

Charismaaa  
Newspaper

كاريزما



CharismaaaNewspaper



Charisma daily  
كاريزما اليوم

الأحد (1-31) مايو 2022 العدد 52 - السنة الخامسة

الهدف بين يدك

Sunday - ( May 1 - 31 ) - 2022 - Volume No. 5 - Issue No. 52

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief  
Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير  
وائل لطف الله

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

www.charismadaily.com

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



Happy  
Mother's  
Day  
USA



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

Charismaaa  
Newspaper

كاريزما

مذاق مختلف

www.charismadaily.com





**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 المددتنشارة

**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**

موسع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة



# السينما العربية في قلب هوليوود

منها مصر السعودية الجزائر الإمارات الكويت، لجنة تحكيم الفيلم القصير برئاسة الفنانة سلوى على، لجنة تحكيم الفيلم الروائي الطويل برئاسة المخرج الكبير الأستاذ خيري بشارة.

إنطلق مهرجان هوليوود للفيلم العربي لدورته الأولى وتم بدء فعالياته بنجاح باهر وقبول غير مسبوق من الجالية العربية بأمريكا وأيضاً الأمريكيين المهتمين بصناعة السينما، في الفترة من 25 إلى 30 أبريل الماضي، بمدينة لوس أنجلوس الأمريكية، وذلك ضمن فعاليات الإحتفال بشهر التراث العربي المقام بمدينة لوس أنجلوس في إبريل من كل عام. المهرجان قدم 482 فيلم من 52 دولة، تم عرضهم على لجنة المشاهدة والاختيار برئاسة الدكتور هاشم، ولجان التحكيم تتكون من دول مختلفة

HOLLYWOOD ARAB FILM FESTIVAL  
INAUGURAL EDITION NAMED AFTER THE ICONIC  
EGYPTIAN DIRECTOR DAUD ABDEL SAYED

CELEBRATING ARAB AMERICAN HERITAGE MONTH  
LOS ANGELES APRIL 2022  
UNIVERSAL CINEMA A&C AT CITYWIDE HOLLYWOOD  
100 UNIVERSAL CITY PLAZA, UNIVERSAL CITY, CA 91608

## SELECTION COMMITTEE



THANAA HASHEM  
PROFESSOR OF SCREENWRITING  
HIGHER INSTITUTE OF CINEMA, EGYPT



MARIE BADIR  
FILM AND TELEVISION DIRECTOR



AZZA IBRAHIM  
JOURNALIST & DIRECTOR OF  
JEVITY CLUB CHAIR



MONA YOUSSEY  
EGYPTIAN JOURNALIST FILM CRITIC  
DIRECTOR AND FOUNDER OF HAZR  
FOR KNOWLEDGE AND ARTS



HASSAN EISSA  
FILMMAKER



AHMED SAAD AL DIN  
FILM CRITIC



HUSSEIN BAKR  
PROFESSOR OF CINEMATOGRAHY  
HIGHER INSTITUTE OF CINEMA, EGYPT

## JURY PANEL

NARRATIVE LIVE ACTION FEATURE FILMS



KHAIYR BESHARA



HALA KHALIL



HANA ALOMAIR



NAVLA AL KHAJA



AHMED ALSUWAILEM

NARRATIVE SHORT FILMS



NESRINE ABDELLI



SALWA M. ALY



SALWA ALHADRAMI

## نبذة عن المؤسسين لمهرجان هوليوود للفيلم العربي



إبراهيم مخاني  
المدير الفني

تم ترشيحه لجائزة أحسن مخرج لمهرجان Beverly hills للأفلام في لوس أنجلوس، كاليفورنيا. حاصل على درجة الماجستير في الفنون الجميلة في السينما والتلفزيون من جامعة St. Mary's University, Hollywood, CA



مايكل باخوم  
رئيس المهرجان

سينمائي وعمل في الإدارة الفنية للعديد من المشاريع داخل وخارج أمريكا عضو نقابة المهن التمثيلية بمصر، خبرة أكثر من 10 في صناعة الإعلام الأمريكية، حاصل على ليسانس الآداب، قسم المسرح تخصص إخراج من جامعة الإسكندرية وبكالوريوس في صناعة الأفلام من أكاديمية علوم وتكنولوجيا السينما.



جورج جرجس  
المدير التنفيذي

مدير مسرح متمرس، خبرة تزيد عن 15 عاماً في الإخراج والإنتاج.

رفيق الريحاني منسق  
عفوه المرار منسق الإمارات  
هشيم سعيد محمد إدارة

مها النامي منسوبة دول مجلس  
التعاون الخليجي / المبيعات  
والتسويق

نسرین کمال محرر  
نانسي شحاتة وليم  
مدير فني

التأثيرات المشوشة لوسائل التواصل الاجتماعي، وذلك من خلال استعراض علاقة شقيقتين في سن المراهقة، تعيش أحدهما حياة سرية على الموقع الافتراضي "فيس بوك" وتدعى "سعاد" بالغة من العمر 19 عاماً، وهي أكبر من شقيقتها، وتعيش مع أسرتهما المحافظة في مدينة الزقازيق.

ورغم انصياح "سعاد" لتعليمات أسرتهما إلا أن لديها حياة سرية على مواقع التواصل الاجتماعي، إذ أنها تبتكر العديد من الهويات لنفسها، وتهيمن هذه الحياة الافتراضية والخفية على تقدير "سعاد" المتدني لذاتها، وتقرر أختها الصغرى والتي ترأب كل تحركات سعاد أن تمسك بزمام حياتها على أرض الواقع، والفيلم سيناريو محمود عزت، وإنتاج مصري تونسي مشترك.

شارك فيلم "مكتوب" للمخرج محمد ربيع في فعاليات المسابقة الرسمية لمهرجان هوليوود للفيلم العربي. وينافس مكتوب في المسابقة الرسمية للأفلام القصيرة في النسخة الأولى للمهرجان السينمائي العربي المقام في أمريكا، وشارك خلاله عشرات الأفلام من مصر ومختلف أنحاء العالم العربي، واستمر حتى 30 أبريل الماضي، وعرض الأفلام في سينما يونيفرسال في سيتي ووك بلوس أنجلوس.

وتدور أحداث "مكتوب" حول حكاية حب مثيرة للجدل تجمع بين أخ وأخته يتلاقيان منفصلين في إحدى الكافيهات خلال الغربة ويعبران عن حبهما بالكتابة على حائط الكافيه دون أن يدركا أنهما يكتبان لبعضهما البعض ودون أن يصادفا تواجههما بنفس المكان الذي يتوافدان عليه يومياً، ليكتشفا بالصدفة في النهاية أن حبهما هو دواء لداء الوحدة والغربة.

ومن جانبه كشف المخرج محمد ربيع أن إعداد الفيلم استغرق قرابة ثلاثة أشهر في حين تم تصويره بالكامل في يومين فقط، ويعد بداية التعاون الفني الناجح الذي يجمعه مع الثنائي محمود ماجد وداليا شوقي، حيث أخرج لهما مؤخراً فيلم "حاسب تحلم" المقرر عرضه قريباً على إحدى المنصات الرقمية.

هدف المهرجان أن يخلق مساحة جديدة لصناع الأفلام من المنطقة العربية للإلتقاء والتطوير والإبداع. ويسعى إلى تعريف صناع السينما العالمية بصناعة السينما العربية وأوجه تفردا وتميزها، كما يهدف المهرجان إلى مناقشة التحديات والمشاكل التي تواجهها السينما العالمية والمحلية بالإضافة إلى سبل تطويرها والنهوض بالصناعة بأكملها. ويسعى المهرجان إلى خلق منصة معرفية لتعريف الجمهور الغربي بالسينما العربية وصناعاتها، والتعرف منهم مباشرة على قضاياهم وهويتهم الثقافية. وفر المهرجان التغطية الإعلامية والصحفية عن طريق مجموعة كبيرة من المنصات الإعلامية الغربية والعربية المتخصصة في مجال السينما وذلك لتحقيق أكبر قدر من الانتشار للأعمال المشاركة. كما أقيم عدداً من الأنشطة تتضمن الترويج للمهرجان بشكل جيد ومحترف وغير ذلك.

كان شرف للمهرجان في دورته الأولى من مهرجان هوليوود للفيلم العربي أن يحمل اسم المخرج الكبير داوود عبد السيد، أحد أعلام السينما العربية. يعد المخرج والمؤلف السينمائي المصري داوود عبد السيد أحد أبرز مبدعي السينما المصرية والعربية. ومن خلال رحلة طويلة من الإبداع، أثرى عبد السيد تاريخ السينما بالعديد من الأفلام التسجيلية والروائية الهامة في إطار ما يعرف بـ "سينما المؤلف" وبدأت رحلته الفنية بأول أفلامه عام ١٩٧٦ وأخيراً عام ٢٠١٤

أعلنت الإدارة المنظمة لمهرجان هوليوود للفيلم العربي "HAFF"، اختيارها الفيلم الروائي المصري "سعاد" ليكون فيلم افتتاح الدورة الأولى من المهرجان.

تم عروض الأفلام من يوم 27 أبريل إلى 30 أبريل بسينما يونيفرسال إي إم سي في حضور مخرجة فيلم الافتتاح "سعاد" المخرجة أيتن أمين، وهو يعد ثاني أفلامها الروائية، التي شاركت به في عدة مهرجانات سينمائية عالمية، منها عرضه لأول مرة عالمياً في المسابقة الدولية للفيلم الروائي الطويل بمهرجان "ترايبكا"، كما تم اختياره ضمن الاختيارات الرسمية لمسابقة مهرجان "كان" السينمائي الدولي عام 2021، وحصل الفيلم على دعم وتمويل من صندوق برلينال للسينما العالمية "wcf".

فيلم "سعاد" قدم نظرة أنثوية قوية حول





# البيت المصري The House Of Egypt

تتقدم أسرة مؤسسة البيت المصري

المهندس / هشام ستيه - الدكتور / طارق حسنين - الدكتور / طارق شاكر

وجميع أعضاء مجلس الإدارة

بأخلص التهاني القلبية

للإخوة الأقباط بمناسبة

عيد القيامة المجيد

كل عام وأنتم بخير

Happy  
Easter!

[www.thehouseofegypt.com](http://www.thehouseofegypt.com)



# ما هي شروط الطعام الصحي؟

## أكولات تسبب الإمساك

الذين يُعانون من حساسية بروتين الحليب البقري، وفي دراسة حديثة أجريت على أطفال تتراوح أعمارهم بين 1-12 سنة ويُعانون من الإمساك المزمن، وُجد أن حالتهم قد شهدت تحسناً عند توقعهم عن شرب الحليب البقري واستخدامهم لحليب الصويا بدلاً منه، كما أن الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز (بالإنجليزية: Lactose In-tolerance) يمكن أن يصابوا بالإمساك عند تناول الحليب ومشتقاته.

- اللحوم الحمراء: فهي تحتوي كمية قليلة من الألياف، وكميات عالية من الدهون، ولذلك فإنها تحتاج فترة أطول لهضمها الجسم، الأمر الذي قد يزيد من خطر الإصابة بالإمساك، وينصح الأفراد الذين يُعانون من الإمساك بتناول الأغذية الغنية بالألياف والبروتينات مثل العدس والبازيلاء كبديل عن اللحوم الحمراء.
- الوجبات السريعة والمقلية: إنّ تناول كميات كبيرة من الأطعمة المقلية أو الوجبات السريعة والأطعمة الخفيفة مثل رقائق الشيبس، والشوكولاتة، والبوظة تزيد من فرصة الإصابة بالإمساك، وذلك لاحتوائها على كميات كبيرة من الدهون وكميات قليلة من الألياف، كما أنّ الوجبات السريعة والأطعمة المقلية تحتوي على كميات كبيرة من الملح، ممّا يُقلل من محتوى البراز من الماء ويؤدّي إلى الإمساك.
- فاكهة الكاكا: قد تُسبّب فاكهة الكاكا الإمساك عند بعض الأفراد، لذلك يُنصح الأفراد الذين يُعانون من الإمساك بتجنّب تناول كميات كبيرة من الكاكا.

### الأغذية التي تقلّل الإمساك:

هناك العديد من الأغذية التي تقلّل الإمساك، مثل:

- التفاح: يُعدّ تناول التفاح مع قشرته مصدراً جيّداً للألياف، ولذلك فإنّه يخفف من الإمساك، فهو يحتوي على نوعين من الألياف أحدها الألياف غير القابلة للذوبان والألياف القابلة للذوبان، ومن أهمّها البكتين (بالإنجليزية: Pectin) الذي يسرّع حركة البراز في الأمعاء ويخفف من أعراض الإمساك ويزيد البكتيريا النافعة في الأمعاء.
- الإجاص: فهو يُعدّ من الفواكه الغنية بالألياف، كما أنّه يحتوي على كميات عالية من الفركتوز والسكريات التي لا يمتصان بشكل جيد في الجسم، ولذلك فإنّه يعمل كملين طبيعيٍّ للأمعاء، ويحفّز حركتها.
- الكيوي: والذي يُسهّل عملية التبرز ويُقلّل من الإمساك، بسبب احتوائه على إنزيم (بالإنجليزية: Actinidain) الذي يُسرّع حركة الأمعاء.
- التين: يحتوي التين على كميات عالية من الألياف، الأمر الذي يجعله مناسباً للأفراد المصابين بالإمساك، كما أنّه يحتوي على نوع من الإنزيمات الذي يؤثر بشكل إيجابيٍّ في حركة الأمعاء.
- الحمضيات: كالبرتقال، والجريب فروت، واليوسفي، وتعدّ هذه الفواكه مصدراً جيّداً للألياف القابلة للذوبان مثل البكتين، الأمر الذي يقلل من الإمساك، وتجدر الإشارة إلى أنّه يُفضل تناول الحمضيات وهي طازجة للحصول على أقصى كمية ممكنة من الألياف وفيتامين ج.
- السبانخ وغيره من الخضروات الورقية: تُعدّ الخضروات الورقية كالسبانخ، والبروكلي، وكُرنب بروكسل (بالإنجليزية: Brussels sprout) غنيّة بالألياف، ممّا مفيدة لعلاج الإمساك، كما أنّ هذه الخضروات تُعدّ خياراً جيّداً للحصول على كل من فيتامين ج، وفيتامين ك، وحمض الفوليك.
- الخرشوف: يحتوي الخرشوف على كربوهيدرات غير قابلة للهضم تُسمّى البريببوتيك، مثل الإنولين (بالإنجليزية: Inulin)، والتي تحفّز نموّ البكتيريا النافعة في الأمعاء، كما أنّها تحسن من حالات الأشخاص المصابين بالإمساك؛ حيث تزيد عدد مرات التبرز، وتحسن من قوام البراز أيضاً.
- الراوند: يحتوي الراوند على مركب يسمى السينوزيد (بالإنجليزية: Sennoside) أو ما يُسمّى بالسنامكي الذي يُعدّ مليناً عُشبيّاً لعلاج الإمساك ومن الجدير بالذكر أنّ أوراق الراوند غير صالحة للأكل ولكن يمكن تناول سيقانه، وذلك بعد تقطيعها وسلقها.
- البطاطا الحلوة: تحتوي البطاطا الحلوة على كمية كبيرة من الألياف التي تُساعد على التخفيف من الإمساك، ومن الجدير بالذكر أنّ معظم الألياف الموجودة في البطاطا الحلوة هي ألياف غير قابلة للذوبان، مثل الليغنين (بالإنجليزية: Lignin) السليولوز (بالإنجليزية: Cellulose) كما أنّها تحتوي أيضاً على البكتين الذي يُعدّ من الألياف القابلة للذوبان.
- بذور الشيا: وتُعدّ هذه البذور من أكثر الأطعمة الغنيّة بالألياف، والتي تمتص ما مقداره 12 مرة من الماء أكثر من وزنها، ممّا يحسن من عملية التبرز، كما أنّ امتصاصها للماء في الأمعاء يجعل قوامها هلامياً، ممّا يلين البراز ويسهّل خروجه من الأمعاء.

### نصائح لعلاج الإمساك:

يُمكن أتباع العديد من الطرق الطّبيعيّة المثبتة علمياً في البيت لعلاج الإمساك، ومن الأمثلة على هذه الطرق

- زيادة تناول الألياف، والتركيز على تناول الألياف القابلة للذوبان.
- تجنّب مُشتقات الحليب.
- شرب كمية كافية من الماء.
- ممارسة التمارين الرياضية.
- أخذ المليّنات (بالإنجليزية: Laxatives).
- شرب القهوة، خصوصاً التي تحتوي على الكافيين.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على البريببوتيك (بالإنجليزية: Prebiotics).
- (iotics).
- تناول البروبيوتك (بالإنجليزية: Probiotics) سواء عن طريق الأغذية أو - المكملات.
- تناول مليات الأمعاء التي تُصرف دون وصفة طبية.

على كافة العناصر الغذائية التي تلزمك للحصول على صحة جيدة.

- التركيز على الأكل الطبيعي كالخضراوات والفواكه، والابتعاد عن الأكل المصنع.
- مراقبة الوزن بشكل دوري، حتى تتجنب الزيادة بالوزن والإصابة بأمراض القلب والأمراض الأخرى، ومراقبة كمية السعرات الحرارية المتناولة بشكل يومي.
- الانتظام أثناء تناول الطعام، وتقسيم الوجبات التي ستأكلها بشكل يومي إلى وجبات صغيرة ومتعددة الأنواع.
- تناول بعض الأطعمة بنسب قليلة وعدم الامتناع عنها بشكل كامل كالأملاح والسكريات والدهون، فالاعتدال في تناوله لن يسبب لك الضرر، ولكن تناولها بشكل مفرط قد يصيبك بالعديد من الأمراض.
- استخدام البدائل الصحية لبعض المأكولات والمواد الغذائية المضرة كتناول الفواكه بدلاً من السكاكر.
- عدم تغيير النظام الغذائي بشكل مفاجئ بل يجب التدرج بهذا الأمر.
- ممارسة التمارين الرياضية ستساعدك على الحصول على فائدة مضاعفة مع وجود نظام غذائي صحي.
- الابتعاد عن تناول الطعام قبل النوم مباشرة، أو قبل ممارسة الرياضة.
- لا تهمل تناول وجبة الإفطار يومياً، واحرص على تناول الأغذية المحتوية على البروتين والكالسيوم.
- تناول المشروبات المحتوية على الكافيين بنسب معتدلة وقليلة نسبياً.

### أطعمة يلصحب بتجنبها للحصول على تغذية سليمة:

هناك عدّة أطعمة يُنصح بالحدّ منها في النظام الغذائي، ومن هذه الأطعمة ما يلي:

- السكر: حيث يُعدّ السكر المضاف من الأطعمة التي تسبب زيادة الوزن، والإدمان، كما يُمكن أن يزيد خطر الإصابة بالسمنة، ومرض السكري، وأمراض القلب الوعائية.
- الزيوت النباتية: حيث تحتوي الزيوت النباتية المصنّعة على كميات كبيرة من الأوميغا-6، والتي تُعدّ ضارة إذا أُخذت بكميات كبيرة، ومن الأمثلة على هذه الزيوت؛ زيت الذرة، وزيت الصويا.
- المحليات الصناعية: حيث ربطت الدراسات الوصفية بين استخدام المحليات الصناعية (بالإنجليزية: Artificial sweeteners) والإصابة بالسمنة وغيرها من الأمراض المرتبطة بها.
- منتجات الحمايات: إذ عادة ما تكون منتجات الحمايات الخاصة بالحمايات والأطعمة قليلة الدسم غير صحيّة، وذلك لأنّها تخضع لعمليات التصنيع، وتحتوي أغلبها على المحليات الصناعية، والسكريات.
- الدهون المتحوّلة: حيث تُعدّ الدهون المتحوّلة من الدهون المعدّلة كيميائياً وتتوفّر هذه الدهون في بعض الأطعمة الجاهزة، كما أنّها ضارة للصحة.
- الأطعمة المعالجة: حيث تعد المواد الغذائية التي تخضع للكثير من المعالجة من الأطعمة منخفضة المحتوى من العناصر الغذائية وعادة ما تحتوي على مواد كيميائية غير طبيعية، وغير صحيّة.

### الإمساك:

يُعدّ الإمساك أحد مشاكل الجهاز الهضمي التي تشير إلى صعوبة التبرز نتيجة بطء حركة الطعام في القناة الهضمية، ممّا يؤدّي إلى امتصاص كمية كبيرة من الماء من الطعام الموجود في القولون، الأمر الذي يجعل البراز أكثر جفافاً وقسوة، وعادة ما يُصاحب ذلك ألمٌ شديد وهناك العديد من المسبّبات للإمساك مثل التقدّم في السن، وقلة الحركة وتناول بعض أنواع الأدوية والأطعمة، وفي كثير من الحالات يتحسن الإمساك نتيجة إجراء بعض التغييرات على سلوكيات وأنماط الحياة.

### أطعمة تسبّب الإمساك:

هناك الكثير من الأطعمة التي تجعل الإمساك أكثر سوءاً، ونذكر منها:

- الموز غير الناضج: فبالرغم من أنّ الموز الناضج يمكن أن يقلل من مشكلة الإمساك ويساعد على تجنّبه، إلّا أنّ الموز غير الناضج يزيد من مشكلة الإمساك، وذلك بسبب صعوبة هضم الجسم للشويات التي يحتويها لكن عندما ينضج الموز تتحوّل هذه الشويات إلى سكريات طبيعية سهلة الهضم، كما أنّ الموز غير الناضج يحتوي على كميات كبيرة من مادة العفص (بالإنجليزية: Tannins) التي تقلّل سرعة مرور الطعام خلال القناة الهضمية، ممّا يزيد من فرصة الإصابة بالإمساك.
- الكحول: حيث إنّ شربه يزيد من كمية السائل المفقودة في البول، ممّا يسبّب الجفاف، الأمر الذي يزيد من خطر الإصابة بالإمساك، وبالرغم من ذلك فهناك بعض الأشخاص الذين يعانون من الإسهال عند شرب الكحول.
- الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين: وهو بروتين موجود في القمح، والشعير، وغيرها من الحبوب والبقوليات، وقد يتسبّب الغلوتين بالإمساك عند بعض الأفراد، ومن الجدير بالذكر أنّ الأفراد المصابين بحساسية القمح يُنصحون بتجنّب الأطعمة المحتوية على الغلوتين بشكل تامّ، كما يُنصح بتجنّب الغلوتين عند المعاناة من حالات صحيّة أخرى مثل التحسّس الغلوتيني اللابطني (بالإنجليزية: Non-celiac gluten sensitivity)، أو متلازمة القولون العصبي (بالإنجليزية: Irritable bowel syndrome).
- الحبوب المكررة: (بالإنجليزية: Processed grains)؛ حيث إنّ القيمة الغذائية لهذه الحبوب ومنتجاتها مثل الخبز الأبيض، والأرز الأبيض، والمكرونة البيضاء تكون أقلّ من الحبوب الكاملة (بالإنجليزية: Whole grains)، كما أنّ الحبوب المكررة تُسبّب إمساكاً بشكل أكبر، وذلك بسبب إزالة أحد أجزاء بذورها التي تحتوي على الألياف، إذ يرتبط تناول الألياف بتقليل خطر الإصابة بالإمساك، لذلك يُنصح الأفراد الذين يُعانون من الإمساك بتقليل الحبوب المكررة، وتناول الحبوب الكاملة بدلاً منها، ولكن تجدر الإشارة إلى أنّ تناول كميات مفرطة من الألياف قد يجعل الإمساك أكثر سوءاً عند بعض الأشخاص.
- الحليب ومشتقاته: حيث إنّها يمكن أن تسبّب الإمساك للرُضع والأطفال

### الطعام الصحي:

الطعام الصحي؛ هو الطعام الذي يحتوي على العناصر الغذائية المتكاملة من فيتامينات، ومعادن، وأملاح معدنيّة والتي تقيد الجسم بتقوية الجهاز المناعي لمقاومة مختلف الأمراض البكتيرية، والطفيلية، والفيروسية فقد أوصى الخبراء بضرورة تناول الأكل الصحي الذي يخلو من السعرات الحرارية العالية أو الدهون المشبعة؛ لذلك ينبغي توفر عدد من الشروط للطعام الصحي التي سنتطرق لذكر أهمها في مقالنا هذا.

### شروط الطعام الصحي

أن يراعى عند تناول الغذاء الحالة الفسيولوجية للشخص والعمر، والجنس. أن يكون خالياً من آية ميكروبات، أو جراثيم أو مواد ملوثة كيميائية، أو بيولوجية. أن يكون متنوعاً ومتوازناً. أن يكون فاتحاً للشهية. أن يكون ذا شكل مرغوب.

### مجموعات الطعام الصحي:

- أطعمة الطاقة: وهي المسؤولة بمنح الجسم الطاقة اللازمة له لأداء أنشطته الحيوية المختلفة، ومن أهم مصادره؛ السكريات والدرنات، والدهون الحيوانية والنباتية والحبوب بشتى أنواعها.

- أطعمة البناء: وهي التي تفيد في نمو الجسم وتجديد خلاياه ومن أهم مصادرها؛ البروتينات بشكليها الحيواني والنباتي.

- أطعمة الوقاية: وهي المختصة بمقاومة الأمراض التي قد يتعرض لها الجسم، ومن أهمها الخضراوات والفواكه، وشتى أنواع العناصر الطبيعية.

### نصائح لضمان نظام غذائي صحي:

- احرص على تناول الأغذية من مصادرها الطبيعية.
- الابتعاد عن استخدام الزيت المقذوح الذي يغيّر لونه بسبب تكرار استعماله.
- تجنّب طهي الطعام بشكل مبالغ فيه.
- عدم استعمال الأطعمة التي تحتوي على مواد حافظة أو ملوّنة وبالأخص مشتقات اللحوم.
- تجنّب استعمال السمن أو الزيت المهدرج في طبخ الطعام.
- عدم شرب الشاي أثناء تناول الطعام أو بعده مباشرة؛ لأنّ ذلك يحد من امتصاص الحديد بالجسم وبالتالي يؤدّي للإصابة بفقر الدم (الأنيميا).
- تجنّب تناول الأغذية الغنيّة بالكولسترول؛ لتجنّب الإصابة بأمراض القلب.
- عدم زيادة مستويات السكريات المتناولة عن 50 غراماً لكل يوم.
- تجنّب استخدام العبوات المصنوعة من البلاستيك في عمليّة حفظ الأطعمة أو تعبئتها وبخاصّة الدهنيّة منها.
- عدم الإفراط في استعمال الملح أثناء عمليّة الطبخ؛ لما يسببه من فقدان للعناصر الغذائية بشكل كبير من الأغذية.
- تناول الطعام بشكل مباشر بعد عمليّة طهيها.
- تناول كميات قليلة على عدة مرّات خلال اليوم أفضل من تناول كميات كبيرة خلال فترات أقل.
- حفظ الأطعمة في أوعية محكمة الإغلاق مبردة بدرجة حرارة أقل من 10 درجة مئوية.
- تناول الأطعمة المحتوية على الفيتامينات، والمعادن، والألياف الغذائية، والكالسيوم منذ فترات الطفولة؛ لتلافي خطر الإصابة بهشاشة العظام مستقبلاً.
- ممارسة التمارين الرياضية؛ كرياضة المشي يومياً لمدة من 30-60 دقيقة. التحقق من تاريخ صلاحية الأطعمة، وبخاصّة المغلفة والمعبأة.

### أنواع الأكل الصحي:

لا يمكن للإنسان العيش دون أن يتناول الطعام، فالطعام يزوّد الإنسان بالطاقة اللازمة لعيش حياته ونموّه بالشكل الطبيعي، ولا بد له أن ينتبه جيّداً لما يقوم بتناوله؛ لأن جسمه حتماً سيُتأثر بنوعية الطعام، فهناك بعض الأطعمة التي تسبب الضرر لجسم الإنسان وتؤدي إلى حدوث مشاكل صحية، وعندما يتناول الإنسان الطعام الصحي سيحصل على جسم صحي وسليم. الأكل الصحي، هو الأكل الغني بكافة العناصر الغذائية اللازمة للحصول على بنية جسمية قوية وجهاز مناعي قوي، وعلى الإنسان تناول الأكل الصحي بكميات وأوقات معينة حتى يحصل على الفائدة المرجوة منه.

### هناك العديد من الأغذية التي تصلف ضمن مفهوم الأكل الصحي، ومن أهمها:

الفواكه والخضروات، كالخضراوات الورقية الداكنة، والحمضيات والطماطم، والفاصوليا. الحبوب الكاملة، كالقمح، والعدس، والأرز. الحليب ومنتجاته، على أن تكون قليلة الدسم. المكسرات المختلفة والبذور، كالجوز، واللوز، والسمن. اللحوم، كاللحوم الحمراء واللحوم البيضاء، والأسماك. البيض، بأنواعه المختلفة. الزيوت النباتية، كزيت الزيتون، وزيت السمن. الأعشاب المختلفة كاليانسون، والبابونج، والحلبة. العصائر الطبيعية، كعصير الرمان وعصير الليمون. الفواكه المجففة، كالزبيب، والتين المجفف.

### نصائح للاستفادة من الأكل الصحي:

فيما يلي بعض النصائح للاستفادة من الأكل الصحي:

تنوع المواد الغذائية بالأكل المتناول بشكل يومي، فلا تقتصر على تناول نوع معين من الطعام بل يجب أن تقوم بتويع غذائك حتى تحصل





# سموم الأكل البيضاء

www.eat4healthy.com



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

خاص لجريدة كاريزما

## أما عن شقيقه الأتيس حظ وهو الدقيق الأبيض:

قد خلقه الله لنا كغذاء صحي كامل (Whole Food) بني اللون يتكون من ثلاث طبقات: الخارجية (Bran) والوسطى (Germ) والداخلية (Endosperm) وجميع الطبقات مفعمة بالإنزيمات والألياف والمعادن والمغذيات النباتية التي تعمل في انسجام تام سوياً بيد إلهيه عززت سيمفونية تفوق أعظم سيمفونيات بيتهوفن ولكن الإنسان بجشعه وحبه لكسب المال السهل قرر أن يسلب الدقيق البني كل فوائده بتحويله إلي دقيق أبيض ويقوموا بتخصيبه ببعض الفيتامينات وهذا بضغط من بعض الهيئات العالمية ولكن ما لا تعلمه عزيزي القارئ أن هذه العملية تضيف أقل من 10 مكونات فقط مقارنة بأكثر من 100 مكوناً مهمين فقدت في عملية التصنيع!! وتحول الي سعرات حرارية فارغة للأسف!

## مشاكل السعرات الحرارية الفارغة؟

السمنة المفرطة وأيضاً التهابات واضطرابات هورمونات الجسم الطبيعية وإدمان ونقص فيتامينات ومعادن والياب وإنزيمات الجسم! وكل هذه النواقص تؤدي معاً إلي حياة غير صحية وأمراض عده منها مرض السكر النوع الثاني الناتج عن مقاومة الأنسولين لسنين عديدة والدهون علي الكبد وتصلب الشرايين بسبب ارتفاع الكوليسترول السيء (LDL) والدهون الثلاثية وانخفاض الكوليسترول الجيد (HDL) وأمراض أخرى كثيرة مثل الكثير من أنواع السرطانات وأمراض المناعة بنقصها أو زيادتها مما يمثل مشكلة كبيرة في عصر الكورونا فيروس. لان الله أعد الإنسان بأحسن جهاز مناعي قادر علي محاربة جميع أنواع البكتيريا والفيروسات، فقط عندما يحرص الإنسان أن يأكل الطعام الذي أعده الله لنا بدون أي تدخلات بشرية أو تغيير

والمشروبات التي تعد فقيرة في قيمتها الغذائية، ولكنها في المقابل قادرة على تزويد الجسم بالكثير من الطاقة بسبب غناها بالسعرات الحرارية. وهو أمر ينطبق بشكل خاص على الأطعمة والمشروبات التي قد يتم تناولها للمتعة فحسب، مثل:

الحلويات، والمشروبات الغازية. عادة ما يتواجد هذا النوع من السعرات بشكل خاص في المصادر الغذائية الآتية: السكريات المضافة، والدهون المشبعة والدهون المتحولة، والكحوليات. فالسكر الأبيض يؤثر تأثير قوى علي هرمونات ومستقبلات المخ التي تسمى beta endorphins بنفس تأثير المخدرات مثل الهيروين والمورفين والنيكوتين والكحوليات والان لماذا صعب جداً التخلص من السموم البيضاء؟! لماذا سعرات حرارية فارغة؟! (Empty Calorie):

منتج السكر الأبيض فهو مرحلة صناعية أخيرة من خام قصب السكر الطبيعي المعروف بمئات المواد الغذائية والفيتامينات والألياف والإنزيمات والمعادن والعناصر النادرة المهمة للجسم والمغذيات النباتية التي نعرفها والتي لا نعرفها حتي اليوم والتي تعمل معا في انسجام عظيم عندما نتناولها في هيئة قصب أو تشرب كعصير قصب طبيعي الذي إتهمه الكثير بأنه غير صحي فهو من أكثر العناصر الصحية علي وجه الأرض لإحتوائه علي جميع المكونات المذكورة أعلاه. ويمر القصب علي مراحل متعددة من التكرير والتصنيع والتنظيف والتسخين والتبريد والتجفيف إلي أن يتحول إلي طعام ميت خالي من كل مادة مذكورة أعلاه! لذلك يطلق عليه Empty Calorie ويؤدي إلي إثارة beta endorphins في المخ مما يؤدي إلي الإدمان وقد لوحظ في فئران المعامل أعراض انسحاب واضحة جداً كأنها أعراض انسحاب مخدرات، من كان يتخيل هذا!!

## حقيقة السكر الأبيض والدقيق الأبيض المرة!..

في الحقيقة الموضوع صعب تناوله لان من منا لم يتربي علي حب الخبز الأبيض أكثر من الخبز الأسمر! وأيضاً السكر الأبيض أكثر من السكر الداكن والحقيقة المرة.. أن السكر والدقيق الأبيض نتاج تجارب معملية هدفها بيع وترويج السلعة ولا نبالغ عندما نقول إدمان.. نعم إدمان هذه المركبات المصنعة معملياً بطريقة كيميائية بحتة، التي ليست فقط لا تمت للطعام الأدمي بصلة وأيضاً يجب أن لا تنتمي إلي مائدة الطعام البشري. وقد شبههم البعض بسبب كثرة مشاكلهم والأمراض العديدة الناتجة عن الإستعمال المزمع بالإدمان المخطط له في المعامل قبل وصولها إلي يد المستهلك للإقبال على هذه المنتجات المصنعة بشكل خطير نتيجة تحضيرها في المعامل بهذه الطريقة المرعبة.

ما لا يعرفه معظم الناس أن السكر الأبيض والدقيق الأبيض في المجتمعات العلمية في القرن الـ 21 يلقبونها بالسعرات الحرارية الفارغة (Empty Calorie).

## ما هي السعرات الحرارية الفارغة؟

السعرات الحرارية الفارغة (Empty calories) هو مصطلح يتم إستخدامه لوصف السعرات الحرارية الموجودة في الأطعمة

في محتويات الطعام!

## كيف تستطيع تجنب السعرات الحرارية الفارغة؟

- ركز على البدائل الصحية
- إتخذ قرارات غذائية صحية وذكية من خلال إجراء تعديلات بسيطة على طعامك اليومي، كما يأتي:
- تجنب السكر، واستبدلها بالفواكه الطازجة.
- تجنب الخبز المصنوع من حبوب غير كاملة، وإستبداله بخبز مصنوع من الحبوب الكاملة.
- تجنب شرب السوائل الضارة والغنية بالسعرات الحرارية الفارغة، مثل: المشروبات الغازية، والعصائر المصنعة والماء المنكه.
- قم بشرب كميات كافية من الماء النقي العادي يومياً.
- تجنب تناول الطعام المقلي، وإستبدله بالطعام المشوي.
- قم بتناول شرائح الخيار والخضر بدلاً عن تناول رقائق البطاطا المقلية.
- تجنب الزيوت المعالجة، وإستبدلها بالزيوت الصحية، مثل: زيت الزيتون.
- تجنب إستخدام الصلصات والتتبيلات الجاهزة أثناء إعداد الطعام والسندويشات مثل: المايونيز والكاتشب.

دمتم في أتم صحة وأفضل حال إن شاء الله.

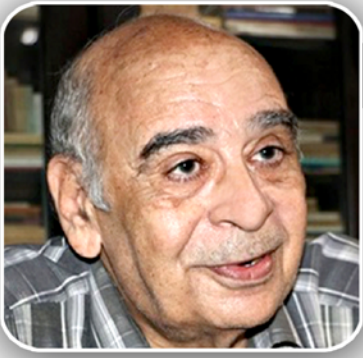




كاريما

7

www.charismadaily.com



## بقلم د. أحمد الخييسي

قاص وكاتب صحفي مصري

### يا إلهي.. كم تنتهي الأشياء بسرعة مذهلة

لتنسرب الحياة من بين أيادينا مثل الماء من مصفاة، يهرب منا الوقت لا ندري إلى أين أو كيف، أو حتى متى؟ وأحياناً نفقح مثل بطل قصة تشيخوف «الأم»، وقد صرنا كأنما فجأة في الستين فقدنا أحباءنا، عاجزين عن الحركة، فنفكر بعد فوات الأوان مثل بطل تشيخوف: «أوه.. يا إلهي.. كم تنتهي الأشياء بسرعة مذهلة في هذا العالم» ونتمنى لو كانت لدينا فرصة أخرى لحياة ثانية لكي نعيش كما ينبغي بجمال ومحبة وجسارة. وأظن أن إنجاز نجيب محفوظ معجزة مزدوجة، أدبية من ناحية ومن ناحية أخرى هي معجزة السيطرة على الوقت، بحيث لا تهرب الحياة من بين يديه. ولا أذكر أين قرأت أن زوجته قالت إنه حتى عندما كان إخوته يجيئون لزيارته فإنه لم يكن يجلس معهم أكثر من عشر دقائق، ثم يستأذن منهم، فيقولون له: تفضل. نحن سنجلس مع الأولاد، فينصرف إلى حجرته وعمله. وأظن أن مشكلة الوقت أو الحياة التي تنسرب من دون أن نشعر كيف، هي مشكلة معظم الأدباء، ثم إنها مشكلة كل إنسان في الحقيقة لأنها تنطوي على سؤال أعمق: ماذا نفعل بالحياة التي توهب لنا مرة واحدة؟ ماذا نصنع بهذه الهدية الثمينة التي لا تتكرر.. ماذا نفعل بها؟ وأظن أن من يعرف لنفسه هدفاً في الحياة إنسان محظوظ، لكن يتبقى بعد ذلك أن يسيطر على وقته. ومن قراءات كثيرة لاحظت أن عدداً كبيراً من الكتاب والصحفيين والمثقلين بالفكر، يشكون مر الشكوى من الإنترنت، بصفته أحد أكبر مستهلك لوقت البشر الآن. ذكرني ذلك بالظهور الأول للفيديو، حين لم يكن للناس عمل سوى جلب شرائط الأفلام ومشاهدتها ليل نهار، ثم هدأت تلك السرعة وحل محلها الآن الإنترنت.

ويلفت الصحفي البريطاني كريستيان جاريث الانتباه إلى أن إدارة الوقت، أو التحكم فيه، أمر مرتبط برغبات الإنسان وتحمسه لموضوع أو آخر، ويقول: «إنني لا أؤي اهتماماً كافياً للوقت الذي أهدره في تصفح الإنترنت لأغراض لا تتعلق البتة بالعمل.. وقد يبدو أن حل المشكلة في وضع جدول زمني لأداء المهام المطلوب إنجازها.. لكن علماء النفس يرون الآن خطأ تلك الفكرة، ومنهم تيم باينشيل، الذي يرى أن عدم التحكم في الوقت يرجع إلى عدم التحكم في مشاعرنا أولاً وقبل أي شيء.. إذ قد تكون



## بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية و الشاعرة  
الإعلامية المبدعة

### تشويه حائط.. بكلمات عظيمة!

بخط عشوائي بهذا الانضباط اللغوي الجميل. صادفتني الصورة فنشرتني على صفحتي مع هذا التعليق: (تشويه حائط ... بكلمات عظيمة!!! الحائط يُغسل ويُرمَّم ويُعاد طلاؤه، لكن الروح إن تشوهت ماتت، ولا يُجدي معها ترميم أو طلاء.) تلطَّخ الحائط بالطلاء، لكنه تحول من جدار صامت إلى صوت يصرخ في البرية. لبتني أعثر على كاتب العبارة لأقف على التجربة الصعبة التي ألهمته هذه الكلمات التي لخصت مأساة الجنس البشري منذ بدء الخليقة وحتى تستبتر الإنسانية بأسرها ونخرج من كهف ظلم الإنسان للإنسان باسم الدين، والتحدث نيابة عن الله حاشاه، من أجل التكبر والتعجب على الناس. لا شك أن كاتب الجدارية قد مرَّ بمحنة هائلة جعلته يخطِّ وجعه على جدار بيت صادفه في طريق الألم. صدقت العبارة وصدق قائلها. ليس من خطيئة أشنع من اضطهاد إنسان وظلمه. وتصير البشاعة في منتهى حين تُمارس باسم الله الرحمن الرحيم، حاشاه وتعالى علواً كبيراً، هو المنزه عن الظلم. يقول الله تعالى في حديثه القدسي: «يا عبادي إني حرمت الظلم على نفسي وجعلته بينكم محرماً فلا تظالموا. يا عبادي، كلّم ضال إلا من هديته، فاستهدوني من كسوتي، فاستكسوني أكسكم. يا عبادي، إنكم تخطئون بالليل والنهار، وأنا أغفر الذنوب جميعاً، فاستغفروني أغفر لكم. يا عبادي، إنكم لن تبلغوا ضري فتضروني، ولن تبلغوا نفعي فتنفعوني. يا عبادي، لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم كانوا على أتقى قلب رجل واحد منكم؛ ما زاد ذلك في ملكي شيئا. يا عبادي لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم كانوا على أفجر قلب رجل واحد؛ ما نقص ذلك من ملكي شيئا. يا عبادي لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم قاموا في صعيد واحد فسألوني فأعطيت كل إنسان مسألته؛ ما نقص ذلك مما عندي إلا كما ينقُض المغيث إذا أدخل البحر. يا عبادي إنما هي أعمالكم أحصيها لكم ثم أوفيك إياها، فمن وجد خيراً فليحمد الله. ومن وجد غير ذلك فلا يلوم إلا نفسه.» صدق الله العظيم. اللهم ندعوك أن نرتقي ونعلو ونتحصّر، ونحبّ بعضنا بعضاً. «الدين لله والوطن لجميع أبناء الوطن.»

عن المصري اليوم

المهمة المطلوب القيام بها مزعجة لنا نفسياً ومن ثم نتفادى القيام بها.. هكذا يتبين أن إهدار الوقت، وبعبارة أخرى هروب الحياة من بين أيادينا، قد يرجع للحالة الشعورية في الأساس، إذ إن التحكم في الوقت مرتبط بالتحكم في المشاعر. وهناك من بين ما قرأت كتاب طريف بعنوان «يوم من حياة كاتب» ترجمة على زين، لاحظت منه أيضاً أن معظم الأدباء يشكون مر الشكوى من التهام الإنترنت ساعات العمل الثمينة، وعجزهم عن التحكم في الوقت. وفي ذلك يقول «كي ميلر»، الروائي الحائز على جائزة بوكاس للأدب الكاريبي: «إن الأيام هي تلك الأشياء الرائعة المقسمة إلى ساعات ودقائق مثل شرائح كعكة عيد الميلاد.. لكن هناك الكثير من المهليات التي أستمس لها.. فأنا أنصرف عن الكتابة بسبب برامج التلفزيون، وأهم الأخبار في الصحف، ولعبة (كاندي كراش).. يا إلهي إنني أعترف بذلك.» وتقول «ليندا جرانت» الروائية الإنجليزية: «إنني أحتاج نوعاً من العزلة الشديدة للكتابة، لكن الإنترنت شوه تلك العزلة بقدرته على الإيهام بسهولة البحث عن الأشياء من دون تخطيط..» أما «شارلوت مندلسون»، الحائزة على جائزة «سومرست موم»، فقد توصلت إلى حل لمشكلة الوقت الذي يلتهمه الإنترنت، وتقول: «أخيراً قمت بتنزيل برنامج فريدم لحجب الإنترنت على الجهاز عندي» ويشرح الروائي «تيم باركس» أبعاد المشكلة بقوله: «المشكلة الرئيسية التي تواجه الكاتب هي التخطيط للوصول إلى حالة التركيز الشديد والخلاص من وطأة البريد الإلكتروني والإنترنت، وهما الأشد تدميراً للوقت.» وتقول الروائية ليزا ماكينيرني: «علّي وأنا جالسة أمام الكمبيوتر أيقاف شبكة الإنترنت، لأنك تقول لنفسك سأبحث عن هذه الكلمة فقط، ثم تجد أنك أمضيت على الأقل ٤٥ دقيقة على النت.. ولا بد أن يكون هاتفي المحمول بعيداً في حجرة أخرى لكي لا أشغل بلعنة كاسحة الأوراق.» هكذا تشغلنا الحياة حتى نفاجأ ذات يوم بأنها تنسربت من بين أيادينا، فنقول لأنفسنا: «أوه.. يا إلهي.. كم تنتهي الأشياء بسرعة مذهلة في هذا العالم.»

عن الدستور المصرية

خاص لجريدة كاريزما

## بقلم جميل يوسف

### أنت لست وحيداً

المؤكد أنه لا يخضع لمحدودية الزمان أو المكان بل يتواجد في كل الظروف والأحوال ولا يمكن لأي شيء أن يعوقه عن التواجد معك وهنا يأتي السؤال... أين نستطيع أن نجد هذا الشخص؟ أين يتواجد أين يمكننا العثور عليه؟ والأجابه علي هذا السؤال ليست سهله أو بسيطه لأننا نبحث عن شخص فريد شخص عجيب شخص يتمتع بقدرات خارقه حيث أن قدراته تسمح له بالتواجد كل الوقت وبأي مكان وفي أي ظرف وحيث أن كل هذه الصفات التي نبحث عنها من المستحيل أن نجدها بأحد من البشر وذلك لمحدويه كل بني البشر فحتي وان كان لهم قدرات خاصه لكنها محدوده بزمان ومكان وبظروف معينه بذاتها وفي ذات الوقت لا يستطيع ان يتواجد كل الوقت وبصفه مستمره معك لستسندك أو يعضدك أو يمسك بيمينك ويؤازرك. وهنا قد تبدو الصورة مؤله بل ومحزنه وتعني للكثيرين أنه ليس هناك أمل أو رجاء لكن دعني أبشرك بالخبر المفرح والمشجع لكل من يعاني هذا الشعور وقد مرت به السنوات دون جدوي أو حل لما يعانون به من مرار نتيجته الوحده التي أمت حياتهم ومررتها عبر السنين. الخبر المشجع لك اليوم هو أن هناك شخص وحيد فريد من نوعه وليس أخر سواء خارج



حدود الزمان والمكان ويستطيع أن يكون متواجدا في كل الأحوال والظروف وهو منفردا من يستطيع أن يشعر بك دون أن تتفوه بكلمة أو ينطق لسانك بمراره ما تشعر به والحقيقه المؤكده أنه لا يستطيع أي إنسان أن يعيش بعيدا عنه، لأن الوحده هي شعور قاتل وإذا نجحت أن تسيطر علي الإنسان فمن الممكن أن تنهي علي حاضره ومستقبله بل وكل حياته بالانتحار أن لم يستطع أن يتغلب عليها. من أكلمك عنه هو شخص حنان ومحب يشعر بك ويتألم معك ولأجلك هو يقول لك اليوم أنا معك أنت لست وحيدا فقط يطلب منك أن تفتح عينك عليه لتراه وهو ينادي عليك لتقبل اليه فالدعوة مقدمه للجميع ومن يؤمن ويقبل اليه يجد الراحة من نبع الراحة تجد السلام من مصدر السلام تجد النجاح ممن في يده طوق النجاح، هل عرفت عن من أكلمك؟! هل تخيلت من يكون ؟ أني أكلمك عن إلهك من صنعك وكونك علي صورته من يحبك برغم كل عيوبك من يقبلك برغم كل ما فيك من صفات غير محببه للكثيرين، انه

إلهك من ينظر إليك بعين الحب، من لا يمل منك حتي وأن تخلي عنك الكثيرون حتي وأن رفضك المقربون لكنه يظل أمينا معك لا يردلك أو يرفضك هو الوحيد القادر أن يرثي لضعفاتك ويقف بجوارك وقت الأزمة والتجربة المره بل ويظل بجوارك حتي يخرجك منها فهو من وعذك أن يكون معك كل الأيام وطوال رحلة الحياة طالت أو قصرت يظل الرفيق والمحب الألئق من الأخ ولن يترك في الألم وحيدا بل يشارك فيه لأنه يعلم معناه ومر به قبلا وهو الوحيد الذي يستطيع بقدرته أن يخرجك ممن تعاني منه أي ما كان مسماه وعدد سني المار التي سببها لك. عزيزي القاري أنت لست بمفردك... إلهك موجود وقريب منك فقط لترفع عينك إليه طالبا وجهه معلنا فقرك وجوعك وعوزك إليه فمن محبته وصلاحه وأمانته سيسمع لطلبك برغم كل ما أرتكبت من أخطاء في حقه وبرغم بعدك عنه لكنه لأجل أمانتك سيقبلك ويقف بجوارك لأنه يحبك ولا ينسي أنك صنعه يديه الرائعه، عزيزي إلهك هو الحل الوحيد هو الرجاء الأكيد هو الطريق وليس سواه من وعذك أنه لن يتخلي عنك والوحيد من يقبلنا برغم عيوبنا وجهلنا هل تقبل إليه الآن؟! هل تستمع لصوته؟! هو قريب منك إقترب إليه والقي بأحمالك عليه فهو القادر أن يفهمك ويشعر بك ويهتم لأمرك حتي وأن تخلي أقرب المقربين منك عنك ولا تنسي إنك محبوب جداً وأن لك إله يهتم لأمرك وأنت موضوع اهتمامه... تذكر أنت لست وحيداً.









خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطينوس حنا

## قصص قصيرة وطرائف

فريزة حب البقاء

ذهب الكاهن لزيارة سيده طاعنة في السن ومصابة بأمراض كثيرة وخطيرة وهي تحتضر، وبعد ان صلى لها ورشمها بالزيت، اراد تعزيتها وتشجيعها وتطمينها فبدأ يكلمها عن الرجاء وجمال السماء. واذا بالعجوز التي كانت تموت، تزمجر وتبرطم وتنتهره غاضبة وهي تقول له: "هو أنا قاعدة على قلبك"؟!

\*\*\*

فك هنا !

روى لى المتبج القمص مرقس داود وهو مستغرق فى الضحك قصة عمك حنا فقال: كان عندنا فى الكنيسة راجل طيب كبير السن، خدم للكبير والصغير ومحبوب من الجميع. وكان الكل يدعونه ببساطة وود "عم حنا". وفى مرة مرض عم حنا وعلمو اجتماع صلاة خصبصا يطلبون من الله شفاء. ووقف أحدهم يصلى بحرارة قائلاً: "اشفى يارب عمك حنا"! (لعل الله نفسه ابتسم واستجاب دعاء البساطة والمحبة)..

\*\*\*

كتاب اسمه الأنجيل

ذهب شاب الى مكتبة كبيرة وقال لصاحبها: " لقد مللت من قراءة منات القصص الخيالية عن الحب والغامرات. والان أريدك ان ترشح لى قصة عظيمة مثيرة ومفيدة فيها حب حقيقى صادق وتضحية وصراع وحكمة وأدب وقيم وتاريخ وحوار وتعليم ومبادئ وعجائب وتختلف عن القصص الأخرى التى تملأ السوق ويشترط أن تكون واقعية حقيقية وأن تؤثر فى حياتى ..... وتامل صاحب المكتبة هذه الأوصاف الكثيرة ثم أخرج كتاباً أعطاه للشاب وقال: "إذن فخذ هذا الكتاب ... لأنك لن تجد كتاباً آخر فى الدنيا تجتمع فيه كل هذه الصفات التى ذكرتها سوى هذا الكتاب العجيب الفريد فى نوعه واسمه .. الأنجيل!"

\*\*\*

ما هو اتساع كنيسة؟

الكنيسة الكبيرة قد تكون صغيرة جداً، والكنيسة الصغيرة قد تكون كبيرة جداً! ان أفضل مقياس لبيان ما اذا كانت كنيسة ما كبيرة أو صغيرة .. ليس هو فى اتساعها ولا كثرة شعبها ولكن فى اتساع برامجها وخدماتها وأنشطتها، وهل لها اهتمامات تبشيرية قريبة وبعيدة؟ وهل تعتنى بمد يد المساعدة للفقراء فى دائرتها وخارج نطاقها الجغرافى؟ وهل تسد كل احتياجات شعبها الروحية والجسدية؟ وهل تشارك فى الاحتياجات الوطنية والدولية وشعب الله؟ ما هو اتساع كنيسةك اذا؟؟؟

\*\*\*

الحمار عرف طاقة بطنه .... !!!

روى لى نياقة الأنبا مينا مطران جرجا الأسبق وقد كنا مدعويين للغداء معاً عند أحد الأصدقاء، وذلك على أثر كثرة "عزائم" وإلحاح المضيفة الكريمة مستخدمة كل صور الإغراء والضغط والإحراج مثل عبارات "تعدمنى" وأمثالها وخواطر القديسين، بحيث لو أطعناها لاصبنا بنمزق فى المعدة! ولما تعبنا فى محاولات اقلاعها عن هذا الأسلوب الصعب، روى لها نياقة المطران القصة التالية: كان يوجد راهب غلبان اسمه أبونا حدادى يخدم فى إحدى القرى. عزمته سيده كريمة مثلك على الغداء. وبعد أن أكل الرجل وشبع، بدأت الست تعزم عليه بقطع من اللحوم والطيور فأخذ منها تادياً وخجلاً وشكرها. ولكنها عادت تملأ له طبقه من جديد بجميع الأصناف ... وقالت له بالطريقة المصرية التقليدية المعروفة ... "خذ كل دى علشان خاطرى" فأكلها! ثم عادت وقدمت له ربع فرخة أخرى وقالت له: ودى علشان خاطر الست العذرا... تقدر تكسفش؟ وأكلها المسكين. وكررت الست العملية وهى تذكر اسم قديس وراء الآخر ... ألخ. وقام الرجل فى حالة يرثى لها من التعب بعد أن كاد يموت فعلاً، وركب حماره عائداً. وفى الطريق عطشت الحمارة فمالته به الى مسقة (مسقاه) لتشرب. وبعد أن فرغت من الشرب وأستأنفت السير. أوقفها وقال لها: أشربى كمان شوية عشان خاطرى" فلم تشرب. فقال لها "طيب اشربى كمان شوية علشان خاطر العذرا وشوية عشان خاطر مارجرسى ... او عشان خاطر مارمرقس!! ولكن الحمارة لم تسال عن صحة سلامته ومضت فى طريقها... وهنا قال مخاطباً نفسه: بقى الحمار عرف طاقة بطنه .. وأنت يا حدادى لم تعرف طاقة بطنك؟! ان ضبط النفس فضيلة، ولا مساومات ومجاملات فيها، ونظام العزومات الشرقية والمصرية خاطئ ومضر يجب أن نقلع عنه ونحذر منه.

\*\*\*

برنيطك يا هواجه !

كان الخواجة .... يضطاد سمك ومعه أحدث الصنارات والأدوات، وسكت عدة ساعات يحاول فلم يتمكن من أصطياد سمكة واحدة! ولما كاد يصاب باليأس لمح ولداً صغيراً فى منطقة قريبة ومعه صنارة بسيطة رخيصة من الغاب وكلمها ألفاها فى الماء أمسكت سمكة! تعجب الرجل جداً وذهب يسأل الصبى

خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

أوراق من شجرة حياة

## هذا هو اليوم الذى صنعه الرب

عندما نصلى قائلين (هذا هو اليوم الذى صنعه الرب بلنفرح ونبتهج فيه يارب خلصنا يارب سهل سبلنا) عن يوم الأحد الذى قام فيه السيد المسيح وصار باكورة للراقدين.

يوم الرب:

يوم الأحد صار هو يوم الرب المنتصر على الموت لصالح البشرية. ولأن التلاميذ كانوا مجتمعين معا وقد ظهر لهم لأول مرة فى نهاية يوم الأحد الذى قام فيه من الأموات فجراً. ودائماً نحتفل يوم الأحد بالقيامة المجيدة وفى جميع صلاتنا نصرخ مصليين قائلين... آمين آمين آمين بموتك يارب نبشر وقيامتك المقدسة وصعودك إلى السموات نعتزف. نسبحك ونباركك ونشكرك يارب ونتضرع إليك يا الهنا.. صلوات لتأمل آلام وموت وقيامة السيد المسيح وضعت كنيسةنا القبطية الأرثوذكسية صلوات خاصة للتأمل فى الآلام والصليب والموت والقيامة للسيد المسيح حتى نحيا ونعى ما هو الآلام والموت الذى تحمله السيد المسيح من أجل البشرية وأخيراً قام منتصرا من بين الأموات: + يارب يا من تحمل الآلام وحده . انا أدركت مقدار ما عنيت وحدك وتلاميذك نيام.

+ اسمح وعرفنى ماذا أصنع أنا الآن من أجلك .... + جشيمانى مائلة امامى ، وانت جاث بركيبتك على الأرض العراء . وبالرغم من برد الليل كان عرقك يتصبب كالدم ...

+ واسمح واعتبر الامى واحزانى شركة متواضعة فى الامك ...

+ لقد رضيت أن تشرب الكأس عنى ... + سوف اخدمك كل أيام حياتي.. ...

+ فقط عرفنا كيف أكرمك ...

+ طلبت من تلاميذك أن يسهروا ويصلوا معك ساعة واحدة، فناموا ...

+ سأسهر وأصلى ولن أغفل عن ذكر ألامك فى جشيمانى ...

+ سأردها بالشكر وعرفان الجميل كل أيام حياتى

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فادى يوسف

إعلامى ومقدم برامج

## يا تتجوزوا صح يا متجوزوش احسن

اتجوزه صح:

نصيحته لكل شاب او شابه عايزه تتجوز اللي بيشتت قبل الجواز بيشتت بعده واللى بيضرب إخوانه النبات هيضربك! واللى مالوش خير فى أهله مالوش خير فى حد، والغير أمين فى حياته غير أمين عليكى. الكداب والغشاش فى شغله، كداب وغشاش فى علاقته... الإناء بينضح بما فيه والثمر يقولك أياه أصل الشجرة. الانسجام مش بالعافية والارتياح مش عمياني واللى مش عايشه الإنسان دلوقتي مش هيعيشه فى يوم وليلة الطبع يغلب الطبع واللى يحضن النار بيتكوي بيها والعاطفة لوحدها مش كفاية والروح قبل العقل لازم تكون مطمئنة لو مشفتيش ربنا فيه بحق وحقيقي. ما تطمينيش التدين مش مقياس وألقاب الخدمة تساوي صفر. الإنسان بيان فى بيته وشغله وفسخ الف خطوبة ولا جواز فاشلة.

عشان متفاجنوش:

عشان بس محدش يتفاجئ بعد الجواز بكام شهر بتصحى تلاقى اللي نايمة جنبك واحدة ست عادية... عادية جداً بالنسبالك! بقت مراتك مش حبيبتك اللي كنت بتسهر بالساعات تكلمها فى الموبايل وتجيبها فى هدايا.. بقت مراتك بتشوفها الصبح وشعرها منكوش والكحل سايج على عينيها وصوتها وهى بتكح يصحبك من أحلى نومة فى عز الليل.. الانهار بيروح ومش بيفضل بينكم غير المودة والرحمة عشان كدة الواحد لازم يختار صح الحد الى يستحمله ويقدره ويوده حتى وهو فى اسوأ حالاته يشوفه احسن واحد فى الدنيا..

عشان كده ربنا بيقول:

"فالذي جمعه الله لا يفرقه إنسان".

"وجعل بينكم مودة ورحمه".



+ الان عرفت معنى المحبة ...  
+ ومعنى الغلبة على العالم ...  
+ أقدم لك ياسيدى حياتى وصحتى وشبابى اكراما لروحك النازقة وقدميك الداميتين ...  
+ ليتمجداً أسمك فى كنيسةك المقدسة ...  
+ أريد ان اكون كمريم النشيطة التى سبقت بالرؤيا كنيبة وطيبت بالناردين جسدك حيا ...  
+ ولا اريد ان اكون كالمجدلية التى ذهبت لتطيب جسدك ميتا فوجدت القبر فارغا...  
+ يا سيد اقدم لك شبابى قبل أن يذبل ...  
+ واكسب حياتى كلها منذ الآن فى حبك لأطيب قلبك ...

+ يا كاسر شوكة الموت، يا غالب الجحيم، بقيامتك نقضت اوجاع الجسد، وكسرت سطوة الألم ...  
+ أقمت الاتضاع . احييت المحبة . مجدت الصليب ...  
+ أدخلت الحياة الجديدة إلى عالمنا الميت ...  
+ بددت يأس الإنسان ...  
+ كشفت سر الإنجيل . واضات الطريق . وفتحت ذهننا لإدراك سر الخلود ...  
+ قويت إيماننا . بنصرة الروح على الجسد وغلبة الحق على الباطل وحقيقة الدهر الاتى ...  
+ رفعت المحبة لتتخطى الألم ...  
+ أدخلت فى قلوبنا سر الفرح الحقيقى الذى لا يمكن لأحد أن ينزعه منا.

+ انا اليوم اتسم من قبرك رائحة حياتى الجديدة...  
+ وأخذ من حنوطك مسحة لقيامة الجسد ...  
+ الان تحولت حقيقة القبر عندى إلى أنه منطقة عبور للابدية ...  
+ قيامتك يا سيدى أكدت لى وعد مجيئك فلا تبطى وتعال سريعا ...  
+ لنقول مع المرنم: منتظرينك حسب وعودك قولت سأتى سريعا آمين.



ما تتجوزوش احسن:

ما تتجوزوش ناس مختلفه كتير عن مستواكم الفكرى .. هتتبعوا.

ما تتجوزوش ناس مختلفه كتير عن مستواكم التعليمى .. هتتبعوا.

ما تتجوزوش ناس مختلفه كتير عن مستواكم المادى .. هتتبعوا.

ما تتجوزوش ناس مختلفه كتير عن مستواكم العائلى .. هتتبعوا.

ما تتجوزوش ناس مختلفه خالص عن القيم الى اتربيتوا عليها.

ما تتجوزوش ناس منفتحة زيادة (او بن مايند) وانت تكون ليك حدودك .. هتتبعوا

ما تتجوزيش واحد سلوكه مش منضبط .. هتتعبى.

ما تتجوزش واحده بتحب تشتغل وانت مش عايزها تشتغل.

ما تتجوزش واحده لبسها مش عاجبك وترجع تتعب وتتعبها بعد الجواز.

ما تتجوزش واحده يتحب الخروجات والفسح وبعد الجواز عايزها تقعد فى البيت ومتخرجهاش.

ما تتجوزيش واحد بخيل.

ما تتجوزيش واحد مش بيقدر.

ما تتجوزيش واحد مش بيحترم اهلك.

وانتو بتتجوزوا بصوا على العيلة الى هتختاروا شريك حياتكم منها لأنها اة بتفرق ومتقولش انا بختار شريك حياتى مش العيلة.

اختاروا ناس قريية منكم فى كل حاجه عشان متتعبوش وتعيشوا حياة سعيدة اقولكم متتجوزوش احسن.





برج الحمل (21 مارس - 20 أبريل):

مهنيًا: لا تجادل ولا تدخل في أمور لا تعنيك، تمالك أعصابك وقدم بعض التنازلات لكن لا تتراجع عما أنت مقتنع به وتري أنه مفيد لمجالك المهني.  
عاطفيًا: تبدو أكثر حرصاً على شؤونك العاطفية وتقلق، وربما تنلهي عن الشريك بالانشغال بأمور مادية ملحة.  
صحيًا: اتبع النظام الغذائي السليم الذي لا يفقدك المناعة والحماية وينعكس إيجاباً على وضعك الصحي.



برج الثور (21 أبريل - 21 مايو):

مهنيًا: يوفر لك هذا اليوم الطاقة ويتحدث عن مواعيد وتنقلات وزيارات وأسفار مفيدة لك.  
عاطفيًا: يوم موفق جداً ويدعوك إلى تكرار المحاولات وعدم الاستسلام أمام العلاقات الفاشلة.  
صحيًا: نسق قدر الإمكان بين نشاطك المهني والعاطفي والصحي فتكون مرتاحاً من جميع الجهات.



برج الجوزاء (22 مايو - 21 يونيو):

مهنيًا: الأجواء مشحونة بالقلق والاضطراب فكن حذراً عزيزي الجوزاء بخصوص أمور مهنية.  
عاطفيًا: لم يعد باستطاعة الشريك تحمل المزيد من تصرفاتك السيئة، الأمور تسير نحو الأسوأ.  
صحيًا: لا تتذمر من كثرة الطلب منك تطبيق الإرشادات، فالكمل يقلق على صحتك إلا أنت.



برج السرطان (22 يونيو - 23 يوليو):

مهنيًا: تزهو بنفسك وتشعر بالارتياح وتزدهر الأوضاع وتكبر شعبيتك كما جاذبيتك وتشعر بالحيوية الكبيرة تعود اليك.  
عاطفيًا: علاقة جديدة ترتبط بها وتشعر بالحماسة لاستكمالها بعدما وجدت في الطرف الآخر المميزات المطلوبة.  
صحيًا: معروف أنك من محبي الرياضة، لأنك تواق إلى الحركة والنشاط، أشجعك.



برج الأسد (24 يوليو - 23 أغسطس):

مهنيًا: لا تتهور في اتخاذ قرار أو توقيع عقد لئلا تصاب بخيبة أمل، قد تحبط محاولاتك أو توجل معاملاتك.  
عاطفيًا: الجو عاصف ولا يحتمل اتهامات جارحة أو التعرض لكبرياء أحد الطرفين واتخاذ موقف متصلب.  
صحيًا: قد تعاودك مشاكل الجهاز الهضمي بسبب إفراطك في تناول المأكولات المضرة لمعدتك.



برج العذراء (24 أغسطس - 23 سبتمبر):

مهنيًا: تشعر بلبونة في التعامل معك من قبل الزملاء والمعاونين والأشخاص النافذين لكن التعاطف هذا لن يأتي على طبق من فضة.  
عاطفيًا: المغامرات العابرة لن تفيدك لتكوين مستقبل أفضل، سارع إلى البحث عن بدائل أكثر جدية.  
صحيًا: تحاش الجلوس مدة طويلة فهو السبب الأساس لآلام الظهر.



برج الميزان (24 سبتمبر - 23 أكتوبر):

مهنيًا: تتقدم خطوات إلى الأمام، واقفًا مقاومًا، قوياً ومقبلاً على الحياة بمعنويات تهز الجبال وتزعزع ثقة من يظن أنه قادر على النيك منك.  
عاطفيًا: تمتلك والشريك من الإمكانيات ما يكفي للتفوق على الصعاب ونسبة الوعي لديكما كافية لعدم إظهار ذلك.  
صحيًا: تشعر أن أثقالاً سقطت عن كاهلك، وأنت مقبل على يوم واعد جداً.



برج العقرب (24 أكتوبر - 22 نوفمبر):

مهنيًا: يحمل اليك هذا اليوم الحظوظ وفترة رائعة من التطورات على الصعيد المهني، فستنتقل معها إلى مرحلة جديدة في حياتك العملية.  
عاطفيًا: مشروع ارتباط يلوح في الأفق، وقد تقابل الشخص المناسب وتضع معه النقاط على الحروف.  
صحيًا: يهددك هذا اليوم بالأخطار والمشكلات، وقد يولد لك احتكاكات تشير عصبيتك وانفعالك.



برج القوس (23 نوفمبر - 22 ديسمبر):

مهنيًا: كن يقظاً في عملك فالكثير من الأخطاء أصبحت ترتكبها ويسجلها عليك أرباب العمل لناقشتك بها.  
عاطفيًا: آراء مختلفة أو متناقضة من قبل أحد الطرفين ما يشير بلبلة ويدفعك إلى الشعور بالخيبة.  
صحيًا: الأرق الدائم ليلاً يرهق الأعصاب ويثقل في حال من الترنج وألم في الرأس نهاريًا.



برج الجدي (23 ديسمبر - 20 يناير):

مهنيًا: يعزز هذا اليوم ميلك إلى العمل والإنتاج وتحقيق أفضل النتائج، لكن عليك بذل المزيد من الجهد للوصول إلى تحقيق طموحك الكبير.  
عاطفيًا: توجل قرار ارتباطك بمن تحب بسبب أزمة عائلية حساسة تستدعي التريث قليلاً.  
صحيًا: لا تكن قليل الصبر والأناة بشأن النتائج المرجوة من البرنامج الغذائي الذي تتبعه.



برج الدلو (21 يناير - 19 فبراير):

مهنيًا: يتراجع الضغط الذي كنت تحت وطأته وتستعيد حياتك الشخصية والفرح والاندفاع المعهود فيه.  
عاطفيًا: كن حذراً جداً ومتحفظاً في العلاقة، إذ تنعكس الأمور وتصبح أكثر دقة وصعوبة.  
صحيًا: أنت جاذبي في كل ما تعاطاه وتقوم به، حتى في الشأن الصحي الذي توليه اهتماماً كبيراً.



برج الحوت (20 فبراير - 20 مارس):

مهنيًا: تمر بيوم جيد والخطوط تنقف معك في مجالات عديدة حاول أن تستفيد من هذه الفترة لتقدم والنجاح.  
عاطفيًا: لا تكن عنيداً بل كن أكثر تعاوناً مع الحبيب، وادرس معه مشروعاً يعود عليكما بالنفع.  
صحيًا: يستحسن تحديد مواعيد وجبات الطعام، فهذا يكون صحيحاً ومفيداً.



كلمات متقاطعة إعداد/ هشام الخطيب



| أفقيًا: | مفرد نيات                            | خير لا يجوز البوح به                              |
|---------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1       | نيات يستعمل لصيغة الشعر والبيدين     |                                                   |
| 2       | هيئة بوابيسه أوروبية عالمية (معكوسة) |                                                   |
| 3       | وعاء دموي يمر به الدم نحو القلب      | معلومة يتم نقلها لجهاز الأمن (مقلوبة)             |
| 4       | مشجع للنادي الأهلي (مقلوبة)          | جهاز لغلي الماء وإنتاج البخار                     |
| 5       | جمع زهرة                             | مرتفع لكن اصغر من الجبل (مقلوبة)                  |
| 6       | أعمال بنائية لتوسعة المبنى           |                                                   |
| 7       | مركب بحري أو نهري                    | إنسان يعمل في التجارة (مقلوبة)                    |
| 8       | كتب البرنامج - فعل ماضي              | في السحابة: درجة أقل من البكتونة والصالة (مقلوبة) |
| 9       | مجرم ينش القبور بالليل               | مدينة مصرية مذكورة في الكتاب المقدس (مقلوبة)      |
| 10      | كلمة سريانية معناها سيد أو رب        | كلمة للتعبير عن الألم                             |
| 11      | فرع دراسات تهتم بشؤون الإنسان        | توت ..... آمون (أكمل)                             |

| عموديا: | مفرد نيات                                   | دولة لاتينية تملك مضيق مائي مهم                          |
|---------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1       | مأكولات سكرية للتسلية                       | ذبيحة كانت تقدم هدية لآلهة المعبد                        |
| 2       | عيد أول الربيع عند بعض الشعوب               | أنا أجري فنانا ..... الرياضة (أكمل)                      |
| 3       | خاتمة أو هائية باللهجة المصرية (معكوسة)     |                                                          |
| 4       | امراة حكمت مصر في القرن الثالث عشر (معكوسة) |                                                          |
| 5       | شبكة بالإنجليزي                             | عمل يقوم به الشخص للخلص بنفسه والانتقال من مكان إلى مكان |
| 6       | عاصمة محافظة القليوبية بمصر                 | من قبائل الهند الحمر (معكوسة)                            |
| 7       | ثار باللهجة العامية                         | ملابس موحدة                                              |
| 8       | شريكة الأب                                  | أصبح عريساً                                              |
| 9       | معلومة منقولة                               | لقاء بين مجموعة من الناس                                 |
| 10      | إذا أكل الفم ..... (أكمل) (كلماتان)         |                                                          |
| 11      | خير أو معلومة يتم نقلها من شخص لآخر         | مادة دراسية معنية بأخبار الماضي                          |



حل الكلمات المتقاطعة للمعدة السابق

**للإيجار في منطقة Covina**  
**8036-383 (626)**

**للإيجار في منطقة Glendora**  
**8973-561 (909)**  
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

**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**

**NOW HIRING!**

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



## Adel Lotfy عادل لطفى

COMMERCIAL  
Real Estate



Broker Associate



MGR  
Real Estate

Commercial Brokerage

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

لكافة إحتياجاتكم  
فى كاليفورنيا  
من شراء وبيع  
العقارات السكنية  
والتجارية والاستثمارية والأراضى

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 - أطعم كاملة وجزيئة - أسنان أطفال

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

YOUR SMILE IS OUR PRIORITY

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

## شريف للهجرة

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

714-491-0748

www.immigrationland.net

Email: immigration\_center@hotmail.com

Packages & Cruises 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



Trevena Hanna  
Planning Advisor

CA Ins. No. 4192548  
CDI Lic. No. 0D08477



FOREST LAWN

FUNERALS • CREMATIONS • CEMETERIES



## خطط للأمام معنا

نحن نقدم نوعاً من الإهتمام الشخصى بدرجة أكبر ومستوى خدمة أكثر احترافاً  
نطاقاً أوسع من خيارات الأسعار.. تفضل بزيارتنا فى أى وقت  
يسعدنا أن نوضح لك كيف يمكن للقليل من التخطيط أن يحدث فرقاً كبيراً

PROTECT THE ONES YOU LOVE  
PLAN AHEAD AT FOREST LAWN

Planning for the future Provides you with:

- Peace of mind
- Choice of cemetery property
- Protection from rising costs
- Guaranteed property selection
- Time to make decisions together

- نوفر لك التخطيط للمستقبل بشكل محترف وجاد
- اشترى راحة بالك الآن
- الحماية الأكيدة من ارتفاع الأسعار
- إختيار الممتلكات المضمونة والمناسبة لك - حان الوقت لإتخاذ القرار المناسب الآن
- خطط الدفع متوفرة لكل المستويات - إختيار ممتلكات المقبرة على حسب الإحتياجات

هل تحتاج إلى مزيد من المعلومات؟ فقط إتصل بنا الآن

Payment plans available. Need more information? Just ask us.

Cell: 626-367-9417 — 909-933-0669

COVINA HILLS 21300 VIA VERDE DRIVE. COVINA. CA 91724

FOREST LAWN MEMORIAL-PARKS & MORTUARIES - FD 1150

Email: thanna@forestlawn.com

Covina Hills, Glendale,  
Hollywood, Cypress,  
Long Beach, Cathedral City



**FARMERS**  
INSURANCE  
**E HAB HANNA**  
**INSURANCE AGENCY INC**

**FARMERS**  
INSURANCE  
**E HAB HANNA**  
INSURANCE AGENCY INC  
License:# 0172724

## Farmers Insurance Group of Companies

## لكافة أنواع التأمين



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

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



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



Umbrella - Health insurance - Obama Care - Medical



Many packages available

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

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

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

Email: ehab@ehannainsurance.com

14848 Central Ave, #59 Chino, CA 91710





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

 **S. Wannas**  
**Auto Sales**

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

تسهيلات خاصة  
للقادمين الجدد  
بالولايات المتحدة الأمريكية

Available Limited time Warranties

Available Cars for  
Drivers / Approved

UBER

أرنا

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



تجربة 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 الثالث

قصة قصيرة بقلم / جون مرجان

خاص لجريدة كاريزما

نقنض عليهم مستغلين الجبال المحيطة بالمضيق حتى نمطرهم بوابل من سهامنا المتهبة من فوق عوالي الجبال و يتشكل اسطولنا ليتحرك بخفة من حولهم و نحقق نصراً حاسماً على الأسطول الفارسي.

وفيما الجنود يحملقون في وهم يتهايمون وقد بدا عليهم الرضى وسرت بينهم حالة من الوفاق إذ بي أجد هذا الجندي الذي انقذني يتقدم نحوي و ينحني أمامي مقبلاً يدي ثم يصرخ في احد جنوده ان يسرع بتلك الحطة إلى القائد ثيمستوكوليس. وأما أنا فبعد أن تأكدت من استقرار حالة مريضى القائد طلبت من الجند ان يعيدوه إلى اليايسة و يعيدوني إلى المشفى حتى اراعي جرحانا من الجنود على أن أذهب لاحقاً لتابعة حالة القائد و التاكّد من استقرار حالته، و لكن هذا لم يحدث أبداً و لم أتمكن يوماً من رؤية هذا القائد مرة أخرى، فقد علمت لاحقاً أن هذا القائد انضم إلى أسطول ثيمستوكوليس بمجرد أن استفاق من ثباته و فتح عيناه... وما أنا فقد تمكن منى المرض و الحزن و عدت الى القرية أبكي أبي.

وفجأة ضحك زيناس بشدة مقاطعاً كسانيا و توقف عن المشي ليتوقف الموكب كله، ثم استدار ليصبح في مواجهة كسانيا وامسك برأسها بين راحتيه و صرخ فرحاً ( نعم يا كسانيا الطبية نعم...لقد فتح القائد عيناه و لكنه كان قد فقد بصره... ظل يبحث طوال تلك السنوات الماضية عن تلك الطبية التي أنقذت حياته و أنقذت أثينا كلها بخطتها العبقريه و لم يجدها إلا الآن... انه انا يا كسانيا ذلك القائد الذي ضحى اباك بحياته من أجله)

توقف الزمن بكسانيا للحظات و شعرت بعقلها و وجدانها ينسحبان من جسدها بقوة ليعودا سريعاً نحو سنين مضت ... اغمضت عينها لتجد نفسها فجأة أمام ذلك اليوم الفاصل في حياتها حين رحل والدها عن دنياها و تلك اللحظات الحرجة حين كان زيناس يرقد أمامها بين ميت و حي و مصير أثينا كله معلق بين يديها في خيط رفيع من الأمل...و يتردد شديد و بين مكذبة ومصدق مدت يداها المرتعشتان واخذت تتحسس رأس زيناس من الخلف حيث موضع الجرح الذي خلفه سقوط الصاري، و ما أن لمست تلك الندبات العميقة التي كانت مخفية تحت شعره الكثيف حتى شعرت بالأرض وكأنها ترتجف من تحت قدميها ... تمسكت بزيناس الذي ضمها اليه في ود و قتل يداها قائلاً (نعم... انه انا يا كسانيا ، و انت هي الانساة التي أعادت الي حياتي و أعادت إلى أثينا كلها مجدها و كرامتها ).

لم يكن عقل كسانيا أو مشاعرها قادران على مواجهة كل تلك المفاجآت المتسارعة... سبح عقلها في بحر من الذكريات وظلت صامته صمت مطبق... كانت تسير بهدوء بجوار زيناس الذي استشعر قوة صدمتها و شدة المفاجئة فقرر منحها بعض الوقت لتستوعب ... كان يسير بجوارها صامتاً و سعيداً و كانت تسير هي بجواره وهي تنطلع نحوه من وقت لآخر حتى تتأكد من انه ليس بخيال.

بضع خطوات حتى لاح قصر زيناس في الأفق فصار قلب كسانيا يخفق بشدة، وهكذا لاشعورياً أمسكت برداء زيناس الذي ما أن شعر بها و قد تحلقت برداءه حتى حول وجهه نحوها وابتسم رافعاً ذراعه للأمام قائلاً (تمسكي بذراعي كأميرة و ليس بثيابي كتابعة ، و انفضي عنك غبار مخاوفك و أنا أعدك بأن اجعل أثينا كلها تتعلق بهدب ثوبك ) وفي القصر قرر زيناس منح كسانيا وقتاً كافياً حتى تخلو فيه مع نفسها لتهدأ روحها و تسترد عافيتها ... كان زيناس يقدر قيمة الوقت و قدرته على مداواة الألم ... لم يجد أثمن من الوقت ليقدمه لها كأول هدية، و بعد مرور بضعة أيام كانت كسانيا تنعم خلالها بساعات طويلة من النوم العميق و ساعات أطول تقضيها في الاسترخاء و الاستمتاع بكل ما يقدم لها في القصر من انواع الرعاية والترف... فمن أحواض المياه الساخنة التي تمتلئ بالزهور والنباتات العطرية من أجل المساعدة على الاسترخاء، إلى ملابس أنيقة فاخرة قد اختارت كسانيا تصميماتها بعناية حتى تغطي جسدها بالكامل ، و مروراً باشهى انواع الاطعمة و الفاكهة و الإستماع إلى عزف القيثارة والاستلقاء تحت أشعة الشمس و مراقبة الغروب ... وأما هذا الشعور الغامر بالأمان فكان لكسانيا هو أهم و أتمن ما قدمه إليها زيناس و أكثر ما يدخل الراحة و السعادة إلى نفسها المضطربة ... و يليه في الأهمية ذلك القناع الفضي الأملس الذي أمرت كسانيا ان يصنع لها خصيصاً، ذلك القناع ذو الملامح الصماء والشفافة الجادة و القسمات الجافة ، و إن كان له جمال أفروديت. يتبع في العدد القادم...

الهواء كصوت طنين سرب هائج من التحل...تطن السهام فوق رؤوسنا و من ثم تسقط لتغرس بقوة في أي شئ من حولنا...وفجأة سمعت صرخات وتأوهات لحقها جسد يسقط في الماء و جسد آخر قد ارتمى فوقى و أصوات سهام كثيفة تخترق هذا الجسد الذي كان يغطيني كدرع بشري...لحظات مريعة و كأنها الدهر حتى شعرت بالدماء الساخنة تفيض من هذا الجسد الذي يغطيني لتتساب من حولي...لم أكن لأخطئ أبداً رائحة هذا الجسد و لا تلك الثياب المعطرة برائحة الورد البري ، اختلطت دمانه بدموعي فحملت إلي دفناً كهذا الذي يغمرني به حين ارتمي بين احضانه وفجأة توقف الكون كله عن الحركة و صرت لا أسمع إلا صوت أنفاسه وهو يحتضر...و حينها قررت أن اهم واقفة في مواجهة السهام حتى الحق بأبي إلى الخلود و لكن فجأة انقلب القارب بنا لأجذني أسبح من تحته و صوت السهام ينقر فوق رأسي و كان سرباً من طيور القراع قد حطت فوق القارب الذي أصبح فوق رأسي بغطيني كال مظلة... وإذ بيد تسحبنى بقوة و صوت يصرخ بشدة (ارفعي رأسك فوق الماء حتى يمكنك التنفس...إن القارب يغطينا مثل المظلة وعلينا أن نسبح به هكذا حتى نصل الى وجهتنا)...لا استطيع ان اتذكر كل ما قاله هذا الرجل على وجه الدقة، و لكنني اخذت في التطلع من حولي لعلى أرى أبي...كنت أحاول الغطس و البحث عنه وسط المياه التي أصبحت بلون الدماء و رائحته، و في كل مرة كنت أحاول فيها الغطس باحثاً عن أبي كان هذا الرجل يجذبني من شعري ظناً منه انني أغرق... كنت اصرخ فيه باكية أرجوه ان يتركني وهو يصرخ في بشدة يدعوني للتمسك به ويده القوية لا تفلتني، كان كلانا لا يسمع الآخر... أو بتعبير أدق قل لا يستوعب الآخر...اخذ الرجل يسبح و هو قابض على معصمي بقوة ويده الأخرى تمسك القارب الذي نستتر سايحين من تحته ، و بعد فترة لا استطيع تحديدها غطس بي هذا الرجل من تحت القارب ليخرجني و أجد عدداً من جنودنا يسحبوننا من الماء و يصعودنا إلى ظهر السفينة حيث كان هذا القائد يرقد بين موت و حياة.

وهناك فوق سطح السفينة علمت أن هذا الرجل الذي انقذني هو احد جنوده، وعندما رأى ما نتعرض له من خطر الموت قفز من سفينته وسبح إلينا، و إذ لم يجد ما يقينا شر سهام الفرس المتهبة قرر قلب القارب لنستتر به، و صنع كل ما صنع حتى ينقذ حياتي، انقذ حياتي بينما أبي والرسول الذي كان يصطحبنا قد فارقا حياتنا الى الخلود.

وهناك فوق ظهر السفينة وفيما كنت اصرخ باكية اطلب إلى الجنود متضرعة ان يقتلوني و يرسولوني إلى أبي...إذ بالرجل الذي أنقذني يقف مقابلى منهكاً و يقول لي بمرارة شديدة وعيناه تدمعان (اسمعيني جيداً...أعلم أنك للوقت قد فقدت اباك... وانا ايضا للوقت قد فقدت ولدي...نعم فقدت ولدي...فهو كان هذا النبيل الذي خاطر بحياته لإحضار الطبيب...و لعلك انت الطبيبة ابنة الطبيب التي نسمع عن براعتها، فلو كان هذا صحيحاً و انك انت هي فاعلمي ان فداحة خسارتنا لن تقف عند ولدي وأبيك فنحن على وشك ان نفقد أثينا بالكامل بكل أنبائها و أبائنا وامهاتها...سوف نفقد شرفنا لو لم ننقذ هذا القائد...إن مصائرنا أن نستكمل القتال فيما نتألم و نحتفل بالنصر فيما نبكي من فقدانهم ... لست انا من يدعوك لتكوني قوية بل الواجب هو من يدعوك للتغلب على أحرانك و إنقاذ أثينا ) ... و مد الرجل يده إلى فلم أشعر بنفسي إلا و قد هممت معه اعالج هذا القائد و اعمل على إنقاذه. وبعد مرور ساعات طويلة و فيما كنت اراقب حالة القائد بعد أن ضمدت جراحاته وتديرت أمر رأسه المشقوق، إلا وجاء إلينا خبر وصول تعزيزات واسطول ضخّم لدعم الفرس، ورأيت الحيرة والذعر في أعين معاونين القائد الجريح و عدم اتفاقهم على رأي واحد ... و فجأة وجدت نفسي أقف في وسطهم صارخة بحزم (أيها الرجال...ما بالكم هكذا مشوشين غير متفقين...إنه وعلى الرغم من التفوق العددي لأسطول الفرس فمازلت الفرصة أمامنا للنصر و لا بد أن نغتنمها...إن دفع الفرس لسفنه بهذا العدد الضخم ورغبتهم الجامحة في سحق اسطولنا و احراز نصر حاسم في تلك المعركة هم مفاتيح الفوز في تلك المعركة...فكل ما علينا هو استدراج الأسطول الفارسي نحو مصيدة بحرية حيث المضيق هنا قرب جزيرة سلاميس، و هناك حيث تحتشد سفننا في المياه الضيقة وتحاول سد مداخل المضيق سوف يسعى نحونا الأسطول الفارسي بقادته المتطرسين ظناً منهم أننا نحاول الهروب ... و هناك في المضيق لن تفلح الأعداد الكبيرة التي لسفن الأسطول الفارسي وسوف تشكل عائقاً مؤثراً على حركة السفن وقدرتها على المناورة و إنخاذ التشكيلات أثناء المعركة، و سوف تكافح من أجل المناورة في مساحة البحر الضيقة و لن تفلح، و حينها نغتنم الفرصة و نطوقهم ثم

رفع زيناس رأسه في شموخ وقال بصوت جهوري ونبرة كلها سلطان وعظمة ( انا زيناس كلاسيوس كبير مستشاري مجلس الشيوخ ومعلم أثينا الأول قد اقممت كسانيا اريستاسيوس الطبية و الحكيمة لتكون الثانية على بيتي...أنا 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 ).

قال هذا ثم وجه حديثه إلى كسانيا قائلاً في ود وهو يتسم (بالطبع هذا لا يعني انني فقدت شغفي بأن اعرف باقي قصتك وماذا حدث معك ومع ابيك في ميدان المعركة)

تجمدت كسانيا في مكانها و قد انعقد لسانها في ذهول غير مصدقة لما يجري من حولها...تسمرت مثبته نظرها على زيناس الذي ما أن انتهى من إعلان قراره حتى أمر جنوده و تابعيه برغبته في العودة إلى قصره حتى يبدأ في تسليم كسانيا الطبية مهام عملها الجديد.

أحاط الجنود بالموكب من كل جانب فيما تقدم أحد الخدم ليمهد الطريق ويخليه من الحجارة و فروع الأشجار بينما خادم آخر كان يسير خلف زيناس و كسانيا يظلل عليهما بمظلة ذات ألوان مميزة.

تحرك الموكب في طريقه إلى قصر زيناس، وبينما كان المارة يتجمعون على جانبي الطريق، يتهايمسون فيما بينهم متعجبين من رؤيتهم للمرأة الوحش وهي تسير في هذا الموكب المهيب وفيما الحقد يشتعل في قلوبهم و علامات الاستنكار و الغضب تحرق وجوههم كان زيناس يسير بهدوء غير مبال بصخب المارة وأصواتهم الأخذة في الارتفاع موجهاً حديثه إلى كسانيا بصوت ثابت قائلاً (هيا اخبريني ماذا حدث معك في أرض المعركة... تحدثني يا يا كسانيا و لا تبالي بضوضاء العامة... فهذا ما يجعلهم غوغاء ويجعلنا فلاسفة...إنهم يصدرون أصواتاً و كلمات لا نفع منها ولا عائد...مجرد ضوضاء...و أما نحن معشر الفلاسفة فنعرف مقدار الحديث و قيمة الكلمة، لكل قول لدينا غاية ولأي حوار نجريه مغزى و هدف...و أما التلاسن والتعليقات السمجة والتخل القبيح فهو من سمات الفوغاء...والآن دعك من هذا وهيا اخبريني عما جرى فانا شغوف حقاً لسماعك).

أجابت كسانيا و قد غضت نظرها عن كل ما يدور حولها مثبته عينها على وجه زيناس جامعة كل حواسها في شخصه حتى صارت في وحدانية معه... صامته اذناها عن صيحات العامة وكان الفراغ قد تجمد من حولهما محتضنهما كغرفة زجاجة عازلة عن كل ما يدور بالخارج ، قالت كسانيا بنبرة حزينة لا تخلو من فخر ( مات ابي في ميدان المعركة...مات وهو في طريقه لإنقاذ أحد القادة المهمين...كان هذا القائد قد سقط عليه صاري سفينته أثر تحطمها في معركة شرسة مع الفرس، فقرر أبي....).

قاطع زيناس حديث كسانيا متسانلاً في دهشة ( مهلاً مهلاً ... ما اسم هذا القائد؟ )

استكملت كسانيا حديثها ( لا أتذكر انني قد عرفت اسمه ففي مهنة الطب عادة ما تكون حالة المريض هي اسمه و أداة تعريفه، وأما الأسماء و الألقاب و حتى الوجوه ما هي إلا تفصيلات غير مجدية سرعان ما ننساها...في هذا اليوم قرر ابي ترك مكان الاستشفاء الامن على اليايسة و الذهاب لمعالجة هذا القائد في خضم المعركة...قرر الخوض في مياه البحر الذي تعج مياهه بسفن الفرس المتربصة كالتماسيح والذي تظلل سمانه سحب كثيفة من دخان السفن المحترقة و لا تمطر تلك السحب إلا سهاماً مشتعلة او مسمومة و رماحاً ضخمة تشطر الرجل البالغ إلى نصفين...لم يجين أبي او يتخاذل خاصة حين علم من الرسول أن هذا القائد بين موت و حياة وانه ليس من سبيل لنقله إلى اليايسة و إلا تعرضت حياته للخطر وتعرضنا جميعنا للهزيمة من الفرس ...وأما أنا فبعد ان علمت من الرسول مدى خطورة موقفنا في الحرب و مدى أهمية هذا القائد في إدارة المعركة فقد قررت الذهاب مع ابي على الرغم من اعتراضه في بادى الأمر، و لكن براعتي في تجبير الكسور و تضميد الجروح كانت سبيلي لبلوغ شرف التواجد في ميدان المعركة، و فيما كان قاربنا الصغير يقترب من السفينة المصابة والتي كان جنودها يصارعون المياه حتى لا تملأ السفينة و تغرقها ... و إذ فجأة بالسماء تمطر فوق رؤوسنا وابلا من السهام المشتعلة من حيث لا ندرى...سقطنا جميعنا على وجوهنا حتى نتفادى السهام و استترنا خلف حواف القارب بعد أن حاولنا تقليص أجسادنا لتختفي خلف الدروع التي وضعناها فوق رؤوسنا...كان صوت السهام الكثيفة و هي تخترق



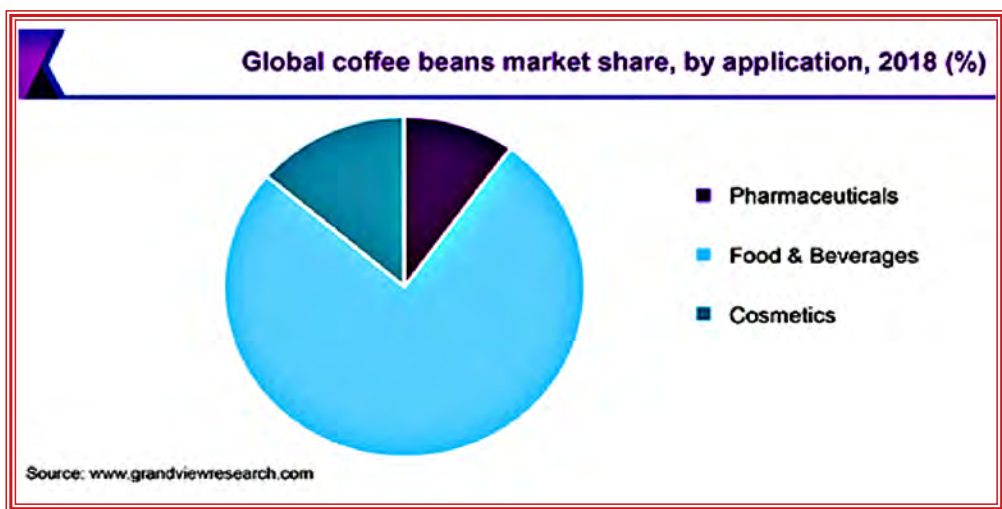


بقلم/ جاك عطا الله - أستاذ اقتصاد وإدارة أعمال

خاص لجريدة كاريزما

بلغت قيمة سوق البن العالمية 27 مليار دولار أمريكي ومن المتوقع أن يتوسع بمعدل نمو سنوي مركب قدره 6.7% من 2019 إلى 2025 و ذلك بسبب زيادة تغلغل منافذ الامتياز مثل Starbucks و Dunkin donuts وغيرها في دول جديدة كل عام وهو العامل الرئيسي الذي من المتوقع أن يقود السوق الى التوسع.

من المتوقع أن يشهد الطلب على البن نموًا كبيرًا بسبب الاستخدام المتزايد لهذه الحبوب في مختلف القطاعات بما في ذلك الأدوية ومستحضرات التجميل والأغذية والمشروبات.



و تعد سلسه Starbucks أشهر مقدمى القهوة في العالم بل و تعد الأكبر في السوق الأمريكي ثم يأتي بعدها Dunkin Donuts.

تشير إحصائيات المنظمة الدولية للقهوة:

International Coffee Organization أو اختصارا ICO والتي تتخذ من لندن مقر لها الى إرتفاع أسعار البن على مستوى العالم خلال 17 شهر متتالي منذ بدايه عام 2020 وذلك بسبب تأثير التغيرات المناخيه على مناطق الزراعة بالإضافة الى أزمة سلاسل الأمداد وايضاً نتيجة لازمة تراجع إمدادات الأسمدة عقب فرض الغرب والولايات المتحدة عقوبات إقتصادية على روسيا نتيجة غزوها لأوكرانيا، وتعد روسيا وبياروسيا من كبار منتجي الأسمدة في العالم.

البن او القهوة كسلعه عالمية يتم الإستثمار فيها من خلال عقود الشراء الأجله في بورصتى لندن ونيويورك.

يتم تحديد سعر القهوة من خلال العرض والطلب، عندما يتوفر الكثير من القهوة بسبب المحاصيل الجيدة يمكن أن يؤدي ذلك إلى خفض السعر.

في الوقت نفسه، سيؤدي الطلب المتزايد إلى زيادة السعر على المدى الطويل. تلعب أسعار صرف الدولار أيضا دور مهم، يتم تداول القهوة في البورصة وعندما تشتري القهوة بعملة أخرى يمكن أن يلعب سعر الصرف دور كبير في تحديد السعر.

معظم إنتاج البن يتم في مناطق غير مستقره سياسياً او إقتصادياً .. على سبيل المثال العديد من المزارع في إفريقيا وأمريكا الجنوبية لذلك عندما تستثمر في القهوة من المهم أن تراقب مستوى العرض لان الكثير من الناس معتادون على تناول القهوة يومياً وبالتالي فإن الطلب لن ينخفض بشكل مفاجئ.

لذلك، فإن جانب العرض هو الذي سيحدد السعر النهائي للبن، ايضا من الضروري أن تراقب جيدا التطورات الدولية لانه يمكن أن تؤدي الندرة او الوفرة الى حدوث تقلبات في الاسعار العالمية.

من منا لم يستمتع بشرب القهوة في الصباح وبعض منا يتناول اكثر من كوب قهوه يوميا .. بل وليس بعيداً أنك تقرأ هذا المقال وفي يدك كوب من القهوة الساخنه لتساعدك على التركيز والتحفيز الذهني.

إن كنت واحدا من منات الملايين من البشر الذين يتناولون القهوة يوميا عربية كانت ام أمريكية فهذا المقال لك.

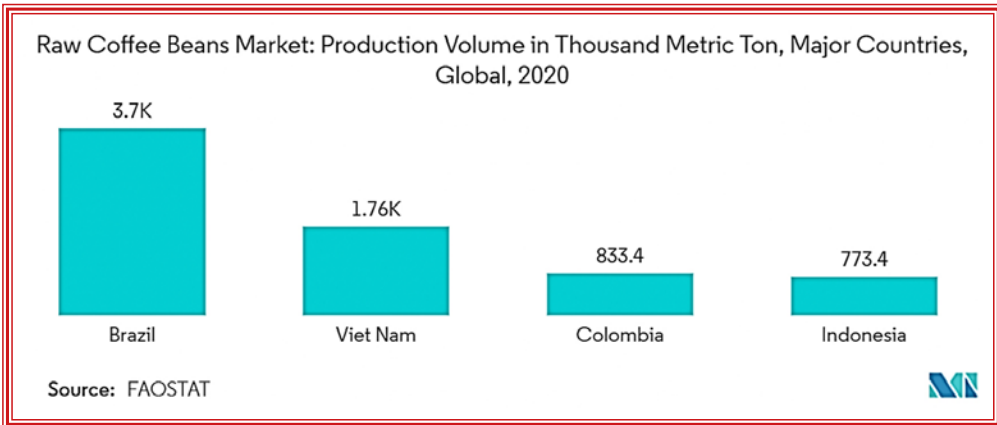
تعد صناعة البن من الصناعات المهمة عالميا بل يعتبر ثانی أكثر منتج رواجاً بعد النفط، ففى عام 2018 انتج العالم ما يقرب من 170 مليون كيس بن يزن كل منها 60 كيلو.

طبقا لبعض الإحصائيات العالميه يتم استهلاك أكثر من 2.25 مليار كوب من القهوة في العالم يوميا يعيش عشرات الملايين من صغار المنتجين في البلدان النامية من زراعة البن وذلك لانها تعتبر من الزراعات كثيفة العماله فهناك ما لا يقل عن 20 إلى 25 مليون أسرة حول العالم تكسب عيشها من زراعة البن .

نص إنتاج العالم من البن يأتي من أمريكا الجنوبيه حيث انتجت هذه القاره في عام واحد ما يقرب من 88 مليون كيس وزن 60 كيلو وكانت البرازيل صاحبه نصيب الأسد من هذا الإنتاج الضخم بحوالى ثلث الإنتاج العالمى.

البرازيل تعتبر أكبر منتج لبن في العالم ثم يأتي بعدها فيتنام وكولومبيا..

في المقابل الدول الرئيسية التي تستورد البن الخام من البرازيل طبقا لإحصائيات عام 2020 هي ألمانيا والولايات المتحدة وبلجيكا وإيطاليا، فالولايات المتحدة تعتبر أكبر مستورد للبن في العالم ثم يأتي في المرتبه الثانيه ألمانيا ثم فرنسا ثم إيطاليا.



وبالطبع يعكس النمو في حجم سوق القهوة تزايد في الطلب على البن بينما تكافح المزارع والمحامص والمصانع وسلاسل التجزئة والمقاهي لتوفير جانب من العرض.

تعتبر فنلدا أكثر شعوب العالم إستهلاكاً للقهوة وإذا تحدثنا عن الولايات المتحدة فالإحصاءات تشير الى استهلاك حوالى 2 كوب يوميا لكل مواطن أمريكى.

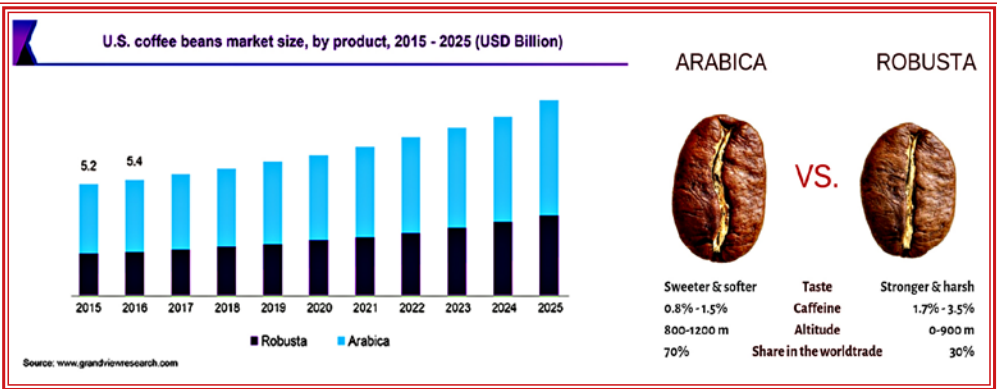
هناك العديد من أنواع البن في الاسواق ولكن هناك نوعان أساسيان للبن:

**بن Arabica:**

هو أجود أنواع البن والأكثر إنتشاراً في العالم ويشكل حوالى 60 ٪ من حجم الإنتاج العالمى وهي أجود أنواع البن ويتم استخدامة في تصنيع القهوة التجارية في المتاجر الكبرى.

**بن Robusta:**

أقل سعرا ويحتوى على نسبة كافيين أعلى من تلك الموجودة في البن العربي يدخل بشكل واسع في صناعة القهوة الفورية أو ماكينات صناعة القهوة الجاهزة.



## مشروب القهوة:

يوجد الكثير من المشروبات التي يتم احتساؤها بشكل يومي، مثل الشاي، واليانسون، والقهوة، وغيرها الكثير وتعتبر القهوة من المشروبات المعروفة في مختلف أنحاء العالم، حيث إن لكل بلد طريقة خاصة ومختلفة لإعدادها، كما أن لها الكثير من الفوائد، فهي تعمل على تحسين المزاج، وتزويد الجسم بالنشاط والحيوية، وذلك عند شربها بشكل معتدل، ومن الجدير بالذكر أنّ معظم الناس يشربونها في فترة الصباح، ولها العديد من الفوائد.

## فوائد شرب القهوة صباحاً:

تتضمن فوائد شرب القهوة صباحاً الآتي:

- تحسّن القهوة المزاج، والحالة النفسية، وتخفّف من الشعور بالاكئاب.
- ترفع من مستوى التركيز، بالإضافة إلى أنّها تساعد الدماغ على تذكر المعلومات وحفظها.
- تزيد من الحيوية والنشاط في جسم الإنسان.
- تزيد من معدل حرق الدهون في الجسم، وبالتالي فهي مفيدة للذين يعانون من الوزن الزائد.
- تقلّل من التوتر والهيجان العصبي، ويعود السبب في ذلك إلى الرائحة الزكية التي تبعث من فجان القهوة.

السكري من النوع 2.

## الوقت المناسب لتناول القهوة:

يعتبر الوقت الأفضل لشرب القهوة هو ما بين الساعة 9 صباحاً وحتى 11 صباحاً، وذلك حسب الدراسات الكثيرة التي أجريت على جسم الإنسان، ويعود السبب إلى أنّ مادة الكافيين تكون أكثر فاعلية في هذا الوقت.

## أضرار شرب القهوة:

على الرغم من تعدد فوائد القهوة إلّا أنّها قد تسبب بعض الآثار الجانبية خاصّة عند تناولها بكثرة، ومنها: تؤثر على الأوعية الدموية في حالة تمّ شربها بكثرة. ترتفع من ضغط العين. تُسرّع من ضربات القلب لاحتوائها على مادة الكافيين.

تؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام، خاصّة لدى النساء. تعيق امتصاص الحديد في الدم، إذا تمّ تناولها بعد الأكل مباشرة. قد يؤدي الإفراط في شربها إلى المعاناة من القلق والأرق وتفاقم نوبات الهلع، بالإضافة إلى الصداع والصداع النصفي وارتفاع ضغط الدم لدى بعض الأشخاص.

كتبت شريهان إبراهيم - موضوع

- قد تقلل من خطر الإصابة ببعض الأمراض، مثل: أمراض القلب والشرابين، وذلك بفعل مضادات الأكسدة التي تحويها القهوة بنسبة 15%.
- تقلّل من بعض أنواع الحساسية، والالتهابات الحادة.
- تساعد مادة الكافيين على التخلص من احتقان الأنف والأوعية الدموية، بالتالي تخفّف الشعور بالصداع.
- قد تساعد على الوقاية من الإصابة بمرض السكر لمن يتناولها بشكل منتظم كلّ صباح.
- تسهم في زيادة النشاط البدني، وتساعد الجسم على زيادة قدرته على التحمّل، فيؤدّي ذلك إلى زيادة المهارات العضلية والذهنية.
- تحسّن من مستوى الكوليسترول في الدم، بفعل مضادات الأكسدة.
- تحافظ على صحّة الأسنان، حيث تمنع تشكّل الرواسب عليها.
- تحافظ على البشرة وصحتها، فهي تقي من ظهور علامات الشيخوخة والتجاعيد.
- تخلص الجسم من الجفاف، وتحديد في القدمين.
- يمكن أن تحمي من أمراض الكبد، حيث تشير بعض الدراسات إلى أن القهوة يمكن أن تدعم صحة الكبد وتحمي من الأمراض.
- قد تكون مرتبطة بانخفاض خطر الإصابة بمرض





# كيف أكتشف موهبة طفلي وأنيما؟

هناك الكثير من الأمور التي يمكنك من خلالها اكتشاف الموهبة الخاصة لدى الطفل حتى تتابعها وتنميتها.

## الانتباه لتصرفات الطفل:

حتى يكون لديك القدرة على أن تكتشف الموهبة الموجودو لدي طفلك لابد أن تنتبه للتصرفات. قد تجد أن الطفل يحب أن يجلس ويستمع إلى مجموعة من الأغاني أو تجد أنه يحب أن يمارس هوايته مثلاً في بعض الاحيان كأن يقوم بتجميع الألعاب وتركيبها بشكل معين. هناك العديد من الأمور التي تعبر عن موهبة الطفل لذا يجب متابعة تصرفات الطفل بشكل جيد للتعرف على المواهب التي يمتلكها.

## التركيز على الأمور المفضلة للطفل:

بالتأكيد سيكون طفلك لديه مجموعة من الأمور التي يحب أن يقوم بها بصورة متكررة خلال اليوم. عليك التركيز على اهتمامات طفلك لأن هذه الأمور تكمن فيها الموهبة المدفونة لديه والتي تحتاج إلى تنمية بشكل مستمر.

## التركيز برودو فعل طفلك:

قد يقوم الطفل بالقيام ببعض الأمور كرد فعل على أفعال من حوله وهذه الردود جزء أساسي من شخصيته وتركيبها. عند ممارسة أحد الأمور لابد من النظر للطفل ومشاهدة كيف يتعامل مع هذا النشاط لمعرفة مدى اهتمامه بمثل هذه الأمور.

## التحدث مع الطفل:

التكلم مع طفلك من أكثر الأمور التي تساعد باكتشاف موهبته وذلك من خلال سؤاله عن ما يحبه وعما يلفت انتباهه. اسأل ابنك أو ابنتك عن المادة المفضلة لديه لأن هذا السؤال له دور كبير بالتعرف على الأمور التي تستهوي عقله. سؤال الطفل عما يجب من مواد علمية وغيرها من الأمور التي تساعد الأهل بمعرفة ميول الطفل بشكل واضح.

## جعل الطفل يعيش حياته:

إذا كان الطفل الموهوب لديه دراسة أو اهتمامات أخرى في حياته يجب على الأهل الاهتمام بهذا الجانب وعدم تهيمشه وبناء الموهبة على حسابه. يجب ألا يتم إهمال دراسة الطفل والتركيز على معدله الدراسي لتحسين مستوى التحصيل له ورفع كفاءته ومن بعدها تطوير مواهبه.

## توفير الأدوات:

إذا كانت موهبة الطفل تتطلب أدوات معينة مثل أدوات الرسم أو غيرها من الأدوات عليك أن تقوم بتوفيرها له حتى يمارس موهبته.

## أنواع مواهب الأطفال:

تتعدد مواهب الأطفال بحسب كل طفل ومايفضله وهذه مجموعة من أبرز أنواع المواهب لدى الطفل. موهبة التمثيل، هناك الكثير من الأطفال يميل للحركات التعبيرية والتمثيل حتى عندما يتواجد مع نفسه وهذا إن دل يدل على وجود هذه الموهبة لديه. الموهبة الأدبية، نجد الكثير من الأطفال يجيد عملية الكتابة ويحب قراءة القصص وهذا يعني أن ميوله الأدبية عالية وقد يكون له مستقبل بهذا الشأن. الموهبة الرياضية، يتمتع بعض الأطفال باللياقة البدنية وحب ممارسة الألعاب الرياضية مثل لعب الكرة أو ألعاب الجودو هناك من يفضل الألعاب القتالية. موهبة الرسم، عندما تجد طفلك يقوم برسم الكثير من الأشياء ويحب الإمساك بالفرش والألوان

هذا الأمر يعني أنه يميل لحب الرسم والخيال الفني. الموهبة التقنية، نجد الكثير من الأطفال ذكي بشكل واضح بمجال التقنية والكمبيوتر ويميل لاستعمال الكمبيوتر والبرامج لذا يجب أن يتم الاهتمام بموهبته الالكترونية وتنميتها. موهبة الخط، بعض الأطفال يكون لديه خط جميل كما أنه قادر على تقليد أنواع الخطوط المختلفة وعليك تنمية هذه الموهبة من خلال تدريب الطفل على الكتابة.

## كيف أنمي موهبة الطفل بأساليب مبتكرة؟

موهبة الطفل وتنميتها تعتبر أمانة في أعناق الوالدين يجب استثمارها وتوجيهها، لما يترتب على ذلك من مصالح يتعدى نفعها. بداية من الفرد إلى المجتمع، كما أن تجاهلهم والخط من قدرهم يوقعهم في عواقب غير محمودة. إن تسمية الطفل على أنه موهوب أو متفوق ليس هو الهدف النهائي بل توفير الخدمات التربوية لمن يظهرهم سلوكاً موهوباً أو متفوقاً هو الهدف الذي نسعى إليه. ومن الضروري إثراء البيئة المحيطة بالطفل من خلال توفير الإمكانيات المناسبة والظروف الملائمة لاستثمار هذه القدرات واستغلال تلك المواهب. ولتعب الأسرة دوراً رئيساً وحيوياً في صياغة شخصية الطفل وتشكيلها في كافة مراحل النمو عامة وفي مرحلة الطفولة المبكرة خاصة، كما تسهم بشكل فعال في اكتشاف قدرات الطفل وتنمية مواهبه وتقييمه.

## ما يجب على الأسرة فعله لتنمية موهبة الطفل:

- 1- إثراء الطفل بالمعلومات:
- 2- إغناء بيئة الطفل بالمعلومات المختلفة المناسبة لسنه وذلك لما يتمتع به طفل ما قبل المدرسة من قدرة هائلة على التعلم.
- 3- أهم موهبة للطفل:
- 4- إن التركيز على الموهبة الأهم والأولى، وما يميل إليه الطفل أكثر لتفعله وتنشيطه، وهذا في حالة ما إذا كان للطفل أكثر من موهبة.
- 5- الأساليب التربوية الصحيحة تعزز من موهبة الطفل:
- 6- فالتعامل مع الطفل بأساليب تربوية صحيحة والبعد عن الأساليب السلطوية القهرية لا سيما العقاب المؤذي - وخاصة الجسدي منه، وكذا تجنب استخدام الحماية الزائدة والمبالغة في التدليل يفسد ظهور المواهب ويعود الأطفال على الاتكالية والسلبية وعدم الثقة بالنفس.
- 7- البيئة النفسية المناسبة:
- 8- حيث إن توفير البيئة النفسية وإيجاد جو من الأمان النفسي الذي يسمح للطفل من التعبير عن أفكاره بكل تلقائية؛ وذلك بإظهار الاحترام والتقدير وعدم السخرية والاستخفاف بكل أفكاره وتساؤلاته، وتشجيع وتقدير أفكاره المبدعة. فهذا يدعم من تنمية موهبة الطفل.
- 9- الحرية في ممارسة الأنشطة:
- 10- من خلال توفير مجال أكبر من الحرية في ممارسة الأنشطة واختيار الخبرات التي يميل إليها الأطفال.
- 11- شجعي الأفكار الجديدة لموهبة الطفل:
- 12- من خلال تعزيز الأفكار والمواقف الجديدة التي يعبر عنها الطفل بأساليب إبداعية وذلك بإثابته ومكافأته.
- 13- شجعي تعبير الطفل عن مشاعره:
- 14- يمكنك تعزيز موهبة الطفل تشجيع الطفل على التعبير عن مشاعره والتعبير والغناء والرقص وصنع النماذج والقوالب وغيرها من الأساليب التي تساعد على ابتكار أشياء جديدة.
- 15- توفير ألعاب مختلفة:

جمع الصور المفيدة من المجلات والجرائد وتصنيفها (أشخاص، حيوانات) مقارنة واكتشاف أوجه الشبه والاختلاف بين شينيين. جميع الأشياء بطرق مختلفة وإطلاق عنان الخيال في ذلك. التدريب على استخدام الحاسب الآلي.

هوايات حسية - حركية: مراقبة النجوم، والتأمل في الطبيعة والمخلوقات. تسجيل حكاية أو وصف لمنظر طبيعي. اختراع بطل من وحي خيال الطفل وتمكينه من التحدث عنه.

ابتكار رسم من خلال وضع خطوط عادية على ورقة، أو رسم دائرة ثم يقوم الطفل بتنمية الرسم. صناعة الدمى والألعاب المختلفة يدوياً. تربية الحيوانات وزراعة وسقي النباتات.

في ضوء ما سبق يمكن استخلاص ما يلي: إن الاكتشاف المبكر لموهبة الطفل من قبل الأسرة يساعد على تطويرها وتحسينها. تتطلب الموهبة لظهورها بيئة أسرية تتسم بالاستقرار والوعي والتفهم لطبيعة وخصائص أطفالها. تساعد البيئة الغنية بالمثيرات على اكتشاف الموهبة والسماح لها بالترعرع في مناخها الطبيعي.

تعد الملاحظة الدقيقة والمبكرة للطفل في جميع الجوانب الأداة الرئيسية المساعدة على معرفة واكتشاف الموهبة.

من الصعوبات الكبرى التي تواجه الأسر لمعرفة مواهب أطفالهم الجهل وضعف الوعي وقلة الخبرة وهو ما يجعل عدد الأسر التي لا تعلم بوجود أطفال موهوبين بها أضعاف أضعاف تلك التي لها دراية بهم.

لا بد للأسرة من الاستعانة بأراء وأحكام الخبراء المتخصصين إذا ما أدركت بوادر الموهبة لدى طفلها حتى لا تقع في المبالغة والإفراط، وتتمكن من التعامل مع طبيعة موهبة طفلها تعاملًا موضوعيًا وسليماً.

احرصي على أن توفر ألعاب هادفة لطفلك تمكنه من تنمية مهاراته الذهنية ولا تنسي أن تعطيه بعض الوقت لاكتشاف الألعاب الجديدة بنفسه.

9- استثارة التفكير لدى الطفل: وذلك بوضعه أمام مشكلة أو سؤال صعب وترك العنان لتفكيره، ومن أمثلة هذه الأسئلة: ماذا تفعل إذا ضللت الطريق للبيت؟ ماذا لو كنت تستطيع الطيران؟ أو ماذا تتصور أن تكون نهاية القصة؟... وغيرها من الأسئلة التي تبرز روح التحدي لدى الطفل وتجعله يخرج ما عنده من طاقات وأفكار مبتكرة، وخاصة إذا تم إلقاء مثل هذه الأسئلة على مجموعة من الأطفال وتلقي إجاباتهم مع المناقشة للحلول المقترحة فيما يسمى بطريقة "العصف الذهني".

10- مهمات تعاونية: كلفي طفلك بمهمات تنمي لديه روح القيادة، وحرصي على توفير مهمات تعاونية مع زملائه لتنمية روح الجماعة لديه.

11- التخطيط: تكليف الأطفال برسم مخططات للعب، ووضع برامج للرحلات والنزهات لتنمية القدرة على التخطيط والتنظيم والتصميم.

12- المسؤولية: تشجيع الأطفال على تحمل المسؤولية والاستقلالية الشخصية.

13- تهيئة برامج أسرية: مع مراعاة أن تتضمن أنشطة إثرائية متعددة هادفة وموجهة، مثل القصص التخيلية والرحلات والنزهات وزياره المتاحف والحدائق العامة.

14- وجود مكتبة متنوعة: احرص على وجود مكتبة تحتوي على العديد من القصص الطفلية المناسبة ذات الطابع الابتكاري أو التحريضي، إلى جانب احتواء المكتبة على دفاتر التكوين ومجموعات اللواصق.

15- ممارسة الهوايات: تشجيع الطفل على ممارسة الهوايات والألعاب المفيدة التي من شأنها أن تدعم مواهبه وميولاته بشكل إيجابي، ومنها: هوايات فكرية - ذهنية:

Call Or Txt  
**(626) 364-8552**



**GROOMING & BATH HOUSE**  
**Gogga**

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

**... WE DO CATS TOO!**

|                     |                              |                     |                           |
|---------------------|------------------------------|---------------------|---------------------------|
| <b>15% DISCOUNT</b> | Seniors 62, Monday & Tuesday | <b>\$5 DISCOUNT</b> | 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**





**MASHNEY  
LAW OFFICES**

*The Law Firm to Trust*

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

**Protecting You & Your Family Since 1992**

**المحامى سامى المشنى**



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

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



Mashney Realty, Inc.  
License # 01835909



**MASHNEY  
REALTY**

**All Your Real Estate Needs**

**خبرة عريقة - خدمة سريعة - ثقة معهوددة - كافة خدمات بيع وشراء العقارات**

**42 Years Combined Professional Experience**

**سكنى - تجارى - محطات وقود - وحدات شقق سكنية - مستودعات تجارية - أراضى - إدارة العقارات - تأشيرات الاستثمار**  
(مدراء الشركات يمكنهم الحصول على فيزا المدير العام ثم الجرين كارت بعد سنة)



**Victoria Abbey  
Realtor**



**Sami Mashney  
Real Estate Broker**



**Wissam Zalzali  
Realtor**

**فرصة استثمارية ممتازة - لائحة كبيرة من العقارات تناسب ميزانيتك وإستثمارك**

**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**



# ليالي زمان

LAYALI ZAMAN ACADEMY

LAYALI ZAMAN  
ACADEMY ORCHESTRA  
P R E S E N T S

# Spring



MAESTRO ADEL ESKANDER



MICHEL ASHKAR



YUSEF ARAFAT



NISREEN HAJAJ



SARAH PENCE



RAMY OTHMAN



ZIAD HALAWANI



RAAFAT BOUSHRA



SUFYAN ALANI

## 5.14.22

A CONCERT CONDUCTED BY  
MAESTRO ADEL ESKANDER  
AT LOUISE K PERFORMING ARTS CENTER  
845 W COLORADO BLVD. MONROVIA, CA 91016  
FOR TICKETS - WWW.LAYALI-ZAMAN.COM

WITH LOVE,  
MAESTRO ADEL ESKANDER

*Adel Eskander*

LAYALI  
ZAMAN  
ACADEMY





## العيد المنوى لإكتشاف مقبرة توت عنخ آمون أمريكا - كاليفورنيا



لمقبرة توت عنخ آمون (KV62)، فعندما توفي خليفته القائد الكبير أي، تم دفنه في المقبرة (KV23)، والتي ربما كانت في الأصل مخصصة لتوت عنخ آمون ولكنها لم تكن قد اكتملت وقت وفاة الملك الشاب. وهي نفس الحجة التي طالت مقبرة خليفة أي القائد والملك حورمحب (KV57). إذا كان الأمر كذلك، فمن غير الواضح لمن نحتت مقبرة توت عنخ آمون (KV62)، ولكن قيل أنها موجودة بالفعل، إما كمقبرة خاصة أو كمجموعة للتخزين والتي تم توسيعها لاحقاً لاستقبال مومياء الملك.

وأياً كان السبب، فإن الحجم الصغير للمقبرة قد ضم حوالي 3500 قطعة أثرية تم اكتشافها والتي كانت مكدسة بإحكام شديد. هذه القطع تعكس نمط الحياة في القصر الملكي، وتشمل الأشياء التي كان توت عنخ آمون سيستخدمها في حياته اليومية مثل الملابس والمجوهرات ومستحضرات التجميل والبخور والأثاث والكراسي والألعاب والأواني المصنوعة من مجموعة متنوعة من المواد والمركبات والأسلحة وغيرها. ومن المفارقات العظيمة في التاريخ أن الملك الصغير توت عنخ آمون تم محو اسمه من تاريخ مصر القديمة لأنه مرتبط بالملك إخناتون الذي لم يحظ بشعبية بسبب انقلابه الديني، قد تخطت شهرته حالياً العديد من أعظم ملوك مصر القديمة. عن وزارة السياحة والآثار

صحف جميع أنحاء العالم، حيث صاحب ذلك ظهور التحف الذهبية وغيرها من القطع الفاخرة التي اكتشفت بالمقبرة. تعتبر مقبرة توت عنخ آمون وكنوزها أيقونة لمصر ولا يزال اكتشافها أحد أهم الاكتشافات الأثرية حتى الآن.

على الرغم من ثرواتها الموهلة، فإن مقبرة توت عنخ آمون رقم 62 في وادي الملوك متواضعة للغاية من ناحية الحجم والتصميم المعماري مقارنة بالمقابر الأخرى في هذا الموقع وذلك بسبب وصول توت عنخ آمون إلى العرش في عمر صغير جداً وحكم لمدة تسع سنوات فقط. يمكن للمرء أن يتساءل ما كان يمكن أن تحتويه مقابر ملوك الدولة الحديثة الأقوياء مثل حتشيسوت وحتنسنس الثالث وأمنحتب الثالث ورمسيس الثاني، إذا كان هذا ما تحتويه مقبرة الملك الصبي. فقط جدران حجرة الدفن هي التي تحمل مناظر على عكس معظم المقابر الملكية السابقة واللاحقة والتي تم تزيينها بشكل ثري بنصوص جنانزية مثل كتاب إمي دوات أو كتاب البوابات والتي كان الغرض منها مساعدة الملك المتوفي في الوصول إلى العالم الآخر، فقد تم رسم منظر واحد فقط من كتاب إمي دوات في مقبرة توت عنخ آمون، أما بقية المناظر في المقبرة فتصور منظر الجنازة أو توت عنخ آمون بصحبة العديد من المعبودات. خرجت لنا العديد من التكهانات حول الحجم الصغير

في إطار العيد المنوى لإكتشاف مقبرة توت عنخ آمون عام 1922، نظمت السيدة مديحة نصر المستشار الإعلامي مع ممثلي القصر الملكي هايكلير بأمريكا شهر ابريل الماضي إفطار عمل على شرف حضور اللورد كارنارفون الثامن من ويلز ليكون المتحدث الرئيسي في هذه الإحتفالية بالاجتماع السنوي لمركز البحوث الأمريكي بمصر. وقد شرف هذا اللقاء حضور السيد السفير أحمد شاهين قنصل مصر العام بلوس أنجلوس والسيد رأفت صليب رئيس الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا والسيد رئيس مجلس إدارة مركز البحوث الأمريكي بمصر وعدد من السادة الحضور من مختلف المنظمات والجلالية المصرية بأورانج كاونتى. وقد شرح اللورد كارنارفون قصة إكتشاف مقبرة توت عنخ آمون في عام 1922 على يد جده اللورد الخامس مع المكتشف عالم الآثار هوارد كارتر. وقد استمتع جميع السادة الحضور بهذا اللقاء الثقافي المثمر والذي أثرى فيه الحوار بين جميع الضيوف.

تعد مقبرة الملك توت عنخ آمون (1327-1336 ق.م) من الأسرة الثامنة عشر ذات شهرة عالمية لأنها المقبرة الملكية الوحيدة بوادي الملوك التي تم اكتشاف محتوياتها سليمة وكاملة نسبياً. وكان اكتشاف المقبرة الذي تم في عام 1922 من قبل هوارد كارتر قد احتل العناوين الرئيسية في

## لأول مرة.. إنطلاق أكبر معرض عقاري فى أمريكا وكندا

«سكوير سفن» و«إكسبو ريبابليك» يطلقان أكبر معرض عقاري في أمريكا وكندا



الجديد الذي تم افتتاحه مؤخراً في مدينة تورنتو بدولة كندا. ولفتت إلى تضمن المعرض لبعض مبادرات الدولة ومنها مبادرة «تكلم عربي» و«حياة كريمة» وذلك لدعم هذه المبادرات الحكومية الهامة والمميزة، حيث يتم التعاون مع وزارتي الهجرة والصناعة والتجارة لتدشين المعرض، حيث إن تواجد الجانب الحكومي في المعرض يضفي عليه الصبغة القانونية والرسمية ويعكس اهتمام الحكومة بدعم ملف تصدير العقار.

### تنمية عقارية غير مسبوقه:

وأضاف الدكتور باسم كلبلة، رئيس مجلس إدارة إكسبو ريبابليك، أن هذا المعرض سيكون أول معرض عقاري يقام خارج الوطن العربي وفي واحدة من الدول التي يوجد بها منافسة قوية، وعدد كبير من المصريين الراغبين في العودة لبلدهم مرة أخرى في ضوء ما تشهده من تنمية غير مسبوقه. وأشار إلى أن العاصمة الإدارية تأتي في مقدمة المدن التي يريد العملاء الشراء بها سواء بغرض السكن أو الاستثمار، كما أن المواطنين في كندا يتمتعون بقدرة شرائية تعزز اتخاذ قرار شراء عقار في مصر.

عن موقع الإسثمار- كتبت منارة جمال

للاستحواد على نصيب مبيعات أكبر من السوق العالمي. وكشف عن مناقشات تجربتها شركة سكوير سفن مع مجلس الأعمال المصري الكندي لبحث آليات جذب مستثمرين أجانب من كندا لمصر وذلك على هامش انطلاق فعاليات المعرض، لافتاً إلى أهمية الدور الوطني المفروض على الشركات المصرية لجذب استثمارات أجنبية لمصر.

### 20 شركة مصرية عقارية مشاركة:

وذكر ميراندا جرجس، مؤسس ميراند هومز الشريك الاستراتيجي لشركة سكوير سفن، أن تنظيم المعرض يأتي عقب التعاقد الذي تصب فيه سكوير سفن شريك حصري لـ Berkshire Hathaway home services - On-tario في كندا، وهي أكبر ذراع عقاري في كندا وأمريكا، ليستفيد المعرض بشكل أساسي من هذه الشراكة الهامة. وأضافت أن المعرض سيضم أكثر من 20 شركة عقارية مصرية من كبريات الشركات العاملة بالسوق المصري ولديها محفظة مشروعات متنوعة في المناطق والمساحات والأسعار، مؤكدة أن الشركة لديها قاعدة عملاء في دولة كندا تمتلكها من فرع الشركة

تعاقدت شركة «سكوير سفن» للتسويق العقاري مع شركة «إكسبو ريبابليك»، لتنظيم أكبر معرض عقاري في كندا وأمريكا والذي ينطلق في مايو 2022. وقال علي عبد الغفار، الرئيس التنفيذي والمؤسس لشركة سكوير سفن، «إن تنظيم المعرض يتم بالشراكة بين سكوير سفن ونايل إكسبو وهو ما يحقق تكامل بين خبرات كلتا الشركتين والاستفادة من قدراتهم وسابقة أعمالهم لتدشين معرض مميز في كافة تفاصيله»، لافتاً إلى أن تنظيم المعرض في كندا يتم بالتعاون مع Berkshire Hathaway home services - Ontario وفي أمريكا يتم بالتعاون مع Berkshire Hathaway home services - Global USA.

### العقارات المصرية تتوجه للخارج:

وأوضح أن التوجه بالعقارات المصرية للخارج يأتي ضمن خطة الدولة وتوجهات القطاع الخاص لتصدير العقار المصري، وتسويق مصر كوجهة للتمويل المصري الذي يعمل بالخارج أو العميل الأجنبي الذي يبحث عن عقار مميز خارج بلده، مؤكداً أن العقار المصري يتمتع بمزايا تنافسية تؤهله



## حفلات إفطار رمضانية في أجواء مصرية بدعوة كريمة من القنصلية المصرية للجمالية المصرية والعربية



شكراً للقنصلية المصرية بلوس أنجلوس.. حفلات إفطار رمضان 2022  
شكراً جزيلاً لسعادة السفير أحمد شاهين قنصل مصر بلوس أنجلوس والساحل الغربي  
وحرمة السيدة / دينا، وشكراً لكرم الضيافة  
كل عام وأنتم جميعاً بكل خير





## فارق التوقع

بقلم الأديبة الشاعرة والإعلامية / عبير حلمي - مصر

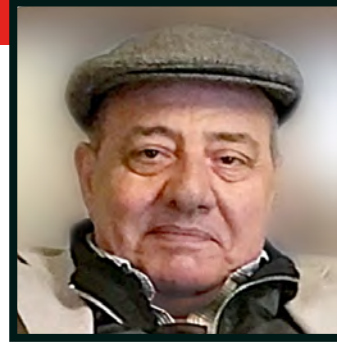


وبهذا اللفظ أيضا نكون أرسلنا ما يفيد عن تلك المشاعر الصادرة من وإلى جميع الأطراف المعنية بذلك ببعض الكلمات البسيطة القليلة المختصرة أما عن تأثير تلك العبارة فهو بواقع صفقة جديدة على الوجه لمن كان السبب في القصور وفي الوصول إلى خيبة الأمل وضيق الحلم وما تحمله من التأثير السلبي بالطبع على المشاعر والأحاسيس، ولكن العكس أيضا لها واقع الفرحة المغمور بالسعادة لحد الطير من أعلى الأفق إذ كانت تلك العبارة للمدح ولحد عدم التصديق لمن تفوق وفاق حد التوقع ولمن استطاع تحقيق نجاح لا مثيل له فاق حد التوقع بالفعل وخصوصاً بذلك الظروف وفي تلك اللحظات لو كانت الظروف غير مواتية لتلك الانتصارات بالفعل وبذلك فقد فاق حدود التفكير والخيال والتوقع له أو لإمكاناته كيف تصيح خارج حدود التوقع؟ بالفعل نستطيع نقفز خارج الصندوق لو تمكن كل منا أن يؤدي ما عليه على أكمل وجه ويحقق انتصارات لا مثيل لها بالإصرار والسهرة والتعب والكفاح ليصل إلى ذلك الحد الأعلى من حدود التوقع له والعكس بالعكس بالتهاون والكسل والخمول فقد أضاع الحلم بشكل غير متوقع لذلك يجب علينا أن نكون مختلفين ولا يتوقعنا أحد أبداً فاق حدود التوقع.... أي فاق التنبؤ له بعنصر المفاجأة. مفاتيح النجاح الأساسية للوصول للمفاجأة الغير متوقعة بالمرأة هي... ( الصبر والإصرار على النجاح والثقة بالنفس والإيمان بالله وحده ).

هل فكرت في يوم من الأيام ما معنى وآثار هذا اللفظ (فاق التوقع) وهل له مفعول السحر أم لا؟ وهل فكرت ما هو التوقع نفسه الذي تفوق عليه الشخص ذاته وكيف وصل أن يتفوق ويفوق حد ذلك التوقع بالنسبة له؟ وهل هذا التوقع كان إيجابياً أم سلبياً؟ وما الطاقة الممنوحة من تلك اللفظ والعامل النفسي لرد الفعل عن ما تعنيه الكلمة من معنى ومدلول؟ كلمة فاق جاءت من لفظ التفوق وتعني ما وصل إلي حد أكثر من حدود المعارف عليها وتعني الزيادة عن الحد المطلوب (زاد عن الحد)، والتوقع هو جزء من الخيال والتفكير المرسوم والخطة المقررة بالحس والإدراك ولها حدود معينة في ظل معطيات مدروسة وظروف محكوم عليها برد فعل معين يجب أن يكون شبه معلوم للآخر تماماً إذن جملة فاق التوقع أي زاد وتعدى الحدود المرسومة بالخيال لما سيحدث مستقبلاً وهذه الزيادة الغير متوقعة قد تكون بالسلب أو الإيجاب أي أنها تفوقت بالخدايع في الحكم الممنوح لها من العقل وحدود التوقع قد تكون إيجابية أو سلبية وبهذه الصورة البلاغية في اللغة العربية نكون وصفنا بكلمتين فقط تعبير كامل عن رد فعل شعورنا بالحدث وتأثيره علينا ولو كان قد فاق التوقع الإيجابي أي عبر بالتوقع لما يفوق التفكير ذات البرهان الطبيعي والحد الفاصل للوصول لمركز أعلى بكثير من حدود التوقع وهذا الخبر الإيجابي يعني الخبر السار أو النجاح الباهر أو الفوز الغير متوقع بالفعل ولو حدث العكس تماماً يكون فاق التوقع للهزيمة والتكرار والخزي والعار وخبية الأمل وهذا يؤدي لكافة الآثار السلبية الواقعة على كل من يتوقع والمتوقع له وخصوصاً من كان يتوقع له الأمل والخبر والنجاح بشكل أو آخر ولم يكن من المتوقع له الهزيمة والفشل أبداً وهنا بذلك اللفظ البسيط نعبر عن ما يدور بداخلنا من مشاعر فرح أو مشاعر حزن ومرارة على حسب المعطيات

## مصر المحروسة

شعر / م. مجدي عزيز - أمريكا



ويقتل أمينين  
ما دي موجه غداره  
وسحبانا بجداره  
لغلو في الدين  
الشرطه صحيح شاطره  
والشغله بقت خطره  
وبيموتوا المساكين  
والمصري بقى عصري  
وع الت رايح بجري  
وبيصدق كاذبين  
وعيله على القهوة  
بتتحرش على سهوه  
وبتقطع فساتين  
صحافتها بقت صفرا  
وبرامجها بقت عبرا  
وبتؤذي السامعين  
وأدى مصر المحروسة  
على حالها محبوسه  
ما بين عكا وحطين  
مشغوله بتفاهه  
والناس موش فاهماها  
ولا ناقصه قوانين  
أبو شبشب وطاقيه  
بيريدها طانقيه  
وف داهيه الباقيين  
وأبو بدله ونضاره  
بيقولك دي شطاره  
لو داس ع التانيين  
دي الدنيا مهيش دايمه  
لو قاعده أو قايمه  
ومداها إلى حين  
ودماعتنا راح تشف  
ودماغهم راح تتصف  
بالوعي يا عاقلين

قالوا مصر المحروسة  
أهى صبحت مهووسه  
بفتاوى في الدين  
ومسائل موش لينا  
والعقل يا ناس زينه  
وللا انتم ناسيين  
سارقاها السكينه  
والناس المسكينه  
ع الموجه راكبين  
فضائيه وإباحيه  
وبيان سوء النيه  
على إخوه مواطنين  
والكل بيسترزق  
والبعض بيتمهزأ  
على أديان آخرين  
وأدى مصر المحروسة  
لا بتزرع زرعايه  
ولا تصنع غلايه  
وبتاكل بالدين  
أسعارها في العالى  
وتجارها بتغالى  
والوزرا تايهين  
مدارسها مرصوصه  
وعلموها منقوصه  
بتخرج فاشلين  
مناهجها خرقاء  
بتخرج سفراء  
للعنف، الله يعين  
صحتها في النازل  
ولا يمكن تتنازل  
عن طب الدكاكين  
والزحمه كوم لحمه  
وزباله عماله  
تتكوم لسنين  
والفوضى بقت عاده  
والسرقه بزياده  
بتعدي الملايين  
وصبحنا في الغابه  
وفصايل تنغابى

## كتب مسيحية ونبذات وقصص وطرائف للنس أسطيونوس هنا

تطلب الكتب من مكتبة كنيسة مار يوحنا الحبيب  
كوفينا - كاليفورنيا  
0475 - 592 - (909)  
8847 - 592 - (909)

أدلة وحي  
الكتاب المقدس  
وسلامته  
من التحريف

شالوم وإبشالوم!  
أو السلام المفقود والسلام الموجد

شخصيات في الظل  
النس أسطيونوس راعىب هنا

علاقة كلمة الله بالصلاة

العمل الفردي

من الأوتار الطرية  
السلاسل النحاسية

ماريوتنا

THE DIVINITY OF CHRIST  
Fr. Augustine Hamra  
Coptic Church

عشيقنا يا رب هنا

## المسيح والمسيحي

### كتاب للدكتور / نبيل سليمان

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



ثمن البيع  
\$10  
أقل من نصف ثمن التكلفة

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

6754 - 360 (562)





Financial & Insurance Solutions, Inc  
Lic 6000224

نقدم الحلول المالية والتأمينية



WE DON'T SELL  
WE EDUCATE  
WE TREAT  
WE PREVENT

مختصين في التأمين على الحياة بكافة الأنواع وحسابات التقاعد والاستثمار

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

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

Free 30 Minutes Consultation for

التأمين على الحياة - الإستثمار - التقاعد  
اتصل 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.

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.

مجموعة رائعة من الترانيم القبطية والأغاني الروحية

للدكتور سامي فرج

متوفرة الآن على USB FLASH

في جميع مكتبات الكنائس ودير القديس أنطوني - بكاليفورنيا



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



الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا  
General Union of Egyptians Abroad - USA

وزارة الدولة للهجرة وشؤون المصريين بالخارج  
MINISTRY OF EMIGRATION AND EGYPTIAN EXPATRIATES' AFFAIRS



وزارة الإسكان والمرافق والمجمعات العمرانية  
MINISTRY OF HOUSING, UTILITIES & URBAN COMMUNITIES



الحضور مجاناً  
سجل الآن  
WWW.INVESTGOEXPO.COM



# investGO EXPO

## أول معرض عقارى مصرى فى أمريكا

TOP EGYPTIAN REAL ESTATE DEVELOPERS COMING TO THE USA  
أفضل المتخصصين القادمين إلى الولايات المتحدة في بيع العقارات المصرية

إستثمر للمستقبل

في المشروعات الجديدة بمصر

إمتلك وحدة سكنية أو تجارية بالعاصمة الإدارية الجديدة  
ومدينة الجلالة وألمين ومن أخرى بجمهورية مصر العربية

فرصة للإستثمار في أفضل مشروعات مصر وإنت في مكانك بأمريكا

إستمد للحضور وإستفيد من عروض حصرية على الوحدات المتنوعة

أول مرة برنامج خاص للـ VIP يتضمن مزايا وخصومات حصرية

تسهيلات غير مسبوقة للدفع على عدة سنوات

تواجد لبنوك وطنية مصرية للتعاملات البنكية داخل المعرض

خصومات خاصة تحصل عليها بحضورك المعرض مضمونة حتى بمعاك المعرض القادم - تخفيضات تصل إلى 40% عند الشراء نقداً

Own residential or commercial property in the New Capital, El Galala and El Alamein from the comfort of your own place  
Free Attendance.

Special discounts offered only in the expo.

Special financing terms.

VIP Program with exclusive incentives.

Enter a draw to win a free unit when you commit to purchase during the event.

REGISTER FOR FREE  
and receive many benefits.

Discounts Only offered in  
the USA Financing  
Available.

شارك في السحب  
لتربح وحدة سكنية  
مجانية  
عند شرائك وحدة سكنية  
أثناء فترة المعرض

خصومات  
خاصة تقدم فقط  
في المعرض

DATES

New Jersey

05/24/2022 - 05/29/2022

Hilton East Brunswick

Houston

05/31/2022 - 06/05/2022

NRG Stadium

Orange County

06/07/2022 - 06/12/2022

Orange County Fairgrounds

Los Angeles

06/14/2022 - 06/19/2022

Los Angeles Convention Center

TO BECOME AN EVENT SPONSOR 800 - 838 - 6713



REGISTER AT WWW.INVESTGOEXPO.COM