

Charismaa
Newspaper

كاريزما

الثلاثاء (1-31) أغسطس 2023 العدد 66 - السنة السادسة

الهدف بين يدك Tuesday - (August 1 - 31) - 2023 - Volume No. 6 - Issue No. 66

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief
Wael Loutfalla

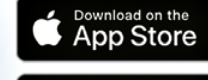
الناشر ورئيس التحرير
وائل لطف الله

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

www.charismadaily.com



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



كل ما يهم
المهاجر المصري والعربي
بين يديك

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



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

GET \$50

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 yelp f G
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

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 - إقتصادية
رياضية - موضة - أمومة وطفولة - شباب

Tel: +1 626-261-9969

الناشر ورئيس التحرير

وائل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. م. جون جندي

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيفين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جاكسين فايق

رياضة

كابتن / إيهاب محمد

كابتن / سمير ونيس

فنون وديكور

سامر رياضي

نيرمين هوريس

نيفين مفرح

منال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - ماريانا - ماجي

أبو الفين - يوسف - مجدي

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

الكنيسة الأرثوذكسية تحيي مئوية البابا شنودة الثالث

الأديرة القبطية خارج جمهورية مصر العربية وأعاد تعمير عدد كبير من الأديرة التي اندثرت. في عهده زادت الأيثارشات كما تم إنشاء عدد كبير من الكنائس سواء داخل أو خارج جمهورية مصر.

الثلاثاء 9 مارس 1971، أجريت انتخابات البابا الجديد الأربعاء 13 أكتوبر، ثم جاء حفل تتويج البابا (شنودة) للجلوس على كرسي البابوية في الكاتدرائية المرقسية الكبرى بالقاهرة في 14 نوفمبر 1971 وبذلك أصبح البابا رقم (117) في تاريخ البطركية. في عهده تمت سيامة أكثر من 100 أسقف وأسقف عام؛ بما في ذلك أول أسقف للشباب، أكثر من 400 كاهن وعدد غير محدود من الشماسية في القاهرة والإسكندرية وكنائس المهجر، أول اهتماما خاصا لخدمة المرأة في الكنيسة القبطية الأرثوذكسية، وكان يحاول دائما قضاء ثلاثة أيام أسبوعيا في الدير، وحبه لحياة الرهبنة أدى إلى انتعاشها في الكنيسة القبطية حيث تم في عهده سيامة مئات من الرهبان والراهبات، وكان أول بطريرك يقوم بإنشاء العديد من

تحيي الكنيسة القبطية الأرثوذكسية مئوية ميلاد البابا شنودة الثالث، بطريرك 117 في تاريخ الكنيسة القبطية الأرثوذكسية والذي يحل في 3 أغسطس 2023. من هو البابا شنودة:

البابا شنودة الثالث وُلد باسم نظير جيد روفائيل 3 أغسطس 1923 وهو البابا رقم 117.

كان أول أسقف للتعليم المسيحي قبل أن يصبح البابا، وهو رابع أسقف يصبح البابا بعد البابا يونس التاسع عشر (1928 - 1942) ومكاريوس الثالث (1944 - 1945) ويوساب الثاني (1946 - 1956).

وكان من الكتاب أيضا إلى جانب الوظيفة الدينية العظيمة التي يشغلها، وكان ينشر في جريدة الأهرام الحكومية المصرية بصورة منتظمة، وعندما توفي البابا كيرلس



البابا شنوده

الإتحاد العام للمصريين بالخارج
بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيارة موقعنا للتواصل والإشتراك
في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org





MASHNEY LAW OFFICES

The Law Firm to Trust

خبرة أعوام طويلة
وموضع ثقة العرب الأمريكيان
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
335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801
www.MashneyLaw.com

القنصليات المصرية في أمريكا تحتفل بذكرى ثورة 23 يوليو وتواجه قوى وفعال للإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا

لوس أنجلوس

السنوات الماضية، من جهته أعرب سعادة السفير شاهين عن سعادته بحضور الجميع وأكد على أهمية تعزيز الروابط الثقافية والاقتصادية بين مصر والولايات المتحدة الأمريكية، نتمنى لمصر وجميع أبناءها في الخارج المزيد من التقدم والازدهار، ونشكر سعادة السفير شاهين على هذا الحفل الرائع الذي أضفى روح الاحتفال والتواصل بين الجالية في هذه المناسبة الوطنية الهامة.

تصوير: عزت ونس

حسني شتا والفنان طارق الإيباري، إلى جانب قنصل عام دولة قطر وقنصل عام دولة العراق وقنصل عام دولة الكويت وقنصل عام دولة تركيا، بالإضافة إلى لقيف من أبناء الجالية المصرية في كاليفورنيا. هذا الاحتفال يعكس التلاحم والتواصل القوي بين المصريين في الخارج ويشكل فرصة للاحتفال بالتقدم والتطور الذي حققته مصر على مدى

قام سعادة السفير أحمد شاهين، قنصل مصر العام في لوس أنجلوس والساحل الغربي، بتنظيم إحتفالية رائعة بمناسبة العيد الـ ٧١ لثورة ٢٣ يوليو في مقر إقامته، حضر الحفل المستشار محمد طاهر نائب القنصل وحرمة، وأعضاء البعثة الدبلوماسية بلوس أنجلوس، بالإضافة إلى السيد رافت صليب رئيس الإتحاد العام للمصريين بالخارج في أمريكا وحضور بعض من أعضاء الإتحاد، شهد الحفل حضور الفنانة ليلى علوي والفنان



شيكاغو

الإتحاد، ودوره الفعال في خدمة أبناء الجالية المصرية في الخارج والداخل، والتواجد الكبير والملموس لأعضاء الإتحاد في ولايات عديدة. كما حضر السيد هشام ستيتة نائب رئيس الإتحاد، والسيد علي المانسترلي رئيس غرفة السياحة بالاسكندرية، وعدد كبير من ممثلي الجالية المصرية بولايات: إلينوي، ويسكونسون، نيويورك، إنديانا، فلوريدا، ميتشجان، كاليفورنيا، والعاصمة واشنطن. هذا بالإضافة إلى رجال الدين الإسلامي والقبطي، ورؤساء الجاليات العربية بشيكاغو.

والذين أعربوا عن حبهما الكبير لمصر، وشكرهما العميق للسفير أبو العينين على جهوده العظيمة في دعم العديد من الأنشطة الثقافية للمعهد. تضمن الحفل لأول مرة رسائل رسمية من حكام ولاية إلينوي وإنديانا، وكلا من سكرتير ومراقبة ولاية إلينوي، ومقاطعة كوك، وكلمة من رئيس الجامعة الأمريكية بالقاهرة. حضر الحفل السيد رافت صليب، رجل الأعمال ورئيس اتحاد المصريين بأمريكا حيث ألقى كلمة خاصة جاء فيها سرد للعديد من أنشطة

بدعوة كريمة من سعادة السفير الدكتور سامح أبو العينين، القنصل العام لمصر بشيكاغو وولايات وسط غرب أمريكا احتفلت القنصلية المصرية العامة بشيكاغو باليوم الوطني لمصر وذكرى ٢٣ يوليو، وسط أجواء وطنية بامتياز. حيث أقيم الحفل لأول مرة في المتحف المصري الفرعوني، التابع لجامعة شيكاغو العريقة، بدأ برنامج الحفل بكلمة ترحيبية من رئيس معهد الدراسات الشرقية الدكتور نيو فاندن هوت ومحاضرة من الدكتورة إميلي تيبتر عالمة المصريات المعروفة.



نيويورك

وفي الختام، تمنى الحضور لمصر الحبيبة التقدم والازدهار، وأعربوا عن فخرهم بانتمائهم لجالية مصرية قوية ومتمسكة في نيويورك. تقدموا بالشكر للسفيرة هويدا عصام على جهودها المستمرة لخدمة الجالية المصرية وتعزيز التواصل والترابط بين أعضاء الجالية.

كانت الفعالية مناسبة للاحتفال بذكرى يوليو والتأكيد على أهمية الوحدة الوطنية وروح الانتماء لمصر، وقد حضر الفعالية عدد كبير من أعضاء الجالية المصرية والعربية، حيث تمت مشاركة الأفراد في لحظات الفرح والترحاب.

احتفلت القنصلية المصرية بنيويورك، بثورة يوليو بمشاركة وحضور أعضاء الهيئة التأسيسية للإتحاد. تمت الفعالية بحضور السفيرة هويدا عصام والسادة أعضاء الهيئة التأسيسية للإتحاد العام للمصريين بأمريكا الأستاذ عصام يوسف والأستاذ صموئيل المراغي والدكتور عماد باشا.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم يوسف متى

كاتب والإعلامي

حورس التنوير والفكر في مصر والعالم

إسم علم وأيقونة من أيقونات الفكر والتنوير في منطقتنا، بل وفي العالم أجمع الدكتور طارق حجي.



المصرية الأصيلة ويجدد خلايا هويتنا وقوميتنا المصرية الكمتيه، هذا الرجل حورس التنوير يملك أن يقدم لنا مشروعاً ثقافياً متحضراً ورؤية لعد أفضل يلبق بأحفاد صناع أعظم حضارة عرفها التاريخ فوق بقعة عبقرية ليس لها مثيل بين كل خطوط الطول والعرض لهذا المركب الذي نعيش فيه، هذه المسكونة التي تسبح فوق سطح صفيح ساخن، من صراعات عرقه وحروب طاحنه وازمات اقتصادية، ومشكل بيته صنعها الانسان بنفسه، واستحدثت افكاراً غير آدميه ومنافيه لفطرة الانسان التي جبل عليها مثل الدعوات الشيطانية كالمثلية الجنسية، وزواج المثليين بدعوي تبني الحريات، هذا الحق الذي يراد به باطلاً، يجعلنا نعيش في حالة دعر من الاتي لمستقبل اباننا، تلك الدعوة الشريره التي هي أشد خطراً من ترسانة اسلحة الدمار الشامل المكسدة في مخازن الدول، في زمن البشرية فيه في أمس الحاجة الي السلام والحب من أجل غداً أفضل، في حاجه الي صناع سلام وفكر راقي، نحتاج ان نملأ هواننا بأكسجين نقى غير ملوث باشعاع التجارب النووية، وغباء واجرام الجماعات الارهابية، خالي من سموم الافكار الهدامة التي تعمل علي اهدار كرامة الانسان والتدني به الي مرتبة الحيوان.

نحتاج الي افكار رجل التنوير وحورس الفكر دكتور طارق حجي حفظه الله هو وامثاله، من صناع السلام، لأنه طوبى لصانعي السلام لانهم ابناء الله يدعون، نحتاج ان نمارس الحرية المسنوله وتندوق الفنون الراقية، ونوظف العلم لخدمة البشرية، نحتاج الي ضمير جمعي ينبض بالخير، نحتاج ان تفعل قوانين ماعت ويصبح القانون فوق الجميع، نحتاج ان تبني افكار مفكر إنساني بقدر وعظمة ذاك العملاق الفذ دكتور طارق حجي.. نحتاج الي بسمه بطعم الفرح تملأ سطح الكرة الارضية، وبصمه بلون النور تثير العقول، نحتاج ان نتعمق وان ننبتني افكار حورس الفكر والتنوير دكتور طارق حجي من أجل غد أفضل.

أنه حورس الفكر والتنوير المصري، الاديپ والمفكر، الكاتب والفيلسوف، السياسي والمؤرخ ددعلي هذا هو أيضاً من أهم خبراء السياسات البترولية العالميه. المبدع ذلك المفكر الليبرالي الباحث دوماً عن قيم الحداثة والديموقراطية، المدافع بشراسة عن حقوق الاقليات والمرأة، المهموم دوماً بقضايا وطنه، وسلام العالم، والساعي بداب دون ملل من أجل خلق مجتمع راقي ومواطن أكثر تحضراً، الرجل الذي يستنير بفكره الكثير من زعماء وساسة العالم، الذي صال وجال في البرلمان البريطاني والكونجرس الامريكى ومجلس النواب الايطالي والبرلمان الاسترالي، الذي أبدع قرابة الـ ٣٥ كتاباً ترجمت بارب لغات عالميه، وعدد من مقالات الرأي بمختلف اللغات تجاوز الـ ٥٠٠ مقال، كما مارس ايضاً مهنة التدريس الجامعي الاكاديمي، ومازالت تدعوه كبري الجامعات ليحاضر بها، نال العديد من الجوائز العالمية، كما قدمت جامعة تورنتو بكندا منحة خاصة باسمه، هو ايضاً احد أهم خبراء السياسات البترولية العالميه، هذا العبقرى الموسوعه هو صاحب بصمة بلون النور، حورس الفكر والتنوير الذي يجب ان نفوض في بحاره ومحيطاته الفكرية العميقة بحثاً عن أصداف اللؤلؤ المتناثره وسط الشعب المرجانية المزدهرة بين تلايف عقله العبقرى المتحضر لنحصد هذه الأصداف ونستخرج منها لآلئ فكر وعلم حورس التنوير التي هي خبرات تجارب حياتيه وعصارة ذاك العدد اللامتناهي من امهات الكتب التي قرأها وهضمها وأعاد إفرازها لآلئ من الفكر الانساني المتحضر.

ما أوجنا اليوم لمبادئ وافكار حورس الفكر دكتور طارق حجي للإستارة بها كاسلوب فكر ومنهج حياة نستنبط منها أهم القيم التي ترقى بالتفكير الجمعي لمجتمعنا ليكون أكثر حداثة وأكثر إنسانية، مجتمعاً يتم تقبل الآخر فيه، ويؤمن بحتمية التعددية، مجتمعاً حرّاً لا يتبني ثقافة الحلول الوسط واستسهال الافكار النمطية، مجتمعاً يعود بنا الي تفعيل جيناتنا



بقلم رفاة ناعوت

f.naout@hotmail.com

الكاتبة الصحفية و الشاعرة

الإعلامية المتميزة

استروا في العزف

في رواية «دون كازمورو» للبرازيلي «ماشادو دى أسيس»، نقرأ ما يلي: «سبدي، قالت دودة طويلة سمينة، نحن لا نفهم شيئاً على الإطلاق من النصوص التي نقضم أوراقها، كما أننا لا نختار النصوص التي نقضمها، كما أننا لا نحب أو نكره ما نقضم. نحن نقضم وحسب». ربما هذا هو أدق وصف لكثير من الأمور التي تحدث كل لحظة من لحظات حياتنا دون أن نفهم كنهها. فنحن نتنفس طوال الوقت، دون أن نفهم ماذا يحدث للهواء الذي يدخل أنوفنا ويخرج منها بعد لحظة على غير ما دخل!، ماذا صنع داخل أجسادنا خلال تلك الثواني؟، كيف دخل رتبنا ثم تسلل إلى شراييننا واخترق رحلة الدم الدووية من المخ إلى القدمين صدعوا وهبوطاً دون توقف إلا مع لحظة النهاية؟! هل نعلم كيف يخفق القلب دون كلل حتى ونحن نيام ولا يكف عن الخفق إلا ليقول: سلاماً أيها العالم؟! تلك عبقرية الخالق في خلقه، ودليل على أن المعرفة ليست شرطاً لحدوث عظام الأمور. ومنها الحب، ذلك الغز المدهش.

يقول «بول ايلوار» في إحدى قصائده واصفاً حبيبته: «إنها تقف على جفوني / شعرها في شعري / لها لون عيني / جسدها يداي / تغمرها ظلال / مثل حجر في مواجهة السماء / لا تغمض عينيها / ولا تتركني أنا / أحلامها في وهج النهار / تجعل الشموس تتبخز / وتجعلني أنا / أضحك / أبكي وأضحك / تجعلني أتكلم / حين لا يكون هناك ما يقال..» ويشدو «صباح فخري» من الفولكلور وموسيقاه: «عيشة لا حب فيها، جدول لا ماء فيه». أما طاغور فقال: «الفن مثل الحب، كلاهما لا يفسر».

هذا الغز الأعظم (الحب)، ما خطبه؟، ما حكايته؟، كيف يحدث؟، ومتى؟، ولم؟، وعلام يتم الاختيار، إن كان ثمة اختيار؟، هل الحب بالفعل أعمى كما قال «شكسبير» في مسرحية «تاجر البندقية» على لسان «جيسيكيا» التي ارتدت ملابس ولد لكي تلتقي حبيبها «لورنزو»: «أنا هنا / أمسك هذه القبعة / كم أنا سعيدة إنه الليل / وإنك لا تراني / فأنا أشعر بالخبجل من التحول الذي اعتراني / لكنّ الحب أعمى / والعشاق عميان / ليس بوسعهم أن يشاهدوا تلك الاحماقات التي يرتكبونها هم أنفسهم! / لأن المحبين لو كانوا يرون / لخبجل كيويده نفسه / حين يراني وقد تحولت إلى ولدا». وفي مسرحية «حلم منتصف ليلة صيف» يقول على لسان أحد أبطاله: «الحب الحقيقي، لا يمكن أن تجرى أموره في سلامة». هل حقاً ما يقوله شكسبير؟، هل الحب اليسير

لكن كل ما سبق لم يجب بعد عن السؤال: ما هو الحب؟. في «أنت عمري»، أحد الأفلام المصرية المعاصرة، يقول البطل للبطله بعدما أخبرته أنها تحب البحر جداً: «تعرفي البحر؟»، قالت: «أيووا وبجبهه أوى!»، قال لها: «كلام فارغ، جلوسك قدام البحر لساعات وتأملك جمال موجه لا يعنى معرفتك به، لازم تفوضى فيه وتشوفي كل عوالمه اللانهائية قبل ما تقولي إنك تعرفيه. كمان الحب، كل الناس والأغانى تتكلم عن الحب كل يوم، لكن كم واحد بالفعل غاص فيه وعرفه؟»، فتطرق البطله، ولا ترد. وحتى أنهى كلماتي بشيء عذب، أعود إلى «شكسبير» في مسرحية «الليلة الثانية عشرة» حيث يقول دوق «أورزينو»: «إذا كانت الموسيقى غذاء الحب، فاستمروا في العزف. أنخموني بها حتى تبلغ أقصاها فتتضاءل الشهوة وتفتنى».

عن المصري اليوم

خاص لجريدة كاريزما

بقلم جميل يوسف

حقائق يجهلها الإنسان



مستعداً لهذه اللحظة وهذا اللقاء مع الخالق ثم ثالثاً دعني أتساءل وأقول كيف ساموت؟

وبمعني آخر كيف ساموت فمننا من ينتقل لخالقه أثر حادث أليم ومن من يرحل من عالمنا أثر نوبه قلبيه وهو على فراشه في بيته أو في عمله ومننا من تلعب الكوارث الطبيعيه دورها في رحيله فمننا من يرحله تبعاً لزلزال ومننا من يرحل تبعاً لفيضانات ومننا من يرحل تبعاً للبرد القارس أو الحر الرهيب ومننا من يرحل أثر طلق ناري نتيجة مشاجره والعديد والعديد من القصص تؤكد أن طرق كثيره وفي النهايه تؤدي للموت وهنا يأتي أهم تساؤل

وهو انني لماذا أثرت هذه الحقائق الثلاثه والتي لا أجابه على أي منها فلا أحد يعلم أين يموت أو متى يموت أو كيف يموت والحقيقه هنا أنها ثلاثه حقائق حتميه لا يعلمها الإنسان لكن عليه أن يكون مستعداً لها فهي رحله أما أن تنتهي نهايه سعيده مع خالك حيث تتم المكافات نظراً لما قدمته من حياة فاضله وضعت الله امامك في كل تصرف صغير قبل الكبير فيها وكان جزاءك رضي إلهك عنك أو أن تكون نهايتك تعيسه وذلك تبعاً لما عشته في هذه الحياة بطولها وعرضها دون أن تضع الله في حساباتك فعشت حياتك في اللهو واللعب دون أن تعمل حساب هذا اليوم الذي حتما سيأتي وختاماً أشجعك عزيزي القاريء أن تحسبها جيداً بعد علمك بكل ما سبق وتكن لك النظره المستقبلية وتطمع فيما بعد الموت لا فقط تاكل وتشرب لانك غدا سوف تموت لتتقي الهنا ونعيش في مخافته ونحبه من كل القلب ونعمل ما يرضيه وعندما تأتي هذه اللحظه لان نخاف أو نرتعب لأن النهايه حتما ستكون في صالحنا.

ونحن في هذه الحياة هناك كثير من الحقائق تتكشف واحده تلو الأخرى وما هو مجهول لنا بالأمس قد صار معلوماً لنا اليوم إلا أنه تظل هناك بعض الحقائق التي ما تزال غامضه ولا يستطيع أحد من البشر أدراكها أو الكشف عنها ومن خلال هذا المقال أود أن الفت نظرك عزيزي القاريء أن تحاول سوياً أدراك مدي غموض هذه الحقائق.

أول هذه الحقائق هي أين سيموت المرء؟ وهذه الحقيقه سوف تظل مجهوله فطوال حياتنا على الأرض لا يختلف أثنان على هذه الحقيقه لأن الموت هو كأس سوف يشرب منه الجميع فهذه طبيعه أين آدم له أيام شهور سنين يقضيها سواء طالت أم قصرت لكنها سوف يأتيها يوماً وتنتهي وهنا نساءل هل منا من يعلم أين سوف تنتهي حياته جواً أم بحراً أم على فراشه أم بالطريق العام ألخ ألخ والأجابه هي لا يستطيع أحد أن يتكهن بذلك وكما يقولون بالأمثال تتعدد الأسباب والموت واحد ونأتي للسؤال الثاني: صباحاً أم مساءً أم ياتري متى سوف أموت؟ صباحاً أم مساءً أم



خاص لجريدة كاريزما

بقلم عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة كيف أعيش سعيداً؟



كيف ترى اليوم والغد في تعداد المفقودين والناجحين البارزين؛ ولكل منهم طريق وحينما نرغب في شيء نسعى لتحقيقه حينما ترى نفسك في تعداد المفقودين أو السليبين سوف تجد نفسك بلا حراك وبلا روح وبلا مقاومة. سزف يحدث لك نوعاً من أنواع الإحباط واللامبالاة لأنك ستري من منظور أسود أنك غير مرتني لأحد. وبالتالي تقول بداخلك كله زي بعض (عملت زي معملتش).. الخ

كلمات كلها إحباط ويأس وتسليم للأمر الواقع على حد رؤيتك لمن حولك وقراءة نظرتهم واحساسهم بك. يا عزيزي كل ذلك خطأ وخطأ جسيم وغير واقعي وسوف نتطرق لذلك بالتفصيل، وهناك نوع آخر نرى أنه كامل التفاؤل باليوم والغد، وكامل النصح والإرشاد للآخرين منهجه (لنعيش الحياة) وبدون استسلام.

منتهى الجمال والطاقة الإيجابية المتجددة الحيوية، هنا نتوقف قليلاً وبدون أدنى استفسار عن الفرق الواضح في صانع هذا القرار.

وهو قرار الحياة (كيف أعيش سعيداً!!) متفائل حالم باليوم ومستشرق بالغد، أم العكس صحيح؟! في الحقيقة عزيزي القارئ نحن من نصنع هذا القرار بشكل أو بآخر. كل منا يحيا بنفس الحياة وتمر الأيام علينا جميعاً كما هي باتمام ونجد أنفسنا وما نحن عليه هو مخزون أفكارنا وطموحاتنا بهذه الحياة وتخييل أن

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطينوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

عقد مع الشيطان

قال جوته الشاعر الألماني الشهير عن "فاوست" أنه عندما اتفق مع الشيطان على أن يخضع له إذا أشبعه من مسرات العالم، فإذا لم يفلح الشيطان فهو حر له الحق أن يتحرر منه. ووافق الشيطان على ذلك وابتدأ ينتقل من مسرة إلى أخرى، ومن متعة إلى أخرى، ومن شهوة إلى أخرى ثم يسأله: "هل شبع؟" والجواب الدائم: كلاً حتى استفد الشيطان كل متعة وقال: لم تعد لدى متعة أخرى.. فقال فاوست: إذا أنا حر!! ولم يدرك فاوست أن هذه المتع والشهوات قد قيده، من حيث لا يدري بأغلال من حديد!

أثينا تحكم على غلام بالأعدام!!

لأنه فقاً عيني طائر يروى التاريخ القديم أن أهل أثينا حكموا يوماً بالاعدام على غلام يوناني لأنه فقاً عيني طائر السمان، إذ رأى القضاة فيه قسوة غير طبيعية، خشوا معها أن تتحول، لو تركوه يعيش بين الناس، إلى قسوة يفتقاً معها عيون البشر! قرأت ذلك وأنا اتحسر على هذه الأيام الحالية السوداء التي صار القضاة فيها يترددون في الحكم بالاعدام على الشباب الضائع الذين يقتلون الأبرياء من البشر في المدارس وفي الشوارع ويعيشون بالمسدسات والقنابل وينسفون العمارات والكنائس ودور حضارة الأطفال! وليس ذلك فقط ولكن ترتفع الأصوات - حتى في بعض الطوائف المسيحية الكبرى - تطالب بإلغاء عقوبة الأعدام نهائياً، وبالمخالفة للكتاب المقدس بناء على فلسفة بشرية بأن الجريمة لا تعالج بجريمة!

أما كلمة الله فتقول أن "الصديق يراعى نفس بهيمته وأما مراحم الأشرار فقاسية" (أم 12: 10). ويوصي الله حتى في العهد القديم في ظل الناموس قائلاً: "إذا اتفق قدامك عيش طائر في الطريق في شجرة ما أو على الأرض فيه فراخ أو بيض والأم حاضنة الفراخ أو البيض، فلا تأخذ الأم مع الأولاد. أطلق الأم وخذ لنفسك الأولاد لكي يكون لك خير وتطيل الأيام" (تث 22: 6).

ليس خفي إلا ويظهر

عاد خادم إلى مكتبه فوجد زائراً ينتظره، وإذ عرف هذا الزائر بعدم أمانته، ألقى الخادم بنظراته بسرعة على مكتبه فلاحظ أن "المنبته"، قد اختفى، وأدرك أن الزائر قد سرقه. تحدث الخادم مع الزائر بحب وبشاشة، وإذ طال الحديث فجأة ضرب "المنبته" جرساً مزعجاً. ارتبك الزائر جداً، إذ خجل أن يخرج من جيبه ليغلق الجرس. لم يظهر الخادم أي أنفعال، بل استرسل في حديثه.. وأخيراً بكل محبة قال الخادم: "لا تضطرب، فقط أغلق الجرس". ليتنا



نذكر أنه ليس خفي إلا ويظهر، فسيأتي يوم الرب وتفضح كل أعمالنا! إن لم نتب.

الفلاح الساذج

" كل من له يعطى فيزداد ومن ليس له فالذي عنده يؤخذ منه" (مت 25: 29)

كان فلاح يملك بقرة تحلب له ثلاثة أرتال لبن كل يوم. وفي إحدى المناسبات دعى الرجل أصدقاءه وجيرانه إلى حفل عشاء. ولكي يوفر اللبن لهذه المناسبة الهامة، امتنع عن أن يحلب البقرة لمدة عشرة أيام. وقد توقع أنه في اليوم العاشر سوف تحلب له البقرة ثلاثين رطلاً من اللبن فلما ذهب ليحلب البقرة وجد أن لبنها قد جف وأعطاه أقل من كل مرة!

انتقام الدبابير

كان هناك نحلة اعتقدت أنه عار كبير على الدبابير (الزنابير) أنها لا تنتج عسلاً، ففكرت النحلة بأنه من واجبها أن تعلم الدبابير فن صنع العسل الذي هو من أهم مزايا النحل. ولكن ما إن سمعت نحلة عجوز حكيمة بفكرتها هذه حتى نصحتها ألا تفعل لأن الدبابير متشككون دائماً في النحل ولن يستمعوا إليها أو يصدقونها مهما اقتربت منهم بحسن نية، لأن الدبابير يعتقدون بأن النحل من أعدائهم. ولكن النحلة أرادت أن تخدعهم فأصرت على فكرتها وردت على هذه الحجة بقولها: ليس لأن الدبابير والنحل كانوا مرة أعداء، فإن هذا يستلزم أن يظلوا هكذا دائماً.

وبدأت النحلة في تنفيذ فكرتها بأن غطت جزءاً من جسمها بغيوط شمع صفراء حتى بدت صورة طبق الأصل من الدبابير. ثم ذهبت وقدمت نفسها على أنها دبوراً اكتشف اكتشافاً هائلاً. واستطاعت حالاً أن تعلم الدبابير فن صناعة العسل وأشتغلوا بنشاط وشعر الدبابير فعلاً بمتعة عظمى لصناعة العسل واشتغلوا بنشاط وجدية تحت إشرافها. وبمرور الأيام استطاع الدبابير إنتاج كمية ضخمة من العسل أكثر من النحل...

وفي إحدى الأيام تحت أشعة الشمس الحارقة ذابت خبوط الشمع الصفراء التي كانت تغطي النحلة بها نفسها وهي لم تشعر، وهنا تنبهت الدبابير إلى أنهم كانوا قد انخدعوا، وفي الحال هجمت أسراب الدبابير على النحلة المسكينة ولدغوها حتى ماتت، ونظراً لعلمهم بأن النحل كانوا أعداءهم، قاموا فوراً بتحطيم وتدمير جميع خلايا العسل الذي كانوا قد صنعوه!!

العين التي نرى بها حينما نمرض أو نتعافى صحياً. فالفرق بين الحالتين كفرق السماء من الأرض.

بعين جديدة، ترى أماكن لم تكن تحبها من قبل فأصبحت ملاذاً لك الآن، كمثلي حجرة نومك أو منزلك، أو شارع تمر به آلاف المرات أو أماكن تسوق... إلخ. وأماكن كنت تحبها لم يعد لها مكانا في قلبك في الوقت الحالي، كمثلي مكان كنت تنتزه فيه، أو مكان كنت تجتمع فيه مع الأصدقاء، أو مكان حكومي كنت تنفذ فيه مصلحة تفيدك... إلخ.

العين الجديدة هي تلك العين التي كانت تقرأ شي ما منذ عشرة دقائق بطريقة ما، وحينما راجعت ما قرأته من جديد، أدركت صحة قراءتها أو خطأها.

إذن بعين جديدة هي نظرة جديدة لشيء كمل أو نقص من حياتنا. وبعين جديدة، هي رؤية تجددت لوجود أو غياب أشخاص في حياتنا. كما أنها رؤية الناس من جديد تجاهنا. وهي العين التي تجدد الحياة فينا إذا تغيرنا من الداخل والخارج في كل محطة من محطاتنا. هي نظارة جديدة لا يحكمها قوانين سوى طول أنفاسنا. فلما لا نعش العين الجديدة!!

خاص لجريدة كاريزما

بقلم كريستين عادل

كاتبة وصحفية

"بعين جديدة"

عن عالمنا، نرى الحياة بعين جديدة وكأننا نولد من جديد. وما أعنيه هنا باليلاد الجديد هو رؤيتنا الجديدة وتأقلمنا على الوضع الجديد الذي أصبحنا فيه، شئنا أم أبينا. لأن هذه هي سنة الحياة، دوام الحال من المحال.

في الوقت الذي نرى فيه الحياة بعين جديدة، حينما يدخل حياتنا أشخاص جدد. فتتجدد نظرتنا للحياة بمعرفتهم، سواء تحديد إيجابي إذا أثروا علينا بمعرفة أو ود أو قبول. أو تتجدد حياتنا سلبياً إذا تركوا أثراً غير مفرح.

بعين جديدة هي العين التي ترى نفس الأشخاص الذين يعاشروننا من عائلتنا أو أصدقائنا أو معارفنا بشكل جديد حينما نغير نحن من الداخل. أعني تغيرنا بسبب ظروف مرت علينا، أو تغير طريقة تفكيرنا للأفضل

هناك أشياء كثيرة في حياتنا اليومية قد نعتاد رؤيتها كل يوم، ولكن يوماً ما تراها أعيننا بعين جديدة. وذلك إما لأننا لم نتأمل أو ندقق في رؤيتها من قبل أو لأننا اعتبرناها أشياء عادية في حياتنا لا تحتاج منا الدهشة أو الاهتمام كثيراً، كمثلي المياة التي نشربها أو نستخدمها أو الهواء الذي نستنشق، أو حتى الأشياء الشخصية التي نمتلكها ونعتاد على استخدامها يومياً. ولكن حينما نحرم منها أو ينقطع عنا أي من تسهيلاتنا يوماً ما، نفكر فيها من جديد بعين جديدة. ونشعر بجمالها وافتقادها بل ونتأمل تفاصيلها كأننا نراها لأول مرة في حياتنا.

على الصعيد الآخر، حينما لا تكون أي من هذه التسهيلات في حياة أحد منا وأصبح يمتلكها، أو أصبحت لديه أشياء جديدة لم يتمتع بها من قبل. فيرى الحياة بعين جديدة. إذ يفرح بوجود شيء جديد في حياته ويشعر بأهميته. كذلك هناك أشخاص في حياتنا اعتدنا وجودهم ولم نفكر لحظة في غيابهم عنا، بل ولم ننقل هذا الغياب كأنهم دائمين للأبد. ولكن يوماً ما حينما يغيبون عنا إما بالسفر أو عدم مكوّنهم في نفس المكان معنا، أو حتى رحيلهم



أو الأسوأ، أو عاداتنا مع مرور الزمن. وكذلك هي العين التي يراينا بها الغير في أي وقت. بعين جديدة نرى الحياة كأننا لم نراها من قبل حينما نكتسب عادة جديدة مفيدة أو نتعلم شيئاً جديداً أو نوظف مواهبنا لتثمر بحصاد مفرح، أو ننجح في خطوات أو مهمة أو دراسة جديدة. إذ نشعر حينها أن زهور الحياة تفتحت لنا ونبات العمر مازال مُثمراً. وهي أيضاً حينما نفقد أي من هذه فنشعر أن الحياة بدونها لها شكل غير مرغوب فيه. والعين الجديدة التي نرى بها حينما نطلع عما كان سبباً في أذيتنا نفسياً أو صحياً أو فكرياً. أو حينما نوذي أنفسنا بإدمان ما يضر منفعتنا الفكرية أو الصحية أو النفسية. وهي تلك



خاص لجريدة كاريزما

بقلم م. مجدى عزيز

كاتب وشاعر ومحلل سياسي

وسواس العظمة وجنونها



يعرف مرض جنون العظمة على أنه اضطراب في الشخصية، ويعني أن يكون سلوك المريض مختلفاً عن الآخرين، ويعاني الشخص المصاب بجنون العظمة من الفهم الخاطئ لدوافع الآخرين تجاهه، إذ يُعدُّ هذا المرض أكثر شيوعاً عند الرجال من النساء، وتبدأ أولى خطوات علاج جنون العظمة في إقناع المريض بمرضه عن طريق بناء الثقة بأخصائي الصحة العقلية. حالة مرضية (مرض عقلي) تتميز بالهذيان الواضح والمستمر أي يميزها مجموعة ثابتة منتظمة من الهذيان كما يسيطر على المريض مجموعة من المعتقدات الثابتة. يتركز هذيان مريض البارنويا على مشاعر العظمة ومشاعر الاضطهاد ويعيش افكارا متسلطة تسبب له الهذيان ولكنها لا ترتبط بالهلوسات. يبدو كلام المريض منطقياً فالبارنويا عبارة عن اعتقاد جازم بفكرة خاطئة فهي حالة نفسية مرضية يملك المصاب بها جهازاً عقائدياً معقداً وتفصيلياً يتمركز حول أو هام واقعية لها، هذه الأوهام تمنعه بأنه مضطهد من قبل الآخرين ويأخذ السبب الرئيسي لاضطهاده من قبلهم هو كونه شخص عظيم ومهم للغاية. جنون العظمة مصطلح تاريخي مشتق من الكلمة الإغريقية (ميجالومانيا) (بالإنجليزية: Megalomania) وتعني وسواس العظمة، لوصف حالة من وهم الاعتقاد حيث يبالغ الإنسان بوصف نفسه بما يخالف الواقع فيدعي امتلاك قابليات استثنائية وقدرات جبارة أو مواهب مميزة أو أموال طائلة أو علاقات مهمة ليس لها وجود حقيقي. استخدم هذا المصطلح من قبل أهل الاختصاص في وصف حالات مرضية يكون جنون العظمة عارضا فيها كما هو الحال في بعض الأمراض العقلية. جاء في اللغة أن جنون العظمة: خلل عقلي يجعل المرء يشعر بقوة وعظمة غير عادية، فيخترع وقائع خيالية تتسق مع هذه المشاعر للهروب من الواقع الفعلي الذي يعيشه الشخص • يبالغ الإنسان بوصف نفسه بما يخالف الواقع. • يزعم امتلاك قابليات استثنائية. • يدعي أنه يمتلك القدرات الجبارة. • يحاول أن يقنع نفسه والآخرين أنه يمتلك من مواهب التميز منها، كأن يمتلك عقلا فتيا أو الصوت العذب.

• يوهم الآخرين بأنه يحوز على أموال طائلة، وقد يصل الأمر لأن يثبت ذلك حتى ولو كان على حساب نفسه وأهله. وربما يصل الأمر لأن يقنع من حوله بأنه شخص له نفوذ، وعلى علاقات مهمة مع شخصيات قيادية قد لا يكون لها أية وجود على الأرض. كما تشمل ضلالات الاعتقاد أيضا ما يعرف بـ (جنون العظمة) أي وهم الاعتقاد بالعظمة فيعتقد المريض وبشكل قاطع بأنه حالة

استثنائية فوقية تختلف عما سواها وتتفوق بقدرات ومواهب قد تكون خارقة. فقد يتصور نفسه، على سبيل المثال وليس الحصر بأنه مسؤول سياسي مهم أو قيادي في الحزب من الدرجة الأولى أو أنه من أقارب رئيس الوزراء أو من المقربين له، أو أنه تاجر ثري يملك الكثير من الثروة والمال أو أنه فيلسوف في عصره وحكيم في زمانه يكون الشخص المصاب بالهوس كثير الكلام، لا يتوقف عن الحديث وينتقل من موضوع إلى موضوع آخر دون أن يكون هناك رابط بين المواضيع التي يتحدث فيها جنون العظمة قد يكون أيضاً أحد أعراض مرض الفصام. فمريض الفصام قد يعاني من ضلالات، وهنا تكون أشد وأصعب، فمريض الفصام إذا كانت لديه ضلالة بأنه نبي أو أنه المسيح أو المهدي المنتظر، فإنه يتصرف وفق ما يعتقد، وقد يكون يُشكّل خطراً على الآخرين إذا اعترضه أحد أو كذبه شخص لا يعرف طبيعة مرض الفصام. فقد يكون شرساً وعدوانياً بصورة خطيرة. يشير اضطراب جنون العظمة (بالإنجليزية: delusion of grandeur) إلى اعتقاد الشخص الخاطئ بسموه، وذكائه الخارق، وعظمته، فمريض جنون العظمة لديه تقدير مبالغ فيه للذات، ويؤمن بعظمة وأهمية شخصيته، حتى مع وجود دليل قاطع على عكس ذلك، ومن الجدير بالذكر أن ما يعتقد مريض جنون العظمة لا علاقة له بخلفيته الثقافية أو الدينية أو مستوى ذكائه، وهناك العديد من الأعراض الأخرى المصاحبة للإصابة بمرض جنون العظمة، ومنها ما يأتي:

- تشكيك المريض في ولاء، وثقة الآخرين به والشعور بالخداع الدائم من قبل الآخرين.
- مواجهة صعوبة في الثقة بالآخرين، أو اطلاعهم على معلومات خاصة عن نفسه؛ خوفاً من إحاق الضّرر به.
- عدم الشعور بإخلاص شريك الحياة له دون وجود سبب واضح.
- اتخاذ ردود فعل باردة، وإبقاء مسافة في العلاقات المختلفة، وقد يصبح المريض مُتحمّكاً وغيوراً.
- عدم المقدرة على مسامحة الآخرين.
- شعور المريض أنه دائماً على حق.
- ترجمة أفعال الآخرين العفوية إلى معانٍ مختلفة.
- الشعور بمهاجمة الآخرين له، واتخاذ ردّ فعل بالغضب، والانفعال.
- الحساسية المفرطة، وعدم المقدرة على تقبّل النقد.
- عناد الشخص المريض، وعدائيته.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم صبري نعيم

إعلامي وصحفي

هلو الكلام



قال أحدهم: إذا أقبلت الدنيا على احد اعارته محاسن غيره وإذا أدبرت.. سلبته محاسن نفسه فلخص فيها حظوظ الدنيا ف الدنيا حينما تعطي لا تعطيك الا أصدقاء جيدين.. وما عدا ذلك فكله باطل... فالمال.. الي زوال.. والأرض تتوارثها الأجيال... والمنتفعين الذين أحسنت إليهم.. بين مفترق و مسافر ومهاجر... والتعليم لانهاية له.. ف المعلومات التي جمعتها من الدكتوراه التي حصلت عليها اليوم لا تساوي شهادة جامعية بعد عشر سنوات.. ولا يسندك في مناصب الدنيا سوى.. محاسن الأخلاق فيمن حولك ف فقير او وزير يحفظ لك الجميل.. هو سندك الحقيقي وقد تكون صنعت العظام من أجل أحدهم ولا يتذكرها.. ويتذكر من ظننت انه لا حاجة لك به ليكون هو السند... وعندما تتعد عنك الدنيا.. فأحذر كل الحذر من ان تفقد نفسك.. ف محاسن الأخلاق اول شئ يضع عندما تتسحق روح الإنسان.. حافظ على روحك.. حافظ على "جميل" الآخرين.

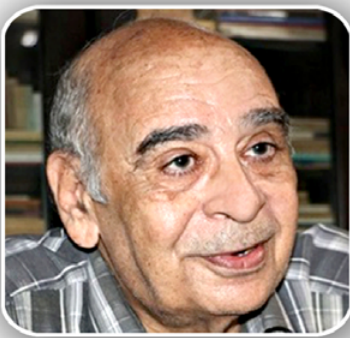
إسم الله
"أعطى فرحا لنفوسا... تذاكار اسمك القدوس" تقال هذه الكلمات كعرفان شكر لله.. إذ نتذكر انه افرح قلوبنا ليس بعطايا ماديته.. ليس بالتقوى ولا بالصحة ولا العائله.. وانما أعطانا فرحاً بأن نتذكر أسمه... قليلون من يفرحون بذكر الله... لنا قال داود النبي " محبوب هو اسمك يارب، فهو طول النهار تلاوتني" (مز 119).

و كما قالت رابعة العدوية كلمتها الأشهر في مناجاتها: "إلهي هبنا الأصوات وسكنت الحركات وخلا كل حبيب بحبيبه، وقد خلوت بك أيها المحبوب، فأجعل

بقلم د. احمد الخيسي

ناص وكاتب صحفي مصري

الكتابة في عز الحر..



الكتابة في عز الحر عقاب، لهذا كان الأستاذ الكبير نجيب محفوظ يتجنب الكتابة تماما في شهور الصيف، وكان هيمنجواي يستيقظ بين الخامسة والسادسة صباحا وقد شرح السبب في ذلك قائلا: "أبدأ كل صباح ما إن يلوح الضوء، لا أحد يقاطعني وحجرة المكتب باردة"، وعلاوة على تجنب هيمنجواي للجو الحار فإنه كان يكتب فقط البيضاء، ثم يسجل في ركن الصفحة عدد الكلمات التي كتبها!

الجو الحار كما هو واضح عقاب صعب على الأديب. لذلك فإني حين أكتب في عز الحرارة أشعر أنني أجلد نفسي بمقال للتكفير عن ذنبي باختيار طريق الأدب، أجلد نفسي كما يفعل الشيعة تكفيرا عن ذنوبهم، وقد أشار ابن خلدون إلى التأثير السلبي للحرارة المرتفعة في البشر حين قال: "إن الشعوب السمراء تتصف بالطيش والطرب بسبب الحرارة التي تجعلهم أسرع فرحا وسرورا من غيرهم!" الحرارة قريبة الطيش إذن!! أما الفيلسوف الفرنسي "مونتسكيه" فقد تضمن كتابه "روح القوانين" 1748 في الجزء الخاص بعلم الانسان أن: المناخ الحار يقترن بالضعف والمكر والجبن! وبطبيعة الحال لا يمكن الأخذ بصحة ما قاله العالمان الاثنان بشكل مطلق، لكن في ذلك إشارة إلى تأثير الحرارة السلبي خاصة في مجال التفكير والإبداع حيث تعدد طقوس الكتاب وتختلف، وعلى سبيل المثال فإن العظيم أونوريه بلزاك لم يكن يكتب إلا بعد منتصف الليل حتى الفجر ليتفادى الحرارة والضوضاء. إلا أن هناك طقوسا أخرى لا علاقة لها بالمناخ، مرتبطة فقط بطباع الأدباء، وأمزجتهم، فكانت أجانا كريستي صاحبة أكثر الكتب روجا في العالم تخطط لحبكة رواياتها فقط وهي في مغطس (بانيو) من الماء الدافئ، تسترخي

فيه بالساعات حتى تقتنص الحكمة! الأديب الروسي نوباكوف صاحب الرواية الشهيرة "لوليتا" لم يكن يرقد في مغطس لكنه على حد قوله كان يستيقظ في الساعة صباحا ويقي "مستلقيا في السرير أراجع وأخطط للأشياء، وفي الثامنة أتناول فطوري، ثم أبدأ العمل حتى موعد الغداء". وفي نفس السياق يقول الكاتب الأمريكي العظيم مارك توين إنه لا يستطيع العمل إلا وهو راقد في سريريه ليتصيد الحالة الخاصة بالصورة العقلية الشبيهة بالحلم. أما مارسيل بروست صاحب "الزمن المفقود" فكان يتفادى الأصوات أساسا لذلك كان يكتب فقط في حجرة عازلة للصوت! بينما لم يكن ليف تولستوي يستسلم لتغيرات المزاج أو الظروف أو المناخ، ويلزم نفسه بنظام صارم قال بصده: "يجب أن أكتب كل يوم بلا توقف، ولا تهمني الجودة بقدر ما يهمني الالتزام بالروتين". الروائية الشهيرة ايزابيل ليندي تقول إن ابنها ساعدها على وضع نظام عملها حين برمج لها الكمبيوتر بحيث يصدر عنه جرس كل خمس وأربعين دقيقة لكي تنهض هي وتتجول هذا أو على حد قولها: "يتصلب جسمي وأعجز عن الوقوف في نهاية اليوم!" وبسبب طقوس عمل الفنانين الغربية وفوضاهم وقلق أعمارهم عاطفيا وعقليا وفيها شاعت فكرة شعبية مفادها أن "الفنون جنون"، وهي فكرة غير صحيحة على الإطلاق، لأن الفنون كلها نوع من إعادة تنظيم العالم وتنسيقه في شكل اخر، لهذا فإن الفنان اخصائي في التنظيم وليس الفوضى، حتى في عز الحرارة الذي أكتب لكم فيه هذا المقال تكفيرا عن اختياري الكتابة!!

عن الدستور

خاص لجريدة كاريزما

بقلم كمال سررا

ناشط حقوقي وخبير الأمان الرقمي

إستثمار الاختلاف



كتب استاذنا دكتور عادل حليم -الطبيب النفسي والخبير في المشورة الاسرية- في احد كتبه التالي: "أيهما أكثر فائدة لأنجاح الزواج: أن يكون الشريكان مختلفين في طباعهما بدرجة تسمح بالتكامل بينهما.. أم أن يكونا متشابهين بدرجة تقلل من احتمال نشوب الخلافات الزوجية...؟"

والجواب: في الحياة البشرية الاختلاف هو القاعدة والتشابه هو الاستثناء، فالاختلاف يُشري العلاقات الشخصية، حيث يُضيف الواحد أفكاره وخبراته الى الآخر مما يؤدي بكل منها الى مزيد من النمو واتساع الرؤية كما يساهم التفاعل بينهما في اخراج كل منهما عن الذات، فيتخلى عن تجزئاته الشخصية ويهتم باهتمامات الآخر، الأمر الذي يدفع بالشخصية الى مزيد من النضج العاطفي."

اسمحوا ان اقتبس الفكرة وادعوك لقراءة السؤال والاجابة مرة اخري ولكن مع تعميم الاطروحة من مجتمع الاسرة للمجتمع ككل "أيهما أكثر فائدة لأنجاح المجتمع: أن يكون البشر مختلفين في طباعهم بدرجة تسمح بالتكامل بينهم. أم أن يكونوا متشابهين بدرجة تقلل من احتمال نشوب الخلافات الاجتماعية والسياسية...؟"

والجواب: في الحياة البشرية الاختلاف هو القاعدة والتشابه هو الاستثناء، فالاختلاف يُشري العلاقات الاجتماعية، حيث يُضيف الواحد أفكاره وخبراته الى الآخرين مما يؤدي بكل فرد في المجتمع الى مزيد من النمو واتساع الرؤية، كما يساهم التفاعل بين البشر

في اخراج كل شخص عن الذات، فيتخلى عن تجزئاته الشخصية ويهتم باهتمامات الآخرين الأمر الذي يدفع بالشخصية الى مزيد من النضج الانساني الاجتماعي والسياسي."

وهذا ما فهمته المجتمعات الغربية من زمان وعلى رأسهم دول الهجرة كالولايات المتحدة فاستثمارها للاختلافات بين البشر وكيفية رؤيتهم للامور وللعلوم واصلها لتتكون الدولة الاولي علمياً واقتصادياً بل وسياسياً حتى فالتوازن بين التيارات السياسية المختلفة وعلى رأسهم الحزبين الديمقراطي والجمهوري والتنافس بينهم اعطي فرصة لادراك الامور من اوجه مختلفة دون انفراد احد منهم بتنفيذ ايدلوجية واحدة، بل ان الانتقادات فيما بينهم وخوفهم من هذه الانتقادات اثرت على جودة القرارات والسياسات. على النقيض فالدول التي لا تقبل المختلف سواء الديني او العرقي او السياسية، تقبع في قاع المجتمع الدولي سواء سياسياً او اقتصادياً او اجتماعياً وبالاكثر ايضاً علمياً، فإفراد فئة معينة في اي منحي من مناحي السلطة بتعني بساطة ان المجتمع اعور لانه يري الابعين واحدة.

واختتم بقول ماثور لصاحب واحد من اشهر الكتاب ستيفن كوفي صاحب كتاب "العادات السبع للناس الأكثر فعالية" وهو احد اكثر الكتب مبيعا علي مستوى العالم. "القوة تكمن في أوجه الاختلاف، وليس في أوجه التشابه".

Empowering Women Through the Art of Cinema Eastern Western Women Film Fest- EmpowerHer Symposium Date: September 23, 2023

Cairo, Egypt – The Eastern Western Women Film Fest (EWWFF) proudly presents the highly anticipated EmpowerHer Symposium, a groundbreaking event that celebrates the power of women in the world of filmmaking. This exclusive symposium is scheduled to take place on September 23, 2023, at the prestigious 5-star Royal Maxim Palace Kempinski Hotel in New Cairo.

The EmpowerHer Symposium is a momentous occasion that will bring together a remarkable guest list comprising 300 top-tier Egyptian celebrities, filmmakers, directors, producers, journalists, TV stations, businessmen and women, government officials, and local authorities. This invite-only event promises to be an unforgettable evening of celebration, inspiration, and empowerment.

The symposium will commence with an elegant red carpet, where luminaries from the film industry and influential figures will grace the occasion. A prestigious award ceremony will follow, shining a spotlight on the remarkable women celebrities who have left an indelible mark on societies and laws through their extraordinary filmmaking. These trailblazing women have used their platform to support and empower women, sparking transformational change through the art of cinema.

“We are thrilled to host the EmpowerHer Symposium, a platform that recognizes the immense contributions of women in the film industry,” said Viola Hanna, CEO of EWWFF. “Through their remarkable storytelling, these influential women have shaped societal perceptions, challenged norms, and created positive change for women worldwide.”

The evening will culminate with an exquisite dinner, providing an opportunity for industry leaders and visionaries to network, exchange ideas, and collaborate for a brighter, more inclusive future.

The EmpowerHer Symposium serves as a call-to-action, uniting influential voices to promote gender equality, amplify women's stories, and foster a culture of empowerment in the film industry and beyond.

Join us on September 23, 2023, as we celebrate the power of women in cinema, acknowledge their invaluable contributions, and pave the way for a more equitable and inclusive world.

For press inquiries, interviews, and media access, please contact:

Email: info@ewwff.com

Phone: +1-714-458-6834

Follow us on social media for updates:

Instagram: @ <https://www.instagram.com/easternwesternwomenfilmfest/>

Facebook: @ Eastern Western Women Film Fest- <https://www.facebook.com/profile.php?id=100088558736457>

Twitter: @EWWFF_Official-@ <https://twitter.com/EWWFFest>

About Eastern Western Women Film Fest (EWWFF.COM):

The Eastern Western Women Film Fest is a non-profit organization dedicated to empowering women through the art of storytelling in film and media. EWWFF hosts annual events in different countries, addressing women's issues and empowering girls and women through the medium of cinema. With a commitment to creating social change and celebrating the achievements of women in the film industry, EWWFF aims to build a bridge between the East and the West for women in filmmaking. For more information, visit our website at www.ewwff.com.

Contact Information: Viola Hanna

CEO, Eastern Western Women Film Fest Email: info@ewwff.com

Phone: +1-714-458-6834

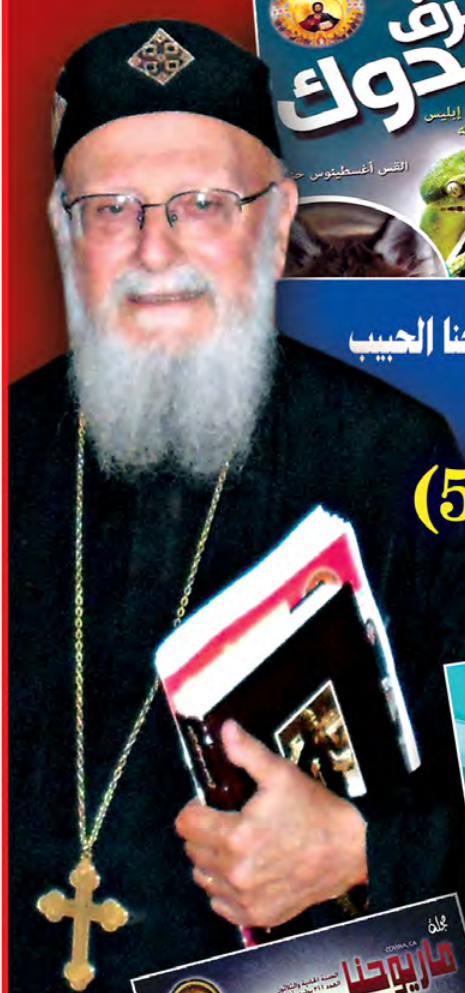


EASTERN WESTERN WOMEN
FILM FEST

Presenting
EmpowerHer Symposium
Cairo, Egypt



كُتُب مسيحية ونباتات وقصص وطرائف للقس أسطيونوس هنا



تطلب الكُتب من مكتبة كنيسة ماريوحنا الجيب
كوفينا - كاليفورنيا

(562) 900-2695

(909) - 592 - 8847



ST. JOHN COPTIC CHURCH
(COVINA, CA)



SCAN ME

FOLLOW US,
RECEIVE UPDATES &
FIND IMPORTANT
CHURCH RESOURCES

2023 Annual Festival & Fair

كنيسة ماريوحنا
القبطية الأرثوذكسية
بكوفينا

St. John
Coptic Orthodox
Church, Covina



Friday Sep 29 to Sunday Oct 1 from 10 am

Free Admission - Free Parking - Daily Liturgy
Food & Drink - Crafts - Books, CD's - Icons - Gifts - Kids Play Ground

المعرض السنوي لكنيسة ماريوحنا بكوفينا - كاليفورنيا
تحت رعاية نبافة الحبر الجليله الانبا سراييون
مطران لوس انجلوس

الإحتفال السنوي للمعرض أيام الجمعة 29 سبتمبر إلى الأحد 1 أكتوبر 2023
من العاشرة صباحاً

قداسات صباحية - أكالات شرقية - كتب - صور - أيقونات - هدايا وتحف
العاب للأطفال - تعال وأدعو آخرين

21329 Cienega Ave. Covina, CA 91724

(909) 592-9947

"Reviving Kensington: A Faith-Inspired Call to Compassion Amid Crisis"

In Philadelphia's Kensington neighborhood, a grave situation has taken hold. Individuals, lost in a deep struggle, characterized by blank stares and disconnection from their surroundings, have become a prominent sight on the streets.

The Opioid Crisis and Its Consequences:

The opioid crisis, a nationwide problem, has left its mark heavily on Kensington. Reports from the National Institute on Drug Abuse (NIDA) show a concerning rise in the misuse of and addiction to opioids across the country, with areas like Kensington particularly affected. The crisis has driven many into a state of disconnect, creating a visible and heartbreaking human issue.

Personal Stories: Glimpses into Kensington's Reality:

The "Kensington Blues" project offers a platform for personal stories from those directly affected. Through photographs, interviews, and first-person accounts, it reveals the struggles, desperation, and resilience of individuals caught in the cycle of addiction, shedding light on the human faces behind the statistics and echoing the biblical sentiment of Psalm 34:18, "The Lord is close to the brokenhearted..."

The Influence of Substance Abuse:

Substance abuse, particularly the use of Xylazine, has played a significant role in the struggles seen in Kensington.



ton. These drugs introduce a complexity and unpredictability to the fight against addiction, underscoring the importance of addressing this issue with urgency and compassion.

Tackling Homelessness and Mental Health:

The high rate of homelessness in Kensington is closely linked to the problems at hand. Many individuals dealing with addiction and disconnected behavior lacks stable housing and are battling mental health challenges. Their situation is a poignant reminder of the biblical call to care for the "least of these" (Matthew 25:40).

Understanding the Role of Trauma:

Trauma, especially adverse experiences in childhood, significantly contributes to the problems we see today. The effects of such experiences can lead individuals toward substance abuse and other mental health issues, indicating the importance of healing and recovery, in line with Psalm 147:3, "He heals the brokenhearted and binds up their wounds."

Healthcare Disparities: A Hidden Challenge:

Limited access to healthcare services furthers the issues faced by those in Kensington. To break the cycle of addiction and disconnected behavior, addressing these healthcare disparities is crucial.

The Strain of Community Breakdown and Economic Challenges:

The challenges of economic hardship and community disintegration in Kensington contribute to the desperation experienced by individuals, driving them further into the cycle of addiction. This highlights the importance of mutual support and love, as taught by Christ (John 13:34-35).

Comprehensive Solutions for a Complex Issue:

To effectively address Kensington's problems, a multifaceted and cooperative approach is required. Stakeholders, including government agencies, healthcare providers, community organizations, and residents, must come together to work toward sustainable change.

The problems Kensington is grappling with are complex and deeply rooted. Addressing them requires understanding, compassion, and collective action. By putting effective solutions into place and supporting individuals on their journey to recovery, we can bring hope and change to the streets of Kensington, reflecting the transformative power of faith and love at the heart of the Christian message.

Alpha Recovery Center is a faith supported addiction treatment center located in the southern California city of Lancaster. If you're interested in reading more articles like this, or if you or someone you know need to be free from addiction, visit their website at

<https://alpharecoveryrehab.com>



Mashney Realty, Inc.
License # 01835909



MASHNEY REALTY

All Your Real Estate Needs

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

42 Years Combined Professional Experience

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



Victoria Abbey
Realtor



Sami Mashney
Real Estate Broker



Wissam Zalzali
Realtor

فرصة استثمارية ممتازة - لائحة كبيرة من العقارات تناسب ميزانيتك وإستثمارات

Tel: 714-612-0157

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

www.MashneyLaw.com



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.

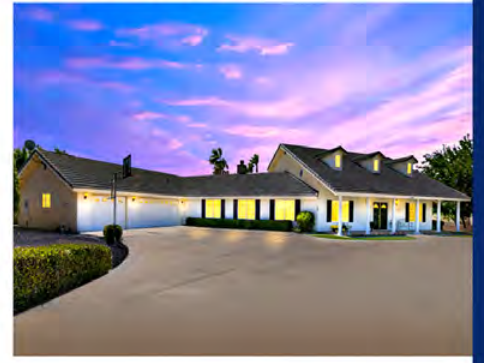
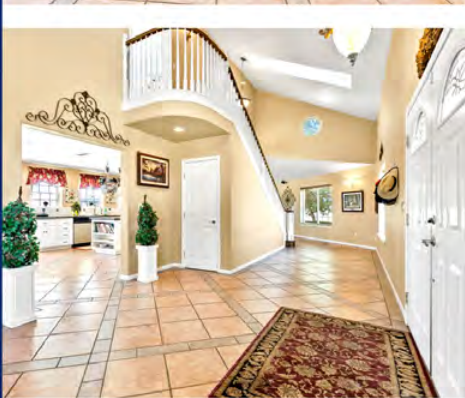
نحن نعمل مع كل عميل لتصميم برنامج علاجي فريد يعالج المسببات والضغط الخاصة به التي تُعيق التعافي، وبالإضافة إلى ذلك يمكننا العمل مع العائلة لمساعدتهم للتعرف على مشكلة الإدمان وكيف يمكنهم أن يكونوا داعمين ومساندين لأحبائهم خلال الأيام الأولى من الإمتناع عن المخدرات والكحول.

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 ونقاهاة طويلة الأمد.

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

نقبل التأمين الصحي



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

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

Address: 7316 West Avenue D8 Lancaster, CA 93536

Adel Lotfy عادل لطفى



Broker Associate



MGR
Real Estate

Commercial Brokerage

DRE# 01104445

Sales, Purchases,
Leases & 1031 Exchange.

Commercial Properties,

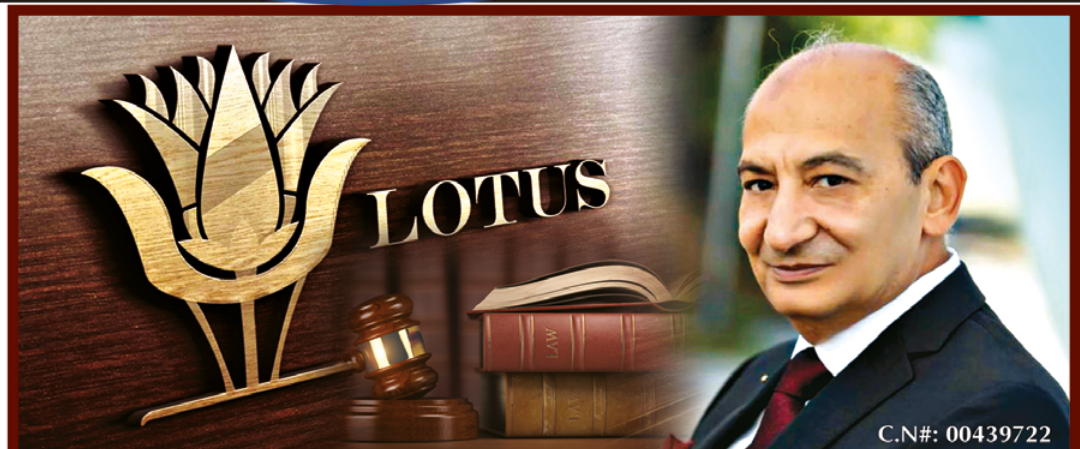
Businesses, Residential, Residential

Income & Property Management.

لكافة إحتياجاتكم
فى كاليفورنيا
من شراء وبيع
العقارات التجارية
والإستثمارية والسكنية والأراضى

Cell: 714-742-7888-Direct: 949-878-7930

Email: adellotfy21@aol.com



لوتس LOTUS

مكتب محاماه مصرى بكاليفورنيا

عاطف منصور (عاطف داوس) AKA.

Egyptian legal consultant in California
Supreme Court Attorney in Egypt

مستشار للقوانين المصرية بأمرىكا وعضو نقابة محامين كاليفورنيا

C.N# 00439722

مهامى بالنقض والدستورية والإدارية العليا بمصر

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

لإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: + 1(818) 818-2590

Email: ATEFDAWES@YAHOO.COM

شريف للهجرة



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

714-491-0748

www.immigrationland.net

Email: immigration_center@hotmail.com

Packages & Cruises For Emergency: 714-924-6286

1811 W.Katella# 211, Anaheim, CA 92804

LAW OFFICES OF JOHN MIKHAIL

www.lawofficejohn.com



المحامى
جون ميخائيل

نحن نتحدث العربية

الإستشارة مجانية

FREE Consultation

(310)806-1231

معكم فى الأوقات الصعبة

إصابات العمل - التعويضات - حوادث السيارات

No Risk: No Attorney
Fee if No Recovery
Car Accidents



Serving all of Southern California

Notice

Making a false or fraudulent workers' compensation claim is a felony subject to up to 5 years in prison or a fine of up to \$50,000 or double the value of the fraud, whichever is greater, or by both imprisonments and fine.



صيدلية ترينيتى

إدارة د. جون كولت

(صيدلى بكاليفورنيا لأكثر من 25 عاماً)

Trinity Pharmacy

Dr. John Kolta

(pharmacist in California for over 25 years)

جهاز قياس سكر مجاني مع أول روصة أو مع أول تحويل

عرض خاص... جهاز قياس ضغط ناظق بـ \$25 فقط

قياس ضغط الدم مجاناً

توصيل مجاني للأدوية فى أى مكان بجنوب كاليفورنيا
(يوجد بعض الإستثناءات)

تجهيد الروشحات تلقائياً
أو عن طريق الإنترنت أو التليفون

تشكيلية واسعة من الأجهزة الطبية المساعدة
(كراسى متحركة - مشايات طبية - الخ)

Ph: (626)335-2700 - Fax: (626)335-2727

Address: 1335 S. Grand Ave Glendora, CA 91740

Email: TrinityPharmacyInc@gmail.com



Wannas Insurance Agency Inc

License# 6010239



EHAB HANNA



كافة
أنواع
التأمين

Auto
Boat
Jet Ski
Home
Renter
Life
Medical
Umbrella
Motorcycle
Motor home
Business insurance
Workers Compensation
Professional Insurance
Health insurance
Bond CNA

Many packages
available
Let us help you
SAVE MONEY
without
compromising
the quality of
your protection

السيارات
البيوت
الحياة
الإستثمار
تأمين العمال
تأمين صحي
مديكال
Covered CA
تأمين جميع أنواع
المشاريع التجارية
وإصابات العمال



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

Office: (909)316-1567 Fax: (909)597-3600 Cell: (714)915-9475

Email: ehab@wannasinsurance.com

www.wannasinsurance.com

Address: 14848 Central Ave, #59 Chino, CA 91710



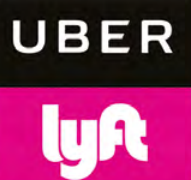
إستلم
عربيتك الآن
بدون Credit
لدينا جميع
التسهيلات

S. Wannas
Auto Sales



Best Extended Car Warranties

Available Cars for
Drivers / Approved



Show me the



First time Buyer
Bad Credit
No Credit
Repossessions



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

نتحدث اللغة العربية



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

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

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

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

مؤسسة جيني للهجرة والضمان الإجتماعي

إخدم والدك أو والدتك وأحصل على \$3400 شهرياً

الإسم الأكثر ثقة لدى الجالية العربية

في معاملات الهجرة والجنسية

مركز متكامل لإدارة الهجرة والجنسية

أفضل الطرق أماناً للنجاح

بإمتحان الجنسية الأمريكية



تقديم سارة للجالية العربية أينما كنتم في أمريكا

أحصل على الجنسية الأمريكية

بدون إمتحان

خدمات الضمان الإجتماعي

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

خدمات الهجرة

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

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

خدماتنا تشمل أيضاً

Notary & Live scan Fingerprint Services

ترجمة وتصديق الوكالات - كاتب عدل - بصمات الأصابع

الشحن - صور جوازات السفر

Tel:(818) 242-8196

Fax:(818) 2393197

1436 W . Glenoaks Blvd., Glendale, CA 91201

جريمة في الحوض الهادئ



قصة قصيرة بقلم / جون مرجان

خاص لجريدة كاريزما

إلى التبل بل أخبرته اني سوف اذهب إلى صديقي لنلعب سوياً في بيته.

ورجعت إلى البيت وأنا وشي مخطوف وارتجف من الخوف وقد قررت أن لا احكي لاحد عن الأمر...

ولو كان عالمصروف إلي اتسرق أهو الواحد يستحمل أسبوع من غير شيكولاتة وحاجة ساعة وشيبيسي.

وجلست أتناول الغداء وسط أبي وامى واخي وأنا احكي لهم عن الوقت الممتع الذي قضيته في بيت صديقي وأنا كنا نلعب أتاري وكورة وناكل جبلي وايس كريم.

وصدق من قال الكذب مالوش رجلين... فجأة جاء صديقي ليقول لي انه حكى لأبيه عن كل ما حدث وان ابوه ذهب إلى قسم الشرطة وبلغ عن السرقة وحرر محضراً بالواقعة ويجب أن اذهب معه إلى قسم الشرطة الآن لاستكمال المحضر بصفتي المجني عليه.

يا ليلة سوخه يا ولاد... مجني عليه!!! ... ما كانوا ثلاثه جنبه إلا ربع إلى هروح القسم عشان خاطرهم واخذ لقب مجني عليه.

وطبعاً علم أبي بالأمر وعلمت أمى واخي والأقارب والجيران والمجتمع والناس وبقت فضيحة بجلاجل.

وقضيت أسابيع رأيت فيها العجب وأنا ما بين قسم الشرطة والنيابة العامة لاستكمال إجراءات التحقيق في القضية.

والجدير بالذكر ان ضابط المباحث تمكن من القبض على الجناة في زمن قياسي خلال بضع ساعات فقط وهذا بالطبع ليس بسبب يقظة البوليس الهمام واستخدامهم لحدث أساليب البحث والتحري والتتبع فحسب بل لأن العيال الحرامية لم يخطر على بال أحدهم ان هناك من يقوم بالابلاغ عن سرقة ثلاثة جنبية إلا ربع.

و تمت المواجهة مع اللصوص الذين كانوا بالطبع قد صرفوا الفلوس ولم يتألني أنا بعد كل هذا العذاب غير جملة قالها وكيل النيابة لم أنساها حتى الآن:

(صحيح المسروقات ما رجعتش لكن تم تحقيق العدالة و القبض على الجناة وفرض سيطرة الشرطة على البؤرة محل الواقعة حيث تبين من محضر الشرطة انها كانت مخبأ للعديد من المسجلين الخطر والمشردين).

ولا انا فاهم حاجة؟! كانت شورة سودة ومهيبه بهباب... لم تكن مشكلتي حينها لا تحقيق العدالة ولا القبض على المجرم ولا البؤرة ولا اي حاجة من الكلام الكبير ده... أنا مشكلتي اني مش عارف انام من الخوف... نعم فقد كان كل ما يشغلني هو هؤلاء اللصوص الثلاثة وما قد يفعلوه بي وبصديقي لما يطلعوا من السجن ابو ثلاثة جنبه إلا ربع ده.

أكيد هايبتقموا مني زي الافلام والمسلسلات العربي، هذا بخلاف المصيف الذي تم حرمانى منه بسبب كذبي على بابا... وطبعاً الفضيحة بين الجيران وكل شوية يبجي عسكري أو مخبر من القسم يسأل على بيتنا وعلى العبد لله يقول بكل ثقة (فين محل سكن جون مرجان... عنده استدعى في النيابة) تحس اني شيوعي مثلاً او اني اشتركت في اغتيال السادات.

وفي الآخر يبجي المحروس الكبير ويقولي نروح نصاد سمك... تفتكروا أروح اصطاد سمك تاني؟؟؟؟



قد بدأت... يعني اللعب والروقان والتليفزيون والسهر والصحيان متأخر ثم اللعب والروقان والتليفزيون والسهر والصحيان متأخر ثم اللعب و... هكذا...

في دائرة من المرح لا تنتهي الا مع انتهاء الاجازة... إلى أن جاء هذا اليوم.

جاء أحد أصدقائي يدعوني لنذهب سوياً لصيد السمك تحت كوبري عباس في الجزيرة.

لم أكن قد مارست صيد السمك من قبل مما جعلني متحمس جداً للمغامرة، وبسرعة قفزت داخل بنطلوني الجينز واخذت مطواتي المتعددة الاستخدامات (قصفة من ام سكينه وفتاحة) ووضعت في جيبي كيسي من البلاستيك حتى اتقاسم مع صديقي السمك الذي سوف نصاده.

وتوجهت مع صديقي إلى أعماق البحار (اقصد أعماق الكوبري) وبدأنا في الصيد الذي شعرت بعد مرور مجرد نصف ساعة إنه لن يكون من هواياتي على الإطلاق... وهذا لأن اقناع السمكة بأن تتناول الطعام هو أمر في غاية الصعوبة كما أن انتظاري لسمكة جانعة حتى تأتي لتلتقط الطعام الذي لا أعرف اذا كان يتوافق مع ذوقها في الطعام أو الحمية التي تتبعها هو أمر يتطلب الشيف الشريبي لاعداد الطعام المناسب... وأولاً وأخيراً الأمر يتطلب الكثير من الصبر والمثابرة وهو ما افتقده في شخصيتي تماماً.

مضت الدقائق وكأنها ساعات طويلة ولم أرى ولو حتى بسريائة واحدة قد ظهرت لتلظ علينا برأسها من الماء ولو حتى على سبيل المنافسة التي بين الصياد والفريسة.

وفجأة وفي غفلة من الزمن وساعة سودة مهيبه هبط علينا في لمح البصر ثلاثة شباب يحملون سكاكين ومطوي.

أحدهم: إنت بتعمل ايه هنا يا ض أنت إنت وهو؟
صديقي في براءة: بنصاد سمك.
أحدهم: ما فيش سمك هنا يا ض... الحتة دي بتاعتنا.
أنا: فعلاً عندك حق ما فيش سمك هنا... خلاص إحنا هنمشي من هنا ونروح نشوف سمك في حتة تانية.
أحدهم: تمشي فين يا ض؟؟؟ ... هات يا ض أنت وهو إلى معاك.

أنا: ما معناش حاجة.
الض وقد شرع في تقليبنا وتفتيشنا بالفعل:
إنت هاتلامض يا ض... خلص بدل ما اعورك.

وتذكرت للحظات حلقات ماكجيفر وفتي الكراتيه ومازنجر وماوكلي فتى الادغال وسلاحف النينجا و هووووب... رحمت مطلع إلى في جيبي بنفسى... اوامال ما هو العمر مش بعزقه والكروتون مش هينفعني لما اتعور و بابا يعرف اني رحمت عند التبل من وراه.

اخذ اللصوص كل ثروتي والمبلغ اللي حيلتي والذي كان عبارة عن اتين جنبية وخمسة وسبعين قرش وتم سرقة القصفة كما تم التشطيط على صديقي أيضاً تشطيط سوبر لووس... وهووووب هرب اللصوص في لمح البصر.
وطبعاً اتفقت مع صديقي ان نكفي على الخبر ماجور ولا من شاف ولا من دري وخاصة اني لم أخبر ابي اني ذاهب

من قتل علوي يا سادة؟ لا نعلم... إذا من قتل دنجل؟ لا نعلم من قتل نازك؟ لا نعلم... إن بدأ خفية تعبت في مصائر تلك الأسماك المسكينة دافعة أياها إلى الهلاك... تصفيق حاد.

تلك هي كانت مرافعتي عندما استيقظت ذات صباح لأجد علوي وهو واحد من خيرة أسماكي قد فارق الحياة في ظروف غامضة حتى يلحق بأبناء جنسه دنجل ونازك ويسبحوا جميعاً في انهار الخلد مع الشهداء من البوري السنجاري والبطني المقلبي والجمبري الجامبو... هذا فيما اجتمع ابناي الثلاثة لبحث الأمر والتحقيق في ملابسات الواقعة.

وقف المحروس الكبير بجوار حوض السمك وهو مغمضاً عيناه في شجون قانلاً بنبرة جنانزبة.

- اليوم نودع رفيقنا المحبوب علوي كما ودعنا من قبل دنجل ونازك... وبرغم تلك الأسماء الغريبة التي أطلقها أبي على تلك الأسماك المسكينة فنحن مازلنا نرجوا من الله ان يكونوا في عالم افضل.

نظر نحوي المفعوص الصغير في حزن قانلاً:
- إحنا لازم ندفنه في الجنبية ونحط لوحة رخام عليها اسمه (كان بيتكلم جد على فكرة)

قلت انا في حنان الأب وقد احتضنت الولد حتى اخفف من أحزانه:

لا جنبية ايه؟ إحنا نرمله في عين الكبانیه ونشد عليه السيفون عشان الريحه ما تلمش علينا القلط.
وهنا تدخل شجيع السيمما الوسطاني وقال في غضب

- إنت إلى قتلته... هو أكيد حس انك عاوز تقلبه في الطاسه فمات من الخوف.

وعلى الرغم من لا معقولية الجملة لكن كان الطرح جديراً بالاهتمام... هل القتل المعنوي بسبب الوفاة؟ وهل يشمل حتى الأسماك... كيف؟
مستحيل... فمن المستحيل أن يكون علوي قد مات لهذا السبب وخاصة اني كنت أنوي أكله بعد شهرين أو ثلاثة عندما يصبح مبطرخ شوية.

لكن على كل حال أداء الولد وطريقة اتهامه لي جعلتني اتمادي في الأمر واصرخ في انهيار مثل الست نبيلة عبيد في فيلم المرأة والساطور:
- ما ألتلوش... ما ألتلوش... ما ألتلوش.

ضحكت وضحك المحروس الكبير وشجيع السيمما الوسطاني فيما ارتمى المفعوص الصغير في أحضان أمه مطالباً أياها ببعض الكورن فليكس باللبن كنوع من أنواع التعويض المعنوي المسأس في اللبن.

وسألني المحروس الكبير:
هو إحنا ممكن نروح نصاد سمك.

وهنا تذكرت المرة البيتمة التي ذهبت فيها مع أحد الأصدقاء لصيد السمك... وجلسنا نحكي الحكاية.
كنت وقتها في المرحلة الاعدادية وكانت الاجازة الصيفية



العمارة الشيك أم تفاصيل غاية في الروعة دي جايز بنعدي عليها ومناخدش بالتنا .. دي عمارة عبد الحميد الشواربي اللي موجودة لسه حد دلوقتي في محطة الإسعاف اللي تحتها بتاع العصير عمارة من أفخم عمارات القاهرة موجودة على ناصبة شارع رمسيس مع شارع 26 يوليو (أو شارع فؤاد زي ما كان اسمه زمان) .. ايسوة هي اللي قدام دار القضاء العالي يا جماعة لو مشيتوا وركزتوا مع العمارات والمباني الموجودة في وسط البلد حاتشوفوها صح وحاتشوفوها بشكلها اللي كان .. ويهر ده .. فيه حاجات كتير تاهت وسط الزحمة .. ويبين عشوائية البناء الحديث للأسف.



هذه هي النكلة العتيده تساوي ٢ مليم ونصف أو ربع قرش وكانت حتى بدياه الأربعينات تشتري كيلو لحم أو ٢٥ بيضه بلدي واقه سكر وهي ليست نصف فرنك حيث ان نصف الفرنك يساوي ٢ قرش ونصف والنكلة الحديثة في الأربعينات كانت مسدسه الشكل ومصنوعه من النيكل والالمنيوم ولذلك سميت النكلة الحقيقيه بسيطه اي ان النكلة كانت تساوي ربع قرش والتعريفه تساوي نصف قرش والقرش يساوي 10 مليمات، الاختلاف هنا أن المتخصصين يقولون ان النكله تساوي مليمات فقط أحمر أو غير أحمر.



القاهرة - شارع شبرا
سنة 1903 .
تحديدا أمام
قسم شرطة الساحل حاليا.



(شباعة زمان)
الصورة دي ماتتسايش .. مش بس لأنها لموضة الخمسينات .. شوفوا شكل الشارع جمال العربيات شباعة الازياء والمحلات، نظافة العمارات والشوارع جمال العربيات وحركة الترام طعم مصر اللي بجد .. صورة فيها طعم زمان اللي بجد.



كافيهات
مصر الجديدة
في الأربعينات ...



القاهرة :مشهد
من شارع عماد الدين
والعمارات الخديوية ..
بدايات القرن الماضي.



(صوفيا لورين تطل من شرفة غرفتها
بفندق سيسيل بالإسكندرية)
(فندق من أعرق فنادق الإسكندرية بمحطة الرمل)
(فندق الأمراء والمشاهير والأثرياء).



القاهرة سنة 1959 .
تظهر بالصورة عمار بالمونت أعلى عمارة سكنية في القاهرة آنذاك، عرفت عمارة "بلمونت" بهذا الاسم نسبة إلى إعلان سجانر بلمونت أعلاها، تقع في حي "جارن سيتي"، وأشتهرت العمارة كونها أطول عمارة سكنية في القاهرة، وكانت تتكون من خمسة وثلاثين طابقاً. ومن الطريف أنه في سنة ما، وقع حريق بالعمارة فقالت قوات الدفاع المدني أنها لا تمتلك سلاح بطول العمارة لمكافحة الحريق.



بور سعيد
شارع التجاره
سنة 1905



منزل احد المصريين
سنة ١٨٩٥
الارابيسك الجميل.



يلعبون كرة القدم !!!
فريد شوقي (بدون باروكة)
ومحمد فوزي
وصالح ذوالفقار.



رجل يدخن الشبكسى ..
• أداة التدخين الظاهرة في الصورة تسمى (الشبك) بضم الشين ..
• وقد وردت في الكثير من كتابات المؤرخين وصانعها وبايعها .. يطلق عليها (الشبكسى)
الشبك كلمة منقولة عن اللغة التركية بنفس المعنى وهي اسم أداة تدخين قديمة ..



عملات الستينات وأعلى فئة هي العشرة جنيهات حيث تم إلغاء الخمسين والمائة جنيهه سنة 1959 منعا للتهرب و لم تكن العشرين جنيهه قد ظهرت بعد.



الملكة نازلي و أبنائها
الملك فاروق الأول
و الأميرات
فوزية وفانقة وفتحية.



EGYPT'S AID TO BELGIUM, 1918

معوونة مصر الى بلجيكا

١٩١٨

مصر ترسل أكثر من ٥٠ ألف طن من القمح والخبث والخبث إلى بلجيكا كجزء من دعمها على توفير كرم الحرب المصري ومدن من القمح في كوكب الأرض.

معوونة مصر الى بلجيكا، ١٩١٨ في سبتمبر من عام ١٩١٨، في العام الأخير للحرب العالمية الأولى، أرسلت مصر أكثر من 565 ألف فرنك فرنسي لإنقاذ الشعب البلجيكي من الفقر ومرض السل، بل استمرت مصر في إرسال المزيد من الأموال وبعثت جلالة الملكة إليزابيث، ملكة بلجيكا برسالة بخط يدها تعرب فيه عن عظيم كرم الشعب المصري.



اللى بنى مصر كان هي الأصل حلوانى

اللى بنى مصر كان حلوانى هذه المقولة صحيحة ويقصد بمصر هنا " القاهرة " التى بناها القائد " جوهر الصقلى " وهو بالفعل كان في بداية حياته (حلوانى)



شروط ومتطلبات الهجرة إلى أمريكا 10 طرق مختلفة للهجرة

- الهجرة إلى الولايات المتحدة عن طريق التبني:

الهجرة إلى أمريكا عن طريق التبني تعد من أسهل الطرق للحصول على الجرين كارد وتعتمد هذه الطريقة على قيام مواطني أمريكا بتبني طفل من خارج الولايات المتحدة. بعد اتمام إجراءات تبني الطفل خارج الولايات المتحدة، يمكن لهذا الطفل السفر إلى أمريكا ومن ثم الحصول على الجنسية الأمريكية بالتبني.

- هجرة المستثمرين إلى الولايات المتحدة:

الهجرة إلى أمريكا عن طريق الاستثمار من الخيارات السريعة والرائعة للهجرة إلى أمريكا، لكن خيار الهجرة بهذه الطريقة ليس متاحاً للجميع، ولكنه خيار متاح لفئة معينة من الناس، وهي الفئة صاحبة الأموال.

- شروط الاستثمار الاجنبي في أمريكا:

شروط الاستثمار في أمريكا ضمن برنامج المهاجر المستثمر من حيث المبلغ المطلوب للاستثمار في أمريكا تبدأ من استثمار مبلغ 500 ألف دولار بحد أدنى أو استثمار مبلغ 1000.000 مليون دولار. بعد انتهاء إجراءات الاستثمار في أمريكا، يحصل الشخص على بطاقة الإقامة الدائمة الجرين كارد، ومن ثم الحصول على جنسية أمريكا بعد اتمام 5 سنوات من الإقامة في أمريكا. شرط أن يكون لديه شركة حقيقية بمعنى كيان حقيقي في أمريكا وموظفين وتأمينات وضرائب مدفوعة لكل سنة مالية وخلافه.

- الهجرة للولايات المتحدة عن طريق اللجوء الإنساني أو الإضطهاد الديني:

يمكن السفر والاستقرار في أمريكا عن طريق اللجوء الإنساني. إذا كنت أحد الأشخاص المسجلين في المفوضية، فقد تتصل بك المفوضية في أي وقت لاجراء مقابل التوطين في أمريكا وبعد المقابلة يقرر وفد السفارة من يمكنه الهجرة إلى أمريكا كلاجئ ومن يتم رفضه. إذا تم قبول توطينك في أمريكا، يمكنك حينها الهجرة إلى أمريكا والاستفادة بالدعم الذي تقدمه الحكومة الأمريكية للاجئين، أيضاً يمكن التقدم بطلب لجوء إنساني إلى أمريكا بعد الوصول إلى أرض أمريكا عن طريق فيزا دراسية أو عن طريق فيزا سياحية.

- الهجرة لأمريكا عن طريق اللجوء السياسي:

إذا كنت أحد النشطاء السياسيين أو أحد القادة المعروفين، أو أحد المنشقين عن حكوماتهم أو ماشابه يمكنك حينها التمتع بوضع اللجوء السياسي، فهو لا يمنح إلا للمشاهير.

- الهجرة إلى أمريكا عن طريق الولادة:

ينص قانون الهجرة والجنسية الأمريكي على منح الجنسية الأمريكية لكل من ولد على أرض أمريكا، فإذا كنت ترغب في حصول طفلك على الجنسية الأمريكية، يمكنك الترتيب لأن تضع زوجتك مولودها داخل أمريكا.

يمكن بعد ذلك لم شملك بطفلك والهجرة للولايات المتحدة، وفي المقابل من لا يحتاجون الهجرة أمثال الفنانين والمشاهير يرسلون زوجاتهم للولادة ليحصل أبنائهم على الجنسية الأمريكية عن طريق الولادة.

هذه أشهر طرق الهجرة إلى أمريكا وبالطبع هناك أنواع هجرة أخرى، مثل هجرة رجال الدين مثل الشيوخ والقساوسة لكن هذا النوع مقتصر على فئة قليلة جداً من الناس.

العمل في أمريكا من يمكنهم شغل هذه الوظائف من المتواجدين فعلياً في الولايات المتحدة، فقد يجد الشخص وظيفة مطلوبة لكن قد يجد أيضاً ضمن شروط الوظيفة التواجد داخل أمريكا لكن في النهاية، هذه المواقع كنز ثمين يمكن التنقيب فيه، وللبحث عن وظائف في أمريكا يمكن الدخول لهذه المواقع:

www.bestjobsusa.com

- الهجرة إلى أمريكا عن طريق الدراسة:

السفر إلى أمريكا للدراسة من أشهر وأسرع خيارات الهجرة لأمريكا، فيمكن بعد اتمام الدراسة في أمريكا، أن يستقر الشخص هناك، أيضاً يمكن بعد اتمام الشخص دراسته في أمريكا والعودة لبلده أن يعود إلى أمريكا مرة أخرى للعمل وبالطبع من أتم دراسته في أمريكا ستكون حظوظه في الحصول على عمل بأمريكا أكبر نتيجة علاقاته أثناء الدراسة. يمكن للشخص أثناء فترة دراسته في أمريكا تكوين علاقات مع أصحاب العمل في أمريكا خصوصاً إذا كان الشخص يعمل أثناء الدراسة بشكل جزئي، وبعد عودة الشخص إلى بلده يمكنه بعد ذلك العودة إلى أمريكا للعمل.

- الاوراق المطلوبة للفيزا الدراسية في أمريكا:

أول متطلبات الفيزا الدراسية الأمريكية هو الحصول على قبول جامعي من جامعة أو معهد في أمريكا، والفرص من هذا القبول، هو حجز مقعد دراسي للطالب في جامعة أو معهد في أمريكا. قبل الحصول على القبول الجامعي، يجب أن يقوم الشخص بتوثيق الشهادات الدراسية الخاصة به في خارجية بلده، ومن ثم يقوم الشخص بالتواصل مع مكتب خدمات جامعية، أو يقوم الشخص بالتواصل بنفسه مع أي جامعة للحصول على مقعد دراسي لديها.

- الهجرة إلى أمريكا عن طريق لم الشمل:

هذا النوع من الهجرة مخصص للأشخاص الذين يتواجد ذويهم فعلياً في الولايات المتحدة، ويحملون الجنسية الأمريكية وتعتمد هجرة لم الشمل لأمريكا على أن تكون علاقة الشخص المتواجد في أمريكا ويرغب في لم شمله مع ذويه أن تكون علاقة من الدرجة الأولى، مثل زوجته وأبنائه وأخوته. إذا كان لك قريب من الدرجة الأولى ومقيم في أمريكا، فبالتأكيد أنت على دراية بإجراءات لم الشمل في أمريكا.

- الهجرة إلى الولايات المتحدة عن طريق الزواج:

يعتبر الزواج من أسهل طرق الهجرة إلى أمريكا ومن ثم الحصول على الجنسية الأمريكية، ويمكن أن يتم الزواج خارج أمريكا، أو داخل أمريكا ولكن غالباً يكون الزواج داخل أمريكا محل شك خصوصاً إذا كان الشخص الذي يتزوج من مواطنة أمريكية ليس مقيماً في أمريكا.

مثلاً إذا ذهب الشخص لحضور مؤتمر لمدة اسبوع، أو قام الشخص بزيارة أمريكا لغرض السياحة في أمريكا لمدة 10 أيام ومن ثم تزوج، فإن الأمور تصبح محل شك، لأن هذه المدة تعتبر قصيرة للتعرف والزواج.

إذا كان الهدف من الزواج فقط الحصول على الإقامة في أمريكا ومن بعدها الجنسية، فإن هذا الأمر غير قانوني، وفي حال اكتشاف الأمر من قبل دائرة الهجرة الأمريكية وثبات دائرة الهجرة أن الزواج زواج مصلحة فقط، فإن دائرة الهجرة قد تقوم بترحيل الشخص من أمريكا، وتغريم الشخص الذي يحمل الجنسية الأمريكية بتهمة التلاعب.

- شروط التسجيل في اللوتري الأمريكي 2024:

1- جواز سفر ساري المفعول مطلوب وهو شرط يطبق على أي شخص يرغب في التقديم على القرعة، وفي الوقت الحالي يعد جواز السفر شرطاً أساسياً من شروط تقديم اللوتري 2024.

ملحوظة: من 2022 ألغى قاض فيدرالي قاعدة تتطلب من المتقدمين للحصول على تأشيرة لوتري أن تحصل على جوازات سفر قبل أن يتمكنوا من الدخول في انصيبي سنوي لأوراق دخول الولايات المتحدة.

2- يجب أن يكون عمرك أثناء التقديم في لوتري أمريكا 18 عاماً أو أكثر.

3- توضيح الحالة الاجتماعية الصحيحة خلال إجراءات التقديم للوتري الأمريكي 2024.

4- قضاء 12 عاماً بالتعليم على الأقل وهو ما يعادل شهادة الثانوية العامة أو شهادة الدبلومات الفنية.

5- أن تكون من دولة من الدول المؤهلة لتقديم اللوتري القادم 2023، وهي الدول التي لم يهاجر 50,000 أو أكثر من مواطنيها إلى الولايات المتحدة الأمريكية خلال السنوات الـ 5 الأخيرة التي تسبق فتح باب التقديم على قرعة أمريكا.

6- تقديم صورة حديثة الالتقاط لم يمض عليها أكثر من 6 أشهر من مواعيد تقديم الهجرة إلى أمريكا.

- الهجرة إلى أمريكا عن طريق عقد عمل:

هذه الطريقة تعتبر من أسرع الطرق التي تتبعها الشركات والمؤسسات العاملة في أمريكا لإيجاد عمالة ماهرة متخصصة للعمل لديها لفترة طويلة، ومن شروط الحصول على عقد عمل في أمريكا أن تتوفر في الشخص أحد الشروط التالية:

1- أن يكون الشخص الذي يرغب في العمل في أمريكا حاصلاً على شهادة البكالوريوس أو حاصلاً على أي شهادة أخرى تعادل هذه الشهادة.

2- أن تكون الوظيفة التي تعرضها الشركة أو المؤسسة العاملة في أمريكا وظيفة لا يمكن لشخص متواجد في أمريكا أن يشغلها، أو أن يكون العدد الذي يمكنه أن يشغل هذه الوظيفة قليل، وأن تبدي الشركة قناعتها بقدرات هذا الشخص.

- إجراءات الحصول على عقد عمل في أمريكا:

يجب على الشركة أو صاحب العمل المتواجد في أمريكا أن يتقدم بعرض عمل للشخص المتواجد خارج أمريكا.

لكن قبل ذلك، على الشخص أن يقدم ما يثبت قدرته المهنية، وقدرته العملية.

- كيفية الحصول على عمل بأمريكا:

يمكن لصديق أو قريب متواجد في أمريكا أن يرشح صديقه للعمل لدى مؤسسة أو صاحب عمل في أمريكا، أو يمكن للشخص التواصل مع المؤسسات الأمريكية عن طريق الانترنت والاطلاع على الوظائف التي تقدمها هذه الجهات ومن ثم عرض سيرته الذاتية على الشركة.

أيضاً يمكن البحث عن فرص للعمل في أمريكا عن طريق مواقع البحث عن العمل، لكن للحقيقة الحصول على عمل عن طريق هذه المواقع ضعيف جداً، إذ تفضل المؤسسات وأصحاب

الهجرة إلى أمريكا شروطها ومتطلباتها.. تختلف الشروط من طريقة لطريقة أخرى كما تختلف المتطلبات والأوراق اللازمة من طريق لطريقة أخرى أيضاً هناك طرق مجانية للهجرة وبالطبع أسهل طرق الهجرة لأمريكا مجاناً هي القرعة العشوائية "اللوتري".

طرق الهجرة إلى أمريكا

- الهجرة العشوائية إلى أمريكا.
- الهجرة إلى أمريكا عن طريق عقد عمل.
- الهجرة لأمريكا عن طريق الدراسة.
- الهجرة عن طريق لم الشمل في أمريكا.
- الهجرة للولايات المتحدة عن طريق الزواج.
- الهجرة إلى الولايات المتحدة عن طريق التبني.
- هجرة المستثمرين إلى الولايات المتحدة "برنامج المهاجر المستثمر".
- الهجرة عن طريق اللجوء الإنساني
- الهجرة عن طريق اللجوء السياسي
- الهجرة إلى أمريكا عن طريق الولادة

أشهر طرق الهجرة للولايات المتحدة الأمريكية كما تعد أسهل طريق للهجرة إلى أمريكا، لكنها في نفس الوقت غير مضمونة، إذ يعتمد نظام الهجرة بهذه الطريقة على نظام القرعة، ويتم اختيار المسجلين في القرعة بشكل عشوائي. نظام القرعة يتيح للأشخاص التسجيل والهجرة إلى أمريكا مجاناً، إذ لا يتطلب التسجيل دفع أي رسوم مسبقة، أما نسبة الفوز في القرعة الأمريكية ضعيفة، إذ يسجل في القرعة قرابة أكثر من 50 مليون شخص كل عام ويفوز في القرعة 50 ألف شخص فقط.

- الهجرة العشوائية إلى أمريكا:

انطلق التسجيل في اللوتري الأمريكي أو قرعة الهجرة العشوائية إلى أمريكا 2024 في السابع من أكتوبر الجاري، ويستمر حتى 10 نوفمبر المقبل، في 12:00 ظهرًا حسب التوقيت الشرقي للولايات المتحدة الأمريكية.

ويتم إغلاق باب التسجيل في نفس الساعة في اليوم المحدد لإغلاق باب التقديم، وفقاً لما أعلنه موقع السفر التابع لمكتب الشؤون الأمريكية.

التقديم في الهجرة العشوائية لأمريكا 2024 قرعة الهجرة العشوائية هو برنامج سنوي للحصول على رخصة الإقامة الدائمة في الولايات المتحدة الأمريكية، بتفويض من الكونجرس وتديره وزارة الخارجية الأمريكية، إذ يتم توفير 50 ألف تأشيرة سنوياً في قرعة عشوائية بواسطة الحاسب الآلي.

يمكن التسجيل في القرعة عن طريق موقع القرعة الأمريكي الرسمي والوحيد وذلك عبر الرابط الإلكتروني لأبليكيشن الهجرة العشوائية لأمريكا 2024 من هنا.

<https://dvprogram.state.gov>

ويهدف البرنامج إلى تنوع السكان المهاجرين ويستهدف الدول ذات معدل هجرة منخفض للولايات المتحدة خلال السنوات الخمس الأخيرة، وكانت بدايته منذ عام 1995. تعد قرعة الهجرة العشوائية أو «الجرين كارد» فرصة جيدة لمن يريد الهجرة إلى أمريكا، إذ يبلغ عدد المتقدمين عليها قرابة 10 ملايين شخص والفائزين حوالي 55 ألفاً فقط، من الدول الدولة المسموح لأفرادها بالتقديم على القرعة لنفس العام للمشاركة من أجل العمل أو الدراسة أو العيش في الولايات المتحدة الأمريكية.



هل من الجيد بيع منزلك كما هو؟

بيع المنزل على حالته ليس بالضرورة سيئاً أو جيداً. إنه يأتي مع الجوانب الإيجابية والسلبية المحتملة:

الإيجابيات:

تكاليف أقل - في حين أن بعض البائعين يدفعون مقابل تنظيم منازلهم وتجميل جاذبيتهم، فإن بيع المنزل كما هو يعني ضغطاً أقل لجعل العقار يبدو مثالياً. هذا يترجم إلى أقل من قرع على حسابك المصرفي. مسار أسرع - بدلاً من انتظار انتهاء الإصلاحات، يمكنك على الفور عرض منزلك للبيع والبدء في عرضه. إغلاق أكثر سلاسة - بافتراض أن المشتري لديه الأموال (أو الوصول إلى قرض)، ستمتكن من التعاقد - وفي النهاية، يوم الإغلاق - بدون الكثير من مفاوضات البنود الطارئة.

سلبيات:

إنخفاض سعر البيع - بالتأكيد، ستوفر المال في الواجهة الأمامية عن طريق تخطي الإصلاحات. لكن لا يمكنك توقع تسعير عقار بنفس الطريقة التي كنت ستسعر بها إذا قمت بتحسين حالته. في مقابل الراحة، عليك أن تقر بالمساومة أو طبيعة المنزل، وتسعيرها وفقاً لذلك.

عدد أقل من المشترين المهتمين - قد لا تحصل على جمهور كبير أو اهتمام كبير، اعتماداً على مدى سخونة السوق. يمكن أن يكون التعيين "كما هو" علامة حمراء ويتسبب في أن يفترض بعض المشترين أن المنزل به مشاكل كبيرة في أسوأ الأحوال، ويتطلب الكثير من الإصلاحات في أحسن الأحوال.

تحديات الموافقة / التقييم المحتملة للرهن العقاري - إذا كان المشتري يمول الشراء، فسيقوم المقرض بإجراء تقييم للعقار. وسيصرخون على أن المنزل لا يعاني من مشاكل هيكلية أو تتعلق بالسلامة أو الصحة قبل أن يتمكنوا من إقراض المال مقابلها. إذا كان المنزل في حالة سيئة، فقد لا يوافقون على قرض كبير، مما يؤدي إلى فجوة تقييم بين الطلب.

لأي استفسارات نرحب بمكالماتك على 818-389-2049

ماذا يعني بيع المنزل كما هو؟



بقلم / إميل حبشي

خبير عقارات بكليفلاند

ترخيص الحكومة الأمريكية رقم DRE #01700905

خاص لجريدة كاريزما

كم تخسر بيع منزل كما هو؟

من الصعب تحديد نسبة مئوية محددة على المبلغ الذي يمكن أن تخسره في عملية البيع كما هي، قد تتراوح عروض المنازل من 75% إلى 95% مما قد تكون عليه إصلاحات أو تجديدات. ومع ذلك، فإن الكثير يعتمد على حالة العقار. ومدى سخونة سوق العقارات المحلي. في سوق البائع القوي، تتضاءل فجوة سعر العرض عادةً بين البيع كما هو والبيع المنتظم - أو تختفي تماماً؛ لا يمكن للمشتري أن يكونوا مختارين. الموقع مهم جداً أيضاً. إذا كان المنزل على قطعة رئيسية من الممتلكات أو في حي مرغوب فيه للغاية - خاصةً الذي لا يرى الفتحات في كثير من الأحيان - فإن حالته تكون أقل أهمية. سيرغب الناس في الحصول عليها مقابل الأرض، وسيكونون على استعداد لدفع ثمن المبنى العقارية الإجمالية.

بيع المنزل كما هو يعني أن المشتري سيحصل على العقار في حالته الحالية بالضبط دون أي إصلاحات إضافية.

تتضمن معظم المعاملات العقارية بعض المساومة ذهاباً وإياباً - قد يطلب المشتري اعتماداً بقيمة 2000 دولار أمريكي إذا حدد مفتش المنزل مشكلة صحية خطيرة، على سبيل المثال - ولكن خاصية مع التمييز "كما هي" تعني أن البائع لن يعالج أي تغييرات في حالة المنزل. ما تراه هو ما تحصل عليه، بعبارة أخرى.

بشكل عام، تميل العقارات المدرجة أن تكون أسعارها أقل، حيث من المحتمل أن يضطر المشتري إلى إنفاق أموال إضافية على التجديدات والتحسينات بمجرد أن يكون لديه مفااتيح المنزل.

لماذا قد يبيع شخص ما منزله كما هو؟

هناك سببان رئيسيان لبيع المنزل على حالته: توفير الوقت والمال. لنفترض أنك بحاجة إلى الانتقال للعمل وتفرغ منزلك القديم في أسرع وقت ممكن. سيؤدي التعاقد مع مقاول لإكمال المشروع إلى تأخير إدراجك بشكل خطير. إذا كان هناك طلب كافٍ من المشترين وتعلم أنك ستحصل على عروض، فإن بيعها كما هي يمكن أن يساعد في تسريع العملية.

قد لا يكون لديك المال لدفع ثمن مشروع أيضاً. هناك بالفعل الكثير من التكاليف التي تتراكم عند بيع منزل، ويمكن أن يؤدي المنزل المتعثر إلى زيادة هذه النفقات بشكل أكبر. على سبيل المثال، إذا كان السقف في حاجة ماسة إلى استبداله، فقد تحتاج إلى صرف حوالي 8995 دولاراً - ناهيك عن المزيد من الأموال لمعالجة أضرار التسرب في الغرف الموجودة أسفل السقف. بيع المنزل كما هو يسمح لك بتخطي تلك النفقات.

أو في بعض الأحيان، يبدو أن البيع كما هو هو أكثر الدورات العملية. لنفترض أنك ورثت مكان والديك. إنه قديم تماماً، وتعتقد أن أي مشتر سيعيد تصميمه بشكل جذري على أي حال، إن لم يكن يمزقه تماماً ويبدأ من جديد. ونظراً لعدم وجود تكاليف لاستردادها - أي شيء تحصل عليه في المنزل هو صلصة اللحم - فلا معنى لاستثمار الكثير لإصلاحه. فقط خذ المال واجري.

القاتل الماكر الإدمان الجزء الثالث

بقلم دكتور. فادي ظريف

طبيب بشري و psychotherapist
متخصص في علاج السلوكيات الإدمانية بكندا

خاص لجريدة كاريزما

لشربها في المناسبات فقط؟! هل يراك أولادك وانت تستمتع بتلك البيرة الباردة عندما تعود من العمل كل يوم؟! هل يشاهدك أولادك وانت تمارس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي؟! هل؟؟ وهل.....؟؟؟ ما فعله ويشاهدك أبناءك تفعله هو بساطة ما سيفعلونه بغض النظر عن وعظك وإرشادك، إن الأمر بتلك البساطة. أتى إلي مركزي رجل أعمال كبير مصطحباً أبناءه الثلاثة لعلاجهم من إدمان الهيروين، ثلاثة أبناء دفعة واحدة وبتجاذب أطراف الحديث معه قال لي "عياها ما فيهاش فائدة ما بتسمعش الكلام، طول عمري يقول لهم ما تزودش يا بني عالجيش والحمرة زي كدة وأنا زي الفل قدامك اوه"، لكن تقول مين بقي يا دكتور... وطبعاً لستم في إحتياج أن أصف لكن كيف حاله الذي يراه هو شخصياً زي الفل على حد قوله.

٣- غياب الأهل: وهناك نوعين من ذلك الغياب، الغياب الجسدي بمعناه الكلاسيكي مثل الطلاق أو سفر الأب أو الأم أو كلاهما للعمل وذلك لتوفير مستوى مادي مرتفع للأبناء وثمان ذلك المستوي باهظ للغاية فنسبة فساد الأبناء تتضاعف عدة مرات عندما يغيب ذويهم، ثم الغياب المعنوي وذلك للأسف الشديد موجود في الغالبية العظمى من البيوت في هذا العصر الشرس الذي نعيشه، فأسرة من ٤، ٥، أو حتى ٣ أفراد يمشون وقتاً مع بعضهم البعض لا يتعدى عدة دقائق يومياً (إن حدث) من أصل ١٦٨ ساعة يملكونها أسبوعياً، وكما يقولون عندنا في المثل الشعبي في مصر: إن غاب القط لعب يا فار

٤- عدم تنمية الوازع الديني والأخلاقي:

الوازع الديني والأخلاقي من أهم أسباب إنتفاء حدوث مرض الإدمان، وللأسف الشديد يهتم الكثير من الآباء بالجانب العملي والدراسي في حياة أبنائهم ويحفظونه بينما يهملون "القيم الأخلاقية" وتلك القيم هي أساس تكوين شخصية الإنسان المستقبلية فيقدر الأهل ويشجعون أبناءهم على النجاح الدراسي والرياضي ويهملون ما هو أهم وهو تنمية نوع ومستوى قيم أبناءهم.

٥- المقارنة:

مقارنة الأبناء بأبناء الأسر الصديقة يعتبر من أكثر أساليب التربية الخاطئة شيوعاً وتأثيره التدميري لا يقل عما سبق ذكره في هذا المقال، شوف ابن فلان ولا بنت فلان، الخ الخ، وهنا الأهل أن إينهم أو بنتهم منفرد في حد ذاته ولديه طاقات وقدرات نجاح غير مشجعة ولا مستغلة ولا يمكنه تطابق نوعية وكمية نجاحه مع أي شخص آخر فقد خلقنا الله مختلفين عن بعضنا البعض حتى في نوع وكمية نجاحنا، لن اتطرق هنا في تفاصيل التربية السليمة، ربما أجعل لها مقالاً منفصلاً.

٦- المدرسة:

يتعرض أبناءنا في المدارس لجمع ما يمكن تخيله من مؤثرات مدمرة بداية من التنمر، السخرية، الإيذاء البدني، مروراً بتكوين صداقات سلبية لها أثر تدميري على حياتهم نهاية بتقديم تلك التجربة الأولى الرائعة سواء سيطرة كأس خمر أو اول جرعة من المخدر أو حتى تلك اللعبة الالكترونية التي سيصبح مهووساً بها الخ الخ، وطالما تقاعس الأهل عن حماية أبناءهم من التأثير بما يتعرضون له في المدارس، كيف سيفعلون ذلك وهم يمشون مع أبناءهم ٧ دقائق يومياً؟! يكتفون بالسؤال: كيف كان يومك؟ لقد كان جيداً، حسناً هذا يكفي، وهكذا في مختلف جوانب حياتهم.

٧- المجتمع:

حدث ولا حرج عن التأثير التدميري المؤدي لحدوث مختلف أنواع الإدمانات في المجتمعات الغربية التي تعيش فيها بداية من عدم مشروعية القيام بأفعال تقويمية حازمة ضد الأبناء مروراً بتفنيدهم عقولهم بممارسة أي فعل يرغبونه بحرية تامة وتشجيع ذلك مع انعدام القيم والاخلاق نهاية بتسريع المخدرات، ولم لا تأخذ الحكومات حصتها من ارباح تجارة المخدرات، يقدمون لنا أبحاث مدفوعة الأجر منها تشرح لنا مدى فائدة المخدرات العلاجية لبعض الأمراض وذلك كبدائية ثم فوائدها الترفيحية مؤخراً، تريبونات الدولارات تضخ في خزائن الحكومة التي شرعت تجارة المخدرات عندما تصيح الحكومة أكبر تاجر مخدرات في الدولة التي تحكمها، للأسف عندما ينزل المال بنقله تتخدر الضمائر، ناهيك عن إنتاج الأطباء لعدد لا يحصى من مدمني المخدرات التي وصفوها لهم في وصفات طبية قانونية كعلاج للألم ليزيدوا الطين بله، حتى الآن يعجز عقلي عن استيعاب كيف يرتكب الأطباء هذا الخطأ المهني الفادح بانتظام حتى يومنا هذا غطيت لكم في هذا المقال الأسباب التي تهتمكم والأكثر شيوعاً بين الأسر، وسوف اشرح لكم مختلف طرق الوقاية التي يمكن اتباعها لحماية فلذات أكبادكم في العدد القادم بإذن الله، النوعية بالأسباب يعتبر مقدمة أراها مناسبة لاستيعاب وفهم أساليب الوقاية إن شاء الله.

نحن نقتل فلذات أكبادنا حباً...

كما شرحت لكم سابقاً اعزائي القراء طبيعة مرض الإدمان، سماته الرئيسية، أنواعه، مدي تشبيهه بصورة وبائية في مجتمعاتنا مدي خطورته على الفرد والاسرة والمجتمع لما له من أثر تدميري قاتل لحياة الإنسان الغالية والتي لا تقدر بثمن، سوف اشرح لحضراتكم في هذه المقالة بأسلوب بسيط كالعادة أسباب ومسببات ذلك المرض اللعين وسأركز كيف يغرس الآباء والأمهات البذرة الأساسية له في أنفس أعز الناس إلي قلوبهم وهم الأبناء والبنات ويغذوها بإصرار حتى تنمو نبتتهم ويحصلون ما زرعوا: مدمنين ومدمنات، يفعلون ذلك بدون وعي بالطبع لكنهم يفعلونه يفعلونه وهم يأملون أنهم يقدمون الأفضل لأبنائهم ويتفاجأون بالنتائج المعاكسة تماماً لرغبتهم، إنعدام الإدراك هو أساس المشكلة أيها السادة، لذا أأمل من كل قلبي تساهم مقالاتي في خلق الإدراك الصحيح وتصحيح الإدراك الخاطى.

إجتهد العلماء على مدي القرنين الماضيين في معرفة أسباب مرض الإدمان وأنتجوا لنا عشرات التصنيفات والأسباب من مختلف مدارس الطب النفسي وعلم النفس فدعوني ألخص لكم بصورة مبسطة خلاصة تلك الأسباب والمسببات:

هي تنقسم لنوعين، نوع داخلي أي نابع من داخل الإنسان مثل الجينات الوراثية، والميول الشخصية وتشوه الادراك والنظرة المتدنية للذات (الشعور الدائم بالدونية).

النوع الثاني هي الأسباب الخارجية مثل المجتمع (الأسرة، المدرسة، البلد الذي يعيش فيه، الأصدقاء) وهنا مرتبط الفرس والطامة الكبرى.

لكي يتكون لدينا مدمن يجب أن يجتمع لديه الأسباب الداخلية والخارجية معاً، أحدهم غير كافي لتكوين مدمن، لذلك نرى أحد الأبناء أصبح مدمناً بينما إخوته غير مدمنين رغم حصولهم جميعاً على نفس الآباء والمارس والبيئة المحيطة، تكمن المصيبة الكبرى في أن العوامل الخارجية هي التي تنشئ وترسخ كل الأسباب الداخلية باستثناء العنصر الوراثي !!!

كيف يحدث ذلك؟؟ دعوني أوضح لكم:

يولد الأبناء بدون أي وعي أو إدراك، يحصلون عليه تدريجياً وينقل لهم بالكامل من الآباء وتتشكل ٩٠% من شخصياتهم في خلال الـ ٧ سنوات الأولى من حياتهم!! نعم ٩٠% في أول ٧ سنوات!! فأول كلمة يتعلمها الطفل هي ماما وهكذا فيالتالي تتشكل شخصياتهم ويتحدد ميولهم بناء على ما تم خلقه من ادراك من الآباء والمدرسة ومن ثم زرعه و تدميته في عقولهم الباطنة ومن ثم أصبحت الأسباب الخارجية هي مرتبط الفرس وأصبحت مسؤولة عن إنعدام التماسك الداخلي وهو الصفة التي إن تحلي بها الطفل أو المراهق أو الشخص البالغ أصبح من المستحيل وقوعه في برائن الإدمان.

أول المنزل: الأب والأم والأخوات:

١- الإساءات: وتلك تنقسم إلي جسدية ونفسية ومعنوية، أخطرهم الجسدية والنفسية مثل الضرب بجميع أنواعه السب والوصف السلبي مثل إطلاق صفات علي شاكلة: انت غبي، متخلف، كسول، الخ الخ أو إطلاق أسماء حيوانات علي إبنك أو بنتك، أعتقد أن كل منا لا زال يتذكر جيداً اسم حيوانه الذي أطلق عليه من عشرات السنين، وطالما تذكرونه فقد ترك جرحاً نفسياً غائراً في نفوسكم.

عندما يسب الآباء أبناءهم واصفين إياهم بصفات مثل غبي، فاشل، ويكررون ذلك الفعل فهم ببساطة يستعملون أحد أقوى أساليب البرمجة العصبية اللغوية وهي التوكيدات اللفظية المتكررة، نفس الأساليب التي يستعملها معالجون الإدمان (فقط المتمكنون منهم) لكن بطريقة معكوسة تسبب المرض، وهنا تسبب الأهل في ترسيخ معتقد ذاتي مشوه تماماً يرسخ في أعماق أبناءهم الصورة الذاتية المتدنية، أحاسيس ومشاعر مستمرة بالخزي والعار والدونية والشعور بالذنب وهي من أساسيات جذور شجرة الإدمان، ثم يلوم الآباء أبناءهم على تفعيل ما برمجوه عليه وهكذا بلا نهاية، إنها حقاً مأساة بكل المقاييس، وللأسف الشديد لا زالت تجهل الغالبية العظمى من الناس مدي القوة الجبارة التي يتمتع بها العقل الباطن في تشكيل شكل حياة الإنسان من كافة النواحي بل يجعلون وجود ذلك العقل الباطن من الأساس.

٢- إنعدام القدوة الحسنة:

وعظ الأهل وإرشادهم لأبنائهم له دور ثانوي وهامشي جداً مقارنة بما يري الأبناء ما يفعله آباءهم، هل تحدثونهم عن أضرار التدخين وانتم تدخنون؟! هل تنهوههم عن شرب الخمر وهم يروكم تشربون؟! ام يا تري ترشدوهم



ليونيل ميسي في سطور:

الاسم: ليونيل أندريس ميسي كوكوتشيني
-لقبائه: البروغوت والماعز والفني الذهبي.
- تاريخ الميلاد: 24 يونيو 1987 (35 عاماً)
- من مواليد روساريو الأرجنتين - الوزن: 159 رطل.
- الطول: 5.7 بوصة
- الزوجة: انطونيليا روكوزو
- الأولاد: تياغو، ماثيو، تشارو
- الأندية: برشلونة الإسباني (2003-2021)، باريس سان جيرمان الفرنسي (2021-2023)
- منتخب الأرجنتين: 174 مباراة دولية، 102 هدفاً
- إنجازاته مع منتخب بلاده:
كأس العالم (2022)
كوبا أميركا (2021)
ذهبية أولمبياد بكين 2008 وهداف المسابقة
كأس العالم للشباب (دون 20 عاماً) عام 2005 وأفضل لاعب في البطولة وهدافها (6 أهداف في 7 مباريات)
نهائي مونديال 2014 حيث اختير أفضل لاعب ونهائي كوبا أميركا أعوام 2007 و2015 و2016
- إنجازاته مع الأندية:
دوري أبطال أوروبا مع برشلونة أربع مرات (2006، 2009، 2011، 2015)
الدوري الإسباني عشر مرات (2005، 2006، 2009، 2010، 2011، 2013، 2015، 2016، 2018، 2019)
الدوري الفرنسي (2022)
كأس إسبانيا سبع مرات (2009، 2010، 2012، 2015، 2016، 2017، 2018، 2021)
كأس العالم للأندية ثلاث مرات (2009، 2011، 2015)
- إنجازاته الفردية:
جائزة الكرة الذهبية 7 مرات (2009، 2010، 2011، 2012، 2015، 2019، 2021)
أفضل هداف في تاريخ برشلونة (672)
أفضل هداف في تاريخ كلاسيكو ريال مدريد-برشلونة (26)
هداف الدوري الإسباني (474)
الدوري الإسباني 8 مرات (2010، 2012، 2013، 2017، 2018، 2019، 2020)
أفضل هداف في أوروبا 6 مرات (2010، 2012، 2013، 2017، 2018)
أكبر عدد من المباريات مع برشلونة (778)
أكبر عدد من الأهداف خلال موسم في أحد الدوريات الكبرى (50 موسم 2011-2012)
أكبر عدد من الأهداف في عام واحد في مختلف المسابقات (91 عام 2012)
أكبر عدد من الأهداف في موسم في مختلف المسابقات (73 هدفاً في 2011-2012)

رفض عرض المليار يورو من الهلال السعودي:

كان راديو كاتالونيا الإسباني أعلن في وقت سابق أن "النجم الأرجنتيني، ليونيل ميسي، رفض عرض الهلال السعودي مشيراً إلى أنه "أصبح أقرب الآن للانتقال إلى الدوري الأمريكي ويالتالي أبلغ مسؤولي الهلال ويشكل رسمي رفضه الانضمام إلى الفريق، وعدم الموافقة على العرض المقدم له، علماً بأن نادي برشلونة قد رحب مجدداً بعودة ميسي لأسواره من جديد بعد انتهاء عقدهم مع النادي الكتالوني ومن ثم الاحتراف بشكر رسمي من نادي باريس سان جيرمان.
وأشارت التقارير إلى أن "الهلال قد قدم عرضاً بقيمة مليار يورو من أجل التعاقد مع ميسي لمدة موسمين ليواصل غريمه البرتغالي والمحرّف مؤخرًا بالدوري السعودي والذي أثبت تألقه.



- ميسي يفضل الدوري الأمريكي عن دوريات العالم.
- نفذ وعده ليكاف في اللعب لنادي إنتر ميامي.
- بداية ولا أروع وقدرة مذهلة على التهديف.
- كعادته شعبية طاغية وتذاكر مباعه مبكراً بأضعاف الثمن.



بقلم / سمير ونيس
خاص لجريدة كاريزم

مع أول مباراة له أثبت النجم الأرجنتيني الوافد الجديد إلى صفوف نادي إنتر ميامي ليونيل ميسي أنه نجم الشاب الأول والأوحد بين لاعبي الكرة المستديرة في العالم أجمع، هو صانع التغير ومبدل سير أي مباراة وناقل أي فريق من الحضيض إلى المجد والشهرة، هو بحق الأجدى بكل دولار دفع في عقده والذي يستمر لمدة موسم ونصف من عمر الدوري الأمريكي للمحترفين MLS ومع دخول الفريق الفلوريدي المباراة الأولى بمشاركة ميسي هذا الموسم المنقضى صدم الجميع بذلك الإقبال الضخم على حضور الجماهير لمباريات الفريق ويفوز لا يصنع إلا البروغوت ميسي من ضربة حرة مباشرة وبالتخصص، ناهيك عن ازدياد المتابعات على شبكات التواصل الاجتماعي له، بانتظار الغارة الكبرى على المنتجات التسويقية خاصة قميصه الذي سيعد الأعلى والأقيم بين لاعبي العالم أجمع.

اسم ميسي وحده... علامة تجارية لأي منتج في أي مكان:

وحسب شركة "الوجينيكس" المتخصصة، فإن الطلب على التذاكر في سوق إعادة البيع خلال ساعات فور إعلان ميسي اختياره للعب في صفوف إنتر ميامي، شهد إقبالا غير مسبوق على المباريات المقبلة للفريق، حيث ارتفعت قيمة التذاكر بأربعة أضعاف عن تلك المسجلة عند طرحها للبيع، وارتفع معدل سعر الشراء للمباريات الملعبية بفلوريدا من 31 دولاراً إلى 152 دولاراً، بينما ارتفع سعر تذاكر مبارياته خارجها من 94 دولاراً إلى 207 دولارات. وكان الارتفاع المهم في سعر التذاكر في مباراة الفريق في 20 أغسطس المقبل ضد نادي تشارلوت إف سي، حيث قفز من 18 دولاراً إلى 169 دولاراً.

ساندوتش دجاج ميسي المقرمش... اللذذ... اللذذ!!

في إطار انتقال ليونيل ميسي للدوري الأمريكي، وتعاقد مع فريق إنتر ميامي الأمريكي، نقل ميسي شغفه بالطعام وأعلن عن حلم جديد بتحقيق في عالم المطبخ من خلال تعاونه مع أحد المطاعم العالمية الشهيرة Hard Rock وليصبح لدى مشجعي كرة القدم وتحديدًا محبي ميسي، ساندوتش خاص بلاعبيهم المفضل، إذ أعلن ميسي عن ساندوتش دجاج ميسي.
الساندوتش يحمل عنوان "صنع لأجلكم بواسطة ليونيل ميسي"، وهو متاح حالياً في كافة مطاعم ومقاهي والفنادق المشاركة مع "هارد روك" يتميز ساندوتش الدجاج ميسي، بشرائح دجاج رقيقة، تذكرنا بأحد الأطباق الأرجنتينية المفضلة لدى ميسي، تطلوها جنبه بروفولون ذائبة مع الأيولي (صوص المايونيز والثوم المحمص).

إمام عشور من الزمالك للأهلي مرورا بجيتلاند نظير 3 مليون دولار رغم وعوده لرتضى غ7



يعد إمام عشور لاعب وسط نادي الزمالك السابق ومنتخب مصر، أبرز مواهب الكرة المصرية، نظراً لما يمتلكه من إمكانيات فنية وبدنية عالية، جعلته هدفاً للكثير من الأندية، التي تسعى لتدعيم صفوفها.
ووفقاً لتقارير، تلقى إمام عشور عرضاً أوروبياً للانتقال إليها خلال فترة الانتقالات الشتوية الماضية، مقابل حصول الزمالك على 3 ملايين دولار.
وقد تلقى عشور عرضاً من نادي ميتلاند الدنماركي، للرحيل من القلعة البيضاء مقابل حصول نادي الزمالك على 3 ملايين دولار، مشيرة إلى تفاصيل العرض المالي، بقيمة مليون ونصف المليون يورو، يحصل عليها اللاعب في 4 مواسم ونصف.
عقب ظهور العرض الدنماركي، وبحث تقارير رجيل عشور، برغبة الأهلي القديمة في ضم اللاعب، خاصة في ظل الأزمات التي يعيشها اللاعب مع نادي الزمالك خلال الفترة الأخيرة وبالفعل أعلنت القلعة الحمراء في الآونة الأخيرة تعاقدتها مع اللاعب وبعقد بنفس قيمة عقد ميتلاند رغم وعوده للاعب للزمالك وبالأخص المستشار مرتضى منصور رئيس نادي الزمالك الموقوف من قبل اتحاد الكرة المصري بعدم اللعب لأي نادي في مصر سوى نادي الزمالك!

الفرق السعودية الأكثر فوزاً بالبطولة العربية:

تعتبر الفرق السعودية أكثر الفرق فوزاً بالبطولة العربية، حيث تمكنت من الفوز بالبطولة ثمانية مرات من أصل 29 نسخة أقيمت فيها البطولة.
وتضم المجموعة الثالثة فريقين سعوديين (النصر والشباب) وبعده النصر السعودي أقوى فرق المجموعة، إذ يمتلك الفريق لاعبين عالميين يتصدرهم النجم العالمي كريستيانو رونالدو، واللاعب البرازيلي تاليسكا، إضافة إلى التعاقد مع سيسكو فوفانا، وكذلك زميله في الفريق السعودي مارسيلو برونوفيتش، لاعب انتر ميلان الإيطالي السابق، وأليكس تيليس القادم من مانشستر يونايتد، تجعل الفريق أحد المرشحين للفوز باللقب.
وبالرغم من الظروف التي يعيشها فريق الشباب السعودي بعد منع الفريق من قيد صفقات جديدة، إلا أن الفريق يمتلك لاعبين مميزين داخل قائمته أمثال: الكولومبي جوستافو كويلار، والأرجنتيني أيفر بانيجا، والسعوديين فهد المولد، ونواف العابد، تجعل الفريق في مستوى جيد.
ويعيش الزمالك ظروفًا سيئة، إذ قدم الفريق مستوى مخيب لآمال وطموحات جماهير الأبيض خلال الموسم المنقضى، وجاء في المركز الثالث في جدول ترتيب الدوري المصري. ولم تدعم إدارة الفارس الأبيض الفريق بأي صفقات جديدة قبل المشاركة في البطولة العربية، حيث اكتفت بعودة اللاعبين المعارين للفريق مرة أخرى فقط. وتمت إضافة اللاعب حمدي علاء فقط، إلى قائمة اللاعبين المشاركين في منافسات البطولة العربية. وسيدخل الفريق البطولة مستنئداً على اسمه الكبير وتاريخه العريق.

مجموعات البطولة العربية للأندية 2023	
المجموعة الأولى	المجموعة الثانية
التركي التونسي	الوداد المغربي
التونسي التونسي	الاهلي طرابلس الليبي
الشرطية المغربية	الهلال السعودي
التركي السعودي	السد القطري
المجموعة الثالثة	المجموعة الرابعة
النصر السعودي	شباب بلوزداد الجزائري
الشباب السعودي	الكويت الكويتي
الأممالي المصري	الوحدة المصري
النصر السعودي	الرجاء المغربي

الزمالك بالبطولة العربية في بطولة استثنائية - الفريق المصري يدخل البطولة كسير الجناح وبحظوظ قليلة - كريستيانو رونالدو وعقبه الزمالك في أول بطولة.

تنطلق منافسات بطولة كأس الملك سلمان للأندية العربية عتدًا الخميس، المقرر إقامتها في المملكة العربية السعودية في الفترة من 27 يوليو حتى 12 أغسطس. (والجريدة ماثلة للطبع).
وتقام البطولة بمشاركة 16 نادياً من أنحاء الوطن العربي، بينما فسوف جيمعاً على التوزيع باللقب، تقسيم الفرق المشاركة على 4 مجموعات، كل مجموعة تحتوي على 4 فرق يتأهل أول وثاني كل مجموعة للدور ربع النهائي من البطولة.
وتعتبر المجموعتين الثانية والثالثة هم أقوى مجموعات البطولة، إذ يضموا فرق ذات مستوى مميز وتاريخ عريق.

مجموعات البطولة العربية:

المجموعة الأولى: الاتحاد السعودي - الترجي التونسي - الصافسي التونسي - الشرطة العراقي.
المجموعة الثانية: الهلال السعودي - الوداد المغربي - السد القطري - أهلي طرابلس الليبي.
المجموعة الثالثة: الزمالك المصري - شباب بلوزداد الجزائري - الكويت الكويتي - الوحدة الإماراتي.
المجموعة الرابعة: الرجاء المغربي - الشباب السعودي - الاتحاد المنستيري التونسي.
وتعتبر المجموعتين الثانية والثالثة هم أقوى مجموعات البطولة، إذ يضموا فرق ذات مستوى مميز وتاريخ عريق.

تدعيم الفرق العربية وعناصر مميزة:

يختار فريق الهلال السعودي أقوى فرق المجموعة الثانية لما يمتلكه من لاعبين ذات مستوى متميز، ودعم الفريق قائمته قبل البطولة العربية بالتعاقد مع 3 لاعبين عالميين من دوريات أوروبية بشكل رسمي وهم: كاليدو كوليبالي - مدافع تشيلسي الإنجليزي، روبن نيفيز - لاعب وسط ولفرهامبتون الإنجليزي، سافيتش - لاعب وسط والتاسيو الإيطالي، بالإضافة إلى نجوم فريق الأساسيين، ما يجعل الفريق ضمن أبرز المرشحين للفوز بالبطولة.
كما بعد فريق الوداد المغربي أحد الفرق القوية أيضاً في هذه المجموعة، رغم خسارته لقب الدوري المغربي، وبطولة دوري أبطال إفريقيا، إلا أن الفريق أنقل قائمته قبل البطولة العربية، بالتعاقد مع 6 لاعبين يأتي في مقدمتهم إلباس شتي لاعب منتخب الجزائر، بالإضافة إلى: الحارس محمد مهدي مفتاح، زكريا دراوي، كريم آيت محمد، أسامه محروس، منتصر لحنيمي.
وتكمن قوة المجموعة الثانية بوجود فريق السد القطري، الذي يضم نجوم منتخب قطر أكرم عفيف، وحسن الهيدوس، كايان الفريق والمنتخب، علاوة على التعاقد مع رومان سايس، ومدافع وقائد منتخب المغرب، وكذلك اللاعب الإكوادوري جونزالو بلاتا، إضافة إلى الكولومبي ماتيو أوربيي، ويعتبر أهلي طرابلس الليبي الأقل قيمة تسويقية في المجموعة، والذي سيلقي صعوبات كبيرة في التأهل للدور ربع النهائي.



المثلية الجنسية هل المجتمع فقط هو السبب فيها؟



بقلم / ماريان إدارد - أخصائية إرشاد أسري وتعديل سلوك

خاص لجريدة كاريزما



او الغياب الوجداني والتفاعلي "حب وحزم".

رابعاً :- تساهم الأم في ظهور المثلية للأبنائها عندما:

- تصف الزوجة زوجها بكلمات غير لائقة أمام الأبناء ولا تحترمه بل تقلل منه وتشكوه لابنها فيكره والده وينفر من الذكورة ولا يريد الاتحاد بهذا الجنس.
- عندما تكون الأم مسيطرة وتلقى شخصية زوجها.
- عندما تكون حنونة بزيادة بشكل يخشى على الطفل من أي ألعاب ذكورية لنلا يتعرض للأصابة أو أي شيء من هذا القبيل وقد يصل الأمر ببعض الزوجات بأنها لا تترك الطفل الذكر ابداً مع الأب ولا تسمح له بذلك بالتواجد معه ابداً وذلك لأنها لا تحب الأب أو لا تثق فيه وهكذا.
- عندما تستعوض عن الزوج بالابن - وتأخذ شعبها العاطفي منه - يتحد الطفل بالأم ويتكون لديه ميول للمثلية.
- عندما تكون قاسية ومتسلطة فتكره البنت جنس النساء وتميل الى ان تكون نفسيا ووجدانيا كالرجال.

خامساً:- التعرض للأبناء الجنسي في الطفولة:

ونلاحظ جيداً ليس المقصود هنا أن كل طفل أو طفلة تعرض للأبناء الجنسي أو التحرش في الطفولة يصبح مثلي جنسياً ولكن هناك احتمالية كبيرة أن هذا الفعل يؤدي إلى المثلية إذا كان الطفل حساساً ويحتاج إلى الحب الذكوري وضعف تكوينه النفسي - ربما إن لم يكن الاعتداء الجنسي بشكل عنيف وفيه اغتصاب فجعله يستمتع بالجنس مع نفس الجنس بالرغم من شعوره أنه شيء بشع لكن في نفس الوقت فيه شعور باللذة فيكمل حياته مثلي جنسي ولكن البعض يكره الجنس ويصاب بأمراض نفسية أخرى ويسبب اضطرابات جنسية أخرى خصوصاً إن كان الاعتداء الجنسي قهري.

سادساً: البيئة المحيطة والمجتمع:

- إذا تعرض الطفل الذكر للتمتر من أقرانه نتيجة ضعفه أو صغر هيئته ورفضهم لأن يكون فرد من مجموعة أصحاب يلعب معهم جعله يكره ان ينتمي إلى الذكور ويميل إلى المثلية الجنسية.
- إحاطة الولد بمجتمع بناتي أكثر من وجود الذكور في حياته يجعله يشعر بأنتمانه للبنات لأنه يتحد بهم في العابههم وكلامهم ويصبح نفسياً مثل البنات.
- مثال: الطفل الوحيد وأمه فقط تهتم به وخالته وجدته أو طفل وحيد مع أخوات بنات كثيرة والأب لا يتواجد في حياته ولا يلعب معه ولا يمارس معه أي أنشطة ذكورية وبالتالي يميل إلى حب الذكور والميل إلى المثلية الجنسية لأنه وجدانياً أصبح كالبنت المحيطة له.
- الحزم الشديد في التربية وعدم السماح للأولاد بالاعتراض أو رفع الصوت أو عدم الطاعة أو لعب ألعاب عنيفة تجعل من شخصيتهم أقل ذكورية أي لم تتعزز صفات الذكورة عندهم وبالتالي ميل إلى المثلية إذا اجتمعت صفات أخرى.
- المجتمع والمدارس عندما تنشر وتذيع حرية اختيار الجنس يتأثر الأولاد فقط عندما لم تعزز هويتهم الجنسية - فإن كانت الأطفال في حيرة من هويتهم الجنسية ولم تتأكد لديهم بسبب اضطرابات الأسرة وغياب الأب أو الأم عندها يكون لما يحدث في المدارس من مناهج وأحاديث لها تأثير على أولادنا. ولتحديث بقية في العدد القادم.

- ضعف شخصية الأب وضعف علاقته بوالده "الجد" فتتوارث ضعف العلاقة مع الاب وتزداد هوة الهوية الجنسية.
- التكتّم عن التربية الجنسية - أو التقرّز من جنس معين أو تفضيل جنس عن جنس.
- الحماية الزائدة - منع الأولاد من خوض التجارب واكتساب الخبرات خوفاً عليهم من الفشل يخلق منهم نفسية هشّة وحساسة يسهل التأثير عليها عند تجمع عوامل أخرى.
- أحياناً يساهم الأب والام في خلط الهوية الجنسية للأبناء مثل الأم تطيل شعر ابنتها أو تضع له مساحيق تجميل ومانكير والاب الذي يعطى مسؤوليات ذكورية للبنات وكلماته ووصفه لها بصفات ذكورية.
- إذن من هنا لا نستطيع أن ننكر أن أهم وأكبر العوامل التي قد تقود إلى المثلية الجنسية أساسها الأسرة والمنزل الذي نشأ فيه الطفل وهذا يضع على عاتقنا ليس فقط مهاجمة المجتمع الغربي ولكن مراجعة أنفسنا وعلاقتنا وطريقة تربيتنا لأولادنا لكي نتجنب الميل الجنسي المنحرف.

ثانياً: - البعد الوراثي:

1- ونلاحظ هنا بوضوح ليس المقصود بالبعد الوراثي ان المثلية شيء يورث كأي جين ولكن المقصود ان الشخص قد يولد بشخصية حساسة أكثر من غيرها - ربما تكون أكثر حساسية للأمور أو تخاف أكثر من الآخرين ولا تجد من يهتم بها - تخشى من عدم القبول والحب - تكون مطيعة بشكل مبالغ ولا تعبر عن ما بداخلها - وإن وجد في بيئته وكان الأب قاسي أو الام متسلطة وعندها يكبت الطفل مشاعره أكثر فتزداد حساسيته ويسهل انفصاله عن الشخص الذي اذاه مثلاً ان كان الأب وتزداد الصورة السيئة عن النفس" أي تقل صورته في عين نفسه، تتكون صورة ذاتية سلبية ويسهل انفصاله عن نفسه وعن كل الذكور مثلاً من حوله - ولكن الحساسية الشديدة وحدها لا تسبب المثلية ولكن عند وجود عوامل أخرى تظهر المثلية في الشخصية الحساسة لذا يحتاج الطفل الحساس إلى مزيد من الحب والقبول والتلامس من الاب حتى يشعر بالحب الذكوري الذي يحتاجه فتتكون هويته الجنسية وتجنّب المثلية وهكذا مع البنت. وايضاً يرى بعض العلماء العوامل والنظريات البيولوجية والفسبولوجية والعوامل الوراثية تساهم بشكل آخر من ناحية الهرمونات في حالة تعاطى الأم بعض الهرمونات أثناء الحمل قد يساهم في ظهور جنين بطبع مثلي أو بمعنى عام تشير بعض الأبحاث ضوءاً عن مساهمة الوراثة في ظهور اضطراب جنسي معين.

ثالثاً: عدم السماح للابن الالتحاق بالأب وعدم السماح للبنت الالتحاق بالأم:

وهنا المقصود عدم القدرة على عمل علاقة جيدة مع الابن أو الابنة ، فالأسرة المفككة التي تكون فيها العلاقات متوترة بين الاب والابن عامل مهم - ومن ضمن الأمور التي تسبب توتر العلاقات:

- 1- المفاهيم الخاطئة في تربية الأبناء - فبعض الآباء تعتقد اننا لأبناء ملك لهم وليس عطية من الله.
- 2- الغياب الوجداني وغياب التواصل وعدم وجود حوار بين الآباء والأبناء.
- 3- شخصية الأب أو الأم القاسية قد تتدخل القسوة في ذلك

نعيش الآن في زمن صعب حيث العالم من حولنا يشجع على الانحراف تحت شعار الحرية، فنجد قوانين البلاد وتعاليم المدارس تدفع المجتمع بما فيه ابناؤنا على الحيدان عن ما خلقه الرب ذكراً وإنثى ليكونا جسداً واحداً وجميعاً نخشى على اولادنا من هذه الأفكار ومننا من يريد ان يقوم بثورة او يقدم الأوراق ويجمع الآراء والأمضعات من الآباء الآخرين لكي يمنع القوانين التي تنادي بحرية اختيار الجنس من المدارس وليس في هذا عيباً البتة بل بالعكس من المهم ان يكون كل شخصاً فينا ايجابى ويقوم بدوره لكي نمنع هذه الكارثة وفيما يلي نتناول بعض الأمور عن المثلية الجنسية مثل أسبابها وطرق تفاديها وعلاجها.

تعريف المثلية الجنسية:

المثلية الجنسية هي نمط حياة يميل فيه الشخص إلى ان يجذب إلى شخص من نفس جنسه انجذاباً عاطفياً وجنسياً وكما يقول د. "اوسم وصفى" ان المثلية حالة يمكن تغييرها وليست هوية تتلصق بالإنسان طول عمره بحسب فرويد يرى أن الجنسية المثلية هي جزء من النمو أو التطور الجنسي البعض يقف عندها والبعض يتطور إلى الجنسية الغيرية "حب الجنس الآخر" ، وأما الذين جاءوا بعده فكانوا يروا ان الجنسية: هو أن الشخص يولد بطبيعة جنسية مزدوجة الغيرية هي طبيعية والمثلية هي طريقة للحصول على اللذة الجنسية وتسدّد أحتياج للمراهق عندما تتعذر الجنسية الغيرية وأخرون رأوا ان المثلية الجنسية هي بسبب اضطراب في الأسرة في مرحلة النمو الجنسي من سن 4 - 5 سنوات.

أذن ما هي العوامل التي تساعد على ظهور المثلية الجنسية في حياة الأبناء:

لنلاحظ أنه ليست فقط قوانين البلاد والحرية هي السبب الذي قد يدفع أبناءنا إلى التفكير في مثل هذه الأمور ولا أيضاً مرافقتهم لأصحاب مثليين قد يقودهم إلى المثلية كما نخشى جميعاً على ابناؤنا من مثل هذا ولكن هناك عدة أسباب تؤهل الشخص إلى الميل والانجذاب الجنسي لنفس الجنس، اذكر بعض من هذه الأسباب كما يلي:

أولاً: اضطراب الهوية الجنسية لدى الطفل في سن 1-4 سنوات:

- يعد اضطراب الهوية الجنسية من أهم الأسباب التي تكون وراء الميل للمثلية الجنسية.
- وتتأثر الهوية الجنسية لأي طفل بعدة أشياء مثل:
- تبادل الأدوار في الأسرة - أي ان تأخذ الزوجة مكان الزوج في القيادة والسيطرة - او تقوم بدور الأب والأم والعكس.
- علاقة الزوج والزوجة معا ومدى تقدير كل واحد لدور الآخر وإحترامه للآخر.
- سيطرة الأم وتهتميش دور الأب.
- غياب دور الأب في حياة الابن مهما كانت أسباب غيابه سواء العمل أو السفر أو.. - أن كان مع دوره غير واضح الملامح بالنسبة لأولاده - لا يشترك معهم في العابههم - أحاديثهم مشاكلهم وتربيتهم فمثلاً عدم اللعب مع الولد ألعاب ذكورية وعدم التأكيد على ذكوريته من خلال أفعال أخرى أمر قد نستهيّن به ولكنه أمر هام ليعزز الهوية الجنسية للطفل، ايضاً عدم اشراك البنت مع أمها في المطبخ وأمور البنات يجرمها من معرفة هويتها الأنثوية بوضوح وربما يتركها في حيرة في هويتها.



كيفية علاج الخوف عند الأطفال؟!

إعداد/ ناهي فنييم

الخوف عند الأطفال:

يتعرض الطفل للكثير من المخاوف الطبيعية، وكثيراً ما تختلف طبيعة هذه المخاوف باختلاف عمر الطفل، ويبدأ الخوف في الظهور عند الطفل منذ بداية حياته، حيث يخشى الكثير من الأطفال الدخول إلى الغرف والأماكن المظلمة وغالباً ما يصغر الطفل على تشغيل الإضاءة كما أن العديد من الأطفال يخافون من صوت الرعد، أو الأصوات الغريبة بالإجمال. هذه المخاوف وغيرها تنعدم عندما يكبر الطفل، كما يستطيع الآباء مساعدة أطفالهم في التغلب على هذه المخاوف والتخلص منها، الأمر يتطلب الحكمة، والصبر، والتفاهم من قبل الأهل وفي الوقت نفسه، على الوالدين تفهم بعض المخاطر الفعلية التي تهدد أطفالهم.

خوف الأطفال باختلاف العمر:

لدى الأطفال الكثير من المخاوف الطبيعية وتختلف هذه المخاوف باختلاف عمر الطفل، وبما يتناسب مع مدى إدراكه للأمور، وفيما يأتي أهم المخاوف التي تظهر على الأطفال في الفئات العمرية المختلفة:

- المخاوف التي تصيب الطفل بعمر سنتين فما دون: يخشى الكثير من الأطفال في هذا العمر من سماع الأصوات العالية، والأصوات الغريبة بالنسبة للطفل، وكذلك الخوف من الانفصال عن الوالدين، والخوف من الغرباء ومن رؤية الأجسام والمخلوقات الكبيرة.

- المخاوف التي تصيب الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة (بين عمر ثلاث إلى ست سنوات):

يتعرض الطفل في هذه المرحلة للخوف من رؤية الأشياء الخيالية، مثل: الوحوش، والأشباح التي يراها على التلفاز، والكانتات الخارقة، والأقنعة وكذلك الخوف من الظلام، والنوم وحيداً وإذا سمع صوتاً غريباً وخصوصاً أثناء الليل، كصوت الرعد، قد يشعر بالخوف.

- المخاوف التي تصيب الأطفال في سن المدرسة (بين سبع سنوات إلى ست عشرة سنة): في هذا العمر يبدأ خوف الطفل من الأشياء الواقعية مثل: خوفه من التعرض للإصابة، أو جرح وكذلك الخوف من الطبيب، والمعلم الغاضب والخوف من التحصيل المدرسي ومن الموت، والحوادث الطبيعية: كالزلازل والفيضانات، وغيرها.

وتجدر الإشارة إلى نقطة مهمة، وهي خوف الأطفال من الذهاب إلى المدرسة؛ وذلك لتعلقهم بالوالدين، وعدم رغبتهم بالانفصال عنهم وتشيع هذه المشكلة عند الأطفال الذي تتراوح أعمارهم بين خمس إلى سبع سنوات، ولا ينطبق ذلك على الأطفال الأكبر سناً؛ لأنهم أكثر وعياً إلى حد ما، ومن الأسباب الأخرى التي تدعو الطفل للخوف من المدرسة هي المعاملة السيئة والقاسية التي يجدها هناك، وتواجد المعلمين أو حتى الزملاء غير الودودين.

أسباب ودواعي الخوف عند الأطفال:

للخوف عند الأطفال أسباب ودواعٍ متعددة منها:

- تعرّض الطفل لأشياء ومواقف لا يستطيع تفسيرها، فيشعر الطفل بتهديد هذه الأشياء له، وقد نجد طفلاً لا يخاف من أشياء تخيف أخاه الأخر أو أخته. - ما يراه الطفل من ردود فعل الآخرين تجاه شيء ما، حيث يشعر الطفل بالخوف عندما يرى ردة فعل الشخص الكبير تجاه أمر ما، أو حتى طفل آخر، عندما يرى ثعباناً أو أسداً مثلاً.

- رؤية الطفل لحادث مخيف ومؤلم

كمشاهدة الطفل لحادث سير مخيف، أو قطة دهستها سيارة، من الطبيعي أن يشعر الطفل بالخوف، فهذا النوع من الحوادث تبقى عالقة في ذهن الطفل حتى يكبر. - عدم احترام الطفل وانعدام شخصيته فالكثير من التصرفات التي تخرج من الوالدين أو أفراد الأسرة قد تعدم شخصية الطفل، وتقلل من احترامه، بل وتجعله لا يحترم نفسه، ويفقد الثقة بها، لذلك على الوالدين وأفراد الأسرة دعم الطفل وتعزيز ثقته بنفسه، وإشعاره بقيمة نفسه، حتى يتجنب الطفل الخوف.

- مشاكل الأسرة الدائمة، فالمشاكل الأسرية الدائمة تعرّض الأطفال إلى التوتر، وتجعلهم عرضة للخوف، وهذه مشكلة مهمة يجب على الأسرة أن تعالجها وتتجنبها للحفاظ على أطفالهم.

- القلق الذي يعاني منه الطفل يرجع إلى مستوى خوفه من أحداث ماضية، ومن سعة خياله، حيث هناك الكثير من الأطفال يتصفون بخيال جامح يخافون منه.

نصائح للآباء:

التعامل مع مشكلة الخوف لدى الطفل أمر في غاية الأهمية، ويجب أن يراعى فيها سن الطفل، ومدى إدراكه لما يجري حوله، ومن أهم النصائح ما يأتي:

- التعامل مع المشكلة بحكمة، واحترام شعور الطفل بالخوف، وتجنب السخرية منه أو من مشاعره أو من مصدر خوفه ويجب أخذ ذلك على محمل الجد.

- عدم محاولة تجنب الطفل من التعرض إلى مصدر خوفه، فالتجنب الكامل لمصادر الخوف ليس الحل الأمثل للمشكلة وفي الوقت نفسه لا يجب أن يجبر الطفل على تحمل ما لا يطيعه بسبب الخوف وإنما يجب أن يواجه خوفه تدريجياً.

- يجب على الوالدين تقبل خوف طفلهم، وتفهمه بشكل منطقي وتقديم الدعم الكامل للطفل، والعمل على طمأنته ورفع معنوياته.

- يجب أن يتحدّث أحد الوالدين للطفل بثقة وهذوء، فأسلوب الكلام والحديث مع الطفل حول مشكلة خوفه أمر مهم للغاية، كما أنّ السماح للطفل بأن يتحدّث عن خوفه يساعده في التغلب عليه.

- بعض المخاوف جيّدة للطفل، فعندما يحذّر الوالدان طفلهم بعدم مصاحبة الغرباء -مثلاً- فسوف يعلم هذا الطفل عندما يكبر قليلاً حقيقة هذا الأمر وسوف يزداد وعيه حول هذه الحقيقة لأنّ بعض الناس أشاروا بالفعل. فكلمة كبر الطفل، زاد فهمه حول الحقيقة والخيال، والسبب والنتيجة للأشياء من حوله، وفي نهاية الأمر سوف يتغلب الطفل على أغلب مخاوفه، أو أنها سوف تختفي من تلقاء نفسها.

طريقة مواجهة المخاوف:

مواجهة الطفل لمخاوفه أمر مهم جداً وهو الأسلوب الأمثل للتغلب عليها وعلى الوالدين تعليم طفلهم كيفية مواجهة مخاوفه ويكون ذلك بإكسابه مهارات تجعله يشعر أنه قادر على التحكم في مخاوفه. ومن هذه المهارات ما يأتي:

- تعليم الطفل بطرق مختلفة مدى درجة الخوف لديهم، كاستخدام التدرج من 1-10، حيث رقم واحد للمواقف الأقل خوفاً، ورقم 10 للمواقف الأكثر خوفاً، وفي كل مرة يتعرض لها

الطفل
لمصدر

الخوف

سيقل

شعوره بالخوف

تدريجياً إذا قام

بتقييم درجة الخوف

مرة تلو الأخرى.

- تعليم الطفل أن

يشجع نفسه عند

تعرّضه لمصادر

الخوف، كاستخدام

جمل تحفيزية

وايجابية

مثلاً: "يمكنني أن أفعل

ذلك!"

أو "ستكون الأمور على مايرام"، وغيرها.

- تعليم الطفل اليات وطرق الاسترخاء المختلفة، كأن يأخذ نفساً عميقاً، أو أن يتخيّل نفسه يطفو على سحابة، أو مستلق على شاطئ البحر، وتعليمه كيف يحول الوحش المخيف إلى وحش مضحك، وهكذا.

متى يُعالج الأطفال من الخوف:

عندما يشعر الوالدان

أن طفلهم ليس على

طبيعته، وأن خوفه

يؤثر سلباً على حياته

وممارسته لنشاطه

المعتاد، كذهابه للمدرسة،

ولعبه مع بقية الأطفال

أو يمنعه من النوم، أو عندما يتعرّض

الطفل لإجهاد كبير ناتج عن الخوف، وفي

هذه الحالة، يجب أخذ الطفل إلى طبيب

نفسي مختصّ في معالجة الأطفال.

كيف يُعالج الخوف عند الأطفال:

إنّ الطريقة التي يُعالج بها الخوف عند البالغون تُستخدم في الكثير من الأحيان لعلاج الأطفال، ومن هذه الطرق ما يأتي:

تعرّض الطفل للمواقف التي يخاف منها تدريجياً، ومن المهم الكشف عن سجلّ الطفل القديم، ومعرفة ما كان يخافه قبل البدء بالعلاج.

عدم معاقبة الطفل على خوفه قد يزيد من مخاوفه التي يعاني منها؛ بل قد تؤدي به إلى كتم مشاعره، وهذا الأمر يؤدي إلى نتائج خطيرة على الطفل

لذلك على الوالدين تجنّب هذه الطريقة السيئة واستبدالها بدعم الطفل وتمنية قدرته على مواجهة الخوف.

ممارسة الأنشطة التحفيزية مع الطفل الخائف، مثلاً: أن يلعب الوالدان وطفلهم مع الأشياء التي يخاف منها فيكون الوحش على شكل لعبة، لأن الأطفال أكثر استجابة عند اللعب.

عندما يكون الطفل خائفاً بشكل شديد فعندها يُستخدم الذي يُعالج الطفل طرق الاسترخاء، وكذلك يقوم بعرض مقاطع فيديو بحيث يُشجعه على مواجهة خوفه بشكل خيالي، فذلك يساعد الطفل على تخيل طرائق مواجهة المواقف والأشياء التي يخاف منها قبل أن يتعرّض لها في واقعه الحقيقي.

"المناطق الزرقاء" أو "The Blue Zones" وكشف أسرار المعمرين!!



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

خاص لجريدة كاريزما

www.eat4healthy.com



لا توجد ثقافة "دار المسنين" بالذات في أرياف إيطاليا وساردينيا جزيرة متميزة بأن الحياة المعاصرة لم تغزو كل ركن في حياة سكانها وسعادتهم تأتي من "العائلة La Familia" حيث يثق كبار السن في حسن معاملة ذريتهم لهم مما يجعلهم يحرصون على تفادي العادات السيئة مثل التدخين والشرب المفرط على أن يكون لهم نصيب أن يشاهدون ويتمتعون بأولادهم وأولاد أولادهم "ويحضرون تخرجهم من الجامعة وأفراحهم أيضاً! وفي الحقيقة أنا كطبيب متخصص بأمراض الباطنة والمستشفيات والسمنة وأمريكا وبعد ممارسة الطب لأكثر من ٢٠ عاماً تقابلت مع الكثير من المسنين وليس من الغير العادي أن يكون ٢ وأحياناً ٤ من مرضاي في تسعيناتهم Nonagenarians والكثير من الذين في ثمانيناتهم Octogenarians طبعاً وقد أتقابل مع حوالي ١٠ من هؤلاء الشبه معمرين Octogenarians and Nonagenarians في أيام معينة! ولكنه من النادر جداً أن تستنج لي الفرصة أن أكون في محضر Centenarians فهو بمثابة اللقاء مع الميونيكورن Unicorn الكائن الخرافي في أيامنا المقصرة هذه! وهم معمرين فوق الـ ١٠٠ سنة كما ذكرت سابقاً أقل من ١ في ٥٠٠٠ مواطن أمريكي! بينما في المناطق الزرقاء عادة حوالي ٣ في الـ ١٠٠٠ وهذا حوالي ١٥ ضعف النسبة في أمريكا ومعظم دول العالم!

ومين عايز يعيش لـ ١٠٠ سنة يا دكتور باسم!؟

معظم الذين قابلهم الباحث وعائلاتهم العلامة دان بيوتنر Dan Buettner كانوا في سعادة غامرة لتمتع الكثير منهم بصحة جيدة وعقل سليم رغم السن "الطاعن"! ولكن الطاعن أكثر من هذا هو أن تكون في شيخوخة وليس هناك من يريد أن يساعده ولا أن يتواجد حولك ولا حتى أن تستمتع بذريتك وبوجود خبرات حياتك الطويلة بحياتهم! يقال في بعض الحضارات يمثل الهنود الحمر Native Americans بأمريكا أن موت إنسان عجوز هو بمثابة موت "مكتبة Library" وبإيادنا ننتفع من خبرة أهل هذا النادي المدعوا "نادي الحكمة" حيث معظم المترددين عليه من أحكم العقول على الأرض والأيام ذؤول والدنيا دواره "What goes around comes around"؛ ولطالما سمعت من أبناء وبنات وأحفاد مرضاي أنهم يفعلون بأبائهم وأجدادهم ما يريدون أن يعاملهم به ذريتهم وهذه أحسن طريقة لتعليمهم مرة أخرى بـ "أسلوب حياة" يحدثنا. د. فالتر لونجو Dr. Valter Longo الأمريكي الجنسية الإيطالي النشأة عالم وبروفيسور بجامعة جنوب كاليفورنيا USC وعالم مدير قسم وبرنامج "المعمرين والسرطان" معهد IFOM بمدينة ميلانو بإيطاليا، متخصص "علم كبر السن Gerontology" وهو من مشاهير الباحثين في مجال "طول العمر" أو "The Logevity Diet" وفي الحقيقة كتب كتاب من أهم الكتب في الموضوع حيث تناوله من ناحية علمية معملية بحتة وليس عن آراء شخصية ويكلمنا في كتابه "أكل طول العمر The Longevity Diet" عن "أكل المعمرين" أو ما هو دعاه FMD "أكل شبيه الصيام Fasting Mimicking Diet" وكتب أكثر من كتاب بالإيطالي "Alla tavola della longevità" وترجمته "على طاولة طول العمر" بالإنجليزية "At the table of Longevity" وقد يتساءل البعض ما هي أهمية الصيام وأهمية إختراع أكل مخصوص باستعماله نستطيع أن نجني ثمار الصيام دون بعض عيوب الصيام كإصداق والجوع الشديد والعصبية المفرطة وإضطراب النوم والشعور بالتعب! وكثير من المعمرين يستعملون الصيامات في حياتهم لأسباب وبطرق مختلفة ولكن الفوائد أكيدة علمياً ولذا نذكر أهمها:

1. تقليل الإتهابات - 2. التحكم بالسكر وتحسين مقاومة الانسولين - 3. التخسيس - 4. تهدئة سرعة عجز الخلايا وأكسدتها وتأخير الشيخوخة - 5. تحسين وظائف المخ ومنع الزهايمر - 6. علاج الضغط والكوليسترول المرتفع - 7. مساعدة العلاج الكيماوي في محاربة السرطان، أخيراً وليس آخراً! ولقد إستطيت أنا شخصياً من ينبوع حكمة وعلم المسنين على الرغم أنني ما قابلته من أعضاء هذا النادي الخاص جدا Elite Club لمن هم فوق الـ ١٠٠ لم يتعدى عدد أصابع يدي! ولكن المناد إن لم يكن الألاف من أعضاء أو زوار نادي التسعين Nonagenarians والثمانين Octogenarians وهو نادي مزدهم الأعضاء بأمريكا ولكنه يعطيني شبك صغير Vista أطل منه على أسلوب حياة أولئك المعمرين ذوي الحاجة الى زيارة المناطق الزرقاء The Blue Zones أو البقاع الغريبة Exotic Spots في العالم والتي قد لا يتطبق أسلوب حياتها مع كل الحضارات وخصوصاً هؤلاء الأخر من رواد نادي مابين الثمانين والمئة كان قد يكون من السهل عليهم كسر حاجز الـ ١٠٠ لو لم يتعرضوا للكثير من الأكل الصناعي بأمريكا! ولكن في الواقع تشابههم أكثر من إختلافاتهم! مثلاً أو كيناوا اليابان يأكلون أكثر من ٢٠٪ حبوب وبذور كاملة وتشمل القليل جداً من البقول خصوصاً فول الصويا والكثير من الخضروات ٦٠٪؛ ولكن المذهل هو أقل من ٢٪ لحوم وأسماك!!! وهذا ما أكدته لي خبرتي مع هذا النادي الذي لم أفوت أو "أضع" فرصة لأنها من علم الحياة Ayurveda الذي تذخر به قصص حياتهم، فعداتي هي الجلوس بجانب المرضى على كرسي لتبادل أطراف الحديث الذي به أسأل وأسغي لأنها من "أسرار المعمرين" Centenarians' Secrets Of Longevity ودانماً أكون كما يقول الأمريكيان على الناحية المستقبلة On The Receiving & Learning End Of The Conversation! ومجمل ما تعلمته في خلال الـ ٢٠ سنة التي مارست فيها الـ "مهنة" بل "رسالة" الطب التي هي رسالة عطاء لا أخذ! My Collective Learning Experience تؤكد ما قاله دان بيوتنر Dan Buettner في كتابه وما حث عليه أيضاً جون روبنز John Robbins (ابن مؤسس شركة باسكن روبنز) بأن أسلوب الحياة الصحي والرياضة أو المشي اليومي وعدم التعرض للمواد المسرطنة والهورمونات والمضادات الحيوية والمبيدات الحشرية والمواد الحافظة ومكسبات الطعم التي اسميها أنا "مخسرات الصحة" ومنع السكريات المضافة وتقليل الألبان المصنعة والأكل الصناعي "الهزيل السريع المربع" كما أدعوه أنا في كتاباتي ومقالاتي! وهذا هو عربون بسيط ليس فقط لتعيش أطول لأن فعلاً الأعمار بيد الله! ولكن لكي نستمتع بالحياة لأخر لحظة في عمرنا دون أمراض الضغط المرتفع والسكر الثاني والسرطان والعجز الجنسي والقولون العصبي، والسمنة والزهايمر وهذا الأخير يسلبنا أهم ما يملكه أي إنسان وهو العقل Mind وكما قال سقراط "تكلم حتى أراك" والكلام الموزون يحتاج الى عقل سليم وهذا بدوره يعتمد على أسلوب حياة صحي!

لنجعل من حياتنا نقطة زرقاء واحدة من خطوط طويلة عريضة في المناطق الزرقاء عن طريق إحترامنا لأعظم جهاز عرفته الأرض وهو الإنسان! فلا يجب أن نسيه أو نستعمله وأهيب بك عزيزي القاريء أن تحسن صيانتها عدة مرات يومياً بالاكل والشرب الطبيعي غير الصناعي ونيل القسط الكافي المشبع من النوم الجيد وعدم التدخين والعادات السيئة عموماً! لأن الحياة هي أعظم هبة وهدية من الخالق الي المخلوق ولا يصح معاملة سيارتك وسائر الأجهزة المنزلية والمحمول وصيانتها أفضل من جسمك شخصياً! اللهم إني بلغت اللهم فاشهد! وليكن "مطبختك دكتورك"! د. باسم أيوب

الباحث عن المناطق الزرقاء في كل العالم لأجلك!...

"ربنا يديك الصحة وطول العمر!!" ... واحدة من أجمل وأصدق الأمنيات والأذعية التي ندعو بها لأحبائنا وخصوصاً كبار السن منهم! قطار العمر يجري مهرولاً للمحطة الأخيرة وليس من ريكابه من واحد لا يريده أن يتأخر عن موعدته حتى ولو شوية! مما قد يجعله القطار الوحيد في الدنيا الذي اتفق جميع ركابه على شيء واحد! وهو يعد أمراً غريباً جداً في عالم القطارات والنطحات "يا رب القطر يتأخر ولا حتى مايوصل المحطة الأخيرة أصلاً لو ينفع يعني" بالعامية المصرية الجميلة! ولعلك سمعت عزيزي القاريء عن "نافورة الشباب" و"نافورة الأميات" وهم عدة...

ولكنها عموماً نافورة يتهافت الملايين من الناس على الشرب منها! بهدف واحد وهو "ربنا يبارك في عمرك ويديك الصحة"! وتشتهر، أقدم مدينة في أمريكا مدينة St. Augustine على الساحل الشرقي لولاية فلوريدا، حيث إكتشف بونس دي ليون Ponce De Leon فواند مائة النبع الـ Spring في عام ١٥١٣ عندما وصل من أسبانيا كمستكشف ولكن قد ترجع شهرة النافورة لـ ٣٠٠٠ سنة قديماً منذ حضارة التيموكيو Timucua؛ ولا أعرف الكثير عن صدق هذه الإدعاءات، ولكن زيارتي لمدينة St. Augustine ولهذا الـ Fountain Of Youth Archeological Park رغم قصرها أثبتت تأثيرها السحري على سعادتنا كعائلة صغيرة!

Centenarians المعمرين 100 barrier!؟

Century! كلمة معناها شخص عدى عمره القرن ولكن الباحث والمؤلف ومحقق موسوعة جينيس Guinness World Book Of Records لقطع أكبر مسافات بقيادة العجل في شبابه دان بيوتنر Dan Buettner حيث تخطى الـ 15,000 ميل في رحلته المضنية، وحقق الكثير من الإنجازات في شبابه ولكن عندما إكتشف أن كل هذا لم يؤثر على كيج جراح حسان قطار حياته، عزم على رحلة تعد الأغرب من نوعها وهي رحلة لا دعاه "المناطق الزرقاء" أو ما يقصد به الحدود بالقلم الأزرق الذي استخدمه ليصف للبرامج التليفزيونية التي دعتته لتعرف ما هية هذه الرحلة!؟

وما هي إلا رحلة للبقاع التي يتمتع فيها كبار السن بوافر الصحة مما يمكن لهم سهولة عبور حاجزا يتخطاه القليلون جداً بالعالم عموماً بأمريكا خصوصاً أقل من ١ من كل ٥٠٠٠ مواطن يتخطى هذا الحاجز العنيد المنيع! ولكن بهذه المناطق الزرقاء عينها قد تفوق نسبة المعمرين Centenarians الـ ٣ في الـ ١٠٠٠ وهو أضعاف النسب العالمية عموماً! وهذا هو "حاجز الـ ١٠٠ سنة" يا حضرات، ولقد حدد Dan Buettner الـ ٥ مناطق على الخريطة بقلم "أزرق" ودعاها المناطق أو النطاقات الزرقاء وهي ساردينيا بإيطاليا Sardinia أو كيناوا باليابان Japan Okinawa ولوما ليندا Loma Linda California USA وبعدهم نيكويا كوستاريكا Nicoya Costa Rica وأخيراً إيكاريا باليونان Icaria Greek Island.


وله جولات وصورات مع العديد من العلماء والمختصين مثل: anthropologists علماء علم الإنسان. historians مؤرخين dietitians أخصائيي تغذية متخصصي علم الجينات geneticists وكتب كتاب "المناطق الزرقاء" أو "The Blue Zones" وأسس شركة خاصة بهذا الاسم أيضاً وقد تم استضافته في الكثير من البرامج الشهيرة ومنها أوبرا وينفري Oprah Winfrey ود. أوز Dr. Oz وله Ted Talk في هذا الموضوع أيضاً وله فيديوها تتخطى المليون مشاهدة عن أسرار المعمرين وقصص حياتهم التي سافر للعديد من هذه البلاد لقائهم شخصياً وعائلاتهم ويسرد الكثير من هذه الطرائف والعجائب والأسرار في كتابه التي استمتمت بقراءته شخصياً أكثر من مره ولقد استمتمت بكتب أخرى في نفس الموضوع لمؤلفين آخرين مثل جون روبنز John Robbins مؤلف كتاب "صحة جيدة والسن 100 Healthy" وهو ابن مؤسس شركة باسكن روبنز Baskin Robbins ولكنه قرر في ١٩٧٦ أن يتخذ طريقاً آخر لا علاقة له تماماً بمليارات الدولارات التي لم تعنى أي شيء له، فتخلى عنها كلها وصار مدافعا عن الأكل النباتي وحقوق الحيوان وخط كتاباً يعد من أهم وأشهر الكتب عن الأكل وعلاقته بالصحة Diet For New America ولقد غداه لأمريكا جديدة في عام ١٩٨٧ وبعده ٢٠٠٦ كتابه الشهير جدا "Healthy At 100" والعصاة تمام". وهذه المقالة الصغيرة الطموحة جدا تحاول تلخيص كتب وخبرات رواد البحث في أسرار المعمرين على الأرض الذين تخطوا حاجز الـ ١٠٠ في صحة جيدة والعديدون منهم كانوا يسردون قصصهم شخصياً لهؤلاء! ومنهم أخوين تخطوا حاجز الـ ١٠٠ سوياً وهو شيء نادر جداً في أي بلد في العالم ولكنه لم يعد سرا الآن بسبب الجهود الخارق والسنين قليلة النوم المضنية Sleepless nights التي قضاه هؤلاء الباحثون والمؤلفون الرواد ليفتحوا لنا "كنز الحياة" علناً أيضاً نهل من أكسير "نافورة الحياة" وقد تتحقق إن شاء الله في حياتنا أمينات المحبين لنا "ربنا يديك طول العمر"، ويبدو أن الأمر ليس مجرد جينات يا حضرات! وأن هذه المناطق الزرقاء رغم تباعدها جغرافياً ولكنها تقاربت فكرياً جداً! في الواقع ٧١٪ جينات ٩٠٪ لايف ستايل وأسلوب حياة Lifestyle! (طبعاً ١٠٪ العمر بيد الله عموماً لكن نتكلم من ناحية علمية بحتة!) ما هي الأسرار المشتركة بين هذه المناطق الزرقاء The Blue Zones!؟

أكد العلم فعلاً وجود بعض الجينات ومن أشهرها الـ FOXO3 Gene حيث تواجد نسخة أو أكثر منه يزيد احتمالات التعيمير فوق الـ ١٠٠ سنة علمياً بدرجة ملحوظة! ولكن هذا لا يمثل نصيب الأسد من أسرار المعمرين حيث أثبتت الكثير من الأبحاث أن "أسلوب الحياة" وما يتعلق به من أكل وشرب ورياضة ونوم وعدم تدخين إلخ له النصيب الأهم بحياة المعمرين بهذه المناطق الذي يقطنها فلاحون كادحون ولكنهم أيضاً عاشوا "منظومة حياة صحية" سنتحدث عنها بالتفصيل الآن!

سنتركز على شعب وأهل ومعمرى (ساردينيا Sardinia) حيث معظمهم لم يأكل اللحوم والفراخ والأسماك بالأسابيع والبعض منهم بالشهور ووصفوها وكأنها "حاجة حلوة Treat" أو يعني مكافأة وفي الاحتفالات فقط والذي أكل اللحوم منهم كانت على الأكثر مرة أسبوعياً وكميات قليلة منها أيضاً! والكثير من الخضروات وكميات معقولة من الفاكهة والألبان والجبن المحلية والكثير منهم يأكل ما تزرعه العائلة في أراضيهم الخاصة أو العائلات المجاورة والأصدقاء وأيضاً من الحيوانات التي يتم تربيتها محلياً! مما يضمن أنها غير معرضة للمضادات الحيوية أو السموم الصناعية أو الهورمونات أو المسرطنات عموماً، ويكثر من زيت الزيتون وعصير الكرمة أو النبيذ المحلي أيضاً الـ Vino المحلي بمضادات الأكسدة التي تقوم بتنظيف الشرايين كما الـ Housekeeping Service وأخيراً وليس أخراً بعض المكسرات والزيتون الصحية كزيت الزيتون البكر المعصور على البارد محلياً، ولكن هذا لا يجعل الأكل فقط هو بطل قصة أسرار المعمرين وخصوصاً أننا وصفنا هـ "أسلوب حياة" ومن هذا الأسلوب المشي لمسافات طويلة يومياً والعمل سواء بالبيت أو في الحقول لساعات طويلة ولكن عند العودة الي البيت يتم الأكل عدة ساعات قبل النوم، ويحرص المعمرين على نيل قسطهم الوافر من النوم ليلاً ويتعدى الـ ٧ ساعات! ويحرص أولادهم وأحفادهم على حسن معاملتهم حيث



ميلاد تامر
لأعمال التجديدات بالمنزل
أعمال الأرضيات والدهانات والمطابخ والنجارة
و جميع التشطيبات بشكل مهترف
Melad Tamer
For All: Flooring Works
Paintings Kitchens Carpenter
Melad handy man
Melad Tamer
+ 1 (562) 270-8002



Amil Habashey
Broker Associate
DRE #01700905 Keller Williams

خدماتنا تشمل:


- بيع المنازل السكنية بأعلى الأسعار في أقل وقت
- شراء... ويشمل شراء المنزل للمرة الأولى
- إستبدال وتخفيض مساحة المنازل
- شراء شقق سكنية منخفضة التكاليف إتجاه الملاك
- استثمار أسراع 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



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

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

FOREST LAWN®
FUNERALS • CREMATIONS • CEMETERIES
FORESTLAWN.COM

Funeral planning is funded through the purchase of whole life insurance from National Guardian Life Insurance Company, Madison, WI (NGL). The life insurance policy will equal the final price agreed upon for the cost of the preneed policy. A qualified Forest Lawn® planning advisor, who has been both licensed by the state and appointed as an agent of NGL, can answer any questions. Forest Lawn Mortuary, acting 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



SECURITY

للإستفسار وتحديد موعد المقابلة
يرجى الإتصال على الرقم التالي
(310) - 219 - 2600
يرجى إحضار الأوراق المطلوبة التالية:
California Valid ID
Social Security Card
Guard Card



مطلوب لشركة
Unified Protective Services

(حارس - Security)
(غير مسلح - Unarmed)

للمناطق التالية:

لوس أنجلوس City

لوس أنجلوس Downtown

منطقة الفالي - Valley area

أورانج كاونتي - Orange County

عنوان ومقر الشركة

4431 Rosecrans Ave. Suite 200
Hawthorne, CA 90250

إحتفالية مجلة eniGma بمناسبة مرور عشر سنوات على حفلاتها



تصوير الفنان / عزت ونس



eniGma
THE INTERNATIONAL ARAB MAGAZINE
PRESENTS
THE 10TH CELEBRATION OF ARAB GLAMOUR & SUCCESS
GUESTS OF HONOUR
KHALED EL NABAWY MONA ZAKI DR FOJAD GHALY
& PAST AWARDEE WINNERS
LAILA ELOUI MOHAMED HADID HALA SARHAN ELIE SAMAHA LAILA PENCE ADAM AFARA
JULY 31, 2023
BEVERLY HILLS, CALIFORNIA

