزع هذه السنة. تتحمل مسؤوليات كبيرة تجعلك تكتشف بدراتك
الحقيقية وتتجاوب مع طموحاتك في غالب الأحيان. أما إذا كنت باحثاً عن عمل، فقد تجده هذه السنة
ولو تأخر الاستحقاق، وتوظف كل إمكاناتك لكسب الثقة وإثبات جدارتك في أي مجال تنطرق إليه.

برج الجدي على الصعيد المهني والشخصي:

على الصعيد العاطفي، فقد تقدم على التزامات تسعدك. لا شك أنك تمر بفترة من الصراعات تضطر إلى
التكيف خلالها مع بعض الشروط أو الظروف، لكنك تبني علاقات مميزة وراسخة تخدم مصالحك على المدى
البعيد. إذا كنت عازباً فقد تعاود الارتباط بمن أحببت في السابق، أو تطور صداقة إلى علاقة أكثر حميمية
وتهتم بحياتك الشخصية في أواخر السنة، وخاصة في شهر تشرين الثاني (نوفمبر) الذي قد يعمل إليك
جديداً. كل شيء يتعلق بإرادتك وينظرك إلى بعض الأمور وردات فعلك إزاءها. تقبل على تغييرات ومفاجآت
شئ في هذه السنة، لأن كوكب أورانوس يتوجه إليك مباشرة وقد يحمل بعض الانقلابات في الأوضاع،
كما بعض الأخبار الحلوة أو الأحداث الطارئة. بلحظة قد يتغير مصيرك فتنقل إلى جديد، على أثر لقاء
مع شخص تقب به أو مرجعية مهمة، أو أثناء سفر يأتي بدون تحضير، أو بسبب غرام مفاجئ تقع فيه.

برج الدلو - الدلو برج مائي من الأبراج المائية

مواليد برج الدلو من تاريخ 20/1 إلى تاريخ 18/2

"سنة رائعة تسمى فيها الماضي وتنظر إلى الأمام" إنها سنة استثنائية لم تعرف منذ فترة طويلة تأثيرات فلكية
مناسبة كالتى تحملها إليك. لقد انتهت الدورة السلبية التي عانيت منها وأصبحت وراةك، وها أنت تطل على
حياة جديدة غنية بالتجارب والتطورات والأحداث التي سترك أثرها على حياتك لسنوات عدة. إن كوكب
جوبيتير، الذي دخل برج الميزان في أيلول (سبتمبر) من عام 2016 وحمل إليك الوعود، يستقر في هذا البرج
الصديق حتى تاريخ 11 تشرين الأول (أكتوبر)، ويشير إلى نجاحات في شتى الحقول وإلى حظ كبير بدراتك
الخطوات وتغييرات لمصلحتك ومفاجآت تحتفظ بها الحياة لك. استقبل هذه السنة وفرح وتفاؤل، واترك
الأحداث تثبت لك صدق هذه التوقعات، واستفد من هذا المناخ الواعد، ولا تقوت الفرص الجيدة التي تتوفر
لك طوال السنة وحتى تشرين الأول (أكتوبر). لا شك أنك مرتت بفترات صعبة وتوتر وتراجع معنوي
في سنة 2016، وقبل شهر أيلول (سبتمبر)، كما تعرضت لبعض الخسائر وواجهت الصعوبات. ها أنتالآن
تعاود صعود السلم وتنسى الماضي وتنظر إلى الأمام، لأنك تطل على سنة رائعة تعوض خلالها عما فات وعن
الوقت الضائع، فتنطلق وانقا وتحصل على ما تريد وتثبت أوضاعك، فتبدأ مشواراً معيداً بالأمال والأحلام
وتنفذ رغبة دفينه طالما راودتك، وتشغل منصباً تحلم به فتتقدم مشاريعك بسرعة فائقة وبدون عوائق تذكر.

برج الدلو على الصعيد المهني:

تتمتع بوضع صحي مناسب، فلا كواكب تشير إلى طوابع مناوئة في هذا المجال، فقط عندما ينتقل
جوبيتير في 11 تشرين الأول (أكتوبر) إلى برج العقرب، يتسبب ببعض الإرهاق أو الوهن. إن منزل الصحة
يبدو فارعاً هذه السنة، لكن طبعاً هناك بعض الأوقات تحتاج معها إلى الاهتمام بنفسك إذا شعرت بأي
عارض. انتبه لنظامك الغذائي والأعضاء. كذلك يجب أن تهتم بالحساسيات الجلدية والأم الرجلين والركبتين.

برج الدلو على الصعيد المهني والمادي:

تقبل على دراسة أو عملية تدريبية تفكر بها، فأنت تتمتع بالجرأة اللازمة وبغفوية تجعلك تقبل على اختبارات
وتجارب بدون تردد. تنتقل من التخطيط إلى التنفيذ بسرعة، وتمز بأحداث غنية وظروف استثنائية توظف
في قلبك الشغف. تواصل ربما مشروعاً بدأ في فصل الخريف الماضي وتلتقط الإشارات كالرادار فتتزوّد
بالمعلومات وتوظفها في الإطار المهني المفيد لك. لكن يخشى عليك من التعب والإرهاق والتعبير بين اتجاهات
عدة، كما يخشى من الغلط بسبب تراكم الأعمال. قد تنسج هذه السنة سفر مهم، حيث تكتشف أفاقاً جديدة
وصداقات تدفك إلى أجواء غريبة عنك. هذه هي سنة المعرفة والتجارب غير الاعتيادية والبحث عن الحقائق
والمعلومات التي تخدم مصالحك، توحى لك الأحداث بأفكار كثيرة، ولو أنك تواجه بعض الاعتراض والاحتجاج
إلا أن الأفلاك تتصك بالصبر والثابرة وبعتماد الدبلوماسية لكسب الناس إلى قضايك. قد تقود فريقاً أو
ترأس مهمة على أثر صدفة ما، وتحقق نجاحاً فتكون الخواطر كثيرة ومشجعة. لا تتردد بطلب النصيحة
 واستشارة بعض الاختصاصيين، لكي يرشدوك إلى الطريق الصحيح حتى لا تتورط في أخطاء محتملة.

برج الدلو على الصعيد المهني والشخصي:

يحمل إليك هذا العام وعوداً عاطفية شتى ولقاءات غنية وصداقات متنوعة. إذا كنت تعيش فراغاً ما، فإنك
تعبه كما تطل على علاقات مشوقة إذا كنت عازباً، وتتقرب من الحبيب إذا كنت مرتباً، تصارع الناس
من أجل من تحب وتقف في وجه الرياح، كذلك تكون محاطاً بالمحبتين والحريصين على سلامتك وسعادتك.
قد تقع في الغرام ويحبكك ربما شخص ينتمي إلى حضارة وثقافة مختلفتين، بعض مواليد الدلو يخططون
لزوج في عام 2017، والبعض الآخر يكتشفون الحقائق ويرفعون القناع عن أحد أو إحدى المخادعين/ات.
قد تستقبل طفلاً إذا كنت تسعى لذلك، يكون لكوكب فينوس تأثير خاص عليك هذه السنة لأنه يراوح مكانه
استثنائياً بين شباط (فبراير) وحزيران (يونيو) في برج الحمل، ما يجعلك مندفعاً في مبادراتك الشخصية
ومتعدداً كل العقبات في طريق من يهتفاليه قلبك.

برج الحوت - الحوت برج مائي من الأبراج المائية

مواليد برج الحوت من تاريخ 19/2 إلى تاريخ 20/3

"تبدل جذري بالنظرة تجاه الأمور وتصور للارتباطات والقناعات" قال لي أحد الأصدقاء وهو من برج الحوت،
وقد مر بسنوات ثلاث من المشاك: "إذا لخط مغناطيس فعلى الأيدي أنني خشية". نعم، لسوء الخط، خضع
مواليد الحوت لتأثيرات فلكية شديدة وسلبية في غالب الأحيان خلال السنتين الماضيتين على الأقل. تقاذفتهم
الأقدار ووصلوا إلى اليأس في بعض الأحيان، وهم يشعرون الآن أنهم لم يعد بوسعهم الانتظار أو تأجيل المساعي
التي يجب أن يقدموا عليها لقلب الأمور وتغيير المسار، وهذا ما يحصل معهم في هذه السنة التي ستبدل
بطريقة جذرية نظرتهم إلى الأمور وتصورهم لبعض الارتباطات والقناعات. يمزون بمراحل متقلبة بين
التقدم والتراجع، كما بازمامت وعودت تستمر حتى 10 تشرين الأول (أكتوبر) بالإجمال. فيتحدون أنفسهم
حيناً ويذعنون للقدر حيناً آخر، ثم يقبلون على فترة استثنائية من النجاح والتائق والانتصار والتحرر من كل ما
كبتهم، فيحققون ذاتهم بكثير من الحكمة والمعرفة والدروس التي استخلصوها طوال هذه الدرب المتعرجة.
مغامرون هم مواليد برج الحوت في هذه السنة المهمة، والتي تحمل تنوعاً كبيراً في المجال المهني كما في مجال
الحق والإبداع والأعمال والفكر والسياسة. يعيشون أوقاتاً غير اعتيادية وغير تقليدية فيحققون سمعة طيبة
أوشهرة مقدرة أو مرزاً يهبها أو مكافأة سارة، لكن بالمقابل يضطرون للإذعان لبعض الإرادات أو لقبول بعض
التدخلات في شؤونهم ويتعرضون لاحتمال عزلهم عن بعض الأماكن والمراكز، أو للتخريب على بعض إنجازاتهم.

برج الحوت على الصعيد المهني:

حذار من إهمال الصحة، وضرورة مراجعة الطبيب في كل مشكلة صحية قد تصيبك، وقد تخضع لعلاج ما.

برج الحوت على الصعيد المهني والمادي:

تتبدل المناخات وتتغير من شهر إلى شهر، وقد يسافر بعضهم بحثاً عن عمل في الخارج أو لإجراء
مفاوضات ضرورية أو بسبب الهجرة. البعض يتوسع بأعماله ليطاول أسواقاً خارجية، والبعض الآخر
يطلق فكرة وقد يشته الطلب عليه في مجاهه ويكون رانداً. أما الصدف فتجهمهم بمن يقدرون كفاءتهم،
فتفتح أمامهم أبواب أقلتت في السابق بدون سبب، بالمقابل قد يواجهون تحديات كثيرة ويضطرون إلى
الانتكاف على بعض الأحيان، أو إلى خفض الصوت بسبب فجور من يواجههم. كثيرون منهم يغيرون كلياً
مجال عملهم أو توجهاتهم، ويطلقون باب مهنة جديدة، فالأ استقرار هو عنوان هذه السنة، كما التغيير
والمفاجآت والظروف التي تضطرهم للتكيف معها، سواء رضوا بذلك أم لم يرضوا. أما الثاني جوبيتير
نبتون فيقترح عليك مشاريع خلاقة لكنها جماعية، فالعمل الفردي لا يفيدك في هذه السنة. كذلك تتصكك
الأفلاك، وعلى رأسها جوبيتير، بحماية نفسك والإصرار على إنجاز مهماتك بدون تقاعس. لكن، كما رأيت
تمرّ بفضات كثيرة وعلبك بالصبر حتى مشارف الخريف الذي يعدك بانقلاب في الأوضاع كلي لمصلحتك.

برج الحوت على الصعيد المهني والشخصي:

تبدو هذه السنة متقلبة في الحب وربما تحتاج إلى التغيير، فكوكب الحب بالنسبة إليك هو مر كور، ويتراجع أربع
مرات هذا العام، ما يعني انقلابات وتغييرات في حياتك الشخصية. إلا أن الطالع الفلكي يتحدث عن انجذاباتك
هذه السنة إلى أصحاب الفكر، كما إلى من تستطيع التواصل معهم والتحدث إليهم ومشاركتهم الأفكار والآراء
والمشاعر. كذلك تميل إلى الملكية وتسكنك الهواجس في حرصك على الحبيب. تتخذ قرارات فجانبة تحب
المحيط أو تتراجع عن بعض القرارات بدون أسباب حقيقية. بمعنى آخر إن الا استقرار يخيم أيضاً على
حياتك الشخصية. تتبدل نظرتك إلى الحياة العاطفية، وترى أن من حقلك أن يحسب حسابك في كل شيء
وأن يهتم بسعادتك وهناك، كما يطالبك بالمقابل بالقيام بواجباتك تجاهه. تستعيد سلطة فقدتها ربما، وتطاب
المحيط بإظهار المحبة والبرهان على التعلق بك، وربما تخرج من قوقعتك ومن عز لتك وتفكر بالانفتاح على العالم
الجديد الذي يعدك به الفلك، ويتجلى ذلك ابتداء من شهر تشرين الأول (أكتوبر)، إلا أن الأشهر التسعة الأولى
ليست خالية من الوعود، بل تحمل فترات رائعة وسعيدة، تنسج ببعض المغامرات والمواعيد واللقاءات المشوقة.

برج الميزان على الصعيد المهني والمادي:

لن تقوت الفرص التي تدفع بأعمالك نحو النجاح، مزوداً بمعنويات قوية، وواضعاً أهدافاً تسير نحوها
بنقطة. إنها سنة حاسمة بالنسبة إلى وضعك المهني، فما تؤسس الآن يكون له صدق على المدى البعيد. تقلب
صفحة منذ بداية السنة، وتخوض مفاوضات طويلة ودقيقة ربما، وتسمع كلمات المديح، لكنك تتابع طريقك
بمعنويات أقوى من السابق وبراعة وحسن تصرف، حتى لو اعترضت سلطة عليك أو أحد المسؤولين، أو
طراً ما يضايق مساعبك أو يؤخر بعض الاستحقاقات، خاصة في أشهر شباط (فبراير) وبين حزيران (يونيو)
وتموز (يوليو) وتشرين الأول (أكتوبر)، إذ قد تتلقى وعوداً واهية، وتواجه خصوماً يحاولون الإساءة إليك
وتسحب البساط من تحت رجلك، حسن الحظ أنك تقاوم هذه السنة كل هذه الاحتمالات، وتشق طريقك،
واضعاً خطة للهجوم إذا لم الأمر؛ فهذه السنة تبدو مصيرية لأعمالك، وما تؤسس يرتكز على بناء صلب. المهم
أن تحافظ على مائة أعصابك، ولا تخشى التقدير أو تنغمس في استثمارات غير محسوبة. هذا، وقد تتلقى
مبالغ من المال غير متوقعة، وتسافر بحثاً عن جديد، وتنتقل إلى موقع آخر وإلى مرحلة أخرى من حياتك.

برج الميزان على الصعيد المهني والشخصي:

عاطفياً، هي سنة استثنائية، يحصل خلالها ما لم تعشه ربما في السابق، إذ تعرف شعبية لا مثيل لها، وتتعرف إلى
أشخاص كثر، وتلبي الدعوات بنشوة وفرح. تعقد صداقات مهمة، وتتخذ قرارات كبيرة مع الشريك، فتتغير
حياتك، وتنتقل إلى مرحلة أخرى. أما إن كنت عازباً، فقد ترتبط في هذه السنة وتنتقل إلى القمص الذهبي. تحسن
التصرف مع الحبيب ببراعة وحكمة بغية دفعه إلى اتخاذ القرار النهائي بالارتباط. قد تجد الحب الذي ضاع منك
أو تعيد النظر بارتباطاتك، أو على العكس، تعيش انفصلاً وقطعية أو طلاقاً، ولكنك تبدو أكثر المستفيدين من
كوكب جوبيتير، الذي يزورك منذ الشهر الأول، فتطلق مراتحاً لبعض الإجراءات، كما أن أورانوس المواجه
لدانرتك يولد انقلابات وإعادة نظر ببعض الاعتبارات والقناعات ويفرض تغييرات كثيرة على الصعيد العاطفي.

برج العقرب - العقرب برج مائي من الأبراج المائية

مواليد برج العقرب من تاريخ 23/10 إلى تاريخ 21/11

"التخلص من معوقات كثيرة ومشاكل مالية مهيبة"

تدرك الأفلاك في هذه السنة على كيفية التكيف مع الأوضاع والظروف والتطورات، فتكون مهمتك في الأشهر
التسعة الأولى التناغم مع الواقع من دون الضغط على الأمور، ما يسمح لك بالذهاب بعيداً بأحلامك ومشاريعك،
وتطوير ما بدأت به في السنة الماضية، ويخوض مبادين جديدة، فتتحقق المرتجى ابتداءً من شهر تشرين
الأول (أكتوبر). تتخلص هذه السنة من معوقات كثيرة ومشاكل مالية ومهنية، فتجد الطريق سالكة أمامك،
لكي تعمل ما يحلو لك، وتمتع طوله الوقت بمحبة الآخرين لك ودعمهم إليك ووقوفهم إلى جانبك في المهمات
والمساعي. تتمر جهودك في فصل الخريف، حين ينتقل كوكب الحظ جوبيتير إلى برجك، حيث يستقر سنة
كاملة، ويشرك بدوره من الحظوظ والفرص الزاهرة. قد تمر بك بعض الأوقات الحرجة، في فترات من القلق
والتساؤلات، إلا أنك تتوصل إلى النجاح وتكسب الإعجاب والتقدير وتحصل على التكريم في أواخر السنة. اسع
إلى تحقيق الرغبات من دون أن تترك الماضي يعرقل اندفاعك. ثق بقدراتك وكفاءتك، واعتن الفرص التي قد
تتوفر لك في هذه الفترة لمعالجة وضع عائق، أو تنظيم إدارة ودرس الملفات والفوز بانتخابات أو بامتحانات. قد
تربح قضية قانونية وتحقق نجاحاً مالياً، ويعود الفضل إلى إرادتك وعزمك ومثابرتك، فالسماة الفلكية، وإن
كانت خالية من المعاكسات في الأشهر الأولى من السنة، فلا بد لك من أن تقوم أنت بالجهود اللازمة لبلوغ الأهداف.

برج العقرب على الصعيد المهني:

انتبه لصحتك وسلامتك، خصوصاً أنك قد تعاني من انتكاسة صحية، أو تشعر أنك مضطر للوقاية أو لمراجعة
الطبيب بسبب بعض الأعراض.

برج العقرب على الصعيد المهني والمادي:

يمكن القول إنك قد تمر في فترة تحضيرية على الصعيد المهني والمادي. تتغير خلالها اتجاهات وميول،
وتعززك لبعض التجارب، كما تقضح أسراراً ربما كتمتها، فأنت مقبل على تغييرات مهمة في حياتك المهنية
هذه السنة. تضعك الظروف في مواجهة بعض التيارات، وتتدخل بقوة لإنقاذ وضع مهني أو سياسي أو تجاري
أو فني أو عائلي... (إذ إن المفاجآت قد تطاول كل نواحي حياتك للعبور إلى مرحلة جديدة. تقبل على خيارات
مهمة في الربيع، اثر انقلابات في الأوضاع. تفاوض على عمل أو خيار، وتدافع عن حقوقك، وتلقى المفاجآت
الحلوة في الصيف، حين تحلق بنجاح كبير وتثبت جدارتك وتقوم بتدريبات وتعلم جديداً. تكتشف هذه السنة
ميولاً جديدة ونشاطات تحفزك، كما تخوض علاقات اجتماعية متنوعة. تنطرح في فريق، وتعمل وإياه على
بعض المشاريع، وتنضم إلى بعض أفراد العائلة في خطة تبدو واعدة، وقد تباشر في فصل الربيع بنشاط مالي واعد.

برج العقرب على الصعيد المهني والشخصي:

عاطفياً، تعبّر عما في داخلك في هذه السنة الاستثنائية، التي قد تحمل لك ظروفًا مؤاتية للتعرف إلى شريك
الحياة، إذا كنت عازباً، أو للتمتع ببعض الأوقات الاستثنائية، أو للتحرر من قيد لم يعد يرحلك. تسطع نجوميتك
طوال السنة أو في معظم الأشهر، ويطلب حضورك الجميع. قد تقع في الغرام وتتأق كعاشق فريد متحمس
ومتباه بنفسه. ويكون الحب أيضاً شاغلك في الأشهر الأخيرة من السنة التي تحمل إليك المفاجآت على الصعيد
العاطفي، خاصة أنكوكب يجعلك تبدأ مرحلة جديدة وتعيد من خلالها النظر ببعض خياراتك إذا كنت
مرتبطاً. تتحدث الأفلاك عن لقاءات حارة للغازبين من مواليد العقرب، وتشير إلى إعادة اللحمة مع حبيب
إذا انفصلت عنه، فكن متجاوباً مع الأقدار، واترك لنفسك فسحة من الحرية لكي تقبل الجديد الآتي إليك.

برج القوس - القوس برج أرضي من الأبراج الأرضية

مواليد برج القوس من تاريخ 22/11 إلى تاريخ 20/12

منعطف جديد وإزدهار وفرص مادية متنوعة" تتوصل هذه السنة إلى منعطف جديد من حياتك وتترك
أن مرحلة انتهت لكي تتوجه إلى جديد، فكوكب ساتورن، الذي سكن برجك لسنتين تقريباً، يستقر فيه
هذا العام حتى شهر كانون الأول (ديسمبر). ساتورن هو كوكب المال بالنسبة إليك، وهو في برجك دليل
على الإزدهار والفرص المادية المتنوعة، لأنه عاكس في عام 2016 كوكب جوبيتير في برج العذراء، ما جلب
بعض التعقيدات والصعوبات وقوت عليك فرصاً وحاسبك على بعض الأخطاء وتسبب ببعض الالتباس أو
التشوش. ترغب هذه السنة بالتغيير ويصبح الأمر ملحا، وقد تحترق من أين تبدأ وكيف تقبل عليه. تميل
إلى الإستقلالية والتحرر من بعض القيود، تبحث عن هويتك الشخصية والحقيقية، وتتوق نحو تأسيس
شيء جديد. إلا أن ساتورن في برجك يحذرك من المجاذفات في أي مجال كان، ويفرض عليك التأني في
كل أن وعدم إهمال التفاصيل في كل ما تقدم عليه. كن معتدلاً في كل ما قد تفعل واعتمد الواقية في شؤونك
الصحية والأمنية، تطويقاً لأي عائق قد يحصل. تتمتع هذه السنة بحدس ممتاز في كل ما يتعلق بالأعمال مع
الخارج والأسفار والاستثمارات التي تعك بارهاج ورواج منتشر، تستقطب الفرص بسرعة ويأتي حكمك
على بعضها ممتازاً، فتدرك أهمية بعض العمليات المهنية والمالية وتسرع في إنجازها قبل فوات الأوان.

برج القوس على الصعيد المهني:

عليك الانتباه إلى صحتك، خاصة وأنك قد تحتاج في فترة من الفترات إلى مراجعة الطبيب إذا شعرت
بأي وهن، وإلى المحافظة على سلامتك والاعتناء بنفسك.

برج القوس على الصعيد المهني والمادي:

تتمتع عزيزي القوس بدعم فلكي ملفت في هذا العام الذي قد ينقلك إلى موقع آخر. لا شك أنك تقبل
على ارتقاء اجتماعي ومهني، فتبادر إلى التقاط الفرص التي تتوفر لك في كل حين. تعرف بحدسك
إلى أين يجب أن تتوجه وإلى من؟ فتتميز عن المنافسين الآخرين بحنكك ومهارتك. تعمرك الأفلاك
بجرأة وتخليه ضروريين للتأثير على الزمان والجماهير والمحيطين والشخصية وتحقيق النجاح في أعمالك. تربح
في مجال تنظيم الاجتماعات والمفاوضات والمناسبات التي تجمع كثيرين من الناس. كما تكون مميزاً في
مجال التنسيق وإدارة الفريق، لإنجاز عمل أو لقيادة مجموعة أو فئة أو نقابة أو حزب وما شابه.
كثيرون من مواليد القوس يجدون مبتغاهم في عمل يثير شغفهم، سواء انتموا إلى عالم الفن أو التجارة أو
التربية أو التعليم، أو إلى عالم الطب أو الهندسة أو الإعلام والسياسة. قد تبدأ السنة بمتاح ضاغط وبعض
العوائق، ثم تنفجر السماء ابتداءً من شهر شباط (فبراير) فتمارس مواهبك وتدفع وانقا بالمستقبل.

برج القوس على الصعيد المهني والشخصي:

تعيد النظر ببعض القرارات، وقد تتخذ مبادرة مهمة بالعودة إلى دراسة أو البدء بعمل جديد، أو بعتماد أسلوب
آخر في حياتك. إن بعض مواليد القوس يفكرون بتعديل وتغيير في شكلهم وهندامهم وحتى في طريقة لبسهم،
وهذا أمر ضروري هذه السنة، لأن المظهر يؤثر جداً على مسارك كما على علاقاتك وحضورك في شتى المجالات.
عاطفياً، تتمتع بسحر منقطع النظير وتجد نفسك محاطاً بالمعجبين والاحتفاء الذين يطلبون وذك ويعبرون لك
عن اهتمامهم أو عن حبهم، إلا أنك تبدو متمهلاً أكثر من السابق وحريصاً على حسن الخبار، فتعرف سنة
ملينة بالتغيرات. قد يتخلى بعض مواليد القوس عن علاقة قديمة ويعيدون حساباتهم، كما يبذلون طريقة
تصرفاتهم مع الطرف الآخر، وقد يختبر بعض صدق المشاعر ويصبح أكثر تطرفاً مع الحبيب. في هذا العام،
تتخذ، عزيزي القوس، قرارات طالما أجتتها، وتقدم نحو أهدافك، إذا مرتت بفترة من المشاكل والمعوقات، ولا
شك أن هذه السنة تحمل قصة حب مميزة لعظم مواليد القوس، حتى وإن مزوا بفترة من الإرباك والحيرة.

برج الجدي - الجدي برج ترابي من الأبراج الترابية

مواليد برج الجدي من تاريخ 20/12 إلى تاريخ 19/1

" عدم خوض أية عملية شائكة أو التصرف بطريقة عشوائية" تعتبر سنة استثنائية من الأحداث الكثيرة
والحركة الكبيرة والتحديات الحصة والانقلابات المفاجئة، فكوكب جوبيتير دخل إلى برج الميزان في شهر
أيلول (سبتمبر) من سنة 2016، ويستقر فيه حتى العاشر من شهر تشرين الأول (أكتوبر) من هذا العام،
ليعاكس كوكب بلوتون في برجك ويولد أجواء وظروفاً غير تقليدية، لكنك قادر عزيزي الجدي، وبقدراتك
الخالقة، على التصرف بسرعة عند الأوقات الحرجة وبمرونة تجعلك تستفيد من كل التحولات الحاصلة في
الاقف. ينصحك جوبيتير في الميزان بعدم خوض أية عملية شائكة أو التصرف بطريقة عشوائية وبدون دراسة
وترو. قد تفاجئك الأحداث فتكتيف معها بطريقة مميزة وتحسن التعامل مع المستجدات بمهارة، فتستفيد
حتى من بعض الأوضاع التي توحى في البداية بالمخاطر. إذ خيبتك العمليات المالية والاستثمارية في البداية،
فإنك تجتاز العوائق بهدوء وتستدركها في الوقت اللازم. أما سلاحك في بداية السنة، فهو المصادقة والثابرة
والطراوة في التصرفات، لزعزعة مشاريع الطرف المناهض. تحرز أرباحاً رغم كل شيء ويساعدك الحدس
على اغتنام الفرص المناسبة والتحالف مع من ترى فيه القدرة والقوة على موازنتك. تطل على نشاطات



مواجهة الإهمال العاطفي واللامبالاة

كيف تتعامل مع الإهمال واللامبالاة؟

هل يساعدك تبسيط حياتك على مواجهة آثار ما تتعرض له من إهمال ولامبالاة في علاقتك؟

الإهمال العاطفي في العلاقات:

كيف يمكن أن تعرف وجود إهمال ولامبالاة في علاقتك؟

ينطوي الإهمال على عدم تقديم الدعم العاطفي الذي يجب أن يمنحه المرء في أي علاقة بالتالي يُعتقد مثلاً أن الوالدين يهملان عاطفياً الطفل؛ عندما يخفقان في إظهار مستوى المودة أو الاهتمام الذي عليهم إظهاره كأحد الوالدين (حتى عندما تكون قد قدمت احتياجات الطفل مثل: الطعام والرعاية الصحية والملبس والماوى) وبالمثل فإن الغرض من الزواج أو شراكة الحياة يتضمن أيضاً نظام دعم عاطفي، فالهدف من العلاقات الاجتماعية هو توفير إطار لتبادل الخبرات الحياتية.. الإيجابية والسلبية على حد سواء، كذلك الفهم المتبادل والحميمية والرعاية.

تتضمن الأشكال السلوكية إجراءات تظهر الاهتمام أو وجوده اتجاه للآخر، مثل قضاء الوقت معه، أو مساعدة الآخرين على الخروج من موقف صعب، كما تتضمن الأشكال المعرفية أشياء مثل الصبر والاستماع والتعاطف عادة ينطوي الدعم العاطفي على مجموعة من الجوانب المادية والسلوكية والمعرفية، وقد تكون حزمة الدعم أكبر من مجموع أجزائه.

وهكذا فإن شريك الحياة الذي يتصرف أحياناً بطرق عاطفية على سبيل المثال، يرفض ممارسة الجنس أو يتصرف بشكل غير ودي بعد الخلاف الزوجي، ليس بالضرورة مهملًا للعواطف على الرغم من أنه ربما يكون قد تصرف على هذا النحو في مناسبات معينة، فقط عندما ترتفع هذه الأفعال إلى مستوى العادة؛ يمكن أن يُسمى الوضع بشكل صحيح إهمالاً عاطفياً. إذن هل شريك حياتك مهمل عاطفياً؟ على الرغم من أن الإجابة على هذا السؤال قد تكون صعبة فيجب أن يكون لديك الآن بعض الإرشادات:

- هل نظام الدعم العاطفي في شراكة حياتك من جانب واحد (هل تقدم، أو تحاول تقديم الدعم العاطفي لشريك حياتك، ولكن ليس العكس)؟

- هل شريكك لا يساندك عاطفياً في كالعادة؟

- هل يمكن أن تصف بوضوح الطريقة التي يتبعها الشريك (بشكل اعتيادي) ويفشل في أن يكون داعم عاطفياً (جسدياً، سلوكياً، أو نفسياً)؟

- هل يؤدي إهمال شريكك / شريكته كما هو موضح؛ إلى عدم مساندة نظام الدعم العاطفي اللازم للحفاظ على شراكة الحياة (أي علاقة تساعد على مشاركة تجارب الحياة الفردية والتفاهم المتبادل والحميمية والرعاية)؟

- هل توقعاتك بشأن الدعم العاطفي معقولة، أي ما يتوقعه معظم الناس بشكل عام من شراكة الحياة؟

إذا كانت إجابتك على كل من الأسئلة الخمسة المذكورة أعلاه هي نعم، عندها لديك اعتقاد معقول بأنك في علاقة إهمال عاطفي، ومع ذلك فإن مستوى الدعم العاطفي في شراكة الحياة قد لا يرقى إلى المستوى الذي يجب أن يتوقعه المرء بشكل معقول في مثل هذه العلاقة، في مثل هذه الحالات من المنطقي التحدث عن الإهمال

العاطفي، كما يمكنك التعرف على اختبار الإهمال العاطفي لمعرفة الطريق إلى حل المشكلة.

صفات الشخص المهمل:

وعلامات تدل على اللامبالاة والإهمال: يترك الإهمال واللامبالاة: آثارهما على الفرد على شكل علامات وطباع ومنها:

عدم الإحساس: إن الحساسية هي سمة محفورة في شخصيتك ورد على الإهمال، الذي يؤدي إلى الشعور بالهجر وتخفيض القيمة، يتم التعبير عن عدم الإحساس باللامبالاة، الذي قد يكون موجهاً ضد أشخاص آخرين أو الحياة بشكل عام، فليس هناك حماسة ولا شغف لأي شيء، ويرجع السبب في ذلك إلى أن الشخص تعلم منذ سن مبكرة أن يشبط عواطفه لأن محيطه لم يقدرها.

رفض مساعدة الآخرين: خلال فترة الطفولة كنا بحاجة إلى الكثير من المحيطين بنا، والدعم والتوجيه والتعزيز ضروري جداً، فإذا كان الطفل يفتقر إلى هذا الدعم، يتعلم عدم توقع أي شيء من الآخرين، ونتيجة لذلك يحاول أن يصبح مستقلاً "بأي ثمن"، وشخصاً لا يثق بما يمكن للآخرين منحه له، وسيحاول القيام بكل شيء بمفرده، كذلك يحمي نفسه من التجارب العاطفية التي لا يريد المرور بها مرة أخرى. لماذا؟ لأنه لا يريد أن يكون بحاجة لشخص ما، ثم يشعر بخيبة أمل.. وقد يحدث العكس في بعض الأحيان؛ يطلب الشخص المساعدة في كل شيء حتى في الأشياء التي يستطيع القيام بها بنفسه.

الشعور بالفراغ: الشعور بأن شيئاً ما مفقود قوي جداً لدى الناس من ضحايا الإهمال واللامبالاة الباردة في طفولتهم أو في علاقاتهم كبالغين، حيث كان هناك مكان لأحبابهم بقيت شاغرة! هذا هو السبب في وجود ما يشبه الثقوب في قلوبهم، فالإهمال واللامبالاة تترك ظلاً مظلماً على حياة الشخص وهذا الشعور بالفراغ يصبح معيارهم، فلا شيء جيد بما فيه الكفاية، ولن يكون هناك ما يكفي.. لا شيء يملئهم، بطبيعة الحال لا يوجد شخص يملئ هذا الفراغ، في بعض الأحيان يتجلى الإحساس بأن هناك شيء مفقود على شكل نقد مستمر موجه إلى أنفسهم وكل شيء من حولهم.

الكمال: يؤثر غياب الحب والاهتمام خلال طفولة الشخص على الطريقة التي ينظر بها لنفسه وبدون حتى إدراك ذلك؛ سيعتقد أن لا شيء يفعله له قيمة كافية ليتم تقديره، كما قد يصبح مفرطاً في الحكم غير المحتمل على نفسه، في مرحلة البلوغ من الشائع أن يصبح أكثر صرامة في الشك اللاواعي بأنه لا يقوم بما يكفي، في النهاية لا يزال لديه في داخله طفل صغير يريد أن يكون موضع تقدير.

مفرط الحساسية إزاء الرفض: رغم انعدام صفة الحساسية لديه.. فعندما يشعر الشخص بالتجاهل وأنه بلا قيمة، يتولد عنده قناعة بأنه تافه وأن حياته لا تهم أحداً، إنه شعور بعدم الملائمة، فالعلاقة التي تتسم بالإهمال واللامبالاة، قد تؤدي إلى فرط الحساسية للنقد من الآخرين، كما يتم تفسير أي علامة على الرفض كتهديد، وكل ما يسمعه هو "هناك خطأ ما فيك"، والأمر يمكن أن يكون مؤلماً للغاية.

مواجهة الإهمال واللامبالاة:

تبسيط الحياة للتعامل مع الإهمال واللامبالاة حتى الآن نحن نتحدث عن تعريف الإهمال واللامبالاة، وليس السؤال المعقد لكيفية معالجته

حيث يعتمد ذلك على مسببات الإهمال العاطفي مثلاً على سبيل المثال، في بعض الحالات قد يكون الشريك مدمن عمل، نتيجة لذلك يهمل علاقته أو علاقتها، كما قد يعاني البعض من اضطرابات عصبية - نفسية، مما يعيق القدرة على التعبير عن المشاعر، وقد يكون البعض نرجسياً بينما قد يكون غيرهم مشغولين بمشاكل خارج العلاقة في بعض الحالات قد يتم التعامل مع الإهمال على أفضل وجه من خلال تقديم المشورة للأزواج.

على أي حال فإن تحديد الإهمال هو دائماً الخطوة الأولى في معالجته، هذا ليس بالأمر السهل لأن المرء مثلاً يستطيع أن يقضي سنوات طويلة في علاقة غير مرضية بسبب الإهمال العاطفي واللامبالاة ولا يعرف سبب عدم رضاه، بينما في العلاقات المسيئة من الأسهل التعرف على السلوك المسيء لأن إجراءاته عادة ما تكون صريحة، في المقابل فإن الإهمال العاطفي ينطوي على سهو، على سبيل المثال لا ينتقد أحد الزوجين لفظياً ولا يشكو باستمرار ولا يضايق أو يمارس أشكالاً أخرى من العدوانية ضد الشريك، بعد كل شيء لا يفعل الشريك المهمل شيئاً خاطئاً، لذلك من الصعب تحديد ما هو الخطأ في العلاقة مع الإهمال العاطفي واللامبالاة، لكن يمكنك لو كنت في وضع مشابه أن تقوم ببعض الإجراءات التي تساعدك أنت للتعامل مع إهمال الشريك ولا تتحدث هنا عن علاج هذه الحالة، ما يهمنا الآن هو كيفية تعاملك مع الإهمال واللامبالاة التي تقع عليك فلا تحاكم أو تنتقد نفسك؛ لأنك تضيق فقط إلى المشكلة، حيث يواجه الغالبية العظمى من الناس صعوبة في إيجاد التوازن في عالم اليوم، ولإعطائك بعض الأفكار مهما كنت تتعرض للإهمال في علاقتك أو تعاني آثار اللامبالاة في عيشك.

إليك طرق يمكنك من خلالها تبسيط حياتك الآن:

- التخلص من الفوضى: الفوضى هي تشبثت إنها فراغ في الطاقة، لذا حاول ترتيب حياتك الخاصة وكل ما تحتويه مساحتك (في المنزل والعمل).

- اكتب لتبسيط حياتك: تستنزف الفوضى العقلية طاقتك وتزيد من الإجهاد، إن كتابة الأشياء المزعجة في مفكرة سوف يحرر ذهنك ويساعد على تعديل مزاجك.

- توقف عن شراء الأشياء التي لا تحتاجها: لأنك تظن أنه نوع من الاهتمام بالنفس فالكثيرون يشترون أكثر من اللازم ومن دون فائدة، فتنفق أموالاً يمكن أن تذهب إلى شيء ذي قيمة، بالتالي تعزز الفكرة اللاواعية التي تقول إن "الأكثر أفضل".

- حدد ما هو مهم: معظم الناس ليسوا واضحين بشأن ما هو مهم في حياتهم فلماذا لا تستثمر وقتك، ومالك، وطاقتك؟ فكر في الأشياء التي تهملك، التي ترغب في استثمار الوقت أو المال أو الطاقة فيها.

- انتبه: توجيه تركيزك على الوعي بما يحدث الآن يساعدك على تقدير تلك الأشياء المهمة في حياتك.

- تعلم أن تقول لا: أنت شخص جيد ولست بحاجة إلى إثبات ذلك لأي شخص آخر غير نفسك، علاوة على ذلك أنت لا تدبني لأي شخص بتفسير نفسك.

- تقدير جمال البساطة: تبسيط حياتك يعني أن تشعر بالحرية وتستمتع بها. لا يعني أن التجارب السيئة مع الإهمال واللامبالاة

لا يمكن إصلاحها، مع ذلك فإنها تترك علامات تبقى في بعض الأحيان مدى الحياة، يمكن لأي شخص مهمل ولا مبالي أن يحرق نفسه من العبء، لكن عليه أن يعمل بجد من أجل ذلك.

إحذر الإهمال في الحب يتسبب في ذبول الحب سريعاً:

فمثل أي ورده جميلة تحتاج لرعايته بسيطه كل يوم من ماء وشمس . فالحب هكذا ايضا ورده اجمل يحتاج كلمه حلوة معامله حلوة .. وكما تموت اجمل الورود بانقطاع الماء . هكذا تموت اجمل مشاعر مع قله التواصل والاهتمام. الإهمال في الحب يسبب ذبول الحب سريعاً فعلى كل شريك ان يهتم بتلك النبتة الجميله في حياته " زوجتك أو زوجك أو أصدقاء أو أهل ". وأن نسعى لرؤيه بالاهتمام والحنان حتى يكبر ويصبح ملاذاً لنا وقت المشاكل.

ومثل أي نبتة تحتاج من الفلاح ان يراعاها حتى لا تلتحق بها الحشرات الضاره هكذا الحياة الزوجيه تحتاج كل شريك يحتضن الاخر ويحمي علاقه من أي عناصر تحاول افسادها.

ومثلما نبني بيت ونهتم بشراء افضل مواد بناء هكذا يجب ان نختار افضل امور سواء مشاعر او مواقف او احساس تبني علاقتنا افضل علاقه.

وعندما نحسن الاختيار في مواد البناء فسنجنى بيت صامد ضد أي رياح او عواصف.

يجب ان نتعلم عده مفاهيم مهمه في الزواج:

أولاً: الزواج شراکه طول العمر فلا تسرع بالتهديد بفسخ تلك الشراکه لانها التزام يتوجب مجهود لحفاظها.

ثانياً: الزواج واقع وليس احلام . فلا تتخيل ان ما تراه في الافلام هو ما ستجده في الزواج.

ثالثاً: ان الزواج عطاء أولاً وليس الاخذ. وهو مجهود مبذول تجاه الاخر وليس إسترخاء.

رابعاً: لا مجال لكلمه الوقت تأخر.. فيمكن البدء من جديد عندما تشعر انك نادم على ما فاتك وان اردت ان تعود العلاقه للنفض والحياة مره أخرى إسعى لاصلاحها بتلك الطرق.

خامساً: الاستماع فعندما تستمع جيداً له فهذا يعطى مؤشر عن بدايه اهتمامك به.

سادساً: دعه يلومك على أخطاء الماضي. لا تطلب منه أن يكف عن تذكر الماضي لكن لكى تعالج الجرح يجب أولاً ان تكشفه للطبيب حتى يستطيع التعامل معه.

سابعاً: اعترف انك قصرت وأخطت ولا تتكبر على هذا.

ثامناً: اذكر كلمت تشعر الطرف الاخر باهميته وقيمته في حياتك.

تاسعاً: ضع وعود تستطيع فعلها ان تنفذها. سواء تصرفات ستغيرها أو قرارات ستخذها.

عاشراً: تعلم ان تضع شريكك اولويه عنك او عن أي شئ اخر. ساعتها ستسعى بكل جهدك لاسعاده.

إحدى عشر: اعرف ان تقديم الحب ليس له نهايه. بل هو مستمر مع استمرار الحياة.



LOGOS TV

أن نحضر كل إنسان كاملاً في المسيح يسوع (كو 1: ٢٨)

مبنى جديد لقناة لوجوس

لا تتوفر لقناة لوجوس تي في مكان خاص بها لتسجيل وبث برامجها حتى الآن ولكن نشكر الله الذي أراد أن يكون لنا مبنى خاص لأنشطة القناة المختلفة ونحن في إحتياج لبلغ 380 ألف دولار في خلال شهرين لنستطيع إستلام المبنى الجديد ونهيب بجميع الأبناء ومشاهدي لوجوس تي في

بالتبرع بما يضعه الرب على قلبك لتكون شريكاً لخدمة لوجوس تي في الكرازية والتبشيرية في كل المسكونه والرب يعوضكم مئات أضعاف تقديمتكم هنا على الأرض والميراث الأبدى في ملكوت السموات
يمكنكم التبرع على



Donate Now

www.logoschannel.com



اشترك معنا شهرياً
Monthly Subscription

تبرع: \$ USD شهرياً

Subscribe



All donations are tax deductible in USA



الآن مباشرة
Online Now

تبرع: \$ USD مرة واحدة

Donate



All donations are tax deductible in USA



عن طريق التليفون
By Phone

من مصر: 01276960167
North America: (818) 342-3388



عن طريق شيك
Sending Checks

ارسل تبرعك بشيك الى Logos TV
P.O. Box 8266 Northridge, CA 91327



التبرع عبر التمويل البنكي
Donate by Bank Transfer

Bank of America
Routing number: 122000661
Account number: 325063967360

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.



التبرع عن طريق Zelle
Donate using Zelle

arabic@logoschannel.com

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



<http://youtube.com/arabiclogostv>



<http://facebook.com/logostv1>

المايسترو عادل إسكندر

المايسترو هذا لقبه، أثر بشكل كبير في تغيير الثقافة الفنية للمجتمع المهجري في أمريكا بلوس أنجلوس في وقتاً قصير وبشكل كبير بإضافته للون له صبغة ليالي زمان على المجتمع العربي الأمريكي وامتاعهم بالفن الراقى الأصيل المحترم هذه الشخصية أثرت بشكل فعال وراقى بفننه واحترامه لهذا الفن والبقاء عليه وتطوره وعمل مزيج عربي أصيل بين فنانيين الجالية العربية بعضهم البعض في تناسق وتآلف من الوحدة العربية الأصيلة عن طريق الفن وصنع وحدة فنية عريية تكمل بعضها البعض من خلال سفير الفن في بلاد الفرنجة المايسترو الراقى عادل إسكندر سنتبحر معه في قصة نجاح، قصة حفرها بكل طاقاته وقدراته الفنية والشخصية من نجاحات وإخفاقات وإحباطات وأمل وتفوق على نفسه أحياناً وأحياناً أخرى اليأس إلى أن وصل إلى أعلى درجات الفن وأفضل الأحاسيس الإنسانية والنجاحات العظيمة ليمنح البشر بفننه الأصيل الجميل وموهبته المميزة القوية.

- من هو عادل إسكندر؟

عادل إسكندر إنسان مثل أي إنسان له آماله وطموحاته في هذه الدنيا.

- أين ولد ومن أي محافظة؟

أنا ولدت في مصر أم الدنيا في محافظة القاهرة.

- أين درس ومن أي كلية تخرج؟

أتممت دراستي الابتدائية والإعدادية ثم التحقت في ثانوي بالمعهد العالي للموسيقى العربية بأكاديمية الفنون بالهرم وحتى تخرجت ببيكالوريوس المعهد العالي للموسيقى العربية سنة ١٩٨٤.

- هل أنت متزوج؟

متزوج نشكر ربنا.. ثمنها يفوق اللآلئ.

- هل لديك أولاد وكم عمرهم؟

عندي ولدين وبنات آخر العنقود.

- ماذا تعنى كلمة مايسترو بالنسبة لك؟

كلمة مايسترو دي حاجه كبيرة جداً بالنسبة لي وإلى أي حد مايسترو يعنى قيادة يعنى تقود عدد كبير من الموسيقيين وتقود كل عازف وأنته الموسيقية في المكان إلى محتاجه يعزف فيه والتوقيت المناسب وكل العازفين يعزفوا ويقروا النوتة الموسيقية بربع عين وثلاثة أربع العين الباقية على المايسترو وهو يقود الأوركسترا.

- ما هي الآلات التي تتقنها وتحترف العزف عليها؟

طبعاً آلة الكمان والبيانو.

- متى احترفت العزف على الكمان؟

إحترفت العزف على الكمان بعد ثلاث سنوات من الدراسة في المعهد بدأت الدراسة سنة ١٩٧٧ تقدر تقول سنة ١٩٨٠

- كم كان عمرك وقتها عند إحترافك وعملك بالسوق فعلياً؟

عمرى كان تقريباً 18 سنة عندما بدأت الإحتراف.

- من هم كبار الفنانين الذي تعاملت معهم المصريين منهم والعرب؟

أنا تعاملت تقريباً مع كل نجوم العالم العربي والبدائية كانت فرقة أم كلثوم للموسيقى العربية وإحنا طلبة في المعهد لأنها فرقة المعهد دي طلعت أجيال من المطربين والموسيقيين، عزفت مع الفنانة وردة الجزائرية والفنانة نجاة الصغيرة وشادية وصباح وسعاد محمد وأنغام وأصالة وهاني شاكر ووليد توفيق ومحمد العزبي ومحمد رشدي ومحمد الحلو وعلى الحجار ومطربين من الخليج وكل العالم العربي وتعاملت مع الموسيقار محمد عبد الوهاب سنة 1984 كنا رايعين الملكة المغربية وكان عبد الوهاب عامل لحن إلى ملك المغرب وكنا بنعمل معاه بروفات علشان يسمع اللحن ويقول رأييه في البروفات وطبعاً كان لي الشرف أن أكون مع الفرقة الماسية بقيادة المايسترو أحمد فؤاد حسن في تكريم محمد عبد الوهاب في قاعة ألبرت هول في لندن.

- كم دولة سافرت للعزف فيها؟

أنا سافرت تقريباً ثلاث أربع العالم بطبيعة شغلي كله سفر جميع الدول العربية ماعدا (السودان)، واليمن وأوروبا وأمريكا وأستراليا وأمريكا الجنوبية نشكر ربنا جميع القارات سافرت إليها.

- من أثر في شخصيتك وأضاف إليك فنياً وإنسانياً من الفنانين؟

كل الفنانين لهم طبع مختلف ولكن كلهم يتفقوا على أن كلهم عندهم أحاسيس وكلهم إنسانية طبعاً.

- ما الفرق بين التعامل والعزف مع فنانين كبار وفنانين مبتدئين؟

التعامل مع الفنانين الكبار طبعاً حاجه صعبه لأن كل واحد منهم عايز يعمل شغلة بمنتهى الدقة علشان اسمه وسمعته، أما المبتدئين أنت تتعامل معهم على إنك تعلمهم وتشرح لهم ما لم يعرفوه.

- هل لك أعمال خاصة غير أداك المحترف لعزف أغاني الطرب الأصيل وما هي؟

أنا شغلتى هي الموسيقى فقط لاغير ولي الشرف.

- لماذا سافرت إلى أمريكا، متى وما الهدف من السفر والإقامة؟

سافرت إلى أمريكا سنة 2010 الهدف ربنا ليه حكمة في ذلك وعلشان أولادى.

- هل السفر والإقامة بأمريكا أثر على تاريخك الفنى بالسلب أم أضاف إليك خبرة جديدة ومجتمع آخر إلى فنك؟

الإقامة في أمريكا طبعاً أثرت عليا لأن الفن العربي هنا في أمريكا ميت مش زى مصر طبعاً بس قدرنا نعمل حاجه للجاليات العربية

- ما نوعية الجمهور في دول المهجر (أمريكا)؟

نوعية الجمهور في دول المهجر نوعين جيل قديم ترك مصر أو أي بلد عربي أخرى وكان من الصعب عليه أن يتعايش مع الفن عندما ترك مصر وسافر ومن وقت بعيد وطبعاً وقتها كان لا يوجد تواصل مثل الآن والتكنولوجيا الحديثة هذا الجمهور هو إلى عطشان إلى الفن العربي المصرى ويفكره بالزمن الجميل إلى كان عايش فيه. النوع الآخر من الجمهور هم الأجيال الجديدة وطبعاً كلهم ميولهم حسب المجتمع إلى عايش فيه ومنهم كثر ييحبوا الموسيقى العربية وده يرجع إلى الأسرة لو بيسمعوا في البيت أغاني مصرية هايحبوا الموسيقى العربية في الغالب.

- هل الجمهور متجاوب مع فنك ليذكرهم بالماضى أم لا يتواصل معك بشكل مرضى لك نسبتاً للحياة العملية المرهقة بالغرب؟

بكل تأكيد الجمهور متجاوب مع الفن المصرى جداً إلى واحشهم جداً ويفكرهم ببلدهم الحبيبه مصر وأهلهم.

- في رأيك ما هو العصر الذهبي للموسيقى العربية؟

العصر الذهبي للموسيقى طبعاً عصر سيد درويش ومحمد عبد الوهاب وأم كلثوم وعبد الحليم ونجاة وشادية ووردة وفايزة وعبد المطلب

وكثيرين جداً.

- ما هي المهرجانات التي شاركت بها؟

المهرجانات إلى شاركت فيها كانت

كثيرة مهرجان قرطاج تونس

ومهرجان جرش ومهرجان

في الجزائر ولبنان والمغرب والدول

الخليجية.

- كيف نهضت بواقع موسيقانا من وجهة نظرك؟

نهضت بموسيقانا باننا نقدم فن راقى ومحترم

الجمهور كله يحبه ويقدره ويحترمه.

- ما هو رأيك في الكليات والأغاني السريعة التي تغزو الميديا الآن؟

الكليات السريعة هو ده زمنها الأغاني كلها

أصبحت سريعة بس الحاجه السريعة بتتنسى

بسرعة برده هو ده حال الدنيا الناس معندهاش

وقت تسمع أغنية ساعة.

- ما هو الهدف من تكوينك لفرقة ليالي زمان؟

فكرة تكوين فرقة ليالي زمان كانت من أصدقائي وجمعنا

الفرقة والحمد لله نجحت لاننا أصدقاء من زمن وأصبحنا

أسرة واحدة نلتقى في مشروع واحد وهو فرقة ليالي زمان.

- ما هي كانت شروطك لإختيار الفنانين والعازفين المكون منهم الفرقة؟

شروط إختيار العازفين أو المطربين: أولاً الموهبة الموسيقية

وطبعاً لو دارسين موسيقى طبعاً يبقى أحسن كثيراً لأن العازف

الدارس بيقرأ نوتته موسيقية وده بيخدم العمل جداً.

- ما هو نشاط الفرقة وما المقابل لهذا النشاط الفنى العظيم المبهج؟

نشاط الفرقة هو عمل حفلات للجاليات العربية لإسعادهم فنياً

المقابل هو فرحة الجمهور ونحن نسعد أيضاً معهم لأن نجاحك ورد

فعل مجهوداتنا تتشاهده في الحال وهو ده جمال المسرح.

- هل فرقة ليالي زمان لها هدف محدد تسعى له أو رسالة معينة؟

هدف فرقة ليالي زمان هو تقديم فن راقى يسعد كل الجماهير.

- متى تقام حفلاتكم وأين نصل إليها وتتابعها نستمتع بفنكم الجميل الأصيل؟

إحنا تقريباً بتقدم ثلاث حفلات في السنة التواصل عن طريق

الفيس بوك والدعاية في جريدة كاريزما قريباً إنشاء الله.

- ما هي طمحاتك في المستقبل وما تريد أن تحققه من إنجازات فنية لفرقة ليالي زمان وطموحاتك شخصية؟

إن شاء الله سنقوم بعمل حاجات كثيرة جداً عن طريق ليالي

زمان وقريباً سوف نقوم بحفلات في ولايات أخرى داخل

أمريكا.

- ماذا تريد أن تقول لجمهورك وما هو الجديد المقدم له من خلالكم الفترة القادمة؟

أقول لجمهورى الحبيب ببحكم جداً إحنا من غيركم

ولا حاجه أنتم إلى بترفعونا إلى فوق وإن شاء الله

سنقدم لكم فن راقى يليق بيكم كما عودناكم

الفترة القادمة، إنتظروا وكل جديد.

كلمة أخيرة؟

أحب أوجه شكرى وتقديري

إلى أسرة صحيفة كاريزما

والى الأستاذ وائل لطف الله

الناشر ورئيس التحرير

وأتمنى له كل

النجاح

والتوفيق.

أجرى الحوار: وائل لطف الله



خطاب عزيزي اللذيذ (من خواطر ليلة إبداع) بقلم الأديبة الشاعرة والإعلامية / عبير حلمي - مصر

بين دروب الهوى عنوان لكل غالي أو رخيص ،
ومقاومة الزهور بدعوة الظهور بنادي القمار
لمدعي الاستغلال وإدمان و إرهاب ومن يدفع
أكثر لبيع قضية الشرف بين بعض التجار
والمقاولين و تهريب السلاح و الأثار وخراب
بدون وعي لجبل بعد جبل و التبرير الوحيد
مدفوع الأجر بالدولار أو بالذهب النفيس.

عزيزي اللذيذ انت المختلف الصادق الأمين لم
يتلاعب بك مثل هؤلاء المغرضين ولم يؤثر فيك
تجار أحلام الشباب وبيع الهواء في ترمس شاي
وحبوب اللقاح ضد الصدمات الكهربائية و
حلفان عم سرحان بالمصحف و بالإنجيل و جارة
عم عرفان يضحك ويقول : مصدقك يا عم غير
حلفان (وغمزة العين دليل عن عدم التصديق) ،
خسارة يا جدعان التصوير شمال ويمين ... كفانا
شر القتال يا مؤمنين (كفانا شر القتال يا مؤمنين) ،
كلا منا يبحث عن العملة ذات الوجه الواحد
لمن يؤمن بوجود الله الصمد ويصلي ركعتين
بالمسجد النفيس ويبنى كنيسة جنب الجامع لأهل
الكتاب كما جاء في الحديث « إذا فتحت مصر
فاستوصوا بالقطب خيرا، فإن لهم ذمة ورحما»،
والرحمة فوق العدل وبالعدل يستقيم الملك،
و بالصليب يرفع شعار الدين لله والوطن للجميع
فيحيا الهلال مع الصليب ونحيا في سلام آمين ،
عزيزي اللذيذ شعار المرحلة القادمة الإخلاص
ودعم سيادة الرئيس لتعبير الأمانة ونصبح
في زمن التنافس والتقدم على بلاد الإبريز.



من بيتل الريق؟

شعر / م. مجدى عزيز - أمريكا

في تيه الصحراء
بصحبة الغرباء
في ليلة ظلماء
ومن هول الطريق
من بيتل الريق

لو عشقت القمر
وطال بليلينا السهر
وجاء السحاب وانتشر
فحجب عن قمري البريق
من بيتل الريق

لو رأيتها من بعيد
ورمقتها بإعجاب شديد
كأنى أحبها من جديد
وصرت في الهوى كالغريق
من بيتل الريق

لو جاوز الظم مداه
وغلب الحق وتعدهاه

ونال الشر مبتغاه
واستمر اليوم في النعيق
من بيتل الريق

لو أدارت الدنيا ظهرها
وفرضت علينا أقدارها
ولم يعد الوفاء عنوانها
وانعدم الخُل والصديق
من بيتل الريق

لو اختنقت الصدور
وانحنى الظهور
وصرنا أقرب إلى القبور
وسرنا إلى الوادى العميق
من بيتل الريق ؟

الأثر الذي خلفه فيروس كورونا على الاقتصاد العالمي قرأت لك / م. مجدى عزيز

الاتمان لم تتوقع بعد مشاكل على صعيد التمويل. وانخفضت تقييمات الأسهم بشكل واضح عن معدلاتها المرتفعة الأخيرة، لكن تجدر الإشارة إلى أنها لا تزال مرتفعة بالنسبة إلى تاريخ معدلاتها على المدى الطويل. من جهة أخرى، يشير تقلب السوق إلى وجود ضغط كبير، حيث يضع التقلب الضمني في الشهر المقبل على قدم المساواة مع أي من الاضطرابات الرئيسية في السنوات الثلاثين الماضية، خارج إطار الأزمة المالية العالمية. ثانياً، صحيح أن الأسواق المالية تُعد مؤشراً مرتبطاً بالركود (لأسباب ليس أقلها أنها قد تتسبب به أيضاً)، إلا أن التاريخ قد أثبت أنه لا يجوز الربط تلقائياً بين الأسواق الهابطة والركود. خلال السنوات الممتدة الأخيرة، تم تسجيل سبع حالات لم تتزامن فيها الأسواق الهابطة مع فترات الركود.

لا شك في أن الأسواق المالية تُسبب الآن التعطيل والعرقلة إلى فيروس كوفيد-19، وهذه المخاطر حقيقية. لكن الاختلافات في تقييمات الأصول تؤكد على الانتعاش الكبير الذي يحيط بهذا الوباء، وقد حذرتنا التاريخ من الخلط بين عمليات البيع للتصفية في الأسواق المالية والاقتصاد الحقيقي. المرجع: مصادر مفتوحة

يتساءل قادة الأعمال عما إذا كان تراجع السوق يشير حقاً إلى حالة ركود، وعن مدى خطورة الركود الناجم عن جائحة كوفيد-19، وعن السيناريوهات التي تدعم النمو واستعادة النشاط الاقتصادي، وعمّا إذا كانت الأزمة التي بدأت تتوضّح ستسفر عن أي تأثير هيكل دائم. الحقيقة هي أن التنبؤات والمؤشرات لن تجيب عن هذه الأسئلة. تُعتبر توقعات الناتج المحلي الإجمالي التي بالكاد يمكن الاعتماد عليها في الأوقات العادية، غير واضحة لأن مسار الفيروس وفعالية الجهود المبذولة لاحتوائه وردود فعل المستهلكين والشركات ما زالت غير معروفة. ما من رقم واحد يحدّد أو يتوقع الأثر الاقتصادي الذي ستخلفه جائحة كوفيد-19 - بشكل مؤكد وموثوق. يجب أن ندرس مؤشرات السوق عبر فئات الأصول، وأنماط الركود والانتعاش، بالإضافة إلى تاريخ الأوبئة والصدمات، من أجل الحصول على فكرة معمّقة عن المسار في المستقبل. ما نتدرنا به الأسواق

تكشف نظرة فاحصة عليها أن الركود لا ينبغي أن يكون نتيجة محتمة. أولاً، نأخذ على سبيل المثال تقييمات الأصول المعرضة للمخاطر، حيث لم يكن تأثير كوفيد-19 - موحداً. من جهة، ارتفعت هوامش الائتمان بشكل ملحوظ، مما يشير إلى أن أسواق

شعر / عبير حلمي - مصر

وفاء إهتمام

تتسلط النفس على مرور ضي خافت
ينحني خالق الأكوان... ويطرق باباً
خلف باب

لعل و عسى يفتح له الرحمان ..
ويتعزى الصديق الوفي الندمان

يطلب القرب وينسى أيام الإهمال
ويتمنى القرب.... بصدق وأحسان

استيقظ يا صديقي فإنه موعد الامتحان
وهنا..... يكرم المرء أو يهان

موعد غرامنا في ذاكرة النسيان
وماضي أليم يمحي من الذاكرة
بالتكتمان

ونعود مجددا للشوق بألف برهان
وضحكة العيون تخلو من الأحزان

بجوار صديق بهتم بتفاصيل زمان
يظل سرّ الاهتمام
أسمى تأثير السحر والجنان

هل أنت صديق ؟

قد يبدو عليك خصال الكرام

لكن بكل صراحة.....

عنوان الصداقة يا صديقي الإهتمام

وعنوان الحب .. الصدق والأمان
وقلب ودار... يحمي من غدر الزمان

يا صديقي بالفعل أنت الملام

إن لم تهتم .. وتظاهر بالنسيان

ابن الأربعين وتنسى وعد الكلام !?
حديثك يرتقي و له تأثير في الوجدان

ومشاعرك الطيبة عنوان الحب والانسجام
من يقود السهر؟ فلا يقود غير الهيمنان

كيف تنسى من قدم لك صدق الغرام
!?

أم تناسى وما عاد للقلب إهتمام

هل هذا يا صديقي الكبرياء ؟

أم حب فات قبل الأوان ؟

LAW OFFICES OF JOHN MIKHAIL
www.lawofficejohn.com

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

الإستشارة مجانية FREE Consultation

Notice
Making a false or fraudulent workers' compensation claim is a felony subject to up to 5 years in prison or a fine of up to \$50,000 or double the value of the fraud, whichever is greater, or by both imprisonments and fine.

Call Or Txt
(626) 364-8552

GROOMING & BATH HOUSE Gogga

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

... WE DO CATS TOO!

15% DISCOUNT Seniors 62, Monday & Tuesday
\$5 DISCOUNT For First Time Customers!

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

Grand Opening Special Price

5145 N Vally Center Ave Covina, CA 91724-1427



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 نفخر بوجود نخبة من الشركاء وإستراتيجيات الإستثمار المتطورة التي تم تصميمها لتسهيل جميع أهدافك الإستثمارية
نشيق أن مستشارونا سوف يوفر 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 تهمند 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 الشباب



معظم الاباء الشباب، 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



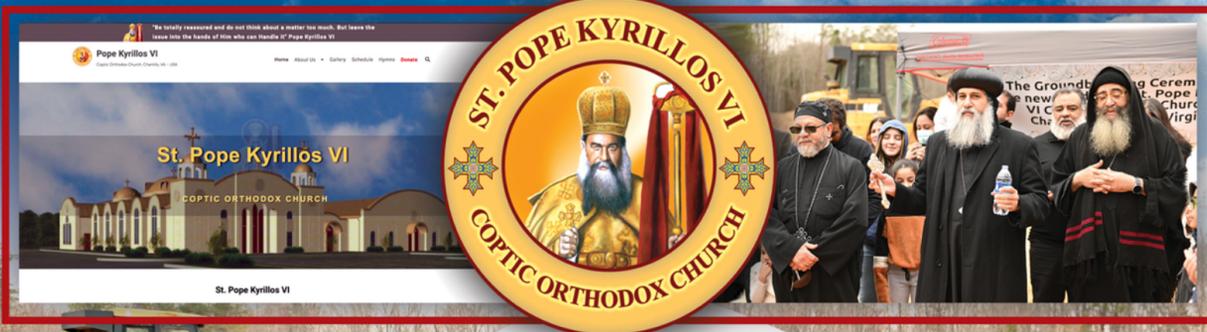
لقد جمعنا بفخر فريقاً من المحترفين الذين تم اختيارهم بعناية لخدمة فئة مختارة من العملاء وأصحاب الأعمال

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.



بصلوات صاحب القداسة البابا تواضوس الثاني
وصلوات أسقفنا المحبوب نياحة الأنبا بيتر وبفضل صلوات القديس البابا كيرلس وصلواتكم
بدأنا أول مرحلة في تجهيز الأرض لبناء الكنيسة وما زال الطريق طويل ومكلف لإتمام عمل الله وبناء بيته
ليتمجد الرب يسوع بصلواتكم ومساهماتكم لإكمال معجزة البناء لتكون كنيسة القديس البابا كيرلس السادس بفرجينيا متاحة في أقرب وقت ممكن
لجميع أولاده وأحبائه ومفتوحة كل يوم للتسبيح والصلوات والقداسات
للتبرعات رجاء زيارة موقعنا أو إرسال التبرعات على العنوان التالي أو الإتصال تليفونياً

DONATE



P.O Box Address:
14001-C ST GERMAIN DR
PO BOX 142
CENTREVILLE VA 20122-0142

<https://stpopekyrillos.org/>
Point of Contact:
Fr. Tadrous Saleab 703-772-2859



Tel: (626) 261 9969
www.charismadaily.com

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

- Design business logos.
- Design covers and pages of newspapers and magazines.
- Design business advertisements for Newspapers and magazines.
- Design of various TV commercials and voiceover montage.
- Advertising photography and graphic work for promos.
- Design packaging containers for all products and process them for printing.
- Design different sizes Banners.
- Design gift's prints of various kinds as well as T-Shirts prints.
- Distinctive designs, drawing cartoons and all fine arts.

- تصميم وتنفيذ جميع أعمال المطبوعات والمزيينات.
- Business Cards - Brochures - Posters - Flyers.
- تصميم ال-logos.
- تصميم وتنفيذ أغلفة كتب وصفحات الجرائد والمجلات.
- تصميم وتنفيذ إعلانات الجرائد والمجلات للشركات التجارية وغيرها.
- تصميم وتنفيذ الإعلانات التلفزيونية المختلفة والمونتاج.
- ال-promos والتعليق الصوتي وتصوير الإعلان وعمل جرافيك لل-promos.
- تصميم عبوات التعبئة والتغليف وكل ما يخص المطبوعات.
- تصميم وتنفيذ ال-Banners بأحجام مختلفة لجميع الأنشطة والشركات.
- مطبوعات على الهدايا باختلاف أنواعها والطباعة والرسم على ال-T-Shirts وغيرها من أعمال التصميم المتميزة ورسوم الكاريكاتير والفنون التشكيلية.