

Charismaaa  
Newspaper

كاريزما



الجمعة (31-1) يوليو 2022 العدد 54 - السنة الخامسة

الهدف بين يديك

Friday - ( July 1 - 31 ) - 2022 - Volume No. 5 - Issue No. 54

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief  
Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير  
وائل لطف الله

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



www.charismadaily.com

كل ما يهم المهاجر العربي

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



**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)

خدمات كاملة للأسنان:  
تجميل وتبييض الأسنان - حشو الأسنان (حشو أبيض بلون الأسنان)  
علاج العصب - زراعة الأسنان  
أطقم الأسنان الكاملة والجزئية  
معالجة خاصة للشخير وأمراض النوم بأجهزة خاصة للفم

Complementary Oral Hygiene Kit with Your First Dental Exam  
We accept all major credit cards Free parking in rear  
We accept Medi-cal . Financing available

[www.vnpanoramadental.com](http://www.vnpanoramadental.com)  
8227 Van Nuys Blvd. panorama City, CA 91402  
Tel: (818) 989-3074 Fax: (818) 989-3357

**California  
Real Deal**

**Amany Gobran**  
Real Estate Broker DRE# 01860869  
Mortgage Loan Broker (Lender) NMLS# 836328

**Amany Gobran**  
Cell/text (626) 665-2034  
Toll free (844) 44-DEALS  
(844) 443-3257  
Email: [amany@carealdeal.com](mailto:amany@carealdeal.com)  
[www.carealdeal.com](http://www.carealdeal.com)  
[www.theloandeads.com](http://www.theloandeads.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 للتقديرة على الشراء

مكتب المستشار  
**جيهان توماس**

الهجرة و اللجوء  
محاكم الترحيل  
الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية  
جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل  
الإقامة عن طريق العائلة

**Gihan Thomas**

Tel: +1-310-203-2242 Fax: +1-310-203-2287  
Email: [gihanthomaslaw@yahoo.com](mailto:gihanthomaslaw@yahoo.com)  
Address: 930 Colorado Blvd, Unit 2, Los Angeles, CA 90041

[www.gihanthomaslaw.com](http://www.gihanthomaslaw.com)  
موقع ثقة الجالية العربية  
متخصصون في جميع خدمات الهجرة



INDEPENDENCE DAY

4<sup>th</sup> of July

UNITED STATES  
OF AMERICA

# ماذا تعرف عن عيد الإستقلال الأمريكي؟



## الوثيقة:

يوم عيد الاستقلال الأمريكي هو الرابع من تموز والذي تحقق عام 1776م، وفيه تم إعلان انفصال المستعمرات الأمريكية عن بريطانيا العظمى، وذلك بعد اتخاذ القرار بالإجماع أن لهذه المستعمرات المتحدة الحق في أن تكون حرة ومستقلة، وهذا التاريخ من كل عام هو يوم عطلة وطني في الولايات المتحدة الأمريكية.

## طريقة الإحتفال بيوم الإستقلال الأمريكي:

تم الإحتفال بيوم الإستقلال الأمريكي بعدة طرق في العصور الماضية فمثلاً في بريستول في رود أيلاند (Rhode Island) عام 1777م تم تنظيم تحية عسكرية مع إطلاق 13 طلقة من البنادق في الصباح والمساء، أما في الأيام الحالية بالإضافة إلى كونها عطلة رسمية فإنه يتم إطلاق الألعاب النارية في كل المدن تقريباً، وعند البيت الأبيض يتم الإحتفال في الحديقة الجنوبية، وهو الوقت الذي يتم فيه الإحتفال مع العائلة والأصدقاء، وعمل حفلات الشواء، ومشاهدة الألعاب النارية والمسيرات التي تكون مزينة بالنجوم البيضاء والحمر والزرقاء.

## مرحلة ما قبل الإستقلال الأمريكي:

بعد حرب الثورة طالبت العديد من المستعمرات الاستقلال عن بريطانيا ولكن القوات البريطانية أرادت القضاء على الثوار بكل قوة الجيش وفي تشرين الأول من عام 1775م قام الملك جورج الثالث بمهاجمة الثوار وأمر بتوسيع جهود الجيش البري والبحري، وفي كانون الثاني من عام 1776م قام توماس بين (Thomas Paine) بنشر مؤلفه "الفطرة السليمة" (بالإنجليزية: Common Sense) حيث صرح أن الاستقلال هو حق الأمريكيين الطبيعي، وتم بيع أكثر من 150000 نسخة في أول أسابيع من نشرها، وفي مارس عام 1776م كانت اتفاقية الثورة في نورث كارولينا أول من وقع على قرار الاستقلال، وتبعها سبع مستعمرات أخرى في شهر مايو، ومن ثم تبعها باقي المستعمرات.

## وثيقة إعلان إستقلال أمريكا عام 1776:

أهم وثيقة في تاريخ الولايات المتحدة، توصف بأنها تاريخ ميلاد بلاد العم سام، حيث أعلن بها رسمياً الاستقلال عن المستعمر البريطاني وعرض مجموعة من الحقوق تركز على المساواة والحرية لجميع الناس.

## التاريخ:

بعد تمرد مجموعة من المستعمرات كانت خاضعة لبريطانيا (نشأت على طول الساحل الشرقي للمحيط الأطلسي لما يسمى حالياً الولايات المتحدة) بسبب عدم تمثيلها داخل البرلمان البريطاني، وزيادة الضرائب عليها؛ خاضت حرباً ضد بريطانيا في ما يعرف بالحرب الثورية الأمريكية عام 1775 وتمكنت تلك المستعمرات من الانتصار، ثم تبنت تلك المجموعة إعلان الاستقلال عن التاج البريطاني في الرابع من يوليو/تموز 1776. ورغم أن إعلان استقلال الولايات المتحدة يحمل تاريخ 4 يوليو/تموز 1776، فقد تم التوقيع على الوثيقة من قبل 56 مندوباً يمثلون تلك المستعمرات يوم 2 أغسطس/آب 1776. وفي 17 سبتمبر/أيلول 1787، اعتمدت اتفاقية فيلادلفيا الدستور الأمريكي وصودق عليه عام 1788، مما جعل تلك الولايات جزءاً من جمهورية واحدة لها حكومة مركزية قوية. وتلك الولايات هي: نيو هامبشر، وماساشوستس ورود آيلند، وكونيكتيكت، ونيويورك، ونيوجيرسي، وبنسلفانيا، وديلاور وماريلاند، وفيرجينيا، ونورث كارولينا، وساوث كارولينا، وجورجيا. صودق أيضاً على وثيقة الحقوق عام 1791، وتضمنت عشرة تعديلات دستورية، لتضمن العديد من الحقوق المدنية الأساسية والحريات.

## مبادئ أساسية:

تضمنت وثيقة استقلال الولايات المتحدة العديد من التجديدات والمبادئ، منها: إعلان أن كل الناس خلقوا على قدم المساواة، وأن لديهم حقوقاً جهاً بها الخالق لا يجوز التصرف فيها، منها "حق الحياة والحرية والسعي وراء السعادة"، وأن الناس لديهم الحق في اختيار حكوماتهم، وأنه "تأميناً لهذه الحقوق فقد أنشئت الحكومات مستمدة سلطاتها العادلة من موافقة المحكومين".

## أهمية الوثيقة:

عكس الإعلان أفكار العديد من مفكري تلك المرحلة وفلاسفتها حول مبادئ الحرية والعدالة السياسية والاجتماعية، من بينهم الكاتب الإنجليزي المولد توماس بين، وجون لوك، إضافة إلى ما كان يدعو إليه مؤيدو حركة الاستقلال. وتميزت الوثيقة ببلاغة لغوية أثارت إعجاب الأمريكيين، وحفزت المواطنين الأوروبيين لدفع حكوماتهم نحو مزيد من الديمقراطية، كما استفادت منها الشعوب الحديثة التواقفة إلى الاستقلال والديمقراطية. يعتبر يوم الرابع من يوليو/تموز من كل عام عيداً وطنياً ومناسبة خاصة للشعب الأمريكي، وهو عطلة رسمية في البلاد. وتعرض السلطات الأمريكية الوثيقة الأصلية للإعلان في دار السجلات القومية في العاصمة واشنطن، مع وثيقة دستور الولايات المتحدة، ووثيقة الحقوق.

In CONGRESS, July 4, 1776.  
The unanimous Declaration of the thirteen united States of America.

وثيقة  
إعلان  
استقلال  
أمريكا  
عام 1776

www.charismadaily.com

Email: infocharismaa@gmail.com  
Email: wael@charismaa.com

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر و رئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والإقتصادي

د. م. جون جندي

إشراف الملحق الإنجليزي

نيفين لطف الله

أزياء وموضة

د. هنسي أحمد شلبي

جاسمين نسايق

رياضة

كابتن / إيهاب محمد

كابتن / هاني عزيز

فنون وديكور

سامر رياض

نيرمين موريي

نيفين مفرج

منال شوكت

علاقات عامة

محمد - فليبا - هسن - مارينا - ماجي

أبو العنين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته



www.elevatedbygrace.org

(714)983-4370

## يسر هيئة GRACE

أن تدعو 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 يلقيها 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



بقلم الأستاذ / إيهاب لطيف العسال  
محامي بالاستئناف العالى ومجلس الدولة

خاص لجريدة كاريزما

المكتسبه للملكيه على حسب الاحوال طبقا لاحكام القانون المدنى او قانون تنظيم الشهر العقارى بحسب الاحوال وعلى الماموريه ان تبدى رايها فى الطلب مرفقاً به جميع الاوراق والمستندات، مشروع ومصداقاً على توقيعات الطالب مرفقا به جميع الاوراق والمستندات الخاصه به وذلك خلال مده لاتجاوز ثلاثه وعشرين يوماً من تاريخ تقديمه وعلى المكتب بعد التوقيع على مشروع المحرر عرض الطلب ومرفقاته والاعتراضات المقدمه بشأنه على اللجنه المنصوص عليها فى ماده 23 مكرر من القانون وبالمقارنه بين القانون الشهر العقارى الملغى والقانون الحالى نجد ان القانون رقم 4 لسنة 2022 قد حل مشكله كبيره جداً وسهل على الاشخاص التسجيل واثبات الملكيه ونقلها وهى لكل شخص تحت يده عقار غير مسجل لاكثر من خمس سنوات ويستحيل تسجيله لعدم وجود تسلسل الملكيه وخلافه يجوز له التسجيل واثبات ملكيته له وكان فى القانون الملغى عدم انتقالها بين المتعاقدين او بالنسبه للغير الا بالتسجيل ماده 9 قانون 114 لسنة 1946 بتنظيم الشهر العقارى. وقد حددت ماده 23 مكرر الاتى لايقبل من المحررات فيما يتعلق باثبات اصل الملكيه والحق العينى وفقاً لاحكام ماده السابقه الا المحررات التى سبق شهرها والمحررات التى تتضمن تصرفا مضافا الى مابعد الموت ثم قبل العمل باحكام هذا القانون والمحررات التى ثبت تاريخها قبل سنة 1924م غير طريق وجود توقيع او ختم لانسان توفى.

وبالتعليق على ماده 14 مكرر من اللائحه التنفيذية المعدله بالقرار رقم 2332 لسنة 2022 للقانون رقم 9 لسنة 2022 قانون الشهر العقارى فقد فتح الباب لكل من وضع يده على عقار يجوز تسجيلها والتقدم للشهر العقارى بطلب المعايينه والتسجيل ان الحقيقه فى ظل القانون الجديد للشهر العقارى فقد حل الكثير من المشاكل والقضايا بشأن اثبات الملكيه وتسجيلها والنزاع عليها.

أولاً: صورة الرقم القومى الصادره لصالحه الشهر ثانياً: مشروع المحرر المراد شهره وهى صحيفه الدعوى مكتوباً على ورق المؤمن المخصص للمحرات العده للشهر معتمداً من المحكمه المختصه بيان رفع مساحى رقمى باحداثيات النظام العالى ويمكن استبداله بخريطه بمقياس رسم يحد أقصى (1-2500) موضحاً به العقار محل التعامل مظللاً والبيانات الخاصه به صورته عقد البيع الابتدائى مشهوداً عليها من مقدمها بمطابقتها بالاصل او تقديم التماس يتعذر تقديمها.

وأخيراً سداد الرسم المخصص لذلك. تسجيل وضع اليد بدون مستندات ملكيه ومن ضمن نجاح القانون رقم 9 لسنة 2022 قانون الشهر العقارى ولائحته التنفيذية المعدله بالقرار رقم 2332 لسنة 2022 تسجيل وضع اليد فقد حددت ماده 14 مكرراً من اللائحه التنفيذية للقانون اذا كان موضوع الطلب او اصل الملكيه او الحق العينى يستند الى وضع اليد للمده المكتسبه للملكيه او غيرها من الوقائع وفقاً لنص ماده 23 مكرراً من قانون تنظيم الشهر العقارى فتتبع الاجراءات التاليه:

على الماموريه ان تنشر خلال خمسه ايام من تاريخ تقديم الطلب على نفقه الطالب فى احدى الصحف اليومية واسعه الانتشار إعلان يتضمن بيانات طلب الشهر وموضوعه وبيانات العقار واسم المتصرف ولمن لديه اعتراض على التسجيل ان يتقدم الى الماموريه المختصه باعتراضه مقرونا بالمستندات المؤيده له ولاجل غايته عشرة ايام من تاريخ النشر ويجب ان يكون النشر فى النسختين الورقيه والالكترونيه للصحيفه وترفق بالاوراق صورة ضويه من النشر كما يجب على رئيس الماموريه او من ينيبه من الاعضاء الفنين باجراء معايينه على الطبيعه للتحقق من وضع اليد ومدته وسببه ومدى استكمال شروطه او لتحقيق الواقعه

الخاصه بالعقار وتقوم باصدار الكشف الخاص بها وهى تقوم بدورها لمعرفة من هو مالك العقار والسكان الموجودين بالعقار والشقق تقوم باصدار كشف المشتملات وسمى بهذا الاسم لانه يشمل العقار من السكان والملاك بالتفصيل وذلك لان مندوب الضرائب العقاريه يقوم بالبحث ومعاينه العقار بنفسه وتسجيل البيانات الخاصه بذلك مما يعد ذلك مساعد ماموريه الشهر العقارى فى تسلسل الملكيه ومن الطبيعى لايصدر كشف المشتملات دون سداد جميع المستحقات الخاصه بالعقار وهذا حتى تتأكد من تسلسل الملكيه وتقدم الطلبات مرفق بها تسلسل الملكيه من عقود بيع وفى حاله ان وجد عقود بيع مسجله ومشهره تكتفى ماموريه الشهر العقارى بالعقود دون طلب كشف المشتملات وذلك طبقاً للكتاب الدورى الخاص بتعليمات الشهر العقارى.

لذلك كان العقار غير مسجل فكان يستغرق وقت طويل وذلك لاستخراج اصل الرخصه البناء والخرائط واثبات تسلسل الملكيه وكان فى بعض الاحيان يصعب تسجيل وذلك لنقص فى مستندات تسلسل الملكيه حتى تفضلت وزارة العدل بصفتها المشرفه على مصالحه الشهر العقارى باصدار الكتب والمنشورات الدوريه لتسهيل على المتقدمين للتسجيل بماموريه الشهر العقارى ومع اصدار القانون الجديد للشهر العقارى فاصبح من السهل تسجيل وذلك فانه غير مطالب بتسلسل الملكيه وعلى سبيل المثال نقدم مقارنه بسيطه:

ففى شهر عريضه واصحة ونفاذ العقد فكان القانون القديم يلزم اولاً شهر عريضه الدعوى وذلك كانت الاجراءات صعبه جدا ومعقده وذلك كانت تقوم ماموريه الشهر العقارى ببحث تسلسل الملكيه واصدار مقبول وذلك بعد مراجعه الضرائب العقاريه بكشف المشتملات ومديرية المساحه وذلك بكشف التحديد وخلافه من المستندات والتصديق المطلوب وكان هذا يستغرق شهور بينما قانون رقم 9 لسنة 2022 حدد الاتى:

تثار تساؤلات كثيره بخصوص قانون الشهر العقارى الجديد هل توجد تعقيدات بشانه ام انه حل كثير من التعقيدات التى كنا نواجهها فى القانون القديم ؟؟

مع اصدار القانون الشهر العقارى الجديد فقد الغاء كثير من التعقيدات والمعوقات التى كانت تعوق تسجيل المبيع للاراضى والشقق وصحة والنفاذ عقود البيع وشهر الحكم فكان قانون الشهر العقارى السابق والمعدل بالقانون الجديد كان يستلزم تسلسل الملكيه وكان يقدم طالب التسجيل الطلب ماموريه الشهر العقارى وتقوم بدورها بإرسال نسخه من الطلب الى المساحه حتى تقوم المساحه بدورها وذلك فى رفع المساحه للمبيع المراد تسجيله واصدار كشف التحديد ومراجعته ومطابقه الرسومات والخرائط الموجوده داخل مديرية المساحه وهذا كان يستغرق وقت كبير جداً وبعد اصدار كشف التحديد المساحى وسداد الرسوم الخاصه بالرفع المساحه تقوم هيئه المساحه بإرسال الكشف التحديد الى ماموريه الشهر حتى تقوم بدورها ببحث كشف المساحى عن طرق المهندس المساحى الموجود داخل مأمورية الشهر العقارى وتقوم مأمورية الشهر العقارى بالبحث فى تسلسل الملكيه ايضا ووصف العقار المراد تسجيله وحتى يتحقق ماموريه الشهر العقارى من سلامه تسلسل الملكيه وكشف المشتملات والذى تتحقق من خلاله ايضا من ان تسلسل الملكيه سليم وصحيح وكشف المشتملات يصدر من قبل الضرائب العقاريه.

وهنا يجب ان نفرق بين الضرائب العقاريه والتصرفات العقاريه، وذلك لان ضريبه التصرفات العقاريه تابعه للضرائب العامه على الدخل وهى تحصل بنسبه 2.5% فى حاله المبيع من قبل المشتري اما الضرائب العقاريه فهى تحصل عن العقارى وكانت مسمى لها فى القانون الملغى باسم العوايد ومع القانون الجديد تعدلت باسم الضرائب العقاريه وهى خاصه بسداد نظر الانتفاع بالعقار وسداد الضرائب



الف مبروك للعروسين  
رامى عوض نصيف وعروسه مريم محفوظ عبد الله - مصر

## المارد الفاضب.. (الميكروبيوم Microbiome)

بوره الصباح  
www.eat4healthy.com



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



والقشور والسخونة إلخ! إلي أن يتوقف المايكروبيوم المسكين والمسلم سابقاً ويتحول إلي مardاً غاضباً للأسف شريراً مليوناً بالكرهية والمرارة للكائن الذي هو الإنسان الذي يحاول أن يقتله ويدمر مأواه (البطن) في كل مره يفتح فمه!

ويأخذنا الكاتب الشهير روفانيل كيلمان Raphael Kellman في كتابه المذهل عن المايكروبيوم "The Microbiome Diet" في رحلة مصالحة مع هذا الكائن شارحاً ومسهباً عن كل ما تكلمنا عنه أعلاه.

ولكن يعطينا بارقة أمل في إمكانية التعافي بالمصالحة ويقدر الإنسان في غضون أيام أن يتصلح مع رفيق الحياة الداخلي "المايكروبيوم" الذي يعيش في الظلمة لأجلك! عن طريق الرجوع الى الطبيعة والأكل الطبيعي! ويشرح علمياً كيف يحدث هذا! ولكن ما أعجبني في كتابه أكثر من عشرات الكتب التي قرأتها في هذا الموضوع أنه يحدد ماهو "أكل التصالح" مع المايكروبيوم ويقولها بطريقة لطيفة "يوجد أكل ممكن نأكله يصبح كحفلة مفاجأة وعشاء رومانسي للمايكروبيوم"

وأهم هذه المأكولات وتغيير طريقة ونوع ومحتويات الأكل كالآتي:

- 1- البصل بانواعه 2- الثوم 3- الجزر 4- أكل مخمر صحي 5- بروبيوتيك Probiotic
- 6- بريبيوتك Prebiotic 7- تفادي السكريات 7- تفادي النسب العالية من البروتين والدهون وخصوصاً الحيواني منها
- 8- تفادي المضادات الحيوية إلا من طبيبك والضرورة القصوى 9- تفادي بدائل السكر بمختلف أنواعها فيما عدى ستيفيا وفاكهة
- 10- زيادة الألياف في الأكل الطبيعي 11- أكل عضوي لأنواع معينة من الأكل وليس كلها (Dirty Dozen) 12- الفاكهة عموماً (مش قصة سعرات) 13- الأسباراجاس (الهليون) 14- الموز 15- الشوفان، صعب أن تسع مقالة أو حتى كتاب لسرد المأكولات المفيدة.

هذا التصالح المغبوط والذي وفي غضون أيام قليلة ينتج عنه إطمئنان مard المايكروبيوم وثقتة مره أخرى في حكمة قبطان المركبة التي كادت أن تغرق في عالم الأطعمة الصناعية في أشد عواصفه على الإنسان التي نواجهها الآن في القرن الحادي والعشرين!!

د. باسم أيوب واحد متصالح تماماً مع المايكروبيوم بتاعه.  
يمكنكم زيارة موقعنا المتخصص في التغذية باسم  
[www.eat4healthy.com](http://www.eat4healthy.com)  
وقناتنا على الـ YouTube  
<https://www.youtube.com/user/soomatube>  
د. باسم أيوب Dr. Basim Ayoub (كفاية بغي)

يحدث بعد معدل 10-20 كورس مضاد حيوي على مدى أول 18 سنة من حياة الإنسان المعاصر على حسب الإحصائيات الأمريكية التي هي تعد من البلاد الأكثر صرامة في صرف هذه المضادات الحيوية! (ماذا يحدث بدون وعي وسيطرة خصوصاً لو أقدر أشتري المضاد الحيوي بدون روشتة طبيب زي معظم بلادنا في الشرق الأوسط)!

وهذا يا حضرات ما أطلق أنا شخصياً عليه مذابح البكتيريا في بطوننا! ولكن الثمن غالي جداً! فعلاً "اتقي شر الحليم إذا غضب" والمايكروبيوم "مش بس غضب" ده اعتبرنا العدو للدود ويحاول باستمرار الدفاع عن نفسه وأحياناً مهاجمة أجسامنا ونتيجة هجومنا اليومي عليه ليس فقط في هيئة مضادات حيوية في أقراص وكبسولات! ولكن أيضاً في صورة:

- 1- مبيدات حشرية في الأكل غير العضوي
- 2- هرمونات تغيير طبيعة الأمعاء
- 3- مواد حافظة
- 4- مواد سامة
- 5- مكسبات طعم إلخ
- 6- سعرات فارغة في أكل غير حقيقي
- 7- كلور في مياة الشرب

منها من يقتل ومنها من يغير نوع البكتيريا من بكتيريا "نافعة" إلى بكتيريا ضاره!

هل تعلم عزيزي القاري أن الأمعاء تحتوي على وصلات عصبية مع المخ قد تفوق ما هو في النخاع الشوكي عدداً؟!!

وهل تعلم أن مادة "السيروتونين" Serotonin والتي تستهدف رفع نسبتها معظم أدوية الإكتئاب يتم تكوين حوالي 90% منها بداية من الأمعاء وبمساعدة المايكروبيوم الذي يفترض أنه راضياً عنك! وفي أبحاث حديثة وجد أن البروبيوتك Probiotic قد يكون له نفس فعالية الدواء الشهير الـ (Prozac Fluoxetine) وهو واحد من أشهر أدوية الإكتئاب وأقدمها في العالم!

وكما يشرح البروفيسور د. سوننبرج Dr. Sonnenburg في كتابه الرائع "The Good Gut" ويقول أن أنواع البكتيريا النافعة في بطوننا قد تصل الى 1200-1600 نوع وتتفاوت النسب على حسب إحتياج كل جسم! ولكن عندما نأكل أكلاً صناعياً يختلط الحابل بالنابل! وتتقلب كل الموازين! ويصبح هدف "المايكروبيوم" في حياتنا ليس التواجد السلمي معنا والذي كان يعمل لنا في هضم وفهم وتنظيف الأكل! كما لو كانت أم تعطي طفلها أكلاً بعد تخليصه من كل الشوائب

ويتناسى وجود "المايكروبيوم" بالمرّة؟!!

ونعرف حديثاً جداً أنه لو لم يكن هذا "الكائن الجرثومي" المايكروبيوم راضياً عنك ومنك ويعمل طوعاً لك فإنقلب ضدك لا قدر الله!

إسمح لي عزيزي القارئ أقولها بالعامية المصرية "ياللك ويا سواد ليك" لأنك تعيش الآن معادياً لكائنك الجرثومي في حالة يرثى لها تسمى "Dysbiosis" وعواقبها أكثر من وخيمة ولذكر الحالات المرضية المعروفة علمياً نطرحها عليكم من خلال هذه السطور:

- 1- القولون العصبي
- 2- الزهايمر
- 3- الإكتئاب
- 4- الضغط
- 5- السمنة
- 6- مقاومة الأنسولين
- 7- مرض السكر النوع الثاني
- 8- عديد من السرطانات
- 9- الجوع الدائم وحالة من عدم الشبع الدائمة لأسوأ أنواع الأكل
- 10- القلق
- 11- مشاكل النوم بمختلف أنواعها
- 12- أمراض زيادة المناعة ضد أجسامنا مثل التهاب المفاصل الروماتيزمي
- 13- أمراض نقص المناعة ومنها ضعف المناعة أمام الفيروسات ومنها طبعاً الكورونا
- 14- الإنتحار
- 15- العجز والضعف الجنسي
- 16- تصلب الشرايين وزيادة الكوليسترول السيء ونص الجيد في الدم
- 17- أمراض القلب
- 18- تسريب الأمعاء

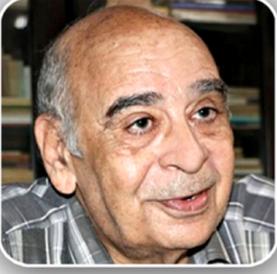
وهذا ليس لحصر الأمراض والمشاكل التي قد تنتج عن حالة الـ ديسبيوسيس "Dysbiosis" مع المايكروبيوم الذي لطالما تعايش معنا في تناغم قد يفوق الحان بيتهوفن إنقانا! ولكن الإنسان بسبب تكبره وتعاليه المعتاد قرر في القرنين الماضيين أن يقلب كل "الموازين" بترجيح كفة الأكل الصناعي! الذي هو مصيبة وطامة كبرى لهذا الكائن العملاق السلمي الرقيق الذي يعمل في صمت لخدمة الإنسان وأقل تكلفة صيانه ممكنه! ولكن ما لم يعلمه الإنسان أن المضادات الحيوية "عمال على بطل" كما نقول في عاميتنا المصرية الجميلة تعمل كقنبلة هيروشيما وناجازاكي في اليابان ولكن في أحشاء كل واحد منا ونقتل تريليونات من البكتيريا النافعة التي قد لا تتعافى أبداً مرة أخرى كما كانت الـ بعد شهر ان لم يكن سنين من الأكل السليم الطبيعي الصحي! وهذا بعد أسبوع واحد وكورس واحد من المضادات الحيوية! فلك أنت تتخيل عزيزي القارئ ماذا

هل تعلم عزيزي القارئ أن جسم الإنسان يحتوي على عدد من البكتيريا النافعة أكثر بكثير من خلاياه الأدمية؟ بل عشرات الأضعاف!!! هذا هو العملاق الذي يسكن ظلمة أحشاءك ولكن هل هو يعمل لك أم ضدك؟! أنت صاحب هذا القرار في كل مرة تفتح فمك لتأكل أو تشرب!

جسم الإنسان يتكون من حوالي 10 تريليون خلية أدمية، في حين الجسم البشري يحتوي بل ياوي ما قد يصل إلى 90 تريليون خلية بكتيرية في جسمه! معظمها في الأمعاء وخصوصاً الأمعاء الغليظة، وكثير منها بالزائدة الدودية! وهذه الأخيرة تعيسة الحظ قد تكون أكثر عضو صغير يعد مظلوماً في جسم الإنسان! بل مهمشاً لمئات السنين! لدرجة إنه يتم التخلص منها حتى لو كانت سليمة في عمليات ليست لها علاقة بالزائدة أساساً وكأنها شريه (رأيتها في مرضى كثيرين سعداء بان الجراح تخلص منها في عملية أخرى)! ولكنها جزء مهم جداً من جسم الإنسان! وكونها تضرر سريعاً وكثيراً لدى العديد من الناس ماهو إلا عرض لخلل أكبر في حياة الإنسان في الأونه والعقود الأخيرة التي ابتلينا فيها بالأكل الصناعي!

الأبحاث التي أجريت في الثلاث عقود الأخيرة نتج عنها معلومات مذهله وكما يقول الغربيون "مغير لاسم اللعبة" "Game Changer"، وأنا أقول مغير لفلسفة الأكل الحديثة ولطريقة فهمنا للأطعمة! للأسف، قد يكون نصيب الأسد الآن في السوشيال ميديا والقنوات الفضائية وخلافه للسعرات الحرارية للأكل والأطعمة الصناعية وفوائدها للتخصيس! ومكونات الأكل الثلاثة، البروتين والكربوهيدرات والدهون ولو كنت محظوظاً قد تقرأ عن الفيتامينات وقد تكون خبيراً بالأكل فتعرف عن مضادات الأكسدة والإنزيمات والمعادن والعناصر النادرة والألياف! ولكن يا عزيزي ماهو الذي تعرفه عن هذا "الكائن الجرثومي" ويختلجني الآن إحساس من ينادي من فوق سطوح المنازل ضارباً ناقوس الخطر! "المايكروبيوم" الذي يفوق عدد خلاياك الأدمية بضعة مرات ويتعايش معك في حالة تناغم متناهي الدقة إسمها "Symbiosis" وقد يتضع ويصير خادماً لك ولمساعدتك في الحياة في أفضل صحة ممكنه! وهذا لأجل تضحياتك المستمرة منقطع النظير لامداده كل ما يحتاج من أكل وغذاء صحي له شخصياً! ولكن السؤال الذي يفرض نفسه.

هل نفعل هذا؟! أم أكلنا أصبح أنانياً وينسى



## بقلم د. أحمد الخسيسى

### قاص وكاتب صحفى مصرى ورقة أخيرة - قصة قصيرة

لم أكن قد رأيته منذ زمن، لكنني فوجئت به مساء اليوم وأنا أشق عتمة الشارع إلى منزلي، كان واقفا يترنح مستندا بكفه إلى جدار عمارة، وهو يتنفس بصعوبة وقد بدا الانهالك واضحا عليه. لبثت صامتا أنظر إليه. انقضى زمن طويل منذ أن صادفته أول مرة في مولد السيدة زينب، حين كنا صغارا نقصد المولد لركوب المراجيح أو للتفرج بالعباب سيرك داخل خيمة مهمل قماشها. رأيته حينذاك قرب جدار المسجد. جذبني إليه وجه أسمر وسيم وشارب صغير، وبسمة مخاتلة مأكرة. كان واقفا تحت بصره صندوق خشبي على ثلاثة قوائم يجري بين أنامله ثلاث أوراق لعب بصور الولد والبت والشايب. اقتربت منه ووقفت بين العيال الآخرين أتبعه وهو يرفع عاليا أمام وجوهنا صورة البنت ثم يخلطها بسرعة مع الصورتين الآخرين، مرة وأخرى ثم يضع الأوراق الثلاث مقلوبة على سطح الصندوق، وينبها بقوله: "البنت هي الإجابة التي تفوز. أين البنت؟" مددت إصبعي عدة مرات إلى ما تخيلته صورة البنت، لكنني خسرت مرات عديدة ودفعت في كل مرة قرش صاغ وأنا مدهول من تقني السابقة المطلقة في موضع الصورة. كانت الأوراق الثلاث ملقاة تحت بصري ثابتة، أحقد بها، لكنني أخطيء مرة بعد الأخرى كأن القدر يسخر بي.

بعد ذلك بنحو عام قصدت مولد السيدة، ورحلت أفنت عن الرجل لكنني لم أجده، وخاب أملي أن أراه وأرى ولو مرة. درت بين خيام الألعاب وحلقات الذكر ولم أراه، ثم انقضت نحو عشر سنوات، وتعلق قلبي بفتاة من سني، وكنت قد نسيتته تقريبا إلى أن فوجئت به يمشي بجوارى وأنا خارج من الجامعة أتجه إلى محطة الأتوبيس. دقت في هيئته. هو. لم تبدل ملامحه تقريبا. نفس البسمة المخاتلة الجذابة. بسط صندوقه الخشبي على الرصيف، وأبرز صورة البنت بجدرانها الطويلة، وخطها بالصورتين الآخرين بسرعة البرق، ثم فرد الثلاث على سطح الصندوق وقال لي بنظرة تشع مكرًا: "أين الصورة الراجعة؟" تذكرت خيالاتي السابقة في الفوز فتردت في الإشارة إلى الصور، فبادرني بالقول: "ثلاث ورقات. الحب هو التفاهم. الحب هو الرغبة. الحب هو الألفة".

رفع الأوراق وعاد يخلطها بسرعة ووضعها تحت بصري. مددت إصبعي أشير إلى الورقة، فرفعها إلى أعلى. لم تكن البنت. خسرت. رأني واجما فربت على كتفي قائلا: "لا تبتأس. هي اللعبة. المهم الاستمرار". حمل صندوقه وترك المكان ولوح لي بكفه من بعيد وهو يختفي وسط الزحام. قبل أن أنهى تعليمي الجامعي كان لي صديق أكثر من أخ، أكل في بيتي، وارتدى قمصاني، وما إن احتجت إليه مرة حتى أظهر أنه غير ما تخيلت

فقطعت علاقتي به، وكنت أحكي ماجرى لزميل لي في العمل ونحن جالسين في مقهى، وحين غادرت المقهى رأيت الرجل قرب كشك السجائر الملاصق لمحطة الأتوبيس. أبرز لي الأوراق الثلاث وقال لي: "اختر. الانسانية أن تغفر. الانسانية أن ترد الصاع صاعين لكي لا يطمع فيك الآخرون. الانسانية أن تحب البشر كما هم وليس كما تريد لهم أن يكونوا". خلط الأوراق بسرعة ووضعها تحت بصري ولم أستطع الوصول إلى الصورة المشوذة. بانقضت عشرة أعوام سنحت لي فرصة السفر إلى الخارج، فوجدته إلى جوارى وأنا لم أحسم أمري بعد، رأيته بنفس البسمة المأكرة الجذابة لكنه كان قد كبر قليلا. أبرز الأوراق الثلاثة وتركها معلقة أمامي في الهواء لحظات، ثم قال: "في السفر سبعة فوائد. الوطن لا يتكرر ولا يستبدل. الوطن ليس فندقا نهجره إذا ساءت فيه الخدمة". خلط الأوراق وسطها وقال: "اختر". لكنني لم أستطع الوصول إلى صورة البنت. عدت من السفر بعد أكثر من عشرة أعوام، ولم يصادفني الرجل، ولا عاد يطرا على بالي حتى مساء اليوم حين رأيته واقفا يترنح لصق جدار عمارة مستندا بكفه اليسرى إلى الجدار، خامدا وقد انطفأت في عينيه النظرة المازحة المخاتلة كأنه ظل على التراب تحت ضوء القمر. لبثت أتطلع إليه أتربق أن يقول شيئا بعد كل تلك السنوات لكنه لم ينطق بحرف. قطعت الصمت الكثيف الذي اكتنف الشارع والأشجار وسألته: "أين الأوراق؟" مال رأسه متعابا يمينا ويسارا. تلامست ركبته ترتجفان، ثم انهار على الرصيف. فرد ساقيه أمامه يلهث ثم مد ذراعه إلى جيب الجانكته، لكن يده انزلت خارج الجيب عدة مرات فأعاد الكرة بعصبية إلى أن استل ورقة واحدة ورفعها إلى. رأيت الورقة من ظهرها المنقوش بمثلثات حمراء دقيقة، أما الصورة فكانت مخفية في الناحية الأخرى. لمخ أنني مشوش فتمتم بمشفة:

"لم تعد أمامك فرصة للخطأ. هي ورقة واحدة أخيرة" قالها وتراخت ذراعه إلى جواره مغمضا عينيه فانفكت أصابعه عن الورقة وارتفعت ترنح قرب هامات الشجرة وأنا أتبعها ببصري، ثم توقفت في الجو لحظة، فهولت متقدما صوبها وقد فردت ذراعيي لأمسك بها لكنها رفررت ثانية وارتفعت متقدمة إلى الأمام. توقفت أراقبها حتى سكنت في الجو لحظة، وقبل أن أذفع صوبها حلفت عاليا بعيدا في العتمة والسكون فظلت واقفا مكاني تحت ضوء القمر في عمرة الصمت المطبق غير قادر على الحركة.

عن جريدة القاهرة



## بقلم فاطمة ناعمت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية و الشاعرة  
الإعلامية المتميزة

أنت على حق يا نهر!!!... والدليل: قالولوا!!

أكبر ناصر للإسلام لو عرفنا. لكنهما ضغطا الزناد دون أن يشقاً على نفسيهما بجهد القراءة، فهما أميان «مش بيفكوا الخط». وعد بالزمن لتندهل من كمّ شهداء عظام كُفروا وأهينوا ونُفيو وخيض في أعراسهم بالزور والكذب والبهتان ومفتاح السر دائما: «والدليل: قالولووووا». فلاسفة ومفكرون وأدباء عذبوا وشتموا وأهينوا ولايزالون يتلقون اللعنات من بشر لم يقرأوا كتبهم ولا قاربوا فكرهم. «ناصر حامد أبو زيد» (العقلانية في تفسير النص)، الشيخ «على عبدالرازق» (الإسلام وأصول الحكم)، خالد محمد خالد» (من هنا تبدأ)، «طه حسين» (في الشعر الجاهلي)، والقائمة تطول وصولا إلى الخلاج والسهروردي والنقري وابن عربي، والعظيم العلامة الفيلسوف شارح أرسطو وصاحب اليد البيضاء على نهضة أوروبا «الوليد ابن رشد» الذي قال بعدما اكتشف أن فكره أصعب من أن يستوعبه الجميع: «لا ترم نوزك للعامة». تلك إحدى المحن الفكرية الكبرى المتجذرة فينا منذ الطفولة، بكل أسف. ثقافتنا «سمعية» وصوتنا عال، وضماننا، دائما، مستريحة ونحن نسب ونلعن ونقتل. لهذا نبعث البعض العرب بأنهم: «ظاهرة صوتية»، ولا شيء أكثر.

وإن خرجنا عن الدائرة العربية تصدنا واقعة «سقراط» «أبي الفلاسفة» الذي تجرّع السم طوعا، رافضا الهروب كما رتب له تلامذته. لحظة الحكم بإعدامه شعر «سقراط» أنه جاء في الوقت الخطأ، يُبهر الطريق لعيمان لم يُقدروا فكره وعلمه فقتلوه، فآثر الرحيل واستعذب مذاق السم! وأظن أن كل تنويري يُهان ويُسب ويُشتم ولا يُقدّر في مجتمعه، لا يد يشعر في لحظة ما بأنه «جاء في الوقت الخطأ». وهذا غير صحيح في تقديري. فلو جاء في زمان يناسب أفكاره التنويرية وحل على مجتمع مستتير، ما كان له دور ولا كان لمشعل رسالة.

جميع قتلته التنوير عبر التاريخ لا يقرأون! لكنهم يصدقون أنهم يقتلون دفاعا عن الله! والله تعالى لم يطلب دفاعهم، بل طلب منهم أن: «يقرأوا» «يتبينوا»، «يتدبروا»، «يتفكروا»، «ويقبلوا» كما يأمرنا الكتاب. لكنهم لم يفعلوا، ولا يفعلون، ولن يفعلوا. ولماذا يفعلون ومعهم دليل الإدانة وهدر الدم جاهز سهل طيب الثمر. الدليل: قالولووووا». شكرا لدولة القانون والعدالة وقضاء مصر المحترم.

عن المصري اليوم

يحبه من كل القلب سيصبرله وينتظره لانه يعلم أن الله يحبّه وسيرتب الأمور كلها لحيره.

خامسا: كثيرا من نسمع تعبير الإيمان ونحفظ جيدا تعريفه لكن دعوني أسائل هل نعيش من نحفظه من تعريفات؟ هل ندرك المعنى الحقيقي لكلمة الإيمان والمعروف لدينا بأنه أن تثق بما تمناه وترجو ما لا تتظره أم أنها شعارات براقه تشدق بها فكثيرا نتكلم وقليلا من يكون كلامنا واقع بسبب عدم الإيمان فمن يؤمن بخالفه يجب الا يشك لحظه في حب الهه له وأهتمامه بأصغر أموره قبل أكبرها.

الإيمان هو رحلة تكبر فيها يوماً بعد الآخر وهذه الرحلة تتخللها الصعوبات والمشقات فان نجحنا في اجتيازها قفزنا وأرتقي مستوي إيماننا وفي النهاية نحن الرباحين.

وأخيراً أتمني لك عزيزي القاري أن تتمعن في القراءة ولا تتسرع وبعدها من المؤكد أنك سوف تشكر الله الذي لا يغفل عنك بل أنت موضوع أهتمامه واستعلم أنه عندما يتأخر عليك بالإستجابة لا لشيء سوى إلا أنه فقط يريدك أن تقترب منه أكثر ولأن ساعته لم تأت بعد ولأنه يريد أن يعطيك شيء أفضل ولأنه يريد أن يختبر محبتك له.

وأخيرا لأنه يريد أن يزيد إيمانك.



## خاص لجريدة كاريزم

## بقلم جميل يوسف

### لماذا يتأخر الله؟!؟

يريد الله أن يعلمنا أن نطلب وجهه بلجاجة وبإستمرار وكأنه دستور حياة وليس مجرد طلب لأمر أو غرض معين كما نفعل كثيرا .

ثانيا: ألم يأتي ببالك أحيانا أن الله توقيتات معينه ومرتبته من قبله يتدخل فيها بالأمر؟ لأبد أن نعي ونذكر أن ساعة وتوقيت الله تختلف عن توقيتات كل البشر فهو كلي العلم وكلي القدره وكلي الحكمه يعرف متي وكيف وأين يتدخل كثيرا ما نطلبه ببدايه الأزمه وقبل أن تفجر وتتفاهم ولا يتأتي فمن الممكن أن يتدخل بنفس اللحظة ومن الممكن ان ينتظر لانه يعلمه السابق يعلم أنه ليس التوقيت المناسب للتدخل والمهم هنا أن تثق أنه في وقته يسرع به.

ثالثا: ألم تفكر قليلا أنه أحيانا يتأني الله أو يتأخر بحسب تفكيرنا وذلك لأنه يريد أن يعطينا اختبار أعظم؟ فعن اختبار أقول أحيانا يتأني الله علي الزوجين فيتأخر الأنجاب لسنه أو اثنان أو ثلاث وربما أربع سنوات ومن ثم يفاجأ الله الزوجين بتوأم؟ أنها حقيقة أراد الله بها أن يفرح بها قلب

الزوجين مره واحده بطفلين أليست هذه بركه من عنده؟ بالطبع فعندما يتأني الله عليك لا تفشل بل أنتظر مفاجأه من يديه لأنه كريم ويعطي بسخاء لمن ينتظره.

رابعا: ألم تفكر يوما أن الله أحيانا يختبر محبتك له؟ فالعديد من الناس يحبون الله لأجل عطايه وخيراتّه وهباته ولكن يوم أن تزول العطايا ينقلبون عليه كأولئك الناس الذين يشكرون الله لأجل الغني والنفوذ والسلطه ويوم أن تزول يرتدون عنه وكأنهم لم يعرفوه قبلا.

دعني هنا أسلك عزيزي القارئ هل تحب الله لأنه يعطيك فقط أم في كل الأحوال أنت تحبه سواء أعطي أم أخذ؟ فاض يجوده عليك أم سمح لك بعيش مدقع؟ تذكرون أيوب وقوله (الله أعطي والله أخذ ليكن أسم الرب مباركا) لأبد أن نعي أن الله أحيانا يختبر محبتنا له في كل الظروف والأحوال ومن

عزيزي القارئ العزيز هل تسألت في يوم من الأيام هذا التساؤل ووجدت أجابه له؟! فكم من المرات نحتاج الي معونه الهيه فوريه وما أكثر المواقف التي نتعرض لها ونتوجه الي الله لطلب وجهه لأنه الوحيد القادر ان يجينا مما نحن فيه ونفاجئ أحيانا ان الله يتأخر وكأنه لا يرانا أو يسمعا وقد تكون وقتها في اشد الحاجة الي التدخل السريع في هذا الموقف حتي لا تتأزم الأمور من حولنا أكثر وهنا نبدأ في ألقاء اللوم علي الله كما لو كان لدينا عزيز علي فراش الموت وطلبنا من الله أن يمد يده بالشفاء العاجل له ونفاجئ أن الأمور تسير في الاتجاه المضاد فنجد أن حالته تسوء ويبدأ في العد التنازلي ومن الممكن أن يفارق الحياة وهنا نفقد الثقه في الله ونشعر أننا نضارب الهواء لكن أسمح لي عزيزي القارئ أن أفلت نظرك لبعض الأمور الهامه التي يجب تفهمها قبل أن تحكم هذا الحكم القاسي علي من صنعك وجبلك وكونك في أبهى صورة.

أولا: ألم تفكر أن واحد من أهم الأسباب التي تجعل الله يتأني في أستجابته أنه بذلك يريد أن يعلمك أن تطلب وجهه بلجاجة؟ فكم من المرات نسأل الله أن يتدخل في أمر معين فقط مره واحده فلو أستجاب لنا أمين وأن لم يستجيب أمين هذه ليست طريقه مثلي في التعامل مع الله فاحياناً



خاص لجريدة كاريزما

الكاتب والإعلامي

بقلم يوسف متي

## الفن والوجد

حان الوقت فلنقل وداعاً، أو إنه وقت الفراق، عنوان اغنية للمطرب أندريا بوتشيلي Time to say goodbye عنوان موجه جداً، أداء المطرب رائع ومؤثر، ملن بالإحساس، تشعر ببلل الدموع وحشرجات الألم في صوته الدافئ محملاً بوقار الحزن، الحزن الذي تحمله لحظة النهاية، لحظة الوداع، يصاحب ذلك الصوت المرهف موسيقي ساحره تأخذك لأجواء مبطنه بالحزن النبيل، كلاهما الصوت والموسيقي يتضامران في التعبير عن مضمون الكلمات البسيطة والموجهه كلما جاء الحزن متسللاً في عبانة البساطه كلما تغلغل في الوجدان، وتشبت بالنفس كالوشم في الجلد وكنقش المصريين القدماء علي الأحجار وأوراق البردي، كلمات الأغنيه بقدر بساطتها بقدر عمقها بقدر ما هي موجهه، يقول في مقطع منها.

قد حان وقت الوداع

الي بلدان لم أذهب اليها أبداً

لم أعش فيها معك .. نعم، الآن سوف أراهم

سأذهب معك علي سفن في البحار

أعلم انها لم تعد موجوده

إنه وقت الوداع...

علي سبيل المثال عندما يختار المهاجر عشاً جديداً يلجأ اليه، حتماً تأتي اللحظه التي ينظر الى وطنه، إلي أحبائه وذكرياته وعمره ويتمني أن يحتضن الكل قبل أن ينبهه الواقع المر، إنه وقت الوداع Time to say goodbye قد يكون إبتعادك هو القرار الذي إتخذته



خاص لجريدة كاريزما

بقلم سلوى رزق

كاتبة وصحفية

## أوراق من شجرة حياة الهروب إلى الله

الهروب إلى الله: هذه العبارة تحمل معاني كثيرة. إنها تدل على إستغاثته لأن الله هو الوحيد أقرب استغاثته للإنسان. ان الهروب إلى الله كما نصلى في قطع صلوات نصف الليل صارخين قائلين إذا ما تفتنت في كثرة أعمال الرديئة، ويأتي على قلبى فكر الدينونة الرهيبة تأخذنى رعدة فأهرب اليك يا الله محب البشر. فالهروب إلى الله هو أفضل طريق نسلكه حتى نحتنى تحت يد الله العالیه في هذا الزمن الملى بالأمراض والأوبئة والأخبار السيئة التي تؤثر على حياة الإنسان. الهروب إلى الله تحصل عليه في لحظة مجرد نرفع فكرنا وقلوبنا بايمان قوى وسنشعر به في الحال، ما اقوى أن نكون محاطين بالنعمة الالهية. وما أحوجنا إلى القوة الإلهية التي تمنع عنا كثير من المصائب. ولكن الهروب إلى الله ليس وقت الشدة فقط ولكن له مجالات أخرى في حياتنا مثلاً في صلواتنا الآباء القديسين قمننا لنا كثير من الأمثلة في حياة الهروب إلى الله في بدايتهم تركوا الكل وتركوا الجاه والمال وهربوا إلى الصحراء من أجل محبتهم في الله والاستمتاع بالخالق في هدوء وسكون من ضجيج العالم.

وجميع رسل وتلاميذ السيد المسيح تركوا كل شئ وجالوا في البلاد يبشروا برئيس السلام ربنا يسوع المسيح. أيضا الهروب إلى الله من أجل حياة النقاء مثل ما فعلت كثيرات من القديسات الأظهار اللاتي فضلن قطع الرؤوس وهن يؤمنون بالسيد المسيح. كثيرين تمتعوا بالهروب إلى الله لكى مايكون ذهنهم وأفكارهم وحياتهم كلها سلام وطمانينة. الله هو الضامن لحياة كلها سلام وطمانينة. الله يعطينا أن نتمسك به ونهرب إليه في كل حين. نهرب إلى الله في ضيقنا وايضا في افراحنا. نهرب إلى الله فيفرح بخليقته وينسكب علينا حياة الفرح الالهى. نهرب إلى الله فيدافع عنا ونحن صامتون. نهرب إلى الله فتكون لنا عشرة دائمة معاه ولا نكون غرباء. نهرب إلى الله فتكون حياتنا مستقيمة وليس بها اعوجاج. نهرب إلى الله فيجددنا باستمرار وينقينا من شوائب هذا العالم الملى بالضجيج. ضجيج العالم يؤثر على ابديتنا. لابد أن نهرب إلى الله بل نلتصق به دائما حيث أن الالتحاق بالله والهروب إليه ونحن هنا على الأرض يعطينا أن نستعد لملاقاة الله في الأبدية.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم كريستين عادل

كاتبة وصحفية

## أناقتك



ربما نكون حريصين على الظهور في الحفلات أو المناسبات العامة أو اللقاءات التي تجتمعنا مع القريب أو البعيد بأناقة لأننا حريصين على إظهار أجمل ما فينا. وفي ظروف أخرى كثيرة ربما نكون خرجنا من بيتنا غير مهتمين بتوفيق ما نلبسه بتدقيق لأن للحدث الذي خرجنا إليه أهمية أكبر. فهناك أوقات لا تهتم فيها بما تلبسه من أعلى أثمان الملابس، ولكن ما ترى فيه نفسك لانقا. وأوقات أخرى يحلو فيها التكبير بانتظام فيما تلبسه وما سوف تسقه مع ما تلبسه لأن المناسبة تستحق ذلك. وهناك من يعتقد أن بتركيزه على إمتلاك أفضل الماركات قد حقق الأناقة التي يريدها. وآخرون يهتمون بنظافتهم الشخصية بصرف النظر عن ما يلبسونه قديماً أو حديثاً ليحظوا بالأناقة. بينما آخرين تنصب إهتماماتهم في أناقة السلوك، أي كيف تتحدث، كيف تأكل وتشرب، كيف تجلس وتقف وتمش، وكيف تعتنى بنظافة بيتك.... وهكذا.

وهنا توقفني الرؤية الحقيقية لمعنى الأناقة التي يبحث عنها الجميع. فوجدت أن للأناقة معنى عميق يبدأ من الفكر أولاً ليترجم إلى عدة سلوكيات تختلف بحسب الموقف، أي أن أناقة الأخلاق هي أم المعاني للأناقة، ثم تات بعدها كافة أنواع الأناقة. فجيء أن تسقى ما تلبسه في كل مناسبة حسب ظرف المكان والزمان، لأن لكل مقام مقال. وجيئ أيضاً أن تعرف كيف تفكر وكيف تسلك في كل المواقف وكيف تحل المشكلات بأقل الخسائر. فهذه أناقة أخرى. والأناقة لا تشترط أبداً الظهور بأفخم الملابس أو امتلاك أعلى الماركات، فهناك من يظهرون بها ولكن بداخلهم ليس أنيق أو أنهم يظهرون

## الإتحاد العام للمصريين بالخارج بالولايات المتحدة الأمريكية



General Union of Egyptians Abroad - USA

لزيارة موقعنا للتواصل والإشتراك في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org





خاص لجريدة كاريزما

بقلم م. مجدى عزيز

## التضخم؟! كاتب وشاعر ومحلل سياسي



لنبدأ بأبسط نسخة: يحدث التضخم عندما ترتفع الأسعار على نطاق واسع إن الكلمة المفتاح لفهم المسألة هي "على نطاق واسع"، ففي أي لحظة قد تتعرض سلعة ما لطلب متزايد نتيجة فيديو دعائي على موقع تيك توك مثلاً، وبينما يرتفع ثمنها ينخفض ثمن شيء تراجع الطلب عليه، وهذه التقلبات ثابتة وطبيعية. أما التضخم فيحدث عندما يرتفع متوسط سعر كل شيء يشتريه المستهلكون تقريباً الغذاء والمنازل والسيارات والملابس ولعب الأطفال وما إلى ذلك، ولتوفير هذه الضروريات، يجب أن ترتفع الأجور أيضاً. يصبح التضخم مشكلة عندما يتم تشغيل هذا الغليان المنخفض والبطيء حتى الغليان فيبدأ الخبراء الاقتصاديون والمحللون باستخدام كلمات "الاقتصاد المحموم".

### تاريخ التضخم:

يعود الاهتمام بدراسة التضخم إلى القرن التاسع عشر للميلاد؛ حيث كان التركيز الدراسي مرتبطاً بالتضخم النقدي، فعندما يزداد العرض الخاص بالنقود نسبة للطلب عليها سيؤدي ذلك إلى انخفاض قيمتها مما ينتج عنه ارتفاع في مستويات الأسعار بشكل عام، ولكن في حال ارتفاع الطلب على النقود بالنسبة لعرضها سيؤدي إلى زيادة قيمتها فتتخفف مستويات الأسعار. ظهرت تحليلات ودراسات المفكر الاقتصادي كينز، واهتمت بالتركيز على العوامل المتحركة بمستويات الدخل النقدي القومي وتحديدًا المتعلقة بالميل للاستهلاك، وأسعار الفوائد، وكفاءة رأس المال الحديثة؛ وأدى ذلك إلى توصل كينز إلى مفهوم التضخم، فاعتبره ظهور زيادة في حجم الطلب الكلي عن الحجم الحقيقي للعرض؛ مما يساهم بحدوث سلسلة متتالية من الارتفاعات المستمرة والمفاجئة في مستويات الأسعار العامة. تأسست المدرسة السويدية الحديثة في النصف

خاص لجريدة كاريزما

بقلم صوييل نبيل

## إعلامي وصحفي هلو الكلام..



إبن الأصول... يكتبونها على صفحاتهم... وعلى ظهر التكتاك (إبن الأصول يؤتمن حتى في عداوته وقيل الأصل لا يؤتمن حتى في صداقته). تستشعر جمال الكلمات وعظم حكمتها.. ولكن تسأل نفسك (كيف اعرف ابن الأصول من ابن الحرام؟).. كلاهما واحد في البدايه.. بني آدم بوش وايدى ورجلين وبيتكلم كويس ومحترم... ومش هتعرف انه ابن أصول ولا ابن حرام غير لما تلبس معاه في موضوع حقيقي وغالبا الموضوع هيخسرلك "الجد والسقط"...

-لا تستطيع. كما لم أستطع أنا.. فنحن طيبون بالرغم من مساواة العالم..

-والحل؟!!

-لا حل.. سنبقى طيبون وسيبقى العالم شريرا.. فنحن لسنا منه... والله لم يطلب منا سوى أن نكون بخورا طبيه في عالم قاسي...

بخورا تحترق... فتخبر الجميع عن وجود أشخاص طيبون في هذا العالم القاسي

احيانا انظر الى الوراء... واتسائل اي خطأ قد ارتكبته.. أي طريق خاطي قد سلكته حتى اصل الي حياتي الان؟ اتمنى لو كانت حياتي فيلما سينمائي سيظهر فيه الساحر العارف بالأمور... الذي سيخبرني عن الخطأ الذي غير مسار حياتي... ليخرج عصاته السحرية و يصحح الطريق.

علمونا انه " لو علمتم المستقبل لأحترتم الحاضر"... فالمستقبل في نظرم سئ جدا... ولكن المستقبل مبني على الحاضر.. فإذا كان المستقبل سيئ، اذا أنت قد أخطأت في الحاضر. ليظل السؤال متكررا في نفس كل من شاب شعره.. الغلطه كانت فين؟

اتمنى احيانا لو أن الله قد اعطى للانسان فرصة تصحيح الخطأ... استبيكه لمسح الكلمات الخاطئة التي قالها .. أو z+ ctrl للتراجع عما فعل... تخيل لو أن آدم استطاع أن يتراجع عن أكل التفاحه المحرمة... او ان قايين استطاع أن يجيب هابيل مرة أخرى .. تخيل لو استطعت أن تعيد الثانويه لتدخل كلية الطب مثلا او تنزوح زوجة أخرى تكون هيفاء شقراء كما تحب... قبل أن التوية تغفر خطايا الماضي.. تمحوها.. ولكنها للأسف لا تغير الحاضر.. ويكون عليك أن تتقبل الواقع أملا ان المستقبل قد يتغير... تصبر نفسك بأن (كله مكتوب علي الجبين، والتلاقي نصيب)....

ولكن هذا لا يمنع السؤال الذي يمنع من النوم في كل مساء.. (اه لو أني فقط عرفت قبلها؟)

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطينوس حنا

## قصص قصيرة وطرائف

### الدقة المحطمة

"كل الكتاب هو موحى به من الله ونافع للتعليم والتوبيخ للتقويم والتأديب الذي في البر يكون إنسان الله كاملا متاهبا لكل عمل صالح" (2تي 3 : 16) في شهر مايو 1941 رأى الحلفاء البارجة الألمانية العملاقة بسمارك، المحصنة ضد الغرق، في شمال المحيط الأطلنطي. فتبعتها طائرات البحرية البريطانية في موقعها. وكانت بسمارك متجهة إلى الشواطئ الفرنسية التي تحت سيطرة ألمانيا، ولدهشة الجميع، استدارت لتدخل ثانية المنطقة التي تتجمع فيها السفن الإنجليزية. وأبتدأت تسير في شكل حلزوني. لقد أصابها "طوربيد" فحطم دفتها. وبناء على ذلك غاصت البارجة الحربية بسمارك - التي قبل عنها أنها لا تغرق - إلى قاع المحيط! إلى هنا تنتهي قصة السفينة الحربية الفارقة بسمارك ... فهل تتعلم منها شيئا؟ أن دقة سفينة حياتنا هي كلمة الله. بدونها، تسير في خطر الحياة بلا قيادة ولا اتجاه وتكون في خطر أن نتلقى ضربات قاتلة من "سهام الشرير المتهبة نار" (أف 6 : 16). لكي يكون لنا معرفة اختيارية بالكتاب المقدس، هو أمر أساسي لازم لكي تكون متاهبين لكل عمل صالح والقيام بأعمالنا في الحياة بتأثير فعال. أننا نجد قوة لمواجهة الأعباء التي توضع على عاتقنا والشجاعة الأدبية أن نحيا فوق مستوى الخطيئة والتمرد المحيط بنا. أن الأسفار المقدسة تخبرنا بما لا يمكن أن نتعلمه من أي مصدر آخر. كلمة الله



تخبرنا من نحن ومن أين آتينا؟ وماذا نحن هنا؟ وماذا ينبغي علينا أن نفعل طالما نحن في هذا العالم؟ وماذا يجب أن نتجنبه ونتبعه عنه؟ وكيف نسلك تجاه صعوبات وضيقات وتجارب الحياة؟ وإلى أين نحن ذاهبون؟ ... وباختصار فإن كلمة الله هي بمثابة الدقة لحياتنا وبدونها نغرق إذ لا نستطيع المسير بأمان، وقد شبه الكتاب لسان الانسان أيضا بالدقة لأنه قد يتحكم في مسيره ومصيره (يع 3: 4).

### أنها زجاجة طيبى!

قدمت أرملة فقيرة لرعى الكنيسة شيكاً بترجع للكنيسة. وقال الراعى عندما نظر المبلغ المكتوب في الشيك أنه "أذهلنى وهزنى فلم أكن أتخيل أن تمتلك هذه السيدة مثل هذا المبلغ الضخم. فلما اعترضت بأن الكنيسة لا يمكن أن تقبل منها كل هذا المبلغ وهى لابد أنها تحتاج إليه". اجابت: "انه كل ميراثى. وأنا قد أعتدت على الحياة البسيطة، ولذلك احفظه لوقت مثل هذا تحتاج إليه الكنيسة. أروحو إقبلة منى فهو زجاجة الطيب التي أسكبها عند قدمى سيدى المسيح. إذا كان المسيح قد أعطانا حياته فلا توجد زجاجة طيب تعتبر أغلى من أن تكسر عند قدميه".

خاص لجريدة كاريزما

بقلم فارى يوسف

إعلامي ومقدم برامج

## الحنية رزق..

مفبش حاجة اهم من "الرحمة والحنية" الرحمة والحنية أهم من الحب نفسه.. ناس كثير منا قادرين يحبوا لكن قليل جدا الي بيعرف برحم ويبقى حنين على الى حوالبه الرحمه والحنية دي حاجه حلوه اوي من عند ربنا ومايفيش ابشع من الناس الي قلوبهم بتعرف تقسى وتكسر وتخذل وتظلم، مايفيش أبشع من الي بيعرفوا يجوا على غيرهم ويوجعوا ويهدلوا ويدمروا حياة الناس عشان كده ربنا قال " فويل للقاسية قلوبهم". فربنا يرزقنا بقلوب نضيفه وبناس قلوبها رحيمه بينا وعلينا!!

### الحنية والطبيرة دول فطرة:

الإنسان العطوف الطيب ابن الأصول السند هو بس الي بيعرف يقول "متزعلش" و"خلي بالك على نفسك" الي بيمسح على كتفك وراسك وأما يشوفك بتعيط ياخذك في حضنه ويواسيك الي دايمًا يقولك " في ايه مالك احكي براحة بس انا جنبك وسندليك بعدربنا".

ده يجند نعمة من ربنا!!

مش أي حد عنده القدرة دي في ناس عندهم جمود تجاه الآخرين حتى لو متأثرين من جواهر مبيعرفوش بهونوا مبيعرفوش بيطبطوا او يسمعوا مبيعرفوش يخترقوا الجبل والهيم الي فوق الروح ويخلوك تحكي وتتكلم!! العواطف صعب تكتسب والرحمة والمودة مبيتملوش.. دي متلازمة في الانسان بتكبر معاه زي صوته وشكله ولونه دوروا على ناس حنينة من جواها ناس شهيمك ناس تخفف عنكم دول رزق في الدنيا.

### الحنية ما بتستحش:

ما توجعوش قلبكم وتطبلوها الاحساس نعمة والي بيعس بغيره نعمة والي بيقف جنب حد و هو محتاجه نعمة مبنفعلش تقول لحد خليك حنين عليا! اصلها مش بالطلب حتى لو فضلت تطلب من هنا للسنة الجاية هي القلوب كده يا هيينة و لينة و بتحب بغيرها فا تكون حنينة على الي حوليها من غير و لا كلمة و تحسسك على انها بتكون انانية و مبيهماش حد حتى لو بيتقطع قدامها تعاشوا مع الحقيقة دي و ادعوا لى قلبه قاسي ربنا يجن قلبه!!

### متأخرش:

مرة زعلت مع حد وسييته يهدى شويه فسألني بطريقه عتاب " هنت عليك تسييني زعلان كده " ردبت عليه اني كنت قصدي أسيبك لما تهدي وبعدين نتكلم وتنفاهم فرد عليا بجملته عمري ما هنساها أبداً قال " لو خايف على البيت النار تاكله لازم تطفيها وهي مولفه متسيبهاش تهدي لوحدها لو هديت لوحدها هتكون خلاص اكلت كل حاجه الحاجه ما بتأخر بتنفقه قيمتها ومعناها.

### خد بالك:

مش كل إلي يوحشك تروح تكلمه فيه ناس لو حنيت وحاولت تكلمه بتراجع نفسك مكسورة بسبب رد فعلهم فيه حاجات مهمما وحشتك لازم تحتفظ بشوقها لنفسك لا ينعف تحن ولا حتى تتوقع ان الحنين متبادل بلاش تقل من نفسك وتقرب لحد باع على الأقل في الفترة الي بتحاول تتجاوز فيها عشان مترجعش لنقطة الصفر.

### محدثش بينسى:

اي باب انا قفلته ف وش حد ما قفلتهوش غير لما التاذيت وعرفت اني مستحشش البهله دي ! واي علاقه نهيستها من حياتي وحطيت اصحابها في اطار المعارف مستحشش ارجوها تاني مهمما اصحابها حاولوا انا دايمًا اني اقلت ايدي دا بيكون اخر حل



ممكن افكر فيه ومش بمشي غير لما اكون دارس قرارى صح وعارف ان هو ذا الصح والي لازم يتعمل كل الي ربيته من حياتي ربيته ياقتناع وكان لازم يترمي ومش بندم على اي قرار اخدته ولا يفكر ايص على حاجه سبتها ورايا... ودا مش معناه اني بكرهك ولا عندي استعداد اخوض صراعات معاك انت فتره وانتهت من حياتي... كاني معرفتكش... رجوع اي حد اذاني لحياتي تاني دا عشم ابليس ف الجنه انا سامحتك وصدقني بتمني لك الخير بس بعيد عني مستحيل اعرفك تاني.

### محدث عارف:

محدث عارف انت بتمر بايه و بتواجه ازاي ولا بتطنش قد ايه ولا كام حد خذلك ولا كام موقف خلاك تتحول لى انت عليه دلوقتي محدش عارف والاهم ان محدش يعرف انت ممكن تبقى عامل ازاي لو خسرت الامل الاخير الي مخليك ممكن تواجه اي حاجة لكن الكل بيعرف يبصلك ويحسدك و يتكلم و هو جاهل بكل حاجة.

### رفيق النضال:

في شخص كده في حياتك يستحق أن تصفبه ب" رفيق النضال". عاش معك اوقات صعبه شاركته اسرار الجبال نفسها مشيلهاش ده لان شى فيك مؤمن بيه اكثر من اي حد تاني تهون حاجات كثير طول ماهو قاعد بس جمبك .. عارف انت الي تكون ماش معاه تغنى وساعة مبيسبك تكسر ويممكن حتى تمشى متوتر من غيره ابوا هو ده الي جه في دماغك بالظبط ... وغالبا الشخص ده انت لحد دلوقت مش شايفه ومش واحد بالك منه برغم انه يستحق تقدمله الف شكر انه في حياتك اصلا ومستحملك لحد دلوقت بكل بلاويك قبل مميزاتك بجد ربنا ما يوقعا غير في كل اصيل وصاحب قلب نضيف.

### العوض:

انا من أشد الناس اقتناعاً إن ربنا بيعوض الانسان لدرجة ان ممكن ينسى هو خسر ايه في الأول أو ينسى الضيق والتعب الي مر بيه بيعوضنا لدرجة انك ممكن تفكر وتقول يا ريتني ما كنت اتضايقت لحظة واحده قبل كده ولا زعلت على الي راح مني هو عالم انت بتمر بايه وعالم انك جيت اخرك وشايف انك مش عارف تكمل بس صدقوني كل ما كان احساسك بالضيق اكبر كل ما كان عوض ربنا لك اكبر واعظم واحلى بس احنا نصبر ربنا حنين وعظيم وبسبب الأسباب زي ما بيقولوا كل حاجه حوايك بتحصل لها سبب ربنا بس الي عالم به وانت بتاخذ بالك منه متأخر بس ما يجيى الوقت وتاخذ بالك منه عنبك بتدمع من جمال و حكمه ربنا في كل حاجه.

### الخلاصة:

الحقيقة إن الحياة صعبة وصعبة جدا ومجهدة حتى لو أنت مبسوط أو راضي صدقتى هتلاقها صعبة ومرهقة جدا و أي حد هيقلك غير كده يبقى مش واقعي الحاجة الوحيدة الي تهون مشقة الحياة هي مشاعر "الحب" و"الحنية" و"الاهتمام" و"الرعاية" من الأهل و الأصدقاء و الأجابة أي إنسان ببواج الحياة يوميا من غير ما يلاقى المشاعر دي معرض لكل الأمراض النفسية الممكنة الشيء الوحيد الي بيحامي الإنسان من الانهيار هو "الشعور بالحب" و بأن وجوده مهم ربنا بيدنا قلوب مليانة رحمة وحنية على بعضنا.

إذ ان أكون طبيًا.. سأكون شريرا قاسي القلب.



برج الحمل (21 مارس - 20 أبريل):

يساعد المشتري علاقات الحب والاستثمارات المضاربة ويجلب المزيد من المتعة والمتعة في حياتك. من المفيد إنشاء شراكات حب جديدة مليئة بالمرح وبدون التزام. هذا هو الوقت المناسب للانخراط في المساعي الفنية. وفقاً لتنبؤات الأبراج لعام 2022، تصبح الحياة أكثر متعة مع الكثير من التسلية والفرح. أما العازب فتكون الأيام العشرة الأخيرة فرصة مناسبة للقاء شخص جديد يلتفت نظرك. كما قد تتاح لك فرصة معاودة اللقاء مع أصدقاء غابوا عنك فتم المصالحة وتكشف عن مشاعرك بشكل صريح وتبدو أكثر إقبالا على الدنيا.



برج الثور (21 أبريل - 21 مايو):

ليك أن تفكر في عائلتك وأن تكون حريصاً على الاهتمام بها وأن تعمل على تحقيق أهدافك المهنية. لا تفكر في الماضي حتى تكون قادراً على التقدم. التوتر والنظام الغذائي الصارم قد يسببان لك مشاكل في المعدة. تستمتع هذا الشهر بقضاء الوقت مع الأصدقاء وابتعد عن تحمل المسؤولية ثيابة عن الآخرين حتى لا تجد نفسك مرهقاً ومتعباً. لا تستسلم بسهولة واعلم أن الهوايات المختلفة ستكون مفيدة لك هذا الشهر أحداث السعيدة هذا الشهر في يوم حظك يوم الأربعاء.



برج الجوزاء (21 مايو - 21 يونيو):

تحل عدد من المشاكل ولن تجد شخصية الجوزاء صعوبة في حلها هذا الشهر إذا لم تكن راضياً عن الوظيفة الحالية، فستتغير للحصول على وظيفة أفضل. إذا كنت تحب الوظيفة الحالية والمنظمة، فستحصل على وظائف ومكافآت أفضل. يمكن للشركات أيضاً أن تتطلع إلى المزيد من الازدهار وفقاً لتوقعات الأبراج 2022. يمكنهم توسيع وزيادة قوتهم العاملة. لن تقع ضحية بعض الفخاخ التي ينصبها أشخاص مناورون وفاسدون. أما نجاح بعض المشاريع فقد يتجلى في أواسط الشهر تقريباً.



برج السرطان (22 يونيو - 23 يوليو):

ربما يكون شهر جوليه شهر الاستحقاقات والعراقل ولكنه سيكون شهر حل التعقيدات الكثيرة المربكة. تبدأ بكسوف في البرج وتناظر عند البداية. عليه أن يكون متأنياً وحذراً منذ بداية الشهر انتبه جداً أيها الجدي، إذ يتحدث الفلك عن تغييرات كبيرة وانتقال إلى مكان آخر. إنها سنة التحديات التي لم تخطر في بالك وتتطلب الانضباط الشديد. قد يضطر لتقديم استقالته أو الانتقال إلى مكان آخر. وقد يجد نفسه في محاكمة أو يحاسب إذا ارتكب أخطاء في الماضي. لكن الانفراج يأتي في آخر عام 2022 كان عصاً سحرية قلبت الأمور.



برج الأسد (24 يوليو - 23 أغسطس):

تستفيد من بعض الأوضاع لكي تحل مكان غائب مثلاً، أو لكي تسد فراغاً وتنتج بخطواتك. قد تعرف حولاً تتعلق بقضية قانونية في أواخر الشهر، أو مفاوضات مع الخارج توسع أمامك الأفاق. يدعمك المقربون والأصدقاء، وقد يساهمون في تحريرك من قيد، وربما تترك مكان إقامتك أو عملك، لكي تذهب في أحلام جديدة. المريخ: ينتقل في برج الميزان طيلة الشهر مسبباً المتاعب والضغط المهنية والاجتماعية.



برج العذراء (24 أغسطس - 23 سبتمبر):

في هذا الشهر نمو مهني وستكون الإنجازات الشخصية محل التركيز. لن تكون الشؤون الداخلية والانسجام العاطفي مهمة. وقد استلزم ذلك وجود غالبية الكواكب في النصف العلوي من الرسم البياني يجب التركيز جيداً على عملك وأموالك، أما بالنسبة للمهنة فسيكون هناك علاقة ودية بالنسبة لك، كما أن فرض وجهة نظرك ستكون هي المطلوبة وعندما يتعلق الأمر بالحب، كل شيء طبيعي وهادئ خاصة في النصف الثاني من الشهر.



برج الميزان (24 سبتمبر - 23 أكتوبر):

من المهم تجنب الصراعات والمواجهات التي لا داعي لها. ستتحسن الصحة أثناء محاولتك لتقليل التوتر غير الضروري. توازن القوة الكوكبية بين القطاع الوظيفي والقطاع المحلي. تفرض على شخصية برج الميزان أن يعطي أهمية متساوية لكلا جانبي الحياة. يعتمد نجاحك في الحياة على كيفية إدارة التناقضات.



برج العقرب (24 أكتوبر - 22 نوفمبر):

ستستفيد كثيراً من الاستماع لمن حولك. حاول أن تدخر جزءاً من المال احرص على قضاء المزيد من الوقت مع أقاربك ومع الأطفال واعلم أنك قد لا تجد متسعاً من الوقت هذا الشهر تقضيه مع شريكة حياتك، حاول أن تخرج وتستمع بحياتك. معظم أحداثك السعيدة هذا الشهر ستكون أيام السبت، المناخ هذا لشهر برج العقرب شهر جوليه مناسب لاسبما الأيام الأولى على الرغم من تغييرات كثيرة مفاجئة لكنها تحدث لصالحك وقرارات إيجابية وفترة مراجعة حسابات تتعلق ومسائل قانونية.



برج القوس (23 نوفمبر - 22 ديسمبر):

سيتعين عليك العمل وبذل المزيد من الجهد لعمل إنجاز مهم وتتطلب الأعمال التنافسية المزيد من الجهد والتعليمات. سوف تجعلك الجوانب الكوكبية ممتعة وخاملة. حيث أن العمل الشاق يضمن لك النتائج الجيدة. عروض جديدة تأتيه قريباً جداً الخبر الأفضل في برج القوس أنه كلما تقدمت نهاية السنة، كلما ازداد الحظ. عاطفياً، يدخل سنة التحرر وربما سنة الزواج أكثر وأن تحافظ على هدونك. اعلم أنك قد تواجه بعض الإجراءات الروتينية.



برج الجدي (23 ديسمبر - 20 يناير):

تفتح له الأبواب، ويستقبل وجوهاً جديدة، ويناضل من أجل هدفه ويصل إليه. إن كان قد عانى سابقاً من عدم الاستقرار العاطفي، سيتوصل هذا الشهر إلى تسويات أو حب ميميز. شهر يوليو شهر التعويضات بالنسبة إليه. يحظى بحب ميميز وقد يكون شخصاً ذا مكانة. الفترة الواعدة له في أوائل الصيف وأوائل الشتاء حيث تعني الزواج.



برج الدلو (21 يناير - 19 فبراير):

حافظ على توازنك واعلم أنك يجب أن تستغل طاقتك وتوجهها بطريقة إيجابية. لا تتعجل في إلقاء اللوم على الآخرين. قد تواجه بعض التغييرات المفاجئة فيما يخص مستهلك المهني واعلم أنك ستحتاج لإجراء الكثير من الأبحاث للوصول لأصل أي موضوع. قد تبدو مذبذباً إذا لم تقل كل الحقيقة. ستكون أيامك هذا الشهر كلها مشغولة وخاصة أن الأطفال سيكونون جزءاً من انشغالك. معظم أحداثك السعيدة هذا الشهر ستكون أيام الاثنين.



برج الحوت (20 فبراير - 20 مارس):

تعيد النظر في بعض الارتباطات والمشاريع، وقد يساعدك الظرف على قلب بعض الموازين، على أثر أمر طارئ أو وضع لم يعد يحتمل التسوية. تتمرد على الواقع وتعيد النظر في أعمالك ودراساتك واهتماماتك. حاول أن تقوم بتوزيع مهام على كل أفراد العائلة لإنجازها للتخلص من أي طاقة زائدة. ركز على إقامة علاقات تفيدك في العمل. قد تواجه مشكلة هذا الأسبوع مع زميلة لك في العمل. ستجني ثمار عملك الجاد. معظم أحداثك السعيدة هذا الشهر ستكون أيام السبت. تحتاج هذا الشهر إلى إحاطة معنوية كبيرة، وخصوصاً أنك تخطط للمستقبل أو تنظر إليه بوضوح أكثر من السابق. كأنك تحدد الآن مصيرك وتحسم أمرك.



أقرباً:

1	باتسري مصري فلاحى	أعمى أو كفيف
2	لم ينجح في مسعاه	من النار أو يعمل بالنار
3	جمع إبريق	ما يحصل للدم عندما يحدث الجرح
4	ظاهرة سماوية جميلة	ما يلبسه الفائز على صدره (معكوسة)
5	ما يقفله الناس عند ذكر الميت	مناطق خارج المدن (معكوسة)
6	جمع خرطوم	جهد ويحث عن الرزق
7	تطبيق يستخدم للخابرة مجاناً على التلفون	ليس بحري وليس بري ولكن .....
8	شحنات و..... لوجيستية	يخطط الفهم عندما يؤخذ الكلام خارج .....
9	كائن حي بكل أعضائه	شيء تتعوز منه الأديان
10	شيء تنهى عنه الأديان	ما يحمله المقاتل في الميدان
11	إقرار يدل به المتهم (معكوسة)	

عمودياً:

1	لقب يقال لقب الرئيس	فارغ من الداخل
2	وصف سياسي للعلاء (كلمات)	
3	رئيس قسم حسابات (كلمات معكوسات)	قسط أو صنف الخشب
4	جمع أمورة (معكوسة)	قرية في الصعيد وتعني جبل شامخ
5	ممر مائي يصل بين بحرين	حرف مكرر أربع مرات
6	يأتي من الشرق	الذي يستلم الرسالة
7	عملية طعم أو ثني الحديد	
8	مقلوبة غداء ديني	
9	رئيس حركة ثورية لاتينية (كلمات معكوسات)	أخفى أو خيأ الشيء عن الأنظار
10	جمع مرسى	
11	تعبير يدل على انقطاع الهوم (كلمات)	



حل الكلمات المتقاطعة للمعدة السابق

**NourWithLove**  
Beautiful handmade jewelry with a wide varieties  
For more collection, visit our store (NourWithLove) on amazon & Etsy  
#beads #weavedjewelry  
#handmadejewelry #beadedjewelry  
Email: semha200@yahoo.com  
Also you can see the New Collections on Instagram or facebook  
Special order is available upon your request

**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

**Egyptians Cuisine**  
أكلات مصرية وعربية... إتصل الآن  
THE HOME OF TASTE  
WE ARE READY TO CATER YOUR EVENT  
California +1(323)597-7589

## 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: adellotfy21@aol.com

## ST. MARK FAMILY DENTAL

818-992-4600

دكتور / ماجد النجار

General and Cosmetic Dentistry



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



Root canal - Teeth Whitening Zoom

Digital X-ray - Veneers

Implant - Crown, Bridge

Denture - Periodontics

YOUR SMILE IS OUR PRIORITY

20913 Sherman way, CANOGA PARK, CA 91303  
stmarkfamilydental@gmail.com  
www.stmarkfamilydental.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

## هناك سبب لكوننا القائد

نحن نقدم نوعاً من الاهتمام الشخصي بدرجة أكبر ومستوى خدمة أكثر احترافاً ونطاقاً أوسع من خيارات الأسعار. تفضل بزيارتنا في أي وقت ، ويسعدنا أن نوضح لك كيف يمكن للقليل من التخطيط أن يحدث فرقاً كبيراً.

Contact me today:



TREVENA HANNA

626-367-9417

thanna@forestlawn.com

CA Ins. No. 4192548

CDI Lic. No. 0D08477

FOREST LAWN®

FUNERALS • CREMATIONS • CEMETERIES

FORESTLAWN.COM

Funeral planning is funded through the purchase of whole life insurance from National Guardian Life Insurance Company, Madison, WI (NGL). The life insurance policy will equal the final price agreed upon for the cost of the preneed policy. A qualified Forest Lawn® planning advisor, who has been both licensed by the state and appointed as an agent of NGL, can answer any questions. Forest Lawn Mortuary, licensed as Forest Lawn Memorial-Parks & Mortuaries and Douglass & Zook Funeral and Cremation Services, is an agent of NGL. National Guardian Life Insurance Company is not affiliated with The Guardian Life Insurance Company of America, aka The Guardian or Guardian Life.

COVINA HILLS 21300 VIA VERDE DRIVE, COVINA, CA 91724  
FOREST LAWN MEMORIAL-PARKS & MORTUARIES · FD 1150



**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

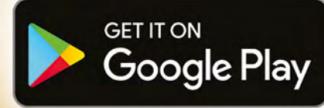
كاريزما



Wael Loufjalla



الصحافة.. بشكل مختلف



كاريزما ديلي | charisma daily  
www.charismadaily.com



Charisma  
Daily

الرئيسية

أقسام

من نحن

أتصل بنا

English



P.O. Box 280572, Northridge,  
CA 91328 USA  
+1(626) 261-9969  
info@charismadaily.com

Powered by Bluesoftec

عن  
مة  
عين..  
به ميلانيا



# 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



قصة قصيرة بقلم / جون مرجان

خاص لجريدة كاريزم

## تساويح خوشقدم

الجزء الأول

يرد عثمان في إنكسار ومذلة (وهيحي منين الخير يا أم درويشة... طول ما الكلاب دول مطولين في الشوارع بيعملوا ما بدالهم عمرنا ما هنشوف خير) تتجه الست بحرية نحو الزير الكائن بجوار الباب لتحضر شربة ماء لرجلها الذي مازال يرتجف و جف حلقه من فعل الخوف والحر الشديد ... تقول في ضجر و غضب وهي تبلل كف يدها بالماء وتمسح وجه الزوج الذليل ثم تعطيه الكوز ليشرب ويرتوي (وهم إيه إلي طالبهم على مخاليق ربنا بس؟ دول من صباح الله على دي الحال) يرد عثمان في ضجر كمن اعتاد تكرار الأمر عشرات المرات (الباشا العثماني الجديد على وصول يا ستي ... بيقولوا كام يوم و يوصل من الاستانة... و الباشا القديم أهو غاير هو و الأضيحه في ستين مصيبة بعد ما وجع القلوب و الجيوب ) لوت الست بحرية شفتيها بامتعاض و قالت متسائلة في غضب وهو مش المزغود الباشا ده كان يادوب لسه جاي ما كملش الحول ... لحق الممالك يطفشوه و يجيبوا غيره) يرد عثمان في ضيق و سخرية ما عرفش يمشي حاله مع الممالك قاموا خلعيته ... و طبعاً بعد ما طلع الفرمان بخلعه و رجوعه للاستانة، نزل حرس الباشا العثمانية للشوارع و الحواري و العطوف، نازلين سلب و نهب قبل يغوروا بلا رجعة، و اللي يقف في وش العثمانية يضربوه و لو حكمت يقتلوه... بيكسروا الدكاكين و يدخلوا البيوت ينهبوها و يتعرضوا للحريم ... حكاية بقت بتتكرر زي حكايات الراوي ... يرحل الباشا القديم بحاشيته و حرسه الغضبانين و يجي الباشا الجديد بحاشيته و حرسه الطماعين و بين الاثنين يكثر الوجع و الأثين ... و مين يغيتنا يا مصريين) تضع الست بحرية يدها على صدرها من شدة الخوف تتسائل وهي مرتعبة (طب و علي بيه ??? و محمد بيه أبو الذهب ??? و الممالك ؟ خلاص هيسبوا البلد للعثمانية ينهبوها و يفضحوا عرضها) يرد عثمان في ضيق و هو يخلع جلبابه الذي تمزق (و هم يعني الممالك مش ناهينها ... ما اسخم من ستي إلا سيدي) ترد الست بحرية بسرعة كمن تطمن نفسها (لا لا لا... الممالك عمرهم ما دخلوا بيوت ولا تعرضوا للحريم ...

علي بيه و محمد بيه ابو الذهب و رجالتهم ماسكين الممالك بتوعهم بلجام من حديد ، مش زي الموكوس الباشا العثماني إلي كل همه يملا كرشه و سايب عساكره تعمل ما بدالها) يرد عثمان في حيرة و قد علت وجهه علامات التوجس و القلق (أهو ممالك علي بيه و محمد بيه واقفين لساكر الباشا في كل حتته و العمعة دايره من صباح الله... و إلي ما ينهبوش الأتراك يسرقوه الممالك ماحدث في بر مصر قادر يقف في وشهم) تتطلع الست بحرية إلى وجه زوجها المغلوب على أمره في شفقته ... تهمس بحنان و هي تساعده على الوقوف حتى يتجه إلى سريره (ما يقدر عالقدة إلا ربنا... تبات نار تصيح رماد ... أنا بكره هاخذ كوزين جلاب و اروح أزور المبروكة و آخذ من الشيخ عبد اللطيف حجاب و لا تحويطه لجل الكرب بنفك و ينصلح الحال) كان الحديث يصل إلى اسماع درويشة و يؤكد لها على قوة الممالك و سطوتهم ... كانت تستمع إلى والدتها و زوج والدتها وهي تتطلع من مشربيتها نحو الممالك باعجاب ثم تعمض عينها و تستلقي على فراشها الفقير و هي تتحسس و كأنه قد تحول إلى فراش وثير مكسو بالحرير و ساداته من ريش النعام . وأما على الجانب الآخر من الحارة فكان عبد الرحمن بن خطاب العطار يقف من خلف مشربيته ينظر في لوعة العاشق تجاه مشربية درويشة ... كان يلجح خيالها بعينيته من وراء المشربية و أما وجهها الجميل فكان يراه بوضوح بعيني قلبه . (بيضاء تبدو في الظلام فيكتسي نوراً... و تبدو في النهار فيظلم) (يستعذب المقدم فيها حتفه ... فتراه و هو المستمتم المعلم) (مقسومة في الحسن بل هي غاية ... فأحسن فيها و الجمال مقسم) وقف عبد الرحمن بن خطاب العطار خلف مشربيته يتمتم بابيات الشعر لأبو تمام و هو مدله في عشق يعتصر فواده ، ثبت ناظره على بيت درويشة غير أنه بما يدور من حوله ... رأى خيالها يتوارى من خلف مشربيتها فأغمض عيناه محتضناً صورتها بين أذنيه و تخيلها جالسة إلى جواره تبادلته نظرات العشق في سكون، تتهدد فيما تنظر إلى عيناه في وجد فينتهدد هو بعمق ثم يهمس في لوعة بصوت شجي من ابيات ابن الفارض (ولقد خلوت مع الحبيب و بيننا سر أرق من النسيم إذا سرى) (وأباح طريقي نظرة أملتتها فعدوت معروفاً و كنت منكرًا) (فدهشت بين جماليه و جلاله و غدا لسان الحال عني مخبرًا) يتبع في العدد القادم..

تراقب درويشة حركة الممالك بخوف و إعجاب فيما تقتحم أمها الست بحرية باب الحجرة صارخة بغضب. (يا بت ابعدي عن المشربية يا موكوسة... أحسن يلا السلامة حد من المزاغيد دول يشوفك و يتنهج علينا و إحنا بطولنا معناش راجل) تتعد درويشة عن المشربية بتائف واضح و هي تنظر إلى أمها بامتعاض قائلة: بس إنت ادعي و قولي يا رب ... المهم إن إلي يشوفني ده يكون أمير باش عسكر... سنجدار... سردار... حد عليه القيمة، تنظر الأم بقلق نحو ابنتها التي اعرضت عنها بغير اكرتات لتعود مرة أخرى لتواصل التطلع من خلف المشربية و مراقبة الممالك ... تقترب الست بحرية نحو درويشة و تهمس في اذنيها بصوت حنون لا يخلو من نبرات النصح و الارشاد (يا بت يا عبيطة... صحح الممالك ليهم سطوة و سلطان بس حياتهم دايماً على كف عفريت... عيشتهم كلها قتل و ملاعب... ده الواحد منهم يطلع عين أمه على ما يبقى أمير ... و أول ما يشد حبله... يا إما ينقتل لا يتنفي... المهم إن زمايله يزحوه من سكتهم و السلام ... و عاديك يبق على إلي بيحصل حريم الملوك إلي اتقدر بيه) تنظر درويشة نحو أمها بغضب ممزوج بملل كمن سمعت الحديث ذاته عشرات المرات ... ترمق أمها بنظرة و كأنها تعرف أن للحديث بقية و بالفعل تكمل الأم حديثها قائلة (أنا مش فاهمة بس ماله عبد الرحمن بن خطاب العطار ... بيموت في التراب إلي تمشي عليه و يتمالك الرضى ترضي ولا سي إبراهيم المالكي... صحح على ذمته ثلاث نسوان بس إيه يعني لما تبقى الرابعة... راجل مقتدر و زي البغل ... طب ماله حسين الببان و لا محمد تاجر الغلة بتاع الجمالية ... طب إنت عارفه مين آخر واحد اتكلم مع الشبخة شلبية و قال إنه عايزك ... لا تستمع درويشة لكلام أمها و لا تعير أقل اهتمام لتلك الاسماء التي ذكرتها أمها ... فجميعهم من العامة ميسوري الحال حتى السيد ابراهيم المالكي و برغم كونه من الأكاير غير ان سطوته و كثرة ماله هم نتيجة تملقه للممالك و التبرج من فساد ذممهم ... و ما تحلم به درويشة هو ان تكون مع صفوف القادة و ليس بين صفوف التابعين فهي ليست اقل جمالاً أو ذكاءً من الشركسيات أو بنات الترك أو الروم أو بنات الأكاير.

تقاطع درويشة حديث أمها قائلة بغضب (و مش عاوزه أعرف ... و بعدين الشبخة شلبية قالتلي إنها هتعملي حجاب و هتخلي الشيخ عبد اللطيف خادم المبروكة يديه للمبروكة تاكله و بعدها هنول إلي بالي) ترتجف الأم لسماع سيرة المبروكة ... و فجأة يقطع الحديث صوت عراك و شغب ... قبض الممالك على شخص ما... إن الصوت الذي يصرخ و بين صوت تعرفانه جيداً ... يتخلع قلب الأم و ابنتها و تهرعان نحو المشربية ناظراتان في توجس. أربعة من الممالك الأشداء قدامسكوار جلاً و اسعوه ضريباً... وضعوا الرجل داخل جلبابه و امسكوا الجلاب من الاربعة جوانب اثنان يرفعانه من عند الاكمام و اثنان من عند الطرف ... كوموه بداخل جلبابه كالضاعة بداخل جوال ... أتوا بالرجل أمام بيته و سكبوه كالماء العفن و هم يضحكون ثم انصرفوا بعيداً عدة خطوات يراقبونه وقد قام ينظف ثيابه و يطرق باب بيته هزياً مضرورياً مهلهلاً . إنه عثمان الصراماتي زوج الست بحرية هو من نال منه الممالك و نكلوا به ... هرعت الست بحرية لتفتح الباب ملهوفة مرتعبة قائلة (ألف سلامة عليك يا خويا... انشالله ينشكوا في أيديهم البعدا) واما درويشة فوقفت من بعد تراقب المشهد باستياء شديد و قلبها تعتصره الحسرة على حاله... فلو كانوا من الأكاير أو الاعيان أو حتى من علماء الأزهر أو المشايخ لما تجرأ عليهم الممالك بهذا الشكل المهين. جلس عثمان متأماً بجوار الباب على مقعد خشبي قديم مفروش عليه حصيرة ملونة بالية تمزقت حوافها ، جلس يلتقط أنفاسه بينما جلست الست بحرية بجواره ناظرة إليه في شفقة و بداخلها مرارة و إحساس عميق بالإهانة و الخوف ... ربت على كتفه بحنان ثم أشارت لدرويشة ان تنصرف، ثم قالت لزوجها بصوت هادئ. (حمد لله على سلامتكم يا خويا... إنت بخير يا نبي عيني؟)

(و تسامع الناس بذلك، فأقبل الرجال و النساء من كل فج لزيارة تلك العنز، و أتوا إليها بالثور و الهدايا... و عرّفهم إنها لا تأكل إلا قلب اللوز و الفستق و تشرب ماء الورد و السكر المكرر و نحو ذلك فاتوه بأصناف ذلك فئاظير ... و عمل النساء للعتز القلائد الذهب و الأطواق و الخي) من عجائب الآثار في التراجم و الأخبار للمؤرخ المصري عبد الرحمن بن حسن برهان الدين الجبيري.

سنايك الخيل تحدث جلبة في الشارع الكبير و ما يجاوره من حوارى ضيقة ... حركة الخيل جينة و ذهاباً أثارت دوامات من الأتربة هنا و هناك و حمممة و تصاهل بعضها آثار الخوف في نفوس الخلق ... فالخيل ليست مثل أي خيل و إنما هي خيل شديدة مدربة، برزت عضلاتها من فرط قوتها و تعاطفت كروشها من كثرة العلف تزين بعضها بسروج ملونة و منها ما تحصن بدروع من حديد. إنطلقت الخيل في شوارع المحروسة و حواريتها و قد اعتلى ظهورها ممالك اشداء مدججين بالسلاح لا يعرفون معنى الرحمة... غاب الأمان من المحروسة بفعل الترك و الممالك و غابت الحقيقة عن العقول بفعل الخرافات... حتى الشمس قد احتجبت في هذا اليوم بفعل العواصف الترابية حتى وصف اهل المحروسة هذا اليوم باليوم الأغر. هناك في محراب الجامع الافخر، هذا الذي اسسه الخليفة الظافر بنصر الله أبو منصور إسماعيل بن الحافظ لدين الله المعروف لدى العامة بجامع الفكاهاني و الكائن في حارة خوشقدم، صاح أحد العامة في عدد من المصلين كانوا جميعهم قد احتجزوا في المسجد لساعات بعد أن أغلق عليهم الممالك باب المسجد من بعد صلاة الفجر و حتى قرب صلاة الظهر. (ده ظلم ما يرضيش ربنا يا ناس... قطع الرزق حرام يا عالم... يعني مش كفاية غضب ربنا الي جاي من السما و التراب و الرمل الي مالي الدنيا... كانت ناقصة هي الممالك و الحيسة و قطع الارزاق ... الخلق عاوزه تسعى على باب الله) أيده المصلين موافقين بهز رؤوسهم و ضرب الأكف و إطلاق الهمهمات التي تقيد الرضى و الامتعاض... ظهرت علامات الغضب على وجوه البعض و الحسرة و الانكسار على وجوه البعض الآخر، و لكن لم يكن من بينهم و لا في كل المحروسة من يجسر على الخروج و المواجهة وسط هذا الخلد من الممالك الهانجين كالضباع. الغورية... الجمالية... خان الخليلي... حارة الروم الجوانية... حارة اليهود... قراميدان... بركة الفيل... الحسينية، الجميع يراقب من خلف المشربيات حاسبين أنفاسهم داعين الله أن يغشي عنهم الظالمين فلا يبصرون.

وأما هنا في حارة خوشقدم تلك الحارة القريبة من باب زويلة و التي سميت بهذا الاسم حين سكنها يوماً السلطان أبو سعيد سيف الدين خوشقدم الناصري أحد سلاطين الشراكسة عندما كان أميراً قبل أن يعتلي عرش مصر، و قفت درويشة بنت عثمان الصراماتي خلف مشربيتها تراقب ما يدور بشغب شديد... لصقت جبهتها الناصعة البياض في خشب المشربية لعلها ترى ما يدور في الحارة بشكل أوضح، عينها الزرقاوان ترقبان الممالك عن كتب هنا و هناك ... تفتح المشربية قليلاً لتطل برأسها خلسة فتعكس أشعة الشمس الذهبية يبريقها اللامع على شعرها الذهبي فتضيء الدنيا و ما فيها... نور على نور ... أشعة من ذهب على خصلات من ذهب ... تتخلس النظر للحظات ثم تعود لتغلق مشربيتها بسرعة لتغرب شمس الحارة متوارية خلف المشربية العتيقة. تخرج درويشة رأسها من المشربية لعلها ترى ما يدور عند رأس الحارة ناحية باب زويلة حيث يقف مراد الشركسي مقدم ممالك محمد بك ابو الذهب مع حشد من ممالিকে ... تتابع باعجاب ممزوج بخوف ما يقوم به عسكر الممالك في الحارة لاستعراض قوتهم و بث الخوف و الرهبة في نفوس الناس. هناك قرب بيت السيد جمال الدين الذهبي شد أحد الممالك لجام فرسه و أوقفه على قدميه الخلفيتين ثم سار به عدة خطوات في دلالة على فروسية فريدة ... و مملوك آخر هناك ينطلق بفرسه جامحاً حتى يكاد الشرر يتطاير من شدة ارتطام حوافر الفرس بالحجارة و فيما يجمم الفرس كالريح يقفز المملوك من فوق ظهر الجواد و ينضم إلى جماعة من الممالك الأشداء و يختفي في وسطهم ... يتوارى بينهم ثم يطلق صغيراً ينادي به الفرس ، و بسرعة يتوقف الفرس الجامح و يعود متجهاً حيث صوت الصغير ليعتد عن صاحبه وسط الممالك حتى يجده ثم يمشي بجواره في هدوء.



بثلم / جاك عطا الله - خبير تمويل عثماني

خاص لجريدة كاريزما

## البترو دولار.. كلمة سر الهيمنة الأمريكية..

يؤدي فيه انخفاض الدولار إلى رفع أسعار البترول يسهم ارتفاع أسعار البترول في خفض الدولار بسبب ارتفاع فاتورة واردات النفط الأمريكية وزيادة العجز في ميزان المدفوعات. عندما تقوم دول نفطية بتصدير البترول للخارج تتسلم عائداتها بالدولار. لكنها عندما تستورد سلعاً وخدمات تستوردها من دول كثيرة من بينها الولايات المتحدة. هذا يجعل الدول تلجأ إلى تحويل جزء من الدولارات التي حصلت عليها من بيع النفط إلى عملات أخرى. مع انخفاض قيمة الدولار ترتفع قيمة العملات الأخرى مما يعني أن الدول النفطية تحتاج إلى دولارات أكثر لشراء الكمية نفسها من السلع والخدمات من دول العالم المختلفة. مثال للتوضيح: بافتراض أن الدولار واليورو لهم نفس القيمة، وأن سعر البترول 100 دولارا للبرميل فإن سعر البترول مقدراً باليورو يكون 100 دولار أيضاً. ولو افترضنا سعر جهاز كمبيوتر في ألمانيا هو 1000 يورو فإننا نحتاج في هذه الحالة إلى تصدير عشرة براميل من البترول للحصول على قيمة هذا الكمبيوتر (100 دولار أو يورو × 10 براميل = 1000). في حالة انخفاض سعر الدولار بالنسبة لليورو بحيث أصبح (1 يورو = 1.5 دولار) مع بقاء أسعار البترول على حالها عند 100 دولارا للبرميل فإننا نحتاج إلى 1500 دولار لشراء هذا الكمبيوتر أو 15 برميلاً من النفط (15 برميل × 100 دولار = 1500 دولار = 1000 يورو). في هذه الحالة انخفضت القوة الشرائية لصادرات النفط بسبب انخفاض الدولار لأننا نحتاج إلى تصدير 15 برميلاً لشراء الكمبيوتر نفسه الذي كنا نشتريه سابقاً بعشرة براميل.

مع ارتفاع معدلات التضخم في الولايات المتحدة لأكثر من 8% ارتفعت أسعار كل السلع والخدمات وكان لأسعار البنزين نصيب الأسد في هذه الزيادة في الأسعار على مستوى جميع الولايات. فأصبح الأمريكيون يتألمون من ارتفاع تكاليف فاتورة الوقود الشهرية والتي ارتفعت بأكثر من 100% منذ بداية وباء كورونا عام 2020 مما دعا الكثيرين للتفكير في بدائل كالسيارات الكهربائية وغيرها لتقليل تكاليف الوقود. من هنا يأخذنا الحديث عن علاقة البترول كسلعة بالدولار كعمله وما هو تعريف كلمة البترو دولار Petrodollars وايضا إعادة تدوير البترو دولار.

### نشأة مصطلح البترو دولار Petrodollars:

منذ بداية عام 1970 وقد أدركت الولايات المتحدة أهمية البترول كسلاح إقتصادي يفوق أهميته وقوته كل الأسلحة العسكرية مهما كان تقدمها ومع ظهور أزمة البترول في بدايات نفس العام أدركت الولايات المتحدة أهمية منظمه أوبك OPEC التي تتحكم في هذا السلاح الإقتصادي القوي (البترول) ومن هنا بدأ الرئيس الأمريكي ريتشارد نيكسون عام 1979 عقد إتفاق بين الولايات المتحدة من جانب والمملكة العربية السعودية من جانب آخر للسيطرة على الإقتصاد العالمي من خلال موافقة السعودية على تسعير البترول بالدولار الأمريكي و ان أي برميل نفط يشتري أو يباع في السوق العالمي يجب أن يتم استخدام الدولار الأمريكي كعملة أساسية للتسعير والمبادلات النفطية ومن هنا تضطر أي دولة تريد شراء البترول إلى تحويل عملتها المحليه إلى دولار لشراء البترول وهو ما يعرف حالياً بالبترو دولار .

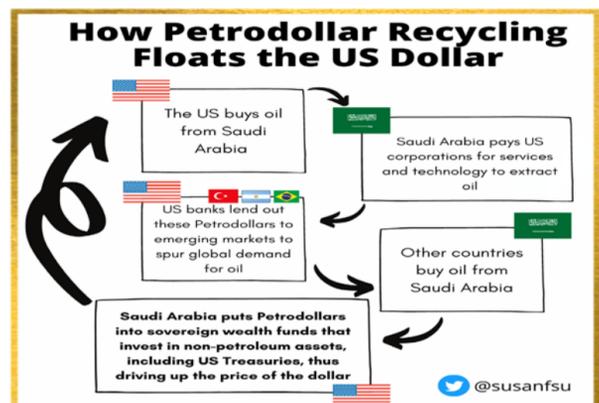
### تأثير البترو دولار على الإقتصاد الأمريكي:

عقب قبول السعوديه لنظام البترو دولار .. إنضمت اغلب الدول المنتجة للبترول لعضء منظمه أوبك لذلك النظام.

منذ بداية تطبيق نظام البترو دولار عالمياً.. أصبح الدولار الأمريكي هو عملة الإحتياطي العالمي لأغلب دول العالم ومنذ ذلك الحين بدأت هيمنة الولايات المتحدة على الإقتصاد العالمي لان البترول يعتبر السلعه الأكثر طلباً عالمياً مما يجعل من الدول المنتجة له من الدول الغنيه ومما يجعل الدولار الأمريكي العملة الأكثر طلباً عالمياً ويعطى الولايات المتحدة إمتيازاً خاصاً وتأثيراً إقتصادياً في صناعة القرار العالمي.

### إعادة تدوير البترو دولار Recycling Petrodollar:

إعادة تدوير البترو دولار هو الإنفاق أو الاستثمار الدولي لعائدات الدولة من تصدير البترول. بشكل عام يشير إلى الدول المصدرة للبترول وخاصة أعضاء أوبك بالإضافة إلى روسيا والنرويج حيث تقوم هذه الدول بكسب المزيد من الأموال من تصدير النفط الخام مما يمكنهم الاستثمار بكفاءة في اقتصاداتهم أو الإستثمار في سندات الخزانة الأمريكية وفي الأسواق المالية الأخرى للاقتصادات الصناعية الكبرى.



### علاقة الدولار بالبترول Oil Vs. Dollar:

يعتبر الدولار الأمريكي العملة الأولى عالمياً في التجارة و تسعير التبادل التجاري لأي سلعه او خدمه بين دول العالم. كذلك أيضاً أغلب احتياطات دول العالم من الدولار الأمريكي ثم اليورو. لذلك العلاقة بين الدولار و البترول علاقة عكسيه شانكه و معقده . ففي الوقت الذي



انخفاض الدولار يساهم في تشجيع المضاربين على دخول أسواق البترول والذي يعود بدوره على زيادة أسعار البترول وزيادة تذبذبها.. على المدى الطويل يساهم انخفاض الدولار في تقليل النمو وخفض الإنتاج بينما يسهم في زيادة النمو في الطلب على البترول مما ينتج عنه ارتفاع أسعار النفط. هذا الارتفاع لا ينعكس بالربح دائماً على الدول المنتجة لأن العبرة بما يمكن أن تشتريه عوائد البترول وليس بسعر البرميل. وعلى الرغم من أن العلاقة بين الدولار و البترول علاقة عكسيه ولكن منذ الغزو الروسي لأوكرانيا في عام 2022 زادت قوة الدولار الأمريكي مقابل العديد من العملات العالمية بسبب تأثير الملاذ الآمن safe haven effect وارتفاع التضخم. وقد حدث هذا حتى مع ارتفاع أسعار النفط.



في النهاية يمكن القول ان البترو دولار كان وما زال و سيظل احد أسلحة الولايات المتحدة للهيمنة على الإقتصاد العالمي والذي تسعى جاهده في الحفاظ عليه للحفاظ على مكانتها إقتصادياً وسياسياً .

يمكنكم متابعه المزيد من خلال صفحه الـ Facebook

LoanBag Jak Ataalla جاك عطا الله

## أمثالنا الشعبية : تعرف على أصل أشهر أمثالنا الشعبية وسبب قولها

### دخول الحمام ليس مثل خروجه:

بالطبع نسمع كثيراً هذا المثل الذي يعد من أشهر الأمثال الشعبية ويقال لمن ظن أن الأمور بسيطة بحيث يقبل على شركة أو زواج أو شراء شيء أو أيًا كان من المعاملات بين الناس ويريد أن ينسحب وقتما يحلو له فيفاجأ بالطرف الآخر من هذه المعاملة يخبره بأن دخول الحمام ليس مثل خروجه، ومثلما يبدو أن دخول الحمام يعني أنك تدخل دورة المياه وأنت متصعب وظروفك سيئة فتخرج مرتاحاً مستريحاً وهذا ظاهر المثل ولكن الحقيقة تناقض ذلك، حيث يروى قديماً أن أحد أصحاب الحمامات التركية قد قام بتعليق لافتة تخبر الزبائن أن الدخول مجاني، ولذلك أقبل الزبائن واكتظ الحمام بهم وكان صاحب الحمام يأخذ ملابسهم وهم داخلون فيفاجئون وهم خارجون أن صاحب الحمام يقول لهم أن صحيح الدخول مجاني لكن الخروج مقابل أموال، ولن يتسلموا ملابسهم سوى بعد الدفع وبناءً عليه قال الناس أن صحيح دخول الحمام ليس مثل الخروج منه ومن هنا صارت هذه الجملة توصيفاً دقيقاً لعدم سهولة الانسحاب من الأمور وأصبح من أشهر الأمثال الشعبية في بلداننا العربية.

### الذين إختشوا، ماتوا:

هذا أيضاً أحد الأمثال الشعبية الشهيرة ويقال لمن يجاهر بافتقاره للحياء ويتبجح ولا يجد غضاضة في عدم امتلاكه للخجل اللازم للإنسان، فتقول له أن من إختشوا ماتوا، بينما أصل المثل يعود للعصر المملوكي حينما شب حريقاً في إحدى حمامات النساء وكان هذا الحريق مريعاً لدرجة دفعت بعض النساء اللاتي لا يرتدين ملابسهن إلى الخروج مباشرة دون الاهتمام بأجسادهن المكشوفة بينما ظلت بعض النساء قابعات في الحمام خوفاً من الخروج دون ملابس ويفضحن أمام الخلق فخجلاً من ذلك وللأسف لقين جزاء خجلهن وحيائهن أنهن قضين نحبهن حرقاً بسبب حيائهن وحرصهن على الالتزام والتمسك به، ولذلك يقال: "اللي إختشوا ماتوا" أي أن من تمسكوا بالحياء والخجل ماتوا وبقي فقط من يفتقرون للحياء والخجل ومن هنا كانت هذه إحدى قصص أشهر الأمثال الشعبية التي تضرب في افتقار الناس للخجل والحياء وتبجحهم ومجاهرتهم بالبجاجة وانعدام الخجل.

### بيننا ما صنع الحداد:

أحد أشهر الأمثال الشعبية والذي يقال دليلاً على الكراهية الشديدة التي تتم بين شخصية والخلاف الذي ينشأ ويستحيل معه الإصلاح أو عودة العلاقات مرة أخرى فيتم التعبير عن هذه الحالة المتقدمة من الشقاق والخلاف بين الأشخاص إلى أنه بيننا ما صنع الحداد، ولعلك تسأل نفسك: ما هو هذا الذي صنع الحداد ويعبر به عن البغض والخلاف؟ قيل أنه السيف، أي أن الحداد يصنع السيف وبالتالي بين وبين هذا الحمص السيف أي أن الخلاف بيننا قد وصل لدرجة القتال والنزاع بالسيف، ولكن هناك رواية أخرى لهذا المثل حيث قيل أنه كان هناك رجلاً على خلاف ونزاع دائم مع زوجته لدرجة أنه كانت تكذب عليه عيشته وتغص عليه حياته ولا تجعله يرى يوماً واحداً حلواً، بل كانت حياته كلها مجموعة من المشكلات والصراخ والخلاف، فقال لها ذات يوم وقد طفح الكيل: بيني وبينك ما صنع الحداد. فاستغربت من هذه الكلمة وقالت: ما هو هذا الذي صنعه الحداد ويقف بيننا وبين زوجها، وغاب بالفعل أيام ثم عاد وفي يده قطعة من الحديد أمر ابنه أن يطرُق عليها بقوة، وأنه سيبتعد وسيقيم عندما يخفي الصوت، وبناءً عليه سيكون بينه وبين زوجته هذه المسافة الدائمة، وبالتالي أصبح بينهما صوت القطعة الحديدية التي صنعه الحداد، ومن هنا جاءت قصة أشهر الأمثال الشعبية المعبرة عن شدة الخلاف والنزاع.

### عادت حليلة لعادتها القديمة:

هذا أحد أشهر الأمثال الشعبية التي يدل على الشخص الذي لا يستطيع العود عن عادته أبداً مهما حدث فمثلما قالوا أن "الطبع غالب" أصبح هذا المثل أيضاً دليلاً على أن الشخص لا يتغير تماماً بل سيأتي له يوم ويرجع لعادته القديمة التي كانت من قبل، وقصة هذا المثل في البداية حليلة هي زوجة حاتم الطائي، وهذا الرجل كان أحد أعلام الشعر الجاهلي ويضرب به المثل في الكرم، حتى أن الكرم الزائد قد نسب إليه فيقال: "الكرم الحاتمي" أي الكرم الزائد المبالغ فيه والذي يشبه كرم حاتم الطائي، ولكن للمفارقة كانت زوجته حليلة بخيلة جداً وعندما تطبخ الطعام تضع سمناً قليلاً جداً وأحياناً لا تضع أبداً، فعاتبها زوجها على ذلك وقال لها أن قديماً قالوا من تضع سمناً كثيراً في إناء الطبخ يطول عمرها، وبالفعل أصبحت هذه المرأة تضع السمن الكثير في الطعام التي تطهوه لضيوف زوجها واستمرت على هذه العادة الجديدة لسنوات عدة، وكان هناك شيء قد حدث جعلها تعدل عن عادتها الجديدة هذه وتعود لعادتها القديمة وهي وفاة ابنها الوحيد الذي كانت تحبه جداً واتبعتها حالة كآبة مزمنة ولم تستطع الاستمرار على عادتها الجديدة بل عادت تقبل السمن في الطعام حتى تموت وتلحق بابنها، ومن هنا أتى: عادت حليلة لعادتها القديمة، وهذه هي قصة أشهر الأمثال العربية المصروبة في عودة الشخص إلى عادته القديمة وأنها تغلب على الشخص نفسه.



### إهداء: نيرمين فرج - الرسومات للفنان المصري: محسن أبو العزم

الأمثال الشعبية في وطننا العربي هي إحدى نواتج تراثنا الشعبي على مر العصور ولا زلنا نستدل بمثل شعبي عبارة عن جملة من كلمات قليلة وأحياناً كلمة واحدة على موقف كبير نحكيه في أيام كثيرة، إذن الأمثال الشعبية من الأشياء التي نستخدمها يومياً وتسهل علينا حياتنا اليومية وتقلنا مستوى أعلى من التفاهم، ولولا أننا نمتلك نفس الثقافة الشعبية، ما كنا فهمنا هذه الأمثال ولا استوعبناها عقولنا لاعتمادها على بينتنا وهويتنا العربية والمفردات والتفاصيل الموجودة في هذه البيئة، والألعاب اللغوية التي نمارسها جميعاً من نتحدث باللغة العربية أو بإحدى لهجاتها، ولذلك سنتحدث في السطور القادمة عن أصل أشهر أمثالنا الشعبية في أوطاننا العربية، والأسباب التي أدت إلى قول هذه الأمثال الشعبية وقصص قولها: اللوحات الكاريكاتيرية المنشورة بالموضوع

الفنان المصري محسن أبو العزم ولد بالفيوم عام 1958.

### يا بخت من يكن النقيب خاله:

أحد الأمثال الشعبية الشهيرة في بعض الدول العربية ويقال هذا المثل للشخص الذي يكون أحد أقاربه أو أحبابه مديراً عليه أو محابياً له أو يمتلك منصباً كبيراً يمكنه أن يقضي مصالح عدة بدون تعب أو عناء، وأصل المثل أنه كان في عادة العرب قديماً أن يعينوا لمن يتزوج حديثاً شخصاً يقوم على طلباته ويؤدي خدماته ويرعاه لمدة أربعين يوماً، ويكون اسم هذا الشخص "النقيب" ومن هنا كان أصل المثل الشعبي حيث أن الخال يكون أكثر اهتماماً بابن أخته وأكثر رعاية ورعاية ويفعل ذلك عن حب حقيقي وصدق في الاعتناء بحاجة ابن الشقيقة والعمل على راحته بشتى السبل، لذلك يقولون: يا بخت من كان النقيب خاله.

### إكفي القدرة على فهمها، تصبح البنت مثل أمها:

أحد الأمثال الشعبية الشهيرة ويقال في عدة دول سواء مصر أو الخليج أو العراق أو الشام ويقال بعدة صيغ ولكنهم يتفقون أن المعنى واحد وهو أقلب القدرة على فهمها، تجد أن البنت أخذت طابع أمها، وفي هذا المثل وأصله روايات عدة وربما بسبب شهرته فقد اختلفت رواياته، فهناك من قال أن السبب في ذلك هو أن امرأة قديماً قد جعلت علامة دخول ابنتها المنزل هي أن تقب القدرة على فهمها فتحدث صوتاً، ولكن الأكثر منطقية هو أن كان هناك شاب في نواحي الشام يريد أن يتزوج وكلما ذهب لفتاة كي يتزوجها رده أهلها لا لعب فيه ولكن لأن أمه قد أرضعت هذه الفتاة، ولم يجد هذا الشاب أي فتاة كي يتزوجها من نساء بلديتهم لأن أمه قد أرضعت بنات البلدة كلها، وبالتالي حرمت عليه فتيات البلدة كلها إلا امرأة كبيرة في السن بلغت الخامسة والأربعين من العمر ولم تتزوج وهي تقارب لسن والدته وبالتالي من المستحيل أن تكون أمه قد أرضعتها، وسريعاً سريعاً حاول الشاب إتمام المراسم بسرعة فبمجرد موافقة المرأة على الزواج عمد مباشرة إلى كتب الكتاب والعقد على المرأة، إلا أن في هذا اليوم جاء خاله بسرعة قائلاً: هل كتبتم العقد؟ قالوا لا، فتهنئ بارتياح وقال: "جدتك تسلم عليك وتقول لا تتزوج هذه المرأة لأنها جدتك قد أرضعتها أي أنها خالتي في الرضاع وبالتالي محرمة عليك أيضاً، فذهل الناس وقالوا: أأقلب القدرة على فهمها، تصبح البنت مثل أمها"، وهذا هو أقرب رواية لواحد من أهم الأمثال الشعبية في العالم العربي والذي يقال للتعبير عن أخذ البنت طابع أمها وبالتالي تصبح بمرور الوقت نسخة منها مشابهة لها تماماً في الشكل والجوهر والأسلوب.

### من لا يعرف، قال عدس:

أحد الأمثال الشعبية الشهيرة التي تقال للإشارة إلى الأشخاص الذين يحكمون بالمظهر ولا يعرفون أصل القصة، ولا ريب أن المثل المنتشر في البلدان العربية جميعها قد يستغرب سامعه في البداية ما علاقة العدس بجهل المتحدث؟ ولماذا عدس تحديداً؟ يقال والله أعلم أنه كان هناك رجلاً يبيع البقوليات وذات ليلة قام لص بمحاولة سرقة الدكان لكن من حظه العثر أن التاجر ضبطه وهو يسرق حيث كان يمر على المحل باستمرار ليضمن عليه، فما كان من اللص إلا أن اغترف حفنة من العدس أخذها وانطلق فآراً والتاجر وراءه صانحاً بالناس أن يمسكوا اللص، ولكن المفاجأة أن تقاعس المارة عن الإمساك باللص بعد أن رأوا أن اللص لم يسرق سوى حفنة من العدس لا تستحق كل هذه الضجة التي يحدثها التاجر بل لاموا عليه أنه يحاول الإمساك بهذا اللص المسكين الذي ربما لا يجد القوت ويبيت جانحاً لذلك أخذ هذه الحفنة من العدس كي يطبخها ويأكلها وفجأة وجد نفسه التاجر هو الملام بينما الناس يتعاطفون مع اللص الذي ظنوا أنه لم يسرق سوى حفنة العدس هذه، فتأسى الرجل لهذا الحال وردد هذه العبارة: من لا يعرف قال عدس. وصارت من هنا هذه العبارة أشهر الأمثال الشعبية وتقال دوماً لمن يتسرع في الحكم أو إصدار الأحكام على غيره أو على حال غيره دون الوقوف على الملابسات الدقيقة أو الظروف التي جعلته على هذه الحالة، أو أن حاله الحقيقي يناقض مظهره الذي يحكم به هؤلاء الناس بسطحية.

## تعال يا حبيبي

شعر / م. مجدي عزيز - أمريكا

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

ها يوم العاشقين  
قد دعاك ودعاني  
وكل شئ فيك حبي  
يدعو قلبى وكيانى  
والطريق والشجيرة  
عن غياك ساءلانى  
والورود الياسقات  
ترنمت على لسانى  
فتعال يا حبيبي  
ما تبقى من ثوانى

هل سمعت الطير يشدو  
يا حبيبي قد شجانى  
هل رأيت الشعر يحكى  
يا حبيبي قد حكى لى  
والهيب الوجد خيالى



هل رواك الحب يوماً  
يا حبيبي قد روانى  
ثم عاد ونسانى  
فكل شئ منذ غبت  
غاب عنى فى زمانى  
فتعال يا حبيبي  
ما تبقى من ثوانى

يا حبيبي عُد إلى  
لاتدعنى للأمانى  
عُد فإن الشوق نار  
عك تبث فى كيانى  
قد وهبتك كل عمرى  
ليت عمرى غير فان  
فتعال يا حبيبي  
ما تبقى من ثوانى

## المتافيرس

بقلم الأدبية الشاعرة والإعلامية / عبير حلمى - مصر



التشفير وأي عدد من جوانب الحياة الأخرى. يحذر المحامون من أن الميتافيرس metaverse سيشهد نزاعات حول الملكية الفكرية والملكية وحماية البيانات وترخيص المحتوى بالإضافة إلى المخاطر المتعلقة بأصول التشفير. يتعين حوض العديد من الدعاوى القضائية لوضع القواعد - في سبتمبر، على سبيل المثال، قام Roblox بتسوية دعوى قضائية مع الرابطة الوطنية لناشري الموسيقى الأمريكية والتي تمهد الطريق للفنانين ليكونوا قادرين على عرض موسيقاهم لأول مرة في الميتافيرس، من المتوقع أن يصل سوق metaverse إلى 800 مليار دولار بحلول عام 2024، وفقاً لـ Bloomberg Intelligence

كيف تلعب Decentraland؟

Decentraland: حياتك الجديدة اللامركزية لا تحتاج إلى الكثير للعب في Decentraland كمستخدم ضيف، يمكنك ببساطة استكشاف العالم من خلال فتح موقع الويب الخاص به على متصفح. بعد ذلك، أنشئ صورة رمزية، وامنحها اسماً، وأكد عمرك القانوني واقبل الشروط والأحكام، وأنت على ما يرام لا فر ولا فرار... هكذا سيكون حال كل من تعامل وقبل الأحكام والشروط كيف لا تبحث جيداً قبل أن تبدأ في عالم جديد تجهل عنه كل شئ وخصوصاً أنه افتراضي أي ليس له صلة بأرض الواقع المتاجر الافتراضية... الأرض الافتراضية... التعليم الافتراضي رغم توفير كم رهيب من المعلومات والبيانات عن كل شئ ممكن تتخيله وممكن لا يخطر ببالك أصلاً في جميع المجالات يجعل لا تبدل أدنى مجهود في التفكير أو البحث أو الحساب أو التقييم فهو لديه تلك التكنولوجيا معدلات وبيانات وإحصائيات تجعلك في استغناء عن العالم الواقعي وما به من جهود وسعي للوصول والنجاح والعمل وبذلك يتحكم في مصيرك وقرارك ومستقبلك كما يحلو له وبأيديك وإرادتك وحدك وبموافقة كاملة على أحكامه وشروطه ...

كيف لا تدرك أولاً ما أنت مقبل عليه وبعدها كامل ودراسة تأخذ منه ما يفيد فقط وما تتحكم أنت به وليس العكس ولا تصدره لأنك بقصد المراقبة الحديثة والتطور دون وعي وفهم ومراقبة... الخ وتكرر ثانياً نحن لا نرفض التطور واستخدام كافة أنواع التكنولوجيا ولكن بالوعي الكامل ومعرفة أضرار وفوائد كل منها.

وأخيراً ومن وجهة نظري سأتكلم عن الميتافيرس ومستقبل الأسرة. أعتقد في الوقت القريب جداً سيكون هناك اقتحام للعالم الافتراضي بأكثر من شكل داخل الأسرة الواحدة الأب يستخدم الميتافيرس في تحقيق نجاحات تجارية.

الأم ستستخدم الميتافيرس للتسوق والترفيه والعلاقات الاجتماعية. الأبناء يستخدمون الميتافيرس في الألعاب الافتراضية واكتشاف العالم الحديث أيضاً في التعليم لسهولة التلقي والبحث عن المعلومة وبذلك لن تجتمع الأسرة على هدف واحد يوحد جهودها وأهدافها ويجمع بينهم وإنما أصبح لكل منا عالمه الخاص واهتماماته الخاصة ورموزه الافتراضية الخاصة به يتعامل بها ومن خلالها وأظن كامل الظن أننا لا نتعرف على بعض داخل ذلك العالم مطلقاً ربما تصنع لنفسك نموذج مختلف تمام الاختلاف عن شكلك وصفاتك واسمك وتصنع لك هوية مختلفة يفشل أي شخص في فك شفراتها ومعرفة أصلها وبذلك أيضاً أكون سمحت لك بالدخول داخل عالمي تعبت فيه وبه دون سابق إنذار ودون أي حذر وهكذا يخيل لي بذلك العالم الافتراضي الجري سيؤدي إلى كم رهيب من التفكك الأسري وحتى اللجوء للمحاكم ويخيل لي أن تكون المحاكم افتراضية أيضاً ومن هم الحكام وما هي الأحكام ياترى!

أطلق حديثاً بين الصحف والمجلات والمواقع الإخبارية العديد من المقالات التي تتحدث عن العالم الافتراضي الذي يطلق لقب "الميتافيرس" من قبل الروائي (نيل سينفنسوس) عام 1992 في إحدى رواياته الشهيرة وتخيل أن الأبطال في عالم افتراضي والمباني ثلاثية الأبعاد والشخصيات مجسمة وهو التطور الحديث في عالم الإنترنت وما تسعى له كبرى الشركات لتحقيق غزو للعالم كله بتلك التكنولوجيا وفي جميع المجالات ونحن هنا بصدد معرفة مميزات وعيوب ذلك التطور الرهيب وتأثيره على الأسرة والمجتمع في المستقبل وكيف تتأثر كافة مجالات الحياة وهل هذا سيؤدي إلى استقرار أكثر الشعوب أم هو إختراق بشكل حديث كأحد الأساليب المستخدمة في الحروب الباردة وما تعرف بحروب الجيل الخامس والسادس وهكذا علينا أن نبث ونعقل ما هو قادم ونحن نختار ما يناسب وما يرفع من شأن الإنسان ويهيئ له الحياة الكريمة وعلينا أيضاً أن نرفض ما قد يؤدي إلى اختراق العقول والسيطرة عليها بدون وعي وهنا قضيتنا الحقيقية هي قضية "وعي" بما هو آتي بالمستقبل القريب بالنسبة لنا وما قد بدأ بالفعل في الاستخدام والانتشار بكثير من دول العالم وما به من ميزات وما عليه من تحفظات تصل إلى العيوب إذ استخدم خطأ وبدون وعي وإدراك فنحن من نصنع التكنولوجيا ونحن من نتحكم بها ونقوم بتوجيهها ونحن أيضاً من نهمل الكثير منها وعننا ونتركها تتحكم بنا وبمصير أولادنا ومستقبلنا ولصالح من كل ذلك التهاون في حق المعرفة وما يسجله التاريخ علينا..... أنت مسؤول "

نحن بعالم افتراضي حديث نهمل عنه الكثير ونرحب به أكثر في ظل مفهوم العولمة ومواكبة العصر والتطور ويجب أن نتجاري الوضع الحالي.... لا نرفض ذلك الحماس والفكر لمواكبة العصر ولكن نطلب الإرشاد والترشيد فعليك أن تبحث جيداً هل ما هو آتي في الصالح العام أم لا؟ وهل نحن على كامل الاستعداد لتحمل أي نتائج من إيجابيات وسلبيات؟ وهل بالفعل أجدد الفهم والوعي في الاستخدام والمواكبة؟

وهل على علم كامل بمعنى الكلمة لذلك المصطلح الحديث وميزاته وعيوبه قبل أن ننبهر به وبذلك العالم الافتراضي وما يحويه من تطور وتقدم ونحن نهمله تماماً؟ ولذلك نحن هنا لكي نسلط الضوء على هذا الموضوع ببعض من البحث والتدقيق وعلينا أيضاً أن تكمل ما بدأناه من طرح أسئلة واستفسار عن دور الميتافيرس في المستقبل وما مميزات وعيوب ذلك العالم الحديث وهنا سيعود عليك وحدك نتيجة الاهتمام بالسعي والمعرفة والإدراك قبل الاستخدام.

«عالم الميتافيرس» هو عالم رقمي سيتيح للشخص صورة رمزية خاصة به، سيتم تسجيل عناوينها على المنصات الرقمية، بأصول رقمية. ويفترض أن تتيح الشاشات والصور المجسمة وخود الواقع الافتراضي ونظارات الواقع المعزز تدريجياً «تحركات» من الأكواد الافتراضية إلى الأماكن الفعلية، أشبه بـ«النقل من بُعد». وعلى سبيل المثال، أقيمت في نهاية أبريل (نيسان) الماضي، سلسلة من خمس حفلات موسيقية افتراضية ظهر خلالها مغني الراب الأميركي ترافيس سكوت عبر «فورتنايت» على شكل صورة رمزية، وتابعتها أكثر من 12 مليون مستخدم. وأقامت بعض ألعاب الفيديو «أوناً ماورانية» محدودة الحجم للاعبين، ومنها منصة «روبوكس» التي تضم عدداً كبيراً من الألعاب التي يتكرها الصغار والمراهقون، ولعبة «فورتنايت» التي يبلغ عدد مستخدميها 350 مليوناً. وفي الحقيقة لا يوجد «ميتافيرس Metaverse» واحد. سيكون هناك العديد من «الميتافيرس Metaverses»، بعضها للأعمال التجارية والبعض الآخر للتجارة، والبعض الآخر للتعليم، والبعض الآخر للترفيه. دعني أتحدث بشكل أساسي عن تطبيقات الأعمال أولاً، لكنني متأكد من أن التطبيقات الأخرى ستظهر بسرعة في الوقت العاجل قواعد اللعبة..... على الرغم من أنه في مهدها فمن الواضح أن الميتافيرس سيغير بشكل جذري كيف يمكننا التفاعل عبر الإنترنت، وكيف تعلن العلامات التجارية عن نفسها، ومدى سرعة اعتماد

## قرأت لك - نبذة عن كتاب [تخلص من عقلك] للدكتور شريف عرفة / إعداد / م. مجدي عزيز



والأسرة تتكون من عدد من الأفراد. إذا تم العناية بالفرد - بعقلية الفرد تحديداً - فسيقدم هذا للمجتمع أسرة سوية منتجة، يتحول معها المجتمع إلى مجتمع ناجح متقدم، سواء على المستوى التقني أو الحضاري. وأهم ما يجب العناية به، هو عقل الفرد العربي. فإذا تم تغيير الطريقة التي يفكر بها، فستغير الأفعال كذلك، وعليه ستتغير النتائج النهائية. ثم في نهاية المقدمة ينوه الدكتور شريف عرفة أن كتاب تخلص من عقلك يمكن قراءته بأي يروق لك من الفهرس ثم البدء في القراءة. بدون مراعاة لترتيب معين، فقد تم كتابة كل فصل بشكل مستقل. وهو أحد اللوازم الأدبية التي يحرص عليها الدكتور شريف عرفة في كتبه.

الفصل الأول: الجن والعفاريت: هل يلبس الجن أجساد وعقول بني الإنسان حقاً؟ هل تعلم أنه لا توجد - حتى الآن - قرينة علمية واضحة تؤكد أو تنفي هذا الادعاء؟ نعم الجن مذكور في القرآن، ومعروف وسوسته لبني آدم، ولكن هل ذكر القرآن أو الأحاديث النبوية أي شيء عن (لبس) الجن لبني آدم؟ هذا هو السؤال. ثم إن اللجوء مباشرة إلى هذا الحل يعد ضعفاً في العقل، وعملاً بالمقولة الأجاجية المشهورة "إذا ضعفت النفس استسلمت للخرافة". اللجوء إلى الجن كتفسير جاهز للحالات المرضية الغريبة - التي لها علاج طبي بالمناسبة - لهو ضعف في النفس، قبل أن يكون ضعفاً في العقل.

على عكس كل كتب التنمية الذاتية يدعو هذا الكتاب للتخلص من عقلك! فهل فكرت من قبل أن طريقة تفكيرنا ومعتقداتنا وموروثاتنا الاجتماعية قد تكون هي أهم عوائق نجاحنا؟ يتعرض الكتاب لهذه النقاط ويعالجها لأول مرة.. فهو أول كتاب في التنمية الذاتية.. كتب خصيصاً لك.

الدكتور شريف عرفة: كاتب وباحث في علم النفس الإيجابي حصل على بكالوريوس طب وجراحة الفم والأسنان بجامعة القاهرة، ثم ماجستير علم النفس الإيجابي، وتعتبر كتبه الأكثر مبيعا في مجال علم النفس الإيجابي.

كتاب (تخلص من عقلك) ينتمي إلى عائلة كتب التنمية الذاتية. جاء في 180 صفحة و9 فصول بالإضافة إلى المقدمة والخاتمة. تركز الفكرة الرئيسية لكتاب تخلص من عقلك على مسألة تحطيم المفاهيم القديمة التلقائية التي تم زرعها في عقولنا كمصريين أو كعرب بشكل عام. فيتناول الأمور التلقائية، ويعيد طرحها من جديد، ولكن بشكل مختلف قد تكون هي المرة الأولى التي تنتبه إليها لهذه المفاهيم بهذه الطريقة غلاف كتاب تخلص من عقلك للدكتور شريف عرفة. ولأن دكتور شريف عرفة في الأساس رساماً للكاركاتير، فستجد أن جميع كتبه مليئة بالرسوم الكاريكاتورية خفيفة الظل، التي جعلت من قراءة كتاب تخلص من عقلك تجربة لطيفة. فجانبا إمتاع العقل بالمحتوى يأتي إمتاع البصر بالرسومات الشيقة. وعلى الرغم من أن الكتاب ذو طابع نظري، يهدف في الأساس فقط إلى تغيير المفاهيم، إلا أنه جاءت به بعض التدريبات العملية الجذابة، وخاصة فيما يتعلق بتحديد الأهداف وكيفية تحقيقها. ملخص كتاب تخلص من عقلك للدكتور شريف عرفة وعلى طريقة أستاذه - د. أحمد خالد توفيق يبدأ الدكتور شريف عرفة كتاب تخلص من عقلك بمقدمة شيقة، معنوياً إياها بعنوان جذاب (المقدمة.. مملعة كالعادة.. لذلك أنصح بتخطيها!) وهو ما يدفعك حتماً إلى قراءتها. تحاول المقدمة إجابة سؤالاً واحداً: لماذا نحن متأخرون؟ ما هي أسباب التأخر الحقيقية لبلداننا العربية وبالأخص مصر قلب الوطن العربي؟ هل هي الوراثة؟ هل تتحكم جيناتنا في مستوى تأخرنا الحضاري عن بقية الشعوب؟ هل هو المكان؟ هل هي العوامل الجغرافية؟ هل تشكل دولتنا أو مكاننا على الخريطة سبباً لتقدمنا/تأخرنا؟

وعلى الرغم من أنه ذكر هذه المفاهيم مقرونة بدراسات علمية مسجلة، إلا أن الكاتب يرى أنه لا الوراثة ولا المكان له علاقة بالتأخر الذي تعيش فيه بلدنا. الأمر يرتبط بشكل رئيسي بالعقلية وطريقة التفكير، ومعالجة الأمور المختلفة. سبب التخلف هو الموروثات الثقافية المختلفة المتخلفة التي لا تسمن ولا تغني من جوع، والتي إذا تم إزالتها من ثقافتنا لن ينقصنا هذا شيئاً، بل ربما تساهم هذه الإزالة في إحراز التقدم المأمول. المجتمع يتكون من مجموعة من الأسر.

Saint John Maron Church's  
**OC LEBANESE CULTURAL FESTIVAL**  
*The righteous flourish like the palm tree, and grow like a cedar in Lebanon. Psalm 92:12*

19

www.charismadaily.com

**St. John Maron Church OC Lebanese Festival - Orange, CA**



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

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

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

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

<b>15% DISCOUNT</b>	Seniors 62, Monday & Tuesday	<b>\$5 DISCOUNT</b>	For First Time Customers!
---------------------	------------------------------	---------------------	---------------------------

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

**Grand Opening Special Price**

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





### كيف أعرف أن هذا الطفل عليه من هذه المظاهر:

رفض الطفل النوم في المواعيد التي يحدها له الكبار. رفض الطفل للتبول. رفضه لغسل اليدين أو الوجه عندما يستيقظ من النوم، وهناك من يرفض أيضاً الاستحمام. اعتراض الطفل عن تناول الطعام الذي يقدم له. قدرة الطفل على التحمل والصبر، حيث إن الإغراءات التي تعرض عليه لا تؤثر عليه كما تؤثر على أمثاله، وكذلك لا يمكن تهديده بسهولة كما يفعل مع الأطفال الآخرين. حتى لو كان الموقف الرغبة في السيطرة الذي يريد السيطرة عليه قد يؤدي إلى الضرر. يستطيع تحمل غضب كبير من الكبار دون أن تهتز فيهم شعرة، ويحسون أيضاً بشيء من اللسدة والاستمتاع؛ لأنهم يعتقدون أنه مسيطرون على الكبار.



## كيف أشجع طفلي على الكلام؟!!

القيام بإيقاف تشغيل التلفاز والراديو. التحدث أثناء القيام بالأعمال المنزلية، مثل الطبخ والتنظيف.

معالم تطور الكلام لدى الطفل يمتلك الأطفال عادةً في عمر سنتين المهارات الآتية: التركيز على الأنشطة لفترة أطول. الجلوس والاستمتاع بالقصص البسيطة مع الصور.

فهم ما بين 200-500 كلمة. فهم المزيد من الأسئلة والإرشادات البسيطة. استخدام 50 كلمة أو أكثر.

القدرة على بناء جمل قصيرة من كلمتين أو ثلاثة. طرق أخرى لتشجيع الطفل على الكلام يوجد بعض الطرق الأخرى التي يمكن من خلالها تعليم الطفل على الكلام، ومنها ما يأتي:

التركيز على ما يحاول الطفل قوله، بدلاً من التركيز على وضوح الكلمات. منح الطفل الفرص للتحدث أثناء القيام بالأنشطة اليومية.

تقديم الملاحظات الواضحة، مثل قول نعم، هذا صحيح إنها ملعقة.

الفترة من 6-8 شهور يمكن تشجيع الطفل على الكلام في الأشهر الستة الأولى من خلال ما يأتي: إمساك الطفل والنظر إليه أثناء التحدث معه. التحدث إليه عن الأشياء التي تقوم بها، أثناء إطعامه، واستحمامه، وتبديل ملابسه. الغناء له، وذلك حتى يستمعون إلى إيقاع اللغة. تكرار الأصوات التي يصدرها الطفل.

الفترة من 12-6 شهر يمكن تشجيع الطفل على الكلام خلال 12-6 شهر من عمره من خلال ما يأتي:

القيام بتسمية الأشياء التي يشاهدها والإشارة إليها. تصفح الكتب مع الطفل، والتحدث إليه عما تراه. تشغيل الألعاب التي تحفز الانتباه، والاستماع وأخذ الأدوات.

الفترة بين 24-18 شهر يمكن تشجيع الطفل على الكلام في عمر 24-18 شهر من خلال ما يأتي: تكرار الكلمات، حيث يساعد التكرار الطفل على تذكر الكلمات.

استخدام التعليمات البسيطة، مع الحرص على أن تكون التعليمات قصيرة وبسيطة.

الطلب من الطفل أن يشير إلى أذنه، وأنفه، وقدمه. التقليل من وقت مشاهدة الطفل للتلفاز، حيث يعتبر اللعب والاستماع إلى القصص أكثر فائدة لتعلم الكلام.

الفترة بين 3-2 عام يمكن القيام بتشجيع الطفل على الكلام في عمر 3-2 سنوات من خلال ما يأتي: مساعدته على بناء الجمل.

الحصول على انتباه الطفل من خلال ذكر اسمه في بداية الجملة، وإعطائه الوقت للرد عند طرح الأسئلة عليه.

## كيف أشجع طفلي على الأكل



الطفل سيقلدهم وسيحذو حذوهم.

تقليل العادات السيئة ينصح بتجنب مشاهدة التلفاز، والأدوات الإلكترونية الأخرى أثناء تناول وجبات الطعام؛ لأن هذا سيعزز من تركيز الطفل على تناول طعامه، كما يجب صرف انتباه الطفل عن الإعلانات التلفزيونية، وذلك لأنها تشجعه على تناول الحلويات والأطعمة السكرية المضرة بالصحة.

**تجنب تناول الحلوى**

يفضل حجب الحلوى عن تناول الطفل، وذلك لأنها تقلل من رغبته على تناول الطعام، ويمكن أن تقدم الحلوى للطفل مرة أو مرتين في الأسبوع، كما يُمكن استبدالها بالفاكهة، أو الزبادي، أو غيرها من الخيارات الصحية.

**تناول الطعام الصحي**

يجب أن يتناول الطفل الأطعمة الصحية، وأن تشمل على الكربوهيدرات، ودهون لإنتاج الأحماض الدهنية الأساسية لنمو الخلايا، والحديد، والكالسيوم، وفيتامين "د"، والزنك، والمغنيسيوم، وذلك لتعزيز الجهاز المناعي، ويشار إلى أن جميع هذه العناصر متوفرة في الخضار والفواكه واللحوم والحبوب على حد سواء.

**إشراك الطفل في وجبة المشاء العائلية**

يشجع الطفل على الأكل كلما أكل مع أفراد أسرته؛ حيث أظهرت أبحاث جامعة فلوريدا أهمية تقاسم وجبة الطعام في الأسرة الواحدة، والنتائج كانت كالآتي:

تقوية الروابط الأسرية. تعزيز نظام الأطفال الغذائي. تناول جميع أفراد الأسرة كمية عالية من الوجبات المغذية. تقليل تعرض الأطفال للسمنة وزيادة الوزن.

**الإبداع في تحضير الطعام**

يمكن مساعدة الطفل على تناول الطعام من خلال تقديم الطعام الصحي له بشكل ممتع وجذاب، ويكون هذا من خلال تقطيع البروكلي، وأصناف متعددة من الخضار إلى أشكال مختلفة، وإضافة القرنبيط المفروم، والفلفل الأخضر إلى صلصة السباغيتي، أو إضافة مزيج الكوسا المبشورة والجزر إلى الشوربات، وتقديمها للطفل.

**القوة الحسنة للطفل**

يعتبر الأهل بمثابة القدوة الحسنة للطفل؛ حيث يجب أن يتناول الأهل مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية، وبالتالي فإن

### تلوين الأطعمة وتلوينها

يستمتع الطفل بالأطعمة ذات الألوان المختلفة؛ حيث يمكن أن يتم تحضير طعام أشبه بألوان قوس قزح للأطفال حتى يشجعوا على الأكل، كما أن الأطعمة متعددة الألوان لها فوائد صحية متعددة. يمكن تلوين الأطعمة من خلال دمج مجموعة من الفواكه والخضراوات في أشكال مختلفة من النظام الغذائي، ويفضل أن تتراوح ألوان الفواكه والخضراوات بين اللون الأحمر، واللون البرتقالي، واللون الأزرق، وكذلك اللون الأصفر، والأبيض، والأخضر. يشجع الأطفال على تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة؛ فالتنوع ليس كم مرة يأكل الطفل، وإنما يقصد بالتنوع تعدد الخيارات الغذائية؛ فعلى سبيل المثال: في أمريكا يبدأ الرضيع بتناول حبوب الأرز، ثم يتم إدخال الخضراوات والفواكه إلى نظامه الغذائي، وتعد هذه الطريقة الأساس في استمرارية حياة الطفل، ونموه بشكل صحي.

**الحفاظ على روتين معين:**

يستجيب الأطفال جيداً للروتين، حيث يفضل أن يحدد الوالدان وقتاً معيناً لتناول وجبات الطعام، ووقتاً معيناً للنوم، بحيث يجب أن تكون هذه الأوقات ثابتة كل يوم، مما يجعل جو المنزل أكثر هدوءاً، فأحياناً يتصرف الأطفال بشكل سيء عندما يشعرون بالتعب أو النعاس.

**تعزيز السلوكيات الإيجابية:**

يمكن أن يضع الوالدان لائحة أو رزنامة تتضمن واجبات الطفل لكل يوم، فيمكن إدراج الوظائف التي يترتب على الطفل إتمامها، مثل: التخلص من القمامة، أو تحضير مائدة الطعام، أو عمل الواجبات المدرسية، أو تنظيف الأسنان، أو معاملة الأخوة بشكل جيد، أو غيرها، ثم وضع نجمة على المهمة التي تم إنجازها، وعند تجميع الطفل لعدد معين من النجوم يستحق مكافأته التي تم تحديدها مسبقاً، والتي قد تكون إعداد وجبته المفضلة، أو الخروج في نزهة، أو مشاهدة فيلم.

**استخدام لغة الحوار:**

يجب على الوالدين استخدام لغة الحوار مع الطفل بغض النظر عن عمره، وتفسير سلوكه الخاطيء، وكيفية تأثير هذا السلوك السلبي على غيره من الأطفال، حيث يساعد هذا الحوار الطفل على فهم تأثيرات سلوكياته في سن مبكر، فكلما عمل الوالدان على تفسير هذه السلوكيات كلما أصبح الطفل أكثر وعياً بأخطائه عندما يكبر، كما يجب على الوالدين الأخذ بعين الاعتبار تجنب اعتماد أسلوب الصياح أو التهديد.

**تجنب العقاب الجسدي:**

يختار البعض أسلوب العقاب الجسدي مثل صفع الطفل عندما يتصرف بشكل خاطيء، ولكن تعد هذه الطريقة غير فعالة ويعاقب عليها القانون في دول الغرب، حيث لا يتعلم الطفل كيفية تغيير سلوكه، كما قد تدفع الطفل إلى التصرف بشكل عنيف وعصبي، بالإضافة إلى ذلك قد يتحول الضرب أحياناً إلى عنف منزلي.

## كيف تغير سلوك طفلك

### أسباب العناد عند الأطفال وأشكاله

**أسباب العناد عند الأطفال:** هناك أسباب عديدة للعناد عند الأطفال، ويمكن أن نلخصها فيما يلي: عدم إعطاء الطفل الحرية الكاملة في التصرف والتعبير عن الرأي، والتدخل في كل صغيرة وكبيرة تخضع الطفل، إعطاء الأوامر على الطفل دائماً، مما يجعل حياته مملة. تقليد الكبار وخاصة الأبوين، حيث نرى أن الطفل أحياناً يقلد الأب أو الأم في العناد عندما يصبران عليه بفعل شيء ما. إثبات الذات: حيث يحاول الطفل إثبات ذاته عن طريق العناد، وفرض

رأيه الذي يعتقد أنه مناسب. ومعارضة الآخرين. العناد مع الاستجابة لكل مطالب الطفل، النفس: وهو أن يعذب الطفل حيث يلقي الطفل العنيد تنفيذاً لأوامره في كل مرة، مما يجعله يكرر هذه العملية دائماً. أمه التي تحاول إطعامه. **أشكال العناد:** العناد الفسيولوجي: وهو عناد التصميم والإرادة والتحدي: وهو عناد جيد ومقبول، ويجب تشجيعه وتوجيهه، كأن نرى طفلاً يريد أن يصلح لعبة، أو أن يعرف كيف صنعت. العناد المعتاد: وهو العناد الذي يفعله الطفل ولا يعرف عواقبه، فمثلاً يعاند العناد الذي يفعله الطفل ولا يحتاج الطفل الذي يملك مثل هذا العناد إلى طبيب نفسي، فهو معتاد على العناد، والمشاكسة



## للآباء العاملين.. 10 استراتيجيات لتتواجد مع أطفالك

ترجمة وإعداد: د. سائر بصحة جي - صحتك



سيستمتع الجميع -الأطفال والكبار- ببعض الفوائد، وسوف يميل الفتيان والفتيات إلى رؤية العالم على أنه مكان أقل تهديداً، خصوصاً عندما يكون كل من الأم والأب ناجحين في مكان العمل؛ حيث تدرك الفتيات على وجه الخصوص أنهن يتمتعن بخيارات مهنية أكبر إذا كان لديهن أم تعمل.

7- أشرك جميع أفراد الأسرة في المساء بالمسؤوليات التي تستنزف وقتك وطاقتك:

على سبيل المثال، يمكن للعائلة العمل معاً لتنظيف المطبخ بعد العشاء، ومع مساعدة الجميع سوف يتم القيام بالأعمال بشكل أسرع ليتبقى بعض الوقت للأسرة في المساء، وافتح الباب لنفسه في عطلات نهاية الأسبوع أيضاً، فإذا كان المنزل بحاجة إلى تنظيف، فادع كل شخص في صباح السبت، وسيساعد هذا على بناء تماسك العائلة، كما يساعد في إنهاء المهمة بشكل أسرع، وبالتالي يترك مزيداً من الوقت لأنشطة عائلية ممتعة.

8- أبق توقعاتك واقعية:

في بعض الأمسيات قد تضطر إلى الاختيار بين الذهاب إلى السوق والقيام بغسل الملابس.. ومن المهم أن تدرك أنه قد تضطر إلى تأجيل بعض المهام حتى عطلة نهاية الأسبوع.

9- حدد بعض الوقت للاسترخاء:

بعد يوم شديد الإرهاق ومليء بالضغوط لا ننصحك بالعودة مباشرة لأطفالك.. ولكن يمكن أن تقضي بعض دقائق مع نفسك حتى تهدأ، وكل شخص فينا يعلم أفضل طريقة لتهدئة نفسه.

مهم أيضاً أن تخطط لعطلة نهاية الأسبوع بحيث يكون فيها وقت لك أنت للراحة والاستجمام؛ وعلى سبيل المثال يمكنك الذهاب للتنزه أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، أو بعض القراءة الترفيحية وفي حين أن وقت العائلة مهم ويجب القيام ببعض الأعمال، إلا أن وقت الاسترخاء واستعادة طاقتك وحيويتك أمر ضروري أيضاً.

10- استعن بمن يساعدك:

إذا كانت مهام المنزل أكثر من قدرتك على الوفاء بها؛ فقد يكون من المفيد أن تستعين بمن يقوم ببعض الأعمال المنزلية. هذه الاستراتيجيات ستساعدك على أن تكون موجوداً بشكل أكثر فعالية في حياة أطفالك، وتذكر أن اهتمامك بأنفسكم كوالدين مهم جداً -ليس فقط لكم- ولكن لصحة وسوية علاقتكم بأطفالكم، فالأب والأم المرهقان المستهلكان لن يكون عندهما أي طاقة للأطفال.

9- الخروج مع الطفل:

خلال الأشهر الأولى بعد الولادة تتمحور حياة الأم حول طفلها لتقل نشاطاتها الخارجية بشكل ملحوظ؛ لذلك ينصح باصطحاب الطفل خارج المنزل، والذهاب للحديقة للتنزه، أو حتى الذهاب لاحتساء القهوة أو تناول الطعام؛ حيث يساعد ذلك في تقوية علاقة الأم بطفلها ووضعها في إطار مختلف بعيداً عن المنزل.

10- تدليك الرضيع:

يمكن للأم القيام بجلسات تدليك لوليدها، الأمر الذي يعد ذا فوائد عديدة، كما أنه يخلق حالة من الرضا والمرح لكل من الأم والرضيع على السواء.

11- وضع الهاتف جانبا:

يعلم جميع أفراد الأسرة والأهل والأصدقاء وزملاء العمل أن الأولوية دائماً تكون للطفل، لذا فإنهم لا يتوقعون من الأم الاستجابة للرسائل والإشعارات بشكل فوري، حيث إنه ينبغي عليها إيلاء أكبر قدر ممكن من الرعاية والاهتمام والوقت لطفلها.

12- النظر إلى المرأة سوياً:

على الرغم من أن الأطفال الصغار لا يمكنهم استيعاب مفهوم الانعكاس، إلا أنهم يحون النظر إلى الوجوه؛ لذا يعد النظر إلى المرأة سوياً طريقة رائعة كي يتعرف على نفسه ويربطها بالعلاقة مع الأم.

13- الاستماع إلى دقائق قلب الرضيع:

إن الاستماع لدقات قلب الجنين للمرة الأولى أثناء الحمل لحظة مميزة للغاية، وبعد ولادة الطفل فإن الاستمرار في الاستماع إلى دقائق قلب الرضيع يقوي من الرابطة بين الأم وطفلها.

14- تجربة ملابس جديدة للطفل:

من الأمور المبهجة للأم رؤية طفلها يرتدي ملابس جديدة؛ حيث دائماً يبدو الأطفال أكثر جمالاً ولطفاً لدى تجربة ملابس للمرة الأولى، لذا ينصح بتكرار هذا الأمر لتقوية رابطة الأم بوليدها.

15- استنشاق رائحة الطفل:

يتمتلك الأطفال رائحة مميزة للغاية يجدها الجميع، لذا فإن قيام الأم باستنشاق رائحة وليدها يساعد في تقوية الرابطة بينهما.

2. يمكن أن يعود الوالدان مرهقين ومحملين بضغوط الشغل مما يجعلهما أقل قدرة على احتواء أطفالهما.

\* استراتيجيات مهمة تساعدك على أن تكون أكثر فعالية في التواجد مع أطفالك

يوجد عدة استراتيجيات يمكن للآباء اتباعها بحيث تجعل أطفالهم يتكيفون مع وضع الأبوين نوردها فيما يأتي:

1- شجع أطفالك على التحدث معك حول كيفية تأثير عملك على علاقتك بهم؛ إذا كانوا منزعجين من أنك تقضي وقتاً أقل معهم مقارنة بالماضي، فستحتاج إلى بذل جهد إضافي، وربما تطوّر طقوساً تجعلهم يتصلون بك في العمل كل يوم في وقت معين ودعهم يعرفون أنك تريد أن تسمعهم كل يوم بعد الظهر.

2- ضع في اعتبارك أن الإجهاد في العمل يمكن أن يجد طريقه إلى المنزل؛ عندما يشعر أولياء الأمور بأنهم يتحملون أكثر من طاقتهم أو أنهم لا يحصلون على تقديرهم في عملهم، فقد يفرغون إحباطهم وغضبهم في أطفالهم أو مع بعضهم بعضاً.

3- كن واعياً بالطريقة التي تمارس بها عملك.. حيث كثيراً ما تنتقل للمنزل إذا كان عليك الالتزام بالعديد من القواعد والسياسات الصارمة في العمل، فقد تجد نفسك تدير منزلاً منظماً للغاية مع الكثير من القواعد.. فكن حريصاً.

4- كن واعياً بالمهارات التي تستخدمها في عملك وشجع أطفالك على تطوير مهارات مماثلة؛ على سبيل المثال، من المرجح أن يقوم أولياء الأمور الذين تشمل وظائفهم الاستقلالية والحل الإبداعي للمشكلات بتوجيه أطفالهم نحو هذه الأنواع من السلوكيات نفسها، والمهم أن تكون واعياً بهذه الجزئية، وواعياً بمتقلبه من عملك لأطفالك، ومدى تأثير هذا عليهم.

5- احرص على ممارسة بعض الأنشطة مع أبنائك:

بعض الأهالي يوظفون أطفالهم مبكراً كل صباح حتى يتمكن الجميع من تناول وجبة الإفطار معاً، ومن ثم تشارك الأسرة لوضع دقائق في بدء اليوم، وفي المساء يجب إيقاف تشغيل جهاز التلفزيون واستبداله بأنشطة عائلية مثل الألعاب والرياضة والموسيقى والمحادثات.

6- لاحظ التأثير الإيجابي لعمل الأبوين معاً على الأطفال:

مع تعقد الحياة وزيادة متطلبات الأسرة حدثت تغيرات جذرية في الصورة التقليدية للأسرة، حيث أصبحت ملايين العائلات تحتاج لتعاون يكون الأب والأم في تحمل تكاليف وأعباء الحياة المادية، ولم تعد الأسر ذات الأبوين العاملين استثناء، في معظم المجتمعات.

لكن لهذا الأمر ضريته التي قد يدفع ثمنها الأطفال في المنزل إذا لم يكن هناك وعي كاف بهذه المسألة، لذلك سنناقش في هذا المقال أفضل السبل التي تجعلنا قريبين من أطفالنا حتى وإن كنا نعمل.

\* أثر عمل الوالدين على الأسرة

عندما يعمل كلا الوالدين لمدة ثماني ساعات أو أكثر في اليوم، فإنه بالتأكيد ستكون هناك آثار واضحة على الأسرة.

### - الجوانب الإيجابية لعمل الوالدين

1. سيكون لدى الأسرة دخل متزايد، وبالتالي ضغوط مالية أقل.

2. هناك إمكانية لتحقيق المزيد من المساواة في أدوار الزوج والزوجة، واعتماداً على طبيعة عمل الوالدين، بالإضافة إلى قيم العائلة، فقد يتحمل الآباء المزيد من المسؤولية عن رعاية الأطفال والأعمال المنزلية أكثر مما كان عليه الحال سابقاً، ومع وجود زوجاتهم في مكان العمل، يجد الرجال أنه من الأسهل إيجاد دور أكبر لأنفسهم في تربية الأطفال، ويتضح هذا أكثر عندما يكون لدى الآباء جداول عمل متداخلة، وعلى سبيل المثال، إذا كان الأب يعمل ساعات نهائية وهو في المنزل بعد المدرسة وفي المساء، في حين تعمل الأم بعد أن ينصرف زوجها من عمله مثلاً من الساعة الرابعة بعد الظهر حتى منتصف الليل؛ هنا قد يكون الأب مسؤولاً عن إعداد العشاء وتنظيف المطبخ ومساعدة الأطفال في واجباتهم المدرسية.

3. عمل الوالدين يمكن أن يكون فرصة جيدة لتربية أطفال أكثر استقلالية وأكثر اعتماداً على أنفسهم.

### - الجوانب السلبية لعمل الوالدين

1. عندما يعمل الوالدان معاً، قد يشعر بعض الأطفال بالإهمال وبالتالي وبغض النظر عن مدى انشغالك في عملك، فأنت تحتاج إلى تخصيص وقت كل يوم لصغارك، وعليك أن تعرفهم مدى أهميتهم بالنسبة لكم، ليس فقط من خلال الكلمات أو الهدايا ولكن من خلال الالتزام بالوقت، وقد يكون عند العائلات العاملة المزيد من المال، لكن الأشياء المادية والوصول إلى أنشطة مكلفة ليست بديلاً عن وقت يقضيه الوالدون مع أطفالهم.

تعد العلاقة بين الأم ووليدها من أقوى العلاقات الإنسانية على الإطلاق وأكثرها أهمية، خاصة أن تلك العلاقة تؤثر بشكل كبير على نمو الطفل وتطور قدراته المختلفة بشكل صحيح إلا أن بناء رابطة قوية وسلمية بين الأم والطفل ليس أمراً بالغ السهولة كما يبدو، لذا نتناول هذه المقالة 15 نصيحة مجربة لتقوية الرابطة بين الأم ورضيعها تستمر طوال العمر.

1- الرضاعة الطبيعية:

الرضاعة الطبيعية لا تعني إمداد الطفل بغذائه فقط؛ إذ إن وضع الطفل أثناء الرضاعة يتيح له سماع ضربات قلب الأم وشم رائحة جسدها، والتلامس المباشر مع جلد الأم، حيث تساهم كل تلك الأمور في بناء رابطة قوية بين الطفل والأم.

2- الاستجابة لبكاء الرضيع:

بخلاف الشائع، فإن استجابة الأم لبكاء طفلها لا تعني تدليله بشكل زائد عن الحد، حيث إن البكاء هو وسيلة التواصل الوحيدة للرضيع لتوصيل رسالة وجود مشكلة ما والحاجة إلى المساعدة؛ لذا ينبغي على الأم الاستجابة لبكاء الطفل خاصة في الشهور الثلاثة الأولى لمساعدة الطفل في إدراك علاقته بالأم، وبناء جسور الثقة بينهما.

3- الكثير من القبلات والأحضان:

الأمر ببدهي للغاية.. الكثير من القبلات والأحضان للرضيع يعني الكثير من الحب والحنان والرعاية والاهتمام، وبالطبع لا شيء أقوى من تلك الأمور لبناء رابطة قوية بين الأم والرضيع.

4- التحدث إلى الرضيع بشكل مستمر:

ينصح بالحديث مع الطفل بشكل متواصل واعتباره كالصديقة المقربة للأم التي تقوم باخبارها بكل شيء، حيث يساعد ذلك الأمر على تعود الطفل على صوت الأم، كما يساعده أيضاً في تنمية حصيلته اللغوية للكلام فيما بعد، وبالنسبة للأم يساعدها ذلك الحديث في تجاوز الضغوطات أو القلق أثناء الشهور الأولى بعد الولادة.

5- عدم الضغط على الرضيع أثناء نمو قدراته:

في كثير من الأحيان تركز بعض الأمهات بشكل زائد على نمو وتطور الرضيع وقدراته، خاصة فيما يتعلق بالمشي والكلام

## 15 نصيحة لبناء رابطة قوية بين الأم وطفلها

ترجمة وإعداد محمد السنباطي - صحتك

وتناول الطعام الصلب؛ حيث يبدأ في عقد المقارنات مع أطفال الأقارب والأصدقاء، الأمر الذي قد يدفعهم للضغط على أطفالهم للقيام بتلك الأمور بسرعة وبكفاءة، إلا أنه ينبغي عدم القيام بذلك على الإطلاق، حيث إن نمو وتطور قدرات الطفل أمر فردي للغاية يختلف من طفل لآخر.

6- قراءة وحكاية قصص الأطفال:

يعد قراءة وحكي القصص للأطفال أمراً بالغ الأهمية، حيث إنه يقوي الرابطة بين الأم والطفل، كما يساعد في نمو قدرات الطفل اللغوية بشكل ملحوظ، كما يشجعهم على الإمساك بالكتب والقراءة فيما بعد، وينصح بحكاية القصص بأسلوب مشوق عبر تغيير الأصوات باختلاف شخصيات الحكاية، والإمساك بالألعاب للقيام بدور شخصيات القصة، والتفاعل مع الأطفال وملاستهم ودغدغتهم بما يتلاءم مع الأحداث.

7- اختيار اسم تدليل للطفل:

يتذكر معظمنا كيف أحبنا أن نتنادنا أمهاتنا بأسماء تدليل خاصة بهن فقط، الأمر الذي يعني أهمية اختيار اسم تدليل للطفل يقتصر استخدامه على الأم فقط، وينجح في إقامة علاقة متينة بين الأم والطفل تستمر طوال العمر.

8- الاحتفاظ بدفتر يوميات للطفل:

من النصائح المفيدة أيضاً احرص على امتلاك دفتر يوميات للطفل يتم فيه تسجيل الأحداث الفريدة، والذكريات المميزة مثل الكلمة الأولى، أو ردود الأفعال تجاه تذوق أنواع مختلفة من الأطعمة، كما يمكن إضافة الصور، وتسجيل مقاطع الفيديو بمصاحبة دفتر اليوميات ليتم عرضها على الطفل فيما بعد عندما يكبر ويصبح بالغاً.

طوبى لمن إختارته وقبلته ليسكن فى ديارك إلى الأبد (مزمو 64: 4)

انتقل إلى الأجداد السماوية مساء يوم الثلاثاء 21 يونيو 2022

عريس السماء / أسامة فخرى نعيم سعد



تتقدم أسرة جريدة كاريزما Charisma Newspaper

بأخلص التعازى القلبية

لجميع أفراد الأسرة

زوجة الفقيه السيدة / داليا وديع عوض

وشقيق الأستاذ / أيمن فخرى بقناة لوجوس وزوجته السيدة / منى هنا

وشقيقته السيدة / أمانى فخرى وزوجها الأستاذ / وائل صادق

والأولاد موريسكا ومiriam وجورج سعد

وكل أفراد الأسرة بأمريكا ومصر

الأسرة تتقدم بوافر الشكر لكل من تفضل بمواساتهم

سواء بالحضور أو بالإتصال أو البرق

نيابا لروحه الطاهرة

الرب يعوض الجميع على تعب محبتكم

فى أحضان القديسين والشهداء

LAW OFFICES OF  
**JOHN MIKHAIL**  
www.lawofficejohn.com



المحامى  
**جون ميخائيل**

نحن نتحدث العربية  
الإستشارة مجانية  
**FREE Consultation**

**(310)806-1231**

معكم فى 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**



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

**714-491-0748**

www.immigrationland.net

Email: immigration\_center@hotmail.com

Packages & Cruises For Emergency: 714-924-6286

1811 W.Katella# 211, Anaheim, CA 92804

**Evergreen Realty**



HOME SMART

**Della Fahim**

REALTOR®  
Cal BRE# 01983293

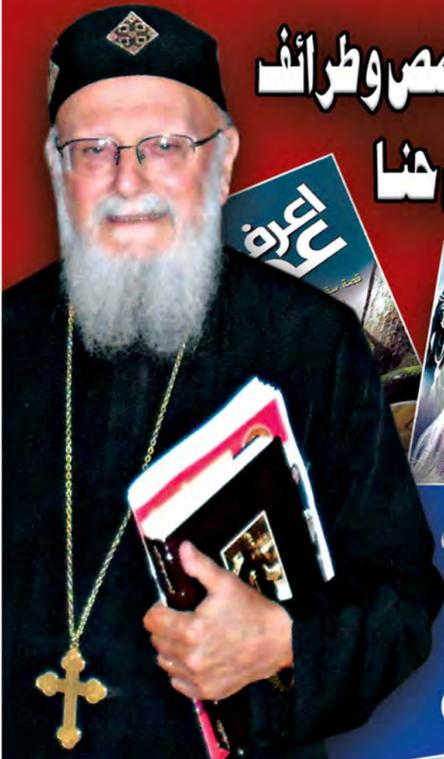


Direct: (949) 280-8887

DellaFahim@msn.com

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

**كُتُب مسيحية ونبذات وقصص وطرائف  
للقس أسطينوس هنا**

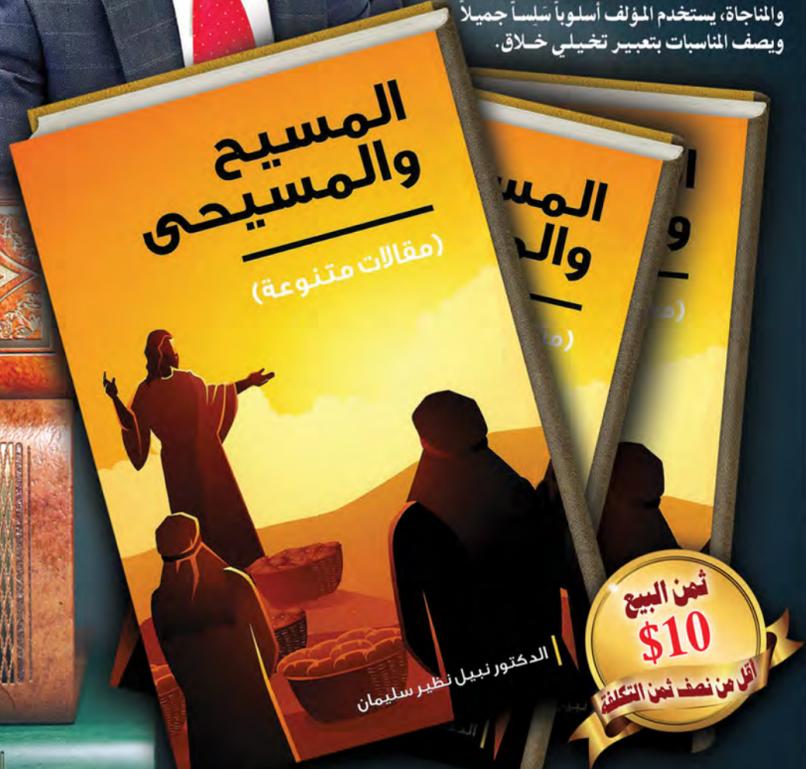
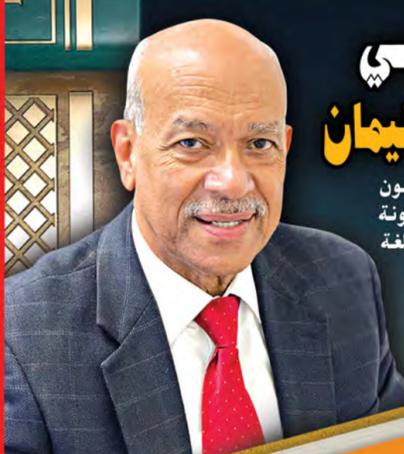


تطلب الكتب من مكتبة كنيسة مار يوحنا الحبيب  
كوفينا - كاليفورنيا  
(909) - 592 - 0475  
(909) - 592 - 8847



**المسيح والمسيحي  
كتاب للدكتور / نبيل سليمان**

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



نحن البيع  
\$10  
أقل من نصف ثمن الكتاب

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

**(562) 360 - 6754**



Financial & Insurance Solutions, Inc  
Lic 6000224

نقدم الحلول المالية والتأمينية



WE DON'T SELL  
WE EDUCATE  
WE TREAT  
WE PREVENT

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 عائل الأسرة.
- نحن نفتخر بتمثيل العديد من كبرى الشركات التأمينية على 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

من نحن؟

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

لماذا اطباء الأموال؟!

مع سنوات من الخبرة إلى جانب الدعم غير المحدود من العديد من أكبر المؤسسات المالية على مستوى العالم، نحن ملتزمون بالقيام بما هو أفضل لك فقط.

- ✓ عملية العمل السريع
- ✓ فريق متخصص
- ✓ دعم لجميع الأعمار

خدماتنا

التخطيط للتقاعد



حماية الأملاك  
والدخل



برنامج تحصيل الأهداف  
للأباء الشباب



خدمات لأصحاب  
الأعمال



شركائنا في النجاح

Foresters  
Financial  
Since 1874

FG  
ANNUITIES & LIFE  
Since 1959

Lincoln  
Financial Group  
Since 1905

MA  
North American Company  
for Life and Health Insurance  
Since 1886

Mutual of Omaha  
Since 1909

Allianz  
Since 1890

AIG  
Since 1919

Protective  
Since 1907

ATHENE  
Since 1931

AMERICAN  
NATIONAL  
Since 1905

+More

+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.