

Charismaa
Newspaper

كاريزما



الخميس (30-1) يونيو 2023 العدد 64 - السنة السادسة

الهدف بين يديك Thursday - (June 1 - 30) - 2023 - Volume No. 6 - Issue No. 64

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief
Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير
وائل لطف الله

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

www.charismadaily.com



كل ما يهم المهاجر المصري والعربي بين يديك

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



HAPPY
Father's
DAY



ALPHA
RECOVERY CENTER
License Number: 191164AP
www.alpharecoveryrehab.com
Get Started Today!
مركز ألفا لعلاج الإدمان

Our professional team is available to help everyone with a fresh start away from drugs and alcohol.
فريقنا المتخصص على استعداد تام لمساعدة الجميع لبداية جديدة بعيداً عن المخدرات والكحول.

عندما يلتحق العملاء ببرنامج إزالة السموم الطبي الخاص بنا، سوف يتلقون الأدوية اللازمة لعلاج الإدمان، بشكل سلس ومريح، وسيقوم فريق من الأطباء والتمريض بالملاحظة ليجتاز العميل تلك العملية بأمان.

يتكون فريقنا من:

- أطباء متخصصين في الإدمان
- أطباء نفسيين
- ممرضين ممارسين
- أخصائيين اجتماعيين
- معالجين

When clients attend our medical detox program, they will receive medications to ensure that the process of detox is more comfortable and manageable. Furthermore, a team of physicians and nurses will monitor the process to ensure that the client is able to get through it safely.

Our team includes:

- Medical Doctors with specialties in addiction medicine
- Psychiatrists
- Nurse Practitioners
- Social Workers
- Therapists

We accept all HMO and PPO health insurance
We do NOT Accept Medi-Cal insurance.

نقبل التأمين الصحي

call now: (661) 934-2190 (Arabic/English)

Address: 7316 West Avenue D8 Lancaster, CA 93536

TERMIKEPESTCONTROL.COM

Got termite?
Call Termike
Pest Control

TERMIKE
PEST CONTROL

LICENSED
BONDED
INSURED
PR8832

اتصل لتحديد فحص مجاني الان

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

with experienced termite inspector **Mickaël Labib**

OUR TERMITE SERVICES



Structural Fumigation

- Low Cost Termite Fumigation
- Fumigation Warranty

Termite Control Service

- Localized Termite Treatment
- Preventive Solutions

Termite Damage Repair

- Dryrot, Fungus & Termite
- Prevent Future Damage

\$200 OFF

FIRST TERMITE CONTROL SERVICE

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

\$50 OFF

Pest Control Service

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

amazon.com
gift card
\$50

20955 Pathfinder Road, Suite 100, Diamond Bar, CA 91765
Tel: (714) 222-1326 Fax: (909) 843-6350 info@termikepestcontrol.com

HOSTED BY:



OC LEBANESE
cultural FESTIVAL

JUNE 9 - 10 - 11
2023



DELICIOUS LEBANESE CUISINE
LIVE ENTERTAINMENT & LIVE DJ

BEER & WINE HOOKAH VENDORS

Raffle & prizes Free Kids' zone Limited reserved tables Valet parkin

SCHEDULE & PRICING:

Sponsorship opportunities available

JUNE 10

Special Event 5:00 pm
featuring Lebanese star

Nader Khoury \$125 per entry
Dinner included

JUNE 10

All Day Festival starting
at 11:00 am to 10:00 pm

\$5 per entry

JUNE 11

All Day Festival starting
at 12:30 pm to 10:00 pm

\$5 per entry



oclebanesefestival.com / festival@johnmaron.org
300 S. Flower Street, Orange, CA.92868 - 714.940.0009



مكتب المستشارية

جيهان توماس



Gihan Thomas

الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email. gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.gihanthomaslaw.com

موضوع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

الإتحاد العام للمصريين بأمريكا يشارك باليوم الإفريقي بلوس أنجلوس



قائمة التراث العالمي (إذ تشكل الممتلكات الأفريقية حوالي 12% من مجموع المواقع المدرجة على القائمة من جميع أنحاء العالم)، فإن نسبة عالية جداً من هذه الممتلكات (39%) مدرجة على قائمة التراث العالمي المعرض للخطر.

وفي ظل ما تواجهه القارة من تهديدات مختلفة متمثلة بتغيير المناخ، والتنمية غير المنضبطة، والصيد غير المشروع، والاضطرابات الأهلية وعدم الاستقرار، فإن العديد من المواقع الأفريقية التي تحظى بصفة "عجائب" معرضة لخطر فقدان قيمتها العالمية المرموقة. ولذلك فقد بات من الملح، أكثر من أي وقت مضى، صون هذا التراث الذي لا غنى عنه والمحافظة عليه من أجل الأجيال القادمة.

يظل التواصل والتفاعل مع تراثنا الثقافي والطبيعي أمراً حاسماً للبشرية.

الإتحاد العام للمصريين بأمريكا يشارك باليوم الإفريقي بلوس أنجلوس بحضور سعادة السفير أحمد شاهين قنصل مصر العام بالساحل الغربي والمستشار محمد طاهر نائب القنصل والسيد رأفت صليب رئيس الإتحاد العام بأمريكا والمهندس هشام ستيتيه نائب رئيس الإتحاد وكل السفراء الأفارقة بلوس أنجلوس وبعض السفراء الغير أفارقة، لقاءات مهمته للإتحاد بأمريكا للتعرف على السفراء وجاليتهم والتعاون المشترك الممربينهم، يعتبر الخامس من مايو، وهو اليوم الذي أقره المؤتمر العام لليونسكو في جلسته الثامنة والثلاثين نوفمبر 2015 للاحتفاء بيوم التراث العالمي للتراث الإفريقي، مناسبة لجميع الشعوب في أنحاء العالم، وخاصة الإفريقية، للإحتفال بالتراث الثقافي والطبيعي الخاص بالقارة.

ففي الوقت الذي لا يزال فيه تمثيل أفريقيا ناقصاً على

وفد رفيع المستوى يستقبل البروفيسور الدكتور مجدي يعقوب بلوس أنجلوس



المصريين بالخارج بأمريكا، أيضاً كان في استقباله رجل الأعمال السيد / وسام أبو العطا عضو الهيئة التأسيسية للإتحاد المصري بأمريكا. وقد استمر اللقاء لأكثر من ساعة بأحد فنادق لوس أنجلوس وقد أعرب فيه كل من سعادة السفير والسيد رأفت صليب عن سعادتهم وشكرهم وتقديرهم لما قدمه وما زال يقدمه الدكتور مجدي يعقوب لمصر والعالم والإنسانية وإنه واجهه مشرفه وفخر لبلدنا الحبيبه مصر والمصريين والعالم أجمع، وقد أبدى السيد رأفت صليب عن استعداد الإتحاد العام واهتمامه بدعم ومساندة مؤسسة مجدي يعقوب للقلب ودورها الرائد لخدمة الانسانيه. كما حضر اللقاء الدكتور وائل عبد العال مدير مكتب الدكتور مجدي يعقوب بأمريكا.

في لقاء سادته المحبة والسرور.. لتلقى سعادة السفير أحمد شاهين قنصل مصر العام بلوس أنجلوس والساحل الغربي ورجل الأعمال السيد / رأفت صليب رئيس الإتحاد العام للمصريين بالخارج بأمريكا والبروفيسور الدكتور مجدي يعقوب قبل مغادرته لوس أنجلوس متجهاً إلى لندن وكان في استقبال البروفيسور جراح القلب الدكتور مجدي يعقوب بمطار : Los Angeles وقد رفيع المستوى يتقدم الوفد المستشار محمد طاهر نائباً عن سعادة السفير أحمد شاهين قنصل مصر العام بلوس أنجلوس والساحل الغربي، ورجل الأعمال السيد أشرف عزيز سكرتير عام الإتحاد العام للمصريين بالخارج بأمريكا نائباً عن رجل الأعمال الاستاذ / رأفت صليب رئيس إتحاد

www.charismadaily.com

Email: info@charismadaily.com
Email: infocharismaaa@gmail.com
Email: waelloutfalla@yahoo.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 ورئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والإقتصادي

د. م. جيون جندي

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيفين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جياكلين فايق

رياضة

كابتن / إيهاب محمد

كابتن / سمير ونيس

فنون وديكور

سامر رياض

نيرمين مورييس

نيفين مفرج

منال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - مارينا - ماجي

أبو الفين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

أعلنتها سفيرة للوزارة لتمجيد الإعاقة



عرضت خبراتها في هذا المجال ورغبتها في نقل هذه الخبرات التي اكتسبتها فيما يتعلق بالأطراف الصناعية والإعاقات وتنفيذها في مصر.

وأكدت الدكتورة مارينا نخلة استعدادها للتعاون مع منظمات المجتمع المدني بمصر والتي تعمل مع الأطراف الصناعية والإعاقات، لإعطاء دفعة إيجابية للجميع وخاصة لذوي الإعاقة، عن طريق إحدى الشركات المتخصصة في هذا المجال بالولايات المتحدة الأمريكية وتقوم بتصنيع الأطراف الصناعية، والتواصل مع منظمات المجتمع المدني بمصر للتبرع بالأطراف الصناعية للحالات المستحقة. وفي نهاية اللقاء، أكدت السفيرة مها جندي استعدادها للتعاون والعمل على التنسيق مع منظمات المجتمع المدني في مصر العاملة في هذا المجال للاستفادة من هذه الخبرات، موجهة بعقد لقاء آخر للدكتورة مارينا نخلة مع عدد من ممثلي منظمات المجتمع المدني لبحث آليات التعاون بينهم وبين منظمة المجتمع المدني في الولايات المتحدة الأمريكية لتوفير الأطراف الصناعية اللازمة للأشخاص المستحقين. وكانت السفيرة مها جندي وزيرة الهجرة قد التقت الدكتورة مارينا نخلة خلال زيارتها إلى الولايات المتحدة الأمريكية للقاء أعضاء الجالية المصرية بكاليفورنيا، وأعلنتها سفيرة لوزارة الهجرة لتمجيد الإعاقة، تقديراً لقصة نجاحها في هذا المجال.

وزيرة الهجرة تلتقي الدكتورة مارينا نخلة صاحبة الإنجازات الفريدة في مجال أصحاب القدرات الخاصة. - السفيرة مها جندي توجه بعقد لقاء للدكتورة مارينا نخلة مع عدد من ممثلي منظمات المجتمع المدني لبحث آليات التعاون المشترك في توفير أطراف صناعية. - استقبلت السفيرة مها جندي وزيرة الدولة للهجرة وشؤون المصريين بالخارج، الدكتورة مارينا نخلة صاحبة الإنجازات الفريدة في مجال أصحاب القدرات الخاصة، والتي أعلنتها السيدة وزيرة الهجرة سفيرة للوزارة لتمجيد الإعاقة.

واستهلته السفيرة مها جندي اللقاء بالترحيب بالدكتورة مارينا نخلة، معربيه عن فخرها بالنجاح الذي حققته في مجال ذوي الاحتياجات الخاصة، وأنها انطلقت بثقة وتميز لتبدأ مشوار نجاحها، مرحبة بها في وطنها الأم. كما أعربت السيدة وزيرة الهجرة عن سعادتها بحماس وشغف الدكتورة مارينا نخلة واستعدادها لخدمة أبناء وطنها الأم من أصحاب القدرات الخاصة ودعمهم، سواء نفسياً أو في مجال الأطراف الصناعية. وخلال اللقاء، استعرضت الدكتورة مارينا نخلة دورها الذي نجحت فيه، رغم إعاقته في القدمين واليدين وحصلت على درجتين للدكتوراه في علم النفس والتخصص في التعامل مع ذوي القدرات الخاصة وكذلك في مجال الأطراف الصناعية، حيث

الإتحاد العام للمصريين بالخارج
بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيرة موقعنا للتواصل والإشتراك
في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org



إعلاناتكم في جريدة كاريزما

الإتصال بـ +1 (626) - 261 - 9969

جريدة كاريزما الأكثر إنتشار بين الجالية المصرية والعربية

السفيرة سها جندي ضيف شرف ندوة "نجاحات مصرية حول العالم: أبطال التحدي" بالجامعة البريطانية



ذوي الهمم ضمن برامجنا التنموية والتدريبية بجانب الحرص على اكتشاف مواهبهم ورعايتهم، تأكيداً للمشاركة المجتمعية الفعالة، وتطبيقاً لمبادئ تكافؤ الفرص والمساواة وعدم التمييز.

وفي إطار مواصلة جهود الوزارة لتعزيز المشاركة المجتمعية لذوي الهمم من أبناءنا بالخارج، تحدثت وزيرة الهجرة عن مارينا نخلة، قائلة إنها الفراشة المصرية التي تحلق بأطراف صناعية، صاحبة الإنجازات الفريدة في مجال اصحاب القدرات الخاصة والتي نجحت رغم إعاقته في القدمين واليدين أن تحصل على درجتين للدكتوراة في علم النفس والتخصص في التعامل مع ذوي القدرات الخاصة وبمجال الأطراف الصناعية، حيث عرضت الاستفادة من خبراتها في هذا المجال ورغبتها في نقل هذه الخبرات التي اكتسبتها فيما يتعلق بالأطراف الصناعية والإعاقات وتنفيذها في مصر، عن طريق التعاون مع وزارة الهجرة ومنظمات المجتمع المدني بمصر والتي تعمل مع الأطراف الصناعية والإعاقات، لإعطاء دفعة إيجابية للجميع وخاصة لذوي الإعاقة، وتقديراً لقصة نجاحها سعدنا وشرافنا باختيار مارينا "سفيرة للوزارة لتحدي الإعاقة وذوي الهمم بالخارج".

وقالت الدكتورة شادية فهميم عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية، إن كلية الآداب والعلوم الإنسانية بالجامعة البريطانية في مصر، حرصت منذ اليوم الأول لإنشائها على توجيه ما يلزم من اهتمام ورعاية لأولادنا القادرين باختلاف داخل الجامعة وخارجها، وذلك انساقاً مع رؤية الجامعة وتحقيقاً لرسالتها، وتحقيق أهداف التنمية المستدامة ورؤية مصر 2030، ولذلك حاولت الكلية تبني وتنفيذ مجموعة من الإجراءات التي تلبى احتياجات أبناءنا القادرين باختلاف وتضمن تعزيز المساواة في الوصول إلى الفرص التعليمية، فمن الناحية الأكاديمية، قامت الكلية بتصميم مناهج دراسية تساعد على تقديم خريجين أكفاء ومؤهلين لمساعدة الأشخاص "القادرين باختلاف" وتمكينهم لدمجهم في المجتمع وتطوير قدراتهم، وكذلك توفر الكلية الدعم الأكاديمي والموارد التعليمية اللازمة لتمكين طلابها من تحصيل العلوم بشكل مكافئ لزملائهم.

وأعربت الدكتورة مها هلال، مستشارة وزيرة التضامن عن شكرها للسفيرة سها جندي وزيرة الهجرة، والجامعة البريطانية في مصر، على دعوتها للمشاركة في ندوة نجاحات مصرية حول العالم أبطال التحدي، مضيفة أن أحد أبنائها لديه توحد، منذ عام 1994، وطول هذه الفترة لم نشهد اهتماماً بقضايا ذوي الإعاقة مثل هذه الفترة، فأصبح لدينا تطور عظيم حدث في مصرنا الحبيبة بالنسبة لقضايا الأشخاص ذوي الإعاقة، وهذه حقبة مميزة يقودها الرئيس عبد الفتاح السيسي، تبني على حقوق لا الإحسان، حقبة تحترم الأشخاص ذوي الإعاقة وتحببهم من التمرر بسبب اختلاف قدراتهم.. حقبة الأمل.

كما توجهت بتحيةة للسفيرة سها جندي وزيرة الهجرة لتبنيها قضايا المواطنين ذوي الإعاقة في الخارج، وتنطلق لاستفادة مصر من الخبرات المهاجرة للخارج في مجال الإعاقة خلال الفترة المقبلة، بالاعتماد على جهود الوزارة في هذا الجانب وبالتنسيق مع وزارة التضامن الاجتماعي، كذلك وجهت التحية للقائمين على الجامعة البريطانية في مصر لدمج أبنائنا واحتوائهم.

قالت الدكتورة مارينا نخلة إنها فقدت قدميها وهي في عمر 14 شهراً فقط، وكان عليها أن تتحدى كل ذلك وتسعى لدورها الذي نجحت فيه، رغم إعاقته في القدمين واليدين وحصلت على درجتين للدكتوراة في علم النفس والتخصص في التعامل مع ذوي القدرات الخاصة وكذلك في مجال الأطراف الصناعية، حيث عرضت خبراتها في هذا المجال ورغبتها في نقل هذه الخبرات التي اكتسبتها فيما يتعلق بالأطراف الصناعية والإعاقات وتنفيذها في مصر، وقالت ياسمين حساني طالبة بالمرحلة الثانوية وعضو في المنتخب المصري للسياحة، إنها فخورة بما تحققه على المستويين التعليمي والرياضي فقد حققت أكثر من ٣٠ ميدالية محلية ودولية في السياحة، كما أنها تتحدث 3 لغات، ولديها طموح كبير خلال المرحلة المقبلة

وإدارة الندوة، قائلة: "الأتنتين من كبار رموز جاليتنا المصرية بالولايات المتحدة الأمريكية، والذين يؤكدون انتماء أبنائنا بالخارج لوطنهم مصر، وسعيهم الدائم للمساهمة في جهود الدولة لتحقيق تطوير شامل في كافة المجالات وأخص بالذكر هنا المجال العلمي والاجتماعي، فلا يتوانون عن خدمة بلدكم في كافة الأوقات".

وأضافت وزيرة الهجرة أنها حرصت على المشاركة اليوم، بحضور مصريين بالداخل والخارج، للتأكيد على أهمية تضافر كافة الجهود الحكومية، مع جهود القطاع الخاص والمجتمع الأهلي، لدعم ورعاية أبناء مصر من ذوي الهمم، وكدليل على تقدير واعتزاز الدولة والمجتمع بهم، كشريك أساسي في بناء المجتمع ونهضة الوطن، بما يمتلكونه ويحققونه من إنجازات في شتى المجالات.

بدورها، رحبت السيدة فريدة خميس رئيس مجلس أمناء الجامعة البريطانية في مصر، بالسفيرة سها جندي وزيرة الهجرة وشؤون المصريين بالخارج، في زيارتها الأولى للجامعة البريطانية، مؤكدة أهمية مشاركة القصص المهمة لذوي القدرات المختلفة، ولا سيما في حرم الجامعة البريطانية التي أسسها والدها الراحل فريد خميس، إيماناً منه بأن الشغف يصنع المستحيل، فكان دائماً ينصح الشباب بفعل ما يحبون وما يؤمنون به، وعدم الخضوع لأي عقبات.

وأضافت السيدة "فريدة"، نحن في الجامعة البريطانية في مصر، نؤمن بالإبداع والتميز، وأنا شخصياً أعتقد أن ما يمكن رؤيته كحواجز في كثير من الأحيان يبرز ما هو فريد ومميز بالأشخاص، ويبرز قوته الداخلية التي تقود إلى التفوق، فالיום نتشارك لعرض قصص ملهمه تعلمنا كل شيء عن المثابرة والشجاعة والتصميم والقدرة على أن تكون مميزاً.

وأثناء فعاليات الندوة، قدمت السيدة فريدة خميس والأستاذ الدكتور محمد لطفي، منحة مجانية لدراسة اللغة الإنجليزية بالجامعة البريطانية، لكل من أحد أبطال "قادرين باختلاف" ووالدته.

من جانبه أكد الأستاذ الدكتور محمد لطفي رئيس الجامعة البريطانية في مصر، أهمية عقد مثل هذه الحلقات النقاشية لمشاركة تجارب ذوي الهمم، لأنها تساعد المؤسسات الأكاديمية على تطوير أفكارها وممارساتها في التعامل مع القدرات المختلفة، انطلاقاً من مسؤوليتها لتلبية احتياجات المجتمع، ونقص هذا المجتمع الشامل الذي تكمن قوته في الاختلاف والتعدد، والإيمان بأن الاختلاف يولد التميز والابتكار، فالجامعة البريطانية تسعد لكونها مجتمعاً جامعياً يؤمن بالاختلافات والقدرات الفطرية، وتجاوز الأعراف المجتمعية التي تقوم على التصنيف.

وخلال الندوة الحوارية أكدت السفيرة سها جندي أن الدولة المصرية حريصة على دمج أبنائنا من ذوي الهمم، بكافة المشروعات التنموية، وخاصة المتفوقين منهم، تكريماً لقيمة الاجتهاد والعمل الجاد، وتعبيراً صادقاً عن إيماننا بدورهم المهم في بناء الجمهورية الجديدة وفق ما نتطلع إليه جميعاً، فالمجتمعات التي تقدر قيمة أبنائها وبناتها من ذوي الهمم، ولا سيما المتفوقين والأبطال منهم، وترفع من شأنهم، وتتمن إنجازاتهم، وتعمل على تمكينهم ودمجهم في شتى مجالات الحياة، لهي المجتمعات الأقرب لتحقيق آمالها، وبلوغ ما تصبو إليه من نهضة شاملة في جميع المجالات.

وتابعت السفيرة سها جندي أنه لمن دواعي الفخر والسرور، أن نرى أبناء مصر بالخارج من ذوي الهمم، يحققون العديد من النتائج المبهرة في مجالات متعددة، ما يثبت مدى قدرتهم على تحد ليس فقط صعوبات القدرات الجسدية بل أيضاً صعوبات الغربة واختلاف الثقافات، مؤكدة أن الدولة لا تدخر جهداً في سبيل دعمهم بالخارج والداخل وتمكينهم من مواجهة التحديات والتغلب عليها، وتوفير أفضل سبل العناية بهم، سواء من حيث العمل على تنمية مهاراتهم، وتوفير كافة وسائل الاتصال المباشر وأيضاً توفير الخدمات التدريبية والتأهيلية لهم بالداخل، فقد قامت وزارة الهجرة ضمن برامجها التدريبية لمكافحة الهجرة غير الشرعية في 14 محافظة من محافظات الجمهورية بتدريب ما يزيد عن 200 متدرب من

وزيرة الهجرة تؤكد اعترافها بجميع المصريين بالخارج من ذوي الهمم لما يحققونه من إنجازات بمختلف المجالات، رئيس مجلس أمناء الجامعة البريطانية ترحب بالسفيرة سها جندي وزيرة الهجرة وتؤكد أهمية مشاركة القصص المهمة لذوي القدرات المختلفة، رئيس الجامعة البريطانية: مشاركة تجارب ذوي الهمم يساعد المؤسسات على تطوير أفكارها وممارساتها في التعامل مع القدرات المختلفة، الفنان هاني سلامة: إعطاء الفرصة لمثلي الإعاقة لتمثيل أدوار في الأعمال الفنية نجح في طرح قضاياهم...

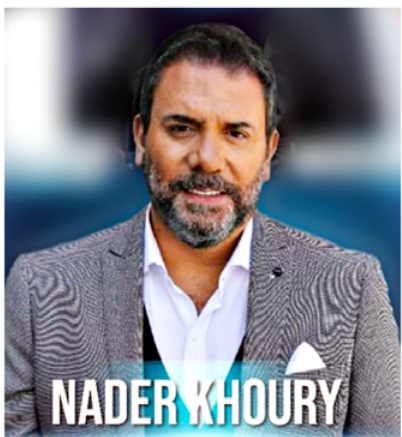
شاركت السفيرة سها جندي وزيرة الدولة للهجرة وشؤون المصريين بالخارج، ضيف شرف رئيسي بندوة "نجاحات مصرية حول العالم: أبطال التحدي"، التي نظمتها قسم علم النفس بكلية الآداب والعلوم الإنسانية، بالجامعة البريطانية في مصر، وتحت رعاية وزارة الدولة للهجرة وشؤون المصريين، بحضور الدكتورة فريدة خميس رئيس مجلس أمناء الجامعة، والدكتور محمد لطفي رئيس الجامعة في مصر وكذلك الدكتور هشام العسكري مستشار رئيس الجامعة والدكتورة شادية فهميم عميدة كلية الآداب والعلوم الإنسانية.

جاء اللقاء بحضور ومشاركة عدد من أبناء مصر بالخارج، وأدارت الدكتورة إسماء نوار مدير التطوير ورئيس لجنة الفنون والمعارض والبرامج بمكتبة جامعة شامنا الأكاديمية بولاية كاليفورنيا، جلسة حوارية ضمت نماذج ملهمة من مثلي الإعاقة من أبناء مصر في الخارج والداخل، من أبرزهم الدكتورة مارينا نخلة، أخصائية علم النفس والتعامل مع ذوي القدرات الخاصة، وسفيرة وزارة الهجرة لمثلي الإعاقة وذوي الهمم بالخارج في الولايات المتحدة الأمريكية، كما شارك في الندوة النقاشية مجموعة من أصحاب التجارب الناجحة والمهمة، ضمت كلاً من مايا كاشك طالبة بالفرقة الثالثة بقسم الاقتصاد بكلية الاقتصاد والعلوم السياسية وإدارة الأعمال بالجامعة البريطانية في مصر، وياسمين حساني، طالبة بالمرحلة الثانوية وعضو في المنتخب المصري للسياحة للناشئين، والحاصلة على ٦٠ ميدالية، بهدف تبادل الأفكار حول كيفية خلق مستقبل أكثر شمولية، وبحضور عمداء الكليات والفنان هاني سلامة والأستاذة سهير عبد القادر رئيس مؤسسة أولادنا وعدد من أبطال التحدي الذين حققوا نجاحات في مجالات متنوعة.

في بداية كلمتها أعربت السفيرة سها جندي وزيرة الهجرة، عن خالص سعادتها بمشاركتها بدعوة كريمة من الجامعة البريطانية في مصر، مثمناً جهد السيدة فريدة خميس ودعمها الدائم لمجالات التعاون المشتركة مع وزارة الهجرة، وما تمثله كنموذج وعنوان لإدارة الاستثمار الناجح الذي يولي أهمية للمسئولية المجتمعية وكونها رئيساً لمجلس أمناء الجامعة البريطانية، والتي نجحت في جعلها واحدة من أرقى الصروح العلمية في مصر، وما تقوم به من جهد لتعزيز قدرات وإمكانات أبنائنا الطلبة الدارسين في الجامعة ليكونوا عنصراً فاعلاً في مستقبل مصر.

كما أشادت السفيرة سها جندي بجهود الأستاذ الدكتور محمد لطفي، رئيس الجامعة البريطانية في مصر، مشيرة إلى كونه واحداً من أهم أساتذة تدويل التعليم العالي، حيث يمتلك من الخبرات العلمية والعملية ما يجعله مصدر فخر واعتزاز، باعتباره نموذجاً متميزاً لعلماننا بالخارج، خاصة لما يقوم به من دور فاعل للإسهام في الارتقاء بمنظومة التعليم العالي، واستكمال تلك الجهود المساهمة في تطوير المنظومة التعليمية في منصبه الحالي، رئيساً للجامعة البريطانية، ويؤكد ذلك على قيمة العلماء المصريين بالخارج، وقدرتهم على تولى أعلى المراتب العلمية.

ووجهت وزيرة الهجرة تحية تقدير للدكتورة مارينا نخلة، رمز القوة والتحدى والناشطة في مجال تحدي الإعاقة، وما تمثله كأيقونة للنجاح وتجاوز أي عقبات، ودورها الذي تبناه لبث روح التفاؤل والأمل من خلال التعاون مع المنظمات الدولية لدعم أصحاب القدرات الخاصة، كما أشادت بدور الدكتورة إسماء نوار مدير التطوير ورئيس لجنة الفنون والمعارض والبرامج بمكتبة جامعة شامنا الأكاديمية بولاية كاليفورنيا، وإعدادها



An Evening of Dining and Music Under the Stars
with
Nader Khoury
Waseem Rabih
Dinner Included

Admission required to OC Lebanese Cultural Festival

Friday, June 9, 2023 5:00 to 10:00 pm

Cocktails at 5:00 pm Dinner at 6:00 pm

St. John Maron Maronite Catholic Church

300 S. Flower St. Orange, California 92868

For tickets and information scan QR code, text 714 402 0090 or

call St. John Maron Church 714 940 0009 or visit

OCLebaneseFestival.com

\$125



كن أنت التغيير..

CHANGE

C



بقلم وائل لطف الله

Email: waelloutfalla@yahoo.com

كل ما تفعله الآن واستمتع بالحياة الآن، على أي حال من الأحوال كل الحياة هي رحلة فاستمتع بكل تفاصيلها الآن ولا تؤجل..
كُون لديك رؤية واضحة للمستقبل وجهاز نفسك ولكن كن دائماً موجود في الوقت الراهن ولا تتسى الحاضر، تمتع بكل تجربته وعيش الشغف بإيجابية.

14- التخلي عن التعلق:

هذا المفهوم صعب فهمه بالنسبة لمعظمنا ولكنه ليس شينا مستحيلاً، بالممارسة ومع مرور الوقت فقط نستطيع أن نستوعب هذا المفهوم كاملاً.. نعم كاملاً.
التخلي عن التعلق هو فصل نفسك من كل شيء وهذا لا يعني أنك تتخلى عن حيك لهم لأن الحب والتعلق ليس لهما علاقة مع بعضهما البعض، التعلق يأتي من مكان الخوف، حسنا الحب الحقيقي صافي وخالي من الخوف وغير أناني.. حيث يوجد الحب لا يمكن أن يكون هناك خوف، وبسبب ذلك التعلق والحب لا يمكن أن يتعايشا معاً، في الحب تصبح في حالة من الهدوء والطمأنينة والسلام، سوف ترتقي للمكان الذي سوف تكون قادراً منه على فهم كل شيء دون أن تحاول حتى حالة أبعد من الكلمات..

15- التخلي عن أن تعيش حياتك وفقاً لتوقعات الآخرين:

الكثير من الناس يعيشون حياة ليست لهم ولا طريقة للعيش، يعيشون حياتهم وفقاً لما يرى الآخريين هو الأفضل لهم.
يعيشون حياتهم وفقاً لما يظن آباؤهم أو محبيهم هو أفضل لهم، لما يعتقد أصدقائهم أفضل لهم. حتى أصدائهم ومعلميهم وحكوماتهم ووسائل الإعلام الخاصة بهم يعتقدون هؤلاء الأفضل لهم ويتجاهلون صوتهم الداخلي والنداء الداخلي إنهم مشغولون جداً لإرضاء الآخرين ومحاولة الارتقاء إلى مستوى توقعات الآخرين.
وبمرور الزمن يفقدون السيطرة على حياتهم وينسون ما يجعلهم سعداء حقاً.. ينسون ما يريدون، ينسون ما يحتاجون إليه.
وفي نهاية المطاف ينسون أنفسهم وما هي رسالتهم في الحياة المخلوقين في الأصل من أجلها.

أخيراً وليس آخراً، نصيحتي لك عزيزي القارئ:
لديك حياة واحدة هذه الحياة الآن..
في هذه اللحظة الراهنة الآن.. نعم الآن..
يجب أن تعيش فيها وتمتلكها بكل ما فيها من تفاصيل وحب وفرح وحياة وأمل وقدره على العطاء ونشر البهجة والحياة لك ولمن حولك.
وخاصة: أن لا تدع آراء الناس الآخرين تؤثر في المسار الذي تريده في حياتك، فمن الممكن الاستفادة منها وتحليلها ولكن بشكل موضوعي وواقعي وبدون مبالغة أو سلبية.
فكن أنت.. بكل ما تحمله الكلمة من معاني..
فكن أنت التغيير الذي تريد أن تراه في هذا العالم وفي نفسك أولاً فنحن جميعاً في غربة.
ففي الغربة لا تدعي إمتلاكك لأي شيء..
في هذه الغربة لا تملك إلا حلمك وطموحاتك فقط، فحاول تجسيدهم على أرض أحلامك وواقع المعاش.
إلى اللقاء عزيزي القارئ في رحلة جديدة من رحلات الغربة..

مختلفون ولكن نحن جميعاً لا نختلف في الجوهر كثيراً.

نحن جميعاً نريد أن نكون سعداء ونحن جميعاً نريد أن نكون مفهومين من الآخرين.. نحن جميعاً نريد أشياء في هذه الدنيا ونتمنى.. ونحلم..

8- التخلي عن حاجتك لإرضاء الآخرين:

تخلي عن محاولتك المستميتة لتصبح شخصاً آخر كي يرضى عنك الآخرين هذه الطريقة غير سالكة ولن تؤدي سوى لإرهاقك وضياح نفسك.
في اللحظة التي تتوقف عن المحاولة المضنية والصعبة جداً لكي تكون شخصاً آخر..
في اللحظة التي تخلع كل الأقنعة، وفي اللحظة التي تقبل نفسك كما هي وتحتض ذاتك الحقيقية بكل الرضا والحب سوف تجد الناس تلقائياً ينجذبون لك وسيحبونك كما أنت وما أنت عليه.

9- التخلي عن مقاومة التغيير:

التغيير أمر جيد وإيجابي وطبيعي في هذه الحياة، سوف يساعدك التغيير على الانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى.
التغيير سوف يساعدك على عمل التحسينات في حياتك وشخصيتك، وكذلك حياة من حولك إتبع أسلوب خاص بك وتقبل التغيير لا مقاومته ولا تقلد شخص بعينه، كن نفسك.

10- التخلي عن التصنيفات:

التخلي عن حاجتك الدائمة لتصنيف الأشياء والأشخاص أو الأحداث التي لا تفهمها على أنها غريبة أو مختلفة وحاول فتح عقلك شيئاً فشيئاً..
العقل يعمل فقط عندما يكون مفتوحاً..
أفتح عقلك وأستوعب الجميع وأنواع الشخصيات من حولك.
أعلى شكل من أشكال الجهل هو عند رفض شيء لا تعرف عنه أي شيء.

11- التخلي عن مخاوفك الخاصة:

الخوف هو مجرد وهم فانه لا وجود له أنت أنشأته بنفسك.. الخوف لا يوجد إلا في عقلك.. وإزالة الخوف من عقلك يعني إزالته من حياتك..

12- التخلي عن الأعداء:

في الكثير من الأوقات نحن نحد من قوتنا ومهاراتنا بسبب العديد من الأعداء التي نستخدمها، بدلاً من النمو والعمل على تحسين أنفسنا وحياتنا نحن نتعثر ونكذب على أنفسنا وذلك باستخدام كل أنواع الأعداء والتي في الواقع ليست حقيقية.

13- التخلي عن الماضي:

أعرف أن ترك الماضي وراءك صعب وخصوصاً عندما يبدو الماضي أفضل بكثير من الحاضر أو أسوأ، والمستقبل يبدو مخيفاً جداً ولكن عليك أن تأخذ في الاعتبار حقيقة أن اللحظة الراهنة هي كل ما تملك والماضي لن يعود مهما فعلت. اللحظة الراهنة هي جميع ما لديك من أي وقت مضى.. الآن، الماضي الذي تشاق إليه الماضي الذي تحلم به.. الآن أصبح ماضى أو الماضي الذي يزعجك بالفعل إنتهى.

تذكر أنك كنت تتجاهله عندما كان حاضراً فتوقف عن إيهاه نفسك وكونه موجود في

2- التخلي عن حاجتك للسيطرة:
كن على استعداد للتخلي عن حاجتك للسيطرة دائماً على كل ما يحدث لك وحولك والأحداث والأشخاص الموجودين سواء كانوا من المقربين أو زملاء العمل أو مجرد غرباء لتتقي بهم في الشارع، أسمح لهم أن يكونوا أنفسهم ولا تفرض عليهم طريقتك في الحديث أو السلوك أو الحياة.

أسمح لكل شيء وكل شخص ليكون كما هو وسوف ترى كيف أن ذلك سيجعلك مرتاحاً وستشعر بشعور أفضل بكثير.
أترك العالم كما هو إن من يمتلكون العالم هم من تركوا العالم وشأنه، ولكن عندما تكرر محاولة اللحاق بالدينا.. فستفشل بالتأكيد (الحكيم - لا تزو).

3- التخلي عن لقاء اللوم:

التخلي عن حاجتك لإلقاء اللوم على الآخرين سوى لأنك تمتلك الأشياء أو لا تمتلكها أو بما تشعر به، توقف عن إلقاء اللوم للآخرين والبدء في إتخاذ المسؤولية عن حياتك.

4- التخلي عن الأفكار الهادمة لذاتك والنابعة من عقلك:

كم من الناس يضررون أنفسهم بسبب عقليتهم الإنهزامية والأفكار الذاتية السلبية والملوثة عن أنفسهم والمتكررة، لا تصدق كل ما يقوله عقلك عنك لا سيما إذا كان الكلام سلبياً ويقلل من شأن ذاتك، أنت أفضل مما تعتقد أترك الآراء السلبية وأرمها وراء ظهرك.

العقل هو أداة رائعة إذا ما استخدمت بحكمة ولكن نفس الأداة تصبح أداة للدمار والفوضى والحزن والقلق إذا استخدمت بشكل خاطئ.

5- التخلي عن الحدود الضيقة التي رسمتها عن نفسك:

نعم تخلى عن فكرتك الضيقة حول ما يمكنك القيام به أم لا، حول ما هو ممكن أو مستحيل، من الآن فصاعداً أنت لن تعد تسمح لمعتقداتك الضيقة عن مقدراتك الحد من قوتك وإبقاءك عالماً دائماً في المكان الخطأ إفرج جناحك وحلق، الإعتقاد ليس فكرة يحملها العقل بل الفكرة هي التي تحمل العقل.

6- التخلي عن الشكوى:

التخلي عن حاجتك المستمرة للشكوى من تلك العديد من الأشياء، الناس المجتمع، والحالات والأحداث التي تجعلك غير سعيداً، حزينا أو مكتئباً.
لا أحد يمكن أن يجعلك سعيداً ولا يمكن لأي حالة أن تجعلك حزينا أو يائساً إلا إذا كنت أنت الذي تسمح لها، إنها ليست الحالات هي التي تطلق تلك المشاعر التي تشعر بها، ولكن كيف اخترت أن تنظر إلى تلك الحالات بإيجابية؟! فهذا الذي يطلق مشاعرك إلى قوة التفكير الإيجابي.

7- التخلي عن الإنتقادات:

التخلي عن حاجتك لإنتقاد الأشياء والأحداث والناس التي مجرد إختلافهم في سلوكهم أو طريقة نظرهم للأمور.. نحن جميعاً

أصطحبك معي صديقي وقارني العزيز المتابع لصحيفة وموقع وتطبيق كاريزما في رحلة من رحلات الغربة.

الغربة عن الوطن أصعب إحساس يبتابك فما بالك بالغربة عن الذات فيصبح إحساس مؤلم ومجهد يمكن أن يشعر به الإنسان حينما نعيش غرباء عن أنفسنا وليس فقط عن بلادنا.

نفتقد السلام الداخلي والطمأنينة التي تمنحنا الأمان والحكمة والفرح، وتشغلنا الحياة بإيقاعها السريع وتلهينا بأرقامها المغربية والمخيفة أحيانا ونعتقد للوهلة الأولى أننا كم نستطيع أن نحقق فيها.. وليس كيف نعيشها!؟

وتصبح الصورة لدينا ناقصة والمعادلة غير مكتملة فنصبح في جميع الأحوال في غربة.. عندما نغادر بلادنا أو نبقى فيها أو حتى عندما نغادر ذواتنا فنكتشف إننا كنا غرباء بأى حال من الأحوال.

لذلك نحن بأمس الحاجة أن نجدد علاقاتنا مع الله وذواتنا والآخرين، التي أهملناها منذ زمن بعيد، وسنجد في حياتنا محطات يجب الوقوف عندها للتعاور مع النفس والتأمل فيها وأيضاً مع شركائنا في هذه الحياة بشكل إيجابي وعملي.

ربى، هبنا أن ننظر إلى ذواتنا والآخرين بعينيك، ونحب ذواتنا وجميع الآخرين بقلبك.

بعض الأمور إذا استطعت التخلي عنها سوف تجعل حياتك أسهل كثيراً وأكثر سعادة وحكمة من قبل بكثير وخصوصاً وأنت في الغربة.

أحياناً بدون أن ندري نتمسك بالكثير من الأمور التي تسبب لنا قدراً كبيراً من التوتر والألم والمعاناة، وبدلاً من السماح لهذه الأشياء بالذهاب جميعاً وبدلاً من السماح لأنفسنا بأن نكون خاليين من الإجهاد، على العكس نحن نشتبث بهذه الأشياء بقوة.

إعتباراً من اليوم سوف نقوم بالتخلي عن معظم تلك الأشياء التي لم تعد تخدم لنا أي غرض وسوف نقبل التغيير..

فهل يا صديقي مستعد أن تكون أنت التغيير الذي تريد أن تراه في هذا العالم وفي نفسك أولاً؟!
فهبنا بنا يا صديقي نكتشف ذواتنا في الغربة عندما أصطحبك معي في تلك المحطات.

1- التخلي عن حاجتك لتكون دائماً على حق:

هناك الكثيرين منا الذين لا يستطيعون تحمل فكرة أنهم يخطئون، ويتمسكون بأراءهم حتى ولو كانت خطأ وحتى ولو كانت النتيجة خسارة أعز الأصدقاء أو إنهاء لعلاقة وطيدة مع الآخرين.

وحتى لو كان التمسك برأينا يحدث قدراً كبيراً من التوتر والألم بالنسبة لنا وبالنسبة للآخرين المسألة لا تستحق كل هذا العناء.
كلما شعرت بنفسك "تلح" عليك ضرورة القفز إلى معركة حول من هو على حق ومن هو على خطأ إسأل نفسك هذا السؤال:

"هل أصر أن أكون على حق، أو من الأفضل أن أكون عطوفاً ومتسامحاً!؟"
يقول واين داير: ما هو الفرق حقاً إذا كنت على خطأ أو صواب هل الأنا أم غرورك كبير لهذه الدرجة!؟

كاريزما في أجراً حوار مع د. ليس جابر

* حوار جري في الفن والسياسة ولجنة الميديا ومسائير الدراما والميديا.
* أنا ويحيى الشخراي وهبيل الفيرة.
* د. ليس جابر / تلقيت شتائم لاتعد ولا تحصى فأغلقت صفحتي بالفيس بوك.
* لا يوجد سينما حالياً وسر نجاح مسلسل " جعفر العمدة " رغم عدم منطقيته.
* توقفت عن الكتابة الصحفية بعد حذف مقالى عن الشارب محمد على.



حوار: صبرييل نبيل مستشار إعلامي
خاص لجريدة كاريزما

تعد الدكتورة ليس جابر باتفاق الجميع واحدة من أهم الشخصيات حالياً في المجتمع ليس المصري فحسب بينما والعربي أيضاً.
فدائماً ما نجدتها بحكم ثقافتها الواسعة وإنخراطها بداخل المجتمع بكل فنائه تدلي بدلوهما بتعقل ودراسة مستفيضة في الكثير من الأمور التي تشغل عقول الملايين من أبناء المجتمع المصري والعربي بكافة قطاعاته.
لذا كان لنا هذا الحوار معها:

س- دكتورة ليس.. في البداية يسعدنا أن نرحب بحضرتك ونستهل حوارنا بسؤالك عن رأيك بصراحة في أحوال السينما المصرية حالياً بعد هذا العمر الطويل لسيداتك في متابعتها سواء ككاتبة أو كزوجة فنان كبير جدا تعشقه الجماهير الا وهو نجما الكبير يحيى الفخرانى؟

ج- السينما؟ لا مفيش سينما دلوقتي خالص للأسف.
يعني محاولات بسيطة .. يشكروا عليها أصحابها.
ولكني مبسوطة لانه يوجد فيلم كويس أخذ إقبال جماهيري، تصدر الإيرادات إلي هو اسمه يوم 13.. أول فيلم رعب 3d يعتبر من وجهة نظر أول صناعة في السينما المصرية.
ولكني لم اشاهده.. أنا صعب أروح سينما دلوقتي، ولكنها فكرة إن يكون هناك فيلم رعب يسجل إيرادات عالية.. دى فكرة انا انبسطت منها جداً.
ففكرة إن يوجد فيلم رعب والاعلان إلى نازل بيقول فيلم رعب وينجح، ده شيء كويس في حد ذاته.

* بالمناسبة أنت عارف المسلسل البيت بيتي؟
- طبعاً.
- هو مكسر الدنيا والجزء الثاني قرب، فالتناس يعني مهيسة. مرعب. ودمه خفيف.
ده الجامع بين الإثنين قصة وتمثيل وخفة دم، وكان فعلاً مسلسل له كاريزما خاصة به.

س- وما رأيك إذا في مسلسل الغرفة 207؟

ج- مسلسل البيت بيتي دمه خفيف، يعني مرعب ولكن دمه خفيف والاطفال ممكن تتفرج عليه... ولكن الأطفال لا تستطيع ان تتفرج على 207.

س- هل نهاية 207 كانت نهاية منطقية بالنسبة لك؟

ج- لا ولا توجد اى نقطة منطقية أصلاً إلا إنه تم تنفيذه بشكل رائع.

س- 207 علامة مميزة، هو يعتبر مستوحى من قصص خالد الذكر الدكتور أحمد توفيق، يا ترى رأى حضرتك أيه في من يهاجم الدكتور احمد خالد؟

ج- انا لم أقرأ له .. ولكن هو موجود ومؤثر... بالنسبة للمسلسل طبعاً فيه خيال كبير.. وخزعبلات وحاجات بتتخطف تحت السرير... أما فكرة تقدر تقول عليه خيال علمي.. لا.

س- لو حبيتي تكتبي نقد للمسلسلات.. تختارى الأحداث التاريخية؟ الخيال العلمي ولا المعاصر؟

ج- للأسف أنا موقفي مخرج في كتابة النقد لانه لا يصح ان يكون زوجي بيشتغل ممثل وأنا اكتب نقد عن زملاء آخرين ولكن لو اخترت نقد هكتب عن المسلسلات المعاصرة.

س- الكتابة الصحفية وسر الإبتعاد!!
يقودنا هذا لسؤال حضرتك.. لماذا توقفت عن الكتابة في الصحفية؟

ج- نعم .. فقد توقفت عن الكتابة منذ خمسة اوسنة سنوات .. لا أتذكر التاريخ تحديدا هل كان في عام 2017 أو 2018 فقد كنت أكتب في جريدة الوطن بعد تركى لصحيفة المصري اليوم.

س- لماذا؟
ج- لكونهم قاموا بحذف مقال لي!!!

س- كيف ولماذا وما هو المقال؟
ج- كان لو تفتكر أيام الواد العبيط إلي إسمه محمد علي إلي قعد يشتم من بره.

أنا تخيلت كده. مفيش صحفى. ربنا يفتحها عليه يرد على الواد ده؟ مفيش برنامج في التلفزيون يرد على الواد ده؟.. فيضطر رئيس الدولة انه يتكلم وده مش صح... فكتبت مقال سالت هل يجب ان ننتظر تصريح الهيئة الوطنية للأعلام.... زعلوا منى!!!
قلت والله ما أنا كاتبه.

س- الفيس بوك ومسائير الميديا، ألا توجد لك صفحة رسمية بالفيسبوك؟

ج- للأسف لا.. أغلقتها من كثرة الهجوم.. الاخوان كانوا بيكتبوا شتائم كثيرة على صفحتي.. وجمالى تهديدات كتيره جدا.. ففقتها، وكرهت السوشيال ميديا تماماً فقد حصلت علي كم لا يعد ولا يحصى من الشتائم أيام الثورة بما يكفى.
كنت اقدم برنامج في الإذاعة وأتلقى الشتائم على الهواء ووصلت الان لمرحلة سنبة لا أريد فيها أى إزعاج.
وتعال نتفق علي شئ هام وهو ان الميديا تسببت في قطع التواصل بين الاجيال، ما كنت اقعده مع ابويا كنت افهم.. ابويا يحكى لي عن الاربعينات.. دلوقتي لا يوجد جيل ينقل خبراته للجيل التالي.

س- ننتقل للحديث عن علاقتك بزوجك الفنان الكبير يحيى الفخرانى وكيف تحملتي الحياة معه والفتيات والمعجبات يقمن بمطاردته.. ألم تشعرى بالغيرة خاصة في بدايات الزواج وسن الشباب؟

ج- لقد التقينا وتعارفنا في الجامعة وكبرنا سويا ودخلنا في مجال التمثيل معا.
كنت اذهب معه للمسرح وبلاطوهات التصوير سواء السينمائية أو التلفزيونية وبالتالي عرفت المطبخ من جوه شكله ايه...
ومن ثم فأن الغيرة هنا تبقى بمثابة هبل.

س- وكيف كان شعورك بعد فوزه بأول جائزة في حياته وكانت في مهرجان قرطاج عن فيلمه الرائع "خرج ولم يعد"؟

ج- الحقيقة .. يحيى لم يكن لديه فكرة عن الجائزة . فقط كان سعيداً إنه ذاهب للمهرجان ليس أكثر.. وحدثني الأستاذ خيرى بشارة وقتها وابلغنى بفوز يحيى بالجائزة.. والحقيقة إننى تعاملت مع الأمر بشكل عادى وعرفنا قيمة الجائزة وأهميتها فيما بعد.

فقد ساهمت بدرجة كبيرة في تغيير مساره وجعلته اكثر حرصاً في اختياراته للأعمال التي يقوم ببطولتها فلا يكثر بالكلم بينما بالكيف وكما تتابعون أعماله منذ حقبة الثمانينات والعصر الذهبي للدراما حتى اليوم يدقق بشدة فيما يقدم من أعمال.. فقد أحترم نفسه وأحترم الجمهور فأصبح يحيى الفخرانى.

س- بمناسبة الحديث عن العصر الذهبي للدراما.. فنذكر كتابنا الكبار مثل أسامة أنور عكاشة، محمد صفاء عامر وغيرهم من أصحاب الأسماء الكبيرة ممن تركوا بصمات عظيمة.. هل في رأيك هناك من هم إمتداد لهم من الجيل المعاصر؟

ج- هناك كتاب جيدين ولكنهم للأسف يمثلون نسبة بسيطة للغاية مثل(عبد الرحيم كمال) وغيره بالطبع ممن قدموا أعمال جيدة مؤخراً.

ولكن الحقيقة وحتى أكون منصفة لا أتذكر الأسماء.
ففي شهر رمضان شاهدت اعمال جيدة أعجبتني مثل مسلسل " تحت الوصاية " و " الصقارة ".

س- وماذا عن رأيك في مسلسل جعفر العمدة؟

ج- تعال نتفق أن "جعفر العمدة" كان يتضمن كل المشهيات الشعبية المطلوبة.

بطل شعبي قوي وغني، سبيك من إنه كان مرابي، يعني متجاوز أربع سنات، ذي حاجة تسعد الناس قوي.
عملهم جدول عالجطة. واخذ بالك؟ الرجل يقول له ماتخشش بالجلابية فيشترى المطعم.
دى طبعاً حاجة طبعاً ليست منطقية.

ولكنه في النهاية عجب الناس والكتاب لازم يدرس نفسية الناس.

س- بعد رائعتك الخالدة مسلسل "الملك فاروق" أين أنت وماذا عن مسلسل "محمد علي" الذي تشوقنا سنوات طويلة لرؤيته؟

ج- للأسف .. كلامك حقيقي .. فالعمل لم يظهر للنور.. وقد اعرب د. يحيى الفخرانى أكثر من مره عن رغبته في تجسيده لشخصية "محمد علي"....!

س- هناك قطاع كبير من عشاق الدراما متشوقين لرؤية أى أعمال جديدة لك منذ عرض الملك فاروق .. فأين أنت؟

ج- للأسف الشديد أنا كسوله للغاية وأعترف بهذا.

س- نعود للحديث عن الملك فاروق وكما نعلم جميعاً كان يسمى ملك مصر والسودان.

فما رأى حضرتك عما يحدث في السودان الان .
ج- حقيقي النهاردة كل الخناقة بتاعت السودان على دارفور مليانة ذهب ويورانيوم.. أمريكا تخش تحط ايدها عليها دلوقتي بعد ما يحدث من انشاق الصف السودانى.

س- أخيراً.. ماهى نصيحتك للجيل الحالى من الكتاب والمبدعين؟

ج- وهل ترى أن هناك جيل جديد من الكتاب والمبدعين؟!
كله وكما نرى ورش كتابة.. بالتالى فقدنا طعم المؤلف.
وأنا لا احب الورش.

* سعدنا بوجود حضرتك على صفحات جريدة كاريزما المنتشرة بأمرىكا فهى تطبع وتوزع هناك، ولها موقع وتطبيق متميز يتابعه معظم المصريين والعرب في بلاد المهجر وفي مصر والدول العربية أيضاً، لك منا كل التقدير والنجاحات في الفتره القادمة إن شاء الله لنترقى مره أخرى بالكتابة الصحفية والدرامة العربية لوجود مبدعة مثل حضرتك فننتظر المزيد والجديد والمبدع دنماً من القامات المصرية مثل حضرتك، مع تحيات أسرة صحيفة كاريزما.

مشاكل المهاجر المصري المقيم في أمريكا

بقلم الأستاذة/ منسى شفيق

محامية بالنقض والإدارة العليا - مصر

خاص لجريدة كاريزما

وقد أطلقت الدولة المصرية ذلك في يناير من عام ٢٠٢٠ ومن بينها تيسير آليات الاشتراك وزيادة قيمة التأمينات وتخفيض مدة استحقاق المعاش بعد الاشتراك ١٠ سنوات بدلا من ١٥ سنة و إتاحة الاشتراك بمختلف العملات دون اشتراك العملة الأجنبية وتحديد زيادة سنوية للمعاشات تصل الي ١٥٪ بجانب صرف منحة وفاة ومصروفات الجنازة وتعويضات اضافية في حالة العجز الكامل وعن المستندات اللازمة للاشتراك - صورة من جواز السفر علي ان يكون ساريا - صورة موثقه من عقد عمل في الخارج او مع المنظمة الدولية او الإقليمية او السفارة الأجنبية - صورة موثقه من عقد العمل علي متن السفينة الأجنبية - صورة من بطاقة الرقم القومي - صورة شهادة ميلاد المبيكة - تقرير لياقة الطبية وتتم مطابقة الصور بمعرفة السفارة او القنصلية المصرية ومن ضمن المزايا تخفيض نسبة الاشتراك من ٢٢.٥٪ الي ٢١٪ من قيمة فئة دخل الاشتراك تخفيض فئة دخل الاشتراك وتخفيض المدة الموجبة لاستحقاق المعاش في حالة بلوغ سن الشيخوخة الي ١٢٠ شهر بدلا من ١٨٠ شهر وتخفيض المدة الموجبة لاستحقاق في حالة العجز الكامل او الوفاة بعد انقضاء سنة من نهاية الاشتراك الي ١٢٠ شهرا بدلا من ٢٤٠ شهرا وجواز اشتراك تلك الفئة بنظام المعاش الإضافي كما يتيح لهم ضم المدد السابقة في حالة وجود مدة اشتراك سابقة او مدي استحقاق معاش اخر .

في مصر او عن طريق طباعة طلب الاشتراك من الرابط www.nosi.gov.eg

وارسالة الي مكتب تأمينات العاملين المصريين بالخارج (مكتب مصر) بالقاهرة ويتم تحديد واختيار قيمة الدخل الشهري الذي يؤدي علي أساسه الاشتراكات من واقع جدول تحديد فئات الدخل الشهري بحد ادني ١٤٠٠ جنيه وحد أقصى ٩٤٠٠ جنيه وقد زاد اعتبارا من اول يناير ٢٠٢٢ ليكون الحد الأدنى ١٧٠٠ جنيه والحد الأقصى ١٠٩٠٠ جنيه ويقوم مكتب تأمينات مصر للتأمين علي العاملين المصريين بالخارج بفتح اشتراك للعامل وتسجيل علي قاعده معلومات الحاسب الآلي بالهيئة

وذلك وفقا للقانون رقم ١٤٨ لسنة ٢٠١٩ حيث نصت المادة الثانية من علي ان " يسري احكام هذا القانون علي كل من اولاء:

ثانيا:

ثالثا: علي العاملين المصريين بالخارج

- العاملين المرتبطين بعقود عمل شخصية

- العاملين لحساب أنفسهم

- المهاجرين من الفئات المشار إليها السابقة المحتفظ لهم بالجنسية المصرية وذلك خلال فترة سريان جواز السفر البحري ويعتبر العامل المصري بوحدة المنظمات الدولية والإقليمية والسفارات الأجنبية داخل جمهورية مصر العربية المرتبط بعقد عمل شخصي لا يسري في شأنه قانون العمل في حكم العامل المصري بالخارج.....والا يقل سن المؤمن عليه عن ١٨ عام

المشاكل التي تواجه المهاجرين المصريين الذين كانوا يعملون في مصر من عدم صرف المعاشات في سن ٧٥ سنة.

اعتاد المهاجرين المصريين الذين يصرفون معاشاتهم علي صرفها في المواعيد وصرفها بسهولة ويسر وتتحول بسهولة لهم ولكن لن اكمل سن ٧٥ سنة يجد مشكله في عدم صرف المعاش ويتوقف معاشه عن الصرف والحقيقة السبب يرجع ليس الي قانون التأمينات الاجتماعية فليس هناك سبب في القانون يمنع من صرف المعاش عند سن ٧٥ سنة وإنما السبب يرجع الي انها مجرد تعليمات وقرارات ادارية أصدرتها هيئة التأمينات الاجتماعيات للبنوك ومكاتب البريد بوقف صرف المعاشات لن بلغ سن ٧٥ سنة وذلك السبب ايضا وراء تلك التعليمات ان بعض من الناس من اهل اصحاب المعاشات يقوموا بصرف المعاش بالرغم من وفاة صاحب المعاش وعدم التبليغ عن وفاته لذا فقد تتطلب الامر حضور صاحب المعاش عند سن ٧٥ سنة شخصيا وتحديث بياناته والا توقف صرف المعاش، لذا الامر يتطلب منهم حضور المهاجرين شخصيا الي مصر وتحديث بياناتهم او مخاطبة السفارة المصرية لحل تلك المشكلة فمن الجائز ان السفارة تتدخل وتقوم هي بإثبات وجود الشخص علي قيد الحياة وتحديث بياناته عن طريقها

كما أن هناك الكثير من الخطوات الايجابية التي استحدثتها وطورتها المؤسسات المصرية لخدمة الجاليات المصرية بالخارج فقد أصبح من حق المصريين المقيمين بالخارج من التوجه مباشرة الي مكتب تأمينات مصر والحصول علي طلب الاشتراك الذي يؤدي علي أساسه الاشتراكات اذا وجد

إحذر جواز إلغاء التوكيل الصادر بالبيع للنفس أو الغير

النيه الي التعاقد معه للشواهد المحيطة بهذا المركز والتي من شأنها بتولد الاعتقاد الشائع بمطابقة هذا المظهر للحقيقة نقض رقم 545 لسنة 66 ق جلسة 25/12/2002 ، ووفقا لنص المادة 105 من القانون المدني اما اذا كان الغير غير حسن النية وتواطأ مع الوكيل فلا ينصرف ذلك التصرف الي الموكل - نقض رقم 2504 لسنة 79 ق جلسة 10/4/2017

ومن المقرر ان لمحكمة الموضوع السلطة التقديرية في التعرف علي تلك الحقيقة والتجري عن مقصود العاقدين ولها في سبيل ذلك تقدير الادلة والقران المقدمة في الدعوي واستخلاص ما تقتنع به منها متى كان استخلاصها سائغا ومؤديا الي النتيجة التي انتهت اليها.

- يتساءل العديد من الناس ما هو التصرف القانوني الواجب

إتباعه حتي لا يضيع حق كل من البائع والمشتري؟

أن الإجراء القانوني الواجب إتباعه من كل من البائع والمشتري هو لابد لإتمام عملية بيع أو شراء وجود عقد مكتوب يذكر فيه كل البنود المتفق عليها من المتعاقدين ولا يقوم البائع بعمل توكيل للمشتري بالبيع للنفس او الغير دون دفع كامل الثمن للشيء المباع محل العقد ولا يكتفي المشتري بالعقد المحرر بينه وبين البائع بل لا بد من ذكر الثمن ودفعه وقيام البائع بعمل توكيل للنفس والغير وغير قابل للإلغاء وذلك عند دفع كامل الثمن، وذلك منعا من اللجوء الي ساحات التقاضي وضياح الكثير من الوقت والمال للوصول الي الحق.

المادة 699 من ذات القانون تنص علي أن "عقد الوكالة عقد بمقتضاه يلتزم الوكيل بأن يقوم بعمل قانوني لحساب الموكل" كما قد جاء بحيثيات الحكم أن الوكالة الصادره لصالح الوكيل أو الاجنبي فلا يجوز للموكل عزل الوكيل أو تقييد وكالته بارادة المنفردة ويقصد المصلحة الواردة بهذا التي تعود علي الوكيل أو الغير من استمرار الوكالة ويجب أن تكشف عنها نصوص عقد الوكالة بشكل قاطع وصریح كما قررت محكمة النقض أن عقد الوكالة ليس عقدا مستقلا عن عقد البيع بل هو عقد تابع ويدور وجودا وعدما وتفسخ الوكالة لعدم ابرام البيع وسداد باقي الثمن مما يجوز الغاؤه اذا لم يكتمل البيع واذا ما قضت المحكمة المطعون في حكمها بغير ذلك وقضت برفض الدعوي فانه يتعين القضاء بنقض الحكم والقضاء بفسخ الوكالة محل الطعن.

ومن هنا يثار السؤال ماذا لو قام الوكيل في مثل هذه الحالة بموكل عقد الوكالة ببيع المبيع للغير الشئ محل التوكيل هنا القانون يفرق بين الغير حسن النية والغير سيء النية، فاذا كان الغير حسن النية يسري ذلك التصرف ويكون نافذ في مواجهة الاصيل متى كان ما يبرمه الوكيل في حدود وكالته عملا بنص المادة 713 ومن المقرر وفقا لاحكام محكمة ان من المقرر انه يشترط لنفاذ التصرف المبرم بين صاحب الوضع الظاهر والغير حسن النية في مواجهة صاحب الحق ان يكون صاحب الحق قد اسهم بخطئه سلبا أو إيجابا في ظهور المتصرف علي الحق بمظهر صاحبه مما يدفع الغير حسن

تجري العديد من التعاملات سواء بالبيع أو الشراء ويقوم البائع بكتابة عقد بيع وعمل توكيل في الشهر العقاري للمشتري بالبيع للنفس أو الغير ويتضمن التوكيل عبارة عدم الغاؤه الا بحضور الطرفين وبهذا لا يجوز الغاء التوكيل الا بحضور الطرفين، وقد أصدرت محكمة النقض حكم في غاية الاهمية من الدائرة المدنية بشأن تنظيم العمل بالتوكيل في التعاملات البيع والشراء وغيرها وارست محكمة النقض مبدأ هام بجواز الغاء التوكيل ولو ورد فيه البيع للنفس والغير أو عبارة لا يجوز الغاؤه الا بحضور الطرفين وقد صدر هذا الحكم في الطعن رقم 7150 لسنة 89 ق حيث قررت محكمة النقض جواز الغاء التوكيل العام أو الخاص الصادر بالبيع المنصوص عليه بعدم جواز الغائه الا باتفاق الطرفين وذلك في حالة اخلال الوكيل بالتزاماته الوارده في النص بعقد الوكالة علي حق البيع للنفس او الغير أو لا يجوز الغاؤه الا بحضور الطرفين وقررت أن لا تعني هذه العبارة بذاتها بان التوكيل صادر لمصلحة الوكيل ويجب أن تكون هناك دلالات وقرائن علي أن التوكيل كان لصالحه والاجاز الغاء التوكيل، كما أن جواز عزل الموكل للوكيل قاعدة متعلقة بالنظام العام ولا يجوز الاتفاق علي ما يخالفها ويقع علي عاتق الوكيل أو الغير اثبات أن التوكيل كان صادرا لصالحه وتقديم الدليل علي ذلك كما نصت المادة 105 من القانون المدني علي ان " اذا ابرم النائب في حدود نيابته عقدا باسم الاصيل فان ما ينشأ عن هذا العقد من حقوق والتزامات يضاف الي الاصيل " وفي



أين اختفت مقتنياته الشخصية؟؟ صور ووثائق مجهولة في حياة الفنان إسماعيل ياسين

- حينما صرخ إسماعيل ياسين " أنت فين يا أبو السعود "
- اخر لقاء بين إسماعيل ياسين ونجل أبو السعود الإبياري
- 2100 جنيهاً قائمة مصروفات فرقة إسماعيل ياسين
- أحمد الإبياري : لهذا السبب كانت نهاية إسماعيل ياسين مؤلمة



عثر عليها / نبيل سيف

خاص لجريدة كاريزما



لهجمة قوية من كوميديات نجحوا بقوة وقتها منهم مثلاً فؤاد المهندس، محمد عوض، ثلاثي أضواء المسرح، وساعدهم في الانتشار التلفزيوني فبدأت السينما تستعجب أولاً من إسماعيل ياسين وبعد أن كان يقدم 20 فيلم في السنة تراجع الى فيلم واحد عام 1963 الى ان ما وصل سنة 1965 و1966 مثلاً انه لم يقدم أى فيلم في حين كان منافسيه الجدد يصنعون 5 أفلام في السنة، وهذا الانتشار السينمائي لهم اثر على مسرح إسماعيل ياسين، وكانت هذه هي المعادلة الصعبة، لأن إسماعيل ياسين لم يطور نفسه ويتواكب مع الموجود وقتها، كما أن المرض منعه واثّر فيه أيضاً ومشاكله مع الضرائب وسفره للخارج 4 سنوات اختفى خلالها عن الساحة.

وبينما كان الرئيس السادات يفكر في تكريمه فقد وافته المنية في 24 مايو 1972 إثر أزمة قلبية حادة قبل أن يستكمل تمثيل دوره الأخير والصغير في فيلم بطولة نور الشريف ولذلك كان يسمى (بالمضحك الحزين) فرغم أن أكثر أفلامه كوميدية ومضحكة إلا أنه كان يعيش حزينا وخاصة آخر أيام عمره.

خريطة جوجل لإسماعيل ياسين:
في 15 سبتمبر 2011 قامت جوجل الشرق الأوسط وشمال أفريقيا بوضع خريطة جوجل لإسماعيل ياسين في شعارها في مواقع جوجل في البلدان الناطقة بالعربية بمناسبة الذكرى الـ 99 لميلاده. الخريطة تمثل إسماعيل ياسين وهو يقوم بثلاثة أدوار.

أفلامه ناجحة وحققت أعلى الإيرادات في تاريخ السينما العربية حتى اليوم وذلك نسبة لعدد السكان في وقته وعدد دور العرض وقيمة التذكرة السينمائية أيامها كانت رخيصة وأيضاً وقت الحروب الكثيرة التي كانت تعاني منها مصر في فترة زمنيته من 48 إلى 73 ولا زالت أفلامه العديدة القديمة "أبيض وأسود" هي المادة المفضلة لدى قطاع عريض من الجمهور في مصر والعالم العربي لأنه استطاع أن يرسم البسمة على شفاه الجماهير بفضل ملكاته ومواهبه المنفردة، وساهم إسماعيل ياسين في صياغة تاريخ المسرح الكوميدي المصري وكون فرقة تحمل اسمه وظلت هذه الفرقة تعمل على مدى 12 عاماً من عام 1954 حتى عام 1966 قدم خلالها ما يزيد على خمسين مسرحية بشكل شبه يومي.

كان أبو السعود الإبياري صديق عمر إسماعيل ياسين وكاتب أفلامه ومسرحياته الوحيد تقريباً قد أصيب أبو السعود الإبياري بالذبح سنة 1965 وهو يقضى أجازة الصيف بالأسكندرية فذهب اليه إسماعيل ياسين وبمجرد أن فتح الطفل أحمد الإبياري نجل أبو السعود الباب اندفع إسماعيل ياسين في الشقة صائحاً بأعلى صوته " هو فين .. هو فين .. أنت فين يا أبو السعود " وكأنه ابنه أو أخوه أو توأمه ودخل الى غرفته وجلسه بجواره على السرير يحكي له اخر نكتته.

الواقعة السابقة حكاها لنا المنتج المسرحي أحمد الإبياري الذي واصل حديثه قائلاً:

لا أعرف اذا كانت أسرة اسماعيل ياسين حافظت على أوراقه ومقتنياته الشخصية أم لا، كما إنه ممكن أن يكون إسماعيل ياسين لم يترك وراءه أوراق كثيرة، أو أن الأسرة لم تهتم بالحفاظ على أوراقه ومقتنياته لأنه عموماً هذا يرجع إلى اهتمام الأسرة بعد وفاة الفنان، فمثلاً بعد وفاة أبو السعود الإبياري والذي كان يعتبر وحتى يومنا هذا مدرسة في الكتابة للسينما والمسرح لمدة أكثر من 44 عاماً يسبقه زمنياً بديع خيري، فكان لازم علينا كأسترته أن نحث ونحافظ على أوراقه ونضعها في المكان المناسب، ونسير في نفس الإتجاه وهو الكتابة للمسرح والتلفزيون والحمد لله في 2023 لازال اسم ابو السعود الإبياري معروف بين الشباب، لأن عموماً في مصر لا يوجد إهتمام بالحفاظ على أوراق ومقتنيات النجوم في مجالات كثيرة.

ويكشف الإبياري عن وجود بعض الوثائق المحدودة تخص إسماعيل ياسين في أوراق والده منها خطابات متبادلة بينهم وعدد من الصور الشخصية. ويتذكر أحمد الإبياري أخرى مرة التقى فيها مع الفنان إسماعيل ياسين قبل رحيله وكانت في شقة إسماعيل ياسين بالزمالك بعد وفاة والده بـ 3 شهور وتحديداً سنة 1969 ذهبت اليه أشكره نيابة عن والدتي واشقائتي على النعي الذي نشره في الأهرام ينعي فيه وفاة والدي. سألته: كيف كان إسماعيل ياسين وماذا كانت نهايته الفنية مؤلمة؟ قال: كان طيب ويحلم ود كبير للناس وصادقة ولكن النجومية اذا لم يحافظ عليها النجم تقلت منه دون ان يشعر، وسنة 1965 تعرض فن إسماعيل ياسين

رأس الليل

شركة الإنتاج العربية

كاميليا
كارم محمود
عزيز عثمان
اسماعيل يس
هذي شمس الدين
اسماعيل الجيب
من كامل
سعاد أحمد
زكي ابراهيم



توزيع،
منتجنا بعنوان فيلم
تصوير
فرقة



Handwritten text on a piece of paper, possibly a script or a letter, mentioning names like 'الأميرة اليتيمى' and 'الفرقة'.



رؤية اسماعيل ياسين!
ملك اسماعيل ياسين الآن
لات فيلات على شاطئ النيل
الزمالك - لكتة الخامس -
بنيلا على الكورنيش
الانكفدية - لفصل الصيف
تلا بمذاق افقة يوبرها
سبعة وخمسين جيبها ،
قطعة ارض مساحتها 1200
متر بجوار سينما ووكي
مصر الجديدة ، وقطعة اخرى
مساحتها 603 متر ..
سيارين بوك ورايلي موديل
و ثمنها 1700 جينه ..

برنامج فرقة (اسمعيل يس) من 16 يوليو الى 31 يوليو سنة 1966

الاعتين 16 يوليو	ككتاس في جاردن سيتي	التلاتة 17 يوليو	شمرية في جاردن سيتي	الاربعاء 18 يوليو	الامير في جاردن سيتي	الخميس 19 يوليو	الامير في جاردن سيتي
الاربعاء 20 يوليو	شعبنا في جاردن سيتي	الجمعة 21 يوليو	الامير في جاردن سيتي	السبت 22 يوليو	الامير في جاردن سيتي	الاحد 23 يوليو	الامير في جاردن سيتي
الاثنين 24 يوليو	الامير في جاردن سيتي	الثلاثاء 25 يوليو	الامير في جاردن سيتي	الاربعاء 26 يوليو	الامير في جاردن سيتي	الخميس 27 يوليو	الامير في جاردن سيتي
الجمعة 28 يوليو	الامير في جاردن سيتي	السبت 29 يوليو	الامير في جاردن سيتي	الاحد 30 يوليو	الامير في جاردن سيتي	الاثنين 31 يوليو	الامير في جاردن سيتي



البرنامج الاول للفرقة اسماعيل يس من اول يوليو الى 15 منه سنة 1963

الاربعاء 3 يوليو	الاربعاء 3 يوليو	الاربعاء 3 يوليو	الاربعاء 3 يوليو	الاربعاء 3 يوليو	الاربعاء 3 يوليو
الاربعاء 4 يوليو	الاربعاء 4 يوليو	الاربعاء 4 يوليو	الاربعاء 4 يوليو	الاربعاء 4 يوليو	الاربعاء 4 يوليو
الاربعاء 5 يوليو	الاربعاء 5 يوليو	الاربعاء 5 يوليو	الاربعاء 5 يوليو	الاربعاء 5 يوليو	الاربعاء 5 يوليو
الاربعاء 6 يوليو	الاربعاء 6 يوليو	الاربعاء 6 يوليو	الاربعاء 6 يوليو	الاربعاء 6 يوليو	الاربعاء 6 يوليو
الاربعاء 7 يوليو	الاربعاء 7 يوليو	الاربعاء 7 يوليو	الاربعاء 7 يوليو	الاربعاء 7 يوليو	الاربعاء 7 يوليو
الاربعاء 8 يوليو	الاربعاء 8 يوليو	الاربعاء 8 يوليو	الاربعاء 8 يوليو	الاربعاء 8 يوليو	الاربعاء 8 يوليو
الاربعاء 9 يوليو	الاربعاء 9 يوليو	الاربعاء 9 يوليو	الاربعاء 9 يوليو	الاربعاء 9 يوليو	الاربعاء 9 يوليو
الاربعاء 10 يوليو	الاربعاء 10 يوليو	الاربعاء 10 يوليو	الاربعاء 10 يوليو	الاربعاء 10 يوليو	الاربعاء 10 يوليو
الاربعاء 11 يوليو	الاربعاء 11 يوليو	الاربعاء 11 يوليو	الاربعاء 11 يوليو	الاربعاء 11 يوليو	الاربعاء 11 يوليو
الاربعاء 12 يوليو	الاربعاء 12 يوليو	الاربعاء 12 يوليو	الاربعاء 12 يوليو	الاربعاء 12 يوليو	الاربعاء 12 يوليو
الاربعاء 13 يوليو	الاربعاء 13 يوليو	الاربعاء 13 يوليو	الاربعاء 13 يوليو	الاربعاء 13 يوليو	الاربعاء 13 يوليو
الاربعاء 14 يوليو	الاربعاء 14 يوليو	الاربعاء 14 يوليو	الاربعاء 14 يوليو	الاربعاء 14 يوليو	الاربعاء 14 يوليو
الاربعاء 15 يوليو	الاربعاء 15 يوليو	الاربعاء 15 يوليو	الاربعاء 15 يوليو	الاربعاء 15 يوليو	الاربعاء 15 يوليو

اسماعيل يس
شعره سرور
بدا ليدم بالاسم
رباه الفصحى
بغناء ابراهيم
النور
زكي البشير

حفة ال...
لبي...
حرفتي...
والحدود...
بست...
اولده...
انته...
اووجه...
والفرقة...
انته...
بدا...
نظرة...
لقرعة...
وغلت...
لمسني...
قاصد...
بسط...
بعب...
المخلص
والذي...
والذي...
نص...
(اسمعيل يس)

فرقة اسمعيل يس
كل يوم
في موسمها
الاسم
الاسم
كل يوم
في موسمها
الاسم
الاسم
كل يوم
في موسمها
الاسم
الاسم

18	186
24	24
20	20
15	15
119	119
4000	4000
40	40
11	11



www.alpharecoveryrehab.com

Get Started Today!

License Number: 191164AP

مركز ألفا لعلاج الإدمان

Our professional team is available to help everyone with a fresh start away from drugs and alcohol.

**فريقنا المتخصص على إستعداد تام لمساعدة الجميع
لبداية جديدة بعيداً عن المخدرات والكحول.**

At Alpha Recovery Center, we want to be your first choice in addiction treatment. We utilize evidence-based treatment options to give you the best chance for long-term recovery. To ensure that you're able to stay sober outside of treatment, we provide skills, education, support and accountability to our clients, giving them the opportunity to address and ultimately overcome their addiction.

في مركز ألفا لعلاج الإدمان نريد أن نكون إختيارك الأول في علاج الإدمان، ونحن نستخدم خيارات العلاج القائمة على الخبرات والأدلة لتمنحك أفضل فرصة للتعافي على المدى الطويل. ولضمان القدرة على البقاء يقظاً، نقدم المهارات والتثقيف والدعم والمساندة، مما يمنحك الفرصة لعلاج الإدمان والتغلب عليه نهائياً.

Alpha Recovery Center accepts clients from anywhere in the United States. We also offer transportation assistance when needed, from airline tickets, to airport shuttles and private pick up.

يقبل مركز ألفا لعلاج الإدمان العملاء من أي مكان في الولايات المتحدة الأمريكية، ونقدم أيضاً المساعدة في النقل عند الحاجة، من تذاكر الطيران وخدمة النقل بالمطار والنقل الخاص للشخص نفسه.

We work with each client to design a therapy program that addresses their unique triggers and stressors that may impede their recovery. In addition, we can work with the family to help them learn about the addiction and how they can be supportive as their loved one works through the early days of being substance-free.

نحن نعمل مع كل عميل لتصميم برنامج علاجي فريد يعالج المسببات والضغط الخاصة به التي تُعيق التعافي، وبالإضافة إلى ذلك يمكننا العمل مع العائلة لمساعدتهم للتعرف على مشكلة الإدمان وكيف يمكنهم أن يكونوا داعمين ومساندين لأحبائهم خلال الأيام الأولى من الإمتناع عن المخدرات والكحول.

No one should have to live with drug or alcohol addiction when they want to get sober. Let us help you get the care that you need to enter long-term recovery.

يجب علينا ألا نتعاش مع إدمان المخدرات أو الكحول عندما نريد أن نصبح أشخاص يقظة مُتزنّة. دعنا نساعدك في الحصول على الرعاية التي تحتاجها لبداية فترة تعافي ونقاهاة طويلة الأمد.

We accept all HMO and PPO health insurance
We do NOT Accept Medi-Cal insurance.

نقبل التأمين الصحي

Are you ready to put an end to your substance use? If so, reach out to Alpha Recovery Center today at

call now: (661) 934-2190 (Arabic/English)

Address: 7316 West Avenue D8 Lancaster, CA 93536

Adel Lotfy عادل لطفى



Broker Associate



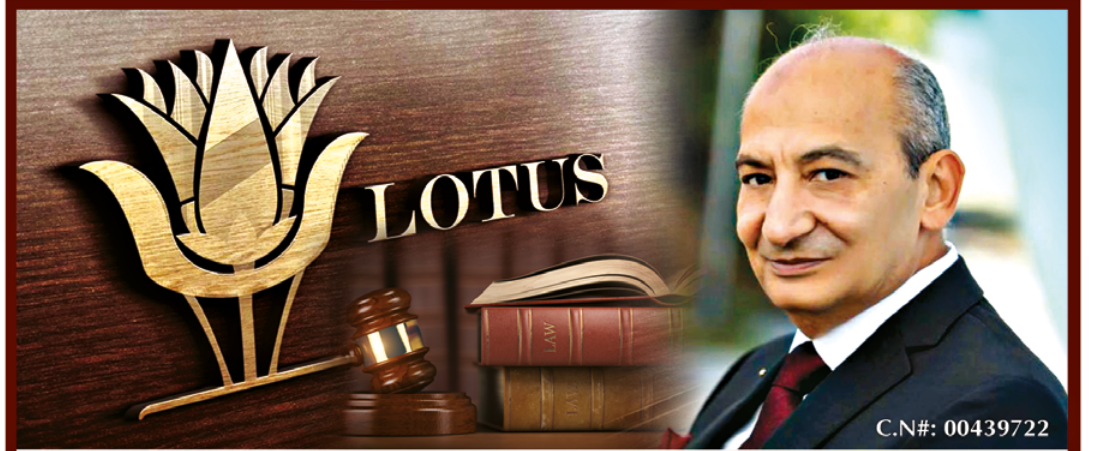
MGR
Real Estate
Commercial Brokerage

DRE# 01104445

Sales, Purchases,
Leases & 1031 Exchange.
Commercial Properties,
Businesses, Residential, Residential
Income & Property Management.

لكافة احتياجاتكم
في كاليفورنيا
من شراء وبيع
العقارات التجارية
والإستثمارية والسكنية والأراضي

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



C.N#: 00439722

لوتس LOTUS

مكتب محاماه مصري بكاليفورنيا
عاطف منصور (عاطف داوس) AKA.

Egyptian legal consultant in California
Supreme Court Attorney in Egypt

مستشار للقوانين المصرية بأمرىكا وعضو نقابة محامين كاليفورنيا
C.N# 00439722

مهامى بالنقض والدستورية والإدارية العليا بمصر

- إذا كان لديك إستشارة قانونية متعلقة بالقوانين المصرية أو قضية بالمحاكم المصرية فنحن أول مكتب محاماه مصري معتمد بكاليفورنيا.
- نحن نوفر عليك مشقة وعناء السفر.
- خبرة كاملة في كافة المجالات والقوانين المصرية (المدنى - الجنائى - التجارى - الأحوال الشخصية - الميراث والوصية - الشهر العقارى - قانون الإيجارات - قانون الضرائب - قانون العمل - الإستثمار - تأسيس الشركات - محاكم مجلس الدولة والقضاء الإدارى).

لإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: +1(818) 818-2590

Email: ATEFDAWES@YAHOO.COM

شريف للهجرة

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

714-491-0748

www.immigrationland.net

Email: immigration_center@hotmail.com

Packages & Cruises For Emergency: 714-924-6286

1811 W.Katella#211, Anaheim, CA 92804

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.

f /Aghapy Mart

We Accept
E.B.T



AGHAPY MART

Egyptian product store

منتجات مصرية

COMING

SOON

IN VALLEY



Mon-sat 9:30 am - 7:00 pm

9832 Flower street Bellflower, CA 90706 Tel.: (562) 920-8844

8254 white oak ave unite #3 northridge CA 91325 Tel.: (818) 805-4740



**MASHNEY
LAW OFFICES**

The Law Firm to Trust

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

Protecting You & Your Family Since 1992

المحامى سامى المشنى



- Auto accidents
- Personal injury
- Workers compensation



- حوادث السيارات
- الإصابات الشخصية
- تعويضات العمال

Tel: 800-555-6655



Mashney Realty, Inc.
License # 01835909



**MASHNEY
REALTY**

All Your Real Estate Needs

خبرة عريقة - خدمة سريعة - ثقة معهوده - كافة خدمات بيع وشراء العقارات

42 Years Combined Professional Experience

سكنى - تجارى - محطات وقود - وحدات شقق سكنية - مستودعات تجارية - أراضى - إدارة العقارات - تأشيرات الاستثمار

(مدراء الشركات يمكنهم الحصول على فيزا المدير العام ثم الجرين كارت بعد سنة)



**Victoria Abbey
Realtor**



**Sami Mashney
Real Estate Broker**



**Wissam Zalzali
Realtor**

فرصة استثمارية ممتازة - لأنحة كبيرة من العقارات تناسب ميزانيتك وإستثمارك

Tel: 714-612-0157

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

www.MashneyLaw.com



إستلم
عربيتك الآن
بدون Credit
لدينا جميع
التسهيلات

S. Wannas
Auto Sales



Best Extended Car Warranties

Available Cars for
Drivers / Approved



Show me the



First time Buyer
Bad Credit
No Credit
Repossessions



بيع وشراء كافة أنواع السيارات
سيارات أوروبية - يابانية - أمريكية
تشكيلة واسعة من السيارات المستعملة بأفضل الأسعار

نتحدث اللغة العربية



General Manager
Ehab Hanna
Visit Our Website
www.stwannas.com

Cell: (909) 703-1841
Office: (909) 703-1509
Fax: (909) 341-6007
Email: stwgm@stwannas.com

Corporate office:
14848 Central Ave #59 Chino, CA 91710

Retail office:
1680 S E St B-95 San Bernardino, CA 92408

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



تقديم 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

ويا بت جملك هبشني



وتطلب هامبرجر.

وتخلبت للحظة الجمل وهو جالس في ومي مرتدياً نظارة شمسية واضعاً ساقاً فوق الأخرى وهو يصفق بقدميه الاماميتين قانلاً في تناكة:

- واحد هامبرجر من فضلك.

قال الرجل وهو مازال يضحك موجهاً حديثه الى صفاء:

- لبا ان ايه يا بنتي الي الجمل بياكله... أنا عارف بيعلموكوا ايه في المدارس!!! ... الجمل بيحتر... يعني بيطلع الاكل من بطنه ويندعه تاني.

وهنا قالت صفاء في اشمزاز:

- يع... ده مقرف قوي.

ضحك الرجل... ثم اتفق معنا على أخذ كل ما معنا من أموال وكانوا حوالي اثنين جنبه في مقابل أن نجلس على الجمل هكذا وهو على حاله جالساً دون أن يتحرك.

وبدأ الرجل في طرح الأسئلة من باب التسلية... مثال إحنا في سنة كام؟ وماذا نعرف عن الاهرامات؟ وماذا قالوا لنا في رحلة اليوم؟ وماذا تعلمنا؟

وبعد أن أخبرنا الرجل بكل فخر اننا في سنة تانية تاني... قلنا للرجل ما سمعنا أن الهرم الأكبر كان مطلي بالذهب وأن أبو الهول رمز الشجاعة وان تماثيل الفراعنة أصنام و ان خوفو كافر لانه لم يستمع إلى سيدنا موسى و... و...

نظر إلينا الرجل ثم نظر إلى الجمل وقال له متعجباً في حسرة:

- يرضيك كده يا حنفي؟؟؟؟

وفجأة تحرك الجمل من مكانه وكان لسان حاله يقول :

نزل العيال دي من فوقي وبلاش جهل وقرف (جاتكوا داهية مليتوا البلد).

وبسرعة قفز الواد حازم الله يحرقه من فوق الجمل و ابتعد بعيداً فيما نزلت انا لاقف مباشرة فوق قدم الجمل الامامية وأحاول إنزال صفاء في لحظات من الصفاء و الرومانسية وانا انظر إلى عيناها السود وهي تنظر إلى في إعجاب.

لحظات من الصفاء سرعان ما انتهت حين أدار الجمل رأسه للخلف وقام هابشي من البنطلون حته هبشه وزي ما بتقول الأغنية (يا بت جملك هبشني)، ولكن للأسف الهبشة ماجتش في العباية بل أصابت الهدف... و أه يانا يا الي مش عارف اقعد يانا.

وطبعاً انتهت الرحلة بالنسبة لي نهاية مأساوية حيث اخذت ابلة ناهد السندوتشات في أول الرحلة واخذ الرجل صاحب الجمل فلوسي في منتصف الرحلة وأخيراً تم حبسي في الاتوبيس معاقباً معوضاً لا حول لي ولا قوة.

وفجأة استفتت من ذكرياتي ورجعت مرة أخرى إلى حاضري لأجد نفسي غارقاً في الأيس كريم والمفصوص الصغير ملغوص نفسه وملغوصني أنا والكنبة والريموت والكل كليله... يأكل الأيس كريم في روقان وهو ينظر إلى و يسألني وبراعة الأطفال في عينيه:

- ها... هنركب الجمل!!!!

ويجبها عندي هنا، ألا تبوظ من الشمس والحر. وفجأة ظهرت (صفاء) ... بشعرها الأسود اللامع الذي يداعبه الهواء، وبشرتها الخمرية الداكنة ومريبتها المكوية بعناية فائقة، وقالت بصوتها الجميل المائل إلى السرعة:

- أبلة ناهد أبلة ناهد... هو إحنا ممكن نركب الجمل؟

وبما إن أبلة ناهد كانت قد بدأت بالفعل في التهام سندوتشات العيال، وبما إن في ساعة البطون تتوه العقول... قالت بغير اكترات وهي منشغلة في استبدال سندوتش الجبنة الرومي بواحد لانشون:

- روحوا اركبوا اللي تركبوه ومش عاوزة شقاوة ولا خناق ولا حد يبجي يشتكي... اللي هيعمل شقاوة أو يبجي يشتكي هاحبسه في الاتوبيس طول الرحلة.

وانطلقت صفاء وانا ممسكاً بيدها وفي يدها الأخرى الواد حازم الله يحرقه... فقد كان غريمي في التنافس على إعجاب صفاء.

انطلق ثلاثتنا متجهين نحو أحد هؤلاء الرجال أصحاب الجمال... وقلت انا في تناكة زائدة وانا أحدث الرجل بينما انظر بطرف عيني إلى صفاء.

- يا عم... عاوزين نركب الجمل.

كان الرجل يستمع إلى اغنية في الراديو الترانزستور الذي كان يضعه على اذنه وهو متربهاً على الجمل الذي كان هو الاخر جالساً يجتر طعامه وعلى وجهه علامات الضجر (تحس كده إن الجمل ده زهقان من حاجه).

قال الرجل في لا مبالاة:

- بس يا حبيبي، روحوا العبوا بعيد... الجمل مش فاضي دلوقتي.

يا للعار... ايه العبوا بعيد بعيد دي!!!... وثار الواد حازم الله يحرقه لكرامتنا وقام دابب أيده في جيب المريلة واخرج ورقة بخمسين قرش وصاح في كبرياء ممزوج بطفولة بريئة... (مزيج يظهر للعيان كأنه هبل أو هطل) :

- إحنا معانا فلوس.

تطلع الجمل الذي كان مازل يجتر ونظر إلى حازم في ضجر وكأنه شعر بالإهانة، هذا فيما ابتسم الرجل وهو ينظر إلى الخمسين قرش وقال في لا مبالاة وهو يغير محطات الراديو:

- ما قلنا الجمل مش فاضي... إنت مش شايفه بياكل.

وهنا تدخلت صفاء وقالت في تعجب واستنكار:

- بياكل ايه؟ ما فيش قدامه اكل ولا حاجه... ده بيندغ لبا... يعني مش وراه حاجه يعملها.

واكاد أجزم انني قد رأيت الجمل وقد كاد يبتسم من طفولية الجملة، فيما وقع الرجل صاحب الجمل على قفاه من شدة الضحك وقال موجهاً حديثه إلى الجمل:

- يا بن الإيه يا حنفي... بتندغ لبا من ورايا... قعدتك مع الخواجات غيرتك يا حلوة... بكرة تتبطر عالبرسيم

جلست مستكنياً على الكنبه بعد يوم عمل شاق أشاهد برنامج وثائقي عن الحضارة الفرعونية والأهرامات والتحنيط والحاجات الفخيمة دي، واحتسي كوباً من الشاي ومكافئاً نفسي على إخلاصي في العمل بقطعة ضخمة من الكيك بعد أن وضعت عليها كما هانلاً من آيس كريم الشيكولاتة.

وفجأة يأتيني صوت المفصوص الصغير من خلفي قانلاً: بابا... هات حتة آيس كريم.

وبعملية حسابية سريعة أدركت أن مشاركة الأيس كريم مع الواد أسهل بكثير من أن أقوم من عالكنبه وافتح النلاجة واحط آيس كريم للواد ونقعد نلغوص ونلغمط الدنيا آيس كريم. وبناء عليه قلت وأنا لا حول لي ولا قوة:

- تعال أقعد على رجلي هنا وناكل سوا مع بعض.

وبمجرد قعد على رجلي قام واخذ الريموت وعاوز يغير البرنامج ويتفرج على اللغو والهراء بتاعه... وراسه والف جزمة قديمة إن الفرجة على الاهرامات حاجة تزهرق.

- يابني يهديك يرضيك مافيش فايده... دول اهرامات جدو خفرع وجدو منقرع، لا يمكن... طب شوف عمك ابو الهول، لا... طب أتفرج على الجمل سفينة الصحراء.

وفجأة لمعت عيناه وقال وقد أصبح وجهه كله آيس كريم وكأنه كان غطسان في الطبق:

- أنا عاوز أركب جمل... تعال نروح الأهرامات ونركب جمل.

وفجأة توقف بي الزمن وتذكرت رحلة الهرم مع مدرستي الابتدائية وتذكرت أستاذ سيد بتاع الحساب...

وقف مشيراً بسبابته تجاه قمة الهرم الأصغر وقال وهو منفوخ عالاخر وفي قمة الثقة التي أعتقد إنها كادت أن تلو عن قمة الهرم:

- والي قدامنا ده يا ولاد هرم خوفو... أكبر هرم في العالم وده كله كان مطلي بالذهب بس بتوع الحملة الفرنسية سرقوا الذهب إلي كان عالهرم وسابولنا الحجارة... والي هناك ده تمثال أبو الهول رمز الشجاعة.

وهنا تدخلت ابلة هدى بتاعة العربي وهي تضحك قائلة للأستاذ سيد :

- شجاعة ايه يا سيد ونيلة ايه إلي بتقولها للعيال... دول أصنام!!!

ثم استرسلت ابلة هدي في شرح كيف كفر فرعون ولم يصدق سيدنا موسى (بغض النظر إن لا خوف ولا خفرع ولا منقرع ولا اي جدع من فراعنة الدولة القديمة لهم أي علاقة بالموضوع)، ثم دخلت على قوم لوط وعاد وثمود ثم انتقلت بدون مناسبة إلى اننا لازم نسمي باسم الله وإحنا بناكل وإلا الشيطان هياكل معنا ولازم ولازم وإلا هنخش النار ونولع بجاز.

وبسرعة تدخلت ابلة ناهد في الحكاية إلي وسعت وقالت حاسمة للجدل:

- يلا يا ولاد روحوا العبوا... والي معاه سندوتشات يطلعها

«أَنَا هُوَ الْفَيْئَامَةُ وَالْحَيَاةُ. مَنْ آمَنَ بِي وَأَوْ مَاتَ فَسَيَحْيَا.» (يو 11: 25)

رقد على رجاء القيامة

الأستاذ / مينا النجار



والد الدكتور / ماجد مينا النجار

زوج السيدة / مريم عوض

تتقدم أسرة جريدة كاريزما

بأخلص التعازي القلبية

لجميع أفراد الأسرة

في أحضان القديسين والشهداء

طوبى لمن إخترته وقبلته ليسكن في ديارك إلى الأبد (مزمو 64: 4)

رقد على رجاء القيامة

المهندس / ميشيل جبره عجايبي



والد السيدة / مارسيل عجايبي زوجة الأستاذ / عاطف داوس

ووجد كلاً من كيرلس وكارول داوس

تتقدم أسرة جريدة كاريزما

بأخلص التعازي القلبية

لجميع أفراد الأسرة

في أحضان القديسين والشهداء

طوبى لمن إخترته وقبلته ليسكن في ديارك إلى الأبد (مزمو 64: 4)

رقدت على رجاء القيامة

الأستاذ / كمال برسوم



نياها وراحة لنفسه الطاهرة مع جميع القديسين

وتعزيات الروح القدس لأسرته المباركة

وكل محبيه، كان خادماً أمين

تتقدم أسرة جريدة كاريزما

بأخلص التعازي القلبية

لجميع أفراد الأسرة وللمحبيه

طوبى لمن إخترته وقبلته ليسكن في ديارك إلى الأبد (مزمو 64: 4)

رقدت على رجاء القيامة

السيدة / فريدة مرجان



زوجة القس / يوهنا جرجس

ووالدة الأستاذ / جون جرجس

تتقدم أسرة جريدة كاريزما

بأخلص التعازي القلبية

لجميع أفراد الأسرة

في أحضان القديسين والشهداء



أنت تسأل ومليكه يجيب!

كل شي عن القروض وأنواعها المتاحة عند شراء بيت الأحلام الأسئلة والأجوبة المطروحة في كل ما يخص العقارات

خاص لجريدة كاريزما



بقلم الأستاذ/ عزت مليكة خبير العقارات بأمرىكا

النوع من القروض أنه في سنة 2013 كان المبلغ الأجمالي لتلك القروض التي أخذها مشترين جدد تقدر بـ 2 مليار دولار.

مميزات هذا القرض:

أولاً: هذا القرض تحت المسؤولية الفدرالية، والحكومة تدخل مع المقرض كضامن له أمام شركة القرض ولهذا تهتم الحكومة (ممثلة في شركة القروض) بالبيت وصلاحيته للسكن ولهذا توجد مساكن لا تقبل هذا النوع من القروض لعدم حصول تلك المساكن على شروط الصلاحية.
ثانياً: يدفع المتقدم 3.5% من ثمن البيت أو أكثر حسب رغبته.
ثالثاً: لا يتطلب كريدت سكور على أو حتى متوسطاً! ويقبل معظم المرهوضين من شركات القروض الأخرى.

عيوب هذا القرض:

أولاً: يدفع المقرض تأمين شهري على قيمة القرض لصالح الشركة ولا يستفيد المقرض منها شيئاً.
ثانياً: اختيار البيت من حيث السعر والصلاحية يكون أحياناً سبب خساره وليس مكسب. مثلاً بيت يحتاج لتصليح ويسعر مغرى جداً ولكن لا تستطيع شراءه لأن هذا القرض لا يسمح بأى عيوب في البيت.
ثالثاً: هذا القرض يؤخذ مرة واحدة فقط طوال العمر ولهذا فهو للمشتريين لأول مره فقط.

Veteran Loan

وهو قرض خاص بالعسكريين ومن خدموا بالجيش الأمريكى لمدة ثلاث شهور متواصله على الأقل، وفي هذا القرض لا يقدم المقرض أى مقدم مالى، ويحصل على أفضل خدمه وأقل فائدة متاحه.

Conventional mortgages

وهو القرض العقارى العادى

مميزات هذا القرض:

أولاً: حرية الحركة والقدرة على إختيار العقار في أى مكان وبأى سعر يتوافق مع قيمة القرض ومتطلبات الشركة المقرضه.
ثانياً: لا تحتاج لدفع التأمين الشهري على القرض لأنك دفعت المطلوب الضمنى وهو 20% أو أكثر.

عيوب هذا القرض:

أولاً: يحتاج لكريدت سكور على.
ثانياً: يحتاج مستندات وحسابات من عمك والبنك والضرائب ويجب ألا يقل دخلك عن قيمه معينه لتستحق القرض.

قروض المساعدات الحكومية:

وهي قروض مختلفه تقدم من الولاية أو الستى، لمساعدة محدودى الدخل أو أصحاب الدخل المتوسط لتشجيعهم لشراء بيت خاص بهم (المساعدة في تحقيق الحلم الأمريكى)، وهذا النوع هو قرض إضافى للقرض العادى وغالباً قرض صامت وهذا يعنى أنه بلا فائدة، وهو غالباً دعم ومساعدته حكومية مضافه لمقدم شراء البيت. ولوقت محدد ويعود بعد ذلك للولاية أو الستى. والمثال لذلك حالياً قرض \$90000 من لوس أنجلس سيتى لمحدودى الدخل ويرغب في شراء بيت. وهو يشترط أن يكون دخل المشتري السنوى لشخص واحد \$54250 أو أقل، ولشخصان \$62000 أو أقل، وثلاث أشخاص \$69750 أو أقل. ولنفترض أن شخص يريد شراء بيت بـ \$500000 سيدفع \$10000 فقط مقدم، فعند حصوله على المساعدة الحكومية سيصل المقدم المدفوع (\$100000-\$90000-\$100000) وهذا القرض لمدة 30 سنة وبعدها يرد القرض بدون فوائد أو عند بيع البيت في أى وقت. وهناك أنواع أخرى مثل هذه القروض المساعدة في كل أنحاء كاليفورنيا، حيث كل سيتى وكل كاوتنى مختلف عن الآخر.

هدايا شركات القروض والبنوك:

وهي عبارة عن هدية مالية لا ترد مقدمة من البنك أو شركة القروض على شرط أن تحصل على القرض من هذا البنك أو شركة القروض وغالباً تضع شرط البقاء في البيت على الأقل خمس سنوات، وهذا أمر يسير للكثيرين. ولكن عيب هذه الهدايا أنها تكون محدوده بعدد محدود ولا تستمر طويلاً.

وأخيراً عزيزى القارئ:

أرجو أن أكون قد أوضحت كل شئ عن القروض وأجبت على الأسئلة التي تدور في أذهانكم.

وللأجابة عن أى أسئلة أخرى تدور حول هذا الموضوع أو غيره سأكون سعيد جداً لمساعدتكم، فقط اتصلوا بى

على التليفون أو البريد الإلكتروني

TeI (310) 559-6152

أو البريد الإلكتروني الخاص

mellekateam@gmail.com

بالبنك من دخل شهري وأيضاً ما لديه من مدخرات ماله لو لدى العميل حساب للمدخرات، وبهم هنا أن هذا يؤكد جديده العميل في عمليه الشراء ودفع المقدم المعروض. مثلاً عميل يعرض دفع 50000 دولار مقدم للبيت وليس في البنك ما يغطى هذا المبلغ فهذا يعنى أنه غير جاد (لا يلتفت لأى مال أو تعاملات ماديته تتم تحت الترابيزه. فهي غير قانونيه ومحل مسانله).

أحياناً يقبل مستندات أخرى تحل مكان مستند البنك وما فيه من حساب، مثلاً كان لدى عميل لا يملك في البنك أكثر من 200 دولار فقط!! ولكن لديه مستندات في البورصة بمبلغ ضخم جداً. وفعالاً تم قبوله بسرعه وحصل على القرض في وقت قياسي!

(3) إذا كان العميل يعمل بمرتب أسبوعى أو شهري فيقدم على الأقل صورة من آخر 2 شيك أستلمهم من عمله أو أكثر من عمل وبهم أن تكون أعمال مستقره كامله (40 ساعة) أسبوعياً (بعض الشركات تقبل ساعات أقل حتى 32 ساعة أسبوعياً بدوام كامل)

(4) يقدم تقرير عن تعامله مع شركات الكريدت وما لديه من كريدت سكور. وهذا دائماً يكون من عمل الوكيل عن شركة القروض (يسحب تاريخه المالى والكريدت سكور بموافقتهم) ويمكن أيضاً للعميل أن يقدم تقرير الكريدت بنفسه على ان لا يكون له أكثر من 3 شهور.

(5) يقدم (ان وجد) ما يثبت أنه يملك شيكات ماله قانونيه لصالحه كهديه من قريب أو صديق من داخل أو خارج البلاد. توضع كجزء أو كل مقدم البيت. (مثلاً شيك بـ \$50000 من عم أو خاله أو صديق العميل وهو مقدار ماسوف يدفعه كمقدم للبيت).

(6) أما لو كان العميل يزاو أعمال حره أو يعمل بالعموله فقط فلهذا قصه أخرى، إذ توجد برامج قروض مختلفه لرجال الأعمال، كل واحد على حده. مثلاً بجانب تقديم تقرير الضرائب خلال سنتين، والذي يكون أحياناً ضعيف أو يخساره بسبب المصروفات وغيرها وأيضاً البنك الذى تكون الحركة المالىة فيه سريعه والأجمالى بسيط نتيجة المصروفات، أن يقدم لشركة القروض مستندات الدخل الشهري للبنك لمدة سنة وأكثر وفيها يظهر مبلغ الإيداع الإجمالى عن تلك السنة وأيضاً تقرير شركات الكريدت عنه شخصياً والكريدت سكور في تلك الحاله يجب أن يكون على. والحقيقه فكل رجل أعمال مختلف عن الآخر ولكل حاله لها برامج خاصه للقروض ولا مجال لذكرها هنا.

المرحلة الثالثة: بعد البحث والتدقيق يتم تحديد المبلغ الذى يمكن أعطائه للعميل (بتم في نفس الجلسه) وهو يتم من خلال عمليه حسابه

تعتبر أن قيمه المدفوعات الشهريه عن القرض والديون الأخرى والمصروفات الشهريه للعميل لا تتجاوز في مجموعهم 45% إلى 50% من أجمالى الدخل وإلا لا يستحق العميل أى قرض.

وبالطبع لكل قاعدة شواذ فيمكن عن طريق المساعدات الحكومية وغيرها يتم تخفيض المدفوعات الشهريه وأيضاً توجد وسائل أخرى قانونية لضمان الحصول على القرض للعميل، يعلمها الوكيل العقارى الذكى ذو الخبره بالتعاون مع وكيل شركة القروض.

رابعاً: أنواع القروض:

القروض ذات الفائدة الثابتة:

Fixed-rate loan:

وهي من أشهر أنواع القروض وتعتبر الفائدة ثابتة لا تتغير بتغير الأحوال الاقتصادية ويقوم صاحب القرض بدفع نفس المبلغ الشهري بدون أى تغيير وهذا طوال مدة القرض حتى الدفع الكامل. وهي تصلح لمن يفكر في البقاء في العقار لوقت طويل جداً أو أن هذا سيكون بيت العائلة الدائم.

القروض ذات الفائدة المتحركة:

Adjustable-rate mortgage:

وهذا النوع تكون فيه الفائدة متحركة وغير مضمونه. وغالباً في بدايه القرض يكون سعر الفائدة المتحركة أقل من سعر الفائدة الثابته، ولكن هذا فقط إلى حين، ثم ترتفع وتخفض حسب حركة السوق. وهذا النوع يفضله العاملين في مجال الاستثمار العقارى أو شخص ما يشتري البيت لوقت قصير ومحدد ثم سيبيعه.

FHA Loan: Federal Housing Administration

للمشتريين لأول مره

نسبته تاريخية:

في عام 1934 عانت الولايات المتحدة من ركود اقتصادى شديد أستمر وقت طويل وكان سبب لزياده أعداد العاطلين عن العمل وتوقف تقريباً شراء العقارات وبيعها بسبب الأزمه المالىه. ففتحت ذهن الحكومة الأمريكية عن فكره بمقتضاها تقوم الحكومة بمساعدة الراغبين في الشراء فيدفعون مقدم صغير لا يتعدى الـ 3.5% من ثمن البيت وهذا من أجل دفع حركة البيع والشراء وهذا سيؤدى بالتالى إلى أن نهوض شركات المقاولات من الأزمه المالىه وستهتم بالطبع ببناء بيوت جديدة، ومن ثم توظف عاملين جدد فيقل العاطلين عن العمل. والحق، نجحت تلك الفكره فأستمرت حتى يومنا هذا. ويكفى دلاله على نجاح هذا

من أكثر الأسئلة التي تواجهني خلال عملي في مجال العقارات تتمحور حول القروض وأنواعها وكيفية الحصول عليها ولحق هي أسئلة تكشف عن عدم فهم كثير من العملاء للقروض وما يدور حولها، وهذا متوقع حيث القروض ذات قوانين متحركة وترتبط بالبورصة العاليه والأحوال الاقتصادية للولاية. وهنا في هذا المقال سأجيب على تلك الأسئلة باختصار ومن جميع النواحي المرتبطه بالقروض وهي:

أولاً: القروض المطلوبة تكون من خلال الوكيل عن شركة القروض ويتناوبه الوكيل العقارى كمناب عن المشتري.

ثانياً: المراحل المطلوبة للحصول على القرض.

ثالثاً: أنواع القروض ومميزاتها أو عيوبها.

أولاً: من هو وكيل شركات القرض؟

هو شخصيه قانونيه ذات خبره في مجال القروض ولديه تصريح رسمى حكومى ليكون حلقة الوصل بين مشتري العقار وجهه التسليف، سواء بنك أو شركة خاصه، أو صندوق النقابات، وهو من يقوم بنصح وأرشاد المشتري، ومساعدته بأعداد المستندات وتقديمها لجه القرض، وهو المسئول عن الأطلاع على تاريخ العميل من خلال الكريدت سكور وأرشاده لأفضل الطرق لأصلاحه وزياده الكريدت أسكور إن احتاج العميل لذلك، وأيضاً دراسته تقرير الضرائب على الدخل السنوى والوكيل (من المفروض) يتصف بالأمانه والحماسه والتفتح والاحتمال، وقانوناً مسئول عن أى عمل غير قانونى أو خطأ غير مقصود أثناء أجراءات القرض. والوكيل يمكنه العمل مع أكثر من شركة أو بنك تسليف للحصول على أفضل القروض للعميل.

ثانياً: كيف يحصل الوكيل على العموله؟

يحصل الوكيل على عمولته من الباع خلال أغلاق الأسكرى، وغالباً تكون 1% أو أكثر أو مجرد مبلغ محدد من أجمالى ثمن البيت أو القرض المقدم. ولكن أحياناً، بعض الوكلاء يختارون للعملاء قرض ذو فائده أعلا متعلين بأسباب غير صحيحه، وهذا لكى يحصلوا على عموله أكبر!! وبالطبع زياده نسبه الفائدة فيها ضرر على المشتري وقسط البيت الشهري، وهذا الأمر مرفوض إلا في حالات محدده ومقبوله. والحقيقه هذا يتوقف على خبرة الوكيل العقارى للمشتري وأمانته. فعند كتابه عقد الشراء يضع الوكيل العقارى شرط أساسى كمناب عن المشتري بأن الوكيل عن القرض لا يحصل على أكثر من 1% عموله، ليس هذا فقط بل ويضع في نفس العقد أن الفائدة الحاليه قدرها مثلاً 4% ولا تزيد عن ذلك وبهذا يتم تحجيم عموله وكيل شركه القروض لصالح المشتري. وللأسف هناك بعض وكلاء عقارين للمشتريين ليست لديهم الخبره لحمايه عملائهم! فيتركون تلك البنود مفتوحه في عقد الشراء وبالتالي يحق لوكيل القرض التحرك بحريه للحصول على أقصى درجه من المنفعه وهي بالتاكيد ضد المشتري لمدة 30 سنة قادمه هي عمر القرض حتى يدفع القرض بالكامل على الأقل!! ولهذا أنصح المشتري أن يتوخى الحذر تماماً عند إختيار وكيل لشراء العقار، ولا تعتمد على كونه قريبك، أو صاحبك، أو يعرض عموله أقل، وتذكر أن الرخيص دائماً ينتهى بما لا تمانه.

ثالثاً: مراحل الحصول على القرض.

التقدم للحصول على قرض يمر بعده مراحل متداخله وهامه وتعتمد في مجملها على الوكيل العقارى للمشتري الواعى بعمله وخبرته. وهذه المراحل تبدأ هكذا:

المرحلة الأولى: وهي تقدم المشتري بالفعل أو النيه لشراء بيت ما، في مكان ما، وعليه يعرف الوكيل العقارى من العميل بعض الأمور، مثل كم سيدفع المشتري المقدم المالى، ومدى أهميه بحثه عن البيت، وهل يبحث عن برامج المساعدات، أم فقط القرض العادى. ومن هذه المعلومات وغيرها، يتقدم الوكيل العقارى (من المفروض) بتقديم أكثر من وكيل لشركات القروض، مبيناً للعميل مميزات كل واحد من الوكلاء. مثلاً هذا أمين في نصابه وتوجهاته، وهذا سريع في عمله، وهذا كثير الخبره، وأحياناً يقدم الوكيل العقارى للمشتري وكيل للقروض واحد فقط متخصص وهذا عندما يكون المشتري يبحث عن قرض خاص مثل قروض الحكومه والمساعدات المالىة الحكوميه المتاحة، وأيضاً يمكن للعميل البحث بنفسه والدخول في أجراءات القرض دون الحاجه لوكيل عقارى، المهم أن يكون لديه ما يثبت الموافقه المبدائيه للقرض.

المرحلة الثانية: يتم الجمع ما بين العميل والوكيل العقارى ووكيل شركة القروض في مكان مغلق للخصوصيه (لا يصلح مكان مثل مطعم أو قهوه أو مايشبه هذا) حيث يعرض العميل كل أوراقه الخاصه لطلب القرض وهي:

(1) ملف الضرائب المعتمد في سنتين (حيث تتطلب شركات القروض أن يكون المشتري في عمل أو وظيفه لمدة سنتين على الأقل) وبين الدخل وعدد افراد الأسره أئخ.

(2) صورة من تقرير البنك الشهري يوضح مجموع ما لدى العميل



القاتل الماكر الإدمان



بقلم دكتور. فادي ظريف

طبيب بشري و psychotherapist
متخصص في علاج السلوكيات الإدمانية بكندا

خاص لجريدة كاريزما

تؤدي الي نفس الأثر التدميري علي الفرد والأسرة والمجتمع مع تفاوت سرعة حدوث ذلك طبقاً لنوع السلوك وطبيعة الشخص ودرجة ادمانه وعدة عوامل أخرى ، فالدمار الشامل أت لا محالة ان لم يتم علاج المرض وذلك سنتطرق اليه في مقالات مستقبلية إن شاء الله.

ومن المولم جداً لشخصي أن أرى المجتمع لا زال يفتقر وبشدة الوعي أو المعرفة الأولية بمرض الإدمان ومسبباته فبالتالي ينظر لمريض الإدمان علي إنه شخص ذو قصور أخلاقي أو ديني ويتعامل معه علي هذا الأساس وذلك خطأ فادح، فمريض الإدمان بعد أن يتعافى يتحول إلي شخص ناجح، ملتزم، منتج ومسؤول، كل ما يحتاجه هو العلاج السليم من مرضه وهو في البداية والنهاية "مريض" و ليس "شخصاً سيئاً" ومرضه ذو جانب صحي ونفسي واجتماعي. كما يفتقر المجتمع أيضاً المعرفة بمسببات المرض وبالتالي تسبب الأسر المرض لأنهم يتابعهم سلوكيات معينة في التربية والتقويم يعتقدون أنها الصحية لهم بينما هي بالفعل أبعد ما يكون عن الأساليب التربوية الصحية بل بالعكس تدمر صحة ابناءهم النفسية وتقضي علي تماسكهم الداخلي وتنتج أجيالاً بعد أجيالاً من المدمنين او اصحاب المشاكل النفسية وسنتطرق لتلك الاساليب بالتفصيل في المقالات القادمة إن شاء الله ومن الطبيعي بعد عدم دراية ووعي المجتمعات بطبيعة المرض ومسبباته أن تجهل أيضاً الطرق العلمية السليمة في علاجه والتي اثبتت نجاحها في السيطرة علي المرض وبالتالي إتسعت المشكلة وتفاقت آثارها المدمرة علي الأفراد، الأسر والمجتمعات.

ومن هنا أيها السادة أخذت علي عاتقي القيام بدوري الإنساني تجاه الإنسانية بأن ابدل قصاري جهدي في توعية المجتمع بكل ما تطرقت إليه في هذا المقالة، غير مكتفياً بدوري كطبيب نفسي يعالج مرضي الإدمان حتي و إن نجح في ذلك، ففي رأيي المتواضع أن قيمة الإنسان تقاس بمدى الفائدة التي يقدمها للإنسانية ، فنجاحه الشخصي في عمله جيد جداً له ولأسرته وللمجتمع أيضاً لكنه ليس كافياً بل يجب علينا جميعاً علي زيادة وتحسين قيمتنا الذاتية بخدمة المجتمع والمساهمة قدر الامكان في تحسينه

سأتطرق معكم في المقالات القادمة الي جميع جوانب ذلك المرض اللعين من مسبباته، أنواع الادمانات المختلفة (الظاهرة والخفية) طرق الوقاية، أساليب العلاج العلمية السليمة الخ...

كما تم اطلاق لقب القاتل الصامت علي مرض ارتفاع ضغط الدم حيث انه يمكن أن يقتل المريض المصاب به فجأة حتي بدون علم المريض انه مريض به في المقام الأول، اطلقت انا علي مرض الإدمان لقب "القاتل الماكر" وذلك لأنه خبيث وماكر جداً بداية من منح مريض الإدمان ذلك الشعور باللذة والنشوة الناتج عن افراز "هرمونات السعادة" بكميات كبيرة دفعة واحدة مروزا بتحفيز المريض علي تكرار الحصول علي ذلك الشعور الجميل مراراً وتكراراً حتي يسقط المريض في فخ الادمان بعد ان يتحول السلوك الاختياري المتكرر الي سلوك قهري مع فقدان التحكم والسيطرة تدريجياً حتي بعد ملاحظة التدهور والخسائر علي كافة المستويات الصحية والروحية العملية والمادية والاجتماعية فيتحوّل المريض الي "عبد" مقيد بأغلال الادمان.

نعم يا سادة لم يستيقظ مريض الإدمان يوماً ما قائلًا لنفسه : " إنه حقًا يومًا جميلًا لأصبح مدمناً!!" لم يتخذ مدمناً هذا القرار ابدًا بل بالعكس طالما رأي نفسه بعيداً كل البعد عن ان يصبح مدمناً قائلًا ومؤكداً لنفسه طول عمره (قبل ان يسقط في الفخ) : لن أصبح ابدًا مثل هؤلاء فأنا اقوي واذكي من ذلك، حتي بعد ان يبدأ التعاطي الفعلي وجدته يؤكد لنفسه دوماً وعن اقتناع انه متحكم ومسيطر علي نوع وكمية ما يتعاطي وهو ما يحدث بالفعل لكن لفترة مؤقتة ، قصرت أو طالت ففقدان السيطرة سيحدث لا محالة طالما توفر لدي الشخص المسببات لمرض الإدمان والتي لا يعلم بوجودها لديه في المقام الأول. لم أرى طوال ٢٨ عاماً مارست فيها مهنة الطب البشري اي مرض اكثر مكرًا وخبيثًا من ذلك المرض الفتاك الذي لا يفتك فقط بالمريض بل بأسرته، ويزداد عدد المرضى وأسره فيتدمر المجتمع بأسره وذلك ببساطة لأن الفرد والأسرة يعتبران المكونات الأولية للمجتمع.

قال لي أحد مرضاي الذي كنت أعالجه من إدمان المخدرات عن مخدره المفضل (الهيروين) ذات مرة: أعتقد ان ذلك المخدر نفخ فيه الشيطان (قاصداً ان الشيطان وضع فيه روحه). وبعد تمنع بسيط في كلامه وجدته صحيحًا و ينطبق علي جميع انواع المخدرات والكحوليات والمواد التي تؤثر علي الحالة المزاجية والعقلية ، بل وجدته ينطبق أيضاً علي السلوك الادماني الغير متعلق بتعاطي مادة مخدرة او كحول اي إدمان سلوك وليس مادة مثل ادمان الجنس ادمان المواقع الإباحية، ادمان القمار، ادمان العلاقات، ادمان التسوق وحتى ادمان العمل، جميعها

المحكمة بالطرق النظامية الرسمية، وجميع هذه الشركات مرخصة ومراقبة من قبل الحكومة الأمريكية.
14- هل أنا ملزم بالتعامل مع شركة معينة أم المجال مفتوح للاختيار؟

المجال مفتوح فالمستثمر يحق له إختيار أي شركة نقل ملكيات يرغب بالتعامل معها.

15- ماهي الأمور التي يجب معرفتها قبل شراء أي عقار؟
- يجب على المستثمر أن يتأكد من خلو الأرض من أي مشاكل طبيعية ونظامية.
المشاكل الطبيعية:

- المناطق البعيدة والمقطوعة عن التجمعات السكانية
- الأراضي المبللة - سيخة - لا تستطيع البناء عليها
- مناطق المحميات - طيور وحيوانات نادرة
- المناطق المنخفضة عن المستوى العام
- المناطق الفقيرة والخطرة
- مناطق الفيضان
المشاكل النظامية:

- الأراضي التي عليها ديون متراكمة أو ضرائب سابقة لم تدفع بعد.

16- عند شراء أرض في أمريكا هل يجب علي بناؤها؟
- لا فأنت لست ملزم بذلك

17- هل التملك العقاري في أمريكا مقيد بمدة زمنية محددة؟
- لا، التملك حر مدى الحياة.

18- في حال الوفاة هل العقار يورث؟
- نعم يورث.

19- ماهي الضريبة السنوية للعقار؟
- تختلف الضريبة من عقار لآخر بحسب اختلاف المنطقة

عادة تكون ما بين ال1% الى 2.5% من قيمة الأرض، ولكن الحكومة الأمريكية تعتمد في التقويم على عوامل كثيرة منها مثلاً قيمة البيوت المحيطة بالمنطقة ونوعية الخدمات المقدمة ونوعية الطبقة السكانية وعوامل أخرى كثيرة.

لأي إستفسارات نرحب بمكالماتك على 818-389-2049

أسئلة وأجوبة X العقارات



بقلم / أميل نسيم

خبير عقارات بكليفورنيا
ترخيص الحكومة الأمريكية رقم DRE #01700905

خاص لجريدة كاريزما

ما دام بالطرق النظامية الرسمية والشراء يكون من داخل أمريكا أو من خارجها.

9- هل أستطيع أن احصل على الجنسية الأمريكية بمجرد شراء أي عقار في أمريكا؟

- لا فالإستثمار شيء والهجرة أو الحصول على الجنسية شيء آخر.

10- اذا نويت شراء أرض فهل أستطيع رؤيتها عند دخولي لأمريكا؟

- بالتأكيد يمكنك ذلك كما يمكنك رؤيتها أيضا عبر برنامج الخرائط جوجل إيرث

11- هل أستطيع الشراء من بلدي - خارج أمريكا - وأمتلك أرض داخل أمريكا؟

- نعم باستطاعتك ذلك.
12- هل يحق لي تعيين محامي لمتابعة عملية الشراء؟

- نعم بالإمكان اختيار أي محامي للقيام بذلك.
13- ماهي شركات نقل الملكية العقارية؟ وماهو دورها؟

- هي شركات تجارية تقوم مقام كتابة عدل أو الشهر العقاري ودورها هو نقل الملكية العقارية وتسجيل ذلك في سجلات

1- لماذا الإستثمار في العقار؟

- العقار هو أقل انواع الإستثمار مخاطرة وأكثرها ربحية.

2- لماذا أمريكا؟

- تعتبر الولايات المتحدة الأمريكية دولة أمنة سياسيا واقتصاديا وأنظمتها واضحة وشفافة في المعاملات التجارية.

3- لماذا كاليفورنيا ؟

- كاليفورنيا ولاية سياحية وتجذب آلاف الناس اليها كل عام بالإضافة الي دفيء مناخها الذي يجذب اليها كبار السن الأثرياء من ولايات الشمال الباردة الي أجواء الدفيء والطبيعة.

4- مالفرق بين الإستثمار في البيوت والإستثمار في الأراضي؟

- الإستثمار في البيوت يتطلب منك مابلي:

1- التأمين على البيت 2- الصيانة السنوية

5- هل يعتبر الوقت الحالي للإستثمار أفضل أم ننتظر مدة أطول قبل الدخول؟

- بدأ الركود الاقتصادي في 2008 ثم ركزت عمليات التداول في العقارات بشكل كبير حتى منتصف عام 2009 وبعد ذلك بدأت في التعافي والإتجاه نحو الصعود مرة أخرى.

الآن هو أفضل وقت للدخول فالأسعار مازالت ممتازة للدخول والإستثمار.

6- ماعلاقة البنوك الأمريكية في حركة العقار؟

- بخلاف ما هو متعارف عليه لدى الدول العربية، اذا اراد أي أمريكي أن يشتري أي أرض أو بيت أو سلعة فإنه يقترض من البنك ثم يقوم بتسديد ذلك البنك على أقساط مريحة بفوائد عالية.

بعدها حصل الركود في أمريكا لم تعد البنوك تقرض أي شخص مطلقا لشراء الأراضي الفضاء وبالتالي توقفت حركة الشراء بشكل شبه كامل وأصبحت الفرصة متاحة لأي شخص يشتري نقدا.

عندما تفتح البنوك الجديدة وتقرض الناس مرة أخرى سينتعث سوق العقار وتزداد حركة التداول العقاري من جديد وتبدأ الأسعار في الارتفاع المضاعف.

7- هل يختلف الأمر اذا كان المستثمر شخص عادي (فرد) أو شركة؟
- لا فرق أبدا، سواء أفراد، مؤسسات، أو شركات.

8- هل يحق لي الإستثمار في العقار وأنا لست أمريكي ؟

- نعم، الإستثمار في أمريكا مفتوح لأي شخص ومن أي جنسية



الأهلي المصري.. بطل القارة السمراء بلا منازع

. بطل وزنه ذهب رغم أنف الجميع ولا عزاء للحاقدين!!
. الأكثر مشاركة ووصولاً للنهائي، وتتويجاً باللقاب.. بلا منازع
. فخر مصر والعرب.. كلمة السر.. محمود الخطيب

بقلم / سبير ونيس
خاص لجريدة كاريزما



محمود الخطيب أسطورة مصر والنادي الأهلي

مع المنتخب

٢٧ هدف في ٥٤ مباراة دولية

١٢٧ هدف مع الأهلي

أول لاعب في النادي الأهلي يدخل نادي المئة

أفضل لاعب عربي عام ١٩٨٢

أفضل لاعب في أفريقيا عام ١٩٨٣

حصل على وسام الرياضة مرتين عامي ١٩٧٨، ١٩٨٢

هداف الدوري المصري موسمي ١٩٧٨، ١٩٨١

للدوري المصري 10

كأس مصر 5

دوري أبطال أفريقيا 2

أفريقيا أبطال الكؤوس 3

كأس أمم أفريقيا 1



وعاد المايسترو بعدها رئيساً إلى أن وافته المنية عن عمر يناهز 71 عاماً. حتى جاء لاعب فز موهوب بالفطرة لاعبا واداريا، فنيا وتنظيما اسمه محمود الخطيب.

من بطولة لأخرى ومن نهائي لآخر.. تلك هي أول أهداف سياسته الإدارية والفنية ومن خلال منظومة يرأسها نجم مصر والأهلي محمود الخطيب والذي أخذ على عاتقه منذ توليه رئاسة النادي العريق ملء دواليب النادي بالبطولات والميداليات والتي تزين صدر مصر قبل النادي الأهلي وفي زمن غاب فيه منتخبنا الوطني عن حصد أي بطولة منذ... ولا تتوقف لعنة العقم عند منتخبنا الوطني بل حلت أيضا على أنديةنا المصرية والتي ابتليت بلعنة المشاكل الإدارية والفنية.

• نبذة تاريخية عن النادي الأهلي المصري:

يعد النادي الأهلي المصري أعرق نادي عربي وأفريقي، يطلق عليه ابو الاندية ولانشاء هذا النادي العريق قصة.. ففي سنة 1907 وقتما كانت مصر تحت الاحتلال البريطاني وبواسطة الانجليزى السير ميشيل انس وبهدف سياسى فيما قيل على الوجه الاخر انها كانت فكرة من مجموعة من كبار الباشاوات على رأسهم اسماعيل باشا سرى، ادريس رجب باشا، امين سامى باشا، عبد الخالق باشا ثروت، عمر لطفى وامين سامى تهدف لانشاء نادى لطلبة المدارس لقضاء أوقات الفراغ، وبمشروع تكلف خمسة جنيهات مصرية لا غير، ظهر النادي الأهلي الى الوجود في العام 1907 وبالتحديد في شهر أبريل من ذلك العام خرج المارد الافريقى الرهيب الى النور ولم يتخيل أحد ممن ساهموا في إنشائه أو عايشوا تلك اللحظات أن هذا النادي الجديد الصغير سوف يصبح فيما بعد اقوى اندية القارة الافريقية بأسرها وواحد من أشهر وأعرق أندية العالم.

- اختيرت الجزيرة مقراً له ودفع المساهمون ثلث تكاليف الانشاء وتكفل البنك الأهلي وقتها بالباقي على اساس السلفة، وقام إسماعيل باشا سرى بتخطيط المبنى وعين يوسف أفندى على مشرفا بمبلغ لم يتعدى الجنيهان والنصف. أطلق على النادي الجديد اسم Higher Athletic Club for students وبعد كده تغير إلى النادي الأهلي للرياضة البدنية ولم تمض سنة واحدة حيث تولى رئاسة النادي الزعيم الراحل سعد زغلول لمدة سنة.. اتبعه عزيز باشا عزت لثمانى سنين عبد الخالق ثروت لثمانى سنين جعفر باشا لاربع سنين محمد طاهر باشا لمدة سنة احمد حسنين باشا لسنتين احمد عبود باشا لاربعة عشر سنة كانت تلك الفترة من ازهى عصور الاهلى حصل خلالها على تسع بطولات متتالية للدورى من 1947 إلى 1956. ثم تولى رئاسة النادي بعدها الفريق عبد المحسن مرتجى من 1965 الى 1967 تلاه إبراهيم الوكيل إلى عام 1973 ثم عاد الفريق مرتجى لرئاسة النادي مرة أخرى إلى سنة 1980 واتبعه بعد ذلك الراحل صالح سليم وقد سجل اسمه كأول لاعب كرة يتولى قيادة هذا الصرح العريق وظل المايسترو صالح سليم رئيساً حتى وفاته في مايو عام 2002 باستثناء سنتين تولى فيهم الكابتن عبده صالح الوحش الرئاسة ولم تكتمل دورة المجلس حينها

• محمود الخطيب في سطور:

نجح محمود الخطيب في الفوز بـ10 بطولات للدوري العام المصري مع النادي الأهلي و5 بطولات لكأس مصر، بجانب 5 ألقاب قارية منها لقبان لبطولة إفريقيا للأندية أبطال الدوري، و3 ألقاب لبطولة إفريقيا للأندية أبطال الكأس. كما يعتبر الخطيب هو الهدف التاريخي للفريق الأول لكرة القدم بالنادي الأهلي في جميع المسابقات المحلية والقارية بإجمالي 159 هدفاً، وأصبح أول لاعب في تاريخ النادي الأهلي يتجاوز حاجز المائة هدف في بطولة الدوري العام المصري، كما يتصدر الخطيب قائمة هدافي مصر في البطولات الإفريقية للأندية برصيد 37 هدفاً. بطولات محمود الخطيب مع المنتخب مصر:

شارك محمود الخطيب مع المنتخب المصري لكرة القدم "الفراعنة" على مدار 11 عاما وأحرز 28 هدفا دوليا وشارك في تأهل منتخب مصر إلى دورة الألعاب الأولمبية بموسكو 1980 ودورة لوس أنجلوس الأولمبية، بجانب الحصول على بطولة كأس الأمم الإفريقية التي نظمها مصر في عام 1986.

فاز محمود الخطيب بجائزة الكرة الذهبية كأفضل لاعب في إفريقيا عام 1983 وهي الجائزة التي تمنحها مجلة فرانس فوتبول واستمر لسنوات طويلة هو اللاعب المصري الوحيد الحاصل على الجائزة حتى حصل عليها محمد صلاح نجم مصر ونادي ليفربول الإنجليزي واعتزل بيبو اللعبة عام 1988 في مباراة تظل عالقة في الازهان حتى الآن.

• مسيرة محمود الخطيب الإدارية وإنجازاته الإدارية:

بعد اعتزاله كرة القدم انضم "بيبو" إلى مجلس إدارة النادي الأهلي، وتدرج في المناصب من العضوية إلى أمانة الصندوق حتى أصبح نائبا لرئيس النادي عام 2017.

حقق النادي الأهلي عددا من البطولات المحلية والقارية منذ تولى "بيبو" رئاسة النادي في عام 2017 منها 3 ألقاب لبطولة الدوري الممتاز ولقبين لدوري أبطال إفريقيا ولقبين لكأس السوبر الأفريقي لكرة القدم ولقبين لكأس مصر بجانب كأس السوبر المصري كما تأهل الأهلي إلى كأس العالم للأندية وحقق برنزيين من مركز ثالث.

• طفرة الأهلي الاقتصادية في عهد "بيبو":

نجح محمود الخطيب في تحقيق طفرة اقتصادية خلال رئاسته للنادي الأهلي ليصل عقد رعاية فريق كرة القدم

بالنادي شاملا عوائد البث التلفزيوني نحو مليار جنيهه بجانب البدء في إنشاء فروع جديدة وتدشين مشروع استاد النادي الأهلي. وأعلن النادي الأهلي عن تأسيس 3 شركات مساهمة متخصصة ضمن رؤية اقتصادية شاملة تستهدف تعظيم الموارد المالية للنادي والاستفادة من النمو الكبير الذي حققته ميزانية الأهلي خلال السنوات الماضية.

ويقول الخطيب إن تنمية موارد الأهلي بشكل مبتكر والتركيز على الاستثمارات كان أمراً مهماً جداً لتحقيق أهداف وتطلعات النادي، وجاء ذلك عبر تأسيس شركات باسم النادي الأهلي كنوع من أنواع الاستثمار وتنمية موارد النادي.

وأعلن النادي الأهلي عن تأسيس شركة الأهلي لكرة القدم لتعمل في إدارة وتنظيم رياضة كرة القدم الاحترافية وأعمال الأكاديميات، والمشاركة في مختلف الفاعليات والمنافسات، سواء كانت محلية أو قارية أو عالمية، وتسويق ما يرتبط بها، بجانب تأسيس شركة استاد النادي الأهلي، لإنشاء وإدارة مدينة رياضية واستاد الأهلي، وما يلحق به من خدمات الطب الرياضي والاستثمار والتطوير العقاري والمراكز التجارية وخدمات التعليم، بالإضافة إلى تأسيس شركة الأهلي للسياحة والخدمات، لتتولى تقديم خدمات السياحة والرحلات والسفر لكل من الفرق الرياضية واللاعبين والأعضاء الجماهير، وما يرتبط بها من خدمات إقامة ومعيشة.

الخطيب قال أيضا إن ميزانية الأهلي ارتفعت بشكل كبير على مدار السنوات الماضية حيث كانت تبلغ في عام 2014 نحو 331 مليون جنيه ووصلت إلى 2.5 مليار في العام الماضي.

• نادي القرن بطل الأبطال وصائد البطولات:

فالنادي الأهلي هو نادي القرن بقرار من الإتحاد الأفريقي بحصده أكثر البطولات وأقواها فعلى سبيل المثال لا الحصر.. الجانب المحلي حصل الأهلي على الدوري المصري 42 مرة، كأس مصر 38 مرة كأس السوبر المصري 13 مرة، وعلى الجانب القارى/العالمى حصل الأحمر على دورى الأبطال الأفريقية 10 بطولات وفي طريقه للبطولة الـ 11 والجريدة مائة للطبع! كأس الكونفيدرالية مرة واحدة، كأس الكؤوس الأفريقية 4 مرات، كأس السوبر الأفريقي 8 مرات (مع احتمال زيادتها للمرة التاسعة).



هل الضرب وسيلة للتأديب ولماذا؟!!!



بثلم / ماريان إدوارد - أخصائية إرشاد أسري وتدريب سلوك

خاص لجريدة كاريزما



15- يفقد الشخص ثقته بنفسه اذ تصبح صورته الذاتية أو بمعنى آخر صورته عن نفسه سلبية وسينه نتيجة التعرض للأهانة والضرب - أي تقل قيمته في عين نفسه فتجده يتراجع عن بدء أي أمر حتى ان يبدأ حديث بسيط مع شخص ما، لا يقدم على المبادرة أبداً، يرى نفسه قليلاً ضيقاً، لا يستطيع الانجاز والنجاح والتقدم بل يرى نفسه دوماً فاشل ويصبح شخصية قاسية كثيرة اللوم لنفسه وللآخرين.

وبالنسبة للحياة في بلاد المهجر وتعرض الأبناء الى الأنواع المختلفة من العنف، نجد أن هناك قوانين لحماية الأبناء من العنف الجسدي حتى أن كان حمايتهم من أهلهم.

فمثلاً توصى أمريكا والأمريكيين أن من يعيشوا في أمريكا اذ راوا طفلاً يتعرض للأساءة والعنف الجسدي أن اسبط الحلول هو الاتصال فوراً بـ 911 حتى يتم التدخل الفوري السريع وحماية الأبناء من الأيذاء، كما أن هناك مراكز خاصة لحماية الطفل المحلية موجودة بكل ولاية وتوجد لها أرقام تليفونات ومواقع الكترونية على الأنترنت يمكن الوصول اليها بسهولة.

وعند الإبلاغ عن أي نوع من الأساءة التي يتعرض لها الطفل، وفي اغلب الحالات تأخذ السلطات او المختصين في أمريكا الأمر على محمل الجد جداً وتأتي للتدخل وتساءل وتستقصى عن مدى الخطر الذي يتعرض له الطفل ونوعية الأساءة وربما قد تضطر الى أخذ الاطفال الى ملجأ حتى يتم التعامل مع الأهل او أخراج الوالد أو الوالدة من المنزل أن كان احدهما هو المعتدى وأخذ أقرار على المربي المعتدى بعدم التعرض وكل هذا قد يحدث ولا يرى الأب ابناهم ويربهم فقط لمجرد غضب منه وضرب وعنف أدى الى تشوهات أو عنف جسدي وعرفت بيه السلطات، اذ قد يقوم أحد الجيران بالاتصال بالشرطة او بالجهات المختصة حتى ينقذ الأبناء من هذا العنف.

وسوف اختم حديثي في هذا المقال ببعض التمارين البسيطة التي اذ اتبعها أي شخص يشعر بالغضب والغيظ الذي قد يخرج غضبه في صورة عنف وضرب ان يلجأ الى بعض التمارين التالية للتهديئة من غضبه والتعامل ومع عنفه:

- 1- ممارسة الصمت والتنفس شهيق وزفير 10 مرات.
- 2- العد تدريجياً من الأعلى للأقل وفاضل بينهم 3 ارقام: 100 ، 97 ، 94 ، 91 وهكذا، وهذا يساعد على تشتيت الانتباه عن سبب الغضب الاساسي ويأخذ التركيز الى أمر اخر.
- 3- تغيير وضعية الجسم، فان كان الشخص الغاضب جالسا، من الافضل الوقوف والتمشية وربما تغيير المكان يساعد على التهديئة.
- 4- التفكير في أمر ما ليس له علاقة بموضوع الغضب وهذا يقلل من حدة غضب الشخص.

بعد ممارسة التمارين السابقة والتمكن من الهدوء قليلاً، من المهم ان يحاول الشخص يختل بنفسه لمحاولة دراسة الأمر هل فعلا يستدعي كل هذا المقدار من الغضب أو هناك شيء ما وراء الغضب الشديد هذا.

ايضا تكون هناك فرصة للشخص للتعامل والتعبير عن نفسه بطرق مختلفة عن استخدام العنف في غضبه.

ولا ننسى الصلاة اليومية التي تساعدنا على التمتع بالسلام الداخلي والرب معكم.

تأثير العنف الجسدي والضرب على الأولاد:

يتترك العنف الجسدي والضرب اثراً بالغا جداً على الأطفال أكثر مما يتوقعه الذي يقوم بالضرب وفيما يلي بعض الأضرار التي نريد توضيحها أو ذكرها لعلها تجعل المعتدي يدرك الخطورة التي يسبب فيها للطفل:

1- اذا كان الصفع على الوجه- فهذا قد يسبب عاهة مستديمة كفقدان البصر أو السمع - ايضاً قد يتسبب الأمر في ضحور في بعض خلايا الوجه.

2- يتسبب الضرب في ان يصبح الطفل ذو شخصية مهزوزة وضعيفة.

3- يعاني الطفل من الخوف الشديد من الناس عموماً ومن الشخص الذي يعامله بعنف بشكل خاص.

4- قد يتسبب هذا العنف في الكراهية للشخص المعتدي حتى ان كانت موجهة للأب او للأم وقد تأخذ شكلاً مضاعفاً حيث تتحول مشاعر الكره الى رغبة شديدة في الانتقام.

5- يتسبب الضرب في زيادة السلوك العدواني للطفل حيث يتخذ أسلوباً لتعامله مع الآخرين من حوله فقد يبدأ يضرب أخوته وأصدقائه وربما يضرب شريكه حياته او ابناهم في المستقبل.

6- يفقد الطفل المعتدى عليه الشعور بالحب والأمان وعندها تكون الفرص متاحة للسعي وراء ما يسد الاحتياج للامان والأستقرار الداخلي فربما يلجأ الشخص الى علاقات حتى لو مزيفة يشعر فيها انه مقبول ومحبوب وربما يضطر الى تقديم العديد من التنازلات حتى يشعر أنه مرغوب فيه، ايضاً قد يلجأ الشخص الى تسديد احتياجه للأمن الداخلي من خلال تعاطي المخدرات أو السجائر حتى يشعر بالهدوء والأستقرار النفسي ولو لبعض دقائق من الوقت ثم بعدها يشعر بالذنب فيلجأ للبحث عن الأستقرار اكثر وهكذا يدور في دائرة مغلقة.

7- تأخر دراسي وضعف في التركيز والذاكرة.

8- اذا كانت لغة الطفل الأولى التي تشعره بالحب هي التلامس وتعرض للعنف الجسدي فسوف يحدث له صدمات ويشعر بعمق بالدونية وعدم الأستحقاق فبدلاً من ان تكون اليد التي تلمسه تطبب ليصله مشاعر الحنان والحب تستخدم نفس اليد لتعطيه رسالة الرفض وعدم القبول في هذا الوضع وكأنه تبلغه عن الحب المشروط - محبوب فقط اذا وغير محبوب عندما تخطيء، فكم من الأذى يعانيه طفل في حالة مثل هذه ياليت الأباء والأمهات يحاولوا أن يدركوا لغات الحب للأطفال وان يستخدموها للحب واليس العكس، أي لاعطاء رسالة رفض.

9- يصبح الشخص انطوائي منعزل لا يريد مواجهة الناس ولا المجتمع لنلا يخطيء ويتعرض للضرب مرة اخرى.

10- يفقد الطفل حس المبادرة لديه ويبدأ في التراجع واتباع الأسلوب السلبى مع الحياة.

11- عدم تحمل المسؤولية ورفضها، خوفاً أيضاً من الفشل والمحاسبة.

12- فقدان الثقة في الأهل وعدم تصديق حبه.

13- تظهر بعض السلوكيات الأخرى مثل العناد والتمرد، الكذب

14- يعاني الطفل في طفولته وحتى عندما يصبح راشداً من بعض الاضطرابات النفسية التي تسبب فيها الضرب والعنف والصراخ ان لم يتم علاجها يصبح الشخص وكأنه معاق نفسياً وبالتالي يتبعه تأخر وتعتل نضج الشخصية فيصبح الشخص بالغاً في شكل الجسم ولكنه طفلاً في الفكر والتصرف فتتأخر مجالات عديدة ايضاً في حياته ونموه.

عندما نتحدث عن التربية نجد أن كل عيلة لها أسلوبها الخاص في تربية أبنائها والبعض يرى انه من المهم تأديب الأبناء بطرق حازمة يتخللها الضرب حتى تضمن النتيجة من وجهة نظرهم في تهذيب ابناهم وعلى الوجه الآخر العديد من الأسر ترى أن استخدام هذا الأسلوب جريمة يعاقب عليها القانون لذا تعالوا لننتعرف سوياً على وجهتي النظر لهذا الموضوع وأيضاً نلقى نظر على القانون في البلاد التي نعيش فيها من هذه الناحية.

يعد الضرب من أبرز أنواع الأيذاء المباشرة التي يقع فيها الأباء في تعاملهم مع الأبناء، لها أشكال مختلفة مثل الصفع أو العض، اللكم، اللسع، الحرق وقد يكون تأثير هذا الإيذاء الجسدي خارجي وظاهري والبعض قد يكون داخلي وخفي يكون في شكل كسور أو نزيف داخلي وللأسف حتى ان لم يكن للضرب اثر خارجي او داخلي على جسد الطفل إلا انه يترك أثراً سيئاً وقد يكون عميقاً على نفسية الطفل وتتمدد حجم الأساءة على عدة عوامل:

1- عمر الطفل الذي تعرض فيه للضرب:

فمثلاً اذا تعرض طفل صغير لهذه الأساءة سوف يكون أثرها اقل من اذا تعرض طفل في مرحلة المراهقة لمثل هذا النوع من الأساءة.

2- العلاقة بين الشخص المسيء والمساء اليه:

ان كانت الأساءة والضرب من الوالدين يكون وقع الامر على الطفل أقوى صدمة من ان كان الضرب يأتي من معلمه أو أي شخص آخر.

3- مدة التعرض للضرب:

كلما زادت وتكرر الضرب زاد تأثير الأساءة.

4- طريقة الضرب أو العنف الجسدي ومكان الضرب.

- عوامل تزيد من استخدام الأباء لأسلوب الضرب في التربية :

- 1- مفاهيم خاطئة - عندما يعتقد الأباء ان هذا الأسلوب هو الذي يصلح مع الأبناء.
- 2- الجهل بالأضرار التي يتركها الضرب على الطفل من آثار نفسية وجسدية.
- 3- الضغوط ومشاكل الحياة.
- 4- عدم التفاهم بين الزوجين يجعل الشخص يسقط ضيقه على الاطفال وخصوصاً ان كانوا شبه الشريك.
- 5- البيئة التي نشأ فيها الذي يقوم بالضرب تؤثر على استعماله لهذا الأسلوب فإن نشأ في بيئة مضرية وتعرض للضرب في طفولته فعل الأغلب اكتسب هذا الأسلوب كرد فعل عدواني على ما كان يحدث له.

6- قد يلجأ الأباء الى استخدام أسلوب العقاب الضرب أو أي شكل من اشكال العنف الجسدي بسبب غياب الحوار فلا يستطيع ان يقود ابناهم الا من خلال الضرب - فالمعتدى يفتقر لوسائل فعالة في التهذيب فيستخدم العنف.

7- قد يمارس الأباء العنف مع أبنائهم لكي يشعروا بالسلطة وبالسيطرة - لكي يخافه الأبناء ويهابوه ويحترمونه.

8- الشعور بالوحدة والأحباط والمشاعر المكبوتة قد تخرج في شكل عنف وضرب عند انفجارها.

9- تعاطي الأباء المخدرات أو الأدمان على الكحوليات يجعلها في حالة غضب مستمر وعدم أتران في الأفعال ولا الأقوال فتجد أسلوب العنف عامة هو الأسلوب السائد في التعامل وقد لا يقتصر على الضرب فقط ولكن يشمل أنواع مختلف من العنف الجسدي.

برج الحمل (21 مارس - 20 أبريل):
تتمسك على الحمل طاقة كبيرة للعمل والإصرار والتحدى، مما يعكس على إبراز المواهب ويمتدح الحمل القدرة على حسن التصرف واتخاذ القرار السليم، ويمكن مواجهة التحديات المحتملة والحرص على قراءة المواقف بصورة متعمقة قبل الإقبال على أي خطوة، ولذلك يمكن التفاوض وتحقيق المكاسب بنسبة أكبر. تمتلك مواليد الحمل روح المبادرة خلال شهر يونيو، فيكون لديهم الاستعداد للتعبير عن الحب والإقبال على اتخاذ خطوات جادة في علاقاتهم العاطفية.



برج الثور (21 أبريل - 21 مايو):
برج الثور أمام فرص لتحقيق نجاحات كبيرة غير متوقعة على الصعيد المهني، ويتمكن من الحصول على دعم وتمتية للأعمال والمشروعات، ويمكن أن يكون يونيو هو الوقت المناسب لإجراء مقابلات العمل بسبب بيئة ذهنية عالية، وقد تظهر فرص مادية لم تكن في الحسبان، مع ضرورة تجنب التبذير. من الممكن أن يواجه مواليد الثور عثرات عاطفية خلال يونيو 2023، ولذا يجب التحلي بالصبر لعدم إفساد العلاقات العاطفية، ومقاومة الميل إلى العناد والغضب، مع ضرورة الحذر عند الدخول في أي علاقة عاطفية جديدة، والتأني في اتخاذ هذا القرار.



برج الجوزاء (22 مايو - 21 يونيو):
القدرة على الوصول إلى الأهداف، من أهم توقعات أبراج يونيو 2023 لبرج الجوزاء، فيمكن خلال الشهر اعتماد الحظ والفرص واستغلال سرعة البديهة لمواليد الجوزاء لإتمام تفاهات مهنية موفقة، كما يتمتع بالبلادة والقدرة على تحصيل المعلومات، مع القدرة على تحقيق مكاسب مادية، ولكن بشرط الحرص على الكتمان، وعدم التسرع في قرارات البيع أو الشراء لتفادي الخسائر، تزيد فرص الدخول في علاقات جديدة، كون الجوزاء يتمتع خلال يونيو بالإشراق والجراة والتعبير عن أنفسهم بطلاقة.



برج السرطان (22 يونيو - 23 يوليو):
يمكن أن يكون يونيو فرصة للتحرر من الضغوط التي تقع على مواليد السرطان، فالخط حليفكم خلال الشهر، وهو وقت تنمية مشروعاتكم الخاصة أو ظهور فرص جديدة، ويصبح لديكم حضور مميز وطاقته أكبر في العمل وتكون أعمالكم موفقة، وقد تأتتكم رحلات سفر وتعاونات خارجية مشرفة، ولكن يجب على مواليد السرطان ترتيب الأولويات والدقة في الاختيارات، ينعم السرطان في يونيو بحالة عاطفية متفاهمة مع الجنس الآخر، ويسعد في أغلب الأوقات التي تجمعها معا.



برج الأسد (24 يوليو - 23 أغسطس):
يتمتع الأسد وفقاً لآخر توقعات أبراج يونيو 2023 بالبيئة الذهنية والقدرة على تنمية أعماله الخاصة، كما يستغل لبقته لإقناع الآخرين بأفكاره، ولكن يجب تجنب مقابلات العمل لبعض مواليد الأسد، والابتعاد عن التطوير النات عن تنمية مهاراتهم واكتساب معلومات جديدة، مع ضرورة الاهتمام بالدقة ومضاعفة تركيزكم، من بين الأبراج التي تتمتع بسحر وجاذبية خلال شهر يونيو، مما يزيد من فرص الدخول في علاقات عاطفية جديدة وإدارتها بذكاء.



برج العذراء (24 أغسطس - 23 سبتمبر):
يمكن للعذراء أن يستغل مهارته في التخطيط خلال شهر يونيو، فتتحقق خطواته ويتم دعم كل محاولاته، وقد يبدأ الشهر ببعض العثرات ولكن تحدث انفرجة بمرور الأيام، فيتم إجراء مقابلات عمل موفقة، وتعاونات مهنية مهمة، والقدرة على تنمية المشروعات. بالنسبة لبعض مواليد العذراء، قد يكون يونيو مثالي للسفر مع الطرف الآخر وقضاء وقت مميز، بينما يتمتع آخرون بفرص الدخول في علاقة عاطفية جديدة، وقد يواجه البعض مشكلات تطرأ على إمكانية التوافق والانسجام مع الطرف الآخر.



برج الميزان (24 سبتمبر - 23 أكتوبر):
يتحلى الميزان خلال شهر يونيو بطاقة كبيرة لاستكمال المشروعات وتمييزها، والقدرة على التأثير في المحيطين مع التمتع بإصرار كبير، كما تكثر الفرص التي تساعدكم على النجاح، ويكون استعدادكم للمعرفة والتحصيل أكبر، غير أن مهارات الميزان تمنحه الفرصة للكسب المادي والحصول على الدعم اللازم، على الميزان اغتنم شهر يونيو للدخول في علاقات عاطفية ناجحة، أو التمتع بعلاقة صحية مع الشركاء، ويمكن أن يكون فرصة للسفر وقضاء وقت مميز وساحر، كما أنه وقت مناسب لإصلاح أي خلل في العلاقات العاطفية.



برج العقرب (24 أكتوبر - 22 نوفمبر):
يمكن أن يكون يونيو فرصة للتطور المهني نتيجة التمتع بتركيز عالي، وقد تواتى العقرب فرصة للسفر إلى الخارج، وقد تواجهه بعض التحديات المهنية التي يمكن التغلب عليها بالتخطيط للمستقبل، مع التأني ومراجعة القرارات قبل اتخاذها لتجنب الأخطاء، وحتى لا تقف عقبة أمام نجاحات العقرب، يجب على مواليد العقرب الانتباه خلال شهر يونيو، كونه مليء بالتحديات العاطفية، وتجعله أجواءكم في ميل شديد للعناد والصدام مع الطرف الآخر.



برج القوس (23 نوفمبر - 22 ديسمبر):
كالعادة، يستمر القوس في السعي نحو أهدافه خلال شهر يونيو بكل إصرار وإرادة وقدرة على مواجهة التحديات، بينما تزدهر الفرص أمامه لتكوين تعاونات مشرفة خارج البلاد، وتحقيق التطور المهني وإنجاز العمل على أكمل وجه، ورغم إمكانية المرور بأزمات مالية، يتمكن القوس من تخطيها والإفلات منها. أمام القوس فرصة للتعرف على أصدقاء جدد والدخول في علاقات اجتماعية قد تكون البداية للحب.



برج الجدي (23 ديسمبر - 20 يناير):
يظهر لدى برج الجدي القدرة على فرض رأيه في العمل، وإمكانية تنفيذ المشروعات والإنجاز بحماس كبير، فتظهر الفرص المناسبة وتتاح التقدير المستحق، مع تمتع بطاقة بدينية لإنجاز الأنشطة الحركية والقدرة على تنظيم الوقت، ولكن من الأفضل تجنب المغامرة المالية والالتزام بالتواحي القانونية، يبدو أن توقعات أبراج يونيو 2023 لبرج الجدي فرصة كي يتم إصلاح العلاقات التي تعرضت للمشكلات خلال الفترة الماضية.



برج الدلو (21 يناير - 19 فبراير):
من توقعات أبراج شهر يونيو 2023 يبدو مواليد الدلو في حالة جيدة من التفاعل مع الآخرين، كونهم منعمين بالحساس والطاقه والقدرة على التركيز بنسبة أكبر خلال هذا الشهر، وكذلك إصرار على إتمام مهامكم وتوظيف جهودكم، ولكن يجب الانتباه إلى الصدامات المحتملة، والاستعداد لحظ وفير من المال.



لأسف، يتعرض الدلو لخلافات وسوء تفاهم على مستوى العلاقات العاطفية ولذلك يجب التحكم في انفعالاتكم والحفاظ على البياقة.



برج الحوت (20 فبراير - 20 مارس):
مع وجود طاقة كبيرة للعمل، يعمل مواليد الحوت على تنظيم جهودهم في الاتجاه السليم، ويمكن انتهاز الفرص المتاحة وتحقيق المكاسب غير المتوقعة، عن طريق إبراز الموهبة والقدرة على التفاوض في أمور البيع والشراء، وتكوين علاقات عمل جيدة، ولكن يجب التحكم في الانفعالات أو الحساسية من أي موقف تجنب خسارة كل ما علمتم من أجله، يبدأ الحوت في اكتساب مهارات إدارة علاقاته العاطفية، ويستغل طاقته العاطفية والتعبير عن مشاعره تجاه الطرف الآخر، في حين قد يواجه بعض مواليد الحوت اضطراب وعدم توازن في علاقاتهم العاطفية، مما يجعلهم في حاجة للبعد عن العناد والتبريد والتمسك بضبط النفس. من الممكن أن تكون توقعات أبراج شهر يونيو 2023 غير مشجعة للبعض، وقد تعطي آخرون حماسة كبيرة، ولذلك يجب عدم الاعتماد على التنبؤ، واتخاذ قراراتكم بعد تفكير وتأني.



كتب مسيحية ونبذات وتقصص وطرائف للقس أنسطيوس هنا

تطلب الكتب من مكتبة كنيسة مار يوحنا الحبيب
كوفينا - كاليفورنيا
(562) 900-2695
(909) - 592 - 8847

ST. JOHN COPTIC CHURCH
(COVINA, CA)

SCAN ME

FOLLOW US,
RECEIVE UPDATES &
FIND IMPORTANT
CHURCH RESOURCES

شالوم وإبشالوم!
أو السلام المتجد والسلام الموجود

علاقة كلمة الله بالصلاة

العمل الفردي

شخصيات في الظل

THE DIVINITY OF CHRIST

من التحرير
تصنيف الليل
من التحرير
من التحرير

Rollito
ICE CREAM

للحفلات والمناسبات
رجاء الإتصال على الرقم التالي
909-513-6518
info@rollitoicecream.com
www.rollitoicecream.com

Fady Georgy
(714) 485-3608
@GMobileDetailing
PREMIUM WASHES
CERAMIC COATING
PAINT CORRECTION

الشركة الأمريكية لخدمات الكهرباء

تركيب ونجف
تركيب وحدات اضاءة

WE PROVIDE
EXCEPTIONAL
ELECTRICAL
SERVICES

Upgrade panel
Troubleshooting
Rewiring all hours
All Electrica work
Licenes and
Insuerins

تجديت لوحة المفاتيح
تصليح الفيش والمفاتيح
تغيير اسلاك كل المنزل
وكل أعمال الكهرباء
رخصة وتامين

100% SATISFACTION
GUARANTEED

EMERGENCY
REPAIR
SERVICES

www.usaelectriciansservice.com

Tel.: 8889125714 - 6264930181



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

خاص لجريدة كاريزما

www.eat4healthy.com

الكبد الدهني!! (الحارق الأعظم)



من هو الكبد Liver؟!:

أصول الكلمة واشتقاقها من كلمة **Live و Life** الحياة؛ لو سالتك عزيز القارئ عن أكبر عضو داخلي في جسم الإنسان، هل كنت ستفكر في الكبد، الذي يحتل هذا المركز عن جدارة وحجما وقيمة؟ قبله أكبر عضو خارجي الجلد، وبعده المخ والرتين والقلب والكليتين بالترتيب! حيث يزن حوالي 1.5kg أو 3lbs. تقريبا، والله يستاهل ثقله ماس وكأنه الجوهرة على تاج ملك جسم الإنسان مش بس ذهب! خليني أحكيك لماذا؟!:

لو كان جسمك منزلا سيكون كبدك بمثابة المطبخ وأماكن تخزين الأكل وغرفة الاستراحة أو "الحمام" بالمصري مع بعض في حته واحده اسمها "الكبد"، ياترى ده نسميه ايه؟

في مملكة جسمك المخ طبعاً الملك والقلب وزارة الطاقة وعضلاتك طبعاً الجيش! والرتين الملكة نفس حياة الملك، والكلى وزارة المجاري والصرف الصحي، يبقى أكيد الكبد رئيس وزراء مملكة جسم الإنسان! ولا يمكنني في هذه المساحة الصغيرة سرد وظائف الكبد كلها، ولكن سأحاول ذكر أهمها!

* فائدة الدم والأكل المتص من الأمعاء: تنظيف وفائدة الدم من السموم وخلافه حوالي مرة كاملة -صدق ولابد أن تصدق- كل دقيقة! ولو لم يفعل هذا لدقائق قليلة بعودة فائقة يصح المخ غير قادر على التركيز وفي حالة من الخمول والضباب وتنتهي بالكوما **Coma** والموت في خلال أيام معدودة!

* مراقبة أي هجوم مناعي وغيره على الجسم والتعامل معه عن طريق خلايا خاصة اسمها خلايا كابفر **Kupffer cells**.

* الكبد (الحارق الأعظم): المتحكم الرئيسي في تنظيم الأيض والحرق و كيفية التعامل مع الطاقة المستخلصة من الأكل في صورة من أسط صورها في مصانع ومحارق الطاقة في جسم الإنسان (الاستايل **Acetyl-CoA**) سواء بالحرق السريع أو التخزين المؤقت في صورة دهون ثلاثية **TG** أو جلايكوجين **Glycogen** من سكر جلوكوز وهو صورة تخزين الكربوهيدرات ولو فاضت الطاقة جدا سيتم التخزين في هيئة دهون داخل وخارج الكبد وفي كل حته في الجسم، وهنا تبدأ كارته وباء مرض السمنة! من عدم قدرة الكبد على أداء واحدة من أسط وظائفه وأهمها على الإطلاق! الحرق والتصرف في الطاقة الفائضة مش بس فيضان نهر النيل بتاع زمان قبل السد العالي! لكن تسونامي **Tsunami** الأكل الصناعي!

* تخزين المغذيات الصغيرة **Micronutrients** والنباتية منها **Phytonutrients** حين الاحتياج اليها من فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة وأحماض أمينية أساسية.

* تحويل الكيماويات السامة لمواد أقل سما ويتم إخراجها عموماً بعد هذا بطرق مختلفة منها البول أو العرق أو البراز.

* تحويل العقاقير للصورة الفعالة أو العكس على حسب الاحتياج وخطة الطبيب العلاجية تعتمد على هذه العملية بدقة بالغة.

ما هي المشكلة!?:

بالعامية!! (الكبد فطس من كتر الدهون الملهية جواه ومش عارف يعمل شغله فبقي بيخزن الطاقة دهون ثلاثية بره وجوه وبس، وعجبي)

زيادة نسبة تخزين الدهون الثلاثية في الكبد وقلة تخزين الجلوكون في صورة جلايكوجين لأن العملية الأولى قد تكون أسهل وأسرع للكبد، وقلة هذا الأخير يعقد العملية أكثر فآكثر لأن الجلايكوجين **Glycogen** قد يكون بمثابة الكبريت لإشعال حرق الخشب الذي هو هنا الدهون الثلاثية وهي صورة تخزين المفروض قصيرة المدى في الكبد، ولكن يا حضرات مع تسونامي الأكل الصناعي باتت نسبة الكبريت لإشعال فتيل حرق الدهون قليلة جدا وزادت نسبة الخشب جدا إلى

درجة عدم وجود وسيلة خرقها أصلاً، تنتهي العملية لتخزين الدهون في هيئة الدهون الثلاثية فقط مما يؤدي إلى التهابات ومقاومة إنسولين وجبال جليدية قاسية الشتاء من الدهون لا يستطيع أن يتعامل معه الكبد بسبب سرعة وكمية الطاقة التي لا زالت تأتي إليه من الأكل خصوصاً الأكل الصناعي الذي يخلو من الألياف والمغذيات الصغيرة، مما يشل حرق الدهون في الكبد ويزيد من كميتها جدا مما يجعله عاجزاً لأول مرة عن أداء وظيفته، وفي البعض في هيئة شرب الكحوليات الزائدة حيث يتم تحويلها إلى دهون فقط أيضاً.

حجم المشكلة:

يجزني جدا أن أقول انه حوالي واحد من كل 3-4 بني آدمين في الدول الغربية حيث الأكل الصناعي الخالي من مقومات الأكل الصحي، يعاني من مرض الكبد الدهني دون كحوليات، وهذا معناه أن في بلد زي أمريكا بها حوالي 325,000,000 بني آدم قد تجد حوالي 70,000,000 بني آدم يعانون من مشكلة دهون الكبد، ولكن المشكلة تكمن في أنه حوالي 25% منهم سيعانون من التهابات الكبد **Steatohepatitis**، وآخر المطاف حوالي 6% تليف وتشمع بالكبد **Fibrosis & Cirrhosis** وهذا سيؤدي إلى فشل في وظائف الكبد وزيادة نسبة سرطان الكبد أضعاف مضاعفة وحاليا يموت الألاف بأمريكا والملايين بالعالم بسبب فشل كبدي سببه اساسا الأكل غير الصحي الصناعي!

علاقة الأكل بالكبد الدهني:

الأكل ليس فقط كربوهيدرات وبروتينات ودهون لأن هذه هي المغذية الكبيرة **Macronutrients** التي يتم تكسيرها وتحويلها إلى قوالب تخزين طاقة، ولكن لابد من احتواء الأكل على المغذيات الصغيرة **Micronutrients** مثل الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة من الفينولات وخلافه التي وضعها الخالق في أبهى الصور والألوان الجميلة الجاذبة وطعم رائع يسعد الإنسان! أكثر من هدية في صورة الأكل الطبيعي خصوصاً في الأكل النباتي مثل الخضروات والبقول والفواكه والحبوب الكاملة والبنور والبهارات منجم مضادات أكسدة والمكسرات والأسماك والقليل من اللحوم والدواجن وهذا على حسب ترتيب الأهمية لصحة الكبد، وعلى النقيض من هذا تماماً أكل اليومي من دول، الأكل الصناعي الهزيل الضعيف السريع المربع فاقد الشيء لا يعطيه وهي نفخة الحياة من الخالق خلقه، الأكل الصناعي المليء بالسعرات الفاضية، الخالي من كل مقومات أكل ربنا التي وضعها في الأكل ليصبح جديراً بكلمة "غذاء" حيث يحتوي الأكل الصناعي من سندوتشات ومعلبات ومكيسات ومفرزات وأكل المايكرويف على القليل جدا من الألياف حيث نعرف الآن أن أقل من 3% في بلد مثل أمريكا مثلاً يحصل على الألياف الكافية في الأكل يوميا وهو على الأقل 15-25 جم في الأكل اليومي (على فكرة جدودنا كانوا بيأكلوا 50-75 جم الباف يوميا، علشان كده سميتها أنا في مقالة سابقة "الباف جدودنا"، وأيضاً يحتوي الأكل الصناعي على القليل جدا من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والألياف وهذا جزء من المشكلة ولكن الجزء الآخر ولا يقل أهمية انه يحتوي على الكثير من الزيوت المهدرجة والزيوت النباتية غير الصحية الملهية للجسم والكبد عموماً والزيوت المشبعة غير الصحية بكثرة غير طبيعية، وأضف إلى هذا طبعاً المحليات الصناعية وحوالي 10 إلى 50 ضعف كمية السكر يوميا التي كان يستهلكها الإنسان في الأكل الطبيعي قبل الأكل الصناعي في القرون اللي فاتت قبل القرن التاسع عشر كان الإنسان يستهلك 3 رطل سكر في السنة، قارن هذا بـ 150 رطل سكر سنوياً نصيب الفرد حالياً)، وللأسف يحتوي الأكل السريع والصناعي على الهرمونات والمضادات الحيوية والمسمرات والملونات ومحسنات الطعم ومكيسات النكهة الصناعية والمذيبات والمواد الحافظة ومضادات الفطريات

الخبر المفرج والقدرة المذهلة:

لا نحتاج إلى كبد خارق، بل كبد عادي جدا جدا! ولكن الشرط الأساسي أن يكون صحته تمام و"عال العال"! وده يبقى تحدي كبير في اليوميين دول في زخم عصر "الأكل السريع".

كثير من الأعضاء تستطيع تجديد نفسها، ولكن الكبد يأخذ هذا إلى مرحلة أخرى "مرحلة الإعجاز"، أو زي ما بنقول بالمصري "في حته تانية"، يستطيع الإنسان تجديد ما يصل إلى 80% من الكبد في خلال شهر قليل! لهذا يمكن للمتبوع بالكبد مثلاً التبرع بحوالي ثلثي كبده، ولكنه قد يتعافى من هذا ويعوضه بتكوين خلايا كبد جديدة "توفي" أصح وأجدد من الأول ويصل لحجمه الطبيعي وهو حوالي 1.5kg في خلال شهر! وهو بمثابة معجزة علمية بكل المقاييس! كأن حضرتك بتفترج على واحد ذراعه اتقطع وبعد كام شهر يتطلع غيرها مكانها تاني!! لكن المشكلة تكمن في تسديد احتياجاته من الأكل الصحي "الغذاء" التي تحتوي على كل ما يحتاجه، ولا تعجب فلاتمام هذه العملية المعجزية من التجديد، يحتاج الكبد إلى أكل ربنا المعجزى أيضاً، مش بجرر وهوت دوج وسندويتشات بره وعصاير ومشروبات غازية؟!، ومهم أيضاً عدم مهاجمته كل لحظة بكميات مهوله من كحوليات وسموم الأكل البيضاء من السكر والدقيق والرز الأبيض وأضف الي هذا السموم والمعادن الثقيلة والمسمرات والمواد الحافظة والمذيبات والزيوت السامة!.

أسوأ أنواع الأكل لصحة الكبد:

* المشروبات الغازية.
* البطاطس المقلية الجاهزة في المطاعم السريعة.
* المكيسات والمعلبات بما فيها من سكر و مواد حافظة وإضافات أكل تساعد على إدمان هذا الأكل منها الملح الصيني مثلاً **MSG**
* منتجات الدقيق الأبيض والسكر الأبيض والرز الأبيض والألبان المسترة والمفلترة والمهمنة.
* أكل المايكرويف وأعني بهذا الماكولات والوجبات الجاهزة التي تأخذ ثواني في المايكرويف وتكون وجبة كاملة.
* مأكولات الرف وهي مصنعة وتمثل نصيب الأسد أكثر من 70% من معظم السوبرماركت.
* الحلويات الصناعية والملونة ويندرج تحتها الحلويات الشرقية عموماً التي أصبحت أكل شبه يومي، بعد أن كانت أكل أعياداً على الأكثر موسمياً.
* عموماً الأكل اللي ما كانش موجود في أيام جدة جدة جدتك ولا تقدر كانت تصدق إنه أكل أصلاً.

أفضل أنواع الأكل لصحة الكبد:

* الخضروات بمختلف أنواعها بالذات التوم والبصل والفجل.
* الفواكه خصوصاً التي تحتوي على قليل من السكر الفراولة والبابايا والتوت والأفوكادو والطماطم والعنب والتوت
* البقول بالذات فول الصويا غير المعبوب في جيناته **GMO**.
* الحبوب الكاملة غير المعبوب في جيناتها الوراثية.
* البنور الصحية من بنور الكتان وبنور شيا وبنور عباد الشمس والقرع وأحبة السوداء.
* المكسرات الخام بالذات عين الجمل.
* البهارات وعلى رأسها الكركم والكمنون والفلفل الأسود والزعر / الأوريجاتو.
* والقليل من الأسماك واللحوم الحمراء والدواجن.

ولا يجب أن نغفل دور أسلوب الحياة، بالألسف الحياة المعاصرة التي اعتدنا عليها في الكام عقد اللي فاتو ممكن تساعد على حدوث الكبد الدهني.
* قلة المشي والرياضة وزيادة "القعدة".
* قلة النوم.
* زيادة الضغط العصبي "ستريس".
* زيادة مشاهدة التلفزيون وهذا عادة يأتي معها أكل غير صحي مثل فشار المايكرويف بزيت غير صحية وأكياس الشيبس وسندويتشات.

حل المشكلة:

على الرغم من صعوبة المشكلة وقد يبدو لأول وهلة أنه قد يكون من الصعب جدا وجود حل لهذه المشكلة العويصة خصوصاً في ظل الحياة المعاصرة قد يبدو أننا نمشي في رمال متحركة، ولكن من رحمة ربنا انه إذا عرف السبب بطل العجب انه ما أسهل تراجع هذا المرض الذي يعاني من هو ما قد يصل إلى مليار **1,000,000,000** بني آدم عن قريب، وهذا معناه أنه دون تغيير جذري في أسلوب الحياة وفكرنا عموماً عن الأكل والغذاء سيموت للأسف الملايين من الناس كل عام بسبب تليف وتشمع الكبد في العالم في حين أن الحل يكمن بكل بساطة في الخطوات الآتية السهلة جدا:

* منع تناول الماكولات الصناعية التي تحتوي على أي نوع من الإضافات من ملح وسكر وأيس وكريم وعصاير صناعية ومشروبات غازية ومكيسات ومعلبات والعودة إلى أكل كل ما هو طبيعي تنتجه لنا الأرض الأم الخنون، أو أكل حيواني دون تصنيع مثل إضافة السكر أو الملح أو اللعب في مكوناته ولو أمكن عدم تناول اللحوم التي تحتوي على الهرمونات والمضادات الحيوية و المسمرات والمهبات، فعلى سبيل المثال حوم زمان من الأبقار كانت تحتوي على قدر لا بأس به من الأوميغا 3 ولكن شبه منعدم في اللحوم الآن ومع وفرة مرعية من أوميغا 6، بسبب نوع الأكل الذي ياكله الحيوان، ففي حالة الأكل الحيواني مش بس يفرق معاك نوع الحيوان، ولكن يفرق معاك جدا نوع أكل وعيشه هذا الحيوان * زيادة الماكولات الآتية بالترتيب الخضروات، الفواكه الطبيعية في فصولها، البهارات عموماً، الحبوب لابد أن تكون كاملة وليس دقيق أبيض، البنور الصحية، والقليل من الأسماك والدواجن واللحوم الحمراء الطبيعية غير محتوي على هرمونات ومسمرات ومضادات حيوية، ولابد استعمال أكثر الزيوت الصحية وعلى رأسها زيت الزيتون وزيت الأفوكادو وزيت جوز الهند وبتربيع على رأس هذه القائمة القصيرة من الزيوت زيت الزيتون بلا منازع.

* المشي والرياضة على الأقل خمس مرات أسبوعين وكل مره لا تقل عن 30 دقيقة ويفضل أن تصل إلى ساعة.

* منع الكحوليات.
* يفضل أكل الفاكهة عن عصرها أو خلطها.
* يفضل الطبخ في البيت طبعاً حيث تكون هي الوسيلة الوحيدة لمعرفة كل مكونات الأكل حيث انه أصبح من المستحيل معرفة مكونات الأكل في المطاعم حتى الغالية **Fine Dining**.

* محاولة تعلم كيفية قراءة قائمة المكونات وللتبسيط لو زادت عدد المكونات عن 5، لا تاكل هذا الأكل ولو من 5 مكونات حاجات ما تعرفش تنطقها أصلاً ولا عمرك سمعت عنها برده ما تاكلهاش غالباً إضافات صناعية هدفها حفظ الأكل أو تحليته أو إدمانه أو التغطية على سوء طعمه بعد تصنيعها وإزالة المغذيات الصغيرة حتى لو تم إضافة بعضها بعدين مرة أخرى كما يفعلون مع القمح ومسخته فرانكنشتاين **Frankenstein** المدعو الدقيق الأبيض، حيث يتم إزالة كل المغذيات الصغيرة من فيتامينات ومعادن ومضادات الأكسدة والياف فيصبح دقيقاً أبيضاً، وهو من أهم أسباب دهون الكبد خلوه من كل مقومات الأكل الطبيعي.

دكتور باسم أيوب
المحامي عن أكثر عضو مظلوم في جسم البني آدم الذي يعمل في صمت ويعامل أسوأ معاملة، رغم مقامه



Financial & Insurance Solutions, Inc
LIC 6000224

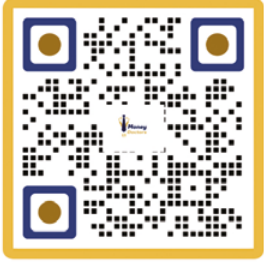
نقدم الحلول المالية والتأمينية

PLAN
PROTECT
INVEST

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.
- نثق أن مستشارونا سوف يوفرولك مستوى من الثقة والخبرة والفائدة الكبيرة لكم.
- متخصصون بالتأمين على الحياة بجميع أنواعه، وظيفتنا تلبية إحتياجاتك وحماية أسرته 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



Our YouTube

التأمين على الحياة - الإستثمار - التقاعد
إتصل الآن للإستشارة المجانية

1+ (855) 584-3637



Our Facebook

خدمات لأصحاب
الأعمال



خدماتنا

حماية الأملاك
والدخل



برنامج تحصيل الأهداف
للأباء الشبان



التخطيط للتقاعد



Our Team



John Solyman, CRPC® NSSA®
CEO & Founder



Audrey West, RFA®
Financial Adviser



Sam Gerges
Financial Professional &
Insurance Broker

Advisory Partners



David Young
Chief Investment Officer



Darren Leavitt
CFA Portfolio Manager &
Sr. Market Analyst



Ernest J. C'DeBaca, JD, LLM, CFP®, ChFC®
CCO & General Counsel

شركائنا في النجاح



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

"Dr. Solyman and Ms. West are both investment adviser representatives with FIA. The MoneyDrs and FIA are not affiliated. Messrs. Young, Leavitt and C'DeBaca are not employed by The MoneyDrs." 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.

Charisma Daily كاريزما

كاريزما ديلي | charisma daily

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



www.charismadaily.com

