

Charismaaa
Newspaper

كاريزما



CharismaaaNewspaper



Charisma daily
كاريزما اليومى

الجمعة (1-31) إبريل 2022 العدد 51 - السنة الخامسة

الهدف بين يديك

Friday - (April 1 - 30) - 2022 - Volume No. 5 - Issue No. 51

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

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

Editor-in-chief
Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير
وائل لطف الله

www.charismadaily.com

نزل التطبيق - الApp الخاص بـ كاريزما على تليفونك
باسم كاريزما ديلي charisma daily بالعربي أو الإنجليزي

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



كل ما يهم المهاجر العربى

كل ما يهم المهاجر العربى





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

دكتور محفوظ جريس

All insurance
and union plans accepted

نقبل جميع أنواع التأمينات

Complete Dental Service:

Teeth Whitening, White Filling

Dental Implants, dentures, Root Canal and Extractions

**Special Treatment for Snoring
and sleep disorders**

(using removable dental appliance)



24 Hours
Emergency
Service



خدمات كاملة للأسنان:

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

Complementary Oral Hygiene Kit with Your First Dental Exam

We accept all major credit cards Free parking in rear

We accept Medi-cal . Financing available

www.vnpanoramadental.com

8227 Van Nuys Blvd. panorama City, CA 91402

Tel: (818) 989-3074 Fax: (818) 989-3357



Amany Gobran

Real Estate Broker DRE# 01860869

Mortgage Loan Broker (Lender) NMLS# 836328

Amany Gobran

Cell/text (626) 665-2034

Toll free (844) 44-DEALS

(844) 443-3257

Email: amany@carealdeal.com

www.carealdeal.com

www.theloandeals.com

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



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

مكتب المستشار

جيهان توماس



الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

ماذا يريد بوتين؟ كل ما تحتاج معرفته عن دوافع الغزو الروسي لأوكرانيا وتداعياته

لاتفاق السلام، الذي تم توقيع الثاني منه في عام 2015 ويضع خطة لإعادة دمج الجمهوريتين الانفصالييتين في أوكرانيا. صرح الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي مؤخراً أنه لا يعجبه نقطة واحدة من اتفاقيات مينسك، والتي تتطلب حوازا حول الانتخابات المحلية في المناطق الانفصالية المدعومة من روسيا وعلى الرغم من عدم وضوح تسلسلها، فإنها ستعبد أيضاً سيطرة الحكومة الأوكرانية على حدودها الشرقية. ويقول منتقدون إن الاتفاق قد يمنح موسكو نفوذاً غير مبرر على السياسة الأوكرانية. رد بوتين سابقاً بعبارات فظة بالقول إنه بصرف النظر عما إذا كان زيلينسكي يحب الخطأ، يجب تنفيذها. وقال بوتين في مؤتمر صحفي إلى جانب الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون: "سواء أعجبك ذلك أو لا يعجبك، فهذا واجبك يا جميل". فاز زيلينسكي الممثل الكوميدي والنجم التلفزيوني السابق، في انتخابات 2019 بأغلبية ساحقة على وعوده بإنهاء الحرب في دونباس، لكن لم يتغير شيء يذكر. ورداً على سؤال حول لغة بوتين الصارخة وغير الدبلوماسية، أجاب زيلينسكي باللغة الروسية قائلاً: "نحن لسنا له".

ما هو موقف أوكرانيا؟

كان الرئيس زيلينسكي قد قلل في وقت سابق من خطر اندلاع حرب شاملة مع روسيا، مشيراً إلى أن التهديد موجود منذ سنوات وأن أوكرانيا مستعدة للدوان العسكري. لكن يوم الخميس، عندما شنت روسيا هجوماً على بلاده، ألقى زيلينسكي خطاباً مؤثراً بشكل مباشر إلى الشعب الأوكراني، وأعلن الأحكام العرفية في البلاد. قال زيلينسكي في مقطع فيديو عبر حسابه على فيسبوك: "بدأت روسيا هجوماً على أوكرانيا اليوم. بدأ بوتين الحرب ضد أوكرانيا، وضد العالم الديمقراطي بأسره. إنه يريد تدمير بلدي، بلدنا، وكل شيء نبنيه، وكل شيء نعيش من أجله". في كييف، حيث واصل الأوكرانيون ممارسة أعمالهم اليومية بينما كانت القوات الروسية جالسة على حدودهم، كانت الشوارع خالية يوم الخميس.

في جميع أنحاء البلاد، كان السكان يستعدون للأسوأ، حيث قاموا بتعبئة مجموعات الإخلاء في حالات الطوارئ واتخاذ بعض الوقت من عطلات نهاية الأسبوع لتدريبهم كجنود احتياط. تصر الحكومة الأوكرانية على أن موسكو لا تستطيع منع كييف من بناء علاقات أوثق مع الناتو، أو التدخل بطريقة أخرى في سياساتها الداخلية أو الخارجية. وقالت وزارة الخارجية في بيان لشبكة CNN: "لا يمكن لروسيا أن تمنع أوكرانيا من التقارب مع الناتو وليس لها الحق في أن يكون لها رأي في المناقشات ذات الصلة".

تفاقمت التوترات بين البلدين بسبب أزمة الطاقة الأوكرانية المتفاقمة التي تعتقد كييف أن موسكو أثارته عن قصد. تعتبر أوكرانيا خط أنابيب "نورد ستريم 2" المثير للجدل، الذي يربط إمدادات الغاز الروسية مباشرة بألمانيا، تهديداً لأمناها.

"نورد ستريم 2" هو أحد خطي أنابيب وضعتهما روسيا تحت الماء في بحر البلطيق، بالإضافة إلى شبكة خطوط الأنابيب الأرضية التقليدية التي تمر عبر أوروبا الشرقية، بما في ذلك أوكرانيا. تنظر كييف إلى خطوط الأنابيب عبر أوكرانيا كعنصر حماية ضد الغزو الروسي لأن أي عمل عسكري يمكن أن يعطل التدفق الحيوي للغاز إلى أوروبا. بعد طلبات من زيلينسكي والإدارة الأمريكية، قال المستشار الألماني أولاف شولتز، إنه سيوقف المصادقة على خط الأنابيب بعد قرار بوتين بإرسال قوات إلى أجزاء من شرقي أوكرانيا. "نورد ستريم 2" هو مجرد واحد من عدد لا يحصى من التحديات التي تواجه حكومة زيلينسكي. الممثل السابق، الذي لعب دور الرئيس على التلفزيون الأوكراني، يواجه صعوبات شديدة في سياسات العالم الحقيقي منذ توليه منصبه في عام 2019. تراجعت شعبية حكومته وسط العديد من التحديات السياسية المحلية، بما في ذلك الموجة الثالثة الأخيرة من إصابات فيروس كورونا والاقتصاد المتعثر.

يشعر العديد من الأوكرانيين بالاستياء من عدم وفاء الحكومة بالوعود التي أوصلتها إلى السلطة، بما في ذلك قمع الفساد في النظام القضائي في البلاد. لكن القلق الأكثر إلحاحاً هو فشل زيلينسكي حتى الآن في إحلال السلام في البلاد.

أتلانتا، الولايات المتحدة الأمريكية (CNN)

انضمام أوكرانيا إلى التحالف العسكري الغربي هو "عمل عدائي"، وهو رأي تذرّع به في خطاب متلفز، قائلاً إن تطلع أوكرانيا للانضمام إلى الحلف العسكري يمثل تهديداً خطيراً لروسيا. في المقابلات والخطابات، شدد بوتين سابقاً على وجهة نظره بأن أوكرانيا جزء من روسيا ثقافياً ولغوياً وسياسياً. وبينما يشعر بعض السكان الناطقين بالروسية شرقي أوكرانيا بالشيء نفسه، فإن السكان القوميين الناطقين بالأوكرانية دعموا تاريخياً اندماجاً أكبر مع أوروبا. في أوائل عام 2014، أدت الاحتجاجات الشعبية في العاصمة كييف إلى إقصاء رئيس صديق لروسيا بعد أن رفض التوقيع على اتفاقية شراكة مع الاتحاد الأوروبي. ردت روسيا بضم شبه جزيرة القرم الأوكرانية وإثارة تمرد انفصالي شرقي أوكرانيا، سيطر على جزء من منطقة دونباس. على الرغم من اتفاق وقف إطلاق النار في عام 2015، لم يشهد الجانبان سلاماً مستقراً، ولم يتحرك خط التماس بالكاد منذ ذلك الحين. ووفقاً للحكومة الأوكرانية، لقي ما يقرب من 14 ألف شخص مصرعهم في الصراع، وهناك 1.5 مليون نازح داخلياً في أوكرانيا. في السنوات الثماني التي تلت ذلك، اتهمت موسكو بالانخراط في حرب مختلطة ضد أوكرانيا، باستخدام الهجمات الإلكترونية والضغط الاقتصادي والدعاية لإثارة الفتنة. وقد تصاعدت هذه التكتيكات في الأشهر الأخيرة، وفي أوائل فبراير، ذكرت وزارة الخارجية الأمريكية أن بوتين كان يعد عملية كاذبة لخلق "ذريعة للغزو".

ماذا يريد بوتين؟

في مقال مطول كتبه في يوليو 2021، أشار بوتين إلى الروس والأوكرانيين على أنهم "شعب واحد"، وأشار إلى أن الغرب أفسد أوكرانيا وأخرجها من فلك روسيا من خلال "تغيير قسري للهوية". ظهر هذا النوع من التحريف التاريخي بشكل كامل في خطاب بوتين وأعلن فيه عن قراره الاعتراف بدونيتسك ولوغانسك، بينما ألقى بظلال من الشك على سيادة أوكرانيا. لكن الأوكرانيين، الذين سعوا في العقود الثلاثة الماضية إلى التحالف بشكل أوثق مع المؤسسات الغربية مثل الاتحاد الأوروبي وحلف شمال الأطلسي، رفضوا فكرة أنهم ليسوا أكثر بقليل من "دمية" الغرب. في الواقع، قوبلت جهود بوتين لإعادة أوكرانيا إلى المدار الروسي برد فعل عكسي، حيث أظهرت العديد من استطلاعات الرأي الأخيرة أن غالبية الأوكرانيين يفضلون الآن عضوية حلف الناتو الذي تقوده الولايات المتحدة.

في ديسمبر، قدم بوتين للولايات المتحدة وحلف الناتو قائمة بالمطالب الأمنية. كان من أهمها ضمان عدم انضمام أوكرانيا إلى الناتو أبداً وأن التحالف سيجتمع عن تواجده العسكري في شرق ووسط أوروبا. وأشار بوتين إلى أنه غير مهتم بإجراء مفاوضات مطولة حول هذا الموضوع. وقال في مؤتمره الصحفي السنوي أواخر العام الماضي: "أنتم من يجب أن تقدموا لنا الضمانات، عليكم أن تفعلوا ذلك على الفور، الآن". وأضاف: "هل نشر صواريخ بالقرب من حدود الولايات المتحدة؟ لا، لا نفعل. إن الولايات المتحدة هي التي تأتي إلينا بصواريخها وهي واقفة بالفعل على أعقابنا". اختتمت المحادثات رفيع المستوى بين الغرب وروسيا في يناير دون أي تقدم. دفعت المواجهة قادة أوروبا إلى الانخراط في جولات من الدبلوماسية المكوكية، واستكشاف ما إذا كانت قناة التفاوض التي تم إنشاؤها بين فرنسا وألمانيا وروسيا وأوكرانيا لحل النزاع في شرق أوكرانيا، المعروفة باسم محادثات صيغة نورماندي، يمكن أن توفر وسيلة تهدئة للأزمة الحالية. في مؤتمر صحفي مع المستشار الألماني الجديد أولاف شولتز في 16 فبراير، كرر بوتين المزاعم الكاذبة عن أن أوكرانيا تنفذ "إبادة جماعية" ضد الناطقين بالروسية في منطقة دونباس، ودعا إلى حل النزاع من خلال عملية مينسك للسلام، وكرّر لغة خطابية استخدمت كذريعة لضم القرم.

ولكن بعد أقل من أسبوع، بعد أن وافق مجلس الشيوخ في البرلمان الروسي على نشر قوات عسكرية خارج البلاد في 22 فبراير، قال بوتين للصحفيين إن اتفاقيات مينسك "لم تعد موجودة"، مضيقاً: "ما الذي يجب تنفيذه إذا كان لدينا اعتراف بهذين الكيانين؟". الاتفاقات المعروفة باسم مينسك 1 ومينسك 2، التي تم التوصل إليها في العاصمة البيلاروسية في محاولة لإنهاء الصراع شرقي أوكرانيا، لم يتم تنفيذها بالكامل، مع بقاء القضايا الرئيسية دون حل. نظالما كانت موسكو وكييف على خلاف حول العناصر الرئيسية

بعد شهور من التعزيز العسكري وسياسة حافة الهاوية على حدودها مع أوكرانيا، غزت روسيا جارتها السوفيتية السابقة بهجوم متعدد الجوانب، مهددة بزعزعة استقرار أوروبا وجنوب الولايات المتحدة للصراع.

فشلت زوبعة الجهود الدبلوماسية لدرء الغزو الروسي في الأسابيع الأخيرة في نزع فتيل التوترات التي تصاعدت على مدى شهور.

كانت روسيا قد شددت قبضتها العسكرية على أوكرانيا منذ العام الماضي، حيث حشدت عشرات الآلاف من الجنود، وكذلك المعدات والمدفعية، على الحدود.

تسبب التصعيد في الصراع المستمر منذ سنوات بين روسيا وأوكرانيا في أكبر أزمة أمنية في أوروبا منذ الحرب الباردة. تثير الهجمات الروسية على عدة أجزاء من أوكرانيا شبح مواجهة خطيرة بين القوى الغربية وموسكو. كيف وصلنا إلى هنا إذا؟ تتغير الصورة على الأرض بسرعة، ولكن إليك تفاصيل ما نعرفه:

ما هو الوضع على الحدود؟

تعرضت عدة مناطق في أنحاء أوكرانيا لهجوم بعد أن أعلن الرئيس الروسي فلاديمير بوتين بدء "عملية عسكرية خاصة" وحذر من إراقة الدماء ما لم تسلم القوات الأوكرانية أسلحتها. جاءت هذه الخطوة بعد أشهر من التكهات حول نوايا موسكو مع القوات التي حشدتها على الحدود الأوكرانية. حاصر أكثر من 150 ألف جندي روسي أوكرانيا من 3 جهات وفقاً لتقديرات مسؤولي الاستخبارات الأمريكية والأوكرانية. بدأت بعض هذه القوات بالتدفق عبر الحدود، وعبرت إلى أوكرانيا شمالاً من بيلاروسيا وجنوباً من شبه جزيرة القرم، وفقاً لهيئة الحدود الحكومية الأوكرانية، ووقعت انفجارات في مدن عدة من بينها العاصمة كييف.

جاء الهجوم المنسق بعد أيام من إعلان بوتين أن موسكو ستعترف رسمياً بدونيتسك ولوغانسك اللتين أعلنتا نفسيهما جمهوريتين مستقلتين في منطقة دونباس شرقي أوكرانيا، وأمر بنشر القوات الروسية هناك فيما كان يُعتقد على نطاق واسع أنه مقدمة لمواجهة عسكرية أوسع. امتدت الأراضي التي اعترف بها بوتين إلى ما وراء المناطق التي يسيطر عليها الانفصاليون الموالون لروسيا في أوكرانيا مما عزز المخاوف بشأن زحف روسيا إلى أوكرانيا.

نفث روسيا مرازاً وتكراراً أنها كانت تخطط لهجوم لكن تصاعد القصف شرقي أوكرانيا زاد من المخاوف من أنه قد يوجع العنف لتبرير صراع أوسع.

مع اشتداد الوضع على الحدود الأوكرانية، رفع حلف شمال الأطلسي (الناتو) استعداد قوة الرد السريع، بينما وضعت الدول الأعضاء قواتها على أهبة الاستعداد ونشرت الكتائب والطائرات والسفن في المنطقة. أمرت الولايات المتحدة بنشر 3 آلاف جندي إضافي في بولندا، وبذلك يصل العدد الإجمالي للتعزيزات التي تم إرسالها إلى أوروبا في الأسابيع الأخيرة إلى حوالي 5 آلاف. وتقول الولايات المتحدة إنها لا تعتزم إرسال قوات إلى أوكرانيا التي ليست عضواً في الناتو. فيما ندد الأمين العام للناتو ينس ستولتنبرغ بالهجوم الروسي ووصفه بأنه "انتهاك خطير للقانون الدولي وتهديد خطير للأمن الأوروبي الأطلسي".

كشفت الولايات المتحدة النقاب عن "الدفعة الأولى" من العقوبات الجديدة ضد روسيا، بما في ذلك على مؤسستين ماليتين كبيرتين والديون السيادية الروسية، والنخبة الروسية وأفراد أسرهم. تعهد الرئيس الأمريكي جو بايدن بأن العالم سوف "يحاسب روسيا" على الغزو، ومن المتوقع أن يفرض مجموعة من العقوبات الإضافية، التي كانت تهدف في السابق إلى ردع مثل هذا الهجوم. حذر بايدن وزعماء أوروبيون سابقاً من أن روسيا ستعاني من عواقب وخيمة إذا مضى بوتين قدماً في غزو أوسع. لكن هذا لم يمنع روسيا من الاستمرار في تعزيز مواقعها العسكرية. في أواخر عام 2021 وأوائل عام 2022، كشفت صور الأقمار الصناعية عن عمليات نشر روسية جديدة للقوات والدبابات والمدفعية وغيرها من المعدات في مواقع متعددة، بما في ذلك بالقرب من شرق أوكرانيا وشبه جزيرة القرم وبيلاروسيا، حيث كانت قواتها تشارك في تدريبات مشتركة مع أقرب حليف دولي لموسكو. على الرغم من تلقي التمويل والتدريب والمعدات من الولايات المتحدة ودول أخرى أعضاء في الناتو، يؤكد الخبراء أن الجيش الروسي الذي تم تحديثه تحت قيادة بوتين، يتفوق بشدة على أوكرانيا. ويحذرون من أن الحرب الشاملة بين البلدين ستؤدي لوت عشرات الآلاف من المدنيين وخلق أزمة لاجئين تقدر بنحو 5 ملايين لاجئين.

ما الذي مهد الطريق للصراع؟

كانت أوكرانيا حجر الزاوية في الاتحاد السوفيتي حتى صوتت بأغلبية ساحقة لصالح الاستقلال في استفتاء ديمقراطي عام 1991 وهو معلم تحول إلى ناقوس موت للقوة العظمى التي كانت تنهأى. بعد انهيار الاتحاد السوفيتي، توغل الناتو شرقاً، وانضمت إليه معظم دول أوروبا الشرقية التي كانت في المدار الشيوعي. في عام 2004، أضاف الناتو جمهوريات البلطيق السوفيتية السابقة إستونيا ولاتفيا وليتوانيا. بعد 4 سنوات، أعلن الحلف عن نيته عرض عضويته على أوكرانيا في يوم من الأيام في المستقبل البعيد، متجاوزاً الخط الأحمر بالنسبة لروسيا. يرى بوتين أن توسع الناتو يمثل تهديداً وجودياً، واحتمال



الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا
وبرعاية القنصلية المصرية بلوس أنجلوس والساحل الغربي بأمريكا
ونادي LEGACY يدعوكم لحضور ومشاركة الجالية العربية والمصرية
في دورته الرمضانية الأولى لكرة القدم 2022
الأحد الموافق 17 أبريل من الساعة 4 مساءً حتى الساعة 6 مساءً
تجمع شبابي رياضي محوري فكري للتشجيع والمشاركة في لعبة كرة القدم
■ Address: YMCA 1422 Broadway, Anaheim, CA. 92805 ■ Contact us: (714) 391-8341

إذا عملت أمريكا.. أصيب العالم بالزكام



بقلم / جاك عطا الله - أستاذ اقتصاد وإدارة أعمال

خاص لجريدة كاريزما



الذهب لشراء السندات فيزيد المعروض وينخفض السعر. و لكن الذهب هو أحد أدوات التحوط Hedge للحفاظ على قيمة النقود على مر الزمن ضد مخاطر التضخم.

6 - التأثير على الدول النامية:

ارتفاع الفائدة على الدولار يجعل قيمة عملات الدول النامية تنخفض أمام الدولار مما يزيد من أعباء سداد الديون الدولارية وأيضاً من أعباء الاقتراض من جديد حيث سيكون تكلفة الاقتراض أعلى. أيضاً يؤدي إلى خروج الأموال الساخنة Hot Money حيث يخرج المستثمرين من أدوات الدين في الدول النامية حيث سيكون أدوات الدين الأمريكيه جذابه أكثر مما يسبب عجز موازنات الدول النامية وتراجع النمو الإقتصادي وزياده البطاله.

7 - التأثير على الإستيراد والتصدير:

ارتفاع الفائدة وقيمة الدولار هو فرصة جيدة للدول المصدرة حيث سيزيد من أرباحها لإنخفاض عملتها أمام الدولار ولكن سيكون تحدى كبير للدول المستورده حيث سيزيد من تكلفه الإستيراد وبالتالي الأسعار للمستهلك النهائية.

8 - التأثير على أسعار النفط:

هناك علاقه عكسيه بين معدل الفائدة على الدولار وسعر النفط.. فكلما ارتفعت الفائدة إنخفض سعر النفط لزيادة التكلفة. ولكن بسبب الحرب وإنخفاض المعروض بسبب العقوبات الاقتصادية على روسيا والتي تعتبر واحده من أكبر منتجي النفط في العالم سيكون تأثير معدل الفائدة على أسعار النفط محدوده لعدم كفاية المعروض.

في النهاية يمكن القول إن هناك رابحون من ارتفاع معدل الفائدة وهم الدول المصدرة والدول ذات معدلات الديون المنخفضه وهناك أيضاً خاسرون كالدول الناميه والتي تعتمد بشكل كبير على الإستيراد والديون الخارجيه.

يمكنكم متابعتنا على Facebook Page
Jak Ataalla جاك عطاالله

ولذلك يسعى الفيدرالى الأمريكى بحذر لعمل توازن بين ضبط معدلات التضخم وخطورة الدخل في إنكماش.

2 - تأثير الفائدة على أسواق المال:

يمكن أن يكون لأسعار الفائدة المرتفعة في السوق تأثير سلبي على سوق الأسهم. فعندما يكون إقتراض الأموال أكثر تكلفة فإن تكلفة ممارسة الأعمال التجارية أو تكلفة التوسع والنمو ترتفع بالنسبة للشركات وبمرور الوقت قد تؤدي التكاليف المرتفعة والأعمال التجارية الأقل إلى إنخفاض الإيرادات والأرباح للشركات مما قد يؤثر على معدل نموها وقيم أسهمها.

3 - تأثير الفائدة على السندات:

السندات هي أكثر أدوات الإستثمار حساسيه لتغيرات أسعار الفائدة. فعندما يرفع الإحتياطي الفيدرالي أسعار الفائدة تنخفض أسعار السندات الحالية في السوق على الفور وذلك لأن السندات الجديدة ستطرح في السوق قريباً وتقدم للمستثمرين أسعار فائدة أعلى.

4 - التأثير على حسابات التوفير والودائع المصرفية:

في حين أن أسعار الفائدة المرتفعة قد تكون سيئة بالنسبة للمقترضين، إلا أنها تعتبر رائعة لأي شخص لديه حساب توفير. وذلك لأن معدل الأموال الفيدرالية يعد أيضاً معياراً للعوائد المئوية السنوية لحساب الودائع (APYs). فعندما ترفع اللجنة الفيدرالية للسوق المفتوحة FOMC أسعار الفائدة تتفاعل البنوك عن طريق زيادة المبلغ الذي تكسبه كعميل مودع من حسابات الودائع. وهذا يعني أن APYs التي تكسبها على حسابات التوفير والحسابات الجارية وشهادات الإيداع (CDs) وحسابات سوق المال ترتفع أيضاً.

5 - التأثير على الذهب:

تقليدياً هناك علاقه عكسيه بين معدل الفائدة والذهب فكلما أرتفعت الفائدة على الدولار الأمريكى إنخفض قيمة الذهب وذلك لأن ارتفاع أسعار الفائدة يجعل الأسهم والسندات الحكومية والإستثمارات الأخرى أكثر جاذبيه للمستثمرين هيبع المستثمرين

مما لا شك فيه ان الإقتصاد العالمى أصبح مرتبط إرتباط وثيق بالإقتصاد الأمريكى حيث أصبحت إحتياجات دول العالم من الدولار الأمريكى أو سلة عملات جزء كبير منها الدولار الأمريكى وكذلك التجارة العالمية تعتمد بشكل كبير على الدولار الأمريكى. ولذلك ظهرت المقوله الشهيره عنوان هذا المقال. ومنذ بدايه أزمة كورونا ينتهج بنك الإحتياطي الفيدرالى سياسة التيسير الكمي (Quantitative easing) لصخ أموال في الاقتصاد حتى لا يحدث أزمات ولكن مع نهاية العام السابق وبداية هذا العام الحالى 2022 أعلن البنك إنه سيبداً في سياسة تقليص شراء الأصول (Taper-ing) لباتى بعدها الإجتماع المنتظر لبنك الإحتياطي الفيدرالى في مارس الماضى والذي قرر فيه رفع معدل الفائدة على الدولار الأمريكى بنسبه 25 نقطه أساس (25٪) كبدايه يعقبها زيادات متتاليه خلال العام الحالى. ومنذ ذلك الحين ونحن نقرأ ونسمع آراء كثيره متضاريه حول تأثير ذلك على المواطن الأمريكى أو مواطنى الدول الناميه وكذلك تأثيره على كثير من القطاعات داخل أمريكا وخاصة مع غزو روسيا لأوكرانيا والأسعار التاريخيه للبترول والتي تنعكس بالطبع على جيوب مواطني كل دول العالم. دعونا في هذا المقال نجيب على كثير من الاسئلة التى تدور حول تأثير قرار رفع الفائدة .

1 - تأثير الفائدة على أسعار السلع والخدمات:

معدل الفائدة هي أحد أدوات السياسة النقدية للإحتياطي الفيدرالى الأمريكى في السيطرة على التضخم. ففى حاله إرتفاع التضخم كما هو الحال الآن.. يلجأ البنك لرفع الفائدة على الدولار وعندما ترتفع الفائدة يكون تكلفة الإقتراض أعلى فينخفض التضخم.

مثال للتوضيح: عندشراء سيارة جديدة من خلال قرض.. فكلما إرتفعت نسبة الفائدة على الدولار إرتفع أيضاً نسبه الفائدة على القرض سواء للأفراد والشركات وبالتالي سيكون قرار شراء سيارة جديدة عن طريق قرض أعلى لارتفاع الفائدة المطلوب دفعها مما يدفع الكثيرين لتأجيل قرار الشراء فينخفض الطلب على السيارات ويزيد المعروض وبالتالي ينخفض التضخم وتنخفض الأسعار وهكذا لباقي السلع والخدمات. ولكن إستخدام معدل الفائدة له بعض الآثار الجانيه مثل زيادة البطاله والإنكماش الإقتصادي نتيجته قله الطلب

تسببت الحرب في أوروبا في هروب جماعي لرؤوس الأموال من جزيرة أسبويه على بعد حوالي 8 آلاف كيلومتر. فخلال الشهر الماضي زاد الغزو الروسي لأوكرانيا من المخاوف بشأن خطر أن تزيد الصين من قوتها العسكرية ضد تايوان، مما أدى إلى ما وصفه بعض المحللين بأنه "هجرة جماعية غير مسبوقه" من قبل المستثمرين الأجانب. في الأسابيع الثلاثة التي أعقبت الغزو، تخلص المستثمرون الأجانب من أسهم تبلغ قيمتها نحو 480 مليار دولار تايواني (16.9 مليار دولار)، بحسب أليكس هوانغ، مدير "ميجا إنترناشونال انفستمنت سيرفيسز"، وهي شركة مقرها تايبيه. وقال هوانغ، لشبكة CNN، إن هذا التدفق للخارج هو الأكبر على الإطلاق، متجاوزاً قيمة الأسهم التايوانية التي باعها مستثمرون أجانب في عام 2021 بأكمله، والتي قدرها محللو "بنك أوف أمريكا" بنحو 15.6 مليار دولار. وأضاف أن ما حدث "أكبر من الأزمة المالية العالمية في عام 2008".

كانت تايوان تكتسب زخماً كوجهة للاستثمار الأجنبي في السنوات الأخيرة، حيث قام الاستراتيجيون في كثير من الأحيان بجمعها مع الهند والصين وكوريا الجنوبية في مجموعة من الاقتصادات الصاعدة المعروفة باسم "TICKS".

لكن هجوم روسيا على أوكرانيا جدد المخاوف من أن الصين قد تتجراً على المضي في عدوانها العسكري تجاه تايوان، وهي جزيرة ديمقراطية تتمتع بالحكم الذاتي لطالما ادعت القيادة الشيوعية في بكين أنها جزء من أراضيها، على الرغم من أنها لم تحكمها أبداً.

وأشار خبراء مجموعة أوراسيا في تقرير صدر في مارس/ آذار، إلى تنامي التكهّنات بأن الصين يمكن أن تتصرف، "إما لاستغلال الإلهاة الغربي أو للدفع نحو نظام عالمي جديد.. لكن هذه المقارنات تغفل الخلافات الرئيسية وتتجاهل الإشارات السياسية من بكين وتايبيه".

التدفقات المتصاعدة

رفضت كل من بكين وتايوان المقارنة، وإن كان ذلك لأسباب مختلفة تماماً. وعلى الرغم من تدفق السيولة النقدية

الغزو الروسي لأوكرانيا يتسبب بـ "هجرة جماعية غير مسبوقه" للمستثمرين الأجانب من تايوان

للخارج، لم تتكد سوق الأسهم التايوانية خسائر فادحة.

تغيرت الأسهم في بورصة تايوان للأوراق المالية بشكل طفيف بين أواخر فبراير - عندما غزت روسيا أوكرانيا - و 17 مارس، وفقا لمزود البيانات Refinitiv.

وقال هوانغ إن السبب في ذلك هو أن العديد من البنوك التايوانية المدعومة من الحكومة بدأت في موجه شراء مؤخرًا، مما ساعد في تخفيف الخسائر.

وقال إن المستثمرين المقيمين في تايوان لم يعانون من فقدان الثقة نفسه، ويرجع ذلك جزئيًا إلى أن الكثيرين اعتقدوا أن الموقفين مختلفان، وبسبب الإجماع على أن الولايات المتحدة ستدخل للمساعدة في الدفاع عن الجزيرة في حالة هجوم خطير.

حتى قبل بدء غزو أوكرانيا، كان المستثمرون العالميون متوترين بسبب العديد من العوامل، مثل ارتفاع أسعار النفط والمواد الخام والزيادات المتوقعة في الأسعار في الولايات المتحدة.

صغيرة لكنها عظيمة

تشتهر تايوان بأنها قوة عالمية في صناعة أشباه الموصلات والتي تشغيل كل شيء من السيارات إلى الهواتف الذكية. الجزيرة التي يبلغ عدد سكانها 24 مليون نسمة هي أكبر مصنع للرقائق في العالم، وتمثل أكثر من نصف الإنتاج العالمي.

TSMC هي إحدى الشركات الأبرز في تايوان، وهي الشركة الرائدة في السوق العالمية، حيث تقدم خدماتها للاعبين مثل Apple وQualcomm. يقول المحللون إن شركة تصنيع الرقائق ذات قيمة كبيرة للغاية، وينظر إليها غالبًا على أنها رائدة في سوق الأسهم التايوانية.

بين السكان المحليين، أطلق على TSMC لقب "الجبل المقدس الذي يحمي الأمن القومي". ولكن منذ أواخر فبراير، تراجعت أسهمها بأكثر من 3٪ في كل من تايبيه ونيويورك. كذلك تراجعت أسهم التكنولوجيا التايوانية.

قال فيليكس لي، محلل الأسهم في Morningstar، إنه بسبب "قبضتها الخائفة" على عالم رقائق الكمبيوتر، "تنعكس معظم المخاوف المتعلقة بتايوان في أسهم أشباه الموصلات".

مراقبة دائمة

كذلك عانت العملة التايوانية. لقد تحولت من كونها "ملاذًا إقليميًا آمنًا إلى وكيل المخاطر الجيوسياسية" في الأسابيع الأخيرة، وفقا لـ "بنك أوف أمريكا".

كتب محللو مجموعة أوراسيا في تقريرهم إن " الغزو الروسي لأوكرانيا لا يزيد من احتمالات غزو الصين لتايوان على المدى القريب".

وأشاروا إلى أن "كلا من بكين والرئيسة التايوانية تساي إنغ ون قللا من أهمية العلاقة بين أوكرانيا وتايوان"، قائلين إنه "لا توجد على ما يبدو استعدادات في بكين ولا دعر في تايبيه".

ومع ذلك، قال وزير الخارجية التايواني جوزيف وو للصحفيين إن الحكومة "تراقب بعناية ما قد تفعله الصين لتايوان". كما عززت الجزيرة مؤخرًا بعض تدريباتها العسكرية.

تعهد الحزب الشيوعي الحاكم في الصين مرارًا بـ "إعادة التوحيد" مع الجزيرة - باستخدام القوة إذا لزم الأمر.

هونغ كونغ (CNN)



ليالى رمضان فى المحروسة :

لمة وصحبة .. تراويح وعبادة .. مجالس شهر فى الحسين.

أطفال و فوانيس ملونة .. إيوها
الحى اللاتينى يزدان بضريح الحسين و الأزهر الشريف.
مكاوى و حداده .. مزجا التسخير بحب الوطن.
سيدات فانتات قمن بمهنة التسخير.



بقلم / لوسى عوض مرجان

صحفية و باحثة فى التاريخ

خاص لجريدة كاريزما

"مدفع إفطار إضراب"

وأذان المغرب بصوت البلبل الصداح الشيخ محمد رفعت ..لمة أهل وأصدقاء حول مائدة الإفطار.. كنافه وقطايف تداعب المفطرين.. ابتهالات النقشبندى تطرب القلوب بـ " مولاى إنى قد بسطت يدى " .. أطفال يغنون بفوانيسهم الملونة " وحوى يا وحوى " أسواق عامرة بكل أنواع الطيبات من يامبش ومكسرات ..ماذن مزيئة ومضاء.. مقاهى وخيام رمضانىة ساهرة حتى الصباح.. وفى الهزيع الأخير من الليل مسحراتى يطوف شوارع وحوارى وأزقة ينادى موقظاً النيام : " يا عباد الله وحدوا الله " .. مباحج وعادات وتقاليذ رمضانىة لن تجدوها إلا فى المحروسة، لها مذاق خاص فى الأحياء الشعبية وخاصة فى رحاب الحسين والرفاعى والسيدة زينب. أجواء جذبت كثيرين من المستشرقين والمؤرخين والرحالة الذين ذابوا عشقاً فى مصر المحروسة بكل ما فيها وما بها من عادات وتقاليذ وطقوس ضاربة بجذورها فى التاريخ .وما أجمل أن نبجر سوياً فيها لنعيش أجواء الزمن الجميل.

"إصحى يا نايم "

أضحى المسحراتى مجرد ذكرى تأتينا من الزمن الجميل .. ترى ماذا كان يحدث فى الماضى وكيف بدأت مهنة التسخير؟ أسهب أحد المستشرقين الإنجليز وأسمه "ادوارد وليم لين"،سمى نفسه "منصور أفندى" - وهو أحد الذين سحرتهم المحروسة والمصريين - فى كتابه "عادات المصريين المحدثين وتقاليدهم "عن المسحراتى قائلاً: " يطوف الشوارع والأزقة والحارات بظلمته التقليدية تسمى "بازاً" وبيمينه عصا صغيرة أو "سيرا" من الجلد ينقر عليها منتوعاً لإيقاظ النيام ليلاً طوال شهر رمضان قائلاً: "إصحى يا نايم وحد الدايم" ..

"سحور يا صايم"، كما ينشد أليانا خاصة وفى الأيام الأخيرة من رمضان نسمعه يودع رمضان بألحان مبكية حزنا على فراقه. يرافق المسحراتى فى جولاته صبى يحمل قنديلين إذا أنطقاً ضوئهما علم أن وقت السحور قد فات ويتوقف أمام المنزل قارعاً الباب قائلاً: أسعد لياليك يا فلان ويسمى أسم سيد المنزل ويحى كل سكانه ويضرب بازة بعد كل تحية، ومن الطرائف أن المرأة كانت تضع فى العديد من منازل الطبقة المتوسطة بالقاهرة قطعة نقود معدنية صغيرة فى لفافة من الورق وتلقبها من النافذة إلى المسحراتى بعد إضرام النار فيها حتى يرى مكان وقوعها فيتلو المسحراتى حسب رغبته صورة الفاتحة

أو يخبرها قصة قصيرة غير موزونة القافية ليسليها مثل قصة " الضرتين وشجارهما". أول من ناد بالتسخير عنبسة بن إسحاق والى مصر أول لإيقاظ أهلها وذلك سنة 238 هجرية فكان يتحمل مشقة السير من مدينة العسكر إلى الفسطاط منادياً: "عباد الله تسحروا فإن السحور بركة"، ثم ظهرت وظيفة المسحراتى فى العصر الفاطمى حيث أمر الحاكم بأمر الله بأن ينام الناس مبكرين بعد صلاة التراويح ثم يمر الجنود على البيوت ويدقون الأبواب لإيقاظ النائمىن، ومع الأيام عين أولو الأمر رجلاً للقيام بمهمة المسحراتى، وكانت الطرافة جزء من شخصية المسحراتى. ولقد استفاض الكثير من المؤرخين فى وصف هذا الجانب من شخصية المسحراتى وخاصة فى الأحياء القديمة التى يعرف الناس فيها بعضهم البعض، فكان يقرن دعوته للسحور بعبارات طريفة وفق المعطيات الخاصة بأهل كل حى أو بعض الأشخاص.. فعلى سبيل المثال عندما يعرف المسحراتى أن فلاناً نومه ثقيل، يقف تحت نافذته وقتاً مع إضافة لقب يستفزده للنهوض حتى يرد عليه هذا الشخص ويعلمه أنه استفاق ولا داعى للإلحاح. مهنة المسحراتى فى المحروسة لم تكن مقصورة على الرجال فقد كانت هناك بعض المسحراتية الفانتات يقمن بهذا العمل حتى تغزل فى إحداهن الشاعر زين الدين بن الوردى ووصفها بأنها شمس تطلع فى وقت السحور فكيف يأكل الناس والشمس طالعة" .. اكتسبت شخصية المسحراتى سمات مختلفة من زمن لآخر، فعلى يدي الشاعر الشعبى فؤاد حجاج والموسيقار سيد مكاوى فى الخمسينيات اتخذت بعداً فنياً، وفى عام 1964 أطلق مسحراتى الإذاعة والذى أعتاد الساهرون سماعه، و مع انتشار التلفزيون أبدع سيد مكاوى فى مزج التسخير بالوعظ والإنشاد فى حب الوطن، ثم أضاف فؤاد حجاج بعداً سياسياً واجتماعياً حينما قال: " كل حطة من بلدى حطة من كبدى حطة من موال " .. ويبقى المسحراتى كائنا حيا يعيش فى الوجدان كثرات عاش قروناً طويلة.

الفانوس ..وبنت السلطان:

ويبقى الفانوس من أجمل مظاهر شهر رمضان، ففي صدر الإسلام استخدم فى الإضاءة ليلاً، واستعمل كذلك لتنبيه الصائمين فى وقت السحور حيث كان يعلق بالماذن مضاءً وهاجاً فإذا غاب نوره كان ذلك إيذاناً بوجوب الإمساك والكف عن الطعام. وجدير بالذكر أن المصريين عرفوا فانوس رمضان فى الخامس من رمضان عام 362 هجرية وهو ما أكده مصطفى عبد الرحمن فى كتابه "رمضانيات" حيث ذكر نصاً انه هو اليوم الذى دخل فيه المعز لدين



بعض السحرات بن خارج البيوت ، كهذا الإجماع الذى قسم السح أحمد حسن البنا وزير الأوقاف ، بعض الطلبة الشرقيين فى تاريخهم

الله الفاطمى القاهرة وكان قدومه إليها ليلاً فاستقبله أهلها بحفاوة بالغة حاملين المشاعل والفوانيس مرددين هتافات الترحيب، ومنذ ذلك التاريخ بدأت فكرة الفوانيس ترتبط بشهر رمضان، وأصبحت الفوانيس لعبة الأطفال يطوفون بها الشوارع والأزقة مطالبين بالهدايا من أنواع الحلوى وهم يرددون أغنية "وحوى يا وحوى ..ياياحه" ،والتي توارثتها المصريون جيلاً بعد جيل حتى وقتنا هذا. ظهرت صناعة الفوانيس فى العصر الفاطمى ونشطت فى أحياء القاهرة مثل الدرب الأحمر، وبركة الفيل بالسيدة زينب، وتحت الربع القريبة من حي الأزهر، والغورية التى تخصصت فى تصنيع فوانيس رمضان وبيعها بالجملة. ألا أن صناعة الفوانيس اليدوية تواجه حالياً تحدياً كبيراً من الفانوس الصينى الذى غزا الأسواق. لقد داعب فانوس رمضان خيال الشعراء حيث كتب إمام الشعر العامى بيرم التونسي:

يا قمر طالع إيوحا
بقانوس والغ إيوحا
أنت حبيب إيوحا
املالى جيبى إيوحا
سكر احمر إيوحا
وزبيب اسمر إيوحا

و أنا ادعيك فى يوم عيدك امتى أجيلك.

الكنافة و القطايف:

لا تخلو موائد الصائمين من الكنافه والقطايف ويقال أن أول من قدمت له هو معاوية بن سفيان زمن ولايته للشام كطعام للسحور. واختلفت الروايات التاريخية حول ذلك التاريخ حيث يذهب بعض أساتذة التاريخ الإسلامى إلى أن تاريخ الكنافه يعود إلى العصر الفاطمى إلا أن خليل طاهر يدلنا فى كتابه " شهر رمضان منذ فجر الإسلام إلى العصر الحديث" أن الممالك هم أول من ادخلوا صناعتها فى مصر لتتفرع عن الصائمين والمحرومين، كما كانت الكنافه والقطايف موضع مساجلة بين الشعراء فداعب أحدهم الكنافه بقوله " هات الكنافه لى هنا.. فالصوم حبيها لنا.

الحسين .."الحى اللاتينى":

حالة فريدة هى ليالى القاهرة فى شهر رمضان حيث تجذب عشاق السهر لها ، فالماذن مضاءة ليلا فى جميع أنحاء المحروسة، وقيل ان عمر بن الخطاب هو أول من فكر فى إنارة المساجد فى ليالى رمضان ليتمكن الناس من إقامة صلاة التراويح وشعائر الدين، ولهذا نجد مظاهر الفرح بأجلي صورها فى الأحياء الشعبية وخاصة فى حى الحسين، والذى أطلق عليه بعض الظرفاء" الحى اللاتينى "لأنه يشبه زميله الفرنسى لكونه حى عامر. وعلى الرغم من أن الزمان غير كثيراً من صور هذا الحى وبفعل يد المحو والهدم التى حوت على تعاقب العصور أبنيته ومدارس العلم وخلوات التصوف إلى مقاهى بلدية وحوانيت لصناعات بدائية، فإنه لا يزل رغم ذلك كله الأثر الباقي من القاهرة الأولى التى بناها المعز لدين الله الفاطمى.. ويزدان هذا الحى الوطنى بضريح حفيد الرسول الحسين بن على رضى الله عنهما، ويفخر الحى أيضاً بجامع الأزهر.. وهكذا تتجلى أجمل الصور عن شهر رمضان بمظاهرها الروحية والدينية فى مصر المحروسة وحياتها التاريخية. قرب انتهاء الجولة الرمضانىة الضاربة وبعد صيام وجهاد يأتي عيد الفطر بفرحته وتفنن المصريون فى إعداد موانده الزاخرة بأنواع الكعك والغريبة والبسكويات الى جانب المكسرات والحلوى.. وهى عادة قديمة موروثه من الفاطميين ثم تناولها المماليك والعثمانيون بالتجديد والتحسين، وبمرور الأيام أصبح كعك العيد عادة تتوارثها الأجيال.. وهكذا يمضى رمضان بتراويحه ومجالسه وعاداته وتقاليده الجميلة ويبقى المصريون فى انتظاره ليهل علينا فى عام جديد..



بعض السحرات بن خارج البيوت ، كهذا الإجماع الذى قسم السح أحمد حسن البنا وزير الأوقاف ، بعض الطلبة الشرقيين فى تاريخهم



خلى بشرة جلدك شباب على طول!!



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

خاص لجريدة كاريزما

www.eat4healthy.com

والبيض وطماطم والبروكلي على القليل منه أيضا! ويتواجد في اللوز والأفوكادو والبنقد ومكسرات الصنوبر.

النوم المريح عن جلدك التجاعيد يزيح!:

ولا بد من تناول القسط الوافر ليس فقط من الماء بل أيضا من النوم على الأقل سبع ساعات ليلاحيث تعمل كل هذه العمليات في أبهى صورة في أوقات النوم ليلا.

كلمة عن حبوب الشباب!:

وإن كنت تعاني من حبوب الشباب لابد من تقليل الزيوت المشبعة الحيوانية والزيوت المهدرجة والأكل الصناعي عموماً والسكريات الصناعية والكعك والبسكويت واللبن والأيسكريم! ولعلاج الأكزيما تحاشي الألبان والبيض والسّمك خصوصاً سمك المزارع والجبن والمكسرات غير الصحية المحتوية على سكريات والأكل الصناعي ولا بد من إحتواء الأكل على أوميغا 3 وزنك وفيتامين E.

ومن أفضل المأكولات عموماً جلد صحي الأسماك الدهنية الغنية بالأوميغا 3 مثل سالمون والماكريل والهبرنج وأنرجة والأفوكادو لاحتوانه على فيتامين A وفيتامين C وزيوت احادية غير مشبعة صحية جدا وعين الجمل الغني جداً بالأوميغا ٣ والزنك ومضادات الأكسدة مثل فيتامين A وسيلينيوم وأيضاً بذور عباد الشمس والبطاطا الحلوة لوفرة فيتامين A وأيضاً الفلفل الرومي الأحمر والأصفر الغني جداً بالفيتامين A والفيتامين C وأيضاً البروكولي الغني جداً بالزنك والفيتامين A والفيتامين C والطماطم لاحتوائها على لايكوبين Lycopene (٥ أضعاف مع الطهي) ولوتين Lutein وفيتامين سي وأخيراً فول الصويا الغير معدل وراثياً لما يحتويه من الفلافون Isoflavones وهذه من شأنها حماية الجلد من الأشعة فوق البنفسجية UVB!

الشيكلاتة! أحلى عشق!:

Flavonoids وقصة

لعشاق الشيكلاتة عند تناولها لابد من إحتوائها على أكثر من 70% من الكاكاو Cacao ويفضل الا تكون معالجة بالقولبي لتكون أغنى بمضادات الأكسدة هذه! وإحتوائها على نسبة أقل من مواد صناعية وألبان وسكريات، ولا ننسى أيضاً الشاي الأخضر وشاي ماتشا (I love you so Matcha) والقهوة الصحية والعنب والنبذ ويفضل الغير محتوي على الكحول منه، والنبذ صحي للخبز لوجود مضاد الأكسدة الشهير الريزفيراترول Resveratrol!

دع طبيبك الداخلي يعالج جلدك! Dr. Autophagy!:

ولابد لنا من إستشارة الطبيب الداخلي! علنا نهل من مياه نافورة الشباب الموجودة على أطراف أصابع اكواد معروفة في داخل جيباتنا تُفعل الاستشفاء الذاتي أو الطبيب الداخلي بالضغط ON بدلاً عن OFF فتعمل هذه الجينات بعد أجازة مطولة في جزيرة الـ OFF! فالصيام المتقطع بالماء من حين لآخر يؤدي لديتوكس Detox من السموم والمؤكسدات والتخلص السريع من الخلايا الضعيفة أو الميتة!

أخيراً وليس أخراً الرياضة والساونا Sauna لهما تأثير البلمس على الجذ بسبب الديتوكس عن طريق التعرق الغزير وفتح المثام ووفرة الدم في الجلد أثناء الرياضة وسخونة الساونا!

د. باسم أيوب

واحد من مليارات يراودهم حلم البشرة الشباب طول العمر!

يمكنكم زيارة موقعنا المتخصص في التغذيةية باسم

www.eat4healthy.com

وقفنا على الـ **YouTube**

<https://www.youtube.com/user/sooomatube>

د. باسم أيوب Dr. Basim Ayoub
(كفأية بشي)

Quercetin & Chlorogenic Acid ونبات الشجرة المعجزة المورينجا Moringa Oleifera! **ليس كل ما يلجم هو ذهب! وليس كل زيت شكله وطعمه حلو يبقى صحي!:**

لا يمكن أن ننسى دور الاوميغا ٣ Omega-3 في صحة الجسم والجلد بالذات المكسرات وعلى رأسها عين الجمل وبذور الشيا والكتان والأسماك مثل السلمون الطبيعي البري وليس سالمون المزارع والزيوت الصحية منها ويتقدمها زيت الزيتون وزيت الأفوكادو وزيت جوز الهند المشبع الدهون (المشبع صحة!!)

مش كريمات ودهانات لأن "الشغل كله من جوه"!:

أعني بهذا ان معظم المستحضرات التجميلية التي تستهدف الكسب المادي أكثر من 90% منها المتواجدة في السوق ليس فقط غير مفيدة للجلد بل أصلاً مؤذية وأحب توضيح أن الشغل كله من جوه، بشرب الماء بوفرة وتناول مضادات الأكسدة التي تصل الجلد عن طريق الدم عن طريق شرب الماء الجيد والفيتامينات مثل فيتامين C وفيتامين A وفيتامين E ونعرف الآن حتى فيتامين D والأوميغا ٣ والافات المغذيات النباتية التي نعرفها والتي نجهلها وكلها تصل الى الجلد من الداخل "من جوه"!

سرداب الأمعاء للجلد! الطريق السري للجلد بابيه في الأمعاء! The Gut Access!:

هناك ما يسمى بمدخل أو بوابة الأمعاء للجلد وللتبسيط في وجود الأحماض الدهنية القصيرة أو ما يسمى بالإنجليزية

Short chain fatty acids or SCFAs

وهي بمثابة مخلفات البكتيريا المرغوب فيها جداً في جسمنا خصوصاً البكتيريا النافعة ووجودها يؤدي إلى اتزان جدار الأمعاء وامتصاص الأكل ومكونات الأكل المرغوب فيها وعدم امتصاص الغير مرغوب فيها وموخرنا نعرف أنها تعطي الإحساس بالشبع لخسران الأبطال سريعاً! تفادي إرتشاح الأمعاء ومن المعروف أن إرتشاح أو تسريب الأمعاء يؤدي إلى امراض كثيرة جداً ومنها إلى أمراض المناعة الذاتية التي يؤثر الكثير منها على الجلد أيضاً تجاعيد الجلد المبكر ينجم عن فقر الألياف الذائبة Soluble Fibers والنشا المقاوم (العنيد) Resistant Starch التي تغذى عليها البكتيريا والأكل الغني بالألياف هو الخضروات والفواكة والبقول والبذور الصحية.

ولابد من إحتواء أكلك على بعض الأكل المختمر مثل المخللات لإحتوائها على بكتيريا نافعة Probiotics صحية والقليل من الزبادي والكرنب المخلل Sauerkrauts والكيمتشي Kimchi الخضروات الكورية المختمرة والهيكاما Jicama والكامبوتشا Kombutcha بدلاً عن المأكولات والمشروبات التي تقتل هذه الحشود من البكتيريا النافعة التي تمثل حوالي نصف وزن البراز! حيث الجرام الواحد منها يحتوي على ١٠٠ مليار خلية بكتيرية!

ولا يوجد حياة صحية دون الحفاظ على مايكروبيوم صحي! (يا ويلك يا سواد ليلك لو الـ ١٠٠ تريليون ضدك مش معاك؟! أقل واجب قولون عصبي!)

عندما نتناول الجيوب لابد أن تكون حبوب كاملة تحتوي على إنزيمات وفيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة والياف وهو الأكل الكامل يؤدي إلى اتزان في الأمعاء وجدار الأمعاء والنظام الهضمي والمايكروبيوم مما يؤدي إلى وجود وامتصاص المغذيات النعم النونو Micronutrients & Phytonutrients الصغيرة المدعوه المغذية النباتية Phyto chemicals ولا بد تحاشي الزيوت غير الصحية مثل زيت الصويا والزيوت المهدرجة وزيوت الذرة لأنها عموماً تسبب الأكسدة وتحتوي على اوميغا ٦ التي قليل منها لابد لمناعة سليمة ولكن الكثير منها يزيد التهابات الجسم مما يؤدي إلى أمراض المناعة الذاتية والتهابات مزمنة وعجز مبكر للجلد ويحتوي نبات فول الصويا وزينه على مادة جلايفوسات Glyphosate المسرطنة عندما يكون معدل الجينات الوراثية GMO!!

البرازيل تفخر مش بس برينالدو! ولكن مكسراتها أيضاً!:

السيلينيوم هو أيضاً هام مع فيتامين A وفيتامين C لمنع سرطانات الجلد وتحتوي المكسرات البرازيلية على أعلى نسبة ممكنة من السيلينيوم وهو مهم جداً للمناعة السليمة وبالتالي الجلد الصحي ولكن قد يحتوي السمك

وستنكلم عن عدو الجلد الدود هذا أيضاً لاحقاً! لذا يحبذ سلق أو طهي أو حتي Microwave المأكولات بدلا عن قليها! (بالعامية هتتحرق أكلك من برة، هيتحرقك أكلك من جوه!)

الكولاجين وعمايه!... أصحاب ولا يزنس!:

الكولاجين للجلد هو كما الأسمنت Concrete لقوالب طوب البناء! التعرض لفترات طويلة للشمس UVB يدمر الكولاجين ومننا من يعرف شورية العظام الغنية بالكولاجين ولكن في الواقع معظم الأكل الغني بالأحماض الأمينية أو البروتينات التي يتم تكسيرها في الجسم إلى أحماض أمينية وهي القوالب التي تستعمل لبناء الكولاجين وهو بروتين! ومن أهم هذه القوالب من الأحماض الأمينية هي بروتين والجلاليسين Proline & Glycine في وجود فيتامين سي Vit C يتم بناء الكولاجين في كل أنسجة الجسم التي تحتاجة وأهمها الجلد!

ساعة الجلد تدق وسرعة عقاربها في إيديك!:

ولابد أن نعرف انه من الطبيعي بعد سن العشرين أن يقل تكوين الكولاجين في الجسم كل سنة حوالي 1% بما معناه أن الساعة تدق ليس في مصلحتك عزيزي القارئ ولا يصح أبداً إسراع عقارب ساعة جلدك Skin Clock Hands بعوامل مثل التدخين أو الأكل الصناعي أو كثرة الكحوليات أو عدم الرياضة أو قلة النوم اوالجفاف من قلة شرب المياه عموماً أو كثرة التعرض للشمس الحارقة! وعلى سبيل المثال التدخين يدمر الكولاجين في الجلد عن طريق كثرة الأنزيم المدمر للجلد Matrix Metalloproteinase وهو من أهم أسباب تجاعيد الجلد في المدخنين عن غير المدخنين!

يا "حلاوة"... طعم وإحساس حماية الجلد!:

من أهم الفواكة الرائعة للجلد الأفوكادو وبابايا وموز ورمان وفراولة وتفاح وبرتقال وكيوي وبطيخ وليمون ومانجو وأناناس وعنب وتوت أزرق وأسود وأحمر وكريز وجريب فروت وخوخ ومشمش وبرقوق لإحتواء هذه الفواكة على كمية رهيبية من فيتامين C وفيتامين A والياف وأنتوسيانين ولايكوبين وهذا الأخير مهم جداً كمضاد أكسدة تخصص منع تجاعيد الجلد وتدمير كولاجين الجسم عموماً، وقد لا يعرف البعض أنه مثلاً التوت الأزرق يحتوي على أكثر من 10,000 مادة غذائية نباتية مغذية للجسم كله، بالذات الجلد ومضادة لعجز وتجاعيد وسرطانات الجلد وملك هذه الملكة الأنثوسيانين!

الثلاثي غير المرح! السموم البيضاء الد3:

لابد أن نعرف عزيزي القارئ أن ما أسميه السموم البيضاء الثلاثة الدقيق الأبيض والسكر الأبيض والرز الأبيض السعرات الفاضية Empty Calories الذي ينجم عنهم الكثير من السكر في الجسم والذي يؤدي إلى إرتفاع الأنسولين بطريقة غير صحية مما يؤدي إلى التهابات ناتجة عن مقاومة الأنسولين وبالتالي العجز المبكر وتجاعيد الجلد! أكل فاضي السعرات فعلاً!

اللبن تقدم على وظيفة؟! السم الرابع! The Runner Up!:

وهو أبيض أيضاً ويحاول جاهداً في الآونة الأخيرة وعلى وشك النجاح في الانضمام إلى الثلاثي الغير مرح ليكون رابعهم في رحلة الغلاسة على صحة وجلد البشر!! لبن البقرة خلق خصيصاً للبقرة البيبي بما يحتوي على بروتينات وإنزيمات وفيتامينات ومعادن بوصفة ربانية القصد منها البيبي بقره! لتسمينها بسرعة لمواجهة البيئة المحيطة وتهنية جهازها المناعي! وليس الإنسان البيبي وأكثر من 50% من البني آدميين على الأرض وقد تصل إلى أكثر من 70% في المجتمعات الشرقية والإفريقية والعربية وذوي الجلد الغامق.

عموماً قد يصل نسبة عدم إحتمال لاكتوز اللبن lactose intolerance إلى نسب مروع مما يؤدي إلى حساسية إرتكاري في الجلد والأكزيما Eczema ولا ننسى أن البان هذه الأيام تحتوي على مضادات حيوية مدمرة للبكتيريا النافعة في البطن وعلى الجلد أيضاً وقد تغيرها لأنواع سيئة من البكتيريا! وهذه البكتيريا تدعى المايكروبيوم وقد يصل عددها لأكثر من 100 تريليون خلية بكتيريا في البطن وأكثر من 1000 نوع موجود على الجلد! وقد يؤدي هذا الخلل إلى سرطانات الجلد وتجاعيده وأمراض المناعة الذاتية!

ما أحلى طعم أكل ومشروبات الجلد الصحي!:

فلا ننسى أهمية البهارات في أكلنا من الكركم والزنجبيل والكمون والقرقرة والشاي الأخضر المليء بالكاتيكين Catechins والقهوة الغنية بالكويرسيتين والكلوروجينيك أسيد

لا زالت قصة هذه المريضة تداعب خيالي من حين لآخر، طاعنة في السن وقد نسبت أن القلي نظرة على سننها وبعد تبادل أطراف الحديث والفحص لأنها كانت في المستشفى تعاني من مرض آخر ليس له علاقة بالجلد، وجاءت سيرة السن وقد إبتسمت وعرفت إنني مثل آخرين كثيرين في حياتها ظنوا أنها في خمسيناتها مع أنها كانت تناهر من العمر الثمانين! وهذا أذهلني فعلاً لأنني عادة مخضرم جداً في تخمين أعمار مرضاي بنسبة خطأ لا تتعدى سنتين أو ثلاثة على الأكثر! مما جعلني أجلس على طرف السرير وأتساءل في ذهول عن الأسرار وراء هذه الأعجوبة! شاركت معي في غضون 10 دقائق أسلوب حياتها الذي ساعدها في أن تحتفظ بجلدها شباب حتى سن يناهز الثمانين! فما هي الأسرار المكنونة والفردية Anecdotal والعلمية الطبية بعد سنين من البحث المضني؟ للحفاظ على صحة ونضارة وصفاء وشباب الجلد!

صدق ولا بد أن تصدق؟ كلام علمي!:

أكثر من ١٠ مليار سؤال لجوجل سنوياً عن الجلد والشعر! جلدك هو بالفعل أكبر عضو في جسمك حوالي 15% من وزن جسمك وأيضاً ليس فقط الثعبان هو الذي يغير جلده ولكن أيضاً الإنسان لأنك تجد جلدك تماماً كل 28 يوم، وأن جلدك المتساقط في خلال عام واحد قد يصل إلى 10 أرتال من الجلد الميت ومن الغريب أن ليس بقليل من الغبار في منزلك ما هو إلا جلد وافته المنية (مات)!

هل تعلم أن مساحة جلدك حوالي 21 قدم مربع أو ٢٢ مربع؟ وأنه يحتوي على أكثر من 10 اميال من الأوعية الدموية!! وأن كل بوصة مربعة منه تحتوي على 300 غدة عرقية؟ هل تعلم أن أسماك جلد في جسمك هو في القدمين وأرفعه جلد الجفون، في كل دقيقة يتخلص جسمك من حوالي 40,000 خلية جلد ميتة، وأنه يبتعات ويعيش على سطحه أكثر من 1000 نوع من البكتيريا!

الجلد من أهم الأعضاء في الجسم التي تفصلنا عن العالم الخارجي والبيئة المحيطة التي أصبحت قاسية جداً، ليس فقط على الجسم قاسية من الداخل بأكلنا الصناعي الشرس بل بالأحرى من الخارج أيضاً!

وإذا بحثت عن نجوم هوليوود الذين يتمتعون بالبشرة الأكثر شباباً ونضارة وصفاء! ستجد أسماء منها كيم كاردشيان Kim Kardashian وريحانة Rihanna وأليشا Alicia Keys وبيونسي Beyoncé وجينيفر انستون Jennifer Aniston وكيت هدسون Kate Hudson وجينيفر لوبيز Jennifer Lopez، فما أسرارهم أيضاً!:

وليس من المبالغة لو وصفنا الجلد بأنه عين لصحة الجسم أو كما يقولون باللغة الإنجليزية Crystal Ball.

في خلال أسابيع قليلة من إتباع هذا النظام الصحي سيتم ملاحظة صفاء ونضارة البشرة ويأتي إلى كثير من المرضى ويتحكون على ملاحظة الآخرين ومجاملتهم لهم على جمال وشباب وصفاء ونضارة بشرتهم في غضون أسابيع قليلة بإتباع هذا النظام الصحي لبشرة شباب طول العمر!

معاك يا دكتور! دهانات ولا كريمات ولا كبسولة!:

الحل أن نأكل قوس قزح!!!!

القصة مش كبسولات ولا دهانات يا حضرات! فقد يبدو هذا العنوان غريباً للوهلة الأولى، ولكننا نعرف الآن أن ألوان الأكل من خضروات وفواكة تعني أن الأكل غنياً جداً بمضادات الأكسدة والفيتامينات التي تمنع عجز الجلد وسرعة تجاعيده! كالطماطم والجزر والفجل والبنجر والباذنجان والبابايا والتوت بأنواعه بالذات الأزرق!! لوفرة مضادات الأكسدة وعلى رأسها لايكوبين وأنتوسيانين!

لعبة الأيام والعمر AGE! التجاعيد والعمر "AGEs"! وفي نفس الوقت لابد من تحاشي اللحوم وبالذات المشوية والمقلية منها لأنها تحتوي على مواد شرسة الطبع وصعبة المراسي اسمها AGEs وهذا ليس بتشابه أسماء ولا بعت صدقه بل مقصوداً من جهة العلماء أن تكون اسما على مسمى وهي مواد سامة للجلد والجسم كله، وتسبب تجاعيد الجلد مبكراً جداً في مشوار الـ AGE العمر! (Pun Intended) وكلما احتوى أكلك على أكل صناعي وسكريات ولحوم وزيوت مهدرجة وأكل حيواني عموماً مطهي بطريقة الشوي أو القلي فهو غني بمواد الـ AGEs كما التدخين!

كيفية فقدان الوزن في رمضان؟!

تعريف السمنة

تُعرَّف السمنة بتراكم الدهون في الجسم إلى حدٍّ يضُرُّ الصحة، ويتم تشخيصها عادةً باستخدام مقاييس معينة، كما أنَّ السمنة تظهر بشكل واضح على المصاب بها، ويتم تشخيص السمنة باستخدام مؤشر كتلة الجسم، والذي يتم حسابه بتقسيم الوزن على مربع الطول، حيث يُعتبر الشخص مصاباً بزيادة الوزن إذا ما كان مؤشر كتلة الجسم لديه أكبر من أو يساوي 25 كجم/م²، في حين يُعتبر مصاباً بالسمنة في حال كان مؤشر كتلة الجسم لديه أكبر من أو يساوي 30 كجم/م²، وللغاية بوزن الجسم أهمية بالغة لصحة الإنسان، ذلك أنَّ السمنة وزيادة الوزن ترتبطان بارتفاع خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل مرض السكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والشرابيين، ومرض انقطاع النفس الانسدادي التومي (بالإنجليزية: Sleep apnea)، والفصال العظامي (بالإنجليزية: Osteoarthritis)، وبعض أنواع السرطان، وأمراض المראה وبعض مشاكل التنفس، وارتفاع خطر الإصابة بالمضاعفات أثناء الحمل وأثناء العمليات الجراحية، هذا بالإضافة إلى أنَّ السمنة أصبحت تصنّف كمرض بحدِّ ذاتها.

شهر رمضان

في شهر رمضان يحتلّ الطّعام حيزاً كبيراً من اهتمامات الصّائم، حيث يشغل الجميع بالتّحضير والتّخطيط لوجبات الإفطار والسّحور والحلويات، فعلى الرّغم من الصّيام الطّويل، إلّا أنّ تأثير هذا الشّهر على وزن الجسم يختلف من شخص إلى آخر، فينتهي الشّهر وبعض الأشخاص يكون وزنهم قد ازداد، في حين يخسر البعض بضعة كيلوجرامات من وزنهم بسبب الصّيام، وهو أمرٌ منطقيّ بعد مرور شهرٍ يمتنع فيه الشّخص عن تناول السّعرات الحراريّة طوال النّهار، وعلى الرّغم من ذلك فإنّ الأطعمة الشّائعة خلال شهر رمضان، مثل السّمبوسك والكبة، والحلويات، كالكشكش والعوامة والكنافة وغيرها، والأطعمة الكثيرة التي تملأ الموائد الرمضانيّة، والمشروبات المختلفة، قد تمنح الفرصة لتناول السّعرات الحراريّة الإضافيّة وزيادة الوزن. لا يختلف مبدأ خسارة الوزن وزيادته في شهر رمضان عن غيره من الأشهر؛ حيث إنّ الشّخص السّليم إذا ما تناول سعرات حراريّة مساوية لاحتياجاته اليوميّة التي يقوم الجسم بحرقها يومياً فهو يحافظ على وزنه، في حين أنّه إذا تناول سعرات حراريّة تزيد عن احتياجاته فإنّ ذلك يُسبّب زيادة الوزن، وفي المقابل يخسر الإنسان من وزنه ومن دهون جسمه المتراكمة

إذا ما تناول سعرات حراريّة أقلّ من تلك التي يقوم الجسم بحرقها يومياً.

فقدان الوزن في رمضان

قامت العديد من الأبحاث العلميّة بدراسة تأثير الصّيام المتقطع، مثل صيام شهر رمضان على صحة الإنسان والتّغيرات الأيضيّة التي تطرأ على الجسم خلاله، وتأثيره على تركيب أنسجة الجسم ووزنه، وقد وُجد في العديد من الدّراسات العلميّة أنّ صيام شهر رمضان ينتج عنه خسارة في كتلة الجسم والتّسبب الدّهني ويحدث ذلك بسبب تراجع عدد الوجبات المتناولة يومياً والذي ينتج عنه انخفاض في السّعرات الحراريّة المتناولة، إلّا أنّ هذه النتيجة لا تنطبق على الجميع، وفي إحدى الدّراسات وُجد أنّ حصر أفراد الدّراسة لتناول وجبتين فقط يومياً مع منحهم حرية تناول الطّعام أثناء هاتين الوجبتين قد نتج عنه خسارة في الوزن. على الرّغم ممّا وجدته العديد من الدّراسات العلميّة من خسارة في كتلة الجسم وحجم الدّهون في الصّيام المتقطع كالذي يحصل في شهر رمضان، إلّا أنّ بعض الدّراسات الأخرى قد وجدت زيادة في الوزن، كما وجدت دراسات أخرى عدم تغيير في كتلة الجسم ويرجع ذلك إلى اختلاف الثقافات والعادات والسلوكيات الغذائيّة المرافقة لشهر رمضان أو للصّيام من منطقة إلى أخرى، وعلى سبيل المثال وجدت دراسة أجريت على أفراد سعوديّي الجنسيّة زيادة في تناول الكربوهيدرات والبروتينات والدهون، وبالتالي زيادة في تناول السّعرات الحراريّة أثناء الصّيام. ممّا سبق ذكره يمكن الاستنتاج أنّ تناول الطّعام بشكلٍ طبيعيّ من قبل الأفراد الذين لا يؤدي تناولهم المعتاد إلى زيادة الوزن مع التّقييد الذي يحصل في شهر رمضان يمكن أن ينتج عنه خسارة في الوزن، إلّا أنّ ذلك قد لا يكون صحيحاً بسبب ما يرافق شهر رمضان من تغييرات في الحمية واعتماد العديد من الأطعمة عالية السّكريات والدهون والسّعرات الحراريّة، ولكي يستطيع الفرد استغلال هذا الشّهر الكريم في صالحه للتّخفيف من الوزن الزائد لا بدّ له من الالتزام ببعض التّعليمات والتي سنتناولها الفقرات التالية.

استغلال الصائم شهر رمضان لتخفيف الوزن

السلطات ووجبة الإفطار يُمكن ببساطة استغلال شهر رمضان الكريم في خسارة الوزن؛ حيث إنّ الصّيام وحده يجعل الشّخص ينقطع عن الطّعام والشراب لفترات طويلة، فيبقى على الشّخص التّحكم في خياراته وطريقة تناوله للطّعام في وجبتي الفطور والسّحور وما بينهما

وبشكل عام، فإنّ بدء وجبة الإفطار بتناول ثلاث تمرات كما في السّنة ومن ثمّ كوب من الماء يمنح الشّخص الشّعور بالشّبع. كما أنّ الشّخص في الغالب يبدأ بعد ذلك بتناول الحساء والذي يجب الحرص على أن لا يكون عالياً بالدهون والسّعرات الحراريّة مثل شوربة العدس أو الخضار ويفضّل تجنّب الشوربات الجاهزة التي تحتوي على كمّيات كبيرة من الدهون والصوديوم، ويمكن أن يساعد الشّخص نفسه على الشّعور بالشّبع بالانقطاع عن تناول الطّعام قليلاً بعد هذه المرحلة، كأن يذهب لأداء الصّلاة، وأن يتناول طعامه ببطء؛ حيث إنّ ذلك يمنحه الفرصة للشّعور بالشّبع بكمّيات طعام أقلّ، فإشارة للشّعور بالشّبع تصل للدماغ متأخرة حوالي 20 دقيقة. يُمكن بعد ذلك البدء بتناول سلطة الخضار وبعدها وجبة الطّعام الرئيسيّة دون مبالغة في الكمّيات التي يتم تناولها، بحيث تحتوي الوجبة على النشويات التي يفضّل أن تكون من الحبوب الكاملة، والبروتينات التي يفضّل أن تكون من اللحوم منخفضة الدّهن، مثل الدجاج منزوع الجلد ولحم العجل قليل الدّهن، أو بدائل اللحوم منخفضة الدّهن كالبقوليات.

العناصر والمشروبات

أما بالنسبة للعناصر والمشروبات التي يكثر تناولها في رمضان لتعويض نقص الماء والسوائل الذي يشعر به الصائم فيجب تجنّب المشروبات ذات المحتوى العالي من السكر في غالبية الأيام؛ حيث إنّها تمنح الكثير من السّعرات الحراريّة الفارغة، وفي حال الرّغبة بتناولها فيمكن تناول كمية بسيطة وعدم تكرار ذلك يومياً، ويفضّل الاعتماد على الماء بالإضافة إلى عناصر الفواكه الطبيعيّة غير المحلاة بكمّيات معقولة.

الحلويات

بالنسبة لحلويات رمضان، فهي بلا شك تحتوي على كمّيات كبيرة من السّعرات الحراريّة الفارغة أيضاً، ولذلك يجب تجنّبها في غالبية أيّام رمضان للأشخاص الذين يرغبون بخسارة الوزن واعتماد نمط حياة صحيّ خلال الشّهر الكريم، ويفضّل الاعتماد على الفواكه، مثل الطّبخ والشمّام وغيرها، والتي تمنح الجسم الكثير من الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائيّة والفوائد الصحيّة، كما يُمكن اعتماد بعض أنواع الحلويات المصنوعة في المنزل بطريقة معذلة بحيث تحتوي على سعرات حراريّة أقلّ، دون المبالغة في تكرار تناولها. يُمكن أن يتناول الشّخص وجبة الفطور على مرحلتين لزيادة عدد الوجبات وتقليل الكميّة المتناولة في الوجبة الواحدة، والذي

يساهم في تحفيز العمليّات الأيضيّة وخسارة الوزن، كما أنّ ذلك يساعد الشّخص على الاستماع إلى مؤشرات جسده الدّاخليّة فيما يتعلّق بالشّبع بدلاً من الانجراف في تناول الطّعام بكمّيات تتعدّى ما يحتاجه جسمه فعليّاً للشّعور بالشّبع، كما يجب أن يعتمد الشّخص على الأغذية منخفضة الدّهون وأن يتحكّم في طرق تحضير الطّعام بحيث يتجنّب القلي واستخدام كمّيات كبيرة من الزيوت والدهون أثناء التحضير. يجب أن لا ينسى الفرد تناول حصص كافية من الحليب ومنتجاته منخفضة الدّهن يومياً، والتي وُجد لها ارتباط بخسارة الوزن وخفض حجم الدّهون المتراكمة، كما أنّها يُمكن أن تساهم في الشّعور بالشّبع وأن تحتل مكان أغذية أخرى غير صحيّة، وأن تمنع الشّخص من الانجراف في تناول الأطعمة التي تؤدّي إلى زيادة الوزن.

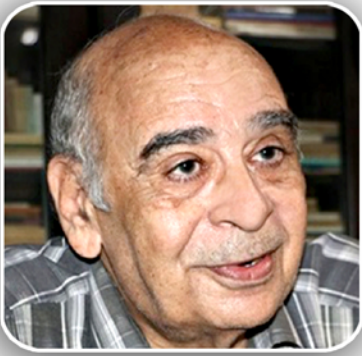
نصائح هامة

لا تختلف مبادئ خسارة الوزن ومبادئ الحمية الصحيّة في شهر رمضان عن غيره من الأشهر، ولكن قد يحتاج شهر رمضان إلى نصائح خاصّة به بسبب اختلاف طبيعة العادات الغذائيّة فيه، ومن هذه النّصائح ما يأتي: البدء بتناول ثلاث تمرات، والتي تعادل بديلاً واحداً من مجموعة الفاكهة في نظام البدائل والذي أصبح مستخدماً بشكل كبير في حميات خسارة الوزن. ويمنح التمر الطاقة التي يحتاجها الصائم، كما أنّ تناوله قبل البدء بوجبة الإفطار يساهم في الشّعور بالشّبع وخفض كمّيات الطّعام المتناولة، لا سيما مع احتوائه على الألياف الغذائيّة التي تساهم في ذلك. الاعتماد على الماء لتعويض السوائل التي يفقدها الجسم أثناء الصّيام، وتجنّب الكثير من المشروبات التي يشيع تناولها في رمضان، والتي تحتوي على كمّيات كبيرة من السكر، والاستعاضة عنها بعصير الفاكهة الطّبيعيّ بكمّيات محدودة. الاستعاضة عن القلي بالشّي، وخفض كمّيّة الدهون المستخدمة في تحضير الطّعام، حيث لا مانع من الاستمتاع ببعض السّمبوسك والقطايف إذا ما تمّ شئها، ولكن يجب عدم جعل تناول هذه الأطعمة عادة يومية، بل يمكن تناولها مرة واحدة أو مرّتين في الأسبوع بكمّيات معتدلة، ويفضّل الاستعاضة عن الحلويات بتناول الفاكهة في غالبية أيّام رمضان. تناول السلطات قبل البدء بالطّبخ الرئيسيّ حيث يمكن أن يساهم ذلك في الإضافة إلى القيمة الغذائيّة للوجبة وفي خفض السّعرات الحراريّة التي يتم تناولها خلالها لما تسبّبه من شعور بالشّبع، ولكن لا بد من اعتماد سلطات الخضار التي لا تحتوي على الدّرة والمعكرونة والبطاطا والمايونيز في

غالبية الأيام، كما يجب تجنّب إضافة الحيز المقلّي إلى الفتوش. تناول الشّورية بعد السّاعة يمنح أيضاً فرصة مناسبة لتناول طبق مشبع وصحيّ، وهو يساهم أيضاً في خفض كمّيات الطّعام غير الصحيّة التي يمكن تناولها، كاللّازر مثلاً، ويجب اعتماد الشوربات الصحيّة المحضرة بكمّيات بسيطة من الزيت، مثل شوربة العدس، وشوربة الخضار وشوربة الشوفان الكامل مع الخضار وغيرها. تقسيم وجبة الإفطار إلى وجبتين، حيث يساهم ذلك في تنشيط العمليّات الأيضيّة وحرق السّعرات الحراريّة بشكل أكبر، كما أنّه يساهم في خفض الشّعور بالتّخمة والكسل الذي يمكن أن يصيب الصّائم بعد تناول وجبة واحدة كبيرة. تناول الطّعام ببطء والمضغ جيّداً. اعتماد الحبوب الكاملة بدلاً من النشويات المكررة، مثل تناول خبز القمح الكامل بدلاً من الخبز الأبيض. اعتماد وجبات السّحور التي تحقّق الشّعور بالشّبع دون أن تعطي الكثير من السّعرات الحراريّة، مثل السلطات والشوربات والبقوليات واللحوم منخفضة الدّهن، والحبوب الكاملة بكمّيات معتدلة ومحسوبة. قد تحتاج حميات خسارة الوزن إلى استشارة اختصاصي التغذية لحساب الاحتياجات اليوميّة من كافّة المجموعات الغذائيّة وحساب عدد السّعرات الحراريّة المناسب لتحقيق خسارة الوزن. يجب الحرص على تناول الحليب ومنتجاته منخفضة أو خالية الدّسم، وذلك بسبب أهميته الصحيّة، بالإضافة إلى ما وُجد للكالسيوم المتناول منه من علاقة عكسيّة مع تراكم الدّهون.

ممارسة الرياضة

بالإضافة إلى ذلك تُعتبر الرياضة مهمة جداً لخسارة الوزن، ويمكن ممارستها خلال شهر رمضان، ولكن يُفضّل أن يتمّ ذلك بعد وجبة الإفطار؛ وذلك حتّى يحصل الفرد على الطاقة اللازمة لممارسة الرياضة دون زيادة الشّعور بالتعب والإرهاق والعطش والجوع خلال فترة الصّيام، ويمكن اتّباع رياضة المشي، والتي تُعتبر من أبسط التمارين التي يمكن ممارستها والانضمام عليها كما يُمكن زيادة مدة المشي أسبوعياً بشكل تدريجيّ للأشخاص الذين لم يمارسوا الرياضة بانتظام من قبل لحرق كمّيّة أكبر من الدّهون، أمّا الأشخاص المعتادون على ممارسة الرياضة والمشي فيمكنهم الاستمرار بنفس شدّة ومدة الرياضة التي اعتادوا ممارستها، مع الحرص على تعويض سوائل الجسم، وبذلك يُمكن أن يتخذ الفرد من شهر رمضان فرصة مناسبة للبدء بعملية فقدان الوزن التي تحتاج إلى فترة طويلة وأهداف تدريجيّة وتغيير بعيد المدى في نمط الحياة لتحقيقها.



بقلم د. أحمد الخيسي

قاص وكاتب صحفي مصري

كف الملاك علي كتفي

لم أكن مؤمنا قط بقراءة الطالع، من فنجان أو ورق أوبامعان النظر إلى الكف. ظلت أحسب أن الإنسان في كل ذلك يناوش قدره، يقف على حدوده، يحدد به، لعله يرى مساره ما دام غير قادر على تغييره. لكن حدث عام 1988 أن جاءت لزيارتنا فتاة أرمينية، لم يسبق لها أن رأيتي ولم تكن تعرف عني شيئا. وحين قدما لها قهوة، قالت صديقتها إن الأرمينية تقرأ الطالع من الفنجان. وصحت بداخلي الرغبة في مناوشة قدري، فطلبت منها أن تقرأ فنجانتي وفنجان صديق عزيز كان معي. فقالت لي: إن لديك ملاكا حارسا طوال الوقت، وليس لصديقك ملاك حارس. ساعتها ضحكنا وشكرناها، وكدت أنسى تلك الجملة. لكن حياتي كلها في ما بعد، وأحداثها كانت تؤكد لي أن كف ملاك بالنور على كتفي فرحت تأمل حياتي الماضية ورأيت فيها تلك الكف. حين اعتقلت عام 1968 لم نتعرض للضرب أو التعذيب، كان عبد الناصر قد أصدر أوامره بعد النكسة بعدم لمس أي معتقل سياسي، وخطر لي أن حسن الحظ ذلك لم يكن بعيدا عن كف الملاك المنيرة، لأنني لم أكن واثقا ماذا قد يحدث لو أنني تعرضت لتعذيب.

ثم تأملت حياتي بعد ذلك، مرحلة مرحلة وحيثما مددت بصري كنت أرى ذلك النور الخفيف يمتد من فوق كتفي ويلقي بضوئه على الطريق من دون أن أشعر. سافرت إلى روسيا للدراسة وتعرضت لمصاعب كثيرة وكنت دوما أفلت منها وأخرج سالما، وعدت إلى مصر ولم يكن لدي عمل، ولا وظيفة، ولا دخل، لكن فجأة انفتحت أمامي أبواب العمل في الصحافة حتى لو كان بمرود قليل وأحيانا قليل جدا. وحين مرضت ذات يوم وداخلني شك أن الأورام في ظهري من النوع الخبيث إذابها مجرد أكياس دهنية، وذات يوم



بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية المنيرة

خرافة أسماها: «قبول الآخر»!

نتأخر، ولن تكفي ألف ثورة. من الله علينا بحاكم حكيم يدعونا إلى التكبير واحترام الآخر، اسمه «عبدالفتاح السيسي»، لكن الداء مازال يسكن خلايانا، ونرفض أن نتعلم فن الاختلاف دون خلاف وملاعنة وتكفير ونعر رقاب وتمزيق أعراض. هل علمنا أبوانا في طفولتنا أن من يخالفنا الرأي أو العقيدة ليس شيطانا؟ وهل علمنا نحن هذا لأطفالنا؟ كم واحدا منا يؤمن بذلك ويطبق مبدأ الإمام الشافعي: «رأى صوابً يحتمل الخطأ، ورأى خطأً يحتمل الصواب»؟.

دعوني أحكي لكم قصة طريفة. ذهب رجلٌ إلى مكتبة عامة يبحث عن كتاب معين. شاهد القراء جالسين إلى طاولات القراءة، وسيما الجذ مرتسمه على وجوههم. وثمة لوحة معلقة على الحائط: «ممنوع الكلام». تجول الرجل في هدوء بين رفوف المكتبة يتصفح عناوين الكتب: الصراع، أستاذية العالم، فنون الحرب والقتال، الحرب العالمية الثالثة، عذاب القبر.... وبعدما أعياه البحث عن كتابه المنشود، مضى إلى أمين المكتبة وسأله: (من فضلك، أبحث عن كتاب: «قبول الآخر عند العرب»). نظر إليه صاحب المكتبة نظرة ارتباب، ثم قال في سخرية: (لا نعرض الكتب الخيالية يا حضرة المحترم!). جاء هذا السيناريو في لوحة كاريكاتير رسمها الفنان المصري «ميلاد ثابت»، ونشرها على صفحته. ويقدر ما يحمل الكاريكاتير من مرارة ممزوجة بالابتسام، بقدر ما يحمل من واقعية علينا ألا نمررها دون تدبر. علينا التوقف لمحاكاة النفس. هل بالفعل تُعد قيمة «قبول الآخر» لدينا من أدبيات الفولكلور الخرافي التي تتغنى بها في مقالاتنا، وفي أغانيها، وعلى الشاشات، لمجرد الاستهلاك و«الشوو» والمزايمة والتباهي، بينما لا نمارسها في حياتنا لغرونا؟ أم أننا لا نقوى على ممارستها لصعفتنا وهشاشتنا؟ هل هي بالفعل ضربٌ من الخيال مثل قصص الجنيات والغاية المسحورة مما كانت جداتنا يحكين لنا قبل النوم، لكي نعلم بعالم جميل ممتاز، أنيق وعادل، لكنه «خيالي» لن نراه في صحفنا؟ فعلا، نحن لا نعرض الكتب الخيالية في مكتبات عقولنا. عقولنا لا تحمل إلا كتب رفض الآخر واغتياله أدبيا ومعنويا وربما فعليا. وأكاد أسمع الديمقراطية والليبرالية والتعددية وقبول الآخر تضحك قائلة:

«أدى دقتي لو فهمتونا صح يا أولاد الأكرمين!».

عن المصري اليوم

في جميع مجالسنا ومقالاتنا وحواراتنا على الشاشات ومنشوراتنا على صفحات التواصل الاجتماعي، نظل نطالب بالديمقراطية والليبرالية والتعددية، ثم نزعُ أننا نعتنق تلك المبادئ الحضارية الراقية، وكم نتمنى لها أن تسود بين الآخرين الذين لا يؤمنون بها حتى نرتقى وننهض، وأن لا سبيل مطلقا إلى بناء مجتمعنا إلا على تلك الأعمدة الراسخة من قبول الآخر واحترامه، مهما اختلف عنا فكريا، مادام لا يدعو إلى عنف ولا يحرض على جريمة. وضجت منا تلك الشعائر الكبرى من كثرة ما لاكتها الألسن على المقاهي والصفحات. ثم تفتح تلك الشعائر عيونها دهشة وتنظر في عيوننا وتتساءل في حزن غاضب: «أيها المتشدقون بالتعددية والقبول، هل بالفعل تبتنون ما تشددقون به في حياتكم كمنهج يومي، وفلسفة حياة؟! بل أنتم كاذبون تنكسر أكاذيبكم عند أول صخرة تجربة.. جرب أن تقول رأيك في موضوع. أي رأي في أي موضوع. ستجد من سيك وبيلعنك ويطعنك في شرفك وفي عرضك ويجعل منك شيطانا رجما وعميلا مموّلا تقبض من الصهيونية العالمية والماسونية البنيجانية ويطلب بمحاكماتك وهدر دمك، إن كان رأيك مخالفاً رأيه. وفي المقابل ستجد من يطوبك ويمجّدك ويرفعك إلى عنان السماء ويُتصّبك قديسا نبيا، إن كان رأيك موافقا رأيه. كلاهما مخطئ، وكلاهما غير ديمقراطي وغير عادل. فلا أنت شيطانٌ رجيم، ولا أنت ملاكٌ مطوّب. أنت إنسانٌ عادى رأى رأيا، قد يصيب وقد يخطئ. لكن من لعنوك ومن طوبوك أخطأوا تقديرك، لأنهم لا يرونك أنت، وإنما يبحثون عن «أنفسهم» داخل.

ذاك عَرَضٌ من أعراض مرض «العقلية الأحادية» التي تُجلبنا إلى «الثنائية الفكرية». كن معي فأسمح لك بالحياة، أو اختلف معي فتصبح عدوى اللدود الذي يجب أن يختفى في الحال! ولا شيء بينهما! «الثالث مرفوع». إما أبيض أو أسود، إما معي أو ضدي، إما شمال أو جنوب، إما ملاك أو شيطان. بين الأبيض والأسود ملايين الرماديّات، بين «المع» و«الضد» ملايين الآراء، بين الشمال والجنوب ملايين خطوط الطول والعرض، وبين الملاك والشيطان «إنسان» يمتلك عقلا يفكر بصيب ويخطئ. «العقلية الناقدة» أين؟ خرجت ولم تعد. نقت مصرعا إثر حادث أليم دبّرتة غزوات ظلامية تكفيرية ممتهجة، ضربت العقلية المصرية الحضارية في مقتل فصرعتها مع سبعينيات القرن الماضي. لهذا نتأخر، وسوف

خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

النسيان نعمة أم نقمة؟!

ذكريات الماضي ولا سيما الحزين منها أو سمحتا للحسد أو الحقد أو أشفاقنا علي ذواتنا نتيجة خساره حدثت لنا بالماضي وأي ما كان نوعها لابد أن نعلم أن هذه الأمور وأمثالها سوف تفعل لنا شيئا واحدا ألا وهو أن تجعل حاضرا مشنوم وغير مبشر بالخير وتجعل حياتنا بلا هدف بلا رجاء وكان أنسانا غرس بجسدنا شوكا ومع مرور الايام يزداد عمقها في جسدنا وذلك بدلا من أن نقلعها لنستريح ونتخلص منها ونمحو كل أثر لها في حياتنا بالكامل سواء في العقل أو النفس أو الروح وكم من بعض النوعيات من الناس تظن أن هذا الكلام مجرد كلام وما أسهل الكلام ودعني أجيب أنه ليس مجرد كلام فمن بين الناس من أستطاع أن ينسي ويسامح أقرب الناس إليه ألا وهو يوسف وكلنا لا نستطيع أن ننسي ما عمله أخوته به وبمرور السنين لأن من منا كان بالحكم البشري يتوقع أنه عندما سوف تأتيه الفرصة فسوف ينتقم لنفسه وأتت الفرصة وجاء أخوته أمامه ومن المؤكد أنه تذكر كل شيء حدث له منذ صغره حتي وصل وأصبح الثاني علي مصر كيف أخذوا قميصه وكيف القوه بالبر وكيف باعوه وكيف أنهم كانوا السبب في دخوله السجن من خلال ظم أمراه فوطيفار له لكن لم يحدث ذلك وفاجأ الجميع أنه سامحهم ولم ينسي أنهم ظلموه لكن قدرته علي الغفران



غلبت قدرته علي تذكره لظلمهم له وقدم لنا أروع الأمثلة في النسيان الذي سبق الغفران ومن المهم أن أختتم مقالي ببعض الأمور الهامة التي تشغلنا في حياتنا ألا وهي ما هي الأمور التي يجب أن لا ننساها والامور التي يجب أن ننساها أولا: لا تنسي ان الله يحبك ويهتم بك كل يوم مع أشراقه يوم جديد إعلان جديد عن محبته لك وأنت موضوع أهتمامه فهو لا ولم ولن ينساك فانت أروع ما خلق مهما كانت حالتك وشكلك ولون بشرتك ولغته ستظل موضوع أهتمامه ولا تنسي أيضا أن يسمع صراخك في وقت ضيقك وأحتياجك وهو أقرب اليك من نفسك عند ابتعاد الأقرباء وعند غلق كل الأبواب في وجهك الله يظل أمينا وقريبا منك لأنك غير منسي عنده وتذكر أيضا أنك محبوب جدا حتي وأن شعرت أن لا أحد يحبك يكفيك أن يكون الهك هو الوحيد الذي يحبك ويهتم لأمرك حتي وأن كنت فردا من وسط بلايين البشر كذلك لا تنسي أن من خلقك وكونك له حق عليك أن تقترب منه وتكلم معه وتصنع ما يفرح قلبه وتجعله راضيا عنك في كل ما تعلمه وتفكر به ولا تنسي أيضا أنك غريب ونزير في هذه الحياة فلنعيش أيام غربتك

بصدق ونقاء وما أعطاك الله من سنين لنحبها يجب أن نتبها وأنت تخافه واضعا في قلبك أن تعمل ما يرضيه كذلك أوصيك أن لا تنسي وصايا الهك بل قلد بها عنقك وأعمل جاهدا أن تعيشها وتذكر أن الله بمراحمه وأحسناته هو سبب وجودك حيا الي الآن وثانيا دعني اقدم لك نصيحه من جهة الأمور التي يجب أن تنساها فأولها لابد أن تنسي أساءات الآخرين لك وكلماتهم التي سببت لك الألم ولا تنسي ما فعله يوسف مع أخوته كمثل كذلك ينبغي عليك أن تنسي العلاقات والصدقات الشريره فالعاشرات الرديه تفسد الأخلاق الجيده فكل علاقات وصدقات لا تليق ينبغي أن تنساها ولا ترجع اليها مره أخرى فالرجل العاقل يري الشر فيحول وجهه أما الرجل الجاهل فيري الشر ويعبر ويكمل فيكون العقاب من نصيبه كذلك علينا أن ننسي الذكريات والتجارب المؤلمه والتي صاحبتنا سنين عديده أن الآوان لننساها ولا يكن لها مكان بداخلنا مره أخرى كذلك علينا أن ننسي كل أفكار شريره نفكر بها تجاه الآخرين فليكن عقلك وذهنك وقلبك نقيا تجاه الآخرين كذلك عليك أن تنسي ما تفعله من خير للآخرين ولا تعرف يمينك ما تفعله شملك فتعمل الخير وتنساه ولا يأتي عليك يوما وتعابر به من وجهت الخير له كما نفعل في الكثير من الاحيان أتمني أن تكون كلماتي سبب تغيير لحياتك وفي النهاية تعيش حياة صحيه سليمة تكون راضيا فيها عن نفسك ويسر قلبك أن الهك راضيا عنك أيضا.



عن الدستور المصرية



كاريزما

9

www.charismadaily.com

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اعطمينوس حنا



قصص قصيرة و طرائف

كم تزن الصلاة ؟

امراة فقيرة ذات ملابس حقيرة وعلى وجهها نظرة منكسرة ، ذهبت لتتجر بقالة . واقتربت من مالك المتجر ، وسألته لو كان من الممكن أن يسمح لها بأخذ بعض مواد البقالة، وشرحت له مباشرة كيف أن زوجها مريض جداً وغير قادر على العمل وإن أبناءهم سبعة ويحتاجون للطعام. تهكم صاحب المتجر عليها وطلب منها أن تترك المتجر. ولكنها وهى مدركة مقدار احتياج أسرتها، عادت تقول ' من فضلك يا سيدى سأحضر لك النقود حالما أستطيع. فقال لها أنه لا يقدر أن يعطيها بالأجل لأنها ليس لها حساب فى المتجر. وكان هناك زبون يقف بالقرب من المكتب ويسمع المحادثة بين الاثنين . فتقدم للأمام وقال لصاحب متجرالبقالة أنه سيسدد ثمن كل طلبات هذه السيدة. وبامتعاض سألها المتجر: هل لديك قائمة بالطلبات ؟ فقالت السيدة لويز نعم يا سيدى. فقال لها ' ضعى هذه القائمة على كفة الميزان ومهما كان وزنها فسأعطيك مواد بقالة مماثلة لوزنها فى الكفة الأخرى !!. ترددت السيدة للحظات ورأسها منحنى، ثم بحثت فى كيسها وأخذت قطعة من الورق. ووضعتها على كفة الميزان بمنتهى العناية. وهنا أظهرت عيون صاحب المتجر والزبون اندهاشاً عندما نزلت كفة الميزان التى وضعت السيدة فيها الورقة لأسفل وبقيت هكذا!!!! وراح صاحب المتجر يحمق فى الميزان، ثم استدار ببطء ناحية الزبون الواقف وقال ' أنا غير مصدق ما يحدث '. ابتسم الزبون بينما راح صاحب المتجر فى وضع المون فى الكفة الثانية من الميزان ، ولكن الكفة الأخرى من الميزان لم تتحرك، فاستمر فى وضع بضائع أخرى حتى امتلأت كفة الميزان تماما. هنا وقف صاحب المتجر وتناول الورقة الموضوعة فى كفة الميزان الأخرى ونظر إليها باندهاش شديد، وجدها أنها لم تكن قائمة طلبات بقالة، ولكنها كانت صلاة تقول: "ربى العزيز، أنت تعلم كل احتياجاتى وأنا أضعها بين يديك الأمينين". أعطى صاحب المتجر البضائع التى جمعها فى كفة الميزان الأخرى للسيدة لويز. ثم وقف صامتا كالمصعوق !!!!. دفع الزبون ثمن المشتريات، وشكرته لويز وخرجت من المتجر. وإذا بصاحب المحل يكتشف أن الميزان مكسور!

قوة الابتسامه عند الموت

ذهب أحد الكهنة المبشرين الى قرية من قرى افريقيا وكان يبشر بالسيده المسيح ولم يستجب أحد نحو ثلاث سنوات! وكان يتعجب من هذه الظاهرة غير العادية ولكنه لم يتوقف عن الصلاة والخدمة وبعد عدة سنوات أتاه شباب صغير وطلب أن يعتمد فتعجب المبشر بعد كل هذه السنوات ، وطلب منه ان يأتى بموافقة أبيه فأجابه الشاب وقال له لا أستطيع ان أتيك بهذا لان ساحر القرية علم أهل القرية كلها بأنهم اذا تبعوا المسيح ستحصل فيضانات وزلازل وأمراض لأن الالهة ستغضب. و هنا عمده الكاهن المبشر. ولما اعتمد الشاب هاجت الشياطين فى القرية وحصلت مشاكل كثيرة واصيب الشاب الصغير بمرض خطير وبعد فترة قليلة مات ذلك الشاب ! هنا شعر الكاهن بان اهل القرية سيأتون لكى يقتلوه فبدأ يستعد لترك القرية ولكن قبل ان يتركها حدث ما توقعه إذ جاء كل أهل القرية من رجال و شيوخ واطفال و نساء حتى ساحر القرية معهم وعندما راهم ركع يصلى لكى يعينه الرب يسوع، حتى وصلوا اليه فاستعد المبشر للموت. لكنه تعجب جداً مما حدث إذ سجد له زعيم القرية وكل اهلها امام الكاهن وطلبوا منه العماد والدخول الى المسيحية! تعجب الكاهن من هذا الطلب واستفسر عن الامر . فأخبره زعيم القرية و ساحرها بأن الشاب عندما كان يحتضر كان يبتسم مع ان كل اهل القرية يخافون ويرتعبون من الموت عند لحظة الموت ولكن كان هذا الشاب فرحاً جداً إذ كانت فيه قوة الهه الذى آمن به فجعلته يغلب الخوف من الموت. انه الاله الذى غلب الموت واعطى تابعيه هذه القوة. ولابد أن يكون مسيحه الذى أحبه قد ظهر له وفرح وابتسم. ألم يقل داود النبى "إن سرت فى وادى ظل الموت لا اخاف شراً لانك انت معى " (مز23). وقال الحكيم سليمان ان "الصديق واثق عند موته" (أم 14 : 32). إن ابتسامه الشاب المحتضر عند موته جذبت أهل القرية الى الايمان بالمسيح. هذه هى قوة قيامه رب المجد وهذا هو الرجاء المسيحى "المسيح فيكم رجاء المجد" (كو1 : 27).

خاص لجريدة كاريزما

بقلم قارى يوسف

إعلامى ومقدم برامج



الحرب النووية الأولى والأخيرة

الحرب العالمية الثالثة World War III هو الاسم المعطى لنزاع عسكري ثالث افتراضي على مستوى العالم بدأ استخدام المصطلح منذ نهاية الحرب العالمية الثانية يطبقه البعض بشكل فضفاض للإشارة إلى النزاعات المحدودة أو الأصغر مثل الحرب الباردة أو الحرب على الإرهاب بينما يفترض آخرون أن مثل هذا الصراع سيتجاوز كل من الحروب العالمية السابقة سواء في نطاق إنتشاره الواسع أو تأثيره التدميري الكلى بسبب تطوير واستخدام الأسلحة النووية بالقرب من نهاية الحرب العالمية الثانية وإمتلاكها وتطويرها لاحقاً من قبل الكثير من البلدان فإن الخطر المحتمل لحدوث تدمير نووي للحضارة والحياة على كوكب الأرض هو موضوع شائع في التخمينات حول الحرب العالمية الثالثة.

القضية الشاغلة الأخرى هي أن الحرب البيولوجية قد تسبب في أعداد ضخمة من الضحايا سواء عن قصد أو دون قصد لمادة بيولوجية وحدوث طفرة غير متوقعة لهذه المادة أو تكيف مع أنواع أخرى من المواد بعد استخدامها، الأحداث المشابهة واسعة النطاق بسبب التكنولوجيا المتقدمة التي تستخدم من أجل الدمار قد تجعل سطح الأرض غير قابلاً للحياة وحتى تاريخ كتابة هذا المقال يصف البعض بأن الأيام المقبلة ستكون حاسمة عالميا فمن الممكن أن يحدث تصادم ينتج حرباً.. العالم أجمع بغنى عنها وحرب من الممكن

خاص لجريدة كاريزما

بقلم سامح فريد سليمر

كاتب وصحفي

مشاكل السياحة حول العالم



وسيطرة العصابات والقبائل على بعض المناطق في غيبوبة حكومية وكثرة الحيوانات المفترسة وقلة الامكانيات وعدم وجود الانترنت وانعدام النظافة مع وجود امراض متوطنة وبائية اما اوربا احد القارات العجوز او قارات العالم القديم مضروبة بغلاء الاسعار وكثرة اللاجئين والمهاجرين غير الشرعيين الذين ياتون اليها هربا من الحروب والقتل في بلادهم.

ثم نختم حديثنا بقارة آسيا وبالتحديد جنوب وشرق آسيا والمحيط الهندي حيث التلوث في أشعث صورته والاطعمة الغريبة الغير مصرح بأكلها وأكل الحيوانات التى تؤدى إلى الأمراض والأوبئة وغياب الوعي الصحى بصفة عامة مع انعدام الأمن في مناطق كثيرة مثل الهند والفلبين وتايلاند وبورما وغيرها.

فالسياحة منتج حساس يتأثر بأقل الأشياء وأبسطها أحيانا ولكن السياحة في النهاية تقوم على مهارة الشعوب وثقافتها في جذب السياحة حتى وإن قلت الإمكانيات.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

أوراق من شجرة حياة

طوبى لمن صام عن الزلات



المحتاجين الى ربوبيته الالهية (لوقا:١٤).

- الأحاد الرابع أحاد السامرية: تنفذ الكنيسة إبنائها التائهين بسبب الخطية برغم خبراتهم السيئة المؤلة لقول الله تبارك اسمه القدوس لا اعود اذكر خطاياكم، وفي توبة السامرية ربنا المخلص الصالح هو الذى أتى إليها وغير حياتها مجرد انها تناقشت معه فياليتنا نتناقش مع الله. انها اعطى صلاة حين لا رقيب كما نرسم في التريزيمه (أرأى:١٨).

- الأحاد الخامس أحاد المخلع: ويرمز الى الخاطى الذى كسرتة واهانته الخطية وتركه الجميع ولكن جاء اليه رب المجد يسوع المسيح سانلا أتريد ان تبرأ؟ قوم إحمل سريرك فشفى في الحال وكان له ٣٨ سنة مريض مقعد منتظر احد ينزله البركة ليشفى . شددته رب المجد وانساه مرارة الـ ٣٨ سنة (يو:٥:١٤).

- الأحاد السادس التناصير أحاد شفاء المولود أعمى:

وقام فيه السيد المسيح يخلق أعين للذى ولد دون أعين وفي هذه المعجزة عرف ان السيد المسيح هو كلمة الله الازلى قبل الاكون وايضا تشير هذه المعجزة بالاستنارة الروحية الايمانية بالمعمودية كإبناء لله وليس إبناء للعالم او ابليس(يو:٩:٣٨).

- الأحاد السابع أحاد الشعانين او الخوص: وفيه تستقبل الكنيسة وشعبها السيد المسيح ملكاً على قلبها وحياتها وتعلن ان السيد المسيح هو الاقنوم الثانى المساوى للاب والروح القدس وهو يقرأ فيه جزء الانجيل من الاربعه بشاير متى . مرقص . لوقا . يوحنا . والتسايج قائلين الجالس فوق الشاروبيم ظهر في اورشليم راكباً على جحش بمجد عظيم وحوله طقوس نى انجيلوس (يو:١٤:٢٣). في نهاية القداس تبدأ اولى صلوات الالام المقدسة (البسخة)

اسبوع كامل من الصلوات الحارة العميقة التى تجلب الإقتراب إلى الله وتعطيه المجد اللانق به لما قدمه للبشرية خلاص جنس البشر فلقد ولد اخذا جسدا بشري ماعدا الخطية الجدية وصلب ومات ودفن في القبر ثلاث ايام وقام منتصرا على الموت اين شوكتك يا موت اين غلبتك يا هاوية. (٢كو١٦: ١٠:٢ عب)

- الأحاد الثامن أحاد القيامة: وهو الأحد الذى قام فيه السيد المسيح من بين الأموات، كل عام وأنتم بكل خير.

اشكرك واسجد لك ايها النور الحقيقى إلهى ومخلصى يسوع المسيح الراعى الصالح الذى صام عنا أربعين يوماً وأربعين ليلة وعلمتنا أن نحيا صوما روحانيا وليس مجرد تغيير طعام . من بركات هذا الصوم المبارك أعادتنا إلى صفوف المجاهدين الروحيين حتى نصل الى عمق المحبة الإلهية والإلتصاق بشخصك القدوس، فأحيانا يفتر الانسان منا في مشغوليات الحياة ويبعد عن الله.

الصوم الكبير له مذاقاً روحانياً فى صلواته والحناءه المعذية وقداسته اليومية التى تقرأ فيها النبوات واجزاء كثيرة من اسفار العهدين القديم والجديد. الصوم الكبير يقسم الى ثمانية أحاد وفيهم يتلى إنجيل خاص بالمناسبة وجميعهم يساعد الانسان على الخضوع لنعمته الله ليرتقى عن الماديات ويطلب الروحيات ويصرخ مصليا ان يتغير للباقيات عوض عن الفانيات والسمويات عوضا عن الارضيات.

- ففى أحاد الرفاع والأحاد الأول أحاد الكنوز: تحسن القراءات على حياة الصوم والصلاة والصدقة لانهم أساس دستور الإنسان المسيحى ويعرف بإسم أحاد الكنوز لما سوف نفتنيه من كنوز النعمة التى نأخذها معنا حينما نخرج من الجسد فتشفع لنا فى اليوم الأخير .

- الأحاد الثانى أحاد التجربة:

وفيه اخذنا مثلاً القدوس ربنا وهنا ومخلص نفوسنا يسوع المسيح فى الإنتصار من مكاييد إبليس اللعينة التى يحاربنا بها لتبعد عن الله تبارك إسمه القدوس مثل شهوة الأكل والمقتنيات وشهوة العيون وتعظم المعيشة.

- الاحاد الثلاثة القادمين هم الابن الضال والسامرية وشفاء المولود أعمى:

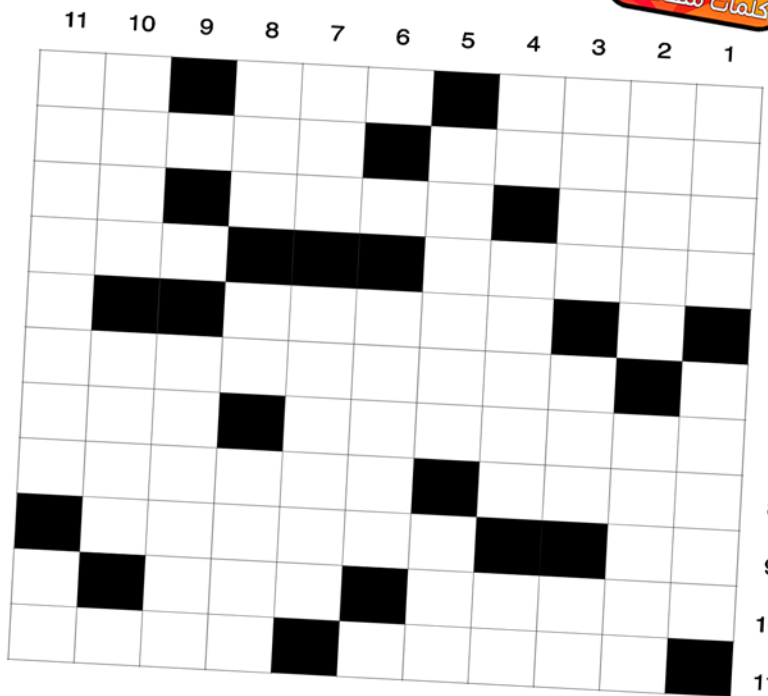
انهم يسموا بأنجيل التوبة ولكنهم مختلفين فى الاسباب والمآثر وظروف حياتهم. الخطية تعمى القلب والفكر والجسد ولكن النعمة تثير القلب والفكر والجسد لذلك الرجوع بالتوبة تزيل الغشاوة عن العيون فنذكر امور الله كالقيامه المقدسة فانه دائما يدعونا للتوبة ولكل شخص حسب ظروفه ولكن ممكن نستجيب او لا نستجيب.

- الأحاد الثالث أحاد الابن الضال:

تحصن الكنيسة أبنائها وتسليحهم بالإيمان القوى، ان الله يفرح برجوع الخاطى بقبول توبته كالأب الذى إنتظر رجوع إبنه التائه بقلبه الحانى الغافر السائر المبارك القدوس الذى لا يحتاج الى عبوديتنا بل نحن



كلمات متقاطعة إعداد/ هشام الخطيب



أفقي:

1	الطقس في الشتاء	الطقس في الصيف	بناء على النهر لحجز المياه
2	شار حمراء وقابلة للعصر	أحد ملوك الفراعنة	
3	حرف مكرر ثلاث مرات	إنسان قابل ومستعظمي بالموجود	فعل أمر من مات
4	حيوان نهري ضخم وبني اللون	ولد بالمصري (معكوسة)	
5	بث إذاعي على الهواء		
6	ما تحتويه زجاجات الماء المقلدة (كلمات)	أداة لمنع اللصوص من فتح الأبواب	
7	تعبيراً عن شكرى و (مكمل)	"إلّا" بلفظ آخر	
8	امر متعلق بالأب	دلائل أو إشارات	
9	تكلم كثيراً عن الشيء حتى نحسه (معكوسة)	عيب ومنوع (بالإنجليزية)	
10	لعبة الكروية قديمة سبقت بلي ستيشن	مطربة لبنانية اشتهرت بالعربية	
11	ياخذ رشوة	الفصحى	

عمودياً:

1	فواكه دائرية وحمراء من الداخل	حائزون كما وردت في أغنية لام كلثوم
2	ابنة الملك وأخت الأمير	رجل لا يأكل اللحوم
3	علم أو إشارة بشكل علم	رئيس دولة صيني مشهور
4	مختصر دكتور طبيب	عكس يساري
5	مهايات أو أجور موظفين	خبز بالمصري
6	التقصير وقلة الاهتمام	ظواهر طبيعية في مجاري الأنهار
7	الكوكب الذي نتمكن من السكن عليه	ر ل
8	ما يفعله الناس بالنفايات	
9	رجل تميل ملامحه الى الشقاء	بقايا الجسد الميت
10	سينما باللهجة المصرية	شريكة الأب
11	القانون الرئيسي للبلد (كلمات)	



حل الكلمات المتقاطعة للعدد السابق

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

Torrance Mini Market & Deli

INTERNATIONAL FOODS

310-543-9696

New Catering Egyptian foods

3737 Torrance Blvd., #107

Torrance CA 90503

Open 7 Days - 9AM:9PM

Sandwiches
Coffee & Bakery
Groceries
Fresh Fruits
Fresh Vegetables
Beer & Wine

NOW HIRING!

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

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

14848 Central Ave, #59 Chino, CA 91710

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

برج الحمل (21 مارس - 20 أبريل):
تشير توقعات برج الحمل لشهر أبريل / نيسان أنه شهر التوازن الخامس بين الحياة الاجتماعية والحياة المهنية. لن يكون الأمر سهلاً لكن برج الحمل سينجح. هذه المرة ستكون جيدة، خاصة أن الحياة العاطفية ستجلب العديد من الفرص للفرح والسعادة.



برج الثور (21 أبريل - 21 مايو):

تشير توقعات برج الثور لشهر أبريل (نيسان) 2022 أولاً، علينا معالجة القمر الجديد هذا الشهر الذي يحدث في منزل الثاني عشر، برج الثور. بينما يصرخ هذا القمر الجديد بالبدايات فإنه يحدث في واحد من أكثر البيوت صعوبة في الرسم البياني الخاص بك. المنزل الـ 12 هو مكان الخسارة، ولهذا السبب، قد تكون بعض هذه البدايات الجديدة نتيجة لفرصة ضائعة.



برج الجوزاء (22 مايو - 21 يونيو):

تشير توقعات برج الجوزاء لشهر أبريل (نيسان) 2022 إنه عندما يتعلق الأمر بهذا الربع الأول من العام، فإن العلامات المتغيرة هي الأفضل. وهذا صحيح بشكل خاص بالنسبة لك، برج الجوزاء. الربيع هو موسم البدايات الجديدة وبداية العام، ومن المؤكد أنك ستحصل على أكثر من فرص كافية للتقدم هذا الشهر. بالحديث عن الفرص، فإن البدر لهذا الشهر هو أيضاً ميمون للغاية. يحدث هذا الشهر القمري الثاني في منزل الجوزاء الخامس، وتحكمه فينوس نفسها.



برج السرطان (22 يونيو - 23 يوليو):

تؤكد توقعات برج السرطان لشهر أبريل / نيسان 2022 أن العالم مليء بالفرص. ما عليك سوى الخروج إلى هناك والاستيلاء على بعضها واستخدامها لصالحك. يحدث برج السرطان في أبريل 2022 على عدم تقويت أي فرصة لأنك لا تعرف أبداً أيها قد يؤدي إلى نموك. ركز على الأشياء في الحياة التي ستوصلك إلى حيث تريد أن تكون. السبب الذي يجعل هذا الشهر مليئاً بمثل هذه الإثارة للسرطان هو أنه الوقت الذي تعالي فيه الشمس في بيتك العاشر من العمل والسعادة والطموح.



برج الأسد (24 يوليو - 23 أغسطس):

تشير توقعات برج الأسد لشهر أبريل (نيسان) 2022 أنك لست في الحفلة حقاً. مجموعة الكواكب الموجودة في علامة الماء تغرقك في ضباب، والذي لديك صعوبة بسيطة في تبديده. يعاني جانبك العملي من ميل إلى مزاج لا يشبهك. لا تتجرف بعيداً عن الخيال الفاضل، فهذا سيحول القطعة الكبيرة إلى قطعة أنين. تمسك بضمائناك، فهذا هو المكان الذي تستخدم فيه موهبتك على أفضل وجه. من المؤكد أن شهر أبريل هو شهر يجب مراعاته.



برج العذراء (24 أغسطس - 23 سبتمبر):

تشير توقعات برج العذراء لشهر أبريل / نيسان 2022 أن شهر أبريل يبدو وكأنه لغز. مع وجود القمر الجديد في منزل الثامن، هناك شعور كبير بالذهاب إلى شيء جديد ولكن قد لا تعرف بعد ما إذا كان يجب أن تكون متحمساً بشأنه أم لا. يعرف المنزل الثامن بالمكان العاطل، وعندما تكون لدينا بدايات جديدة في ذلك المنزل، قد تكون خطواتنا غير مؤكدة بل وخائفة في بعض الأحيان. هل يمكن أن تكون خائفاً مما يخفيه المستقبل؟



برج الميزان (24 سبتمبر - 23 أكتوبر):

تشير توقعات برج الميزان لشهر أبريل / نيسان أن هذا الشهر، ستجني في العديد من مناحي حياتك. سيحقق الجانب الكامل من كوكب المريخ وزحل في منزل العاشر تقدماً في مكان عملك. ستحاول أيضاً استكشاف أبعاد جديدة لعملك. إذا كنت طالباً فستكتسب المزيد من المعرفة وستستفيد من وجود كوكب المشتري في المنزل الخامس مع كوكب الزهرة والمريخ. ستكون حياتك العاطفية ممتعة. ستكون قوتاً من الناحية المالية وسيثبت عبور زحل في المنزل الخامس والشمس في المنزل السابع أنه مفيد لك.



برج العقرب (24 أكتوبر - 22 نوفمبر):

تشير توقعات برج العقرب لشهر أبريل / نيسان 2022 بأنه سيقوم الشهر بتقديم النجاح في العديد من المجالات لموايد العقرب. بسبب وجود الشمس في المنزل الخامس سوف تحصل على نتائج إيجابية. هناك إمكانية كبيرة للترقيات بسبب الجانب الكامل للمريخ، فينوس، وكوكب المشتري في مكان عملك. ستكون الفترة أيضاً مواتية للطلاب. سيتم وضع كوكب المشتري، في البيت الرابع، وبالتالي، سيواجه الطلاب وقتاً ممتعاً.



برج القوس (23 نوفمبر - 22 ديسمبر):

تشير توقعات برج القوس لشهر أبريل / نيسان 2022 أنه هذا الشهر سيكون متوسطاً لعلامة برج القوس. يمكن لبعض جوانب الحياة أن تحقق النجاح بينما قد تخلق أخرى متاعب لك. إن وجود عطارد في المنزل الخامس، سيجعلك تحقق النجاح في العمل. خلال هذا الوقت، ستكون هناك فرص عمل جديدة وسيتم الاستفادة من تلك المرتبطة بالقطاع الحكومي. خلال هذا الوقت سيكون وجود عطارد في المنزل الخامس ممناً لحياتك العاطفية وسيطور شعور بالثقة في الحبيب.



برج الجدي (23 ديسمبر - 20 يناير):

تشير توقعات برج الجدي لشهر أبريل 2022 إلى أنه سيحقق هذا الشهر تقدماً ونجاحاً حيث سيساعدك وجود كوكب الزهرة في المنزل الثاني مع كوكب المشتري على تحقيق النجاح في العمل. مثل هذا، سوف تزدهر الأعمال بسبب الوجود الكامل لعطارد في المنزل العاشر. سيكون اقتران كوكب المشتري مع كوكب الزهرة مثمراً للطلاب لفهم أبعاد جديدة في التعليم. كما ستستمر المودة المتبادلة في أسرته بسبب وجود كوكب المشتري في المنزل الثاني. سوف تكسب الاحترام في الأسرة. وبالمثل، ستعتبر نفسك محظوظاً بما يكفي لإقامة علاقات طيبة مع الأصدقاء والعائلة.



برج الدلو (21 يناير - 19 فبراير):

تشير توقعات برج الدلو لشهر أبريل (نيسان) 2022 بأنه من الناحية المالية والمهنية، سيكون الشهر مناسباً لموايد برج الدلو. ستكون هناك عروض ترويجية لأولئك المرتبطين بالوظائف بسبب وجود كوكب المشتري والزهرة معاً، سوف تقدم أيضاً في مجال الأعمال. سيساعد الجانب الكامل لكوكب المشتري في المنزل الخامس الطلاب على الحصول على علامات جيدة. ومع ذلك، يمكن أن يكون هناك توتر في الأسرة بشأن القضايا السابقة ولكن سيكون هناك تقاهم متبادل أفضل بين أفراد الأسرة بسبب وجود الشمس في المنزل الثاني.



برج الحوت (20 فبراير - 20 مارس):

تشير توقعات برج الحوت لشهر أبريل (نيسان) 2022 أن هذا الشهر سيعطي نتائج مختلطة لموايد برج الحوت. قد تواجه تحديات في المهنة. يمكن أن تكون هناك عقبات في العمل وقد تعاني من الإجهاد. سيكون الوقت سهلاً للطلاب. سيكون عليك بذل جهد إضافي بسبب الجانب الكامل من زحل في المنزل الخامس. ومع ذلك سيكون لديك نتائج جيدة في المستقبل. خلال هذا الوقت سيقوم المريخ، الحاكم الحاكم للمنزل الثاني، في المنزل الثاني عشر مع كوكب الزهرة، مما يجعل الجو العائلي ممتعاً. ومع ذلك يمكن أن يكون هناك بعض الجدل حول الأمور التافهة. وبالمثل قد تظهر المشاكل في الحب بسبب الظهور الكامل للمريخ وزحل في المنزل الخامس. يمكن أن تكون هناك مشاجرات بين العشاق. من الناحية المالية، ستكون الفترة مناسبة لك.



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 والاستثمارية 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 For Emergency: 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

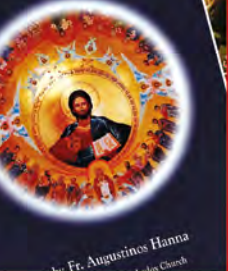
كُتب مسيحية ونباتات وقصص وطرائف للقس أسطيئوس حنا



تطلب الكتب من مكتبة كنيسة ماريوننا الحبيب
كوفينا - كاليفورنيا

(909) - 592 - 0475

(909) - 592 - 8847



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 Credit
بدون CA Driver License
لدينا جميع
التسهيلات

 **S. Wannas**
Auto Sales

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

تسهيلات خاصة
للقادمين الجدد
بالولايات المتحدة الأمريكية

Available Limited time Warranties
Available Cars for
Drivers / Approved

UBER

lyft

Show me the

CARFAX®

First time Buyer
Bad Credit
No Credit
Repossessions

OK



General Manager
Ehab Hanna

Cell: 909-703-1841

Office: 909-703-1509

Email: stwgm@stwannas.com

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



تجدي سارة للجالية العربية أينما كنتم في أمريكا

أحصل على الجنسية الأمريكية
بدون إمتحان

خدمات الضمان الإجتماعي

راتب العجز وعدم القدرة على 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

وجه آخر

الجزء الثاني

قصة تميرة بقلم / جون مرجان

خاص لجريدة كاريزما

المقدس الذي وهبته لنا الآلهة، حتى جاء هذا اليوم الذي... وفجأة و فيما كسانيا مستغرقة في سرد القصة واذ بوابل من الحجارة والأتربة تنهال عليها لتصيب جبهتها وتال من زيناس أيضاً واذ بالأرض تنشق عن زمرة من الصبية و الشباب حديثي السن يصرخون بشكل جنوني (فلنرجم ملعونة هيفيستوس... اللعنة على من لا يلعن الوحش...ارحلي عنا أيتها الوحش) كان الصراخ يصم الأذان و يلقى الرعب في القلوب وكانت الحجارة تنهال من كل جانب لتصيب كل ما يمكنها أن تصيب...الفرع و الدماء يغطيان وجهي كسانيا و زيناس...هي تصرخ متألمة باكية و هو يصرخ متألماً لأنها مطالباً زمرة الحمقى بالرحيل فوراً ، و قبل أن تهمل كسانيا بالهرب اسرع زيناس و قبض على يدها حتى لا يفقدها وبسرعة فتح رداه و احتضنها بكل قوته لتتحصن تحت الرداء و تختفي بين احضانه و هو يهمس في اذنها (لا تخافي يا جميلتي...لا تخافي...تسكني بي و سوف ينتهي الأمر حالاً... أعدك بشرفي ان ينتهي هذا بسرعة).

قفز زيناس بسرعة و خفة و كسانيا بين احضانه يغطيها بردانه ليختفي وراء الصخرة التي كانا يجلسان عليها...جعل ظهره في مواجهة الحجارة و الرجم و أما كسانيا فكان يحفظها في المنتصف بين احضانه و الصخرة محتمين بردانه ، و فيما كان الفتية يقتربون من زيناس حتى يخطفون كسانيا من بين احضانه اذ بجماعة من الجنود المفتولي العضلات و المدججين بالسلاح يهاجمون المكان مسرعين و هم يصرخون بأصوات مدوية شاهرين سيوفهم متأهبين للقتال...وبسرعة خاطفة انقسم الجنود إلى فرقتين توجهت احداها بسرعة و نظام نحو الصخرة و احاطت بزیناس و كسانيا من كل جانب حيث وقف الجنود رافعين دروعهم كالحائط المنيع حاجبين حتى أشعة الشمس من ان تصل إليهم، و أما الجماعة الأخرى فاسرعت خلف زمرة الصبيان الذين لاذوا بالفرار فور رؤيتهم للجنود. لحظات حتى عاد الهدوء يخيم على المكان و عيون الجند تراقب و تستطلع هنا وهناك...و بعد أن اطمأن الجندان المكان أصبح أمناً تماماً أسرعوا مبتعدين خافضين دروعهم لتعود الشمس لتشرق فوق زيناس وكسانيا من جديد.

ترك زيناس رداه ليسقط على الأرض و ظل محتضناً كسانيا بقوة و هي تكاد تختفي بين احضانه من شدة الخوف و الهلع...كانت ترتجف خوفاً حتى همس زيناس وهو يستششق رحيقها قائلاً (ما أروع رائحة الورد البري التي تفوح منك). قال هذا ثم امسك بيدي كسانيا و تحسس ذراعيها المشوهين ثم مسح بكفه وجه كسانيا الملطخ بالدماء و المشوه من آثار الحريق ثم قال بصوت حالم (يالها من بشرة جميلة مموجة...إن ملمسها يذكرني بتموج الأنهار العذبة أو بتلك الطبقة الرقيقة الدسمة التي تتكون فوق سطح الحليب الطازج...إنني أراك عذبة كالنهر بيضاء كالخليب، تفوح منك رائحة الورد البري و اقسم بأن وجنتاك لهما أشد احمراراً من أوراقه الغضة). عادت أنفاس كسانيا لتنظم من جديد ثم مدت يدها إلى جرح كان قد أصاب رأس زيناس من جراء الاعتداء و قالت بصوت هادئ و هي تتفحصه (علينا أن نغسل هذا الجرح قبل أن يتلوث...سوف أضع عليه خليط من بعض الأعشاب التي تساعد على التئام الجروح بسرعة و تخفف من حدة الألم) .

تطلعت كسانيا نحو الجند و قالت في تعجب (من أين جاء كل هؤلاء الجنود...هل من المعقول ان تتذكرنا الآلهة و ترسلهم).

امسك زيناس بيدها و قربها اليه ثم همس في اذنها (انهم حرسى الخاص و كنت قد امرتهم بالابتعاد عني قليلا حتى استمتع بالطبيعة و الهدوء...دعك منهم الآن واستمعي جيداً لما سوف اقلوه ايتها الطبيبة).

رفع زيناس رأسه في شموخ وقال بصوت جهوري ونبرة كلها سلطان وعظمة (انا زيناس كلاسيوس كبير مستشاري مجلس الشيوخ ومعلم أثينا الأول قد اقيمت كسانيا اريستاسيوس الطبيبة والحكيمة لتكون الثانية على بيتي... انا فقط زيناس كلاسيوس أعلى منك...كما نأمر بتعيين عشرة من حرسنا الخاص للحفاظ على حياتها الغالية... وأما هي فعليها تعيين ما يلزمها من خدم ومساعدين). يتبع في العدد القادم...

فيكون بهذا معانداً لرغبة الآلهة التي لم تسمح بموتى، فأشاع ان الآلهة قد استبقتني على الأرض حية حتى تجعل مني عبرة لكل من يهين آلهة الأولمب...احترق جسدي بالكامل... فقدت النطق لستة اشهر...كدت أموت جوعاً و فر الجميع من حولي كمن يفر من مرض ملعون، صرت هكذا عالقة في شرك اللعنة ، فلا يوجد من يجزئ على قتل إنسانة استبقتها الآلهة و لا من يتجاسر ان يمد يد العون لمن لعنها هيفيستوس إله النار...بقيت وحيدة اصارع من أجل الحياة، و حين شفيت و صرت قادرة على الحركة و تمكنت من النطق عاجلت لأخبر اهل القرية بالحقيقة و احذرهم من خيانتهم، فوجدته قد مات في الحرب...مات في الحرب التي كان يقف فيها بين صفوف بني وطنه لينقل أخبارهم إلى العدو المتبربر...مات و حسبه بطلا و هو خائن...صنع له اهل القرية تمثالاً و صاروا يزنيوه بالورود و يلبسوه اكالييل الغار ، صرخت انه خائن نجس...صرخت و صرخت فلم يصدقني أحد بل نبذني الجميع طردوني إلى الجبال و ابرحوني ضربا انتقاماً له و ارضائاً لهيفيستوس الإله العظيم...صار رجمي بالحجارة طقس يتقرب به الأغبياء إلى الآلهة...تماماً كما يحرق البلهاء من الغوغاء معابد المختلفون معهم في الديانة و يحطمون رؤوس التماثيل و يسحقون انوفها وهم مؤمنون انهم بهذا يقتربون الى الههم و ينصرون ديانتهم...لقد صنع هذا الحقيبر كل ما صنع باسم الآلهة متخفياً في رداء المتدين بخسة و عهر ليحقق مطامعه الدنيئة...فماذا صنع زيوس كبير الآلهة حيال هذا ؟ لا شئ... و ماذا صنع هيفيستوس إله النار و الذي الصقت به تلك الجريمة البشعة ؟ لا شئ... انه فقط الصمت...صمت الآلهة الكرية الذي تدعونه أنتم المتفلسفون بالحكمة و أما نحن الذين نرزع تحت أثقال الظلم متألين فلا نسميه إلا الصمت...الصمت...إن الآلهة العظام هناك في أعالي الأولمب مستغرقين في صمتهم تاركين البشر لعبثهم و شرورهم و أنا لا لأقي هنا إلا العذاب والمذلة...التنكيل من كل من وقعت عيناه علي بعد أن مسخني الظلم إلى وحش دميم...حتى أنت مع كل رحمتك ولطفك لو أنك رأيته الآن لربما كان لك معي خطب آخر).

قال زيناس بلهفة و شجون (صدقيني انا اراك و أسمعك واحاول بعد ان اراك...إن فتحت قلبك فسوف أراك حق الرؤية...اصدقيني القول و اقصحي لي عن كل ما بصدرك وانا اقسم بعرش زيوس العظيم و أعدك بشرفي ان أرفع عنك ظلمك و أعيد لك مجدك و كرامتك...ما اسم مولاتي ؟ و هل السيدة مصرية؟ وإن كانت مصرية فما الذي جاء بها إلى أثينا؟ استجمعت المرأة قواها فيما تننفس بعمق مطمئنة لأول مرة منذ سنين، ثم اغمضت عينها للحظات و اخذت تسترجع أيامها الأولى فارتسمت ابتسامة حزينة على وجهها ثم قالت بصوت هادئ (إسمي كسانيا...الابنة الوحيدة لأبي اريستاسيوس الطبيب...تفتحت عيني على العالم هناك في مصر التي سافر إليها أبي قبل مولدي بسنوات حتى يتعلم فنون الطب و الحكمة، و هناك على ضفاف النيل العظيم احب امي المصرية و تزوج منها و انجباني ، و قبل أن أتم عامي السادس رحلت امي إلى الخلود و أما أبي فلم يعرف امرأة أخرى من بعد رحيلها، فكنت له كل حياته و كان لي كل حياتي، رحلت أمي إلى اوزوريس لتنعم بالخلود و أما أبي فقرر البقاء في مصر بجوار كل ما يحمل ذكراه...عشنا في مصر...أحبينا مصر فاحبتنا و اصطبغنا بكل شيم المصريين و تحدثنا لغتهم فتطابقت ارواحنا معهم حتى صار من يرانا لا يستطيع أن يميز فرق الأجناس...كان والدي طبيباً ماهراً أتقن رسالة الطب و برع فيها و ذاب على تلقيني حكمة المصريين و تدريبي على فنون الطب و أنواع العلاجات المختلفة منذ أن كنت طفلة فصرت احاكيه براعة، غير أنه دائماً ما كان الأكثر خبرة...كنا نعيش في مصر حياة هائلة رغم حكم الفرس القاسي و بطشهم و ضيق المصريين باحتلال بلادهم...حتى جاء ذلك اليوم الذي قرر فيه الفرس تسخير المصريين و الزج بهم لمحاربة الآثينيين ، فكان على أبي احد الخيارين، إما ان ينضم إلى صفوف الجيش كمصري و يقاتل بني جنسه او يرفض التجنيد فيكون مصيره إما القتل او ان يأخذه الفرس إلى الحرب عبداً رغمًا عنه مكبلين عنقه بالسلاسل كالدواب...لم يجد أبي سبيلاً إلا الهرب... كان الطريق شاقاً محفوفاً بالمخاطر و كان الفرس يحكمون قبضتهم على كل الطرق و الشعاب المؤدية إلى البحر و لولا حكمة أبي و شجاعته لكننا هلكنا... و ما أن حطت اقدامنا على رمال أثينا الغالية حتى هرع أبي و انا معه إلى معسكر الجرحى و أخذنا نتنقل بين الجنود نقوم بواجبنا

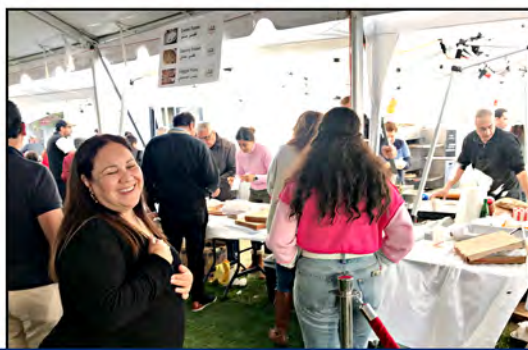
ضحك زيناس بشدة قائلاً (كم أحب أن ابدأ في شرح فلسفة الرؤية من جديد وأعرف الناس على الوجه الآخر الذي لا يرونه من الحياة، ولكن قبل أن اشرح لك هذا إسمحي لي أولاً بأن اعرفك عن نفسي ... إسمي زيناس...من محبي الحكمة...أعمل مدرساً لعلوم الفلسفة في معبد أثينا ومستشاراً حربياً في مجلس الشيوخ، وأنت ماذا عنك يا من حملتي رائحة الورد البري وشجونته... اقسم بزيوس العظيم لو انك اصدقتيني القول لامطرن عليك كما أمطر زيغيروس إله الرياح على الزهرة الميتة حتى عادت للحياة، ولسوف أشرق عليك بشمس باهرة كالتي أشرق بها أبولو حتى تعود حياتك لتنتفح من جديد...اخبريني ماذا حل بك يا ملكة الزهور يا من أنعم عليها ديونيسوس بالعطر و وهبتها أفروديت سر الجمال.

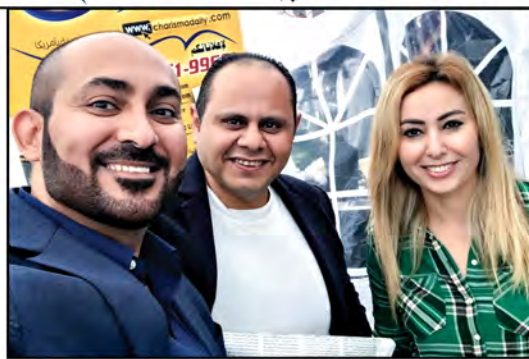
كانت الأسنلة تتزاحم في رأس زيناس فيما كانت المرأة تلملم شتات قواها المنهكة و تتفكر من أين تبدأ حكايتها وكيف تستهل الحديث مع هذا الذي كادت ان تفتك به عند جدول المياه... كان شئ ما في اعماقها يدفعها إلى الثقة في هذا الفيلسوف الأعمى الخلق الشديد اللطف...كانت بحاجة إلى أن تثق بأحد، كانت بحاجة الى ان تتكلم...اخذت تنفرس في وجه زيناس الطفولي البرئ و صوت ما يتردد بداخلها قائلاً (لا تخافي الرجل... إنه فرصتك الأخيرة في ان تتقي بإنسان... أنت بحاجة ان تخرجي ما بقلبك فلا ترخي يدك عن فرصتك الأخيرة). وأما زيناس فكبح جماح شغفه وقرر الصمت منتظراً جواب المرأة على آخر من الجمر حتى قالت المرأة بصوت متهدد ملؤه الخجل (أولاً أنا ارجوا من سيدي الكريم ان يغفر لي عدائيتي تجاهه حين تقابلنا عند جدول المياه ... إن خوفي و ارتعابي هما ما جعلاني عدوانية و عنيفة مع سيدي، واقسم ان ما صدر عني ليس من خصالي بل هو سقطة اسقطني اياها قدرتي التعس).

أجاب زيناس وقد أحنى رأسه في تحية ملكية وقال بصوت رخيخ (اعتذار سيدتي ما هو إلا تواضع منها وكرم زائد، وأنا لا يسعني إلا أن اتقبله كهبة غالية وعطية ثمينة اتشرف بها...و لكن هل لسيدتي ان تفضل وتفتح عيني على السر الذي وراء هذا الخوف الشديد؟)

قالت المرأة في حزن و انكسار (انه الظلم...هذا القادر على تحويل ألطف المخلوقات إلى وحوش كاسرة... منذ سنوات طوال و أنا لا ينالني من الناس سوى القهر والإهانة والمذلة...حاصرني الظلم من كل جانب و امعن الناس في ادلالي فاستحلت إنسانة شديدة العنف عدائية...أبادر بالهجوم على من يقترب مني قبل أن يهاجمني أو ألوذ بالفرار قبل أن ينالني ما ينالني من اعتداء و مذلة) وما أن قالت المرأة هذا إلا و بدأت الدموع تنهمر من عيناها بدون توقف في خط شبه مستقيم و كأن الدموع تعرف مجراها الذي اعتادته و حفرت مجراه يوماً بعد يوم لسنين.

فقال زيناس متلهفاً تعجب (وعلام كل هذا القمع والاضطهاد؟). قالت المرأة في حسرة و الدموع تنهمر من عيناها (انه ظلم البشر و صمت الآلهة... لقد وضع آلهتنا مفاهيم الحق و الخير ومن ثم تركوها في أيدي البشر ليهتدون بها، فما كان من البشر إلا أن عبثوا بتلك القيم الإلهية و صاروا يشوهون جبلتها و يزيفون صورها حتى توافق ميولهم الفاسدة...تماماً كما شوهني احد القساة العديمي الرحمة و احرق بيتي و انا فيه و وصمني بالعار لأنني رفضت الزواج منه بعد أن تأكدت من خيانتهم وتعاونهم الحقيبر مع الفرس البرابرة...أحرقني بالنار قبل أن أفصح أمره...أحرقني بالنار ثم الصق التهمة بهيفيستوس إله النار و ابن زيوس العظيم...كان يجول هو بين الناس قائلاً إنها مصرية نجسة... تعبد آلهة المصريين و تسخر من آلهة الأولمب...ساحرة ملعونة تعظم اوزوريس و حورس و تحتقر زيوس و أثيناه ... اشاع بين الناس انني دائمة السخرية من هيفيستوس إله النار و رب الحدادة لأنه إله أعرج و مشوه قبيح الصورة و حاد الطباع...و في ليلة مشؤمة حالكة السواد أشعل هذا الوحش الخائن النار في بيتي و اخذ يصيح مع رفقائه ان هيفيستوس إله النار صب جامات غضبه على بيت المصرية حليفة الفرس التي تحتقر آلهة الأولمب... لعنها هيفيستوس و احرقها عقاباً لها على سخريتها منه...و عندما خاب ظنه و اكتشف أنني ما زلت حية خاف ان يحاول قتلي مرة أخرى







**MASHNEY
LAW OFFICES**

The Law Firm to Trust

Protecting You & Your Family Since 1992

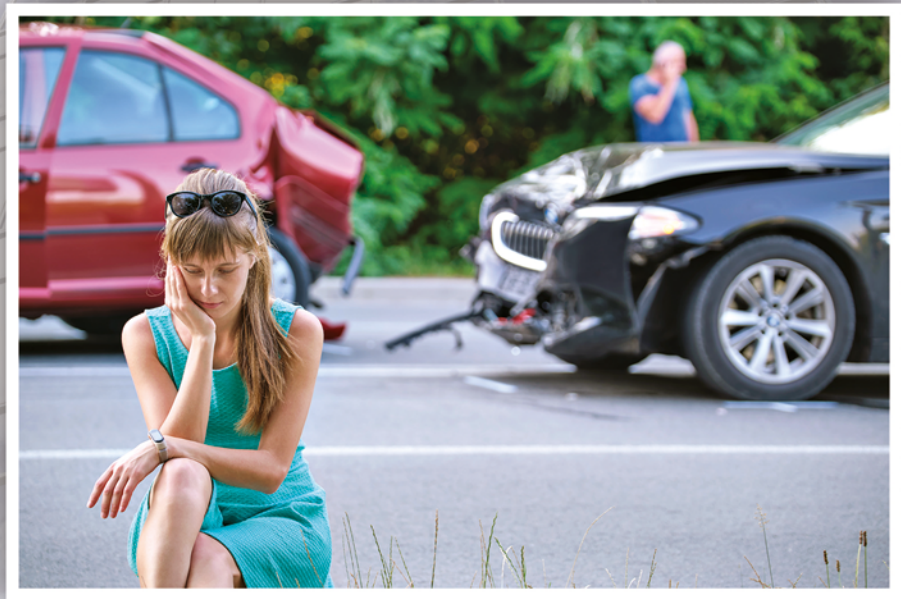


المحامى سامى المشنى

**خبرة أعوام طويلة وموضع ثقة العرب الأمريكيان
لحمايتك أنت وعائلتك منذ عام 1992**



800 555 6655



- **Auto accidents**
- **Personal injury**
- **Workers compensation**

- **حوادث السيارات**
- **الإصابات الشخصية**
- **تعويضات العمال**

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801
Tel & Text: 714-535-5090 - Fax: 714-535-7263
Free 800-555-6655 - M: 714-612-0157
www.MashneyLaw.com



Friday - (April 1 - 30) - 2022
Volume No. 5 - Issue No. 51

www.charismadaily.com

19

كاريزم



LAYALI ZAMAN
ACADEMY ORCHESTRA

P R E S E N T S

Spring



5.14.22

A CONCERT ORCHESTRATED & CONDUCTED
BY MAESTRO ADEL ESKANDER

AT LOUISE K PERFORMING ARTS CENTER
845 W COLORADO BLVD. MONROVIA, CA 91016

TICKETS ON SALE AT
WWW.LAYALI-ZAMAN.COM

∫ LAYALI
ZAMAN
ACADEMY



WITH LOVE
MAESTRO ADEL ESKANDER
Adel Eskander



أفضل طرق تربية الأطفال الناجحة في الغرب



المرأة التي يتعلم منها الطفل منذ ولادته وحتى يشب ناضجا.

الصحيحة في شخصية الأبناء لا مانع من شن من الحرية في اختيار الأصدقاء، اختيار الهوايات ، وطريق التعليم الملابس وغيرها مع مراقبة من بعد ، وتوجيه إذا لزم الأمر .

8. وضع الثواب والحدود: غرس هذه النقاط في الطفل منذ الصغر؛ هام ، إتكن الوسيلة التي يأمن بها الوالدين عليه، كما تكن نقطة الخلاف عندما يتعد الطفل ويحيد عن تلك الثواب، فيتعلم بماذا يستطيع التحد ومتى وأين يمكنه الخروج، وأي الأصدقاء يختار ونحوه.

9. الصداقة بين الوالدين والأطفال : هي وسيلة الأمان والتقرب للأطفال ، فطالما نشأت هذه الصداقة واطمان لها الابن نراه يلجأ لوالديه أو أحدهما للمشورة ، مما يمكن الوالدين التعرف على كل ما يفعله الابن والاتجاه الذي يسير فيه ، والتوقيت المناسب للتدخل بالطريقة المناسبة التي تحافظ على هذه الصداقة ، كما أنها حصن من انصراف الابن للغرباء وطلب النصيحة منهم.

10. الحب والدلال لشخصية سوية : من الآراء التي أرها صانبة حاجة الطفل للشعور بحب والديه والتعبير عن هذا الحب بالكلمات وليس بالإفعال فقط ، إذ قد لا يفهم الطفل في مرحلة سنية معينة معنى التصرفات والغرض العاطفي منها ، والدلال كذلك ينمي أحاسيس الأبناء ويزيد ارتباطهم بالوالدين وينمي شخصيات سوية لا تقتصر للحب والحنان وتبحث عنه خارج نطاق الأسرة والتي قد تكون خاطئة في بعض الأحيان.

3. احترام الوالدين لبعضهم البعض : الأب والأم قدوة الابن لذا يجب أن يحتفظا بالاحترام بينهما مهما كانت الخلافات التي تمر بهم والتي قد تمر على أي علاقة زوجية ، ولكن دون تبادل الإهانات والألفاظ الجارحة حتى لا تنعكس بالقلق على شخصية الطفل واحساسه بعدم الأمان ، وفقدان احترامه لوالديه أو كراهيتهم.

4. احترام الطفل أمام الآخرين : من الأخطاء التي قد يقدم عليها الوالدين ذكر مساوئ الطفل وأخطأه أو نقد تصرفاته أمام الآخرين مما يجرح الطفل ، ويهز تكوينه النفسي ، حتى يكبر ضعيف الشخصية يميل للانطواء ، لذا لا يجب اهانة الطفل أمام أحد وخاصة أصدقائه وأقرانه ، وترك العتاب والحساب دون وجود غرياء.

5. التقدير والمكافأة عند النجاح: سواء هذا النجاح دراسي أو في تصرفاته وسلوكياته من المهم تقدير الابن والثناء عليه حتى يستمر في هذه السلوكيات ، وتزداد أهميتها لديه، ولتكن هناك مكافأة تقدير له وتعبير عن نجاحه.

6. التعود على النقاش والاقناع : تنمية هذا السلوك في شخصية الأبناء ذو فائدة كبيرة على شخصيته وتصرفاته داخل المجتمع إذ يتعود على تبادل واحترام آراء الآخرين ، وعدم التسلط والديكتاتورية ، وطالما كانت المناقشة داخل اطار الاحترام وبأسلوب حضاري فليس من العيب أن يقتنع الوالدين بآراء الابن.

7. منح الطفل الحرية بعض الشئ : بعد ترسيخ المبادئ

الابن الصالح حلم وأمنية كل أم وأب وخصوصاً في دول المهجر الصالح يكون بزرع الأخلاق الحميدة في الطفل منذ سنواته الأولى والتربية الصالحة لا تكن بالأوامر والقوانين بل يكتسبها الطفل مما حوله ويراها متجسدة في تصرفات والديه ، ثم في البيئة المحيطة به ، وفي أغلب الأحيان تكون طريقة التربية فطرية بمعنى أن الصح والخطأ أمور بديهية ولكنها في هذه الأيام أصبحت غير ذلك إذ اختلفت الموازين واختلفت الآراء حول الخطأ والصواب ، فنجد كثير من الأمهات والآباء يبحثون عن طرق تربية الأطفال وتتأثرتهم تنشأة سوية ، لذا نتعرف في السطور التالية على أفضل تلك الطرق والتي قد تكون هي الأنفع والأصلح لأولادنا.

أفضل طرق تربية الأطفال الناجحة:

1. اتباع النمط المتوازن في التربية : يعتقد البعض أن اصدار الأوامر بشكل متسلط، والديكتاتورية في التعامل مع الأطفال، والجوع في بعض الأحيان للعنف لفرض السيطرة هي الحل الأمثل في التربية والطاعة ، ولكن على العكس تماما فإن هذه الطريقة تؤثر على شخصية الطفل وثقته بنفسه ، وينعكس على تعاملاته وتصرفاته مع الآخرين ، وكذلك التساهل المطلق ليس هو الحل إذ يجعل الطفل لا يحترم القوانين والقواعد ، ولا يلتزم بالأخلاق والعادات المجتمعية لكن الحل هو التصرف والتربية المتوازنة إذ يجب التعامل باللين والحزم معا، أي بعد وضع الحدود والممنوعات من التصرفات الخاطئة الغير مرغوب فيها مع تفسير وذكر الأسباب المقنعة.

2. مراقبة الوالدين لتصرفاتهم: أي لا يتفوه الوالدين دائما بالصح والخطأ ، والممنوعات ثم يقوم أي منهما بتلك الأفعال لكن لتتفق قواعد التربية وتتجسد واضحة على تصرفاتهم ، فهو

لا شك أن الصحة النفسية للأطفال هي أهم جانب من جوانب حياته ، وهي الجانب الذي ينمي الحياة الاجتماعية والمعرفية للطفل . فهناك عدد كبير لا يخصص من العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية والصحة العقلية للطفل . فإذا توافر للطفل البيئة الصحية المبنية على الحب والرحمة والثقة والتفاهم ؛ فهذا مما لا شك فيه أنه يؤثر بشكل كبير على الطفل والذي يمكنه من الاندماج السريع في المجتمع مستقبلاً ويجعله هو في حد ذاته طفل ذو تأثير إذا ما ذهب ليتعلم بالمدرسة . ويعد هذا هو حجر الأساس الأول في بناء الذات الشخصية للطفل وهذا أيضاً ما يرسم ملامحة شخصية الطفل منذ الصغر . هناك العديد من الأطفال لا يتقنون هذا النوع من التعامل بالحب والرحمة والثقة والتفاهم . . ولذلك تلحظ الفرق بين طفل يتمتع بأبوين يعلمون طفلهم بشكل جيد مع مراعاتهم لأهمية الصحة النفسية وأطفال لم يتعلموا بتلك الطريقة ، بينما تعامل أبويه كثيراً في حياتهم على خلافات أثرت بالسلب على سلامة الصحة النفسية لأطفالهم ، مما جعل هذا الأمر سمة واضحة على الطفل فتراه دائم الاستياء من كل شيء وملئ بالقلق وعدم الثقة وكثيراً ما تجده يحمل الكراهية لما حوله ، وهذه علامات التأثير السلبى على الطفل . وهذه الحياة التي تم بنائها على تدمير الصحة النفسية للطفل ، سواء عن قصد من إحدى الأبوين أو كلاهما ؛ أو عن غير قصد فهذا يضعهم في موضوع الإتهام . فعلى الأبوين أن يتعلموا طرق بناء الصحة النفسية للطفل وكيف يؤثر هذا على شخصيتهم و يعيق هذا بناء ذواتهم فيما بعد في مرحلة المراهقة و مرحلة الرشد . وبالطبع فإن من تربي بين أبوين لا يعوا بقدر المسؤولية لحماية أبنائهم من الأضرار النفسية ؛ هذا يجعل هذه الأطفال ويلا شك مرشحين بامتياز بمرامج الصحة النفسية عند أحد المراكز التي تعمل على هذا الإتجاه أو أحد الدكاترة النفسين المتخصصين في الصحة النفسية للطفل . إنها عملية صعبة للغاية على المختصين لمحاولة محو ما أثر على الصحة النفسية للطفل بشكل أو بآخر ، ولكن رغم صعوبة الأمر فهذا سيساهم في إعادة بناء الصحة النفسية والعقلية للطفل وإرجاعه إلي وضعة الطبيعي مما يؤثر فيه بشكل إيجابي . ويمكن أيضاً أن يولد بعض الأطفال الذين يعانون من مشاكل مؤثرة على صحتهم النفسية والعقلية . وهؤلاء الأطفال يجب أن يتعامل معهم مختصين ويجب على الأهل أن يتلقوا إرشادات بشأن أطفالهم وكيفية التعامل معهم ، ويجب متابعة الطفل إذا ما كان يشعر بميل للإكتئاب أو القلق أو أي شئ يؤثر على صحته النفسية . ويجب العلم بأن هذه الأطفال يعتبر ما يمرؤا به بمثابة قضايا عاجلة ؛ إذ لم يتم التعامل معها بأسرع وقت وحل كل مشكلة في لحظتها فهذا بلا شك يجعل الطفل يميل لإنخفاض إحترام ذاته. فالأطفال الذين يعانون من مشاكل في الصحة النفسية

كيفية بناء شخصية قوية للطفل و ١٠ طرق لجعل طفلك يتوقف عن الكذب

و العقلية يجدون صعوبة في التأقلم مع الأوضاع المختلفة في حياتهم . دراسات وإبحاث - وقد أظهرت الدراسات الأمريكية أن هؤلاء الأطفال ، إذا تركتهم دون علاج من قبل المختصين في مجال الصحة النفسية والعقلية ، فإنه من المرجح أن يكبروا وتكرر هذه السلوكيات نفسها مع أطفالهم . فهؤلاء الأطفال يميلون إلي إحتقار ذواتهم وعدم شعورهم بقيمتهم الذاتية ، ودائماً ما تتناهبهم مشاعر سلبية ، وأثر واضح على أدائهم الضعيف في المدرسة ، وتفاعلهم وأخذهم قرارات في الحياة غير صحيحة . ومع ذلك ، حينما يتم التعامل هؤلاء الأطفال بشكل صحيح يمكن أن يتعلم كيف يعيش حياة واعدة ومليئة بالإيجابية . ويمكن التغلب على الكثير من القضايا التي تؤثر عليهم دون موافقتهم ففي نهاية المطاف ، سيكونوا غير مدركون وهم صغار على ما يؤثر عليهم بالسلب أو بالإيجاب ، وهذه هي مهمة الأبوين . بمجهود الأبوين ، أو أحدهم . . يمكن أن يعيش الطفل حياة سعيدة مثمرة ومليئة بالحب والوئام ، و بعالمة رائعة من الصحة النفسية والعقلية.

١٠ طرق لجعل طفلك يتوقف عن الكذب

إن الصدق هو أساس أي علاقة لأنه ينمي الثقة ، وعندما يكذب الطفل يتم كسر الثقة وتشويه العلاقة بينه وبين والديه ، وعادة لا يعرف الآباء كيف يتعاملون مع هذا الكذب ولا تضع تقنيات التأديب العامة حداً للمشكلة ، لذا فإن وضع خطة أكثر شمولاً شيء ضروري . ١- تحدث عن الواقع والحقيقة واختلافهما عن الخيال والأمني والاحتمالية والادعاء : علم الطفل أن يستخدم تلميحات عندما يتحدث عن أي شيء غير واقعي ، مثل : أعتقد أن الأمر حدث بتلك الطريقة / أعتقد أن هذه هي الإجابة / إنني غير متأكد / ربما/ أتمنى لو كان ذلك حقيقياً/ أود أن أخبرك قصة/ يمكنني أن أتخيل كيف يمكن أن يكون الأمر . ٢- عندما تشعر أن الطفل بدأ يضل عن الحقيقة قم بإيقافه : "أرغب منك أن تتوقف عن الكلام لدقيقة" ، أحياناً يبدأ الأطفال في الكلام ولا يمكنهم التوقف لذا يمكن أن يساعدكم الوالدان : "فكر لمدة دقيقة ثم ابدأ الكلام مجدداً ، أود أن أسمع الأشياء التي

تعرفها وليست الأشياء التي تظنها" ، "ابداً مجدداً واخبرني بالبط كيف حدث ، فقط الأشياء التي تكون متأكداً منها" . ٣- إذا كان الطفل يعاني من اضطراب نقص الانتباه مع فرط الحركة أو منهوذاً ضع خطة لضبط النفس : إن الأطفال المندفعين يفشون الأشياء بدون تفكير مما قد يؤدي إلى الكذب لافتقارهم إلى التحكم في النفس، ولا يكون الكذب دائماً كذباً خبيثاً إلا أنه ما زال سيئاً ولا يجب أن تعذره ولا تستسوء المشكلة ، فيجب أن يتعلم الطفل قول الحقيقة والطريق لذلك يتضمن الكثير من التمرين على ضبط النفس.

٤- استغف من الشك : إن تصديق شخص ما يتطلب ثقة وهي عبارة عن امتياز يجب أن يكتسبه بنفسه وعندما يكون الطفل غير مسئول يتم حرمانه من هذا الامتياز ويصبح كل شيء يقوله موضع شك ، وعلى الرغم من أن الطفل قد يتأذى من ذلك ولكن يجب أن يعرف أن ذلك نتيجة طبيعية لعدم الثقة التي سببها كذبه . ٥- بعض المواقف لا تكون واضحة ويكذب بعض الأطفال عمداً لتجنب العقاب :

قد تجد نفسك في مأزق لأن إيجاد دليل مستحيل ولكنك تشعر أن الطفل يكذب ، فلا تتور على تلك المواقف لأنها شائكة ولكن اختر مواقف أكثر وضوحاً لاحقاً واستخدم تلك المواقف لتأديب الطفل بحزم .

٦- يجب أن ينشأ الندم عن المواجهة : إن الأطفال الذين يتم مواجهتهم بحقيقة كذبه يجب أن يتفقدوا ويعتذروا في الحال، أما الطفل الدفاعي فيعتمد على المجادلة والتبرير كتقنيات للتلاعب وتجنب تحمل المسؤولية ، وهذا غير مقبول ولا يمكن التفاوض عنه . ٧- يمكنك لفترة تمهيدية أن تتوقف عن معاقبة الطفل إذ استجاب بشكل جيد للتأديب لتحفزه على الندم :

"إذا اعترفت أن ما قذفته أنك تشعر بالسوء عندما أواجهك فإنني لن أعاقبك أكثر على تلك الكذبة" ، وهي وسيلة مؤقتة لتعلم الطفل أن يستجيب للتأديب بشكل جيد .

٨- استخدم وسيلة تعليم محفزة عن الصدق : احك قصصاً من حياتك أو اقرأ له قصصاً مثل : بينوكيو والراعي الكذاب وملابس الإمبراطور الجديدة .

٩- امنحه متفناً من خلال الكتابة الإبداعية ورواية القصص : وذلك لتؤكد أكثر على الفارق بين الخيال والواقع ومساعدته على استخدام خياله استخداماً سليماً .

١٠- قم بذكر أمثال عن الصدق لمناسبة ضمير الطفل: إن كل تلك الاقتراحات السابقة هي عبارة عن طريق طويل تجاه مساعدة الطفل على قول الصدق لذا لا تيأس وتتخلى عن المشكلة لأنها ستزداد سوءاً، فاعمل المستمر المناير سيؤتي ثماره في النهاية.



خصائص نمو طفلك في مراحل الدراسة الأطفال ذوي المشاكل الاجتماعية

ذلك أن الطفل صاحب المشكلة يصدر بعض التصرفات التي تضايق الآخرين فيبتعدون عنه مثل التأثوب عند سماع الآخرين أو عدم تمييز علامات الملل فيستمر في الحديث في الموضوع الذي يهمه وحده أو عدم مراعاة شعور الآخرين فيتحدث بصوت عال جدا بينما المستمع قريب منه.

- التواصل:

وليست فقط في عدم القدرة على فهم ما يقوله الآخرون ولكن أيضا عدم الاستطاعة على فهم تغيرات الصوت أو التعبير بالوجه أو حتى حركات الجسم التي توصل بها المعلومات.

معلومات عن الأطفال ذوي المشاكل الاجتماعية

- يفضلون قضاء أغلب الوقت بمفردهم بدلا من التواصل مع الآخرين. يحتاجون وقتا ليستوعبوا المواقف الاجتماعية المختلفة.
- يستطيعون الذهاب إلى المدارس العادية في أغلب الحالات. في حالات خاصة يجب أن يذهبوا إلى مدارس متخصصة.
- ليسوا مرضى ولا يحتاجون إلى علاج. لكن بمساعدة الأسرة وتشجيعهم كأم، يستطيعون التعامل بشكل أفضل مع المواقف الاجتماعية المختلفة.

كيف يمكنك مساعدة طفلك على تخطي تلك المشكلات؟

بينما يمر ابنك بالعديد من المواقف الاجتماعية المختلفة ويتعامل مع أشخاص مختلفين، سيحتاج إلى مساندتك أثناء الأوقات الحلوة والمررة. ليس الحل أن تحل مشاكل ابنك بنفسك، إنما عليك أن تعلميه كيف يتعامل مع المواقف المختلفة عن طريق اتباع الطريقة التالية:

١- انصتي جيدا:

اجعليه يشعر أنه مسموع وساعديه أن يعبر عن شعوره بدون نقد أو تقليل من حجم المشكلة.

٢- ساعدي ابنك على تحديد المشكلة:

لن يستطيع ابنك أن يحدد دائما سبب المشكلة : قد يكون غاضبا أو مستاء من صديق له أو يشعر بالأسى. حاولي أن تتعرفوا معا على سبب هذا الحزن.

٣- ساعدي ابنك على التعرف على حلول مختلفة:

لا تملي عليه ما يجب فعله، إنما حاولي أن تشجعيه على سرد مجموعة من الحلول المختلفة للمشكلة الواحدة.

٤- ساعدي ابنك أن يختار الحل المناسب:

في كل من الحلول المقترحة في الخطوة السابقة، تناقشي معه في المزايا والعيوب. اسأليه ماذا سيشعر هو في ذلك الموقف؟ وحاولي أن توضح له شعور الآخرين. احترمي اختياره، حتى لو لم يكن الحل الذي تختارينه أنت!

بعض الإرشادات المهمة:

- اعطي الأمور حجمها الطبيعي:

قد يبدو أن هذا الموقف نهاية الكون بالنسبة لك أو لطفلك. تذكر أن هذا مجرب موقف واحد في الحياة، وسيخطئه ابنك بمساندتك له.

- علميه التعامل مع المواقف المختلفة:

بينما تحاولي حل إحدى المشكلات مع طفلك، حاولي أن تراعى مراحل التطور الاجتماعي والوجداني الذي يمر بها طفلك. ربما يستطيع ابنك اختيار الحل المناسب للمشكلة، قد لا يمتلك القدرة على تنفيذه. ساعديه على تقسيم الحل إلى خطوات بسيطة ليستطيع حلها بسهولة.

- ركزي على الإيجابيات:

ساعدي ابنك على تنمية مهاراته المختلفة، ولا تقفي عند المشكلات. إذا كان عبقريا في الرياضيات أو فنانا موهوبا، فساعديه على تنمية تلك المواهب بتخطي تلك المشكلات الاجتماعية. أهم شيء الإيجابية!

كوني دائما ايجابية وكوني له مثلا أعلى. تحدثي مع زوجك في كيفية توفير جو مناسب لتخطي المشكلة. وعندما ترغبين في الترفيه عن نفسك، تحدثي مع الأمهات الأخريات على مناقشات

للجماعة. كما يستطيع تعلم المبادئ الدينية والقيم الأخلاقية.

النمو العقلي والمعرفي:

تعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط العقلي المتدفق. وهي مرحلة يعتمد فيها على الواقع أكثر من الخيال.. فهو يريد أن يتعلم بنفسه بواسطة النشاط الذاتي والتجريبي والمحاولة. ويزيادة قدرته على التفكير المنطقي يستطيع تعلم الحساب، ويدرك الأبعاد المكانية والزمانية، واكتساب الكثير من اساليب السلوك، بالمحاكاة والتقليد والامتصاص والتقمص.

تطبيقات تربوية:

تعويد الطفل على النظام وتنظيم الوقت بين اللعب والعمل. يجب ان تدور المناهج التي يتعلمها التلميذ حول موضوعات تناسب مداركه وقدراته، وتقدم له المعلومات بطرق مبسطة تساعد على تنمية حب التعلم لديه. يُبنى التعلم في هذه المرحلة على النشاط والعمل، حيث يتعلم الأطفال عن طريق المشروعات التي يتعاونون فيها لتحقيق أهداف مشتركة. إتاحة الفرص للرحلات وإقامة المخيمات، كي ينمو عند الطلاب حب التعلم الذاتي والبحث. يجب احترام رغبات الطفل في تكوين الصداقات والعمل التعاوني. ينبغي ان يكون المدرس قدوة صالحة في صفاته الخلقية والاجتماعية، حتى يكتسب منه الطفل العادات الجيدة.

الطفل في المدرسة المتوسطة (٩-١٤ سنة)

النمو الانفعالي:

ان للبلوغ المبكر في البنات، والبلوغ المتأخر في الأولاد مشكلات نفسية مصاحبة، حيث يشعر الولد أو البنت بحرج مركزه، بالنسبة لزملائه الذين في مثل سنه.

النمو العقلي والمعرفي:

تعتبر هذه المرحلة مرحلة تفتح المواهب وتميز القدرات والميول الخاصة، الأمر الذي يستوجب العناية باهتمامات الطفل والكشف عن ميوله والتعرف على استعداداته المتميزة.

النمو الاجتماعي:

نظراً للانتقال السريع من مرحلة الطفولة الى مرحلة البلوغ، فإن الأولاد والبنات يفاجأون أحيانا بهذا التغير. ويعتريهم نوع من الدهشة ويجدون بعض الصعوبة في تفسير تطور حالتهم، وتكيف سلوكهم للتغيرات الجديدة، حيث يجد الفتى والفتاة انه قد اصبح كبيرا، ولا بد ان يتصرف تصرف الكبار، ولكنه في نفس الوقت لم ينضج النضج الكافي للقيام بهذا النوع من السلوك. لذا تمر به فترات من الحيرة والارتباك، لأنه يريد ان يعرف مكانه بين الكبار والصغار

الأطفال ذوي المشاكل الاجتماعية:

بينما يعتبر معظم الأطفال أن قضاء وقت مع أصدقائهم هو أفضل جزء في اليوم الدراسي، نجد قليلا من الأطفال لا يكاد ينتظر حتى يعود لمنزله ليقضي وقتا بمفرده ويتفادى الاحتكاكات الاجتماعية. هؤلاء الأطفال قد يعانون من بعض المشاكل الاجتماعية بدرجات مختلفة، منها:

- **تكوين الصداقات:** أو التعامل مع المجموعات أو حتى اللعب مع أطفال آخرين.

- **الدخول في المناقشات:** وتتبع الحوار.

- **الاتصال بالعين:** أي عدم القدرة على تحديد متى يصح النظر إلى المتكلم في عينه. عادة يستطيع الطفل أن يحدد هذا تلقائيا. المشكلة عند عدم الاتصال بالعين أو النظر إلى المتحدث أثناء الكلام أن الطفل يعطي الإنطباع أنه لا ينصت إلى المتحدث مما يدفع الآخرين للبعد عنه.

- التعاطف أو لتقمص العاطفي:

أي عدم القدرة على تمييز ما يشعر به الآخرين. ينتج عن

لا ينمو الإنسان صفحة بيضاء، أو عجينة لبنة، بل يحمل معه كل ما زرع فيه في سنواته الأولى من طاقات وقدرات ومواهب. ويعتقد بعض العلماء إن الثلاث سنوات الأولى من عمر الطفل هي التي تحدد شخصية الإنسان. والبعض الآخر يقفز بها إلى 14 سنة.

ومعروف أن النمو النفسي عند البشر ليس متجانساً ومتوازناً بل يختلف حسب شخصية الفرد ("أنا"). والمعادلة هذه تتوازن بين:

- **الحاجات والدوافع ("ال"هو").**

- **التنازع بين غريزتي "الحب" (ال Eros) و "الكره" (Thanatos).**

- **البيئة والمحيط والتربية والأخلاق ("الأنا الأعلى"). وفي المقابل ليس العمر الجسدي مرافقاً دائماً للعمر النفسي.**

لذا علينا معاملة كل إنسان انطلاقاً من ذاته، لأنه شخص مستقل في حريته وإمكاناته وردود فعله الخاصة.

وهذه المعاملة تساعد الإنسان على النمو.

الطفل في المدرسة الابتدائية (٦-١٠ سنوات):

-النمو الجسمي:

يغلب على هذه المرحلة قوة الصحة الجسمية والتميز بقلة القابلية للتعب، لذا يميل الطفل لقضاء اوقات طويلة في اللعب والجري والحركة ويصبر على الجوع. لكن يلاحظ ان نشاط الاولاد يكون اكثر عنفا، ويعتمد على النمو العضلي اكثر من البنات، اللواتي يبدو نموهن في تكوين ذهنهن وتكون العابهن اكثر هدوءا واقل عنفاً.

-النمو الحركي:

تعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي العنيف، ويصحب ذلك عدم اهتمام الطفل بمظهره أو أناقته، وهو يقوم بالمخاطرات والتجارب. ولهذا يكون الطفل في هذه المرحلة اشبه "بالرجل البدائي" في حياته العملية البدائية.

-النمو اللغوي:

تظهر في هذه المرحلة من عمره الطلاقة اللغوية، ويزداد المحصول اللفظي لديه ما يساعده على النمو اللغوي واتساع دائرة حياته الاجتماعية وكثرة تجاربه، ويميل لوصف مشاهداته والتعبير عن افكاره. ويكثر الطفل من القراءة، وبالأخص ما يتعل بحياة النبات والحيوان واطفال الشعوب الاخرى.

-النمو الانفعالي:

تتبلور في هذه المرحلة قدرة الطفل على التعبير عن انفعالاته باللغة، بدلا من التعبير الحركي. ونظراً لتمتعته بالمزيد من الحرية، فإن انفعالاته تكون في معظمها هادئة وسعيدة، فيما عدا ما يصادفه من احباط من جهة حاجاته ورغباته، أو ما يلقيه من متاعب الأخوة أو الزملاء المتمثلة بالمنافسة والغيرة والغضب. ويجد في اللعب مع اصدقائه وقرانه متنفسا لدوافعه المختلفة، ويميل للألعاب التي تحتاج الى تفكير عقلي كمكعبات الفك والتركيب. وتتأثر حياته بما يلقيه من التقدير والتشجيع، وما يشعر به من النجاح، وما يغمر به من الحب والعطف. وفي هذه المرحلة يقل بكاء الطفل، كما يتأثر كثيرا بالتواب والعقاب، وبخاصة العقاب المعنوي، ولا يقبل العقاب البدني. وفي سن العاشرة تظهر نزعة الطفل الى حب التملك والجمع والاقتناء.

النمو الاجتماعي:

في نهاية هذه المرحلة يظهر ميل الطفل الى تكوين الجماعات الصغيرة. غير ان تجمعهم لا يكون له صفة الدوام طويلا. وهنا تظهر الكثير من الصفات الاجتماعية المميزة لبعض الأطفال، مثل حب الزعامة، أو الميل للانقياد والتبعية وحب التعاون والمنافسة والغيرة وحب العزلة.

ويود الطفل في هذه المرحلة التخلص من التدليل والدلع، ولا يجب ان ينادى بأسماء الطفولة، ويود ان يكون له كيان ذاتي واستقلال، وتقل نزعته للتركز حول نفسه، فلا يكون انايا ويستجيب للنصح والإرشاد وتقل نزعته للعناد. وعن طريق تجاربه مع اصدقائه وتعامله الاجتماعي تتكون عنده المبادئ الخلقية، كالصدق والأمانة والولاء

شموخ وعظمة الرجال

بقلم الأديبة الشاعرة والإعلامية / عبير حلمي - مصر



يكون في أي ضيقة ويجدها مكان الأم الغائبة سواء غياب لحظي أو دائم. وأيضاً هناك نماذج لعلاقات كثيرة ومختلفة تتجلى فيها أجمل الصور الإنسانية بوجود الرجل في حياة المرأة ووجود المرأة في حياة الرجل ولا استغناء أبداً عن ذلك بأي شكل، فهم شركاء الحياة آدم وحواء من أكمل الرب كلا منهم بنصفه الآخر لتكمل صورة الجنة وهكذا نرى في كل مكان رجلاً ناجحاً بمساندة امرأة والعكس أيضاً بصورة مشرفة جداً وهي نجاح المرأة بدعم الرجل لها كزميل كفاح أو كرفيق الدرب أو كأب حنون أو زوج خلاق وهكذا تبنى الأمم وتتجج بهم وتتقدم.

أين حواء في كل ما وصل له آدم؟ وأين آدم من كل ما حققته حواء؟ مستحيل تكتمل الصورة بدون أكسير الحياة وهو وجود الطرف الآخر الذي يمنح الثقة والأمان أن لم يوجد زوج فهناك ابن وإن لم يوجد أب فهناك زوج وهكذا نجد المعين الذي يضعه الله في طريق حواء لتنجح وتصبح عضواً فعالاً في دائرة حياة آدم.

شموخ الرجل عنوان كفاح المرأة ونجاح المرأة من وجود رجل شامخ الوجود بحياتها وفي يوم المرأة العالمي أود أن لا يضع حق الرجل بوجوده داعم لها في كل مشوار حياتها ولا ينكر أي رجل على وجه الأرض أن سبب وجوده بالحياة هي أمه ست الكل (امرأة كل عصر).

تعال يا حبيبى

شعر / م. مجدى عزيز - أمريكا



يا حبيبى قد روانى
ثم عاد ونسانى
فكل شئ منذ غبت
غاب عنى فى زمانى
فتعال يا حبيبى
ما تبقى من ثوانى

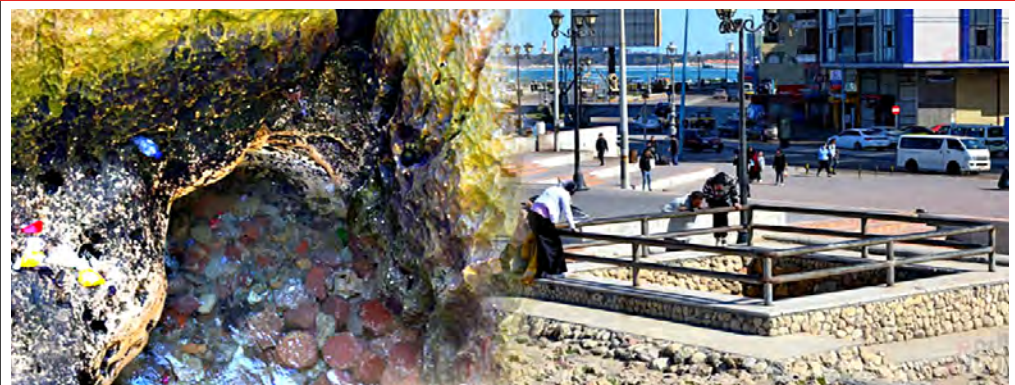
يا حبيبى غد إلى
لاتدعنى للأمانى
غد فإن الشوق نار
عنك تبحث فى كيانى
قد وهبتك كل عمرى
ليت عمرى غير فان
فتعال يا حبيبى
ما تبقى من ثوانى

هل أتاك حديث العاشقين
يوم قالوا للسانين
إنما العمر لحظة، بل ثوانى

ها يوم العاشقين
قد دعاك ودعانى
وكل شئ فيك حسى
يدعو قلبى وكيانى
والطريق والشجيرة
عن غيابك ساءلانى
والورود الباسقات
ترنمت على لسانى
فتعال يا حبيبى
ما تبقى من ثوانى

هل سمعت الطير يشدو
يا حبيبى قد شجانى
هل رأيت الشعر يحكى
يا حبيبى قد حكى لى
وألهب الوجد خيالى
هل رواك الحب يوماً

"بير مسعود".. أسطورة إسكندنافية تطلق الأمنيات بعملة معدنية - قرأت لك / م. مجدى عزيز



يحترم طبيعة المنطقة، وإحياء الشكل التراثى للبئر، وجعلها مركزاً ثقافياً مفتوحاً، يتم فيه تقديم جميع عروض الفنون المختلفة لتنمية المستوى الذوقى والثقافى للمواطنين. قام بوضع جميع التصميمات والدراسات الفنية الدكتور هشام سعودى والدكتور صلاح هريدى أستاذة كلية الفنون الجميلة جامعة الإسكندرية لتطوير المنطقة، وأمر المحافظ بغسل جميع الصخور الموجودة بالمنطقة ووضع صناديق القمامة للحفاظ على نظافة المكان.

وتضمنت عملية التطوير تجديد أرصفة البئر بالكامل، وأعمال إنشاء مقاعد وأماكن جلوس رخامية وعمل مدرجات فنية على غرار المسرح الرومانى، وأيضاً عمل مشايات ومناطق جلوس فى المساحة بين الصخر والبحر، ووضع مظلات خشبية، مع توفير كافة الخدمات اللازمة للمواطنين، كما شملت عملية التطوير إضاءة المنطقة بالكامل من خلال تركيب 20 عمود إضاءة جديد ذات كشافات LED الموفرة للكهرباء.

وتم تطوير المنطقة بالكامل من خلال جهاز تعمير الساحل الشمالى بالتنسيق مع المحافظة وحي المنتزه أول، على أن يتم الانتهاء من عملية التطوير خلال شهر على الأكثر، وفتحتها للجمهور بالمجان.

كما تم إنشاء ممشى مؤقت، بجانب سور شاطئ ميامى، لتيسير وخدمة حركة الجمهور والمصطافين حين استكمال الرصيف البحرى للكورنيش من نفق (إسكندر إبراهيم)، حتى نهاية نفق خالد بن الوليد، وإلغاء موقف السيارات الموجود بالمنطقة، وتجهيز المكان بشكل لائق لخدمة المصطفيين فى هذه المنطقة المهمة. ومؤخراً أطلق اللواء محمد الشريف محافظ الإسكندرية، بدء تنفيذ مشروع الهوية البصرية لمنطقة بئر مسعود بتكلفة 25 مليون جنيه ومدة تنفيذ 6 أشهر، حيث يأتى المشروع كبادرة لانطلاق تنفيذ مشروع الهوية البصرية لمحافظة الإسكندرية، فى ضوء التكليف الرئاسى بتعميم مبادرة الهوية البصرية بجميع المحافظات.

وقد تسلمت المحافظة مؤخراً وثيقة حقوق الملكية الفكرية الخاصة بمشروع الهوية البصرية لمحافظة الإسكندرية، بمقر الجامعة الألمانية بالقاهرة، إيداناً بتعميم المشروع على كافة الهيئات والمؤسسات والمشروعات المحلية والقومية والسياحية لمحافظة الإسكندرية، بالإضافة إلى الكتيب التوضيحي للتطبيقات المكانية وسبل الاستخدام للهوية الذى يندرج ضمن التكليف الرئاسى بتطبيقه على كافة محافظات مصر. عن اليوم السابع

يعد "بير مسعود" المربع، أحد المزارات السياحية بالإسكندرية و الذى تدور حولة أخطر أساطير الإسكندرية، مجموعة من الحكايات والقصص حول سر تسميته بهذا الاسم، وسر تحقيق الأمنيات للزائرين، حيث يشهد البئر إقبالا كبيرا من الوافدين والزائرين للمحافظة وأهالى الإسكندرية أنفسهم لإلقاء العملات المعدنية داخل ذلك البئر للدخول فى مياه البحر مباشرة لتحقيق الأمنيات المختلفة. وحول تسمية المكان بهذا الاسم، هناك العديد من الأساطير التى تدور حول هذا المكان حيث يعتقد البعض إنه نسبة إلى شخص يدعى مسعود كان يجلس دائماً هناك، أو نسبة إلى السعادة التى يحصل عليها الزائر بعد تحقيق أمنيته برمى العملات المعدنية، ويقال إن سبب تسميته بهذا الاسم هو تواجد رجل صالح من صعيد مصر كان يجلس باستمرار عند "البئر" واسمه "مسعود"، وكان يعرف بالعمل الصالح والبعض اعتقد أنه "صاحب بركات"، وقد وجده الأهالى فى أحد الأيام متوفى بجوار البئر ليطلق عليه اسمه.

حكاية أخرى تقول إن هناك ثريا كان لديه عبد هرب من بطشه وسوء معاملته وجاء إلى البئر وفى اليوم التالى وجده الأهالى وقد توفى بجوار البئر وأطلق عليه هذا الاسم لأن العبد الحبشى مسعود بأن تخلص من بطش هذا الثرى. وقصة أخرى تقول إن طفلاً يتيماً يدعى مسعود، هرب من بطش زوجة أبيه وجاء إلى البئر ومات بجواره ليتخلص من سوء معاملة زوجة أبيه وأطلق على المكان اسم هذا الطفل، ويعتقد أنها مقبرة يونانية قديمة واعتاد اليونانيون دفن موتاهم بجوار البحر.

والبئر يلتف حوله الشباب والصبية طوال الوقت ويلقون بأنفسهم داخل البئر ويخرجون إلى البحر والاتجاه الآخر، لاستعراض قوة السباحة من جهة ولجمع العملات المعدنية التى كان الزوار يلقون بها من جهة أخرى. ولقد أعادت محافظة الإسكندرية الحياة مرة أخرى لمنطقة "بئر مسعود" الشهيرة بالإسكندرية، فى يوليو 2016 خلال الاحتفالات بالعيد القومى لمحافظة الإسكندرية، لتشهد منطقة "بئر مسعود" رواجاً وإقبالا كبيراً بعد أن توقفت الحياة فيها فى العشر سنوات الأخيرة، بسبب انسداد البئر وعدم وصول المياه إليها لوضع حواجز الأمواج بشكل خاطئ، ما أدى إلى حجز المياه عن "البئر".

والهدف من تطوير منطقة بئر مسعود تعظيم القيمة الأثرية والتاريخية للمنطقة وعودتها لتكون متنفساً ترفيهياً، يخدم أهل المحافظة وزائريها، وكذلك تعظيم القيمة التاريخية لصخرة البئر من خلال تصميم

حبات اللؤلؤ

شعر / عبير حلمي - مصر

خطاب ... حبات اللؤلؤ

انفرط العبدان ضاحي
والشوق قيد النار عاقي
كيف تلوم القلب وتحاجيني؟
أليس الدمع على القملة ناجي
يناجي قلب الحبيب الدامي
ويرسل مراسيل الهواء الدافى
يا حبيبى.. العمر قصير ماحي
والشوق كثير بالخلود الوافى
الهجر ماضى وفى الأصل واهي
و إلى البحر أبكى وأبث أعترافى

بقلب مفطور مطعون ناحي
عطر أنفاسه من الأمس باقي
و نظرة العين بالعيون كافي
كل العجب من عشق أيامي
فالיום يعبر و السنوات تمر
الحب له فى الصدر خنجر
والخنجر نافذ بالمرار ناحي
يصيب القلب بنفض الشغاف
أين أنفاسه وأين بحور الشوق ؟
يا حبيب القلب دمع الخد جافى
بانتظار اللقاء الغافر الماحي
بشوق وحنين الهوى المتعافى

Call Or Txt

(626) 364-8552



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

... WE DO CATS TOO!

15%
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

متخصصين في التأمين على الحياة بكافة الأنواع وحسابات التقاعد والاستثمار

نعتقد أن الاستثمار ليس فناً فحسب، بل يتطلب أيضاً عناية وإهتمام:

- نحن نفخر بوجود نخبة من الشركاء وإستراتيجيات الاستثمار المتطورة التي تم تصميمها لتسهيل جميع أهدافك الإستثمارية
- نشق أن مستشارونا سوف يوفر لك مستوى من الثقة والخبرة والفائدة الكبيرة لكم.
- متخصصون بالتأمين على الحياة بجميع أنواعه، وظيفتنا تلبية إحتياجاتك وحماية أسرتك وممتلكاتك في حالة فقد الدخل أو عامل الأسرة.
- نحن نفتخر بتمثيل العديد من كبرى الشركات التأمينية علي مستوى أميركا والعالم..

Free 30 Minutes Consultation for

التأمين على الحياة - الإستثمار - التقاعد
إتصل الآن للإستشارة المجانية

1 + (855) 584-3637



Our YouTube



Our Facebook

+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.

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 تناسب مع عنوان المقال، وتتميز المقالات برواق اللغة وحلاوة البيان.
قال عنه الأنبا سرابيوس مطران لوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهواي:
تمتاز المقالات بالغني الروحي، والعمق الفكري والعملية وجمال الأسلوب الأدبي وتنوعه بين المقال والقصة والمناجاة، يستخدم المؤلف أسلوباً سلساً جميلاً ويصف المناسبات بتعبير تخيلي خلاق.

المسيح
والمسيحي
(مقالات متنوعة)

ثمن البيع
\$10

أقل من نصف ثمن الشرائع

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

(562) 360 - 6754

مجموعة رائعة من الترانيم القبطية والأغاني الروحية

للدكتور سامي فرج

متوفرة الآن على USB FLASH

في جميع مكتبات الكنائس ودير القديس أنطوني - كاليفورنيا



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

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

TERMIKE
PEST CONTROL

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*

TERMIKE
PEST CONTROL

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

