

Charismaa
Newspaper

كاريزما



CharismaaNewspaper



Charisma daily
كاريزما اليوم

الثلاثاء (1-31) مارس 2022 العدد 50 - السنة الخامسة

الهدف بين يديك

Tuesday - (March 1 - 31) - 2022 - Volume No. 5 - Issue No. 50

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief
Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير
وائل لطف الله

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

www.charismadaily.com

كل ما يهم المهاجر العربي



**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

غزو بوتين لأوكرانيا يربك استراتيجية بايدن ويضعه على المحك

ينسب المحللون الفضل إلى بايدن في العمل مع الحلفاء للتحضير لعقوبات تهدف إلى شل الاقتصاد الروسي وضرب الدائرة المقربة من بوتين. فقد أقتنع ألمانيا، التي لطالما اعتبرت الحلقة الضعيفة بتجميد الموافقات على خط أنابيب الغاز نوردرستريم 2. وقد تشمل الخطوات التالية محاولة قطع روابط روسيا بالنظام المالي العالمي.

وجادل بعض النواب الأمريكيين قائلين إنه كان من الأفضل فرض العقوبات على روسيا في وقت سابق، لكن مسؤولي إدارة بايدن أصروا على أن ذلك كان سيقلص تأثيرها الآن. وأقر المسؤولون الأمريكيون بأن العقوبات قد تؤدي إلى ارتفاع أسعار النفط مما يزيد من وطأة ارتفاع التضخم. ويبقى أن نرى ما إذا كانت العقوبات ستدفع بوتين إلى التراجع. كما أنهال الثناء على قرار بايدن رفع السرية عن المعلومات الاستخباراتية بشأن ما تردد أنها مؤامرات روسية لتطبيق ذرائع لغزو أوكرانيا. لكن الإدارة واجهت انتقادات لرفضها تقديم أدلة ملموسة.

باب حلف الأطلسي المفتوح:

أشادت الحكومات الغربية بتمسك بايدن "بالباب المفتوح" لحلف شمال الأطلسي أمام الطامحين في عضويته. لكن بعض المنتقدين قالوا إن بايدن كان ينبغي أن يكون أكثر وضوحاً بشأن ضعف احتمالات انضمام أوكرانيا للحلف، نظراً لأن أحد مطالب بوتين الرئيسية كان امتناع الحلف عن المزيد من التوسع نحو الشرق. وقد يكون لرد بايدن أيضاً تداعيات على العلاقات الأمريكية الصينية. فهناك قلق من أنه إذا بدا بايدن متساهلاً للغاية مع موسكو، فقد تعتبره الصين إذعانا تتحرك بموجبه ضد تايوان المتمتعة بالحكم الذاتي والتي تعتبرها بكين إقليماً منشقاً عنها.

وقد يمنح تحدي بوتين الجمهوريين الفرصة للتغلب على بايدن وزملائه الديمقراطيين في انتخابات التجديد النصفي للكونغرس في تشرين الثاني/نوفمبر والتي ستحدد توازن القوى في واشنطن.

وستخضع استراتيجية بايدن قبيل الهجوم الروسي لمزيد من التدقيق بينما يخطط كيف سيمضي قدماً. Dw

تركيز على الجناح الشرقي لحلف الأطلسي ركز بايدن بدلا من ذلك على التنسيق مع الحلفاء في حلف شمال الأطلسي، خاصة أولئك الواقفين في الشرق الذين يشعرون بالقلق من تداعيات حشود روسية عسكرية بلغ قوامها 150 ألف جندي على حدود أوكرانيا. وقادت واشنطن الجهود لفرض مجموعة أولية من العقوبات بعد أن أمر بوتين قواته بدخول منطقتين انفصاليين يسيطر عليهما الانفصاليون بعد الاعتراف باستقلالهما في 21 شباط/فبراير. وكانت تلك المجموعة بمثابة طلقة تحذيرية لكنها فشلت في درء الغزو يوم الخميس. في البداية كانت استراتيجية بايدن تتمثل في التحذير من الغزو الوشيك لإظهار أنه على علم بما سيفعله بوتين، حتى وإن لم يستطع منعه. وكانت النتيجة المباشرة هي بث الحيوية في أوصال التحالف العسكري الغربي الذي كان في وضع سيء في عهد سلفه دونالد ترامب الذي شكك في قيمة الحلف.

"رد اقتصادي على عمل عسكري" ووصف دبلوماسي أوروبي كبير مشاورات بايدن مع الحلفاء بأنها "نموذجية" على النقيض مما اعتبره كثير من الشركاء انسحابا فوضويا للولايات المتحدة من أفغانستان العام الماضي. ومع ذلك، تساءل بعض المحللين عما إذا كان نشر بضعة آلاف من القوات الأمريكية الإضافية في ألمانيا وبولندا ورومانيا كافيا، وأشاروا إلى أن بايدن كان يوسع فعل المزيد للحفاظ على خيار عسكري يعول عليه.

وقال إيان كيبي سفير الولايات المتحدة السابق في منظمة الأمن والتعاون في أوروبا وجورجيا "من أوجه القصور أن حزمة الردع التي وضعناها غير متكافئة إلى حد ما لأنها اقتصادية بالأساس بينما نواجه مشكلة عسكرية". وأضاف كيبي أن بايدن كان بمقدوره السعي لتفعيل قوة الرد التابعة لحلف شمال الأطلسي وإرسالها إلى بولندا ودول البلطيق مما يحمل رسالة مفادها "لقد حشدت القوات على حدودك. ونحن نحشد القوات على حدودنا، وسنسحب عندما تنسحب".

كان الرئيس الأمريكي جون بايدن سابقا إلى التحذير من غزو روسي لأوكرانيا داعيا إلى توحيد الموقف الغربي لمواجهة خطط الرئيس بوتين. الآن ماذا سيفعل بايدن بعد أن غزت روسيا أوكرانيا؟ هل يكتفي بالعقوبات أم أن لديه خيارات أخرى؟ هدد الرئيس الأمريكي جو بايدن بفرض أقصى عقوبات على الإطلاق على روسيا، وعمل على حشد حلفاء الولايات المتحدة في جبهة موحدة، وزود أوكرانيا بأسلحة أكثر مما فعل أي رئيس أمريكي، كما عزز القوات الأمريكية بالجناح الشرقي لحلف شمال الأطلسي في تأكيد على التزامه.

لكن على الرغم من كل جهود بايدن الرامية لدرء هجوم روسي على أوكرانيا، لم يتردد الرئيس الروسي فلاديمير بوتين وغزت قواته أوكرانيا يوم الخميس (24 شباط/فبراير 2022) في هجوم بري وجوي وبحري. فبعد أسابيع من الدبلوماسية غير المثمرة، أمطرت الصواريخ الروسية المدن الأوكرانية وتدفقت القوات عبر الحدود من روسيا وبيلاروسيا.

شيخ العراق وأفغانستان:

ومن المتوقع أن يكون لطريقة تعامل بايدن مع الأزمة، التي يخشى المسؤولون الغربيون تحولها إلى أكثر الصراعات دموية في أوروبا منذ الحرب العالمية الثانية، تداعيات شديدة على مصيره السياسي وعلاقات الولايات المتحدة مع العالم. وتهدد بايدن برد حاسم من الولايات المتحدة وحلفائها على الهجوم الروسي "غير المبرر". وتبناين الآراء في طريقة تعامله حتى الآن مع أكبر أزمة دولية يواجهها خلال رئاسته. وتحركات بايدن ستكون مكبلة دائما لأن إدارته أوضحت أنها ستفعل كل ما في وسعها لمساعدة أوكرانيا في الدفاع عن نفسها ولكنها لن ترسل قوات على الأرض. ويعكس تفضيله للدبلوماسية والعقوبات ضعف رغبة الأمريكيين في التدخل بعد مستتقي أفغانستان والعراق. ويدرك بوتين تماما أن بايدن لن يخوض حربا ضد قوة نووية أخرى لحماية دولة تشترك في حدود طويلة مع روسيا ولا يربطها اتفاق دفاعي مع واشنطن.

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 والاقتصادي

د. هون جندى

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيشين لطف الله

أزياء وموضة

د. هنسي أحمد شلبي

جياكلين فايق

رياضة

كابتن / إيهاب مهدي

كابتن / هانسي عزيز

فنون وديكور

سامر رياضي

نيرمين موريي

نيشين مفرح

هنس شوكند

علاقات عامة

مهدي - فليبا - هسن - ماريانا - ماجي

أبو العنين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

الإتحاد العام للمصريين بالخارج بالولايات المتحدة الأمريكية



General Union of
Egyptians Abroad - USA

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



NOW OPEN

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

توصيل الادوية والمستلزمات الصحية
مجانا في نفس اليوم

Blast
Pharmacy
Your health matters

- 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

أنا مدير نفسي - دليلك الشامل لنجاح مشروعك



بثلم / جاك عطا الله باحث اقتصادي

خاص لجريدة كاريزما

• المناطق الجغرافية التي تستطيع تغطيتها.



6 - وضع نموذج العمل:

نموذج العمل يجب على 9 أسئلة رئيسية في أي مشروع.

مخطط نموذج العمل التجاري

شركاء العمل Key Partners	أنشطة رئيسية Key Activities	القيمة المقترحة Value Proposition	العلاقات مع العملاء Customer Relationships	شراحيات العملاء Customer Segments
9	7	1	4	2
	الموارد الرئيسية Key Resources		القنوات Channels	
	6		3	
		هيكل التكاليف Cost Structure		مصادر الإيرادات Revenue Streams
		8		5

7 - تحديد طرق التطوير:

إن لم يكن لديك خطة للتطوير لا تبدأ.

فمعنى وجود خطة للتطوير معناها معرفه وضعك الحالي وتحديد هدف تريد ان تصل له وتقسيم هذا الهدف الى مراحل ومن هنا يبدأ التطوير. إن بدأت مشروعك ولم تفكر كيف تطور نفسك ستنتهى.

عند إعلان مايكروسوفت الاستحواذ على نوكيا بعد الخسائر الكبيرة للشركة. قال الرئيس التنفيذي لنوكيا وهو ييكي.

We didn't did anything wrong, but somehow we lost وكانت جملة معبره عن إنهيار عملاق صناعة التليفون المحمول بسبب رفضه التطوير وقبول انظمه التشغيل الجديدة.



8 - الإجراءات القانونية:

ربما تفشل بعض المشاريع بسبب عدم وجود درايه بالتراخيص اللازمه لممارسة نشاط المشروع فينتهى بها الحال بمخالفات لكثير من القوانين والتعرض لكثير من الغرامات، لذلك مع بدايه اى مشروع يجب استشارة محامى مختص بالإجراءات القانونية ومحاسب مختص بقوانين الضرائب وتأسيس الشركات. نصيحه أخيره .. تزود بالمعرفه...

بعد إفتتاح مشروعك أكثر من القراءة والاطلاع على كل ما هو جديد في مجال عملك لتظل قادراً على التطور باستمرار والمنافسة بشكل احترافي.

الحكوميه لتمويل المشروعات - حاضنات الأعمال business incubator - التمويل الجماعى crowdfunding - التأجير التمويلي - leasing compa- nies - تمويل متناهي الصغر Microfinance - الشراكة partnership - رأس المال المخاطر Venture capital (angel Investors). المستثمرين الملائكه

• موارد بشرية:

ليس كل المشاريع تطلب ان يكون هناك موظفين بدوام كامل full time employee فمثلا شركة Uber تمتلك حجم أعمال ضخم في قطاع المواصلات دون ان يكون هناك سائق واحد يعمل بنظام ال Full time Job لذلك يمكن ان توفر في نفقات التشغيل من خلال الإعتماد على الموارد البشرية عن طريق أحد الطرق التاليه: (التعهيد الجماعى Crowd Sourcing - أصحاب العمل الحر Freelancers - المتطوعين Volunteers).

• موارد تشغيلية:

يجب ان تجيب على هذه الاسئلة :
- من اين سأشتري المواد الخام؟ من هم الموردين واسعارهم؟
- من اين سأشتري المعدات؟ ما هى طرق التصنيع او تقديم الخدمة؟
- هل سأحتاج لنقل المنتج او الخدمة؟
- هل سأحتاج الى تغليف المنتج ومن اين سأحصل على خدمة التغليف؟
عندما يكون لديك إجابات لكل هذه الاسئلة فأنت تسيير في طريق التخطيط الجيد.

4 - حساب التكاليف المبدئيه والتشغيليه والعائد من المشروع:

أى مشروع جديد يحتاج الى تكاليف أوليه لبدء المشروع مثل شراء المباني والمعدات والمواد الخام وغيرها وتكاليف تشغيليه كالمرتبات والإيجارات وغيرها لضمان إستمراريه المشروع. التكاليف الاولييه والتشغيليه تكون على عاتق صاحب المشروع حيث ان المشروع غير قائم حتى الآن او قائم ولكن لا يدر ربح فعلى وذلك لان اى مشروع جديد يأخذ فترة تسمى (فترة الإسترداد Payback period) وهى الفتره بين البدء في إنفاق الأموال على المشروع وبدء المشروع في إسترداد الاموال التى تم إنفاقها وتحقيق ربح.

كلما كان حجم المشروع كبير كلما كانت فترة الإسترداد أطول لذلك يجب حساب التكاليف المبدئيه والفتره الزمنيه التى تستطيع ان تتحمل فيها تكاليف بدون ان يكون هناك ربح . (initial cost & expected sales volume)
يجب ايضا حساب العائد على الاستثمار (ROI Ratio) لمعرفه جدوى البدء في المشروع من عدمه.

5 - وضع خطة التسويق:

التسويق يعتبر من أهم الاسباب لنجاح مشروعك. فربما يكون لديك افضل منتج او خدمه ولكنك تخسر بسبب نقص خبره التسويق ومعرفه السوق جيدا لذلك يجب ان تأخذ في إعتبارك كل ما يلى :
• ما هى شريحه العملاء المطلوبين Segmentation .
• من هم المنافسين واسعارهم competitors prices .
• من هم أكبر الموردين واسعارهم vendors prices .
• نقاط ضعف المنافسين ونقاط قوتك strength and weakness .
• طرق التسويق الفعاله لعملائك online or Offline .
• نظام البيع المناسب Cash or credit .

هل تعلم بتأسيس مشروعك الخاص لتكون مدير نفسك او لديك بالفعل مشروعك الخاص؟

هل تعلم ان 70% من المشروعات الناشئه تفشل في أول سنة لها وتغلق أعمالها؟

هل تعلم ان الإغلاق والفشل يكون بسبب شئ واحد فقط؟

لن اطيل الحديث عليك عزيزى القارى.. فإن كنت من المهتمين بنجاح مشروعك او البدء في مشروع جديد فإليك بعض النقاط التى تحدد نجاحك يجب أن تأخذهم بعين الإعتبار جيداً وتجب عليهم كأنك عميل لمشروعك الجديد.

لا يستطيع احد أن يبنى برج قبل ان يضع تصميم البرج وحساب التكاليف وخلافه .. كذلك مشروعك فالتخطيط هو 90% من نجاح مشروعك او فشله.. فكلمنا اخذت وقت وجهد في التخطيط الجيد كلما بدأت بدايه صحيحه بدون مفاجآت كثيرة تكلفك الكثير. لذلك قبل ان تبدأ مشروعك يجب ان تحدد كل ما يلى:

1 - إختيار فكرة المشروع:

تعتمد إختيار فكرة المشروع على هل:

• هل المنتج او الخدمة التى ستقدمها ستضيف قيمه جديده (Add Value)؟
هذا السؤال تسأله لنفسك .. ما الاختلاف بينك وبين الآخرين الذين يقدمون نفس خدمه .

لماذا يأتى اليك العملاء ولايذهبون لغيرك؟

لو انك عميل ماذا ستحتاج من مقدم المنتج او خدمه؟ إجابتك على هذا السؤال تكشف لك الكثير وتوضح لك ما يحتاجه مشروعك لينجح. وايضا بعد البدء في مشروعك احرص دائماً على معرفه رأى العميل في منتجك او خدمتك (Feedback) .

• هل المنتج او الخدمة التى ستقدمها ستشبع إحتياج او نقص عرض موجود في السوق (fill the Gap)
بعض المشاريع الناجحه تقوم على سد فجوه موجوده في السوق او إشباع إحتياج .. مثل شركة Uber للنقل نجحت في سد الفجوه في عدم وجود خدمة تاكس جيدة. شركة DoorDash نجحت لعدم وجود طريقه فعاله لتوصيل الطعام، لذلك إيبحث عن نقص أو إحتياج موجود بحيث تكون فكرة مشروعك قائمه على سد هذا النقص او الإحتياج.

2 - إختيار إسم المشروع:

• يعتمد جزء كبير من نجاح مشروعك على الإسم .. فلا بد ان يكون الإسم مناسب للغه وثقافه الدوله التى تعمل بها.
• الإسم سيكون هو ال Brand الخاص بمشروعك فيجب ان يكون سهل النطق ومرتبطة بالمنتج او خدمه التى تقدمها لان جزء كبير من التسويق يعتمد على إنتشار الإسم بين العملاء. فكلما كان الإسم سهل كلما كان الإنتشار أكثر.
• بعض الاسماء تحمل أكثر من معنى او دلالة فيجب البعد عن الأسماء المحتمل الفهم الخاطئ لها.

3 - تحديد الموارد الخاصة للمشروع:

• موارد ماليه
ليست كل الموارد الماليه للمشاريع هى مدخرات شخصيه فهناك مصادر كثيره يمكن ان تأخذ منها تمويل لمشروعك على حسب نوع المشروع وفكرته والمنتج او خدمه النهائيه.
بعض هذه المصادر (العائله والاصدقاء - البنوك - البرامج

هل كانت أوكرانيا جزءاً من روسيا؟ كيف تدير أمريكا حربها على روسيا والصين؟



هل كانت أوكرانيا جزءاً من روسيا؟

تعتبر دولة أوكرانيا ثاني أكبر دولة في أوروبا بعد روسيا الأوروبية من حيث المساحة، كما تعتبر أوكرانيا امتداد للدولة الروسية التي كانت جزءاً منها، أو ما كان يعرف بالاتحاد السوفيتي سابقاً، وهذا ما خلق أزمة دولية ما زالت أوكرانيا تعاني منها حتى اليوم، مع ارتفاع حدة التصعيد من الطرف الروسي الهادف لضم أوكرانيا كجزء من الإمبراطورية الروسية السابقة والجدير بالذكر، أن موقع أوكرانيا وخاصة أنها إحدى الدول التي تطل على البحر الأسود، جعل منها منطقة صراع محتملة للغاية عبر التاريخ، إضافة إلى المطامع الاستعمارية من قبل جيرانها.

تقع أوكرانيا شرق القارة الأوروبية، حيث يحدها روسيا من الشرق، و بيلاروسيا من الشمال، و بولندا وسلوفاكيا والمجر من الغرب، رومانيا ومولدوفا من الناحية الجنوبية الغربية، والبحر الأسود وبحر آزوف من الجنوب، كما أن أوكرانيا تعتبر عضو في رابطة الدول المستقلة، وكما ذكرنا سابقاً أن موقع أوكرانيا جعلها مطمع للدول المجاورة خصوصاً روسيا والتي كانت تعتبر امتداد للاتحاد السوفيتي.

سبب حرب روسيا وأوكرانيا:

سبب حرب روسيا وأوكرانيا، أشعلت الحرب من جديد بين روسيا وأوكرانيا، وتجددت الخلافات القديمة التي كانت بين الدولتين، فقبل نشوب الخلاف بين أوكرانيا وروسيا كانت هناك علاقات وطيدة ومصالح مشتركة بين الدولتين، إلى حين انهيار الاتحاد السوفيتي، وبدأت الحرب والكره بين الأوكرانيين والروسين، وبدأت علاقة الكره بين الطرفين وهناك العديد من الأسباب التي عملت على إحداث الخلاف بينهما قديماً، وعودة هذا الخلاف بين الدولتين حديثاً لأسباب حديثة إضافة إلى الأحداث القديمة التي توتر العلاقات بين الدولتين، وتوقع محللون سياسيون أن هناك حرب قريبة جداً بين البلدين روسيا وأوكرانيا، بسبب توتر الأوضاع بينهما.

بداية الأزمة بين روسيا وأوكرانيا:

كانت أوكرانيا دولة مستقلة منذ عام 1991 ميلادي، إلا أن روسيا تعتبرها من الدول المؤثرة عليها بشكل مباشر، حيث ترغب دولة روسيا بجعل أوكرانيا داخل نطاق "السياسة المحدودة"، وهو ما تفرضه دولة قوية مثل أوكرانيا، ونشأ الخلاف بين الدولتين بعد انهيار الاتحاد السوفيتي، حيث تم توقيع مذكرة بودابست للضمانات الأمنية بين روسيا وأوكرانيا وموقعين آخرين والتي تنص على التخلي عن القوة والسلاح وتجنب الحرب بين الدولتين، ولكن في 2014 ميلادي تم خرق هذه المعاهدة واستخدام القوة والسلاح ضد الدولتين في هذه الحرب، وهو الأمر الذي أعاد توتر العلاقات بين الدولتين أوكرانيا وروسيا.

تفاصيل حرب 2014

شن روسيا حرب على أوكرانيا، وقامت بالعديد من العمليات العسكرية داخل الأراضي الأوكرانية، وذلك بعد عزل الرئيس الأوكراني فيكتور يانوكوفيتش حيث سبق هذا التنحي والتخلي احتجاجات عمّت البلاد في ذلك الوقت، تمكنت القوات الروسية من الاستيلاء على مواقع استراتيجية وحيوية مهمة في الأراضي الأوكرانية كان من أهمها جزيرة القرم وبعد هذه الأحداث ظهر بما يسمى "الجماعات الانفصالية" في أوكرانيا، حيث كانت تصوت هذه الجماعات لحكم روسيا المحلية، مما أحدث هناك صراع بين هذه الجماعات الانفصالية والحكومة الأوكرانية، أدانها المجتمع الدولي ومن ضمنها منظمة العفو الدولية ما قامت به روسيا ضد أوكرانيا، وتم اتهام روسيا بخرق القوانين الدولية وانتهاك السيادة الأوكرانية.

تدخل أمريكي في الأزمة الروسية الأوكرانية:

سلمت الولايات المتحدة الأمريكية ما يقارب 90 طن بما

تسميه "الأسلحة الفتاكة"، لأوكرانيا بعد يوم واحد فقط من المحادثات التي دارت بين الولايات المتحدة الأمريكية وروسيا في جنيف لتحدث عن الأزمة الأوكرانية الروسية، وتوعدت الحكومة الأوكرانية بأنها ستعمل على تفكيك أي جماعات داخلية تدعم روسيا حيث قال مستشار رئيس مكتب الرئاسة ميخائيلو بودولياك "ستواصل دولتنا سياستها في تفكيك كل هيكل أوليغارشي (يحكمه الأقلية) وسياسي يمكن أن يعمل على زعزعة استقرار أوكرانيا أو يتواطأ مع المحتلين الروس".

كيف تدير أمريكا حربها على روسيا والصين؟

في الوقت الذي تُصعد فيه روسيا من ضغوطها على الولايات المتحدة والغرب بتحركاتها في أوكرانيا، تظل استراتيجية واشنطن الرئيسية تدور حول مواجهة الصين ومنعها من اتخاذ إجراءات مماثلة في تايوان، وبين هذا وذاك تواجه أمريكا خيارات صعبة لاختيار مواجهة دولة واحدة منهما أو مواجهتهما في آن واحد. ويقول المحلل السياسي الأمريكي رافائيل كوهين، الضابط السابق بالجيش الأمريكي وأحد كبار العلماء بمؤسسة البحث والتطوير الأمريكية "راند"، إنه مع قرع طبول الحرب في أوكرانيا، ظهر صوت غير متوقع يدعو إلى ضبط النفس هو صقور الصين. ويضيف كوهين: "إن أعضاء الكونجرس أعربوا عن انفتاحهم على تقديم تنازلات لروسيا، حيث قال البعض إن أي رد أمريكي على روسيا من شأنه أن ينتقص من قدرتنا على ردع الصين". وعلى نحو مماثل، حذر محللون دفاعيون بارزون في الشأن الصيني من السماح لحرب فعلية في أوكرانيا بـ"صرف الانتباه" عن الصراعات المحتملة الأخرى، وأبرزها غزو تايوان بقيادة صينية، حتى إن تاكر كارلسون الشخصية البارزة في شبكة فوكس نيوز، أشار الشهر الماضي إلى أن "الصين وحدها هي التي تستفيد من الحرب مع روسيا". وجوهر الأمر فإن هذه المدرسة الفكرية تدفع بأن الولايات المتحدة ليس لديها خمسة خصوم محددين كما ترى بعض استراتيجيات الدفاع الأمريكية، في إشارة إلى الصين وروسيا وإيران وكوريا الشمالية والإرهاب، ولكن خصماً واحداً فقط وهو الصين، وفق ما نقلت "البيان" الإماراتية. وتدور المدرسة الفكرية، التي تنادي بمبدأ "الصين أولاً وأخيراً"، حول ثلاثة افتراضات أساسية. أولاً

في حين أن روسيا قد تكون مصدر إزعاج، فإن الصين هي القوة الوحيدة التي تمتلك القوة العسكرية والاقتصادية القادرة على تحدي النظام الدولي الذي تقوده الولايات المتحدة. ثانياً، لا تملك الولايات المتحدة القدرة العسكرية على التعامل مع كل من الصين وروسيا في وقت واحد. وثالثاً، ينبغي على الولايات المتحدة أن تركز على الصين وتترك حلفاءها الأوروبيين للتعامل مع روسيا. وبالنظر بشكل أكثر تفصيلاً، لا يبدو أن أيًا من هذه الادعاءات قائمًا. وفي حين تشكل الصين بالفعل التحدي الأكبر على المدى الطويل لا يمكن للولايات المتحدة ببساطة أن توكل حل مشكلة روسيا إلى غيرها، ويرجع ذلك جزئياً إلى أن روسيا نفسها لن تسمح بذلك. وقد حاولت روسيا التدخل في انتخابات أمريكية متعددة. وكان القراصنة الروس (رغم أنه ربما لا تكون الحكومة نفسها) مسؤولين عن الهجوم الإلكتروني على خط أنابيب كولونبال الذي ترك العديد من الولايات الجنوبية الشرقية بدون بنزين لعدة أيام. وهاجم مرتزقة روس قوات العمليات الخاصة الأمريكية في سوريا. ولا تزال هناك مزاعم غير قاطعة بأن روسيا دفعت مكافآت لمهاجمة القوات الخاصة الأمريكية في أفغانستان. وعلى الرغم من أن روسيا غير مريحة من الناحية الاستراتيجية، إلا أنها تنظر إلى الولايات المتحدة على أنها خصمها الرئيسي، وبالتالي يجب على الولايات المتحدة مواجهتها، وفقاً لما يراه "كوهين". كما أن الأمر ليس بالضرورة أن الولايات المتحدة سوف تفتقر ببساطة إلى القدرة على الرد على كل من الصين وروسيا في وقت واحد. فصحيح أن ميزانية وزارة الدفاع ستكون محدودة دائماً، ولكن في ذروة الحرب الباردة كان الإنفاق العسكري للولايات المتحدة، كحصّة من الناتج المحلي الإجمالي، أكثر من ضعف ما هو عليه اليوم. وإذا ما ستزداد ميزانية الدفاع في الولايات المتحدة في المستقبل كما أوصت بذلك لجنة استراتيجية الدفاع الوطني من الحزبين الجمهوري والديمقراطي، فإن صورة الموارد قد تبدو مختلفة. فضلاً عن ذلك فإن أوروبا ومنطقة المحيطين الهندي والهادئ

لا تنافسان على الموارد بالقدر الذي قد يعتقد المرء. وغالباً ما يدور الردع في أوروبا حول وحدات مدرعة ثقيلة، وهي أقل صلة بالمسرح البحري مثل المحيطين الهندي والهادئ. ومن المسلم به أن القوة الجوية الأمريكية تمتد عبر المسرحين، وهي حجة لقوة جوية أكبر في السنوات المقبلة. وعلى المدى القصير تساعد الولايات المتحدة حقيقة أن القوة الجوية، حتى أكثر من القوات البرية أو البحرية، يمكنها أن تنتقل بين المسرحين بسرعة وقادرة على الرد على كلا التهديدتين. ويقول "كوهين" إنه ربما الأهم من ذلك، أن من الخطأ التفكير في الصين وروسيا باعتبارهما مشكلتين مستقلتين. وتحتاج الولايات المتحدة إلى حلفائها الأوروبيين لمواجهة الصين، لأسباب اقتصادية في الغالب ولكن عسكرياً أيضاً. فقد ساعدت المملكة المتحدة للتو في صياغة اتفاق غواصات نووية بين أستراليا والمملكة المتحدة والولايات المتحدة لتعزيز قوة الحلفاء البحرية في المحيط الهندي. وتحفظ فرنسا أيضاً بوجود عسكري في منطقة المحيطين الهندي والهادئ. وحتى ألمانيا أرسلت مؤخراً سفناً إلى المنطقة. وإذا تركت الولايات المتحدة مشكلة روسيا لبقية أوروبا، فما الذي يمنع بقية أوروبا من ترك الصين إلى الولايات المتحدة؟ ويرى أن الأمر على أنه مسألة وضع سوابق عالمية، فإذا تمكنت روسيا من التصرف مع الإفلات من العقاب في أوروبا، فعندئذ يمكن للصين في آسيا أن تتصرف كذلك. وهناك بالطبع الكثير من الأسباب التي تجعل تايوان ليست على غرار أوكرانيا، وتجعل حلفاءنا الآسيويين يختلفون عن حلفائنا الأوروبيين. لكن النقطة الأساسية تبقى هي أنه إذا جلسنا وسمحنا للأنظمة الاستبدادية بالتسلط على جيرانها الديمقراطيين الأصغر حجماً لإخضاعها دون تداعيات، فإن ذلك سيرسل إشارة قوية إلى بقية العالم. ومما لا شك فيه أن مدرسة "الصين أولاً وأخيراً" تتمتع بجاذبية معينة. ومن المؤسف أن الواقع الجيوسياسي لا يسمح بمثل هذه الاختزالية. ويخلص "كوهين" إلى أن أمريكا تحتاج إلى استراتيجية للجمع بين مواجهة الدولتين كتنهيمهما وليس الخيار بينهما

الصراع بين روسيا وأوكرانيا أثر على تكاليف الوقود في العالم:

ارتفعت أسعار النفط بالفعل وسط الغزو الروسي لأوكرانيا، وقد يبدأ ذلك في ضرب سائقي السيارات في الكثير من دول العالم في مضخات البنزين. تعد روسيا واحدة من أكبر منتجي النفط في العالم وهناك مخاوف من أن يؤثر الصراع في أوكرانيا على التوزيع والإمداد - إليك ما تحتاج إلى معرفته. تواجه الأسر بالفعل ضغوطاً على ميزانياتها بسبب أزمة تكلفة المعيشة وارتفاع فواتير الطاقة، قد تبدو الحرب بين روسيا وأوكرانيا وكأنها قضية بعيدة تحدث على بعد آلاف الأميال. لكن يمكن أن يكون لها تأثير أقرب إلى المنزل، لاسيما في البنزين، هناك تحذيرات من أن الأزمة بين روسيا وأوكرانيا سترفع أسعار النفط بالجملة. هذا هو التأثير المحتمل لنزاع روسيا وأوكرانيا على أسعار البنزين في دول العالم خاصة في بريطانيا كما يشير الخبراء. أسباب ارتفاع أسعار البنزين بسبب أزمة روسيا وأوكرانيا، أنه ترتبط أسعار البترول بسعر النفط في أسواق الجملة، فكلما زادت تكلفة شراء النفط وتوريده، سيتعين على المزيد من محطات الوقود الدفع، والتي يتم نقلها في النهاية إلى سائقي السيارات في المضخات. روسيا هي ثالث أكبر منتج للنفط في العالم وهناك مخاوف من أن الصراع قد يقلل التوزيع والإمداد من المنطقة، قد لا يحدث هذا فرقاً كبيراً في العرض، لكن سعر النفط قد يرتفع في أماكن أخرى إذا كان الجميع يبحث عن بدائل للمصادر الروسية. أسعار النفط ترتفع بالفعل وتغذي أسعار البنزين القياسية، فقفزت أسعار خام برنت إلى ما بعد 100 دولار للبرميل هذا الأسبوع هو أعلى مستوى في ثماني سنوات.

انخفض إلى حوالي 97.6 دولاراً ولكنه ارتفع بأكثر من 30 دولاراً منذ بداية العام، كما قال وارن باترسون، رئيس أبحاث السلع في شركة الخدمات المالية ING، إن التكاليف ستستمر في الارتفاع، وقال: "من المرجح أن تظل الأسعار متقلبة ومرتفعة". هناك بالفعل علامات على عدم اليقين وارتفاع أسعار النفط يضرب العالم بأكمله.

"المناطق الزرقاء" أو "The Blue Zones" وكشف أسرار المعمرين!!



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

خاص لجريدة كاريزم

www.eat4healthy.com



من ٢٠ عاماً تقابلت مع الكثير من المسنين وليس من الغير العادي أن يكون ٣ وأحياناً ٤ من مرضاي في تسعيناتهم Nonagenarians والكثير من الذين في ثمانيناتهم Octogenarians طبعاً وقد أتقابل مع حوالي ١٠ من هؤلاء الشبه معمرين Octogenarians and Nonagenarians في أيام معينة! ولكنه من النادر جداً أن تسنج لي الفرصة أن أكون في محضر Centenarians فهو بمثابة اللقاء مع اليونيكورن Unicorn الكائن الخرافي في أيامنا المقصرة هذه! وهم معمرين فوق الـ ١٠٠ سنة كما ذكرت سابقاً أقل من ١ في ٥٠٠٠ مواطن أمريكي! بينما في المناطق الزرقاء عادة حوالي ٣ في الـ ١٠٠٠ وهذا حوالي ١٥ ضعف النسبة في أمريكا ومعظم دول العالم!

ومين عايز يعيش لـ ١٠٠ سنة يا دكتور باسم؟!

معظم الذين قابلهم الباحث وعائلاتهم العلامة دان بيوتنر Dan Buettner كانوا في سعادة عامرة لتمتع الكثير منهم بصحة جيدة وعقل سليم رغم السن "الطاعن"! ولكن الطاعن أكثر من هذا هو أن تكون في شيخوختك وليس هناك من يريد أن يساعدك ولا أن يتواجد حولك ولا حتى أن تستمتع بذريعتك وذريعتهم بوجود خبرات حياتك الطويلة بحياتهم! يقال في بعض الحضارات بمثل الهنود الحمر Native Americans بأمريكا أن موت إنسان عجوز هو بمثابة موت "مكتبة Library" والبيتا ننتفع من خبرة أهل هذا النادي المدعوا "نادي الحكمة" حيث معظم المترددين عليه من أحكم العقول على الأرض والأيام ذلّ الدنيا دواره "What goes around comes around" ولطالما سمعت من أبناء وبنات وأحفاد مرضاي أنهم يفعلون بأبائهم وأجدادهم ما يريدون أن يعاملهم به ذريعتهم وهذه أحسن طريقة لتعليمهم مرة أخرى بـ "أسلوب حياة" يتحدثنا. د. فالتر لونجو Dr. Valter Longo الأمريكي الجنسية الإيطالي نشأة عالم وبروفيسور بجامعة جنوب كاليفورنيا USC وعالم مدير قسم وبرنامج "المعمرين والسرطان" معهد IFOM بمدينة ميلانو بإيطاليا، متخصص "علم كبر السن Gerontology" وهو من مشاهير الباحثين في مجال "طول العمر" أو "The Longevity Diet" وفي الحقيقة كتب كتاب من أهم الكتب في الموضوع حيث تناوله من ناحية علمية معملية بحتة وليس عن آراء شخصية ويكلمنا في كتابه "أكل طول العمر The Longevity Diet" عن "أكل المعمرين" أو ما هو دعاه FMD "أكل شبيه الصيام Fasting Mimicking Diet" وكتب أكثر من كتاب بالإيطالي "Alla tavola della longevità" وترجمته "على طاولة طول العمر" بالإنجليزية "At the table of Longevity" وقد يتساءل البعض ما هي أهمية الصيام وأهمية إختراع أكل مخصص باستعماله نستطيع أن نجني ثمار الصيام دون بعض عيوب الصيام كالصداع والجوع الشديد والعصبية المفرطة واضطراب النوم والشعور بالتعب! وكثير من المعمرين يستعملون الصيامات في حياتهم لأسباب وبطرق مختلفة ولكن الفوائد أكيدة علمياً ولذكر أهمها:

1. تقليل الإلتهابات - 2. التحكم بالسكر وتحسين مقاومة الانسولين - 3. التخسيس - 4. تهدئة سرعة عجز الخلايا وأكسدتها وتأخير الشيخوخة - 5. تحسين وظائف المخ ومنع الزهايمر - 6. علاج الضغط والكوليسترول المرتفع - 7. مساعدة العلاج الكيماوي في محاربة السرطان، أخيراً وليس آخراً! ولقد استقيط أنا شخصياً من ينبوع حكمة وعلم المسنين على الرغم أنني ما قابلته من أعضاء هذا النادي الخاص جدا Elite Club لن هم فوق الـ ١٠٠ لم يتعدى عدد أصابع يدي! ولكن المئات إن لم يكن الآلاف من أعضاء أو زوار نادي التسعين Nonagenarians والثمانين Octogenarians وهو نادي مزدهم الأعضاء بأمريكا ولكنه يعطيني شباك صغير Vista أطل منه على أسلوب حياة أولئك المعمرين دون الحاجة إلى زيارة المناطق الزرقاء The Blue Zones أو البقاع الغريبة Exotic Spots في العالم والتي قد لا ينطبق أسلوب حياتهم مع كل الحضارات وخصوصاً هؤلاء الآخر من رواد نادي مابين الثمانين والمئة كان قد يكون من السهل عليهم كسر حاجز الـ ١٠٠ لم يتعرضوا للكثير من الأكل الصناعي بأمريكا! ولكن في الواقع تشابههم أكثر من اختلافاتهم! مثلاً أو كيناوا اليابان ياكلون أكثر من ٢٠٪ حبوب وبذور كاملة وتشمل القليل جداً من البقول خصوصاً فول الصويا والكثير من الخضروات ٦٠٪ ولكن المذهل هو أقل من ٢٪ لحوم وأسماك!! وهذا ما أكدته لي خبرتي مع هذا النادي الذي لم أفوت أو "أضع" فرصة لأتاه من علم الحياة Ayurveda الذي تذر به قصص حياتهم، فعادتي هي الجلوس بجانب المرضى على كرسي لتبادل أطراف الحديث الذي به أسأل وأصغي لأنهم من "أسرار المعمرين" Centenarians' Secrets Of Longevity وداناً أكون كما يقول الأمريكيان على الناحية المستقبلية On The Receiving & Learning End Of The Conversation! ومجمل ما تعلمته في خلال الـ ٢٠ سنة التي مارست فيها الـ "مهنة" بل "رسالة" الطب التي هي رسالة عطاء لا أخذ! My Collective Learning Experience تؤكد ما قاله دان بيوتنر Dan Buettner في كتابه وما حث عليه أيضاً جون روبنز John Robbins (ابن مؤسس شركة باسكن روبنز) بأن أسلوب الحياة الصحي والرياضة أو المشي اليومي وعدم التعرض للمواد المسرطنة والهورمونات والمضادات الحيوية والمبيدات الحشرية والمواد الحافظة ومكسبات الطعم التي اسميها أنا "مخسرات الصحة" ومنع السكريات المضافة وتقليل الألبان المصنعة والأكل الصناعي "الهزيل السريع المريع" كما أدعوه أنا في كتاباتي ومقالاتي! وهذا هو عربون بسيط ليس فقط لنعيش أطول لأن فعلاً الأعمار بيد الله! ولكن لكي نستمتع بالحياة لأخر لحظة في عمرنا دون أمراض الضغط المرتفع والسكر الثاني والسرطان والعجز الجنسي والقولون العصبي، والسمنة والزهايمر وهذا الأخير يسلبنا أهم ما يملكه أي إنسان وهو العقل Mind وكما قال سقراط "تكلم حتى أراك" والكلام الموزون يحتاج إلى عقل سليم وهذا بدوره يعتمد على أسلوب حياة صحي!

لنجعل من حياتنا نقطة زرقاء واحدة من خطوط طويلة عريضة في المناطق الزرقاء عن طريق إحترامنا لأعظم جهاز عرفته الأرض وهو الإنسان! فلا يجب أن نهينه أو نسيء إستعماله وأهيب بك عزيزي القاريء أن تحسن صيانتها عدة مرات يومياً بالاكل والشرب الطبيعي غير الصناعي ونيل القسط الكافي المشع من النوم الجيد وعدم التدخين والعادات السيئة عموماً! لأن الحياة هي أعظم هبة وهدية من الخالق إلى المخلوق ولا يصح معاملة سيارتك وسائر الأجهزة المنزلية والمحمول وصيانتها أفضل من جسمك شخصياً! اللهم إني بلغت اللهم فاشهد! وليكن "مطبختك دكتورك"! د. باسم أيوب

الباحث عن المناطق الزرقاء في كل العالم لأجلك!...

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 (كنايته بشي)

"ربنا يديك الصحة وطول العمر!!" ... واحدة من أجمل وأصدق الأمنيات والأذعية التي ندعو بيها لأحبائنا وخصوصاً كبار السن منهم! قطار العمر يجري مهرولاً للمحطة الأخيرة وليس من ركابه من واحد لا يريد أن يتأخر عن مواعده حتى ولو شوية! مما قد يجعله القطار الوحيد في الدنيا الذي اتفق جميع ركابه على شيء واحد! وهو يعد أمراً غريباً جداً في عالم القطارات والمحطات "يا رب القطر يتأخر ولا حتى مايوصلش المحطة الأخيرة أصلاً لو ينفع يعني" بالعامية المصرية الجميلة! ولعلك سمعت عزيزي القاريء عن "نافورة الشباب" و"نافورة الأمنيات" وهم عدة... ولكنها عموماً نافورة يتهافت الملايين من الناس على الشرب منها! بهدف واحد وهو "ربنا يبارك في عمرك ويديك الصحة"! وتشتهر، أقدم مدينة في أمريكا مدينة St. Augustine على الساحل الشرقي لولاية فلوريدا، حيث إكتشف بونس دي ليون Ponce De Leon فوائده مائة النبع الـ Spring في عام ١٥١٣ عندما وصل من أسبانيا كمستكشف ولكن قد ترجع شهرة النافورة لـ ٣٠٠٠ سنة قديماً منذ حضارة التيموكيو Timucua! ولا أعرف الكثير عن صدق هذه الإدعاءات، ولكن زيارتي لمدينة St. Augustine ولهذا الـ Fountain Of Youth Archeological Park رغم قصرها أثبتت تأثيرها السحري على سعادتنا كعائلة صغيرة!

100 barrier!؟ المعمرين Centenarians - كلمة معناها شخص عدى عمره القرن الـ Century!

ولكن الباحث والمؤلف ومحقق موسوعة جينيس Guinness World Book Of Records لقطع أكبر مسافات بقيادة العجل في شبابه دان بيوتنر Dan Buettner حيث تخطى الـ 15,000 ميل في رحلته المضنية، وحقق الكثير من الإنجازات في شبابه ولكن عندما إكتشف أن كل هذا لم يؤثر على كيج جماع حصان قطار حياته، عزم على رحلة تعد الأغر من نوعها وهي رحلة لادعاء "المناطق الزرقاء" أو ما يقصد به الحدود بالقلم الأزرق الذي استخدمه ليصف البرامج التلفزيونية التي دعته لتعرف ما هية هذه الرحلة؟! وما هي إلا رحلة للبقاع التي يتمتع فيها كبار السن بواصر الصحة مما يمكنهم بسهولة عبور حاجزها يتخطاه القليلون جداً بالعالم وخصوصاً أمريكا أقل من ١ من كل ٥٠٠٠ مواطن يتخطى هذا الحاجز العنيد المسبح! ولكن بهذه المناطق الزرقاء عنها قد تفوق نسبة المعمرين Centenarians الـ ٣ في الـ ١٠٠٠ وهو أضعاف النسب العالمية عموماً! وهذا هو "حاجز الـ ١٠٠ سنة" يا حضرات، ولقد حدد Dan Buettner الـ ٥ مناطق على الخريطة بقلم "أزرق" ودعاها المناطق أو النطاقات الزرقاء وهي ساردينيا بإيطاليا Sardinia أو كيناوا باليابان Japan Okinawa ولوما ليندا Loma Linda California USA وإيكاريا باليونان Icaria Greek Island. وله جولات مع العالدين مع العلماء والمختصين مثل:

anthropologists علماء علم الإنسان. historians مؤرخين dietitians أخصائيي تغذية متخصصي علم الجينات geneticists وكتب كتاب "المناطق الزرقاء" أو "The Blue Zones" وأسس شركة خاصة بهذا الاسم أيضاً وقد تم استضافته في الكثير من البرامج الشهيرة ومنها أوبرا وينفري Oprah Winfrey ود. أوز Dr. Oz وله Ted Talk في هذا الموضوع أيضاً وله فيديوهات تخطى المليون مشاهدة عن أسرار المعمرين وقصص حياتهم التي سافر للعديد من هذه البلاد للقائهم شخصياً وعائلاتهم ويسرد الكثير من هذه الطرائف والعجائب والأسرار في كتابه التي استمعت بقراءته شخصياً أكثر من مره ولقد استمعت بكتب أخرى في نفس الموضوع لمؤلفين آخرين مثل جون روبنز John Robbins مؤلف كتاب "صحة جيدة والسن 100 Healthy at" وهو ابن مؤسس شركة باسكن روبنز Baskin Robbins ولكنه قرر في ١٩٧٦ أن يتخذ طريقاً آخر لا علاقة له تماماً بمليارات الدولارات التي لم تعني أي شيء له، فتخلى عنها كلها وصار مدافعا عن الأكل النباتي وحقوق الحيوان وخط كتاباً يعد من أهم وأشهر الكتب عن الأكل وعلاقته بالصحة Diet For New America لأمرريكا جديدة في عام ١٩٨٧ وبعده ٢٠٠٦ كتابه الشهير جدا "Healthy At 100" والعمر الـ ١٠٠ والصحة تمام". وهذه المقالة الصغيرة الطموحة جدا تحاول تلخيص كتب وخبرات رواد البحث في أسرار المعمرين على الأرض الذين تخطوا حاجز الـ ١٠٠ في صحة جيدة والعديدون منهم كانوا يسردون قصصهم شخصياً لهؤلاء! ومنهم آخوين تخطوا حاجز الـ ١٠٠ سوياً وهو شيء نادر جداً في أي بلد في العالم ولكنه لم يعد سرا الآن بسبب الجهود الحارق والسنين قليلة النوم المضنية Sleepless nights التي قضاه هؤلاء الباحثون والمؤلفون الرواد ليفتحوا لنا "كنز الحياة" علناً أيضاً نهل من أكسير "نافورة الحياة" وقد تتحقق إن شاء الله في حياتنا أمنيات المحبين لنا "ربنا يديك طول العمر"، ويبدو أن الأمر ليس مجرد جينات يا حضرات! وأن هذه المناطق الزرقاء رغم تباعدها جغرافياً ولكنها تقاربت فكراً جداً! في الواقع ١٠٪ جينات و٩٠٪ لآيف ستايل وأسلوب حياة Lifestyle! (طبعاً ١٠٪ العمر بيد الله عموماً لكن نتكلم من ناحية علمية بحتة!) ما هي الأسرار المشتركة بين هذه المناطق الزرقاء The Blue Zones؟

أكد العلم فعلاً وجود بعض الجينات ومن أشهرها الـ FOXO3 Gene حيث تواجد نسخة أو أكثر منه يزيد احتمالات التعمير فوق الـ ١٠٠ سنة علمياً بدرجة ملحوظة! ولكن هذا لا يمثل نصيب الأسد من أسرار المعمرين حيث أثبتت الكثير من الأبحاث أن "أسلوب الحياة" وما يتعلق به من أكل وشرب ورياضة ونوم وعدم تدخين إلخ له النصيب الأهم بحياة المعمرين بهذه المناطق الذي يقطنها فلاحون كادحون ولكنهم أيضاً عاشوا "منظومة حياة صحية" سنتحدث عنها بالتفصيل الآن!

سنركز على شعب وأهل ومعمرين (ساردينيا Sardinia) حيث معظمهم لم يأكل اللحوم والفراخ والأسماك والأسابيع والبعض منهم بالسهور وصفوها وكأنها "حاجة حلوة Treat" أو يعني مكافأة وفي الاحتفالات فقط والذي أكل اللحوم منهم كانت على الأكثر مرة أسبوعياً وكميات قليلة منها أيضاً! والكثير من الخضروات وكميات معقولة من الفاكهة والألبان والجبن المحلية والكثير منهم يأكل ما تزرعه العائلة في أراضيهم الخاصة أو العائلات المجاورة والأصدقاء وأيضاً من الحيوانات التي يتم تربيتها محلياً! مما يضمن أنها غير معرضة للمضادات الحيوية أو السموم الصناعية أو الهورمونات أو المسرطنات عموماً، ويكترون من زيت الزيتون وعصير الكرمة أو النبيذ المحلي أيضاً الـ Vino المليء بمضادات الأكسدة التي تقوم بتنظيف الشرايين كما الـ Housekeeping Service وأخيراً وليس آخراً بعض المكسرات والزيوت الصحية كزيت الزيتون البكر المصنوع على البارد محلياً، ولكن هذا لا يجعل الأكل فقط هو بطل قصة أسرار المعمرين وخصوصاً أننا وصفناها بـ "أسلوب حياة" ومن هذا الأسلوب المشي لمسافات طويلة يومياً والعمل سواء بالبيت أو في الحقول لساعات طويلة ولكن عند العودة إلى البيت يتم الأكل عدة ساعات قبل النوم، ويحرص المعمرين على نيل قسطهم الوافر من النوم ليلاً ويتعدى الـ ٧ ساعات! ويحرص أولادهم وأحفادهم على حسن معاملتهم حيث لا توجد ثقافة "دار المسنين" بالذات في أرياف إيطاليا وساردينيا جزيرة متميزة بأن الحياة المعاصرة لم تغزو كل ركن في حياة سكانها وسعادتهم تأتي من "العائلة La Familia" حيث يثق كبار السن في حسن معاملة ذريعتهم لهم مما يجعلهم يحرصون على تفادي العادات السيئة مثل التدخين والشرب المفرط على أن يكون لهم نصيب أن يشاهدون ويتمتعون بأولادهم وأولاد أولادهم" ويحضرون تخرجهم من الجامعة وأفراحهم أيضاً! وفي الحقيقة أنا طبيب متخصص بأمراض الباطنة والمستشفيات والسمنة بأمريكا وبعد ممارسة الطب لأكثر



التستوستيرون Testosterone

الإستروجين Estrogen

هرمون التستوستيرون:

يُعدُّ هرمون التستوستيرون (بالإنجليزية: Testosterone) هرمون الذكورة الرئيس الذي يتم إنتاجه في الخصيتين والمبيضين، ويوجد بكميات قليلة عند الإناث، ويعتبر هذا الهرمون أحد المحركات الرئيسة للتغيرات الجسدية خلال فترة بلوغ الذكور، كزيادة العضلات، وتغيير الصوت، ونمو الشعر، كما يعتبر وجوده بالمستويات الطبيعية خلال مرحلة البلوغ والشيوخ ضرورياً للمحافظة على الصحة العامة، وتركيب الجسم، والوظائف الجنسية ومن الجدير بالذكر أنَّ مستويات التستوستيرون تبدأ بالانخفاض لدى الرجال بشكل طبيعي من عمر 25-30 سنة، كما يرتبط انخفاضه بالبدانة وزيادة خطر الإصابة بالأمراض، والوفاة المبكرة.

أطعمة تزيد هرمون التستوستيرون:

غالباً ما يُوصي الأطباء بتناول الأغذية التي قد تزيد مستويات التستوستيرون بشكل طبيعي والوقاية من انخفاضه الشديد، ويمكن التركيز على بعض الأطعمة الغنية ببعض العناصر كفيتامين د، والزنك المهمين لرفع مستويات هرمون التستوستيرون، ومن هذه الأطعمة

الأسماك: حيث تعتبر التونا، والسردين والسلمون من المصادر الغنية بفيتامين د الذي يرتبط بزيادة إنتاج هرمون التستوستيرون كما تعتبر غذاء صحياً للقلب، وغنياً بالبروتين.

الحليب قليل الدسم المدعم بفيتامين د: إذ يعتبر الحليب مصدراً غنياً بالبروتين، والكالسيوم الضروري لصحة العظام، ويعتبر الحليب المدعم بفيتامين د من المصادر الجيدة للحفاظ على مستويات هرمون التستوستيرون.

صفار البيض: حيث يعتبر صفار البيض مصدراً جيداً لمجموعة من العناصر الغذائية، ومن أهمها فيتامين د، والكويلسترول اللذان قد يعان ضروريين لإنتاج هرمون التستوستيرون، ومن الجدير بالذكر أنه يمكن تناول بيضة واحدة يومياً.

الحبوب المدعمة: إذ تقوم بعض الشركات بتدعيم حبوب الإفطار بفيتامين د، وغيرها من العناصر الغذائية الأخرى.

المحاريات: حيث تُحتوي المحاريات على الزنك الضروري لتكوين هرمونات الذكورة أثناء فترة البلوغ، ويساعد تناول المصادر الغنية بالزنك على تحسين مستويات التستوستيرون، ومن أهمها: المحار، والسلطعون، والكركند.

لحم البقر: إذ توجد مخاوف صحية حقيقية بشأن الاستهلاك المفرط من اللحوم الحمراء، ومع ذلك فإن تناول اللحم الخالي من الدهون باعتدال يمكن أن يحسن مستويات التستوستيرون باعتباره مصدراً غنياً بالزنك.

الفاصولياء: حيث تعتبر الفاصولياء السوداء، والبيضاء، والحمراء من الأغذية الصحية التي تُعدُّ مصدراً جيداً للزنك وفيتامين د.

زيت الزيتون البكر: إذ يعتبر هذا النوع من الزيوت من الدهون الصحية؛ لاحتوائه على الدهون الأحادية غير المشبعة، وفيتامين هـ ويمكن لتناوله أن يحسن صحة الذكور الإنجابية عن طريق تعزيز مستويات التستوستيرون وتحفيز خلايا الخصيتين على إنتاجه.

البصل: حيث يمكن أن يساعد البصل على رفع مستويات التستوستيرون المنخفضة.

الرمان: إذ يمكن أن يعزز الرمان مستويات التستوستيرون لدى الرجال والنساء.

الخضار الورقية الخضراء: حيث يمكن للمصادر الغنية بالمغنيسيوم كالسبانخ، واللفت، والعدس والمكسرات، والبذور، والحبوب الكاملة أن تساعد على زيادة مستويات التستوستيرون في الجسم.

أطعمة تقلل هرمون التستوستيرون:

يمكن الاستغناء عن تناول بعض الأطعمة التي تخفض مستويات التستوستيرون واستهلاك بدائل غذائية صحية كاملة عوضاً عنه، ومن الأطعمة التي يمكن أن تقلل مستويات التستوستيرون:

فول الصويا ومنتجاته: فقد بينت بعض الأبحاث أنَّ تناول منتجات الصويا بانتظام يمكن أن يسبب انخفاضاً في مستويات التستوستيرون؛ وذلك لاحتوائها على مركبات نباتية تحاكي تأثير هرمون الإستروجين (بالإنجليزية: Estrogen) عن طريق تغيير مستويات الهرمونات، ولكن توجد حاجة إلى مزيد من الأبحاث لفهم كيفية تأثير منتجات فول الصويا على التستوستيرون عند البشر.

التغاع: فقد بينت بعض الأبحاث أنَّ شرب شاي التغاع بشكل يومي يسبب انخفاضاً في مستويات التستوستيرون، ومع ذلك فإنَّ معظم بحوث تأثير التغاع على التستوستيرون ركزت على النساء، والحيوانات؛ لذلك ما زالت هناك حاجة إلى مزيد الدراسات لمعرفة تأثيره على الرجال.

عرق السوس: حيث وجدت العديد من الدراسات أنَّ عرق السوس يمكن أن يؤدي إلى انخفاض كبير في مستويات التستوستيرون مع مرور الوقت لدى الرجال والنساء.

الزيت النباتي: إذ تعتقد بعض الأبحاث أنَّ الدهون المتعددة غير المشبعة الموجودة في الزيت النباتي يمكن أن تقلل مستويات التستوستيرون.

بذور الكتان: فقد أظهرت بعض الأبحاث أنَّ بذور الكتان قد يتسبب في انخفاض مستويات التستوستيرون؛ وذلك باعتباره مصدراً غنياً بمركبات الليغان (بالإنجليزية: Lignans) التي ترتبط بالتستوستيرون وتسبب طرحه خارج الجسم، وغالباً ما يرتبط هذا التأثير مع مكملات بذور الكتان، ولكن ما زالت هناك حاجة إلى المزيد من الدراسات العلمية.

الأطعمة المعالجة: حيث وجدت بعض الدراسات أنَّ تناول الدهون المتحولة بانتظام من الأطعمة المعالجة يمكن أن يقلل مستويات التستوستيرون.

الكحول: فقد بينت بعض الدراسات أنَّ شرب الكحول بكميات كبيرة يمكن أن يسبب انخفاضاً في مستويات التستوستيرون لدى الرجال بشكل سريع، ولكن ما زالت هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث.

المكسرات: إذ تشير إحدى الدراسات أنَّ أنواع معينة من المكسرات الغنية بالدهون المتعددة غير المشبعة؛ كالجوز واللوز قد تقلل مستويات التستوستيرون، ولكن هناك حاجة لمزيد من

الأبحاث لتحديد كيفية تأثير أنواع معينة من المكسرات على مستويات التستوستيرون.

نصائح لزيادة هرمون التستوستيرون:

يساعد اتباع نمط الحياة الصحي على تحسين مستويات التستوستيرون والنقاط الآتية تبين أهم النصائح لزيادة مستويات التستوستيرون بشكل طبيعي:

ممارسة التمارين الرياضية: إذ تعتبر الرياضة من أكثر الطرق فعالية للوقاية من الأمراض المرتبطة بنمط الحياة، كما قد تعزز مستويات التستوستيرون، وتعتبر تمارين المقاومة كرفع الأثقال أفضل أنواع التمارين لتعزيز مستويات التستوستيرون على المدى القصير والطويل.

تقليل مستويات الإجهاد والتوتر: حيث يسبب التوتر ارتفاع مستويات الكورتيزول (بالإنجليزية: Cortisol)، والذي قد يسبب انخفاض هرمون التستوستيرون بشكل سريع، كما يمكن أن يسبب الإجهاد وارتفاع الكورتيزول زيادة في كمية الطعام المتناول، والوزن، وتخزين الدهون، وهي عوامل قد تؤثر سلباً على مستويات التستوستيرون، بينما قد تساعد السعادة، والضحك، والنجاح ونمط الحياة المتوازن على تحسين مستوياته.

الحصول على فيتامين د: إذ ينصح بالتعرض للشمس، أو تناول مكملات فيتامين د عند الأشخاص المصابين بنقص فيتامين د لتعزيز مستويات التستوستيرون، كما يمكن أن يساعد تناول مكملات الزنك في حال وجود النقص على تحسين مستويات التستوستيرون.

أخذ قسط من الراحة والنوم الجيد: حيث يمكن أن يؤثر النوم بشكل كبير على مستويات التستوستيرون، ويختلف مقدار النوم المثالي من شخص لآخر، وقد وجدت إحدى الدراسات أنَّ النوم لخمس ساعات فقط في الليلة يرتبط بانخفاض مستويات هذا الهرمون بنسبة 15%، كما تعتقد بعض الأبحاث أنَّ النوم من 7-10 ساعات في الليلة هو الأفضل لصحة الجسم، ومستويات التستوستيرون على المدى الطويل.

تجنب التعرض لبعض المركبات الكيميائية: فقد يؤثر التعرض العالي للمواد الكيميائية الشبيهة بالإستروجين على مستويات التستوستيرون، لذا ينصح بتقليل التعرض اليومي للمادة البيسفينول أ، والبارابين، والمواد الكيميائية الأخرى الموجودة في بعض أنواع البلاستيك، كما ينصح بالابتعاد عن الكحول والمخدرات.

الإستروجين

تُعرَّف الإستروجينات النباتية:

(بالإنجليزية: Phytoestrogens)

على أنها مركبات موجودة في النباتات وعند دخولها جسم الإنسان فإنها تعطي التأثير ذاته الذي يعطيه الإستروجين المصنَّع داخل جسم الإنسان، ويُعدُّ هذا الهرمون مهماً لتنظيم الدورة الشهرية عند النساء، وتوجد الإستروجينات

النباتية في مجموعات الأغذية الآتية:

المكسرات والبذور: ونذكر من أهمها ما يأتي: بذور دوار الشمس. بذور السمسم. اللوز. بذور الكتان.

الفواكه: وهناك بعض أنواع الفواكه الغنية بالإستروجينات النباتية، ومنها: الرمان. الجزر. التوت البري. التفاح. الفراولة.

الخضراوات: ونذكر منها: اللوباء. العدس. البقوليات: تُعدُّ البقوليات من الأطعمة الغنية بالإستروجينات النباتية، وقد يساعد تناولها على زيادة مستويات الإستروجين في الجسم، ومن هذه البقوليات: العدس. الحمص. الفول السوداني.

فول الصويا: يشجع استخدام فول الصويا كمصدر بديل للبروتينات لدى الأشخاص الذين لا يتناولون اللحوم، ويُعدُّ من المصادر الغنية بالإستروجينات النباتية، ويشمل ذلك فول الصويا الأخضر أو ما يُسمَّى فول الإداماميه (بالإنجليزية: Edamame)، وحليب الصويا والتوفو، وغيرها من منتجات الصويا.

الأطعمة المحتوية على الدهون الصحية إنَّ عملية تصنيع الهرمونات في الجسم تحتاج إلى الدهون المشبعة والكويلسترول وعليه فإنَّ الجسم يحتاج إلى تناول كميات معتدلة منها، ومن الأطعمة الغنية بالدهون الصحية: الأسماك الدهنية كالسلمون، وزيت جوز الهند، وزيت الزيتون، والأفوكادو.

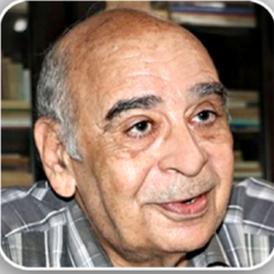
الحليب: إنَّ جميع الحيوانات ومنتجاتها تحتوي على هرمون الإستروجين، وعليه فإنَّ تناول الحليب، وخاصةً البقري منه يزود الجسم بالإستروجين بكميات قليلة من الإستروجين كما تجدر الإشارة إلى أنَّ بعض المزارع تحقق إناث الأبقار بالإستروجين لزيادة إدرارها للحليب، وقد يسبب تناول هذه المنتجات زيادة مستويات الإستروجين في الجسم.

الحبوب: قد تحتوي بعض الحبوب على نوع من الفطريات يسمى (بالإنجليزية: Zearalenone) والذي يزيد نسبة الإستروجين في الحبوب، ومن هذه الحبوب: الأرز، والقمح، والذرة، والشعير.

الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم: يُعدُّ المغنيسيوم من العناصر التي تزيد مستويات الإستروجين في الجسم، ومن الأطعمة الغنية بهذا المعدن: الكاكاو، والخضراوات الورقية.

الأطعمة المحتوية على البكتيريا النافعة: تحتوي بعض الأطعمة على البروبيوتيك (بالإنجليزية: Probiotics)، وهي بكتيريا نافعة تعيش في القناة الهضمية للإنسان وتساعد على الهضم، وإصلاح بطانة الأمعاء وتقليل الالتهابات، وتعزيز المناعة، بالإضافة إلى إنتاج الهرمونات، ومن الأطعمة التي تحتوي على البكتيريا النافعة: لبن الزبادي، ومخلل الملفوف، وغيره من الأطعمة.

عن موضوع



بقلم و احد الخيسى

قاص و كاتب صحفى مصرى

المفكر التنويرى

عهد الملك فاروق كان معمولا بالقاب مثل الباشا واليك وصاحب العزة، الآن أصبحنا نسمع عن منح ألقاب من نوع آخر في مجال الفكر مثل: " المفكر التنويرى"، وهو وصف غامض مرتبط بإثارة القضايا الدينية. وذلك المفكر التنويرى مؤمن بما جاء في الآية الكريمة: " فمن شاء فليؤمن ومن شاء فليكفر"، فلماذا إذن يشغل نفسه ليل نهار بأولئك الذين آمنوا؟ ولماذا لا يخرج الدين وهو معتقد مقدس من دائرة النقاش إن كان يؤمن فعلا بحق من يؤمن وحق من لا يؤمن؟. إلا أن ذلك المفكر التنويرى وأخوته جعلوا من القضايا الدينية موضوع جهدهم كله، وأبحاثهم، وبالتالي أصبحوا في واقع الأمر الوجه الآخر للمتطرف الدينى، الذي لا يرى العالم إلا من خلال ثقب صغير، وهكذا فإن التنويرى والمتطرف، الاثنين، ينطلقان فعليا من نفس الركيزة، أي رؤية العالم عبر الديانة، ولا يبحثان خلف ذلك عن قضية أخرى، وإذا كنت لن تجد في تاريخ الإخوان المسلمين دفاعا عن قضية اجتماعية محددة، فإنك أيضا لن تجد عند الإخوان المتنورين دفاعا عن قضية اجتماعية أو سياسية واضحة، لأنهم تخصصوا في موضوع الدين ولا يجدون شيئا جديرا بالاهتمام خارج تلك الدائرة. لقد قامت حركة التنوير على أن " الدين لله والوطن للجميع"، أي أن الدين شأن شخصي، وأن دور المفكرين هو البحث في القضايا التي تجمع أبناء الوطن على اختلاف عقائدهم الدينية، أي القضايا المتعلقة بالصحة والتعليم والحريات والسكن والعمل، لكن ذلك التنويرى يفض النظر عن كل ما يجمع أبناء الوطن، ويبدل كل جهده في حقل آخر، ذاتي، وخاص، وهو الإيمان، وفقه الدين، وما شابه. ولم يسبق أن سمعت بموقف واضح من أحد أولئك التنويريين من قضية التعليم على سبيل المثال، وهم حينما يكتفون الكلام عن الإرهاب، فإنهم يتناولونه من جانب واحد، ويلزمون الصمت التام حين يتعلق الأمر بالإرهاب الصهيونى أو الأمريكى. إنهم يرون التنوير عملية ذهنية ثقافية تستبدل أفكارا بآفكارا، بمعزل تام عن الظروف الاجتماعية والاقتصادية، ولهذا لم

تتجذر قط حركة أولئك المفكرين التنويريين، ولم تستطع دفع التنوير إلى الأمام، بقدر ما أثارته ضوضاء أحاطت بشخصهم بهالة نجومية. التنوير بمعناه الحقيقي معركة اجتماعية، والفكر أحد أسلحتها، لكنها معركة تتم في المجال الملموس، حيث القضايا الاقتصادية، والسياسية، والدستورية، وغير ذلك، وليس ثمت تنوير مطلق معلق في فراغ، لأن كل تنوير مرتبط بقضايا المجتمع الملحة، لهذا يستحيل على الكتب كافة أن تتنجح في تنوير انسان تعس بلا مسكن ولا عمل ولا علاج، ومن باب أولى فإن فتح موضوع الدين لن يساعد على تنويره في شيء. وشتان بين مفكرى التنوير الجدد وبين مشروع التنوير الحقيقي عند طه حسين الذي قام على أن التعليم، قال التعليم ولم يقل الثقافة، هو مستقر كل تنوير، وهكذا وضع العميد الأساس الاجتماعي للقضية. وفي حينه ربط كل المفكرين الكبار بين التنوير والظروف الاجتماعية المحددة. وعلى سبيل المثال فإن رفاة رافع الطهطاوي، حين قام بترجمة الدستور الفرنسى، كان يضع حجر الأساس في مواجهة الحاكم المستبد بالدعوة إلى سلطات ثلاث منفصلة: قضائية وتنفيذية وتشريعية، وكانت تلك الترجمة خطوة تنويرية كبرى في ظل محمد علي، ولم يشتبك الطهطاوي مع معتقدات الناس، بل مع قضاياهم. ولم يكن على عبد الرزاق في كتابه " الاسلام وأصول الحكم" يناقش المسلمين في اعتقادهم الدينى، بقدر ما كان يتصدى لفكرة الخلافة الاسلامية دفاعا عن استقلال مصر، هكذا كانت الفكرة الأساسية عنده فكرة اجتماعية قومية. لكن المفكرين التنويريين الجدد، أثاروا من الضجيج أكثر مما حركوا التطور، وصرت أسمع كل يوم عن التنوير، وأقرأ عنه، وأشاهد برامج بشأنه حتى اعتقدت أن ثمة شخصا يدعى " تنوير" ربما صادفه في الشارع فأستوقفه لأطمئن على أحواله سائلا: " ما بتجيش ليه يا تنوير؟".

عن الدستور المصرية



بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية و الشاعرة

الإعلامية المنيرة

نسور كشييرة... ونريسة

بعضهم جوعاً! أدرك النسور بحذسه الغريزي أن الطفلة لن تقوى على استكمال مسيرة الزحف، وسوف تموت بعد قليل. فحط على مقربة منها ينتظر أن تلقى حتفها حتى يلتهمها. فالنسور -كما تعلمون- لا تأكل إلا الجيف النافقة. التقطت عدسة كارتر المشهد المرؤع الذي يجمع بين كائنين جانعين. الطفلة المحتضرة، والنسر المنتظر. وبالطبع وقع كارتر فيما بعد تحت مقصلة النقد اللاذع لأنه اكتفى بالتصوير، دون المساعدة، لكنه برر بأن لديه تعليمات بعدم لس المنكوبين اتقاء للأمراض المعدية. وكتب صحفى من فلوريدا: (كان الرجل يضغط عدسته ليلتقط إظانا رانعا لمعانة الطفلة. وكأنه أحد الضواري المحتفزة. في الحقيقة كان ثمة نسران في المشهد، لا واحد) بيعت الصورة لجريدة نيويورك تايمز ونشرت في مارس ١٩٩٢. واتصل مئات القراء بالجريدة يسألوا عما إذا كانت الطفلة قد أنقذت أم لا. ما حث الصحيفة على كتابة تعليق مقتضب يقول إن الطفلة كان لديها ما يكفي من القوة للابتعاد عن النسور، لكن مصيرها النهائي مجهول. في الثاني من أبريل ١٩٩٤ هاتفت الصحيفة "كارتر" لتعلمه بفوزه بأرفع الجوائز في مجال التصوير الصحفى: جائزة البوليتزر. وفي ٢٧ يوليو من نفس العام، بعد ثلاثة شهور من فوزه بجائزة عالمية لالتقاطه الصورة التي هزت العالم، قاد "كارتر" سيارته إلى حيث شجرة الصمغ الضخمة على نهر بشمال جوهانسبرج، حيث كان يلعب وهو طفل ويركض في الحقول يطارد الفراشات. جلب خرطومًا وأوصل أحد طرفيه بماسورة عادم السيارة، وأدخل طرفه الثاني في نافذة صالون السيارة. دخل وأدار الموتور. وضع سماعات الوكمان في أذنيه واستسلم للموسيقى، ثم رقد على جانبه واضعاً حقيبتته تحت رأسه كوسادة. وأسلم الروح. بعد انتحاره وهو لم يتجاوز الثلاثة والثلاثين من عمره، وجدوا ورقة كتب عليها: (تفترسني الذكريات الحية ليل نهار. القتل، الجثامين، الغضب، الألم، الموت جوعاً، الأطفال الجرحى، زناد مهووسى القتل، الجلاذون، ومشاهد الإعدام...). ذهبت لأتقي ب "كين"، إذا كنت ذلك المحظوظ. شكرًا، للوعى الجمعي المصري الذي رفض أن يكون نسورًا صامتة، وانتفض ثائرا على الذكر الذي ضرب أناه ليله زفافها، وكل الدعم للزميلة الصحفية "أميرة عبد الحكيم" من "البوابة نيوز" التي سجلت عدستها ذلك المشهد. عن المصري اليوم

حين يضرب ذكر أنثى في الطريق العام، أمام أبصار الناس، غالبًا يقف الناس صامتين، ثم يمدون أيديهم نحو جيوبهم يخرجون هواتفهم لالتقاط الصور ومقاطع الفيديو. يقول واحد منهم لنفسه: (لعل من حقّه أن يضربها. فقد تكون الأنثى ابنته، زوجته، شقيقته، ابنة عمّه، أو حتى أمه! ولا ضير أن يودّب الذكر "ما" يخضه من إناث. عادي). ولتأكيد هذا "العادي" قد نجد تلك الأنثى بعد برهة ترقض مع ذلك الذكر وتتاول معه وجبة دسمة وهما يتضاحكان. ثم يقول الذكر للناس ضاحكًا: (عادي يا جماعة. هذه الأمور عندنا "عادي" جدًا). وقد تقول الأنثى ضاحكة: (عادي يا جماعة، أصلي عصبية ونرفزته.) عزيزي القارئ رجاءً لا تعقد الأمور وتدخّل بنا في مناهات "السادية" و"المازوخية" و"متلازمة ستوكهولم" الحكاية أبسط من هذا بكثير. الأمر "عادي". لسبب ما تذكرت "كيفين كارتر"، المصورّ من جوهانسبرج، بجنوب أفريقيا، الذي نذر نفسه لتصوير وفضح ألوان التمييز العنصري ضدّ الملونين والمستضعفين. وكان هو أول من صور طريقة الإعدام بالطوق، المعروفة باسم Necklac-ing أو القلادة، التي كانت تتمّ بجنوب أفريقيا في منتصف الثمانينيات الماضية. إظار كاوتشوكي مملوء بالبنزين يوضع حول صدر الضحية وذراعيها، ثم تشعل النيران! يستغرق الأمر نحو عشرين دقيقة لكي يقضي المنكوب حرقًا. كانت الأسلوب الشائع للإعدام دون محاكمة للقضاء على المعارضين ومثيري اللقلق في الثمانينيات والتسعينيات الماضية. وكان أول ضحايا تلك الحركة رجل يُدعى "ماكي سكوزانا". التقطت عدسة كارتر ذلك المشهد المرؤع، وقال للصحف: (كنت مرتعبًا مما يفعلون. وكنت مرتعبًا مما فعل. وحين بدأ الناس يتكلمون عن تلك الصور، شعرت أن ما فعلته ربما لم يكن سيئًا جدًا. كوني شاهدًا على الشاعرة ليس بالضرورة أمرًا بشعًا). في مارس ١٩٩٢، قام كارتر برحلة إلى السودان. وقرب قرية عيود بجنوب، سمع صوتًا يشبه النشيد الخافت. كأنها أنثى متألّم أو محتضرة. مشى إلى مصدر الأنين فوجد طفلة سمرّاء هزيلة متكورة على نفسها تجاهد في الزحف نحو معسكر الإغاثة الذي مازال على بعد كيلومتر، عساها تصيب بعض طعام يقيم أودها المنهك. توقفت الطفلة عن الزحف تسترد أنفاسها. ولم تكن عدسة كاتر وحدها التي تستعدّ لالتقاط المشهد البائس. ثمة عدسة أخرى في الفضاء ترقب وتترقب. عين نسور قرأت الحكاية كاملة. حكاية البشر الذين يموت بعضهم ثغمة، ويموت

خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

كلمتين في ودنك



علينا أن نهتم بالعطاء أيضا وهنا علينا أن نتذكر أن الله كل يوم ينعم علينا ببركات وأحسانات لا تعد ولا تحصى مع بدايه كل يوم نفتح فيه أعيننا لأنه يحبنا ويهتم بنا لأننا صنعنا يديه دائما يداه تجود بالعطاء والأحسان كذلك علينا أن نقوم بدورنا بعمل المثل مع الآخرين فكما بادرنّا بالعطاء دون أن ننتظر المقابل كلما جاء الأكرام ممن خلقنا حتى وأن لم يكرمك الناس أو يقدروك ويجب أن ندرك أن الشخص المعطاء هو شخص لا يعيش لنفسه هو شخص يحب الآخرين ويضحي لأجلهم بدوره تحرر من حب الذات وحب النفس الذي هو بدوره ما يسمى بالأنانية التي لا ينبغي أن نتحلي بها فالشخص المعطاء شخص ناجح في نظر الله أولا وفي نظر المجتمع من حوله وفي نظر نفسه أيضا. -لا تخش من العقبات والمواقف التي تقابلك في الطريق فهذه المواقف تصنع منك رجلا صلبا وخلف هذه العقبات فرص عظيمه فكثيرا منا يخاف المواجهات الصعبه وأحيانا يهرب من هذه المواجهه ولا يعلم أنه علينا أن نقبل التحدي ففي المواجهه نتعلم وتجعل منا أن تكون أشد وأكثر صلابه فمننا من

واجه أحدى الأعاقات مثل العمي فلم يسمح للظلام أن يهزمه بل بالأراذه القويه تغلب على ظلامه وعلى أعاقته وهذه العقبه لم تحنيه أو تهزمه بل دفعته للتحدي حتى تغلب عليها ووصل الي ما كان يحلم وأرتقي أعلى المناصب وأكد للجميع أنه قادر أن يصل الي ما حلم به برغم كل التحديات والعقبات فلولا الأعاقه لما وصل الي ما وصل اليه الآن لننظر الي العقبات والمواقف وكأنها فرصه قد أعطيت لنا لنتخطاها فكم من ظروف طاحنه أخرجت لنا رجال عظماء وكم من قسوه أنتجت لنا من قهر وأنتصر علي كل التحديات. -أبتعد عن أماكن الشر فالأحداث السيئه لا تحدث الا هناك فكم من أناس يكونوا حكماء وعندما يروا الشر يتواروا ويتبعدوا فورا لانهم أذكياء وكم من أناس آخرين يرون أيضا الشر ولكنهم يعبرون وللأسف تكون العواقب وخيمه من منا يأخذ نار في حضنه ولا تحترق ثيابه ومن منا يمشي علي جمر ولا تكتوي قدماء الله قد ميزنا بالعقل حتي ما نفكر قبل أن نقدم علي فعل أي شيء فالعاقل هو من يتعلم وينجح ويعطي لنفسه الوقت ليتخذ القرار الحكيم فالحكيم هو من يبتعد عن ما هو شر بل وشبه الشر أيضا نتعلم كيف نحفظ أنفسنا طاهرين وكما يقول المثل الباب الذي يأتي من خلاله الريح لنغلقه ونستريح ولنتذكر أن العاقل من يري الشر ويعطيه ظهره ولا ننسى أن من يخاطر ويغبي التجربة ستكون العواقب وخيمه وقتها لن يفيد الندم.

- لا تتخذ أي قرارات حاسمه وأنت غاضب فالغضب كثيرا ما يجعلنا غير مدركين لعواقب أختياراتنا فكم من مرات نندم علي قرار تم اتخاذه لحظه غضب وللأسف لن نستطيع أن نصلح ما تم أفساده لكن دعني أقدم لك نصيحه فلن نستطيع أن لا تغضب بل ضع في قلبك أنه يمكنك أن تغضب ولكن كن حذرا أن لا تخطيء فمالك نفس خيرا ممن يحكم مدينه والأمر يحتاج الي تدريب يوم بعد الآخر سوف تستطيع أن تتحكم في غضبك. -لا تصدق كل ما تسمع فنحن بالفطره نحب أن نسمع كثيرا ولذا خلقنا الله ولنا أذان لنسمع أكثر من أن نتكلم لكن يجب أن ننتبه الي ان كلام الناس ليس بأكمله صدق، فالتاس كثيرا ما تضيف الكثير والكثير إلي الحقيقة، فيحكى أن ذعبت أحدهم لزياره أحد السيدات وكانت قد وضعت طفلا حديثا وكان لونه غامق قليلا فمجرد خروجها من هذه الزياره قابلت أحدهم وقالت لهم انها للتو أنهت زيارتها لتلك السيده وللأسف قد وضعت طفلا ولكن لونه يميل للسمار فخرجت هذه الأخت بدورها وقابلت ثالته وقالت لها أن الطفل أسمر كالغراب وتلك بدورها قابلت سيده رابعه ونقلت عنها مضييفا اليها وقالت أن السيده أنجبت غرابا .. ياللعجب من اللون الغامق الي السمار الي مثل الغراب وفي النهايه أصبح الطفل المولود غراب، ليتنا نتعلم أن نسمع أكثر ولكن لا نصدق كل ما نسمعه بل نتحري الصدق والحقيقه قبل أن تنتقل المعلومة من خلالتنا. -لا تحرم الآخرين من كلمة الأمل فقد يكون



خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اعسمطينوس حنا

قصص قصيرة وطرانف

ملحوظة على ترابيزة المطبخ

عاد الأولاد من المدرسة وكالعادة كان أول نداء لهم بمجرد دخولهم البيت هو "ماما .. ماما". فإذا كانت ماما في البيت فالدنيا بخير، أما إذا كانت في الخارج فالبيت يبدو خالياً كئيباً. لم تكن ماما موجودة هذه المرة وظل الأولاد ينادون عليها ويفتشون في جميع الغرف فلم يجدها ولكنهم اكتشفوا فجأة أنها تركت لهم كلمة على ترابيزة المطبخ تقول لهم فيها: "أنا ذهبت إلى السوق لأجهز طلباتكم وسأعود سريعاً، وقد أعددت لكم تصبيرة في التلاجة .. المحبة لكم ماما". وشعر الأولاد بالسرور والأطمئنان ولم يعد البيت كئيباً طالما يوجد جواب من ماما تقول فيه أنها قريبة منهم ومشغولة بطلباتهم وستعود سريعاً وقد أعدت لهم طعاماً خفيفاً يسند قلوبهم حين عودتها. الا يشبه ذلك ما حدث معنا تماماً؟ فالرب الحبيب يسوع المسيح ذهب عنا مؤقتاً، وترك لنا رسالة مكتوبة هي الإنجيل المقدس، وعدنا فيها بأنه سيعود إلينا سريعاً وأنه ذهب ليعد لنا مكاناً وقد أعد لنا طعاماً كافيًا حين عودته، وهذا الطعام هو تناول المقدس من مائدة العشاء الرباني. فعندما نقرأ رسالته (الكتاب المقدس) ونأكل من الطعام الإلهي الذي أعده لنا (جسده ودمه) لكي نشعر بالأمان والسلام والفرح والأطمئنان بأننا لسنا وحدنا ولنسا يتامى خاصة وقد دعانا ان نلتقى به كل يوم في عرش النعمة ونتكلم معه بالصلاة، كما دعانا لبيته (الكنيسة) حيث اعطانا روحه القدوس وطعامه الملكي وأوصانا الا ننساه "كلما أكلتم من هذا الخبز وشربتم من هذا الكأس تيشرون بموتى وتعترفون بقيامتى وتذكروننى الى ان أجنى" (1كو 11 : 26).

القديسة كورونا

هي قصة حقيقية لشهيدة قتلها الامبراطور مرقس أوريليوس (161 - 180م)، كانت زوجة مسيحية شابة لأحد الجنود الرومان. شاهدت بعينها تعذيب القديس بقطر الاسيوطى (كان قائداً في الجيش الرومانى) الذى قلع عيناها وسلخ جلده وعلق على خشبة وقبل أن يأمر الوالى بقطع رأسه كان يصلى الى الله في صلاة حارة: "يا إلهي يسوع هلم لموتى وخذنى معك. لا تتركنى ولا تطرحنى عن وجهك. أرحمنى ياسيد وهلم لموتى خادمك ... لا تسمح ان أقهر امام هذا الوالى القاسى، فانت تعلم انه من أجل حبى لك احتملت كل هذا" ولم يكذب بقطر ينتهى من صلاته حتى

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فادى يوسف

إعلامى ومقدم برامج

بين الخبر وحقيقته ... كلمة

بين الإعلام التقليدي وصعود الإعلام الجديد باتت المصادقية والدقة في نقل الأحداث محل صراع وتجاذب في معادلة يصعب موازنتها في عصر العولمة، أصبحت الصحافة في حالة من الشد والجذب ما بين الرغبة بمجازاة سرعة الوسائل الحديثة في نقل الحدث وحرصها على الحفاظ على مصداقية الخبر ونقله بمهنية وهي مهمة باتت أصعب في ظل الصعود الكبير لوسائل الإعلام الحديث الذي يشكل مصدر الأخبار لشريحة واسعة من المجتمع وتمكنت وسائل الإعلام الجديد من جذب نسبة كبيرة من الجماهير بخاصة فئة الشباب الذين لم تعد وسائل الإعلام التقليدية تشبع رغبتهم في الاطلاع على ما يدور حولهم في كواليس وأروقة صناع الأحداث العالمية، حيث مكنتهم من الوصول إلى الأخبار بطرق ترضى توقعاتهم للمعرفة، وهي وسائل الإعلام الجديد. ولعل سهولة الوصول للخبر أينما حل الإنسان وارتحل هي أهم العناصر التي جذبت الشباب لوسائل الإعلام الجديد الذين لم يعد بمقدورهم التمسك أمام شاشة التلفزيون لتابعة نشرة خبرية قد تتجاوز مدتها الساعة أحياناً أضف إلى ذلك تنوع المحتوى الذي تقدمه وسائل الإعلام الجديد، من صور وفيديوهات وأخبار مكتوبة ومختصرة في كثير من الأحيان وتشير تقارير عدة إلى انحياز محتويات الإعلام الجديد لرأي المستخدم، خصوصاً مع الحواريات التي ترمجت عليها معظم المنصات التواصل الاجتماعي، حيث تظهر المنشورات وفقاً لإجتماعات المستخدم السابقة أي أنها تظهر محتوى يوافق رأيه مرة بعد أخرى حاجبة عنه آراء ووجهات نظر مختلفة.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم م. مجدى عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسى

روسيا وأوكرانيا



بمرشح بوتين المفضل في الانتخابات الأوكرانية لعام 2004 وهو فيكتور يانوكوفيتش وسط احتجاجات الثورة البرتقالية في كييف، بدأت الأمور تتغير، ومع صعود نجم مرشح المعارضة الموالية للغرب فيكتور يوشينكو، أصبح نهج بوتين أكثر «عدوانية». وإعلانها مستقلة عن أوكرانيا. وكشفت صور عبر الأقمار الصناعية أيضاً عن نشاط عسكري روسي في مناطق شمال شرق الحدود الأوكرانية. وأظهرت صور الأقمار الصناعية من يلبيا، المتاخمة أيضاً لبيلاروسيا في نوفمبر (تشرين الثاني) 2021 أن روسيا تزيد من وجودها العسكري، الأمر الذي أثار مخاوف من اندلاع حرب، نظراً لموقعها الاستراتيجي بالقرب من العاصمة الأوكرانية كييف.

بوتين يخشى أن يؤدي تورط الغرب في الدولتين أوكرانيا وبيلاروسيا، إلى قيام ديمقراطية جديدة على أعتاب روسيا، ما دفع موسكو إلى إصدار «قائمة مطالب» من شأنها أن تقلل من النفوذ الغربي في المنطقة، منها التصريح بأوكرانيا أعضواً في حلف شمال الأطلسي «الناتو»، وأن الطرفين يتهيان تحالفهما الأمني، وتقليص أعداد قوات «الناتو» في أوروبا الشرقية. ووصفت الولايات المتحدة وحلفاء غربيون آخرون مثل هذه المطالب بأنها «غير مشجعة وغير معقولة على الإطلاق».

التوترات بين روسيا والغرب هي الأسوأ منذ الحرب الباردة، حيث قالت وزيرة الخارجية البريطانية ليز تروس إن الغزو «لن يؤدي إلا إلى مستتقع رهيب وخسائر في الأرواح». ويتمركز حالياً أكثر من 150 ألف جندي روسي في نقاط مختلفة على طول حدودها مع أوكرانيا، الجمهورية السوفياتية السابقة، فيما يصير الرئيس فلاديمير بوتين ومسؤولوه على أنهم يقومون فقط بتدريبات عسكرية، لكن المخاوف من حدوث غزو تصاعدت منذ أواخر العام الماضي عندما أظهرت صور عبر الأقمار الصناعية أن روسيا ترسل المزيد من المعدات والأفراد إلى حدود أوكرانيا. كانت أوكرانيا جزءاً من الإمبراطورية الروسية لعدة قرون قبل أن تصبح جزءاً من الاتحاد السوفياتي، وعندما تفكك الاتحاد السوفياتي مع نهاية الحرب الباردة في عام 1991، أصبحت أوكرانيا مستقلة.

وعلى الرغم من أن تاريخ أوكرانيا وروسيا المشترك يعني أن اللتين لا تزالان مرتبطتين ثقافياً، إلا أن أوكرانيا سعت إلى التأي بنفسها عن روسيا في السنوات الأخيرة، وبدلاً من ذلك تتطلع كييف إلى الغرب للحصول على الدعم، فيما اعتبرت روسيا أن أوكرانيا «خسارة فادحة» لها. ومع صعود فلاديمير بوتين إلى السلطة، سعى الكرملين إلى استعادة نفوذه والسيطرة على مناطقه السابقة، وبدأ هذا بمقاربة أكثر دقة في مطلع عام 2000، ولكن عندما تمت الإطاحة

بقلم صبرييل نبيل

إعلامى وصحفي

خاص لجريدة كاريزما

وفاء إنسان ضاحك



اضحك لاني اعرف ما سيحدث لاحقاً من زوجته عندما تكتشف انه حتى الكيكة قدمها للغرباء .. و لم يبق شئ للضيوف .. لنا أسئل من منزله وأعود إلى بيتي وأنا أسمع يناديني ضاحكاً... "كده تسبب عمك يا جبان". لم تكن تصرفاته غريبة علينا.. عرفناه قويا على نفسه بطريقه يتعجب البعض منها .. أخبر زوجته أنه سيذهب إلى القاهرة في مأمورية عمل لمدة أربعة أيام .. جهزت له الشنطه وسافر .. ليعود لها محمولا على سيارة الإسعاف لتكتشف أنه لا توجد مأمورية وإنما قد ذهب إلى المستشفى بمفرده وأجريت له عملية استئصال المرارة.. بدون أن يخبر زوجته ولا إخوته الخمسة ولا حتى أمه ... عاش يحمل أمله لنفسه (فكله شايه مأمورية ومحدث مستخدم) كما كان يقول .. ولكنه لم يتوقف عن مشاركة أمه الآخرين.. هو أول من يحضر في المستشفى للسؤال، وآخر من يرحل في الجنائز بعد أن يطمئن أن أسرة المتوفى قد أكلت من الأكل الذي صنعه.. كبرت أنا وسافرت.. وأصبحت تفصلنا 500 كيلو متر ولكن اهتمامه بي كان يجعلني أشعر أنه في الشقة المجاورة.. هو إنسان عرف كيف يضحك على الحياة ويضحك منها.. ويضحكنا في وسط همومنا.. ويفرحنا في وسط متاعبنا.. حتى في موته... لم يرد أن يتعبنا معه..

استيقظ صباحاً وشعر بألم في صدره، أحس أنه قد تعب من الدنيا واشتاق إلى الأحيه.. ليرحل لهم فجأة.. بلا كلام ولا سلام ولا وداع... رحل في صمت.. ليسكت الفم الضاحك إلى الأبد ويصمت رقم تليفونه عن الرنين ويختفي صوت جرس عجلته من الشوارع.. و يتركني بلا سند يواسيني في الطريق... رحل دون أن أخبره أنه أجمل ماتمت كتابته في صفحة حياتي...

يضع الأقدام زرقاء في جيبه ويأخذني معه إلى السوق.. يضعني أمامه على العجلة في طريق لا يستغرق خمس دقائق ولكنه يقطعه في ربع ساعة بعد أن يترك أبواب الجيران لعلمهم يجتاحون شينا من السوق... بينما أعب أنا في جرس العجلة الصيني.. يدرش مع بائع التفاح فيخبره البائع عن أولاده في الدراسة.. بينما يدفع عمي أنسى الحساب.. يخرج الأقدام من جيبه ويعطيه البائع قائلا: "أقدام فرانسواي أصلي لكي يكتب بها أولادك في الامتحان"... تلاحقه دعوات البائع بينما يحمل أكياس التفاح ويمضي.. يقابل صديقه فيصير الأستاذ انسي على دعوته للمنزل وإذ يعتذر، يقرر ان يعطيه تفاحة أو اثنين وهو يضحك قائلا: "التسلي بيهم في السكة لحد ما توصل... حتى يتكرر الأمر مع صديق ثان وثالث ورابع.. حتى نصل إلى المنزل.. ليتحول الكيس من 5 كيلو تفاح إلى كيلو واحد فقط.. اعلم ما سيحدث لاحقاً عندما تكتشف زوجته الأمر.. فيخبرها ضاحكاً "مش انتي قلتي هات نص كيلو"... وهو يضع في جيبه قطعة شيكولاته حتى لا أفن عليه... تضعك زوجته وهي تنظر لي وأنا أكل الشيكولاته دليل الرشوة.. فقد تزوجته على عيبيه.. وعبيه كان الكرم الشديد.. تسأله.. وماذا ستقدم للضيوف اليوم؟ فيخبرها أنه سيصنع كيكة تليق بهم... تقترب الساعة من السادسة مساء.. يجلسني معه في البلكونه بالدور الأول وهو يأكل قطعة من الكيكة السخنة.. بعدها بدقيقة يمر سائق حنطور أسفل العمارة.. فيشير له عمي قائلا "افضل.. فيجيبه "يزيد فضلك".. يخبره أن ينتظر قليلاً بينما يضع قطع الكيكة في (السبت) وينزلها له من البلكونه... يتعجب سائق الحنطور من الموقف ولكنه يأخذ الكيكة وينصرف بينما أسمع دعواته لعمي مستمرة حتى بعد دخوله الشارع الجانبى... أسأل عمي: اتعرفه؟.. فينظر لي قائلا (لا ولكنه مر في الصباح حزينا والأنا أيضا هو حزين.. يبدو انه لم يسترزق اليوم...!)

خاص لجريدة كاريزما

بقلم سالمح فريد سليم

كاتب وصحفي

ذكريات وهوايت زمان



فبعد صدور قرار تأميم قناة السويس وعودتها إلى السيادة المصرية غادر الفرنسيون العاملون في هيئة قناة السويس ليعودوا إلى فرنسا وانقطعت العلاقات والصداقة بين اطفال هذه المدرسة والتي اغلقت فيما بعد جراء العدوان الثلاثي على مدن القناة عام 1956 وكان احد هؤلاء الاطفال الذين غادروا عاندين لفرنسا ومع والديه كان كلود فرانسوا الطفل او الشاب الصغير الذي اصبح بعد ذلك المطرب الفرنسي العالمى المشهور فترة اواخر الستينات وسبعينيات القرن الماضى والذي كان مولودا في مدينة الاسماعيلية وتربى وعاش في رحابها وتعلم في مدارسها حتى غادر مصر إلى فرنسا ويتذكر ابي الطفل الصغير سمير فريد سليم اصداق الطفولة ومنهم صديق كلود فرانسوا او كلو كلو كما يطلق عليه الفرنسيون والذي اصبح بعد ذلك مطربا عالميا مشهورا.

ذكريات لاتسى وحكايات الزمن الجميل تحكى لنا احيانا عن طرقت الاباء والاجداد او عن طريق عائلات قديمة صارت هذا الزمن ومازالت تعيش ونحيا بيننا حتى الان، فمنهم مازال يعيش في مصر حتى الان ومنهم من هاجر للخارج ليعيش في بلد اخر. ومن هذه الحكايات الجميلة يحكى لي والدى عن هذا الزمن الجميل والذي عاصره وعاش فيه طفولته ما بين عام 1939 حتى عام 1956 عندما كان الفرنسيون يديرون الملاحة البحرية في قناة السويس حتى قرار التأميم ففى هذه الفترة كانت منطقة القناة تدهو بزهو الثقافة الفرنسية في التعليم والتربية واللغة والصحة في مدينة الاسماعيلية وباقي مدن القناة السويس وبورسعيد وكانت الجاليات الفرنسية واليونانية والايطالية واليهودية تعيش الى جانب المصريين يعملون معا في حب ومودة وادابى يذهب الى مدرسة الفرير في المرحلة الابتدائية وكان يجلس الى جوار زملائه الفرنسيون واليونانيون وغيرهم وكانت المفاجأة التي حدثت بعد ذلك



أرتفعت من وسط الجماهير صيحة عالية اتجهت على اثرها الأظار الى زوجة شابة لأحد الجنود كانت تصيح: "طوباك يا بقطر... طوبى للعمل الجليل الذى قدمته لله ... اننى ابصر ملاكين، يحمل كل منهما اكيلا رانعا احدهما لك والاخر لى، وبالرغم من صغر سننى وضعف طبيعتى كامراة، سأحتمل تنكيل الوالى وعذابه ليكون لى نصيب فى ملك المسيح". استدعى الوالى الفتاة وسألها عن اسمها وعمرها فقالت: كورونا وعمرى 16 عاماً وتزوجت منذ أربعة عشر شهراً. وطلب الوالى من الفتاة ان تقدم السجود للالهة فرفضت وقالت للوالى: "لاتظن ايها الوالى اننى أفقد هذا الاكليل الأبدى رغم كل تهديداك، وأفضل أن افقد كل ثروتى وهذه الأشياء الفانية وأسير بدونها امام المسيح عيسى". وبعد ان كرر الوالى طلبه بالسجود للالهة ورفضت الشابة باصرار، امر بتقطيع جسدها إرباً امام القديس بقطر، ونالت اكليل الشهادة، بعدها قطع الوالى رأس القديس بقطر، والكنيسة تذكركما في اليوم الخامس من شهر كيهك الموافق 15 ديسمبر.

يسوع جال يصنع خيراً

(أع 38:10)

أصيب أحد رجال الأعمال بالإكتئاب وتوجه إلى طبيب نفسى و لم تفلح الجلسات المتوالية أو الأدوية أن تزيل عنه هذا المرض و في إحدى الجلسات قال له الطبيب "أذهب إلى محطة قطار حيث يجتمع الكثيرون و قدم مساعدة لأى إنسان محتاج تقابله". ذهب هذا الرجل إلى المحطة ووجد سيدة عجوز تبكى، فتقدم نحوها و سألها عن السبب فأخبرته أنها ذاهبة إلى زيارة ابنتها وقد فقدت العنوان، فأخذ يسألها عن معارفها و بعد عدة اتصالات استطاع أن يعرف العنوان ثم عرض عليها توصيلها بسيارته، فشكرته جداً و ذهبت معه و في الطريق اشترى لها باقة من الزهور لتقدمها لابنتها. و بعدما أوصلها إلى العنوان، وقف يشاهد لقاء الأم الحار بابنتها و كادت الدموع تسيل من عينيه. وأنصرف في سعادة و بدأ يشعر أن الإكتئاب ينسحب من حياته بعد أن و صل إلى هذا العلاج السحري الذى يزيل كل اكتئاب و هو عمل الخير. ان أسعادت للأخريين يسعدك أنت أيضاً.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم فادى يوسف

إعلامى ومقدم برامج

بين الخبر وحقيقته ... كلمة

وفي ظل تسارع الأحداث وتتابع الهزات التي ضربت مناطق عدة من العالم، لبثت وسائل الإعلام الجديد توق الجمهور لمعرفة تطورات الأحداث لحظة بلحظة، بالصورة والصوت ومن عدة مناطق في آن واحد، لتنتقل لهم مجريات الأحداث حول العالم حيث ظهر كذلك مفهوم «صحافة المواطن» مستعينا بالأدوات التي وفرتها التكنولوجيا من هواتف ذكية واتصال سريع بشبكة الإنترنت تمكنه من لعب دور الصحافي والمراسل من قلب الحدث وكانت المصادقية والدقة في نقل الأحداث ضحية التحول إلى وسائل الإعلام الجديد كمصدر للخبر في ظل صعوبة الرقابة على محتوى وسائل الإعلام الجديد التي جعلت من أي فرد وبأبسط الأدوات مصدر أبناء محتتمل لجمهور قد يصل للآلاف، أضف لذلك ضخ المواد الإعلامية بكثرة حيث أظهرت آخر الإحصاءات أن 500 مليون تغريدة تتم مشاركتها يوميا على موقع التغريدات وفي ظل ضعف الرقابة على المحتوى قد تهدد المواد التي يتم نشرها على منصات الإنترنت المختلفة الأمن والسلم المجتمعيين ما يلقي الضوء على أهمية ضبط المحتوى بقوانين تردع ذوي الأفكار المنطرفة عن استخدام وسائل الإعلام الجديد لنشر أفكارهم وتسميم العقل الجمعي بحيطهم، بما يؤدي لنتائج لا تحمد عقبها لذا من الواجب على كل من يعمل في مجالات الصحافة والاعلام أن يكون له ضمير يقظ لنشر الحقيقة وليس مجرد الخبر فما بين الخبر وحقيقته ... كلمة .



برج الحمل: عام الانعتاق الى الحرية والتجدد والنجاح
تشهد سنة من التفاؤل والأمور الإيجابية التي ترافقك بعد
سنوات من الخضات، ولأنك لا تحب البقاء وحيداً، ستفكر
بالسفر وتستمع بلقاءات جديدة ويُسعل الحب نيرانه
في قلبك من جديد وقد يكون أحد هذه اللقاءات مشير.



برج الثور: عام الحسم والانطلاق نحو الجديد
سيكون برج الثور من أكثر الأبراج حظاً في الحب في العام 2022 لأنه الوقت المناسب
للزواج هذا العام وقد تكون هذه الفترة خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من كل
عام، ولكن بقدر ما تتسجم مع الحب ويمتلئ قلبك شغفاً بالشريك، بقدر ما تسمح
لنفسك بإهمال العمل بعد شعورك بالروتين القاتل الذي لن يجلب لك سوى الكسل.



برج الجوزاء: سنة الانقلابات الجذرية والخيارات المفاجئة
تودع مرحلة من حياتك، لتبدأ أخرى جديدة أكثر وعداً، ولو أن هذا الأمر يسبب بلبله
وإرباكاً ويولد نزاعات، وتصادف الحب عام 2022، حيث تجد الفرصة الذهبية في الحب
خلال النصف الثاني من العام ذاته التي طالما شكلت لك حلماً مستعصياً وتبدع عروض الإثارة
من أجل جذب الشريك إليك، عندها لن تشعر بطعم الراحة أو تعيش بسلام كما في السابق.



برج السرطان: عام الانتفاضة والتغييرات المصيرية
برج السرطان من أكثر الأبراج حظاً 2022 بالنسبة للمشاريع والمال فهذه سنة
أفضل بكثير من سابقاتها، وقد تشكل منعطفاً في حياتك وتدعوك للحركة والعمل
والمبادرة أما عاطفياً فالأجواء هادئة، سوف تقدم هدية قيمة للشريك كبطاقة
سفر وهو بدوره سيهديك هدية ثمينة تسر خاطرک وتفرک منه أكثر، ولكن
إياك وإهمال التفاصيل التي يجهها واهتم بشؤونه الخاصة مهما كانت صغيرة.



برج الأسد: سنة الحظوظ الكبيرة والفرص السعيدة
سنة استثنائية لن تنساها لفترة طويلة، تحمل إليك الآمال والأحلام والحظوظ على كل
الصعد العائليّة الماديّة والعاطفيّة، ولكن دائماً سيكون الحب والرومانسية في المرتبة
الثانية عندك خاصة خلال هذا العام، عليك بتوطيد علاقتك مع الشريك والاهتمام به
أكثر خاصة أنه يتمتع بروح مرحّة ويمتلك حس الفكاهة الذي أنت بأمس الحاجة إليه
في عام 2022 لأن العمل سيأخذ كل وقتك ولكنه سيجعلك تتقل إلى حال أفضل بكثير.



برج العذراء: سنة الجهود الكبيرة واستقبال الحظ في الصيف
ربما تنفق المزيد من المال مقابل علاج أحد أفراد أسرتك وسوف تكون النتائج
الصحيّة جيدة، لا تعطي ثقة لمن لا تعرفه جيداً، كن واقعياً ولا تضع نفسك
في الأوهام، قد تحرز في النصف الثاني من 2022 نجاحاً مهماً وتتمتع بشعبية
ودعم كبيرين، فصل الصيف يحمل إليك تغييراً مناسباً ونجاحاً في أعمالك
ومفاجآت، قد تحصل على ترقية مثلاً، أو مكافأة أو تقدير رسمي لقدراتك.



برج الميزان: سنة الانتقال من الظلام إلى النور
الفرص، الحب الجديد، وموقع جديد بانتظارك وتحمل مسؤوليات
تولد فيك الحماسة، هو عام مناسب للخطوبة والزواج خاصة خلال
النصف الأول منه، فتكون حياتك الزوجية مستقرة وهادئة وتتخط
حياتك بعينها ويتحد قلبكما بصورة رائعة وتكاد تصبح غير مألوقة.



برج العقرب: سنة الخط التصاعدي والتخلص من الأزمات
يُعتبر برج العقرب من الأبراج المحظوظة جداً في عام 2022 حيث تعيش أيها العقرب
2022 رومانسية جديدة مع شخص جديد يدخل حياتك، وقد تقرر الزواج أو ترتبط
رسمياً بمن يهتف إليه قلبك، كما يمكنك الاستفادة من الفرص السانحة أمامك
وتسخيرها لخدمة مصالحك عندما ينتصف العام، عندها ستجد الحرية والاستقلالية
وتندحر أمامك جميع الصعوبات والمعوقات التي حالت بينك وبين الشريك.



برج القوس: سنة استثنائية تغير المسار
يُعد برج القوس الأوفر حظاً والحياة تعطيه الكثير. وهذه السنة يتغير المسار ويبدأ سنة
جديدة ومرحلة جديدة قد تربكه في البداية ولكنها تكون لمصلحتك في النهاية، تشهد
نهاية عام 2022 خطوبة أو زواج وربما ترزق بطفل صغير يسعد قلبك ويفرح مهبكتك.



برج الجدي: سنة التحرر والانفراجات
من الأبراج المحظوظة في العام 2022 هو برج الجدي حيث أنها سنة التحرر
والانفراجات. ورغم أن البداية ستكون مع بعض العراقيل ولكن اعتباراً من
الشهر الثالث تبدأ الانفراجات وتبدأ بجني ثمار مشاريعك التي خططت لها،
وأمرورك ستكون جيدة مع مردود مالي غير متوقع واستعادة صداقة أو علاقة
قديمة، وينصحك الفلك بأن لا تنسى من أحبك ووقف إلى جانبك في الأزمات
ومن شاركك همومك وقاسمك أحزانك وعدهم بأنك ستكون الأب الروحي لهم.



برج الدلو: سنة التدرج إلى الاستقرار
تتخلص من المشاكل مع الشريك وتتوصل لتغييرات حلّمت بها. الحب
يترك أثر كبير فيك، وتبدأ بالتفكير العميق بحياتك العاطفية الحالية
والمستقبلية خاصة إذا كان شريكك من مواليد برج الميزان لتكتشف أن
القلق الذي حيرك طويلاً هو قلق وهمي ولا داع له، فقط عليك رش البهار
والقلقل بكلامك ومفازتك لتصبح العلاقة أجمل وطعمها مميز أكثر.



برج الحوت: سنة الزواج والحب
قد يكون برج الحوت هو أكثر
الأبراج حظاً بالنسبة للزواج في عام
2022 حيث من المتوقع أن يستلم موقع
أو مسؤولية جديدة هذا العام وبالتالي ستكون
أموره المادية مريحة وسيمكنه النظر إلى
الوضع العاطفي بكل أريحية، وسيكون هنالك
قرارات جديدة يتخذها لحياته العاطفية
وقرار بالزواج أو الارتباط في عام 2022.



كلمات متقاطعة إعداد/ هشام الخطيب



أفقياً:

1	جمع ثعلب	امراة ذات خيرة
2	أكثر من العطور فملا الغرفة (أكل)	حشرات جميلة ذات أجنح عريضة وملونة
3	مدينة في محيط لوس أنجلس (معكوسة)	اول طبقة على سطح الارض
4	التحول من الصبح للخطأ	الغلة التي فعلها الرجل المطاط
5	يحرك حاجبه كأنه يريد أن يقول شيئاً (كلمات)	
6	أنثى الأرنب	اطلق سراحه أو حلّه (معكوسة)
7	ذكر الأرنب (معكوسة)	أعجبه القيمان في الحلف (معكوسة)
8	امر لا يجوز البوح به	اغ أو أب زوجتك
9	اسم اخر لحيوان الغزال	سيدة بالعامية
10	يقال عن الخوف عندما يحيط بالانسان	
11	طبق سوياني من التيق والماء والسكر والوسل	قطعة من معدن الحديد

عمودياً:

1	حيوانات زواحف لا أطراف لها	شديد السرعة
2	فتاة سانجة ومضحوك عليها	حيوان البرص ، ابو برص باللهجة الخليجية
3	اعرف الحق ولا أخاف أن (أكل)	شرب ساخن من فنة المنبهات من الأرجنتين
4	مدينة في محيط لوس أنجلس	جاوب أو أعاد الشيء
5	ارتكب الفاحشة (معكوسة)	ليلة ، أول الليل
6	هرب	شريك الأم (معكوسة)
7	سقط ، وقع	زهيت (معكوسة)
8	شخصية كرتونية من الستينات والسبعينات	عديد الحسنات أو عديد المال في البنك
9	يشطبه بالموس على وجهه	
10	شخصية مصرية حاكمة من أيام المماليك	
11	تمتليها مختصرة للضرورة الشعرية	امراة حافظة للذاكرة والفكرة

للإيجار في منطقة
Covina

(626) 383-8036

للإيجار في منطقة
Glendora

(909) 561-8973

for Rent House one Bedroom & Kitchen & Bath in Glendora
So Close to Churches - Shopping - Center - Schools - Quite Area

JOB FINDER
www.charismadaily.com
COMING SOON
Charisma Newspaper
كاريزما



Email: info@charismadaily.com
Email: wael@charismaaa.com
Email: waeloutfalla@yahoo.com
Tel: +1 626-261-9969 Viber & WhatsApp
Charismaaa Newspaper P.O. Box 280572, Northridge, CA 91328

Employees are needed
For a major insurance company
in California
fluent in
Arabic and English
Contact the following numbers

**NOW
HIRING!**

مطلوب موظفين
لشركة تأمينات كبرى
بكاليفورنيا
يجيدون
اللغة العربية والإنجليزية
الاتصال على الأرقام التاليه

Cell: 714-915-9475 Fax: 909-597-3600 Office: 909-906-0050
14848 Central Ave, #59 Chino, CA 91710

Adel Lotfy عادل لطفى



Broker Associate



MGR Real Estate Commercial Brokerage

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

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

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

ST. MARK FAMILY DENTAL

818-992-4600

دكتور / ماجد النجار

General and Cosmetic Dentistry



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



Root canal - Teeth Whitening Zoom

Digital X-ray - Veneers

Implant - Crown, Bridge

Denture - Periodontics

YOUR SMILE IS OUR PRIORITY

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

شريف للهجرة

ترجم - 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



Direct: (949) 280-8887

DellaFahim@msn.com

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

كُتب مسيحية ونبذات وقصص وطرائف للقس أسطيئوس حنا

تطلب الكُتب من مكتبة كنيسة ماريوننا الجيب كوفينا - كاليفورنيا

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

أدلة وحي الكتاب المقدس وسلامته من التحريف

شالوم وإبشالوم! أو السلام المفقود والسلام الموجود

شخصيات في الظل القس أسطيئوس حنا

علاقة كلمة الله بالصلاة

من الأوتار الطرية السلاسل النحاسية

العمل الفردي

عسطينوس راعب حنا

Fr. Augustine Hanna

LAW OFFICES OF JOHN MIKHAIL

www.lawofficejohn.com



الحامي جون ميخائيل

نحن نتحدث العربية

الإستشارة مجانية

FREE Consultation

(310)806-1231

معكم في الأوقات الصعبة

إصابات العمل - التعويضات - حوادث السيارات

No Risk: No Attorney Fee if No Recovery Car Accidents



Serving all of Southern California

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.

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 بأحسن الأسعار
تسهيلات كبيرة لأبناء الجالية في الأسعار

تسهيلات خاصة
للقادمين الجدد
بالولايات المتحدة الأمريكية

Available Limited time Warranties

Available Cars for
Drivers / Approved

UBER

كيا

Show me the

CARFAX®

First time Buyer
Bad Credit
No Credit
Repossessions

OK



Cell: 909-703-1841

Office: 909-703-1509

Email: stwgm@stwannas.com

General Manager
Ehab Hanna

Visit Our Website
www.stwannas.com

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

وجبه آخر الجزء الأول



قصة قصيرة بقلم / جون مرجان

خاص لجريدة كاريزما

و تفضلت بالحديث معي لبعض الوقت فسوف اكون ممتناً
جاناً).

انتظر زيناس رد المرأة لدقائق وكأنها الدهر لكن شئ ما في
أعماقه كان يدفعه ليظل باسماً يده للمرأة وكأنه يستجدي
صدقة... شعور اجتاحه وعمر وجدانه كالشلال حتى يقترب
وشدة من تلك المرأة، وأما المرأة فكانت تتطلع الى هذا الرجل
الوسيم المشوق والذي يظهر من ثيابه انه من النبلاء ...
وبعد انتظار دون حوار أمسكت المرأة بساعد زيناس بلطف
من فوق ثوبه ... مد يده الأخرى ليضعها فوق يدها كعلامة
امتنان ومودة ولكنها بسرعة البرق اختطفت يدها لتخفيها
تحت الاكمام الطويلة التي لتوبها الفضااض، تعجب زيناس
من رد فعل المرأة حين حاول لمسها، ولكنه استمر في التقدم
نحو الطريق العام والمرأة تتبعه بهدوء، توقف زيناس بعد
عدة خطوات وقال للمرأة بلطف وعلى وجهه ابتسامة
وقورة (اتسمح لنا السيدة بالجلوس هناك فوق تلك الصخرة
حتى ندم بعض الراحة تحت ظل شجرة البلوط الضخمة
ونتحدث في هدوء... فأنا شغوف لأن اسمعك وأراك).
التفتت المرأة بسرعة صوب زيناس وبهدوء حتى لا يشعر
وضعت يدها مباشرة أمام عينيه للتأكد من أنه لا يبصر، و
فجأة ابتسم زيناس قائلاً وهو يستنشق بعمق (مازلت رائحة
الورد البري تعلق في يدك وثيابك... الورد الأحمر البري هو
المفضل عندي... أتحب السيدة هذا النوع من الورد؟).

ابتسمت المرأة في خجل وأجابت (نعم هو الأحب لدي).
قال زيناس (سيدتي... كل من أحب شيئاً حمل من صفاته...
و أقسم ان لك رقة الورد و ضراوة اشواكها يا
ملكة الورد) ... قال هذا و استمر في التقدم
نحو الصخرة و المرأة تتبعه في صمت
وقد هدأت روحها وغمرها الشعور بالأمان لأول
مرة منذ سنين.

وهناك تحت الشجرة الضخمة جلس زيناس فوق
الصخرة وأما المرأة فجلست مباشرة وبشكل تلقائي إلى
الاسفل متوارية خلف الصخرة بعيداً عن الطريق العام،
وما أن التقطت سمع زيناس صوت أنفاسها يأتي من الأسفل
وشعر بها تتحرك وتجلس تحت قدميه حتى انتفض قائلاً
(عذراً سيدتي الجميلة... فأنا لا يمكنني الجلوس هنا فوق
الصخرة وسيدتي مطروحة هكذا في الأسفل، وحيث انني
لا انتوي الهبوط فاسمعي لي أن اصعد بك إلى الأعلى).

مد زيناس يده تجاه المرأة وبعد تردد شديد أمسكت بساعد
زيناس من فوق ملاسبه بدون أن تلامس يده واما هو فاجلسها
بجواره بينما عينها كانتا تراقبان الطريق في توتر... جلست
وقد تقلصت داخل ثوبها تغطي جسدها بالكامل وكأنها
سلحفاة مرتعبة تحتتمي داخل صدفتها خانقة من خطر ما.

تطلع زيناس نحو السماء الصافية واستنشق بعمق نسيم الهواء
ثم زفره بهدوء شديد وابتسم قائلاً كم أحب هذا الوقت من العام
حين تنضج الذرة وتنحول أوراقها الخضراء إلى الأزرق الملكي
وحباتها الصغيرة إلى الأبيض اللامع تماماً مثل حبات اللؤلؤ).

نظرت المرأة بعطف شديد تجاه زيناس ثم قالت بصوت
حنون (عذراً سيدي... اسمح لي ان اصحح لك هذا... إن
أوراق الذرة دائماً خضراء وإن كانت تصفر بعض الشئ في
حالة الذبول وحبوب الذرة ذات لون اصفر وليس ابيض لامع)

ضحك زيناس بشدة قائلاً (كم أحب ان ابدأ في شرح فلسفة
الرؤية من جديد وأعرف الناس على الوجه الآخر الذي لا
يروونه من الحياة، ولكن قبل أن اشرح لك هذا اسمعي لي
اولاً بأن اعرفك عن نفسي... إسمي زيناس... من محبي
الحكمة... أعمل مدرساً لعلوم الفلسفة في معهد أثينا ومستشاراً
حريباً في مجلس الشيوخ، وأنت ماذا عنك يا من حملتي
رائحة الورد البري وشجونه... اقم بزيوس العظيم لو أنك
اصدقتيني القول لامطرن عليك كما أمطر زيفيروس إله
الرياح على الزهرة الميتة حتى عادت للحياة، ولسوف أشرق
عليك بشمس باهرة كالتي أشرق بها أبولو حتى تعود حياتك
لتتفتح من جديد... اخبريني ماذا حل بك يا ملكة الزهور يا من
أنعم عليها ديونيسوس بالعطر و وهبتها أفروديت سر الجمال.
يتبع في العدد القادم...

هيا أيها العزيز زيناس لنميل ونشرب من مياة
هذا الجدول الناصعة البياض حتى تنتفخ بطوننا.

تقدم زيناس بهدوء نحو صوت الماء الجاري حيث جدول المياه
وهو ينصت باستمتاع مبتهماً إلى شقشقة العصافير وخرير
المياة المتدفقة وإلى وقع اقدامه وهي تطأ الحصى وتهشم بعض
فروع الأشجار الصغيرة الجافة المتساقطة حول الجدول...
أخذ في الإقتراب من صوت خرير المياه حتى شعر بالماء البارد
يداعب أطراف أصابعه فإنحنى قليلاً و ملأ كفه بالمياه وقبل
أن يرفع الماء إلى فمه تسرب الى سمعه سجع يمامة أثار في
وجدانه بعض الشجون، تبع ذلك الصوت مباشرة وقع
أقدام تضرب بقوة على الأرض وكأنها في سجال... لحظات
قليلة واذ بصوت تصور له كصوت اناء معدني ذو عنق
طويل يمتلئ بالماء محدثاً فقاعات هوائية لها صوت أعجبه.
ابتسم زيناس تجاه الصوت وصاح (مرحباً).
وبعد لحظات من الإنتظار جاءه الرذبصوت أنثوي جاد (مرحباً).

عاد ليبتسم مرة أخرى وانتصب متجهاً نحو
صوت المرأة قائلاً (كيف حالك أيتها الجميلة؟
هل تسدين لي معروفاً من فضل كرمك؟).
توقف صوت الفقاعات واذ بالمرأة تصرخ في عنف
(امضي من هنا حالاً قبل أن أهشم رأسك بهذا الإناء).

إقتضب وجه زيناس منزجعاً وتراجع عدة خطوات
إلى الوراء حتى كاد يسقط على ظهره ثم قال بصوت
مرتجف (هدني من روعك أيتها الجميلة فأنا لم أقترف
ما يثير الغضب، وقطعاً لا اقصد الإساءة او المضايقة...
كل ما كنت أرجوه هو شربة ماء ليس أكثر).

قال هذا وأدار ظهره ليرحل حتى جاءه صوت المرأة
من خلفه يصرخ باكياً (أنت وقع وحقير... كفى تعبيراً
واستهزاء، هيا افعل بي ما يحلو لك مباشرة... هيا
اقذفني بحجر أو انكزني بمنخسك... اضربني بعضاً
غلظة حتى تكل ذراعك وتخور قواك... ولكن تلك
المررة صوب ضرباتك نحو رأسي مباشرة وهشمها فقد
كرهت حياتي، هيا اضرب... هيا اقتلني وخلصني).

تسمر زيناس في مكانه مقتضياً عابساً من هول كلمات المرأة التي
أذابت أحشائه من فرط تعاستها، تمنى للحظة لو أن بصره
يعود ولو لبضع ثوان حتى يرى هذا الوجه ذو الصوت الجميل
التعس المرتجف خوفاً... تملكته رغبة عارمة في أن يعرف السر
وراء تعاسة تلك الانسانية... شئ ما في أعماقه تحرك نحوها
فقرر أن يرى ما حكايتها ويبصر كيف يزيل عنها تعاستها.

إستدار زيناس بهدوء نحو المرأة وتقدم بحذر لبضع
خطوات وهو يقول بصوت هادئ (هدني من روعك
أيتها الجميلة فأنا لم اقصد بك شراً أبداً ولن افعل، وتاكدي
أنني حتى لو أردت التصويب نحو رأسك فأعتقد انني
لن أفلح... فلقدت ستمت عيناي العالم فقررنا التوقف
عن النظر وأصبحت كما يدعوني الناس... أعمى).

وفجأة سمع زيناس المرأة تضحك ضحكاً مصحوباً ببكاء
فتوقف عن الكلام متعجباً وهو يسمعها تضحك... تصورها
وهي تضحك بينما الدموع تفيض من عينها وبعض
العبرات اللؤلؤية البريق تتساقط كقطرات من ندى وشفاتها
الوردية تترجفان خوفاً... إرتسمت ابتسامة ود على وجهه
وتقدم عدة خطوات أخرى وقدم لها طرف رداه قائلاً
(هيا جففي دموعك واخبريني ما خطبك أيتها الجميلة).

وفجأة علا صوت ضحكات المرأة بشكل ادخل بعض
الضيق إلى صدر زيناس فاقضب قليلاً ثم قال بلهجة جادة
(سيدتي... لا أعتقد انني قد تحدثت بما يشير الضحك).

أما المرأة فعاجلته قائلة (عفواً عفواً... استمعك العذر
أيها السيد النبيل... لم اقصد اهانتك ولكني ضحكت
من فرط احزاني... فالانسان الوحيد الذي عاملني
كبشر وليس وحش فعل هذا فقط لأنه لا يراني)
وقف زيناس متعجباً للحظات من كلمات المرأة ثم مد يده إليها
قائلاً (إن سمحت لي السيدة و جادت علي من فيض كرمها

(في قلب المأساة ثمة خطوط من البهجة أريد لألوانها أن تظهرها
في حقول الغربان وسنابل القمح بأعناقها الملوية... وحتى في
حذاء الفلاح الذي يرشح بؤساً ثمة فرح ما أريد أن أقبض عليه
بواسطة اللون والحركة... للأشياء القبيحة خصوصية فنية
قد لا نجدتها في الأشياء الجميلة وعين الفنان لا تخطئ ذلك).

فينست فان جوخ الرسام الهولندي الشهير
القرن الخامس قبل الميلاد...

الزمن الذي كانت فيه الامبراطورية الفارسية هي العدو
المشترك لكل من المصريين واليونانيين الشرفاء... الفترة
التي ثار فيه المصريون على حكم الفرس وحاول فيها ملوك
فارس ضم اليونان... اندلاع معارك ماراتون بين الفرس
واليونان وقيام الثورات في مصر ضد حكم الفرس الطغاة...
نجاح الفرس في الإستيلاء على بعض الأراضي اليونانية
وفشلهم في الإستيلاء على أراضي أخرى... إتحاد الدوليات
اليونانية هو بوابة الخلاص من خطر المد الفارسي
والانتصار في معركة بلاتيا ينهي الحروب اليونانية الفارسية.

فترة التائق الفلسفي ونبوغ فلاسفة الحضارة اليونانية...
العصر الذي شهد ولادة افلاطون وسوفوكليس وسقراط
وسطوع نجم بروتاجوراس وزينون وهيرودوت وأبقراط.

زمن انتشار الأخبار في منطة البحر المتوسط عن رجل
يهودي لم يفقد حلمه أو قل رؤيته أو بالأصح إيمانه من
هؤلاء المسيبين في بابل يدعى عزرا يقود مجموعة من
اليهود إلى اورشليم وموافقة أرتخششتا الأول لهم على بناء
مدينتهم اورشليم... خبر وفاة الفيلسوف جوتاما بوذا وبدء
انتشار فلسفته وأفكاره من بلد إلى آخر بواسطة التجار
والرحاله من محبي المعرفة والأخلاق والمهتمين بالتجربة
الانسانية... الكتابة الديموطيقية يتم استخدامها في مصر.

كل تلك الأحداث والشخصيات لا بد أنها أثرت في وجدان كل من
إهتم بالمعرفة في تلك الأيام... وفي ضاحية قريبة من مدينة أثينا
وبالقرب من إحدى جداول المياه كان يسير رجلاً من محبي
الحكمة محدثاً نفسه بصوت مسموع وكأنه في مناجاة مع نفسه.

لا أثر للضوء... كما لو أن جبهتك و وجنتيك قد التحمتا سوياً
وأصبح تجويف العين أملس تغطيه طبقة غليظة من الجلد
إنه لشعور غريب يا زيناس حين تفتح عينك على وسعيتها
وتحدق نحو قرص الشمس طويلاً فلا يبهرك نورها الساطع
الذي تشعر بلبهيه يحرق وجهك... هل مازال الأمر يشكل ثقلاً
داخل وجداني؟... لا أعلم... لا أعلم حقاً إن كنت أريد أن أعود
لأنظر الوجود من حولي مرة أخرى أم أن سر سعادتي الآن
يكمن في أنني لا انظر... وماذا سوف أنظر؟ وكيف أنظر؟ كلما
تحسست عيني وجدتها في مكانها قابعتان في سكون...
لهما شكل ظاهري سليم ولكن بلا نفع ولا عائد... لقد اضحيت
روحي هي عيني وعقلي هو عيني الأخرى فصرت لا أنظر بل
أرى وأدرك... وإن الرؤية لهي أكثر وضوحاً وإمتاعاً الآن...
فالآن والان فقط يمكنني رؤية الأشياء كما أريدها ان تكون...
أخلق للكون من حولي أشكالاً جديدة والواناً جديدة غير
تلك التي سأمتها العيون ونقشت في وجدان الجنس البشري.

سماه النهار الصفراء المرقطة بسحب خضراء وحمراء
وبنفسجية... الليل الأزرق بنجومه الذهبية الضخمة اللامعة
ماء البحر الوردي وجداول المياه والأثمار البيضاء كالحليب...
ما أروع هذا... إنني أخلق الوجود من حولي كما أحبه
ان يكون... أرى كل الفتيات ثاليا وأجليا ويوفروسييني...
ربات الجمال هن من حولي طوال الوقت، كل النساء هيرا
وافروديت وأثينا، كل الرجال لهم كمال زيوس وقوة
هركليز وحس أبولو وكبرياء اخيليس... ما أروع الرؤية
بالعقل والروح... كيف لي بعد الآن أن أعود لانظر إلى العالم
من خلال عينان عضويتان باليتان فأرى القبح من جديد؟

كيف لي أن أعود مرة أخرى حبيساً خلف قضبان البصر
وحدود النظر... أستطيع الآن رؤية الأهرامات من على
تلال أثينا، والسباحة في نيل مصر وانا على ضفاف اخيلوس.

اوووه يالتي من ثرثار، حتى وانا اتمشى وحيداً لا
يمكنني إلا التثرثرة مع نفسي... أشعر بالعطش...



في ذكرى رحيلها الـ 80 نحقق أين اختفت وثائق مي زيادة ومقتنياتها الشخصية بمصر؟

- لغز العثور على رسائل مي لأصدقائها بعد وفاتها
- مفاجأة... البيانو لا يزال في مصر الجديدة
- لماذا ندم توفيق الحكيم على "مي زيادة" بعد 36 عاما من وفاتها؟
- هل سرفت مذكرات مي زيادة أو احترقت يوم وفاتها؟
- سلامة موسى و "الكرنبه" !!!
- وديع فلسطين يكشف لغز قبرها الحقيقي بمصر القديمة
- ابن شقيقة آخر صديقاتها .. لم تترك خالتي أية أوراق لها أو لي
- حينما قالت مي لمرضاها: "أف .. مات جبران .. ليش بعد نكحى عنه!"
- من يزور قبر مي الآن !!!



بقلم / نبيل سيف

خاص لجريدة كاريزما



وكانت المفاجأة خلال الفرز العثور على جزء كبير من رسائلها إلى أصدقائها في أوراقها الشخصية، الأمر الذي فسره العقاد وقتها بأن مي زيادة في أواخر حياتها ردت مي رسائل بعض أصدقائها اليهم لتسترد منهم خطاباتها إليهم، حيث كانت مي تقول دائما لإميل زيدان مؤسس دار الهلال "إن لمخطوطات الموتى ثمن لا يقدر"، وهذا ينفي أيضا أن تكون مي قد حرقت رسائلها كما قال العقاد، وهناك رسائل أخرى لمى ضاعت ما بين مصر والعراق بعضها وصل بعد وفاة مي إلى السيدة جميلة العاليلي التي نشرتها سنة 1974 في دراسة بمجلة (الأديب) الأدبية.

البحث عن المنزل

كان اول منزل اقامت فيه مي هو رقم 14 بشارع مظلوم بباب اللوق بالقاهرة، حيث كان مقرا لندوة الثلاثاء التي استسرتها عام 1913 ثم انتقلت مع اسرتها سنة 1914 الى الطابق الخامس بالعقار رقم 28 بشارع المغربي بوسط القاهرة ايضا حتى سنة 1927 قبل ان تنتقل الى سكن افضل في 1 شارع علوى خلف مبنى جريدة الاهرام القديم بباب اللوق، حيث خرجت منها الى لبنان لتتمر بازمة اتهامها بالجنون، ثم تعود للقاهرة لتعيش لعامين في العمارة رقم 16 شارع أبو السباع بوسط القاهرة والذي خرجت منه الى قبرها بمصر القديمة سنة 1941 في مثل هذه الايام قبل 80 عاما. وبناء عليه قمنا بزيارة الى العناوين التي عاشت فيها مي بقرب القاهرة لتبحث عما تبقى من آثار مي فيها، فشارع مظلوم بباب اللوق صار اسمه عبد السلام عارف والمبنى رقم 14 لا يزال قائم ولكن جميع السكان حديثي العهد به واقدامهم يرجع الى 20 عاما ماضية، ولا يعرف احد منهم مطلقا مي زيادة بل يعرفون من هي أساسا اما شارع المغربي فتغير اسمه ليصبح شارع عدلى حيث المعبد اليهودي، ولكن لا احد يتذكر او يعرف من هي مي زيادة التي عاشت في الطابق الخامس بالعقار الذي سكنه اكثر من 30 اسرة خلال الـ 70 عاما الماضية، بحسب الجيران . اما 1 شارع علوى فهو كمن سبقه من العناوين السابقة، والعمارة رقم 16 شارع ابو السباع بوسط القاهرة "صبرى ابو علم حاليا" والذي انتقلت اليه منذ يوم 18 يناير 1939 فليس افضل حالا من السابقين، فاقدم من في الشارع جاء اليه قبل 40 عاما ولا يتذكر حتى انه سمع اسم مي زيادة في المنطقة او العقار.

أمام مسجد عمرو بن العاص، حيث سار وراء نعشها السيدة هدى شعراوي التي تولت تنظيم موكب الدفن، وأنطون الجميل رئيس تحرير الاهرام، وخليل مطران، وأحمد لطفى السيد ومصطفى مرعى محامياها وزوجته نور و مندوب جريدة المقطم اليومية، في حين غاب كل اصدقائها من المفكرين والأدباء والشعراء كالعقاد، طه حسين والمنقلاطى وغيرهم. وعلى الجانب الايسر من المقابر المارونية رقد جثمان "مي زيادة" بعد رحلة من الالم والعذاب النفسى والاجتماعى والصحى، وقد نقش على قبرها المتواضع.

"هنا ترقد نايبة الشرق، زعيمة ادبيات العرب المثل الأعلى للأدب والاهتمام المرهوية بمى زيادة، دفنت في 20 أكتوبر 1941. صلوا لاهلها"

عادت مي زيادة الى القاهرة آخر مرة قبل أن تودع الحياة يوم 12 يناير عام 1939 قادمة من لبنان بعد مأساة احتجازها في المستشفى هناك لعدة أشهر بتهمة الجنون في مؤامرة اتفق عليها أقاربها للفوز بثروتها وورثتها بالقاهرة، والتي لم تكن في نهاية المطاف سوى 800 جنيهها وخاتمين من الأمانس وثروة من المخطوطات والكتب اختفت في ظروف غامضة قبل وفاتها وبعد رحيلها!!!. حين عادت للقاهرة لم تكن تمتلك منزلا تقيم فيه، وبمجرد وصولها، حيث اكتشفت أن أقاربها قاموا بتسليم مسكنها القديم رقم 1 شارع علوى " بجوار بورصة الأوراق المالية بوسط القاهرة " إلى مالك العقار، وهو المنزل الذى توفي فيه والداها.

أين الوثائق؟

لخص العقاد القيمة الفكرية والادبية لمى زيادة بقوله " لو جمعت الرسائل التي كتبتها مي ،أو كتبت اليها من نوع هذا الادب الخاص تمت بها ذخيرة لا نظير لها في أدبنا العربي"، لذلك بعد وفاة مي زيادة أشرف أنطون الجميل على فرز ما تبقى من أوراقها الخاصة بمساعدة الشاعر خليل مطران، حيث تناقش جميل ومطران في نشر الرسائل المتبادلة بين مي وأحمد لطفى السيد الذى اعترض، فبقيت في حوزة أصدقاء واقارب لمى، رغم أن رأى عميد الأدب العربي طه حسين كان نشرها للتاريخ والحقيقة، حيث وقعت هذه الخطابات في يد الصحفى طاهر الطناحى سنة 1962 فنشرها في مجلة الهلال.

المسكنة تغطى سريرها، مما يدل على أنها ظلت في الفراش لعدة أيام بلا طعام سوى مسكنات الالم، ومن حسن الحظ أن أحد سكان العمارة كان طبيبا نمساويا، حضر على الفور وشخص الحالة بهبوط في ضغط الدم يستدعى نقلها فورا الى المستشفى، وهو ما تم على الفور بسيارة محامياها الى مستشفى المعادى. وقطعا لم تكن هذه الأنسة سوى "مي زيادة" الأدبية والشاعرة اللبنانية الشهيرة ذائعة الصيت عربيا وعالميا، وصاحبة العديد من الألقاب منها "نايبة الشرق" و"الأنسة مي"، والتي ولدت وحيدة لأب لبناني وأم فلسطينية أرثوذكسية، قبل أن ينتقلوا للحياة في لبنان، ثم للقاهرة عام 1907. وما أن وصلت المستشفى حتى بدأ علاجها بالمقويات والتغذية، ولكنها كانت ترفض تماما وكلما عاد إليها وعيها تقول "دعوني أموت، أرجوكم دعوني ارتاح"، وهو ما حدث فعلا بعد خمسة أيام من دخولها المستشفى وتحديدا في ظهيرة التاسع عشر من أكتوبر 1941، عندما ارتسمت على وجهه مي ابتسامة ملائكية بعدما لفظت أنفاسها وصعدت روحها عند خالقها عن عمر يناهز الـ 55 عاما. - لم يكن مصطفى مرعى محامياها وحسب وإنما كان وزوجته السيدة نور يمثلان أكثر من الأسرة بالنسبة لمى، فكانا كاتمين لأسرارها في آخر سنوات حياتها وحتى الرحيل، حيث اتصل مرعى بأنطون الجميل رئيس تحرير الاهرام وصديق مي القديم، ليتصل بابنى عمها باعتبارهما وورثتها، ليحضرها في اليوم التالي لشقة الفقيدة في وجود مصطفى مرعى والجميل حيث ظلا يطوفان بالشقة لعدة دقائق دون أن يتفوها بكلمة، ثم سلمهما مرعى مفتاح خزنة مي الذى سلمته له وهي في المستشفى بعدما استعادت وعيها لدقائق قبل ان تدخل في غيبوبة الوفاة، حيث فتحها أمام الجميع فوجدوا بها 800 جنيهها، وخاتمين من الماس فقط لا غير. وعلى مائدة صغيرة بجوار سريرها ثلاثة كتب هي رواية "غرازيل" بالفرنسية للشاعر لامارتين، ورواية أوسكار وايلد "صورة دوريان غراى" بالانجليزية، ونسخة كتابها "باحثة البادية"، ومجلد لمجلة المقطف. - بعد ظهر يوم 20 أكتوبر وهو اليوم التالي لوفاتها نقل جثمانها من مستشفى المعادى الى الكنيسة المارونية بحى شبرا للصلاة عليه ثم إلى مدافن الطائفة المارونية بمصر القديمة



في يوم 14 أكتوبر سنة 1941 لاحظ بواب العمارة رقم 16 شارع أبو السباع بوسط القاهرة "صبرى ابو علم حاليا" والذي انتقلت اليه ساكنته منذ يوم 18 يناير 1939 ان الأنسة "كبيرة السن التي تقيم في الدور الثالث لم يشاهدها منذ عدة ايام وحينما تطلع برأسه لأعلى العمارة حيث تطل نوافذ شقتها، وجدها على حالها منذ ايام، لم تفتح مطلقا بعكس ما اعتادت عليه الأنسة منذ انتقالها للسكن بالعمارة، وكانت المفاجأة الكبرى أن الصحف اليومية مكدسة أمام باب شقتها منذ ايام، ما يدل على أنها لم تفتح باب شقتها!!! وعلى الفور اتصل البواب بصديقتها ومحامياها الاستاذ مصطفى مرعى المحامى الشهير وقتها والقطب المعارض للملك في البرلمان، حيث أسرع هو وزوجته السيدة نور إلى الشقة وظلا يطرقان الباب بقوة دون إجابة فما كان منه والبواب إلا كسر باب الشقة ليجدوا صاحبته مسجاة في سريرها تعاني من حالة غيبوبة، والأترية تغلف المكان، والادوية



ابن اخنفي مرعى؟

لانهما اخر من عاشا مع مي سنواتها الاخيرة وكانوا حاضرين ساعات استسلام روحا خالفها، كان لابد من البحث عنهما، بعد اكثر من 80 عاما من وفاة مي، لتكتشف ان مصطفى مرعى توفي في 7 نوفمبر 1987 اما زوجته السيدة نور فقد ظلت على قد الحياة حتى عامين ماضيين بحسب نعي وفاة شقيقها السفير بالخارجية ناصر مرعى المنشور بوفيات الاهرام يوم 16 فبراير 2006 ولكنها توفيت فيما بعد هي الاخرى. وبحسب الدكتور عصام السنهوري استاذ طب النساء والتوليد بالاسكندرية وابن شقيقة السيدة نور زوجة مصطفى مرعى فانها وزوجها لم ينجبا مطلقا، وقبل عامين من رحيلها انتقلت من شقتها بالعقار رقم 19 شارع النيل بالجيزة بجوار مقر مجلس الدولة حاليا، للاقامة مع ابن شقيقها بالاسكندرية بعدما كبرت في السن وصارت غير قادرة على الحركة، وبعد وفاتها تنازلت عن شقتها وهي التي كانوا يستقبلون فيها مي زيادة حتى رحيلها، الى ملاك العقار السعودي. سئلت الدكتور السنهوري عن آية اوراق شخصية او مقتنيات تركتها خالته السيدة نور لها او لزوجها مصطفى مرعى؟؟ قال لا يوجد شئ مطلقا، لم تتحدث معي خلال اقامتها معنا في الاسكندرية عن اى اوراق تخصها او تخص مي زيادة، ولاعرف مصير اى اوراق كانت لديها، حتى شقتها التي عاشت فيها سنوات طويلة وكانوا يستقبلون فيها مي، في سنوات حياتها الاخيرة.

كيف ضاعت وثائق مي لجران خليل جبران؟؟

كان "إلياس واغناطيوس" ابني عمي مي زيادة يزورها بشقتها بالقاهرة بصفة مستمرة وفي صيف عام 1935 اقنعها بان يبحث لها عن خادمة امينة بعدما استغنت عن خدمات "السوداني بشير"، فوافقت مي وحضرت السيدة وعملت بمنزل مي عدة اسابيع قبل ان تكتشف مي ان هذه الخادمة ما هي الا زوجة احد ابناء اعمامها، وانها سرقت من مكتبها اوراق ووثائق ورسائل هامة فطردها وطردت ابناء عمها، بعدما علموا بعزمها اهداء مكتبها التمينة الى الحكومة المصرية واهداء جزء منها للحكومة اللبنانية. ووصل الامر بابناء عمها الى دسهم ادوية مخدرة لها في الطعام، واقناعها بانهم يقومون بتتبعها مغناطيسيا، ومرة اخرى باقناعها بان تحضر معهم جلسة تحضير ارواح، وهو ما حكت له لامين الريحاني. وبحسب ما نشر عام 1981 بمناسبة مرور 50 عاما على وفاة جبران خليل جبران أنه بعد وفاة مي ظهرت سيده امريكية تدعى "ماري خوري" وهي ارملة لغرب لبناني وتعيش في الشارع 44 بمدينة نيويورك، وأنها كانت صديقة جبران، وكان يرسلها ايضا جعلت من بيتها منتدى لادباء الرابطة القلمية، وفي مقدمتهم جبران، واشتغلت وفاة جبران وتاجرت برسالته الخصوصية، وباعتها باسعار باهظة وحققت ثروة مادية ضخمة، ووصل الامر انها كانت تتبع تلك الرسائل عبر شركات المزد العننى، ومنها رسائل مي الى جبران التي بيعت ايضا في المزاد، كما ان هناك جزء من رسائل مي لجبران وصلت لبنان ضمن وثائقه الخاصة، نشرت سنة 1979 بالعربية في دمشق تحت عنوان " الشعلة الزرقاء".

مناجاة في انتظار زيارة رئيس دار الكتب في منزلها

في عام 1936 ذهب الدكتور منصور فهمي "رئيس دار الكتب" وقتها الى مي زيادة بعدما اعتزلت الناس والاصدقاء والاهل والاقارب حيث دق جرس باب شقتها عدة مرات قبل ان تفتح الابواب وتتراجع مهرولة لداخل شقتها بعدما شاهدت الدكتور فهمي الذي رأى حسب وصفه " إنسانة نشاء الشعر مشعثة الرأس، شاحبة الوجه، متفرحة العين، يلف جسمها المترهل جلباب ابيض فضفاض، وتلامسه أشعة صفراء من ضوء خافت يرسله مصباح صغير يتدلى من سقف الدهليز " وهذا على حد وصفه، حيث لم تشر

له مي الجلوس أو بالدخول لغرفة الاستقبال وظلت واقفة امامه وهي شبه باسمه باكية ومتوسلة، وطلب منها بعدما استعاد المشهد أن تخرج من عزلتها، وأن تمارس الرياضة ولكن مي التي كانت الدموع تكاد تنهمر من عينيها ردت بقولها " شكرا، لاشيء لاشيء، أريد أن انام. رب لم كانت الخطيئة؟"

مي والجنون والحجر عليها

ذات يوم سألتها مرصتها بمستشفى العصفورية "المجانين" بلبنان عن علاقتها بجبران فكان ردها: " اف .. مات جبران .. ليش بعد نحكي عنه! عرفنا بعضنا بالرسائل فقط" وفي عام 1936 وصل للقاهرة قادما من لبنان نسيبها الدكتور جوزيف زيادة.. بعدما كانت قد ارسلت له رسالة بعائلتها النفسية ومضايقات ابناء عمومتها وسرقتهم لها ليعود لبنان بصحتها للراحة والنقاها وتغيير الجو بعيدا عن منزلها وعن القاهرة وعن مصر كلها ليحضر في اليوم التالي لمنزلها ومعه باشكاتب محكمة عابدين لتوقع في دفتر المحكمة دون أن تدري على ما وقعت لدرجة انها سألت الباشكاتب عن مكان توقيعها بالدفتر فنظر اليها ولم يرد، فقد كان يعرف انها توقع على تنازلها عن كل شئ نسيبها، قبل ان تغادر معه القاهرة الى لبنان، بعدما وضع نسيبها اثاث منزلها وكل متعلقاتها بمنزل استأجره بالبطركية المارونية بشبرا حيث اقامت بمنزله لشهرين، قبل أن تشعر بالمل وتطلب عودتها لمنزلها بالقاهرة فاذا به يضعها في مستشفى الامراض العصبية والعقلية ببيروت المعروف باسم العصفورية، لتعيش مي زيادة مأساة مروعة في بيروت، تضاف الى ماسيها السابقة، فقد اشيع في مصر ان " مي زيادة " جنت وادخلت "العصفورية" وهي مستشفى تعادل مستشفى المجانين في العباسية بالقاهرة حاليا، في حين لم يدر اللبنانيون بان مي زيادة في مستشفى المجانين الا من مقال بجريدة " المكشوف " اللبنانية يوم 17 نوفمبر 1937 عنوانه " هل الادبية مي مجنونة؟"

وديع فلسطين يعترف: مي اقل مني

"لم اعرفها شخصيا لانها توفيت سنة 1941 وكنت لا زال طالبا"، هكذا قال لنا الاديب الكبير وديع فلسطين آخر من عاش عصر مي زيادة على يد الحياة الان، مضيفا "وكان مفروض أن أحضر لها في يناير 1941 آخر محاضرة قبل وفاتها، ولكن بسبب الامتحانات لم أحضرها والجامعة الامريكية كانت تعطيني منحة باعفاني من ثمانية جنيهات مصاريف مقابل ان اشتغل في الجامعة منها شغلة وظيفية استقبال القادمين للمحاضرات يقسم الخدمة العامة وكانت مي زيادة قادمة لمحاضرة تم ترتيبها بقصد حيث كانت كل اموال وممتلكات مي بمصر محجوز عليها بسبب انها مجنونة" ويضيف وديع فلسطين ان الجامعة وجهت الدعوة ايضا للقاضي الذي ينظر قضية الحجر على مي زيادة بالقاهرة، وبعد المحاضرة قال القاضي:

يقي دي مجنونة دي..دي اقل مني. وفي اول جلسة لقضية الحجر على مي زيادة اصدر حكمه برفع الحجر عنها، وانا كنت مفروض اكون واحد من الناس الذين يستقبلوا ضيوف ندوتها، ولكن للأسف بسبب الامتحانات الخاصة اعتذرت، وهي ماتت سنة 1941 ولم التق بها ورغم ذلك فقد قمت بتأليف كتابين عنها الاول لم أكن راضيا عنه فعملت كتاب تاني، وكتبت عنها كثيرا. ومؤخرا اتصل بي شخص يقول لي ان كل ممتلكات مي زيادة موجودة عند واحد، فقلت له ممتلكات ايه؟؟ دي ماتت سنة 1941، وكانت تعيش في شقة ايجار ومقتنياتها الشخصية إما أخذها اقاربها او صاحب البيت الذي كانت تقيم فيه. لم التقى بها وجها لوجه مطلقا ولم أحضر جنازتها، ثم أنها تحولت الى سيدة منزل وسلامة موسى كتب انها شاهدتها مرة تحمل "كرنية"، وفي ايامها الاخيرة كانت متفرعة لاعمالها الشخصية، واعطيت لسلمي الحفار الكزبري مجلات كانت لدى بها شهادة

مرصتها وقت ان كانت في مستشفى الامراض العقلية في العصفورية، وفي ندوتها الاسبوعية وقت مجدها كانت تغنى وتعزف على البيانو، وحينما ماتت رثاها قانلا " كل هذا في التراب ..اه من هذا التراب " ويستكمل وديع فلسطين شهادته قانلا حينما توفيت مي دفنت بالتابوت في مقابر الطائفة المارونية بمصر القديمة في قبر حوله حديقة وكتبوا عليها عبارة: " هنا ترقد نابغة الشرق، زعيمة ادبيات العرب زيادة، دفنت في 20 اكتوبر 1941. صلوا لاجلها " ومضت الايام واهملت المقبرة ولم يزرها احد، ادارة المقابر عز عليها ان تكون كل هذه المساحة مخصصة فقط لمي زيادة فاستخرجوا التابوت ووضعوها في احدى فتحات المقابر، ولازالت حتى الان موجودة وسلمى الكزبري زارت المقبرة الاصلية ووضعت صورة له في كتابها وهي غير المقبرة الحالية التي ترقد فيها بجدار المقابر. سألته لم تزوج مي زيادة؟

قال سألوها ذات مرة لماذا لم تزوجي؟؟ فقالت لاني تربيت في مدارس الراهبات وكان البعض يقولون لنا ان "الزواج علاقة جنسية قذرة" و "انا لا اريد ان انغمس في هذه القذرة"، فقد كانت مي زيادة متسامحة.

كباب وكفنة عند هاني باب اللوق

كان اخر من زار مي من اصدقائها اللبنانيين هو الدكتور كنعان الخطيب احد اصدقاء محنة اتهمها بالجنون في لبنان، وكانت الزيارة في شتاء عام 1940 اى قبيل وفاة مي بعام ونصف، حيث استقبلته مي بفرح في شقتها الصغيرة بشارع ابو السباع، وجلسا معال ساعتين، ثم دعت له لعشاء بمطعم الحاتى الذي لايزال قائما حتى الان بباب اللوق، حيث كانت مي تتضع بصعوبة بالغة وارجعت مي ذلك الى انها تعاني من ألم بأستانها وتخشى الذهاب للطبيب حتى لا يخجل اى منها ثم انتهت السهرة في احدى دور السينما. وفي اليوم التالي وبحسب شهادة كنعان الخطيب المنشورة في الصحف فقد دعت مي لمنزلها لشرب الشاي والتعرف على صديقها المحامى مصطفى مرعى، وزوجته السيدة نور، وظل السمر وقتها حتى ساعات الصباح الاولى. وقبل ان يغادر الدكتور الخطيب عاندا الى لبنان قام بزيارة د. طه حسين في منزله وأخبره بلقائه بمي فاندش طه حسين حيث كان يظن انها لازالت مريضة بالجنون، ونهض طه حسين الى تليفون منزله ليتصل بمي قانلا: "ازيك يامى؟ ان صديقنا المشترك الدكتور الخطيب عندى الان وابغى انك بصحة طيبة فمى تستقبلينى؟"

فردت مي " لا تكلف نفسك يا استاذ عندما كنت سجينه في مستشفيات بيروت لم تفكر بالسؤال عنى وعن صحتى، ولا انت ولا مصطفى عبد الرازق ولا انطون الجميل، ولا خليل مطران ..شكرا". واقفلت مي سماعة الهاتف في وجه طه حسين الذى بدا عليه التأثر ووجه حديشة للدكتور كنعان قانلا: قالوا لنا انها في مصحة العصفورية وقد اصيبت بالجنون، فماذا في وسعى ان افعل؟ ويحكى صديقها اللبناني فؤاد آخر مرة رأى فيها مي وكان ذلك سنة 1939، قانلا: " كانت مقيمة في شقة ارضية، متواضعة، ولكنها انيقة مؤلفة من غرفتين، تطبخ لنفسها وتقوم بخدم نفسها وكانت طبيعية جدا وطبخت لي بيديها وتناولنا الغداء معا، وبقيت عندها لساعات، وكان هذا آخر لقاء معها"

اين الجملادات الخفية؟

بحسب رواية ابن عمها المقيم بالقاهرة سنة 1979، فان مي حينما كانت في مصحة المجانين في بيروت، فان عدد كبير من مجلدات مكتبتها بيع الى صاحب مكتبة كبيرة في القاهرة يدعى "محمد ابو العلا"، ولكنه "ابن عمها" حصل على 10 كتب ادبية مهداة اليها بخط مؤلفها. وكانت مكتبة مي تضم 7000 مجلد قبل ان تغادر القاهرة الى بيروت، وحينما عادت الى مصر وحصلت على حكم الغاء الحجر عليها كان عدد المجلدات قد وصل 1500

مجلد بعدما اختفى وسرق مع سبق الاصرار والترصد 5500 مجلد، حيث كتبت مي عام 1939 الى احد اصدقائها قائلة "لم يجدوا معلقة ولا شوكة، ولا فوطه ولا مفرشا ولا حلة ولا طباق، والمدون في قائمة الجرد هو الكرسي والطاوله والكتبه.. فهل تلك امتعتي؟؟ وبحسب شهادة السيدة نور مرعى ايضا انه حينما دخلت شقة مي في اليوم التالي لوفاتها في وجود ابناء عمومة مي في اليوم كان مسودة كتابها "ليالي العصفورية" و "المنقذون" موجودة في احد ارفف مكتبتها. ويعترف ابن عمها جان زيادة بان مي تركت مجموعة مؤلفات قبل وفاتها كانت تعدها للطبع لولا ظروف الحرب وقتها، ووجود ازمة ورق، كما كان نقد لمي في حياتها يخص كتابى الاديب توفيق الحكيم "شهرزاد" و"اهل الكهف" وذلك سنة 1934 في رسالة للحكيم بعثت بها اليه، دون اى معرفة شخصية، ونشر الحكيم هذه الرسائل عام 1977 في كتاب عنوانه "وثائق من كوايس الادب" ونشرها مرة ثانية بمجلة اكتوبر، وابدى الحكيم ندمه على انه لم يرد على رسالة مي. اما آلات مي الموسيقية التي كانت بشقتها قبل ان تسافر الى لبنان فقد نهبت هي الاخرى مع اثاث بيتها ولم يكن هناك سوى البيانو الخاص بها الذى استعادته بعد رفع الحجر عنها، وهذا البيانو لايزال موجودا حتى الان في الطابق الثانى بالكنيسة المارونية بمصر الجديدة حيث ظل لسنوات طويل يعزف عليه فريق كورال الكنيسة قبل ان يتم تكهينه، وذلك بحسب ما قالته لنا السيدة هيام سكرتيرة قصص الكنيسة المارونية بمصر الجديدة حاليا.

سلمى الحفار الكزبرى

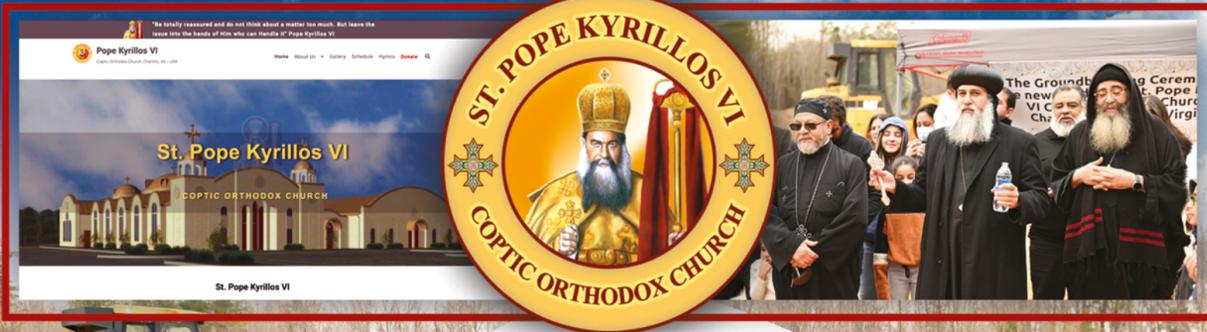
ظلت الادبية السورية الشهيرة سلمى الحفار الكزبرى منذ عام 1967 وطوال 17 عاما تبحث عن اوراق ومقتنيات وتترات مى زيادة وزارت القاهرة عدة مرات، وايطاليا، ولبنان والتقت بكل من كان على قيد الحياة من اسرة مي واصدقائها واقاربها وكل من التقى بها حتى اصبح لديها قرابة 200 مخطوطة بخط يد مي، واوراق شخصية منها جواز سفر مي، ووضعت كل ذلك في مؤلف ضم من جزئين يصل عدد صفحات الواحد منهم الى قرابة 500 صفحة من القطع الكبير وذلك عام 1987 وحصلت به على جائزة الملك فيصل حيث عثرت الكزبرى في نهاية السبعينات في مخطوطات مي بالقاهرة على وصية بخط يدها بعنوان ارادتي كتبت بالقلم الرصاص، ونشرتها الكزبرى في احدى مؤلفاتها عن مي، كما عثرت ايضا على 30 رسالة مخطوطة وجهها اليها مستشرقون قليل منها باللغة العربية واكثرها باللغات الايطالية والفرنسية والانجليزية.

شما يرقد جثمان مي زيادة

على يمين الباب الرئيسى لمقابر الطائفة المارونية بمصر القديمة امام مسجد عمرو ابن العاص يرقد جثمان مي زيادة في احد الادراج وقد وضع عليه لوحة من الرخام نقش عليها "الادبية مي زيادة.. نابغة الشرق 1941" وذلك بعدما نقل التابوت الذى يحوى جسدها من المقبرة الضخمة ذات الحديقة الواسعة الذى وضعت فيه يوم وفاتها في اكتوبر 1941. واسفل درج مي زيادة يرقد تابوت جثمان "انطون الجميل" رئيس تحرير الاهرام السابق واحد اصدقاء مي المقربين بعدما توفي بعد مي سنوات، في حين يعلو درج مي درج اخر يحوى تابوت جثمان المرحوم رزق الله عازر، وذلك بحسب سجل وفيات الطائفة المارونية بالكنيسة المارونية بمصر الجديدة. سألنا القائمين على المقابر

من يزور قبر مي زيادة؟

وجاءنا الرد لا احد سوى كل فترة طويلة خاصة من الباحثين والدارسين والصحفيين. وامام هذا الدرج الذى انتهت اليه مي زيادة قبل 80 عاما، بعدما عاشت 55 عاما هي كل حياتها، صارت خلالها نابغة الشرق ومعبودة كبار شعراء وادباء مصر والوطن العربى، لاتنذكر سوى رثاء العقاد الشهير: "كل هذا في التراب ..اه من هذا التراب"



بصلوات صاحب القداسة البابا تواضوس الثاني
وصلوات أسقفنا المحبوب نيافة 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 بخلاف أنواعها والطباعة والرسم على ال-T-Shirts وغيرها من أعمال التصميم المتميزة ورسوم الكاريكاتير والفنون التشكيلية.



تتويج ملكة جمال العرب في الكون هذا الصيف



التي سوف تبت الاحتفال حول العالم وأضافوا اننا نقوم حالياً بمراجعة جميع العروض وسنعلن عن شريكنا الإعلامي قريباً. وقال الجمل ، نحن متحمسون لعودتنا بعد توقف لمدة عامين بسبب الوباء ولا يسعنا الانتظار لتقديم عرض مذهل لاهم مسابقة جمال عربية في العالم. لمزيد من المعلومات حول ملكة جمال العرب في الكون.

يرجى زيارة الموقع الرسمي
<http://MissArab.Net>

رابط الفيديو التعريفي بالمسابقة
<https://www.youtube.com/watch?v=xYw-3fUkEwqw>

حساب المسابقة على الفيسبوك
<http://facebook.com/MissArabUniverse>

على مظهرهم أو "مظهرهم الخارجي" كما أن مسابقة ملابس السباحة أصبحت شيئاً من الماضي.

وقال السيد أشرف الجمل، مؤسس المنظمة العربية الأمريكية والمنتج التنفيذي، ومؤسس مسابقة ملكة جمال العرب: "هذه منصة غير سياسية وغير دينية للفتيات الشابات لتحقيق النمو الشخصي والتنمية المجتمعية فخورون بهن وبتراثهن، اكتشفن جمالهم الداخلي في تحقيق أهدافهم الإنسانية في الحياة وإرساء أساس قوي لهم كقادة للمستقبل". وأعلنت منظمة ملكة جمال العرب أنها ستستمر في قبول طلبات المسابقات حتى نهاية شهر مارس/ آذار 2022 حيث تبدأ بعد ذلك مرحلة التصفيات لأختبار المشاركات بالمسابقة النهائية لهذا العام والتي سوف تقام بولاية أريزونا بالولايات المتحدة الأمريكية. ولم تعلن المنظمة بعد عن القناة التلفزيونية

ونظراً لأن غطاء الرأس هو جزء من التقاليد الثقافية للعديد من البلدان العربية لذا تؤكد المنظمة أنه سيتم قبول أغطية الرأس في مسابقة ملكة جمال العرب. وستكون هذه المسابقة الفريدة مختلفة عن أي مسابقة ملكات جمال أخرى حول العالم. حيث لن يكون هناك منافسة لملابس السباحة أو مؤهلات الجسد الخارجية. وقالت أماني الشراوي، نائبة رئيس المنظمة: "سيتم اختيار الفائزة على أساس أنقتها العامة، والتعليم والمهارة، والمواهب والمشاركة المجتمعية، والخدمة العامة". تؤمن المنظمة بالتركيز على الخصائص والشخصية الداخلية لاختيار الفائزة الأكثر تأهيلاً لتكون ملكة جمال الكون العربية. تشير السيدة الشراوي أيضاً إلى أنه "منذ عام 2010، لا يتم الحكم على المتسابقات بناءً

تزايد وتيرة الإثارة مع اقتراب مسابقة ملكة جمال الكون بنسختها العربية لعام 2022 بمشاركة أربعة وعشرين متسابقة يتنافسون على لقب ملكة جمال العرب لعام 2022، ومسابقة ملكة جمال الكون العربية لا تضم مسابقات من العالم العربي فحسب بل تشمل أيضاً جميع الشابات من جميع أنحاء العالم من ذوي الأصول العربية. وسوف تقام المسابقة هذا العام بالولايات المتحدة الأمريكية حيث تقوم بتنظيمها المنظمة العربية الأمريكية منذ عام 2010 وأعلنت المنظمة عن أهم المؤهلات التي يجب ان تتوافر بمتسابقات هذا العام وهي:

- أن يتراوح العمر بين 18 و 28 عاماً.
- أن يكون أحد الوالدين أو الجد من أصل عربي.
- أن تكون حسنه السمع والصحة.
- لا يشترط أن تكون مقيمة بدولة عربية وتقبل المشاركات من جميع أنحاء العالم.
- حاصلة على الشهادة الثانوية في موعد أقصاه 1 يوليو/ تموز 2022.

المسيح والمسيحي

كتاب للدكتور / نبيل سليمان

كتاب شيق وجميل، مطبوع في ثوب قشيب على ورق ملون مصقول (120 صفحة قطع صغير)، يحتوي على صور ملونة نادرة تتناسب مع عنوان المقال، وتتميز المقالات بروق اللغة وحلاوة البيان. قال عنه الأثبا سربايون مطران لوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهاواي: تمتاز المقالات بالغمي الروحي، والعمق الفكري والعملية وجمال الإسلوب الأدبي وتنوعه بين المقال والقصة والمناجاة، يستخدم المؤلف أسلوباً سلساً جميلاً ويصف المناسبات بتعبير تخيلي خلاق.

المسيح
والمسيحي
(مقالات متنوعة)

نمن البيع
\$10

أقل من نصف النسخة

الدخل بالكامل لكنيسة القديسين بطرس وبولس بسانتا مونيكا - كاليفورنيا
يطلب من الخادم: ريمون راميسي علي الرقم التالي:

6754 - 360 (562)

مجموعة رائعة من الترانيم القبطية والأغاني الروحية

للدكتور سامي فرج

متوفرة الآن على USB FLASH

في جميع مكتبات الكنائس ودير القديس أنتوني - بكاليفورنيا



A great collection of Coptic Hymns and Spiritual songs are available now on USB FLASH at all Churches Bookstores and St Antony Monastery Music collection by Dr Samy Farag





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>



العلاقة مع أولادنا وتجنب أو هام ضريبة الغربية

إعداد وتقديم: دكتور. كريم محمود



الأطفال إن كانوا امريكيين أو غير ذلك، يبدأ مبكراً، حول عدة مواضيع لها علاقة بالسلوك، من بينها المسألة الجنسية إضافة إلى أن احترام الطفل واحترام شعوره واحترام عقله من أهم ما تعتمد هذه العائلات في عملية تربية أبنائها. في إحدى الندوات التي نظمها مهرجان مالو للأفلام العربية في مكتبة جامعة مالو، طلبت الممثلة المشهورة ليلي علوي من الجالية العربية التي حضرت الندوة، إعطاء فكرة عن المشاكل التي تحدث بين الآباء والأبناء في المغرب من أجل دراسة احتمال معالجتها في السينما وطرحها ضمن أعمال فنية. إحدى الأمهات الحاضرات قالت: "المشكلة أن أولادنا وبناتنا لا يسمعون منا شيء ولا يحترمونا ولا يريدون أن يتحدثوا حتى معنا. من المؤكد أن المرأة شعرت بالطمأنينة من أن هذه المشكلة لا تخصها وحدها وليست حكراً فقط على المغتربين العرب والشرقيين في امريكا أو غيرها من الدول الغربية، هذه المشكلة لا تقتصر أيضا على الأجانب في دولة مثل امريكا، بل هناك أيضا عائلات أمريكية تعاني من تمرد وانحراف أبنائها المراهقين. الوجه الظاهر والصارخ لمشكلة تعامل العائلات العربية والشرقية في امريكا ودول المهجر الأخرى مع مبادئها تحديداً، هو الفشل في إيجاد توافق بين عاداتنا الأصلية والأصيلة مع واقع إيجابيات المجتمع الذي نعيش فيه وهي إيجابيات كبيرة ورائعة إذا ما أحسنا استغلالها، بمعنى آخر وكما هو ملاحظ عندما يغيب دور المنزل في تكميل دور المدرسة والمجتمع، ليصبح دور المجتمع المنزلي والعائلي الصغير، متناقضا ومتعارضاً، ودون تبرير مقنع، مع ما يشاهده ويمارسه الطفل أو المراهق في المجتمع الأكبر في المدرسة أو بين الأصدقاء. وهناك عائلات لا تتحدث مع أبنائها في المنزل بلغتهم الأصلية بل يعتمدون إلى التحدث معهم بلغة انجليزية مكسرة، وعندما يكبر الأطفال، لا يجد الآباء حتى لغة مريحة يمكن أن تعتمد كوسيلة تفاهم مع أبنائهم. الثقة والاحترام المتبادل والحوار البناء والمنطقي، بين الأبناء والآباء يمكن أن يمحي من ذهن الآباء الشرقيين التفكير فقط بأن البنت في المنزل هي "هم" من هموم العائلة أو أنها مشروع "فضيحة" محتلمة، وعليه يجب مراقبتها وردعها والسعي أحياناً إلى ترويضها بسرعة. تغيير هذه النظرة المحدودة والظالمة يجعل الأب ينظر إلى ابنته على أنها أول وأخيراً المحبة والاحترام ويمكن أن يعتمد عليها ويفتخر بها ويتعلم منها أيضاً. ولا ننسى أن هناك عائلات عربية وشرقية عديدة قدمت أمثلة رائعة في تربية فتيات ناجحات في المجتمع الأمريكي والمجتمعات الغربية، وكان للمنزل الدور الكبير في نجاح شابات وشبان من أصول مهاجرة نتيجة للتحدث معهم في مواضيع لها عمق معين وبناء.

ومع أن تربية الأطفال إجمالاً مسؤولية كبيرة يتحملها الأهل بغض النظر إن كان الطفل ولد أو بنت، وإن كانت العائلة شرقية أم غربية، إلا أن الفشل والنجاح في هذه المهمة يتوقف على معايير نترك البحث فيها للخبراء، فنحن هنا نرى واجبنا كصحفيين يتطلب طرح المشكلة بصراحة ووضوح. هناك تناقضات عجيبة وغريبة تحدث مع عائلات شرقية وعربية في التعامل مع ما هو "مسموح" و"منوع" عن أطفالها وخاصة الفتيات. بعض العائلات المصابة بما يمكن وصفه بعقد الحضارة الغربية، تعتقد أن التربية الغربية تعني السماح والتسامح مع كل رغبات الطفل والمراهق ولا يجوز الحد من حريته، وذلك خوفاً من نعتهم بالـ "تخلف" وكأنهم منتهمون بشكل دائم بهذه التهمة، فهم يحاولون إثبات اندماجهم في المجتمع وقربهم ومجاورتهم لنمط الحياة الغربية، وهناك نتائج كارثية طبعاً على الأهل والأطفال. ويمكن ملاحظة أيضاً سلوك مشابه لعائلات استطاع أطفالها على صغر سنهم تخويفهم بقوانين يجهلها الأهل، وتحت تأثير الخوف من خسارة الأبناء تصح عملية الابتزاز واضحة بين الطفل أو المراهق وأهله غير المطلعين على حقائق المجتمع الغربي. الحوار مع الطفل في معظم العائلات الناجحة في تربية الأطفال إن كانوا امريكيين أو غير ذلك، يبدأ مبكراً، حول عدة مواضيع لها علاقة بالسلوك من بينها المسألة الجنسية، إضافة إلى أن احترام الطفل واحترام شعوره واحترام عقله، من أهم ما تعتمد هذه العائلات في عملية تربية أبنائها. في المقابل هناك عائلات تفرط بالتشدد والحذر فتمنع كل شيء بدون مبررات مقنعة للطفل، وباستخدام العنف أحياناً لردعه و"تربيته" وهذا ما يجعل الطفل إما أن يتمرد عندما يكبر، أو أن يعيش في ازدواجية متناقضة بين البيت والمجتمع. العديد من العائلات العربية والشرقية لا تقيم عادة علاقات صداقة أو تعارف قوية مع عائلات أمريكية في معظم الأحوال، لذلك لا يعرف بعضنا أن أغلب هذه العائلات الأمريكية لديها قوانين وتعليمات صارمة في تربية أطفالها. فليس صحيحاً كما يعتقد البعض أن الأهل لا يملكون سلطة على أطفالهم. نلاحظ مثلاً أن الأم أو الأب الأمريكي عندما يقول كلمة "لا" يعني "لا" لطفل من أطفاله يقولونها بحزم وهي تعني فعلاً "لا" وهي كلمة رادعة وكافية. مع اظهار علامات حسم قوية على تعابير وجهه. صحيح أن هناك فروقات كبيرة بين جوهر الثقافة الشرقية والغربية المتعلقة بسلوك الشباب والفتيات خاصة فيما يتعلق بحرية العلاقات الجنسية، مع أن هذه الحرية في المجتمعات الغربية لها أيضاً محدداتها ومعاييرها. فلا يوجد مجتمع بدون مقاييس "للخطأ" أو "العيب" أو "الحجل" كما أن الحوار مع الطفل في معظم العائلات الناجحة في تربية

قضايا اجتماعية: عندما نتعرف على شخص شرقي مثلك في أمريكا أو أي بلد غربي يتكلم لغتك، قد تسأله ويسالك عن العائلة والأطفال في مناسبات يكون فيها تبادل أطراف الحديث متاحاً حول مواضيع تفرغ نفسها أحياناً، وهذا ما حدث معي مؤخراً، عندما شكى لي "محدثي" عن متاعب وضريبة الغربية، التي يمكن أن ندفعها بعد أن تكون في البداية مجرد هروب من واقع وملهاة عنه. علمانية أو ليبرالية محدثي المفرطة والمخلوطة بتعدد الثقافات التي يحملها، كونه ولد في بلد وتعلم في بلد آخر و يعيش حالياً في منفى ثالث، جعلته يكسر في كلامه حاجز الكلفة بيننا ليقول لي مباشرة: "عندي إبتنين علاقتي معهما من ممارسة الجنس قبل الزواج، مثل معظم الغربيين الأخريات في سن معين. أنا استسلمت للواقع فقط، واخترت ألا أكون صدامياً بل صديقاً لهما، ولأتصالح مع نفسي من تناقضات قد تآثر على سلوك بناتي في ممارسة الكذب وازدواجية الشخصية...." تعبير "ممارسة الجنس": قالها (محدثي) بالعامية الفجة وتبعها بابتسامة لإعطاء هذا التصريح طابعاً متهكماً أو ساخرًا. متحدث آخر وفي مناسبة أخرى، أعرب أثناء مناسبة جمعتنا سويًا عن شعوره بالقلق، عندما أعلمني أن لديه ابنة تبلغ من العمر 14 عاماً، الشعور بالقلق ناجم عن تأثير المدرسة والمجتمع على سلوكها، خاصة عندما قالت له في سياق حديث معين إنها ستشتري أثاثاً جميل لمنزلها عندما ترحل عن المنزل وتعيش وحدها. وأكثر ما فاجأ الأب أن ابنته قالت ذلك بعفوية وكان رحيلها عن المنزل تحصيل حاصل. الأب بدأ يشعر بقلق شديد من تأثير المدرسة والمجتمع على سلوك ابنته، خاصة عندما قالت له في سياق حديث معين إنها ستشتري أثاثاً جميل لمنزلها عندما ترحل عن المنزل وتعيش وحدها. أمثلة عديدة يمكن تذكرها وملاحظتها عن "هموم" و"هواجس" تدور في بال الأهل والآباء، على وجه التحديد، ممن ينتمون إلى عائلات عربية وهم يراقبون بقلق مرحلة دخول بناتهم واولادهم سن المراهقة. من هذه الهموم والهواجس، ما يتطور إلى إجبار الفتاة على الزواج من شاب أو رجل، وهذا ما يسمى "الإرهاب على الزواج" وهو ما يحاسب عليه القانون في أي بلد غربي ويمكن أن يكون أيضاً عندما يجبر شاب على الزواج من فتاة ضمن صفقة عائلية، وعادة ما يكون الشريك المجهول والمفروض على الطرف الآخر، من نفس العائلة أو البلدة في الوطن الأصلي، ويمكن لهذه الهواجس أن تتحول إلى ممارسات عنف ضد الفتاة قد تنتهي نهاية مأساوية. كما يمكن أيضاً أن تنتهي بتمرد معلن وواضح للفتاة ولجونها إلى طلب "الحماية" من جهات مختصة.

يطلب طفلك شيئاً فترفض، يبدأ في الصراخ ويعلو صوته تتجاهله، ولكن يستمر في الصراخ، حتى تمل، فتوافق ثم صراخ، صراخ، صراخ، صراخ وصرخ بصوت أعلى، (لا تدمن التجاهل فتتسى طفلك محسوراً بين مقعدك والحائط).

٧- المسك:

لا يمكنك عزل طفلك أو تجاهله أو معاقبته بدون إعطائه بعض الاهتمام قبل ذلك والإشادة بأفعاله الإيجابية. إذا وجدك الطفل يتجاهل أفعاله الإيجابية فسيضطر إلى فعل العكس لجذب الانتباه. لديك ثلاثة أطفال، اثنان منهما يلعبان في هدوء والثالث يصرخ ويجري ويحاول استنارتهم ويحدث كثيراً من الضجة والقلق. ماذا ستفعل؟؟ أغلب الآباء يركزون انتباههم على المشاغب ويتجاهلون الآخرين، ولكن بدلاً من ذلك حاول أن تتجاهل الثالث وتوجه إلى أخويه بالحديث اللطيف أمامهم: (إبني أحب فعلاً الطريقة الهادئة الرائعة التي تلعبان بها). (بعض الآباء يخشى أن يؤدي الشئ إلى بناء طفل مدلل، ولكن هناك نوع واحد من التناء يؤدي إلى ذلك (أنت أجمل وأذكى طفل في العالم والبشر).

٨- المنع بدلاً من العقاب (أو العقاب الخلو):

اصنع نظاماً لتشجيع طفلك وتحميسه على تنفيذ الأوامر. ضع مجموعة من القواعد وامنحه درجات على درجة التزامه بها وفي نهاية الأسبوع مثلاً كافئه على ذلك، واجعل هناك مجالاً للتنافس بين الأخوة.

امنح طفلك درجات على

١- عطفه ومشاركته لألعابه.

٢- ارتداء ملابس أو دخوله المرحاض دون مساعدة.

٣- تجميع ألعابه بعد انتهائه منها.

٤- درجات شهرية عالية من مدرسته.

٥- التقدم في مستوى القراءة والكتابة.

٦- اللعب بهدوء.

تابع سلوكه عن قرب وامنحه درجات على الصبر وعدم المكابرة والتواضع، وحاول شرح معاني تلك الصفات له.

٨ طرق لعقاب طفلك دون ضرب أو صراخ

تداعيات وأثر على الآخرين، (العقاب يجب أن يكون على قدر الخطأ).

٤- الاعتذار لا يعيد دائماً الود:

مع الإيمان بأهمية الاعتذار و(أنا أسف)، إلا أن تلك الجملة لا تصدر دائماً من القلب. إذا طلبت من طفلك أن يعتذر إلى شقيقته ليحصل على الآيس كريم، فغالباً ما سيضطر إلى الكذب. ولكن أفضل من ذلك حاول أن تسأله عن أكثر ما يحب في شقيقته ثم اطلب منه أن يخبرها ذلك بنفسه، فهذا أفضل كثيراً من الاعتذار المنمق الأجوف. (ضع القواعد الخاصة لأسرتك، وعاقب أطفالك على عدم التزامهم بها)

٥- لا تستخدم صافرة التحكيم:

هناك شجارات دائمة في منزلك بين أبنائك؟ تضطر دائماً إلى التحكيم بينهم واستخدام سلطاتك الأبوية للفصل بينهم والضغط على الأصغر لينصت إلى كلام الكبير؟ لا تفعل ذلك، اطلب من أبنائك فقط أن يدخلوا إلى غرفتهم ولا يخرجوا حتى يصلوا إلى حل مقنع لك ولهم. (ضع نظاماً للعقاب يلائم مراحل طفلك السنية، فطفلك صاحب الـ14 عاماً لا يرغب في النوم في الساعة مساءً لأن أخاه ذا الست سنوات يفعل ذلك).

٦- التجاهل:

التجاهل يعلم الطفل طرق أخرى للتفتيت عن مشاعره ورغباته بدلاً من الصراخ وضرب الأرض بقدميه، ويعلم الطفل التخلص من تلك التصرفات التي يفتعلها لجذب الانتباه مثل: الأئين، نوبات الغضب تكرار السؤال، فبدون جمهور ولا مستمعين لا فائدة من تلك الأفعال. التجاهل يعني عدم التواصل عبر الأعين، لا حديث ولا تماس أو (طبطبة).

وفور استسلام الطفل وتوقفه عن الصراخ تحول بوجهك إليه وابدأ في إعطائه الاهتمام المطلوب لتسأله عما يريد بهدوء وتقنعه بسبب رفضك. ولكن قبل ذلك احذر أن تضعف أنت أو تستلم قبل طفلك فاستسلامك يجعل تجاهلك يأتي بنتيجة عكسية، فمثلاً:

معروف في الدول الغربية وأمريكا بالأخص القانون يعاقب الآباء على ضرب أبنائهم فاحذر ذلك الأمر الهمجي والغير متحضر. تتساءل عجوز مستغربة: كان أبي يجلدني بالجلب أثناء طفولتي عندما يغضب من تصرفاتي، ولما أصبحت أما رفضت فعل ذلك مع أطفالتي ولكني كنت أتعامل معهم بحزم وقسوة دون ضرب، وكان ذلك يأتي دائماً بالنتيجة المرجوة. أما الآن فأنا في حيرة كبيرة في التعامل مع حفيدتي، فطريقتي المعتادة في العقاب لم تفلح معها، ما الذي يتوجب علي فعله للتمكن من السيطرة على تصرفاتها؟ أم أن الزمن قد فاتني. يوجد خطورة في صراخ الأطفال وعدم جدواه؛ فالطفل لا يتعلم من الصراخ شيئاً، لا السيطرة على انفعالاته ولا إيجاد طريقة لحل المشكلات، ولكن هناك العديد من طرق العقاب الأخرى الأكثر فاعلية وتأثيراً في سلوك الطفل، ومنها:

١- وقت مستقطع:

إذا لم يلعب طفلك جيداً أو بكى كثيراً أو أحدث كثيراً من الضجة، جهزي له مكاناً واطلبي منه أن يجلس فيه هادئاً لمدة دقيقة لكل سنة من عمره، في البداية سيرفض ذلك، ولكن بإصرارك مرة وراء مرة سيتعود. (لا يجب أن يكون هذا الوقت المستقطع في غرفة الطفل حيث الألعاب حوله في كل مكان، ولا يجب أن تصبح تلك طريقة العقاب الوحيدة فهناك طرق أفضل.)

٢- صندوق المواسم:

إذا أحدث الطفل إزعاجاً كبيراً بإحدى ألعابه ولم ينصت إلى تعليماتك ومطالباتك بالهدوء أو أحدث بلعبة ضرراً ما، انتزعيها منه، ثم ضعيها في صندوق أطلقي عليه اسماً، وليكن (صندوق المواسم)، ولتخرج تلك الألعاب يوم الجمعة فقط، للعبة التي يرفض طفلك أن ينظفها وراءه أو يحاول كسرها، أو التي ينشغل بها ويتجاهل نداءك للغذاء، يفقدتها. (إذا عاقبت طفلك على شيء فلا يجب أن تتجاهله في المرتين القادمتين)

٣- عوضني عن تفاهاتك:

إذا تسبب طفلك في إضاعة وقت أحدهم بمشاغبته وأفعاله، اجعليه يقوم بتنفيذ بعض المهام لهم لتعويضهم عن الوقت الذي تسبب في إضاعته. إذا تسبب في إضاعة وجبة الغداء عليك اجعليه ينظف الصحون فقط حاولي تعليمه أنه مسئول عن أفعاله، وأن لكل خطأ يرتكبه

رائع أنت... يا الله

شعر / م. مجدى عزيز - أمريكا



تعزي المكلم
وتتصف المظلوم
وتسد حاجة الجانع
فأنت الطريق، وأنت الرفيق
وللكل سامع
كم أنت جميل يا الله
كم أنت رائع

أنت البدايه، وأنت النهايه
ومنك الهدايه لكل البشر
وابرع جمالا من كل البشر
وأنت أمرت بحفظ الوصايا
وقلت لنا بحفظها نتنصر
وتمنع عنا شرور المواجه
كم أنت جميل يا الله
كم أنت رائع

كم أنت جميل يا الله
كم أنت رائع
كم صنعت يدك من بدائع
في السماء ليس لك منازع
وعلى الأرض صيتك هو الذائع
وعن الخطاة كنت المدافع
شفيت المرضى، أقمت الموتى
وتعشق كل وديع متواضع
كم أنت جميل يا الله
كم أنت رائع

لم تطلب معروفا من أحد
ولم يكن لك تابع
وعشت بين الناس
كواحد من الناس
حتى وأنت جانع
خدمتك الملائكة
بعد تجارب شانكة
وأطعمتك وأنت طائع
كم أنت جميل يا الله
كم أنت رائع

الثقة عنوان

بقلم الأديبة الشاعرة والإعلامية / عبير حلمي - مصر



مضى يرسم خطواتك وتظهر لك منابع فيض العطاء من تلك الذات الموثوق فيها المانحة لك بتلك الثقة عناصر كفاح ونجاح لا مثيل لهم . تلك الثقة التي تفجر ينباع غمر القدرات الخاصة الكامنة بداخلك ، التي نستطيع من خلالها تحقيق كافة الرغبات أو معظمها على الأقل ويأتي في المرتبة الثانية بعد الثقة بالذات والقدرات خطوة أهم وهي العمل على تحقيق ذلك كيف تدير فكرك وتستغل قوتك وطاقتك لتطوعها كما تشاء فدائما أسأل نفسك وبالأخص قلبك لو لم أستطع فعل ذلك ماذا يحدث وهنا الإجابة الأكثر أهمية وهي يكفيننا شرف المحاولة ونكرر المحاولة بعناصر جديدة لتنفادي الأخطاء ونكثر من ثمار التركيز لتصل لحلول جديدة لفك شفرات القدرات المخفية داخل كل نفس بشرية تساعدها على الاستمرار دون استغلال تستمر مفاتيح الصد والصمود لتحقيق كل التحديات وتبحث عن زمن التعمير لتحقيق نشاط بحثي هام وهو الإبحار داخل النفس البشرية عن دوافع النجاح وعوامل الفشل نتأثر بالخير وننبذ الشر

نعمل بكل كفاح يصل لحد الاحترام والإقناع بمستوى القدرات الخاصة الكامنة ومنها إلى مفاتيح الحرية والإنطلاق دون أدنى مخاوف من الغد أو من الغدر لأننا وبكل بساطة كشفنا أنفسنا للعالم كله بكل تحدي وبعبارة واحدة لا رجعة فيها نحن نستطيع .. انا أستطيع بالثقة بالله وبالذات وبالقدرات الخاصة الكامنة وهنا يتحقق جوهر التحدي وتصيح للثقة عنوان.

كيف تكتشف قوتك في وقت ضعفك ؟ وكيف يتحول هذا الضعف إلى مصدر قوة لطاقة إيجابية بالفعل بالوقت المناسب ؟ الحقيقة ليست معضلة ولكن تحتاج لبعض التركيز والإجتهاد ، لاستغلال طاقتك بالشكل الصحيح . ربما هناك بعض الأحداث حولك تعرضك للضغط، و تدفعك أن تستغل كامل طاقتك ، وكأنك في حرب مع الذات . و أحيانا تكون النتيجة في أغلب الأحيان بخيبة الرجاء و الأحلام واليأس . و نادرا ما تفكر في نصف الكوب المملوء وتُشعل نار التركيز لتصل إلى ما ترغب أو تشاء وبالطبع هذا من المستحيل . مستحيل تتصالح مع النفس دون أن تدرك قوتها ونصرتها وأنها معك وليس ضدك وأنها سلاح الأمان لك المفقود من زمن الإحباط واليأس ويبدو عليك نظرة السعادة والتفاؤل والرحب والسعة ومن أين لك بكل ذلك دون المساس بخط الحزن، وتكون الدموع مصدر الراحة أحيانا ومصدر الشقاء والألم والمرضى أحيانا أخرى.

ليصبح المقياس الحقيقي هنا الخبرة العملية وسداد ديون الذات . وما هي ديون الذات وكيف ننجو منها ؟ كل ذلك وأكثر تستغرقه حسابات الضمير حينما تكرر السؤال ماذا ومتى نعرف عليه لتكون ذلك بمثابة بروتوكول من الطراز الأول ينجي روحك ويرجو لها الإنطلاق وهنا جاءت الإجابة من عالم الثقة وهو عالم متسع القدرات واسع الأفق عالي الضمان لتحقيق النجاح وكسر الفشل والسيطرة على الذات وتوجيهها لما نشاء وأنواع الثقة كثيرة ومتنوعة ولكن أهمهم هي تحقيق النجاح بالثقة في النفس بعد الثقة في الله طبعاً . الثقة المحفزة و الثقة الداعمة ، الثقة التي تحول شرارة الظلمة لطريق

معادلة السعادة قرأت لك

م / مجدى عزيز

كتاب يمنحك العديد من الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدك على أن تكون سعيداً ولكن عادة لا تعمل جميع الاستراتيجيات مع جميع الأشخاص أعني أن البعض منهم سيعمل معي والبعض الآخر سيعمل مع صديقي لكنني لن يعملوا معي. أفضل نصيحة أو أفضل إستراتيجية إذا كنت ترغب في تسميتها هي "استمع إلى النصيحة ولكن لا تأخذها أبداً إلا إذا أردت ذلك" يقترح المؤلف هنا أن يطلب الناس النصيحة ليس لأنهم في حاجة إليها ولكن لأنهم يريدون سماع شيء ما شجعهم على فعل ما يريدون. في رأيي هذه حقيقة. في معظم الأوقات نعرف ما نريد وما هو الأفضل بالنسبة لنا وما الذي يجعلنا سعداء، لكننا نطلب من الناس أن يقدموا لنا نصيحة حول هذا الموضوع أو نسألهم عن آرائهم فقط لتشجيعنا على ذلك.

نلقى الضوء على كتاب معادلة السعادة إذا كنت (قانعاً + حراً) فأنت تملك الدنيا، تأليف نيل باسريشا، وينتمي الكتاب إلى التنمية البشرية وتطوير الذات، وحقق نجاحاً عند صدوره.

وفي الكتاب يعرض باسريشا كيفية ألا يبغى المرء شيئاً، وألا يفعل شيئاً وفي الوقت نفسه يمتلك كل شيء! وإن بدا ذلك متناقضاً لك، فلأنك لم تتعرف بعد الأسرار التسعة للسعادة.

يأخذ باسريشا كل سرّ في قالبٍ شائع فيقلب وجوهه، ويسلط الضوء عليه برؤية جديدة تماماً، ثم يمضي أبعد بديل يتقدم القارئ بوساطته خطوة فخطوة إضافة إلى أشكال توضيحية مرسومة بخط اليد، تظهر كيفية تطبيق كل سرّ بما يؤهل المرء للعيش حياة أكثر سعادة.

شعر / عبير حلمي - مصر

أسمد اللحظات...

نحلم بالغد و نضحك
بدون ألم أو إسدال
يعلم القلب الجريح
الفوز دون استسلام
مطروح من قبل الظلمات
الإتحاد له ثقة و عنوان
ومصدر القوة برهان
تكنم في صدق النوايا
وتجلى الحب لحن الوفاء
لا تكن بطء الفهم يا غلبان
ولا تتعجل في يوم الأمر
الصبر مفتاح الفرغ
بإمضاء أسعد اللحظات
من قلبك لك دليل الزمان

خفايا الليل
وطروحات الغد
ثنايا للحب
بسحر الكلمات
ضحكة الشفاه
والدموع تنهال
خلف كل دمعة
حكاية و أهات
العبور يؤمن و يأمن
بمبدأ مرور الكرام
لم يكن من شيم الرجال
عدم المواجهة والترحال
الاختبارات تصل بنا
للتوازن و للثبات عنوان

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 يوفرون لك مستوى من الثقة والخبرة والفائدة الكبيرة لكم.
برامج الإستثمار تشمل: تحليل وإدارة محفظة الإستثمار (بورتفوليو).
وضع الميزانية - أسهم - صكوك - صناديق الإستثمار - تبادل الأموال المتداولة - البدائل الإستثمارية - خيارات الأسهم.
الدخول في صفقات تهمدك إلى العمالية من تأثير تذبذب الأسعار في السوق المالي.

Free 30 Minutes Consultation for

**التأمين على الحياة - استثمار - تقاعد
إتصل الآن للإستشارة المجانية**

+1 (855) 584-3637

من نحن؟

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

التخطيط للتقاعد

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

برنامج تحصيل الأهداف للاباء الشبان

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

شركائنا في النجاح



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

+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.



TERMIKEPESTCONTROL.COM



Got termites?

*Protect your home
from termites*

حماية منزلك من
الحشرات المدمرة لأخشاب البيوت

TERMIKE

PEST CONTROL

اتصل الآن للتحديد فحص مجاني



PR8832

CALL 714-222-1326 TODAY TO SCHEDULE A FREE TERMITE INSPECTION

with experienced termite inspector Mickael Labib

OUR TERMITE SERVICES

At Termike Pest Control, we've provided the best in complete termite control services.



Structural Fumigation

- Low Cost Termite Fumigation
- Fumigation Warranty



Termite Control Service

- Localized Termite Treatment
- Preventive Solutions



Termite Damage Repair

- Dryrot, Fungus & Termite
- Prevent Future Damage

\$200 OFF

FIRST TERMITE CONTROL SERVICE



Just mention this ad when you contact us.
Can not be combined any other offer.
One coupon per customer. Expires 12/31/2022

\$50 OFF

TERMITE ESCROW INSPECTION*



Just mention this ad when you contact us.
Can not be combined any other offer.
One coupon per customer. Expires 12/31/2022

20955 Pathfinder Road, Suite 100, Diamond Bar, CA 91765



Tel: (714) 222-1326 Fax: (909) 843-6350 info@termikepestcontrol.com