

Charismaa
Newspaper

كاريزما

السبت (1-31) يوليو 2023 العدد 65 - السنة السادسة

الهدف بين يديك

Saturday - (July 1 - 31) - 2023 - Volume No. 6 - Issue No. 65

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

عينا ضمني
مبارك

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

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Charisma
Daily
كاريزما

4th July
Independence 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.

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

يتكون فريقنا من:

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

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

for on going Service
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

137 W Chapman Ave, Suite C, Fullerton CA92832
Tel: (714) 222-1326 Fax: (909) 843-6350 info@termikepestcontrol.com

St. Mary Pharmacy

Northridge

8254 White Oak Ave Northridge, CA 91325

Ph: (818) 975-8004

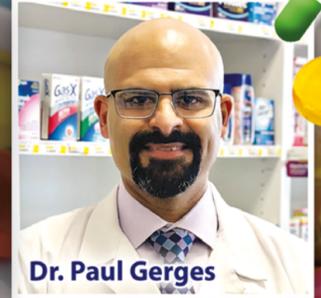
Chatsworth

9917 Topanga Canyon Blvd Chatsworth, CA 91311

Ph: (818) 960-4521



Dr. Beshoy Gerges



Dr. Paul Gerges

- FREE DELIVERY
- BLOOD PRESSURE SCREENING
- DIABETES MANAGEMENT
- HERBAL SUPPLEMENTS
- OVER-THE-COUNTER PRODUCTS
- IMMUNIZATIONS
- MEDICAL SUPPLIES
- COMPLETE MEDICATION REVIEW

- توصيل مجاني للمنزل
- قياس ضغط الدم
- قياس سكر الدم (التراكمي)
- المكملات الغذائية
- الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبية
- التطعيمات
- مستلزمات طبية
- مراجعة كاملة للأدوية

CALL US TO TRANSFER YOUR PRESCRIPTIONS
Where we deliver personalized patient care

مكتب المستشارية

جيهان توماس



الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email. gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.gihanthomaslaw.com

موضوع ثقة الجالية العربية
متخصصون في جميع خدمات الهجرة

وزيرة الهجرة تستقبل خبيراً مصرياً من ولاية تكساس في مجال البترول والآبار وإدارة المخلفات الصناعية

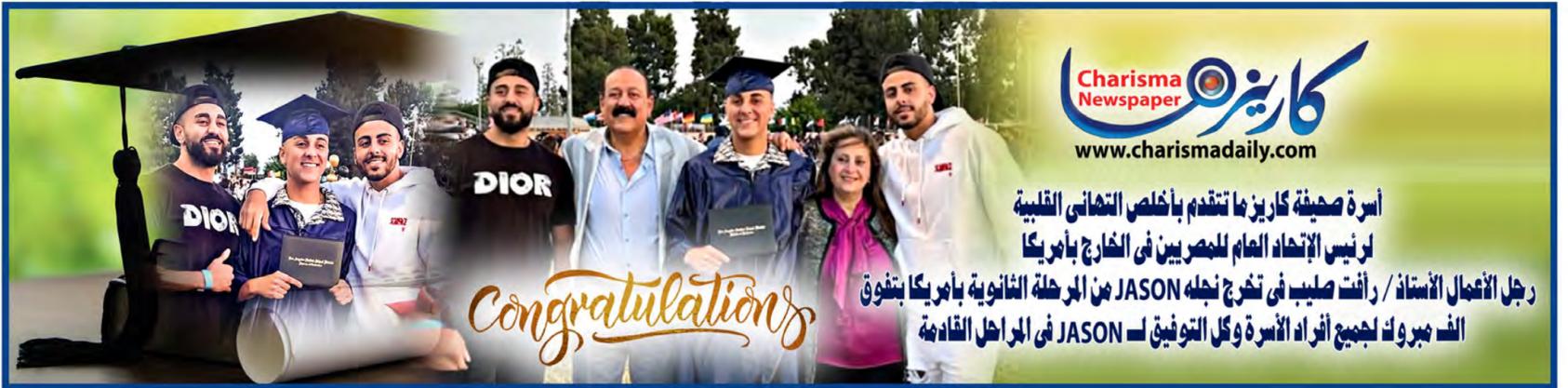


لنظر فيها والاستفادة منها بما يخدم خطط التنمية، كما دعت سيادتها للمشاركة في مؤتمر المصريين بالخارج، وكذلك مؤتمر "مصر تستطيع" بالتجارة والصناعة لأفريقيا والجزيرة العربية. وبدوره قدم الدكتور مهندس أحمد أبو سيد دعوة لسيادة الوزيرة لزيارة ولاية هيوستن وحضور المؤتمر الاقتصادي في شهر ديسمبر، حيث يعتبر المؤتمر فرصة للقاء خبراء من الجالية المصرية هناك في عدد من التخصصات والمجالات المهمة، مثل البترول والصحة والثروة الحيوانية، وكذلك مجال الزراعة، وبناء العلاقات مع نظرائهم في مصر لتبادل الخبرات والاستفادة من تلك التجارب على الأرض. جدير بالذكر أن الدكتور مهندس أحمد أبو سيد، حاصل على درجة الدكتوراه في الهندسة الميكانيكية للأجسام الصلبة من جامعة براون بأمریکا عام 1975، حاصل على درجة الماجستير في الميكانيكا التطبيقية عام 1972 من نفس الجامعة، دبلوم متقدم في تكنولوجيا المعلومات والآن من المعهد العالي للبحوث الرقمية والأتمتة فرع باريس بفرنسا عام 1970، بكالوريوس (امتياز مع مرتبة الشرف وترتيب الأول على الدفعة) في الهندسة الميكانيكية كلية الهندسة جامعة القاهرة، مصر عام

وتابع مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركة "أدفانتك إنترناشيونال كوربوريشن"، أنه تم إنشاء أول مدرسة رسمية أمريكية باللغة العربية، في ولاية هيوستن، تدرس مناهجها باللغة العربية، ويعد ذلك دعماً للمبادرة الرئاسية "اتكلم عربي" بتطبيق المدارس الدارسة للغة العربية في الولايات المتحدة الأمريكية، لدعم تعليم اللغة العربية للجيل الثالث والرابع. وتمنت السفيرة سها جندي وزيرة الهجرة الجهود المبذولة من الدكتور مهندس أحمد أبو سيد لإنشاء أول مدرسة لتعليم اللغة العربية في ولاية هيوستن، مرجحة بأن تدخل هذه التجربة ضمن التجارب المميزة والداعمة للمبادرة الرئاسية "اتكلم عربي" والتي تستهدف الحفاظ على اللغة العربية وتعزيز وترسيخ روح الانتماء في نفوس أبنائنا من الجيلين الثالث والرابع من المصريين بالخارج. وأكدت السفيرة سها جندي، على أهمية مقترحات المشروعات الجادة التي تقدم بها المستثمر والخبير المصري أحمد أبو سيد، ذات التكنولوجيات المتطورة، ومن شأنها تحقق فائدة كبرى للدولة، وسيتم مخاطبة الوزارات والجهات المعنية، لإرسال هذه المقترحات

بالخارج، معتبرا أنها فرصة مهمة لأن يقدم الخبراء المصريين بالخارج، خبراتهم وتجاربهم في المجالات المختلفة حتى تستفيد منها مصر في هذه المرحلة، بما في ذلك مجال حقن غاز ثاني أكسيد الكربون في التربة من شأنه أنه يتحول إلى غاز ويتحول على المدى البعيد، وأفضل ممارسات لإدارة النفايات، الناتجة عن عمليات الحفر، أو الصرف الصحي، والنفايات الكيميائية والبيولوجية، بالاعتماد على أفضل الممارسات الخاصة بتطبيق التقنيات الأمانة لإدارة النفايات، مؤكداً رغبته في أن تصبح مصر رائدة في هذا المجال في ظل الجهود الرامية للحفاظ على البيئة. كما تقدم الدكتور مهندس أحمد أبو سيد، بمقترح مشروع دفن المخلفات العضوية من محطات الصرف الصحي، بهدف عزل الكربون الناتج عن تلك النفايات، والجدي الاقتصادي الكبيرة التي ستعود على مصر من هذا المشروع، والعمل على نقل أحدث تكنولوجيا إنتاج هذا المشروع، بالاعتماد على الخبرات الكبيرة التي تمتلكها الشركة الخاصة به، والتي استطاعت دفن نحو 3 ملايين طن من المخلفات العضوية في لوس أنجلوس، وكذلك قدم مقترح مشروع المياة الدافئة بالبحر الأحمر وجدوى إستغلالها في إنتاج طاقة نظيفة.

استقبلت السفيرة سها جندي وزيرة الدولة للهجرة وشؤون المصريين بالخارج، دكتور مهندس أحمد أبو سيد، مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركة "أدفانتك إنترناشيونال كوربوريشن" ومقرها ولاية تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية والعضو بالاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا برئاسة رجل الأعمال السيد / رأفت صليب، الشركة متخصصة في إدارة المخلفات الصناعية والتخلص منها، في إطار لقاء سيادتها بالخبراء المصريين بالخارج، للاستماع إلى رؤاهم ومقترحاتهم بشأن المساهمة في خطط التنمية التي تعمل عليها الدولة المصرية. من جانبها رحبت السفيرة سها جندي وزيرة الهجرة، بالدكتور المهندس أحمد أبو سيد، قائلة إن وزارة الهجرة تفتح أبوابها لكافة المصريين بالخارج، بما في ذلك علماننا وخبرائنا، فإنا حريصون كل الحرص على الاستماع لكافة الأفكار والرؤى، والتباحث حولها بما يضمن تحقيق الاستفادة المثلى منها بما يتماشى مع خطط التنمية. وأعرب الدكتور مهندس أحمد أبو سيد، عن عميق شكره للسفيرة سها جندي وزيرة الهجرة، لما تبذله من جهد في سبيل التواصل المستمر مع مختلف شرائح المصريين



كاريزما
Charisma
Newspaper
www.charismadaily.com

أمة صحيفة كاريزما تقدم بأخلص التهاني القلبية
لرئيس الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا
رجل الأعمال الأستاذ / رأفت صليب في تخرج نجله JASON من المرحلة الثانوية بأمريكا بتفوق
الفد مبرونه لجميع أفراد الأسرة وكل التوفيق لـ JASON في المراحل القادمة

Congratulations

www.charismadaily.com

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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر ورئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. ه. 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 - ماريما - ماجي

أبو العنين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

شوية سياحة

لوحة الموناليزا القبطية

إعداد / يشوي القصب
خاص لجزيرة كاريزما

اليسرى، وعلى جانبها الأيمن يجلس القديس يوحنا المعمدان ويقبل قدم المسيح ويطلق على هذه اللوحة اسم الموناليزا القبطية. وحول الموناليزا القبطية يلتف الزوار خاصة الصغار وكبار السن ويقيدون الشموع للصلاة والتبارك، حملت اللوحة هذا الاسم لأن من ينظر إليها من أي اتجاه يشعر وكأن السيدة العذراء تنظر إليه. وتعود لوحة الموناليزا القبطية إلى القرن الثامن الميلادي ورسمها فنان أرمني ويقال أن منها إستلهم الفنان دافنشي فكرة لوحة الموناليزا الشهيرة والتي ترجع إلى القرن السادس عشر الميلادي، وفي اللوحة تنظر العذراء مريم إلى أي شخص يقف أمامها بنفس التنكب التي رسمت به الموناليزا الإيطالية بمتحف اللوفر، ولهذا حملت أيقونة السيدة العذراء والسيد المسيح اسم الموناليزا القبطية

عزيزي قارئ صحيفة كاريزما أهلاً بكم في (شوية سياحة) فكل عدد من أعداد كاريزما نستحبكم في جولته سريعة لأماكن كثيرة ومواقع جميلة نعرف هنا عن آثار بلدنا الجميلة مصر ومعلومات قيمة عنها. تابعونا، النهاردا حكايتنا عن حاجة جميلة جداً كلنا عارفين الموساليسز؟! تعالوا أقول لكم من أين أتت فكرة الموناليزا!!! أول ما تطلع السلم الرخامي للكنيسة المعلقة وبعد اجتياز الممر المزين بصور آباء الكنيسة تجد على يمين الباب لوحة تعد أيقونة الكنيسة المعلقة وفيها تجلس السيدة العذراء مريم ويعلوهما اثنان من الملائكة بينما يجلس السيد المسيح على ساقها

الإتحاد العام للمصريين بالخارج
بالولايات المتحدة الأمريكية

General Union of
Egyptians Abroad - USA

زيارة موقعنا للتواصل والإشتراك
في العضوية وصفحات الـ Social Media

www.egyptiansunited.org

f t i



بقلم د. خالد منتصر

الإعلامي والطبيب والكاتب

فصل من سيرة ذاتية

هذا فصل من سيرة ذاتية ليست لشخص ولكنها لجيل ووطن، لفترة كنت شاهدا عليها، من الممكن أن تنشر أو تظل في الأدرج، اخترت منها تلك الفترة:

في فترة الامتياز يتضخم احساسك بأنك مجرد زائدة دودية لا مكان لها ولا فائدة في الجسد الطبي، منطقة بين المنطقتين، هناك منطقة وسطى ما بين الجنة والنار على عكس ما قال نزار قباني، اسمها منطقة الامتياز، كانت مهامنا هامشية من الممكن تنفيذها من خلال شخص حاصل على الإعدادية، نقل كيس دم من بنك الدم للقسم، هات الأشعات، خذ التحليل، أن تسمع زعيق هرم القسم الهيراركي المرعب، من الأستاذ، للأستاذ المساعد، وهبوط حتى النائب، كل أخطاء وخطايا المرضى، من رحل منهم، ومن داهمته المضاعفات، هي بسببك أنت أيها الغلبان المسكين الذي لا حول لك ولا قوة، أنت يا من تسمع دوما الجملة الخالدة: «اياك تتفزلك وتعمل نفسك ناصح وفلوطة وتمد ايديك على عيان!!» أحيانا تحس بأنك شيخ، يمر أمامك رئيس القسم وكأنك طيف بلا أبعاد فيزيقية أو صفات بيولوجية، هواء بلا صفيير، هي منطقة ممسوحة في ذاكرتك، لم يبق منها في ذاكرتي إلا العشرية المرعبة، عشرة أيام امتياز في قسم الحروق، نوبتية المساء، من الثامنة مساء حتى الثامنة صباحا، وحديك في

عبر الحروق الذي كان يستقبل في مستشفى قصر العيني الحالات الحرجة جدا، والتي ترفضها المستشفيات الأخرى، ليس لنقص الإمكانيات فقط، ولكن لتقليل نسبة الوفيات في دفاثرها، كنا نستقبل نسب الحروق المرتفعة التي لا يسمع عنها زملاؤنا الآخرون في مستشفيات وزارة الصحة الخمسين والستين في المائة وما يزيد! كنا في قسم الحروق نعيش مسرحية عشية من مسرحيات بيكيت أو يونيسكو، كأننا داخل لوحة سريالية من لوحات سلفادور دالي، تأتي إلينا كل النماذج، من احترق في حادث سيارة أو ترك مدفاة التصقت بالستانر أو تعرض لانفجار أنبوية غاز... الخ، لكن ماكان يدهشني هو عدد البنات الصغيرات اللاتي كن ضيفات دائمات على قسم الحروق، النموذج الخالد المتكرر، العروسة التي صبت الجاز على جسدها وتلته بعود الكبريت المشتعل رفضا للعريس، وهذه كانت تمثل نسبة كبيرة، ظلت محيرة بالنسبة لي حتى هذه اللحظة، لماذا استخدام تلك الطريقة الشنيعة والبشعة لاعلان رفضها أو اقدامها على الانتحار، وكيف تواتيها الجراً؟!، أعمل أنا وزملائي بمنتهى الجدية في تعليق المحاليل التي نعرف حتما أنها تتبخر وكأنك تملأ شوالا مثقوبا بالمياه، تتبخر سدى نتيجة غياب

غطاء الجلد الذي من مهامه أن يحافظ على توازن السوائل والمعادن وينظم درجات الحرارة ويعمل كحائط صد وجهاز مناعة، تنظيف الصديد المتراكم في قبيح الجروح، نحسب نسبة الحرق بمعادلات والاس أو ما علموه لنا بأنه قانون التسعات، كل ذراع 9% والظهر 18% وكل ساق 18%... الخ، نكتب نسبة الحرق بمنتهى الدقة، ندور في تلك الساقية الجهنمية عدة أيام بمنتهى الهمة والحماس، لتنتهي بشهادة الوفاة الحتمية، لم يفلت مريض محروق من قبضة عزرائيل في تلك العشرية الكابوسية المرعبة، سباق ماراتون بيننا وبين الموت كنا نخسره دائما، ونسلم عصا السباق في نهايته إلى سمسار الأرواح التائهة.

كان ينتظرنا بعد عبر الحروق عبر «القدم السكري» الذي كان في هذا الزمن، الثمانينيات، عبر رعب من نوع مختلف، كان لا ينتهي مثل عبر الحروق بالوفاة، ولكنه ينتهي غالبا بالبتر، خاصة أنه لم تكن في تلك الأيام قد تقدمت جراحات الأوعية الدموية والدعامات مثل الان، فقد كان الحل الوحيد أو المتاح والامن قبل أن تغزو الفرغرينا والتسمم كل الجسم. أن تبتر الأصابع أو القدم أو الساق، لم أفهم كيف نعتبر البتر علاجاً؟! لم أكن مقتنعا بأن يوضع بتر قدم أو ساق مريض في خاتمة العلاج، كنت أفكر في الأمر بشكل فلسفي، أتساءل عن جودة الحياة وليست مجرد الحياة، لم تكن الأطراف الصناعية قد تطورت، فكانت الحويلة مرضى ينتظرون فرمان البتر بقناعة استكمال العيشة، كانوا فقراء الجيب والفضة كما يقول صلاح عبدالصبور، أذكر منهم مريضا مازال عالقا في ذاكرتي، أتى إلى قسم «القدم السكري» بعد أن تفاقمت حالته من علاجه بالعسل الجبلي على قروح القدم، ظل يجادلني وهو على أبواب غرفة العمليات أنه قد وضع العسل لأن فيه شفاء للناس من جميع الأمراض!، كان الطرف الشحي أكثر ما يؤلني، عندما يستيقظ هذا المريض الغلبان بألم متوهما أن ساقه المتبوترة مازالت موجودة وفيها ألم، يشير إلى ساقه، وكأن شبكية عينه أصبحت لا ترى إلا وهما مجسدا، كانت تداهمني وتطاردني وتتحدايني أكبر علامة استفهام؟ ماهي الحياة؟ ما هو معناها؟ هل لها معيار ودرجة جودة؟ ما هو الحد الفاصل بين الحياة والموت؟ وهل من يصارع المرض في درجاته القصوى والقاسية يستحق صفة الحي؟!.

الأهرام



بقلم رئيس التحرير وائل لطف الله

Email: waelloutfalla@yahoo.com

نقطة ومن أول السطر

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

فالعمر حين تسقط أوراقه لن تعود مرة أخرى ولكن تعلم مع كل ربيع جديد سوف تثبت أوراق أخرى، أنظر إلى تلك الأوراق التي تغطي وجه السماء، ودعك مما سقط على الأرض فقد صارت جزءاً منها.

عليك أن تصدق أن أهدافك قابلة للتحقيق فعندما تؤمن بذلك فإن عقلك يبحث عن وسائل تجعلها تتحقق، لا تجعل التردد يهزمك.

نقطة ومن أول السطر.. هذا ما أقوله لنفسى عندما أواجه أي تحديات. عزيزي القارئ: في هذه الحياة لا تولد ملائكة بل يولد بشر بكل ملامحهم وصفاتهم...

الخير والشر النقاء والخبث الحب والكراهية الحقد والغيرة... الخ وهكذا تكون مفردات الحياة في كل العصور والأوقات وأيضاً كل الشعوب والجنسيات فالإنسان هو إنسان في أي مكان وأي زمان فلا تتوقع عند اتخاذ قرار بالرحيل من بلد إلى آخر ستجد هناك الملائكة... بالطبع لا.

فالإنسان هو إنسان فقط مع اختلاف اللغة والثقافات والمعتقدات والتربية وشكل النشأة لكل شخص على حدى، فيعرف الإنسان على أنه كائن بشري يتكون من طبيعتين (مادية وروحية)، وهو أيضاً خليفة الله تعالى على سطح الكرة الأرضية، فهو المسؤول عن إصلاح سطح الأرض وعمارته والسعي بجد في سبيل تطوير المجتمعات البشرية في كافة نواحي الحياة، وإبتكار كل ما من شأنه تيسير سبل الحياة من خلال العمل والاجتهاد دائماً بدون ملل أو يأس.

لا يمكننا أبداً الحكم على حياة الآخرين لأن كل شخص أدرك بألمه وخيبته أمله ومدى الحجم الواقع عليه من مرارة ووجع نتيجة لظروفه، فعلياً أن نتعلم تضييد جراح الآخرين وإخراج أجمل ما فينا بعد كل تجربة من تجارب الحياة، ونحاول نسيان الألم ونقل الواقع ونطويعه لصالحنا فالنسيان نعمة كبيرة وهبه من الله للبشر.

التحديات في هذه الحياة كثيراً ما يكون بداية لرحلة جديدة أكثر نجاحاً.

كثيراً ما نواجه في حياتنا الكثير من العقبات والإحباطات والمناسبات الشريفة والغير شريفة، بالإيمان والعمل والعزيمة والقوة والجهد والإرادة نجتازها وعند تجاوزها نكتشف إنها ليست بالصعوبة التي كنا نتخيلها والتعامل مع هذه العقبات التي نواجهها في حياتنا هي المدرسة التي تصنعنا وتجعل من هذه العقبات اسباباً للنجاح.

واكتساب الكثير من الخبرات فبدون الفشل لن نشعر بفرحة النجاح، ثق بشخصك وقدراتك ولا تخاف من الصعوبات والأحلام التي تراها مستحيلة لتحقيق هدفك.

وهنا نستعرض مثالاً لإمرأة ابنة الخادمة والحلاق.. تُغتصب، تتعاطى المخدرات وتنجب طفلاً غير شرعياً!! وتسميه كنعان لأن هذا الاسم يعنى الأرض الجديدة أو المنخفضة ثم يفارق الحياة بعد أسبوعين من ولادته.

تحدثت الصعاب وصعدت فوق العقبات لتصل لقمة الشهرة والنجاح إنها الإعلامية العملاقة أوبرا وينفري (Oprah Winfrey) أغنى الأمريكيات الأفارقة في القرن العشرين في العالم والمليارديرة السمراء الوحيدة لمدة ثلاث سنوات على التوالي والمرأة الأكثر نفوذاً في جيلها وهي مقدمة برامج حوارية أمريكية وممثلة مسرحية وشخصية عالمية تحظى بالإهتمام على مواقع الإنترنت والتواصل الإجتماعى والصحف والمجلات العالمية وفي القنوات التلفزيونية والإذاعية حوال العالم.

وصلت لكل هذه المناصب بالرغم من طفولتها الصعبة فقد ولدت في المناطق الريفية الفقيرة في ميسيسيبي وتربت عند جدتها بعد انفصال والديها وتعرضت للإغتصاب وهي طفلة في سن التاسعة وبعد المراهقة المضطربة في المجتمع الزراعى إنتقلت للعيش مع والدها وتحدثت كل هذه الصعاب وتفوقت على نفسها وعلى ظروف حياتها الصعبة والتحقت بجامعة ولاية تينيسى من خلال منحة تعليمية حصلت عليها حيث كانت من أوائل الطلاب الأمريكيين من أصل إفريقي مما سبب لها صعوبات عديدة في الجامعة.

في بداية حياتها العملية عملت كمراسلة لإحدى القنوات إلى أن صارت صاحبة أشهر برنامج حوارى الأعلى تقييماً من نوعه في التاريخ والذي إستمر لمدة تزيد عن العشرين عاماً.

بالرغم من كل هذه النجاحات لم تنسى ما تعرضت له في طفولتها وما عانت منه وحولت كل هذه الصعاب إلى طاقة إيجابية سخرتها لحل مشاكل الناس ومساعدتهم.

من أعظم أعمال أوبرا الإنسانية هو قيامها بتبني خمسين ألف طفل إفريقي، عندما كانت في زيارة لقارة أفريقيا، وذلك في محاولة منها للمساهمة في حل مشكلة الفقر المزمن الذي يعاني منه الكثير من أطفال أفريقيا.

كما أسست مؤسسة حياة أفضل بالتعاون مع جامعة تينيسى وهي الجامعة التي درست فيها، وصنعت على مدار تاريخها الكثير والكثير من الأعمال الخيرية المفيدة للمجتمع.

وبذلك جعلت من الصعاب في حياتها بداية لطريق النجاح والعتاء والإحسان.

تختصر أوبرا قصة حياتها في كلمات بسيطة وهي (السعي لأقصى تعبير عن الذات).

فقط... نقطة ومن أول السطر... علينا أن نواجه العقبات ونتحدى الصعاب بالإيمان والعمل المثابرة والإجتهد.

عزيزي القارئ: "ما الأسد إلا مجموعة خراف مهضومة" هذه العبارة هي للشاعر الفرنسي بول فاليري، وقد ألهمت هذه المقولة المفكرين والباحثين الكثير من الأفكار والفلسفات ولو أمعنا النظر فيها لوجدناها حكمة جديرة بالدراسة والتأمل...

فهي تنظر إلى هذا الحيوان الشجاع والمفترس (الأسد) بعين السبب الذي جعله بهذا الوصف لا بعين الواقع والنتيجة فلولا الخراف لما كان الأسد أسداً...!!

ولقد أقرّ العقل بأن الأشياء تُعرف بعكسها فشجاعة الأسد هنا جاءت بعد مقارنتها بجن الخروف، أو لنفهمها بنحو آخر...

هو أنّ شجاعته عبارة عن مجموعة متراكمة من الانتصارات التي خاضها مع ضحاياه (الخراف) وبالتالي تولّد عنده هذا الرصيد الكبير من الافتراس والقوة... فقط علينا أن نواجه كل تحدى في هذه الحياة بقوة وصبر وإيمان وأمل لكي لا نصبح (مفعول به) (خراف) في هذه الحياة، ولكن نصبح (فاعل) ناضج بدون افتراس أو تكون سبب في إذاء أو الإفتراء على أى شخص، فقط وضع الحدود له.

هناك منح وهبات لا تشتري، هناك الأحاب والأصدقاء والعائلة والذكريات الجميلة والسمعة الطيبة والأخلاق الحميدة والمواهب والقدرات، وهي نعم عظيمة قيمتها أكبر بكثير من قيمة أي مال.

نعم، قد يمنحك المال أشياء مادية ولكنها تكون أشياء مؤقتة وإلى زوال أما المواهب الشخصية والسعادة الحقيقية والصداقة والحب والصدق وغيرهم من النعم هم أفضل هدايا الحياة التي لا تكلف على الإطلاق أي أموال، بل في مضمونها لا تقدر بمال.

عندما تحب ذلك، تتعلم كيف تقدرها أكثر، ولن تدع أحد يجربك بسهولة أو يؤذيك، وبالطبع حبك لذلك وتعلمك كيف تقدرها نعمة عظيمة يمكنك إمتلاكها. إذا كنت غير قادر على أن تحب نفسك فلا تستطيع حب واحترام الآخرين.

كل ثانية لحظة من لحظات عمرك في هذه الدنيا هي نعمة عظيمة وفرصة يهبها الله عزوجل لك، لتعمل وتجتهد وتنجح وتعطي وتكون شخص مُنتجاً ونافعاً لمجتمعك بدون إحباطات فإلك ستحاسب على هذا فيما بعد، فكن واعياً لما تصنعه في حياتك.

عزيز القارئ: عليك أن تتقبل حقيقة أن بعض الأشياء لن تكون لك، وعلبك أن تتعلم تقدير الأشياء الفريدة التي تملكها أنت وحديك وتطورها وتجودها مع المثابرة والإجتهد والإرادة وإمانك بربك ونفسك ستصل إلى ما تريد... فكل مجتهد نصيب.

Charismaa Newspaper

صيفة كاريزما
ننفعهم بأخضر الثمار القلبية
بمناسبة عيد الأضهر المبارك

عيد اضهر مبارك



• eid adha mubarak •



خاص لجريدة كاريزم

بقلم يوسف متى

كاتب والإعلامي

عزيزي نزار .. طلبك متوفر بالأسواق

وأنا محتاج منذ عصور
لامرأة تجعلني أحزن
لامرأة تجمع أجزائي
كشظايا البلور المكسور

هكذا تقول أبيات شاعرنا العبقري نزار قباني ..
عندما تقف أمام هذه الكلمات، في لحظة تأمل
وتفوص في المعاني بعمق ستجد أنه يعبر عن
طلبه بكلمة (محتاج) وليس أريد أو أرغب
مثلاً هذا الاختيار هو إختيار دقيق ومقصود،
لأن كلمة محتاج تعطي معني أعمق، لضرورة
ملحه في الحصول علي هذا الطلب، ألا وهو
الحزن الذي يبحث عنه صاحبنا ويتعبه
والإحتياج للشئ ليس بالضرورة ناتج عن رغبة
أو حب لذلك الشئ نحن نحتاج الدواء لنعالج
المرض وليس حباً في الدواء ذاته، شاعرنا لا يريد
أن يحزن بل (يحتاج) أن يحزن، والفرق شاسع
بين أن تريد وأن تحتاج، الإحتياج به إلحاح أكثر
وألم أكثر، وضرورة أكثر وهذا الحزن يحتاجه
من امرأة تحديداً، محتاج إلي حزن ذو طابع
أنثوي، الغريب في أمر شاعرنا أنه يتجلى بصفة
الصبر الشديد، حيث أن هذا الإحتياج الملح
هو إحتياج حزن ذو طابع أنثوي، والأغرب
في أمر شاعرنا، هو حجم الصبر الذي يتمتع
به، أو قل الصبر الذي عاني منه، لأن هذا
الإحتياج للحزن علي يد امرأة ليس وليد
اللحظة، أو الحقبه الزمنية، بل هذا الإحتياج
المرليلازمه منذ عصور، أي صبر هذا، وأي
جلد ذاك يا شاعرنا. حين نسال شاعرنا الكبير،
وما المطلوب يارجل من امرأة لكي تجعلك
تتجرع الحزن؟ فإن إجابته حاضرة، ومحدده
بدقه شديه، فالرجل لديه job description
شرح للعمل الموكل اليها في بلاطه، إنه يريد
أن تجمع أحزانه كشظايا البلور المكسور
أي أنه من المهام الموكله اليها أن تتوي
جمع أحزانه المعثرة، كما جابت من
قبل إيزيس طول الأرض وعرضها بحثاً
عن أشلاء حبسها أوزوريس، ولم يهدأ
لها بال حتي جمعتهم وأعادته للحياة حباً
له ونكايه في ست الشرير الذي تأمر عليه
نزار يبحث عن نموذج جديد لإيزيس ..
نخلص من هذا العرض الذي يقدمه صاحبنا
في بحثه عن امرأة الأحزان، أنه رجل في حالة
عشق وإدمان للحزن يسري في أوصاله حتي
التخاع، الدراسات النفسية وأبحاث فرويد
أبو الطب النفسي تؤكد أن هناك أفراد من
البشر يستعدون الألم، وجلد الذات، وإجتراح
الأحزان، لذلك يبحثون في دأب عن من
يحزنهم، ويوفر لهم جو الكأبة، ومن يشع من
خلاياهم ومسام جلودهم تيارات الطاقه السلبيه
والإحباط، الجديد في صاحبنا شاعر الحب أنه
يحدد هدفه في امرأة وليس أي كانن حي آخر
تحت السماء يقدم له مبتغاه ووجبتة المفضلة
من الكأبة والإحباط والحزن أي يجب أن يكون
الحزن أنثوياً. يبدو أنه تصور خطأ، أم ضلوه
كذباً، أن هذه السلعة نادرة الوجود، أو أنها
شحيحة في السوق ..
لا يا عزيزي نزار، أنت لا تبحث عن إبرة في
كومة قش، أنت لا تسأل عن العنقاء أو الخلد



الوفي والزمان الذي ولي، عزيزي نزار، صديقي
الرجل دعني أحمل لك بشري مفرحة
طلبك هذا موجود وبوفرة، غالي والطلب
رخيص يارجل. إن كنت تظن أن السلعة التي
تبحث عنها نادرة الوجود، فأنت تعيش في
عالم إفتراضي بعيد عن الواقع أوهمك به
شيطان شعرك، فالسلعة التي تبحث عنها
متوفرة في الأسواق بكميات كثيرة ومتنوعة
أيضاً، أمامك مساحة لا نهائية للإختيار بين
نساء الكون عن المرأة النكديه التي تجعلك
تحزن، موجودة ومتاحه بأشكال متعددة
الطويلة الفرعه والوسط الكرفي والقصيره
الأروية، لدينا كل الأوزان، التحيفه والوسط
والبدنية، السمراء والصفراء، والبيضاء
لدينا أعمار متفاوتة، بداية من عمر
الزهور الي عمر الصبا والشباب إلي
مرحلة النضج وصولاً إلي سن التقاعد
التقاعد عن العمل وليس صناعة الحزن
ومقاسات متنوعة بدءاً من S - small
إلي M - medium مروراً ب L - large
إلي XL لدينا سليلطة اللسان، وطويلة الزراع
والعقوة، لدينا موديلات مختلفة، انثي
العقرب وانثي العنكبوت وانثي الشامبانزي
ياختصار المرأة التي تبحث عنها كما تقول
منذ عصور متوفرة جداً هذه الفترة وعلي
مر العصور، المرأة التي ترغب أن تجمع
أحزانك موجوده صدقني، لا تقلق ستجمعها
وتضيف اليها أحزاناً أخرى لم تخطر لك علي
بال ستهرك، هناك نوعيات ترند، سوبر
نكد بالحجز لديها القدرة أن تجعلك تحزن
طوال العمر أنت وأهلك وكل من في دائرتك
من أصدقاء ومعارف وجيران، لديها اسلحة
الحزن الشامل، تجعلك أنت ومن حولك
تحزنون وتكتنبون وتتوحدون، ستندم
علي يوم مولدك وتغني مع فريد الاطرش
قصيدة كامل الشناوي، عدت يا يوم
مولدي... عدت يا ايها الشقي... ليت
يا يوم مولدي... كنت يوماً بلا غدي
عزيزي نزار طلبك متوفر جداً لا تقلق.
لكن سؤالي لك لماذا تبحث عن الحزن يارجل
في امرأة، لماذا تلقي بظلال عقدك علي المرأة؟
المرأة مخلوق رائع وجميل، المرأة تعني الدفء
في برد الليالي الصعيه، المرأة تعني البسمة الحلوة
في مر الأيام، المرأة هي نسمة صيف ترطب
حر الأحزان وقطرة ماء يرشها الظمان تروي
عطشه، المرأة هي الحضان والسند، هي الخنان
والأمان، لولا المرأة ما عرف الرجل للحب طعماً،
حب شريكة العمر وصديقه الدرب، وعطف
الأخت، ودلال الإبنه، وحنان الكون في كل الأزمان
حنان الأم، فمعذرة يا صديقي الشاعر... إذهب
لكهفك كي تبحث عن ضالتك المشوذة سيده
الأحزان نحن لدينا امرأة أخرى، امرأة هي زهر
الستان وعذب الأحن ونسيم الشيطان... عذراً
صديقي الشاعر دعني أستعير تعبيرك يا نزار
طلبك ليس له وطن أو عنوان.

بقلم رفاة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية والشاعرة
الإعلامية المتميزة

الناجون.. ماذا يضعون على رؤوسهم؟



دعوني أطرح معكم السؤال الوجودي الأشهر
الذي حير الفلاسفة على مرّ الأزمان، دون
أن يفرض لغزّه، لأنه سرّ الخلق وعبقريّة يد
الله القدير الذي جعلنا نتشابه في التشريح
الجسماني، ونختلف في الطباع والفكر
والسلوك وردود الفعل، ونتباين في أساليب
رسم أحلامنا وطرائق تحقيقها. لماذا نختلف
عن بعضنا البعض كبشر، كل هذا الاختلاف،
فتخلق باختلافنا تلك السيمفونية البشرية
المتنوعة؟ ولو تشابهنا لانعدم جمال الحياة
وانتهى سرّها وانقض سحرها منذ قديم
الأزمان؟. لماذا بعضنا ناجح في حياته، وبعضنا
يمشي في ركب الإخفاق والفلس؟ لماذا بعضنا
محبوب وبعضنا ينفذ الناس منه؟ هل هي
أحكام قديرة، مكتوبة على جباهنا، حيث لا
مهرب، أم أننا المسؤولون عن هذا، لأننا بساطة
نقف وراء الأسباب، ونحن صانعوها؟
الإجابة الحاسمة: نعم! نحن من اخترنا أن نكون
ناجحين أو فاشلين، محبوبين أو مُنفرين،
روّاداً في مقدمة الصفوف، أو مغمورين في
ثنايا الظل. السرُّ يكمن في أسلوب عمل عقولنا،
إذ هو الذي يحدّد شخصياتنا.
في كتابه: «ستّ قبعات للتفكير» يحدّثنا
«إدوارد دي بونو» Edward de Bono،
الطبيب وعالم النفس المالطي المتخصص
في تأهيل الدماغ البشري وأحد مؤسسي
«مدرسة التفكير» «School of Thinking»،
قائلاً: إننا لا نتمايز عن بعضنا البعض في تركيب
عقولنا، بل في آلية عمل تلك العقول. وحدد
أساليب ستّة مختلفة للتفكير البشري، يهيج
كلّ منها نهجاً مغايراً يؤدي، بالضرورة، إلى
نتائج مختلفة. وأعطى «دي بونو» لكل أسلوب
سمات محددة، تجمع، تقريباً، جميع طرائق
تفكير العقل الإنساني. واعتبر «دي بونو» كلّ
أسلوب من الأساليب الستّة، بمثابة «قُبعة»
يرتديها المرء حينما يفكر في أمر ما. فيكون
لدينا قُبعت ستّ، ذات ألوان مختلفة.
- القُبعة الحمراء، تمثّل التفكير العاطفي.
فصاحب هذه القُبعة يسقط مشاعره،
الإيجابية والسلبية، على الأمور، فلا يكون
حكّمه محايداً موضوعياً.
- القُبعة البيضاء هي تقيض ما سبق. فصاحبها
ينظر إلى الأمور من خلال الأرقام والحسابات
والتحليل، فيخرج بنتيجة علمية موضوعية
لا محلّ للعاطفة فيها، ولا مكان فيها للنظرة
الشخصية. يشبه الحاسوب الذي لا يعطى
نتائج إلا من خلال المعطيات والبيانات والأرقام
التي أدخلتها في برنامجه.
- القُبعة الصفراء، يتميز صاحبها بالتفاؤل
والإيجابية، حيث لا يرى إلا مزايا الأمر
وأوجهه الإيجابية، غير مُنتبه، أو غير عابئ،
بسلبياته.
- القُبعة السوداء، وصاحبها تقيض ما سبق.

عن المصري اليوم

خاص لجريدة كاريزم

بقلم جميل يوسف

إلى متى



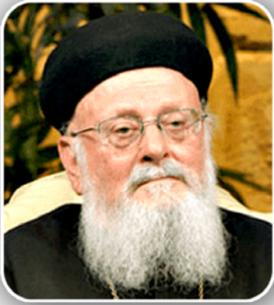
كل مريض من هذه النوعيه كي لا يفتمش عن
الراحه بالنظر الي الآخرين عالج نفسك أولا ولا
تحاول أن تقتنع نفسك أو تسكت ضميرك بأن
خطايا الآخرين وعبوبهم كخطيتك أن لم تكن
أعظم منها.
ولا بد أن نعي أننا معرضون لإكتشاف القذي
في حياة الآخرين لأننا نريد أن نرتفع علي
حساب غيرنا فهناك إعتقاد سائد وراسخ أنه
كلما هدمنا بناء الآخرين إرتفع بناء نفوسنا
فعندما نتحدث عن ضعفات غيرنا نفعل

إلي متى إلي متى سوف نظل ننتقد عيوب
الآخرين ونضيع الكثير من الوقت في
مراقبتهم والوقوف علي أخطائهم بل ودلائهم
ونظن أننا أفضل منهم حالا.
وسؤالي لك عزيزي القاريء إلي متى سوف
نظل ننظر للقذي الصغيره التي نراها في
الآخرين وبداخلنا أصرار أن نتغاضي عن
الخشبه الي في أعيننا ومن الواضح أن القذي
نوعا ما كبير بحيث لا يمكن أن تخطئه العين
ومن المدهش أن الإنسان يستطيع أن يري ذره
من الغبار في شعاع الشمس لكنه يستطيع أن
يتغاضي عن رؤيه خشبه كبيره بالرغم من
أنها ملفته للنظر وهذا يعني أن هذا الإنسان
شغوف بالبحث عن القذي أي أخطاء
الآخرين والسؤال الآن هل نبحث عن خطايا
الآخرين لأن لدينا رغبه في أصطياد الخطأ
بسبب الانتظار الكامن بداخلنا أننا سوف
نجد خطأ ما وكأننا بذلك نفر أننا لن نعطي

ذلك حتي يعرف الذين يسمعوننا إننا أفضل
منهم طبعاً بعد القيام بالمقارنه اللازمه وأنا لا
أستطيع أن أتصور أنسنا يهدم منزل جاره
لكي يبني منزله فلن نستطيع أن نبني نفوسنا
إطلاقاً أن كنا نهدم غيرنا وكل شخص يبحث
عن القذي في عين أخيه يريد أن يهدمه حتي
يرتفع علي حسابه وأحياناً أيضاً يلجأ الإنسان
بالنظر الي القذي في عين أخيه بسبب الحسد
البغيض والحسد يختلف عن الغيره فالغيره
شيء طبيعي في حياة الإنسان وهي عاطفه
صحيحه أما الحسد فهو الإبن الشرعي
والحقيقي للكراهيه وهنا دعني أقول أن
الصديق المحب يستطيع أن ينتقد صديقه
حتي يعالج الأمور التي تعيبه أي أن أتجاه قلبه
هو البنيان وليس الهدم وأخيراً دعني أقدم
لك النصيحه فكما تدين تدان وما تزرعه لا بد
أن تحصده فحصادك سيكون بنفس نوعيه
زرعك خيراً كان أم شراً.



خاص لجريدة كاريزما



بقلم القس اغسطينوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

هل ضميرك مستريح؟

ذهب المريض إلى الطبيب يشكو من أعراض مرضية كثيرة أهمها الأرق والقلق وقلة النوم والصداق الدائم، والعصبية الزائدة، والقي ومبادئ قرحة المعدة، وتقلصات في منطقة القلب. وبعد ان سألته الطبيب عدة أسئلة وكشف عليه بالسماعة وجهاز الضغط وعمل له رسم قلب وأطمأن مبدئياً أنه لا توجد أعراض حقيقية خطيرة. وكان الطبيب مسيحياً وخداماً للمسيح، فقد سأله مبتسماً: هل ضميرك مستريح؟ وغضب الزبون وثار وهاج قائلاً: أنت مالك ومال ضميري، أنت دكتور مش قسيس، وقبل ان يوضح الطبيب الحكمة من سؤاله، كان المريض الغاضب قد اندفع خارج العبادة!

ولكن في الغد عاد المريض إلى الطبيب واعتذر له بأن أعصابه تلفانة وأنه على حق لأن ضميره تعبان فعلاً، ثم سأله ولكن ما علاقة تعب ضميره بأعراض المرض التي يشكو منها. وشرح له الطبيب أنه حتى الآن والحمد لله لا توجد لديه أمراض عضوية حسبما تبين من الكشف الأولي، وأن الأعراض التي ذكرها هي غالباً انعكاسات لسوء حالته النفسية وأن الأدوية العادية لم تكن لتكفي لعلاجها تماماً، وأنه يجب عليه ان يعالج تلك الأعراض تماماً، وأنه يجب عليه ان يعالج المسبب الأصلي الذي يتعب ضميره، فإذا حل المشكلة الأصلية كان ذلك مساعداً على شفائه الكامل.

وقال المريض ان مشكلته تتلخص في انه ظم أخاه الأصغر واكل حقوقه بعد وفاة والدهما وأنه كان يلتمس التبريرات لنفسه ولكن ضميره بدأ يحتج ويتعب وينزع سلامه ويقلق منامه. وسأله الطبيب "وهل أنت مستعد ان ترد لأخيك حقوقه؟" أجاب: "نعم" وهنا طلب منه الدكتور ان يكتب خطاباً فوراً لأخيه خطاباً يشرح له فيه الأمر ويفيد بأنه سيرد له حقوقه ويصالحه.

وقال المريض أنه بمجرد ان كتب ذلك الخطاب وألقاه في صندوق البريد، شعر براحة كبيرة وبأن ثقلاً ضخماً قد تدحرج من على كتفيه!! وبمساعدة بعض الأدوية الخفيفة شفى الرجل واختفت تلك الأعراض المرضية في فترة بسيطة.

والدرس المستخلص من هذه القصة ان الخطية عموماً قد تسبب أمراضاً نفسية وعصبية

خاص لجريدة كاريزما



بقلم عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة التجارب...

تنبثق الفكرة من العقل وتولد المشاعر من القلب، وهكذا لكل شيء بداية، ولكل بداية نهاية، ولكل بداية ونهاية تجربة تتوسطهما، وكل تجربة خاصة بصاحبها تخصه وحده تعلن له وتختتم به، وتسيير الأمور إلى مداها حتى يحسم الأمر، وهنا يتعلم منها المرء وأن لم يتعلم ويستفيد سيسقط في بحور التجارب لمرات ومرات ولن يتعلم الدرس أبداً. هنا نسأل ونتساءل ماذا لا يتعلم المرء أحياناً من تجاربه؟

هل لأنه لا يركز في الأحداث والظروف الماضية ليتعلم منها؟ أم يتجاهل الأحداث تماماً؟ ويسير على طريق اللامبالاة وقد ينسى أن لكل مشكلة حل بإذن الله وحده وفي الوقت المناسب تماماً،

إذ تعلم الإنسان من تجاربه السابقة لا يسقط بها مرتين، بل تكون له خبرة كافية تساعده على التفكير السليم وربط الأمور بعضها البعض وبالتنسيق الفكري المصاحب لتلك الخبرة المستفادة من الدروس السابقة سيصبح أكثر "حنكة وحكمة" وهي الفائدة الحقيقية للتجارب؛ فأنها تجعلنا نتعلمنا ذات الخبرات السابقة فيقال عنا أننا (حكماء الدهر الحالي).

أستطيع القول "من ليس له ماض لا يوجد له حاضر أو مستقبل" من منا ليست له ذكريات وماضي يجيا به أو يهرب منها حتى، من منا لا يحمل بداخله ذكريات طيبة يحكى ويتحاكى بها؟

فلنصنع من ذكريات الماضي حكايات وروايات للأجيال القادمة ليتعلموا منها. ثم يأتي الدور عليهم ليتعلموا هم أيضاً الأجيال القادمة.

خاص لجريدة كاريزما



بقلم كريستين عادل

كاتبة وصحفية

"في لحظات"

الجسدي أو المعنوي، وقد نندم على الوقت الذي أضعناه بعيداً عنهم، بل وتلهف بجنون لاسترجاع لحظات عمرنا من جديد معهم. في لحظات قد تقرر قراراً يؤثر على مصير حياتك، وفي لحظات أخرى قد تُضيق فرصة عمرك.

هناك من يستغلون أحلى لحظات عمرهم في نمو عقولهم أو نفوسهم فلا يضيعونها في التدم على ما خسروه في الماضي، بل يستغلون كل دقيقة في السعي نحو ما ينيبهم نفسياً أو فكرياً أو حتى جسمانياً. أحلى لحظات العمر هي تلك اللحظات التي يعرف فيها المرء كيف يستثمر وقته في أي غرض كان وأن يتلذذ بهذا الوقت. وهي أيضاً اللحظات التي يتمتع فيها بالسلام الداخلي ومع الآخرين.

وهناك من يقضون أحلى لحظات عمرهم في ضياع الكثير من الوقت الذي لا يعرفون قيمته في العيش بلا هدف أو خطوات مفيدة، فيتلذذون بأمور هالكة للنفس أو الصحة، مثل: الإدمان بأنواعه، أو كثرة

أحياناً ما تأخذنا أمواج مشاغل حياتنا اليومية، ساعين وراء تحقيق أهدافنا القريبة والبعيدة عند شاطئ بر الأمان ولكن ناسين سبب هذا السعي، الذي هو أهم شيء، وهو التمتع به. وذلك إما لأننا لم نتعود على التمتع بكل لحظة تمر من عمرنا، أو لأننا نظن أن هذا التمتع يُضيق الوقت، أو لأننا نشعر بعدم الاشباع المستمر فنريد المزيد.

كمثل عدم استمتاع البعض منا بلحظات المرح في أوقات الأعياد أو العطلات الرسمية، التي هي تعتبر فاصلاً لأذهاننا عن وقت الركن اليومي. فنفكر في المهام المطلوبة منا وقت هذه العطلات، بل وترتب لها، فيأخذ أحلى ما في لحظات عمرنا.

وكمثل أن يبذل الآباء ليلاً ونهاراً كل ما يستطيعون من جهد، من أجل توفير لحظات السعادة والطمأنينة لأولادهم. ويضحون بالكثير من التعب الذهني والجسدي والمالي من أجل تلبية احتياجاتهم وأمانهم. وحينما يجنون ثمار هذا التعب مع أولادهم، قد لا يعرفون التمتع بهذه الثمار كقضاء وقت ممتع معهم يتشاركون فيه فرحهم معهم ومشاكلهم وميولهم. فتنشغل أذهانهم بما عليهم تحقيقه فيما بعد، أو يشعرون بضيق الوقت دائماً. في لحظات قد يؤخذ منا أجباعنا إما بالفراق

وعقلية وجسدية. وأن التوبة الصحيحة ليست هي مجرد الاعتراف بالخطية وإنما إصلاح الخطأ وإعادة الحق المسلوب إلى صاحبه. وهكذا كانت توبة زكا مثالية حين قال: "وان كنت قد وشيت بأحد أرد له أربعة أضعاف" (لوقا 19). فصرح الرب يسوع: "اليوم حصل خلاص لهذا البيت". فإذا أردت الشفاء الكامل اعمل على اصلاح نتائج الخطية.

أسعد الناس من سَعِدَ به الناس

كان الرجل معروفاً باسم "العم كريم"، وكان اسماً على مسمى طيباً حنوناً عطوفاً خدوماً لكل الناس ومن أهم صفاته رغبته في أن يساعد ويسعد كل واحد وأن يجعل كل الناس سعداء.

فلما جاء عيد الميلاد قال لزوجته: "وأنا سافرح نفسي جداً بالعيد" فسألته: "وكيف تصل إلى هذه الغاية؟" أجاب: "أنا إذا قصدت أن أفرح نفسي حقاً وجب عليّ أن أفرح الآخرين". قالت له زوجته: "أذن أعط شيئا للإسكافي جارنا لأنه رجل فقير جداً وأولاده كثيرون وكثيراً ما يعجز عن تقديم الطعام لهم". فقال كريم: "وأنا طوعاً لامرك سأرسل لهم أسمن ديك رومي ليعيدوا عليه ومتى طبخوه وأكلوه أحسن اني أسعد انسان على وجه الأرض".

وكان الإسكافي المسكين قد اشترى دجاجة ليطيخها يوم العيد ولكنها كانت هزيلة وصغيرة لا تتناسب مع أفراد أسرته لينال كل منهم نصيباً يذكر. ولكن أباهم قال لهم: "ولكن يا أولادى يجب أن نفرح آخرين أيضاً فدعونا نرسل الدجاجة لأولاد الأرملة المسكينة جليلاً".

فأخذها أحد الأولاد وجرى إلى بيتها، فلما رآها أولادها الصغار فرحوا وهللوها، وقالت الأرملة للغلام: "شكراً لكم يا أبني ولكن ماذا أرسل أبوك دجاجة لكم وأنت في حاجة إليها؟" قال لها: "لا تهتمى بأمرنا فإن العم كريم أرسل لنا ديكاً كبيراً وسنعمل وليمة كبيرة ولذلك قصدنا أن نفرح أنت أيضاً وأولادك معك مثلنا وهذا هو قصد أبى في ارسال الدجاجة اليك".

ولكن السيدة جليلاً أرادت بدورها ان تُفرح آخرين ولما كانت قد أعدت فطيرة فقد قالت لأولادها: "يكفيها اليوم الدجاجة ولنرسل الفطيرة إلى جارنا حنة الغسالة".

وهذه أيضاً كانت قد أعدت للعيد "كبة جنزبيل" فأرسلتها نصفها لتوما الأعرج الساكن بالقرب منها. وهذا بدوره قال: "يجب أن أوفر بعض الفئات للعصافير التي تحوم حول نافذتي حتى تعيد وتفرح مثلي". فالتقطت الطيور الفئات وطارت تغرد وكانها تقول: "شكراً لك وللعم كريم!!!!!!!!"

أنفاسه بعمق دون مرض أو حزن أو ألم داخلي.

في لحظات قد نملك الكثير لنستفيد به، وفي لحظات أخرى قد نُضيق الكثير هباءً. ولكن ليس بالضرورة ما أضعناه لا يعود بالنفع علينا فيما بعد. فمن الممكن أن نكون أضعنا الكثير من الجهد من أجل تحقيق حلم معين، ولكننا حينما ثمار هذا الحلم بالنجاح والفرح فيما بعد. فالهم أن نتمتع بلحظات هذا الفرح بل ونعطيها الوقت الكافي مثل الوقت الكثير الذي قضيناه في التعب من أجل هذا الحلم.

في لحظات كثيرة قد نمر بالحزن أو اليأس أو الملل. هي لحظات طبيعية بحكم طبيعتنا البشرية، مثل اللحظات التي نشعر فيها أننا نظير من السعادة والأمل في الغد وحب السعي.

في لحظات، نجني علاقات أو أشياء أو أفرح أو نجاحات. وفي لحظات، نخسر أشخاص أو فرص أو أملاك. فهذه هي الحياة، لا تستمر على نفس الوتيرة. والمهم هو التعلم وعدم الوقوف عند أي لحظات لفترات طويلة، لأن حياتنا في الأصل ما هي إلا عدة لحظات.

الثروة، أو الاهتمام بأمور الغير التي لا تعنيهم.

كما أن هناك أشخاص يقضون لحظات عمرهم في بناء علاقات مثمرة مع الآخرين تبنهم وتدفعهم بالعيش بإيجابية في الحياة. وأشخاص يستغلون لحظات عمرهم بنمو علاقاتهم بالخالق، ويتمتعون بهذه العلاقة. أشخاص يُضيعون لحظات عمرهم في الاستعباد والاستسلام لأشخاص سامة تُميت نفوسهم وهم مازالوا أحياء، ولكنهم يصرون على عدم التخلي عن هذه العلاقات.

أحلى لحظات عمر الإنسان ليست مقيدة بوقت معين من عمره، ولكنها هي اللحظات التي يستطيع بالفعل أن يكون متجدداً بحق في شخصه. هي تلك اللحظات التي يشعر فيها المرء أنه مازال شاباً حتى لو أصبح تسعون عاماً، لأن روحه في الأصل نشيطة. هي كل لحظة يتمتع فيها بأخذ

خاص لجريدة كاريزم

بقلم م. مجدى عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي الأم النفسية



يمكن للعوامل النفسية أن تؤثر بشكل بالغ في كيفية إدراك الألم، وخاصةً الألم المزمن، وأحياناً الإعاقة المرتبطة بالألم.

إن معظم أنواع الألم تكون ذات منشأ فيزيائي. إلا أن بعض العوامل النفسية، بما في ذلك الأرق، والقلق، والاكتئاب، قد تجعل الشخص أقل قدرة في السيطرة على أعراضه، وبالتالي أقل قدرة على ممارسة نشاطاته اليومية. على سبيل المثال، يُدرك المريض الذي يعاني من ألم مزمن بأن هذا الألم سوف يعود مجدداً، مما يجعله خائفاً وقلقاً عند توقع عودة الألم. وعندما يدرك الشخص بأن تفاقم الألم لا يشير إلى وجود ضرر في الجسم، فقد يصبح أقل قلقاً (لإدراكه مثلاً بأن ذلك لن يؤثر في قدرته على ممارسة نشاطاته ومهامه اليومية)، مما يقلل من شعوره بالألم.

العلاج

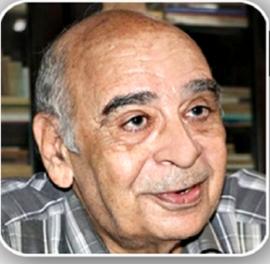
• الأدوية لتسكين الألم.
• المعالجات الدوائية، مثل التغذية
• المراجعة البيولوجية biofeedback
• الاستشارة النفسية في كثير من الأحيان
يحتاج الألم الذي يتأثر إلى درجة كبيرة بالعوامل النفسية إلى العلاج، ويكون ذلك غالباً بالاستعانة بفريق علاجي يتضمن معالجاً أو طبيباً نفسياً.
تتباين طريقة علاج هذا النوع من الألم من مريض لآخر، حيث يحاول الطبيب تكييف العلاج مع حاجات المريض. قد يعالج الألم النفسي بإزالة الأسباب التي أدت إليه أو بحضور جلسات علاج نفسي مع تعاطي أدوية ذات علاقة.

قصة قصيرة

بقلم واحد الخيسي

قاص وكاتب صحفي مصري

فرقة أنف



مختار ابن عمنا بدين ضخم الجثة جمعتمته ووجهه كبيران، أو هكذا كان يبدو لنا في طفولتنا. كفاه أيضاً غليظتان. يجلس ويقهقه بصوت عال فتترجرج طيات لحمه كأنها تصوير لحركة صوته. كان يزورنا بانتظام بعد وفاة والدي كل يوم جمعة لأننا أبناء عمه اليتامى. يوم الزيارة نحوم حول الباب قبل موعد حضوره، فإن كنا في الصالة فإننا نرهف سمعنا لصوت الجرس، متاهبين للهرولة في الردهة نحو الباب. يدق الجرس.

نجري ثلاثتنا وندافع لننتج له. يظل عم مختار واقفاً في فتحة الباب حتى ينتهي من الترتيب على رؤوسنا. يدخل ويديه دائماً إما كيس موز أو برتقال علاوة على قطع الحلوى الصغيرة التي نعلم أنه يخفيها في جيب جاكته. تنهض أمي واقفة في الصالون لاستقباله. يضغط يدها بين كفيه ويسألها بصوت حذر كأنه يستجلي سرا: "أخباركم كويسة الحمد لله؟". يجلس ونحن واقفون نتطلع إليه. كقوفنا مفرودة على ركبتيه إلى أن يدس يده في جيب الجاكته، يخرج قطع الحلوى ويناول كل منا واحدة. كنا نناديه "عم مختار" ليس لأنه عمنا ولكن لفارق السن، فقد كنت أنا في الثامنة وأخوتي أصغر مني وهو رجل كبير. بعد توزيع الحلوى يتفطن عم مختار في اضحاكنا بالنكات ويضحك لها قبل أن تنتهي. يشرب الشاي ويلقى نظرة على أمي وهي منصرفة إلى شغل تريكو، ثم يتحفنا بفوازير على قدنا مثل: "يأتي من بعيد بالطلل والزغاريد، فما هو؟". نخمن ونتخبط في الإجابات ونسأل أمي فترفض التدخل، ونوقن بأننا فشلنا في الوصول إلى حل الفزورة فنقول له: "غلب حمارنا". ويتضح أنه القطار. بعد وقت يقف عم مختار ويستأذن لينصرف. أودعه بالامتنان لأنه كان يبهجتنا في الجو القاتم الذي خيم بعد غياب والدي.

ذات مساء جاءنا حاملاً بطيخة كبيرة أقسم أنها "حمراء مسكرة". جلس في الصالون وأمي على مقعد في مواجهته. تحلقناه كالعادة، فخصني هذه المرة بكلامه: "تعال هنا يا يحيى". ألصقت بطني بركبتيه أتطلع إليه. للمرة الأولى يرسم عم مختار الجدية على ملامحه كأنه مقدم على عمل خطير. نظر في عيني مباشرة. شعرت برهبة فالتفتت إلى أمي. رأيتهما تبسم فعدت بوجهي ناحيته. قطب وجهه. مد ببطء سبابته وإبهامه وقبض على طرف أنفي، وفي الصمت المشوب بعيرتي وتوترتي فرك أنفي، فركة خفيفة سريعة، مرة ثم أخرى، تمهل لحظة ثم أنزل كفه إلى مستوى بصري وفتحها أمامي فرأيت في راحته ثلاث قطع معدنية من النقود تلمع بنور فضي! تعلق عيناى براحتي ولبتت مدهوشاً حتى أنني لم أمد أصابعي لألتقط القطع التي كانت تلمع. خطر لي أن النقود هبطت من أنفي أنا فسألته: "هل هي لي؟". خبط بيده على كتفي وقال بصوته الغليظ: "لك يا بطل"، ودرس القطع النقدية في جيب قميصي العلوي لكنني كنت مبهوتا من امكانية تحقيق كل الأمنيات بفركة أنف. رجوته: "مرة أخرى يا عم مختار والنبى".

جذبتني أمي من ذيل قميصي إلى الخلف وصاحت: "خلاص. السحر مرة واحدة بس. خلاص". نقلت بصري مصدوماً بينها وعم مختار وقلت: "وماذا سيكلفه القيام بذلك؟". ابتهلت إليه من جديد: "مرة أخرى يا عم مختار". ابتسم ناهضاً

"يوم الجمعة القادم". قلت: "طيب علمني كيف أفعل ذلك، لكي لا أتعبك في شيء"، قال وهو يضرب ساق بنطونه بيده: "حين تصبح كبيراً ستعرف كل شيء". اتجه عم مختار إلى باب الشقة وأمي تسير خلفه وهي تردد: "نورتنا". لم أتم تلك الليلة. ظلت أتقلب على السرير. لم أنعس. وكنت أتساءل بحيرة: لماذا استخسر عم مختار الكشف عن سر اللسعة السحرية؟ الفلوس في كل الأحوال لم تكن من جيبه بل من أنفي أنا! ولو أنه أظهر لي السر لاقتنيت كل ما أحلم به، دراجة. قمصان. مضارب كرة. نظارة شمسية. وعندما تسرب نور الفجر إلى الحجرة سقطت مرهقا في النوم وسحابة تقطر مرارة على أحلامي. طالبت عم مختار بعد ذلك عدة مرات بالحاج أن يمكنني من سر السحر بلا جدوى. كان يبتسم ويقول: "قريباً. قريباً. ليس الآن"، لكنه اختفى من حياتنا تماما بعد عدة أشهر. وكنا نسأل أمي عنه فتكتفي بالقول إنه سافر. ولا تضيف كلمة أخرى. هكذا توارت فرقة الأنف السحرية، وبدت بعيدة المنال، لكن نورها لم يفارق أحلامي. مرت شهور وحين فقدت الأمل تماما في ظهور عم مختار، رحت أسأل أمي عن سر الفرقة السحرية وأرجوها أن تكشفه لي، وكنت أقسم لها أنني لن أسئ استخدام السر ولن أكون مبدرا، فقط أحصل على الأشياء الضرورية. لكنها ذات ليلة وقد ضجرت مني قالت لي وهي تنظر في عيني مباشرة: "أي سحر؟ تلك كانت لعبة. كان عمك مختار يخفي النقود في ظاهر كفه فلا تراها، ثم يسقطها في راحته ويظهرها لك. لست صغيراً فافهم لا يوجد سحر". لكنني كنت أستقبل حديثها بنفس مسدودة موقنا أنه السحر.

عدت ذات يوم من المدرسة وأردت أن أقلم أظافر يدي الطويلة بعد أن وبخني المعلم، فسألت أمي عن مقص للأظافر. قالت لي: "في الكومدينو المجاور لسريري مقص صغير". قصدت حجرة نوم أمي. كان الشباك مواربا وضوء المغرب يتسرب إلى الحجرة ضعيفا ويرقد باهتا على ملاءة سرير أمي. جلست على الأرض أمام الكومدينو وفرشحت رجلي لأكون براحتي وأنا أفتش عن المقص. دسست أصابعي في جوف الكومدينو أحرقتها في أرضيته بحثا عن المقص فكانت تصطم بمظروف ورقي منتفخ. جذبتني إلى الخارج. وضعته على حجري. فتحتني في الضوء الباهت فإذا به مكتظ بصور عائلية قديمة، من بينها صورة أمي وهي جالسة على كرسي وأبي واقف خلفها وفجأة انزلت إلي أمامي صورة عم مختار، لكنه كان مختلفا عما عرفته كانت عيناه مفتوحتين بقوة. ذراعه مرفوعة في الهواء. إبهامه يلامس سبابته لمسة خفيفة كأنه يفرك بينهما شيئا ما، وبين إصبعيه تجمد شلال يضيء بالنقود. رفعت عيني حائرا إلى عم مختار، فرأيتني يستحني بعينيه بلهفة وتصميم أن أغمس إصبعي في الشلال المتجمد. استجمعت أحلامي ورفعت يدي بحذر وأمل نحو الشلال. مددت طرف إصبعي إليه. لمست الضوء الباهر الساكن، فتدفق الشلال منهمرا على صدري وفي حجري، وطوقنتني حلقة من نور مريح. دار رأسي من الفرح وأغمضت عيني لأحفظ السر في خيالي.

بقلم صورييل نبيل

إعلامي وصحفي

خاص لجريدة كاريزم

لنتعلم الشكر.. لنتعلم التقدير



قيلون من يعرفون أن محمود العربي مؤسس توشيبا العربي والمصنف الثالث والخمسون كأكبر مجموعة (عائلية) صناعية على مستوى الوطن العربي، قد ترك المدرسة وهو في السنة الرابعة الابتدائي.. واضطر أن يسافر إلى القاهرة ليعمل مع أخيه بسبب الفقر.. لينتقل من عمل إلى آخر حتى استقر مع عم (رزق) في منطقة خلف مسجد الحسين كبايع في محل خردوات ولعب أطفال... الشاب محمود، الأسمر النحيف أحب العمل بالرغم من أسلوب عم رزق الجاف الذي ضايق الزبائن بسبب أسلوبه.. أخيه لدرجة أنه في يوم مولد سيدنا الحسين، حيث الزحام الشديد ظل محمود يبيع حتى انتهت البضاعة فأغلق المحل ليذهب إلى تاجر الجملة ويحضر بضاعة أخرى ويبيعهما حتى تنتهي.. وهكذا، أكثر من مرة طوال النهار وطوال الليل.. حتى أن عم رزق عندما رجع في ظهر اليوم التالي اكتشف أن محمود الذي لم يبق منذ يومين استطاع أن يبيع بمبلغ 40 جنيهها (ما يعادل 30 ألف حاليا) وهو مبلغ كبير جداً في ذلك الوقت.. محمود الشاب القادم من الأرياف حيث الاحترام والتقدير توقع كلمات الشكر والثناء من عم رزق على سهره وحمله البضاعة على كتفه من تاجر الجملة حتى المحل. ولكنه فوجئ أن عم رزق وضع النقود في جيبه وقال له " بالتأكيد انت متعب.. اذهب لتتراخ الآن وارجع لي بعد المغرب!!" لتكون صدمة وخنجر في قلب الشاب الصغير.. الذي ذهب إلى منزله ولم يرجع إلى عم رزق مرة أخرى بل ذهب إلى تاجر الجملة ليعمل معه ويتعرف عنده على عامل آخر ساعده في إنشاء أول محل جملة لبيع الخردوات والذي كان أساس إمبراطورية العربي فيما بعد.. ليخسر عم رزق أهم موظف عنده بينما نجح محمود ليكون توشيبا العربي.. ذكرتني قصة محمود بقصة تاريخية قرأتها.. عن إنسان غني في مدينة مكسيكية طالها الجوع نتيجة الجفاف.. فأمر الطباخ أن يخبز كل يوم (قفة) كاملة من العيش الشمسي ويضعها أمام قصره ليحضر أطفال البلدة ويأخذ كل منهم رغيفاً واحداً يومياً.. ولدة أسابيع، شاهد الغني أطفال البلدة يحضرون إلى باب قصره ويتعاركون ويتساجرون للحصول على أفضل خبز.. ولكن يظل طفل صغير واقفاً بملابس قديمة حتى ينصرفوا ليحصل على أسوأ

رغيف.. ثم يذهب إلى الغني ليقول له "شكرا لك على محبتك" وينصرف بعدها.. تكرر الأمر كثيرا وتكرر حصول الطفل على أسوأ رغيف ويتكرر تقديمه الشكر للغني... حتى جاء يوم لم يتبق للطفل الصغير سوى رغيفاً واحداً كبيراً ولكنه ناشف ومحروق أسفله.. كان من سوء حيث لا يستطيع إنسان أن يأكله.. ولكنه أخذه وذهب إلى الغني ليشكره وعاد به إلى أمه المريضة، وفيما هم يكسرون الخبز اكتشفوا وجود عملات ذهبية في داخله.. أخبرته والدته أن يسرع بالذهاب إلى الرجل الغني.. فبالتأكيد سقطت منه النقود في عجان الدقيق الكبير... وربما سيتهم أحدهم ظلماً بأنه قد سرق النقود.. ذهب الطفل جرياً إلى المدينة ثم إلى قصر الغني... الطفل الصغير الذي لم يأكل شيئا منذ الصباح وقطع المسافة ثلاث مرات كان متعباً جداً وهو يقف أمام الغني ليقدم له أربع قطع ذهبية كانت في الخبز: "سيدي وجدتهم في الرغيف.. أرجوك لا تنظم أحد" ابتسم الغني واحتضن الطفل.. أخبره أنه قصد أن يضع النقود في أسوأ رغيف.. لكي يضمن أنه هو من سيحصل عليها.. فهو الوحيد الذي ظل يشكره طول أسابيع بالرغم من حصوله دائماً على أسوأ رغيف.. ويخبره أنه هو وأمه سيكونان في ضيافة بيت الغني حتى نهاية المجاعة.. عزيزي القاري:

تعلمنا أن نكتب "من لا يشكر لا يشكر" ولكننا نكتبها عندما نشكر من هم أعلى منا.. فنحن لا نشكر من هم أقل منا درجة أو غنى.. ولا نشكر الجدة أو المخلصين أو العاملين معنا أو حتى اقاربنا وعائلتنا.. والأخبرني متى آخر مرة شكرت فيها أمك أو زوجتك على تعبه في العمل؟ أو شكرت موظف عندك على تعبه في العمل؟ ربما خاف عم رزق أن يشكر لكي لا يطالبه محمود بزيادة.. وربما رأى الأطفال أنه من واجب الغني أن يوزع عليهم من ماله وإلا سيكون بخيلاً.. وبين هذاً وذاك.. نفوق ذات يوم على خسارتنا.. فبين خسارة عم رزق وخسارة الأطفال الآخرين كانت قشة النهاية في كلمة "شكرا لك" ليتنا نتعلم أن نشكر.. ليتنا نتعلم التقدير.

festival

OC LEBANESE
cultural FESTIVAL

Saturday - (July 1 - 31) - 2023
Volume No. 6 - Issue No. 65

www.charismadaily.com

8

كاريزم

St. John Maron Church OC Lebanese Festival



Saturday - (July 1 - 31) - 2023
Volume No. 6 - Issue No. 65

كاريزما

9

www.charismadaily.com

festival

OC LEBANESE
cultural FESTIVAL

St. John Maron Church OC Lebanese Festival





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 والتشويق 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.

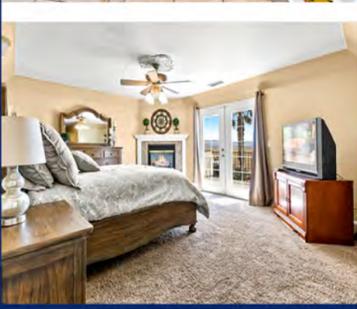
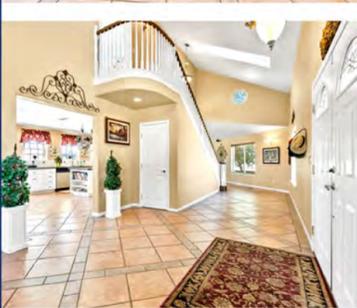
نحن نعمل مع كل عميل لتصميم برنامج علاجي فريد يعالج المسببات والضغط الخاصة به التي تُعيق التعافي، وبالإضافة إلى ذلك يمكننا العمل مع العائلة لمساعدتهم للتعرف على مشكلة الإدمان وكيف يمكنهم أن يكونوا داعمين ومساندين لأحبائهم خلال الأيام الأولى من الإمتناع عن المخدرات والكحول.

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 ونهاية 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,

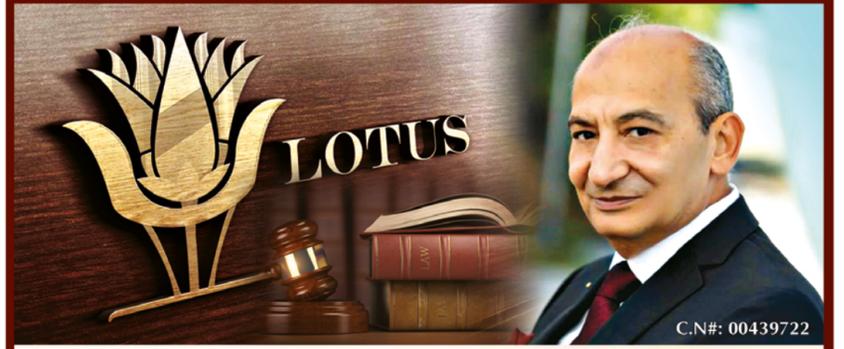
Businesses, Residential, Residential

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



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

مهامي 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).

للاستشارة 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

UBER

lyft

Show me the

CARFAX®

First time Buyer
Bad Credit
No Credit
Repossessions

OK

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

كل خرابة ولها عفريت



بمشاركتهم في اللعبة إلا سوف يأخذوني عنوة ويلقون بي في الخرابة التي أصبح بها عفريت الشيخ وعفريت رأس الحمار والبعض يقول عفريت الحمار ذات نفسه، وبغض النظر عن ما يمكن لعفريت حمار أن يقوم به فالأمر كان مريباً على أي حال.

وبالطبع وافقت على الاشتراك في اللعبة... فاشترائي يعني احتمالية السقوط أو النجاة واما الرضا فيعني السقوط المؤكد وبالتالي اتساخ الملابس وطبعاً علقه سخنة من أمي قادرة على ان تجعل العفريت نفسه يتوب عن عفريته الى الأبد.

وصعدت فوق السور بين صرخات الأطفال وهنأفاتهم، وبمجرد ما ان بدأت في السير فوق السور حتى بدأ الأطفال الملعين في القاني بكل ما تطاله أيديهم إلي عاوزه قطعها.

وسقطت داخل الخرابة وهنا كانت المفاجئة.

لا يوجد عفريت ولا يحزنون... صحيح أنا دمي نشف وكاد قلبي ان يتوقف في اللحظات الأولى للسقوط داخل الخرابة، و لكن سرعان ما تطلعت من حولي لأجد أن كل شيء هادي وعلى ما يرام... مجرد حجرة مليئة بالكرابيب لا تختلف كثيراً عن الصندرة التي في بيتنا.

وبسرعة توجهت مباشرة إلى كرسي الشيخ وجلست فوقه واضعاً قدم فوق الأخرى وأنا انظر الى الاطفال الذين فتحوا أفواههم في ذهول وكادت عيونهم ان تسقط من وجوههم من كثرة البخلقة.

وقفزت من فوق كرسي الشيخ وأخذت جولة استكشافية في ارجاء الخرابة ثم عدت مباشرة لتسلق السور عائداً إلى حوش المدرسة بين تصفيق الأطفال وهنأفاتهم كمن عبر خط بارليف.

وأكد أجزم أنني قد سببت انقلاباً في المدرسة وتغييراً شاملاً في لعبة العفريت... فبدلاً من لعب الأطفال فوق السور وخوفهم من السقوط، أصبح الأطفال منذ ذلك اليوم يلعبون داخل الخرابة نفسها ويختبئون تحت كرسي الشيخ وخلفه.

وتحولت الخرابة بوضع اليد إلى امتداد طبيعي لحوش المدرسة، حتى أنني في أحد الأيام اقترحت على الأطفال تنظيف الخرابة والقاء ما بها من قمامة وكرابيب في الشارع المجاور للمدرسة حتى يتثنى لنا اللعب بمزاج في مساحة أكبر.

وبعد هذا الحدث الجلل بيومين أو ثلاثة وقفت أنا البطل المدرسي الشهير لتناول سندوتش حواوشي من عم بلبل إلى على ناصية المدرسة... وقفت في زهو وكبرياء احكي لاصدقائي عن مغامراتي داخل الخرابة مع عفريت الشيخ ورأس الحمار بل ومع الحمار نفسه.

وبمجرد أن سمع عم بلبل صاحب عربة الحواوشي عن سيرة الحمار حتى نظر إلى سندوتش الحواوشي الذي في يدي وإلى كم السندوتشات التي أمامه على العربة وهاتك يا ضحك.

وقد كانت ضحكاته لها مغزى عميق عرفت معناه لاحقاً عندما كبرت وعرفت أن سندوتش الحواوشي الوصاية لا يمكن يكون بنصف جنية إلا إذا كان لحم عفريت.

وبالطبع لم تؤثر تلك الإشاعات المغرضة يوماً على شهيتي تجاه الحواوشي بل جعلت تقديري واحترامي للحمير يزداد بطريقة طردية مع ازدياد كرشي يوماً بعد يوم.

وكما تذكرت خرابة الشيخ تأكدت أن الذي قال المثل ده كان حقيقي حد يبيهم صحيح... كل خرابة ولها عفريت... لأنها لو تكن خرابة لما سكنتها العفاريت... خرابة العقل ليها عفاريت... خرابة القلب ليها عفاريت... خرابة الضمير ليها عفاريت.

فلا تدع خراباً في داخلك يا صديقي لتلا تكون مسكناً للعفاريت.

سور صغير من الحجارة إعتاد الأطفال العفاريت على تسلقه بسهولة... وقد كانت جدران تلك الغرفة متهدمة للدرجة التي تسمح للأطفال بأن يروا ما بداخلها من قمامة وكرابيب.

وبمجرد أن تلقي النظرة الأولى على تلك الخرابة يمكنك أن تعرف لماذا أطلق عليها التلاميذ اسم (خرابة الشيخ)... هذا لأن كرسي كبير مكسور وبال من تلك الكراسي المذهبة التي يجلس عليها المشايخ في الجنازات كان يتربع في منتصف الخرابة.

وأما الشاع بين التلاميذ حول تلك الخرابة أن شيئاً عجوزاً كان يسكن تلك الحجرة وأنه قتل فيها، ولهذا فإن عفريته يسكن الغرفة ويعمل العمائل.

يعني مثلاً... (مين أكل سندوتشات الكفتة بتاعة الواد حازم؟... العفريت)... (مين سكب الواد تامر على قفاه؟... العفريت)... (مين كسر القلم بتاع البت صفاء؟... العفريت) وهكذا كان هذا العفريت المسكين يتحمل كل ما يقوم به العفاريت الآخرين في المدرسة.

وبالطبع لم يكتفي العفاريت أقصد التلاميذ باستغلال العفريت في إخفاء الفاعل الأصلي لجرانهم الطفولية وتقييدها ضد عفريت وحسب... لا!!!! بل تطور الأمر إلى استغلاله في اللعب أيضاً.

نعم... فقد كانت اللعبة المفضلة بين التلاميذ وقت الفسحة هي منافستهم على من يمكنه السير بتوازن فوق السور دون أن يسقط داخل الخرابة... وحتى تشتد المنافسة كان الأطفال الذين في أسفل السور يصرخون في الطفل الذي يمشي فوق السور لإخافته وهم يهيلون عليه الاتربة والرمال ويرشقونه بغضبان الكازوذة وما أشبه حتى يعرفون حركته في محاولة لإسقاطه في الخرابة حتى يخسر في اللعبة ويلبسه العفريت ويصبح طفل معفرت. (أل يعني هو عاقل وكامل كده).

وأما من يكسب في اللعبة ويستطيع عبور السور دون أن يسقط فيصبح مباشرة من أبطال المدرسة وقد يحصل من أحد الأطفال على عسلية أو سندوتش أو شوية لب أو لبانة، أو أي من تلك الهدايا والتقدمات التي تليق بالعظمة.

هذا إلى أن جاء ذلك اليوم الذي تطلع فيه الأطفال داخل الخرابة ليجدوا رأس حمار مقطوعة وملقاه في آخر الخرابة... وبالطبع هاجت الدنيا وماجت ونسجت الروايات حول تلك الرأس.

فمن يقول انها رأس عفريت منافس قام عفريت الشيخ بقتله، ومن يقول انها رأس أحد التلاميذ من هؤلاء الذين وقعوا في الخرابة وان الشيخ سخطه حماراً... وأما أنا شخصياً فكنت مع الرأي القائل بانها رأس ناظر المدرسة الذي سمعنا انه تم نقله الى الادارة التعليمية حيث انني سمعت ابلة ناهد تقول عنه انه ناظر حمار ومش يبيهم حاجة.

ولكن يظل السؤال... أين باقي جسد الحمار؟... هل الشيخ يسخط الرأس فقط؟ وهل هذا معناه اننا سوف نجد جسداً بدون رأس في أحد الفصول؟.

سيطر الخوف على التلاميذ ولكن هذا لم يمنعهم ابدأ من الإستمتاع بلعبتهم المفضلة وهي تسلق سور الخرابة والتوازن فوقه، بل زادها الخوف إثارة وتشويق خاصة وإنهم في اليوم التالي لم يجدوا الرأس!!!

إختفت الرأس وبقيت الأسطورة لتتوالد وتكاثر وينتج عنها الكثير من الأساطير.

واما انا فقد كنت دائماً استمتع بالمشاهدة من بعيد والضحك على من يسقط داخل الخرابة دون حتى أن اقرب من ذلك السور... ليس خوفاً من عفريت الشيخ على قدر خوئي من أمي رحمها الله لو رجعت إليها بملابس متسخة.

وفجأة وفي أحد الأيام أحاط بي الأطفال العفاريت وطالبوني

قمت بإعداد طبق الفشار وخمسينة الشاي وجلست مستكنياً على كنبتي المفضلة و بجواري الست ام العيال نشاهد مسلسل الزيارة للنجمة دينا الشربيني... وكما هو مقرر للمسلل أن يكون فقد كان الرعب مرعباً والخوف مخيفاً والصراخ والدم للركب.

وفي لقطة حاسمة حينما كان العفريت اللي في المسلسل يصارع الأبطال والجثث في كل حتة والصراخ جايب للسما والدنيا ظايطة... راح النور قاطع وبقت ضلمة (عندنا مش في المسلسل).

وفجأة إذ بالمفعوس الصغير يصرخ من غرفته صرخة تشبه تلك الصرخات التي بافلام رعب التسعينات... وهووووب قامت الست ام العيال راقعة بالصوت هي كمان ونطت و فطت من الخضة وهي تصرخ في رعب: (في ايسيسيسيسيه؟)

تخيلتها للحظة وهي تشبث بالسقف بمخالبها أقصد اظافرها مثل افلام توم وجيري عندما كان توم يتعرض لموقف مرعب مما جعلني ابتمس إبتسامته بلهاء لا تتناسب مع الموقف، وأما هي فنظرت الي نظرة شريرة اعرفها جيداً وسألتي متحفزة: -بتضحك على إيه؟

حاولت أن أتماسك وقلت في جدية مصطنعة وأنا رافعاً حاجبي الأيمن مثل عادل امام في مسرحية شاهد ماشفش حاجة: لا مافيش... أصل صوت الواد الصغير مسرع قوي.

وفجأة وجدت ابنائي الثلاثة الأعراء وقوف امامي والمفعوس الصغير يرتمي في أحضان أمه وهو يبكي قانلاً... أنا خايف من الضلمة. فقلت في حزم وانا شادد حيلي: وايه إلهي يخوف من الضلمة؟... الضلمة مافياش حاجة تخوف.

يقوم رادد الواد شجيع السيمما الوسطاني بتلقائية شديدة كمن يقر بحقيقة كونية قانلاً:

هو خايف من العفاريت عشان بتستخبي في الضلمة.

قلت في جدية مصطنعة كمن يصحح المعلومة:

عفاريت إيه إلهي بتستخبي في الضلمة... العفاريت طول عمرهم بيستخبوا في الخرابة، ده حتى المثل بيقول كل خرابة و لها عفريت.

وهنا تدخل المحروس الكبير ليقول في جدية تامة كمن صدق الأمر:

هو إنت شفت خرابة قبل كده؟... وفعلًا كان فيها عفريت؟

وهنا اعتدلت في جلستي وقلت بثقة مؤكداً على كل حرف يخرج من فمي: (أومال)...

وبالطبع طلبت من المحروس الكبير أن يعد لي كوباً آخر من الشاي، كما طلبت من شجيع السيمما الوسطاني ان يناولني طبق الفشار ومن المفعوس الصغير أن يهرش لي في ظهري وإلا لن احكي الحكاية... هذا فيما كانت الست ام العيال تزغر لي بطرف عينها ولسان حالها يقول:

(عفاريت إيه إلهي هيحكى للعيال عليهم... هم العيال ناقصين عفرتة).

ورجعت بذاكرتي قليلاً للوراء (مش قليلاً أوي يعني... هم كبير الصراحة) واعتدلت في جلستي بما يناسب الحدوتة و قلت في جدية المورخ.

في الحيزة خلف مدرستي الابتدائية كانت هناك حجرة قديمة متهدمة ملاصقة لحوش المدرسة كان يطلق عليها الأطفال (خرابة الشيخ)، وكان يفصل تلك الحجرة عن حوش المدرسة



"أبل تكشف عن نظاراتها الجديدة وتجربة التكنولوجيا الافتراضية"

Vision Pro glasses



بقلم المهندس / هشام جابر
خاص لجريدة كاريزما

الآثار الاجتماعية والاقتصادية:

من المتوقع أن يكون لنظارات أبل الجديدة تأثيرًا كبيرًا على الجوانب الاجتماعية والاقتصادية. قد تعزز هذه التقنية التواصل الاجتماعي عن بُعد، حيث يمكن للأفراد التفاعل والتواصل في العوالم الافتراضية، بغض النظر عن مواقعهم الجغرافية الفعلية. قد يساهم ذلك في تعزيز التواصل بين الأشخاص المنتشرين في أنحاء العالم وتجاوز الحواجز الجغرافية والثقافية.

من الجانب الاقتصادي، يمكن أن يشكل قطاع التكنولوجيا الافتراضية فرصة استثمارية هائلة. ستفتح ظهور النظارات الجديدة أبوابًا للشركات الناشئة والمطورين لتطوير تطبيقات وألعاب جديدة وإبداعية. قد تشهد هذه الصناعة نموًا كبيرًا وتوفر فرص عمل جديدة وتحفيز الابتكار والاستثمار في التكنولوجيا.

ومع ذلك، يترتب على ذلك أيضًا بعض التحديات والقضايا الاجتماعية المحتملة. قد ينشأ سؤال حول الانغماس المفرط في العوالم الافتراضية وتأثيره على التفاعل الاجتماعي الواقعي. يجب مراعاة توازن سليم بين استخدام التكنولوجيا الافتراضية والحفاظ على الاتصال الحقيقي مع العالم من حولنا.

الاستنتاج:

باختصار، تقدم أبل نظارات جديدة مبتكرة تدمج بين التكنولوجيا الافتراضية والتصميم الرائع. من المتوقع أن تخلق هذه النظارات عالمًا جديدًا مليئًا بالتفاعل والتجارب الواقعية. ستسمح لك بالغوص في عوالم افتراضية مذهلة، وتجربة الألعاب والترفيه بطرق لم تكن ممكنة من قبل.

ستتاح لك فرصة استكشاف محتوى تعليمي ثلاثي الأبعاد مذهل، والتفاعل مع البيانات التعليمية بشكل فعال.

وبالإضافة إلى ذلك، ستوفر لك هذه النظارات فرصًا جديدة في المجال الطبي والصحي. ستساعد الأطباء على تشخيص الحالات بدقة أكبر وإجراء العمليات الجراحية بفعالية أعلى. ستساعد في تطوير تقنيات التعليم الطبي وتدريب الطلاب على المهارات الطبية بشكل أفضل.

في النهاية، من المثير للإعجاب رؤية كيف تقود أبل التطور التكنولوجي وتجلب تقنيات جديدة تحدث تحولًا في حياتنا اليومية.

نظارات أبل الجديدة تجسد الابتكار والتميز في عالم التكنولوجيا، ومن المتوقع أن تكون محط إعجاب المستخدمين وتحقق نجاحًا كبيرًا في السوق.

باختصار، تحمل نظارات أبل الجديدة وعالم التكنولوجيا الافتراضية العديد من الفرص والتحديات.

ستغير طريقة تفاعلنا مع العالم وتساهم في تحقيق تجارب واقعية ومثيرة في مجالات متعددة مثل الترفيه والتعليم والطب. مع التقدم السريع للتكنولوجيا، يمكننا أن نتطلع إلى مستقبل مشرق حيث يصبح الواقع الافتراضي جزءًا أساسيًا من حياتنا اليومية.

المفاهيم الصعبة بطرق مبتكرة وتجسيد المعلومات بشكل واقعي، مما يعزز فهمهم وتفاعلهم مع المواد التعليمية. في مجال الطب، يمكن للنظارات الجديدة أن تساهم في تطوير تقنيات الجراحة والتشخيص الافتراضي. ستتمكن الأطباء من الاستفادة من معلومات ثلاثية الأبعاد وصور مفصلة للأجسام البشرية أثناء العمليات الجراحية، مما يساعدهم على اتخاذ قرارات دقيقة وتحسين جودة الرعاية الصحية.

بالإضافة إلى ذلك، ستشكل النظارات الجديدة تحولًا في مجالات أخرى مثل التصميم والعمارة والهندسة. ستتمكن المصممين والمهندسين من تجربة النماذج ثلاثية الأبعاد بشكل فعلي وتقييمها قبل بدء الإنتاج، مما يقلل من التكاليف ويحسن الكفاءة.

الإستقبال والتوقعات:

لا يختلف على أحد أن هذه الخطوة الجديدة من أبل تنبئ بمستقبل واعد لتكنولوجيا الواقع الافتراضي. من المتوقع أن يكون للنظارات الجديدة تأثير كبير على سوق التكنولوجيا وأساليب التفاعل البشري.

توقع المحللون أن يكون هناك إقبال كبير على النظارات الجديدة من قبل المستخدمين حول العالم. فالجمع بين تصميم أبل المميز والتكنولوجيا الافتراضية المتطورة يشكل مزيجًا لا يقاوم للكثير من الأشخاص. قد تكون النظارات الجديدة من أبل المنتج الذي ينقل التكنولوجيا الافتراضية إلى الجمهور العام بشكل واضح ويساهم في تحقيق انتشار أوسع لهذه التقنية.

بالإضافة إلى ذلك، يتوقع أن تدفع أبل المزيد من الشركات المنافسة للاهتمام بتطوير وتحسين تقنيات الواقع الافتراضي. قد تشهد السوق منافسة محمودة بين الشركات الرائدة في هذا المجال، مما ينتج عنه تقنيات أفضل وأكثر تطورًا لصالح المستخدمين.

ومع ذلك، تبقى هناك بعض التحديات التي يجب التغلب عليها لتحقيق نجاح كامل لتكنولوجيا الواقع الافتراضي.

من بين هذه التحديات هي ضرورة توافر محتوى غني ومتنوع يدعم النظارات الجديدة. كما يجب حل قضايا الراحة والصحة المرتبطة بارتداء النظارات لفترات طويلة.

باختصار، تعد نظارات أبل الجديدة وتجربة التكنولوجيا الافتراضية خطوة مهمة نحو تحقيق تفاعل أكبر وتجارب واقعية أكثر من أي وقت مضى. ستؤثر هذه التقنية على مجموعة واسعة من الصناعات والقطاعات، بدءًا من الترفيه والألعاب وصولًا إلى التعليم والطب وغيرها.

من المتوقع أن يكون هناك اهتمام كبير من قبل المستخدمين والشركات المنافسة، مما يعزز تطور هذا المجال ويساهم في تقدم التكنولوجيا والابتكارات المستقبلية. بفضل توجه أبل الدائم نحو الابتكار وتقديم منتجات ذات جودة عالية، يمكن أن تصبح هذه النظارات الجديدة واحدة من أبرز المنتجات في سوق التكنولوجيا الافتراضية وتغير تجاربنا وطريقة تفاعلنا مع العالم من حولنا.

في خطوة مبهرة، كشفت شركة أبل العملاقة في مجال التكنولوجيا عن منتج مبتكر يعد ثورة في عالم الواقع الافتراضي وتجارب الواقع المعزز. وفي إعلان رسمي، قامت أبل بالكشف عن نظاراتها الجديدة التي تدمج التكنولوجيا الافتراضية بشكل استثنائي. تتيح للمستخدمين استكشاف عوالم ثلاثية الأبعاد وتجربة تفاعلية ساحرة لا مثيل لها.

مواصفات النظارات الجديدة:

تتميز نظارات أبل الجديدة بتصميمها الأنيق والخفيف الوزن، مما يجعلها مريحة للإرتداء لفترات طويلة من الزمن، تم تجهيز النظارات بشاشات ثلاثية الأبعاد عالية الدقة تعمل على توفير تجربة واقعية مذهلة.

كما تم تضمين تقنية الواقع المعزز لتحسين تفاعل المستخدم مع البيئة المحيطة وإضافة عناصر رقمية مبتكرة إليها. تتضمن النظارات أيضًا مجموعة متنوعة من المستشعرات المتقدمة التي تساعد في تتبع حركات المستخدم وتحديد موقعه بدقة. كما توفر نظامًا متكاملًا للصوت ثلاثي الأبعاد يتيح للمستخدمين الاستمتاع بتجربة صوتية غامرة وواقعية.

تجربة الواقع الافتراضي:

تهدف أبل من خلال هذا المنتج الجديد إلى تحويل تجربة المستخدمين في عالم الواقع الافتراضي، فتوفر النظارات الجديدة تجربة مذهلة وشاملة، حيث يمكن للمستخدمين استكشاف عوالم افتراضية واسعة النطاق والانغماس في تفاصيلها.

تتيح النظارات للمستخدمين تجربة ألعاب الواقع الافتراضي بطرق مبتكرة. يمكن للاعبين الانغماس في عوالم مفتوحة مذهلة، والتفاعل مع الشخصيات والكائنات الافتراضية بطرق غير مسبوقة. كما يمكن للمستخدمين مشاركة هذه التجارب مع أصدقائهم والتفاعل معهم في الوقت الحقيقي.

ومن خلال التكامل مع التطبيقات والخدمات الأخرى، ستتمكن النظارات من تحسين تجربة المستخدم في مجالات متنوعة. على سبيل المثال، يمكن للمستخدمين تجربة السفر الافتراضي واستكشاف المعالم السياحية العالمية دون الحاجة للسفر فعليًا. كما يمكن للمستخدمين تجربة التسوق الافتراضي واختبار المنتجات وملابسهم قبل الشراء.

الابتكارات المستقبلية وتأثيرها:

تعد هذه الخطوة الجديدة من أبل في مجال التكنولوجيا الافتراضية خطوة ضخمة نحو مستقبل مبتكر ومليء بالإمكانيات.

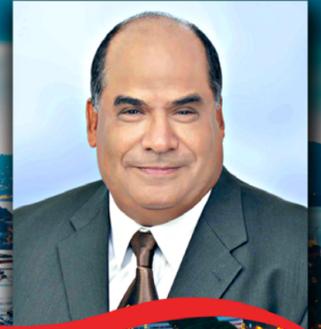
من المتوقع أن تؤثر هذه النظارات الجديدة بشكل كبير على العديد من الصناعات والقطاعات.

في مجال الترفيه، ستحدث النظارات تحولًا جذريًا في صناعة الألعاب والترفيه. ستتمتع المستخدمين بتجربة أكثر واقعية واندماجًا في عوالم الألعاب، مما يزيد من إثارة وتشويق التجارب الترفيهية. ستتاح للمطورين فرصة لإبتكار ألعاب جديدة وابتكارية تستفيد من إمكانيات التكنولوجيا الافتراضية المتقدمة المتوفرة في النظارات.

وفي مجال التعليم، ستفتح النظارات الجديدة آفاقًا جديدة لعمليات التعلم التفاعلية والتجريبية. يمكن للطلاب استكشاف



مراحل شراء بيت الأحلام في أمريكا



بقلم الأستاذ / عزت مليكة

خاص لجريدة كاريزما

البائع من خلال شركة الأسكرو. وخلال هذه الرحلة للحصول على البيت توجد رحلة أخرى وهي رحلة الكشف على البيت من خلال المشتري وتسمى آخر كشف على البيت. والمقصود منه تأكد المشتري بنفسه وبحضوره، أن البائع لم يخرب البيت قبل ذهابه على سبيل المثال لو في العقد أن البائع سيترك التلاجة بعينها للمشتري وهي تلاجته قديمة ثم أكتشف المشتري أن البائع لم يترك التلاجة أو ترك تلاجته قديمة سيئه أو أن البائع قام بنزع بعض ديكورات البيت مما تسبب في أصابات وخسائر للحوائط أو الأبواب أو الشبائيك أو أن هناك كسر في زجاج الشبائيك أو غير ذلك من أسباب فإ في هذه الحالة يمكن للمشتري أن يوقف عملية تحويل الملكية والطلب من البائع بتصليح التخریب أو إعادته الأجهزة المتفق عليها في الكاونتر أووفر. وللبائع حق التنفيذ أو الرفض وفي هذه الحالة من حق المشتري إلغاء عملية نقل الملكية ومقضاء البائع وطلب التعويض أو يقبل المشتري بحاله العقار الجديد ويتحمل مصاريف التصليح خاصة لو كان العقار فرصه لا تعوض للمشتري. وعلى نفس الحال يقوم وكيل البائع والمشتري بمراجعته حال البيت للمره الأخيره ويزكران كل ما يراه في تقرير خاص بهم، وهذا التقرير عام غير متخصص مثل تقرير الفاحص. ويشمل على أي عيوب واضحة بدون الدخول في تفاصيل لأن هذا عمل الفاحص وليس الوكيل. مثلا يذكر الوكيل أن الحوائط في المطبخ بها أتساخ أو أن الأرض بها كسور في الأرضية أو أن الباب مكسور أو مقبض فتح الباب مفقوده.

أو أن الحمام متسخ أو لمبه الأضاءة لا تعمل وليس للوكيل الحق في البحث عن خسائر غير واضحة مثلا لا يكتب أن البيت لا يوجد به غاز أو أن مفتاح الكهرباء لا يعمل بالشكل المطلوب ولكن له الحق أن يقول بأن غطاء مفتاح الكهرباء مكسور! أتح أتح.

وخلال المرحلة النهائية من تحويل الملكية يتم تسديد وأستكمال جميع المستندات والأوراق المطلوبه لنقل الملكية، وهي كثيرة ومتنوعه ومسئوليه الوكيل عن البائع والمشتري وكلها توقع من البائع والمشتري، مثلا مستندات تخص موقع البيت ومعرفته المشتري بأن العقار في منطقته بها زلازل، أو معرضه للفيضان، أو الأرض ذات طبيعته خاصه، وكذلك أوراق قانونيه تخص علاقته العقار بالحى المنتمى إليه، وأوراق لسلامه البيت من حيث وجود جهاز تحكم في عداد الغاز يغلق عند أى زلزال قوى ووجود أجهزه أذار لإستشعار الحريق أو غاز أول أكسيد الكربون المنبعث من المدفأه وهو غاز قاتل. ثم مستندات تخص المصروفات التي سيدفعها كل من البائع والمشتري، وغير ذلك من مستندات يلزم أن يوقع عليها كل من البائع والمشتري.

تحويل الملكية

بعد أستكمال المستندات والبحث والتدقيق من شركة أو بنك القرض، يتم إعطاء الضوء الأخضر لشركة الأسكرو بالموافقه على القرض وتصريح لشركة الأسكرو بإستكمال آخر مرحلة وهي التوقيع والبصم بالأصبع للمشتري أمام (كاتب عدل) الذى يتأكد شخصيا من أن المشتري هو نفسه المائل أمامه.

بعد التوقيع يقوم الأسكرو بأبلاغ شركة القرض أو البنك بأن المشتري قد وقع كل المستندات المطلوبه، عندئذ يقوم البنك أو شركة القرض بتحويل بالمبلغ المطلوب للقرض، ويرسل أيضا المشتري حواله بنكيه للأسكرو بها باقى المبلغ المطلوب كمقدم مثلا البيت بـ 500000 دولار والعقد به المشتري سيدفع 5% فهذا يعنى أن المشتري سيدفع 25000 دولار وعند تقديم العقد للأسكرو قدم البائع شيك بـ 10000 دولار فعند غلق الأسكرو يصبح الباقي 15000 دولار يقوم المشتري بدفعهم بحواله بنكيه.

بعد أكمال المدفوعات من البنك أو شركة القرض وماتبقى على المشتري، يقوم الأسكرو بتوزيع المبلغ على كل من أشرتري في الأسكرو. مثلا دفع عموله وكيل البائع والمشتري، مصاريف الأسكرو، ماتبقى من ضرائب عقاريه على البائع فتحول للمشتري ليدفعها مثلا قام البائع بدفع الضرائب حتى شهر ديسمبر ولكن تحول البيت بأسم المشتري من سبتمبر فيكون للبائع الحق في أخذ ما دفعه للضرائب من المشتري من أكتوبر حتى ديسمبر. أيضا يتم دفع أشرتري شركة التأمين على العقار وأي مدفوعات أخرى وكلها مكتوبه ومحدده ويمكن للبائع أو المشتري الاعتراض عليها ويمكن تصحيحها أو القبول بها.

النهايه...

وأخيرا يتم نقل الملكية في جميع الجهات الحكوميه والجهات الخاصه بأن للعقار مالك جديد. ويقوم وكيل المشتري بالحصول على مفتاح البيت ومفتاح الجراج لو وجد ويسلمهم بفرحه وسعاده لا يعرفها إلا من خاض هذه الأمور. وألف مبروك للملك الجديد.

لأى أستفسار أو سؤال يمكنكم الأتصال عن طريق البريد الإلكتروني
mellekateam@gmail.com

فهذا يعنى الموافقه النهائية على البيت، وبهذا لايمكن للمشتري التراجع عن شراء البيت والإسيفقد المقدم الموضوع في العقد. وأيضا في العقد بنود مطلوبه من البائع لحساب المشتري، مثل طلب المشتري الحصول على أجهزه موجوده أصلا في البيت مثل تلاجته وبوتجاز وغيرهم، وللبائع القبول أو الرفض، وأيضا تعيين شركة تأمين لأصلاح أى طارئى في البيت من كهرباء أو سباكه أو غيره، وغالبا يدفع المالك أشتراك أول سنه. ثم يحدد في العقد المده المحدده لإتمام عمليه شراء البيت، وأيضا يحدد علاقته المشتري بالوكيل عنه وشركته وتوكيل المشتري له لإتمام عمليه الشراء. ومع هذا العقد يقدم المشتري صورته من الشيك من حسابه في البنك وبه المقدم المتفق عليه وصوره من أول صفحه من التقرير البنكى لأخر شهر ويجب أن يكون في حساب البنك ما يساوى المقدم المطلوب. مثلا المقدم عشرون ألف دولار فيجب أن يكون في البنك هذه 20000 دولار. وهذا يثبت جديده المشتري أمام البائع. وصوره من شركة القروض تعلن موافقتها المبدئيه بتسليف المشتري المبلغ المطلوب لشراء العقار. ويمكن أيضا أضافه الكريديت سكور لأثبات جديده وحسن التعامل المادى في حياه المشتري.

يتم إرسال العقد وكل الصورالمرفقه إلى البائع الذى يقبل العقد ويوقع بالموافقه، ويقوم بتبليغ المشتري بفتح الأسكرو (شركه نقل الملكية). وبعدما يجد المشتري البيت المناسب يقوم الوكيل بتقديم عقد إبتدائى للبائع به المستندات الهامه وهي.

أولا: تقرير البنك عن ما لدى المشتري من مال به ما يكفى لدفع المقدم المتفق عليه.

ثانيا: أثبات الدخل من العمل في شكل آخر شيكين وضعو في حساب المشتري أو وثيقه الضرائب الثانويه.

ثالثا: موافقه مبدئيه من شركة أو بنك القروض، لأعطاء القرض المناسب لسعر البيت المطلوب.

رابعا: الكريديت سكور لو أمكن، بعدما يقرر البائع أن يختار لشراء بيته، يقوم بأرسال (كاونتر أوفر) وهو عرض توضيحي أضافى له قوة العقد الأصلي وفيه يحدد بعض الأمور مثل السعر النهائى وأن البيع لا يشمل بعض الأجهزه مثل التلاجته وغيرها ويحدد الوقت للإنتهاء من الفحص والإنتهاء من القرض. والمفروض على المشتري الموافقه أو الاعتراض وإعاده كتابه كاونتر أوفر آخر، المهم في نهايه المطاف يوافق الطرفان ويرسل البائع الأوراق إلى مكتب تحويل الملكية. (الأسكرو).

الفاحص (الأنسبكتور): بعد تحويل العقد إلى الأسكرو، يصبح أول مهام المشتري هو فحص العقار، وللمشتري 7 أيام تزيد أو تنقص حسب الأتفاق لتعيين فاحص للمكان. وهو يهتم بفحص البيت من الظاهر وليس له دخل بما داخل الحوائط والأساسات، فعلى سبيل المثال يقوم بفحص الكهرباء (الأضاءة والفيش) والسباكه (سلاسه الماء وسلامه أحنقيات أتح) والأساس (أسفل البيت) والرووف وحمام السباحة وأجهزته أتح.

وبعد التأكد من سلامه البيت الأساسيه، ومناسبته للعيش فيه عندئذ يوقع المشتري على قبول البيت في حالته.

عندئذ تأتي أخطوه الثانيه وهي المثمن وهو يعين من شركة القرض للتأكد من أن سعر البيت مناسب للقرض، وهو يحصل على أجرته من المشتري. وبعد التأكد من أن سعر البيت مناسب للقرض يوقع المشتري على الموافقه على ثمن البيت، ويأتى بعد ذلك دور شركة القرض وهي تقريبا نهايه المشوار قبل الحصول على البيت.

شركه القرض: يكون أهم هدف لشركة القروض أو البنك أن ما لديها من معلومات عن المشتري هي معلومات صحيحه ولهذا تقوم الشركة بالأتصال برب العمل أو الشركة التي يعمل بها المشتري وسؤال المسئولين هل المشتري يعمل في الشركة أو المحل فعلا أم لا، وأي أسئله أخرى من أجل التأكد من صدق البيانات المطروحه للحصول على القرض.

ثم تقوم الشركة بدراسة الإيداع والسحب من بنك المشتري وهل لديه القدره على دفع مقدم البيت ودفع القرض الشهرى؟ وهل يوجد في حركة الإيداع أى تحركات مريبه (مثال لذلك) في حساب البنك مبلغ 25000 دولار ومن المفروض أن الشيك الشهرى 4000 دولار فيصبح حساب البنك 29000 دولار لكن فجنه أصبح الحساب 79000 دولار بمعنى دخول 50000 دولار زياده!! فمن أين لك هذا؟ هذا ما يسمى بالتحركات الماليه المريبه!! وفي هذه الحاله سترسل شركة القرض بطلب أستفسار عن أى حركات ماليه مريبه ولايد من الإجابيه بوضوح وأقناع للحصول على القرض. مثلا الإجابيه لهذه الزياده ناجمه عن شيك سلفه أو هديه من قريب وفي هذه الحاله لابد من أظهار صورته الشيك والمرسل منه.

وأخيرا دراسته وتحليل الأقرار الضريبي السنوى. ويهمنى أن أذكر أنه في الماضى كان البعض يتلاعب في أقراره الضريبي وهذه جريمه يعاقب عليها القانون، ويهمنى أن أذكر أيضا أن اليوم يوجد قنوات أتصال بين شركات التسليف أو البنوك ومصطلحه الضرائب، فيمكن كشف المتلاعبين بسهوله، وهذا يعنى إلغاء القرض والتعرض لمواقف قانونيه صعبه. وأخيرا بعد الفحص الدقيق تقرّر شركة القروض بالموافقه على صرف القرض لصالح

يعتبر البحث عن بيت الأحلام من أجمال وأمتع الذكريات والخبرات، فهى رحلة قد تطول أو تقصر، وفيها الضغط العصبى والقلق يصل أحيانا للذروه وهذا بسبب عدم فهم الكثيرين لمراحل شراء بيت الأحلام، وكم سمعت من عملاء قرروا إلغاء البيع نتيجة الخوف والقلق من عدم الحصول على العقار وأيضا سمعت جمله (ايه الى خلانى أدور على بيت؟ ما أنا كنت مراتاح في الإيجار!!)، ولكن كل هذا يختفى في طرفه عين، وتحل مكانه أبتسامه عريضه وضحكه من القلب بمجرد الأستماع لجمله مبروك، ها هو مفتاح البيت، ويتحول القلق والخوف إلى أفراح وتهانى، وحفلة محترمه للأصدقاء والأهل لحضور أفتتاح البيت الجميل، ليس هذا فقط بل والأبناء يشعرون بالإستقرار، والسعاده تلمع في عيونهم! بعدما كانوا قلقين من خلال قلق الأب والأم.

إن شراء البيت لأول مرة وما يصاحبه من نوادر ومعوقات وطرق حلها تكمن في أعماق العقل، فلا يمكن أن تنسى طوال العمر.

ولهذا سأهتم بتوضيح مراحل شراء البيت من البدايه حتى أستلام المفتاح، لكى أساهم في تبصير العملاء بالخطوات الأساسيه لعملية الشراء، وهذا سيساهم في تقليل القلق والضغط العصبى.

مراحل شراء البيت

البحث عن البيت المناسب وبدء أجراءات الشراء

تبدأ رحلة الشراء بمجرد (فكرة) الحصول على البيت الخاص ومن ثم يبدأ العقل في تحديد مكونات البيت، من حيث عدد غرف النوم، والأحمامات ومساحة البيت، وهل يلحق به حمام سباحة أم لا! ثم موقع البيت، في أى مدينه، وأي مدارس مناسبة ومدى قربها من مكان العباده المفضل، وقرب البيت من الأصدقاء والأهل، ثم يحول المشتري تلك الأفكار إلى واقع من خلال أختياره لوكيل يثق في قدرته على تحويل هذا الحلم إلى واقع.

عندئذ يقوم الوكيل بأول خطوه فعليه في عمليه الشراء، وهي أمكانيه الحصول على قرض مناسب لشراء البيت، ولهذا يعرض العميل كل أوراقه للوكيل العقارى الذى يقدمه لوكيل القروض لتحديد قيمه القرض المتاح. وبعد ذلك يبدأ العميل فى البحث عن العقار المناسب لقيمته القرض، ولرغبات العميل. وتوجد طرق محدده مضمونه وصادقه للعقارات المتاحه في السوق، ويقدم الوكيل العقارى للمشتري البيت المناسب الذى ربما يكون أول بيت يراه المشتري أو بعد عده بيوت في أماكن مختلفه، ويقع الأختيار النهائى على العقار المناسب، عندئذ يقوم الوكيل العقارى بالأتصال بالبائع ليعلم منه ثلاث أمور محدده:

- هل البيت مازال معروض للبيع أم تم قبول عرض آخر.
- هل البيت ما زال بنفس السعر المعروض أم لدى البائع عروض أخرى وبهذا سيكون في تنافس يرفع سعر الشراء.
- إذا كان البيت له وقت طويل في السوق فما هو السبب؟ وهل يمكن خفض سعر البيت في هذه الحاله أم لا.

وللعلم فإن الأسئلة والأجوبه صادقه ومحدده بحكم أخلاق المهنة ولو ظهر كذب ما في الأجابه يمكن يكون سبب قضيه تضليل ضد البائع. ونفترض الآن أن البيت المطلوب، متاح بنفس السعر المعروض، وقبول البائع المبدئى لبيع العقار، عندئذ يقوم وكيل المشتري بمساومات (إذا أمكن، وبصوره معقوله) ويكون للبائع حريه الموافقه أو الرفض، وهنا يهمنى أن أوضح أن المشتري الجاد يطلب تخفيض معقول بينما الغير جاد يطلب تخفيض مغالى فيه ويقول بوضوح، (يأما تيجى يامنتجيش!!) ومثل هذا المشتري في الغالب لن يشتري، فهو بعيد عن الواقع تماما، ويضع وقته وماله ووقت الوكيل.

والآن نفترض أن وكيل البائع وافق على السعر المعروض، عندئذ تبدأ أول خطوات شراء البيت.

أعداد وتقديم عقد الشراء

وهذا العقد قانونى هو مطبوع ومجهز من خلال رجال قانون أكفاء لحساب جهاز الريل ستيت. فليس شئى في العقد من أعداد الوكيل العقارى.

وهذا العقد يتكون من أسم المشتري وعنوان البيت المطلوب شراءه ونوع القرض ومقداره وكم سيدفع نقداً (المبلغ النقدى وقيمته القرض يساوى ثمن البيت) ثم أيضا في العقد شروط محدده من المشتري وهي: أولا: فحص البيت (في خلال وقت محدد، ويتم تعيين الفاحص على حساب المشتري) وبعد الفحص يوقع المشتري بما يعنى موافقته على حاله البيت، وإذا لم يقبل حاله البيت بعد فحصه، عندئذ يمكن فسخ العقد وأسترداد المقدم النقدى الموضوع في العقد. ثم يأتى مثنى البيت، وهو يعين من شركة القرض لتحديد قيمه البيت (يحصل على أجرته من المشتري) وهل قيمه القرض مناسبه أم لا، وفي حاله توقيع المشتري في العقد أمام هذا الشرط، فهذا يعنى موافقه المشتري على ثمن البيت.

وإذا كان ثمن البيت أكثر من القرض عندئذ يمكن فسخ العقد بدون أى ضرر على المشتري. وأخيرا موافقه شركة القرض على الأقرض بالمبلغ المطلوب وهذه آخر مرحلة قبل نقل الملكية. ويتوقيع المشتري



القاتل الماكر

الإدمان الجزء الثاني



بقلم دكتور. فادي ظريف

طبيب بشري و psychotherapist
متخصص في علاج السلوكيات الإدمانية بكندا

خاص لجريدة كاريزما

شديد يقتل صاحبه في دقائق معدودة وإذا سهمت في شرح تلك الأمراض سأحتاج إلي جريدة وليس مقالة.
٢- السجن: إما بسبب الإخراط في سلوكيات إدمانية مثل السرقة، حيازة المخدر أو الأسلحة، الإتجار في المخدرات الذي طالما لجأ إليه الكثير من المدمنين بعد فشلهم في توفير الثمن الباهظ لمخدرهم، القتل الخطأ، القتل العمد، الدعارة وغيرها الكثير من أسباب دخول السجن للمدمنين.

٣- المرض العقلي: هذا وقد اخترت المرض العقلي كنهاية في حد ذاته حيث إنه من أسوأ النهايات الحتمية لمرض الإدمان وهنا أوضح لك عزيزي القارئ الفارق بين المرض النفسي الذي يمكن علاجه والشفاء منه ومحاصرته فيعيش المتعافي حياة سعيدة وناجحة والمرض العقلي الذي للأسف الشديد طالما كتب على صاحبه أن يظل صاحبه مريضاً به مدى الحياة وأبرز مثال على ذلك هو هؤلاء المرضى الذين يقضون طوال حياتهم في مصحات عقلية وشتان الفرق بين المصحات العقلية ومصحات التفاهة والتعافي النفسية، حاولت ان اتفادى القول !!! لكن لا بد منه، ما أقصده هو الجنون وفقدان العقل بلا رجعة.

٤- العلاج: وهو ما سأطرق إليه في إحدى المقالات المقبلة إن شاء الله والحمد لله توصل الطب والعلم إلي أساليب علاج فعالة تتجح في محاصرة هذا المرض المخيف والميت في خلال العقود الخمسة الماضية وقبل ذلك لم يكن هناك علاج فعال ومن هنا أتت المقولة الشهيرة أنه لا علاج للمدمن وأنه سيظل يعاني حتي الموت، للأسف وبعد عقود من الزمان من تطبيق أساليب علمية وطبية تعالج وتحاصر المرض بنجاح، لا يزال الكثير منا يتناول تلك المقولة التي أصبحت بعيدة كل البعد عن الحقيقة.

كما ترون أيها السادة والسيدات لماذا مرض الإدمان مخيف وقاتل وذلك لأن إذا لم يعالج المريض فهو متجه نحو الموت أو السجن أو الجنون!!!!

أتت إلي مركزي ذات مرة إحدى السيدات الأفاضل بصحبة زوجها بغرض علاجه من إدمان الهيروين وأخذت وقتها في شرح التدهور العنيف الذي تعاني منه الأسرة كلها على كافة الأصعدة من مادية وصحية ونفسية واجتماعية، وعندما تجاذبت أطراف الحديث مع زوجها بعد أن استأذنتها في الخروج من غرفة الفحص، فوجئت به يقول لي ان كل شيء علي ما يرام وأن زوجته عادة ما تتألم.

تلك القصة تسهل علي حضراتكم فهم إحدى أشد خصائص فتكا في مرض الإدمان فزوج هذه السيدة لا يكذب بل يقول الحقيقة التي خدع نفسه بها وأصبحت الحقيقة في إدراكه الشخصي، إنها إحدى الحيل النفسية الدفاعية التي يستخدمها العقل البشري في الدفاع عن نفسه واسمها الإنكار وكل ذلك بدون تخطيط أو حتي إدراك المريض نفسه!!!! ياله من عقل معقد لا زال كبار علماء العالم يحاولون فك طلاسمه التي لم يفكوا منها إلا القليل.

تقدر منظمة الصحة العالمية عدد المدمنين في العالم بحوالي 10-15% من سكان الكوكب!!!!، يا للهول وهنا تقصد المنظمة عدد مرضي إدمان المخدرات بأنواعها والكحوليات من واقع ما تيسر لها من سجلات طبية، والمثير للذعر حقاً إنه مضاف علي هذا العدد نسبة مماثلة (في تقديري الشخصي) لباقي أنواع الإدمان السلوكي مثل إدمان القمار والجنس والمواقع الإباحية والإنترنت والطعام الخ...، بمعنى أن دولة مثل الولايات المتحدة الأمريكية يوجد بها أكثر من ٣٠ مليون مدمن للخمر والمخدرات علي أقل تقدير!!!! ولزيادة الطين بلة فلنصف علي هذا الرقم إعداد مدمنين الجنس والألعاب الالكترونية والقمار التي لا يوجد إحصائيات لها ثم نضيف عدد مرضي السمنة والسكر (مدمني الطعام) وهنا سندرك حجم الكارثة المحيطة بنا وبأسرنا وبكل أحبائنا، هذا ولم أتطرق بعد إلي إدمان العمل أو الإدمان الأنيق المرغوب إجتماعياً والذي يصفق له الجميع غير مدرك بمدى معاناة مدمن العمل وأسرته!!

في المقالة القادمة إن شاء الله سأشرح لحضراتكم أسباب ومسببات مرض الإدمان، لمعرفة حضراتكم بها فهي أوي خطوات الوقاية من ذلك المرض الفتاك، حماية لكم ولعائلات أكبادكم وجميع أحبائكم، ثم سنتطرق بعد ذلك لمختلف أنواع الإدمان، الظاهرة منها والخفية وعلامات التحذير منها.

كما أعطيتمكم أعزائي القراء فكرة سريعة وموجزة عن مرض الإدمان ذلك القاتل الماكر وعدو الحياة اللعين ، سأبدأ في تلك المقالة بالدخول في تفاصيل أعمق بخصوص هذا الموضوع الشائك، سنخوض في هذه المقالة في تعريف مرض الإدمان، سمات ووصف السلوك الإدماني، الفرق بين المدمن والمتعاطي، تطور المرض ومراحله ثم نهاياته الحتمية.

تعريف مرض الإدمان حسب منظمة الصحة العالمية هو كالتالي "هو الإخراط في سلوك قهري يجبر صاحب هذا السلوك علي الإستمرار فيه رغم العواقب الوخيمة"، ذلك هو تعريفي الشخصي المبسط حيث أنني كما لاحظت عزيزي القارئ أحوال دائماً تفادي المصطلحات والمسميات العلمية المعقدة تلافياً لعدم فهم ما أحوال إيصاله لك من معلومات غاية في الأهمية لك ولأسرتك، والسلوك القهري هنا قد يكون تعاطي مواد معينة تؤثر علي الحالة المزاجية والنفسية للشخص مثل مختلف أنواع المواد المخدرة والكحول الخ كما يمكن لمريض الإدمان الإخراط في تعاطي "سلوك إدماني" قهري لا يتخلله تعاطي "مادة أو كحول" مثل إدمان القمار، الجنس، الانترنت، الألعاب الإلكترونية أو حتي إدمان الطعام أو حتي مشاهدة التلفزيون!!، إذن فهو أي سلوك قهري من أي نوع يفشل صاحبه في التحكم فيه.

عادل إمام في فيلم النمر والأثني ونادية الجندي في فيلم الضائعة هما من الأمثلة الشهيرة علي إسهام السينما المصرية في تكوين معتقد خاطئ تماماً عن مرض الإدمان رغم ثراء السينما الفاحش وإسهامها العظيم في إثراء الجانب الترفيهي في حياتنا إلا إنها طالما وقع مؤلفوها في أخطاء علمية فادحة، فعلي سبيل المثال وليس الحصر لا يمكن تحويل شخص طبيعي إلي مدمن من خلال إجباره علي تعاطي مخدر علي مدار يومين (حتى أشرس الأنواع مثل الهيروين والكوكايين) فيجب أن يتوافر في هذا الشخص مسببات نفسية وإدراكية وسلوكية معينة كي يتحول لمدمن في خلال تلك الفترة القصيرة كما لا يتعافى المدمن تماماً بمجرد انتهاء أعراض انسحابه وهكذا من أخطاء علمية فادحة في أفلام السينما التي طالما تسببت في تكوين إدراك خاطئ لدينا للأسف الشديد.

والآن عزيزي القارئ فلنتطرق للفرق بين المدمن والمتعاطي والفرق بينهما شعرة وليس كبيراً كما يعتقد الجميع وتلك الشعرة هي ببساطة القدرة علي التحكم في تعاطي المادة أو السلوك، هذا وقد أطلقت علي هذا الفارق شعرة لسببين أساسيين، أولهما هو أن المتعاطي (مثل شخص يتعاطي الكحول أو الماريجوانا أو ما شابه في عطلة نهاية الأسبوع فقط) لا يشعر بنفسه إطلاقاً وهو يعبر هذا الحد الفاصل بين التحكم والالتحكم، بل يفاجأ أنه حدث بالفعل دون أدنى نية منه علي حدوث ذلك، ثانيهما إنه وطالما رأيت طوال حياتي المهنية التي تخطت الـ ٢٨ عاماً تعاملت فيها مع آلاف حالات الإدمان المختلفة متعاطين يتمتعون بإتزان حياة لا بأس به يتحولون لمدمنين في وقت قياسي بعد تعرضهم لصدمات كارثية في مرحلة ما من مراحل حياتهم.

أما عن تطور مرض الإدمان فهو كما يمكننا أن نتخيله بداية من تعرف الشخص علي ذلك الشعور بالذرة الناتج عن تدفق هرمونات السعادة بكميات كبيرة بعد إنتاجها بوفرة من مصانعها في المخ كرد فعل لتلك المصانع علي تقديم تلك المادة أو السلوك المخدرين لها، إنها تلك الجرعة الأولى لعنة الله عليها أو المرة الأولى في القمار، ومن هنا يتحفز الشخص لتكرار تلك التجربة الرائعة مراراً وتكراراً وهذا يمكن السبب الرئيسي في تكوين المكون الرئيسي لمرض الإدمان، فمصانع هرمونات السعادة أصبح وقودها ومحفزها علي الإنتاج إن جاز التعبير هو تلك المادة أو السلوك، وإذا توقف الشخص عن التعاطي أو السلوك كنتيجة لحدوث مشاكل صحية أو مالية أو إجتماعية يفاجأ بحدوث أعراض الانسحاب فيستسهل ويعاود التعاطي وهكذا، يتفاوت طول تلك المدة (التي يتخللها المتعة والنشوة) من أيام لأسابيع قليلة، ثم تليها فترة تعاطي المادة أو السلوك بدون أي متعة فقط مداواة ذاتية باهظة الثمن تفادياً لأعراض الانسحاب ثم في النهاية تأتي النهايات الحتمية لذلك المرض اللعين والتي أرى أنه يجب الخوض فيها بالتفصيل:

١- الموت: وأسبابه هي جرعة زائدة كما نرى بصورة يومية الآلاف يموتون حول العالم لهذا السبب، أو الموت في حادث مثل حادث سير أو في مشاة، الانتحار الذي طالما لجأ إليه المدمنون كحل سريع أفضل من الموت البطيء الذي يختبرونه كل يوم أو حتي الموت نتيجة لفشل أجهزة الجسم بعد تعرضها للإنتهاك مدة طويلة خاصة القلب والأوعية الدموية والكبد والكلي والجهاز الهضمي وهناك قائمة طويلة جداً من تلك الأمراض علي رأسها فشل عضلة القلب، الفشل الكبدي، الفشل الكلوي، قرح الجهاز الهضمي التي تتطور لنزيف داخلي

معظم الدخول مع مراعاة مصاريف اتحاد الملاك.

الاراضي السكنية:

أرض سكنية أو حضرية.

أرض تجارية.

أرض استثمارية.

أرض رطبة.

نطاق الأرض.

أرض زراعية أو زراعية.

أرض الغاية.

أرض قاحلة.

هذه فكرة موجزة عن انواع العقارات بامريكا بخصوص

مايناسبك من ذلك يتوقف على:

الدخل الشهري او السنوى عدد افراد الاسرة واحتياجاتهم

والسعر وطرق السداد سواء نقدي ام بقرض.

اتصل بي لارشادك على منزل الاحلام المناسب لك.

في مقالاتنا القادمة:

- نصائح وارشادات عامة عن كيفية تخفيض القسط الشهري

للعقار في ضوء أسعار الفائدة الموجودة بالسوق.

- كيفية الاستفادة القصوى من تخفيضات واعفاءات

الضرائب.

- نصائح وارشادات لتخفيض مصاريف الشراء.

لاي إستفسارات نرحب بمكالماتك على 818-389-2049

الحلم الأمريكي مازال ممكن



بقلم / أميل حبشي

خبير عقارات بكليفلورنيا

ترخيص الحكومة الأمريكية رقم DRE #01700905

خاص لجريدة كاريزما

المناطق الساحلية.

ما هو تاون هاوس؟

من الناحية الفنية، يمكن أن يكون المنزل الريفي أي مسكن في المدينة، ولكن الاسم ينطبق عادة على نمط المنزل متعدد الطوابق الذي يشترك في جدار أو جدارين مع خصائص مجاورة. لكل منها مدخل خاص بها وغالباً ما تكون حديقة أمامية صغيرة وفناء خلفي أيضاً. وأسعارها غالباً في متناول

يحمل كثير من المهاجرين والأمريكيين بامتلاك عقار او

اكثر خاص بهم ولابناهم.

والان ندخل في التفصيل ونرى ماهي انواع العقارات لترى

مايصلح لك:

هناك خمس فئات رئيسية للعقارات والتي تشمل العقارات

السكنية والتجارية والصناعية والأراضي الخام والاستخدامات

الخاصة.

يشمل الاستثمار في العقارات شراء منزل أو استئجار عقار أو

أرض.

نستعرض في هذه المقالة العقارات السكنية:

مسكن واحد غير متصل بأي مسكن أو هيكل آخر.

البيت المنفصل له مساحة مفتوحة من جميع جوانبه، ولا

توجد مساكن فوقه أو تحته. يتم أيضاً تصنيف المنزل المتنقل

الثابت بشكل دائم على مؤسسة على أنه واحد وهو يصلح

لاسرة بها اطفال ويمكن ان يكون من طابق واحد او اكثر

وتختلف الاسعار طبقا لموقع العقار وحالته المعمارية ومقدار

التصليحات والتجهيزات الداخلية والخارجية والمنظر المحيط

به.

الشقق، المعروفة أيضاً باسم عمارات، هي مجمع سكني أو

سكني توجد فيه وحدات منفصلة، كل وحدة مملوكة للفرد.

تكون اسعارها ارخص من البيوت المنفصلة وايضا تتوقف

على الموقع والتجهيزات الداخلية وايضا المنظر المحيط

والمصاريف الخاصة باتحاد الملاك وهي تكون مطلوبة اكثر في



بقللم / سمير ونيس
خاص لجريدة كاريهما

الأهلي بطلاً على القارة السمراء للمرة الحادية عشر

- فاز بالبطولة على غريمه الوداد المغربي في عقر داره بالرباط - الفوز بالبطولة يسهل الشياطين الحمر ليفيا 2023 للأندية



الفرق المتأهلة لكأس العالم للأندية
في السعودية 2023



مانشستر سيتي الإنجليزي
بطل دوري أبطال أوروبا



الأهلي المصري
بطل دوري أبطال أفريقيا



أوروا ريدز الياباني
بطل دوري أبطال آسيا



نادي الاتحاد
بطل الدوري السعودي الممتاز



كلوب ليون المكسيكي
بطل دوري أبطال كونكاف



أوكلاند سيتي النيوزلندي
بطل أوقيانوسيا

بطل قارة أمريكا الجنوبية "كأس ليبرتادوريس 2023"
ينضم في 11 نوفمبر المقبل



الأهلي بطلاً لدوري الأبطال



توج الأهلي بلقبه
المفضل وهدفه
الرئيسي وهو دوري

أبطال أفريقيا لكرة القدم للمرة الـ 11 في تاريخه، عقب تعادله 1 / 1 مع مضيفه الوداد البيضاوي المغربي في إياب الدور النهائي للمسابقة القارية.

وتقدم الوداد بهدف سجله يحيى عطية الله في الدقيقة 27، وتعادل الأهلي بهدف سجله محمد عبد المنعم في الدقيقة 78.

وكانت مباراة الذهاب التي أقيمت في القاهرة انتهت بفوز الأهلي 2 / 1 ليتوج باللقب فائزاً بمجموع مباراتي الذهاب والإياب 3 / 2.

ويأتي هذا الفوز ليؤمن تأهل الشياطين الحمر لبطولة كأس العالم للأندية FIFA 2023 والمقرر إقامتها في السعودية بنسخها العادية والمكونة من 8 فرق وهي مانشستر سيتي بطل دوري أبطال أوروبا، نادي أوروا ريدز الياباني بطل آسيا، نادي أوكلاند سيتي النيوزيلندي بطل أوقيانوسيا، نادي كلوب لايبون المكسيكي بطل كونكاف، بالإضافة للنادي البطل المتأهل من قارة أمريكا الجنوبية في 11 نوفمبر القادم وجدير بالذكر أن هناك فريق يسهل تلقانيا للمشاركة بالبطولة من دولة البطل المضيف وهو نادي الاتحاد بطل الدوري السعودي.

كأس العالم للأندية أبطال القارات في ثوبها الجديد. FIFA 2025

- بمشاركة 32 نادياً أبطال ستة قارات ولأوروبا نصيب الأسد منها.
- تأهل الأهلي حامل لقب بطولة 2021 عن قارة أفريقيا.

كشفت تقارير صحفية أن الاتحاد الأفريقي لكرة القدم "الكاف" يستعد لإطلاق النسخة الأولى من مسابقة دوري السوبر الأفريقي بمشاركة 8 أندية فقط، هي الوداد الرياضي، الترجي التونسي، الأهلي المصري، حوريا كوناكري الغيني، بيترو أتليتيكو الأنغولي، سيمبا التنزاني، وصن داوونج الجنوب أفريقي، بالإضافة إلى مازيمبي الكونغولي.

ومن المنتظر أن تنطلق مرحلة دور الثمانية لدوري السوبر الأفريقي في الفترة بين 20 و 27 أكتوبر المقبل، في حين يقام دور النصف نهائي ما بين 29 أكتوبر حتى 3 نوفمبر المقبل.

وجدير بالذكر أن كاف " حدد أيضا مبدئياً موعد نهائي النسخة الأولى من "السوبرليج" في الفترة بين 7 وحتى 11 نوفمبر المقبل.

وكشف الاتحاد الأفريقي لكرة القدم "كاف"، برئاسة باتريس موتسيبي، عن إطلاق بطولة دوري السوبر الأفريقي بحضور جيباني إنفانتينو رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، وذلك على هامش الجمعية العمومية الـ 44 للاتحاد الأفريقي في مدينة أروشا التنزانية.

وقال موتسيبي في المؤتمر الصحفي، "الهدف من دوري السوبر الأفريقي هو رفع مستوى الكرة في القارة، سنقدم مليون دولار للفرق المشاركة في المسابقة، وسنساعد الأندية في التنقل من دولة إلى أخرى".

وأضاف رئيس الكاف، "الجوائز المالية لدوري السوبر الأفريقي 100 مليون دولار كل عام، البطل سيفوز بـ 11 مليون دولار وكل هذه المبادرات التي ستظهر جدوى اتخاذ قرار السوبر الأفريقي".

وأضاف أن البطولة ستبدأ التحضير لها من الشهر المقبل من خلال التفاعل مع كبار المستشارين والشركات".

أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم، فيفا عبر بيان رسمي، نظام منافسات كأس العالم للأندية الجديد، بدءاً من نسخة 2025 التي تشهد مشاركة 32 فريقاً.

وأكد الفيفا على أن نظام التأهل إلى كأس العالم للأندية، سيكون بواقع القارات التي لها أكثر من 4 مقاعد (أوروبا وأمريكا الجنوبية) يصعد منها بطل دوري الأبطال في النسخ الأربعة من 2021 إلى 2024، إلى جانب فرق إضافية، يتم تحديدها من خلال تصنيف النادي في الفترة نفسها، وفقاً للاتحاد القاري، أما القارات التي يتأهل منها 4 فرق مثل أفريقيا وآسيا، يصعد بطل دوري الأبطال في النسخ الأربعة من 2021 إلى 2024، مما يعني مشاركة الأهلي بصفته حامل لقب 2021.

وأكد فيفا أن القارات التي يتأهل منها فريق واحد مثل أوقيانوسيا، يتم اختيار ممثلها عن طريق تصنيف النادي في فترة الأربع السنوات من 2021 إلى 2024.

وعن ممثل الدولة المضيف، أشار فيفا إلى تحديد معيار تأهل النادي المستضيف إلى كأس العالم للأندية 2025، إلى مرحلة لاحقة.

وتقام النسخة الجديدة من كأس العالم للأندية خلال يونيو 2025، بمشاركة 32 نادياً من كل القارات حول العالم، بواقع 12 من أوروبا، و6 من أمريكا الجنوبية، و4 أندية من إفريقيا، و4 من آسيا، و4 من أمريكا الشمالية، ونا د وحيد من أوقيانوسيا، ونا د يمثل البلد المضيف.

- دوري السوبر الأفريقي 2023 شكل تاني بتنظيم FIFA
- الأقوى الأشهر والأكثر جوائز - 100 مليون دولار.
- بمشاركة ثمان فرق هي الأقوى ترتيباً تبعاً لترتيب فيفا.
- الأهلي على رأس أندية القارة والسادس عالمياً.



وقت الفراغ !! لل كبار والأطفال



د. ماريان إدوارد - أخصائية إرشاد أسرى وتعديل سلوك

خاص لجريدة كاريزما



• الذهاب إلى المكتبات المحلية والإشتراك لهم في الأنشطة التي تقدمها هذه المكتبات خصوصا في وقت الأجازة الصيفية.
• السماح لهم بالإشتراك في الأنشطة المجتمعية أو الكنسية التطوعية مثل الكشافة أو مساعدة المسنين في قص الزرع أو قضاء لهم بعض الأمور المناسبة وهذا ليس فقط يساعدهم على إستغلال وقتهم بحكمة فقط ولكن يساعد على بناء شخصيتهم وتعزيز صورتهم عن أنفسهم وزيادة ثقتهم بأنفسهم بجانب يساعدهم هذا على التعود على خدمة الآخرين بفرح.
• تشجيعهم على إكتشاف مواهبهم وإستغلال الوقت بشكل صحيح لتنمية هذه المواهب أن كانت موسيقى أو رسم أو كتابة أو شعر أو

• تعلم لغة جديدة أو تعلم رياضة معينة والتدريب عليها.
• ترتيب وقت للتعرف على تاريخ البلد من خلال زيارة المتاحف والأماكن الأثرية.

٥ - توزيع الأدوار :

لكي نساعد أبنائنا على تعلم إستخدام أوقاتهم بشكل صحيح، أشجعهم على إعطائهم مهام يستطيعوا القيام بها تناسب مع سنهم ويشعر كل فرد أن له دور معين في العيلة وأنه ينتمي إليها وأن وقته ليس ملكاً له وحده بل هو جزء من كيان إسمه العائلة له حقوق وعليه واجبات من المهم أن يتمها في الوقت المعين ويساعدهم أيضا توزيع الأدوار على عدم الكسل اذ يشجعهم على إنجاز ما لديهم من مهمة معينة حتى يستطيعوا اللعب بعدها مثلا ويجعل الطفل يشعر بالمسؤولية عن دوره في الحياة بجانب أيضا هذا يعمق لديهم شعور الإلتزام للعيلة وقد يتوانى ويتراجع بعض الأباء عن توزيع الأدوار والمهام على ابنائهم أعتقادا منهم لا داعي لوضع عبء على الأطفال ولتتركهم يستمتعوا بوقتهم ولكني أؤكد لك أنك عندما تطلب منه أمر ما يقوم به فذلك يعزز شخصيته اذ يشعر عندها أنه مؤثر وفعال وتزداد ثقته بنفسه بجانب أيضا إستغلال جزء من وقتهم حتى لا يشعروا بالملل ويبدأوا في التخريب.

٦ - تخصيص وقت معين للعائلة:

عندما يهتم الأب والأم معا بتخصيص وقت معين للعائلة فيه يجلسوا معا كأسرة لكي يتشاركوا أمور الحياة ويهتموا بعضهم ببعض، ويستمتعوا لبعضهم كأسرة يتربسح لدى الأبناء قيمة الوقت، وقد يحتاج الأب أو الأم قضاء وقت معين مع كل طفل على حدة أسبوعياً مثلا، يقترب إليه وينصت إلى ما بداخله ويتعرف على مشاكله ويشجعه على التحدث عن نفسه والتعرف على مشاعره، هذا بدوره يكون إستغلال مشر في حياة الطفل.

والخلاصة: هي إدراك مبدأ أن الوقت يساوي العمر يساعد على عدم إهدار الوقت وتضيعه دون إثمار أو تضيعه في اللاشيء ولنبدأ بأنفسنا في تنظيم الوقت وإستغلاله بشكل جيد لمجد الله لأن حياتنا طالت أو قصرت ما هي إلا بخار يظهر قليلا ثم يضمحل، لذا دعونا تكون على قدر المسؤولية بالأ نضع حياتنا ولنساعد أبنائنا بحكمة لتنظيم أوقاتهم لأكثر إستفادة ولكن في نفس الوقت لنحرص على ان يشعروا بالتمتع بكل ما يفعلونه وإن بدا الأمر في البداية ليس سهلا لكن بالتدريب والفكر المسبق يساعد على التنظيم الصحيح ولنكون جميعا مستيقظين متذكرين قول الكتاب " مفتدين الوقت لأن الأيام شريرة - أفسس 5 : 16).

هذا الأمر فاذا لم يتعود الأطفال من مقتبل عمرهم على كيفية وضع الأهداف والتخطيط الصحيح لوقتهم وحياتهم سوف لا تختلف حياتهم عن غيرهم ولا يستطيعوا التقدم والتفوق والإنجاز بشكل ملحوظ.

أذن كيف نساعد أنفسنا ونساعد أولادنا على الإستغلال الصحيح للوقت:

١- تصحيح المفاهيم:

البعض يعتقد أن الوقت المتاح لديه هو وقت فراغ لا قيمة له أو أن وقت الفراغ هو وقت حر دون قيود أو إلتزامات، ولكن كما ذكرت في السطور السابقة أن الوقت يساوي العمر لذا يحتاج كل فرد حقا يهتم بحياته إلى تجديد فكره من ناحية الوقت ومعناه، وأيضا على كل أب وأم ترسيخ هذا الفكر كمبدأ لأطفالهم، يعلمنا الكتاب المقدس عن الوقت قائلا " فأنظروا كيف تسلكون بالتدقيق، لا كجهلاء بل كحكماء، مفتدين الوقت لأن الأيام شريرة" (أفسس 5: 15-16)، كما يذكرنا داود أيضا بأهمية الوقت ويصلي إلى الله قائلا: عرفني يا رب نهايتي ومقدار أيامي كم هي فأعلم كيف أنا زائل. هوذا جعلت أيامي أشباراً وعصري كلاً شيء قدأمك. إنما نفخة كل إنسان قد جعل" (مزمو 39: 4-5).

٢- ترتيب الأولويات :

لكل شيء تحت السماء وقت، فالإنغماس أحيانا في أمور غير هامة تستهلك الوقت والطاقة وبالتالي لا يوجد أي مكان للأمور الهامة لذا التدريب على التعامل مع الأهم ولبه المهم ثم الأقل أهمية وتوزيع ذلك على الوقت المتاح يساعد على إستغلال الوقت بعناية، ولكي يستطيع أي شخص أن يفعل ذلك فينابا ليد من التخطيط المسبق بشكل جيد لكل فترة زمنية حتى ولو قصيرة كالتخطيط مثلا ليوم أو للأجازة الأسبوعية أو للأجازة الصيفية.

٣ - وضع الأهداف:

ان لم يكن للشخص هدف يحاول تحقيقه فسوف يصل الى لا شيء بل سيظل يمشى الوقت بالنسبة له بلا معنى، لذا لنبدأ بوضع هدف عام كبير وتقسيم هذا الهدف الى أهداف صغيرة ولنلاحظ أن الهدف لا بد أن يكون واقعي وليس تعجيزي هدف قابل للتحقيق وهدف قابل للقياس أي يمكن قياس مدى تحقيقه في مدة معينة من الزمن وبالتالي يساهم هنا الهدف في استخدام الوقت بشكل صحيح.

٤ - إيجاد البدائل:

ربما لا يختلف أحد عن أن الأجهزة الإلكترونية اليوم تحتل مكانة كبيرة في حياة أولادنا حيث أن لها الأولوية في اللعب عن الألعاب الأخرى، يستقطع لها الطفل طاقته وكل وقته حتى أنها أصبحت تعني عن وجود الأصحاب والأقارب وربما بسببها ضاعت طفولتهم حيث لا يمكنهم صنع ذكريات مع أقرانهم كما كنا نحن في طفولتنا، لذا ان أستعنا إيجاد البدائل سوف يساهم هذا في إستغلال أوقاتهم بشكل صحيح.

وفيما يلي بعض البدائل التي قد نلجأ إليها لمساعدة أبنائنا:

- تشجيعهم على ممارسة الرياضة والإشتراك لهم في رياضة معينة أو فريق معين.
- تشجيعهم على المواظبة على القراءة، وتوفير الكتب لهم.

نعيش كما يقول البعض في عصر السرعة فالوقت يمر دون أن نشعر به ونجد أنفسنا لا نستطيع أن نفعل الكثير من الأمور اذ الوقت يمر دون أن نتجز ما لدينا من أمور نريد ان نفعلها وربما نشعر حقا ان المهام أكثر من الوقت المتاح ونرى الوقت ضيق، أو لأن الواحد منا لا يعرف كيف يصرف الوقت بشكل صحيح وأستخدم كلمة "يصرف" هنا لأن الوقت قد نستخدمه في أمور جادة ومفيدة وقد نصرفه في أشياء تافهة قاتلة للوقت وللحياة ودعونا في موضوعنا هذا نتكلم عن أهمية الوقت عموما وكيفية إستغلاله بشكل صحيح ولناقش كيف يمكن إستغلال وقت فراغنا وكيف نساعد أبنائنا في إستغلال أوقات فراغهم بشكل جيد حتى لا تضيع حياتهم.

أعتقد ان الجميع يتفق معي ان وقتك يساوي عمرك وحياتك، فالأمس لن يعود وكلما مر عليك عدة ساعات وانتهى اليوم قصر العمر يوما آخر وهكذا كل يوم يمر ينقص من العمر يوما، لذا ليس من المعقول ان يضع الشخص حياته دون أن يستغلها جيدا ويستثمرها لتأتي ثمر ومن لا يفعل ذلك ربما يأتي عليه اليوم الذي يشعر فيه بالندم عندما ينظر ورائه ويرى أن العمر مر وفات في الضغط على أزرار الموبايل بين التصفح واللعب حتى أصبح الأمر ليس فقط لشغل الوقت بل تحول لإدمان للألعاب الإلكترونية وهذا الإدمان يقتل الوقت، وتذكر الإحصائيات إن نسبة إدمان الأشخاص على الألعاب الإلكترونية تتعدى 60 مليون شخص، وقد يقضى الشخص حوالي 7 ساعات يوميا على الإنترنت دون فائدة، لذا دعونا نستيقظ من غفلة إهمال الوقت وغفلة تضيع الوقت في أشياء لا فائدة لها قد تهدر الوقت وتؤدي بالحياة بأكملها.

نذكر فيما يلي بعض معطلات للوقت، أو سابات الوقت:

١- المشغولية:

تأخذ المشغولية أشكال عديدة ولكنها واحدة في تعاملها مع الوقت، فألاب المشغول طول النهار في العمل ويعود ليلا للمنزل لا يجد الوقت لكي يقضيه مع عائلته اذ الجميع اقتربوا من موعد النوم وهكذا تمر حياة هذه الأسرة دون أن يجدوا الوقت ليشعروا بالانفة والحب والتفاعل بينهم وبين بعض. أو قد تشغل الأم بأطفالها وأمور المنزل طول النهار والليل أحيانا تسهر على راحتهم فلا تجد وقت لنفسها وحياتها ولا تجد وقت للخدمة أو لزوجها ويمر العمر وتشعر هذه الأم أن العمر مر هباء دون أن تعيش حياتها وتستمتع بشبابها.

٢ - غياب المسؤولية:

عدم الشعور بالمسؤولية عامل مهم في تضيع الوقت وعدم الاستفادة به - فإن كان الطفل في المنزل لا يشعر بالمسؤولية فسيظل اليوم كله على الألعاب الإلكترونية فقط لا يهتم بأى شيء آخر ولا يهتم بالمشاركة في الحياة المنزلية ويهدر وقته أمام الشاشات كما يفعل الكثيرين.

٣ - ضياع الهدف:

من السهل جدا أن يفقد الشخص الوقت ويضيعه في اللاشيء إن لم يكن له هدف يعيش لأجله أو هدف واضح يحاول تحقيقه فيكون الأمس كالיום ولا يختلف عن الغد فكل أيامه تشبه بعضها وتمر الأيام والشهور والسنين حتى يدرك أن العمر عدى ولم يملك شيئا أو ينتج شيئا وقد تؤثر النشأة أحيانا في



5 طرق لإدارة السلوك العدواني لطفلك

ترجمة وإعداد / هادي سعيد (صقل)

ينتظرون أو معلقين - يشكون من سوء الفهم أو الجهل.
- يتهنون بالمحادثات بـ "حسناً" و "أيا ما كان".

2- غير المسار حسب الحاجة

لا تسمح أبداً لنفسك أو لأي شخص آخر بأن يحتجز كرهينة للسلوك العدواني السلبي، وعلى سبيل المثال، إذا قال أحد الوالدين "لا يمكننا الذهاب إلى الفيلم حتى يغذي حسن الكلب" فإنه يمنح حسن السيطرة على الوضع، وعلى الرغم من أن القصد كان خلق ضغط على حسن، فإن الطفل العدواني السلبي يفسر هذا الأمر على هذا النحو: "شكراً، الآن أستطيع أن أحبط المجموعة بأكملها"، وبدلاً من حل المشكلة، قام الوالد بتصعيدا دون قصد. وعموماً إذا ارتكبت هذا الخطأ - وكلنا معرضون للخطأ - ومكنت العدوان السلبي لطفلك، فيمكن التراجع عن الضرر، وعكس هذا الوضع بقولك: "لقد فكرت في الأمر وقررت تغيير رأيي، يمكننا أن نذهب جميعاً، لكن حسن يجب أن يبقى لإطعام الكلاب"، وهذا يعيد تأسيس الوالد كصانع القرار، بينما ما زال يعطي الابن سلطة اتخاذ قرار جيد.

3- قدم نموذجاً للتواصل المحترم

عندما يتظاهر أحد الأطفال بعدم سماعك، جرب الطريقة التي اشتهر بها المحقق التلفزيوني الكلاسيكي، كولومبو. فبدلاً من استخدام أسلوب غاضب وجهاً لوجه، قام كولومبو بتوريط المشتبه بهم بذلك من خلال أسلوبه المحترم والدقيق.

نفس النهج يفعل العجائب مع أطفال العدوان السلبي، وهذا مثال على طريقة تصرف أحد الأمهات: "طلبت الأم من طفلها أن يرتدي معطفه قبل خروجه، وبعد ثلاثة طلبات دون رد، اقتربت منه وتحدثت بصوت ناعم كما لو كانت تتحدث إلى نفسها، ولكن بصوت مرتفع بما يكفي ليسمعها إنها: أليس هذا مشيراً للاهتمام، لقد طلبت من إبراهيم أن يرتدي معطفه وتظاهر بأنه لم يسمعي، سأسأله مرة أخرى لئري ماذا يفعل". ثم نظرت إليه بشكل مباشر في عينيه وقلت: "إبراهيم، هل يرجى أن ترتدي معطفك؟" وفعلاً استجاب الطفل، ووضع معطفه وارتدى حذائه على الفور.

تذكر - هدف الطفل العدواني السلبي هو جعلك تنفجر في حالة غضب؛ عندما تحافظ على هدوء كولومبو، يتعلم طفلك أن السلوكيات العدوانية السلبية لن تنجح ويضطر إلى التعامل معك بشكل مختلف.

4- حدد توقعاتك بوضوح

عندما يكون لدى الابن العدواني السلبي نمط من التظاهر بسوء الفهم أو الجهل بالقواعد، كأن يقول مثلاً لوالده "اعتقدت أنك قصدت أن أنهي واجبي المنزلي بعد لعب كرة القدم"، فأفضل طريقة فعالة للتعامل مع هذا الطفل هي وضع توقعات واضحة وضوح الشمس في بداية التعامل، ولا تفترض أبداً أن الطفل العدواني السلبي يفهم طلبك، وحتى لو كان قد تم تنفيذ المهمة التي تقوم بتعيينها مرات عديدة من قبل، تأكد من مراجعة توقعاتك بشأن الكمية، والجودة، والمواعيد النهائية، والتواريخ. واحرص على عدم استخدام نبرة للسخرية في صوتك أثناء قيامك بتفصيل الطلب، بل قم بتعيين توقعاتك بنبرة محايدة وحازمة.

فمثلاً بالنسبة إلى الطفل الذي يدعي أنه لا يعلم ما هو الوقت المخصص للعب مقابل الوقت المخصص للعمل، قد تقول "أدهم، عندما تكون كل واجباتك كاملة وصحيحة، وبعد توقعي لدفاترك، يمكنك الذهاب إلى الخارج ولعب كرة القدم حتى وقت العشاء".

5- أسس لعواقب منطقية

التسوية هو نمط شائع في السلوك العدواني السلبي عند الأطفال، وأفضل طريقة للتعامل مع هذا النوع من السلوك هو تحديد عواقب منطقية؛ وعلى سبيل المثال، إذا أخبرت تلميذة الصف الخامس أن ترتدي الزي المدرسي فور انتهاء حصّة الألعاب، لكنها تخرج من الملعب متأخرة لحضور دروسها، وهي لا تزال ترتدي ملابس اللعب، ليس من البناء أن تجادل معها أو أن تدخل في نقاش طويل حول أعضائها للتأخير، وبدلاً من ذلك، تواصل معها بأسلوب نزيه ومحترم بأن تقول لها: "لقد قررت ألا تغتيري ملابسك في الوقت المناسب، لذلك فسوف نختار إنهاء اللعب مبكراً في مطلع الأسبوع القادم"، وإذا حاولت ابنتك المجادلة أن تجرّك للجدال معها، لا تتبلع الطعم وتدخل في جدال معها.. فالبقاء هادئاً وعدم التفاعل مع غضبها هو أنجح وسيلة لفك الارتباط مع الصراع العدواني السلبي ونزع سلاح قوة غضبها الخفي.

كيف تستطيع الأم تفسير كون ابنتها في سن ما قبل المدرسة تستطيع تذكر كل تفصيلة في حلقة من حلقات مسلسل الكرتون الذي تحبه، ولكنها لا تستطيع تذكر أين ذهبت قطع البازل حينما يحين وقت تنظيف المنزل، أو ماذا دها ابنتها تلميذة الصف الرابع الذي يحفظ حرفياً الأحاديث الهامسة لزملاء الصف الذين يجلسون في الطرف البعيد للفصل، بينما يصير على أنه لم يسمع المعلم وهو يميل عليهم واجباتهم المنزلية؟ أو قد تكاد أن تصل إلى حافة الجنون لأن ابنك الذي في الصف الثامن فاتته حافلة المدرسة مرة أخرى؟

* ما هو السلوك العدواني السلبي؟

السلوك العدواني السلبي هو طريقة متمردة ومخفية للتعبير عن مشاعر الغضب، ويمكن أن يبدأ هذا السلوك في سن ما قبل المدرسة، حينما يتعلم الأطفال أن التحدي اللين يمكن أن يكون أكثر إرضاءً، وأقل احتمالاً أن يؤدي للعقاب، أكثر من نوبات الغضب أو الأنين، وغيرها من الوسائل الأكثر حدة في التعبير عن المشاعر.

كما قد يوجد السلوك العدواني السلبي كجزء من مرحلة نمو طبيعية عابرة، ولكن إذا لم يتم تعديله، فقد يتطور ليصبح نمط حياة.

ويفسر العدوان السلبي لماذا يعاني الأطفال من النسيان الشديد في أوقات التنظيف، أو من الصمم الموقت حينما يتم إتمام الواجبات وبالمثل فإنه يفسر سبب استجابة أولياء الأمور العقلانيين والمنطقيين لحوادث بسيطة بطرق غير عقلانية ومغذية للصراع.

* أشكال السلوك العدواني السلبي

السلوك العدواني السلبي لدى الأطفال يأخذ في كثير من الأحيان هذه الأشكال:

- المماطلة - الانسحاب.
- تقطيب الجبين.
- البرطمة.
- "النسيان" - مقاومة
- الطلبات - تعمد
- ارتكاب الأخطاء.

* خطوة

العدوان السلبي

وقد تفكر في: "وماذا في ذلك؟ هذه

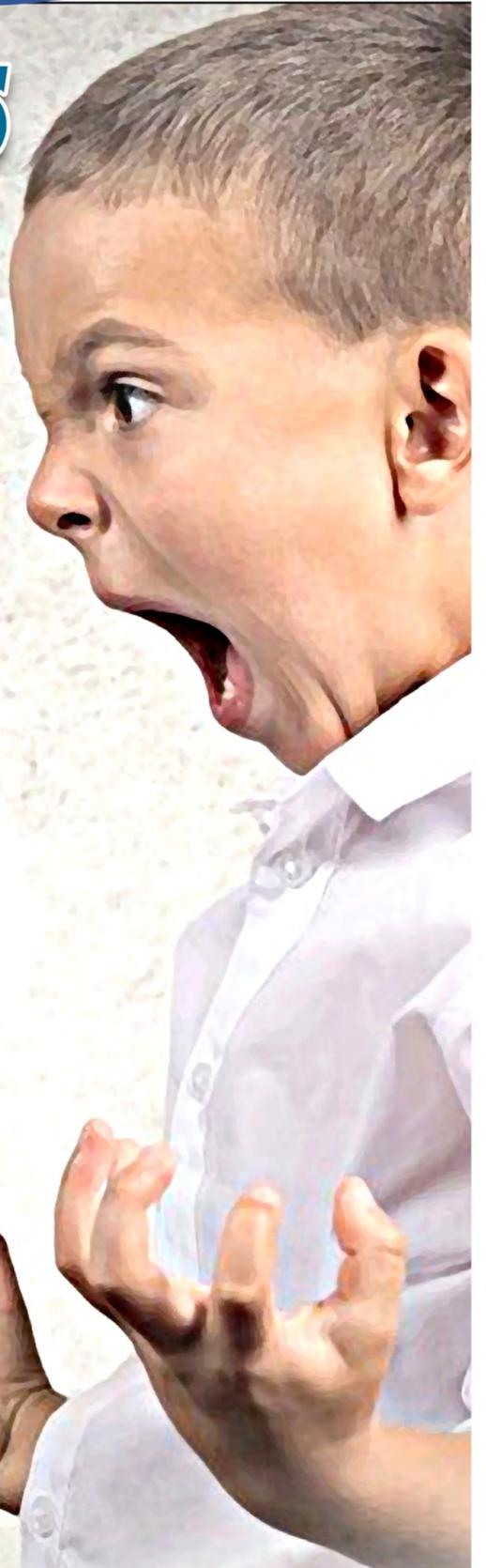
السلوكيات ليست في الواقع بالشيء الكبير". فالطبيعة المدمرة للعدوان السلبي تكمن هنا بالضبط فعلى السطح، تبدو سلوكيات الطفل العادية، مثل التهيج الطفيل في أسوأ الأحوال، وفي الأغلب يمكن لأولياء الأمور تحمل هذه السلوكيات الطفيفة بسهولة، والتغاضي عنها رغم مشاعر الغضب الطفيفة التي تعتر بهم.

ومع ذلك، فإن هذه الثورات السرية تشبه قطرات من الماء تتراكم بصمت في إناء؛ و فقط عند النقطة التي تفيض فيها، يعي معظم الآباء هذه اللحظة.. لحظة امتلاء جوارهم عن آخرها، وأي قطرة واحدة جديدة من العدوان السلبي للطفل مثل ("لم أكن أعلم أنك تريدني الآن، يا أمي")، والتي على الرغم من كونها أمراً صغيراً في حد ذاته، إلا أنها كافية لامتلاء جرتها؛ مما يجعلها تصيح وتصرخ؛ وتفاجئ الأم نفسها بشدة ثورتها. وبعد لحظات، وهي ممتلئة بالشعور بالذنب، تعتذر بشدة عن غضبها الشديد على طفلها.

* استراتيجيات للتعامل مع العدوان السلبي

يقال إن معظم الآباء المعرضين للتفاعل اليومي مع طفل عدواني سلبي يصبحون منهكين ويخسرون براعتهم، ولكن إذا أدركت هذه الديناميات التي تحدث في أسرتك، يمكن لهذه الاستراتيجيات الخمس أن تساعدك على الاستجابة لطفلك بطرق تقلل من الصراع العدواني السلبي، وتزيد من التواصل الصادق والمحترم:

1- تعرف على العلامات المنذرة للسلوك العدواني السلبي إن قدرتك على التعرف على السلوكيات العدوانية السلبية أثناء حدوثها - وقبل أن تغمرك المشاعر بوقت طويل - أمر بالغ الأهمية، لذا من المهم أن تتجنب أن تكون ضحية لطريقة طفلك المدمرة، واحرص على ألا تكون شريكاً في هذه اللعبة من خلال التعرف على العدوان السلبي على الفور، وجنبا إلى جنب مع السلوكيات المذكورة أعلاه، راقب أيضاً هذه السلوكيات لأبنائك.. فوجودها علامة على وجود العدوان السلبي: - ينكرون الغضب - يمتعضون من السلطة - يعطون أعضارا بشكل مفرط - يستخدمون التعامل الصامت - يجعلون الآخرين



الفول أكل الفقير أم الأمير؟



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

خاص لجريدة كاريزما

www.eat4healthy.com



السرطانات! ولكن هذا عكس ما يحدث تماما مع بروتينات الفول التي تقلل حدوث السرطانات! نعم عزيزي القاريء الفول الذي يعد غذاء غنياً بالبروتين (لا يحتوي على كل أنواع الأحماض الأمينية أو البروتين الكامل وهم الـ 9 أحماض الأساسية Essnetial Amino Acids من مجموع الـ 20 حمض أميني إلا فول الصويا (Soy Beans)، ولكن هذا لا يقلل من شأن الفول المصري الشريك أوسطي لأنه عادة من يأكله يأكل معه أنواع أخرى من البقول والخضروات فتكمل الدائرة البروتينية التي يحتاجها الجسم البشري! كوب الفول المدمس (بالمصري) يحتوي على حوالي 15 جم من البروتين الصحي الذي يكلفك القليل مادياً \$\$\$ والقليل من التكلفة على جهاز جسمك مقارنة بمخاطر اللحوم المصنعة!

غني بـ "الفولات" Folate؟! فيتامين B9 مجرد تشابه اسماء؟! فوليوم Folium معناها ورقة نباتية Leaf ولا اسم على مسمى؟! ومرة أخرى الفول المدمس (أو مش مدمس!) يثبت جدارته كأكل صحي بجدارته لإحتوائه على الفولات B9 الذي له وظائف كثيرة ومن أهمها منع مشاكل عصبية Neural Tube Defects في الأجنة في الحوامل! الكوب الواحد يحتوي على حوالي 500 مكجم وهو تقريبا نصف الجرعة المطلوبة في هيئة قرص ولكن القرص Folic Acid ليس بدون عيوب وأعراض جانبية ولكن الفول يتمتع بأجود أنواع الـ Folate النباتية وليس حمض الفوليك Folic Acid! وهناك فرق! ولكن هذه مقالة أخرى!

الفول يعد أيضا مصدرا غنياً بمضادات الأكسدة ومنها الـ إيسوفلافونز Isoflavones التي من شأنها مجازياً- تهدئة سرعة قطار العمر الذي يجري بسرعات عالية عن المرغوب فيها مهرولاً بنا بدون أي أضرار في عالم يتسم بالسرعة المفرطة، عموماً إلى نهاية المطاف "المحطة الأخيرة" التي معظم أبناء آدم يعملون جاهدين لكي يؤجلون وصولها! وتعمل مضادات الأكسدة على إبطال مفعول وشور الشوارد الحرة Free Radicals المواد الكيميائية التي تنتج عن عميلة الأيض والاكل الصناعي والزيوت المهدرجة كما العوادم من السيارات ICE حتى لو كانت فارهة ومن أفخم السيارات إلا لو كهربائية EV وهنا الفول يكون بمثابة سيارة كهرباء قليلة الضرر والعوادم رغم المفارقة الطريفة أنه يزيد "الغازات" والعوادم غير المؤذية من "ناحية" أخرى! إلا لو كنا نتكلم عن الإيتيكيت فهذه الغازات تعد من أسوأ العوادم والغازات من وجهة نظر اجتماعية لا علمية بحتة وكان قد يذهب رأي المجتمع الاستقرائي في هذا الموضوع المهم مع "الريح" مع رياح الفول بعد قراءة كل هذه الفوائد!

ومفاجأة العدد والمقال لقراء كاريزما الأجزاء أن الفول بزيت الزيتون البكر جداً وعصرة الليمون وحببة الكمون و"فحل" البصل قد يكون من أروع الطرق وأسهلها على الإطلاق للتخسيس "أروعا" لأنه أكل صحي مشبع جداً، "أسهلها" لأنك ستأكل حتى ثمانية الشبع مجازياً طبعاً وعلى آخر اليوم قلت سعراتك الحرارية ليوم كله حوالي 500 سعراً كأنك تمشيت أكثر من ساعتين!! وجدير بالذكر أيضاً أن أهم أسباب رجوع زيادة الوزن Recidivism بعد شهور أو سنين من التخسيس المرهق جسدياً ونفسياً! لأنه "رجيم" الحرمان والتجوع وتقليل السعرات التي رغم شرف ونجاح المحاولة ولكن معظم هذه المجهودات البطولية ستبوء بالفشل لأن "دايت" الحرمان والتجوع ليس فقط مكعب ومتعب بل طريقة شبه مضمونة لرجوع الوزن مرة أخرى Yo-yo Dieting!

عزيزي القاريء لقد خلق الله لنا الأكل الطبيعي لتستمتع به من ما لذ وطاب من مختلف أنواع الخضروات والفواكه والمكسرات وعلى رأس هذه المنظومة الصحية للأكل الملك قد ترتب في مملكته البقول ملكة مرصعا تاجها بالفول مدمساً كان أو مطشوشاً!

مش مصدق لسه؟ روح بص على جمال الحصان في قمة أوجه وسرعة سباقه وبتعرف وتصدق ولازم تصدق أن كل تلك العضلات المفتولة بكفائتها غير المهوددة وقوتها ما هو إلا نتيجة عن أكل الحصان الصحي النباتي 100% الذي يعلو قائمته الفول والحصان حيوان يأكل الكثير من الفول والتبن والنباتات فقط! ورغم حبنا للحصان ولعنا الشديد به لا نتعلم أبداً درس الأكل النباتي ومنه الفول أكثر من قادر على التمتع بجسم مفتول العضلات وقد يكون صديقاً لك في مشوار التجميم يومياً! كما لم يتعلم الكثيرون منا درس الصداقة من الكلب أوفي صديق للإنسان!

وحان الآن وقت الحكم Verdict في القضية المرفوعة واستئنافها على الفول المسجون مؤبد هل فعلاً هو يستاهل بعاميتنا المصرية الجميلة اللي دمست الفول لآلاف السنين عن حكمة تتسامى عن المقارنة بأكل أيام اليومين دول من برجر وهوت دوج (الكلب السخن!) وباتيك وأيس كريم ومشروبات غازية؛ الأكل الصناعي الذي أحب أن أنوه عنه دائماً حتى الزهق Ad Nauseam من كلامي عن أكل "هزيل سريع مريع" ودماره الشامل للصحة! وأثق تماماً في عدل حكم محكمتكم وأنكم سوف تساعدوني في إطلاق سجيناً آخر من مساجين أكلنا، حراً يحلق في سماء حرية عالم الأكل الصحي محمولاً على هواء مليء بغازات صحية من أهم أسبابها الفول في حياتنا! ويأتي دورك بمشاركة هذا المقال والجريدة مع الآخرين للإفادة!

لم أتعب من سماع هذه الجملة في عالم أصبحت فيه المعلومات المغلوطة Misinformation خصوصاً على الانترنت لها نصيب الأسد بلا شك! ولهذا يجب علينا تقصي الحقائق (نخلى عيننا في وسط راسنا)، خصوصاً عندما تمس هذه الحقائق ليس فقط جيوبنا الآن بل أيضاً صحتنا وهي أعلى كنوز الأرض، كنز يتمتع به الاصحاء لكن لا يراها تاجاً على رؤوسهم إلا أقرانهم من المرضى فقط! المعلومات الخاطئة أو أشباه الحقائق Factoids التي للأسف أصبحت مسلمات مجتمع في الشرق الأوسط استطاعت أن تزرع في مخيلة الكثيرين أن من يأكل الفول هم الفقراء وأن المسور حالهم لابد أن يأكلوا اللحوم وأن ينسو تماماً الفول والـ 7 آلاف سنة حضارة التي علمتنا أكل الفول!

ولهذا دعونا أعزائي قراء جريدة كاريزما نتقصي الحقائق وسأترك الحكم لك على مسجون آخر من مساجين الأكل، وحكم الإفراج عليه سيترك لك لأنك أنت القاضي في هذه القضية وما أنا إلا محامي موكل عن المتهم! المدعو! الفوووول! وشهرته المدمس وجريمته "أكل الفقير!"

هل تعلم عزيزي القاريء أن الفول غني جداً بكثير من المعادن ومنها البوتاسيوم المغنيسيوم الكالسيوم، الحديد، النحاس والمنجنيز وكل منهم يدعم وظائف كل عضو وخليّة في جسمك ونقصهم يؤدي للعشرات بل المئات من الأمراض!

يتمتع الفول بقدر رائع من الألياف وبالذات القابل للذوبان منها والذي من شأنه تغذية البكتريا النافعة الـ Microbiome الذي أشرت إليه في مقالة سابقة الذي دون "صحته" شخصياً يصعب بل يحال أن تتمتع بصحة جيدة وأن تعيش حياة خالية من الأمراض على قدر المستطاع! كوب واحد من الفول قد يمد أجسامنا بحوالي 15 جم من الألياف وهو 20-30% مما يحتاجه جسمك يومياً من الألياف لتنظيم الجهاز الهضمي ومنع معظم أمراضه ومنها الكرونز Crohn's Disease والقولون التقرحي UC والقولون العصبي IBS! ولا تحتوي اللحوم على مثل هذه الألياف، وأمراض أخرى كثيرة منها السمنة التي تسبب وحدها في 236 مرض آخر!

القليلون يعرفون عن الفول أنه يقلل من أمراض القلب والأزمات القلبية بطرق مباشرة وغير مباشرة، خصوصاً حينما يكون الفول بديلاً لأكل الكثير من اللحوم التي من المعروف الآن وبالذات الصناعي منها أنها من شأنها زيادة أمراض الضغط والسكر والكوليسترول والسكتات الدماغية! والفول يا حضرات قادر بكل بساطة وبسهولة على الحماية والعلاج من معظم هذه الأمراض!

ولا يكتمل أي حديث عن أي أكل صحي دون الإشارة إلى تأثيره على "بئج" النبي ادمين كلها وهو مرض السرطان الذي يؤدي بحياة الملايين من البشر سنوياً! ولا بد أن تعرف أن الفول بكل جداره يقلل بنسب جيدة سرطان القولون والثدي وسرطانات أخرى! ومن المواد التي تساعده على تحقيق هذا مادة الفايئات Phytate السحرية المفعول!

وليتهلل مرضى السكر ومقاومة الانسولين لأن الألياف الغنية تحول دون زيادة السكر بطرق غير صحية ويعمل الفول جاهداً لك ولكي على تقليل وإبطاء امتصاص السكر من الأمعاء وليس هذا فحسب بل أيضاً يقلل من الإصابة بمرض السكر ومقاومة الانسولين!

ومن روائع الفول المدمس منه وغير المدمس (طريقة مصرية فرعونية قبطية لطهيته وإطلاق مفعوله السحري العنان!) أنه أيضاً يقلل الإصابة بمرض قاتل صامت منتشر بنسب مروعة 30% بسبب الأكل الصناعي في أيامنا هذه وهو مرض دهون الكبد (Steatosis) Fatty Liver ويقلل الدهون الثلاثية TG والدهون السيئة والسيئة السمعة LDL في الدم عموماً أيضاً مما يقلل العديد من الأمراض الناتجة عن هذه الدهون غير الصحية التي تكون موجودة بوفرة في الأكل الصناعي واللحوم المصنعة!

يحتوي الفول أيضاً على مواد تساعد الجسم على تكوين الدوبامين في المخ مما يساعد على الاتزان النفسي والسعادة أيضاً منع مرض الشلل الرعاش Parkinson's Disease الذي أصاب الممثل الشهير مايكل جاي فوكس في أوائل ثلاثينياته!

هل سمعت أيضاً أن اللحوم هي "أفضل" مصدر للبروتين؟! مرة أخرى نتعامل مع أشباه حقائق Factoids ولا يسعني المجال في هذه المقالة الخوض في هذا الموضوع ولكن في كلمة ورد غطاه.. اللحوم قد تكون حقيقياً غنية بالبروتين ولكنها ليست "أفضل" مصادر البروتين وخصوصاً حينما يصحب هذا البروتين الذي لو مصدره اللحوم كم كبير مؤذي جداً من المضادات الحيوية، والمبيدات الحشرية والسموم الصناعية Industrial Toxins مثل الديوكسين Dioxins المسرطن والهورمونات وأخيراً وليس آخراً مصدراً للبروتين من شأنه رفع نسب إفراز الـ IGF-1 من الكبد الذي زيادته فوق سن الـ 30-40 قد تؤدي إلى زيادة نسبة بعض

هناك سبب لكوننا القائد

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

Contact me today:



TREVENA HANNA
626-367-9417
thanna@forestlawn.com
CA Ins. No. 4192548
CDI Lic. No. 0D08477

FOREST LAWN®
FUNERALS • CREMATIONS • CEMETERIES
FORESTLAWN.COM

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

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

Amil Habashy
Broker Associate
DRE #01700905 Keller Williams

خدماتنا تشمل:

- بيع المنازل السكنية بأعلى الأسعار في أقل وقت
- شراء... ويشمل شراء المنزل للمرة الأولى
- استبدال وتخفيض مساحة المنازل
- شراء شقق سكنية منخفضة التكاليف إتحاد الملاك
- استثمار أسراج سكنية وإدارية ذات عائد مميز
- العديد من الخدمات العقارية لتوفير المال والجهد



- Our services include Selling residential property at the highest prices in the shortest time.
- Buying includes buying a home for the first-time home buyer.
- Downsize and replace the area of homes.
- Buying low-cost apartments in the Homeowner association.
- Investing in residential, office and retail building's with a distinctive return.
- Many real estate services to save money and effort.



Address: 23975 Park Sorrento #110, Calabasas, CA 91302
Email: ah91505@hotmail.com

Tel: +1(818) 389-2049

ميلاد تامر لأعمال التجديدات بالمنزل

أعمال الأرضيات والدهانات والمطابخ والنجارة
وجميع التشطيبات بشكل مهترف

Melad Tamer

For All: Flooring Works
Paintings Kitchens Carpenter



Melad handy man
Melad Tamer

+1 (562) 270-8002

كتب مسيحية وبنات وقصص وطرائف القس أنستينوس هنا

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



أدلة وحي
الكتاب المقدس
وسلامته
من التحريف

شالوم وأبشالوم!
أو السلام المقفود والسلام الموجود

شخصيات في الظل
القس أنستينوس رابح هنا

علاقة كلمة الله بالصلاة

العمل الفردي

Fr. Anastios Hanna
Coptic Priest

ST. JOHN COPTIC CHURCH
(COVINA, CA)

SCAN ME

FOLLOW US,
RECEIVE UPDATES &
FIND IMPORTANT
CHURCH RESOURCES



Festival Come & See

Free Admission

Jul | 21. 22. 23 | 2023

Jul 21 Fri: 5:00 pm - 9:00 pm
Jul 22 Sat: 10:00 am - 9:00 pm
Jul 23 Sun: 10:00 am - 6:00 pm

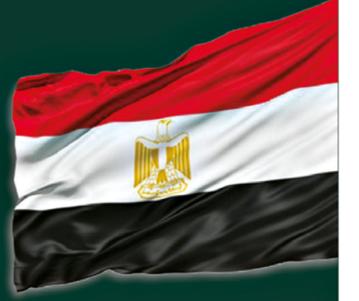
- Kebda** Face Painting : Raffle
Gift shops Flafel Kid's Games : Live Music
Jumpers Garage Sale **Konafa**
Krepe Barbecue
Gift shops **Shawerma**

8109 Greenleaf Ave. Whittier, CA 90602





Taptap
Send



MONEY TRANSFER TO EGYPT

حوّل فلوسك لمصر



**FAST
MONEY TRANSFER
TO EGYPT**



**COMPETITIVE
TRANSFER
RATES**



**CASH PICK-UP:
CASH OUT AT
FAWRY PLUS**

GET A BONUS OF 20\$ ON YOUR FIRST TRANSFER

DOWNLOAD



USE PROMO CODE

"EGCALI"*

*Terms and conditions apply

