

Charismaaa  
Newspaper

كاريزما



CharismaaaNewspaper



Charisma daily  
كاريزما اليومى

الأربعاء ( 30-1 ) يونيو 2022 العدد 53 - السنة الخامسة

الهدف بين يديك

Wednesday - ( June 1 - 30 ) - 2022 - Volume No. 5 - Issue No. 53

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief  
Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير  
وانل لطف الله

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



www.charismadaily.com

كل ما يهم المهاجر العربى

نزل التطبيق - الApp الخاص بـ كاريزما على تليفونك  
باسم كاريزما ديلي charisma daily بالعربى أو الإنجليزى



Happy  
Father's  
-day-



TERMIKEPESTCONTROL.COM

Got termites?

Protect your home  
from termites

حماية منزلك من  
الحشرات المدمرة لأخشاب البيوت

TERMIKE  
PEST CONTROL

اتصل الآن للتحديد فحص مجاني



PR8832

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

with experienced termite inspector *Mickael Labib*

OUR TERMITE SERVICES

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



**Structural Fumigation**  
- Low Cost Termite Fumigation  
- Fumigation Warranty



**Termite Control Service**  
- Localized Termite Treatment  
- Preventive Solutions



**Termite Damage Repair**  
- Dryrot, Fungus & Termite  
- Prevent Future Damage

**\$200 OFF**

FIRST TERMITE CONTROL SERVICE

TERMIKE  
PEST CONTROL

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

**\$50 OFF**

TERMITE ESCROW INSPECTION\*

TERMIKE  
PEST CONTROL

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

20955 Pathfinder Road, Suite 100, Diamond Bar, CA 91765 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.theloandebals.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 للتقديره على الشراء

مكتب المددثشارة

جيهان توماس



الهجره و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

Tel: +1-310-203-2242 Fax: +1-310-203-2287

Email: gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.gihanthomaslaw.com

موقع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

## إنطلاق فعاليات كأس مصر في كرة القدم أول بطولة رياضية للإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمریکا

أقام الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمریکا، أول بطولة رياضية في كرة القدم لشباب الجيلين الثاني والثالث، تنافس علي اللقب أكثر من 12 فريق من الشباب المصريين في كاليفورنيا، وفاز فريق الأحلام بالمرکز الأول وفريق الإنصار بالمرکز الثاني، كما حصل فريق الإنصار علي كأس الأخلاق الرياضية، وبحضور القنصل العام لجمهورية مصر العربية في لوس أنجلوس والساحل الغربي سعادة السفير أحمد شاهين الذي سلم كأس البطولة للفريق الفائز وبحضور كلاً من القنصل محمد طه النائب للقنصل العام المصري، ورئيس الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمریکا الأستاذ رأفت صليب، ونائب الإتحاد المهندس هشام ستينه والعديد من أعضاء الهيئة التأسيسية للإتحاد وأبناء الجاليات المصرية والعربية في كاليفورنيا والولايات المجاورة في غرب أمريكا.

أشرف على الدورة من النواحي الفنية والتنظيمية الكابتن إيهاب زنجار رئيس اللجنة الرياضية بالإتحاد وباقي أعضاء اللجنة في الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمریکا كانت فعاليات هذه البطولة مميزة وبدايات قوية وموفقة من الجميع، وهذا جزء من اهتمامات الإتحاد للجالية العربية بأمریکا وخلق روح التأخي والترابط والعمل على تكوين روح الفريق في كل المجالات سعياً لرفع اسم مصر عالياً ومرتفعاً دأبنا في كل مجال وأى مكان.



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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر ورئيس التحرير  
وانسل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي  
د. م. جيون جنسدي

الإشراف على الموقع الإنجليزي  
نيفيس لطف الله

أزياء وموضة  
د. منسى أحمد شلبي

جياكسين فايق  
رياضة

كابتن / إيهاب محمد

كابتن / هانسي عزيز

فنون وديكور

سامر رياضي

نيرمين مورييس

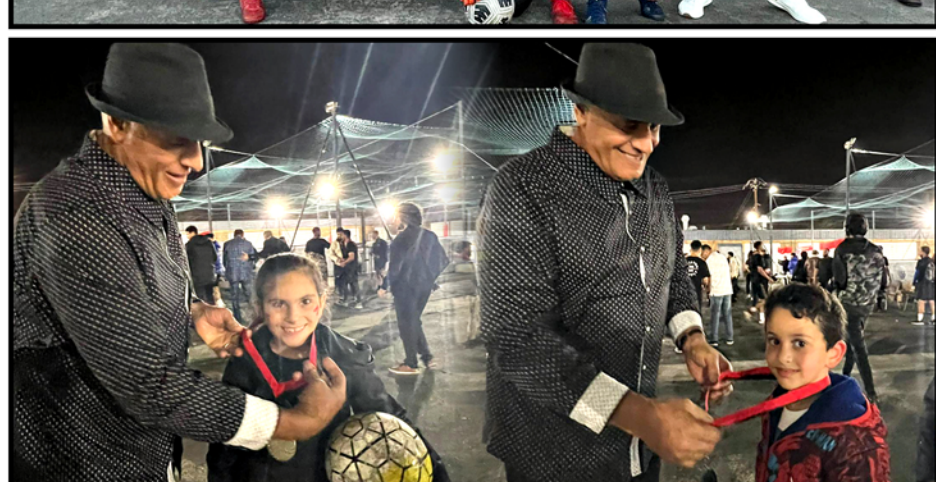
نيفيس مفرج

منال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - مازينا - ماجي  
أبو الفين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته



الإتحاد العام للمصريين بالخارج  
بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيارة موقعنا للتواصل والإشتراك  
في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org





www.elevatedbygrace.org

(714)983-4370

## يسر هيئة GRACE

أن تدعوا كل شباب الجالية العربية بجنوب كاليفورنيا  
لأنظم تجمع شبابي عربي

### يوم السبت ٩ يوليو ٢٠٢٢

حيث أكبر تجمع لتعارف الشباب من جميع الأعمار  
في إحتفال شباب المستقبل ويوجد في هذا اليوم برامج متنوعة مثل - ألعاب، مهارات، محاضرات يليقها أساتذة متخصصون في العلم  
ونجاح الحياة، جلسات حول موائد الطعام والمشروبات وجلسات سر متنوعة  
يبدأ الإحتفال من الساعة الحادية عشر صباحاً وينتهي الساعة الخامسة مساءً

على العنوان التالي

Mile Square Regional Park  
16801 Euclid St  
Fountain Valley, CA 92708  
Canopy # 2

SCAN THE QR CODE  
TO REGISTER



التسجيل من هنا

## أيضاً يوم الأحد ١٠ يوليو ٢٠٢٢ سيكون الإحتفال السنوي للأسرة العربية

للتعارف على الخدمات والأعمال التي تحتاج إليها في جميع مجالات الحياة  
مثل (مهاجرين، أطباء، خبراء شراء عقارات وقروض والكثير من أصحاب الأعمال الصغيرة)  
سوف تقابلهم وجهاً لوجه لكي تسألهم عن ما تحتاج إليه من معرفة  
وتأخذ ما تحتاج من معلومات وإستشارات مجانية  
سوف يوجد كل ما تحتاج إليه من ترفيه لك ولأطفالك من ألعاب  
بادر بإملاء إستمارة الحضور لأن عدد المشتركين محدود جداً  
الحضور للمسلمين فقط - الحضور على العنوان السابق  
نتمنى لكم يوم سعيد

# ما هي أعراض نقص الفيتامينات؟



فقر الدم لدى كبار السن.  
الوخز في اليدين والقدمين.  
التعب الشديد، والضعف العام.  
التهيج والانفعال.  
ضيق التنفس.  
شحوب البشرة واصفرارها.  
القرح في اللسان.

## أعراض نقص فيتامين ج:

الموجود في كل من البرتقال  
والليمون، والفراولة، والتوت  
والجوافة، والكيوي، والطماطم  
والجوز، والفلفل، والقرنبيط  
والبطاطا، والملفوف، والسبانخ  
والفلفل، وفيما يلي ذكر أعراض نقصه:

فقدان الشهية.  
فقدان الوزن.  
الإجهاد والتعب.  
الحمول. فقر الدم.  
ألم في العضلات والعظام.  
بقع حمراء صغيرة ناتجة عن النزيف  
تحت الجلد.  
أمراض اللثة.  
فقدان الأسنان.  
ضعف التئام الجروح.  
ضيق التنفس. تقلب المزاج.  
الاكنتاب.  
اليرقان الحاد.  
الحمى.

## أعراض نقص التغذية:

تعتمد أعراض سوء التغذية  
(بالإنجليزية: **Malnutrition**)  
على العناصر الغذائية التي يفتقر  
إليها الجسم، ولا توجد أعراض تشمل  
نقص جميع الفيتامينات؛ إذ إن  
نقص كل منها يسبب مجموعة من  
الأعراض المختلفة عن نقص آخر  
لكنّ هناك أعراض عامة تشير إلى  
تعرض الجسم لنقص ما، ومنها ما يلي:

شحوب البشرة.  
الشعور بالإعياء والضعف.  
صعوبة في التنفس. تساقط الشعر.  
الدوخة.  
الإمساك.  
التعاس.  
خفقان القلب.  
الشعور بالإغماء.  
الاكنتاب.  
الوخز وتميل المفاصل.  
مشاكل الحيض.  
ضعف التركيز.

## أسباب نقص التغذية:

توجد مجموعة من المسببات التي تؤدي  
إلى نقص في العناصر الغذائية، وهي كالتالي:

اتباع نظام غذائي غير صحي يفتقر إلى  
الفيتامينات والعناصر الغذائية الأخرى.  
الإصابة بمرض أو تناول دواء يعيق  
امتصاص أحد العناصر الغذائية.  
التعرض لنقص الحديد بالنسبة  
للمرأة الحامل عند عدم  
كفاية مخزونها منه للجنين.  
التعرض لعمليات الجراحة لعلاج  
البدانة (بالإنجليزية: **Bariatric surgery**)  
والتي تقلل من  
حجم المعدة بهدف فقدان الوزن  
مما قد يسبب نقصاً في التغذية.

**Pantothenic acid** الذي يوجد في  
البروكلي، والملفوف، والبطاطا البيضاء  
والبطاطا الحلوة، وحبوب القمح  
الكاملة، والفطر، والجوز، والفاصولياء  
والبازيلاء، والعدس، واللحم، والدجاج  
ومنتجات الألبان، والبيض، ويعتبر  
نقصه نادر الحدوث، كما أنّ الأشخاص  
الذين يعانون من ذلك غالباً ما يعانون  
من نقص فيتامينات أخرى في نفس  
الوقت، وفيما يلي ذكر أعراضه:

الصداع. التعب والإعياء.  
التهيج والانفعال.  
ضعف التناسق العضلي.  
مشاكل في الجهاز الهضمي.

## أعراض نقص فيتامين ب6:

والذي يوجد في الحمص، والتونة  
والسلمون، والحبوب الكاملة  
وكبد البقر، واللحم، والدجاج  
والبطيخ، والبطاطا، والسبانخ  
وفيما يلي ذكر أعراض نقصه:

الاكنتاب.  
التشوش والارتباك.  
الغثيان.  
فقر دم.  
زيادة خطر الإصابة بالعدوى.  
الطفح الجلدي أو التهاب الجلد.  
ضعف المناعة.  
الوخز أو الحذر والألم في اليدين  
والقدمين.

## أعراض نقص فيتامين ب7:

والذي يوجد في الكبد، وال فول  
السوداني، والسردين، والأفوكادو  
والموز، والفطر، والقرنبيط، وصفار  
البيض، وفيما يلي توضيح أعراض نقصه:

تساقط الشعر.  
طفح أحمر متقشر حول العينين  
والأنف والفم والأعضاء التناسلية.  
تشققات في زوايا الفم.  
تقرحات في اللسان.  
جفاف العينين.  
فقدان الشهية.  
الاكنتاب.  
الحمول والتعب.  
الهلوسة (بالإنجليزية: **Hallucination**).  
الأرق.  
الحذر والوخز في اليدين والقدمين.  
ضعف المناعة وزيادة القابلية للعدوى.

## أعراض نقص فيتامين ب9:

والذي يوجد في اللحوم، والأسماك  
والحبوب، والبقوليات، والخضار  
الورقية، والشمندر، والكبد  
ويؤدي نقصه إلى الإصابة بالتالي:

الإسهال.  
فقر الدم.  
الإعياء والشعور بالضعف.  
تقرحات حول الفم.  
مشاكل في الذاكرة والإدراك. تقلب  
المزاج.  
فقدان الشهية.  
نقصان الوزن.

## أعراض نقص فيتامين ب12:

والذي يوجد في البيض، والجبن  
والحليب، والسلم، واللحم  
والكبد، ويؤدي نقصه إلى:

الحرق.  
الاكنتاب.

تساقط الشعر.  
**أعراض نقص فيتامين هـ:**  
والذي يوجد في عدة مصادر مثل  
المكسرات، والذرة، والحبوب، والزيوت  
النباتية، والخضار الورقية، والبيض  
والكيوي، والمالجو، ويعتبر نقصه نادر  
الحدوث ما لم يكن الشخص مصاباً بحالة  
صحية تؤثر في مستويات هذا الفيتامين  
وفي ما يلي ذكر بعض أعراض نقصه:

الصعوبة في المشي والتوازن.  
الألم والضعف في العضلات.  
الاضطرابات في البصر.  
الاعتلال العام في الجسم.

## أعراض نقص فيتامين ك:

والذي يوجد في الخضار الورقية  
الخضراء مثل البقدونس، والأفوكادو  
والكيوي، ويؤدي نقصه إلى ما يلي:

نزيف شديد.  
الإصابة بالرضوض (بالإنجليزية:  
**Bruise**) بسهولة.  
تجلطات دم صغيرة أسفل الأظافر.  
نزيف الأغشية المخاطية.  
ظهور براز أسود داكن يحتوي على  
بعض الدم.

## أعراض النقص فيتامين ب1:

أو ما يُعرف بالثيامين (بالإنجليزية:  
**Thiamine**) والذي يمكن الحصول  
عليه من البيض، والبقوليات، والذرة  
والقرنبيط، والبطاطا، والبرتقال وفيما  
يلي ذكر أعراض نقصه:

فقدان الوزن.  
التعب والإعياء. التشوش والارتباك.  
فقدان الذاكرة على المدى القصير.  
تلف الأعصاب والعضلات.

## أعراض نقص فيتامين ب2:

أو ما يطلق عليه ريبوفلافين  
(بالإنجليزية: **Riboflavin**)، والذي  
يوجد في الأسماك، واللحوم، والدواجن  
والبيض، والأفوكادو، والبازلاء  
والمكسرات، والبقدونس، والبطاطا  
الحلوة، والسبانخ، والجرجير، والبروكلي  
ويؤدي نقصه في الجسم إلى ما يلي:

قرحة الفم.  
تشقق واحمرار الشفاه.  
جفاف الجلد.  
التهاب بطانة الفم واللسان والحلق.  
حساسية العين للضوء الساطع  
والإصابة بالحكة.

## أعراض نقص فيتامين ب3:

والذي يُعرف بالنياسين (بالإنجليزية:  
**Niacin**) والموجود في مصادر غذائية  
متنوعة مثل الدجاج، واللحم، والسلمك  
والحليب، والبيض، والأفوكادو  
والتمر، والطماطم، والخضار الورقية  
والبروكلي، والجوز، والبطاطا الحلوة  
والمكسرات، والحبوب الكاملة  
والبقوليات، بالإضافة إلى أحشاء  
الحيوانات، كالكبد، والكل، والقلب  
وقد يسبب نقصه الأعراض التالية:

الإسهال.  
الحرق.  
مشاكل واضطرابات في الجلد.

## أعراض نقص فيتامين ب5:

أو ما يُعرف بحمض  
بانتوثينيك (بالإنجليزية:

تُعرف الفيتامينات على أنّها مركبات  
عضوية ضرورية للمحافظة على صحة  
الجسم، ويُعد الغذاء أفضل مصدر لها  
ويمكن القول إنّ هناك 13 فيتاميناً مهماً  
للجسم، وتقسّم هذه الفيتامينات إلى  
نوعين؛ فالنوع الأول هو الفيتامينات  
القابلة للذوبان في الماء، والتي تتمثل  
في مجموعة فيتامينات ب، وفيتامين  
ج، ولا يستطيع الجسم تخزينها، ولذلك  
فإنّها لا تبقى فيه لفترة طويلة؛ حيث  
يتم التخلص منها عن طريق البول بعد  
فترة قصيرة، لذا يجب تناولها بشكل  
دائم لتعويض الفاقد منها، أمّا النوع  
الثاني فهو الفيتامينات القابلة للذوبان  
في الدهون؛ والتي يتم تخزينها داخل  
الأنسجة الدهنية والكبد لمدة طويلة  
وتضمّ كلاً من فيتامين أ، وفيتامين  
د، وفيتامين هـ، وفيتامين ك، ويتمّ  
امتصاص هذا النوع من الفيتامينات  
بمساعدة الدهون، ومن الجدير  
بالذكر أنّ الأطباء ينصحون باستخدام  
المكملات الغذائية في حالات معينة  
لتعويض النقص الشديد الذي يؤدي  
إلى الإصابة بالعديد من الأمراض.

## أعراض نقص الفيتامينات:

يحدث نقص التغذية عندما لا يمتص  
الجسم العناصر الغذائية، أو في حالة عدم  
حصوله على حاجاته اليومية منها، مما  
يؤدي لظهور العديد من المشاكل الصحية  
منها مشاكل في الهضم، واضطرابات  
الجلد، ونقص النمو (بالإنجليزية:  
**Stunted growth**)، وحتى الحُرف  
(بالإنجليزية: **Dementia**)، واختلال  
تكوّن العظم، وفي ما يلي أعراض  
نقص ومصادر كل فيتامين على حدة:

## أعراض نقص فيتامين أ:

أو ما يطلق عليه الريتينول (بالإنجليزية:  
**Retinol**)، ويوجد في مصادر متنوعة  
منها الكبد، والجوز، والقرنبيط  
والبطاطا الحلوة، والزبدة، واللحم  
والسبانخ، والبيض، والشمش، والشمام  
وتتمثل أعراض نقصه فيما يلي:

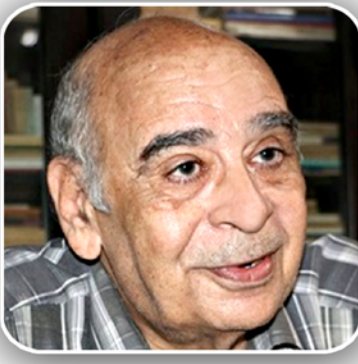
الإصابة بالعمى أو العمى الليلي  
(بالإنجليزية: **night-blindness**).  
تليّن القرنية (بالإنجليزية: **kerato-**  
**malacia**)، وهو اضطراب في  
العين يحدث نتيجة جفاف القرنية.  
جفاف الجلد وتقشره، كما قد يسبب  
زيادة في سماكة الجلد والشفاه واللسان.  
ضعف المناعة الذي يسبب التهابات  
في الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي.  
تأخر النمو عند الأطفال.

## أعراض نقص فيتامين د:

والذي يوجد في بعض الأطعمة، مثل  
الأسماك الدهنية، وصفار البيض  
والكبد، والحليب المدعم، كما يؤدي  
التعرض لأشعة الشمس إلى إنتاج الجلد  
لفيتامين د، ومن الجدير بالذكر أنّ  
نقص فيتامين د يعدّ من أكثر المشاكل  
شيوفاً؛ إذ يُقدّر عدد الأشخاص  
المصابين بنقصه بمليار شخص حول  
العالم، وفيما يلي أعراض نقصه:

الكساح.  
تليّن العظام (بالإنجليزية: **Osteoma-**  
**lacia**).  
الضعف والتعب.  
آلام العظام، والظهر، والعضلات.  
الاكنتاب.  
صعوبة شفاء الجروح.





## بقلم د. أحمد الخيسي

قاص وكاتب صحفي مصري

### إلى متى تستمر الحرب الروسية؟ وِمْ تنتهي؟

بدأت الحرب الروسية في أوكرانيا في 24 فبراير الحالي، وهاهي تدخل شهرها الرابع وتثير بذلك العديد من الأسئلة إلى جانب القلق العميق. إلى متى تستمر الحرب؟ وِمْ قد تنتهي؟. ولو أن العملية العسكرية كانت تستهدف تدمير مواقع وأهداف بعينها لكان لها أن تنتهي من مدة في ظل اطلاع الأجهزة الروسية على أماكن وطبيعة تلك الأهداف. وقد تواصل روسيا حربها إلى أن تجبر أوكرانيا على تغيير الرئيس زيلنسكي - حامل جواز السفر الإسرائيلي الذي يتباهى بأنه سيجعل من أوكرانيا "إسرائيل كبرى" - وانتخاب أو تعيين رئيس آخر يدرك أهمية وضرة حياد أوكرانيا بين الناتو وروسيا، والكف عن حشد أسلحة حلف الناتو على حدود روسيا، أو أن يقبل الرئيس الأوكراني الحالي بوضعية حياد بلاده بين المدافع الروسية وأموال حلف الناتو ومعداته العسكرية. وخلال الحرب يتم حشد ذكريات الماضي على الجانبين وقودا للحرب، واستنفار المشاعر القومية، والتذكير بأن روسيا كانت تحتل أوكرانيا قبل الثورة البلشفية إلى درجة إزالة النصب التذكارية الروسية في أوكرانيا ومنها تمثال القائد العسكري الروسي ألكسندر سوفوروف، الذي يمثل صفحة خاصة من الأمجاد العسكرية زمن فتوحات الامبراطورية الروسية وضم القرم وفنلندا وروسيا البيضاء وغيرها. ويجسد الجنرال سوفوروف نموذجا خاصا لدى الروس، لأنه خاض ستين معركة لم يهزم في واحدة منها، كما أنه صاحب كتاب "علم الانتصار" الذي قال فيه "كل ما هو صعب في التدريب يصبح سهلا في المعركة". تحشد أوكرانيا ذكريات الماضي الذي طواه الزمن منذ أن أصدر لينين مرسوم حق تقرير المصير الذي تحررت بموجبه المستعمرات القيصرية من البقاء ضمن روسيا، واستقلت على أساسه فنلندا وغيرها. أما روسيا فتحشد بدورها

ذكريات أمجاد الفتوحات التي كانت أمرا واقعا زمن الامبراطوريات الكبرى، ولهذا يكتب أديب كبير هو زاخار برييبين (ترجمت بعض رواياته إلى العربية) ويشير إلى القول الشائع: "الروس لا يبدؤون الحروب، الروس ينهاون الحروب" ويضيف إلى تلك المقولة أن الروس احقاقا للحق كانوا أيضا "يبدؤون الحروب" كلما كان ذلك قدرهم. وقد أشار الرئيس بوتين في خطاب له إلى خلع تمثال سوفوروف من مكانه، وقال بنبرة أسف: "لقد أزيل نصب تذكاري لألكسندر سوفوروف في بوتانافا.

ماذا يمكنني أن أقول؟ هل يمكن للمرء أن يتخلى عن ماضيه؟ عما يُسمى بالتراث الاستعماري للإمبراطورية الروسية؟. بطبيعة الحال لا تصلح أمجاد الماضي الذي ولي أن تكون ذريعة روسية للحرب، أيضا لا تصلح أحزان الماضي الذي ولي أن تكون ذريعة لأوكرانيا لمراكمة أسلحة الناتو على حدود روسيا. الماضي يجب أن يطوى، بأمجاد الغزو، ومرارة الآخرين، ولا ينفع خلال ذلك تأجيج المشاعر القومية لدى أي من الطرفين، خاصة عندما يطول أمد الحرب وتصيح أخبارها ماثرا للقلق، ولطرح التساؤلات عن احتمال نشوب حرب نووية، تهدد العالم بأسره. بدخول الحرب شهرها الرابع تتزايد الأسئلة، وتتضاعف المخاوف، ويغيب أفق التمسك بالنطق وصولا إلى حل يرضي الجميع، بعد أن أصبح الجميع طرفا في الحرب، البعيدين عنها، والقريبين منها، الذين يعانون من تبعات الأزمة الاقتصادية، والذين يعانون من تبعات الحرب العسكرية مباشرة. أمسينا جميعا طرفا في حرب لم نبدأها، ولسنا نحن من سينيها. عن الدستور المصرية



## بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة  
الإعلامية المتميزة

### أبناء الشيخ زايد.. في هيون مصر

«الشيخ زايد». كلمتان خفيفتان على اللسان ثقيلتان في كتاب مصر، تمثلان لدى كل مصري جملة مفيدة حاشدة بالمعنى والتاريخ المضيء. يكفى أن نذكر عبارة: «... بن زايد» ملقحة باسم علم إنسان، لنذكر على الفور حجم القيم الإنسانية والوطنية الرفيعة التي تربت عليها ذلك الإنسان. فجميع من اقترب من «الشيخ زايد»، رحمه الله، نهل من روحه الطيبة المفطورة على العطاء والتعطر، فكيف بأبنائه الذين اغتنوا بتعليمه الشخصي، وأثروا بإرث الصفات الموروثة!.

نبارك للشعب الإماراتي الشقيق انتخابه سمو الشيخ «محمد بن زايد آل نهيان» رئيسا لدولة الإمارات العربية المتحدة، خلفا لشقيقه المغفور له سمو الشيخ «خليفة بن زايد» الذي رحل عن عالمنا قبل أيام إلى رحاب الله. أعلنت مصر الحداد أياما ثلاثة، وسافر الرئيس «عبدفتاح السيسي» إلى الإمارات، لا لتقديم واجب العزاء وحسب، بل لتقبل العزاء مع أشقائه أبناء زايد في رحيل الفقيد الكبير الشيخ «خليفة بن زايد». فنحن المصريين تربطنا بأبناء زايد وشانح حب عميق وقربى، تمتد إلى عقود قديمة مع ميلاد الاتحاد الإماراتي عام 1971 على يد القائد العربي الاستثنائي الشيخ «زايد آل نهيان»، رحمه الله تعالى وأحسن مقامه في علينا، لقاء ما قدم لوطنه الشقيق وللعبوية ولنصر الطبية وللإنسانية بشكل عام. تجلت محبة الشيخ زايد وأبنائه لمصر في كل محك خاضته مصر في السلم والحرب، في العسر والبسر. في حربنا مع إسرائيل عام 1973 كان للشيخ زايد وأبنائه مواقف تاريخية لا تنسى. وفي حربنا مع الاحتلال الإخواني المقيت وجميع ما مررنا به من إرهاب ومحاولات خؤون لتدمير مصر، وحتى لحظتنا المشرقة مع «الجمهورية الجديدة»، كان لأبناء زايد مواقف راقية لا تنسى. والحق أن جميع أبناء زايد قد ساروا على النهج الحضاري الإنساني الرفيع الذي رسم معالمه والدهم الكريم، فآكلوا مشوار التشييد الحضاري والاستثمار في الإنسان على ذلك النحو المدهش الذي نلمسه في دولة الإمارات العربية الشقيقة، قيادة وشعبا، حتى صارت الإمارات خلال عقود قليلة أحد أعظم وأرقى دول العالم وأكثرها تحضرًا وإنسانية وتسامحًا، بفضل حكام وقادة اتقنوا «صناعة الحضارة وبناء الإنسان». لهذا أحبهم شعبهم، واحترمهم العالم بأسره، وصاروا نموذجا يحذوه كل قائد يقرر الارتقاء بشعبه ووطنه.

وتشرف الكتاب بتصدير راق بقلم سمو الشيخ «عبدالله بن زايد آل نهيان»، وزير الخارجية في دولة الإمارات العربية. اللهم أحسن مقام «الشيخ خليفة بن زايد» في فردوسك الأعلى وأحسن عزاء أشقائه وأبنائه وشعبه، وبارك مسيرتهم الحضارية الطيبة القادمة تحت قيادة سمو الشيخ «محمد بن زايد» حفظه الله.

عن المصري اليوم

نبارك للشعب الإماراتي الشقيق انتخابه سمو الشيخ «محمد بن زايد آل نهيان» رئيسا لدولة الإمارات العربية المتحدة، خلفا لشقيقه المغفور له سمو الشيخ «خليفة بن زايد» الذي رحل عن عالمنا قبل أيام إلى رحاب الله. أعلنت مصر الحداد أياما ثلاثة، وسافر الرئيس «عبدفتاح السيسي» إلى الإمارات، لا لتقديم واجب العزاء وحسب، بل لتقبل العزاء مع أشقائه أبناء زايد في رحيل الفقيد الكبير الشيخ «خليفة بن زايد». فنحن المصريين تربطنا بأبناء زايد وشانح حب عميق وقربى، تمتد إلى عقود قديمة مع ميلاد الاتحاد الإماراتي عام 1971 على يد القائد العربي الاستثنائي الشيخ «زايد آل نهيان»، رحمه الله تعالى وأحسن مقامه في علينا، لقاء ما قدم لوطنه الشقيق وللعبوية ولنصر الطبية وللإنسانية بشكل عام. تجلت محبة الشيخ زايد وأبنائه لمصر في كل محك خاضته مصر في السلم والحرب، في العسر والبسر. في حربنا مع إسرائيل عام 1973 كان للشيخ زايد وأبنائه مواقف تاريخية لا تنسى. وفي حربنا مع الاحتلال الإخواني المقيت وجميع ما مررنا به من إرهاب ومحاولات خؤون لتدمير مصر، وحتى لحظتنا المشرقة مع «الجمهورية الجديدة»، كان لأبناء زايد مواقف راقية لا تنسى. والحق أن جميع أبناء زايد قد ساروا على النهج الحضاري الإنساني الرفيع الذي رسم معالمه والدهم الكريم، فآكلوا مشوار التشييد الحضاري والاستثمار في الإنسان على ذلك النحو المدهش الذي نلمسه في دولة الإمارات العربية الشقيقة، قيادة وشعبا، حتى صارت الإمارات خلال عقود قليلة أحد أعظم وأرقى دول العالم وأكثرها تحضرًا وإنسانية وتسامحًا، بفضل حكام وقادة اتقنوا «صناعة الحضارة وبناء الإنسان». لهذا أحبهم شعبهم، واحترمهم العالم بأسره، وصاروا نموذجا يحذوه كل قائد يقرر الارتقاء بشعبه ووطنه.

تعلّم أبناء زايد من أبيهم أن بناء منظومة الوطن يبدأ من المعيشة اليومية للناس والوقوف على سؤال من أهم الأسئلة التي كثيرا ما تنسرع بالأجابة عليها ولا سيما لو اجتزنا في بعض من الأمور والتجارب الصعبة التي نظن في وقتها أننا منفردين من نمر بها وأنا الوحيدون من أتتلامه الله يمثل هذه الظروف القاسية ولو تجاوزنا اللفظ لقلنا هذه المناصب وكلامي اليوم لأولئك الناس من تسرب اليهم اليأس وملء قلوبهم من حموا على الله حكما غير عادل نتيجة ما مروا به من أحداث ومواقف وتجارب مؤلمة ودعوني أسائل معكم ألا يعلم الخالق ما سوف يبحث لي؟ ألا يعلم مستقبلي؟ ألا يعلم كيف ستسير الأيام وما تخفي لي؟ بالطبع هو يعلم لأنه كلي الوجود وكلي العلم فلا شيء يحدث لي في حياتي إلا بإسماح منه فعندما خلقتني وأبدع في خلقي لأبد أن أتيقن تمام اليقين أنه خلقتني لأعمال صالحه قد سبق وأعد لها لي فقط لكي أتممها وهنا أجد من يقول كيف تقول لي أن الله صالح وخطظه صالحه حياتي وانا قد فشلت وسوء الحظ يلاحقني ولم يكتب لي النجاح وكل ما أفعله بيؤء بالفشل ووصلت لي مرحلة ضياع الأمل وبادت كل مجهوداتي بالفشل ألم تسمع يوما أن كل الأشياء تعمل معا للخير للذين يحبون الله ومعنا هنا تعني حلوها ومرها ما يسرك وما يحزنك ما يدفعك للأمام وما يأتي بك للخلف.

المشكلة عزيزي القارئ أنك تريد أن تسير حياتك دائما على وتيره وأحده وكل أحداثها لابد ان

إعلاننا لكم الإتصال على  
+1(626)261-9969

له النجاح في هذا العالم ولم يستطيع أن يمنح دموعه من أن تنزل بغزاره وهو غير قادر أن يرفع وجهه إلى السماء خجلا من الهه فقط قرع علي صدره وهو منكس الرأس قانلا سامحتي يا رب لم أكن أدرك لم أكن أفهم أنك صنعت كل هذا لأجلي لأنك تحبني فقط سمحت لي أن أرسب هذا العام حتى لا أذهب للحرب لأنك تعلم أنه مازال لي وقت لأحياه لم يحن الوقت بعد لأن أموت وأنا في جهلي أنهمتكم بالظلم وأنك لا تعلم ما تفعل سامحتي يا رب سامحتي وهنا تغيرت ملامحه وآتت الأبتسامه من جديد ترتسم علي شفثيه وبدأ من وقتها علاقه مختلفه مع خالقه وأدرك أنه غير متروك للظروف والأحداث تحركه كيفما تشاء بل أن هناك اله في السموات يدير الأحداث وينظمها ويربثها حتى تفعل ما في الخير له.

أن كنت تشعر بأنك وحيد وليس لك من يسأل عنك أو يهتم لأمرك أقدم لك اليوم طبيبا متميزا خبير يتاديك باسمك ويعلم لك أنك شخص محبوب غير متروك بل شخصا مميزا مسرته أن يصنع كل شيء حسنا لاجلك حتى وأن بدت الصورة قاتمه وليس فيها بصيص من الأمل فقط، ثق أن الأمطار تأتي بعد الغيمه وأن الشمس تشرق بعد الغيوم ثق أن الله صالح وليس فيه ظم البته تعدد إلي أحضانه الان وتطلب منه الغفران بسبب جهلك وعدم فهمك ثق أنه ينتظر لك لأنه يحبك وسوف يرتب الأمور ويعالجها لتول جميعها الي خيرك لا تنسى أن الهك صالح.



## خاص لجريدة كاريزم

## بقلم هشام يوسف

### هل الله ظالم؟!

تكون بلا ألم بلا وجع وتنسى أنه أن لم يتواجد الألم بحياتنا لما دفعنا أن نتقدم خطوه واحده للأمام ونحقق أحلامنا وأماننا من خلال الأمان فمن سمح الله له بأعاقه في جسده نعم ليس الذنب ذنبه فقد خلقه الله هكذا فإن أستسلم لأعاقته المريره لحكم علي نفسه بالموت وأنه لا شيء يستحق أن يعييا لأجله لأن الله ظلمه حين سمح له بهذه الأعاقه لكن علي العكس نجده يقبل التحدي ويتأبر وينجح ويصل لأعلي المراكز سواء العلمية أو الرياضية أو أي ما كان أنجاهها ويكرم أمام العالم كله ووقتها تكون سعادته من الصعب أن تحصرها أو نعب عنها ودعني أسالك هل لو كان شخصا سويا صحيحا غير معوق كان ليصل لثل هذه المكانه؟

أجابتي المباشره لا فما سمح به الله له لم يجعله يفشل أو يتراجع للخلف بل دفعه لأن يتحدي أعاقته ويصر علي النجاح حتي نجح وتفوق وسبق ممن هم أفضل منه حالا وشكلا وقدرات والسر هنا أنه قبل مشيئه الله في حياته وأدرك أن الله عندما سمحت عنايته وأخذ منه شيء أو سمح له بأنه يفقد أحد أعضائه بالوقت ذاته ميزه بان عمره بأشياء أخري عوضته ودفعته للنجاح وأدرك وقتها أنه لولا أعاقته لما كان الآن ناجحا دعني أقول لك عزيزي القاري لا تنظر

لأمورك ووضعك من منظور ضيق ولا تنتظر أي من الناس أن يرثي لحالك أو يمد يد العون لك فباطل هو خلاص أين آدم حيث لا نجاه عنده فهو بشر مثلك ويعوزني الوقت لأذكر لك المنات من القصص التي تؤكد صلاح الله وعدله وحبه والتي هي صفات أصيله لا يستطيع أن يتنازل عنها أو يفعل عكسها فذلك الطالب في السنه النهائيه لكيه الطب بعد سنين من العناء والتعب والسهو وفي السنه النهائيه يفاجأ بأن كل دفعته قد نجحت وهو الوحيد الذي رسب ففجئ جنونه وسب ولعن وأنهم الله بأنه ظلمه وأنه لا يعلم ما يفعل وبعد عنه ولم يعد يصلي أو يطلب وجه خالقه وما هي الأبعثه شهوور وياتيه الخبر المفجع ألا وهو أن كل دفعته التي نجحت آتي عليها الدور ليتم الخدمة العسكريه المطلوبه منها وبالفعل ذهبوا جميعهم وكانت الأقدار ترتب لهم ما لم يتوقعوه أو يتخيلوه وأذ ببلادهم تدخل الحرب ويتم أستدعائهم ويذهبون للحرب جميعهم والمفاجأ هنا... لم يرجع منهم أحدا... ماتوا جميعا في الحرب وهنا تغير وجه هذا الشاب الذي لم يكتب



## الخيطة الرفيع



الروائي الكبير إحصان عبد القدوس، له رواية بعنوان الخيط الرفيع، يؤكد فيها أن هناك خيطاً رفيعاً بين الحب وغريزة التملك، هذا الخيط الرفيع موجود أيضاً بين الخيال والواقع، بين الحب والإعجاب بين المهوبة والصنعة، بين الإيمان والتدين هناك دائماً خيطاً رفيعاً كثيراً ما يسبب اللبس بين الأشياء، كثيراً ما يغمر بالنفس لكن العقل الواعي يقف له بالمرصاد وهنا بيت القصيد، هنا يتولد الصراع الدرامي داخل الإنسان، ويتوه بين المد والجذر، من يقود من؟ القلب أم العقل؟

من يكتشف ذلك الخيط الرفيع؟

هل إحساس القلب والفطرة التي يتميز بها يكفينا للفصل بين توأمان بينهما خيطاً رفيعاً؟ هل إعمال العقل والمنطق أقدر علي التقاط هذا الخيط الرفيع والتمييز بين هذا وذاك؟ هنا يكون الإختبار، وهنا يكون المآزق الأخر للنفس البشرية في إختيار من منهما، العقل أم القلب لتضعه علي منصة القضاء ليحكم ويفصل لك، بعضنا قد يختيار القلب دليلاً وقاضياً، والبعض الأخر لا يقبل بغير العقل علي منصة القضاء، وفريق ثالث يفضل الهرب، ويسلك مسلك النعامة بأن يخفي رأسه في الرمال. قد يبدو الأمر عصبياً وقد نتمسك ذلك الخيط الرفيع ويستعصي علينا، نحاول ونحارب دون جدوي. لكن الأمر جد بسيط، نعم جد بسيط. عندما تنبه يا عزيزي بجمال الزهرة فتتمتد يدك بحذر لتقطفها، فهذا يعني أنك معجب بها فعلاً، وعندما يدفك انبهارك بهذه الزهرة أن ترويبها وترعاها، وتسعد بها تتورق وتفوح عطراً دون أن تفكر في اقتطافها، إذا أنت تحبها، هذا هو الفرق هذا هو الخيط الرفيع بين الإعجاب والحب. الصناعي الماهر الذي يجتهد في أداء

عمله، قد ينتج سلعة، أو يؤدي مهاره فنيه تطابق ماينتجه الشخص الموهوب لكن الفرق في المنتج بين كلاهما، كالفرق بين الغذاء الطازج والغذاء المجمد الموهبه بها روح، ولها مذاق خاص، يفترق اتقانه، كالفرق بين الزهور الطبيعيه والزهور الصناعيه، دائماً يوجد خيطاً رفيعاً بين الأصل والتقليد. أيضاً بين الإيمان والتدين فرق شاسع، التدين مجرد قشرة، وصوره باهته وليس أصلاً قناع لا أكثر، ملامح زائفة، يبدو بالسطح ولا ينفذ الي الجوهر، صاحبه يبالغ في كل ماهو ظاهر للناس من ملابس وطقوس لأنه يتدين للناس وليس طاعة لرب الناس فهو يستجدي قناعاتهم بتقواه الزائفة يتقمص دور الورع المؤمن، وهذا التقمص يشكل عبناً عصبياً عليه ليل نهار، لذلك فان الصدا الكامن خلف القشره التي تكسوه سريعاً ما تكشف عوراته في اي لحظة عفويه أو اي موقف عصبي، لأنه مبني علي الزيف. أما الإيمان الحقيقي فيعطي سلاماً ونعمة صاحبه يهرب من التملق، لان الوداعة تسكنه، الرحمة والحب هما جناحي ذلك المخلوق الذي يعيش الإيمان الحق.



## قليل ولكن

إذ تقيف عند هذه الكلمة ذات الحروف البسيطة، أي كلمة "القليل"، تجد نفسك حائراً بين مدحها ودمها في نفس الوقت. صحيح أنها تعني الندرة أو الضالة في مفهومها ولكنها تختلف في عمق أثرها بحسب الموقف. فالقليل من الماء في حياة الإنسان عموماً يعني الموت تدريجياً له، بينما القليل من تناول الأملاح أو السكريات في الطعام، يعني السعي نحو صحة أفضل.

هناك أيضاً القليل من الرياضة التي تقيد قليلاً، بعكس الكثير منها الذي يفيد أكثر. والقليل من الكلام في أي حديث يعني القليل من الأخطاء. وفي أحيان أخرى قد يؤدي القليل من الكلام إلى سوء التفاهم في توضيح بعض الأمور. قليل من كلمات التشجيع والثناء قد يعني الحياة لكثيرين، وقليل من العتاب يعني الحرص على استمرار العلاقات. بينما قلّة فهم وتقدير مشاعر الآخرين تعني غياب الإنسانية والرحمة. تقليل التصرف بانسانية مع الآخر يعني تجاهل وعدم الاهتمام بالآخر، في الوقت الذي فيه الكثير من الود والاجتماعية مع الكل قد يجعل البعض يتعدى الحدود. القليل من لمسات الحب والود تفرق كثيراً مع من لمسته إذا كانت من القلب، والكثير منها أفضل وأفضل إذا كانت مع الشخص المناسب. وقليل من الدعابة قد تكسر حاجز الغربة مع الآخر.

القليل من الغضب يعني إنساناً ناضجاً وفي أوقات أخرى القليل من الغضب قد ينم عن إنساناً شريراً قد يكتم غيظه للإنتقام

فيما بعد. إذن "القلة" هي سلاح ذو حدين. القليل من العمل يعني إنتاجاً أقل وعائد أقل في حين أن مع كثرة العمل تنتج الأخطاء أيضاً. والقليل من المال ينتج الأزمات، في حين أن الكثير قد يسبب المشكلات والخصومات. هناك القليل من الفشل في بعض المجالات الذي قد يفتح طرقاً أخرى لمجالات أفضل.

وهناك القليل من المعرفة في شتى العلوم التي تعتبر أفضل من عدم العلم بها من الأساس، في حين أن الكثير من المعرفة أو التبحر في علم معين قد يؤدي إلى القلق في بعض الأوقات كعلوم الفلسفة أو علم النفس أو الطب. قليل من معرفة آراء الناس عنا قد يفيد في بعض الأحيان، وليست كل الناس سواسية في الاتفاق معنا أو الإختلاف عنا. في كلتا الحالتين علينا ألا نعش كرد فعل لكل رأي يقال عنا، ولكن نهتم فقط بما يبيننا من هذه الآراء.

قليل من الحزن يساعد النفس على معرفة معنى وقيمة الفرح في أوقات أخرى. وقليل من البكاء يغسل العين وينعش القلب بدل الكتمان. قليل من الصبر لن يجد بحجم الكثير منه، بينما الكثير من الإنتظار قد يؤدي حياة الآخرين في أوقات أخرى. إذن ليس كل قليل ضئيل، وليس كل قليل ضار. فأحياناً يعني القليل الكثير، وأحياناً يعتبر نافعاً. في الوقت الذي فيه ليس كل قليل ميزة، فأحياناً نحتاج للكثير للسعي نحو الأفضل، وذلك بحسب إحتياج الموقف.

## نقطة ومن أول السطر



لا تحاول أن تعيد حسابات الأمس وما خسرت فيه إلا لكى تتعلم من الأمس فقط بدون الندم عن ما فاتك...

فالعمر حين تسقط أوراقه لن تعود مرة أخرى ولكن تعلم مع كل ربيع جديد سوف تنبت أوراق أخرى، أنظر إلى تلك الأوراق التي تغطي وجه السماء، ودعك مما سقط على الأرض فقد صارت جزءاً منها. عليك أن تصدق أن أهدافك قابلة للتحقيق فعندما تؤمن بذلك فإن عقلك يبحث عن وسائل تجعلها تتحقق، لا تجعل التردد يهزمك. نقطة ومن أول السطر.

هذا ما أقوله لنفسي عندما أواجه أي تحديات عزيزي القارئ: في هذه الحياة لا تولد ملائكة بل يولد بشر بكل ملامحهم وصفاتهم... الخبير والشر النقاء والخيب الحب والكراهية الحقد والغيرة... الخ وهكذا تتكون مفردات الحياة في كل العصور والأوقات أيضاً كل الشعوب والجنسيات فالإنسان هو إنسان في أي مكان وأى زمان فلا تتوقع عند إتخاذ قرار بالرحيل من بلد إلى آخر ستجد هناك الملائكة... بالطبع لا. فالإنسان هو إنسان فقط مع إختلاف اللغة والثقافات والمعتقدات والتربية وشكل النشأة لكل شخص على حدى، فيعرف الإنسان على أنه كان بشري يتكوّن من طبيعتين (مادية وروحية)، وهو أيضاً خليفة الله تعالى على سطح الكرة الأرضية، فهو المسؤول عن إصلاح سطح الأرض وعمارتهما والسعي بجد في سبيل تطوير المجتمعات البشرية في كافة نواحي الحياة، وإبتكار كل ما من شأنه تيسير سبل الحياة من خلال العمل والإجتهد دائماً بدون ملل أو يأس. لا يمكننا أبداً الحكم على حياة الآخرين لأن كل شخص أدري بألمه وخيبة أمله ومدى الحجم الواقع عليه من مرارة ووجع نتيجة لظروفه، فعلينا أن نتعلم تضميد جراح الآخرين وإخراج أجمل ما فينا بعد كل تجربة من تجارب الحياة، ونحاول نسيان الألم وتقبل الواقع ونطوعه لصالحنا فالنسيان نعمة كبيرة وهبه من الله للبشر. التحدي في هذه الحياة كثيراً ما يكون بداية لرحلة جديدة أكثر نجاحاً.

كثيراً ما نواجه في حياتنا الكثير من العقبات والإحباطات والمنافضات الشريفة والغير شريفة، بالإيمان والعمل والعزيمة والقوة والجهد والإرادة نجتازها وعند تجاوزها نكتشف إنها ليست بالصعوبة التي كنا نتخيلها والتعامل مع هذه العقبات التي نواجهها في حياتنا هي المدرسة التي تصنعنا ولنجعل من هذه العقبات اسباباً للنجاح. واكتساب الكثير من الخبرات فبدون الفشل لن نشعر بفرحة النجاح، ثق بشخصك وقدراتك ولا تخاف من الصعوبات والأحلام التي تراها مستحيلة لتحقيق هدفك. وهنا نستعرض مثال لإمرأة ابنة الخادمة والحلاق.. تعصب، تعاطى المخدرات وتعجب طفلاً غير شرعياً!! وتسميه كنعان لأن هذا الاسم يعنى الأرض الجديدة أو المنخفضة ثم يفارق الحياة بعد أسبوعين من ولادته. تحددت الصعاب وصعدت فوق العقبات لتصل لقمّة الشهرة والنجاح إنها الإعلامية العملاقة أوبرا وينفري (Oprah Winfrey) أغنى الأمريكيات الأفارقة في القرن العشرين في العالم والمليارديرة السمراء الوحيدة لمدة ثلاث سنوات على التوالي والمرأة الأكثر نفوذاً في جيلها وهي مقدمة برامج حوارية أمريكية وممثلة مسرحية وشخصية عالمية تحظى بالإهتمام على مواقع الإنترنت والتواصل الإجتماعى والصحف والمجلات العالمية وفي القنوات التلفزيونية والاذاعية حوا العالم. وصلت لكل هذه المناصب بالرغم من طفولتها الصعبة فقد ولدت في المناطق الريفية الفقيرة في ميسيسيبي وتربت عند جدتها بعد إنفصال والديها وتعرضت للإغتصاب وهي طفلة في سن التاسعة وبعد المراهقة المضطربة في المجتمع الزراعى إنتقلت للعيش مع والدها وتحددت كل هذه الصعاب وتفوقت على نفسها وعلى ظروف حياتها الصعبة والتحقت بجامعة ولاية تينيسى من خلال

منحة تعليمية حصلت عليها حيث كانت من أوائل الطلاب الأمريكيين من أصل إفريقي مما سبب لها صعوبات عديدة في الجامعة. في بداية حياتها العملية عملت كمراسلة لإحدى القنوات إلى أن صارت صاحبة أشهر برنامج حوارى الأعلى تقييماً من نوعه في التاريخ والذي إستمر لمدة تزيد عن العشرين عاماً. بالرغم من كل هذه النجاحات لم تنسى ما تعرضت له في طفولتها وما عانت منه وحولت كل هذه الصعاب إلى طاقة إيجابية سخرتها لحل مشاكل الناس ومساعدتهم. من أعظم أعمال أوبرا الإنسانية هو قيامها بتبني خمسين ألف طفل إفريقي، عندما كانت في زيارة لقارة أفريقيا، وذلك في محاولة منها للمساهمة في حل مشكلة الفقر المزمن الذي يعاني منه الكثير من أطفال أفريقيا. كما أسست مؤسسة حياة أفضل بالتعاون مع جامعة تينيسى وهي الجامعة التي درست فيها، وصنعت على مدار تاريخها الكثير والكثير من الأعمال الخيرية المفيدة للمجتمع. وبذلك جعلت من الصعاب في حياتها بداية لطريق النجاح والعتاء والإحسان. تختصر أوبرا قصة حياتها في كلمات بسيطة وهي (السعي لأقصى تعبير عن الذات). فقط.. نقطة ومن أول السطر...

علينا أن نواجه العقبات ونتحدي الصعاب بالإيمان والعمل والمثابرة والإجتهد. عزيزي القارئ: "ما الأسد إلا مجموعة خراف مهزومة" هذه العبارة هي للشاعر الفرنسي بول فاليري، وقد ألهمت هذه المقولة المفكرين والباحثين الكثير من الأفكار والفلسفات ولو أمعنا النظر فيها لوجدناها حكمة جديرة بالدراسة والتأمل.. فهي تنظر إلى هذا الحيوان الشجاع والمفترس (الأسد) بعين السبب الذي جعله بهذا الوصف لا بعين الواقع والنتيجة فلولا الخراف لما كان الأسد أسداً!!! ولقد أقر العقل بأن الأشياء تُعرف بعكسها فشجاعة الأسد هنا جاءت بعد مقارنتها بجبن الخروف، أو لفهمها بنحو اخر... هو أنّ شجاعته عبارة عن مجموعة متراكمة من الإنتصارات التي خاضها مع ضحاياها (الخراف) وبالتالي تولد عنده هذا الرصيد الكبير من الافتراس والقوة... فقط علينا أن نواجه كل تحدى في هذه الحياة بقوة وصبر وإيمان وأمل لكى لا تصبح مفعول به (خراف) في هذه الحياة.

هناك منح وهبات لا تشتري، هناك الأجاب والأصدقاء والعائلة والذكريات الجميلة والسمعة الطيبة والأخلاق الحميدة والمواهب والقدرات، وهي نعم عظيمة قيمتها أكبر بكثير من قيمة أي مال. نعم، قد يمنحك المال أشياء مادية ولكنها تكون أشياء مؤقتة وإلى زوال أما المواهب الشخصية والسعادة الحقيقية والصدقة والحب والصدق وغيرهم من نعم هم أفضل هدايا الحياة التي لا تكلف على الإطلاق أي أموال، بل في مضمونها لا تقدر بمال. عندما تحب ذاتك، تتعلم كيف تقدرها أكثر، ولن تدع أحد يحبطك بسهولة أو يؤذيك، وبالطبع حبك لذاتك وتعلمك كيف تقدرها نعمة عظيمة يمكنك إمتلاكها. إذا كنت غير قادر على أن تحب نفسك فلا تستطيع حب وإحترام الآخرين. كل ثانية لحظة من لحظات عمرك في هذه الدنيا هي نعمة عظيمة وفرصة يهبها الله عز وجل لك، لتعمل وتجتهد وتسبح وتعطي وتكون شخص منتجاً ونافعاً لمجتمعك بدون إحباطات فإنك ستحاسب على هذا فيما بعد، فكن واعياً لما تصنعه في حياتك.

عزيز القارئ: عليك أن تتقبل حقيقة أن بعض الأشياء لن تكون لك، وعليك أن تتعلم تقدير الأشياء الفريدة التي تملكها أنت وحدك وتطورها وتجوّدها مع المثابرة والاجتهاد والإرادة ستصل إلى ما تريد... فلنك مجتهد نصيب.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

## أوراق من شجرة حياة أين أنت؟!!



أكد لنا نعم انه اول سؤال يسأله الله لادم بعد سقوطه في الخطية واحسن انه عريان فاخترنا قانلا آدم اين انت؟ وبالتأكيد نحن جميعا بنى آدم . بماذا اجيب حين يسألنى الله نفس السؤال الذى ساله من حوالى ستة آلاف سنة؟

### (1) أين يوجد قلبى؟

لانه حيث يكون كنزى هناك يكون قلبى ايضا . فما هو كنزى ؟ اى ماهو اغلى شى عندى ؟ المال ؟ الشهرة ؟ المركز الادبى ؟ المسرات ؟ العلم ؟ لقد قال معلمنا بولس الرسول ( خسرت كل الاشياء وانا احسبها نفاية لأربح المسيح ) أسأل نفسى هل استطيع ان أقول هذه الجملة من كل قلبى ؟

### (2) أين يجد فكري؟

ماهو الشئ الذى يشغل بالى دائما ؟ هل ما يشغلنى طموحاتى ورغباتى العالمية الجسدية ؟ لقد أعطانا السيد المسيح مثل الغنى الفسى فى انجيل لوقا 12:16-20 كان للغنى الفكر العالمى قانلا يا نفسى لك خيرات كثيرة موضوعة لسنين كثيرة فاستريحى وكلى واشربى وافرحى فاعطاه السيد المسيح صفة الغباء . ومن افكارى تتحدد حياتى .

### (3) أين أسكن وأكون؟

اين مكان راحة بالى وفكرى وقلبى حين أكون بمفردى ؟ يخبرنا سفر الرؤيا لملائكة

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغناطيوس حنا

## قصص قصيرة وطرائف

### هل يدخل المحامون السماء؟

كان المتبجح القمص يوحنا عبد المسيح كاهن كنيسة العذراء بالمعادي فى الخمسينيات كلما قابلنى بادرنى بالقول: "المحاميين مش هيدخلوا السماء، من فضلك شوف لك شغلانة ثانية!" وقد روى بروحه المرحلة القصص التالية .... دخل أحد المحامين السماء فوجد بطرس الرسول واقفاً على الباب فعرّفه المحامى وقال له: "لابد انك بطرس الرسول العظيم فأنت الذى دعاك المسيح الصخرة .. وأنت الذى أعلنت أنه المسيح ابن الله الحى فقال لك طوباك .. أنت الذى مشيت على الماء وأقمت الموتى وكان ذلك يشفى المرضى .. وأنت الذى حضرت معه التجلى وجشيمانى .. أنت الذى كتبت رسالتين فى العهد الجديد .. وأنت الذى رحبت ثلاثة آلاف نفس فى يوم الخمسين بعبضة واحدة ..

وأنت الذى صلبت من اجل المسيح منكس الرأس!" وظل المحامى يعدد أمجاد بطرس حتى وصل الى القول: "بس يا خسارة ...!!" فقال بطرس: "خسارة ليه؟" فأجاب المحامى: "بعد كل ده يشغلك بواب؟! وباقى التلاميذ الأقل منك متمتعين فى داخل السماء بكل شئ؟! وتضايق بطرس وبدأ روح التذمر يدخله وسأل "وما العمل؟" وأجاب المحامى: "قدم شكوى والتماس او تظلم للعزة الالهية وانا مستعد اكتبها لك فوراً" وكتب المحامى شكوى كبيرة ودلف الى الداخل فقابل شاباً وسيماً وجهه يضيئ بنور باهر، فقال له: "لابد ان تكون أنت يوحنا الرسول الحبيب والتلميذ الذى كان يسوع يعبه". فقال: "نعم أنا هو". وانبرى المحامى يقول: "يا سلام .. حقاً أنت أعظم تلميذ فأنت الذى كنت تتكأ فى حضن يسوع .. وأنت الذى كتبت أنجيلاً رائعاً وثلاث رسائل وسفر الرؤيا .. وأنت الوحيد الذى وقفت مع المسيح وقت المحاكمة وتحت الصليب .. وأنت الوحيد الذى اتمنك على امه العذراء واعتبرها أمك وانت ابنها بدلاً منه.. وهذا فى الوقت الذى هرب فيه الجميع بما فيهم بطرس الذى أنكروه امام جارية! والعجب أنه بعد هذا كله يعطى بطرس سلطة على الباب ليدخل من يشاء ويمنع من يريد ويتركك أنت بلا عمل ولا سلطة فى الداخل هكذا!!" وبدأ يتضايق يوحنا ويتذمر ويسأل "وما العمل" وأجاب المحامى: "لازم تتظلم. أنا محامى ومستعد ان اكتب لك شكوى وتظلم الان حالاً". وبعد بضعة ساعات اكتشف الله ان الكثيرين غاضبون ومتذمرون لأول مرة فى تاريخ السماء .. فقال: "آه ... لابد ان محامى دخل هنا خطأ. ممنوع دخول هذا الصنف للسماء مرة أخرى!!" وظل ابونا يوحنا يكرر لى هذه القصة كلما رأى ويقول لى: "أنصحك شوف لك شغلانة أخرى ...." حتى تحقق طلبه!!

### الأمر خرج من يدي

أنتقد أحد شعراء عصر النهضة صورة لمايكل انجلو أنتقاداً تهكمياً لادعاً. فرد عليه الرسام والفنان العملاق أنتقامياً بأن رسمه كشيطان فى الجحيم وله قرنين وذيل. فغضب ذلك الشاعر وذهب يشكو انجلو الى بابا روما. وهنا قال له البابا: "أنا أسف جداً لا استطيع ان أعمل لك شيئاً لأنه لو كان أنجلو قد وضعك فى المظهر لاستطعت اخراجك منه، أما وقد وضعك فى الجحيم فقد خرج الأمر من يدي!!" اننا نرفض بدعة المظهر لأنها مخالفة للكتاب المقدس ولكفاية كفارة دم المسيح وغير أصيلة فى الكنيسة الكاثوليكية نفسها (اذا أردت مزيداً من المعلومات فاقرأ كتاب قداسة البابا شنودة عن بدعة المظهر).

\*\*\*

### شاطر ومش طور

دعى قداسة البابا شنوده حضور أحد اجتماعات مجلس الشعب. وكان ترتيب البروتوكول ان يجلس عن يمين البابا فضيلة شيخ الأزهر الدكتور عبد الحليم محمود وعن يساره فضيلة الشيخ المفتى. وقال الأخير للبابا مداعباً: "ادى إحنا عملناك سندوتش فى وسطنا!" وهنا أجابه البابا على الفور قانلاً: - السندوتش حسب تعريف المجمع



اللغوى هو "شاطر ومشطور وبينهما طازج" فالان أنا الطازج، شوفوا انتم بقى مين فيكم الشاطر ومين المشطور؟! وضحكوا متعجبين من سرعة بديتهته.

\*\*\*

### أغنى رجل فى المدينة

مر يوماً أمير إحدى المقاطعات برجل مسن يدعى يوحنا ... كان معروفاً بتدينه وكان له صوت جميل .. لا يفتأ يرتفع بالتسبيح بين وقت وآخر أثناء قيامه بعمله السيط. وكان يوحنا فقيراً .. رث الثياب .. سقطت أغلب أسنانه ومع ذلك لم يكن يرى إلا بشأ يبدو عليه علامات السعادة والرضا الكامل. واذا كان الأمير ممتطياً سهوة جواده فى إحدى الأمسيات سمعه يرتل، وكان ممن يشجيه الصوت الجميل .. فاقترب منه وسأله قانلاً: ماذا تقول فى ترنيمك يا يوحنا؟

- أسبح الله وأشكره.

- علام تشكره؟ على فقرك؟

لست أرى فيك ما يدعو للشكر.

- اشكره لاني أتمتع بالبصر بينما غيرى محروم منه .. وأشكره لاني اجد لقممة العيش، وأشكره لأجل نعمة الايمان به ومعرفته.

- ماذا أكلت هذا الصباح؟

رغيفاً من الخبز الطازج وكوباً من الماء العذب. عندئذ ضحك الأمير وقال متهكماً:

- هل هذا يكفي؟ ان كلبى يأكل رطلين من اللحم يومياً .. أنك مجنون حقاً ...

ثم تركه وذهب الى قصرة .. ولكنه أوى الى فراشة وبدا النوم يغشى عينيه .. رأى فى حلم ملاكاً يقول له: فى هذه الليلة تؤخذ روح أغنى رجل فى المدينة ... وتكرر هذا الحلم ثلاث مرات ..

فانزعج الأمير لأنه كان أغنى من فى المدينة .. فاستدعى الأطباء الذين كشفوا عليه فلم يجدوا به علة .. ثم استدعى مستشاريه القانونيين ليقسم ثروته فلا يصبح أغنى من بالمدينة. ولما أصبح الصباح سمع دقات أجراس الكنيسة تدق دقات حزينة تعلن انتقال شخص فى هذه الساعة من اليوم.

وسأل الأمير من توفى فأجيب .. انه يوحنا! عندئذ أفاق الأمير لنفسه وقال: حقاً كان أغنى انسان فى الأمانة فقناعته وشعوره بالكفاية ورضاه .. هذه جميعها هى الغنى الحقيقى الكامل.

ومنذ ذلك اليوم تغير حال الأمير تغيراً كاملاً.

\*\*\*

### هل نسيت؟

سال أحد الملحين فتاة مسيحية صغيرة: "هل حصلت على هدية فى الكرسماس؟" فأحنت الصبية رأسها بأسف وأجابت: "لا". فقال الرجل: "أرايت. هذا ما فكرت فيه. الله لم يسمع صلاتك!" وردت الفتاة فوراً: "أنا متأكدة أن الله أخبر شخصاً ما أن يحضر لى هدية ولكن هذا الشخص نسى. ألم يخبرنا الله جميعاً أن نطعم الجياع ونساعد الفقراء ونزور المرضى والمنكسرى القلوب؟ فكم منا قد نسوا توصيل هداياه؟!"

\*\*\*

### هل حقاً لانساء فى السماء؟

أستنتج أحدهم على سبيل الدعابة من الآية التى تقول: "وحدث سكوت فى السماء نحو نصف ساعة" (رؤ 8 : 1)، انه لا وجود للنساء فى السماء، وإلا لما استطعن السكوت عن الكلام والترثرة نصف ساعة كاملة!!

\*\*\*

### وصية حماة حكيمة

قدمت حماة حكيمة نصيحتها الى ابنتها ليلة زفافها: افعلى مثلى ... إقنعى نفسك بأنه لم يعد لك أب ولا أم ولا خال ولا عم. بل هناك فى طول طريقك المقبل شخص واحد أنت مطالبة بأن تكرسى حياتك له. وهو زوجك. وأن هذا الإنسان يجب أن يظل فى نظرك أجمل رجال العالم وأرقاهم وأقربهم ألى قلبك. أنا أمك وأقول لك هذا.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فاوى يوسف

إعلامى ومقدم برامج

## Comfort Zone

### أختار الى شبهك:

لما تختار اختار ناس شبهك شبهك مش طبقه إطلاقاً...

شبهك دي معناها شبه اخلاقك شبه قيمك شبه مبادئك شبه تربيتك شبه فكرك شبه عطانك شبه تصرفاتك شبهك فى علاقاتك الاسريه وعلاقاتك الاجتماعيه شبهك فى طريقه المعيشه الناس الي تكون شبهك عند حدوث الخلاف. اختار الي شبهك عشان لو اختارت الي مش شبهك حتفضل طول عمرك غريب وحتفضل طول عمرك تدور على الي شبهك.

### أقطع علاقتك:

أصعب قرار ممكن تاخده فى حياتك إنك تقرر تقطع علاقتك بحد كنت بتعبه أكثر من نفسك لمجرد انك تحافظ على كرامتك وتبطل تعرف عنه أى حاجة أو حتى تهتم لتفاصيله هو قرار صعب وفيه تحدى مع نفسك شوية بس مش أعلى من كرامتك وإحساسك انك شخص كويس وتستحق تتحب وتتعامل معاملة أحسن من كدا

### ماتجيش على نفسك:

لما تلاقي نفسك عملت زي معملتش متعملش تانى لما تلاقي نفسك جيت على نفسك زي ماجيتش متجيش على نفسك تانى ولما

تلاقي نفسك أن التنازلات والتضحيات بقت بتاخذ من صحتك وطاقتك النفسيه ومجهودك يبقي متجيش على نفسك تانى ولما ال 1 يتساوى بالصفري يبقي نوفر طاقتنا لنفسنا ونشاف زي ما نشاف

### ريح نفسك:

هيجي عليك وقت وهتتحول حرفيا لا هتتعبت ولا هتتجادل لا هتفتقد حد ولا هتتدور على حد الي هيكلمك هتترد عليه والى هيبعد عنك مش هتسأل عن سبب بعده هتسمع كلام مش عاجبك

لكن مش هتترد هتتس إنك أكبر من إنك ترد على شوية كلام سخيف من شخص أسخف وإن راحتك وسلامك النفسى أهم بكثير من إنك تتجادل حد مالوش قيمة

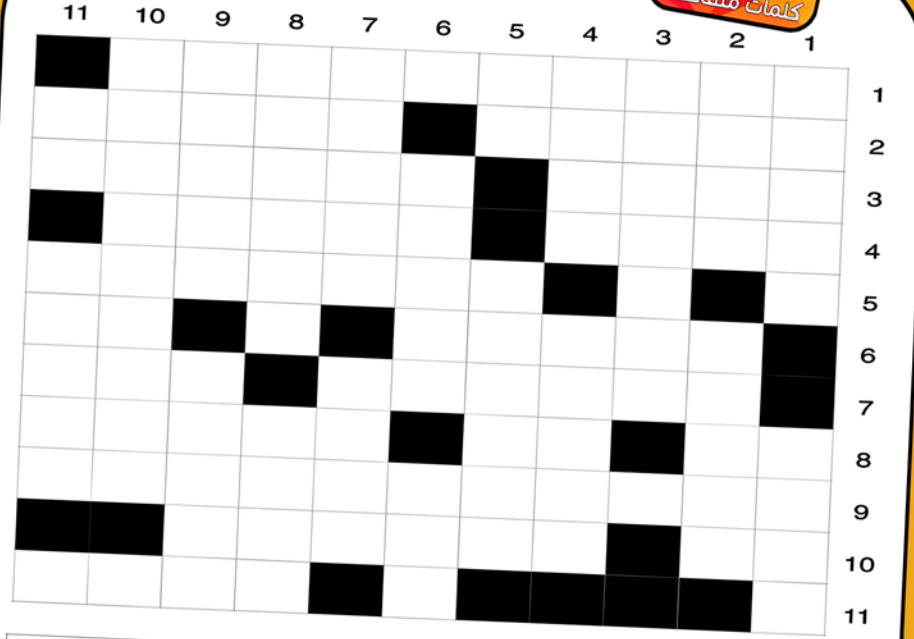
### باختصار شديد ال comfort zone:

انك تكون كونت نظام مريح ليك بدون دوشة و صراعات سواء كان مشروع صغير أو قهوة ولمة اصحاب محدودة أو قصة حب طويلة الامد أو روايات و افلام وقعدة حلوة باختصار هى دايرة محدودة بتعتزل فيها اكبر كمية ممكنة من البشر.

Charisma Daily  
www.charismadaily.com  
جريدة  
لكل العالمية العربية بالبريكما  
www.charismadaily.com



كلمات متقاطعة إعداد/ هشام الخطيب



أفقياً:

1	من أحياء مصر القديمة
2	سيدة تعمل عمل المدير
3	يكبر ويفترع
4	شعور بالأمل والتوسل
5	هيئة الإحصاء مسؤولة عن ..... السكانى (اكمل)
6	حيوان رمادي وضخم وله خرطوم (مكوسة)
7	مرادف يفتحه أو يضيغها (مكوسة)
8	فعل أمر من قام
9	منطقة جغرافية مشحونة سياسيا وتاريخيا وطاقيا
10	ما يقوله الغراب للغرب
11	اله الشمس الذي أعلن عنه اثنا عشر

عمودياً:

1	أخت الأمير وابنة الملك
2	سطل أو وعاء ماء (مكوسة)
3	من أشهر واضعي علم النحو واللغة
4	تعبير "بروق" بالعامية
5	نقطة بالإنجليزي
6	مادة شمعية تخرج من الأذن
7	رحلة الغرض منها التواصل الشخصي
8	يزداد مُدأ
9	ملك شعناز وأول جبار في الأرض. قتله بعوضة
10	من أجل المشاهد الطبيعية في الصباح
11	ديانة شرق آسيوية



حل الكلمات المتقاطعة للعدد السابق



برج الحمل (21 مارس - 20 أبريل):

قوة داخلية، طاقة عفوية، ثقة بالنفس، لا يستطيع الحمل الانتظار حتى الأعياد. ستبدو أيامك في العمل أطول، وستحاول العثور على شيء يبيحك مشغولاً بما أنك لا تحب العيش بصفة نمطية وهذا قد يؤدي إلى قدر كبير من العصبية والتذمر في التعامل مع الآخرين وهو ما قد تندم عليه في وقت لاحق. وفي هذا الوقت، سيفمرك أيضاً الخيال والإبداع. حاول الاستفادة منهما جيداً، على سبيل المثال، تزيين منزلك أو تطوير مشروع يمكنك العمل عليه مع أطفالك. يمكن أن تساعدك هذه الأنشطة على تحسين علاقتك بهم.



برج الثور (21 أبريل - 21 مايو):

قوي وعينيك لكنه عملي وحازم، سيكون الثور عرضة للغيرة. وستحاصرهم علامات نجاح شخص آخر، وكذلك إعلانات عن أيام العطل الفاخرة، وإذا لم تكن ناجحة بنفس القدر، فسوف ينتابهم الغضب. في هذه الحالة، من الجيد التركيز على الأشياء التي تعتبرها من الأمور المسلمات وإعطائهم الاهتمام الذي يستحقونه. وللذين يعانون من الغدة الدرقية عليهم توخي الحذر خاصة في بداية الشهر، حيث قد يبين أن المرض أشد حدة.



برج الجوزاء (22 مايو - 21 يونيو):

يتميز بطابع تواصل ومهذب مع روح الدعابة والإبداع، سوف تكون الجوزاء عامرة بالمهارات الخطابية. وقد يكون لهذا تأثير إيجابي كبير في العمل، حيث سيستمع رؤسائك إليك. لكن لا تعتمد كثيراً على هذا التأثير لأن تأثير عطاره متقلب، وغالباً ما تكون له عواقب كرائية. عندما تقع في المشاكل عليك ببساطة أن تأتي بكذبة تستطيع النجاة من خلالها، بالإضافة إلى أنك تريد السفر إلى الخارج واكتشاف أماكن جديدة. لذلك، فإن الوقت مناسب للتخطيط لرحلتك وإيجاد طريقة لاستغلال مهاراتك في المعاملات.



برج السرطان (22 يونيو - 23 يوليو):

شخصية عاطفية ولكنها سريعة الاستجابة، مزاجية ومتحفظة، سوف يتأثر السرطان بالزهرة. خاصة الجنس اللطيف سيشتد بنموه وسيكون جذاباً جداً للرجال. وسوف تكون قادراً على إبهارهم بشكل أساسي بالعجز ظاهرياً أو بميولك الوقائي. أما بالنسبة للأشخاص الذين لديهم علاقة عاطفية سوف يكونون حنونين ومهتمين على نحو غير عادي، حيث أن حائتك العاطفية ستكون غير متوقعة إلى حد كبير، يمكنك بسهولة الانزلاق إلى نقطة الضعف التي قد يستغلها زملاؤك أو حتى أصدقاؤكم.



برج الأسد (24 يوليو - 23 أغسطس):

الشجاعة والثقة بالنفس والحزم والانفتاح هي صفات الأسد، سوف يخضع الأسد لنفوذ المريح القوي. وهذا الربط يعني عدم القدرة على التنبؤ والعصبية بالنسبة لهم. سوف تجد صعوبة في الصمود والهدوء أمام سلبية الآخرين. استعدوا لمشاجرات متكررة، ومن جهة أخرى، فالفائدة المترتبة على هذا الارتباط هي أنك سوف تكون في هيئة عظيمة؛ سترغبون في الرياضة وستكونون مبدعين جداً. باختصار، لن تكونوا بالأعمال للحملة، وسوف تبحثون باستمرار عن الأنشطة التي من شأنها أن تجعلكم مشغولين.



برج العذراء (24 أغسطس - 23 سبتمبر):

يتميز بالحذر واليقظة ولكنه ذكي ودقيق، سيكون وضع برج العذراء متزعزع غير مستقر وعصبي في أغلب الأحيان، مما سيؤثر سلباً على أداءك لعملك، وستشعر بعدم الارتياح لوجود بعض الغرباء، كما أنك قد ترتكب بعض الأخطاء في كثير من الأحيان، ننصحك بعدم الجسوء لئلا تؤذي نفسك لأنه لن يعود عليك هذا بالفائدة بل العكس تماماً فسيزيد ذلك الوضع سوءاً، وقد يقودك للتساؤل ما إذا كانت هذه الوظيفة مناسبة لك أم لا.



برج الميزان (24 سبتمبر - 23 أكتوبر):

العدل والتعاطف والوئام والذكاء سيسيطر عليك التوتر في شهر يونيو ما ستواجهه من مشاكل في إدارة الوقت، ولن يكون من السهل التركيز على العمل وحده. كما ستشكك الأشياء التي كنت تؤجلها منذ فترة طويلة عنك كبير، والخوف من عدم إنجاز كل شيء في الوقت المحدد سيجعل مواليد برج الميزان في حالة من عدم التوازن عاطفياً.



برج العقرب (24 أكتوبر - 22 نوفمبر):

مقاتل ملتزم، يتسم ببعد النظر ومتعاطف مع الآخرين سيكون هناك الكثير من التغييرات على برج العقرب في شهر يوليو، وذلك بفضل تأثير كوكب أورانوس عليه، فإنك ستميل إلى استكشاف وتجربة الأشياء الجديدة، ونظراً لأن هذا سيساعدك في العديد من جوانب حياتك فسوف تتمكنك بهذا النهج حتى في المستقبل. ولكن لسوء الحظ لن تسير علاقتك بشكل جيد مع شريكك بسبب هذا النشاط المتزايد ما لم تقتنع به ليشاركك نفس الآراء.



برج القوس (23 نوفمبر - 22 ديسمبر):

هادف وحيوي ومليء بالرغبة والجهد، فسيكون هو الوقت المثالي لتنظيف منزلك وإعادة تنظيمه من جديد، كما يجب أن يستفيد مواليد القوس من الأمسيات الخالية من الأعمال، ليفرروا الأشياء التي لا يستخدمونها ويتبرعون بها للجمعيات الخيرية. فستساعدك هذه المساحات المخصصة في الشقة على التركيز، ويمكنك تخفيف الكارما لديك عن طريق التبرع بأشياء غير ضرورية. كما أنه سيكون هذا وقتاً ممتازاً لإعادة ترتيب أفكارك.



برج الجدي (23 ديسمبر - 20 يناير):

العلامات التحفظية هي عملي وحذر ودؤوب وجدي، سيكون برج الجدي لديه الرغبة بالتواصل ومساعدة الآخرين، ويمكن أن يكون هذا المزاج فرصة مثالية لتجديد صداقاتك القديمة وأيضاً لمقابلة زملائك السابقين. فستكون قد تقدمت كثيراً بحلول ذلك الوقت، وبلا شك ستثير إعجاب الآخرين، مما سيعزز في النهاية ثقتك بنفسك.



برج الدلو (21 يناير - 19 فبراير):

روحاني ورومانسي مع الشعور بالتجريب، سيستمع برج الدلو بالحفلات وسيكون سعيد للغاية، كما أن عفويتك لن تسمح لك بالتخطيط لأي شيء مسبقاً، وهذا ما سيساعدك على الاستمتاع أكثر بهذه الأحداث. وفي بعض الأحيان ستكون مضطرباً وستسعى إلى الاهتمام، وستجرب الكثير من الأشياء الجديدة. وإذا حاول شخص ما كبح جماحك فحتمًا سيحدث صراع بينكم.



برج الحوت (20 فبراير - 20 مارس):

من علامتهم التواصل والإحساس. لديهم تصور داخلي والهيام قوي، كوكب المشتري في شهر يونيو سيكون تأثيره على المصير والأحداث الكبيرة بالنسبة لبرج الحوت. لذلك ابق متيقظاً ولا تتردد في اقتناص الفرص الوظيفية واستغلال معرفتك بالأشخاص من حولك؛ فقد يحدث شيئاً يغير حياتك إلى الأبد. غالباً ما يكون شهر يونيو هو الشهر الذي يحاول فيه الكثيرون إنقاص الوزن الزائد في أسرع وقت ممكن من خلال اتباع نظام غذائي صارم وهذا ما سيفعله مواليد برج الحوت أيضاً، ولكن عليك أن تتذكر أنك لن تتجعد بدون متابعة ومن المستحيل أن تحصل على الجسد الذي تحلم به في غضون ثلاثة أسابيع فقط.



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

**للإيجار في منطقة Glendora**  
**(909) 561-8973**  
for Rent House one Bedroom & Kitchen & Bath in Glendora  
So Close to Churches - Shopping - Center - Schools - Quite Area

**Torrance Mini Market & Deli**  
**INTERNATIONAL FOODS**  
**310-543-9696**  
**New Catering Egyptian foods**  
3737 Torrance Blvd., #107  
Torrance CA 90503  
**Open 7 Days - 9AM:9PM**

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

**إعلانا لكم الإتصال على**  
**+1(626)261-9969**

## Adel Lotfy عادل لطفى



Broker Associate



MGR  
Real Estate  
Commercial Brokerage

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

لكافة احتياجاتكم  
في كاليفورنيا  
من شراء وبيع  
العقارات السكنية  
والتجارية والاستثمارية والأراضي

Cell: 714-742-7888-Direct: 949-878-7930  
Email: adelotfy21@aol.com



## SAWSAN BESHAI

Broker

LIC#0C66583



Medicare & Long Term Care  
Health & Life Insurance  
Home & Auto Insurance  
Commercial & Workers Comp

نحن نتحدث اللغة العربية  
We Speak Arabic

Cell: 714-624-2686

Fax: 714-603-7572

www.executivequeenservices.com

Email: sue.beshai@gmail.com

Address: 1170 W Hampshire Ave

Anaheim, CA 92802

Address: 8700 Warner Ave suite #260

Fountain valley, CA 92708

### ST. MARK FAMILY DENTAL

## 818-992-4600

دكتور / ماجد النجار

General and Cosmetic Dentistry



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

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

YOUR SMILE IS OUR PRIORITY

20913 Sherman way, CANOGA PARK, CA 91303

stmarkfamilydental@gmail.com

www.stmarkfamilydental.com



Trevena Hanna  
Planning Advisor

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



## FOREST LAWN

FUNERALS • CREMATIONS • CEMETERIES



### خطة للأمام معنا

نحن نقدم نوعاً من الإهتمام الشخصي بدرجة أكبر ومستوى خدمة أكثر إهتماماً  
نطاقاً أوسع من خيارات الأسعار.. تفضل بزيارتنا في أي 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
- اختيار الممتلكات المحبوبة 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



**TERMIKEPESTCONTROL.COM**

# Got termites?

*Protect your home  
from termites*

حماية منزلك من  
الحشرات المدمرة لأخشاب البيوت



## TERMIKE

PEST CONTROL

اتصل الآن للتحديد فحص مجاني



PR8832

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

*with experienced termite inspector Mickael Labib*

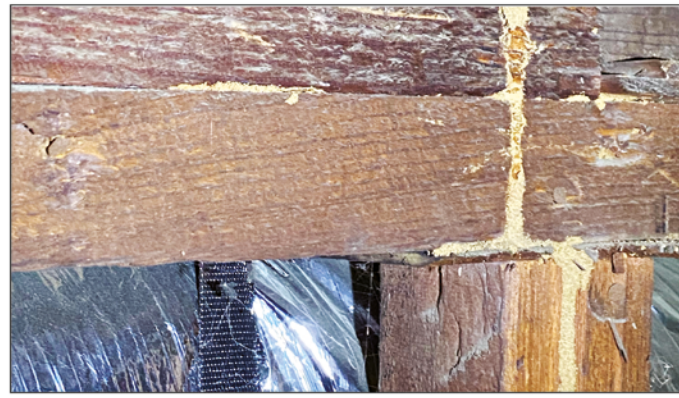
#### OUR TERMITE SERVICES

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



##### Structural Fumigation

- Low Cost Termite Fumigation
- Fumigation Warranty



##### Termite Control Service

- Localized Termite Treatment
- Preventive Solutions



##### Termite Damage Repair

- Dryrot, Fungus & Termite
- Prevent Future Damage

## \$200 OFF

FIRST TERMITE CONTROL SERVICE



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

## \$50 OFF

TERMITE ESCROW INSPECTION\*



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

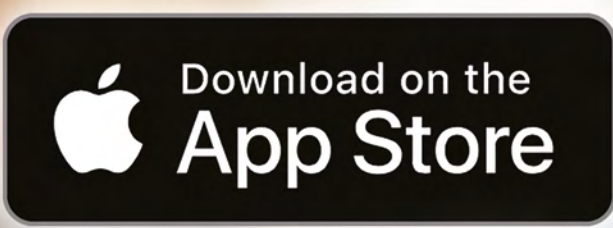
20955 Pathfinder Road, Suite 100, Diamond Bar, CA 91765



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

# Charisma Daily كاريزما

كاريزما ديلي | charisma daily



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



# مؤسسة جيني للهجرة والضمان الإجتماعي

إخدم والدك أو والدتك وأحصل على \$3400 شهرياً

الإسم الأكثر ثقة لدى الجالية العربية

في معاملات الهجرة والجنسية

مركز متكامل لإدارة الهجرة والجنسية

أفضل الطرق أماناً للنجاح

بإمتحان الجنسية الأمريكية



تيسر سارة للجالية العربية أينما كنتم في أمريكا

أحصل على الجنسية الأمريكية  
بدون إمتحان

## خدمات الضمان الإجتماعي

راتب العجز وعدم القدرة علي العمل SSI- SSA  
المعونات الصحية Medi-Cal  
الإجور المدفوعة لأفراد العائلة للإعتناء بذويهم  
سماع الدعاوى والإستئناف بقضايا الجنسية  
يمكن زيادة المساعدات المالية التي تحصلون عليها  
أحصل على الحد الأعلى من المعاش الشهري وهو \$930

## خدمات الهجرة

الإقامة عن طريق العمل أو الأقارب أو الزواج  
الحصول على تراخيص العمل وتجديدها  
تجديد تأشيرات الدخول  
إستخراج وثائق السفر  
طلبات رفع القيود عن طلبات الإقامة  
الحصول على الإقامة بطريق القرعة العشوائية

يمكنك الإستفادة من تقديم إمتحان الجنسية الأمريكية باللغة العربية  
إذا كنت فوق 55 عاماً، وتحمل الجرين كارت منذ 15 عاماً  
أو إذا كان عمرك 50 عاماً أو أكثر وتحمل الجرين كارت منذ 20 عاماً

خدماتنا تشمل أيضاً

**Notary & Live scan Fingerprint Services**

ترجمة وتصديق الوكالات - كاتب عدل - بصمات الأصابع

الشحن - صور جوازات السفر

Tel:(818) 242-8196

Fax:(818) 2393197

1436 W . Glenoaks Blvd., Glendale, CA 91201

## وجه آخر

الجزء الرابع والأخير



قصة قصيرة بقلم / جون مرجان

خاص لجريدة كاريزما

وصارت مشوهة مرفوضة من العالم و عن ما يقال أنها مصرية و عادت الى أثينا لتتعاون مع الفرس حتى تنقل اليهم الأخبار. وبعد دقائق ليست بكثيرة كان قد بدأ يعلو خلالها صوت همهمات الجلوس والأحاديث الجانبية، وقف زيناس عن كرسيه و تقدم بضع خطوات إلى الأمام رافعاً ذراعه للأعلى حتى يسود الصمت و يعم السكون تلك القاعة الضخمة، تطلع زيناس نحو الحضور و كأنه يرى كل واحد منهم بل ينفذ برؤيته الى اعماقه ... أمسك بيد كسانيا و اقامها لتقف الى جواره ثم قال بصوت جهوري واثق (أيها الرجال الاثينيون ... لقد عرفتموني لسنين طويلة كما عرفتمكم ... عرفني كل واحد منكم برؤيته الخاصة كما أراد ان يعرفني ... فمنكم من عرف الفيلسوف و منكم من عرف المحارب و اخر عرف الشاعر او المعلم او القائد ... و أما اليوم فأنا اليوم هنا لأعرفكم على نصف إله و ما ان نطق زيناس بهذا حتى علت الدهشة وجوه الجميع و سرت الهمهمات و الحركة بينهم بل ان بعضهم علا صوته بعبارات الرفض و الاستنكار، حتى كسانيا التي كانت تقف الى جوارها أخذت تتطلع اليه في دهشة من تحت قناعها غير مستوعبة لما يقول ... لم يصغ زيناس لصخب الجمع بل استكمل حديثه و هو يتقدم نحو منتصف القاعة ممسكاً بيد كسانيا قانلاً بنقته ( نعم لقد أتيت اليوم اليكم حتى أعرفكم على نصف إله ... و لست أتحدث هنا عن أخيليس او اريستاسيوس أو هركليز فجميعكم يعرفونهم جيداً ... و لكنني أتحدث اليوم عن نصف الإله الذي لا تعرفونه... أتحدث عن كل واحد فيكم) صمت الجميع تماماً و عم السكون المكان حتى صار صوت حفيف الأشجار و الطيور و حتى ظنين الحشرات يسمع جلياً واضحاً ... واما زيناس فابتسم في نشوة فائقة و استنشق بعمق رائحة المكان من حوله ثم شق صوته السكون قانلاً ( أني أشم رائحة الالهة فيكم... أرى فيكم وجه الالهة و مجددها فخرها و كرامتها... أنتم من استراحت فيكم روح الحق و الخير و الجمال صار واجباً عليكم ان تحسبون أنفسكم مثل انصاف الالهة حملت على عاتقها ان تحقق العدل... نصف انسان و نصف إله هكذا

أنتم... كل منكم كالمرأة التي تعكس صورة النصف الغالب في اعماق كل واحد فيكم... وجه إنسان أو وجه إله أنت فقط من يختار بأي منهم يواجه العالم). علت أصوات الاستحسان ثم سريعاً ما عاد الجميع للانصات لما يقول زيناس فيما اقتربت اليه كسانيا و كأنها تحاول ان تتحد به لتأخذ من قوته و ثباته و اما زيناس فاستكمل حديثه قانلاً (أيها الاعزاء يا من سرت الالهة ان تشارككم صفاتها و مجددها و قوتها فصرت وجه الالهة الذي ينظره العالم على قدر ما يظهر فيكم من الحق و الخير و الجمال ... و ان سلماً بهذا و أمناً تلك الرؤية التي لانعكاس وجه الالهة على وجه الانسان فياتالي يكون لتلك السيدة التي تقف في وسطنا اليوم هذا الحق أيضاً في أن يكون لها وجه إنسان و وجه إله ... هي من يختار بأي الوجهين تواجه العالم ... إما وجهاً مشوهاً بالظلم لنصف إنسان مهزوماً بانساً تعسياً قادراً لقيمة الحياة و معناها، أو وجه إله قادر ان يغير الكون من حوله لما يجب ان يكون... و الان احب أن أسألكم أي الوجهين تفضلون ان ترون فيها و أن ترى فيكم) صاح الجميع و علت اصواتهم بأن وجه الإله هو الأحق بالظهور... وهنا مد زيناس يده و نزع عن كسانيا قناعها ثم مسح بيده على وجهها و هو يتنسم، و أما هي فكانت تتطلع اليه في ذهول و عينها لا تقويان على النظر لسواه... ثبتت كسانيا نظرها و رؤيتها على فم زيناس و كأنها ترى كلماته متجسدة امامها بقوة مستديعة امام عينها صورة رداًه و هو يحمبها من اعتداء الصبيان في اول لقاء لهما، و اما هو فاستأنف حديثه قانلاً ( نعم إذا هذا هو الوجه الأحق بالظهور... وجه كسانيا اريستاسيوس الطبيبة بنت الطبيب التي أنقذت حياتي و انتشلت أثينا من براثن الأسد في سلاميس ... وجه كسانيا التي حضرت معي لتقدم لكم مشفاها و كتيبته من الاطباء التي اشرفت على تلقيبهم كل فنونها ... وجه كسانيا الذي أحببته و أتمنى ان أراه دائماً كما أراه الان ... و أما هذا الوجه الآخر الذي تشوه بنيران الظلم أو هذا الآخر المعدني الصلب فلا أعتقد انه الوجه الذي أرغب في تقديمه اليكم و أنا أعرفكم على شريكة حياتي) توقف الزمن بكسانيا و اختفى كل الوجود من حولها فلم تعد ترى إلا زيناس ... رأت هنافات الحضور و تصفيقهم مثل الورد التي يلقونها عليهم و كانت عبارات المباركة مثل أكابيل الغار التي يضعونها فوق رؤوسهم ... رأت زيناس يقف في وسطهم كالعملاق و رأت نفسها وهي تتضخم لتعلو معه كلما علا... رأت وجهها و جسدها المشوه بالحروق يتبدل و يظهر و كأنه انهاراً تتموج من ماء عذب... أغمضت عينها و أخذت تتحسس ذراعها بكف يدها فترأى لها كما كان يقول زيناس (مثل تلك الطبقة الرقيقة الدسمة التي تتكون فوق سطح الحليب). إبتسمت كسانيا من أعماقها منتشية بسعادة لا حد لها و قد فهمت أخيراً ماذا كان يقصد زيناس بفلسفة الرؤية و ان للحياة وجهاً آخر.

من سواك لمسني دون أن يغتسل من بعدها و كأنه لمس جسده ميت ضربه التنن؟ انهم الناس هم من شو هو ذلك الوجه الإنساني الطيب و نبوده... انهم هم من صنعوا هذا الوجه القاسي عديم المشاعر و الان ليس لدي إلا ذلك الوجه الصلب الأصم حتى أقدمه إليهم [ قاطعها زيناس قانلاً بصوته الخون ( كسانيا ... لقد كنت أحاول ان اتلامس مع هذا الوجه الجديد فيما كنت تتحدثين متألة و حزينة كنت أحاول ان اجفف دموعك و لكن هذا الوجه المعدني أحال بينك و بين يدي الممدودة إليك ... تماماً كما سوف يحول ألمك و احساسك بالظلم بينك و بين أي بداية جديدة او يد حانية قد تمتد إليك ... اسمعيني جيداً يا كسانيا... ان لست ضد الزينة أو الظهور بالمظهر الحسن، فجميعنا لديه قناعه الذي يرتديه عند الحاجة و لكنني أريدك أن تطيري إلى وجهك الآخر الذي هو حقاً وجهك ... وجه كسانيا الطبيبة ... وجه كسانيا التي أعادت لي الحياة و أنقذت أثينا بأسرها... وجه كسانيا الطبيبة التي ذاع صيت براعتها بين الجنود فأصبحت ملاذهم و منقذهم و الأمل الذي يتعلقون به فيما حيواتهم على المحك ... وجه كسانيا التي لها قدرات و ملكات هائلة ليست لدي أجمل جميلات أثينا ... هذا هو وجهك الآخر الذي هو بالحقيقة وجهك يا كسانيا ، هذا هو الوجه الذي اريد ان أراه الان و دائماً... هذا هو الوجه الذي اريد ان أقدمه إلى شعب أثينا حتى يروه معي و يسعدون به كما أسعدني ان أراه ... و أما هذا الوجه المعدني الذي يطمس ملامحك الحقيقية و لا استطيع ان اراك من خلاله فلا أريده ان يفصل بيننا من جديد، كما لا اريد ان تفصل مشاعر الظلم البائد بينك و بين مستقبل بيديك ان تجعله سعيداً ... ارتدي قناعك ان شئت او لا ترتديه ... ارتديه أمام هؤلاء الذين لهم عيون و لا ينظرون، و يمعنون النظر و لا يرون ... و لكن تذكرني دائماً أنه ليس أنت ... ضعيه عليك كقطعة من ثيابك او كحلي للزينة و اخبري نفسك كل صباح و تأكدي في اعماقك ان قيمتك الحقيقية تكمن في انسانيتك و قدرتك على خلق بدايات جديدة.

كانت لكلمات زيناس وقع الندى البارد المغمم بقوة السماء الذي ما ان هبط على زهرة ذابلة حتى وهبها الحياة، و ما كان من كسانيا التي أحست بصدق تلك الكلمات إلا ان نزعت عنها قناعها الصلب وتركته ليستقط تحت قدمي زيناس و وقعت على يديه تقبلهما وهي باكية، و اما زيناس فالتقط هذا القناع و هم واقفاً مقيماً كسانيا بيده قانلاً بفرح (ها يا كسانيا هيا، فلدينا الكثير من الأعمال التي علينا انجازها قبل ان اقدمك إلى مجلس الشيوخ لتتقني امام رجالاً لم تكوني أبداً باقلاً منهم في العظمة غير انهم قد سبقوك في طريق المجد) مضت الأيام هكذا سريعة متلاحقة و كسانيا تعمل بكل طاقتها ناصبة امام عينها مثلها الأعلى و معلمها زيناس، هذا الذي أصبح لها كالشمس التي بددت ظلمات حياتها... تدور في فلكه و تستمد قوتها من اشراقاته ، كانت تعمل بكل اجتهاد جامعة من حولها كل من ترى فيه نواة صالحة لطبيب او مساعد... و في فترة و جيزة كان حولها أكثر من ثلاثين شاباً و فتاة اختارتهم بعناية فائقة لتشكل بهم كتيبته الخاصة ، و هناك في أحد الأودية الجافة أنشأت مدرستها و مشفاها بناء على تعليمات العزيز زيناس، عملت بكل صبر جميل و دقة شديدة على نقل كل ما لديها من علم و خبرة إلى تلاميذها و مساعدتها حتى تمكن أكثرهم من فنون الطب و الاستشفاء و علوم الدواء ، و اما هي فكانت كل ما سحت لها الفرصة و أتيج لها اليسير من الوقت تسرع إلى زيناس لتجلس عند قدميه وتتهل من انهار معرفته، تستمع إليه بشغف و اهتمام و تمتص بنهم من رحيق فلسفاته و عمق أفكاره لتطير عاندة إلى خيلتها مانحة تلاميذها شهد غداء الملكات بالكلمات ... تعلمت منه فلسفة الرؤية و الجمال و علم الوجود و نظرية المعرفة و الأخلاقيات ، و لم يغفل زيناس عن تلقيتها فن الخطابة و آداب الحديث و فنون الحرب ... كانت روحها تقف على لقائاتها به و روحه تراح بالحديث إليها. عاشت كسانيا بجوار زيناس حياة جديدة مليئة بالتحديات والصعاب و النجاحات و الاخفاقات، غير أن شغف كسانيا وما تعلمته من زيناس جعلها كسانيا ترى الوجه الآخر لتلك التحديات و الصعاب فكانت دائماً ترى فيها متعة الحياة و مصدر الإلهام حتى يتفتق الذهن عن افكار و حلول غير اعتيادية كلما واجهتها معضلة ما، اكتسبت من زيناس روح المقاتل الذي لا يهزم و مشاعر الفيلسوف المرهفة ، غير أن مشاعر أخرى أكثر دهنًا و حميمية كانت قد بدأت تنمو في قلب كسانيا و زيناس. و أخيراً حان الوقت الذي رأى فيه زيناس ان الفرصة قد صارت مواتية ليقدم كسانيا إلى مجلس الشيوخ و من ثم إلى أثينا كلها و في اليوم المحدد جلس زيناس بين شيوخ أثينا و رجالها و كسانيا تجلس الى جواره واضحة قناعها الفضي اللامع ... كان كل من بالمجلس يتهامسون فيما بينهم عن كل ما ورد إلى مسامعهم حول تلك المرأة التي يقال ان إله النار صب عليها جامات غضبه

وضعت كسانيا القناع عليها و أخذت تتحسس وجهها الجديد في شغف و إعجاب، ثم انطلقت كالفراشة حتى تريره لزيناس وهي تهتف بفرح [أيها المعلم زيناس... أيها المعلم زيناس... تعال لتري كيف أصبحت... تعال و انظر كسانيا الجديدة]. أخذت تنطلق في ساحات القصر و اروقته و الخدم يلاحقونها وحالة من الفرح تغمر الجميع... خفق قلبها بشدة حين سمعت صوت زيناس يدعوها من حديقة القصر، فانطلقت نحوه وهي تلتقط أنفاسها من فرط الضحك و التراكض، و أما زيناس فعندما شعر بها تقف أمامه ابتسم قانلاً (مرحباً بالعزيزة كسانيا... أتمنى ان تكون اقامتك في القصر قد طابت الى قلبك، و ارجو ان تكوني قد نلت قسطاً كافياً من الراحة و الاسترخاء).

أجابت كسانيا بعفوية [لم تطب لي الحياة إلا في قصرك أيها العزيز زيناس... انظر إلى ملابسك الجديدة... انظر إلى ال...] ارتبكت كسانيا بشدة و التصقت الكلمات بشفتيها خجلاً، فقد انستها مشاعر الفرح ان زيناس كفيف البصر و لم تشعر بنفسها و هي تصيح داعية إياه ان ينظر و يرى... ولكن سرعان ما تداركت الموقف وقالت بصوت متلعثم خجل [ احب أولاً ان اعتذر عن صباحي هكذا كالأطفال، ولكن إذ غمرتني مشاعر الفرح لم أشعر بنف...]

قاطعها زيناس ضاحكاً و قال بود شديد (لا داعي للإعتذار أيتها العزيزة كسانيا، فسماعي لصوتك و هو يترامض و يتقافز فرحاً قد ادخل إلى قلبي قدراً هائلاً من السرور، و مع ذلك فإنك لم تخطئي إذ دعوتيني لأرى غير انني اعتقد انه قد خانك التعبير في لفظ النظر... فكما تعلمين يا عزيزتي ان لا استطيع أن أنظر... غير انني متمكن حق التمكّن من الرؤية، و الان ماذا تريدني ان أرى أيها الطبيبة السعيدة) اقتربت كسانيا نحو زيناس وانحنى نحوه و قد أمسكت بيده في لطف شديد و وضعتها فوق قناعها الفضي و قالت بصوت رقيق (كنت أريدك ان ترى وجهي الجديد... هيا تتحسس ملامحه و حرك أناملك فوقه لتراني، تتحسس هذا الوجه بدقة و استشعر ملمسه و تخيل ملامحه جيداً و انسى ذلك الوجه الآخر الذي شوته نيران الظلم... تتحسس يدي بعد أن كسوتهما بالحديد فقد كانتا في مثل نعومته قبل أن تكسوهما بتجاعيد الحروق و انسى ذلك الملمس المشوه الممقوت). و ما أن قالت له هذا حتى اجهشت بالبكاء وهي ممسكة بيد زيناس مثبتة إياها فوق قناعها الفضي. و أما زيناس فقال لها بصوته الخون و عينه تدمعان و على وجهه تلك الابتسامة الرقيقة (عزيزتي كسانيا اني اتحسس هذا الوجه و اتحرك بأنامل من فوق قسماته منذ ان وضعت يدي عليه ... أستطيع أن أستشعر مدى نعومته و أعتقد ان له بريق كالقصر و يمكنني ان أتخيل تماماً ملامح هذا القناع التي تشع جمالا و انوثة و لكنني مع الاسف لا أستطيع أن أراك ... فالرؤية بالنسبة لي هي ان اتلامس مع الحقيقة و هذا لا يحدث و انت خلف هذا القناع ... الرؤية يا عزيزتي ليست مجرد شكل خارجي نظره بل هي إدراك كامل يشكل اليقين و ما اليقين إلا الرؤية بصدق المشاعر و قوة الايمان ... و برغم ما ينقل هذا القناع من نعومة و جمال ظاهري واضح إلا انه لا ينقل آية مشاعر ... إنه لا يسمح لكسانيا الطبيبة ان تستشعر دفي لمساتي، كما لا يتيح لي ان أستشعر أهدافها المبللة بالدموع فأرى عينها التي تبكي و امسح دموعها قبل ان تصل الى شفتها مذيقة مشاعرها مذاق الدمع ... هذا المزيج من الملح و المرارة، ان الاقنعة صنعت لتخفي الحقيقة فهل حقاً تريد ان ارتداء هذا القناع و انت معي يا كسانيا ، هل ....)

قاطعته كسانيا قانلة في حسرة و هي تبكي ( نعم لأنني بحاجة إليه... أحتاجه ليستر آلامي و تشوهاتني و ضعفي ... أحتاجه ليكون القوة التي احتمي بها من نظرات الناس ... قد لا أكون بحاجة اليه و انا هنا معك لانك تبحث عن الحقيقة و تعرف الحقيقة، و اما هؤلاء الحمقى فلا يستحقون الا هذا القناع )

قال زيناس بصوت متوجس معززون ( كل ما أخشاه يا عزيزتي هو أن يرتديك هذا القناع بدلاً من أن ترتديه، أخشى ان يصبح هذا الوجه المعدني الأصم هو الأقرب إليك ... يلتصق بوجهك كالخفاش و يمتص روحك شيئاً فشيئاً حتى يقتل تلك الانسانة الطبية التي بداخلك و تبقى تلك الأخرى ذات الوجه المعدني الخالي من المشاعر و البعيد كل البعد عن الحقيقة )

احتدت كسانيا و اطبقت بشدة على يد زيناس التي فوق القناع قانلة بغضب ( الحقيقة ... و هل يهتّم الناس حقاً بمعرفة الحقيقة ??? من سواك توقف ليتحدث لي و منحني تلك الفرصة حتى أتكم و يسمعي دون أن يقف وجهي المشوه كالجدار العازل بيني و بينه ...

## الإستثمار العقاري .. يمرض ولا يموت !!



دكتور / جاك عطا الله - خبير تمويل عقارى

خاص لجريدة كاريزما



### • متوسط الإيجارات Average Rent:

عند شراءك للعقار بغرض الإستثمار فهناك مصاريف يتم دفعها كالتقسط الشهرى للقرض **Mortgage** بالإضافة الى الضرائب و مصاريف الصيانة الدوريه . لذلك ابحث جيدا عن متوسط الإيجارات فى المنطقه قبل إتخاذ خطوه الشراء لانه كلما كان متوسط الإيجارات فى المنطقه تزيد عن مصاريفك الشهرية كلما كان افضل لك كمستثمر.

### • مناطق الكوارث الطبيعيه Natural Disaster:

مصاريف التأمين هي أحد المصروفات التي تخصمها من دخلك الشهرى لذلك يجب عليك جيدا ان تعرف قيمة التأمين الشهرى لمنزلك و هل إذا كان ضمن مناطق الكوارث الطبيعيه كالأعاصير و الفيضانات ام لا لان ذلك ربما يزيد عليك تكلفه التأمين أضعاف المبرور من الإيجار.

### 2 - التصليح وإعادة البيع Fix & Flip:

احد افضل طرق الإستثمار فى العقارات هي شراء العقارات التي تحتاج الى تصليح بسيط و من ثم بيعها بعد تصليحها . فى هذه الطريقه تحتاج الى الأخذ فى الإعتبار ما يلى:

### • سعر الشراء Buying price:

الغرض من شراء العقار فى الاساس هو إعادة البيع فكلما كان السعر منخفض كلما زادت فرصة الربح من خلال فرق السعر بعد التصليح . لذلك فى شراء العقارات التي تحتاج الى تصليح تكون مهمتك الاساسيه و مهمه خبير العقارات الخاص بك هو التفاوض فى السعر للحصول على أقل سعر ممكن و تكون مهمه خبير العقارات **Realtor** ان يوضح لك اسعار العقارات المماثله لعقارك فى المنطقه.

### • فاتوره التصليح Renovation Budget:

عند شرائك للعقار يجب اولاً ان تحسب ثلاث عناصر مهمين :  
اولاً تكلفه التصليح .. ثانياً متوسط اسعار العقارات فى المنطقه .. ثالثاً الوقت التصليح يحتاج الى المال و الوقت لذلك يجب ان تضيف ذلك الى سعر العقار الذى ستدفعه عند الشراء و من ثم المقارنه بين سعره بعد التصليح و سعر العقارات المجاوره له . فإذا كان تكلفه البيت بعد التصليح اقل من سعر بيعه فهو إستثمار جيد إنما غير ذلك فهو خساره لك.

### • تكلفه إعادة البيع Resell expenses:

تصاحب عمليه إعادة البيع بعض المصاريف التي يجب أخذها فى الإعتبار مثل مصاريف عرض البيت للبيع **Listing** و اى مصاريف إداريه أخرى. من المهم حساب كل المصاريف قبل الشراء لتجنب الخساره.

### 3 - مجموعات الإستثمار العقارى REIGs:

هي طريقه للإستثمار العقارى بدون ان يكون لك علاقه فعلياً بالعقار من خلال إمتلاك حصه فى العقارات دون تحمل أعباء الصيانة و التعامل مع المستأجرين . فإن كنت تمتلك مبلغ من المال يتم تجميع هذا المبلغ مع مبالغ أخرى من مستثمرين آخرين واستثمارها فى بناء ناطحات سحاب او بيوت او محلات تجاريه و تقوم الشركه بإدارتها و التسويق و التأجير و خلافه. تتميز مجموعات الإستثمار العقارى انها تزيل عنك كمستثمر عائق الخيره فى إداره الأصول و ايضا تتيح لك بدء الإستثمار بمبالغ منخفضه نسبياً عن شراء عقار فعلى و أيضاً تقليل خطر إختيار عقار غير مناسب او منطقه غير مناسبه حيث ان مجموعات الإستثمار تضم خبراء فى مجال العقارات لإختيار الإستثمار المناسب للأموال.

هناك طرق أخرى للإستثمار يمكن أن نتحدث عنها لاحقاً فى النهايه .. كل الحالات السابقه ينبغى عليك كمستثمر إستشاره متخصص حساب معدل العائد من الإستثمار

**ROI** و حساب قيمة الوقت مقابل التضخم **Time Value vs. Inflation**

حتى يكون إستثمارك ناجح.

العقار يمرض ولا يموت هي مقوله قديمه و متجدده تثبتها الأرقام و يؤكدها التاريخ و الأحداث كل يوم، فعلى الرغم من توقف كل القطاعات خلال إنتشار وباء كورونا و على الرغم من تأثير كبير من القطاعات بالحرب الروسيه على أوكرانيا و أزمة سلاسل الإمداد العالميه وغيرها من الأحداث السياسيه و الإقتصاديه العالميه إلا ان القطاع العقارى فى أمريكا أثبت أنه الأكثر قدرة على استيعاب الصدمات و امتصاص تداعياتها. ففى عام 2020 و عام 2021 خلال أزمة وباء كورونا و إغلاق اغلب البلدان إقتصادياتها.. إنهارت كثير من القطاعات و خسر كثير من المستثمرين أموالهم بسبب الإغلاق و لكن فى الوقت نفسه إزدهر القطاع العقارى فى امريكا إزدهار كبير جدا تخطى الـ 25% مما حقق مكاسب للمستثمرين فاقت التوقعات. لذلك نحن بصدد التعريف بـ 3 طرق مختلفه للإستثمار العقارى..

### 1 - الشراء لغرض التأجير Rental Property:

دائماً و أبداً نحتاج لأماكن جديدة للسكن لتلبية الطلب المتزايد من المستأجرين، لذلك شراء العقارات بغرض التأجير أحد أفضل و أسهل الطرق للإستثمار العقارى و الأكثر إنتشاراً و لكن يجب الأخذ فى الإعتبار أثناء شراء العقار للتأجير بعض النقط الهامه:

### • الحى السكنى Neighborhood:

إختيارك للحى السكنى بعنايه هو من سيحدد نوع المستأجر الذى سيقوم بإستئجار وحدتك السكنيه و عوامل الجذب له و ذلك من خلال الأخذ فى الإعتبار (مستوى المدارس - معدل الجريمه - مستوى الدخل .. الخ) فإذا كنت قريب من جامعه فهذا يجذب الطلاب المحليين و الدوليين و إذا كنت فى حى سكنى ذات مستوى مدارس جيد سيجذب الأسر التي تبحث عن مستوى أفضل لأولادها و بالتالى ستحصل على مستأجر ذات مستوى دخل جيد مما يزيد من قيمة الإيجار و البعد عن المشاكل. فيجب الأخذ فى الإعتبار الحى السكنى و الخدمات المحيطه به.

### • الضرائب العقارية Property Tax:

من الخطأ البحث عن العقارات فى المناطق ذات الضرائب المنخفضه فقط.. فربما المناطق ذات الضرائب المنخفضه توفر لك بعض المصروفات و لكن ليست بالضروره مناطق آمنه او ذات عوامل جذب للمستأجرين. فى بعض الأحيان تكون المناطق ذات الضرائب المرتفعه هي مناطق آمنه و جيده للسكن مما يجعل تأجير وحدتك السكنيه اسهل و اسرع من غيرها.

### • سوق الوظائف Job Market:

وجود وحدتك السكنيه فى منطقه قريبه من كثير من الشركات و المصانع و غيرها من الأعمال يزيد عوامل الجذب من وحدتك السكنيه عكس الوحده السكنيه المنعزله على جبل او فى مناطق زراعيه شى ما . كمستأجر دائما تبحث عن وحده سكنيه قرب عمك و قريه من مدارس أولادك . فربما تتنازل عن بعض الرفاهيات فى مكان السكن فى سبيل الحصول على سكن قرب عمك حتى لا ترهق نفسك بالقياده لمسافات كثيره كل يوم و بناء عليه أنت كمستثمر يجب ان تأخذ هذا فى الإعتبار عند شراء وحدتك للإستثمار.

### • التنميه المستقبليه future Development:

كل مدينه لديها خطط تنميه مستقبليه كبناء مدرسه أو جامعه جديده فى مكان ما او إنشاء مجمع شركات او غيرها من خطط التطوير . كمستثمر عقارى .. بالبحث و معرفه الخطط المستقبليه فى مدينه ما يفتح لك فرص إستثمار جيده حيث يمكنك من الحصول على عقار بسعر جيد مع توقع زياده قيمته فى المستقبل بعد ان يتم تنفيذ خطط التنميه المستقبليه بالقرب من عقارك.

### • عدد البيوت المعروضه للبيع Number of Listings:

فى حاله ان هناك وحدات سكنيه كثيره معروضه للبيع فى نفس المنطقه فربما يكون مؤشر غير جيد عن وجود مشاكل فى هذه المنطقه لذلك يجب البحث جيداً عن سبب إرتفاع عدد الوحدات المعروضه للبيع لتجنب الخساره او الدخول فى مشاكل مستقبليه.

يمكنكم متابعه المزيد من خلال صفحه الـ Facebook  
LoanBag Jak Ataalla جاك عطا الله





## كيف ننمي حس القناعة لدى أطفالنا؟



وذلك عن طريق تعليمه أنه عندما تشتري له لعبة جديدة عليه أن يشاركها مع اخواته أو أصحابه باللعب، فكما يأخذ لعبتهم للاستمتاع بها، لا بد من أن يسمح لهم بمشاركة لعبته.

### 3- التطوع:

قضاء يوم مع أطفالك في ملجأ أو حملات خيرية سوف يرى من خلالها وجوه الناس الذين لديهم القليل، فيشكر الطفل ربه على أن حاله أفضل بكثير من غيره فيشعر بالرضا والقناعة لما في يده.

### 4- تمرير الهدايا:

تمرير الهدايا، هي طريقة يمكن فيها مشاركة الأطفال الأكبر سناً مع الصغار، حيث يهدى الطفل الكبير لأخيه الصغير بعض هداياه مما يخلق روح المشاركة والعطاء بينهما.

### 5- الحرمان:

إذا كان ابنك من النوع الذي يريد امتلاك كل شيء ويصرخ ويبيكي للحصول عليها فلا تستجيب لهذا البكاء لأنها حيلة من الطفل للحصول على ما يريد ويضغط به على الأم والأب الذين يفضون من صراخه فينفذون ما يريده، وهو أمر خاطئ للغاية، قومي بحرمانه من بعض الأشياء التي يحبها واللعب التي يستمتع بها لمدة محددة، حتى يشعر بقيمة هذه الأشياء ويقنع بها.

هذا من خلال القيام بأعمال صغيرة في المنزل ودفع مبالغ صغيرة له من المال مقابل جهوده، وإذا كان يريد شراء شيء ما أطلب منه الإنفاق من مدخراته إن التفكير في صرف مدخراته سيجعله يفكر مرتين قبل الإنفاق وسيساعده أيضاً على تعلم كيفية الاكتفاء بما لديه

### 5 أسرار لتعليمه القناعة "مش كل حاجة عاوزها ياخذها"

#### 1- مراعاة الظروف:

لا بد من تعليم الطفل أن مراعاة ظروف أسرته، فليس كل ما يتمناه سيحصل عليه، قل لطفلك ما هو قابل للتنفيذ وما يمكن شراؤه وما يصعب بسبب ميزانية المنزل، ويمكن التفاوض مع الطفل بالحصول على لعبة أرخص مؤقتاً وتأجيل غالبية الثمن، حين تحسن الظروف، أو أنك سوف تشتريها في عيد ميلاده أو عند نجاحه وتفوقه في اختبار الشهر أو نهاية العام، فيشعر الطفل أنه سيحصل على ما يريد لكنها مسألة وقت مما يجعل الطفل يتحمل المسؤولية والمشاركة معنوياً لظروف الأسرة.

#### 2- المشاركة:

واحدة بواحدة، هي الطريقة الفعالة لتعليم الطفل القناعة وعدم امتلاك كل ما يحيط به

يملكون فعدم الثقة بالنفس تجعل الطفل يحاول أن يمتلك ما يراه ليكمل النقص لديه.

وتابعت: «يجب أن نعلم الطفل من بداية عمره أن يأخذ ما يحتاجه فقط فمثلاً نخبره إن أراد حلوى أن يأخذ قطعة فقط وإن أراد قطعة أخرى أن يستأذن، وإن لم نسمح له يجب أن نقنعه بسبب الرفض، وأن لا نربط الرفض بالمال، أي أننا عند رفضنا شراء شيء معين ليس السبب قلة المال ولكن عدم الحاجة له».

وتضيف: «يجب أن نعلم الطفل وضع ميزانية لمصروفاته، وأن يساعدنا بوضع ميزانية البيت من أجل أن يعلم قيمة المال، وأن هناك اولويات لصرف النقود، مع ضرورة وجود الحزم عند رفض شراء شيء معين، وأن كلمة (لا) لا تعني أنني لا أحبك، وإنما يجب أن تكون قنوعاً بما لديك، فالدلال الزائد للطفل وتلبية متطلباته جميعها يجعلان منه في المستقبل شخصاً غير قنوع».

وتبين المتخصصة في مجال الإرشاد النفسي بدرجة الماجستير مها الطاهات أن: «المغريات الكثيرة التي يتعرض لها الأطفال سواء الإعلانات التلفزيونية التي تتعلق بالألعاب عدا عن رفوف المتاجر المليئة بالألعاب هذه جميعها كقيلة بتقليل قناعة الطفل بما لديه وبالطبع هذا يزعج الأهل ويسبب لهم الإحراج أمام الناس ويهرق ميزانيتهم».

وترى الطاهات أن: «على الأهل عدم تلبية طلبات أطفالهم بشكل مباشر بل يجب إعطاء مدة من الزمن لإحضارها لهم حتى لا يتعلم الطفل أساليب أخرى كالإلحاح والعدا، عدا عن ضرورة غرس قيمة القناعة لديهم عن طريق القدوة، وتشجيع الأطفال على ممارسة الأنشطة الاجتماعية ومساعدة المحتاجين والعطف عليهم لأنهم يملكون أموراً لا يملكها غيرهم وهذا الأسلوب يعلمهم القناعة بالطبع، والاحتفال بالإنجازات الصغيرة هي شيء مهم للغاية، فيجب عدم التركيز فقط على النجاحات العظيمة والاحتفال بها بل النجاحات الصغيرة عندما تأخذ بعين الاعتبار ستغرس بالطفل القناعة والرضا في كل الأحداث مهما كان حجمها».

وتابعت: «تربية الطفل على العطاء تجعله قنوعاً، فالعطاء يعزز شعور الرضا، لذا يجب تعليم الطفل أن يشارك دائماً ما لديه مع الآخرين من طعام وملابس وألعاب وكل شيء، فهذه الطريقة سيتعلم أيضاً التواصل والتعاطف معهم، ويجب تعليمه قيمة الأشياء، بأن نعلمه كم تكلفة الأشياء ومدى صعوبة كسب المال، ويمكنك أن تجعله يفهم

القناعة تعني السعادة والرضا بحياتك، وبما تمتلكه ونتيجة لأهمية القناعة في حياة الإنسان يجب أن يقوم الأهل بتعليم أبنائهم وتنمية إحساس القناعة لديهم حتى يكونوا في حالة من الرضا بما يمتلكون ففي المراحل الأولى من عمر الأطفال يكون لديهم رغبة في التملك والحصول على كل شيء، حتى وإن كان غير مناسب لدخل الأسرة، تجد أغلب الأمهات معاناة في هذا الأمر. ويرى أخصائيو التربية أنه على الأهل تعليم الطفل منذ الشهر الثامن عشر من عمره بعض الكلمات التي تعمل على تنمية الإحساس بالقناعة ككلمة (شكراً، من فضلك) مع التركيز على أهمية أن يتعلم الطفل حمد ربه على كل شيء، حتى وإن كان صغيراً أو أنه يعتقد أنها ليست مهمة، أو أنها أمور موجودة دائماً أو تتوفر بسهولة، حتى يشعر الطفل بأهمية ما لديه، وأن هناك غيره من الأطفال لا يمتلكون هذه الأشياء، وحتى يتعلم القناعة والرضا بما يملك.

ويقول علماء النفس إن الطفل لا يحتاج إلى تلبية طلباته لينشأ قنوعاً بقدر احتياجه إلى الحب والاهتمام حيث يشعر الطفل بأن الأسرة تعتني به وترعاه وتجعله وثقاً بنفسه فينشأ آمناً مطمئناً يستطيع أن يتحمل متاعب الحياة عندما يكبر.

ويرى علماء النفس أنه يجب غرس القناعة في نفوس أطفالنا وتربيتهم على الرضا، لأن الطفل غير القنوع يحول حياة أسرته لجحيم، حيث يحاول الأهل إبعاده بكل الطرق لكنه لا يرضى بأي من هذه الطرق.

وتعرف التربوية المتخصصة في مجال الإرشاد والصحة النفسية نجوى حرز الله القناعة عند الأطفال بأنها: «الرضا والسعادة بما يمتلكه الطفل في حياته، وهذا الإحساس ينميها الوالدان لدى الطفل، وبالطبع تنمية هذا الإحساس أمر غير سهل في ظل المغريات سواء على التلفاز أو عروض الإنترنت العديدة وأيضاً عروض وسائل التواصل الاجتماعي عدا عن مغريات الأصدقاء، ولكن بالطبع لا نستطيع عزل أطفالنا عن ذلك كله بل علينا تعليمهم القناعة».

وترى حرز الله أن: «علينا أن نكون قدوة لأطفالنا، فعلى الأم أن لا تقارن حياتها مع جاراتها أو أخواتها بل عليها أن تكون قنوعة بما لديها وتتحدث عنه بكل فخر، وعلينا أن لا نقارن ما يملك أطفالنا وما يملكه غيرهم، ويجب زيادة ثقة أطفالنا بأنفسهم فكلما زادت الثقة لديهم زادت القناعة بما

**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-8pm  
Fri, Sat: 8am-5pm

**Grand Opening Special Price**

**5145 N Vally Center Ave Covina, CA 91724-1427**



# ورجعت ليالى زمان

## تألق جديد لحفلات أوركسترا ليالى زمان فى مدينة لوس أنجلوس



إبداع وتنوع ثم تألق لحفل أوركسترا ليالى زمان فى 14 مايو 2022 الذي شهد حضور كبير من الجالية العربية والمصرية من مختلف الولايات المتحدة الأمريكية، وحضور سعادة السفير أحمد شاهين قنصل جمهورية مصر العربية بلوس أنجلوس والساحل الغربى وحرمة السيدة ديننا، كما تواجدت سعادة السفارة لمياء مخيمر التي جاءت خصيصاً من مصر لحضور الحفل وحضور كلاً من السيد رافت صليب رئيس الإتحاد العام للمصريين فى الخارج بأمريكا وحرمة ونائب رئيس الإتحاد المهندس هشام ستينه وحضور صفوة من المجتمع العربى بأمريكا من رجال أعمال وإعلاميين وصحفيين ودبلوماسيين وفنانين.

تألق نجوم الحفل بتقديم أجمل الأغاني من زمن الفن الجميل، لتكون هذه الليلة من أجمل الليالى الغنائية والتي ينتظرها عشاق الفن العربى الأصيل بقيادة المايسترو عادل إسكندر، نجوم الحفل: نسرین الحاج - ميشيل أشقر - يوسف عرفات - رامي عثمان - سفيان العاني - سارة بينس - زياد الحلواني - رافت بشرى.

وبهذا المجهود الكبير والنجاح المتبني، تضيف أسرة أوركسترا ليالى زمان بصمة جديدة إلى سجلها الذهبى الحافل فى إحياء تراث أغاني زمن الفن الجميل والطرب العربى الأصيل، لتكون وجهة لكل من يعشق هذا اللون الغنائى من أبناء الجالية العربية والمصرية والذين يفتقدونه فى بلاد المهجر، شكراً لأسرة أوركسترا ليالى زمان شكراً للمايسترو عادل إسكندر على كل مجهوداتكم لإمتاع جاليتنا العربية بفن راقى وإبداع من زمن الفن الجميل.





الكنيسة الإنجيلية العربية  
Arabic Evangelical Church  
محبة . مصلية . كارزة

# إحتفالية الكنيسة الإنجيلية العربية بكاليفورنيا بشم النسيم



شكراً جزيلاً لأسرة الكنيسة بقيادة الدكتور القس / هشام كامل على هذا اليوم الرائع وكل نشاطات الكنيسة المقدمة بكل حب للمجايلة العربية





# كيف تعلم طفلك الثقة بالنفس؟!!



الفعل تجاه المواقف المختلفة، وخاصة في المواقف الجديدة، مثل دخول مكان جديد أو التعرف على شخص جديد إذ يُشاهد الأطفال رد فعل الآباء ليشعروا بالأمان إزاء ذلك، كما يُساعد هدوء الوالدين في مواجهة مُشكلة ما والمثابرة وعدم الاستسلام على إظهار الطريقة والسلوك الأمثل للأطفال للتعامل مع ما يواجههم من تحديات.

## - خلق روتين معين:

إذ يُساعد إعداد روتين معين والالتزام به على شعور الطفل بالأمان والثقة والسيطرة، مثل سرد قصة بعد الاستحمام، والذي يتبعها وقت النوم، حيث يُساعد تسلسل الأحداث يومياً على فهم الخطوة اللاحقة وتطبيقها دون أي قلق.

## - تمرين الطفل مراراً وتكراراً:

وخاصةً لإتقان مهارة جديدة، مما يدفع الطفل للشعور بالأمان وينقله بنفسه عند إتقانها، حيث يلزم التحلي بالصبر، ومُساعدة الطفل بهدوء مما يدفعه لاحقاً نحو تعلّم مهارات جديدة واستكشاف مهارات أخرى.

## أمر يجب تجنبها عند تعليم الطفل الثقة بالنفس

هناك بعض الممارسات والكلمات التي ينبغي تجنبها أثناء عملية غرس ثقة الطفل بنفسه، منها عدم المبالغة في الحزم والانضباط، والاعتدال في مساعدة الطفل على التصرف بالشكل الصحيح بالإضافة إلى عدم المبالغة في انتقاد الذات الذي قد يدفع الطفل لتبني منهج جلد الذات وإضعاف ثقته بنفسه، كما ينبغي عدم حماية الطفل من كافة الخيبات نظراً لكونها تُعلّم الطفل المرونة في مواجهة مواقف الحياة، إضافةً لما سبق لا بدّ من الابتعاد عن إنجاز مهمّات الطفل، ومنعه من ارتكاب الأخطاء لتجنّب دفعه نحو الاتكالية والاعتماد على الآخرين، وتعليمه اكتشاف الأمور التي يُجيدها ويبرع فيها.

وتوجيههم من خلال تقديم الاقتراحات والدعم اللازم دون انتقادهم، ويؤكد على ذلك الطبيب كارل بيكهارت بقوله: "غالباً ما يُقلّل نقد الآباء لأطفالهم من تقديرهم لأنفسهم ولدوافعهم الذاتية".

## تعليم الطفل ذي السنوات الأولى الثقة بالنفس:

تبدأ عملية تعليم الأطفال الثقة بأنفسهم بدءاً من السنوات الأولى في عُمرهم، إذ يُصاحب ثقّتهم بأنفسهم شعور بالأمان يدفعهم نحو تطوير ثقّتهم بأنفسهم إلى جانب قدرتهم على الاكتشاف والحرية في التعلّم؛ وذلك بسبب تأكدهم من امتلاكهم قاعدة أمنة من الثقة بالنفس للجوء إليها عند الحاجة، كما تُساعد الثقة بأنفسهم على تسهيل انخراطهم في المواقف الجماعية، مثل مرحلة المدرسة وما يليها بكل أريحية ومن أفضل أساليب تعليم الطفل الثقة بنفسه في مراحل عمره الأولى ما يأتي:

## - تعزيز شعور الطفل بالأمان:

وذلك من خلال الاستجابة لبيانه وأيّ متطلبات أخرى، مما يشعره بالحب والعاطفة، ويُعزّز الرابطة بينه وبين الأم ويشعره بالأمان.

## - مُساعدة الطفل على الرضا عن نفسه والإيمان بقدراته:

يتمّ هذا عبر الاستجابة لاحتياجاته، وغمره بالحب والعاطفة وإشعاره بالتقدير، إذ إنّ الطفل يؤمن بقدراته عند نجاحه في إتمام مهمة ما، وملاحظته لرّدّة فعل إيجابية من الآباء؛ مثل تكرار عبارات على غرار أنت جيد، أنا أستمتع بصحبتك، وغيرها.

## - مُساعدة الطفل على حلّ المشاكل:

وذلك من خلال تقديم الدعم اللازم لإتمامه مهمة ما، سواء كان دعماً جسدياً أو عاطفياً، عوضاً عن إتمامها من أجله ثمّ مشاركته الابتهاج عند نجاحه.

## - تشكيل نموذج وقُدوة حسنة:

إذ إنّ الطفل يتعلّم من الوالدين ردّ

على تطوير مهاراته وتميّتها، مما يشعره بدعم الآباء له، ويدفعه للإنجاز الذي يبني ثقته بنفسه، بعيداً عن آية ممارسات من شأنها فرض السيطرة والإجبار على الطفل.

## - دعم الإنجاز دون اشتراط الكمال:

إذ يُمي هذا من ثقة الطفل بنفسه ويشجّعه على التمرين الذي يُحسّن من مهاراته، دون تدخّل مستمر قد يُقلّل من ثقته بمهاراته وبنفسه.

## - تنمية ثقة الآباء بأنفسهم:

إذ ينصح (Dr. Jeff Nalin)، وهو بروفييسور في علم النفس الإكلينيكي بتنمية ثقة الآباء بأنفسهم، حيث يُعتبر الآباء القدوة الأولى لأطفالهم؛ لذا تُعدّ ثقة الآباء بأنفسهم، تمهيداً لثقة أطفالهم بأنفسهم أيضاً، وذلك من خلال الوعي في التعامل مع مشاكلهم الخاصة وفي مواجهة العيوب والخيبات ومدى تقبل النفس بشكل كامل، مع تقديم الثناء والدعم الكامل للذات.

## - القبول والثناء ضمن الحدود:

إذ لا بدّ من مراعاة الوالدين للواقعية في ردود الفعل على تصرفات الأبناء وكفاءاتهم، من ثناء ومدح وغيرها من الردود الإيجابية لتعزيز ثقة الأطفال بأنفسهم، وهذا ما نصح به (Dr. Jeff Nalin)، إلى جانب كون الثناءات المستمرة التي لا مبرر لها قد تدفعهم لتجاوز الحدود، ويشير الكاتب جيم تايلور إلى أنّ الثناء الزائد على الأطفال يؤدي إلى انخفاض جودة أدائهم كما يُنبئهم عن التعلّم المستمر.

## - الابتعاد عن التدخّل السريع:

يحتاج الطفل للتدريب والممارسة لتعلّم مهارة مواجهة العقبات والتغلب عليها وبالتالي فإنّ تقديم المساعدة في وقت مُبكر قد يعيق من قدرته على اكتساب مهارة التصرف الملائم لحلّ المشكلات، إذ ينصح (Dr. Jeff Nalin) بالترتّب في تقديم المساعدة وانتظار الطفل حتى يُحاول حلّ مُشكلاته بنفسه، ممّا يدفعه نحو التفكير بوعي واكتشاف الذات.

## - تجنّب انتقاد الأطفال:

إذ ينبغي على الآباء إرشاد أطفالهم

تعليم الطفل الثقة بالنفس وتُعزّز ثقة الطفل بنفسه من قدرته على مواجهة التحديات الجديدة دون أيّ خوف أو قلق، إذ تتبع هذه الثقة من وعي الطفل وإدراكه للقدرات التي يمتلكها، ويقع على عاتق الآباء تنمية ثقة الأطفال بأنفسهم لتمكينهم من إنجاز المهام وبلوغ الأهداف التي يسعون إلى تحقيقها ويتمّ ذلك عبر اتباع عدّة استراتيجيات بسيطة يُمكن تلخيصها على النحو الآتي:

## - تخصيص وقت للعب مع الأطفال:

إذ إنّ الوقت الذي يمضيه الآباء مع أطفالهم يُعزّز لديهم مدى قيمتهم في نظر الآباء، إلى جانب كون اللعب معهم يُساعد على تفريغهم من بعضهم البعض عبر مشاركتهم الألعاب بتركيز واستمتاع كاملين، ولا يُمكن تغافل دور اللعب الكبير في التعلّم.

## - تكليف الأطفال بالمهام البسيطة:

إذ تُساعد هذه الطريقة على منح الأطفال فرصة لاستغلال المهارات التي يمتلكونها، إلى جانب شعورهم بالإنجاز وبمدى أهميتهم وفائدتهم ومن أبرز المهام التي يُمكن تكليفهم بها هي الأعمال المنزلية المتمثلة في: الكنس، وترتيب الألعاب، وطّي الغسيل، ومسح الغبار، وغسيل السيارة.

## - إغارة الأطفال الانتباه الكامل:

حيث يُعزّز هذا من شعور الطفل بالرضا من نفسه، إلى جانب شعوره بقيمته وأهميته لدى الآباء، ويتمّ ذلك عبر اتباع عدّة ممارسات منها: التواصل البصري معه، والإصغاء له عند تعبيره عن أفكاره ومشاعره وآرائه ومساعدته على قبول نفسه، ومشاركته بعض المشاعر الخاصة لمنحه الثقة.

## - تشجيع الطفل:

إنّ تشجيع الطفل على جهده المبذول حتى دون إتمامه المهمة ما يُعزّز لديه الشعور بالرضا عن النفس، ويُحفّزه نحو التقدّم، ويُشار إلى أهمية عدم المبالغة في الثناء والمدح.

## - الابتعاد عن فرض السيطرة:

حيث يتمّ هذا من خلال مساعدة الطفل

## هكذا الأيام

شعر / م. مجدى عزيز - أمريكا

لا بتهدأ ولا تنام  
يوم حلو.. ويوم مر  
ويوم لا ينفذ ولا يضمر  
ويوم عادي.. ويوم يعادي  
لا أنت مبسوط ولا حالك يسر

ويوم مريح يعدي كالريح  
ويوم مخنوق، ويوم مزنوق  
مهوش على قدي  
وتجر فيه جر  
واهو كله بيعدي  
والأيام بتمر

ويوم ظريف ولطيف  
يطير كاوراق الخريف  
ريحه خفيف ويبسر  
كنسمة في ليلة صيف  
وتبقى موش عاوزه يمر

إسمع يا بن آدم  
وتعالى تتنادم  
قبل مايقوت العمر  
لأن الأيام دواره  
أيام حلوه ونواره  
وأيام صعبه وجباره  
مليانه بالمراره  
لياليها بتهدك



ودموعك على خدك  
وبردو الناس بتقر (عجبي)

وأيام مختاره  
بين الفرحه والسعاده  
وبين التعب بالزياده  
ويفضل اليوم مطلوق  
لا يبصقى ولا يبروق  
والبنى آدم ع الشقا مخلوق  
وانا إيدي على خدي  
منتظر اليوم يعدي  
ويرساله على بر

ويوم رايح ماهوش جاي  
يوم وحيد مالوش زي  
ينهي المتاعب  
ويقول موش لآعب  
روح بقى من غير شر

أبو العلاء المعري  
(تعب كلها الحياة، فما أعجب  
إلا من راغب في ازدياد)

## قرأت لك - (حسبة برما) إعداد / م. مجدى عزيز

(حسبة برما)، مقولة مصرية دراجة نقولها ونسمعها كثيرا، قال عندما يحتر الفرد في الحساب، وقد وردت في موسوعة حلوة بلادي للكاتب إبراهيم خليل إبراهيم: وترجع قصة هذه المقولة الى العصر العثماني. "تبعد قرية برما عن (طنطا) بنحو 12 كيلو متر تقريبا، وهي قرية تشتهر بتربية الدواجن حيث إنها تسهم بإنتاج ثلث دواجن مصر وذكرها على مبارك في كتابه الخطط التوفيقية، حيث قال أنها قرية كبيرة من قرى مديرية الغربية بقسم إيبار، لها شهرة بمعامل الدجاج وبها عدة بسايتين وسواقي، وأن بها جامع بمئذنة. وجاءت حسبة برما حين اصطدم أحد الأشخاص بسيدة كانت تحمل سلة بها مجموعة من البيض فتعطم البيض بأكمله فأراد الشخص تعويضها عما فقدته من البيض وقال لها:

– كم بيضه كانت بالفقص؟  
– فقالت: لو أحصيت البيض بالثلاثة تبقى بيضة، ولو بالأربعة تبقى بيضة، ولو بالخمسة تبقى بيضة، ولو بالستة تبقى بيضة، ولو احصيته بالسبعة فلا يبقى شيئا. فأخذ الشخص يحسب البيض بعد قولها فوجد أن البيض كان 301 بيضة لكن وصل إلى ذلك بعد تكبير طويل وصعب ومن هنا أصبحت مقولة تقال إلى الشخص الذي يجد صعوبة في حساب شيء ما فأصبحت هذه الحسبة الشغل الشاغل للقرية، وتنافس الجميع لمعرفة عدد البيض الذي كان يتواجد في السلة، وظل الأمر يتداول ويتداول حتى عم أرجاء طنطا ومنه إلى محافظة الغربية وغيرها من المحافظات، ومن هنا أصبحت هذه المقولة من تراث الشعب المصري، وتقال عندما يتعثر شخص ما في حل مسألة حسابية معينة.

## ثمن الحرية

بقلم الأدبية الشاعرة والإعلامية / عبير حلمي - مصر



ونجاحها. هناك اختيار سليم يصل بك للهدوء والسلام والنجاح، وهناك أيضا اختيار واهي باسم الحرية، أما شعار (أنا حر) في اختياري وتصرفاتي وقراراتي وفي نهاية تلك الشعرات تصل بنا للمصير المفروش بالورود إلى مستنقع الهاوية للأسف.

فكل منا مسؤول عن اختياراته وأيضا عن حرته ليصبح في يوم من الأيام حرّ بالفعل وغير مقيد بسلاسل من فلاد تحت شعار من حقي أحيا كما أريد... أنا حر. كيف تنتصر لذاتك وتطلق في طريقك حرّ تطبيق غير مقيد بالقيود و مكبل بالسلاسل التي تحمل الذنوب و الخطايا أو تحمل الجرائم التي يحاسب عليها القانون أعرف حدود حريتك صح، الحرية من منظور الاستخدام الخاطئ التي منحها لنفسك وأنت لا تدرك مداها لها عواقب وخيمة حاول أن تستوعب الحرية الحقيقية بكل عظمتها وهي حرية فكر وإبداع وتصرف بميزان من العقل والحكمة، موروث من أصحاب عقول عاشوا تلك الحرية و انطلقوا نحوها إلى عنان الأفق مطروح أمامهم الخوف جانباً والخزي والعار جانباً طارحين الفكر الغير المنضبط وعاشوا بفكر واع يعلم جيدا كيف يجي في دروب الحرية، بحرية مشروعة بالفعل وأحكام الدستور، وهنا نستطيع أن نقول هناك شعوب ودول باكملها تحيا وتتمتع بكامل الحرية دون قيود مجحفه ولا شروط لكي تحيا كما يحق أن يكون، وهذا كحق يكفله لهم القانون، تلك الشعوب تعرف جيدا الحقوق والواجبات، تعي تماما كيف تستخدم حريتها دون أن تجور على حرية الآخر، وهنا نستنتج الحرية هي ما يسطر بدستور كل دولة شامل كافة قوانين الحياة التي تحكم سلوكيات المجتمع وتفرض واجبات عليه وتكفل حق كل مواطن في الحياة في كل أمور وجوانب تلك الحياة ولكن كيف تستخدم تلك القوانين ليس العيب في قانون أو أصول أو عرف ما أو.. أو.. الخ.

ولكن أحيانا يكون العيب فينا نحن وكيف نحيا الحرية كما نود أن تكون دون التقيد بقانون، فهنا الخطأ يقع على عاتق من يستخدم تلك الحرية بسلوك مناسب أو غير مناسب، فيجب بالفعل أن نحيا الحرية بثقافة الموروث الثقافي لأنظمة المجتمع كله وما يحمل في طياته موروث الآباء والأجداد بالأصول العريقة فنحيا بثوب الحرية كما يجب أن تكون، لكل حرية..... ثمن، ثمنها ليس مادي وإنما ثمنها الحقيقي يصل بك إلى قياس ردود الأفعال وانتظار العواقب بكل تأكيد ونظرة المجتمع لك وحكم القانون عليك. الحرية... رمز للحضارة والتحضر بسلوك واع يعي تمام ما له وما عليه.

أحسن اختيار طريقك فتحيا بتلك الحرية المكفولة حسب القوانين التي تضمن لك حقا الأکید في تلك "الحرية".

عزيري القاري: هناك موضوع شائك يطرح نفسه يوميا فهو بمثابة قانون حياة يُثمر زهر الشباب في أمان ويجعل الإنسان يسلك في دروب الحياة بمبادئ واضحة وخطى ثابتة بين الصالح والطالح ليحدد له طريق ويجعل منه منهج حياة يفكر ناضج مع وعي وقيم سلوكية تزرع بقلوبنا من الصغر بمعرفتنا الفرق بين الصبح والخطأ وعواقب كلا منهما. هذا الموضوع أصبح صراع بين الأجيال المتلاحقة جيل بعد جيل وكل جيل له نفس الفكر والبحث الدائم عن حقوقه في الحياة وكلمة حقي أعيش بحرية كاملة كما أرغب وأشاء، "الحرية"... عنوان استقلال كل نفس عن أي تحكم أو سيطرة أو تقييد حريات بشكل ما. "الحرية" عنوان تحرر الأمم من أي عدوان أو أي استعمار دخيل، "الحرية" شهوة قلب كل مقيد داخل سجن نفسه أو داخل سجن وطنه إن أخطأ كعقاب يدوم أيام أو شهور أو سنين أو مدى الحياة في بعض القوانين، وهنا السؤال يطرح نفسه... هل حرية الإنسان تمنح أم تكتسب؟ هل تقدم للإنسان بشكل أو آخر على طبق من فضة أم هي نتيجة جهاد للوصول إليها والاستمتاع بها؟ هل هي حق أم حقيقة يجب أن نعرف؟

حق... تتمتع به وتحيا به ومن أجله وتحقق من خلاله كل ما تتمناه، وحقيقة... لا مفر منها يحيا فيها الإنسان كما يحلو له ويحيا بها أصحاب العقول المتحضرة وأصحاب الثقافة الواعية كما يجب أن يكون، حقيقة يحيا فيها من يعرف ثمنها و يعلم جيدا التوازن بين ما له وما عليه وكل النتائج المترتبة على كل تصرفاته والنتيجة الحتمية تلك "الحرية" عزيري القاري... ليست هناك معضلة لهذه الدرجة الحرية حق مكفول بقوة القانون وأيضا لضمان الاستغلال السليم فهناك مسؤولية تقع على عاتق ولي الأمر حتى سن البلوغ للابن أو الابنة ٢١ عام حتى يصبح لهم الوعي الكافي والإدراك الكامل لكافة تصرفاتهم في تلك المرحلة والإدراك الشخصي لواقع اختياراتهم وما يصدر عنهم من أفعال أمام القانون والمجتمع فهنا وبذلك السن يصبح كل إنسان مسؤول عن نفسه فيجب أن يعلم جيدا ما عليه من واجبات وما له من حقوق.

أنواع الحريات عديدة ومتعددة ولكن الحقيقة أن المبدأ واحد مهما اختلفت المسميات لها، فهي بمثابة الاختيار ولكل اختبار نتيجة نجاح أو رسوب، لو تم استخدام أدوات الحرية بشكل سليم يصبح لا ضرر ولا ضرار، الحرية... تمنح السعادة لتحقيق الذات في ظل ممارستها السليمة، وهناك العكس تماما... عكس المتوقع لها ومنها، للحرية نتاجها المران لم يحسن استخدامها وممارستها فتتسبب في واقع وظروف مؤلمة أو جراح أو نتيجة المغامرة تصل بنا إلى تجربة قاسية لا يحمد عقباها.

ومن الاستغلال السليم والصحيح للحرية تصل بنا للسعادة والانطلاق والاستمتاع بالحياة طولا وعرضا لو كانت ممارستها بما يليق ويتماشى مع قوانين و أعراف المجتمع فلنك مجتمع دستور يكفل حق الحرية للمواطن تحت أحكام القانون المطبق على الجميع بلا استثناء وأيضا هناك أعراف وقيم لكل مجتمع يلتزم بها أفراد المجتمع وكأنها قوانين تماما ومن يخالف تلك الأصول بالتأكد يصبح منبوذ من المجتمع بشكل ما. وهنا نؤكد... كل منا مسؤول عن مطلب الحرية

## كتب مسيحية وبنات وتص و طرائف للنس أسطينوس هنا

تطلب الكتب من مكتبة كنيسة ماريونا الحبيب كوفينا - كاليفورنيا

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

أدلة وحي الكتاب المقدس وسلامته من التحريف

شالوم وإبشالوم! أو السلام المقود والسلام الموجد

علاقة كلمة الله بالصلاة

شخصيات في الظل

من الأوتار الطرية السلاسل الخاصة

العمل الفردي

عظميوس راغب حنا

Fr. Agostino Hanna

## المسيح والمسيحي

كتاب للدكتور / نبيل سليمان

كتاب شيق وجميل، مطبوع في ثوب قشيب على ورق ملون مصقول (120 صفحة قطع صغير)، يحتوي على صور ملونة نادرة تناسب مع عنوان المقال، وتميز المقالات بروق اللغة وحلاوة البيان.

قال عنه الأنا سرابيون مطران لوس أنجلوس وجنوب كاليفورنيا وهاواي:

تمتاز المقالات بالفتى الروحي، والعمق الفكري والعمل جمال الأسلوب الأدبي وتنوعه بين المقال والقصة والمناجاة، يستخدم المؤلف أسلوبا سلسا جميلا ويصف المناسبات بتعبير تخيلي خلاق.

المسيح والمسيحي (مقالات متنوعة)

الدكتور نبيل نظير سليمان

ثمن البيع \$10 أقل من نصف الثمن!

الدخل بالكامل لكنيسة القديسين بطرس وبولس بسانتا مونيك - كاليفورنيا يُطلب من الخادم: ريمون راميس علي 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

متخصصين 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 يوفرون لك مستوى من الثقة والخبرة والفائدة الكبيرة لكم.
- متخصصون بالتأمين على الحياة بجميع أنواعه، وظيفتنا تلبية إحتياجاتك وحماية أسرتك وممتلكاتك في حالة فقد الدخل أو عامل الأسرة.
- نحن نفتخر بتمثيل العديد من كبرى الشركات التأمينية علي مستوى أميركا والعالم..

Free 30 Minutes Consultation for

التأمين على الحياة - الإستثمار - التقاعد  
إتصل الآن للإستشارة المجانية

1+ (855) 584-3637



Our YouTube

Our Facebook

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

Advisory services offered through Foundations Investment Advisors, an SEC Registered Investment Adviser. Insurance Services will be solely offered through Insurance Companies which we are properly appointed with.

LAW OFFICES OF  
JOHN MIKHAIL

www.lawofficejohn.com



المحامي  
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.

شريف للهجرة

تراجع - 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

HOMESMART

Della Fahim

REALTOR®

Cal BRE# 01983293



TOI TOI TOP  
WORK WORK  
PLACE PLACE  
2014 2015 2018  
2017 2016



Direct: (949) 280-8887

DellaFahim@msn.com

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

الإتحاد 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



# invest GO 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

إمتلاك وحدة سكنية أو تجارية بالعاصمة الإدارية الجديدة  
ومدينة الجلالة والعلمين ومدن أخرى بجمهورية مصر العربية

فرصتك للإستثمار في أفضل مشروعات مصر وإنت في مكانك بأمريكا

إستمد للحضور وإستفيد من عروض حصريّة على الوحدات المتنوعة

أول مرة برنامج خاص للـ VIP يتضمن مزايا وخصومات حصريّة

تسهيلات غير مسبوقه للدفع على عدة سنوات

تواجد لبنوك وطنية مصرية للتعاملات البنكية داخل المعرض

خصومات خاصة تحصل عليها بحضورك المعرض مضمونة حتى بمناه العرض 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